opusdei.org

在分辨中離不開祈禱

祈禱戰勝恐懼，天主“從不離棄我們”，即使我們有時會離開祂。

2022年9月28日

教宗方濟各9月28日上午在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動，繼續以靈性分辨為主題進行他的要理講授。這一次，教宗講解分辨的第一個要素，即祈禱。教宗說，祈禱“幫助我們明白內心發生的事、我的情感和想法，以及我作出的決定”。

教宗表明，“尤其在涉及情感的時候，祈禱能讓我們以自發和親切感轉向天主，好似與一位朋友交談”。這樣一來，我們就能“超越思想，以一種自發的親切感進入與上主的親密關係中”。教宗解釋，聖人們生活的秘訣在於“與天主的那種親密和信任關係，這使他們愈加更容易識別出哪些是天主所中悅的”。

“真正的祈禱是這種自發性和與上主的情感。這種親密感能戰勝恐懼或懷疑，因為這種意志不是為了我們的益處。這是一種有時會貫穿我們思緒的誘惑，使我們心中不安、神魂不定。”

此外，分辨“不奢望一種絕對的確定性”，因為這關乎人的生活，“生活並不總是合乎邏輯的，它有許多方面，不能只是納入一種思想的範疇”。教宗解釋道：“我們希望確切地知道應該做什麼，然而事情來了，我們卻並不總是按照意願行事。許多

次我們也有過保祿宗徒描述的經驗：‘我所願意的善，我不去行；而我所不願意的惡，我卻去作。’（羅七19）”

教宗繼續解釋，事實上，我們人“不僅有理性，我們不是機器，不能只接到指令就去執行：為下決心跟隨上主，有幫助也有阻礙，這阻礙首先是情感上的”。

教宗提到耶穌行的第一個奇跡乃是驅魔，將魔鬼從一個人身上趕出去，“把他從對天主的虛假想象中解救出來，這是撒旦從一開始就對他暗示的，即天主不希望我們幸福。附魔者知道耶穌是天主，但這並不引導他相信耶穌。事實上，他說出：‘祢竟來毀滅我們。’（參閱：谷一21-28）”

許多人，包括基督徒在內，也如此認為，“耶穌也可能是天主子”，但他們對祂是否希望我們幸福持懷疑態度。教宗解釋說，甚至“有一些人擔

心，要是認真對待耶穌的提議，就意味著毀滅自己的生活，使我們的渴望、我們最大的抱負受到屈辱”。

“這些想法有時會浮現在我們的腦海內：天主對我們的要求過分。祂並不是真的愛我們。相反地，在我們的首次相遇中，我們看到與上主相遇的標記是喜樂。當我在祈禱中遇到上主時，我成為喜樂的人。悲傷，或恐懼，則是遠離祂的標記。”

《瑪竇福音》記述的富少年就是這種情況，因為“一些阻礙使他無法實現心中的願望，那就是更緊密地跟隨‘良善的師傅’”。教宗提醒道，這是一個對耶穌感興趣的少年，“主動接觸耶穌，但在所愛的人和事上也很分裂，財富對他過於重要”。

耶穌並沒有强迫他作出決定，但聖史瑪竇描寫這少年“憂悶”地離開了耶穌。教宗評論說，誰離開上主，“絕不會歡喜，儘管他擁有極富足的財產和大好前程”。

“耶穌從不强迫人跟隨他，從來沒有。耶穌讓你知道祂的意願，祂誠心誠意讓你明白事理，但給你自由。這正是祈求耶穌的最美之處：祂讓我們有自由。”

教宗承認，分辨我們內心所發生的事“並不容易，因為外表有欺騙性，但與天主的親密關係能溫柔地消除疑慮和恐懼，使我們的生活更容易接受聖紐曼所表述的‘柔和的光’”。分辨首先需要祈禱，而“祈禱並不是喋喋不休地念經，不是的。祈禱就是要向耶穌敞開心扉、接近耶穌、讓耶穌進入我的心，讓我們感受到祂的臨在”。

教宗提到聖依納爵·羅耀拉的名言，“活出與上主的友誼關係，像朋友那樣與祂交談”（參閱：《神操》，53號）。教宗最後總結道：“這就是我們在祈禱中必須有的關係：親近、情感上的親近，像兄弟那樣接近耶穌。一個微笑、一個簡單

的手勢，不要誦念一些不進入內心的話語。”

（梵蒂岡新聞網）

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/Zai-Fen-Bian-Zhong-Li-Bu-Kai-Qi-Dao/ (2026年1月12日)