

# 默想：常年期第三周 星期六

一些可以丰富我们在常年期第三周做祈祷的反思。

耶稣、完美的人的疲惫

自己完全地信靠基督，以抵达一个安全的港湾

在困难中也目睹耶稣

---

耶稣、完美的人的疲惫

加里肋亚海面积165平方公里，深43米，实际上是一个不大的湖泊。尽管它的面积不大，但在耶稣的时代，它却盛产各种鱼类，并且常常会卷起狂烈的风浪。如今，强风也会从约旦谷和厄斯得隆平原所形成的几条天然走廊汇聚于加里肋亚海，掀起足以翻沉小船的巨浪。

这种风浪在耶稣和祂的门徒渡湖时出现了。那时正是黄昏时分。一天繁忙的，向一大群人宣讲的工作刚刚结束了。由于人数众多，耶稣不得不登上一条小船，稍微划开离开陆地，以便他们能够看到祂和听到祂。福音告诉我们，耶稣疲累了，不久之后，祂在同一条船上：「在船尾依枕而睡。

（谷4：38）」这是福音提及耶稣睡觉的唯一的一次。「这一切人情行为，正是天主的行为。『因为是在基督内，真实地住有整个圆满的天主性。』基督是天主化成的人，是完完全全的真人。通过祂的人性，祂向我们显示了祂的天主性。」<sup>[1]</sup>默观基

督这个情况，真的令人感动：在一天完全地舍己为人，耗尽精力的工作之后，祂精疲力竭，需要沉睡一觉以恢复体力。

「耶稣的疲惫标志着祂是一个真人，我们可以视它为祂为了完成救赎我们的工作而受难的前奏。」[2] 祂是个完美的人；除了罪之外，祂的一切都和我们一样。我们不难理解，只要有恩宠，我们也可以过着祂的生活，即使有时会很困难，即使我们很累，即使我们感到日常的、出于爱而做的工作的沉重压力。

## **自己完全地信靠基督，以抵达一个安全的港湾**

暴风雨来袭，波涛汹涌，船身的木条吱吱作响。身为经验丰富的渔夫的门徒们亦紧张起来了：经验告诉他们，这场风暴是很危险的。他们惊讶地看到，在如此危急的情况下，耶稣竟然还在睡觉。他们用一句看似责备，却显露出对祂深深信任的说话来唤醒

祂：「师傅！ 我们要丧亡了，祢不管吗？」（谷4：38）」耶稣醒来，叱责了风，并向海说：「不要作声，平定了罢！」风就停止了，遂大为平静。耶稣对他们说：「为什麼你们这样胆怯？你们怎么还没有信德呢？」（谷4：39-40）」

门徒们惊魂未定，又再次充满了恐惧之情。可是现在的恐惧与前的有所不同了：大海的宏伟也要让位给基督——真天主和真人——的奥秘的伟大。

「基督平息惊涛骇浪的庄严态势，显然是基督的王权胜过负面力量的标志，并且引导他们思考基督的天主性：『门徒们非常惊惧，彼此说：这人到底是谁？连风和海也听从祂！』

（谷4：41）」[3] 他们的信德还是不够坚定，仍然是在形成中，是恐惧和信任的交集，而耶稣对天父的信靠是完全的、纯然的。因此，凭借爱的力量，祂可以在暴风雨中安然入睡，完完全全地沉浸在天主的怀抱中。

我们的信德也是仍然在形成中；它一直在成长。在生活中出现的大小风浪面前，我们经常会感到害怕、恐惧或前景未卜。诱惑、挫折、对自己感到失望，以及失败，都是向耶稣求助，以增强我们的平安和信赖的时刻。正如圣奥思定所建议的：「不要让波浪将你拖入内心的混乱。即使我们是人，但如果强风拖拽了我们灵魂的情感，我们也不要绝望。让我们唤醒基督：我们的旅程将会是平静的，我们将会安全抵埗。」[4]

## 在困难中也目睹耶稣

2020年3月，在风雨中空无一人的圣伯多禄广场上，面对着一个十字苦像和一个圣母像，教宗方济各在新冠疫情这个艰难的时刻主持了一个守夜祈祷。他拣选了我们今天所默想的福音章节来解说，而他的说话也可以帮助我们面对生活中可能出现的其他困难时刻：

「『为什么你们这样胆怯？你们怎么还没有信德呢？』上主啊，祢是在向我们呼吁、呼吁我们要有信德。这信德并不是相信祢的存在，而是前来祢的身边，信赖祢…… 祢正在召叫我们把这个考验时刻视为一个选择的时刻。它并不是一个祢审判的时刻，而是我们做判断的时刻：一个选择什么是重要的，什么是昙花一现的时刻，一个区分必要与非必要的事的时刻。它是一个我们在以上主祢和他人为终点的生命旅程中重回正轨的时刻……'为什么你们这样胆怯？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，我们必会沉沦：我们需要上主，宛如古代领航的人需要星辰一样。让我们邀请耶稣进入我们的生命之船。让我们把自己的恐惧托付给祂，由祂来战胜恐惧。正如门徒一样，我们会体验到有祂在船上，就不会有船险。因为这就是天主的威能：祂把在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，生命绝对不会丧失。」[5]

「你要求吾主，让你为祂受些苦。但是，当痛苦以寻常人性形式出现时——例如：家庭困难纠纷……或日常生活中千百样的烦恼挫折……，等等——你便看不到基督就在这一切的背后了。快伸出双手，甘心接受这些十字架的尖钉吧！而你的悲哀，会化作喜乐。」[6] 通过「晓明之星」圣母玛利亚的代祷，让我们祈求她的圣子增加我们的信德，把我们从恐惧中解放出来，和把我们充满望德。

[1] 圣施礼华，《基督刚经过》，109

[2] 教宗本笃十六世，2011年3月27日三钟经前的讲话

[3] 教宗本笃十六世，2009年6月21日的讲道

[4] 圣奥思定，讲道 63,3

[5] 教宗方济各，2020年3月27日特殊祈祷时刻

[6] 圣施礼华，《犁痕》，234

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年2  
月8日)