

教宗方济各2021年四 旬期文告

文告吁请信友们「更新我们的信德，汲取『希望的活水』，并以开放的胸怀接受天主的爱」。

2021年2月19日

亲爱的弟兄姊妹们：

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。

在这段悔改的时期，让我们更新我们的信仰，从「活水」中汲取希望，以开放的心接受天主的爱，因祂使我们在基督内成为弟兄姊妹。在复活节前夕，我们会重宣领洗时的誓愿，并在天主圣神的工作中体验到重生，成为新人。四旬期之旅，就像基督徒一生的朝圣之旅一样，至今仍受到复活之光的照耀，而复活之光启发了基督门徒的思想、态度和决定。

耶稣所宣讲的斋戒、祈祷和施舍（参阅：玛六1~18），是我们悔改的条件和表达方式。神贫与克己（斋戒），关心爱护受伤的人（施舍），像孩子一般与天父对话（祈祷），使我们在生活上体现出真诚的信德、活泼的望德和有具体行动的爱德。

1. 信德召唤我们接受真理，在天主和所有的弟兄姊妹前为此真理作证

在这四旬期接受并活出基督所启示的真理，意思是，我们首先要接受教会历代相传的天主圣言并被祂触动。这真理并非由理性构想出来的概念，只保留在少数特选、头脑聪明或博学多闻的人，而是给我们领受的一个讯息，并且因我们内心的智慧向天主开放而能理解的一天主在我们察觉到祂的伟大之前就已经爱了我们。这真理就是基督本身：基督彻底地拥抱了我们的人性，使自己成为道路——即使严苛，却开放给众人——为引领众人到达生命的圆满。

斋戒是一种克己的经验，帮助那些心地纯洁的人重新发现天主的恩赐，并且明了到人身为受造物的事实，以及是按照天主肖像被创造的，并在祂内得到成全。我们借着斋戒接受了贫穷的经验，让自己成为与穷人在一起的穷人，并以接受和分享爱，来「积

聚」爱的财富。我们若这样理解和实行，斋戒便帮助我们爱天主和爱近人，正如圣多玛斯所教导的，斋戒的行动帮助我们把注意力放在他人身上，视人如己。（参阅：《众位弟兄》，93）

四旬期是一个相信的时期，是迎接天主来到我们生命中并让祂「居住在我们当中」（参阅：若十四23）的时期。斋戒包括了断绝所有让我们焦虑的一切——例如消费主义或过多的信息，不论真假——这样我们才能敞开心胸，迎接来到我们中间的那一位：我们的救主，天主之子，祂一无所有，却「满溢恩宠和真理。」（若一14）

2. 以希望为我们继续旅程的「活水」

耶稣曾向井边的撒玛黎雅妇人要水喝，但当耶稣说祂可以赐给她「活水」（若四10）时，那位撒玛黎雅妇人不明白祂的意思。她很自然地认为祂指的是实际上的水，但耶稣说的是圣神，祂要借着逾越奥迹丰富地赐予

这活水，赐给不会令大家失望的希望。其实耶稣告诉门徒祂要受难、死亡时，已经提到这个希望，因为祂说，「第三天他要复活」（玛廿19）。耶稣说的是慈爱的天父为他们开启的未来。我们与祂一起满怀希望、也因祂而满怀希望，意思是说，历史不会因为我们的错误、我们的暴力和不义，或将爱钉在十字架上的罪而中止。意思是说，我们以开放的心接受天父的宽恕。

在这些充满忧虑的时期，一切彷彿在变迁且显得渺茫，此时谈希望，似乎是很不容易的事。然而四旬期正是一段充满希望的时期，我们虽背离天主，天主却耐心地继续关怀我们常躉蹋的受造界（参阅：《愿祢受赞颂》，32~33、43~44）。圣保禄劝勉我们把希望放在和好上，说：「与天主和好罢！」（格后五20）。在和好圣事中领受罪赦，是我们悔改过程的核心，我们也就能转而把宽恕带给他人：我们因领受了宽恕，借着我们

