

主题：耶稣——我们的祈祷大师



对象：成人

主旨：由耶稣——我们的祈祷大师学习如何祈祷

时间：60分钟

编写：彭育申修女

准备：笔记本电脑、投影仪、PPT、屏幕、《天主教教理》、“向耶稣学习祈祷”单、茶点

敞开心门（5分钟）

拜人为师

今天你若想学国画，你会拜谁为师？若想学烹饪呢？想学女红呢？想学书法呢？想学写作呢？学跆拳道或功夫呢？学声乐呢？（聆听学员的回答）你愿意拜这些人为师的原因是什么？（聆听学员的回答）那么祈祷呢？你若想学习如何祈祷，你会拜谁为师？（给学员机会回答）

聆听圣神（20分钟）

耶稣，世人的祈祷大师

世人的祈祷大师是耶稣。为了要向耶稣学习如何祈祷，首先我们来看耶稣本身如何祈祷；然后，让我们仔细聆听耶稣教导我们如何祈祷；最后，我们要领悟耶稣如何俯允我们的祈祷(2598)。

（一）看耶稣祂本身如何祈祷

天主子学会以祂人性的心来祈祷

降生成人，成为童贞女之子的天主子——耶稣，必须学会以祂人性的心祈祷。耶稣从祂母亲那里学习祈祷；耶稣也从纳匝肋会堂和耶路撒冷圣殿，从民众祈祷的节拍与词句中学习祈祷。耶稣十二岁时，福音作者就让我们看见祂“赤子的祈祷”：我应当操心我父亲的事业（参考路 2:49）；耶稣的祈祷是出自祂内心的隐秘的泉源。(2599)

耶稣在面对自己使命的决定时刻都首先祈祷

福音作者也让我们看见：耶稣每当我们面对自己使命的决定时刻，都首先祈祷，如：在耶稣受洗及显圣容，父为祂作证之前（路 3:21；路 9:28），在历经苦难，完成救赎世人的工程前（路 22:41-44），在召叫门徒并授与他们传教使命之前（路 6:12）……这些记载皆让我们看见耶稣在祈祷中，总是谦虚，信赖的把祂人性的意愿交托于天父爱的意愿。(2600)

耶稣经常在偏僻处，在夜晚向天父祈祷

耶稣经常在偏僻处，或独居，或上山，而且往往选择在夜晚向天父祈祷。耶稣祈祷时，心中怀念着众人；耶稣同情世人的软弱，愿意成全父的旨意，把世人由罪恶中解救出来。我们可知道耶稣在“隐密处”向天父祈祷时的祈祷内容？（让学员回答）其实我们知道耶稣的一切言行都为我们流露了祂向天父祈祷的内容。(2601)

耶稣以感恩开始向天父祈祷

福音作者也为我们记载了耶稣在传教期间两端比较明显的祷词。这两端祷词都以感恩开始。一是：“父啊！天地的主宰！我称谢你；因为你将这些事瞒住了智慧和明达的人，而启示给小孩子。是的，父啊！你原来喜欢这样。”（玛 11:25-26）另一次是耶稣在复活拉匝禄前向天父所作的祈祷：“父啊！我感谢你；因为你俯听了我的。”（若 11:41）（2603-2604）

耶稣以感恩为主的祈祷，启示我们该如何祈求：在接受恩典之前，依从那位施恩者。耶稣知道施恩者比所赐的恩典更贵重；施恩者——天父本身就是“宝藏”，而施恩者——天父所赐的恩典只是“附加品”。（2604）



（二）让耶稣教导我们要如何祈祷

内心皈依的重要

从山中圣训的开端，耶稣就强调内心皈依的重要。耶稣教导我们说：我们来到祭坛，向上主奉献祭品前，要先与我们的弟兄姊妹和好（玛 5:23-24）；耶稣又说我们要爱仇人，并为迫害我们的人祈祷（玛 5:44-45），而且祈祷时，切勿唠叨（玛 6:7）；在祈祷中，我们要由内心深处宽恕别人（玛 6:14-15）；耶稣也强调，祈祷时我们要心地纯洁，并首先寻求天国（玛 6:21, 25, 33）。（2608）

要保持信德，并承行天父的旨意

祈祷时，我们要保持信德。这种完全依附天主的心，许多时候是超越我们的感觉与理智的（2609）。耶稣也教导我们，祈祷时，我们要有子女的胆量：“你们祈祷时，不论求什么，只要相信必得，必给你们成就。”（谷 11:24）这是祈祷的力量：“为信的人，一切都是可能的。”（谷 9:23）且信德的祈祷不单在于说：“主啊，主啊”，而更在于用心承行父的旨意（玛 7:21）。耶稣勉励我们在祈祷中，要有与天主计划合作的关注。（2609, 2610, 2611）

