

opusdei.org

新地中海（一）： 「身为天主孩子的第 一个祈祷」

当我们深刻意识到自己是天主的儿女时，能改变一切，正如圣施礼华意外地发现这个「新地中海」时，改变了他的生命。

2020年4月14日

新地中海（一）：「身为天主孩子的
第一个祈祷」（收听普通话录音）

「我的子女们，现在正是时候，要越来越深入这世上的『默观道路』了！」[1] 主业团监督用这一句话，给我们指出现世的优先重点之一。今天，一如既往，基督徒的使徒工作是「我们内心生活的满溢。」[2] 首先，这意味著与他人沟通交流基督徒的生活，即共享我们的生活。其次，如果我们要将信仰带给世界，我们自己首先需要深刻的理解并实践它。简而言之，正如圣施礼华所说：这是「加深认识天主圣爱的良机，好使我们能够藉著自己的言行，把天主的爱显示给他人。」[3]

这种「深入」信仰的努力具有特殊的印记。关键不在於从我们已知的进入未知的领域。相反的，意思是要我们更深入的去了解似乎是显而易见、自己已熟知的、经常听到的东西，好能从中有所「发现」，因而领悟到新的力量和深度。圣施礼华将这种经历称

之为发现「新地中海」，这种「新地中海」以出人意料的方式在我们眼前展开。例如，在《鍊炉》中，他说：

「我们必须坚持内修生活，正如坚持人性的爱一样。你必须经常默想相同的主题，持续下去，直到你发现一个『新地中海』。你惊讶地问：『我从前怎麼没有清楚的看到这一点？』只因为我们有时好像是水流过石头的表面一样，一滴也没有吸收。因此，如果我们想吸收天主的祝福，就必须再三重温相同的事物 — 因为它们每次都是不同的。」[4]

「再三重温相同的事物，」以便发现其中内含的所有财富，从而发现「它们每次都是不同的！」这就是我们受召去度默观生活的道路。这意味著探讨海洋中的深阔，乍看之下，乏善可陈、了无新意，因为它已经成为我们日常的景观。罗马人称地中海为「我们的海洋」Mare nostrum：因它是众所周知，是百姓日常生活的一部分。圣施礼华谈到要去发现新的地中

海（译註：即华文之所谓的「新大陆」），因为当我们深入自己认为熟悉的海域时，摆在我们眼前的是一望无际、令人讚叹的水平视野。於是，让我们与圣女加大利纳一同向至圣圣三倾诉：「祢就像深海一般；我越进入祢，就发现越多，而我发现越多，就更寻求祢。」[5]

这些发现是天主在祂愿意的时刻，以祂的方式发出来的光照。如果，我们勤奋的去寻求和沉思，也可準備自己的灵魂去接受天主这光照。「就像一个一直在黑暗中的人，突然间用他的肉眼看到太阳，因而清楚地看到他从未见过的事物。同样，领受圣神之人的灵魂也得到光照。」[6]

在这一系列的新文章中，我们将介绍圣施礼华在他的内修生活中，所发现的一些「新地中海」，以便与他一起更深入地「进入深邃的天主圣爱。」

阿爸，父啊！

在初期的基督徒中，最根深蒂固的信念之一，便是他们能以受锤爱之子女的身分称呼天主为父。耶稣本人曾教导他们：「你们应当这样祈祷：我们在天的父！愿你的名被尊为圣，……」（玛6：9）。祂将自己以天父疼爱之子的身分，呈现给犹太人，并教导门徒以同样的方式行事。宗徒们曾经听到祂用希伯来人子女呼叫自己父亲的名称来称呼天主。在领受圣神之后，他们也开始使用该称呼。对以色列人的虔敬方式而言，这是一个崭新的称呼，但是圣保禄却认为这其实是每个人都熟悉的一件事：「其实你们所领受的圣神，并非使你们作奴隶，以致仍旧恐惧；而是使你们作义子。因此，我们呼号：『阿爸，父呀！』圣神亲自和我们的心神一同作证：我们是天主的子女。」（罗8：15-16）。

