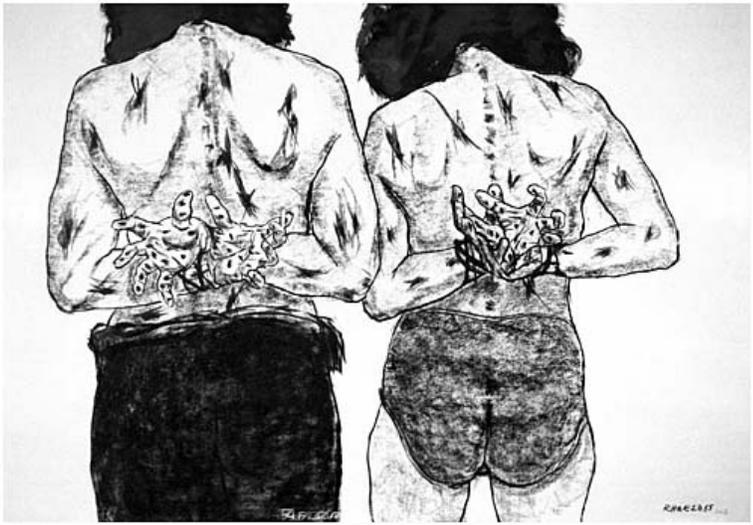


網上避靜（退修）指引——第二十八週

耶穌全然接受祂的受難

導引



本週幫助默想的照片，是在中美洲薩爾瓦多共和國，聖薩爾瓦多一所大學內的耶穌會聖堂內拍攝的。這是當地的耶穌會，他們當中有些成員連同管家和女兒被殘忍的殺害。這張照片是聖堂內耶穌受難苦路的其中一站，畫像有力地顯示出無辜者所受不公義的折磨。

多個世紀以來，不斷地傳講著耶穌的受難史，藉以幫助信徒明白苦難的奧秘，以及耶穌的臣服如

何戰勝犯罪和死亡的力量。

到了避靜（退修）旅程的這個階段，我們已準備好仔細默觀耶穌的受難。我們渴慕進入福音的故事與耶穌同在，我們希望能被福音故事的力量所感動。我們所愛的，並渴望與祂同在的那一位，邀請我們進入祂的故事，體驗祂的苦難。我們對耶穌受難的憐憫越深刻，就跟祂越親密。

仔細閱讀故事的每一個部份，然後體驗它的意思。在庭園裡從掙扎到降服；耶穌被出賣、逮捕、被門徒離棄；耶穌受審判；耶穌被嘲弄、被戴上荆棘的冠冕、被鞭打；耶穌背負十字架走過的道路；在本週，這些場景都要在我們的默觀意識中，成為主要的部份。

這星期，我們要體認耶穌對我們的愛有多偉大。每當我們經歷日常生活中的掙扎，以及面對生命最艱難的挑戰時，我們都會盼望耶穌能聲援我們。當我們默觀祂受難的意義時，我們會看到祂與從前、現在和未來所有受苦的人是休戚相關的。

以本週的資料協助你更深入反省。在本週和下週，如果你能加上默觀苦路的祈禱，你將會體驗到那種古老的奉獻祈禱方式，在許多世紀以來，所發出的力量。

讓我們在每一個晚上，為能够在耶穌的愛中渡過生活及獲得的恩寵（恩典）而感恩。

進入本週的實際指引

這裡是一些具體的幫助，去準備我們進入本週的避靜（退修），好使我們從中得到最大收穫。

這一週，我們以閱讀馬竇（馬太）福音耶穌受難的故事作開始。也許這故事是我們熟悉的，但我們可以藉著把故事當作本週默想的重點，而重拾對這故事的感覺。故事可以在本週給我們提供實在的圖像，反省每天生活的場景。（以下是節錄自馬竇（馬太）福音的相關部份）。

