

opusdei.org

在罗马与教宗方济各 度圣周

教宗主持复活主日大礼弥撒：
我们要传扬复活主基督的馨香

2019年4月22日

「主真的复活了并显现给西满。阿肋路亚，阿肋路亚。」教宗方济各4月21日主持复活主日大礼弥撒时，一名执事隆重地咏唱了这段宣报词。当天弥撒的祭台安置在圣伯多禄大殿前的石阶上，面向聚集在大广场的7万名

信友。教宗的祭台四周花团锦簇，摆满了荷兰进献的花卉。

这台弥撒虽然没有教宗讲道，却蕴含了许多意义深远的礼仪动作，诸如：教宗伫立在至圣救主的三折圣像画前致敬，为圣母与圣婴木雕塑像献香，呼求天父的降福，并以静默祈祷取代弥撒讲道。教宗的一举一动从容而庄严，以传达信仰情操。西斯汀圣堂歌咏团的歌声也激发全体信众的热切情感。

弥撒结束后，教宗乘专车绕场问候信友。圣伯多禄广场与和解大道万头攒动，教宗所到之处均传出信友欢喜踊跃的呼声。随后，教宗回到圣伯多禄大殿，于正午时分在中央阳台发表《复活节文告》。

当天所有礼仪结束之际，教宗说：
「在逾越之光的启发下，我们将复活基督的馨香带给我们孤独、不幸和痛苦的弟兄姊妹，挪开冷漠的石头。在这广场上，花卉象征著复活的喜

乐。今年广场上的花卉也是来自荷兰，而圣伯多禄大殿里的花卉则是从斯洛文尼亚而来。我们格外感谢捐赠这些美丽花卉的恩人！」

复活前夕守夜：在活人中找天主，战胜“不信任”、“罪恶”和“恐惧”

教宗方济各2019年4月20日晚在圣伯多禄大殿主持复活前夕守夜礼弥撒。教宗首先在大殿前廊降福新火并点燃复活蜡烛，然后进行烛光游行，聆听复活宣报，主持隆重弥撒。教宗在弥撒讲道中多次引用福音中天使对妇女们的质问“你们为什么在死人中找活人”，勉励我们时刻认出那已经成为“活石”的上主，祈求祂挪开我们心头的巨石，也就是“不信任”、“罪恶”和“恐惧”的坟墓之石。

当天晚上教宗为8位候洗者施行入门圣事，迎接他们加入教会。其中4位是意大利人，其他4位分别来自厄瓜多尔、阿尔巴尼亚、秘鲁和印尼。

以下是教宗方济各2019年复活前夕守夜礼弥撒讲道全文：

妇女们带著香料来到墓穴，但她们担心可能空跑一趟，因为一块巨石堵住了墓穴入口。妇女们的这趟旅程也是我们的旅程；与我们今晚重温的救恩之旅相似。在这旅途中，在石头面前，似乎一切都走向破灭：受造界之美与罪恶之悲剧相对；从奴役中获得自由与背叛盟约相对；先知的许诺与子民可悲的冷漠相对。同样的情况也发生在教会历史及我们每个人的历史中，似乎我们所走过的路永远无法抵达目的地。如此可能衍生出一个想法：希望落空乃是生命的黑暗法则。

今天，却不然，我们发现自己不虚此行，我们的旅途并未在堵住墓穴的石头前中断。有一个声音唤醒了妇女

们，改变了历史：“你们为什么在死人中找活人呢？”（路廿四5）；为什么觉得这一切都是徒劳的，没有人能挪开你们的石头呢？为什么你们打算放弃努力，甘于失败呢？复活节是挪开石头的节日。天主挪开那足以粉碎希望和视野的坚硬石头，也就是死亡、罪恶、恐惧、世俗的石头。人类历史不会止步于一块坟墓前的石头，因为今天发现了那“活石”（伯前二4）——复活的耶稣。我们作为教会建立在祂的基础上，即使我们灰心丧志，受诱惑以我们的失败来评断一切，祂依然前来更新一切，扭转我们的失望。今晚每个人都蒙召认出那挪开心头大石的“活人”。我们首先自问：我们需要挪开的石头是什么？叫什么名字？

