

# 默想：将临期第三主日（丙年）

教会称今天这主日为喜乐主日，在期待圣诞节的欢乐时，要牢记圣保禄的建议：「你们在主内应当常常喜乐，我再说：你们应当喜乐！主快来了。」

基督徒的喜乐来自于亲近上主

灵魂中喜乐的果实

如同洗者若翰，天主恩典的先驱

---

「耶路撒冷啊，你要大大喜乐，因为你的救主将要来临。」[1] 今天教会期待圣诞节的欢乐，并牢牢记得圣保禄的建议：「你们在主内应当常常喜乐，我再说：你们应当喜乐！主快来了。」（斐4：4-5）这一席话是对斐理伯教会说的，就如这将临期第三主日礼仪的总结，这主日被称为 Gaudete 喜乐主日，因为是礼仪中提到的第一个字：「喜乐！」天主的圣言和今天的读经都充满了因救主临近而喜乐的馨香。在弥撒的开始祷文中，我们即求上主注视我们，恩赐我们「一颗满怀喜乐崭新的心。」[2] 此外，因此原因，如是可能，这一天礼仪的服饰颜色是粉红色。

在斐理伯有一个基督教徒团体，圣保禄很以他们为傲，因为他们对上主极为忠诚。他用充满希望、深情的语言对他们讲话。如果有人认为，圣保禄被自己对耶稣基督爱的枷锁捆绑，在监狱里给他们写信，真是令人由衷钦佩。「主快来了。」（斐4：5）他鼓

励他们。当然，我们所处的环境，即使有时是困难或痛苦的，但并非是不可跨越的障碍，阻挡我们真正的喜乐。上主以祂慈爱的眷顾，永远在我们身边。那些初期的基督徒，面对他们处于敌对的不利环境，学习到把他们的希望置于耶稣基督的生活中。

「这就是我们和那些不认识天主的人之间的差异，」圣西比廉说，「他们在逆境中抱怨和低声埋怨；对我们来说，不利的事情并不会使我们与德行或真正的信仰分离。这些事情反倒在痛苦中扎根。」[3]

天主的言语所给我们的喜乐，并不是甜蜜的乐观。它具有更牢固、深厚的基础。这喜乐是建立在确信的基础上：当我们等待祂降临时，上主已在这里，就在我们身边，慈爱地照顾祂的子民。祂比我们更清楚自己需要什么，祂乐意与我们并肩作战。耶稣将再次来临，所以「不要畏惧。」（依 35：4）

「我要万分喜乐于上主，我的心灵要欢跃于我的天主，因为他给我穿上救恩的衣服，给我披上义德的外衣。」

（依61：10）。先知依撒意亚在第一篇读经中提醒我们，信徒的喜乐主要来自于天主为我们所行的事。内心喜乐的根源不是由于个人努力把事情做好的结果，尽管这无疑的能带给我们喜乐。更深刻地说，「喜乐是神圣父子关系的结果，我们知道我们被天主父深爱着，祂永远欢迎我们、宽恕我们。」[4] 因此，希望在我们心中诞生，照亮我们的旅程，因为我们信赖上主的德能。我们知道救主即将来到，祂既不毁信，也不让我们失望。

「正如大地怎样产生萌芽，田园怎样使种子发芽，吾主上主也要怎样在万民前产生正义和赞扬。」（依61：11）喜乐产生于一个因天主的爱而硕果累累的生命，他因天主的爱而慷慨地忘记自我，并使我们得以柔和地降

服于上主和我们的弟兄。所有这些都为我们的生活留下了平安的痕迹。

「我的孩子们，愿你们快乐幸福，」圣施礼华鼓励我们说，「我很快乐，尽管我不该关注自己可怜的生活。但我很快乐，因为我知道上主再度眷顾我们，上主继续作为我们的天父，因为我知道：你和我如看见什么东西必须连根拔起，我们会决心要连根拔起；什么东西必须被烧毁，我们定会把它烧掉；什么东西必须被舍弃，我们定会舍弃它。[5]

喜乐是圣神临在于我们的灵魂和行动的果实，我们将在我们的生命中习惯地享受这份喜乐。「如果我们把自己摆在永不舍弃我们的天主身边，多少的挫折会随即消失！耶稣因对门徒、对病患、对残疾人的爱，而问道：

『你怎么了？』『我怎么了？』这句关心的话，使亮光瞬间重新燃起，因而能接受祂的旨意和内心的平安。」

[6]

「曾有一人，是由天主派遣来的，名叫若翰。这人来，是为作证，为给光作证，为使众人藉他而信。」（若 1：6-7）若翰隐居在沙漠中，在约旦河边传道。他的话语和他的生活模式给人们留下深刻的印象，以至于人们开始怀疑他是不是那个他们等待着的默西亚。（参路3：15-17）若翰的回答是否定的，并表明他的使命：「我就是那在旷野呼号者的声音：修直上主的道路，正如先知依撒意亚所宣告的。」他的话语和他转变的生活是救主即将降临的光辉标志。

我们可以问自己：「这种如此强大，如此直率，如此连贯一致的生活、内涵，天主以这么完整的方式给予我们，并为耶稣预备道路，是从何而来？答案很简单：来自与天主的关系，从祈祷而来，这是祂整个存有的引导线。」[7] 与洗者若翰的讯息吻合一致，我们意识到我们自己也能透过我

们带有福音品味的生活榜样，显示上主的即将来临。因此，在我们的周围、在我们的家庭、在我们的工作中，我们都是宣告耶稣的声音。我们可以像洗者若翰一样，成为天主恩宠的先驱。

圣母是 *causa nostrae laetitiae* 吾乐之缘，她总是给我们带来欢乐。我们祈求她帮助我们修平上主的道路。有了她，「我们必须让世界充满光明，因为我们的服务必须是充满欢乐的。」只要有天主的儿女在祂的主业团中，就不会缺少那种幽默感，因为那是内在平安的果实。内心的平静与奉献：为服务他人而奉献自己是如此的有效，以至于天主以充满灵性喜乐的谦逊来奖赏。」 [8]

---

[1] 每日颂祷，将临期的第三主日晚祷，对经 1

[2] 将临期第三主日集祷经

[3] 圣西彼廉, De mortalitate, 13

[4] 圣施礼华, 家庭聚会笔记, 1961  
年11月12日

[5] 圣施礼华《书信》1931年3月24  
日, 62

[6] 圣施礼华《天主之友》249

[7] 本笃十六世, 一般接见, 2012年8  
月29日

[8] 圣施礼华《书信》1930年3月24  
日, 22

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/mo-xiang-jiang-lin-qi-  
di-san-zhu-ri/](https://opusdei.org/zhs/meditation/mo-xiang-jiang-lin-qi-di-san-zhu-ri/) (2026年2月13日)