

默想：复活期第七周 的星期五

当我们接近圣神降临节时，一些可以帮助我们祈祷的反省。

温柔是圣神的果子

天主的轭是轻的

温良的人将承受大地

温柔是圣神的果子

圣保禄将温柔列为圣神的果实之一（参考迦5：23）。圣多玛斯·阿奎那

告诉我们：「温柔可以缓和愤怒。」[1] 也许我们经常问自己，为什么某些情况或某些人会让我们生气。有时我们会惊讶地发现愤怒试图在我们的心中涌动。显然，愤怒可以临在于我们的生活中，并破坏我们和周围人的和平。

圣多玛斯说，「可以透过温柔来缓解的愤怒，由于其冲动的性质，是人类自由判断真理的一个巨大障碍。」[2] 因此，克服愤怒的第一步可能是：尽可能了解我们自己。我们应该尝试认识到是什么让我们生气以及什么可以帮助我们克服它。这种知识，加上我们向内心温柔谦卑的耶稣祈求的恩宠，是我们应对内心平安之战的坚实基础。我们的行为并不是一时兴起，而是源自于内心的激动，有时是无意识的。例如，我们经常忽略对自己和他人做出批判的严重性，尤其是那些较尖锐或消极的批判，并允许这些批判不断恶化。

首先，批判他人不是我们的人生使命。我们不想透过批判别人来把自己当成天主。相反，我们希望将他们视为同一个父亲的孩子，并看到他们走在通往天堂的路上。此外，对自己无情的负面批评也可能成为愤怒的温床。如果我觉得自己受到了批评，如果我对期望的结果明显感到沮丧，这些感觉很容易影响我面对日常生活的方式。因此，生气可能是一颗需要平安与宁静的心的标志。我们请求圣神帮助我们揭示我们反应的隐藏根源。

天主的轭是轻的

在今天的福音中，圣伯多禄从他的师父那里得到了宝贵的帮助。耶稣想要医治伯多禄的心。他想提醒他，他对他的背叛并无怨恨，这不会成为他把使命托付给他的障碍。为了弥补他三次的否认，他三次问伯多禄是否爱他，而且非常温柔和睿智。在每个问答之后，他都确认了他对伯多禄意愿的绝对信任。耶稣指望他能像自己一

样帮助他的弟兄。在伯多禄身上，我们可以 在某种程度上找到天主给我们每个人的使命：「你们背起我的轭，跟我学罢！因为我是良善心谦的：这样你们必要找得你们灵魂的安息，因为我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。」（玛11：29-30）。

本笃十六世曾经问：「这个更轻而不是更重的『轭』是什么？」[3] 当然，伯多禄为听到耶稣三次问及他的爱而感到难过，因为这让他想起了他的三次背叛。但随着时间的推移，在圣神的帮助下，这次谈话将成为鼓励的源泉，并带给他内心的极大平安。耶稣眼中的光使伯多禄确信他已经全心全意地被宽恕了。尽管基督已经预先警告过他，但他并没有对他的行为方式提出任何责备。基督对伯多禄的信任不但没有减少，反而增加了。这是一个温和的轭，它让他的使命变轻松。

尽管那段痛苦的记忆激起了悲伤，但宗徒的心终于找到了平安。耶稣的话语和眼神使他内心的汹涌归于平静。他不再像以前那样批判自己。耶稣希望他（接着）能分担他那轻松的担子。当我们让自己被天主所爱时，

「祂的轭是自由、爱和合一；祂的轭是祂在十字架上为我们赢得的生命。」
[4] 连同他背叛的事实，圣伯多禄发现了基督对他个人的所有情感、理解和信任：这是他确认的真相。

温良的人将承受大地

耶稣曾应许温柔的人会承受大地（参考玛5：5）。现在他向伯多禄展示如何获得这个宝藏。拥有大地就是应许的天堂、永恒的安息、天堂里的完满真福。在那里，没有人会感到被批判，因为所有人都会带着满溢的喜悦默想天主无限的爱。这种安息不只是一个人通过辛勤和忠实的工作而获得的；那确实很好，但天堂无限大。

「你能想像到达那里并见到天主会是

什么样子吗？所有的美丽与爱都倾注在我们心中，满足而不满足？」[5]

当我们因看到自己的弱点而失去平安时，我们可以利用圣施礼华的一些中肯建议：「平静。为什么要发火呢？当你这样做时，你冒犯了上帝，让周围的人感到不安，让自己过得很快乐，并且无法把事情做好时……最后你还必须再次'收'回你的火呢？」[6] 当我们不要让天主原谅我们时，我们最终会惹恼我们的近人。我们可以请求护慰者的帮助：「圣神，天主的狂风，吹在我们身上；吹进我们的心里，让我们呼吸天父的温柔。请向教会吹气，把她吹到天涯海角，这样，在你的带领下，她除了你之外也不用带。请将平安的和煦和希望的清爽之风吹向我们的世界。圣神来吧，改变我们的心，更新大地的面貌。」[7]

伯多禄在这次谈话后再次做了耶稣所要求的：「跟随我罢！」（若21：19）。我们请求我们的母亲，圣神的

净配，帮助我们分享温柔的果实，并成为和平与喜乐的播种者，直到大地最遥远的角落。

[1]圣多玛斯·阿奎那，《神学大全》，II-II，q.157，a.1。

[2]同上，a.4。

[3]本笃十六世，三钟经，2011年7月3日。

[4]圣施礼华，《天主之友》，31。

[5]参见圣施礼华，《天主仆人列真福程序清单》，1,5。

[6]圣施礼华，《亲密笔记》，881。

[7]方济各，讲道，2018年5月20日。

zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-Qi-Zhou-De-Xing-Qi-Wu/ (2026年2月7日)