

## 心靈陷入黑暗時要尋求耶穌，祂總會答覆

教宗建議我們在神枯中不要逃避，因為缺少感受，我們就會缺乏人情味。神枯是生命成長的良機。

2022年11月16日

神枯是教宗方濟各以分辨為主題的第八次要理講授的主軸。教宗於11月16日在例行的週三公開接見中闡明，神枯意味著「心靈陷入完全的黑暗悲傷」；它可以是成長的機會，因為我

們「如果缺少健康的不滿、悲傷」，如果缺乏「健康的獨處能力」，恐怕會「始終停留在事物的表面」，無法深入其核心。

「神枯激起『心靈撼動』：一個人感到哀傷時，彷彿心靈搖擺不定；此時，他提高警覺，保持警惕和謙遜，而這能保護我們不隨風起舞、任性妄為。這些是在生命中、在靈性生命中進步的必要條件。完滿的寧靜假若『一塵不染』、毫無情緒，而且以此作為選擇和行為舉止的標準，那麼我們就會缺乏人性：我們不能不關心感受，作為人類，感受是我們人性的一部分。」

一個摒棄感受的人，會冷漠地看待他人的苦難，無法接受我們的磨難。教宗指出，「這不是生活。這有如活在實驗室裡，為了不沾染上微生物、不生病而自我封閉」。

相反地，「健康的急切不安」會是個關鍵的推動力，能成為人生的轉折

點。奧斯定、富高等聖人都是如此。教宗指出，其代價是要下定決心、奮勇向前。這一點人人都做得到，這是我們大家為了走出冷漠狀態所付出的代價。

再者，神枯也邀請我們白白付出，不只為了滿足個人情緒而採取行動。

「神枯狀態為我們提供成長的機會。我們要把握良機與上主、與所愛的人展開一段更成熟、更美好的關係」，一段不光是互通有無的關係。

教宗解釋道，正如我們從小跟父母索要東西時，是出於自身的喜好；同樣地，我們向上主祈禱求恩時，通常也沒有真正地以上主作為考量。這就是當初圍繞著耶穌的許多人「求治癒，求援助物資，而非只求與祂同在」。

然而，恰恰是與基督同在，才是「進入一段真實、誠懇的關係的美好方式」，而且這樣的關係涵蓋了個人的人性、磨難和孤獨。教宗表示，基督渴望與我們徹底分享祂的生命。我們

應該學著「不帶其它目的」地與上主同在，一如我們與自己深愛的人們同在那樣，我們渴望更加認識他們，因為與他們在一起多麼美好。

「靈性生命不是我們隨意運用的技巧，不是由我們規劃的內在『幸福』項目。不，這是與生活的基督的關係，無法被我們分門別類。因此，神枯是清晰明確地反對那把天主當作一種建議、純粹投射我們的欲望的經驗。」

這也顯示出祈禱深不可測的結果：事實上，「那些以往常讓我們激動不已的經驗和聖經章節」，可能會掀不起一絲漣漪；同時，人們避之唯恐不及的經驗、相遇和經文，例如十字架的經驗，有時也會出乎意料地帶來平安。

教宗強調，神枯教導我們「在困難前」絕不該灰心喪志，卻要秉持決心、在天主聖寵的助祐下迎頭應對。當我們內心不停有聲音勸我們放棄祈

禱時，我們要學習揭穿試探者的面具，或是只要「反其道而行」即可。

(梵蒂岡新聞網)

VATICAN MEDIA Divisione Foto

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/Xin-Ling-Xian-Ru-Hei-An-Shi-Yao-Xun-Qiu-Ye-Su-Ta-Zong-Hui-Da-Fu/> (2026年2月  
13日)