

“痛苦”

有價值嗎？

2020 年 7 月

《痛苦有價值嗎？》的作者是個香港教友。不久之前，他知道有些朋友（包括天主教徒、基督教徒以及信主而又未領洗的人）正在困境中掙扎，感到苦不堪言，便在電話上和他們一起祈禱，並與他們長談，為使他們明瞭痛苦的價值，得以重獲主所賞賜的平安和喜樂。

後來作者把對朋友說過的話記錄下來，並加以修正補充，寫成了《痛苦有價值嗎？》一文，希望能對讀者有所裨益。

(一) 導言

大約在 11 年前，有個中年女教友很不開心，我便叫她唸以下這篇能驅除煩惱的禱文：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」可是，唸了數十次，效果都不顯著，依然很不快樂。我從經驗得知，如果一個人不肯寬恕，他的祈求就很難蒙天主俯允，於是就問她：「有沒有人是你不肯寬恕的呢？」但她答：「沒有。」幸好，我繼續和她交談，終於發現了問題的癥結。原來她不肯寬恕的，不是凡人，而是天主！由於她有些至親好友遭逢不幸，要受很大的苦，而她認為痛苦是壞事，覺得是天主虧待了他們，便在心裡抱怨。我向她解釋：「發生在你親友身上的事，是天主所容許的。不過，由於『天主是愛』(若一 4：8)，所以你該相信，任何祂所容許的事，都能產生好的效果，都對你的親友有益 (參閱羅 8：28)。雖然你現在看不出那些壞事對你的親友有什麼好處，但也要憑著信德感謝祂。聖保祿叫我們『事事感謝』(得前 5：18)，意思就是：一切事情，無論好事或者壞事，都要感謝。不如你現在就和我一起，為那些發生在你親友身上的事真心感謝天主，唸十次『感謝主！讚美主！』吧！」那個教友就和我一起唸「感謝主！讚美主！.....」。神奇的事發生了，唸了十次之後，她心裡對天主不滿的感覺就完全消失。然後我再叫她和我一起唸「奉主耶穌的名字.....」。

結果，神奇的事又發生了，只唸了十多次，她心中的煩惱都不翼而飛了。

經一事，長一智。從此之後，我便明白：在心中抱怨天主，是件很有害的事，因為心中對天主的反感，能阻擋祂的恩寵，使我們的祈求沒法產生效果。

因此，消除心中對天主的不滿，實在十分重要！

不過，要怎樣做，才能消除這種不滿呢？除了真心唸「感謝主！讚美主！」外，還要認識痛苦的價值。若能如此，我們自會發現：痛苦其實是天主所賜的禮品，是祂化了裝的祝福！

（二）痛苦能協助耶穌救世

痛苦最大的價值，在於它能協助耶穌救世。為明白這一點，我們先要解答以下三個問題：(1) 為什麼罪惡會招致地獄永遠的痛苦？(2) 為什麼天父要派遣耶穌以痛苦來償還世人的罪債？(3) 我們如何協助耶穌救世？

1. 為什麼罪惡會招致地獄永遠的痛苦？

罪惡所引起的後果，極其可怕。

(按：我這裡所說的罪惡，特別指大罪。若明知某事是嚴重的壞事，仍然故意去做，那便是大罪。)

假如牆上有一隻蟑螂，我搨了牠一巴掌。這一巴掌打得對不對呢？當然對！

但假如我是學生，搨了同學一巴掌。這樣做，對不對呢？不對！

假如我搨了老師一巴掌。這對不對呢？更不對了！

假如我搨了媽媽一巴掌。這對不對呢？比打老師嚴重得多了，因為老師雖然是長輩，但他並沒有生我養我，但媽媽卻生了我，養大了我。

由此可見，同樣搨了一巴掌，但後果卻不一樣。對方的地位越高，對我的恩情越深，我的罪就越大，該受的罰就越重。

再想想，假如你在街上搨了警察一巴掌，會有什麼後果呢？會被控襲警。

假如你搨了本地最高級的官員一巴掌，後果會怎樣呢？會很嚴重！

假如你搨了本國的元首一巴掌，後果會怎樣呢？更嚴重了！

假如你搥了天主一巴掌，後果會怎樣呢？極其嚴重，不堪設想！也許你會問：「我怎會有機會搥天主一巴掌呢？」要知道，在我們的內心裡有一把天主的聲音，叫做良心。如果我們違背良心，犯了重罪，例如殺人、放火或通姦，就等於搥了天主一巴掌。

