

默想：常年期第五週 星期三

一些可以豐富我們在常年期第五週做祈禱的反思。

善與惡在我們內併存

對基督徒來說，每一個「不」都是為了服務一個更大的「是」

深入地查考自己的心

善與惡在我們內併存

「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，纔污穢人。」（谷7:14-15）這句說話無疑使耶穌的門徒感到驚訝，以至後來他們私下請祂更加詳細地解釋它。耶穌特別強調這個教導，並且將其銘刻在那些跟隨祂的人的心靈中：能夠看見天主的是人的心。耶穌特別小心地教訓跟隨祂的人在生活中要專注於那些最重要的事情。祂降來是為了救贖我們，為了轉化我們的心，而不是為了參與瑣碎的爭執。

福音總是充滿活力和與我們息息相關的。因此，我們可以反躬自問，我們是否像那些法利塞人一樣，只洗淨杯子的外面，卻沒有注意到在它裡面的不潔（參閱瑪23:26）。耶穌「強調人的內裡的首要地位，也就是『心』的首要地位：不是外在的事物使我們神聖或不神聖，而是內心，它流露我們的意向、選擇，和一切都是為了愛天主而做的意志。外在的行為是我們

內心做了的決定的後果，而不是反之：如果外在行為改變，而內心卻沒有改變，那麼我們就不是真正的基督徒。善與惡的分界並不是在我們之外，而是在我們的內裡。我們可以問問自己：我的心在哪裡？……沒有一顆經過淨化的心，人就不可能有真的潔淨的雙手，和一個說出真誠的愛語的嘴巴——一切都是虛偽的，是一種雙重的生活——一個說出憐憫和寬恕的話語的嘴巴：只有真誠和純潔的人心才能這樣做。」[1]

對基督徒來說，每一個「不」都是為了服務一個更大的「是」

聖經為我們提供了許多例子，說明如何把耶穌想與法利塞人分享的教導付諸實踐。祂要他們認識到，當天主要求我們犧牲自己和對某事說「不」時，總是為了服務一個更加大的「是」。重要的不是哪些食物可以吃或不可以吃，而是在每一個人的內心深處有什麼東西。因此，在聖經的另

一處，耶穌請我們：「你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌。」（若6:27）同樣，聖保祿也提醒我們：「凡比武競賽的，在一切事上都有節制；他們只是為得到可朽壞的花冠，而我們卻是為得到不朽壞的花冠。」（格前9:25）耶穌要我們避免陷入某些法利塞人的苦行主義，他們遵守戒律，卻忘了他們行為的目的。

基督教遠不止我們在表面上所看到的：耶穌邀請我們去尋找那些持久和不朽的東西。我們的信仰並不是像某些漫畫所繪劃的那樣，一味說「不」。作為一個基督徒，生活中有時確實需要說「不」，但這只是因為它能幫助我們對那些更重大的事情說「是」。我們禁食，是為了要尋找那更加有價值的、能長存的食糧。當教宗本篤十六世以身為聖伯多祿的繼任人所做的第一次講道時，他回響著他的前任而說：「我們是不是在某種程度上都感到害怕呢？如果我們讓基督

完全地進入自己的生命，如果我們完全地向祂敞開心扉，我們不是害怕祂會從我們身上奪走一些東西嗎？我們或許不是害怕要放棄一些重要的東西、一些獨特的東西、一些讓生活如此美好的東西嗎？這樣，我們是否最終會面臨自由被削弱、被剝奪的風險呢？教宗再一次說：不！如果我們讓基督進入自己的生命，我們不會失去任何東西，不會，絕對不會失去讓我們的生命變得自由、美麗和偉大的東西。」[2]

深入地查考自己的心

當我們閱讀或聆聽耶穌所說述的、那條出自我們心裡面的罪惡的清單時，我們也許值得停下來，思考一下哪一件是與我自己個人有關的。祂首先說述的是一些具震撼性的詞語，如偷竊和謀殺。這些詞語可能不太會令我們聯想到自己，但祂接著談到「驕傲」和「愚蠢」。我們很容易像法利塞人那樣提出異議，因為我們沒有「容忍

那些和你共同生活的人令人厭煩、莽撞的舉止」[3]，從而剝奪了我們家人的和睦。我們可能會比自己想像中更加似法利塞人。驕傲可能會默默地毒害我們的人際關係，或者可能會令我們缺乏敏感性，無法感知天主呼喚我們要把思念放在天上的事物上，而不是地上的東西上（參閱哥3:2）。

這段福音讓我們檢視一下自己的心是如何與耶穌的心相吻合的。聖保祿警告我們，驕傲會導致我們的實踐信仰流於膚淺，不是為了取悅基督，而是為了滿足自我：「既然你們與基督已同死於世俗的原理，為什麼還如生活在世俗中一樣，受人指點：『不可拿，不可嘗，不可摸』，拘泥於人的規定和教訓呢？——其實這一切，一經使用，便敗壞了。這些教規既基於隨從私意的敬禮、謙卑和苦身克己，徒有智慧之名，並沒有什麼價值，只為滿足肉慾而已。」（哥2:20-23）

我們可以與聖施禮華一起祈禱：

「Cor Mariae Dulcissimum · iter
para tutum 瑪利亞至甘飴之心，請為
我開拓穩妥的路徑，引領我們的步
伐，使它滿有力量安行征程。」^[4] 諸
我們的母親、聖母瑪利亞，幫助我們
淨化自己的心靈，好使我們能夠把目
光和行為舉向天主。

[1]教宗方濟各，2015年8月30日三鐘
經前的講話

[2]教宗本篤十六世，2005年4月24日
的講道

[3]聖施禮華，《道路》，173

[4]聖施禮華，《基督剛經過》，178

Di-Wu-Zhou-Xing-Qi-San/ (2026年1月
16日)