

星期三的彌撒福音： 掉轉方向

常年期第五週星期三的彌撒福音及釋義。

福音（谷7:14-23）

那時候，耶穌叫群眾來，對他們說：「你們都要聽我，且要明白！不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裡面出來的，才污穢人。凡有耳聽的，聽吧！」耶穌離開群眾，回到家裡，祂的門徒便問祂這比喻的意義。耶穌就給他們說：「怎麼，連你們也不明白嗎？你們不曉得：凡從外面進入人內的，不能使人污穢，因為

進不到他的心，但到他的肚腹內，再排洩到廁所裡去嗎？」——祂這是說一切食物都是潔淨的。耶穌又說：「凡從人裡面出來的，那才使人污穢，因為從裡面，從人心裡出來的是些惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切的惡事，都是從內裡出來的，並且使人污穢。」

釋義

我們這個時代似乎是「瘦身文化」的時代。我們很難想像，人類從古到今，關於健康營養和正確飲食習慣的書籍，會像今天這樣暢銷。

這無疑可以被認為是一種進步。科學和醫學知識的日飛猛進，讓我們對人體有更加深入的了解，知道哪些食物有益健康，哪些有害。這些知識改善了許多人的身體健康和生活品質。

但我們不妨問問：那些為了保持身體健康而花費金錢、時間和精力的人，有沒有也花費不少於同樣的資源在靈魂的健康上呢？最低限度，他們有沒有嘗試閱讀一些關於如何提升這方面的書籍呢？

在今天彌撒的福音中（是昨天彌撒福音的延續），耶穌試圖引導那些正在聆聽祂的人去專注於什麼才真正是重要的東西。當時的人因為受到法利塞人的影響，尤其注重「儀式上的潔淨」，包括禁止食用一整系列被認為會使人「不潔」的食物。

然而主耶穌卻要人知道，我們必須掉轉這個方向：人的靈魂不會因外來的東西而蒙污，而是因從心裡面出來的不潔而蒙污。

我們有時可能會傾向於強調自己周遭的外在環境：就是說商業廣告、朋友間的談話、以及某些媒體的負面影響。然而耶穌卻強調，當我們每一次做省察時，首先應該檢視的是自己的

心。我們是否懂得該如何戒掉那些會玷污自己靈魂的飲食呢？我們是否知道該如何淨化自己內在的世界、罪惡的根源呢？

我們不妨捫心自問：我們是否像努力保持身體健康一樣，也起碼同樣地努力保持靈魂的潔淨呢？若要做到這一點，與聖母瑪利亞親近是非常有助的。聖母、至潔之母，會用她慈母般的愛來潔淨所有出自我們內裡的污穢。她會引導我們在悔改的道路上前進。

Luis Miguel Bravo Álvarez

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/gospel/
Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Diao-
Zhuan-Fang-Xiang/](https://opusdei.org/zht/gospel/Xing-Qi-San-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Diao-Zhuan-Fang-Xiang/) (2026年2月9日)