

opusdei.org

# 四旬期：通往复活节的道路

在四旬期内，教会再次提醒我们需要革新我们的心灵与行为，以便我们能重新发现逾越奥迹的中心地位——回归永恒之爱。一篇关于基督徒生活的文章。

2026年2月16日

[以色列穿越旷野之路](#)

[基督穿越旷野之路](#)

## 作为子女的忏悔之路

### 我们借圣事走过的忏悔之路

---

「上主，在这四旬期的开端，我们向你献上礼品；求你使我们的生活也能符合这祭献的精神。」 [1] 从四旬期第一主日开始，礼仪就明确地标志出从圣灰星期三起算的四十天特质。四旬期是我们整个生命的缩影，人生好比「不断回归天父的家中」 [2] 这是一条通往逾越奥迹、通往我主的受难与复活的道路，这是历史的重心，也是每位男女生命的枢纽：这正是归向永恒之爱的旅程。

四旬期中，教会再次提醒我们需要革新我们的心灵与行为，以便我们能重新发现逾越奥迹的中心地位。我们必须再次将自己置于天主手中，「日益体验基督的救赎，并以相称的生活，结出美果。」 [3]

「人是善忘的，而且很快便会习惯一切，即使是奇妙的神迹！让我们提醒自己，在这四旬期间，不要再流于肤浅。身为基督徒，我们一方面很忙碌，在工作的压力之下，与同事们一起全心投入工作。另一方面，因为我们是天主的孩子，我们也必须全心投向天主。」 [4] 因此，在这段日子里，我们愿在祈祷中省思悔改的需要，将我们的脚步重新导向我主，并净化我们的心灵，使我们与圣咏作者同声呼求：Cor mundum crea in me, Deus, et spiritum firmum innova in visceribus meis; 「天主，求你给我再造一颗纯洁的心，求你使我心重获坚固的精神。」 [5] 这些话语出自圣咏《Miserere》，教会在这礼仪季节中常献此咏，圣施礼华也时常诵唸。

## **以色列穿越旷野之路**

四旬期深深植根于救恩史的诸多关键事件之中，这救恩史亦是我们自身的

历史。其中之一是选民穿越旷野。那四十年对以色列人而言是试炼和诱惑的时期。上主天主一直陪伴他们，并使他们明白只应信赖祂，软化了他们石心的刚硬。 [6] 那是一个恩宠不断的时期。虽然人民受苦，但正是天主自己借着梅瑟的话安慰和引导他们，并以玛纳和鹁鸪喂养他们，在默黎巴的磐石处给他们水喝。 [7]

上主以充满温柔的话语引导以色列人反思漫长旅程的意义，这些话语对我们有多么切身相关！「你当记念上主你的天主使你这四十年在旷野中所走的路程，是为磨难你，试探你，愿知道你的心怀，是否愿遵守他的诫命。他磨难了你，使你感到饥饿，却以你和你祖先所不认识的'玛纳'，养育了你，叫你知道人生活不但靠食物，而且也靠上主口中所发的一切言语生活。」 [8]

上主今天也对我们说这些话，我们在生活的旷野中，每天当然经历疲惫和

问题，但也遇到天主慈父般的眷顾。有时祂的眷顾透过家人朋友无私的帮助到达我们，有时甚至来自我们可能不认识的善心人士。藉着祂神秘的引导，天主一步步引领我们进入祂的圣心，那真正的应许之地：Praebe, fili mi, cor tuum mihi.....「我儿，将你的心交给我，注目于我的道路。」 [9]

以色列人出谷的许多事件预示了未来。在首次穿越旷野的朝圣之旅中，并非所有人都进入了应许之地。 [10] 这就是为什么《致希伯来人书》的作者，引用圣咏94篇，哀悼人民的背叛，同时庆祝新出谷的到来：「那麽，既然这安息还保留着要一些人进入，而那些先听到喜讯的人，因背信没有进入；因此天主重新指定了一个日子，即一个'今天'，就是在很久以后借达味所宣示的，如上边说过的：'今天你们如果听从他的声音，不要再心硬了。'」 [11] 这个「今天」由基督开创。藉着祂的降生、生命和荣光，我主引领我们迈向终极的出谷，使应许

完全实现。祂在天上为我们预备了地方；祂「为天主的百姓，还保留了一个安息的时日。的确，谁进入了天主的安息，他也就停止自己的工作而安息，正如天主停止自己的工作而安息一样。」 [12]

