

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：「驅逐邪惡，滌除罪過，使墮落者痛心悔改，給憂苦者帶來喜樂，驅除仇恨，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殫打了一場硬仗。

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 jejuniō: 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，祂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，祂回答撒殫：「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，各個時代的聖人都常禁食，也推崇禁食。聖伯多祿·金言(St Peter Chrysologous)寫道：「禁食是祈禱的靈魂，仁慈是禁食的生命之血。如果你祈禱，就禁食；如果你禁食，就顯示了仁慈；如果你希望你的祈求蒙垂聽，請聽聽其他人的祈求。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)。四旬期是個很適當的時期，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來一直實行的做法所具有的真正且恒久的意義，幫助我們抑制我們的自我中心，開啟我們的心去愛天主、愛近人，那是新法律中的第一條、最大的誡命，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生活處境。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腸，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。正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，來對抗附著在我們身上的各種不當行為。我們出於自願地選擇擺脫食物和其他物質享受的愉悅，可幫助基督門徒控制天生的慾望，不再被原罪所削弱——它的負面後果能影響我們整個的人。有一首古老的四旬期聖歌規勸我們：「讓我們節制自己的言語、食物和飲料、睡眠、娛樂。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、愛近人的境界。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，永遠成為「生活的聖體龕」。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 [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/) (2026年3月2日)