

张维明◇译
玛窦·凯利 (Matthew Kelly) ◇著



REDISCOVERING CATHOLICISM:
JOURNEYING TOWARD
OUR SPIRITUAL NORTH STAR

重新发现天主教^的真谛

——热诚和有目标的生活灵修指导

重新发现天主教的真谛

——热诚和有目的的生活灵修指导

玛竇·凯利 著 张维明 译

河北信德社

HEBEI FAITH PRESS (P.R. CHINA)
Faith Books (365) — Spirituality Series
Rediscovering Catholicism:
Journeying Toward Our Spiritual North Star
By Matthew Kelly
Translated by Zhang Weiming
First Published in December, 2013
By Hebei Faith Press
Tel: 0311-86860050 <http://www.chinacatholic.org>
(3 Xuefu Rd. Shijiazhuang, Hebei, P.R.China)
All Rights Reserved



信德书林 (365) 灵修丛书
重新发现天主教的真谛
——热诚和有目标的生活灵修指导
玛窦·凯利 著 张维明 译
河北信德社 出版
电话: 0311-86860050 网址: <http://www.chinacatholic.org>
(河北省石家庄市学府路三号 邮编: 050061)
南京爱德印刷有限公司 承印
印张: 11 开本: 880 × 1230 1/32 字数: 248 千字
印数: 3000 2013 年 12 月第 1 次印刷
苏出准印 JSE-0005342
版权所有 请勿翻印
Cum Approbatione Ecclesiastica

目录

作者简介 / 1

序言 / 3

引言 / 8

第一部分 我们颂扬什么，就会成为什么样的人

第一章 我们普遍的渴望 / 20

第二章 盛行的哲学 / 26

第三章 耶稣仍与我们有关吗？ / 32

第四章 寻回身份形象 / 41

第五章 我们颂扬什么？ / 52

第二部分 真正的生活

第六章 什么是真正的生活？ / 63

第七章 人们走过的路 / 79

第八章 广为人知的圣人 / 90

第九章 他们为何与众不同？ / 117

第十章 他们的魅力和影响 / 128

第十一章 谁是下一位圣人？ / 134

第三部分 天主教属灵生活的七个支柱

第十二章 忏悔 / 149

第十三章 每日祈祷 / 177

第十四章 弥撒 / 208

第十五章 圣经 / 235

第十六章 守斋 / 254

第十七章 阅读圣书 / 273

第十八章 玫瑰经 / 279

第四部分 时不我待

第十九章 是改变的时候了 / 297

第二十章 领导资格 / 319

第二十一章 回归德行生活 / 328

作者简介

本书作者玛窦·凯利（Matthew Kelly）的一生致力于帮助人们和许多机构成为最好的自己。他出生在澳大利亚的悉尼。他十几岁就读商业学校时，就开始演说和写作。迄今在五十多个国家已有四百多万人曾出席过他的演讲和研讨会。

现在，他已是享誉国际的演说家、畅销书作家和商业顾问。他的著作已被翻译成二十五种语言出版，曾列入纽约时报（New York Times）、华尔街日报（Wall Street Journal）和今日美国（USA Today）畅销书作者的名单上，他的书已销售超过三百万册。

玛窦·凯利是弗洛伊德咨询公司（Floyd Consulting）的合伙人，这是一家以芝加哥为基地的管理咨询公司。他的客户包括：百事可乐（Pepsi）、宝洁公司（Procter and Gamble）、福来鸡（Chick-fil-A）、通用电气（General Electric）、联邦快递（FedEx）、汇丰银行（HSBC）、国防部、麦当劳（McDonalds）、美国银行（US Bank）、3M公司（3M）、安永公司（Ernst & Young）、美国海军、美国空军，以及其他数十家荣登财富 500 强的公司。

玛窦·凯利基金会于 1955 年创立，其宗旨是帮助青年人在生活中发现自己的使命。在过去的十五年间，玛窦·凯利探访了几百所高中，他鼓励青年学生利用他们的生活环境做出贡献。该基金会最近发起的活动是，一个命名为“我为什么在这里？”的小学生计划。

玛窦·凯利是我们时代最热情的天主教演说家和作家之一。他在天主教家庭长大，在十几岁时就发现了他所称的“天主教信仰的智慧”；最近二十多年来，他鼓舞了千百万的男人、女人和孩子们，以一种新方式去探索天主教信仰。他建立了天主教动态研究所（The Dynamic Catholic Institute），研究天主教徒参与或脱离教会的原因，并决心在二十一世纪采取措施，建立生气勃勃的天主教社区。

玛窦·凯利的核心信息已得到各年龄、各行业人士的共鸣。无论在商业论坛，在学校，或在教堂，他都在邀请他的听众努力成为最好的自己。

他的个人爱好很广泛，包括：高尔夫球、钢琴、文学、灵修和投资等，他很多时间都与他的太太梅吉（Meggie）和儿子沃尔特（Walter）在一起，他在世界上有很大影响。

如果您想对玛窦·凯利有更多的了解，请登录：

www.matthewkelly.com

www.DynamicCatholic.com

www.TheBestVersionofYourself.com

www.FloydConsulting.com

序言

请设想这样的情景：

下星期一，你工作了一整天后，正在开车回家。你打开收音机后，听到一个简短的消息说，在印度的某个小村庄里，一些人患上了一种奇怪的、前所未闻的感冒，并且突然死去了。这并非是一种流感，但有四个人死去了。于是，疾病控制中心派遣了一些医生去印度调查。

你对此并没有很在意——因为每天都会有人死去——但在下星期日，你从教堂回家时，又从收音机中听到一个报告说，在印度的那个边远的山区，死去的人不只四个，而是三万人。许多村庄的人都死光了，专家们已证实，引起这次感冒的是前所未有的的一种菌系。

你星期一早晨起床时，头条新闻就是，这种病迅速地蔓延了。不仅是印度感染了这种病，现在已传到巴基斯坦、阿富汗、伊朗、伊拉克和北非；这似乎仍离你很遥远。但很快，你又听到世界各地都出现了这种情况。媒体杜撰了一个新词，称它是“神秘的感冒”。我们的总统宣布说，他与家人为受难者及其家庭祈祷，并期望这种灾难能尽快地得到解救。但人们都不知道，我们将怎样控制这种局面。

但法国总统的宣告震惊了世界：他要关闭法国的边界。谁也不能进入这个国家，所以你在睡觉前要看一下有线电视新闻网（CNN）的新闻。你在法国的新闻节目中看到一位哭泣着的妇女，

当她的话被翻译成英语时，你吓呆了：有一个男人患上了这种神秘的感冒，现在在巴黎的一家医院中快要死去了。神秘的感冒已来到欧洲。

一片惊慌。人们说，在感染这种感冒后的一周内，病人浑然无所知，但随后的四天便出现难以置信的可怕症状，然后，人就死去了。

英国也关闭了边界，但为时已晚。这种病已经在南安普顿、利物浦及伦敦爆发。星期二早晨，美国总统发表声明说：“为了国家的安全，所有从美国起飞到欧洲的航班一律取消。如果你们的亲人仍滞留国外，我很抱歉，他们只能在我们对这种可怕的疾病找到治疗办法时，才能回美国。”

在四天的时间内，美国突然陷入巨大的恐惧之中。人们惊愕，如果这种病传到美国，那可怎么办？传道人在电视上声称，这是天主的惩罚。然后，星期二晚上，你正在教堂的读经班上，这时，某个人从停车场跑进屋来大喊：“快打开收音机！”于是，大家从这个小收音机中听到一个声明：有两位妇女患上了神秘感冒，现在躺在纽约的一家医院里快要死去了。这一灾难已侵入美国。

几个小时内，这种病已横扫全国。一些人通宵达旦地工作，努力想找到解药，但什么药也不起作用。这种病已在加利福尼亚、俄勒冈、亚利桑那、佛罗里达、马萨诸塞等州迅速爆发了。它好像从边界长驱直入，势不可挡。

突然消息传来：这种病的密码被破解了，找到了治愈的方法，可以制造出一种疫苗。但需要从没有感染此病的人身上抽血。所以，你和我被要求只做一件事：到附近的医院去验血。附近的汽笛响起来，我们便迅速、安静和安全地自行向医院走去。

当你和家人来到医院时，肯定已是星期五的深夜了。人们排

着长长的队，医生和护士们匆忙地给人们抽血，并在血样上贴上标签。最后轮到你了。你先抽血，你太太和孩子随后。当医生给你们抽血后，对你们说：“请在停车场等着叫你们的名字。”你和家人及邻居都站在那里等待着，有些害怕和愕然。你暗自思索着：这里到底发生了什么事？难道世界末日要到了吗？怎么到了这种地步？

好像谁也没听到叫自己的名字；医生们只是一个劲儿地给人们抽血。但这时突然有一个青年从医院跑出来喊叫。他挥舞着笔记本，在喊着一个人的名字。你起初没有听清他喊什么。“他在说什么呀？”有人问道。那个青年和几个医务人员向你的方向跑过来，那人又喊着一个人的名字，但你仍没有听清楚。你的儿子这时拽了一下你的衣襟，说道：“爸爸，他们在喊我的名字啊”。你还没反应过来，他们抓住了你的儿子就往回走。你紧跟在他们后面喊道：“等一下，请等一等，这是我的儿子。”

“那很好，”他们回答说，“我们认为他正是这种血型。我们只需要再查一下，证实他还没有感染这种病。”

扣人心弦的五分钟以后，医生和护士们都出来了，他们大声喊着，并互相拥抱，有的人还放声大笑。这是你一周来第一次听到人们的笑声。一位上了年纪的医生向你和你太太走来，说道：“谢谢你们。你儿子的血太适合了，非常纯净，又没有感染病。我们要用它制作疫苗。”

这个消息立刻传遍了整个停车场。人们的叫声、祈祷声、哭声和笑声交织在一起。你被群众所迸发出的声浪所震动。这时，一位白发医生把你和你太太拉到一边，说道：“我们需要和你们谈一谈。我们刚知道这位要献血的是未成年人，所以我们……我们需要你们签一份同意书。”

医生把同意书递给你，你就要开始签字，但你的眼睛突然注意到什么：在抽血数量的那一栏是空白。

“要抽多少品脱？”你问道。这位老医生突然收住笑脸，说道：“我们原先不知道这是个孩子。我们还没准备好怎样做。”

你又问他：“要抽多少品脱？”老医生不敢正视你，只是很抱歉地说：“我们需要全部的！”

“我不明白，什么叫全部的？这是我的独生子啊！”

老医生搂住你的肩膀，拉你靠近他，直盯着你的眼睛说道：“我们在这儿说的，是关系到整个世界。你明白吗？整个世界呀。请你签字吧，我们没时间等了！”

“但是，你们能不能再给他输血呀？”你恳求他们。

“如果我们有干净的血，我们会的；但我们没有。请签字好吗？”

你将怎么办呢？

在麻木的沉默中，你签了字，因为你知道已无其他选择。然后，医生对你说：“在我们开始工作之前，你要不要和你的儿子在一起多呆一会儿？”

你们能否走进医院的那间屋子？在那里，你们的孩子正坐在一个台子上，他要问你们：“爸妈？这是怎么回事啊？”你能告诉他你仍爱他吗？当医生和护士们又走进来说：“对不起，我们要开始了；全世界的人都快死去了。”这时，儿子向你们大声呼喊：“爸妈？发生了什么事？你们要去哪里呀？为什么要离开，抛弃我？”你们能忍心走开吗？

过了一周，他们举行了庄严的仪式向你们的儿子致敬，感谢他为全人类所作出的非凡的贡献……但一些人从头睡到尾，另一些人干脆没到场，因为他们还有别的事要做；有些出席的人带着

做作的笑容表示一下关心，更有的人坐在那里抱怨说：“真无聊！”这时，你会不会想站起来对他们说：“对不起！我不敢肯定你们是否知道所发生的这一切，你们拥有令人艳羡的生命，但我儿子死了，就是为了你们各位能继续活着。他死是为了你们活，全是为了你们呀。难道他的死与你们毫无关系吗？”

也许，这正是天主要说的话。

请我们大家祈祷：天主圣父，一看到你的眼神就足以使我们心碎。我们现在也许才开始理解，你是怎样地爱我们。

引言

下一步怎么走？

这些年是美国天主教徒艰难的岁月。对教会说来，这个时期在许多方面都是一个悲剧。对我们孩子的虐待是悲剧。进而掩饰的丑闻是悲剧。

全体神职人员被一小撮害群之马所玷污，这是悲剧。我们缺乏真正勇敢的领导者，这又是悲剧。士气涣散，离开教会的人数比以往增加了。这些悲剧将造成长远的影响。从总体上讲，这使社会对天主教的印象很差，更使许多天主教徒为教会蒙羞。

我用了千百个小时反思，作为一个教会，我们处在哪一段行程上，有一个情况极为明显：我们忘记了我们的故事。

一小撮不知道自己使命的神父并不能代表天主教。全世界现有 12 亿多的天主教徒。在美国就有 6700 多万天主教徒——这比选总统的选民至少还多出 1500 万人。在每一天，天主教会为更多的人提供衣食住行，关照病人，探访犯人，并为更多的人提供教育机会。这一切是世界上所有其他的组织或机构可望而不可及的。

请考虑这个问题：耶稣在世时，病人们都在哪里？他们在医院救治吗？当然不是，耶稣那个时代还没有医院。那些病人挤在

道路的一侧，或者在城郊耶稣常为他们治病的地方。他们已被亲友抛弃，因为谁都怕被传染疾病。

卫生保健和关怀病人的基本概念和行动是教会首创，并通过各个修会来实行的，是直接响应福音，尊重每个人的生命尊严和价值。

我再提一个问题：你知道有多少人生来高贵？他们的父母是国王、王后、公爵、伯爵或其夫人，或是骑士等？不是很多，对吧？我怀疑这里甚至根本没有。那你想一想，假如天主教不支持普及教育事业，受过教育的人数就会是上述这种情况。教会把教育机会给予普通百姓之前，教育仅是保留给贵人们的特权。当今西方世界受到的教育就是源自天主教会在普世教育中所起到的先驱作用。

我们的教会对全球的贡献是巨大的，对全国各阶层的影响也是巨大的，但这在很大程度上还不为人所知。仅就美国而言，天主教会每天都在教育着 2600 万学生，家长和堂区每年为此要花费 100 亿美元。若没有天主教学校，这么多的学生就要到公立学校就读，就要花费国家 180 亿美元。这也就是说，天主教教育体系每年要为美国纳税人节省 180 亿美元。

在美国，天主教有 230 多个大学和学院，有 70 多万学生注册。在我们的中学和大学受过教育的天主教徒和非天主教徒，在众多领域担当了许多最高的职位。在卫生保健方面，美国天主教会拥有由 637 所医院组成的非营利医院体系，每天到天主教医院就医的人数，占美国病人就医总数的五分之一。

除了对国家和世界的影响外，天主教徒每天在当地各社区所作的贡献也可谓是巨大的。每座城镇都有与此有关的故事，我仅在此举一个例子说明此情况。在芝加哥有数百个天主教组织为该

城市人们的需要服务，其中之一就是天主教仁爱会。天主教仁爱会芝加哥分会今年将为该地区的穷人和饥饿的人提供 220 万份免费餐，即：每天提供 6027 份餐食——这仅仅是许多贡献中一个小小的例子。每个城市都有上百个这样的故事。

尽管我们的教会有许多缺点、错误，甚至近年来的丑闻，但教会在地方、国家和全世界的层面仍做出巨大的贡献。然而，仍有数以百万计的美国人对我们的教会不屑一顾，以致当人们在社交场合开始议论天主教时，许多天主教徒感到十分尴尬。我们忘记了我们的故事，结果让那些反天主教的新闻媒体每天都肆意歪曲我们的故事。

这种悲剧也在另一个层面继续存在着。令人担心的是，当千百万天主教徒感到愤怒并对教会深感失望的时候，竟无人做出重大努力提醒我们天主教徒认识自己真正的身份，也没人做出战略上的努力，以便提升天主教徒的道德水准，我们也没有组织力量提醒整个世界，让世界知道两千年以来，在世界各地，无论为当地、为国家和全世界的益处，天主教这一群体都在做出重大的贡献。

我们为了解决法律诉讼的问题已经花费了二十多亿美元，但我们却没把一分钱花在任何主动的行动计划上，以便鼓励美国的天主教徒继续发掘我们信仰的美丽。我们也没有把钱用在提醒整体文化，使它看到我们的教会对社会所作的非凡的贡献。我们更没有把钱用在鼓励天主教徒，尤其当他们对我们的信仰，和对教会抱有更大愿景的时候。这的确是悲剧。

你现在手中拿着的这本书（我们努力将这本书以免费或以低价向美国的每一位天主教徒提供）是一个起点，我们将竭力提高天主教徒的道德水准，并使他们认识到天主教信仰的智慧，使那

些离开教会的人回归。我们希望在未来发起一系列的活动，包括借助广告牌、商业电视和广播等途径，使人们体会到天主教的重大影响，并鼓励天主教徒继续积极参与天主教的使命。

请你设想，在芝加哥任何一条繁忙的或备用的高速路边展示一个大型的广告牌会是何等情形。不需要图片，只需写上简单的几个字：天主教仁爱会今年将提供 220 万免费餐食，无论是否是天主教徒，只要是贫穷和饥饿的人，我们恭候你的光临。重新发现天主教的真谛。

问题是我们已经忘记了我们的故事，我们自己忘了，世界也会忘记。是我们让那些反天主教的媒体每天乘机歪曲我们。我们的历史和我们的未来都会有瑕疵和污点，但我们的贡献是无与伦比的。当今时代比以往更需要这种贡献。

我承认，我也和大多数的人一样，对我们教会不应发生而发生的，或本应发生而未发生的事情，深感挫折和愤怒。我想，我们应一起考虑的问题是：面对自己的挫折和愤怒情绪，我们应该做什么？

许多人似乎不再想到这一点。他们在某种程度上不再参与教会的使命，只顾及他们的眼前生活。有些人拒绝再到教会来，也有很多人停止了对教会的财务支援，有的人离开了天主教会，加入了当地跨教派的教会。还有些人对所发生的一切，努力不再去理会自己的愤怒之情。

对我而言，这些都不是好的解决办法。过去的十五年间所走的道路使我确信以下的事情：

1. 如果我们能抽出一些时间，努力以谦卑的态度来探索天主教信仰，就会发现她天赋的智慧；
2. 天主教信仰的本身是没有错误的，因此，不需要通过做出

什么正确的事来纠正天主教信仰；

3. 如果你和我不能成为解决问题的动力，我们就会成为解决问题的阻力；

4. 如果美国的 6700 万天主教徒再努力迈上一个台阶，就一定会发生不可思议的事情。

因此，让我们今天就在此时做出决定，让我们开始探索我们信仰的天赋智慧，要成为解决问题的动力，要再迈上一个台阶。

甚至连非专业的观察家们似乎都清楚，我们一定是在哪里出了差错。于是，我们下一步怎么走呢？

两千年以前，一小批人就吸引了整个西方世界的注意力并激发起人们的想象力。最初，这一小批人被认为无足轻重，他们只被认为是巡回传道的一个男人的追随者。但当这个男人被处死以后，他的十几个门徒便勇敢地站出来，宣讲这个人的生活 and 训导，他们开始讲耶稣基督的故事。这一小批人并非是那个时代的精英，他们也没有政治和社会地位，没有钱财，没有世俗的权威，但从一开始，人们就加入了他们这个革命性的团体，每次参加的人都有上百名。

随着他们声望的飙升，一些当权者开始惧怕他们的力量，就如同他们害怕自己的顶头上司一样。在一些地方，当权者通过杀害该团体的几个成员，试图把这个团体消灭在萌芽中。但行将被处死的人却因舍身成仁而感到无上光荣。这只会激发人心，使他们那个时代的人越发困惑与深思。

这一小批人就是初期的基督徒。他们是纳匝肋耶稣最初的追随者，是我们今天称之为天主教会的首批成员。

若干世纪后，情况发生了许多变化。天主教是当今世界上最大的信仰团体。现有十几亿天主教徒分布在世界各地，已不再像

初期基督徒那样只有一小批人。作为现代社会两大支柱——教育和卫生保健——的促生者，我们继续是这些领域的优秀领导者。许多世纪以来，天主教会一直是最大的艺术赞助者，培育了文化生活的各种要素，不遗余力地使人们的心智和精神朝着天主的事业升华。在美国，天主教徒曾被限制申请某些工作，但现在，被公众选出的行政人员当中，天主教徒的人数比任何其他宗教和教派的人数都多。天主教是世界上最多拥有土地的组织之一。从边远的农村到现代化的大城市，天主教会几乎在每个社区都拥有不动产。在当代世界，生命和人类尊严几乎时时处处都遭受着践踏，天主教会从体制上就是世界上首要的人权捍卫者。今天的天主教会已是世界上一个举足轻重的实体。

我们是从谦卑的开始一路走过来的。但是今天，无论我们取得了怎样伟大的成就，也无论我们的成员是怎样伟大，我们都不能像我们精神的先祖那样，吸引人们的注意力和激发同时代人的想象力。

耶稣的故事是历史上最有力量的故事，这个故事直接或间接地影响了现代文明的所有高尚的一面。但是，我们当代纷乱和繁忙的日常生活使我们分心，我们疏远了这个伟大的故事。但是，仍有些人不时地来提醒我们：只要认真实行福音的教导，就会体验到它的魅力。这些人当中就有我们的圣人圣女们，他们已成为家喻户晓的人物；这些人当中还有许多普普通通的人：我们的父母、祖父母、保育员、学校老师、财务顾问和企业家们。

我们极容易成为现代世俗文化的一部分，这种追求安逸的危险会导致我们对赋予生命力的福音麻木不仁。我们常常听到福音教导的话语，但我们并不让这些教导深入我们的心，和改变我们的生活。但最终总有某种动力，驱使人们奋力成为天主希望我们

成为的那种人。作为一个教会，我们需要重新发现这种奋斗的力量。

这种对教会生命至关重要的奋斗，不是人们常说的那种奋斗：“让我们搞出个计划，并完成它”，而我们的奋斗是，时时处处要仰赖天主圣神之光，照亮、教导和带领我们。天主不愿意控制我们，但也不愿让我们不理睬他。天主希望和我们每一个人都能密切合作。

初期的基督徒并不是完美的；即使圣人们也不是完人。他们所生活的环境也被一些冲突和争吵所困扰，正像我们今天所经历的一样。他们也像我们一样，曾和自己的人性弱点作斗争。但是，他们都能致力于学会和掌握我们的基本功。

天主教信仰不是一场足球赛，但圣保禄曾把天主教的生活比作运动员，我今天也想作此类比。荣获冠军的团队不一定是那些拥有最佳运动员和最佳战术的团队，也不是那些拥有最多的资源或超级运动知识的团队。最好的教练会对你说，能赢得冠军的团队是那些能集中精力，学习并掌握基本功的团队。

我们需要回到我们的基本功中来。

我知道我这些话也许又被视作老生常谈，但是，当天主教徒能致力于我们富饶和强大的精神财富的基本要素时，奇妙的事情就会开始发生。

初期的基督徒吸引了他们时代的人们。圣人们也是如此。我们当代热心善度基督徒生活的普通人也是如此。在大多数情况下，他们并没有做出什么非常伟大的事迹。在很大程度上，他们只是满怀爱心，认真地致力于做那些平常的小事情，但他们吸引了人们。我们需要用同样的方式吸引我们同时代的人们。

你的生活榜样能吸引人吗？不是靠做出壮丽的事业来吸引他

人，而是要通过你简朴的生活、爱心和工作的榜样，去激发人们对我们的兴趣。

如果我们能按福音指引的方式生活和爱他人，我们就能吸引他人。尊重你的配偶和孩子们，人们就会因此而被吸引；努力工作，精益求精，你就能吸引他人；用自己的方式努力帮助有需要的人，你就能吸引他人；当我们甚至不计代价去做正确的事，我们就能吸引他人。耐心、善心、谦卑、感激、体贴、慷慨、勇敢和宽恕，所有这些品质都能吸引他人。

天主总期望我们的前程比以往更宏伟。不是和往常一样，而是更宏伟、更好、更亮丽和更有意义。天主期望你和我的前程，教会的前程，比以往更宏伟。我们正是需要想象和憧憬这样更宏大的未来。

天主赐给人类最不可思议的能力之一是想象力。我们有能力展望未来并设想比现在更美好的情景，然后又回到现实，去努力工作，以致最后将我们的愿景变成现实。谁在为我们的教会做这种努力呢？

许多年来，我一直在反思箴言中的一句话。这个话语从未熄灭我对教会的热情。“没有愿景，人们会灭亡”（参阅箴 29：18）。我发现在我们生活的每一领域，这句话都是贴切的。一个国家若没有愿景，人们会灭亡。同样，在商界、在学校和在家庭中，若没有愿景，人们会灭亡。

但我以沉重的心情认识到，作为一教会，我们还没有愿景，人们正在走灭亡之路。此时此地，我们急需天主教的愿景，一个简明且又深刻的愿景。这是一个能激励和动员年轻的和年迈的天主教徒的愿景；是一个能让七岁小童乃至高学位的神哲学家都能理解的愿景。

我说我们还没有愿景，一定会引发一些人对此观点的反感。肯定还有人会认为这种说法太荒谬。但是，你如果询问一百位天主教徒，让他们说一说教会对我们时代的愿景是什么，我想你会得到一百个不同的答案，或者许多人可能完全不知如何回答。所以，若不是我们没有愿景，就是教会还不知道我们的愿景是什么；无论如何，其结果都是一样：人们正走上灭亡之路。

我们要寻找天主教的愿景，但这绝不只是教宗、枢机主教和主教们的责任。你们的本堂神父也不能单独对你们堂区的愿景负责。在设想、憧憬和为教会的未来而奋斗的过程中，我们每个人都扮演着一个角色，都应发挥自己的作用。这样，我们才能挫败一切怀疑论者，才能鼓舞和激发群众的热情。

许多人总想回到过去的时代。这些人是反现实的，并没有敏锐的眼力。他们力争四平八稳，他们的呼求常常被一种对不确定性的恐惧所笼罩，而不是完全信赖天主，与天主合作共创美好的未来。当他们试图控制一些无法控制的事物时，常让他们自己的人性占了上风。

天主从不走回头路；他总是勇往直前。亚当和厄娃被驱逐出伊甸园。天主能够救赎他们并让他们回到伊甸园，但天主没这样做。其原因有两个：天主总愿意让我们的未来比过去更宏大；天主总愿意推动我们向前进。

让我们朝着天主为我们和为教会设想的未来前进吧。现在正是一个好时刻，让我们能再次成为有希望和有机会的人。我们极有限的思维，过多地控制了我们的行动。我们只是太侧重那些易控制的事，而不是设想去完成那些可能做到的事。我们失去了最好的实践机会，只是满足于我们通常做事的方式。现在是时候了，如果我们与天主同行，就要重新设想那些不可思议，但有可能完

成的事。让天主教徒成为一个有希望的群体，现在是采取行动的时候了。请设想一下，6700万美国天主教徒有多大能力，全世界十几亿的天主教徒又有怎样的能力。

有一件事是相当肯定的：无论我们做什么或不做什么，都会决定人类和世界的未来。

所有这一切都导致我做出这样的结论：我们需要重新发现天主教的真谛，时不我待。我每天都在努力重新发现它，每当我诚心诚意地寻找它时，它从未使我失望。当我能够把狭隘的自我意识和个人事物抛到一边时，我通常会产生谦恭和敬畏的心情。

有许多人，包括天主教徒和非天主教徒，还不愿意重新发现天主教的真谛。一些人甚至认为，宗教，特别是天主教，在现代的环境中沒有容身之地。我承认，天主教是古老的宗教。但我要向你提出一个问题：如果你有一张古代的寻宝地图，你会不会因为这张地图很古老，就将其扔掉呢？你绝对不会这样做，因为地图的年龄不是问题。重要的问题是它能否带领你去寻宝。天主教信仰就是一张寻宝图：它也许很古老，但仍然可引领你去获取无价的宝藏。让我们一起去重新发现它，并帮助他人也加入我们的行列。

第一部分

我们颂扬什么，就会成为
什么样的人

第一章 我们普遍的渴望

纵观人类历史，不乏有一些男人和女人想给人类指出正确的道路。人类大家庭从来也没有停止需求：食物、住所、有意义的工作、友好的伙伴、自由、宽恕、容忍和爱护。

在每一个时代，总有很多人会提到人们真正的需求，并特别针对那个时代，述说这些需求的社会内涵。这些人站在十字路口，向人们指出一条他们自己从未走过的路。在我们这个时代，我们从不缺少各种书籍、光碟（CD）、视频光盘（DVD）、博客、网址、广播节目、学术研讨会以及电视节目，这些都试图以相关的和动人的方式，对人类的真正需要发表意见。

但是，在这些表面很丰富的景象中却深藏着极大的贫穷。我不是指物质生活的贫穷。但我要说，无论在每个时代和每个地方，我们常常缺乏的似乎是，那些能以自己生活的好榜样，带领人们走正路的人。在历史中的每个时期，这种真正生活的榜样太少了。

外表与实质的反差

我们当今的时代似乎被幻觉与欺骗所笼罩。我们整个文化是只顾外表的一种文化。一切事物看上去很不错，但只要划破表皮向里看，就会发现没有什么实质的内容。外表已成为一种衡量标

准。对善与恶的现实，我们已变得很麻木。谎言和欺骗几乎能被人们广泛接受，被认为是必要之恶。只要这些恶事干得不太张扬，人们就能容忍。但在这种文化的阴影中，人类的诚实和正直的精神也偶尔发出光芒，遇到这种时刻，我们似乎惊讶，甚至不知所措。因为，诚实、忠诚和正直，似乎已与现代社会格格不入。

现代和其他时代一样，在这外表伪装下，生活着像你和我这样广大的人群。如果你仔细倾听和近处观察，你就会发现人们都在如饥似渴地盼望着。我们被创造本是为了爱和被爱，但现实使他们感到不安。他们有更大的渴望，因此对我们的生活和文化有强烈的不满。人们感到，我们缺少了什么东西，但在内心深处知道，我们买不到所缺的东西，世界的任何快乐也无法消除我们内心的不安。

这种渴望先入为主地占据了人心，它既不是随机的也不是偶然产生的；每个人都有渴望，这是有原因的。圣神（教宗本笃十六世称圣神为“我们灵魂的灵魂”）是这些渴望的源头。这是天主在我们内心的最深处号召我们向前进，让我们超越生活中的表面事物，去探索和体验更深刻的事物。

我们不渴望外表的东西，那些表面的和倏忽即逝的事物。我们渴望的是具有实质意义的事物。我们渴求真理。当代的人们急需体验那真实的，哪怕是点滴的真实事物。

人们为何拒绝基督教？

人们非常渴望真理和美德，但与此同时，很多人却拒绝基督教（特别是天主教）。当然，仍有很多人在星期日虔诚地来到教堂；但是，不再进教堂的人数也在增多，特别是年轻的一代，此情况

尤为显著。

我们很多人都知道一些优秀的、有知识的，和对我们社区有贡献的人，但他们与基督教毫无关系。在他们当中，许多人都曾在某种程度上成长在基督教的环境中。我们或早或晚必然要探索这种不断增长的现象，一定要自问某些尖锐和令人不安的问题：这可能是我们未能吸引他们吧？是不是因为教会某些成员或领导的言行不一，从而模糊了他们对天主的认识？我们是否没有尽力满足他们的需求？我们是否没有真正热情地欢迎他们？

我们既然称自己是基督徒，就应该面对这些问题。我们相信耶稣的生活和训导是真理、真诚和真实的象征，是最好的生活方式。如果我们的信仰是正确的，如果二十一世纪的人们渴望真实和最好的生活方式，那么，作为基督徒，我们必须问自己这种问题：为什么越来越多的人不再热情地拥护基督教？为什么实际上有如此多的人对基督和他的教会怀有敌意？

我感觉到，这是因为当代的人们发现，基督教、基督徒，特别是天主教徒，原来也和其他人一样，已成为这种表面的和欺骗性文化的一个组成部分。这是我们要面对的一个严酷的现实。人们追求真理的愿望从未消退，但他们变得很警觉、迷惘、怀疑、忧心，甚至愤世嫉俗。说实在的，我不能责备他们的态度。虽然不同意他们的立场，但我仍很理解他们。我明白他们是怎样落到这一步，陷入了哲学的困惑和神学的荒芜之中。

这种困惑的大半原因是，在二十世纪后半期，文字、符号、影像等各种传播方式急速地发展。人们感到十分劳累；他们超载着各种信息，并被社会的各种政治和经济问题压垮。他们不再努力求繁荣，但求能苟且生存。这是一个令人疲惫的文化。

大声求援

当今这种文化的疲惫，使越来越多的人不断地失去希望，他们在疲惫和失望的困境中大声疾呼，希望有人来帮助他们。

非基督徒和我们那些不参与教会活动的兄弟姐妹们，现在任何时候都强烈地向你和我，向所有的基督徒，传递了一个信息。尽管他们自己也许没有意识到这一点，但他们已经在间接地为福音作证。在当代人们传递给我们的信息中，隐含着对你和我深刻的挑战，鞭策我们要以耶稣基督的生活为榜样，认真遵从他的训导。这个信息是十分诚恳、清晰和明白无误的。我们的父母、兄弟姐妹和我们的孩子们，以及我们的朋友、邻居和同事们，都向我们传来了同样的信息。他们或低声或高声地在向我们呼吁：“请不要只挂在口头上——要以实际行动给我们树立榜样。”

他们的请求发自内心深处，表达了他们急切的渴望。他们不想再看到在电视上传福音的人，不想再看到或听到宣传基督教的书籍和光碟，他们也不想再听你讲述皈依的美丽故事，他们只要真实的东西。他们要亲眼见到某些人或任何人——只要有这种人就好——能善度真正的生活，言行一致，说到做到。他们要见到，确实有人能在现代的生活环境中——不顾诱惑——努力以谦卑但英勇的方式，度一个圣善、纯真和高尚的生活。

他们传来这样的信息绝非仅是发出“矫饰”的童音，他们的信息是自然的呼喊，在呼求帮助。他们在对我们说：“请不要只挂在口头上——要以实际行动给我们树立榜样！”因为他们在当今的时代中，急切希望看到真实和勇敢的榜样。但看到你和我在生活中言行不一和矛盾百出，他们出于痛苦和愤怒，常常向我们喊道：“虚伪的人！”他们愤怒是因为他们发现，我们没有度一

个我们所倡导的生活，这使他们很失望，损害了他们自己要度真正生活的希望。诚然，他们正在醒悟和探索，但他们像失去牧人的羊群，仍不停地向我们呼叫着，他们需要有人喂养，他们要求有人领他们到那充满宽厚、热诚、慷慨、宽恕、容忍、自由和爱的牧场。

我曾千百次听到了这种呼喊，但有一个人的话语总在我心中挥之不去，使我像一个被噩梦吓坏了的孩子。这些话语是甘地（Mahatma Gandhi）说的。他是我非常尊敬的一个人，我深信他曾竭尽全力度过了一个真正的生活。我研究过他的生平和他的著作，有一段话十分震撼。这段话如此清晰，并刺痛我的心。

大家都知道，甘地每天都阅读新约，并经常引用圣经的话语。一个记者曾问甘地，为什么从来没有成为基督徒。甘地回答说：“假若我曾遇到一位真正的基督徒，我就会成为基督徒了。”甘地用自己的方式说出了：“请不要只挂在口头上——要以实际行动给我们树立榜样。”这揭示了他多么渴望看到一个真正生活的榜样。

这就是说，我相信我们每个人心中都有一个度真正生活的愿望。我们不仅希望目睹真正的生活，我们还要亲身度过这种真正的生活。我们愿意对自己忠实，我们也许有时下定决心、竭尽全力这样的生活。但是，财帛和肉情快乐的引诱，使我们徘徊，离开了正路。我们知道什么是真理，但我们缺乏自制和意志力，不能使自己的生活与真理相符合（参阅 玛 26：41）。我们只投身于奇想、幻觉和热望。我们的生活却歪曲了我们所认识和宣示的真理。人类大家庭需要宽厚、热诚、慷慨、宽恕、容忍、自由和充满爱，但我们用千百个矛盾和有害的行动分裂了我们的内心。

整个现代世界屈膝在我们面前，不停地向我们示意和恳求，希望我们能有一批勇敢的男人和女人，用真正生活的榜样来引领

现代的世界。

我们的时代在许多方面都是一个丰裕和享乐的时代，但这种丰裕和享乐（有时似乎非常盛行）之中，当代人们的心中仍然有强烈的渴望，渴望能按我们被创造的初衷，体验和实现那种真正的生活。（对我们自己、我们的婚姻、我们的家庭、我们的社区、我们的教会、我们的国家和我们全人类而言）未来的一切好事取决于我们是否能真诚地追随这一渴望，去度真正的生活。

第二章 盛行的哲学

当你看到“哲学”这个词，你都想起什么？你也许回忆起在大学时必须上哲学课，但你从未真正懂得什么是哲学；或者，你想到苏格拉底（Socrates）和亚里士多德（Aristotle）这些伟大的哲学家。但是事实上，我们大家都是哲学家，我们每人都有一个哲学。

