

# 默想：圣灰礼仪之后的星期四

当我们开始四旬期时，一些可以帮助我们祈祷的反省。

一个皈依的机会

皈依是我们应该向天主祈求的礼物

背起我们每日的十字架

---

一个皈依的机会

教会在圣灰礼仪之后四旬期的第一天，建议我们默想圣经中的第一首圣

咏。在那里我们发现了两个图像，它们代表了我们人生的两条可走的路。读下去时，好像我们正面临一个岔路：一条是那让自己被天主称义的道路，他们「像植在溪畔的树，准时结果，枝叶不枯，所作所为，随心所欲。」（咏1：3）；另一条则是那些拒绝听天主的话的人所走的路，他们「像被风吹散的糠粃」（咏1：4）。从某种意义上说，这两个改变生命的选择，取决于我们向天主敞开灵魂的程度：要么我们继续植根于天主的真理，结出祂想要赐给我们的圣洁果子，要么我们让自己随波逐流，被短暂虚幻的快乐带领，让这些快乐将我们推来推去。

两条路我们选择哪一条？「我们刚进入四旬期，一段补赎、净化和皈依的良辰。要好好的度过四旬期，不是一件易事，因为基督徒的信仰生活，本非一条舒适的大道。只是待在教会内，任凭岁月蹉跎是不够的。」[1]

神给了我们几周的时间来仔细考虑我们的人生旅程，并祈求悔改的恩赐。

我们被召唤去获得生命，去追求幸福的生活。这就是梅瑟在选民即将进入福地时提醒他们的：「你看，我今天将生命与幸福，死亡与灾祸，都摆在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的，上主你天主的诫命：爱慕上主你的天主，履行他的道路，谨守他的诫命、法令和规定，你必能生活繁荣。」（申30：15-16）我们要皈依的并不是否认我们最深的渴望，相反，它是为着满足刻在我们内心深处的欲望的回应。「上主要求我们献出所有，而祂赏给我们的是真实的生命——我们为之受造的福乐。祂要我们成圣，而不期望我们只安于庸碌平凡。」[2]

### **皈依是我们应该向天主祈求的礼物**

在四旬期期间，我们可以做些什么来实现我们皈依的崇高目标？在今日弥撒的进堂咏中，教会建议我们先向天

主祈求这份恩赐：「上主，求你指引我们的行为，帮助我们在悔改的道路上前进，使我们的一切行动，皆能由你开始，并靠你完成。」[3] 圣施礼华希望主业团的信徒每天背诵这篇祈祷文。我们承认，要踏上这条皈依的道路，我们需要天主的帮助、激励、支持和陪伴。最重要的是，我们的皈依将是来自天主的礼物，我们以谦卑和感激的态度欢迎它。

在旧约中，是天主动呼召祂的子民离开埃及，并带领他们走上通往福地的道路。祂在他们的朝圣之旅中支持他们，并在他们的精神动摇时恢复他们的力量。现在祂对我们也做同样的事：「因为是天主在你们内工作，使你们愿意，并使你们力行，为成就他的善意。」（斐2：13）圣保禄的这句话为我们带来了多大的希望！但向天主祈求这份礼物并不意味着袖手旁观。我们可以透过多种方式向祂的恩宠敞开心扉；例如，透过具体的忏悔行为，尤其是祈祷。「如果没有每天忠

诚地祈祷，我们的行为就是空的；它们失去了深刻的意义，沦为纯粹的行动主义，最终让我们不满意。有一个美丽的基督教传统，我们可以在任何活动之前祈祷：「主啊，启发我们的行动，并在你的帮助下伴随它们，以便我们的每一句话和行动都总是可以在祢身上开始和结束。」我们的生活，以及教会的每一个行动，都必须根据天主的话，在祂面前进行。」[4]

## 背起我们每日的十字架

「谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。」（路9：23）耶稣对祂的众多门徒讲了这些话，我们也在他们中间。为了体验主复活的喜乐，我们必须发现并拥抱我们每天的十字架。这就是四旬期实践悔罪的意义：让我们内心的罪死去，以便能够更紧密地跟随耶稣。

我们主将祂的受难比喻为一粒麦子种在地里所经历的皈依；种子似乎消失了，但实际上它正变成结出许多果实

的麦穗（参考若12：24）。十字架不是向我们诉说无意义的痛苦，而是向我们诉说一种皈依：它宣告新生命的到来。当我们的主邀请我们每天拥抱十字架时，祂隐晦地向我们保证，每一天都可以成为一个小小的皈依、新的皈依机会。

圣施礼华鼓励我们乐观地看待这些日常的小小斗争。「顶峰吗？对于献身的人灵来说，一切都是可以征服的顶峰。每天都发现新目标，因为他不懂怎样，也不愿意，去限制他对天主的热爱。」<sup>[5]</sup> 我们每天遇到的小顶峰有多少，就有多少皈依的机会。在我们开始的这条道路上，我们可以求助于圣母的帮助。记住，许多皈依都是玛利亚奉献的成果。

[1] 圣施礼华，《基督刚经过》，57

[2] 教宗方济各，《你们要欢喜踊跃》，1

[3] 罗马弥撒书，圣灰礼仪之后星期四的进堂咏。

[4] 本笃十六世，公开接见，2012年4月25日。

[5] 圣施礼华，《犁痕》，17

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-  
Li-Yi-Zhi-Hou-De-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-Li-Yi-Zhi-Hou-De-Xing-Qi-Si/) (2026年2  
月7日)