

# 学会阅读我们心中的书，免于走上歧途

“真正的神慰是一种肯定，证实我们在做天主希望我们做的一切，在祂的道路上行走，也就是走生命、喜乐、平安的道路”。

2022年11月30日

如何识别出真正的神慰？这个问题“非常重要”，能帮助我们“在寻求真正的善”时不上当。教宗方济各11月30日上午在圣伯多禄广场上主持

周三公开接见活动，以上述省思作为这次要理讲授的主轴。教宗在这个系列的要理讲授中以灵性分辨为主题，最近几次特别论述有关神慰的议题。教宗勉励众人反思如何区分善神与恶神，进行良心省察，这样才能抵抗邪恶对我们思想的侵蚀。

教宗首先阐明，有真正的神慰，也有“不真实的神慰”，因此需要弄清楚。圣依纳爵×罗耀拉在他的《神操》中提供了寻求真善进程中的几项准则，即我们的思想“如果开始、中间和结束都是好的，都趋向完美的善，这便是由善神而来。如果这一系列的思想进程，最终把我们领到一些恶事，或一些使人分心的事上……。显然表示，这些思想是由恶神而来”。（333号）

教宗于是问道，开始趋向于善是什么意思？他以实例作出解释：“我有祈祷的意愿，而且感到与它相随的是对上主和近人的爱，邀请做出慷慨和爱

德的举动：这是一个好的开始。相反地，可能发生这样的情况，即这个意愿的出现是为了逃避一项工作或委托给我的一份职责：每次我该当洗碗或打扫房间时，我就有要祈祷的极大愿望！这种情况发生在修院，对吧？然而，祈祷并不是逃避自己的工作，而是帮助我们去完成那个我们蒙召在此时此刻要行的善。”

在一种思想开始后，接下来是中间的进程。教宗解释，我们的心必须避免受到恶神的侵蚀。他接著举例说，神慰不是“为了在天主前炫耀自己”而祈祷。“我祈祷如果像比喻中的法利塞人那样，趋向于沾沾自喜，蔑视他人，甚至带著愤恨和尖酸的情绪（参阅：路十八9-14），那么这些标记就是由恶神而来，牠利用那个想法作为进入我内心的钥匙，进而向我传递牠的情感”。

最后是那个思想的结束阶段。教宗说，为了不让恶以阴险的方式呈现，

重要的是询问自己那个思想将我们带到何处，是趋向于天主，还是趋向于我们的自我。教宗又以实例说明，“可以是这样的情况，我彻底投入一项美好且值得称赞的事业，但这促使我不再祈祷，我显得越来越暴躁和不友善，认为一切都依靠我，甚至失去对天主的信赖。这显然是恶神的行为”。

“这是仇敌的作法。当我们说到仇敌时，我们指的是魔鬼。魔鬼是存在的！我们知道牠的作法是以狡猾、伪装的方式呈现出来。牠从我们最在意的事情做起，然后一点一点地吸引我们：邪恶悄悄地进入，人却没有发觉。随着时间的推移，温存甜蜜变成了生硬无情，即：牠的想法露出了真实面目。”

为了把恶神拒绝于我们的心门之外，重要的是“对自己思想的起源和真相进行耐心却必不可少的省察”。这让

我们“从经验中吸取教训，不再重犯同样的错误”。

教宗指出：“我们越是认识自己，就越能发觉恶神从哪里进入，发觉牠的‘密码’、我们心灵的入口，这些是我们最敏感之处。如此一来，我们才能为未来加以当心。我们每个人都有最敏感的点及我们性格最薄弱的点：恶神从那里进入，将我们带入歧途，或将我们从真的正路上带走。”

教宗强调，“因此，每日的良心省察是如此重要，这是一种宝贵的劳作，以一种特定的视角来重新检视一日的生活。发觉所发生的事是重要的，是天主的恩宠在我们身上施展作为的标记，帮助我们自由和有意识地成长”。

教宗邀请信友们在一天结束时询问自己：“今天发生了什么事？不是报纸上，而是我心中发生了什么？我是否当心？是否成长了？”在要理讲授的

末尾，教宗再次提出最初的问题：如何识别出真正的神慰呢？

“真正的神慰是一种肯定，证实我们在做天主希望我们做的一切，在祂的道路上行走，也就是走生命、喜乐、平安的道路。事实上，分辨不只是关于善或尽最大可能的善行，而是关于此时此刻对我来说什么是善：在这一点上，我蒙召成长，限制其它虽有吸引力却不真实的提议，在寻找真正的善时不上当。”

最后，教宗勉励信友们继续不断地了解自己心中发生的事。“这需要良心省察”，好能找出我们犯错的“根源”。我们必须“学会在我们内心这本书中读到一天当中所发生的事”。公开活动结束前，从肯尼亚来的艺术家们在圣伯多禄大殿前的石阶上进行了精彩的表演，并伴有强烈旋律的音乐。

(梵蒂冈新闻网)

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Xue-Hui-Yue-Du-Wo-Men-  
Xin-Zhong-De-Shu-Mian-Yu-Zou-  
Shang-Qi-Tu/](https://opusdei.org/zhs/article/Xue-Hui-Yue-Du-Wo-Men-Xin-Zhong-De-Shu-Mian-Yu-Zou-Shang-Qi-Tu/) (2026年2月22日)