

《轉化萬物成愛》

雲先大家庭平信徒成員生活手則

Author: Robert P. Maloney, CM

作者：遣使會會士麥樂年神父

Translator: QingHua

譯者：青樺

聖雲先會香港中央分會出版

原編者：

Edita: Editorial La Milagrosa (編輯部：奇恩編輯組)

Garcia de Paredes, 45-28010 Madrid, 45-28010

(地址：西班牙馬德里，郵遞區號 45-28010)

Tel: 91 446 31 32- FAX: 91 593 2369 (電話：91 446 31 32 傳真：91 593 2369)

E-mail (電郵): lamilagross@telefonica.net

WEB Site(網頁)： www.editoriallamilagrosa.net

ISBN: 84-85076-65-6 (國際系統書籍編號：84-85076-65-6)

Dep Legal M-16991-2007 (司令部登記號碼：M-16991-2007)

Impreso en España por CIPSA (在西班牙印刷)

編譯者： 聖雲先會香港中央分會

出版者： 聖雲先會香港中央分會

版權所有，不得翻印

目錄 【CONTENTS】

前言 (Foreword)

以基督為中心 (Focusing On Christ As The Centre)

靜聽主言 (Listening to the Word of God)

愛在家中 (Loving at Home)

獨身生活 (Living the Single Vocation)

在工作崗位上仕奉 (Serving in the Workplace)

植根於禱告 (Rooting Life in Prayer)

與友同行 (Journeying with Friends)

感恩之心 (Having a Grateful Heart)

實話實說 (Speaking the Truth)

仰賴主旨 (Trust in God's Providence)

宣揚喜樂信仰 (Communicating Joyful Faith)

溫良與堅定 (Being Gentle and Firm)

勤練善終 (Knowing How to Die Daily)

至死不渝 (Persevering to the End)

後語¹ Afterword¹

¹ 在這守則中，SV 是指記載聖雲先的工作、往來書函、語錄、文書的傳記的第十四卷的法文版，由 Pierre Caste 編輯〔在 1920-25 年由 Gabalda 在巴黎出版〕。CR 是指聖雲先為遣使會所撰寫的常規，並經過多年的試行後，在 1658 年出版。

「愛是創意無限，直到永遠」

聖雲先傳第十一章 110 節

前言 Forward

作為聖雲先大家庭的平信徒成員，你們是否願意去過更有深度的生活呢？如果是願意的話，我會向你們推介這本小冊子。它並不是一本向從未認識的課題給予答案的課本，亦非一本會激起你們感情的小說。相反，它是一本以聖經為基礎的日常生活手則。我希望它可以幫助你們去全心全靈全意全力愛天主，並愛你們的鄰人如同愛自己一樣。正如耶穌清楚表示，那是關乎基督徒應該如何生活的準則。

手則在天主教的傳統內有其崇高地位，特別是在修會團體的歷史中。聖伯爾納德(St. Benedict) 的手則，曾經在整整十五個世紀內，豐盛了無數男女的生命。其他的手則，像聖方濟各 (St. Francis)、聖依納爵 (St. Ignatius of Loyola) 及聖雲先 (St. Vincent de Paul) 的手則，曾經在上一個禧年內，啟導數以千計的司鐸、修士和修女的日常行為表現。現代的手則，像《泰澤手則》(Rule of Taize) 及生花妙筆的《新兄弟手則》(Rule for a New Brother)，曾經亦勾起不少人的靈感。

可是，這本我向你們所推介的手則，是與它們有所不同，它是以屬於我們聖雲先大家庭的平信徒男女為對象，而他們對天主和鄰人的愛，並不是出自隱修院或修會團體，而是來自家庭和工作場所內。我邀請你們自己或與其他人：即你們的配偶、你們的家庭、你們的朋友、你們的堂區成員或你們所隸屬的聖雲先大家庭支部的某些同道，採用這本手則。

手則是積累經驗的成果。它匯合了我們前輩的智慧的精華。它不是一份由如何才能活得更好的理論而導出的抽象文件。相反，它勾劃出一條很多人曾經走過的成聖之道。它的目標是教導大家一條經得起考驗的愛人之道。當你們閱讀這手則時，要在腦海中泛起在我們的大家庭中的前輩先賢：聖雲先(St. Vincent de Paul)、聖女馬利勒 (Louise de Marillac)、真福蘭何撒里修女 (Rosalie Rendu)、真福奧薩南(Frederic Ozanam)、羅玻莉 (Catherine Labouré)、雅思定 (Justin De Jacobis)、薛敦 (Elisabeth A. Seton)、法國和西班牙和中國的致命聖人，及其他其他的表表者。

某些人對手則或許會採取審慎態度。其他人甚至可能會對它們產生抗拒。但最終，每個有思想的人，都會為自己制訂某些生活手則，即使在大部份的時間內，它都未能為人所察覺到。手則的最終目的，並不是用來規管我們的生活，相反，它會締造一個環境，在其內我們可以表達那些是在我們中間最好的事情。因此，我鼓勵你們不要把本手則視為是一系列的準則，而作為是一種靈修的方式。手則比法律更有見地。憶起無數的平信徒男女，他們在我們之前曾經走過主的道路，例如聖保祿的助手普黎斯加(Priscilla)和阿桂拉(Aquila)，這對夫婦為救他，置自己的頸項於度外，不但厄弗所的教會應感謝他們，而且連

外邦人的眾教會也應感謝他們〔羅馬人書 16:4〕。每個讀者都會認識某些聖人 - 有的被封聖但大多數都不會 - 這些人的生命，顯耀著聖者的光芒，因為天主的愛和他人的愛，特別是窮人的愛，在他們之內產生振盪。他們透過實踐像本手則內所描述的那些人的表樣，從聖經中具體化他們的生活。

可是，各自修行的方式始終價值有限。透過他們，手則令我們無拘無束地去愛他人。愛並非是人們心中的唯一反應。人心亦可以產生憎恨、恐懼、壓抑、憤怒及打算報復。本手則告訴你們：「轉化萬物成愛」。為此，它希望在你們的生命中，締造一個自由及開放的空間，在其內所出現的天主之愛，一定會深深感動你們，因為基督教教義的基本奧妙之處，不是我們愛天主有幾深，而是天主首先愛了我們。因此，本手則所瞄準要去發掘的首個空間，是一個在你們內的神聖居所。而在它的門楣上，刻有這個印記：「在聖洗中獻給天主」。它不只是一個愛天主的空間那麼簡單，而是為天主所愛。

本手則亦希望在你們的生命中，締造第二個神聖空間，它並非與第一個完全不同，在其內的門楣之上，所刻的印記是：「為他人服務，特別是窮人」。它催促你們要管理好自己的心靈、思想及善用時間和精力，以便你們可以與耶穌並肩而行，作為他人的僕役，把在我們中間最需要的人士作為焦點。它的目標是要釋放你們，以便你們在接受天主的愛時，可以實際上以愛他人作為還愛。為此，手則再三提醒你們，祈禱與行動的共同結合，是真正成聖的關鍵。

的確，為聖雲先大家庭成員而制訂的手則，不會成為一份只會針對吹噓個人靈修上的英雄主義的文件。一個由人類所組成並已充滿聖寵的社群，是我們與天主接觸的場所。它亦是我們向他人服務的基體。因此，本手則設法締造第三個神聖空間，一個為在你們的生命中聆聽他人，為召集他們來到聖體壇前，為在日常祈禱中支持他們及為在整個生命中與他們同行而設的空間。它召叫你們，在普世教會的含義內，締造一個「本地教會」，一個信徒的集合所，在其內家庭的成員彼此深深相愛，互相交談、祈禱並共同計劃未來，亦是他們匯合他們共同的精力，向其他人作出有創意性，實務性服務的場所。

你們不應對本手則經常提及聖母瑪利亞，耶穌的母親，作為這靈修道路上的模範而感到詫異。她比任何其他人都更能在她的生命中為天主締造一個空間，並把她整個自己，因天主的大愛，而變得脫胎換骨。她是模範聆聽者和模範禱告者。如果基督是我們全人類的手則，則聖母瑪利亞是應該如何在手則中生活的卓越例子。

古代及現代手則的作者，往往並不介意虛心向對方互相借鏡。本手則亦不例外。它所提及的新概念並不多，相反，它向你們傳遞那些在過去的日子內，在聖雲先的大家庭中，設法去忠誠地追隨基督的男女聖者的行實事跡和充滿智慧的勸導。願天主，在你們身上所開展的同類型工作，最終能夠大功告成。

以基督為中心 Focusing On Christ as the Centre

並使基督因著你們的信德，住在你們心中，叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎，為使你們能夠同眾聖徒領悟基督的愛是怎樣的廣、寬、高、深，並知道基督的愛是遠超人所能知的，為叫你們充滿天主的一切富裕。

厄弗所書 3:17-19

以基督為師為導，滿懷信心王道行

聖雲先傳 XI,52

基督是絕對的中心。正如聖雲先經常說，祂是手則。這似乎是顯而易見，可是，沒有甚麼比祂更為重要。在家內與家人相處時，在工作崗位與同事相處時，在學校，在堂區，或在任何地方，雲先大家庭的平信徒，都把「但該穿上主耶穌基督」〔羅馬人書 13:14〕，作為他們的目標。耶穌說：「我是道路、真理、生命。除非經過我，誰也不能到父那裡去」，「我是羊的門」，「我是善牧」，「我是世界的光」，「我是真葡萄樹」，「我是從天上降下的生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠」²。

復活後的基督，已超越時空的界限。祂要求祂的追隨者，在每個時代內，都要向祂學習；祂從父那裡來，亦要回到父那裡去；祂以勇氣和愛，說出真相；祂內心溫良和謙遜；祂稱我們為祂的朋友；祂向世人，特別是向窮人和病人、失意者和罪人、犯人和俘虜，帶來好消息；並即使面對死亡，亦要忠心耿耿。

追隨基督並不表示要一繩不變地照抄祂生活的方式。21 世紀的天主教教徒的生活環境，與 1 世紀的猶太人的生活方式，截然不同。雖然在耶穌生活的時代和地方的某些生活方式，在我們今天仍然適用，但其他則不能。活生生的教會，即由信眾以上主的名義聚集在一起，並藉教宗和主教團而得到信德的鞏固，所形成的組織；她將會在你們以今天的含意來演繹天主的聖言方面，作你們的後盾。

基督在多方面會向你們顯示祂的存在：特別是在祂的說話當中，在聖體內，在構成祂身體的團體內，及在被祂稱為是祂的兄弟姐妹的受苦者成員身上。

² 參考若望福音下列順序的章節：14:6, 10:7, 14:11, 8:12, 15:1, 6:51

基督藉著祂的講道及祂的表現，將會教導你們甚麼是愛。「我們所以認識了愛，因為那一位為我們捨棄了自己的生命，我們也應當為弟兄們捨棄生命」〔若望一書 3:16〕。因此，準備每天都要轉化為愛。

你們被召叫與基督共同步履往耶路撒冷的道路，一個是祂受苦和享光榮的城市。在你們的旅途中，你們清楚知道上主本身是與你們同行。當祂向你們講話時，你們要用心聆聽祂談話的內容。要明確知道你們是被召叫去「非以役人，乃役於人」。幫助其他人去承受他們的苦擔。與有需要者分享你們的物資。

在旅途當中，「雙目常注視著信德的創始者和完成者耶穌：祂為那擺在祂面前的歡樂，輕視了凌辱，忍受了十字架，而今坐在天主寶座的右邊」〔希伯來書 12:2〕。不要遲疑去往祂所帶領你們前往的地方。不要迴望過去，亦不要沿地踏步。藉著對上主的信心，向未來擴闊視野。

隨後的每個章節，我都會向你們建議如何以基督作為焦點的方法。絕大部份的篇幅，都會要求你們去聆聽祂，作為天主的言語，並讓祂深入你們的腦海和心內。基督所觀看的事物、所感受的事物、所思考的事物、所判斷的事物及所做的事情，將會成為你們的範本。

下列數項，將會幫助你們在整天內如何去以基督為焦點：

- 每天早上用十分鐘時間，默想在聖經內所記載有關基督的個人或言論；
- 或對著一幅聖相默想，焦點集中在耶穌的苦難方面；
- 從你們的默想當中，抽出一個字或一個短句，在整日內的安靜時刻，例如排隊等候或乘車途中，反覆反思；
- 作為另外的方式，在整天內，不時重複頌念「耶穌禱文」：「主耶穌基督，天主之子，垂憐我罪人」
- 設法在弱勢社群和邊緣人士身上，看到基督的存在。透過某些實務性的服務事工，無論是直接或間接的，在他們內到達祂的身旁。要記起你們所服務的有需要人士，是基督所認定的你們的兄弟姐妹。要意識到聖教會，為達到對祂忠心耿耿，必須與窮人保持一個特殊的連繫；

