

常聽到人說：只有那些超凡脫俗的少數人才能成聖，做聖人並非一般人能做到的。相信這只是個誤解。教宗方濟各直認頒布《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭最卑微的目標就是呼籲所有人以實際可行的方式去回應天主對每個人「成聖的召叫」。教宗說：「我很高興在天主子民的容忍中看到聖德的彰顯，如：以無盡的愛養育子女的父母、終生為家庭勞苦的男女、受苦的病人……。在這些人日常的堅持不懈中，我看到奮鬥中教會所展示的聖德。這些聖德通常會在我們的鄰家身上看到。」



《你們要歡喜踴躍》

宗座勸諭

簡易版



《你們要歡喜踴躍》

宗座勸諭

簡易版



獻給
在平凡生活中
成聖的你

目錄

引言	006
簡介	012

前言 (1-2)	018
----------	-----

第一章

成聖的召叫(3-34)	021
-------------	-----

聖人常鼓勵並陪伴我們(3-5)	024
-----------------	-----

鄰家的聖人(6-9)	026
------------	-----

上主召叫我們(10-13)	030
---------------	-----

你也要成聖(14-18)	034
--------------	-----

你在基督內的使命(19-24)	039
-----------------	-----

聖化人的行動(25-31)	043
---------------	-----

更活潑、更富於人性的生命(32-34)	048
---------------------	-----

第二章

潛伏於成聖之路上的 兩個「敵人」(35-62)	051
----------------------------	-----

當代的諾斯底主義(36-46)	055
-----------------	-----

撇除天主和肉身的思維(37-39)	056
-------------------	-----

撇除奧跡的教義(40-42)	058
人的理智是有限的 (43-46)	060
當代的白拉奇主義(47-62)	063
欠缺謙遜的意志(49-51)	064
常被忽視的教會訓導(52-56)	068
新白拉奇主義者(57-59)	072
法律的綱領(60-62)	075

第三章

在師傅的光明中(63-109)	079
-----------------	-----

逆流而上(65-94)	083
-------------	-----

神貧的人是有福的，	
因為天國是他們的 (67-70)	084

溫良的人是有福的，	
因為他們要承受土地 (71-74)	087

哀慟的人是有福的，	
因為他們要受安慰 (75-76)	091

飢渴慕義的人是有福的，	
因為他們要得飽飫 (77-79)	093

憐憫人的人是有福的，	
因為他們要受憐憫 (80-82)	096

心裡潔淨的人是有福的，	
因為他們要看見天主 (83-86)	098
締造和平的人是有福的，	
因為他們要稱為天主的子女(87-89)	101
為義而受迫害的人是有福的，	
因為天國是他們的(90-94)	104
最大的行事準則(95-109)	108
因對師傅的忠信(96-99)	109
傷害福音核心的某些理想主義(100-103)	112
天主所悅納的敬禮 (104-109)	116

第四章

當今世界

聖德的特徵(110-157)	123
堅持不懈、忍耐、溫良(112-120)	128
喜樂與幽默感(121-128)	137
勇氣與熱忱(129-139)	143
在團體中(140-146)	152
在持續的祈禱中(147-157)	159

第五章	
屬靈的戰鬥、	
警覺、分辨(158-175)	169
戰鬥與警覺(159-165)	172
魔鬼並非神話而已(160-161)	173
醒悟和信賴(162-163)	175
靈性的敗壞(164-165)	177
分辨(166-177)	179
急切的需要(167-168)	179
時刻在天主的光照下(169)	181
超性的恩賜(170-171)	182
主，請祢發言(172-173)	184
恩賜與十字架的邏輯(174-175)	186
結語(176-177)	188

引言

1. 教宗方濟各的這勸諭主要是講論聖德（成聖）。當你聽到「聖德」這兩個字，你會否有著遙不可及的感覺？可能，在你小時候曾聽過很多關於聖人的故事，他們的生活方式多異於常人：有的在沙漠苦修祈禱、有的在苦修院隱修不接觸世俗、有的因基督徒的身份而被關押在獄中，甚至被殺害、有的願意服務癲瘋人而罹患惡疾而死。這些存留在你記憶中的故事可能令你對「聖德」或「成聖」心生畏懼，令你覺得「成聖」是超凡脫俗，要離開家庭，離開社會，生活及思想均要「離地」。然而，本勸諭將給你大大的驚喜。

教宗方濟各的這份勸諭共分五章。在這勸諭中，教宗一直堅持「聖德」是屬於度平凡生活的人，平凡生活也是

成聖之路。在日常生活中「微不足道的舉動」，也可修煉成為「聖德」。「聖德」不是少數人的特權；以日常方式生活的普通人也可成為聖人。本勸諭讓你重新認識「聖德」。

2. 請不要以為可在這勸諭內找到具爭議性的辯題，如先進與保守的爭辯。曾有不少記者希望在某些詞句中挑起戰事；對不起，這絕不是教宗的意願。當你閱讀本勸諭時，你會發覺教宗的這勸諭是取材於梵二的《教會憲章》（Lumen Gentium）第五章所講述的「普遍的成聖使命」。所有教友，無論以何種方式生活、何種職業、甚麼教育水平，均擁有共同的「成聖召叫」。梵二指出：各人「遵循個別的途徑，走向成全的聖德」（教會憲章 11）。

請不要害怕「聖德」或「成聖」這兩個字，「成聖」不會削弱你的精力

和活力及削減你的喜樂。事實正好相反，因為你將按天父的聖意，滿全祂在創造你時對你的期望，從而忠實地活出真我。（你們要歡喜踴躍32）

3. 你一定聽過「諸聖相通」。諸位聖人都如此「離地」，如何能與他們「相通」或「共融」呢？這實在是太抽象了罷！有點像普羅大眾去參加皇室宴會般格格不入！

成聖不會削弱你的人性，因為成聖就是你的軟弱與天主恩寵力量的相遇。法國著名作家李昂博爾（León Bloy）說的對：「人生只有一個最大的悲劇——不成為聖人。」（你們要歡喜踴躍34）

4. 在這勸諭中，教宗方濟各全不採用神學用語去講論「聖德」，卻用了耶穌向群眾講話時的用詞：「歡喜」、

「有福」等，來取代「聖」這個字。這勸諭的名稱也選用了真福八端的語句：「你們歡喜踴躍吧！」（瑪5：12）教宗所列舉的聖人所居住的環境也是普通人生活的環境，與我們現時的环境一樣。在第一章，教宗介紹了「鄰家的聖人」。

當我們講及聖人時，請不要只想及已被教會封聖的真福及聖人，因為天主聖神不計其數地賜予忠於天主的聖潔子民豐盛的聖德恩寵。「天主的聖意不是讓人們彼此毫無聯繫，個別地得到聖化與救援，而要他們組成一個民族。」（教會憲章9）（你們要歡喜踴躍6）

5. 教宗方濟各更提醒教友「不單做些慈善工作，更希望社會因這些慈善工作而有所改變。每一代人都要為恢復社會及經濟制度上的公義而繼續努力，

直至沒有一個人再受到排斥為止」
（你們要歡喜踴躍99）。教宗同時強調教友的靈修及聖德與關心社會是一致的。我們不能視祈禱和參與彌撒乃私人靈修，單是這些已足夠了；關心社會則是可有可無的。若是這樣，我們的教會便會變成某類非政府機構，毫無信仰幅度。

6. 另一具破壞性的謬誤就是某些基督徒質疑關心社會不夠神聖，過於世俗，將之看成唯物主義、馬克思主義、或民粹主義。這等基督徒把事情相對化，認為應有更重要的事情要做，比方某些倫理道德議題更應保護，更應使大眾明白且熱切地支持，如反墮胎及保護未出生胎兒等，因為生命是神聖的，人人都有尊嚴，人人都要被愛，無論是胎兒或長者。但，請不要忘記那些貧窮人、出生後被遺棄或被排斥的孩子，身處弱勢的人、年老病

弱而被迫接受安樂死的人、當今世代還存在被販賣的人口、被新形式奴隸制度壓迫的人及各式各樣被排斥的人，這些人的生命也是同等神聖的。我們不應高舉「聖德」的理想，而同時無視世上的不公義。世上貧富不均極之嚴重，有人大灑金錢在最潮流的消費品上，有人卻生活在赤貧卑賤之中，生活所需似是非分之想。（你們要歡喜踴躍101）

簡介

教宗方濟各於本年3月19日頒布的《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭（*Gaudete et Exsultate*），邀請信眾在當代世界中回應成聖的普遍召叫。該勸諭強調每個人都有一條成全之路，藉著日常生活「微不足道的舉動」來培養聖德。成聖不是少數人的專利；那少數聖人的聖德為普通的平凡人簡直是沒有可能達成的事。實在，信仰生活必須在聖德氛圍中培養，且無一例外，更別無捷徑。

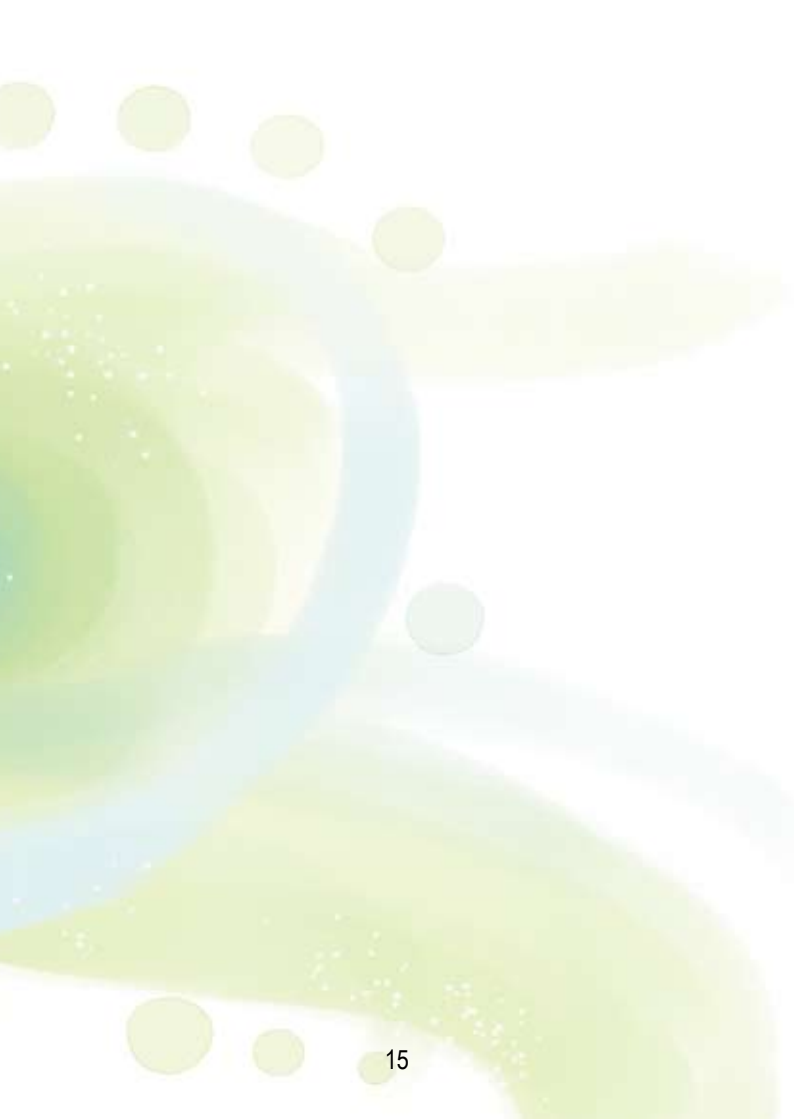
《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭更指出，信徒若有基督徒的傳統美德及充足的祈禱，但對世界不公義的事情置若罔聞，視之為世俗社會相關政治之事，與己無關，甚至認為涉足此等世俗問題會令自己分心，影響他成聖之路，這種想法實在有違基督的教導。基督愛人至極，且毫無保留，祂對有需要的弟兄姊妹絕不會視而不見。成全之路就是活出愛，顯示真我，猶如基督愛我們一樣，沒一點保

留，全然去愛，不能忽視，不能沒有感覺。我們要祈求上主，賜予恩寵，好能去愛，好能去愛我們的「鄰人」，如同基督愛了我們一樣。

這勸諭以簡單易明的用語表達出真福八端是成聖的康莊大道，是每個基督信徒的身份證明。信徒在日常生活中的所言所行，要讓人看到耶穌的面貌。真福八端之所以是基督信徒的身份證明，因為耶穌不斷重複指出聖人的心是貧窮的心，擁有貧窮的心的人是有福的。「有福」的意思就是「成為聖人」。從這樣的角度去看真福八端會更是吸引。在日常生活中積極表達謙虛、溫良、與哭者同哭、飢渴慕義，因為在聖人的眼中、在聖人的行為中充滿著慈悲。慈悲乃是「天國的鑰匙」，因此聖人會受到感動，採取行動協助不幸的人。聖人更懂得保持潔淨，不讓任何事物玷污愛。聖人無時無刻在散播和平；聖人每日都接受福音的道路，那管如何崎嶇難行。

教宗在《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭中用了一個非常突出的用語：「鄰家的聖人」以展現出人人皆能成聖，聖德的生活與慈悲的生活息息相關。任何人都可以成為聖人，任何事都可以助人成聖。上班、育兒、到市場買菜……都可以顯示聖德，活出愛與慈悲。就如在街上偶遇一流浪漢，你可感到他污穢厭煩；或許你可以信德的耳目，在這人身上聽到主要向你說的是甚麼。這都取決於你的選擇來證明你基督徒的身份。

「因為我餓了，你們給了我吃的……」（瑪 25：34-40）





《你們要歡喜踴躍》

宗座勸諭

論於當代世界成聖的召叫

1. 「你們歡喜踴躍吧！」（瑪5：12）耶穌向那些因祂的緣故而受迫害或受侮辱的人說了這一句話。主要求我們付出一切，但祂歸還我們的是真實的生命和喜樂，這喜樂是天主創造人的目的。耶穌希望我們每人都成為聖人，而不是做安於乏味無意義生活的平庸人。實在，聖經從其開端已經以不同形式敘述成聖的召叫。我們見到上主這樣召叫亞巴郎：「你當在我面前行走，作個成全的人。」（創17：1）

2. 希望大家不要以為這勸諭是一篇關於聖德的論文 — 介紹聖德的定義和類別，或詳細分析各種成聖的方法。其實，關於這勸諭，我最卑微的目標是再一次提出以實際可行的方式去回應天主對每個人在今日世界「成聖的召叫」，以迎接每個人成聖的機會、挑戰、甚至風險。正如厄弗所書所言：「因為祂於創世以前，在基督內已揀選了我們，為使我們在祂面前，成為聖潔無瑕疵的。」（弗1：4）



