opusdei.org

## 讓我們在四旬期放下 手機,跟隨耶穌走向 弱小者

教宗呼籲信友勤讀《福音》, 把自己獻給上主,力行健康的 「心靈生態」,因為我們今天 遭到「太多言語暴力」的汙 染。

## 2020年2月26日

讓我們關掉電視,放下手機,抵拒閒 言碎語和言語暴力,並且與耶穌一起 在「愛德之路」上走向我們周遭的 「許多荒野」,擁抱窮人、年長者和 遭遺棄的人。聖灰禮儀標誌著四旬期 的開始,教宗方濟各2月26日在週三 公開接見活動中向大約12000名聚集 在聖伯多祿廣場上的信友發出這項呼 籲。

《聖經》指出,上主「喜愛」在荒野裡向我們發言:祂向梅瑟頒布十誡,

並對子民的「心靈」說話。子民在荒野裡「重新找到與天主的親密感、上主的愛」。耶穌喜歡退避到荒野裡祈禱,教導我們「如何尋找在靜默中對我們說話的天父」。這「並不容易」,卻邀請我們尋求「心靈的寧靜」。因此,四旬期是「給天主聖言騰出空間的絕佳時機」。

教宗籲請眾人在「這段時期關上電 視,翻開《聖經》:放下手機,與 《福音》『連線』。四旬期有如荒 野,在這段時期要摒棄無益的話、閒 言碎語、道聽塗說和流言蜚語」。相 反地,「在「在 行的,我們要向上主 傾訴,把自己獻給上主,力行健康的 心靈生態,作心靈的大掃除」,因為 我們現處的環境「遭到太多言語暴力 的汗染」。教宗形容說:「如今羞辱 他人的行為宛如『道早問安』。我們 淹沒在空洞話語、廣告和虛假不實的 訊息裡。我們習慣於窺探每個人的一 切事物,恐怕會陷入世俗精神,導致

心神耗盡。這問題的唯一解藥是靜 默。」

耶穌召叫我們進入荒野,激請我們側 耳靜聽重要的本質。教宗由此指出, <del>荒野是</del>個回歸「本質的地方」,因為 它敦促我們省察自己的生活。「我們 **周圍存在著許多無用的事物。我們跟** 隨成千卜萬看似必要、實則不然的事 物。」為此,教宗鼓勵眾人「擺脫眾 多膚淺的現況,以便於再次發現重要 ウ事,重新看見我們周遭的面容!」 「耶穌在狺方面也給我們立了榜樣, 即守齋。守齋意味著懂得捨棄膚淺虛 祭 う 事 , 走 入 本 質 。 守 齋 絕 不 只 是 筋 食減肥,其意義正是回歸本質,尋找 更簡樸的生活之美」。

荒野也可視為「孤獨的地方」。教宗 把目光轉向我們的周遭,說:「今天 我們周圍也有許多荒野、很多孤獨的 人。他們是被遺棄的孤獨者。我們周 遭有多少窮人及年長者在生活中默不 作聲,遭到排擠和丟棄!然而,荒野 引領我們走向他們,走向那些不發一語、在沉默中求救的人。許多無聲的 眼神向我們發出求救訊號。四旬期荒 野的旅程是一段走向最弱小者的愛德 之旅。」

教宗最後提醒眾人在四旬期內「祈 禱、守齋,以及從事慈悲善工」, 能「從死亡走入生命」。教宗說 能「從死亡走入生命」。教宗說 武護我們與耶穌一起進入荒野;我們 出荒野時,必將體嘗到逾越奧將, 主聖愛更新生命的威能。我們將一 主聖愛更新生命的威能。我們不 一 看」,變成綻放蓓蕾、花繁葉個 們要鼓起勇氣,進入四旬期這個荒 們要鼓起勇氣,進入四旬期這個荒 們要鼓起勇氣,進入四旬期這個荒 們要鼓起勇氣,進入四旬期這個荒 們的荒野將開花結果。」

(梵蒂岡新聞網)

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zht/article/">https://opusdei.org/zht/article/</a>

rang-wo-men-zai-si-xun-qi-fang-xia-shou-ji-gen-sui-ye-su-zou-xiang-ruo-xiao-zhe/ (2025年11月21日)