

opusdei.org

# 默想：7月26日，圣 若亚敬及圣亚纳

一些可以帮助我们  
在圣母双亲  
瞻礼祈祷的反省。

我们之前的几代人

祖父母的贡献

家有一老，如有一宝

.....

我们之前的几代人

有一天，耶稣在讲道时，有一个妇人在人群中高声赞美他的母亲：「怀过

你的胎，及你所吮吸过的乳房，是有福的！」（路11：27）。今天，教会邀请我们进一步回顾感恩链。首先，她告诉我们：「我们在圣若亚敬和圣亚纳的后裔身上，赞扬他们，因为上主把所有人类的祝福都给了他们。」[1] 然后她鼓励我们更进一步：「现在让我们来赞扬那些著名的伟人，和我们历代的祖先：但我所要称扬的人，都是宽大为怀的人，他们的义举，不会被人遗忘；他们的善行与子孙同存。」（德44：1,10-11）。

天主成了人，并产生了全部后果。当玛利亚迎接耶稣进入她的子宫时，她的整个家庭都欢迎祂与祂在一起：一个有自己的根的家庭，有天主的怜悯与许多男女的自由决定交织在一起的历史。耶稣让自己受到这份传承的塑造。它塑造了他的性格特征，并赋予了祂一个过去、家庭关系、习俗和传统。我们的主完全融入了那个家：「这就是我的永远安息之处，我希望

的是常在这里居住。」（咏131：14）

圣玛窦和圣路加在他们的福音中用了大量的篇幅讲述耶稣的家谱。今天，我们也可以将我们的思想转向我们之前的几代人，以及天主用来塑造我们生活的几代人。令人欣慰的是，我们发现祂并不希望我们成为「松散的诗句」，而是链中的一环。祂给了我们坚实的立足之地，这是天主为我们着想、精心准备的土地，让我们能够在那里扎根。

## **祖父母的贡献**

根据古老的传统，若亚敬及亚纳在耶路撒冷有一栋房子，靠近羊池，那里聚集着一大群病人，并在之后的一天，耶稣会在那里治愈一位瘫痪者。他的母亲玛利亚出生在那栋房子里。也许正是在那里，圣家经常前往耶路撒冷，让耶稣有机会享受祖父母的关爱。

像父母一样，祖父母提供了「通过具体实践所表现出来的，并在不同处境和境况中，长期坚持而肯定的人生价值和人生意义」的见证。 [2] 同时，他们亦以独特的方式，透过他们的理解和关怀，建立了家庭的氛围。事实上，年轻人常常希望事情第一次就能完美地完成。但任何人早晚都会意识到失败往往比成功更常见。正是在那时，挫败感可能会扼杀一个人的希望。祖父母已经经历过这一切，见识过很多生活中的事情，很能理解孙子们的感受。

天主可以通过祖父母向我们传递祂自己的温柔。透过他们的帮助和随时的倾听，他们协助我们看到失败的相对重要性，最重要的是，帮助我们专注于我们周围的一切美善。「当我们在成长过程中感到被误解或对生活的挑战感到恐惧时，他们一直关注着我们；他们知道我们的感受，我们隐藏的眼泪和隐密的梦想。他们把我们抱在怀

里，让我们坐在膝盖上。那种爱帮助我们成长为成年人。」[3]

## **家有一老，如有一宝**

现今的生活节奏有时会让我们很难与自己的家人有足够的分享时间；对于那些不住在我们身边的人来说更是如此。圣施礼华常说，受到限制或生病的人是整个家庭的财富，因为这种情况会释放他人的爱。类似的情况也适用于老年人。我们对他们的关心和爱，不仅是在实践正义之举，更是在拓展我们爱的能力。仔细聆听他们的说话、帮助他们完成某项任务或表达爱和亲密感，这些举动都可以满足我们建立牢固关系的渴望，尤其是在我们的家庭内部。

年轻人和老年人之间可以建立一种使双方都受益的关系。年轻人除了可以教导长辈许多生活经验外，还可以从长辈那里学到乐于助人、慷慨大方等态度；它们也帮助年轻人了解过去，好能面对未来。相反，老年人也因与

年轻人的接触而感到焕然一新。年轻人提醒他们，他们并不孤单，他们仍然可以做出很多贡献。「晚年是继续结果的季节。一个新的使命等待着我们，邀请我们展望未来。」[4] 我们可以请求圣母教导我们尊敬我们的祖父母和老年人，以便使天主代代相传的这一连串祝福永垂不朽。

[1] 罗马弥撒书，圣若亚敬及圣亚纳瞻礼的进堂咏。

[2] 圣施礼华，《基督刚经过》，28。

[3] 方济各，讲道，2021年7月25日。

[4] 方济各，通讯，2022年7月24日。

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-7Yue-26Ri-  
Sheng-Ruo-Ya-Jing-Ji-Sheng-Ya-Na/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-7Yue-26Ri-Sheng-Ruo-Ya-Jing-Ji-Sheng-Ya-Na/)  
(2026年2月7日)