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 天主一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一篇通論《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直理:「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虚,「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。

議卑是「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一天主的大愛一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。每個人在天主的則人的眼一也人所不能提供的東西。謙卑能使我們別人的喜悅而快樂,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, 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,或是自己有起來很愚蠢。有些人可能與光明和溫暖。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 一甚至必要的東西,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,因為天主是勝同此愛,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,一個謙卑的人彌常 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。 ₁ (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 的看法,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。那些謙卑的挑避完美主 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,更在平突顯自我,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 節圍內,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。

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,也許會產牛衝突。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,也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,以及權威人十所擁有的真知 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。涌渦團隊的合作,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

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,求助於袖、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,像白泠的牧 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]

議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 卑的人要認直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「祂的身體一教會,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:總是假設不得回的事,數是善人人是善意的,例如,對一些人因實別,然而這並不意味著忽視事情,沒有是「稱善為惡,稱惡為善,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

在感謝天主父的激動之後,耶穌激請 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 内,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一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 · Exposésur le Cantique des Cantiques · 109 · in SourcesChrétiennes82,243

[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Álvarodel 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/gian-bei-zhi-men/ (2025年12月12日)