

# 默想：復活期第四週 星期六

一些能幫助我們在復活期做祈禱的反思。

在耶穌身上發現天父

更新天父義子女關係的意識

像孩子一樣祈禱

---

在耶穌身上發現天父

在上主的公開生活中，使徒們更清楚地發現耶穌與天父之間非常特殊的關

係。祂以驚人的熟悉程度談論祂的天父，以至於以色列的領袖們都感到震驚。祂鼓勵人們相信祂慈父的關懷，這種關懷甚至比對田野的花朵和空中的飛鳥更溫柔。他們看到耶穌積極地捍衛聖殿的聖潔，因為這是祂父的家。在最後的晚餐上，耶穌再次向祂的使徒們提到了天父。斐理伯終於敢於提出一個也許是其他人心中的請求：「主！把父顯示給我們，我們就心滿意足了。」（若14：8）

使徒們從耶穌那裡了解到，天主有著慈父般的面容。以色列人的祈禱更有力：「願天主憐憫我們，並祝福我們；以自己的慈愛容光照耀我們！」（詠67：2）因此，斐理伯意識到，要擁有圓滿的生命，只要看到天父的面容就足夠了——發現那充滿愛意的眼神既肯定了我們，又讓我們充滿了安全感。而其他的一切，都是這相遇的結果。使徒們一定會對耶穌的回答感到驚訝：「誰看見了我，就是看見了父」（若14：9）；然而，這種回

應實際上解釋了基督的所有行為：祂對弱者的溫柔，祂在困難時刻表現出的力量，祂那糾正和引導門徒的耐心。祂的一切言行都是天父之愛的體現。《天主教教理》告訴我們：「耶穌的一生都在啟示天父。」[1]

默觀這奧蹟引導我們將斐理伯的信念變成自己的信念。為了使我們的生命得以圓滿，我們只要發現天父的面容就足夠了，也就是說，我們只要時時刻刻意識到我們是天主的兒女就足夠了。我們可以在祈禱中請求耶穌：讓我看見天父！幫助我發現祂在我生命中的臨在！讓我意識到，祂的臉一直在無限深情地看著我！

### 更新天父義子女關係的意識

基督與天父的關係不僅存在於祂的心中，也流溢到他人身上：「而是住在我內的父，作他自己的事業。」（若14：10）耶穌與派遣祂來到世上的那一位完美地結合，完成了祂的使命。祂的工作同時也是天父的工作。這種

結合在某種程度上也延伸到那些緊緊跟隨基督的人身上：「我實實在在告訴你們：凡信我的，我所做的事業，他也要做，並且還要作比這些更大的事業，因為我往父那裏去。」（若14：12）

基督徒的行為就是天主兒女的行為。只要意識到這種關係，這些行為就會成為上主非凡且無條件之愛的表達。上主在我們平凡的生活中彰顯了祂父愛的力量。因此，我們會發現，重新認識我們的天父義子女關係，以熱情和勇氣面對每一天，是非常有用的。聖施禮華建議：「你要每天多次在心裡喚祂『父親』，告訴祂你愛祂、仰慕祂、因自己是祂的兒女而驕傲、強壯。」[2] 這個簡單而基本的真理——我們是天主的兒女——為我們所有的日常努力帶來了光明。「它使我們懷著天主兒女的信賴去祈禱、帶著天主兒女的風範去度過一生、以天主兒女的自由去論究和抉擇、懷著天主兒女的淡定自若、去面對痛苦與折

磨，如天主孩子般地去欣賞美好的事物。」[3] 我們工作的價值不是以成功、結果或我們給人留下的形象來衡量的，相反，其價值存在於我們內心，存在於我們作為上主所愛的孩子的尊嚴之中。

我們也發現，我們與周圍的人分享著作為上主所愛的孩子的尊嚴。這改變了我們看待他人的方式。「他們既然是天主兒女，同他們打交道，就應該表現合乎天主兒女身份的舉止行為。」[4] 我們意識到他們的事情也具有非常高的價值，因為他們帶有與天父有特殊關係的印記。我們對周遭人的尊重會增加。我們會更加感激同事的貢獻以及他人為我們提供的任何服務。

### 像孩子一樣祈禱

今天彌撒的福音以一個令人鼓舞的承諾結束：「你們因我的名無論求父什麼，我必要踐行，為叫父在子身上獲得光榮。」（若14：13）耶穌告訴使

徒們——也告訴我們——祈禱有極大的力量。但我們必須知道如何奉祂的名祈求，也就是說，祈求時，將自己與聖子的思想感情聯繫起來。上主希望我們的祈禱總是充滿兒女與父親交談的溫情。當耶穌教導祂的門徒如何稱呼上主時，祂首先說的是「我們的天父」。在這奇妙的祈禱中，我們首先要喚醒自己的心，意識到我們是上主的兒女。之後，我們才敢祈求這麼多事：願光榮歸上主，願祂的旨意得以實現，讓我們有日用的糧食，讓我們永不偏離祂。但前提始終是：我們是轉向天父的孩子。「妳們有很好的父親，祂把好耶穌給了妳們。在這裡，不要有人認識且談論其他的父親。」<sup>[5]</sup>

奉耶穌的名祈禱意味著我們要一點一點地學習，像一個好兒子或好女兒那樣祈求。從某種意義上，我們忠孝的祈禱超出了我們的預期。因此，聖保祿說：「同時，聖神也扶助我們的軟弱，因為我們不知道我們如何祈求纔

對，而聖神卻親自以無可言喻的歎息，代我們轉求。」（羅8：26）聖女大德蘭在談論「天主經」時說：「不論思想多麼凌亂，在如此的聖子和聖父之間，必定有聖神，會激發我們的意志去愛，並以至極無比的愛使妳們和祂連繫在一起。」<sup>[6]</sup>我們向天父祈求的時候，最好告訴祂，在內心深處，我們首先想要的，是聖神知道為我們最好的東西，也許是我們自己都無法憑直覺知道的東西。我們可以確信，祂給我們的永遠比我們所期望的更好。這對我們來說已經足夠了。因此，我們再次與宗徒斐理伯一起說：「主！把父顯示給我們，我們就心滿意足了。」（若14：8）

[1] 《天主教教理》，516

[2] 聖施禮華，《天主之友》，150

[3] 范康仁蒙席，《牧函》，2020年10月28日，3

[4] 聖施禮華，《基督剛經過》，36

[5] 聖德蘭·亞維拉（聖女大德蘭），  
《全德之路》，第 27 章，6

[6] 同上，7

---

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