

2025 年 10 月 26 日

持守谦卑

注：在无特定圣人纪念的日子，我们将采用当日的读经内容。

路加福音 18:9-14

耶稣对一些自视公正、藐视他人的人，讲了这样一个比喻：“有两个人上圣殿去祈祷，一个是法利塞人，一个是税吏。法利塞人站着，自言自语地祈祷说：‘天主，我感谢你，我不像别人那样贪婪、不义、奸淫，尤其不像这个税吏。我每周禁食两次，凡我所得的，都捐献什一税。’税吏却远远地站着，连举目望天也不敢，只是捶着自己的胸膛说：‘天主，求你可怜我这个罪人！’我告诉你们，这人回家去比那人更成义了，因为凡自高的，必被贬抑；凡自卑的，必被高举。”

这段圣经经文始终提醒我们，要警惕任何形式的自义。当这种自义在宗教生活中表现出来时，情况尤为严重，甚至可能成为人面对天主的一种态度。一切臆断、夸耀与自抬身价，都是人类骄傲的体现，严重时更会沦为撒旦式的骄傲。骄傲会使人心向天主关闭，正如我们在今日的比喻中所见，它还常伴随着对他人的藐视。

相反，在税吏身上，我们看不到丝毫这样的骄傲。可以说，他在以色列民众中处于“不受欢迎者”的地位。显然，他清楚自己的罪过，并以谦卑之心来到主的面前。

主再次扭转了我们人类常陷入其中、并受其欺骗的自然秩序：谦卑者得到高举，骄傲者却一无所获地离去。耶稣从这个例子中确立了一条普遍准则：“凡自高的，必被贬抑；凡自卑的，必被高举。”

在这句得到众多圣经经文支持的话语中，我们找到了灵修生活的一把钥匙。我们不应为自己在自然层面所拥有的（无论是真实的还是自认为的）特权而夸耀，更不应因拥有属灵恩赐而自视优越。一切都是天主的恩赐，托付给我们是为了光荣天主、拓展祂的国度。

即便是在修会团体中，也可能存在一种诱惑：将自然的资质与才能置于德性和虔诚之上。这种诱惑（或许不仅影响修会团体）是一种灵修上的混乱，未能认识到真正的价值层级。

在东方隐修传统中，有一种源自税吏态度与言语的祈祷方式，即所谓的“心灵祈祷”或“耶稣祷文”，其经典形式是不断重复这句话：“主耶稣基督，天主之子，求你可怜我这个罪人。”

这种祈祷是真正属于基督教的默观方式，在我们看来，它可能与短诵祈祷有些相似。东方教会系统地践行这种祈祷，也有人已将其引入我们天主教教会。它要求在心中不断重复同一句话，通常是在静默中进行。我们“天主羔羊”团体已亲身体验到这种祈祷方式的果实，它已成为我们生活的一部分。我们通常在静默朝拜时诵念此祷文；而当人练习一段时间后，无论身处何地，都能在心中持续重复这一祷文。

诵念所谓的“心灵祈祷”时，可以使用一种念珠，东正教称之为“chotki”（祈祷绳）或

“komboskini” (考波斯基尼)，但这并非绝对必需，使用玫瑰经念珠也可进行。重要的是，“耶稣祷文”需在平静与静默中诵念。起初可以每次练习几分钟，但要持之以恒。当你体会到这种祈祷方式的益处并形成习惯后，主会邀请你不断延长诵念时间，使你能体验到这种祈祷所带来的心神宁静。

这种祈祷方式也能帮助我们时刻铭记：我们是罪人，需要天主的怜悯。此外，我们不仅可为自己，也可为他人呼求天主的慈悲，诵念：“主耶稣基督，天主之子，求你可怜我们。”

注：

- 欲深入了解“心灵祈祷”，可观看以下讲座：
<https://www.youtube.com/watch?v=K8NmWQ1W0Ks> (注：该境外网页当前无法访问，请尝试其他网页)

- 以下链接提供“天主竖琴”团体以经典教会斯拉夫语演唱的耶稣祷文版本：
<https://www.youtube.com/watch?v=mfzXHDBSalQ>