靜聽主言

Listening to the Word of God

祂每天清晨喚醒我，叫我如同學子一樣靜聽。吾主上主開啟了我的耳朵。

依撒意亞 50:4-5

每個人都必須設法，在所有其他的事情之上，在這真理內磨練自己：基督的教導，是永遠不會欺騙你們的，相反，這世界永遠都是以假面孔示人，由於基督自己宣告後者是像一所建立在沙堆的房子，而祂則把自己比喻為一所建造在堅固岩石上的建築物。

常規 II,1

作為一位門徒，你們對天主的首要服務，是去聆聽祂的說話。在耶穌時代，所有忠誠的猶太人，都會牢記《申命紀》〔6:4-7〕中的警世字句：「以色列！你要聽：上主我們的天主，是唯一的上主。你當全心、全靈、全力，愛上主你的天主。我今天吩咐你的這些話，你應牢記在心，並將這些話灌輸給你的子女。不論你住在家裏，或在路上行走，或臥或立，常應講論這些話。」

對天主的愛，始自聆聽天主的說話，並相信天主對我們的愛：「愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子，為我們做贖罪祭」〔若望一書 4:10〕。因此，你們對鄰人的愛，亦應始於聆聽他們。

因此，你們要學習成為一位好的聆聽者。當人們 - 即你們家庭的成員、你們的同事及特別是窮人 - 透過他們的言行來「宣揚福音」時，你們要開放自己，接受他人的資訊、教導和要求改變。你們首先要聆聽好消息，然後才可以對它作出回應，並生活在其中。

當你們聆聽時，天主將會以各種發人深省的方式，進入你們的心中。它會改變你們。有時，它會成為食糧〔聖詠 19:11〕，增加你們的力量及使你們茁壯成長。有時，它會成為活水〔依撒意亞 55:10〕，在旅途中給你們解渴。其他的時候，天主的說話，會像擊碎巖石的鐵鎚〔耶肋米亞 23:29〕，重重敲打你們，徹底改變你們習以為常的生活方式或你們麻木不仁的心。它或許會像一把鋒利的雙刃劍〔希伯來書 4:12〕，刺穿你們的阻隔。

每天都要以默想的方式，閱讀一節聖經。聖雲先告訴我們，天主的說話，永遠都不會不能兌現。它是極有深度的個人化。它不只是對整個信徒團體，而是對每個個別人士發出。聆聽它，默想它，消化它，並加以實踐。你們將會成為「一所建造在堅固岩石上的房子」。實際上，作為對聖經的日常反思的一種工

具，某些人會默想教會揀選作為當天彌撒讀經的選段。其他人則採取有系統的方法，在一年內把整部聖經閱讀一次。

在聖經內，天主經常抱怨雖然祂不斷苦口婆心告誡，祂的子民仍然「置之不理」。真正的先知是超卓的聆聽者；他們在聽取天主的說話後，再以天主的名義向他人轉述。正如孩提的撒慕爾在開始他的先知事業前，他回答說：「請上主發言！你的僕人在此靜聽。」〔撒慕爾紀上 3:10〕。

我們相信耶穌是天主聖言，實現聖經中所載的預言。在祂身上，天主與其子民所訂下的新而永久之盟約，將會堅守不移。耶穌的本位及其言語，向我們披露天主的存在。

聖母瑪利亞是出色的門徒。她聆聽天主的說話，並加以實踐。當聖彌厄爾總領天使向她發言時，她全心全意去回應：「願照你的話成就於我吧！」〔路加福音 1:38〕。

聖若瑟亦作出同樣的反應。四位天神使者向他傳遞消息。當他聽到他們的要求後，他立即起來，遵照天主的命令行事〔瑪竇福音 2:14,21〕。

那些按照這樣去做的人們將會是快樂的。福音向我們保證，真正的快樂，並不是靠實質上接近耶穌，亦非與祂有血緣關係才能得到，而是藉聆聽天主的話，並加以實踐。

「耶穌說這些話的時候，人群中，有一個婦人高聲向他說：『懷過你的胎，及你所吮吸過的乳房，是有福的！』耶穌卻說：『可是那聽天主的話而遵行的人，更是有福的！』」〔路加福音 11:27-28〕。

聆聽與謙虛是非常密切的。那些以謙遜的感恩心來承認生命、真理、智慧和愛乃天主的恩賜的人，事實上經已表明他們基本的態度。

聖雲先把謙遜稱為福音完美的基礎及靈性生活的核心。謙虛的人視一切都是恩賜。他們相信天主永遠都設法進入他們的生命當中，向他們講話。他們對聆聽天主的話保持警覺性，留心及渴求。謙虛的人知道，釋放他們的真理，是來自外在的：透過聖經，透過教會，透過他們家庭的成員，透過窮人的呼喚。

其次，要聆聽你們家庭的聲音。要聆聽你們同事的聲音。要每天聆聽天主的說話，選擇聖經的一小節，作為食糧，滋養你們的禱告。

當你們運用你們的權力時，聆聽是極度重要的，雙親、教師、醫生、護士或老闆，亦不會例外。當你們擁有權力時，要確保經常都要尋求有智慧的顧

問意見。要接受意見。在追隨基督時，是沒有傲慢存在的空間。

聖伯爾納德手則的序文，是那些希望向上主學習的人的基礎：「細心聆聽主人的訓示，並要用耳朵留心聽清楚。」

下列是在聆聽方面的提示：

- 在你們祈禱、休息和呼吸時。開始時要簡單及平靜。把其他聲音、雜念和煩惱擱置在一邊。要肅靜。設法去聆聽天主的說話；
- 每天抽出數分鐘靜坐下來，聆聽你們的配偶、孩子、朋友、同工或窮人的說話。當他們陳述在當天內某件所發生的事件、某個難題、某件需要關注的事項或某件開心的事情時，要留心細聽。聆聽時不要提出質疑性評論、意見或結論。把焦點完全集中在對方身上。

愛在家中 Loving at Home

為此，你們該如天主所揀選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；如某人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在这一切以上尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。

哥羅森書 3:12-14

溫良呀！溫良呀！噢，妳是何等美麗的聖德呀！溫良和謙虛是感情非常好的孖生姊妹，並像簡樸和謹慎一樣，永遠不能分開。

聖雲先傳(SV) XII, 184

天主召叫大部份男女度婚姻生活，他們與他們的配偶訂立婚約，共同聖化自己。已婚的夫婦作出保證，要以犧牲、寬恕、服務為本及忠誠，互相親愛對方，至死不渝，正如基督深愛教會一樣。他們透過他們的生活，證明天主聖三的啟示：天主是共融的，並當我們在任何時刻任何地方都互相達致共融時，我們定會找到天主。

在過去的數個世紀內，無數來自社會不同階層的丈夫和妻子，都成為聖者。其中有些被封聖；但大部份都沒有。這名單之首為聖母瑪利亞和聖若瑟，他從事木匠的工作來養活全家。普黎斯加 (Priscilla) 和阿桂拉 (Aquila)，厄弗所教會的創辦人，是從事製造帳幕工作的。查士丁尼 (Justinian) (482-565) 和西奧多拉 (Theodora)，東正教傳統中的聖人，是皇帝和皇后。馬德里的伊斯多奈 (Isidore) 和嘉貝沙 (Maria de la Cabeza) [12世紀]，是從事農務的。其他數不盡從來未被封聖的已婚夫婦，曾經在成聖的路上，追隨那些聖人的芳表。類似的聖者夫婦，在我們的雲先大家庭內，是數以千計。我們最大三個支部的創立者，馬利勒 (Louise de Marillac)、薛敦 (Elisabeth A. Seton) 和真福奧撒南 – 都是已婚者，並深愛他們的配偶。無數在我們大家庭內的丈夫和妻子，在今天仍然慷慨地為窮人服務。

婚姻生活是一種聖召，藉著它，大部份人都會變成聖者或最終未能聖化自己。很諷刺地，有些配偶，因他〔她〕們的丈夫或妻子的原故，或更準確地說，是由於他〔她〕們的伴侶所製造出來的困難，令他〔她〕們成為聖人，但這並非是基督徒理想的做法。理想的

做法是丈夫與妻子共同步履基督徒的旅程。他們的天路歷程，是一項聯手的項目計劃，雖然最終丈夫與妻子都不能迴避去回應天主所賜給他們成聖的恩賜的個人責任。

夫婦必須要經常回憶梵二用來描述家庭的優美字眼：它稱家庭為「小教會」。像聖教會一樣，家庭是一個社群，在其內福音是一代接一代，薪火相傳，由配偶傳到配偶，並由雙親傳到孩子們。它從他們身上，透過一家人的團結和愛的表現，向其他人傳開去。

日常生活是成聖的原材料。丈夫和妻子會透過下列各點，豐碩他們的婚姻：

- 要成為真正的愛人，在密切的友誼內共同生活；
- 要彼此之間並與他們的孩子們，保持良好的溝通；
- 要敏銳留意對方的個人情緒、身體狀況和精神需要，並要學習如何表達彼此的愛意以滿足以上的需要；
- 要承認配偶彼此的人性弱點，並要互相幫助對方成長；
- 甚至每天都要互相寬恕及和解；
- 要透過虛心的對話，迅速處理衝突，而非採用辯護性的爭拗方式；
- 要珍惜天主賜給他們的差異性，並要學習如何運用該等差異作為資產，令他們的婚姻更為完滿；
- 妥善處理家中的一切事務和財政，以減輕壓力；

一家人每天能一起享用一頓飯餐，能成為一段非常好的溝通時刻，並且是互相見面的機會，對雙親和孩子來說，都是重要的。在可能情況下，應安排他們的社交應酬，來配合一起參與在家用餐的可能性，而非讓生活上的其他需要，不斷支配他們何時及如何用膳。在福音的精神內，家庭必須先頌念餐前經，祈求上主的降福，並憶起把我們連繫在一起的聖體聖事。該等禱告的範本很多，例如「天主，仁慈之父，你願意你的聖子化身成人，把生命帶給我們。請降福 + 這些你所賜給用來滋養我們身體的食

物，藉此我們獲得力量，並期待基督的光榮再來。以上所求，是因主耶穌基督之名。答：阿孟。」

有時，夫婦兩人單獨一起用膳，亦對婚姻生活有所幫助的，他們可以在互相信賴的愛情所薰陶的氣氛下，一起談論他們的生活情趣。

在履行他們的其他任務的同時，所有的家庭成員，亦應共同分擔家務，例如親自下廚、清洗食具、洗滌衣物及其他日常雜務等。

每天在某些時段內，抽出少少時間來一同禱告，這不但會豐富夫妻的生活，亦有助教導孩子們養成祈禱的習慣。家庭成員可以一起頌念玫瑰經或類似聖詠第 91 首的聖詠，或只是頌念天主經或聖母經。家庭的成員可以彼此幫助學習祈禱，不單只是要在隆重的祈禱場合中，而亦要在空餘的靜寂時刻，像等候他人時；或駕駛汽車時；或在火車；或飛機旅途當中祈禱。

如果家庭成員太過醉心於工作，或花太多時間沉迷於觀看電視、打電話或用電腦上網；家庭團聚的時刻是很容易流失的一份寶藏。當家庭成員在進食時，關掉電視或手機，交談可以說是所有人是一種福氣。

健康的家庭充滿樂趣，要預留作為全家一起外出、渡假的時間，並享受與大家在一起的快樂時光。

良好的嗜好會豐富家庭的生活。像全家一齊散步或參加其他類型的運動、閱讀、聽音樂及觀看電影等等，都會提供生活多元化、娛樂及引起興趣的交談。愛護孩子的雙親，當他們的子女參加體育運動、童子軍活動、遊戲及其他活動節目時，定會經常陪伴他們。

在一個充滿個人主義特色的社會內，透過維護傳統的生活方式，並找出向下一代灌輸一種在愛內共同生活的能量的新方法來加強家庭團結，是非常重要的。家庭本身是一所傳授實務性的愛的學校，在其內成員會學習如何去關懷年長的祖父母、有病的小孩子或頑劣的兄弟姐妹，並設法去彌補他們所做成的傷害。

聖雲先大家庭的平信徒成員，不單只會在他們自己的「住家教會」內，亦要在地方教會及在普世教會內生活、祈禱和服務他人。當他們在察覺到他們是普世教會內的一份子後，他們定會發展一個全

