

opusdei.org

# 默想：常年期第二十一週星期五

一些能幫助我們在常年期第二十一週做祈禱的反思。

為彌撒做準備

讓我們的燈保持明亮

在彌撒中朝拜我主

---

為彌撒做準備

在許多的活動中，充分的準備是非常重要的。例如，在體育運動中，比賽

的表現很大程度取決於訓練以及掌握正確技巧所花費的時間。某些社交聚會的成功，比如邀請朋友來家中晚餐，也很大程度上取決於我們的準備。一般來說，我們為籌備某些活動投入的時間，尤其是心機，顯示了我們對該活動的重視程度。活動越重要，我們投入的準備就越多，即使僅僅是在思想和注意力上的準備。同時，經驗告訴我們，充分的準備會帶來好的結果。無論是比賽，或與久未謀面的朋友共度時光，如果我們準備充分，我們將會更加享受這一切。

沒有任何活動或相遇比彌撒更為重要，因為在那裡我們真正體驗到基督的死亡與復活，並領受祂的聖體作為滋養。因此，沒有任何比準備自己以相稱的方式參與彌撒聖祭更有價值。縱使我們以最好的準備來參與這救贖工程，也遠不及天主對我們的愛這一偉大奧祕。這是一場婚宴，我們受邀參與其中，就像比喻中的那些童女：「那時，天國好比十個童女，拿着自

己的燈，出去迎接新郎。」（瑪25：1）

聖施禮華將彌撒視為他生命的中心與根源，他邀請我們盡可能為這一崇高時刻做好準備：「聖體聖事就在那天晚上建立起來，為復活的晨曦預作準備。我們也應當為這新曙光作好準備。一切有害、破舊、無用的東西，諸如：灰心沮喪，狐疑猜忌，悲傷憂鬱，膽小無為等等，都要一掃而盡。聖體聖事給予天主子女一種神聖的新意，我們應當滿懷『更新的心思』奮起響應，革新自己的一切感情與行為。我們的力量已有了新的本源，已有了插植於我主的茁壯新根苗。我們切不可重拾舊酵母，因為我們現在已有了永不敗壞的神糧。」[1]

## 讓我們的燈保持明亮

這個比喻講述的十個童女，「有五個是糊塗的，五個是明智的。糊塗的拿了燈，卻沒有隨身帶油；而明智的拿了燈，並且在壺裏帶了油。因為新郎

遲延，她們都打盹睡着了。半夜有人喊說：『新郎來了，你們出來迎接罷！』」（瑪25：2-6）雖然這個比喻特別指的是我們在死後將接受天主的最終擁抱，我們也可以將其應用於我們在聖體聖事中與基督的相遇。有時，我們在彌撒中可能會感到分心或昏昏欲睡。儘管我們知道自己身處一個神聖的地方，可以與天主聖三進行愛的對話，但我們的想像力可能會天馬行空。也許在這樣的時刻，我們會覺得自己就像那些等待新郎到來時睡著的童女一樣。

參與聖彌撒並非僅僅是一種腦力活動，僅僅專注於神父的每一個動作和言語。相反，關注彌撒禱文和禮儀姿勢的豐富內涵，好比一扇門，引領我們進入隱藏在其背後的神聖奧秘。因此，這是能夠「活出彌撒聖祭的意義」[2]的關鍵，正如聖施禮華所說，在於我們是否隨身攜帶著油，即使在更疲憊或分心的時刻，也能為我們的心靈提供所需的光明，以認出基督的

面容，祂在彌撒中獻出自己的生命來拯救我們。此外，主業團的創始人建議我們，將導致分心的事物——對人的關切、對工作的憂慮等等——交託在天主的手中。[3]

「為迎接與主的相遇，準備的條件不僅是信德，更是一種充滿對近人的愛與慈悲的基督徒生活。如果我們任由自己追求看似更舒適的事物，只顧自己的利益，那麼我們的生命就會變得貧瘠，無法為他人帶來生命，我們也無法為信仰之燈積蓄油；而這信仰——在主的來臨時，甚至在此之前——將會熄滅。」[4] 要想真正理解彌撒，最好的內心準備就是充滿愛德的生活，因為這正是我們在聖祭禮儀中所頌揚的：耶穌的無限大愛，祂甘願為我們每個人獻出自己的生命。

## 在彌撒中朝拜我主

半夜時分，童女們聽到了一個聲音，將她們從沉睡中喚醒：「新郎來了，你們出來迎接罷！」（瑪25：6）她

們都開始匆忙地準備自己的燈。但由於糊塗的童女沒有帶足夠的油，而且油不夠所有人使用，她們不得不出去購買。她們去買的時候，「新郎到了；那準備好了的，就同他進去，共赴婚宴；門遂關上了。」（瑪25：10）過了一段時間，當那些慌張的童女到達時，新郎對她們堅決的拒絕：「我實在告訴你們：我不認識你們。」（瑪25：12）

為了意識到彌撒聖祭的偉大，我們首先需要非常了解我主。願主永不用對我們說新郎對糊塗童女所說的話：

「我實在告訴你們：我不認識你們。」（瑪25：12）兩個相愛的人之間的了解，並不局限於生平資料的簡單積累，也不僅僅是偶爾的相遇。這是一種內心的態度，它逐漸引領我們進入對方的感受和思想中。這就是為什麼朝拜聖體如此重要，它幫助我們準備心靈，在每一次彌撒中認出我主。「在聖體櫃前朝拜聖體，幫助並準備我們更好地參與聖體聖事。」[5]

本篤十六世曾寫道：「在聖體聖事中，天主子來與我們相遇，並渴望與我們合而為一。拜聖體純粹是感恩聖祭的自然結果，而感恩聖祭本身是教會最高的朝拜行為。」[6] 因此，彌撒以外的聖體朝拜教導我們在彌撒中朝拜我主，渴望通過聖體與祂結合，並增加對祂的渴求。「領受聖體就是朝拜我們所領受的那一位。」[7] 我們可以請求瑪利亞，這位極智之貞女與聖體之母，助我們像她準備迎接她的聖子一樣，為每一次彌撒做好準備。即使我們燈中的油似乎快要耗盡，火苗也有熄滅的危險，瑪利亞會將她永不會用完的油分給我們，並以母親般的慷慨給予我們。

[1] 聖施禮華，《基督剛經過》，155。

[2] 聖施禮華，《基督剛經過》，88。

[3] 參閱聖施禮華，家庭聚會筆記，1971年2月21日。

[4] 教宗方濟各，2017年11月12日三鐘經前的講話。

[5] 教宗方濟各，致德國全國聖體大會訊息，2013年5月30日。

[6] 教宗本篤十六世，《愛的聖事》宗座勸諭，66。

[7] 同上。

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-  
Di-Er-Shi-Yi-Zhou-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Yi-Zhou-Xing-Qi-Wu/) (2026年  
3月10日)