

# 默想：常年期第二十九週星期六

一些有助於我們在常年期第二十九週做祈禱的反思。

靈魂就像美酒

對我們的弱點保持耐心

耐心地擁抱苦難

---

靈魂就像美酒

有一次，耶穌講述一個關於葡萄園的主人的比喻。他多次「來在樹上找果

子」（路13:6），但沒有找到。過了三年，他斷定不再值得耕耘這棵樹了，就叫園丁砍掉它。為什麼要讓一株產不出果實的植物佔據著地方呢？可是園丁回答他說：「主人，再容它這一年罷！待我在它周圍掘土，加上糞；將來若結果子便算了；不然的話，你就把它砍了。」（路13:8-9）有時候，就像這個葡萄園一樣，有些人似乎不會結出果實。我們試著幫助他們成長，鼓勵他們克服缺點，放棄壞習慣，培養美德，養成好習慣……可是儘管我們努力，他們卻反應遲頓。我們的第一個反應可能就像這個比喻中的園主一樣：我們會認為繼續努力是徒勞無功的。

這時我們就可以想起，忍耐是聖保祿所說的愛德的首要特徵之一（參閱迦5:22）。當我們看不到自己曾經希望會出現的成果時，我們就有機會顯示出我們的愛的真實性。我們的耐性反照出天主對我們的愛，以及其他人——特別是我們的父母和老師——過去對我

們的愛。明認天主和他人耐心地看顧我們，會鼓勵我們「更明白他人，而靈魂像醇酒，年份愈久，味道也就愈醇。」[1]成長是不會在一夜之間發生的。它需要經年累月的時間，需要園丁耐心的愛。「聖寵，在通常情況下，像自然本性一樣，是逐步發揮作用的。我們不能走在聖寵前頭。然而，在全靠我們的事情上，我們必須準備道路，必須在天主賜給我們聖寵時，主動與聖寵合作。……聖寵通常需要時間，而且並不喜歡猛烈行事。要激發你修德的急迫感，但是，又不要喪失耐心。」[2]

### 對我們的弱點保持耐心

忍耐這個美德也適用於我們怎樣看待自己。有時候，我們可能會因為自己的努力似乎沒有成果而變得不耐煩。我們努力在某個美德上成長，或根除某個惡習，可是自己卻似乎覺得是徒勞無功。回想一下天主就像這個比喻中的園丁一樣看顧我們會對自己有所

幫助。「面對我們的不忠信，天主表現出自己『緩於發怒』（參閱出34:6；參閱戶14:18）：祂沒有發洩對人類的邪惡和罪惡的厭惡，反而是表現出自己的寬大，時刻準備以無限的耐心重新開始。」[3]

當我們謙虛地承認自己的弱點並真誠地努力去克服它時，就會像使植物生長的肥料一樣。它可能會令人厭惡，我們又可能會覺得自己的生命只能結出稀少的成果。可是如果我們繼續耐心地耕耘，相信天主的恩寵正在支援著我們的努力，那麼新芽最終都會抽出的。這並不是說我們所有的弱點都會消失殆盡，但與葡萄園裡的肥料共在一起的，就是結實纍纍的果樹。

聖施禮華說：「要贏這屬靈的戰爭，最佳策略是等待時機，以忍耐、堅持作補救，要發更多的望德，每個人的靈修生活時有起伏，沒有例外，願主使你覺察不到；但全能、仁慈的主會賜給我們克服的方法，只要我們利用

這些方法，必要時，每一刻都需要有重新開始的決心。」[4]

## 耐心地擁抱苦難

現代生活的節奏並不有利於培養忍耐這個美德。曾經需要大量時間的事情——例如溝通、旅程和工作——現在幾乎可以瞬間完成。我們可能會試圖將相同的邏輯應用於那些令我們沮喪的事情上：我們尋找快速的解決方案來結束這些痛苦。「我們需要[忍耐]作為生活的『必需維生素』，但不耐煩、以冤報冤卻是我們的本能。保持冷靜、控制自己的本能、克制自己，和化解家庭、工作或基督徒社群中的爭吵和衝突等，都是很困難的。」[5]不耐煩有時會導致我們做自己不是真正想做的事情，例如慢待某人或屈服於一個惡習，以為這就是解決問題的最快速的方法。然而當我們之後回顧一下時，便會意識到是當時的情況唆使我們這樣做。

忍耐是一個成熟、自由的人格的特質：它讓我們克服挫折，並且滿懷希望地展望未來。但最重要的是，它是聖神的一個效果（參閱迦5:22），只要我們祈求獲得它，聖神就會賜它給我們。忍耐也是耶穌在被釘前遭受各種苦難的回應。「祂以溫順和柔和的態度接受被捕、毆打和不公正的定罪。祂沒有在比拉多面前抱怨。祂忍受了士兵的侮辱、吐唾沫和鞭打。祂背負著十字架的重擔。祂寬恕那些釘祂在十字聖木上的人，祂身懸十字架上時也沒有回應挑釁，反而給人送上憐憫。」<sup>[6]</sup> 耶穌以一種「更偉大的愛的成果」<sup>[7]</sup> 的耐心去擁抱苦難。聖母瑪利亞也沒有逃離她聖子的十字架。我們可以請求她幫助我們耐心地忍受日常的奮鬥，認識到這個美德「勝於勇士」（箴16:32）。

[1]聖施禮華，《天主之友》，78

[2]聖施禮華，《犁痕》，668

[3]教宗方濟各，2024年3月27日公開接見時的講話

[4]聖施禮華，《天主之友》，219

[5]教宗方濟各，2024年3月27日公開接見時的講話

[6]同上

[7]同上

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-  
Di-Er-Shi-Jiu-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Jiu-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年  
1月16日)