

默想：四旬期第一主日（甲年）

一些有助于我们在四旬期第一周做祈祷的反思。

耶稣在我们的各种软弱中陪伴我们

诱惑试图削弱我们与天主的神圣父子之情

魔鬼意欲破坏我们对天主的信赖

耶稣在我们的各种软弱中陪伴我们

每年四旬期的第一个主日，教会都请我们默想耶稣所经历过的三个诱惑。当我们第一次聆听这个故事时，或许会惊讶于化身成人的天主竟然要经历这些考验。耶稣接受诱惑，其中一个原因就是祂向我们保证，当我们在面对诱惑时会有祂的陪伴和理解。圣女加大利纳在经历了一夜的剧烈煎熬之后，也有同样的经历。她问：「我主，当我的心被如此多的诱惑所困扰时，您在哪里？」她听到的回答是：「我就在你的心里面。」[1]

耶稣在我们内，与我们在一起，和为我们而奋战。当我们感到软弱时，基督不会疏远我们。相反，祂是救世主，因此，当我们谦卑地接受自己的处境并且恳求祂的帮助时，祂会伸出祂的手，请我们不要害怕这场奋斗。圣咏集的作者感叹道：「因为上主仁慈又正直，常领迷途者归回正路，引导谦卑者遵守正义，教导善良者走入正途。」（咏25：8-9）圣奥思定写道：「基督受到魔鬼的试探，而你们

也在基督内受到试探，因为基督取了你们的肉躯，把祂自己的救恩赐给了你们；取了你们有死的本性，把祂自己的生命赐给了你们；取走了你们的耻辱，把荣耀赐给了你们；现在祂又取走你们的试探，把胜利赐给你们。」[2]

当我们想到自己的软弱时，或许会使自己感到难过。然而基督，完美的天主和完美的人，也选择了要让自己「受撒殚的试探」（谷1：13）。祂选择了要跨过那道门槛，以陪伴我们。「上主是我们的榜样；因此，身为天主的祂，让自己受到试探，好使我们能够充满勇气，好使我们能够——与祂一起——确信会得胜。如果在那些时刻，你感到灵魂在颤抖着，你要对你的天主说：'求祢怜恤我；上主，我的骨骼战慄，……我的灵魂万分痛苦'（咏6：3-4）祂会告诉你：『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]

诱惑试图削弱我们与天主的神圣父子之情

「祢若是天主子……」（玛4：3）魔鬼两次用这句说话来试探耶稣。那些把铆钉在十字架上的人也用同样的说话来侮辱他。这种试探与天主的父子情有关：它旨在削弱和质疑这个父子情。魔鬼会攻击能造成最大伤害的地方，会质疑我们自身那最深层次的真理。当然，有些试探是关于使人懒惰、愤怒，或安于逸乐，然而在这些网罗的背后，隐藏着的陷阱就是质疑我们身为天主子女的身份。「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]

圣若望维雅纳教导我们：「地狱和逃避[罪恶]之间是没有缓冲区的。」[5]因此，补救之道就是回归我们天主子女的身份。我们对天主大能的信赖会

安慰我们；祂是一个慈父，祂要祂的孩子们得到最好的。当我们从天主子女的角度去看各种困难时，它们只不过是让我们更加确信自己得到天父认同的时刻。毫无疑问，这些时刻不是人所喜爱的，可是身为子女，我们知道它只是暂时性的，而且平安将会随之而来。诱惑可以帮助我们记得自己需要天主，记得自己不是自给自足的，而且我们必须大声呼求上主拯救我们免于凶恶。因此，对于那些呼求天主帮助的人来说，「魔鬼置人的试探和障碍，更加帮助[他们]，因为是至尊陛下在为[他们]作战。」[6]

魔鬼意欲破坏我们对天主的信赖

「魔鬼就像一个善战的将军去围攻一个堡垒。他会仔细研究他想打败的人的弱点在哪里。」[7]然而我们知道，天主是更加强大的，而且在四旬期间，我们可以在祂圣子的身上，更加留意祂爱我们的各种标记。我们切愿留意基督在祂为人类献出生命而前

往耶路撒冷的路途上，那些即使是最细微的举止。然而那个诱惑者会试图欺骗我们，使我们怀疑天主的美善。他对我们的原祖父母，对新亚当都曾经这样做，低声说：「不要信赖天主，假如祂真的是你的父亲，祢就不会挨饿，不会有困难，不会被钉在十字架上。」

魔鬼试探耶稣，对祂说：「祢若是天主子，就命这些石头变成饼罢。」

(玛4：3) 而耶稣已经成为了食粮，好使我们永不缺乏那赐予生命的粮食。魔鬼也对祂说：「祢若是天主子，从这里跳下去罢。」(路4：9) 然而天主却不愿避免祂的圣子以死亡来拯救我们。在每一个试探中，魔鬼都试图劝说我们去相信那个历史上的最大骗局：天主不要我们，祂欺骗我们。

当我们感到自身的软弱时，我们可以祈求圣母玛利亚鼓励我们，使我们认清自己是孩子，而且渴望享受天主的

爱。我们套用圣施礼华的话来说：

「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。」[8]

[1]圣加大利纳，《对话》，II，III

[2]圣奥思定，《圣咏第60篇评注》

[3]圣施礼华，《书信2》，20

[4]圣施礼华，《天主之友》，38

[5]圣若望维雅纳，有关坚忍的一篇讲道

[6]圣女大德兰，《圣女大德兰的建院记》，星火文化（2017），11,7

[7]圣多玛斯阿奎那，《虚释天主经》

[8]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-Jia-Nian/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-Zhu-Ri-Jia-Nian/) (2026年2月7日)