球性的視野。他們會意識到海洋的大浪，亦會衝擊對岸，在該處住有世界上最貧窮的人民－婦女、小孩和難民－過著艱苦的生活及備受勞役。這將會幫助他們產生創意，尋找協助最有需要人士的方法。

教宗若望保祿二世向我們發出一個有說服力的挑戰：「在這個世紀，這個千禧年剛剛開始，必須能夠並清楚地看到，基督徒團體對最貧窮者的仁愛工作會奉獻到什麼程度。如果我們真的從瞻仰基督重新開始，必能在那些特別願意認同的人面上看到祂：「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」（瑪廿五 35—36）。福音中的這段章節，不只是邀請我們做仁愛工作，這是一篇基督論，它為基督奧蹟投射了一道亮光。」⁴。

家庭可以透過他們的志願工作接受挑戰，例如在小組或長者中心內，或在露宿者之家做義工，或照顧不能外出的鄰人。一個家庭對其他有需要人士的關懷，是分享天主所賜予的神恩的一種方法。在這含義內，在家中的生活，可以成為年青人一所如假包換的「教授服務的學校」。

獨身生活 Living the Single Vocation

各人應依照自己所領受的神恩，彼此服事，善做天主各種恩寵的管理員。

伯多祿前書 4:10

在聖神內天主的國度是和平的。如果你們的心靈是平和的話，則天主將會在那裡建立祂的王國。

聖雲先傳 1,114

每個人都會在他生命中的一個重大部份，過著單身青年男女的生活，在該種情況下，他們尋求上主的存在，並嘗試在一個未知的將來中，洞悉要走的方向。有些人選擇終身獨身。其他人則會在一段較長去尋找結婚對象的時間內，保持獨身；這段時間往往會是相當長久，因為在當今世界上大多數的地方，年青人士越來越遲婚。仍然有些人繼續過獨身生活，不是由於他們自己的個人喜好，而是由於不同環境因素所做成；有時是他們自由的選擇，亦有時是身不由己。亦有很多人於結婚後，由於配偶離世或婚姻破裂，再度變成獨身。

今天，我們經常都會談及「單親」的問題，雖然在事實上，他們的天命是與那些選擇終身獨身的人士不同，因他們曾經享受過已婚及單身兩種的生活方式。

單身生活有其美好，亦有其負累之處。像其他聖召一樣，它本身並非是一條死胡同，而是一種自身貢獻的方式。

它的好處在於它所提供的獨一無二的機會。它容許他們有更多的時間、自由和靈活性，去探索為他人服務上，自我貢獻的多重可能性。單身人士是無拘無束的，因為他或她尚未與社群，建立一種固定的連繫，像已婚人士的處境一樣。為此，單身生活要求在個人生命上，有謹慎、持續性的洞察能力而奉獻。

單身人士亦有機會在大部份時間內都是獨自一人，特別是單獨生活的。這種獨自處境的情況，會要求他們在禱告中專注於天主。

可是，像其聖召他一樣，單身生活亦有其負累之處。孤單寂寞是其中一環。單身人士所面對的挑戰，是要去尋找健康的方式，從孤單寂寞的環境中，轉變到參與與別人交往自我貢獻的場合。由於他們不會從孩子身上獲得新的生活方式，那些選擇過獨身生活的人士，最重要知道怎樣才能改變自己生活的方式及如何去把天主的恩賜，傳給他們周圍的人。可能性有很多：從事教育、治療行業、藝術貢獻、研究、寫作、提供直接服務與有需要人士。

第二種負累是他們缺乏內在的支援系統。這種真空會挑戰獨身人士，去建立某種友誼，為他們在成長方面，提供的健康環境。雖然對所有的人，結交朋友都是重要的；但為單身人士，更為重要。我們聖雲先大家庭內的各種平信徒團體，能向單身人士，無論是年青、中年或長者，建立友誼和提供支援。

對於那些因被人孤立或由於關係破裂而成為的單身人士來說，結交朋友更是必要的，因為這可以避免不愉快的感受和遭到疏遠。耶穌向我們保證，即使我們在最困難的時刻，天主都會向我們提供足夠的勇氣，去為那些曾經傷害過我們的人禱告。在我們要求天主降福他們時，上主的撫慰降福，定會降臨到我們身上。當愛和寬恕戰勝敵對和憤怒時，我們定會得到真正的降福。

單身的青年人士，當他或她由孩提期轉到青春期再轉到成年期時，將會遇到不少獨特的機遇及面對重大的挑戰。

年青時代是學習的時刻。學習對年青時代是具有一個顯著的可塑性。青年人的生活方式會改變迅速，並有時會相當戲劇性。這種可塑性從正面來看，是青年人能夠適應、定形及成長的能力。

年青人非常渴望知道如何去愛別人。這份尋找密切關係的期望，佔有他們日常工作事項的極大空間。同時，很多人會被吸引趨向超凡。他們開始思慕一份超越他們在日常生活中能所體驗到的愛的愛情。

在某次的世界主教會議，曾經向年青人寫下這發人深省的文段：

作為年青人的你們呀，你們是「清晨的哨兵」.... 歷史的主宰如何要求你們去建立一種愛的文明呢？你們具有一種為誠實和真摯所要求的強烈感覺.... 我們如何才能夠聚在一起，成為耶穌的門徒，並實踐基督在真福八端山上，所授予的教訓呢？⁵

教會要求青年人要在這世界高唱一首喚醒歌曲，正如在古代世界裏的哨兵一樣，他們站在城牆上，急不及待地等待晨光第一線的出現，並向大家宣佈它的來臨。的確，在基督信仰的世界觀內，我們所宣告的初昇旭日，就是耶穌基督，復活的上主。我們聖雲先大家庭的青年協會，會向青年人提供一種循序漸進，不斷深化的培育，以便他們在追隨基督時，能夠獲得所需的友誼和支持，並向他們提供實質性的機會，在窮人身上，服侍基督。

青年人在接受培育的年代中，在家庭內，在學校內或與他們的同輩在一起時，應該要設法對復活的上主的存在，深信不疑，並發展以福音為中心的有深度的靈修。在一個對上主抱有同樣信賴及彼此互相支持的家庭內成員，是極有可能達成的。

很多曾經結過婚的人士，在他們較後的歲月中，會再次成為單身一族。理想的情況是，平和的平常心、喜樂的信賴、持續性的改變及經常性的祈禱，會成為他們生命中最後單一階段的特色。的確，符合福傳的挑戰，會在實務性、持續性的愛當中，繼續成長。而我們的聖雲先平信徒團體，可以向他們提供寶貴的機會。

值得高興的是有不少高齡人士，仍然具有創意性及保持年輕的心境。為單身的高齡人士，晚年將會給他們一個特殊機會，去發展他們的個人思考和服務層面。它亦是一個與過去修和，彌補創傷、擺脫尚未察覺到的幻想，並評估他們生命中的現實時刻。

「單身」一詞可以解釋為「獨一無二」；它亦可以解釋為「孤單」。單身生活是獨一無二的，因為它是不容易被分類的；它令他們有多重機會，去獲得自己個人的恩賜。「單身」解釋為「孤單」的含意，是指無論是由於他們自己的選擇或出於無奈境遇，他們是要在沒有配偶的陪伴下，在主的道路上，孤身獨行。與上主有禱告性的密切交往，將會幫助他們減輕孤單的痛楚，並令他們的獨身生活，變得更加豐盛和有深度。

在活出他們的聖召時，下列各點將會對那些選擇過獨身生活的人士，有特殊的幫助：

- 在生命中要保持一個明察秋毫的姿態，由他們作為一個年青人初次找尋自己的事業開始，再經過一個以服務為本的成年階段，繼而進入他們享受較為自由時刻並可以作出新選擇的晚年；
- 要發展對他們的獨特個人聖召及上主要求他們獻出的方式的一份觸覺；
- 要慷慨地專注在實務性、有效率性的服務上，把他們的時間和天賦才能，全情投入於他們周圍有需要人士方面；
- 要滋養生命中的思考性層面，撥出時間作默靜的祈禱，避免因長時間觀看電視，瀏覽互聯網或採取其他具有極少或甚至有負面價值的消磨時間方法所做成的逃避孤單的誘惑；
- 要建立能提供人性支援的健康友誼，並在上主內豐盛他們的生活；

⁵ 由2001年9月30日至10月27日內舉行的第十屆主教團全體一般會議(Ordinary General Assembly of the Synod of Bishops)

在工作崗位上仕奉 Serving in the Workplace

【可是我在你們中間卻像是服事人的】

路加福音 22:27

沒有甚麼更好的方法去確保我們永遠的快樂，比在天主的上智的蔭庇下及在一個透過追隨耶穌基督而得到的真正自我犧牲中，在服務窮人中生活和去世。

聖雲先傳 III, 392

夫婦、孩子、教師、學生、醫生、護士、律師、工人 – 全體都被要求在福音的規範下，創出他們的生活方式，去服務他人。福音服務，可以像只向飢渴者給予「一杯涼水」〔瑪竇福音 10:42〕那麼簡單。從自認是人民公僕的顯赫政治家，到設法找出方法去幫助比他們更貧窮的窮人的藉藉無名的窮苦人家，全體都應該扮演他或她作為耶穌僕人的角色。

耶穌以作為僕役發散喜樂。祂告訴我們「施比受更有福」〔宗徒大事錄 20:35〕。在聖雲先大家庭中，我們以作為窮人，我們的「上主和主人」的僕役為樂。作為僕人，我們要設法在基督的腳步內，盡量減少我們自己的欲望，感謝天主所給予我們的一切，慷慨地分享我們的財富，並除了天主的愛外，盡量減低向祂的要求。

我們的服務會塑造我們。工作產生工人。它在每個人的生命中，扮演一個非常重要的角色。它不是為積聚財富，而是要向人施予。雖然它很多時都會成為一種負累，並有時會變成十字架，但透過它，我們可以與天主共同創造。我們作為僕役，要求勤力工作，這是正常的要求。由於在聖雲先大家庭內，服務佔我們的大部份時間，我們選擇所做的工作，需要我們有高度的辨別能力。

時間的恩賜是必須珍惜。它是很容易被浪費在無謂的事情上，像講事講非的閑談。聖雲先敦促我們要善用我們的時間。

率直的愛德工作，是追隨基督的核心。「如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒」〔若望福音 3:35〕。你們是要自己認定你們是要去接受「自己兄弟姊妹中最少的一位」的差遣。

耶穌不斷提醒領袖們，他們是僕人教會的成員。耶穌告訴祂的追隨者：「誰若想做第一個，他就得做眾人中最末的一個，並要做眾人的僕役」〔馬爾谷福

音 9:35)。那些位於領導階層的人士，無論是在工作崗位內或在政治圈子中或在任何場合，是被要求去謙和地運用他們的權力，並為那些他們所服務的人獲得合理生活和創造工作條件而工作。

天主教的社會訓導，是非常動聽的，可是，往往是很少人曾經聽過，特別是在社會中最有需要的人士。它是教會「為窮人作最優先的選擇」的基礎。對這傳統的認知，一定會幫助我們以耶穌的眼光來觀看世界和窮人。

聖雲先告訴他的追隨者，窮人是在教會內的真正王族。在信仰的世界中，最需要的人士才是帝王和王后；而我們只是他們的僕役。我們要特別去聆聽及服從他們。

你們對有需要人士的愛，往往得不到應有的回報。你們會遇到挫折，被投訴、受批評。可是，如果你們顯露出喜樂、熱誠和慷慨的愛，堅持下去，你們在耶穌的生活內深度成長。

聖雲先和其他眾多聖人，都是從上主處，學到這條規條：先實行再教導。

- 1) 透過工作上的表達：實踐公義與仁慈 – 這是天主的國度真真正正降臨到我們中間的記號 – 例如給飢餓者食物，給口渴者飲水，幫助去找出他們飢餓和口渴的原因，並尋求解決方法，向對窮人的迫切需要提供服務的慈善機構，給予捐獻，對從事改變社會結構的組織，積極參與，並幫助弱勢社群去擺脫貧窮；
- 2) 透過說話上的表達：說話要誠懇和真諦，向他人保證你們會為他們禱告，並切實去做；用堅信不移的態度，向他人宣告上主的存在、祂對他們的愛、祂所給予的寬恕和祂會接納所有人；
- 3) 透過關係上的表達：要與窮人在一起，與他們一同工作，與他們建立一個表現上主對每個人的愛的社群；在尊重其他人的個人尊嚴的基礎上，發展真正的個人聯繫。

