

# 四旬期：四十日，教宗的四十個思想

我們為您呈獻教宗本篤十六世從繼任伯多祿之席以來所發的四旬期文告中的四十個摘錄。

2009年3月1日

有關2009年四旬期文告全文，可瀏覽本網頁。

\* \* \* \* \*

1. 諸願每一個家庭及每個基督徒團體能善度四旬期，以拋開那轉移心靈原有

目標的一切，並在能滋養心靈的事物中成長，讓我們的心靈走向愛天主、愛近人的境界。我尤其想到要更專務祈禱、勤讀經、常行和好聖事，積極參與感恩祭，特別是主日彌撒聖祭。  
(2009)

2. 為躲避罪過和引人犯罪的一切，齋戒是很有用的。(2009)

3. 我們的天主在其他地方一再重複表示，真正的齋戒是承行在天之父的旨意，祂「在暗中看見，必要報答你」(瑪六18)。(2009)

4. 亞當違背了上主所說：「你不可吃知善惡樹上的果子」的命令，但凡信者卻能藉著齋戒，讓自己謙卑地順服於天主，信賴祂的仁慈美善。(2009)

5. 禁食當然對身體的健康有好處，但對信者來說，它最重要的是一種「治療法」，來治癒所有妨礙我們承行天主旨意的一切。(2009)

6. 我們能重新發現這個長久以來一直實行的做法所具有的真正且恒久的意義，幫助我們抑制我們的自我中心，開啟我們的心去愛天主、愛近人，那是新法律中的第一條、最大的誠命，也是整部福音的概要(參閱瑪廿二34-40)。(2009)

7. 信友的齋戒行為更有助於整個人身心靈的合一，並幫助我們遠離罪惡，在與天主親密交往中成長。(2009)

8. 放棄能滋養肉體的有形食糧，培養內心的意向，願意聆聽基督，得到祂救恩聖言的滋養。藉著齋戒和祈禱，我們讓祂來到，滿足生命深處最深切的渴望：對天主的飢渴。(2009)

9. 齋戒同時幫助我們開啟雙眼，看到許許多多弟兄姊妹的生活處境...自願齋戒能增長我們「善心的撒瑪黎雅人」的精神，這位撒瑪黎雅人能放低姿態去幫助他受苦的弟兄(參閱《天主是愛》通諭15)。(2009)

10. 我們出於自願地選擇擺脫食物和其他物質享受的愉悅，可幫助基督門徒控制天生的慾望，不再被原罪所削弱——它的負面後果能影響我們整個的人。(2009)

11. 聖伯多祿·金言(St Peter Chrysologous)寫道：「禁食是祈禱的靈魂，仁慈是禁食的生命之血。如果你祈禱，就禁食；如果你禁食，就顯示了仁慈；如果你希望你的祈求蒙垂聽，請聽聽其他人的祈求。如果你不對他人關上你的耳朵，你就開啟了天主的耳朵來俯聽你」(Sermo 43: PL 52, 320.322)。(2009)

12. 莫至聖童貞聖母瑪利亞陪伴並支持我們，努力讓我們的心脫離罪惡的奴役，永遠成為「生活的聖體龕」。  
(2009)

13. 四旬期都給我們一個天賜的機會，來深化基督徒生活的意義和價值，並激發我們再次發現天主的慈

愛，進而對自己的弟兄姊妹也更仁慈。(2008)

14. 「你們不能事奉天主而又事奉錢財」(路十六13)。「施與」可幫助我們克服這個經常不斷的誘惑，教導我們回應鄰人的需要，也與他人分享仁慈的天主所賜給我們的一切。(2008)

15. 我們應避免把財富視為一種崇拜的偶像，而受其吸引或影響我們判斷的依據，耶穌就堅定地說：「你們不能事奉天主而又事奉錢財」(路十六13)。(2008)

16. 按照福音的教導，我們並非所擁有之物的主人，只是管理者而已，因此不應把這些財物看成自己專有的；透過這些物品，天主要求每一個人為我們的鄰人做天主眷顧的管理人。(2008)

17. 在基督徒為多數人口的國家，「與人分享」的要求更顯得迫切，因為他們對那許多遭受貧窮之苦和被遺

棄者的責任更大。幫助那些人，是一項公義的職責，甚至比愛德的行動來得更優先。(2008)

18. 如果在做一件善行時，我們不以天主的光榮以及弟兄姊妹的福祉為目的，只以尋求個人利益為念，或只求他人的讚美，那麼我們就置身於福音的理想之外了。(2008)

19. 按福音的觀點，「施與」不僅僅是慈善行為，而是愛德的具體表現，愛德是一種神學德行 (theological virtue)，是在要求內心的改變，能愛天主、愛近人，效法在十字架上犧牲、為我們而付出整個生命的基督。(2008)

