

教宗本篤十六世

2009年四旬期

文告

各位親愛的兄弟姐妹：

在這個作為加強靈修鍛煉的一個歷程，的四旬期開始之際，教會的禮儀，再次向我們建議三種聖經和基督徒傳統，都非常熟識的悔罪行爲——祈禱、行哀矜(施捨)、守齋(禁食)——好讓我們善度復活節，並藉此體驗天主的能力，這能力在復活前夕的禮儀中，我們將會聽到有這樣的描述：「擊敗邪惡，洗滌罪過，恢復罪人的純潔和憂苦者的喜樂，消除仇恨，折服有權勢者的頑梗，促進和睦與和平」(「逾越節報道 *Preconio pasquale*」)。每年四旬期我都會向你們發出一個文告，今年的四旬期，我想特別反省守齋的價值和意義。事實上，四旬期使人想起，主在開始其公開傳教使命之前，曾在曠野裡禁食了四十天。我們在福音中讀到：「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4:1-2)。一如梅瑟在接受刻有法律的石版之前，曾經禁食(參閱出34:28)，一如厄里亞在前往曷勒布山上見天主前，曾經禁食(參閱列上19:8)，耶穌也以祈禱和禁食，來預備自己接受那交給祂的使命，這使命以和魔鬼的一場硬仗為開始。

我們可以問一問自己，禁止我們食用一些對我們的身體有益和有好處的東西，對我們基督徒究竟有何價值和意義。聖經和整個基督徒傳統都教導，為躲避罪過和引人犯罪的一切，守齋是一種重要的幫助。為了這緣故，在救恩史中，多次出現要人守齋的邀請。事實上，聖經一開始，即出現上主命令人不可食禁果：「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2:16-17)。在解釋天主這道命令時，聖巴西略 (san Basilio) 注意到，「原來守齋這命令是在天堂頒佈」，並且「這類性質的第一條

誠命，是頒給亞當」。因此他下結論說：「『你不可吃』，是一條有關守齋和節制飲食的法律」(參閱《有關守齋的講道 *Sermo de jejunio*》：《希臘教父集 *PG*》31, 163, 98)。由於我們都承受著罪惡和罪惡的後果的重壓，因此，守齋成爲一個使我們恢復與天主的友誼的工具。一如厄斯德拉開始他從放逐之地返回預許的福地的旅程之前所作的，他邀請聚集的民眾禁食，「使我們 — 他說 — 在我們的天主前自謙自卑」(8:21)。全能者俯聽了他們的祈禱，向他們保證了祂的恩眷和庇護。尼尼微的居民也作了同樣的事，受到約納先知邀請他們悔改的呼籲的感動，他們宣佈了表示他們誠意悔改的禁食，說道：「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」(3:9)。天主看到他們所作的，也寬恕了他們。

在新約中，透過對法利塞人的態度的譴責，他們小心翼翼地遵守法律所規定的，但他們的心卻遠離天主，耶穌展示了守齋的深奧緣由。真正的守齋，正如這位神聖導師在別處曾重複提及的，是承行天父的旨意，祂「在暗中看見，必要報答你」(瑪6:18)。在這事上，耶穌自己給我們立了表樣，在曠野渡過四十天後，祂回答撒殫說：「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語」(瑪4:4)。所以真正的守齋是指吃那「真正的食糧」，就是承行父的旨意(參閱若4:34)。因此，若亞當沒有服從上主「不可吃知善惡樹上的果子」這命令，信友卻藉著守齋，表示自己願意謙卑地服從天主，信賴祂的美善與仁慈。

我們在第一個基督徒團體中(參閱宗 13:3；14:22；27:21；格後 6:5)，已發現當時非常盛行守齋。而教會的教父也有談及守齋的力量，守齋能抑制罪惡，鎮壓「舊亞當」的熱切，並在信友心中開闢一條通向天主的路。此外，各個世代的聖人都經常守齋，並鼓勵人守齋。聖伯多祿基少祿 (*san Pietro Crisologo*)寫道：「守齋是祈禱的靈魂，仁慈則是守齋的生命。因此，祈禱的人都守齋，守齋的人都懷著仁慈。誰希望他的祈求獲得俯聽，那他先要俯聽求他的人。誰希望天主的心向自己開放，那他不可向求他的人關閉自己的心」(《講道 *Sermo*》43：《拉丁教父集 *PL*》52, 320. 322)。

今日，在這個講究追求物質舒適的文化的年代，守齋已失去部份靈修意義，變成一種有助於保護自己身體的治療法。守齋當然對身體有裨益，然而對信友來說，最重要的，守齋是用來醫治所有妨礙他們承行天主的旨意的事的一種「治療法」。天主的僕人保祿六世，在他於1966年發表的《你們悔改罷 *Pœnitementi*》這宗座憲令中，就已注意到，有需要將守齋引入每