我們大家庭的靈修，非常注重充實的內涵，實務性。聖雲先提醒他的追隨者：「請愛天主吧！請愛天主吧！讓它成為我們手臂的力量和我們額上的汗水吧！」〔聖雲先傳 XI, 40〕。可是，聖雲先亦教導我們，以愛心來堅持不懈地服務他人的成功要素，是要能夠把工作與祈禱結合在一起，並謙虛地承認天主是萬善之源。

作為這大家庭的成員，我們是要與其他人一起服務。在服務天主及服務窮人當中，我們結合我們的恩賜。我們一起工作和禱告，計劃和評估成果。我們在有需要者中間，組織項目計劃，並與每個人共同獻出自己的天賦才能。我

們邀請其他人在關注邊緣人士方面，加入我們的行列，因而，會倍增我們的力量，作為一個專注窮人的大家庭。

基於你們的天職是平信徒，你們要在世界的文化、政治、經濟、科學、藝術、民間社團和傳媒界中，在福傳上扮演特別角色。

今天的男女平信徒，亦會從事多元化的教會事工：作為當地大或小的教會團體的領袖；作為傳道員、教師、領經員；作為天主聖言服務的領袖；作為在家中或醫院內病者的牧靈工作者；並作為窮人的僕役。在未來的歲月中，平信徒在堂區的參與，肯定要比現時更多，服務範圍包括：計劃和行政工作、透過歌唱和藝術去激勵祈禱的心志、在互聯網內建立網頁、用其他數不盡的方法，直接或間接傳揚福音。

作為在 21 世紀內的聖雲先大家庭的成員，你們不單只在俗世的場合內，接受良好的教育，亦應在信仰上，接受良好的培訓。事實上，要在天主的生活內成長，信仰上的培育是重要的。我們大家庭內的平信徒成員，會在他們的家庭內接受首先培育，然後再在其他場合內，例如在天主教學校內，在堂區的宗教教育活動內，在青年小組內，接受進一步培育。在他們生命中不停要走的道路上，閱讀像天主教報紙、書籍、雜誌等刊物及瀏覽互聯網，將會令他們獲得足夠的資訊，並會滋養他們的信仰。

在所有僕役的生活當中，激進主義是其中一項危險。如果冥想者幻想他可能會嘗試去生活像一位天使，則僕人亦會幻想他可能會嘗試去生活像一位默西亞，把世上所有的難題，都放在自己的肩膀上。如果前者做得太少，則後者會設法做得過多，這會耗盡他或她的精力，結果不單只是會做成過度工作和過度活躍，並會產生理想幻滅和不愉快感覺。聖雲先稱這為「毫無節制的熱忱」〔聖雲先傳 1, 84〕。

天主要求我們不單只要工作，亦要休息。事實上，天主命令我們要休息〔出谷紀 20:8、聖詠 127:2〕。在一個有時會變成快速節奏的世界中，重要的是我們要學習何時需要休息，並要培養良好的悠娛習慣，像閱讀、體育運動、藝術和音樂欣賞等。

植根於祈禱 Rooting Life in Prayer

耶穌給他們設了一個比喻，論及人應當時常祈禱，不要灰心。

路加福音 18:1

給我一位懂得祈禱的人，他將會成為萬能。他可能會與宗徒一起這樣說：「在祂內我是無所不能的，因祂給了我力量。」

聖雲先傳 XI, 83

耶穌的禱告是超越福音的篇幅。基督徒經常都會被祂與天主的結合所吸引，祂稱天主為祂的父親。祂的門徒請求祂教他們如何禱告〔路加福音 11:1〕，而耶穌的答覆，是向每位福音的讀者所發出的：「你們祈禱時要說：父啊！……」〔路加福音 11:2〕。

耶穌教導我們要用不同的方式祈禱。祂讚美及感謝天主，祂亦會表現出驚慌和焦慮。祂為祂的敵人尋求寬恕。祂對請求式禱告的器重，是扣人心絃的：「你們縱然不善，尚且知道把好東西給你們的兒女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求他的人嗎？」〔路加福音 11:13〕。

在歷史的過程當中，耶穌的忠誠追隨者，一直都認為有需要在祈禱內與天主結合。從最初的時期開始，基督徒在他們家中每天禱告，並在「住家教會」內聚集在一起，分享聖餐〔擘餅〕。後來，堅毅的男女進入沙漠，效法耶穌的禱告，並逐漸形成專注於祈禱的社群。當門徒祈禱時，他們尋求聽到在天主言語內的現實的最動人的聲音及飽受痛苦的人類的呼求。

在平信徒的個人生活內可以採用的種種祈禱方式當中，我鼓勵你們特別要採用下列幾種。

與他人一起積極參與主日彌撒聖祭，作為與上主相聚的專用時刻。教導並鼓勵你們全家都照樣去做。如果在禮儀當中的主祭司鐸的講道是非常動聽，要多謝上主所賜給這份禮物，並把天主的言語，切實執行。如果他的講道並不十分動聽，要設法去了解天主的言語所要求你們在該天應當做些甚麼。

每天最少要抽出十分鐘時間，與天主默靜相處，作默想性禱告。要在家中、在工作崗位內或在學校內的繁忙日程中抽出這段時刻，並非是一件容易做到的承諾，但我向你們保證，它定會慢慢改變你們的生活習慣。根據瑪竇福音

的字眼，找尋一處你們可以與世界的聲音隔絕的地方。在那裡可以細心聆聽天主的說話，並與祂作簡短的交流。如果你們願意，可以閱讀一小段聖經，並請求上主說：「上主呀！你會對我說些甚麼話？你希望我今天要做些甚麼？」

在進餐前要與家人頌念簡短的餐前經。盡可能每天都與所有家人一起用膳。讓它成為真正溝通和分享的時刻。讓你們的禱告，成為由信奉猶太教和基督教共有教義的基督徒傳統所流傳下來的一些優美餐前經的迴響：「我們的天主，時間和空間的創造者，願你受讚美，你藉你的美善，養活了全世界。你以你的仁愛和恩寵，給予所有受造物日用的食糧，因為你的仁愛是無窮無盡。你名字的光榮是何等偉大，因為你，我們的天主，養活了全世界，為所有人帶來美善，替你的所有受造物準備食糧。願你受讚美，因為你養活了全世界。」

在早上和晚上，要跪在你們的床邊或坐在一處寂靜的地方禱告，即使只是短少的時間。有些人會覺得在一天結束時書寫日記是在上主的生活內成長並感謝天主的恩賜的一種有用的方法。有些人會用聖相來幫助他們集中精神祈禱。有些人會燃點蠟燭。有些人會彈奏輕音樂。有些人會在駕駛中祈禱，先把收音機或光碟機關掉，或播放輕音樂作為背景。有些人會在走路中或在排隊時祈禱。祈禱的方式多樣化，適合不同人士的需求。

在清晨，要把當天獻給天主，懇求祂在重要的事情上賜予降福。聖人可以向我們提供不少適合清晨使用的扣人心絃的禱詞，像聖依納爵(St. Ignatius)以下的禱文：

「天主呀，請取去及收納我所有的自由、我的記憶、我的明悟和我整體的意願、我所有的一切和我自己所擁有的東西。你已經把全部都給了我，上主呀，我把它還給你吧。現在所有的一切，都是屬於你了。全部都照你的旨意去處理吧。請只給我你的愛和聖寵。這對我已經是足夠的。」

夜間是回復寂靜的時刻，並用來作安靜的睡眠。在睡前，要作簡短的良心省察。回顧整天所發生過的事情。要問一問自己：何時愛了別人？何時做了錯事？我是否找到在我生活中的生活模式？要找出正面和負面，好與壞的地方。要多謝上主一日的恩賜，並要求祂原諒並要彌補過失。把自己完全交托於上主，並把自己的生命，完全託付於祂的手中。教會一項具有長遠歷史的傳統，是以聖母經作為一天的結束，像頌念「又聖母經」。

偶爾，當機會來臨時，為反思和成長而參加堂區的傳教職務或與聖雲先大家庭的成員一起退省。

為夫婦二人，重要是尋求短暫的寂靜時刻，他們獨自在一起，就他們如何才能白頭偕老，至死不渝，作禱告式的對話。

要在祈禱中表現忠誠，是要有自我訓練才能達到，正如恆常的訓練，會令運動員、音樂家、藝術舞蹈家的技巧，變得爐火純青。同樣，亦要堅定不移地撥出時間，進入一處寂靜的地方禱告，這會令祈禱者，能夠每天都站在上天面前說：「請上主發言！你的僕人在此靜聽。」

祈禱亦會引發危機。下面的兩個極端，我們必須要避免：

第一點是「逃避現實」(“escapism”)，它會令我們傾向逃避殘酷現實生活中令人痛苦的難題，並尋求在消極的孤單環境中得到解脫。相反，祈禱應該令我們溶入生活當中，並令我們可以聽到在現實生活中最深處的呼聲。如果我們只會利用它來逃避現實，我們只會繼續沉迷在自我封閉的境況中，並會對其他人的需要，變得漠不關心。

第二點是「走火入魔」(“angelism”)，或對生命作過份精神上的影響。那些真心祈禱的人士，是把他們生命中的具體實質，推到巔峰。真正的基督徒，是透過行動來愛護他們的身軀。人總會懷疑誰人會擁有美好的冥想時刻，他就是那位表現少或連不上的。「你們可憑他們的果實辨別他們」〔瑪竇福音 7:16〕有關連的人。一位著名的俄羅斯作家曾經這樣寫過：「當比較夢幻世界中的愛與現實世界中的愛時，後者是一件殘酷和可怕的事物。」⁶

⁶由杜斯托夫斯基 (Tylor Dostocvsky)所著的《卡倫哥夫兄弟》(“The Brothers Karemgrov”)的第二冊第一部份第四章 61 頁〔由紐約的史柏出版社(Spark Publishing)在 2004 年出版〕

與友同行 Journeying with Friends

一位忠實朋友，如同一棟堅固居所。找到摯友，如獲至寶。

斯拉舒傳 6:14

以友誼互相關懷，令相方愛得更深。

常規 VIII, 2

友誼在信奉猶太教和基督教共有教義的基督徒的傳統中，佔有崇高的地位。聖歐爾法(St. Aelred of Rievaulx)曾經這樣寫過：「天主是朋友」。聖經告訴我們有關天主與阿巴郎(Abraham)、梅瑟(Moses)、達味(David)及其他聖者的密切友情的故事。在《出埃及紀》中，當梅瑟禱告時，天主是這樣回應：「連你所求的事，我也要作，因為你在我眼中得了寵，我提名選了你」(出埃及紀 33:17)。

同樣，在《新約》中亦提及耶穌與祂的一些追隨者之間的密切關係。若望毫不含糊地說：「耶穌素愛瑪爾大(Martha)及她的妹妹和拉匝祿(Lazarus)」(若望福音 11:5)。因此，在福音中提及有關耶穌與瑪利亞瑪大利肋(Mary Magdalene)和其他婦女之間的友誼，是無可置疑的。在祂生命將近終結時，耶穌在最後晚餐中，向在祂周圍的人說：「我不再稱你們為僕人，我稱你們為朋友」(若望福音 15:15)。祂向他們分享「因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了」。

上主的朋友會被要求成為彼此之間的朋友。事實上，《新約》所塑造的人類友誼的模範，是耶穌與我們之間的友誼：「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了」(若望福音 15:12-13)。這肯定是一項要求非常高的標準。

朋友會陪伴我們走過人生的道路。密切、恆久和成熟的友誼，與單純的同志情誼，是截然不同。真正的朋友，令我們在我們的內在處，深深感受得到。這種友誼是非常多樣化的。它們有時會在不同年歲和不同性別的人士之間產生。它們有時會在夫婦、兄弟姐妹、雙親和孩子之間，漸漸發展起來。聖經歌頌忠誠的友誼。斯拉舒(Hen Sirach)告訴我們：「忠實的朋友是無價寶，絕不能以金錢來衡量」(斯拉舒傳 6:15)。

真正的朋友會尊重我們的最有深度價值，並會支持我們對生活於福音內的承諾。他們會加強我們在我們生命中的天職真摯，而不是背道而馳。我們在我們的聖雲先大家庭內，會建立友誼的連繫，並在追隨基督及服務窮人方面，彼此互相支持。