20. 如果將個人財物給與他人，因此得意洋洋而自命不凡，那樣的給與就沒有多大好處；那知道天主會「暗暗看見」並暗暗給以回報的人，對於自己的慈善工作不會在人的身上尋求讚許。(2008)

21. 若我們做事是出於愛，就是表達了真實的生命；確實，我們被造，不是為了自己，而是為了天主以及我們的弟兄姊妹（參看格後五15）。(2008)

22. 每一次我們出於愛天主而與窮困的鄰人分享財物時，就會找到出於愛的圓滿生命，並得到平安、內心的滿足及喜樂等回報。我們在天上的父也可以他的喜樂來賞報我們的施予。  
(2008)

23. 藉著施予，我們與他人接近，也能與天主親近；「施予」能成為真正悔改，並與天主、與我們的弟兄和好的一項工具。(2008)

24. 我們追隨基督的榜樣，我們能學習使自己的生命成為一個完整的禮物... 不只是給出我們所擁有的一部份，而是給出我們自己。(2008)

25. 願天主之母及天主的忠僕瑪利亞，幫助信友進入四旬期的「屬靈戰爭」，以祈禱、齋戒和施予做武器，

使我們能以煥然一新的心神慶祝復活節的來到。(2008)

26. 四旬期是學習與聖母瑪利亞和耶穌的愛徒若望一起親近耶穌的好時期，而耶穌在十字架上完成了他為全人類的犧牲 (參若十九25)。(2007)

27. 在十字架的奧蹟中，天父的仁慈充分顯露其勢不可擋的力量。(2007)

28. 讓我們看著十字架上被刺透的基督！他是天主之愛無可凌駕的顯示...在十字架上，天主親自懇求祂所造之物的愛：他渴望我們每一個人的愛。(2007)

29. 全能的天主等待他受造物的首肯，就像年輕的新郎等著新娘首肯一樣。(2007)

30. 唯有能將人與互惠的熱烈渴望相結合的「愛」，才能帶出喜樂，使最沈重的負擔變為輕鬆。(2007)

31. 上主最熱切希望於我們的，就是欣然接納他的愛，並讓自己受他吸引而歸向他。(2007)

32. 在四旬期內，讓我們的生活像是參與「感恩祭」一樣，接納耶穌的愛，並學習以所言所行將這愛散佈到四週。(2007)

33. 莫四旬期使每一位基督徒重新體驗天主在基督內所賜給我們的愛，我們既得到這愛，每一天，也都應該把這愛回報給我們的鄰人，特別是那受苦最深、最貧困的人。(2007)

34. 在十字架上，天主親自懇求祂所造之物的愛：他渴望我們每一個人的愛。門徒多默把手伸進耶穌肋旁的傷口時，就認出耶穌是「主，天主」。許多聖人都能在耶穌聖心中看到這愛之奧秘最深刻的表達，這是一點都不足為奇的。(2007)

35. 教會知道，如果要促進完全的發展，那麼，我們自己注視人類的「眼

光」，應該相當於基督的眼光。事實上，回應人民物質和社會的需要，以及滿足他們內心深處的渴望，二者不可能分開。(2006)

36. 我們必須幫助他們在基督慈悲的面容上找到天主。若無這樣的看法，文明就缺乏堅實的基礎。(2006)

37. 凡是按照福音教訓行事的人，都實踐了與降生成人的天主為友的信仰，同時像耶穌一樣，承擔起滿足鄰人精神和物質方面的需要的責任。他們把這承擔視為無盡的奧秘，值得投入無限的關注。他們知道，不帶領人認識天主，就是付出的不夠；正如真福德蘿莎姆姆(Blessed Teresa of Calcutta)常常注意到的，最糟的貧窮就是不認識基督。(2006)

38. 即使處在聖詠作者所說的「陰森的幽谷」(詠廿三4)中，誘惑者要讓我們感到絕望，或對自己手中的工作不抱任何希望時，天主仍然守護、支持著我們。(2006)

39. 四旬期是一段享有特恩的時期，是一次內在的朝聖之旅，讓我們走向「祂」——仁慈之泉源。在這趟朝聖旅途中，耶穌親自陪同我們走過我們的「貧窮」荒漠，在走向復活節極度喜樂的路上，支持著我們。(2006)

40. 在整個歷史上，即使「恨」似乎占了上風，我們仍從不缺乏「天主之愛」的光明見證。我們把四旬期之旅託付在聖母瑪利亞——這位「希望的活泉」(但丁《神曲》天堂篇，XXXIII，12)手中，讓她帶領我們走向她的愛子。(2006)