

6月22日 常年期第十二週星期一 (雙數年)

瑪竇福音 7:1-5

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們不要判斷人，免得你們受判斷，因為你們怎樣判斷人，你們也要怎樣受判斷；你們用什麼尺度量給人，也要用什麼尺度量給你們。為什麼你只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會呢？或者，你怎能對你的兄弟說：讓我把你眼中的木屑取出來，而你眼中卻有一根大樑呢！假善人哪！先從你眼中取出大樑，然後你才看得清楚，取出你兄弟眼中的木屑。」——上主的話。

反省

我們眼中的大樑是什麼呢？就是自以為是。判斷是由心而發，再用口說出來。而且，人的盲點，容易判斷別人，常看見別人的不是，卻看不見自己的過失。因此，有人說過，當我們用一隻手指指著別人時，不要忘記，另外三隻手指正指著自己。我們常看不到自己的過犯，看不見自己眼中的大樑，反而只看見別人眼中的木屑。

「判斷」，就是在沒有把事情弄清楚前就下定論；「判斷」亦有審判的意思。我們容易對別人，作先入為主、惡意的批評，或者對別人的行為，隨意定罪。所以在判斷前，我們要先求天父將祂的智慧和愛賜給我們，教導我們用心平氣和的心態待人處事。當我們願意站在對方的角度去理解別人時，往往會發現自己原先的看法和現實有偏差、距離。耶穌說得很好，「你們怎樣判斷人，也要怎樣受判斷」。

所以，說話務要謹慎，要控制我們的唇舌。批評、判斷的說話，只會帶來破壞，完全沒有任何建設的效果。按照耶穌的教導：天主不喜歡我們任意判斷人，而祂也會按照我們的作為來對待我們，施行審判。

在團體或者家庭生活中，我們往往會因為彼此的看法、做法不同，開始時據理力爭，繼而說話時含沙射影、指桑罵魁，口不擇言，最後傷害了彼此的關係。

弟兄姊妹之間彼此規勸、糾正過失是必須的，但我們也要謹記沒有人是完善的，「不要判斷」提醒我們都是有限的，有缺點、瑕疵的。我們要本著愛德，多說造就人、鼓勵人、安慰人的說話。

行動

如何做到「不要判斷」？
我們可以運用 4A 原則：

Accept：接受，接受我們彼此的差異、有限，這是「謙卑」；

Acknowledge：認知，了解對方和我不一樣的地方，保持「耐性」；

Adjust：調適、調整，嘗試改變自己，從對方的角度看事情，這是「捨己」的操練；

Appreciate：欣賞、感恩，學習欣賞別人的優點，尊重和接納不同意見或看法。

這樣，我們才會發現原來天主所創造的生命是如此豐富、多姿多采，教導我們學習凡事謝恩，讚美天主。