

opusdei.org

耶稣显圣容

从福音和圣施礼华的著作中有关耶稣在大博尔山显圣容的节录。

2025年8月5日

(按「CC」来开启字幕)

圣玛窦福音17:1-9

那时候，耶稣带着伯多禄、雅各伯和他的兄弟若望，单独带领他们上了一

座高山，在他们面前变了容貌：他的面貌发光，有如太阳，他的衣服洁白如光。

忽然，梅瑟和厄里亚，也显现给他们，正在同耶稣谈论。

伯多禄就开口对耶稣说：「主啊，我们在这里真好！如果你愿意，我就在这里，搭三个帐棚：一个为你，一个为梅瑟，一个为厄里亚。」

伯多禄还在说话的时候，忽然有一片光耀的云彩，遮蔽了他们，并且从云中有声音说：「这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听从他！」

门徒听了，就俯伏在地，非常害怕。

于是，耶稣前来，抚摩他们，说：「起来，不要害怕！」他们举目一看，见不到任何人，只有耶稣独自一人。

他们从山上下来的时候，耶稣嘱咐他们说：「非等人子从死者中复活，你们不要将所见的，告诉任何人。」

从圣施礼华的著作中有关耶稣显圣容的节录。

「在他们面前变了容貌：他的面貌发光有如太阳，他的衣服洁白如光。」
(玛17:2)

耶稣，我们渴望看见祢，跟祢讲话！
我们切望默观祢，沐浴在祢无限的美善中，但愿那份默观之情永不消逝！
能看见祢有多好，耶稣！能亲眼目睹祢、被祢的爱所伤有多好！

「云中有声音说：『这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听从他！』」
(玛17:5)

主啊！我们已准备好聆听祢要告诉我们的一切。跟我们讲话吧：我们会洗耳恭听的，希望祢的话语振奋我们的意志，使我们热诚的顺从祢。

Vultum tuum, Domine, requiram
「上主，我在寻求你的仪容。」（咏27[26]:8）我喜欢闭起眼睛冥想，如果是天主的意愿，当那时刻到来时，我愿能看见祂，而不是「借着镜子观看，模糊不清，.....要面对面的观看了。」（格前13:12）是的，「我的灵魂渴念天主，生活的天主，我何时来，能把天主的仪容目睹？」（咏42[41]:3）

玫瑰经，光明四端：耶稣在大博尔山显圣容

我从不认同那些人的意见——尽管我尊重他们，就是把祈祷和生活分开，好像两者是互不相容的。

我们天主的子女应该是默观的人：在不休的喧闹声中，懂得如何透过与上

主漫长的交谈中，找到灵魂的静默；懂得如何看着祂，有如看着一位父亲，有如看着一位朋友，有如看着自己热恋的人一样。

炼炉，738

我坚持，我们身为天主的子女，引导我们在一切人类的活动中具有默观的精神；透过我们的祈祷、克己、宗教和职业的知识，而成为光、盐和酵母。我们将实现这个目标：我们越投身于世界，我们必须越归属于天主。

炼炉，740

放心，把工作转为祈祷的交谈并不难，只要你奉献、开始工作，天主已在聆听及鼓励你。让我们在每天工作时，学默观者的方式！因我们知道天主看着及邀请我们重新征服自己。作少许牺牲：对打扰我们的人露出笑容；先做最不愿做的，但最迫切的事；觉得要放弃时，坚持完成每天的责任；今天要完成的工作勿留到明

天，以上的一切，都可取悦我们在天之父。在你案头或不为人注意的地方，可以放个十字架，提醒自己这默观的精神，就像你心灵的书本，教导你如何侍奉天主。

如你决定在日常工作中，跟随这些默观的方法，你不用做额外的事或从俗世中退隐，就会马上觉得自己是主人的朋友。天主给我们的工作会打开在世上、通往整个人类神圣的道路，你的工作会帮你在各地传扬基督的王国。你要为远方的人获得信仰而奉献你所做的；为那些东方人，他们被禁止宣认自己的信仰；为传统的基督教国家，那儿福音的亮光已日益暗淡，许多灵魂在无知中挣扎……这样，当你持续努力、多做几分钟的事直到完成，你工作的时间会多有价值！简单而又实际，我们就可以把默观转为使徒的事工，并把它视为连结我们的心以及主耶稣最慈爱最甘饴的圣心的必要途径。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/Ye-Su-Xian-Sheng-Rong/](https://opusdei.org/zhs/article/Ye-Su-Xian-Sheng-Rong/)
(2026年1月20日)