对希望构成阻碍的常常是“不信任的石头”。当我们产生事事不如意，甚至糟糕透顶的想法时，我们就会认命地相信死亡比生命更强大，变得玩世不恭、愤世嫉俗，带著令人气馁的负

面情绪。渐渐地我们修筑了一座不满足的纪念碑，“埋葬希望的墓穴”。我们总是抱怨生活，把生活当作哀怨的附属品，进入一种灵性的病态。这就会产生一种特殊的“墓穴心理”，凡事都会终结于墓穴，无望于活著走出去。且让我们听一听关于复活的犀利质问：“你们为什么在死人中找活人呢？”上主并没有屈从。祂复活了，已经不在墓穴里了；不要在永远找不到祂的地方去寻找祂，祂不是死人的天主，而是活人的天主（参阅：玛廿二32）。我们不可葬送希望！

还有另一块经常封锁心门的石头——“罪恶的石头”。罪诱人，许诺给人容易获得和现成的事物，许诺幸福和成就，但最终把人丢弃在孤独与死亡之中。罪恶就是在死人中找活人，在昙花一现的事上寻求生命的意义。“你们为什么在死人中找活人呢？”罪恶犹如堵在心口的石头，不让天主的光进入，你为什么不下决心弃绝罪恶呢？你为何不把耶稣即真

光，放在金钱、事业、傲慢和喜好的光芒之前呢？（参阅：若一9）你为何不对世俗的虚荣说，你活著不是为了它们，而是为了生命的主？

让我们回过头来再看前往耶稣墓穴的妇女们。面对被挪开的石头，她们感到震惊；福音记述，她们一看到停留在那里的天使，就“害怕起来”，“把脸垂向地上”（路廿四5）。她们没有勇气举目注视。我们也常常这样，倾向于蜷缩在自己的限度中，躲藏在自己的恐惧中。这真奇怪，我们为什么会这么做呢？原因常常是在封闭和悲伤中我们是主角，在心灵的暗室独处比起向天主开放更容易。然而，唯有祂使我们重新振作。有一位女诗人写道：“我们从不知道自己有多高，直到被召唤挺身而出”（艾米莉狄金森，We never know how high we are）。主召唤我们站起来，在祂的圣言的扶持下站起来，举目注视，相信我们被造是为了天国，而非尘世；是为了生命的崇高，而非死亡的卑

贱。“你们为什么在死人中找活人呢？”

天主要求我们像祂那样看待生命，祂总是把我们每个人视为一个美不胜收的个体。在罪恶中，祂看到了有待悔改的孩子；在死亡中，祂看到了有待复活的弟兄姐妹；在失望中，祂看到了有待安慰的心灵。因此，别害怕，上主爱你的整个生命，即使你害怕注视和亲手触摸生命。在复活节祂将向你展示祂多么爱生命，爱到甚至完整地活出了生命，体验悲痛、被遗弃、死亡并进入阴府，最终从阴府中胜利地走出来，并告诉你：“你并不孤独，信赖我吧！”耶稣是把我们的死亡变为生命、把哀怨变为舞蹈的专家（参阅：咏三十12）；藉著祂，我们也能完成逾越之举，即从封闭转向共融，从神枯转向神慰，从恐惧转向信赖。我们不要害怕地低著头看地面，却要注视复活的耶稣，祂的目光赋予我们希望，因为这目光告诉我们，我们永远被爱，即使我们有可能搞砸一

切，祂的爱永不改变。这是对生命绝不退让的确信：祂的爱永远不变。让我们自问：在生活中我的目光落在哪里？四下环顾墓穴，还是寻找那位活人？

“你们为什么在死人中找活人呢？”天使们质问妇女们后，又补充道：“你们应当记得祂还在加里肋亚时怎样告诉过你们的”（路廿四6）。这些妇女忘却了希望，因为她们忘记了耶稣的话，以及祂在加里肋亚时的召唤。失去了对耶稣的鲜活记忆，她们只看到墓穴。信仰需要重回加里肋亚，重温与耶稣的初爱、祂的召唤。“记得祂”确切地说，就是“全心归向祂”。重新燃起与耶稣相爱的热火至关重要，否则我们的信仰就会成为老古董，没有复活的信德。但耶稣不是一个过去的人物，而是在今天活著的人；我们并非在历史书中认识祂，而是在生活中与祂相遇。今天我们要牢记耶稣曾召叫了我们，记得祂曾战胜了我们的黑暗、抗

