

# 默想：四旬期第一週 的星期五

一些有助於我們在四旬期的這些日子做祈禱的反思。

批判他人與第五誡

想著他人的優點

天主的愛使我們免於嫉妒

---

批判他人與第五誡

「我靈等候我主，切於更夫的待旦。  
請以色列仰賴上主，應切於更夫待

旦，因為上主富於仁慈，祂必定慷慨救援。（詠130:6-7）」基督徒的望德是以那滿懷寬恕和憐憫的天主為重心；我們也意欲透過祂的雙眼去看世界。這也是為爭取聖德而奮鬥的定義：就是一步一步地讓自己看事物的觀點吻合祂的觀點。這項努力始於我們心靈的淨化，而四旬期正是不斷地邀請我們這樣做。然而我們知道，這不是一個自動進行的過程。有時候，我們似乎太傾向於草率的判斷，只從自己的角度去看待事物，而沒有意識到對他人和對自己可造成的傷害。耶穌將這些爭議和敵意與第五誡：不可殺人，連接起來（參閱瑪5:21-24）。

「誰能審判人呢？地上充滿了魯莽的批判。確實，那曾經讓我們絕望的人，在最意想不到的時刻仍突然會回心轉意，成為了所有人中最好的一個。而我們如此信任的那一位，卻在最意想不到的時刻突然跌倒了。」[1] 天國就在我們中間，而只有主耶穌才

能坐上審判者的席位。為什麼我們常常陷入批判的思維呢？「批評別人是一件多麼容易的事啊！.....聖神除了賜給我們溫順這個恩惠之外，也邀請我們團結一致，互相分擔對方的重擔。人的一生有這麼多的重擔：疾病、失業、孤獨、痛苦.....！還有多少其他考驗，需要我們的兄弟姊妹的親近和愛情啊！」[2]

## 想著他人的優點

要關閉那導致我們批評他人的內在機制並不是容易的。可是聖神可以賜給我們亮光，讓我們留意到，當這些負面情緒出現時，我們的內心會發生什麼事。「指責和判斷別人往往表露我們無能力接受自己的軟弱和弱點。唯有溫良能把我們從控告者的羅網中拯救出來（參閱默12:10）。如此說明了與天主的慈愛相遇的重要性，尤其在和好聖事之中經驗祂的真理與慈愛。」[3] 深切地認識到天主的寬恕，認識到我們沒有任何權利堪當從天主

手中得到如此多的美善，會使我們以同樣的方式，以富有同情心的目光去看待他人。有時候，判斷他人可能是一個相信自己堪當得到恩寵的徵狀，是一個把天主視為只會付賬，不會愛人的結果。

避免陷入批判他人的一個方法就是常常以最佳的角度去看他人的言行。聖多瑪斯阿奎那說：「可能會發生的情況是：一個以最好的方式來看別人的行為的人，會更加經常地受騙；但是，經常把惡人錯當成好人，仍是比偶爾把好人當成惡人更好，因為後者會造成傷害，而前者則不會。」[4] 錯把別人想得太好，總比錯把他人想得太壞而傷害他們好。「諷刺的是，魔鬼也會向我們講真相，但只是為了譴責我們。我們知道來自天主的真理並不譴責，而是接納、懷抱、支持和寬恕我們。」[5] 聖施禮華建議我們：

「要養成習慣：對於每一個人，以及對他們所做的每一件事，都要以友好的態度方式，加以評述。若是你所談

論的人，都是為天主服務而工作的，那就更應該這樣做。如果這樣做不可能，那就別開口說話。尖銳和刺激的評論，往往近於流言蜚語，或近於誣衊中傷。」[6]

## 天主的愛使我們免於嫉妒

「上主，祢若細察我的罪辜，我主，有誰還能站立得住？（詠130:3）」因此，當我們想到天主對我們每一個人寬恕了這麼多，想到儘管我們的悖逆，祂仍是完全無償地愛我們時，我們會感到安慰。然而矛盾的是，嫉妒有時會讓我們因他人的美好而感到不快，主要是因為他們因此而得到的愛戴或聲譽。倘若我們充分地意識到天主多麼愛我們每一個人，我們的心就永不會讓自己犯這種過錯。

阿爾斯的本堂神父聖若翰維雅納在談到魯莽的判斷時說：「假如我們有幸擺脫驕傲和嫉妒，我們就永遠不會批判任何人。相反，我們只會為自己神靈上的悲賤而哭泣，並且為可憐的罪

人祈禱，確信天主不會要我們對其他人的行為負責，只會要我們對自己的行為負責。」[7] 可是，除非我們能夠學會因他人的美好和因他們超越我們自己的成就而感到高興，否則嫉妒將會伴隨我們在世上的一生。我們看到耶穌的榜樣，祂接受了一個損害了祂自己的榮譽的不公審判，好使我們的任何罪罰都得以被免去，好使我們判斷他人和判斷自己的需要都得以被免去。

「至聖聖三給我們的母親加了冕。天主聖父，天主聖子，天主聖神，將要求我們呈報每一句閒話的細帳。這又是一個理由，讓我們懇求聖母，教導我們，要常常在天主臨在下說話。」[8]

[1] 聖奧思定，《講道46》，關於教會中的牧者，24-25

[2] 教宗方濟各，2021年11月3日公開接見時的講話

[3] 教宗方濟各，《以父親的心》宗座牧函，2

[4] 聖多瑪斯阿奎那，《神學大全》，II-II，60，4，1

[5] 教宗方濟各，《以父親的心》宗座牧函，2

[6] 聖施禮華，《犁痕》，902

[7] 阿爾斯的聖若翰維雅納，關於魯莽判斷的講道

[8] 聖施禮華，《犁痕》，926

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-  
Zhou-De-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Si-Xun-Qi-Di-Yi-Zhou-De-Xing-Qi-Wu/) (2026年2月22日)