

# 默想：復活主日

一些能豐富我們在復活主日做祈禱的反思。

耶穌復活重燃聖婦們的愛

伯多祿與若望奔向墳墓

在復活的喜樂中緊靠聖母瑪利亞

---

耶穌復活重燃聖婦們的愛

太陽在耶路撒冷升起。當朝陽一步步  
照亮城牆、聖殿、城堡塔樓時，長夜  
的黑暗就慢慢消退.....瑪利亞瑪達肋

納和幾個婦女出城和朝向西北方，向髑髏地走去。街道上空無一人。她們心情沉重，為著耶穌的死亡讓黑暗永遠遠地籠罩整塊大地而傷痛欲絕。陽光似乎不再像師傅與她們在一起時那樣燦爛。可是她們並沒有因為黎明的黑暗、公議會在墳墓前派駐的守衛、和耶穌已經死去三天的事實而卻步。她們不知道誰會為她們推開那塊封著墓穴口的石頭，但她們拒絕留在家裡閉門不出。她們再次路過耶穌經常行走的地方。當回想到剛發生的一切時，她們的心亦再次顫抖。然而她們拒絕屈服於恐懼之下。

「這些婦女的信德真的讓我感動，」聖施禮華在一個復活節的默禱中說。「它讓我想起了我媽媽的許多美事，就像你們也會回憶起你們媽媽的許多美好細節……婦女們知道有士兵駐紮在那裡。她們知道墳墓已經完全被關閉。可是她們還是花錢買了油，而且在日出前不久，她們就動身去膏傅我主的聖屍。她們需要多大的勇氣！當

她們到達墳墓時，她們看到石頭已經滾開了（谷16:4）。這個情況時常都發生。當我們決定做我們必須做的事情時，困難就很容易會迎刃而解。」

[1]

我們請求她們幫助我們對主也擁有像她們一樣強烈的愛，比主受難時無法形容的痛苦更加強烈。在這些婦女的心中，基督以前親自燃起的火並沒有完全熄滅。她們一大清早就起來，而且沒有白費工夫。天主無法抗拒這樣的愛，祂送給了她們一個最好的消息，那個證實了所有預言都得到應驗的消息：「我已經復活了，並且現今仍然與你們同在，」祂對我們每個人說。「我的手攬扶著你。無論你在何處跌倒，你都會跌入我的手中。即使在死亡之門前，我也在那裡。在沒有人能夠陪你繼續前行的地方，在那個你什麼也帶不走的地方，我也在那裡等著你，我又會為你化暗為光。」[2]

伯多祿與若望奔向墳墓

她們滿心歡喜，雖然仍然感到困惑，但還是急忙趕回晚餐廳，向宗徒們宣布她們所看到的。可是當宗徒們聽到婦女們喘著氣地趕回來報告的信息時，這些話對他們來說似乎是瘋狂的。她們的話伴隨著淚水和喜悅之情。然而伯多祿和若望兩人儘管不相信婦女們的說話，也盡可能想知道有關師傅的一切。於是他們兩人跑過去。可是另外的那個門徒跑得比伯多祿快，並先到了墳墓（若20:4）。我們也想和他們一起跑，甚至趕過若望。也許婦女們所說的話是真的呢？也許耶穌實現了祂的許諾？當他們在晨曦中奔向墳墓時，希望開始在這兩位宗徒的心中升起。

我們可以時看看聖伯多祿：「他並沒有坐著不動而沉思；他不像其他人那樣呆在家裡。他沒有屈從於當時陰沉的氣氛，也沒有被自己的疑惑導致不知所措。他沒有被悔恨、恐懼或持續但無結論的流言所攝服。他在尋找耶穌，不是尋找自己。這標誌著伯多祿

復活的開始，他心靈的復活。他沒有屈服於悲傷或黑暗之下，而是保存著一絲希望：他讓天主的光進入他的心，不讓這度光被扼殺。」<sup>[3]</sup>

儘管我們像伯多祿一樣，有時會背棄耶穌，但我們也會像伯多祿一樣要回到祂的身邊。「我的孩子們，現在是做一個改變的時候了，」聖施禮華在一個復活節主日的默禱中說。「成聖意味著每一天都重生。別讓你犯過的錯使你失望，只要你有良好的意願並每次都重新開始。把你所有的挫敗、路途上所有的障礙都放在基督的腳下吧，這樣祂就會被提升到高處並且凱旋——而你也會和祂一起凱旋。不要讓任何事情困擾你：糾正你的意向；重新開始，一次又一次地嘗試。而到最後，若果你做不到，我主會來幫助你跨越障礙，那成聖的障礙。這是我們更新自己、戰勝自己的方法：天天的『復活』，確信我們會走到自己道路的盡頭，那裡有愛在等著我們。」<sup>[4]</sup>

## 在復活的喜樂中緊靠聖母瑪利亞

瑪利亞，耶穌的母親，那天早上並沒有去墳墓。她留在家裡，臉上也許還帶著一個微笑。除了聖母瑪利亞外，沒有人真正掌握到天主聖父的計劃：因為他們還未明白聖經，未明白祂必須從死者中復活（若20:9）。瑪利亞習慣將耶穌的話默存在心中。在那個苦難的聖週五之後，她的思緒一直集中在耶穌所說所行過的奇妙事上。或許她會想起祂曾經說過有關第三日復活的神妙話語。她的聖子無論做什麼都不會讓她吃驚。

對我們來說，在這些事件發生的兩千多年後，耶穌受難日和祂的復活繼續給我們自己的生活帶來力量和意義。因此，「這個世界的事有幾重要只是我們自己所釐定的。如果我們沉浸在天主中，就沒有什麼能擾亂我們內心的平靜。當我們由於軟弱而對這些微不足道的事件大做文章並讓它使我們失望時，那是因為我們想這樣做。靠

近我們的主，我們自會感到安全。如果我們將自己與基督的十字聖架、祂光榮的復活和五旬節的火舌結合在一起，就再沒有我們無法克服的障礙。」<sup>[5]</sup>

聖施禮華喜歡盡量緊靠聖母，尤其是在這些逾越節的歡樂日子裡，「在基督通過祂的復活為我們贏得的勝利中，我們總是安全和穩固的。」<sup>[6]</sup> 當我們唸《聖母喜樂經》時，我們常常可以使聖母帶著神聖的、因我們而生的驕傲而微笑，因為我們是她的、藉著復活節而獲「重生」的子女。我們會帶著分享她的喜悅的渴望，對她說：「童貞聖母瑪利亞，喜樂（吧）」，知道而今耶穌永遠都會與我們同在。

[1] 聖施禮華，1959年3月29日的默禱

[2] 教宗本篤十六世，2007年4月7日的講道

[3] 教宗方濟各，2016年3月26日的  
講道

[4] 聖施禮華，1959年3月29日的默  
禱

[5] 同上

[6] 同上

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/>  
meditation/Mo-Dao-Fu-Huo-Zhu-Ri/  
(2026年2月19日)