

opusdei.org

# 教宗2022四旬期文告 和其他四旬期的資料

以下是一些有助於活出四旬期  
精神的資料。

2022年3月1日

教宗方濟各2022年四旬期文告 2021  
年主持聖灰禮儀 2021年三鐘經

聖施禮華的講道 十字苦路 告解聖事  
監督的訊息

教宗方濟各2022年四旬期文告：「我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有機會，就應向眾人行善。」（迦六9~10）

## 1. 播種和收成

## 2. 我們行善不要厭倦

## 3. 「如果我們不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。」

親愛的弟兄姊妹們：

四旬期引領我們走向耶穌基督聖死與復活的逾越奧蹟，這也是我們個人及團體都得以更新的良機。在2022年的四旬期，我們可以默想聖保祿宗徒對迦拉達人的規勸：「我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有機會，就應向眾人行善。」（迦六9~10）

## 1. 播種和收成

聖保祿宗徒在這段話中呼應了耶穌最喜愛的撒種和收穫的圖像（參閱：瑪十三）。他向我們提到「時節」（*kairós*），即一個「播下美善，以待來年收成的適當時節」。那麼，什麼是我們的「適當時節」呢？四旬期正是這樣的一個適當時節，但我們整個的人生都是，而某種程度上，四旬期則是其中的一個圖像。<sup>[1]</sup>在我們的生活中，貪婪、驕傲，以及擁有、囤積、消費的渴望，往往占了上風，正如我們在福音比喻中看到的那個糊塗人的故事一樣，因為他以為只要倉房裡儲存了足夠的穀類和財物，他就可以高枕無憂（參閱：路十二16~21）。四旬期卻邀請我們悔改，改變心態，好讓我們發現生命的真與美不在於擁有，而在於給與；不在於囤積，而在於散播並分享良善。

最先播種的，是天主自己。慷慨大方的天主「一直在人類大家庭裡播下善

良的種子」（《眾位弟兄》，54）。在四旬期間，我們要領受天主聖言，以回應祂的恩賜，因為祂的話「是生活的、是有效力的」（希四12）。經常去聆聽天主聖言，能使我們以開放且柔順的心接受祂的工作（參閱：雅一21），並在生活中結出果實。這會帶給我們莫大的喜樂，甚至召集我們成為天主的助手（參閱：格前三9）。只要能把握當下（參閱：弗五16），我們也能播下善的種子。天主要我們播種善良，這個召叫不能被視為一種負擔，而應視為是一種恩寵，造物主希望我們能因此積極地與祂豐盛的美善結合。

至於收穫呢？難道我們播種不是為了收穫嗎？當然是！聖保祿宗徒就曾指出播種和收穫的密切關係。他說：「小量播種的，也要小量收穫；大量播種的，也要大量收穫」（格後九6）。但我們在談論的，是怎樣的收穫呢？我們播下的「善」，所收到的初果就出現在我們自己以及我們的日

常生活中，甚至在我們微小的善行中。在天主內，任何的「不辭辛勞」，任何再微小的愛的行動，都不會徒然（參閱：《福音的喜樂》，279）。正如我們可憑樹木的果實辨別它們（參閱：瑪七16、20），一個充滿善行的生命，同樣也會發出光明（參閱：瑪五14~16），並且把基督的馨香帶給世界（參閱：格後二15）。脫離罪惡，自由地事奉天主，能為所有人的得救帶來成聖的果實。（參閱：羅六22）

其實，我們只能看到播下的種子所生長出的一小部分果實，因為按福音的諺語：「撒種的是一人，收割的是另一人」（若四37）。當我們為他人的益處而撒種，則是分享了天主本身的慈愛：「若我們願意開展工作後由別人收穫成果，並寄希望於播下的美善所暗藏的力量，這是崇高的行動」（《眾位弟兄》，196）。為他人的益處播下美善，讓我們免於狹隘的私利，並將不求回報的心態貫注在我們

