

若一切感到厭煩且無意義，需要“在信德中忍耐”

懶惰“是一種非常危險的誘惑”，幾乎屈服於“一種死亡的意願”。一旦出現這種情況，就需要“依靠耶穌”，恆心抵禦。

2024年2月14日

耶穌“來到門徒那裡，見他們睡著了，便對伯多祿說：‘你們竟不能同

我醒寤一個時辰嗎？醒寤祈禱罷！免陷於誘惑；心神固然切願，但肉體卻軟弱。’”（瑪廿六40-41）這是教宗方濟各2月14日主持週三公開接見活動開始時誦讀的《瑪竇福音》的段落。當天是四旬期首日，教宗省思的題目是“懶惰”，屬於“惡習與德行”的系列要理講授。

懶惰，一種非常危險的誘惑

教宗首先解釋，懶惰一詞來自希臘文，意思是“缺乏關心”。一個人如果“懶散、怠惰、淡漠”，我們就說他懶惰。教宗說：“這是一種非常危險的誘惑。誰若成為它的犧牲品，就好像被一種死亡的願望壓垮那樣：對一切感到厭煩；與天主的關係變得乏味；甚至那些最神聖的行為，那些曾經使他內心炙熱的行為，現今在他看來似乎毫無益處。”

生活失去意義

為了進一步說明懶惰的含意，教宗提到隱修士埃瓦格里烏斯 (Evagrio) 所描述的懶惰人的行為：“.....閱讀時，懶惰的人常打哈欠，很容易被睡意所征服，他揉揉眼睛，搓搓手，把眼睛從書本上挪開，盯住牆壁；然後又把眼睛回到書本上，繼續讀一會兒.....；最後，他低下頭，把書本放在頭下，進入輕輕的睡眠。”

教宗表示，在這個描述中讓人隱約地看到一些接近抑鬱症的情況。“的確，對於那些處於懶惰狀態的人來說，生活失去了意義，祈禱變得枯燥無味，各種奮鬥似乎毫無意義。即使年輕時我們也曾充滿激情，現在看來是不合邏輯的，是無法使我們幸福的夢想。如此一來，我們隨它而去，分心、不思考似乎是唯一的出路”。

治療方法是“在信德中忍耐”

那麼，哪些是治療懶惰的切實方法？教宗從靈修導師那裡汲取經驗，指出最有效的方法是“在信德中忍耐”。

教宗說：“雖然在懶惰的驅使下，人的願望是‘到別處去’，逃避現實，但必須有勇氣留下來，在我的‘此時此地’，在我的現狀中，迎接天主的臨在。”

依靠耶穌，在信德中抵禦和堅持

教宗表示，懶惰想摧毀我們生活在當下的簡樸的喜樂，要我們相信“一切都沒有意義，不值得關心任何事或任何人”。如此一來，許多人因為懶惰而放棄了已經走上的“向善之路”。可見，這是一種嚴重的誘惑，就連聖人也曾經歷過，必須予以戰勝。

“這些聖人聖女教導我們，在忍耐中穿過黑夜，接納信德上的貧乏。他們建議，在懶惰的壓制下，要保持較小程度的承諾，設定較為能夠實現的目標，但同時要抵抗得住、要堅持，依靠耶穌，祂在我們受誘惑時絕不捨棄我們。”

四旬期，內在更新的時機

公開接見活動結束前，教宗方濟各在問候操意大利語的信友們時，談到當天開始的四旬期，將重點放在和平上。教宗說：“讓我們善用這段時間，作為皈依和內在更新的時機，聆聽天主聖言、關愛需要幫助的兄弟姐妹、熱切祈禱，尤其為在世界上獲得和平的恩典而祈禱。”

（梵蒂岡新聞網）

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Ruo-Yi-Qie-Gan-Dao-Yan-Fan-Qie-Wu-
Yi-Yi-Xu-Yao-Zai-Xin-De-Zhong-Ren-
Nai/](https://opusdei.org/zht/article/Ruo-Yi-Qie-Gan-Dao-Yan-Fan-Qie-Wu-Yi-Yi-Xu-Yao-Zai-Xin-De-Zhong-Ren-Nai/) (2026年2月20日)