

opusdei.org

# 教宗良十四世为2026年四旬期文告

教宗良十四世为2026年四旬期颁布文告，题名为《聆听与守斋，四旬期作为悔改的日子》。

2026年2月15日

**聆听与守斋：**

四旬期作为悔改的日子

**亲爱的弟兄姊妹们：**

四旬期是一段反省的时期，教会以慈母般的关怀，邀请我们将天主的奥秘重新置于我们生活的中心，好使我们重拾信仰的热忱，并且在每日生活的焦虑与烦恼中不致分心。

每条悔改的道路，开始都是天主圣言触动我们的心，而我们以顺服的精神接纳它。圣言是恩赐，因此圣言、我们对圣言的接纳程度，以及圣言所促成的转化，都是息息相关的。由此可见，四旬期是一段宝贵的时期，给我们机会聆听上主的声音，重新表示我们矢志跟随基督，藉此陪伴祂走向耶路撒冷——基督的苦难、圣死与复活的奥迹圆满实现的地方。

## 聆听

今年，我首先想要省思的是：借着聆听为天主圣言腾出空间的重要性，因为愿意聆听就是一个记号，表示我们渴望与他人建立关系。

天主在燃烧的荆棘中显现给梅瑟时，让我们看到，聆听是祂的一种特质：「我看见我的百姓在埃及所受的痛苦，听见他们的哀号」（参阅：出三7）。上主听见受压迫者的哀号，这是一段救赎历史的开端；在这历史中，上主召叫梅瑟，要他参与其中，派遣他为沦于奴役的子民开辟一条救恩之路。

天主是一位叫人参与的天主，祂今天仍然找我们，与我们分担令祂紧张的事情。正因如此，在礼仪中聆听圣言是一种教育，要我们听到更符合现实的真相：圣经能使我们从那些贯穿我们个人生活和社会生活的声音中，辨识并响应那些从痛苦与不正义而来的呼喊声，使这些问题不致于无人响应。为了培养这种对聆听开放的心态，我们必须让天主教导我们，如何像祂一样地聆听，直到辨识出：「从穷人的处境所发出的呼喊声，持续不断地挑战我们的生活、社会、政治和经济体系，甚至也挑战了教会。」 [1]

## 守斋禁食

如果说四旬期是聆听的时期，那么守斋禁食便是具体的方式，使我们作好准备领受天主圣言。守斋禁食的确是一项古老的苦修方式，在悔改的道路上是基本、不可或缺的。正因为守斋禁食涉及身体，它使我们更容易辨识自己真正「饥渴」的是什么，以及我们认为为什么为人生是必需的。四旬期帮助我们辨识并整理自己的「欲望」，使我们保持对正义的饥渴，避免安于现状，好使四旬期成为祈祷的日子和对近人要尽的责任。

圣奥斯定以属灵的洞见，帮助我们领悟，在守护内心时始终感觉到的一种张力——即：现在与在未来才圆满完成。他加以评论说：「渴求正义，是人活在尘世上的本能；但被正义充满的生命，则是属于来世。天使们饱享此食粮、这食物；而世人，当他们饥渴时，便伸展自己；当他们伸展自己时，便扩展；当他们扩展时，便变得

有能力。」[2]由此可见，守斋禁食不仅使我们能控制并净化欲望，使其更为自由，也使我们的渴望更广阔，导向天主和追求行善。

然而，为使守斋禁食保持其福音精神，并为避免陷入自傲的诱惑，它必须在信德与谦卑中实践。守斋禁食必须根植于与上主的共融，因为「不以天主圣言滋养自己的人，并非真正地守斋禁食。」[3]作为收敛心神并借着恩宠的助佑而远离罪恶的可见标记，守斋禁食也应包括其它自我克制的形式，以促使我们培养更节制的生活方式，因为「唯有简朴，才能使基督徒的生命坚强而真实。」[4]

在此，我愿意邀请各位实行一种非常实际、却常不被人珍惜的守斋方式：避免使用冒犯与伤害近人的言语。让我们先解除语言的武装，避免尖刻的言词与草率的论断，避免毁谤和批判那些不在场、无法为自己辩护的人；让我们反而在家中、朋友之间、职

场、社群媒体、政治讨论、传播工具以及基督徒团体中，学习谨慎发言和培养温和的态度。如此，仇恨的言语终将被希望与和平的话语所取代。

## 齐心同行

最后，四旬期凸显聆听圣言和实践守斋禁食的团体性意义。圣经也以多种方式强调了这一层面。例如：《厄斯德拉下》述说，以色列子民聚集起来，聆听公开宣读天主的法律书并守斋禁食，是为了要宣认信仰和敬拜天主，从而更新与天主所立的盟约。

（参阅：厄下九 1~3）

同样地，我们的堂区、家庭、教会群体与修会团体，也蒙受召叫，在四旬期展开一段共同的旅程，使聆听天主圣言，以及聆听贫困者与大地呼喊声，成为我们共同生活的形式，并使守斋禁食成为真诚忏悔的基础。在此脉络中，悔改不仅关乎个人的良心，也关乎我们各种关系及交谈的质量。这意味着我们接受现实的挑战，并辨