第一章



成聖的召叫





耶穌希望
我們每人都成為聖人，
而不是做安於
乏味無意義生活
的平庸人。

聖人常鼓勵並陪伴我們

3. 希伯來書給我們介紹了眾多如雲的證人，以鼓勵我們「以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程」（希12：1）。書中提到亞巴郎、撒辣、梅瑟、基德紅等等（參閱希11：1-12：3）；然而，這段書信最重要的是邀請我們醒覺到這「眾多如雲的證人」（希12：1）正催逼我們，不斷邁向成聖的目標。這些證人中有可能包括我們的母親、外祖母及其他親人（參閱弟後1：5）。他們的生活可能不甚完美，甚至滿有缺失；可是，他們仍在努力前進，成為主所悅納的人。
4. 聖人們現今仍在天主內與我們保持著愛與共融的關係。默示錄在記述殉道者的代禱時，證實了這一點：「我看見在祭壇下面，那些曾為了

天主的話，並為了他們所持守的證言，而被宰殺者的靈魂，大聲喊說：『聖潔而真實的主啊！你不行審判，不向世上的居民為我們的血伸冤，要到幾時呢？』」（默6：9-10）每個人都可以這樣說：「天主的朋友在我周圍帶領我，指引我……事實上，我不必獨自背負那些我絕不可能獨自背負的；因為天主的所有聖人正保護我，支撐我，背負我的一切。」

5. 教會冊封真福及聖人是讓人認識真福及聖人們的英勇美德、他們的殉道犧牲、或是他們堅持為服務他人而奉獻出自己平凡的一生，直至死亡。真福及聖人們效法基督，是信眾的楷模，值得世人敬重。我們可舉近代的真福瑪利亞嘉俾額爾薩基杜修女（Blessed Maria Gabriella Sagheddu）為例，她為基督徒合一奉獻一生。

鄰家的聖人

6. 當我們講及聖人時，請不要只想及已被教會封聖的真福及聖人，因為天主聖神不計其數地賜予忠於天主的聖潔子民豐盛的聖德恩寵。「天主的聖意不是讓人們彼此毫無聯繫，個別地得到聖化與救援，而要他們組成一個民族。」（教會憲章9）在救恩史中，天主拯救的是一個「民族」；我們除非屬於這個「民族」，否則我們便不能成為成全的自己。因此，沒有人能「個別地得到聖化與救援」，像個孤立的個體。相反，天主吸引我們走向祂，同時顧慮到我們所身處的社會那錯綜複雜的人際關係。天主希望進入這「一個民族」的生活和歷史當中。

7. 我很高興在天主子民的容忍中看到聖德的彰顯；如：那些以無盡的愛養育子女的父母、終生為家庭勞苦的男男女女、受苦的病人、永不會失去面上笑容的年長修道人。在這些人日常的堅持不懈中，我看到奮鬥中教會所展示的聖德。這些聖德通常會在我們的鄰家身上看到，他們就在我們中間，反映天主的臨在，我們可稱之為「得救成聖的中間階層」（the middle class of holiness）。
8. 讓我們受這些聖德的特徵所激勵，主藉著祂「民族」中最卑微的子民，讓我們看到這些卑微的子民「也享有基督的先知任務，特別以信德愛德的生活，到處為基督作活的見證」（教會憲章12）。我們要默想在波蘭奧斯威辛集中營殉道的聖十字德蘭本篤修女（St Teresa

Benedicta of the Cross) 所言：真正的歷史是由這些人寫成的。她寫道：「最偉大的先知和聖德會在最黑暗的深夜出現。可是，大部份奧秘生活的培養是隱而不見的。不過，肯定的是，世界歷史最關鍵的轉捩點實質上是由名不見於歷史的那些人共同決定的。我們只能在隱藏之事被揭露之時，才會發現這些在我們每個人的生活中決定轉捩點的人物。」



9. 聖德是教會最吸引人的面貌，但在天主教會以外，在不同的境況中，天主聖神也會舉起「祂臨在的記號，幫助基督的門徒」（新千年的開始宗座文告56）。教宗聖若望保祿二世提醒我們，「為基督作證甚至到了流血的地步，已是天主教會，東正教會，聖公會和基督新教的共同產業」（第三個千年將臨之際宗座文告37）。在千禧年期間於羅馬鬥獸場為紀念信仰見證人舉行的合一活動中，教宗聖若望保祿二世更指出，「殉道者是人類的共同產業，他們傳達的訊息比分裂的因素更強大有力。」



上主召叫我們

10. 以上所述固然重要；然而，藉此勸諭我仍想堅持講論主向我們每一個人所發出的成聖召叫。這也是祂向你發出的召叫：「你應是聖的，因為我是聖的。」（肋11：44）梵蒂岡第二屆大公會議亦明確強調，信徒藉各種聖事：「有了如此眾多而豐富的得救方法，無論何等身份與環境，每位教友都被天主召喚，遵循個別的途徑，走向成全的聖德，勉效天父的成全。」（教會憲章11）

11. 梵二指出：各人「遵循個別的途徑，走向成全的聖德」（教會憲章11）。當我們看到那些似是遙不可及的聖德楷模時，切勿灰心喪志。有些見證有助鼓舞人心，激勵我們前進，但這並不表示我們必須有樣學樣，因為這樣做甚至有可能令我們偏離上主為我們準備的獨特成聖之路。最重要的是：每一信徒都要分辨出自己要走的路，並要發掘出天主為每人的好處而置於每人內心的恩賜（參閱格前12：7）；這比模仿那無可能達到的更好，因為那不是天主為「你」所安排的。我們每一個人都被召去為主作見證，但做主的見證人卻有許多實際可行的方式。其實，當偉大的奧秘主義者聖十字若望書寫他的《靈歌》（Spiritual Canticle）時，他選擇避免為所有人訂定一些嚴格的共同規

矩。他解釋這段落時指出，因為天主的生命是藉著不同的方式，傳達給不同的人，「對這人以這方式，對那人則以那方式」。

12. 在眾多成聖方式中，我也想強調「女性天賦的特質」（genius of woman），「女性天賦的特質」也在女性實踐聖德的方式中體現出來。為反映天主的聖德，這樣的方式是現今世界不可缺少的。確實，在過去的日子當中，女性被受忽視，聖神卻興起了一些魅力過人的聖女，為教會注入新的精神以更新教會。我們可提名表揚的有：聖賀德佳馮賓根（St Hildegard of Bingen）、聖畢哲（St Bridget）、聖加大利納（St Catherine of Siena）、聖大德蘭（St Teresa of Avila）和聖小德蘭（St Thérèse of Lisieux）。但，我更想起那些寂寂無名或已被遺忘的女性，

她們各自以自己特有的方式，維繫家庭並改變社會，展示她們見證的力量。



13. 以下的這句話給我們莫大的鼓舞，鼓勵我們付出一切，擁抱天主從永遠已為我們每一個人安排的獨特計劃。「我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒有出離母胎以前，我已祝聖了你。」（耶1：5）

你也要成聖

14. 成聖不一定要做主教、司鐸或修道人。很多信徒誤以為要避開一切世俗事務，投入大量時間專心祈禱，才能成聖；可是，事實並非如此。其實，每個人都被召去以愛生活，在任何地方做任何事情時，都以自己特有的方式為主作見證。你是否被召去度修道生活？那就請你充滿喜樂地活出你的成聖使命。你是否已婚？那就請你如同基督愛教會般愛和關心你的丈夫或妻子，來成聖自己。你是否需要為謀生而工作？那就請你以你的忠誠和專業來服務你的弟兄姊妹，以成聖自己。你是否為人父母或祖父母？那就請你以耐性教導子孫跟隨耶穌基督，來成聖自己。你是否是個掌有權力的要員？那就請你不為一己謀私利，應著力推動大眾公益，以成聖自己。

15. 請你在成聖之路上讓聖洗的恩寵開花結果。請你做任何事情都為天主而作；在任何境況，都請你轉向天主。請不要失望，因為靠著聖神的力量，你必能做到。成聖始終是聖神的效果（參閱迦5：22-23）。當你在軟弱中感到受誘惑時，請仰望在十字架上的耶穌，對祂說：「主，我是個可憐的罪人，但你能在我身上行奇蹟，使我有所改善。」教會是聖的，卻是由罪人組成。在教會內，你可找到助你在邁向成聖之路上所需的一切。主賜給教會聖經、聖事、朝聖的地方、生活的團體、聖人的見證和來自上主的愛所散發各種各樣的美善，這種種恩典使教會「有如佩帶珍珠的新娘」（依61：10）。

16. 主召叫你成聖是藉你日常「微不足道的舉動」令你成長。舉個例說：某位女士外出購物，在街上遇到她的鄰居，兩人便閒聊起來，而對方開始批評別人。這位女士暗自思量：「我決不背著人家說長道短。」這決定已是邁向成聖的一步。稍後，她回到家裡，孩子想跟她說說他的夢想抱負，這位女士雖已非常疲憊，仍耐心坐在兒子旁邊，親切地聽他說話。這是另一種成聖的付出。其後，她遇上麻煩，她想起童貞瑪利亞的愛，便拿起玫瑰念珠，充滿信心地祈禱；這又是另一成聖之途。另一次，她在街上遇到一位貧窮人，她便停下腳步，親切關懷這位貧窮人；這又是成聖的另一步。

17. 在生活中，有時會遇到很大的挑戰；藉著這些挑戰，主重新召喚我們皈依，好使祂的恩寵更能在我們的生活中發揮效力，「為叫我們分沾祂的聖善」（希12：10）。有時，我們還需要去尋找更圓滿的方法去做我們慣常做的事。「主給我們啟示的目的只不過是幫助我們以不平凡的方式去做我們日常生活的平凡事。」越南主教阮文順樞機在他被迫坐牢時，他拒絕浪費時間在等待他重獲自由的日子；他反而選擇活在當下，使每一刻都充滿愛。他決定：「我會抓緊每日的所有機會，以不平凡的方式去完成最平凡的事。」

18. 這樣，在天主恩寵的引領下，我們藉日常「微不足道的舉動」刻劃出天主早已為我們安排的成聖之路。我們不是足以自立的人，我們只是「善做天主各種恩寵的管理員」（伯前4：10）。紐西蘭主教團正確地教導我們：我們之能以主那無條件的愛去愛人，是因為復活的主與我們軟弱的人分享祂全能的生命。復活的主一旦把祂無限的愛施予我們，祂便不會收回。這愛是無條件的，且是忠信的。這樣去愛並不容易，因為我們經常是軟弱的。然而，嘗試去愛如同基督愛了我們一樣，表示基督與我們分享祂復活的生命。就此，我們的生活顯示基督的全能，即使在我們人性的軟弱中，祂的大能依然發揮作用。

你在基督內的使命

19. 基督徒不可以單想著自己在世的使命，而不視之為成聖之路；因為「天主的旨意就是要你們成聖」（得前4：3）。每位聖人就是一項使命，是天父的計劃，為反映並實現在歷史的某時某刻福音的某一幅度。
20. 這使命在基督內達致最圓滿的意義；同時，還要藉著祂才能了解這個使命。成聖的核心就是與基督一起去經歷並體會基督生活的奧跡。成聖的核心包括以個人的獨特方式與基督的死亡和復活合而為一，不斷的與基督死而復活。成聖也包括在個人生活中重新活出耶穌在世時生活的某一方面：祂的隱居生活、祂的團體生活、祂親近被排斥者的生活、祂貧窮的生活，以及其他彰

顯祂自我祭獻的愛情方式。就如聖依納爵羅耀拉指出，默觀基督的這些「奧跡」，引領我們在我們的抉擇和態度中，實踐這些「奧跡」。因為「在耶穌的生平中都是祂奧跡的標記。」（天主教教理515）「耶穌的一生都在啟示天父。」（天主教教理516）「耶穌的一生都是救贖的奧跡。」（天主教教理517）「耶穌的一生都是『將萬有總歸於祂身上』的奧跡。」（天主教教理518）「基督所生活過的一切，要我們能在祂內活出來，而祂也要在我們內將之活出來。」（天主教教理521）

21. 天父的計劃就是基督，以及活在基督內的我們。最終，基督在我們內付出愛，因為「聖德無非是圓滿實踐的愛德」（教導VII451）。因為「聖德的衡量標準是我們在多大程度上讓基督在我們內生活，以及我

們在多大程度上，在聖神的德能扶助下，以基督的一生為楷模塑造自己的整個生命」（教導VII451）。因此，每位聖人都是聖神從耶穌基督的寶庫中取出的訊息，並傳達給祂的子民。

22. 為了解主藉某一聖人向我們傳達的說話，我們不必深入每個細節，因為我們也可能發現這位聖人的錯誤和過失。聖人所說的未必完全忠於福音，聖人所作的事未必真確完美。我們需要深入思考聖人們整體的生活，他們的整個成聖旅程。我們默想的是這位反映耶穌基督某一方面的人物；當我們能夠整體地認識這個人，他所反映的基督就會浮現。

23. 這是為我們每一個人發出的強烈警惕。你也應視你的整個生命為一個使命。請嘗試在祈禱中聆聽天主，並辨認天主給你的徵兆。你要時常求問聖神，讓你看清在你生命中的每一分鐘及在你必須作出的每一個抉擇中，耶穌對你有何期望，好使你能分辨出這一切在你所接受的使命中所扮演的角色。請讓聖神在你內塑造耶穌基督的奧秘，使現今世界能看清楚。
24. 但願你能認出你應傳達的話，了解天主願意藉你的生命向世界宣講耶穌的喜訊；請讓聖神改變你，讓聖神更新你，使你能成就這事，以免你珍貴的使命落空。儘管在你的錯失及你的消極當中，只要你不放棄愛的道路。請你保持開放，接受天主淨化你和光照你的超性恩寵，那麼主必會成就你的使命。

聖化人的行動

25. 就如你無法明白基督，除非你瞭解基督所宣講的天國；同樣你無法知道自己的使命，除非你建設天國。「你們先該尋求天主的國和它的義德。」（瑪6：33）若你認同基督和祂的理想，你便會堅決與基督一起建設愛、正義和普世和平的國度。基督願意與你一起活出建設這國度的經驗，這包括為此而付出的努力、犧牲，並體驗這事業為你帶來的各種喜樂和豐盛。除非你真真正正奉獻自己的身體、靈魂，以及你最好的一切，否則你無法在成聖的路上邁進。

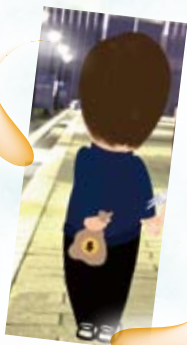
26. 人過分著重寧靜而忽略與人接觸，為求平靜而逃避活動，熱衷祈禱而輕視服務，這都是不健康的表現。其實，樣樣事都是好的，樣樣事都能調教以融入我們的生活中，使之成為成聖路上的一小段。我們被召叫在行動中默觀；我們以負責任的態度和慷慨的精神去執行自己的使命，從而在成聖之路上成長。
27. 難道聖神派遣我們去執行某個使命，但同時卻要求我們逃避這使命，或要求我們避免全情投入我們的使命，為保我們內心的平安嗎？然而，有時候我們仍會受到誘惑，感覺牧民工作或社會服務會騷擾我們成聖路上的成長及內心的平安，而將這些工作和服務看作次要的事，這樣，我們便忘記了「人生不只有其使命，而是人生本身就是一個使命」。

