

2024年2月7日

## 洁净的心

马尔谷福音 7:14-23

那时候，耶稣叫群众来，对他们说：“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，才污秽人。凡有耳听的，听吧！”

耶稣离开群众，回到家里，他的门徒便问他这比喻的意义。耶稣就给他们说：“怎么，连你们也不明白吗？你们不晓得：凡从外面进入人内的，不能使人污秽，因为进不到他的心，但到他的肚腹内，再排泄到厕所里去吗？”他这是说一切食物都是洁净的。耶稣又说：“凡从人里面出来的，那才使人污秽，因为从里面，从人心里出来的是些恶念、邪淫、盗窃、凶杀、奸淫、贪吝、毒辣、诡诈、放荡、嫉妒、毁谤、骄傲、愚妄：这一切的恶事，都是从内里出来的，并且使人污秽。”

“你们都要听我，且要明白！”主耶稣这样对听他的人说。但，这一切的基础是真正想要听从，而不仅仅是听见。耶稣所谈到的并非特指某个人，而是泛指人心。

因此，应该明白，这是针对个人的，与我们同天主相处的方式有关！

影响是什么呢？

首先、主耶稣明明白白地告诉我们：不是从人外面进入他内的，能污秽人，而是从人里面出来的，才污秽人。因此，必须停止将内在发生的事情归咎于外环境，

并不是外环境——无论有多糟——令我们朽坏，导致堕落的是内心及由此而出的东西。

第二、有必要将注意力放于净化自己的心灵，这是漫长而艰辛的任务。人心深不可测，谁能看透？圣经这样说：

人心最狡猾欺诈，已不可救药；谁能透识？我上主究察人心，考验肺腑，依照各人的行径和作为的结果，给人报酬(耶 17:9-10)

让主究察我们的心，我们就能在祂内、在祂的救援下，体察到自己内心的深渊——前提是意识到自己需要洁净，真正想要洁净。即使最初这想法让人害怕，害怕内心将被挖掘出的部分，于是不敢去尝试，这是不正确的态度，会让我们在与天主同行的道路上缺乏果效。

相反，如果藉着天主的光照认识到自己的错误，就能够有意识地将之带到天主面前，带到圣神面前，而不再活于自我幻想。

自知有助于在谦卑中成长，有助于宽以待人。

心灵的究察是洁净心灵的灵修过程。

拉勒芒 (Fr Lallemand S)神父是一位生活在 16~17 世纪间的灵修导师，他就这一问题给予了我们一些有价值的思考。他说：

“内心的纯洁在于不容忍任何与天主及恩宠的行为相违背的事情……魔鬼不喜欢我们关注自己的心灵，究察心灵的不洁，并努力使之改善。心灵亦不喜欢自省，灵魂的力量常常混乱，我们也不愿意觉察到失序，因为这种认知会羞辱我们。”

我们该怎么做？

为不丧失勇气或陷入徒劳的内省，内心在这一过程中更需要去感受天主之爱。天主爱我们，并不因为我们没有缺点，也不是必须达致完美，天主才爱我们。

不，天主就是爱我们！透过爱，天主倾注在我们心中，祂愿意洁净我们，使我们更有能力回应祂的爱。因此，内心洁净的过程应该被理解为天主爱的过程，而不是责罚惩戒的过程。

对待孩子，我们会温和地、甚至极力地提醒他们注意那些会阻碍他们、伤害他们的东西，并向他们展示有助于他们在人生道路上逐渐成熟的事情。

属灵的道路亦是如此：天主邀请我们在圣神内感知并克服阻碍。因此，一旦发现内心存在耶稣在今天福音中所描述的倾向时，不要害怕，求主洁净我们，并努力去改变！

再来听听拉勒芒神父的话，他就如何在净化心灵方面取得进展提出了具体的观点：

- 1、觉察并克服那些轻微的罪；

2、细审内心混乱的情绪并加以纠正；

3、留意并把持自己的思想；

4、寻求认知并践行天主对自己的启示、计划与安排。

我们的内心不必一直停留在耶稣所清楚描述的那种可悲状态，相反，我们获邀在天主的助佑下去参与内心的转变。

牢记主耶稣的话：

心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。(玛 5:8)

这难道不是最美的邀请？