的行動中，使我們成為天主仁愛計劃的一部分，參與祂宏偉的視野。

天主聖言拓展並提升我們的視野，並告訴我們，真正的收穫是在末日的，也就是在那最終、永恆不滅的那一天。我們生活和行動的熟果是「永生的果實」（參閱：若四36），是我們在天上的寶藏（路十二33；十八22）。耶穌自己就用「麥子落在地裡死了，才能結出子粒」的意象作為祂聖死與復活奧蹟的標記（參閱：若十二24）；聖保祿宗徒則用同樣的意象，來談論肉身的復活：「播種的是可朽壞的，復活起來的是不可朽壞的；播種的是可羞辱的，復活起來的是光榮的；播種的是軟弱的，復活起來的是強健的；播種的是屬生靈身體，復活起來的是屬神的身體」（格前十五42~44）。復活的希望是復活基督帶給世人的浩光，因為「如果我們只在今生寄望於基督，我們就是眾人中最可憐的了。但是基督從死者中實在復活了，做了死者的初果」（格

前十五<sup>19~20</sup>）。那些藉著「同祂相似的死亡」（羅六<sup>5</sup>），而在愛中與祂親密結合的人，也要同祂的復活結合，以進入永生（參閱：若五<sup>29</sup>）。「那時，義人要在他們父的國裡，發光如同太陽。」（瑪十三<sup>43</sup>）

## 2. 我們行善不要厭倦

基督的復活，以永生的「極大希望」在我們的時代種下救恩的種子，使得人在現世也充滿了期盼（參閱：本篤十六世《在希望中得救》，3、7）。因夢想破滅而感到失望痛苦，對眼前的挑戰感到憂慮，對於自己的資源貧乏感到洩氣，都會使我們不禁將自己藏身於自我中心的心態當中，對他人的痛苦漠不關心。確實，即使是最富足的資源也有其限度：「少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒」（依四十<sup>30</sup>）。然而，天主能「賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣，……仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不

疲倦」（依四十29、31）。四旬期召喚我們把信心和希望都放在天主身上（參閱：伯前一21），因為只有當我們雙目注視著復活的基督（參閱：希十二2），我們才能回應宗徒對我們「行善不要厭倦」（迦六9）的懇求。

我們祈禱不要厭倦。耶穌教導我們「應時常祈禱，不要灰心」（路十八1）。我們祈禱，是因為我們需要天主。相信自己什麼也不需要，這是一種很危險的錯誤觀念。這次的疫情，若能讓我們更意識到個人和社會的脆弱，就願這個四旬期讓我們體驗到「相信天主」所帶來的慰藉；沒有天主，我們就不能存立（參閱：依七9）。沒有人能獨自獲得救恩，因為我們都在同一艘船上，都身處歷史的風暴當中。<sup>[2]</sup>當然，若是沒有天主，誰也不能獲得救恩，因為唯有耶穌基督的逾越奧蹟能戰勝死亡的污水。信仰並不能使我們免除生活的重擔和煩憂，但能讓我們在基督內與天主結

合，並懷著不致失望的極大希望，來面對這一切，而基督給我們的保證，就是天主藉著 聖神傾注在我們心中的愛。（參閱：羅五1~5）

我們對抗生命中的惡不要厭倦。願四旬期所要求的身體的齋戒，能強化我們的精神，對抗罪惡。讓我們能在懺悔與和好聖事中不斷地祈求寬恕，知道天主永遠樂於寬恕我們。[3] 讓我們對抗貪慾不要厭倦，因為這種軟弱會讓我們變得自私並導向各種邪惡，在歷史軌跡上我們能看到各種引誘男女犯罪的方法（參閱：《眾位弟兄》，166），其中一項就是對數位媒體上癮，那會使人際關係變得薄弱。四旬期是一個有利的時機，讓我們抵抗這些誘惑，並透過與有血有肉的人接觸交流（同上，50），從而培養更加完整的人際溝通形式。（同上，43）