在以往的时代，哲学是对生命问题的深思熟虑的态度。每一个时代的伟人们都抓住了一些普遍和永久的问题：我是谁？我从哪里来？我为何在这里？我应怎样做？我要去哪里？从人类伊始，所有这些问题都来自（并最终又回到）一个始终盘踞人心的问题：什么是最好的生活方式？若提出这种问题并不懈地追求其答案的人越多，社会也就越有活力和充满生气。

每一种文化都是人们的理念和处世态度的结果。人们与文化中的理念和态度，共同形成了哲学。我们现在所处时代的哲学是非常贫乏的，其结果使我们在道德和伦理上相当困惑。

我们当今的文化几乎没有哲学的活力。我们享用信息的方式是，面对越来越多的问题，我们的思索却越来越少。我们用大部分时间去注重一些次要的问题（通常是一些有争论和引起轰动的问题），却很少花时间去探讨我们短暂一生中的最主要问题。这也就是为什么我们的人生所注重的许多哲学思想，是透过文化汲

取的，而不是由深思熟虑的人生态度而产生的。

我们每个人都有自己的哲学，有个人的生活准则。这种哲学包含一套信念，我们依据这些信念去选择自己的生活方式。这些可能是各种各样的信念。某人也许会相信有一个天主，相信地球是圆的，并认为无论去哪里也不能没有保护伞。这些信念彼此很不相同，但都能在一个人的个人哲学中并存。

你的哲学是什么？

虽然你也许不能清楚地说明你的个人哲学是什么，但你每天都要多次想到这一“生活准则”。你每天都要做出几百个决定。这些决定中，有一些会涉及到你的吃和穿等问题，但有些决定在影响你人生的方向。无论是哪种情况，这些决定都是通过你的个人哲学而确定的。

团体中也有哲学。团体的哲学是由其成员们共同的哲学构成的。这一团体小至家庭，大至国家。你们的堂区是一个团体，大学校园是一个团体。在当今时代，有某些哲学倾向正在支配着做出决定的过程。我发现这些倾向在许多层面都令人不安：无论我们作为一个人、一位兄弟、儿子、父亲和家庭成员，这些倾向都使我感到不安。我作为一个现代化国家的公民，它们使我不安。作为一个有信仰的人，一名基督徒，特别是作为至一、至圣、至公，从宗徒传下来的天主教会的一名成员，它们更使我感到不安。

虽然有许多哲学影响着现代的生活模式，但我要提出，这里有三种主要的和实际的哲学，我们依此构建我们的现代文化。我愿意留给读者作出判断，我们是否像那个聪明人一样，把我们的文化建造在磐石上，或是像那个愚昧人，把文化建造在沙土上（参

阅玛 7: 24-27)。

个人主义

在这些实际的哲学中，第一个就是个人主义。当今多数人在做出决定前，有一个问题会支配他们，他们内心的声音问道：“这对我有什么利害关系”？这个问题是个人主义的金科玉律，它的基本点是完全为自己考虑。在现代环境中，在做决定的过程中占据支配地位——因此形成我们的文化信念的体系——是个人主义。

任何团体，小至家庭，大至国家，若怀有个人主义的态度，就绝不会茁壮成长。个人主义只能削弱团体，造成整体的痛苦。在各种情况下，个人主义是一种恶性的肿瘤。

我们这个时代的社会和政治改革，却以对整个社会不健康的方式，提升了个人主义的地位。一些特殊利益团体只代表整个社会的一小部分人，但在他们的压力和误导下，个人的权利一直在不断升高，并最终置放在整个社会的权利之上。加州最近发生的情况就是一个很说明问题的例子。法院规定公立学校在诵读效忠宣言时，不准再使用“在天主之下”这一词语，起因是有一个学生对此语感觉受到了冒犯，提出了申诉。个人的权利不惜代价地强化了，不管这个权利是对是错，是否伤害绝大多数人的感情。与此同时，教会、国家和各种权威的权益也被肆意地削弱。

所有这一切都是在一个虚假的自由旗帜下完成的。这种虚假的和成熟的观念，认为自由是机会，人们可以想做什么就做什么，想到哪里就到哪里，想什么时候去就什么时候去，根本不受任何人和团体的干预。但是，这不是自由的含义。

我们的文化把个人表现放在非常高的地位，但对如何打造确实值得表现的“自我”，却表现出相对的冷漠。

个人主义所结的果实对我们大家并非陌生：贪婪、自私和剥削他人。对一个家庭或国家而言，若它们的成员都把个人主义作为自己的个人哲学，这个家庭或国家将变成什么样子？

享乐主义

当今一代人的主张是，享乐是他们的最高纲领。这种思想使原已赤裸的个人主义更为严重化。这一主张所揭示的事实是，享乐主义是我们时代的第二个哲学标志。享乐主义是一种哲学，它强调享乐是人生的终极目标。享乐主义者的信条、座右铭和最雷人的话语是：“只要我觉得舒服，我就去做！”

在这个据称是“新获得的自由”的伪装下，这一古老的骗子又来引诱和欺骗现代人。这些现代哲学标志是一个很大的悖论。为此宣传和鼓吹的人们，把这些说成是新的和不同的标志，但是，我们若脱去这些哲学的外衣后，必会很快地发现，我们现在的文化环境正是奠基于过去已经失败了的意识形态。我们是错误地相信这些哲学是新型的，和以往的不同。然而，一旦拨开表面稍加深入地看一看，便会认识到，在首先运用或吸收这些哲学的文化中，都能追索到它们的衰败。

在其他文化和亚文化中，只要享乐主义出现并成为主导的实用哲学，那必会产生懒惰、好色和贪欲的人群。而且，当文化和亚文化中享乐主义情况严重，它就会成为引发文化和亚文化灭亡的因素。罗马帝国的衰亡就是很好的例证。

享乐主义并非是一种自由的表现；许多的癖好和贪欲使人们

受到奴役，而享乐主义与此情况密切相关。享乐主义最终产生的不是快乐，而是绝望。

极少主义

对个人主义的贪婪和享乐主义的欲望而言，现代哲学的第三个标志是其毁灭人性的补充物。它们现代的那些信条或格言是：“这对我有什么利害关系”？以及“只要我觉得舒服，我就要去做”！还有一个极少主义的格言伴随着这些信条。极少主义挂在嘴边的一句话是：“对我的最少要求是什么？”

最少主义者总是希冀用最少的努力取得最大的报酬。人们都自觉或不自觉地似乎在问：“我要保住工作，对我最少的要求是什么？”“我在学校要使分数及格，对我最少的要求是什么？”“要能维持我的婚姻，对我最少的要求是什么？”“要保持健康，对我最少的要求是什么？”“要能升天堂，对我最少的要求是什么？”“若要……对我最少的要求是什么？”

最少主义是美德的大敌，是平庸凡俗之父。它是当代最严重的哲学病患之一。最少主义对我们的生活和对社会的各方面都有负面影响，令人悲哀的是，这种哲学病患也在侵蚀着我们的教会。

正是在这种个人主义、享乐主义和最少主义的哲学王国中，许多的人每天都在做出自己大部分的决定。这些哲学巧妙地通过各种社交的、文化的和政治的媒介，正在和人们沟通。这些哲学透过电影、音乐、文学、时髦人物、政府政策和教育事业，向我们生活的每一个方面推进。但这些不是在一夜间发生和完成的；它们需要好几十年的时间。如果它们是在一夜之间发生，我们一定会做出对它们不利的反应，正像一个青蛙不小心落到开水锅里，

它会立刻跳出来；但是，你若把青蛙放入冷水锅里，然后慢慢加热，它会呆在锅里，甚至一直呆到被煮死。

有鉴于此，我们就再不奇怪，为什么当代的性乱交和性犯罪如此猖獗，为什么文化控制，为什么家庭遭到破坏，为什么这些政治和文化逐步而持久地破坏着现代社会的家庭价值观。我们也难怪商业和政治欺诈以惊人的速度急剧增长。事实上，我们也不会奇怪，仅在我短暂的一生中，仅在美国，堕胎杀害的胎儿数目，已是我们称之为大屠杀中遇难人数的九倍之多。十多岁的青年走进学校射杀老师和学生，孩子杀死自己的父母，青少年自杀……非战争暴力史无前例地急剧增加也不再使我们震惊了。这些都是我们这个时代的标记，是这些哲学的产物，标志着这一历史时刻的特征。

任何一个团体——小至家庭，大至国家——若汲取了这些哲学，都要自负风险。哲学是一种生活方式。任何个人和团体，如若实施个人主义、享乐主义和极少主义，就会被它们消灭。这些是最终造成自我毁灭的哲学，会消灭人的身体、心智和灵魂。

当代世界的危机是思想理念的危机。理念塑造我们的生活和我们的世界。思想决定行动。我们很快就会体验到，理念具有非常实际的后果。

第三章 耶稣仍与我们有关吗？

我们不会惊讶，在现代的环境中，耶稣与我们的关系正在受到破坏和质疑。理由很简单：耶稣的哲学与现代文化中所流行的哲学非常不同，甚至，与这些哲学完全相反。但是，耶稣基督和现代这些哲学，双方都声称自己是实现我们共同渴望的钥匙。

我们追求幸福

人们都在追求幸福。每个人都渴望幸福，就如同沙漠渴望雨水。你和我也都有追求幸福的愿望。这是人类大家庭每个成员的普遍和共同的愿望。我们渴望幸福，我们的行动源自这种渴求。

我们经常去做我们认为会使我们幸福的一些事情，但到头来却发现这些事情使我们陷入悲惨的境地。这常是因为我们把肉情快乐与幸福混淆了。长期的痛苦有时会伪装成短期的快乐向你走来。在诸如个人主义、享乐主义和最少主义等哲学的影响下，我们寻求自己所期望的幸福，是通过快乐、财富、权力，并由最省力的途径获得。这其中的每一种都可以向我们提供一些幸福的时刻，但好景不长，只能持续很短的时间，于是我们继续寻找长期的幸福。这些幸福时刻当然也能使我们感到快活，但它们实际上只是一个阴影：一个人的影子也是实际存在的，但它无法与真实

的人相比。所以，我们许多人用自己的一大部分生命仅是去追寻影子而已。

现代人在个人主义、享乐主义和最少主义的控制下去寻求幸福，其结果是：贪婪、淫乱、懒惰、暴饮暴食、自私自利、剥削榨取，以及自欺欺人。但是，当这些哲学越来越成为现代生活方式的中心内容时，随着时间的推移，人们似乎越发感到不满和忧愁。

我们是否已准备去考虑，一旦这些哲学不能兑现它们的许诺时该怎么办？这些哲学中是否可能缺失一些什么，致使人类不可能通过它们找到幸福？

天主与幸福的关系

我相信天主愿意我们幸福。我相信天主赐给了我们对于幸福的渴望之情，并使这种渴望经常充满我们的心。天主似乎把这种渴望放置在我们每个人的心中，作为一台导航的仪器，旨在引领我们奔赴我们的目的地。是天主使我们产生了对幸福的渴望。

作为真正关心孩子生活的一名父亲，为响应人类对幸福的渴望，天主派遣了他的独生子，来教给我们该如何实现这种渴望。天主派圣子到世界上来，当然是为了使我们与天主和好，但也是让耶稣来展示给我们应该怎样生活。

耶稣的哲学是使人类幸福的最根本的哲学。它不仅是一种生活方式，也是人生之正路。耶稣的哲学同时也是甘心为众人奉献自己的哲学。这看似与天主训导的幸福有很大矛盾。但实际上，在我们被误导的险途中，即使我们没有按耶稣基督的哲学生活时，我们也许仍能瞥见幸福的时刻。甚至你的生活与耶稣的哲学相反时，你也许仍能尝试到幸福的时刻，但是这些都是失窃和蒙蔽的

时刻，它们貌似真实，实则仅是某些事物的阴影而已。

基督的态度

耶稣从来没有问过：“这对我有什么利害关系？”他从没有个人主义的动机，他充满了服务精神。耶稣从不崇尚享乐，而是亲切地赞扬克己精神，他说：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我”（玛 16：24）。他也从不问自己：“若仍能救赎人类，对我最少的要求是什么？”不，他只是问：“我怎样才能做得最多？”这是相爱的人要提出的问题。耶稣的态度与个人主义、享乐主义和最少主义形成了极鲜明的对比。

耶稣邀请我们要度的生活，与现代文化要求我们的生活方式有很大差别。个人主义、享乐主义和最少主义——以及它们的各种同类的哲学，如：相对主义和物质主义——鼓励我们为所欲为，想到哪里就去哪里，想何时去就何时去。而另一方面，耶稣则邀请我们去度一种有自律的使徒生活。

耶稣复活后显现给玛利亚玛达肋纳，然后召集他的门徒去加里肋亚。当这十一位门徒聚集在指定的山上时，耶稣上前对他们说：“你们要去使万民成为门徒”（玛 28：19）。但他没有这样说：“要去使万民都成为追随者”。

成为一名追随者是容易的，但成为门徒就意味着要作学生——要谦卑、温顺、有可塑性和善于倾听。所有这些品质都要求有自制力。基督邀请我们去度有自律的生活，不是为了他，而是为了我们的缘故；不是为帮助他，而是为了帮助我们自己；不是为了使他幸福，而是让我们能分享他的幸福。

自制力的作用

耶稣说：“我来，却是为叫他们获得生命，且获得更丰富的生命”（若 10：10）。自制力是通往“更丰富的生命”的道路。人的生活有四个主要的方面：身体的、情感的、理性的和精神的。当我们吃得好，经常锻炼，睡眠规律，我们就会感到体力上更有活力；当我们心中充满了爱时，当我们尊重和照顾我们生活中重要的他人时，当我们在旅程中能热心帮助他人时，我们就会感到情感上更有活力；当我们认识到自己的和天主的愿景时，我们的视野变得非常宽大，我们就会感到理性上更有活力；当我们每天能用几分钟的时间进入宁静的教堂，在天主面前敞开胸怀，恳切地祈祷，我们就会感到精神上更有活力。所有这些具有生命力的努力，都需要有自制力。我们什么时候最有活力？就是当我们生活有自制力的时候。人类有了自制力才会兴旺。

你的生命兴旺吗？或者，仅是苟且生存着？

自制力使我们从哲学的麻木中苏醒，使我们人生的各个方面变得更好。自制力不是束缚或扼杀我们；正相反，它使我们能自由地飞往不可思议的高度。它能使我们的感觉灵敏，以便能充分享受生活经历中的各种美味。无论这些经历是身体的、情感的、理性的和精神的，自制力都会使它们提升到最佳的状态。它提升了人们的经验，加强了人们的能力。耶稣的生活榜样和他的训导都是在邀请我们，来领悟和拥有这富有生命力的自制力。

因为耶稣建议人们要有自制力，所以许多人认为他不适合当今的时代。试问，自制力被认为是耶稣的哲学核心吗？不是的。耶稣基督建议人们度有自制力的生活，这并非为了他自己，更不是要窒息和控制我们；相反，他建议的自制力是作为我们通往自

由的一把钥匙。

在现代世界各种错综复杂的氛围中，我们发现自己已被无数的幻想、奢望、癖好和依恋所奴役和禁锢。正如前面所述，我们已赞同一种不成熟的观念，认为自由是一种能力，可以为所欲为，想到哪里就去哪里，想何时去就何时去，不受任何人、任何权威的干涉。我们现代生活方式的愚顽到了什么程度？自由绝不是可以为所欲为。自由是有坚强和泰然自若的性格，有能力去做一切善的、真实的、高尚和正确的事情。因此，若没有自制力，就不可能有自由。当生活有需要或受到诱惑的时刻，并不能随时产生坚强的性格。性格只能是逐渐地、旷日持久地，经过成千上万次微不足道的行动和自制力的磨练才能养成。自制力不是白白得来的；它仅是为数不多的人的基本权利，因为他们曾透过严于律己，自觉地构筑、捍卫和欢庆这一自制能力。

试问，自由被认为是耶稣的哲学核心吗？不是的。

那么，耶稣的哲学核心是什么呢？耶稣那个时代的人们恰好也是急于得到这同一问题的答案。

有一天，当耶稣在犹太会堂对一大群人讲道时，人群中有一人向耶稣提出一个问题。他是一位很有学问的法学士，但他不能理解天主曾启示给梅瑟的教导，因为这一教导已被扭曲，并纠缠了许多的人为的方式。他试探耶稣，发问说：“师傅，法律中哪条诫命是最大的？”

耶稣胸有成竹，从容地开口回答说：“你应全心、全灵、全意，爱上主你的天主。这是最大也是第一条诫命。第二条与此相似：你应爱近人，如你自己。全部法律和先知，都系于这两条诫命”（玛 22：34-40）。

爱是耶稣哲学的核心。但是，为了去爱，你必须是自由的。

因为爱是要自由地、无保留地献出你自己。然而，把自己献给——某个他人、某个事业、或献给天主——你必须首先有自制力。这种掌握自己的自制能力就是自由。这是爱的先决条件，只能通过自律才能实现。

历史中的耶稣

去年圣诞节前，我看到一位犹太学者接受电视访谈。讨论的题目是耶稣对人类历史的影响。简而言之，这位学者所做的结论是：“这个人对人类历史所造成的影响是不容否认的。由于名叫耶稣的这个人，世界绝不会再是与以往同样的世界。因为耶稣的缘故，无论男人或女人，人们的思想也不再会与以往的思想相同。不管我们是否相信他是天主子，但由于在两千年前曾生活在地球上的这个人，人们不再度同样的生活，也不再是同样的人。”

有时在这混乱的，特别是反基督教的文化环境中，我们看不到基督对历史的影响。当我们陷入繁忙的日常生活的挑战中，有时会忘记或忽略这个人曾经带来并继续具有的深不可测的影响。

当代仍有很多人认为，耶稣已不适合现代的环境。我怀疑这些人因为对历史和对自我的无知，正患上一种现代疯狂症。但随着我们更多地认识自己和我们最大的需要，更多地认识人类的历史，就会惊奇和清晰地看到耶稣与现代人的相关性。

耶稣仍与我们相关吗？

请考虑一下，世界上有多少记述耶稣生活和训导的书，有多少因基督的灵感而制作的艺术作品，有多少由基督而启发的音乐著作。不要忘记，教会多个世纪以来，滋养和促进了艺术的发展。基督教教义是道德基础，美国和许多国家就是在这个基础上建国

的。

你再想一想，耶稣来到世界之前，世间从未有医院这回事。病人们都在哪里呢？他们挤在道路的一旁，他们的亲属们害怕受到传染，就让这些病人在那里自生自灭。

我们大家怎能忘记，在过去，普通人是没有受教育的机会的，能受教育的是那些达官贵族。是教会首先承认和宣称每个人都有尊严，并引入了一个理念，即，每个人都有资格受教育。还有，你是否知道有多少城市和地方，如圣方济各市（旧金山），它们的名称是来自基督教的历史？

所有上述这些仅代表了基督对历史有形影响的一些方面。但是，这些只不过让人们模糊地想到耶稣基督这个人。然而，若与耶稣对你和我的生活的影晌相比，所有这些真不算什么。与基督和他的教会在尘世的成功相比，基督更愿意你和我生活能发生质的变化。

耶稣基督的生活永远铭刻在历史上；无论是时光的侵蚀或邪恶势力的破坏一直都不能抹去他的影响。一些人认为他是一个疯子；另一些人认为他不合时宜，是一个麻烦制造者和反叛者。他像罪犯那样被处死了，但他的生活与训导仍在历史中回荡。他别具一格地看待事物，他更不安于现状。你可以颂扬他或不同意他，你可以引用他的话或不信任他，你也可以荣耀他或诋毁他。但只有一件事你做不到——你不能无视他的存在。每个时代都用自己的方式得到了这一教训。

你不能无视耶稣的存在，因为他改变了世界。他是人类历史上唯一伟大的变革力量。他使瘸子走路，使普通民众受教育，使被邪魔禁锢的人得到解放，使盲人复明，使饥饿的人温饱，他救治病人，安慰受苦的人，抨击安乐的人；他所做的一切，激励着

每一代人。

他的训导并非复杂或高不可攀，而是简单易行，适合历史中的每个人、每个地方、每个时代，无论人的年龄、肤色和生活状况如何。在人类复杂的生活之外，有一个简朴的东西；在混乱和困惑的生活之下，有一个默契；它就是福音，好消息。在它内和通过它，我们找到救恩。救恩的一部分内容就是幸福——不是现代社会为所欲为的那种愚蠢和空虚的幸福，相反，这是一种更深厚、更高尚的幸福，远超越我们想象或设计。

基督来此世界是为使我们与天父和好，以此成全我们已铭刻在心的对幸福的渴望。爱是我们的开始和我们的未来。我们对幸福的渴望也就是对爱的渴望。我们被造化是为了爱和被爱，我们在寻求实现我们的目的。“天主是爱”（若一 4: 8），我们对幸福的渴望最终是对天主的渴望。天主教教理刻不容缓地指向了这一真理。教理的第一章第一节就开门见山地写道：“对天主的渴望已铭刻在人的心中，因为人是由天主及为天主而受造；而天主也不断地吸引人，只有在天主内，人才能找到他不断追求的真理和幸福”（教理第 27 条）。

我们对幸福的渴望不会消逝。这种渴望是人类生活的一个组成部分。寻求幸福就是要寻求天主。这种追求幸福的愿望是一台终极的导航仪，旨在温馨地引导我们奔赴永久的家乡。天主创造了我们，并把这种愿望放在我们的心里，他派遣我们走上这一宇宙的航程。因为他完全知道，只要我们能聚集哪怕一点点人性的光辉，这种对幸福的渴望迟早会引领我们归向他——因为没有任何人和事物能满足我们的渴望。

对幸福的渴望是渴望与我们的造物主结合在一起。圣奥斯定的话语在每个地方、每个时代和每个人的心里再次回荡着：“上主，

我们的心若不在你内安歇，我们将永无宁日。”无论渴望幸福的人们在哪里，基督必与他们相关。只有他能成全这一渴望，因此，对每个地方的每个人而言，他始终都是：“道路、真理和生命”（若 14：6）。

第四章 寻回身份形象

作为天主教徒，我们要在社会中确立其正面的身份形象，今天比以往任何时代都艰巨。是什么造成了这种身份危机？我们如何在现代世界为天主教的思想与生活确立一个有活力的身份形象？这些问题对于每一位天主教徒、每一个堂区，以及我们这国际性的信仰大家庭而言，都是一个很大的挑战和鞭策。

使命

在不同的时代，其文化背景可能会有很大的变化。但是，在任何地区和时代，一直保持不变的有两点：人心渴望幸福，以及天主教的使命。事实上，天主教的使命是天主针对人心不停地向往幸福，而作出的直接的和亲密的反应。

在新的一千年开始之际，最重要的是我们要提醒自己，基督并没有委托教会从事社会的、政治的或经济的使命，他交给我们的首先是精神或属灵的使命。在每一个时代，教会的使命都是向万民宣传福音（参阅 谷 16：15）。当我们实践这一使命时，教会能够和应该在其基督徒所生活的社会中，对社会、政治和经济秩序——对我们生活的所有方面——实际造成影响。当我们让福音转化我们自己的生活、工作和爱人爱己的方式时，人类每一个

正义的事业，以及社会的各方面，就必会升华。福音是积极的和充满活力的。它有力量转化我们的生活，也能够转化我们的社区、国家，乃至整个世界。我们的思言行为，我们的生活，无不受到福音的强大影响。

得救的经历

一旦我们认识到世界并不能满足我们对幸福的渴望时，救赎的历程便开始了。天主邀请我们加入这一历程的一个方式，就是让我们对幸福怀有希望。天主对你有一个愿望，并为你的人生制定了计划。在你努力成为最好的自己的过程中，天主要把一切阻碍你前进的东西都扫除掉。

通观本书，我们要讲许多有关如何成为最好的自己的内容。我使用这一用语，并非建议用自恋和利己主义的方法去生活。相反，我是在邀请你与天主进行有活力地合作，并通过这一合作，让我们成为最好的自己。而在这一过程中，天主的慈爱和德能始终和我们同在。

天主为我们每个人都有有一个救赎计划。你的救赎历程是独特的，与我的历程是不同的。在《生命的节奏》一书中，我曾详细地写到我们合法的需求，深切的愿望和我们的才能之间的相互关系。天主就是通过这一关系向我们启示了每人的独特的得救方式。方济各·亚西西所走的路与圣女大德兰（Teresa of Avila）的不同。他们每个人都成为了最好的自己，但他们是根据他们各自的独特需要、才能和愿望，以不同的方式做到了这一点。先教宗若望·保禄二世与圣柯尔柏（Maximilian Kolbe，注：在集中营中殉道）二人的生活经历截然不同。虽然他们走的路不相同，但其结果完全

相同。我们再想一想十二位宗徒。他们每人的才能和性格有很大差异，而耶稣召叫他们每个人都有特别的理由，让其起到特别的作用；今天，天主仍以同样的方式召叫着你和我。

天主创造了我们，允许我们有适当的需求。我们在身体、情感、智力和精神上都有适当的需求。对这些需求最基本的理解是来自我们与食物、水和氧气的关系。吃与喝是合理的需求。人不吃不喝就会死亡。如果你不能呼吸，死亡得就更快。天主让我们有这些需求是有理由的。当我们听到它们呼叫我们时，我们就听到了天主的声音。

同理，我们的心充满了梦想和愿望。天主把好的梦想和愿望放在我们的心上，并受到圣神的鼓动，召唤我们走上得救的路。基督徒的属灵生活中最古老的做法之一，就是通过沉思和默想把我们内心深处的愿望揭示出来。当我们被这内心最深处的愿望唤起时，我们就听到了天主的声音。

最后，天主在创造我们时，赋予我们每人某些天分和能力。天主赐给我们这些特别的礼物，是作为我们生活的工具。天主知道，在我们独特的旅程中，我们需要这些天分和能力。当我们听到自己的天分在召唤我们前进时，我们就听到了天主的声音，他邀请我们充分参与这一救赎的历程。

只有通过祈祷、默想、圣经、圣事的恩宠、教会的智慧，以及圣神的引导，我们才能发现并走上天主召叫我们要走的路。我们大家用自己的方式，寻找个人的终极目的。但是，因为被幸福的渴望所吸引，我们也会去寻找享乐、财帛，甚至权力，然而这个世界以及它所能提供的一切，均不能使人心得到满足。只有天主才能满足我们内心深切的渴望。

天主是我们终极的目的和命运。教会的任务是，为我们揭示

天主的奥秘，从而把我们引至终极的目的；教会还要以各种可能的方式协助我们去实现终极的目的。所谓“教会的任务”，我的意思不是说这是你们的神父、主教和堂区领导成员的工作。你和我在教会中所起的作用，与其他成员一样重要。你起的作用也许与我或与神父不尽相同，但你的作用同样是重要的。问题的关键是，一个身体的每一个部分都要竭尽全力起到各自的作用。

请允许我再以这样的方式说明这最后一点：通过揭示天主为其他人的奥秘，将他人也领至他们终极的目的，这是你和我的共同任务。协助我们所遇到的人去实现他们的终极目的，这也是你和我的任务。用这种方式服务于他人，也会有助于我们去实现自己的终极目的。这是天主为把我们大家系在一起所使用的最亮丽的方式之一。

通过欣然选定这救赎的历程，并不断地作出努力，我们便会按天主创造我们的初衷，成为更完善的人。基督已委托教会指引我们每个人走这一条道路。我们与教会的交谈与互动旨在帮助我们在生活中能听到天主的声音，善度天主邀请我们去度的生活，并成为我们最好的自己。我们绝不能忘记，人们不是为教会而存在——教会是为人们而存在。

正因如此，教会在每个时代都在宣讲福音——生命的永恒真理和耶稣基督的训导。教会以此邀请我们去度有自律的生活。

运动员生活方式中的某些自律情况，也可以与基督徒生活方式相比拟。运动员们遵守某些节食和训练规则。他们不会通宵达旦地欢乐聚会，因为他们知道第二天早晨还有训练任务。所有这些已成为运动员生活方式的组成部分。基督徒的生活也是这样。我们必须尊重和坚持自律和不断地练习与实践，这样才可能忠诚地沿着救赎之路前进，才能每天都成为较好的自己，实现我们的

终极目的，得享天主赐给我们的圆满幸福。与你今生其他的追求相比，你与天主同行则需要有更多和更大的自律。

现代的天主教徒

很多年来，我花了无数的时间思索，极想知道天主起初和现在对教会的愿景都是什么。我探索过天主教的历史，研究过基督宗教的根。我仍想弄明白现代的天主教徒和初期的基督徒之间主要的差别是什么。这确实是一个难以回答的问题。

对初期基督徒而言，基督宗教是一种生活方式。他们分享着共同的生活。他们生活在一个团体内，一起工作，一起祈祷，一起学习圣经。信仰是他们生活的中心；信仰影响着他们所作的一切。他们吃饭在一起，娱乐在一起，生病时，大家都互相照顾。他们让福音的原则精神指导他们每天的日常活动。他们在苦难时彼此安慰，互相鼓励，实践更圆满的福音生活。在他们的职业生涯和家庭生活之间，在社交生活和教友生活之间，都洋溢着持久的团结和统一的气氛。他们让天主圣神指导他们的一切作为。他们团体生活的顶峰是共同举行感恩祭。

以上这些，是许多作家让你们相信的情景。但是，真实的情况是这样吗？如果你阅读宗徒大事录（宗 2：43-47），仅是这几节就会使你相信这确是实际情况。但是，在宗徒大事录的其他部分又表明，在初期基督徒之间，他们并非一切都是那么如同诗一般的美好。

选举首批执事就是因为教会内的犹太人没有照顾好外邦人的寡妇（参阅宗 6：1）。教会在如何对待外邦人的问题上也有冲突（参阅宗 15：1-21）。保禄也曾不得不责备伯多禄，因为后者

不愿意和已皈依的外邦人同席吃饭（参阅 迦 2：11-14）。在格林多前书中，保禄严肃地批评了某些基督徒团体的自私，抨击富人与朋友吃喝时，却看不到他们身旁的穷人在忍饥受饿。

初期的基督徒们并不是完美的人，但他们中间确实有追求真理的活力。他们也许不是每个人都这样，但总的而言，作为一个团体，他们一直在努力寻求度基督徒生活的最好方式。你和我也在努力寻求度基督徒生活的最好方式吗？

在繁忙和复杂的现代生活中，对大多数的天主教徒而言，每主日能否去参与弥撒，都是一个很大的挑战。现代社会，在我们生活的各个方面都发生了严重的分离。许多人都感到，他们在某些活动之外，需要把他们信仰的价值和原则放到一边，就好像把大衣丢放到休息室一样的轻而易举。现代世界试图把信仰与理性分离，把职业与个人分离，把手段与目的分离。这种分离的态度毁坏了生活的统一性，并制造了现代的病态，使我们痛感自己被撕裂成两半，因为人的本性告诉我们，我们不能把信仰与理性分离，把职业与个人分离，把手段与目的分离。实践福音生活是困难的；过去、现在和将来都会是这样。这是现代天主教徒与初期基督徒，以及与各时代和地区的基督徒，共同遇到的问题。

我们的教会还从未能像耶稣召叫和希望我们的那样，成为一个完美的社会。但也有一些时刻，确有某些个人和团体能以使人敬畏的方式，赞美和显扬了基督所期望的愿景。但是，能否维持这样的时刻却是一种真正的挑战。你可试想一下自己抛弃最佳的自我状态时多么容易。再考虑一下，每天在各种困难环境中，要想成为最好的自己是多么困难。你再把这种情况乘上十二亿，你多少就会感受到，哪怕只有一小段时间，让我们的教会成为最好的自己，该是如何困难。每当你从事了自毁的行为，我们的教会

就会因此成为较差的自己。但每当你选择要做较好的自己时，我们的教会也会因此成为较好的自己。

我不知道初期基督徒和现代天主教徒之间有何重大的区别，但我知道，用人类的方式不可能把我们从今天的状态带领到我们被召叫要到达的境地。我还知道，自从五旬节圣神降临以来，在各个时代和地区，都一直有圣神的临在，并在指导着你和我，以及我们的整个教会。我相信，教会不需要你和我的想法，而是越来越需要来自圣神的指引。

让我们此刻做一个祈祷。

天主圣神，请你降临，充满信徒的心，在我们之中点燃你的爱火。让你的灵使我们重生，并使世界的面貌焕然一新。

只有天主圣神才能使世界旧貌换新颜。这种愿景是否通过一道刺眼的亮光就能实现？我恐怕不是这样。在历史的此刻，教会和世界极渴望的更新将以这种方式实现：你和我都要摈弃胡思乱想，要把谦卑的心交付给天主圣神。每时每刻，都要让圣神指引我们的言语、思想和行为。这样，圣神会渐渐地更新我们的生活，更新我们的婚姻、家庭，我们的学业和事业，我们的堂区、我们的国家，我们的教会，以及我们整个人类。

初期教会无论取得了怎样的成功，都归因于他们在圣神的启迪下忠于耶稣基督。初期教会无论遭到了怎样的失败，都归咎于他们拒绝了圣神的指导。现代的教会同样如此。

天主教信仰是一种生活方式

在历史的此刻，同样重要的是我们应该问：“什么是天主教

信仰”？以及“信仰对于天主教徒意味着什么”？

天主教信仰不仅仅是一个宗教，一个教派，或一套法规。但是，当头脑简单或思想较狭窄的人试图理解天主教的本质时，常倾向于做出这样的结论。然而，天主教信仰的内涵比一个宗教更丰富，比一个运动更宏大。天主教信仰的实质并不是罪、惩罚、责任或义务，它也远远大于一套死板的条例和法规。天主教信仰要丰富得多。这超出了许多人的想象，也超出了许多天主教徒的体验。

天主教信仰的实质具有转化的活力。你不可能一方面保持自己的现状，一方面又成为更相似耶稣基督的人。做一名天主教徒就意味着努力实践福音精神，成为一个更相似耶稣基督的人。正是这个能使人转化的活力，才能在身体上、情感上、智力上和精神上鼓励和推动人们，使我们得以体验“更丰富的生命”（参阅若 10：10）。你在什么时候活得更充实、丰富？当你改变、成长和认真探索时，你就能够成为这样的人。

天主不断地召叫我们去度新的生活。他一直邀请我们到更高贵和更宽广的地方。耶稣经常对我们说他曾对伯多禄说过的话：“划到深处去，撒你们的网捕鱼吧”（路 5：4）。而另一方面，尘世也在不断地召叫我们去水浅的地方。

天主教信仰是具有活力的生活方式，它鼓励每个人，使其能成为最好的自己。它全然不同于我们时代流行的心理学和世俗的哲学。但这不是我们自己能做到的事（自助），只有藉着耶稣，和在耶稣内，才能发生的事。我们也许能够靠自己做到某种程度，但我们靠自己不能达到我们的需要和愿望，我们需要救世主。

天主教的生活方式，如果它能被真实地体现和拥戴，便能促进我们日常生活的各方面及人性各方面的整合。当你朝着你的终极目的地前进时，天主会把你的才能与他人的需要联系起来，使

你处在有利的地位去接触他们，为他们服务，并在他们自己的人生旅程中鼓励他们。

天主教信仰是一种生活方式，在这种生活方式中，给予和收获有同样的尺度，给予得多，收获得也多。这一方式在培养着个人、地方团体，以及整个人类大家庭。天主教信仰影响着我们生活的每个方面，在我们做所有的决定时，它是一盏指路明灯，它是哲学和神学的基础，以及付诸实践的灵感。天主教信仰号召人们去度一个真正的生活。当人们拥戴它，并将其作为生活方式的时候，它能使人类的每一项活动都得到升华。它提供了一个路线图和工具，能使每个人进入与自己、与天主、和与他人的和谐关系之中。

切斯特顿（G.K.Chesterton）曾写道：“人们曾试图发现基督宗教的欠缺，但是非常困难，然而，但人们仍乐此不疲去找它的欠缺”。天主教信仰更是这样。我知道许多拒绝天主教或批评天主教的人，但是我不知道其中有任何一位曾诚实地探讨过天主教的生活方式。如果你能够对天主教信仰的精神谦卑地、敞开你的心智和灵魂，你绝不会发现它有欠缺。

身份的危机

如果你在本星期在美国的任一城市的大街上做个民意调查，让人们谈论一下天主教徒，你认为他们会怎么说？说实在的，我也不敢确定。我恐怕会得到许多不同的答案，可能有很多答案都不是正面的。在历史的此一时刻，我们天主教徒存在着身份和形象的问题。

我们有身份和形象的问题是因为，我们很多人没有明确地界定和拥戴天主教真正的生活方式。假如我们拥戴了这一生活方式，

比如说，当人们听到你的配偶也是天主教徒时，人们会先入为主地认为你们是诚实、热心祈祷和慷慨无私的人。假如我们拥戴了这一生活方式，当你寻找工作时，人们会认为你是一位工作努力、有道德操守、有上进心，并能作出贡献的人，认为你会一丝不苟地工作，因为你是一位天主教徒。假如我们拥戴了这一生活方式，人们一定会在他们的生活境况中，积极地寻找像我们这样的配偶、邻居、员工、雇主、神父、教师和朋友了！

但情况相反，在这种混乱和多变的文化氛围中，我们现代的天主教徒还不得不为确立一个有生气的身份形象而奋斗。但是，受到因循守旧、丑闻缠身、滥用权力、没有明确目标和缺乏主动精神等等的折磨和困扰，我们在现代世界仍未能确立天主教徒真正的身份和形象。二十一世纪伊始，我们身处严重的身份危机之中。