搥了天主一巴掌的後果，肯定是沒法補救的。這等於走進故宮博物院裡，揮舞著斧頭，把裡面的貴重瓷器全都打破了，你賠得起嗎？賠不起！這又等於把王羲之的書法作品焚毀了，你賠得起嗎？賠不起！你也許會說：「拿張紙來，讓我再寫一遍好了。」天哪！你的字那麼難看，怎能與王羲之的相比呢？

天主是無限偉大的，所以人打了祂，便欠下無限的罪債，該受無盡的懲罰，要以無窮的痛苦來償還。由於我們還債的能力有限，縱使受了很多苦，也沒法全數清還，所以只能分期付款，不斷地還下去，直到永遠，這就是罪人要在地獄裡永遠受苦的原因。

2. 為什麼天父要派遣耶穌以痛苦來償還世人的罪債？

天主是非常公義 (公道) 的，有善必賞，有惡必罰，所以人所欠下的罪債，必須償還。不過，在另一方面，天主也是極其慈悲的，如同聖經所說的一樣：「上主慈悲為懷，寬宏大方，祂常緩於發怒，仁愛無量。上主對待萬有，溫和善良，對祂的受造物，仁愛慈祥。」(詠 145：8-9) 祂不忍心看見我們在地獄裡永遠被火焚燒，便設法拯救我們。

你可能認為：天主拯救我們，是輕而易舉的事。只要祂對我們每人說一聲：「你的罪赦了！」(谷 2：5) 罪債就不用還了。

可惜，這個方法行不通，因為欠債而不還錢，並不符合公義的原則。「上主是正義的，祂酷愛公正」(詠 11：7)，豈能做違反公義的事？所以天主必須用另一個方法來救我們。這方法就是：天主派遣祂的聖子來到世上，做一個和我們同類的人。祂叫做耶穌，在兩千年前誕生於白冷。祂是真人，也是真天主。

假如你是某校的學生，體育老師可以派你去代表學校去參加學界運動會嗎？可以！因為你是某校的學生，當然可以代表該校去參加比賽。同樣，耶穌是人，

是全人類的一份子，也能代替全人類去接受懲罰。於是，祂就死在十字架上，以祂所受的苦來代替我們該受的地獄之苦，為我們清還罪債。

可是，如果死在十字架上的，不是耶穌，而是你，你能拯救我們嗎？不能！你死了就死了，我們還是要下地獄，因為你沒有能力來清還我們的罪債。但耶穌就不同了，祂不但是人，而且也是天主，具有無限的能力。所以祂在十字架上清還了我們的罪債後，我們就不用下地獄了。因此，耶穌真是我們的救主，我們必須感謝祂。

耶穌在十字架上以痛苦拯救了我們。你知道祂所受的最大痛苦是什麼嗎？

是手足被釘的痛苦嗎？要知道，把犯人釘在十字架上的目的，不是要他馬上死去，而是要盡量延長他在死前受苦的時間。所以劊子手把耶穌釘在十字架上時，一定會避開大血管，只讓鐵釘穿過重要的神經線。耶穌會因失血過多而馬上氣絕身亡嗎？不會！祂會活下去，不斷被痛苦煎熬，直到呼出最後一口氣時為止。手足被釘，的確苦不堪言；不過，那種痛苦並不是最大的。

十字架上還有一種常人所不了解的可怕痛苦。要知道，耶穌懸在十字架上時，身體受地心吸力影響，必然會往下墜；身體一下墜，雙臂便被拉直。在這種情況下，祂沒法呼吸。若不呼吸，便會窒息，那是一種極難受的感覺。若要呼吸，便要伸直兩腿，抬高身體，使肺部得以擴張。可是，祂的雙腳並非站在地上，而是被釘在十字架上，一伸直兩腿，雙腳的傷口就痛得要命。若要減輕雙腳的痛苦，便要讓身體下墜。身體下墜了，又會窒息。若不想窒息，又要抬高身體，使雙足極其疼痛.....這樣，兩種極其難熬的痛苦就會交替出現，周而復始，循環不息！不過，這也不是耶穌在十字架上最大的痛苦。

