

常祈祷，克服枯燥和分心，不持有阴郁的心情

信友们在祈祷中可向天父询问“为什么”，就如儿童向自己的父亲询问那样，在困难时期不要泄气。

2021年5月19日

教宗方济各5月19日在梵蒂冈圣达玛索庭院主持周三公开接见活动，有信友们在场参加。教宗在要理讲授中继

续讲解“祈祷”的主题，这一次谈到在祈祷中遇到的几个困难，如分心、枯燥和懈怠，需要加以“识别和克服”。在祈祷中不要因慰藉和枯燥时而交替的情况而泄气，却要有恒心。

教宗指出，我们在祈祷时要有像约伯那样的恒心，他甚至为感到自己受到不公正的对待而提出抗议。“有时在天主面前提出抗议也是一种祈祷的方式”，甚至可以“发怒”，因为有时子女也会向父亲发怒，这是“与父亲建立关系的一种方式”。

谈到“枯燥”，教宗表示，所有圣人都经历过这道“幽谷”。阅读他们的日记，“如果听到晚上无心思和索然无味的祈祷报告”，不要大惊小怪。我们却要学习说：“我的天主，纵使祢似乎竭尽全力让我不再相信祢，我却继续不断地向祢祈祷。”教宗说，“有信仰者绝不可停止祈祷！”

“灵修生活的真正进步不在于神魂超拔的增加，而是能够在困难时期持之

以恒：行走、行走，再行走。如果你累了，就稍稍停下，然后再次启程，却要有恒心。我们要谨记圣方济各关于完美的喜悦比喻：衡量一个会士的才能不是从天而降的无限运气，而是稳步行走，即使没有得到认可，即使受到虐待，甚至一切都失去了最初的兴趣，也持之以恒。”

教宗也勉励信友们不要忘记寻求“为什么”的祈祷，那是儿童对事物不理解时发出的提问，心理学家称之为“询问为什么的时期”。教宗说，我们要留意，儿童这样询问“并非想听父亲的答案，父亲开始回答，他又提出另一个为什么。他只想吸引父亲对他的注视”。

“当我们有点向天主发怒时，我们就开始询问为什么，这是在把天父的心吸引到我们的贫乏、我们的困难和我们的生活上。是的，你们要有勇气向天主说：‘这是为什么呢？’因为有时发一点怒是有益处的，唤起我们与

天主应有的这种父子和父女的关系。”

有时，枯燥“可能取决于我们自己，也可能来自天主，祂允许我们外在或内在生命的某些情况发生，甚至疼痛，如阻碍进入祈祷的头痛”。为了让人理解枯燥的原始思想，教宗例举圣周五及其夜晚，以及圣周六全天耶稣都不在，祂在坟墓内。“耶稣死了，我们处在孤独中”。

“但危险的是有一种阴郁的心情：‘情绪低落’一来到心中，就生了心病。有些人以阴郁的心情活著，这样很可怕：不可这样祈祷，不可以阴郁的心情感到慰藉！或者说，不能以阴郁的心情把灵修上的枯燥向前推进。我们的心该当敞开和豁亮，让上主的光进入。如果这光没有进入，就要怀抱希望等待。但不可将这光关闭在阴郁中。”

谈到“分心”，教宗说，众人都体验过这不断奔放的画面和幻象在持续地

陪伴著我们。这种想象在祈祷中转啊，转啊，这是圣女德肋撒所称的“家中的怪人”，必须小心将它“关入笼中”。跟随这“失调的倾向”是没有益处的，需要为保持全神贯注而进行搏斗，这为工作和学习有成效也是必要的。

事实上，教练知道“比赛的胜负不仅凭著身体训练，也在于大脑的锻炼，尤其要有精神集中和保持注意力的能力”。要与分心搏斗，“警醒”的美德是基本重要的。耶稣常提醒门徒们“应在生活上淡泊有节，知道祂迟早还回来”，切莫追随在他们头脑中浮现的诱惑，却要设法走在正确的道路上，善尽自己的职责。

(梵蒂冈新闻网)

zhs/article/chang-qi-dao-ke-fu-ku-zao-
he-fen-xin-bu-chi-you-yin-yu-de-xin-
qing/ (2026年2月1日)