## **基督穿越旷野之路**

四旬期第一主日的福音向我们展现了耶稣——祂为了与我们共融，在旷野度过四十天后甘愿受试探。祂战胜撒旦的胜利使我们充满希望，并使我们意识到，与祂同在，我们也能在内心生活的战斗中获胜。如此一来，我们的诱惑不再困扰我们，反而成为更深认识自我、更紧密依赖天主的契机。我们发现安逸生活的理想不过是幸福的幻影，并与圣施礼华一同意识到：

「明显地，我们需要不断的改进，更圆满的忠诚，更深切的谦逊，好使自己不再那么自私，并让基督在我们内心成长，因为：『他应该兴盛，我却应该衰微。』（若3：30）」 [13]

我们自身的脆弱不应导致恐惧，反而应促使我们怀着谦卑的心祈求，藉此启动内心的信德、望德与爱德：

「主，请从我身上拿走任何使我远离祢的东西。」正如圣施礼华常说的。

[14] 当我们与耶稣同在时，我们就找到力量坚决拒绝诱惑，拒绝对话。

「注意耶稣如何回应。祂不与撒旦对话，就像厄娃在现伊甸园所做的那样。耶稣……选择投靠于天主圣言，并以这圣言的力量回应。让我们记住：我们在受诱惑的时刻，绝不可与撒旦争辩。我们的防御永远是天主圣言！这将拯救我们。」 [15]

四旬期第二主日宣讲的耶稣显圣容故事，巩固了我们对胜利必然降临的信念，纵然我们存在诸多局限。如果我们在日常生活中将自己与耶稣的十字架结合，我们也将分享祂的光荣。因此，我们需要滋养我们的信德，正如每三年一次在四旬期最后主日，礼仪向我们呈现的福音场景所示。首先，我们看到那位撒玛黎雅妇人，她战胜

罪恶，承认耶稣是以圣神活水满足她对爱的渴望的默西亚。 [16] 然后是生来瞎眼的男子，他承认基督是战胜无知的世界之光，而那些自以为能看见的人却仍是瞎子。 [17] 还有拉匝禄，他的复活提醒我们耶稣来是为带给我们新生命。 [18] 透过在圣人们的帮助下，如同身临其境地默想这些场景，我们将为个人祈祷找到额外的资源，并获得我们在这段日子里所寻求的、更强烈的天主临在。

## **作为子女的忏悔之路**

四旬期第三主日的集祷经阐明此季节的忏悔意义：「天主，你是一切美善和慈爱的根源。你教导我们以祈祷、斋戒和施舍，作为良药，来治疗我们的罪过。我们承认自己的软弱；请你大发慈悲，当我们失足跌倒时，求你扶起我们。」怀着自知罪人的谦卑，我们与普世教会同声祈求天父慈爱的眷顾：愿祂慈爱的目光注视我们的人生，以治愈的宽恕抚慰我们。

礼仪敦促我们亲自投入悔改的过程，邀请我们在生活中为实践忏悔腾出空间。这些实践表达了我们与天主（祈祷）、与他人（施舍）及与自身（斋戒）关系的改变。 [19] 这正是圣施礼华给了我们许多实际例子的「忏悔精神」：「补赎是按你已定的时间表去工作... 补赎是知道如何强求自己腾出时间，当你虽然觉得疲倦、坐立不定、寒冷但仍坚持祈祷，那便是补赎。补赎是对周围的人常怀爱心... 补赎是幽默地容忍日常一千零一件使人略感不快的事... 补赎也是对食物不挑剔，有得吃就吃。」 [20]

同时我们知道，若没有天主的恩宠，仅有外表的行动是毫无价值的。没有祂的帮助，我们无法与基督同为一体： *quia tibi sine te placere non possumus*，「天主，没有你的助佑，我们就不能遵行你的旨意。」 [21] 我们于是尝试在祂的帮助下，暗中进行这些工作，只有我们的天父看到它们。 [22] 我们时常调整心志，为

要更勤奋地寻求祂的光荣与众人的救恩。宗徒若望写道：「因为那不爱自己所看见的弟兄的，就不能爱自己所看不见的天主。」[23] 这些话邀请我们仔细省察良心，因为仁爱的两面是无法分离的。若我们深知自己总是在天主的注视之下，那么我们的天父义子女意识将会充实我们的内在生活和使徒工作。以孩子般的信赖去忏悔，并以真诚的自我奉献对待周围的人，包括家人、工作中的同事、朋友。

## **我们借圣事走过的忏悔之路**

在我们每天对抗罪恶失序的斗争中，告解圣事与圣体圣事亦是至关重要的时刻。我们内在的忏悔由告解圣事来完善是理所当然的。尽管主角是推动我们悔改的天主，但忏悔者的心态仍至关重要。透过这圣事——天主真正的杰作之一[24]——我们得以领悟祂如何从我们堕落的自由中撷取善果。圣施礼华这样解释我们应扮演的角色：「我建议你们所有人都要有.....