28. 當然，如果我們因焦慮、驕傲或為得到別人的讚美而行事，一定不能成聖自己。我們的挑戰就是在執行使命時，讓人們看到我們做的每一件事都有福音的意義，同時更讓我們日益肖似耶穌基督。我們常講論傳道員的靈修、或教區神父的靈修、或勞動者的靈修。因此，我在《福音的喜樂》（*Evangelii Gaudium*）宗座勸諭中講及「福傳使命的靈修」；在《願祢受讚頌》（*Laudato Si*）通諭中講論「生態靈修」；而在《愛的喜樂》（*Amoris Laetitia*）宗座勸諭中講的是「家庭生活的靈修」。



29. 這並不是說可以忽視在天主前保持寧靜、獨處及靜默的時刻。事實正好相反，現代世界充滿各種創新技術和工具、吸引人的旅遊活動、層出不窮的消費物品，使人毫無時間和空間去聆聽天主的聲音。我們被言論、談話、短暫的享樂、不斷擴散的嘈雜聲所淹沒；我們充滿的不是喜樂，而是對失去意義生活的不滿。我們如何能醒悟過來，停止這無意義的競爭，而去收復我們個人的空間，繼續與天主真誠的對話呢？要騰出那空間可能是痛苦的，卻會結出果實。我們始終要面對我們的真我，讓主進入；但這未必時常可以實現，除非「我處身於深淵旁邊，面對最大的誘惑，被遺棄在懸崖邊緣、孤獨的山頂，彷彿完全孤立無援」。在這等境況下，我們才會找到全情投入實踐我們使命的最深邃原因和動機。

30. 現代世界充滿各種休閒用品，使我們以為可隨意耗用閒暇時間，隨心所欲地去享受我們擁有的休閒工具所提供的各種娛樂及短暫的開心。結果，最受影響的就是我們的使命感，我們的責任感變得鬆懈，我們的慷慨及準備好的服務精神開始萎靡不振。這樣，我們的靈修經驗也從而變質。當我們對福傳和服務他人變得怠惰，那來靈修的熱忱呢！



31. 我們需要那能填滿我們孤獨感和服務態度、私人空間和福傳工作的成聖精神，以致我們的每時每刻都充滿主眼中那自我犧牲的愛。那時，我們生命中的每分每秒都成為成聖路上的階梯，讓我們穩步上揚。

更活潑、更富於人性的生命

32. 請不要害怕「聖德」或「成聖」這兩個字，「成聖」不會削弱你的精力和活力及削減你的喜樂。事實正好相反，因為你將按天父的聖意，滿全祂在創造你時對你的期望，從而忠實地活出真我。信靠主會使我們從一切奴役中釋放出來，引領我們去體認我們最偉大的尊嚴。這一點可從聖女若瑟芬柏姬達（St Josephine Bakhita）的經歷中看到：「她年僅七歲就被人擄走並販賣作黑奴，她飽受主人們殘酷虐待之苦。然而，她逐漸體會到那意味深長的真理——只有天主才是每一個人，每一個生命的真正主人，而不是任何人。這一體驗成了這位謙遜非洲女兒的偉大智慧的泉源。」

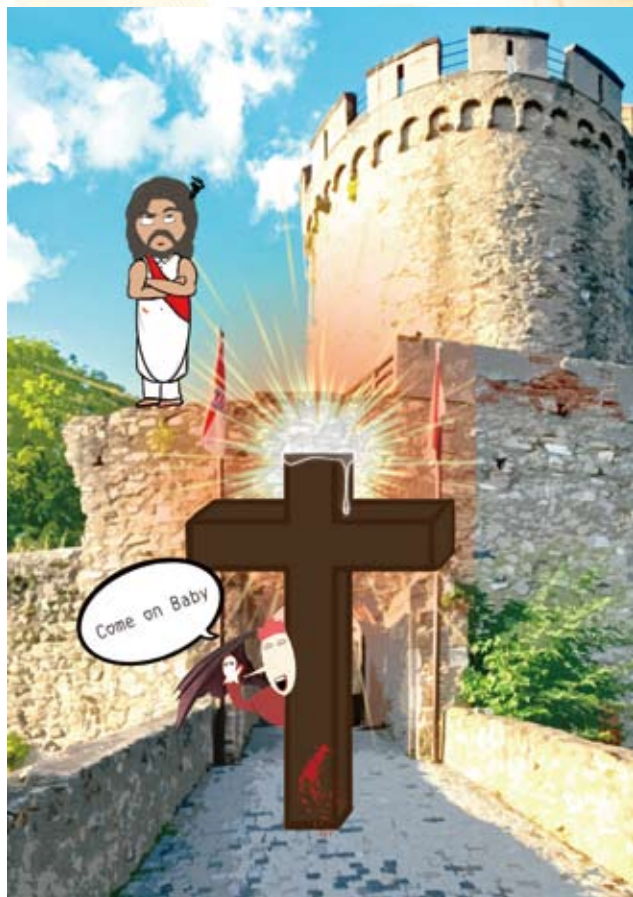
33. 每一基督徒越成聖自己越能為世界結出更豐碩的美果。西非主教團訓導我們：「我們所有受洗的人都被召跟從新福傳的精神，成為被福傳者及福傳者，實踐我們的職務，無論身處何處，都要成為地鹽世光。」
34. 請不要怕設定崇高的目標，讓自己為天主所愛，並讓祂釋放你。請不要怕讓自己被聖神帶領。成聖不會削弱你的人性，因為成聖就是你的軟弱與天主恩寵力量的相遇。法國著名作家李昂博爾（León Bloy）說的對：「人生只有一個最大的悲劇——不成為聖人。」





第二章

潛伏於 成聖之路上的 兩個「敵人」





今日仍有
許多基督徒也許在
不知不覺中
被兩種異端蒙蔽及引誘。
這兩種異端
假借天主教會的包裝，
卻否認超凡的天主，
同時強調以人為中心。

35. 這部分我想提出兩種令我們誤入歧途的虛假成聖方式，那就是諾斯底主義（Gnosticism或稱玄識論）和白拉奇主義（Pelagianism）。這兩種主義曾在教會初期已被認定為異端，但現今仍在繼續影響著我們。時至今日，仍有許多基督徒也許在不知不覺中被這兩種異端蒙蔽及引誘。這兩種異端包含某種以人為中心的內在論（immanentism），但偽裝為天主教信仰的真理。現在就讓我們看看這兩種主義的謬誤：「由於自以為有一套健全的教義或紀律，便導致自戀式的或專制式的菁英主義，原應勉力福傳，卻從事分析和歸類，原應朝向恩寵，卻把精力消耗在檢定與驗證上。身處這兩種情況中的人都不真正關心耶穌基督或他人。」（福音的喜樂94）



當代的諾斯底主義

36. 諾斯底主義（玄識論），「即一種純粹主觀的信念，持此信念的人的唯一興趣就是某一種特定的經驗，或一套想法和一些資訊，他們以為能讓人得到慰藉和啟發，但最終人被困在自己的想法和感受裡。」（福音的喜樂94）

撇除天主和肉身的思維

37. 感謝天主，整個教會史明證了人的成全不在於他累積了多少資訊或知識，而在於他愛德的多少。諾斯底主義者不明白這一點，因為他們審斷人的標準是基於能否認識某些複雜的教義。他們構想出一種理智與道成肉身分割的思維，因而無法在他人身上接觸到受苦的基督。他們把自己困鎖在抽象概念的百科全書裡。最後，他們將奧跡脫離現實，他們情願要「一個沒有基督的天主，一個沒有肢體（教會）的基督；他們的教會是沒有子民的教會」。
38. 明顯地，諾斯底主義是一種膚淺的思維，表面上多姿多采，實際上卻不能觸動及影響人的心靈。可是，諾斯底主義的謬誤仍吸引並誤導了

某些人，因為諾斯底主義的思維表面上顯得頭頭是道，並宣稱是無瑕可擊的，而且在某程度上看似四平八穩或一切都井然有序。

39. 我們必須非常小心；我不是在講論一種反基督徒信仰的理性主義；諾斯底主義之所以能在教會內：在堂區內的平信徒團體，在培育中心及在神哲學院的教授圈子中流傳，是因為諾斯底主義者往往認為他們提出的解說可令人完美地理解整個信仰和全部福音，他們更將他們的理論絕對化，並強迫人接受他們的解說。若我們能以健康謙卑的態度運用理性，以反省福音的神學和倫理上的教導，這是可以的；但若把耶穌的教導貶低為一套冷酷無情的邏輯來牽制一切，這又是另一回事了。

撇除奧跡的教義

40. 諾斯底主義是最惡劣的意識型態之一，因為它既過分強調知識或某類經驗，也認定自己的觀點是完美的。如此，這種意識型態也許在不知不覺中自我膨脹，而越趨盲目。當它偽裝為某種脫離現實的靈修時，更是蠱惑人心。事實上，諾斯底主義「在本質上企圖駕馭奧跡」，無論是關於天主及祂恩寵的奧跡，或是在其他人生命中的奧跡。
41. 當某些人聲稱可以解答任何問題，這表示他已不在正途。他們可能是個假先知，利用宗教去達到一己的目的，或推銷自己的一套心理或理性思維。實在，天主超越一切，驚奇莫測。至於何時何地以何種方式

與祂相遇不是由我們決定的。若有人事事都要弄清弄楚，即是他妄想要控制超性的天主。

42. 現實，我們不能希求知道天主不在什麼地方，因為天主以自己選擇的方式奧妙地臨在於每個人的生命中。我們不可以用自己假設的理論去否定這一事實。縱使一個人生活得如何腐敗，如何邪惡不堪，如何惡習纏身，天主也會臨在於這個人的生命中。如果我們接受聖神的指引，不為自己的成見所阻，我們才有能力且一定要在任何人的生命中看見天主。諾斯底主義者無法接受天主奧跡中的這一部分，因為這是他們無法駕馭的，最後他們只好予以否定。

人的理智是有限的

43. 我們不容易掌握主所啟示給我們的真理，更難向人表達這真理。故此，我們不能苛求我們解釋真理的方式能使我們有權嚴格地管控他人的生活。在此，我想提醒大家，有關教義和基督徒生活的許多方面，在教會內有許多不同的解讀，這是合理的，而且形形式式的解讀「表述出天主聖言的無限富饒，必有助加強其清晰度。」事實上，在教會內，「在教義上，有些人只期望一個單一的整體結構，且由全民監護，不容半點細微的釋義，對他們來說，多思潮的現象就顯得不可取並導致混淆」（福音的喜樂40）。事實上，有些諾斯底主義的支派甚至蔑視福音明確表現的簡明，並試圖以另一種更優越的一致性來取代三位一體及降生成人的天主，摧毀人類歷史所體現的豐富多元性。

44. 事實上，我們所了解及宣講的教義不是存在於「一個封閉的系統內，沒有提出問題、疑慮和探討的空間」，「若我們細意思考耶穌降生成人的奧跡，那麼信眾的問題、他們的痛苦、奮鬥、夢想、試探、憂慮，全具有不能忽視的價值。他們的疑問有助我們反躬自問，他們的質疑挑戰我們。」
45. 我們要小心，若我們自以為已認識教理，並能以某些術語來解釋教理；就自以為自己是聖人，以為自己十全十美，勝過那些「無知的大多數」，這謬誤是十分危險的。教宗聖若望保祿二世忠告那些在教會內知識淵博的人，不要「覺得自己優於其他信友」（奉獻生活38）；事實上，所有學識應用以推動我們更圓滿地回應天主的愛，因為「我們學習，是為了生活：神學與聖德是無法分割的雙軌」。

46. 當聖方濟亞西西發現自己有些門生在教授神學時，為避免他們墮入諾斯底主義的誘惑，便寫信給聖安多尼巴都亞（Saint Anthony of Padua）：「我很高興你向弟兄們教授神學，但大前提是……不能令虔敬及祈禱之火熄滅。」方濟亞西西察覺到把基督信仰的經驗變成一套理性思維操練的誘惑，會令我們遠離福音的活力。此外，聖文德強調另一方面：基督徒的真正智慧與對近人的慈悲是分不開的：「最大的智慧就是能有效地分施我們的所有；因為天主賜予我們的是為分施給他人……智慧與慈悲相隨，貪婪與慈悲為敵。」「有些活動不單不阻礙默觀，更推動默觀；猶如慈悲與憐愛彼此相迎。」

當代的白拉奇主義

47. 隨著諾斯底主義衍生出另一種異端，且延續至今。隨時日過去，許多人開始發現，提升人的生活或使人成聖，不是靠知識，而是人如何生活。這發現微妙地把人帶回諾斯底主義的咎病中，而不是克勝這異端的謬誤，反而是接受了變種的諾斯底主義罷！



48. 諾斯底主義所強調的是人理智的力量，而白拉奇主義或半白拉奇主義則把這力量歸到人的意志；兩種主義都是靠人的力量。白拉奇主義不是以理性知識取代奧跡和恩寵，而是以人的意志。諾斯底主義和白拉奇主義都有著共同的錯誤，他們都忘卻了聖經所說的：一切「並不在乎人願意，也不在乎人努力，而是由於天主的仁慈」（羅9：16）及「天主先愛了我們」（若一4：19）。

欠缺謙遜的意志

49. 白拉奇主義者及半白拉奇主義者雖然熱誠地講論天主的恩寵，實在「最終只相信自己的能力，又自命不凡，或許因他們遵守特定的規條，或許因他們頑強地執著天主教教會某種過時的生活方式」（福音

的喜樂94)。當某些白拉奇主義者向較弱小的信徒表示「只要仗賴天主的恩寵，凡事都可能」時，他們心中的所謂「凡事都可能」，其實是因著他們那強烈的意志，他們認為人的意志是毫無缺憾的，完美的，全能的；天主的恩寵只不過是點裝飾而已。他們無法明白：不是人人都有能力做所有事情，人的意志不是毫無缺憾的。在這世上，人性的軟弱不是一次而永遠完全被天主的恩寵治癒。聖奧思定說：「每一次天主命令你做你能力可及的事；若感到力有不逮，便應謙虛地祈求主：『主，求賜我祢所命令的，並命令我做祢所意願的！』」

50. 歸根究底，由於我們未能以坦白、痛悔和虔敬的態度承認自己的能力有限，因而窒礙天主的恩寵在我們內有效地運作，因為沒有適當的

環境去引發我們潛在的善，以助成長（參閱福音的喜樂44）。天主的恩寵建基於人的本性上，因而不會讓我們一下子變成超人；如有這樣的想法，就是自視過高過分自信。有時，雖然我們口裡肯定天主恩寵的必要性，但在這合乎正統信仰的言論背後，我們的態度未必與我們所肯定的一致。我們需要天主的恩寵，但我們卻很少信靠恩寵。除非我們明認我們的能力有限，否則我們便無法看到天主每時每刻對我們的要求及真正可行的步驟，要相信天主會給予我們足夠的力量去完成。請不要忘記，天主的恩寵在歷史中發揮作用，祂的恩寵會抓緊我們，逐少逐少改變我們。若我們拒絕歷史及不接受這循序漸進的現實，實在是拒絕並阻礙天主恩寵的運作。就算我們以美麗的經文讚頌祂，也無補於事。

