

默想：常年期第二十一周星期五

一些能帮助我们在常年期第二十一周做祈祷的反思。

为弥撒做准备

让我们的灯保持明亮

在弥撒中朝拜我主

为弥撒做准备

在许多的活动中，充分的准备是非常重要的。例如，在体育运动中，比赛

的表现很大程度取决于训练以及掌握正确技巧所花费的时间。某些社交聚会的成功，比如邀请朋友来家中晚餐，也很大程度上取决于我们的准备。一般来说，我们为筹备某些活动投入的时间，尤其是心机，显示了我们对该活动的重视程度。活动越重要，我们投入的准备就越多，即使仅仅是在思想和注意力上的准备。同时，经验告诉我们，充分的准备会带来好的结果。无论是比赛，或与久未谋面的朋友共度时光，如果我们准备充分，我们将会更加享受这一切。

没有任何活动或相遇比弥撒更为重要，因为在那我们真正体验到基督的死亡与复活，并领受祂的圣体作为滋养。因此，没有任何比准备自己以相称的方式参与弥撒圣祭更有价值。纵使我们以最好的准备来参与这救赎工程，也远不及天主对我们的爱这一伟大奥秘。这是一场婚宴，我们受邀参与其中，就像比喻中的那些童女：「那时，天国好比十个童女，拿着自

己的灯，出去迎接新郎。」（玛25：1）

圣施礼华将弥撒视为他生命的中心与根源，他邀请我们尽可能为这一崇高时刻做好准备：「圣体圣事就在那天晚上建立起来，为复活的晨曦预作准备。我们也应当为这新曙光作好准备。一切有害、破旧、无用的东西，诸如：灰心沮丧，狐疑猜忌，悲伤忧郁，胆小无为等等，都要一扫而尽。圣体圣事给予天主子女一种神圣的新意，我们应当满怀'更新的心思'奋起响应，革新自己的一切感情与行为。我们的力量已有了新的本源，已有了插植于我主的茁壮新根苗。我们切不可重拾旧酵母，因为我们现在已有了永不败坏的神粮。」[1]

让我们的灯保持明亮

这个比喻讲述的十个童女，「有五个是糊涂的，五个是明智的。糊涂的拿了灯，却没有随身带油；而明智的拿了灯，并且在壶里带了油。因为新郎

迟延，她们都打盹睡着了。半夜有人喊说：『新郎来了，你们出来迎接罢！』」（玛25：2-6）虽然这个比喻特别指的是我们在死后将接受天主的最终拥抱，我们也可以将其应用于我们在圣体圣事中与基督的相遇。有时，我们在弥撒中可能会感到分心或昏昏欲睡。尽管我们知道身处一个神圣的地方，可以与天主圣三进行爱的对话，但我们的想象力可能会天马行空。也许在这样的时刻，我们会觉得自己就像那些等待新郎到来时睡着的童女一样。

参与圣弥撒并非仅仅是一种脑力活动，仅仅专注于神父的每一个动作和言语。相反，关注弥撒祷文和礼仪姿势的丰富内涵，好比一扇门，引领我们进入隐藏在其背后的神圣奥秘。因此，这是能够「活出弥撒圣祭的意义」[2] 的关键，正如圣施礼华所说，在于我们是否随身携带着油，即使在更疲惫或分心的时刻，也能为我们的心灵提供所需的光明，以认出基

督的面容，祂在弥撒中献出自己的生命来拯救我们。此外，主业团的创始人建议我们，将导致分心的事物——对人的关切、对工作的忧虑等等——交托在天主的手中。 [3]

「为迎接与主的相遇，准备的条件不仅是信德，更是一种充满对近人的爱与慈悲的基督徒生活。如果我们任由自己追求看似更舒适的事物，只顾自己的利益，那么我们的生命就会变得贫瘠，无法为他人带来生命，我们也无法为信仰之灯积蓄油；而这信仰——在主的来临时，甚至在此之前——将会熄灭。」 [4] 要想真正理解弥撒，最好的内心准备就是充满爱德的生活，因为这正是我们在圣祭礼仪中所颂扬的：耶稣的无限大爱，祂甘愿为我们每个人献出自己的生命。

在弥撒中朝拜我主

半夜时分，童女们听到了一个声音，将她们从沉睡中唤醒：「新郎来了，你们出来迎接罢！」（玛25：6）她

们都开始匆忙地准备自己的灯。但由于糊涂的童女没有带足够的油，而且油不够所有人使用，她们不得不出去购买。她们去买的时候，新郎到了；那准备好了的，就同他进去，共赴婚宴；门遂关上了。」（玛25：10）过了一段时间，当那些慌张的童女到达时，新郎对她们坚决的拒绝：「我实在告诉你们：我不认识你们。」（玛25：12）

为了意识到弥撒圣祭的伟大，我们首先需要非常了解我主。愿主永不用对我们说新郎对糊涂童女所说的话：「我实在告诉你们：我不认识你们。」（玛25：12）两个相爱的人之间的了解，并不局限于生平资料的简单积累，也不仅仅是偶尔的相遇。这是一种内心的态度，它逐渐引领我们进入对方的感受和思想中。这就是为什么朝拜圣体如此重要，它帮助我们准备心灵，在每一次弥撒中认出我主。「在圣体柜前朝拜圣体，帮助并准备我们更好地参与圣体圣事。」[5]

本笃十六世曾写道：「在圣体圣事中，天主子来与我们相遇，并渴望与我们合而为一。拜圣体纯粹是感恩圣祭的自然结果，而感恩圣祭本身是教会最高的朝拜行为。」^[6]因此，弥撒以外的圣体朝拜教导我们在弥撒中朝拜我主，渴望通过圣体与祂结合，并增加对祂的渴求。「领受圣体就是朝拜我们所领受的那一位。」^[7]我们可以请求玛利亚，这位极智之贞女与圣体之母，助我们像她准备迎接她的圣子一样，为每一次弥撒做好准备。即使我们灯中的油似乎快要耗尽，火苗也有熄灭的危险，玛利亚会将她永不会用完的油分给我们，并以母亲般的慷慨给予我们。

[1] 圣施礼华，《基督刚经过》，155。

[2] 圣施礼华，《基督刚经过》，88。

[3] 参阅圣施礼华，家庭聚会笔记，1971年2月21日。

[4] 教宗方济各，2017年11月12日三钟经前的讲话。

[5] 教宗方济各，致德国全国圣体大会信息，2013年5月30日。

[6] 教宗本笃十六世，《爱的圣事》宗座劝谕，66。

[7] 同上。

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-
Qi-Di-Er-Shi-Yi-Zhou-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Yi-Zhou-Xing-Qi-Wu/)
(2026年2月13日)