一個基督徒被召叫「不再為自己生活，而要為愛自己、為自己捨棄性命的那一位而生活，並……為其他弟兄而生活」，這生活方式中(參閱第 1 章)。四旬期會是個好機會，恢復以上的宗座憲令的法則，從而讓我們理解這個古老悔罪方式的真正和恆久的意義。守齋可以幫助我們克制我們的自私心，和開放我們的心愛天主和愛近人，新法律中第一條和最重要的誡命，也是整部福音的綱領(參閱瑪 22:34-40)。

此外，守齋這個忠誠的行為，亦有助於個人肉身和靈魂的合一，幫助人躲避罪惡並使他在與主的親密交往中成長。聖奧思定，他非常清楚自己那些不好的傾向，稱它們為「折磨人和難解的結」(《懺悔錄 *Confessioni*》II, 10.18)，在《論守齋的益處 *L'utilità del digiuno*》這專論中，他寫道：「守齋固然使我難受，可是這樣祂會寬恕我；我自動選擇守齋以懲罰自己，這樣祂會幫助我，使我中悅於祂，以進入祂那溫良的愛中」(《講道 *Sermo*》400, 3, 3：《拉丁教父集 *PL*》40, 708)。禁戒滋養肉體的物質食品，有助人準備自己的內心，以聆聽基督，並以祂那帶來救恩的話養育自己。透過守齋和祈禱，我們讓祂有機會到來滿足我們內心深處，正在經驗著的最深切的饑餓：對天主的渴慕。

守齋也同時幫助我們看到眾多弟兄的生活處境。在他的第一篇書信中，聖若望勸誡說：「誰若有今世的財物，看見自己的弟兄有急難，卻對他關閉自己憐憫的心腸，天主的愛怎能存在他內」(3:17)？自願守齋有助我們培養出「善心的撒瑪黎雅人」的精神，這位撒瑪黎雅人自動俯身幫助那受苦的弟兄(參閱《天主是愛 *Deus caritas est*》通諭第15號)。當我們為了幫助其他人，而自願禁戒某些東西，這行動具體地顯示出，這位有困難的近人，對我們來說，並非陌生人。正是為了保持這種對弟兄的接納和關注的態度，我鼓勵各堂區和每一個其他團體，在四旬期內加強個人和團體的守齋，再以聆聽天主聖言、祈禱和行哀矜培養自己。從一開始，這就是基督徒團體的方式，他們在團體中收取特別的奉獻(參閱格後8-9；羅15:25-27)，邀請信友把自己因守齋而節省下來的，送給窮人(參看《宗徒的訓誨 *Didascalia Ap.*》V, 20,18)。甚至在今日，一樣值得恢復鼓勵這種方式，尤其是在四旬期這禮儀時期內。

從我在上面所說的，非常清楚地顯示出，守齋代表一種重要的神修行為，是對抗我們身上可能出現的每一種不正當的戀慕的靈修武器。出於自願而禁戒食物，和其他物質享受帶來的歡愉，可以幫助基督的門徒，控制那個被原罪削弱了的本性的慾望，這些慾望帶來的遺害，

影響了我們整個人：靈魂和肉身。因此，怪不得有首古老的四旬期禮儀聖歌這樣勸勉說：「讓我們節制自己的言語、食物和飲料、睡眠和娛樂，同時集中注意力保持警惕 — *Utamur ergo parcius, / verbis, cibis et potibus, / somno, iocis et arctius / perstemus in custodia*」。

各位親愛的兄弟姐妹，大家可以清楚見到，正如天主的僕人教宗若望保祿二世所寫，守齋的最終目標，是幫助我們每一個人，將自己作為一份完整的禮物送給天主(參閱《真理的光輝 *Veritatis splendor*》通諭第21號)。因此，願每一個家庭及每個基督徒團體都能善度四旬期，遠離一切能轉移心神的事物，對那些能滋養靈魂的，則予以加強，並向對天主和對近人的愛開放我們的靈魂。我也特別想到要更勤於祈禱，作「神聖誦讀 *lectio divina*」，領受修和聖事，積極參與感恩祭，特別是主日的彌撒聖祭。讓我們懷著這樣的內心準備，進入四旬期的悔罪氛圍。願至聖童貞聖母瑪利亞，「吾樂之緣 *Causa nostrae laetitiae*」，在我們努力使自己的心擺脫罪惡的奴役這事上支持我們，好讓這顆心越來越成為「天主的生活的居所」。懷著這祝願的同時，我保證會為你們祈禱，好使每一個信友和每一個教會團體，都能從四旬期之旅獲得益處，並在此誠心給大家頒賜宗座降福。

發自梵蒂岡，2008年12月11日。

本篤十六世