

opusdei.org

# 教宗2022年四旬期文告和其他四旬期的资料

以下是一些有助于活出四旬期精神的资料。

2022年3月1日

教宗方济各2022年四旬期文告 2021  
年主持圣灰礼仪 2021年三钟经

圣施礼华的讲道 十字苦路 告解圣事  
监督的讯息

**教宗方济各2022年四旬期文告：**「我们行善不要厌倦；如果不松懈，到了适当的时节，必可收获。所以，我们一有机会，就应向众人行善。」（迦六9~10）

1. 播种和收成

2. 我们行善不要厌倦

3. 「如果我们不松懈，到了适当的时节，必可收获。」

亲爱的弟兄姊妹们：

四旬期引领我们走向耶稣基督圣死与复活的逾越奥迹，这也是我们个人及团体都得以更新的良机。在2022年的四旬期，我们可以默想圣保禄宗徒对迦拉达人的规劝：「我们行善不要厌倦；如果不松懈，到了适当的时节，必可收获。所以，我们一有机

会，就应向众人行善。」（迦六9~10）

## 1. 播种和收成

圣保禄宗徒在这段话中呼应了耶稣最喜爱的撒种和收获的图像（参阅：玛十三）。他向我们提到「时节」

(kairós)，即一个「播下美善，以待来年收成的适当时节」。那么，什么是我们的「适当时节」呢？四旬期正是这样的一个适当时节，但我们整个的人生都是，而某种程度上，四旬期则是其中的一个图像。[1] 在我们的生活中，贪婪、骄傲，以及拥有、囤积、消费的渴望，往往占了上风，正如我们在福音比喻中看到的那个糊涂人的故事一样，因为他以为只要仓库里储存了足够的谷类和财物，他就可高枕无忧（参阅：路十二16~21）。四旬期却邀请我们悔改，改变心态，好让我们发现生命的真与美不在于拥有，而在于给与；不在于囤积，而在于散播并分享良善。

最先播种的，是天主自己。慷慨大方的天主「一直在人类大家庭里播下善良的种子」（《众位弟兄》，54）。在四旬期间，我们要领受天主圣言，以回应祂的恩赐，因为祂的话「是生活的、是有效力的」（希四12）。经常去聆听天主圣言，能使我们以开放且柔顺的心接受祂的工作（参阅：雅一21），并在生活中结出果实。这会带给我们莫大的喜乐，甚至召集我们成为天主的助手（参阅：格前三9）。只要能把握当下（参阅：弗五16），我们也能播下善的种子。天主要我们播种善良，这个召叫不能被视为一种负担，而应视为是一种恩宠，造物主希望我们能因此积极地与祂丰盛的美善结合。

至于收获呢？难道我们播种不是为了收获吗？当然是！圣保禄宗徒就曾指出播种和收获的密切关系。他说：「小量播种的，也要小量收获；大量播种的，也要大量收获」（格后九6）。但我们在谈论的，是怎样的收

获呢？我们播下的「善」，所收到的初果就出现在我们自己以及我们的日常生活中，甚至在我们微小的善行中。在天主内，任何的「不辞辛劳」，任何再微小的爱的行动，都不会徒然（参阅：《福音的喜乐》，279）。正如我们可凭树木的果实辨别它们（参阅：玛七16、20），一个充满善行的生命，同样也会发出光明（参阅：玛五14~16），并且把基督的馨香带给世界（参阅：格后二15）。脱离罪恶，自由地事奉天主，能为所有人的得救带来成圣的果实。（参阅：罗六22）

其实，我们只能看到播下的种子所生长出的一小部分果实，因为按福音的谚语：「撒种的是一人，收割的是另一人」（若四37）。当我们为他人的益处而撒种，则是分享了天主本身的慈爱：「若我们愿意开展工作后由别人收获成果，并寄希望于播下的美善所暗藏的力量，这是崇高的行动」（《众位弟兄》，196）。为他人的

