

# 我们应默想耶稣的生活

我建议你每天花几分钟来阅读新约，设身处地，进入其中的各场面，一如亲临其境，成为其中的一员。其实能使你让福音「化成人身」，现身说教。让福音在你的生活中加以体现；也可以帮助别人加以体现。（犁痕，672）

10月12日

但要成为基督本人，我们必须在祂内端正自我。对耶稣生活的精神只有一个笼统的观念并不足够，我们必须学习祂生活的具体细节，从而学习祂的态度。特别要默观祂的生命，从中吸取力量、光明、安宁、平安。

当你爱某人时，你想了解他的生活和性格等各方面的情况，以便肖似他。因此，我们应默想耶稣的生活。从祂诞生在马槽起，直到祂的死亡与复活。在我司铎生涯的初期，我会给人赠送福音书和有关耶稣生平之类的书籍。因为我们确实需要对当中的内容融会贯通，心领神会，潜移默化，以致在任何时候，不需要书籍，只要闭目凝神，便能默观祂的生活，好像看影片一般，历历在目，如见其人。这样，我主的音容笑貌，言行举止，便会在我们生活各种境遇中，念兹在兹，亲切鉴临。（基督刚经过，107）

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/dailytext/we-have-to-meditate-on-  
the-life-of-jesus/](https://opusdei.org/zhs/dailytext/we-have-to-meditate-on-the-life-of-jesus/) (2026年3月21日)