

教宗方濟各2021年四旬期文告

文告籲請信友們「更新我們的信德，汲取『希望的活水』，並以開放的胸懷接受天主的愛」。

2021年2月19日

親愛的弟兄姊妹們：

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。在這段悔改的時期，讓我們更新我們的信仰，從「活水」中汲取希望，以開放的心接受天主的愛，因祂使我們在基督內成為弟兄姊妹。在復活節前夕，我們會重宣領洗時的誓願，並在天主聖神的工作中體驗到重生，成為新人。四旬期之旅，就像基督徒一生的朝聖之旅一樣，至今仍受到復活之光的照耀，而復活之光啟發了基督門徒的思想、態度和決定。

耶穌所宣講的齋戒、祈禱和施捨（參閱：瑪六1~18），是我們悔改的條件和表達方式。神貧與克己（齋戒），關心愛護受傷的人（施捨），像孩子一般與天父對話（祈禱），使我們在生活上體現出真誠的信德、活潑的望德和有具體行動的愛德。

1. 信德召喚我們接受真理，在天主和所有的弟兄姊妹前為此真理作證

在這四旬期接受並活出基督所啟示的真理，意思是，我們首先要接受教會歷代相傳的天主聖言並被祂觸動。這真理並非由理性構想出來的概念，只保留給少數特選、頭腦聰明或博學多聞的人，而是給我們領受的一個訊息，並且因我們內心的智慧向天主開放而能理解的——天主在我們察覺到祂的偉大之前就已經愛了我們。這真理就是基督本身：基督徹底地擁抱了我們的人性，使自己成為道路——即使嚴苛，卻開放給眾人——為引領眾人到達生命的圓滿。

齋戒是一種克己的經驗，幫助那些心地純潔的人重新發現天主的恩賜，並且明瞭到人身為受造物的事實，以及是按照天主肖像被創造的，並在祂內得到成全。我們藉著齋戒接受了貧窮的經驗，讓自己成為與窮人在一起的窮人，並以接受和分享愛，來「積

聚」愛的財富。我們若這樣理解和實行，齋戒便幫助我們愛天主和愛近人，正如聖多瑪斯所教導的，齋戒的行動幫助我們把注意力放在他人身上，視人如己。（參閱：《眾位弟兄》，93）

四旬期是一個相信的時期，是迎接天主來到我們生命中並讓祂「居住在我們當中」（參閱：若十四23）的時期。齋戒包括了斷絕所有讓我們焦慮的一切——例如消費主義或過多的資訊，不論真假——這樣我們才能敞開心胸，迎接來到我們中間的那一位：我們的救主，天主之子，祂一無所有，卻「滿溢恩寵和真理。」（若一14）

2. 以希望為我們繼續旅程的「活水」

耶穌曾向井邊的撒瑪黎雅婦人要水喝，但當耶穌說祂可以賜給她「活水」（若四10）時，那位撒瑪黎雅婦人不明白祂的意思。她很自然地認為祂指的是實際上的水，但耶穌說的是聖神，祂要藉著逾越奧蹟豐富地賜予

這活水，賜給不會令大家失望的希望。其實耶穌告訴門徒祂要受難、死亡時，已經提到這個希望，因為祂說，「第三天他要復活」（瑪廿19）。耶穌說的是慈愛的天父為他們開啟的未來。我們與祂一起滿懷希望、也因祂而滿懷希望，意思是說，歷史不會因為我們的錯誤、我們的暴力和不義，或將愛釘在十字架上的罪而中止。意思是說，我們以開放的心接受天父的寬恕。

在這些充滿憂慮的時期，一切彷彿在變遷且顯得渺茫，此時談希望，似乎是很不容易的事。然而四旬期正是一段充滿希望的時期，我們雖背離天主，天主卻耐心地繼續關懷我們常躡躅的受造界（參閱：《願祢受讚頌》，32~33、43~44）。聖保祿勸勉我們把希望放在和好上，說：「與天主和好罷！」（格後五20）。在和好聖事中領受罪赦，是我們悔改過程的核心，我們也就能轉而把寬恕帶給他人：我們因領受了寬恕，藉著我們