51. 天主對亞巴郎說：「我是全能的天主，你當在我面前行走，作個成全的人。」（創17：1）若要按天主的計劃作個成全的人，我們必須謙卑地在天主面前及在祂的光榮中與祂同行，並相信天主的愛常常在我們的生命之中。在天主面前，我們要放棄任何畏懼，因為天主所安排的都是為我們的好處。天主是我們的父親，是祂賜予我們生命，是祂愛我們至極。我們一旦接受祂，便要結束那沒有天主的生活，我們的孤獨感便會隨之而消失（參閱詠139：23-24）。這樣，我們便能辨別甚麼是完美和慈悲的天主旨意（參閱羅12：1-2）；我們會讓天主如同陶工塑造陶器般塑造我們（參閱依29：16）。我們常說「主在我內」，倒不如說「我們在主內」。天主准許我們住在祂的光明與愛情中；天主是我們的聖殿，我們要求祂讓我

們終生都住在祂的聖殿內（參閱詠27：4）。「的確在祢宮庭逗留一日，遠勝過在別處逗留千日。」（詠84：11）在祂內就是我們的「成聖」。

常被忽視的教會訓導

52. 教會一再重申，人之成義不在於人的工作和努力，而在於主的恩寵，主永遠採取主動；早在聖奧思定之前的教父們已申明這基本信理。金口聖若望（Saint John Chrysostom）確認說：「在我們未有任何行動進入戰鬥之前，天主已把恩寵的泉源傾注在我們心中。」聖巴西略（Saint Basil the Great）指出，信徒只有在天主內獲得光榮，因為他們意識到自己缺乏真正的正義，而他們之能成義全因信仰基督。

53. 教會在亞勞西加第二屆會議中（The Second Synod of Orange）權威地公佈：人絕無辦法要求、靠功勞獲取、或購買天主的恩寵。任何人能與天主恩寵合作全是天主的恩典；甚或希望被天主淨化的意願也是由天主聖神所傾注及發揮作用的。其後，特倫多大公會議一方面強調「為人圓滿的成長，必須與天主恩寵合作」；另一方面則強調教會的教義：成義是無條件的，因為在未有天主所賜的成義之恩之前，我們無法以信德、工作、功勞等賺取成義之恩。人之能成義是出於恩寵而非功勞。「既然是出於恩寵，就不是出於作為，不然，恩寵就不算為恩寵了。」（羅11：6）

54. 《天主教教理》也提醒我們，天主賜予的恩寵之恩「超越人理性的了解能力和意志的力量」（天主教教理1998）。因為「對天主來說，按嚴格的法理而論，人沒有功績可言。在天主與人之間的不等是沒有限量的」（天主教教理2007）。天主的情誼無限地超越我們，我們不能以我們的功績購買，此乃出自祂主動的愛的禮物，邀請我們喜樂地以感恩之心報謝這無功而獲的禮物，因為人領受了恩寵之後，已有的恩寵不能算是功績之所得。聖人們常避免相信他們自己的作為：「在我終老之時，我將兩手空空的立於天主面前，我不求天主數算我的功勞，因為我的所謂功勞在天主面前也存有污點。」

55. 天主無條件的禮物是教會堅定信念之一，聖經已清楚述說，且毫無爭論的餘地。就如愛的誡命，乃福音的核心，影響我們的生活態度，我們不單以理性接受，更要令人感受到我們的喜樂，令他們也希望了解。我們應時常提醒自己，主耶穌與我們的情誼是天主無條件的禮物，我們的生命及天賦才能都是天主的禮物。我們要喜樂地承認生命是恩賜，自由也是恩賜。現代人太緊張強調某些東西是屬於自己的，甚麼成就都是自己的功勞、自己的創意，這樣很難擁有來自天主的喜樂。

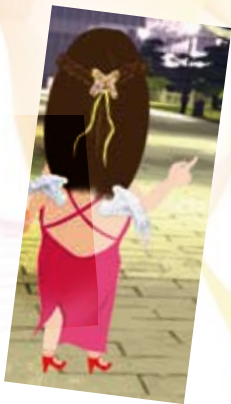
56. 只有基於天主的恩賜，人才能學習謙虛並自由地接受，才能著力與天主的恩寵合作，循序漸進地成長（參閱天主教教理2010）。我們首先要「屬於天主」，向等待我們的

那一位奉獻自己，把自己的能力、創意、奮鬥和抵抗邪惡等全然交託給天主，使祂的恩寵能在我們身上產生效力。「所以弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這才是你們合理的敬禮。」（羅12：1）教會時常教導我們，只有愛德才能使恩寵的生命成長。「我若沒有愛，我什麼也不算。」（格前13：2）

新白拉奇主義者

57. 有些基督徒現仍盲目地堅持靠自己的力量成義。他們崇拜人的意志和個人的能力，結果導致以自我中心及自視過高的精英主義，完全喪失真愛。這類人以不同的思想和行為表達他們的立場，表面上看不到他們立場的核心，但深入看清楚，實

在是白拉奇主義的核心方式：他們多偏執法律，迷戀於社會和政治的得益，炫耀禮儀、教義或教會的威望，或為管理具體事務的能力而自詡；或為達成自我欣賞和自我實現的項目而著迷。有些基督徒還費盡心思，花盡精力在瑣碎的事情上，而不隨從聖神的指引去實踐愛德，也不熱切地把福音的美善及喜樂傳達給其他人及尋找遠離的人或對基督滿懷渴求的群眾（參閱福音的喜樂95）。



58. 許多時，不隨從聖神指引的信徒令人感到教會生活死氣沉沉，像是博物館中的擺設，或為少數菁英所擁有。這體現在少部分基督徒過分著重恪守教會的某些規矩或慣例或行事方式，貶低福音的價值，減弱甚至剝奪福音的單純、魅力和氣息。這些都是現代新白拉奇主義者的微妙作為。他們把恩寵的生活置於制度之下，影響組織、運動及團體。這些團體或運動在創始之初可能也充滿聖神，但最終變成僵化，甚至敗壞。

59. 若我們相信凡事都由教會的制度和規條所引導，我們便會不自覺地把福音複雜化，成為制度和規條的奴隸，使天主的恩寵無法運作暢順。聖多瑪斯亞奎納（Saint Thomas Aquinas）提醒我們，雖然教會可增添福音以外的規條，對此卻應適可

而止，不可過分；否則，只會為信徒增加負擔，使信仰生活變成奴隸的生活。

法律的綱領

60. 為避免上述情況，我們應當時常提醒自己，德行有等級之分，要掌握最必要的部分。最基本的就是信、望、愛三德。這三種神學美德以天主為對象和動機，其核心就是愛德。聖保祿宗徒指出：「唯有以愛德行事的信德，才算什麼。」（迦5：6）因此，我們必須盡力保有愛德。「因為誰愛別人，就滿全了法律。愛就是法律的滿全。」（羅13：8，10）「因為全部法律總括在這句話內：『愛你的近人如你自己』。」（迦5：14）

61. 換句話說，耶穌衝破重重的規條和法規，為我們打開了一扇窗，讓我們看到兩個面容：天父的面容和弟兄姊妹的面容。耶穌不是給我們兩條準則或規條，而是兩個面容；或者，更好的說：一個面容 — 在其他人身上看到天主的面容。因為在每個兄弟姊妹身上，特別是卑微的、脆弱的、毫無防護能力的、有需要的人身上看到天主的面容；祂的面容顯露出軟弱的人性。主就是用這些脆弱人性的碎屑來鋪設祂最後且最美的傑作。請問：在我們的生活中，甚麼是永存不朽的？甚麼是人生最具價值的？甚麼財寶是不會消失的？那肯定是天主和近人。這兩財寶永不會消失。

62. 願主釋放教會，使她不受諾斯底主義和白拉奇主義的侵擾，因為這兩種異端就如教會的重擔，窒礙教會在成聖之路上行走。這些偏離基督的主義按每人的品性以各種不同形式出現。因此，我鼓勵信徒檢討及辨別在他們的生活中是否受到這些主義的影響。



第三章 在師傅的光明中





若有人問：

如何做一個好基督徒？

答案非常清楚：

我們要做的就是：

各人以各自的方式

活出山中聖訓

—— 真福八端。

63. 有關「聖德」本質的理論有著林林總總的解說和區分，這些意見可能是有用的，但卻比不上聆聽耶穌所講的說話和所教導的真理。耶穌以最簡易的詞句演繹成聖的方法——真福八端（參閱瑪5：3-12，路6：20-23）。真福八端乃基督信徒的身份證明；若有人問：如何做一個好基督徒？答案非常清楚：我們要做的是：各人以各自的方式活出山中聖訓——真福八端。在真福八端中，我們看到師傅的畫像，我們要在日常生活中反映出這畫像的面容。

64. 真福八端英文版每句開端用的是「Happy」或「Blessed」，中文則譯作「有福」。其實「Happy」和「Blessed」這兩字在真福八端中與「holy」是同義的，即「成聖」，表達出那些忠於天主及實踐祂聖言的人以他們的自我交付而獲得真正的喜樂。

逆流而上

65. 雖然真福八端讀起來像一首詩，但所倡導的與世人現實的生活方式卻可說是南轅北轍。縱使耶穌的訊息十分吸引，世界卻驅使我們向另一方向走。真福八端不是老生常談或毫無要求；恰好卻是剛剛相反。在實踐真福八端時，我們需要聖神充滿我們的心，給予我們力量，把我們從我們的軟弱、自私、自滿和驕傲中釋放出來。
66. 讓我們再一次以耶穌師傅所應受的尊重和愛去聆聽祂的教導；讓祂的說話動蕩我們的心靈，使我們渴求我們的生活方式能有真正的改變；否則，成聖為我們只是空談。現在就讓我們逐一細談瑪竇福音所記載的真福八端（參閱瑪5：3-12）。

神貧的人是有福的，因為天國是他們的。

67. 福音邀請我們凝視我們的內心深處，問一問自己，生命中的安全感在那裡？富人的安全感通常在他們的財富。若他們的財富受到威脅，他們的整個人生意義都會崩潰。耶穌以糊塗的富人這比喻來勸告我們：富人雖懂得致富卻是糊塗的，若天主在那夜就索回他的靈魂，他的所有又如何呢！（參閱路12：16-21）

68. 財富不會予人任何安全感。實在，一旦我們感到自己富有，即會變得自滿，而不會讓天主聖言進入我們的心中，亦不會愛我們的弟兄姊妹，更不懂享受生命中最重要的東西。這樣，我們會錯過了生命中最珍貴的寶藏；這就是耶穌稱「神貧

的人是有福的」的原因。我們要心中「貧窮」，因為主要帶著「萬世常新」的力量進入我們心中。

69. 這種神貧接近聖依納爵羅耀拉所講的「神聖的平常心」（holy indifference），這種「平常心」帶給我們美妙的心靈自由。我們需要鍛鍊自己以「平常心」去看待所有受造物，因為受造物不是違禁之物，可由我們的意志自由選擇；因此，我們再不會先選健康而抗拒疾病、先選富有而抗拒貧窮、先選光榮而抗拒侮辱、先選長壽而抗拒短命，如此類推。

70. 路加福音不用「神貧」一詞，而簡單地用了「貧窮」（參閱路6：20）。他的這一寫法，要求我們度簡樸節儉的生活，邀請我們與有需要的人士一起共度他們的生活，猶如宗徒們一樣，好使我們更肖似基督：「祂本是富有的，為了你們卻成了貧困的。」（格後8：9）

神貧就是賴以成聖的聖德。

溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。

71. 「溫良」是一強而有力的詞語。因為在創世之初，世界已是充滿敵意之地，處處滿是衝突鬥爭。在這樣的世界中，人只按自己的思想、風俗習慣、談吐舉止，甚或衣飾外觀來標籤其他人；結果，世界變成傲慢與虛榮的世界，每個人都以為自己有權去支配其他人。雖是如此，耶穌仍提出了另一種似是不可能的做人處世生活方式，那就是走溫良之路。我們可從耶穌與門徒的共同生活看到祂這種生活方式。我們可深入思考耶穌榮進耶路撒冷的事跡：「看，你的君王來到你這裡，溫和的騎在一匹驢上。」（瑪21：5；匝9：9）

72. 基督說：「你們跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息。」（瑪11：29）如果我們持續令人不快，對人欠缺耐性；這樣我們便會漸漸枯竭疲憊；但若我們懂得以溫良和善的心，毫無優越過人之氣，去體諒別人的過錯和有限，我們便可避免浪費時間和精力在無謂的牢騷上，而真能幫助別人。聖女小德蘭說：「完美的愛德在能容忍他人的過錯，就算見到他人犯錯，也不會因別人的錯而憤怒。」

73. 聖保祿宗徒形容「溫良」是聖神的效果之一（參閱迦5：23）。他建議我們，若某弟兄姊妹犯錯的行為令我們厭煩，我們應嘗試幫他改善，但「該以柔和的心神矯正他；但你們自己要小心，免得也陷入誘惑」（迦6：1）。即使在維護我們的信仰和信念，我們也要以「溫良」的態度回應（參閱伯前3：16）。就算是敵人，我們都要「以溫和開導反抗的人」（弟後2：25）。教會也時常犯錯，因為沒有遵循耶穌的教導。

74. 「溫良」是表達「神貧」的另一詞語，同樣要求對天主的絕對信靠。聖經慣用「anawim」來形容「神貧」和「溫良」。有人會說：「要是我太溫良，人家便以為我是個愚昧無能的懦夫。」當然人可以這樣說，便由他說罷！始終，時常保持溫良總是上策。處事溫良令我們感到自己內心深處的滿全。溫良的人「要承受土地」，因為他們要在他們的生命中看到天主許諾的完成。在每一境況中，溫良的人會寄望於上主。「唯有仰望上主的人繼承樂土。善人將繼承樂土，必將樂享平安幸福。」（詠37：9，11）另一方面，上主也信任他們。「我要垂顧的是誰呢？是貧苦者、懺悔者和敬畏我言語的人。」（依66：2）

溫良謙遜就是賴以成聖的聖德。

哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。

75. 世界講求的剛好相反：為生活得多采多姿，便需要娛樂、享樂、消遣及逃避責任。世人忽視病人的問題，或家中親人及周圍其他人的煩惱。世界像是不想哭泣，盡量不理會哀傷的環境，遮掩並隱藏痛苦的現實。他們竭盡全力去逃避苦難，使這現實隱藏；可是痛苦的十字架永不會離場。

76. 一個人若看到事情的真相，而對傷心痛苦的人致以同情，才能深入生活，並找到真正的喜樂。人獲得安慰，不是世界給予的，而是耶穌。這樣的人不會怕分擔人家的痛苦，亦不會避開痛苦的境況。他們會向受苦者伸出援手，了解並釋除他人的苦況，他們會從中發現生命的真義。他們會體會到他人就是他們的肉中肉，因而放膽去接近並觸摸這些人的傷口。他們對他人的同情和憐憫，消除一切距離和障礙。他們欣然接受聖保祿宗徒的忠告：「與哭泣的一同哭泣」（羅12：15）。