拒、罪恶，记得祂以圣言触动了我们的心。

妇女们想起耶稣的话后，就离开了墓穴。复活节教导我们，信徒不要在墓穴那里久留，因为他蒙召与那位活人相遇。让我们自问：在生活中，我们走向何处？有时候，我们总是且仅仅关注我们自己的问题，因为问题不断；我们寻求上主，只是为了求祂帮助。因此，引导我们的是我们的需求，而非耶稣。我们总是在死人中找活人。多少次，我们与上主相遇后又回到死人当中，内心不断地翻起那些遗憾、悔恨、创伤和不满，不允许复活的主改变我们。亲爱的弟兄姐妹，让我们把生命的中心留给生活的耶稣。让我们祈求恩宠，以免被潮流所裹挟，被问题的海洋所淹没；以免在罪恶的石头、在不信任和恐惧的礁石上撞得粉碎。我们无论做什么、在做任何事前，都要寻求祂。与祂一起，我们终将复活。

圣周五：在耶稣的十字架上，我们看见世间所有的十字架

世界的边缘地带、人类和教会的创伤都交织著苦路。教宗方济各2019年4月19日圣周五晚上在公拜苦路活动结束之际如此表示。成千上万的信友手持蜡烛参加了当晚的礼仪；在熠熠烛光中，教宗祈祷说：「主耶稣，求祢帮助我们在祢的十字架上看到世间所有的十字架。」这是贝尔格里奥教宗第7次在罗马斗兽场主持公拜苦路活动，今年的默想祷词由博内蒂

(Eugenia Bonetti) 修女撰写，主题为「与基督和妇女一同走在苦路上」。

教宗指出，揹负十字架的人包括「忍饥受饿和渴望真爱的人、甚至遭到自己儿女和亲人遗弃的孤独者、渴慕正义与和平的人、缺乏信仰慰藉者，以

及因年迈和寂寞而步履蹒跚的老人」。

十字架是丢弃文化的产物，诞生在一个压迫最弱小无助者的世界。教宗指出，「揹负十字架的有移民，他们发现大门紧闭，因为人们害怕和满心政治盘算；揹负十字架的有孩子，他们的天真和纯洁遭到伤害；揹负十字架的有世人，他们漂泊在不确定性和暂时文化的昏暗中」。

此外，在世间揹负十字架的还有「因背叛、邪恶诱惑、草菅人命或自私自利而破碎的家庭；孜孜不倦将上主之光带给世人，却觉得受到拒绝、嘲笑和羞辱的奉献生活者；以及在旅途中忘记初爱的修道人」。有些天主的儿女身体力行上主的教导，却甚至遭到自己家人和同龄人的排斥和丢弃，他们也揹负著十字架。再者是「我们软弱的十字架、虚伪的十字架、背叛的十字架、罪过的十字架，以及无数许诺落空的十字架」。

即使是基督的新娘教会也揹负著十字架。教宗说：「祢的教会揹负著十字架，她忠于祢的福音，却连在受洗者之间都难以传扬祢的圣爱。祢的新娘教会揹负著十字架，不断感到遭受内外攻击。」

圣周三：学习耶稣在考验时刻将自己交付于天父

在这圣周诵念《天主经》时，我们也要祈求“光荣天主”的恩宠，“晓得仰赖天父”，在与祂相遇时好能“得到宽恕和和予以宽恕的勇气”。教宗方济各2019年4月17日上午在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动时作出上述邀请。教宗在要理讲授中藉著省思《天主经》的主题，论述了耶稣在受难时刻向天父的祈祷。

