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。

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。 耶稣满怀怜憫,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。 看见主如此疲惫直叫人感

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

动。 | [1]

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,就对他们动了怜憫的心,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,耶稣对他们动了怜憫的心。 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,像耶稣一样怜恋人,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 <a href="https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Si-Zhou-Xing-Qi-Liu/">https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Si-Zhou-Xing-Qi-Liu/</a> (2025年12月17日)