

opusdei.org

## 謙卑之門

基督徒生活的德性，首重心靈的謙卑，因為天主使自己變得很小，所以我們可以靠著祂唯一真正的偉大而變得偉大。這是一篇關於基督徒生活的文章。

2018年1月23日

白冷耶穌誕生大教堂的外牆仍然保留了古老大門的記號，隨著時間的流逝，這個大門已經成為一個不到一米半高的小石頭門框。它之所以不高是

為了保護這個聖地，防止任何人騎著馬進入。這個門框的尺寸縮小，對今天的訪客來說，有個挑戰的信息：

「我們必須彎著腰，彷彿我們在精神上必須步行，才能通過信仰的門檻，遇到與我們的偏見和意見截然不同的天主—隱藏在新生嬰兒的謙卑下的天主。」[1]

## 我們是天主的兒女

教宗方濟各在他的第二篇通諭《願祢受讚頌》Laudato si' 中提醒我們，為什麼需要謙卑，這是一個簡單而偉大的真理，在日常生活的喧囂中，我們很容易就忘記了這真理：「我們不是天主」。[2] 事實上，我們身為受造物的事實，是關乎我們的存在最深刻的真理，因為我們的存在來自於天主。當我們能接受這個基本真理的時候，我們讓自己被天主的神聖恩典所改變。然後，我們可以認知現實，使它變得完美，並將它獻給天主，真正熱愛這個世界，正如聖施禮華經常強

調的。這個巨大的奮戰核心在於謙虛，「這事實有助於我們認識到自己的卑劣，也同時認識到自己的偉大。」[3] 關於卑劣，我們經常會體驗到；關於偉大？是因為透過聖洗聖事，使我們在基督內成為天主的子女。

謙卑是「聖人及心中滿懷天主的人的美德.....當他們在別人眼中的地位越重要，他們就越意識到：如無天主的恩典，自己什麼都不是，也做不來任何事。（參若15:8）」[4]一個小孩子有多小，我們在天主面前就有多小。因此，我們需要回到關鍵點：天主愛我。當一個人發現他或她自己被天主所愛時—天主的大愛—那個人就能愛所有的人。

## 謙卑與他人

謙卑導致我們接受真正的現實，特別是與一些因家庭關係、信仰聯繫或是生活本身而比較接近我們的人。「我們一有機會，就應向眾人行善，尤其

應向有同樣信德的家人。」(迦 6:10) 保祿宗徒教導我們，不要厭怠於活出愛德的先後順序。為什麼我們看不到跟自己一樣受到聖洗恩典的兄弟姐妹們，大家同樣是至善、慈悲的天父的孩子呢？「謙遜引我們善待鄰人，就是對人諒解、與人和平相處、寬恕人；不去製造分裂，永遠作個加強團結的工具。」[5]

那些謙卑的人，對於在自己和他人的生活中所獲得的天主的恩賜，特別敏感；他們明白，每個人都是天主的恩賜，所以他們歡迎所有的人，不與人比較和惡鬥。每個人在天主的眼中都是獨一無二的，並且能貢獻一些他人所不能提供的東西。謙卑能使我們因別人的喜悅而快樂，單純的因為喜悅的存在，及其本身的價值。謙卑的人學習與他人在一起時，不突顯自己。

在這方面，家庭扮演重要的角色。孩子要養成習慣善與別人相處、說話和聽話。對所有兄弟姐妹要一視同仁，

注意力不能只放在某個孩子身上。他們要學習道謝。當孩子有成就時，他該當意識到，是由於家庭成員和朋友的犧牲.....許多因素才促成的。謙卑因感恩，也因寬恕而成長：主動寬恕、請求寬恕、接受寬恕。想一想：我是誰，竟然堪當別人對我說，「我很抱歉」？請求寬恕的人，如果是有權威的人，他的謙卑是有相當吸引力和感染力的。特別在夫妻、父母和子女、上級和同事之間能夠生活出來的話，尤其如此。

