

## 谦逊 --- 喜乐的泉源

谦逊是真基督徒生活中，其中的一块基石，因为它是「爱德的居所」。我们为这主要的基督徒德行提供一些反思。

2017年12月2日

「从来没有人瞻仰过天主」[1]，圣经如此告诉著我们。我们在这世上的时期，关于天主本质我们并没有直接的认识了解，与天主之间有著无限遥远的距离，而惟有祂，藉著自己屈尊就卑於我们的人性，才能藉著神圣的启示成为我们之间的桥樑。祂首先透过

创造将自己显示给我们，接著经过以色列悠长的历史、藉著先知们的话语，然後最後是藉著祂自己的圣子，祂是最後、完全和肯定的启示：天主在我们间显示自己：「谁看见了我，就是看见了父。」[2]

天主成为了人是多麼令人震惊万分的事！现在我们有了一位天主，祂，在基督内，看著我们也让我们看见祂；祂听见我们也让我们听见祂；祂触动我们也让我们触动祂。祂贬抑自己下至我们的人性，并透过我们人性的感官，呼唤我们到祂亲密的爱中，以及召叫我们成圣。我们对圣言降生成人所感受到的惊异，推动我们虔敬地默观耶稣的所言所行，而如此为之，我们会清晰地看见基督的一生，从祂的诞生直到死在十字架上，都彰显著谦逊。因为「他虽具有天主的本质，却没有自视等同於天主，反而谦逊自己，取了奴僕的形体，成为人并在人中间。他谦卑至极至终，服从听命至死，死於十字架上。」[3]

## 谦逊 --- 爱德的居所

天主是何等爱我们的这讯息，藉著圣子谦抑自下达至我们。谦逊是主要的特质，是实实在在基督徒生活的其中一块基石，因为它是「爱德的居所。」正如圣奥思定强调：「如果你问我甚麽是耶稣基督教导的最主要元素，我会这样回答你：首先是谦逊，第二是谦逊，而第三是谦逊。」[4] 从圣言降生成人的谦逊中，我们看见天主爱我们的深度和通往那完满之爱的康莊大道。

基督徒生活在於与基督认同，我们必须达至与基督结合，才能进入与生活的天主共融，且能以同样的爱去爱他人。[5] 要如基督般谦逊，意味著服务所有人，置我们内的旧我於死，克服因原罪所引致我们人性中的脱序倾向，因此一个基督徒明白「以爱来忍受的屈辱，成为甘饴和可口的；它们是来自天主的祝福。」[6] 当我们以此方式接受屈辱，我们对超性生活所

拥有的一切富饶开放了自己，并可以与圣保禄一同高呼：「为了祂，我自愿损失一切，拿一切当废物，为赚得基督，为结合於祂。」[7]

## 不安的成因

与因谦逊滋长而来的深切内在喜乐的强烈对比，就是会在我们内产生不安和不满的骄傲。骄傲使一个人将每件事物环绕在个人的自我意识，并由主观的角度去评断事情：像是某事物是否令人舒适愉快、它有否提供益处或是否需要努力...但忽视的是事物本身是否是好的，或是否能为他人带来益处。这自我中心的态度使人以自己的观点来评判他人的行为和思想，并或多或少想要他们的行为按照自己所愿而行。这就解释了当骄傲的人觉得别人没有给他们足够地注意他时，他们会如何变成为动辄发怒的受害者；又或者当自己的过错曝了光或看到别人拥有更大的天赋时，他便会忧愁起来。

当一个人受制於骄傲时，虽然在生活中好像看似成功，但是通常会变得拘束不安。为使他真正快乐，他缺少了些甚麽？他既然已拥有他所想要的，似乎毫无匮乏，但实是缺乏了一切，因为他没有看到最重要的：为了他人而自我付出的能力。是个人自己的行为造成去寻求真正的快乐的障碍。主业团创办人说：「倘若你正渡著困难时期，而你的灵魂充满不安，那是因为你想得太多关於自己.....我儿，假如你凡事以自己为中心，你不单是走错了路，你还会失去了在这地上生命该有的基督徒的快乐。」[8]

骄傲总是原罪第一次反叛也就是尝试取代天主的地位的回波。我们原祖父母堕落的後果就是失去了与创造者的友谊，也失去了我们内在的和谐。骄傲的人完全信赖自己的能力，因而忘却了人性是需要被救赎的，於是不单是肉体的疾病，还有无可避免地经验到自己的极限、过失和缺点，均能令那人惶恐不安甚而领他失去希望。坚

决地要受缚於自己的判断力和意见，造成他不再赏识或积极地重视与他意见相左的看法，因此他觉得很难解决他内在的衝突，并常会与他人产生误会。这不愿屈就於他人的意愿也会导至排斥天主的旨意。他可以很容易地说服自己，天主永不会要求他付出他所不愿意的，甚乎受造物依赖天主这事实也会成为一个愤恨的泉源。

