

成全之路

聖孔維鐸的靈修愛語

目 錄

1 意志的力量 -----	2
2 性格 -----	4
3 良知 -----	6
4 心 -----	8
5 時間 -----	12
6 勞作 -----	16
7 感激之情 -----	20
8 熾愛天使 -----	24
9 口號 -----	28
10 祈禱的模式 -----	32
11 不冷不熱 -----	36
12 退省 -----	40
13 誘惑 -----	42
14 弟兄友愛 -----	44
15 苦修、克己 -----	46
16 原始典範 -----	50
17 自愛 -----	52
18 溫良 -----	54
19 內心生活 -----	56
20 生活基督的精神 -----	60
21 信德是生活的準則 -----	62
22 我們不要犯罪相反愛德 -----	64
23 修會生活的偌大優勢 -----	66
24 年終省察 -----	70
25 純正意向與信德精神 -----	72
26 司祭職的高貴 -----	76
27 汙穢不潔 -----	78
28 司鐸應是耀眼之光 -----	82
29 默想與省察 -----	84

30 謙遜的根基	88
31 奇恩異寵	92
32 福音勸喻	96
33 福音的貧窮	100
34 相稱於天主的恩賜	104
35 純樸的真誠	108
36 實用的謙遜	112
37 聖體聖事	116
38 我們行動的說服力	120
39 虔誠是什麼	124
40 ... 為人有何益處	126
41 弟兄般的糾錯	130
42 邁向聖德的微小階梯	132
43 熱愛教宗	134
44 行善的喜樂	136
45 主保聖人聖方濟各沙勿略的典範	140
46 神聖默啟與天主聖言	144
47 權威與服從	148
48 聖伯辣民的芳表	152
49 信賴的祈禱	156
50 深入內在的認識耶穌	160
51 以完全信賴交付給天主	164
52 十字架的智慧與說服力	168
53 馴服我們的情感	172
54 性格、秉性	176
55 心裡潔淨的人是有福的	180
56 真正的德行	184
57 平安——精神上的平衡	188
58 永遠成為更優秀！	192
59 多產的愛德	194
60 奮鬥中堅定不移的意志	196

61 天主對人靈的呼聲	198
62 懶散	202
63 復活的基督	206
64 外在生活與默觀生活	210
65 職責與各種等級的放棄	214
66 天主在我們內的行動	218
67 福音中富裕的貧窮	220
基督的真實肖像：亞西西的聖方濟	224
在基督內一切都為了天主的光榮	228
跟隨基督	232
對基督的認識與愛	236
在基督內的生命	240
信德的生活	244
與基督合一的聖體聖事	246
復活的基督	250
在一切事上看見天主、尋求天主、愛天主	254
神聖是什麼	256
天主性的立嗣	260

成全之路 - 聖孔維鐸的靈修愛語

導言

帕爾馬主教、沙勿略傳教修會的創會人聖孔維鐸 從 1918 年 1 月開始直到 1929 年 1 月一共編寫了 67 部著作，且以“創會人的訓導”之名而聞名遐邇。這些著作在創會人的思想中構成了向自己的沙勿略弟子所要傳達具有教導與靈修意義的恒久諄諄教導，這些教導不僅對那些準備從事福傳職務的人行之有效，而且也針對那些業已在中國從事福傳事業的傳教士們。

實際上，這些著作是孔維鐸主教親自在自己的帕爾馬主教寓所內完稿的，後來被轉移到沙勿略修會的母院內，在此母院，修會內部期刊《我們的生活》的編輯們全心致力於將這些著作刊登在每期的首頁內。

1 意志的力量

為能達致基督徒的完美聖德，兩樣東西是不可或缺的：一方面是天主的恩寵，另一方面是我們的自由意志。

單單認清天主在我們身上的旨意並不夠，更需要有足夠的精力以完成自身的職責，故此，那些擁有一種強大、堅定而果斷意志的人更加卓絕高尚、更值得表彰，因為即使面對重大的困難，他從不會畏縮、裹足不前。擁有這種意志力的人是自己真正的主人，因為他向自己的心靈發號施令，集中自身的全部精力以實現所懷有的願望，他們成功的秘訣就在於此。

聖人們都擁有這種意志力，因此他們不斷地對抗生命旅途中所遭遇的各種阻礙，為了天主的榮耀以及弟兄們的福祉，他們從事著偉大的事業，並且借此達到了基督

徒完美聖德的巔峰。只有他們能夠重複這句格言：意願就是能力。

為能獲致這種意志力，最晚從青年開始就要恒心堅定地戰勝一切壞傾向、校正行為上的混亂以及性格上的缺陷。這種意志力因著祈禱、聖事以及不斷默想偉大的信德真理而更易獲得，這些更能深印在人的思想裡、更能感動人心。這是達致完全自控能力最可靠、最行之有效的方法，然後才能夠享有精神上的安詳、寧靜，而這種安詳使人更容易、更輕鬆地修煉聖德。

2 性格

每個人都應努力獲致一種良善的性格，這種性格包含著真摯、和藹可親以及剛毅堅韌，因為擁有這樣性格的人能夠影響他人並且在事業上獲得成功。如果這個原則能夠適用於所有那些從事各種社交使命的人，那麼也更加適用於那些被召為天主爭取人靈的人。

人們很難由本性承襲一種完美的性格，故此為能培養一種完美的性格，就需要一種意志力並且克制一切向惡的傾向；也需要通過自我的警醒，尤其是永遠不會缺乏的天主恩寵，而當我們在困難中向天主懇求這種恩寵時，祂必會賜給我們。

在革新這種事工內，我們必須謹防兩種危險的極端：一種是冷漠、麻木不仁，它會盡力使我們失去活力、怠惰不前；另一

種是躁動不安，它使我們過度的魯莽輕率，很容易使我們陷於錯誤與懊悔之中。所以如果我們採取正確的中庸之道，我們就能夠獲得穩定的平衡狀態。

此外，擁有一種良善的性格實際上就是持續地踐行基督徒博愛的誠命，對此博愛保祿宗徒這樣寫到：愛是含忍的、慈祥的，愛不嫉妒、不自大，不求己意、不圖謀惡事、與樂者同樂；凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐；此外愛不帶給他人任何折磨痛苦，而是持續地帶給他人幸福，這就是基督徒博愛的誠命向我們所要求的。

3 良知

良知就是天主的呼聲，祂在我們的思想與心靈內講話；良知就是天主的聲音，祂在我們生活的各種境遇中教導我們、激勵鼓舞或遏制我們、嘉獎或責備我們。

任誰也不能抗拒天主這種發置振聾的呼聲，這種呼聲永遠不會緘默無聲，誰抗拒天主的呼聲，就會感到內疚、辛酸與混亂；誰抗拒天主的呼聲就定會使自己成為悲慘之人，即使他擁有現世所有的財富、享受著世間一切虛假的逸樂。任何樂事都不能與擁有一種純潔的良知相媲美，因此，除了努力使自己成為聖善良知的證人，任何事物都不能佔據我們的內心。

每當我們明確知曉我們沒有違反任何職責、沒有違背真理、沒有相反正義，或者在暫時背離正路後我們即刻悔過自新，那

麼我們就擁有了這種珍貴的見證。

只有當我們與天主、與我們自己以及弟兄們和平相處時，我們才會感到幸福；即使我們飽受痛苦、厄運迭起，我們仍然感到幸福，因為我們以堅定的意志承擔這一切，正如教外詩人所描述的，即使在宇宙毀滅的碰撞中，仍然鎮定自若、毫不動搖。

在中世紀的象徵主義中，人們常常以獅子作為聖善良知的象徵，因為獅子不懼怕任何東西、敢於面對一切的挑戰；而邪惡的良知則以野兔加以象徵，因為它對一切都感到恐懼。由此可見這象徵包含了多少真理呀！當我們擁有了聖善的良知時，我們就是真正的猛獅，這樣我們也就可以引用聖詠作者的話：雖有大軍向我進攻，我的心毫不戰慄！

4 心

心是善的根源與源泉，同樣也可能是惡的根源與源泉；故此我們應當警惕我們心的傾向，為能加以掌控。因為人指向哪裡，人心也就會歸向哪裡。因此需要完善我們的心，並在諸聖善表的影響下，使之成為一顆惻隱之心、慈悲之心、虔誠之心、純潔之心，且持續不斷地與無情、自私自利、性欲進行抗衡，這些都是需要粉碎的危險障礙。

誰對於他人的困苦感同身受並且加以分擔、對所有同胞都富有愛心，承認他們是自己的兄弟姐妹，為他人心甘情願犧牲自我，將自己的時間、財產、精力、自由以及生命都完全奉獻，那麼他就擁有一顆善良的心、一顆真正基督徒的心；尤其是誰保持自己心靈的純潔，使自己的心遠離一

切性欲的喜好，這樣的人才擁有一顆高尚的心。

心的受造就是為了愛，依照被主導的情感，愛成為是即所是，因此聖奧斯定完全有理由這樣寫到：如果你愛世界，你就是塵世之人，如果你愛天主，你就是另一位天主。事實上，純潔的情感使人舉心向上，而性欲則使人陷入墮落的泥潭中。合理的情感是多麼的喜悅和安詳啊！同樣混亂的肉性情感是多麼的痛苦煩惱啊！性欲常常使人對一切事物都不感興趣，並且很快演變成一種難以控制的狂熱情欲。關於各種的激情，需要將前面所提到的教外詩人所講論的原則加以踐行，尤其涉及到性欲時更應如此。對自己的心不加以警醒的人，儘管他們已經修煉了許多的美德，但他們

是不幸、可悲之人，因為他們的心常常局促不安，這也會欺騙並傷害到被選的靈魂。

防備心靈對事物過於好奇的最好方法之一就是將一切受造之物視為天主美善的反映，在受造物內看到天主的臨在，並在天主內、為了天主而愛受造之物。

5 時間

在現世生活以及自然秩序中，沒有任何事物比時間更為寶貴的，時間是天主以其無限的慈愛而賜予我們的。

恩寵有多麼珍貴，時間就有多麼珍貴！我們每時每刻都需要成長；每人能夠不斷積累的功德有多麼寶貴，那麼天上的榮耀就有多麼寶貴！這種榮耀會因著善行的實踐而不斷地增加、閃耀。

另一種理由就是時間非常寶貴，時間非常短暫並且無法彌補。閃電轉瞬即逝、treno-lampo（時光隧道）、光以及聲音都快速消逝，但這些都不能與時間相提並論。

因為這些都可以加以彌補，而流逝的時間卻永遠無法彌補。（Fugit irreparabile tempus 流逝的時光無法彌補）！大多數的

人都不太注意時間，常常輕易地揮霍浪費時間。人們在罪惡中、在懶散怠惰中消磨時光，卻忽略了自己當盡的職責，只選擇自己所喜愛的事物。

只有在生命的末刻時，我們才會為我們所浪費的時光痛哭流涕；也只有面對死亡時，我們才會明瞭時間的寶貴，但很可惜已經晚了，因為黑夜迫近，我們不能再工作了。

註定永遠被天主所摒棄的人非常渴望有片刻悔改的時間，但已經毫無益處；而那些已經擁有了天主且完全享受永福之人，他們只有一種渴望，就是如果可能，他們願意有更多的時間為天國賺取更多、更大的功德。

一位天主的人完全信服這一切，他畢生致力於修煉福音崇高的美德、造福近人，他常常將兩樣東西推薦給所有接近他的人：苦像和鐘錶。將苦像介紹給他們，是因為苦像是任何完美聖德的偉大導師，而鐘錶則是為了勤奮地測量時間，而不揮霍任何點滴片刻。

6 勞作

我們每天生活的計畫、口號，甚至每個時辰的口號都應當是：我們必須勞作！作為人、罪人以及基督徒來說，勞作是我們每人不可推卸的職責。

作為人來說，我們生來就是為了勞作。從創世之初，天主就命令人類的後代子孫從事勞作，這可以從《創世紀》初始的章節中得到證實：天主將人安置在樂園內，並命令人耕種、看守樂園。任誰都不能免除這種自然律，無論是富人還是窮人、高貴之人還是庶民百姓、飽學之士還是學識淺薄之人，所有的人，無論是用頭腦還是用手腳，都必須勞作，因為一切人都應當為社會的福祉貢獻自己的光和熱，而我們都是這個社會的成員，家庭的興旺、國家的繁榮富強都有賴於遵守這種勞作的義務。

即使作為罪人來說，我們也必須勞作，勞作是對罪惡的公正懲罰。當人犯罪以後，天主對亞當說：土地因著你的罪惡成了可咒罵的。人反抗了自己的造物主，因而土地也起來反抗人，迫使人必須費盡勞苦、汗流滿面才能夠由土地中獲得生活的必需品。你必須汗流滿面，才有飯吃，直到你歸於土中，因為你是由土來的。因著這種宣判，人被判處必須勞苦直到他將自己可憐的身體歸還給土地，意即直到他生命的末刻。

因此我們承認勞作是對原罪的補償，更是為了賠補我們所犯的大小諸罪；此外我們應當將勞作視為防患於未然再次跌倒的一種非常行之有效的補救辦法。魔鬼與放蕩的激情降伏了那些沉湎於懶散怠惰和生

活軟弱無能的人。

作為基督徒，我們特別要仿效耶穌基督的芳表而喜愛勞作，耶穌基督是我們的領袖與典範。從童年開始，耶穌就從事了勞苦工作，在私下以及公開生活中，祂如同不知疲倦的工人。

童女的比喻、塔冷通的比喻、雇工的比喻以及不結果的無花果樹的比喻都清楚地提醒我們，為獲取永生的天國我們必須持續不斷地結出善功的美果。

我們當效法耶穌基督不怕辛勞，善用我們的精力，尤其要將我們所有的活動視作都是為了彰顯天主的榮耀。如果我們感到身心俱疲，我們要以這種思想來加以自我鞭策、自我鼓舞，就如同天主教使徒工作中一位光榮的老兵，他常常對自己以及他人重複同樣的話：世間就是為了勞作，而

天國才是為了安歇。

7 感激之情

在天主以及人的眼中，忘恩負義是非常令人憎惡的事情。人們可以擔待他人很多的毛病、惡習，也能夠同情人們的缺陷、弱點，而忘恩負義則引起我們的反感、激起我們的憤怒，就如同一種相反本性的事物，冒犯人心最高貴的情感。故此我們不應對天主哀歎人們的忘恩負義而感到驚奇，因為天主慷慨大方地賜予了人們無數本性和超性的恩典。如此天主無與倫比的創造之恩、救贖之恩以及保存之恩都應當在我們心靈的深處不斷激起對天主的欽佩和感激之情，天主依照我們身份地位的需求與急需賜予我們特殊的恩寵，這些恩典也應當是我們與天主之間種種非常甜美的關係，促使我們努力尋求天主的旨意和光榮。人們很少會記起我們每時每刻都被天主的恩寵所圍繞、所浸潤，所以我們應當向賜予

我們各種恩寵的天主唱出讚頌與感恩的詩詞！

故此，天主縮減了祂向人所施恩寵的進程，並且用聖經作者的話語訓誡我們：忘恩負義者的願望如同雪一樣被太陽所融化，耶穌基督則常常為所行的一切而感謝天父，並且教導我們效法祂的芳表。每當我們從天主領受某些恩典時，我們應當舉心向上，感謝天主。

教會是她天上創始人的繼承者，她也在每天的神聖禮儀中讓我們牢記我們當盡的迫切義務，不斷地向我們重複這句話：我們要稱謝我們的主天主！

因此每天匍匐在我們卑賤虛無的灰土中，我們應當感謝天主每時每刻所賜予的

無數恩典，尤其以特別感恩的情懷紀念我們生命中那些令人難以忘懷的日期，即生日、領洗周年紀念日、堅振周年紀念日以及初領聖體紀念日，以及其他的特殊恩典。

這是我們能夠吸引天主常常慷慨賜予我們新神恩的最好方法。

8 熾愛天使

在崙爾納山茂密的頂峰上，主基督顯現給被稱為熾愛天使的大聖五傷方濟各，並為他印上了自己的五傷，此印記使他成為人而天主之耶穌基督信實的翻版。

聖人在苦像下默想福音時，徹悟了基督教會的精神以及她一切富有活力的事物都趨向於神性與人性之間親密而完整的結合，這種結合既沒有混淆也沒有分裂。聖人還懂得，天主為了自己的榮耀以及人的幸福渴望與人結合，而最完美、最崇高的結合典範就是我們的主耶穌基督可敬的人性。

為能達致這個崇高目標，聖人會聚了自己所有的思想、所有的情感以及所有的意志。他遠離了一切人本性的、俗世的事物，為能一心生活於超性的生命；將目光只凝視在基督身上、反映一切神性的完美、

使得我們的眼光以及我們的仿效是可以達致的。持續不斷的凝視預選者的典範、無間或歇地渴望將一切結合於基督，這些都在五傷聖方濟各的心中激起受苦的神聖樂趣，極其渴望分擔被釘十字架上耶穌的痛苦和臨終之極苦。正是因著這種慷慨的激情，他以奇妙的方式獲得了五傷的奇恩，而五傷使得崙爾納山的謙卑孤苦者成為人而天主之耶穌基督信實的翻版，這樣就實現了聖人強烈渴望與耶穌結合、相似基督的夙願。沒有任何人能夠像五傷方濟各那樣完美闡釋了那句著名的格言：愛使愛人們肖似。

