

opusdei.org

# 默想：12月31日年终

12月31日年终反省的主题有：  
年终是一个重新调整自我的时机；  
在主台前表露真正的自己；  
主，感谢祢，求祢宽恕我，  
求祢帮助我。

年终是一个重新调整自我的时机

在主台前表露真正的自己

主，感谢祢，求祢宽恕我，求祢帮助我

.....

## 年终是一个重新调整自我的时机

我们在今天的弥撒圣祭中读到圣若望福音的序言，像是圣诞的一个总结。它告诉我们，虽然有些人接受了天主圣子并成为了天父的义子义女，但是其他人却不理睬祂并继续生活在黑暗中。今天是本年最后一天。我们想把一生呈献给为我们而降生的圣婴，我们的救主。现在是总结和反省的好时机。最重要的是，要感谢那位时时刻刻都欲陪伴在我们身边的天主。

一年又过去了。我们与天堂又接近多一点了。我们可以祈求圣神光照我们，让我们全面检视这段刚刚过去的、让我们与天主又接近多一点的时日。在过去的一年，我们能够像主耶稣一样「在智慧和身量上，并在天主和人前的恩爱上，渐渐地增长。」

（路2:52）在本年最后的这一天，上主想对我们每一个人说福音中的话：「好！善良忠信的仆人，你既在少许事上忠信，我必委派你管理许多大

事：进入你主人的福乐吧！」（玛25:21）

在这一天，我们想要的就是：在白冷度过我们的日子，与婴孩耶稣、圣母玛利亚和圣若瑟在一起，从天主的角度来看我们的生活；进入祂的感受，祂的思念和祂的圣意，从而使我们的心充满无尽的感激。我们希望能够用弥撒圣祭的福音的章节来说，「圣言成了血肉，寄居在我们中间；我们见了祂的光荣，正如父独生者的光荣，满溢恩宠和真理……。从祂的满盈中，我们都领受了恩宠，而且恩宠上加恩宠。」（若1:14, 16）

---

## **在主台前表露真正的自己**

「圣言成了血肉，寄居在我们中间。」（若1:14）我们渴望能够像众牧羊人一样走近圣婴降生的马槽，心悦诚服于显露在他们眼前的奇迹：

「让我们走近这位使自己与我们接近的天主，让我们停下来看看圣诞马槽，让我们想象一下耶稣的降生：真光与和平，一无所有和被人拒诸门外。让我们与牧羊人一起进入真正的圣诞，让我们把真实的自我：我们被边缘化的状况，我们未能愈合的伤口，我们的罪孽都带到耶稣面前。如此，在耶稣内，我们将体会到真正的圣诞精神，就是我们被天主所钟爱的美好感觉。让我们与圣母玛利亚和圣若瑟一起站在马槽前，站在为了作为我们生命之粮而降生的小耶稣面前。让我们默观祂的谦卑和无限的爱，简单地说声谢谢：谢谢祢，因为祢为我做了这一切」 [1]。

像牧羊人一样，我们今天想把自己的一切带到白冷：我们在这即将结束的一年中所做了的和没有做的一切。肯定地在这一切中会有很多好事，也有一些并非好事。也许我们已经与天主更加接近了一点点，虽然只是无法衡量的一点点。无论如何，我们确信

「天主使一切协助那些爱祂的人，就是那些按祂的旨意蒙召的人，获得益处。」（罗8:28）因此，我们充满感激之情。天主照顾了我们；祂一直和我们在一起，也一直陪伴着我们。Te Deum laudamus。天主，我们赞美祢。我们从灵魂深处感谢祢，因为祢是美善的。而每天我们都祝福祢。而我们又永远赞美祢的圣名，直到永远。 [2]

---

## **主，感谢祢，求祢宽恕我，求祢帮助我**

「主，感谢祢，求祢宽恕我，求祢帮助我。」也许这句真福欧华路重复地使用的短诵，今天可以有助于引导我们与耶稣进行亲密的对话。圣奥思定推荐以持续不断的感恩作为一个人最好的生活方式：「有什么比藏于心底、用口说出、用笔写下『感谢天主』更好的呢？没有什么可以说得更

简短，听得更开心，或感受得更超脱，或做起来更实用了。」 [3]

「今天是走近圣体柜、圣诞马棚、马槽，去感恩的好日子。让我们领受作为礼物的耶稣，然后把自己像耶稣一样转化成为一份礼物。成为一份礼物就是给生命赋予意义，是改变世界的最佳方式。当我们开始不欲改变他人，而是要改变自己，让自己的生活成为一份礼物时，我们就会改变自己，教会就会改变，历史就会改变。」 [4] 这么多礼物来自天主，这么多礼物，这么多要我们的生命成为一份礼物的理由 ..... 而与此对比的是，我们也看到自己的生活对天主的礼物缺乏回应。我们可以在感恩的同时祈求天主宽恕我们有时候缺乏慷慨，又或者只是分心的时候。我们很清楚，如果我们充满美好的愿望，我们就永远不会缺乏祂的恩典，因为「凡接受祂的，祂给他们，即给那些信祂名字的人权能，好成为天主的子女。」 (若1:12)

我们来年的一个好的目标可以是让自己更多地依赖天主的助佑。我们不想自个儿行事。或许即将结束的这一年见证了我们多次试图仅仅依靠自己的力量去行事而徒劳无功。「『主，感谢祢，求祢宽恕我，求祢帮助我！』这句话表达出以天主为中心的张力。它出自一个被最伟大的『爱』所感动、并完完全全地凭借那个爱而生活的人。」[5] 借着圣母玛利亚，我们的母亲的帮助下，让我们期望在这新开始的一年里，能够一步步地更加依靠她圣子的恩宠。

[1] 教宗方济各，2016年12月24日的讲道。

[2] 参见谢主经Te Deum。

[3] 圣奥思定，Epistola 72。

[4] 教宗方济各，2019年12月24日的讲道。

[5] 教宗方济各, 2014年6月16日欧  
华路宣福礼的贺函。

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-12Yue-31Ri-  
Nian-Zhong/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-12Yue-31Ri-Nian-Zhong/) (2026年3月9日)