

默想：复活主日

一些能丰富我们在复活主日做
祈祷的反思。

耶稣复活重燃圣妇们的爱

伯多禄与若望奔向坟墓

在复活的喜乐中紧靠圣母玛利亚

耶稣复活重燃圣妇们的爱

太阳在耶路撒冷升起。当朝阳一步步
照亮城墙、圣殿、城堡塔楼时，长夜
的黑暗就慢慢消退.....玛利亚玛达肋

纳和几个妇女出城和朝向西北方，向髑髅地走去。街道上空无一人。她们心情沉重，为着耶稣的死亡让黑暗永远远远地笼罩整块大地而伤痛欲绝。阳光似乎不再像师傅与她们在一起时那样灿烂。可是她们并没有因为黎明的黑暗、公议会在坟墓前派驻的守卫、和耶稣已经死去三天的事实而却步。她们不知道谁会为她们推开那块封着墓穴口的石头，但她们拒绝留在家里闭门不出。她们再次路过耶稣经常行走的地方。当回想到刚发生的一切时，她们的心亦再次颤抖。然而她们拒绝屈服于恐惧之下。

「这些妇女的信德真的让我感动，」圣施礼华在一个复活节的默祷中说。「它让我想起了我妈妈的许多美事，就像你们也会回忆起你们妈妈的许多美好细节……妇女们知道有士兵驻扎在那里。她们知道坟墓已经完全被关闭。可是她们还是花钱买了油，而且在日出前不久，她们就动身去膏傅我主的圣尸。她们需要多大的勇气！当

她们到达坟墓时，她们看到石头已经滚开了（谷16:4）。这个情况时常都发生。当我们决定做我们必须做的事情时，困难就很容易会迎刃而解。」

[1]

我们请求她们帮助我们对主也拥有像她们一样强烈的爱，比主受难时无法形容的痛苦更加强烈。在这些妇女的心中，基督以前亲自燃起的火并没有完全熄灭。她们一大清早就起来，而且没有白费工夫。天主无法抗拒这样的爱，祂送给了她们一个最好的消息，那个证实了所有预言都得到应验的消息：「我已经复活了，并且现今仍然与你们同在，」祂对我们每个人说。「我的手搀扶着你。无论你在何处跌倒，你都会跌入我的手中。即使在死亡之门前，我也在那里。在没有人能够陪你继续前行的地方，在那个你什么也带不走的地方，我也在那里等着你，我又会为你化暗为光。」[2]

伯多禄与若望奔向坟墓

她们满心欢喜，虽然仍然感到困惑，但还是急忙赶回晚餐厅，向宗徒们宣布她们所看到的。可是当宗徒们听到妇女们喘着气地赶回来报告的信息时，这些话对他们来说似乎是疯狂的。她们的话伴随着泪水和喜悦之情。然而伯多禄和若望两人尽管不相信妇女们的说话，也尽可能想知道有关师傅的一切。于是他们两人跑过去。可是另外的那个门徒跑得比伯多禄快，并先到了坟墓（若20:4）。我们也想和他们一起跑，甚至赶上若望。也许妇女们所说的话是真的呢？也许耶稣实现了祂的许诺？当他们在晨曦中奔向坟墓时，希望开始在这两位宗徒的心中升起。

我们可以时看看圣伯多禄：「他并没有坐着不动而沉思；他不像其他人那样呆在家里。他没有屈从于当时阴沉的气氛，也没有被自己的疑惑导致不知所措。他没有被悔恨、恐惧或持续但无结论的流言所摄服。他在寻找耶稣，不是寻找自己。这标志着伯多禄

复活的开始，他心灵的复活。他没有屈服于悲伤或黑暗之下，而是保存着一丝希望：他让天主的光进入他的心，不让这度光被扼杀。」[3]

尽管我们像伯多禄一样，有时会背弃耶稣，但我们也会像伯多禄一样要回到祂身边。「我的孩子们，现在是做一个改变的时候了，」圣施礼华在一个复活节主日的默祷中说。「成圣意味着每一天都重生。别让你犯过的错使你失望，只要你有良好的意愿并每次都重新开始。把你所有的挫败、路途上所有的障碍都放在基督脚下吧，这样祂就会被提升到高处并且凯旋——而你也会和祂一起凯旋。不要让任何事情困扰你：纠正你的意向；重新开始，一次又一次地尝试。而到最后，若果你做不到，我主会来帮助你跨越障碍，那成圣的障碍。这是我们更新自己、战胜自己的方法：天天的『复活』，确信我们会走到自己道路的尽头，那里有爱在等着我们。」[4]

在复活的喜乐中紧靠圣母玛利亚

玛利亚，耶稣的母亲，那天早上并没有去坟墓。她留在家里，脸上也许还带着一个微笑。除了圣母玛利亚外，没有人真正掌握到天主圣父的计划：因为他们还未明白圣经，未明白祂必须从死者中复活（若20:9）。玛利亚习惯将耶稣的话默存在心中。在那个苦难的圣周五之后，她的思绪一直集中在耶稣所说所行过的奇妙事上。或许她会想起祂曾经说过有关第三日复活的神妙话语。她的圣子无论做什么都不会让她吃惊。

对我们来说，在这些事件发生的两千多年后，耶稣受难日和祂的复活继续给我们自己的生活带来力量和意义。因此，「这个世界的事有几重要只是我们自己所厘定的。如果我们沉浸在天主中，就没有什么能扰乱我们内心的平静。当我们由于软弱而对这些微不足道的事件大做文章并让它使我们失望时，那是因为我们想这样做。靠

近我们的主，我们自会感到安全。如果我们将自己与基督的十字圣架、祂光荣的复活和五旬节的火舌结合在一起，就再没有我们无法克服的障碍。」[5]

圣施礼华喜欢尽量紧靠圣母，尤其是在这些逾越节的欢乐日子里，「在基督通过祂的复活为我们赢得的胜利中，我们总是安全和稳固的。」[6]

当我们念《圣母喜乐经》时，我们常常可以使圣母带着神圣的、因我们而生的骄傲而微笑，因为我们是她的、借着复活节而获「重生」的子女。我们会带着分享她的喜悦的渴望，对她说：「童贞圣母玛利亚，喜乐（吧）」，知道而今耶稣永远都会与我们同在。

[1] 圣施礼华，1959年3月29日的默祷

[2] 教宗本笃十六世，2007年4月7日的讲道

[3] 教宗方济各，2016年3月26日的
讲道

[4] 圣施礼华，1959年3月29日的默
祷

[5] 同上

[6] 同上

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/meditation/Mo-Dao-Fu-Huo-Zhu-
Ri/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Dao-Fu-Huo-Zhu-Ri/) (2026年2月7日)