

(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。)

如果一个人想要保持体形，他必须吃得好、锻炼得好--根据大多数教练的说法，这两者中哪一个更重要？吃得好。有很多人去健身房，但他们膳食不够合理，这就是为什么他们不能锻炼肌肉和减肥。

这一原则在灵性上也是适用的：如果一个人想变得更成熟、更有圣德，他们必须在精神上吃得好，并进行锻炼，这意味着要践行美德。

为什么很多人无法停止骂脏话、与色情作斗争、懒散，即使努力克制也很容易发脾气？一个很大的原因是因为缺乏营养：他们读的是灵性上的空书，而且没有勤领圣体。

我可以说得更具体一些吗？我不想伤害任何人，但我确实想挑战。如果你生活中的人不钦佩你，或者，对于男人来说，你生活中的女人不觉得你有吸引力，因为你缺乏勇气，你害羞或优柔寡断，你不能主宰一切，试着改善你的精神境界。同样的道理也适用于那些不耐烦、信仰薄弱或总是与同样的问题作斗争的男人和女人。如果你多阅读天主的圣言，多领圣体，践行美德，你就会改变。

我把这篇讲道命题为「起来吃吧」，摘自天使在第一篇读经中的话。教会选择了这篇读经，关于厄里亚（Elijah）对物质食物的需要，以对应福音中关于我们对精神食物的需要---圣体。教会今天教导我们的道理是：你的灵性生活就像你的物质生活。灵魂需要食物、锻炼和休息，就像身体一样。例如，心肺适能运动对所有健康都是必不可少的，就像最重要的美德是爱(心)一样。灵性上变得更强的方法是通过增加强度：就像我们在锻炼器材上增加

重量一样。同样地，就像我们锻炼时会有身体上的痛苦一样，当我们在圣洁和使命中成长时，也会有灵性上的痛苦；那些超越了痛苦的人都会成长！

读经一开始：「厄里亚在旷野走了一天的路，来到一棵杜松树下，坐下来求死说：上主啊现在已经够了，收去我的我的性命吧！因为我并不比我的祖先好。」(列上19：4)。厄里亚刚刚战胜了巴力的假先知，现在王后耶洗别想要他死。他逃到沙漠里，不知所措，想死。

于是厄里亚躺在杜松树下睡着了。突然，一位天使拍醒他，对他说：「起来吃吧。」他看了看，见头旁有一块用炭火烤熟的饼和一罐水；他吃了又喝，又躺下睡了。」(列上19：5-6)。只要认识到这个事实：天使必须督促他吃东西。有些时候，我们可能因为情绪低落或生病而不想吃东西，但我们是需要吃东西的。

我们对生活中那些鼓励我们做好事的人有何感想？在你的生命中，是谁在灵性上鞭策着你？有时我们会对他们感到怨恨或恼火。但他们实际上是天使。

「上主的使者第二次又来拍醒他说：『起来吃吧！因为你还有一段很远的路。』他就起来，吃了喝了，赖那食物的力量，走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布。」(19：7-8)。「起来吃东西吧，不然旅途会让你吃不消的。」---这就是耶稣今天对我们说的话。吃圣体吧，否则通往永生的旅程对你来说太艰难了。为了达到完美，达到内心生活的「第七座楼台」，我们需要圣体。

耶稣在福音中说：“「是从天上降下来的食粮，谁吃了就不死…。我所要赐给的食粮，就是我的肉。」(若6：50-51)。作为天主教徒，遵循耶稣的话、新约，以及宗徒2000年的教导，我们相信圣体是真正地,真实地、且实体是耶稣的身体(really, truly, and substantially)。它根本没有化学变化

