opusdei.org

謙遜 --- 喜樂的泉源

謙遜是真基督徒生活中，其中的一塊基石，因為它是「愛德的居所」。我們為這主要的基督徒德行提供一些反思。

2017年12月2日

「從來沒有人瞻仰過天主」[1]，聖經如此告訴著我們。我們在這世上的時期，關於天主本質我們並沒有直接的認識了解，與天主之間有著無限遙遠的距離，而惟有祂，藉著自己屈尊就卑於我們的人性，才能藉著神聖的啟示成為我們之間的橋樑。祂首先透過

創造將自己顯示給我們，接著經過以色列悠長的歷史、藉著先知們的話語，然後最後是藉著祂自己的聖子，祂是最後、完全和肯定的啟示：天主在我們間顯示自己：「誰看見了我，就是看見了父。」[2]

天主成為了人是多麼令人震驚萬分的事！現在我們有了一位天主，祂，在基督內，看著我們也讓我們看見祂；祂聽見我們也讓我們聽見祂；祂觸動我們也讓我們觸動祂。祂貶抑自己下至我們的人性，並透過我們人性的感官，呼喚我們到祂親密的愛中，以及召叫我們成聖。我們對聖言降生成人所感受到的驚異，推動我們虔敬地默觀耶穌的所言所行，而如此為之，我們會清晰地看見基督的一生，從祂的誕生直到死在十字架上，都彰顯著謙遜。因為「他雖具有天主的本質，卻沒有自視等同於天主，反而謙遜自己，取了奴僕的形體，成為人並在人中間。他謙卑至極至終，服從聽命至死，死於十字架上。」[3]

謙遜--- 愛德的居所

天主是何等愛我們的這訊息，藉著聖子謙抑自下達至我們。謙遜是主要的特質，是實實在在基督徒生活的其中一塊基石，因為它是「愛德的居所。」正如聖奧思定強調：「如果你問我甚麼是耶穌基督教導的最主要元素，我會這樣回答你：首先是謙遜，第二是謙遜，而第三是謙遜。」[4] 從聖言降生成人的謙遜中，我們看見天主愛我們的深度和通往那完滿之愛的康莊大道。

基督徒生活在於與基督認同，我們必須達至與基督結合，才能進入與生活的天主共融，且能以同樣的愛去愛他人。[5] 要如基督般謙遜，意味著服務所有人，置我們內的舊我於死，克服因原罪所引致我們人性中的脫序傾向，因此一個基督徒明白「以愛來忍受的屈辱，成為甘飴和可口的；它們是來自天主的祝福。」[6] 當我們以此方式接受屈辱，我們對超性生活所擁

有的一切富饒開放了自己，並可以與聖保祿一同高呼：「為了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，為結合於祂。」[7]

不安的成因

與因謙遜滋長而來的深切內在喜樂的強烈對比，就是會在我們內產生不安和不滿的驕傲。驕傲使一個人將每件事物環繞在個人的自我意識，並由主觀的角度去評斷事情：像是某事物是否令人舒適愉快、它有否提供益處或是否需要努力...但忽視的是事物本身是否是好的的，或是否能為他人帶來益處。這自我中心的態度使人以自己的觀點來評判他人的行為和思想，並或多或少想要他們的行為按照自己所願而行。這就解釋了當驕傲的人覺得別人沒有給他們足夠地注意他時，他們會如何變成為動輒發怒的受害者；又或者當自己的過錯曝了光或看到別人擁有更大的天賦時，他便會憂愁起來。

當一個人受制於驕傲時，雖然在生活中好像看似成功，但是通常會變得拘束不安。為使他真正快樂，他缺少了些甚麼？他既然已擁有他所想要的，似乎毫無匱乏，但實是缺乏了一切，因為他沒有看到最重要的：為了他人而自我付出的能力。是個人自己的行為造成去尋求真正的快樂的障礙。主業團創辦人說：「倘若你正渡著困難時期，而你的靈魂充滿不安，那是因為你想得太多關於自己.....我兒，假如你凡事以自己為中心，你不單是走錯了路，你還會失去了在這地上生命該有的基督徒的快樂。」[8]

驕傲總是原罪第一次反叛也就是嘗試取代天主的地位的回波。我們原祖父母墮落的後果就是失去了與創造者的友誼，也失去了我們內在的和諧。驕傲的人完全信賴自己的能力，因而忘卻了人性是需要被救贖的，於是不單是肉體的疾病，還有無可避免地經驗到自己的極限、過失和缺點，均能令那人惶恐不安甚而領他失去希望。堅

決地要受縛於自己的判斷力和意見，造成他不再賞識或積極地重視與他意見相左的看法，因此他覺得很難解決他內在的衝突，並常會與他人產生誤會。這不願屈就於他人的意願也會導至排斥天主的旨意。他可以很容易地說服自己，天主永不會要求他付出他所不願意的，甚乎受造物依賴天主這事實也會成為一個憤恨的泉源。

