

前言

亲爱的弟兄姊妹：教会的礼仪年，并不是一连串外在节庆的安排，而是一条带领我们进入救恩奥迹的道路。其中，四旬期尤为重要。它不仅是一段克己守斋的时期，更是一段更新生命、重整方向、重燃信德的恩宠时刻。

四旬期的核心，并不是“受苦”，而是“准备”。不是消极的忍耐，而是积极的归向。不是外在的形式，而是内在的更新。

教会以四十天为我们铺设一条属灵道路——邀请我们悔改、祈祷、守斋、行爱德；带领我们进入圣周，参与主的苦难；最终引领我们进入复活的光明。

然而，真正重要的问题是：我们是否只“度过”四旬期，还是让四旬期“改变”我们？

本课程旨在帮助教友建立完整的四旬期观念，不再只停留于守规矩与形式，而是透过礼仪的节奏，进入与基督更深的结合。我们将从悔改谈起，走过祈祷、克己、爱德与十字架，进入圣周，最终迈向复活的生命更新。

愿这段学习与反省，成为一条真实的成长之路。愿每位参与者，都能在这段时间中，重新发现天主的慈悲，重新确认洗礼的身份，重新燃起为基督作证的勇气。

愿我们不只是旁观救恩的故事，而是真正参与其中。

总导引：四旬期不是苦，而是恩宠

——走向逾越的四十天

核心圣言：

「你们应全心归向我。」（岳 2:12）

「时期已满，天主的国临近了，你们悔改，信从福音吧！」（谷 1:15）

一、开场：我们为什么进入四旬期？

亲爱的弟兄姊妹们，每一年，当我们在圣灰礼仪中听到那句震撼人心的话：“人哪！你要记住，你原是灰土，将来还要归于灰土。”很多人心里会有一种沉重感：四旬期来了，又要开始克苦、守斋、反省、悔改……有些教友甚至会说：“唉，又要过苦日子了。”

但今天我们要从根本上更新一个观念：四旬期不是苦，而是恩宠。不是负担，而是机会。不是压抑，而是重生。如果我们不理解这一点，我们就会错过整整四十天的祝福。

二、四旬期的真正目的：准备逾越节

四旬期的终点是什么？不是守斋结束、不是苦路礼仪、不是圣周、四旬期的终点是——逾越节。

逾越节是教会礼仪年的高峰，是主的复活，是死亡被战胜，是新生命的开始。

在出谷纪中，以色列子民从埃及奴役中被释放，经过逾越节的羔羊之血，死亡越过他们。这不是历史故事而已，这是救恩的预像。

而在玛窦福音中，我们看到真正的逾越羔羊——基督——为我们被宰杀，带领我们从罪恶走向生命。

四旬期，就是让我们：离开自己的“埃及”、走出罪的奴役、进入复活的自由。如果复活节是新生命，那么四旬期就是“产前准备”。没有准备，复活只是节日气氛。有准备，复活才是生命更新。

三、“四十”的圣经象征：净化与重建

在圣经中，“四十”从来不是随便的数字。

（一）旷野四十年——净化的过程

在出谷纪里，以色列子民出离埃及后，并没有直接进入福地。他们在旷野走了四十年。为什么？不是因为天主不会带路。而是因为他们的心还在埃及。他们身体离开了奴役，但思想、习惯、恐惧、抱怨仍然是奴隶。

旷野的四十年，是一个净化的时间：学习依靠玛纳（靠天主的供应生活）、学习信赖天主、学习脱离偶像、学习成为真正的子民。

弟兄姊妹们，这不正是我们的写照吗？我们领洗多年，参加弥撒多年，但有时我们的心仍然被“埃及”捆绑：对金钱的依赖、对面子的执着、对情绪的放纵、对天主的不信任。

四旬期，就是我们属灵的“旷野”。旷野不是惩罚，是净化。

（二）耶稣四十天受试探——胜利的准备

在玛窦福音第四章中，耶稣在公开生活开始前，进入旷野四十天。

祂禁食、祈祷，并面对三种试探：把石头变成饼 —— 物质诱惑；从殿顶跳下 —— 名声与炫耀；朝拜魔鬼 —— 权力与控制。

这三种试探，直到今天仍然存在：物质至上、面子文化、权力欲望。

耶稣在旷野战胜了试探，然后才开始宣讲天国。这告诉我们：四旬期不是失败的季节，而是得胜的训练。

四、四旬期不是做给人看，而是关系的修复

耶稣在福音中清楚说过：“当你们守斋时，不要像假善人……”“当你们祈祷时，不要站在十字路口……”“当你们施舍时，不要让左手知道右手所做的……”这意味着什么？有些人：公开宣布自己不吃什么、强调自己守了多少斋、把克苦当成炫耀的资本。这已经偏离了核心。

四旬期的本质，是关系修复：修复与天主的关系；修复与自己的关系；修复与近人的关系。如果守了四十天，却没有更爱天主、没有更温柔、没有更谦卑，那么我们只是做了形式。

五、教友常见误区

我们必须诚实面对现实。

误区一：只守形式

守大小斋，但脾气更大；不吃肉，但说伤人的话；念祈祷文，但心不在焉。这不是四旬期。

误区二：只做外在克苦

不喝咖啡、不吃甜点、不看电视。这些可以是好事，但若没有内在更新，只是节食。真正的问题不是“吃什么”，而是：我是否更自由？我是否更依赖天主？我是否更有爱心？

误区三：只等复活节结束

有些教友心态是：“忍四十天，复活节就解放了。”这把四旬期当作任务。但四旬期本来是恩宠，是更新，是重建。

六、四旬期的真正方向：从死亡到生命

圣灰提醒我们：我们终将死亡。但复活节告诉我们：死亡不是终点。

四旬期就是：承认自己的脆弱、面对自己的罪、放下自己的骄傲、重新回到父家。

就像浪子说：“我要起来，到我父亲那里去。”四旬期就是那一段“起来”的路。

七、如何善度这四十天？

给大家三个方向：

1 设定一个真实的更新目标

不是抽象的“我要更好”，而是具体的改变。例如：每天读福音 5 分钟、每周一次朝拜、主动修复一个关系。

2 让四旬期进入家庭

一起祈祷、一起省察、一起参加礼仪、家庭成为小教会。

3 把四旬期看作恩宠窗口

天主在这四十天特别工作。如果我们愿意敞开，这可能成为你生命转折的一年。

八、结束劝勉

弟兄姊妹们，四旬期不是悲伤的季节，而是希望的季节。不是自我折磨，而是自我更新。不是压抑欲望，而是恢复自由。让我们不要浪费这四十天。让我们进入旷野，不是为了孤单，而是为了与天主相遇。愿这四旬期成为我们真正出谷的开始，成为我们走向复活的道路。阿们。

