

學會閱讀我們心中的書，免於走上歧途

“真正的神慰是一種肯定，證實我們在做天主希望我們做的一切，在祂的道路上行走，也就是走生命、喜樂、平安的道路”。

2022年11月30日

如何識別出真正的神慰？這個問題“非常重要”，能幫助我們“在尋求真正的善”時不上當。教宗方濟各11月30日上午在聖伯多祿廣場上主持

週三公開接見活動，以上述省思作為這次要理講授的主軸。教宗在這個系列的要理講授中以靈性分辨為主題，最近幾次特別論述有關神慰的議題。教宗勉勵眾人反思如何區分善神與惡神，進行良心省察，這樣才能抵抗邪惡對我們思想的侵蝕。

教宗首先闡明，有真正的神慰，也有“不真實的神慰”，因此需要弄清楚。聖依納爵×羅耀拉在他的《神操》中提供了尋求真善進程中的幾項準則，即我們的思想“如果開始、中間和結束都是好的，都趨向完美的善，這便是由善神而來。如果這一系列的思想進程，最終把我們領到一些惡事，或一些使人分心的事上……。顯然表示，這些思想是由惡神而來”。（333號）

教宗於是問道，開始趨向於善是什麼意思？他以實例作出解釋：“我有祈禱的意願，而且感到與它相隨的是對上主和近人的愛，邀請做出慷慨和愛

德的舉動：這是一個好的開始。相反地，可能發生這樣的情況，即這個意願的出現是為了逃避一項工作或委託給我的一份職責：每次我該當洗碗或打掃房間時，我就有要祈禱的極大願望！這種情況發生在修院，對吧？然而，祈禱並不是逃避自己的工作，而是幫助我們去完成那個我們蒙召在此時此刻要行的善。”

在一種思想開始後，接下來是中間的進程。教宗解釋，我們的心必須避免受到惡神的侵蝕。他接著舉例說，神慰不是“為了在天主前炫耀自己”而祈禱。“我祈禱如果像比喻中的法利塞人那樣，趨向於沾沾自喜，蔑視他人，甚至帶著憤恨和尖酸的情緒（參閱：路十八9-14），那麼這些標記就是由惡神而來，牠利用那個想法作為進入我內心的鑰匙，進而向我傳遞牠的情感”。

最後是那個思想的結束階段。教宗說，為了不讓惡以陰險的方式呈現，

重要的是詢問自己那個思想將我們帶到何處，是趨向於天主，還是趨向於我們的自我。教宗又以實例說明，“可以是這樣的情況，我徹底投入一項美好且值得稱讚的事業，但這促使我不再祈禱，我顯得越來越暴躁和不友善，認為一切都依靠我，甚至失去對天主的信賴。這顯然是惡神的行為”。

“這是仇敵的作法。當我們說到仇敵時，我們指的是魔鬼。魔鬼是存在的！我們知道牠的作法是以狡猾、偽裝的方式呈現出來。牠從我們最在意的事情做起，然後一點一點地吸引我們：邪惡悄悄地進入，人卻沒有發覺。隨著時間的推移，溫存甜蜜變成了生硬無情，即：牠的想法露出了真實面目。”

為了把惡神拒絕於我們的心門之外，重要的是“對自己思想的起源和真相進行耐心卻必不可少的省察”。這讓

我們“從經驗中吸取教訓，不再重犯同樣的錯誤”。

教宗指出：“我們越是認識自己，就越能發覺惡神從哪裡進入，發覺牠的‘密碼’、我們心靈的入口，這些是我們最敏感之處。如此一來，我們才能為未來加以當心。我們每個人都有最敏感的點及我們性格最薄弱的點：惡神從那裡進入，將我們帶入歧途，或將我們從真的正路上帶走。”

教宗強調，“因此，每日的良心省察是如此重要，這是一種寶貴的勞作，以一種特定的視角來重新檢視一日的生活。發覺所發生的事是重要的，是天主的恩寵在我們身上施展作為的標記，幫助我們自由和有意識地成長”。

教宗邀請信友們在一天結束時詢問自己：“今天發生了什麼事？不是報紙上，而是我心中發生了什麼？我是否當心？是否成長了？”在要理講授的

末尾，教宗再次提出最初的问题：如何識別出真正的神慰呢？

“真正的神慰是一種肯定，證實我們在做天主希望我們做的一切，在祂的道路上行走，也就是走生命、喜樂、平安的道路。事實上，分辨不只是關於善或盡最大可能的善行，而是關於此時此刻對我來說什麼是善：在這一點上，我蒙召成長，限制其它雖有吸引力卻不真實的提議，在尋找真正的善時不上當。”

最後，教宗勉勵信友們繼續不斷地了解自己心中發生的事。“這需要良心省察”，好能找出我們犯錯的“根源”。我們必須“學會在我們內心這本書中讀到一天當中所發生的事”。公開活動結束前，從肯尼亞來的藝術家們在聖伯多祿大殿前的石階上進行了精彩的表演，並伴有強烈旋律的音樂。

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Xue-Hui-Yue-Du-Wo-Men-Xin-Zhong-
De-Shu-Mian-Yu-Zou-Shang-Qi-Tu/](https://opusdei.org/zht/article/Xue-Hui-Yue-Du-Wo-Men-Xin-Zhong-De-Shu-Mian-Yu-Zou-Shang-Qi-Tu/)
(2026年2月13日)