

受苦週默想(三)
主題：受苦之路？依靠之道！

1. 安靜、讚美

〈你孤單麼〉 (頌主聖歌)

1. 你孤單麼？真孤單麼？耶穌比你更孤單！祂曾降生，成為人子，受盡凌辱和棄嫌！
祂曾孤單，在城裡面，曾孤單在山野間；未見一人與祂同情，試想祂心何悽慘！
2. 你困倦麼？常困倦麼？耶穌比你更困倦！祂曾經歷一切苦艱，背苦架往加略山。
祂曾困倦在那晚間，祂曾困倦不能眠；大聲祈禱，汗如血點，跪在客西馬尼園。
3. 你貧窮麼？真貧窮麼？耶穌比你更貧窮！飛鳥有巢，狐狸有洞，惟有祂常奔西東；
從未安身，走遍鄉城，宣傳天道人不聽。想祂生在客店馬棚，葬在他人墳墓中。
4. 你擔重麼？真擔重麼？耶穌比你擔更重！祂能擔當你我憂傷，安慰你我苦心腸。
祂曾親身背負重擔，祂曾戴過荊棘冕；十字架上祂曾被懸，為救你我到父前。

〈禱告〉 (曲、詞：鄭楷)

禱告，因為我渺小；禱告，因為我知道我需要明瞭，祢心意對我重要。
禱告，已假裝不了；禱告，因為祢的愛我需要；祢關懷，我走過的祢都明白。

副歌：有些事我只想要對祢說，因祢比任何人都愛我；
痛苦從眼中流下，我知道祢為我擦。
在早晨我也要來對祢說，主耶穌今天我為祢活；
所需要的力量祢天天賜給我，祢恩典夠我用。

2. 《馬可福音》經文選讀

可十四 32~42

³²他們來到一個地方，名叫客西馬尼。耶穌對門徒說：「你們坐在這裏，等我禱告。」³³
於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就 **驚恐起來，極其難過**，³⁴對他們說：「我心裏甚是
憂傷，幾乎要死；你們在這裏 **等候，警醒**。」³⁵他就稍往前走，俯伏在地，**禱告** 說：
「**倘若可行**，便叫那時候過去。」³⁶他說：「阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯
撤去。**然而**，不要從我的意思，只要從你的意思。」³⁷耶穌回來，見他們睡着了，就對
彼得說：「西門，你睡覺嗎？不能 **警醒** 片時嗎？」³⁸總要 **警醒 禱告**，免得入了迷惑。
你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」³⁹耶穌又去 **禱告**，說的話還是與先前一樣，⁴⁰
又來見他們睡着了，因為他們的眼睛甚是困倦；他們也不知道怎麼回答。⁴¹第三次來，對
他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧！夠了，時候到了。看哪，人子被賣在罪人手裏了。
⁴²起來！我們走吧。看哪，那賣我的人近了！」



經文淺釋

這段經文所記述的，是耶穌實實在在的痛苦，並已到達無法承受的地步。經文描述耶穌「驚恐起來，極其難過」，一方面，祂擔憂門徒跌倒、離開信仰（可十四 27），所以帶同三位最親密的門徒，在受苦之先向他們作出最後的提醒，要他們「等候」、「警醒」和「禱告」；另一方面，祂即將要面向十架，這不僅是心靈上承擔世人罪孽之苦，更利害的是與父神分離之痛（可十五 34）；這與人與神關係上的決裂，簡直叫祂「幾乎要死」。這樣看來，強如耶穌也有這種真實的困苦和掙扎，但祂怎樣面對？「禱告」就是唯一的出路。

在禱告中，耶穌先將自己內裡的需要和最真實的一面毫無保留交給父神，但同時，卻又藉著「然而」發出更深層次的呼喊，並以交出主權來表示全然的順服；其中，祂複雜的心情已完全表露無遺。但值得留意，按猶太傳統，「三次」有長久和持續的意思，表面上，耶穌的禱告看似沒有果效，也無法擺脫其中的掙扎，但三次的禱告卻表示，耶穌在最困苦之時依然堅持向父神發出呼求。或許掙扎沒有減少，但在靠己及靠神之間，耶穌卻選擇了全然投靠父神。最終，耶穌的禱告得蒙父神的垂聽（希五 7~8），但所應允的並不是撤去一切的困難，而是親自成為祂的倚靠，並賜祂勇氣和力量跨越一切的苦楚。

省察反思

● 默想 / 默觀：

透過「經文淺釋」，思想經文的意思；又安靜在神面前，用心聆聽神的說話。

● 值得思考：

耶穌昔日所面對的是筆墨難以形容的痛苦，在軟弱與掙扎中，祂是如何走過？明天就是耶穌為我們的罪走上十架的日子，經文對我們發出了甚麼的信息？

● 禱告 / 回應：

透過禱告向神回應我們從經文引發對神的感恩、認罪、代求與立志。

或許掙扎沒有減少，但在靠己及靠神之間，耶穌選卻擇了全然投靠父神。

3. 委身立志 / 回應詩歌

〈十架的冠冕〉（曲、詞：伍偉基）

路是難走，但比起祢的十架路我今天算甚麼，來起身再走過；
遇著痛苦，祢亦經過世間苦與樂，祢的救贖愛海，我得勝和釋放。

副歌：凝望著十架的冠冕，仰望祢渡過每天，
祢體恤我的軟弱，明白我親身處境，
無論遇著困苦憂愁，祢亦會在我身邊，
祢興起我的生命，我今得到信心面對挑戰。

4. 彼此代求

