

# 默想：四旬期第五周 星期一

一些可以帮助我们在这个四旬期做祈祷的反思。

耶稣是世界的光

充满光芒的眼神

上主是我的牧者

---

**耶稣是世界的光**

耶稣在圣殿教训人时对法利塞人说：  
「我是世界的光；跟随我的，决不在

黑暗中行走，必有生命的光（若8：12）。」也许有时候，我们在面对黑夜时会迷失方向。在我们周围的物体的形状会消失，我们又会失去方向感。但当光线突然返来时，一切都恢复了清晰的形状和意义。

当我们遇上黑暗的时刻，当悲观或忧伤试图进来时，我们找到主耶稣「是世界的光」的说话作为避难所。「诚然，信耶稣的人并不是永远过着阳光明媚的生活，犹如他们可以免受痛苦和艰辛似的；但那里总有一道明亮的微光，照亮那条通向圆满生命的道路（参阅若10：10）。那些信基督的人的眼睛即使在最黑暗的晚上也能看到光明，而且他们已经看见了新的一天的黎明。」[1]

厄玛乌的两个门徒中之一告诉基督：「请同我们一起住下吧！因为快到晚上了（参阅路24：29）。」我们也常常感到需要请求主耶稣不要从我们的生命中离去。我们的疑虑、创伤和

忧虑需要在祂慈爱的目光下得到宣泄。 我们很明白，在基督的第一批追随者之中的、正在灰心丧志地走回家的这两个门徒意识到，正当他们蒙蔽在暮色和心灵的黑暗之际，这位过路者成了一道光芒，唤醒了他们的希望，打开他们的心灵去渴望真光。」  
[2]

## 充满光芒的眼神

基督的光帮助我们发现隐藏在我们周围的人和事中的美丽。 有时，当事情的结果未如人意时，我们会感到沮丧；或者我们过于重视与身边人的一个分歧；又或者我们的印象是当今社会有太多问题。 也许我们有时会更强烈地感受到自己的局限性。 然而如果我们让自己充满基督的光，我们不仅会找到所需的安慰去承受这一切，而且还会体验到我们「能加深我们对世界的理解，超越纯自然界，而使我们学习到把握住事物和情境积极正向的一面，有时可说是有趣的一面。」 [3]

一般来说，要识别一个新生婴儿的眼睛的确实颜色是困难的。虽然它们在开始时呈灰色，但随着时间的推移，它们会逐渐呈现出真正的色调。类似的事情也发生在我们的祈祷中。每次我们转向主耶稣时，我们都希望祂能将我们有时灰暗的看法转变成对周围一切的明亮而感恩的默观。「让我们带着祈祷去上山：默默的祈祷，衷心的祈祷，永远是寻求上主的祈祷。让我们停下来思考一下，每天思考一点；让我们将内心的目光凝视在祂的面容上，让祂的光芒渗透我们，照亮我们的生命。」[4]

有一次，耶稣强调眼睛对于内在生活的重要性：眼睛是身体的灯。所以，如果你的眼睛健全，你的整个身体就会充满光明（玛6：22）。」我们不仅想看见上主的光，还想将这道光照亮身在我们周围的人。圣施礼华教给我们一个可以指引我们最深切的渴望的短诵：「我的基督，我灵魂的耶稣，愿我能用祢的眼睛来看。」[5]

## **上主是我的牧者**

圣咏的作者祈求：「上主是我的牧者，我实在一无所缺。祂使我卧在青綠的草場，又领我走近幽静的水旁，还使我的心灵得到舒畅（咏23：1-3）。」如果基督真是我们的牧者，还有什么黑暗能吓倒我们呢？

「那些即使在痛苦、疑虑和一切人性的问题的黑暗山谷中与主同行的人会感到安全。祢与我同在：这是我们所肯定的，这是支持我们的动力。」[6]

这个真理影响着我们面对日常情况的方式。耶稣照亮了每天最好的和最坏的时刻。「这便是照亮我们生活的伟大光辉。它在我们遭遇的种种困难与个人挫折中，鼓舞我们再接再厉，坚持不懈。」[7]因此，每个基督徒家庭所反映的，是超越它必须面对的或大或小的挫折，进而涵盖一种源于对天主的信赖的深切平静。这种信赖相似一个在黑暗中不会让自己被恐惧所

征服的孩子的信赖，因为他知道父亲就在附近。

「如果我们是有信德的灵魂，像圣人们一样，我们对世上任何的遭遇都处之泰然……我们的主以及祂的母亲决不会离弃我们，而在必要时，他们就会驾临，使他们所爱的人的内心充满安稳与平安。」 [8] 如果我们万一感到这种黑暗更加沉重地压在我们身上，我们可以像好孩子一样转向我们的母亲，并且将自己与圣施礼华的说话结合起来，我们可以呼唤她，确信她会听到我们：「母亲！ 妈妈！ 不要离开我。」 [9]

[1] 教宗本笃十六世，2011年9月24日的讲话

[2] 教宗若望保禄二世，2004年10月7日《主，请同我们一起住下罢！》宗座牧函

[3] 范康仁蒙席，2018年1月9日的牧函，6

[4] 教宗方济各，2019年3月17日三钟经前的讲话

[5] 圣施礼华，1975年3月19日的默想笔记

[6] 教宗本笃十六世，2011年10月5日公开接见时的讲话

[7] 圣施礼华，《基督刚经过》，22

[8] 圣施礼华，《十字苦路》，第四处，5

[9] 同上，3

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-  
Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Yi/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-Yi/) (2026年1月13  
日)