

梁惠瑜

飲飽食醉

在現今的社會，人人都注重生活品質，每天的飲食都十分講究，對米子蓮亦趨之若夢，新鮮食材和名酒更加不可缺少。

齋戒是一種與宗教有關的個人行為，其主要方式為對飲食和性生活的限制。為了禮儀、神秘主義、苦行或其他宗教目的，或者為了道德上的目的而禁絕飲食。禁絕飲食可能是完全的，也可能是部分的；可能是長期的，也可能是短期的。

古中國的齋戒分為三種，一種是帝王、官吏、士族、平民在正式祭典前的齋戒，一種是還願的齋戒，一種是宗教戒律性的齋戒。

在祭祀前的齋戒中，齋戒者在祭天、祭孔、祭祖或者祭拜其他神明前數日（通常是三日）停止食用葷食（不食蔥韭薤蒜等辛菜），停止飲酒，停止房事。

漢代佛教的齋戒為長期齋戒，主要為不殺生、不食肉、不茹葷、不飲酒、不從事性行為（典籍上多作「不近女色」）、不偷盜、不妄語。

穆斯林在齋戒月，由日出至日落期間不許飲食與行房，但可以漱口。

基督宗教的齋戒

耶穌在開始祂的傳教使命前，谷1:12-13 聖神立即催他到曠野裡去。

他在曠野裡，四十天之久，受撒殫的試探，與野獸在一起，並有天使服侍他。

在瑪爾谷福音9:19，耶穌對祂的門徒說：「這一類，非用祈禱【和禁食】，是不能趕出去的。」

聖母在默主哥耶亦告訴我們：「那些祈禱和守齋的人，不會對將來有所恐懼。」

從以上，我們可以看到守齋的重要性，對於我自己來說守齋可以增長愛德，也是我們與天主關係的一部分。另一樣的守齋是行為上的守齋，審視哪些習

慣對他人、對你自己，甚至對團體不利，應將它們捨棄，好把守齋化為具體的愛德行動。

在四旬期，我們往往會想到守齋、祈禱與行愛德。雖然《天主教教理》寫著，禁食是作為懺悔的行動（#1434），但耶穌在福音中也多次告訴我們，禁食不要面帶愁容或是大肆張揚，而是在暗地裡進行。幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是為叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉。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。（瑪竇福音6：16-18）

以下取自梵帝崗網站：

四旬期是捨棄與懺悔的時期，但也是“共融和團結的時刻”。教宗保祿六世在他1973年的四旬期文告中強調了這一點，邀請我們聆聽先知依撒意亞的敦促：“這不是我所喜歡的齋戒嗎？(...)將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裡，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉”（參閱：依五十八6-7）。教宗指出，這些敦促反映出當代人類的關切，因此每個人“真實地參與所有人的苦難和貧困”。

最後，回顧教宗若望二十三世의 教導，他在1963年四旬期開始之際的廣播文告中指出，教會“不是引領她的子女進行簡單的外在操練，而是根據先知們古老的教導，為了弟兄姐妹們的益處而致力於愛與慷慨的行動”。

守齋的用意第一是克己苦身彌補罪過；第二是紀念我們的主耶穌基督的苦難，促使教友皈依基督的心愈益成長，引導教友思想像基督，行動尚似基督。

小齋：教會規定，凡已滿十四歲的教友，在所規定的守齋日守小齋，小齋就是放棄取用熱血動物的肉類食品。小齋禁食熱血動物的肉和肉湯，如豬、牛、羊、雞、鴨等；但不禁食冷血動物的肉，如水族的魚、蝦、蟹等；雞蛋、奶油亦不禁食。常年中每一個星期五當守小齋，為紀念耶穌於星期五為人受難釘死。

大齋：是在一天內只准吃一頓飽飯，或在中午或在晚間，由自己決定。其它兩餐，早餐要節食少吃，另一餐可吃半飽，以個人食量而定。其餘時間可飲流質飲品，但不能進食其它食物（藥物除外）。大齋日亦禁食零食。

常年中法定只有兩天守大齋，即四旬期的開始聖灰禮儀日（明天）及復活節前聖週五（耶穌受難日）。這兩天既要守大齋又須守小齋，故稱守大小齋。凡年滿 18 歲又未滿 60 歲的男女

教友都應守大齋。病人、身體衰弱者、孕婦、從事體力勞動者，可免守大小齋；若在我國的民俗節日，如春節、端午節、中秋節遇到大小齋日，可免守。

教區主教依照以往的慣例，可寬免在星期五守小齋的規定。建議教友在全年的星期五，在食物和煙酒方面作個人克制，或協助有需要的人。我們可以少看電視、打牌和其它娛樂，作為克己犧牲的方式，也可獻出餘暇，為窮人、病者老人或孤獨的人作特殊服務，以實際行動來紀念耶穌基督的苦難。

不少的聖人聖女和修會亦有守齋的習慣，如隱修會和本篤會，聖安當和聖西默盎 “石柱人”（St. Simeon the Stylite）等聖人的苦行，我們模仿不了，但我們應該學習他的克苦犧牲精神，發奮努力，修德成聖。