

# 默想：将临期第二周 星期六

一些可以协助我们在这个迎接上主快将来临的时期做祈祷的反思。

如天主看我们般看自己

悔改的精神

内心的净化

---

**如天主看我们般看自己**

我们已经到了将临期第二周的末段。这几天的弥撒礼仪让我们思考洗者若翰怎样为耶稣降生做准备。在今日弥撒的福音中，我们看到耶稣被门徒包围着，他们问耶稣：「为什麼经师说：厄里亚应该先来呢？」（玛17：10）」

根据一个可追溯到玛拉基亚先知时代的犹太人传统，厄里亚先知将会在默西亚降生之前再次出现，以宣告祂的降临。所以师傅耶稣回答他们说：「厄里亚的确要来，且要重整一切」（玛17：11）。」洗者若翰的使命在于邀请人们去改变、去做内心的更新、以及为个人的罪过而悔改。在经过了差不多十五天的、为圣诞节做准备的日子后，我们可以恳求上主继续用祂的恩宠来启发我们，好使我们能够更清晰地，如天主看我们般看自己。主啊，请向我们展示一切祢想透过我们而实现的美好事物，一切有赖我们顺从祢的计划而能够出现的福乐；并给我们指出祢要我们改进的地方，

祢要与我们每个人更加接近祢的地方。

正如洗者若翰的使命是作为耶稣的先驱，预备祂的来临，宣布祂即将降来，及后在人群中指认出祂，天主也依靠我们将福音的喜乐带给在我们周围的人；这种喜乐「源于耶稣，凡与祂相知相遇的人，其心灵和生命必充满这喜乐。凡接受祂救恩的人，必从罪恶、悲哀、内在空虚和孤独中被解救出来。与基督一起，喜乐就会生生不息。」[1]「我的儿子，继续你非常个人的祈祷吧，它不需要言语发声。与天主面对面交谈吧，只有你和祂……在你内心的孤静中，它绝不会是孤单一人的心静，要面对你的天主父并且告诉他：『我把自己奉献给你！』要勇敢！要有勇气！要大胆！」[2]

## **悔改的精神**

今天弥撒圣祭的福音继续叙述耶稣对门徒的答复：「『厄里亚已经来了，人们却不认识他，反而任意待了他；照

样，人子也要受他们的磨难。』门徒这才明白耶稣给他们所说的，是指洗者若翰（玛17：12-13）。」

从祂公开生活的开始，耶稣就将自己的使命与祂的先驱者的使命互相链接起来。如果我们想加强自己的基督徒生活，我们便需要每天日益与主耶稣更加紧密地结合在一起：「我的儿子，这个将临期的开始是发爱德的好时机：说出我信，说出我望，说出我爱，转望天主的母亲——天主的母亲、女儿、和配偶，我们的母亲——并请求她从天主圣三那儿为我们获得更多的恩宠：望德、爱德、和悔罪的恩宠。好使当我们在生命中有时似乎刮起一阵强烈的、灼热的烈风，要吹干灵魂内的花朵时，它不会让我们灵魂的花朵枯萎。」[3]

基督的圣工与洗者若翰的工作的互相连结不仅限于祂公开生活的开始时，因为后来祂也容许洗者若翰为祂而殉道，从而将他与基督自己的救赎使命

联合在一起。将临期邀请我们为自己的灵魂通过更勤奋的祈祷和补赎来为圣诞节做好准备。默思洗者若翰的苦痛直到他的殉道，以及主耶稣的苦难和圣死，会邀请我们去默观以下这个现实：虽然我们在日常的旅途中会遇到痛苦和疲劳（这通常会是真正的补赎），但是我们让耶稣出现在自己生活中的努力，总是有天主的大能来先行、维系和陪伴的。

## 内心的净化

「天主，求祢使我们回心转意，显示祢的慈颜，好拯救我们。」[4] 教会在今天弥撒圣祭的礼仪中也继续劝告我们祈求天主赐给我们悔改的恩宠，在我们的心灵中为主预备一条道路。这种净化不仅限于外在的行为，而且也包括我们的内在世界：让我们的想象力和记忆力也为我们的使命服务，增强我们超越自我和关心他人之需的能力。「那个你咽下没有说出口的笑话；向麻烦你的人亲切的微笑；对不公道

的责难的缄默;跟那些叫人讨厌、不得体的人友善的谈话;每天容忍那些和你共同生活的人令人厌烦、莽撞的举止……这样，持之以恒，即是绣绣实实的内在克己。」[5]

内在的克己净化我们的灵魂，它不是一种消极的努力，只顾专注于不做某些事情。相反，它是一种充满爱的努力，因为我们努力时时刻刻都爱天主，努力确保我们的想象力、记忆力和情感都遵循正确的道路，引导我们走向默观的生活。因此我们可以说：

「我现今追念上主的作为，回想祢往昔所行的奇迹（咏77：12）」；天主做过的大事将会铭记在我们心中，把感恩之情点燃我们的心和情感，让我们的爱火更加炽热。

让我们转向圣母，求她向她的圣子表达我们以忏悔和内心净化的精神为圣诞节做准备的愿望。那么，我们在今日弥撒圣祭的集祷经中所祈求的，就会在我们的生活中成为现实：「全能

的天主，求祢以荣耀的光辉充满我们的心灵，并藉祢唯一圣子的来临，驱除长夜的黑暗，显示出我们都是祢光明的子女。」<sup>[6]</sup>

[1] 教宗方济各，《福音的喜乐》宗座劝谕，1

[2] 圣施礼华，In Dialogue with the Lord，Scepter，p. 42

[3] 圣施礼华，In Dialogue with the Lord，Scepter，p. 47

[4] 将临期第二周星期六弥撒圣祭答唱咏

[5] 圣施礼华，《道路》，173

[6] 将临期第二周星期六弥撒圣祭集祷经

---

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