要时时保持警醒

耶稣召叫跟随祂的人要时时保持警醒。祈祷是一种战斗；藉祈祷，我们能保持警醒，我们能免陷于诱惑（路 22:40, 46）（2612）。路加福音记述的三个有关祈祷的比喻告诉我们：祈祷时要恳切的求（路 11:5-13），要以耐心不断的求（路 18:1-8），并要谦逊的求（路 18:9-14）（2613）。

要以祂的名而求——真理之神会永远与我们同在

在回归天父之前，耶稣教导我们，祈祷时要以祂的名而求（若 14:13）（2614）。当我们的祈祷与耶稣的祈祷结合在一起时，父所赐予我们的是另一位护慰者——真理之神；真理之神会永远与我们同在。（2614, 2615）

（三）领悟耶稣如何俯允我们的祈祷

在耶稣传教期间，人们向耶稣所作的祈祷，都获得了俯允。耶稣俯允了以言语表达信德的祈祷（癞病人，谷 1:40-41；雅依洛，谷 5:36；客纳罕妇女，谷 7:29；右盗，路 23:39-43）；耶稣俯允了人们在静默中的祈祷（抬瘫子的人，谷 2:5；触摸祂衣裳的血漏病妇人，谷 5:28；洒泪水以及香液的罪妇，路 7:37-38）；耶稣也俯允了瞎子恳切的请求（玛 9:27）。耶稣总是应允那些怀着信德而求祂的人，无论他们求的是病愈或罪赦。（2616）



我们为自己或他人所作的求恩祈祷，许多时候会成为一种考验。有人会因所祈求的未蒙垂允，就停止祈祷。其实我们要问自己三个问题：1.为什么我们以为祈求未蒙垂允？2.我们的祈祷怎样才算蒙垂允？怎样才算“有效”？3.我们向天主祈求的是“合宜的事物”吗？（2734，2736）如果圣子耶稣的心只寻求父所喜悦的，那么做子女的我们，祈祷时，怎能只把注意集中在恩惠上，而非施恩者上？（2740）

耶稣大司祭的祈祷

当耶稣光荣天父，走向“十字架”的时辰到来时，耶稣让我们看见了祂大司祭的祈祷：祂对天父圣名的热心关怀（若 17:6，11，12，26），对天父王国的热忱（若 17:1，5，10，22-26），对完成天父的旨意与救恩计划的服从（若 17:2，4，6，9，11，12，24），以及祂为我们世人所求的脱免凶恶的祈祷（若 17:15）。

认同耶稣

（3分钟）

如果你愿意认真的向○○○学习作画，你须做什么？（聆听学员的回答）今天，你我若真心愿意向耶稣学习祈祷，你须做什么？（聆听学员的回答）

活出信德

（15分钟）

教理讲授人发下“向耶稣学习祈祷”单说：今天，我们看见，向耶稣学习祈祷，我们必须：

1. 时时警醒祈祷，并拨出时间专心祈祷；
2. 向上主献上我们的感恩，依从施恩者一天主，而非天主所赐的恩典；
3. 以皈依的心祈祷，由内心深处宽恕别人，并首先寻求天国；
4. 保持如此的信德：上主俯允我们的祈求；
5. 用心承行天父的旨意；
6. 以耶稣的名祈求；
7. 意识到真理之神永远与我们同在。

以上哪一项是你今天愿意加强的？（教理讲授人请学员分成小组分享自己的决定）

光荣天主

（3分钟）

教理讲授人带领学员与耶稣，与圣母玛利亚，圣若瑟，以及天朝全体圣人，在圣神内向我们的天父作这七个祈求：我们的天父……（念一遍“主祷文”）结束今天的分享。

茶点与道别

向耶稣学习祈祷

- 1.时时警醒祈祷，并拨出时间专心的祈祷；
- 2.向上主献上我们的感恩，依从施恩者——天主，而非天主所赐的恩典；
- 3.以皈依的心祈祷，由内心深处宽恕别人，并首先寻求天国；
- 4.保持如此的信德：上主俯允我们的祈求；
- 5.用心承行天父的旨意；
- 6.以耶稣的名祈求；
- 7.意识到真理之神永远与我们同在。



向耶稣学习祈祷

- 1.时时警醒祈祷，并拨出时间专心的祈祷；
- 2.向上主献上我们的感恩，依从施恩者——天主，而非天主所赐的恩典；
- 3.以皈依的心祈祷，由内心深处宽恕别人，并首先寻求天国；
- 4.保持如此的信德：上主俯允我们的祈求；
- 5.用心承行天父的旨意；
- 6.以耶稣的名祈求；
- 7.意识到真理之神永远与我们同在。

