

# 「聖誕主日」-領受平安的禮物

蔡維恩牧師

## 前言：《老鼠穴與客店馬廄》

「老鼠人」是中國網路近期流行的詞，指代那些生活在狹小空間、逃避社交、日夜顛倒、對生活缺乏熱情、偏愛極簡消費和線上活動的年輕人，反映了Z世代在社會壓力下的倦怠、無力感與低能量生活模式，介於「躺平」與更消極的狀態之間。

### 主要特徵

低能量生活：對生活提不起勁，覺得「什麼都累」，白天無精打采，晚上精力充沛。

空間宅居：長時間待在租屋處或房間，活動範圍僅限於床、沙發和電腦螢幕。

極簡消費：偏好簡單、廉價的外賣和線上娛樂，減少不必要開銷和外出社交。

逃避社交：害怕與人互動，喜歡獨處，傾向於線上交流而非現實接觸。

日夜顛倒：作息不規律，熬夜是常態，甚至為了「完全屬於自己」的片刻時間而晚睡。

這「老鼠人」的文化背景與意義。反映社會現實：在青年失業率高、競爭激烈的環境下，老鼠人現象折射出年輕人對未來迷茫與無力感。從「躺平」進化：比「躺平族」更具體，老鼠人強調的是一種更深層次、帶有自嘲和厭世情緒的低慾望生活方式。自嘲與共鳴，儘管帶有貶義，但年輕人用這個詞來表達對壓力的反抗和對舒適生活的追求，引發了廣泛共鳴。也造成催生商機。與此同時，也催生了相關的表情包、周邊商品，反映了這種亞文化在市場上的影響力。從躺平到「老鼠人」中國青年倦怠正改寫消費模式。

聖誕節，我們常聚焦在嬰孩耶穌，卻不能忽略一位站在風暴中心、卻仍然仰望上帝的女子——馬利亞。她不是活在浪漫童話裡，

而是活在誤解、輿論攻擊、道德審判與未來不確定性之中。然而，《路加福音》記載，她沒有崩潰，反而唱出〈尊主頌〉：  
「我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂」（路一:46-47）。

對照今日大陸年輕世代流行的「老鼠人」文化——躲在角落、不敢期待、預設失敗、拒絕盼望——聖誕節正是提醒我們：上帝如何在最不利的處境中在顛沛流離的客店馬廄。孕育最真實的盼望。

## 一、思考的焦點.

- 1、我們是否在聖誕節時，收到一份由「懼怕轉為平安」的禮物？
- 2、聖誕節是否有傳福音，帶出別人的平安與喜樂的盼望？

## 參考經文：【路加一 27-38】

- 1:27 到一個童女那裡，是已經許配大衛家的一個人，名叫約瑟。童女的名字叫馬利亞；
- 1:28 天使進去，對她說：「蒙大恩的女子，我問你安，主和你同在了！」
- 1:29 馬利亞因這話就很驚慌，又反覆思想這樣問安是甚麼意思。
- 1:30 天使對她說：「馬利亞，不要怕！你在 神面前已經蒙恩了。
- 1:31 你要懷孕生子，可以給他起名叫耶穌。
- 1:32 他要為大，稱為至高者的兒子；主 神要把他祖大衛的位給他。
- 1:33 他要作雅各家的王，直到永遠；他的國也沒有窮盡。」
- 1:34 馬利亞對天使說：「我沒有出嫁，怎麼有這事呢？」
- 1:35 天使回答說：「聖靈要臨到你身上，至高者的能力要蔭庇你，因此所要生的聖者必稱為 神的兒子（或譯：所要生的，必稱為聖，稱為 神的兒子）。
- 1:36 況且你的親戚伊利沙伯，在年老的時候也懷了男胎，就是那素來稱為不生育的，現在有孕六個月了。
- 1:37 因為，出於 神的話，沒有一句不帶能力的。」