我们到哪里寻求指导和启示，以便在世界上重新确立充满生气的天主教形象呢？耶稣在与宗徒们的最后晚餐上，亲自为我们提供了这一问题的答案。他在两千年前说的这些话，至今仍新鲜如初，与现代世界密切相关：“我给你们一条新命令：你们该彼此相爱；如同我爱了你们，你们也该照样彼此相爱。如果你们之间彼此相亲相爱，世人因此就可认出你们是我的门徒”（若 13：34-35）。

耶稣基督以他的生活和训导邀请我们去体验的爱是真实的，与每个时代和地方都息息相关。世界在要求我们去体现这样的爱。这不是口头上和理论上的爱，而是爱的实际行动。爱的行动可以在很简单的事情上表现出来，如：帮助有需要的人，常表感激之心，将食品给饥饿的人，或安慰孤苦的人。几天前，我听到一个感人的故事：一对夫妇在另外的一个州找到一份工作，为期两年，

他们准备搬走，于是就把房子赁给另一个家庭。过了不久，租房子的这家开始付不起房租。当主人查看迟付或未付的房租时，得知这个租户家中，父亲失了业，一个孩子又生了重病。这对夫妇在两年的工作期满后，又搬回他们的城市。但是，尽管租户已经近一年没付给房租了，他们并没有让这个陷入困难的家庭搬走，而是自己在离他们家仅两个街区的地方租下另一幢房子。他们这样做不仅付出了个人的牺牲，还必须对自己新的生活环境和习惯做很大的调整。这就是天主的爱，活生生的和积极主动的爱。这就是说，一个崭新和富有生气的天主教徒的身份和形象在逐渐形成中。

我多么希望人们一发现你和我是天主教徒，他们立刻就断定说，我们是诚实、勤奋、慷慨、有爱心、喜乐、热情、和蔼、谦虚、克己、虔诚祈祷和热爱生活的人。无需太多这样的人，就足以在我们的社区建立天主教信仰的正面的形象。我祈祷求天主让这种人兴起。我恳求天主也将你和我转化成这样品德的天主教徒。

在现代社会中，欲彻底改变人们对天主教徒的印象，我们所需要做的一切只是：你和我能成为一位诚实、勤奋、慷慨、有爱心、喜乐、热情、和蔼、谦虚、克己、虔诚祈祷和热爱生活的人。

第五章 我们颂扬什么？

我周游世界时了解到，每一个信仰团体都有自己的焦点和问题。每一个天主教的教区和堂区都有自己的困难。在一些地区，我看到这些问题几乎已耗尽了他们的精力和热情，甚至造成分歧和怨恨。但在另一些地方，同样的问题却重新激发了能量和热情，所遭遇的问题真正变成了增进团结的动力。

相同的境遇为什么会有这样不同的结果？我在其中观察到两个差别。一个是人性层面的差别：一些人愿意承认他们的错误，另一些人则不承认自己的错误。但作为一个教会，或一个地方的信仰团体，我们确实应该有勇气，既能谦卑地面对我们的缺点，又要满怀希望。当我们承认自己有很大问题的时候，才会开始寻找彻底的解决方法。另一个差别是超性层面的：我们应不应该反省，在教会的生活为何会发生这些问题。难道这些问题之所以发生，单纯是为让我们去解决它们吗？我不认为是这样。与其说我们在这里解决问题，不如说这些问题出现是要改变我们。这是我们在尘世旅程中一个超性的奥秘。

当我们能以正确的方式解决这些问题时，我们就会成为较好的自己。不仅对个人来说是这样，即使对婚姻、家庭、事业、国家，以及教会而言，都会是这样。

让我们能冷静地面对这种情况。你和我都知道，我们即使解

决了教会今天所有的问题，明天又会出现另一大堆新的问题。这是否意味着我们干脆不应着手解决这些问题呢？当然不是。我们绝对应该去解决这些问题。但是，正如我们对待生活中其他的活动一样，我们需要将这件事与我们的根本的目的联系起来。我们这样做，绝不仅是为把这些问题从我们的道路上清除，以便我们能顺利地生活。做事和解决问题是我们生活的一个组成部分，我们生命的每一时刻都是成为较好的自己的一个机会。但是，我们需要首先意识到这一点，以便在我们生活的每一时刻，都能有真正的收获。

作为基督徒，作为天主教徒，作为教会，作为公民，我们总应该花些时间检查和调整指导我们方向的罗盘。为此，我们必须问自己一个触及灵魂的问题，并勇敢地去寻求这些问题的答案。

“我们颂扬什么”？这就是我们要自问的一个问题，因为可以肯定，我们颂扬什么，就会成为什么样的人。对我们自己，我们的教会，我们的国家，和我们的文化，我们都应该提出这一问题。我们若是明智的，就能认真地倾听这个问题的答案，因为这些答案能表达和预示我们未来真实的情景。我们颂扬什么，就会成为什么样的人。

如果你进入十几岁青少年们的屋里查看一下，大多都是什么东西占据了醒目的位置？都是些摇滚乐偶像和影星的广告，这些明星们大多过的是不值得模仿的生活方式；许多杂志充满了巧妙的，或露骨的各种文章，都在伤害着人的尊严和我们的信仰价值；苹果公司的音乐播放器（iPods）和各种激光唱片（CDs）充满了一些音乐，把爱情重新定义为一种自私和肉欲的东西；而那些视频的游戏经常地颂扬暴力，使人失去人性，窒息了人的个性和创造性，但这种个性和创造性，正是决定一个人奔向天主的唯一路

径。我们颂扬什么，就会成为什么样的人，这些青少年将会成为他们所颂扬的人物的聚合物和复制品。

当这些孩子们更多地迷恋那些童年流行的偶像，而不认识耶稣基督时，难道这还不是重新审视我们的信仰在生活中该占怎样优先地位的时候吗？现在是时候了，我们应制定更新的战略，采用有活力的方法，和所有年龄的人，特别是青年人，进行信仰的沟通。我们曾太倚重十九世纪的解决方法，用来处理二十一世纪的问题。现在是我们探索传播福音新方式的时候了，这将在现代生活中展示天主教信仰的智慧，以及它与现实息息相关的新生活方式。现在是时候了，我们要颂扬我们的信仰。若实践我们的信仰，就必须通过这样的方式，我们从中能抓住当代人们的遐想，并激发他们的心智。

我们颂扬什么，就会成为什么样的人。那我们正在颂扬什么呢？

天主教信仰的未来

当我们展望未来时，会看到教会面临着许多严重的挑战。在我与美国、欧洲和澳大利亚的天主教领袖们会面时得知，似乎一致出现了相同的问题：我们的堂区空空荡荡；我们缺乏与青年实际地接触；离婚问题在毁坏着家庭，分离着社区，并使未来几代人的家庭与天主教信仰疏远；神父和修会的圣召越来越少；而且由于越发严重的世俗化倾向，教会面临被边缘化的危险。

当这些问题已昭然若揭时，我发现仍有人倾向于自我辩解。我们也许不认为教会能出问题。但是，随着问题的出现，我们也必须看到解决这些问题的希望。如果我们继续无视这些实际存在

的问题，它们就会像身体的癌症一样发展和扩散。如果没有人愿意承认我们确实存在着严重的问题，也就没有人开始想有效的办法去解决这些问题。

有很大一部分人认为，当今世界的问题是人们不再进教堂。他们认为主要的挑战是如何把人们带到教会里来，但真正的挑战却是，如何把教会带到人们之中去。从根本上讲，这正是我们还没有做到的事。我们没有像基督那样去做——具体地说，在人们有需要和遭受痛苦的时候，我们未能去接触他们，未向他们伸出援手。我们未能继承宗徒们的传承，去实行基督委托我们的使命（参阅 玛 28：16-20）。我们未能实行教会的使命，向各种不同年代的人宣告福音的喜讯。在此时此地，人们有理由期待我们的教会，能有力地说明福音与他们的生活以及他们的人际关系有怎样的联系。总而言之，我们有责任去表明，与天主同行和遵循耶稣的生活榜样和教导，才是最好的生活方式。

如果人们不进教堂，这不仅是他们的损失；这也是我们自己的损失。“他们为什么不进教堂”？人们不进教堂是因为他们看不到其中的价值。如果我们能使他们确信这一价值，让他们真正地理解天主教信仰的丰富和美丽，他们一定会把进教堂作为他们生活中必不可少的一个组成部分。

我们未能满足他们的需要，未能吸引他们。我不是指要款待他们，我是指要真正地吸引他们。在他们有需要的时候，我们未能接触他们。我们也未能积极地向他们表明，让他们知道天主在邀请他们过一种不同的生活，让他们明白，如果他们能按天主希望的方式去生活，他们的生活将会更美好。在他们独特的生活历程中，他们渴望我们向他们伸出援手，谈及他们的恐惧和希望，他们的婚姻、职业生涯、追求与癖好、个人财务、他们的孩子，

以及他们在寂静和孤独时感到的空虚等情况。吸引人们意味着要让他们明白，福音如何能够转化他们的生活。这就是说，要向人表明，拥戴天主所希望的生活方式，就会使我们从各种困境中解放出来，不再感到撕心裂肺。吸引人们还意味着向他们指出，天主愿意使他们的生活更美好。他们知道自己的痛苦和破碎的心，知道自己的空虚和精神的饥渴，但他们又认为去教堂会跟不上时代潮流。他们为什么有这样的想法？这是因为你和我未能向他们展示，耶稣的生活榜样和训导与当今二十一世纪仍息息相关。作为一个教会，我们未能向他们显示，耶稣、圣事、福音、感恩祭，以及天主教的属灵生活，能缓解他们的痛苦，使他们康复，并使他们的生活更有目标和意义。

当然，我们也可以采取骄傲、固执和逃避现实的态度，声称：“这是他们的问题。”或者我们从“阴间的门决不能战胜她”（玛16：18）这句话，寻找肤浅的安慰。人们采取这样的态度真使我悲伤，因为我认为，天主不愿意你和我，或我们的教会，仅仅苟且生存。我相信天主要我们欣欣向荣。你欣欣向荣吗？或者仅是求生存？我们的教会欣欣向荣吗？或者仅是求生存？我们要诚实地看待自己、看待教会，这是刻不容缓的事。

如果我们能诚实地看待教会，意识到我们自己应起的作用，并重视当今所面临的挑战，我相信，我们终会发现，基督在如今的每时每刻仍在更新着他的教会，即使我们有时看不到这一点。在每一时代和地区，耶稣都在邀请人们透过生气勃勃的团体，以一种更个人化、更亲密的方式，实践我们的信仰生活。

你的未来，我的未来，以及教会的未来，都彼此密切相关。教会是由你和我这样的人组成的。如果教会不能欣欣向荣，就是因为和你我没有欣欣向荣。

当代教会的使命是，与当代的人分享赋予生命的福音。这是你的使命，也是我的使命，这是我们大家共同的使命。现在是我们行动的时候了。我们就是教会。我们实现这一使命的最好方式是让福音的价值、原则和精神转化成我们自己的生活。真正能达到这一点的唯一途径是，谦恭地倾听圣神的启示，让天主转化我们的内心。最有效的信使是能躬身实践这一信息的信使。圣方济各·亚西西曾说道：“要时时身体力行传扬福音，但只有在必要时才用话语。”我们的文化渴望真正的生活。让你的生活做出榜样吧！

解决之道

教会在每个时代都曾经经历许多问题和困难。我们的时代也不例外。对折磨教会和我们生活的这些问题，其解决之道是独特而不变的。问题很多，但解决之道只有一个。个人成圣是对所有问题的解决之道。在我人生的每种境遇、每个问题和每一困难中，我认识到，如果让福音的价值和原则指导我，结果就会很好。并非每一结果都为我所愿，但我若在那种情况下实践了福音精神，我就会成为较好的人，其前景也因此会更好。我认为，或早或晚，我们会面对这样一个基本问题：我们是否真的相信实践福音会赋予我们生命力，引导我们去度更好的人生，以及这是否是最佳的生活方式？如果我们对此不相信，我们在生命的每一时刻就不可能去颂扬基督的训导。

成圣只不过是让福音的价值、原则和精神，不断地运用到我们日常生活的各种环境中。这不是很复杂的事，看上去很简单。但是，简单和容易却是两码事。

在每一时代，总有一小部分的男人和女人，他们切实准备摒弃流行文化和个人利益，勇敢地拥戴耶稣在福音中所指示的生活。这些人让天主教信仰塑造他们的生活方式。他们在生活中仔细聆听天主的声音，他们热诚地追寻个人的救赎历程。结果，他们引起周围人们的注意和猜想。很矛盾的是，现代世界竟倾向于惋惜这些人，认为他们错过了某些快乐的生活。请不要为他们感到遗憾。这些男人和女人是活得最幸福的人。他们是基督信仰的英雄，他们是圣者。在本书的第二部分，我们将讨论这些人何以能度如此令人敬仰的生活。我们也将发现，我们在自己的生活中如何能效法他们的智慧。在现代世界上，教会能否欣欣向荣，要取决于是否能有这样的男人和女人。

你也许没有注意到，我写这本书仅有一个思想。你也许读过了但没有留意。请再考虑一下。教会（像生活中所有的其他事物一样）并非是我们从祖先或先辈们那里继承或接管过来的，而是我们从未来的几代人那里借过来的（后代人需要我们归还）。

美国本土的印第安人在做出决定时经常会自问，他们的决定是否会影响他们身后的七代子孙。从今天起的一百年后，我们大家都不会在这里了。我们要牢记，在各种事物的整个规划中，教会和我们在一起只是很短的时间。但在这简短的时间里，我们要决定是否让我们的子孙继承这个教会。因此，天主委派我们来培植这个葡萄园——我们的教会。这是我们应认真负起的责任。玛窦福音（玛 21：33-41）给我们勾画了一幅景象，园户骄横时会发生的景象。

教会的未来在我们的手中，可以确定：教会的未来要靠我们去创造。

让我们来颂扬一切美善的事

作为天主教徒，我们所做的最多的一件事就是颂扬或欢庆。天主教会所做的一切均集中于颂扬或欢庆。

我们颂扬生命。我们颂扬天主教日历季节更替的丰富内容。我们通过对圣人们——信仰的英雄们——的敬意，颂扬美德。我们以洗礼和葬礼来颂扬出生和永生。我们颂扬真理、美善，是通过努力寻找并在日常生活中实践它们。我们欢庆圣诞节和复活节。我们颂扬尘世的朝觐之旅——我们共同的和个人的生活历程。我们颂扬救恩。我们通过和好圣事颂扬宽恕。我们通过圣秩圣事颂扬为天主子民全心全意的服务精神。我们颂扬教育。我们通过弥撒圣祭颂扬与天主和教友团体的共融。我们通过弥补分歧颂扬团结。我们通过婚姻圣事颂扬爱情。我们颂扬……

天主教信仰精神主要是颂扬，这是我们信仰的智慧和基本方向。

在历史的此刻，生命和信仰正遭到来自自毁文化的全力攻击。这是直接对人类本质的攻击。

我相信，保卫生命的最好的方式是颂扬生命。我相信颂扬生命的最好方式是要最充实地度自己的生活——张开双臂去拥抱生命，让我们的生命服务于人类，去深爱我们在征途中所遇到的人们，我们要首先拥抱天主。生命的光阴一刻也不能浪费，因为生命是极其宝贵的。

我相信，保卫信仰的最好方式就是颂扬我们的信仰。颂扬天主教信仰的最好方式是日复一日地充分实践我们的信仰，让信仰体现在我们生活的每一个角落。当天主教信仰成为我们家庭生活、社会生活、知性生活、精神生活、团体生活和我们职业生涯的基

础时，我们就确立了完整和诚信的人生。生命的统一性比任何语言有更强大的力量。在某一时代和地区，哪怕只有一小部分人能全心全意去寻找、发现、信奉和实践这样的生活，他们就会改变人类历史的进程。

我们颂扬什么文化？我们颂扬什么价值？你会因为颂扬什么事物而成为今天的你。我们文化的现状也是归因于我们颂扬什么事物。

我们可以随心所欲去颂扬任何事物。你可以颂扬生命和信仰；你可以颂扬爱情和忠贞、怜悯和宽恕、友善和慷慨；你可以颂扬真善美和救赎之恩。反过来，你也可以颂扬毁灭和褻渎；你可以颂扬仇恨和暴力、自私和贪婪、鲁莽和轻蔑；你可以颂扬堕落、腐败、傲慢、欺骗和诅咒。但是，有一件事是肯定的：我们颂扬什么，就会成为什么样的人。这是所有活过的人，生活中一条不变的真理。不仅对一个人、一个家庭是这样，对国家、教会的生活来说，也都是如此。

让我们来颂扬一切美善的事吧！

第二部分

真正的生活

几年前，我弟弟南森（Nathan）作为交换学生曾在日本居住了一年。在那期间，我收到他一封信并附有一张照片，这张照片似乎是在古代日本花园的一座院落内拍摄的。在院落的中央有一棵盛开的杏树。南森是一位有天赋的摄影家，但真正引起我注意的是他在相片背面写下的一段语录。这是在希腊出生的著名西班牙画家格列柯（El Greco, 1541-1614）的警句，是这样写的：

“我对杏树说，
‘好姐妹，你给我说说天主的事’，
于是杏树就立刻鲜花盛开”。

为让天主教信仰鲜花盛开，唯一需要做的事——度真正的生活。通观历史，无论哪里男人和女人，只要努力去度基督徒的生活，教会就会鲜花盛开。如果我们希望能有成效地对现代世界谈到天主、基督徒生活，以及天主教信仰，我们必须努力使我们基督徒的生活鲜花盛开。

对人们谈及天主的最好方式是，我们自己要在天主召叫我们去度的生活中欣欣向荣。

第六章 什么是真正的生活?

开始度真正的生活，首先要有纯朴的愿望，愿意成为符合天主创造我们，期望我们成为的那种人，并与天主合作，参与他在人类历史中为我们构想的计划。当我们不再问“这里对我有什么好处？”时，我们救赎的历程就开始了。那时，让我们的心谦卑地转向天主并对天主说：“我可以怎样去服务？你希望我这一生做什么工作？对我的一生，你的圣意是什么？”

每一代人都曾以自己的方式背离了天主。我们现代人对“天主的圣意”的说法强烈地反对。许多当代的基督徒极力地维护错误的观念，让这些观念控制他们的生活。对他们的生活而言，他们要么拒绝天主的圣意，要么造出一个精神的新辞藻，让他们能有选择地决定哪些才是天主的圣意。然而，我们是否让自己的意志屈从天主的计划，这正是全体基督徒在属灵生活中所进行的斗争。属灵的生活主要关系到我们要把自己的意志交付给天主，这需要很大的动力。

天主召叫我们每个人去度真正的生活。他设计的这种生活是把我们的合理需求、深切的愿望和特有的能力三者结合成一体。这三者彼此的关系越亲密和谐，你就越能成为真正的自己。

天主召叫你度真正的生活，并不是为了扼杀和控制你。在许多的可能性中，他邀请你度真正的生活，以便让你成为最好的自

己。天主愿意你以一种极美丽的方式成为自己。但是这个自己，不是你的自我意识要你成为的那种自己，也不是尘世所希望你的那个自己，而是天主创造你的时候，他心中要你成为的那个自己。天主召叫你度真正的生活，他是在说：“你要完全成为我创造你时所期望的人”。

培养内在的生命

虽然我们每个人都被召叫度真正的生活，但这一生活的外观品质可能有多种不同的形式，且往往因人而异。一些人被召叫度真正的夫妻生活，在婚姻中彼此忠贞相爱；另一些人则被召叫做神父或修士修女，以独特的方式献身于发掘基督教深层的灵性生活，并把他们努力得来的成果与大家分享；还有一些人被召叫度单身生活，充分利用他们多才多艺的单身生活，以那些已婚人和神职人员不可能做到的方式，去宣扬福音。

从专业上讲，我们一些人可能从事医生、律师、教师、护士、技工、面包师和木匠等职业。另一些人可能留在家里，她们一生的专业是尽母亲的职责。还有一些人的职业是专职地从事服务，其工作范围包括从心理辅导，或在当地赈济做义工。这些都是真正的生活，只不过是外部的表现形式不同而已。人类每一种诚实的活动均符合真正生活的含义。

在我们的生活中，任何活动旨在转化我们的内心，这比活动本身的外观表现更重要。我们成为怎样的人比我们从事什么职业更重要，我们的职业之所以有价值，只是因为它们能帮助我们成为更好的自己。

真正的生活与任何诚实的人类活动是一致的，没有矛盾。所

有诚实的工作都能转化成祈祷的功能。你可以把每一个小时、每一个任务，都转化成一个祈祷。

一个人的工作可能是收集垃圾，但他若诚实地工作，就可以一小时一小时地在内心对天主说：“父啊，我把这一小时的工作，作为我为邻居凯伦的祈祷，因为他正被癌症折磨……这一小时，我为我的妻子和孩子感谢你的眷顾”，这样，他就已真正生活在“不断祈祷，事事感谢”当中（得前 5：17）。他把一个小时的工作转化成一个小时的祈祷了。通过这样的工作，他与天主和与邻人的关系更亲密了，他成为了更好的自己。至关重要的是，我们要以这样的态度去从事工作。

将平凡的活动转化为祈祷是内在生命的最基本要素。我们一天的每个活动都能引导我们去体验天主。学会用这样的方式培养内在的生命，你就会在平凡的环境中，去度一种不平凡的生活。

无论你是在涮洗餐具、修理汽车，或用功准备考试时，要把你生活中各种行动作为一项祈祷献给天主，这样，通过你内心的意向，你就能把日常的活动转化成高尚的任务。通过这么做，你就能把平淡无味的工作转化成一种神操，使你更接近天主。对于生活在繁忙与纷乱中的现代人类，这是寻找与天主建立亲密关系的好方法。

在心灵之旅中，工作的作用首先是增进德行提供机会，其次才是为满足我们临时的需求。如果我们把重点只放在满足我们临时的需求和家庭的需求，我们就忽视了工作目的，及其真正的价值。结果，工作就没有什么乐趣了，反而会成为一种苦差事。

在你一生的工作中，无论你是一名街道清洁工，或是一名参议员，我们都要记住，我们所做的工作对我们灵魂的内在影响，远比工作的外表成绩要重要得多。

现代的绝望

在《湖滨散记》（Reflections at Walden Pond）的一开头，梭罗（Henry David Thoreau）就指出，“大多数的人所度的是一种平静的绝望生活。”这些话语是他 150 多年以前写下和出版的，但这些也是对我们现代人说的话。我们要自问：梭罗说的这些话适合我们今天的社会吗？我们自己的生活现在也是这样的吗？

你是否知道，现在用处方药治疗抑郁症的人数，比十年前多了十倍？你是否知道，现代青少年的自杀率已经达到普遍蔓延的程度？现在是时候了，我们要质问我们的文化和我们自己，是什么原因造成了这样严重的现代绝望？

当我周游世界时，我不可能不注意到，人们每天的生活节奏是如此繁忙和快速。许多人因为陷入了日常的艰辛，并被各种纷乱事物所窒息，他们痛苦地感到，生活的脚步太快，以致每天都使他们落在后面。在这种现代生活的模式中，大多数人根本不可能意气风发、欣欣向荣，而只能是苟且地生存而已。难道这还不是平静的绝望吗？

人生的根本目的

当我们把生命中日常活动与生命的意义及根本目的割裂开来时，我们就被失望的情绪所控制，而陷入绝望的境地只是时间问题。然而，在现代文化中最大的受害者一直是——我们的根本目的。

我们为什么来到世界？生命的目的和意义是什么？你的根本目的又是什么？

如果你能使某个人长期地离弃了他的根本目的，他就会沦落到悲惨的境地。如果你阻挡了整个一代人去发现人生的根本目的，你就会使悲惨和失望的情形遍地蔓延。

现代的天主教信仰最大的悲剧是，我们严重地偏离了基督徒生活的目标。我的体验是，很多基督徒并不知道基督徒生活的目标是什么。另一些人已把理想抛到一边，借口说，这一理念已不适合于现代生活。更可悲的是，许多人从未听到有人清楚地告诉过他们，基督徒生活的目标是什么。

基督徒生活的目标是成圣。

虽然我的年龄还无法亲身体验一些往事，但我觉得在第二届梵蒂冈大公会议之后，或更早一些时候，许多的教育家和神父们对基督徒生活的这一目标已不再训导、宣讲和谈论了。我觉得他们感到这是一个不能实现的理想，或至少在现代世界多变的环境中，这一理想是不现实的。他们认为这一目标会使人们产生罪恶感。他们显然愿意让人们轻松一些，因此，他们便抛弃或淡化基督徒生活的这一伟大的目标。

其结果当然与他们所想的正好相反。他们未能使人们更轻松一些，反而使人们更困难。你是否曾经尝试过，在没有行路指南、地图，以及没有对目的地清楚说明的情况下，去寻找一条通向从未去过的地方的路，是怎样的感觉？

如果你把基督徒生活的目标抛在一边，你绝不会使人们前进得更轻松——反而使他们步履维艰。你不会给人们带来幸福，只会使他们开始走上一条痛苦和没有希望的路。只有当人们看到更高的标准并为之而奋斗时，人们才会真正地前进、兴旺和更幸福。我从未遇到过这样的情况：当我有了一个前进的目标，但心中反而没有充满希望，没有决心和没有把我最好的品质发挥出来。当

然，我们定的目标应该是经努力可以达到的目标。我们可把生活的重大目标化整为零，分成若干可以做到的份额，但心中同时要牢记着我们最终的目的。

在我们的时代，宗教信仰正遭受到极大的困扰。在教会的内外都存在着这种困扰。先知亚毛斯曾谈到“真理的饥渴”（参阅亚 8：11）。我相信他的预言对我们的时代仍有现实意义。因为我们失去了人生的基本目的，这就造成了现代的病态与愚蠢。

真正的生活能指引我们朝向基督徒生活的目标前进。我们每个人，不分年龄、肤色、身份，或社会经济背景，都无例外地被召叫去度神圣的生活。度神圣的生活是基督徒生活的根本目的。

我们被召叫度神圣的生活，作为基督徒，这应是我们努力的方向。但是，在这里我要清楚地说明，凭我们自己是不可能达到神圣的。事实上，圣化的生活是天主在我们内心所起到的作用，并非是我们自己能达到的。但同时，天主是极美善的：他邀请我们加入他的生命，但从不强迫我们必须接受他。他希望我们心甘情愿地邀请他进入我们的心和我们的生活中。但除了我们真心邀请他之外，他更渴望我们能与他真诚地合作。在我们成圣的过程中，他渴望我们成为他的同事，一同工作。正是人类和天主之间这种有力的合作，才是天主所喜悦的。

现代的人们已经被误导了。我们迷了路。也许正是因为这个原因，在第二届梵蒂冈大公会议文献中才特别突出了这一看法：我们在现代世界上迷失了方向，这是因为我们抛弃了基督徒被召叫度神圣生活的目标。

北极星是在天空中从不移动的，绝无仅有的一颗星；它始终坚定地留在那里，因此成为可靠的指路明星。同样，天主召叫我们度神圣生活的这一渴望，也从未改变过。在这快速和多变的世

界上，正是这一不变化的渴望，使我们才有可能理解所发生的各种变化。你生命中遇到许多人，他们的想法可能会变化，你的情感也可能会变化，但天主召叫我们度神圣生活，这一渴望永不会变化。对成圣的召叫就是我们属灵生活的北极星。它可靠地把我们领向本是“道路、真理和生命”的耶稣，尽管他有时似乎离你很远或不被人所知。作为个人或作为教会，如果我们要寻找我们的道路，最关键的是，我们必须重新发现这一颗属灵生活的北极星，以便我们在困惑或要做出决定的时刻能自问：“我怎样做才能把这种情况转化为成圣的动力？”

成圣与自新有不可分割的联系。成圣会使教会永葆青春。如果教会不能兴旺发达，其主要原因就在于此……但当你和我开始响应天主的召叫去度神圣生活时，我们的教会也必会以一种激动人心的方式，开始欣欣向荣。

什么是成圣？

正在折磨教会和削弱我们信仰的最大的困惑，总是涉及到一个问题：什么是成圣？现代，进教堂的人数锐减，教会在世俗文化中被排斥，以及我们未能争取到青年人——造成这一切的原因是我们未能清晰地对这个问题给出答案。

愿意与天主同行的好人大有人在。他们愿意认识和拥抱真理，度模范的基督徒生活。他们只是不清楚应怎样将福音的原则实际运用到他们的日常生活中去。每个时代的好人们都曾向他们的神师、教员、先知和神父们大声呼吁：“度神圣的生活是何含义，我们怎样才能在日常生活中去实践它？”他们也许没有一字一句地说出这一问题，但从本质上讲，若这一问题得不到明确的答复，

他们所有的疑问都会围绕着这一问题，挥之不去。如果我们能有力和有效地与他们沟通，告诉他们什么是度神圣的生活，以及怎样才能实际达到这一愿望，人们就会走上正路。

度神圣的生活，对你意味着什么？天主是谁，我们对此会有不同的想法，我们对成圣的含义也有不同的理解。你心中是否认为，要成圣是否必须去做神父和修女？人们必须贫穷才能成圣吗？富人们能够成圣吗？结了婚的人能成圣吗？你认为性行为是成圣的障碍，或是成圣的一个途径？有正当的性生活也可能成圣吗？生意人能够真正成圣吗？你能够成圣吗？

我们对什么是成圣都有一个愿景，但我们的愿景常被我们的偏见、无知和以往的经验所扭曲。天主无一例外地召叫我们每个人，以自己的方式去度神圣的生活。天主召叫你，并激发你的心智，帮你克服困难，使你成圣。

成圣与你生活中的地位是兼容的，不矛盾的。已婚的人和修士修女们同样被召叫去成圣。性生活也是天主赐予的宝贵礼物和成圣的工具。至于世界的财富，只有它们帮助我们完成根本目的时，才具有价值。也就是说，如果我们能合理支配它们，它们就能成为强大的工具，帮助我们去度神圣的生活。但如果让它们支配我们，就会阻碍我们成为最好的自己。富人们被召叫度神圣的生活，这是让他们能通过有成效的方式，使用他们的财富，增进自己和他人的成长。

物质财产、婚姻、性生活、工作、金钱，以及权力地位，这一切都是生命所提供的机会，是为让我们去度神圣的生活。

历史已提供了许多榜样，不少男人和女人已成为符合天主创造初衷的那样的人——我们称他们为圣人。他们当中有神父、隐修士和修女；一些人则是已婚的或独身的人；一些是富人，一些

是穷人；一些是学者，一些是文盲；一些是老人，一些是青年。成圣是对每个人的召叫，没有例外。成圣也是你的事。天主每一天都在邀请你，按照他创造你的初衷去成圣。

许多人错误地相信，如果你要成圣，你就不可以再享受生活乐趣；一些人认为，要成圣必须逃避尘世生活；另一些人则相信，成圣就要在教堂里整天地跪着祈祷；甚至有人还认为，成圣就要像带着光环走路，不苟言笑，不可兴致勃勃。这些人认为，成圣就必须鄙视世间的一切，无论走到哪里，总要带着郁郁寡欢，斯多哥式禁欲主义的一副神态。

所有这些都是世界强加给成圣的一种乏味和不近人情的形象。世界在嘲笑成圣，却故意表现出可怜圣人，说到：“哦，他们本可以享有更多的乐趣呀！”或者又说，“她还有很大的潜力呀！”我可以向你保证，需要怜悯的并不是这些圣人。

成圣会把我们带入真正的生命，可以改善每个人的能力。成圣不会抑制我们的情感，反而能使情感升华。响应天主成圣召叫的人是历史上最喜乐的人。他们有更丰富的人生体验。他们有深厚的爱德，是很多人难以想象的。他们享受完整的生活，甚至能在痛苦中仍保持内心的平安快乐，不受周围环境和各种事件的影响。成圣不会窒息我们，只会使我们获得自由。

最可靠的成圣标志不是一个人如何经常地进教堂，一天念经多少小时，读多么好的圣书，甚至做多少次善工。最可靠的成圣标志是，极度渴望成为符合天主创造初衷的那样的人，坚定地服从天主圣意，并热诚地关爱罪人。

度神圣的生活就意味着，我们自己的一切决定要依靠圣神的引导，让每个时刻都过得充实和有意义。成圣就要时时把基督徒生活的目标记在心上，在一切关键的时刻，甘心让圣神指导我们。

成圣就要完全服从天主圣意，并同时把握好生命的每一时刻。成圣有时意味着要善待自己，有时又意味着舍弃自己。你生命的每一种情况都是一个机会，使你改变，使你成长，使你成为更好的自己——抓住和善用每一时刻就是成圣。成圣是让天主充满你整个身心；当我们真正成为最好的自己时，这就是成圣。成圣的含义专门指的是恭敬天主的事。成圣是渴望承行天主的圣意，而渴望成圣的本身就是来自天主的礼物。成圣本是很简单的概念，也就是我们知道何时说是，何时说不，并身体力行。但是，成圣的概念正如生活中其他事情一样，我们把成圣不必要地搞得费解和复杂化了。

在任一时刻，当你甘心服从天主的圣意，并选择做最好的自己，你就是圣者。任何时刻，当你抓住机会修德行，这就是成圣的时刻。但是，正如成圣能这样快地被做到，它丢失得也快，因为，在任何时刻，当你选择了成为较差的自己时，你就会偏离成圣的生活。

这就是为什么说竭力成圣，要持续地响应天主的邀请，要抓住生命的每一时刻，让天主把我们转化成为符合他创造初衷的那样的人。在我们生命的每时每刻，天主的大爱在邀请我们转化，并选择度圣化的生活。

当你看到，哪怕只是短时间看到，当一个人热衷成圣时，这是令人鼓舞的时刻。事实是，从长远的观点看，德行具有很大的吸引力。当耶稣生活在世界上的时候，人们愿意和他在一起。无论他在会堂中讲道，在街道上行走，或在某人家里进餐，人们总愿意和他在一起。他们聚集在他的周围，倾听他说的每一句话，甚至找机会触摸他的外衣。

没有什么比成圣更有吸引力。这种吸引力不仅在耶稣身上表现出来，而且此时此地，在我们这个时代也经常表现出来：每当

有人以自己的方式去减轻他人的重担，每当有人表现忠信诚实，每当有人为养家糊口埋头苦干，不惜献出自己的生命，每当有人拒绝现代文化的引诱时，都会表现出成圣的这种吸引力。

成圣不仅有吸引力，它还能激发和鼓舞各时代的人，且有极大的可行性。只有成圣能带给人真正的希望。

什么是成圣？成圣是天主在你内，或通过你，做出非凡的事情，条件是，你愿意随时待命响应他的召叫。

最好的自己

度一个真正的生活，就是要成为圆满的自己。成圣，就是你要成为符合天主创造初衷的那样的人。真正的生活，响应天主的召叫去成圣，以及生命的根本目的，这些都是同一回事。

1800多年前，圣依勒内（St.Irenaeus，公元130-200年）曾写道：“受造物的成全才是天主的光荣”。我们参加主日弥撒，坐在后排，心不在焉，只是相信在我们心中的那弥撒登记本上今天登录了我们的名字，这不叫光荣天主；我们跪在天主的祭台前，无助和无望地祈求他改正我们做错了的事，或求天主给我们能力和责任心去修正我们自己，这也不是光荣天主；我们通过偶尔的善工，有口无心的祈祷，或慈善的贡献，来掩饰我们拒绝天主亲切的召叫，这更不是光荣天主。

“受造物的成全才是天主的光荣”。人要在天主圣宠的帮助下，再通过自觉、自律和坚持不懈地修德行，才能达到完善。天主圣宠从未短缺过，所以，人的自觉、自律和坚持不懈地修德行，才是人类通向幸福的未来的关键所在。这种自律地努力修德行是真正生活的不可或缺的特征。

重要的是要明白，天主召叫我们去实现的成全并非是某种机器人式的成全。如果你请幼稚园的孩子对他们理想的一棵树画出颜色，他们就会使用粗直的线条和明亮的颜色。有好多棵成全的树，但他们画的这种树实际是不存在的。然而，他们的畸形作品是他们成全的一个组成部分。你的大耳朵、弯鼻子是你成全的一个部分，但是，你品格中的缺陷并不是你最好的自己的一部分。

在玛竇福音中我们读到：“你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样”。耶稣说到成全时，他指的是什么？在玛竇福音（玛 5：48）这里使用的“成全”一词，意思是“完整和完全”。

保禄在给得撒洛尼人的信中写道：“天主的旨意就是要你们成圣”（得前 4：3）。天主要你成圣。你的成圣是天主的旨意和欣慰，也是你幸福的源泉。拥抱符合天主初衷和成为最好的自己，这是天主对你的期望。因此，成圣是每一个人的事，不只是被拣选的少数人的事，既是隐修士和修女的事，也是你和我事。

你的日常工作具有属灵的价值。你的工作不单纯是为挣钱。当你努力工作和精益求精时，你就是在与天主合作，因为天主正在转化你。这样以来，你的工作帮助你成为更完善的自己。这也是你爱邻人和贡献社会的机会。同样，洗碗的工作也能成为一项祈祷，如同念玫瑰经一样。献给天主的每一个小时和每一项工作，都能转化成祈祷。你可用所有这些方式，透过你的日常工作来光荣天主。

