

## 4. March 2023

### 四旬期旅程

#### 第十天：“對抗感官欲望”

四旬期是我們為主的復活作準備的四十天，今天，我們進入了第十天的旅程。在繼續展開對抗罪的主題之前，我們簡要回顧一下目前已經曆了的階段：

- 我們標記上十字聖灰，聽從皈依的召喚，開啟貫穿整個大齋期，直至聖周的神聖之旅。
- 我們借著禁食，堅固靈性生命，如向火裏續薪，使焰苗不熄。
- 在一切事上仰望注目天主，唯從祂，而從任何人那裏，期待賞報。
- 逆境不可避免，必須平靜面對。
- 以主之名，擊退魔鬼的攻擊。
- 我們蒙召作民眾的牧人，以慈悲之行服務民眾。
- 內在充分地接受聖言，讓聖言為我們指引正道，保護我們遠離謬誤。
- 從尼尼微的皈依中，看到應對警示的正確辦法。
- 淨化聖殿內外非常必要。為淨化內在的聖殿，我們要與惡習作鬥爭，且從對抗貪吃開始。

今天我們繼續對抗惡習。

今天的主題是對抗無節制的性欲。許多人都在被性誘惑困擾，不得不與感官欲望抗爭。媒體持續的挑釁轟炸，讓現今的抗爭愈發艱難，甚至孩童在很小的年歲就不得不面臨這方面的問題。

的確，即使是退隱曠野，在獨處中侍奉天主的沙漠教父們也都瞭解這些誘惑。因此，我們可以從他們的經驗中去學習。

首先，沙漠教父們指出，這是一場“艱苦卓絕的鬥爭”。克服感官欲望需要淨化心靈，也就是內在的淨化。禁食與飲食簡樸化，以及習慣關注克制身體需求，也會對此有所助益。

想要獲得並保持性的純潔，就必須意識到不得不進行的艱苦戰鬥，而這是人之力所不能及的。為此，我們迫切需要主的助佑與保護——我們尤其能通過虔誠的祈禱、默想天主聖言、領受聖事及健康克修的生活方式來獲得。

在戰鬥中必須保持高度警惕，密切關注心靈與思想的動態。為此，我渴望與你們分享我上傳到我的 YouTube 頻道上的，有關以靈性的方式把握思想的新視頻:.....

我們在昨天的默想中已經見過的優秀的靈修導師約翰·卡西安指出，天主甚至知道我們對性索求的“隱藏的允許”。讓我們求主使我們學會去感知它們，好讓我們能夠以意志有力地予與拒絕。這是邁向純潔的重要一步，剛勇之恩將在鬥爭中助佑我們。

倘若失敗，也不可氣餒。主讓我們藉和好聖事復活，又再投入戰鬥。不抗爭，則是預先的失敗；凡爭戰，跌倒後復又奮起再戰的，都是在照上主的意願而行。

我們將在明天的默想中繼續，與另外兩種惡習作鬥爭:貪婪與憤怒。