

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。这是一篇关于基督徒生活的文章。

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，为什麼需要谦卑，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] 關於卑劣，我们经常会体验到；關於伟大？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，自己什麼都不是，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系、信仰联系或是生活本身而比较接近我们的人。「我们—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。为什麼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，對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麼，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欲望，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他人，『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游戏，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。与别人的关系中，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話，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，不誇張，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「关系的观念，除自己以外，我们可以拥有而且必须拥有的关系。」[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，恢复超然的眼光，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麼，纯粹是为了让别人受益。因此，在适度的谦虚範圍内，与基督个人相遇的見證，可以帮助别人去发现耶稣也爱他、宽恕他，并使他圣化。结果是多麼的喜乐！「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—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？必须做些什么……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，又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，并缺乏关于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，人与天主之间的关系如此密切。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身体。（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

「圣经的證據是一致的：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麼，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，还有什麼可超过他的快乐呢？」 [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）我们在与基督的关系中找到这种恩典，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，纒尊降贵。」
[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—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 *SourcesChrétiennes*82,243

[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，覲见，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/](https://opusdei.org/zhs/article/qian-bei-zhi-men/) (2026年3
月15日)