依照《若望福音》的记载，耶稣在最后晚餐后向天父祈祷说：“求祢光荣

祢的子，在祢面前光荣我罢！赐给我在世界未有以前，我在祢前所有的光荣罢！”（十七1，5）。教宗问道，苦难已临到门前，耶稣祈求什么样的光荣呢？他解释说，“在《圣经》中，光荣表明天主的自我启示，是祂的救恩临在于万民当中的特殊标记”。

耶稣在十字架上被举扬，受到了光荣。“天主最终在十字架上显示出祂的光荣”，这光荣“是全部的爱”。教宗邀请众人也像耶稣那样祈祷，“祈求天父除去我们眼中的屏障，使我们在这几天能够瞻仰十字苦像，领悟天主是爱”。“天主在逾越奥迹中消除了与我们的距离，藉著谦卑显示了祂的爱，同时也要求我们以爱还爱。因此，若我们以爱活出我们所做的一切，为祂用心做每件事，我们就是在光荣祂”。

教宗表明，真正的光荣是“爱的光荣，因为唯有爱赐予世界生命”。的

确，“这光荣与世俗的光荣截然相反”。世俗的光荣将“自我”置于关注的中心，天主的光荣则相反，“没有掌声，没有观众。在这光荣的中心没有‘我’，而是‘另一位’：在逾越奥迹中我们看到，父光荣子和子光荣父。祂们没有一个在光荣自己”。

因此，我们要扪心自问：“我要为自己的光荣还是天主的光荣而活？我渴望从别人那里得到，还是也给予他人？”教宗接著提到，耶稣在革责玛尼山上“为所要发生的事开始感到惊惧恐怖，因为祂要受到背弃、鄙视、苦难和失败”。在这巨大的痛苦中，祂转向天父，温柔亲切地称呼祂“阿爸，父啊！”耶稣就这样“教导我们拥抱天父，因为在向天父的祈祷中我们能面对痛苦，得到前行的力量”。这是因为，在被众人遗弃的情况下，“耶稣并不孤独，祂与天父同在”。

“相反地，我们在自己的革责玛尼山上经常选择独处而不是呼求‘天父’，不像耶稣那样将自己交付给祂，承行祂的旨意。我们在经受考验时却总是封闭自己，在内心挖一条隧道，一段只朝单一方向伸展的痛苦行程，且在我们内心越陷越深。最大的问题不是痛苦，而是如何面对痛苦。孤独不提供出路，祈祷则不然，因为祈祷建立关系，予以信赖。”

此外，耶稣在天父面前也为我们祈祷。祂在十字架上向天父说：“父啊，宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什”（路廿三34）。耶稣在被钉十字架的极度痛苦中为杀害祂的人祈祷。“此处，痛苦的顶点也是爱的最高峰：这宽恕的举动是具有强大威力的恩典，打破了恶的循环”。

教宗最后勉励道：“在这几天诵念《天主经》时，我们也能祈求这份恩宠，即为光荣天主生活出我们的每一

天，就是以爱来善度我们每日的生活。”

教宗方济各主持圣枝主日弥撒：基督苦难战胜凯旋主义

教宗方济各2019年4月14日上午在圣伯多禄广场主持了圣枝主日礼仪，先在广场的埃及方尖碑下祝圣了橄榄枝，然后随著游行的队伍走到大殿前的石阶上主持弥撒圣祭。4万名信友参加了礼仪，而且许多在当天庆祝世青节“教区级”活动的青年也在场，使节日气氛锦上添花。

教宗在弥撒讲道中首先指出，每年伴随我们进入圣周的“双重奥迹”是：为耶稣荣进耶路撒冷而“欢呼”，以及祂受到的“屈辱”和“穷凶极恶的呼喊”。因此，在圣枝礼仪中有两个具有特征的时刻：先是手持棕榈枝和橄榄枝游行，然后聆听《路加福音》

记述的耶稣基督受难史。因此，我们应在“圣神的启迪”下参与礼仪，“以信德来陪伴我们的救主走祂的苦路，始终谨记祂的苦难的伟大教导乃是生命战胜恶神的楷模”。

“耶稣告诉我们如何面对困难时刻和最阴险的诱惑，祂内心的安宁不是超脱，也不是无动于衷或超自然主义，而是信赖地将自己交付于天父和祂施予救恩、生命和慈悲的旨意；在所有的使命中，祂都经历了‘做自己的事业’、选择自己而不服从天父的诱惑。耶稣一开始就在荒野中战斗了40天，直到最后的苦难时刻，祂都是怀著信赖服从天父，击退了诱惑。”