第一讲：认识四旬期：教会为何如此安排？

——学会用礼仪度生活

核心圣言：「时期已满，天主的国临近了，你们悔改，信从福音吧！」（谷 1:15）

一、导入：我们真的懂四旬期吗？

亲爱的弟兄姊妹们，每年四旬期都会来。我们也都会参与。但我们是否真正明白：教会为什么这样安排？为什么是四十天？为什么是紫色？为什么停止“阿肋路亚”？为什么主日福音这样安排？

如果我们不了解礼仪背后的智慧，就容易把四旬期当作“宗教习惯”。今天这堂课的目标很清楚：建立整体观。让我们学会用礼仪度生活。

二、四旬期在礼仪年中的位置

教会的礼仪年，不是纪念历史，而是进入救恩奥迹。礼仪年围绕一个中心：

基督的逾越奥迹——受难、死亡与复活。

在整个礼仪年中：将临期：等待；圣诞期：降生；常年期：成长；四旬期：准备；逾越节三日庆典：高峰；复活期：喜乐。

四旬期不是孤立的。它是通向复活的桥梁。就像农夫在春天前必须翻土，医生在手术前必须消毒，运动员在比赛前必须训练。四旬期是属灵的预备期。

如果没有四旬期，复活节就会变成节日气氛。有了四旬期，复活节才成为生命更新。

三、圣灰礼仪的意义

圣灰礼仪是四旬期的开始。当神父在额头上画十字，并说：「人哪！你要记住，你原是灰土，将来还要归于灰土。」这句话非常震撼。它来自创世纪 3:19：

“你是由土来的，因为你是灰土，你还要归于灰土。”这不是恐吓，而是真理。

1灰代表什么？

在圣经中，灰象征：谦卑、忏悔、归向天主。在约纳书中，尼尼微人披麻蒙灰悔改。灰告诉我们：你不是天主、你不是永恒、你需要救赎。

圣灰礼仪让我们从“自我中心”走向“天主中心”。

2画十字的意义

灰不是随便涂在额头。是画成十字。这说明：我们的死亡因十字架而成为救恩、我们的有限因基督而获得永恒。圣灰不是羞辱，是希望。

四、紫色礼仪色彩：悔改与等待

进入四旬期，祭台布、祭披都变成紫色。紫色在礼仪中代表：忏悔、期待、反省

紫色不像红色那样激情，也不像白色那样欢庆。它是一种沉静的色彩。教会借颜色告诉我们：现在不是庆祝的时候，而是整顿内心的时候。颜色本身就在教导我们。

五、为什么停止“阿肋路亚”？

在四旬期内，弥撒中不唱“阿肋路亚”。“阿肋路亚”是什么意思？在希伯来文中，意思是：“你们要赞美上主！”这是欢庆的呼喊。

教会不是不赞美天主，而是把这句欢呼“保留”。为什么？因为我们正在进入悔改与准备阶段。就像婚礼前的静默准备，就像主显节前的等待。

当复活夜再次高唱“阿肋路亚”时，那种震撼才真正强烈。停止，是为了更深的喜乐。

六、主日福音的渐进安排

教会非常有智慧。四旬期每一个主日福音都不是随机的。它们像一条属灵道路。

第一主日：试探

福音来自玛窦福音第四章。耶稣在旷野受试探。四旬期从面对试探开始。这告诉我们：悔改首先要面对真实的自己。

第二主日：显圣容

耶稣在山上显圣容。门徒看到祂的光荣。为什么紧接试探？因为教会告诉我们：不要忘记终点是光荣。悔改不是压抑，是走向荣耀。

第三主日：悔改

强调转向天主。提醒我们结出果实。

第四主日：光明

耶稣使盲人复明。象征属灵的光。悔改让我们看见。

第五主日：复活预告

拉匝禄复活。预告最终的胜利。

整个四旬期像一条阶梯：试探 → 光荣 → 悔改 → 光明 → 复活。教会在训练我们的灵魂。

七、礼仪不是形式，而是教育

很多教友把弥撒当成：“来听道理、领圣体、完成主日义务。”但礼仪其实在塑造我们。礼仪的颜色、礼仪的音乐、礼仪的静默、礼仪的福音安排。都在慢慢改变我们。如果我们只是参加，而不投入，我们就错过了成长。

八、成长方向：学会用礼仪度生活

真正成熟的教友，不是只在堂区里热心。而是让礼仪节奏进入生活。例如：四旬期是悔改期 → 我是否减少抱怨？四旬期是静默期 → 我是否减少喧闹？

四旬期是等待期 → 我是否学会耐心？

礼仪不是教会内部的安排，而是天主塑造我们的方式。

九、实际建议 给大家三个操练：

1主日提前阅读福音：让礼仪不只是听，而是准备。

2注意礼仪的细节：颜色、音乐、静默，都在说话。

3参与圣周完整礼仪：不要只参加复活节弥撒。进入整个逾越奥迹。

十、结束劝勉

亲爱的弟兄姊妹们，四旬期不是宗教规定，而是母亲教会为我们安排的属灵疗程。教会不是随便设计礼仪。她知道人心需要节奏，需要更新，需要准备。如果我们愿意进入这个节奏，四旬期会成为我们生命的转折点。

