

2024年2月23日

四旬期旅程 第十天:”对抗贪吃”

昨天我们默想了净化圣殿的段落，进而将之延伸到同样需要净化的“内在圣殿”。

在“四旬期旅程”开始之际，我引用了瑞士的圣尼各佬的祷词，祷词第一部分说：“我的主，我的天主，使我远离让我疏离你的一切。”这种情感上的激励即灵修旅程中所谓的“净化之路”。

主耶稣在今天的福音中(玛 5:20-26)告诉门徒，除非他们“义德超过经师和法利赛人”，他们“决进不了天国”。

接下来，主给出了一些例子，比如：“凡向弟兄动怒的，必在法庭上担当；凡称弟兄为愚拙的，必在公会面前受报应。凡称呼他为叛徒的，必在地狱的火中受惩罚”(玛 5:22)。

那么，主为什么会指望跟随祂的人比经师和法利赛人更有义德？

“给谁的多，向谁要的也多；交托谁的多，向谁索取的也格外多”(路 12:48)。

救主降世，让人得到了比旧约时代更大的恩宠。因此，对恩宠做出回应的要求也就更高。换句话说：天主已藉圣子向人展示了新的爱。现在，我们由水和圣神重

生(若 3:5)，蒙召去领受、去回应这爱，并把这爱带到世界。基督徒被赋予了很多，尤其天主教徒，被赋予了从托付给教会的恩宠宝藏中去汲取的恩赐。

现在，如果将耶稣赐予的“更大的恩宠”应用到净化之路，则能得出结论：被索取的越多，净化就越深刻。我们不但要遵守诫命，更要去学习认识自己恶的倾向，并以天主的恩宠与之抗衡。

耶稣教导我们，“因为从里面，从人心里出来的是些恶念”(谷 7:21)。同时，祂在山中圣训中给予了我们奇妙的应许：“心灵洁净的人是有福的，他们必得见天主”(玛 5:8)，让我们知道修炼心灵有何等重要，好叫我们得到一颗新心，以免陷于自己的恶念。

要做到这一点，首先要以健康的克修与“恶习”进行作斗争。为阐明这一主题，我将引用 4 世纪的修道人灵修作家约翰·卡西安(John Cassian)的某些段落。他的建议至今仍然有效，其中一些也可以被那些没在修道院，而是在俗世服务的人采纳。

那么，我们来看看那些会使灵魂黯淡的恶习吧。今天我们从对抗贪饕开始。

谈到禁食时，约翰·卡西安指出了各种先决条件，并提到了总体目标：

“总的目标是任何人都不应该过饱，那样的话，不仅食物的质量和口感会受影响，过量的食物还会削弱心灵的抗争能力，如果灵魂随同肉体肥胖，则会点燃有害的激情。”

他继续说，在肉体真正的所需不受欲望支配的前提下，人性的需要与心灵的纯洁并不对立。

接下来，约翰·卡西安提出了三条对抗贪吃的实用建议：

1)遵守用餐时间。

2)不过饱。

3)不向欲望与暴饮暴食屈服，避免奢侈的食物。

圣保禄告诫我们：“行动要端庄，好像在白天一样，不可狂妄豪饮，不可淫乱放荡，不可争斗嫉妒；但该穿上主耶稣基督；不应只挂念肉性的事，以满足私欲”（罗 13:13-14）。

我们之前已讨论过禁食的主题，将禁食视为准备期的燃料“木材”。现在，这一主题再次在与贪饕斗争的背景下出现，让适度饮食作为重要的目标。暴饮暴食会削弱心灵的战斗力，而禁食以及正确对待食物则会坚固心灵。这样一来，主所说的某些魔鬼只能通过禁食和祈祷才能被驱离，就更容易理解了（玛 17:21）。

今天的默想，让我们记住以下几点:为更深入净化之路，必须学会以天主的恩宠战胜罪恶。明天我们再回归这一主题，因为对感官恶习的克制亦能帮助我们应对灵性方面的恶习。

当然读经冥想:

<http://cn.elijamission.net/%e5%a4%a9%e4%b8%bb%e9%a1%98%e6%84%8f%e5%af%ac%e6%81%95/>

当日福音默想:

<http://cn.elijamission.net/%e8%ae%a9%e7%88%b1%e6%88%90%e9%95%bf%e7%9a%84%e6%96%b9%e6%b3%95/>