

opusdei.org

# 四旬期：四十日，教宗的四十个思想

我们为您呈献教宗本笃十六世从继任伯多禄之席以来所发的四旬期文告中的四十个摘录。

2009年3月1日

有关2009年四旬期文告全文，可浏览本网页。

\* \* \* \* \*

1. 愿每一个家庭及每个基督徒团体能善度四旬期，以抛开那转移心灵原有

目标的一切，并在能滋养心灵的事物中成长，让我们的心灵走向爱天主、爱近人的境界。我尤其想到要更专务祈祷、勤读经、常行和好圣事，积极参与感恩祭，特别是主日弥撒圣祭。(2009)

2. 为躲避罪过和引人犯罪的一切，斋戒是很有用的。(2009)

3. 我们的天主在其他地方一再重複表示，真正的斋戒是承行在天之父的旨意，祂「在暗中看见，必要报答你」(玛六18)。(2009)

4. 亚当违背了上主所说：「你不可吃知善恶树上的果子」的命令，但凡信者却能藉著斋戒，让自己谦卑地顺服於天主，信赖祂的仁慈美善。(2009)

5. 禁食当然对身体的健康有好处，但对信者来说，它最重要的是一种「治疗法」，来治癒所有妨碍我们承行天主旨意的一切。(2009)

6. 我们能重新发现这个长久以来一直实行的做法所具有的真正且恒久的意义，帮助我们抑制我们的自我中心，开启我们的心去爱天主、爱近人，那是新法律中的第一条、最大的诫命，也是整部福音的概要（参阅玛廿二 34-40）。(2009)

7. 信友的斋戒行为更有助於整个人身心灵的合一，并帮助我们远离罪恶，在与天主亲密交往中成长。(2009)

8. 放弃能滋养肉体的有形食粮，培养内心的意向，愿意聆听基督，得到祂救恩圣言的滋养。藉著斋戒和祈祷，我们让祂来到，满足生命深处最深切的渴望：对天主的饥渴。(2009)

9. 斋戒同时帮助我们开启双眼，看到许许多多弟兄姊妹的生活处境...自愿斋戒能增长我们「善心的撒玛黎雅人」的精神，这位撒玛黎雅人能放低姿态去帮助他受苦的弟兄（参阅《天主是爱》通谕15）。(2009)

10. 我们出於自愿地选择摆脱食物和其他物质享受的愉悦，可帮助基督门徒控制天生的欲望，不再被原罪所削弱——它的负面後果能影响我们整个的人。(2009)

11. 圣伯多禄·金言 (St Peter Chrysologous) 写道：「禁食是祈祷的灵魂，仁慈是禁食的生命之血。如果你祈祷，就禁食；如果你禁食，就显示了仁慈；如果你希望你的祈求蒙垂听，请听听其他人的祈求。如果你不对他人关上你的耳朵，你就开启了天主的耳朵来俯听你」(Sermo 43: PL 52, 320.322)。(2009)

12. 愿至圣童贞圣母玛利亚陪伴并支持我们，努力让我们的心脱离罪恶的奴役，永远成为「生活的圣体龕」。(2009)

13. 四旬期都给我们一个天赐的机会，来深化基督徒生活的意义和价值，并激发我们再次发现天主的慈

爱，进而对自己的弟兄姊妹也更仁慈。(2008)

14. 「你们不能事奉天主而又事奉钱财」(路十六13)。「施与」可帮助我们克服这个经常不断的诱惑，教导我们回应邻人的需要，也与他人分享仁慈的天主所赐给我们的一切。(2008)

15. 我们应避免把财富视为一种崇拜的偶像，而受其吸引或影响我们判断的依据，耶稣就坚定地说：「你们不能事奉天主而又事奉钱财」(路十六13)。(2008)

16. 按照福音的教导，我们并非所拥有之物的主人，只是管理者而已，因此不应把这些财物看成自己专有的；透过这些物品，天主要求每一个人为我们的邻人做天主眷顾的管理人。(2008)

17. 在基督徒为多数人口的国家，「与人分享」的要求更显得迫切，因为他们对那许多遭受贫穷之苦和被遗

弃者的责任更大。帮助那些人，是一项公义的职责，甚至比爱德的行动来得更优先。(2008)

18. 如果在做一件善行时，我们不以天主的光荣以及弟兄姊妹的福祉为目的，只以寻求个人利益为念，或只求他人的讚美，那麼我们就置身於福音的理想之外了。(2008)

19. 按福音的观点，「施与」不仅仅是慈善行为，而是爱德的具体表现，爱德是一种神学德行 (theological virtue)，是在要求内心的改变，能爱天主、爱近人，效法在十字架上牺牲、为我们而付出整个生命的基督。(2008)