益处播下美善，让我们免于狭隘的私利，并将不求回报的心态贯注在我们的行动中，使我们成为天主仁爱计划的一部分，参与祂宏伟的视野。

天主圣言拓展并提升我们的视野，并告诉我们，真正的收获是在末日的，也就是在那最终、永恒不灭的那一天。我们生活和行动的熟果是「永生的果实」（参阅：若四36），是我们在天上的宝藏（路十二33；十八22）。耶稣自己就用「麦子落在地里死了，才能结出子粒」的意象作为祂圣死与复活奥迹的标记（参阅：若十二24）；圣保禄宗徒则用同样的意象，来谈论肉身的复活：「播种的是可朽坏的，复活起来的是不可朽坏的；播种的是可羞辱的，复活起来的是光荣的；播种的是软弱的，复活起来的是强健的；播种的是属生灵身体，复活起来的是属神的身体」（格前十五42~44）。复活的希望是复活基督带给世人的浩光，因为「如果我们只在今生寄望于基督，我们就是众

人中最可怜的了。但是基督从死者中实在复活了，做了死者的初果」（格前十五19~20）。那些借着「同祂相似的死亡」（罗六5），而在爱中与祂亲密结合的人，也要同祂的复活结合，以进入永生（参阅：若五29）。

「那时，义人要在他们父的国里，发光如同太阳。」（玛十三43）

## 2. 我们行善不要厌倦

基督的复活，以永生的「极大希望」在我们的时代种下救恩的种子，使得人在现世也充满了期盼（参阅：本笃十六世《在希望中得救》，3、7）。因梦想破灭而感到失望痛苦，对眼前的挑战感到忧虑，对于自己的资源贫乏感到泄气，都会使我们不禁将自己藏身于自我中心的心态当中，对他人的痛苦漠不关心。确实，即使是最富足的资源也有其限度：「少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒」（依四十30）。然而，天主能「赐给疲倦者力量，赐给无力者勇气，……仰望上

主的，必获得新力量，必能振翼高飞有如兀鹰，疾驰而不困乏，奔走而不疲倦」（依四十29、31）。四旬期召喚我们把信心和希望都放在天主身上（参阅：伯前一21），因为只有当我们双目注视着复活的基督（参阅：希十二2），我们才能回应宗徒对我们「行善不要厌倦」（迦六9）的恳求。

我们祈祷不要厌倦。耶稣教导我们「应时常祈祷，不要灰心」（路十八1）。我们祈祷，是因为我们需要天主。相信自己什么也不需要，这是一种很危险的错误观念。这次的疫情，若能让我们更意识到个人和社会的脆弱，就愿这个四旬期让我们体验到「相信天主」所带来的慰藉；没有天主，我们就不能存立（参阅：依七9）。没有人能独自获得救恩，因为我们都在同一艘船上，都身处历史的风暴当中。[2]当然，若是没有天主，谁也不能获得救恩，因为唯有耶稣基督的逾越奥迹能战胜死亡的污

水。信仰并不能使我们免除生活的重担和烦忧，但能让我们在基督内与天主结合，并怀着不致失望的极大希望，来面对这一切，而基督给我们的保证，就是天主借着 圣神倾注在我们心中的爱。（参阅：罗五1~5）

我们对抗生命中的恶不要厌倦。愿四旬期所要求的身体的斋戒，能强化我们的精神，对抗罪恶。让我们能在忏悔与和好圣事中不断地祈求宽恕，知道天主永远乐于宽恕我们。[3] 让我们对抗贪欲不要厌倦，因为这种软弱会让我们变得自私并导向各种邪恶，在历史轨迹上我们能看到各种引诱男女犯罪的方法（参阅：《众位弟兄》，166），其中一项就是对数位媒体上瘾，那会使人际关系变得薄弱。四旬期是一个有利的时机，让我们抵抗这些诱惑，并透过与有血有肉的人接触交流（同上，50），从而培养更加完整的人际沟通形式。（同上，43）