我們不敢奢望這樣特殊的恩寵，但是我們應當知道，如果我們意欲攀至聖德的高峰，那麼我們就應該渴望這種與天主的結

合以及與耶穌基督的肖似。耶穌基督是頭，
我們是肢體；祂是葡萄樹，我們是枝條；
祂是基石，而我們是構建建築物的角石；
以及其他類似的比喻，我們應當信服我們的
這種義務，而保祿宗徒用這句話概況了
這一切：我們應當在祂內成長。

9 口號

如果一個人只被一種思想所支配，那麼沒有人比他更強大、更堅定不移，因他將其它所有的思想都彙聚到這一種思想內。通常聖人們是由信德的一種簡明、全面的原則被帶到聖德的最高頂峰，透過這種信德，他們凝視著基督徒所有的完美聖德，就如同從一座高山的頂峰注視並領略極其遼闊的原野。如果我們注目聖人們的生活，我們就會完全信服這事，同樣我們也相信，如果我們將生活中的全部行為加以整合，那麼這就是我們在聖德道路上突飛猛進的秘方。

依照以上所講論的，可以做一個簡單的反省。天主是我們的原始與終末，因此我們應當將我們整個的人歸向天主；而我們的理智是為了通曉事理，我們的心靈是為

了愛，我們的意志是為了活動，所以認識天主、愛慕天主、侍奉天主是我們生活在世的目的。

無論誰想從這個角度思考基督徒的完美、立定一種包含其他意願的志向，那麼就會決意想在萬物內觀看天主、愛慕天主、尋找天主。

事實上，整個宇宙從一根綠草到黎巴嫩的香柏，從一粒細沙到浩瀚宇宙中數不勝數的星球，從一條微不足道的纖毛蟲到海洋中的巨鯨，這一切都意味深長地給我們講述著天主。這一切美好又奇妙的事物都是為了我們、我們的益處以及我們的樂趣而受造，而我們是為了天主而受造，因此我們應善用一切受造之物來傾慕天主。

從對宇宙萬物的凝視中，我們應當提升到對造物主的認識以及祂的無限美善；我們也應在所有受造物中辨別愛慕天主的理由，因為祂對我們是如此的慈善、如此的慷慨大方，同時也應在萬物中尋獲達致我們最終目的的方法以及上升天庭的階梯。總之，我們應在所有事物中看到天主、愛慕天主、尋找天主，因為我們一切的完美、所有的幸福都在於此。因此，我們不能立定比這個更全面的志向，孕育更神聖、更有效驗的原則，尋獲操練德行更堅強、更甜美的動力。這應當是我們生活的綱領與口號。

10 祈禱的模式

基督徒對於主日祈禱的卓越和效驗的理解與賞識是多麼膚淺啊！

主日祈禱是基督徒完美無缺的一種卓絕綱要，是福音經書的總綱；默想主日祈禱的人能夠在各處發現無限者的深奧，因為基督已經將祂聖心智識與智慧的寶藏安置在其內。

這種祈禱理應打動基督徒的思想，喚醒人生活在世的目的、當遵循的道路、當採取的方法以及當避免的障礙；為能獲得這種效果，需要將祈禱放置在一切思想的頂峰，並且在生活的各種偶然事情中調整我們的言行舉止。

依照熾愛天使的話說，主日祈禱比任何其他祈禱都完美，因其包含了一切的美善、

獨一無二真實的美善以及我們應當懇求的秩序，因此祈禱最容易激起我們對天主懷有一顆溫柔的信賴之心。

如果祈禱理應打動我們的思想，那麼也應感動我們的心，因為祈禱使我們憶起在天大父的慈悲、祂的偉大、榮耀天主的職責、天主每時每刻慷慨賜予我們的豐富恩寵、保存我們免陷於兇惡，同時祈禱也間接讓我們思索我們的虛無、我們的不配以及相反天主的慈悲、偉大和尊嚴所犯的無數罪惡。所有這一切都應當在我們的內心喚起深層的謙遜與強烈的愧疚。信賴、謙遜和愧疚是感動天主俯允我們祈求最好的方法。

一如聖人們曾做的，通過這些方法以及這些情感來進行卓越的祈禱，這樣我們就

會經驗到祈禱那永不失落的效驗。

11 不冷不熱

要與不冷不熱宣戰！在倫理上被稱為不冷不熱，而在自然界則被稱為肺結核。事實上，肺結核並不是不治之症，但會逐漸地將人引進墓穴內；同樣不冷不熱也會慢慢地將靈魂帶進死亡中。肺結核會損害呼吸器官，同樣，不冷不熱會損害靈魂本應渴慕祈禱和超性生命之清新氣息的呼吸系統。聖詠作者的話語十分尖銳透徹：我張口噓氣，切慕你的訓誨 *Aperui os meum et attraxi spiritum, quia mandata tua desiderabam*。不冷不熱者祈禱的很少，並且祈禱也很糟糕。肺結核非常容易感染腸子、消化器官，同樣，不冷不熱也會削弱精神的消化力，使人喪失默思永生真理的習慣以及滋養神修生活的營養液。肺結核也會常常損害骨質系統、產生骨瘍，因此患有肺結核的人行動非常痛苦、勉勉強強

活動，同樣我們可以這樣說，不冷不熱也會侵襲我們精神的骨骼，而精神的骨骼就是那種理應培養我們各種行為的正直意向。事實上，不冷不熱者只是為本性目的而生活，只尋求個人的私利。肺結核是一種傳染病，不冷不熱也像一種傳染病，因為不冷不熱者以其完全本性的言行舉止影響他人，對於精神的事物毫無心思、毫無興趣，並且麻木、懶散。肺結核非常不容易被治癒，因為病患不相信自己病況的嚴重，慢性的治療方法不會對他產生什麼效驗，可他又不能忍受強烈的治療方法。不冷不熱者也不願意承認自己悲慘的狀況，他不能有效地利用常規的治療方法，意即祈禱、默想、聖事，這些為他都是平常的東西，但對於強烈的震撼，諸如指責、屈辱、謙遜的機會、責備、犧牲等也無動於衷。

如何才能治癒不冷不熱呢？治療不冷不熱就如同治療肺結核那樣。為能治癒這種疾病，首先要消滅產生病毒的桿菌，同樣為能治癒不冷不熱的疾病，也十分需要消滅產生病毒的細菌，意即小缺點、小毛病、輕微的罪過。對於想痊癒的不冷不熱者，他應當慷慨立定志向儘量避免任何有意的過失，即使是小過失，因為不冷不熱的病就在於漫不經心的輕微罪過中。針對肺結核，人們終於建議採取氣候治療的方案，同樣為能治癒不冷不熱的病症也需要月省和神修退省的氣候療法，尤其對於不冷不熱者特別有幫助的方法就是將自己置身於活潑信德的氛圍內，在萬物內看到天主、尋找天主、愛慕天主。

12 退省

1124 俗世的思想、外在的事務以及與他人的多層關係都很容易使我們忘記我們修德成聖的義務，這就是為什麼我們在神修生活中常常停滯不前的原因。1125 故此非常有必要不斷地隱退到自己獨居的內心，並在心靈深處與天主相遇，重新審視靈魂的帳目單，彌補所犯的錯誤，以慷慨的善志重新振作自我。

在這方面基督也給我們樹立了善表，雖然不容易達致絕對的完美，但仍然勸勉宗徒們身體力行；因此很多神修導師要求自己的弟子們虔誠地舉行月省，可以稱月省是在神修生活中得到喘息的憩息地、召喚人攀登聖德的更高峰、審查精神生活的盈虧以預防神修生活的傾頹。

決定蕩子悔改並回歸慈父家中的原因就

是因為蕩子深思了自己目前以及過往的狀況，他反躬自問：我要起身到我父親那裡去。這樣無論誰意欲從月省中獲益的話，他就應當回到自己的內心、對自己的現況和過往加以深思為能發現自己在修德的道路上是突飛猛進了，還是倒退如流了，也是為了發現實際生活中的自己與理想中的自己到底有多大差距。所有這一切都是從生活的終極目標加以思索，因為從這個角度採取的決定常常是健康有益的。

同樣每月領受懺悔聖事也是十分有益處的，它能夠保障我們的罪過更容易得到寬赦，也能夠堅定我們心靈深處的平安，而這種心靈的平安使我們的生活充滿喜樂和安詳，也能夠幫助我們以敏捷的步伐修德成聖。

13 誘惑

我們會抱怨天主讓我們在生活中遭受誘惑，但是我們卻是在無故埋怨。因為正是在誘惑中德行才會完美，才能夠立功德，才能夠認識我們自己。誘惑甚而是天主鍾愛人的標記，故此聖人們較其他人遭受了更多的試探，他們之所以達到了聖德的最高峰，如今在天堂享受著一種特殊的榮耀，是因為他們絕大部分都經受了嚴峻考驗，因此他們都聖德圓滿、超群出眾。

此外，天主永遠不會讓我們遭受超出我們能力的試探，常常會以祂的恩寵援助我們，而我們要做的就是信賴天主。如果我們悲慘地隨從了誘惑，那是我們的過失，因為我們不願意利用我們手中的各種武器來對抗誘惑，這些武器就是警醒、祈禱、禁欲、逃避機會、看管好感官。

基督在曠野中為我們樹立了典範，教導我們如何武裝自己以對抗誘惑、如何戰勝誘惑。需要敏捷地、毫不遲疑地抗拒誘惑，不要與誘惑者談任何條件，並且要毫不厭倦地、恒久地對抗誘惑，我們要常常想：遭受誘惑的時刻是短暫的，如果我們戰勝了我們的仇敵，那麼我們在天國將要獲得的榮耀卻是永恆的，只要我們生活在這個世界上，仇敵就會不斷攻擊我們。

14 弟兄友愛

既然我們要生活在社會中，我們就應當注意我們與近人的關係。

這些關係都囊括在弟兄的友愛內。弟兄友愛首先要求我們尊重、敬愛他人，因為他們如同我們一樣都是同一天父的兒女，以同樣的贖價被救贖，都註定享受天堂同樣的光榮；因此我們應避免一切輕率的判斷，因為我們用什麼樣的尺度衡量他人，將來天主也用同樣的尺度衡量我們。

既然我們眾人都有缺點和過失，那麼我們就應當效法基督和聖人們的芳表，與他人感同身受、同病相憐，寬恕他人的冒犯，因為基督和聖人們在世時向眾人行善，連仇敵也包括在內。基督要求我們為所有的人祈禱，因為懷著信德的不懈祈禱，為自己以及他人的得救都是非常有益的；同樣

援助有急需的人也是很有益處的。誰看到自己的弟兄有急難而置之不理，那麼他就背離了自己的信德，還不如一個教外人。

假如社會常常吸取福音的教導，那麼就會呈現出一種完全迥異的景象，我們就不會是許多血腥悲劇的目擊者，就是這些血腥事件使這個世界沉浸在悲哀之中。

人們曾說，要在戰爭中取得勝利，現在則需要贏得持久的、不受任何幹擾的和平。任何願望都沒有這個願望更美好，但是不應忘記的是，如果不精心奠立以福音所宣講的仁愛和正義作為新秩序根基的話，那麼這種願望雖然非常美好，但卻不會產生任何效果。

15 苦修、克己

雖然克苦對於我們已經敗壞的本性來說，是十分艱巨的，但並不因此就可以認為，追隨基督不是一種迫切的義務。當基督將十字架放置在我們的肩上時，邀請我們跟隨祂。

我們有罪過需要補償、有無節制的情欲需要戰勝、有當履行的義務、有當修煉的德行，這一切都需要一種持續不斷的克苦。我們因冒犯天主所犯的罪過要求我們盡可能地給予相稱的賠補，我們的情欲在不斷地咆哮，如果不加以強烈的克制，就不可能制服它；犧牲自我意志的義務，如果不相反我們向惡的本性，我們就不能修煉美德。為能達致人性與基督徒尊嚴的高度，就要求我們必須加以自我克制。

因此之故，基督明令人們要克己苦身，

並且警醒人們，如果不加以踐行就會永遠喪亡。此外，為能與基督結合，我們需要愛慕克苦，因祂是被選者的典範；祂本可以為自己選擇快樂和榮耀，祂卻降到人間，選擇了苦難和屈辱：祂願意成為痛苦之人。

因此祂願意為自己選擇頭戴茨冠、身穿紫紅袍。基督身先士卒為我們樹立了榜樣，而我們若想獲得天主為凱旋者所保留的永遠獎賞，那麼我們就不能不走耶穌所走過的路。

假如我們像聖人們那樣循著這條莊嚴之路而追隨了我們的領袖基督，那麼我們就是有福之人！聖人們為修煉德行，他們抗拒並戰勝了自我，他們恒心到底，現在手中拿著沾滿汗水與鮮血的棕櫚枝盡情地歡樂並重複著：幸福的克苦啊、有福的痛苦

啊！現世遭受短暫的折磨痛苦，來世享受
永遠的幸福！

16 原始典範

我是道路、真理和生命；誰跟隨我就不在黑暗中行走，這是我們神聖導師所講的話。這些話語應當使我們心悅誠服地將我們的眼光集中到耶穌身上，將耶穌視為當仿效的無與倫比的典範。

人們曾經丟失了美德、聖善的概念，而基督從天上降到人間是為了教導我們如何生活為能中悅天主，如何保持我們高貴的尊嚴，如何實現我們最終的目的。事實上，所有注目凝視基督的人都會獲得一種要遵循的準則，因為祂願意成為所有年齡段、所有身份、所有地位的典範。

孩童，青年人和成年人，富有的人和貧窮人，知識淵博之人和貧苦大眾，發號施令者和惟命是從者，獨居者和生活在鬧市者，簡而言之，所有人都可以在基督身上

找到一種易於仿效的地方。在人的思想內與人的情感世界內，在談話中與活動中，在履行家庭義務與社會職責中以及履行修會職責中，基督在各方面都能夠給我們樹立當仿效的典範。如果這個適合所有的人，那麼就更適合司鐸與傳教士們了，因為他們更應當成為神聖導師——基督的信實翻版。

沒有比這個更美好、更全面和更有效驗的善志了，也就是說，在生活的各種境遇中，無論是喜慶還是悲傷，我們都應舉心向慕基督，為能與祂親密結合，我們應當思索：在類似的處境中，基督會怎樣判斷、講論、工作。聖人們就是這樣常常舉心向上，這就是為什麼他們很快達到聖德高峰的原因。

17 自愛

我們可以用兩種愛來愛我們自己。一種是正直的、有節制的愛，它符合理性與信德的準則，另一種愛則是虛偽的、邪惡的，它來自敗壞的本性，瘋狂地屈從無節制的情欲，我們稱之為自愛。自愛是一切美善的仇敵，因為它驅逐謙遜、抑制克苦、踐踏純潔、抗拒服從。

自愛為所有的惡習夷平了道路：虛榮心、自私自利、傲慢、懶散怠惰、放縱、奢華逸樂。自愛給人內心帶來心緒不寧和暴風驟雨，因為無限的奢望永遠都不能完全得到滿足；故此，真愛的最大仇敵就是我們對自己的溺愛、偏愛。

自愛也嚴重損害了弟兄的友愛，正如聖保祿宗徒所言：non quaerit quae sua sunt，完全被自愛控制的人只會尋求個人的

利益得失；非常在乎自己的名譽、對自己的東西特別吝嗇、非常重視自己的自尊心、為他人的利益不願做任何微小的犧牲。人們所言極是，野心勃勃者主要的情欲就是自愛，他們都沒有愛的能力，永遠不能品嚐到友情的樂趣。

最後，自愛是我們愛天主的最大仇敵，因為我們理應將我們所有的思想和情感都歸於天主。一個自私自利的人心中不可能有天主的位置，因為他不曉得感恩，目光也非常短淺。

18 溫良

主基督說：溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。

世界不理解這種話語，在基督以前也從未聽說過。世人將溫良視為精神和肚量的匱乏，只是心靈失去感覺的結果，是無價值的、不重要的東西。多麼變態呀！

基督徒的溫良則完全相反，它克制自己本身的情欲，依照福音的教導，只有那些能夠克制自身所有不合理激情、衝動的人才是真正溫良的人。在生活的各種境遇中，無論是喜樂還是悲傷，他使一切都超群卓越，正確評估一切事物的價值，掌控一切但不失去心靈的平衡、不會動怒。即使整個宇宙都倒塌了，他也毫不畏懼，勇敢地忍受一切毀壞。

福音中的溫良是長期不斷地對抗敗壞本性的奢望、對抗惡習所結的果實；總而言之，溫良是完全戰勝自我的凱旋，是一種最困難、最榮耀的凱旋。因此，被聖神默啟的聖經作者將那些戰勝自我者高置在統治行省與王國的凱旋者之列；因此之故，基督曾明言溫良者將承受土地，因為真正的勝利者不是那些以武力和強暴專橫征服他人者，而是那些知曉吸引人們的心思意念、贏得他人內心的人，這些凱旋只屬於溫良者。貌似被打敗，但總能夠成為勝利者。他們就像天空一樣，永遠不會被烏雲所遮蓋，如同大海那樣，永遠不會被狂風暴雨所搖撼，充其量也就是狂風大作、暴風驟雨。只有他們才能夠在現世就預嘗為義人們所保留的永遠平安。

19 內心生活

如果我們被召從事外在的活動，我們不要忘記，外在的活動需要默觀生活與內在生活的滋養。那麼內在生活是什麼？內在生活就是與天主習慣性結合的生活，這種生活讓我們在每件事物中看到天主、認出天主。內心生活就是一個靈魂的活動狀態，她不斷地對抗犯罪的本性，並依照信德的準則來調整自己的傾向、嗜好。需要完成兩種活動：第一種活動就是從一切可能相反超性生命的受造物中加以隱退；第二種就是持續不斷地趨向天主，就如熾愛天使聖五傷方濟各所教導的，要完全信服人生活的終極目的就是與天主親密結合，並且相信產生聖德美果的秘密就是常常更親密地與基督結合，如同葡萄枝連接在葡萄樹上。

