



The Holy See

教宗方濟各

2021 年四旬期文告

「看，我們上耶路撒冷去！」（瑪廿八）

四旬期：更新信、望、愛的時期

親愛的弟兄姊妹們：

耶穌向門徒宣告祂的受難、死亡和復活，為完成天父對祂的旨意，祂便藉此顯示給門徒知道，祂使生命中最深刻的意義，並且召叫他們一起承擔這使命，以拯救世人。

在走向復活節的四旬期之旅中，讓我們記得「貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上」（斐二八）的那一位。在這段悔改的時期，讓我們更新我們的信仰，從「活水」中汲取希望，以開放的心接受天主的愛，因祂使我們在基督內成為弟兄姊妹。在復活節前夕，我們會重宣領洗時的誓願，並在天主聖神的工作中體驗到重生，成為新人。四旬期之旅，就像基督徒一生的朝聖之旅一樣，至今仍受到復活之光的照耀，而復活之光啟發了基督門徒的思想、態度和決定。

耶穌所宣講的齋戒、祈禱和施捨（參閱：瑪六1~18），是我們悔改的條件和表達方式。神貧與克己（齋戒），關心愛護受傷的人（施捨），像孩子一般與天父對話（祈禱），使我們在生活上體現出真誠的信德、活潑的望德和有具體行動的愛德。

1. 信德召喚我們接受真理，在天主和所有的弟兄姊妹前為此真理作證

在這四旬期接受並活出基督所啟示的真理，意思是，我們首先要接受教會歷代相傳的天主聖言並被祂觸動。這真理並非由理性構想出來的概念，只保留給少數特選、頭腦聰明或博學多聞的人，而是給我們領受的一個訊息，並且因我們內心的智慧向天主開放而能理解的一天主在我們察覺到祂的偉大之前就已經愛了我們。這真理就是基督本身：基督徹底地擁抱了我們的人性，使自己成為道路——即使嚴苛，卻開放給眾人——為引領眾人到達生命的圓滿。

齋戒是一種克己的經驗，幫助那些心地純潔的人重新發現天主的恩賜，並且明瞭到人身為受造物的事實，以及是按照天主肖像被創造的，並在祂內得到成全。我們藉著齋戒接受了貧窮的經驗，讓自己成為與窮人在一起的窮人，並以接受和分享愛，來「積聚」愛的財富。我們若這樣理解和實行，齋戒便幫助我們愛天主和愛近人，正如聖多瑪斯所教導的，齋戒的行動幫助我們把注意力放在他人身上，視人如己。（參閱：《眾位弟兄》，93）

四旬期是一個相信的時期，是迎接天主來到我們生命中並讓祂「居住在我們當中」（參閱：若十四23）的時期。齋戒包括了斷絕所有讓我們焦慮的一切——例如消費主義或過多的資訊，不論真假——這樣我們才能敞開心胸，迎接來到我們中間的那一位：我們的救主，天主之子，祂一無所有，卻「滿溢恩寵和真理。」（若一14）

2. 以希望為我們繼續旅程的「活水」

耶穌曾向井邊的撒瑪黎雅婦人要水喝，但當耶穌說祂可以賜給她「活水」（若四10）時，那位撒瑪黎雅婦人不明白祂的意思。她很自然地認為祂指的是實際上的水，但耶穌說的是聖神，祂要藉著逾越奧蹟豐富地賜予這活水，賜給不會令大家失望的希望。其實耶穌告訴門徒祂要受難、死亡時，已經提到這個希望，因為祂說，「第三天他要復活」（瑪廿19）。耶穌說的是慈愛的天父為他們開啟的未來。我們與祂一起滿懷希望、也因祂而滿懷希望，意思是說，歷史不會因為我們的錯誤、我們的暴力和不義，或將愛釘在十字架上的罪而中止。意思是說，我們以開放的心接受天父的寬恕。

