

默想：复活期第四周 星期六

一些能帮助我们在复活期做祈祷的反思。

在耶稣身上发现天父

更新天父义子女关系的意识

像孩子一样祈祷

在耶稣身上发现天父

在上主的公开生活中，使徒们更清楚地发现耶稣与天父之间非常特殊的关

系。祂以惊人的熟悉程度谈论祂的天父，以至于以色列的领袖们都感到震惊。祂鼓励人们相信祂慈父的关怀，这种关怀甚至比对田野的花朵和空中的飞鸟更温柔。他们看到耶稣积极地捍卫圣殿的圣洁，因为这是祂父的家。在最后的晚餐上，耶稣再次向祂的使徒们提到了天父。斐理伯终于敢于提出一个也许是其他人心中的请求：「主！把父显示给我们，我们就心满意足了。」（若14：8）

使徒们从耶稣那里了解到，天主有着慈父般的面容。以色列人的祈祷更有力：「愿天主怜恤我们，并祝福我们；以自己的慈爱容光照耀我们！」（咏67：2）因此，斐理伯意识到，要拥有圆满的生命，只要看到天父的面容就足够了——发现那充满爱意的眼神既肯定了我们，又让我们充满了安全感。而其他的一切，都是这相遇的结果。使徒们一定会对耶稣的回答感到惊讶：「谁看见了我，就是看见了父」（若14：9）；然而，这种回应实

际上解释了基督的所有行为：祂对弱者的温柔，祂在困难时刻表现出的力量，祂那纠正和引导门徒的耐心。祂的一切言行都是天父之爱的体现。

《天主教教理》告诉我们：「耶稣的一生都在启示天父。」[1]

默观这奥迹引导我们将斐理伯的信念变成自己的信念。为了使我们的生命得以圆满，我们只要发现天父的面容就足够了，也就是说，我们只要时时刻刻意识到我们是天主的儿女就足够了。我们可以在祈祷中请求耶稣：让我看见天父！帮助我发现祂在我生命中的临在！让我意识到，祂的脸一直在无限深情地看着我！

更新天父义子女关系的意识

基督与天父的关系不仅存在于祂的心中，也流溢到他人身上：「而是住在我内的父，作他自己的事业。」（若 14: 10）耶稣与派遣祂来到世上的那一位完美地结合，完成了祂的使命。祂的工作同时也是天父的工作。这种

结合在某种程度上也延伸到那些紧紧跟随基督的人身上：「我实实在在告诉你们：凡信我的，我所做的事业，他也要做，并且还要作比这些更大的事业，因为我往父那里去。」（若14：12）

基督徒的行为就是天主儿女的行为。只要意识到这种关系，这些行为就会成为上主非凡且无条件之爱的表达。上主在我们平凡的生活中彰显了祂父爱的力量。因此，我们会发现，重新认识我们的天父义子女关系，以热情和勇气面对每一天，是非常有用的。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。」[2] 这个简单而基本的真理——我们是天主的儿女——为我们所有的日常努力带来了光明。「它使我们怀着天主儿女的信赖去祈祷、带着天主儿女的风范去度过一生、以天主儿女的自由去论究和抉择、怀着天主儿女的淡定自若、去面对痛苦与折

磨，如天主孩子般地去欣赏美好的事物。」[3] 我们工作的价值不是以成功、结果或我们给人留下的形象来衡量的，相反，其价值存在于我们内心，存在于我们作为上主所爱的孩子的尊严之中。

我们也发现，我们与周围的人分享着作为上主所爱的孩子的尊严。这改变了我们看待他人的方式。「他们既然是天主儿女，同他们打交道，就应该表现合乎天主儿女身份的举止行为。」[4] 我们意识到他们的事情也具有非常高的价值，因为他们带有与天父有特殊关系的印记。我们对周遭人的尊重会增加。我们会更加感激同事的贡献以及他人为我们提供的任何服务。

像孩子一样祈祷

今天弥撒的福音以一个令人鼓舞的承诺结束：「你们因我的名无论求父什麼，我必要践行，为叫父在子身上获得光荣。」（若14：13）耶稣告诉

使徒们——也告诉我们——祈祷有极大的力量。但我们必须知道如何奉祂的名祈求，也就是说，祈求时，将自己与圣子的思想感情联系起来。上主希望我们的祈祷总是充满儿女与父亲交谈的温情。当耶稣教导祂的门徒如何称呼上主时，祂首先说的是「我们的天父」。在这奇妙的祈祷中，我们首先要唤醒自己的心，意识到我们是上主的儿女。之后，我们才敢祈求这么多事：愿光荣归上主，愿祂的旨意得以实现，让我们有日用的粮食，让我们永不偏离祂。但前提始终是：我们是转向天父的孩子。「你们有很好的父亲，祂把好耶稣给了你们。在这里，不要有人认识且谈论其他的父亲。」[5]

奉耶稣的名祈祷意味着我们要一点一点地学习，像一个好儿子或好女儿那样祈求。从某种意义上，我们忠孝的祈祷超出了我们的预期。因此，圣保禄说：「同时，圣神也扶助我们的软弱，因为我们不知道我们如何祈求纔

对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。」（罗8：26）圣女大德兰在谈论「天主经」时说：

「不论思想多么凌乱，在如此的圣子和圣父之间，必定有圣神，会激发我们的意志去爱，并以至极无比的爱使你们和祂连系在一起。」^[6] 我们向天父祈求的时候，最好告诉祂，在内心深处，我们首先想要的，是圣神知道为我们最好的东西，也许是我们自己都无法凭直觉知道的东西。我们可以确信，祂给我们的永远比我们所期望的更好。这对我们来说已经足够了。因此，我们再次与宗徒斐理伯一起说：「主！把父显示给我们，我们就心满意足了。」（若14：8）

[1] 《天主教教理》，516

[2] 圣施礼华，《天主之友》，150

[3] 范康仁蒙席，《牧函》，2020年10月28日，3

[4] 圣施礼华，《基督刚经过》，36

[5] 圣德兰·亚维拉（圣女大德兰），
《全德之路》，第 27 章，6

[6] 同上，7

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-
Di-Si-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-Si-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年2月7日)