

默想：常年期第三週 星期六

一些可以豐富我們在常年期第三週做祈禱的反思。

耶穌、完美的人的疲憊

自己完全地信靠基督，以抵達一個安全的港灣

在困難中也目睹耶穌

耶穌、完美的人的疲憊

加里肋亞海面積165平方公里，深43米，實際上是一個不大的湖泊。儘管它的面積不大，但在耶穌的時代，它卻盛產各種魚類，並且常常會捲起狂烈的風浪。如今，強風也會從約旦谷和厄斯得隆平原所形成的幾條天然走廊匯聚於加里肋亞海，掀起足以翻沉小船的巨浪。

這種風浪在耶穌和祂的門徒渡湖時出現了。那時正是黃昏時分。一天繁忙的，向一大群人宣講的工作剛剛結束了。由於人數眾多，耶穌不得不登上一條小船，稍微划開離開陸地，以便他們能夠看到祂和聽到祂。福音告訴我們，耶穌疲累了，不久之後，祂在同一條船上：「在船尾依枕而睡。（谷4:38）」這是福音提及耶穌睡覺的唯一的一次。「這一切人情行為，正是天主的行為。『因為是在基督內，真實地住有整個圓滿的天主性。』基督是天主化成的人，是完完全全的真人。通過祂的人性，祂向我們顯示了祂的天主性。」^[1] 默觀基督

這個情況，真的令人感動：在一天完全地捨己為人，耗盡精力的工作之後，祂精疲力竭，需要沉睡一覺以恢復體力。

「耶穌的疲憊標誌著祂是一個真人，我們可以視它為祂為了完成救贖我們的工作而受難的前奏。」[2] 祂是個完美的人；除了罪之外，祂的一切都和我們一樣。我們不難理解，只要有恩寵，我們也可以過著祂的生活，即使有時會很困難，即使我們很累，即使我們感到日常的、出於愛而做的工作的沉重壓力。

自己完全地信靠基督，以抵達一個安全的港灣

暴風雨來襲，波濤洶湧，船身的木條吱吱作響。身為經驗豐富的漁夫的門徒們亦緊張起來了：經驗告訴他們，這場風暴是很危險的。他們驚訝地看到，在如此危急的情況下，耶穌竟然還在睡覺。他們用一句看似責備，卻顯露出對祂深深信任的說話來喚醒

祂：「師傅！我們要喪亡了，祢不管嗎？（谷4:38）」耶穌醒來，叱責了風，並向海說：「不要作聲，平定了罷！」風就停止了，遂大為平靜。耶穌對他們說：「為什麼你們這樣膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？（谷4:39-40）」

門徒們驚魂未定，又再次充滿了恐懼之情。可是現在的恐懼與前的有所不同了：大海的宏偉也要讓位給基督——真天主和真人——的奧秘的偉大。「基督平息驚濤駭浪的莊嚴態勢，顯然是基督的王權勝過負面力量的標誌，並且引導他們思考基督的天主性：『門徒們非常驚懼，彼此說：這人到底是誰？連風和海也聽從祂！』（谷4:41）」[3] 他們的信德還是不夠堅定，仍然是在形成中，是恐懼和信任的交集，而耶穌對天父的信靠是完全的、純然的。因此，憑藉愛的力量，祂可以在暴風雨中安然入睡，完完全全地沉浸在天主的懷抱中。

我們的信德也是仍然在形成中；它一直在成長。在生活中出現的大小風浪面前，我們經常會感到害怕、恐懼或前景未卜。誘惑、挫折、對自己感到失望，以及失敗，都是向耶穌求助，以增強我們的平安和信賴的時刻。正如聖奧思定所建議的：「不要讓波浪將你拖入內心的混亂。即使我們是人，但如果強風拖拽了我們靈魂的情感，我們也不要絕望。讓我們喚醒基督：我們的旅程將會是平靜的，我們將會安全抵埗。」[4]

在困難中也目睹耶穌

2020年3月，在風雨中空無一人的聖伯多祿廣場上，面對著一個十字苦像和一個聖母像，教宗方濟各在新冠疫情這個艱難的時刻主持了一個守夜祈禱。他揀選了我們今天所默想的福音章節來解說，而他的說話也可以幫助我們面對生活中可能出現的其他困難時刻：

「『為什麼你們這樣膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？』上主啊，祢是在向我們呼籲、呼籲我們要有信德。這信德並不是相信祢的存在，而是前來祢的身邊，信賴祢……祢正在召叫我們把這個考驗時刻視為一個選擇的時刻。它並不是一個祢審判的時刻，而是我們做判斷的時刻：一個選擇什麼是重要的，什麼是曇花一現的時刻，一個區分必要與非必要的事的時刻。它是一個我們在以上主祢和他人為終點的生命旅程中重回正軌的時刻……

『為什麼你們這樣膽怯？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，我們必會沉淪：我們需要上主，宛如古代領航的人需要星辰一樣。讓我們邀請耶穌進入我們的生命之船。讓我們把自己的恐懼託付給祂，由祂來戰勝恐懼。正如門徒一樣，我們會體驗到有祂在船上，就不會有船險。因為這就是天主的威能：祂把在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，生命絕對不會喪失。」[5]

「你要求吾主，讓你為祂受些苦。但是，當痛苦以尋常人性形式出現時——例如：家庭困難糾紛……或日常生活中千百樣的煩惱挫折……，等等——你便看不到基督就在這一切的背後了。快伸出雙手，甘心接受這些十字架的尖釘吧！而你的悲哀，會化作喜樂。」[6] 通過「曉明之星」聖母瑪利亞的代禱，讓我們祈求她的聖子增加我們的信德，把我們從恐懼中解放出來，和把我們充滿望德。

[1] 聖施禮華，《基督剛經過》，109

[2] 教宗本篤十六世，2011年3月27日三鐘經前的講話

[3] 教宗本篤十六世，2009年6月21日的講道

[4] 聖奧思定，講道 63，3

[5] 教宗方濟各，2020年3月27日特殊祈禱時刻

[6] 聖施禮華，《犁痕》，234

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-
Di-San-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年1月30
日)