

# 教宗本笃十六世

2009年四旬期

## 文告

各位亲爱的兄弟姐妹：

在这个作为加强灵修锻炼的一个历程，的四旬期开始之际，教会的礼仪，再次向我们建议三种圣经和基督徒传统，都非常熟识的恢罪行为 — 祈祷、行哀矜(施舍)、守斋(禁食) — 好让我们善度复活节，并藉此体验天主的能力，这能力在复活前夕的礼仪中，我们将会听到有这样的描述：「击败邪恶，洗涤罪过，恢复罪人的纯洁和忧苦者的喜乐，消除仇恨，折服有权势者的顽梗，促进和睦与和平」(「逾越节报道 *Preconio pasquale*)。每年四旬期我都会向你们发出一个文告，今年的四旬期，我想特别反省守斋的价值和意义。事实上，四旬期使人想起，主在开始其公开传教使命之前，曾在旷野里禁食了四十天。我们在福音中读到：「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，后来就饿了」(玛4:1-2)。一如梅瑟在接受刻有法律的石版之前，曾经禁食(参阅出34:28)，一如厄里亚在前往曷勒布山上见天主前，曾经禁食(参阅列上19:8)，耶稣也以祈祷和禁食，来预备自己接受那交给祂的使命，这使命以和魔鬼的一场硬仗为开始。

我们可以问一问自己，禁止我们食用一些对我们的身体有益和有好处东西，对我们基督徒究竟有何价值和意义。圣经和整个基督徒传统都教导，为躲避罪过和引人犯罪的一切，守斋是一种重要的帮助。为了这缘故，在救恩史中，多次出现要人守斋的邀请。事实上，圣经一开始，即出现上主命令人不可食禁果：「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2:16-17)。在解释天主这道命令时，圣巴西略 (*san Basilio*) 注意到，「原来守斋这命令是在天堂颁布」，并且「这类性质的第一条

诫命，是颁给亚当」。因此他下结论说：「『你不可吃』，是一条有关守斋和节制饮食的法律」(参阅《有关守斋的讲道 *Sermo de jejunio*》：《希腊教父集 *PG*》31, 163, 98)。由于我们都承受着罪恶和罪恶的后果的重压，因此，守斋成为一个使我们恢复与天主的友谊的工具。一如厄斯德拉开始他从放逐之地返回应许的福地的旅程之前所作的，他邀请聚集的民众禁食，「使我们——他说——在我们的天主前自谦自卑」(8:21)。全能者俯听了他们的祈祷，向他们保证了祂的恩眷和庇护。尼尼微的居民也作了同样的事，受到约纳先知邀请他们悔改的呼吁的感动，他们宣布了表示他们诚意悔改的禁食，说道：「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」(3:9)。天主看到他们所作的，也宽恕了他们。

在新约中，透过对法利塞人的态度的谴责，他们小心翼翼地遵守法律所规定的，但他们的心却远离天主，耶稣展示了守斋的深奥缘由。真正的守斋，正如这位神圣导师在别处曾重复提及的，是承行天父的旨意，祂「在暗中看见，必要报答你」(玛6:18)。在这事上，耶稣自己给我们立了表样，在旷野渡过四十天后，祂回答撒殢说：「人生活不只靠饼，而也靠天主口中所发的一切言语」(玛4:4)。所以真正的守斋是指吃那「真正的食粮」，就是承行父的旨意(参阅若4:34)。因此，若亚当没有服从上主「不可吃知善恶树上的果子」这命令，信友却借着守斋，表示自己愿意谦卑地服从天主，信赖祂的美善与仁慈。

我们在第一个基督徒团体中(参阅宗 13:3; 14:22; 27:21; 格后 6:5)，已发现当时非常盛行守斋。而教会的教父也有谈及守斋的力量，守斋能抑制罪恶，镇压「旧亚当」的热切，并在信友心中开辟一条通向天主的路。此外，各个世代的圣人都经常守斋，并鼓励人守斋。圣伯多禄基少禄 (*san Pietro Crisologo*)写道：「守斋是祈祷的灵魂，仁慈则是守斋的生命。因此，祈祷的人都守斋，守斋的人都怀着仁慈。谁希望他的祈求获得俯听，那他先要俯听求他的人。谁希望天主的心向自己开放，那他不可向求他的人关闭自己的心」(《讲道 *Sermo*》43：《拉丁教父集 *PL*》52, 320. 322)。

今日，在这个讲究追求物质舒适的文化年代，守斋已失去部份灵修意义，变成一种有助于保护自己身体的治疗法。守斋当然对身体有裨益，然而对信友来说，最重要的，守斋是用来医治所有妨碍他们承行天主的旨意的事的一种「治疗法」。天主的仆人保禄六世，在他于1966年发表的《你们悔改罢 *Pœnitementi*》这宗座宪令中，就已注意到，有需要将守斋引入每