愿我们不只是“参加弥撒的人”，而是“活在礼仪中的基督徒”。让我们在这四十天里，真正走向复活。阿们。

第二讲：真正的悔改：从罪到恩宠的转变

——回头不是羞辱，而是归家

核心圣言：「我要起来，到我父亲那里去。」（路 15:18）

一、导入：我们为什么害怕“悔改”？

亲爱的弟兄姊妹们，一提到“悔改”，很多人心里会紧张：想到审判、想到羞愧、想到责备、想到“我不够好”有些教友甚至多年不办告解，因为害怕面对。

但今天我们要重新认识悔改：悔改不是羞辱，而是归家。悔改不是天主惩罚人，而是天主寻找人。如果我们不理解这一点，我们就会误解四旬期。

二、罪是什么？不仅是行为错误

很多人对罪的理解太简单：说谎、生气、偷懒、违反诫命。这些当然是罪，但罪的本质更深。罪首先不是行为，而是关系的破裂。

在创世纪第三章，人类犯罪之后发生了什么？人躲避天主、人彼此推卸责任、人失去内在和谐。

罪带来的不是单纯“违规”，而是：与天主疏远、与人分裂、与自己冲突。所以悔改，不是“补考及格”，而是修复关系。

三、浪子比喻：悔改的完整图像

我们看路加福音第十五章。这个比喻是四旬期最重要的福音之一。

1 小儿子的堕落

要求分家产、离开父亲、挥霍一空、沦落到放猪。重点不是钱花光了，而是他离开了父亲。罪的核心：离开父家。

2 转折点

福音说：“他反躬自问……”这是悔改的第一步：诚实面对自己。他没有怪环境。没有怪饥荒。没有怪朋友。他说：“我要起来，到我父亲那里去。”这句话非常重要。

悔改不是停在懊悔，而是“起来”。

3 父亲的态度

当他还在远处时，父亲就看见他。跑过去。拥抱他。给他披上袍子。戴上戒指。设宴庆祝。弟兄姊妹们，这是天主的形象。

悔改不是走向严厉法官，而是走向等待的父亲。

四、痛悔、补赎、皈依的区别

很多教友把这些概念混在一起。我们要分清楚。

1 痛悔（内心）

痛悔是对罪的真实难过。不是因为怕惩罚，而是因为伤害了爱我们的天主。

痛悔分为：上等痛悔：因爱天主而悔。下等痛悔：因害怕惩罚而悔

天主欢迎任何形式的悔改，但祂希望我们成长到爱的悔改。

2 补赎（行动）

补赎不是“赔偿天主”。补赎是修复关系。例如：伤害别人 → 请求宽恕；说谎 → 讲真话；冷漠 → 主动关心。补赎让悔改变成实际行动。

3皈依（方向改变）

皈依是持续的生活转变。不是一次告解就完成。而是：习惯改变、价值观改变、生活节奏改变。悔改是开始，皈依是一生。

五、告解圣事在四旬期中的重要性

四旬期是特别的悔改时期。教会鼓励我们在此期间善办告解。告解圣事不是心理辅导，而是圣事。通过司铎，基督亲自说：“我赦免你。”这是何等大的恩宠。

告解带来：罪得赦免、恩宠恢复、良心平安、属灵力量。有些人说：“我直接向天主认错就好。”

当然可以祈祷，但耶稣亲自设立了圣事，让我们在可见的记号中领受恩宠。

六、常见告解困难

我们要诚实面对。

1害羞：觉得不好意思。但司铎听过无数告解。你不是第一个。而且告解有保密义务。更重要的是：你不是来见司铎，你是来见基督。

2拖延：“等有时间再去。”“下次吧。”罪最大的危险，就是习惯。拖延让心变得迟钝。

3形式化：机械念罪、没有准备、没有改变。这会让人觉得“没感觉”。告解需要准备，需要反省。

七、四旬期良心省察框架

为帮助大家，我们提供一个实用的省察方向。可以从三个关系来反省：

（一）与天主的关系

是否忽略祈祷？是否冷淡弥撒？是否怀疑或埋怨天主？是否把工作金钱放在天主之前？

（二）与近人的关系

是否说伤人的话？是否记恨不原谅？是否忽略家庭责任？是否在工作中不诚实？

（三）与自己的关系

是否放纵情绪？是否沉迷网络？是否缺乏节制？是否活在骄傲中？

八、堂区集体办告解前的准备讲解

建议堂区在集体告解前安排：

福音宣读（浪子比喻）、简短讲道：天主慈悲、静默省察、痛悔经。

这样可以帮助教友真正准备，而不是排队完成。

九、悔改的真正目标

悔改不是让我们变成“完美的人”。而是让我们成为“被爱的子女”。如果告解之后，你心里更平安，更愿意祈祷，更愿意爱人，那就是恩宠。

如果告解之后，你仍然活在恐惧，那可能你还没有真正相信天主的慈悲。

十、结束劝勉

弟兄姊妹们，天主不是在寻找犯错的证据，祂在寻找愿意回家的孩子。四旬期，是父亲站在门口等待的时刻。不要害怕。不要拖延。不要形式化。让我们在这四十天里，真正起来，回到父家。因为回头不是羞辱，而是恩宠。阿们。

第三讲：祈祷更新：恢复与天主的亲密

——四旬期是关系修复期

核心圣言：

「你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷。」（玛 6:6）

一、导入：我们真的在祈祷吗？

亲爱的弟兄姊妹们，很多教友都会祈祷。会念经文。会参加弥撒。会说“天主保佑”。但我们要诚实问自己一个问题：我是在念祈祷，还是在与天主相遇？

四旬期是悔改的时期，但悔改若没有祈祷，就会变成道德努力。祈祷，是关系修复的核心。

二、耶稣在旷野祈祷的意义

在玛窦福音第四章，耶稣在公开生活开始前，进入旷野四十天。祂做了什么？禁食、祈祷、面对试探。请注意：耶稣不是因为软弱才祈祷。祂是在开始使命前先祈祷。

这告诉我们： 祈祷不是补救措施。 祈祷是生命的根基。如果连天主子都需要退入旷野，我们更需要。

旷野象征什么？离开喧闹、离开依赖、离开自信。进入单独与父相处的空间。四旬期就是我们的“属灵旷野”。

三、祈祷不是“念完”，而是“相遇”

耶稣在山中整夜祈祷。祂在革责玛尼山园痛苦祈祷。祂不是在完成任务。祂在与父相遇。很多时候我们祈祷像这样：快速念完、一边念一边想别的、念完马上离开。这不是相遇，是程序。祈祷的核心是关系。

就像夫妻之间说话，如果只是机械回应，关系会冷却。天主不需要我们的词句，祂渴望我们的心。

四、日常祈祷三层次

为了帮助大家建立稳定的祈祷生活，我们分三个层次。

第一层：固定祈祷

固定祈祷是纪律。例如：早晚祈祷、三钟经、玫瑰经、饭前谢恩。这些祈祷帮助我们：不忘天主、养成习惯、让生活有节奏。固定祈祷像每天刷牙。不是因为感觉好才做，而是因为必须。四旬期是重新建立规律的好时机。

