

在信德中同行，脆弱使我们能够温柔

教宗强调在基督徒生活中不独自前行的重要性，这样能揭露对自己可能出现的误解”，并与人分享自己的真实面目，不隐藏较为脆弱的方面。

2023年1月4日

教宗方济各元月4日上午主持周三公开接见活动，在要理讲授中继续省思有关灵性分辨的主题，这是此系列的最后一次讲解。教宗当天对能帮助分

辨的要素进行了探索，其中之一便是灵性陪伴。教宗引述《圣咏》的话，说“祢的言语是我步履前的灵灯，是我路途上的光明”（119篇）。

教宗开门见山，进入主题说，灵性陪伴的重要性首先在于帮助人“认识自己”，这是“进行分辨的一个不可或缺的条件”。教宗解释，自己照镜子并不是总能看到全部，另一个人能告诉我们自己可能看不到的真相。首先，这需要“让人了解自己”，包括自己的脆弱。

“脆弱实际上是我们真正的财富，我们在脆弱中变得富有，它是我们众人都必须学习尊重和接纳的真正财富，因为当它献给天主时，就使我们能够温柔、怜悯和去爱。要当心那些不感到自己脆弱的人：他们是冷酷、专横傲慢的人。相反，谦卑的人承认自己的脆弱：他们较能理解别人。可以说，脆弱能使我们有人情味。耶稣在旷野受到三个试探，其中的第一个与

饥饿有关，这不是巧合。这个试探设法窃走我们的脆弱，把它作为一种需要摆脱的不幸，一种成为天主的障碍。相反，脆弱是我们最珍贵的宝藏：事实上，天主为使我们肖似祂，愿意彻底分担我们的脆弱。”

教宗指出，灵性陪伴提供的帮助能“揭露我们对自己的认识及与上主的关系中甚至是严重的误解”。《福音》中有多少实例说明，对一些人来说，与耶稣的交谈成了他们获释放和得救恩的经历，例如撒玛黎雅妇人、匝凯、罪妇、尼苛德摩，以及厄玛乌的门徒。

“在另一个人面前讲述我们的经历或我们正在寻求帮助，让自己内心清晰，将我们心中的许多想法说出来。有些想法经常喋喋不休，令我们不安。有多少次，在黑暗的时刻，这样的想法在我们的脑海中涌现出 来：‘我全都错了、我分文不值、没有人理解我，我永远不会成功，我注

定要失败’，我们经常会想到这些事。这些是虚假和有害的想法，而与他人的交谈则有助于摘掉假面具，这样我们就能感受到，上主爱的和尊重的就是我们这个样子，我们也就能够为了祂而行善。”

教宗强调，陪伴者既不取代上主，也不替代受陪伴的人，而是“走在他的身旁”，鼓励他审视自己的内心。唯有活出“灵性上的子女和兄弟身分”，唯有不单枪匹马，而是“融入一个团体”，陪伴才能结出果实。

“正如治好瘫子的福音记述那样（参阅：谷二1-5），我们经常藉著别人的信德而得到扶助和痊愈；有时候是我们自己承担了这个义务，帮助一个兄弟或姐妹。缺乏子女和兄弟的关系，陪伴能产生不切合实际的期待、误解和依赖，让受陪伴的人处于孩童期。”

教宗表明，童贞玛利亚是分辨的导师。玛利亚“说话少，多聆听并默存

心中”（参阅：路二19）。她总是指向耶稣，她的话“你们要作祂吩咐的事”（参阅：若二5），这是对所有基督徒的吩咐。教宗说：“作耶稣所吩咐我们的一切。玛利亚晓得上主向每个人的心灵说话，要求将这话转变为行动和选择。她比任何一个人都懂得这样做，事实上，在耶稣一生中的重大时刻，尤其是祂死在十字架上的临终时刻，都有玛利亚的临在。”

教宗最后强调，“分辨是一门艺术”，我们能借此学习在灵性上成长；分辨也是需要经常祈求的“一份天主的恩典”。上主鼓励和扶持我们，在《福音》中我们常看到耶稣的这句话：“不要害怕”（路五10）。“‘不要害怕！’这也是上主对我们说的话。如果我们信赖祂的话，我们就能走好人生的这盘棋，就能帮助别人。正如《圣咏》所说，祂的圣言是我们步履前的灵灯，是我们路途上的光明”。

(梵蒂冈新闻网)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Zai-Xin-De-Zhong-Tong-
Xing-Cui-Ruo-Shi-Wo-Men-Neng-Gou-
Wen-Rou/](https://opusdei.org/zhs/article/Zai-Xin-De-Zhong-Tong-Xing-Cui-Ruo-Shi-Wo-Men-Neng-Gou-Wen-Rou/) (2026年2月22日)