因此之故，耶穌基督成為超等活動的根源，假如沒有任何阻擋，祂引領靈魂同祂一起，並為了祂而思索、衡量、愛、受苦和工作。這樣一切外在的行為都能夠彰顯耶穌基督的生命。

可以想像一位宗徒的靈魂會是多麼的卓絕高尚、多麼的偉大！但是光明應當充滿她，愛情應當燃燒她，因為她要將光和熱反射到他人身上。基督就是這種光的源泉、就是這種熱的火種：如果不能從基督持續汲取營養、熱能，很快就被世俗虛假智慧的濃雲密佈所籠罩，而這種俗世智慧為天主來說就是愚笨；同時很快也會體驗到心靈的冷漠，對現實事物的貪婪並不能使它滿足。

如果我們被福音默想所燃燒、被聖體所

強健、被持續沉思天主所支撐，那麼這些就不會在我們身上發生，因為我們每天更新我們的能量以對抗新的挑戰和勞苦，直到領受獎賞的日期。

20 生活基督的精神

無限仁慈的天主所給予我們最大的恩賜就是召叫我們加入祂的王國、基督的奧體——聖教會，而基督是教會的頭，我們是肢體。為能屬於此王國，必須要分享基督的精神，就如同肢體為能生活需要分享頭的滋養一樣。

因此之故，我們神聖的導師在福音中教導說，天主的國就在我們心中。事實上，首先需要讓真理駐守在我們的思想內、正義在我們的心中、恩寵在我們的靈魂內。

天主的王國就是真理之國，因為基督降臨人間就是為真理作證，並且以加爾瓦略山上的犧牲為真理作了見證。此外，正義的王國就在於恪遵一切神律和人間法律，我們因成為其忠實和虔誠的屬下而深感自豪。最後是恩寵的王國，此王國使我們能

夠生活天主本身的生命，且使我們分享天主的本性，還賦予我們承繼真福王國的權利。

如果我們確實想屬於這個王國，我們就必須傾聽、守護、隨從真理；我們就必須踐行正義，但不是世界上的正義，而是基督所宣講的正義，也就是當基督稱那些饑渴慕義的人是有福的時候所講論的正義；我們也必須小心翼翼地保存天主極其寶貴的恩寵，因為天主要拜訪我們，要在我們心內找到居處，將祂的喜好傾注在我們心中，並且將兌現祂在聖經中對義人所說的話：我們要到他那裡去，並要在他那裡作我們的住所。

21 信德是生活的準則

義人應當靠信德而生活，信德應鼓舞、聖化他所有的行為。但是我們真的在生活這種超性生命嗎？我們是否除了純理論性的信德，也擁有那種實用的信德？沒有這種信德就不可能取悅於天主。只要將我們的生活與我們所宣誓的信仰教導相比較，那麼我們就能夠發現我們是否行走在導引到天國的正确道路上。與信德不相符的就是罪惡，任何不是被信德所推動的都不能夠獲得永遠的幸福。

如同太陽將光灑在高山的頂峰，也灑在幽暗深邃的峽穀中，既散佈在鮮花盛開的草地和修剪的花園中，也散在乾裂的土地和低矮的平原上，同樣信德也應當光照、裝飾美化我們一切能達致英雄主義頂峰的行為，從最卑微、最普通的行為到最非凡、

最卓越的行為。故此，在我們所有的生活境遇中，我們應當不斷質詢我們的信德，而信德為我們常常是確信的、精確的、權威性的話語，如果隨從這種話語，我們就確信遵循了真理、實踐了正義，並且在基督徒聖德的道路上不斷進步。

這樣，聖德、責任意識、心靈的再生以及生命的靈修都會在我們內完成信德的工程，將我們在基督內更新。這樣我們就擁有了真正的信德，也就是那種使人成義的信德，因為是在愛德內工作。

22 我們不要犯罪相反愛德

愛德是諸德之後，因此需要精心提防任何傷害到愛德的事物。很多缺點毛病都相反愛德，諸如自私自利、妒忌、憎惡、不睦、故意作對、性情暴躁。封閉在自私自利內的人就相反這個高尚的美德，因為他只以自我為中心，對弟兄們的困苦和急需麻木不仁，但對於他人的優長和功績則感到悲傷，視他人的優點和功德是對自己的責斥，因而想法設法貶低他人。同樣，只以好感或反感來處理人與人的相互關係；用竊竊私語和抱怨來散播不睦、分歧因而產生憎惡和敵意；因著秉性或派別常常擺出故意作對的姿態；任由自己大發雷霆、用憤怒和尖酸刻薄的言語擾亂和諧，然後被迫痛悔己罪又恢復到心平氣和等等，這一切的行為都相反愛德。

一種惡習、毛病的嚴重程度取決於它所相反之德行的卓越性，所以我們不應輕率地評論相反愛德的罪惡，而愛德則是諸德之後。因此之故，基督這樣教導我們：“凡向自己弟兄發怒的，就要受裁判；誰若向自己的弟兄說“傻子”，就要受議會的裁判；誰若說“瘋子”，就要受火獄的罰”（瑪5：22）。

如果基督的愛能夠真的在人們的心中為王就太好了！那樣，一切爭鬥、一切不睦都會銷聲匿跡，每一個人就如同一首美妙歌曲中的單個音符，能夠在世上再現天堂和諧之音的美妙和欣喜。

23 修會生活的偌大優勢

基督徒不能以任何藉口來證明自己沒有能力修煉天主向他所要求的完美聖德，當然天主所寵愛的修會會士更不應如此。事實上，他們生活在一種持續而又非常明亮的光芒中，因此他們較其他人更加認識、深知天主的事物。天主不向他們隱瞞任何秘密，祂有充足理由向他們重複祂向宗徒們所說的話：“凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。只讓你們認識天國的秘密，而沒有讓其他的人認識”。

如果沒有能力實現天主法律所要求的，那麼，只通曉有關天主的事物並沒有多大價值；而天主的恩寵扶助我們人性的脆弱，更加豐富地賜予修會會士，這樣他可以引證保祿宗徒的話說：“我賴加強我力量的那位，能夠應付一切”。他真的是在天主

豐富的恩賜內暢遊！聖事、默觀、月省、年退省、聆聽天主聖言、虔誠讀經、靈修指導、目睹善表。規律性地遵守同一的義務對於修煉德行、追求至善將是一種持續而強大的動力。

那些不知善用這些方法並且不知珍惜天主恩賜的修士修女們是多麼的不幸啊！

當桂東·耐格利還是一名軍官的時候，他在心中常常這樣鞭策自己說：“我能夠成為聖人，我想成為聖人”；在大學生活和軍人生涯的各種危險中以及在殘酷戰場的混亂騷動中，耐格利都持守了自己的善志，因而他年輕的生命向卓越的聖德不斷地攀升。

故此，面對如此眾多成聖的方法，修士

修女卻不懂得如何達到基督徒聖德的頂峰，
真讓人無法理解。

24 年終省察

過去的一年是如何度過的？是否如同一滴水落入無邊無際的永生海洋之中？回顧一下 1919 年我們從天主那裡所領受的鴻恩、所經歷的喜慶和悲傷的事情、所犯的罪過和錯誤；我們再展望一下 1920 年，懇祈天主恩賜我們善盡自己的職責，並鍛煉自己為了修煉完備的聖德而立定慷慨的善志。

我們此世的生活是一條艱難而漫長的路程，我們應被一股不可抗拒的力量所推動，並走向我們人生之最後時刻，但何時敲響此最末時刻的鐘聲我們並不知曉。

假如一個人要經過一條險峻而荊棘叢生之路，就需要不斷地停下來想想所走過的路、所遭遇的險阻、所經歷的困難，同樣我們也需要不斷地回顧過去的時光，為能

從經驗中吸取教訓並且從我們所犯的罪惡中獲得力量，好使我們能夠攀登聖德的更高峰。

這些都能夠鞭策我們去深思現世的生命是如何短暫，如同閃電一樣轉瞬即逝，如同福音中的那些僕人們一樣，我們也必須為我們的行為——如何管理了所領受的塔冷通——向那位賜予各種恩寵的天主交帳，同時我們也會從天主那裡得到褒獎或責備、酬報或懲罰。

如果我們隨從那些充滿活力、強健靈魂的芳表，不浪費一分一秒地勤奮工作，努力修煉自己的聖德並將所領受的神恩結出累累碩果，這樣我們就是有福之人了！

25 純正意向與信德精神

意向的純正就在於無論做任何事情都是為了天主的光榮，因為祂是我們的原始與終向。這一點是非常必要的，因為意向是我們一切行為的實質因。如果意向純正而聖善，那麼，我們的行為在天主面前就值得嘉獎、稱許；反之，如果意向被現世的虛榮心、貪婪、性欲所玷污，那它為永生就沒有任何價值，甚至成為我們的過錯和罪過。

神聖的導師告訴我們，你們要當心，不要在人前行你們的仁義，目的是為叫他人看見；若是這樣你們在天父面前就沒有賞報了。而這樣做的人已經得到了他們的賞報。

事實上，我們已經被提升到超性境界，所以我們應當常常為了超性目的而工作；

我們應當常常與我們的主耶穌基督聯合在一起共同工作。耶穌基督曾經說過，假如葡萄枝沒有連在葡萄樹上、不吸取葡萄樹的汁液，那麼葡萄枝就不能結果實，照樣你們如果不連接在我這棵葡萄樹上，你們也不能結出任何永生的果實。

因此需要信德來推動並引導我們的行為，這樣我們也能夠重複主耶穌關於祂自己所講的話：我常常做我父所喜悅的事。

所有不是因著這種信德精神所促成的行為，只會徒有正義和德行的外表，如同沒有靈魂的肉體。如果我們只以此而自豪，那麼我們就是不幸之人！我們就會受到哈蓋先知書中的斥責：你們播種的多，卻收穫的少；你們吃，卻總吃不飽；你們喝，卻總喝不夠；你們穿衣，卻總不覺溫暖；

賺了工資，無異是將工資投進了破囊。

26 司祭職的高貴

誰能夠理解基督徒司祭職的崇高呢！一如偉大的聖依納爵主教所言，基督徒司祭職是一切人性尊嚴的最高頂峰。

依照福音，司鐸是什麼呢？他們是地上的鹽、世界的光，是耶穌基督最親密的朋友、最鍾愛的弟兄。他們是父親、靈魂的神醫、修和與寬恕的執行人、天主奧秘的分施人、基督的特使與合作者、天主與人之間的調解人。

相對於基督徒司祭職來說，世間所有高尚的事物都要黯然失色，舊約的司祭也要銷聲匿跡，如同影像在實體面前那樣黯然消逝。

沙拉瓦萊博士這樣提問說：如果基督徒的司鐸因著尊嚴尚且如此，那麼因著他聖

善的生活更將是怎樣呢？就其本性來說，司鐸與他人並無二致，他也要遭受同樣的困苦艱難，但依照其身份地位，他必須超越眾人，就如太陽高高懸在大地之上。

因此，無論誰感到被天主召叫擢升為司鐸的尊位，就要將司鐸地位的高尚卓絕擺放在眼前，這種思想為他將是修德成聖的一種持續動力、一種獲取潔德、熱忱、激情以及智識的持續動力，而這些構成了司鐸的本有特徵，司鐸被稱為天主的人。

司鐸理應常常記得最尊貴的尊嚴與最低賤生命將是最悲慘的畸形、最尖銳的對立、抵觸。

27 汙穢不潔

如果最美的德行能夠將人提升到天使的尊高，那麼相反最美德行的罪惡就將人貶低到牲畜的地位。事實上，這種罪惡較其它的罪惡更傷害、更侮辱我們這些有理性的受造物——基督徒，因為它玷污、腐蝕我們整個人性、整個的存在，玷污靈魂的能力和身體的情感，使人遍體鱗傷、一無是處。

汙穢不潔的思想玷污人的頭腦，肉身的情欲玷污人的心靈，淫穢的圖像玷污人的想像力，剝奪人追求高尚而美好事物的能力。

猥褻的表演和荒淫的讀物玷污人的眼目，放肆的講演和歌曲玷污人的耳朵，對卑鄙快事的衝動玷污其它的感官，這些常常激起人對那種永遠無法得到滿足的享樂

的熾熱欲望，但之後留給人的只有悔恨和羞愧。

這種罪惡使人的理性昏暗愚昧，常常使人喪失信德，為許多曾被寄予厚望的青年人提前打開了喪亡之墓；這種罪惡為許多家庭帶來破裂和毀滅，增加無數不可名言的罪惡，使得整個世代身體匱乏、精神頹喪，這在很大程度上助長了少年教養所、監獄和社會的動盪。過去的歷史以及現在的經歷都證明瞭這點。

因此之故，天主以兩條誡命禁止一切可能使人陷入這樣罪惡的事情。在歷史的長河中，天主以非常可怕的災禍懲罰這種罪惡，並且宣佈了深陷這種罪惡中的人將被排除在天國之外。

因此要不停歇地與卑鄙無恥的邪情開戰，因為它常常想為自己辯護，視情欲是一種不可抑制的必需品、是心靈的需要、是合理的樂事，對於青年人來說，情欲展現出的輕浮是無傷大雅的，那是精神活潑、性情敏銳、熱情的標記。

多麼荒誕無稽啊！如果我們意欲保持我們人性和基督徒尊貴的崇高，我們就要對抗敗壞的本性，以祈禱、克苦、逃避犯罪的機會來抗拒叛逆的本性。

28 司鐸應是耀眼之光

司鐸的使命主要在於以真理啟發人的思想，故此，被召晉升教會司鐸者應當勤奮深究教義，因為有朝一日他將成為人們的導師，並且還應鑽研其它有助於教義的知識。

天主願意司鐸這樣，當天主在舊約設立司祭職時曾經宣稱：“這是為了你們的繁榮昌盛而制定的永久誡命，你們應有智識，以辨別聖善和俗世的事物、潔淨和汙穢的事物，並將我的法律傳授給以色列的兒女們”。

基督也願意司鐸這樣，基督召叫宗徒們成為世界之光，他以下面的話概括他們全部的使命：“你們要去教導萬民”。

同樣教會也願意自己的司鐸這樣，她不

斷向那些渴慕司鐸聖職的人重複保祿宗徒向他所喜愛的門徒弟茂德所講的話：“你要專務宣讀、你要專務教導”；並且教會在不同的大公會議中為宣讀和教義制定了具體的規則。

我們這時代的需要也希望司鐸這樣，因為我們這時代以在人性知識各領域中所取得的成就而驕傲自大，並以科學和進步的名義拋棄超性的事物，視科學和進步與信德勢不兩立、水火不相容。

一位腐敗墮落的司鐸、一位不能在天主的家內發熱發光的神職人員，沒有比這更相反天主旨意的了，沒有比這更扭曲司鐸使命的了，沒有比這更能羞辱基督的教會的了。

29 默想與省察

依頗納的偉大聖師常常這樣向天主祈禱：天主，請讓我認識你，請讓我認識我自己。他常常這樣祈禱，因為在這種認識的兩個極端存在著一段無限的距離，我們所有的靈修成果都取決於此。對天主的認識昭示我們應當成為何種人，對於我們自己的認識顯示我們真實的自我；兩種認識都是為修煉德行極其有效的動力。第一種認識特別需要因著默想而獲得，因為天主在默想中將自己顯示給人靈；第二種認識則透過省察而獲得，省察就是對我們自己加以反省，以細察我們的思想、情感和活動。

若想使基督徒的完美開花結果，省察是不可或缺的，因為在省察中我們當做的第一件事就是查看我們的德行達到了哪種程

度、我們走在哪裡、我們遵循哪個方向、所要遭遇的障礙和危險、當採取哪種方法。所有這一切都需要通過省察來加以澄清，所有的靈修導師都把省察看得非常重要，並且奉勸他們的弟子們都勤謹遵守。聖依納爵從來不寬免自己的修士們免做省察的神工，即使在患病的情況下亦然。金口聖若望常常重複說，如果一個月內每天勤謹地奉行省察神工，那麼這已經足以保障德行的馨香。聖巴西略在隱修院的會憲內寫到：為了預防犯罪，並希望在聖德上進步，就需要將省察這個有益的神工放置在顯著地位。畢塔高拉囑託他的門徒們要將省察視為獲取智慧的真正方法。

假如我們意欲在聖德上突飛猛進，那麼我們就需要重視聖人們的典範，這樣我們

也會很快地體驗到省察的效驗。

30 謙遜的根基

正如福音清楚昭示的，到達天國的道路有兩條，亦即誠命之路和勸喻之路。那麼這兩條路中哪條是更好的呢？主觀來講，最好的路就是天主召叫人當走的路，客觀來講，毫無疑問，最好的路就是福音勸喻之路。

事實上，福音勸喻的實踐使我們更相似基督，使我們更遠離受造之物，更利於我們採用眾多的成聖方法。

教會一方面使我們理解一種非常高尚的修會生活，這種修會生活是一種勸喻而不是一種命令，它在於宣發貞潔、貧窮和服從三種聖願，另一方面也十分樂見那些渴慕度這種獻身生活者認真地實踐這三種聖願。故此需要依照不同的情況，在經過一段較長的、較艱難的試煉以後再準備宣發

福音聖願，假如未能經受試煉，那最好就不要宣發聖願。教會因此制定了初學期，此乃一種考驗期，要對那些渴慕度修會生活者的初衷和資格加以考察；同時也是初學生對自我的試煉，因為他決定要擁抱一種新穎的生活方式為能真正的認識獻身。

