

## 「跟我學罷，因為我是良善心謙的。」(瑪 11:29) <sup>1</sup>

「跟我學罷」，就是說，以我的良善謙卑為榜樣。人因愛兄弟而良善，因愛卑下或微末而謙卑。良善即是成為人人的兄弟，謙卑則是比每人都微小。因此，要良善謙卑，就是要成為一位真正的小兄弟。聖方濟能對我們說：「跟我學習良善心謙。」那就是說，要成為一位小兄弟。<sup>2</sup>雖然不是人人都合適穿著小兄弟的會衣及宣發恪守他們的《會規》，但為願意得救的人，必要在良善謙卑的意義下是一位小兄弟。正如主自己教導說：「你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進天國。」(瑪 18:3)

### (一) 「因為我是良善的」

首先提及的是良善，是二者中的較易者。雖然，為一個已妥善預備的靈魂來說，並不需要任何努力。但為屬神生命來說，它是必要而且有益的——為起步者以追求真理，為先進者以實踐美德，為握有權力者以作正確判斷，為傾向永生者以獲取永生。事實上，良善適合於生命的每種方式和身份。

首先，為追求真理的學習者和教導者來說，良善是必要的。學習者必須良善，以求掌握真理，正如德訓篇所說：「聽話要良善，好能明白。」(德 5:13) 影像祇會在平靜的水面反映出來，也祇有良善的心智才能接納教義的話。教導者也要良善，因為「憤怒妨礙心智領悟真理。」<sup>3</sup>正如《普通詞彙》對瑪 5:4 的注釋：「凡不受憤怒或懷恨、苛刻或尖酸騷擾的，是良善的人。」<sup>4</sup>聖保祿寫給弟茂德說：「主的僕人不應當爭吵，但要和氣對待眾人。善於教導，以溫和開導反抗的人。」(弟後 2:24-25) 他更該如何的溫和，去聆聽那些正在尋找真理的人。

其次，為內外實踐美德，良善是必要的；以便保持良知的安寧，及深得近人判斷與心智的歡心。德訓篇敦促我們要獲取內在的良善：「我兒，以良善保持你的靈魂，並給予相稱的尊重。」(德 10:31) 以良善保持一己靈魂並予以相稱的尊重，就是除了因為罪過外，不要讓它受到困擾。德訓篇又用下列的話勸勉我們，要獲取外在的良善：「我兒，執行你的工作時，應當良善；這樣，你會受到天主悅納的人所愛戴。」(德 3:19) 人人都愛良善的人，因為他是自然人性美善的典型，自然地得到群眾的喜愛。

其三，為做出正確的判斷，良善是必要的；因為沒有它，其他人不但不會被糾正，反且會被毀滅。聖保祿質問格林多人說：「你們願意怎樣呢？願意我帶著棍棒到你們那裡去呢？還是懷著慈愛和溫柔的心情到你們那裡去呢？」(格前 4:21) 那就是說，我會同時帶著二者前來。因為如果良善不伴同棍棒，就不會有公正的判斷；反之亦然。沒有棍棒，良善會是教長們的弱點，就會好像厄里一樣(參閱撒 2:22-25)。索福尼亞告訴我們：「地上所有良善的人應尋求上主，你們這些令他施行審判的人。」(索 2:3) 同樣，棍棒而無良善，帶來毀滅而非糾正。聖詠作者說：「因為良善臨於我們，而我們將被糾正。」(詠 2:3) 一位美善的教長，不會對屬下狂怒，好像他是一個敵人；反而會當他是朋友和同伴，

加以糾正。正如德訓篇勸導說：「你在家中不要如同一隻獅子；對你的僕役，不要任性逞強，不要壓迫你的屬下。」(德 4:35)

最後，為獲得永生，良善是必要的。福音告訴我們：「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」(瑪 5:5) 聖詠也說：「良善人將繼承樂土，必將樂享平安幸福。」(詠 37:11) 因為他在世上居住在美善及平安中，即使受到苛刻者不義的壓迫，藉天主公義的審判，良善人將繼承樂土；那不是世上的土地，而是活人地區(參閱詠 27:13)，而苛刻者將受遺棄。在未來的審判中，將會把活人地區分配及賞賜給他們；正如天主的國將會賞報給窮人，因他們把心放在天上的寶藏，並自願獻出世上的財產。我們在依撒意亞書中讀到：「他將以正義審訊微賤者」(依 11:4)，意即天主會把天國賜給他們。聖經繼續說：「以公理判斷世上的良善者」(依 11:4)，意即要把活人地區賜給他們。

