



四旬期第一主日

耶穌在曠野里，四十天之久，受撒旦的試探，與野獸一起，並有天使服事他。
(谷 1:12-13)



蔡濛濛執事 21-2-2021

牧者心聲

善度四旬期

教會從星期三聖灰禮儀開始進入了四旬期，四旬期就是四十日，四旬期一方面紀念今日福音中所講的耶穌用四十天的時間在曠野裏受魔鬼的試探。因此，教會選擇這四十天的時期，要我們來準備自己反省自己。今日福音中提到耶穌受魔鬼的試探。試探都讓我想到原祖父母一開始在樂園受到魔鬼的試探，但是最後順從了魔鬼的誘惑，犯了罪。其實，我們的一生也經常受到魔鬼的各種誘惑和試探，這些誘惑和試探有時候都使我們跌倒犯罪，在這個四旬期不妨我們一起去反省下犯罪的後果：

罪首先破壞了人與天主愛的關係：天主願與人建立愛的關係，但我們不聽天主的命，順從了魔鬼的試探，比如原祖父母順從魔鬼的試探，吃了禁果。從我們的犯罪，我們看到我們愛自己多於愛天主，以自己為中心，拒絕天主，疏遠天主，破壞了天人間愛的關係。

罪破壞了人與人之間的關係：起初亞當說厄娃才是我的親骨肉，二人成為一體，這些都是兩人間密切的愛的關係。但罪惡改變了一切，當原祖父母偷吃禁果，天主質問時，他們卻彼此推卸責任，不承認自己的過失，使人與人之間的關係疏離，今時今日都有這樣的情況，人與人之間少了一份人情味，比如把人變成主人和奴隸，管制對方、對抗對方、仇恨對方等。

罪破壞了人與大自然的關係：本來世界的秩序是和諧的，亞當是世界的主人，但犯罪後，地成了可咒罵的。今日我們看到人無節制消費，肆意開發、佔有、剝削，濫用大地資源，破壞整個大自然的平衡與和諧。

罪破壞了人與自己的關係：人選擇滿足自己的私欲，表面上看起來他很快樂，無拘無束，其實更深的層次裏，他拒絕成長，只停留在動物性、物質性的快樂層面裏，不會到達天主為他預備的目標。

所以我們看到罪的後果是多麼嚴重，那我們怎麼樣面對誘惑，避免犯罪呢？我們看到今天的福音，耶穌在曠野四十天的時間裏，受撒旦的試探，不過都有天使服侍他，天使就是天主的使者或者講是天主的助祐。我們都知道，天主都派遣一個護守天使給我們每一個人，護守天使是天主的使者和天主的助祐。因此當我們面對著誘惑的時候，我們不要害怕，因為有天使護守我們，常同我們在一起，服侍著我們如同當時天使服侍了耶穌基督一樣，這樣我們才能夠滿懷信心去戰勝試探和誘惑。

另外，四旬期裏，教會都提醒我們要特別通過守齋、祈禱、行愛德工作去面對魔鬼誘惑和試探，避免犯罪。講到守齋，當然現代的人也多會實踐齋戒，但為的是肉體的健康。那所謂戒口，為減肥或為避免營養過度。但是守齋真正的意義要我們去認清自己並對生活中欲望比較強烈的那一方面加以克制，這才能使我們真正地守好齋戒的精神。比如你好喜歡飲酒食好嘢的，那在這個四旬期就有意識地克制節制一下；或者你每天都是好忙碌的，那麼這階段你可以節制一下，稍作休息；或者我脾氣不是很好的，那麼在四旬期裏要多留意下自己的脾氣，要克制自己；又或者今時今日，可以放棄某些娛樂作為守齋，比如現在的我們時時都要用手機，有時一家人食飯都要想著看手機，四旬期我們可以留意下，少點用手機，多點時間同家人聊天。這種節制自我的欲望，使我們進一步

認清這些都是一種誘惑，魔鬼通過這些讓我們不知不覺遠離天主，使人與人之間關係變得疏離。

當我們守齋時，肉體是軟弱的，比如，以前一整天都時不時的玩手機，一下子今日要玩少一點或不玩，會覺得不自在，所以這個時候我們需要藉著祈禱來幫助我們來克服這個軟弱，因此守齋、祈禱是息息相關分不開的。另外通過祈禱，我們更好的同天主交流，聆聽天主的旨意，在這四旬期就讓我們更好地通過閱讀聖言、默想聖言、看聖書等，幫助我們認清我們和天主的關係，增強我們對抗誘惑，避免犯罪。

守齋，是個人的悔改，從以往罪惡的環境中回到天主的軌道，因此，回歸天主應具體地活出新的精神，放棄自己不良的習慣之外，更要關懷其他正在受苦的人，這就是行愛德工作。比如放下手機多留心身邊需要幫助的人、關心下大自然、我們可按自己的環境選擇行愛德工作。通過這些愛德行動，表達出我們願意皈依天主，人生在世不是自私自利只考慮自己的需要，如果只是考慮自己，這樣就中了魔鬼的試探和誘惑，犯了罪。

最後各位的弟兄姊妹，都讓我們面對魔鬼的試探和誘惑，首先我們不要怕，我們要記得主時時同我們在一起，因為天主派遣他的天使在我們要走的每條路上保護我們。另外我們都要在這個四旬期內通過守齋、祈禱、行愛德工作來戰勝魔鬼的誘惑和試探，同天主、自己、別人、世界重新建立一份愛的關係。都讓你我善度這個四旬期，天主保佑。