

行善幫助人超越憂傷，重獲希望

教宗論述耶穌在十字架上將痛苦轉為愛：我們必須在心靈中除去多餘的東西，重新發現淡薄的價值。

2023年4月7日

我們正處在聖週中，耶穌受死的時刻逐漸逼近。對門徒而言，老師被釘在十字架上，死於世間最殘酷、最令人感到羞辱的刑罰，而祂的墓穴則標誌著“希望的終點站”。教宗方濟各4

月5日在聖伯多祿廣場主持週三公開接見活動，以聖週為要理講授的主題。教宗指出，那令門徒們感到沈重的絕望情緒對今天的人並不陌生。

“陰鬱的想法和挫敗的感覺也在我們內心凝聚：為什麼對天主這麼冷漠？為什麼在世界上有如此的邪惡？為什麼不平等繼續在增長，而渴望的和平卻沒有到來？為什麼我們這麼喜好戰爭，彼此傷害？在每個人的心中有多少期待都破滅了，多麼令人失望啊！還有，覺得昔日更好、世界甚至教會內的事情已不像從前那樣了……。總之，即使在今天，希望有時似乎也被塵封在不信任的巨石下。”

教宗再三提到這個問題：今天，你的希望在哪裡？正如門徒們看到的那樣，我們眼前有十字架的圖像，但門徒們稍後明白了新的開端正是始於十字架。教宗強調，這看起來自相矛盾，卻告訴我們，對天主的希望正是“在我們對期待感到失望的黑洞

中”萌芽。從十字架“這可怕的刑具中，天主提取了愛的最大標記”。

教宗說：“那死亡的木架成了生命樹，提醒我們天主的開端經常始於我們的結束：祂如此喜愛行奇事。今天我們要注視十字架的樹，讓希望在我們心中發芽，從憂傷中得到痊癒。”教宗接著提到，他過去在教區的街道上行走時喜歡注視路上的行人，“多少憂傷的眼神啊！需要些許希望，好能治好我們所患的憂傷、我們汙染教會和世界的毒素”。

教宗邀請人們注視十字苦像，耶穌在這十字架上被剝奪了一切並受到傷害。被剝奪：祂是天主，卻任人奪去一切。我們卻這麼喜愛外表形象，總是願意向別人展示我們經過化妝的面容，“認為炫耀很重要，如此別人就會稱讚我們”。我們將自己填滿多餘的東西，“找不到平安”。教宗表明，被奪去一切的耶穌提醒我們，藉

著揭開我們的真實面目，希望得以重生。

“這需要的是：回歸內心、回歸要緊的事物及一種簡單的生活，除去許多無用的東西，它們是希望的替代品。今天，當一切變得複雜時，我們就會失去頭緒，因此需要簡樸，並重新發現淡薄、放棄的價值，清理汙染心靈和使我們憂傷的一切。我們每個人都能想到一件無用的事，從而擺脫它，重新找到自己。”

教宗強調，耶穌在身體和心靈上受到了傷害。“耶穌孤獨無助，被祂的門徒出賣、交付及否認”。祂被嘲弄，眾人寧願釋放巴拉巴。教宗詢問，這一切怎樣能“幫助我們的希望”呢？

“弟兄姐妹們，我們也受到了傷害：誰在一生中沒受過傷害呢？誰沒有過往的選擇、不被理解、留在內心而難以超越的痛苦所帶來的傷疤呢？誰沒有遭受過冤枉、刻薄言詞及無情判斷的經歷呢？天主沒有向我們掩飾那穿

透祂身體和心靈的創傷。祂展示這傷痕為讓我們看到，祂的復活能開啟新的通道：讓自己的創傷成為透光孔。”

教宗表示，這一切有賴於我們怎樣對待自己的創傷。懸在十字架上的耶穌繼續愛且“寬恕傷害祂的人”，以此戰勝惡。我們該做什麼？繼續怨恨和憂傷，還是與耶穌相連？

“若我們不為自己哭泣，而是擦乾別人的眼淚；若我們不為被奪去的一切而懷恨在心，而是關懷有需要的人；若我們不反覆為自己著想，而是俯身幫助受苦的人；若我們不為自己渴望愛，而是滿足需要我們的人，這樣一來，我們的創傷就能成為希望的泉源。因為，惟有當我們停止為自己著想時，我們才能找到自己。”

（梵蒂岡新聞網）

VATICAN MEDIA Divisione Foto

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Xing-Shan-Bang-Zhu-Ren-Chao-Yue-
You-Shang-Zhong-Huo-Xi-Wang/](https://opusdei.org/zht/article/Xing-Shan-Bang-Zhu-Ren-Chao-Yue-You-Shang-Zhong-Huo-Xi-Wang/) (2026
年2月18日)