第二届梵蒂冈大公会议

自梵二以来，我们似乎一直在寻找新的和现代化的途径向人们传福音，以便人们能度更丰裕和更充实的生活。在某种程度上，

我们已取得成功，但是，我们在其他方面所做到的，只不过略胜于向人们提供另一种形式的款待而已。

现在，我可以有把握地说，从总体上讲，梵二精神被天主教徒严重地误解，也被许多神学家们所歪曲。当我反复阅读梵二具体的文献后，我发现梵二压倒性的主题精神并非是什么新主题，只是再次提醒我们不要忘记，我们都是被召叫成圣的。这些文献都是以生命为本的训导，尊重天主教传统的和经典的资源与财富，同时又对这些财富做出现代化的表达。这些训导提供了一个世界观，使有兴趣的人们以敬畏的心情，对当今教会和人类面临的问题去寻找答案。

如果你还没有读过梵二文献，我强烈地建议你读一读。读的时候先从“论教会在现代世界牧职宪章”（*Gaudium et Spes*）开始。这是大会十六个文献之一，也是我的最爱。要以祈祷的精神，慢慢地阅读并仔细思考。把这一阅读纳入你每天祈祷的时间，每次只读一章，这样连续两三周的时间。从每一章中挑出能引起你注意的一个句子，一个观念，或只是一个词语，并以此作开始，与基督交谈。你在心中要恳切地对耶稣说，你读到的这些如何使你感动和鼓舞，或者它们是如何使你不安或使你 unpleasant。总之要对天主诚实。如果你不同意哪些话，就说不同意，告诉他你为何不同意。但要努力对真理的精神总保持开放态度。如果你不理解某些话语，不要烦恼，接着读下去，求天主让你在后来能理解这些话语的意义。

阅读梵二文献，你必会感到教会的预见性。“论教会在现代世界牧职宪章”就是一个例子。在这个论教会与现代世界的文献中涉及到培育婚姻和家庭的尊严；人类的活动；文化的正当发展；我们生活中的社会、经济和政治的作用与挑战；战争与和平，以

及国与国之间脆弱但必要的联系等问题。

如果能花些时间阅读梵二文献，我们便会发现，梵二训导的要点是在提醒我们大家，无论我们的年龄和职业，我们都被召叫去寻找和善度真正的生活——我们被召叫成圣。梵二旨在提醒现代世界上的男人和女人，无论文化发生怎样的变化，我们大家仍被召叫去成圣。参加大公会议的枢机主教和主教们都很清楚，在现代世界上，天主教信仰兴旺的唯一途径是，我们必须明白我们根本的目的是什么。

我每天都为此祈祷，愿我在有生之年能看到，梵二精神在我们的教会内真正实现。

最大的忧虑

我们时代的最大忧虑不是经济上的，而是精神上的。在当今，许多人似乎到处都感到生活茫无目的。“我们为什么来到世界上”？现在许多人都不再问这个问题，或开始回避它。人们不再提出这个问题并非是他们不想知道答案，而事实使他们相信，没有人能回答这个问题。似乎是，那些知道答案的人都不愿露出锋芒（参阅 玛 5：14）。别忘记，人心追寻幸福；若认为无需发现生活的根本目的，我们也能找到幸福，这是愚蠢的想法。

如果基督信仰的宣讲与实践不是集中在号召成圣上，那么，以基督信仰之名而从事的活动就会退化为与社会福利活动差不多了。当教会与成圣的召叫渐行渐远时，地区的、国家的或普世教会，很快就会开始成为一个类似社会福利的机构，而不再像她建立的初衷那样，成为每个时代的精神实体。

我们急需要重新认识人类生存的根本目的。每当一些勇敢的

人们通过努力度成圣的生活，并庆贺他们人生的根本目的时，他们所做的服务和贡献不仅是对天主教徒，也是对各种信仰的人们，因为寻找生命的意义是人类普遍的愿望。教会和世界都迫切地等待着，盼望能有一些勇敢的灵魂站出来，提醒我们记住我们伟大的精神遗产，重新引领我们奔赴基督徒生活的目标：度成圣的生活。

在生活其他领域，如商业、科学，或体育运动，我们从实际经验中很清楚地知道，若没有清晰的目标，我们取得的成绩就会很小，多数人都不能发挥自己的潜力。这是米开朗基罗（Michelangelo）的观察，他说：“对我们大多数人而言，最大的危险不是我们的目标太高而达不到，而是目标太低，太容易达到。”

我深信，在幸福与成圣之间有一种直接的关系。这是在我十几岁时，初次认真观察基督徒生活后所感到的。我也必须承认，这也曾是我初次认真探索天主教信仰的原因。这理由说来很简单，我知道我渴望得到幸福。我曾设法通过其他的途径渴求幸福，但结果徒劳。我曾亲眼所见一小部分人努力实践他们的信仰，并过着平安和有目的的生活。我认识到在他们的生活中，有一些事物是我所向往的。

对人和对生活的体验不断地让我懂得，在生活中没有中心目的的人很容易成为忧愁、恐惧、烦恼和顾影自怜的牺牲品。我也懂得了，那些度真正生活的人们并不好高骛远，奢望未来捉摸不定的幸福。在此时此地，他们只是竭尽努力成为完整的自己，这就使他们感受到独特的幸福。

天主召叫我们每个人去成圣。他邀请我们要成为真正的自己。召叫我们成圣，这正是响应我们内心深处对幸福的渴望。我们向天主呼求说：请指给我们，怎样才能找到我们内心渴望的幸福？

天主回答说：请与我同行，按照我创造你的初衷，去成为你最好的自己吧。这是自然的且合乎逻辑的结论，即：如果我们不能成为真正的自己，我们永远也不会找到幸福。请你设想一下，如果一只鸟想努力成为一条鱼，或一棵树想努力成为一片云，这会怎样？一只鸟无论如何努力想成为一条鱼，但它永远不会成功。生活向我们每个人提出的挑战是，让我们成为真正的自己——这个自己，不是我们幻想的那个自己，也不是朋友们希望我们成为的那个自己，更不是我们自私自利的意识所盼望的那个自己，而是天主在我们来到母胎之前，就已命令我们要成为的那样的自己。

因为每个人的天资、需要和愿望有所不同，真正生活的表现形式也有所不同。要常常自省你的根本目的——度成圣的生活。一旦发现了这个根本目的，就要常常把它放在心上。这是我们生命的最大的精神秘诀。

第七章 人们走过的路

在孩提时代，我喜欢在运动场上提高竞技。我们兄弟七人经常地积极从事各种体育活动和竞赛。每天放学后，我们就去参加训练：网球、板球、足球、游泳、棒球、排球、高尔夫球、自行车运动、田径和橄榄球等。每逢没有训练项目的下午时间，就在澳大利亚悉尼郊外的我家住宅的后院中，我们彼此测验和切磋技艺。

我父亲鼓励我和我的兄弟们，要研究这些运动项目的冠军们是如何训练的。无论我从事哪项运动，每一位好的教练都曾鼓励我做同样的事。我父亲和我的教练们要我研究这些伟大的运动员，这有两个原因：首先，是让我受到他们的鼓舞，其次是让我从这些大师们身上学习最好的技艺。他们总会说：“如果你想在某些事上成为佼佼者，就要向最优秀的人学习。”

当时我在想，我接受训练是为在体育舞台上竞争一番，但我几乎不知道这些教训在我人生舞台上是如何重要。

我长大后，每主日都要进教堂，但直到我十六岁时才对信仰有了真正的兴趣。当我开始对天主教信仰探索精神财富时，我很快就认识到，天主在召叫我们每个人去度一个诚实和正直的生活——即真正的生活。我发现，每当我们真诚地追求真、善、美和高尚的事物时，我们就是圣者；如果我们生气勃勃，成为真正的

自己时，我们也会是圣者。

我年轻时是一个理想主义者，我很快被成圣的理念所吸引。发现这一理念是我生命中最重要的一件事。这不仅是发现思想方向，这使我在沉睡中惊醒过来，向我启示了人生最基本的目的，厘清了我生活的重点。我在天主圣宠的护佑下，从圣经和圣事中神奇地找出了方向，以致在后来的岁月里，我的身心发生了转化。

今天，我仍处在这种转化之中。有时我似乎觉得自己正在长进，有时我又不自觉地感到，好不容易地登上山坡，却又滑落到山下。总之，我已明白，我的这些感觉是一个指标，表明天主实际在我灵魂内工作的效果。我终于相信，在人生道路的每一转折处，无论我们是否意识到，天主都在沿路引领着我们。我之所以有勇气接受现实并憧憬未来，是因为我一直记着：天主曾如何利用我过去的情况，在我的生活中实现他的目的。

追求卓越

自我皈依后的十多年里，我已认识到，应把教练在体育运动中与我分享的智慧，应用到我对精神王国的追求上。我们的信仰有许许多多的榜样，那些伟大的男人和女人们孜孜不倦地锤炼自己，使他们在生活中德行更加完美。

如果你告诉我你想成为一名伟大的篮球运动员，我必会让你去学习在你之前已成功的那些篮球运动员。学习迈克·乔丹（Michael Jordan）、拉里·伯德（Larry Bird）、魔术师约翰逊（Magic Johnson）等人的技能和经验。同样，如果你想成为伟大的高尔夫运动员，我会让你去学阿诺德·帕尔默（Arnold Palmer）、本·霍根（Ben Hogen）、杰克·尼克劳斯（Jack Nicklaus）、老虎·伍兹（Tiger

Woods)，以及挥杆能手弗雷德·卡波斯（Fred Couples）。阅读一些书、观看一些录影带，研究他们的训练技术——去发现究竟是什么品质使他们成为杰出的运动员。如果你想成为伟大的小提琴手或画家，你就要学习其他的著名的小提琴手或画家。当然，同样的原则也适用于那些想成模范天主教徒的人。

那你要向谁学习呢？

有一条道路是通往真正生活的。这不是一条秘密的路，是已经被许多人走过的一条成圣的路。两千年来，各个时代、各行各业，和各社会阶级的众多男人和女人，已经走过这条路。如果你告诉我，你要到一个从未去过的地方，我会建议你找一位向导带你去那里。如果你必须找一位向导，你绝不会挑选一位也从未去过那里的人做向导。你一定会挑选一位亲身去过那里的一位专业人士。

灵修生活是一个漫长和困难的旅程，我们都是这条道路上的旅行者。已走在我们之前的许多男人和女人，愿意做我们的向导，与我们同行。他们的故事为我们提供了活生生的精神智慧的遗产。如果我们在他们生活的智慧中寻求他们的忠告，我们就会发现他们是如何面对和克服了种种艰难险阻，而这些艰难险阻、陷阱和圈套都试图在我们的路上羁绊我们。如果我对他们的故事敞开心怀，欣然接受，我们就会从他们成功和失败中学到经验和教训，他们会教导并鼓励我们努力成为最好的自己。

圣人

我们生活在现代文化的氛围中，现世人文主义的虚谎对我们的欺骗性日益增强。你和我如何能集中力量抵制这邪恶的引诱？我相信这个答案并不是秘密。这是耶稣邀请我们走的路，也是以

前被人走过的路，我们的时代急需有人再探索这条路。这条路也许被杂草和树叶覆盖，甚至有灌木丛生，但它依然在那里。多少世纪以来，这一条具有真正基督徒精神的道路也被许多人走过。它后来被痛心地疏忽了，但是，对于那些真诚地寻找它的人们，重新发现这条道路并不非常困难——而且会得到极大的奖赏。

如果我们诚心实意地希望跟随耶稣，自然而然地会问：谁是他最著名的追随者？谁因为追随耶稣而德化日隆？谁在我们之前成功地走完了这条路？哪些男人和女人完成了他们这一危险和困难的旅程？谁欣然接受了这救恩的历程？这些人在当今仍能引导你和我走这条路吗？

当然，这些问题的答案是圣人。但是，他们在现代天主教徒中已不怎么受欢迎了。人们已不再给我们的孩子们读圣人的故事。人们从圣堂里已把这些圣人的塑像挪走，也不再读圣人撰写的书籍了。

作为天主教徒，有关我们的这些精神层面的前辈，我们必须问自己一个十分重要的问题：为什么有如此多的现代天主教徒把这些伟大的精神导师置于脑后？若把所有这些原因都归咎于我们与圣人之间的关系有时被滥用和夸大，但这种说法只有愚蠢的人才会相信。

常见的反对意见

的确，一些人有时会过分强调圣人们在天主教灵修生活中所起的作用。为圣人圣女写传记的人也往往把圣人描写得好似他们生来就是圣人。许多有关圣人们的书完全无视圣人们人性方面的挣扎，从而战胜他们本性的罪恶倾向和内心所经受的矛盾冲突。

这样一来，这些杰出的精神大师们的传记，让人读起来似乎像一些宗教童话故事。我猜想，传记作家们认为把圣人故事说得完美无缺，是对圣人的敬意。事实上，他们这样做反倒损失了教会的重要财富，具体地说，是漠视了圣人们在与他们自己的失败、缺点和错误的斗争中所得来的智慧。除了这种对圣人的歪曲而外，或其他原因，我们还发现一些人对待圣人的态度，有时几乎近于迷信。

现代许多天主教徒就借口这些或其他一些小的理由，为自己对圣人缺乏兴趣的态度辩护。我同意应阻止滥用圣人的作用，但是，对于歪曲或过分强调某些好事，其解决之道也绝不是要把这些好事一笔勾销，矫枉不能过正。

我们自己也被召叫去探索圣人们走过的路。他们为我们树立了杰出基督徒生活的榜样。对那些真心愿意接近天主，并努力获得救恩的人们而言，这些圣人们是基督之后最好的行为榜样、向导、教练和良师益友（参阅 斐 2：12）。

一些人会反对说，基督是唯一必要的行动榜样。但要知道，圣人们是实践和实现耶稣基督哲学的证据。圣人们向我们表明，人有可能在基督内完全地转化。在天主教历史上不时出现的这些少数的男人和女人证明了，耶稣确实救赎了世界，他确实打发圣神来到人间，使我们能够完成这一伟大的行程，转化成完整和成全的人。

实际情况是，圣人们在现代天主教徒中不再深受欢迎的原因，并非因为一些老奶奶们太多地向圣安东尼或圣若瑟祈求，而忽视了耶稣，而是因为教会已被流行的世俗哲学所污染。

我们在本书第二章已经讨论过，当今世界盛行的哲学是个人主义、享乐主义和极少主义。可悲的是，这些哲学已经渗入了多

数天主教徒的生活中，而且作为天主教徒，我们又把这一疾病带入我们的教会。因此，现代天主教徒往往按照自己的感觉去判断主日弥撒、教会和天主教信仰。这种态度是个人主义的结果；同样，多数天主教徒几乎抛弃了每一个天主教传统，只因为这些传统不是自我陶醉的，或者它要求实行某种自律，这是享乐主义的结果。人们也会经常想，我每主日都进教堂，我也经常念饭前经，难道这还不够吗？显然，这种态度是极少主义的结果。我们常常自觉或不自觉地问自己：“我能最少做些什么，而仍能保持天主教徒的身份？”或者，“我能最少做些什么，而仍能升天堂？”

所以，我们毫不惊讶，会有许多天主教徒不欢迎圣人。我怀疑，他们真正不欢迎的是耶稣——真实的耶稣，而他们心中设想的是另样的耶稣。这些圣人们在提醒我们记住耶稣基督的召唤，与“世俗精神”决裂，并激励我们勇敢地拒绝罪恶和利己主义的蒙蔽和诱惑。

与世俗精神决裂是十分困难的事，然而，这是可以达到的目标。圣人们就证明了这一点。由于这一勇敢的拒绝态度，他们见证了心灵的平安和喜乐。但是，现代的天主教徒大多满足于主日参加弥撒，送孩子上天主教学校或其他学校，但在一周内的其他167个小时，则去膜拜物质主义和世俗主义。

对现代的天主教徒而言，尤其对那些希望与天主和谐相处的人们而言，现在已经是时候了，请重新去发现圣人们为我们所做的宝贵贡献。尽管有时发生对圣人作用的滥用和夸大，但我们现在应为这些基督信仰的英雄们，在我们的灵修生活中找到他们真正的地位。

举高综合症

至于圣人们在基督徒精神生活中的作用问题，很多的误会起因于我们总爱把圣人放到很高的座位上。我们对自己说，圣人与我们可大不相同。这样，我们就自觉或不自觉地支持着这样的迷思，即：天主有偏爱，圣人们是他格外喜爱的少数人。尤其是，我们相信自己无法与圣人相比。

举高综合症并非是什么新症状。每个时代的人们都把圣人们举得高高的，并自认为这些英雄与众不同，他们是精英，是受宠和被拣选的人。我们为什么要这样做呢？我们把圣人们放在高不可攀的座位上，这样我们就有借口，不必努力去效法他们了。

耶稣在世时，也曾遭遇到同样的问题。每当他做出非凡的事，那个村落的人们就想把他放在高位上，拥他为王。耶稣遇到这种情况后，总是要离开这个村镇和地区。为什么？因为耶稣不愿意让人们跪伏在他面前膜拜他。当然，他接受膜拜是当之无愧的，但他希望的是最高形式的膜拜：耶稣愿意让人们效法他。他来此世不是要解决我们所有的问题，他来是要给我们指出道路。他来是要告诉我们，当我们与天主和我们彼此之间友好合作时，我们就会成为具有光和爱的品质的人。

如果耶稣自己都遇到了这种困难，这种举高综合症，我们就难怪那些在基督内完全转化的人会遇到类似的问题。

最大的危险是，人们把这种崇敬看得比效法更重要。如果发生这种情况，我们对圣人们的崇敬就会变得空洞并近似迷信了。只对圣人敬而远之，而不效法圣人的榜样，不学习他们的生活智慧，不把他们的经验教训与我们自己的生活挂钩，这也是一种诱惑。

拒绝自律

基督的哲学基于自律，而现代文化痛恨这种自律，并竭力拒绝它。不错，耶稣来到世界上是为安慰受苦的人，但正如多萝西·戴（Dorothy Day 是一位记者、社会活动家和一位新教友。）指出的那样，耶稣来要使安逸的人遭受痛苦。圣人们使许多现代的天主教徒感到不快，因为他们鞭策我们抛弃世俗精神，去拥抱天主教的精神。他们像耶稣一样，用自己的榜样邀请我们去度自律的生活。

与大多数人的看法相反，自律不会窒息或束缚人；自律也不是教会的发明，用来控制和操纵群众；自律更不是独裁者的工具，用以强迫人们去做他们不愿做的事。所有这些说法都是现代文化的谎言，因为这一文化已完全被即时享乐的哲学所浸泡。

自律是一个忠信的朋友，它会指引你成为真正的自己。自律是杰出的良师益友，它会激励你去成为最好的自己，使你成为符合天主创造初衷的那样的的人。

尽管自律是这样忠信和能赋予生命力，但我们生活中的自律正在减退。无论我们是否意识到这一点，但事实是，若没有自律，我们必会成为精神上不健康的人。

你也许有兴趣知道，我们是如何将我这种病痛传给我们的孩子的。我在旅行中注意到，我们的生活方式中一个造成现代病态的因素是，当代的孩子们参加太多的各种活动。母亲们成了汽车司机，他们在孩子放学后，带着孩子去打网球、踢足球、学芭蕾舞、玩橄榄球、上钢琴课、打篮球、到麦当劳窗口取食物，或去参加合唱团、打棒球，不一而足。

也许，我们现在该停下来，问一下自己，我们的孩子为什么要参加这些活动，这难道不是另一种形式的娱乐吗？难道这些活

动是衡量孩子们社会地位的尺度吗？或者，这些活动对孩子们的发展和教育是否有意义和有贡献？

我认为，假若这些活动对孩子们的发展和教育确有价值的话，只是因为孩子们透过这些活动学到了自律的技能。但我确信，使孩子们这样频繁地从一种活动转到另一个活动，孩子们绝不会学到自律的技能。我们的孩子们所参与的大多数活动只能分散他们的心，使他们在生活中不能养成真正的自律能力。结果，他们便深深地陷入我们时代所盛行的浮躁和浅薄之中。

教育以及课外活动的目的应是，为孩子们提供机会，使其发展自律的能力。一旦学会自律，就能将其应用到生活的各个方面。发展了自律能力的人，就会寻求优秀，并能度更充实、更丰裕的生活。那些没有坚实自律能力的人仍可能做许多事，但不会把任何事情做好。

天主让你在这里是有他的目的的，但你若没有自律，就绝不会发现这个目的。没有自律，你就会前进得很慢，最后一定会加入到梭罗（Thoreau）所说的群体，过上“平静的绝望生活”。

莫扎特（Mozart）是伟大的作曲家，但他一开始就是伟大的作曲家吗？不是的。他当初只是一个勤奋的学生，他掌握了演奏大键琴的准则和方法。只是自他掌握了准则，或称自律，之后，他的个人风格和天分才浮现出来。

毕加索（Picasso）在他上艺术学校的第一天就显示了自己独特的风格吗？不是的。他首先要像拍照片一样，去画一个盛水果的碗。只有他掌握了绘画的准则之后，我们今天所知道的毕加索的独特风格和天分才浮现出来。

先有规则（自律），后有天才。

若没有自律，人必会满足于浅薄和平庸。这是世俗主义对现

代人的迷惑力所使然。浅薄是现代世界的祸因。

若没有自律，我们便会局限在没有生气的生活之中，不得不满足于工作、食物、金钱和快乐，以及任何使我们分心的事物，使我们陷入无目的的可悲生活。若没有自律，灵魂就会衰亡。衰亡的速度也许是慢的，但肯定不能逆转。

圣人们的生活坚实地建立在自律基础之上。在本书的第三部分，我们将探讨七个准则，这些准则几乎都是圣人们生活的共同部分，我们将探讨如何在我们自己的生活中实践这些准则。现代文化拒绝圣人与拒绝耶稣的理由是相同的：这是因为圣人们提醒我们，在人的发展过程中，自律所起的作用是绝对必要的。

时刻想着我们的目标

基督徒生活的目标是度神圣的生活。那些已达到这个目标的人，我们称他们为圣人。他们找到了人生的根本目的，不懈地追求这一根本目的，圣人们响应成圣的召唤，并接受这精神的北极星的指引。他们静悄悄地克服自己品格中的缺陷和弱点。他们终于成为最好的自己。他们专心致力于基督徒的生活，将福音的精神带到生活中，用自己的思言行为实践福音的精神，度过了真正的生活。请你想一想，谁还能比圣人们生活得更充实呢？

追求成圣是我们的根本目的；这是福音的核心主题，也是梵蒂冈第二届大公会议竭力提醒我们的主题思想；这是对我们心中强烈渴望幸福的唯一答案。但是，我们已讨论过，现代的天主教徒大多拒绝成圣的召唤。

圣人们的塑像是他们精神实质的有形标记。但我们已从教堂、家里，把他们的塑像请走，只是因为不愿意想到成圣的伟大

召唤。更为重要的是，圣人们的所言所行是要鞭策我们去成圣。我们对圣人感到不快，这证明我们对度圣人生活的号召感到不快。我们把圣人们从现代天主教信仰的实践中驱逐出去，因为有他们存在，人们就不可能忘记，我们大家都被召叫去成圣。

当今，圣人们不断受到批评或攻击。作为天主教徒，如果我们真诚地努力成圣，圣人们以及我们对他们的敬礼，就绝不会受到这些批评和攻击的伤害。但是，如果只是尊敬而不效法，圣人们在基督徒灵修生活中便会失去真正的价值。

你和我所面临的挑战是，我们要对福音的召唤敞开我们的胸怀，福音的召唤从根本上说是成圣的召唤。如果你竖起灵魂的耳朵，倾听天主温柔的召叫，你便会发现，正像圣人们曾经历的那样，你正在被召叫去成圣。

我们的教会世代以来，每时每地都有一小部分的教会成员实现了个人成圣，推动着教会前进。如果像先教宗若望·保禄二世所预见的那样，将有“一个新的春天”的话，这将是因为我们重新发现了基督徒属灵生活的绝对必要的原则。伟大的精神北极星高悬在天空中，召叫我们每个人要成为最好的自己。要达到这一目标，我们必须度神圣的生活。圣人们最使我敬爱的一点是，他们提醒了我们，成圣是有可能实现的目标。

第八章 广为人知的圣人

人经常问我三个问题：你都是读哪种书籍？谁鼓舞着你？谁是你心中的英雄和行为表率？但很多人听到我的回答后深感惊讶，因为我读的书并不多。我爱读书，但事实上我读书的速度很慢。我很少为了单纯的娱乐而读书。我读书是为了增进我对世界、对自己，和对天主的认识，从而希望使自己成为更好的人。虽然我每次阅读的时间不很长，但我每天必阅读福音书。随着时间的推移，我越发努力将这四部福音书的训导作为我生活的基础。所以，每一天，哪怕只用十分钟时间，我也一定要阅读某一部福音书，因为它们是生活的准绳。除了读福音书以外，我通常也阅读适合灵修的书、某类小说、传记和财经类书籍。

有许多在世的或已故去的人使我非常钦佩。我和我的兄弟们受到父母良好的教育和培养。在我十几岁时，放学后要在一个药店打工，把药送到无法出门的老人家中。药店的老板布莱恩·布劳基（Brian Brouggy）是一位很聪明的人，很有吸引力，他帮助我提高了在学校未能发展的某方面的智力。多年后，我们成了好朋友，他总激励我成为最好的自己。

我大哥、二哥也常鼓励我。我印象最深的是，大哥马尔谷有非凡的能力，在关键时刻能平静地对待他人，并帮助他们看到自己未被察觉的潜力。自从我孩提时代起，我一直敬佩二哥西满对

人慷慨的精神。

我数不清有多少老师曾经鼓励过或仍在鼓励着我。从我一年级时的老师韦斯顿 (Western) 太太, 三年级时的老师休姆 (Hume) 小姐, 到我上高中时的拉特 (Rutter) 太太、麦克卡洛 (McCullugh) 先生、克罗克 (Croke) 先生, 以及韦德 (Wade) 先生等。在一天的不同时刻, 他们的声音仍在我耳边回荡, 在指导、鼓励和鞭策着我。在我的一生中, 无论在课堂内和课堂外, 我受益于许多最优秀的老师。随着时间的推移, 对我鼓励的人越来越多。

除此之外, 在历史上还有许多人使我感到亲切: 我钦佩亚伯拉罕·林肯 (Abraham Lincoln) 的坚韧; 梵高 (Van Gough)、毕加索 (Picasso) 和莫扎特 (Mozart) 的创造天赋; 甘地的正直和刚毅; 麦克·乔丹将短处转化为长处的非凡能力; 托尔斯泰和狄更斯的伟大思想和讲故事的能力; 梭罗的从容自如和喜爱沉思; 亚里士多德和柏拉图对智慧的珍爱; 在我钦佩的名单上还有许多人。

这些伟人在启示和鼓励着我。我从他们生活的经验和教训中寻求智慧, 但是他们并非是我行为的榜样和心目中的英雄。耶稣才是我行为的楷模, 他是我的英雄, 虽然我向许多人学习, 但耶稣是我希望效法的人。在耶稣之后, 对我鼓励最大的是那些成功地效法了耶稣的人们, 特别是圣方济各·亚西西 (Francis of Assisi)、印度圣德勒撒修女 (Mather Teresa)、圣若翰·维雅纳 (John Vianney)、圣多玛斯·莫尔 (Thomas More), 以及先教宗真福若望·保禄二世 (John Paul II)。我不是膜拜这些人, 但我非常钦佩他们的美德和诚实。

历史上有许多人度过了真正的生活, 为我树立了榜样。如果在我们的青年时代, 能汲取他们生活中的经验和教训, 我们有可能更有智慧, 那就会证明所谓“年轻人欠智慧”的俗语是错误的。

你能够有智慧，我们应该有智慧。世界上几乎每个人都想说：“我多么希望自己更年轻，而知道的事又像我现在知道得一样多啊”。那些愿意从别人的错误中汲取教训的人，他们会从很早的年龄，用老人的智慧去生活。学习人生，认知自己和他人，不一定非要通过亲身去犯错误才能学习和认知。那些拒绝从他人的错误中汲取教训的人，一定会不在乎自己的一错再错。

从我记事起，我就注意研究那些杰出的人物，并努力将他们的智慧和方法运用到我生活中来。作为一个孩子，我第一次这样做是在体育方面，而后又在商业学校，在销售、金融和企业精神领域。开始时，我这样做是借助我的演说和写作，最后，我才终于发现了那些在精神生活领域中做出了杰出成就的人们。

我愿意分享五个故事。这些故事描述了这些人向天主的旨意敞开了他们的胸怀，他们从而表现出极大的智慧和力量。他们虽然生活在不同的地区和不同的时代，但他们的生活具有共同的特点，他们都热诚地投身于寻求和认识天主，不屈不挠地竭力追求人生的根本目的，每天都在有意识地努力成圣，并渴望欢庆和捍卫最好的自己。

全世界每一个国家各种信仰的人们都敬佩这些男人和女人。对这些男人和女人所说和所做的，你也许不同意，但一切善良的人们不可能不尊敬他们，因为他们按照自己的理解，去契合天主的圣意，渴望改善自己，并使世界比他们在当初发现时，变得更美好。

圣女加大利纳（Catherine of Sienna）曾写道：“如果你能成为你应该成为的那种人，你就是取得了最大的成功”。说来奇怪，但我注意到，即使一个盲人，当他身处在明亮的光芒下，他也会感觉到这种光芒。世界正在需要你成为这种光芒。

方济各·亚西西

在第十三世纪即将到来之际，当时的世界遇到了两个问题，这些问题与我们今天所面临的问题非常相似。首先，大量生产硬币，硬币也因此成了主要的交易媒介。金钱的普遍流行就滋生了贪婪和物质主义，一般来说，这种情况在以往并不存在，只是在精英阶层之间的易货贸易中才有这种情况。人们从不储藏蛋类、谷物，或鸡鸭，因为这些东西不能长期保存，否则就会腐烂或死亡。但硬币是坚硬和无生命的，很容易储存。因此，攒钱的愿望对人心有着前所未有的引诱力。那时的第二个问题是，宗教生活只不过是一种习惯或是一个空洞的传统，而不是一种真心的信仰。你说，这是否与现代的情况雷同？

1182年，在意大利北部山区的亚西西小镇有一个小孩诞生了。这个孩子的成长要面对当时毁坏人心的贪欲和宗教的腐败。但他出色的榜样一直不断地在鼓舞着我们。

这个孩子名叫方济各（Francesco 或 Francis）；他是一个有钱的布商之子。虽然他的父母希望他将来能成就一番大事业，也许能做一名市长，或成为一名举足轻重的大商人，但是方济各在他生命的头二十年似乎沉溺在派对聚会之中，甚至还梦想成为一名伟大的骑士。

方济各在自己家乡是青年人拥戴的领袖人物。在派对生活中，他浪费掉无数的夜晚，追求着对酒当歌的轻浮生活。但他迷人的才智深受人们的喜爱。

在二十岁时，方济各认为自己已经准备好，去抓住一个他认为是出人头地的机会。他身着全副盔甲，骑着骏马去参加亚西西与邻近的佩鲁贾（Perugia）之间的战斗。

在这次战斗中，方济各被击落马，而后被敌人俘虏。因为他是一位富商之子，便被留作人质索要赎金。方济各在几个月后才被释放，但此时他已身患重病。

疾病的疗养期给他提供了必要的机会，使他与天主相遇。在这寂静和孤独的时刻，他的心开始软化并发生转变。虽然方济各已从重病中康复，但他已不再是亚西西的人们所知的那种追逐快乐的轻浮青年。他终于感悟到，对虚荣的追求到头来只是无法回避的忧愁和灵魂的不安。他在过去的生活中与嘈杂的朋友们浪费了无数的光阴，而现在他在亚西西郊区静静的田野上寻求着独处的时光。

有一天是他新生活的转折点。那天他访问了离亚西西不远的圣达弥盎（San Damiano）的一所荒芜的教堂。进入了这所破旧的教堂后，便跪在苦像前祈祷。就在那时，他忽然听到有一个声音对他说：“重建我的教堂。你看，它已成废墟。”

方济各深信这是天主的声音，于是便开始翻修圣达弥盎的这座荒废的教堂。他用他父亲的钱以及向亚西西的人们乞求来的钱买来建筑材料，并亲手参与恢复了这小圣堂的原貌。然后，他又着手修复被废止的圣伯多禄（Saint Peter）教堂，最后终于将这座摇摇欲坠的宝尊小圣堂（Portiuncula）修复完毕，这个地方后来成为方济各和他的修会兄弟们的生活中心。

这座宝尊小圣堂完工之后，方济各再次听到天主的声音：“方济各，重建我的教堂。你看，它已成废墟”。方济各的心扉打开了，他这一次终于明白，天主并非召叫他用体力劳动重建圣堂，而是召叫他去投入精神的使命。

于是，方济各弃绝了所有的世俗财富，而去拥抱一种简朴、谦卑、贫穷和祈祷的生活。

至今七百多年以来，在每个时代和地区，方济各不屈不挠地献身于福音的精神，始终是教会复兴的动力。方济各·亚西西在人类历史上也一直是最迷人的人物之一。现在，方济各修会托钵修士和修会会士在全世界超过一百万人。你是否尝试过，让一些人做几小时的义工是否有困难？能使上百万人受到激励，把他们的一生都献给某一个事业，这就更可想而知了？

这位贫穷的小人物的生平表率，已产生并将继续对世界产生很大的影响力。他鼓舞和影响每个时代的伟大思想家们。他成为千百部书籍、数以千计的研究、众多的电影和文献片的主题，还有无数的乐曲在歌颂着他的人生。如果你周游世界，你会遇到无数的江河、山川、道路，甚至城市，都以方济各的名字命名，当然，其中最有名的是三藩市（San Francisco），即：圣方济各市。

方济各一直受到历史学家们的尊敬，受到各种信仰的领袖们的称赞，他的语录常被总统们所引用。他激励了许多艺术杰作，其中包括伦伯朗（Rembrandt，注：荷兰最著名画家）的作品。伦伯朗自认是反天主教的新教教徒，但他十分喜爱方济各的生平事迹与美德。方济各首先制作了圣诞马槽的形象，表述了耶稣诞生的境况，吸引人们注意这一具有极大威力的悖论：天主子降生在一个贫穷的马槽之中。每一年都有千百万个家庭将耶稣诞生的场景放置在家中，这样做，不知不觉地也纪念了圣方济各。方济各被普遍承认是热爱大自然的人，所以在许多公园里都有他的雕像。

这是他昔日的形象，但我相信，对于我们这个问题成堆的时代而言，方济各仍然是强大和可信赖的精神向导。

但是，关于方济各，我最感到欣喜的是，人们都是因为记住了他的故事而热爱和尊敬他。甚至包括他放荡的青年时代，以及他早期传教时的急躁情绪。正是由于这个原因，传记作家们成功

地将方济各刻画成一个“完整的人”，而不是一幅夸张的圣洁漫画。他的确是圣者，并非假虔诚。他爱天主，但是也爱他的同胞人类和一切受造物。

圣方济各是有血有肉的真实的人。他全心全意努力度真正的生活。正像初期的基督徒一样，他激发了他的时代以及后来世世代代的人们的遐想，吸引着人们的心灵和思想。圣方济各是生活中真正强有力的榜样，将永远铭刻在历史上。

德肋撒修女

德肋撒修女 1910 年 8 月 26 日生于塞尔维亚，她原名叫雅妮·波哈索（Agnes Bajaxhiu）。雅妮是在阿尔巴尼亚长大的，她的家庭相当富裕和兴旺。家中虽然很有钱，但她的父母都非常有德行，立了很好的榜样。他们不但彼此相爱，并且深爱着雅妮和她的姐妹们。雅妮在十八岁时离开了家，加入了一个爱尔兰的女修会。1928 年 12 月，她前往印度，并作为劳莱托修会（Loreto Order）的一名初学修女开始了她的工作。在后来二十年的大部分时间里，她做教师工作。1937 年矢志贫穷、贞洁和服从的永愿，并接受了会长的头衔。

1943 年前，印度为战争和饥馑所蹂躏。甘地虽然成功地将印度从英国的统治中解放出来，但印度又遭遇了国内穆斯林与印度教徒的内战，加尔各答（Calcutta）突然遭到前所未有的袭击。劳莱托修会只好把学校和孩子们迁移城外。这时，许多修女，以及整个修会，决定关闭学校，离开印度，但德肋撒修女仍留下来，继续孜孜不倦地工作。当别的人离开后，她便给更多的年级教课，最后她为八个年级的学生上两门课程。

德肋撒修女快乐于自己的工作，受到了大家的爱戴。她每天都要做几小时的祈祷和默想。到了二十世纪四十年代中期，只要有她的存在，就有一股鼓舞的力量。不久之后，德肋撒修女被任命为校长。她在给母亲的信中写道：“这是一种新生活。我们学校这里非常好。我是一名教师，我很爱我的工作，这里的每个人都对我有良好的祝愿。”她的母亲在回信中却严肃地提醒她赴印度的初衷：“亲爱的孩子，不要忘记你去印度是为穷人服务”。

吉卜林（Kipling）把加尔各答描写为“暗夜之城”。德肋撒修女就工作在这贫穷的都市，大多数的人都不可能亲眼目睹这种贫穷，更不要说能亲身体会了。你是否到过那里？你在电视中见过那种情况吗？你能想象是何种境况吗？

学校的周围就曾被这种世界环绕着，这个世界在呼求帮助。

1946年，德肋撒修女患了重病，医生指示她每天下午必须在床上休息三个小时。歇息而不工作这对她来说真是太难了，但德肋撒修女却把这一段被强制的时间变成一个月的退省生活。她愿意把这个康复期，既做为工作之余的身体休息，又让灵魂焕然一新。

