

# 不安的心只有在复活的耶稣内才能找到安宁

这个快节奏的社会追求高效率和高品质的结果，这些压力与期望常常令我们的心感到不堪重负。教宗提醒，只有复活的耶稣才能使我们的心得到安宁。

2025年12月17日

在这个快节奏的社会里，生活仿佛停不下来的转轮，迫使我们疲于奔命；与此同时，追求更高效率和最佳成果的压力与期望也经常把我们压垮。在这情况下，复活的耶稣如何照亮我们的生活呢？

在12月17日的周三公开接见活动中，教宗良十四世以这一个问题展开要理，继续关于“耶稣基督——我们的希望”的主题。当天，他带领信众省思耶稣的复活，称之为我们日常生活中希望的坚实根基。

教宗解释道，“我们经常感受到，过度的忙碌不但无法使我们圆满，反而像漩涡般让我们头晕目眩，剥夺内心的平静。有时，在繁忙的一天结束后，我们感到空虚。为什么呢？因为我们不是机器，我们有一颗心，甚至可以说，我们就是一颗心”。

教宗提醒，当我们有这样的感受时，请记住耶稣的话：“因为你的财宝在哪里，你的心也必在哪里。”（玛六

21) 我们内心的财宝不是现世的财富，也不是荣华富贵、功成名就。而且，为了找到我们的心，我们要与复活的耶稣一起，在逾越奥迹的记号中解读生活。

随后，教宗引用圣奥斯定的话：“主，我们是为了祢而受造，除非憩息在祢内，我们的心将得不到安宁。”事实上，圣奥斯定描述我们的心是不安定的，这种不安并非任意妄为或没有秩序；它是指向天国。

教宗进一步解释道，如果我们进入祂的爱和恩宠的动态中，祂将在我们内得胜。这一胜利不仅发生在我们临终之时，而且就在今日此刻，以及今后的每一天。

教宗邀请众人把主耶稣作为我们内心的宝藏和唯一的希望，深信即便在日常生活中，祂也会赐给我们所深切渴望的平安与祥和。

要理讲授结束后，教宗在问候讲中文的人时说：“我向讲中文的人们致以诚挚的问候。亲爱的弟兄姐妹们，在这将临期，请你们敞开心扉，迎接前来赏赐平安与喜乐恩典的主耶稣。我降福大家！”

(梵蒂冈新闻网)

Vatican Media

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Bu-An-De-Xin-Zhi-You-Zai-  
Fu-Huo-De-Ye-Su-Nei-Cai-Neng-Zhao-  
Dao-An-Zhu/](https://opusdei.org/zhs/article/Bu-An-De-Xin-Zhi-You-Zai-Fu-Huo-De-Ye-Su-Nei-Cai-Neng-Zhao-Dao-An-Zhu/) (2026年1月27日)