那信念使他们充满信心，并赋予他们意想不到的勇气：「我们既是子女，便是承继者，是天主的承继者，是基

督的同承继者。」（罗8:17）耶稣不仅是天父的独生子，而且还是众多弟兄中的长子。（参罗8：29；哥1：15）於是，基督带给他们的新生命，被视为天主锺爱子女的生命。这既不是理论，也不是抽象的真理，而是让他们充满喜乐的事实。我们在宗徒圣若望第一封书信里，可看到洋溢著欢乐的反映：「请看父赐给我们何等的爱情，使我们得称为天主的子女，而且我们也真是如此。」（若一3：1）。

我们基督徒从小就知道天主的父性、祂对我们每人独一无二和百般温柔的爱情。儘管如此，我们仍然被召要用个人生动的方式去发现这份爱，从而改变我们与天主的关系。这样一来，平静与信赖的地中海就在我们眼前呈现了，让我们人生的视野，能更深入其中、无穷无尽。对于圣施礼华来说，是个意外的发现，突然为他掀开了一张隐藏在他很熟悉的东西中的全貌。

这是发生在1931年秋天，正如他多年之后的回忆：「我可以仔细地述说，发生在哪里、在哪时，我第一次身为天主儿子时的祈祷。早在我童年就已学会称呼天父，一如『天父经』教导的。但是，真正感受到、看到、惊讶於天主渴望我们成为祂的孩子...是在大街上、在电车上。历经了一个小时或一个半小时，我不知道。我禁不住得大声惊呼：『阿爸，父啊！』」[7]

在接下来的几个月中，圣施礼华反覆思考那件不寻常的事。譬如，一年后，在避静时他写下：「第一天。天主是我的父亲。我决不离开这思念。」[8] 他一整天都在深思天主的父性！儘管沉思的时间那麼漫长，我们起初可能会感到惊讶，但实际上，充分表现出那份神圣父子情义的孝爱经验，深深地紮根他的心中。我们也应该在祈祷中，及每次转向天主时，首先要培养一个信赖的交託，和感恩的态度。如果，我们想要与天主建立

一份关系，我们需要再次亲自去发现祂确确实实渴望成为我们的父亲。

谁是我的天主？

也许我们在很小的时候，像圣施礼华一样，也学过天主是我们的父亲。可是，在我们能把自己是天主子女的事实视为一个根本的道理、生活的整体之前，我们很可能还有很长的一段路要走，我们如何促使这个新发现的到来呢？

首先，要真正发现天主的父性，我们经常需要恢复祂的真实形象。对我而言，天主是谁？有些人自觉或不自觉地认为天主是实施法律者，祂威胁要去惩罚不遵守法律的人。有人期望祂的旨意能承行，并在遇到不服从的情况时，会激怒祂；简而言之，我们只是不愿顺服师傅的下属。在其他情况下（对某些基督徒也是如此），基本上天主被视为是我们必须表现良好的原因。祂被认为是我们需要努力实现、「应该」追求的，但实际上，

「不想」追求的目标。然而，天主「不是一个残酷的暴君，也并非是一个顽固和不解人意的判官；相反的，祂是我们的父亲。祂向我们提起我们的私心小器、我们的罪恶和过错，祂所以这样对待我们，是为了解放我们，赐给我们祂应诺的友谊和爱情。」[9]

有时，在许多情况下，父亲的身分引起质疑，使人难以理解「天主是爱」。（若一4：8）我们与朋友或同事交谈时，也许会看清这一点；他们的父亲并没能在他们身上带来美好的回忆，因而天主身为父亲的事实，也不会特别吸引他们。因此，在与他们谈论信仰时，最好帮助他们了解自己生活中缺乏父爱的痛楚，显示出他们对父爱的渴求，是多麽深远的铭刻在他们内心：一位可走在他们前面的父亲，并呼唤他们。他们能藉由和一位朋友或神父亲近的关系，帮助他们去发现：「上天下地的所有父亲都是由天父而得名。」（弗3:15）；并体验

到每人心中怀有温柔的「成为『保护者』的圣召。」[10] 在父亲或母亲身上表达自己「已为人父母」，或有一天想要成为父母。这样，他们就可以继续在他们的灵魂深处发现天主的真实面貌，去过我们 - 祂的孩子 - 被召唤的生活方式，同时我们知道祂以无限的爱情关注我们。父亲爱他的孩子，不是因为他所「做的」事情，或是为结果，而仅只是「因为他是自己的孩子。」他希望自己的孩子过个好生活，并尝试从每个孩子身上激发最大的善，但他始终知道孩子在自己眼中是个无价珍宝。