在进入耶路撒冷时，耶稣让我们看到“谦卑的道路”，与魔鬼指示的“凯旋主义”道路截然相反。教宗解释道，这凯旋主义是“有害的”，是“世界的首领”。

“凯旋主义设法透过走捷径和虚假让步来达到目的，并指望乘上胜利者的

战车。凯旋主义依靠行为和言语来谋生，但这些言行却不经历十字架的熔炉；它在与别人的交流中，总是认为他们是最坏、有瑕疵和失败的人。凯旋主义的一种微妙表现是精神世俗化，这是最大的危险，威胁教会做出背信弃义的最大诱惑。耶稣以祂的苦难摧毁了凯旋主义。”

教宗继续表示，上主乐于看到以色列的贫苦人和青年“高呼祂的名字、称祂为君王和默西亚的热情和喜庆”。谦卑并不是要“否认事实”，因为耶稣“确实”是默西亚，是君王。与此同时，祂的心思也“放在另一条路上”，放在“从天主的形体”下降到“仆人的形体”的“圣路”上，即那条“谦卑服从，‘听命至死，且死在十字架上’”的道路。

“耶稣知道，为取得真正的凯旋就必须给天主腾出空间；为给天主腾出空间唯有一个方式：放弃一切，空虚自己。缄默、祈祷和谦卑。弟兄姐妹

们，我们不可与十字架讨价还价，要么予以接受，要么予以拒绝。耶稣以祂的谦卑愿意为我们敞开信德之路，而且祂在这条道路上先我们而行。”

第一个“跟在耶稣后面”走上信德之路的是圣母玛利亚，她是“首位门徒”。教宗说：“童贞圣母和诸位圣人为走信德和承行天主旨意的道路而蒙受了苦难。面对生命中的冷酷和痛苦事件，以信德回应能让‘心灵付出艰难的代价’。这是信德的黑夜，但唯独从这黑夜中出现了复活的曙光。”

圣母玛利亚站立在十字架下再次想起天使向她宣告有关她圣子的喜讯：“祂的王权没有终结”（路一33）。然而，圣母在哥耳哥达山上看到“这诺言被彻底否认：她的圣子有如强盗一般在十字架上奄奄一息”。

“就这样，被耶稣的谦卑所摧毁的凯旋主义同样也在圣母的心中摧毁；耶稣和圣母都懂得缄默不语。在圣母

玛利亚的带领下，无数的圣人圣女跟随耶稣走上了谦卑和服从的道路。”

当天是在各教区举行的世界青年节，教宗特别向青年提到“许多年轻的圣人圣女，特别是那些我们‘邻家的’圣人”，“只有天主知道他们，有时祂喜欢让我们感到惊喜”。

“亲爱的青年们，你们不要羞于显示对耶稣的热爱，高呼祂活著，祂是你们的生命。同时，你们也不要害怕跟随祂十字架的道路。若你们感到祂要求你们放弃自己，放下你们所有的安全感，完全信靠在天之父，那么，你们就要欢欣雀跃吧！你们已经走上了天国的道路。”

教宗最后祈愿，在等待“上主前来平息狂风暴雨”的时候，我们要“以在祈祷中默默无闻的见证”，找到“在我们心中所怀希望的理由”（伯前三15），好能在“许诺的记忆、十字架上的苦难，以及复活希望之间活出神圣的张力”。

pdf | document generated
automatically from [https://
dev.opusdei.org/zhs/article/jiao-zong-
fang-ji-ge-zhu-chi-sheng-zhi-zhu-ri-
mi-sa-ji-du-ku-nan-zhan-sheng-kai-
xuan-zhu-yi/](https://dev.opusdei.org/zhs/article/jiao-zong-fang-ji-ge-zhu-chi-sheng-zhi-zhu-ri-mi-sa-ji-du-ku-nan-zhan-sheng-kai-xuan-zhu-yi/) (2025年8月5日)