直率的說，基督徒應該自然而然地善待鄰人，要在乎每個生命個體，因為他具有真正的價值。意識到別人的尊嚴，有助於我們免於陷入「令人羞恥的冷漠。」[6] 基督徒的聖召要求我們聚焦在他人身上，對周圍的人開放，而不用擔心他們會對我們說什麼，或是自己看起來很愚蠢。有些人可能因為自己的膽小而嚇唬別人，無法傳達光明和溫暖。他們可能對自己有過多的想法，在乎別人的說法；也可能是

出於過度的榮譽感，和在意自己的形象；其實，背後真正的原因則是驕傲和不夠單純。

如試圖把注意力集中在自己身上，左思右想著自己的匱乏和慾望，則或多或少都會偏重在普遍存在的健康問題；或者相反的，隱藏了別人應該知道的自己所患的疾病，好讓他們為我們祈禱並支持我們，這些態度很可能是我們需要淨化的端倪。「誰若是粗暴易怒，遇事處處只顧自己，常常觸犯凌辱他人，不知放棄不必要的東西——甚至必要的東西，事不稱心便形於色，那麼他便是沒有做到克己自律。反之，誰若懂得怎樣獻身為人，『把自己的一切獻給一切人，一心為萬眾服務。』（格前9:22）那麼，他便是實踐了克己自律。」[7]

## 專注於美善，和睦相處

「我們給你們吹了笛，你們卻不跳舞；我們唱了哀歌，你們卻不捶胸。」（瑪11:17）我主在這裡用了

一首歌，或可能是個當時流行的遊戲，顯示那些與祂同一時代的人，認不出祂來。我們受召在每件事中和每人身上去發現基督，並尊重祂的行為方式。是天主創造、釋放、救贖、寬恕和召喚……「我們不能隨便指斥這份愛裡所充盈著的自由，因為天主是攜同此愛，進入每個人的生命中。」

[8]

對別人開放，在某種程度上是適應遷就他人，例如，與不熟識的人一起做團隊運動；或者忘記自己的喜好，去做另一個人為了休閒而想做的事情。與別人的關係中，一個謙卑的人通常會傾向於正面的發展；然而，驕傲的人則傾向於過分強調負面的表象。在家庭中、在工作中、在整個社會中，謙卑讓我們能夠看到別人的美德。相較之下，那些傾向於經常談論「給了他們壓力」，或者別人的事情令他們煩惱的人，大多是因為他們缺乏理智和心靈的開放。也許，他們需要去學習愛他人的缺點。然後，去實踐「愛

的教育」，逐漸地培養出一種不可抗拒的力量：使自己變小，讓別人成長。像基督的先驅，施洗若翰說：「他應該興盛，我卻應該衰微。」（若3:30）

永恆的聖言使自己變得很小。「教父在舊約希臘文譯本找到一句依撒意亞先知的話，保祿也曾引用它來指出天主的新行徑，早已在舊約中預告了。那句話這樣說：上主縮短了祂的話，祂把話約簡了。（依10:23；羅9:28）聖子自己就是聖言：這永遠的聖言成了細小的，小得可以躺在馬槽裡。祂成為了一個小孩，好讓我們緊抱祂。」[9]

耶穌讓人人皆可接近祂。祂與門徒進行對話時，多用比喻，把自己放在他們的水平。解決納稅的需要，基督把伯多祿視為同等的。（參瑪17:27）[10]祂也這樣對待聖婦，和其他與天主相距較遠的婦女、法利賽人和比拉多。我們需要「突破」自己的方式，