我们对近人积极行善不要厌倦。在这个四旬期，让我们喜乐地施与，以实践善行（参阅：格后九7）。那「供给播种者种子，而又供给食粮作吃食」（格后九10）的天主，让我们每一个人不但有食物可吃，而且也能慷慨地对他人行善。虽然我们一辈子都能行善，但让我们善用四旬期，去关心那些与我们接近的人，并伸手援助那些在生命路途上受伤的弟兄姊妹

（参阅：路十25~37）。四旬期是一个恩宠的时期，好使我们去寻找那些有需要的人，而不是躲避他们；去接触那些需要以关怀的耳朵及善言相待的人，而不是忽视他们；去探访那些孤单的人，而不是遗弃他们。让我们以行动来实践我们的召叫：对一切人行善，并花时间去爱穷人和有需要的人，爱那些被遗弃、受排斥的人，那些受歧视，被边缘化的人。（参阅：《众位弟兄》，193）

### 3. 「如果我们不松懈，到了适当的时节，必可收获。」

每年的四旬期都提醒我们：「行善并非一劳永逸的事，而爱、正义和团结关怀亦非如此，我们必须每天为此努力」（《众位弟兄》，11）。让我们祈求天主赐给我们如农夫般的耐心和毅力（参阅：雅五7），一步一脚印地持续行善。如果我们跌倒，让我们向天父伸出手来，因为祂一定会拉我们一把。如果我们不慎迷失，如果我们受到邪恶者的诱惑，我们不要犹疑，要立刻转向天主，因为「祂是富于仁慈的」（依五五7）。在这个悔改的时期，借着天主的恩宠和教会的共融，让我们持续行善不要松懈。行善的土壤是由斋戒所预备，以祈祷浇灌，并因爱德而丰足。我们要坚定地相信「只要我们不放弃，在适当的时机我们就会收成」，同时，因着坚忍，我们能获得所应许的（参阅：希十36）自身的得救，以及他人的得救（参阅：弟前四16）。基督为了我们的缘故而付出生命（参阅：格后五14~15），我们若能培养对所有人的兄弟情谊，我们便与基督结合为一，

并能预尝天国的喜乐，那时，天主将成为「万物之中的万有。」（格前十五28）

愿童贞玛利亚 — 她孕育了救主，并把「一切事默存在自己心中」（路二19），为我们祈求忍耐的恩赐。愿她以慈母的临在陪伴我们，好能在这个悔改的时节带来永恒救恩的果实。

教宗方济各罗马，

拉特朗圣若望大殿

2021年11月11日，都尔·圣玛定主教纪念日

---

[1] 参阅：圣奥思定，《道理》243, 9, 8; 270, 3; En. In Ps. 110, 1.

[2] 参阅：教宗方济各举行的特殊祈祷时刻，2020年3月27日。

[3] 参阅：三钟经讲道，2013年3月17日。

Copyright © Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana

(台湾明爱会 恭译)

---

## 教宗方济各其他四旬期文告

**2021年四旬期文告：「看，我们上耶路撒冷去！」（玛廿18）四旬期：更新信、望、爱的时期。**耶稣向门徒宣告祂的受难、死亡和复活，为完成天父对祂的旨意，祂便藉此显示给门徒知道，祂使命中最深刻的意义，并且召叫他们一起承担这使命，以拯救世人。在走向复活节的四旬期之旅中，让我们记得「贬抑自己，听命至死，且死在十字架上」（斐二8）的那一位。

**2020年四旬期文告：「我们如今代基督请求你们：与天主和好吧！」（格后五20）** 上主再次赐给我们一段恩宠的时期，好能以焕然一新的心来作准备，庆祝耶稣死亡与复活的伟大奥迹，而耶稣的死亡与复活正是个人及团体基督徒信仰生活的基石。我们必须在心神上不断地回到此一奥迹，因为只要我们向它的精神力量开放自己，并自由慷慨地回应，那么，它就会在我们内持续产生果效。

