

opusdei.org

# 监督复活节的默想录音：愿你们时时喜乐。

范康仁蒙席说，我们喜乐的主要根源，我们幸福的原由是「天主对我们的爱，那不仅是任何样的爱。」在这复活期间，我们提供一篇默想录音的文稿。

2021年4月28日

监督复活节的默想录音：愿你们时时  
喜乐。（西班牙语）

监督复活节的默想录音：愿你们时时  
喜乐。（收听普通话录音）

在吾主复活的那天，圣若望福音的第  
20章中记载着：「正是那一周的第一  
天晚上，门徒所在的地方，因为怕犹  
太人，门户都关着，耶稣来了，站在  
中间对他们说：『愿你们平安！』」  
(若20:19)

喜乐。这是复活节的喜乐。教会鼓励  
我们在这个复活期里更新我们灵魂的  
喜乐，但这种喜乐必须是永生的，因  
为基督已经复活并且永远与我们同  
在。

在耶稣受难前不久，祂对宗徒们说：  
「正如父爱了我，同样我也爱了你  
们；你们应存在我的爱内。我对你们  
讲论了这些事，为使我的喜乐存在你  
们内，使你们喜乐圆满无缺。」想到  
耶稣基督的渴望就是我们要幸福快

乐、我们应该心满意足、我们的喜乐该是圆满无缺，多么美好啊！此外祂还给了我们理由：我已经告诉过你们这些事情「为使我的喜乐存在你们内，使你们喜乐圆满无缺。」……祂告诉我们：「正如父爱了我，同样我也爱了你们。」（参若15：9-11）

由此，我们必须看到我们喜乐主要的根源，我们幸福的原由：天主对我们的爱，那不仅是任何样的爱。祂说：「正如父爱了我，同样我也爱了你们。」换言之，祂爱我们——祂对宗徒们所说的话，也正是对我们所有人所说的，这就是为什么祂希望写在福音里的原因——吾主天主父用不少于祂爱耶稣基督的爱来爱我们。

这是我们喜乐的伟大泉源，也是吾主告诉我们的：「我对你们讲了这些事，为使你们喜乐。」这是根基。这便是为何圣若望后来在他的一封书信中，写了一条重大的准则，总结了宗徒们与耶稣基督交往的经验，他写

道：「我们认识了，且相信了天主对我们所怀的爱。」（若一4:16）

吾主，我们正在祈祷，做一点点的祈祷，希望能够拥有这种信德，全心相信祢对我们所怀着的爱，好使我们的喜乐能圆满无缺。因为吾主希望我们能满足于那份圆满无缺的喜乐，这也意味着它应该是恒常不变的，我们应该要时时感到心满意足，正如圣保禄在他的一封书信中为提醒我们而写的：这是天主的旨意，你们要喜乐，你们要知足。

「门徒见了主，便喜欢起来。」（若20:20）我们应该如何看待吾主，好能像门徒一样的快乐呢？我们心中怀着信德、用信德的目光看着祂；我们以一种别具一格的方式在圣体圣事中望着祂，每当我们站在圣体柜前，深信耶稣基督确实在那里，并且是为了我们每个人而伫留在那里，祂愿在那里把自己当作食物给我们，让我们视我们与祂为一体，祂就在那里。要看

到吾主，当然是要有信德的，这就是为什么我们急需增长自己的信德，这便是为何经常祈祷是极佳无比的，就像宗徒们对吾主所说的：Adauge nobis fidem，「请增加我们的信德罢！」（路17：5）

尤其现在正是复活期间：主啊，请增加我们信德，信赖祢对我们的爱，如祢所愿，借着告诉我们（祢对我们的爱），使我们的幸福、我们的喜乐，都能确实是圆满无缺的。

的确，我们不能忽视这么多可能会夺走我们喜乐的原因，这些原因往往会夺走我们的喜悦：如此多的磨难，有时是个人的、所爱的之人的、身体上和道德上受的苦痛、不幸祸事……；现在，想想这场世界流行的疫情所引起的灾难；和其他许多的不幸事件，以及其他种种原因，自然而然地会令人感到不快乐。但是，如果我们信赖天主的爱，我们就能快乐、我们必须快乐。然而，确切地说，我们意识到

信仰是关乎于未见的东西。这就是为什么，很多时候我们能去加以思考并作出回应：这怎么可能呢？为什么天主允许这桩事呢？往往祂允许它的发生，是因为那取决于人性的自由，自由的代价是如此之高，正是由于滥用自由，造成世界上有这么多的邪恶。然而有些时候却并非如此，我们无法理解，但这是展现信德的时刻，信德的时刻.....

