

# 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。當他們從第一次的宣教旅程歸來復命時，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「因為使徒工作到處遊走而疲倦了，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]

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。」[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工作。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，且關心到祂的友人們。

## 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工作，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貪婪。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。主耶穌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