

# 默想：四旬期第一主 日（丙年）

一些可以帮助我们在这个四旬期做祈祷的反思。

耶稣在我们的试探中陪伴着我们

诱惑者试图削弱我们的天主子女的身份

魔鬼要使我们不信赖天主

---

耶稣在我们的试探中陪伴着我们

在每年的四旬期第一主日，教会都邀请我们默想耶稣承受过的试探。也许当我们在第一次听到这件事时，我们因化身成人的天主也受到这种试探而感到惊讶。耶稣接受了这个试探，原因之一就是为了使我们可以确信，即使自己遭遇试探时，祂也会陪伴我们和理解我们。这就是例如瑟纳的圣女加大利纳的经历。她在渡过了一个充满痛苦的夜晚之后问：「主啊，当我心中充满着这么多的试探时，祢在哪里？」然后，她听到了一个回复：「我在你内心的深处。」[1]

耶稣在我们心内、与我們在一起、和为我们而奋战。上主通过圣咏集的作者说：「他若有困苦，我必偕同他，我必拯救他，也必光荣他。（咏91：15）」知道我们可以与耶稣一起经历试探，会带给我们多么大的平安啊！圣奥思定说：「基督确实被魔鬼试探。你们在基督内被试探，因为基督从你们的人性中领受了肉身，但借着自己的大能为你们争取了救恩。祂在

你们的人性中受到死亡之苦，但借着自己的大能为你们争取了荣耀。因此，祂在你们的人性中受了试探，但借着自己的大能为你们争取了胜利。」 [2]

有时候，当我们想到自己的软弱时，我们可能会充满悲伤。可是基督，完美的天主和完美的人，也愿意经历试探。为了陪伴我们，祂甘愿走到最终端的这一步。「我们的主是我们的榜样。而身为天主，祂甘愿受试探，好能鼓励我们，好能使我们确信——与祂一起——会得胜。如果你感到灵魂在颤抖着，这时，你要对你的天主说话，告诉祂：'上主，我的体力衰弱，求祢怜恤我；上主，我的骨骸战慄，求祢医治我。（咏6：3）』祂就会告诉你：『你不要害怕！因为我救赎了你，我以你的名字召叫了你，你是我的。（依43：1）。』」 [3]

**诱惑者试图削弱我们的天主子女的身份**

「祢若是天主子（路4：3）」：魔鬼就是在头两次试探耶稣时用这个方式开始的。在祂身悬十字圣架上时，嘲笑祂的人也用同样的说话侮辱祂。这些试探图谋动摇耶稣是天主子的身份，使之令人猜疑。魔鬼在能够造成最大伤害的地方攻击祂；他使人对最深邃的真理产生猜疑。显然，一些试探会诱导我们躲懒、愤怒、追求舒适……可是在这些陷阱的背后，受到质疑的是我们作为天主子女的身份。「我要你们成为反叛者，因为我意愿你们成为天主的子女，一如基督要我们那样！作奴隶臣服于骄傲、淫荡、自私，或作天主的子女？这就是我们要面对的困境！」[4]

因此，补救的良药就是一次又一次地回到我们是天主子女这一现实。我们的安慰就是对全能天主的信心，祂作为一个良善的父亲，会把最好的给我们。在孩子眼中，困难不过是显示父亲是谁的时刻。当然，这些时刻可能不太令人愉快，但孩子知道它只是暂

时的，并且确信平安很快就会再次来临。的确，试探可以帮助我们记得我们需要天主，我们并不是自给自足，以及我们需要向祂呼求，救我们免于凶恶。因此，对于那些诉诸天主的助佑的人来说，「魔鬼置人的试探和阻碍，更加帮助（他们）；因为是至尊陛下为（他们）作战。」[5]

## **魔鬼要使我们不信赖天主**

「就像一个能征惯战的将军围攻堡垒一样，魔鬼会仔细探究他试图击败的人的弱点。」[6]然而，我们确信天主更加强大大。我们可以在这个四旬期中，专注于祂在圣子身上展示的爱的标志。我们意欲默观基督为了我们舍命而逐步走向耶路撒冷的每一个细微的动作。然而诱惑者却试图欺骗我们，使我们猜疑天主的美善。他对我们的原祖这样做了，也对「新亚当」耶稣这样做了。他给我们耳语：「不要相信天主。假如祂真的是你的天

父，你就不会挨饿，你就不会有困难，你就不会在十字架上。」

魔鬼试探主耶稣说：「祢若是天主子，命这块石头变成饼罢！（路4：3）」而耶稣已经成为了我们的食粮，好使我们永远不会缺乏赐人生命的粮食。魔鬼还试探主耶稣说：「祢若是天主子，从这里跳下去罢！（路4：9）」而天主不愿阻止祂的圣子为了拯救我们而死亡。实际上，在每一次试探中，魔鬼都试图用历史上最大的谎言来说服我们：就是使我们相信天主不爱我们，天主在欺骗我们。

我们可以用圣施礼华的说话去请求圣母玛利亚；尽管我们自己很软弱，请求她给予我们因着自知是天主子女而获得的勇气。「圣母！高声地呼求她。她在聆听你，她看到你可能有危险。她，你的圣母玛利亚，藉她圣子的恩宠，给你她怀中的慰藉，抚慰的温柔……你又如虎添翼，可应付新的战斗了。」 [7]

[1] 瑟纳的圣加大利纳，《对话》，  
第二部，第3章

[2] 圣奥思定，《圣咏第60篇注释》

[3] 圣施礼华，《书信2》，20

[4] 圣施礼华，《天主之友》，38

[5] 圣大德兰，《建院记》，星火文  
化（2017），11,7

[6] 圣多玛斯阿奎那，《关于天主教  
经》

[7] 圣施礼华，《道路》，516

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-  
Di-Yi-Zhu-Ri-Bing-Nian/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-Zhu-Ri-Bing-Nian/) (2026年2月7日)