

四旬期：通往復活節的道路

在四旬期內，教會再次提醒我們需要革新我們的心靈與行為，以便我們能重新發現逾越奧蹟的中心地位——回歸永恆之愛。一篇關於基督徒生活的文章。

2026年2月16日

以色列穿越曠野之路

基督穿越曠野之路

作為子女的懺悔之路

我們藉聖事走過的懺悔之路

「上主，在這四旬期的開端，我們向你獻上禮品；求你使我們的生活也能符合這祭獻的精神。」[1] 從四旬期第一主日開始，禮儀就明確地標誌出從聖灰星期三起算的四十天特質。四旬期是我們整個生命的縮影，人生好比「不斷回歸天父的家中」[2] 這是一條通往逾越奧蹟、通往我主的受難與復活的道路，這是歷史的重心，也是每位男女生命的樞紐：這正是歸向永恆之愛的旅程。

四旬期中，教會再次提醒我們需要革新我們的心靈與行為，以便我們能重新發現逾越奧蹟的中心地位。我們必須再次將自己置於天主手中，「日益體驗基督的救贖，並以相稱的生活，結出美果。」[3]

「人是善忘的，而且很快便會習慣一切，即使是奇妙的神蹟！讓我們提醒自己，在這四旬期間，不要再流於膚淺。身為基督徒，我們一方面很忙碌，在工作的壓力之下，與同事們一起全心投入工作。另一方面，因為我們是天主的孩子，我們也必須全心投向天主。」^[4]因此，在這段日子裡，我們願在祈禱中省思悔改的需要，將我們的腳步重新導向我主，並淨化我們的心靈，使我們與聖詠作者同聲呼求：Cor mundum crea in me，Deus，et spiritum firmum innova in visceribus meis；「天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。」^[5]這些話語出自聖詠《Miserere》，教會在這禮儀季節中常獻此詠，聖施禮華也時常誦唸。

以色列穿越曠野之路

四旬期深深植根於救恩史的諸多關鍵事件之中，這救恩史亦是我們自身的歷史。其中之一是選民穿越曠野。那

四十年對以色列人而言是試煉和誘惑的時期。上主天主一直陪伴他們，並使他們明白只應信賴祂，軟化了他們石心的剛硬。^[6] 那是一個恩寵不斷的時期。雖然人民受苦，但正是天主自己藉著梅瑟的話安慰和引導他們，並以瑪納和鵠鶴餵養他們，在默黎巴的磐石處給他們水喝。^[7]

上主以充滿溫柔的話語引導以色列人反思漫長旅程的意義，這些話語對我們有多麼切身相關！「你當記念上主你的天主使你這四十年在曠野中所走的路程，是為磨難你，試探你，願知道你的心懷，是否願遵守他的誠命。他磨難了你，使你感到饑餓，卻以你和你祖先所不認識的『瑪納』，養育了你，叫你知道人生活不但靠食物，而且也靠上主口中所發的一切言語生活。」^[8]

上主今天也對我們說這些話，我們在生活的曠野中，每天當然經歷疲憊和問題，但也遇到天主慈父般的眷顧。

有時祂的眷顧透過家人朋友無私的幫助到達我們，有時甚至來自我們可能不認識的善心人士。藉著祂神秘的引導，天主一步步引領我們進入祂的聖心，那真正的應許之地：Praebe fili mi，cor tuum mihi.....「我兒，將你的心交給我，注目於我的道路。」[9]

以色列人出谷的許多事件預示了未來。在首次穿越曠野的朝聖之旅中，並非所有人都進入了應許之地。[10]這就是為什麼《致希伯來人書》的作者，引用聖詠94篇，哀悼人民的背叛，同時慶祝新出谷的到來：「那麼，既然這安息還保留着要一些人進入，而那些先聽到喜訊的人，因背信沒有進入；因此天主重新指定了一個日子，即一個『今天』，就是在很久以後藉達味所宣示的，如上邊說過的：『今天你們如果聽從他的聲音，不要再心硬了。』」[11]這個「今天」由基督開創。藉著祂的降生、生命和榮光，我主引領我們邁向終極的出谷，使應許完全實現。祂在天上為

我們預備了地方；祂「為天主的百姓，還保留了一個安息的時日。的確，誰進入了天主的安息，他也就停止自己的工作而安息，正如天主停止自己的工作而安息一樣。」[12]