朋友肯定是在生命中其中一個最大的禮物。下面是我們可以稱為喜樂、健康、愛的關係的一些友誼的記號：

- **它包含深厚的相互共鳴** – 友誼是密切的。哲學家有時會形容它為「在兩個身軀中的單一靈魂」，或稱朋友為「第二個自己」。《撒慕爾紀》用以下的說話，來形容達味與約納堂之間的獨特關係：「約納堂和達味是心心相契；約納堂愛他如愛自己一樣」（撒慕爾紀上 18:1）。它描述達味對約納堂的愛，勝於對女子之愛〔撒慕爾紀下 1:26〕。
- **它促進公開的溝通** – 開放個人內心是建立友誼的關鍵。朋友彼此之間要無拘無束地談話。他們分享彼此之間的喜樂和痛苦、希望和恐懼。有時，他們對彼此之間的了解，是相當直覺的，因此，他們會在尚未說出來之前，便已感覺到有奇妙的事情即將會發生，或某件痛苦的事情經已發生了。
- **它會在我們中間帶出正面的特徵** – 我們每個人都有只有朋友才能把它們完全帶出來的東西。在福音的敘述中，耶穌在瑪利亞瑪大利肋身上中，找到她隱藏的內在美。祂鼓勵並滋養瑪爾大和拉匝祿的姊妹瑪利亞的默想層面。
- **它是有靈活性的** – 有時好朋友都會在彼此之間互相傷害對方。沒有友誼是一帆風順的。無心之失的說話，很多時都會在不知不覺間說出來。工作或其他的活動，有時會令我們冷落我們最關心的人。最重要的是我們要妥善修補已受損傷的友誼。可是，由於真正的友誼是牢不可破，它們不會容易受到傷害。朋友會很快從挫敗中恢復過來，並重新建立彼此之間的信任。
- **它是恆久的** – 基督徒的傳統向我們保證，友誼像所有愛情一樣，都是持之以恆的。它甚至會打破死亡的約束。我們仍然愛著我們已故的朋友。《希伯來書》的作者，透過在我們周圍的「如雲的證人圍繞着我們」〔希伯來書 12:1〕的記號，鼓勵我們。基督徒信經宣認我們相信「諸聖相通功」的。在過去的世紀中，有多少基督徒曾經孝愛過聖母瑪利亞，耶穌的母親，並感覺到她對他們的愛呢？有多少人能夠懷有信心向特殊的聖人傾訴他們日常的關懷和需要呢？有多少人會深信不疑那些「充滿信德記號而先我們離世」的人：即我們的雙親、兄弟姊妹、好友，在我們參與聖體聖事時，圍繞我們並在默禱中與我們在一起衷心鼓勵我們。
- **它是無拘無束的** – 我們是有選擇結交朋友的自由。我們所面對的挑戰，是我們要選擇結交益友。經驗告訴我們，「近朱者赤，近墨者黑」。當孩子們結交損友時，雙親們會下意識地變得警覺，因為他們會察覺到我們的一舉一動及學好學壞。

- 它會帶給我們歡笑和趣味，悲傷和痛苦 – 朋友會欣賞彼此相聚時的喜樂。他們會締造一種連繫，為生命帶來幽默感，即使在他們生命中比較困難的時刻。我們在順境或逆境中，都可以依靠朋友的扶持。忠實的朋友，會知道怎樣才可以「與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣」〔羅馬人書 12:15〕。

聖雲先告訴我們，友誼會把我們的想法和行動，結合在一起，不單只是在我們中間，亦會與我們的上主一起結合，結果，友誼會帶給我們極大的平安〔聖雲先傳 VI, 46〕。他為他所創立的大家庭的成員禱告：「讓把你們緊密地團結在一起的不可分割的愛德連繫，獲得天主的鍾悅，以便由於你們彼此之間的友誼，其他人會知道你們是我們上主真正的孩子……我懇求聖神，祂是父與子的結合，賜予你們這份聖寵」〔聖雲先傳 VI, 46〕。

結交異性朋友是正常的。事實上，重要的是我們與男女之間所發展的友誼，必須是光明正大、數目不限的。對已婚和單身人士，這都是適用的。可是，有一條永恆不變的智慧的定律，可以適用於男女之間即使是最正面的友誼：不是所有的時間或地點或環境，都是適合用來建立友誼的。雖然在這方面很難制訂清晰的規條，但最重要的是我們要知道我們自己的定力的強弱及我們在它們的約束下，我們自己的自制能力。

在生命的旅程中，有多少事物會較一位有智慧的「精神朋友」更為重要呢？正如一句有詩情畫意的蓋爾特(Celtic)〔蘇格蘭人的祖先〕諺語這樣說：「任何缺乏精神朋友的人，是一個行屍走肉的人」。向精神朋友傾訴我們的禱告內容、我們之間的關係、我們對窮人的服務、我們的深厚感情、我們的喜樂和悲傷、我們的難題，對我們是特別有益處的。我們要向他們坦誠地說出我們的內心掙扎，即使我們要面對尷尬的場面，因為這可以使人如釋重負及達致結合與修和的第一步。的確，最重要的是我們在選擇「精神朋友」時，要帶眼識人。入世未深的導師，比沒有導師更加差。「精神朋友」應該是一位有智慧、有經驗並具有深厚信仰的人士。

感恩之心 Having a Grateful Heart

瑪利亞遂說：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主，因為祂垂顧了祂婢女的卑微，今後萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的。」

路加福音 1:46-49

忘恩負義乃萬惡之首

聖雲先傳 VIII, 33

基督徒的禱告，大部份都是用來讚美和感恩的。我鼓勵你們要效法聖母瑪利亞在她的「我的靈魂頌揚上主」中那般祈禱。這篇禱詞在《路加福音》中，在教會的日常禱文中及在我們聖雲先大家庭內，都佔有特殊的地位。

「我的靈魂頌揚上主」是一首發自內心的歌曲。聖母瑪利亞，作為主音歌手)，代表以色列卑微的一群，是為社會所邊緣化的一群，因為在客棧中為他們是沒有地方〔路加福音 2:7〕。天主是她唯一的希望，而她亦以感恩之心，用歌聲讚美天主。她喜形於色，因為她知道天主在她身上所行的奇事。

她對天主充滿信心，因為她知道祂是大能的、神聖的、慈悲的及忠於記載於聖經內的承諾。為聖母瑪利亞，天主是無所不能的。這份信心，令她可以以喜樂來祈禱。她相信天主能夠治癒患者，歸化罪人，甚至會戰勝死亡。

聖母瑪利亞知道天主是不吝情面的〔肋未紀 19:15〕，因此，她相信天主的力量，是可以為無辜者和受壓迫者伸張正義，並粉碎邪惡者的陰謀。她認為天主是寡婦、孤兒和難民的朋友。

由於天主是令人敬畏的，祂是與所有受造物截然不同，因此，她站在天主面前時是顯得肅然起敬，或「對上主產生敬畏」。可是，同樣地，她相信這位令人敬畏的天主，對她是無微不至的，與對待其他受造物不同，祂「用愛情的帶子」〔歐瑟亞 11:4〕，把她領到祂身旁。

聖母瑪利亞的禱告是非常重視盟約的。作為一位猶太人婦女，天主與亞伯朗所訂定的盟約，在她的信仰中，扮演一個基礎性的角色。她非常清楚她是被選民族中的一位成員。在當時，她相信天主已經與她訂定了一條新的盟約，超越以前所有的期待。她很高興人類歷史的終結時代，已經開始了。她高歌，她讚美，她感恩。

要效法聖母瑪利亞，在祈禱中懷感恩之心。「聖體」一詞，新的盟約的記號，是為紀念耶穌而不斷重複去訂定的，這就是感恩的意義。

從最初的年代開始，基督徒便把聖體聖事，作為一種感恩聚餐，用來延續類似希伯來人的用餐。因此，在每篇彌撒聖祭中的感恩經頌謝詞的開端，主祭司鐸和信眾，都會高聲唱出下列的字句：

主祭：請眾感謝主，我們的天主

信眾：這是理所當然的

主祭：聖父，我們藉著你鍾愛之子、耶穌基督，時時處處感謝你，實在是理所當然的，並使人得救。……

所有彌撒聖祭中的感恩經頌謝詞，都是用來表達對天主聖父的謝恩，回憶創造和救贖的恩賜，把所有注意力，都集中在為我們所有人捨棄生命的天主的聖子的愛上。祂祈求天主聖神的降臨，聖化聖體聖事這份恩賜及那些去領受祂的人。

感恩是禱告中不可或缺的意向。承認天主的恩賜，是信徒表達謝恩和喜樂的方式。

以下是對懷有謝恩心並尋求去發展對聖體聖事應有的態度而生活和禱告的人的輔助工具。

- 從聖經所記載的救恩史中，回味所有發生過的事情，並為此而感謝天主；
- 從你們自己的經歷當中，回味所有發生過的事情，並為此而感謝天主；
- 盡可能在一天當中，經常要打定主意去使自己察覺到天主的恩賜；
- 為生命、健康、天賦才能、機遇、家庭、朋友、同工、你們與窮人的接觸和友誼、你們的視野及你們所察覺到的一切，向天主道謝；
- 即使在逆境、疾病和個人危機時，亦要懷感恩之心。要知道天主是常常都與你們在一起，並感謝祂持久不變的臨在；
- 在整天內，要經常以祈禱來感謝天主：可以用「上主，我感謝你！」這般簡單或比較隆重些如「上主，願你受讚美，你是....」的句語；
- 向他人表達感恩之心；要經常向他們道謝他們所贈予的一切。

實話實說 Speaking the Truth

我在基督內說實話，並不說謊，有我的良心在聖神內與我一同作證。

羅馬人書 9:1

純真乃吾至愛之德，稱為吾之福音。

聖雲先傳 I, 284; IX, 606

交朋結友，墮入愛河，成家立室，是一種行為、一個社群、一個民族的一部份 - 這些與他人結合的一切方式，只有透過真誠的溝通，才能得以實現。

為基督徒來說，說實話是基本的要求。在《瑪竇福音》內，耶穌訂下一條基本的規條：「你們的話當是：是就說是，非就說非」〔瑪竇福音 5:37〕。為早期的基督徒社群，這說話的重要性，是顯而易見的，因為其他兩部毫無關連的新約資料〔雅各伯書 5:12；格林多後書 1:17-20〕，亦有類似的記載。

可是，經驗證明要「是就說是，非就說非」是非常困難的。謊言會破壞友誼，做成婚姻破裂，甚至會令政權崩潰。由於口是心非不只會出於於說話當中，亦經常現於行動上。婚姻會由於不忠而導致破裂。友誼會因秘密被出賣而遭到破壞。家庭會因暗地裡的利益紛爭而變成破碎。

在教會內，我們作為聖雲先大家庭的成員，要設法向人說實話。達致這要求基本的方法，是要虛心地聆聽所有人的說話。我們的耳朵必須對在教會內有權威性教導的人士，例如教宗和主教的說話，採取開放的態度；對窮人、我們兄弟姊妹的呼求，亦要同樣對待。事實上，後者，那些經常被忽略的人士的聲音，應該在教會內和在我們的生活當中。佔有優先的位置。

單純，或對真理的嚮往，是在聖雲先會的傳統中，佔有特殊的地位。聖雲先堅持把它作為他所創立的全部組織的基本美德。他把它視為是一種使命為本的美德，令我們能夠認識窮人，並真摯地與他們溝通。

培養說實話的習慣，是在一生中都必须持之以恆的。某些慾望，例如、權力、自我吹噓、性愛和錢財，都很容易會動搖我們一心一意去追求真理的決心。在我們這個充滿罪惡的情況下，我們是永遠都沒有可能一次過我們的生活整頓起來，以後再不需要加以調整，而成為一個完美無瑕的完人。即使是那些

似乎能夠達到的人，他們的意志有時亦會動搖得十分厲害。只有透過天主的寬恕和赦罪的愛，我們才可以把真理保持完整，直至最後的一刻。這就是天主的恩賜。

若望的福音，特別凸顯聖若望的觀點去說實話及實踐真理的重要性，即耶穌本身就是真理。履行真理的人，將會來就光明〔若望福音 3:21〕。真理使我們重獲自由〔若望福音 16:13〕。當那一位真理之神來時，他要把你們引入一切真理〔若望福音 8:32〕。耶穌也為此而來到世界上，為給真理作證〔若望福音 18:37〕。凡屬於真理的，必聽從我的聲音〔若望福音 18:37〕。

對那些說實話的人，是擁有一份極大的誘因？他們是不折不扣的自由人。我們很放心與他們交往，因為我們會感受到他們的透明度甚高，並沒有甚麼不見得光的陰謀。

然而，持之以恆去說實話是非常困難的。當我們考慮到自己的利益，或當真理會令我們本身處於兩難局面時，我們很容易會受到誘惑而去抹殺真理。

同樣，持之以恆去說實話、守約、遵守承諾，亦非易事。我在此所指的真理，是解釋為真誠。耶穌就是基於這份概念，對我們特別真摯。他許諾永遠都與我們在一起，直至世界終結。基於同樣的概念，我們被要求對友誼、對婚姻盟誓、遵守服務承諾，表現忠誠。