懂得與哭泣的同哭就是賴以成聖的聖德。

飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。

77. 飢餓和口渴是每個人必有的經驗，因為這是人生存本能的基本需要。世上有些人是真正飢渴慕義的，耶穌認為這些人會得到飽飫，因為正義必會臨現人間。我們需要攜手合作使正義來臨，不過我們未必能看到我們努力所結的成果。

78. 可是，耶穌所賜予的正義與世界所講求的不同，因為世界所講求的正義很多時會被不擇手段所攫奪的瑣碎利益所玷污，人很容易因此而掉進貪污的羅網，被日常政治的交易所誘騙，一切都成了交易，致令多少人受著不公義的對待，多少人看到有人在攤分利益而只能就手旁觀無力襄助！有些人只好放棄為正義而戰，更有人甘心為虎作倀。這些人與耶穌所稱讚的「飢渴慕義的人」截然不同。

79. 人在日常生活中的抉擇顯示出他是否一個真正正義的人，特別在他選擇幫助貧窮和軟弱的人時，他尋求正義之心更為明顯。有些人說：若在日常生活中選擇全心全意一生忠於天主的旨意行事，這也可說是「正義」了。這可能是對的，但若給「正義」下一個這樣廣泛籠統的定義，我們實在是忘卻了耶穌所講的「正義」是非常實際可行的，祂要我們幫助那些無法保護自己的人：「學習行善，尋求正義，責斥壓迫人的人，為孤兒伸冤，為寡婦辯護。」（依1：17）

飢渴慕義就是賴以成聖的聖德。

憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。

80. 「憐憫」包括兩方面：「憐憫」與「付出」相關，為幫助及服務他人而付出自己；「憐憫」也包括寬恕和諒解。瑪竇將之總結成福音的金科玉律：「凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做。」

（瑪7：12）《天主教教理》提醒我們「在任何情況下」（天主教教理1789）都要遵行這金科玉律，特別在我們面對「道德的判斷不大肯定，並難以作出決定」（天主教教理1787）的境況中也要遵行。

81. 付出和寬恕在我們的生活中繪畫出天主的完美，讓我們的付出和寬恕更形豐盛。為這緣故，路加福音沒有跟從瑪竇福音的寫法：「你們應當是成全的」（瑪5：48），而寫下：「你們應當慈悲，就像你們的

父那樣慈悲。你們不要判斷，你們也就不受判斷；不要定罪，也就不被定罪；你們要赦免，也就蒙赦免。你們給，也就給你們。」（路6：36-38）路加繼續補充說：「因為你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。」（路6：38）我們應該牢記以上的說話。

82. 耶穌從沒有說：「籌謀報復的人是有福的」，祂反而指出要寬恕人且要寬恕「七十個七次」（瑪18：22）才是有福的。我們必要知道，我們是被寬恕的一群，接受天主慈悲的對待。每當我們靜心聆聽天主的說話時，我們可能會聽到祂的譴責：「難道你不該憐憫你的同伴，如同我憐憫了你一樣嗎？」（瑪18：33）

以憐憫的心看人及處事就是賴以成聖的聖德。

心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。

83. 真福八端的這一端講論人的內心要單純、潔淨及不受玷污。人懂得去愛，便會小心不讓那愛受傷害、被減弱或被危及。聖經以「心」來形容人的真正願望、人真正想尋找的東西及他的意願，超越所有表象：「人看外貌，上主卻看人心。」（撒16：7）天主願意和我們「談心」（參閱歐2：16），將祂的法律寫在我們的心頭上（參閱耶31：33），並賜給我們一顆新心（參閱則36：26）。

84. 「在一切之上，你要謹守你的心。」（箴4：23）在天主眼裡，虛偽的東西毫無價值；祂「遠避欺詐，遠離無知的思念」（智1：5）。天父會「在暗中看見」（瑪

6：6），認清甚麼是不潔淨及虛偽的，甚麼是裝模作樣的；聖子也認識「人是怎樣的」（若2：25）。

85. 大多數人都承認沒有愛的行動便沒有真愛。真福八端提醒我們，主要求我們對弟兄姊妹要用心，要有一份責任感，因為「我若把我所有的財產全施捨了，我若捨身投火被焚；但我若沒有愛，為我毫無益處。」（格前13：3）瑪竇福音同樣指出，那由心裡發出來的，才使人污穢（參閱瑪15：18）。因為由心裡發出來的凶殺、盜竊、妄證及其他的惡行都是出自惡念（參閱瑪15：19）。由此可見，從心裡發出的意圖是在人內心深處判斷以決定人的行動。

86. 愛主愛人（參閱瑪22：36-40）不是空談，愛主愛人出自一顆純潔的心，能看見天主的心。聖保祿在他頌揚愛德的讚美詩中表示：「我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清。」（格前13：12）但當真理和愛充滿我們的心時，我們便能「面對面的觀看了」（格前13：12）。耶穌應允我們：心裡潔淨的人要看見天主。

保持心裡潔淨，避免玷污愛就是賴以成聖的聖德。

締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。

87. 真福八端的這一端令我們想起世上永無休止的戰爭情況；可是，我們很容易成為引起人與人之間衝突和誤會的原由，例如：我聽到關於某人的事，我便將這事到處張揚，甚至加鹽加醋，越能傷害他人，自己便越覺滿足。世界若充滿喜說流言蜚語、消極負面和破壞性極高的人實無法締造和平。這些人實在是和平的公敵，無法是「有福的」。

88. 締造和平的人是和平的泉源。這些熱愛和平的人會在社會中建設和平和友誼。對這些播種和平的人，耶穌作出了這偉大承諾：「他們要稱為天主的子女」（瑪5：9）。耶穌告訴祂的門徒：「不論進了那一家，先說：願這一家平安。」（路

10：5）天主聖言要求所有信徒與那些未信主但「以純潔之心呼號主的人們」（參閱弟後2：22）合作，為和平而工作，因為「為締造和平的人，正義的果實，乃是在和平中種植的」（雅3：18）。有時，在我們的團體中，可能不清楚應做甚麼，那就讓「我們追求平安的事，以及彼此建立的事」（羅14：19），因為合一重於衝突。

89. 締造福音中的和平並不容易，因為這和平不排斥任何人，包括那些有點古怪的人、令人討厭或難以相處的人、苛刻的人、有別於常人的人、受盡挫折的人，甚至沒趣味的人。這是一件困難的工作，要求人要放開心懷，以開放的態度和心思迎戰，因為這不是一份「紙上製造共識或少數人得享短暫和平的幌子」（福音的喜樂218），或一

份「只由幾個人為少數人制定的計劃」（福音的喜樂239）。締造福音中的和平也不能避免衝突，應要「甘心情願面對迎面的衝突，解決衝突，讓衝突成為新進程這鏈條中的一個環節」（福音的喜樂227）。我們需要成為締造和平的工匠，建設和平這工藝需要我們寧靜安詳的心態、創意、悟性和技巧。

處處播種和平就是賴以成聖的聖德。

為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。

90. 耶穌告誡我們，祂倡導的道路是在世界的潮流中逆流而上。這種生活模式甚至可能向社會挑戰，導致我們成為被人譏諷的對象。耶穌提醒我們，曾有多少人因為堅決承擔對主對人的責任，為正義而戰，而受盡迫害。除非我們想沉醉於晦澀平庸的人生之中，否則我們不要想著追求舒適安逸的人生。「因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命。」（瑪16：25）

91. 我們決不應以為生活福音便會事事順暢，因為對世上權力和利益的希求常會阻塞我們的道路。教宗聖若望保祿二世指出，「社會之異化則在於社會組織、生產和消費的形式，使得人們更難於從事自我給

與，和建立人與人之間的團結。」
（一百周年通諭41）在這樣的社會裡，政治、大眾傳播、經濟、文化，甚至宗教等組織都會受到制肘，致令人性的發展及社會的發展受阻。如此可見，實踐真福八端並不容易，若堅持嘗試，必要有心理準備，要接受許多負面的眼光，並會遭人恥笑及嘲弄。

92. 就算疲憊或痛苦，我們仍要堅持實踐愛的誠命和走正義的道路，因為我們相信十字架是成長和成聖的泉源。我們永不要忘記新約的教導，我們要為福音的緣故而受苦，甚至受迫害（參閱宗5：41；斐1：29；哥1：24；弟後1：12；伯前2：20，4：14-16；默2：10）。

93. 受迫害是無可避免且會必然發生的；但有時，迫害可能是因我們對人的態度不佳而自招的；然而，聖人們並非古怪且令人難以忍受的；他們不求虛榮，亦不負面，更不憤慨。耶穌的宗徒是真福八端的最佳見證。《宗徒大事錄》亦時有記載：雖然有權勢的人壓迫和迫害他們（參閱宗4：1-3，5：17-18），他們仍「獲得了全民眾的愛戴」（宗2：47；參閱宗4：21，33；5：13）。

94. 至於迫害，並不是過去的事實，因為今天我們也承受著迫害，甚至流血殉道。當代許多殉道者飽受殘忍手段的迫害，這包括誹謗和謠言等更微妙的迫害手段。耶穌說：「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。」（瑪5：11）有時，迫害是以嘲弄及譏諷進行，使我們的信仰被醜化。

就算遇上難題仍日復日地接受福音的道路而加以踐行就是賴以成聖的聖德。

最大的行事準則

95. 在瑪竇福音第二十五章（31-46），耶穌把真福八端發揮至對人的慈悲。若要尋找最中悅天主的聖德，那就是瑪竇福音所載的：「因為我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我；我赤身露體，你們給了我穿的；我患病，你們看顧了我；我在監裡，你們來探望了我。」（瑪 25：35-36）這就是我們最大的行事準則，天主會用這些準則來審判我們。

因對師傅的忠信

96. 成聖不是神魂超拔，自我陶醉，不理會周遭環境。教宗聖若望保祿二世說：「如果我們真的從瞻仰基督開始，重新出發，必能特別在那些祂願意接納認同的人的面容上看到祂。……福音中的這段章節（瑪25：35-36），不只是邀請我們做仁愛工作，這是一篇基督論（Christology），它為基督奧跡投射了一道亮光。」（新千年的開始49）在貧窮人及受苦者身上認出基督，看到基督的聖心，感受祂心底裡的感覺和祂的選擇，這是每一位聖人所尋找並仿效的。

97. 在接到耶穌這堅定不移的要求時，我感到這是我的責任去邀請所有基督徒，以最真誠及開放的態度承認及接受耶穌「所有的」，換句話說，不能以任何理由推搪：「如果……但是……」，這樣便會削減福音的力量。主耶穌已清楚說明，成聖若離開這要求，單是靠討論分析是無法達成的。因為「慈悲是福音跳動的心」（慈悲特殊禧年詔書12）。

98. 在一嚴冬夜裡，看到一個露宿者橫卧街頭，我可以覺得他討厭、他游手好閒、他阻街、他有礙觀瞻、他是政客應解決的問題、是政府應處理的垃圾；也許，你可以信德和愛德的眼光視他如擁有人性尊嚴的自己一樣，他是天父所愛的受造物，是天主的肖像，是耶穌基督所救贖的兄弟姐妹。這樣，我們才堪稱為

基督徒！除非我能在他人身上看到每個人的尊嚴，否則成聖無望！

99. 基督徒必須持續及為此而操心。就算只幫助了一個人也是值得的，這也可證明我們曾嘗試過，雖然這肯定是不足夠的。加拿大主教團清楚指出：「在禧年內不單是做些慈善工作，更希望社會因這些慈善工作而有所改變。每一代人都要為恢復社會及經濟制度上的公義而繼續努力，直至沒有一個人再受到排斥為止。」

傷害福音核心的某些理想主義

100. 我對某些理想主義領人走進兩個具破壞性的謬誤而感到遺憾。一方面，有些基督徒把福音的要求跟信徒個人與主的關係和與主內在的合一及對恩寵的開放分開，這謬誤令基督宗教變成某類非政府的慈善機構，喪失了諸如聖方濟亞西西、聖雲先、聖德蘭修女等聖人們的靈修光輝。這些聖人們雖時常默觀及默想福音，卻永不會減低他們對鄰人的熱情，反而熱情倍增。



101. 另一具破壞性的謬誤就是某些基督徒質疑關心社會不夠神聖，過於世俗，將之看成唯物主義、馬

克思主義、或民粹主義。這等基督徒把事情相對化，認為應有更重要的事情要做，比方某些倫理道德議題更應保護，更應使大眾明白且熱切地支持，如反墮胎及保護未出生胎兒等，因為生命是神聖的，人人都有尊嚴，人人都要被愛，無論是胎兒或長者。但，請不要忘記那些貧窮人、出生後被遺棄或被排斥的孩子，身處弱勢的人、年老病弱而被迫接受安樂死的人、當今世代還存在被販賣的人口、被新形式奴隸制度壓迫的人及各式各樣被排斥的人，這些人的生命也是同等神聖的。我們不應高舉「聖德」的理想，而同時無視世上的不公義。世上貧富不均極之嚴重，有人大灑金錢在最潮流的消費品上，有人卻生活在赤貧卑賤之中，生活所需似是非分之想。

102. 我們常聽人說：現今世界資源有限，任何事情也要相對化；比方難民問題相對來說只是次要的問題。有些教友也認為生命倫理（bioethic）的議題比難民問題更加重要。若一個政客為爭取選票而這樣說是可以理解的；但若基督徒說這等話卻是不能接受的，因為基督徒的使命之一是與那些為下一代的前途不怕險阻而豁出生命的難民站在同一陣線上。我們能否認出耶穌的邀請，接待過客就是接待祂（參閱瑪25：35）。聖本篤無條件地奉行這一教導，雖然這會令他們的隱修生活「複雜化」，但他仍吩咐會士們要像敬禮基督般接待那些到修道院求宿的貧窮人及朝聖者，令這些過客能得到最大的關心和照顧。

103. 我們在舊約同樣可找到上述教導：
「對外僑，不要苛待和壓迫，因為你們在埃及也曾僑居過。」（出22：20）「若外方人在你們的地域內，與你住在一起，不可欺壓他；對與你們住在一起的外方人，應看作你們中的一個同鄉，愛他如愛你自己，因為你們在埃及地也做過外方人：我，上主是你們的天主。」（肋19：32-33）這些都不是某些教宗憑空捏造的，或是一時的流行觀念。當今世代，我們依然被召去走依撒意亞先知所提出的智慧之路，以中悅天主：「豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裡，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？若這樣，你的光明將要射出，有如黎明。」（依58：7-8）

天主所悅納的敬禮

104. 我們可能會這樣想：祈禱和敬禮、或者簡單地遵守某些道德規矩，便是光榮天主的唯一方法。沒錯，我們與天主的關係是最首要的；但我們必須緊記我們最大的行事準則，就是我們為其他兄弟姊妹所做的，天主也用這準則來審判我們。祈禱是最珍貴的，祈禱滋養我們日常愛人的使命。當我們能慷慨地付出自己，我們的敬禮便會是天主所悅納的；我們在祈禱時所得的恩賜，在我們關愛弟兄姊妹時彰顯出來。



