

我们要坚强、忍耐、 平静及沉着

如果你聚精会神，把目光集中于天主，你就会在面临烦恼忧虑时，懂得怎样保持镇定平静。如果你能忘记屑细无聊的小事，忘记妒忌和嫉恨，你就能节省许多精力。而这些精力，正是你所需要的，若是你要有效地为大众服务而工作的话。 《犁痕，856》

02月28日

一个坚强的人不会急于寻求实行美德的赏报，他会静心忍耐。其实坚毅教人欣赏忍耐这美德，而这美德是人性的，也是神圣的。「『你们要凭着坚忍，保全你们的灵魂。』」（路21：19）你看，要保全灵魂，就必须忍耐，而忍耐也是众德的守护者，因只有通过学习控制自己，我们才能保全自己。」注二 忍耐会使我们更明白他人，而灵魂像醇酒，年份愈久，味道也就愈醇。

我们要坚强、忍耐、平静及沉着，但不可像有些人赚得了泰然，却忽略了他们的弟兄或不断行善的巨大责任。我们可以保持平静因为能常怀宽恕，而每件事，除了死亡，都有解决的方法，但为天主子女，死亡却是生命。我们要保持平安，因这样我们才可理智地行事，因平静的人才能思考，才能思虑得失，才能细察自己行动的法律后果，因而可平静、决断地作出行动。《天主之友，78-79》

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/dailytext/we-have-to-be-strong-
and-patient-and-therefore-cal/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/we-have-to-be-strong-and-patient-and-therefore-cal/) (2026年
3月21日)