这可帮助我们记住一点，尤其是当我们在某事上失败时，或是当自己的生活与世俗公认的「模式」之间有落差、导致我们自尊心低落时。「我们的属灵身份才是我们真正的『身分』：我们一直都是天主疼爱的孩子。因此，你们可以看清，如不接受自我、生活得忧鬱寡欢、看法负面消极，意味著不认识自己最深层的身

份。就像天主想要凝视我，我却故意走开，破坏祂对我的梦想。天主依我们的原貌爱我们，不会因我们的罪过、错误或过失让祂改变主意。」

[11]

意识到天主是我们的父亲，还包括让我们自己被祂视为「鍾爱的孩子」。然后，我们才领悟到，自己的「价值」并不取决於我们拥有的才能，或我们所做的事、我们的成功，而是取决於创造了我们的圣爱，「因为他於创世以前，」（弗1：4）就「梦想」并肯定了我们。鑑於在现世中有时存在对天主的冷漠，本笃十六世从他上任之初，就回想起「我们不是进化的偶然和毫无意义的产物。我们每个人都是天主思想的结晶。每个人都被天主意愿，每个人都被祂所爱，每个人都是必要的。」[12] 这个想法真的影响著我们的日常生活吗？

天主儿女信赖的希望

圣施礼华经常提醒主业团的信友们，「我们灵修生活的基础是我们神圣父子情义的感受。」[13] 他将其「与那根把一条美妙的珍珠项鍊串在一起的线相提并论。神圣的父子情义是把所有美德联繫在一起的那根线，因为它们是天主儿女的美德。」[14] 因此，是非常重要的，我们请求天主为我们打开这个「新地中海」—维持并塑造我们全部的灵修生活。天父义子女的「线绳」使我们「每天充满盼望地操练託付一切给天主旨意的态度。」

[15] 这态度在孩童身上可以发现，尤其是在他们很小的时候。因此，在圣施礼华的生活和著作中，神圣父子情义经常会与神婴小道紧密地连在一起。当孩子在学习骑自行车时，经常摔倒，但是他都觉得无所谓，只要他看到爸爸在旁边，一定会鼓励他重试。那就是他「希望的交付」的意思。「爸爸说我可以...那麽就让我再来一次吧！」

意识到我们是天主的儿女，即给了我们执行天主赋予我们的使命所需的安全感。我们感觉好像那个父亲对孩子说：「孩子！你今天到葡萄园里去工作罢！」（玛21:28）。也许我们的第一个反应就是感到忧虑，立刻想像出各种可能的困难。但是，我们马上就认出是天主对我们极大信心的表现，并且期待著我们能做到。像基督一样，我们学会把自己捨弃在天主的手中，发自我们灵魂的深处告诉祂：

「但是，不要照我所愿意的，而要照你所愿意的。」（谷 14:36）。圣施礼华一生以基督的形象教导我们要如此为之：「多年来我坚信要在快乐现实中获得支持，不论处境如何，虽有少许改变我都这样祈祷：『主，你放我在这里，交託我办这办那，我完全信靠你，我知你是我的父亲。我知道小孩对父母绝对地信任。』」[16]

我们不能否认会有困难。但是我们知道，无论发生什麼事情，我们无所不能的父亲都会陪伴著我们；祂在我们

身边、关照我们。祂在做我们正试著在做的事，因为到头来那是祂的工作。祂可能会以一种不同的方式来做，但是会更有效果。「只要你已经真正委身信赖天主，便马上会明白怎样万事随遇而安。如果你的事业，没有取得预期的结果，甚至在你用尽了一切必要的方法的情况下，你也不会丧失你的平安。因为你的事业，毕竟会按照天主安排的光景成就的。」

[17]

「加强我们的『神圣父子情义』的感受」我们注意到，圣施礼华并没有将「神圣的父子关系」作为主业团精神的基础，而是明指我们神圣父子之情的「感受」。「做为」天主的儿女还不够；我们需要「意识」到自己是天主的儿女，以致我们的生命深具有这份「感受」。在我们心中深信不疑的确定性才是最坚固的基础。那么，我们神圣的父子情义的真理就成为一个活生生的现实，对我们的生活产生了特殊的影响。

