

我们需要洁净心灵， 清除存留的灰烬

藉著圣灰礼仪，教会开启四旬期的旅程。教宗依照惯例在圣安瑟尔默大殿带领信众祈祷，进行忏悔游行。随后，在那里主持弥撒并撒圣灰。

2020年3月4日

领受圣灰提醒我们，人的生命来自灰土而且还要归于灰土；如果我们让天主来塑造自己，我们就会极其美妙。因此，我们应以天主子女的身份生

活，不要寻求灰飞湮灭的事物，却应洁净心灵，“与天主和好”。教宗方济各2月26日下午在罗马圣萨比娜大殿主持圣灰礼仪，在弥撒讲道中如此表示。弥撒中，教宗祝圣圣灰，并为信友施放了圣灰，整个教会藉著这项礼仪进入四旬期。

教宗在弥撒讲道中解释了在头上撒圣灰的意义，指出灰烬表示我们是脆弱和最终走向死亡的人，但我们也 是“天主所钟爱的灰烬”，是“天主的希望、祂的珍宝和荣耀”。灰烬提醒我们“从灰土走向生命”的旅程，尽管我们在困境和独孤中只看到自己身为灰烬的一面，上主却让我们知道，我们这微不足道的人在祂眼里具有无限的价值。“我们生来就是为了蒙受爱，为做天主的子女”。

四旬期“是恩宠的时期，好能接纳天主爱我们的目光，我们受到如此的注视，就能改变生命。我们生活在世界上是要‘从灰烬走向生命’，那么我

们就不应‘粉碎’希望，不要让天主对我们的梦想化为灰烬。我们不应屈从和认命”。可是，面对世界上遍布的恐惧、恶意和基督信仰正在淡化的情况，有人会问：“我如何能怀有信赖之情呢？”

教宗表示，我们应相信天主能将我们的灰烬转变成荣耀。身为天主的子女，我们要询问自己为何活著。“如果我活著是为了终将流逝的尘世事物，我还会回到灰土，拒绝天主在我身上所行的一切”。例如，若我只为金钱、玩乐、功名利禄而生活，我就是活在灰烬中。“若我对生活作出错误的判断，只是因为我没有得到足够的重视，或是我没有从别人那里得到我认为应得到的，则我看到的仍是灰烬”。

“我们活在世界上不是为了这些。我们的价值远远超过这些，我们活著是为了更远大的目标，即实现天主的梦想，能够去爱。圣灰撒在我们头上是

为在我们心中燃起爱火。我们是天上的公民，爱天主和爱近人乃是前往天乡的护照，也是我们的护照。我们拥有的世上财物派不上用场，只是会消失的灰烬，我们在家庭、工作、教会和世界上奉献的爱则将使我们得救，且永远存留。”

此外，领受圣灰也提醒我们另一个相反的旅程，就是“从生命走向灰烬”的旅程。例如战争的摧毁、家庭不和睦、难以请求原谅和宽恕别人，却易于为自己要求空间和权利。教宗指出，在教会内也如此，“我们存留了多少灰烬，这些是世俗的灰烬”。我们以虚伪的灰烬窒息了天主的爱火，耶稣则要求我们规避这些虚伪与污秽。

教宗解释道，耶稣不仅要求我们行爱德、祈祷和禁食，也要求我们在行善时不要矫揉造作、不秉持两面手法和虚伪态度（参：玛六1-6，16-18）。教宗指出：“我们有多少次做事只为

受到赞许、挽回形像，以及为了‘自我’。我们称自己是基督徒，心中却毫无问题地屈服于那使我们成为奴隶的私欲！我们说一套，却做另一套！。”

因此，我们需要洁净心灵，清除存留在心中的灰烬。圣保禄宗徒的殷切劝勉对我们很有帮助，他说：“我们如今代基督请求你们：让自己与天主和好罢！”（格后五20）。教宗表示，我们会说“你们与天主和好罢！”，但保禄用的是被动式，他说“你们要让自己与天主和好”。这是因为“成圣不是凭著我们的行为，而是藉著恩宠”。我们单靠自己无法去除那使我们心灵污秽的灰烬。只有耶稣能治愈我们，而四旬期正是治愈的时期。