在新約內的其中一個最精警的比喻，只有在瑪竇福音中才能找到：「所以你們要機警如同蛇，純樸如同鴿子」〔若望福音 10:16〕。耶穌的追隨者，被要求把說實話、機警與愛德，混為一起。在一個家庭中，有些事實是私隱，不應向外透露。有些難以啟齒的事實，有時亦要向外披露，但要以謙恭的態度和表毫無遺的愛心說出來。

實話實說，在告解聖事中或尋求靈修輔導時，至為重要。我們選擇神師，是為了我們可以虛心地向天主傾訴我們的罪過，信賴天主透過聖事的印記，賜給我們赦罪之愛。我們選擇「精神朋友」，是為了我們可以得到他或她的輔導，以便我們可以在天主的生活中成長，並洞悉那些宣揚天主的國度的事物。我們需要其他人向我們反映在奔向上主的旅途中將要發生或尚未發生的事情。我們與神師或靈修導師之間的關係的密切程度，大部份將會取決於我們向他人披露時的透明度。因此，最重要的是這種關係必須要以無拘無束的自我披露及在我們的生活中避免「轉灣抹角」，作為它的特徵。

日常生活往往驅使我們要在誠實與模稜兩可之間，作出適當抉擇。要刻意選擇真理的一方。盡可能言行都要正直，並要對你們的言行負責。

在一天結束時，要檢討你們對他人的一舉一動。從你們的得失，學習變得透明和真誠。要俯心自問，作為聖雲先大家庭的成員，我是否從我的生命中，散發對真理嚮往的光芒，像燈塔一樣呢？請你們在你們的生命中，對以下各項，作出堅毅的決志承諾：

- 要說實話，尤其是當講出真話時會引起不自然或尷尬；
- 要為真理作見證，以便你的生活能夠言行一致；
- 要虛心尋找真理，把它作為「身外物」，而不是認為你已擁有它作為「物主」；
- 要透過伸張正義、履行愛德與締造和平，來實踐真理；
- 要堅守簡單的信念或不存歪念的原則；
- 要過真正的僕人生活，只擁有生活所需的財物，衣著要簡樸，並隨時願意與他人分享你們的一切；
- 說實話時要清晰，使用簡單、易明的句語，特別是在教導他人時。

仰賴主旨 Trust in God's Providence

你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？如果你們連極小的事還做不來，為什麼要思慮別的事呢？你們看看百合花，是怎樣生長的：它們不勞作，也不紡織；可是，我告訴你們：連撒羅滿在他極盛的榮華時所披戴的，也不如這些花中的一朵。田野間的野草，今天還在，明天就投入爐中，天主尚且這樣裝飾，何況你們呢！小信德的人啊！你們不要謀求吃什麼，喝什麼，也不要憂愁掛心，因為這一切都是世上的外邦人所尋求的，至於你們，你們的父知道你們需要這些。你們只要尋求他的國，這些自會加給你們。

路加福音 12:25-31

在聖意內所埋藏的那份寶藏，是何等寶貴呢，而上主是何等奇妙地為遵從祂主旨的人所顯揚。

聖雲先傳 I, ??

人類經驗的極性，是非常豐富的：生與死、健康與疾病、恩寵與罪惡、關懷與漠不關心、計劃周詳與刻意破壞、井然有序與雜亂無章、和平與暴力。仰賴主旨會收窄它們之間的距離。

聖雲先在他整個生命中，以極大的信心去仰賴主旨。仰賴主旨與對愛人和具有品位的天主滿懷信心，是不可分割的。這是對天主的奧妙表現尊崇的取態，正如基督向我們宣示一樣；在其身上，生、死和復活都是整體的。出生、死亡、美麗、悲劇 – 所有這一切一切，都是充滿奧秘的。我們要不斷努力去與敵人修和，調教生活的深度。

《新約》信仰的中心，是相信愛人的天主，透過祂取了人性肉軀並經歷死亡繼而遣發聖神的兒子耶穌，向我們揭示祂是唯一的聖父。耶穌自己與生命的奧秘、成長、成功、被出賣、為祂的追隨者所離棄、經歷身心痛楚和死亡展開鬥爭。祂不是在一些為未來歲月而勾劃的先前所寫下的哲學內，找到祂掙扎的堅毅，而是把自己臣服於祂父親的旨意下。祂相信祂的父親是深深愛祂的，而天主可以從悲傷中帶來喜樂，從死亡中帶來生命。耶穌的死亡與復活，是宣告上主的聖意的終結篇。

反映耶穌的經歷的《新約》，重複告訴我們要專注天主對我們祂個人的愛。聖父與聖子所共發的聖神，是自始便已存在，歷史的過程。聖神以從至高

之天而來的權力，給耶穌傅油，並命令祂和祂的門徒去宣揚天主的國度。聖神派遣耶穌向窮人宣揚喜訊〔路加福音 4:18〕。

耶穌向祂的門徒保證，天主的上智，都是為他們設想的，即使是在最困難時刻：「人把你們拉去解送到法庭時，你們不要預先思慮該說什麼；在那時刻賜給你們什麼話，你們就說什麼，因為說話的不是你們，而是聖神」〔馬爾谷福音 13:11〕。

對個人化、有遠見的天主的信賴的其中一個重要記號，是滿懷信心的禱告。祈禱的最高境界告訴我們，我們要相信天主是活生生的，與我們有密切的連繫，在我們的掙扎中，表現關懷，並聆聽及俯允我們，特別是聆聽窮人的哀求。正是為了這個原因，《路加福音》經常堅持我們要作有信心、恆常的禱告〔見路加福音 11:1-3, 18:1-8〕。

信賴天主上智的安排，是我們在天主的智慧和權力內，寄予厚望的能力。它暗示我們要相信，在這世界上是有一個無形的智慧，引導在歷史中所發生的事情，而且是有能力去化敵為友。

聖保祿經常重複提及天主「心存的計劃」的主旨。它是透過把生與死都放在一起的基督向我們揭示，它的完滿，只有在最後的時刻，即當所有的一切都臣服於基督之下，並透過祂才能到達父那裡去的時刻，才會被揭示出來〔格前 15:28〕。「為使我們知道，祂旨意的奧秘，是全照祂在愛子內所定的計畫」〔厄弗所書 1:9〕。

可是，正如聖經所記載，天主的智慧充滿奧秘，「這為猶太人固然是絆腳石，為外邦人是愚妄」〔格林多前書 1:23〕。十字架與耶穌復活的奧妙，即我們信仰的中心，並沒有向我們解釋生與死是如何能夠和平共存。相反，它要求我們與耶穌一齊說：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」〔路加福音 23:46〕。十字架宣告天主戰勝人類的軟弱，從死亡中恢復生命的能力，而天主的智慧是超越常人所能夠理解的極限，並會為黑暗帶來光明。

信賴天主上智的安排，是與忍耐和堅持不懈有所關連。它涉及靜心的等待，而不是身不由己的被動，可是，我們應該要時常警覺，以便我們可以知道要在適當的時刻採取行動。聖雲先告訴我們，聖寵的來臨，是有它既定的時刻〔聖雲先傳 II, 453〕。有時，既定的時刻來得很快；其他的時間，則會來得較慢一點。有時，它會突如其來到臨，令我們幾乎毫無準備；其他的時間，它只會以相當程度的激勵，向我們顯示它的到臨。

我們是天主上智的積極分享者。天主不單只在我們身上，亦在我們內，並透過我們，執行祂的意旨。天主的自由是不會減減，而是增強，天主的上智，

不單只會透過大自然和歷史在我們身上所顯露出來，亦會透過我們個人，發揮它的功業。不單天主為這個世界負責，我們亦要一樣。事實上，我們以窮人的僕人，透過窮人的生活，把天主的上智個人化。

每個人都要對他或她自己，對其他個體，對社會中的團體，對政治實體及創世的恩賜負責。正如教會教導我們：「伸張正義的行動及參與改變世界，是在宣揚福音時的憲章性元素」⁷。

我們自己對前瞻未來所擁有的天賦能力，並不會削弱天主的上智。相反，它會把祂顯露出來。即使是當我們非常活躍時，我們仍然可以感謝天主在我們身上，並透過我們，所施予的恩賜。「因全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的」〔路加福音 1:49〕。

每天都要騰出一點時間，靜觀天主上智的愛。對在你們的生命中所發生的事情，要用心關注。有時，天主會像微風一樣，降臨到你們身上。有時，祂的干預會像隆隆？〔看不到〕的號角響聲。你們要警覺做成你們喜樂和悲傷的原因。每天都有一些時刻是可以察覺到天主上智的安排。

⁷1971 年的主教團會議，《在世上的公義》 Acta Apostolicae, IXIII (1971) 924

在工作崗位上任奉 Serving in the Workplace

【可是我在你們中間卻像是服事人的】

路加福音 22:27

沒有甚麼更好的方法去確保我們永遠的快樂，比在天主的上智的蔭庇下及在一個透過追隨耶穌基督而得到的真正自我犧牲中，在服務窮人中生活和去世。

聖雲先傳 III, 392

夫婦、孩子、教師、學生、醫生、護士、律師、工人 – 全體都被要求在福音的規範下，創出他們的生活方式，去服務他人。福音服務，可以像只向飢渴者給予「一杯涼水」〔瑪竇福音 10:42〕那麼簡單。從自認是人民公僕的顯赫政治家，到一位窮人雖然藉藉無名，卻能幫助比他更窮苦人家，都應該以他或她的方式擁抱耶穌僕人的角色。

耶穌以作為僕役發散喜樂。祂告訴我們「施比受更有福」〔宗徒大事錄 20:35〕。在聖雲先大家庭中，我們以作為窮人，我們的「上主和主人」的僕役為樂。作為僕人，我們要設法在基督的腳步內，盡量減少我們自己的欲望，感謝天主所給予我們的一切，慷慨地分享我們的財富，並除了天主的愛外，減少其他的要求。

我們的服務會塑造我們。工作產生工人。在每個人的生命中，工作扮演一個非常重要的角色。它不是為積聚財富，而是要向人施予。雖然多時都會成為一種負累，並有時會變成十字架，但透過工作，我們可以與天主共同創造。我們作為僕役，被要求勤力工作，這是正常的要求。由於在聖雲先大家庭內，服務佔我們的大部份時間，我們選擇所做的工作，須要我們有高度的辨別能力。

須珍惜時間的恩賜是必須。它是很容易被浪費在無謂的事情上，像講事講非的閑談。聖雲先敦促我們要善用我們的時間。

向外的愛德工作，是追隨基督的核心。「如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒」〔若望福音 3:35〕。你們是要自己認定你們是要去接受「自己兄弟姊妹中最小的一位」的差遣。

耶穌不斷提醒領袖們，他們是僕人教會的成員。耶穌告訴祂的追隨者：「誰若想做第一個，他就得做眾人中最末的一個，並要做眾人的僕役」〔馬爾谷福

音 9:35)。那些位於領導階層的人士，無論是在工作崗位內或在政治圈子中或在任何場合，聽從召叫去謙和地運用他們的權力，並為那些他們所服務的人獲得合理生活和創造工作條件而工作。

天主教的社會訓導，是非常動聽的，可是，往往是很少人曾經聽過，特別是在社會中最有需要的人士。它是教會「為窮人作最優先的選擇」的基礎。對這傳統的認知，一定會幫助我們以耶穌的眼光來觀看世界和窮人。

聖雲先告訴他的追隨者，窮人是在教會內的真正王族。在信仰的世界中，最貧困的人士才是帝王和王后；而我們只是他們的僕役。我們要特別去聆聽及服從他們。

你們對有貧困人士的愛，往往得不到應有的回報。你們會遇到挫折，投訴、批評。可是，如果你們顯露出喜樂、熱誠和慷慨的愛，堅持下去，你們在耶穌的生活內深度成長。

聖雲先和其他眾多聖人，都是從上主處，學到這條規條：先實行再教導。

- 1) 透過工作上的表達：實踐公義與仁慈 – 這是天主的國度真真正正降臨到我們中間的記號 – 例如給飢餓者食物，給口渴者飲水，幫助去找出他們飢餓和口渴的原因，並尋求解決方法，向對窮人的迫切需要提供服務的慈善機構，給予捐獻，對從事改變社會結構的組織，積極參與，並幫助弱勢社群去擺脫貧窮；
- 2) 透過說話上的表達：說話要誠懇和真諦，向他人保證你們會為他們禱告，並切實去做；用堅信不移的態度，向他人宣告上主的存在、祂對他們的愛、祂所給予的寬恕和祂會接納所有人；
- 3) 透過關係上的表達：要與窮人在一起，與他們一同工作，與他們建立一個表現上主對每個人的愛的社群；在尊重他人的基礎上，發展真正的個人聯繫。

