

《了解神聖》網上課程深化班

主題一：患在有身

Betsy 20.3.2025

有關這個主題，我想分享的有以下幾點：

身心靈是否能合一：內與外

身體在外，人都注重外觀，介意其他人怎麼看自己，所以外表很多時並不代表真正的自己。一個很內向的人因為工作的關係，不得不表現得外向，甚至做得很成功。內裏可能很不喜歡與人交往，但礙於禮節、工作需要，不得不表現親切。

想到卡繆的《異鄉人》，主角因冷漠地參加了母親的葬禮，沒有哭泣，並未露出悲傷之情，隨即又過著與之前無異的生活，後來因為殺了人，面對審判，法官就以此為理由判決他死刑。主角因遠離家鄉，並不太了解母親，孤獨地在另一地方工作，他表現的是真正的自己，沒有人能明白。書中道出社會上人與人的關係虛偽，內心與現實的衝突無法改變，許多行為都是約定俗成，不一定是自主，甚至是荒繆。主角被譴責，僅因他不遵循當時的道德常規。要做到表裏合一真的不容易，有些人放棄自己的想法，迎合其他人；有些人像主角，生活過得很累，很孤獨，對死亡只能一笑置之。我也想起以前有些民族的喪禮（甚或婚禮）需要聘請外人來哭泣，社會的壓力不是每個人都能面對，要做真實的自己談何容易。又如《飲食男女》提及的多個角色，生活上的個人決定，都因為與一般的想法不同，就算是家人都要時間來消化。

身心靈是否能合一：主與副

我們做決定時是否先從心出發，從心所想而行，還是以外在行為為他人所見而做，而忘記了初心？就在這四旬期就讓我反思是否事事以主為先，以心為先，是否做到愛人如己，益己益人。

正思考這問題時，在聖灰禮儀讀到這段福音：

那時候，耶穌對門徒說，「你們應當心，不要在人前行你們的仁義，為叫他們看見；若是這樣，你們在天父之前，就沒有賞報了。所以，當你施捨時，不可在你前面吹號，如同假善人在會堂及街市上所行的一樣，為受人們的稱讚；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。」「幾時你門禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們哭喪著臉，是為叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。」

~ 聖瑪竇福音 6:1-6；16 ~

福音就正好提醒我們如何分辨行為和內心的動機。其實我們常常說要多做運動，保持身體健康，因為我們看到人會衰老，會有病痛，但其實人的心靈更容易受損，更容易被外來因素影響而不察覺，就像現在社會有很多網上騙案，金錢、感情的欺騙，網上的欺凌（看不見的欺凌）變本加厲在在顯露了心靈的脆弱。

人們可以從外表（膚色、面容等）猜測種族，從裝扮猜測富貧，但不容易猜度人心，沒有名牌、沒有標記，但人的心靈有所共通，我們讀經典，不分國籍，不分時代，仍有共鳴，因我相信人有共同的內在本質，我們與其他動物不一樣，我們的心靈、思想與創造力何其珍貴。

既然身體可以鍛鍊，心靈也可以。從不斷學習中可以讓信心增強，擴闊視野使人更包容，更能知己知彼。外在環境未如所願，更讓人發揮創造力以解決問題及抗拒誘惑。幸好時代也會改變，社會的價值觀會改變，只希望文明會進步而不是倒退。

~ 完 ~