最後晚餐

上一週，我們就最後晚餐作出反省，現在我們以它作為受難的開始。當我們閱讀猶達斯（猶大）的背叛和伯多祿（彼得）承諾永遠不會摒棄耶穌時，我們就可得到本週的避靜效果。我們可以和伯多祿（彼得）一樣對耶穌說：「縱使要跟祢一同受死，我也永不會說我不認識祢。」這一週，我可以更高度意識到那些隱瞞自己有多認識耶穌的時刻。

庭園的一幕

耶穌要求門徒為祂祈禱，這一幕顯示了一個有力的耶穌形像，可是門徒都睡著了。這一整週，在工作之間的時間，我們可以提醒自己，耶穌是多麼的盼望，在祂為受難作準備的時候，我們能以祈禱與祂同在。我們在祈禱中見到耶穌為祂的臣服而掙扎是很重要的。在整週內，耶穌的言語將觸動我們的心靈，並影響我們在上主對我們的期望中，開放自己的抉擇。當耶穌被出賣祂的朋友親吻時，當祂所有的朋友都離開時，當祂因被遺棄而深受傷害時，如果我們能停下來與耶穌同在，就可以與所愛的那一位緊密契合。

宗教的審訊

蓋法（該亞法）和宗教領袖無法開放內心接納耶穌。耶穌面對自己所要拯救的那一班子民，卻不能說服他們，祂必定感到痛苦至極。嘲弄祂對我們的啓示，並以此做為判處祂死刑的罪狀，必定劇烈地刺痛耶穌。本週，當我察覺到今天大部份的文化，對耶穌的接納是那樣的微小時，我可以集中注意耶穌在這部份所受的苦難。

猶達斯（猶大）與伯多祿（彼得）

他們兩人都出賣了耶穌。猶達斯（猶大）不能領悟上主如何饒恕他，於是結束了自己的生命，耶穌對猶達斯（猶大）的絕望必定感到萬分悲痛。伯多祿（彼得）被自己不敢認耶穌而轉化，因此他可以為主所用，以極大的謙虛和感恩領導其他人。

羅馬的判決

這是充滿諷刺的，耶穌被判死刑不獲減免。儘管比拉多知道耶穌是無辜的，他卻把事情推得乾乾淨淨，並要耶穌被鞭打和接受死刑。這一週，當我們的情緒被悲傷、忿怒、及對耶穌為我們經歷的一切的感激充滿着，我們要把這判決牢記在心。

被釘十字架的路上

我們可以苦路祈禱來幫助我們默觀這一部份的耶穌受難。或許我們可以每天專注於苦路的一至兩個站，藉此更深入耶穌的旅程，也親密地進入自己的苦難。我們渴望的恩寵（恩典）是與耶穌一起體驗更大的憐憫，並親自認識到這是祂對我的愛的體現。

以聖詠集（詩篇）22 來祈禱。福音的作者必定發現，這段經文為他們提供了有力的啟示，讓他們了解到耶穌在掙扎和信靠上主的時候，必曾以這段經文來祈禱。

將你的注意力集中在這部份的奧跡，作為一天的開始，即使是當你正在做一些日常工作（穿鞋子、洗澡、穿衣服）…等很短的時間也行。整天在我們的背景意識中，回想這些反省。注意耶穌受難的奧跡，是如何透過生活裡所察覺和經驗最小的事情來體現。每天對自己在本週學習和感受到耶穌的受難，表達一點點感激。

給這趟旅程

這一週，我們與耶穌在一起，從祂為門徒洗腳的客房，到祂以血一般的汗水洗擦泥土的庭園，除了天父以外，祂沒有任何支援，祂正與天父面談。

本週的默觀使我們沈默及謙卑，因為我知道耶穌所做的一切，都是為了我！舞台上沒有其他人，只有耶穌，我們跟門徒一起站在一旁，他們曾經見過耶穌獨自祈禱，所以漫不經心的等待耶穌和自己下一個興奮刺激的生命片段。我們對這一幕早已習慣，也清楚接着會發生甚麼事。一瞬間，我們見到耶穌陷入屬靈的爭鬥，因為祂人性的一面，渴望生命中有許多興奮刺激的片段，而祂神性的一面，卻被塑造要以生命奉行天父的旨意。

