opusdei.org

谦卑之门

基督徒生活的德性，首重心灵的谦卑，因为天主使自己变得很小，所以我们可以靠著祂唯一真正的伟大而变得伟大。这是一篇关於基督徒生活的文章。

2018年1月23日

白冷耶稣诞生大教堂的外墙仍然保留了古老大门的记号，随著时间的流逝，这个大门已经成为一个不到一米半高的小石头门框。它之所以不高是

为了保护这个圣地，防止任何人骑著马进入。这个门框的尺寸缩小，对今天的访客来说，有个挑战的信息：「我们必须弯著腰，彷彿我们在精神上必须步行，才能通过信仰的门槛，遇到与我们的偏见和意见截然不同的天主—隐藏在新生婴儿的谦卑下的天主。」[1]

我们是天主的儿女

教宗方济各在他的第二篇通谕《愿祢受讚颂》Laudato si’中提醒我们，为什麽需要谦卑，这是一个简单而伟大的真理，在日常生活的喧嚣中，我们很容易就忘记了这真理：「我们不是天主」。[2] 事实上，我们身为受造物的事实，是关乎我们的存在最深刻的真理，因为我们的存在来自於天主。当我们能接受这个基本真理的时候，我们让自己被天主的神圣恩典所改变。然後，我们可以认知现实，使它变得完美，并将它献给天主，真正热爱这个世界，正如圣施礼华经常强

调的。这个巨大的奋战核心在於谦虚，「这事实有助於我们认识到自己的卑劣，也同时认识到自己的伟大。」[3] 关於卑劣，我们经常会体验到；关於伟大？是因为透过圣洗圣事，使我们在基督内成为天主的子女。

谦卑是「圣人及心中满怀天主的人的美德……当他们在别人眼中的地位越重要，他们就越意识到：如无天主的恩典，自己什麽都不是，也做不来任何事。（参若15:8）」[4]一个小孩子有多小，我们在天主面前就有多小。因此，我们需要回到关键点：天主爱我。当一个人发现他或她自己被天主所爱时—天主的大爱—那个人就能爱所有的人。

谦卑与他人

谦卑导致我们接受真正的现实，特别是与一些因家庭关係、信仰联繫或是生活本身而比较接近我们的人。「我们一有机会，就应向众人行善，尤其

应向有同样信德的家人。」（迦6:10）保禄宗徒教导我们，不要厌怠於活出爱德的先後顺序。为什麽我们看不到跟自己一样受到圣洗恩典的兄弟姐妹们，大家同样是至善、慈悲的天父的孩子呢？「谦逊引我们善待邻人，就是对人谅解、与人和平相处、宽恕人；不去製造分裂，永远作个加强团结的工具。」[5]

那些谦卑的人，对於在自己和他人的生活中所获得的天主的恩赐，特别敏感；他们明白，每个人都是天主的恩赐，所以他们欢迎所有的人，不与人比较和恶鬥。每个人在天主的眼中都是独一无二的，并且能贡献一些他人所不能提供的东西。谦卑能使我们因别人的喜悦而快乐，单纯的因为喜悦的存在，及其本身的价值。谦卑的人学习与他人在一起时，不突显自己。

在这方面，家庭扮演重要的角色。孩子要养成习惯善与别人相处、说话和听话。对所有兄弟姐妹要一视同仁，

注意力不能只放在某个孩子身上。他们要学习道谢。当孩子有成就时，他该当意识到，是由於家庭成员和朋友的牺牲……许多因素才促成的。谦卑因感恩，也因宽恕而成长：主动宽恕、请求宽恕、接受宽恕。想一想：我是谁，竟然堪当别人对我说，「我很抱歉」？请求宽恕的人，如果是有权威的人，他的谦卑是有相当吸引力和感染力的。特别在夫妻、父母和子女、上级和同事之间能够生活出来的话，尤其如此。

直率的说，基督徒应该自然而然地善待邻人，要在乎每个生命个体，因为他具有真正的价值。意识到别人的尊严，有助於我们免於陷入「令人羞耻的冷漠。」[6] 基督徒的圣召要求我们聚焦在他人身上，对周围的人开放，而不用担心他们会对我们说什麽，或是自己看起来很愚蠢。有些人可能因为自己的胆小而吓唬别人，无法传达光明和温暖。他们可能对自己有过多的想法，在乎别人的说法；也

