

# 默想：圣灰礼仪之后的星期五

当我们开始四旬期时，一些可以丰富我们祈祷的反省。

记得天主在我们生命中经过

禁食是内心渴望的记号

耶稣告诉我们禁食的意义

---

**记得天主在我们生命中经过**

「上主，请俯听我，怜憐我。」（咏30: 10）。今天的弥撒以这进堂咏

开始。圣咏作者被俯听渴求表达了我们有多需要天主的帮助。「上主，我一向你呼号，我主，你便医治了我。上主，你由阴府中把我救出，又使我安全复生，免降幽谷。……晚间虽令人哭涕，清晨却使人欢喜。」（咏30：3-4,6）。圣咏作者描述了一个常见的经验：当我们谦卑地呼求天主时，天主就会帮助我们。四旬期是一个很好的机会，再忆起我们以往多次得到主的帮助：「我们认识了，且相信了天主对我们所怀的爱。」（若一4：16）。回忆起祂来帮助我们的那些时刻，将为我们现在和未来提供力量。

耶稣向我们所揭示的圣神的使命之一，就是加强我们对圣神薄弱的记忆，好能记住天主的怜恩：「要使你们想起，我对你们所说的一切」（若14：26）。「圣神就像我们的记忆。祂唤醒我们：'记得这个，记得那个。」祂让我们为我们的主所关心的事情保持警觉，也提醒我们自己的

生活：『想想那一刻，想想你第一次找到我们主的时候，也想想当你远离他的时候。』这是一个很好的祈祷方式：看着我们的主，然后告诉他：

『我仍是一样。我做了很多事，我犯了很多错误，但我仍是同一个人，而你仍爱我。』这是我们对人生路途的记忆：圣神在这个记忆中引导我们。」[1] 两天以前，在分发圣灰时，神父或许提醒我们我们的起源和归宿，我们来自尘土，终将回归尘土。记住天主在我们生命中经过将可以好好激励我们在即将开始的四旬期期间的皈依。

## **禁食是内心渴望的记号**

在犹太传统中，禁食的习俗被视为一种忏悔的形式。然而，先知依撒意亚强调，如果缺乏怜憫，没有真正转向天主的愿望，仅仅外在的禁食是没有多大用处的。先知说，主所期望的禁食是内心皈依的结果，是「解除不义的锁链，废除轭上的绳索，使受压迫

者获得自由，折断所有的轭吗？岂不是要人将食粮分给饥饿的人，将无地容身的贫穷人领到自己的屋里，见到赤身露体的人给他衣穿，不要避开你的骨肉吗？」（依58：6-7）。真正的禁食会让我们更爱天主和我们的邻人，摆脱贫我的束缚；以（约束）感官来祈祷会在我们周围结出硕果。圣伯多禄金言说：「如果没有仁慈的浇灌，禁食就不会结出果实；没有这些水，它就会干涸；怜悯之于禁食就如雨水之于大地。」[2]

「禁食是一种自我否定的形式，可以帮助那些以简单的心接受禁食的人重新发现天主的恩宠，并认识到，我们是按照祂的肖象创造的，我们在祂身上得到满足。」[3]教会传统建议的禁欲应该表现出一种内在的态度，而实际上后者才是最重要的部分。圣施礼华教导说，所有的克己都应该是

「内心不满足于受造物并渴望造物主的记号；它想要充满天主的爱，以便能够将同样的爱给予每个人。」[4]我

们禁食时饥饿的经验提醒我们，只有天主才是我们真正的营养，一切美好的事物都来自祂。 我们向天父祈祷：「求你今天赐给我们日用的食粮」。外在的禁食应该是我们内心渴望得到天主的爱的滋养，再次将我们的心归向祂的记号。

## **耶稣告诉我们禁食的意义**

洗者若翰的门徒问耶稣，为什么他们常常像法利塞人一样禁食，而耶稣的门徒却不禁食。 这是一个很好的问题，肯定引起了犹太人的注意。「伴郎岂能当新郎与他们在一起的时候悲哀？但日子将要来到：当新郎从他们中被劫去时，那时他们就要禁食了。」（玛9：15）我们的主藉此机会向我们展示禁食和忏悔的真正意义：使我们与天主更加紧密地结合在一起。 因此，如果天主自己现在与他们同在，这种做法就失去了意义。 他的门徒应该因他的存在而感到高兴。 他补充说：当他不再与他们同在时，

他们就会禁食，因为他们需要这种练习来学习将心集中在天主身上。

我们经常遇上与天主疏远的时候；这是很自然的，因为我们正在前往天父居所的路上。基督来到世上是为了呼召罪人。这就是为什么教会提醒我们需要禁食，需要身体的祈祷来帮助我们将目光投向天堂，这是唯一重要的事情。看见我们自己的软弱，会让我们与圣咏作者一起说出圣施礼华每晚祈祷的话：「求你把我的过犯洗尽，求你把我的罪恶除净，因为我认清了我的过犯，我的罪恶常在我的眼前。」

（咏51：4-5）。我们每天可以多次请求圣母为我们罪人祈祷，特别是在教会为我们准备的这个有利皈依的时刻。

[1] 教宗方济各，讲道，2020年5月11日。

[2] 圣伯多禄金言，讲道，43。

[3] 教宗方济各，致辞，2021年11月  
11日。

[4] 圣施礼华，《对话》，110

---

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