

3. March 2023

第十天:” 對抗貪吃”

昨天我們默想了淨化聖殿的段落，進而將之延伸到同樣需要淨化的“內在聖殿”。

在“四旬期旅程”開始之際，我引用了瑞士的聖尼各佬的禱詞，禱詞第一部分說：“我的主，我的天主，使我遠離讓我疏離你的一切。”這種情感上的激勵即靈修旅程中所謂的“淨化之路”。

主耶穌在今天的福音中(瑪 5:20-26)告訴門徒，除非他們“義德超過經師和法利賽人”，他們“決進不了天國”。

接下來，主给出了一些例子，比如：“凡向弟兄動怒的，必在法庭上擔當；凡稱弟兄為愚拙的，必在公會面前受報應。凡稱呼他為叛徒的，必在地獄的火中受懲罰” (瑪 5:22)。

那麼，主為什麼會指望跟隨祂的人比經師和法利賽人更有義德？

“給誰的多，向誰要的也多；交托誰的多，向誰索取的也格外多” (路 12:48)。

救主降世，讓人得到了比舊約時代更大的恩寵。因此，對恩寵做出回應的要求也就更高。換句話說：天主已藉聖子向人展示了新的愛。現在，我們由水和聖神重生(若 3:5)，蒙召去領受、去回應這愛，並把這愛帶到世界。基督徒被賦予了很多，尤其天主教徒，被賦予了從託付給教會的恩寵寶藏中去汲取的恩賜。

現在，如果將耶穌賜予的“更大的恩寵”應用到淨化之路，則能得出結論：被索取的越多，淨化就越深刻。我們不但要遵守誡命，更要去學習認識自己惡的傾向，並以天主的恩寵與之抗衡。

耶穌教導我們，“因為從裏面，從人心裏出來的是些惡念”（穀 7:21）。同時，祂在山中聖訓中給予了我們奇妙的應許：“心靈潔淨的人是有福的，他們必得見天主”（瑪 5:8），讓我們知道修煉心靈有何等重要，好叫我們得到一顆新心，以免陷於自己的惡念。

要做到這一點，首先要以健康的克修與“惡習”進行作鬥爭。為闡明這一主題，我將引用 4 世紀的修道人靈修作家約翰·卡西安(John Cassian)的某些段落。他的建議至今仍然有效，其中一些也可以被那些沒在修道院，而是在俗世服務的人採納。

那麼，我們來看看那些會使靈魂黯淡的惡習吧。今天我們從對抗貪饕開始。

談到禁食時，約翰·卡西安指出了各種先決條件，並提到了總體目標：

“總的目標是任何人都不應該過飽，那樣的話，不僅食物的品質和口感會受影響，過量的食物還會削弱心靈的抗爭能力，如果靈魂隨同肉體肥胖，則會點燃有害的激情。”

他繼續說，在肉體真正的所需不受欲望支配的前提下，人性的需要與心靈的純潔並不對立。

接下來，約翰·卡西安提出了三條對抗貪吃的實用建議：

- 1) 遵守用餐時間。
- 2) 不過飽。
- 3) 不向欲望與暴飲暴食屈服，避免奢侈的食物。

聖保祿告誡我們：“行動要端莊，好像在白天一樣，不可狂妄豪飲，不可淫亂放蕩，不可爭鬥嫉妒；但該穿上主耶穌基督；不應只掛念肉性的事，以滿足私欲”（羅 13:13-14）。

我們之前已討論過禁食的主題，將禁食視為準備期的燃料“木材”。現在，這一主題再次在與貪饕鬥爭的背景下出現，讓適度飲食作為重要的目標。暴飲飲暴食

會削弱心靈的戰鬥力，而禁食以及正確對待食物則會堅固心靈。這樣一來，主所說的某些魔鬼只能通過禁食和祈禱才能被驅離，就更容易理解了(瑪 17:21)。

今天的默想，讓我們記住以下幾點:為更深入淨化之路，必須學會以天主的恩寵戰勝罪惡。明天我們再回歸這一主題，因為對感官惡習的克制亦能幫助我們應對靈性方面的惡習。

當然讀經冥想:<http://en.elijamission.net/god-wants-to-forgive/>

當日福音默想:<http://en.elijamission.net/the-unjust-anger/>