

## 默想：1月2日

在圣诞节庆期的这些日子里，  
一些可以帮助我们做祈祷的反  
思。

以基督为中心：「住在我内」

与基督联合在一起

洗者若翰，一个跟随主耶稣的榜样

---

以基督为中心：「住在我内」

我们已经开始了新的一年。基督是时  
间和历史的主宰，而我们想祂成为我

们生命的中心。一个新的阶段已经开始了：去爱、去服务、去在祂的临在中过我们的日常生活。我们渴望「能看见万事更加明确的以祂的位格为中心。」[1] 默西亚的惠临「本质上是历史中最重要的事件，它赋予历史终极的和完整的意义。」[2] 祂充满了我们作为基督徒的日子和一生。在这新的一年首几天，我们借此机会将我们对新一年的希望和期待都托付给祂神圣的安排。

以基督作为中心，是主耶稣亲自用若望福音所记载的《住在我内》这词语来阐述的。这个耶稣所爱的门徒在晚餐厅内，倚在主身旁，听见祂说：

「那住在我内，我也住在他内的，他就结许多的果实，因为离了我，你们什么也不能作（若15：5）。」这个年纪最轻的宗徒在末后才下笔书写他的福音；因此他有更长的时间去反思基督的奥秘，并在其中成长。而这句话在事隔多年后的回响仍然令他感动。这就是为什么我们在今天弥撒的读经

中读到他的第一封书信时，会找到同样的表述：「如果你们从起初所听见的，存留在你们内，你们必存留在子和父内（若一2：24）。」正如葡萄树和葡萄枝一样，葡萄枝的全部生命都是来自葡萄树的；没有葡萄树，葡萄枝就会逐渐失去力量。

生存说，这个词语对主来说是非常宝贵的，而祂会重复它好几次。如果你存留在主内，存留在主的圣言内，存留在主的生命内，你就会成为一个门徒。」[3] 耶稣想将自己的生命与我们的生命联合在一起；的确，是将两者二合为一。存留在祂内就是借着祂、偕同祂、在祂内生活。圣安博说：

「收集基督的水吧……用这水注满你的心，好使你的土壤充分地湿润；而一旦满溢后，你将会为其他人提供水。」

[4]

## 与基督联合在一起

对于基督徒来说，生活是基督。如果有时因为软弱，筋疲力竭，或是生活

中的种种情况，我们忽视了这项事实，耶稣仍旧永远等待着我们。」[5] 圣施礼华用以下这些话来表达与基督联合在一起的需要：「我的孩子们，我们的圣召就是跟随基督——

『Venite post me et faciam vos fieri piscatores hominum; 跟从我！我要使你们成为渔人的渔夫。』（玛 4: 19）。而我们如此紧密地跟随着祂，以至和祂一起生活，就像十二宗徒一样；我们与祂如此地接近，以至我们和祂认同，过着祂的生活，直到那一刻，如果我们没有阻挡它的话，我们可以和圣保禄一起说：'我生活已不是我生活，而是基督在我内生活'（迦 2: 20）。」[6]

在圣日期这些日子里，当我们默观那躺在一个粗劣的马槽里、被玛利亚和若瑟的爱情和几头牲畜的温暖围绕着的圣婴时，我们向祂表达我们对祂的爱和与祂联合在一起的热望。如果我们把目光投向祂，那这么细小同时又是宇宙君王的祂，我们会感到一阵温

柔的鼓动，驱使我们在新的一年里，在我们的一生里，坚定地坚持下去，努力使自己与祂认同：「让我们热爱基督，让我们常常努力亲近祂，那麽一切困境都会显得轻松了。」 [7]

在某年的圣诞节，圣施礼华告诉我主他对团结和爱的渴望：「我对祂说：『哦，耶稣，我想成为一团疯狂地热情的爱火！我想我的在场就足以让方圆许多哩的世界燃起不可熄灭的火焰。我想知道我是属于祢的.....去受苦和去爱。去爱和去受苦。一条多么壮丽的道路啊！去爱，去受苦，去相信：信德和爱德。伯多禄的信德，若望的爱德，保禄的热忱。良善的耶稣啊，这头小驴仍有三分钟的天主性，所以他命令.....祢给他比保禄更大的热忱，比若望更大的爱德，比伯多禄更大的信德。耶稣，最后的愿望是：愿我永远不会缺少十字圣架。』」 [8]

**洗者若翰，一个跟随主耶稣的榜样**

在今天的福音中，洗者若翰再次出现，就像在将临期一样。圣殿的当权者派遣司祭和肋未人到约旦河对岸，问他：「你是谁？」（若1：19）。」他们用很多问题纠缠他，想把他逼入墙角：你是默西亚吗？你是厄里亚吗？你是先知吗？关于你自己，你说什么呢？（参阅若1：22）。洗者若翰的回应给我们指出一个以天主的圣意作为自己生涯的人。「我是在旷野里呼喊者的声音」（若1：23）。」他告诉他们：我唯一的使命就是把以色列人好好准备，全心全意地接受救主。

存留在基督内就是与祂联合在一起：让祂存留在我们的理智、我们的意志、我们的内心、我们的工作中。存留在基督里，最明显的证据就是遵守祂的说话和诫命。祂自己告诉我们，「那遵守祂命令的，就住在祂内，天主也住在这人内」（若一3：24）。」我们祈求上主赐恩宠予我们每个人以及所有基督徒，好能以福音来同步

「呼吸」。现在，在圣婴耶稣面前，我们可以用圣施礼华的说话继续我们的省察：「我们是否准备好努力尝试，使自己的生活，成为我们兄弟、同事的榜样？我们是否准备好去做另一个基督？光靠言语是不够的。我现在问你也问我自己，别人看到你——被召去作另一个基督的你，是否敢说，你到世上来是为了教人行事，以一个天主之子的态度去行事？你是否留心天父的圣意，好使你能鼓励每一个人去分享救赎工作中至善、高尚、神圣和人性的价值？你是否在每天平庸的生活中，活出基督的生活？」[9]

我们与圣母一起欢欣，她非常高兴地把救主、即是她对天主圣意最忠实顺从的成果的救主抱在怀里。通过圣母玛利亚，圣言成了血肉，寄居在我们中间。」[10] 我们求她：「愿我不会失去信心、勇气和大胆，去完成我们耶稣的旨意。」[11]

[1]范康仁蒙席，2017年4月5日的牧函

[2]教宗本笃十六世，2006年12月31日的讲道

[3]教宗方济各，2020年4月1日的讲道

[4]圣安博，书信，2,4 (PL 16,880)

[5]范康仁蒙席，2017年4月5日的牧函

[6]圣施礼华，In Dialogue with the Lord, 1, in Meditation “Living for the Glory of God”

[7]圣叶理诺，书信22,39

[8]圣施礼华，《亲密笔记》，516,1931年12月28日诸厄尔尼尔殉道庆日

[9]圣施礼华，《基督刚经过》，21

[10]1月2日时辰礼仪的晚祷，短式对答经

[11]圣施礼华，《道路》，497

---

pdf | document generated

automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-1Yue-2Ri/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-1Yue-2Ri/)  
(2026年2月7日)