我們對近人積極行善不要厭倦。在這個四旬期，讓我們喜樂地施與，以實踐善行（參閱：格後九7）。那「供

給播種者種子，而又供給食糧作吃食」（格後九10）的天主，讓我們每一個人不但有食物可吃，而且也能慷慨地對他人行善。雖然我們一輩子都能行善，但讓我們善用四旬期，去關心那些與我們接近的人，並伸手援助那些在生命路途上受傷的弟兄姊妹（參閱：路十25~37）。四旬期是一個恩寵的時期，好使我們去尋找那些有需要的人，而不是躲避他們；去接觸那些需要以關懷的耳朵及善言相待的人，而不是忽視他們；去探訪那些孤單的人，而不是遺棄他們。讓我們以行動來實踐我們的召叫：對一切人行善，並花時間去愛窮人和有需要的人，愛那些被遺棄、受排斥的人，那些受歧視，被邊緣化的人。（參閱：《眾位弟兄》，193）

### 3. 「如果我們不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。」

每年的四旬期都提醒我們：「行善並非一勞永逸的事，而愛、正義和團結

關懷亦非如此，我們必須每天為此努力」（《眾位弟兄》·11）。讓我們祈求天主賜給我們如農夫般的耐心和毅力（參閱：雅五7），一步一腳印地持續行善。如果我們跌倒，讓我們向天父伸出手來，因為祂一定會拉我們一把。如果我們不慎迷失，如果我們受到邪惡者的誘惑，我們不要猶疑，要立刻轉向天主，因為「祂是富於仁慈的」（依五五7）。在這個悔改的時期，藉著天主的恩寵和教會的共融，讓我們持續行善不要鬆懈。行善的土壤是由齋戒所預備，以祈禱澆灌，並因愛德而豐足。我們要堅定地相信「只要我們不放棄，在適當的時機我們就會收成」，同時，因著堅忍，我們能獲得所應許的（參閱：希十36）自身的得救，以及他人的得救（參閱：弟前四16）。基督為了我們的緣故而付出生命（參閱：格後五14~15），我們若能培養對所有人的兄弟情誼，我們便與基督結合為一，並能預嘗天國的喜樂，那時，天主將

成為「萬物之中的萬有。」（格前十五28）

願童貞瑪利亞 — 她孕育了救主，並把「一切事默存在自己心中」（路二19），為我們祈求忍耐的恩賜。願她以慈母的臨在陪伴我們，好能在這個悔改的時節帶來永恆救恩的果實。

教宗方濟各羅馬 ·

拉特朗聖若望大殿

2021年11月11日，都爾·聖瑪定主教紀念日

---

[1] 參閱：聖奧思定，《道理》243，9·8；270·3；En. In Ps. 110·1。

[2] 參閱：教宗方濟各舉行的特殊祈禱時刻，2020年3月27日。

[3] 參閱：三鐘經講道，2013年3月17日。

Copyright © Dicastero per la  
Comunicazione - Libreria Editrice  
Vaticana

( 台灣明愛會 恭譯 )

---

## 教宗方濟各其他四旬期文告

2021年四旬期文告：「看，我們上耶路撒冷去！」（瑪廿18）四旬期：更新信、望、愛的時期。耶穌向門徒宣告祂的受難、死亡和復活，為完成天父對祂的旨意，祂便藉此顯示給門徒知道，祂使命中最深刻的意義，並且召叫他們一起承擔這使命，以拯救世人。在走向復活節的四旬期之旅中，讓我們記得「貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上」（斐二8）的那一位。

2020年四旬期文告：「我們如今代基督請求你們：與天主和好吧！」（格

後五20 ) 上主再次賜給我們一段恩寵的時期，好能以煥然一新的心來作準備，慶祝耶穌死亡與復活的偉大奧蹟，而耶穌的死亡與復活正是個人及團體基督徒信仰生活的基石。我們必須在心神上不斷地回到此一奧蹟，因為只要我們向它的精神力量開放自己，並自由慷慨地回應，那麼，它就會在我們內持續產生果效。