1:38 馬利亞說：「我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。」天使就離開她去了。

## 經文背景

耶穌降生的年代，希律王聽到大祭司說在伯利恆會有猶太人的新王誕生，害怕王位不保，就下令追殺伯利恆誕生的嬰孩，造成整個伯利恆都陷入極大的不安，特別是有嬰孩的家庭。但耶穌的降生，卻帶來平安，因為祂是和平之子，為眾人帶來出人意外的平安，

當時馬利亞童女懷孕，丈夫因天使告之才放下羞愧，接納馬利亞，而後懷著耶穌即將臨盆，因為伯利恆的旅店都已經客滿，耶穌降生只能在馬槽，除了東方的博士進前來，以黃金、乳香及沒藥當作禮物獻給耶穌外，只有天使報好訊息給野地牧羊人知道。其實耶穌的降生地讓人覺得飽受歧視和拒絕，內心其實是很受傷的。而主耶穌來世上，就是叫教會要更多接待那些在生活中感到被排斥和拒絕的人，讓他們知道「主耶穌從不拒絕尋求祂的人」。很多時候，人會感到不平安，是因為他感受到不被愛與接納，但耶穌依然活出愛與接納的生命，並且用行動去接待及那些生活在不平安氛圍中的人，也帶出生命平安、喜樂與盼望。

要在聖誕節能夠如同馬利亞在那樣的壓力中仍能保有喜樂與盼望，我們可以透過以下幾個層面來實踐與默想：

## 二、啟示：

### （一）默想「尊主為大」的心境

讀聖誕故事時，要注意天使說「不要害怕」這句話重複了四次，這點很重要。馬利亞之所以能在壓力下有平安，關鍵在於她的視角。在《路加福音》著名的「尊主為大」頌中，她將焦點從自己的難處轉向神的大能。新約聖經的福音書，分別對四種人表達「尊主為大」必得平安的觀念。分別為母親馬利亞、約瑟父親、牧羊人、以及忠心的祭司。

1. 馬利亞面對缺乏信心的懼怕（路一 30）：當天使向未出嫁的少女馬利亞說，「你要懷孕生子，可以給他起名叫耶穌。他要為大，稱為至高者的兒子。」馬利亞之所以恐懼，因沒有信心面對將來的環境與這麼大的責任，這事讓人難以相信。但天使安慰她不要害怕，並將神對這孩子將來的計畫告訴馬利亞。
2. 約瑟面對被拒絕的懼怕（太一 20）：約瑟是個義人，當他得知尚未過門的妻子已經懷孕時，心中面臨強烈的掙扎、痛苦難當。不管他信不信馬利亞的話，別人絕對不信這一套，他一輩子也許要忍受別人的譏嘲。宅心仁厚的約瑟不願明明的羞辱她，只想暗暗解除婚約，可見他是個滿有公義和慈愛的人。這時，上帝適時介入，在夢中告訴他，天使第一句說話便是安慰約瑟，叫他「不要怕！」反映救主的降生帶來的震撼將會令許多人感到不安。馬利亞是從聖靈懷孕，要他將馬利亞娶過來。約瑟遵著吩咐而行，他信任馬利亞，他更信任上帝。耶穌出生後，約瑟冒著生命的危險，不平安年代，帶著母子逃到埃及躲避希律的屠殺。
3. 牧羊人面對突然改變的懼怕（路二 10）：那個夜，牧羊人儆醒看守羊群，突然黑暗的天空大放光明，神的榮光像爆炸一樣四圍照著他們，他們所看見的景象是人類歷史上從未發生過的，天空充滿榮光、眾多天使在歌唱，面對突然來的驚恐，牧羊人非常害怕，天使安慰他們說不要害怕。
4. 撒迦利亞面對希望的懼怕（路一 13）：撒迦利亞是聖殿老祭司，妻子伊麗莎白是馬利亞的表姐。撒迦利亞與他妻子都非常敬虔，但一直沒有孩子。直到兩人年紀老邁了只好放棄。但當撒迦利亞按著班次進聖殿服事時，天使向他顯現說，他會得一個孩子，撒迦利亞看見天使就驚慌害怕。對於得孩子的事他已經絕望，「害怕」在他裡面產生懷疑的種子，不敢相信因怕再次失望。但天使對他說，不要害怕，因為你的禱告神已經聽見了，神要賜給他們一個兒子，要給他起名叫約翰。

