

7. March 2023

四旬期旅程

第十四天：“對抗懶惰與虛榮”

在邁向偉大的復活節旅程中，必須有意識地、帶著天主的恩寵善度每一天，每一天都被視為路上的一個階段。為此，我們需要堅持不懈，旅途中，可能會遇到被沙漠教父們稱之為“絕望”或“正午的惡魔”的邪魔。這種懶惰——我們可以將其描述為靈性的遲鈍或懈怠——與我們昨天所談論的“悲傷” (*tristitia*) 有關。沙漠裏的僧侶遭受過絕望的攻擊，我們也會受其影響，因此對它有所瞭解是有益的。

7. 對抗懶惰

絕望有不同的表現方式：身體上的和靈性上的。缺乏動力、被繁多的媒體呈現所吸引的年輕人，能讓我們看到懶惰對人的影響。

一句著名的諺語說：“懶惰是一切惡習之母。”因此，勞作及行善，都非常重要。

聖保祿說：“當我們在你們那裏的時候，早已吩咐過你們：誰若不願意工作，就不應當吃飯”(得後 3、10)，因此修士們必須勞作，免得“正午的惡魔”攻擊他們，讓他們的關注從天主分散，從而諸事不順。懶惰與相信一切都沒有意義、不願祈禱、不願工作等相輔相成。

當然，我們也必須小心，不要陷入另一個極端，沉迷於工作或超負荷勞作，這也會對靈性生命產生負面影響。

這個原則自古以來就在埃及，沙漠教父開創第一個團體的地方適用：勞作的僧侶之被一個魔鬼拿捏；逃避工作的，則會被無視魔鬼攻擊。

對抗懶惰要藉著堅定的意志與祈求天主助佑。可能發生的情況是，一些人不得不對自己施以暴力，才能意識到懶惰對生命的嚴重傷害。如果既懶惰又悲傷，那麼這兩種惡習必須在天主的幫助下才能被同時摒棄。

就此，我想明確指出，對抗這兩種惡習的人，我指的是心理健康，或至少沒有心理疾病的人。在後一種情況下，則有必要對原因進行更詳細的分析，再據此提出更具體，及更有針對性的方法。

8. 對抗虛榮

一方面，虛榮這種惡習很普遍；另一方面，虛榮很被難識別。虛榮通常不像其他惡

習那麼明顯，虛榮會隱藏在各樣事情後面。當虛榮表現在宗教生活時尤其有害，是使某些經師和法利賽人淪陷的誘惑，正如主在福音中反復明確指出的那樣(參瑪 23:2-7)。

想要對抗虛榮，首先必須識別虛榮。我還要補充一句，還要願意去識別虛榮。這方面，驕傲會成為阻礙，我們以後會講到。

約翰·卡西安(John Cassian)寫道：“沒有什麼高尚、善良和虔誠的東西不能成為虛榮的藉口與刺激。虛榮就像隱藏在海浪下的巨石，順風下的航行者一旦忽視或放鬆警惕，就會突如其來地悲慘沉船。”

虛榮是一頭“千變萬化的怪獸”，那麼，該如何去追蹤、去識別呢？

首先，重要的是，不能對虛榮的邪惡視而不見；也就是說，要願意去承認自己的錯誤，請求天主賜我們自知之明。

這些簡單的問題可能有幫助：

我喜歡談論自己並談論自己的善行嗎？

我喜歡吹噓自己認識這個或那個名人(即使只是在想像中)嗎？這也適用於宗教領域：“我認識某某樞機主教，某某主教，某某有魅力的人物，等等……”？

當認為自己的榮譽被冒犯時，反應是否過於敏感？是否很在意他人對自己的評價？

我們可以在這裏列出更多可能指向虛榮的問題，不過，我們會在具體解決驕傲的問題時，再作繼續。

我們很清楚福音關於對抗虛榮的忠告。行善必須隱秘，(瑪 6 章 17 節)，定睛仰望天主，正如我們在四旬旅程第三天所討論的。不應該引人注目，也不應取悅他人；不應強求自己或成為受關注的中心，但，例如，在交流中，我們應該覺察並等待被要求做出貢獻的時刻。

約翰·卡西安提到，克服其他惡習時，它們都會減弱，而虛榮則相反，越是與之抗衡，它的攻擊就越烈。

因此，更重要的是，要真正覺察虛榮，並在天主的助佑下去克服。