聖經以亞當及夏娃在庭院裡違抗天父的旨意做開端。上主對我們的愛，被我們對自己放縱的愛所擾亂。那裡有一棵樹，我們不應該吃這棵樹上的果實。現在我們看見耶穌，一個新亞當跪在庭園裡，祂很清楚正向與邪惡的力量正圍繞著祂。祂正準備吃那樹上聽說可以將生命賜給所有人的果實，邪惡的力量正在為即將得逞而歡呼。一切都靜了下來，耶穌聽到或感受到神性的、正直的聲音，祂曾聽過這樣的聲音，說祂是上主所鐘愛的，祂是善良的那一位，將要跟不順服的力量爭鬥。

正邪爭鬥中發出的聲浪，打擾了我們安靜的觀察。被離棄及被否定成了主角，但你要把注意力集中在耶穌身上，祂的良善被士兵和祂的朋友猶達斯（猶大）所挑戰。我們聽見耶穌回應說：「我就是祂。」祂以忠誠踏上生命最後的征途，祂欣然接受自己是誰、那「受膏者」、那正被帶到宰殺處的羔羊。

這些祈禱的時段，對於我們是安靜和敏銳的。我們讓自己被那位「聖言成了血肉」（「道成肉身」）的人所感動，祂掙扎著向我們揭示祂忠信（信實）的愛，並告訴我們要忠於自己是誰，是多麼重要。我們也是受膏者，我們也被帶進抗衡邪惡力量的掙扎中。伯多祿（彼得）不肯認耶穌，耶穌在伯多祿（彼得）犯錯的當下，和犯錯過後尋找他。留意耶穌當時的目光。耶穌不是被操縱的木偶，也不是被迫為生命作偽裝。仔細聽聽圍繞在祂的沈默周圍的嘈雜聲音，觀察祂對虐待和暴力的身體反應。

我們與依納爵一同見證了創造者把所有受造物交託給我們。在我們的祈禱中，我們見到上主將各式各樣的神恩（恩賜）和憐憫交給我們。這一週，我們見到耶穌為我們交付祂的生命，祂的一切。祂同時邀請我們，面對正邪爭鬥的掙扎中，要保持信德。當耶穌的目光跟你相遇時，仔細看看祂的眼睛。

禱文

註：你可以照著禱告，或是以它們作為參考，然後向天主獻上你個人的禱詞。

親愛的耶穌：

這一週，我藉著祈禱，在祢的受苦中與祢同在，但我最先看到的是本週的相片。我把照片放大，並仔細凝望著它，它跟祢有甚麼關係？我希望自己的祈禱是關於祢和為祢而作，不是為一些我不認識的人，也許我想做的跟祢很不一樣。

我看著那幀來自薩爾瓦多共和國的相片，它被製成耶穌受難苦路的其中一站。我看到那男人和女人背上被鞭打的傷痕，他們流着血的雙手被綁在後面，十分恐怖。我只見到他們的背部，但我留意到那婦人的上身沒有衣服，她的迫害者試圖取走她擁有的每一絲尊嚴，她不只被暴露，還必定感到十分脆弱無助。

當祢被鞭打、被嘲弄、被剝去衣服時，我透過福音跟祢在一起。我看祢掙扎著將自己交托給上主，縱使祢完全信靠上主，我仍然體會到祢所感受的恐懼和脆弱。縱使他們不斷審問祢、以嘲笑和高傲的態度來對待祢，祢從來沒有停止祈禱，祢與天父的聖靈結合，祢知道這是繼續上主差遣祢的旅程的唯一方法。