在不平安的時代傳揚平安的福音可能聽起來有些矛盾，但這實際上是一個非常強而有力的見證。在動盪、不安、甚至混亂的時刻中，傳遞平安的福音具有顯著的影響力，在混亂的時代，人們對和平、安寧和穩定的渴望更為強烈。當社會動盪、人心惶惶時，展現出平和的生活方式和信仰可以突顯出與周圍環境的對比，引起他人的注意。當人們在困難時期看到其他人展現出內在平安，這樣真實的見證力量是無法被忽視的。這展現了一種信念的力量，而這種信念來自於超越世俗困境的神聖依靠。在動盪時期，人們渴望尋找希望和意義。福音所帶來的信息是關於愛、寬恕、希望和永恆價值的，這樣的信息可以為人們帶來心靈上的安慰和希望。耶穌基督所教導的平安超越了世俗的局限。這種平安來自對神的信靠和對永恆價值的把握，而不是依賴於外在的環境或情況。

實踐建議：在聖誕聚會或靈修時，大聲朗讀《路加福音》一:46-55。試著列出你今年面對的「生命的耶利哥城之戰」，然後效法馬利亞，刻意轉向宣告神的信實，練習將焦點從環境移開。

## （二）操練「安靜沉思」的生命力

聖經多次提到馬利亞「把這一切的事存在心裡，反覆思想」。在喧鬧的環境中，她擁有一種內在的安靜。

馬利亞當時的處境，按現代標準看，其實也是典型的「老鼠人」處境：出身卑微（拿撒勒是個被瞧不起的小地方）、社會地位低下、缺乏資源、面臨巨大的生存威脅。許多自稱老鼠人的人，並非一開始就拒絕挑戰，而是經過無數次努力後發現階級固化、房價高漲或競爭過於慘烈，因而產生了「習得性無助」。對壓力非主動拒絕，而是「無力感」。且建立心理緩衝：透過自我醜化（自稱老鼠），他們在心理上提前「預演」了失敗，這樣當真正的挫折來臨時，痛苦會減輕一點。這與其說是拒絕挑戰，不如說是對失敗的防禦機制。老鼠人的困局：現代「老鼠人」的痛苦往往來自於找不到生命的意義感。當生活只剩下生存，而生存

又充滿挫敗時，人就容易縮回洞穴。

但馬利亞的選擇：她承認自己的卑微（「我心尊主為大，我靈以神我的救主為樂」），但她沒有停留在卑微裡。她接納了一個「超越自我的目標」她安靜沉思上帝的旨意。並能找到隨時的印証。特別是東方博士的前來送禮物，這是極強的証據。（讓馬利亞看到主的榮耀）。兩者的差別不在於環境的惡劣程度，而在於「是否看見了環境之上的光」。

大概幾位東方博士他們遠道而來到以色列境，帶著一個呈獻禮物的使命而來，他們千里迢迢找到呈獻對象的地方，親眼目睹小孩耶穌，正是他們千辛萬苦要找的真命天子，那種興奮的程度可想而知！他們第一時間謙卑屈膝去俯伏敬拜不到兩歲的小孩耶穌，表達出他們對這位小彌賽亞救主單純的信心，獻完禮物後感到如釋重負，按天使的指示歡喜快樂地返回東方。

約瑟和馬利亞同樣因著聖嬰的出生而帶來許多難以言喻的煩惱和生命的挑戰，但他們憑信心按著主的吩咐而行事，雖然要過著逃難般的流離生活，他們欣然接受上帝的安排，最終安全地帶著年幼的耶穌回到加利利。

