

主，我们恐惧害怕， 求祢拯救我们

逆境揭穿了我们的脆弱，在黑夜笼罩的时刻，求主速来拯救我们。我们如同暴风雨中的门徒那样，恐惧害怕、信德薄弱，同时也跟门徒们一样，恳求主耶稣伸出援手，重新为我们的生命之船掌舵。

2020年3月27日

新冠疫情成为全球大流行后，短短几周内，染病和死亡人数急遽攀升。许多城市实施严厉的限制措施，教会不得不暂停礼仪，包括基督信仰高峰时刻的圣周庆典。圣伯多禄广场的空荡已从「新鲜事」逐渐变成「常态」。然而，为「拥抱世人」而建的广场廊柱，持续在精神上环抱著天主的儿女。罗马时间3月27日傍晚6点，教宗方济各在雨中来到圣伯多禄大殿前求主垂怜饱受痛苦的人类，并邀请天主子民透过直播同声祈祷。

当晚，众人首先回顾了耶稣平息风浪的事迹（谷四35-41），然后聆听教宗带领的默想。在静默祈祷后，信众朝拜圣体，领受圣体降福。在此机会上，教宗降福罗马城与全世界；参与信友有机会领受全大赦。

以下是教宗当晚默想的讲道全文：

「到了晚上」（参阅：谷四35）：我们刚聆听的《福音》是这样开始的。最近几周，仿佛黑夜降临。我们的广

场、街道和城市一片漆黑，黑暗笼罩著我们的生活，使一切悄然无声，四处荒凉而空荡。黑夜所经之处，万事俱休：空气中嗅到、举止间警觉到、眼神里诉说这一切。我们变得恐惧又迷惘。如同《福音》里的门徒那样，出人意料之外的狂风暴雨突如其来，令我们措手不及。我们意识到大家同在一艘船上，人人脆弱无力又迷失方向，同时每个人都重要且必要，蒙召一同划桨，必须互相安慰。人人都在这艘船上。就像那些门徒焦虑不安、异口同声地说：「我们要丧亡了。」

（38节）我们也警觉到没有人能独自前行，却必须携手共进。

我们很容易在这段经文中找到自己的身影，却难以理解耶稣的态度。正当门徒们很自然地惊慌失措，船快要沉的时刻，耶稣却在船尾。祂在做什么呢？尽管环境嘈杂，耶稣却安稳沉睡，全心信赖天父。这是我们唯一一次在《福音》中看到耶稣入睡。随后祂被叫醒，平息风浪，并且斥责门徒

们说：「为什么你们这么胆怯？你们怎么还没有信德呢？」（40节）

我们试着理解，哪些事情构成了门徒的信德短缺、有悖于信任耶稣呢？门徒们没有停止相信耶稣，事实上，他们呼求耶稣。但是，我们看到门徒呼求说：「师傅！我们要丧亡了，祢不管吗？」（38节）他们以为耶稣对自己漠不关心，没有照顾他们。在我们之间，在我们家里，最糟糕的事莫过于我们听见有人说：「你不在乎我了吗？」这句伤人的话会激发心中的狂风暴雨，想必也会震撼耶稣，因为祂比任何人都关心我们。实际上，那群失去信心的门徒一呼求，祂便拯救了他们。

暴风雨揭穿了我们的脆弱，叫人看到我们日常行程、计划、习惯和优先事项中虚假而肤浅的安全感。它揭露出我们如何麻木对待并抛弃一切滋养、支持，以及把力量注入我们的生活和团体的事物。暴风雨让人看穿所有

「包装外表」、却忘记滋养我们人民灵魂的意图，以及用看似「具有救恩力量」的习惯来麻痺人心的各种企图。这些看似「具有救恩力量」的习惯，实则无法诉诸于我们的根基，以及回溯我们年长者的记忆，使得我们在应对逆境时丧失所需的免疫力。

因著暴风雨，刻板印象的伪装崩毁倒塌。以往，我们利用这些刻板印象掩饰向来担忧自身形象的「自我」；我们各自的形象表露无遗，而且那是我们无法抛开的共同外表，即：同为弟兄姊妹的外表。

「为什么你们这么胆怯？你们怎么还没有信德呢？」上主，祢的圣言今夜触动我们大家，攸关我们大家。祢对我们世界的爱，多过于我们对世界的爱。在这现世里，我们全速前行，自以为强大又无所不能。我们贪婪地赚钱，任由凡俗事物来吞噬我们，任由仓皇匆促来困扰我们。面对祢的声声呼唤，我们没有停下脚步；面对世界

