



AR - DE - EN - ES - FR - HR - IT - PL - PT - ZH_CN - ZH_TW

教宗良十四世 2026 年四旬期文告

[Multimedia]

聆听与守斋： 四旬期作为悔改的日子

亲爱的弟兄姊妹们：

四旬期是一段反省的时期，教会以慈母般的关怀，邀请我们将天主的奥秘重新置于我们生活的中心，好使我们重拾信仰的热忱，并且在每日生活的焦虑与烦恼中不致分心。

每条悔改的道路，开始都是天主圣言触动我们的心，而我们以顺服的精神接纳它。圣言是恩赐，因此圣言、我们对圣言的接纳程度，以及圣言所促成的转化，都是息息相关的。由此可见，四旬期是一段宝贵的时期，给我们机会聆听上主的声音，重新表示我们矢志跟随基督，藉此陪伴祂走向耶路撒冷——基督的苦难、圣死与复活的奥迹圆满实现的地方。

聆听

今年，我首先想要省思的是：借着聆听为天主圣言腾出空间的重要性，因为愿意聆听就是一个记号，表示我们渴望与他人建立关系。

天主在燃烧的荆棘中显现给梅瑟时，让我们看到，聆听是祂的一种特质：「我看见我的百姓在埃及所受的痛苦，听见他们的哀号」（参阅：出三 7）。上主听见受压迫者的哀号，这是一段救赎历史的开端；在这历史中，上主召叫梅瑟，要他参与其中，派遣他为沦于奴役的子民开辟一条救恩之路。

天主是一位叫人参与的天主，祂今天仍然找我们，与我们分担令祂紧张的事情。正因如此，在礼仪中聆听圣言是一种教育，要我们听到更符合现实的真相：圣经能使我们从那些贯穿我们个人生活和社会生活的声音中，辨识并响应那些从痛苦与不正义而来的呼喊声，使这些问题不致于无人响应。为了培养这种对聆听开放的心态，我们必须让天主教导我们，如何像祂一样地聆听，直到辨识出：「从穷人的处境所发出的呼喊声，持续不断地挑战我们的生活、社会、政治和经济体系，甚至也挑战了教会。」¹

守斋禁食

如果说四旬期是聆听的时期，那么守斋禁食便是具体的方式，使我们作好准备领受天主圣言。守斋禁食的确是一项古老的苦修方式，在悔改的道路上是基本、不可或缺的。正因为守斋禁食涉及身体，它使我们更容易辨识自己真正「饥渴」的是什么，以及我们认为什么为人生是必需的。四旬期帮助我们辨识并整理自己的「欲望」，使我们保持对正义的饥渴，避免安于现状，好使四旬期成为祈祷的日子和对近人要尽的责任。

圣奥斯定以属灵的洞见，帮助我们领悟，在守护内心时始终感觉到的一种张力——即：现在与在未来才圆满完成。他加以评论说：「渴求正义，是人活在尘世上的本能；但被正义充满的生命，则是属于来世。天使们饱享此食粮、这食物；而世人，当他们饥渴时，便伸展自己；当他们伸展自己时，便扩展；当他们扩展时，便变得有能力。」²由此可见，守斋禁食不仅使我们能控制并净化欲望，使其更为自由，也使我们的渴望更广阔，导向天主和追求行善。

然而，为使守斋禁食保持其福音精神，并为避免陷入自傲的诱惑，它必须在信德与谦卑中实践。守斋禁食必须根植于与上主的共融，因为「不以天主圣言滋养自己的人，并非真正地守斋禁食。」³作为收敛心神并借着恩宠的助佑而远离罪恶的可见标记，守斋禁食也应包括其它自我克制的形式，以促使我们培养更节制的生活方式，因为「唯有简朴，才能使基督徒的生命坚强而真实。」⁴

在此，我愿意邀请各位实行一种非常实际、却常不被人珍惜的守斋方式：避免使用冒犯与伤害近人的言语。让我们先解除语言的武装，避免尖刻的言词与草率的论断，避免毁谤和批判那些不在场、无法为自己辩护的人；让我们反而在家中、朋友之间、职场、社群媒体、政治讨论、传播工具以及基督徒团体中，学习谨慎发言和培养温和的态度。如此，仇恨的言语终将被希望与和平的话语所取代。

齐心同行

最后，四旬期凸显聆听圣言和实践守斋禁食的团体性意义。圣经也以多种方式强调了这一层面。例如：《厄斯德拉下》述说，以色列子民聚集起来，聆听公开宣读天主的法律书并守斋禁食，是为了要宣认信仰和敬拜天主，从而更新与天主所立的盟约。（参阅：厄下九 1~3）

同样地，我们的堂区、家庭、教会群体与修会团体，也蒙受召叫，在四旬期展开一段共同的旅程，使聆听天主圣言，以及聆听贫困者与大地呼喊声，成为我们共同生活的形式，并使守斋禁食成为真诚忏悔的基础。在此脉络中，悔改不仅关乎个人的良心，也关乎我们各种关系及交谈的质量。这意味着我们接受现实的挑战，并辨识出什么是真正引导我们的渴望——无论是在教会团体内，或在人类对正义与和好的渴求上。

亲爱的朋友们，让我们祈求天主，使这次四旬期引领我们更加专注于天主，也更加关怀我们当中的最弱小者；让我们祈求，从各种方式的守斋禁食中所获取的力量，也延伸至我们的言谈，使伤人的话语减少，并为他人的声音腾出更大的空间。让我们努力，使我们的团体成为欣然接纳受苦者呼声的地方，使「聆听」开启通往解救的道路，使我们准备好并渴望为建设一个爱的文明贡献己力。

我衷心地祝福你们每一位，也降福你们的四旬期之旅。

教宗良十四世

梵蒂冈

2026年2月5日，圣佳德贞女殉道纪念日

(台湾明爱会 恭译)

1 《我爱了你》宗座劝谕（2025年10月4日），9。

2 圣奥斯定，《论守斋的益处》（De Utilitate Jejunii），1, 1。

3 教宗本笃十六世，教理讲授（2011年3月9日）。

4 教宗圣保禄六世，教理讲授（1978年2月8日）。

Copyright © Dicastery for Communication - Libreria Editrice Vaticana



The **HOLY SEE**

[FAQ](#) [LEGAL NOTES](#) [COOKIE POLICY](#) [PRIVACY POLICY](#)