走向別人。因而，我們可以培養出一種讓自己能盡量適應別人的能耐，避免被痴迷或狂熱牽著鼻子走；去發現每一個人可愛之處、神聖愛情的火花；安於在家庭活動和禮儀節日(流露出我們作為天主子女生活的節奏)慶祝的熱鬧中，成為其中的一員。謙卑的人關注到別人生活中的需要。這種態度是禮貌的核心，在許多細節中顯示出來，例如，不要為了接一通電話，而打斷別人的對話、用餐，更不要在別人做默想祈禱之時，除非是在真正緊急的情況。愛德的字源是humus，意味著肥沃的土地，謙卑的誕生地；「愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大。」(格前 13:4)

## 工作時的謙卑

教宗在通諭《願祢受讚頌》Laudato si' 中，強調工作時「關係的觀念，除自己以外，我們可以擁有而且必須擁有的關係。」[11] 一如我們周圍的

人和事。因此，工作提供了許多謙卑的機會。

例如，如果我們的老闆有點霸道，我們要試著為他找個藉口：他職位的負擔太沉重了，或者他前一天晚上睡眠很差。當同事犯錯時，我們可試著糾正他，但不要傷害到他的自尊。如因看到別人的成功而眼紅，這是缺乏謙卑的明顯跡象，也缺乏信仰：「一切都是你們的；你們卻是基督的，而基督是天主的。」（格前3:22-23）那些謙卑的人，在努力提高職業素質的同時，也是在提供別人更好的服務。這意味著修正自己的意圖，恢復超然的眼光，不要被膚淺甚至腐敗的環境拖下水去，當然也不要因為這個原因而輕視他人。那些謙卑的逃避完美主義的人，能承認自己的極限，會依靠別人去改善自己的工作。謙卑的人懂得糾正自己，請求原諒。

天主召喚我們成為自由去愛的人，然而，有時候，我們似乎選擇了為自己

的存在辯解：渴望高人一等；行事方式與眾不同；吸引別人的注意力；過度操心自己有才無用，而在服務他人時，也儘量想「發光發亮」，這些都可能是心靈疾病的症候，這時我們需要別人的幫助，並順服於恩寵。「漠視善良，更在乎突顯自我，心靈的不冷不熱累積在自私、自傲的心靈沉澱中……講些自我中心的空話……只想著自己，開口時只講自己，將導致他的愛德冷卻，使徒熱忱鬆弛下來。」

[12] 相較之下，一個謙虛的人在談天時，總是避免把話題轉向自己的生活、經驗、成就；避免誇大的讓別人看出他的長處。一個不斷地記著天主的憐憫，並根據天主的眷顧生活的人，態度是與一般人迥然不同的。如果他會說自己做了些什麼，純粹是為了讓別人受益。因此，在適度的謙虛範圍內，與基督個人相遇的見證，可以幫助別人去發現耶穌也愛他、寬恕他，並使他聖化。結果是多麼的喜樂！「我被愛，故我在。」[13]

有些時刻特別有利於更新我們對謙卑的渴望。例如，當升遷或開始一個有相當可見度的工作時，這正是要下決心在工作中反映出基督徒態度的時候：要把它看作是天主給我們更多的服務機會的位置；不為自己的利益濫用它；增加我們對最弱勢者的關注，不受到放棄他們的誘惑，並知道把握現在與以前無法接觸到的人士來往。

同樣的，不眷戀這個職位或工作帶來的個人利益和榮譽；以身作則的時候，不要重視一般負責人時常得到的掌聲和誇讚，反倒要態度開放，接受人家的批評——時常是真相的核心。在我們的工作中，努力變得單純：例如，當我們發現自己在團體照中急著找自己，或者急著看自己的名字是否在一篇文章中被提起時，學習取笑自己；試著不要在每件事上留下個人的標記，或者，當沒人詢問我如何解決某些問題的方法時，我並不在意……

