

2026年5月21日  
聖神默想第6天 友善

聖神啊，你友善而愛人，在我們的靈魂裏結出友善的果實。

友善是一種令人愉悅的態度，易於贏得對方，讓對方感受到被愛與被承認！如果友善不含虛假（這是毫無疑問的），如果友善成為衡量靈魂果實的尺度——那麼，它就是人生命中的太陽！友善映射出的是天主對待我們的態度——祂不僅要我們承認祂是父，祂亦要成為我們可信賴的朋友！

耶穌稱祂的門徒為朋友（參 若 15:15），這就是祂對待門徒的態度！祂的心向著他們，肯定他們——但亦並不妨礙祂為他們分辨錯誤的態度，好讓他們與天主的愛更深入地交融。

友善，親愛的聖神，不是指去肯定他人的一切言行，而是指一種內心從根本上朝向他人的態度，使對方知道自己是被接納的，是勿需戒備的，可以放棄不信任，自由地與我們相處——友善是信任的基礎！

再清楚不過了，親愛的聖神，這必須是真正的友善——不裝腔作勢、不控制他人，當然更不是表面友好，實則背後說盡壞話，這些與友善相去甚遠！

友善是你的果實，涉及心靈的皈依——人往往時而友善，時而不友善，全憑情緒掌控，我們的成長，友善的成熟，需要與你的愛連接！

如果，透過你的恩寵，友善逐漸成熟，成為一種持久的基本內在情緒，進而讓內心的一切清明，能夠始終支持他人，不再受同情或反感支配，而是因著你，從根本上接受他人。

這樣的話，人人都能瞭解到天主對人類的友善，如果再有進一步增強愛的行為，那麼，也許人們聖神啊，你友善而愛人，在我們的靈魂裏結出友善的果實。

友善是一種令人愉悅的態度，易於贏得對方，讓對方感受到被愛與被承認！如果友善不含虛假（這是毫無疑問的），如果友善成為衡量靈魂果實的尺度——那麼，它就是人生命中的太陽！友善映射出的是天主對待我們的態度——祂不僅要我們承認祂是父，祂亦要成為我們可信賴的朋友！

耶穌稱祂的門徒為朋友（參 若 15:15），這就是祂對待門徒的態度！祂的心向著他們，肯定他們——但亦並不妨礙祂為他們分辨錯誤的態度，好讓他們與天主的愛更深入地交融。

友善，親愛的聖神，不是指去肯定他人的一切言行，而是指一種內心從根本上朝向他人的態度，使對方知道自己是被接納的，是勿需戒備的，可以放棄不信任，自由地與我們相處——友善是信任的基礎！

再清楚不過了，親愛的聖神，這必須是真正的友善——不裝腔作勢、不控制他人，當然更不是表面友好，實則背後說盡壞話，這些與友善相去甚遠！

友善是你的果實，涉及心靈的皈依——人往往時而友善，時而不友善，全憑情緒掌控，我們的成長，友善的成熟，需要與你的愛連接！

如果，透過你的恩寵，友善逐漸成熟，成為一種持久的基本內在情緒，進而讓內心的一切清明，能夠始終支持他人，不再受同情或反感支配，而是因著你，從根本上接受他人。

這樣的話，人人都能瞭解到天主對人類的友善，如果再有進一步增強愛的行為，那麼，也許人們還會注意到友善不光讓人愉悅，還有著更深刻的起源，尤其當友善成為恒定的待人方式時。

親愛的聖神，友善對基督徒來說至關重要！我們並不想要引人矚目，但人們理當認識你——你的友愛與良善是一切美好的起源！用我們的友善為人們開闢一條通往這認知的道路，進而愈加淨化我們，淨化所有的不真實，所有與自我相關的內容，那麼，你的光亮就能在我們內成長！

注意到友善不光讓人愉悅，還有著更深刻的起源，尤其當友善成為恒定的待人方式時。

親愛的聖神，友善對基督徒來說至關重要！我們並不想要引人矚目，但人們理當認識你——你的友愛與良善是一切美好的起源！用我們的友善為人們開闢一條通往這認知的道路，進而愈加淨化我們，淨化所有的不真實，所有與自我相關的內容，那麼，你的光亮就能在我們內成長！