

opusdei.org

默想：常年期第四周 星期六

一些可以丰富我们在常年期第四周做祈祷的反思。

2024年1月6日

休息对耶稣来说是很重要的

在祈祷中与耶稣一同休息

我们都是「被牧放者又是牧者」

休息对耶稣来说是很重要的

耶稣无论去到哪里，群众都亦步亦趋，并且心系祂的一言一语。祂日以继夜、全心全力地宣讲天主的国度和呼吁众人的皈依。「因为来往的人很多，以致他们连吃饭的工夫也没有

（谷6：31）。」祂的差事令祂忙碌不已，连一刻的安宁也没有。宗徒们也分担着基督舍己为人的辛劳。当他们从第一次的宣教旅程归来复命时，他们「聚集到耶稣跟前，将他们所作所教的一切，都报告给耶稣（谷6：30）。」他们的使命节奏紧凑。纵使他们有无比的热诚，仍然疲惫不堪和极需休息。耶稣满怀怜悯，要他们得到一点安宁。因此，祂向他们说：

「你们来，私下到荒野的地方去休息一会儿！（谷6：31）」主耶稣理解祂的宗徒们的疲倦。正如圣施礼华所说，祂自己也「因为使徒工作到处游走而疲倦了，或者你有时也有同样的情况，身体筋疲力竭地达到你的极

限。看见主如此疲惫真叫人感动。

」[1]

工作忙碌、为家人操心、为周围的人服务、时间的不足、林林总总的困难，集合起来使我们受到很大的压力。自然而然，我们的生活涉及奋斗努力，困顿烦恼，精疲力竭这些痛苦挣扎，与生俱有。」[2] 这就是为什么休息不是自私自利的，也不是浪费时间的。相反，它对于身体和精神都是不可或缺的。「休息旨在恢复精力：养精蓄锐，酝酿思想，制订计划。换句话说，休息意味着调换一种活动，使你回到日常工作岗位时，充满崭新的动力。」[3] 如果我们不休息，我们就似乎不可能有效地工作。而更重要的是，正因我们是一个肉身和灵魂的结合体，不花时间去休息可能会导致我们的精神出现问题。耶稣，是个真实的人，深知这一点，且关心到祂的友人们。

在祈祷中与耶稣一同休息

宗徒们与基督一起，「乘船私下往荒野的地方去了（谷6：32）。」他们想花一些时间私下在一起，从疯狂的活动中的休息一下，好使他们可以愉快地回去为人羣服务。就像宗徒们一样，我们也需要和基督一起休息。我们需要前往祂正在那里等待着我们的圣体柜，告诉祂当天的事情，我们的担忧，和我们参与着的一切。因为「为我们爱耶稣的人来说，祈祷无疑是最有效的『止痛药』。」[4]

在与天主的密谈中，我们体会到神圣父子关系的奇妙实相。我们是祂钟爱的子女的感觉，让我们在休息时感到泰然，在奋斗时感到安和，在遇上冲突时感到平静。」[5] 然后，我们就会明白，祂的担子并不像看起来那么沉重，因为有祂在我们身边，与我们一起承担着它。因为我们是为天主圣父工作，所以疲倦就成为了祈祷。

「当我们感到疲乏——在工作、学业、使徒工作中——当我们的视线被乌云遮蔽而暗淡时，让我们将目光转

向基督：美善的耶稣、疲惫的耶稣、饥渴的耶稣。」[6]

「如果我们学会真正地休息，我们就能拥有真正的慈悲；如果我们培养一个默观的态度，我们的活动就不会有那些想拥有和占用一切事物的人的贪婪。如果我们与主保持联系，而不麻醉自己的最内深之处，我们要做的事就不会有能力让我们喘不过气甚或吞噬我们。」[7]

我们都是「被牧放者又是牧者」

「耶稣一下船，看见一大伙群众，就对他们动了怜悯的心，因为他们好像没有牧人的羊，遂开口教训他们许多事（谷6：34）。」这些文字让我们洞见主耶稣的心灵。祂眼见那些没有人引导的人羣而大受感动。

在这一段叙述中，有三个动词非常突出。首先是耶稣看见一大伙群众。主耶稣的目光不是没有感觉的，也不是冷漠无情的。祂不会满脑子盘算

着。事实上，祂数到第一个就停下来了。祂看见群众，祂的双眼触动着每一个人的心，触动着每一个人所隐藏不露的故事。接着，圣史玛尔谷说，耶稣对他们动了怜悯的心。祂完完全全地忘记了自己，祂的温柔使祂只念及在岸边等待着祂的人群。他们没有方向，好像没有牧人的羊。最后，祂开口教导他们。他们中肯定有很多病人需要获得一个奇迹，然而祂给他们的第一顿食物却是祂的说话，祂将自己献给这个饥饿的人群。

圣施礼华经常重复说：「我们每个人不仅是一个被牧放者，在某方面来说也是一个牧者。」[8] 我们都蒙召要像耶稣一样看待人，像耶稣一样怜恻人，和像耶稣一样教导人。我们可以恳求圣母玛利亚使我们获得勇毅去继续为我们的使命工作。她是一个富有同情心的母亲，她分享着耶稣的苦难和爱情。她也很亲近我们，而且「她对一切都很了解。」[9]

- [1] 圣施礼华, 《天主之友》, 176
 - [2] 圣施礼华, 《基督刚经过》, 47
 - [3] 圣施礼华, 《犁痕》, 514
 - [4] 圣施礼华, 《炼炉》, 756
 - [5] 蔡浩伟, 《Memoria del Beato Josemaria Escriva》, Rialp, Madrid 2000, pp. 201-202
 - [6] 圣施礼华, 《天主之友》, 201
 - [7] 教宗方济各, 2021年7月18日三钟经前的讲话
 - [8] 圣施礼华, 《书信》, 25,30
 - [9] 教宗本笃十六世, 2005年12月8日的讲道
-

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-
Di-Si-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zhs/article/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Si-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2025年4月19
日)