因此初學期是加強陶冶靈修的時期、是與天主親密結合的時期、是認真查考當糾正毛病以及當克制情欲的時期。在初學期內，初學者應當在自己的私人生活中注意到耶穌基督，因為耶穌基督將謙遜做為祂正義王國的基礎，並且更應當在每個真正基督徒的思想內和心中找到居處。

只有天主以其善表才能夠導引人去愛慕這個教外世界尚未認識，但作為基督徒完美聖德之基礎的美德。初學者應當優先修

煉這個美德，並且完全信服福音的教導：一粒麥子如果不落在地裡死了，仍然只是一粒；如果死了，才能結出許多子粒來。的確如此，當他死於自我、死於自私自愛、死於虛假光榮、死於驕傲自大，總而言之，當完全信服自己的虛無，那麼真理的謙遜就會使我們認識真正的自我，並且其它的美德也會在他內朝氣蓬勃地成長，因為天主將賜予謙遜者豐富的恩寵。

為能在聖德上長足進步，就需要感到自我的空虛，但卻充滿了天主，自我力量匱乏，但卻完全信賴天主的助佑。

31 奇恩異寵

天主與我們在一起是多麼美好啊！天主不只創造了我們，並且以聖化的恩寵將我們提升到超性境界。這份恩賜是一種無與倫比的美好事物，因為是天主本身的光芒反射在我們的靈魂上，故此應當首先明瞭天主的美善，然後才能夠理解富有天主恩寵之靈魂的美好，這樣就應驗了基督在最後晚餐中對宗徒們所訓誨的：正如父愛了我，我也同樣愛了他們。天主就好像處在心醉神迷以及《雅歌》所描繪的情景之中，在那裡天上的愛人與義人的靈魂舉行了神婚，天上的愛人稱呼義人的靈魂為祂的朋友、愛妻、心愛的，並且以喜愛的眼光注視著她：我要以愛意的目光注視你。

天主的恩寵不僅是一種無與倫比的美好事物，而且也是一種無法估計的寶貝。聖

文都辣將之稱為天主能夠賜予其受造物最高尚、最卓越的恩寵。假如天主因著對我們的深情大愛而創造另一個世界時，即使在此世界內包含著非常稀缺的優良品質以及無法想像的財富，也不能與祂恩寵的一角相媲美；即使最小的恩寵也比自然的美、宇宙間所包含的任何其它的美善以及天主所能創造的一切都更彌足珍貴。因此，五傷聖方濟各稱恩寵是一種初始的光榮，而光榮則是一種完美、完善的恩寵；在恩寵與光榮之間存在著那種花朵和果實、花苞和玫瑰花的差異。人無法完全理解恩寵的寶貴。

相稱于它的完美和富裕就是這種恩寵的高貴之處。聖若望宗徒把這種恩寵稱為種植在我們靈魂內的神性種子，這種子將人

靈提升到美妙的境界，並將之安置于一種超越任何其它等級的地位。簡而言之，恩寵能夠使人靈分享超性的性體，故此聖伯多祿宗徒在寫給初期基督徒的信中不禁大聲驚歎：你是主，至高者的兒子！

因此我們應當非常珍惜這件極珍貴的寶貝，我們要謹防恩寵受到玷污，我們不只滿足於保存恩寵，並且還應當以聖善的行為、基督徒美德的踐行以及勤領聖事來充分地善用恩寵，這些都是恩賜不可或缺的根源。

32 福音勸喻

在許多世紀之前，先知們就已經預言了耶穌基督就是建議之天使。事實上，在福音中耶穌基督不只制定了誠命，並且也給予了勸喻。至高的上主告訴了眾人補贖的必要性、博愛仇敵、祈禱的義務；這位無與倫比、希望其他朋友萬事順遂的朋友同時也談到：如果你願意是成全的，就該賣掉你所擁有的一切，將它們施捨給窮人然後來跟隨我。耶穌還稱那些被天父所光照而明白此端道理者為有福之人。

因此，那些不只滿足於遵守天主的誠命，並且勤謹實踐福音勸喻者是特別中悅耶穌聖心的人，因為他們緊緊地追隨著耶穌基督，並且將祂的精神容貌刻印在他們心內。誠命適合於奴僕、下屬，而勸喻則適宜於朋友、知己、密友；但特別適宜於

那些隆重宣發福音勸喻的人，耶穌曾對宗徒們說：我不再稱你們為僕人，我稱你們為最知心的朋友。

在獻身生活中，慷慨的靈魂毫無保留地將自己完全奉獻給天主；作為交換，天主將自己以及所有寶貴的恩寵都豐富地賜予靈魂。度獻身生活者可以將十字架的瘋狂在日常生活中恒久地實踐出來，這樣他就會敏捷地邁向我們人生的終向，因為他不再隸屬於外在的事物、屬於自我，而唯有屬於天主，因為只有天主才能夠滿足我們心靈無限的渴望。

撒萊斯奧這樣寫到，獻身生活者排除一切阻止與天主完美結合的障礙，因為服從壓制驕傲、貧窮排除眼目的貪婪、貞潔摧毀一切外來的攻擊，這樣天主與人靈就會

在一種神聖的結合中相遇。偉大的領袖導師聖伯爾納德這樣概括讚揚了這種令人豔羨的境況：“在獻身生活中，靈魂以更純潔的方式而生活，稀少犯罪跌倒，即使跌倒後也會快速站起來，行走小心翼翼，充滿更豐富的恩寵，享有更大的平安，臨終懷有極大的信賴，減輕煉苦，掙取更美好的花冠”。

33 福音的貧窮

度獻身生活當完成的第一步就是遠離世間的一切事物。在福音中，耶穌對那位富少年說：“如果你願意是成全的，去變賣你所有的一切施捨給窮人，然後來跟隨我”。主耶穌願意單獨在我們心中為王，所以首先願意我們犧牲對現世短暫財物的喜愛，因此之故，祂稱神貧的人是有福的，而福音貧窮的本質在人心內是某種最深、最隱秘的東西，除掉對現世事物的任何貪戀。因此，只在物質上具體放棄所擁有或者可能擁有的並不夠，只滿足於必需品也不夠，即使對於這些也不應懷有任何的貪戀。那些不只自願放棄多餘的東西，而且放棄必要的東西，他們對於這個會院或那個會院、這個房間或那個房間、這件衣服或那件衣服都不在乎、無所謂，只要是長上所安排的，他們都高興、都滿足，這樣

的人才能稱之為擁有福音精神的窮人。

世人並不理解這一切，所以異教者宣佈貧窮是可恥的事情。撒落滿王只窺到了這種身份的精神美好，就向天主呈上這份著名的祈禱：天主，既不要讓我富足也不要讓我貧窮，但只賜予我所必需的。需要人而天主的主耶穌的善表使人們愛慕貧窮；祂誕生在一個貧窮的山洞中，三十年之久貧窮地生活在一個昏暗的店鋪內，完成自己公開的傳教生涯並以愛心培育稀少的信徒，而這些信徒承認祂是天主所派遣的，祂衣不蔽體地死在十字架上。

先知早已預言，祂將要向貧窮人宣講福音，並在貧窮人中尋獲了快樂；並向他們許下可以優先進入天國。知曉並踐行福音貧窮這種卓絕高尚理念的人是真正有福之

人！

34 相稱於天主的恩賜

天主與我們同在是多麼美好、多麼愜意啊！祂召叫我們進入信德的光明中，祂在聖洗聖事內收養我們作義子義女；天主不滿足於讓我們分享那些普通的神恩，而將我們與世界隔離，召選我們進入祂聖殿的蔭庇中，在這裡滿溢著財富與榮耀，因為天主預定我們從事偉大的事業、成為祂的司祭、祂的門徒。

但所有這些豐富的恩寵都是非常寶貴的財富，有朝一日我們要向天主交帳。我們也可以這樣說，恩寵同樣也是材料、用具，目的是為了顯明我們建築聖德的宏偉大廈；因此我們應把恩寵視為珍寶，不應把它們埋藏在地下，而應加以善為利用、結出豐碩的果實。

如果我們將所領受的恩寵結出豐碩果

實，那麼我們就會常常獲得更豐富的恩寵，因為天主為那些忠心侍奉祂的人永遠是慷慨大方的。“你既在少許事上忠信，我必委派你管理許多大事”，這是主人對那位善用塔冷通的善僕所說的。照樣，如果我們忠信於天主，在賞報的日期我們也將聽到這慰藉之言。《師主篇》的作者如是說：“如果我們對最微小的恩寵都懷著感激之情，那麼我們就配領受更大的恩賜”。

故此我們應當對即使最微小的恩賜都應給予特殊的重視，即使第一眼看上去好像不太重要的恩賜，我們也應視為至寶。一切都來自天主的慷慨大方之手，所以沒有什麼是微小的、不重要的，我們應當懷著謙卑的感激之情從天主那裡領受一切，並且從中獲取為我們的靈修進步所需要的恩

寵，留神不要因著我們的怠惰而喪失即使很微小的部分。

耶穌基督曾為耶路撒冷而痛哭，因為看到這座不忠信的城市領受了無數的恩寵，但卻都妄用了。耶穌基督是否也會因此而為我們痛哭！

35 純樸的真誠

天主的本性就是真理，所以祂要求每個人都應是真誠的，因而也憎惡一切謊言；因此之故，耶穌基督可以非常理直氣壯地說：我是真理。其他任何人都沒有這麼講過，也不敢這麼講。祂以令人難以忘懷的話語諄諄教導自己的宗徒們要愛慕真理：你們的話該當是：是就說是，非就說非，因為無論誰侵犯真理，就傷害了其神聖的人性。這就是耶穌以很罕見的嚴厲和尖銳的言詞反對經師和法利塞人的主要原因，因為他們教導某些錯誤的思想，成為他們腐舊傳統的奴隸，他們更變本加厲地以他們的行為欺騙人們，度著一種與他們的教導截然不同的生活；故此，耶穌稱他們是可憐的假善人、粉飾的墳墓、充滿各種汙穢的器皿，這樣必會招致天主的義怒。

如果每位配得上基督徒這個名號的人，都該愛慕並隨從真理，那麼那些被召成為真理的門徒們就更應該愛慕、隨從真理了。他們不能容忍在自己身上有任何微小的虛假、虛偽以及做作的偽善；而真理應當滲透到他們的每一個言行舉止中，這樣外在的生活才能忠實地反映出其內在的思想和心靈；真理也應當制衡他們與長上、同事以及下屬的關係。

一個純潔天真的靈魂將是一幅多麼美妙的景象啊！她言談舉止天真浪漫，在他內毫無詭詐！很可惜，這樣的靈魂在我們這個世代只是鳳毛麟角呀！在我們這個時代被迫要重複德瑪斯特的名言，大概意思是：人的言語好像已經不再是為了表達思想，而是為了做掩飾。聖人們的作風是多麼得

迥然不同啊！

尼科邁迪雅的主教聖安蒂默寧願舍生致命，也不願意為了活命而講一句謊言。聖亞爾豐索·瑪利亞·利高利一勞永逸地放棄了法庭的職務，因為不願意在為人們辯護時冒撒謊的危險。我們也應效法他們的芳表。

36 實用的謙遜

不難曉得謙遜之德是多麼的卓越、多麼的必要，但困難就在於真正能夠愛慕謙遜，而我們在整个人生旅途中都朝向這種美德邁進。

被默啟的聖經作者非常明白，如同火可以試煉金銀，同樣也可以用謙遜來試探人是否愛天主。只有當我們真正擁有了作為基督徒完善之根基的謙遜，我們才能夠認識這塊試金石。有時要面對許多非常冷酷的異議，有時會遭遇十分嚴峻的考驗，然後我們不知如何在面對批評、責備、譴責時能夠保持心靈的寧靜；我們不能容忍自己被忽略、被放置在次要地位、不被尊重，或者被輕視，或者至少被拋棄、不被關心。

啊！實踐出包含在這句話中基督徒的生活綱要是多麼的艱難：愛慕隱藏自我，不

追求任何名聲地位。但是我們的主耶穌基督已經用祂的話語和榜樣為我們標明這種生活綱要，而宗徒們則已經實踐了這種綱要，因為他們喜喜歡歡地由公議會前出來，因為他們配為耶穌這名字受侮辱。聖人們也隨從了這種生活綱要，因為他們以俗世人尋求他人榮譽和讚美的貪婪而渴慕著謙遜。

聖神一視同仁地向我們每個人說：在一切事上謙卑自我是多麼偉大呀！耶穌基督在福音中對宗徒們所講的話同樣也說給我們：幾時人為了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。

在遭遇試探的時候，我們要將這一切銘記在心，這樣就比較容易心平氣和地以基督徒的勇力忍受考驗，也通過操練耶穌基

督願意我們向祂學習的那種美德變得更加完美。

37 聖體聖事

愛渴望結合，耶穌基督深深體驗到心靈的這種強烈渴望，並以不可言喻的方式加以回應；人的以及天使的思想從來都不敢想像的事情，耶穌基督卻因著祂對人類的深情大愛而加以構思並予以實現。耶穌找到了一種方式，不只是願意陪伴我們直到世界的終窮，而更願意以人無法想像的方式與人親密的結合，這種親密結合是透過聖體聖事而予以兌現，在此聖事內耶穌基督以祂神聖的肉體滋養我們，以祂極其寶貴的聖血來解除我們的饑渴。

耶穌基督以深情的邀請以及駭人的恐嚇來激勵我們與祂結合。事實上，祂命令他的司祭們竭盡全力地去參與祂的盛宴；強迫他們進來，如果我們拒絕祂的邀請，祂預言了靈魂的喪亡：你們若不吃人子的肉，

不喝祂的血，在你們內便沒有生命。這一切都是為了使我們幸福快樂，認識到我們貧瘠心靈的無限渴望；為了使我們分享天主的無限寶藏；為了在基督徒完美聖德的艱難道路上強健並培訓我們；為了讓我們預嘗天上那不可言喻的喜悅。

因此之故，聖人們都非常渴慕聖體內的緊密結合，非常不情願遠離聖體櫃；他們從聖體內為攀登聖德的高峰而獲取光照、力量以及激情。

我們也需要仿效他們，要牢記偉大的聖盎博羅削主教所寫的：將每一天都視為能夠建樹你的一天而加以接受，你應當常常生活得每天堪當領受聖體內的耶穌。傳教士們應當從這種每天與基督的結合中獲取苦痛中的慰藉、使徒工作中的果實以及犧

牲中的堅忍不拔。

38 我們行動的說服力

有一種宣講是所有人都能夠並且也必須從事的，也不需要是司鐸，這種宣講就是善表。

基督親自講論並且也向所有人這樣要求：你們的光當在人前照耀。因此，祂為了教導我們，願意我們要以使徒工作的善表掛帥，然後再以言語教誨他人，福音記載耶穌開始工作並訓誨人們。

因此我們的生活應當是一種持續的具有說服力且戰無不勝的宣講，充滿各種善行，這樣所有的善行，從最卑微的到最高尚的善行都被那種信德精神所薰陶，而義人們則靠這種信德生活。

宗徒之長這樣寫到，只在天主面前行善並不足夠，還需要在人面前行善。保祿宗

徒也不厭其煩地諄諄教導初期的基督信徒們要牢記耶穌基督的這個偉大的誠命，他曾寫信給自己的愛徒弟茂德，勸勉他要常常成為福音不知疲倦的工人：你要在言語行為上，在愛德、信德和潔德上，做信徒的模範；在給格林多信友的書信中高度讚揚了他們，因為他們以模範的行為激勵了其他人修煉各種美德。

一句著名的諺語說到：人們更願意相信眼睛所看到的，而不是耳朵所聽到的！因此，只有被行動所證實的言語才能使人心悅誠服、才能推動人的意志有所行動。聖人們不以其它方法而是用他們那令人嘆服的生活，以一種難以抗拒的吸引力影響著所有親近他們的人，並誘使無數的靈魂悔過自新、改邪歸正。透過他們的生活，常

常能夠很好地凸顯出我們教會的神聖性，因為人們被迫地驚呼：那種產生聖德出眾的信仰是多麼神聖啊！

我們應當向聖人們學習與弟兄們交談的方式，我們也應當堅持不懈地從事使徒工作，而只有天主才能夠衡量這種使徒工作的功績和效驗。

39 虔誠是什麼

已有翻譯

40 ... 為人有何益處

人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己的靈魂，為他有什麼益處？聖方濟各沙勿略深刻地默想了這句話，因而將他完全改變，並使他成為天主教會值得慶倖的偉大傳教士之一。通過這些神聖話語，方濟各沙勿略明白了兩端偉大的道理：現世事物的虛無以及人靈的寶貴；同時他完全明瞭世界所許諾、所能給予的享樂，財富以及榮譽不是別的，是虛而又虛和精神的折磨，因為所有這些事物都是短暫易逝、毫無價值的，都無法滿足人心，因此對於為天國而受造的人來說，不值得去追求這些事物。

聖方濟各沙勿略也明白，只有一樣東西是最寶貴的，就是人的靈魂，因為它是不死不滅、按照天主的肖像受造的、是用基督的寶血所救贖的；如果靈魂得到了拯救，

那麼一切都會得到救贖；但如果喪失了靈魂，一切也都永遠的喪失了。透過認真地默想這端偉大的真理，給方濟各沙勿略的思想、情感以及事業都指明了新的方向，並且將他完全轉變成神性之人，極其渴望自己以及弟兄們的修德成聖；這種對聖德的渴慕完全影響了方濟各沙勿略的生命，他的生活不斷地攀登聖德高峰的事實就證明瞭這點，他使徒工作中卓越非凡的成果也證實了這點。

