

opusdei.org

# 默想：常年期第十八 星期五

一些有助于我们在常年期第十八周做祈祷的反思。

刚毅才能在自由中生活

找出我们斗争中正向的一面

一条希望的道路

---

**刚毅才能在自由中生活**

主耶稣以多种方式展现祂的天主性。祂治愈了许多病人，使饥饿的人群吃

饱，并且向十二宗徒显示自己就是那预告会来临的默西亚。在这种充满期待的气氛中，耶稣告诉门徒：「谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我。」（玛16：24）主耶稣说得很清楚，因为祂不想宗徒们受骗，以为天国涉及俗世的成功。在跟随祂的过程中，他们见证了许多奇迹和奇事，可是十字架的时刻也将会来临。

刚毅是一个美德，它帮助我们在任何情况下，无论在奇迹中或在困难中，都持守着紧紧地跟随耶稣的愿望。在我们的日常生活中，我们会找到许多让我们感到快乐的事情，可是我们也不可避免地会遇上考验我们的障碍。因此，人世间的幸福并不取决于能否使兴盛的时期得以持久，而是在于当一切都不如所料时，我们是否能够使两者都有意义。刚毅帮助我们把挫折转化为机遇，使我们对天主的渴望变得更加深邃和活泼。因此，这个美德一步一步地引导我们的情绪，好使我

们能够即使在个人的或外围的环境看似不利的情况下，也能享受天主的接近。

当群众因为耶稣行了的神迹而要拥戴祂为王时，主耶稣避免了胜利主义，并没有被其愚弄。祂是自由的，因为祂的自由就是遵行天父的旨意……今天让我们思考一下我们的自由。我是否自由的？还是一个受制于情感、野心、财富或刹那间出现的妄想的奴隶？」[1] 对耶稣来说，没有任何障碍会阻止祂进行祂真正要做的：就是把我们从罪恶中解脱出来。刚毅这个美德可以帮助我们像祂一样生活：不被外在环境所束缚或困扰，并且常常渴望遵行天主的圣意。

## **找出我们斗争中正向的一面**

有时候，我们可以把刚毅的价值降低为勉力逆势而上、不断地克胜自我而已。然后我们又以为，为了使那些真正有价值的东西得以实现——例如消除一个缺陷、增长与他人或与天主的

友情、完成一项任务等——我们只需对抗任何遇上的障碍，直到最终实现自己的目标。可是这种方法，如果没有进一步的细分，可能会导致疲惫，又或对天主给我们的各种恩赐变得不敏锐。要成为坚强的，首先在于我们强化自己的信念，不断地更新那让我们行动的爱，让最真实的好事在我们身上绽放出更璀璨的光芒；换句话说，把自己的力量建基于对天主的爱的坚信。这样，我们就能更加容易、甚至更加喜乐地选择我们真正想要的东西，也就是耶稣所说的「更好的一分」（参阅路10：42）。

例如，一个缺乏刚毅的人可能会难以避免说出一句粗鲁的评论，或难以在疲倦时表现笑容。在这种情况下，疲劳成为了他们做出这些反应的主要原因，而他们也忽略了其他值得付出努力的原因。相反，一个争取得到基于信德的刚毅的人，不仅可以克服疲劳，而且看出克服疲劳给自己和给他人带来的好处，甚至在其中找到爱天

主的一个方法。然后，诸如放弃一个小乐趣、准时起床、努力不出怨言、勉力做一些自己不会主动做的好事等行为，就会成为一种训练自己如何感知那至少在开始遇到挫折时可能并不明显的、自己力所能及的好事的方式。

这种努力，最初似乎仅是一种克服自我的挑战，实际上它最终还是会使我们更加自由，因为我们的喜乐和平安会更多地取决于我们真正想要的东西，而不是当下的任性妄为。为了使自己变得更加强大而奋斗，我们需要克服那些阻碍我们看到好事的各种盲点，因为它值得我们去奋斗。那些拥有刚毅的人会能够坚持做好事，即使它并不是最有吸引力的。刚毅就是那些认识到事物真正价值的人的态度。

## **一条希望的道路**

圣施礼华写道：「为了追求幸福，你需要的是：一颗恋爱的心，而不是舒适轻松的生活。」 [2] 基督徒的道路

是艰难的，由于它需要更深的爱，正如一首老歌所唱的：「一颗不想遭受痛苦的心，应该一生远离爱。」[3] 耶稣的生活给我们指出应该如何面对逆境。祂并没有逃避十字架。祂也没有仅仅接受了它而已：祂意愿拥抱它。而当祂感受到十字架的重担时，祂宁愿倒下来也不愿放弃它。[4] 对其他人来说，那根木头就是死亡的代名词。然而对耶稣来说，它就是祂表达爱的工具：是祂把我们从罪恶中拯救出来的王座。

刚毅帮助我们接受痛苦。同时它也让我们在遇到困难时，看出奋斗的意义。每一个心甘情愿接受的牺牲，每一个用耐心去面对的挫折，每一个因爱而取得的胜利，都让我们更加坚信，我们的幸福终归都是来自天主的。我们每天的奋斗就帮助我们一步一步地赢得最大的美善，而这会让我们对自己所追求那未来的光荣充满期待：我们的奋斗成为了一条希望之路。

因此，刚毅的人不会失去希望；当面临失败或工作成果迟迟不出现时，他们也不会失去平安。刚毅使我们能够「为了爱而奋斗到最后一刻。」[5] 在耶稣死后，童贞圣母玛利亚在苦难的困难时刻成为了宗徒们强而有力的支柱。当她的圣子似乎离开了我们时，圣母也不会抛弃我们：她使我们充满她的力量，并且邀请我们将目光投向她圣子的复活。

[1]教宗方济各，2018年4月13日的讲道

[2]圣施礼华，《犁痕》，795

[3]传统歌曲《致高树群》

[4]参阅圣施礼华，《十字苦路》，第七处，1

[5]圣施礼华，In Dialogue with the Lord, Time for Reparation

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Wu/) (2026  
年3月12日)