我們由聖方濟學習良善，那是絕對必須的。他擁有非常的良善，對人及對不會說話的動物，都是一樣。他以兄弟稱呼一切動物，我們在傳記中也曾讀過，連野獸也會像朋友及同伴般奔向他。<sup>5</sup>因此，在戶籍紀中關於梅瑟的話，也可用來讚揚他：「梅瑟為人十分良善，超過地上所有的人。」(戶 12:13) 聖方濟好像另一位梅瑟，可以說：「跟我學罷，因為我的心是良善的。」

## (二) 「因為我是心謙的」

他也能對我們說：「跟我學罷，因為我是心謙的。」學習，即擁有真實無偽的謙卑，不像偽君子般狡猾的自我卑下。德訓篇關於他們說：「有一種壞人，外面表示謙恭後悔，心裡卻滿懷欺詐。」(德 19:23) 聖保祿也給哥羅森人寫道：「不可讓那甘願自卑而敬拜天使的人，奪去你們的獎品，這種人祇探究所見的幻象，因自己的血肉之見，妄自尊大。」(哥 2:18) 他不是向我們推銷那種自卑，而是心靈的謙卑，如同聖伯爾納德所說：「真正謙卑的人，願意被視為可鄙的，而不願被稱為謙卑者。」<sup>6</sup>

聖方濟卓越地擁有這種謙卑，他喜愛並追求它；由修道開始，至死方休。他為此離開世俗，要求人把他赤裸地在城中拖行；他服侍癲瘋病者，在宣講時公告己罪，命令人向他傾倒嘲弄。我們要特別向他學習這種美德。為使我們渴求這種美德，先讓我們看看，令它有吸引力的果實，獲得它的途徑，及保存它的方法。

### (1) 謙卑的四種果實

謙卑的果實是多樣的；它的第一個果實，是平息天主的義怒，促使他停止因罪惡帶來的審判。這在列王紀，已有清晰的範例，上主對厄里亞說：「阿哈布在我面前這樣自卑自賤，你看見了沒有！他既然在我面前自卑自賤，在他有生之日，我不降此災禍。」(列上 21:29) 謙卑的能力非凡，它竟能包含天主的手！聖詠作者告訴我們：「上主保護誠樸的人，我若謙卑他必救助。」(詠 116:6) 聖雅各伯也說：「天主拒絕驕傲人，卻賞賜恩寵於謙遜人。」(雅 4:6) 他保障及護守他們，從遠處已認清驕傲者，在近處對謙卑者不停止尊重，也不能輕蔑他們；

正如聖詠作者所說：「天主，我的祭獻就是痛悔的精神；天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。」（詠 51:19）

謙卑的第二個果實，是它獲得恩寵。誰若尋找水，就必須挖掘土地；同樣，誰若渴望找到「活水」（若 4:10），就要在自己之內挖掘謙卑的井，正如德訓篇所說：「你愈偉大，在一切事上就愈當謙下；這樣，你才能在上主面前，獲得恩寵。」（德 3:20）榮福童貞瑪利亞因她的謙卑，「在天主前獲得了寵幸」（路 1:30）；正如她在路加福音中所做的見證：「他垂顧了他婢女的卑微。」（路 1:48）。這並不值得驚奇，因為謙卑為愛情預備居所，且消除心智的虛幻。聖奧斯定為此寫道：「我們愈清除驕傲的潰爛，就愈被愛情所充滿。」<sup>7</sup>水流入河谷，同樣聖神的恩寵也傾注於謙卑者；又或者說，水升得愈高，就下瀉得愈遠。出自謙卑心靈的祈禱，正是如此。它上升至天主，在他面前迴響，以求得他的恩寵。因此，德訓篇說：「謙卑人的祈禱，穿雲而上，不達到上主，決不罷休。」（德 35:21）聖詠作者也說：「上主必成全敬畏自己者的心願，聽到他們的呼號，必施以救援。」（詠 145:19）

