

opusdei.org

# 默想：将临期第二周 星期四

一些有助于我们在这个将临期  
做祈祷的反思。

内在洁净的需要

心灵的纯洁

我们的爱在祈祷中被燃起

.....

**内在洁净的需要**

「我实在告诉你们：在妇女所生者  
中，没有兴起一位比洗者若翰更大的；

但在天国里最小的，也比他大。」

（玛11：11）我们在今天弥撒的福音中所读到的耶稣的这句说话，教会一直都忠实地守护着它。教会从起初就以一种特殊的方式敬礼这个先驱。我们可以看见这一点的一个例子，就是教会隆重地庆祝他的诞辰，因为它与基督降生这个奥迹息息相关。

四本福音书都突显了圣若翰洗者的个人。他是先知中最后的一位。他总结了旧约，又预示新约，向人宣告天主的羔羊，默西亚耶稣。他的父亲匝加利亚，在恢复了自己因缺乏信德而失去的说话能力之后，用一篇被称为「赞美颂」的祷文赞美天主。这篇祷文在这个礼仪时期尤为意义重大：

「上主，以色列的天主应受赞美，因祂眷顾救赎了自己的民族……至于你，小孩，你要称为至高者的先知，因你要走在上主前面，为祂预备道路，为使祂的百姓认识救恩，以获得他们罪恶的宽宥。」（路1：

68,76-77）匝加利亚借此揭示了若翰

的使命：就是为即将临近的耶稣降生做好准备，号召众人要悔改和心灵上的皈依。

为了找到基督，我们首先必须得到洁净。「祈求圣父、圣子和圣神，以及你的『母亲』，使你认识自己，并为过去的一切坏事而哭泣，因为这些事仍留下污渍残渣……同时，虽然你不想忘记这一切而对祂说：耶稣，赐给我一个大爱，好能在我可怜的肉体、可怜的心灵、可怜的灵魂、可怜的身子内，成为净化的火焰，将它们从世俗的污秽中洁净、耗竭。当我空虚了自己的时候，将祢充盈我心，愿我绝不眷恋世上任何事物，愿大爱永远支持我。」 [1]

## **心灵的纯洁**

「因为是我，上主，你的天主，提携着你的右手，向你说过：『不要害怕，有我协助你。』」（依41：13）依撒意亚先知在今天弥撒的第一篇读经中所说的话提醒我们，要更好地预

备自己去迎接耶稣，最重要的是信赖天主圣宠的助佑。如果我们顺服于天主的感召，祂就会改变我们。这样，我们心中便会孕育出新的生命。或许我们的心此前一直都是贫瘠的，如今将可获得新生。我们将能品味上主以下的、慈爱的应许，并且使它在我们的灵魂中成为现实：「我要在秃山上开辟河流，在空谷中喷出泉源；我要使沙漠变为池沼，使干地化为喷泉。」（依41：18）

天主会赐给我们祂的恩宠，如同这些注定要使田野长出生命的河流。在我们自己的意志和天主的圣意的奇妙互动中，我们的角色就是渴慕和接纳祂的恩宠，除去那些可能会使果实枯萎的障碍：「耶稣，愿我可怜的心灵成为一座密闭的花园；愿我可怜的心成为一个乐园，让祢居住；愿我的护守天使使用一把火剑看守它，并用它来净化每份进入我内心的感情。耶稣，用祢十字架的神圣印记密封我的心。」

[2]

我们渴望全心全意地爱主耶稣。因此，我们祈求祂帮助我们看清，是什么东西使我们无法与祂拥有同样的情感，例如缺乏对他人的爱德和怜悯、自私、冷漠……让我们祈求祂赐予我们恩宠，洁净我们的心灵。「这个恩惠是赐予那些祈求它的人，赐予那些渴望它的人，赐予那些努力争取它的人。」[3] 教会在将临期向我们发出洁净心灵的呼吁，并不仅是为了根除污秽。它关乎一些截然不同、更加具吸引力的事：我们渴望洁净自己的心灵——谦卑地为此祈求主耶稣的帮助——好能使自己的心与基督的心更加完全地吻合。

## **我们的爱在祈祷中被燃起**

「我们基督徒却爱上了主爱：主不要我们干枯僵化，像无生气的东西。祂要我们充满祂的爱！」[4] 为了让我们的内心充满天主的爱，我们必须向天主恳求这份恩赐，就像我们在今天弥撒的集祷经中恳求的那样：「天主，

求祢激发、振作我们的精神，使我们甘愿做祢唯一圣子的前驱，为祢开路；使我们藉祢的来临，以纯洁的心灵侍奉祢。」在我们来说，我们必须努力「在工作、生活和死亡时，要像热恋中的人一样，」[5] 将圣施礼华的祈祷变成我们自己的祈祷：「主啊！让我这般地属于祢：除非穿过祢受伤的圣心，即使最神圣的情感也不会进入我的内心。」[6]

将临期的礼仪一再强调以下这个迫切的宣告：主即将来临，我们必须为祢预备一条更加宽阔的道路，一个更加洁净的居所，一颗更加乐于奉献的心。对一个在热爱中的人来说，仅仅等待着祢是不足够的。我们的爱心引领我们走出去以寻找祢。因此，我们现在就做一个定志，要在祈祷中出去迎接祢，用一些好像圣母玛利亚和圣若瑟用的、表达爱意的小标记。我们要在整天的各种虔敬行动中找到耶稣，告诉祢我们爱祢，告诉祢我们的

不忠伤害了我们自己，我们又迫不及待地想迎接祂。

天主会奖励我们亲近祂的努力。正如我们在今日的圣咏中所诵唱的：「上主慈悲为怀，宽宏大方，祂常缓于发怒，仁爱无量。」（咏145：8）祂会赐给我们一颗更加自由、更加深入地去爱的心，好能把平安和喜乐散播给身在我们周围的人。为了获得这份恩赐，我们遵循圣施礼华的建议，转向圣母玛利亚，仁爱之母：「现在，你应默默无言地，从你内心伴随的孤单向圣母说：『我的母亲啊！我这颗可怜的心有时会叛逆；但是，如果你帮助我……'她的确会帮助你洁净它，并跟随天主召叫你该走的路。童贞圣母玛利亚总是帮你较容易地承行天主的旨意。」 [7]

[1] 圣施礼华，《炼炉》，41

[2] 圣施礼华，《炼炉》，412

[3] 圣叶理诺, 《玛窦福音注释》, 3、19、11

[4] 圣施礼华, 《天主之友》, 183

[5] 圣施礼华, 《炼炉》, 988

[6] 同上, 98

[7] 同上, 315

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-  
Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年3月12日)