可能是出於过度的荣誉感，和在意自己的形象；其实，背後真正的原因则是骄傲和不够单纯。

如试图把注意力集中在自己身上，左思右想著自己的匮乏和慾望，则或多或少都会偏重在普遍存在的健康问题；或者相反的，隐藏了别人应该知道的自己所患的疾病，好让他们为我们祈祷并支持我们，这些态度很可能是我们需要净化的端倪。「谁若是粗暴易怒，遇事处处只顾自己，常常触犯凌辱他人，不知放弃不必要的东西—甚至必要的东西，事不称心便形於色，那麽他便是没有做到克己自律。反之，谁若懂得怎样献身为人，『把自己的一切献给一切人，一心为万众服务。』（格前9:22）那麽，他便是实践了克己自律。」[7]

专注於美善，和睦相处

「我们给你们吹了笛，你们却不跳舞；我们唱了哀歌，你们却不捶胸。」（玛11:17）我主在这里用了

一首歌，或可能是个当时流行的遊戏，显示那些与祂同一时代的人，认不出祂来。我们受召在每件事中和每人身上去发现基督，并尊重祂的行为方式。是天主创造、释放、救赎、宽恕和召唤……「我们不能随便指斥这份爱里所充盈著的自由，因为天主是携同此爱，进入每个人的生命中。」[8]

对别人开放，在某种程度上是适应迁就他人，例如，与不熟识的人一起做团队运动；或者忘记自己的喜好，去做另一个人为了休閒而想做的事情。与别人的关係中，一个谦卑的人通常会倾向於正面的发展；然而，骄傲的人则倾向於过分强调负面的表象。在家庭中、在工作中、在整个社会中，谦卑让我们能够看到别人的美德。相较之下，那些倾向於经常谈论「给了他们压力」，或者别人的事情令他们烦恼的人，大多是因为他们缺乏理智和心灵的开放。也许，他们需要去学习爱他人的缺点。然後，去实践「爱

的教育」，逐渐地培养出一种不可抗拒的力量：使自己变小，让别人成长。像基督的先驱，施洗若翰说：「他应该兴盛，我却应该衰微。」（若3:30）

永恒的圣言使自己变得很小。「教父在旧约希腊文译本找到一句依撒意亚先知的话，保禄也曾引用它来指出天主的新行径，早已在旧约中预告了。那句话这样说：上主缩短了祂的话，祂把话约简了。（依10:23；罗9:28）圣子自己就是圣言：这永远的圣言成了细小的，小得可以躺在马槽里。祂成为了一个小孩，好让我们紧抱祂。」[9]

耶稣让人人皆可接近祂。祂与门徒进行对话时，多用比喻，把自己放在他们的水平。解决纳税的需要，基督把伯多禄视为同等的。（参玛17:27）[10]祂也这样对待圣妇，和其他与天主相距较远的妇女、法利赛人和比拉多。我们需要「突破」自己的方式，

走向别人。因而，我们可以培养出一种让自己能尽量适应别人的能耐，避免被痴迷或狂热牵著鼻子走；去发现每一个人可爱之处、神圣爱情的火花；安於在家庭活动和礼仪节日(流露出我们作为天主子女生活的节奏)庆祝的热闹中，成为其中的一员。谦卑的人关注到别人生活中的需要。这种态度是礼貌的核心，在许多细节中显示出来，例如，不要为了接一通电话，而打断别人的对话、用餐，更不要在别人做默想祈祷之时，除非是在真正紧急的情况。爱德的字源是humus，意味著肥沃的土地，谦卑的诞生地；「爱是含忍的，爱是慈祥的，爱不嫉妒，不誇张，不自大。」（格前13:4)

工作时的谦卑

教宗在通谕《愿祢受讚颂》Laudato si’中，强调工作时「关係的观念，除自己以外，我们可以拥有而且必须拥有的关係。」[11] 一如我们周围的

人和事。因此，工作提供了许多谦卑的机会。

例如，如果我们的老闆有点霸道，我们要试著为他找个藉口：他职位的负担太沉重了，或者他前一天晚上睡眠很差。当同事犯错时，我们可试著纠正他，但不要伤害到他的自尊。如因看到别人的成功而眼红，这是缺乏谦卑的明显迹象，也缺乏信仰：「一切都是你们的；你们却是基督的，而基督是天主的。」（格前3:22-23）那些谦卑的人，在努力提高职业素质的同时，也是在提供别人更好的服务。这意味著修正自己的意图，恢复超然的看法，不要被肤浅甚至腐败的环境拖下水去，当然也不要因为这个原因而轻视他人。那些谦卑的逃避完美主义的人，能承认自己的极限，会依靠别人去改善自己的工作。谦卑的人懂得纠正自己，请求原谅。

