

2024 年 3 月 21 日

### 四旬期旅程 第 37 天：“苦難與寧靜”

距離聖周還有 3 天，我們的四旬期旅程也即將結束。我想把今天默想的主題獻給對待苦難的正確方式，而這無疑是跟隨基督的旅程中最艱難的功課之一。

對於這個主題，我願意引用瑪利亞瑪達肋納加百利神父（Gabriel of St. Mary Magdalene 譯注：1893–1953，神秘主義者，加爾默羅女修會靈修導師）的一篇摘自他的著作《神聖的親密》的出色默想。此外，願意深入瞭解這一主題的朋友可以點擊以下鏈接，聆聽“對待苦難”的講

座：<https://www.youtube.com/watch?v=dyd1b03l3Wo>

正確承受苦難的秘訣主要在於忘我與克己，不去考慮自己及正在承受的苦難，而讓自己順服於天主。將注意力集中於痛苦，就無法平靜而勇敢地承受痛苦。耶穌說：“每天各有各的煩惱”（瑪 6:34）。因此，每天、每時、每刻都應努力去承受天主置於我們前路上的苦痛與坎坷，不去想昨天所受的苦難，不去擔心明天將受的折磨。

苦難再大，也不要高估，不要將它看得太重。不向不健康的傾向屈服，不放縱自己的痛苦，不停下來打量痛苦，不分解痛苦，不去思考痛苦的種種細節。那樣的話，祭獻的精神就會被麻痹，從而喪失接受並克服苦難的能力。過於專注於自己痛苦的人往往會變得麻木不仁，對他人的痛苦也會無動於衷。

對抗以自我為中心的傾向，就必須走出自我，走出自己痛苦的圈子，去關心他人的痛苦。在沮喪時去幫助他人，是尋獲背負自己十字架的力量的最有效方法。必須時刻牢記，絕非只有自己一個人在承受痛苦，既然自己在承受巨大的痛苦，那麼，承受更大痛苦的人不會或缺。個人的痛苦只是全人類痛苦中的滄海一粟，與耶穌的受難相較，更是微不足道。

專注於自己的痛苦，最終痛苦會加劇，會讓人淹沒其中，讓所有慷慨的衝動枯萎。另一方面，做到忘我，才能保持平衡，才能總是更為他人著想。做到忘我的人，持守著對天主及近人的愛與寬宏，懂得如何以極大的勇氣去承受痛苦，並從中獲得最大益處，使自己成聖。

儘管，盡了一切努力去超越自己的苦難，忘記悲傷，但還是會遭遇極度痛苦、極度黑暗的時刻。可憐的靈魂不知道何以為繼，尤其當天際不僅沒有變亮，反而越來越暗。在這樣的情況下，除了在黑暗中投入天主懷抱外，別無他法。我們如此匱乏虛弱，我們總是需要支持，即使靈魂忘記自我，不再考慮自己，但仍然需要天主的支持，需要天主的呵護。天主從未忘記我們，祂深知我們承受的苦難，祂看得見我們的需要與軟弱，祂總是願意幫助投靠祂的人。

當然，我們也可以向受造物尋求安慰與幫助，但不要欺騙自己：受造物並不能永遠理解我們，也不會永遠在我們身邊。轉向天主，就永不會失望，即使祂沒有改變我們的處境，也沒有帶走我們的苦難。祂會在我們內心深處安慰我們，即使是隱匿無聲地在給予我們繼續前行的力量。

**“將你的重擔卸交上主，他必扶持你”**(詠 55:23)，這是在遭遇苦難時，應採取的卸交的態度，越是遭受苦難，就越要卸交給天主。越大的苦難必須匹配對天主更大的順服，這樣，我們才不會屈服。

誇大自己痛苦的人，無法從苦難中辨認出天主的慈父之手，也無法充分相信天主的神聖天意。

如果我們的生活，一切的境況，甚至是最甚的痛苦，都不在天主手中，那麼我們就有充分的理由去恐懼。但，既然一切都在祂手中，我們還有何懼？在天主內獲得安全並將自己交付給天主的人，即使在最大的苦難中也能保持冷靜，在最悲慘的事件中也能平靜勇敢地承受，因為支撐他的一直是天主。

---

當日讀經默想：<http://cn.elijamission.net/2019/04/11/>