

# 与真福欧华路共度四旬期

在真福欧华路於1985年2月2日写的一封信中，敦促我们去恳求天主「帮助我们藉著克己，战胜邪恶的势力。」

2017年3月4日

很快地四旬期即将来临，那是教会专门炼净和补赎的一段时期，纪念基督为了准备祂的公开传教，而做的四十天祈祷和禁食。在接下来的几个星期，我们要忠诚地跟随福音的精神，

我希望我们所有人(包括那些分享我们的温馨精神的人)，真正地决志去跟从吾主的忠告 - 在星期三圣灰瞻礼的弥撒礼仪中可以找著(参玛6:1-6, 16-18)。我们被邀请去加强我们的守斋、祈祷和爱德工作 (三项上乘的补赎善工)，怀著正直的意向及喜悦如此为之，去恳求天主「帮助我们藉著克己，战胜邪恶的势力。」(圣灰瞻礼集祷经)

四旬期是要我们警醒的对抗邪恶者诡诈的紧急呼唤，以祈祷和补赎作为我们的武器。藉著我们的父亲圣施礼华的话，我时常提醒你们「魔鬼从不放假」，牠也从不放弃，决心要让人灵愿离天主。

你已经可以看到牠是如何收获满载：成千上万的人沦为误入歧途的牺牲品，他们忘了他们命运的永恒归宿。享乐主义的浪潮，无论以任何形式，肆无忌惮地追求享乐，正席捲著全世界，贫者富者、男女老幼，甚至孩子

们。藉著天主的恩宠，我们需要为我们的同事们、朋友们以及亲戚们作坚强慷慨的节制和克己的见證，不浪费世俗物品、在饮食方面有所节制。重点在於我们圣召的真实性和我们服务教会的事实，那些让他们自身被物质吸引所擒获的人，在我们为了光荣天主和救赎人灵所发动的争战中，丧失了他们的使徒工作成效。

永远不要忽视节制生活的良行典範能蔚成以「基督的馨香」*bonus odor Christi* (参格後2:15) 吸引他人的风气。许多人，年轻的或是不再那麼年轻的人，受够了他们空虚和软弱无力的生活，缺乏著人性和超性的意义。我们自我奉献生活的表率；中心和家庭的氛围 - 愉悦的节俭、对他人有所要求（但亦充满体谅），这就像是磁铁般吸引高尚的人，他们极为诚恳，急切地想做好事。而这些正是天主白白拣选去触及所有人类的人（我们对於所有灵魂都深感兴趣），藉著我们的

努力，在普罗大众中做为酵母。（书信，1985年2月2日）

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/yu-zhen-fu-ou-hua-lu-  
gong-du-si-xun-qi/](https://opusdei.org/zhs/article/yu-zhen-fu-ou-hua-lu-gong-du-si-xun-qi/) (2026年2月9日)