天主召唤我们成为自由去爱的人，然而，有时候，我们似乎选择了为自己

的存在辩解：渴望高人一等；行事方式与众不同；吸引别人的注意力；过度操心自己有才无用，而在服务他人时，也儘量想「发光发亮」，这些都可能是心灵疾病的症候，这时我们需要别人的帮助，并顺服於恩宠。「漠视善良，更在乎突显自我，心灵的不冷不热累积在自私、自傲的心灵沉淀中……讲些自我中心的空话……只想著自己，开口时只讲自己，将导致他的爱德冷却，使徒热忱松弛下来。」[12] 相较之下，一个谦虚的人在谈天时，总是避免把话题转向自己的生活、经验、成就；避免誇大的让别人看出他的长处。一个不断地记著天主的怜悯，并根据天主的眷顾生活的人，态度是与一般人迥然不同的。如果他会说自己做了些什麽，纯粹是为了让别人受益。因此，在适度的谦虚範围内，与基督个人相遇的见證，可以帮助别人去发现耶稣也爱他、宽恕他，并使他圣化。结果是多麽的喜乐！「我被爱，故我在。」[13]

有些时刻特别有利於更新我们对谦卑的渴望。例如，当升迁或开始一个有相当可见度的工作时，这正是要下决心在工作中反映出基督徒态度的时候：要把它看作是天主给我们更多的服务机会的位置；不为自己的利益滥用它；增加我们对最弱势者的关注，不受到放弃他们的诱惑，并知道把握现在与以前无法接触到的人士来往。

同样的，不眷恋这个职位或工作带来的个人利益和荣誉；以身作则的时候，不要重视一般负责人时常得到的掌声和誇讚，反倒要态度开放，接受人家的批评一时常是真相的核心。在我们的工作中，努力变得单纯：例如，当我们发现自己在团体照中急著找自己，或者急著看自己的名字是否在一篇文章中被提起时，学习取笑自己；试著不要在每件事上留下个人的标记，或者，当没人询问我如何解决某些问题的方法时，我并不在意……

学习在判断上让步

当我们在职业和家庭团聚中，经常交换一些观点，也许会产生衝突。我们是不是总是希望别人屈服於自己思维方式的人？事情应该如何？必须做些什麽……过度坚持己见的倾向可能透露了僵硬的思想。当然，自动让步给别人是不简单的，但总是审慎的。事实表明我们能够超越自己的观点。利用机会捨弃自己的判断，是很困难的，但在天主的眼中，是件非常取悦祂的事。[14] 提及戴都良时，本笃十六世词锋犀利，批评他在生命的最後几年里，思想十分僵化严苛，孤立在自己的观点里：「当一个人眼里只看到自己思想的伟大，最终，失落的正是这伟大。」[15]

有的时候，我们需要聆听那些经验虽少，但他们可能是拥有更多的智慧和心灵礼物的年轻人，也或者他们的地位较高，因天主的恩典给予他们特别的帮助。如果我们过分在意别人对我们的看法，我们就欠缺了谦虚。天主之子耶稣的生命，对任何拥有世上重

要职责的基督徒来说，都是一个亘古不变的教训。进入耶路撒冷的欢呼声，并没有让万王之王忘记那些人将要钉祂在十字架上，而且，祂也是苦难的僕人。（参若12:12-19）

法国国王圣路易斯曾经建议他的儿子，如果有一天他成为国王，在他开政务会议时，他不应该过於激烈地捍卫自己的意见，而忽略了倾听别人：「你国会的成员可能会很害怕顶撞你，希望这样的事千万不要发生。」[16] 学习不要太快速的提出己见是非常健康的，尤其是当一个人没有最终的责任，并缺乏关於这个问题的背景资料时，更不用说当这人缺乏在位者的恩宠，以及权威人士所拥有的真知灼见时。一个人需要操练，谨慎地聆听顾问，并能发自内心的改变自己的观点。通过团队的合作，能强化判断的审慎。作为一个团队，团结努力，在别人的帮助下仔细反思并做出决定：所有这一切也是一种谦卑和聪敏的行为。

无用的僕人的谦逊

在牧区的牧灵福传工作中、在教区、慈善机构、或是帮助移民的项目中，解决问题的方法往往是多元而富有弹性的，而且总会有许多其他可行的方法去处理。一个谦卑的人会表明自己的意见，同时，如有需要会要求澄清要点，甚至接受与自己的看法不同的指导。因此，一个人表现出对天主恩典的信任，这有助於以正确的意图履行责任，并依靠该领域专家的劝言。