1946年9月10日，她坐火车到（印度东北部）大吉岭（Darjeeling）去退省。德肋撒修女在火车上遇到了超自然的经历，因此永远改变了她一生的方向。她把这件事称为“圣召中的特别召唤”。多年前，她被召叫度修会生活（圣召），现在，她又被召叫去做更多的事（圣召中的特别召唤）。这次退省提供了理想的宁静、祈祷，和与外界隔绝的生活，从而去追寻体验天主在火车上对她的召叫。

在随后的几年里，她不断与她的神师、主教，以及与罗马方面交谈。到了1950年，德肋撒修女四十岁时，离开了学校和劳

莱托修会，创建了天主教仁爱会（the sisters of Charity），从此生活在加尔各答最贫苦的人之间。德肋撒修女这时开始了新生活，又在设想着新的梦想。她走进宁静的课堂，坐在天主旁，并说道：我能帮助他们做点什么呢？在后来的二十几年中，她通过实行福音精神，引起了全世界的遐想。福音的精神一旦被实行，福音就会焕发潜力，并成为强大的力量。

你最后一次是在什么时候进入了宁静的课堂里，和你的天主坐在一起，并问他，我能帮助别人做点什么呢？

在以后的五十多年中，德肋撒修女成了现代圣人的偶像，吸引了世界各国人民的心，激发了他们的想象。她以极简朴的一生，将自己完全献给社会上那些被边缘化的最可怜的人们。她对人们的爱是有形可见的。你可以看到和感觉到，你可以伸手触摸到。这种爱是真实的和活生生的。它不是一种布道或演说。每时每刻，德肋撒修女都在寻找下一次去爱的机会。对她而言，每个人都是重要的。她曾说过：“我相信，对我来说，在与人的直接接触中，每个人都是基督。但耶稣只有一个，所以，在世界上的那一时刻，我遇到的那个人就是耶稣。”那些曾花些时间和德肋撒修女接触过的人常评论说：“你和她在一起的时刻，世界上似乎仅有你和她。她从不留意你周围发生什么事，她全部注意力都在你的身上。似乎除了你而外，世界上什么都不存在”。

与当代世界放纵的物质主义相比，德肋撒修女所具有的吸引力似乎无法解释。这位修女与世界精神之间的反差之大，令人惊讶不已。

许多年前，印度人民经常步行数百英里，只是为亲自看一眼甘地。印度教徒相信，只要能在这位圣者面前呆一片刻，就能蒙受降福。然而，他们现在却寻求和这位天主教修女在一起，哪怕

只呆上片刻，甚至看一眼德肋撒修女。不论人们的种族和信仰如何，德肋撒修女就像一个磁场，对穷人和富人，弱者和强者，都具有强大的吸引力。

后来，德肋撒修女荣获诺贝尔和平奖、美国自由奖章，以及联合国艾伯特·史怀哲奖（Albert Schweitzer）。虽然许多人认为她是一位活圣人，但德肋撒修女不为人们的注意力所动，仍然将自己的整个身心致力于为穷苦人的服务中。

德肋撒修女是所有时代最受爱戴的人之一。她有坚定的信德和爱德，但她的力量不是来自她说的话或得到的奖赏。她从不把自己的信仰强加给别人。当人们问及她的宗教信仰时，她曾说过：“宗教信仰并不是你和我能触摸到的某些东西。宗教是对天主的崇拜——因此是一个良心问题。我和你必须自己决定做出选择。对我个人而言，我为崇拜天主而选择的宗教信仰是天主教，它是我的人生，我的快乐，是蒙天主所赐。对我来说，天主教信仰这是天主给予我的最大礼物”。

当我回想德肋撒修女的一生时，我总会问自己这样的问题：这种爱至深的力量是从哪里来的？这种无私服务的力量是从哪里来的？这位女性非凡的鼓舞力量又是从哪里来的？

这些问题的答案植根于她的生活之中。首要的是，德肋撒修女是一位不断祈祷的人。她每天都要在圣体前做三个小时的祈祷。她的爱的力量、坚韧的力量，以及她激励人群的力量都是在这静默的课堂中产生的。这位修女知道耶稣是历史和永世的中心，因此她在自己的一生中信赖耶稣。这是她力量的源泉：她把耶稣放在她生命的中心，她从内心深处认识到，若没有祈祷，一切行动毫无价值。

德肋撒修女的故事是非凡的，但故事中的故事同样是非凡的。

我们在审视德肋撒修女的一生时，我们必须问这样几个简单的问题：她是怎样学到的这种生活、友爱，以及祈祷的方式？是谁教给她这样做的？她以谁做她的行为榜样？

这些问题把我们领向德肋撒修女从未见过的一位天主教女孩，她曾是法国南部加尔默罗修会的一名修女，在她去世时印度德肋撒修女还没有出生。她就是里修的圣女小德肋撒。小德肋撒相信，爱是通过认真对待充满日常生活的小事而表现出来的。德肋撒修女实践了小德肋撒所教导的“微不足道的行为方式”。

这一内在的联系表明，每一个圣善的行为都是一个历史事件。每当我们选择了爱天主和爱邻人的行为，我们就是在改变历史的进程，因为我们的善行在其他地方和其他时代的人们中间会得到回应。小德肋撒十五岁时入修会，二十四岁时去世，但她的影响至今依然在（大德肋撒修女所创的）加尔默罗会四千五百位修女的生活中发生共鸣，加尔默罗会现在在一百三十三个国家中工作。简直不可能衡量小德肋撒对历史的影响，她的影响是巨大的。成圣是个人的私事，但对社会和历史也息息相关。但成圣并非是我们自己能做到的事，而是天主在我们之内所做的事，条件是我们要与他合作。天主在我们之内所做的事并非只为我们自己，也是为历史上所有其他的人。

若翰·维雅纳

在攻占巴士底狱的前三年，于1786年5月8日，若翰·维雅纳出生在法国一个名叫达迪利（Dardilly）的平静的小镇。达迪利位于里昂（Lyons）西北五英里处，当时小镇居民不足一千人。在法国大革命的大部分时间，这个小镇依然过着非常平安的生活。

小若翰在七岁时，开始知道一些祖国的苦难。这位农夫之子每天都要驱赶着驴子、奶牛和绵羊，到山谷里去吃草。

大约在这个时候，法国大革命的暴力已经以一种很敏感的形式延伸到他的故乡。天主教信仰已被宣布为非法。他们在捉拿法国的每一位神父，都已定好了悬赏的价钱，神父们都逃跑了。人们已听不到教堂的钟声，即使有非常勇敢的神父做弥撒，人们参加弥撒会冒生命的危险。那些敢于隐藏神父的人会有极大的危险。

但这一切都不能阻挡小若翰的父亲玛窦·维雅纳（Matthew Vianney）。神父们经常是维雅纳家的神秘客人，有时全家人会深更半夜在粮仓附近参加某位被通缉的神父所举行的弥撒。小若翰对这些神圣又勇敢的人越发钦佩，在这种钦佩之中就播下了他热爱司铎职务的种子。

1802年4月18日凌晨时分，巴黎圣母院的钟声齐鸣，宣告法国天主教的复活。那时，若翰已经十六岁了，他一心想着做神父，但当时他哥哥方济各已应召入伍，姐姐加大利纳正要出嫁，他父亲急需若翰帮他务农，所以不同意他去修道。若翰十九岁那年，母亲请求父亲放走若翰，于是，若翰终于进入了小修院。

若翰·维雅纳尽管非常用功，但他的学习，尤其是拉丁文，成绩很不好，在仅仅入学两个月之后，于1813年，就被小修院除名。但是，维雅纳家人常去的居里（Ecully）附近的一座教堂，本堂神父巴莱又让若翰直接回到小修院，并带上他给院长的一封亲笔信。但不久后，若翰再次被除名。这时，巴莱神父到主教公署恳求副主教，考虑若翰的祈祷生活和对教会的献身精神。

最后，在多方的大力帮助和长上的慨允下，宽容了若翰学业的不足。若翰终于在1815年8月13日晋升铎品。

若翰被祝圣为神父后，立即被派往居里参见他的良师益友巴

莱神父。这位老神父在这里与这位年轻的新神父分享了他的智慧和经验。但在1817年下半年，巴莱神父去世了。在这位圣善的神父的葬礼上，若翰像小孩一样地哭泣着。他后来写道：“我见过许多美丽的灵魂，但从未有一个灵魂像这样美丽”。从那一天起，若翰在每天弥撒的祈祷中都提及巴莱神父的名字，一生从未间断。

1818年2月，若翰·维雅纳成为亚尔斯（Ars）一个小堂区的本堂神父，这是离里昂二十二英里远的一个小地方，仅有六十户人家。大多数的法国地图都没有标出这个地方，它曾被认为是教区的西伯利亚式的流放之地。

到达这里后的头几个星期内，维雅纳神父花时间访问了堂区六十户的每一家。他与他们谈论庄稼、孩子、亲属等生活各方面的事。他真正的目的是评估他的堂区教友的道德水准。他发现人们的精神生活委实需要恢复和更新。发现人们很少关心教会，因为他们受到每个时代都共有的诱惑：懒惰、酗酒、亵渎、色欲和不洁。

这位新本堂神父深深理解“这类魔鬼非用祈祷和禁食，是不能赶出去的”（玛17：20）这句话的意义和价值。于是，维雅纳神父便开始了他的独自一人的祈祷和禁食，将他所有的牺牲献给天主，求天主使他堂区的人们转变过来。

许多人认为他做的补赎过分严厉。他在地上睡觉，常常几天不吃东西。数年来，他每天只吃水煮马铃薯。但是，他因这种牺牲获得的圣宠使他的心灵清澈纯净，丰富的圣宠也惠及他堂区教友们的灵魂。

这位本堂神父布道时非常勇敢，他毫无遮掩地谈到他的堂区存在的邪恶。他上任初期，就声言反对当地开的那些酒馆，他说酒馆的店主是“通过把酒卖给醉汉，而偷走可怜妇孺们的面包”。

在维雅纳神父的敦促下，有一个男士关闭了他的酒馆，但在一年内该镇又新增加了七个酒馆。维雅纳神父对此回答说：“你们将会看到，一定会看到，在此地开酒馆的人会破产”。

人们起初的反应还很强烈，但因维雅纳神父的祈祷、禁食，为人们树立好榜样，终于开始产生丰硕的成果。也许经过了二十年的时间，亚尔斯已经没有酒馆了，随着酒馆的消失，其他的一些弊病也随之消失了。到了十九世纪五十年代，亚尔斯已摆脱了贫困，本堂神父智慧的果实已显而易见。他通过消除这些酒馆，也就消除了造成贫困的主要原因。

但对维雅纳神父而言，在他初来此地与此地兴旺发达的时间之间，他却经受了严峻的考验和痛苦。虚假的控告信像潮水般地来到主教的办公处，于是在这个农村的小堂区开始调查维雅纳神父的行为。因为他大胆地指出了这个村庄的邪恶之处，因此刺痛了許多人，他们因此对他怀有敌意。无知和犯罪使我们困惑，我们在困惑中会给真正圣善的人造成痛苦。维雅纳神父写道：“在我到达亚尔斯的时候，如果我能预见我将在这里遭受的痛苦，我一定会当场死去”。

但是，一种难得的精神快乐减轻了他生活的痛苦：他看到了人们生活的转变。冷漠的人变成了热心的人；好心的人变得更善良；这些男人和女人们在自己的生活中效法圣人的榜样，树立了有德行的好习惯。

至于维雅纳神父自己的祈祷生活，他每天清晨和深夜，总要在圣体前祈祷很长时间。他鼓励教友们要经常来到圣堂拜圣体。这位“好本堂”（人们这样亲切地称呼他）知道，圣体是更新堂区生活的最强大的武器。每天早晨，他总是坐在告解室内，等待人们前来告解。但在每天的同一时间，他总会听到从教堂的后座

位处传来一个大的铿锵声。过了五至十分钟，又会听到一次。他总想知道这是怎么一回事。一天早晨，维雅纳神父刚从告解室出来，正好听到第二次铿锵声。他快步走到教堂的后部，发现一位农夫正拿着他的工具离开教堂。神父便问他：“你每天早晨都来这里吗？”“是的，神父。”“你到这里做什么？”“我只是坐一会儿，做个祈祷。”这位纯朴的农夫说道。“你怎样做祈祷？”

这位男人知道自己是个大老粗，于是有点不好意思。他低着头对神父说：“我看着我的好天主，好天主也看着我。”

维雅纳神父是一位热心祈祷的人，且有良好的生活榜样。他的堂区的人们也因此成为热心祈祷的人并度着热心的生活。最重要的是，作为堂区教友的精神领袖，他认真地负起了这一责任，指导这些灵魂走得救的道路。

但他的影响已不限于对亚尔斯的人们。从他在亚尔斯的初期生活开始，他的家乡达迪利的人们，还有他首次做辅祭的居里那里的人们，都来找他做灵魂的指导。当他们往返亚尔斯的路上，人们总会询问他们到哪里去以及去做什么。这样，有关“好本堂”（人们又这样称呼他）的事迹不胫而走。

1827年至1859年，这三十多年间，亚尔斯的圣堂从来没有空荡过。开始时，每天有二十多位访客，但后来就像开了闸门一样，每次都有一千人涌入这个寂静的小村庄。在维雅纳神父去世前的一年内竟有一百万人来到亚尔斯这个地方。因为有如此多的人群到这里来，就促使往这里修了一条铁路专线。可以设想，一个人需要多么神圣，才会把一条铁路线铺设到这样的穷乡僻壤，直接通往一个人的家门口。

在维雅纳神父死后的十年内，这一条铁路因过度使用已严重磨损。在十九世纪中叶，亚尔斯已成为法国最著名的信仰中心，

所有这一切都是起因于一位简朴、谦卑和圣善的神父。

人们为何而来？

每个时代的人都渴望天主，不管他们是否意识到这一点。每当一位男人或女人作为天主真理和圣善的工具而蓦然出现时，人们就会争先恐后地来到这个人的家门口。人们蜂拥地到亚尔斯本堂神父这里来也是这个原因。在聆听他的讲道和忠告时，在他的告解室里，他们都会感到天主的真理和圣善，感到是天主亲自给予他们指导和忠告。

更值得一提的是，亚尔斯的这位本堂神父是一位听告解的神师。每当人们涌入亚尔斯时，维雅纳神父就要增加他在告解室里的时间。有时，他一天内要花上十二个、十四个、十六个，甚至十八个小时，听来访者的告解。他的话语具有鼓舞和穿透人心的力量。就像他的讲道风格一样，他以勇敢和明白无误的话语与告解者谈话。就来访者而言，他们中间一些人有时要排队等三天才能轮到向这位本堂神父办告解，或听取他对某一件事的忠告。他就是以这种日常单调的，但令人尊敬的方式，服务于天主和天主的子民。

随着他名声的鹊起，对他的各种批评也随之而来。他的法国同事和神父们都清楚地记得他的功课曾是何等之差。当法国人开始把他说成是活圣人时，引起了许多人的妒嫉。但这位本堂神父从不让这一切影响他的工作。人们越是抬举他，他就越谦卑，越严于律己。

1859年8月4日，亚尔斯的本堂，若翰·维雅纳神父逝世了。许多人看过他的生平后也许会说，他做了许多不可思议的事情。但是在这不可思议的事情背后，他的动机却是像白雪一样的纯净。如果我们能抵住诱惑，不再把他的行为方式看成是荒诞和不切实

际的话，在他所有行为的背后，我们必将看到他感人肺腑的，一颗深爱天主和深爱邻人的心。

若翰·维雅纳神父相信，在他那个时代，对信仰的冷漠和对物质享受的欲望是属灵生活的最大障碍。但他用自己的生活榜样向我们大家表明，这里还有另外的一条路。这“另外的一条路”是否正在召叫你去攀登？

多玛斯·莫尔

1478年2月7日，多玛斯·莫尔生于伦敦。他曾作为一个侍者照顾大主教，大主教对他印象很好，后来送他到牛津大学读书，多玛斯当时年仅十四岁。在牛津期间，他曾任王子的家庭教师，该王子就是后来的英王亨利八世。多玛斯在二十几岁时就成为一名律师，此间他被选入国会，并从此开始在政治生涯中疾速升迁。

多玛斯的事业非常成功。他虽不是贵族但出身于体面的家庭。作为富商家庭的公子，他首先以学者身份出人头地，后来又成为律师、法官，稍后又当了大使，最后升为英国最高和最有权势的爵位——英国上院大法官。

多玛斯虽然很有钱，拥有多处房产、谷仓和田园，雇用着住家仆人和孩子们的私人家庭教师；作为个人爱好，他还豢养着珍奇的动物，收藏着名贵的工艺品。

在切尔西（Chelsea）文艺名城，他的庄园贵宾册上，你可看到十六世纪的名人录；在造访的贵宾名单中有荷尔拜因（Holbein）、伊拉兹玛斯（Erasmus），柯莱特（Colet）等名人。多玛斯·莫尔当时与欧洲的所有大师们书来信往，他自己也被认为是杰出的政治家和那个时代的大师之一。他的家是一个欢笑、学习和雅谈

的中心。他是英王亨利八世的好友，英王常召见多玛斯，请他咨询英王的事务，或只是来给国王做个伴。英王还有时破天荒地亲自造访多玛斯的家。

多玛斯·莫尔深爱自己的家人，家人也非常喜爱他。他遵循教育的原则和美德栽培自己的孩子们，他自己在这些方面都是行为的楷模。在那个时代，让女子受教育被认为是一种浪费，但多玛斯·莫尔却为他的女儿们提供了最好的教育机会。

在那个时代，他曾是一位有名望的作家，他的著作至今仍被广泛地研究着。多玛斯的社会政治幻想：乌托邦 描述了他理想中的社会，一种文学体裁和新的世界观，也采用了这个名称。

多玛斯·莫尔是个杰出的人才。他热爱和欢庆生活。甚至反对他的人也不得不钦佩他，他在许多领域都获得了难以想象的成就。他把自己奉献给家庭，但最重要的是，他发现了一个道理：人若度正直的生活，求得圣宠是必要的，尤其在度正直生活受到考验时，更是如此。

当多玛斯·莫尔舍弃自己的生命时，与大多数人相比，他舍弃得更多。因此，他的行动甚至具有更强大和更深远的意义。

1534年春天，多玛斯·莫尔被囚禁在泰晤士北岸的伦敦塔内，只因为他拒绝签署最高权力法案（The Act of Supremacy）。英王亨利八世想和他的妻子凯萨琳（Catherine of aragon）离婚，然后与安妮·博林（Anne Boleyn）结婚。为此，他请求教宗宣布他的第一个婚姻无效。但教宗在亨利娶他的亡兄之妻凯萨琳时，已经给他特别的宽免，所以就拒绝了亨利的请求。一向专横跋扈的亨利八世为此震怒，决定一意孤行，非要娶安妮不可。最后，他决定英国的天主教与罗马教会脱离关系，并通过国会立法，任命他自己为英国教会的领袖。这个法案就是多玛斯·莫尔拒绝签署

支持的那个法案。

多玛斯·莫尔聪颖过人。他完全知道，他若不签署这最高权力法案，按照法律，他会被监禁，但不会被处死。法律视沉默为同意，但对于一个有德行的男人而言，他的无声胜有声。于是整个英格兰都在议论纷纷，猜想着多玛斯·莫尔的态度如何。

亨利八世也并不想置多玛斯·莫尔于死地，只要他在临刑前公开地同意亨利娶博林为妻，亨利就会宽恕他。英王需要多玛斯·莫尔的首肯。亨利的文件已经得到数十个高官和政治家的签名，但对于这种无耻行径真是不值得为他背书。欧洲的人们并不注意是谁签署了这个法案；他们只是特别关注是谁不签署法案。多玛斯·莫尔是一位有道德的人，他的品格和威望是毋庸置疑的，所以英王非常希望他的赞许。

这的确使多玛斯·莫尔处于两难之地。凭着良知，他不应签名，因为他的博学和他的良心都清楚地告诉他，在英国，国会无权任命国王为教会的最高领袖。国会无此权柄是因为这事属于精神领域，而不属政治管辖。

大多数的人总会屈服并签署此法案。他们确实这样做了。但多玛斯·莫尔是一位有强烈自我意识的人，他并非愚顽和固执之人。他在各种情况下都能迁就他的妻子、孩子，甚至朋友们，但他拒绝迁就自己。一个人的最大财富是他的灵魂；多玛斯·莫尔坚定不移地相信这一真理。

一个人只有在他愿意承诺某项声明时才会宣誓，这不是他个人的事，而是他的本质——不死不灭的灵魂的事。一个人宣誓就是让自己保证做到。他要站在天主面前，以真理与天主合而为一，或者在此情况下用谎言宣誓。如果他作伪证这是作践自己，因为会感到他已没有自我本质，也不可能提供保证，因为他已把自己

抛弃，因此会步步地妥协，出卖了自我本质。这就是为什么在现代世界，我们宁可让人们以金钱和财产作保证，而不轻信他们的誓言。

我从小就听过这样的一句话：“人人可以被收买”。而多玛斯·莫尔却教导我们说，这未必如此。在这方面，生命在考验我们每个人，对多玛斯·莫尔也不例外。

多数的男人和女人可以被收买，而且买卖得很便宜。收买某些人，可以用金钱、权力、地位，或财富；收买另一些人，可以用快乐、土地、资本货物、知识，或名誉。而在种种诱惑中能保全自我本质的人却少之又少。于是，世界就竭力运用迫害的手段使这少数灵魂屈服，但这不意味着你一定用迫害‘收买’一个人，而是要施与迫害的威胁，但又给他一个逃脱的机会。

这就是亨利八世、首相托马斯·克伦威尔(Thomas Cromwell)、英国教会、历史，以及世俗精神所干的事，他们试图收买多玛斯·莫尔爵士这个灵魂——他的自我本质。他们把他投入监狱，用死亡威胁他。他们极力使他与他所爱的一切人和一切事隔绝，期望他在这寒冷、黑暗和孤独的牢房里，因被剥夺了食物、阳光和与人的联系，而崩溃，最后出卖自我，屈从他们的意志。

但是，他们错误地把多玛斯·莫尔看成是和他们一样的人。他们忘记了他是一位热心祈祷和有德行的人。他的个人本质是不可动摇的，这种品质是经过实行自律和长期的祈祷而冶炼成的。他是富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移的。

多玛斯·莫尔也证明了，即使处在一个欺诈和追名逐利的环境中，作为一位政治家仍有可能保持自身正直的品格。他是历史上一个最无私和最有才德的领袖楷模。

1535年7月6日，多玛斯·莫尔被强加叛国罪的罪名而英勇就义。

多玛斯·莫尔曾面对这个世界的各种诱惑，但他击退了它们。他能够真实地生活在这个世界上，但又不属于这个世界。我祈求天主，让你和我都能养成像多玛斯·莫尔所具有的那样真正的自我本质。

我上高中时，学校曾上演“良相佐国”（A Man for All Seasons）一出戏，我当时作为舞台助理，首次了解到多玛斯·莫尔，他的品格令我陶醉。这个人最使我震撼的是，生命就在他的手中，他却选择死亡。随着时光的推移，我越发对他产生敬畏之情。没有人能责备他缺少生活能力，因为事实证明，他曾拥抱生命，并能抓住时机使他的生活更加丰富多彩。他曾深切地爱他人和被他人所爱。他曾取得极大的成就并令人艳羡。多玛斯·莫尔并非是一个用石膏铸成的圣人，他是一位有血有肉，热爱生活的人，他的生命充满了活力。但是，他发现在他之内若没有某种东西，生命就失去价值。因此，当一些残忍和自私的人试图从他之内夺走这件东西时，他宁可选择死亡而绝不作任何让步。

我希望，你和我都能在我们之内找到这一件东西。

若望·保禄二世

历史上，在人们最没有预料到的时间和地点，往往诞生伟大的人物。1920年5月18日，卡罗尔·沃伊蒂瓦（Karol Wojtyła）生于波兰的一个小省城瓦多维采市（Wadowice）。谁会知道或相信，这个波兰的小男孩后来可能成为二十世纪最具影响的人物呢？

卡罗尔·沃伊蒂瓦的一生令人难以想象。我们在自己的一生

中都有重大的时刻，有些人在历史的某个事件中扮演了某种角色，但是，作为一个人而言，能在人生的许多方面和历史的许多时刻成为中心人物，这简直不可思议。这若是一本不靠谱的小说，人们当然就不会在意了。

因此，我必须简短地谈一谈他的生平，我希望能概述他的某些故事。我这样做是盼望人们能受到鼓舞，更多地去了解这个人，我们称他若望·保禄二世，我坚信，你若对他了解得越多，你受到的鼓舞就越大。

卡罗尔还不到十岁时，母亲就去世了，然后由父亲抚养。父亲是一位退休的军官，他教给卡罗尔最重要的人生艺术——自律，并坚实地奠定了卡罗尔祈祷的习惯。这一切将成为卡罗尔一生的支柱。卡罗尔年轻时是他们城镇最优秀的学生、狂热的运动员，并且是一位业余的演员。

卡罗尔后来随父迁居到克拉科夫（Krakow），并考入了亚盖洛大学（Jagiellonian University）。他在学业上和舞台上都很出众，但在这两方面的前程却被第二次世界大战所阻断。

那时，他便成为一名采石工和爆破工。艰苦的工作使他充分体验到工人们的生活境况，认识到体力劳动在人生中的价值。为抵抗纳粹对他的祖国的占领，卡罗尔参加了文化抵制运动。当堂区神父们被绑架并押送到德国达豪（Dachau）集中营后，卡罗尔在一位深受尊敬的在俗教友的秘密指导下，初次接受了正式和传统的灵修训练。

他的父亲于1941年去世后，在卡罗尔的内心里为识别自己的圣召进行了激烈的斗争。他要在两个截然不同的世界：舞台或者祭台，做出煞费苦心的选择。在长时间认真地祈祷和痛苦地挣扎之后，他终于作出抉择，毅然加入了克拉科夫大主教领导的地下

修道院。他一边在化工厂继续工作，一边兼职学习哲学和神学。在夜间，他冒着生命危险，穿过大街小巷，到大主教的住所去上课。

在苏联“解放”波兰后，卡罗尔于1946年11月1日被祝圣为神父。他立即被派往罗马进入研究生班学习神学。在随后的一年内，他造访了法国和比利时，并在那里首次公开了他的工人神父的身份。所谓工人神父是指那些神父经主教许可，仍在工厂继续做工，体验工人阶级的日常生活的神父。

在罗马完成学业后，卡罗尔回到祖国波兰，便着手对大学生们进行热情的和非常私密的使徒工作。他在对话和倾听不同声音方面非凡的耐心和能力，正是从那里开始培养出来的。他举办了許多新颖的教研班和学术研讨会，吸引大学生热情参加座谈，并在告解室度过数千个小时听告解，这一切都展示出这位神父的风格与波兰人常见的风格非常不同。他的风格像一股清新的气流在鼓舞着学生们，学生们给了他一个亲昵的绰号：“大叔”（Wujek）。

1954年，卡罗尔在获得第二个博士学位后，应约参加卢布林（Lublin）天主教大学哲学系的工作。他乘夜班火车往返两地之间，在只有站票的课堂上，他受到听众的热烈欢迎。1960年，他的处女作《爱情与责任》一书令人惊叹，在书中，他把人类的性生活看作是天主圣化夫妻的礼物。

1958年，在他三十八岁时，卡罗尔被祝圣为克拉科夫教区的主教。1962年至1965年期间，他参加了第二届梵蒂冈大公会议的全部四个会议。在制定天主教对现代世界开放的方针，并大声疾呼和界定宗教自由和基本人权方面，起到了关键作用。

1964年，他被任命为克拉科夫大主教，他为他的公民权利开始做不懈的斗争。1967年，他被擢升为枢机主教，时年四十七岁。但是，他不采用年长主教们通常的做事方式，他仍然一如既往地

滑雪、远足旅行和乘皮船；他甚至与世俗人一起度假。他是全面贯彻梵二精神的推手。虽然他的工作压力越来越大，但是，智慧超群的他，仍旧不停地工作、训导、写作、组织研讨会，向各种国际会议发送文件。

1978年10月16日，卡罗尔·沃伊蒂瓦被选为第二百六十四任罗马主教，并取名为若望·保禄二世。他是四百五十五年来的第一位非意大利籍的教宗，也是历史上首位斯拉夫籍的教宗。

在现代世界的环境中，若望·保禄二世给世界的旧制度和宗座体制带来新的生命。他走遍了世界的每一个角落，每次的到访都向千百万的人群宣讲福音。他孜孜不倦地写作和教导，论及天主教信仰的各个方面，以及现代人类所面临的各种问题。不要忘记，他还能熟练地运用现代化的通讯工具，向世界提醒天主的真理之光。

1981年5月13日，教宗若望·保禄二世在圣伯多禄广场遭枪击。在这次暗杀中，他幸免一死，并能以更大的活力重返工作岗位。他重新评价和规定了天主教会与犹太教、东正教，以及非天主教基督徒与宗座的关系，这可能惠及所有的基督徒，他在卡萨布兰卡市（Casablanca）向穆斯林布道，把婚姻的亲密性比作天主三位一体的内在生命。在同一期间，他会见枪击他的那个凶手并化敌为友，成为现代世界急需的宽恕榜样。

多年以来，他不停地努力，教育和团结天主教徒，以至整个世界，因此他的健康开始恶化。在1993年的后半年，国际媒体开始揣测他的健康状况，世界的许多电视台也在受托制作纪录片，以便为这位教宗一旦离开世界舞台时做好准备。

在翌年，出乎众人所料，若望·保禄二世在基督徒人数最少的大陆，向世界历史上集聚的最大的人群布道，他还出版了在全

世界畅销的一本书，此书被翻译成四十种语言。

1995年，他在联合国大会发表演讲，捍卫人权的普世价值。两天后，他在纽约的中央公园举行露天弥撒，他深沉诙谐的布道，向听众展示了他特有的鼓舞力量。

后来，在千禧年的前夕，该教宗敦促所有的天主教徒，无论在个人或集体层面，要清洗自己的良心，他在这一国际集会中还指出了有关人口问题的新方向。

这个人是谁？他的超人的力量和智慧是从哪里来的？

我要问你，你见过若望·保禄二世祈祷吗？每天早晨，他在自己的小圣堂内举行弥撒，并有二十来位客人参加。你也许有幸参加过他的弥撒。或者，也许在电视的连续镜头中看到过这样的弥撒。

这位教宗在领圣体后，跪下来祈祷时，总是闭上眼睛潜入到他灵魂的深处，那时，没有任何事物、任何人能分他的心。他走入心灵的深处，并从那里产生他生命的果实：智慧、激情、慷慨、理解、耐心、勇气、远见、宽恕、谦卑，和爱心，这一切你几乎都能够看得见，摸得到。

你即使把这个人放在足球场内，让他面对数十万观众和更多使人分心的事物，他依然能在领圣体后跪下来，丝毫不受干扰地与天主结合。任何事物也不能影响他的祈祷，祈祷的那个时间和地点就是他全部的生命。

你也要在内心深处找到这个地方。在生活的空闲时间，要找到这个地方，并从那里开始你的生活。我祈求天主，让我能在我身心内找到这个地方，并且越来越经常地到那里去。

无论你怎样称呼他，无论叫他大叔、卡罗尔·沃伊蒂瓦、圣父、若望·保禄二世，或称他陛下，都无关紧要，但他首先是一位热

诚祈祷的人。在他的个人生活中，他最关心的是承行天主的圣意，并鼓励别人也这样做。若试图把他的灵修生活分割开来，再去了解和研究他，那纯属浪费时间，舍本求末。

他既是希望，也是矛盾的象征。他曾是一位神父、预言家和教宗。若望·保禄二世是完全适合他这个时代的人物，但又是一位超前的人物，对人类集体意识而言，也许再需要几百年，人类才能理解他并真正地欣赏他的真知灼见、智慧和世界观。

他行为举止的方式不禁使人肃然起敬，即使你也许不同意他的某些观点。在他之内怀有的真理和智慧是这样明显可见，以至于各种信仰的人，以及没有宗教信仰的人，只要听到或见到他，都会产生敬畏之心。

在二十一世纪之初，他是天主的悖论的一个鲜活榜样。在他生命的晚年，他已衰老、孱弱，但是天主继续使用他，把他作为一个强有力的工具，在世界上传播天主的爱（参阅 格前 1：27）。

自他的童年起，在他生命的每一时刻，所有见到他的人都能看到他这颗星正在升起。能接近他的人们都知道这种情况终究会发生。但何时、何地、以何种方式发生，却无人知晓。人们期待着、耐心等待着，人们没有失望。

2005年4月2日，教宗若望·保禄二世在罗马病逝，享年八十四岁。他被公认是二十世纪和二十一世纪初最有影响力的领袖之一。他鞠躬尽瘁，为现代世界打下了道德基础，他经常伸出手去弥合历史上的分歧。不仅如此，他也是黑暗中的一道耀眼的光芒。在这充满男人、女人和孩子们的世界，人们渴望过真正的生活，教宗若望·保禄二世正是这种真正生活的体现。

无论教宗若望·保禄二世走到哪里，他总会激发人们的想象，

吸引着各种信仰的人们的心。在他去世后的几天里，全世界都注视着罗马。人们在街道上排着长长的队伍，只想在他的遗体前伫立片刻，献上他们最后的敬意。甚至世俗的媒体也被这位伟人的生平故事深深地感动。

在每个时代和地区，耶稣邀请我们去度的生活对世界具有极大的影响力。教宗若望·保禄二世以他的一生充分表明，在我们的时代也完全是这种情况。

认真对待福音

方济各·亚西西、德肋撒修女、若翰·维雅纳、多玛斯·莫尔，和若望·保禄二世，这仅是本书从两千多年来的几百位，不，几千位——圣人圣女们中选出的五个故事。他们都认真地对待了福音，通过观察他们的生活，你便可以看见，如果你开始认真地遵照和学习耶稣的生活和训导，你的生活也会展现出同样美丽的画面。

第九章 他们为何与众不同?