105. 同樣，為辨別祈禱是否真實的最佳方法，就是看慈悲有否改變我們的生活。因為「慈悲不單是天父的行動，更成為分辨誰是天父真正子女的準則。」（慈悲特殊禧年詔書9）「慈悲是教會生活的基礎。」（慈悲特殊禧年詔書10）在此，我想強調一點，慈悲絕不排斥公義和真理。實在，「慈悲是公義的滿全，亦是天主的真理最光輝的彰顯。」（愛的喜樂311）慈悲是「進入永生之鑰」（福音的喜樂197）。

106. 在此，我不禁想起聖多瑪斯亞奎納發出的問題：那些行動最高尚？那些外在行動最能表達愛天主？聖多瑪斯亞奎納毫不猶豫地給了答案：「對鄰人的慈悲行動高於敬禮。」我們以外在可見的祭品和獻禮朝拜天主，不是為天主的好處，而是為我們自己及我們近人的好處，因為天主基本上不需要我們的祭品；但天主希望我們奉獻的是為激發我們的虔敬及為近人的好處。故此，慈悲幫助我們彌補別人所缺乏的，同時讓我們更直接地關心別人，為別人的好處著想，這便是天主所悅納的祭獻。

107. 那願意以自己的生活光榮天主的，那真正渴望成聖自己的，都被召一心一意去堅持實踐慈悲的工作。聖德蘭修女肯定地承認：「是的，我有很多人性的缺失……但天主卻垂視扶持我們，使你和我在世上成為祂的愛和祂的慈悲。天主背負我們的罪過、我們的煩惱和錯失。祂需要我們愛這世界及見證祂對世界的愛。如果我們花太多時間關心自己，我們便沒有時間去關顧別人了。」

108. 享樂主義和消費主義可成為我們墮落的因由。因為當我們痴迷於玩樂，我們便會過分擔心自己及自己的權益，而極渴望利用自己的閒暇時間去盡情享樂。在這情況下，我們便難以感到有必要去關心其他有需要的人。除非我們願意培養簡樸的精神，願意抵抗消費社會對我們的轟炸——要我們不斷消費，以即時擁有一切；因而使我們變成貧瘠，永不滿足。同樣，關於網絡訊息，當我們被膚淺的消費訊息、瞬間的溝通片段及虛擬的現實所吸引，我們很容易便會浪費我們的寶貴時間在這些網絡訊息上，而忽視在痛苦中的兄弟姐妹。即使我們在享樂主義和消費主義這旋風之中，福音仍繼續迴響，為我們提供另一條出路，讓我們度更健康喜樂的生活。

109. 聖人們有力的見證在他們的生活中彰顯真福八端及最後審判的準則。耶穌的說話不多，但簡單直接，而且實際可行。福音最重要的是實踐，不過也可作為研讀及反省的材料，但研讀及反省只不過是為更能活出福音。我鼓勵大家要經常一次又一次的閱讀福音，然後默存心中，反覆思量，使我們能用在祈禱上及實踐於日常生活中，以獲得真正的喜樂。





第四章 當今世界 聖德的特徵



當今世界聖德的特徵：

1. 堅持不懈、
忍耐、溫良
 2. 喜樂與幽默感
 3. 勇氣與熱忱
 4. 在團體中
 5. 在持續的祈禱中
- 

110. 在真福八端及瑪5：31-46所論述的最大的行事準則框架內，我想提出一些聖德的特徵和屬神的態度；為明白主召叫我們在當今世上應如何生活，這是必須要瞭解的。在此，我不會詳細解釋傳統的成聖方式，如各種祈禱方法、聖體及修和聖事、個人犧牲的奉獻、各類型的敬禮、固定的靈修指導等等。我只會集中講論成聖召叫的某些部分，並希望證明這些部分的特別意義。



111. 我所希望標榜的聖德特徵，並非聖德楷模必須具備的所有元素，而是愛主愛人的五大表現。我認為這五大表現在現代危機重重及局限的文化當中尤為重要。在今日的社會中，我們看到人的焦慮，有時更轉化為暴力，這都會轉移甚至削弱人的力量，使這社會充滿負面情緒而變得陰沉。消費主義所產生的滿足感，個人主義抬頭，各式各樣虛假的靈修，其實都與天主扯不上關係，但卻主導著現今的宗教市場。

堅持不懈、忍耐、溫良

112. 首要的聖德特徵是建基於愛和支持我們的天主上。這內在力量的泉源使我們在人生的起伏中能堅持不懈，忍受敵意的對待及忍受出賣我們和令我們失望的人。「若是天主偕同我們，誰能反對我們呢？」（羅8：31）這就是聖人們平安的根源。這內在力量使我們在急速、嘈吵及充滿暴力的世界中，能以堅持不懈、忍耐和擇善的心去作聖德的見證人。這是由愛而生的忠信特徵；那些堅信天主的人必會對其他人忠信，他們不會在人家困窘之時棄人於不顧，卻會陪伴痛苦焦慮的人，即使這等行動不會令他們得到即時的滿足感，也不會放棄。

113. 聖保祿吩咐羅馬的基督徒：「對人不可以惡報惡」（羅12：17），「不可為自己復仇」（羅12：19），更不可被惡牽制，卻「應以善勝惡」（羅12：21）。這態度並非軟弱的表現，反而是真正力量的彰顯；因為天主「雖緩於發怒，但能力偉大」（鴻1：3）。天主聖言警誡我們：「一切毒辣、怨恨、忿怒、爭吵、毀謗以及一切邪惡，都要從你們中除掉。」（弗4：31）

114. 我們要辨識及抵抗我們暴躁和自私的傾向，不要讓這等傾向紮根。

「你們縱然動怒，但是不可犯罪；不可讓太陽在你們含怒時西落。」

（弗4：26）當我們感到疲憊不堪，便要抱緊祈禱這精神支柱，把自己再一次交託在天主手裡，祂是我們平安的根源。「你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意思的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。」（斐4：6-7）

115. 在當今世代，基督徒也被網上各式平台及數碼通訊的語言暴力所抓著，即使天主教媒體也超越底線；誣蔑和誹謗像是尋常之事，離棄一切道德標準及不尊重人的名聲，後果實在堪虞，令人墮進雙重面目的

羅網；因為人們在網絡上發表一些不容於公共生活的言論，直接表達不滿，甚至猛烈抨擊他人。奇怪的是，有些人高舉十誡，卻漠視第八誡：毋妄證。他們說謊、侮辱他人。在以下的聖經章節中可看到不受管制的舌頭所造成的後果：「舌頭也像是火。舌頭，這不義的世界，安置在我們的肢體中，玷污全身，由地獄取出火來，燃燒生命的輪子。」（雅3：6）

116. 內在力量是天主恩寵的工作，阻止我們犯下現今常見因暴力而失控之事。因為恩寵緩和虛榮，並培養出溫良之心。聖人們不會浪費精力在批評別人的缺點上；在弟兄姊妹前，他們可控制自己的舌頭，慎防語言暴力，避免貶抑人及對人不善。聖人們不會粗暴地對待他人，他們常會認為「自己不如人」（斐2：3）。

117. 若我們看不起別人，我們就像一個冷酷專橫的法官，事事都要教訓人，這是不對的，這也是一種「潛藏的」暴力行為。聖十字若望建議一條出路：「我時常寧願接受任何人的教導比我想教導眾人中最卑微的那位好。」聖十字若望還勸告人怎樣遠離魔鬼：「要因別人的善行而欣喜，猶如自己也作了善行；並全心全意地希望別人能事事勝過自己。這樣，便能以善勝惡，驅走魔鬼，並擁有一顆喜樂的心。要時常練習這種態度，特別是對那些不喜歡你的人。你應當知道，若你不這樣訓練自己，你便無法培養真正的愛德，也不會在愛德的道路上進步。」



118. 要讓謙遜在你心內紮根，必要透過受侮辱。若沒有受侮辱的經驗，便無法培養謙遜或聖德。若你沒能受侮辱之苦及將你所受的侮辱奉獻，你便學不懂謙卑，亦不會走上成聖之路。天主賜給教會的聖德是藉天主聖子所受的侮辱而來。天主聖子是我們的道路。受侮辱使我們肖似耶穌，受侮辱是步武基督無可避免的方法。「因為基督也為你們受了苦，給你們留下了榜樣，叫你們追隨祂的足跡。」（伯前2：21）接著，耶穌啟示天父的謙遜，祂屈尊就卑，與祂的子民同行，即使子民們表現不忠且時常埋怨（參閱出34：6-9；智11:23-12:2；路6:36）。因此，宗徒們在受侮辱後，仍「喜喜歡歡地由公議會前出來，因為他們配為耶穌的名字受侮辱。」（宗5：41）

119. 在此，我所講的不只是殉道者所受的侮辱，更包括在日常生活中，那些為家庭的緣故而忍辱不語的，那些寧可讚許他人也不自誇的；甚或那些願意擔負人家不願意做的工作而自己去做的；有時甚至要容忍不公義並將之奉獻給主的。「若因行善而受苦，而堅心忍耐：這才是中悅天主的事。」（伯前2：20）我的意思不是要人垂頭不語，遠避人群；有時，更是因人沒有私心，才可以放心大膽且禮貌地表達自己的不同意，為要求公義，或在權貴面前保護弱者，即使自己的名譽受損也不害怕。

120. 我不是說受侮辱是可喜的，這會變成被虐待狂。受侮辱是效法耶穌的方式，與耶穌更結合。從人性的角度看，這思想實在是不合情理且令人費解，也被世界恥笑。然而，我們可在祈禱中求恩：「主啊！當我受侮辱時，請讓我知道我是在步武祢的足跡。」

121. 這種生活方式要求我們的心要充滿基督所賜的平安，以免除因自我中心而妄自尊大所引起的暴力行為。因為天主恩寵所生的平安，使我們能保存信心並能擇善固執。「縱使我應走過陰森的幽谷」（詠23：4），「雖有大軍向我進攻」（詠27：3），我仍能立於主——我的磐石上高歌：「在平安中我一躺下即刻入睡，上主，唯有祢能使我安居順遂。」（詠4：9）「因為基督是我們的和平」（弗2：14），祂來

「並引我們的腳步，走向和平的道路」（路1：77）。就如耶穌對聖傳天娜修女所言：「除非人類轉向信任我的慈悲，則難以享有平安。」現在就讓我們不再陷於誘惑，企圖藉著成功、空虛的享樂、擁有的財富、支配他人或社會地位，尋找內心的安穩。耶穌說：「我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。」（若14：27）



喜樂與幽默感

122. 聖人們完全不會膽怯悲傷、苦悶憂鬱，或是消沉喪氣地度日。他們都活得喜樂，並富有幽默感。他們既現實，且積極，並滿懷希望。基督徒的生活要「在聖神內喜樂」（羅14：17），因為愛德的必然果效就是喜樂；凡愛者皆因與所愛者結合而喜樂。……這愛德的效果就是喜樂。「你們雖在許多苦難中，卻懷著聖神的喜樂接受了聖道。」（得前1：6）如果我們讓主帶領，脫離舊我，改變自己的生活，便能如聖保祿所說的：「你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們應當喜樂！」（斐4：4）。

123. 先知們預告了耶穌時代的情況，就是現在我們正生活的「喜樂的啟示」——「你們應歡呼高唱，因為以色列的聖者在你們中間是偉大的。」（依12：6）「給熙雍傳喜訊的啊！請登上高山！給耶路撒冷報喜訊的啊！請大聲疾呼！」（依40：9）「山嶺要歡呼高唱，因為上主安慰了祂的百姓，憐恤了祂受苦的人們。」（依49：13）「熙雍女子，你應盡量喜樂！耶路撒冷女子，你應該歡呼！看，你的君王到你這裡來，祂是正義的，勝利的，謙遜的，騎在驢上。」（匝9：9）我們亦不能忘記乃赫米雅先知告誡我們的話：「你們不可憂愁，因為喜樂於上主，就是你們的力量。」（厄下8：10）

124. 聖母瑪利亞體察到耶穌所帶來的時代，因而她歌頌說：「我的心神歡躍於天主」（路1：45），而在她腹中的胎兒耶穌即「因聖神而歡欣」（路10：21）。耶穌在耶路撒冷周遊傳教時，「一切民眾莫不歡喜」（路13：17）。耶穌復活後，門徒每到各處，人們都「皆大歡喜」（宗8：8）。耶穌肯定地說：「你們將要憂愁，但你們的憂愁卻要變為喜樂……但我要再見到你們，那時，你們心裡要喜樂，並且你們的喜樂誰也不能從你們奪去。」（若16：20，22）「我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們喜樂圓滿無缺。」（若15：11）



125. 困難的時日會到，十字架的影子會出現，但什麼也不能摧毀那超性的喜樂。「喜樂會作出調適和轉變，但它是常存的，甚至像一絲微光，發自個人的堅定信念：畢竟我們存在於無限的愛內。」（福音的喜樂6）這喜樂帶來深厚的安全感及充滿希望的平安。這是世界永不會明白更不懂欣賞的心靈滿足。

126. 基督徒的喜樂時要帶點幽默感，如在聖多瑪斯摩爾（St. Thomas More）、聖雲先（St. Vincent de Paul）及聖斐理伯內利（St. Philip Neri）等聖人身上看到的特色。可是，情緒不穩不是聖德的表現。「掃除你心中的煩惱」（訓11：10），天主賜予我們的豐厚恩賜是為「供給我們享用」（弟前6：17）。故此，憂愁是不懂感恩的徵狀。我們之所以忘恩負義是因為我們沒有察覺到天主的恩賜。

127. 天主愛我們猶如父親，向我們說：
「我兒，該按你所有，好待你自己，……不應取消你佳節的喜樂。」（德14：11，14）祂希望我們能積極正面，懂得感恩及不要想得太複雜：「幸福之日，你應歡樂……天主造人原很正直，但人卻發明了許多詭計。」（訓7：14，29）在任何環境中，作事要有彈性，適應能力要強，並效法聖保祿所說：「因為我已學會了，在所處的環境中常常知足。」（斐4：11）聖方濟亞西西也這般生活，人家給他一塊又乾又硬的麵包，他也會非常感恩，就如微風輕吻他的臉般滿懷喜樂地讚美天主。

128. 現今世界的個人主義及消費文化無法提供這種喜樂。消費主義只能鼓動你的心去攫取片刻的歡愉，但那不是喜樂。我們現在所講的喜樂不是個人擁有的，而是與人相互分享的那份共融生活的喜樂。因為「施予比領受更為有福」（宗20：35），以及「天主愛樂捐的人」（格後9：7）。弟兄姊妹的愛增添喜樂的幅度，因為我們能「與喜樂的一同喜樂」（羅12：15），並能為別人的善行而喜樂。「因為幾時我們軟弱，而你們有能力，我們才喜歡。」（格後13：9）此外，當我們「只注目於自己的需要，那麼生活將缺乏喜樂」（愛的喜樂110）。

