opusdei.org

# 默想：聖灰禮儀之後的星期五

當我們開始四旬期時，一些可以豐富我們祈禱的反省。

記得天主在我們生命中經過

禁食是內心渴望的記號

耶穌告訴我們禁食的意義

---

**記得天主在我們生命中經過**

「上主，請俯聽我，憐憫我。」（詠30:10）。今天的彌撒以這進堂詠開

始。聖詠作者被俯聽渴求表達了我們有多需要天主的幫助。「上主，我一向你呼號，我主，你便醫治了我。上主，你由陰府中把我救出，又使我安全復生，免降幽谷。……晚間雖令人哭涕，清晨卻使人歡喜。」（詠30:3-4,6）。聖詠作者描述了一個常見的經驗：當我們謙卑地呼求天主時，天主就會幫助我們。四旬期是一個很好的機會，再憶起我們以往多次得到主的幫助：「我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。」（若一4:16）。回憶起祂來幫助我們的那些時刻，將為我們現在和未來提供力量。

耶穌向我們所揭示的聖神的使命之一，就是加強我們對聖神薄弱的記憶，好能記住天主的憐憫：「要使你們想起，我對你們所說的一切」（若14:26）。「聖神就像我們的記憶。祂喚醒我們：『記得這個，記得那個。』祂讓我們為我們的主所關心的事情保持警覺，也提醒我們自己的生

活：『想想那一刻，想想你第一次找到我們主的時候，也想想當你遠離他的時候。』這是一個很好的祈禱方式：看著我們的主，然後告訴他：『我仍是一樣。我做了很多事，我犯了很多錯誤，但我仍是同一個人，而你仍愛我。』這是我們對人生路途的記憶：聖神在這個記憶中引導我們。」[1] 兩天以前，在分發聖灰時，神父或許提醒我們我們的起源和歸宿，我們來自塵土，終將回歸塵土。記住天主在我們生命中經過將可以好好激勵我們在即將開始的四旬期期間的皈依。

**禁食是內心渴望的記號**

在猶太傳統中，禁食的習俗被視為一種懺悔的形式。然而，先知依撒意亞強調，如果缺乏憐憫，沒有真正轉向天主的願望，僅僅外在的禁食是沒有多大用處的。先知說，主所期望的禁食是內心皈依的結果，是「解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫

者獲得自由，折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裏，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？」（依58:6-7）。真正的禁食會讓我們更愛天主和我們的鄰人，擺脫自我的束縛；以（約束）感官來祈禱會在我們周圍結出碩果。聖伯多祿金言說：「如果沒有仁慈的澆灌，禁食就不會結出果實；沒有這些水，它就會乾涸；憐憫之於禁食就如雨水之於大地。」[2]

「禁食是一種自我否定的形式，可以幫助那些以簡單的心接受禁食的人重新發現天主的恩寵，並認識到，我們是按照祂的肖象創造的，我們在祂身上得到滿足。」[3] 教會傳統建議的禁慾應該表現出一種內在的態度，而實際上後者才是最重要的部分。聖施禮華教導說，所有的克己都應該是「內心不滿足於受造物並渴望造物主的記號；它想要充滿天主的愛，以便能夠將同樣的愛給予每個人。」[4] 我們禁

食時飢餓的經驗提醒我們，只有天主才是我們真正的營養，一切美好的事物都來自祂。我們向天父祈禱：「求你今天賜給我們日用的食糧」。外在的禁食應該是我們內心渴望得到天主的愛的滋養，再次將我們的心歸向祂的記號。

## 耶穌告訴我們禁食的意義

洗者若翰的門徒問耶穌，為什麼他們常常像法利塞人一樣禁食，而耶穌的門徒卻不禁食。這是一個很好的問題，肯定引起了猶太人的注意。「伴郎豈能當新郎與他們在一起的時候悲哀？但日子將要來到：當新郎從他們中被劫去時，那時他們就要禁食了。」（瑪9:15）我們的主藉此機會向我們展示禁食和懺悔的真正意義：使我們與天主更加緊密地結合在一起。因此，如果天主自己現在與他們同在，這種做法就失去了意義。他的門徒應該因他的存在而感到高興。他補充說：當他不再與他們同在時，他

們就會禁食，因為他們需要這種練習來學習將心集中在天主身上。

我們經常遇上與天主疏遠的時候；這是很自然的，因為我們正在前往天父居所的路上。基督來到世上是為了呼召罪人。這就是為什麼教會提醒我們需要禁食，需要身體的祈禱來幫助我們將目光投向天堂，這是唯一重要的事情。看見我們自己的軟弱，會讓我們與聖詠作者一起說出聖施禮華每晚祈禱的話：「求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨，因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。」（詠51:4-5）。我們每天可以多次請求聖母為我們罪人祈禱，特別是在教會為我們準備的這個有利皈依的時刻。

[1] 教宗方濟各，講道，2020年5月11日。

[2] 聖伯多祿金言，講道，43。

[3] 教宗方濟各，致辭，2021年11月11日。

[4] 聖施禮華，《對話》，110

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-Li-Yi-Zhi-Hou-De-Xing-Qi-Wu/ (2025年12月17日)