第二层：圣经默想

祈祷不只是我们对天主说话，更是聆听祂。建议使用福音默想。例如读一段福音：来自路加福音或玛窦福音。步骤可以很简单：

1 读一遍 2 找一句触动你的话 3 想：天主在对我说什么？ 4 向祂回应

这就是简单的“圣言诵祷”（Lectio Divina）。圣经不是知识，是天主的声音。

第三层：静默陪伴

这是更深的层次。不说很多话。只是安静在天主面前。现代人最难的是安静。

手机不断响。信息不断来。心不断忙。但天主常在“微风中”说话。

静默陪伴不是空白，是爱。就像孩子靠在父亲身边。四旬期特别适合练习静默。

五、建立家庭祈祷时刻

很多家庭信仰薄弱，不是因为不信，而是没有共同祈祷。家庭是小教会。可以很简单：每晚一起念一遍天主经、每人说一句感谢、为彼此祝福、不需要长。重要的是稳定。当孩子看到父母祈祷，信仰就成为生活的一部分。

四旬期是重建家庭祈祷的好机会。

六、圣体朝拜在四旬期中的价值

四旬期中，堂区通常增加朝拜。为什么？因为朝拜让我们面对真实的临在。

在圣体中，基督真实临在。朝拜时：不需要复杂祈祷、不需要华丽语言、只需安静陪伴。

很多人说：“我不知道要说什么。”很好。不说也可以。圣体朝拜教我们：祈祷不在于说多少，而在于爱多少。

建议大家：四旬期每周至少一次朝拜。哪怕 20 分钟。你会发现内心慢慢平静。

七、实践建议（具体可行）

为了让祈祷成为习惯，而不是临时需要，我们给出具体行动。

1每日 5 分钟福音默想，不要贪多。每天 5 分钟，坚持 40 天。40 天之后，你会发现习惯改变。

2每周一次圣体朝拜，可以选择固定时间。让朝拜成为生活的一部分。

3每晚家庭谢恩祈祷

简单问三个问题：今天我感谢什么？今天我做错什么？明天我要改进什么？这既是祈祷，也是良心省察。

八、祈祷带来的改变

真正的祈祷，会带来：内心平安、情绪稳定、对他人更温柔、面对困难更坚定。如果我们祈祷多年，却仍然：急躁、冷漠、抱怨。那可能我们只是念经，而没有相遇。

九、四旬期的邀请

四旬期是关系修复期。不是做更多事，而是更亲近天主。不是增加压力，而是恢复源头。祈祷不是给天主时间，而是让天主给我们生命。

十、结束劝勉

亲爱的弟兄姊妹们，我们常在困难时才祈祷。但成熟的信仰，是在平常中祈祷。让我们在这四十天里：进入旷野、关上门、静下来、与父相遇。当祈祷成为习惯，信仰就成为生命。愿这四旬期，不是忙碌的宗教活动，而是重新爱上天主的时刻。阿们。

第四讲 | 守斋与克己：训练自由的心

主题：真正的自由来自节制

成长目标：从“我想要”转向“天主愿意”

一、导入：我们真的自由吗？

各位亲爱的教友，今天我们进入四旬期的第四个主题：守斋与克己。当我们听到“守斋”“克己”“牺牲”这些词时，内心常有一种抗拒。因为现代社会告诉我们：想吃就吃、想买就买、想说就说、想发泄就发泄。

但请问：如果一个人不能控制自己，他是自由的吗？若一个人离不开手机、离不开情绪发泄、离不开别人的称赞，他是自由的吗？

真正的自由，不是“我可以做任何事”，而是“我可以选择更好的事”。守斋与克己，正是训练这种自由。

二、天主真正喜悦的禁食——《依撒意亚书》第五十八章

我们先看天主如何看待禁食。《依撒意亚书》58章，百姓向天主抱怨：“我们禁食，你为什么不理睬？”（依 58:3）

天主回答说：“我所喜悦的禁食，岂不是要人解除不义的锁链，解开轭上的绳索，使受压迫者获得自由，折断一切的轭吗？”（依 58:6）

又说：“将你的食粮分给饥饿的人，将无家可归的穷人领到你家中。”（依 58:7）

天主指出一个严重问题：百姓外在禁食，内心却依然自私。重要原则：守斋不是折磨自己，守斋是为爱腾出空间

若禁食之后我们仍然冷漠、刻薄、骄傲，那只是减肥，不是悔改。真正的禁食，会使人更温柔、更慈悲、更愿意分享。

三、守斋的神学意义：为爱腾出空间

为什么节制会带来自由？因为人若被欲望牵着走，就成了欲望的奴隶。耶稣在旷野四十天禁食（参阅《玛窦福音》4章），祂不是为了表演苦修，而是为了完全服从圣父。

当魔鬼诱惑祂说：“你若是天主子，叫这些石头变成饼吧。”（玛 4:3）

耶稣回答：“人生活不只靠饼，也靠天主口中所发的一切言语。”（玛 4:4）

这句话告诉我们：人不是只靠满足生理需要而活，人是为天主而活。

守斋就是在训练我们：“我不是被食物、欲望、感觉支配的人。”“我属于天主。”

四、现代人的偶像

今天我们不一定拜金牛犊，但我们有新的偶像。

1. 手机

一醒来先看手机、空闲时一定滑手机、静默五分钟都觉得不安。

手机本身不是罪，但依赖可能成为偶像。

2. 情绪

我不高兴，就发脾气；我心情不好，就冷漠；我不喜欢，就拒绝。

若情绪主宰我们，我们并不自由。

3. 消费

用购物安慰自己、用品牌证明价值。

4. 面子与称赞

做善事怕没人知道、服务若没人感谢就失望、这些都是隐藏的“轭”。

守斋不是针对食物而已，而是针对这些无形的依附。

五、教会关于大小斋的规定

为了帮助信友操练节制，教会制定了守斋规定。

大斋：圣灰礼仪日、耶稣受难日。18 岁至 59 岁的信友应守大斋：一餐饱、其余两餐少量。

小斋：全年每周五、年满 14 岁的信友不吃肉类。但请记住：守规定只是最低标准。真正的精神，是爱与悔改。若守了规定，却心怀抱怨，便失去了意义。

六、克己如何转化为爱德？

关键问题来了：如果我不吃肉，不滑手机，那又如何？若只停在“不做某事”，守斋就成了空白。必须加上“为谁而做”。

实际转化方式：将省下的钱帮助穷人、将节省的时间陪伴家人、将少吃的一餐为某个具体的人奉献祈祷。守斋若不走向爱德，是不完整的。

依撒意亚说：“那时你的光明要冲破黑暗。”（依 58:10）当克己变成爱时，光就出现了。

七、实践方向（堂区操练建议）

1. 选择一个具体克己目标：不要太多，只选一个。例如：每天减少 30 分钟手机、一周不买非必要物品、不抱怨。重点：具体、可持续、带有祈祷意向。
2. 把节省转为爱德：节省的钱放入奉献箱、省下时间探望孤单者、少说抱怨，多说鼓励