勇氣與熱忱

129. 聖德也講求膽量和勇氣（parrhesía）— 在世上留下印記的福傳動力。耶穌親臨，既安詳又肯定地再一次對我們說：「不要怕」（谷6：50）；「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪28：20）耶穌的這些話讓我們擁有宗徒們那由聖神觸動的勇氣去宣講耶穌基督。希臘文「parrhesía」更包括勇敢、熱誠、敢言、宗徒之火等。聖經也用「parrhesía」來表達信徒的生活是對主對人開放的生活，隨時隨地都願意為天主及為人而付出自己（參閱宗4：29，9：28，28：31；格後3：12；弗3：12；希3：6，10：19）。

130. 教宗聖保祿六世認為福傳的障礙就是缺乏「parrhesía」膽量和熱忱，「這是十分嚴重的，因為是來自內心。」（福音的喜樂80）我們時常受誘惑而停留在安全的海岸上；可是，主耶穌卻呼喚我們要「划到深處去，撒你們的網」（路5：4）。祂召叫我們為祂的工作而奉上生命。我們信靠祂，便會把我們所領受的神恩全為他人而付出，「因為基督的愛催逼著我們」（格後5：14），並認同聖保祿所說的：「我若不傳福音，我就有禍了。」（格前9：16）

131. 請看看耶穌，祂深厚的慈悲觸及所有人，祂從不猶豫、害羞或膽怯；相反，我們卻是如此。耶穌的慈悲推動祂擺脫自我，宣揚福音，派遣門徒去執行治癒及釋放的使命。讓我們承認我們的軟弱，並置於耶穌手中，好讓祂派遣我們去執行使命。我們雖是軟弱，卻擁有壯大我們的寶藏，讓我們能活得更好更喜樂。「parrhesía」膽量和宗徒的勇氣是福傳使命的主要元素。



132. 「parrhesía」膽量和宗徒的勇氣是聖神的印記，確證我們的宣講是真實可靠的，更是喜樂的保證，引領我們以福傳為榮，使我們絕對信任那信實的見證者耶穌基督，祂使我們肯定沒有任何東西「能使我們與天主的愛相隔絕」（羅8：39）。

133. 我們需要聖神的推動，否則我們會被畏懼和過分小心所癱瘓，使我們只願在安全的範圍內活動。我們要緊記，若我們把窗戶密封，屋子裡很快便會發霉，發出一陣陣異味，對人體有害。耶穌的宗徒也曾因危險的威嚇而躲在深鎖的重門內；不過，他們聚集祈禱：「現今，上主！請注意他們的恐嚇，賜祢的僕人以絕大的膽量，宣講祢的真道。」（宗4：29）「他們祈禱後，他們聚集的地方震動起來，眾人都充滿了聖神，大膽地宣講天主的真道。」（宗4：31）

134. 許多時，我們就像約納先知一樣，總想逃跑到安全的避難所。這些避難所可以是個人主義、靈修主義、自我封閉、上癮、頑固、抗拒新思維或新方法、武斷、守舊、消極、躲避在規矩法則之後。我們可以抗拒放下熟習和容易的工作方式，可是面對的挑戰會像約納先知所遇到的，包括風暴、大魚、咬死蓖麻的蟲子、炎熱的東風和酷熱的太陽等（參閱約納先知書），我們會像約納先知一樣，這些遭遇都會帶領我們回歸天主溫良的懷抱裡，祂會邀請我們重新起步。



135. 天主是永遠常新的。祂催逼我們時常要重新出發，逾越我們所熟習的領域，到邊界外之處。祂引領我們來到世人深受重創之地，那裡的人雖然看似在膚淺隨俗中生活，但仍在尋求人生的意義。天主不會害怕，祂一無所懼，祂總是超越我們的計劃；祂不受任何邊界約束，祂自己成為邊界：「祂雖具有天主的形體，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似。」（斐2：6-8，參閱若1：14）。因此，若我們不怕超越邊界，我們便會找到耶穌，祂早已在那裡；祂就在弟兄姊妹的心內，在他們最傷痛之處，在他們的煩惱之中，在他們的極度孤寂之中，耶穌已經在那裡。

136. 確實，耶穌正站在我們的門口敲門，我們要打開心扉，讓祂進來（參閱默3：20）。但有時，我猜想，耶穌其實早已在我們心內，祂敲門是因為祂想逃離我們那充滿難聞霉味令祂窒息的「自我」。在福音中，我們看見耶穌「走遍各城各村講道，宣傳天主國的喜訊」（路8：1）。在祂復活以後，當祂的門徒「出去，到處宣講，主與他們合作」（谷16：20）。主與他們一起合作宣傳天國的喜訊就是門徒與主相遇的後果。

137. 自滿地安於現狀誘惑我們不想嘗試改變，完全沒有轉變的餘地，因為所有事情已習以為常，更自覺處理得非常好。因為一切已成習慣，慢慢我們便無法面對甚或對抗邪惡，那麼就讓事情一直這樣下去吧！也許，就照某些人的決定去做吧！請讓主從我們的麻木中喚醒我們，從我們的惰性中釋放我們，讓我們再一次重新考慮我們作事的方式，讓我們開啟我們的眼目，我們的耳朵，並敞開心扉，不要再安於現狀，而要被復活主活生生且有效的聖言所觸動，重新振作。

138. 讓我們學習那些獻身傳揚福音、以最大的忠誠服務他人、更不顧人身安全及不計代價的司鐸、修道人及平信徒。他們的見證提醒我們，教會不需要太多官僚及公職人員，教會需要更多充滿熱忱的使者及傳教士，熱心地分享他們的真正生命。聖人們時常令我們驚喜，更使我們困惑，因為他們的生活催逼我們捨棄死氣沉沉、冷漠麻木的庸碌生活。

139. 求主賜我們恩寵，當聖神召喚我們時，讓我們不再猶豫不決，而放膽大步向前。求主賜我們宗徒的勇氣去傳揚福音，不要讓我們基督徒的生活停滯於博物館的回憶之中。在任何環境中，願天主聖神導引我們以主耶穌復活的光輝默觀歷史。這樣，教會才不會停滯不前，卻會隨時迎接主所帶來的驚喜。

在團體中



140. 如果我們遠離其他人獨自生活，我們便難以對抗私慾偏情，以及魔鬼和自私自利的世界所設下的羅網和誘惑。我們會被許許多多的引誘轟炸，因而更孤立自己，內在越來越模糊，失去對現實的感覺，極容易被壓垮，而妥協屈服。

141. 聖德的成長是在團體內與其他人攜手同行的旅程；這情況我們可以在充滿聖德的團體中看見。教會曾多次將整個團體列入聖品，因為這些團體英勇地生活福音，或團體的所有成員一起把生命奉獻給天主。我們想及的例子有：瑪利亞忠僕會（Order of the Servants of Mary）的七位會祖，在馬德里創建第一所聖母訪親會隱修院的七位真福修女，日本殉道者聖保祿三木及同伴們，韓國殉道者聖金大建及同伴們，南美殉道者聖龔洛克（St Roque González）、聖羅雅風（St Alonso Rodríguez）及同伴們；我們更應紀念不久前在阿爾及利亞提比臨（Tibhirine）的熙篤會士，他們一同決定留在那地接受殉道，為主作證。此外，在許多聖潔的婚姻中，每一配偶都成了被基督聖化的工具去塑造他/她的另一半。與其他

人一起生活和工作肯定是靈修成長之路。聖十字若望對他的門生說：「你與其他人生活在一起是為了被塑造和被試探。」

142. 「每一團體被召去創造一個天主所照明的空間，人們在其中體驗復活之主的隱形臨在」（奉獻生活42），分享著天主聖言和感恩祭所培養的弟兄姊妹之情，而使我們成為聖潔的福傳團體；並在這些團體內，體驗復活主臨在其中這奧秘的經驗（mystical experiences），就如聖本篤和聖思嘉的例子。我們還可在聖莫尼加和聖奧思定母子倆的高尚屬靈經驗中看到：「在她離世的日子臨近時（那日子只有祢知道，我們無法知曉），碰巧我倆倚在窗旁（我相信那是祢冥冥之中安排的），眺望我們所居住的房子外的花園……。我們張開心靈之口，痛

飲祢的泉源所流出的溪水；那是生命之泉，從祢內流溢……。我們這樣談論著、盡力捉摸那智慧，終於我們略有所悟……。永生恍如此時此刻，令人驚歎的頓悟。」

143. 然而，這些經驗並不常見，亦非最重要。無論在家庭、在堂區、在信仰團體、或其他形式的團體生活，都是由瑣碎且微不足道的事構成。確實，由耶穌、瑪利亞和若瑟所組成的聖潔團體也是這樣，反映三位一體天主的共融。此外，耶穌和祂的門徒及普羅大眾所組成的團體也是如此。

144. 我們不要忘記耶穌要門徒注意生活上的細節，如：

在婚宴中缺酒的細節（若2：3）

一百隻羊中遺失了其中一隻的細節（路15：4）

一個窮寡婦向銀庫投了兩個小錢的細節（谷12：42）

拿了燈並且在壺裡帶了油為怕新郎遲延的細節（瑪25：4-5）

耶穌問門徒有多少餅的細節（谷6：38）

在黎明時分，耶穌在一堆炭火上面放著魚等待門徒回來的細節（若21：9）



145. 一個團體若珍視愛德的微不足道的舉動，成員間相互關心，創造出開放和充滿福傳力量的環境，這團體就是復活主臨在的居所及按天父聖化計劃而行事的團體。有時，因著復活主的愛而賜予我們的禮物，透過這些微不足道的舉動，感受到天主安慰我們的經驗。聖女小德蘭憶記說：「在一個嚴冬夜裡，我正在如常工作……忽然在遠處傳來一陣悅耳的奏樂聲，這樂聲似是帶領我進入一個金碧輝煌的大廳，雍容華貴的女士們正在互相恭維，閒聊著。突然，那畫面消失，我瞥見自己扶持著一位病弱者，耳伴悅耳的絃聲化為斷續的呻吟……我無法以言語表達我靈魂內的作為，我只知道我真理的光輝照亮，使我能超越世俗盛宴的黯淡光華，使我無法相信我的這種喜樂。」

146. 消費主義和個人主義令我們孤立自己，遠離其他人去尋找自己的幸福。然而，成聖之路卻令我們更認同耶穌的祈禱：「願眾人都合而為一！父啊！願他們在我們內合而為一，就如祢在我內，我在祢內。」
(若17：21)

在持續的祈禱中

147. 總括來說，雖然說到這裡已逐漸明確，我們還是要記著，聖德需要習慣性地向超凡開放的態度，這態度藉祈禱和敬拜表達出來。聖人們的特徵就是他們永不熄滅的祈禱精神及與主共融的渴求。他們覺得若只關心世界，他們便會變得狹隘和感到窒息。聖人們雖有世上的掛慮和責任，仍心繫天主。聖人們在祈禱和欽崇天主中走出自我。我不相信沒有祈禱的聖德，即使那些祈禱是如何長篇大論或投入如何高漲的情緒。

148. 聖十字若望告訴我們：「要時常實在地在臨在的天主面前，或靠想像祂已臨在你面前，或感受到與祂合一。」各人要按各自的工作環境許可，堅持這些習慣。如果這樣做，我們對天主的渴望必會在我們的日常生活中表達出來。「盡量持續祈禱，就算在日常生活的活動中，也不要忘記祈禱；無論在任何境況，吃、喝、與人談話、做任何事情，都要投奔上主，全心歸屬祂。」

149. 以上所述都是真確的，但若然要做到，必須找時間與天主獨處。大聖德肋撒認為，「祈禱是親密的友誼交往，經常與那位愛我的天主獨處交心。」我想強調的不是少數擁有特恩的人，而是所有人，所有人都需要充滿寧靜祈禱氣氛的空間，在臨在的天主面前，欽崇敬拜祂。充滿信靠的祈禱讓我們敞開心扉，面

對面與天主相遇，在那時刻，恬靜與平安在我們的內心深處迴響。

150. 在那寧靜當中，在聖神的光照下，我們可以辨識天主召叫我們所走的成聖之路；否則，我們所作的任何決定都是櫥窗內的陳設，而非在我們生活中所標榜的福音價值，這價值將會被塵封被掩蓋。每一門徒必須用盡時間與師傅共聚，聆聽祂的話語，並時常學習祂。除非我們聆聽祂，不然，我們的說話只是無用的嘮叨之言。



151. 我們要牢記，瞻仰死而復活的耶穌的面容，使我們的人性得以恢復。儘管我們的人性被生活經驗或日常生活的困難、或是因罪惡而破壞，我們都不應把基督的面容視為等閒。現在我想問大家：你有否這樣的寧靜時刻把自己放在臨在的天主面前？當你平靜地與祂一起，有否在祂的凝視中，沐浴祂的舒適溫馨？有否讓祂的愛火熾熱你的心？除非你越來越讓主的愛和溫柔溫暖你，否則你不能熾燃起來。若你凝視基督的面容，都不能治癒和改變自己，你便應進入主的心、主的傷口，因為那裡就是天主慈悲的居所。

152. 我希望大家永不會把寧靜中的祈禱視為逃避和拒絕周遭現實的方法。俄羅斯的朝聖者，恆常祈禱，他們的祈禱不會令他們與世隔絕不理世事。「人人都仁慈待我，人人都愛我……我的靈魂不只得到安慰和喜樂，整個世界也似是充滿愉快和溫馨。」

153. 在祈禱時，歷史不會消失，因為祈禱是天父滋養靈魂的禮物，而天主時常臨在於我們的內心，並在那裡工作。祈禱是紀念天主在歷史中的工程，是天主與祂的子民所訂定的盟約的核心。天主計劃進入人類歷史，因此，我們的祈禱與我們的歷史是息息相關的。我們不單懷念天主所啟示的聖言，更要回顧我們的生活，我們和其他人的生活，以及天主在教會內所作的一切。聖依納爵羅耀拉常提及的「為得到聖愛的

默觀」(Contemplation for Attaining Love)道出「祈禱是感恩的回顧」。當天主要我們記得祂賜予我們的所有祝福時，我們要在祈禱中回顧我們自己的過去，在那裡尋找天主的慈悲。這種祈禱方式可幫助你提高警覺，知道天主時常記掛著你，祂不會忘記你，所以你可合理地求主光照你生活中的每一細節，因為祂看顧一切。

154. 求恩的祈禱表示對天主信靠的心，發覺自己一無所能。天主忠信的子民，他們生活的特徵就是不斷祈求天主，這祈求來自充滿信德的愛和對主最大的信靠。請大家不要看輕求恩的祈禱，因為這祈禱平靜我們的心，幫助我們充滿希望地生活。為他人代禱亦有特別的價值，一方面表示對天主的信靠，另一方面表示對鄰人的愛德。有些信徒有著單

一角度的看法，認為祈禱只是為欽崇天主和敬拜天主，不應加入其他雜質，如人的名字或相貌，打擾祈禱，令自己分心，所以應該避免。可是，代禱這種祈禱方式更為天主所悅納，為聖德的成長亦更有效。藉著代禱，我們嘗試實踐耶穌愛主愛人的誠命，表達彼此關心的兄弟友愛之情，因為我們能擁抱他人的生命，慷慨地為他人代禱。我們可以引用聖經的說話：「這是愛護弟兄的人，他就是常為百姓及聖城祈禱的人。」（加下15：14）