在信德的光照下，我們也應當存想這個包羅萬象的原則，這樣我們就會感到每天都在不斷地遠離現世，為的是在度過短暫的流徙之地以後，回歸到我們真正的家鄉；這樣我們也會獲取修煉德行的新力量，我們也不會只滿足於拯救我們自己的靈魂，

而是立志成為慷慨的使徒，以拯救弟兄們的靈魂。

41 弟兄般的糾錯

聖嘉祿鮑羅梅曾託付那些每天生活在他身邊人，一旦發現他有什麼缺點毛病就及時糾正；許多聖人們也都非常渴望在修德成聖之路上善用這種方法；我們也不應對長上以及弟兄們糾正我們的過錯而感到厭惡、反感。我們很容易發現他人的缺點、毛病、過失，而對於自己的過失、錯誤卻很難注意到。經驗告訴我們，很多時候我們難以容忍的那些出現在他人身上的過錯或毛病，其實就是我們常常容易犯的毛病或過錯。所以每當他人糾正我們的過錯時，讓我們的自愛三緘其口，我們可能想提出抗議，或者至少想為自己的行為加以辯護，我們就應當重複這句話：上主，你讓我遭受侮辱確實對我有益。

在他人的糾錯中，我們理應認出這是一

種充滿愛德的行為，我們不僅不應與糾錯者吹鬍子瞪眼，反而還應感激他的善意勸誡；更應當善用他人的勸誡，並為了自我的改善、弟兄們的建樹以及規矩的更好進展加以踐行。如果大家都能習慣於當面讚揚他人行為，實行耶穌所教導的兄弟規勸之道，而不是在背後用尖酸刻薄的話來非議他人，那他就是完成了一個可讚揚的真誠行為，在天主面前將會有很大的功勞，這種規勸即便不能每次都有效果，但大部分的時候都會對近人有所說明。

42 邁向聖德的微小階梯

有時想到我們的聖化工程，我們就認為它是當完成的許多偉大計畫、當做的許多英勇行為，然而聖化工程在其個別部分內是由微小行為組成的，就是這些微小行為逐步地將我們帶領到聖德的巔峰。我們修會的規矩以及我們長上的命令時時刻刻、分分秒秒所制定的微小義務都構成了某種很偉大甚至很英勇的行為；的確，那也是英勇的行為，因為沒有比不斷犧牲自己的意願、恒心忠於很瑣碎的規定更艱難的事了，並且這些瑣碎的規定沒有任何吸引力，因著它的單調、千篇一律而經常令人厭煩、也不會引起他人的注意。而這一切就曾耶穌在貧窮納匝肋的生活。

這為我們是多麼生動的一課呀！因此，當我們竭盡全力完成每一個行為時，即使

非常微小的行為都可以在天主眼中變成偉大而寶貴的。微小行為在天主面前成為偉大的，這樣說是有道理的，因此我們也應當效法我們的天父，因為祂的神聖智慧彰顯在田間微小的花草上，同樣也彰顯在支配宇宙的令人驚歎的規律內。無數的聖人們都踏上過這條捷徑，雖然在人眼中他們並沒有做過什麼偉大的事業，但是他們卻在很短的時間內就達到了聖德的巔峰。

所以我們要下定決心，以超性動機永不厭倦地去完成我們所有的職責，即使是非常微小的職責，毫無疑問，我們就會在基督徒完美聖德的道路上有長足的進步，而這種完美的聖德就是天主完美的反映。

43 熱愛教宗

教宗是基督在世的代表，伯多祿的繼位人，我們信德不能錯誤的導師，教會建基的角石，是最高及普世的牧人，耶穌將萬民作為產業而委託給他並使萬民信從福音。對我們來說，在這個世界上沒有什麼比教宗更偉大、更值得尊敬的了；所以我們要給予他應有的最深的熱愛、最熱烈的情感、最慷慨的服從。雖然現今這個世界，不僅天主的仇敵們，而且某些想成為天主教信徒的人打著尊敬教宗的幌子企圖削弱教宗的威望與影響、反對信仰以及基督徒的傳統，但是我們應當常常將目光聚焦在教宗身上，因為他是我們的領袖、我們的導師、我們的父親，並且忠實遵從他的指導，毫無保留地接納他的教導，以兒女的情懷分擔他的快樂和痛苦、屈辱和凱旋。

如果我們的思想和心靈與教宗結合，那麼我們將因天主本身的能力而變得強健有力，面對仇敵，我們將毫不怕懼，因為哪裡有教宗，那裡就有教會、就有基督，而基督則是我們靈魂的道路、真理和生命。因此我們要常常追隨教宗，並在一切事情上隨從他，贊成他所贊成的，譴責他所譴責的；對我們來說，教宗的話就如同是基督的話，他的命令就如同是基督的命令，教宗就是基督在我們中間的化身。教會永不能被戰勝的秘密、在時代的變遷中常常獲勝的秘密就在於與教宗的合而為一。追隨他的芳表、遵從他的命令而工作的話，那麼我們的使徒工作就定會獲得豐富的成果，因為我們確信天主的祝福。

44 行善的喜樂

十六世紀的羅馬使徒聖斐利伯耐理常常向懺悔者重複這句話：顧慮重重和傷感憂鬱請遠離我家；他常常使所有接近他的人們牢記聖詠上的這句話：你們應在喜樂中侍奉天主！他也希望自己的修會弟兄們都常常表現出神聖的喜樂情懷。

第一眼看上去好像不是很重要的事情，那到底什麼是這種頻繁勸勉的動機呢？因為聖人非常清楚，在喜樂中所做的善事特別中悅天主，而天主曾經說過，祂的軔是柔和的，祂的擔子是輕鬆的，侍奉天主就如同統治為王；因此天主願意那些依照行為規則而遵循天主法律的人，在現世就預嘗到在天上就為他們預備好的永生喜樂，他們有別於那些悲傷之人，悲傷之人的心如同被狂風暴雨所激蕩的大海被許多不合

理的情感所騷動。

在人生之路上以及修德成聖的路途上會遇到不同的考驗和困難，而喜樂能夠強健我們的精神，讓我們敢於面對這一切，喜樂就如同潤滑油那般潤滑車子的輪子，為的是使車子在路面上能夠飛快地賓士。

聖斐利伯耐理也證實了這點，他曾說：在各種痛苦磨難中喜悅滿溢。

最後，懷有喜樂精神而工作的人，做任何事情都滿腔熱忱，並且做得事半功倍、更加完美；而悲傷的心情即使沒有激起可怕的誘惑、令人惋惜的跌倒，但卻如同有害的鐵銹侵蝕人的精神，壓抑著人，剝奪人的一切精力，至少阻擋人在基督徒聖德完美的道路上前進。

因此，當魔鬼無法使一個靈魂濫用職權時，牠就用疑惑、怕懼以及悲傷來擾亂靈魂，這樣就會達到牠的部分目標，就是阻止靈魂以喜樂與祥和的心情去完成善行。

因此之故，我們不要給憂鬱悲傷任何的機會，這種憂愁常常來自無法滿足的情欲，尤其是來自落空的、被觸怒的自愛；我們不要忘記聖經上的訓誡：天主不在地震中，在黑暗中以及無節制欲望的騷動中不會找到光明而祥和的天主。

45 主保聖人聖方濟各沙勿略的典範

對於印度的偉大宗徒，人們講論的非常正確，用一句話概括了聖人那令人景仰的生活：聖人完全屬於天主並為了愈顯主容，一切為了近人，想方設法拯救他們的靈魂，一切為了自己，讓自己能夠修德成聖。

聖德的根基就是愛天主，因為這是第一條也是最大的誡命，是基督徒生活的熾熱火焰。如果世上有一位聖人能夠與最高尚的上品天使相媲美的話，那麼，毫無疑問就是聖方濟各沙勿略。從他悔改的那天開始直到他生命的末刻，他的愛德在不斷地增長，幾乎被愛德耗盡整個一生，所以他在世只生活了短短的42年。他的神魂超拔、他的心醉神迷、他與天主的不斷結合、為使人認識愛慕我們的主耶穌基督而不知疲

倦的勞累奔波，以及他常常不斷地渴慕更偉大的聖德，都在為我們述說著這一切。

因著對天主的摯愛，對弟兄的愛也不斷地在聖方濟各沙勿略身上增長；他願意將所有誤入歧途者都帶回到天父的家中，使所有的教外人都獲得福音。因此之故，他拋棄了自己的家園，開始了一場陸地與海洋的長途旅行，他一步一步地穿越了許多遼闊的地區，為把福音帶給眾人。各種各樣的危險、迫害、貧困、艱難、各種極惡劣的天氣、身心的痛苦，這一切不但沒有放緩他愛的步伐，反而越來越點燃起他的愛火；甚至面對這些痛苦的磨難，聖人以神聖的喜樂重複著：再多點，天主，再多點！這一切都給我們解釋了為什麼他的使徒工作會如此的碩果累累，因為他為福音

爭取了成千上萬的人靈，同樣也解釋了為什麼天主願意以特殊的恩賜舉揚自己的僕人，委派他向萬民傳播福音。

雖然聖人不斷地專心致力於人靈的得救，但這並沒有使他忘記與天主的結合；在非常重大以及各種各樣勞苦中，聖人能夠常常找到做熱心神工的時間以滋養自己的精神，並且從熱心神工中常常能夠不斷地獲得為拯救人靈以及修德成聖的力量和活力。

我們應效法聖沙勿略的芳表，並且要常常記得，如果我們願意成為福音的使徒，我們也應當一切都是為了天主、為了近人、為了我們自己。只有以這種方式，我們才能夠將應有的光榮歸於天主。

46 神聖默啟與天主聖言

天主之子降臨人間的目的，毫無疑問地就是使人在世修德成聖，在天國成為真福之人，這樣也就更大地愈顯了天父的榮耀。

為能達致此目標，耶穌常常利用一些能碰觸我們內在感受的默啟，以及祂親自向我們宣講的聖言，而我們所繼承的宣講聖言的使命就是來自於祂。因此我們既要重視天主的默啟又要重視天主的聖言。

透過聖善的默啟，耶穌將自己顯示給我們的理智，引領我們妥善走誠命與福音勸勉的道路，將我們從麻木遲鈍之中喚醒過來，激勵我們修德成聖，並且在我們心中燃起愛主的熱火。聖人們常常被鼓勵去依從聖善的默啟，通常情況下，他們敏捷地隨從某種默啟，也因此開始了他們的成聖之旅。我們永遠的得救可能就取決於某種

聖善的默啟，或者至少取決於隸屬這種默契下一系列的寶貴恩寵。我們應當常常牢記天主的默啟，如果我們希望天主對我們慷慨大方，那麼我們就應當慷慨地與天主交往，時刻答覆天主神秘恩寵的觸動。

然後，透過天主聖言，耶穌以更鮮活、更清晰的方式讓我們認清天主在我們身上的旨意。天主的聖言不像人的言語，只向人的理智講話，而人的心仍然是冰冷、冷漠無情的；不，天主的聖言具有超性的、聖化的效能，故此，能夠光照人的思想，潔淨人的靈魂，正如耶穌對自己的宗徒們所說的：你們因著我對你們所講過的話已經是潔淨的了。

為能產生這種有益的效果，我們就應當以活潑的信德聆聽天主的聖言，無論天主

以何種方式對我們講話，我們都應以一顆時刻準備好的心順服天主的聖言。通常人們更重視外在的形式，而不是事物的本質，更願意尋求興趣、愛好而不是有益的事，人們更願意觀看現世的人，而不願意注視天主，但天主卻藉著人在講話，這就是為什麼我們結不出更多果實的原因，雖然我們聆聽了很多的宣講，但是我們依然如故，沒有絲毫的改變。我們應當在內心深處固守天主的聖言，就如同土地保存那註定要開花結果的種子，我們要效法童貞聖母瑪利亞的芳表，因為她將天主的一切話語都默存在心中。這樣我們將會經驗到天主的聖言就是生命、光明、力量、超性之德。

47 權威與服從

一切權力都來自天主，故此我們應在長上身上認出天主的權威。由此我們欽佩天主的無限慈悲，因為祂不僅賜予祂的法律和福音作為我們行為的準則，而且還願意將長上賜給我們，而長上以他們的建議和命令給我們指明到達安全港埠的道路。

此外，長上理應監督我們的言行舉止，想到有雙眼睛不斷地注視著我們，這對我們來說是件幸運的事，因為能夠激勵我們恒久忠信地履行我們的職責。同樣，當我們遠離正路時，長上以其職責指責糾正我們的錯誤，這是另一種裨益，我們理應加以高度讚賞。所以我們應以謙遜的態度接受長上的訓誡，而不是感到憤憤不平、自我辯護，理應想到長上這樣做是為了我們的利益。

我們應當完全尊重長上，這種尊重來自於我們確信長上的權力或多或少直接反應了天主的權威；我們應愛慕我們的長上，因為他們權力的顯明特徵就是父性的身份，就像長上的治理應當是愛的治理，同樣作為下屬的我們也應當是愛的服從。我們應當像兒女尊敬父母那樣尊敬我們的長上，不要只把注意力放在個人身上，因為可以在他們身上發現缺點、毛病，而更要觀看他們所領受的權威。

這樣我們對長上以及他們的工作都會給予應有的尊敬；他們的一句話、一種要求、一種意願，整個他們的指導方針為我們都將是一種命令。聖方濟各沙勿略就是這樣做的，當他聽到會祖聖依納爵的一個指示後，就毫不猶豫地放棄他對皈依的基督徒

所懷有的一切偉大計畫，一勞永逸地離開了使徒工作的園地；其他的聖人們也都這樣做了，因為他們在長上的命令中認出了天主的旨意，以及天主上智愛的措置。如果我們願意脫離自愛的微妙陷阱，我們就應當仿效聖人們的芳表，這種自愛常常促使我們將自我的興趣愛好凌駕於天主的旨意之上，這樣我們就喪失了我們本能夠獲取的功績。

48 聖伯辣民的芳表

最近教會將真福羅伯特伯辣民列為聖人，這是紅衣主教團以及著名耶穌會的極大榮耀。此事再次證明瞭教會生氣勃勃的生命力，教會是一位常常孕育英雄人物和聖人們的多產母親，我們應給予應有的敬重；為了維護真理以及羅馬教宗的權威，聖人行了偉大的事，因此激起了同代人的欽佩、贏得了後人的崇敬、景仰。

但真正使聖人偉大的原因是那裝飾他心靈的卓越聖德，這也是他很會工作的主要原因。聖德是在什麼事上顯示出來的呢？是在一種卓絕的純潔生活內，是完全棄絕現世財物直至徹底的赤身裸體，是在努力不懈的工作中，為了真理的凱旋以及他人的利益將自己的思想和心靈的所有精力都慷慨奉獻；是在一種非凡的純正意向中。

故此聖人不追尋其它的東西，只追求天主的更大光榮。他的生活維護了一個修會的聲譽，並以隆重的誓願與修會緊密地聯繫在一起，視修會為母親，直到生命的末刻，即使被擢升為樞機主教，他仍然保持著對修會的熱愛。他願意死在他開始度修會生活的地方，即修會的初學院，寧願選擇狹窄的小房間，而不是梵蒂岡顯赫的寶座，更願意穿著耶穌會士謙卑的會服，而不是羅馬樞機主教的光耀禮服，寧願選擇基督的貧窮而不是現世的財富，一個為永生的財富受造的靈魂不值得喜愛現世的財物。聖人們都這樣思索著，也這樣生活著，因為他們用信德的眼光來衡量現世的一切事物，所以他們的生活就會持續不斷地向著基督徒的完美聖德邁進。

我們從聖伯辣民身上主要學習兩件事：
工作中的純正意向以及熱愛我們的修會。
我們應當將修會視為健身房、體育館，是
天主為了給我們的工作、事業一個平臺而
賜予的，在修會中，我們應當向那個為勝
利者保留了花冠的終極目標而努力。

49 信賴的祈禱

毫無疑問，我們的祈禱之所以沒有效驗，原因之一就是缺少對天主的信賴。

在福音中，基督清楚地告誡我們，我們無論因祂的名字向天父求什麼，必會賜給我們；基督的這句話是如此的令人安心，理應驅除我們心中的一切憂慮。

因此聖雅各伯宗徒回應耶穌的這種許諾，給初期的基督信徒這樣寫到：誰意欲從天主那裡得到恩寵，就應當懷著信德祈禱，決不可懷疑，這樣就會得到所祈求的；如果懷疑的話，絕不要妄想從天主那裡得到什麼。

正是這種絕對的信賴迫使耶穌行了許多拍案叫絕的奇跡異事，也正是這種信德常常使聖人們成為天主得心應手行奇跡的工

具，這樣就兌現了耶穌對宗徒們所講的話：如果你們對這座山說：起來，投到海裡去，如果你們相信所說的話必要成就，那麼山就會移到海裡去。

在這些明確的聲明以及事實面前，即使最微小的遲疑和缺乏信心都有過失，都是對天主無所不知的一種侮辱，因為天主是無限美善與慈悲的，祂永遠信守自己的許諾。我們不應對我們的罪過感到驚慌失措，因為在天父面前我們有一位辯護者，正義的耶穌基督，祂在不斷地為我們代禱。不要減低我們的信賴之心，儘管有時我們的祈禱並沒有得到垂允，因為正如聖伯爾納多所說的：毫無疑問，我們必須要懷著希望，無論天主是否俯允我們的祈求，因為只有祂知道什麼對我們更有益。因此祈禱

