

opusdei.org

與真福歐華路共度四旬期

在真福歐華路於1985年2月2日寫的一封信中，敦促我們去懇求天主「幫助我們藉著克己，戰勝邪惡的勢力。」

2017年3月4日

很快地四旬期即將來臨，那是教會專門煉淨和補贖的一段時期，紀念基督為了準備祂的公開傳教，而做的四十天祈禱和禁食。在接下來的幾個星期，我們要忠誠地跟隨福音的精神，

我希望我們所有人(包括那些分享我們的溫馨精神的人)，真正地決志去跟從吾主的忠告 - 在星期三聖灰瞻禮的彌撒禮儀中可以找著(參瑪6:1-6, 16-18)。我們被邀請去加強我們的守齋、祈禱和愛德工作(三項上乘的補贖善工)，懷著正直的意向及喜悅如此為之，去懇求天主「幫助我們藉著克己，戰勝邪惡的勢力。」(聖灰瞻禮集禱經)

四旬期是要我們警醒的對抗邪惡者詭詐的緊急呼喚，以祈禱和補贖作為我們的武器。藉著我們的父親聖施禮華的話，我時常提醒你們「魔鬼從不放假」，牠也從不放棄，決心要讓人靈願離天主。

你已經可以看到牠是如何收獲滿載：成千上萬的人淪為誤入歧途的犧牲品，他們忘了他們命運的永恆歸宿。享樂主義的浪潮，無論以任何形式，肆無忌憚地追求享樂，正席捲著全世界，貧者富者、男女老幼，甚至孩子

們。藉著天主的恩寵，我們需要為我們的同事們、朋友們以及親戚們作堅強慷慨的節制和克己的見證，不浪費世俗物品、在飲食方面有所節制。重點在於我們聖召的真實性和我們服務教會的事實，那些讓他們自身被物質吸引所擒獲的人，在我們為了光榮天主和救贖人靈所發動的爭戰中，喪失了他們的使徒工作成效。

永遠不要忽視節制生活的良行典範能蔚成以「基督的馨香」bonus odor Christi (參格後2:15) 吸引他人的風氣。許多人，年輕的或是不再那麼年輕的人，受夠了他們空虛和軟弱無力的生活，缺乏著人性和超性的意義。我們自我奉獻生活的表率；中心和家庭的氛圍 - 愉悅的節儉、對他人有所要求（但亦充滿體諒），這就像是磁鐵般吸引高尚的人，他們極為誠懇，急切地想做好事。而這些正是天主白白揀選去觸及所有人類的人（我們對於所有人靈都深感興趣），藉著我們的

努力，在普羅大眾中做為酵母。(書
信，1985年2月2日)

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/yu-
zhen-fu-ou-hua-lu-gong-du-si-xun-qi/](https://opusdei.org/zht/article/yu-zhen-fu-ou-hua-lu-gong-du-si-xun-qi/)
(2026年4月9日)