

主，我們恐懼害怕， 求祢拯救我們

逆境揭穿了我們的脆弱，在黑夜籠罩的時刻，求主速來拯救我們。我們如同暴風雨中的門徒那樣，恐懼害怕、信德薄弱，同時也跟門徒們一樣，懇求主耶穌伸出援手，重新為我們的生命之船掌舵。

2020年3月27日

新冠疫情成為全球大流行後，短短幾週內，染病和死亡人數急遽攀升。許多城市實施嚴厲的限制措施，教會不得不暫停禮儀，包括基督信仰高峰時刻的聖週慶典。聖伯多祿廣場的空蕩已從「新鮮事」逐漸變成「常態」。然而，為「擁抱世人」而建的廣場廊柱，持續在精神上環抱著天主的兒女。羅馬時間3月27日傍晚6點，教宗方濟各在雨中來到聖伯多祿大殿前求主垂憐飽受痛苦的人類，並邀請天主子民透過直播同聲祈禱。

當晚，眾人首先回顧了耶穌平息風浪的事跡（谷四35-41），然後聆聽教宗帶領的默想。在靜默祈禱後，信眾朝拜聖體，領受聖體降福。在此機會上，教宗降福羅馬城與全世界；參與信友有機會領受全大赦。

以下是教宗當晚默想的講道全文：

「到了晚上」（參閱：谷四35）：我們剛聆聽的《福音》是這樣開始的。最近幾週，彷彿黑夜降臨。我們的廣

場、街道和城市一片漆黑，黑暗籠罩著我們的生活，使一切悄然無聲，四處荒涼而空蕩。黑夜所經之處，萬事俱休：空氣中嗅到、舉止間警覺到、眼神裡訴說這一切。我們變得恐懼又迷惘。如同《福音》裡的門徒那樣，出人意料之外的狂風暴雨突如其来，令我們措手不及。我們意識到大家同在一艘船上，人人脆弱無力又迷失方向，同時每個人都重要且必要，蒙召一同划槳，必須互相安慰。人都在這艘船上。就像那些門徒焦慮不安、異口同聲地說：「我們要喪亡了。」

（38節）我們也警覺到沒有人能獨自前行，卻必須攜手共進。

我們很容易在這段經文中找到自己的身影，卻難以理解耶穌的態度。正當門徒們很自然地驚慌失措，船快要沉的時刻，耶穌卻在船尾。祂在做什麼呢？儘管環境嘈雜，耶穌卻安穩沉睡，全心信賴天父。這是我們唯一一次在《福音》中看到耶穌入睡。隨後祂被叫醒，平息風浪，並且斥責門徒

們說：「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」（40節）

我們試著理解，哪些事情構成了門徒的信德短缺、有悖於信任耶穌呢？門徒們沒有停止相信耶穌，事實上，他們呼求耶穌。但是，我們看到門徒呼求說：「師傅！我們要喪亡了，祢不管嗎？」（38節）他們以為耶穌對自己漠不關心，沒有照顧他們。在我們之間，在我們家裡，最糟糕的事莫過於我們聽見有人說：「你不在乎我了嗎？」這句傷人的話會激發心中的狂風暴雨，想必也會震撼耶穌，因為祂比任何人都關心我們。實際上，那群失去信心的門徒一呼求，祂便拯救了他們。

暴風雨揭穿了我們的脆弱，叫人看到我們日常行程、計劃、習慣和優先事項中虛假而膚淺的安全感。它揭露出我們如何麻木對待並拋棄一切滋養、支持，以及把力量注入我們的生活和團體的事物。暴風雨讓人看穿所有

「包裝外表」、卻忘記滋養我們人民靈魂的意圖，以及用看似「具有救恩力量」的習慣來麻痺人心的各種企圖。這些看似「具有救恩力量」的習慣，實則無法訴諸於我們的根基，以及回溯我們年長者的記憶，使得我們在應對逆境時喪失所需的免疫力。

因著暴風雨，刻板印象的偽裝崩毀倒塌。以往，我們利用這些刻板印象掩飾向來擔憂自身形象的「自我」；我們各自的形象表露無遺，而且那是我們無法拋開的共同外表，即：同為弟兄姊妹的外表。

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」上主，祢的聖言今夜觸動我們大家，攸關我們大家。祢對我們世界的愛，多過於我們對世界的愛。在這現世裡，我們全速前行，自以為強大又無所不能。我們貪婪地賺錢，任由凡俗事物來吞噬我們，任由倉皇匆促來困擾我們。面對祢的聲聲呼喚，我們沒有停下腳步；面對世界