耶穌最大的苦到底是什麼呢？是精神上的痛苦！祂在十字架上說：「我的天主，我的天主，祢爲什麼捨棄了我？」(瑪 27：46) 這句話出自聖詠第 22 篇，那是一篇論及默西亞的聖詠。作者一面描寫自己的苦痛，一面預言基督的苦難。耶穌當時背誦著這篇聖詠。

爲什麼耶穌不背誦別的句子，而只背誦這一句呢？是因為這句話完全反映出祂當時的心情。要知道，

耶穌由於代我們受罰，正如依撒意亞先知所預言的一樣，要「承擔大眾的罪過」(依 53：12)。換言之，從原祖亞當、厄娃所犯的第一個罪起，直到人在世界末日那天所犯的最後一個罪為止，全都壓在耶穌身上。你可想像得到，祂所承受的壓力是多麼沉重！祂覺得，世上所有的罪都是祂犯的。換言之，祂覺得自己是強盜，是暴君，是奸商、是撒謊者，是大淫婦，是大色狼，是強姦犯，是殺人不眨眼的兇手，是陰險狡詐的小人，是褻瀆天主的惡棍，又是忤逆不孝的敗子.....由於「上主把我們眾人的罪過歸到祂身上」(依 53：6)，耶穌覺得天主聖父捨棄了祂，所以才在十字架上喊道：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」

天主聖父真的捨棄了耶穌嗎？當然沒有！不過，覺得被天父捨棄，確是耶穌那一刻的真實感受。

若干年前，我曾為一個初中男生做心理測驗，發現他內心苦惱不堪，便邀請他和我一起祈禱，求主趕走他心中的一切負面情緒。我這樣唸給他聽：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁並趕走我心中的一切黑暗勢力。」唸了足足一百二十次，他心中的煩惱才完全消失。事後我問

他：「你為什麼會有這麼大的煩惱呢？」這個小男生答：「失戀。」我問他：「這個女朋友，你認識了多久呢？」他答道：「兩個星期。」試想想，他和這個女孩子之間的愛情，只發展了兩個星期。對方要和他分手，他就陷入了痛苦的深淵。你可知道，天父和耶穌之間的愛情，發展了多久呢？耶穌是「在萬世之前，由聖父所生」的。「萬世之前」，就是永遠之前。從永遠之前直到現在，時間有多長呢？比天更長，比地更久！所以天父和耶穌之間的愛，實在比蒼天更高，比汪洋更深。因此之故，耶穌在十字架上那種失去天父的痛苦，遠遠超過世人失戀或喪親的哀痛。那種被天主捨棄的感覺，就是惡人在地獄裡所受的最重懲罰。惡人活在世上時，不覺得失去天主是損失；但他一死，靈魂便馬上到天主台前受審判。剎那間，他瞥見了天主無限的光榮和美善，深受吸引，就極其嚮往，切願永遠與天主同在；但耶穌卻對他說：「離開我吧！」(瑪 7：23) 這種永遠遭天主捨棄的感覺，是極其可怕的折磨，絕非失去異性伴侶的痛苦所能比擬。耶穌為了消除我們在地獄裡的永罰，竟然替我們承受了這種最難忍受的痛苦。

耶穌曾經對一個癱子說：「你的罪赦了。」(谷 2：5) 「你的罪赦了」這句話似乎很容易說，但其實不然，因為耶穌說了這話後，日後就一定要承受十字架

的苦難。祂好比一個持有信用卡的人，既用了信用卡來預支恩寵，以赦免癱子的罪，以後就必須以苦難來賺取恩寵，來償還所欠下的債務。由此可見，耶穌為了救贖我們，所付出的代價何其高昂！怪不得聖保祿這說：「我們原是用高價買來的。」(格前 6：20)

3. 我們如何協助耶穌救世？

很多家長都願意孩子參與他們所做的工作。他們要求子女做家務，好使子女也能掌握烹飪和保持居所井井有條的祕訣，對家庭作出貢獻。主耶穌的養父大聖若瑟也會讓小耶穌參與他製造傢具的工作，好使耶穌長大後，也能像他那樣，成為一個獨當一面的木匠。