常常會獲得有益的效果。

我們應當在心內培養這種絕對信賴之心，特別是為了天國的擴展、為誤入歧途靈魂的悔改、為了戰勝我們的情欲，以及為了我們卑微修會的繁榮與發展，我們更應該懷著信心祈禱。就是因著這些與人靈的得救以及天主的光榮緊密聯繫在一起的恩寵，我們才會常常經驗到天主的慈悲。

50 深入內在的認識耶穌

假如基督詢問我們現代的許多人，他們如何看待人子——耶穌，可能他們的答覆與耶穌傳教期間許多人對耶穌的觀點並無二致，這就明顯地指出他們尚未真正認識耶穌。而我們有幸認識了耶穌，也應當毫不猶豫地以伯多祿宗徒的話說：“你是基督，永生天主之子”。但是我們不應只滿足於對耶穌一種表面膚淺的認識，而應盡力深入探索其無限的完美以及隱藏在耶穌內的天主智識與智慧的寶藏。我們應仿效瑪達肋納的榜樣，坐在耶穌的腳前聆聽生命之言；我們應效法宗徒們的表樣，耶穌把一切都告訴給他們了，要遠離人間的無稽之談，用心傾聽耶穌在我們內心所講的話。

我們對於耶穌的認識應當比平信徒對耶

穌的認識更加深入，因為我們被召更親密地追隨耶穌，我們跟隨耶穌的忠信程度以及我們對祂的愛，將取決於我們對耶穌認識的多少。但是我們應當擁有對耶穌一種更內在、更親密的認識，因為我們的使命就是引領其他的人也能夠認識、愛慕耶穌。有朝一日，我們將被派遣向教外人傳播福音，他們也要像福音中那些外邦人對宗徒們所說的話：我們願意拜見耶穌。

他們當中有許多人已經到了被救贖的時刻，而我們在他們中間應當成為未認識之神的使者。如果我們願意完成這個偉大的使命，我們就應當步武聖若翰的芳蹤，以祈禱和守齋克苦加以裝備自我，同時還需要透過耶穌聖心、通過福音，深入地研究耶穌，祂的慈悲、祂的深情大愛，並努力

將我們卑微可憐之心與耶穌緊密結合起來。

51 以完全信賴交付給天主

聖人們生活在對天主的完全交付之中，故此任何事物都不能擾亂他們。我們也應當如此，將生命中所有的事情完全交托在天主手中，並在各種各樣事件內發現天主上智的措置。

我們應以喜樂的心情將自己交托給天主，因為正如聖依納爵所言，當天主及其天使在人靈內工作時，就會帶來光明和慰藉；即使在折磨與痛苦中也不應缺乏對天主的交托，因為天主允許痛苦悲傷出現在我們的生活中，就是為了使我們脫離現世的事物，讓我們深深地感受到對天國的思念，完善我們的聖德，賜予我們修德立功的良機。

即使在我們的罪惡中、我們的不完美中，也應當保持喜樂的心情。事實上，天

主的屬性都是無限的，但是在現世生活中祂卻願意展示自己的美善和慈悲。天使對白冷城的牧童說：“我給你們報告一個大喜訊，今天為你們誕生了一位救世主”。聖若翰洗者不知如何更好地把耶穌指給人們，就用一句令人難以忘懷的話說：“請看天主的羔羊，除免世罪者”，同樣耶穌也向人們斷言說：“我來是為了尋找罪人；我來是拯救那些迷失的人”。一位聖人曾經說過，如果我們盡了最大努力與天主和好如初，我們就應當懷著無比的信賴完全將自己交托在天主無限仁慈的海洋內，因為我們所犯的種種罪過與缺乏對天主的信賴相比較的話，實在是微不足道。

我們也應將我們的不完美交托在天主的手中。我們是貧窮卑微無能力之人，我們

也真的這樣相信，不要對此感到驚奇、感到沮喪，如果這樣的話，將是驕傲自大的標記。教會的訓導就是：如果沒有天主特殊的恩賜，任何人都不能避免缺陷、不足；我們的軟弱以及缺乏行善的恒心，應當使我們更謙遜，而不應擾亂我們的心；我們更應該如同《師主篇》的作者那樣向天主說：“我的天主，我將我們的一切缺點毛病都奉獻給你，希望你用你心中的火焰焚燒它們”。

52 十字架的智慧與說服力

十字架就是一部傑作，在其內培育了無數的聖人，我們也應當在十字架內受到培育。整個福音的教導都囊括在十字架裡；十字架以一種獨特的說服力，即用流血犧牲的方式給我們講論著一切。十字架教導我們謙遜、純潔、溫順、戒避一切世間事物、遵循天主的旨意，尤其是要愛天主、愛弟兄姊妹。耶穌以十字架使人類與天主和好如初，並以愛的鎖鏈將亞當四散的子女們緊緊地結合在一起。聖亞爾豐索在苦像下這樣寫到：祂是這樣的愛著人類！祂給予了我們三種偉大的教導：以犧牲的代價獲取的聖化恩寵是多麼卓越呀！以祂的寶血所救贖的我們的靈魂是多麼寶貴呀！造成人而天主的死亡的罪惡是多大的災禍呀！

當有人問天使博士聖多瑪斯是從哪裡得到所有這些能讓他寫出《神學大全》這部巨著的智識時，他毫不猶豫地回答：來自十字架。在超性界內，十字架是最高的頂峰，能夠俯瞰一種無邊無際的視野；十字架是一本最卓越的書籍，我們應對它不斷地加以存想，為倫理的一切問題找到充足的理由。任何其它書籍都不能像十字架那樣更有效地影響我們的思想、我們的心靈；任何其它的書籍都不能使我們醞釀出更慷慨的善志，在我們內重新點燃實現這些善志的必要精力，即使要放棄許多東西、做出很多艱難的犧牲也在所不辭。

因此之故，當傳教士們前往遙遠的地方傳播福音時，不攜帶任何其它的武器，只有十字架，因為十字架擁有天主的德能，

當耶穌戰勝了十字架以後，將在一切萬物
中、在所有人中凱旋為王。

53 馴服我們的情感

我們應當永遠將職責放置在我們一切的情感之上。基督以其榜樣教導了我們：祂非常深愛生養自己的母親、故鄉，但是祂將天父的旨意以及對人類的愛都放置在一切之上，祂來就是為拯救人類。

當耶穌的母親溫柔地埋怨耶穌獨自滯留在聖殿中時，耶穌回答到：“你們不知道我必須在我父親那裡嗎？”

當耶穌正在傳播福音時，有人告訴祂，祂的母親和兄弟們願意同祂說話，耶穌卻回答說：“那些聽了天主的話而實行的人，才是我的母親和我的兄弟”。當伯多祿企圖阻止耶穌前往耶路撒冷受難時，耶穌好像忘記了自己平常的溫良，毫不客氣地斥責了他並稱他為引誘者撒旦。

法利塞人指責耶穌與稅吏和罪人們交往，耶穌即刻答覆他們說：“我來不是為尋找義人，而是尋找罪人”。猶太人以其民族的傲慢希望基督與外族人和外邦人勢不兩立，但是耶穌的心胸卻擁抱整個人類，因此他慈祥地援助了羅馬的百夫長、客納罕婦人以及撒瑪利亞婦女，這一切都明確指出耶穌降臨人間就是為了救贖所有的人。在革責瑪尼莊園，儘管祂的人性不願意飲這苦難的杯爵，在極度痛苦中說出了那句令人難以忘懷的話，這句話概括了耶穌的整個一生：“我父，若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照你所願意的”。

這些針對所有人的卓絕典範，由福音所記載而通傳給我們，尤其是為了那些被召

叫從事使徒工作的人。血肉之愛、世間虛偽的評判、世人的目光、驕傲以及自愛專橫的欲望等等都可能想方設法阻擋人們隨從這種召喚，但是如果他們想到主耶穌這些卓絕的教導，他們依靠天主的恩寵能夠戰勝這一切，而在耶穌的教導內隱藏著修德成聖以及使徒工作碩果累累的秘密。

54 性格、秉性

耶穌曾說過，祂來到世界上是為了使世人獲得生命，一種更豐富、更朝氣蓬勃的生命。祂通過聖洗聖事將這種生命通傳給我們，因此我們就成了基督奧體活的肢體，而基督則是這奧體的頭；故此，我們可以理直氣壯地斷言，教會就是耶穌基督的恒久化身、具體展現。

因此之故，我們應當生活耶穌的生命，就如同肢體要生活頭的生命那樣。每位基督徒都有這種義務，耶穌用一個比喻非常清晰地表達了這個意義：“我是葡萄樹，你們是葡萄枝，那住在我內，我也住在他內的，他就會結許多的果實。如果枝條不與樹幹連在一起，就不會結果實，將被砍下來投在火裡焚燒”。所以我們要依照汲取真葡萄樹——基督生命汁液的程度，以

及依照思想、情感和行為密切的程度，在修德成聖的道路上善加利用。

保祿宗徒對此端道理深信不疑，因此寫到：“我的生命屬於基督；基督在我內生活”，故此他不厭其煩地諄諄教導初期的基督徒，要讓基督的生命常常不斷地彰顯在我們身上，並且要不斷地讓基督在我們內發育成長。我們也應不斷地勤奮努力，為使我們也能夠在基督內茁壯成長。

我們要透過修煉基督徒的美德，特別是透過祈禱和聖體使我們在基督內持續地茁壯成長；而在聖體內實現了我們與基督最親密、最內在的結合，並將從耶穌仁愛聖心中流露出的神聖生命力通傳給我們，而此聖心是我們一切利益的泉源。希望不要讓一位虔誠的現代作者所擔憂的事在我們

身上發生：“祂在軟弱疲倦以及平庸的人靈內飽受折磨、身心憔悴，在悲觀失望、精神頹喪內瀕臨死亡，在貧窮可憐中死去”。

55 心裡潔淨的人是有福的

心裡純潔的人是有福的，因為只有他們才擁有真正的幸福。事實上，到底什麼是真正的幸福，為什麼人們都對之趨之若鶩？真正的幸福就在於平安，而平安不是別的，就是安寧的秩序。

在幸福內一切都處在完美的秩序中，因為低下的部分隸屬於高級的部分，肉身隸屬於精神，如同清澈見底的湖泊永遠不會被逆風所攪動，如同蔚藍的天空永遠不會被雲霧所遮蓋。因此就擁有真正的自由，因為他能夠掌控自我，意志主宰著一切，而情欲則屈服於意志的權下；這樣就容易明白耶穌基督在福音中所講的話，心裡潔淨的人能夠看到天主，因為他們的思想永遠是寧靜安詳的，能夠從引起許多無節制情欲的迷霧中辨別出來，故此能夠將目光

凝聚在天主內，能夠深入默觀永生的真理，品嚐一種預示永生福樂的幸福。即使被現世的事物所纏繞、所包圍，但卻充滿著一種能夠振奮精神的安詳與和藹可親的光。

當聖奧斯定生活在情欲中時，正如他自己所承認的，一切事物對他來說都是他敗壞的誘因，但是當他從墮落的深淵中重新站起來，並清潔了自己的靈魂以後，先前那些事物在他看來都具有了新穎的光照，這些事物都變成了一種很強的動力，將他從世間高舉到了天上。這樣他看到了事物的外表，但卻感到與它們情同手足，並且對它們懷有尊敬之情，因為萬物是天主美善的反應，是達致我們最高利益的方法。

我們要保持心靈的潔淨，免受罪惡的玷污，這樣，現世處在痛苦折磨之中，幸福、

平安以及自由將是我們形影不離的伴侶。

56 真正的德行

一位會士的聖化事工應隸屬於對本修會會憲的遵守：虔誠的基督徒聖師就是如此。事實上，為能成為真正的聖人，最好是依照天主的旨意，而不是按照我們自己意願的聖人；而天主的旨意就彰顯在我們的身份所帶來的職責內。

那些只依照自己的興趣愛好、自己的傾向修煉自我，卻忽略其它的東西，這樣的人離真正的侍奉天主、修德成聖還差之千里。

同樣那些只以服務中所獲得的慰藉作為衡量他們益處的標準，也是處在錯謬的思想中，當他們履行自己的職責時感到反感、在實踐慈善事功時而感到枯燥無味，他們就認為行善沒有任何意義。

真正的德行不在於這些，而是在於以一種堅定、積極、敏捷和恒心的意志中悅天主，日復一日、每時每刻忠信地完成我們所有的職責。心靈的慰藉和枯燥無味都不取決於我們，而我們所能夠掌控的只有我們的意願和自由，但是我們應將我們的自由屈服於天主的旨意之下，因為天主安排一切都是為了我們的好處。

沒有任何慰藉而完成的職責比有慰藉而履行的義務，在天主看來更值得稱許，因為有時候，由於我們的過失，我們在履行職責時會摻雜一些我們的自愛。

偉大的聖師結論說：“在沒有興趣、感到厭煩的黑暗中懷著微弱的精神而完成的一件微不足道的善事，比在輕鬆愉悅的氛圍中所書寫的成千上萬的書籍更有價值、

更值得贊許，因為前面那件事需要以一種更強烈、更純淨的熱情才能夠完成”。

當我們在侍奉天主的道路上感到厭煩與悲傷時，我們應記憶起這些慰藉人心的原則。

57 平安——精神上的平衡

耶穌曾宣稱愛好和平的人是有福的，因為他們將被稱為天主的兒女。為什麼這樣稱謂他們呢？因為天主本質就是秩序、是無限的正義，因此是和平本身，那些透過實踐完美正義而遵守天主秩序的人，他們在自身內就帶有這種屬於天主的特質。擁有和平的人就是有福之人，因為任何事物都不能擾亂他們思想的、心靈的、能力的以及情感的平衡；而憂愁悲傷實際上就是以某種方式破壞了這種平衡，而這種平衡卻是天主所樂見的秩序。

平安是倫理秩序中最大的財富之一，它是戰鬥的果實，依照諺語所說：如果你企望和平，那麼就準備戰鬥吧！耶穌基督給我們揭示了真正和平的秘密，祂曾說：“你們背起我的軛，跟我學習吧！因為我是良

善心謙的，這樣你們必要找到你們靈魂的安息”。因此，和平的秘密就在謙遜與溫順內。事實上，那些擾亂我們平安的憂愁悲傷以及不滿情緒，一般都來自不願意受苦的不合理自愛，不願意放棄自己的意願，不懂得將微弱的敏感性放置一旁，人應當想到，有許多其它非常重要的事情需要去追求。

溫順不是心靈軟弱，而是堅強、剛毅和寬宏大度，它使我們超越一切喜樂或悲傷的事情；這樣在生命的各種偶然事件中我們依然如故，我們以坦然談定的心理面對一切。我們應從耶穌聖心那裡學習謙遜和溫順，祂是完美聖德的典範，這樣我們可以在這悲慘的流亡之地預嘗到天堂上那無法言喻的喜樂，關於此天堂，聖經給我們

描述的是一個充滿平安和光明的真福之所。

58 永遠成為更優秀！

常常有些人在清潔了自己的靈魂後就滿足於現狀、享受充足的平安，而不願意喚醒自己心中那份邁向完美聖德的神聖熱情。他們深陷在重大的錯誤中，他們忘記了基督在福音中講過的話：“我來是把火投在地上，我多麼希望它燃燒起來呀”；他們也忘記了我們的導師——聖人們的典範，聖人們永遠不認為自己在修德成聖的道路上已經圓滿無缺，他們的口號就是：前進，永遠前進！他們不會看那些因為放緩前進的步伐而以倒退告終，並且跌落在墮落的深淵中的人們。

在險峻的道路上不斷地前行，需要付出汗水和捨棄，但是只有那些勇敢抗拒向惡傾向的強有力者才能夠得到聖化，才能夠獲享為凱旋者所保留的天國。這個天國如

同麥粒那樣，只有深埋在地下死亡以後，在堅忍中結出豐碩的果實。

天主賜給了我們侍奉祂的情感、力量以及生命；祂也將無價之寶的時光賜予我們，這樣我們才能夠為我們的聖化而辛勤工作，並掙取天國。為喪失的寶貴時光而感到痛惜，這樣永生將不會太遙遠。

因此，我們要充分善用我們的時光以彌補由於冷淡和精神懈怠而浪費的光陰，同時，也要加速我們修德成聖的步伐。當我們獲得精力時，我們就不會感受到先前的艱辛，每天沉重的十字架感覺也很輕鬆了，這樣我們也能夠興奮地同亞西西的五傷聖方濟各高呼：我多麼期待善事，我多麼喜愛各種痛苦啊！

59 多產的愛德

弟兄友愛如同活動，需要抓住每一個機會，隨時付諸行動；甚至我們可以說，弟兄友愛的不可勝數，就如同生活的需要那樣不可勝數。事實上，有多少疑慮、猶豫不決的靈魂尋找著建議；有多少靈魂持續被道德的重軛、肉身的痛苦困擾著，期待著人們的安慰；有多少靈魂被接踵而來的事件、急需所征服，他們期望著適時的援助；有多少靈魂如果聽到一句友好的問候、遇見一個可靠的導師，他們就會改正自己的缺點毛病，因而修煉更完美的聖德。噢！一位基督徒對這一切都不能視而不見，應在同類中看到弟兄們的面容。

這是一個展現在所有人面前的一個美好使徒工作的園地；是一份無人注意、在暗處從事的使徒工作，但並不因此在天主眼

中就缺少成果、不值得稱許的使徒工作，因為天主不依照外表判斷事物；這種使徒工作主要針對的是那些生活在團體內常常與他人密切接觸的人。每人都應當關心弟兄的利益，甚而在同一團體內的成員進行一種神聖的競爭，這樣，大家都能夠在彼此的激勵中修德成聖。

