

2026年3月8日

## 四旬期退省

### 第十九日：“纯心之途”（下）

在昨日的默想中，我们开启了“心的皈依”主题系列默想。我认为于四旬期的灵修旅程中探讨这一主题恰如其分，缘由有二：其一，效法基督，我们当不断深化皈依，使生命在侍奉至爱的天父时结出满溢的果实，且始终不渝地行走在跟随圣子的道路上；其二，心灵最深的皈依，是战胜纷争与战争的属灵武器。稍后我将对此层面详加阐释，因借此我们方能对抗《厄弗所书》6章12节所言的“空中的恶者”——它们总伺机利用人性的偏情私欲，成就其邪恶图谋。

让我们本着此心，今日继续默想“心的皈依”这一主题。

当我们甘心在慈爱的主前省察自己的内心深处，便会生出双重的真知：既认清自身的暗面，亦同时遇见天主的仁慈。我们当明白，天主不会因人心所生的不洁而舍弃、惩罚我们，祂的爱已决意将光明带入这黑暗之中。

因此，我们绝不可如所谓的“深层心理学”所主张的，将自身察见的幽暗纳入生活，视这“暗面”为自我人格的一部分——这绝非改变心灵的道路。对“暗面”的正确“整合”，是承认人心之中存有深渊，且这深渊不可被压抑；但这暗面并非人本质所固有，而是人受造本质的扭曲，是“旧亚当”的遗绪——旧亚当背离天主，陷入了罪恶的权下（参看《罗马书》5章12节），扭曲了天主赋予的肖象，而天主本著祂的良善，决意恢复这一肖象。这一过程中，心灵的净化是不可或缺的关键。

故此，作为前提，我们必须以意志作出明确的抉择：绝不纵容、也不相对化自身内任何不合于爱与真理的事物。要认清我们须为自己内心的一切负责，只需谨记耶稣的教诲：奸淫的罪，起于邪视，而非仅存于行为本身（参看《玛窦福音》5章27-28节）。

行走在纯心之途上，我们不可妥协，亦不可容忍折衷之举。要作出这一抉择，必先经历所谓的“初皈依”——这一皈依引我们渴望在一切事上听命于天主。从这里出发，我们便踏上了走向“再皈依”的道路，这“再皈依”亦可称作“心的皈依”。

这份我们当清晰、自觉地作出且持守的坚定意志抉择，是我们为心灵的转变所能献上的核心力量。当我们在既定的道路上有所懈怠时，必须记起并重新坚定这一根本抉择。

但仅凭我们的意志抉择仍不足够，尤其面对我们自身的人性软弱——这一切主都了然于心。内心转变的主要工程，由天主的恩宠成就。故此，圣言中有两句至为重要的话语：“你们要造一个新心”（《厄则克耳书》18章31节），以及“我要赐给你们一个新心”（《厄则克耳书》36章26节）。

这一道路的具体践行，是将我们在自身内所发现的一切不合主道的事物，都藉祈祷呈献于天主。因我们对自身的过犯与偏邪的态度往往全然盲目，故必须不断祈求圣神，光照我们明辨

那仍需转变的、那不合圣德之道的一切。

我们以邪念为例，来更清晰地明白当如何对待自身的偏情私欲。

当邪念自心中生出，我们必须立刻向天主祈祷，呼求圣神，以这样的方式对抗邪念。圣本笃教导我们，当将邪念击碎在“基督这磐石”之上。

我们尤须分辨，这些邪念是否会反复出现：若反复生起，便表明其并非单纯的撒旦诱惑，而是深植于我们内心，且与某些情感相连。当我们觉察到这一点，通常仅靠一次坚定的拒绝是不够的，反而要将这些邪念恒常地、一次次呈献于主前——若有可能，便在圣体柜前——祈求主的治愈与释放。

举一例而言：每当我看见某人，心中便会生出邪念与偏情。我虽早已明了这些念头是错谬的、违背爱的，且竭力对抗，也能成功驱散这些念头——这本身已是一场胜利，但它们却一再重现，几乎每次遇见此人皆是如此。

这便表明，我的心中仍对这人存有芥蒂，或许是未曾宽恕他，或许是心怀怨恨，诸如此类。因此，我们必须将这些内心的情感恒常地带到天主面前，在祂面前倾诉，与祂交谈这些感受，祈求祂藉圣神治愈这些情感，将我从中释放。在此境况中，可行的方法是为这位相关的人祈祷；若过多思念他并非益事，便将他托付于天主的恩宠。

如此，我们便需在两个层面努力：一方面，对抗当下生起的邪念，不纵容它们，且以意志远离它们；另一方面，也要直面其深层根源——这些邪念与偏情，或许已在心中扎根许久。若未得主的治愈与释放，那么对他人当下的排斥，便总会再度触发这一潜藏的症结。

今日默想的核心要义，我们总括为：甘心承认自身的幽暗，并将其真诚地呈献于天主。

明日，我们将继续这一主题的第三部分……

本日福音默想：<https://cn.elijamission.net/2025/01/16/>