opusdei.org

## 教宗本篤十六世2009 年四旬期文告

「祂四十天四十夜禁食,後來 就餓了」(瑪四2)

2009年3月1日

## 親愛的弟兄姊妹

每年的四旬期,我們有更要加強的靈修培育的指南。在今年四旬期的開始,禮儀中再次要求我們實踐聖經及基督徒傳統所重視的的三項補贖行為:祈禱、施與、齋戒,為預備自己更加善度復活節,進而體驗天主的能

力, 正如在復活前夕所誦唱的:「騙 逐邪惡,滌除罪過,使墮落者痛心悔 改,給憂苦者帶來喜樂,騙除仇恨, 帶來和平,使世人的驕傲轉為謙卑」 (復活宣告)。今年的四旬期文告,我 願意特別反省齋戒的價值和意義。的 確,四旬期讓我們回想起主耶穌於公 開傳教之前,在曠野裡的四十天齋 戒。福音中寫道:「耶穌被聖神領往 曠野,為受魔鬼的試探。祂四十天四 十夜禁食,後來就餓了」(瑪四1-2)。 梅瑟在接受刻有法律的石版之前,也 曾經禁食(參閱出卅四28), 厄里亞到 曷勒布山上去見天主前,也曾禁食(參 閱列上十九8),耶穌像他們二位一 樣,以祈禱和齋戒來預備自己,好承 擔在祂面前的使命,最值得注意的 是, 齋戒一開始, 祂就先與試探祂的 撒彈打了一場硬仗。

我們也許要問, 剝奪了對身體有益、 有好處的東西, 究竟對我們基督徒有 何價值和意義呢? 聖經和基督徒傳統 都教導我們, 為躲避罪過和引人犯罪 的一切,齋戒是很有用的。因此之 故,救恩史中不乏要求我們齋戒的場 合。在聖經的一開始, 上主就命令人 不可食用禁果:「樂園中各樹上的果 子,你都可吃,只有知善惡樹上的果 子你不可吃,因為那一天你吃了,必 定要死」(創二16-17)。聖巴西略(St. Basil) 在評論天主的命令時,他說: 「齋戒是在天堂裡命令的」,並說 「按這個意義來說,第一條誡命是頒 給亞當的」。因此他的結論是: 「『你不可吃』是一條有關齋戒和克 己的誡律」(參閱Sermo de jejunio: PG31, 163, 98)。由於我們都背負了 罪惡以及罪惡後果的重擔,因此齋戒 是可做為我們恢復與天主友誼的工 具。厄斯德拉(Ezra)從放逐之地回到 預許的福地時,要求聚集的民眾禁 食,使我們能「在我們的天主前自謙 自卑」(厄上八21)。全能的天主俯聽 了他們的祈禱,保證賜給他們恩惠與 保障。同樣,尼尼微人回應約納要他 們懺悔的要求,也宣佈禁食,以表現 他們的誠意,他們說:「誰知道天主

也許會轉意憐憫,收回自己的烈怒, 使我們不致滅亡」(約三9)。在這裡, 天主也看到他們的努力,也饒恕了他 們。

在新約中,耶穌說明禁食的深刻動 機,衪譴責法利賽人的做法,因為他 們小心翼翼地遵守法律的規定,但他 們的心卻遠離天主。我們的天主在其 他地方一再重複表示,真正的齋戒是 承行在天之父的旨意,祂「在暗中看 見,必要報答你」(瑪六18)。祂自己 就是個好榜樣,在曠野裡四十天後, 祂回答撒彈:「人生活不只靠餅,也 靠天主口中所發的一切言語」(瑪四 4)。因此真正的齋戒是指的吃「真正 的食糧」,就是承行天父的旨意(參閱 若四34)。亞當違背了上主所說:「你 不可吃知善惡樹上的果子」的命令, 但凡信者卻能藉著齋戒,讓自己謙卑 地順服於天主,信賴祂的仁慈美善。

在第一批基督徒當中·已有禁食的行為(參閱宗十三3;十四23;廿七21;

格後六5)。教會的教父們也談到禁食 能抑制罪惡,尤其是人性中固有罪惡 的誘惑,同時在信者心中開啟一條通 往天主的道路。此外,各個時代的多 人都常禁食,也推崇禁食。聖伯多 後、金言(St Peter Chrysologous)寫 道:「禁食是祈禱的靈魂,仁慈禁 食的生命之血。如果你祈禱,就顯示了仁慈 食;如果你禁食,就顯示了仁慈禁 食的外形求。如果你不對他人關上你 的耳朵,你就開啟了天主的耳朵來俯 聽你」(Sermo 43: PL 52, 320.322)。

