

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和艱辛似的；但那裡總有一道明亮的微光，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]

厄瑪烏的兩個門徒其中之一告訴基督：「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周圍的人和事中的美麗。有時，當事情的結果未如人意時，我們會感到沮喪；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，而且還會體驗到我們「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正向的一面，有時可說是有趣的一面。」[3]

一般來說，要識別一個新生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。祂使我臥在青綠的草場，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母親，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] 教宗若望保祿二世，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/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Yi/) (2026年3月28日)