## **谦逊吸引他人**

反之，一个谦逊的人在天主的光荣中找到喜乐的泉源，那真正喜乐惟一的根源。一个谦逊的人将自己安放在天主前，他发觉到自己极限、渺小及身为受造物的身分，但他没有因而忧愁或产生挫败感，反之这领会给予他深切喜乐的泉源。谦逊是一道亮光，帮人去发现自己特性的崇高，作为一个有能力与创造者交谈的个体，并且以完全的自由去接受人须要依赖祂。

了解到自有者是个无限完美个人的天主，创造了我们、使我们继续存在、

并在耶稣基督内以人的面貌向我们启示他自己的知识，能充满一个满怀喜乐谦逊的灵魂。一个谦逊的人在受造物的美丽中，发现来自天主慷慨之爱的倒影，且意愿与他人分享这份了解。

当面对天主的召叫时，一个骄傲的人和一個谦逊的人的反应也是截然不同的。一个骄傲的人隐藏在假谦虚的背後，声称只得少许才幹，那都只因为他不愿放弃他为自己所建的小世界。而相反地，谦逊之人不会被觉得自己不配获得圣德这想法所阻碍，进入与天主共融这邀请，虽然令人惶恐失措，却也带来莫大的喜乐。

正如我们从圣人中可看到，那些竭力奮鬥去获得真正的谦逊之人，会养成一种吸引他人的性格。因著藉著他们每天所行，他们在其周围製造出和平与喜乐的气氛，因为他们欣赏别人的价值，且极为尊重。在他们的言谈、家庭生活、与同事及朋友的交往中，

他们知道如何去理解和宽恕。他们寻求去帮助所有人及与他们和睦相处，他们意识到自己是合等亏欠那些周围的人，而毋须坚持自己的权利和特权。那些与他们并肩之人均能感受到充满他们的生命的那份对天主的爱，他们引起了别人的信任；使人不会感到被评断，而是被爱。

## **再开始学习谦逊**

我们有时会经验到心神不定或消极愤世的情绪，通常来自於我们太过以自我意识为中心。「为甚麽我们会感到沮丧？」圣施礼华问道。「不过是因为人生来必非事事如愿，又或有些障碍，阻挡我们去满足自己的野心。」

[9]

无论是我们自身的，亦或是身旁週遭的人在生活上的困难，事实上可能会在我们心中挑起忧愁。同样之事也会如此发生，当我们的缺点(包括那些我们以为早已克服的)显露出来时，又或者也许当我们须要接受那些虽然我们



曾长时间为这些目标热切努力过，但是却无法达成职业上或使徒工作上的目标时的挫败。当我们面对使我们受苦的事件或情况时，我们的反叛情绪也会高涨。

特别是在这些时刻，以及总是如此，我们须要更新我们的定志，正如欧华路神父在他的一封书信中劝勉我们：

「再开始学习谦逊。」[10]我们须要为谦逊，吾主的谦逊，向祂要求，也向圣母要求。「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。你们背起我的轭，跟我学吧！因为我是良善心谦的：这样你们必要找到你们灵魂的安息，因为我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。」[11]每天，在爱中的人灵在祈祷中学习谦逊，「『祈祷』是人承认自己根深蒂固的劣根性，以及承认天主的至高至尊的谦逊；他祷告并朝拜天主，深知一切依靠天主，自己一无所有。」

[12]为要恢复平安，我们得要将焦虑

搁置一旁，转向基督，而不是在心头老是想著所发生於我们的事。

「Alma, calma」[13]——以全心全意的决志及平安。圣施礼华喜爱重複这句话，它总结出一个当依赖著神圣恩宠的同时，也以坚定的决心和谨慎去面对每项挑战之人的整体生活计划。当我们努力以此方式去生活时，圣施礼华的话语在我们的生活中成真：「所有那些常常使我们受苦的挫折从来没有令我们失去喜乐与平安，因为我们曾经验过天主如何从困难乾旱的石中——提取出甘饴——美味的蜂蜜：『以石中的蜂蜜饱享他们(咏81[80]:17)。』」

我们的母亲，圣玛利亚，提醒我们为要接近天主，我们需要谦逊。圣母是喜乐的模範，正是因为她是谦逊的模範。「我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃於天主，我的救主，因为祂垂顾了祂婢女的卑微。」[14]

[1] 若4:12

[2] 若14:9

[3] 斐2:6-8

[4] 圣奥思定, 书信118, 22

[5] 参阅罗5:5

[6] 圣施礼华, 1973年12月25日, 一个聚会的笔记

[7] 斐3:8-9

[8] 圣施礼华, 1972年12月25日, 一个默想的笔记

[9] 圣施礼华, 天主之友, 108

[10] 欧华路神父, 1990年5月1日的书信

[11] 玛11:28-30

[12] 圣施礼华, 犁痕, 259

[13] 圣施礼华, 1972年11月9日, 一个聚会的笔记

[14] 路1:46–48

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/qian-xun-xi-le-de-quan-  
yuan/](https://opusdei.org/zhs/article/qian-xun-xi-le-de-quan-yuan/) (2026年1月26日)