

2026 年 9 月 21 日

忍耐

厄弗所人書 4:1-7,11-13

弟兄們：我這在主內為囚犯的懇求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱，凡事要謙遜、溫和、忍耐，在愛德中彼此擔待，盡力以和平的聯繫，保持心神的合一，因為只有一個身體和一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主和眾人之父，他超越眾人，貫通眾人，且在眾人之內。但我們各人所領受的恩寵，卻是按照基督賜恩的尺度。就是他賜與這些人作宗徒，那些人作先知，有的作傳福音者，有的作司牧和教師，為服務聖徒，使之各盡其職；為建樹基督的身體，直到我們眾人都達到對於天主子，有一致的信仰和認識，成為成年人，達到基督圓滿年齡的程度。

如果按照禮儀年每日讀經，有時會發現相似經文。在這種情況下，我偶爾會只專注於某一行進行默想，以求更好地理解或深化某個主題。

今天保祿勸誡我們要忍耐，那麼我們對阿維拉的聖女德蘭所說的能“成就一切”的美德做一些思考。

我們受先看看天主，因為天主擁有這奇妙的美德，這也許是最難獲得的美德之一。耶穌的門徒們亦都經歷過這學校，因為人常常受浮躁與不安驅使，想快速達到目標，而無法等候合適的時機到來.....

仰望天主，就會認識到祂對我們兒女的無限忍耐。在準備好接受天主對我們的安排前，誰沒有經歷過天主慈愛的等待呢？想一想看，為在我們靈魂內建立祂的聖潔秩序，天主是如何地忍耐——反復告誡，不時是警醒。祂等待著福音達致萬民，民眾皈依天主.....

耶穌的傳道不被接受，門徒想讓耶穌降下天火（參，路 9：52-54）。但耶穌讓他們明白，正是病人才需要醫生（參，瑪 9：12）。

忍耐意味著能夠等到時機成熟，能夠經歷成長的過程。對於自覺地將自己置於天主引導之的信徒來說，忍耐意味著等候天主所願意的時刻，而不是去預測這個時刻。

通過馴服可能引發內在錯誤躁動的一切因素，能夠具體踐行忍耐，去體察什麼情況下會失去平靜，什麼情況下會過於固執死板，什麼情況下緊張的情緒會增長.....

忍耐絕不是天性冷淡的懶惰或遲鈍；忍耐也不意味著沒有情緒，僅剩冷淡。不，忍耐是我們必須訓練的一項美德。

那麼，如何才能學會更能忍耐呢？

當然，最好的方法是從天主的角度看待問題，尤其是事關重大的時候，比如——對於能夠覺察到教會當下的痛苦處境的人來說，更是如此。

在許多領域也是一樣。

讓我們永遠仰望天主，切勿怠慢自己該做的事，而等著天主去做。從我們的角度來看，如果自己預期的時刻延誤了，就應該去信靠：天主掌控一切，而我們的認知很有限。

對天主抱有希望，並注意不要因焦慮而魯莽行事。

因此，有必要將自己不安的感受帶到天主面前，交由天主來觸動。這樣就會鑄就忍耐的美德，這美德並不在忽略合理的憂慮，而是將我們整個人交付到天主手中，從這信靠當中讓平靜與安全進入的生命。

當信任成為我們的力量與內在動力，那麼忍耐就會成為邀請他人也來贏得這寶貴財富的、無條件順服於天主的光輝見證。記住，阿維拉的聖女德蘭說：“忍耐成就一切”