

网上避静（退修）指引——第二十八周

耶稣全然接受祂的受难

引导



本周帮助默想的照片，是在中美洲萨尔瓦多共和国，圣萨尔瓦多一所大学内的耶稣会圣堂内拍摄的。这是当地的耶稣会，他们当中有些成员连同管家和女儿被残忍的杀害。这张照片是圣堂内耶稣受难苦路的其中一站，画像有力地显示出无辜者所受不公义的折磨。

多个世纪以来，不断地传讲着耶稣的受难史，藉以帮助信徒明白苦难的奥秘，以及耶稣的臣服如何战胜犯罪和死亡的力量。

到了避静（退修）旅程的这个阶段，我们已准备好仔细默观耶稣的受难。我们渴慕进入福音的故事与耶稣同在，我们希望能被福音故事的力量所感动。我们所爱的，并渴望与祂同在的那一位，邀请我们进入祂的故事，体验祂的苦难。我们对耶稣受难的怜悯越深刻，就跟祂越亲密。

仔细阅读故事的每一个部份，然后体验它的意思。在庭园里从挣扎到降服；耶稣被出卖、逮捕、被门徒离弃；耶稣受审判；耶稣被嘲弄、被戴上荆棘的冠冕、被鞭打；耶稣背负十字架走过的道路；在本周，这些场景都要在我们的默观意识中，成为主要的部份。

这星期，我们要体认耶稣对我们的爱有多伟大。每当我们经历日常生活中的挣扎，以及对生命最艰难的挑战时，我们都会盼望耶稣能声援我们。当我们默观祂受难的意义时，我们会看到祂与从前、现在和未来所有受苦的人是休戚相关的。

以本周的资料协助你更深入反省。在本周和下周，如果你能加上默观苦路的祈祷，你将会体验到那种古老的奉献祈祷方式，在许多世纪以来，所发出的力量。

让我们在每一个晚上，为能够在耶稣的爱中渡过生活及获得的恩宠（恩典）而感恩。

进入本周的实际指引

这里是一些具体的帮助，去准备我们进入本周的避静（退修），好使我们从中得到最大收获。

这一周，我们以阅读马窦（马太）福音耶稣受难的故事作开始。也许这故事是我们熟悉的，但我们可以藉着把故事当作本周默想的重点，而重拾对这故事的感觉。故事可以在本周给我们提供实在的图像，反省每天生活的场景。（以下是节录自马窦（马太）福音的相关部份）。

最后晚餐

上一周，我们就最后晚餐作出反省，现在我们以它作为受难的开始。当我们阅读犹达斯（犹大）的背叛和伯多禄（彼得）承诺永远不会摒弃耶稣时，我们就可得到本周的避静效果。我们可以和伯多禄（彼得）一样对耶稣说：「纵使要跟祢一同受死，我也永不会说我不认识祢。」这一周，我可以更高度意识到那些隐瞒自己有多认识耶稣的时刻。

庭园的一幕

耶稣要求门徒为祂祈祷，这一幕显示了一个有力的耶稣形像，可是门徒都睡着了。这一整周，在工作之间的时间，我们可以提醒自己，耶稣是多么的盼望，在祂为受难作准备的时候，我们能以祈祷与祂同在。我们在祈祷中见到耶稣为祂的臣服而挣扎是很重要的。在整周内，耶稣的言语将触动我们的心灵，并影响我们在上主对我们的期望中，开放自己的抉择。当耶稣被出卖祂的朋友亲吻时，当祂所有的朋友都离开时，当祂因被遗弃而深受伤害时，如果我们能停下来与耶稣同在，就可以与所爱的那一位紧密契合。

宗教的审讯

盖法（该亚法）和宗教领袖无法开放内心接纳耶稣。耶稣面对自己所要拯救的那一班子民，却不能说服他们，祂必定感到痛苦至极。嘲弄祂对我们的启示，并以此做为判处祂死刑的罪状，必定剧烈地刺痛耶稣。本周，当我察觉到今天大部份的文化，对耶稣的接纳是那么的微小时，我可以集中注意耶稣在这部份所受的苦难。

犹达斯（犹大）与伯多禄（彼得）

他们两人都出卖了耶稣。犹达斯（犹大）不能领悟上主如何饶恕他，于是结束了自己的生命，耶稣对犹达斯（犹大）的绝望必定感到万分悲痛。伯多禄（彼得）被自己不敢认耶稣而转化，因此他可以为主所用，以极大的谦虚和感恩领导其他人。

