

## 默想：圣灰礼仪

一些可以帮助我们四旬期开始时做祈祷的反思。

四旬期，一个皈依的时期

祈祷、施舍和斋戒

不断地回归天父的家

---

### **四旬期，一个皈依的时期**

「天主，祢怜悯众生，祢从不怀恨祢所创造的一切。当人们忏悔时，祢就不再介意他们的过犯，因为祢是主、

我们的天主。」 [1] 这些取自智慧书的话在今天的弥撒圣祭的开端回响着，成为踏入四旬期之门。

在今天的礼仪中，我们会走到神父前并俯首接受圣灰。我们又会想起耶稣的邀请：「你们悔改，信从福音吧」，以及创世记所启发的警告：

「你既是灰土，你还要归于灰土。」这个警告强烈地提醒我们，我们的生命是多么脆弱。然而，在这个仪式的背后，我们可以发现把我们寻找出来的天主的温柔。圣施礼华说：「四旬期的礼仪，因引导我们默想人类离弃了天主的后果，有时或许会带给我们一丝哀愁；但其实不然，最后抉择的一句说话是来自天主自己的，而这句话就是祂的救赎和仁慈的爱，亦即是我们成为祂的义子的定论。」 [2]

在生命中的某些时刻，我们会更加意识到自己的脆弱：在家庭或工作中遇到的困难、健康问题、意想不到的事件；最重要的是，当我们体验到在自

己内的罪过的真实性时。这一切都会让我们觉得自己不过是灰燼和尘土。然而我们的信德使我们确信，天主的慈悲更加伟大。在我们的各种限制之中，我们经常可以与圣咏的作者一同唱：「祂的慈爱弥漫大地（咏33：5）。」天主的耐心是如此宏大，以至当我们离祂而去时，祂就会在我们的心中注入一种渴望，就是要重拾那失去了的、祂的慈爱的渴望。四旬期是让这种渴望转化为皈依的好时机，让我们回归天父的家，再次体验祂的温柔。

## **祈祷、施舍和斋戒**

虽然我们生活在天主的慈悲之中，但是我们有时也会忘记这个事实。耶稣在福音里提醒我们，天主那慈悲的目光常常会投在我们身上。当祂给我们解释该如何做施舍、如何祈祷、如何斋戒时，祂坚持说，只是为了让别人看见而做是不值一文的；这样我们就会忘记祂，而我们的善行就会变得扭

曲了。相反，天主「在暗中」（玛 6：4）看见。祂聆听我们内心的亲密声音。四旬期是我们在生活中停止只顾向外望的好时机，转而培养一种能够以崭新的、更超性的方式看待人和事的内在氛围。

「我们通过皈依天主而在属灵上成熟，而皈依是通过祈祷，以及通过正确地了解的斋戒和施舍来完成的。它不仅是一个暂时性的'行为'的问题，而是一个持续不断的态度，为我们的皈依天主提供一个恒常的形态。四旬期作为一个礼仪时段，每年只有四十天。可是我们必须恒常地努力亲近天主。因此我们必须不断地皈依。四旬期应该在我们的生活中留下一个强烈的和不可磨灭的印记。」 [3]

一条适合我们个人情况的祈祷、施舍和斋戒之路会帮助我们在这些日子里提升我们的视野。「通过花更多时间做祈祷，我们可以使自己的内心根除那些不为人知的谎言和自欺欺人的种

种，然后找到天主所提供的安慰……  
施舍使我们摆脱贪婪，并帮助我们视  
近人为兄弟姊妹。我所拥有的从来都  
不是只属于我一个人的……斋戒会唤  
醒我们。它使我们更加关注天主和我们的近人。它重新活化我们服从天主的愿望，只有天主才能满足我们的饥饿。」 [4]

## **不断地回归天父的家**

「我们可以想到那个回头的浪子，并意识到，对我们来说也是一样，是时候回归天父的家了。像那个儿子一样，我们也忘记了家乡那熟悉的气味；我们把宝贵的产业浪费在微不足道的东西上，最终却两手空空和内心忧愁。我们跌倒了，就像不断跌倒的小孩子，试图走路但不断跌倒的幼儿，一次又一次地需要父亲扶起。」 [5]

意识到天主的慈悲充满着大地，祂是一位时刻等待着我们的父亲，不会导致我们消极被动。相反，爱会激发我们主动地寻找回归天主的道路。而一

条优先的道路就是修和圣事：「常常使我们重新站起来的是天父的宽恕。天主的宽恕，告解圣事，是我们回归的第一步。」 [6] 在修和圣事里，我们看到天主慈父般的面容，祂鼓励着我们，并以慈父爱子女之情来爱我们。

圣施礼华说：「人生，好比不断地回归天父的家。我们的回头，是借着痛悔和内心的转变而实现的，意味着改过的欲望，立志以牺牲和忘我的精神改善自己的生活。」 [7] 在这个四旬期，在这条返回天父的家和与祂建立更密切关系的道路上，我们感觉到圣母的临在和陪伴。我们可以把内心皈依、好能堪当地庆祝她圣子的逾越节的热愿，交托在她的双手中。

[1] 圣灰礼仪弥撒圣祭进堂咏

[2] 圣施礼华，《基督刚经过》，66

[3] 教宗圣若望保禄二世，1979年3月14日公开接见时的讲话

[4] 教宗方济各，2018年2月6日的讯息

[5] 教宗方济各，2021年2月17日的讲道

[6] 同上

[7] 圣施礼华，《基督刚经过》，64

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-  
Li-Yi/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-Li-Yi/) (2026年3月19日)