

opusdei.org

# 认识祂，认识自己 (十一)：耶稣的书信

「耶稣不希望我们的祈祷成为我们生活里活动中一个孤立的单元，只有一点点改变我们生活的力量。」

2021年4月11日

—— 想要耶稣想要的

—— 随着时间而获得一种认同

—— 在爱中成长

—— 爱我们的邻人

---

西元57年末期，圣保禄写给格林多的基督徒一封信。外邦人的宗徒意识到那里有些人并不认识他本人，甚至可能听说过关于他的谣言蜚语。所以他写信的重点在于要阐明耶稣福音讯息的传递者应具有的特征。

在这个背景下，我们发现圣保禄最美丽的想象之一。他质疑是否需要寄一封推荐信，让教会团体更了解他，而重新赢得他们的尊重。因为他对天主能改变人心的力量充满信心，他说他真正的推荐信是格林多每一位基督徒的心。圣神借着圣保禄给他们的讯息，亲笔写在他们心版上：「你们就是我们供职所写的基督的书信：不是用墨水写的，而是以生活的天主圣神。」（格后3:3）

我们怎样才能成为基督的「书信」呢？天主如何一点一滴地改变我们的生活呢？「我们众人以揭开的脸面反映主的光荣，渐渐地光荣上加光荣，都变成了与主同样的肖像，正如由主，即天主在我们内所完成的。」

（格后3:18）圣保禄在这里向我们展现了圣神转变我们的「方法」。我们久而久之，就越发肖似基督，彷彿像镜子一般的反映出祂的荣耀来。这就是我们灵修生活真实的「动力」。

## **想要耶稣想要的**

耶稣不希望我们的祈祷成为我们生活里活动中的一个孤立的单元，只有一点点改变我们生活的力量。在山中圣训里，祂告诉我们：「不是凡向我说『主啊！主啊！』的人，就能进天国；而是那承行我在天之父旨意的人，才能进天国。到那一天有许多人要向我说：主啊！主啊！我们不是因你的名字说过预言，因你的名字驱过魔鬼，因你的名字行过许多奇迹吗？」

那时，我必要向他们声明说：我从来不认识你们……。」（玛7:21-23）这些都是很重的责备之词。仅仅跟随祂是不够的，甚至奉基督的圣名行大事也是不够的。我们需要更深刻的学习让我们的生命符合天主的旨意。

这些话的含意对我们来说应该不难理解。由于祈祷是建立友谊关系的途径和表达的方式，应具有一些古典作者认为适合于朋友之间爱情的特征：

*idem velle, idem nolle*，渴望同样的东西、拒绝同样的东西。祈祷改变了我们的生活，因为祈祷使我们与基督圣心的憧憬、与祂对灵魂的热忱、与祂想取悦祂天父的渴望全然和谐一致。否则，如果我们的祈祷不能把我们导向圣保禄所说的与基督的荣耀相似，没有意识到浅层的祈祷可能只是一种「自助疗法」，只是寻求它所提供的平安和孤独。在这种情况下，祈祷就无法实现它的主要目的：透过与基督真实的友谊来改变我们自己的生命。

因此，真实祈祷的标准绝不仅仅限于它所提供我们的强烈情感及精神享受、或我们所作的决策的多少、或我们达到的专注的程度。相反的，我们的祈祷应该根据改变我们生活力量的多寡，而做出评估——它如何帮助我们逐渐地克服我们所相信的和最终在现实生活中实际所做的事情之间的矛盾之处。

## **随着时间而获得一种认同**

圣保禄在前往大马士革的路上受赐与复活的耶稣相遇的奇异恩典，他亲自告诉我们，早期的基督徒非常清楚他们祈祷的目的是认同基督。他劝告斐理伯的基督徒，该拥抱基督耶稣怀有的情操，（参斐2:5）他向格林多的信徒保证「我们有基督的心意。」（格前2:16）

单单靠我们自己的努力，是永远无法获得与天主之子同样的「情操」和「心意」的。这确实是我们像耶稣一样在寻求善行努力的结果，但总是在

适合于友谊之爱的共融情况之下。因此，借着恩宠，我们敞开自己，与基督的存在方式同化。

因为这是友谊关系的结果，与基督的认同，是祈祷的果实，会随着时间而增长。圣施礼华说，天主指引灵魂沿着一个「斜坡」向上，一点一点地转变他们的心，并给他们意志和力量，使他们更圆满地回应祂的爱。「在这爱的冒险中，即使跌倒了，甚至严重跌伤了，也莫须心灰气馁，只要满怀痛悔定改之心去办和好圣事。基督徒并不是神经质的，专事搜集善功录的人。耶稣基督吾主既为若望的纯洁忠贞而欢心，也为伯多禄失足后的痛悔定改而感动。耶稣了解我们的软弱，扶助我们沿着斜坡向祂攀登。祂要我们努力不懈，日有所进。」 [1]

在增长天主的爱情和更完满地与祂认同的时候，我们意识到自己的悲怜——甚至那些深深羞辱我们的——并非是不可超越的障碍，我们就充满

了希望。我们也充满了惊讶：怎么可能圣保禄会大声疾呼，「没有任何东西能使我们与吾主基督耶稣在天主之内的爱相隔绝！」（罗8:39）

只有在祈祷中，我们才能明白这些话语的真理是建基于天主的主动倡议。是祂首先寻找我们，并把我们引到祂自己身边的人。在宗徒若望生命末期，感动地宣称：「爱就在于此：不是我们爱了天主，而是他爱了我们，且打发自己的儿子，为我们做赎罪祭。」（若一4:10）因此，在我们的祈祷中，我们意识到自己在天主慈爱的手中，我们的爱——对天主之爱的回应，总是不完美的，但有天主之爱走在我们前面并陪伴着我们。默观那份爱，我们被激励着去沿着与基督更深刻认同的斜坡向前迈开。