对那些取得非凡成就的人而言，他们与我们有何不同之处？有些人会对你说，这只是因为偶然的机遇，让他们碰到了好时间和好地点；另外一些人则说，这是受到特别待遇的人，他们与权贵有交情。还有一些人相信，这些是天主特别宠爱的人，天主拣选了他们。

不要让你的心智受骗。我们大家与历史书中众多的英雄、领袖、冠军以及圣人之间，有两个差别。第一个差别是，他们有一个专一的目的，这个目的渗透在他们一生的各种活动之中。另一个差别是，他们养成了良好习惯，这有助于达到他们设定的目标。这不是一些盲目的习惯，盲目的习惯可通过一边选择最容易的途径，一边享受着最大的快乐，就能获得这种习惯，但是，只有富有生命力的好习惯才能引领我们走向完美和成圣。

专一的目的

当你研究非凡人物的生活时，你一定会发现他们都具有这两种品德。无论是比尔·盖茨、迈克·乔丹，还是德肋撒修女，在他们每个人的生活中都会发现这样的品德。比尔·盖茨曾想主宰微软行业。他明确了这一目标，而且这是他专一的目标。于是他

在生活中培养了有助于达到此目标的一切习惯。迈克·乔丹想要成为历史上最伟大的篮球运动员。他明确了这一目标，而且这是他专一的目标。凡是能有助于他达到这一目的的事他就去做，反之，就不做。德肋撒修女，以及光荣载入教会史册的圣人们也都是如此。德肋撒修女愿意在每时每刻都全心全意地去爱天主。她明确了这一目标，而且让这专一的目标渗透到她一生的各种活动之中。

至于是商业、体育运动，或灵修生活的领域，这并无紧要，使用的原则都是一样的。这些原则是奠定人类美德的基础。

你也许反驳说：“主宰微软行业，以及成为历史上最优秀的篮球运动员，这些都不是什么最高尚的目标”。你说得也对。但现在的问题是：“你的目标是什么”？你是否有一个能明确表述的目标？专一的目的能使一个人的生活专心致志，从而使其达到超出想象的优秀。你是否有这种专一的目的呢？

有专一的目的可以使你免于在浅薄的事物上浪费时间和精力，而这些事物对任何人，对现在和将来，几乎毫无意义。你可以想到，有很多人都曾想分散迈克·乔丹的心，不让他练好篮球。你可以想到，他的朋友们有多少个夜晚邀请他参加他们的派对或聚会，但乔丹没有这样做，因为他必须参加专业训练，或者因为他翌日清晨还要早起锻炼。你还可以想到，比尔·盖茨在十八、九岁和二十岁出头的时候，有许多人试图分散他的心，不让他建立微软公司。同样，许多人也曾分散德肋撒修女的心，干扰她的祈祷时间和她为最穷苦人服务的工作。

当你心中有专一的目的时，其他一切别的事情做或不做，都取决于它是否能推动你向着你的目标前进。但如果你心中没有专一的目的时，你就一定会在这纷乱不安的日常生活中迷失方向。

对于一个知道自己往哪里走的人，世界就会退避三舍，为他让路；而对于一个不知往哪里走的人，世界对他就像一个游乐场，充满了毫无意义和使他分心的事物。

依纳爵·罗耀拉（Ignatius of Loyola）正因为知道这一点，他便建立了他第一原则和基础：人类被创造的目的是为赞美、崇敬，和服务于天主我们的上主，并借此拯救自己的灵魂。

地球上其他的受造物则是为人类所用，帮助人类达到其被创造的目的。

因此，只要这些受造物有助于人类达到这一目的，人类就要使用它们，反之，如果它们被证明阻碍了这一目的，人类就要摆脱它们。

因为我们可以自由选择，没有受制于禁令，所以，我们对所有的受造物绝不要看得太重。就我们而言，我们不应偏爱健康，不爱疾病；偏爱财富，不爱贫穷；偏爱荣誉，不爱蒙羞；偏爱长寿，不爱短命。这个道理也适用于我们对待所有其他的事物。

我们的愿望和选择应该是，它们要有益于我们达到我们被创造的目的。

那么，你的目标是什么呢？你的专一目的是建立在什么基础之上？比尔·盖茨所有的工作和财富，只有在它们能有助于他成为最好的自己时，才会具有真正的价值。德肋撒修女选择了更好的路和终极目标。他唯一的愿望是与天主结合在一起。她把她的专一的目的对准天主和成圣的生活。成圣是什么意思？就是要成为一位圣人。那又意味着什么？就是追寻天主的圣意，爱慕天主，按照天主创造你的初衷，成为最好的自己。

这个专一的目的，这个目标，是非常重要的。你和我每天都要做出成百个决定，有些是大的决定，有的是小的决定。如果你

心中有专一的目的，你做决定就容易得多。圣人们总是自问：“在此刻，天主的圣意是什么”？如果他们的结论是，某件事能使他们更接近天主，并按天主的期望能成为更好的自己，那他们就做好这件事。如果他们判定，情况正好相反，就会拒绝做这件事，不管这件事对他们有多大的诱惑力。在这个蒙胧和阴暗的世界上，专一的目的能向你提供难得的光明。

天主的圣意

“吻合天主圣意”这句话听起来很简单。在简朴中也确实蕴藏着美丽和智慧。但是，简单与容易却是两回事。在许多事中，也许在大多数的事中，很容易知道天主的圣意是什么。如果我们接受爱天主、爱近人的诫命，生活中的许多选择就会变得很清楚：我们不可偷盗，不可杀人，不可贪恋别人的妻子（或丈夫）。如果我们承认，天主创造我们不是要使我们成为较低等的人，而是希望我们成为最好的自己，那么，我们生活中更多的选择就变得很明朗——比我们想象的更清楚、更明朗。我们应否参加训练，或没完没了地看电视？在这种情况下很容易明白，天主期望我们成为符合他创造本意的那种人。

但是，有一些决定，往往是很重要的决定，不属于上述的范畴，可能是我们一生中最大的决定。也许，你正在决定做一名护士，或是做一名教师。在这两种职业中，你都能爱天主和爱近人。在这两种职业中，你都能成为更好的自己。但哪一个职业是天主召唤你去做呢？在《生命的节奏》（*The Rhythm of Life*）一书中，我曾解释说，天主对我们大家说话，我认为他是用三个普通的声音在对我们说。这三个声音是：正当的需求、梦想和愿望，

以及天分和能力。天主给予了我们正当的需求、梦想和愿望，以及天分和能力，是帮助我们认识到，我们应该如何作出特别的贡献。但是，我们甚至在彻底检查了这些之后，仍不清楚天主对我们一生的圣意是什么。

有一次，一位神父问德肋撒修女，可否为他的一个决定代求天主，让天主清楚地指给他，该做怎样的选择。德肋撒修女告诉这位神父说：“天主可能永远不会给你指明。你所能做的只是依靠和信赖他”。

我们有时候认为自己确实知道，有时候认为相当肯定，还有些时候，我们唯一能做的就是依靠和信赖天主。我们能知道，我们正在努力地爱天主和爱近人。我们能知道某个选择能有助于我们成为更好的自己。我们也能知道，某个选择符合我们正当的需要，适合我们的天分和我们的深切愿望。但我们没有必要知道某件事是否是天主的圣意，我们所能做的只是依靠和信赖天主。

圣人们在每一时刻都努力翕合天主的圣意。他们让个人意志服从天主的旨意，正是这种翕合，才使他们成圣。在现代，人们被一个阴暗的谎言所蒙蔽，认为人不可能知道天主的圣意。这是魔鬼最阴险的谎言，因为这一谎言是要把我们和我们的根本目的分割开来，使我们误入痛苦和绝望之路。而鲜明的真理是，天主派遣圣神来到我们中间，每时每刻都在引领我们去翕合天主的圣意。

从最广义上讲，天主对你的圣意是，让你成为最好的自己，于是，天主就可以透过你这最好的自己来到世界上。天主并不愿意控制你，操纵、窒息或强制你去做你不愿意做的事。如果天主主要那样做，他当初就不会给你自由意志了。天主愿意你挖掘你所有的潜能，并在这一过程中让你体验到天主最大的奥秘——他的

爱。天主邀请你走上征程，展示和实现你那无法想象的潜力。这一挑战是，你要像亨利·卢云（Henri Nouwen，著名荷兰作家）建议我们的那样，来到天主面前，张开你的双臂对天主说：“主，这是我所有的一切，欲予欲取，悉听尊便”。天主邀请你掏空自己，好让他再充满你。这就是救赎之路，我们正是通过学会爱天主、爱近人、爱自己和热爱生活，来走完这一旅程。这是灵魂之旅，是寻爱之旅。这是人生中摆放在我们面前的最大的任务。

天主的圣意并非像人们一般理解的那样神秘。你下班回家后也有一个选择：你可坐在长沙发上，放着一大包炸土豆片，一边喝着啤酒，一边看着电视；或者，你也可以开车到外边兜风。哪一项能帮助你成为最好的自己？每一个场合都可以提出这一问题。

在得撒洛尼前书，圣保禄就曾针对这同一问题写道：“天主的旨意就是要你们成圣”（得前 4：3）。天主要你们成为圣人。对现代的天主教徒而言，至关重要的是倾听天主要我们成圣的召叫。我们需要记住，成圣是可能做到的。人能够发现天主的圣意并欣然接受它。这是真理，对我们既是鼓励也是挑战。但是，为了让这一真理激活我们的生活，我们需要摈弃我们对成圣概念的偏见，并展开真正有意义的一个新的视野。

被现代社会歪曲的成圣形象，不是真正的神圣榜样。那些在自己生活中倾听天主声音的男人和女人们，让圣神指引他们寻求天主的圣意，成为他们最好的自己，那就是成圣。世界和教会急切需要人们做出这种真正的努力，从而成圣。

我们稍早前曾讨论过，成圣只不过是知道何时说是，何时说不。但是，为了对任何事说不，你必须还有一个“深深隐藏的是”。这个深藏的“是”，是我们多数人所缺乏的。此外，灵修生活能

给予我们清醒的头脑，知道什么事是最重要的。明确我们的目标——通过成为最好的自己，并帮助别人也这样做，来度一个神圣的生活——如此就产生了专一的目的，也就是说，这个十分必要的深藏的“是”，就会使我们背弃现代文化中许多自毁和浅薄的活动。

纵观历史，这就是为什么圣人们会与众不同。他们凝视着天主，在生活中倾听着天主的声音。他们决心在世界上与天主合作，实现天主的圣意。他们发现了自己的根本目的，他们将自己的思、言、行为都集中在如何去度一个神圣的生活。他们把每一时刻都视作契合天主圣意的机会。他们知道，天主在他们之内所做的，要比他们自己所能做的更重要。由于这些明确的特征，他们终于开花结果，成为天主期望他们成为的那种人。这就是基督徒生活中专一目的的价值，在他们每个人的生命中都铭刻着这一点。

圣经中有一段话我很喜欢，它证实了我的信念：天主的圣意并不像我们一般理解的那样神秘。这一段话来自米该亚书（Micah）：“人啊！已通知了你，什么是善，上主要求于你的是什么：无非就是履行正义，爱好慈善，虚心与你的天主来往”（米 6：8）。

在我个人生活中，我是从不义中认识到正义的。我猜想你也如此。我们的行为并非总是正义的。但是，我们知道正义的道路，尽管我们有时不选择它。在我们自己生活的环境中，我们知道什么是正义，什么是不正义。在国际政治事务中，我们也许不知道什么是正义和正确，但我们很少有人站在那样的岗位上，要求我们做出那些决定。同一个天主既向你指明什么是正义，什么不是正义，他也向总统、国王和司令们，指明什么是正义和不正义。这里的挑战不是知道不知道的问题——因为只要我们倾听，我们的

心就会忠实地指引我们；对我们的挑战是，让我们傲慢、自私的意志服从天主的圣意。米该亚这一段话中的第二个指示是，爱好慈善，温柔地去爱。同样地，你和我都知道什么是正义，我们也知道爱好慈善。在每一种情况下，我们能选择爱或者自私，爱或者傲慢，爱或者饕餮，爱或者妒嫉，爱或者贪欲……我们知道怎样温柔地去爱。

最后，这位先知谈到虚心与你的天主来往。这句话是最后说的，但实际上它十分重要，因为只有虚心与天主来往，在我们的生活中，正义和爱才有可能实现。如果天主没有活在我们之内，没有透过我们而工作，你和我都将没有能力去爱或秉承正义。虚心与天主来往，就意味着让天主父牵着你的手，领着你。但是我们常常想挣脱他的手，从慈父身边跑开，疯狂地乱跑。我们不愿失去任何机会。我们想体验今生所能享受的一切享受，所以我们跑来跑去寻找着幸福，但我们的愿望总得不到满足。如果我们能虚心与我们的天主来往，他必会手牵手地引领我们，真正找到我们需要的人和事物，而这些人、事物和经历，都是他专门为我们设计好了的。只有这些才是我们圆满幸福的目标。

但是，虚心与天主来往并非易事。为达到这一点，最重要的是，我们要养成冥想的习惯并获得自制力。让我再用另一个例证加深我们对这一点的理解。虚心与天主来往有多么困难呢？这好比我点燃了一只蜡烛，并让你无论走到哪里都要拿着它，决不能让它熄灭，你必须保护它，是吧？你就会慢慢地、关切地和小心翼翼地走路。这就要求有良知的的生活：思想、言语和行为都要来自一个觉悟，那就是：我们是谁？我们来这里做什么？

这就是虚心与天主来往所要求的事。这只蜡烛就在你内。当你学会携带和保护它，你就能够度正义的生活 – 在各种境况中，

能做出好的、正义的、真理的和高尚的选择 – 爱好慈善，温柔地去爱。

这只蜡烛就在你内，要保护它。不要让这个世界把它熄灭。

天主的圣意是让你成为最好的自己，用传统的灵修语言来说，就是你要度神圣的生活，并成为圣人。这是你的根本目的，你若让你的生活更多地聚焦在这个目的上，你便能够更多地体验到这种快乐，这是圣德的芳香。

你愿意让你的生活改变吗？

除了专一的目的而外，还有另一个标记，可区分那些已取得非凡成就的人们与那些被平庸和浅薄所吞噬的人们。虽然有些人仍会辩解说，先进和不先进之间的区别是命运或机遇，我可以非常肯定地告诉你，情况不是这样。这个区别在于，那些先进的人养成了更好的习惯。如果你能仔细地剖析他们的生活，你必会发现，他们在成年累月的生活中充满了好的习惯，有助于他们在自己选定的领域中超过别人，并能成为最好的自己。而许多人的生活中充满了自毁的习惯，导致他们不能达到天主创造他们的初始目的。

很有趣，也很重要，我们已注意到，能够贬损我们人格的习惯实际上很容易养成，这通常是没有经过认真思考的行动所造成的结果；而能使我们颂扬和捍卫最好的自己的那些好习惯，则必须通过认真地努力，并欣然地接受天主圣宠才能养成。这些好习惯可能包括以爱惜身体，保持营养为目的的进食，经常的体育锻炼，耐心对待使我们扫兴的人，以及每天都安排祈祷和默想的时间等。

你有什么习惯呢？你每天、每周和每个月，都做些什么呢？你的这些习惯能否有助于你成为最好的自己，或是使你自我贬低呢？

如果你告诉我你的习惯是什么，我就能认出你是怎样的人。苏格拉底（Socrates）、亚里士多德（Aristotle）、多玛斯·阿奎纳（Thomas Aquinas）和依纳爵·罗耀拉（Ignatius of Loyola）均证实了，人的习惯塑造品格。好的习惯塑造好的品格，坏的习惯塑造坏的品格。从一个人的习惯就很容易推断出他/她的未来会是怎样的，因为习惯塑造品格，品格就是你的命运。好的品格是通过好的习惯造成的，因而造就欣欣向荣的未来；坏的品格是通过坏的习惯造成的，因而会给你的未来造成痛苦。在工作单位，在与人的关系和在永生中，你的品格就是你的命运。你的习惯是怎样的呢？

一个好消息是：我们能改变自己的习惯。

现在，你在生活中正在培养怎样的新习惯？如果你能告诉我，我就能告诉你，你的未来与你的过去会有怎样的不同，因为当我们的习惯改变了，我们的生活才会改变。

你愿意自己今年的生活与去年的不同吗？怎样才能发生变化？许多人生活在虚假的幻想之中，他们期望一夜醒来后，他们的生活就突然魔术般地改变了。休想！这些人只能长大，变老，等待着死亡的降临。另一些人则生活在幻觉之中，认为只要挣更多的钱，有一辆新车，得到升迁，或能在巴哈马度假，他们的生活就会改变。这也是白日做梦。

当我们的习惯改变了，我们的生活才会改变。

现在，请你花几分钟时间。把这本书先放下。拿出一张纸，

写下你的习惯。请思考一下，你每天、每周、每月都做些什么事？然后把这个清单过目一下，并问问自己：“其中哪些习惯有助于我成为最好的自己？哪些习惯是自我毁损的习惯”？

然后，你告诉我：你是哪一种人？你的未来将会是怎样的？

如果你想让你的未来不同于你的过去，这里只有一条路：改变你的习惯。当我们的习惯改变了，我们的生活才会改变。你想想所有的英雄、领袖、冠军和圣人们。是什么因素使他们与众不同呢？只是因为有了较好的习惯。他们的习惯不是自毁型的，自毁型的习惯是我们选择了最省力的途径，不费吹灰之力就养成的。而他们的习惯帮助他们成为了最好的自己，这些习惯是他们特意地，通过艰苦努力和自律而养成的。

第十章 他们的魅力和影响

在今生中没有什么能比真正的友谊更美丽的事物了。当我十几岁时，我父亲伸出他的右手，张开五指，然后对我说：“如果你一生中有五个真正的朋友，你的人生真算是有福了”。当时我觉得他的话有点怪，因为我已有很多朋友了。但随着年岁的长大，我才越发清楚地体验到父亲的智慧。

友谊

我有好几年一直在思考这一问题：什么是真正的友谊？也许你该停下来片刻，沉思一下这个问题会对你有所帮助。谁是你真正的朋友？是怎样的品质使他们成为你的好友？

小时候，我认为友谊就是和你整天聚在一起，难舍难分，一起对付别人的批评或欺侮。在我少年时期，我认为真正的朋友就是和你的爱好相同，而且从不会使你心烦。但长大以后，我才认识到，真正朋友的重要特征是，他能鼓励和鞭策你，使你成为最好的自己。就是这种人能使我们精神焕发，精力充沛。你愿意和哪一种人在一起呢？哪一种人能激发出你的热情呢？

我到各地旅行的那些年，总是有一些人，我希望在别的地方还能再见到他们。我有时在机场走动，观看要出港的航班名单，

以及它们要到达的目的地。每一个城市的名字都能使我想起来一些人，他们曾鼓励我，焕发我的力量。我常常希望能再去好朋友所在的城市。但我生活的挑战之一是，我的朋友们遍布世界各地，他们其中很多人，我们很少能有机会见面。

我很喜欢和那些爱天主和不断改善自己的人在一起。因为他们能鼓励和鞭策我，并激发我的活力。他们使我愿意成为更好的人。

这才是真正的友谊。一个真正的朋友能把他 / 她的朋友们最好的品质激发出来。如果某些人不能有助于我成为最好的自己，我不相信他 / 她会是我的好友。

因此，当我有时间与人们共度时光时，我一定努力寻找能激发我，使我渴望成为更好的自己的那些人，做我的朋友。我承认，并不容易找到这种朋友，然而，一旦找到他们，他们就会比这个世界能提供给我们的财富和快乐更为珍贵。

如果你想立见分晓地找这种朋友，那就用这一问题把关：我花时间与这个人在一起，他 / 她能使我成为更好的人吗？

心灵的朋友和孤独感

我不仅努力把这一真理运用到我的社交生活中，我也认真地运用到我的灵修生活中。这就是我为何将圣人们当作这样的好朋友。他们鼓励我们更充分地爱天主和爱近人，并激励我们利用日常生活的一切机会去成为更好的自己。在他们使用的方法中你会发现真正美丽的东西：他们并非没完没了地向你布道，他们也不试图把自己的看法强加于人 - 他们只是用自己充实的生活榜样，鼓舞、启示和激励我们。这是神圣的活力，有极大的感染力和吸

引力。

如果你和我坐下来吃午饭，你点了汤和沙拉，我就会考虑点双份的熏肉饼和炸薯条。如果我的朋友在下班后去健身房，我自己也就会受到推动，要去锻炼一下身体。如果我的同事能诚实和谦卑地对待自己的错误，我也会因他的榜样而谦卑。

善是有感染力的。麻烦的是，邪恶也有感染力。作为在世俗漩涡里的基督徒，你和我所面临的挑战是，要树立良好生活的榜样。

我们还没有人能认识到，我们对别人的影响有多大。你所做的一切，人们都在看；你所说的一切，人们都在听。你的所言所行对别人的生活方式都会造成影响。在《期盼喜乐》（Call to Joy）一书中，我曾写道：“你从朋友那里学到的东西，要远比从书本学到的东西多。因此你要聪明地选择朋友”。

这就是为什么说，圣人是无价之宝。他们虽然生活在不同的时代和地区，但他们在今天仍是你和我的真正朋友。我宁可花上几个小时的时间和方济各·亚西西及大德肋撒（Teresa of Avila）在一起，也不愿意同一些现代人在星期五的晚上喝得酩酊大醉。我宁可与死去的但能鼓励我成为最好的自己的那些人在一起，也不愿意与活着的阻挡我承行天主圣意的那些人在一起。我敢保证，与那些能给你带来新生命的死人在一起，也比与引领你走向死亡的那些活人在一起要好。

我有时遇到一些人，他们正在约会对象，但他们知道自己并不想与这个对象厮守余生。如果我问他们为什么要这样，他们说，只是因为他们不喜欢孤独。这反而使我认识到，一个人宁可孤独地生活，也比遇上错的人要好。

不要害怕孤独。要利用这孤独的机会和那些真正能激励你的

人交朋友。也就是说，要把孤独变为机遇，和圣人们交朋友。

培养这种精神

让我们从今天就开始，努力去爱天主并改进我们自己。我每天早晨洗浴时，总要问自己一个同样的问题：我今天要做些什么，才能成为我期望的更好的自己？然后，我便去参加生活中四个主要方面的活动 - 身体、情感、智力和精神等方面的活动。在每一方面，我都努力集中在一天中我能做的一件事上，这就是我的成长过程。

转化能够激励我们，使我们的生活充满热情和朝气。当我们成为更好的自己时，我们的生活也就会更加充实。

在你的生活中要集中培养转化的精神。当你选择朋友时，要选择那些能努力改善自己的人。如果你是年青人或是独身者，并感觉到你的圣召是婚姻，那么，在人生旅途中，当你寻找配偶和灵魂的伴侣时，一定要寻找有这种品质的人。

给人们带来光明

圣人们的确是一些杰出的男人和女人，但令我们惊讶的是，能使他们成为杰出的人的事迹，很少是什么惊天动地的大事。往往是平凡的事情使他们成为了不平凡的人。他们是通过日常生活中平凡的事情，努力地增进自己的德行。如果他们曾照顾病人，他们便修炼谦卑的德行。当他们教导孩子时，他们会增长耐心的德行。圣女小德肋撒说过：“要以最大的爱心，去做那些微不足道的东西”。

神圣有一种特别的吸引力。任何一个时代和地区出现圣人时，所有善心的人们都会受到鼓舞。是什么因素使他们有这样的吸引力呢？也许是因为他们谦卑地服从天主的圣意，并在这种服从中显示了真正的快乐。也许是因为他们在人生道路上养成了许多美德：耐心、仁爱、谦卑、温柔、宽恕和爱心。或者是因为他们努力挖掘天主赐给他们的潜力，这些品质具有不可思议的吸引力和鼓舞的力量。也许因为他们从不为自己的荣誉和取得的成就而骄傲和自负。也许仅是因为他们把自己的生命集中于爱天主和爱近人，从而成为他们最好的自己。我想，他们之所以有这样的吸引力，是由于所有这些综合的原因。

我最近去了一家书店，在书店前沿的书架上，摆放着一些大本的茶几书籍。有一本书特别吸引了我的注意力，我便走过去看一看。接下去的十多分钟，我草草翻阅了两本书，看了里面的照片，于是我的心就燃起热火。一张照片是关于德肋撒修女的生活，另一张则是关于若望·保禄二世。我们这个世界迫切需要真正生活的榜样，因为我们大家需要受到鼓舞。我们需要被提醒，什么事是我们可能做到的。他们这些人愿意让天主之爱充满他们。这种爱在他们之内闪烁着耀眼的光芒。他们的生命力量和他们精神的伟大难以用语言来形容。但是，当我们偶尔回忆起他们生活中的某些事迹，或看到照片所讲的故事，我们对他们的人生便可略见一斑。

只是翻阅了这几页的书刊，我的心神就得到了升华。只是看了看这几张照片，就唤起我的希望，愿意自己成为更好的人——需知，我还没来得及读那些文字呢！这就是圣人的力量。

玛窦福音中有一段话：“你们的光也当在人前照耀”（'Luceat lux Vestra' 玛 5：16），这些圣人就是这句话的真实体现。因为这

些男人和女人已让天主透过他们放射出如此灿烂的光芒，以致各种信仰的人们在他们面前都会不由地肃然起敬。

在强光之下，即使是盲人也会有所感觉。

没有什么事物比神圣更有吸引力。在历史的长河中，凡是有神圣的男人和女人生活的地方，我们的教会就会兴旺。这就是对我们所有问题的答案，也是对所有难题的解决之道：生活的圣化。

第十一章 谁是下一位圣人？

舞台已经搭起来。现代世界正在等待精神英雄的出现，期待他们鼓励和动员普罗大众去度以基督为中心的生活。

葡萄架上果子已经成熟。现在的问题不是：在我们当今时代，天主是否会提拔一些伟大的圣人？问题应该是：天主要提拔哪些人？

天主要提拔的是你几乎想不到的人，他们是那些随时准备好去服侍天主的人。

通观历史，教会内所发生的重大转变和运动总是经由预想不到的途径，我们的原祖制造了麻烦，但天主以他的无限智慧提供了解决之道。如果我们今天的问题比以往更大、更严重，天主就会让一些比以往更伟大的圣人们问世。

有一件事你大可放心：对教会而言，情况有时看上去很阴暗、很严峻，但这些情况反而会促成一批现代的圣人出现。天主会利用这种形势造就一些男人和女人，让他们再现历史上圣人们的芳表。

教会和世界都需要圣人，就是那些在自己的生活中甘愿吻合天主圣意的人们，那些勤于祈祷和努力修德行的男人和女人。我们需要这些精神大师来教我们走成圣之路。

除了教会以外，我们的世界文化也迫切需要回归道德。但是，

如果在生活中，我们自己不努力修德行，那又怎能配合天主提拔下一代的精神领袖呢？

未来属于哪些人？

当我们查看我们现在在哪里，以及我们正在往哪里去时，无论作为教会还是人类大家庭，我们都应自问：在决定未来时，究竟是谁和什么能对此有最大的影响力？未来属于哪些人？迄今二十年、五十年或一百年后，我们的社会将成什么样子？

在任何社会中，最强大、最有影响的人是那些讲故事的人。讲故事的人并不只是每星期四在图书馆和书店里，化着妆给孩子们讲故事的那些神秘兮兮的文化偶像。音乐家是讲故事的人；政治家是讲故事的人；剧作家和商业领袖是讲故事的人；教师、传教士、护士、律师、神父、科学家、推销员、艺术家、母亲们、父亲们、诗人、哲学家、兄弟、姐妹、保姆、祖父母……我们都是讲故事的人。

未来属于讲故事的人，未来属于我们。那又会怎样呢？是的，那一切在很大程度上取决于我们所讲的故事，所听的故事，和我们自己生活的故事。

故事有显著的能力，它们可以像快刀斩乱麻般地使我们的心智清醒，让我们记住我们的希望、价值和梦想。它们可以悄悄地清除我们的偏见，软化我们的心肠，让我们能接受真理。在历史的长河中，每当有伟大的故事发生和被讲述时，就会有一个伟大的时期出现。故事就是历史，它们塑造未来；它们是在过去的时代就已确定的预言。

千万不可低估故事的重要性。它们在社会生活和一个人的人

生中起着重要的作用。它们的重要性就好比空气和水对我们的重要性。它们能引起遐想，吸引心灵，鼓舞我们的精神。它们会让我们知道我们是谁，能够成为怎样的人。故事能改变我们的人生。

如果你想毒化一个民族，你只需把这个民族所听的故事加以毒化就能办到，如果你想成功地让人们加入你的团队，接受你的观点，你不需要与他们打仗或与他们争辩 - 你只需要给他们讲故事即可达到目的。

许多伟大的领袖们都懂得故事的说服力和鼓舞的力量。你何时曾听到过一次伟大的演说，其中却没有包含着某些故事？

故事的能力很大：赢得或输掉战争、治愈病患、鼓励气馁的人、安慰受压迫者、激发革命、化敌为友、提高人们的觉悟、建立帝国、产生爱情，甚至可以重塑整个时代的精神气质。

四部福音书中，百分之六十五的内容是故事或比喻，百分之百的内容是讲耶稣基督的故事，这是历史上从未有过的，最具影响力的故事。

未来是属于那些讲故事的人，而我们就是那些讲故事的人。我们要讲怎样的故事呢？我可以满有把握地向你保证，我们今天所讲的故事正在塑造着我们的未来。

我们感到羞愧

如果我们希望培育新一代的圣人，需要两个必不可少的因素。第一，也永远是最重要的一个因素：我们自己必须修德行，按天主创造我们的初衷，成为更完善的人。第二，我们必须讲述在我们之前的那些信仰的英雄们的故事。

故事是传递信息的最强大的媒体。我们有许多故事可讲，但

我们未与人们分享这些故事。我们天主教有两千多年的历史，充满了平凡人们的不平凡的故事。那些人曾把他们的心窗向天主打开，让耶稣基督的生活、教导和品格转化他们自己。这些男人和女人是我们信仰的英雄；他们是难能可贵的鼓舞力量，但我们的教会未能讲他们的故事。我们应感到羞愧。

请拿起比奥神父（Padre Pio）的纪念册。你甚至不需要看那些文字，只要看一看照片，你就会毛发竖立。请拿起一本有关德肋撒修女或富尔顿·申（Fulton Sheen）的书。只要你草草翻阅一下那些照片，就会感到脊背发凉。你若阅读乔治·威格尔（George Weigel）的若望·保禄二世传记，你就会体验到能改变人生的力量。若阅读罗伯特·鲍特（Robert Bolt）的《良相佐国》（A Man for All Seasons），或观看这部电影时，你就会受到激励，愿意成为最好的自己。

请把这些故事读给你的孩子们听吧。

残酷的事实是，现代的文化正在犯罪，因为它总在讲述恐怖、低级的故事，怂恿暴力、淫乱，及人类能犯的一切罪恶。的确，在历史的此时此刻，现代媒体已发起对天主教信仰的攻击。同样的事实是，在这个反偏见的时代，社会上唯一能接受的偏见就是反对天主教。但是，这主要是我们自己造成的问题，因为作为一个信仰的大家庭，我们有愧了，没有向人们讲述我们精神的先辈们——圣人——的伟大和动人的故事。

圣人人们的生活是美德和高尚品格的故事。如果我们能经常地阅读、倾听和讲述这些故事，我们的生活也就会成为这种美德和品格的榜样。

正如我们所听到的故事一样，我们本身也就会成为这样的故事。

你想把生命献给怎样的事业？

我曾听过有关林肯（Abraham Lincoln）在南北战争中的一个故事。他曾必须从他属下找出一位有良好声誉的人。林肯需要这位战士向另一个军营递送一个重要信息，那个军营离敌军很近，所以这是一个危险的使命。如果这两个军营同时对敌人发起攻击，他们就会取得战略优势。

当这位青年人来到后，林肯并没有告诉他这一使命的性质，只是对这位战士说，这个任务很危险，问他愿不愿意承担。

战士坚决地表示：“我准备为我们的事业去死”。

但林肯回答说：“我有两万五千名战士，他们个个都准备为我们的事业去死，我需要的是一位决心为我们的事业而活的人”。

在基督教整个历史中，许多人曾为他们的信仰而牺牲。即使在现代，在世界的许多地方，天主教徒们正在受到政治迫害、肉体的折磨，有时只因为是天主教徒而遭处决。所以，对我们很重要，不要认为这种殉道致命只是基督教初期发生的事，因而不予重视。当然，你和我，在美国、澳大利亚、英国，不会有人叫你为信仰而死。我们却被召叫为信仰而生。现代的教会迫切需要众多的人愿意为信仰而生，活出他们的信仰。

你愿意为什么而生呢？

圣女贞德（Joan of Arc）在临刑前写道：“我现在知道了。每一个人都要为他所信仰的献出生命。有些人并不相信什么或什么也不相信，他们也要为这种不信而献出生命。我们的全部就是一条命，我们相信我们生活过，后来生命就结束了。但是，若把自己交付给没有信仰的生活，这会比死亡还可怕，甚至比年纪轻轻就死去更可怕”。

你愿意把自己的生命献给什么事业？这里有两种方式提出一个问题，我不想问，你愿意为什么事业而死。但我知道，你愿意为什么而生。你愿意为什么事业贡献一生？不是用死亡或者殉教，而是在鲜活的生命中做出贡献。你愿意充分利用你人生的时刻，去支持伟大的事业吗？

2001年9月11日，我们在那一天所学到的，是历史已经多次带给我们的教训：十九名劫机者甘愿为他们的“使命”献出一切。每个时代，在划分善与恶的篱笆墙的两侧，促使变化的最强大的动因，都是那些肯为他们认为值得舍命的事业而牺牲的人，他们毫无保留地献出他们的时间、精力和所有的一切。邪恶的一面，我们在这些劫机者，或在希特勒身上看到了，同样为了神圣事业舍弃生命，我们也在圣方济·各亚西西及德肋撒修女身上看到了这一点；我们在无私地养育孩子的那些母亲身上，在为了养家而每天辛苦地工作的那些父亲们的身上，看到了这一点；我们在服务于我们各堂区的神父们身上，看到了这一点；我们在整个历史过程中都能看到，有无数英勇的人为了服务于天主、人类和福音而献出生命，在他们的身上，我们更看到了这一点。我现在要问的问题仍然是：你愿意为什么事业贡献一生？

也许现在最好从这一问题开始：“今天你要把生命献给什么事业”？当你审视自己一天一天、一周一周的度日方式时，你觉得你的时间、精力和才能都献给了什么事业？

我十几岁时，常在我家附近的一个俱乐部打高尔夫球。我记得一些人总是在这个高尔夫球俱乐部里消磨时间，其中有一两个人，他们的生命似乎与该俱乐部有不解之缘。他们是董事会成员，但他们也总在打高尔夫球。他们闲荡在俱乐部里，我有时甚至会看到他们在初始开球地点拔草或修剪树枝。虽然我当时年岁很小，

但我一直想，他们这样地度日，在他们的内心一定缺少一点什么。但我想，我们大家都需要有为之生存的某些目标，每日一起床就要有某种生活目标，而对这些人而言，高尔夫球俱乐部则是他们每天的目标。

你想到过死亡吗？每当我面临不可避免的死亡情况时，我特别意识到，我们在世界上的时间是多么短暂和宝贵。这些情况有时是一位朋友死亡，有时是一个新闻报道，或者也许是在飞机上遇到强气流而剧烈颠簸时。随着时间的推移，这些情况有助于我更珍惜自己的生命。因为我比以往更加深刻地认识到，我们大家都在浪费生命。我们似乎每时每刻都在这里或那里浪费着生命。我们把时间浪费在不能宽恕别人的情感之中，浪费在轻浮或无责任感的活动之中。我们因为懒惰和拖拉而浪费光阴。我们浪费着时光，而生命就在我们身旁匆匆而过。

生命是美妙的，也是短暂的。我们每天都有不可思议的潜力。天主邀请我们去度的生活，能使我们自觉地和充满热情地度过每时每刻。

在我们每个人的内心深处都闪烁着光芒。这是天主之光，当光芒闪烁时，它反射的不仅是天主的奇妙，也反射着人类灵魂的伟大。我们现在生活在一个困难的年代。但我祈求天主，让我们永不恐惧，而是专心去培育这内心的光芒，让这光芒更明亮、更巨大。黑暗有一个它永不能战胜的敌人，这就是光芒。让我们的光芒点燃得更灿烂吧！

当我们反思自己生命的短暂和宝贵的生命时，我们仍要记住，相对于长久和蒙福的永生而言，我们的生命只不过是一个过渡期。大德肋撒鼓励我们说：“要记住你只有一个灵魂你只能死亡一次；你只有一个生命，但它是短暂的，而且必须靠你单独地去度过；

只有一种光荣，它是永生不灭的。如果你拥抱这个光荣，其他的许多事情，你都无需再操心了”。

找到自己的位置

现在是时候了，你要在人类历史中找到自己的位置。别人都不能代替你做这件事。除非你自己亲自去做，这件事是永远完不成的。这个世界不需要另一位德肋撒修女，我们的教会也不需要另一位方济各·亚西西。这个世界现在需要的就是你。教会也需要你。在天主的计划中，德肋撒修女已经扮演了自己的角色，她起到了自己的作用。方济各·亚西西也在天主的计划中也完成了自己的使命。现在轮到你去找到自己的角色，自己的位置。谁将是下一位圣人？是你。如果你时时准备好服侍天主，你就是下一位圣人。

请在救恩史中找到自己的位置。做一位圣人，成为你自己，最好的自己。

你为自己所能做的最好的事，就是成为最好的自己。你为你的配偶、孩子、朋友、你的教会、国家，以及为天主所能做的最好的事，仍然是要成为你最好的自己。

天主教信仰并非是一套无生气的规则和教条；它是一种生活方式。天主教信仰是天主设计的最有活力的生活方式，以此帮助你去发掘你那不可思议的潜力。

从哪里起步？

我们处在人类历史的转折点。大多数人还不能认识到这一点，

因为他们被自私的奢望和他们生活中无意义的事物所蒙蔽。但是，我们处在一个转折点上。我们现在所需要的是，要有一些伟大的精神领袖们出现，在这关键的过渡期内，来领导我们人类大家庭。现代的西方帝国正在衰退，不久就会死亡。但这还不是世界末日，也不是人类的末日。这只是一个新纪元的开始。一种新的文明将要出现。这一新的文明将会是什么样子？完全取决于我们要讲述、倾听和亲自生活的故事。

教宗本笃十六世写道：“关键的问题是，是否会有圣人们出现……他们已经准备好，对人类生活施加新的影响”。作为基督徒，我们都被召叫去成圣，度祈祷和圣善的生活。我们都被召叫成为圣人。我祈求天主赐给我们大家宽宏和慷慨的精神。

这样的委托确实是很大的任务。我们稍作反省就会明白，我们还有很远的路要走。但是，不要因此气馁。要知道，圣人并非生来就是圣人，他们也不是一夜之间就成了圣人。在大多数情况下，他们都未曾打算做什么非凡的事，也从未打算改变世界。这些不平凡的灵魂只是更加注重做一些平凡的事，但他们让生活中的每一个活动都能转化他们自己，他们把一切事情看成是修德行的机会。结果，他们度过了非凡的一生，鼓舞了他们同时代的人们，并将继续鼓舞许多世纪之后的人们。他们似乎非同寻常，但是他们大多是通过热心尽好日常的本分，才显露出他们的伟大精神。

谁是下一位圣人？是你。是你和我，让我为此祈祷。我们从哪里起步？我们自己就从今天开始做起。方济各·亚西西曾和他的兄弟姐妹们分享这一秘密：“首先要做那些必要的事。然后，做那些可能的事。于是，你将不知不觉地，会做到那些不可能的事”。

如果不是你，那还会是谁呢？你还要找什么借口吗？你怕什

么？是什么阻挡你成为最好的自己？无论如何，你要让玛丽安娜·威廉森（Marianne Williamson）的名言激励你重新战斗，去战胜一切阻碍你前进的事物：

我们最怕的不是我们能力不够，而是深怕自己强大无比。最使我们恐惧的不是我们的阴暗，而是我们的亮丽。我们问自己：你算老几，非要华丽、惊人、天才和出人头地？还有什么荣誉是你不想要的？你本是天主的孩子。碌碌无为无益于世界，退缩也非明智之举。这样做并不会使你周围的人感到宽心。我们，不是我们中的一些人，而是我们所有的人，我们生在世界上是为通过我们自己来彰显天主的荣耀。当我们让自己的光芒照耀时，我们就不知不觉地让别人也放射光芒。当我们从自己的恐惧中解放出来，我们的存在也就会使他人免于恐惧。