教宗指出，在朝向基督复活道路上行走有两个过程，首先是“从灰烬走向生命，从脆弱的人性走向使我们痊愈的耶稣的人性”；其次，“不再走上从生命回到灰烬的行程”。这要求我

们“透过告解圣事接受天主的宽恕，因为在这圣事中天主的爱火烧尽我们罪行的灰烬。透过告解圣事，天主使我们焕然一新，洁净我们的心灵”。

教宗最后总结道，“我们要让自己得到修和，好能活出蒙受爱和宽恕的子女的身份”。“我们要让自己蒙受爱，好能施予爱。我们要让自己重新站起来，好能走在朝向基督复活的旅程上。如此一来，我们才会喜悦地发现，天主使我们从灰烬中复活了！”

(梵蒂冈新闻网)

教宗四旬期文告2020：以爱德行动迎向全球挑战

我们如今代基督请求你们：与天主和好吧！（格后5:20）

教宗四旬期文告：与天主同在永远有心灵的对话

圣座新闻室2月24日举行记者会，介绍教宗方济各《2020年四旬期文告》，文告主题取自圣保禄宗徒致《格林多后书》5章20节，即“我们如今代基督请求你们：与天主和好吧！”

教宗在文告中首先指出，逾越节的奥迹，即耶稣苦难、圣死和复活的奥迹是悔改的基础。教宗表示：“基督信仰的喜乐从聆听并接受耶稣死亡和复活的喜讯流露出来。此一初传（kerygma）综合了一个爱的奥秘：这爱‘如此真实，如此真诚，如此实在，并邀请我们与祂建立真诚的关系，与祂进入可结出果实的交谈’（《生活的基督》宗座劝谕，117号）。凡相信这讯息的人，就不会接受‘人生是自己的，任由我们随己意度过’此一不实谎言。”在2020年四旬期，教宗希望信众将目光投向被钉

十字架的基督，“让自己一再得救”。教宗强调，耶稣的逾越奥迹不是过去的事件，而因圣神的德能永存不灭，“使我们以信德能在受苦的人身上看见和触摸到基督的血肉”。

教宗接著强调祈祷的重要性，指出祈祷“是为表达我们需要回应天主的爱，这爱时时引领和支持著我们”。我们还蒙召聆听并回应天主的圣言，以“能体验到祂无条件赐予的慈恩”。

教宗表明，尽管我们有软弱和失败的时候，但天主始终“不中断与我们的救恩对话”。天主拯救我们的决心，就是“让祂的圣子背负我们罪的重担”。

“把复活奥迹作为我们生活的中心，意思是在战争、各种打击生命的行为，包括从未出生的胎儿到老年人，以及各种形式暴力的受害者身上看到被钉基督的创伤。教宗表示，这就意味著要亲自努力并投入建设“更美好

世界”的工作。随后，文告提到教宗将于“3月26-28日在亚西西与青年经济学家、企业家和改革者召开一次会议”，旨在“塑造一个更富于正义、更有包容心的经济环境”。

教宗最后祈求圣母玛利亚为我们转祷，他说：“让四旬期能开启我们的心，听见天主要我们与祂和好的呼声，定睛注视逾越奥迹，并转向与祂开放及诚恳的交谈。这样，我们会成为基督要求祂的门徒所成为的：地上的盐、世上的光（参阅玛五13-14）。”

（梵蒂冈新闻网）

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/article/wo-men-xu-yao-ji-jing-xin-
ling-qing-chu-cun-liu-de-hui-jin/](https://opusdei.org/zhs/article/wo-men-xu-yao-ji-jing-xin-ling-qing-chu-cun-liu-de-hui-jin/) (2026
年1月23日)