這一週，我會在這些事件中與祢同行，並且花時間與祢在一起。我會在最後晚餐和庭園裡陪伴祢。我不忍看見祢接受審問的過程，看著祢，我親愛的朋友，被推進這無可避免的死亡，讓我覺得十分無助。我知道接下來的時刻將會非常可怕，我盼望與祢同在，但我發現自己跟伯多祿（彼得）一樣在躲藏，假裝我不認識祢，因為我害怕受到同樣的迫害。

只有走過耶穌受難的苦路，我才能一步一步跟祢在一起。只有當我見到祢為我做的一切，我才可以與祢在每一個細小的步履中同行。我該怎樣感激祢為我做的一切呢？我要在這一週帶著這些圖像祈禱。

然後，我再看著相片中那兩個人。本週，我盼望在祢的故事中與祢同在，但我還是持續地想著相片中的人，他們身上發生了甚麼事情？他們如何在因祢的名被折磨和虐待？我對祢的故事耳熟能詳，但我並不知道他們的故事，可是他們是真實的。耶穌，今天他們在那裡？他們還存在嗎？耶穌，祢在那裡？

我再看著相片，現在我見到祢。我從前怎會遺漏了祢？當他們被鞭打、被綑綁、光著身子和感到脆弱的時候，祢一直站在他們身旁。祢分嚐他們的痛苦和患難，祢給他們支持，帶領他們更接近上主。

謝謝祢，耶穌，祢跟他們同在的方式，是我不能做到的。感謝祢與我同在，請讓我在這一週當祢在痛苦的時刻，與祢同在，當我嘗試在每一天生命的苦困中認出祢，請讓我與祢同在。

第廿八週閱讀材料

「因為上主協助我，因此我不以為羞恥。」

✧ 依撒意亞/以賽亞書 50:1-7

「我的上主，我的上主，你祢為什麼捨棄了我？」

✧ 聖詠集/詩篇 22

「祂聽命至死，且死在十字架上。」

✧ 斐理伯書/腓立比書 2:6-11

根據瑪竇/馬太記載之耶穌受難

✧ 瑪竇/馬太福音 26:14-27:66

祈禱

開始的祈禱（與前一週相同）

若我們能以寬大和慷慨的心，朝向我們的創造者和上主，以這個態度來進入神操，並向祂獻上我們所有的意志和自由，那我們的至高者將會按著祂的聖意，為我們安排一切有關我們的事情。我們若能這樣經歷神操，將會得著莫大的益處。（神操 # 5）

在做預備的祈禱時，我會懇求上主，我的上主，賜我恩寵（恩典），讓我所有的意向、行動和工作，皆能夠指向稱頌和服務我的至高者。（神操 # 46）

每天開始的祈禱

上主，我多麼祈盼能好好準備這個時刻，
我願意獻上我所有的預備和專注，並守候在祢面前。
我的意向，求祢來澄清和潔淨。
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充滿著忙碌，
我所追逐的事物，其實並不重要，亦不能存留到永遠。
我曉得，倘若我把我的心呈獻給你，
那我將會跟隨著我的新心去做每一件事。

願我今天的所是、今天的所作所為、
我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫敗和缺點，
都安放在你掌心之中。

上主，我的生命在你的手中，
懇請你容許我，在這一天向你獻上稱頌！

基督的靈魂

懇求

基督的靈魂聖化我！基督的身體拯救我！
基督的聖血陶醉我！基督肋旁之水洗滌我！
基督的苦難堅強我！吁，良善的耶穌俯聽我！
隱藏我在你的聖傷中！不要讓我離開你！
保護我於狡猾的魔鬼！在我死的時候召喚我！
命我來到你台前！好偕同你的諸聖讚美你！
直至世世無窮，阿們。

（侯景文譯【向耶穌聖靈誦】）

「救我，主，我的上主！」

✧ 聖詠集/詩篇 88