opusdei.org

## 默想:四旬期第五週 星期一

一些可以幫助我們在這個四旬 期做祈禱的反思。

耶穌是世界的光

充滿光芒的眼神

上主是我的牧者

## 耶穌是世界的光

耶穌在聖殿教訓人時對法利塞人說: 「我是世界的光;跟隨我的,決不在 黑暗中行走,必有生命的光(若 8:12)。」也許有時候,我們在面對 黑夜時會迷失方向。在我們周圍的物 體的形狀會消失,我們又會失去方向 感。但當光線突然返來時,一切都恢 復了清晰的形狀和意義。

當我們遇上黑暗的時刻,當悲觀或憂傷試圖進來時,我們找到主耶穌「是世界的光」的說話作為避難所。「誠然,信耶穌的人並不是永遠過著陽光明媚的生活,猶如他們可以免受痛苦的微光,照亮那條通向圓滿生命的道路(參閱若10:10)。那些信基督的人的眼睛即使在最黑暗的晚上也能看到光明,而且他們已經看見了新的一天的黎明。」[1]

厄瑪烏的兩個門徒中之一告訴基督: 「請同我們一起住下吧!因為快到晚 上了(參閱路24:29)。」我們也常 常感到需要請求主耶穌不要從我們的 生命中離去。我們的疑慮、創傷和憂 慮需要在祂慈愛的目光下得到宣洩。 我們很明白,在基督的第一批追隨者 之中的、正在灰心喪志地走回家的這 兩個門徒意識到,「正當他們蒙蔽在 暮色和心靈的黑暗之際,這位過路者 成了一道光芒,喚醒了他們的希望, 打開他們的心靈去渴望真光。」[2]

## 充滿光芒的眼神

基督的光幫助我們發現隱藏在我們問 圍的人和事中的美麗。有時,當事情 的結果未如人意時,我們會感到泪 喪:或者我們過於重視與身邊人的一 個分歧:又或者我們的印像是當今社 會有太多問題。也許我們有時會更強 烈地感受到自己的局限性。然而如果 我們讓自己充滿基督的光,我們不僅 會找到所需的安慰去承受這一切,而 月還會體驗到我們「能加深我們對世 界的理解,超越純自然界,而使我們 學習到把握住事物和情境積極下向的 一面,有時可說是有趣的一面。」[3] 一般來說,要識別一個新牛嬰兒的眼 睛的確實顏色是困難的。雖然它們在 開始時呈灰色,但隨著時間的推移, 它們會逐漸呈現出真正的色調。類似 的事情也發生在我們的祈禱中。每次 我們轉向主耶穌時,我們都希望祂能 將我們有時灰暗的看法轉變成對周圍 一切的明亮而感恩的默觀。「讓我們 帶著祈禱去上山:默默的祈禱,衷心 的祈禱,永遠是尋求上主的祈禱。讓 我們停下來思考一下,每天思考一 點:讓我們將內心的目光凝視在祂的 面容上,讓祂的光芒滲透我們,照亮 我們的生命。 \_ [4]

有一次,耶穌強調眼睛對於內在生活的重要性:「眼睛是身體的燈。所以,如果你的眼睛健全,你的整個身體就會充滿光明(瑪6:22)。」我們不僅想看見上主的光,還想將這道光照亮身在我們周圍的人。聖施禮華教給我們一個可以指引我們最深切的渴望的短誦:「我的基督,我靈魂的耶穌,願我能用祢的眼睛來看。」[5]

## 上主是我的牧者

聖詠的作者祈求:「上主是我的牧者,我實在一無所缺。祂使我臥在青緑的草場,又領我走近幽靜的水旁,還使我的心靈得到舒暢(詠23:1-3)。」如果基督真是我們的牧者,還有什麼黑暗能嚇倒我們呢?「那些即使在痛苦、疑慮和一切人性的問題的黑暗山谷中與主同行的人會感到安全。祢與我同在:這是我們所肯定的,這是支持我們的動力。」[6]

這個真理影響著我們面對日常情況的方式。耶穌照亮了每天最好的和最壞的時刻。「這便是照亮我們生活的偉大光輝。它在我們遭遇的種種困難與個人挫折中,鼓舞我們再接再厲,堅持不懈。」[7] 因此,每個基督徒家庭所反映的,是超越它必須面對的或大或小的挫折,進而涵蓋一種源於對天主的信賴的深切平靜。這種信賴相似一個在黑暗中不會讓自己被恐懼所征

服的孩子的信賴·因為他知道父親就 在附近。

「如果我們是有信德的靈魂,像聖人們一樣,我們對世上任何的遭遇都處之泰然……我們的主以及祂的母親決不會離棄我們,而在必要時,他們就會駕臨,使他們所愛的人的內心充滿安穩與平安。」[8] 如果我們萬一感到這種黑暗更加沉重地壓在我們身上,我們可以像好孩子一樣轉向我們的是說,並且將自己與聖施禮華的說話結合起來,我們可以呼喚她,確信她會聽到我們:「母親!媽媽!不要離開我。」[9]

- [1] 教宗本篤十六世·2011年9月24 日的講話
- [2] 教宗若望保禄二世·2004年10月7日《主·請同我們一起住下罷!》宗座牧函
- [3] 范康仁蒙席 · 2018年1月9日的牧函 · 6

- [4] 教宗方濟各·2019年3月17日三 鐘經前的講話
- [5] 聖施禮華 · 1975年3月19日的默 想筆記
- [6] 教宗本篤十六世·2011年10月5日公開接見時的講話
- [7] 聖施禮華、《基督剛經過》,22
- [8] 聖施禮華·《十字苦路》·第四 處·5
- [9] 同上,3

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/ meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Yi/ (2025年11月21日)