

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——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，「第三天祂要复活」（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)