opusdei.org

## 默想:常年期第四週 星期六

一些可以豐富我們在常年期第 四週做祈禱的反思。

休息對耶穌來說是很重要的

在祈禱中與耶穌一同休息

我們都是「被牧放者又是牧者」

## 休息對耶穌來說是很重要的

耶穌無論去到哪裡,群眾都亦步亦 趨,並且心繫祂的一言一語。祂日以 繼夜、全心全力地宣講天主的國度和 呼籲眾人的皈依。「因為來往的人很 多,以致他們連吃飯的工夫也沒有 (谷6:31)。」祂的差事令祂忙碌不 已, 連一刻的安寧也沒有。宗徒們也 分擔著基督捨己為人的辛勞。當他們 從第一次的盲教旅程歸來復命時,他 們「聚集到耶穌跟前,將他們所作所 教的一切,都報告給耶穌(谷 6:30)。」他們的使命節奏緊湊。縱 使他們有無比的熱誠,仍然疲憊不堪 和極需休息。耶穌滿懷憐憫,要他們 得到一點安寧。因此,祂向他們說: 「你們來,私下到荒野的地方去休息 一會兒!(谷6:31)」主耶穌理解祂 的宗徒們的疲倦。正如聖施禮華所 說,祂自己也「因為使徒工作到處游 走而疲倦了,或者你有時也有同樣的 情況,身體筋疲力竭地達到你的極 限。看見主如此疲憊真叫人感動。 1 [1]

工作忙碌、為家人操心、為周圍的人 服務、時間的不足、林林總總的困 難,集合起來使我們受到很大的壓 力。自然而然,我們的生活「涉及奮 鬥努力,困頓煩惱,精疲力竭這些痛 苦掙扎,與生俱有。 1[2] 這就是為什 麼休息不是自私自利的,也不是浪費 時間的。相反,它對於身體和精神都 是不可或缺的。「休息旨在恢復精 力:養精蓄銳,醞釀思想,制訂計 劃。換句話說,休息意味著調換一種 活動,使你回到日常工作崗位時,充 滿嶄新的動力。」[3] 如果我們不休 息,我們就似乎不可能有效地丁作。 而更重要的是, 正因我們是一個肉身 和靈魂的結合體,不花時間去休息可 能會導致我們的精神出現問題。耶 穌,是個真實的人,深知這一點,目 關心到祂的友人們。

## 在祈禱中與耶穌一同休息

宗徒們與基督一起,「乘船私下往荒野的地方去了(谷6:32)。」他們想花一些時間私下在一起,從瘋狂的活動中休息一下,好使他們可以愉快地

回去為人羣服務。就像宗徒們一樣, 我們也需要和基督一起休息。我們需 要前往祂正在那裡等待著我們的聖體 櫃,告訴祂當天的事情,我們的擔 憂,和我們參與著的一切。因為「為 我們愛耶穌的人來說,祈禱無疑是最 有效的『止痛藥』。」[4]

在與天主的密談中,我們體會到神聖 父子關係的奇妙實相。我們是祂鐘愛 的子女的感覺,讓我們「在休息時感 到泰然,在奮鬥時感到安和,在遇上 衝突時感到平靜。」[5] 然後,我們就 會明白, 祂的擔子並不像看起來那麼 沉重,因為有祂在我們身邊,與我們 一起承擔著它。因為我們是為天主聖 父丁作,所以疲倦就成為了祈禱。 「當我們感到疲乏 —— 在工作、學 業、使徒工作中 —— 當我們的視線被 **烏雲遮蔽而暗淡時,讓我們將目光轉** 向基督:美善的耶穌、疲憊的耶穌、 飢渴的耶穌。 . [6]

「如果我們學會真正地休息,我們就能擁有真正的慈悲;如果我們培養一個默觀的態度,我們的活動就不會有那些想擁有和佔用一切事物的人的食婪。如果我們與主保持聯繫,而不麻醉自己的最內深之處,我們要做的事就不會有能力讓我們喘不過氣甚或吞噬我們。」[7]

## 我們都是「被牧放者又是牧者」

「耶穌一下船,看見一大夥群眾,就 對他們動了憐憫的心,因為他們好像 沒有牧人的羊,遂開口教訓他們許多 事(谷6:34)。」這些文字讓我們洞 見主耶穌的心靈。祂眼見那些沒有人 引導的人羣而大受感動。

在這一段敘述中,有三個動詞非常突出。首先是耶穌看見一大夥群眾。主耶稣的目光不是沒有感覺的,也不是冷漠無情的。祂不會滿腦子盤算著。事實上,祂數到第一個就停下來了。祂看見群眾,祂的雙眼觸動著每一個人的心,觸動著每一個人所隱藏不露

的故事。接著,聖史瑪爾谷說,耶穌 對他們動了憐憫的心。祂完全全地 忘記了自己,祂的溫柔使祂只念及在 岸邊等待著祂的人群。他們沒有方 向,好像沒有牧人的羊。最後,祂開 口教導他們。他們中肯定有很多病人 需要獲得一個奇蹟,然而祂給他們的 第一頓食物卻是祂的說話,祂將自己 獻給這個飢餓的人群。

聖施禮華經常重複說:「我們每個人不僅是一個被牧放者,在某方面來說也是一個牧者。」[8] 我們都蒙召要像耶穌一樣看待人,像耶穌一樣憐憫人,和像耶穌一樣教導人。我們可以懇求聖母瑪利亞使我們獲得勇毅去繼續為我們的使命工作。她是一個富有同情心的母親,她分享著耶穌的苦難和愛情。她也很親近我們,而且「她對一切都很了解。」[9]

- [1] 聖施禮華, 《天主之友》, 176
- [2] 聖施禮華,《基督剛經過》,47

- [3] 聖施禮華,《犁痕》,514
- [4] 聖施禮華,《鍊爐》,756
- [5] 蔡浩偉、《Memoria del Beato Josemaria Escriva》、Rialp, Madrid 2000.pp. 201-202
- [6] 聖施禮華、《天主之友》、201
- [7] 教宗方濟各·2021年7月18日三 鐘經前的講話
- [8] 聖施禮華,《書信》,25,30
- [9] 教宗本篤十六世·2005年12月8 日的講道

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/ meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Si-Zhou-Xing-Qi-Liu/ (2025年12月17 日)