很少有人意识到，天主教会以惊人的集体谦卑，激发了全世界诸多援助病人和穷人的行动。在天主的子民中，谦卑是特别需要的，在那里，人与天主之间的关係如此密切。如同收到信件时，被丢弃的信封是多麽的美丽！「我们是无用的僕人，我们不过做了我们应做的事。」（路17:10）

同样的，一位司铎也要「谦卑地学习不赶时尚，」[17] 而且不追求永远居於所有事情的中心；他要近乎本能似

地拒绝鹤立鸡群、永远位於聚光灯下的愿望，因为这很容易使他视自己为其他灵魂的「主人」。作为平信徒的，如果他谦卑的话，就会尊重圣职人员；不会批评自己的教区神父，或批评任何神父，而试图帮助他们，为他们祈祷。诺厄的儿子覆盖了他们酒醉的父亲的裸体。（参创9:23）「就像诺厄的好儿子们一样，用爱德的外衣，把你在父亲，神父身上看到的弱点，遮盖起来。」[18] 圣多默斯甚至将这个故事应用於罗马教宗身上，基督徒子民应为他祈祷……而不迫害他！[19]

时间属於天主：信心与谦卑

「圣经的證据是一致的：天主的眷顾是具体和直接的关怀，祂关心一切，由最细微的事以至世界和历史的大事。圣经极力强调天主对事件演变的绝对主权：『我们的天主在天上居住，祂创造了所喜爱的万物。』(咏115:3)又谈及基督说：『祂开了，无

人能关；祂关了，无人能开。』 (默3:7)人在心中儘可策画多端，实现的却是上主的计画。』(箴19:21)」 [20]

信仰和谦卑手牵著手并进。在我们迈向天乡的旅程中，我们需要让自己被天主指引，求助於祂、聆听祂的圣言。[21] 借助神学和灵修评论，平静的阅读旧约和新约，有助於我们了解天主在每一时刻对我们说些什麽，或邀请我们转换改进。「因为我的思念不是你的思念，你们的行径也不是我的行径：上主断言。」（依55:8；参罗11:33）。信仰的谦卑使我们跪在圣体圣事中的耶稣之前，像白冷的牧羊人崇敬「道成肉身」一样。圣十字德兰·本笃(伊迪丝·斯坦)曾说，当她看到一个妇女提著购物袋进入教堂，并跪下祈祷的情景，令她永远无法忘怀。[22]

谦卑能使我们生活在现在，并超越未来可能带来的一切，唯独.寻找天主的旨意。因为我们基督徒是「爱慕他显

现的人。」（弟後4:8）。如果我们发现自己因挫败而恼怒的话，我们需要在信仰和谦逊上成长。「只要你一旦真正委身信赖天主，便马上会明白怎样万事随遇而安。如果你的事业，没有取得预期的结果，甚至在你用尽了一切必要的方法的情况下，你也不会丧失你的平安。因为你的事业，毕竟会按照天主安排的光景成就的。」[23]

因此，我们要避免过度的恼怒，或对过往羞辱的回忆牢记不忘。作为天主的子女，要原谅别人的冒犯，继续往前行，而不怀恨在心。[24] 如果有人认为自己被别人冒犯了，就要释怀、不要记恨。我们需要效法耶稣，意识到「自己被宽恕的罪更多。自己仍要付出的爱的债务有多庞大。」[25] 谦卑的人要认真地效法圣保禄的榜样：「忘尽我背後的，只向在我前面的奔驰，为达到目标，为争取天主在基督耶稣内召我向上争夺的奖品。」（斐3:13-14）即使疾病也可被视为天主

给我们的使命而欣然接受。这个使命的一部分，也是学习如何让别人帮助和陪伴自己，这是交付在耶稣手中的表现，祂临在我们兄弟姐妹的身上。因为我们必须为「祂的身体—教会，补充基督的苦难所欠缺的。」（哥1:24）

认知自己的弱点让我们较容易接受别人的帮助、「纵容」别人、了解人性的状况，避免法利赛人假装的惊讶。我们的弱点帮我们打开自己的智慧和心灵，去了解别人的弱点：总是假设他人是善意的，例如，对一些人因情况使然而做出了不得已的事，态度要缓和，然而这并不意味著忽视事情真相，而是「称善为恶，称恶为善，以苦为甘，以甘为苦。」（依5:20）。

