

# 我們應默想耶穌的生活

我建議你每天花幾分鐘來閱讀新約，設身處地，進入其中的各場面，一如親臨其境，成為其中的一員。其實能使你讓福音「化成人身」，現身說教。讓福音在你的生活中加以體現；也可以幫助別人加以體現。（犁痕，672）

10月12日

但要成為基督本人，我們必須在祂內端正自我。對耶穌生活的精神只有一個籠統的觀念並不足夠，我們必須學習祂生活的具體細節，從而學習祂的態度。特別要默觀祂的生命，從中吸取力量、光明、安寧、平安。

當你愛某人時，你想瞭解他的生活和性格等各方面的情況，以便肖似他。因此，我們應默想耶穌的生活。從祂誕生在馬槽起，直到祂的死亡與復活。在我司鐸生涯的初期，我會給人贈送福音書和有關耶穌生平之類的書籍。因為我們確實需要對當中的內容融會貫通，心領神會，潛移默化，以致在任何時候，不需要書籍，只要閉目凝神，便能默觀祂的生活，好像看影片一般，歷歷在目，如見其人。這樣，我主的音容笑貌，言行舉止，便會在我們生活各種境遇中，念茲在茲，親切鑒臨。（基督剛經過，  
107）

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/dailytext/  
we-have-to-meditate-on-the-life-of-  
jesus/](https://opusdei.org/zht/dailytext/we-have-to-meditate-on-the-life-of-jesus/) (2026年3月19日)