

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《聆听和斋戒，四旬期是悔改的时期》。

2026年2月15日

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。

(梵蒂冈新闻网)

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2月16日)