如果我们能让这个世界做出某些改变，那改变的是什么呢？世界因为有了你和我这样的人们，它就成了今天这个模样。我们的思想、言语、行动，以及我们的不作为，都是造就当今世界现状的原因。

如果我们把你的生活再乘上七十亿倍，世界将会是怎样的呢？

若想影响世界和历史，就要从我们当地开始行动。你若希望世界能有任何改变，就要在你的生活中首先做出改变。你生在世界上是有目的的。要寻找这个目的，一定要找到它。最大的悲剧是漫无目的。我们当代最大的问题不是经济上的，而是精神上的。我们精神贫困的根源是我们漫无目的的生活。

当我写完这一章的内容时，纽曼枢机主教（John Henry

Newman) 的话语在我心中回荡：

天主创造了我，是让我为他做一定的工作。他把某些工作专门委托给我，而没有委托给别人。我有我的使命。

我也许在今世绝不会知道这一使命，但我会来世被告知。我是长链条中的一环，是连接人与人的纽带。他创造我不是毫无目的。我要做善事——要做他的工作。在我的岗位上，我将是和平天使，真理的宣道员，虽然我没完全意识到这一点。但如果我这样做了，仅是要遵从他的诫命。因为，我信赖他。不管我多么渺小，他都不会抛弃我。如果我生了病，让我的病苦服务于他，我若茫然困惑，就让我的困惑服务于他，如果我悲伤，就让我的悲伤服务于他。他不会徒然做任何事。他完全知道自己的目的。他也许让我的朋友们离开我，把我置于陌生人之间。

他也许让我感到凄凉哀伤，使我精神消沉，不让我看到我的未来，但是，他完全知道自己的目的。

为了天主教信仰的繁荣，只有一件事是必须要做的：度真正基督徒的生活。在整个历史过程中，你会发现，无论哪里的人们真正努力度基督徒的生活，那里的教会就总会欣欣向荣。如果我们希望能对现代世界有成效地宣讲天主、基督徒生活和天主教会，我们自己必须首先在这种生活中努力做到兴旺、繁荣和朝气蓬勃。

第三部分

天主教属灵生活的七个支柱

我昨天访问了住在亚特兰大的一位朋友，他居住在一个美丽的社区。当我们驱车经过那一家一家靓丽的房屋时，我开始自问：“如果我的灵修生活是一幢房屋，它将会是什么样子”？

现在，我也向你提出这一问题。假如你的灵修生活是一幢房屋，它将会是什么样子？它坐落在哪条街上？它处于城市中的哪个位置？它的外观又如何？它仅是一幢空洞的房屋或是一个生动的家庭住宅？它是否需要翻修？它是宁静平和的，还是嘈杂和精神涣散的？是井然有序的还是杂乱不堪的？

我必须承认，这些问题使我感到困扰，但这些问题同时在我内心深处激发了一种愿望，驱使我在我的人生中开始对灵修生活做一些必要的修补和更新。不论你正处在灵修历程的哪个阶段，我真诚地希望，以下的七章内容将有助于你在灵修生活中开始做些必要的工作。不论你是否需要做灵性的大修，或是只需小的修补，我希望这几个章节会帮助你行动起来。

当我阅读圣经时，使我异常惊讶的是，在整个四部福音中，门徒们作为一个团体仅向耶稣提出了一个问题：“主，请教给我们祈祷”（路 11：1）。

每个时代的人们都渴求天主。我渴求天主，虽然在一个很长的时间我并未意识到这一点。甚至现在，我常把对天主与对其他事物或工作的渴求混淆起来。我怀疑你是否已认识到自己对天主的渴求。但我们都渴求接近天主，愿意和他共融。

我很喜爱天主教教理第一章第一段的话语：“对天主的渴求已铭刻在人的心中，因为人是由天主及为天主而受造；而天主也不断地吸引人，只有在天主内，人才能找到他不断寻找的真理和幸福”。

在当今的教会中，现代的天主教徒对耶稣的请求，依然和宗

徒们向耶稣的请求一样：“主，请教给我们祈祷”。

当代天主教的一个最大的悲剧是，作为天主教徒，我们已不再被认为是具有灵性的人群。如果你在美国任何一个城市的街道上做民意调查，请人们对天主教徒的印象描述五个字，我担心，只有极少数的人能说：天主教徒是“祈祷和灵修”的人。但是，可悲的不是人们如何认知天主教徒，而是这种认知很可能反映现实。这是一句概括的话，作为身处现代氛围中的天主教徒，我们已倾向不严肃认真地过灵修的生活了。

我们在这一章要探讨天主教属灵生活的七个支柱，把两千年来的灵性智慧化为一些神操或热心神工。它们也许是一些古代的热心功课，但你不要误信这些与你当今世界中的生活无关。这些作法仍富有活力，新鲜如初。你会发现圣人们在其生活中曾不断实践这七个支柱，这绝不是偶然的。如果我们也在自己的生活中坚持不懈地这样做，我们也会成圣，这难道不是合理和合乎逻辑的结论吗？

我们常常听到，某种自然灾害以极大的冲击力毁灭了世界某地的一个城市。在观看电视时，我惊讶地发现，在别的一切东西被摧垮时，一些树木竟然能够经受住暴风和巨浪的冲击。这是为什么？因为它们具有强大和深厚的根。

树木根深蒂固可以经受住狂风暴雨。在你和我的生活中，下一次“暴风雨”的到来只是时间问题：身患沉痾、亲人死亡、失业、财务拮据、有麻烦的孩子、天灾人祸、夫妻不和，或其他种种不幸。人生的风暴在所难免。问题不是会不会有另一场暴风雨，而是：这场暴风雨会何时降临？等到另一场暴风雨到来时，你想把根再扎深，为时已晚，也就是说，到那时你要么有根，要么没有根。

你若把这些根，也就是天主教灵修生活的这七个支柱，深深

埋入你的生命中，你就会经得住任何暴风雨。还不仅如此，还有比经得住生命的暴风更重要的东西，你终将认识到，这是耶稣在邀请你在今生和永生中去体验的圣宠生活。

在智慧和实践中，我们的精神遗产是丰厚的。如果我们拥抱这些遗产并运用于现代的生活环境中，我们无论作为个人或作为一个教会，便会再次兴旺发达，就如同天主召叫我们的那样，成为属灵的子民。

第十二章 忏悔

在上世纪九十年代，我曾为两个伟大的体育传奇惊讶不已。麦克·乔丹和老虎·伍兹可能是运动史上最伟大的运动员。这两位现代体育偶像虽然看来与天主教风马牛不相及，但我能向你解释这其中的内在联系。

乔丹和伍兹所取得的成就，使我最感兴趣的是，他们具有同样品质，终于使他们分别成为历史上最伟大的篮球健将和最杰出的高尔夫球明星。诚然，他们从事两种不同的体育运动，各自的训练和技巧很不相同，但他们卓越的成就都源自一个相同的品质。请让我解释一下。

乔丹在十几岁时生长在北卡罗拉那州，他在读高中时几乎不够格加入学校的球队，但今天他却是历史上最伟大的篮球运动员。这是怎么回事？有人会说他纯属走运或奇异的天才使然；另一些人则会说他适逢别人得不到的机遇；还有人说是因为乔丹在读完高中后，体格有了惊人的成长。但所有这些说法都是不很正确的。

在高中时，乔丹无论作为球队正式队员或替补队员，他在参加训练时都比任何人刻苦，训练时间也更长。当他未能加入球队时，他迫切地问教练是什么原因，教练说他的罚球命中率比较低。你猜乔丹如何回应？他立即开始练习投掷罚球。他每天投篮五百

次，竟这样坚持了十年之久。每天晚上，他直到完成投球五百次，才肯去就寝，否则决不罢休。设想如果是你，若完不成五百次投篮就不去睡觉，那你什么时候才能睡觉呢？

乔丹是通过艰苦的训练才提高了自己的技能并赢得了他的地位。他有天赋吗？是的，他有天赋。但他比别人更刻苦地训练才发展了他的才能。在他进入大学的球队时，发现自己转身跳投的能力还薄弱，于是他就集中精力练习转身跳投，直到这一技能成为他在比赛中的最强项之一。在他加入全美篮球协会（NBA）时，他这一技巧已炉火纯青，以致这种投篮技巧被认为是乔丹的专利。

当你认识到自己人生任何方面的弱点时，你在什么时候才开始着手彻底地改变它？

同样，伍兹由于击球的记录，在1997年战胜了大师们。在这世界最著名的高尔夫球赛中，人们知道一些年青的球员大多表现慌张、气馁。而这位年仅21岁的球员却横扫了这世界级的赛场，以致许多人开始怀疑，今后的高尔夫球赛是否还能有人与他竞争。

但仅仅几周之后，伍兹和他的教练在记者招待会上宣布，伍兹将弃赛一段时间，以便专注于提高他的挥杆技能。记者们哗然，人们以为这是在开玩笑。但伍兹和他的教练继续说，他们打算彻底摒弃并重建他的挥杆技能。各国的记者们深感困惑，执意问其究竟。伍兹解释说，在教练的帮助下研究了录像记录，发现他的挥杆仍有瑕疵，相信如此下去就不能经受住胜负难分时的比赛压力。不久之后，伍兹以他崭新的挥杆技术重回赛场，主宰着这项运动，历史上尚无人能与他匹敌。

现在，一些人建议我不要再谈老虎·伍兹，因为他的私生活已丑闻缠身。虽然伍兹在其生活的某些方面表现出他品格的缺失，但我在这里要写他的理由依然未变。我愿意成为一名好的天主教

徒，正像伍兹愿意成为一名优秀的高尔夫球员一样。我也希望读者有同样的愿望。如果伍兹有某些方面能启迪我更圆满地实践我的信仰，我就要学习他。我认为，每个堂区都可以汲取伍兹对高尔夫球的执着和训练精神，来鼓励堂区的教友能以同样的精神实践他们的信仰生活。

乔丹和伍兹对于他们各自的比赛都有非凡的审视能力，能够认清自己的长处和短处。于是，便孜孜不倦地训练，极大地发扬长处，并把短处转化。世界级的运动员从不忽视自己的短处，他们比其他人更有自知之明。他们这种观念从何而来？

你以为这是自二十世纪以来体育心理学的成果吗？你以为乔丹有了这种观念并传授给伍兹吗？这一观念是最近 25 年才产生的吗？对所有这些问题的答案均是否定的。

认识长处和短处并把短处转成长处，这种过程本是天主教传统的灵修精神。两千年来，基督信仰的勇士们，我们称之为圣人和圣女们，他们都进入了宁静的境地，谦卑和诚实地审视自己，反省自己的长处和短处，然后，以此觉悟坚强自己，英勇地把自己的短处转化为长处，将缺点化为美德。在这宁静的境地，他们当然不是回想篮球或高尔夫比赛，他们反省的是他们的德行。他们把努力向善看作重于一切：追求圣洁和内心的转变。他们明白，成为怎样的人远比人的职务和财富更重要。

你知道你的短处是什么吗？大多数人不想知道这些。我们既不想考虑也不想谈论自己的缺点，更不愿意让别人指出我们的缺点。这是人性平庸的典型标记。在现代，这种平庸的情况严重地影响着教会和人类。我们多数人当今对忏悔的态度就证明了这一点，多数人不能或不愿承认自己的过错并表示歉意。而伟人们愿意认识自己的缺点，他们能把这些缺点转变成一把钥匙，去开

启一个更丰富和更有意义的未来。对于你的缺点错误，你愿意让天主私下处理还是当众处理呢？

天主把你的缺点和错误预想成是一把钥匙，可以打开意想不到的光明的未来。你的长处也许已经富有成果。这些长处还会继续在你人生中结出硕果，但在某一时刻它们会开始达到稳定。一个更好的未来却会紧密地与你的缺点相连。

为了理解这个道理，设想你是一位有一千英亩土地的农民。其中有五百英亩五谷丰登，并有一个小的果园。但另五百英亩土地则完全被忽视，因此杂草丛生；在土地中还有许多岩石和被遗弃的几辆破旧的汽车，杂草从它们的缝隙中长出来。

现在可以设想一下，你想怎样建设一个比以往更美好的未来。当然你不可能每年再多种一茬庄稼。头五百英亩的土地已经尽其所能，产量丰富。你可以在头五百英亩土地上再加油干，力求再提高一些产量。如果你仅有这五百英亩的土地，我会建议你这样做。但对你而言，这并不是你追求更好未来的途径。

如果你真诚地希望建设一个更光明的未来，你需要关注你已疏忽的另外五百英亩的土地，将它们变成良田。你需要清除那些乱石、杂草和废弃的汽车，重新耕耘这块土地。若这样做，你几乎可以加倍地丰收。

头五百英亩的土地好比你的长处。但我们扭曲的文化促使我们仅仅关注自己的长处。但天主对你有更大的视野，正因如此，他温馨地鼓励你去耕耘农场中另外五百英亩的土地，即你的短处。

不仅如此，天主还愿意和你一起来到这块荒芜的土地，和他的子民一起耕作。天主愿意为你担负这困难而吃力的工作，他希望与你合作。但是，你若不邀请他，他是不会来的。

我们前来忏悔，就是要着手开拓和耕耘这另外五百英亩的土

地。

回归到天主台前

我成年以后，用了很多时间向世界各地的人们宣讲天主教属灵生活的七个支柱。人们常向我提到的一个问题是：“你为何将忏悔放在首位？”还有人说，“你应该先让人们热身适应一下，再给他们谈忏悔的事。”但是，我把忏悔放在七个支柱之首是有理由的。

当洗者若翰出现在犹太旷野时首先宣讲说：“你们悔改吧！因为天国临近了。”（玛 3：2）后来，当耶稣开始传教时，也首先宣讲说：“你们悔改吧！因为天国临近了。”（玛 4：17）

悔改是一个强有力的词语。但自那时起两千多年之后，它在此时此刻对你和我又意味着什么呢？这个词语仍然与对往日那些人们的含义一样，当耶稣经过人们的城镇或村落时，他们穿着草鞋踏着尘土飞扬的道路一步步地靠近耶稣。悔改意味着“回归到天主台前。”

每一天，我都发现自己有许多次，需要以或大或小的方式归向天主。这并非由于内疚和羞愧，只是因为，在天主眼里我已是一个更有价值的人——一个更好的儿子、丈夫、父亲、兄弟、朋友、员工和公民。归根结底，我已经认识到，一旦我背离了天主，也就背离了我真实的自己。朋友，你今天需要回归到天主台前吗？你需要悔改吗？

如果我们对自己忠实的话，如果我们接受真理，如果我们不强词夺理，而真心愿意在我们的生活中尊重真理，那么，我认为我们每个人都会发现自己需要归向天主。我们常常离弃天主，有

时是暂时的或以轻微的方式，也有时以较为严重的方式离弃天主。离弃天主是一个发自内心的行动。也可能有这种情况，有些人离弃了天主，但他们仍然每个主日到教堂来。外部的行为并不能保证内在的德行。朋友，你离弃了天主吗？

很少有人完全离弃了天主。我们大多数人只是在生活的某个方面，在内心的某个角落离弃了天主。请问，你是在哪个方面离弃了天主呢？

朝向某个目标的旅程也必然是背离另外某个目标的旅程。如果我们在人生此刻需要回归天主，我们就需要离开让我们与天主隔绝的那些事物。这也许是使我远离天主的一些人士，也许是诱使我们离开真实自我的那些财帛，或者，也许是引诱我们误入歧途的肉情快乐。但无论是什么因素误导你，最重要的是，你要认识到，你不可能想去一个新的地方，但同时又眷恋地停留在原地。这就是为什么我要把忏悔放在第一位。若与天主同行就必须要求我们生活有序，要把重要的事放在首位。有时，知道自己应离开哪里与知道自己要去哪里是同样重要的。

追求最好的自己，是摈弃不佳的自己的一个过程。这个问题已实实在在地呈现在你、我以及现代社会的面前：我们是否愿意回归到天主面前？你是否愿意努力成为天主召叫你成为的那种人？

如果你愿意，我相信你会发现天主教灵修精神富有许多实用方法和深刻的见解，对你会有很大帮助。如果你追求真理，愿让真理引领你，我相信你会发现天主教中有天赋的灵感，但它不总是浮现在表面，你必须深入进去。我希望你会做到这一点。

我是一个罪人

每天我都会发现自己在做一些损毁自己和贬损人格的事情。因为我说了些话伤害了别人，或者因为我沉默而伤害了别人。当这种情况发生时，你可以确定，我想到的这些事会产生那种言行。那是一些偏离自然律的思言行为，使我不安地意识到，我没有对世界的共同福祉做出积极的贡献。

奇怪的是，在我内心深处，我并不愿意有那样的思言行为。我不愿意做品格较低的人；我愿意成为最好的自己，我愿意自己的人生会给别人带来快乐而不是悲伤。但每时每刻，我都会发现自己处在内心的斗争中。我被分裂成双重人格。也许和你一样，我发现自己正在经历圣保禄所说的：“我所愿意的善，我不去行；而我所不愿意的恶，我却去做”（罗 7：19）。

我是一个罪人，需要得到救赎。我需要从自己和罪恶中解救出来。有许多人深深地疼爱着我——我的父母、兄弟姐妹、朋友、同事和邻居们——但是他们都不能救我。我需要一位救世主。这种清晰的意识正是我生命转化的时刻。仅就这一点就使我有资格成为天主教的一员。因为耶稣不是为健康的人，而是为病人来到这个世界上，他建立教会是为继续他的使命（参看 谷 2：17）。我不是完人，但我能够转变和成长。我们大家都不完美，但可以改善。在我软弱时，天主会扶持我，在我有缺陷时安慰我，在病苦中努力医治我、哺育我，使我痊愈，再次成为健康的人。在整个过程中，教会设法指导我的努力方向，这不仅是为了我的益处，也是为了整个教会乃至全人类的益处。这些只是天主教会不可思议的奥迹中的一小部分。

人生的戏剧舞台

我从十几岁时起，就很喜欢写和谈论我称之为“灵魂历程”的事。在《生命的节奏》（The Rhythm of Life）一书中，我把灵魂的历程描写为是从A点到B点的旅程，A点代表我们目前的状态，B点代表天主创造了我们并愿意我们成为的那种状态（即最好的自己）。天主永恒不变地邀请我们成圣，这个邀请就是指引我们灵魂的伟大的北极星。那个B点就是我们感受到与天主亲密结合的地方。这个旅程就是得救的历程。人生的整个一幕可以被理解为，这是我们的现状和我们本应成为的状况之间的紧张关系。这就是恐惧战栗的一生。其解决之道正如圣保禄所建议的那样：我们每个人都必须努力成就我们得救的事（参见斐2：12）。

有了目标，一切就会有意义，若忘记目标，一切就失去意义。天主愿我们过圣善的生活，若忘记这一点，我们就会失去方向。当我们看不到灵魂的北极星时，我们必会失落和困惑。对现代的许多人而言，天主教对他们几乎没有意义，就是因为他们忘记了，或在某些情况下从未有人给他们介绍——基督徒生活的目标。

一切事都要对照心目中的旅程和向往的目标加以衡量。“我正要做的事是否有助于成为最好的自己？”这个问题应当是我们反射自问的一个重要问题。

这是人生的课题——为成为最好的自己而奋斗，要在自我的现状与天主创造我并希望我成为的那状况之间，努力缩小距离。

神圣的相会

正因如此，我希望和你谈一谈忏悔是多么美妙的事。在我个

人的心路历程中，忏悔起着极其重大的作用，它帮助我努力成为最好的自己。我深深感到，忏悔是一个谦卑的，但绝不是屈辱的经历。首先，我发现忏悔是一种解放的体验，使我能够审视自己的旅程，帮助我看清是哪些因素阻碍我进步，忏悔则鼓励我继续前进。和好圣事（也称忏悔圣事或告解圣事）的意义远不只是坦承自己的罪过和请求宽恕（它本身在心理和精神上确实有强大的威力）。忏悔是天主教本质的一个重要组成部分，它致力于培育完整的人格，并使整个世界成为一个处所，在那里全人类能生活在天主的和平与喜乐之中。

虽然各种神操都有助于我们的人生旅途，但我发现经常的忏悔是一个特别强大的工具。我周游世界时明显地看到，在我们这个时代，很多时候和好圣事已被人们遗弃。我相信发生这样情况的原因是，一种可悲的平庸之风笼罩着我们的教会。

在生活上争强好胜的人们都想知道自身的弱点并努力加以克服。当代的天主教徒需要重新点燃这种努力向善的精神。和好圣事是最佳的属灵方法，它可以重新激发我们的热情去追求美好的精神生活。

当我闭目祈祷时，我同时看到了两个形象：我的现状和最好的自己，他们两个并肩而立，于是便鞭策我做出改变。在和好圣事中就会发生这样的改变。我们在准备的过程中要自问一些值得深思的问题，省察自己的良心。这些问题会产生双重的视觉，一是看到现在的自己，另外则是看到自己能够成为的一个人。于是，我们把自己的缺点、错误和瑕疵交给天主。通过这一步骤，我们向天主敞开我们的胸怀来接受圣宠神秘的礼物。这一圣宠的表现常常是让我们产生更强烈的愿望，去努力成为最好的自己。

圣宠是天主的神力活跃在我们心中。圣宠能医治我们因犯罪

而造成的创伤，圣宠帮助我们保守道德，坚持追求德行的道路。圣宠能开启我的心智，使我们认识到，该怎样做才能使自己成为天主愿意我们成为的那种人，符合天主创造我们的初衷。圣宠鼓励我们扬善避恶。圣宠并非是一种神奇的梦幻，圣宠是奥秘和真实的。

我来领受这件圣事是为与天主和好，与教会和好，并与自己和好。和好圣事不仅是一种洗涤的体验；它更有坚强灵魂的作用。告解是一种很好的机会，能让我们与天主一同工作以便使我们成为最好的自己。它还可以增强我们成圣的愿望，这是我们应竭尽全力去实现的一种愿望。

常见的反对意见

当然，对于告解也常见一些反对的意见。世俗的文化宣传常常成为谎言，说什么并不存在罪与恶，没有客观的真理，也没有放之四海而皆准的对与错。他们对我们说，这些不过是教会发明的一些观念，目的是为控制和操纵人们。我向你保证，罪恶是真实存在的。这一真理无需证明或解释。如果你感到需要证实这一点，今天晚上请打开电视，看一下晚间新闻，或者不经意地回顾一下历史。

多数人不认同有罪过，因为总认为自己和别人一样都很好。正是这种事实强化了上述的错误想法。这使我们在自己的态度、习惯思维方式和生活方向中，忽略了罪恶的根深蒂固的性质。但是，耶稣来到世上并非只是医治我们外在的行为。他更愿意为我们的意向、行为和思维方式重新指定方向。在人类整个历史的外在行为中，罪恶是明显可见的，但罪恶超越了我们的外在行为，

它在我们的心理和情感上也深深地存在。

我们一旦自觉地认识到在我们这个世界上存在着罪恶，我们就会面对这个历史的问题：我们该怎么对待这些罪与恶呢？如果我们能把所有的恶人集中起来，把他们一起流放在一个岛屿上，让他们在罪恶中集体地自生自灭，这当然很好。但这是不可能的，因为这里并不存在能区分善与恶的一条线。确实有这么一条线，但并不是把人们分成一边和另一边。能区分善与恶的这条线抛落在你和我的内心深处；战斗就在心中。但接下来的问题是：我们勇于进行战斗吗？

看待罪与恶的世俗观点几乎是荒谬的，只是利己主义和追求享乐的环境在支持和怂恿这些观点。非天主教的基督徒兄弟姐妹们对告解所持的反对态度，说明人们需要更多的辨别能力。

现代基督徒很醒目的话语是：“我不需要向一位神父忏悔我的罪。我能直接向天主忏悔。”是的，你可以做你想做的任何事；这是自由的本质，是天主赐给我们的自由。但是，如果你对自己的基督徒身份很认真，那你就认真地追寻和实践天主的圣意。

在福音中我们可以看到，告解的传统深深地植根于耶稣的教导和生活中。我总想知道，非天主教的基督徒怎能不理睬或巧辩福音中某些重要的信息，例如，圣若望对五旬节的叙述：“耶稣又对他们说：‘愿你们平安！就如父派遣了我，我也同样派遣你们。’说了这话，就向他们嘘了一口气，说：‘你们领受圣神吧！你们赦免谁的罪，就给谁赦免；你们存留谁的，就给谁存留’”（若20：21-23）。

但是，直接向天主忏悔的方式存在着很大的危险，人们会很容易造成自我欺骗，我们会用我们自己的形象创造出一个天主。当“只有天主和我自己”时，我们会很容易把自己的品质和偏见

投射到天主身上。于是，我们不是按天主的形象被创造，而是试图按我们自己堕落的形象去创造天主。

我们需要有自知之明去考虑两个事实。首先应知道，我们人类有非凡的自欺欺人的能力，其次，我们几乎从来不能看清事物本来的真实面貌。

看待大多数事物，我们都会认为自己的眼力很正常，实际情况并非如此。为了证实这一点，我在研讨班和退省班上常要求与会者写一个小纸条，告诉他们认为自己是什么等级的驾驶员：中等，上等或是低等的驾驶员？超过八成的与会者认为自己是上等的驾驶员。但是，实际的统计事实则指出，情况绝非如此。因此，我们对班上的调查结果只能有两种推测：要么我们一些人没有真正看到自己的驾驶能力；要么我们的研讨会碰巧招来太多的上等驾驶员。我认为我们大家都会认识到我们是哪种情况。

我们几乎从来都看不清事物的本来面目。当我去告解时，神父有时针对某些情况对我说：“你對自己过分宽松了”，对另一些情况神父有时又会说：“你對自己过分严厉了”。我几乎不能看清事物的真面目。我们这里所谈的只不过是告解神工中一个小小的部分。

在任何行业中要想达到优秀都需要受到训练。教练员能看到我们看不到的情况，他们能监督和鞭策我们。我记得有一次我给自己的高尔夫球挥杆做录像。当我回到家在电视中观看我的录像时，我几乎不能相信这是我的挥杆情况。在我的心目中，我的挥杆技巧纯熟和优雅。但实际上 - 录像不会说谎 - 我的挥杆技术很不稳定。在灵魂上我就像一个小孩学打高尔夫球或网球一样，若渴望优秀，一定需要训练。我非常感激神父们，他们奉献了自己的一生为我们提供极宝贵的灵魂训练。朋友，谁是你的灵魂教练

员呢？

在我们的相互关系中有着类似的动态。天主使我们有夫妇、兄弟姐妹、父母、同事和朋友，让他们帮助我们能看清事物的真正面目。在这个世界上，最亲切的关系莫过于我们与我们所热爱、信任和尊重的人们之间的友谊，当我们不能认清事物的本质时，这些人能够修正我们的观点。在我们与天主，和与他人的关系中，我们需要经常地留意我们的自我欺骗的能力，因为我们自己易于扭曲地看待事物。

在现代，许多天主教徒赞同新教教徒和福音派教徒的观点，他们不需要向一位神父忏悔自己的罪过。我要指出的是，虽然不少天主教徒声称他们“有权”直接向天主忏悔，但我的研究结果表明，他们与许多非天主教徒的兄弟姐妹不同，提出这种论点的天主教徒往往并没有向天主忏悔的习惯。情况经常是，他们本心并非要为不同形式的忏悔辩解，而是在寻找一个借口以便完全逃避告解。

人们提出的另一个反对告解的理由是，忏悔圣事（现在世界上一些地区也将其称为“和好圣事”）只是在公元1215年第四届拉特朗大公会议上才确立的，因此这并非是基督教初期传统的一部分。但实际情况绝非如此。如果说第一世纪基督徒最早的著作，如《十二宗徒遗训》（*The Didache*），尚未明确使用何种形式和步骤祈求罪过的宽恕，那么，在第二世纪，圣依勒内教父的著作中已明确指出，这件忏悔圣事可追溯到教会初期。第三世纪和第四世纪的基督教作家们，如：奥利振（Origen）、居普良（Cyprian）和阿弗拉阿蒂斯（Aphraates）都已阐明向一位神父去告解的情况。因此，我们有理由相信，告解的这一做法源自教会的初期。奥利振的著作 *Leviticum Homiliae* 约在公元244年写成，他在书中提到

一个人“在主耶稣的一位司祭面前，不畏惧宣告自己的罪过”。七年后，居普良在他的著作 *De Lapis* 中写道：“他们终于以更大的信心和敬畏之情，在天主的司祭面前坦率和悲伤地宣示自己的良心”。阿弗拉阿蒂斯在他的 *Demonstrationes* 中给司祭们忠告时写道：“如果有人在你面前揭示了自己的伤口，你要为此悔改之人疗伤。如果他羞于告明自己的过错，要鼓励他不要在你面前有所隐瞒。一旦他向你告明，你不可让别人知道”。

我们现在知道的这种忏悔的做法，并非是第四届拉特朗大公会议才发明的。该次大公会议只是力求重新肯定，基督徒自教会初期就已经常实施的做法，并强调这种做法对一切渴望更接近天主的人有莫大的益处。

在灵修生活里仍重视告解的天主教徒中，有些人认为只是在犯有重罪的情况下才有必要去告解（这是法典所规定的最低义务的要求）。这一论点使我不禁怀疑这些人与他们的配偶、儿女、兄弟姐妹、雇员、同事和亲密朋友之间究竟是怎样的关系。

让我们仅以夫妻的关系举例。如果夫妻之间从来不为任何冒犯而彼此道歉，这会对他们的婚姻有益处吗？1970年，电影“爱情的故事”曾轰动一时，并获得了奥斯卡金像奖和另外三个金球奖。该影片中最著名的一句话是，“爱情就意味着你从来不必说你很遗憾”。我不知道这句话对观众与他们所爱的人的关系以及他们与天主的关系会造成怎样的影响？但很显然，这位电影剧本作家混淆了爱情与骄傲的区别。

如果夫妻之间只在严重冒犯时才肯向对方道歉，这对彼此间的关系是健康的吗？如果你从来不曾道歉，你与近人们之间的关系会健康吗？我要说，这种关系绝不会健康；相反，这种关系一定会很不正常，并有严重缺陷。我也猜测，我们每人至少会认识

一个从不为任何事道歉的人。这个人即使做了明显的错事，但他/她相当自负，顽固地拒绝道歉。这种人有时甚至不承认自己有任何过错。你在他们身上会见到天主吗？他们是黑暗中的明灯吗？对周围的每个人而言，他们能代表人们的希望和美德吗？他们能成为他们最好的自己吗？

如果我们将这种从不道歉的意识用于我们与天主的关系，那么，这种关系就会遭受到许多现代人正在遭受的不幸。

当然，除了传统文化的反反对以及非天主教的基督徒的反对外，即使天主教徒也有反对意见和借口。人们总是对我说：“我不能到我的神父那里去告解”。当我问其原因时，他们回答说：“因为他认识我”。神父应该了解你。正是因为了解你才会对你更有帮助。他了解你越多，对你心灵的征途才会更有利。你生病时，不会每次都去看不同的医生。你的医生了解你——你的病史，你的过敏情况，以及你生活的周围环境。这一切因素会使医生的医疗更有效。同理，你纵然可以找一位不认识你的神父，或每次找不同的神父去告解，但你若到常听你告解的神父那里去告解，会得到更多的益处：因为他了解你以及你生活的各方面，他便能向你提供深刻的建议，对你的情况提供持续的帮助。

另一些人也会说：“我不能到相识的神父那里去告解”。当我再问其原因时，他们则回答说：“啊，如果他知道了我的罪过，他就再不会和我说话了”。这是无稽之谈。实际情况是，每当我们揭示了自己的过错时，大多数的人对我们的爱不仅不会少，反而会更加爱我们。此外，你不要以为，你向神父告明的过错是他以前闻所未闻的事。你绝对不是告明这种罪过的第一个人。人类犯罪的方式明显地相似，并非独创。

我们会忽略的一点是，神父在那里是为相帮我们成为最好的

自己。神父奉献了自己的一生来为天主的子民服务，因此在那时刻，他唯一关心的是，在你尘世的旅程中如何帮助你，使你成为天主造你并愿你成为的那种人。他也许不用这种方式向你说明，但是当你去告解时要牢记，神父所说的一切都是在设法帮助你度圣善的生活。

以上这些代表了现代人对天主教的告解方式所持的反对意见。但总的来说，天主不是一位不公正的独裁者，试图用铁腕统治人类。天主不想控制或操纵你，他不强迫你去做你不愿做的事；他不愿使你感到内疚和心情不好。天主愿意你成为最好的自己，反过来，他派遣你到世界上来去帮助别人能成为最好的自己。我们大家都有缺点和过失，我们都有内心的紧张和压力。祈祷、七件圣事和圣经都是天主赐予的美好礼物，旨在帮助我们去理解和处理我们内心的紧张和压力，使我们日益趋向天主。

请欣赏它的美丽

我们大家都有灵魂上的疾病。我们每个人都犯有罪过。有些人喜欢自称无罪，但他们的罪过就像身体中的癌症一样，总有一天要扩散到他们的整个生命。如果我们对罪过不能加以阻止和处理，它们就像癌症一样最后会吞噬我们的生命。还有一些人千方百计地为自己的罪过开脱，但在他们内心深处，这些理由甚至不能说服他们自己。于是，有些人去看“专家”，希望专家能帮助安抚他们纷乱的良心。

事实上，我每天都在做一些相反天主旨意的事，这些事阻止我成为最好的自己，你每天也会是这种情况。因此，我们每天都背着这个包袱，它经常以我们不知不觉的方式影响着我们。我们

的罪过在身体、情感、智力、精神以及心理等各个层面都侵害着我们。这些罪过妨害着我们的人际关系，我们的工作，我们的健康，我们的头脑清晰，以及我们真正领悟和体验人生的能力。罪过总让我们纠缠着过去，从而限制着我们奔向未来。但是，很多人都自以为是，要么否认罪的存在，不承认自己有罪；要么认为罪过并不影响他们的生活。然而，我们若能真诚地对自己的思言行为做一总结，便会很清楚：我们每个人都在相反自然律，做着一些损人毁己的事，直接地相反天主的旨意。如果我们真的认为这种包袱不会影响什么，认为我们在内心完全可以承受它，那我们就是自欺欺人。

如果你愿意在你的余生仍袒护你的过失，那就请便。如果你暴怒无常，声言：“这就是我的个性”，那也悉听尊便。如果你想找人为你解脱并为你一生的罪过辩护，那你就去找个心理医生或精神病医生吧。但是，你若想得到心灵平安的话，我本人要敦请你去办告解。世界上再没有比良心平安更宝贵的财富了。如果你想得到良心洁净和喜乐，去办告解吧。

圣宠的奥秘是笔墨无法形容的，必须亲身体会。如果你已经有一段时间没有办告解，也许现在是时候了。你也许有十年、二十年，甚至更长的时间没有办告解了，但耶稣对你说：“不害怕”（玛 14：27）。在这和好圣事中，把你一生的罪过放在耶稣的脚下。不要以为你是在向一位神父告解，要认为这是向天主，你的天父，告明你的罪过。

天主能看到你自己没有意识到的潜力。他不仅能看清你的现在，而且也能看到你会成为怎样的人。求天主启开你的神目。

我们的错误和过失容易侵蚀我们的内心，但我们若把自己的阴暗面暴露在光明中，我们就会如释重负。黑暗不能在光明中生

存。当我们试图隐藏自己的错误和过失时，它们就会壮大，发展成能压倒我们的力量。不知不觉地，我们就会养成自我毁灭的恶习，就像一个酗酒的人醉醺醺地度日一样。我们越是想掩盖自己的错误和过失，它们对我们的压力就越大。如果这些错误和过失长时期得不到处理，就足以严重到控制我们的整个人生。

我可以向你保证，你若以一颗真诚和谦卑的心去接受和好圣事，你一定会体验到圣宠在你的生命中涌流。请听神父赦罪时的话语：“藉着教会的服务，愿天主赐给你宽恕和平安，我因天主圣父、圣子和圣神之名，赦免你的一切罪过。阿们”。当神父说这些话时，圣宠的大门就敞开了，你的灵魂便得到极大的平安。你必会体验到奇妙的轻松、自由和解放。

告解圣事是一件礼物。请欣赏它的美丽，拥抱这一财富吧。

自知之明

在精神生活中最重要的是，我们不仅要增进对天主的认识和理解，而且还要增进对我们自己的认识和理解。我们对天主的理解和我们对自己的理解，对完成我们的心灵之旅是非常必要的。这两者彼此不可分割，缺一不可。

在和好圣事中忏悔自己的罪过，这能帮助我们培养自知之明。圣人们都乐此不疲。他们在自我反省和经常的告解中培养自己的自知之明。他们了解自己的优缺点，深知自己的错误、缺失和瑕疵，也知道自己的才能，自己的需要和希望，宏愿和梦想，潜力和目标。在祈祷中，他们在天主圣宠的光照下，不畏正视真实的自己。他们知道尘世上的一切事物都将过去，当短暂的一生结束时，我们每个人都将赤裸地站在天主面前。在那时，金钱、权

力、地位、财帛和虚名都将毫无意义。在那时，唯一有价值的是我们个人灵修的品德——你内心中的光芒。成为怎样的人远比我们做什么和拥有什么更为重要。正如方济各·亚西西所说：“要记住，在天主的眼中，你就是赤裸裸的你，仅此而已”。

