

opusdei.org

# 新地中海（二）： 「耶穌是我的摯友」

對於聖施禮華，耶穌一直是位「最偉大的朋友」、真正了解我們的人，因為祂是完美的天主也是完美的人。

2020年5月8日

新地中海（二）：「耶穌是我的摯友」（收聽普通話錄音）

---

福音里描述耶稣不断的与各种类型的人交往：寻求治癒的病人、寻求宽恕的罪人、仅仅出於好奇心的人，甚至心怀不轨的人。但最接近师傅的是祂的朋友们 - 即是耶稣称为门徒的：

「我的朋友们」。（路12：4）默观在拉匝禄坟墓前的耶稣是件非常令人感动的一幕。看到祂在那里流泪的犹太人惊呼：「看，他多麼爱他啊！」

（若11:36）。数天后，在最后晚餐时，耶稣解释自己将在十字架上死亡的意义。人若为自己的朋友捨掉性命，再没有比这更大的爱情了。况且，也许看到他们的惊奇，祂坚持的说：「我不再称你们为僕人，因为僕人不知道他主人所做的事。我称你们为朋友，因为凡由我父听来的一切，我都显示给你们了。」（若15:15）。

由於耶稣对我们的爱，使我们成为祂的朋友。圣神的恩赐让我们与天主建立了一层新的关系：我们领受了基督之神，成为天父的子女，增进了我们

与耶稣更为亲密的情谊。透过圣神的行动，我们与耶稣认同，既不消解我们的个体性，也不丧失我们的个性。因此，我们与基督的认同，因这份友谊而紧密地连繫在一起。恩宠的生活带来了与天主面对面的关系。我们也越了解祂的奥蹟，并且能像祂一样行事。正如圣奥思定说的，这种知识和意愿的深邃合一，使我们这些贫瘠的受造物可能在我们心坎的深处，体验到更深奥的天主。[1] 我们能渴求并追寻同样的东西。这就是真正的友谊：idem velle, idem nolle, 喜爱和拒绝同样的事情。

## 「另一个新地中海」

圣施礼华还年幼时，就知晓耶稣是位朋友，非常特殊的朋友。他早年的经历可在《道路》中的一条记载体会到：「你寻找朋友作伴，因为藉著他们的谈话，他们的情感，与他们的友谊，你更易於承受在这世界中的流放时期.....虽然有些时候，朋友也会背

叛你。我认为找朋友作伴并没有什麼不妥。但是，那你为什麼不在平日更热切地寻求那位决不会背叛你的好友，及祂的陪伴和交谈呢？」[2]

他甚至在很早的时候，就已经明瞭这个真理；他的传记作者将其在修院中获得的神修指导的一些建议连串起来。[3] 随著岁月的流逝，加深了他跟基督友谊里的新发现。在他生命发展的过程中，关键的一刻可能是当他耳目一新地看到了神圣父子情义无涯的全貌时。在塞哥维亚退省时，他写道：「第一天。天主是我的父亲！ - 我并没有离题。耶稣是我亲爱的朋友！（这是发现另一个『新地中海』）祂以狂热的圣心爱我。耶稣.....我的天主.....祂也是个人。」[4]

他形容自己和基督的友谊与日俱增的感受是「另一个新地中海」，另一个神奇的发现（第一个发现是天父的身份）。现在他有了新的洞见。对圣施礼华而言，此发现是赐予他慰藉的重

要泉源。在1930年代初期，他面临著要实践天主於1928年10月2日那天向他显示的艰巨任务。他要带给全人类一个讯息，并要在教会中结出硕果。然而他必须「在完全没有物质资源的情况下。我只有26岁，天主的恩典和幽默感。」达成任务。[5] 这个新发现为他打开了全景，向他保证，在他的使命中自己并不会孤单。耶稣是陪伴他的朋友，祂完全理解他的一切担忧和焦虑，因为祂「也是个人」。

圣施礼华认为耶稣的心是双重的启迪。是「吾主爱德的博大精深」的启示，也因「耶稣圣心是天主降生成人的血肉之心。」[6] 当面对自己的局限、困难和跌倒时，耶稣带来了祂的理解和温柔。在他个人的默祷中，他的感受可能到他在《道路》里倾诉的：「耶稣是你的朋友。唯一『真正的朋友』，祂和你一样有一颗血肉做的心，祂的双眼曾为拉匝禄流过泪。祂也好像爱拉匝禄一样地爱你。」[7] 这份爱情，是神性也人性的，无穷无

尽、唾手可得的，是根坚定的支柱，让他在任何情况下都能向前迈进的力量。尤其，这给他带来了真实感，和灵修生活上更新的催迫感。[8]