为加强这份「感受」，我们的思想和内心最好能更深入地进入该现实。首先，「用我们的思想」，在祈祷中，仔细默想圣经中有关天主的父性、我们人性的父子关系，以及身为天主孩子生活的一些章节。在这里，我们可以从圣施礼华诸多的著作中汲取很多启示，明白成为天主的子女的意涵，[18] 或来自其他圣人和基督宗教作家的反思。[19]

凭著「我们的心」，我们可以信任天父，在祂的圣爱中捨弃自己，从而更深入地了解我们是神的孩子。我们可以试图了解祂对我们的爱情，来激发我们的孝爱、信赖，无论有无言语。这样做的方法之一是以简短的诉求或愿望向祂求助。圣施礼华建议：「你要每天多次在心里唤祂『父亲』，告诉祂：你爱祂、仰慕祂、因自己是祂的儿女而骄傲、强壮。」[20] 我们还可以利用一些简短的祈祷，帮助我们意识到自己是天主子女的安全感，来面对每天，或发感恩、忏悔和希望的

祈祷。方济各教宗向年轻人建议的祈祷词：「主，感谢祢爱我；我确定祢爱我；帮助我爱上自己的生活！不是爱上自己的过错 - 需要纠正，而是因为生活本身是件伟大的礼物，是爱与被爱的时刻。」[21]

回到父亲的家

家庭被描述为「我们回去的地方，」我们在那里寻求庇护和休息。正如圣若望保禄二世喜欢说的，家是「爱与生命的庇护所」。[22] 在那里，我们再次找到了赋予我们生命意义和价值的圣爱，因为它是家庭的源头。

同样，在感到疲惫、受到虐待或感到受伤.....以及在我们冒犯了祂时，感知到我们是天主的孩子，使我们满怀信任地回到祂身边。重新返回父亲身边是另一种生活上「希望的交付」。我们应该经常默想一个有两个儿子的父亲的寓言，圣路加向我们讲述了这个寓言。（参路15：11-32）「天主正在耐心地等候我们，像比喻中的慈

父一样，伸开双臂，虽然我们是不敢当的。无论我们是否犯了滔天大罪，那并不要紧。就如浪荡子一般，只要我们敞开心扉，思念父亲的家园，即使我们对祂的回应非常冷淡，天主会赐给我们恩惠，称作祂的子女 - 真正的子女，带给我们无比的惊愕与欢乐。」 [23]

也许那个儿子丝毫没有考虑到自己给父亲造成的折磨；他最怀念的是他在父亲家里的生活方式。（参路15：17-19）他出发回家的想法是降格成为另一个僕人。儘管如此，他的父亲还是款待了他 - 出去见他，拥抱了他，并用亲吻接纳他！ - 令他记起自己最深的身份：他是他的儿子。父亲立刻下令将儿子的衣服、凉鞋和戒指归还给他，父爱的种种迹象，即便他的恶劣行为再多，也无法抹灭。「多少也使父亲受到牵连。可是，做错事的毕竟是自己的儿子，这个关系不能因任何行为而遭改变或破坏。」 [24]

即使有时我们可能将天主视为一位我们是其僕人的主人，还是一位冷血的法官，但祂仍然忠信於祂为人父的圣爱。在我们跌倒后，尝试著去接近祂，总是真正去发现祂的绝好机会。也揭示给我们自己的身份。不仅只是祂已经决定爱我们的这个事实（因为祂愿意），而是由於透过恩宠，我们真的是天主的儿女。我们是天主的儿女：没有任何人或事可以夺走我们的尊严。甚至连我们自己也都不能。因此，当我们看到自己软弱的现实，以及我们明知故犯罪恶的现实时，我们绝不应失去希望。正如圣施礼华所说：「但其实不然，最后抉择的一句话是来自天主自己的，而这句话就是祂的救赎和仁慈的爱，亦即是使我们成为祂的义子的定论。」[25]

