

opusdei.org

# 默想：將臨期第二週 星期六

一些可以協助我們在這個迎接  
上主快將來臨的時期做祈禱的  
反思。

如天主看我們般看自己

悔改的精神

內心的淨化

---

如天主看我們般看自己

我們已經到了將臨期第二週的末段。這幾天的彌撒禮儀讓我們思考洗者若翰怎樣為耶穌降生做準備。在今日彌撒的福音中，我們看到耶穌被門徒包圍著，他們問耶穌：「為什麼經師說：厄里亞應該先來呢？（瑪17:10）」

根據一個可追溯到瑪拉基亞先知時代的猶太人傳統，厄里亞先知將會在默西亞降生之前再次出現，以宣告祂的降臨。所以師傅耶穌回答他們說：

「厄里亞的確要來，且要重整一切（瑪17:11）。」洗者若翰的使命在於邀請人們去改變、去做內心的更新、以及為個人的罪過而悔改。在經過了差不多十五天的、為聖誕節做準備的日子後，我們可以懇求上主繼續用祂的恩寵來啟發我們，好使我們能夠更清晰地，如天主看我們般看自己。主啊，請向我們展示一切祢想透過我們而實現的美好事物，一切有賴我們順從祢的計劃而能夠出現的福樂；並給我們指出祢要我們改進的地

方，祢要與我們每個人更加接近祢的地方。

正如洗者若翰的使命是作為耶穌的先驅，預備祂的來臨，宣布祂即將降來，及後在人群中指認出祂，天主也依靠我們將福音的喜樂帶給在我們周圍的人；這種喜樂「源於耶穌，凡與祂相知相遇的人，其心靈和生命必充滿這喜樂。凡接受祂救恩的人，必從罪惡、悲哀、內在空虛和孤獨中被解救出來。與基督一起，喜樂就會生生不息。」[1]「我的兒子，繼續你非常個人的祈禱吧，它不需要言語發聲。與天主面對面交談吧，只有你和祂.....在你內心的孤靜中，它絕不會是孤單一人的孤靜，要面對你的天主父並且告訴他：『我把自己奉獻給祢！』要勇敢！要有勇氣！要大膽！」[2]

## 悔改的精神

今天彌撒聖祭的福音繼續敘述耶穌對門徒的答覆：「『厄里亞已經來了，

人們卻不認識他，反而任意待了他；照樣，人子也要受他們的磨難。」門徒這才明白耶穌給他們所說的，是指洗者若翰（瑪17:12-13）。」

從祂公開生活的開始，耶穌就將自己的使命與祂的先驅者的使命互相連結起來。如果我們想加強自己的基督徒生活，我們便需要每天日益與主耶穌更加緊密地結合在一起：「我的兒子，這個將臨期的開始是發愛德的好時機：說出我信，說出我望，說出我愛，轉望天主的母親——天主的母親、女兒、和配偶，我們的母親——並請求她從天主聖三那兒為我們獲得更多的恩寵：望德、愛德、和悔罪的恩寵。好使當我們在生命中有時似乎刮起一陣強烈的、灼熱的烈風，要吹乾靈魂內的花朵時，它不會讓我們靈魂的花朵枯萎。」[3]

基督的聖工與洗者若翰的工作的互相連結不僅限於祂公開生活的開始時，因為後來祂也容許洗者若翰為祂而殉

道，從而將他與基督自己的救贖使命聯合在一起。將臨期邀請我們為自己的靈魂透過更勤奮的祈禱和補贖來為聖誕節做好準備。默思洗者若翰的苦痛直到他的殉道，以及主耶穌的苦難和聖死，會邀請我們去默觀以下這個現實：雖然我們在日常的旅途中會遇到痛苦和疲勞（這通常會是真正的補贖），但是我們讓耶穌出現在自己生活中的努力，總是有天主的大能來先行、維繫和陪伴的。

## 內心的淨化

「天主，求祢使我們回心轉意，顯示祢的慈顏，好拯救我們。」[4] 教會在今天彌撒聖祭的禮儀中也繼續勸告我們祈求天主賜給我們悔改的恩寵，在我們的心靈中為主預備一條道路。這種淨化不僅限於外在的行為，而且也包括我們的內在世界：讓我們的想像力和記憶力也為我們的使命服務，增強我們超越自我和關心他人之需的能力。「那個你嚙下沒有說出口的笑

話；向麻煩你的人親切的微笑；對不公道的責難的緘默；跟那些叫人討厭、不得體的人友善的談話；每天容忍那些和你共同生活的人令人厭煩、莽撞的舉止.....這樣，持之以恆，即是紮紮實實的內在克己。」[5]

內在的克己淨化我們的靈魂，它不是一種消極的努力，只顧專注於不做某些事情。相反，它是一種充滿愛的努力，因為我們努力時時刻刻都愛天主，努力確保我們的想像力、記憶力和情感都遵循正確的道路，引導我們走向默觀的生活。因此我們可以說：「我現今追念上主的作為，回想祢往昔所行的奇蹟（詠77:12）」；天主做過的大事將會銘記在我們心中，把感恩之情點燃我們的心和情感，讓我們的愛火更加熾熱。

讓我們轉向聖母，求她向她的聖子表達我們以懺悔和內心淨化的精神為聖誕節做準備的願望。那麼，我們在今日彌撒聖祭的集禱經中所祈求的，就

會在我們的生活中成為現實：「全能的天主，求祢以榮耀的光輝充滿我們的心靈，並藉祢唯一聖子的來臨，驅除長夜的黑暗，顯示出我們都是祢光明的子女。」 [6]

[1] 教宗方濟各，〈福音的喜樂〉宗座勸諭，1

[2] 聖施禮華，In Dialogue with the Lord, Scepter, p. 42

[3] 聖施禮華，In Dialogue with the Lord, Scepter, p. 47

[4] 將臨期第二週星期六彌撒聖祭答唱詠

[5] 聖施禮華，〈道路〉，173

[6] 將臨期第二週星期六彌撒聖祭集禱經

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-Di-  
Er-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Jiang-Lin-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年4月11日)