

(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。)

俄国入侵乌克兰和我们进入神圣的封斋期(四旬期)彼此间都是相互影响的：入侵乌克兰影响我们祈祷经文的方式，而经文影响我们回应入侵的方式。我在祈祷中收到的信息总结如下：你的内心思忖着什么？你能战胜邪恶吗？

福音上说：「耶稣充满圣神，由约但河回来，就被圣神引到荒野里去了，四十天的工夫受魔鬼试探。」(路4：1-2)。我们知道40在圣经中是试探的数字。圣父允许我们接受考验，也希望我们接受考验。这就是为什么耶稣「被圣神引到荒野里去」的原因。耶稣受洗后必须做的第一件事就是表明祂自己是忠诚的，祂必须显露祂的心。

乌克兰人民现在在这场苦难中展示了他们的内心：他们的勇敢、自我牺牲和忠诚。我们会以同样的方式保卫我们的国家吗？总之我们会如何站起来对抗邪恶呢？

耶稣也显露了祂的心。当祂为我们受苦时，我们就能看到。祂不需要降生为人，也不需要经历这场考验；祂为我们，是出于爱，而选择了这些这样做。

我们现在生活中的任何痛苦都是我们所受的考验的一部分。天父想知道我们的内心。

经文中魔鬼的出现令人震惊。我们听到了三个试探，经文最后说：「魔鬼用尽了各种的试炼后，就离开他，在等时机。」(4：13) 别小看魔鬼。它是真实存在的。大多数人无视于它。但它总是很活跃。它想让我们犯罪。随着乌克兰

兰的被入侵，重重锤醒世人关于邪恶的存在，并郑重地提醒我们，更多的邪恶将会到来。

记住圣父在「创世纪」中对加因说的话：「罪潜就伏在你门前，企图对付你，但你应制服它。」(创4：7) 邪恶和罪恶一直在向我们逼近。邪恶不只存于外！我们心中也有犯罪的倾向。我们需要与之抗争。

四旬期的一个重要方面就是抗争。圣灰礼义的开场祷文是这样说的：「主啊，赐给我们神圣的斋戒力量，让我们开始去恶从善，好能战胜邪恶的势力，这样我们就可以拥有自我克制的武器。」

请注意祈祷文中的军事的黩武字眼。我们应该尽量避免暴力，但自卫是好的。这说揭示了乌克兰人民拿起武器战斗的内心。

为了能够赢得我们外在的战争，我们需要赢得内在的战争。我们需要与耶稣并肩作战，对抗我们的罪孽。本周，让我们谈谈暴饮暴食，因为耶稣禁食了40天，并教导我们，“人活着不是单靠面包”(4：4)。

圣托马斯·阿奎那(St.Thomas Aquinas)定义了五种形式的暴饮暴食的恶习

(<https://catholicexchange.com/seeking-satisfaction-gluttony/>)：

1)吃太贵的食物(因为很多人都在挨饿，而我们把钱浪费在食物上)。也许我们应该考虑在这个四旬期把到餐馆消费的钱，省下来捐给乌克兰作为救援工作。我很高兴我们的叙利亚难民委员会建议将原本分配给一个来自叙利亚的家庭的3.5万加元捐赠给天主教近东福利协会(Catholic Near East Welfare Association)，(我完全支持这一点。)但这个家庭从未到来---也许在耶稣的计划中，这就是为什么这家人尚未到来，这样我们就可以捐钱帮助乌克兰的人

