

在困顿中也能赞颂天主，因为祂的爱永不减弱

即使处于人生的黑暗时刻也要赞颂天主，因为上主是忠实的朋友，祂从不遗弃我们。

2021年1月13日

祈祷不只是恳求上主，也蕴含了赞颂的层面。教宗方济各元月13日在周三公开接见的要理讲授中阐述了这一点。在活动开始之际，在场众人聆听了《圣咏》第145篇的赞颂：「我的

天主，君王，我要颂扬你，歌颂你的名，世世代代不止。」随后，教宗从福音出发，省思了耶稣在生活和使命的艰难时刻对天父的赞颂（参阅：玛十一）。

当时，洗者若翰在监狱中疑惑耶稣是不是默西亚；耶稣在各村行了许多奇迹，却遇到敌意。教宗指出，恰恰是在失望之际，《玛窦福音》提及「一个著实令人惊讶的事实：耶稣并未向天父抱怨，却献上了赞颂」，因为祂向小孩子启示了自己（参阅：玛十一25）。耶稣为什么献上赞颂呢？教宗指出，首要原因是祂感到自己是至高者的儿子、是天地主宰的儿子。

至于第二个原因，教宗说：「耶稣赞颂天父，因为天父特别垂顾弱小卑微的人。耶稣在村子里宣讲时，亲身体验到这一点：智慧和明达的人心存疑虑、自我封闭、有所盘算，但是小孩子却向讯息敞开、予以接纳。这必然是天主的旨意，耶稣为此欢欣鼓舞。

我们也应该满怀喜乐并赞颂天主，因为谦逊又单纯的人接纳福音。在世界的未来和教会的希望里有著弱小卑微的人：他们不认为自己比别人更好，他们知道自己的局限和罪过，他们不愿意掌控他人，却在天父内承认人人互为弟兄姊妹。」

耶稣的举动有助于我们以不同的方式来看待自身的挫败或黑暗的时刻。耶稣没有祈求，却赞颂天父。教宗表示，「这似乎有所矛盾，但真理就在其中」。那么，赞颂对谁有益呢？教宗回答道：天父不必靠著赞颂来增进祂的伟大。

「赞颂的祈祷对我们有益。教理定义说：『此种祈祷分享心地纯洁者的福分，因他们在享见光荣的天主之前，已在信德中爱慕祂。』与常理不同的是，我们不仅该在生活幸福快乐时赞颂天主，更要在艰难时刻、黑暗时刻，在艰辛地走上坡路时这么做。那也是赞颂的时辰。耶稣在黑暗中赞颂

天父。愿我们学会经由那段上坡路、那难走的小径，那费劲的路程，抵达那能看见新景色的地方，拥有更辽阔的视野。」

接著，教宗提及圣方济各和圣人在临终前撰写的《万物颂》。这篇祷词留给我们重要的教导。教宗指出，圣方济各「没有在喜乐幸福的时光里，却是在困顿中写下这篇祷词。当时，圣方济各几乎失明，感觉到他的心灵里出现了孤独的重担，一种他之前从未体尝过的滋味：从他开始宣讲以来，世界没有改变，依然有人饱受争执的折磨，而且他觉察到死亡的步伐在一步步靠近。那或许是个失望透顶的时刻、是感受到自身挫败的时候。然而，在那忧伤的一刻，圣方济各仍在祈祷，他是怎么祈祷的呢？『我主，愿祢受赞颂……』他作出赞颂的祈祷」。

教宗最后总结道，圣方济各、诸位圣人圣女和主耶稣向我们展现出「时时

刻刻都能赞颂，因为天主是忠实的朋友」。[这是赞颂的基础：天主是忠实的朋友，祂的爱永不减弱]。

(梵蒂冈新闻网)

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/zai-kun-dun-zhong-ye-
neng-zan-song-tian-zhu-yin-wei-ta-de-
ai-yong-bu-jian-ruo/](https://opusdei.org/zhs/article/zai-kun-dun-zhong-ye-neng-zan-song-tian-zhu-yin-wei-ta-de-ai-yong-bu-jian-ruo/) (2026年2月1日)