opusdei.org

默想：四旬期第一周的星期五

在四旬期间的这些日子里，一些可以帮助我们祈祷的反省。

批判他人与第五诫

想着他人的优点

天主的爱使我们免于嫉妒

批判他人与第五诫

「我灵等候我主，切于更夫的待旦。请以色列仰赖上主，应切于更夫待

旦，因为上主富于仁慈，祂必定慷慨救援。 （咏130：6-7）」基督徒的望德是以那满怀宽恕和怜憫的天主为重心; 我们也意欲透过祂的双眼去看世界。 这也是为争取圣德而奋斗的定义：就是一步一步地让自己看事物的观点吻合祂的观点。 这项努力始于我们心灵的净化，而四旬期正是不断地邀请我们这样做。 然而我们知道，这不是一个自动进行的过程。 有时候，我们似乎太倾向于草率的判断，只从自己的角度去看待事物，而没有意识到对他人和对自己可造成的伤害。 耶稣将这些争议和敌意与第五诫：不可杀人，连接起来（参阅玛5：21-24）。

「谁能审判人呢？ 地上充满了鲁莽的批判。 确实，那曾经让我们绝望的人，在最意想不到的时刻仍突然会回心转意，成为了所有人中最好的一个。 而我们如此信任的那一位，却在最意想不到的时刻突然跌倒了。」[1] 天国就在我们中间，而只有主耶稣才

能坐上审判者的席位。 为什么我们常常陷入批判的思维呢？ 「批评别人是一件多么容易的事啊！ …… 圣神除了赐给我们温顺这个恩惠之外，也邀请我们团结一致，互相分担对方的重担。 人的一生有这么多的重担：疾病、失业、孤独、痛苦……！ 还有多少其他考验，需要我们的兄弟姊妹的亲近和爱情啊！」[2]

想着他人的优点

要关闭那导致我们批评他人的内在机制并不是容易的。 可是圣神可以赐给我们亮光，让我们留意到，当这些负面情绪出现时，我们的内心会发生什么事。 「指责和判断别人往往表露我们无能力接受自己的软弱和弱点。 唯有温良能把我们从控告者的罗网中拯救出来（参阅默12：10）。 如此说明了与天主的慈爱相遇的重要性，尤其在和好圣事之中经验祂的真理与慈爱。」[3] 深切地认识到天主的宽恕，认识到我们没有任何权利堪当从

天主手中得到如此多的美善，会使我们以同样的方式，以富有同情心的目光去看待他人。 有时候，判断他人可能是一个相信自己堪当得到恩宠的征状，是一个把天主视为只会付账，不会爱人的结果。

避免陷入批判他人的一个方法就是常常以最佳的角度去看他人的言行。 圣多玛斯阿奎那说：「可能会发生的情况是：一个以最好的方式来看别人的行为的人，会更加经常地受骗; 但是，经常把恶人错当成好人，仍是比偶尔把好人当成恶人更好，因为后者会造成伤害，而前者则不会。」[4] 错把别人想得太好，总比错把他人想得太坏而伤害他们好。 「讽刺的是，魔鬼也会向我们讲真相，但只是为了谴责我们。 我们知道来自天主的真理并不谴责，而是接纳、怀抱、支持和宽恕我们。」[5] 圣施礼华建议我们：「要养成习惯：对于每一个人，以及对他们所做的每一件事，都要以友好的态度方式，加以评述。 若是你

所谈论的人，都是为天主服务而工作的，那就更应该这样做。 如果这样做不可能，那就别开口说话。 尖锐和刺激的评论，往往近于流言蜚语，或近于诬蔑中伤。」[6]

天主的爱使我们免于嫉妒

「上主，祢若细察我的罪辜，我主，有谁还能站立得住？ （咏130：3）」因此，当我们想到天主对我们每一个人宽恕了这么多，想到尽管我们的悖逆，祂仍是完全无偿地爱我们时，我们会感到安慰。 然而矛盾的是，嫉妒有时会让我们因他人的美好而感到不快，主要是因为他们因此而得到的爱戴或声誉。 倘若我们充分地意识到天主多么爱我们每一个人，我们的心就永不会让自己犯这种过错。

阿尔斯的本堂神父圣若翰维雅纳在谈到鲁莽的判断时说：「假如我们有幸摆脱骄傲和嫉妒，我们就永远不会批判任何人。 相反，我们只会为自己神灵上的悲贱而哭泣，并且为可怜的罪

人祈祷，确信天主不会要我们对其他人的行为负责，只会要我们对自己的行为负责。」[7] 可是，除非我们能够学会因他人的美好和因他们超越我们自己的成就而感到高兴，否则嫉妒将会伴随我们在世上的一生。 我们看到耶稣的榜样，祂接受了一个损害了祂自己的荣誉的不公审判，好使我们的任何罪罚都得以被免去，好使我们判断他人和判断自己的需要都得以被免去。

「至圣圣三给我们的母亲加了冕。 天主圣父，天主圣子，天主圣神，将要求我们呈报每一句闲话的细帐。 这又是一个理由，让我们恳求圣母，教导我们，要常常在天主临在下说话。」[8]

[1] 圣奥思定，《讲道46》，关于教会中的牧者，24-25

[2] 教宗方济各，2021年11月3日公开接见时的讲话

[3] 教宗方济各，《以父亲的心》宗座牧函，2

[4] 圣多玛斯阿奎那，《神学大全》，II-II，60,4,1

[5] 教宗方济各，《以父亲的心》宗座牧函，2

[6] 圣施礼华，《犁痕》，902

[7] 阿尔斯的圣若翰维雅纳，关于鲁莽判断的讲道

[8] 圣施礼华，《犁痕》，926

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-Zhou-De-Xing-Qi-Wu/ (2025年12月17日)