另外也去想想，在天主的眷顾之下，吾主要求童贞圣母和圣若瑟怀有极大的信德，而他们果真拥有！甚至是在那些他们无法理解的时刻，他们仍旧保有信德。我们不会忘记当吾主十二岁时，仍留在耶路撒冷，并没有告知已在回程的圣母和圣若瑟的那一幕。没有人能理解吾主为什么那样做。福音告诉我们，圣母和圣若瑟都非常焦虑。他们真的无法理解。福音明确地说，当他们找到祂并问祂，「孩子，为什么你这样对待我们？」祂给了他们一个出乎意料、令人诧异的理由：

你们不知道我必须照顾我父亲的事情吗？福音说，他们不了解吾主。（参路2：41-50）

让我们也不要担心，不要因为不理解天主的计画而感到焦急不安。从人性的角度来看，很多时候它们会夺走我们的喜乐。让我们不要担忧，让我们东山再起，让我们振作起来！（因为有时我们会失去喜乐）让我们透过所发的信德、在天主大爱中所发的信德，重获喜乐：天主与我们同在，真正的Dominus tecum「上主与你同在！」一如天使对圣母所说。（参路1：28）吾主永远与我们同在：「我同你们天天在一起，直到今世的终结。」（参玛28:20）祂对宗徒们这么说，也对我们这么讲。

我们必须充满喜乐，我们要努力欢欣鼓舞。并非是肤浅的喜乐，更不是那种忽视现实、不理性的快乐。如果这是根植于天主之爱的喜乐，那么就会与十字架相互兼容。我想起圣施礼华

的一句话，他向我们保证：「喜乐是扎根于十字架的。」（《炼炉》28）尤其是在基督的十字架中——它救赎了我们、它使我们拥有信德、它使我们拥有爱德、它使我们内心深处拥有真实的喜乐。正是在基督的十字架中，埋着我们喜悦的根源。

这就是为什么我们生活中的痛苦和苦难能成为喜乐的根源，并能感染他人：永远不是自私、个人主义的喜乐。实际上，纯正的喜乐——即使是那并非不好，人性方面的喜乐——本身就具有扩展性。喜乐常会向外延展，精神上的喜乐更是如此，基督徒的喜乐往往会扩散给他人：给亲近我们的人和每个人，脸上挂着微笑、怀着幽默感、帮个小忙、关怀他人，正如圣施礼华喜欢说的，这样一来，尽管我们自己有些局限、会犯错，但我们都是和平与喜悦的播种者。

是的，对那些我们亲近的人如此为之，但是我们也可以借着祈祷，成为

在全世界里喜乐的播种者。在我们的祈祷中，念及世上所有的人，希望他们能幸福快乐、即便在十字架上他们也能知道如何找到喜乐，感到一切人事物都与我們息息相关，世界就是我们的。

我们记得在圣咏第二篇中，对耶稣基督预言性的暗指：「我必将万民赐你作产业。」（咏2:8）在耶稣基督里，祂已将世界赐予我们作为产业，特别是针对基督徒。我们也必须承担起这重任，将一切事实视为己身，甚至是陌生人的苦难，直到地极，如此，凭着我们的喜悦和祈祷，我们也能将喜乐散播在我们无法实际去到之处。

童贞圣母玛利亚：我们可以想象她一直很幸福快乐，充满了身为天主之母的恩宠。然而，她却遭受到无穷的磨难，从我们稍早所忆起的，圣子的走失，和在圣殿里找到祂的那一刻，直到她在十字苦架下；但是，她却是那团结共融、知道如何在遭受痛苦时，

仍能感到喜乐的典范，靠天主的恩宠，祈求吾主也如此赐给我们。

让我们请求圣母，在玫瑰经的德叙祷文中，我们尊称她为吾乐之缘，求她帮助我们快乐，并透过她的代祷和她母性的中介，为我们增添恩宠、增强力量、增加信德，特别是对天主对我们的爱坚信不移。这样，在复活期的这段期间，喜乐便能在我们的灵魂中增长，延伸到一整年，并且能藉由祈祷将喜乐传递给周遭的人，直到世界尽头。

照片来源：Daniele Monteleone,  
“The Risen Christ Appears to His  
Mother,” 1600

pascua-prelado-opus-dei/ (2026年4月2  
日)