

opusdei.org

默想：常年期第五周 星期三

一些可以丰富我们在常年期第五周做祈祷的反思。

善与恶在我们内存

对基督徒来说，每一个「不」都是为了服务一个更大的「是」

深入地查考自己的心

善与恶在我们内存

「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，纔污秽人。」（谷 7：14-15）这句说话无疑使耶稣的门徒感到惊讶，以至后来他们私下请祂更加详细地解释它。耶稣特别强调这个教导，并且将其铭刻在那些跟随祂的人的心灵中：能够看见天主的是人的心。耶稣特别小心地教训跟随祂的人在生活中要专注于那些最重要的事情。祂降来是为了救赎我们，为了转化我们的心，而不是为了参与琐碎的争执。

福音总是充满活力和与我们息息相关的。因此，我们可以反躬自问，我们是否像那些法利塞人一样，只洗净杯子的外面，却没有注意到在它里面的不洁（参阅玛23：26）。耶稣「强调人的内里的首要地位，也就是『心』的首要地位：不是外在的事物使我们神圣或不神圣，而是内心，它流露我们的意向、选择，和一切都是为了爱天主而做的意志。外在的行为

是我们内心做了的决定的后果，而不是反之：如果外在行为改变，而内心却没有改变，那么我们就不是真正的基督徒。善与恶的分界并不是在我们之外，而是在我们的内里。我们可以问问自己：我的心在哪里？……没有一颗经过净化的心，人就不可能有真的洁净的双手，和一个说出真诚的爱语的嘴巴——一切都是虚伪的，是一种双重的生活——一个说出怜恻和宽恕的话语的嘴巴：只有真诚和纯洁的人心才能这样做。」 [1]

对基督徒来说，每一个「不」都是为了服务一个更大的「是」

圣经为我们提供了许多例子，说明如何把耶稣想与法利塞人分享的教导付诸实践。祂要他们认识到，当天主要求我们牺牲自己和对某事说「不」时，总是为了服务一个更加大的「是」。重要的不是哪些食物可以吃或不可以吃，而是在每一个人的内心深处有什么东西。因此，在圣经的另

一处，耶稣请我们：「你们不要为那可损坏的食粮劳碌，而要为那存留到永生的食粮劳碌。」（若6：27）同样，圣保禄也提醒我们：「凡比武竞赛的，在一切事上都有节制；他们只是为得到可朽坏的花冠，而我们却是为得到不朽坏的花冠。」（格前9：25）耶稣要我们避免陷入某些法利塞人的苦行主义，他们遵守戒律，却忘了他们行为的目的。

基督宗教远不止我们在表面上所看到的：耶稣邀请我们去寻找那些持久和朽坏的东西。我们的信仰并不是像某些漫画所绘划的那样，一味说

「不」。作为一个基督徒，生活中有时确实需要说「不」，但这只是因为它能帮助我们对那些更重大的事情说「是」。我们禁食，是为了要寻找那更加有价值的、能长存的食粮。当教宗本笃十六世以身为圣伯多禄的继任人所做的第一次讲道时，他回向着他的前任而说：「我们是不是在某种程度上都感到害怕呢？如果我们让基督

完全地进入自己的生命，如果我们完全地向祂敞开心扉，我们不是害怕祂会从我们身上夺走一些东西吗？我们或许不是害怕要放弃一些重要的东西、一些独特的东西、一些让生活如此美好的东西吗？这样，我们是否最终会面临自由被削弱、被剥夺的风险呢？教宗再一次说：不！如果我们让基督进入自己的生命，我们不会失去任何东西，不会，绝对不会失去让我们的生命变得自由、美丽和伟大的东西。」 [2]

深入地查考自己的心

当我们阅读或聆听耶稣所说的述的、那条出自我们心里面的罪恶的清单时，我们也许值得停下来，思考一下哪一件是与我自己个人有关的。祂首先说述的是一些具震撼性的词语，如偷窃和谋杀。这些词语可能不太会令我们联想到自己，但祂接着谈到「骄傲」和「愚蠢」。我们很容易像法利塞人那样提出异议，因为我们没有

「容忍那些和你共同生活的人令人厌烦、莽撞的举止」 [3]，从而剥夺了我们家人的和睦。我们可能会比自己想象中更加似法利塞人。骄傲可能会默默地毒害我们的人际关系，或者可能会令我们缺乏敏感性，无法感知天主呼唤我们要把思念放在天上的事物上，而不是地上的东西上（参阅哥 3: 2）。

这段福音让我们检视一下自己的心是如何与耶稣的心相吻合的。圣保禄警告我们，骄傲会导致我们的实践信仰流于肤浅，不是为了取悦基督，而是为了满足自我：「既然你们与基督已同死于世俗的原理，为什么还如生活在世俗中一样，受人指点：『不可拿，不可尝，不可摸』，拘泥于人的规定和教训呢？——其实这一切，一经使用，便败坏了。这些教规既基于随从私意的敬礼、谦卑和苦身克己，徒有智慧之名，并没有什么价值，只为满足而已。」（哥2：20-23）

我们可以与圣施礼华一起祈祷：

「Cor Mariae Dulcissimum, iter para tutum玛利亚至甘饴之心，请为我开拓稳妥的路径，引领我们的步伐，使它满有力量安行征程。」 [4] 愿我们的母亲、圣母玛利亚，帮助我们净化自己的心灵，好使我们能够把目光和行为举向天主。

[1]教宗方济各，2015年8月30日三钟经前的讲话

[2]教宗本笃十六世，2005年4月24日的讲道

[3]圣施礼华，《道路》，173

[4]圣施礼华，《基督刚经过》，178

Qi-Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-San/ (2026年1
月22日)