

opusdei.org

# 默想：常年期第二十九周星期六

一些有助于我们在常年期第二十九周做祈祷的反思。

灵魂就像美酒

对我们的弱点保持耐心

耐心地拥抱苦难

.....

灵魂就像美酒

有一次，耶稣讲述一个关于葡萄园的主人的比喻。他多次「来在树上找果

子」（路13：6），但没有找到。过了三年，他断定不再值得耕耘这棵树了，就叫园丁砍掉它。为什么要让一株产不出果实的植物占据着地方呢？可是园丁回答他说：「主人，再容它这一年罢！待我在它周围掘土，加上粪；将来若结果子便算了；不然的话，你就把它砍了。」（路13：8-9）有时候，就像这个葡萄园一样，有些人似乎不会结出果实。我们试着帮助他们成长，鼓励他们克服缺点，放弃坏习惯，培养美德，养成好习惯.....可是尽管我们努力，他们却反应迟顿。我们的第一个反应可能就像这个比喻中的园主一样：我们会认为继续努力是徒劳无功的。

这时我们就可以想起，忍耐是圣保禄所说的爱德的首要特征之一（参阅迦5：22）。当我们看不到自己曾经希望会出现的成果时，我们就有机会显示出我们的爱的真实性。我们的耐性反照出天主对我们的爱，以及其他的人——特别是我们的父母和老师——过

去对我们的爱。明认天主和他人耐心地看顾我们，会鼓励我们「更明白他人，而灵魂像醇酒，年份愈久，味道也就愈醇。」[1]成长是不会在一夜之间发生的。它需要经年累月的时间，需要园丁耐心的爱。「圣宠，在通常情况下，像自然本性一样，是逐步发挥作用的。我们不能走在圣宠前头。然而，在全靠我们的事情上，我们必须准备道路，必须在天主赐给我们圣宠时，主动与圣宠合作。……圣宠通常需要时间，而且并不喜欢猛烈行事。要激发你修德的急迫感，但是，又不要丧失耐心。」[2]

## **对我们的弱点保持耐心**

忍耐这个美德也适用于我们怎样看待自己。有时候，我们可能会因为自己的努力似乎没有成果而变得不耐烦。我们努力在某个美德上成长，或根除某个恶习，可是自己却似乎觉得是徒劳无功。回想一下天主就像这个比喻中的园丁一样看顾我们会对自己有所

帮助。「面对我们的不忠信，天主表现出自己『缓于发怒』（参阅出34：6；参阅户14：18）：祂没有发泄对人类的邪恶和罪恶的厌恶，反而是表现出自己的宽大，时刻准备以无限的耐心重新开始。」[3]

当我们谦虚地承认自己的弱点并真诚地努力去克服它时，就会像使植物生长的肥料一样。它可能会令人厌恶，我们又可能会觉得自己的生命只能结出稀少的成果。可是如果我们继续耐心地耕耘，相信天主的恩宠正在支持着我们的努力，那么新芽最终都会抽出的。这并不是说我们所有的弱点都会消失殆尽，但与葡萄园里的肥料共在一起的，就是结实绳纒的果树。

圣施礼华说：「要赢这属灵的战争，最佳策略是等待时机，以忍耐、坚持作补救，要发更多的望德，每个人的灵修生活时有起伏，没有例外，愿主使你觉察不到；但全能、仁慈的主会赐给我们克服的方法，只要我们利用这

些方法，必要时，每一刻都需要有重新开始的决心。」 [4]

## **耐心地拥抱苦难**

现代生活的节奏并不有利于培养忍耐这个美德。曾经需要大量时间的事情——例如沟通、旅程和工作——现在几乎可以瞬间完成。我们可能会试图将相同的逻辑应用于那些令我们沮丧的事情上：我们寻找快速的解决方案来结束这些痛苦。「我们需要[忍耐]作为生活的『必需维生素』，但不耐烦、以冤报冤却是我们的本能。保持冷静、控制自己的本能、克制自己，和化解家庭、工作或基督徒社群中的争吵和冲突等，都是很困难的。」 [5] 不耐烦有时会导致我们做自己不是真正想做的事情，例如慢待某人或屈服于一个恶习，以为这就是解决问题的最快速的方法。然而当我们之后回顾一下时，便会意识到是当时的情况唆使我们这样做。

忍耐是一个成熟、自由的人格的特质：它让我们克服挫折，并且满怀希望地展望未来。但最重要的是，它是圣神的一个效果（参阅迦5：22），只要我们祈求获得它，圣神就会赐它给我们。忍耐也是耶稣在被钉前遭受各种苦难的回应。「祂以温顺和柔和的态度接受被捕、殴打和不公正的定罪。祂没有在比拉多面前抱怨。祂忍受了士兵的侮辱、吐唾沫和鞭打。祂背负着十字架的重担。祂宽恕那些钉祂在十字圣木上的人，祂身悬十字架上时也没有回应挑衅，反而给人送上怜悻。」[6] 耶稣以一种「更伟大的爱的成果」[7] 的耐心去拥抱苦难。圣母玛利亚也没有逃离她圣子的十字架。我们可以请求她帮助我们耐心地忍受日常的奋斗，认识到这个美德「胜于勇士」（箴16：32）。

[1]圣施礼华，《天主之友》，78

[2]圣施礼华，《犁痕》，668

[3]教宗方济各，2024年3月27日公开  
接见时的讲话

[4]圣施礼华，《天主之友》，219

[5]教宗方济各，2024年3月27日公开  
接见时的讲话

[6]同上

[7]同上

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Er-Shi-Jiu-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Jiu-Zhou-Xing-Qi-Liu/)  
(2026年2月8日)