同樣，天主也願意我們參與祂的工作。讓我舉例說明吧。

天主創造了亞當和厄娃後，就對他們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海中的魚、天空中的飛鳥、各種在地上爬行的生物。」(創 1：28) 天主叫他們「生育繁殖，充滿大地」，是因為祂願意日後做父母的，都參與祂創造人類的偉大工程。

天主叫他們「治理大地，管理海中的魚、天空中的飛鳥、各種在地上爬行的生物」，是因為祂願意人類參與祂管理世界，保護環境的工作。

主耶穌先花了三年光陰，在以色列各地傳教，然後在升天前對眾宗徒說：「你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音。」(谷 16：15) 又說：「你們要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名給他們授洗，教訓他們遵守我所吩咐你們的一切。」(瑪 28：19-20) 主耶穌之所以這樣說，是因為祂願意一切跟隨祂的人，都參與祂傳揚福音的工作。

主耶穌不僅願意我們參與祂創造人類、治理大地和傳揚福音的工作，也願意我們參與祂的苦難。祂向門徒預言自己要受難後，便對他們說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我。」(瑪 16：24) 背著自己的十字架來跟隨祂，是什麼意思呢？就是參與祂的苦難！祂之所以願意我們參與祂的苦難，是因為祂想我們和祂一起以痛苦來拯救這個世界！

你愛耶穌，願意滿足祂拯救世上所有罪人 (包括我們自己和我們所愛的親友在內) 的渴望嗎？如果你決定愛祂，並渴望滿足祂救靈的心願，只要你在受苦時，懷著愛心，不怨天，不尤人，自願地把一切痛苦交給主耶穌，讓

祂把你的痛苦和祂在十字架上的痛苦結合在一起，奉獻給天父，那麼，你就能做主耶穌的助手，參與祂拯救世界的工作，使那些行將下地獄的罪人幡然悔悟，回頭改過，得以升上天堂，享受永福。

聖保祿完全明白以上的道理，所以他對哥羅森的教友說：「如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體—教會，補充基督的苦難所欠缺的。」(哥 1：24)

也許你會覺得奇怪，為什麼聖保祿說，他所受的苦可以補充基督的苦難所欠缺的呢？要知道，基督在十字架上所受的悲慘苦難，具有無限的價值，足以清還普世的一切罪債，足以拯救過去、現在和將來所有的罪人。當祂在斷氣之前，說出「完成了」(若 19：30) 這句話時，祂已把救贖人類的工作盡善盡美地完成了，祂的苦難還欠缺什麼呢？如果祂的苦難仍有美中不足之處，那惟一的不足之處就是：我們這些自稱為基督徒的人，還沒有獻上自己的痛苦，來協助祂去拯救罪人，以致祂所受的苦難未能產生最美好的效果。換句話說，祂的苦難所欠缺的，就是我們的參與！

1917年8月13日，聖母在法蒂瑪第四次顯現時說：「祈禱，多多祈禱，並為罪人做犧牲；許多靈魂下地獄，是因為沒有人為他們做犧牲，沒有人為他們祈禱。」(Pray, pray very much, and make sacrifices for sinners; for many souls go to hell, because there are none to sacrifice themselves and pray for them.) 做犧牲的意思，就是參與耶穌的苦難，把自己的痛苦，和祂在十字架上的痛苦結合在一起，奉獻給天父。

聖女傅天娜在1938年1月10日(她在同年10月5日離世升天。)在日記上寫道：「假如天使們能夠羨慕，他們會因兩件事而羨慕我們：其中一件是領聖體，另一件是受苦。」(If the angels were capable of envy, they would envy us for two things: one is the receiving of Holy Communion, and the other is suffering.)(《日記》1804) 為什麼聖女傅天娜會這樣說呢？是因為人所受的苦能協助耶穌去拯救罪人，而拯救罪人，是我們最光榮的任務，也是人生最有意義，永垂不朽的工作！要知道：到了世界末日那天，一切國家和社團都不復存在，一切法律、契約和典章制度都會失效，一切財富、權力、地位都化為烏有，一切世界紀錄都變得毫無意義，建築師所蓋的高樓大廈、所建的橋梁隧道、藝術家所繪的名畫、所作的樂曲、一切經典著作、所有科學發明，都會灰飛烟滅；可是你藉痛苦和耶穌一起所拯救了的罪人，却在天堂上安享永

