

# 耶稣的祈祷帮助我们 羞涩卑微的祈祷升到 天庭

教宗鼓励信友恒心祈祷，并始  
终依靠耶稣的祈祷。

2021年6月2日

教宗方济各在6月2日周三公开接见活  
动的要理讲授中，历数了《路加福  
音》中耶稣为门徒们祈祷的内容，继  
续深入讲解“祈祷”的主题。教宗特  
别指出，福音书向我们展示了祈祷在  
耶稣与祂的门徒关系中的重要性。

教宗首先讲到耶稣在拣选宗徒的行动前的一段祈祷：“在这几天，耶稣出去，上山祈祷；祂彻夜向天主祈祷。天一亮，祂把门徒叫来，由他们中拣选了十二人，并称他们为宗徒。”（路六12-13）教宗说：“在这个选择中，似乎除了祈祷、与天主对话外，并没有别的标准。”“为朋友祈祷不断地出现在耶稣的生活中，祂把他们放在心中，甚至他们犯了错误、跌倒了。所有这一切，我们发现耶稣是导师是朋友，祂总是耐心等待门徒的悔改”

接著，教宗讲到在最后的晚餐中，耶稣对西满说：“西满，西满，看，撒旦求得了许可，要筛你们向筛麦子一样。但是我已经为你祈求了，为叫你的信德不至丧失，待你回头以后，要坚固你的弟兄。”（路廿二31-32）教宗解释：“令人印象深刻的是，在软弱的那一刻耶稣的爱并没有停止，而是变得更加强烈，我们是祂祈祷的中心。”

随后，教宗继续讲解圣史路加的记述：“有一天，耶稣独自祈祷，门徒同祂在一起，祂问他们说：众人说我是谁？他们回答说：有人说是洗者若翰；有人却说是厄里亚；还有人说是古时的一位先知复活了。祂问他们说：但你们说我是谁呢？伯多禄回答说：天主的受傅者。祂严厉嘱咐他们不要把这事告诉人。”（路九18-21）教宗解释道：“耶稣在实行巨大使命前总是以强烈而持久的祈祷为前导。”“祈祷是光明和力量的唯一来源。每次艰难地向上攀登时，都需要更强烈的祈祷。”

教宗表示，祈祷的结果是耶稣在门徒面前发显天主的光荣。教宗继续引述《路加福音》的内容：“耶稣带著伯多禄、若望和雅各伯上山去祈祷。正当祂祈祷时，祂的面容改变，祂的衣服洁白发光。看，有两个人，即梅瑟和厄里亚同祂谈话。他们出显在光耀中，谈论耶稣的去世。即祂在耶路撒冷必要完成的事。”（路九28-31）

教宗于是总结道：“在这快速的福音之旅中，我们了解到耶稣不仅希望我们像祂一样祈祷，而且也向我们保证，即使我们努力尝试祈祷却徒劳无功，我们也可始终依靠祂的祈祷。”教宗引用《天主教教理》解释道，“耶稣的祈祷使基督信友的祈祷成为有实效的祈求。祂是祈祷的典范。祂在我们内并协同我们祈祷。”（参阅《天主教教理》2740号）“我们所有的祈求都一次而永远地被收纳在十字架上的呐喊内，并在祂的复活中，已蒙天父垂允，为此，祂从未终止为我们向天父祈求。”（参与《天主教教理》2071号）

教宗最后鼓励道：“即使我们的祈祷只是结结巴巴，也因信德不坚定而遭到损害，我们也绝不能停止对祂的信赖。在耶稣祈祷的支持下，我们胆怯的祈祷也会依靠鹰的翅膀升到天庭。”

(梵蒂冈新闻网)

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/ye-su-de-qi-dao-bang-zhu-  
wo-men-xiu-se-bei-wei-de-qi-dao-  
sheng-dao-tian-ting/](https://opusdei.org/zhs/article/ye-su-de-qi-dao-bang-zhu-wo-men-xiu-se-bei-wei-de-qi-dao-sheng-dao-tian-ting/) (2026年2月1日)