謙卑的第三個果實，是令正義臻於完美。主對洗者若翰說：「你暫且容許罷！因為我們應當這樣，以完成全義。」（瑪 3:15）《普通詞彙》就這經文解說：「那這就是完美的謙卑，即完美的正義。」<sup>8</sup>全部的正義，包含在完美謙卑之內；而最大的美德謙卑，是在全部正義之內，正如我們在箴言讀到：「在全部正義內，有最大的美德。」（箴 15:5）完美的謙卑是最大的美德，一來是因為它令我們在天主的眼中完美，二來是因為唯獨藉著它，天主受到最大的崇敬及尊重，正如德訓篇所說：「因為上主的權能是偉大的，為謙遜人所尊崇。」（德 3:21）祇有謙卑者崇敬天主，因為其他人尋求自己而非天主的光榮。因此，如果我們全部的正義及基督宗教的總和，包含在崇敬天主之內；那麼，全部正義藏於謙卑之內，而最大的美德是在全部正義之內，是顯明不過了。狄奧斯確洛士（Dioscorus）願意知道甚麼是成德的高峰，聖奧斯定的答覆，相似某哲學家在被問及修辭學應該教授甚麼一樣。他在第一次被問時回覆說：「雄辯。」他在第二次時再回覆說：「雄辯。」第三次仍舊一樣。聖奧斯定的回覆相似：「如果你問我，成德的高峰是甚麼，我的答案是謙卑。如果你問我兩次及三次，我的答案仍然是謙卑。」<sup>9</sup>一位聖善的教父曾被問及：「人的成德是甚麼？」他回答說：「謙卑！」<sup>10</sup>當門徒請求增加他們的信德時，主自己回應他們說：「你們做完吩咐你們的一切，仍然要說：『我們是無用的僕人，我們不過做了我們應做的事。』」（路 17:10）

謙卑的第四個果實，是達致最終和最完美的果實，即永遠的光榮。約伯曾就這點說過：「謙卑的人將享光榮，而低首下心的人必被拯救。」（約 22:29）也就是說，藉著謙卑，可避免一切邪惡，獲得所有的美善。當經文說他將享光榮是多麼正確，因為在此世愈因公正賠償而更謙卑的人，將來在光榮中的地位也愈高及愈超卓。誰在地上愈低下謙卑，他就愈接近那位「去坐末席」（路 14:10）的基督。凡在世上更接近基督者，在天上亦必更接近他。基督被高舉在萬有之上是顯明的，因此，他的僕人在罪人中被舉揚也是完全合適的；因為基督在那裡，他的僕人也該在那裡。人愈耕種低下，就愈少會受到虛榮的污染。因此，他在世上沒有獲得甚麼報酬，在天上真實的光榮中出現時會是多麼偉大和輝耀！他的心祇繫於此，無條件地予以保證。

我們應全心擁護謙卑，以獲得這四個果實。雖然謙卑在外表上看來是無用的古舊硬殼，內裡卻藏有珍貴的果仁。還有，農夫把種子播在地裡讓它死去，而等待它結出果實；同樣，我們要歡欣地期望被人輕視。聖雅各伯寫道：「貧賤的兄弟要因高升而誇耀。」(雅 1:9)

## (2) 獲得謙卑的四條途徑

其次，讓我們看看，如何獲得這高貴的美德。共有四條途徑，達致這個目標。第一條途徑，是默想天主。為那些恰當地專注於天主的人，這是一條直達謙卑的道路。我們要默想天主為一切美善的創造者，及那位按我們的行為作出賞報者。我們有責任，向那為一切美善的創始者呼號：「上主，凡我們所做的，都是你為我們成就的。」(依 26:12) 並因此把每個美善都歸屬於他，而絲毫不歸於自己，這就會令我們謙卑。聖伯多祿前書勸導我們：「你們應屈服在天主大能的手下。」(伯前 5:6) 我們也要緊記，我們並非靠自己的權力或雙手的強力，獲得屬於自己的美善，而是上主「造成了我們，我們非他莫屬。」(詠 100:3) 這會除去我們吹噓的驕傲：「是我的手得勝了，而不是上主行了這一切。」(申 32:27)

我們也要在腦海中緊記，天主會公義地按我們的行為處置我們。天主是那麼嚴格地公義，決不會免除懲罰。相反的，他曾為了一個意志上邪惡的行為，把最高貴的天使神體永遠逐出天堂。因此德訓篇提醒我們：「你當極力謙卑你的心靈，因為不虔敬人的罪罰，就是烈火與蟲子。」(德 7:9)