福。他們將會永遠感謝你，使你獲得無限的安慰！你藉痛苦所拯救的罪人，會使天主、聖母、眾天使和所有的聖人聖女極其歡樂，因為耶穌說過：「對於一個罪人悔改，在天上所有的歡樂，甚於對那九十九個無須悔改的義人。」(路 15：7) 你藉痛苦所拯救的罪人，也將會使你在天上獲享莫大的光榮，因為達尼爾先知說：「那些引導多人歸於正義的人，要永遠發光如同星辰。」(達 12：3)

(三) 痛苦能協助我們修德成聖

痛苦除了能協助耶穌救世之外，還能協助我們修德行 (德行所指的，是行善避惡的好習慣。) ，使我們變得更加完美。

試想想，假如你從小一到中六，在數學課上所學的，都只是簡單的加數，平時的作業和考試的題目都很容易，不外是 $1+5=?$ ， $9+8=?$ 之類，從沒學過較難的減數、乘數、除數、分數、代數、三角或幾何；所以次次考試都取得 100 分。不過，縱使數學分數極高，你的數學卻毫無進步，始終停留在小學一年級的水平。同樣，假如你從未受過痛苦的磨煉，事事都一帆風順，你的品德也不會進步，始終處於很稚嫩的水平。若要日進於德，就非接受痛苦的考驗不可。讓我舉幾個例子吧。

1. 愛德

耶穌對愛德的要求相當高。祂說：「你們一向聽說過：『你應愛你的近人，恨你的仇人！』我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。你們若只愛那愛你們的人，你們還有什麼賞報呢？稅吏不是也這樣作嗎？你們若只問候你們的弟兄，你們作了什麼特別的呢？外邦人不是也這樣作嗎？」(瑪 5：43-47)

假如你身邊所有的人都很可愛，都很易相處，愛人如己，便不會是難事。不過耶穌想你知道：若你只愛那些愛你的人，而不肯愛仇人，你的愛德便不可能超越稅吏或外邦人的水平。天主為了增加你的愛德，就會把一些具有各種缺點，與你格格不入，給你製造麻煩，惹你生氣的人，安插在你身邊。如果你仍能接納他們，寬恕他們，跟他們和睦相處，那麼你的愛德水平就能達到肖似天父的成全地步。要知道，肖似天父，是耶穌對我們的要求。祂說：「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」(瑪 5：48) 為什麼祂會這樣說呢？因為只有肖似天父的人，才堪當以子女的身份，

來繼承天國的產業。難道你認為繼承天國是無關緊要的小事嗎？

2. 信德

香港的沈祖堯醫生（按：他是基督教徒。）和他的同事，在 2003 年沙士 (SARS) 爆發期間，對這種史無前例的疾病，完全束手無策。眼見市民和醫護人員一一染病死去，卻又愛莫能助，內心的無奈和痛苦，大得難以想像。不過，這種內心的痛苦，卻對他們非常有益。假如他們早就發現了治病的方法，很可能會沾沾自喜，自以為才智過人，這樣，他們就不會事事信靠天主，信德便不會增加。幸好，他們用盡了一切藥物，病人都毫無起色。在山窮水盡疑無路之際，沈祖堯體會到人力的有限，深信惟有天主是靠山。換言之，他所處的困境，增強了他的信德。於是，他便建議同事們一起向上主求助。他懷著信心祈禱說：『上帝啊，求你不要讓我們的無知無能，喪失任何一條生命。』他說了這話後，人人都哭了，因為大家都很清楚，已無計可施了，只能相信天主，只能依靠祂的大能。

信德是十分重要的。從福音的記載可知：耶穌在行奇蹟之前，往往要求當事人有信心。例如，祂在復活會堂長的女兒之前，先對會堂長說：「不要怕，只管信。」（谷 5；36）結果，那個十二歲的女孩真的復活了。

