

(本篇译稿为黄谦善神父主日讲道，若内容有不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

以下是七宗罪的清单：贪婪、嫉妒、贪吃、淫慾、傲慢、愤怒和懒惰。我们基本上理解了其中的大多数，也许除了懒惰之外，懒惰不仅仅是躲懒。理解懒惰的最好方法是描述一下。想象一个在生活中取得成功的男人：他他供养并热爱着自己的家庭、在工作中取得成功、睡眠充足、锻炼身体，并腾出时间与朋友在一起。当谈到他与天主的关系时，他很少花时间去这件事，对他的灵修需要做的事情也是微乎其微的。他不是个坏人。但我们明确地知道他有懒惰之罪，正是因为在他生活的其他方面，他是激进的。

我们很多人都犯了这种罪，记住这是一种罪，因为这是我们自己选择的。我们已经顺服于魔鬼了。

我在自己的生活中看到了这种罪过：我热衷于各种灵修的事情和体育锻炼，但关于灵性的斋戒，我什么也没设想过。我们愿意与任何人谈论我们最喜欢的Netflix节目，但不会谈论耶稣。我们把时间花在我们的外表上，而不是我们的灵魂上。

懒惰最糟糕的问题之一就是我常常觉得这无所谓。要激励灵性上上懒惰的人是极其困难的，因为他们一般对此毫不在乎。但是，事情是这样的：如果我们要参与弥撒，我们必须至少关心一点。在内心深处，我们都想变得更好。在与懒惰的人交谈时，发觉他们实际上并不喜欢他们的行为方式。这就是面对这个恶魔的开始。

现在我们已经开始了神圣的四旬期(也称封斋期)。四旬期强调灵性上的勤奋、活力和牺牲，圣神想要帮助我们。让我们默想福音中的五点：「圣神立刻催他到旷野里去。他在旷野里，四十天之久，受撒殫的试探，与野兽在一

起，并有天使服侍他。(谷1：12-13)。

1)首先，正如我们一个月前提到的，

(<http://thejustmeasure.ca/2021/01/10/begin-again-with-equilibrium/>), 「圣神立刻催(drive out)他」去接受试探。「催他(drive out)」这个词与耶稣驱逐魔鬼时所用的词是一样的，所以现在是圣神立刻催(驱使)我们对抗魔鬼的时候了，无论我们喜欢与否，这都会发生，因为这是为了我们自己的益处。

2)这里是耶稣在「旷野」的图片

(https://d3hgriq6yacptf.cloudfront.net/5f43ec361fb8f/content/pages/uploaded_images/157.jpg ;

<https://waynestiles.com/wp-content/uploads/2012/07/Judean-wilderness-at-sunset.jpg> ;

<https://waynestiles.com/wp-content/uploads/2012/07/Judean-wilderness.jpg>), 这代表了四旬期间我们的生活应该发生的事情：一个贫瘠、简单、没有分心和噪音的时空；面对我们罪恶和弱点的现实，我们是孤军奋战的。

3)「四十天」是圣经上用作「试探」的数字，因为希伯来人在沙漠中生活了四十年，他们在那里反抗上主，但也学会了信任祂。记住：接下来的六周将是考验的时期。

4)许多圣经学者指出，耶稣被「撒旦的诱惑」是一场战斗，是一场善恶之间的灵性斗争。(Mary Healy, *The Gospel of Mark in Catholic Commentary on Sacred Scripture*, 38; Leroy Huizenga, *Loosing the Lion*, 91)。耶稣是会像顺从天父的儿子一样，还是会受制於魔鬼呢？

我们战斗的武器是祈祷、斋戒和施舍。理解灵性武器的一种方式就是：它们是真诚的象征。你看，当我们真诚的时候，我们会向天主和我们自己发出信

号，这些外在行动会告诉我们，「我是认真的。」

(<http://orientations.jesuits.ca/Decision-Making%20Format%20For%20Personal%20Use.htm>)。例如，许多人向天主祈求东西，但并没有真正投入其中。如果你真的想成长和进步，那就证明：你愿意放弃什么？你愿意践行什么祈祷？你将如何具体地去爱别人？例如，我们中那些想要维护生命的人应该禁食，以此作为我们恳求天主改变正在考虑堕胎的人改变念想----这是一个强大的武器！

5)「天使服侍他」的意思是他们服侍和帮助耶稣。因此，我们被驱赶到旷野中战斗了40天，我们得到了帮助。

天主教哲学家彼得·克里夫特(Peter Kreeft)博士，他在解决「懒惰」问题上提出了三点建议。1)第一个建议与饥饿有关。我们的身体需要食物，我们的灵魂也需要食物。但是，虽然我们渴望天主，但我们却用其他东西填满了我们自己。然而，耶稣却反其道而行之：当他禁食40天时，祂让天主来填饱祂身体的饥饿。

所以战胜懒惰的第一个方法就是去感受对天主的渴望。如果我们可以，这个四旬期，放弃一些食物来提醒自己对天主的渴望。例如，跳过一顿饭，跳过你最喜欢的食物，或者吃一些你不喜欢的健康食物----关键是这种做法应该让你想到你对天主的渴望！但是，让我们说，我们中的一些人在灵修上太懒了，甚至连这都做不到。对我们来说，我们将祈祷一些非常不同寻常的事情：我们今天要虔诚地祈祷，让我们感到对世上的喜悦「变酸」，我们感到神圣的不满，这不满让我们渴望天主！

2)战胜懒惰的第二种方法是祈求更多的信仰。每个人都渴望得到好的东西，即使是懒惰的人也是如此。但并不是每个人都渴望给予好的东西。为什么不

是每个人都知道「施比受更有福」(宗20：35)?「因为我们只有通过信仰才能知道这一点(Peter Kreeft, *Back to Virtue*, 162)。所以，灵性上懒惰的人信仰薄弱，而精力充沛的人信仰坚强。为更多的信仰祈祷！

3)克里夫特写道：「贫穷、苦难，以及任何能摧毁世界上最致命的那些「静静地漂流到地狱的东西----是多么的受祝福！」(163)。物质贫乏会迫使我们想到天主和其他人。如果我们看到别人在物质上受苦，这也会唤醒我们意识到，我们不应该囤积物质，而应该用于其他人，这会让我们灵修更有活力！这是施舍。如果我们把钱捐给有价值的事业，或者向圣文生会捐赠需要的物资，我们就在心中为天主创造了更多的空间。把物质的东西送出去！

现在让我们静默一段时间，来思考一下六个观点。作为我们四旬期荒旷野体验的一部分，我们将把沉默作为一种精神工具，因为它帮助我们面对我们的恶魔。懒惰通常植根很深，一次宣讲不足以克服它，但在旷野中的一次经历就足以击败它。这六个想法是我对自己说的，而且它们都很尖锐，因为旷野并不意味着舒适。只要默想那些对你打击最大的事情。

- 1.因为你的懒惰，你正在失去帮助你最爱的人的灵性力量。
- 2.停止找借口，面对这个恶魔。天父爱你，这就是为什么祂在默示录中说：「我巴不得你或冷或热！但是，你既然是温的，也不冷，也不不热，我必要从我口中把你吐出来。(默3:15-16)
- 3.不要因为你的懒惰而责怪新冠肺炎。它只是揭示了你内心深处的一些东西。
- 4.你生活中有些人想要帮助你。跟他们谈谈你的挣扎。
- 5.朝正确方向迈出一小步就是勇敢的一步。你能禁食吗？你能施舍吗？
- 6.天主的恩典是可得的。每天祈求增加信仰吧。