

# 默想：四旬期第二主日（丙年）

一些可以帮助我们在这个四旬期做祈祷的反思。

旷野与山岭是寂静之地

天主在我们祈祷时使我们变得天主化

天主的奥秘渐渐地给我们揭示出来

---

旷野与山岭是寂静之地

上周日的弥撒礼仪给我们展示出耶稣与魔鬼在旷野中的对峙。与此大相径

庭的是，在今天四旬期第二主日，我们来到大博尔山，见证主耶稣显圣容的荣耀。在旷野中，「我们看到完全是一个人的耶稣，甚至连试探也与我们一起承受」，在大博尔山上，「我们默观着身为天主圣子的祂，圣化了我们的人性。」[1]然而尽管两者有这样强烈的不同，但都预示着逾越奥迹：「耶稣与试探者的斗争预示着祂苦难时的最终决斗，而祂变了容貌的圣身的光芒却预示着复活的荣耀。」[2]

旷野和山岭都是寂静无人之地，都是一个由孤寂掌控一切的地方。耶稣受到圣神的引导而退到这两个地方，为了向天父祈祷。圣经向我们展示出，在这些没有噪音的地方，天主会以特别的方式来显示祂自己。因此，我们所有人都需要寂静的空间和时间。在那里，我们平息周围的噪音，就能培养内心的冥想，并在其中聆听天主的「窃语」。「寂静可以在我内心深处开辟一个空间，使天主能够居住在

其中，好让祂的圣言存留在我们的心内，让我们对祂的爱在自己的理智和情感中扎根，感召着我们的生活。」

[3]

对寂静感到某种恐惧是正常的，因为它需要我们深入自己的内心，去找出我们存在的真义。也是正常的就是，我们在起初时，在那些时刻去降低噪音的水平会感到困难。然而当我们在日常的繁忙喧闹中去寻找这片宁静空间时，我们就会为天主的临在而开辟一条道路。上主常常等待着我们寂静的时候来显示祂自己。

## **天主在我们祈祷时使我们变得天主化**

「论及祢，我心中时常在想：『你应该寻求祂的仪容。』上主，我在寻求祢的仪容。求祢不要向我掩住祢的脸面。（咏27：8-9）」教会用圣咏集的这些说话来帮助我们在四旬期中更加热切地寻求基督的面容，为复活节而好好准备自己的心灵。当伯多禄、雅各布伯和若望在登上大博尔山时，

出乎意料地发觉自己被耶稣的祈祷所包围着。以前，他们多次凝视过师傅耶稣的面容；在祂祈祷时、在祂宣讲天国降临时、在祂治愈这么多的病人时，他们都在看着祂。或许他们看过的是在基督的面容中反映出来的、充满在祂心中的感情。然而在大博尔山顶上，他们以一种崭新的方式看见祂那令人热爱的面容。

耶稣向这三个友人显露祂的荣耀：

「正当祂祈祷时，祂的面容改变，祂的衣服洁白发光。（路9：29）」他们默观着主耶稣荣耀的圣身，对此产生了如此深刻的印象，以至伯多禄兴奋地、不知道该说什么地说：「老师，我们在这里真好！让我们搭三个帐棚：一个为祢，一个为梅瑟，一个为厄里亚。（路9：33）」三个门徒感到自己被天主化了。圣若望达玛森说：「祈祷是举心向往天主。」[4]他的这句话被天主教教理引用了。祈祷就是一个在天主台前寂静无声的空

间。在那里，我们寻求使自己充满着祂，以得到解渴。

三个门徒对自己在大博尔山上所看见的情景感到不知所措。圣施礼华写道：「祈祷会给我们带来良好的、谦卑的、神圣的天主化。而我们将能够在所有的环境中工作……通过这持续的、坚持不懈的寻求天主的事，我们的主会丰富地赐给我们祂的恩赐，就是良好的天主化。」[5]「同时，脱离生活的祈祷是不健康的。将我们与具体的生活隔绝的祈祷，会变成神灵主义，或更加糟糕的是，仪式主义。让我们记住，耶稣在大博尔山上向门徒显露了祂的荣耀之后，并没有想到要延长那一刻的狂喜，而是与他们一起下山，继续日常的旅程。因为那次的经历必须存留在他们的心中，作为信德的亮光和力量；也是即将来临的日子——苦难的日子——的亮光和力量。」[6]

**天主的奥秘渐渐地给我们揭示出来**

正如基督在约旦河受洗时所发生的一样，在大博尔山上，「整个三位一体的天主显现了：圣父在声音中，圣子在人性的身上，圣神在光芒四射的云彩中。」[7]耶稣的三个门徒惊讶于眼前所发生的一切，领受了一个需要时间去理解的启示：就是唯一的天主，同时也是三个位格的。天主的奥秘，在我们通常伴随着灵修阅读和个人培育的祈祷中，渐渐地给我们揭示了。如此，我们就为圣神铺平了道路，是祂渐渐地净化我们对天主的观念，和教导我们以单纯和信赖的态度去接近祂。圣神将使我们成为「改变了面容的人」[8]，愿意让自己得到再生、矫正和安慰的人。

当伯多禄说完话时，「有一片云彩遮蔽了他们。他们进入云彩时，门徒们就害怕起来。云中有声音说：'这是我的儿子，我所拣选的，你们要听从祂！」（路9：34-35）」三个宗徒永远都不会忘记那次的经历和那句说话。我们与耶稣的祈祷结合在一起，

也发现到聆听祂的奇妙，从而意识到我们是天主的子女。「祈祷是天主子女，跟无限美善的天父，偕同祂的圣子耶稣基督及圣神活生生的关系。

..... 祈祷生活就是经常活在天主圣三的亲临及与祂的共融中。」<sup>[9]</sup>圣母玛利亚让恩宠塑造了她的内心，她能够帮助我们找到所需的寂静时刻，更加深入地意识到我们是天主子女这一实事。

[1] 教宗本笃十六世，2008年2月17日三钟经前的讲话

[2] 同上

[3] 本笃十六世，2012年3月7日公开接见时的讲话

[4] 圣若望达玛森，《正统信仰》，3,24

[5] 圣施礼华，《书信2》，54

[6] 教宗方济各, 2021年6月9日公开接见时的讲话

[7] 圣多玛斯阿奎那, 《神学大全》, III, c.45, a.4, ad 2

[8] 教宗圣若望保禄二世, 2001年3月11日的讲道

[9] 《天主教教理》, 2565

---

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