導致謙卑的第二條途徑，是紀念基督。我們應當緊記，基督被貶抑至最恐怖方式的死亡，作為我們救贖的代價及生活的模範。他是我們救贖的代價，正如依撒意亞記載：「我們以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。」(依 53:4) 如果基督為了我們的救贖而謙卑自己，我們更要為了他的光榮而謙卑自己。再者，他謙卑自己作為我們生活的模範，如同聖若望記載：「我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的去做。」(若 13:15) 因此，為了他是我們的主子和師傅(參閱若 13:14)，及「沒有徒弟勝過師傅的，也沒有僕人勝過他主人的」(瑪 10:24)；而我們是基督的僕人，就應當謙卑及不出風頭。聖保祿在致斐理伯人書中勸勉我們：「你們該懷有基督耶穌所懷有的心情」(斐 2:5)；然後繼續說：「他貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」(斐 2:8) 看見自己的主被貶抑及被輕視，卻高舉自己的心靈，以超越自己的偉大及可奇的事佔據自己的信友，是多麼不冷不熱！

導致謙卑的第三條途徑，是正確地評估自己。當人不但評審自己目前的情況，而且在腦海懷有生命的兩極，即將往何處去及自何時來，就是在正確地評估自己。然後，就在自己的困擾中，自我反省。正如我們在米該亞先知讀到的：「你們的羞辱將在你們的中間。」(米 6:16)

緊記你從何處而來。你是從可詛咒的糞堆中被拯救，由地上的塵埃及爛泥而受造，「你整個生於罪惡中」(若 9:34)。你成了有罪的，現在由樂園的光榮中被流徙。類似的思想，驅趕及拒絕驕傲之神，直到人開始和達尼爾書中的三青年一起大聲喊叫說：「由於我們的罪過，我們今天在全世界成了微賤的。」(達 3:37)

也小意思想生命的終結，即是說，你將往何處去。你在步向分解與腐爛，正如創世紀告訴我們：「你既是灰土，你還要歸於灰土。」(創 3:19)；德訓篇也說：「塵埃灰土的人，有甚麼可驕傲的。」(德 10:9) 你今天尚健在，明天可能已經死了；今天健康與強壯，明天就患病衰弱。今天是富翁，明天可能是乞丐；今天聰明，明天可能變成愚蠢。因此，被那些逆境所圍繞，誰還膽敢驕傲呢？沒有人！除了那可能沒有正確地評估自己的人，他集中注意眼前興旺，並講出默示錄關於驕傲者所寫的：「你說，我富於天賦，在屬神的恩寵上昌盛，我不需要世上的財物。」(默 3:16) 但仔細檢視你自己，就會發現自己因為缺乏天賦，你是不幸的，可憐的；因為渴求屬神的恩寵，是貧窮的，瞎眼的；因為不擁有世上的財物，是赤身露體的。這正如約伯所承認的：「我赤身脫離母胎，也要赤身歸去」(約 1:21)；聖保祿也提醒我們：「因為我們沒有帶甚麼到世界上，同樣也不能帶走甚麼。」(弟前 6:7)

導致謙卑的第四條途徑，是尊重自己的近人。它包含外在地尊重自己的近人，如同聖伯多祿所寫：「大家都應穿上謙卑作服裝，彼此侍候」(伯前 5:5)；對自己的長上尤需如此。它也有內在的幅度，當人承認別人比自己好時，就會發現它。每人都該這樣做，正如聖保祿勸導說：「祇存心謙下，彼此該想自己不如人。」(斐 2:3) 無疑地，我們都應擁有這種內在對近人的尊重，因為我們的任何近人都受到隱蔽或明顯聖寵的祝福，我們因此以他比自己更好。厄里亞以為自己是在以色列中僅存的上主僕人，因而受到譴責：「在以色列我要為我自己留下七千人，他們全是從未向巴耳屈過膝的人。」(列上 19:18) 每人認識自己的罪過，多於認識別人的。

