

教宗良十四世為2026年四旬期文告

教宗良十四世為2026年四旬期頒布文告，題名為《聆聽和齋戒，四旬期是悔改的時期》。

2026年2月15日

教宗良十四世在2026年四旬期文告中邀請眾人祈求恩寵，好使我們在這段時期「更加側耳傾聽天主和弱小者」，讓所有人都得到「齋戒的力量」，包括避免口舌之爭，「少一點傷人的話語，多一些傾聽他人聲音的

空間」。教宗也邀請大家努力「促使我們的團體成為接納受苦者呼聲的地方」。

教宗這份文告於2月13日發布，其簽署日期為2月5日聖女亞加大紀念日，文告標題為《聆聽和齋戒，四旬期是悔改的時期》。今年的四旬期於2月18日週三開啟，教宗在文告中提醒道，「教會邀請我們再次將天主的奧秘置於我們生活的中心，好使我們的信仰重新得到衝勁，心靈不會迷失在每日的焦躁不安和注意力渙散中」。

聆聽天主聖言和受苦者的吶喊

教宗強調，在這條悔改的道路上，首要之務是讓天主聖言來觸動自己，再次決志跟隨耶穌，直到耶路撒冷，也就是「祂的受難、聖死與復活奧跡得以完成的地方」。為此，教宗重申通過聆聽為天主聖言騰出空間的重要性。

聆聽正是天主的一大特質。上主在荊棘叢的火焰中告訴梅瑟，祂聽見了祂的子民在埃及受壓迫的哀號（參閱：出三7）。教宗闡明，「因此，在禮儀中對天主聖言的聆聽，教導我們聆聽現實生活最真實的情況：在我們個人和社會生活中有許多聲音，聖經讓我們能辨認出那源自苦難和不義的呼聲，不使它們得不到回應」。

齋戒和飢渴慕義

教宗接著指出，齋戒是「在悔改旅途中無可取代」的操練，這種身體力行讓人樂於「領受天主聖言」，保持對正義的飢渴，不聽天由命，卻勤於祈禱，對近人負起責任。

良十四世引用聖奧斯定的教導，強調唯有天使能藉著正義的食糧得到飽飫，世人則「飢渴慕義，人人對此傾心渴求」。「從這層意義來理解，齋戒讓我們不僅能節制渴望、予以淨化，使之更為自由，還能加以拓展，引導它轉向天主和行善」。

戒避傷人的話語

此外，教宗也提醒，在齋戒中總是要避免驕傲，要「懷著信德和謙遜」，在與上主的契合、中身體力行，而且要時常採用「其它能養成更簡樸生活風格的匱乏形式」。因此，教宗邀請眾人採取一種「更具體、卻很少被推崇的齋戒形式，也就是戒除那些冒犯和傷害我們周圍的人的話語」。

「我們要從避免唇槍舌戰開始，放棄刻薄的話語、草率的判斷，不再說那些不在場且無法保護自己的人的壞話，不詆毀中傷。相反地，我們要努力學習斟酌話語、培養溫良的美德：在家裡、在朋友之間、在工作場所、在社群媒體、在政治辯論、在傳播媒介、在基督徒團體，都要這樣做。如此一來，許多仇恨的話語就會給希望與和平的話語騰出空間」。

在團體內攜手共進

在聆聽和齋戒後，教宗在文告中提出的第三個關鍵詞是「一起」，因為「四旬期凸顯出聆聽聖言和實行齋戒的團體幅度」。聖經記載了以色列子民聚集在一起聆聽《法律書》，守齋禁食，以更新與天主的盟約（參閱：厄下九1-3）。

教宗寫道：「同樣地，我們的堂區、家庭、教會團體和修會團體蒙召在四旬期走一條共同的旅途。在這條路上，對天主聖言、窮人吶喊和大地呼聲的聆聽，成了共同生活的形式，齋戒則有助於真心誠意的懺悔。」

教宗最後總結道，在我們的教會團體內，以及「渴慕正義與修和」的世人之間，「悔改不僅關乎個人的良心，更涉及建立關係的方式」、對話的品質，以及面對現實生活挑戰的能力。

（梵蒂岡新聞網）

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Jiao-Zong-Liang-Shi-Si-Shi-
Wei-2026Nian-Si-Xun-Qi-Wen-Gao/](https://opusdei.org/zht/article/Jiao-Zong-Liang-Shi-Si-Shi-Wei-2026Nian-Si-Xun-Qi-Wen-Gao/)
(2026年2月15日)