

29. March 2025

四旬期默想之“禁食的其他層面”

在昨天的默想中，我们开始思考禁食和守夜是与天主更紧密结合的灵修方法，或者像圣安东尼周围的沙漠神父们所说那样，“以敏捷的灵性，更快地与天主合一”。与主更亲密的合一对抗击魔鬼的阴暗攻击及为属灵战争做好准备是必不可少的帮助。

今天，我们来更仔细地看看禁食的主题。

值得记住的是，在很长一段時間裏，週三和週五守齋，只進食麵包和水是很常見的。我們在那些保留了齋戒及身體克修的修道院，仍能發現對感官享受的各種限制。所有形式的克修，都具有相同的目的：堅固靈魂，維護我們對待世間事務的自由，而不反受其影響，甚至被其支配。

並且，自願的禁食是天主肯定會接受並予以善用的祭獻，如果我們以正確的態度施行的話。不要忘記，耶穌在開始事工之前，曾在曠野祈禱禁食了四十天。

这是在灵修生活中特意包括禁食的一个很好的理由，当然这必须适应我们的生活情况，而不应该被夸大到使自己无法完成委托给我们的使命的程度。

有必要认识到或重新发现禁食的价值。事实上，我们必须非常小心，不要为了适应现代精神而牺牲教会自耶稣时代甚至旧约时代以来所积累的所有财富。

这是一个很好的机会让朋友和家人分享他们的想法和思想，也是一个很好的方法，可以让生活更简单，让生命更朴素。例如，可以选择一周中的某一天（例如星期五），禁食道下午三点，也就是主死亡的时刻。在东方基督徒中，戒掉脂肪、乳制品等是很常见的。重要的是要以正确的态度来做这件事，并明白禁食和守夜的价值，尽管它们必须受到“谨慎”美德的约束，正如圣安东尼修道院院长在与其它神父的谈话中所强调的那样。

還應該記住，耶穌指出，某些魔鬼只能通過禁食與祈禱才能被驅逐(瑪 17,21)。因此，禁食在驅逐敵對天主的惡魔力量方面具有特殊功效。

这是在属灵战争的背景下给我们的一个特别的信息，因为通过建立禁食与驱魔之间的关系，耶穌在与他们的战斗中为我们提供了额外的帮助。天主并没有具体说明祂指的是哪种惡魔，但它可能是墮落天使等級中更高的等級。齋戒的恩寵被激活來對抗他們。

“天主愛樂捐的人”(格後 9:7)，“不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你”(瑪 6:118)，這些聖言，都是在談禁食。

對於禁食，不要誤以為可能會使生活品質受損，或者無法辦到，甚至會讓人病弱；又或者誤以為禁食只在過去很重要……人墮落的本性會對我們所做的每一項犧牲提出諸多的反對意見，我們要無視它！

如果願意在通往天主復活的神聖旅程成為熊熊燃燒的火焰，為生命而燃燒，並宣告天主的愛，那麼我們可以把禁食和獻祭視為“優質木材”，滋養愛火，維繫生命。

如果留心，我們就會在聖教會發現越來越多的寶藏，這將幫助我們堅定地走在屬靈道路上，以正確的方式面對不可避免的战斗。這是一個非常重要的時刻，在我們蒙喚去抵制幾乎完全佔據了世界，並在很大程度上滲透到教會的敵基督教的精神的時刻。禁食和守夜，以“謹慎”和決心去踐行，是削弱邪惡力量和使主的光更明亮的有力武器。

沒有理由害怕這些方法，相反，我們必須抓住擺在我們面前的機會，在靈性上與那些不回避當下的挑戰，而以天主的恩寵去面對的人團結在一起。

