

# 假如你什么都不是， 不必难过

不要因为别人看出了你的缺点而难受；要因为你可能得罪天主和立恶表而痛心。除此之外，让别人看清你的真相，让别人轻视你。假如你什么都不是，不必难过，因为，耶稣就要将一切都给你。《道路，596》

01月20日

圣史若望这样说：「从来没有人见过天主，只有那在父怀里的独生者，身为天主的，他给我们详述了。」（若1：18）在人充满惊讶的注视下，祂首先在白冷以婴儿的面貌出现，一如其他的孩童；后来在圣殿里，祂以聪明、充满警觉性十二龄少年的面貌示人；最后，祂那可敬可爱的老师形象，触动了无数热心跟随祂的群众的心。

天主作为爱的本身，竟成了血肉之躯，我们对此只要作一点反省，人心就足以被祂的慷慨触动。我们的心灼热了，感受到那轻柔的催迫；觉得需要为自己时常动辄得咎及自私做忏悔。为了把我们由匮乏中提升，使我们拥有作天主子女及祂弟兄姊妹的尊严，耶稣不介意贬抑自己，但我们却愚昧地因得到的天份及恩赐而骄傲，甚至因此而把自己的意欲加诸别人身上，好像少许的成就完全是自己的功劳。「谁使你异于别人呢？你有什么不是领受的呢？既然是领受的，为什

么你还夸耀，好像不是领受的呢？」  
(格前4: 7)

当我们想到天主的自我施予及如何贬抑自己——我这样说是希望每人都默想这点，作切身的反省——那自以为是的虚荣及骄傲，便显出它真正丑恶的罪行。因这品行和基督的榜样相去何远！仔细地想一想：祂身为天主，却谦卑自下；我们作人的，却只爱自己及自我鼓吹，不惜任何代价建立自己，没有想到自己原是可伶的，出于泥土的受造物。《天主之友，111-112》

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/dont-be-sorry-to-be-  
nothing/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/dont-be-sorry-to-be-nothing/) (2026年4月1日)