，但是，使用哲学范畴，我们认识到它的实体或身份已经改变了。关于这一点我已经给了很多解释了，

(<http://thejustmeasure.ca/2020/06/14/how-real-is-the-real-presence/>)。

但问题是：领圣体如何帮助我们在道德和精神上成长？是通过给了我们建筑的基石。如果我们锻炼，但没有摄入足够的蛋白质，那么我们的肌肉就没有营养基础。这就像去了一个建筑工地，把蓝图给了工人，却没有给他们任何建造的材料。要想在灵性上成长，「爱」是基础，所以你需要接受更多的爱来修行美德，而圣体就是爱本身。

当我们试图做道德上正确的事情时，我们的意志在试图选择什么是好的。例如，假设由于你自己的过错，你参与弥撒迟到了(!)。当你见到我的时候，你会忍不住说，「对不起，我迟到了，Justin神父。但是交通太糟糕了。」。在你心里，你想说实话，但你怕我生你的气；真相会让你难堪；但你知道，如果你对我撒谎，我们的关系就会受到损害。所以你的意志在挣扎着选择哪一个。

但是，对于每天领圣体的人来说，他们的意志习惯于接触到爱，所以他们有足够的基础来选择什么是爱。他们对自己说，「我犯了一个错误。我会坦白。我要在这方面努力。我不怕Justin神父对我有什么想法。我不撒谎。我要为我的行为负责。」

所以，这里有七个事实需要考虑：

1)不要无故拖延办告解圣事。我想我们已经到了这样一个阶段，我们如此尊重圣体，除非我们真的准备好了，否则我们不会领受耶稣---这太令人惊讶了！这是美丽心灵和天主恩典的象征！然而，如果我们曾经因为通过自己的

选择延迟认罪而推迟领受圣体，那么我们需要将对耶稣的尊重提升到一个新的层次：不是简单地不领受圣体，而是去办告解。

2)如果我们不能领受圣体，也许是因为我们不是天主教徒，或者我们的生活中有一些情况需要我们去努力，那就每天读圣经。耶稣告诉我们，「人活着不能单靠面包，还要靠天主口中的每一句话」(玛4：4)。天主的话也给了我们在灵性上成长的基石。

3)圣体是一种超级食物，因为它就是耶稣本人。遵循真理可以造就非常高尚的人(例如，加拿大伟大的心理学家乔丹·彼得森(Jordan Peterson)，他试图按照真理行事)，虔诚地用天主的话祈祷可以产生殉道者(乌干达的圣公会烈士，他在1885-87年为耶稣而死)，但通常天主通过圣体来喂养我们。历史上很少有人达到圣德兰修女St. Mother Teresa的道德和灵性上的完美以及心灵的纯洁，她几十年来每天都吃这种超级食品。

4)圣餐不会自动影响美德。有人对我说：「神父，我妈妈每天都去参与弥撒，但她对人对事太挑剔了。」那是因为她的修行还未到家。她吃得很好，但锻炼得不好。

5)给圣体时间。一个月吃得好会改变你的身体吗？塑造身材至少需要每天坚持三个月才能看到效果，而长期的精神效果来自于至少一年内每天坚持灵性饮食。给圣体时间。

6)我希望每个人都能认识耶稣、爱耶稣，并选择成为天主教徒的原因之一是让他们接受圣体的恩赐。这是他们与天主同在的希望和梦想的实现。这是祂想给他们的养料，只要他们愿意接受！

7)对圣体有现实的期望。大多数时候，当我们领受时，我们什么也感觉不到。当你领圣体时，不要指望得到安慰。耶稣告诉我们要祈祷，「赏给我们日用的食粮，」而不是给我们每天的牛排。当我们吃健康食品时，它并不总是好吃的，它也不会让锻炼变得容易。所以，别指望参与弥撒回家后很容易

就能爱你的家人。你已经有了基础，但你还得实践。

我喜欢健身，但我更喜欢灵性健身。这就是为什么我祈祷的时间总是至少是健身时间的两倍。

「这是从天上降下来的食粮，谁吃了就不死…。我所要赐给是我的肉体。」
凡是遵行耶稣的这些话，践行祂的爱的诫命的人，都要克服他们的灵性上问题！起来吃吧！