真正的喜樂是單單在主的面前，透過感謝與讚美，上帝就會賜給我們喜樂，「除了來自上帝之外，喜樂是不會存在的。」-約翰衛斯理，再更深沉的思考，「喜樂」是可以經營的，家庭的喜樂，是只要有一個人願意單單在主的面前，體會上帝的保守與釋放，有平安喜樂的心，就可以將這樣的氣氛傳送給每一位家庭成員，教會也是如此，只要有人願意單純在主的面前體會主所賜的平安喜樂，就可以將這樣的心情傳遞給其他人，影響整個教會的氣氛，「喜樂」不是表面的笑容，而是清楚知道主的拯救，用這樣的心情迎接主再來。

實踐建議：聖誕節期間，給自己一段「神聖的安靜時間」。關掉手機，像馬利亞一樣，去思考生命中那些看似不合理、艱難的經歷背後，可能隱藏著什麼樣的神聖恩典與託付。

### （三）尋找屬靈的「以利沙伯」

天使不約而同地先後向馬利亞和約瑟啟示基督的出生，並早為他起名叫耶穌。馬利亞聽到天使的話，一臉驚慌、疑團滿腹地問：「『我沒有出嫁，怎麼有這事呢？』」天使回答說：『聖靈要臨到你身上，至高者的能力要蔭庇你，因此所要生的聖者必稱為神的兒子。況且你的親戚伊利莎白，在年老的時候也懷了男胎，就是那素來稱為不生育的，現在有孕六個月了。因為出於神的話，沒有一句不帶能力的。』馬利亞說：『我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。』天使就離開她去了。」(路一:34-38) 馬利亞未有身孕時已得到天使的預告，自己將要懷孕生子，承認自己是「主的使女」，願意接受上主一切的安排，義無反顧。

馬利亞當下即時向伊利莎白求證，她「進了撒迦利亞的家，問伊利莎白安。伊利莎白一聽馬利亞問安，所懷的胎就在腹裡跳動。伊利莎白且被聖靈充滿，高聲喊著說：『你在婦女中是有福的！你所懷的胎也是有福的！...因為你問安的聲音一入我耳，我腹裡的胎就歡喜跳動。這相信的女子是有福的！因為主對她所說的話都要應驗。』」(路一:40-45) 馬利亞知道天使所言句句屬實，信心大增，全然信服，充滿喜樂地說：「我心尊主為大；我靈以神我的救主為樂；因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。那有權能的，為我成就了大事；他的名為聖。...」(路一:46-49) 她們雖覺得自己只是平平無奇的凡人，仍蒙神賜大福，在她們身上施行這等神蹟奇事，簡直受寵若驚。對於伊利莎白來說自然是值得慶賀，但對於馬利亞來說，她還是要面對未婚懷孕的尷尬事，壓力可真不少！然而她逆來順受，認定這是神在她身上的偉大旨意，問心無愧，相信神必會保守她渡過一切難關，直到耶穌的誕生。可見環境雖未有絲毫改變，神所賜的喜樂平安，是人在惡劣的環境下內心所擁有的喜樂平安，任何風雨也搖撼不了對神依靠的心，因而可以從容地面對逆境，過程中更加感受到神的恩眷。

#### (四) 以「順服」作為最美的裝飾

馬利亞的喜樂並非因為生活順遂，而是因為她說了：「我是主

的使女，情願照你的話成就在我身上。」這是一種徹底交付後的輕鬆。

信靠順服而非被焦慮主宰：面對無法預知的未來，馬利亞的回應是「我是主的使女，情願照你的話成就在我身上」（路一:38）。這顯示出她選擇信靠上帝的應許，而非被環境帶來的焦慮和恐懼所吞噬。聖經鼓勵信徒「應當一無掛慮」，在面對思慮煩擾時，要學會將焦點轉向更高的信靠，而非被環境控制。