福音又告訴我們：耶穌在自己的本鄉納匝肋「不能行什麼奇能，只給少數的幾個病人覆手，治好了他們」(谷 6：5)，是因為鄉親們對祂沒有信心。

由於沈祖堯和其他醫生在困境中，願意信賴天主，向祂求助，所以他們在那天祈禱後，天主便以奇能來襄助。後來，沈祖堯在接受訪問時說：「我相信這並非巧合，從那天起，同事和病人都漸漸康復過來了。」

3. 謙遜

假如你具備各種長處，而沒有缺點，人人都羨慕你，讚美你，從來沒有人輕視你，批評你，侮辱你，那是好事嗎？不是！因為你從來沒有練習謙遜的機會，很可能會變成一個驕傲自大，以自我為中心的人！耶穌警告我們說：「幾時眾人都誇讚你們，你們是有禍的。」(路 6：26) 要知道，「天主拒絕驕傲人，卻賞賜恩寵於謙遜人。」(伯前 5：5) 聖母說：「祂伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。祂從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。」(路 1：51-52) 撒殫本是光明的天使，由於驕傲，竟敢背叛天主，結果變成了最醜陋的魔鬼。天主不想我們步撒殫的後塵，所以就容許別人以輕視、責罵和屈辱來訓練我們。如果我們向「良善心謙」(瑪 11：28) 的主學習，勉力以溫文爾雅，不卑不亢

的態度去面對別人的鄙視、指責和侮辱，便能成為祂謙遜的門徒了。

4. 忍耐

走到車站，要乘的車子卻剛剛開走了，被迫要等下一班車，但苦候了半小時，車子仍未抵達。如果你遇到類似的情況，就要在心中默唸「感謝主！讚美主！」，因為天主愛你，想藉著不如意的事來培養你的耐性。

聖婦莫尼加是個痛苦的母親。她的兒子奧思定十五歲時誤入歧途。她不斷為兒子的皈依祈禱，兒子卻依然故我。但莫尼加並不灰心，依然努力不懈，恆心祈禱。天主以痛苦來磨煉莫尼加，使她變成了一個極其忍耐的人。

聖保祿說：「我們連在磨難中也歡躍，因為我們知道：磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」(羅 5：3-5) 莫尼加的忍耐，終於結出了美好的果實。祈禱了十八年後，兒子終於悔改自新。她本來只想兒子成為好教友，可是奧思定不但領了洗，還做了神父；不但做了神父，還成了主教；不但成了主教，還成了神學家；不但成了神學家，還成了聖人。更美妙的是：不但奧思定成了聖人，連莫尼加自己也成了聖人！

(四) 痛苦還有別的好處

痛苦除了能協助我們修德成聖外，還有其他意想不到的好處。以下是一些例子。

- (1) 慈幼會的會祖聖鮑思高兩歲時，父親就死了。那是不幸的事，不過，天主卻使這件壞事變為好事。正由於幼年喪父，鮑思高完全明白，沒有父親的孩子是多麼可憐。後來他獻身於教育工作，成了無數青年的慈父。
- (2) 耶穌會的會祖聖依納爵本是軍人，作戰時雙腿受傷，被迫退下火線；不過，卻因禍得福。在療養期間，他無事可做，便閱讀聖書。結果在祈禱中與天主相遇，領悟到人生的真諦。終於徹底皈依，棄俗修道，對教會貢獻良多。
- (3) 1912 年，耶穌會的布朗 (Frank Browne) 修士在英格蘭登上了一艘途經愛爾蘭前往美國紐約的郵輪。按原定計劃，他該在愛爾蘭下船，但想不到，他在郵輪上所結識的一對夫婦十分慷慨，竟邀請他與他們一道到紐約去遊覽，並答應為他支付一切費用。要知道，上世紀初葉，到他鄉遠遊，是常人不敢奢望的事。布朗修士酷愛攝影，不想錯過在異國拍照的機會，就在船

上發電報，請求省會長允許他這樣做。未幾，他收到省會長的回覆，紙上只有寥寥四個字：Get off that ship (下船)。他便遵命，按原定計劃下船，返回修院求學。對他來說，捨棄前往紐約的機會，實在是個痛苦的犧牲。不過這個犧牲卻很有價值，因為在四天之後 (即 1912 年 4 月 15 日)，那艘名叫鐵達尼號的郵輪在大西洋不幸與冰山相撞，斷為兩截，沉入海底；而布朗修士卻在三年後晉鐸，為教會服務了多年，直到 1960 年才以八十歲的高齡辭世。「塞翁失馬，焉知非福？」這句古語，實在很有道理。