一个基督徒被召叫「不再为自己生活，而要为爱自己、为自己舍弃性命的那一位而生活，并……为其它弟兄而生活」，这生活方式中(参阅第 1 章)。四旬期会是个好机会，恢复以上的宗座宪令的法则，从而让我们理解这个古老悔罪方式的真正和恒久的意义。守斋可以帮助我们克制我们的自私心，和开放我们的心爱天主和爱近人，新法律中第一条和最重要的诫命，也是整部福音的纲领(参阅玛 22:34-40)。

此外，守斋这个忠诚的行为，亦有助于个人肉身和灵魂的合一，帮助人躲避罪恶并使他在与主的亲密交往中成长。圣奥思定，他非常清楚自己那些不好的倾向，称它们为「折磨人和难解的结」(《忏悔录 *Confessioni*》II, 10.18)，在《论守斋的益处 *L'utilità del digiuno*》这专论中，他写道：「守斋固然使我难受，可是这样祂会宽恕我；我自动选择守斋以惩罚自己，这样祂会帮助我，使我中悦于祂，以进入祂那温良的爱中」(《讲道 *Sermo*》400, 3, 3: 《拉丁教父集 *PL*》40, 708)。禁戒滋养肉体的物质食品，有助人准备自己的内心，以聆听基督，并以祂那带来救恩的话养育自己。透过守斋和祈祷，我们让祂有机会到来满足我们内心深处，正在经验着的最深切的饥饿：对天主的渴慕。

守斋也同时帮助我们看到众多弟兄的生活处境。在他的第一篇书信中，圣若望劝诫说：「谁若有今世的财物，看见自己的弟兄有急难，却对他关闭自己怜悯的心肠，天主的爱怎能存在他内」(3:17)？自愿守斋有助我们培养出「善心的撒玛黎雅人」的精神，这位撒玛黎雅人自动俯身帮助那受苦的弟兄(参阅《天主是爱 *Deus caritas est*》通谕第15号)。当我们为了帮助其它人，而自愿禁戒某些东西，这行动具体地显示出，这位有困难的近人，对我们来说，并非陌生人。正是为了保持这种对弟兄的接纳和关注的态度，我鼓励各堂区和每一个其它团体，在四旬期内加强个人和团体的守斋，再以聆听天主圣言、祈祷和行哀矜培养自己。从一开始，这就是基督徒团体的方式，他们在团体中收取特别的奉献(参阅格后8-9；罗15:25-27)，邀请信友把自己因守斋而节省下来的，送给穷人(参看《宗徒的训诲 *Didascalia Ap.*》V, 20,18)。甚至在今日，一样值得恢复鼓励这种方式，尤其是在四旬期这礼仪时期内。

从我在上面所说的，非常清楚地显示出，守斋代表一种重要的神修行为，是对抗我们身上可能出现的每一种不正当的恋慕的灵修武器。出于自愿而禁戒食物，和其它物质享受带来的欢愉，可以帮助基督的门徒，控制那个被原罪削弱了的本性的欲望，这些欲望带来的遗害，

影响了我们整个人：灵魂和肉身。因此，怪不得有首古老的四旬期礼仪圣歌这样劝勉说：「让我们节制自己的言语、食物和饮料、睡眠和娱乐，同时集中注意力保持警惕 — *Utamur ergo parcius, / verbis, cibis et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia*」。

各位亲爱的兄弟姐妹，大家可以清楚见到，正如天主的仆人教宗若望保禄二世所写，守斋的最终目标，是帮助我们每一个人，将自己作为一份完整的礼物送给天主(参阅《真理的光辉 *Veritatis splendor*》通谕第21号)。因此，愿每一个家庭及每个基督徒团体都能善度四旬期，远离一切能转移心神的事物，对那些能滋养灵魂的，则予以加强，并向对天主和对近人的爱开放我们的灵魂。我也特别想到要更勤于祈祷，作「神圣诵读 *lectio divina*」，领受修和圣事，积极参与感恩祭，特别是主日的弥撒圣祭。让我们怀着这样的内心准备，进入四旬期的悔罪氛围。愿至圣童贞圣母玛利亚，「吾乐之缘 *Causa nostrae laetitiae*」，在我们努力使自己的心摆脱罪恶的奴役这事上支持我们，好让这颗心越来越成为「天主的生活的居所」。怀着这祝愿的同时，我保证会为你们祈祷，好使每一个信友和每一个教会团体，都能从四旬期之旅获得益处，并在此诚心给大家颁赐宗座降福。

发自梵蒂冈，2008年12月11日。

## 本笃十六世