對話的能力，並採取關心人的態度，安慰那些感到悲傷痛苦的人，我們就能將寬恕帶給人。天主賜給我們的寬恕，也能透過我們的言語行為，使我們體驗到一個充滿兄弟情誼的復活節。

在四旬期，讓我們越來越注意到「帶來鼓勵、心安、力量、慰藉和激勵，而不是會侮辱別人、使人憂傷或忿怒，也不會輕蔑別人的話」（《眾位弟兄》，223）。有時為了帶給他人希望，只要對人和善就夠了，也就是「願意放下自身的煩惱和憂慮而關心他人，給人一個微笑，說句鼓勵的話，在一片冷漠中願意聆聽。」（同上，224）

透過收斂心神和靜默祈禱，那賜給我們的希望就成為一種啟發和內心的光明，照亮了我們在生活中面對的困難和選擇。因此我們需要祈禱（參閱：瑪六6），並在暗中與溫柔的天父相遇。

在希望中度過四旬期，意思是說，天主「更新了一切」（參閱：默廿一1~6），所以感覺到自己在一個嶄新時期裡，成為在耶穌基督內的見證人。這表示，接受基督帶來的希望——在十字架上付出生命，但天主第三天使祂復活——而且要「時常準備好答覆任何人[向我們]詢問心中所懷希望的理由。」（伯前三15）

3. 愛德是信德與望德的最高表達方式——緊隨基督足跡、關懷憐憫眾人

愛德樂於看到他人成長。因此見他人受苦、孤單、生病、無家可歸、受輕視或貧困時，也會感到痛苦。愛是心的跳動力，使我們走出自我，並與他人建立分享和共融的連結。

「群體的愛讓社會能夠邁向愛的文明，這是我們全體都感受到的召叫。愛德是涵蓋普世的，因此能夠建立新世界；愛德不是空泛的情感，而是為眾人發掘有效發展途徑的最好方法。」（《眾位弟兄》，183）

愛是一項恩賜，給我們的生命賦以意義。它使我們把那些窮困的人視為家人、朋友、弟兄姊妹。如果懷著愛心去分享，即使是極小量，也絕不會中斷，反而會成為生命及快樂的泉源。例如匝爾法特的寡婦拿一點油和一些麵，做了餅給先知厄里亞的故事（參閱：列上十七7~16）；又如耶穌祝福了餅，把餅擘開讓門徒分給群眾的故事（參閱：谷六 30~44）。我們施予人時也是如此，不論我們給的多或少，只要有喜樂單純的心，愛就會源源不絕。

懷著愛來過四旬期，意思是關懷那些因新冠肺炎而受苦或感覺被遺棄及感到恐懼的人。在這段前途渺茫的日子裡，讓我們記住上主對祂僕人的話：「你不要害怕！因為我救贖了你」（依四三1）。讓我們懷著愛德，去安慰和幫助他們明白，天主愛他們有如自己的兒女。

「只有經過愛德轉化的目光，才能看到他人的尊嚴，因而能夠承認和重視窮人擁有的極大尊嚴，並尊重他們特有的生活方式和文化，從而讓他們真正地與社會融合。」（《眾位弟兄》·187）

親愛的弟兄姊妹，我們生命的每一時刻都是相信、盼望及愛的時刻。四旬期是一段悔改、祈禱、分享的歷程，邀請我們團體或個人再活出那來自生活基督的信德、天主聖神的噓氣所激發的望德，以及從天父慈悲之心、永不枯竭的泉源所湧流出來的愛德。

願救主之母瑪利亞——永遠忠信地在十字架下、在教會的心中——能以她愛的臨在支持著我們。願復活主的降福伴隨著我們每一個人，踏上復活之光的旅途。

方濟各

羅馬，拉特朗大殿

2020年11月11日，都爾·聖瑪定紀念日

© Copyright - Libreria Editrice
Vaticana

(台灣明愛會 恭譯)

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/jiao-zong-fang-ji-ge-2021nian-si-xun-qi-wen-gao/> (2026年1月13日)