



教宗良十四世
2026年四旬期文告
聆聽與守齋：
四旬期作為悔改的日子

親愛的弟兄姊妹們：

四旬期是一段反省的時期，教會以慈母般的關懷，邀請我們將天主的奧祕重新置於我們生活的中心，好使我們重拾信仰的熱忱，並且在每日生活的焦慮與煩惱中不致分心。

每條悔改的道路，開始都是天主聖言觸動我們的心，而我們以順服的精神接納它。聖言是恩賜，因此聖言、我們對聖言的接納程度，以及聖言所促成的轉化，都是息息相關的。由此可見，四旬期是一段寶貴的時期，給我們機會聆聽上主的聲音，重新表示我們矢志跟隨基督，藉此陪伴祂走向耶路撒冷——基督的苦難、聖死與復活的奧蹟圓滿實現的地方。

聆聽

今年，我首先想要省思的是：藉著聆聽為天主聖言騰出空間的重要性，因為願意聆聽就是一個記號，表示我們渴望與他人建立關係。

天主在燃燒的荊棘中顯現給梅瑟時，讓我們看到，聆聽是祂的一種特質：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們的哀號」（參閱：出三 7）。上主聽見受壓迫者的哀號，這是一段救贖歷史的開端；在這歷史中，上主召叫梅瑟，要他參與其中，派遣他為淪於奴役的子民開闢一條救恩之路。

天主是一位叫人參與的天主，祂今天仍然找我們，與我們分擔令祂緊張的事情。正因如此，在禮儀中聆聽聖言是一種教育，要我們聽到更符合現實的真相：聖經能使我們從那些貫穿我們個人生活和社會生活的聲音中，辨識並回應那些從痛苦與不正義而來的呼喊聲，使這些問題不致於無人回應。為了培養這種對聆聽開放的心態，我們必須讓天主教

導我們，如何像祂一樣地聆聽，直到辨識出：「從窮人的處境所發出的呼喊聲，持續不斷地挑戰我們的生活、社會、政治和經濟體系，甚至也挑戰了教會。」¹

守齋禁食

如果說四旬期是聆聽的時期，那麼守齋禁食便是具體的方式，使我們作好準備領受天主聖言。守齋禁食的確是一項古老的苦修方式，在悔改的道路上是基本、不可或缺的。正因為守齋禁食涉及身體，它使我們更容易辨識自己真正「飢渴」的是什麼，以及我們認為為什麼為人生是必要的。四旬期幫助我們辨識並整理自己的「慾望」，使我們保持對正義的飢渴，避免安於現狀，好使四旬期成為祈禱的日子和對近人要盡的責任。

聖奧斯定以屬靈的洞見，幫助我們領悟，在守護內心時始終感覺到的一種張力——即：現在與在未來才圓滿完成。他加以評論說：「渴求正義，是人活在塵世上的本能；但被正義充滿的生命，則是屬於來世。天使們飽享此食糧、這食物；而世人，當他們飢渴時，便伸展自己；當他們伸展自己時，便擴展；當他們擴展時，便變得有能力。」²由此可見，守齋禁食不僅使我們能控制並淨化慾望，使其更為自由，也使我們的渴望更廣闊，導向天主和追求行善。

然而，為使守齋禁食保持其福音精神，並為避免陷入自傲的誘惑，它必須在信德與謙卑中實踐。守齋禁食必須根植於與上主的共融，因為「不以天主聖言滋養自己的人，並非真正地守齋禁食。」³作為收斂心神並藉著恩寵的助祐而遠離罪惡的可見標記，守齋禁食也應包括其他自我克制的形式，以促使我們培養更節制的生活方式，因為「唯有簡樸，才能使基督徒的生命堅強而真實。」⁴

在此，我願意邀請各位實行一種非常實際、卻常不被人珍惜的守齋方式：避免使用冒犯與傷害近人的言語。讓我們先解除語言的武裝，避免尖刻的言詞與草率的論斷，避免毀謗和批判那些不在場、無法為自己辯護的人；讓我們反而在家中、朋友之間、職場、社群媒體、政治討論、傳播工具以及基督徒團體中，學習謹慎發言和培養溫和的態度。如此，仇恨的言語終將被希望與和平的話語所取代。

齊心同行

最後，四旬期凸顯聆聽聖言和實踐守齋禁食的團體性意義。聖經也以多種方式強調了這一層面。例如：《厄斯德拉下》述說，以色列子民聚集起來，聆聽公開宣讀天主的法律

¹ 《我愛了你》宗座勸諭（2025年10月4日），9。

² 聖奧斯定，《論守齋的益處》（*De Utilitate Jejunii*），1，1。

³ 教宗本篤十六世，教理講授（2011年3月9日）。

⁴ 教宗聖保祿六世，教理講授（1978年2月8日）。

書並守齋禁食，是為了要宣認信仰和敬拜天主，從而更新與天主所立的盟約。（參閱：厄下九 1~3）

同樣地，我們的堂區、家庭、教會群體與修會團體，也蒙受召叫，在四旬期展開一段共同的旅程，使聆聽天主聖言，以及聆聽貧困者與大地的呼喊聲，成為我們共同生活的形式，並使守齋禁食成為真誠懺悔的基礎。在此脈絡中，悔改不僅關乎個人的良心，也關乎我們各種關係及交談的品質。這意味著我們接受現實的挑戰，並辨識出什麼是真正引導我們的渴望——無論是在教會團體內，或在人類對正義與和好的渴求上。

親愛的朋友們，讓我們祈求天主，使這次四旬期引領我們更加專注於天主，也更加關懷我們當中的最弱小者；讓我們祈求，從各種方式的守齋禁食中所獲取的力量，也延伸至我們的言談，使傷人的話語減少，並為他人的聲音騰出更大的空間。讓我們努力，使我們的團體成為欣然接納受苦者呼聲的地方，使「聆聽」開啟通往解救的道路，使我們準備好並渴望為建設一個愛的文明貢獻己力。

我衷心地祝福你們每一位，也降福你們的四旬期之旅。

教宗良十四世

梵蒂岡

2026年2月5日，聖佳德貞女殉道紀念日

（臺灣明愛會 恭譯）