## 向所有人开放的路径

圣施礼华鼓励他身边的人，也步上与基督作朋友的途径。他跟他们解释说，亲近师傅不需要繁文缛节，或任何複杂的手段。就跟其他人来往一样，简单地交谈就够了。毕竟，当祂与门徒一起生活时，这就是最爱祂的人对待祂的方式。「你有没有看到基督的朋友怀著爱心和信心对待祂？拉匝禄的姊妹『抱怨』耶稣不在场：

『我们已告诉祢！若是祢在这里！』怀著镇定的信心对祂说：『教我以玛尔大、玛利亚，和拉匝禄充满爱意的友谊对待祢，也好像十二门徒一样的对待祢，即使他们当初也许并非是为了超性的原因而跟随祢。』」[9]

在圣施礼华身边的年轻人，观察他与我主交谈的自然方式，留下深刻的印

象，他也鼓励他们这样做。在他的一生，他不遗余力地让人遵循这条路径。最早记载关于圣施礼华教导的评论人之一说到：「如要获得这份友谊，我们就得接近耶稣，去认识祂、爱祂。」[10] 友谊要求我们去结识另一个人，这就是发现耶稣是我们的朋友的第一步。「你写信给我说：『祈祷是和天主谈话。可是谈些什么呢？』谈什么？就是谈天主、谈你自己：你的快乐、忧愁、成功与失败、高尚的抱负、每日的担忧，甚至你的弱点！感恩和祈求；真爱和赔补。简单地说，认识祂，也认识你自己：『与祂交往！』」[11]

这些话就像是迴响了圣奥思定的愿望：「主啊，让我认识祢，认识我自己。」Noverim Te, noverim me. [12] 还有圣女大德兰的描述，「朋友之间的谈话：经常是与知道他爱自己的人，一对一的交谈。」[13] 简而言之，与耶稣的个人关系是内修生活的核心。对于那些在世俗中寻求圣德的

人，这意味著要学会在日常生活的所有情况下去寻找、找到祂，以便与祂持续不断的聊天。

这不是件办不到的理想。反而是许多人已经学著在做的事。在日常工作中、在家庭生活中、在城市街道和乡村小道上、在山路和海上、在任何地方，我们都可以认出基督在等待我们、想成为我们的朋友。圣施礼华经常强调：「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；懂得如何看著祂，有如看著一位父亲，有如看著一位朋友，有如看著自己热恋的人一样。」[14] 我们生活的各个面向，在祈祷中都占有一席之地，就像朋友之间无所不谈一样，「宗徒大事录告诉我们，耶稣在复活之后，祂加入祂的门徒，并且和他们谈论了许多事情，他们也问了祂一切。他们在一起聚会。」[15]



伴随著不断的个人的谈话，使我们的日常生活成为与天主谈话的主题。我们仍可进一步在某些祂更明确地居住的地方寻找祂，我们就能「更认识祂」。现在，让我们看看其中的叁个「场所」。

## 我主的朋友们的记述

受到圣神灵感的启发，福音的作者传递了基督生活中的主要事件。圣施礼华癡爱我主，所以「在他手中，圣经，特别是福音的部分，不仅是一本充满用途的说明书，而且更是与基督相遇的地方。」[16]

从一开始，那些接触到主业团的人就明瞭到这位年轻的神父与天主亲密契合，正如他们在他讲道时清楚看到的。「当他对著圣体柜与天主讲话时，直接的就彷彿他在跟我们讲话一样，令我们觉得自己就和宗徒和使徒们在一起，就像其中的一个。」[17] 这是他往后经常推荐接近圣经的方式。「我建议在祈祷中，你真正参与

福音中各个不同的景象，如同人群中的一个。首先，想像你所选择的景象或奥蹟，以便收敛思潮、做好默想，然后，专注心神於你选的耶稣生活中特别的一面 - 祂的仁慈之心、祂的谦逊、祂的圣洁，以及祂承行天父旨意的方式。然后告诉祂，在这些事件中，你的遭遇如何，对你有什麼影响，你的灵魂又有什麼变化，但要集中精神，因为祂可能想要藉此机会指点你；在你的灵魂深处，你会体验到祂的建议；领悟到一些事情；感受到祂轻声温柔的责备。」 [18]

藉著这个建议，他给我们打开了自己灵魂里的一个秘密。真福欧华路在谈到他接近圣经的方式时说：「他熟识我主，祂的母亲玛利亚、圣若瑟、十二位门徒、玛尔大、玛利亚和拉匝禄、阿黎玛特雅人若瑟和尼苛德摩、以及厄玛乌路上的二门徒和圣妇们，通过与他们无数的谈话，他置其身於福音中，成为福音境况中的一员。」 [19]

