

opusdei.org

監督復活節的默想錄音： 願你們時時喜樂

范康仁蒙席說，我們喜樂的主要根源，我們幸福的原由是「天主對我們的愛，那不僅是任何樣的愛。」在這復活期間，我們提供一篇默想錄音的文稿。

2021年4月28日

監督復活節的默想錄音：願你們時時喜樂。（西班牙語）

監督復活節的默想錄音：願你們時時喜樂。（收聽普通話錄音）

監督復活節的默想錄音：願你們時時喜樂。（收聽廣東話錄音）

在吾主復活的那天，聖若望福音的第20章中記載著：「正是那一週的第一天晚上，門徒所在的地方，因為怕猶太人，門戶都關著，耶穌來了，站在中間對他們說：『願你們平安！』」（若20:19）

喜樂。這是復活節的喜樂。教會鼓勵我們在這個復活期裡更新我們靈魂的喜樂，但這種喜樂必須是永生的，因為基督已經復活並且永遠與我們同在。

在耶穌受難前不久，祂對宗徒們說：「正如父愛了我，同樣我也愛了你們；你們應存在我的愛內。我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們喜樂圓滿無缺。」想到耶穌基督的渴望就是我們要幸福快

樂、我們應該心滿意足、我們的喜樂該是圓滿無缺，多麼美好啊！此外祂還給了我們理由：我已經告訴過你們這些事情「為使我的喜樂存在你們內，使你們喜樂圓滿無缺。」.....祂告訴我們：「正如父愛了我，同樣我也愛了你們。」（參若15：9-11）

由此，我們必須看到我們喜樂主要的根源，我們幸福的原由：天主對我們的愛，那不僅是任何樣的愛。祂說：「正如父愛了我，同樣我也愛了你們。」換言之，祂愛我們——祂對宗徒們所說的話，也正是對我們所有人所說的，這就是為什麼祂希望寫在福音裡的原因——吾主天主父用不少於祂愛耶穌基督的愛來愛我們。

這是我們喜樂的偉大泉源，也是吾主告訴我們的：「我對你們講了這些事，為使你們喜樂。」這是根基。這便是為何聖若望後來在他的一封書信中，寫了一條重大的準則，總結了宗徒們與耶穌基督交往的經驗，他寫

道：「我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。」（若一4:16）

吾主，我們正在祈禱，做一點點的祈禱，希望能夠擁有這種信德，全心相信祢對我們所懷著的愛，好使我們的喜樂能圓滿無缺。因為吾主希望我們能滿足於那份圓滿無缺的喜樂，這也意味著它應該是恆常不變的，我們應該要時時感到心滿意足，正如聖保祿在他的一封書信中為提醒我們而寫的：這是天主的旨意，你們要喜樂，你們要知足。

「門徒見了主，便喜歡起來。」（若20:20）我們應該如何看待吾主，好能像門徒一樣的快樂呢？我們心中懷著信德、用信德的目光看著祂；我們以一種別具一格的方式在聖體聖事中望著祂，每當我們站在聖體櫃前，深信耶穌基督確實在那裡，並且是為了我們每個人而佇留在那裡，祂願在那裡把自己當作食物給我們，讓我們視我們與祂為一體，祂就在那裡。要看

到吾主，當然是要有信德的，這就是為什麼我們急需增長自己的信德，這便是為何經常祈禱是極佳無比的，就像宗徒們對吾主所說的：Adauge nobis fidem，「請增加我們的信德罷！」（路17：5）

尤其現在正是復活期間：主啊，請增加我們信德，信賴祢對我們的愛，如祢所願，藉著告訴我們（祢對我們的愛），使我們的幸福、我們的喜樂，都能確實是圓滿無缺的。

的確，我們不能忽視這麼多可能會奪走我們喜樂的原因，這些原因往往會奪走我們的喜悅：如此多的磨難，有時是個人的、所愛的之人的、身體上和道德上受的苦痛、不幸禍事.....；現在，想想這場世界流行的疫情所引起的災難；和其他許多的不幸事件，以及其他種種原因，自然而然地會令人感到不快樂。但是，如果我們信賴天主的愛，我們就能快樂、我們必須快樂。然而，確切地說，我們意識到

信仰是關乎於未見的东西。這就是為什麼，很多時候我們能去加以思考並作出回應：這怎麼可能呢？為什麼天主允許這樁事呢？往往祂允許它的發生，是因為那取決於人性的自由，自由的代價是如此之高，正是由於濫用自由，造成世界上有這麼多的邪惡。然而有些時候卻並非如此，我們無法理解，但這是展現信德的時刻，信德的時刻.....

