

星期三的弥撒福音： 掉转方向

常年期第五周星期三的弥撒福音及释义。

福音（谷7：14-23）

那时候，耶稣叫群众来，对他们说：「你们都要听我，且要明白！不是从人外面进入他内的，能污秽人，而是从人里面出来的，才污秽人。凡有耳听的，听吧！」耶稣离开群众，回到家里，祂的门徒便问祂这比喻的意义。耶稣就给他们说：「怎麽，连你们也不明白吗？你们不晓得：凡从外面进入人内的，不能使人污秽，因为进不到他的心，但到他的肚腹内，再

排泄到厕所里去吗？」——祂这是说一切食物都是洁净的。耶稣又说：「凡从人里面出来的，那才使人污秽，因为从里面，从人心里出来的是些恶念、邪淫、盗窃、凶杀、奸淫、贪吝、毒辣、诡诈、放荡、嫉妒、毁谤、骄傲、愚妄：这一切的恶事，都是从内里出来的，并且使人污秽。」

释义

我们这个时代似乎是「瘦身文化」的时代。我们很难想象，人类从古到今，关于健康营养和正确饮食习惯的书籍，会像今天这样畅销。

这无疑可以被认为是一种进步。科学和医学知识的日飞猛进，让我们对人体有更加深入的了解，知道哪些食物有益健康，哪些有害。这些知识改善了许多人的身体健康和生活品质。

但我们不妨问问：那些为了保持身体健康而花费金钱、时间和精力的人，有没有也花费不少于同样的资源在灵魂的健康上呢？最低限度，他们有没有尝试阅读一些关于如何提升这方面的书籍呢？

在今天弥撒的福音中（是昨天弥撒福音的延续），耶稣试图引导那些正在聆听祂的人去专注于什么才真正是重要的东西。当时的人因为受到法利塞人的影响，尤其注重「仪式上的洁净」，包括禁止食用一整系列被认为会使人「不洁」的食物。

然而主耶稣却要人知道，我们必须掉转这个方向：人的灵魂不会因外来的東西而蒙污，而是因从心里面出来的不洁而蒙污。

我们有时可能会倾向于强调自己周遭的外在环境：就是说商业广告、朋友间的谈话、以及某些媒体的负面影响。然而耶稣却强调，当我们每一次做省察时，首先应该检视的是自己的

心。 我们是否懂得该如何戒掉那些会玷污自己灵魂的饮食呢？ 我们是否知道该如何净化自己内在的世界、罪恶的根源呢？

我们不妨扪心自问：我们是否像努力保持身体健康一样，也起码同样地努力保持灵魂的洁净呢？ 若要做到这一点，与圣母玛利亚亲近是非常有助的。 圣母、至洁之母，会用她慈母般的爱来洁净所有出自我们内里的污秽。 她会引导我们在悔改的道路上前进。

Luis Miguel Bravo Álvarez

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/gospel/Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-
Yin-Diao-Zhuan-Fang-Xiang/](https://opusdei.org/zhs/gospel/Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Diao-Zhuan-Fang-Xiang/) (2026年2
月7日)