基督穿越曠野之路

四旬期第一主日的福音向我們展現了耶穌——祂爲了與我們共融，在曠野度過四十天後甘願受試探。祂戰勝撒禪的勝利使我們充滿希望，並使我們意識到，與祂同在，我們也能在內心生活的戰鬥中獲勝。如此一來，我們的誘惑不再困擾我們，反而成為更深認識自我、更緊密依賴天主的契機。我們發現安逸生活的理想不過是幸福的幻影，並與聖施禮華一同意識到：「明顯地，我們需要不斷的改進，更圓滿的忠誠，更深切的謙遜，好使自己不再那麼自私，並讓基督在我們內心成長，因為：『他應該興盛，我卻應該衰微。』（若3：30）」[13]

我們自身的脆弱不應導致恐懼，反而應促使我們懷著謙卑的心祈求，藉此啟動內心的信德、望德與愛德：

「主，請從我身上拿走任何使我遠離祢的東西。」正如聖施禮華常說的。

[14] 當我們與耶穌同在時，我們就找到力量堅決拒絕誘惑，拒絕對話。

「注意耶穌如何回應。祂不與撒禪對話，就像厄娃在現伊甸園所做的那樣。耶穌……選擇投靠於天主聖言，並以這聖言的力量回應。讓我們記住：我們在受誘惑的時刻，絕不可與撒旦爭辯。我們的防禦永遠是天主聖言！這將拯救我們。」[15]

四旬期第二主日宣講的耶穌顯聖容故事，鞏固了我們對勝利必然降臨的信念，縱然我們存在諸多局限。如果我們在日常生活中將自己與耶穌的十字架結合，我們也將分享祂的光榮。因此，我們需要滋養我們的信德，正如每三年一次在四旬期最後主日，禮儀向我們呈現的福音場景所示。首先，我們看到那位撒瑪黎雅婦人，她戰勝

罪惡，承認耶穌是以聖神活水滿足她對愛的渴望的默西亞。^[16] 然後是生來瞎眼的男子，他承認基督是戰勝無知的世界之光，而那些自以為能看見的人卻仍是瞎子。^[17] 還有拉匝祿，他的復活提醒我們耶穌來是為帶給我們新生命。^[18] 透過在聖人們的幫助下，如同身臨其境地默想這些場景，我們將為個人祈禱找到額外的資源，並獲得我們在這段日子裡所尋求的、更強烈的天主臨在。

作為子女的懺悔之路

四旬期第三主日的集禱經闡明此季節的懺悔意義：「天主，你是一切美善和慈愛的根源。你教導我們以祈禱、齋戒和施捨，作為良藥，來治療我們的罪過。我們承認自己的軟弱；請你大發慈悲，當我們失足跌倒時，求你扶起我們。」懷著自知罪人的謙卑，我們與普世教會同聲祈求天父慈愛的眷顧：願祂慈愛的目光注視我們的人生，以治癒的寬恕撫慰我們。

禮儀敦促我們親自投入悔改的過程，邀請我們在生活中為實踐懺悔騰出空間。這些實踐表達了我們與天主（祈禱）、與他人（施捨）及與自身（齋戒）關係的改變。^[19]這正是聖施禮華給了我們許多實際例子的「懺悔精神」：「補贖是按你已定的時間表去工作...補贖是知道如何強求自己騰出時間，當你雖然覺得疲倦、坐立不定、寒冷但仍堅持祈禱，那便是補贖。補贖是對周圍的人常懷愛心...補贖是幽默地容忍日常一千零一件使人略感不快的事...補贖也是對食物不挑剔，有得吃就吃。」^[20]

同時我們知道，若沒有天主的恩寵，僅有外表的行動是毫無價值的。沒有祂的幫助，我們無法與基督同為一體：*quia tibi sine te placere non possumus*，「天主，沒有你的助佑，我們就不能遵行你的旨意。」^[21]我們於是嘗試在祂的幫助下，暗中進行這些工作，只有我們的天父看到它們。^[22]我們時常調整心志，為

要更勤奮地尋求祂的光榮與眾人的救恩。宗徒若望寫道：「因為那不愛自己所看見的弟兄的，就不能愛自己所看不見的天主。」[23] 這些話邀請我們仔細省察良心，因為仁愛的兩面是無法分離的。若我們深知自己總是在天主的注視之下，那麼我們的天父義子女意識將會充實我們的內在生活和使徒工作。以孩子般的信賴去懺悔，並以真誠的自我奉獻對待周圍的人，包括家人、工作中的同事、朋友。

我們藉聖事走過的懺悔之路

在我們每天對抗罪惡失序的鬥爭中，告解聖事與聖體聖事亦是至關重要的時刻。我們內在的懺悔由告解聖事來完善是理所當然的。儘管主角是推動我們悔改的天主，但懺悔者的心態仍至關重要。透過這聖事——天主真正的傑作之一[24]——我們得以領悟祂如何從我們墮落的自由中擷取善果。聖施禮華這樣解釋我們應扮演的角色：「我建議你們所有人都要有.....

