

# 默想：復活期第五週 星期六

一些可以指導我們在這個復活期做祈禱的反思。

基督的堅忍是我們的表率

天主使一切事情協助那些愛祂的人

祈禱使我們堅強起來

---

基督的堅忍是我們的表率

我們一直在密切地默觀著主耶穌，尤其是在祂苦難和聖死的那幾天。而我

們都被基督的堅忍所感動：祂在控訴祂的人面前的沉默，在羅馬判官面前安詳的答問，在被鞭打時，以及在被釘於十字聖木上時。基督在今天彌撒的福音中告訴我們：「世界若恨你們，你們該知道，在你們以前，它已恨了我。」（若15:18）我們知道祂在這裡指的是罪惡，指的是世上反對天國的事物。我們也看出自己多麼需要主耶穌面對逆境時所具有的毅力，而這毅力與堅忍有著密切的關係。

聖施禮華說：「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……因只有通過學習控制自己，我們才能保全自己。」[1]透過培養堅忍這個性的美德，我們在安寧、節制、以及超性的眼光方面漸漸增長，因為天主是堅忍的。

再者，具有這個美德的人都能把平安給予他人又能指引他人。這些人都是有自主能力的，可以掌控自己的時間，並可以將其花在有需要的人身上。當其他人似乎蔑視他們時，他們不會以同樣的方式回應，又或者當其他人對他們缺乏體諒時，他們不會感到懊惱。他們的堅忍使他們能夠超越任何他人表面上不尊重的態度，帶著對每一個人充滿感情的尊嚴，就像身懸十字架上的基督一樣：始終如一地心繫大局，放眼於延綿萬世的救贖史。

## 天主使一切事情協助那些愛祂的人

我們常常聽到聖施禮華也非常喜歡的、聖保祿的說話：「天主使一切協助那些愛祂的人。」（羅8:28）這不僅是我們在遇到困難時可以不斷重唸的一句好聽的話，用來壓制我們理智上的抗拒，讓我們置現實於不顧。事實恰恰相反。天主是無限美善的。我們在教理中學了這一點，並且從我們

與基督相遇的第一刻開始就體會了它。因此，對於那些想愛天主的人，對於那些知道自己是全能天主的子女的人來說，怎麼可能有什麼不是對他們好的事情呢？

儘管當今世界的某些情況看起來很危險，但這些障礙永遠不能止息主耶穌那無盡的愛。因此，我們應該「在天主的恩寵中滋長信心……基於天父義子女的關係，每天充滿盼望地操練託付一切給天主旨意的態度。」[2] 這種耐心地把一切託付於天主手中的態度，是我們進行日常的奮鬥的最佳方式。如果我們確信一切都是協助我們的，我們就會知道如何開始、再開始，在天主身上找到我們的一切力量。

因此，「堅忍的人不是一個逃避邪惡的人，而是在邪惡面前不讓自己變得憂傷過當的人。」[3] 那麼，沒有任何事情能夠奪走我們的希望或毀掉我們的喜樂。聖施禮華建議我們：「你的

憂慮困惱，有一個解救方法：就是要有耐心、要有端正的意向，對事物的看法要有超性觀點。」[4]

## 祈禱使我們堅強起來

在今天彌撒的集禱經中，我們祈求：「我們既蒙受了不朽的恩許，求祢使我們賴祢不斷的助祐，能安抵天鄉，獲得永生的榮福。」多麼重要的是：走到天主台前、信靠祂的助祐、知道祂永遠不會離開我們。並且特別祈求那最重要的事：以祂的仁慈擴闊我們的心胸，並使它充滿對祂和對我們近人的愛，因為我們想抵達永恆的天鄉。

祈禱是一個很好的時刻，去祈求獲得堅忍，使我們不斷前進，每天對那居住在我們內的天主懷著更加大的信任和更加大的愛。「沒有一天比我們活著的今天是更加美好的一天了。那些總是想著未來，卻又不珍惜每一天的人，是活在一個幻想的世界中的人；他們不知道該如何處理具體的現實。

今天是真實的，今天是具體的。而祈禱也是今天做的。耶穌今天來迎接我們。是祈禱將這一天轉化為恩寵，或者更好說，是祈禱轉化我們：它平息憤怒，維持愛情，倍增喜樂，灌輸寬恕的力量。」<sup>[5]</sup>

我們永遠不會缺少天主的助祐。如果我們祈求天父，祂總會賜給我們好的東西（參閱瑪7:9-11），尤其是我們在面對困難時不致灰心或失去耐心而需要的幫助。雖然挫折永遠會是人生的一部分，但是聖施禮華向我們保證：「如果我們忠信，我們就會擁有謙卑的人的力量，因為他們在生活內與基督認同。我的兒女們，我們才是永恆的；其他一切都會過去。別擔心！」<sup>[6]</sup> 聖母瑪利亞是一個耐心的母親；她有陪伴基督一起受苦的耐力，知道祂得勝的時刻將會來臨。我們請求她，賞給我們同樣的、對她的聖子的信賴。

[1] 聖施禮華，《天主之友》，78

[2] 范康仁，2017年2月14日的牧函，8

[3] 聖多瑪斯阿奎那，《神學大全》，II-II, q.136, a.4, ad.2

[4] 聖施禮華，《犁痕》，853

[5] 教宗方濟各，2021年2月10日公開接見時的談話

[6] 聖施禮華，「與主的對話」，《為天主的榮耀而活》，5e

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-  
Wu-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年2月7日)