## **在爱中成长**

回应我们在祈祷中所寻求的天主之爱，体现在我们渴望改善、体现在我们强烈的向往中，就是要让我们自己

与任何令我们和基督分离的东西分离。也许依循某种频率，我们受到鼓励在祈祷中检视自己的生活，祈求亮光来看清我们任何不适宜作为天主子女的条件。我们已经学习订定具体的决心，总是依赖恩宠的帮助，试着取悦我主，克服生活中使我们与祂分离的理由，即使仅是与祂些微的分离。

我们深知，这种检视和定决策，并不是我们在灵修生活中战胜的途径，而是一种真正人性之爱的途径。任何想要永远取悦所爱之人的人都在努力成为最好的人。我们知道天主就我们的样子爱我们，我们也想就祂值得被爱的样子爱祂。因此，我们以一种健康的张力，每天戮力奋斗一点。我们不想掉入为自己的弱点辩护的诱惑中

（这是多么容易犯的毛病！）而忘记基督的死亡和复活已经为我们赢得为征服我们的罪过所需的一切恩宠。[2]

当圣施礼华还是位年轻神父的时候，许多主教都请他为司铎宣讲月退省和

避静。有些人指控他宣扬的是「关于生命而非死亡的避静」。[3] 他们已经惯于聆听关于他们永恒命运的思想论调，所以当圣施礼华长篇大论地讲述如何在日常生活中，怎样始终如一的活出自己的圣召时，他们感到很惊讶。

这反映出主业团使命的一个重要特征：教导人们如何「实质化」他们的精神生活，防范祈祷在他们的生活中，变成一个独立和孤立的幅度。正如圣施礼华自己所说：「我希望他们能远离一种在当时和现在很通常的诱惑：就是度双重生活的诱惑：一方面，过着内修生活，人与天主关系的生活；另一方面，则过着截然不同的生活，专业的、社交和家庭生活，充满琐碎俗务。」[4]

虽然在我们祈祷的时候，我们并不总是能真切地体会到天主的爱（尽管有时我们确实能体会到），但事实上，祂总是在那里，在我们的灵魂里行

动。如果我们努力朝向我主所指示我们的某些点上去奋斗、去回应祂的爱，我们的生活：思想、欲望、意向、行为就会逐渐转变。我们为别人而言，要成为ipse Christus基督自己，为们是个「正在经过的基督」。

## **爱我们的邻人**

有一个经师问耶稣说：「师傅，法律中那条诫命是最大的？」耶稣对他说：

「『你应全心，全灵，全意，爱上主你的天主。』这是最大也是第一条诫命，第二条与此相似：你应当爱近人，如你自己。全部法律和先知，都系于这两条诫命。」（玛22:36-40）

耶稣用这些精简的话，阐明了对天主的爱与对近邻的爱之间有着不可分割的结合。在祂复活之后，升天之前，我主想要再次坚持这个教导。当祂在加里肋亚海海岸遇见伯多禄时，耶稣用铿锵有力的话语回应了短时间即成

为第一位教宗的爱的承诺：「你喂养我的羊群。」（参若21:15-17）

结合两条诫命的最终原因，以及需要学习从别人身上去爱基督的原因，伊始于耶稣自己在关于最后审判的强而有力叙述中所阐明的。在那里我们清楚看到祂与每个人深刻的合而为一：

「因为我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的。」（玛25:35）正如梵蒂冈第二次大公会议所教导的：「因为天主圣子降生成人，在某种程度内，同人人结合在一起。」[5] 热爱耶稣而不关爱我们的邻人是不可能的，也就是没有学习在我们的邻人身上爱祂。

真诚的祈祷能引导我们关心他人，特别是那些与我们最亲近的人和那些最受磨难的人。祈祷引导我们试着透过一些服务人的小事与每个人和睦相处，即使那些和我们想法不同的人，我们也要在心中大方的接纳他们。在祈祷中，我们发现宽恕的力量及如何

去爱别人的亮光，以一种更深刻、更实际的方式，好能克服我们的自私、寻求舒适，或准备以一种神圣的方式让自己的生活烦杂化。正如教宗方济各提醒我们的，「为辨明我们的祈祷方式是否正确，最好的方法就是省察我们的生活是否照天主慈悲的启迪而在转变。」 [6]

我们祈祷生活的目标，是要获得一颗像耶稣那样慈悲的心，一颗天父之心的完美形象。这颗心是我们与基督认同的明确标志。

Nicolás Álvarez de las Asturias

---

[1] 圣施礼华《基督刚经过》75

[2] 参圣若望保禄二世《真理的光辉》102-103

[3] 参Andres Vazquez de Prada  
《主业团创办人》第二册, 471-472  
页

[4] 圣施礼华《与施礼华蒙席会谈》  
114

[5] 梵蒂冈第二次大公会议《论教会在  
现代世界牧职宪章》22

[6] 方济各, 宗徒劝谕《你们要欢喜  
踊跃》105

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-shi-  
yi-ye-su-de-shu-xin/](https://opusdei.org/zhs/article/ren-shi-ta-ren-shi-zi-ji-shi-yi-ye-su-de-shu-xin/) (2026年3月17日)