

6.March 2023

第 13 天: “對抗悲傷”

我們繼續四旬期旅程與惡習的抗爭，這也是淨化之路的一部分。今天的內容將關注 “tristitia” 的惡習，即悲傷。

6. 戰勝悲傷

智者本·息辣說: “不要使你的心靈沉陷在憂愁裏，也不要因無謂的思慮，而自尋苦惱” (德 30:22)。我們可以將 “tristitia” 定義為失序的悲傷，而非 “面對天主的悲傷”，例如，人可能因己罪而感，並帶來深刻皈依(參格後書 7、10)的悲傷，或在親人去世時感受到的悲傷，或者甚至如聖方濟在意識到 “愛，沒有被愛” 時所感受到的 “神聖的悲傷”。

失序而有害的悲傷，抑鬱——進入內心——使人心遠離純潔的狀態，並為之束縛，並從根本上削弱了靈魂的力量。它會阻內心充滿寧靜的祈禱，阻礙人與近人打交道時保持平衡與友善。使人不甘願履行自己的職責，不接受好的建議，它甚至會導致絕望” (約翰·卡西安)。

“像蛾子咬爛衣服，木頭蛀穿木頭，人的痛楚也是這樣，傷害心靈” (箴言 25:20)。

無序的悲傷可能是由於一個未實現的渴望，一個沒有成真的欲念，或者會突然降臨讓人跌倒，又或者是一種慣常的抑鬱狀態。

在任何情況下，也絕不能讓自己被悲傷衝昏頭腦，而導致更糟糕的情況: “悲傷已失去了很多”。這意味著使人陷入重罪，因此一些靈修導師將之描述為 “魔鬼的

巢穴”。魔鬼能夠藉著悲傷造成黑暗與混亂，更能輕易行事。悲傷是魔鬼中意的、等待著用各種誘惑攻擊靈魂的心態。

亞西西的聖方濟曾說：“當魔鬼發現一個人內心悲傷，就會感到非常高興，因為魔鬼很容易使這人陷入絕望，或再次向他灌輸對世俗享樂的渴望。”

一旦被憂鬱衝昏頭腦，就會更容易受不潔誘惑攻擊。聖格裏高利戈這樣解釋道：“靈魂不能沒有任何滿足，要麼在卑賤者那裏尋求，要麼在高尚者那裏尋求。因此，如果靈魂不再從天上的事物中尋找喜樂，那麼瞭解我們天性的魔鬼，就會給靈魂感官上的、不適宜的東西，並說服靈魂透過感官的愉悅，去減輕痛苦。”

聖保祿也警告並勸誡我們要謹慎，“應該謹慎，免得有人疏忽天主的恩寵，免得有苦根子長出來，而累及你們，使許多人因此蒙受玷污”（希 12:15）。

悲傷是無數邪惡與罪的根源，聖經及靈修大師們因此而警告我們。魔鬼也因此想盡一切辦法讓人墮入抑鬱的情緒，因為魔鬼知道這樣就能輕易將人推向罪惡。

“悲傷使人冷漠、不耐煩、冷酷、充滿怨恨及毫無結果的痛苦、絕望。”（約翰·卡西安）。

跟每一場爭戰一樣，首先要做的是下定決心，不讓自己被“世俗的悲傷”帶離。魔鬼潛伏在悲傷之後，如果不是魔鬼親自挑起了悲傷的話。我們必須藉主之名離棄所有悲傷的思想狀態，祈求聖神，並訴諸於聖經和祈禱。

真誠地轉向主，離棄與悲傷有關的自私及失序的自愛，那麼光明將再次照耀我們的靈魂。

約翰·卡西安最後一條屬靈療法的建議是思考對永恆未來的希望，期待等待著我們的喜樂。他建議我們關注永恆和有未來的東西:永生。永生才是我們應常常帶著不灭的喜樂去关注的。