

常祈禱，克服枯燥和 分心，不持有陰鬱的 心情

信友們在祈禱中可向天父詢問“為什麼”，就如兒童向自己的父親詢問那樣，在困難時期不要泄氣。

2021年5月19日

教宗方濟各5月19日在梵蒂岡聖達瑪索庭院主持週三公開接見活動，有信友們在場參加。教宗在要理講授中繼

續講解“祈禱”的主題，這一次談到在祈禱中遇到的幾個困難，如分心、枯燥和懈怠，需要加以“識別和克服”。在祈禱中不要因慰藉和枯燥時而交替的情況而泄氣，卻要有恆心。

教宗指出，我們在祈禱時要有像約伯那樣的恆心，他甚至為感到自己受到不公正的對待而提出抗議。“有時在天主面前提出抗議也是一種祈禱的方式”，甚至可以“發怒”，因為有時子女也會向父親發怒，這是“與父親建立關係的一種方式”。

談到“枯燥”，教宗表示，所有聖人都經歷過這道“幽谷”。閱讀他們的日記，“如果聽到晚上無心思和索然無味的祈禱報告”，不要大驚小怪。我們卻要學習說：“我的天主，縱使祢似乎竭盡全力讓我不再相信祢，我卻繼續不斷地向祢祈禱。”教宗說，“有信仰者絕不可停止祈禱！”

“靈修生活的真正進步不在於神魂超拔的增加，而是能夠在困難時期持之

以恆：行走、行走，再行走。如果你累了，就稍稍停下，然後再次啓程，卻要有恆心。我們要謹記聖方濟各關於完美的喜悅比喻：衡量一個會士的才能不是從天而降的無限運氣，而是穩步行走，即使沒有得到認可，即使受到虐待，甚至一切都失去了最初的興趣，也持之以恆。”

教宗也勉勵信友們不要忘記尋求“為什麼”的祈禱，那是兒童對事物不理解時發出的提問，心理學家稱之為“詢問為什麼的時期”。教宗說，我們要留意，兒童這樣詢問“並非想聽父親的答案，父親開始回答，他又提出另一個為什麼。他只想吸引父親對他的注視”。

“當我們有點向天主發怒時，我們就開始詢問為什麼，這是在把天父的心吸引到我們的貧乏、我們的困難和我們的生活上。是的，你們要有勇氣向天主說：‘這是為什麼呢？’因為有時發一點怒是有益處的，喚起我們與

天主應有的這種父子和父女的關係。”

有時，枯燥 “可能取決於我們自己，也可能來自天主，祂允許我們外在或內在生命的某些情況發生，甚至疼痛，如阻礙進入祈禱的頭痛” 。為了讓人理解枯燥的原始思想，教宗例舉聖週五及其夜晚，以及聖週六全天耶穌都不在，祂在墳墓內。“耶穌死了，我們處在孤獨中” 。

“但危險的是有一種陰鬱的心情：‘情緒低落’一來到心中，就生了心病。有些人以陰鬱的心情活著，這樣很可怕：不可這樣祈禱，不可以陰鬱的心情感到慰藉！或者說，不能以陰鬱的心情把靈修上的枯燥向前推進。我們的心該當敞開和豁亮，讓上主的光進入。如果這光沒有進入，就要懷抱希望等待。但不可將這光關閉在陰鬱中。”

談到 “分心” ，教宗說，衆人都體驗過這不斷奔放的畫面和幻象在持續地

陪伴著我們。這種想象在祈禱中轉啊，轉啊，這是聖女德肋撒所稱的“家中的怪人”，必須小心將它“關入籠中”。跟隨這“失調的傾向”是沒有益處的，需要為保持全神貫注而進行搏鬥，這為工作和學習有成效也是必要的。

事實上，教練知道“比賽的勝負不僅憑著身體訓練，也在於大腦的鍛煉，尤其要有精神集中和保持注意力的能力”。要與分心搏鬥，“警醒”的美德是基本重要的。耶穌常提醒門徒們“應在生活上淡泊有節，知道祂遲早還回來”，切莫追隨在他們頭腦中浮現的誘惑，卻要設法走在正確的道路上，善盡自己的職責。

(梵蒂岡新聞網)

chang-qi-dao-ke-fu-ku-zao-he-fen-xin-
bu-chi-you-yin-yu-de-xin-qing/ (2026年
2月5日)