謙遜吸引他人

反之，一個謙遜的人在天主的光榮中找到喜樂的泉源，那真正喜樂惟一的根源。一個謙遜的人將自己安放在天主前，他發覺到自己極限、渺小及身為受造物的身分，但他沒有因而憂愁或產生挫敗感，反之這領會給予他深切喜樂的泉源。謙遜是一道亮光，幫人去發現自己特性的崇高，作為一個有能力與創造者交談的個體，並且以完全的自由去接受人須要依賴祂。

了解到自有者是個無限完美個人的天主，創造了我們、使我們繼續存在、

並在耶穌基督內以人的面貌向我們啟示他自己的知識，能充滿一個滿懷喜樂謙遜的靈魂。一個謙遜的人在受造物的美麗中，發現來自天主慷慨之愛的倒影，且意願與他人分享這份了解。

當面對天主的召叫時，一個驕傲的人和一個謙遜的人的反應也是截然不同的。一個驕傲的人隱藏在假謙虛的背後，聲稱只得少許才幹，那都只因為他不願放棄他為自己所建的小世界。而相反地，謙遜之人不會被覺得自己不配獲得聖德這想法所阻礙，進入與天主共融這邀請，雖然令人惶恐失措，卻也帶來莫大的喜樂。

正如我們從聖人中可看到，那些竭力奮鬥去獲得真正的謙遜之人，會養成一種吸引他人的性格。因著藉著他們每天所行，他們在其周圍製造出和平與喜樂的氣氛，因為他們欣賞別人的價值，且極為尊重。在他們的言談、家庭生活、與同事及朋友的交往中，

他們知道如何去理解和寬恕。他們尋求去幫助所有人及與他們和睦相處，他們意識到自己是合等虧欠那些周圍的人，而毋須堅持自己的權利和特權。那些與他們並肩之人均能感受到充滿他們的生命的那份對天主的愛，他們引起了別人的信任；使人不會感到被評斷，而是被愛。

再開始學習謙遜

我們有時會經驗到心神不定或消極憤世的情緒，通常來自於我們太過以自我意識為中心。「為甚麼我們會感到沮喪？」聖施禮華問道。「不過是因為人生來必非事事如願，又或有些障礙，阻擋我們去滿足自己的野心。」[9]

無論是我們自身的，亦或是身旁週遭的人在生活上的困難，事實上可能會在我們心中挑起憂愁。同樣之事也會如此發生，當我們的缺點(包括那些我們以為早已克服的)顯露出來時，又或者也許當我們須要接受那些雖然我們

曾長時間為這些目標熱切努力過，但是卻無法達成職業上或使徒工作上的目標時的挫敗。當我們面對使我們受苦的事件或情況時，我們的反叛情緒也會高漲。

特別是在這些時刻，以及總是如此，我們須要更新我們的定志，正如歐華路神父在他的一封書信中勸勉我們：「再開始學習謙遜。」[10]我們須要為謙遜，吾主的謙遜，向祂要求，也向聖母要求。「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找到你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」[11]每天，在愛中的人靈在祈禱中學習謙遜，「『祈禱』是人承認自己根深蒂固的劣根性，以及承認天主的至高至尊的謙遜；他禱告並朝拜天主，深知一切依靠天主，自己一無所有。」[12]為要恢復平安，我們得要將焦慮

擱置一旁，轉向基督，而不是在心頭老是想著所發生於我們的事。

「Alma, calma」[13]——以全心全意的決志及平安。聖施禮華喜愛重複這句子，它總結出一個當依賴著神聖恩寵的同時，也以堅定的決心和謹慎去面對每項挑戰之人的整體生活計劃。當我們努力以此方式去生活時，聖施禮華的話語在我們的生活中成真：「所有那些常常使我們受苦的挫折從沒有令我們失去喜樂與平安，因為我們曾經驗過天主如何從困難乾旱的石中——提取出甘飴——美味的蜂蜜：『以石中的蜂蜜飽享他們(詠81[80]:17)。』」

我們的母親，聖瑪利亞，提醒我們為要接近天主，我們需要謙遜。聖母是喜樂的模範，正是因為她是謙遜的模範。「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主，因為祂垂顧了祂婢女的卑微。」[14]

[1] 若4:12

[2] 若14:9

[3] 斐2:6–8

[4] 聖奧思定，書信118，22

[5] 參閱羅5:5

[6] 聖施禮華，1973年12月25日，一個聚會的筆記

[7] 斐3:8–9

[8] 聖施禮華，1972年12月25日，一個默想的筆記

[9] 聖施禮華，天主之友，108

[10] 歐華路神父，1990年5月1日的書信

[11] 瑪11:28–30

[12] 聖施禮華，犁痕，259

[13] 聖施禮華，1972年11月9日，一個聚會的筆記

[14] 路1:46–48

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zht/article/qian-xun-xi-le-de-quan-yuan/ (2025年12月12日)