**學習在判斷上讓步**

當我們在職業和家庭團聚中，經常交換一些觀點，也許會產生衝突。我們是不是總是希望別人屈服於自己思維方式的人？事情應該如何？必須做些什麼.....過度堅持己見的傾向可能透露了僵硬的思想。當然，自動讓步給別人是不簡單的，但總是審慎的。事實表明我們能夠超越自己的觀點。利用機會捨棄自己的判斷，是很困難的，但在天主的眼中，是件非常取悅祂的事。[14] 提及戴都良時，本篤十六世詞鋒犀利，批評他在生命的最後幾年裡，思想十分僵化嚴苛，孤立在自己的觀點裡：「當一個人眼裡只看到自己思想的偉大，最終，失落的正是這偉大。」[15]

有的時候，我們需要聆聽那些經驗雖少，但他們可能是擁有更多的智慧和心靈禮物的年輕人，又或者他們的地位較高，因天主的恩典給予他們特別的幫助。如果我們過分在意別人對我們的看法，我們就欠缺了謙虛。天主之子耶穌的生命，對任何擁有世上重

要職責的基督徒來說，都是一個亙古不變的教訓。進入耶路撒冷的歡呼聲，並沒有讓萬王之王忘記那些人將要釘祂在十字架上，而且，祂也是苦難的僕人。（參若12:12-19）

法國國王聖路易斯曾經建議他的兒子，如果有一天他成為國王，在他開政務會議時，他不應該過於激烈地捍衛自己的意見，而忽略了傾聽別人：

「你國會的成員可能會很害怕頂撞你，希望這樣的事千萬不要發生。」

[16] 學習不要太快速的提出己見是非常健康的，尤其是當一個人沒有最終的責任，並缺乏關於這個問題的背景資料時，更不用說當這人缺乏在位者的恩寵，以及權威人士所擁有的真知灼見時。一個人需要操練，謹慎地聆聽顧問，並能發自內心的改變自己的觀點。通過團隊的合作，能強化判斷的審慎。作為一個團隊，團結努力，在別人的幫助下仔細反思並做出決定：所有這一切也是一種謙卑和聰敏的行為。

## 無用的僕人的謙遜

在牧區的牧靈福傳工作中、在教區、慈善機構、或是幫助移民的項目中，解決問題的方法往往是多元而富有彈性的，而且總會有許多其他可行的方法去處理。一個謙卑的人會表明自己的意見，同時，如有需要會要求澄清要點，甚至接受與自己的看法不同的指導。因此，一個人表現出對天主恩典的信任，這有助於以正確的意圖履行責任，並依靠該領域專家的勸言。

很少有人意識到，天主教會以驚人的集體謙卑，激發了全世界諸多援助病人和窮人的行動。在天主的子民中，謙卑是特別需要的，在那裡，人與天主之間的關係如此密切。如同收到信件時，被丟棄的信封是多麼的美麗！「我們是無用的僕人，我們不過做了我們應做的事。」（路17:10）

同樣的，一位司鐸也要「謙卑地學習不趕時尚，」[17] 而且不追求永遠居於所有事情的中心；他要近乎本能似

地拒絕鶴立雞群、永遠位於聚光燈下的願望，因為這很容易使他視自己為其他靈魂的「主人」。作為平信徒的，如果他謙卑的話，就會尊重聖職人員；不會批評自己的教區神父，或批評任何神父，而試圖幫助他們，為他們祈禱。諾厄的兒子覆蓋了他們酒醉的父親的裸體。（參創9:23）「就像諾厄的好兒子們一樣，用愛德的外衣，把你在父親，神父身上看到的弱點，遮蓋起來。」[18] 聖多默斯甚至將這個故事應用於羅馬教宗身上，基督徒子民應為他祈禱.....而不迫害他！[19]

## 時間屬於天主：信心與謙卑

「聖經的證據是一致的：天主的眷顧是具體和直接的關懷，祂關心一切，由最細微的事以至世界和歷史的大事。聖經極力強調天主對事件演變的絕對主權：『我們的天主在天上居住，祂創造了所喜愛的萬物。』（詠115:3)又談及基督說：『祂開了，無