在這些充滿憂慮的時期，一切彷彿在變遷且顯得渺茫，此時談希望，似乎是很不容易的事。然而四旬期正是一段充滿希望的時期，我們雖背離天主，天主卻耐心地繼續關懷我們常躊躇的受造界（參閱：《願祢受讚頌》，32~33、43~44）。聖保祿勸勉我們把希望放在和好上，說：「與天主和好罷！」（格後五20）。在和好聖事中領受罪赦，是我們悔改過程的核心，我們也就能轉而把寬恕帶給他人：我們因領受了寬恕，藉著我們對話的能力，並採取關心人的態度，安慰那些感到悲傷痛苦的人，我們就能將寬恕帶給人。天主賜給我們的寬恕，也能透過我們的言語行為，使我們體驗到一個充滿兄弟情誼的復活節。

在四旬期，讓我們越來越注意到「帶來鼓勵、心安、力量、慰藉和激勵，而不是會侮辱別人、使人憂傷或忿怒，也不會輕蔑別人的話」（《眾位弟兄》，223）。有時為了帶給他人希望，只要對人和善就夠了，也就是「願意放下自身的煩惱和憂慮而關心他人，給人一個微笑，說句鼓勵的話，在一片冷漠中願意聆聽。」（同上，224）

透過收斂心神和靜默祈禱，那賜給我們的希望就成為一種啟發和內心的光明，照亮了我們在生活中面對的困難和選擇。因此我們需要祈禱（參閱：瑪六6），並在暗中與溫柔的天父相遇。

在希望中度過四旬期，意思是說，天主「更新了一切」（參閱：默廿一1~6），所以感覺到自己在一個嶄新時期裡，成為在耶穌基督內的見證人。這表示，接受基督帶來的希望——在十字架上付出生命，但天主第三天使祂復活——而且要「時常準備好答覆任何人[向我們]詢問心中所懷希望的理由。」（伯前三15）

3. 愛德是信德與望德的最高表達方式——緊隨基督足跡、關懷憐憫眾人

愛德樂於看到他人成長。因此見他人受苦、孤單、生病、無家可歸、受輕視或貧困時，也會感到痛苦。愛是心的跳動力，使我們走出自我，並與他人建立分享和共融的連結。

「群體的愛讓社會能夠邁向愛的文明，這是我們全體都感受到的召叫。愛德是涵蓋普世的，因此能夠建立新世界；愛德不是空泛的情感，而是為眾人發掘有效發展途徑的最好方法。」（《眾位弟兄》，183）

愛是一項恩賜，給我們的生命賦以意義。它使我們把那些窮困的人視為家人、朋友、弟兄姊妹。如果懷著愛心去分享，即使是極少量，也絕不會中斷，反而會成為生命及快樂的泉源。例如匝爾法特的寡婦拿一點油和一些麵，做了餅給先知厄里亞的故事（參閱：列上十七7~16）；又如耶穌祝福了餅，把餅擘開讓門徒分給群眾的故事（參閱：谷六 30~44）。我們施予人時也是如此，不論我們給的多或少，只要有喜樂單純的心，愛就會源源不絕。

懷著愛來過四旬期，意思是關懷那些因新冠肺炎而受苦或感覺被遺棄及感到恐懼的人。在這段前途渺茫的日子裡，讓我們記住上主對祂僕人的話：「你不要害怕！因為我救贖了你」（依四三1）。讓我們懷著愛德，去安慰和幫助他們明白，天主愛他們有如自己的兒女。

「只有經過愛德轉化的目光，才能看到他人的尊嚴，因而能夠承認和重視窮人擁有的極大尊嚴，並尊重他們特有的生活方式和文化，從而讓他們真正地與社會融合。」（《眾位弟兄》，187）

親愛的弟兄姊妹，我們生命的每一時刻都是相信、盼望及愛的時刻。四旬期是一段悔改、祈禱、分享的歷程，邀請我們團體或個人再活出那來自生活基督的信德、天主聖神的嘯氣所激發的望德，以及從天父慈悲之心、永不枯竭的泉源所湧流出來的愛德。

願救主之母瑪利亞——永遠忠信地在十字架下、在教會的心中——能以她愛的臨在支持著我們。願復活主的降福伴隨著我們每一個人，踏上復活之光的旅途。

方濟各

羅馬，拉特朗大殿

2020年11月11日，都爾．聖瑪定紀念日

（台灣明愛會 恭譯）