特別的奉獻之心，即多做懺悔的祈禱。而這奉獻之心的實際表現，就是對告解聖事懷有特殊的情感。」[25] 在這聖事中，「你和我都穿上耶穌基督和祂的功績。」[26]

四旬期正是培養這種對告解「特殊情感」的絕佳時刻，首先要親身實踐，繼而向眾人傳揚這份恩典。

在神父以天主之名給予赦罪後，聖事以一段美麗的禱詞遣散懺悔者：「願我主耶穌基督的苦難，童貞瑪利亞和眾聖人的代禱，你所行的一切善工和忍受的一切痛苦，能補救你的罪過，幫助你增長聖德，和賞賜你永生。平安回去吧！」[27] 這是一段古老的禱詞，神父祈求天主將聖事的效力延伸到懺悔者的整個生命，提醒我們其有效性的來源：無辜犧牲者及眾聖人的功績。

如同比喻中的小兒子一樣，在被我們的天父擁抱之後，我們獲准參加宴席。[28] 當我們參與聖體聖事時，真

正的身心潔淨給我們帶來多大的喜樂！「深愛我主。在你的靈魂裡，保持和培養一份更加愛祂的迫切感。就是現在要愛天主，也許有很多人手裡握著天主，卻不愛祂，反而折磨祂、忽視祂。別忘了為我在彌撒和整天裡，好好照料上主。」[29]

透過禮儀，教會邀請我們熱切地走上四旬期的旅程。她敦促我們勤領聖事，認真默想天主聖言，實踐補贖善工——並以四旬期第四主日特別強調的喜樂去實踐：「*Laetare Jerusalem！歡欣吧耶路撒冷！*」[30]

這些實踐淨化我們的靈魂，並準備我們熱切地參與聖週禮儀，那時我們將重溫耶穌在世時的高峰時刻。「我們必須把基督的生與死，作為我們自己的生命，即與基督同生共死。我們必須藉著克己和補贖，與基督同死，好使基督能藉著「愛」生活在我們之內。於是緊隨著基督的腳步，我們一起來協助救贖整個人類。」[31] 當我們從罪惡中獲得徹底潔淨，並默觀耶

耶穌為我們捨生，便會重新發現天主所賜救恩的喜樂：*redde mihi laetitiam salutaris tui*，「求你使我重獲你救恩的喜樂。」[32]

[1] 《羅馬彌撒經書》，四旬期第一主日，獻禮經

[2] 聖施禮華，《基督剛經過》，64

[3] 《羅馬彌撒經書》，四旬期第一主日，集禱經

[4] 《基督剛經過》，65

[5] 詠50[51]：12

[6] 參閱申8：2-5

[7] 參閱出15：22-17：7

[8] 申8：2-3

[9] 箴23：26

[10] 參閱戶14：20及後續

[11] 希4：6-7；參閱詠94[95]：7-8

[12] 希4：9-10

[13] 《基督剛經過》，58

[14] 聖施禮華，家庭聚會筆記，1972年10月18日

[15] 教宗方濟各，三鐘經講道，2014年3月9日

[16] 參閱若4：5-42（四旬期第三主日，甲年）

[17] 參閱若9：1-41（四旬期第四主日，甲年）

[18] 參閱若11：1-43（四旬期第五主日，甲年）

[19] 參閱《天主教教理》，1434

[20] 聖施禮華，《天主之友》，138

[21] 四旬期第四週星期六，集禱經

[22] 參閱瑪6：6

[23] 若一4：20

[24] 參閱《天主教教理》，1116

[25] 聖施禮華，講道筆記，1970年4月26日

[26] 聖施禮華，《道路》，310

[27] 《懺悔禮典》，104

[28] 參閱路15：22-24

[29] 聖施禮華，《鍊爐》，438

[30] 四旬期第四主日，進堂詠（參閱依66：10）

[31] 聖施禮華，《十字苦路》，第14處

[32] 詠50[51]：14

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Si-Xun-Qi-Tong-Wang-Fu-Huo-Jie-De-Dao-Lu/> (2026年2月16日)