

2020 年 1 月 24 日

聖方濟各沙雷氏的靈修建議



你該信賴上主，致力善行，你必安居樂土，享受康寧。

你只管在上主內喜歡，他必滿全你心的意願。

將你的行徑委託於上主，寄望於他，他必使之成就。

他必使你的義德如光出現，他必使你的仁義如日中天。

天主的法律在他心田，他的腳步必堅定不偏。

今天我們在彌撒中紀念聖方濟各沙雷氏。

聖方濟各沙雷氏（1567 年—1622 年），曾任主教，修會創始人，並留下大量可見證他靈性生命的靈修書籍，其中最廣為人知、最具價值的是《虔誠生活入門》。方濟各沙雷氏被稱作“溫良的聖人”，一生致力於控制憤怒的天性。作為一名優秀的司牧，他亦是聖方濟的靈性之父，其教導不僅涉宗教，且幫助所有生活於世的人走向完美。《虔誠生活入門》極其寶貴，至今仍值得所有願意深化自己靈修道路的人閱讀。

接下來，讓我們嘗試學習些許聖人的睿智之言，以期從中獲益：

我不糾結過往

過往歸於天主的慈悲

“忘盡我背後的，只向我前面的賓士” (斐 3:13) 這是聖保祿宗徒對我們的召喚，明天我們將紀念他的皈依。保祿所言並不簡單指遺忘或抑制過往的不愉快、內疚與失敗，不是這個意思，而是指將過往放於天主的慈悲，將過往歸於天主。如果在告解聖事中所認的罪藉著恰當的悔改而得赦免，天主就會讓我們向前看。祂將不再數算我們的罪愆，不再將罪壓給我們。對疚愧的記憶可以用以憐憫他人，不斷提醒自己天主寬恕之愛，好讓我們在前行之路上保持警惕。

因此，我們甚至可能善用有罪的過往，我們不應該因過往悲傷，我們不應該，例如不斷自責、不斷糾纏，將過往從天父的無限慈悲中遺漏出來——更糟糕的是，將之置於控訴之中！這一點是值得嚴肅對待的，控訴是對人的折磨，適用於自己，亦適用於他人。重新開始的機會是必須要有的，而不是用控訴來捆綁過去。

我不憂慮未來，

未來歸於天主的旨意

對未來毫無必要的擔憂，常常佔據我們的頭腦，以至在靈性上忘記未來掌握在天主手裏——這不僅是一個虔誠的願望，而是活生

生的現實。這包括自我教育及通過祈禱拒絕憂慮！聖人所說的當然不是我們為塑造未來而需擔當的正確事務，而指那些通常我們處理不了，但卻總是無必要地心念記掛的事。這種情況要求我們具備將“行徑委託於上主”的信德，一旦開始不必要的憂慮，就更加強信德。

我所在意的，向我挑戰的
是當下
當下歸於天主的恩寵，及我的善意

這裏，聖人談到的是本質，活於當下非常關鍵！我們以當下塑造未來，天主與我們的同在滲透著恩寵。實際上，在當下，我們是天主的合作者。我們的虔誠讓天主的恩寵得以統領我們生命的每一刻，這將使我們的生命更輕鬆，給予生命偉大的依託。