



# The Holy See

---

教宗方濟各

2022年四旬期文告

**「我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。  
所以，我們一有機會，就應向眾人行善。」（迦六 9~10）**

親愛的弟兄姊妹們：

四旬期引領我們走向耶穌基督聖死與復活的逾越奧蹟，這也是我們個人及團體都得以更新的良機。在 2022 年的四旬期，我們可以默想聖保祿宗徒對迦拉達人的規勸：「我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有機會，就應向眾人行善。」（迦六 9~10）

## 1. 播種和收成

聖保祿宗徒在這段話中呼應了耶穌最喜愛的撒種和收穫的圖像（參閱：瑪十三）。他向我們提到「時節」（kairós），即一個「播下美善，以待來年收成的適當時節」。那麼，什麼是我們的「適當時節」呢？四旬期正是這樣的一個適當時節，但我們整個的人生都是，而某種程度上，四旬期則是其中的一個圖像。<sup>1</sup> 在我們的生活中，貪婪、驕傲，以及擁有、囤積、消費的渴望，往往占了上風，正如我們在福音比喻中看到的那個糊塗人的故事一樣，因為他以為只要倉房裡儲存了足夠的穀類和財物，他就可以高枕無憂（參閱：路十二16~21）。四旬期卻邀請我們悔改，改變心態，好讓我們發現生命的真與美不在於擁有，而在於給與；不在於囤積，而在於散播並分享良善。

最先播種的，是天主自己。慷慨大方的天主「一直在人類大家庭裡播下善良的種子」（《眾位弟兄》，54）。在四旬期間，我們要領受天主聖言，以回應祂的恩賜，因為祂的話「是生活的、是有效力的」（希四12）。經常去聆聽天主聖言，能使我們以開放且柔順的心接受祂的工作（參閱：雅一21），並在生活中結出果實。這會帶給我們莫大的喜樂，甚至召集我們成為天主的助手（參閱：格前三9）。只要能把握當下（參閱：弗五16），我們也能播下善的種子。天主要我們播種善良，這

個召叫不能被視為一種負擔，而應視為是一種恩寵，造物主希望我們能因此積極地與祂豐盛的美善結合。

至於收穫呢？難道我們播種不是為了收穫嗎？當然是！聖保祿宗徒就曾指出播種和收穫的密切關係。他說：「少量播種的，也要少量收穫；大量播種的，也要大量收穫」（格後九6）。但我們在談論的，是怎樣的收穫呢？我們播下的「善」，所收到的初果就出現在我們自己以及我們的日常生活中，甚至在我們微小的善行中。在天主內，任何的「不辭辛勞」，任何再微小的愛的行動，都不會徒然（參閱：《福音的喜樂》，279）。正如我們可憑樹木的果實辨別它們（參閱：瑪七16、20），一個充滿善行的生命，同樣也會發出光明（參閱：瑪五14~16），並且把基督的馨香帶給世界（參閱：格後二15）。脫離罪惡，自由地事奉天主，能為所有人的得救帶來成聖的果實。（參閱：羅六22）

其實，我們只能看到播下的種子所生長出的一小部分果實，因為按福音的諺語：「撒種的是一人，收割的是另一人」（若四37）。當我們為他人的益處而撒種，則是分享了天主本身的慈愛：「若我們願意開展工作後由別人收穫成果，並寄希望於播下的美善所暗藏的力量，這是崇高的行動」（《眾位弟兄》，196）。為他人的益處播下美善，讓我們免於狹隘的私利，並將不求回報的心態貫注在我們的行動中，使我們成為天主仁愛計劃的一部分，參與祂宏偉的視野。

天主聖言拓展並提升我們的視野，並告訴我們，真正的收穫是在末日的，也就是在那最終、永恆不滅的那一天。我們生活和行動的熟果是「永生的果實」（參閱：若四36），是我們在天上的寶藏（路十二33；十八22）。耶穌自己就用「麥子落在地裡死了，才能結出子粒」的意象作為祂聖死與復活奧蹟的標記（參閱：若十二24）；聖保祿宗徒則用同樣的意象，來談論肉身的復活：「播種的是可朽壞的，復活起來的是不可朽壞的；播種的是可羞辱的，復活起來的是光榮的；播種的是軟弱的，復活起來的是強健的；播種的是屬生靈身體，復活起來的是屬神的身體」（格前十五42~44）。復活的希望是復活基督帶給世人的浩光，因為「如果我們只在今生寄望於基督，我們就是眾人中最可憐的了。但是基督從死者中實在復活了，做了死者的初果」（格前十五19~20）。那些藉著「同祂相似的死亡」（羅六5），而在愛中與祂親密結合的人，也要同祂的復活結合，以進入永生（參閱：若五29）。「那時，義人要在他們父的國裡，發光如同太陽。」（瑪十三43）

