

寻求帮助是人性与信仰中最神圣的行为

教宗带领信众省思耶稣在十字架上所说的两句话：“我渴”和“完成了”。他解释道，寻求他人的帮助，不是羞耻的，因为天主造了我们，为的是让我们给予和接受爱。

2025年9月3日

九月的第一个例行周三公开接见活动，教宗良十四世在圣伯多禄广场继续带领信众省思关于耶稣的苦难、死

亡与复活。本次主题反思耶稣向人显示出祂的需要。

聚集在广场上的信众首先聆听了选自《若望福音》的章节。耶稣因知道一切事都完成了，为应验经上的话，遂说：“我渴。”有一个盛满了醋的器皿放在那里，有人便将海绵浸满了醋，绑在长枪上，送到祂的口边。耶稣一尝了那醋，便说：“完成了。”就低下头，交付了灵魂（若十九28-30）。

这正是耶稣受难的核心时刻，我们也听到了耶稣在祂生命的最后时刻所说的两句蕴含著伟大奥秘的话“我渴”和“完成了”。教宗解释道，耶稣在祂的神性上并不缺乏什么，但是祂空虚自己，成了我们中的一员，与人完全相似，甚至需要依赖他人。通过耶稣的榜样，我们看到人类无法凭自身力量获得真正的成就或救恩，无法只靠积累权力或财富来“完成”我们人生的使命。因此，我们需要那些

爱我们、关心我们的人的帮助，尤其是主耶稣的帮助。

教宗接著勉励信众，我们不要羞于向人请求帮助、敞开心扉，因为天主造了我们，为的是让我们给予和接受爱。耶稣在十字架上的话语，让我们意识到，寻求他人的帮助是最人性化，也是最神圣的事。

要理讲授结束后，教宗问候了讲不同语言的人。他在问候讲波兰语的朝圣者时，特别提到九月是学生返校季。教宗邀请波兰信众为儿童、青年和教育者们祈祷，尤其是通过将要荣列圣品的阿库蒂斯（Carlo Acutis）和弗拉萨蒂（Pier Giorgio Frassati）的代祷，祈愿他们在成长的道路上拥有坚定的信仰。

接著，教宗对讲中文的人们说：“我向讲中文的人们致以诚挚的问候。亲爱的弟兄姐妹们，我敦促你们成为天主的爱临于世界的见证人。我降福大家！”

(梵蒂冈新闻网)

Vatican Media

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Xun-Qiu-Bang-Zhu-Shi-Ren-
Xing-Yu-Xin-Yang-Zhong-Zui-Shen-
Sheng-De-Xing-Wei/](https://opusdei.org/zhs/article/Xun-Qiu-Bang-Zhu-Shi-Ren-Xing-Yu-Xin-Yang-Zhong-Zui-Shen-Sheng-De-Xing-Wei/) (2026年1月30日)