2019年四旬期文告：「凡受造物都熱切地等待天主子女的顯揚。」（羅八19）每一年，天主都會透過慈母教會「囑咐我們，每年要洗心革面，歡欣地準備逾越節的慶典，使我們能切實奉行祈禱和仁愛的工作，領受重生的聖事……」（四旬期頌謝詞一）。因此我們能從一個又一個的復活節走向救恩的滿全，而那是我們早已領受的基督逾越奧蹟的結果——「因為我們得救，是在於希望」（羅八24）。

---

## 教宗主持聖灰禮儀：四旬期是回到天父身邊的時機

教宗方濟各於2021年2月17日在聖伯多祿大殿主持聖灰禮儀彌撒，勉勵信友走上一條邁向逾越奧跡的謙卑之路。教宗說：「在人生最痛苦的傷口裡，天主懷著無限慈愛等待我們。」

---

### **教宗在2021年三鐘經**

#### 在當下危機中，四旬期是希望的時期

教宗方濟各2月14日主日誦念三鐘經之後，談到教會即將進入的四旬期，勉勵信友們在這段時期將關懷近人落實到實際生活中。

**絕不與魔鬼對話** 教宗在2月21日三鐘經的祈禱活動中，帶領聚集在聖伯多祿廣場的信友，省思當天四旬期第一主日的福音內容。

**基督徒是福音的小燈** 教宗在2月28日三鐘經祈禱中省思耶穌顯聖容的事跡，並邀請信徒把愛和希望帶給世界，這是基督徒的使命。三鐘經結束時，教宗籲請大家守齋，即不要毀謗他人和說他人的閑話。

**耶穌是光，使我們向天主的愛敞開心扉** 教宗在3月14日四旬期第四主日帶領信眾誦念三鐘經祈禱時省思耶穌的身份，並邀請基督徒接納耶穌的光，使我們向天主的愛敞開心扉。

---

## 聖施禮華的講道

**四旬期：天主子女的皈依**。節錄自載於《基督剛經過》書中，聖施禮華於1952年3月2日四旬期第一主日題為《天主子女的皈依》的講道。我們剛進入四旬期，一段補贖、淨化和皈依的良辰。要好好的度過四旬期，不是一件易事，因為基督徒的信仰生活，

本非一條舒適的大道。只是在教會內，任憑歲月蹉跎是不夠的。在我們生命中，在基督信徒生命中第一次皈依——相信對那獨特的時刻，我們記憶猶新，清楚地知曉上主要求我們的一切——當然是十分重要的。

(一)：天主子女的皈依

(二)：基督受到試探

(三)：天主的子女

---

## 十字苦路

聖施禮華的《十字苦路》全文。聖施禮華這本的遺作，是為協助眾人祈禱，並在天主恩寵的助佑之下，產生補贖的精神——愛的憂傷——以及對我們的主的謝恩謝意，感謝祂不惜以祂的寶血，救贖了我們。

---

## 告解聖事

**聖施禮華：告解是一個愛的奇。**聖施禮華解釋告解為什麼是個愛的奇跡。

( 按「CC」來開啟字幕 )

**教宗與懺悔：憐憫因罪惡而受傷的心。**教宗2月14日在三鐘經祈禱中說，聽告解司鐸有能力吸引人，甚至是那些最不願意去辦告解的人。

**告解聖事簡單禮規**。真誠的告解使我們心靈煥然一新，也使我們打開心胸領受天主的恩寵。

---

## 監督的訊息（2021年2月20日）

我們已經開始了四旬期，這是準備聖週的時期，它讓我們想起了耶穌基督在沙漠中度過的四十天。通過祂的禁食和受試探的經歷，主耶穌向我們表明了天主是我們所需要的一切。在四

旬期內禁食、施捨和祈禱，有助我們更深入地瞭解這真理。

## Vatican News

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
2022Si-Xun-Qi-De-Zi-Liao/](https://opusdei.org/zht/article/2022Si-Xun-Qi-De-Zi-Liao/) (2026年1月  
13日)