

# 主日弥撒福音：以爱之心

将临期第一主日（丙年）的弥撒福音及释义。

## 福音（路 21：25-28， 34-36）

「在日月星辰上，将有异兆出现；在地上，万国要因海洋波涛的怒号而惊惶失措。众人要因恐惧，等待即将临于天下的事而昏绝，因为诸天的万象将要动摇。那时，他们要看见人子，带着威能及莫大光荣乘云降来。这些事开始发生时，你们应当挺起身来，抬起你们的头，因为你们的救援近了。」

你们应当谨慎，免得你们的心为宴饮沉醉，及人生的挂虑所累时，那意想不到的日子临于你们，因为那日子有如罗网，临于全地面的一切居民。所以，你们应当时时醒寤祈祷，为使你们能逃脱即将发生的这一切事，并能立于人子之前。」

---

## 释义

将临期开始了。它是一个为我们准备庆祝圣诞的礼仪期。在将临期第一主日的弥撒福音中，我们读到基督在祂生活在世上的最后一段日子，在耶路撒冷所说的、有关末世的论述的其中一部分。

主耶稣邀请我们提升自己的视野，敞开自己的心胸去迎接祂。将临期引领我们迈向圣诞，又从那里迈向对基督光荣地再来的盼望。祂呼召我们要与祂单对单地相遇。祂每一天都呼召我

们；祂每天都想把我们从自己的黑暗、恐惧、沮丧和失望中引领出来。

本主日弥撒的福音教训我们两种在世上生活的方式：昂首挺胸地，还是黑暗笼罩着内心地。我们基督徒蒙召去仰望天国，知道自己是天主父的子女，祂是无限的爱。我们蒙召去找出我们日常生活的伟大之处，去找出那在我们一切日常处境中，在我们的家庭中，在我们的工作和休息中，在我们的友情中围绕着我们的、天主的慈爱。

基督送给我们祂的光辉、祂的力量、祂的生命，好使我们能够在自己所做的每一件事中找出祂。祂在这一切中等候着我们，好能以祂的恩宠、以祂的生活和爱的方式充满我们。

可是我们的生活却常常让黑暗笼罩着内心。我们的问题和困境、我们的卑贱和软弱、我们的恐惧和欺骗、我们的自私和骄傲，似乎都把我们自己困锁在自我的牢笼之中。为了试图满足

自己对幸福、对丰盛和满盈的生活的深切渴望，我们倚赖那些永远不能满足自己的食物，因为在内心深处，我们一直都在追寻自我。

在今天弥撒的福音中，耶稣送给我们昂首挺胸地过好每一天的秘诀。祂告诉我们要时时醒寤祈祷。我们必须与那总是试图克服我们、把我们困于自己的关切、问题和忧愁中的倦怠作斗争。正是这种倦怠使我们失去爱和被爱的能力变得麻木不仁，阻碍我们享受人生，遮蔽人生中那些最美好的事物：就是万物的美妙、自己所爱的人的容颜、与人安宁平静的交谈、与自己的朋友共在一起的时光。我们失去那最美好的事物：就是天主和在自己周遭的人的真实临在。到了最后，我们满是忧愁和无聊，对一切都怀着悲叹和抱怨的态度。

我们必须时时醒寤，好能看见那些超越自我的东西：看见天主正在看顾着我们，看见祂要引领我们去的地方，

看见祂对我们、对我们这个世界那满怀慈爱的梦想。我们必须时时醒寤，好能探究一下自己内心的深处：好好地掌握自己真正想怎样度过一生，以及为谁度过一生。

除了呼唤我们要保持醒寤之外，主耶稣也嘱咐我们要时时祈祷。祂嘱咐我们要抬头仰望上天，好让基督在我们每一次祈祷中，将我们的思念和心神引导到祂那里，好让祂满足我们对幸福最深切的渴望。

我们昂首阔步地等待祂，时时祈祷，好使祂能把我们从那些无关痛痒的烦恼中引领出来，好使祂能敞开我们的心扉，让我们能够以一颗充满爱的心去看待他人。

---

zhs/gospel/Zhu-Ri-Mi-Sa-Fu-Yin-Yi-Ai-  
Zhi-Xin/ (2026年1月11日)