3. 每周反省一次：问自己：这周我更自由了吗？我是否更有耐心？我是否更温柔？若克己让你更暴躁，那需要调整。

八、从“我想要”到“天主愿意”

人的自然倾向是：“我喜欢”“我舒服”“我习惯”

但耶稣在山园祈祷时说：“不要照我的意思，而要照你的意思成就。”（路 22:42）

真正的自由，不是满足自我，而是服从天主。守斋训练的，正是这种服从。

九、四旬期的内在果实

若我们正确守斋，将会结出这些果实：更清醒的心、更稳定的情绪、更敏锐的良知、更真实的爱。

守斋不是减少生命，而是净化生命。不是让我们变苦，而是让我们更真实。

十、结语：自由之子的道路

亲爱的教友们，天主创造我们，不是要我们做欲望的奴隶，而是成为祂的子女。

守斋与克己，不是宗教负担，而是自由的训练。当我们能说：“我可以放下”

“我可以等待”“我可以为爱牺牲”那时，我们才真正自由。

愿这个四旬期，我们不只是减少食物，而是减少自我中心。不只是放下某些东西，而是腾出空间给天主。

让我们一起祈祷：主啊，教我节制，教我自由，教我爱。阿们。

第五讲 | 爱德行动：悔改必须走向近人

主题：四旬期不是内向，而是外展

成长目标：让爱德成为生活方式

一、导入：悔改若不走向近人，就不完整

亲爱的弟兄姊妹，我们已经谈过悔改、祈祷、守斋与克己。今天我们来四旬期的重要高峰——爱德行动。有时候我们误以为四旬期只是：多祈祷、多守斋、多反省。但如果这些都没有改变我们对人的态度，那仍然是不完整的。

真正的悔改，一定会走向近人。四旬期不是把自己关起来，而是把心打开。

二、最后审判：爱是得救的标准

——《玛窦福音》25 章

让我们聆听主耶稣亲口所说的话：“我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的；我作客，你们收留了我；我赤身露体，你们给我穿了；我患病，你们看顾了我；我在监里，你们探望了我。”（玛 25:35 - 36）

义人回答说：“主啊，我们什么时候见你饿了而供养你呢？”（玛 25:37）

耶稣回答：“凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”（玛 25:40）这是极其震撼的一段话。

在最后审判时，主并没有问：你祈祷多久？你禁食多少？你懂多少神学？

祂问的是：“你有没有爱？”爱不是附加条件，爱是衡量我们是否真正属于基督的标准。

三、爱德不仅是金钱

当我们谈爱德时，很多人第一反应是“捐款”。金钱当然重要，但爱德远不止金钱。

1. 时间

现代人最宝贵的资源不是钱，而是时间。有没有时间听家人说话？有没有时间陪伴孩子？有没有时间探望孤独者？愿意给时间，表示你愿意给生命的一部分。

2. 陪伴

有些人不缺物质，却极度孤单。老人、丧偶者、生病的人、长期被忽略的人。陪伴，是最深的爱德之一。

3. 尊重与倾听

有时我们对外人很礼貌，却对家人苛刻。爱德从最近的人开始。

四、家庭中的爱德更新

四旬期若只在圣堂内发生，是不够的。它必须进入家庭。

1. 修复沟通

少一点批评、多一点理解、少翻旧账、多给鼓励

2. 主动承担责任

主动分担家务、主动照顾年长者、主动陪伴孩子

3. 家庭内彼此宽恕

有些家庭表面平静，但内心积累许多冷战与疏离。四旬期是医治家庭的恩宠时刻。

请记住：你最重要的爱德对象，往往就在你身边。

五、修复破裂关系：真正的勇气

主耶稣教导我们：“你若在祭坛前献礼物时，想起你的弟兄有什么怨你的事，就把你的礼物留在那里，先去与你的弟兄和好。”（玛 5:23 - 24）

这句话非常清楚：没有和好，献祭不完整。四旬期是主动修复关系的时期。

为什么我们不愿意和解？面子、怕被拒绝、觉得对方错更多、等对方先开口

但基督在我们还是罪人时，已经主动爱了我们。主动和解，是基督徒的标记。

六、堂区服务：爱在团体中实践

四旬期不仅更新个人与家庭，也更新堂区。堂区不是“我来领圣事的地方”，而是“我服务的家庭”。

你可以问自己：我是否只来参与弥撒？我是否愿意参与服务？

服务方式很多：读经、歌咏、慕道班协助、探访病人、协助清洁、关怀新教友、参与服务，会改变一个人。

因为当你为别人付出，信仰不再是理论，而成为生命。

七、实践操练（四旬期具体行动）

为了帮助大家真正落实爱德，这里提出三个操练：

1. 主动和解一段关系

选择一段关系：家人、同事、朋友、用一个电话、一句信息、一次见面

不要等感觉好再行动，行动本身会带来恩宠。

2. 探访一位孤单的人

可以是：年长教友、病人、久未参与弥撒的人

探访不需要说很多道理，只需要真实陪伴。

3. 参与一次堂区服务

不是“有空再说”，而是主动询问：“神父，我可以做什么？”当你参与，信仰会更深。

八、从内修到外展：爱是信仰的成熟

四旬期的结构是：祈祷 —— 更新与天主的关系。守斋 —— 净化自己的欲望。

爱德 —— 把恩宠流向他人。

若只有前两者，没有第三者，生命会停滞。

圣雅各伯宗徒说：“信德若没有行为，本身便是死的。”（雅 2:17）

爱德不是附加项目，而是信德的呼吸。

九、爱德成为生活方式

我们希望的不只是四旬期短暂热心，而是形成一种稳定的生活方式。

什么是生活方式？看到需要，自动回应。听见痛苦，自然关怀。发现不公，愿意帮助。当爱成为习惯，四旬期就不再只是一个季节，而成为我们整个人生的态度。

十、结语：在近人身上遇见基督

亲爱的弟兄姊妹，当我们站在十字架前，看到耶稣为我们舍命，我们是否也愿意为别人舍出一点时间、一点面子、一点舒适？主说：“凡你们对最小的一个所做的，就是对我做的。”