實踐建議：在聖誕禮拜中，做一個簡單的交託禱告。將你最擔心的工作、家庭或人際關係的「壓力」，像馬利亞一樣完全交託給神，宣告即使結果不如預期，你也願意順服。

#### 四、自己的感受

馬利亞的喜樂不是一種情緒的亢奮，而是一種深植於信仰的定見。今年聖誕節，我們可以透過這些實踐，讓自己的心也成為一個迎接基督降生的馬廄，雖然簡陋，卻充滿神聖的盼望。

紀念馬利亞的四個核心特質特質在壓力中的表現我們的應用信靠不在乎旁人的眼光與流言練習不在乎社會的評價，只求神的喜悅。堅韌挺著身孕長途跋涉、住在馬廄在不如意的環境（如經濟壓力）中，仍保持對神應許的期待。喜樂頌讚神的公義與憐憫將「抱怨」轉化為「宣告神的屬性」。

週六我們有「平安夜晚會」，豐富的慶祝活動，帶出歡樂。

聖誕節時期，若自己內心有「隱藏的恐懼」時，我們可以做什麼？

- 1、每天將生命降服在神面前：當馬利亞面對聖靈感孕的恐懼時，她做什麼？她說，「我是主的使女，情願照你的話成就在我身上。」馬利亞相信創造她的主知道怎樣是對她最好，祂比我自己更知道我需要什麼。這麼小的女孩為何可以承擔這麼大的責任？因她把自己的生命，降服在神面前。
- 2、停止再聽叫我們害怕的聲音：我們要聽讓我們有信心的聲音，不要讓叫我們害怕的聲音進入腦海裡。害怕是信心的對照面，

我們在信心裡，就不再害怕；但我們心裡充滿害怕時，信心就會消失。

- 3、不斷向神獻上敬拜讚美：害怕恐懼時，仍然敬拜讚美神。因害怕時，所有的注意力都會在自己身上（我的害怕、我的痛苦、我的感覺、我的表現……），我們越想就越害怕。而敬拜讚美就是把眼目轉到神身上。當我們注視神是這麼偉大，回頭看問題會發現其實也還好。把眼目轉向神，信心就會增加，平安也會充滿我們。離神越遠，就越害怕、越擔心。
- 4、把希望建立在神的應許上：沒有盼望時，人會害怕；但我們要把盼望建立在神的應許上，我們無法把盼望放在自己、政治人物或一些專家身上，也無法盼望意見領袖、維基百科、網路的消息，因這些都會改變。唯有把盼望建立在神永恆的話語上。

最後，「我們所說的話以及我們自我表達的方式不僅會暴露出內在的自我，也會塑造自己本身以及我們身邊的人，而最終塑造我們的社會。我們每個人每天做的事都可能蒙蔽光明或驅散黑暗。我們已蒙召喚帶來光明並成為光，以聖化自己並啟發他人。……我期待教會有三種人見證主的愛，第一是身體得醫治、財物得祝福、感情得恢復的見證者、第二是改變自己的內心，見證生命中最大神蹟者、第三是願意背起十字架，服事神為人加值者。如此教會就成為世上的光，也帶出聖誕節的意義。

「老鼠人」並非單純的懶惰或懦弱，而是一群在現實重壓下失去了「盼望能力」的人。馬利亞的喜樂來自於「看見神要做的事」，這讓她即使在馬廄裡也能抬起頭。

老鼠人的憂鬱來自於「只看見自己的卑微」，這讓他們即使在現代都市裡也覺得自己生活在下水道。與其說他們是拒絕挑戰，不如說他們缺乏一個值得為之挑戰的理由。在聖誕節紀念馬利亞時，或許我們可以換個角度：馬利亞的故事告訴我們，最卑微的起點（馬廄/洞穴），也可以是神聖事蹟的開端。

