opusdei.org

教宗本笃十六世2009年四旬期文告

「祂四十天四十夜禁食，後来就饿了」(玛四2)

2009年3月1日

亲爱的弟兄姊妹

每年的四旬期，我们有更要加强的灵修培育的指南。在今年四旬期的开始，礼仪中再次要求我们实践圣经及基督徒传统所重视的的叁项补赎行为：祈祷、施与、斋戒，为预备自己更加善度复活节，进而体验天主的能

力，正如在复活前夕所诵唱的：「驱逐邪恶，涤除罪过，使堕落者痛心悔改，给忧苦者带来喜乐，驱除仇恨，带来和平，使世人的骄傲转为谦卑」(复活宣告)。今年的四旬期文告，我愿意特别反省斋戒的价值和意义。的确，四旬期让我们回想起主耶稣於公开传教之前，在旷野里的四十天斋戒。福音中写道：「耶稣被圣神领往旷野，为受魔鬼的试探。祂四十天四十夜禁食，後来就饿了」(玛四1-2)。梅瑟在接受刻有法律的石版之前，也曾经禁食(参阅出卅四28)，厄里亚到曷勒布山上去见天主前，也曾禁食(参阅列上十九8)，耶稣像他们二位一样，以祈祷和斋戒来预备自己，好承担在祂面前的使命，最值得注意的是，斋戒一开始，祂就先与试探祂的撒殚打了一场硬仗。

我们也许要问，剥夺了对身体有益、有好处的东西，究竟对我们基督徒有何价值和意义呢？圣经和基督徒传统都教导我们，为躲避罪过和引人犯罪

的一切，斋戒是很有用的。因此之故，救恩史中不乏要求我们斋戒的场合。在圣经的一开始，上主就命令人不可食用禁果：「乐园中各树上的果子，你都可吃，只有知善恶树上的果子你不可吃，因为那一天你吃了，必定要死」(创二16-17)。圣巴西略(St. Basil) 在评论天主的命令时，他说：「斋戒是在天堂里命令的」，并说「按这个意义来说，第一条诫命是颁给亚当的」。因此他的结论是：「『你不可吃』是一条有关斋戒和克己的诫律」(参阅Sermo de jejunio: PG31, 163, 98)。由於我们都背负了罪恶以及罪恶後果的重担，因此斋戒是可做为我们恢复与天主友谊的工具。厄斯德拉(Ezra) 从放逐之地回到预许的福地时，要求聚集的民众禁食，使我们能「在我们的天主前自谦自卑」(厄上八21)。全能的天主俯听了他们的祈祷，保證赐给他们恩惠与保障。同样，尼尼微人回应约纳要他们忏悔的要求，也宣佈禁食，以表现他们的诚意，他们说：「谁知道天主

也许会转意怜悯，收回自己的烈怒，使我们不致灭亡」(约叁9)。在这里，天主也看到他们的努力，也饶恕了他们。

在新约中，耶稣说明禁食的深刻动机，祂谴责法利赛人的做法，因为他们小心翼翼地遵守法律的规定，但他们的心却远离天主。我们的天主在其他地方一再重複表示，真正的斋戒是承行在天之父的旨意，祂「在暗中看见，必要报答你」(玛六18)。祂自己就是个好榜样，在旷野里四十天後，祂回答撒殚：「人生活不只靠饼，也靠天主口中所发的一切言语」(玛四4)。因此真正的斋戒是指的吃「真正的食粮」，就是承行天父的旨意(参阅若四34)。亚当违背了上主所说：「你不可吃知善恶树上的果子」的命令，但凡信者却能藉著斋戒，让自己谦卑地顺服於天主，信赖祂的仁慈美善。

在第一批基督徒当中，已有禁食的行为(参阅宗十叁3；十四23；廿七21；

格後六5)。教会的教父们也谈到禁食能抑制罪恶，尤其是人性中固有罪恶的诱惑，同时在信者心中开启一条通往天主的道路。此外，各个时代的圣人都常禁食，也推崇禁食。圣伯多禄．金言(St Peter Chrysologous)写道：「禁食是祈祷的灵魂，仁慈是禁食的生命之血。如果你祈祷，就禁食；如果你禁食，就显示了仁慈；如果你希望你的祈求蒙垂听，请听听其他人的祈求。如果你不对他人关上你的耳朵，你就开启了天主的耳朵来俯听你」(Sermo 43: PL 52, 320.322)。