四旬期邀请我们：在穷人身上看到基督、在家人身上看到基督、在让我们不舒服的人身上看到基督。

愿我们这个四旬期，不只流泪悔改，也伸手拥抱。让爱德成为我们每天的呼吸。让人因我们的存在，更容易相信天主。愿主赐我们一颗柔软而勇敢的心。阿们。

第六讲 | 背起十字架：苦难中的信德

主题：十字架不是失败，而是爱

成长目标：在现实困难中学会与基督结合

一、导入：我们如何看待十字架？

亲爱的弟兄姊妹，当我们听到“十字架”这三个字时，心中往往想到：痛苦、失败、无奈、牺牲。

我们自然地想逃避痛苦。我们祈祷：“主啊，把这困难拿走。”但基督徒信仰的核心，却是一架十字架。

如果十字架只是失败，为什么我们在圣堂中央供奉它？为什么我们在祈祷前画十字圣号？因为十字架不是失败。十字架是爱达到极致的标记。

二、「谁若愿意跟随我……」

——《玛窦福音》16:24

主耶稣清楚地说：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架来跟随我。”（玛 16:24）请注意三个关键：愿意 —— 不是强迫；弃绝自己 —— 放下自我中心；背着自己的十字架 —— 不是别人的。

每个人的十字架不同。有些是身体的、有些是家庭的、有些是工作的、有些是内心的孤独。主没有说“找十字架”，祂说“背起你的十字架”。

十字架不是我们主动追求的痛苦，而是生命中真实存在的限制与困难。

三、十字架的真正意义：爱

耶稣的十字架，从外表看是失败：被出卖、被误解、被羞辱、被钉死

但从天主的角度看，那是救赎。十字架的中心，不是痛苦，而是爱。

耶稣不是因为软弱被钉十字架，而是因为爱我们而选择留下。

真正改变世界的，不是力量，而是爱到底的心。

四、痛苦如何成为奉献？

我们都会经历痛苦。问题不是“会不会痛”，而是“痛苦有没有意义”。如果痛苦只是抱怨与自怜，它只会压垮我们。但如果痛苦成为奉献，它会转化我们。

什么是奉献？不是喜欢痛苦，而是在痛苦中说：“主，我把这一切交给你。”

圣保禄宗徒说：“我在自己的肉身上补充基督苦难所欠缺的，为的是祂的身体——教会。”（哥 1:24）

基督的救赎本已圆满，但天主愿意让我们参与其中。当我们把苦难与基督结合，它就成为救恩工程的一部分。

五、现实生活中的十字架

1. 工作压力

现代人常有：工作竞争、业绩压力、上司误解、职场不公。这些都是真实的十字架。若我们只是抱怨，会越来越苦。但若我们说：“主，我在这里为你忠实工作。”那么工作就成为圣化的场所。

忠实、诚实、忍耐，都是在背十字架。

2. 家庭矛盾

家庭中的十字架更隐秘：夫妻沟通困难、亲子冲突、与长辈的张力、长期的误解、有些伤，不容易马上解决。背十字架不是沉默压抑，而是在爱中坚持。愿意继续沟通、愿意继续祈祷、愿意继续宽恕。这就是十字架中的爱。

3. 身体病苦

病苦是最难接受的十字架。当身体衰弱，我们会感到无力与恐惧。但请记住：耶稣也经历身体的痛苦。当我们在病床上祈祷：“主，我把这痛苦奉献给你，为我的家人，为教会，为罪人的悔改。”

那时，我们的病床，就成为祭台。

六、弥撒中奉献苦难

弥撒是十字架的再现。当司祭举起饼酒时，我们说：“愿上主从你手中收纳这个圣祭……”但我们是否也把自己的生活放上祭台？

每一次弥撒，我们可以具体奉献：本周的压力、家庭的困难、内心的挣扎、身体的病苦。

当基督的圣体与我们的苦难结合，我们的生命就参与了救赎。

弥撒不只是纪念，而是参与。

七、十字架与复活不可分

四旬期引我们走向十字架，但终点是复活。十字架不是终局，爱才是终局。如果我们只看到痛苦，就会绝望。若我们看到天主在其中工作，就会有希望。耶稣复活不是抹去十字架，而是让十字架发光。

同样，天主不会抹去我们的历史，祂会转化它。

八、具体操练：在苦难中与基督结合

1. 每天一句奉献祈祷

早上起床时说：“主，今天我所有的喜乐与困难，都奉献给你。”

2. 痛苦来临时的转向

当压力或烦恼出现时，不立即抱怨，而是先在心里说：“耶稣，我与你同在。”

3. 在弥撒中具体交托

弥撒奉献礼时，把一件具体困难交给主。

九、成长的标记

当我们真正学会背十字架，会出现几个标记：抱怨减少、内心更稳定、遇事不慌乱、更理解他人的痛苦。

十字架不会让我们变苦，而会让我们更深、更稳、更温柔。

十、结语：与基督一同走

亲爱的弟兄姊妹，主没有应许我们没有十字架的人生，祂应许的是：“看，我同你们天天在一起。”（玛 28:20）

十字架若独自承担，是重担；十字架若与基督同行，是道路。

愿这个四旬期，当困难出现时，我们不再问：“为什么是我？”而是说：“主，我愿与你一起。”因为十字架不是失败，十字架是爱。愿我们在现实生活中，一步一步，与基督同行。阿们。