这样祈祷的有效性，已为许多圣人的生活 and 教导所确证了。近期的教宗们在谈论以祈祷的态度去瞭解福音的重要性时，建议操练「圣言诵读」lectio divina。这意味著要花些时间、安静地进入福音。阅读段落时，我们可以暂停、思考：「那一定是像什麼状况？」像场景中其他人一样的将自己置於其中，我们可以想像那些人的样子，并想像耶稣的面容。然后，我们试著去理解祂说的话的内涵，我们明白自己经常需要某些解释，因为那是一本古老的书，起源异於我们的文化。因此，重要的是要使用附有适当註释的版本，并参考有关福音和圣经的好书。

然后再次阅读这段经文，我们问：

「主，这段经文『对我』说甚麽？祢希望藉著这段经文改变我生活中的甚麽？这段经文让我不安的是甚麽？我为甚麽对这经文不感兴趣？或者『这段经文中令人喜悦的是甚麽？这圣言

的这一词句为甚麽让我感动？吸引我的是甚麽？为甚麽吸引我？』」[20]

也许使我想到了某个需要我们帮助的近人，或者我们需要对某人说声抱歉.....，最后，我们应该考虑：在这段经文中，我该如何对耶稣给我的建议做出回应呢？「但要集中精神，因为祂可能想要藉此机会指点你；在你的灵魂深处，你会体验到祂的建议；领悟到一些事情；感受到祂轻声温柔的责备。」[21] 有时它会从我们身上汲取我们的爱，一种自我奉献的渴望，以及确保耶稣是永远与我们同在的。这样默观我主的生命对一个基督徒而言：是攸关重要的，因为「默观是要在我们内形成一个真正智慧和明辨事理的目光，在我们内孕育出『基督的心意』。（格前2:16）」[22]

毫无疑问的，有无数的方法可以透过圣经接近耶稣。圣施礼华的目的不是为提供一种方法，而是想要提供实用的建议，帮助我们默想和默观，直到

「我们突然迸发出爱德或歉疚的行为，感恩、祈求、定志的行为.....这是真正祈祷的熟果。」 [23]

## **我主在圣体柜中等候我们**

「当你走近圣体柜时，要记得，『祂』已经等了你廿个世纪了。」 [24] 圣体圣事无疑是找到基督的幸福「场所」，并与祂成为朋友。这也是圣施礼华走的路。从他对圣体的一切细节中，都可看出他对圣体真实临在的信念。恩卡尼塔奥特卡（Encarnita Ortega）在1940年代初次见到他，她记得第一去听他的默想，有点出於好奇心。「看到他非常自然的收敛心神、在圣体柜前行的半跪礼、全心全意地投入默想前的预备祷文，激励我们意识到我主的临在、祂垂视我们、聆听我们，使我很快的忘记自己原本想去听一位出色演讲者的想法。相反的，我觉悟到自己需要聆听天主，并对祂慷慨大方。」 [25]

参与他庆祝弥撒的人也产生了与他同样的感受。「父亲庆祝弥撒的方式，真诚的语气，全神贯注地诵念不同的经文，没有丝毫造作，他的半跪礼和其他的礼仪规程，都给我留下难以磨灭的印象。」[26] 不是因为他做了任何不同的事情，而是他的手势语调、祈祷的专注和收敛。如果我们坚信基督是我们的「挚友」，确确实实的存在於圣体圣事中的话，我们也该当这样做。当圣施礼华终於有可能在第一所学舍中，将我主的圣体保留在圣体柜时，他提醒住在那里的学生们，天主「是另一位住宿者 - 最重要的一位，因此他鼓励我们每个人都花些时间陪伴祂，进出DYA学舍时，也要以半跪礼问候祂，或当我们在自己房间时，用意念去圣体柜向祂致意。」

[27]

当我们全心投入其中时，这些微小的细节不仅表达，同时也滋养了我们的信念：当我们看到一座教堂时，将思念转向天主；白天抽空去教堂作短暂

的拜访；收心敛神的、紧密的跟随弥撒；以我们的想像力去到圣体柜，向我主打招呼，或奉献自己的工作……。这些温馨的小细节，也是我们平常去看朋友，或发送信息给他们时做的一些小事。

## **基督在我们周围的人身上**

爱的诫命是基督跟随者的独特标志。我们深信，基督本人临在於我们周围的人身上，并且深深植根於我主的教导中。祂经常提醒我们，当我们照顾有需要的人时 - 每个人都以自己的方式，需要我们 - 实际上，我们就是在照顾祂。[28] 这就是为什么如此重要：「我们务必学会在我们兄弟身上，在周围人们身上，认出前来同我们会晤的基督。」[29]