罗马的判决

这是充满讽刺的，耶稣被判死刑不获减免。尽管比拉多知道耶稣是无辜的，他却把事情推得乾乾淨净，并要耶稣被鞭打和接受死刑。这一周，当我们的情绪被悲伤、忿怒、及对耶稣为我们经历的一切的感激充满着，我们要把这判决牢记在心。

被钉十字架的路上

我们可以苦路祈祷来帮助我们默观这一部份的耶稣受难。或许我们可以每天专注于苦路的一至两个站，藉此更深入耶稣的旅程，也亲密地进入自己的苦难。我们渴望的恩宠（恩典）是与耶稣一起体验更大的怜悯，并亲自认识到这是祂对我的爱的体现。

以圣咏集（诗篇）22 来祈祷。福音的作者必定发现，这段经文为他们提供了有力的启示，让他们了解到耶稣在挣扎和信靠上主的时候，必曾以这段经文来祈祷。

将你的注意力集中在这部份的奥迹，作为一天的开始，即使是当你正在做一些日常工作（穿鞋子、洗澡、穿衣服）…等很短的时间也行。整天在我们的背景意识中，回想这些反省。注意耶稣受难的奥迹，是如何通过生活里所察觉和经验最小的事情来体现。每天对自己在本周学习和感受到耶稣的受难，表达一点点感激。

给这趟旅程

这一周，我们与耶稣在一起，从祂为门徒洗脚的客房，到祂以血一般的汗水洗擦泥土的庭园，除了天父以外，祂没有任何支持，祂正与天父面谈。

本周的默观使我们沈默及谦卑，因为我知道耶稣所做的一切，都是为了我！舞台上没有其他人，只有耶稣，我们跟门徒一起站在一旁，他们曾经见过耶稣独自祈祷，所以漫不经心的等待耶稣和自己下一个兴奋刺激的生命片段。我们对这一幕早已习惯，也清楚接着会发生甚么事。一瞬间，我们见到耶稣陷入属灵的争斗，因为祂人性的一面，渴望生命中有许多兴奋刺激的片段，而祂神性的一面，却被塑造要以生命奉行天父的旨意。

圣经以亚当及夏娃在庭院里违抗天父的旨意做开端。上主对我们的爱，被我们对自己放纵的爱所扰乱。哪里有一棵树，我们不应该吃这棵树上的果实。现在我们看见耶稣，一个新亚当跪在庭园里，祂很清楚正向与邪恶的力量正围绕着祂。祂正准备吃那树上听说可以将生命赐给所有人的果实，邪恶的力量正在为即将得逞而欢呼。一切都静了下来，耶稣听到或感受到神性的、正直的声音，祂曾听过这样的声音，说祂是上主所钟爱的，祂是善良的那一位，将要跟不顺服的力量争斗。

正邪争斗中发出的声浪，打扰了我们安静的观察。被离弃及被否定成了主角，但你要把注意力集中在耶稣身上，祂的良善被士兵和祂的朋友犹达斯（犹大）所挑战。我们听见耶稣回应说：「我就是祂。」祂以忠诚踏上生命最后的征途，祂欣然接受自己是谁、那「受膏者」、那正被带到宰杀处的羔羊。

这些祈祷的时段，对于我们是安静和敏锐的。我们让自己被那位「圣言成了血肉」（「道成肉身」）的人所感动，祂挣扎着向我们揭示祂忠信（信实）的爱，并告诉我们要忠于自己是谁，是多么重要。我们也是受膏者，我们也被带进抗衡邪恶力量的挣扎中。伯多禄（彼得）不肯认耶稣，耶稣在伯多禄（彼得）犯错的当下，和犯错过后寻找他。留意耶稣当时的目光。耶稣不是被操纵的木偶，也不是被迫为生命作伪装。仔细听听围绕在祂的沈默周围的嘈杂声音，观察祂对虐待和暴力的身体反应。

我们与依納爵一同见证了创造者把所有受造物交托给我们。在我们的祈祷中，我们见到上主将各式各样的神恩（恩赐）和怜悯交给我们。这一周，我们见到耶稣为我们交付祂的生命，祂的一切。祂同时邀请我们，面对正邪争斗的挣扎中，要保持信德。当耶稣的目光跟你相遇时，仔细看看祂的眼睛。

祷文

注：你可以照着祷告，或是以它们作为参考，然后向天主献上你个人的祷词。

亲爱的耶稣：

这一周，我藉着祈祷，在祢的受苦中与祢同在，但我最先看到的是本周的相片。我把照片放大，并仔细凝望着它，它跟祢有甚么关系？我希望自己的祈祷是关于祢和为祢而作，不是为一些我不认识的人，也许我想做的跟祢很不一样。

