

opusdei.org

默想：3月25日，聖 母領報節日

一些可以幫助我們在3月25日
聖母領報節日做祈禱的反思。

天主使我們的生命天主化

默觀耶穌的一生

一個非常人性化的天主

天主使我們的生命天主化

「聖言成了血肉，寄居在我們中間；
我們見了祂的光榮（若1:14）。」在

聖母領報節日，天主通過進入我們的世界來向我們展示了祂偉大的慈悲，我們為此歡欣鼓舞。我們慶賀納匝肋人耶穌，是真天主又是真人；我們慶賀聖母瑪利亞，她成為了主的母親。在某種意義上，我們慶賀全人類——包括我們自己，因為道成肉身這一奧蹟向我們表明了我們的人性具有如此崇高的尊嚴，甚至能夠通過恩寵的作為而被提升至天主性。

在今天這個節日裡，我們的雙眼尤其會注視道成肉身的耶穌。聖施禮華滿懷驚訝地說：「我默想你：真天主，也是真人（*perfectus Deus*，*perfectus homo*）和我一樣有血有肉，『祂反使自己空虛，取了奴僕的形體』（斐2:7），好讓我毫無懷疑：祂了解我、愛我。」[1] 這一端由一個歷史事實證明的信仰真理，是我們讓靈魂平安的取之不竭的源泉，「天主使自己成為脆弱，好能與我們近距離地接觸我們的脆弱。」[2]

同時，我們對天主取了人性的認知，也是一個給我們作出的、讓祂使我們生活中的每一個角落都天主化的邀請。在今天彌撒的開端，我們大膽地祈求天主在我們身上進行這種轉變：「天主，祢願意祢的聖言在童貞瑪利亞的懷中，降生成人；求祢恩賜我們，明認祂是我們的救主，是真天主又是真人；並使我們努力效法祂，以分享祂的天主性。」[3] 道成肉身這個奧蹟給我們揭示了我們的存在，比純屬人性的存在更加偉大。人性的存在本身已經很好了，但我們有能力過一種超性的生活，有能力看破世間的短暫，和透過在很多方面都像我們一樣的基督，以來自天主的力量去愛。

默觀耶穌的一生

「萬福！充滿恩寵者，上主與妳同在！（路1:26）」從她很年輕時開始，瑪利亞就可能已經感覺到與天主的親近，也許是由於留意到天主特別地眷顧她。然而在道成肉身那一刻，

這種與天主親近的意識變得更加強烈。在此世時，聖母的生命就已經與天主的生命緊密地融合在一起。在納匝肋與耶穌同住的歲月裡，在最平凡的日常活動中，她以獨一無二的方式體驗到與天主的親近。而當耶穌的公眾生活開始時，她會繼續不時地與祂在一起。

當然，聖母瑪利亞的經歷是獨一無二的。從來沒有人像她一樣那麼接近耶穌。然而我們用肉眼看不到的，可以用信德的眼睛看到。因此，默觀福音就是發現童貞瑪利亞所熟知的、上主的人性的一種與有榮焉的方式。我們應該以聖母當天默觀她聖子的生活的方法，努力地翻閱福音這幾頁。「因為我們確實應該加以融會貫通，心領神會，潛移默化。任何時候，不需書籍，只要閉目凝神，便像影劇一般，歷歷在目，如見其人。這樣，吾主的音容笑貌，言行舉止，便會在我們生活各種境遇中，念茲在茲，親切鑒臨。」[4]

當我們用這個方式默觀基督的一生時，我們所經歷的轉變就是天主教教理所描述的：「默觀是以耶穌為焦點的信德的凝視。『祂望著我，我望著祂』：這是一位亞爾斯農民向其本堂神父提及他在聖體櫃前祈禱的情況。專心注意祂就是捨棄「自我」。祂的注視潔淨我們的心；祂注視的光輝照亮我們的心目，教導我們在其真理及其憐憫眾生之情的光照下去看一切事物。」[5] 就像兩個相愛的人一樣，無需太多言語，一個眼神便足以意識到包圍著我們生命的偉大和忠誠的愛。

一個非常人性化的天主

在這些滿懷信心地向上主祈禱的時間裡，我們可以學到很多祂的言行，以啟發我們每日的奮鬥。默觀基督怎樣將天主性之愛與人性之愛結合起來，可以幫助我們為自己的基督徒生活賦予同樣的人性基調。聖施禮華經常說：「要效法天主，要聖化自己，必須從老老實實做人開始。」[6] 聖母領

報節提醒我們，天主並不待在天堂裡。耶穌向我們展示出祂是一個非常人性化的天主：在祂與每個人的優雅相處中、在祂與被邊緣化的人的親密關係中、在祂對門徒的關懷中。

因此，我們對真人耶穌的默觀，不僅滋養著我們的祈禱，也滋養著我們的基督徒服務使命。祂甚至具體地將自己獻給了我們：用祂的身體、用祂的聲音、用祂治病和祝福的雙手，用祂張開以擁抱十字聖架的雙臂。祂不會空談理論，而是用行動向我們展示應如何實踐祂的教導。

教宗本篤十六世說：「天主的行徑驅使我們去評估自己的信仰是否真誠，信仰並不能只局限於情感或情緒的層面，也必需進入我們的存在的具體層面。[7] 耶穌獻給天父的犧牲是祂整個生命；是一個涵蓋了祂在這個世界所渡過的每一秒鐘的自我奉獻。這也是聖母的態度，她在天使報喜那一天就藉著接受天主的邀請來信賴「天主的

愛情和許諾，這股唯一能夠使萬象更新的力量。」 [8]

[1] 聖施禮華，《天主之友》，201

[2] 教宗方濟各，2021年1月3日三鐘經前的講話

[3] 《羅馬彌撒經書》，聖母領報節日集禱經

[4] 聖施禮華，《基督剛經過》，107

[5] 《天主教教理》，2715

[6] 聖施禮華，《基督剛經過》，172

[7] 教宗本篤十六世，2013年1月9日公開接見時的講話

[8] 教宗方濟各，2019年1月26日的演講

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-Sheng-Mu-Ling-
Bao-Jie-Ri/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Mu-Ling-Bao-Jie-Ri/) (2026年3月11日)