

opusdei.org

# 心灵陷入黑暗时要寻求耶稣，祂总会答复

教宗建议我们在神枯中不要逃避，因为缺少感受，我们就会缺乏人情味。神枯是生命成长的良机。

2022年11月16日

神枯是教宗方济各以分辨为主题的第八次要理讲授的主轴。教宗于11月16日在例行的周三公开接见中阐明，神枯意味著「心灵陷入完全的黑暗悲伤」；它可以是成长的机会，因为我

们「如果缺少健康的不满、悲伤」，如果缺乏「健康的独处能力」，恐怕会「始终停留在事物的表面」，无法深入其核心。

「神枯激起『心灵撼动』：一个人感到哀伤时，仿佛心灵摇摆不定；此时，他提高警觉，保持警惕和谦逊，而这能保护我们不随风起舞、任性妄为。这些是在生命中、在灵性生命中进步的必要条件。完满的宁静假若『一尘不染』、毫无情绪，而且以此作为选择和行为举止的标准，那么我们会缺乏人性：我们不能不关心感受，作为人类，感受是我们人性的一部分。」

一个摒弃感受的人，会冷漠地看待他人的苦难，无法接受我们的磨难。教宗指出，「这不是生活。这有如活在实验室里，为了不沾染上微生物、不生病而自我封闭」。

相反地，「健康的急切不安」会是个关键的推动力，能成为人生的转折

点。奥斯定、富高等圣人都是如此。教宗指出，其代价是要下定决心、奋勇向前。这一点人人都做得到，这是我们大家为了走出冷漠状态所付出的代价。

再者，神枯也邀请我们白白付出，不只为了满足个人情绪而采取行动。

「神枯状态为我们提供成长的机会。我们要把握良机与上主、与所爱的人展开一段更成熟、更美好的关系」，一段不光是互通有无的关系。

教宗解释道，正如我们从小跟父母索要东西时，是出于自身的喜好；同样地，我们向上主祈祷求恩时，通常也没有真正地以上主作为考量。这就是当初围绕著耶稣的许多人「求治愈，求援助物资，而非只求与祂同在」。

然而，恰恰是与基督同在，才是「进入一段真实、诚恳的关系的美好方式」，而且这样的关系涵盖了个人的人性、磨难和孤独。教宗表示，基督渴望与我们彻底分享祂的生命。我们

应该学著「不带其它目的」地与上主同在，一如我们与自己深爱的人们同在那样，我们渴望更加认识他们，因为与他们在一起多么美好。

「灵性生命不是我们随意运用的技巧，不是由我们规划的内在『幸福』项目。不，这是与生活的基督的关系，无法被我们分门别类。因此，神枯是清晰明确地反对那把天主当作一种建议、纯粹投射我们的欲望的经验。」

这也显示出祈祷深不可测的结果：事实上，「那些以往常让我们激动不已的经验和圣经章节」，可能会掀不起一丝涟漪；同时，人们避之唯恐不及的经验、相遇和经文，例如十字架的经验，有时也会出乎意料地带来平安。

教宗强调，神枯教导我们「在困难前」绝不该灰心丧志，却要秉持决心、在天主圣宠的助祐下迎头应对。当我们内心不停有声音劝我们放弃祈

祷时，我们要学习揭穿试探者的面具，或是只要「反其道而行」即可。

**(梵蒂冈新闻网)**

VATICAN MEDIA Divisione Foto

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Xin-Ling-Xian-Ru-Hei-An-  
Shi-Yao-Xun-Qiu-Ye-Su-Ta-Zong-Hui-  
Da-Fu/](https://opusdei.org/zhs/article/Xin-Ling-Xian-Ru-Hei-An-Shi-Yao-Xun-Qiu-Ye-Su-Ta-Zong-Hui-Da-Fu/) (2025年5月6日)