

# 默想：复活期第五周 的主日（丙年）

一些可以帮助我们在这个复活期做祈祷的反思。

十字架是通往光荣的道路

我们的爱是耶稣之爱的延续

爱从家里开始

---

**十字架是通往光荣的道路**

在祂为门徒洗脚后，耶稣打破沉默，向与祂一同共进晚餐的人敞开心扉。

「现在人子受到了光荣，天主也在人子身上受到了光荣。天主既然在人子身上得到了光荣，天主也要在自己内使人子得到光荣。」（若13：31-32）这番说话内容如何丰富，我们必须在犹太人的赎罪节的背景下才能得以掌握。在这个节日，大司祭为自己、及后又为其他司祭、最后为以色列全体人民举行献祭。其目的是恢复以色列对与天主和好，以及成为天主选民的意识。

在那个晚上，于耶稣在十字圣架上自我牺牲前的几个小时，祂以司祭身分做的祈祷中向圣父讲话。「作为司祭和祭品的祂，为自己祈祷，为宗徒祈祷，为所有会相信祂的人祈祷，为世世代代的教会祈祷。」[1] 主耶稣在这里所说的光荣，就是完完全全地服从天主的圣意。「这个服从的意愿和请求，就是耶稣作为新的司祭的第一个司祭职，它就是在十字圣架上完全地牺牲自我。而祂正是在十字圣架上 — 那至高无上的爱的行为 — 得到

光荣，因为爱是真正的光荣，是天主的光荣。」[2]

「真正的爱要求一个人走出自我，交付自我。真正的爱应带出喜乐，一份扎根于十字架的喜乐。」[3] 它是一个奥秘，其意义可以从耶稣的复活中找到。「每次当我们转望那被钉在十字架上的基督的苦像时，让我们察觉到，身为上主真正的仆人的祂，透过为了罪过的赦免而献出自己的生命和宝血，籍此完成了自己的使命。」[4]

## **我们的爱是耶稣之爱的延续**

当耶稣向祂的宗徒宣告祂即将离开这个世界时（参阅若13：33），祂宣告了一条新的诫命：「你们该彼此相爱；如同我爱了你们，你们也该照样彼此相爱。如果你们之间彼此相亲相爱，世人因此就可以认出你们是我的门徒。」（若13：34-35）当我们基督徒去爱，而这爱是源自耶稣的爱时，祂在我们中间的临在就会得以延续。

耶稣称这条诫命为「新」的，可能会让我们感到惊讶，因为天主已经在旧约中给人传达了爱的诫命。然而，它之所以是「新」的，在于这种爱的方式和起源：它的「新」在于「像耶稣爱了人一样去爱」。这就是使我们成为新人的地方，因为它意味着要我们像祂一样，为他人献出自己的生命；还有的是，它意味着让基督本人在我们内行动。「这都取决于我们的『我』被祂吸收，进入祂内。（『我生活已不是我生活，而是基督在我内生活』——迦2：20）……『新命令』不仅仅是一个新的、更高的要求，而是与耶稣基督的『新』有连，与愈来愈深地浸没于祂内相连。」[5]

事实上，曾经生活在我们中间的天主圣子的爱，就是一切爱的泉源。它没有界限，涵盖所有人，甚至可以把困难变成更多爱的机会。套用圣施礼华的说话，我们可以大胆地祈求天主：「上主，赐给我祢要我给祢的那份爱。」[6]

## 爱从家里开始

耶稣赐给我们祂的新诫命，就是要差遣我们去靠着祂的爱而生活，成为天国已经来到世界上的可信而有效的标志。透过我们爱人的方式，我们向周围的人彰显出，万象确实都已经获得更新了。公元第一世纪时的异教徒，对基督徒所表现出的这种新的爱德行为感到惊讶，惊叹道：「看看他们如何彼此相爱，并准备好为彼此而死！」<sup>[7]</sup>「他们甚至在彼此认识之前就彼此相爱了。」<sup>[8]</sup>

加尔各答的圣德兰修女说：「爱始于自己的家。首先是你的家人，然后是你的城市。说我们爱远方的人很容易，但爱身边的人却不容易。」<sup>[9]</sup>我们首先通过对最亲近的人的爱来表达我们从耶稣那里获得了的爱。透过寻求团结和超越分歧，基督徒努力以各种具体的方式去表达这种爱：「耶稣自己向我们讲述非常具体的事情：喂养饥饿的人，探望患病的人……当没

有具体的事情时，人可以在幻想之中过基督徒的生活，因为他们不太了解耶稣的信息的核心所在。」<sup>[10]</sup>

像基督一样去爱他人，只有凭借祂自己赐给我们的力量，尤其是在圣体圣事中所赐的，才有可能实现。正是在这件圣事中，我们的心胸才能得以扩阔。和她的圣子一样，圣母玛利亚也是这种慷慨的和完全的、能够克服一切障碍的爱的典范。

[1]教宗本笃十六世，2012年1月25公开接见时的讲话

[2]同上

[3]圣施礼华，《炼炉》，28

[4]教宗方济各，2002年8月30日三钟经前的讲话

[5]教宗本笃十六世，《纳匝肋人耶稣》，圣周：从荣进耶路撒冷到复

活，原道出版有限公司（2022），第三章，第54页

[6]圣施礼华，《炼炉》，270

[7]特土良，《护教学》，39

[8] Minucius Felix, Octavius, ch. 9

[9]加尔各答的圣德兰修女（德蕾莎修女），The Path of Simplicity

[10]教宗方济各，2014年1月9日的讲道

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-  
Di-Wu-Zhou-De-Zhu-Ri-Bing-Nian/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-Wu-Zhou-De-Zhu-Ri-Bing-Nian/)  
(2026年1月13日)