**2019年四旬期文告：「凡受造物都热切地等待天主子女的显扬。」（罗八19）** 每一年，天主都会透过慈母教会「嘱咐我们，每年要洗心革面，欢欣地准备逾越节的庆典，使我们能切实奉行祈祷和仁爱的工作，领受重生的圣事……」（四旬期颂谢词一）。因此我们能从一个又一个的复活节走向救恩的满全，而那是我们早已领受的基督逾越奥迹的结果 — 「因为我们得救，是在于希望」（罗八24）。

## **教宗主持圣灰礼仪：四旬期是回到天父身边的时机**

教宗方济各于2021年2月17日在圣伯多禄大殿主持圣灰礼仪弥撒，勉励信友走上一条迈向逾越奥迹的谦卑之路。教宗说：「在人生最痛苦的伤口里，天主怀着无限慈爱等待我们。」

## **教宗在2021年三钟经**

### **在当下危机中，四旬期是希望的时期**

教宗方济各2月14日主日诵念三钟经之后，谈到教会即将进入的四旬期，勉励信友们在这段时期将关怀近人落实到实际生活中。

**绝不与魔鬼对话** 教宗在2月21日三钟经的祈祷活动中，带领聚集在圣伯多

禄广场的信友，省思当天四旬期第一主日的福音内容。

**基督徒是福音的小灯** 教宗在2月28日三钟经祈祷中省思耶稣显圣容的事迹，并邀请信徒把爱和希望带给世界，这是基督徒的使命。三钟经结束时，教宗吁请大家守斋，即不要毁谤他人和说他人的闲话。

**耶稣是光，使我们向天主的爱敞开心扉** 教宗在3月14日四旬期第四主日带领信众诵念三钟经祈祷时省思耶稣的身份，并邀请基督徒接纳耶稣的光，使我们向天主的爱敞开心扉。

---

## 圣施礼华的讲道

**四旬期：天主子女的皈依。** 节录自载于《基督刚经过》书中，圣施礼华于1952年3月2日四旬期第一主日题为《天主子女的皈依》的讲道。我们刚

进入四旬期，一段补赎、净化和皈依的良辰。要好好的度过四旬期，不是一件易事，因为基督徒的信仰生活，本非一条舒适的大道。只是在教会内，任凭岁月蹉跎是不够的。在我们生命中，在基督信徒生命中第一次皈依——相信对那独特的时刻，我们记忆犹新，清楚地知晓上主要求我们的一切——当然是十分重要的。

(一)：天主子女的皈依

(二)：基督受到试探

(三)：天主的子女

---

## **十字苦路**

**圣施礼华的《十字苦路》全文。**圣施礼华这本的遗作，是为协助众人祈祷，并在天主恩宠的助佑之下，产生补赎的精神——爱的忧伤——以及

对我们的主的谢恩谢意，感谢祂不惜以祂的宝血，救赎了我们。

---

## 告解圣事

**圣施礼华：告解是一个爱的奇。**

(按「CC」来开启字幕)

**教宗与忏悔：怜悯因罪恶而受伤的心。**教宗2月14日在三钟经祈祷中说，听告解司铎有能力吸引人，甚至是那些最不愿意去办告解的人。

**告解圣事简单礼规。**真诚的告解使我们心灵焕然一新，也使我们打开心胸领受天主的恩宠。

---

**监督的讯息（2021年2月20日）**

我们已经开始了四旬期，这是准备圣周的时期，它让我们想起了耶稣基督在沙漠中度过的四十天。通过祂的禁食和受试探的经历，主耶稣向我们表明了天主是我们所需要的一切。在四旬期内禁食、施舍和祈祷，有助我们更深入地了解这真理。

## Vatican News

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/2022Si-Xun-Qi-De-Zi-Liao/](https://opusdei.org/zhs/article/2022Si-Xun-Qi-De-Zi-Liao/)  
(2026年2月5日)