

患有有身反思報告 (Assignment06)

Amy Shek

老子說：「人之大患，在吾有身。」人有個身體，要吃飯、睡覺、穿衣、化妝、盥洗、營養、運動、保健，甚至要不斷滿足身體，實在麻煩。

身體會有病、有痛苦。加拿大學者建議不藥而癒，避免因吃藥而傷身。史丹福大學指適度壓力可催生腦細胞，有利對抗病毒。壓力可用聽音樂和做運動去舒壓，甚至將壓力變成動力。身體受苦是受祝福，通過鍛鍊使我們體驗生命的意義。生病是對健康的警告，在病痛中才能體會珍惜身體健康的重要。

受苦是成長的磨礪！孟子說：「天將降大任於斯人，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，亂其所為。」耶穌為什麼要受苦難和祂怎樣面對痛苦？耶穌受苦難的意義是要救贖世人的罪，來替代世人的死。當耶穌面對痛苦，祂獨自一人祈禱。我們要效法基督，遇困難不抱怨、不懼怕、不論斷。在天主的愛內找到平安、盼望與力量。天主是不會讓我們白白受苦。

當我們面對痛苦時，記得耶穌說：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」聖保祿宗徒教導我們：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝：這就是天主在耶穌內對你們所有的旨意。」

耶穌呼喊說：「信我的，不是信我，而是信那派遣我來的；看見我，也就是看見那派遣我來的。我身為光明，來到了世界上，使凡信我的，不留在黑暗中。無論誰，若聽我的話而不遵行，我不審判他，因為我不是為審判世界而來，乃是為拯救世界。拒絕我，及不接受我話的，自有審判他的：就是我所說的話，要在末日審判他。因為我沒有憑我自己說話，而是派遣我來的父，祂給我出了命，叫我該說什麼，該講什麼。我知道祂的命令就是永生；所以，我所講論的，全是依照父對我所說的而講論的。」(若 12:44)

參考：

¹天主教信仰遙距課程

²基督教週報