各地的戰爭和不義，我們沒有甦醒。我們沒有聆聽窮人的呼聲、病入膏肓的大地的呼聲。此刻，我們在驚濤駭浪的海上懇求祢，說：「主，求祢醒醒！」

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」上主，祢向我們提出一項呼籲、信德的呼籲。這並非呼籲相信祢的存在，而是來到祢身邊，信賴祢。在這四旬期內，迴盪著祢的迫切疾呼：「你們悔改吧！」「你們應全心歸向我。」（岳二12）祢召叫我們把這考驗時期視為「選擇時期」。這不是祢審判的時機，而是我們判斷的時刻：此時要選擇什麼是重要大事，什麼是曇花一現，區分必要與非必要的事。這是個重新設定生命航向的時刻，我們要以上主祢和他人為航程的目標。我們可以注視旅途中許多堪為榜樣的夥伴，他們在恐懼下作出回應，奉獻自己的生命。因著聖神傾注的行動力，塑造出種種勇敢的慷慨犧牲。聖神的生命能施予救贖，祂重

視並展現出我們與普通人的生命彼此交織、互相扶持。這些普通人經常遭到遺忘，既不會出現在報章雜誌的標題上，也不會現身在最新表演的大型伸展台上，但是無疑地，他們今天正在書寫我們歷史的決定性事件。他們是醫生、護士、超市職員、清潔人員、家庭幫傭、運輸員工、軍警人員、志工、司鐸、修女等人，以及許多明白沒有人能獨善其身的人。痛苦是衡量我們各民族真正發展的標準。面對如此苦難，我們發現並體驗到耶穌大司祭的祈禱：「願眾人都合而為一！」（若十七21）多少人每天發揮耐心，傳播希望，小心謹慎地不散播恐慌，而是促進共同責任。多少父親、母親、爺爺、奶奶和老師以日常不起眼的舉動向我們的孩子展現該如何應對並度過危機，改正習慣，舉目仰望並鼓勵祈禱。多少人為眾人的益處獻上祈禱和轉求。祈禱和默默無聞的服務：這些是我們得勝的武器。

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」信德始於明白自己需要救恩。我們無法自給自足；憑藉一己之力，我們必會沉入水中：我們需要上主，祂宛如古代引領航向的星辰。讓我們邀請耶穌來到我們的生命之船，把我們的恐懼託付給祂，由祂來戰勝恐懼。因為這是天主的威能：祂將我們身上發生的一切，即使是壞事，都變成善的。祂在我們的暴風雨中帶來寧靜，因為與天主同在，絕對不會喪失性命。

上主質問我們，而在我們的暴風雨中，祂邀請我們甦醒並開始團結互助、常懷希望。在一切似乎將要沉船的時刻，團結和希望能帶來堅毅、支持和意義。上主甦醒，是為了喚醒並重燃我們對逾越奧跡的信德。我們擁有一個船錨：在祂的十字架上，我們獲得救恩。我們擁有一個船舵：在祂的十字架上，我們獲得救贖。我們擁有一個盼望：在祂的十字架上，我們獲得痊癒並得到擁抱；如此一來，沒

有任何事或任何人能使我們與祂救贖的愛相隔絕。在我們當下的隔離中，我們忍受著缺乏感情和相遇之苦，體嘗到處處匱乏的滋味，並且再次聆聽那拯救我們的宣講：祂復活了並在我們身邊生活著。上主從祂的十字架上召叫我們重新找到那等待我們的生命，注視那些向我們發出請求的人，增強、認出並激發在我們內的恩寵。我們切莫吹滅將熄的燈芯（參閱：依四十二3），它絕不會熄滅，而我們必須重燃希望。

擁抱耶穌的十字架，意味著找到勇氣擁抱當前的所有逆境，暫時拋下我們對於萬能和掌握的焦慮，好能給唯有聖神才能激發的創意騰出空間。這意味著找到勇氣來開闢空間，讓人在其中聽到召叫，並容許好客、友愛和團結的新形式。在祂的十字架上，我們獲得救恩，好能接納希望，並讓希望來增進並支持一切可能有助於互相守護及守護他人的措施和方法。擁抱上主，方能擁抱希望：這是信德的

力量，它使我們擺脫恐懼並帶來希望。

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」親愛的弟兄姊妹們，從這個講述伯多祿堅若磐石的信德的地方，今夜我渴望把你們大家託付於上主，藉著天主子民之痊、暴風雨中海星聖母的轉禱。從這擁抱羅馬和全世界的廊柱，宛如慰藉人心的擁抱，願天主降福你們。上主，求祢降福世界，恩賜身體康健、心靈安慰。祢要我們不要害怕。但我們的信德薄弱，我們恐懼膽怯。而祢，上主，別放任我們在暴風雨中隨波逐流。祢再次說出：「你們不要害怕！」（瑪廿八5）而我們與伯多祿一起說：「我們把一切掛慮託給祢，因為祢必關照我們。」（參閱：伯前五7）

（梵蒂岡新聞網）

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