20. 如果将个人财物给与他人，因此得意洋洋而自命不凡，那样的给与就没有多大好处；那知道天主会「暗暗看见」并暗暗给以回报的人，对于自己的慈善工作不会在人的身上寻求讚许。(2008)

21. 若我们做事是出於爱，就是表达了真实的生命；确实，我们被造，不是为了自己，而是为了天主以及我们的弟兄姊妹（参看格後五15）。(2008)

22. 每一次我们出於爱天主而与穷困的邻人分享财物时，就会找到出於爱的圆满生命，并得到平安、内心的满足及喜乐等回报。我们在天上的父也以他的喜乐来赏报我们的施予。(2008)

23. 藉著施予，我们与他人接近，也能与天主亲近；「施予」能成为真正悔改，并与天主、与我们的弟兄和好的一项工具。(2008)

24. 我们追随基督的榜样，我们能学习使自己的生命成为一个完整的礼物... 不只是给出我们所拥有的一部份，而是给出我们自己。(2008)

25. 愿天主之母及天主的忠僕玛利亚，帮助信友进入四旬期的「属灵战争」，以祈祷、斋戒和施予做武器，

使我们能以焕然一新的心神庆祝复活节的来到。(2008)

26. 四旬期是学习与圣母玛利亚和耶稣的爱徒若望一起亲近耶稣的好时期，而耶稣在十字架上完成了他为全人类的牺牲 (参若十九25)。(2007)

27. 在十字架的奥蹟中，天父的仁慈充分显露其势不可挡的力量。(2007)

28. 让我们看著十字架上被刺透的基督！他是天主之爱无可凌驾的显示... 在十字架上，天主亲自恳求祂所造之物的爱：他渴望我们每一个人的爱。(2007)

29. 全能的天主等待他受造物的首肯，就像年轻的新郎等著新娘首肯一样。(2007)

30. 唯有能将人与互惠的热烈渴望相结合的「爱」，才能带出喜乐，使最沈重的负担变为轻松。(2007)



31. 上主最热切希望於我们的，就是欣然接纳他的爱，并让自己受他吸引而归向他。(2007)

32. 在四旬期内，让我们的生活像是参与「感恩祭」一样，接纳耶稣的爱，并学习以所言所行将这爱散佈到四週。(2007)

33. 愿四旬期使每一位基督徒重新体验天主在基督内所赐给我们的爱，我们既得到这爱，每一天，也都应该把这爱回报给我们的邻人，特别是那受苦最深、最贫困的人。(2007)

34. 在十字架上，天主亲自恳求祂所造之物的爱：他渴望我们每一个人的爱。门徒多默把手伸进耶稣肋旁的伤口时，就认出耶稣是「主，天主」。许多圣人都能在耶稣圣心中看到这爱之奥秘最深刻的表达，这是一点都不足为奇的。(2007)

35. 教会知道，如果要促进完全的发展，那么，我们自己注视人类的「眼

光」，应该相当于基督的眼光。事实上，响应人民物质和社会的需要，以及满足他们内心深处的渴望，二者不可能分开。(2006)

36. 我们必须帮助他们在基督慈悲的面容上找到天主。若无这样的看法，文明就缺乏坚实的基础。(2006)

37. 凡是按照福音教训行事的人，都实践了与降生成人的天主为友的信仰，同时像耶稣一样，承担起满足邻人精神和物质方面的需要的责任。他们把这承担视为无尽的奥秘，值得投入无限的关注。他们知道，不带领人认识天主，就是付出的不够；正如真福德蕾莎姆姆(Blessed Teresa of Calcutta)常常注意到的，最糟的贫穷就是不认识基督。(2006)

38. 即使处在圣咏作者所说的「阴森的幽谷」(咏廿叁4)中，诱惑者要让我们感到绝望，或对自己手中的工作不抱任何希望时，天主仍然守护、支持着我们。(2006)

39. 四旬期是一段享有特恩的时期，是一次内在的朝圣之旅，让我们走向「祂」——仁慈之泉源。在这趟朝圣旅途中，耶稣亲自陪同我们走过我们的「贫穷」荒漠，在走向复活节极度喜乐的路上，支持着我们。(2006)

40. 在整个历史上，即使「恨」似乎占了上风，我们仍从不缺乏「天主之爱」的光明见证。我们把四旬期之旅托付在圣母玛利亚——这位「希望的活泉」(但丁《神曲》天堂篇，XXXIII, 12) 手中，让她带领我们走向她的爱子。(2006)

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/article-145/](https://opusdei.org/zhs/article/article-145/) (2026年2月9日)