们了)；

2)吃得太多(显然，这对身体不好，虽然每个人都是不同的，但我们都有一个应该尊重的限度)；

3)坚持食物要准备得完美或美味可口(我们说的不是漂亮的外观展示，而是对食物的挑剔和要求，比如抱怨食物不是他们所喜欢的)；

4)以贪婪的方式进食(比如我们在非需要时或弥撒前进食)；

吃得太急了(你知道为什么吗？因为吃得太快对身体不好)。

暴饮暴食包括其他形式的上瘾，或吸毒、酗酒和沉迷于手机，电子网络。

今天让我们特别关注对“电子手机”的暴食，我将重点放在禁戒上，因为它比食物更有害。我想我们中的许多人早上醒来后很快就会先看手机。我们可能会在祈祷前做一个简短的祈祷，但之后我们会直接查看手机，或者去听或看一些讯息。我想指出，这实际上是对天主圣三的忘恩负义，或者说是缺乏爱的罪，意味着，身为一个热爱天主的基督徒来说，早上第一件事就忽视祂，这样的人是忘恩负义和没有爱心的。想象一下一对夫妇在婚礼后的第二天早上：妻子醒来的时候，丈夫正看着她，但她直接拿起手机--她这么做表达了什么？

圣何塞马利亚·埃斯克里瓦(St. Josemaria Escrivá)的清晨仪式是，醒来后以谦卑的姿态亲吻地面，然后祈祷。(https://i0.wp.com/www.goodcatholic.com/wp-content/uploads/2021/08/four-lessons-josemaria-escriva.jpeg)

第一篇读经是关于旧约中的原则，即以感恩的心给予上主第一批果实，感谢获得好收成。各人要拿些食物，带到祭坛前，祷告说：「我的祖先原是个漂

泊的有一个漂泊的阿兰人(指的是雅各伯)，下到埃及，同少数的家人寄居在那里-----埃及虐待我们、压迫我们、勒令我们做苦工。我们向上主我们祖先的天主呼号...。上主俯听了我们的哀声，垂视了我们的苦痛、看见我劳役和所受的欺迫。上主以强力的手伸展的臂，。。。。领我们出了埃及，来到这个地方，将这流奶流蜜的土地赐给了我们...。所以，我现今带来了你赐给我们的田地里所出产的初熟之物。」(申26：)

我想要挑战每个人的，在你开始一天的清晨时，把你们对祂的爱所结的第一个果实献给耶稣。耶稣把我们从罪恶和一无所有的生活中拯救出来！祂给了我们一切。你认为乌克兰人是如何觉醒的？可能很庆幸自己还活着。

当我们醒来时，我们应该关掉闹钟，做十字圣号，并与耶稣交谈。记住，我们曾经是罪的奴隶，祂给了我们生命。也许跪下或俯伏在地，这是一种谦卑的行为，可以说：「我不是一个人靠面包活着的。」

这是一种谦卑的行为，说‘我不是一个人靠面包生活的。’

圣何塞马利亚 St. Josemaria 写道：「许多好的基督徒养成了把一天的第一想法献给天主的习惯。接下来是“英雄时刻”：它促进了早晨的奉献，并让这一天有了一个良好的开端。“英雄时刻”，这是固定的起床时间。毫不犹豫：超性的反思与...。起床。英雄时刻：在这里，你有一种抑制，净化的修炼，它可以增强你的意志，而且不会伤害你的身体。如果在上主的帮助下，战胜了自己，你将会在善度今天的时间上遥遥领先。。如果发现自己在第一次小规模战争中就被击败了，那真是太令人沮丧。」(<http://www.philipkosloski.com/how-to-win-the-first-battle-of-every-day/>)。

关键是要学会在我们这个时代尽快战胜邪恶。学会在没有手机的情况下生活，至少五分钟。是的，如果你必须查看一些重要的信息，那就快看，但不要从耶稣身上分心。如果你用手机祈祷，那太好了！但是不要让它使你从祈祷上分心。

将来，我们希望在讲道之后有一些讨论问题，这样我们的小组就可以在一周内跟进。以下是今天的一些问题：天父希望我们如何与生活中的邪恶作斗争？苦难是如何揭示我们内心深处的呢？

离复活节还有六个星期，我们要庆祝耶稣的胜利！但现在正是战斗的时候，由此来展示我们的内心深处。