

opusdei.org

# 神枯需要得到了解， 而不是被丢弃

教宗说，神枯是众人生活中的一个普遍经验，能打消我们追随福音的意志。

2022年10月26日

“天主对人心说话”，可见分辨不仅是动脑筋的问题，也涵盖如同感到内心荒芜这样的情感问题。这是教宗方济各在10月26日周三公开接见活动的要理讲授中论述的主题。神枯是什

么？教宗引用圣依纳爵的话作出解释。

神枯乃是“灵魂的昏暗、内心的骚扰、倾向卑鄙的事物，及由各种诱惑所引起的扰乱不安。这一切使人丧失信心，缺乏希望及爱情；人总是觉得懒洋洋的、冷淡、忧闷，好像离弃了造物主天主一般”。（《神操》317）

教宗继续说，我们众人都经历过内心荒芜的感觉，但也许不是所有人都懂得分辨它，“因为它也有重要的东西需要告诉我们”，因此不能让它失去。

“没有人愿意感到忧闷、悲伤，的确如此。我们都希望总是过喜乐、快活和满意的生活。然而，除了不可能之外，对我们也没有益处，因为这是不可能的。实际上，改变一种倾向于罪恶的生活，能始于对所做的事感到忧闷和内疚的心情。”

教宗表示，内疚正是“良心受到谴责”。他以曼佐尼的长篇小说《约婚夫妇》中对博罗梅奥（Federico Borromeo）枢机与因诺米纳托（Innominato）的那段对白的精彩描述，阐明这个思想。

因诺米纳托因内疚度过了难熬的一夜后来到枢机面前，枢机却把他视作带来好消息的人。因诺米纳托问道：“如果您知道，请您告诉我，这个好消息是什么？”枢机答道：“天主触动了你的心，愿意让你成为祂的人。”

教宗解释道：“学会看懂忧闷，这很重要。在当今时代，忧闷一般被消极看待，视为千方百计要逃避的祸患。相反，它为人能是必不可少的警钟，邀请我们去探索瞬息和逃避无法让我们看到的更富饶和丰产的景色。圣多玛斯称忧闷是一种心灵的痛苦，好似触及身体的神经，在可能出现的

危险或意想不到的益处面前唤起注意力。”

对愿意履行善的人的情况则不同，在这种情况下，“忧闷是诱惑者想让我们退却的一个阻力”。那么，在神枯时千万不要改变主意，却要“以这诱惑的提示完全相反的方式行事，坚强地持守这次神枯之前，所定的志向和决心”。（参阅：《神操》318）

教宗说，“让我们想想工作、学业、祈祷，以及作出的承诺：如果我们一感到厌烦或郁闷就放弃它们，最终则一事无成。这对灵性生活也是一个普遍的经验：《福音》提醒，向善的路狭窄且艰难，需要搏斗，克胜自己”。

“我开始祈祷，或奉献于善工，奇怪的是，正是在这个时候，我脑中浮现出需要紧急处理的事务，需放下祈祷、不去做善工。我们众人都有这个经验。重要的是，对愿意服事上主的

人来说，不可随从内心荒芜的引领。”

教宗继续说，在郁闷的时刻，许多人都决定放弃所做的选择，却“不先停下来辨别这种心境”。然而，“一个明智的准则告诉我们，在神枯时千万不要改变主意”。我们诵读《福音》时，看到耶稣就是一个典范，祂坚决抗拒魔鬼的诱惑，而面对祂要承行天父旨意的果断态度，这些诱惑荡然无存。

教宗表示，“如果我们晓得以开放和有意识的态度对待孤独和神枯，我们就能走出它们，在人性和灵性上得到强健。没有任何试探是我们无法承受的；没有任何试探会超过我们所承受的能力”（参阅：格前十13）。

“但不要逃避试探，要看到这试探意味著什么，我感到郁闷意味著什么：我为何郁闷？此时我感到神枯又意味著什么？我感到神枯而无法前行，这又是怎么回事？”

最后，教宗鼓励众基督徒“向前进”。如果我们今天无法战胜诱惑，我们就继续行走，“明日必能战胜它”。教宗对每一个人说：“愿上主降福你这段灵性生活的行程，你要做勇敢的人！”

**(梵蒂冈新闻网)**

梵蒂冈新闻网

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Shen-Ku-Xu-Yao-De-Dao-  
Liao-Jie-Er-Bu-Shi-Bei-Diu-Qi/](https://opusdei.org/zhs/article/Shen-Ku-Xu-Yao-De-Dao-Liao-Jie-Er-Bu-Shi-Bei-Diu-Qi/) (2026年3  
月18日)