特别的奉献之心，即多做忏悔的祈祷。而这奉献之心的实际表现，就是对告解圣事怀有特殊的情感。」[25] 在这圣事中，「你和我都穿上耶稣基督和祂的功绩。」[26]

四旬期正是培养这种对告解「特殊情感」的绝佳时刻，首先要亲身实践，继而向众人传扬这份恩典。

在神父以天主之名给予赦罪后，圣事以一段美丽的祷词遣散忏悔者：「愿我主耶稣基督的苦难，童贞玛利亚和众圣人的代祷，你所行的一切善工和忍受的一切痛苦，能补救你的罪过，帮助你增长圣德，和赏赐你永生。平安回去吧！」[27] 这是一段古老的祷词，神父祈求天主将圣事的效力延伸到忏悔者的整个生命，提醒我们其有效性的来源：无辜牺牲者及众圣人的功绩。

如同比喻中的小儿子一样，在被我们的天父拥抱之后，我们获准参加宴席。[28] 当我们参与圣体圣事时，真

正的身心洁净给我们带来多大的喜乐！「深爱我主。在你的灵魂里，保持和培养一份更加爱祂的迫切感。就是现在要爱天主，也许有很多人手里握着天主，却不爱祂，反而折磨祂、忽视祂。别忘了为我在弥撒和整天里，好好照料上主。」 [29]

透过礼仪，教会邀请我们热切地走上四旬期的旅程。她敦促我们勤领圣事，认真默想天主圣言，实践补赎善工——并以四旬期第四主日特别强调的喜乐去实践：「Laetare Jerusalem! 欢欣吧耶路撒冷！」 [30] 这些实践净化我们的灵魂，并准备我们热切地参与圣周礼仪，那时我们将重温耶稣在世时的高峰时刻。「我们必须把基督的生与死，作为我们自己的生命，即与基督同生共死。我们必须借着克己和补赎，与基督同死，好使基督能借着「爱」生活在我们之内。于是紧随着基督的脚步，我们一起来协助救赎整个人类。」 [31] 当我们从罪恶中获得

彻底洁净，并默观耶稣为我们舍生，  
便会重新发现天主所赐救恩的喜乐：  
redde mihi laetitiam salutaris tui,  
「求你使我重获你救恩的喜乐。」

[32]

[1] 《罗马弥撒经书》，四旬期第一  
主日，献礼经

[2] 圣施礼华，《基督刚经过》，64

[3] 《罗马弥撒经书》，四旬期第一  
主日，集祷经

[4] 《基督刚经过》，65

[5] 咏50[51]: 12

[6] 参阅申8: 2-5

[7] 参阅出15: 22-17: 7

[8] 申8: 2-3

[9] 箴23: 26

[10] 参阅户14: 20及后续

[11] 希4: 6-7; 参阅咏94[95]: 7-8

[12] 希4: 9-10

[13] 《基督刚经过》，58

[14] 圣施礼华，家庭聚会笔记，1972年10月18日

[15] 教宗方济各，三钟经讲道，2014年3月9日

[16] 参阅若 4: 5-42 (四旬期第三主日，甲年)

[17] 参阅若9: 1-41 (四旬期第四主日，甲年)

[18] 参阅若11: 1-43 (四旬期第五主日，甲年)

[19] 参阅《天主教教理》，1434

[20] 圣施礼华，《天主之友》，138

[21] 四旬期第四周星期六，集祷经

[22] 参阅玛6：6

[23] 若一4：20

[24] 参阅《天主教教理》，1116

[25] 圣施礼华，讲道笔记，1970年4月26日

[26] 圣施礼华，《道路》，310

[27] 《忏悔礼典》，104

[28] 参阅路15：22-24

[29] 圣施礼华，《炼炉》，438

[30] 四旬期第四主日，进堂咏（参阅依66：10）

[31] 圣施礼华，《十字苦路》，第14处

[32] 咏50[51]：14

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Si-Xun-Qi-Tong-Wang-Fu-  
Huo-Jie-De-Dao-Lu/](https://opusdei.org/zhs/article/Si-Xun-Qi-Tong-Wang-Fu-Huo-Jie-De-Dao-Lu/) (2026年3月20日)