

opusdei.org

# 默想：常年期第二十八周星期二

一些有助于我们在常年期第二十八周做祈祷的反思。

在我们所做的事当中找到美善

洁德是一个喜乐的肯定

为我们的欲望重新定向

.....

**在我们所做的事当中找到美善**

耶稣来到一个法利塞人的家中作客。  
那个法利塞人怪异耶稣饭前不先洗

手。师父耶稣看出他的想法，对他说：「你们法利塞人洗净杯盘的外面，你们心中却满是劫夺与邪恶。糊涂人哪！那造外面的，不是也造了里面吗？（路11：39-40）。」

耶稣并不是谴责洗手这个习惯。祂要说明的是，我们做善事时所本着的精神，相比善事的外表更为重要。「祂告诉他们，他们只关心外在的事物。他们藐视内在的东西，因为他们并不察觉到，由肉身做的事，也必须由灵魂做。」[1]

从这个意义上说，圣德并不在于在我们的生活中添加越来越多的「善行」。真正的善行必须发自真诚的、内心对这个善的依恋。我们必须培养一种态度，使我们反思各种行为的原因，确保这些行为有一个健康的基础并趋向有价值的善，即使它们的成果并不是立竿见影。

例如，当我们为了避免出现问题，为了保持和谐而努力控制自己的愤怒

时，这可能会片刻地激励我们，但当中可能会夹杂着一些自私的想法。然而，如果我们的动机是渴望成为一个和善的、保护爱德和社群内的团结的人，我们就会渴望每天都奋斗，即使是我们感到有点暴躁、易怒或有点怨气时。久而久之，藉着天主的恩宠，我们为了真正地变得温良而付出的努力，会强化那在我们心内的新理想，例如渴望自己随着年龄增长而更加友善，给周围的人散播喜乐和理解。

## **洁德是一个喜乐的肯定**

圣施礼华经常将洁德描述为一个「喜乐的肯定」。[2] 他这个说法与那些过分地强调「不」——好像美德只是不做、不想、不看而已——的人形成一个对比。必须再次强调的是，善行必须有良好的土壤以让它扎根于其中：它需要由善良的意愿和高尚的意向来推动。因此，洁德是对爱的一个肯定的「是」，因为赋予洁德价值和意义的就是爱。当然，人必须对与之相抵触

的某些行为或态度说「不」，任何有理智的人对这些行为或态度都会视之为对爱的否定。尽管一些「不」是必需的，但洁德本质上是一个积极的实事。

就像争取其他美德的奋斗一样，在这场奋斗中，有时候，可能需要以行动来对抗自己的一些倾向。这时候，不可能会更加突出。然而基督徒的经验表明，我们必须牢记，「不」并不是最终的目标。它只是一步，如果止步于此，则只流于加强自己的自制力和意志力而已。把自己的志趣定向于美善和喜乐，意味着将洁德整合到整个人的美善中：去理解自己的欲望，净化它，并且整合它，使我们的生活合一，好使我们的欲望和情感配合我们的身份，并且不断地强化它。一颗不洁的心，是一颗破碎和迷失了方向的心；相反，一颗纯洁的心则是一颗学会了如何一步步地统一生活中不同的维度，并将其引导至同一方向的心。

因此，主业团的创办人圣施礼华喜欢思考那注重节德，不眷恋那些看似闪闪发光但缺乏真正价值的事物的生活所带来的果实。他说：「一个有男子气概的人，就算没有了这些足以伤害他灵魂的东西，也知道如何自处，而他也明白，所谓牺牲其实只是表面的。因为在生活中充满牺牲的精神，其实是使自己不受许多东西的束缚作其奴隶。反之，在他内心深处，却充满了天主的爱。生命中有很多灰暗地带，缺乏节制会使这些地带更灰暗。我们知道自己有能力照顾他人的需要，有能力和别人分享一己所有，有能力为伟大的理想奉献精力。」[3]

## **为我们的欲望重新定向**

有时候，我们可能会在自己的心里发现一些与我们的身份相抵触的情感。认知到这个现实就是将我们的欲望重新定向于什么才是真正使我们快乐的事物的第一步。忽略或无视我们的欲望和情感所提供的宝贵信息，可能会

导致主耶稣所讲的分裂：一个外表完全干净，但内里却肮脏不堪的杯子；做着许多善行，可是内心却无法充分享受它所带来的生活。有时候，耶稣要求我们的净化不在于要纠正某一个外在行为，而是要重新定向我们心中潜藏着的一些欲望——这些欲望可能呈现为一些不切实际的、并且违背我们的身份的心愿，或者呈现为一些未能实现的、我们尚未托付给天主，也尚未与天主一起面对的小心愿。

「因为天主就是这样创造了我们：充满欲望的。毫不夸张地，我们可以说，我们就是我们所欲望的。因为正是我们的欲望扩大了我们的视野，推动我们的生活向前迈进，超越了以习以为常的心态去做事的藩篱，超越了平庸的消费主义，超越了一个单调乏味的信德，超越了投身和为他人、为公益服务的恐惧。」[4] 净化我们的欲望有助于我们享受真的实事，因为我们找到各种机会去让我们每时每刻都能实现那滋养我们整个存在的理

想。我们学会品味每一天带来的宝贵幸福，不需寻找躲避，或陷入内外交困的压力。我们的行动和我们内心的抱负会与我们的召叫互相配合。我们可以请求圣母玛利亚帮助我们更加深入地了解自己的情感，好使我们能够把它定向于那维系着我们的生命的大爱：天主。

[1]赫格莫尼奥斯Hegemonius, Acta disputationis Archelai episcopi Mesopotamiae et Manetis haeresiarchae, 21

[2] 圣施礼华, 《基督刚经过》, 5

[3] 圣施礼华, 《天主之友》, 84

[4] 教宗方济各, 2022年1月6日的讲道

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-  
Qi-Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Er/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Er/) (2026  
年2月8日)