2024 年 2 月 25 日

四旬期旅程 第 12 天:“對抗貪婪與憤怒”

今天繼續與惡習抗爭的主題，討論貪婪憤怒。

3.與貪婪的鬥爭

約翰·卡西安指出貪婪並沒非根植於人的本性，比較容易戰勝。然而，如果給貪婪留有餘地，那麼，據卡西安的說法，貪婪就會比其他惡習更危險，更難以擺脫。聖保祿也曾說“**貪愛錢財乃萬惡的根源**”(第前 6,10)，會成為其他罪惡的燃料。

屈服於貪婪，不僅在於對金錢的欲望，且適於所有事物。滋長的貪婪會許諾基於財物的虛假安全。但，現實卻是，越落入貪婪的陷阱，精神就會越專注於財富的增長。

對於意在靈修者而言，不克服貪婪尤具毀滅性。對在俗世生活的人來說，聖保羅的訓誡同樣有效的:“**只要我們有吃有穿，就當知足。至於那些想望致富的人，卻陷於誘惑，墮入羅網和許多背理有害的欲望中，這欲望叫人沉溺於敗壞和滅亡中，因為貪愛錢財乃萬惡的根源；有些人曾因貪求錢財而離棄了信德，使自己受了許多刺心的痛苦。**”(提前 6:8-10)。

主耶穌的警告也非常明確:“**你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼**”(瑪 6:24)。

最後，我們來聽聽卡西安是怎樣與貪婪作鬥爭的:

“不僅要在擁有錢財方面特別小心，且必須從內心完全驅除對金錢的欲念（……）貪婪必須根除，貧窮的狀態，對心有貪欲的人而言，並沒有助益。”

1. 對抗忿怒

我們再次引用陪伴我們整個主題的約翰·卡西安的話:“必須徹底消滅忿怒在我們靈魂深處的致命毒素(…),否則我們將不再能夠作出清晰的判斷，無法保持溫良、將喪失默觀的敏感性, 將不再能給出成熟的建議, 亦不再能活於正義或堅持正義, 將無法接受內在的靈性與真光”。

聖經明確地反對忿怒, 當然, 激怒耶穌去把商販驅逐出聖殿的“神聖的憤怒”除外。聖保祿告誡我們:“**一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、譭謗以及一切邪惡，都要從你們中除掉**”(弗 4：31)。

這對我們來說應該很容易理解，且確實需要意識到這一點。仍然為怨恨和忿怒、辯護，以錯誤的思想及感受予以滋養，為自己的憤怒而責怪他人……那麼，則無法克服。

有效地與惡習作鬥爭, 需要一種靈性方面的態度: 必須將意志集中於靈性的進步, 即在愛中成長。

有了這種屬靈的態度，就能保持與自我的距離，學習透過天主的眼睛去看自己。一方面，因自己的弱點而體驗到安慰與慈悲，另一方面，也受激勵去盡自己的一份力，去轉變，去效法天主。

對於不合理和不受控的憤怒, 則要將所有情緒帶到天主前, 求祂觸碰。持之以恆, 一次一次去這樣做，就將學會自我控制，至少憤怒不會外露。但，我們並不能滿足於此，還必須將忿怒扼殺在萌芽狀態，而這需要堅定的決心與天主的恩寵。

明天繼續討論其他我們必須與之抗爭的惡行……

四旬期旅程 第 13 天:“對抗悲傷”

我們繼續四旬期旅程與惡習的抗爭，這也是淨化之路的一部分。今天的內容將關注“tristitia”的惡習，即悲傷。

6.戰勝悲傷

智者本·息辣說:“不要使你的心靈沉陷在憂愁裏，也不要因無謂的思慮，而自尋苦惱”(德 30:22)。我們可以將“tristitia”定義為失序的悲傷，而非“面對天主的悲傷”，例如，人可能因己罪而感，並帶來深刻皈依(參格後書 7、10)的悲傷，或在親人去世時感受到的悲傷，或者甚至如聖方濟在意識到“愛，沒有被愛”時所感受到的“神聖的悲傷”。

失序而有害的悲傷，抑鬱——進入內心——使人心遠離純潔的狀態，并為之束縛，並從根本上削弱了靈魂的力量。它會阻內心充滿寧靜的祈禱，阻礙人與近人打交

道時保持平衡与友善。使人不甘願履行自己的職責，不接受好的建議，它甚至會導致絕望”(約翰·卡西安)。

“像蛾子咬爛衣服，木頭蛀穿木頭，人的痛楚也是這樣，傷害心靈”(箴言 25:20)。

無序的悲傷可能是由於一個未實現的渴望，一個沒有成真的欲念，或者會突然降臨讓人跌倒，又或者是一種慣常的抑鬱狀態。

在任何情況下，也絕不能讓自己被悲傷衝昏頭腦，而導致更糟糕的情況:“悲傷已失去了很多”。這意味著使人陷入重罪，因此一些靈修導師將之描述為“魔鬼的巢穴”。魔鬼能夠藉著悲傷造成黑暗與混亂，更能輕易行事。悲伤是魔鬼中意的、等待著用各種誘惑攻擊靈魂的心態。

亞西西的聖方濟曾說:“當魔鬼發現一個人內心悲傷，就會感到非常高興，因為魔鬼很容易使這人陷入絕望，或再次向他灌輸對世俗享樂的渴望。”

一旦被憂鬱衝昏頭腦，就會更容易受不潔誘惑攻擊。聖格裏高利戈這樣解釋道:“靈魂不能沒有任何滿足，要麼在卑賤者那裏尋求，要麼在高尚者那裏尋求。因此，如果靈魂不再從天上的事物中尋找喜樂，那麼瞭解我們天性的魔鬼，就會給靈魂感官上的、不適宜的東西，並說服靈魂透過感官的愉悅，去減輕痛苦。”

聖保祿也警告並勸誡我們要謹慎，“應該謹慎，免得有人疏忽天主的恩寵，免得有苦根子長出來，而累及你們，使許多人因此蒙受玷污”(希 12:15)。

悲傷是無數邪惡與罪的根源，聖經及靈修大師們因此而警告我們。魔鬼也因此想盡一切辦法讓人墮入抑鬱的情緒，因為魔鬼知道這樣就能輕易將人推向罪惡。

“悲傷使人冷漠、不耐煩、冷酷、充滿怨恨及毫無结果的痛苦、絕望。”(約翰·卡西安)。

跟每一場爭戰一樣，首先要做的是下定決心，不讓自己被“世俗的悲傷”帶離。魔鬼潛伏在悲傷之後，如果不是魔鬼親自挑起了悲傷的話。我們必須藉主之名離棄所有悲傷的思想狀態，祈求聖神，並訴諸於聖經和祈禱。

真誠地轉向主，離棄與悲傷有關的自私及失序的自愛，那麼光明將再次照耀我們的靈魂。

約翰·卡西安最後一條屬靈療法的建議是思考對永恆未來的希望，期待等待著我們的喜樂。他建議我們關注永恆和有未來的東西:永生。永生才是我們應常常帶著不灭的喜樂去关注的。

当日读经默想: http://cn.elijamission.net/%e6%81%b0%e7%95%b6%e7%9a%84%e6%87%ba%e6%82%94/

当日福音默想: http://cn.elijamission.net/%e4%bd%a0%e5%80%91%e7%b5%a6%e4%

ba%ba%ef%bc%8c%e4%b9%9f%e5%b0%b1%e7%b5%a6%e4%bd%a0

%e5%80%91/