

默想：復活期第七週 的星期五

當我們接近聖神降臨節時，一些可以幫助我們祈禱的反省。

溫柔是聖神的果子

天主的軛是輕的

溫良的人將承受大地

溫柔是聖神的果子

聖保祿將溫柔列為聖神的果實之一（參考迦5:23）。聖多瑪斯·阿奎那

告訴我們：「溫柔可以緩和憤怒。」

[1] 也許我們經常問自己，為什麼某些情況或某些人會讓我們生氣。有時我們會驚訝地發現憤怒試圖在我們的心中湧動。顯然，憤怒可以臨在於我們的生活中，並破壞我們和周圍人的和平。

聖多瑪斯說，「可以透過溫柔來緩解的憤怒，由於其衝動的性質，是人類自由判斷真理的一個巨大障礙。」[2]

因此，克服憤怒的第一步可能是：盡可能了解我們自己。我們應該嘗試認識到是什麼讓我們生氣以及什麼可以幫助我們克服它。這種知識，加上我們向內心溫柔謙卑的耶穌祈求的恩寵，是我們應對內心平安之戰的堅實基礎。我們的行為並不是一時興起，而是源自於內心的激動，有時是無意識的。例如，我們經常忽略對自己和他人做出批判的嚴重性，尤其是那些較尖銳或消極的批判，並允許這些批判不斷惡化。

首先，批判他人不是我們的人生使命。我們不想透過批判別人來「把自己當成天主」。相反，我們希望將他們視為同一個父親的孩子，並看到他們走在通往天堂的路上。此外，對自己無情的負面批評也可能成為憤怒的「溫床」。如果我覺得自己受到了批評，如果我對期望的結果明顯感到沮喪，這些感覺很容易影響我面對日常生活的方式。因此，生氣可能是一顆需要平安與寧靜的心的標誌。我們請求聖神幫助我們揭示我們反應的隱藏根源。

天主的軛是輕的

在今天的福音中，聖伯多祿從他的師父那裡得到了寶貴的幫助。耶穌想要醫治伯多祿的心。他想提醒他，他對他的背叛並無怨恨，這不會成為他把使命託付給他的障礙。為了彌補他三次的否認，他三次問伯多祿是否愛他，而且非常溫柔和睿智。在每個問答之後，他都確認了他對伯多祿意願

的絕對信任。耶穌指望他能像自己一樣幫助他的弟兄。在伯多祿身上，我們可以在某種程度上找到天主給我們每個人的使命：「你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」（瑪11:29-30）。

本篤十六世曾經問：「這個更輕而不是更重的『軛』是什麼？」^[3]當然，伯多祿為聽到耶穌三次問及他的愛而感到難過，因為這讓他想起了他的三次背叛。但隨著時間的推移，在聖神的幫助下，這次談話將成為鼓勵的源泉，並帶給他內心的極大平安。耶穌眼中的光使伯多祿確信他已經全心全意地被寬恕了。儘管基督已經預先警告過他，但他並沒有對他的行為方式提出任何責備。基督對伯多祿的信任不但沒有減少，反而增加了。這是一個溫和的軛，它讓他的使命變輕鬆。

儘管那段痛苦的記憶激起了悲傷，但宗徒的心終於找到了平安。耶穌的話語和眼神使他內心的洶湧歸於平靜。他不再像以前那樣批判自己。耶穌希望他（接著）能分擔他那輕鬆的擔子。當我們讓自己被天主所愛時，「祂的軛是自由、愛和合一；祂的軛是祂在十字架上為我們贏得的生命。」^[4]連同他背叛的事實，聖伯多祿發現了基督對他個人的所有情感、理解和信任：這是他確認的真相。

溫良的人將承受大地

耶穌曾應許溫柔的人會承受大地（參考瑪5:5）。現在他向伯多祿展示如何獲得這個寶藏。擁有大地就是應許的天堂、永恆的安息、天堂裡的完滿真福。在那裡，沒有人會感到被批判，因為所有人都會帶著滿溢的喜悅默想天主無限的愛。這種安息不只是一個人透過辛勤和忠實的工作而獲得的；那確實很好，但天堂無限大。「你能想像到達那裡並見到天主會是什麼樣

子嗎？所有的美麗與愛都傾注在我們心中，滿足而不滿足？」[5]

當我們因看到自己的弱點而失去平安時，我們可以利用聖施禮華的一些中肯建議：「平靜。為什麼要發火呢？當你這樣做時，你冒犯了上帝，讓周圍的人感到不安，讓自己過得很糟糕，並且無法把事情做好時……最後你還必須再次『收』回你的火呢？」

[6] 當我們不要讓天主原諒我們時，我們最終會惹惱我們的近人。我們可以請求護慰者的幫助：「聖神，天主的狂風，吹在我們身上；吹進我們的心裡，讓我們呼吸天父的溫柔。請向教會吹氣，把她吹到天涯海角，這樣，在你的帶領下，她除了你之外也不用帶。請將平安的和煦和希望的清爽之風吹向我們的世界。聖神來吧，改變我們的心，更新大地的面貌。」[7]

伯多祿在這次談話後再次做了耶穌所要求的：「跟隨我罷！」（若 21:19）。我們請求我們的母親，聖

神的淨配，幫助我們分享溫柔的果實，並成為和平與喜樂的播種者，直到大地最遙遠的角落。

[1]聖多瑪斯·阿奎那，《神學大全》，II-II，q.157，a.1。

[2]同上，a.4。

[3]本篤十六世，三鐘經，2011年7月3日。

[4]聖施禮華，《天主之友》，31。

[5]參見聖施禮華，《天主僕人列真福程序清單》，1，5。

[6]聖施禮華，《親密筆記》，881。

[7]方濟各，講道，2018年5月20日。

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