

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日在週三公開發見活動中向大約12000名聚集在聖伯多祿廣場上的信友發出這項呼籲。

《路加福音》記載，耶穌「充滿聖神」，進入荒野，在那裡停留40天，「受魔鬼試探」（參閱：四1-2）。教宗省思了這段經文，闡明四旬期旅程的意義在於走向逾越奧跡，它是「禮儀年及信仰的核心」。接著，教宗談論了荒野的靈性意義，對城市居民來說，荒野也意味著「寂靜」的地方。「荒野是個遠離周遭喧擾的地方。由於沒有人的話語，遂能給天主聖言騰出空間。聖言有如微風輕拂我們的心靈。荒野是聖言臨在的場所」。

《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，「在這段時期，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汙染」。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，邀請我們側耳靜聽重要的本質。教宗由此指出，荒野是個回歸「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。我們跟隨成千上萬看似必要、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之事，重新看見我們周遭的面容！」

「耶穌在這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榮之事，走入本質。守齋絕不只是節食減肥，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」，好能「從死亡走入生命」。教宗說：

「讓我們與耶穌一起進入荒野；我們出荒野時，必將體嘗到逾越奧跡、天主聖愛更新生命的威能。我們將會如同春天開花的荒野，突然從『一無所有』，變成綻放蓓蕾、花繁葉茂。我們要鼓起勇氣，進入四旬期這個荒野，在荒野裡跟隨耶穌：因著祂，我們的荒野將開花結果。」

( 梵蒂岡新聞網 )

rang-wo-men-zai-si-xun-qi-fang-xia-  
shou-ji-gen-sui-ye-su-zou-xiang-ruo-  
xiao-zhe/ (2026年3月24日)