- (4) X 君由於兒子英年早逝，十分傷心。不過，若干年後，卻發生了一件意想不到的事：兒子的好友 Y 君竟然行差踏錯，淪為壞人。那時，X 君才恍然大悟：兒子早死，其實是天主的祝福。若兒子仍在人間，說不定會像 Y 君那樣，經不起考驗，成為遺臭萬年的惡人。要知道，聖道明沙維豪 (1842-1857) 在十二歲時，就懂得這樣祈求：「啊！耶穌，瑪利亞，你們要永為我友。我若犯罪，寧請賜死！」X 君的兒子可能也曾這樣祈禱，所以天主在他犯罪墮落之前，就把他接到天堂裡去。

- (5) Y 君年輕時失戀，非常痛苦。若干年後，他才明白，假如他如願以償，與初戀對象成婚，那反而是件憾事，因為他清楚知道：現在的太太，才是一個真正適合做他配偶的女子。

(五) 可以求天主消除我們的痛苦嗎？

可以求天主拿掉我們的痛苦嗎？當然可以！因為耶穌在山園祈禱時，也曾這樣求過。祂說：「我父，若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照祢所願意的。」(瑪 26：39)。

耶穌的確說過：「你們背起我的軛，跟我學吧！」(瑪 11：28) 又說過：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架來跟隨我。」(瑪 16：24)。不過要注意：耶穌要求我們背的，是祂的軛(祂給我們的痛苦)，而非我們給自己或魔鬼給我們的軛！祂叫我們背的，是祂所給的十字架(祂給我們的痛苦)，而非魔鬼給我們的，或我們給自己的十字架。

舉個例子，如果我不肯寬恕別人，由於內心沒有平安，會感到不舒暢。這種不舒暢的感覺是耶穌的軛嗎？

決不是！那是我們放在自己肩上的十字架，非扔掉不可！扔掉的方法就是：下定決心去寬恕別人。

假如我好像猶達斯那樣，犯了重罪，定會懊悔不已，還會覺得自己不可救藥。這種內疚和自卑，並不是耶穌的軛，而是魔鬼放在我們肩上的十字架，非卸下來不可！卸下來的方法就是：謙遜地承認自己的過犯，仰賴耶穌無限的慈悲，堅信祂對罪人無條件的愛，並決心改過自新。

有時候，不知何故，心中會充滿各種負面情緒，例如：失望、憂慮、恐懼、自卑等等。這些負面情緒，不是天主給我們的。要是這些負面情緒源於天主，耶穌就不會對我們說：「不要憂慮」（瑪 6：31），也不會對我們說：「不要害怕」（路 5：10）了。

遇到這種情況時，要向天主求助，不斷唸以下的禱文，直到負面情緒完全消失為止：「奉主耶穌的名字，並因聖母瑪利亞的轉求，天父啊，求祢捆綁我心中的一切黑暗勢力，把它趕到耶穌的十字架下，賜給我仁愛、喜樂、平安。」不過要注意：在唸這禱文之前，先要下定決心悔改，並寬恕一切的人。（若寬恕別人有困難，就要真誠地，不斷地唸：「天主，求祢祝福他(們)！」直到心中的憤怒和怨恨完全消失，能寬恕對方時為止。）

有一次，我公開被人羞辱。我嘗試甘心接受這侮辱所帶來的痛苦，把它獻給天主；不過，由於深受負面情緒干擾，實際上卻無法做到。由於內心激動，我全身，包括內臟，都感到不適。如果我繼續留在現場，恐怕會出口傷人，就靜悄悄地溜到洗手間，在心中默唸「奉主耶穌的名字……」。唸了十多次，卸下魔鬼所給的十字架，心情終於完全平靜下來。然後，我就能背起耶穌的軛，坦然接受遭人羞辱的事實，並且不判斷，不責怪對方。那次的經歷，使我清楚地體驗到：耶穌的軛確「是柔和的」，祂的擔子真「是輕鬆的」(瑪 11：30)。

- 完 -