

若一切感到厌烦且无意义，需要“在信德中忍耐”

懒惰“是一种非常危险的诱惑”，几乎屈服于“一种死亡的意愿”。一旦出现这种情况，就需要“依靠耶稣”，恒心抵御。

2024年2月16日

耶稣“来到门徒那里，见他们睡著了，便对伯多禄说：‘你们竟不能同

我醒寤一个时辰吗？醒寤祈祷罢！免陷于诱惑；心神固然切愿，但肉体却软弱。’ ”（玛廿六40-41）这是教宗方济各2月14日主持周三公开接见活动时诵读的《玛窦福音》的段落。当天是四旬期首日，教宗省思的题目是“懒惰”，属于“恶习与德行”的系列要理讲授。

懒惰，一种非常危险的诱惑

教宗首先解释，懒惰一词来自希腊文，意思是“缺乏关心”。一个人如果“懒散、怠惰、淡漠”，我们就说他懒惰。教宗说：“这是一种非常危险的诱惑。谁若成为它的牺牲品，就好像被一种死亡的愿望压垮那样：对一切感到厌烦；与天主的关系变得乏味；甚至那些最神圣的行为，那些曾经使他内心炙热的行为，现今在他看来似乎毫无益处。”

生活失去意义

为了进一步说明懒惰的含意，教宗提到隐修士埃瓦格里乌斯（Evagrio）所描述的懒惰人的行为：“.....阅读时，懒惰的人常打哈欠，很容易被睡意所征服，他揉揉眼睛，搓搓手，把眼睛从书本上挪开，盯住墙壁；然后又把眼睛回到书本上，继续读一会儿.....；最后，他低下头，把书本放在头下，进入轻轻的睡眠。”

教宗表示，在这个描述中让人隐约地看到一些接近抑郁症的情况。“的确，对于那些处于懒惰状态的人来说，生活失去了意义，祈祷变得枯燥无味，各种奋斗似乎毫无意义。即使年轻时我们也曾充满激情，现在看来是不合逻辑的，是无法使我们幸福的梦想。如此一来，我们随它而去，分心、不思考似乎是唯一的出路”。

治疗方法是“在信德中忍耐”

那么，哪些是治疗懒惰的切实方法？教宗从灵修导师那里汲取经验，指出最有效的方法是“在信德中忍耐”。

教宗说：“虽然在懒惰的驱使下，人的愿望是‘到别处去’，逃避现实，但必须有勇气留下来，在我的‘此时此地’，在我的现状中，迎接天主的临在。”

依靠耶稣，在信德中抵御和坚持

教宗表示，懒惰想摧毁我们生活在当下的简朴的喜乐，要我们相信“一切都没有意义，不值得关心任何事或任何人”。如此一来，许多人因为懒惰而放弃了已经走上的“向善之路”。可见，这是一种严重的诱惑，就连圣人也曾经历过，必须予以战胜。

“这些圣人圣女教导我们，在忍耐中穿过黑夜，接纳信德上的贫乏。他们建议，在懒惰的压制下，要保持较小程度的承诺，设定较为能够实现的目标，但同时要抵抗得住、要坚持，依靠耶稣，祂在我们受诱惑时绝不舍弃我们。”

四旬期，内在更新的时机

公开接见活动结束前，教宗方济各在问候操意大利语的信友们时，谈到当天开始的四旬期，将重点放在和平上。教宗说：“让我们善用这段时间，作为皈依和内在更新的时机，聆听天主圣言、关爱需要帮助的兄弟姐妹、热切祈祷，尤其为在世界上获得和平的恩典而祈祷。”

(梵蒂冈新闻网)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Ruo-Yi-Qie-Gan-Dao-Yan-
Fan-Qie-Wu-Yi-Yi-Xu-Yao-Zai-Xin-De-
Zhong-Ren-Nai/](https://opusdei.org/zhs/article/Ruo-Yi-Qie-Gan-Dao-Yan-Fan-Qie-Wu-Yi-Yi-Xu-Yao-Zai-Xin-De-Zhong-Ren-Nai/) (2026年2月17日)