

# 默想：将临期第一周 星期一

一些可以指导我们在教会新的  
礼仪年开始时做祈祷的反思。

耶稣到来与我们在一起

我们随时可以到祂跟前

通过祷告增长与耶稣的友谊

---

耶稣到来与我们在一起

随着礼仪年重新开始，我们重温基督  
一生的奥秘，祂的喜乐、忧伤、和光

荣的胜利。我们以期待祂的降生来开始这些日子，然后继续会默观祂的生活、死亡、复活、和升天，直到最终的五旬节，那时祂会派遣圣神永远地陪伴着我们，直到世界的终结（参阅玛28：20）。

我们知道，每年周而复始地纪念祂的奥迹不仅是一个虔敬的回忆。「教会热切地维护和跟随的礼仪年，并不是对过去的事件冷冰冰又无生气的重演，也不是对从前一个时代的简单而枯燥的记录。相反，它是基督本身；祂永远地活在自己的教会里。」[1] 在教会的每一个礼仪时期里，我们各人都会被曾经行走在加里肋亚街道上的基督的生活中的某一个时刻或某一个方面吸引着，因为*Iesus Christus heri et hodie, Ipse et in saecula,* 「耶稣基督昨天、今天、直到永远，常是一样（希13：8）。」基督是活着的，而我们可以前来认识祂和爱祂。更重要的是，我们能够在祂内生活。

具体来说，在将临期的这些日子里，我们再次生活在期待默西亚降临之中。教会这样祈祷：「祂的时辰即将到来，祂不会延误。」[2]。耶稣再一次来到我们的世界中，临在于我们的生命中。祂带着我们在日常的道路上行走时陪伴我们的愿望而来。祂要我们与祂分享我们的喜乐，把我们的忧愁托付给祂。祂希望能够安慰我们和给予我们为了要完成日常的使命而需要的力量。我们应该为这些日子中再次经历到的事情感谢天主：天主道成肉身，好使我们能够成为天主的儿女，与祂一同生活。

## **我们随时可以到祂跟前**

耶稣在世上过行善的生活时，一些曾经遇过祂的人可以教导我们如何亲近祂。当耶稣进了葛法翁时，有一个百夫长来到祂跟前恳求祂说：「主！我的仆人瘫痪了，躺在家里；疼痛的很厉害（玛8：5-6）。」今天的弥撒礼仪给我们提供主耶稣的生命中的这一

幕，供我们思考。这个好心肠的人，是个外邦人，因他真的敬爱的一个仆人的疾病而受着苦。面对无能为力帮助他的仆人而带来的悲伤，他做出一个明智、谦虚、和充满信心的回应。他去找耶稣，并公开地向祂诉说自己的忧伤。他不需要恳求什么；他只是简单地解释了实况和敞开自己的心扉。

我们也有自己的困难和忧伤；我们也有我们想得到治愈的友人。我们又想感受到上主的手帮助我们。因此，我们充满信赖地回应，像这个百夫长一样，我们求助于耶稣。提醒自己我们是多么的需要祂、而祂是多么热切地想帮助我们，是一件好事。知道我们随时都可以全然单纯地信靠祂，是非常令人安慰的：耶稣啊，我有一些问题，我不知道如何解决它，而它正在夺走我内心的平安。我有信德，但我知道有时我需要对你有更大的信赖。我仍然要学会把我的生命完全交托在你的手里。

今天，我们想效仿福音中的百夫长，向主耶稣敞开心扉。在与耶稣交谈的静默中，我们把自己的生命和自己的需要放在祂跟前。而我们知道现在祂也在照顾着我们，因此感到平安。

## 通过祷告增长与耶稣的友谊

「主！我不堪当祢到舍下来，祢只要说一句话，我的仆人就会好的（玛8：8）。」每当我们默观这个百夫长的信德时，我们常是多么的感动啊！他的信德让耶稣自己都感到惊奇：

「我实在告诉你们：在以色列我从未遇见过一个人，有这样大的信心（玛8：10）。」一个很大的、同时也是谦卑、单纯的信德，表达于弥撒礼仪安排了我们在领圣体前也使用的这一句话。

我们每天都可以在圣体圣事中接近耶稣，我们又希望像我们在福音中看到的这个百夫长一样，以对耶稣的大能有同样的信心和同样的谦卑来这样

做。圣施礼华说：「我不明白，作为一名基督徒，怎麽可能不感到需要在圣言、圣餐、祈祷和圣体圣事中与耶稣保持持续的友谊。我能完全了解代代相传的教友敬爱圣体的种种敬礼方式，比如：信德宣誓及公拜圣体，或在幽静的圣堂内，或在亲密契合的心灵里，悄悄进行的质朴虔诚的善功。」[3]

在圣体圣事和在我们内心的亲密中，我们可以滋养我们与耶稣的友谊。祂经常在我们身边，用祂的恩宠帮助我们，用祂的临在鼓舞我们，并向我们展示祂对我们的爱。虽然有时我们不能亲身接近圣体圣事，我们总是可以在我们收敛了的心的静默中亲近天主，就像我们的圣母玛利亚经常做的一样（参阅路2：19）。在这个新的礼仪年开始之际，我们可以恳求圣母陪伴我们，帮助我们进入她圣子的生命中的每一个时刻。

[1]教宗庇护十二世，《天主与人类间的中保》通谕，165

[2]将临期第一周星期一时辰礼仪（参阅依14：1）

[3]圣施礼华，《基督刚经过》，154

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-  
Di-Yi-Zhou-Xing-Qi-Yi/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-Di-Yi-Zhou-Xing-Qi-Yi/) (2026年1月18日)