我們大家庭的靈修，非常注重充實的內涵，實務性。聖雲先提醒他的追隨者：「請愛天主吧！請愛天主吧！讓它成為我們手臂的力量和我們額上的汗水吧！」〔聖雲先傳 XI, 40〕。可是，聖雲先亦教導我們，以愛心來堅持不懈地服務他人的成功要素，是要能夠把工作與祈禱結合在一起，並謙虛地承認天主是萬善之源。

作為這大家庭的成員，我們是要與其他一起服務。在服務天主及服務窮人當中，我們結合我們的恩賜。我們一起工作和禱告，計劃和評估成果。我們在有需要者中間，組織項目計劃，並與每個人共同獻出自己的天賦才能。我

們邀請其他人在關注邊緣人士方面，加入我們的行列，因而，作為一個專注窮人的大家庭，會倍增我們的力量。

基於你們的天職是平信徒，你們要在世界的文化、政治、經濟、科學、藝術、民間社團和傳媒界中，在福傳上扮演特別角色。

今天的男女平信徒，亦會從事多元化的教會事工：作為當地大或小的教會團體的領袖；作為傳道員、教師、領經員；作為天主聖言服務的領袖；作為在家中或醫院內病者的牧靈工作者；並作為窮人的僕役。在未來的歲月中，平信徒在堂區的參與，肯定要比現時更多，服務範圍包括：計劃和行政工作、透過歌唱和藝術去激勵祈禱的心志、在互聯網內建立網頁、用其他數不盡的方法，直接或間接傳揚福音。

作為在 21 世紀內的聖雲先大家庭的成員，你們不單只在俗世的場合內，接受良好的教育，亦應在信仰上，接受良好的培訓。事實上，要在天主的生活內成長，信仰上的培育是重要的。我們大家庭內的平信徒成員，會在他們的家庭內接受首先培育，然後再在其他場合內，例如在天主教學校內，在堂區的宗教教育活動內，在青年小組內，接受進一步培育。在他們生命中不停要走的道路上，閱讀像天主教報紙、書籍、雜誌等刊物及瀏覽互聯網，將會令他們獲得足夠的資訊，並會滋養他們的信仰。

在所有僕役的生活當中，激進主義是其中一項危險。如果冥想者幻想他可能會嘗試去生活像一位天使，則僕人亦會幻想他可能會嘗試去生活像一位默西亞，把世上所有的難題，都放在自己的肩膀上。如果前者做得太少，則後者會設法做得過多，這會耗盡他或她的精力，結果不單只是會做成過度工作和過度活躍，並會產生理想幻滅和不愉快感覺。聖雲先稱這為「毫無節制的熱忱」〔聖雲先傳 1, 84〕。

天主要求我們不單只要工作，亦要休息。事實上，天主命令我們要休息〔出谷紀 20:8、聖詠 127:2〕。在一個有時會變成快速節奏的世界中，重要的是我們要學習何時需要休息，並要培養良好的悠娛習慣，像閱讀、體育運動、藝術和音樂欣賞等。

溫良與堅定 Being Gentle and Firm

你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找到你們靈魂的安息。

瑪竇福音 11:29

我們上主的聖神……是溫良與堅定兼備

聖雲先傳 VII, 226

要學習變得溫良。動怒可以成為生命中向善或作惡的一種力量。用與生俱來的方式去把它傳送給別人，並找出適當的方法去把它表達出來，是一種莫大的挑戰。

在與不公義直接對抗時，正如耶穌所給予的表樣一樣，憤怒會增強人的力量，勇敢地採取行動，去面對法利賽人，「把銀錢找換者驅逐出聖殿」。可是，正如常人的經驗告訴我們，憤怒亦可以做成破壞。它可以驅使我們嚴厲斥責弱者或無辜人士。

要學習了解你們自己的憤怒，並為了美善、公義與和平的原故，把它加以控制。你們可能會在你們嘗試去把它控制時，面對多少次的失敗，但你們要知道天主的力量，是遠遠超過你們所能感受到的軟弱。

耶穌向我們保證，溫良的人將會得到快樂。請相信上主這番說話。對人溫和良善會贏得他人的好感。它會自我表現出和藹可親、熱情、開放的態度，及對其他人的極度尊重。

可是，溫良的人亦應該知道如何去把苦與甘，混為一體。聖雲先曾經這樣寫給聖女馬利勒：「如果你靈性上的溫和良善需要一滴酸醋，小姐呀！請向上主借用一點點。祂是非常清楚在有需要時如何去找尋苦與甘」〔聖雲先傳 I, 393-4〕。在我們履行我們的任務去「建立一種愛的文明」⁸時，很多時候在溫和良善與堅定不移之間，不容易作出適當的平衡。

健康的基督徒生活方式，涉及一整系列似是而非的素質：單純與精警、創造力與謙卑、自發與被動、靈活與死板、聆聽與勸導、激勵與差使、信賴與策劃、服務與監管。然而，經驗告訴我們，溫和良善與堅定不移之間的平衡，是難以捉摸的。即使最有德行的聖人，亦要經過幾番掙扎，才能把它找到。聖雲先經常為他的追隨者祈求，使他們得到「我們上主的聖神，祂是溫良堅定兼備的」。

⁸ 教宗若望保祿二世在 1999 年 12 月 15 日星期三向群眾的演說

似是而非的溫良/堅定，並沒有比在基督徒被召叫去主持正義及締造和平時來得更明顯。缺乏正義，將不會有持久性的和平。可是，阿坤尼斯(Aquinas)提醒我們，與正義最關連的感受，就是是憤怒⁹。在不公義面前，任何人都會有激烈的反應。它定會作出反彈，以便能夠收集足夠的能量，去與最惡劣的情況搏鬥。它驅使我們渴求何謂正確的事情。這憤怒是由愛及我們對那些我們察覺到是備受欺凌的人的尊重中產生出來。它迫使我們去糾正錯誤，重建可以令人正常成長和達到輝煌的秩序。當我們察覺到不公義的結構，正在剝奪窮人的人性尊嚴所賦予的政治、社會、宗教、經濟或個人自由的權利時，它永遠都會喚醒我們去採取行動。

坦白一些，適量的憤怒，在生活中有時是會有所幫助的。憤怒是有創造性的能量。它可以用來行善或作惡。如何能夠適當地把它向人傳遞是一項挑戰。

溫良的人知道如何在「主持正義及參與改變世界」方面，找出表達憤怒創造性的方法¹⁰。對那些熱衷改變社會結構的人士，接受正義與和平的教育，是表達義怒的初步方法。

在溫良的人的生命中，以交談和對話，伴以受苦之愛，將會是解決衝突的主要方法。這些都是耶穌自己曾經使用過的工具；聖保祿告訴厄弗所人，祂是「我們的和平，祂使雙方合而為一；祂以自己的肉身，拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨」〔厄弗所書 2:14〕。如果我們為對話、正義與和平擁有一份真正熱情，則我們的生命，將會是接近天主的國度清晰標記。

良善溫和，在任何情況下，都不應該是被動的。相反，「充滿熱誠」的良善溫和，會令我們知道如何去控制憤怒，去好好把它表達出來，以便「如願公道如水常流，正義像川流不息的江河」〔亞毛斯 5:24〕，並成為一條波濤洶湧的洪流，把壓迫人類的社會結構，連根拔起，及軟化土地，以便可以撒播和平的種子。

因此，要為公義挺身而出，即使行動微不足道。說出一句說話，書寫一封短信，採取自發性行動，替受不公義所迫害的人士，主持公道。無論你們是直接個人參與或與你們的家庭成員一起去提出譴責，都要把你們的憤怒，轉化為無懼無畏的回應。不要讓抑制的憤怒，腐蝕你們的生命。如果你們曾經行差踏錯，選擇保持緘默或在信賴天主是關心你們，誠心誠意地去回應。當你們指責有人對不起你們時，請記著你們也曾經做過對不起他人的事情。要尋求諒解，為那些傷害你們的人禱告。「你們縱然動怒，但是不可犯罪」〔厄弗所書 4:26〕。讓良善溫和與愛心，成為終身的座右銘。

⁹ 參考《神學大全》I-II, 46, 3, 4, 6

¹⁰ 1971年的主教團會議，《在世上的公義》

勤練善終

Knowing How to Die Daily

祂又對眾人說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我。因為誰若願意救自己性命，必要喪失性命；但誰若為我的緣故喪失自己的性命，這人必能救得性命。人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他
有什益處呢？」

路加福音 9:23-25

要記住我們是藉著耶穌基督的死，而生活於耶穌基督，並藉著耶穌基督的生命，在耶穌基督內而死亡，並我們的生命，是應該隱藏在耶穌基督內及充滿耶穌基督，並為了要像耶穌基督那樣死亡，我們必須要像耶穌基督那樣生活。

聖雲先傳 I, 295

耶穌「為自己的朋友捨掉性命」〔若望福音 15:13〕。四位福音聖史，都一致把他們的敘述，以祂的受難與死亡，並祂的光榮復活，作為故事的高潮。

自宗徒時代開始，耶穌為愛我們犧牲性命，是那些為追隨祂而捨棄自己性命的人的力量來源。致命聖人，是為了表現他們的愛而捨棄他們最基本人性的恩賜：性命。某些聖者，像寶利嘉(Polycarp)，他在致命時已盡享高齡，而且經已是非常有聖德的。「我服侍基督已經達 86 年之久。」寶利嘉對捉拿他的人說：「我現在怎可以背棄我的君王和我的救主呢？」為其他的聖者，致命等於「再洗禮」，洗滌他們的罪孽，有時甚至會更加明顯，「在羔羊的血內」。他們的罪孽，在他們的致命之光照下，顯得微乎其微。

每個人都認識某些致命聖人，由首位致命聖人聖斯德望(St. Stephen)到當代致命聖人如羅托樂(Oscar Rontoro)。事實上，他們的數目不斷增加。二十世紀的數目是超過上一世紀的。

可是，在整體上，致命聖人的數目還是相對比較罕有。在我們中間，很少人會選擇走這條路。雖然我們或許會渴望用清晰、單純、戲劇性的姿態，為基督而死，但為大多數的我們，追隨基督涉及在一生中，每天都以忍耐與忠誠，背負自己的十字架。有一位有智慧的古代傳教士，曾經這樣說過：「很多時為基督而生活比為祂而死更加困難。」

事實上，「捨生取義」一詞的根本意思，是為自己的信仰「作見證」。正如早期的基督徒在體會到相對比較少的人會為基督而流血之後，開始專注於另一種更加嚴謹的犧牲方式，即苦修主義。「苦修主義」是指嚴格訓練或嚴守紀律。基督的「運動員」，尋求在生命賽跑的終結，成為冠軍，贏取桂冠，戴在頭上。

「這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到終點，這信仰，我已保持了。從今以後，正義的冠冕已為我預備下了」〔弟茂德後書 4:7-8〕。

苦修者選擇一種簡樸的生活方式。他們守齋克己。有些則選擇棄絕性的關係。這些禁慾行為，在它們最正規的方式中，並不是要求「放棄」物質，而是要重建自己，成為一位新人。換句話說，所有的自我節制，是以在愛內成長作為目標。放棄物質是毫無意義的，除非它會令人愛得更深。

追隨基督經常都會涉及嚴守紀律，「天天背著自己的十字架」〔路加福音 9:23〕。在眾多禁慾者及偉大的十字架愛慕者的名單當中，我們會立即想起聖方濟各 (St. Francis of Assisi)，他的生命，迷倒不少的基督徒。他雖然過著出奇的簡樸生活，但仍然深愛所有受造物，稱「日為兄」、「月為妹」。

嚴守紀律會幫助我們完成很多自我承諾的有意義舉動：祈禱、工作、學習、簡樸的生活方式、對配偶和家庭的忠誠。事實上，如果缺乏它，我們能夠完成的有意義舉動是很少的。在這個含意上，禁慾主義是反映聖寵在我們生命中所發揮的功能苦修，並幫助我們觀看到天主永恆之愛。

雖然苦修主義在今天的意義不大，它仍然與在一個充滿財富分配不平均、享樂主義文化、追求即時的回報、性勞役和權力關係的消費主義的社會中，有著極大的關連。簡樸的生活方式、持久的忠誠、對有需要人士，特別是窮人的無間斷回應的表現，是天主的國度經已來臨的一個有力標記。

