

让我们在四旬期放下手机，跟随耶稣走向弱小者

教宗呼吁信友勤读《福音》，把自己献给上主，力行健康的「心灵生态」，因为我们今天遭到「太多言语暴力」的污染。

2020年2月26日

让我们关掉电视，放下手机，抗拒闲言碎语和言语暴力，并且与耶稣一起

在「爱德之路」上走向我们周遭的「许多荒野」，拥抱穷人、年长者和遭遗弃的人。圣灰礼仪标志著四旬期的开始，教宗方济各2月26日在周三公开接见活动中向大约12000名聚集在圣伯多禄广场上的信友发出这项呼吁。

《路加福音》记载，耶稣「充满圣神」，进入荒野，在那里停留40天，「受魔鬼试探」（参阅：四1-2）。教宗省思了这段经文，阐明四旬期旅程的意义在于走向逾越奥迹，它是「礼仪年及信仰的核心」。接著，教宗谈论了荒野的灵性意义，对城市居民来说，荒野也意味著「寂静」的地方。「荒野是个远离周遭喧扰的地方。由于没有人的话语，遂能给天主圣言腾出空间。圣言有如微风轻拂我们的心灵。荒野是圣言临在的场所」。

《圣经》指出，上主「喜爱」在荒野里向我们发言：祂向梅瑟颁布十诫，

并对子民的「心灵」说话。子民在荒野里「重新找到与天主的亲密感、上主的爱」。耶稣喜欢退避到荒野里祈祷，教导我们「如何寻找在静默中对我们说话的天父」。这「并不容易」，却邀请我们寻求「心灵的宁静」。因此，四旬期是「给天主圣言腾出空间的绝佳时机」。

教宗吁请众人在「这段时期关上电视，翻开《圣经》；放下手机，与《福音》『连线』。四旬期有如荒野，在这段时期要摒弃无益的话、闲言碎语、道听涂说和流言蜚语」。相反地，「在这段时期，我们要向上主倾诉，把自己献给上主，力行健康的心灵生态，作心灵的大扫除」，因为我们现处的环境「遭到太多言语暴力的污染」。教宗形容说：「如今羞辱他人的行为宛如『道早问安』。我们淹没在空洞话语、广告和虚假不实的讯息里。我们习惯于窥探每个人的一切事物，恐怕会陷入世俗精神，导致

心神耗尽。这问题的唯一解药是静默。」

耶稣召叫我们进入荒野，邀请我们侧耳静听重要的本质。教宗由此指出，荒野是个回归「本质的地方」，因为它敦促我们省察自己的生活。「我们周围存在著许多无用的事物。我们跟随成千上万看似必要、实则不然的事物。」为此，教宗鼓励众人「摆脱众多肤浅的现况，以便于再次发现重要之事，重新看见我们周遭的面容！」

「耶稣在这方面也给我们立了榜样，即守斋。守斋意味著懂得舍弃肤浅虚荣之事，走入本质。守斋绝不只是节食减肥，其意义正是回归本质，寻找更简朴的生活之美」。

荒野也可视为「孤独的地方」。教宗把目光转向我们的周遭，说：「今天我们周围也有许多荒野、很多孤独的人。他们是被遗弃的孤独者。我们周遭有多少穷人及年长者在生活中默不作声，遭到排挤和丢弃！然而，荒野

引领我们走向他们，走向那些不发一语、在沉默中求救的人。许多无声的眼神向我们发出求救讯号。四旬期荒野的旅程是一段走向最弱小者的爱德之旅。」

教宗最后提醒众人在四旬期内「祈祷、守斋，以及从事慈悲善工」，好能「从死亡走入生命」。教宗说：「让我们与耶稣一起进入荒野；我们出荒野时，必将体尝到逾越奥迹、天主圣爱更新生命的威能。我们将会如同春天开花的荒野，突然从『一无所有』，变成绽放蓓蕾、花繁叶茂。我们要鼓起勇气，进入四旬期这个荒野，在荒野里跟随耶稣：因著祂，我们的荒野将开花结果。」

(梵蒂冈新闻网)

zhs/article/rang-wo-men-zai-si-xun-qifang-xia-shou-ji-gen-sui-ye-su-zouxiang-ro-xiao-zhe/ (2026年2月22日)