## 2. 我們行善不要厭倦

基督的復活，以永生的「極大希望」在我們的時代種下救恩的種子，使得人在現世也充滿了期盼（參閱：本篤十六世《在希望中得救》，3、7）。因夢想破滅而感到失望痛苦，對眼前的挑戰感到憂慮，對於自己的資源貧乏感到洩氣，都會使我們不禁將自己藏身於自我中心的心態當中，對他人的痛苦漠不關心。確實，即使是最富足的資源也有其限度：「少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒」（依四十30）。然而，天主能「賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣，……仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦」（依四十29、31）。四旬期召喚我們把信心和希望都放在天主身上（參閱：伯前一21），因為只有當我們雙目注視著復活的基督（參閱：希十二2），我們才能回應宗徒對我們「行善不要厭倦」（迦六9）的懇求。

我們祈禱不要厭倦。耶穌教導我們「應時常祈禱，不要灰心」（路十八1）。我們祈禱，是因為我們

需要天主。相信自己什麼也不需要，這是一種很危險的錯誤觀念。這次的疫情，若能讓我們更意識到個人和社會的脆弱，就願這個四旬期讓我們體驗到「相信天主」所帶來的慰藉；沒有天主，我們就不能存立（參閱：依七9）。沒有人能獨自獲得救恩，因為我們都在同一艘船上，都身處歷史的風暴當中。2 當然，若是沒有天主，誰也不能獲得救恩，因為唯有耶穌基督的逾越奧蹟能戰勝死亡的污水。信仰並不能使我們免除生活的重擔和煩憂，但能讓我們在基督內與天主結合，並懷著不致失望的極大希望，來面對這一切，而基督給我們的保證，就是天主藉著 聖神傾注在我們心中的愛。（參閱：羅五1~5）

我們對抗生命中的惡不要厭倦。願四旬期所要求的身體的齋戒，能強化我們的精神，對抗罪惡。讓我們能在懺悔與和好聖事中不斷地祈求寬恕，知道天主永遠樂於寬恕我們。3 讓我們對抗貪慾不要厭倦，因為這種軟弱會讓我們變得自私並導向各種邪惡，在歷史軌跡上我們能看到各種引誘男女犯罪的方法（參閱：《眾位弟兄》，166），其中一項就是對數位媒體上癮，那會使人際關係變得薄弱。四旬期是一個有利的時機，讓我們抵抗這些誘惑，並透過與有血有肉的人接觸交流（同上，50），從而培養更加完整的人際溝通形式。（同上，43）

我們對近人積極行善不要厭倦。在這個四旬期，讓我們喜樂地施與，以實踐善行（參閱：格後九7）。那「供給播種者種子，而又供給食糧作吃食」（格後九10）的天主，讓我們每一個人不但有食物可吃，而且也能慷慨地對他人行善。雖然我們一輩子都能行善，但讓我們善用四旬期，去關心那些與我們接近的人，並伸手援助那些在生命路途上受傷的弟兄姊妹（參閱：路十25~37）。四旬期是一個恩寵的時期，好使我們去尋找那些有需要的人，而不是躲避他們；去接觸那些需要以關懷的耳朵及善言相待的人，而不是忽視他們；去探訪那些孤單的人，而不是遺棄他們。讓我們以行動來實踐我們的召叫：對一切人行善，並花時間去愛窮人和有需要的人，愛那些被遺棄、受排斥的人，那些受歧視，被邊緣化的人。（參閱：《眾位弟兄》，193）

3. 「如果我們不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。」

每年的四旬期都提醒我們：「行善並非一勞永逸的事，而愛、正義和團結關懷亦非如此，我們必須每天為此努力」（《眾位弟兄》，11）。讓我們祈求天主賜給我們如農夫般的耐心和毅力（參閱：雅五7），一步一腳印地持續行善。如果我們跌倒，讓我們向天父伸出手來，因為祂一定會拉我們一把。如果我們不慎迷失，如果我們受到邪惡者的誘惑，我們不要猶疑，要立刻轉向天主，因為「祂是富於仁慈的」（依五五7）。在這個悔改的時期，藉著天主的恩寵和教會的共融，讓我們持續行善不要鬆懈。行善的土壤是由齋戒所預備，以祈禱澆灌，並因愛德而豐足。我們要堅定地相信「只要我們不放棄，在適當的時機我們就會收成」，同時，因著堅忍，我們能獲得所應許的（參閱：希十36）自身的得救，以及他人的得救（參閱：弟前四16）。基督為了我們的緣故而付出生命（參閱：格後五14~15），我們若能培養對所有人的兄弟情誼，我們便與基督結合為一，並能預嘗天國的喜樂，那時，天主將成為「萬物之中的萬有。」（格前十五28）

願童貞瑪利亞——她孕育了救主，並把「一切事默存在自己心中」（路二19），為我們祈求忍耐的恩賜。願她以慈母的臨在陪伴我們，好能在這個悔改的時節帶來永恆救恩的果實。

教宗方濟各羅馬，

拉特朗聖若望大殿

2021年11月11日，都爾·聖瑪定主教紀念日

( 台灣明愛會 恭譯 )

---

1 參閱：聖奧思定，〈道理〉243，9，8；270，3；En. In Ps. 110，1。

2 參閱：教宗方濟各舉行的特殊祈禱時刻，2020年3月27日。

3 參閱：三鐘經講道，2013年3月17日。