如今禁食似乎已失去了某些靈修的意義,在當今追求物質富裕的文化中,它反而具有治療的價值,以促進身體健康為主。禁食當然對身體的健康有好處,但對信者來說,它最重要的是一種「治療法」,來治癒所有妨礙我們承行天主旨意的一切。天主僕人教宗保祿六世在1966年發表的宗座憲令(悔改)Penitemini,就注意到每個基督徒的召叫中必須有齋戒,好能

「不再為自己生活,而要為那愛自己、為自己捨棄性命的那一位而生活……也必須為自己的弟兄姊妹而生活」(參閱第一章)。四旬期是個很獨當的時期,再次提出宗座憲令中的規定,使我們能重新發現這個長久以的意義,幫助我們抑制我們的自我中心,開啟我們的心去愛天主、最大的試命,也是整部福音的概要(參閱瑪廿二34-40)。

信友的齋戒行為更有助於整個人身心靈的合一,並幫助我們遠離罪惡,在與天主親密交往中成長。聖奧斯定非常清楚自己負面的衝動,他說那些衝動是「許多糾纏不清的結」(《懺悔錄》II, 10.18),他並寫道:「我當然願意過貧困的生活,但那是為了使祂寬恕我,讓我中悅於祂,而獲得祂的喜愛」(講道集 400, 3, 3; PL 40,708)。放棄能滋養肉體的有形食糧,

培養內心的意向,願意聆聽基督,得

到祂救恩聖言的滋養。藉著齋戒和祈 禱,我們讓祂來到,滿足生命深處最 深切的渴望:對天主的飢渴。

齋戒同時也可幫助我們開啟雙眼,看 到許許多多弟兄姊妹的牛活處境。聖 若望在第一篇書信中勸誡我們:「誰 若有今世的財物,看見自己的弟兄姊 妹有急難,卻對他關閉自己憐憫的心 陽,天主的愛怎能存在他內?」(若壹 三17)。自願齋戒能增長我們「善心 的撒瑪黎雅人」的精神,這位撒瑪黎 雅人能放低姿態去幫助他受苦的弟兄 (參閱《天主是愛》通諭15)。我們為 了另一個人的緣故,出於自願地做了 棄絕自我的行為,這樣的舉動就是在 宣稱:我們這位在困境中的弟兄姊妹 並不是一位陌生人。下為了保持對弟 兄姊妹的接納和關注的態度,我鼓勵 各堂區和所有的善會團體在四旬期內 加強個人和團體的齋戒,再加上閱讀 天主聖言、祈禱和賙濟他人。從一開 始,這就是基督徒團體的標誌,基督 徒團體會收取特別的奉獻(參閱格後

八-九;羅十五25-27),邀請信友把自己禁食所省下來的,送給窮苦的人(Didascalia Ap., V, 20,18)。在我們這個時代,必須重新發現此一做法,並再次鼓勵大家力行,尤其是在四旬期間。

從我所提到的這些,似乎可以很清楚地看到,齋戒代表了一項重要的克修行為,是一項靈修武器,來對抗附書在我們身上的各種不當行為。我們身上的各種不當行為他物質,不自願地選擇擺脫食物和其他物質,不再被原罪所削弱——它的慾望,不再被原罪所削弱——它一讓我們整個的人。有讓我們整個的問題,有數稅不再被與數稅不可的問題,有讓不可能制自己的言語、食物和飲料便的。與樂。願我們更敏於照管我們的健全心智」。

親愛的弟兄姊妹,我們要知道,齋戒 的最終目標是幫助我們每一個人,讓 自己成為送給天主的完全禮物,正如 天主僕人教宗若望保祿二世所寫的(參

閱《真理的光輝》通諭21)。願每一個 家庭及每個基督徒團體能善度四旬 期,以拋開那轉移心靈原有目標的一 切, 並在能滋養心靈的事物中成長, 讓我們的心靈走向愛天主、愛折人的 境界。我尤其想到要更專務祈禱、勤 **讀經、常行和好聖事,積極參與感恩** 祭,特別是主日彌撒聖祭。讓我們懷 著這樣的意向,以懺悔的精神進入四 **旬期。願至聖童貞聖母瑪利亞陪伴並** 支持我們,努力讓我們的心脫離罪惡 的奴役,永猿成為「牛活的聖體 龕」。我懇切為每一位信友和教會團 體祈禱,願大家的四旬期之旅成果豐 碩, 並在此誠摯地頒賜給大家宗座降 福。

教宗本篤十六世

二〇〇八年十二月十一日發自梵蒂岡

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zht/article/jiao-zong-ben-du-shi-liu-shi-2009nian-si-xun-qi-wen-gao/">https://opusdei.org/zht/article/jiao-zong-ben-du-shi-liu-shi-2009nian-si-xun-qi-wen-gao/</a> (2025年11月22日)