各地的战争和不义，我们没有苏醒。我们没有聆听穷人的呼声、病入膏肓的大地的呼声。此刻，我们在惊涛骇浪的海上恳求祢，说：「主，求祢醒醒！」

「为什么你们这么胆怯？你们怎么还没有信德呢？」上主，祢向我们提出一项呼吁、信德的呼吁。这并非呼吁相信祢的存在，而是来到祢身边，信赖祢。在这四旬期内，回荡著祢的迫切疾呼：「你们悔改吧！」「你们应全心归向我。」（岳二12）祢召叫我们把这考验时期视为「选择时期」。这不是祢审判的时机，而是我们判断的时刻：此时要选择什么是重要大事，什么是昙花一现，区分必要与非必要的事。这是个重新设定生命航向的时刻，我们要以上主祢和他人为航程的目标。我们可以注视旅途中许多堪为榜样的伙伴，他们在恐惧下作出回应，奉献自己的生命。因著圣神倾注的行动力，塑造出种种勇敢的慷慨牺牲。圣神的生命能施予救赎，祂重

视并展现出我们与普通人的生命彼此交织、互相扶持。这些普通人经常遭到遗忘，既不会出现在报章杂志的标题上，也不会现身在最新表演的大型伸展台上，但是无疑地，他们今天正在书写我们历史的决定性事件。他们是医生、护士、超市职员、清洁人员、家庭帮佣、运输员工、军警人员、志工、司铎、修女等人，以及许多明白没有人能独善其身的人。痛苦是衡量我们各民族真正发展的标准。面对如此苦难，我们发现并体验到耶稣大司祭的祈祷：「愿众人都合而为一！」（若十七21）多少人每天发挥耐心，传播希望，小心谨慎地不散播恐慌，而是促进共同责任。多少父亲、母亲、爷爷、奶奶和老师以日常不起眼的举动向我们的孩子展现该如何应对并度过危机，改正习惯，举目仰望并鼓励祈祷。多少人为众人的益处献上祈祷和转求。祈祷和默默无闻的服务：这些是我们得胜的武器。

「为什么你们这么胆怯？你们怎么还没有信德呢？」信德始于明白自己需要救恩。我们无法自给自足；凭借一己之力，我们必会沉入水中：我们需要上主，祂宛如古代引领航向的星辰。让我们邀请耶稣来到我们的生命之船，把我们的恐惧托付给祂，由祂来战胜恐惧。因为这是天主的威能：祂将我们身上发生的一切，即使是坏事，都变成善的。祂在我们的暴风雨中带来宁静，因为与天主同在，绝对不会丧失性命。

上主质问我们，而在我们的暴风雨中，祂邀请我们苏醒并开始团结互助、常怀希望。在一切似乎将要沉船的时刻，团结和希望能带来坚毅、支持和意义。上主苏醒，是为了唤醒并重燃我们对逾越奥迹的信德。我们拥有一个船锚：在祂的十字架上，我们获得救恩。我们拥有一个船舵：在祂的十字架上，我们获得救赎。我们拥有一个盼望：在祂的十字架上，我们获得痊愈并得到拥抱；如此一来，没

有任何事或任何人能使我们与祂救赎的爱相隔绝。在我们当下的隔离中，我们忍受著缺乏感情和相遇之苦，体尝到处处匮乏的滋味，并且再次聆听那拯救我们的宣讲：祂复活了并在我门身边生活著。上主从祂的十字架上召叫我们重新找到那等待我们的生命，注视那些向我们发出请求的人，增强、认出并激发在我们内的恩宠。我们切莫吹灭将熄的灯芯（参阅：依四十二3），它绝不会熄灭，而我们必须重燃希望。

拥抱耶稣的十字架，意味著找到勇气拥抱当前的所有逆境，暂时抛下我们对于万能和掌握的焦虑，好能给唯有圣神才能激发的创意腾出空间。这意味着找到勇气来开辟空间，让人人能在其中听到召叫，并容许好客、友爱和团结的新形式。在祂的十字架上，我们获得救恩，好能接纳希望，并让希望来增进并支持一切可能有助于互相守护及守护他人的措施和方法。拥抱上主，方能拥抱希望：这是信德的

力量，它使我们摆脱恐惧并带来希望。

「为什么你们这么胆怯？你们怎么还没有信德呢？」亲爱的弟兄姊妹们，从这个讲述伯多禄坚若磐石的信德的地方，今夜我渴望把你们大家托付于上主，藉著天主子民之痊、暴风雨中海星圣母的转祷。从这拥抱罗马和全世界的廊柱，宛如慰藉人心的拥抱，愿天主降福你们。上主，求祢降福世界，恩赐身体康健、心灵安慰。祢要求我们不要害怕。但我们的信德薄弱，我们恐惧胆怯。而祢，上主，别放任我们在暴风雨中随波逐流。祢再次说出：「你们不要害怕！」（玛廿八5）而我们与伯多禄一起说：「我们把一切挂虑托给祢，因为祢必关照我们。」（参阅：伯前五7）

（梵蒂冈新闻网）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/zhu-wo-men-kong-ju-hai-
pa-qiu-mi-zheng-jiu-wo-men/](https://opusdei.org/zhs/article/zhu-wo-men-kong-ju-hai-pa-qiu-mi-zheng-jiu-wo-men/) (2026年1
月31日)