

# 默想：常年期第二十八週星期二

一些有助於我們在常年期第二十八週做祈禱的反思。

在我們所做的事當中找到美善

潔德是一個喜樂的肯定

為我們的欲望重新定向

---

在我們所做的事當中找到美善

耶穌來到一個法利塞人的家中作客。那個法利塞人怪異耶穌飯前不先洗

手。師父耶穌看出他的想法，對他說：「你們法利塞人洗淨杯盤的外面，你們心中卻滿是劫奪與邪惡。糊塗人哪！那造外面的，不是也造了裡面嗎？（路11:39-40）。」

耶穌並不是譴責洗手這個習慣。祂要說明的是，我們做善事時所本著的精神，相比善事的外表更為重要。「祂告訴他們，他們只關心外在的事物。他們藐視內在的東西，因為他們並不察覺到，由肉身做的事，也必須由靈魂做。」[1]

從這個意義上說，聖德並不在於在我們的生活中添加越來越多的「善行」。真正的善行必須發自真誠的、內心對這個善的依戀。我們必須培養一種態度，使我們反思各種行為的原因，確保這些行為有一個健康的基礎並趨向有價值的善，即使它們的成果並不是立竿見影。

例如，當我們為了避免出現問題，為了保持和諧而努力控制自己的憤怒

時，這可能會片刻地激勵我們，但當中可能會夾雜著一些自私的想法。然而，如果我們的動機是渴望成為一個和善的、保護愛德和社群內的團結的人，我們就會渴望每天都奮鬥，即使是我们感到有點暴躁、易怒或有點怨氣時。久而久之，藉着天主的恩寵，我們為了真正地變得溫良而付出的努力，會強化那在我們心內的新理想，例如渴望自己隨着年齡增長而更加友善，給週圍的人散播喜樂和理解。

## 潔德是一個喜樂的肯定

聖施禮華經常將潔德描述為一個「喜樂的肯定」。<sup>[2]</sup>他這個說法與那些過分地強調「不」——好像美德只是不做、不想、不看而已——的人形成一個對比。必須再次強調的是，善行必須有良好的土壤以讓它扎根於其中：它需要由善良的意願和高尚的意向來推動。因此，潔德是對愛的一個肯定的「是」，因為賦予潔德價值和意義的就是愛。當然，人必須對與之相抵觸

的某些行為或態度說「不」，任何有理智的人對這些行為或態度都會視之為對愛的否定。儘管一些「不」是必需的，但潔德本質上是一個積極的實事。

就像爭取其他美德的奮鬥一樣，在這場奮鬥中，有時候，可能需要以行動來對抗自己的一些傾向。這時候，「不」可能會更加突出。然而基督徒的經驗表明，我們必須牢記，「不」並不是最終的目標。它只是一步，如果止步於此，則只流於加強自己的自制力和意志力而已。把自己的志趣定向於美善和喜樂，意味著將潔德整合到整個人的美善中：去理解自己的欲望，淨化它，並且整合它，使我們的生活合一，好使我們的欲望和情感配合我們的身份，並且不斷地強化它。一顆不潔的心，是一顆破碎和迷失了方向的心；相反，一顆純潔的心則是一顆學會了如何一步步地統一生活中不同的維度，並將其引導至同一方向的心。

因此，主業團的創辦人聖施禮華喜歡思考那注重節德，不眷戀那些看似閃閃發光但缺乏真正價值的事物的生活所帶來的果實。他說：「一個有男子氣概的人，就算沒有了這些足以傷害他靈魂的東西，也知道如何自處，而他也明白，所謂犧牲其實只是表面的。因為在生活中充滿犧牲的精神，其實是使自己不受許多東西的束縛作其奴隸。反之，在他內心深處，卻充滿了天主的愛。生命中有很多灰暗地帶，缺乏節制會使這些地帶更灰暗。我們知道自己有能力照顧他人的需要，有能力和別人分享一己所有，有能力為偉大的理想奉獻精力。」[3]

## 為我們的欲望重新定向

有時候，我們可能會在自己的心裡發現一些與我們的身份相牴觸的情感。認知到這個現實就是將我們的欲望重新定向於什麼才是真正使我們快樂的事物的第一步。忽略或無視我們的欲望和情感所提供的寶貴信息，可能會

導致主耶穌所講的分裂：一個外表完全乾淨，但內裡卻骯髒不堪的杯子；做著許多善行，可是內心卻無法充分享受它所帶來的生活。有時候，耶穌要求我們的淨化不在於要糾正某一個外在行為，而是要重新定向我們心中潛藏著的一些欲望——這些欲望可能呈現為一些不切實際的、並且違背我們的身份的心願，或者呈現為一些未能實現的、我們尚未託付給天主，也尚未與天主一起面對的小心願。

「因為天主就是這樣創造了我們：充滿欲望的。毫不誇張地，我們可以說，我們就是我們所欲望的。因為正是我們的欲望擴大了我們的視野，推動我們的生活向前邁進，超越了以習以為常的心態去做事的藩籬，超越了平庸的消費主義，超越了一個單調乏味的信德，超越了投身和為他人、為公益服務的恐懼。」<sup>[4]</sup>淨化我們的欲望有助於我們享受真的實事，因為我們找到各種機會去讓我們每時每刻都能實現那滋養我們整個存在的理想。

我們學會品味每一天帶來的寶貴幸福，不需尋找躲避，或陷入內外交困的壓力。我們的行動和我們內心的抱負會與我們的召叫互相配合。我們可以請求聖母瑪利亞幫助我們更加深入地了解自己的情感，好使我們能夠把它定向於那維繫著我們的生命的大愛：天主。

[1]赫格莫尼奧斯Hegemonius · *Acta disputationis Archelai episcopi Mesopotamiae et Manetis haeresiarchae* · 21

[2] 聖施禮華，《基督剛經過》，5

[3] 聖施禮華，《天主之友》，84

[4] 教宗方濟各，2022年1月6日的講道

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Er/)  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Er-Shi-Ba-Zhou-Xing-Qi-Er/ (2026年2月7日)