对话的能力，并采取关心人的态度，安慰那些感到悲伤痛苦的人，我们就能将宽恕带给人。天主赐给我们的宽恕，也能透过我们的言语行为，使我们体验到一个充满兄弟情谊的复活节。

在四旬期，让我们越来越注意到「带来鼓励、心安、力量、慰藉和激励，而不是会侮辱别人、使人忧伤或忿怒，也不会轻蔑别人的话」（《众位弟兄》，223）。有时为了带给他人希望，只要对人和善就够了，也就是「愿意放下自身的烦恼和忧虑而关心他人，给人一个微笑，说句鼓励的话，在一片冷漠中愿意聆听。」（同上，224）

透过收敛心神和静默祈祷，那赐给我们的希望就成为一种启发和内心的光明，照亮了我们在生活中面对的困难和选择。因此我们需要祈祷（参阅：玛六6），并在暗中与温柔的天父相遇。

在希望中度过四旬期，意思是说，天主「更新了一切」（参阅：默廿一1~6），所以感觉到自己在一个崭新时期里，成为在耶稣基督内的见证人。这表示，接受基督带来的希望——在十字架上付出生命，但天主第三天使祂复活——而且要「时常准备好答复任何人[向我们]询问心中所怀希望的理由。」（伯前三15）

3. 爱德是信德与望德的最高表达方式 —紧随基督足迹、关怀怜悯众人

爱德乐于看到他人成长。因此见他人受苦、孤单、生病、无家可归、受轻视或贫困时，也会感到痛苦。爱是心的跳动力，使我们走出自我，并与他人建立分享和共融的连结。

「群体的爱让社会能够迈向爱的文明，这是我们全体都感受到的召叫。爱德是涵盖普世的，因此能够建立新世界；爱德不是空泛的情感，而是为众人发掘有效发展途径的最好方法。」（《众位弟兄》，183）

爱是一项恩赐，给我们的生命赋以意义。它使我们把那些穷困的人视为家人、朋友、弟兄姊妹。如果怀着爱心去分享，即使是极小量，也绝不会中断，反而会成为生命及快乐的泉源。例如匝尔法特的寡妇拿一点油和一些面，做了饼给先知厄里亚的故事（参阅：列上十七7~16）；又如耶稣祝福了饼，把饼擘开让门徒分给群众的故事（参阅：谷六 30~44）。我们施予人时也是如此，不论我们给的多或少，只要有喜乐单纯的心，爱就会源源不绝。

怀着爱来过四旬期，意思是关怀那些因新冠肺炎而受苦或感觉被遗弃及感到恐惧的人。在这段前途渺茫的日子里，让我们记住上主对祂仆人的话：「你不要害怕！因为我救赎了你」（依四三1）。让我们怀着爱德，去安慰和帮助他们明白，天主爱他们有如自己的儿女。

「只有经过爱德转化的目光，才能看到他人的尊严，因而能够承认和重视穷人拥有的极大尊严，并尊重他们特有的生活方式和文化，从而让他们真正地与社会融合。」（《众位弟兄》，187）

亲爱的弟兄姊妹，我们生命的每一时刻都是相信、盼望及爱的时刻。四旬期是一段悔改、祈祷、分享的历程，邀请我们团体或个人再活出那来自生活基督的信德、天主圣神的嘘气所激发的望德，以及从天父慈悲之心、永不枯竭的泉源所涌流出来的爱德。

愿救主之母玛利亚——永远忠信地在十字架下、在教会的心中——能以她爱的临在支持着我们。愿复活主的降福伴随着我们每一个人，踏上复活之光的旅途。

方济各

罗马，拉特朗大殿

2020年11月11日，都尔. 圣玛定纪念日

© Copyright - Libreria Editrice
Vaticana

(台湾明爱会 恭译)

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/jiao-zong-fang-ji-
ge-2021nian-si-xun-qi-wen-gao/](https://opusdei.org/zhs/article/jiao-zong-fang-ji-ge-2021nian-si-xun-qi-wen-gao/) (2026
年1月31日)