我看着那帧来自萨尔瓦多共和国的相片，它被制成耶稣受难苦路的其中一站。我看到那男人和女人背上被鞭打的伤痕，他们流着血的双手被绑在后面，十分恐怖。我只见到他们的背部，但我留意到那妇人的上身没有衣服，她的迫害者试图取走她拥有的每一丝尊严，她不只被暴露，还必定感到十分脆弱无助。

当祢被鞭打、被嘲弄、被剥去衣服时，我透过福音跟祢在一起。我看祢挣扎着将自己交托给上主，纵使祢完全信靠上主，我仍然体会到祢所感受的恐惧和脆弱。纵使他们不断审问祢、以嘲笑和高傲的态度来对待祢，祢从来没有停止祈祷，祢与天父的圣灵结合，祢知道这是继续上主差遣祢的旅程的唯一方法。

这一周，我会在这些事件中与祢同行，并且花时间与祢在一起。我会在最后晚餐和庭园里陪伴祢。我不忍看见祢接受审问的过程，看着祢，我亲爱的朋友，被推进这无可避免的死亡，让我觉得十分无助。我知道接下来的时刻将会非常可怕，我盼望与祢同在，但我发现自己跟伯多禄（彼得）一样在躲藏，假装我不认识祢，因为我害怕受到同样的迫害。

只有走过耶稣受难的苦路，我才能一步一步跟祢在一起。只有当我见到祢为我做的一切，我才可以与祢在每一个细小的步履中同行。我该怎样感激祢为我做的一切呢？我要在这一周带着这些图像祈祷。

然后，我再看着相片中那两个人。本周，我盼望在祢的故事中与祢同在，但我还是持续地想着相片中的人，他们身上发生了甚么事情？他们如何在因祢的名被折磨和虐待？我对祢的故事耳熟能详，但我并不知道他们的故事，可是他们是真实的。耶稣，今天他们在哪里？他们还存在吗？耶稣，祢在那里？

我再看着相片，现在我见到祢。我从前怎会遗漏了祢？当他们被鞭打、被捆绑、光着身子和感到脆弱的时候，祢一直站在他们身旁。祢分尝他们的痛苦和患难，祢给他们支持，带领他们更接近上主。

谢谢祢，耶稣，祢跟他们同在的方式，是我不能做到的。感谢祢与我同在，请让我在这一周当祢在痛苦的时刻，与祢同在，当我尝试在每一天生命的苦困中认出祢，请让我与祢同在。

第廿八周阅读材料

「因为上主协助我，因此我不以为羞耻。」

☆ 依撒意亚/以赛亚书 50:1-7

「我的上主，我的上主，你祢为什么舍弃了我？」

☆ 圣咏集/诗篇 22

「祂听命至死，且死在十字架上。」

☆ 斐理伯书/腓立比书 2:6-11

根据玛窦/马太记载之耶稣受难

☆ 玛窦/马太福音 26:14-27:66

祈祷

开始的祈祷（与前一周相同）

若我们能以宽大和慷慨的心，朝向我们的创造者和上主，以这个态度来进入神操，并向祂献上我们所有的意志和自由，那我们的至高者将会按着祂的圣意，为我们安排一切有关我们的事情。我们若能这样经历神操，将会得着莫大的益处。（神操 # 5）

在做预备的祈祷时，我会恳求上主，我的上主，赐我恩宠（恩典），让我所有的意向、行动和工作，皆能够指向称颂和服务我的至高者。（神操 # 46）

每天开始的祈祷

上主，我多么祈盼能好好准备这个时刻，
我愿意献上我所有的预备和专注，并守候在祢面前。
我的意向，求祢来澄清和洁净。
我的渴望常互相矛盾。

我的生活似乎充满着忙碌，
我所追逐的事物，其实并不重要，亦不能存留到永远。
我晓得，倘若我把我的心呈献给祢，
那我将会跟随着我的新心去做每一件事。

愿我今天的所是、今天的所作所为、
我一切的遭遇、我的反省、
甚至是我的挫败和缺点，
都安放在你掌心之中。

上主，我的生命在祢的手中，
恳请祢容许我，在这一天向祢献上称颂！

基督的灵魂

懇求
藏我在祢的圣伤中！不要让我离开祢！
保护我于狡猾的魔鬼！在我死的时候召唤我！
命我来到祢台前！好偕同祢的诸圣赞美祢！
直至世世无穷，阿们。
(侯景文译【向耶稣圣灵诵】)

「救我，主，我的上主！」
☆ 圣咏集/诗篇 88