识出什么是真正引导我们的渴望——无论是在教会团体内，或在人类对正义与和好的渴求上。

亲爱的朋友们，让我们祈求天主，使这次四旬期引领我们更加专注于天主，也更加关怀我们当中的最弱小者；让我们祈求，从各种方式的守斋禁食中所获取的力量，也延伸至我们的言谈，使伤人的话语减少，并为他人的声音腾出更大的空间。让我们努力，使我们的团体成为欣然接纳受苦者呼声的地方，使「聆听」开启通往解救的道路，使我们准备好并渴望为建设一个爱的文明贡献己力。

我衷心地祝福你们每一位，也降福你们的四旬期之旅。

## **教宗良十四世**

梵蒂冈

2026年2月5日，圣佳德贞女殉道  
纪念日

(台湾明爱会 恭译)

---

[1] 《我爱了你》宗座劝谕 (2025 年 10 月 4 日) , 9。

[2] 圣奥斯定, 《论守斋的益处》  
(De Utilitate Jejunii) , 1, 1。

[3] 教宗本笃十六世, 教理讲授  
(2011 年 3 月 9 日) 。

[4] 教宗圣保禄六世, 教理讲授  
(1978 年 2 月 8 日) 。

**Copyright © Dicastery for  
Communication - Libreria  
Editrice Vaticana**

---

**(梵蒂冈新闻网)** 教宗良十四世在 2026 年四旬期文告中邀请众人祈求恩宠, 好使我们在这段时期「更加侧耳

倾听天主和弱小者」，让所有人都得到「斋戒的力量」，包括避免口舌之争，「少一点伤人的话语，多一些倾听他人声音的空间」。教宗也邀请大家努力「促使我们的团体成为接纳受苦者呼声的地方」。

教宗这份文告于2月13日发布，其签署日期为2月5日圣女亚加大纪念日，文告标题为《聆听和斋戒，四旬期是悔改的时期》。今年的四旬期于2月18日周三开启，教宗在文告中提醒道，「教会邀请我们再次将天主的奥秘置于我们生活的中心，好使我们的信仰重新得到冲劲，心灵不会迷失在每日的焦躁不安和注意力涣散中」。

## **聆听天主圣言和受苦者的呐喊**

教宗强调，在这条悔改的道路上，首要之务是让天主圣言来触动自己，再次决志跟随耶稣，直到耶路撒冷，也就是「祂的受难、圣死与复活奥迹得以完成的地方」。为此，教宗重申通

过聆听为天主圣言腾出空间的重要性。

聆听正是天主的一大特质。上主在荆棘丛的火焰中告诉梅瑟，祂听见了祂的子民在埃及受压迫的哀号（参阅：出三7）。教宗阐明，「因此，在礼仪中对天主圣言的聆听，教导我们聆听现实生活最真实的情况：在我们个人和社会生活中有许多声音，圣经让我们能辨认出那源自苦难和不义的呼声，不使它们得不到回应」。

## **斋戒和饥渴慕义**

教宗接著指出，斋戒是「在悔改旅途中无可取代」的操练，这种身体力行让人乐于「领受天主圣言」，保持对正义的饥渴，不听天由命，却勤于祈祷，对近人负起责任。

良十四世引用圣奥斯定的教导，强调唯有天使能藉著正义的食粮得到饱饫，世人则「饥渴慕义，人人对此倾心渴求」。「从这层意义来理解，斋

戒让我们不仅能节制渴望、予以净化，使之更为自由，还能加以拓展，引导它转向天主和行善」。

## 戒避伤人的话语

此外，教宗也提醒，在斋戒中总是要避免骄傲，要「怀著信德和谦逊」，在与上主的契合、中身体力行，而且要时常采用「其它能养成更简朴生活风格的匮乏形式」。因此，教宗邀请众人采取一种「更具体、却很少被推崇的斋戒形式，也就是戒除那些冒犯和伤害我们周围的人的话语」。

「我们要从避免唇枪舌战开始，放弃刻薄的话语、草率的判断，不再说那些不在场且无法保护自己的人的坏话，不诋毁中伤。相反地，我们要努力学习斟酌话语、培养温良的美德：在家里、在朋友之间、在工作场所、在社群媒体、在政治辩论、在传播媒介、在基督徒团体，都要这样做。如此一来，许多仇恨的话语就会给希望与和平的话语腾出空间」。

## 在团体内携手共进

在聆听和斋戒后，教宗在文告中提出的第三个关键词是「一起」，因为「四旬期凸显出聆听圣言和实行斋戒的团体幅度」。圣经记载了以色列子民聚集在一起聆听《法律书》，守斋禁食，以更新与天主的盟约（参阅：厄下九1-3）。

教宗写道：「同样地，我们的堂区、家庭、教会团体和修会团体蒙召在四旬期走一条共同的旅途。在这条路上，对天主圣言、穷人呐喊和大地呼声的聆听，成了共同生活的形式，斋戒则有助于真心诚意的忏悔。」

教宗最后总结道，在我们的教会团体内，以及「渴慕正义与修和」的世人之间，「悔改不仅关乎个人的良心，更涉及建立关系的方式」、对话的品质，以及面对现实生活挑战的能力。

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Jiao-Zong-Liang-Shi-Si-Shi-  
Wei-2026Nian-Si-Xun-Qi-Wen-Gao/](https://opusdei.org/zhs/article/Jiao-Zong-Liang-Shi-Si-Shi-Wei-2026Nian-Si-Xun-Qi-Wen-Gao/)  
(2026年3月17日)