

# 默想：3月25日圣母 领报节日

一些可以帮助我们在3月25日  
圣母领报节日做祈祷的反思。

天主使我们的生命天主化

默观耶稣的一生

一个非常人性化的天主

---

**天主使我们的生命天主化**

「圣言成了血肉，寄居在我们中间；  
我们见了祂的光荣（若1：14）。」

在圣母领报节日，天主通过进入我们的世界来向我们展示了祂伟大的慈悲，我们为此欢欣鼓舞。我们庆贺纳匝肋人耶稣，是真天主又是真人；我们庆贺圣母玛利亚，她成为了主的母亲。在某种意义上，我们庆贺全人类——包括我们自己，因为道成肉身这一奥迹向我们表明了我们的人性具有如此崇高的尊严，甚至能够通过恩宠的作为而被提升至天主性。

在今天这个节日里，我们的双眼尤其会注视道成肉身的耶稣。圣施礼华满怀惊讶地说：「我默想你：真天主，也是真人（perfectus Deus, perfectus homo）和我一样有血有肉，『祂反使自己空虚，取了奴仆的形体』（斐2：7），好让我毫无怀疑：祂了解我、爱我。」<sup>[1]</sup>这一端由一个历史事实证明的信仰真理，是我们让灵魂平安的取之不竭的源泉，「天主使自己成为脆弱，好能与我们近距离地接触我们的脆弱。」<sup>[2]</sup>

同时，我们对天主取了人性的认知，也是一个给我们作出的、让祂使我们生活中的每一个角落都天主化的邀请。在今天弥撒的开端，我们大胆地祈求天主在我们身上进行这种转变：

「天主，祢愿意祢的圣言在童贞玛利亚的怀中，降生成人；求祢恩赐我们，明认祂是我们的救主，是真天主又是真人；并使我们努力效法祂，以分享祂的天主性。」 [3] 道成肉身这个奥迹给我们揭示了我们的存在，比纯属人性的存在更加伟大。人性的存在本身已经很好了，但我们有能力过一种超性的生命，有能力看破世间的短暂，和通过在很多方面都像我们一样的基督，以来自天主的力量去爱。

## **默观耶稣的一生**

「万福！充满恩宠者，上主与妳同在！」（路1：26）从她很年轻时开始，玛利亚就可能已经感觉到与天主的亲近，也许是由于留意到天主特别地眷顾她。然而在道成肉身那一刻，

这种与天主亲近的意识变得更加强烈。在此世时，圣母的生命就已经与天主的生命紧密地融合在一起。在纳匝肋与耶稣同住的岁月里，在最平凡的日常活动中，她以独一无二的方式体验到与天主的亲近。而当耶稣的公众生活开始时，她会继续不时地与祂在一起。

当然，圣母玛利亚的经历是独一无二的。从来没有人像她一样那么接近耶稣。然而我们用肉眼看不到的，可以用信德的眼睛看到。因此，默观福音就是发现童贞玛利亚所熟知的、上主的人性的一种与有荣焉的方式。我们应该以圣母当天默观她圣子的生活的方法，努力地翻阅福音这几页。「因为我们确实应该加以融会贯通，心领神会，潜移默化。任何时候，不需书籍，只要闭目凝神，便像影剧一般，历历在目，如见其人。这样，吾主的音容笑貌，言行举止，便会在我们生活各种境遇中，念兹在兹，亲切鉴临。」 [4]

当我们用这个方式默观基督的一生时，我们所经历的转变就是天主教教理所描述的：「默观是以耶稣为焦点的信德的凝视。『祂望着我，我望着祂』：这是一位亚尔斯农民向其本堂神父提及他在圣体柜前祈祷的情况。专心注意祂就是舍弃「自我」。祂的注视洁净我们的心；祂注视的光辉照亮我们的心目，教导我们在其真理及其怜悯众生之情的光照下去看一切事物。」<sup>[5]</sup>就像两个相爱的人一样，无需太多言语，一个眼神便足以意识到包围着我们生命的伟大和忠诚的爱。

## **一个非常人性化的天主**

在这些满怀信心地向上主祈祷的时间里，我们可以学到很多祂的言行，以启发我们每日的奋斗。默观基督怎样将天主性之爱与人性之爱结合起来，可以帮助我们为自己的基督徒生活赋予同样的人性基调。圣施礼华经常说：「要效法天主，要圣化自己，必

须从老老实实做人开始。」 [6] 圣母领报节提醒我们，天主并不待在天堂里。耶稣向我们展示出祂是一个非常人性化的天主：在祂与每个人的优雅相处中、在祂与被边缘化的人的亲密关系中、在祂对门徒的关怀中。

因此，我们对真人耶稣的默观，不仅滋养着我们的祈祷，也滋养着我们的基督徒服务使命。祂甚至具体地将自己献给了我们：用祂的身体、用祂的声音、用祂治病和祝福的双手，用祂张开以拥抱十字圣架的双臂。祂不会空谈理论，而是用行动向我们展示应如何实践祂的教导。

教宗本笃十六世说：「天主的行径驱使我们去评估自己的信仰是否真诚，信仰并不能只局限于情感或情绪的层面，也必需进入我们的存在的具体层面。」 [7] 耶稣献给天父的牺牲是祂整个生命；是一个涵盖了祂在这个世界所渡过的每一秒钟的自我奉献。这也是圣母的态度，她在天使报喜那一天

就借着接受天主的邀请来信赖「天主的爱情和许诺，这股唯一能够使万象更新的力量。」 [8]

[1] 圣施礼华，《天主之友》，201

[2] 教宗方济各，2021年1月3日三钟经前的讲话

[3] 《罗马弥撒经书》，圣母领报节日集祷经

[4] 圣施礼华，《基督刚经过》，107

[5] 《天主教教理》，2715

[6] 圣施礼华，《基督刚经过》，172

[7] 教宗本笃十六世，2013年1月9日公开接见时的讲话

[8] 教宗方济各，2019年1月26日的演讲

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Mu-  
Ling-Bao-Jie-Ri/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Mu-Ling-Bao-Jie-Ri/) (2026年2月1日)