

## 默想：1月5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。

像耶稣一样，为他人献出生命

真实地，而且用行动来爱人

「你来看一看吧」：吸引人灵的是耶  
稣

---

像耶稣一样，为他人献出生命

明天我们会庆祝主显节。来自东方的贤士长途跋涉地寻找厄尔尼诺。当他们在白冷找到祂时，他们俯伏朝拜了祂。然后，他们「打开自己的宝匣，给祂奉献了礼物（玛2：11）。」东方的贤士送给玛利亚和若瑟充满意义的礼物。传统将黄金解释为象征新生厄尔尼的王权，乳香象征祂的天主性，没药象征祂救赎人类的死亡：国王、天主和救主。圣婴、造物主化身成人，降来是为我们而死。

从摇篮开始，十字圣架就已经清晰可见了。从某种意义上说，通过比较圣路加福音开端和结尾的一些说话，就可以看出这个关系。在耶稣出生时，他说：她「生了她的头胎男儿，用襁褓裹起，放在马槽里，因为在客栈中为他们没有地方（路2：7）。」而在耶稣死去的一刻，他写道：「他把遗体卸下，用殓布裹好，安葬在由己石凿成，而尚未葬过人的墓穴里（路23：53）。」耶稣的身体被人小心翼翼地包裹起来，放在马槽里又放在

坟墓里。同样的奥秘也在我们这几天的弥撒读到的若望一书中，以不同的方式表达出来：「我们所以认识了爱，因为那一位为我们舍弃了自己的生命（若一3：16）。」这句肯定的说话具有其作者直接见证的力量。在哥耳哥达山上时若望也在场。他看到师傅如何拥抱着十字架。他亲身感受到基督的爱，直到祂呼出最后的一口气。若望知道基督的大爱并不只是空话。

若望接着说：「我们也应当为弟兄们舍弃生命（若一3：16）。」今天弥撒礼仪中的这句说话指出了耶稣的门徒应该行走的道路。圣施礼华向我们吐露：「圣若望宗徒在宣讲 mandatum novum 新诫命，即我们应彼此相爱的诫命时，是多么坚持。我会跪下来，不是装模作样的——而是听从我内心的指示——求你们为了爱天主的缘故，彼此相爱，彼此帮忙，为彼此伸出援手，懂得如何彼此宽恕。因此，要摒弃骄傲，要有怜

憫之心，表现爱德；以祈祷和真诚的友谊彼此帮助。」[1]

## 真实地，而且用行动来爱人

「孩子们，我们爱，不可只用言语，也不可只用口舌，而要用行动和事实。在这一点上我们可以认出，我们是出于真理的（若一3：18-19）。」「爱情不会接受任何藉口。每当我们开始像耶稣那样去爱时，我们就必须以主为榜样……天主圣子的爱的方式是众所周知的，而若望也很清楚地说明它。它由两根支柱承托着：天主先爱了我们（参阅若一4：10,19），并且完全地奉献自己，甚至舍弃了自己的生命来爱我们（参阅若一3：16）。这样的爱不会得不到回应。即使它是无条件地付出，不求任何回报的，但它仍然会点燃人心，以至所有经验过它的人都会受到引导去以爱还爱，尽管他们有着本身的局限和罪过。」[2]

那最先的几个门徒被耶稣那爱的力量所感动，立即开始向他们的朋友和家人讲述他们的遭遇。因此，我们看到安德肋与耶稣在约旦河度过了一天后，就带领他的兄弟西满来到基督面前（参阅若1：42）。今天弥撒福音告诉我们斐理伯与耶稣的相遇，以及随后他与朋友纳塔乃耳的互动。斐理伯对他说：「梅瑟在法律上所记载，和先知们所预报的，我们找着了，就是若瑟的儿子，出身于纳匝肋的耶稣（若1：45）」。纳塔乃耳认为纳匝肋是一个圣经中根本没有提及过的、毫不重要的小村庄。斐理伯面对他的冷淡，对他说：「你来看一看吧！（若1：46）」

带领人亲自与耶稣相遇也许是最能体现对祂的爱的行动。斐理伯听到主的呼唤：「你跟随我罢」（若1：43）后就无法自抑。他心中的热火驱使他去说出、去鼓励、去分享他内心的喜悦。他需要告诉纳塔乃耳——他不

太清楚如何或为何——他意外地获得了的、最伟大的恩赐。

## 「你来看一看吧」：吸引人灵的是耶稣

圣施礼华喜欢提醒我们，天主做事比我们能够想象的「更快、更多、更好」。祂那无限的善良超出了我们的期望和幻想。主耶稣的门徒就是以这个保证为开始，为我们的信仰作见证。我们不是在做我们自己的工作：人灵是属于祂的，我们只是在祂的葡萄园里工作。斐理伯向他的朋友宣讲，是因为他确信耶稣不会让任何人失望。而这也是我们所肯定的。我们深知吸引人灵的是耶稣；改变人的生命的，是在生活中靠近主的经历。就像发生了在我们身上一样，我们相信我们所爱的人也会被祂所夺得。这就是激励我们继续做使徒工作的希望。

门徒们「从那天起就成为了『见证』，被他们的师傅所夺得（参阅斐3：12），并且被祂美丽的信息所吸

引着，甚至准备好面对死亡，以免背叛他们对祂的委身……基督不仅继续以一句个人的和秘密的说话去唤醒一些人内心深处的回响，以邀请他们完全地献出自己。祂还会去见所有的男女，你们中每一个人，亲自问祂曾经向那个年轻的盲子问过的：‘你信人子么？’（若9：35）对于那些回答‘信’的人，祂赋予他们在世界上、在自己选择的一个地方成为见证的使命。」[3]

天主圣婴以祂在白冷的榜样，打开了我们的眼界，给我们上了完全献出自我的一课：让祂自己变得如此渺小，以吸引所有男女。圣母玛利亚是这天主之爱的见证者；她甚至将祂抱在怀中。

[1] 圣施礼华，《炼炉》，454

[2] 教宗方济各，2017年11月19日第一届世界穷人日致辞

# [3]教宗圣保禄六世，1978年2月25日 致罗马学生的讲话

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-1Yue-5Ri/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-1Yue-5Ri/)  
(2026年2月7日)