

# 忍耐为基督的爱提供 令人信服的见证

教宗表示，基督以忍耐来回应苦难。因此，“只要为爱天主而忍耐，无论多么小，都会得到天主的赏报”。

2024年3月27日

忍耐是耶稣在受难时让我们看到的那个美德。的确，祂“温和且顺从地接受了被拘捕、记耳光和不义的判决”。教宗方济各3月27日逾越三日庆典前夕，在保禄六世大厅主持了周

三公开接见活动，要理讲授的主题就是“忍耐”的德行。

教宗指出，在《福音》的记述中，“基督在彼拉多面前没有反告指控祂的人，而是忍受兵士们的侮辱、唾污和鞭笞。祂背负沉重的十字架、宽恕将祂钉在木架上的人，在十字架上不回答人们的挑衅，而是施予慈悲”。这一切都提供给我们一个教诲。“耶稣的忍耐不在于祂坚忍地抵抗痛苦，而是一种最大的爱的结晶”。

## 每一份大爱的首要特征

《圣经》屡次向我们揭示，“天主看到我们的不忠，总是‘缓于发怒’（参阅：出三四6；户十四18）”，不宣泄“自己对人的邪恶和罪过的厌恶”，而是“每次都随时以无限的耐心重新开始”。教宗表示，对圣保禄而言，宽恕人的罪是“天主之爱的首要特征”，但这也是“每一份大爱的首要特征，这爱懂得以善待

恶，不将自己封闭在愤怒和沮丧中，而是坚韧并重振精神”。

“在忍耐的根基中存有爱，正如圣奥斯定所言：‘一个人承受任何苦难的能力越强，在他内的天主之爱就越大’。”

## 学习忍耐，逆流而上

因此，懂得忍耐的基督徒见证了基督的爱。教宗举出在日常生活中忍耐的榜样，如“妈妈和爸爸、劳动者、医生和护士、病患，他们每天都要默默地以忍耐的圣德来美化这个世界”。可是，“我们通常都不能忍耐。我们需要忍耐，它为我们继续前行乃是‘必要的维生素’，但我们本能地缺乏忍耐”。

但如何学会忍耐呢？教宗指出，需要“与当今流行的思维逆流而行”，不让“急于求成”和“全部且立即”来主宰。这种心态“不但不等待情况的成熟，反而使人受到挤压，强

求即刻发生改变”。教宗告诫说，急于求成和没有耐心是“灵性生活的敌人”，但“天主是爱，爱不会让人感到疲倦、不会暴躁，也不会下最后通牒，而是晓得等待”。

## 效法耶稣在十字架上的忍耐

忍耐的德行是“圣神的果实”，为了增强忍耐，需要祈祷，向基督的神祈求这份德行。教宗吩咐道：“尤其在这几天，瞻仰被钉十字架的耶稣，效法祂的忍耐，这将对我们有益。将最讨厌的人带到祂面前，这也是一种很好的训练。这首先要求我们以怜悯、以天主的目光注视这人，懂得将他们的面容与过错区分开来。我们习惯于以人的过错来将他们分类。不能这样，这不好。我们要寻找人的面容、他们的心，而非他们的过犯。”

## 放宽眼界

教宗强调，忍耐应得到培养，因此需要“放宽眼界”。例如，不要只盯著

自己的烦恼，而是看到别人更大的痛苦，好能学会承受自己的痛苦，正如《师主篇》所邀请的那样，“记住，只要为爱天主而忍耐，无论多么小，都会得到天主的赏报”。教宗最后鼓励信友们，在受考验时，需要满怀信心地敞开心扉，“怀著希望接纳天主的新意”，因为天主“不会让我们的期望落空”。

(梵蒂冈新闻网)

ANSA

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Ren-Nai-Wei-Ji-Du-De-Ai-  
Ti-Gong-Ling-Ren-Xin-Fu-De-Jian-  
Zheng/](https://opusdei.org/zhs/article/Ren-Nai-Wei-Ji-Du-De-Ai-Ti-Gong-Ling-Ren-Xin-Fu-De-Jian-Zheng/) (2026年1月28日)