

opusdei.org

# 默想：常年期第十週 星期五

一些可以幫助我們在常年期第十週做祈禱的反思。

真福八端的圓滿

努力追求心裡潔淨

消除阻礙我們的事物

---

真福八端的圓滿

山中聖訓是聖史瑪竇所收錄的，五篇耶穌關於天國的教訓的偉大講道的第

一篇。這一篇以真福八端開始（瑪 5:1-11）。「這些『新誡命』遠不止是一套規則。真的，耶穌並沒有給我們強加任何東西，而是揭示幸福之路。」[1] 我們身為祂的追隨者，透過基督的幫助而使真福八端成為我們生活的要素，就可以成為地上的鹽和世界的光。

耶穌在真福八端的大前提下詮釋律法中主要的誡命。祂要透過一系列對舊誡命和祂對誡命的新演譯的對比來抽出其全部的含義：「你們一向聽過.....我卻對你們說。」祂的講話方式（我對你們說）給人留下深刻的印象，因為這意味著祂宣稱自己有天主的權威。耶穌對梅瑟說過的話加添一些新的色彩，使其臻於圓滿。

耶穌並沒有廢除律法，而是將其注入我們的內心，以一種使其能夠真正地以天主的聖心作為模樣去塑造我們的心方式來闡明它。對祂的門徒來說，「耶穌仁慈而又嚴格的教誨」[2]

是一個追求聖德的計劃：「所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」（瑪5:48）「確實，耶穌是一個要求嚴格、目標遠大的朋友」[3]。毫無疑問，比梅瑟的目標更加遠大，並且影響到我們生活的每一個部分。對耶穌來說，每一條誡命的完整的意義就是一個對愛的要求，而所有誡命都匯聚在最重要的一條誡命中：全心全靈全意愛天主，以及愛我們的近人如同愛自己一樣（參閱瑪22:36-40）。愛的要求是很高的，而它美麗的地方正是在這裡。

## 努力追求心裡潔淨

「你們一向聽說過：『不可姦淫！』我卻對你們說：凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裡姦淫了她。」

（瑪5:27）教宗聖大額我略一世在評論聖經這一節時警告我們說：「因此，我們必須自我警剔，不要讓那些不法的慾望出現。」[4] 天主的誡律不是任意而定出來的；相反，它是回應

人的內心的渴望，因為天主既然十分了解我們，祂的誠命就是通往幸福的真道路。師傅耶穌先前在這段教訓開始時，就保證了那些真正「心裡潔淨」（瑪5:8）的人將會是有福的。

耶穌用這個真福來邀請我們以祂的目光來觀看事物，培養一種內修的生活，好讓我們的愛欲和思想都以祂為目標。將心靈的潔淨局限在抵抗誘惑和無序的衝動上可能會讓我們將它視為一種負擔。它使我們忽視這樣一個事實：與天主同在的生活，會使我們充滿那能滿足我們最深切的渴望的、「使人心滿意足，但永不厭膩」的「大愛」[5]。當達味王懇求「天主，求祢給我再造一顆純潔的心」（詠51:12）時，他祈求的是一個能夠品味和享受那些真正有價值的，而不僅僅是短暫的東西的胸襟。

「僅僅停留在人的行為的『表面』是不夠的，還必須深入其內部。」[6] 上主在與罪惡的鬥爭中直擊根源，直指

人心，因為這裡就是我們行為的善或惡所形成的地方。聖施禮華建議我們：「坦誠地省察你追隨師傅的方法。反問自己，你的自我降服是否乾枯的、過份殷勤的、毫無生氣的信德；你是否毫不謙遜，或者沒有半點犧牲，或者終日沒有行善；你是否只是炫耀，卻沒有留意每一刻的細節.....簡言之，就是缺乏愛。」[7]

## 消除阻礙我們的事物

「若是你的右眼使你跌倒，剝出它來，從你身上扔掉，因為喪失你一個肢體，比你全身投入地獄裡，為你更好。」（瑪5:29）耶穌這個令人驚訝的意象「敦促我們不要與邪惡打交道.....耶穌在這方面是極端的，祂要求嚴格，卻是為了我們的好處，就像一個好醫生。每一個切割，每一個修剪，都是為了我們能夠更好地成長，在愛中結出果實。」[8]

「不要這樣懦弱，要『英勇』，要遠避罪惡！」[9] 如果我們想追隨祂走上

這條道路，我們便有時需要逃離那些讓我們遠離愛的情況，並擺脫阻礙我們前進的一切。我們獲得了一個藏在地裡的寶貝。為了它，我們願意賣掉一切，甚至是我們知道是好的東西。「尤其於危疑不安的境況下，忠誠度會特別彰顯出來。」[10] 它有時候還需要做出犧牲。聖奧思定說過：「人在所愛之物中，要麼就感覺不到其困難處，要麼就也喜愛這個困難.....戀人的辛勞永遠不會是個沉重的負擔。」[11]

聖母瑪利亞懷著同一的愛而經歷了歡樂和悲傷的時刻。我們可以請她為我們代禱，好讓我們也能面對所有情況，確信天主要求我們的一切都是為了讓我們能夠更加接近祂。

[1]教宗方濟各，2020年1月29日公開接見時的講話

[2]聖施禮華，《基督剛經過》，33

[3]教宗聖若望保祿二世，1996年8月15日的訊息，3

[4]教宗聖大額我略一世，《論道德》，21，2

[5]聖施禮華，《天主之友》，208

[6]教宗聖若望保祿二世，1980年4月16日公開接見時的講話

[7]聖施禮華，《鍊爐》，930

[8]教宗方濟各，2021年9月26日三鐘經前的講話

[9]聖施禮華，《道路》，132

[10]范康仁蒙席，2022年3月19日的牧函，3

[11]聖奧思定，《論寡婦的善》，21、26

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-  
Di-Shi-Zhou-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Shi-Zhou-Xing-Qi-Wu/) (2026年3月23  
日)