

# 默想：將臨期第三主日（丙年）

教會稱今天這主日為喜樂主日，在期待聖誕節的歡樂時，要牢記聖保祿的建議：「你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！主快來了。」

基督徒的喜樂來自於親近上主

靈魂中喜樂的果實

如同洗者若翰，天主恩典的先驅

「耶路撒冷啊，你要大大喜樂，因為你的救主將要來臨。」[1] 今天教會期待聖誕節的歡樂，並牢牢記得聖保祿的建議：「你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！主快來了。」（斐4：4-5）這一席話是對斐理伯教會說的，就如這將臨期第三主日禮儀的總結，這主日被稱為 **Gaudete** 喜樂主日，因為是禮儀中提到的第一個字：「**喜樂！**」天主的聖言和今天的讀經都充滿了因救主臨近而喜樂的馨香。在彌撒的開始禱文中，我們即求上主注視我們，恩賜我們「一顆滿懷喜樂嶄新的心。」[2] 此外，因此原因，如是可能，這一天禮儀的服飾顏色是粉紅色。

在斐理伯有一個基督教徒團體，聖保祿很以他們為傲，因為他們對上主極為忠誠。他用充滿希望、深情的語言對他們講話。如果有人認為，聖保祿被自己對耶穌基督愛的枷鎖綑綁，在監獄裡給他們寫信，真是令人由衷欽佩。「主快來了。」（斐4：5）他鼓

勵他們。當然，我們所處的環境，即使有時是困難或痛苦的，但並非是不可跨越的障礙，阻擋我們真正的喜樂。上主以祂慈愛的眷顧，永遠在我們身邊。那些初期的基督徒，面對他們處於敵對的不利環境，學習到把他們的希望置於耶穌基督的生活中。

「這就是我們和那些不認識天主的人之間的差異，」聖西比廉說，「他們在逆境中抱怨和低聲埋怨；對我們來說，不利的事情並不會使我們與德行或真正的信仰分離。這些事情反倒在痛苦中紮根。」[3]

天主的言語所給我們的喜樂，並不是甜蜜的樂觀。它具有更牢固、深厚的基礎。這喜樂是建立在確信的基礎

上：當我們等待祂降臨時，上主已在這裡，就在我們身邊，慈愛地照顧祂的子民。祂比我們更清楚自己需要什麼，祂樂意與我們並肩作戰。耶穌將再次來臨，所以「不要畏懼。」（依 35：4）

「我要萬分喜樂於上主，我的心靈要歡躍於我的天主，因為他給我穿上救恩的衣服，給我披上義德的外衣。」（依61：10）。先知依撒意亞在第一篇讀經中提醒我們，信徒的喜樂主要來自於天主為我們所行的事。內心喜樂的根源不是由於個人努力把事情做好的結果，儘管這無疑的能帶給我們喜樂。更深刻地說，「喜樂是神聖父子關係的結果，我們知道我們被天主父深愛著，祂永遠歡迎我們、寬恕我們。」[4] 因此，希望在我們心中誕生，照亮我們的旅程，因為我們信賴上主的德能。我們知道救主即將來到，祂既不毀信，也不讓我們失望。

「正如大地怎樣產生萌芽，田園怎樣使種子發芽，吾主上主也要怎樣在萬民前產生正義和讚揚。」（依61：11）喜樂產生於一個因天主的愛而碩果纍纍的生命，他因天主的愛而慷慨地忘記自我，並使我們得以柔和地降

服於上主和我們的弟兄。所有這些都為我們的生活留下了平安的痕跡。

「我的孩子們，願你們快樂幸福，」聖施禮華鼓勵我們說，「我很快樂，儘管我不該關注自己可憐的生活。但我很快樂，因為我知道上主再度眷顧我們，上主繼續作為我們的天父，因為我知道：你和我如看見什麼東西必須連根拔起，我們會決心要連根拔起；什麼東西必須被燒毀，我們定會把它燒掉；什麼東西必須被捨棄，我們定會捨棄它。[5]

喜樂是聖神臨在於我們的靈魂和行動的果實，我們將在我們的生命中習慣地享受這份喜樂。「如果我們把自己擺在永不捨棄我們的天主身邊，多少的挫折會隨即消失！耶穌因對門徒、對病患、對殘疾人的愛，而問道：

『你怎麼了？』『我怎麼了？』這句關心的話，使亮光瞬間重新燃起，因而能接受祂的旨意和內心的平安。」

[6]

「曾有一人，是由天主派遣來的，名叫若翰。這人來，是為作證，為給光作證，為使眾人藉他而信。」（若 1：6-7）若翰隱居在沙漠中，在約旦河邊傳道。他的話語和他的生活模式給人們留下深刻的印象，以至於人們開始懷疑他是不是那個他們等待著的默西亞。（參路3：15-17）若翰的回答是否定的，並表明他的使命：「我就是那在曠野呼號者的聲音：修直上主的道路，正如先知依撒意亞所宣告的。」他的話語和他轉變的生活是救主即將降臨的光輝標誌。

我們可以問自己：「這種如此強大，如此直率，如此連貫一致的生活、內涵，天主以這麼完整的方式給予我們，並為耶穌預備道路，是從何而來？答案很簡單：來自與天主的關係，從祈禱而來，這是祂整個存有的引導線。」[7] 與洗者若翰的訊息吻合一致，我們意識到我們自己也能透過我

們帶有福音品味的生活榜樣，顯示上主的即將來臨。因此，在我們的周圍、在我們的家庭、在我們的工作中，我們都是宣告耶穌的聲音。我們可以像洗者若翰一樣，成為天主恩寵的先驅。

聖母是*causa nostrae laetitiae*吾樂之緣，她總是給我們帶來歡樂。我們祈求她幫助我們修平上主的道路。有了她，「我們必須讓世界充滿光明，因為我們的服務必須是充滿歡樂的。」只要有天主的兒女在祂的主業團中，就不會缺少那種幽默感，因為那是內在平安的果實。內心的平靜與奉獻：為服務他人而奉獻自己是如此的有效，以至於天主以充滿靈性喜樂的謙遜來獎賞。」[8]

---

[1] 每日頌禱，將臨期的第三主日晚禱，對經 1

[2] 將臨期第三主日集禱經

[3] 聖西彼廉，De mortalitate，13

[4] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1961年11月12日

[5] 聖施禮華《書信》1931年3月24日，62

[6] 聖施禮華《天主之友》249

[7] 本篤十六世，一般接見，2012年8月29日

[8] 聖施禮華《書信》1930年3月24日，22

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/mo-xiang-jiang-lin-qi-di-  
san-zhu-ri/](https://opusdei.org/zht/meditation/mo-xiang-jiang-lin-qi-di-san-zhu-ri/) (2026年1月9日)