這樣就應驗了聖經上的話，意即弟兄幫助弟兄如同銅牆鐵壁，不怕仇敵的攻擊。如果現代社會人們的心中不再自私自利，而是讓基督的愛統治為王，在任何事情上尋求天主最大的光榮以及弟兄們的利益，那麼將是一番截然不同的景觀。

概括基督徒整個實際生活綱領的口號應是：在一切內行使愛德。

60 奮鬥中堅定不移的意志

天主將人交付在他自己的意願內，我們的靈魂則在我們的控制範圍內，我們應修飾我們的靈魂，就像人們雕琢未曾加過工的大理石那樣以獲得傑作。為使我們的靈魂達到完美的境界，我們就應當施展我們所有的內在力量，使生活變得越來越豐富；我們的第一個義務就是在我們生命的旅途中排除一切阻礙、戰勝一切困苦艱難；我們還要不斷地警醒，永遠不要太過於自信，也不要認為自己為達到某種程度的聖德已經做了很多。為能保持聖德的高度，我們就需要不斷地振翅高飛，因為即使很短暫的怠惰，我們很快就會被敗壞的本性拖入到深淵內。

我們永遠是我們過去歷史的兒女。事實上，如果我們回顧我們以往的生活，就會

發現許多使我們感到不知所措的理由，這些對於我們的將來是很有益的教育；我們就會明白，以往罪惡所結的苦果都是那些邪惡的傾向，因著習慣將它們的根苗深深植入到我們的內心深處。故此，每天我們都應當更新不斷奮鬥的善志。

當我們向天主祈禱時，當我們集中精力默想時，我們就應當將我們意志的一切能量都聚集在一起，向天主重新立定堅決的志向，絕不讓自己被無節制的嗜好所戰勝。生活就是戰場，一旦停止戰鬥，就會淪陷而被戰勝。聖方濟各撒肋爵寫到，生活就如同逆行的河流，需要付出一切代價穿越它；一旦滯留不前就會被激浪所掀翻。

61 天主對人靈的呼聲

天主永遠關心我們的利益，祂用各種方式讓我們聆聽祂的聲音。因此，當天主非常親密地與聖人們交談時，就如同一位慈父與自己的愛子們談心，對此我們不要感到驚奇。

即使排除那些特殊的途徑，天主幾乎常常不斷地向眾人講話。祂透過靈感對我們講話，透過心靈的感動、透過由於某種缺失而深感懊悔向我們講話。有時是猛然確信一端真理，而以前對此從未有過；有時是一種神奇的感動充滿整個心靈。有時候是令我們印象深刻的一件事情，使我們悲痛的一種幻滅，聽到一句喚醒並吸引我們注意力的話語；有時候是閱讀一本感化震撼人心的書籍，朋友的告誡或指責，或者是因著觀賞大自然的美妙化工而充滿驚奇

和熱忱。

我們應聆聽天主的聲音、隨從祂的推動、隨從祂的旨意，而天主的旨意永遠是慈悲與愛的旨意。天主在不斷地講話、警告、鼓勵、推動、安慰。如果在周圍所發生的事情中，我們辨認出了天主那令人讚歎不已的上智措置時，事實上，天主安排一切都是為了我們的利益，那麼我們就明瞭天主聲音的語調；如果我們在各種各樣的繁忙事物中努力達到那種與天主不斷結合的程度，我們就能夠聽到天主的聲音，而這種與天主的不斷結合，使我們生活在一種超性氛圍中，在這種氛圍中，那擾亂人心平靜安寧的狂風暴雨無法進入。

通常天主不在精神亢奮以及情緒激動中對我們的思想和心靈講話，而是當我們的

思想和心靈完全沉浸靜謐中時才向我們講話。在聖經中，天主的聲音被比作清晨的微風，只有那些時刻準備好聆聽的人才能夠明白天主的意願。

這才是在瑪利亞瑪達肋納的典範上吸取教導最基本的態度，她坐在救主耶穌的腳前聚精會神地聆聽耶穌的教訓，她完全無視周圍所發生的一切，也不理會姊妹瑪爾大的埋怨。

62 懶散

如果不屈不撓是最珍貴的恩寵，因為它賦予其它的恩寵一種持久的價值，那麼，在一切威脅靈修生活的毛病中，懶散則是最嚴重的威脅之一。懶散就如同靈魂能力以及身體知覺的麻痺、癱瘓；在行善的過程中，如果遇到困難就懶於繼續前行；它完全與恒心、不屈不撓截然相反，而恒心是最寶貴的恩賜，因它給予其他恩寵一種持久的價值。

懶散是一種多麼嚴重的威脅呀！我們很容易從它極其有害的後果推論出來。懶散之人對任何努力、任何思想上和身體上的勞作都感到極為反感，因此他習慣于揮霍時光、懶於工作；生活中沒有任何目標、沒有任何方向；他的大腦向所有思想開放，他的心受任何情感支配，他的意志隨時會

蔓延到他所中悅的事物。他就如同沒有槳和掌舵者的船隻，任由各種歪門邪氣和潮流所左右、所支配。他永遠不能完成什麼事功，或者做任何事都是在最後時刻不情願、也不完整地結束。

此外，懶散之人處在一種常態的憂愁悲傷和倫理上的灰心喪氣之內；憂愁悲傷是因為厭倦行善。如果我們捫心自問的話，就會發現我們的憂愁悲傷通常是來自落空的自愛，或者因為疏忽了某種職責。

我們不要對此感到驚奇。平安就是安寧的秩序，那些逾越由身份地位而帶來的秩序者永遠不能擁有平安。憂愁悲傷就如同鐵銹一樣侵蝕人的靈魂、使人靈變得灰心喪氣、萎靡不振，在某種程度上可以毀滅人的靈魂，使得靈魂無能力工作。因此之

故，懶散之人不知道時間的寶貴，常常在怠惰之中浪費時光，或者做其它與自己的職務沒有任何關聯的事情。

懶散之人最感興趣的事情就是廢話連篇、誇誇其談。有些人致力於重要而有益的事情中，因此也非常樂意講論這些事，其談論的內容也常常是有益的，且具有建樹性；而有些人沒有任何理想，有些人從來不為生活預設一種榮耀的目標，只是講論一些無關緊要的事情，因為他們的口舌只會吹捧自己內心的富有。

總之一句話，可以稱懶散之人是一個失敗者、一個生活的流浪者、自己生活的重擔、他人憐憫的物件。

63 復活的基督

教會在復活期期間不斷地給我們講論復活與生命；這主要是為了滿足我們貧窮心靈的渴望，但更願意我們相信保祿宗徒的教導：既然基督已經復活了，那麼我們的言行舉止就應當與復活的基督相符合，在我們生命的每個時刻都要瞻仰祂，我們的任何工作都需要祂的默啟。

為能與基督一起復活度一種新生活，我們就要將我們的肉身及其貪欲釘死在十字架上，死於世俗以及世俗上的一切，通過一種隱藏在天主內的生活與基督一同埋葬。我們應愛慕並找尋天上的事物而不是地上的事物；一個基督徒的生活應當是一種不斷戰勝肉欲、純本性的生活。總而言之，我們應當生活基督的生命、祂的聖神、祂的生活原則、祂的典範。如果我們短暫的

人生真的能夠與我們的導師基督的生活協調一致的話，那麼我們將永遠同祂在一起並分享祂的榮耀，我們的肉身也將如同基督的身體一樣光榮地復活。

保祿宗徒完全確信這一切，因而毫不猶豫地寫到：假如沒有死人的復活，那麼基督就沒有復活，基督對死亡的勝利將不完善。基督不但要消滅罪惡，而且也毀滅罪惡帶來的後果，其中之一就是死亡。是的，在世界末日，基督將重新組合我們四散的肉體，那時我們將如同祂那樣光榮地復活，將不死不滅、再不會受苦、被神性化、輕巧敏捷、光耀奪目，我們就可以凱旋地向死亡宣稱：死亡，你的勝利在哪裡？肢體應當與身體結合為一、兒女與父親、將士與領袖，屬下與帝王合而為一。這一切都

是因為基督的復活真的是我們將來復活的原因、模式、確切的保障。何種將來在等待著我們、多少光明將照耀我們的生命與死亡呀！為我們這些可憐的有死之人，在眾多的折磨與痛苦中呻吟歎息，復活的奧跡為我們是何等的力量、忍耐與慰藉的源泉呀！戰鬥的時刻是短暫的，而為我們這些勝利者所預備的榮耀卻是永恆的、光輝燦爛的。

64 外在生活與默觀生活

在聖母升天的隆重感恩祭中，教會邀請我們去默觀基督前往伯達尼並會晤瑪爾大和瑪達肋納的事蹟。如果只是膚淺地思索這個事蹟，可能就會認為追憶這個史實有些不合時宜，與這個隆重的節日幾乎沒有任何的關聯；但對於明白教會精神的人卻有不同的見解，因為教會所有的禮儀和儀式永遠都是為了我們聖德的完善。

瑪爾大與瑪達肋納代表著兩種不同類型的美德，表達的是兩種不同性質的生活，概括了瑪利亞那令人欽佩的生活。瑪爾大代表外在活躍的生活，不知疲倦地辛勤工作，借此願意向耶穌顯示自己的愛心；而瑪達肋納則代表著一種渴慕更高超、更慷慨的默觀生活，並且從這種生活中不斷汲取新的力量，攀登愛德的高峰。一位透過

塵世仰觀天上，另一位透過天上透視人間。

聖母瑪利亞是受造物中最完美的一位，她超越了這兩種生活，她將最卓越的默觀生活與繁忙的外在生活完美地結合在一起，在這兩種神秘翅膀助推下，瑪利亞達到了受造物可能達致的最完美境界。福音證明瞭此點，瑪利亞將耶穌的每種行為與每句話都反復思索、默存心中，然後用行動加以實踐。

這理應是每位基督門徒的生活；一種緊張勞作和密切結合天主的生活。但是勞作應常常被天上的思想和祈禱所滋養，因為這是我們的力量、我們的萬能。只有在這種條件下，勞作才能夠恒久、才有成果，因為受到了天主的祝福。如果遺忘這件事，很快就會感到缺失了行善的力量，就如同

土地，如果缺少恢復精力的雨露，很快就會乾枯，不會結出果實。

我們自己的經驗以及許多先人都肯定了這點。

65 職責與各種等級的放棄

一切完美聖德都在於將我們的意願與天主的旨意合而為一，而我們向惡的可憐本性常常與天主的旨意相抵觸。

因此之故，主耶穌基督曾說到：“誰若願意跟隨我，就該棄絕自己，天天背著他的十字架來跟隨我”。請留意“天天”這個詞，因為我們永遠不會缺乏棄絕自我的機會，它會出現在我們生命中的每時每刻。

那些修煉基督徒完美聖德的初始者，被迫背負自己的十字架，因為在這個等級之下是罪惡；他們行為的唯一動機就是擔心冒犯天主。

那些在聖德道路上已經有所進展的人，他們發現十字架是甘怡的、輕鬆的，他們願意背負十字架跟隨耶穌，而十字架是天

堂功績和榮耀的根源與源泉。他們行動的目的是期望獲得為勝利者所保留的永生賞報。

但是那些達到聖德頂峰的聖人們並不滿足於此，他們非常渴望受苦，他們同聖保祿宗徒一起高呼：在痛苦磨難中，我們更加滿心歡樂！聖人們在遭遇極其艱難的試探時，如同聖方濟各沙勿略一樣慷慨地對天主說：再多點兒，天主，再多一點兒。他們之所以能夠如此，是因為他們被最純潔、最熾熱的愛所推動，迫使他們在一切事上尋求天主的旨意並與耶穌基督結合為一。聖人們完全明白了十字架的瘋狂，而沉浸在感官逸樂中的世人將永遠無法明白。

聖人們依照這些準則煉就了自我，那麼依照這些標準，我們達到了何種的完美程

度？很多人願意追隨基督，但只願意跟隨祂到大博爾山頂，很少人跟隨耶穌到達加爾瓦略山上。有許多人向耶穌表明了自己的忠信與愛情，但是一旦遭遇試探，就像革責瑪尼山園裡的宗徒們那樣，很快就拋棄了耶穌。在戰鬥時刻才會認出軍人的價值，在需要的時候才顯示出朋友的忠誠。

66 天主在我們內的行動

天主時刻準備好賜予我們豐富的恩寵，但是為能真正獲得天主的恩賜，我們需要做出充分的準備工作。

我們需要擁有對天主仁慈的完全信賴，以及幫助我們尋覓天主旨意的那種寬宏大量；天主就是這樣在聖人們身上施展的，而我們也深知聖人們透過這種方式達到了何種高度的完美聖德，任何人都不能說不可能仿效他們的芳蹤。只要人時刻準備好隨從天主聖寵的感動，天主可以使積習難改的罪人變成一位傑出的聖人，比方說瑪達肋納、奧斯定、卡彌羅·德·萊利斯、瑪佳利達·達·科爾都納。

當罪惡被悔改的淚水淨化後，就不再是靈修進展的一種障礙，記憶所犯的罪惡應當激勵人們更慷慨地侍奉天主，使人們更

加渴慕正義以及賠補罪惡帶來的傷害。

魔鬼想方設法使人膽怯恐懼，並使人灰心喪氣；使人思想混亂、心靈枯竭、使人意志癱瘓，並使人對於有關侍奉天主以及修德成聖深感厭惡，且暗示人恒心修煉基督徒的完美聖德是件不可能的事。所有這一切都是魔鬼的伎倆，因此，應以雙倍的祈禱和忠信的服務予以抗拒。

願意忠信於天主者，就應當以此作為座右銘：不惜任何代價、犧牲！這是《師主篇》中令人難以忘懷的金玉良言：“你越強制、壓服自己，你就越完美”。

只有慷慨的靈魂才能夠達到天主聖山的巔峰，在那裡幾乎沒有閃電冰雹、狂風暴雨，在那裡可以預嘗天堂上的神聖快樂。

67 福音中富裕的貧窮

耶穌稱那些神貧的人是有福的，透過這個，祂給我們揭示了真正幸福的秘密。

不快樂、不滿足則折磨著世人，因為他們被貪欲所控制、所支配。人擁有的越多，就越想擁有，但他們從來沒有意識到現世的財富與其說能夠滿足人心的貪欲，倒不如說更激化了人們的狂熱，使得人更加不幸福。假如一個人能夠征服整個世界，那麼他就會更加渴望征服其它的世界，可能想搭建攀登其它星球的天梯為能將其佔有；這樣虛假渴望的人註定陷入痛苦的焦慮之中。世人中最具智慧者給我們證明瞭這點，當他享受了世間的一切歡悅、逸樂之後，在幻滅的痛苦中感歎道：虛而又虛，萬事皆虛，一切都是精神的折磨。

只有將天主視為自己產業的人才會感受

到真正的幸福，即使缺乏現世任何的財物亦然，因為他擁有能夠完全滿足我們心靈無窮渴望的唯一財富。

福音中富裕的貧窮就是從各種形式的奴役中解放出來，並獲享真正完美的精神自由，沒有這種精神上的自由就不會明瞭真正的幸福。亞西西的聖五傷方濟各，窮人中偉大的族長，同時也是天主的小丑，他不以內心滿溢的喜樂而自滿自足，他以令人悅服的事實告訴我們：擁有最高財富的人將不與匱乏。

故此，教會在給我們描繪聖人們的功德與榮耀時，常常告訴我們，聖人們沒有將他們的希望寄託在錢財和現世的財富上，這句話等同於是對聖人們最傑出的讚揚。我們應當明白，天堂就是貧窮人的真福，

而天主自己就是他們無盡的財富。

附錄

基督的真實肖像：亞西西的聖方濟

聖方濟明白，基督教的精神在於同基督的密切合一：他一生追尋這個目標，成為基督的真實肖像到了在他身上印有基督傷痕的地步。

在翁布里亞山林木蓊鬱的坡地上，偉大的亞西西聖方濟洋溢著熾愛的熱火領受了聖傷，那終極的印記，使他成為了降生成人天主的忠信肖像。在苦像足前，他默想福音，明白了基督教的精神，是以其全副活力，毫無困惑或分散地，趨向神性與人性的完美合一。亞西西的聖方濟明白，天主，為了祂自己的光榮和人類的幸福，渴望這個人性與神性的合一，而這究極和絕對完美的合一，就在吾主耶穌基督這個當受頌揚的人身上。

為了達到這厥偉的目標，亞西西聖方

濟用上了他心思的所有意念、心靈的所有情感，和意志的所有力量。他讓自己遠避一切的人性和平凡，好能單單活在超性生活中。他的目光凝視著基督，祂是一切聖善的反映，能被看見和效仿。

對靈魂終極完美宿命的不停默想，和持續與基督同在的渴望，鼓舞了聖方濟以神聖的勇氣去犧牲，有熾熱的欲望參與受難主的極苦。就是在這樣慷慨交付自我的過程中，他領受了聖傷這份大禮，使這位翁布里亞山的獨居者成為降生成人天主的忠信肖像。這位熾愛聖師偉大心靈的熱烈生命，以聖傷的記號顯示了同天主的合一與一體。「愛使愛者們相似」這句俗諺不會在誰身上發生過，卻顯現在亞西西的聖方濟上。

我們不能以驕傲之心來渴求這非凡的恩賜，而要無論如何時時記住，如果我們希望達到那要求於我們的聖德高度，就要努力與神聖合一，且與耶穌基督成為一體。祂是頭我們是肢體；祂是葡萄樹我們是枝條；祂是基礎我們是完成建築的石料。所有這些比喻當使我們相信，我們的職責，可由保祿宗徒的話來總結：「好使我們在祂內成長。」