第七讲 | 进入圣周：走完救恩之路

主题：不要错过一年中最重要的一周

亲爱的弟兄姊妹，我们走过了四旬期的祈祷、悔改、守斋、爱德与十字架。现在，我们来到整年礼仪生活的高峰——圣周。

如果说四旬期是预备，那么圣周就是进入。如果说四旬期是操练，那么圣周就是参与。教会一年中最重要礼仪，不是圣诞节，而是逾越奥迹的庆典——主的苦难、死亡与复活。

圣周不是“纪念历史”，而是“进入救恩”。

一、不要错过：信仰的核心在这一周

许多教友的习惯是：圣枝主日来、复活节来、中间缺席。但圣周不是几个分散的礼仪，而是一条完整的救恩之路。从荣耀进入受难，从黑暗走向光明，从死亡进入复活。若我们缺席其中一段，就无法完整体验基督的爱。

一、圣枝主日：群众的转变

福音记载，耶稣进入耶路撒冷时，群众高呼：“贺三纳达味之子！”（玛 21:9）他们挥动树枝，热烈欢迎。然而，仅仅几天后，同一座城的群众却喊：“钉他在十字架上！”（玛 27:22）

圣枝主日给我们的提醒：人的热情可能很快改变、信仰不能只停留在情绪、跟随基督需要稳定的忠信。我们是否也如此？弥撒中感动、生活中却退缩。

圣枝主日邀请我们问自己：我是跟随荣耀的基督，还是跟随受苦的基督？

二、圣周四：服务与圣体

圣周四纪念两件伟大的恩赐：

1. 建立圣体圣事

耶稣说：“你们要这样做来纪念我。”（路 22:19）圣体不是象征，而是基督真实的临在。我们每次领圣体，都是进入这最后晚餐的奥迹。

2. 为门徒洗脚

耶稣说：“我给你们立了榜样，叫你们也照我给你们所做的去做。”（若 13:15）

圣体与服务不可分开。若我们领圣体却不愿服务，我们尚未真正明白圣体。

圣周四问我们：我是否愿意谦卑？我是否愿意为家人、为堂区服务？

三、圣周五：十字架敬礼

圣周五没有弥撒。教会静默。祭台空置。钟声停止。我们来到十字架前，一一跪拜。为什么要亲吻十字架？因为那是爱的记号。

主耶稣在十字架上说：“父啊！宽赦他们。”（路 23:34）圣周五不是悲情表演，而是面对爱的极致。这一天，我们学习：宽恕、忍耐、交托。十字架不是失败，而是爱到底。

四、复活前夕：光明进入黑暗

这是教会一年中最庄严的夜晚。礼仪从黑暗开始。火焰被点燃，复活蜡烛进入圣堂。司祭宣告：“基督之光！”黑暗一点点被驱散。

这夜，教会欢迎新教友领受洗礼。我们也重宣洗礼誓愿：弃绝罪恶、坚信天主。

复活不是气氛，而是生命更新。若没有走过十字架，复活只是一场节庆。

五、圣周是一条路，而不是几个礼仪

圣周不是分散的仪式，而是一条连贯的救恩道路：

礼仪	属灵意义
圣枝主日	检视我们的忠信
圣周四	学习谦卑与服务
圣周五	进入爱的牺牲
复活前夕	进入新生命

缺一段，就少了一步成长。

六、实践提醒：全程参与圣周

我诚恳邀请每一位教友：不要只来复活节主日。尽可能参与：圣枝主日、圣周四晚间弥撒、圣周五苦难礼仪、复活前夕。

哪怕时间困难，也请至少参与其中三项。当你完整参与一次圣周，你对信仰的理解会不同。

七、如何准备圣周？

提前安排时间、减少娱乐活动、多阅读受难福音、与家人一起讨论礼仪意义

圣周不是“挤时间参加”，而是“优先安排”。

八、成长目标：走完救恩之路

圣周邀请我们：从情绪走向忠信、从接受走向服务、从痛苦走向交托、从死亡走向新生。一年中最重要的一周，不是因为仪式隆重，而是因为我们被邀请重新活一次逾越奥迹。

结语：不要只做旁观者

亲爱的弟兄姊妹，当年有许多人站在十字架旁，但不是每个人都真正跟随。圣周不是历史剧，不是宗教传统，不是文化活动。圣周是天主为我们展开的救恩之路。

今年，让我们不要只参加复活节的喜乐，而是陪耶稣走完：最后晚餐、革责玛尼、十字架、空墓。当我们完整走过，复活的喜乐将不再只是外在庆祝，而是内心真正的光明。

愿我们今年的圣周，不缺席，不匆忙，不冷淡。而是真正与基督同行。阿们。

第八讲 | 复活的生命：四旬期之后怎么办？

主题：更新不能只维持四十天

成长目标：让复活成为一种持续的生活方式

一、导入：四旬期结束了吗？

亲爱的弟兄姊妹，当我们庆祝了复活节，唱起“阿肋路亚”，很多人心里会有一个潜意识：“终于结束了。”结束守斋，结束克己，结束紧张，恢复正常生活。但我们要问一个更深的问题：四旬期只是一个阶段，还是一个转折？