圣施礼华首先尝试在最需要帮助的人中找到基督。在1930年代初期，他花了无数的时间探访马德里最贫困地区有急需的家庭，照顾医院的病患，并为被舍弃的儿童上教理课程。后来，

他把这份紧迫感传递给那些接近主业团的年轻人。此外，这些年轻人也经历了施神父对他们的人性和神性的爱。例如：方济各博特牙（Francisco Botella）记得，在他们的第一次见面，施神父向他打招呼时，「就好像他一直都认得我。我仍然记得他那洞悉一切的表情，穿透我的灵魂，和他令我满怀平静和喜乐的开朗。他似乎打我的心底彻底的了解我，同时，他对待我的态度是那麽的自然，让我感到简直就像在自己家里一样自在。」

[30] 另一个不是特别有感性的年轻人说：「他比我的母亲待我更好。」

[31]

在那些年轻人中，就像在穷人和病人中间，圣施礼华「找到」了他的朋友。多年后，「他若有所思地问他的儿子们：『我的孩子们，你们知道我为什麽这麽爱你们吗？』他们沉默著，父亲继续说道，『因为我看到基督的宝血在你们的血管里流动。』」

[32] 耶稣 - 他的朋友，带领他在他身



边的人中，特别是在最需要帮助的人身上找到祂。除了在福音和圣体圣事里找到祂以外，「我们也被召叫去服务在所有被边缘化的那些人中，被钉死在十字架上的耶稣，在处于逆境的人、饥渴的人、赤身裸体和被囚禁的人、被迫害的人、病人和失业者、难民和移民身上触摸祂神圣的肉体。我们在那里找到我们的天主；在那里我们触摸到上主。」[33]

---

[1] 圣奥斯定《忏悔录》第三卷，第六节，11：interior intimo meo, 「祢比我内心深处更深。」

[2] 圣施礼华《道路》88

[3] 见《道路》88的评论：Critical-Historical Edition, ed. Pedro Rodriguez.

[4] 亲密笔记, 1637 (quoted in The Way: Critical-Historical Edition, comment on no. 422).他退省的第一天是1932年10月4日。这段文字是《鍊炉》第2条的基础

[5] 1947年12月29日的信, 引自 Vazquez de Prada, The Founder of Opus Dei, vol. I, p. 231.

[6] 圣施礼华《基督刚经过》169

[7] 《道路》422

[8] 见《道路》244, 436

[9] 圣施礼华《鍊炉》495

[10] 萨尔瓦多甘诺斯《做基督的朋友》第一章

[11] 《道路》91

[12] 圣奥斯定, Soliloquies II, 1, 1.

[13] 圣女大德兰《生活》第8第5节

[14] 《鍊炉》 738

[15] 圣施礼华, quoted in Dos meses de catequesis vol. 2, p. 651.

[16] 斯考特韩, 圣施礼华, Reader of Sacred Scripture, Romana, 40 (2005), p. 176.

[17] 方济各博特牙, quoted in J. L. González Gullón, DYA. La Academia y Residencia en la Historia del Opus Dei, p. 429.

[18] 圣施礼华《天主之友》 253

[19] 真福欧华路《基督刚经过》前言

[20] 教宗方济各, 宗座劝谕《福音的喜乐》 2013年11月24日, 153

[21] 《天主之友》 253

[22] 教宗本笃十六世, 宗座劝谕《上主的话》 2010年9月30日, 87

[23] 蔡浩伟, San Josemaría Escrivá, maestro de oración en la vida ordinaria." Magnificat (Spanish edition) 2006.

[24] 《道路》 537

[25] Andres Vazquez de Prada  
《主业团创办人》第二册, 394-5页

[26] 方济各庞兹, 引自Andres Vazquez de Prada 《主业团创办人》第二册, 294页

[27] DYA. La Academia y Residencia, p. 342.

[28] 参玛10:40; 25:40; 路10:16

[29] 《基督刚经过》 111

[30] DYA. La academia y residencia, p. 431.

[31] Juan Jiménez Vargas, in DYA. La academia y residencia, p. 443.

[32] Andres Vazquez de Prada  
《主业团创办人》第三册，223页

[33] 教宗方济各，十字苦路，世界青年日，2016年7月29日

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/xin-di-zhong-hai-er-ye-su-  
shi-wo-de-zhi-you/](https://opusdei.org/zhs/article/xin-di-zhong-hai-er-ye-su-shi-wo-de-zhi-you/) (2026年2月6日)