被爱占据

神圣父子情义的「感受」改变了一切，正如这改变了圣施礼华的一生，因为他意外地发现了这个「新地中

海」。当我们以走在我们前面、等待著我们的圣爱为核心，而不是建基於自我的进步或改善的决心上，内修生活会有多麼的不同！如果我们把自己的所作所为放在首位，那麼我们几乎就让灵修生活围绕著自己个人的进步打转。从长远来看，这种生活方式不仅冒著可能把天主之爱遗忘在我们灵魂角落的危险，而且会导致灰心丧志，因为我们是孤军奮鬥，抵抗失败。

但是，当我们把一切都集中在天主的作为上，让自己被祂爱著，每天欢迎祂的救赎时，我们的奮鬥即会呈现出截然不同的格调。如果我们胜利，感激和讚美就会自然而然从我们内心湧现出来。如果我们遭受到失败的痛苦，我们可信赖的回到天父身边，请求宽恕，并让祂拥抱自己。因此，我们了解到：「神圣父子情义不是一个有其行动的特殊德行，而是美德主体的恒常状态。我们所有的行动，在操练我们所有的德行的当下，都能够且

应该是在操练我们的神圣父子情义。」[26]

对于一个每天都在迎接天主圣爱的人而言，被击败是不存在的。甚至罪恶也能成为一个机会，让我们牢记自己的孩童身份，并回到天父那里，祂坚持前来招呼我们，说著：「儿子，我的儿子！」就像圣施礼华一样，这份认知将使我们重获力量再次跟随我主。「我很肯定地说，藉著恩宠的光明和助佑，你和我可以看清一切：应该焚烧的，我们会把它烧尽；应该根除的，我们会把它连根拔除；应该捨弃的，我们会把它完全抛弃。」[27]

但我们这样做，不要感到焦虑或沮丧，要展现出基督徒生活的理想，但不与完美主义混淆。[28] 然后，我们把生活的核心聚焦在天主对我们的爱上，只顾著去爱。我们将像小小孩一样，只要他们发现了一些父亲的爱，就寻找各式各样的方式表达他们的感

激之情，以他们所能够表达的或多或少的爱来回报。

[1] 范康仁《牧函》2017年2月14日，30

[2] 同上。参圣施礼华《道路》961；《天主之友》239

[3] 圣施礼华《基督刚经过》97

[4] 圣施礼华《鍊炉》540

[5] 圣女加大利纳《对话录》第167章

[6] 耶路撒冷的圣济利禄，教理16，16

[7] 圣施礼华，1969年12月24日默想（Andres Vázquez de Prada, The Founder of Opus Dei, vol. 1, Scepter, p. 334）。

[8] 圣施礼华，亲密笔记，1637
(Andres Vázquez de Prada, The Founder of Opus Dei, vol. 1, Scepter, p. 400) .

[9] 《基督刚经过》 64

[10] 教宗方济各，教宗就职典礼弥撒讲道，2013年3月19日

[11] 教宗方济各，波兰世界青年日讲道，2016年7月31日

[12] 教宗本笃十六世，教宗就职典礼弥撒讲道，2005年4月24日

[13] 圣施礼华《书信》1961年1月25日

[14] 圣施礼华，讲道笔记，1974年7月6日

[15] 范康仁《牧函》2017年2月14日， 8

[16] 《天主之友》143

[17] 《犁痕》 860

[18] 参阅范康仁，「神圣父子情义」，Diccionario de san Josemaría Escrivá de Balaguer, Monte Carmelo, Burgos 2013, pp. 519-526.

[19] 参阅慈悲禧年相关文件。Cf. Pontifical Council for the Promotion of the New Evangelization, Merciful Like the Father. Resources for the Jubilee of Mercy 2015-2016.

[20] 《天主之友》 150

[21] 方济各，讲道，2016年7月31日

[22] 圣若望保禄二世，讲道，2003年5月4日

[23] 《基督刚经过》 64

[24] 圣若望保禄二世，通谕《富於仁慈的天主》（1980年11月30日） 5

[25] 《基督刚经过》 66

[26] 范康仁及I. de Celaya, Vivir como hijos de Dios, Eunsa, Pamplona 1993, p. 54.

[27] 《基督刚经过》 66

[28] 参阅范康仁《牧函》2017年2月14日, 8

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/xin-di-zhong-hai-yi-shen-
wei-tian-zhu-hai-zi-de-di/](https://opusdei.org/zhs/article/xin-di-zhong-hai-yi-shen-wei-tian-zhu-hai-zi-de-di/) (2026年1月
22日)