## 聖誕默想禱文：在困境中與主同行的喜樂

### ☞ 第一階段：交託——面對誤解與羞辱

（默想馬利亞在得知受孕後，可能面對的流言蜚語與家人的不解）

「主啊，正如當年的馬利亞，我的生活中也有被誤解、被評斷的時刻。有時我為了跟隨祢的真理，反而顯得與世界格格不入。

求祢赦免我過於在意人的眼光，過於渴望人的肯定。現在，我將那些令我受委屈的聲音、那些無法對人言說的壓力，全都帶到祢面前。

我宣告：即使全世界都不明白，只要祢看顧我，我心就滿足。求祢賜我馬利亞那樣的勇氣，在流言中依然能平靜安穩。」

### ☞ 第二階段：順服——在艱難環境中尋求安息

（默想馬利亞挺著身孕長途跋涉，最終只能在簡陋馬廄生產的辛勞）

「親愛的主，我的生活環境有時也像那間馬廄，充滿了混亂、不足與疲憊。當現實的重擔壓得我喘不過氣，當一切看似都不在計畫中時，求祢讓我想起馬利亞的韌性。

她沒有抱怨客店的拒絕，而是專注於迎接祢的降生。主啊，求祢擴大我的心格，讓我學會不在混亂中焦慮，而是在困境中尋找祢的同在。

我宣告：環境不能奪去我的平安，因為祢已經來到我的生命中。我願意將這混亂的現狀交還給祢，求祢在其中掌權。」

### ☞ 第三階段：尊崇——重燃盼望與喜樂

（默想馬利亞的《尊主為大頌》，將焦點從自我轉向神的大能）

「全能的神，我要像馬利亞一樣大聲宣告：我的心尊祢為大，我的靈以祢為樂！因為祢是那行大事的神，祢看顧卑微的人，祢的憐憫直到萬代。

謝謝祢讓我知道，聖誕節的意義不在於完美的環境，而在於祢這位救主已經降臨。願我的生命成為承載祢恩典的器皿，讓我的喜樂不是來自於問題的解決，而是來自於祢的信實。

我宣告：我的盼望不在於世界，而在於祢的話語。願祢的旨意成就在我身上，如同成就在馬利亞身上一樣。

奉主耶穌基督的名禱告，阿們。」

## 五、結論

聖誕節不是逃避世界，而是重新站起來。思想聖誕節時的馬利亞，不是把她神話化，而是看見一位真實的人，在極限壓力中，因聖靈而不被擊垮。

在「老鼠人」盛行的世代，聖誕節再次呼召教會與信徒：

不活在畏縮裡，而活在呼召中

不被失敗定義，而被上帝的愛更新

耶穌的降生，證明一件事：

👉 上帝最偉大的工作，往往開始於最不被看好的處境。

願我們在這個聖誕節，不只是慶祝主的誕生，

也重新學習——像馬利亞一樣，在風暴中仍然歌唱，在黑暗中仍然盼望。

聖誕節的意義，就是「經歷到主耶穌的平安、愛與喜樂」，這愛如同聖誕樹上的燈光與伯特利之星，讓黑暗中的人們看到光明與溫暖。

人若願意為主「懷抱異象」與「理想」就能發出愛的光芒與經歷「有愛就有神蹟」「有愛就無懼怕」。讓讚美的生命成為獻祭與榮耀見證，最後，我們願意展望未來時，「自知被愛，就有喜樂」-巴刻，因此歡喜與平安成為世上的光與鹽，也期待迎接主再來！

## 討論題綱：

1. 分享自己過去的生命如何被耶穌基督轉變而得著喜樂與平安以及是否聽過「老鼠人文化」？
2. 看上帝帶領以色列人從被擄之地回到耶路撒冷的快樂，試問基督徒過聖誕節的喜樂與平安何在？

### **代禱事項：**

1. 為自己祈禱，使自己擁有被基督更新的新生命。
2. 在預備迎接聖誕節時，為「教會能與社區有更多互動，把耶穌降生的喜樂與平安帶給人們」祈禱。

### **祈禱文：**

親愛的天父上帝，感謝祢賜下愛。因著耶穌基督的愛，我們得著平安喜樂。懇求聖靈的力量，將這份愛帶到世上每個角落，願祢開啟世人的心靈，在聽見福音時，能不疑惑地接受耶穌的救恩。奉主耶穌的名禱告，阿們。

### **行動參考方案：**

1. 找機會向你的一位同學、同事或朋友分享耶穌降生的平安故事，重新思考聖誕節的意義（從馬利亞身上）。
2. 針對一位需要福音的朋友，準備一份聖誕節禮物送給他／她，了解從懼怕轉為平安的生命禮物。