

忍耐為基督的愛提供 令人信服的見證

教宗表示，基督以忍耐來回應苦難。因此，“只要為愛天主而忍耐，無論多麼小，都會得到天主的賞報”。

2024年3月27日

忍耐是耶穌在受難時讓我們看到的那個美德。的確，祂“溫和且順從地接受了被拘捕、記耳光和不義的判決”。教宗方濟各3月27日逾越三日慶典前夕，在保祿六世大廳主持了週

三公開接見活動，要理講授的主題就是“忍耐”的德行。

教宗指出，在《福音》的記述中，“基督在彼拉多面前沒有反告指控祂的人，而是忍受兵士們的侮辱、唾汙和鞭笞。祂背負沉重的十字架、寬恕將祂釘在木架上的人，在十字架上不回答人們的挑釁，而是施予慈悲”。這一切都提供給我們一個教誨。“耶穌的忍耐不在於祂堅忍地抵抗痛苦，而是一種最大的愛的結晶”。

每一份大愛的首要特徵

《聖經》屢次向我們揭示，“天主看到我們的不忠，總是‘緩於發怒’（參閱：出三四6；戶十四18）”，不宣洩“自己對人的邪惡和罪過的厭惡”，而是“每次都隨時以無限的耐心重新開始”。教宗表示，對聖保祿而言，寬恕人的罪是“天主之愛的首要特徵”，但這也是“每一份大愛的首要特徵，這愛懂得以善待

惡，不將自己封閉在憤怒和沮喪中，而是堅韌並重振精神”。

“在忍耐的根基中存有愛，正如聖奧斯定所言：‘一個人承受任何苦難的能力越強，在他內的天主之愛就越大’。”

學習忍耐，逆流而上

因此，懂得忍耐的基督徒見證了基督的愛。教宗舉出在日常生活中忍耐的榜樣，如“媽媽和爸爸、勞動者、醫生和護士、病患，他們每天都要默默地以忍耐的聖德來美化這個世界”。可是，“我們通常都不能忍耐。我們需要忍耐，它為我們繼續前行乃是‘必要的維生素’，但我們本能地缺乏忍耐”。

但如何學會忍耐呢？教宗指出，需要“與當今流行的思維逆流而行”，不讓“急於求成”和“全部且立即”來主宰。這種心態“不但不等待情況的成熟，反而使人受到擠壓，強

求即刻發生改變”。教宗告誡說，急於求成和沒有耐心是“靈性生活的敵人”，但“天主是愛，愛不會讓人感到疲倦、不會暴躁，也不會下最後通牒，而是曉得等待”。

效法耶穌在十字架上的忍耐

忍耐的德行是“聖神的果實”，為了增強忍耐，需要祈禱，向基督的神祈求這份德行。教宗吩咐道：“尤其在這幾天，瞻仰被釘十字架的耶穌，效法祂的忍耐，這將對我們有益。將最討厭的人帶到祂面前，這也是一種很好的訓練。這首先要求我們以憐憫、以天主的目光注視這人，懂得將他們的面容與過錯區分開來。我們習慣於以人的過錯來將他們分類。不能這樣，這不好。我們要尋找人的面容、他們的心，而非他們的過犯。”

放寬眼界

教宗強調，忍耐應得到培養，因此需要“放寬眼界”。例如，不要只盯著

自己的煩惱，而是看到別人更大的痛苦，好能學會承受自己的痛苦，正如《師主篇》所邀請的那樣，“記住，只要為愛天主而忍耐，無論多麼小，都會得到天主的賞報”。教宗最後鼓勵信友們，在受考驗時，需要滿懷信心地敞開心扉，“懷著希望接納天主的新意”，因為天主“不會讓我們的期望落空”。

(梵蒂岡新聞網)

ANSA

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Ren-Nai-Wei-Ji-Du-De-Ai-Ti-Gong-
Ling-Ren-Xin-Fu-De-Jian-Zheng/](https://opusdei.org/zht/article/Ren-Nai-Wei-Ji-Du-De-Ai-Ti-Gong-Ling-Ren-Xin-Fu-De-Jian-Zheng/) (2026
年2月13日)