另外也去想想，在天主的眷顧之下，吾主要求童貞聖母和聖若瑟懷有極大的信德，而他們果真擁有！甚至是在那些他們無法理解的時刻，他們仍舊保有信德。我們不會忘記當吾主十二歲時，仍留在耶路撒冷，並沒有告知已在回程的聖母和聖若瑟的那一幕。沒有人能理解吾主為什麼那樣做。福音告訴我們，聖母和聖若瑟都非常焦慮。他們真的無法理解。福音明確地說，當他們找到祂並問祂，「孩子，為什麼你這樣對待我們？」祂給了他們一個出乎意料、令人詫異的理由：

你們不知道我必須照顧我父親的事情嗎？福音說，他們不了解吾主。（參路2：41-50）

讓我們也不要擔心，不要因為不理解天主的計畫而感到焦急不安。從人性的角度來看，很多時候它們會奪走我們的喜樂。讓我們不要擔憂，讓我們東山再起，讓我們振作起來！（因為有時我們會失去喜樂）讓我們透過所發的信德、在天主大愛中所發的信德，重獲喜樂：天主與我們同在，真正的Dominus tecum「上主與你同在！」一如天使對聖母所說。（參路1：28）吾主永遠與我們同在：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（參瑪28:20）祂對宗徒們這麼說，也對我們這麼講。

我們必須充滿喜樂，我們要努力歡欣鼓舞。並非是膚淺的喜樂，更不是那種忽視現實、不理性的快樂。如果這是根植於天主之愛的喜樂，那麼就會與十字架相互兼容。我想起聖施禮華

的一句話，他向我們保證：「喜樂是紮根於十字架的。」（《鍊爐》28）尤其是在基督的十字架中——它救贖了我們、它使我們擁有信德、它使我們擁有愛德、它使我們內心深處擁有真實的喜樂。正是在基督的十字架中，埋著我們喜悅的根源。

這就是為什麼我們生活中的痛苦和苦難能成為喜樂的根源，並能感染他人：永遠不是自私、個人主義的喜樂。實際上，純正的喜樂——即使是那並非不好，人性方面的喜樂——本身就具有擴展性。喜樂常會向外延展，精神上的喜樂更是如此，基督徒的喜樂往往會擴散給他人：給親近我們的人和每個人，臉上掛著微笑、懷著幽默感、幫個小忙、關懷他人，正如聖施禮華喜歡說的，這樣一來，儘管我們自己有些局限、會犯錯，但我們都是和平與喜悅的播種者。

是的，對那些我們親近的人如此為之，但是我們也可以藉著祈禱，成為

在全世界裡喜樂的播種者。在我們的祈禱中，念及世上所有的人，希望他們能幸福快樂、即便在十字架上他們也能知道如何找到喜樂，感到一切人事物都與我們息息相關，世界就是我們的。

我們記得在聖詠第二篇中，對耶穌基督預言性的暗指：「我必將萬民賜你作產業。」（詠2:8）在耶穌基督裡，祂已將世界賜予我們作為產業，特別是針對基督徒。我們也必須承擔起這重任，將一切事實視為己身，甚至是陌生人的苦難，直到地極，如此，憑著我們的喜悅和祈禱，我們也能將喜樂散播在我們無法實際去到之處。

童貞聖母瑪利亞：我們可以想像她一直很幸福快樂，充滿了身為天主之母的恩寵。然而，她卻遭受到無窮的磨難，從我們稍早所憶起的，聖子的走失，和在聖殿裡找到祂的那一刻，直到她在十字苦架下；但是，她卻是那團結共融、知道如何在遭受痛苦時，

仍能感到喜樂的典範，靠天主的恩寵，祈求吾主也如此賜給我們。

讓我們請求聖母，在玫瑰經的德敘禱文中，我們尊稱她為吾樂之緣，求她幫助我們快樂，並透過她的代禱和她母性的中介，為我們增添恩寵、增強力量、增加信德，特別是對天主對我們的愛堅信不移。這樣，在復活期的這段期間，喜樂便能在我們的靈魂中增長，延伸到一整年，並且能藉由祈禱將喜樂傳遞給周遭的人，直到世界盡頭。

照片來源：Daniele Monteleone,
“The Risen Christ Appears to His
Mother,” 1600

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
jian-du-fu-huo-jie-de-mo-xiang-lu-yin-
yuan-ni-men/](https://opusdei.org/zht/article/jian-du-fu-huo-jie-de-mo-xiang-lu-yin-yuan-ni-men/) (2026年4月4日)