人能關；祂關了，無人能開。』(默3:7)人在心中儘可策畫多端，實現的卻是上主的計畫。』(箴19:21)」 [20]

信仰和謙卑手牽著手並進。在我們邁向天鄉的旅程中，我們需要讓自己被天主指引，求助於祂、聆聽祂的聖言。[21] 借助神學和靈修評論，平靜的閱讀舊約和新約，有助於我們了解天主在每一時刻對我們說些什麼，或邀請我們轉換改進。「因為我的思念不是你的思念，你們的行徑也不是我的行徑：上主斷言。」(依55:8；參羅11:33)。信仰的謙卑使我們跪在聖體聖事中的耶穌之前，像白冷的牧羊人崇敬「道成肉身」一樣。聖十字德蘭·本篤(伊迪絲·斯坦)曾說，當她看到一個婦女提著購物袋進入教堂，並跪下祈禱的情景，令她永遠無法忘懷。[22]

謙卑能使我們生活在現在，並超越未來可能帶來的一切，唯獨尋找天主的旨意。因為我們基督徒是「愛慕他顯

現的人。」（弟後4:8）。如果我們發現自己因挫敗而惱怒的話，我們需要在信仰和謙遜上成長。「只要你一旦真正委身信賴天主，便馬上會明白怎樣萬事隨遇而安。如果你的事業，沒有取得預期的結果，甚至在你用盡了一切必要的方法的情況下，你也不會喪失你的平安。因為你的事業，畢竟會按照天主安排的光景成就的。」

[23]

因此，我們要避免過度的惱怒，或對過往羞辱的回憶牢記不忘。作為天主的子女，要原諒別人的冒犯，繼續往前行，而不懷恨在心。[24] 如果有人認為自己被別人冒犯了，就要釋懷、不要記恨。我們需要效法耶穌，意識到「自己被寬恕的罪更多。自己仍要付出的愛的債務有多龐大。」[25] 謙卑的人要認真地效法聖保祿的榜樣：「忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標，為爭取天主在基督耶穌內召我向上爭奪的獎品。」（斐3:13-14）即使疾病也可被視為天主

給我們的使命而欣然接受。這個使命的一部分，也是學習如何讓別人幫助和陪伴自己，這是交付在耶穌手中的表現，祂臨在我們兄弟姐妹的身上。因為我們必須為「祂的身體—教會，補充基督的苦難所欠缺的。」（哥1:24）

認知自己的弱點讓我們較容易接受別人的幫助、「縱容」別人、了解人性的狀況，避免法利賽人假裝的驚訝。我們的弱點幫我們打開自己的智慧和心靈，去了解別人的弱點：總是假設他人是善意的，例如，對一些人因情況使然而做出了不得已的事，態度要緩和，然而這並不意味著忽視事情真相，而是「稱善為惡，稱惡為善，以苦為甘，以甘為苦。」（依5:20）。

這種態度與今天普遍自尊低落的現狀相差很遠，那是不健康的，因為它與真相不符，且阻止一個人勇於追求理想，或是造成無緣無故的沮喪。謙卑能使我們接受我們不能改變的一切，

深信我主必會引導我們走向慈悲的道路。（參希3:10; 詠95 [94]:10）「單是知道自己是被箍好的陶器，就應是不斷喜樂的泉源，因為在天主的眼裡，我們承認自己的渺小：一個孩童，一個兒子。如有人認清自己是個可憐軟弱的傢伙，同時也認清自己是天主的兒子，還有什麼可超過他的快樂呢？」[26]

## 向天主的眷顧開放

謙卑的人對天主眷顧的安排敞開心懷；他並不希求控制自己生活中的一切，或明白所有事情的答案。他們尊重每個生命個體的奧秘，全心信賴天主，儘管未來似乎是不確定的。他們不費絲毫的勁兒去窺視天主神秘的意向，或超過他們自己力量的事情。

