opusdei.org

行善帮助人超越忧伤，重获希望

教宗论述耶稣在十字架上将痛苦转为爱：我们必须在心灵中除去多余的东西，重新发现淡薄的价值。

2023年4月5日

我们正处在圣周中，耶稣受死的时刻逐渐逼近。对门徒而言，老师被钉在十字架上，死于世间最残酷、最令人感到羞辱的刑罚，而祂的墓穴则标志著“希望的终点站”。教宗方济各4

月5日在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动，以圣周为要理讲授的主题。教宗指出，那令门徒们感到沈重的绝望情绪对今天的人并不陌生。

“阴郁的想法和挫败的感觉也在我们内心凝聚：为什么对天主这么冷漠？为什么在世界上有如此的邪恶？为什么不平等继续在增长，而渴望的和平却没有到来？为什么我们这么喜好战争，彼此伤害？在每个人的心中有多少期待都破灭了，多么令人失望啊！还有，觉得昔日更好、世界甚至教会内的事情已不像从前那样了……。总之，即使在今天，希望有时似乎也被尘封在不信任的巨石下。”

教宗再三提到这个问题：今天，你的希望在哪里？正如门徒们看到的那样，我们眼前有十字架的图像，但门徒们稍后明白了新的开端正是始于十字架。教宗强调，这看起来自相矛盾，却告诉我们，对天主的希望正是“在我们对期待感到失望的黑洞

中”萌芽。从十字架“这可怕的刑具中，天主提取了爱的最大标记”。

教宗说：“那死亡的木架成了生命树，提醒我们天主的开端经常始于我们的结束：祂如此喜爱行奇事。今天我们要注视十字架的树，让希望在我们心中发芽，从忧伤中得到痊愈。”教宗接著提到，他过去在教区的街道上行走时喜欢注视路上的行人，“多少忧伤的眼神啊！需要些许希望，好能治好我们所患的忧伤、我们污染教会和世界的毒素”。

教宗邀请人们注视十字苦像，耶稣在这十字架上被剥夺了一切并受到伤害。被剥夺：祂是天主，却任人夺去一切。我们却这么喜爱外表形象，总是愿意向别人展示我们经过化妆的面容，“认为炫耀很重要，如此别人就会称赞我们”。我们将自己填满多余的东西，“找不到平安”。教宗表明，被夺去一切的耶稣提醒我们，藉

著揭开我们的真实面目，希望得以重生。

“这需要的是：回归内心、回归要紧的事物及一种简单的生活，除去许多无用的东西，它们是希望的替代品。今天，当一切变得复杂时，我们就会失去头绪，因此需要简朴，并重新发现淡薄、放弃的价值，清理污染心灵和使我们忧伤的一切。我们每个人都能想到一件无用的事，从而摆脱它，重新找到自己。”

教宗强调，耶稣在身体和心灵上受到了伤害。“耶稣孤独无助，被祂的门徒出卖、交付及否认”。祂被嘲弄，众人宁愿释放巴拉巴。教宗询问，这一切怎样能“帮助我们的希望”呢？

“弟兄姐妹们，我们也受到了伤害：谁在一生中没受过伤害呢？谁没有过往的选择、不被理解、留在内心而难以超越的痛苦所带来的伤疤呢？谁没有遭受过冤枉、刻薄言词及无情判断的经历呢？天主没有向我们掩饰那穿

透祂身体和心灵的创伤。祂展示这伤痕为让我们看到，祂的复活能开启新的通道：让自己的创伤成为透光孔。”

教宗表示，这一切有赖于我们怎样对待自己的创伤。悬在十字架上的耶稣继续爱且“宽恕伤害祂的人”，以此战胜恶。我们该做什么？继续怨恨和忧伤，还是与耶稣相连？

“若我们不为自己哭泣，而是擦干别人的眼泪；若我们不为被夺去的一切而怀恨在心，而是关怀有需要的人；若我们不反复为自己著想，而是俯身帮助受苦的人；若我们不为自己渴望爱，而是满足需要我们的人，这样一来，我们的创伤就能成为希望的泉源。因为，惟有当我们停止为自己著想时，我们才能找到自己。”

（梵蒂冈新闻网）

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Xing-Shan-Bang-Zhu-Ren-Chao-Yue-You-Shang-Zhong-Huo-Xi-Wang/ (2025年12月12日)