

opusdei.org

# 在分辨中离不开祈祷

祈祷战胜恐惧，天主“从不离弃我们”，即使我们有时会离开祂。

2022年9月28日

教宗方济各9月28日上午在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动，继续以灵性分辨为主题进行他的要理讲授。这一次，教宗讲解分辨的第一个要素，即祈祷。教宗说，祈祷“帮助我们明白内心发生的事、我的情感和想法，以及我作出的决定”。

教宗表明，“尤其在涉及情感的时候，祈祷能让我们以自发和亲切感转向天主，好似与一位朋友交谈”。这样一来，我们就能“超越思想，以一种自发的亲切感进入与上主的亲密关系中”。教宗解释，圣人们生活的秘诀在于“与天主的那种亲密和信任关系，这使他们愈加更容易识别出哪些是天主所中悦的”。

“真正的祈祷是这种自发性和与上主的情感。这种亲密感能战胜恐惧或怀疑，因为这种意志不是为了我们的益处。这是一种有时会贯穿我们思绪的诱惑，使我们心中不安、神魂不定。”

此外，分辨“不奢望一种绝对的确定性”，因为这关乎人的生活，“生活并不总是合乎逻辑的，它有许多方面，不能只是纳入一种思想的范畴”。教宗解释道：“我们希望确切地知道应该做什么，然而事情来了，我们却并不总是按照意愿行事。许多

次我们也有过保禄宗徒描述的经验：‘我所愿意的善，我不去行；而我所不愿意的恶，我却去作。’（罗七19）”

教宗继续解释，事实上，我们人“不仅有理性，我们不是机器，不能只接到指令就去执行：为下决心跟随上主，有帮助也有阻碍，这阻碍首先是情感上的”。

教宗提到耶稣行的第一个奇迹乃是驱魔，将魔鬼从一个人身上赶出去，“把他从对天主的虚假想象中解救出来，这是撒旦从一开始就对他暗示的，即天主不希望我们幸福。附魔者知道耶稣是天主，但这并不引导他相信耶稣。事实上，他说出：‘祢竟来毁灭我们。’（参阅：谷一21-28）”

许多人，包括基督徒在内，也如此认为，“耶稣也可能是天主子”，但他们对祂是否希望我们幸福持怀疑态度。教宗解释说，甚至“有一些人担

心，要是认真对待耶稣的提议，就意味著毁灭自己的生活，使我们的渴望、我们最大的抱负受到屈辱”。

“这些想法有时会浮现在我们的脑海内：天主对我们的要求过分。祂并不是真的爱我们。相反地，在我们的首次相遇中，我们看到与上主相遇的标记是喜乐。当我在祈祷中遇到上主时，我成为喜乐的人。悲伤，或恐惧，则是远离祂的标记。”

《玛窦福音》记述的富少年就是这种情况，因为“一些阻碍使他无法实现心中的愿望，那就是更紧密地跟随‘良善的师傅’”。教宗提醒道，这是一个对耶稣感兴趣的少年，“主动接触耶稣，但在所爱的人和事上也很分裂，财富对他过于重要”。

耶稣并没有强迫他作出决定，但圣史玛窦描写这少年“忧闷”地离开了耶稣。教宗评论说，谁离开上主，“绝不会欢喜，尽管他拥有极富足的财产和大好前程”。

“耶稣从不强迫人跟随他，从来没有。耶稣让你知道祂的意愿，祂诚心诚意让你明白事理，但给你自由。这正是祈求耶稣的最美之处：祂让我们有自由。”

教宗承认，分辨我们内心所发生的事“并不容易，因为外表有欺骗性，但与天主的亲密关系能温柔地消除疑虑和恐惧，使我们的生活更容易接受圣纽曼所表述的‘柔和的光’”。分辨首先需要祈祷，而“祈祷并不是喋喋不休地念经，不是的。祈祷就是要向耶稣敞开心扉、接近耶稣、让耶稣进入我的心，让我们感受到祂的临在”。

教宗提到圣依纳爵·罗耀拉的名言，“活出与上主的友谊关系，像朋友那样与祂交谈”（参阅：《神操》，53号）。教宗最后总结道：“这就是我们在祈祷中必须有的关系：亲近、情感上的亲近，像兄弟那样接近耶稣。一个微笑、一个简单

的手势，不要诵念一些不进入内心的话语。

**(梵蒂冈新闻网)**

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Zai-Fen-Bian-Zhong-Li-Bu-  
Kai-Qi-Dao/](https://opusdei.org/zhs/article/Zai-Fen-Bian-Zhong-Li-Bu-Kai-Qi-Dao/) (2026年3月18日)