

## 默想：聖灰禮儀

一些可以幫助我們在四旬期開始時做祈禱的反思。

四旬期，一個皈依的時期

祈禱、施捨和齋戒

不斷地回歸天父的家

四旬期，一個皈依的時期

「天主，祢憐憫眾生，祢從不懷恨祢所創造的一切。當人們懺悔時，祢就不再介意他們的過犯，因為祢是主、

我們的天主。」[1] 這些取自智慧書的話在今天的彌撒聖祭的開端迴響著，成為踏入四旬期之門。

在今天的禮儀中，我們會走到神父前並俯首接受聖灰。我們又會想起耶穌的邀請：「你們悔改，信從福音吧」，以及創世記所啟發的警告：「你既是灰土，你還要歸於灰土。」這個警告強烈地提醒我們，我們的生命是多麼脆弱。然而，在這個儀式的背後，我們可以發現把我們尋找出來的天主的溫柔。聖施禮華說：「四旬期的禮儀，因引導我們默想人類離棄了天主的後果，有時或許會帶給我們一絲哀愁；但其實不然，最後抉擇的一句說話是來自天主自己的，而這句話就是祂的救贖和仁慈的愛，亦即是我們成為祂的義子的定論。」[2]

在生命中的某些時刻，我們會更加意識到自己的脆弱：在家庭或工作中遇到的困難、健康問題、意想不到的事件；最重要的是，當我們體驗到在自

己內的罪過的真確性時。這一切都會讓我們覺得自己不過是「灰燼和塵土」。然而我們的信德使我們確信，天主的慈悲更加偉大。在我們的各種限制之中，我們經常可以與聖詠的作者一同唱：「祂的慈愛瀰漫大地（詠33:5）」。天主的耐心是如此宏大，以至當我們離祂而去時，祂就會在我們的心中注入一種渴望，就是要重拾那失去了的、祂的慈愛的渴望。四旬期是讓這種渴望轉化為皈依的好時機，讓我們回歸天父的家，再次體驗祂的溫柔。

## 祈禱、施捨和齋戒

雖然我們生活在天主的慈悲之中，但是我們有時也會忘記這個事實。耶穌在福音裡提醒我們，天主那慈悲的目光常常會投在我們身上。當祂給我們解釋該如何做施捨、如何祈禱、如何齋戒時，祂堅持說，只是為了讓別人看見而做是不值一文的；這樣我們就會忘記祂，而我們的善行就會變得扭

曲了。相反，天主「在暗中」（瑪6:4）看見。祂聆聽我們內心的親密聲音。四旬期是我們在生活中停止只顧向外望的好時機，轉而培養一種能夠以嶄新的、更超性的方式看待人和事的內在氛圍。

「我們通過皈依天主而在屬靈上成熟，而皈依是通過祈禱，以及通過正確地了解的齋戒和施捨來完成的。它不僅是一個暫時性的『行為』的問題，而是一個持續不斷的態度，為我們的皈依天主提供一個恆常的形態。四旬期作為一個禮儀時段，每年只有四十天。可是我們必須恆常地努力親近天主。因此我們必須不斷地皈依。四旬期應該在我們的生活中留下一個強烈的和不可磨滅的印記。」[3]

一條適合我們個人情況的祈禱、施捨和齋戒之路會幫助我們在這些日子裡提昇我們的視野。「通過花更多時間做祈禱，我們可以使自己的內心根除那些不為人知的謊言和自欺欺人的種

種，然後找到天主所提供的安慰.....施捨使我們擺脫貪婪，並幫助我們視近人為兄弟姊妹。我所擁有的從來都不是只屬於我一個人的.....齋戒會喚醒我們。它使我們更加關注天主和我們的近人。它重新活化我們服從天主的願望，只有天主才能滿足我們的飢餓。」[4]

## 不斷地回歸天父的家

「我們可以想到那個回頭的浪子，並意識到，對我們來說也是一樣，是時候回歸天父的家了。像那個兒子一樣，我們也忘記了家鄉那熟悉的氣味；我們把寶貴的產業浪費在微不足道的東西上，最終卻兩手空空和內心憂愁。我們跌倒了，就像不斷跌倒的小孩子，試圖走路但不斷跌倒的幼兒，一次又一次地需要父親扶起。」[5]

意識到天主的慈悲充滿著大地，祂是一位時刻等待著我們的父親，不會導致我們消極被動。相反，愛會激發我

們主動地尋找回歸天主的道路。而一條優先的道路就是修和聖事：「常常使我們重新站起來的是天父的寬恕。天主的寬恕，告解聖事，是我們回歸的第一步。」<sup>[6]</sup> 在修和聖事裡，我們看到天主慈父般的面容，祂鼓勵著我們，並以慈父愛子女之情來愛我們。

聖施禮華說：「人生，好比不斷地回歸天父的家。我們的回頭，是藉著痛悔和內心的轉變而實現的，意味著改過的欲望，立志以犧牲和忘我的精神改善自己的生活。」<sup>[7]</sup> 在這個四旬期，在這條返回天父的家和與祂建立更密切關係的道路上，我們感覺到聖母的臨在和陪伴。我們可以把內心皈依、好能堪當地慶祝她聖子的逾越節的熱願，交託在她的雙手中。

[1] 聖灰禮儀彌撒聖祭進堂詠

[2] 聖施禮華，《基督剛經過》，66

[3] 教宗聖若望保祿二世，1979年3月14日公開接見時的講話

[4] 教宗方濟各，2018年2月6日的訊息

[5] 教宗方濟各，2021年2月17日的講道

[6] 同上

[7] 聖施禮華，《基督剛經過》，64

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-Li-Yi/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Sheng-Hui-Li-Yi/)  
(2026年2月17日)