

## 23. February 2023

四旬期旅程  
第二天：“愛火之柴”

四旬期的神聖旅程還包括——盡可能——禁食與割捨。

藉此，我們以有益於靈性生命的克修鍛煉自己。如若踐行得當，四旬期的序言就會實現：

“你通過禁食，克制我們的過犯，  
提升我們的思想，賦予我們美德與美德的回報，  
藉著我們的主基督。”

自願的割捨有益於靈性的生活方式，也就是說，不去獲取並非最重要的所需，而是約束自己，將注意力集中於本質。這與基督徒的審慎相一致，要求我們在通往主基督的道路上選擇有益的，而把阻礙之物拋在腦後。毫無疑問，很大程度上以感官享受為導向的生活方式是靈性生活方式的障礙。相反，富有成效的克修則是有益的。

雖然禁食唯有伴隨內心的克修(即皈依天主)才能獲得靈性價值，但仍被認為是有益的。教會數個世紀一直堅持宣導禁食，並不無道理。直到最近幾十年，禁食的規定才放寬到當下與跟隨基督的旅程似乎毫無關聯程度。不管怎樣，自願的禁食與某些克修的限制，現在，都取決於基督徒自己。

值得記住的是，在很長一段時間裏，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。

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。

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。

因此，將禁食納入靈修生活的理由是很充分的。當然，禁食必須適應自己的生活情況，而不應該被誇大到讓人無法完成交付自己的使命的程度。

““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！

來， 讓我們將禁食與犧牲視為滋養愛火、 保持活力的“優質木材”， 在通往耶穌復活的神聖之路上， 為生命， 為宣揚主愛， 燃起熊熊烈火。

聆聽讀經一默想， 請點擊：<http://en.elijamission.net/2022/03/03/>

聆聽日福音默想， 請點擊：[\(http://en.elijamission.net/2021/02/18/\)](http://en.elijamission.net/2021/02/18/)