### (3) 保存謙卑的四種方法

最後，我們要考慮，如何保存謙卑；方法有四。誰願意可靠地捍衛謙卑，必須把衛護它的方法，變成是自己的。

第一，他必須為自己的罪保持真心的哀慟。我們在箴言中讀到：「憂鬱使人心消沈。」(箴 12:25) 憂傷罪過令瞎吹之神洩氣，恆久的哀傷不容奉承心神的讚許字句在心間迴響。這正是約伯傳中所載的話的意義：「因見他受苦太大，沒有人敢向他說一句話。」(約 2:13) 發自真心哀慟的強烈哀傷，將靈魂的注意力完全轉向天主，挖空靈魂的虛榮，改用謙卑去填滿。正如聖詠作者說：「我已極度受苦和被貶抑，我用心靈的呻吟怒吼。」(詠 38:9)

第二，他必須恪遵靜默，因為它保護謙卑。聖詠作者說：「我默不作聲及被貶抑，對好事保持緘默。」(詠 39:3) 靜默保護謙卑，不是關於一己之過，而是關於一己之德。人不必炫耀自己的美德，卻要誇耀一己的惡習，如同乞丐慣於在公開場合顯示自己的苦楚。德訓篇勸勉說：「在未病之前，你要謙卑自下；在有罪的時候，要表示懺悔。」(德 18:21) 我們要藉坦誠及正確的告罪，來這樣做。

第三，他必須以困難的工作及紀律來鍛鍊自己，因為它們能保護謙卑。聖經告訴我們，艾斯德爾「嚴厲刻苦肉身，頭髮垂散，毫無裝飾。」(艾，補遺丙 10) 那是人應如何恆常在一己之內保持贖罪的謙卑，正如聖詠作者所論及的真正懺

悔者：「我守齋克己。」(詠 35:13) 結果是，誰願意完整無缺地保持謙卑，就必須堅持以守齋及守夜，祈禱與補贖，來不斷鞭策自己的肉身。

第四，他必須鄙視受尊敬。人努力被視為毫無價值的，即一般人所輕視的，而達到這一點。這是聖王達味所做的：「我在上主面前甘願舞蹈，甘願加倍卑賤我自己，我在你眼中被視為卑賤。」(撒下 6:21-22) 為聖方濟，這同樣是真實的。他使自己被人像醉酒的瘋子般赤裸地拖著穿過城市，他也曾照顧癲瘋病人。<sup>11</sup>

正因為他為我們留下了謙卑的卓越典範，他有一切的權利向我們說，跟我學罷，不但是良善，也是心謙，因為我是良善心謙的。因此，德訓篇這些話可以應用在他身上：「有一個瘦弱的人，需要援助」(德 11:12)，因為他的嚴厲補贖；「缺乏力量，萬分可憐」(德 11:12)，因為他擁護的極度貧窮缺乏。然而「上主卻以仁慈的眼眷顧他」(德 11:13)，藉著把聖寵的恩物傾倒在他身上；「從卑賤中提拔他，使他抬頭」(德 11:13)，藉著把他從現世的不幸中拯救出來，並引領他到光榮的高處。

願主耶穌基督、天主的獨生子，藉著聖方濟的祈禱，把我們引領至同等的高處。亞孟。

2015 年 2 月修訂稿

---

<sup>1</sup> 資料源自聖文德論聖方濟，1255 年 10 月 4 日晚間於巴黎大學。

<sup>2</sup> 聖文德用了華麗的拉丁文，玩文字遊戲，難用其他文字翻譯出其味道。原文是：「Unde esse mitem, hoc est esse omnium fratrem; esse humilem, hoc est esse omnibus minorem; esse ergo mitem et humilem corde, hoc est esse vere fratrem minorem; discite igitur a me esse mites et humiles, hoc est esse fraters minores」。

<sup>3</sup> *Catonis disticha* II, 4 in *The Distichs of Cato*。

<sup>4</sup> *Glossa ordinaria* in Mt. 5:4 in *Biblia sacra cum glossa ordinaria.....et Postilia Nicolai Lirani.....*。

<sup>5</sup> 《薛一》58；《朱利安》37。

<sup>6</sup> Bernard of Clairvaux, Sermon 16:10, *On the Song of Songs* I。

<sup>7</sup> Augustine, *De Trinitate*, VIII, c. 8, n. 12。

<sup>8</sup> *Glossa ordinaria* in Mt. 3:15 in *Biblia sacra cure glossa Lirani* v, f. 15r.

<sup>9</sup> Augustine, *Epistola* 118, n.22 (PL33, 442)。

<sup>10</sup> Anonymous, *De Vitis Patrum*, V, lib. 15, n. 77, PL 73, 966。

<sup>11</sup> 《薛一》17, 52；《薛二》9。