生活上的簡樸，令我們更加開放自己，更能感受到天主的恩賜。一頓簡單的用膳，與他人慢慢邊吃邊談，能夠成為交朋、結伴的大排宴席，並能察覺到天主的美善。

以下是對今天的世界有所幫助的其中數項苦修行為：

- 像僕人般勤力工作；
- 在生活上上忠於職守 – 無論是已婚或獨身 – 當職務與其他較有吸引力的事情有所衝突時，要給予前者優先的對待。在家庭內，在工作崗位上及其他地方中，要與他人經常接觸，即使它會為你們帶來不便；
- 要善用時間。它是一份恩賜。避免浪費光陰。好好安排你們的時間。要確保預留足夠的時間作祈禱、工作、交友及休娛；
- 要早晚誠心誠意地讚美天主。要用有規律的方式去祈禱，每天都要定時，並鼓勵你們的家庭成員照樣去做；

- 在擁有物質方面，例如衣物或汽車或其他物品，要實行節約。要小心使用和保養它們。培養簡樸的生活方式。這種形式的禁慾行為，在當今的社會中，是很難做得到的，因為現實會不斷誘使你們去追求更多的物質享受；
- 當決定要添置個人物品時，不應只考慮你們希望擁有甚麼，而是你們需要甚麼。只選擇那些能夠滿足你們的家庭所需，或令你們可以有效率和妥善完成你們工作的物品。對目前所擁有的一切要滿足。要盡量壓抑不斷要求更多物質的念頭。要做天主恩賜的忠實管家，慷慨地與他人分享。藉此舉動，你們不單只獻出你們的恩賜，而是你們自己。要運用物質來促進你們與別人的關係，特別是與你們的家人、朋友和在你們周圍的窮人。要感謝天主所給予的日常所需。
- 飲食要有節制，並避免為你們要吃甚麼喝甚麼而感到煩惱或抱怨。關鍵就是克己。在飲食方面採取正確的禁慾方法，可以幫助去維持適當的體重，並保持身體在最佳的狀況中；
- 飲酒要有節制。酗酒會危害健康，影響工作能力及家庭和諧。很多曾經經歷過婚外情的人士，都證明他們開始或發展亂搞男女關係時，是由於狂飲而導致失去理智。正於對其他行為一樣，節制是飲酒時的關鍵。
- 在觀看電視，聽收音機，觀賞電影，使用電腦、電話或其他媒體方面，要培養一種適可而止的取態。透過感官所攝取的節目，如果它們是我們經常都會收看收聽的同一類節目，無可避免會在不知不覺間，影響我們的行為表現。要認清各種媒體能夠帶給我們的正面與負面影響。要欣賞媒體所帶來的樂趣。要避免過份渲染色情或暴力或損害人性尊嚴的製作。要好好安排收看收聽的時間，要節制使用它們。
- 要避免使用負面的批評或挑撥離間的說話。聖伯爾納德 (St. Benedict) 曾經說過，說是說非是隱修院內最嚴重的罪惡。它亦能在家庭內或工作崗位中做成破壞。正確的準則是避免批判性的說話，除非你們可以有建設性地把它向人說出來，使人能夠改善情況。
- 發展一個平衡的生活方式。認清你們作為受造物的不足之處，並知道天主的功業，不單止是會透過你們才能完成，亦可以不需要透過你們，也能夠完成。當我們疲勞過度時，在其他時段可以輕而易舉克服的困難，會成為不能駕馭的難題。要好好留意你們的身體狀況，要知道在甚麼時候疲勞會減弱你們的力量，並要對疲乏所發出的警號，例如煩躁不安、動怒或判斷能力下降，多加留意。
- 要遵守主日作為上主的日子。要在一切之上，在聖體聖事內，選擇把它作為

讚美與感謝天主的日子。把它作為基督肢體的一份子來慶祝；與其他人在共融內，舉心向主。要學會如何好好休息。在舊約時代，即使奴隸在主日也會獲得自由。設法不要在星期日幹活或營業。利用它作為休娛，與家人或朋友或孤苦伶仃的人一起的日子。準備一頓特別的家庭用餐。欣賞美妙的音樂。參加康體活動。無論你們做甚麼，單獨或集體行事，都要以愉快的心情和對天主的極度感恩來進行。

很多時，最重要的禁慾行為並非是我們自願去揀選的，而是為生活所迫而去做，像徹夜照顧患病的孩子或垂危的朋友，或當我們嘗試服務窮人時要廢寢忘餐。聖雲先告訴我們：「忍耐是達致完美的德行。當一個人為愛天主的原故而放棄某些東西，他/她所獲得的回報將會是可等欣慰」〔聖雲先傳 X, 181〕。

正如在其他多方面都會發生一樣，苦修主義亦有其危險之處。禁慾者可能會面對「貝拉基主義」(Pelagianism) - 一種聖奧斯定(St. Augustine)出盡法寶去設法把它消滅但仍然死灰復燃的在五世紀出現的歪理 - 的風險。它倡導一種運動家視野的救世觀，傾向去想像如果你們有足夠的「訓練」，你們是會贏取獎項的。禁慾者會以他們的「成就」而感到自豪。他們可能會對那些他們認為是缺乏約束能力的人士，嚴苛對待。可是，歸根到底，成聖是從天主而來的一份恩賜，並非禁慾的成果。只有謙虛的人，才能夠聖化自己。

〔註：「貝拉基主義」是在五世紀由生於不列顛的神學家貝拉基等人首倡的基督教異端教義，強調人本性善良及人有自由意志。〕

至死不渝 Persevering to the End

瞻望他的容貌；他們額上常帶著他的名字。也不再有黑夜了，他們不需要燈光，也不需要日光，因為上主天主要光照他們；他們必要為王，至於無窮之世。

若望默示錄 22:4-5

我們為此而讚美天主：藉著天主的美善與仁慈，在我們中間有病患和垂死的成員，他們把他們的痛楚和受苦，轉化為忍耐的舞台，在其內他們所有的美德，都會光芒四射。

聖雲先傳 XI, 73

十字架與復活，是福音的中心。對《新約》的諸位作者來說，耶穌是不能逃避他最後的時刻。祂必須要被釘在十字架上，才能進入光榮的復活。祂的追隨者亦要每天背負自己的十字架。可是，基督與祂的追隨者所背負的十字架，永遠都是用復活的信德的角度來觀看。

聖保祿利用一首詩歌，要求我們與成為我們之間的一份子的「自我謙抑」的基督，一起去找尋。「你們該懷有基督耶穌所懷有的心情：他雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。為此，天主極其舉揚祂，賜給了祂一個名字，超越其它所有的名字，致使上天、地上和地下的一切，一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜；一切唇舌無不明認耶穌基督是主，以光榮天主聖父」〔斐理伯書 2:5-11〕。

基督徒的旅程，焦點是集中在與「自我謙抑」的基督相符：「其實，我已由於法律而死於法律了，為能生活於天主；我已同基督被釘在十字架上，所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，是生活在對天主子的信仰內；祂愛了我，且為我捨棄了自己」〔迦拉達書 2:19-20〕。聖保祿清楚地肯定與基督同活共死的人，是擁有一種內在能量：備受光榮的上主，祂已成了使人生活的神〔格林多前書 15:45〕〔註；格林多前書 15:45 是這樣寫的：「經上也這樣記載說：『第一個人亞當成了生靈，』最後的亞當成了使人生活的神。」〕。

對於《希伯來書》的作者，復活的未來喜樂，給予十字架一個新的釋義。他向我們介紹坐在聖父右邊的耶穌，作為在面對困難的情況時，仍然能夠保持

堅忍的模範，並以耶穌堅持直至競賽的最後光榮勝利的表樣：「雙日常注視著信德的創始者和完成者耶穌：祂為那擺在祂面前的歡樂，輕視了凌辱，忍受了十字架，而今坐在天主寶座的右邊。」〔希伯來書 12:2〕，來鼓勵我們。

非常強調十字架的重要性的聖雲先，在他的生命中，維持一種強烈的復活信仰。由於他生存超過當時的死亡中位數達 30 年之久，他眼見很多他的摯友都先他而離去。在他去世前不久，他告訴的追隨者，在他最後的 18 年內，他從未試過在尚未頌念善終經前就上床睡覺。當最後的日子接近時，他對一群圍繞在他身旁的人士說：「我使用物品是為了天主的原故，我除了為天主的原故而使用外，我並未擁有過任何的物品或權力。這是我們的救世主自己曾經這樣做過，祂為了愛自己的聖父的原故，而犧牲自己」〔聖雲先傳 XIII, 179〕。

以下各項，將會幫助你們至死不渝：

- 經常默想耶穌受苦受難的記述，特別是在瞻禮六〔星期五〕；
- 在你們的日常生活中，反思十字架會在何處出現。何種疾病，何種令你們煩惱的情況、人物或所發生的事情，是你們今天要背負的十字架呢？；甚麼已發生的事情。會令你們變得謙虛呢？你們或你們的家庭成員，曾經受到何種不公義的對待呢？死亡是否臨近你們或你們的近人呢？你們如何好好準備自己去面對上主的審判呢？
- 默想復活的奧跡。讓復活的信德在逆境中賜給你們力量。從你們的經驗當中，回憶在何時生命曾經戰勝死亡，美善曾經戰勝罪惡及希望曾經戰勝絕望。讓復活節的信德凌駕於一切之上，並讓「亞利路亞」(“Alleluia”)成為你們感恩之歌。

後語 Afterword

「願賜平安的天主親自完全聖化你們，將你們整個的神魂、靈魂和肉身，在我們的主耶穌基督來臨時，保持的無瑕可指：那召你們的是忠信的，祂必實行。」

得撒洛尼前書 5:23-24

「成聖非難事 – 凡事按主旨」

聖雲先傳 II,36

耶穌發出一項對成聖的全面性召叫，一項對使命的全面召叫，及一項對建立一個愛的文明的全面召叫。

不單只是修道人或司鐸會被上主要求成為充滿信德的追隨者。雖然他們在教會內要擔當特殊的角色，但所有男女平信徒都應該同樣地去做。

本手則的目標，是去協助我們聖雲先大家庭的已婚成員，忠誠地尋求追隨基督的方法，並成為窮人的宣道員和僕人。它描述在我們聖雲先大家庭內無數慷慨的男女曾經走過，並仍然在繼續走的成聖之道。那些「聖者」，以他們的作證勝過言語，以他們的生活方式勝過他們的教訓，以他們的個人操守勝過他們的項目計劃，來教導我們。

在我們的家庭中，真正的聖者會貫切不渝地把教會的靈魂與世界的靈魂連成一起。他們會把在天主內柢固的深根與在窮人的苦痛內柢固的深根混為一體。他們會在一個複雜而不斷改變的環境中，表達一種有創意和有當代感的傳統。

當我們在教會內及在我們聖雲先大家庭內並肩而行時，聖神的生活是重要的。成聖並非要成為一個超凡的工作者，亦非只擁有熱誠，而是要「屬於天主」。男女聖者會在他們身上顯露天主的存在。人們可以從他們身上感受到天主的存在。他們會向人們宣揚天主的喜樂、天主的力量、天主的和平及天主在他們自己的家庭內的日常關懷，而他們亦會把那些同樣的禮物，送給他們周圍的人士，特別是窮人。每個人在我們聖雲先大家庭內所面對的挑戰，是要自我靈性滿溢，並與他人一起，建立靈性滿溢的團體和組織：

- 當在福音內所記載的愛德在我們彼此之間成為主宰時，我們要把它向我們周圍的人散發出來；

- 當我們彼此之間都用簡潔、謙虛和堅定不移的句語說出真相時，我們對其他人談話時，亦要採用同樣的方式；
- 當我們彼此之間忠誠地代禱時，我們要自然地與其他人分享我們的禱告；
- 當我們彼此之間互相支持並樂於與他人結伴成為真心朋友時，我們要與在我們周圍其他我們所相熟的人及窮人，分享這份友誼；
- 當我們彼此之間互相細心聆聽對方並一起明瞭天主的旨意時，我們亦要能夠用心聆聽最迫切的人道呼求，並要與「我們之間最小的弟兄」，明瞭天主的旨意；
- 在我們為達致生命中比較重要的目的原故而放棄即時的賞報時，我們要透過我們生活的方式，向我們周圍的人士，顯示出那些是生命中最重要目的；

在本手則的結尾，當大家設法去步履上主的道路時，讓我向我們家庭中所有的平信徒，說出最後的鼓勵說話。以信心、勇氣和喜樂去追隨上主。願祂成為你們生命中的手則，並把你們的光，在世界上照耀起來，以便其他的人，在目睹你們如何活於福音時，將會深信不疑，並將會像你們一樣，透過實踐公義、愛德與和平的事工，令他們的信仰，變得堅定不移。