在基督內一切都為了天主的光榮

意向是我們行動的核心：我們必須在與主耶穌基督的合一內，為了天主的光榮做一切事。

意向的純正在於為了天主的光榮做一切事情，祂是我們的起始與終末。意向的純正既崇高又必要，因為它是我們行動必然的方式；只有當意向是正直且神聖的時候，我們的行動在天主眼中才有價值。另一方面，如果我們的意向是從世俗驕傲、嫉妒與肉情慾望的泥淖中而來，那麼對奮力於永生的救贖來說，無論如何也不會有any用處。事實上，在這種情形中，我們的錯誤與罪過會越來越多。

我們神聖的導師告訴我們，千萬不要在僅僅是想到人的情況下行正義的美德，否則我們就收不到在天之父的賞報。而那

些如此做的，已經得到了他們的賞報。

事實上，既然我們已蒙提昇至超性境界，就必須始終在與主耶穌基督的合一中工作。祂曾說，就像葡萄樹的枝條除非連接在葡萄樹上否則不能結果一樣，一個人除非與祂這株葡萄樹聯合，也不能結出永生的果實。這是必要的，在這種狀態下，信德推動且引領著我們每個行動，以致我們也能夠說耶穌在提到祂的天父時正確論及自己的：「我常作祂所喜悅的事」（若 8：29）

任何沒有受到信德精神所培育的事，僅僅只是看起來的正義與美德，就像沒有靈魂的軀體一樣。如果我們滿足於此就太不幸了！那時哈蓋先知的指責會落到我們身上：「你們播種的多，卻收割的少；你

們吃，卻總吃不飽；你們喝，卻總喝不夠；
你們穿衣，卻總不覺溫暖；賺了工資，無
異是將工資投進了破囊。」（蓋 1：6）

跟隨基督

受召以司鐸和傳教士的身分去跟隨基督，我們必須注視那神聖的楷模、那位無可比擬的導師。同時在生活中的每個情境裡去問自己：基督會怎麼做。

耶穌說過：「我是道路、真理、生命」（若 14：6）。跟隨耶穌的人不會走在黑暗中。耶穌的話應使我們確信我們當履行的義務，就是持續堅定地凝視他——祂才是堪當我們效法的無可比擬的典範。

人類失落了美德和神聖的概念，而耶穌從天降下教導我們取悅天主的生活方式。祂希望我們保持在尊貴的高處，好使我們達至最完美的結局。事實上，那些以堅定目光注視祂的人，擁有了一個能夠依循的可靠標準，因為耶穌願意成為所有年紀、條件、和生活處境的人們的學習對象。

孩子、青少年、成人、富人與窮人、人文知識者與勞工、受召出命或服從的人、在靜獨中生活者或在世俗喧囂裡度日的人，所有人，簡單來說，都可以將基督視為一個很好效法的楷模。在我們的想法、情感、談話、工作，和家務、公民、或宗教責任的滿全中，在所有根本的事件裡，基督都把自己交給我們作為我們的榜樣。雖然祂是每一個人的榜樣，但祂也特別是司鐸和傳教士的榜樣，他們應當無時無刻努力於使自己成為他們那位神聖導師的完美肖像。

不論生活的喜樂或哀傷，都渴望將每個想法提昇到基督那裡，再沒有比這更好、更完備、更有益處的決心了。因此，藉著反思當基督也遇到和我們相似的情況時，會如何判斷、發言與工作，我們便將自己

連繫於天主。聖人走過這條道路；而這說明了他們所達到的崇高境界。

對基督的認識與愛

要愛基督，我們一定要了解祂。由於受召去更親密地追隨祂、並使祂讓別人認識，我們必須對祂有更深和更密切的認識。讓我們在基督的福音和祂的聖心中學習祂。

假如基督問今天的一般大眾，他們認為人子是誰，他們會和宗徒那個時代大部分的人一樣有相似的回答。他們曾看見並接近了祂，但與此同時，他們又不了解祂。而對我們認識基督的人而言，卻應毫不猶豫直截了當地以伯多祿回答基督的那句話來回覆：「祢是默西亞，永生天主之子。」（瑪 16：16）

我們無論如何一定不能滿足於表面的知道，而更要持續地努力於凝視天主無限的美善，並且尋求理解那隱藏在祂之內

智慧。我們必須學習瑪利亞瑪達肋納的榜樣，她曾坐在主的腳旁、專心聆聽主那賜予生命的聖言；我們也要追隨宗徒的芳蹤，主並不向他們隱藏秘密；同時為了聽見祂對我們心靈深處所說的話，我們也務必要遠離世俗之人的談論。

因為我們被預定了更親密地跟隨基督，因此要比信德的一般要求更深刻地認識祂。我們跟隨祂的忠貞和對祂的愛，都將取決於對祂的理解是深或淺。我們一定不只要更深地了解祂，也要更深地愛祂，因為我們被預定去使祂讓人知道、使祂被別人愛。有一天，我們將被派遣到他們那裡的非基督徒，會對我們說，他們也希望看見耶穌，就像外邦人曾對宗徒說過的那樣。

救恩的時刻已臨到了許多異教徒；我們將作為在他們當中那未識之神的傳報者。假如我們渴望相稱地完成這份任務，就為此藉著學習洗者若翰的祈禱和克苦 來準備自己。同時，在福音的書頁裡深深地學習基督，而且不斷努力使我們貧瘠的心肖似祂的聖心，那顆心滿溢著美善與愛。

在基督內的生命

基督給我們帶來了生命，且透過洗禮與我們分享了這生命。我們成了祂奧體活生生的肢體：我們必須在祂內生活、在祂內成長。

耶穌基督說過，祂來是為給我們生命，鮮而又活的生命。祂透過洗禮給了我們這生命，使我們成為那以祂為頭的奧體活生生的肢體。因著這恰切的理由可以說，教會是基督持續的道成肉身。

所以，我們應當從祂的生命來領受生命，就像身體的肢體要從頭部得到生命那樣。在我們於聖經讀到的那則清晰比喻中，祂以一種奇妙的方式表達了這擱在每位基督徒身上的義務：「我是葡萄樹，你們是枝條；那住在我內，我也住在他內的，他就結許多的果實，因為離了我，你們什麼

也不能做。誰若不住在我內，便彷彿枝條，丟在外面而枯乾了，人便把它拾起來，投入火中焚燒。」(若 15：5~6)所以，我們要增長德行，好相稱於我們從這株神聖的葡萄樹——基督——所領受到的元氣之液；同時，也要在思想、感覺和行動中有所進步，好相稱於我們接納基督的程度。

保祿宗徒清楚地明白這項真理，他宣稱：他的生命就是基督，且基督活在他內(斐 1：21)。他從不倦於告訴初代基督徒，他們要為基督的生命作持續的見證，並為了在祂內成長而不斷努力。當然，藉著實踐基督徒的德性，我們會不斷在基督內成長，特別是在祈禱和領受聖體當中，基督與我們之間最親密的合一可能性實現了。在這種合一內，至聖寶血從祂充滿愛情的聖心

裡湧了出來，賜給我們所有一切的美好。

別讓那虔誠作者曾說過的貼在我們身上：

「他在軟弱的靈魂裡枯萎、庸碌的心神中
苦惱、可憐的罪惡下死亡。」

信德的生活

義人靠著信德生活。信德必須照亮我們的心，領導我們的行動。

義人必須靠著信德生活，而且這種信德必須推動、聖化他全部的行動。我們真的進入超性生活了嗎？是否我們不只擁有神學概念上的信德，也有那種一旦缺少就不能取悅天主的實踐的信德呢？對我們來說，只要在由我們主導的生活，和 那能使我們認出是否走在邁向天國的正确道路上的信德教導這兩者間作個比較，就足夠了。不依據信德的就是罪；而那不藉由信德獲得生機的事，對賺取永生幸福也沒有任何價值。

太陽的光照耀在最高的山巔和最低的幽谷、茂盛的草場與貧瘠的田地間；同樣，從最卑微處至超凡卓越，信德也要把它的

光和美投射在我們全部的行動上。所以，當我們面對生活中的不確定性時，我們必須把目光投向信德的深處，它將總是給予我們確定、精準、可靠的指示。假如我們遵照這指示，就可以確信是在追求真理、實踐正義和邁向基督徒完美的過程中。

聖德——責任的真義、心靈的重生、屬靈的生活——將帶來轉化我們的內部改變。然後我們會擁有真正的信德，這種信德彰顯了正義，因為它在愛中表達。

與基督合一的聖體聖事

聖體是與耶穌親密合一的聖事：任何人所能設想最密切的合一。從這個日日與基督的合一中，傳教士要在難受中期待安慰與使徒工作的果實，並在犧牲中堅忍。

愛渴望合一，而耶穌基督以一種只有降生成人的天主才能體驗的方式，感受了一個人心的這種強烈意向。祂以一種難以言喻的方式服從了這個渴望。人和天使都無法想像，基督在祂為我們的無限之愛中，展現、成就了什麼。祂找到了一個方法，不只留存在我們當中直至時間終結，也於所能設想最緊密的聯繫裡，將自己與我們合一。這個合一在聖體聖事中成為真實，在那之內，祂用祂神聖的身體滋養了我們、用祂珍貴的寶血解除了我們的饑渴。

以溫柔的邀請和嚴厲的威脅，基督刺激了我們將自己與祂合一的渴望。事實上，祂告訴祂的牧者們，為了坐在祂神聖的筵席前，要竭盡每一分力，「勉強人進來」（路 14：23）。如果靈魂拒絕祂的邀請，那麼祂已預先宣告了靈魂的死亡：「你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。」（若 6：53）而所有這些，是為了使我們開心，因為祂非常了解我們貧乏心靈的深切渴望。所有這些，是為了使我們享有天國無限的寶藏；同時，在邁向成全之道上會遇到的困難當中磨練、堅固我們；更進一步，聖體是為了使我們預嚐天國那難以言喻的喜樂。

聖人們皆渴望在感恩聖事內與基督密切合一，他們的存在無法與祭台分開。從

聖體及屬靈的熱切裡，他們為他們崇高的喜樂獲得了光照與力量。

讓我們追隨他們的典範，且把大聖安博所寫下的屬靈概念存留於心：像領受聖體聖事內的主那樣隆重的接受對你有益的每一天，並總這樣生活著。從這日日與基督的合一裡，傳教士可以在他的試探和使徒工作中期待安慰與果實，在他的犧牲中期待堅忍的恩寵。

復活的基督

復活的基督是我們生活的典範：死於世界並與祂一同復活進入新生。祂也是我們未來復活時的樣式。

在復活節期，教會不斷地對我們宣講復活與生命。這是因為復活符合我們悲痛心靈的渴望，它尤其渴望親身信服保祿宗徒所教導的——如同基督死了並從死者中復活了，我們的生活也應從源於罪的死亡精神中奮起，進入與我們同在的復活恩寵。當我們將目光凝視基督時，在我們的生命中，不會有那麼片刻無法找到我們行動的靈感。

但，為了與基督一同復活進入新生，我們必須致死我們的肉情；死於世俗世界和它的獎賞；與基督一起埋葬在一個隱藏於天主內的生命。我們要單單熱愛且尋求

天國的而非俗世的事物，俗世的事物如同其本質所是，我們應當僅僅是「淺嚐即止」就好。一個基督徒的生命，理當是種永不停止於克勝感官和超越盡情於人性欲求的生命。簡言之，基督徒當在基督內生活——在祂的神內、在祂的原則內、在祂的典範內。如果，在我們短短有限的塵世生命裡，真的按基督的榜樣生活，那麼，有一天我們將與祂一起有份於祂的光榮，且我們光榮的身體會復活，就像基督的身體復活了那樣。

保祿宗徒是如此地信服這項真理，以致他毫不猶豫地寫道：「假如死人復活是沒有的事，基督也就沒有復活」（格前 15：13）。事實上，基督的克勝死亡還要完成更多。因為，祂不只要摧毀罪，還要摧毀罪

的後果——死亡只是其中之一。是的，到最後那天，祂將聚集起我們四散的身體，我們將同祂那樣復活：不朽、不變、神化了的、活生生的且光彩奪目。然後，我們可以這個大獲全勝的問題詢問死亡：「死亡！你的勝利在哪裡？」（格前 15：55）

到那天，我們的肢體將合為一體。孩子將與他們的父親一道、士兵和他們的長官、臣子和他們的君王。所有這些將會發生，因為基督的復活是我們未來復活的真正原因、樣式和保證。多麼光榮的應許等待著我們、多麼明亮的光輝照耀著我們的生命和死亡啊！而為在如此眾多的痛苦難受中哀傷落淚的我們——可憐的有死之人——來說，又是怎樣的力量、耐心和安慰之源。戰鬥的時刻是簡短的，但預備下的光榮勝利，卻是永無止境、光芒四射。

在一切事上看見天主、尋求天主、 愛天主

一條簡潔易懂的信德原則，一個包含所有更新的更新

沒有比被單一信念主宰的人更強壯、更堅定的，對準此一信念他導正了所有其他的想法。因著一個綜合了所有信念的單一屬靈原則，聖人們被提升至最偉大的高處。透過這種成全，聖人們盯著所有基督徒的美善，就像一個人站在高山之巔、注視並享受那延展在他腳下的廣闊景色。只要對聖人們的生命匆匆一瞥，我們就會相信、並且明白，這就是使我們擁有德性及一切的秘密。

在這個基礎上，讓我們直截了當地反映出天主就是我們起始與終末的這個事實；並且為此用盡我們身上的每一分力，好能

與祂合一。我們被賜與理智以便能明了、被賜與心能夠去愛、被賜與意志能夠行動；因此，明了天主、愛天主、服侍天主，就是我們降生的最終目的。

神聖是什麼

神聖是擁有天主的恩寵和忠信地完成祂的旨意

聖德不在於做令人驚奇的事，或享受超性恩賜的與眾不同，而是擁有天主的恩寵並忠信地完成祂的旨意，這已經通過特定的方式顯示給我們了——即天主上智為我們所安排，反映在目前生活情境中的責任。這是聖人們達到基督徒完美頂峰所走的路，藉此他們配得在天堂享有光榮高位，且當得起教會以他們為足堪效法的典範。

他們中有些人使自己在顯赫尊位的光輝中成聖；有些則在默默無聞的生活裡。後者從僅以外在表象去判斷的世俗世界眼中是受鄙視的。有些聖人是神職人員，有些聖人是平信徒；有些在修道院的離群索居中成聖，有些則在世上的鬥爭與危險中

成聖。

不過，所有聖人心中都有一個目標：以最完美的方式去完成即便是再尋常不過的任務，和他們生活中當盡的職責。因此，他們將天主的誠命和基督的教導，視為他們處事的不易準則。他們追隨他們神聖導師的典範，祂以這句話總結了祂的生命：“我常做他所喜悅的事。”（若 8：29）天父的旨意總是基督工作的動力和法則。

我們當做同樣的事，好確保我們真的在德性上前進，積聚天國的財富。同時，我們必須躲避虛榮的危險，虛榮常常感染我們，使我們在日常活動中裝模作樣。虛榮的姿態使我們求取大眾的目光和世俗的掌聲。只有天主才當是我們行事的目標，如果那天來到，我們不希望聽見從永生審

判者唇中所發出的怒斥：“你們已獲得了
你們的賞報。”（瑪 6：2）

天主性的立嗣

天主把我們提拔到了超性境界，用祂的恩寵為我們著裝，使我們成為祂天主性的分施者。

上主對我們多麼好！不僅不滿足於創造了我們，還想要藉著賜予我們聖化的恩寵來將我們提拔到超性境界。這是一份至善之美的恩賜，因為它是聖顏的榮光照射在我們靈魂上的反映。因此，為了明白靈魂披上恩寵後的美麗，要先了解天主的美。在那樣的靈魂中，基督於最後晚餐所說的話實現了：「正如父愛了我，同樣我也愛了你們」（若 15：9）天主對靈魂是如此著迷，在雅歌中，那神秘的婚禮發生在神聖的愛人和義人的靈魂中間；後者被稱作祂的朋友、祂的新娘、祂的愛人，而且祂將祂愛情的目光專注在她之上：「我在祂眼裡，

實如獲得和平的女郎」（歌 8：10）。

但恩寵不僅是一份卓絕之美的恩賜，其價值本身也難以衡量。聖文德稱之為是天主贈予祂的受造物最先、也最好的恩賜。同時祂為了我們，在祂的愛之內創造了另一個世界；在這個世界裡面，哪怕是最稀有的珍寶和難以想像的財富，都比不上祂所施恩寵的一丁點。事實上，即使是最小的恩寵，也大於天主所造這個或任何其它世界本身擁有的任一美好事物。就如天神聖師聖多瑪斯阿奎納所說的：「恩寵是光榮的開始，光榮是恩寵打造的完美」。這兩者的區別就像花朵不同於果實、花蕾不同於花瓣那樣。人不能充份理解恩寵的價值。

這份恩賜所有的尊威和它本身的美麗

與富裕是相稱的。宗徒若望把這尊威稱作注入我們靈魂中的神性種子，藉由把靈魂帶到超越所有層次的神聖境界，它使靈魂幾乎置身天堂。簡單來說，分享了天主性；所以當聖伯多祿給初代基督徒寫信時，毫不猶豫地讚嘆道：「你們都是神，眾人都是至高者的子民」！（詠 82：6）

讓我們藉著持續遠離所有罪惡的污穢，謹慎地保守這份來自恩寵的偉大財富。但不要滿足於僅僅保守它，還要在好事和基督徒德性的實踐上，毫無節制地運用天主的恩寵。並且時常在聖體中領受它，因為聖體是真正永生的泉源，其中具有一切恩寵。