如果四旬期只是四十天的宗教热心，那复活节后很快就会回到原点。但如果四旬期带来真实更新，那么复活不是结束，而是开始。

二、复活不是气氛，而是新生命

耶稣复活不是戏剧性的胜利，而是生命方式的改变。门徒在复活前：害怕、逃跑、关门、退缩。复活后：公开宣讲、勇敢作证、甘愿受迫害。复活改变的，不只是情绪，而是方向。

我们是否也改变了？是否更愿意祈祷？是否更愿意宽恕？是否更愿意服务？若复活只是一场庆典，那恩宠会流失。

三、更新洗礼誓愿的意义

在复活前夕，我们重宣洗礼誓愿：弃绝罪恶、拒绝魔鬼、坚信圣父、圣子、圣神。洗礼不是过去的仪式，而是现在的身份。

圣保禄宗徒说：“我们藉着洗礼已归于死亡与祂同葬，为的是基督怎样由死者中复活，我们也怎样在新生活中度生。”（罗 6:4）

洗礼意味着：旧人已经死去，新人已经开始。问题是——我们是否继续活在“旧习惯”里？复活节提醒我们：你不是旧人了。你属于复活的基督。

四、更新不能只维持四十天

四旬期帮助我们：重新祈祷、重新守斋、重新爱人。但复活节后，若没有计划，热心会慢慢退去。信仰需要节奏，也需要结构。这就是为什么我们今天要谈——个人属灵计划。

五、制定个人属灵计划

属灵成长不是凭感觉，而是需要决定。

1. 祈祷计划

问自己：我每天是否有固定祈祷时间？是否持续读福音？可以简单设定：每天早晚祈祷、每周一次较长时间默想、每月一次告解。不要追求复杂，但要真实可行。

2. 圣事生活

主日弥撒不可缺席、尽量参与平日弥撒、定期告解圣事是恩宠的源头。

没有圣事，复活生命会枯干。

3. 爱德实践

可以设定：每月一次探访、每周一次主动帮助家人、长期参与一项堂区服务。

信仰必须外化。

六、家庭成为小教会

教会称家庭为“小教会”。信仰若只存在于圣堂，便不完整。家庭中可以做什么？

1. 固定家庭祈祷

晚饭后一起谢恩、每周一次家庭共读福音。

2. 家庭宽恕文化

不冷战、不羞辱、主动道歉

3. 一起参与礼仪

一起参加主日弥撒、一起参与堂区活动

当家庭成为祈祷的地方，复活的生命就有了根基。

七、在社会中见证基督

复活后的门徒，没有留在楼上房间。他们走向世界。我们也是如此。在社会中见证基督，不一定是讲道，而是活出不同。工作中诚实、面对不公不报复、对弱者温柔、对敌意不仇恨。

有人会问：“为什么你不一样？”那就是见证。复活的生命，会散发光。

八、面对软弱：持续回归

更新不代表永远不会跌倒。我们仍然软弱，仍然会失败。但不同的是：我们知道回到哪里。复活的基督，不断向我们说：“愿你们平安。”每次跌倒，重新开始。这就是复活的节奏。

九、结业行动：书写“我的四旬期更新见证”

为了不让恩宠流失，我邀请每位教友完成一个行动：写一份见证。内容可以包括：

这个四旬期，我改变了什么？我最深的体会是什么？我决定继续坚持什么？我希望天主继续带领我什么？写下来，是一种确认。写下来，是一种奉献。写下来，是一种承诺。如果愿意，也可以在小组分享。

十、结语：复活是一条路

亲爱的弟兄姊妹，四旬期不是终点。复活节也不是终点。基督徒的人生，是一条不断逾越的道路。从自我到天主，从冷漠到爱，从恐惧到信德，从死亡到生命。

愿我们不要让复活只停留在节庆的鲜花与歌声，而让它进入：工作、家庭、关系、社会。让人因我们而看见：基督真的复活了。

愿我们在未来的日子里，活出洗礼的身份，活出圣体的力量，活出十字架的爱，活出复活的光。阿们。

派遣祝福礼

（可在弥撒后举行，或作为专题课程结束时的祝福仪式）

一、开始

主礼：因父、及子、及圣神之名。众：阿们。

主礼：愿复活的主耶稣基督，赐给你们平安与喜乐。众：也与你的心灵同在。

二、导言

亲爱的弟兄姊妹，在这段时间里，我们一同走过四旬期的道路：学习悔改、祈祷、守斋、爱德与背起十字架。我们也一同进入圣周，庆祝主的苦难与复活。今天，我们不是结束，而是被派遣。复活的基督不愿我们停留在圣堂，而要我们成为光，走向世界。

三、圣言（可由一位教友诵读）

恭读圣玛窦福音：“所以你们要去使万民成为门徒，因父及子及圣神之名给他们授洗，教训他们遵守我所吩咐你们的一切。看，我同你们天天在一起，直到今世的终结。”（玛 28:19 - 20）——上主的圣言。众：感谢天主。

四、简短劝勉

主礼：主耶稣复活后，首先对门徒说：“愿你们平安。”随后，祂派遣他们走出去。今天，主也对我们说：不要把恩宠收藏。不要让更新停留在四十天。不要让复活只是一种气氛。你们的家庭需要光。你们的工作场所需要诚实与温柔。你们的社会需要基督的见证。你们所领受的，不是为自己，而是为众人。

五、重申奉献（主礼邀请众人伸手或放于胸前）

主礼：现在，让我们在天主前，再次将自己奉献。请大家回应：主啊，我愿意。

你是否愿意继续每日祈祷，亲近天主？ 答：主啊，我愿意。

你是否愿意在家庭中活出爱与宽恕？ 答：主啊，我愿意。

你是否愿意在工作与社会中作基督的见证？ 答：主啊，我愿意。

你是否愿意在困难中背起十字架，与主同行？ 答：主啊，我愿意。

（短暂静默）

六、祝福祈祷

主礼伸手祝福：

天主，我们的父，你藉着你圣子的苦难与复活，更新了我们的生命。求你坚固这些子女的信德，使他们在日常生活中不忘祈祷，在家庭中活出宽恕，在社会中成为和平与正义的见证。

当他们遇到困难时，赐给他们十字架中的勇气；当他们软弱跌倒时，赐给他们重新开始的力量；当他们迷失时，引领他们回到你的怀抱。

愿复活的光，常照耀他们的道路；愿圣神的恩宠，常充满他们的心灵。以上所求，是靠我们的主基督。众：阿们。

七、隆重祝福

主礼：愿全能的天主降福你们，使你们在信德中坚定，在望德中喜乐，在爱德中成熟。因父、及子、及圣神之名。众：阿们。

八、派遣

主礼：弟兄姊妹，你们已领受复活的生命。去吧，在世界中活出基督。

众：感谢天主。

九、结束圣歌（建议）

可唱：《阿肋路亚》或复活期赞歌

愿这派遣，不只是仪式，而是新的开始。愿我们真正成为——复活的见证人。阿们。

结束语

亲爱的弟兄姊妹：我们已经一同走过这条“逾越之路”。从最初认识四旬期的意义，到面对悔改的真实；从恢复祈祷的亲密，到操练守斋与克己；从爱德的行动，到背起十字架；从进入圣周的奥迹，到拥抱复活的新生命。这不是一系列课程的结束，而是一种生活方式的开始。

复活不是一年一次的庆典，而是每天的选择。选择宽恕而不是怨恨，选择节制而不是放纵，选择信德而不是恐惧，选择爱而不是冷漠。

四旬期教导我们：更新必须具体；信仰必须实践；恩宠必须回应。愿我们在未来的日子里，继续以祈祷滋养生命，以圣事坚固灵魂，以爱德温暖世界。当别人看见我们的言行，能感受到一种不同的气息——那是属于复活的气息。

愿我们真正成为：十字架下忠信的人，复活晨光中的见证者。愿主所赐的恩宠，在我们内结出长存的果实。阿们。

————— 完 —————