opusdei.org

默想：常年期第十周星期五

一些可以帮助我们在常年期第十周做祈祷的反思。

真福八端的圆满

努力追求心里洁净

消除阻碍我们的事物

真福八端的圆满

山中圣训是圣史玛窦所收录的，五篇耶稣关于天国的教训的伟大讲道的第

一篇。这一篇以真福八端开始（玛5：1-11）。「这些『新诫命』远不止是一套规则。真的，耶稣并没有给我们强加任何东西，而是揭示幸福之路。」[1] 我们身为祂的追随者，透过基督的帮助而使真福八端成为我们生活的要素，就可以成为地上的盐和世界的光。

耶稣在真福八端的大前提下诠释律法中主要的诫命。祂要透过一系列对旧诫命和祂对诫命的新演译的对比来抽出其全部的含义：「你们一向听过……我却对你们说。」祂的讲话方式（我对你们说）给人留下深刻的印象，因为这意味着祂宣称自己有天主的权威。耶稣对梅瑟说过的话加添一些新的色彩，使其臻于圆满。

耶稣并没有废除律法，而是将其注入我们的内心，以一种使其能够真正地以天主的圣心作为模样去塑造我们的心的方式来阐明它。对祂的门徒来说，「耶稣仁慈而又严格的教诲」[2]

是一个追求圣德的计划：「所以你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样。」（玛5：48）「确实，耶稣是一个要求严格、目标远大的朋友」[3]。 毫无疑问，比梅瑟的目标更加远大，并且影响到我们生活的每一个部分。对耶稣来说，每一条诫命的完整的意义就是一个对爱的要求，而所有诫命都汇聚在最重要的一条诫命中：全心全灵全意爱天主，以及爱我们的近人如同爱自己一样（参阅玛22：36-40）。 爱的要求是很高的，而它美丽的地方正是在这里。

努力追求心里洁净

「你们一向听说过：『不可奸淫！』我却对你们说：凡注视妇女，有意贪恋她的，他已在心里奸淫了她。」（玛5：27）教宗圣大额我略一世在评论圣经这一节时警告我们说：「因此，我们必须自我警剔，不要让那些不法的欲望出现。」[4] 天主的诫律不是任意而定出来的;相反，它是回应

人的内心的渴望，因为天主既然十分了解我们，祂的诫命就是通往幸福的真道路。师傅耶稣先前在这段教训开始时，就保证了那些真正「心里洁净」（玛5：8）的人将会是有福的。

耶稣用这个真福来邀请我们以祂的目光来观看事物，培养一种内修的生活，好让我们的爱欲和思想都以祂为目标。将心灵的洁净局限在抵抗诱惑和无序的冲动上可能会让我们将它视为一种负担。它使我们忽视这样一个事实：与天主同在的生活，会使我们充满那能满足我们最深切的渴望的、「使人心满意足，但永不厌腻」的「大爱」[5]。 当达味王恳求「天主，求祢给我再造一颗纯洁的心」（咏51：12）时，他祈求的是一个能够品味和享受那些真正有价值的，而不仅仅是短暂的东西的胸襟。

「仅仅停留在人的行为的『表面』是不够的，还必须深入其内部。」[6] 上主在与罪恶的斗争中直击根源，直

指人心，因为这里就是我们行为的善或恶所形成的地方。圣施礼华建议我们：「坦诚地省察你追随师傅的方法。反问自己，你的自我降服是否干枯的、过份殷勤的、毫无生气的信德;你是否毫不谦逊，或者没有半点牺牲，或者终日没有行善;你是否只是炫耀，却没有留意每一刻的细节.....简言之，就是缺乏爱。」[7]

消除阻碍我们的事物

「若是你的右眼使你跌倒，剜出它来，从你身上扔掉，因为丧失你一个肢体，比你全身投入地狱里，为你更好。」（玛5：29）耶稣这个令人惊讶的意象「敦促我们不要与邪恶打交道.....耶稣在这方面是极端的，祂要求严格，却是为了我们的好处，就像一个好医生。每一个切割，每一个修剪，都是为了我们能够更好地成长，在爱中结出果实。」[8]

「不要这样懦弱，要『英勇』，要远避罪恶！」[9] 如果我们想追随祂走

上这条道路，我们便有时需要逃离那些让我们远离爱的情况，并摆脱阻碍我们前进的一切。我们获得了一个藏在地里的宝贝。为了它，我们愿意卖掉一切，甚至是我们知道是好的东西。「尤其于危疑不安的境况下，忠诚度会特别彰显出来。」[10] 它有时候还需要做出牺牲。 圣奥思定说过：「人在所爱之物中，要么就感觉不到其困难处，要么就也喜爱这个困难……恋人的辛劳永远不会是个沉重的负担。」[11]

圣母玛利亚怀着同一的爱而经历了欢乐和悲伤的时刻。我们可以请她为我们代祷，好让我们也能面对所有情况，确信天主要求我们的一切都是为了让我们能够更加接近祂。

[1]教宗方济各，2020年1月29日公开接见时的讲话

[2]圣施礼华，《基督刚经过》，33

[3]教宗圣若望保禄二世，1996年8月15日的讯息，3

[4]教宗圣大额我略一世，《论道德》，21,2

[5]圣施礼华，《天主之友》，208

[6]教宗圣若望保禄二世，1980年4月16日公开接见时的讲话

[7]圣施礼华，《炼炉》，930

[8]教宗方济各，2021年9月26日三钟经前的讲话

[9]圣施礼华，《道路》，132

[10]范康仁蒙席，2022年3月19日的牧函，3

[11]圣奥思定，《论寡妇的善》，21、26

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Zhou-Xing-Qi-Wu/ (2025年12月19日)