这种态度与今天普遍自尊低落的现状相差很远，那是不健康的，因为它与真相不符，且阻止一个人勇於追求理想，或是造成无缘无故的沮丧。谦卑能使我们接受我们不能改变的一切，

深信我主必会引导我们走向慈悲的道路。（参希3:10; 咏95 [94] :10）「单是知道自己是被箍好的陶器，就应是不断喜乐的泉源，因为在天主的眼里，我们承认自己的渺小：一个孩童，一个儿子。如有人认清自己是个可怜软弱的傢伙，同时也认清自己是天主的儿子，还有什麽可超过他的快乐呢？」[26]

向天主的眷顾开放

谦卑的人对天主眷顾的安排敞开心怀；他并不希求控制自己生活中的一切，或明白所有事情的答案。他们尊重每个生命个体的奥秘，全心信赖天主，儘管未来似乎是不确定的。他们不费丝毫的劲儿去窥视天主神秘的意向，或超过他们自己力量的事情。（参德3:21）对他们来说，天主的恩典已是足够，因为「德能在软弱中才全显出来。」（格後12:9）我们在与基督的关係中找到这种恩典，就能分享祂的生命。

在感谢天主父的激动之後，耶稣邀请祂的门徒接近祂。「我主是良善心谦的，」quia mitis sum et humilis corde （玛11:29）。在祂内我们将会找到了解和平安。我们接近圣体圣事中的基督，祂的圣体受伤和复活：「屈尊就卑，降生成人」in humilitate carnis assumptae, 在将临期的颂谢词中，我们如是祈祷。我们触摸到天主不可言喻的谦卑。「耶稣的谦逊：在白冷、在纳匝肋、在加尔瓦略山上。但是祂在至圣的圣体内，比在马棚内、在纳匝肋和在十字架上，更是谦抑自下，纡尊降贵。」[27]

圣母玛利亚陪伴著我们，所以我们可以怀著如同她接受自己的儿子一耶稣一般的谦卑来接受祂。万福！妳是神圣之根；万福！妳是神圣之门；淹没在骄傲的黑暗中的大地，由其得到光明。Salve radix, salve porta, ex qua mundo lux estorta.[28] 基督耶

稣，出自光明的光明，[29] 启迪了我们天父的慈悲。

Guillaume Derville

[1] 本笃十六世，讲道，2011年12月24日

[2] 教宗方济各，通谕《愿祢受讚颂》Laudato si’ （2015年5月24日），67

[3] 圣施礼华《天主之友》94

[4] 教宗方济各，罗马教廷致词，2015年12月21日

[5] 圣施礼华《天主之友》233

[6] 教宗方济各《慈悲面容》2015年4月11日，15

[7] 圣施礼华《基督刚经过》9

[8] 教宗方济各，宗座牧函《慈悲与怜悯》2016年11月30日，2

[9] 本笃十六世，世界主教会议後宗座劝谕《上主的话》12

[10] Cf. Guillaume de Saint-Thierry，Exposésur le Cantique des Cantiques，109，in SourcesChrétiennes82,243

[11] 教宗方济各《愿祢受讚颂》125

[12] 真福欧华路，牧函，1980年1月9日，31（引自Álvarodel Portillo，Orar，Como sal y como luz，Barcelona：Planeta，2013，207）

[13] 教宗方济各《慈悲与怜悯》16

[14] 参圣施礼华《道路》177

[15] 本笃十六世，觐见，2007年5月30日

[16] 法国圣路易，写给他儿子，未来的菲利普三世的灵修遗嘱。Acta Sanctorum Augustii 5（1868），546

[17] 圣施礼华《与施礼华蒙席会谈》59。

[18] 《道路》75

[19] 参圣托马斯·摩尔， Responsio ad Lutherum, in The Yale Edition of The Complete Works of Saint Thomas More, vol. 5, p. 142 (CW5, 142/1-4).

[20]《天主教教义》303

[21] 参《圣经》纳瓦拉大学神学系翻译和笔记，评论圣咏95（94）

[22] 参圣十字德兰·本笃(伊迪丝·斯坦)，Ausdem Lebeneinerjüdischen Familie。 Das Leben Edith Stein：Kindheit und Jugend，1965（Complete edition，1985），p. 362

[23] 圣施礼华《犁痕》860

[24] 参蔡浩伟主教，牧函，2015年11月4日，21

[25] 圣施礼华《鍊炉》210

[26]《天主之友》108

[27]《道路》533

[28] 圣歌，天堂之后

[29] 参罗马感恩祭典，信经

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/qian-bei-zhi-men/ (2025年12月12日)