

我們要堅強、忍耐、 平靜及沈著

如果你聚精會神，把目光集中於天主，你就會在面臨煩惱憂慮時，懂得怎樣保持鎮定平靜。如果你能忘記屑細無聊的小事，忘記妒忌和嫉恨，你就能節省許多精力。而這些精力，正是你所需要的，若是你要有效地為大眾服務而工作的話。《犁痕，856》

02月28日

一個堅強的人不會急於尋求實行美德的賞報，他會靜心忍耐。其實堅毅教人欣賞忍耐這美德，而這美德是人性的，也是神聖的。「『你們要憑著堅忍，保全你們的靈魂。』（路21：19）你看，要保全靈魂，就必須忍耐，而忍耐也是眾德的守護者，因只有通過學習控制自己，我們才能保全自己。」^{註二} 忍耐會使我們更明白他人，而靈魂像醇酒，年份愈久，味道也就愈醇。

我們要堅強、忍耐、平靜及沈著，但不可像有些人賺得了泰然，卻忽略了他們的弟兄或不斷行善的巨大責任。我們可以保持平靜因為能常懷寬恕，而每件事，除了死亡，都有解決的方法，但為天主子女，死亡卻是生命。我們要保持平安，因這樣我們才可理智地行事，因平靜的人才能思考，才能思慮得失，才能細察自己行動的法律後果，因而可平靜、決斷地作出行動。《天主之友，78-79》

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/dailytext/
we-have-to-be-strong-and-patient-and-
therefore-cal/](https://opusdei.org/zht/dailytext/we-have-to-be-strong-and-patient-and-therefore-cal/) (2026年2月13日)