

# 默想：复活期第五周 星期六

一些可以指导我们在这个复活期做祈祷的反思。

基督的坚忍是我们的表率

天主使一切事情协助那些爱祂的人

祈祷使我们坚强起来

---

**基督的坚忍是我们的表率**

我们一直在密切地默观着主耶稣，尤其是在祂苦难和圣死的那几天。而我

们都被基督的坚忍所感动：祂在控诉祂的人面前的沉默，在罗马判官面前安详的答问，在被鞭打时，以及在被钉于十字圣木上时。基督在今天弥撒的福音中告诉我们：「世界若恨你们，你们该知道，在你们以前，它已恨了我。」（若15：18）我们知道祂在这里指的是罪恶，指的是世上反对天国的事物。我们也看出自己多么需要主耶稣面对逆境时所具有的毅力，而这毅力与坚忍有着密切的关系。

圣施礼华说：「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……因只有通过学习控制自己，我们才能保全自己。」  
[1] 透过培养坚忍这个人性的美德，我们在安宁、节制、以及超性的眼光方面渐渐增长，因为天主是坚忍的。

再者，具有这个美德的人都能把平安给予他人又能指引他人。这些人都是有自主能力的，可以掌控自己的时间，并可以将其花在有需要的人身上。当其他人似乎蔑视他们时，他们不会以同样的方式回应，又或者当其他人对他们缺乏体谅时，他们不会感到懊恼。他们的坚忍使他们能够超越任何他人表面上不尊重的态度，带着对每一个人充满感情的尊严，就像身悬十字架上的基督一样：始终如一地心系大局，放眼于延绵万世的救赎史。

## **天主使一切事情协助那些爱祂的人**

我们常常听到圣施礼华也非常喜欢的、圣保禄的说话：「天主使一切协助那些爱祂的人。」（罗8：28）这不仅是我们在遇到困难时可以不断重唸的一句好听的话，用来压制我们理智上的抗拒，让我们置现实于不顾。事实恰恰相反。天主是无限美善的。我们在教理中学了这一点，并且从我

们与基督相遇的第一刻开始就体会了它。因此，对于那些想爱天主的人，对于那些知道自己是全能天主的子女的人来说，怎么可能有什么不是对他们好的事情呢？

尽管当今世界的某些情况看起来很危险，但这些障碍永远不能止息主耶稣那无尽的爱。因此，我们应该「在天主的恩宠中滋长信心……基于天父义子女的关系，每天充满盼望地操练托付一切给天主旨意的态度。」[2] 这种耐心地把一切托付于天主手中的态度，是我们进行日常的奋斗的最佳方式。如果我们确信一切都是协助我们的，我们就会知道如何开始、再开始，在天主身上找到我们的一切力量。

因此，坚忍的人不是一个逃避邪恶的人，而是在邪恶面前不让自己变得忧伤过当的人。」[3] 那么，没有任何事情能够夺走我们的希望或毁掉我们的喜乐。圣施礼华建议我们：「你的

忧虑困恼，有一个解救方法：就是要有耐心、要有端正的意向，对事物的看法要有超性观点。」[4]

## **祈祷使我们坚强起来**

在今天弥撒的集祷经中，我们祈求：

「我们既蒙受了不朽的恩许，求祢使我们赖祢不断的助祐，能安抵天乡，获得永生的荣福。」多么重要的是：走到天主台前、信靠祂的助祐、知道祂永远不会离开我们。并且特别祈求那最重要的事：以祂的仁慈扩阔我们的心胸，并使它充满对祂和对我们近人的爱，因为我们想抵达永恒的天乡。

祈祷是一个很好的时刻，去祈求获得坚忍，使我们不断前进，每天对那居住在我们内的天主怀着更加大的信任和更加大的爱。「没有一天比我们活着的今天是更加美好的一天了。那些总是想着未来，却又不珍惜每一天的人，是活在一个幻想的世界中的人；他们不知道该如何处理具体的现实。今

天是真实的，今天是具体的。而祈祷也是今天做的。耶稣今天来迎接我们。是祈祷将这一天转化为恩宠，或者说，是祈祷转化我们：它平息愤怒，维持爱情，倍增喜乐，灌输宽恕的力量。」[5]

我们永远不会缺少天主的助祐。如果我们祈求天父，祂总会赐给我们好的东西（参阅玛7：9-11），尤其是我们在面对困难时不致灰心或失去耐心而需要的帮助。虽然挫折永远会是人生的一部分，但是圣施礼华向我们保证：「如果我们忠信，我们就会拥有谦卑的人的力量，因为他们在生活内与基督认同。我的儿女们，我们才是永恒的；其他一切都会过去。别担心！」[6] 圣母玛利亚是一个耐心的母亲；她有陪伴基督一起受苦的耐力，知道祂得胜的时刻将会来临。我们请求她，赏给我们同样的、对她的圣子的信赖。

[1] 圣施礼华，《天主之友》，78

[2] 范康仁，2017年2月14日的牧函，8

[3] 圣多玛斯阿奎那，《神学大全》，II-II，q.136，a.4，ad.2

[4] 圣施礼华，《犁痕》，853

[5] 教宗方济各，2021年2月10日公开接见时的谈话

[6] 圣施礼华，「与主的对话」，  
《为天主的荣耀而活》，5e

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-  
Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年2月7  
日)