155. 如果我們體現到天主的存在，我們便不得不敬拜天主。有時，在寧靜驚喜中讚美祂，以歡欣的歌曲讚美祂。我們可以分享真福嘉祿小兄弟（Blessed Charles de Foucauld）的經驗，他說：「我一相信天主的存在，我即明白除了為祂而活，我別無他求。」在朝聖的天主子民的生活中，有很多欽崇天主的簡單動作，就如當一位朝聖者凝視一個象徵天主的愛和親近的畫像，愛使我們靜止，沉思奧祕，在寂靜中細味這奧秘。

156. 充滿祈禱氣氛地閱讀天主聖言，使我們更能停下來聆聽師傅的聲音。聖言會「比蜂蜜更要甘美」（詠119：103），但卻「比雙刃的劍還銳利」（希4：12）。「祢的言語是我步履前的靈燈，是我路途上的光明。」（詠119：105）印度主教團

提醒我們：「對天主聖言的敬禮不只是所有敬禮中的一種，更是既美麗又可隨意選擇的。聖言引領我們進入基督徒身份的核心。」

157. 在聖言中與耶穌相遇，引領我們進入聖體內，在那裡聖言達到最高的效率，因為在聖體內的天主聖言真正活生生的臨在。在聖體內，唯一真天主堪受最高的敬禮，因為基督親自奉獻自己。當我們領受聖體時，我們重新與主訂立盟約，讓祂圓滿地實踐改變我們生活的工程。



第五章

屬靈的戰鬥、 警覺、分辨





基督徒的生活

可說是一場持續的戰鬥。

這是「美妙」的戰鬥，

我們因著主一次又一次

在我們的生活中

得勝而喜樂。



158. 基督徒的生活可說是一場持續的戰鬥。我們需要勇氣和力量去抵抗魔鬼的誘惑，並傳揚福音。這是「美妙」的戰鬥，我們因著主一次又一次在我們的生活中得勝而喜樂。

戰鬥與警覺

159. 我們不是單要抵抗世界和世俗的心態，這世界和世俗的心態常欺騙我們，使我們變得遲鈍平庸，缺乏熱忱和喜樂；我們不是單為對抗人性的軟弱和壞傾向，諸如：懶惰、強烈的慾望、仇恨、嫉妒以及其他種種；這場持續的戰鬥最要緊的是要對抗邪惡之王——魔鬼。耶穌與我們一起慶祝我們的勝利。祂看到門徒們在傳揚福音上大有進步，連惡魔都被他們征服；耶穌歡喜地說：「我看見撒殫如同閃電一般自天跌下。」（路10：18）

魔鬼並非神話而已

160. 若我們只根據我們的經驗來審視我們的生活，而無視超性的角度，那麼我們便不會承認有魔鬼的存在。正是相信這種惡魔勢力存在於我們當中，我們才能夠明白為什麼邪惡有時具有如此強大的破壞力。誠然，當日聖經作者以他們概念上有限的才智去描述某些現實，例如耶穌時代的癲癇症與邪魔附體可能會被混為一談。縱是如此，我們亦絕不能簡單地下定論，認為福音所記載的這類個案全屬現今所講的精神病，因而估計魔鬼不存在且不會作惡。實在，聖經的首頁已記述魔鬼的存在，並以天主戰勝魔鬼為聖經的結束。的確，在耶穌教導我們的天主經（主禱文）末句也道出：「救我們免於凶惡」（deliver us from evil）。這句最尾的一個字evil（中

文譯作凶惡），但更好的譯法應該是the evil one（邪惡的那位 — 魔鬼），顯示這邪惡的那位時常困擾我們。耶穌教導我們，每日都要祈求天父「救我們免於凶惡」，否則便會被邪惡的那位佔盡上風，而讓邪惡的力量支配我們。

161. 故此，我們不應視魔鬼為某種神話，或視之為一個代號、一個象徵、一種形像、或一種概念。這錯誤會令我們疏於防範，因疏忽而受到傷害。魔鬼不必附在我們身上，他會利用仇恨、失望、嫉妒、惡習等來荼毒我們。每當我們疏於防範，他便會佔盡上風，摧毀我們的生命，我們的家庭和我們的團體。因為「魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人」（伯前5：8）。

醒悟和信賴

162. 天主聖言明確地邀請我們「抵抗魔鬼的陰謀」（弗6：11），「還要拿起信德作盾牌，使你們能以此撲滅惡者的一切火箭」（弗6：16）。聖經的這些說話並非戲劇性的，因為成聖之路就是一場持續的戰鬥。那些不承認這事實的人，將落得失敗或庸碌度日的結局。為了這場屬靈的戰鬥，主賜給我們有用的「利器」，那就是：充滿信靠地祈禱、默想聖言、參與彌撒、朝拜聖體、修和聖事、愛德工作、團體生活和傳教使命等。如果我們一不小心，就會被魔鬼的虛假承諾所引誘。就如聖博羅洛神父（Cura Brochero）觀察所得：「撒旦答應給你自由及很多利益；若這些利益都是虛假且為荼毒你，這樣的承諾為你有何用處！」

163. 在成聖之路上，必須培養「善」，並在屬靈的生活上及在愛德的增長上有所進展，這都是抵抗邪惡的最有效方法。那些選擇停滯不前的人，少許進步便立即自滿，放棄慷慨奉獻自己給天主的理想，他們便註定失敗，無法抵擋魔鬼。因為「一開始沒有信心，戰事便輸了一半，亦枉費一身天賦……基督徒的勝利永遠是個十字架，這十字架同時也是勝利的旗幟，我們剛中帶柔地舉起旗幟，來對抗邪惡的襲擊。」（福音的喜樂85）



靈性的敗壞

164. 成聖之路乃聖神所賜的平安和喜樂之泉源，同時要求我們要一直「把燈點著」（路12：35），並要留意「各種壞的，要遠避」（得前5：22）。「你們要醒寤」（瑪24：42，谷13：35），「當醒寤清醒」（得前5：6）。那些自以為沒有犯違背天主法律的大罪，定會墮進昏睡不醒懶散的狀態。因為他們找不到責備自己的嚴重過失，他們也不會醒覺到自己的靈性生活不冷不熱，最後他們便會變得軟弱和敗壞。



165. 靈性的敗壞比罪人的墮落更嚴重，因為前者令人進入安逸和自滿的盲目狀態。不好的事也可以認為是可以接受的，如欺騙、誹謗、自我中心、及其他各種自以為是的作為，都被認為是可以接受的，「因為連撒殫也常冒充光明的天使」（格後11：14）。當時撒羅滿王都是這樣自欺及自以為是地結束晚年，反而犯了大罪的達味王卻學會如何彌補自己的羞恥，克勝罪惡。耶穌提醒我們切勿自欺，以免墮進靈性的敗壞當中。耶穌舉了一個例子：有一個人從邪魔中釋放出來，以為自己已經潔淨了，怎料那邪魔卻帶了七個比自己更惡的魔鬼來，那人後來的處境，比先前的就更壞了（參閱路11：24-26）。另一聖經章節直言不諱地運用了一個有力的圖像：「狗嘔吐的，牠又回來再吃。」（伯後2：22）

分辨

166. 我們如何能確定某些事情是來自聖神，還是來自世俗，或來自魔鬼？唯一的方法就是「分辨」。這分辨必須超出我們的理性和常識，因為這是上主恩賜的神恩，我們必須要滿懷信心地懇求這神恩，並要努力藉祈禱、默想、閱讀和參考他人的意見來學習分辨。這樣，我們必能在屬靈的分辨上有所進益。

急切的需要

167. 分辨的神恩在今時今日更是急切需要的。因為現代社會為我們提供多樣化的活動和娛樂方式，世界將這一切全都呈現為正當美善的。所有人，特別是年輕人，容易浸淫於「瞬間切換」的文化當中，我們在網上同時間可瀏覽多個畫面，更可

在這些不同虛擬場景中互動。若欠缺分辨的智慧，我們很容易便會變得機械化，隨著「瞬間切換」的潮流轉。

168. 分辨尤為重要，特別在遇到人生中從未遇過的問題，我們便要即時分辨，究竟這是來自天主的新酒，還是俗世或魔鬼所營造的幻象？有時，可能會發生相反的情況：邪惡的力量迫使我們不願改變，安於現狀，選擇堅持不變的態度；這種態度成了聖神活動的阻障。我們是自由的，擁抱著基督的自由。可是，基督依然要我們反省我們內在的慾望、顧慮、畏懼及期望等；與此同時，亦要審視周圍外在的情況——時代徵兆，從而認出圓滿的自由之路。「應當考驗一切，好的，應保持。」（得前5：21）

時刻在天主的光照下

169. 分辨是重要的，不僅在不尋常的時候，或當我們要解決大問題時，以及要作關鍵決定的時候。分辨更是屬靈戰鬥的工具，幫助我們忠誠地跟隨主，使我們能隨時隨地認出天主的時間表，以免疏忽天主恩寵的提示，不理會天主要我們成長的邀請。分辨往往是在微小及表面上不重要的事情中實踐，因為靈性的偉大常在日常簡單的生活現實中顯示出來。其實，關注微小的事情及每日的責任和使命，會令我們更能自由自在地追隨更好、更美的理想。為此，我邀請所有基督徒與愛我們的主交談，不要忽視日常真誠的「良心省察」。分辨更令我們認出主在祂的奇妙計劃中，為我們所安排的具體方式，使我們能繼續行動和進步，主的安排永遠勝過我們的任何良好意願。

超性的恩賜

170. 誠然，屬靈的分辨並不排斥我們存有的經驗，心理學、社會學及倫理學所貢獻的知識，但與此同時，屬靈的分辨卻超越這一切，就算教會有關分辨的傳統規範也似是不足夠。我們要緊記，分辨是天主的恩寵。雖然分辨也須運用理性和智慧，但卻超越這理性和智慧。因為分辨使人領略到天主為每一個人所安排的奇妙計劃，這計劃要在各種各樣不同的環境和限制中實踐。天主的計劃勝過俗世短暫的福祉、成功的滿足、有用事情的完成、內心平安的意願。天主的計劃關乎在愛我和了解我的天主面前我生命的意義，關乎我生命的真正目的；天主比任何人更知曉。歸根究底，分辨引領我到達永生之泉。「永生就是：認識祢，唯一的真天主，和祢

所派遣來的耶穌基督。」（若17：3）分辨不需要任何技巧，亦不是單為聰明或受良好教育的人。因為天父「將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子」（瑪11：25）。

171. 雖然主用各種不同的方式向我們說話，藉著我們日常的工作，或透過其他人隨時隨地向我們說話；但我們不能忽略寧靜和持續的祈禱，這種祈禱令我們領略天主的言語，了解我們從天主所得到的靈感的真正意義，撫平我們的焦慮及在天主的光照下重新調整我們的生活。這樣，我們會受聖神的光照讓新生命誕生。



主，請祢發言

172. 聖神行事隨祂心意，我們有可能在祈禱中不想順服於聖神的自由。我們要牢記，在祈禱中的分辨是源自一顆願意聆聽的心：首先聆聽主的聲音，其次是其他人，再而是聆聽世界和周遭環境的實況，因為環境和世界瞬息萬變，挑戰我們要運用新的方法應對。只有我們準備好聆聽，我們才能有足夠的自由去把我們的偏見和不全面的思想或看事物慣用的角度擱置。如果我們真是在聆聽聖神的說話，我們才能真正開放自己，接受祂的召叫。祂的召叫能打破我們的安全網，帶領我們邁進更美好的生活。事事順遂平安無風無浪的生活為我們未必最好，其實天主為我們安排的一定比我們想要的好，但許多時因我們安於現狀而沒有察覺得到。

173. 聆聽的態度當然包括順從福音，以福音為終極標準，也服從守護福音的教會的訓導，同時在教會的寶庫中盡力尋找資料，幫助我們有效地回應救恩史中的「今天」。這不表示要沿用教會過去的規矩及慣常的做法，因為規矩或解決問題的方法在某一環境可能有效，但換轉另一環境則可能不適用。為回應新的環境，舊的方法未必可行。因此，聖神的分辨把我們從拘泥中釋放出來，固執成見而不知變通的態度不適用於復活主常新的「今天」。只有天主聖神能滲透現實最晦澀隱藏的每一情況，顧及每一細微差異，從而以嶄新的光輝，呈現福音的新貌。

恩賜與十字架的邏輯

174. 為在分辨方面有進展，其基本條件就是要了解天主的容忍和天主的時間表。天主的時間表永遠與我們的不同。天主不會「叫火自天降下，焚毀不歡迎祂的人」（參閱路9：54）或准許熱心的信徒在麥田中拔出莠子（參閱瑪13：29）。天主要求我們要有慷慨的心，因為「施予比領受更為有福」（宗20：35）。分辨不是為發現我們今生還能做什麼來獲得裨益，而是為辨別如何能更妥善地完成聖洗託付給我們的使命。這包括隨時準備犧牲的心，縱使要犧牲一切也願意。我們可以說：喜樂是一矛盾。我們越明白這奇妙的邏輯，越能深深地體驗這喜樂，因為這喜樂不屬於世界。聖文德指著十字架說：「這就是我們的邏輯。」一旦進入這狀態，我們的

良心便不會變得麻木，我們會敞開心扉，慷慨地接受聖神的分辨。

175. 當我們在天主面前檢討我們生命的旅程，無一範圍會是被遺漏的。我們生活中的每一方面都會繼續成長，繼續給天主奉獻多一些，就算在最艱辛的時候也會這樣。我們必須懇求天主聖神釋放我們，並將禁止祂進入我們生活中某些部分的恐懼驅除。要求我們奉獻出一切的天主，也會賜給我們一切。天主不想進入我們的生命去控制及削弱我們的生命，相反，祂願意滿全一切。由此可見，分辨並非傲慢的自我分析，或以自我為中心的反省，而是令人真正地走出自我，邁向天主奧秘的真實過程。天主幫助我們活出祂的召叫，為弟兄姊妹的裨益活出祂的使命。

176. 我願意這勸諭奉瑪利亞為最完美的榜樣，因為她比任何人更活出耶穌的真福八端。她在天主面前歡躍；她把一切默存於心；她讓利劍刺透她的心。瑪利亞是聖人中的聖人；她是世上最有福的。她教導我們走成聖之路，並與我們同行。當我們跌倒的時候，她即把我們擁抱入懷，毫不判斷。她的話語充滿安慰，釋放並聖化我們。聖母瑪利亞不需要我們長篇大論，述說我們的生活境況。我們只需要時刻低聲地頌念：萬福瑪利亞……

177. 我希望藉此寥寥數頁能讓整個教會投入推廣成聖的召叫。讓我們祈求聖神傾注我們成為聖人為光榮天主的願望。讓我們彼此鼓勵，在成聖之路上邁進，好能分享世界不能從我們中奪去的喜樂。

教宗方濟各
於羅馬，聖伯多祿大殿
聖若瑟節日
2018年3月19日
本人在任教宗第六年