（參德3:21）對他們來說，天主的恩典已是足夠，因為「德能在軟弱中才全顯出來。」（格後12:9）我們在與基督的關係中找到這種恩典，就能分享祂的生命。

在感謝天主父的激動之後，耶穌邀請祂的門徒接近祂。「我主是良善心謙的，」 *quia mitis sum et humilis corde* (瑪11:29)。在祂內我們將會找到了解和平安。我們接近聖體聖事中的基督，祂的聖體受傷和復活：

「屈尊就卑，降生成人」 *in humilitate carnis assumptae*, 在將臨期的頌謝詞中，我們如是祈禱。我們觸摸到天主不可言喻的謙卑。「耶穌的謙遜：在白冷、在納匝肋、在加爾瓦略山上。但是祂在至聖的聖體內，比在馬棚內、在納匝肋和在十字架上，更是謙抑自下，紆尊降貴。」

[27]

聖母瑪利亞陪伴著我們，所以我們可以懷著如同她接受自己的兒子—耶穌一般的謙卑來接受祂。萬福！妳是神聖之根；萬福！妳是神聖之門；淹沒在驕傲的黑暗中的大地，由其得到光明。*Salve radix, salve porta, ex qua mundo lux estorta.*[28] 基督耶穌，

出自光明的光明，[29] 啟迪了我們天父的慈悲。

## Guillaume Derville

[1] 本篤十六世，講道，2011年12月24日

[2] 教宗方濟各，通諭《願祢受讚頌》Laudato si'（2015年5月24日），67

[3] 聖施禮華《天主之友》94

[4] 教宗方濟各，羅馬教廷致詞，2015年12月21日

[5] 聖施禮華《天主之友》233

[6] 教宗方濟各《慈悲面容》2015年4月11日，15

[7] 聖施禮華《基督剛經過》9

[8] 教宗方濟各，宗座牧函《慈悲與憐憫》2016年11月30日，2

[9] 本篤十六世，世界主教會議後宗座勸諭《上主的話》12

[10] Cf. Guillaume de Saint-Thierry · Exposé sur le Cantique des Cantiques · 109 · in Sources Chrétiennes 82, 243

[11] 教宗方濟各《願祢受讚頌》125

[12] 真福歐華路，牧函，1980年1月9日，31（引自Álvaro del Portillo，Orar，Como sal y como luz，Barcelona：Planeta，2013，207）

[13] 教宗方濟各《慈悲與憐憫》16

[14] 參聖施禮華《道路》177

[15] 本篤十六世，覲見，2007年5月30日

[16] 法國聖路易，寫給他兒子，未來的菲利普三世的靈修遺囑。Acta Sanctorum Augustii 5（1868），546

[17] 聖施禮華《與施禮華蒙席會談》  
59。

[18] 《道路》75

[19] 參聖托馬斯·摩爾· Responsio  
ad Lutherum, in The Yale Edition of  
The Complete Works of Saint  
Thomas More, vol. 5, p. 142 (CW5,  
142/1-4).

[20] 《天主教教義》303

[21] 參《聖經》納瓦拉大學神學系翻  
譯和筆記，評論聖詠95 ( 94 )

[22] 參聖十字德蘭·本篤(伊迪絲·斯  
坦)· Ausdem Lebeneinerjüdischen  
Familie。 Das Leben Edith Stein :  
Kindheit und Jugend · 1965  
( Complete edition · 1985 ) · p.  
362

[23] 聖施禮華《犁痕》860

[24] 參蔡浩偉主教，牧函，2015年  
11月4日，21

[25] 聖施禮華《鍊爐》210

[26] 《天主之友》108

[27] 《道路》533

[28] 聖歌，天堂之后

[29] 參羅馬感恩祭典，信經

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
qian-bei-zhi-men/](https://opusdei.org/zht/article/qian-bei-zhi-men/) (2026年3月21日)