如今禁食似乎已失去了某些灵修的意义，在当今追求物质富裕的文化中，它反而具有治疗的价值，以促进身体健康为主。禁食当然对身体的健康有好处，但对信者来说，它最重要的是一种「治疗法」，来治癒所有妨碍我们承行天主旨意的一切。天主僕人教宗保禄六世在1966年发表的宗座宪令（悔改）Penitemini，就注意到每个

基督徒的召叫中必须有斋戒，好能「不再为自己生活，而要为那爱自己、为自己捨弃性命的那一位而生活……也必须为自己的弟兄姊妹而生活」（参阅第一章）。四旬期是个很适当的时期，再次提出宗座宪令中的规定，使我们能重新发现这个长久以来一直实行的做法所具有的真正且恒久的意义，帮助我们抑制我们的自我中心，开启我们的心去爱天主、爱近人，那是新法律中的第一条、最大的诫命，也是整部福音的概要(参阅玛廿二34-40)。

信友的斋戒行为更有助於整个人身心灵的合一，并帮助我们远离罪恶，在与天主亲密交往中成长。圣奥斯定非常清楚自己负面的衝动，他说那些衝动是「许多纠缠不清的结」(《忏悔录》II, 10.18)，他并写道：「我当然愿意过贫困的生活，但那是为了使祂宽恕我，让我中悦於祂，而获得祂的喜爱」(讲道集 400, 3, 3; PL 40, 708)。放弃能滋养肉体的有形食粮，

培养内心的意向，愿意聆听基督，得到祂救恩圣言的滋养。藉著斋戒和祈祷，我们让祂来到，满足生命深处最深切的渴望：对天主的饥渴。

斋戒同时也可帮助我们开启双眼，看到许许多多弟兄姊妹的生活处境。圣若望在第一篇书信中劝诫我们：「谁若有今世的财物，看见自己的弟兄姊妹有急难，却对他关闭自己怜悯的心肠，天主的爱怎能存在他内？」(若壹叁17) 。自愿斋戒能增长我们「善心的撒玛黎雅人」的精神，这位撒玛黎雅人能放低姿态去帮助他受苦的弟兄(参阅《天主是爱》通谕15)。我们为了另一个人的缘故，出於自愿地做了弃绝自我的行为，这样的举动就是在宣称：我们这位在困境中的弟兄姊妹并不是一位陌生人。正为了保持对弟兄姊妹的接纳和关注的态度，我鼓励各堂区和所有的善会团体在四旬期内加强个人和团体的斋戒，再加上阅读天主圣言、祈祷和赈济他人。从一开始，这就是基督徒团体的标誌，基督

徒团体会收取特别的奉献(参阅格後八-九；罗十五25-27)，邀请信友把自己禁食所省下来的，送给穷苦的人(Didascalia Ap., V, 20,18)。在我们这个时代，必须重新发现此一做法，并再次鼓励大家力行，尤其是在四旬期间。

从我所提到的这些，似乎可以很清楚地看到，斋戒代表了一项重要的克修行为，是一项灵修武器，来对抗附著在我们身上的各种不当行为。我们出於自愿地选择摆脱食物和其他物质享受的愉悦，可帮助基督门徒控制天生的慾望，不再被原罪所削弱——它的负面後果能影响我们整个的人。有一首古老的四旬期圣歌规劝我们：「让我们节制自己的言语、食物和饮料、睡眠、娱乐。愿我们更敏於照管我们的健全心智」。

亲爱的弟兄姊妹，我们要知道，斋戒的最终目标是帮助我们每一个人，让自己成为送给天主的完全礼物，正如

天主僕人教宗若望保禄二世所写的(参阅《真理的光辉》通谕21)。愿每一个家庭及每个基督徒团体能善度四旬期，以抛开那转移心灵原有目标的一切，并在能滋养心灵的事物中成长，让我们的心灵走向爱天主、爱近人的境界。我尤其想到要更专务祈祷、勤读经、常行和好圣事，积极参与感恩祭，特别是主日弥撒圣祭。让我们怀著这样的意向，以忏悔的精神进入四旬期。愿至圣童贞圣母玛利亚陪伴并支持我们，努力让我们的心脱离罪恶的奴役，永远成为「生活的圣体龛」。我恳切为每一位信友和教会团体祈祷，愿大家的四旬期之旅成果丰硕，并在此诚挚地颁赐给大家宗座降福。

教宗本笃十六世

二○○八年十二月十一日发自梵蒂冈

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/2009/ (2025年11月16日)