要认识自己。自知之明是一种礼物，它包括使你从你现在的（和将来的）世俗形象中解放出来，并且使你渴望关爱他人。我对自己（和对自我的破碎面目）认识得越深刻，我就越有能力去接纳和关爱他人。而且，我越能深刻认识自己和自己的罪过，我就越有能力理解他人，宽容他人的错误、缺点、瑕疵、癖好和颓丧。自知之明能产生最大的爱心。

但是，在我们的生活中，自我认知也能使虚伪的骄傲和自负之心膨胀。真正的自知之明是谦卑的。两个谦卑的人的相互关系要好过两个骄傲的人之间的关系。这种情形不是有时如此，而是永远如此。

要好好地认识自己，只有这样，你生命中的各种关系才会得到改善。

新的习惯

当我们的习惯改变，我们的生活就会改变。在我自己的生活中，我一直都相信，经常办告解会产生巨大的力量。所以，我也想鼓励你在生活中养成这种灵修习惯。

在每年的四旬期办一次告解就够了吗？是啊，按教会的规定是够了，但那是最低要求。要想热爱天主并成为最好的自己，就不要局限在教会的规定和最低要求。在我们致力于这些目标时，我们的抱负要远超过教会的规章制度。这些规章制度仅规定了较

低的要求，但天主邀请我们去追求最佳的可能性。

让我们做一个类比。你多长时间洗一次汽车？也许每两周或三周洗一次，也许一个月洗一次，但总不会洗了车后再隔十年再洗吧！当你的车外部清洁有光亮，车内干净又整齐时，你一定感到很惬意。驾驶一辆干净的车和驾驶一辆肮脏的车，你的感觉绝对不一样。

当你洗了车，驾驶这干净的车回家时，你心里向天主祈求什么？你一定求着不下雨，是不是？你至少会这样想和这样希望！你好像觉得天主没有更重要的事情需要操心。在非洲，每天要有五万人因极度的贫穷和罹患本可以预防的疾病而死去，而你花了十块钱洗了车，就想把你的车放在最优先的地位。天没有下雨，无论如何你第二天又得开车上路，在路中央却碰到一个大泥坑。你怎么办？你当然要绕过这个泥坑，因为你刚洗了车。

次日，你又想到：天气要冷了，我最好带上一件外衣。你拿了外衣，但你眼下并不需要它。所以你对自己说：我先把它放在后面座位上；我后来再穿它。你后来穿了它吗？没有。第二天你又想到：我今天必须去看医生；我最好随身带上一本书或杂志，因为医生那里似乎没有好看的杂志。都是哪些人去看医生？当然是生病的人。病人们聚在一间只有六本杂志的小屋内，用他们有病的手指触摸着这些杂志。当你到了医生那里，拿起一本杂志，看到封面上写着“第137期，1983年2月”，你暗自思索：自1983年2月以来，有多少病人光顾于此？你带来自己的杂志，一旦看过医生，你把杂志放在汽车后座上。你对自己说：我稍后再把它拿到屋里。但你没有这样做。

第二天，你要到某地去，那时天色已晚，你已经饿了，不知道何时才有机会吃饭。于是你就到免下车快餐处，在那里随便要

点什么。现在你一边开车一边吃，还用手机与人交谈，所以你是在用腿开车。吃完后，你对自己说：我不能把这垃圾放在后座上，我刚洗过车呀。然后你把食物垃圾放到原来供食物的纸袋中，并自言自语地说：我就把这垃圾整齐地放在后座前的地面上，我一到家就把它取出来。你这样做了吗？大概没有。

又过了一天，你便把另一小块垃圾扔到后座上，稍后又把另一个垃圾扔到那里。不知不觉又到了星期天，你正从教堂往家走，你现在有什么？你当然有一份教堂下星期的日程公告，在神父讲道时，你大概已经读过它了。所以你在想：我已经看过公告了。于是，顺手从肩膀上方把公告扔到后座上。次日，又有一些包口香糖的纸或其他一些小垃圾，后来，在你往返于住宅和公司两地时，又把一两个垃圾扔到后座上。

你随后想到，你洗车后已经过了两三个星期了。现在你的车内凌乱，车外肮脏不堪了。于是，你不再那样关心它。你继续将一些小垃圾扔到后座上，因为那里已经很多垃圾，你已不在乎再多加一个。于是不久，你竟把大的垃圾扔到那里。你知道为什么吗？因为你已经失去敏感性。一旦不再敏感，大的垃圾在众多小垃圾中已经不显得那么严重！

几乎是同样方式，我们对罪恶失去敏感。不久，在众多的较小的自损行为中，大的自我毁灭行为也已不再显得那么严重了。

当你洗过车后，你会对能污损你汽车的一切事物都很敏感。同理，在你告解之后，凡是阻挡你成为最好的自己的事物，你都会很敏感。你在告解后，对一切无助于你和天主同行的思、言、行为、人物和场所，你都会很敏感。但我不知道，这种敏感性对你而言能延续多久。过了一段时间，这敏感性会磨损，你对那些无助于你度圣善生活和做最好的自己的事物开始麻木不仁。

你有否注意到，度圣善生活的人们是如何精神焕发？他们的肩上似乎没有承受尘世的重负。当你告解后，你的灵魂已被洗净，一种内在的美从你心中闪烁出来。但在几个星期之后，一些小罪开始堆积，不知不觉地，小罪堆上的一个大罪也就不显得那么严重。一旦你把一个大罪添加在小罪堆上，你会料到你已经搞得很糟糕，大概真是搞得一团糟了。你逐渐失去对罪恶的敏感。你很快会变得郁郁寡欢，但你不清楚其原因何在。你开始感到不安，并发现自己对周围的人焦躁易怒。你开始感受到某种焦虑，但你仍不知道为什么会这样。

多长时间就会失去敏感？我想这会因人而异，甚至在我们人生的各阶段也有所不同。我本人曾经和我习惯性的罪过作斗争，想彻底摆脱这种罪过。在那个时期我每星期办一次告解。但是，我现在的生活中，我感到在告解一个月后才会对罪恶失去敏感，因此，我养成每月告解一次的习惯。否则，我便发现，我对能阻隔我与天主、与近人和与做好的自己的事物就不再予以重视，变得麻木。

我学到的另一个有益的教训是，每个月我必须选择一定的时间去告解。否则，因为记不清时间，一个月会变成两个月或三个月。现在我在每个月的第一个周末去告解。这样就不会混淆，这使我不会再发生耽搁、懒惰，不会让其他潜伏的因素，骗取我背离天主，背离最好的自己。

你应该多长时间办一次告解？谁也无法告诉你。教会规定教友每年至少办一次告解，但鼓励人们要经常办告解。一些人每周告解一次，有些人每月告解一次。一直有传说，说前教宗若望·保禄二世每天办一次告解。

对我而言，每月办告解一次就可以了。但是，你如果已有一

阵子没办告解了，开始时，你可以每周办告解一次，以便重新唤醒你的灵觉。每周的告解特别有助于克服某些习惯性的罪过。但经过数周之后，大多数人在属灵生活中，应能够采用每月告解一次的节奏。

没有任何事物比怀有清澈的良心更美妙。没有任何东西能以同样的方式使我们充满快乐。是啊，一个清澈的良心——这是最纯朴和最大的快乐。

诱惑

若像浪子回头再次拥抱他的父亲一样（参见路 15：20），当我们背离了天主之后又重新拥抱他时，我们还要生活在这个世界上。我们仍会面对各种诱惑和干扰，而这些诱惑和干扰曾多次使我们误入歧途。

诱惑是真实存在的。我每一天都受到诱惑去做一些事，使我不能成为最好的自己。我想你也会遇到同样的情况。我受到淫欲、贪食、贪心、愤怒、嫉妒和懒惰等诱惑。

我认为，如果我们能控制诱惑的时刻，我们就能掌握自己度基督徒式的生活。应该有许多书籍和课程，让我们去剖析诱惑并知道如何对它做出反应。但是，我们几乎从不议论这一课题。

在我们与诱惑作斗争时，可遵循一些永恒的真理。首先是：不要与诱惑交谈。当诱惑向你低声耳语时，要立即避开它。诱惑会向你讲类似的这些话：“人人都做这种事”，“做一次没有关系”，“这是你应得的”或者“你做吧，没有人会知道的”。千万不要丢弃你灵魂的平安，要强使自己保持忙碌。如此，诱惑便会退去。要将灵魂的平安视为高于一切。

但是，仅建议你不要与诱惑交谈，我觉得这还不够。因为这就好比说：“你今晚回家时，在你的门阶上会有一个小水晶瓶，它盛满了紫色的魔药。你把魔药倒在任何物品上，该物品就立刻变成纯金——但条件是，在你倒魔药时，你脑子里绝不要想一群紫色河马的形象”！

你也许从来就没有想过有什么一群紫色的河马，但是，当你要倒这魔药时，你首先想到什么？一群紫色的河马！无论你怎么努力，你也不能把那个影像从心中排除。同理，当我们试图不与诱惑对话时，又总惦记着不与它对话，到头来还是与诱惑对了话。在我们的生活中，我们越聚焦于什么事物，那个事物就越会增长。因此，我们必须把焦点从那些能阻止我们在耶稣内获得潜力的事物上移开，而聚焦于那些能让我们度耶稣邀请我们在他内生活的事物上。

仅仅不与诱惑交谈这还不够。我们还必须用另一种谈话取代与诱惑的交谈。这另一种谈话是什么？是祈祷。在受到诱惑时，我们必须不断地祈祷，以便战胜诱惑。但事实是，在受到诱惑时，我们往往不做祈祷。你知道这是为什么吗？因为我们是信仰之人！这话听起来很奇怪，显得很矛盾，请允许我解释：作为有信仰的人，我们相信天主是全能的。我们本能地认识到这一点，但我们常常不愿让全能的天主阻止我们犯罪。我们喜欢某些罪恶。这是我们在皈依的路上首先发现的事实。我们眷恋自己的某些自毁行为，特别是那些习惯性的罪过。

识别并承认这种事实是很重要的一步。然后，正像对待一切其他的事实一样，我们必须对其做出反应。我们没有选择余地；事实要求我们做出反应。我们可以选择反应的方式，但不可能不反应。你不能避而不答。事实一经发现，就必须对其做出反应。

当然，你能够对事实不加理睬，但这本身也是某种反应。

一种反应可以是，转向天主，祈求他将你从习惯性罪恶中解救出来。可能你后来又受到诱惑，愿意犯那种罪过，因此要在祈祷中不停地呼求天主，使你从诱惑中解脱。

另一种很现实的可能性是，你不想摒弃某些习惯性的罪过。若是这种情况，你真的不想改正某些自毁的行为时，我鼓励你去教堂，静静地坐在耶稣面前，请求他，赐给你产生摒弃这种罪过的愿望。你可以做类似以下的祈祷：“主，我知道我的罪过正在阻挡我成为最好的自己，在我的生活中，它阻碍我爱主爱人。但是我真的喜欢这个罪过。求你赐给我产生悔罪的愿望”。这是一个诚实的祈祷，以这种诚朴的态度作为开始，灵修生活会得到真正的长进。

诱惑真实存在，我们大家每天都受到各种诱惑。当你等待，希望诱惑退去时，最好的方式是抓紧时间祈祷。用祈祷的话语代替与诱惑交谈：“天主，我知道什么是善，什么是真理，但我仍然被吸引去做自毁的事。请给我力量。你就是我的力量”。有时候，诱惑来得十分猛烈，你头脑中甚至不能想出祈祷的话语。世界已不重视那些普通祈祷文的价值，但你要学习和体认它：“我们的天父，愿你的名受显扬……不要让我们陷于诱惑，但救我们免于凶恶”（玛6：9），或者诵念“万福玛利亚，你充满圣宠...”（路1：28）。

不论你怎样做，就是不要和魔鬼对话。魔鬼总会有更多的问题使你无法回答。它怂恿你犯一个罪，你从思想上拒绝它。但情况仍会继续，周而复始：它又提出一个想法，你又做了回答。但是，这一来一往的问答会使你疲倦。你要么停止与魔鬼对话，你要么因疲惫不堪而最后向罪恶投降。罪恶使人精疲力尽；要努力躲避

魔鬼在引诱你犯罪之前的谈话。诱惑是真实存在的；要认清它在你的生活中如何运作；要回避那些能让你受到诱惑的人、地和环境。当诱惑对你耳语时，绝不要搭理它。何必要使生活复杂化？不要与诱惑者交谈。要转向天主，向他祈祷。这样，你必会更加快乐，心中必会得享基督的平安。

在任何领域，能认识自己的长处和短处是很有益处的。这在精神王国里尤为重要。骄傲的篮球运动员看不到自己比赛时的弱点，骄傲的实业家看不到自己领导方式中的缺点，骄傲的艺术家看不到自己风格中的瑕疵，骄傲的人则看不到自己德行中的缺陷。

骄傲的人满足于平庸；美德属于谦逊的人。你要谦卑地去认识真实的自己，这样，天主必会报答你，使你能够成为非常卓越的人。

大师的手触摸过

拉特太太是我上四年级时的老师，她曾很聪明地给我和我班上的同学介绍了下面的一首诗。有一天，在她朗诵了这首诗之后，她宣布要求，让我们每个人都要在下个星期背会这首诗。后来，大约有一个月的时间，每天都有人向全班背诵这首诗。这只是她许多天赋中的一个例子。那时候，我们对这首诗的理解还很肤浅。人们也许必须经过生活的艰辛后才能真正欣赏这首诗的完整含义。这首诗名为“大师的手触摸过”，诗作者是迈拉·韦尔奇（Myra B. Welch）。如果我们允许大师为我们的生活覆手，一切惊奇的事情都可能发生。

这乐器已破损不堪，拍卖商觉得它不值一钱，但他仍微笑着，举起这把老旧的提琴，并不在意浪费多少拍卖时间。

“老兄，我该叫个怎样的价钱？”他喊道，

“谁能首先给我出个价？”

“一块钱，一块钱”，然后又有人喊，“两块钱！”

“两块钱，谁出三块？”

“我出三块钱！”

“三块钱，好，我喊一、二、三……”

且慢，有一位白发老人从大厅的另一端走到前面，他擦去老旧提琴上的尘埃，拧紧了松弛的琴弦，然后，又拿起琴弓，弹奏了纯真甜美的旋律，宛如天使咏唱赞美诗一般。

乐曲沉寂了，只见拍卖商高举着琴弓，低声而安详地说：

“这把旧提琴，我现在该叫个什么价钱？”

“一千块！”

“谁出两千？”

“我出两千块！”

“谁出三千？”

“三千块！好，我喊一、二、三……”

成交了！”他说道。

人们沸腾了，这时有人叫喊：

“我们不明白，为何提高这么大价钱？”

随即有人铿锵地回答：

“因为大师的手触摸了琴弦。”

许多人，生活走了样，
因犯罪使灵魂破损不堪，
面对熙熙攘攘的人群，
他们的生命拍卖不出好价，
就像起初那把老旧的琴弦。
因为他们只顾眼前享受，
饮酒作乐，到处游荡，
然后，被估价，
拍卖商喊一、二、三；
几乎就要“成交”，
大师光临，一切突然改变，
但愚顽的人群永远不会明白，
一个由大师的手触摸过的
灵魂的价值，因为
这些灵魂已被刮目相看。

第十三章 每日祈祷

几乎每天都有一些人对我说，他们正在写一本书。另一些人则告诉我，他们一直想写一本书。我常常鼓励他们，但我心中知道，他们虽说要写书，可实际上几乎没有人能最后如愿以偿。许多人有意写书，因为写作会激发兴趣，他们陷入并陶醉于创意的过程。但实际情况是，写一本书何其艰难。在构思一本书时，开始会觉得妙不可言，很刺激，但这种感觉不会持久，随后便步履维艰。通观写作过程，你的确有时会抓住一些灵感，但是，你若仅在灵感时写作，你绝不会完成你的写作。

写书需要日复一日的自律。你必须每天坚持写作，哪怕有些天只是复读你前几日的写作，以便心中保持连续的思路。写书要求自律，要坚持。大多数人缺乏这种自律，这就是为什么很多人虽然已着手写作，但均以半途而废告终。当我们考虑写一本书时，总设想自己会像浪漫的画家在灵感的环境中那样，妙笔生花。但正如我所提到的事实，写作是一项很艰苦的工作。我们迄今只是谈到写一本普通的书，还没有说到写一本像样的好书，更遑论一本巨著，那些写作的艰难更可想而知。

祈祷与此情况非常相似。许多人在生活中没有养成每日祈祷的习惯，因为他们对祈祷有不正确的预想。大多数人自觉或不自

觉地以为祈祷是轻而易举的事。但实际上，祈祷可能是我们要做的最困难的事情之一。我们有时在祈祷中会因一时的灵感而觉得轻松，但在大多情况下祈祷是一件困难的工作。虽然困难，它却是很有价值的善工。

如果你仅在有兴趣的时候参加一下训练，你绝不会成为一名优秀的运动员。如果你仅在有感灵感时才动一动笔，你绝不会成为一名大作家。圣人们如果仅在想祈祷时才祈祷，他们就绝不会成为天主在世界上的使者。以上各种情况中，每日的自律是必须的要求。

多年前，我见过一位小提琴家接受面试。他在那时被认为是世界上最杰出的小提琴家。他向面试官述说，他每天都要练琴八至十个小时。面试官向他暗示，琴艺到了这样炉火纯青的阶段，大可不必如此辛苦，满可以放松一些。这位小提琴手却微笑着回答说：“我如果有一天不练琴，在翌日晚的演出时，只有我自己才能觉察出演技的差别，是的，我的表演会稍逊一筹。我如果有一个星期不练琴而参加演出，听众中只有为数不多的人能够看出我的退步。但是，我若有两个或三个星期不练琴，几乎所有的听众都能发现我的演奏没有达到我最好的水平。”

祈祷也是这样。你如果有一日疏忽祈祷，也许只有你自己能觉察到灵修生活的变化。是的，你会变得不够耐心和精神不集中。你如果一个星期不祈祷，你的近人们会发现你有变化。你如果有两个或三个星期不祈祷，你周围几乎所有的人都会看到你没有处在最佳的精神状态。

祈祷是基督徒生活的中心。没有祈祷，基督徒的灵修生活就难以为继，因为失去祈祷，基督徒属灵的生活就不可能成长。若想修德行，在生活中学会聆听天主的声音并跟随天主的指引——这

一切都需要有自律的祈祷。仅在想到祈祷时才祈祷这是远远不够的。祈祷需要有不断的和每日的严肃承诺。

为什么要祈祷？

我在几个月前访问了一所小学，一个大约七岁的小孩问我：“为什么要祈祷？”这一问题你有时觉得太简单，但这是一个很深刻的问题，使你需要停下来再次深思它的答案。这小孩的问题也恰恰是我要提的问题。

我知道这类问题全部正确的答案。教义问答告诉我们，祈祷的形式和目的是崇拜、恳求、代祷、赞颂和感谢。但我知道，这样的答案并不能使这位勤学好问的小朋友感到满意。

圣女小德兰是基督徒祈祷的最伟大的导师之一。她曾写道：“对我而言，祈祷是内心的汹涌澎湃；是对天国的展望，是一种赞颂和爱的呐喊，经受着试炼和欢愉。”但是，我非常清楚，我若用小德兰的话语回答这个年仅七岁的学童，他必会一头雾水地望着我发呆。

我的心中闪现着无数的答案，但这些答案仅仅适合对一位成年人或神学生，我实在找不到贴切的字眼回答这个孩子。因此，我采用了反问，而不是回答。我问他同样的问题：“你为什么要祈祷？”

他甚至不假思索，自然而又不经意地说道：“哦，天主是我的朋友，做朋友就想知道彼此的生活怎样。”

我有时为了很自私的目的祈祷。也许在感到压力和重负时，我就祈祷天主求他赐给我心灵的平安。我也有时完全无私地祈祷。当世界的某个地区饱受自然灾害或战火的蹂躏时，我常感到被一

种力量驱使，去为之祈祷。我还有时为神圣的目的祈祷。我时常并非因为想向天主要求什么而祈祷，仅是因为天主使我的生活中充满各种恩赐，给了我诸多的良机和朋友，我仅向天主感谢称颂。在我的心灵处于最好的自己时，我祈祷只是愿与天主同在并寻求他的指引。

在很多时候，我祈祷有更实际的原因——尤其是三个原因。首先，我祈求天主使我明了周围的事物。人间事物往往是复杂和令人困惑的，但在所有的纷乱之中，天主似乎总是提供简明的途径。上主指出的道路也许并不舒适，甚至有时十分艰难，但它几乎总是明白无误的。

我祈祷的另一原因是，我愿意度深沉和慎重的生活。我毫不怀疑生命礼物的可贵，而且我愿意充分享用这一礼物。我在上高中时，梭罗（Thoreau）的名言已铭刻我心：“我去了森林，因为我希望有心地过生活，想在深沉的生活中汲取生命的精髓，而把所有非生命的一切都击溃，以免在我生命临终时，发现自己从来没有活过。”因此，为同样的原因，我每天都要到森林中祈祷。

我祈祷的第三个原因也非常实际，我祈求增加我内在的强度和力量，以防止被世俗的文化所吞噬。

我们生活在世俗文化压力极大的时代，世风强劲且无情。对于那些宁愿拒绝世风而渴望拥抱天主的人来说，他们能从社会得到的援助少之又少。这或许是不受欢迎的选择，因此，这种选择常给我们的生活带来孤独感。

渗透作用是一科学理论，它的基本含义是密度越大的事物就会渗入密度较小的事物之中。如果我忠于我们的价值观，如果我们欢庆和捍卫最好的自己，我们就需要在我们内心筑造相当的密度或力量。这种内在的力量或密度将使我们抵御世俗文化的压力，

从而不会抛弃我们的价值观，不会改变我们真实的自我，不会背弃天主。

如果我们与天主同行并成为最好的自己，我们需要这种内在的密度，这似乎只有依靠圣宠和自律的结合才能完成。内在的密度不是靠我们自己能取得的；当我们在生活中与天主的计划密切合作时，天主会慷慨地赏赐我们这一礼物。我们内心有了这种力量时，我们作为基督徒就会对周围环境产生影响。但当我们缺乏内在的力量时，周围的环境就会反过来影响我们。密度越大的事物就会渗入密度较小的事物之中，我们四周弥漫的世俗文化，其威力不可小觑。筑造这种密度——这种内在的力量——最为强大的方法就是透过祈祷和圣事。在这经常怀有敌意，甚至有时对真、善和高贵的价值施以暴力的文化氛围中，我祈祷天主让我能聚集力量坚强地生存并取得胜利。

在我的生活中，开始养成严格的祈祷习惯几乎已有二十年的时间。现在已无法设想没有祈祷的生活。我不知道在如此疯狂、喧嚣、纷乱的世界中，若没有神圣的祈祷，人们怎样能生存下来，去复兴和更新他们的生活。有很多理由要求我们祈祷，也有很多方法教我们如何去祈祷——我们在生活中要努力建立每日祈祷的自律和习惯，这才是最为关键的。

思想决定行动

默想是对某些事物进行深度的沉思。作为基督徒，我们被召唤要有更深一层的思想和更深一层的生活。坚持每日祈祷会使这种境况成为可能。我们在祈祷中能超越人生轻浮的思想，并开始度有意义的默想生活。

度默想生活不仅是修士和修女的事。事实上，我们大家都过着某种默想的生活，但我们在生活中思想着不同的事情。你在想什么事？是世上的财富吗？是注视街上每一位从你身旁走过的女人吗？你在思索最新的衣服款式吗？思想当地那些流言蜚语吗？或者，你是在默想天主的奇妙，造化的荣耀和属灵生活的快乐？

没有必要专门到隐修院去度默想生活。我们都是有能力默想的人，因为我们大家总是在不停地思想着。但是，你常默想什么会在你的人生中起非常大的作用。

祈祷和默想是基督徒生命中不可分割的部分，这是因为思想决定行动。如果你把自己的思想放在一条道路上，你的行动就会沿着那条路随着你的思想而动。是的，思想决定行动，所以你生活中的行动是由你的主导思想来决定的。

请暂时设想你是一位篮球运动员。这是最后得分相等时的复赛，是终场前的最后一秒钟，双方比分仍不相上下。这时，对方侵人犯规。你有机会在罚球线投一次球。

在裁判喊犯规和你准备投罚球之间的时刻，整个气氛似乎要凝固了。千百万观众的眼睛都注视着你，但此刻唯一决定的因素是你和你的思想。在这投篮前的关键时刻，如果你设想你没有投中，你就会投不中；如果你设想你投中了，你就会投中。但是，在这短暂的时刻，你的脑海里曾四十七次设想自己没有投中，只有十三次设想自己成功了，那结果会怎样呢？结果会是你没有投中。为什么要这样说？因为你生命中的行动是由你的主导思想来决定的。

我们再考虑一下基督教会的英雄们，那些我们称之为圣人圣女的人们。他们曾生活在每个地区，每个时代，并曾生活在各种文化氛围之中。他们有的年轻，有的年老。一些是富人，一些是

穷人。一些人文化程度高，一些人没文化。一些人身居高位，一些人是普通百姓。但我这里要指出的是，除了这个圣人的团体而外，你不可能再找到如此包含多层次人的其他团体。但是，人们对每一位同时代的圣人所做的评价都完全相同：他们把生活的耶稣带给了众人。人们如何评说圣方济各（St.Francis of Assisi）？说他把生活的耶稣带给了众人。人们也同样评述圣女小德兰（St. Therese of Lisieux）、圣依纳爵（St.Ignatius of Loyola）、圣加大利纳（St.Catherine of Sienna）以及圣多明我（St.Dominic）。人们又如何评说印度德肋撒修女和若望·保禄二世？说他们把生活的耶稣带给了我们现时代的众人们。

两千年以来，世代代的人们对这些圣人圣女中每一位的评价都完全一样。为什么？因为所有圣人在他们皈依后的生活中，时常默想耶稣基督的生活和训导——即福音——于是，他们经常思想什么，终能成为与思想一致的那种人。人类的思想是有创造能力的。我们经常想什么就会成为与那思想一致的人。

一些圣人是由其他的信仰而皈依基督的，还有一些圣人是由原来放荡的生活脱胎换骨皈依基督的，但大多数圣人的皈依是从来自以为是的心态，而后在他们的生活中才认识到天主对他们的旨意。朋友，你是否已准备好开始你皈依后的生活？

在上中学时，我们曾参加过退省。那时，我对精神生活还多少有些冷漠，但我还仿佛记得当时的退省题目是：将基督放在我们生活的中心。在三天的退省中，每一位发言者都与大家分享了他们“以基督为中心”的生活。

从那时起，我蓦然发现“以基督为中心”并非只是一个漂亮的语句和概念，事实上，它是我们天主教教友精神生活的核心。基督是人类历史和我们个人生活的中心，这绝不仅是一个小小的

发现或一个概念。这一思想已经受了各种考验，产生了令人敬畏和鼓舞的成果。

恕我直言，尽管我有深切的愿望让基督成为我生活的中心，但要做到这一点，我内心仍经常有斗争和挣扎。有时候，基督是我生活的中心，我能够把天主和他的旨意放在我生活的中心位置；但是，我心中的各种互相矛盾的愿望使我心神不宁，更有许多世俗事物引诱我背离天主，毁损我最好的自己。

在行动之前思想游荡不定。思想决定行动，你不久就会按照你内心的想法去行动。人类的思想是有创造能力的。我们想什么就会成为什么。你让什么占领你的心智，它就会在你的生活中形成事实。无论好事或坏事，当它在时空中发生之前，已经先在你心中发生了。当然，有些事情我们控制不了。在这种情况下，我们唯一能控制的是，对这些偶发事件做出何种反应。如果你能指导你心中的意念，你就能大大地影响你生活中发生的事，并完全可以把握自己，正确地对生活中发生的事做出反应。

那么，你现在正想什么？你一整天都在想什么？你每天在上班和回家的路上在汽车中都想什么？你在超市排队购物时都想什么？

你的精神注重什么，它就会在你的生活中被放大。如果你注重金钱，你会有更多的金钱；如果你十分在意你被爱（或不被爱），你就会更加被爱（或不被爱）；如果你注重德行，你就会德化日隆；你如果把精神集中在耶稣基督的生活和训导，他就会在你内兴盛（参见若 3：30）。

圣保禄给了我们这样的忠告：“凡是真实的，凡是高尚的，凡是正义的，凡是纯洁的，凡是可爱的，凡是荣誉的，不管是美德，不管是称誉：这一切你们都该思念”（斐 4：8）。我认为，在保

祿能谈及现世和来世的许多事情时，他描述我们应该思想什么的时候，他同时也在描述福音，并邀请我们默想基督和他的训导。

上面我们曾谈到在圣人与基督徒生活较为欠缺的人之间的差别。圣人们一心一意地注重实行天主的圣意，他们有更好的生活习惯。这些习惯不仅是外在的而且是内心的。至关重要的内在的好习惯之一，就是我们所说的默想。我们经常让我们的思想四处游荡。但天主邀请我们集中思想。每天祈祷的自律习惯可使我们学会怎样把我们的思想引向更高尚的事物。

你每天从一个活动转向另一个活动时，你要觉悟到你在想什么，要认清不同的思想。要知道，一些思想能鼓励我们去爱主爱人，另一些思想则不然。然后，要竭尽全力去集中那些使你爱主爱人的思想。当你发现你的心绪正在向相反的、自我毁灭的或诽谤他人的方向游荡时，要赶快悬崖勒马，转回正确的方向。

你不可能用苹果树种出橡树来。你不可能用坏的思想产生圣善的生活。一定的思想产生一定的行动。天主每天都在邀请我们改变和成长，使我们成为最好的自己。天主喜欢你成为这样的人，他更期望你能保持最好的自己。

静默的课堂

如果我请你做一项研究，找出一些候选人作为现代世界的先知和领袖人物，你到哪里去寻找？你大概不会马上到牧人中去寻找。我常感到旧约时代很有趣，那时的先知和领袖们的最普通职业是牧放羊群。你说为什么天主召叫这样多的牧人来占据有权威和有影响的地位？他们为什么特别适合这样的地位？

我觉得，这些牧人大部时间是生活在静默和孤独之中。他们

日复一日地沉浸在天主所造的宇宙大殿堂内。于是，他们心中对大自然和天主的造化有特殊的理解和感受，这使他们有资格成为大地和地上万物的管理员。而且，经年累月地沉浸在这静默的课堂里，使他们有更充裕的时间进行思考、深思和默想。更重要的是，这种静默和孤独使他们在生活中，比其他许多人更有机会聆听和听到天主的声音。

在我们阅读圣经时，似乎最常看到的一句开头语就是“天主说，”“天主对亚当说……”这一类的话。纵观天主与人类关系的历史，他一直不断地与我们相通。我深信，在现代世界上并非天主不再与我们说话，而是我们不再倾听天主的声音。虽然我相信天主能透过任何人，任何事，以及在任何时间与我们在，但我认为他更喜欢在静默和孤独的地方与我们相通。在静默中天主对我们发言。也许只有在远离尘世纷扰的地方，在静默中，我们才能听到天主的声音。

如果我能长命百岁并写出我整个人生的感受，我简直无法表达静默对属灵的生命是何等重要。在《期盼喜乐》（A Call to Joy）一书中，我曾写道：“在一小时的静默之中，你所学到的东西要胜过一年读书”。在《芥菜籽》（Mustard Seeds）一书中我还写道：“天主是在静默的课堂中把他的智慧赐给众人。”

我可以向你保证两件事：在静默中你会发现天主，在静默中你也会发现自己。这将是生命中两个最重要的发现。但这些发现并非是天主显现的时刻；这些发现是一逐渐的过程。你每一次只会发现一点点，这类似七巧板智力拼图的过程。在人生的历程中，若不能发现天主，不能发现自己，我不能想象那人生会是怎样的悲惨。

在静默中许多事物才开始被理解。我们打一个比方：你正在

公路上驱车旅行，但你迷路了或者绕远了。你会怎么办呢？你是否会让与你同行的人说话再大声一点，或把音乐声调得更高？绝不会。你会让大家安静并关闭音乐。为什么？因为只有宁静中才能开始把事情弄明白。

现在我们把这一道理用在个人的生活中。我们都在试图把生活中某些事物搞明白。大家都经常试图这样做。你也正在努力这样做。这究竟是一些什么事物呢？你是否给了自己所需的静默时刻，去厘清那些事物？

我们当今世界的步伐已失去控制，造成现代世界混乱和困扰的主要原因之一就是噪音。我们的生活充斥着噪音。我们甚至已害怕宁静。

在上世纪四十年代，刘易斯(C.S.Lewis)在伦敦卫报(Guardian)上撰写了一系列的通信。这些信是一个叫赛诸葛(Screwtape)的老魔头和一个小家伙——他的侄子姆伍德(Wormwood)之间的来往信函，信件幽默且见解深刻。这三十一封信后来汇成一本书，取名《赛诸葛信函》(The Screwtape Letters)。在这些信件中，赛诸葛告知姆伍德如何能把一个灵魂从天主那里夺过来交给魔鬼。为引诱一个本属于天主的人，姆伍德曾一度考虑使用各种奇特的方法，但赛诸葛责备他说，许多方法都是现成的。他说，一个重要的方法就是大量制造噪音，让人们在生活中不再听到天主的声音。赛诸葛这个老魔头在一封信中声称：“我们最后要使整个宇宙充斥着噪音。”朋友，在你的生活中能听到天主的声音吗？

我相信，刘易斯在六十多年前的这一著作中所表达的思想极富预见性。在当今时代，我们要靠醒钟叫醒，冲凉时要听着收音机广播，边看电视边吃早餐。我们驱车上学或上班的往返路上要听收音机，我们戴着耳机整天听着音乐，即使在电话暂停等待

时也要听见音乐声。我们有掌上游戏机、寻呼机、移动电话、微型收录机、光碟、随身听、手提DVD机，以及音乐播放器和苹果手机。许多家庭有多个电视机。即使没人在家观看也要开着电视。我们有太多的噪音，以致我们甚至听不到自己的心声。

可以想象，身居如此噪音之中，你怎能弄明白你自己是谁，以及你为什么生在世界上？事实是你不会弄明白这些问题。如果你不能从自己的生活 and 外界的噪音中，每天用几分钟时间抽出身来静默一会儿，你很可能只是成为宇宙齿轮中的一个轮齿，无谓地被磨损和消耗掉。

我们的世界充满了噪音，其结果是，我们在人生中不能再听到天主的声音。朋友，现在应是进入静默课堂的时候了。

行动起来

我是这样开始承诺每日祈祷的。那是上高中时，我在学校中的一切情况都很顺利——我有一帮好朋友，并有一位很优秀的女友，此外我还有一份很不错的兼职工作。从表面来看，一切都很好，但我内心的某种不安却越发严重。

我的内心惶惶不安。我觉察到生命中的某种失落感。我知道有些地方不对劲儿，但我却不能查明究竟是什么情况。我感到生活中一定有某种差错，但不知错在哪里。我曾极力不理睬这些感觉，但这种烦恼总挥之不去。

几个星期后，我偶然遇到我家的一个老朋友，他询问我学校的情况。我回答说：“很好。”他是一位医生，他问话很有技巧，谈话不到几分钟他就很得体地探索到我生活的其他方面。我们之间的每一个问答都逐步接近他诊断的本行。他停顿了一下，然后

注视着我的眼睛并说道：“玛窦，你不很开心，是吧？”

他看出情况，我也知道是这样，但我起初还羞于承认。我们的生命有时在意想不到的时刻充满圣宠，我开始坦诚地告诉他，我感到空虚和不安。在仔细地听我讲述之后，他建议我每天早晨在上学的路上，不妨在教堂内停留十分钟。

我听着，并礼貌地微笑和点头，但我内心立即排斥他，认为他是个宗教狂热者。当他详细讲述他的想法以及认为会如何改变我的生活时，我自忖着：每天做十分钟的祈祷怎能帮助我？！他还没讲完，我就已决定不理睬他的话。

在后来的几个星期内，我专注我的学习、工作和体育活动，而且比从前更加生气勃勃。我这样做是为减轻平时生活中的不安。但是这些成绩已不能再带给我昔日的充实感。

六个星期后的一个早晨，我的空虚感如此强烈，我在上学的路上不由得在教堂停下来，我悄悄地进了教堂。在后面的座位坐下，开始琢磨这一天的计划。只是预先制订了一天的行动计划，这一举拨开了我心中慌乱的疑云。我在生活中第一次尝试到几滴我们称之为平安的甘露——我很惬意。

第二天，以及后来的每一天，我都会到这里。我每天早晨总要坐在教堂后面的座位上，心中计划一天的活动。日复一日，一种平安、有目的和有方向的感觉开始充满了我的内心。

后来有一天，我坐在那里突然意识到：“计划一天的工作”并非是真的祈祷。于是，我开始祈祷说：天主，我希望这些……我需要那些……你可以为我做这些吗……请帮助我做这个……请让这事成就……不要让那种事发生……

随后的几个星期我都是这样做的。每天早晨我在教堂停下来，坐在后面，计划一天的工作，并告诉天主我需要什么。有一段时间，

我祈祷的深度仅是如此。有一天我被一个问题困扰。那天早晨我来到教堂，心中开始简单的祈祷，我仰望着前面的圣体龛开始向天主诉说：天主，我被这个问题困扰……就是这种情况……情况总是这样……后来我偶然提出了一个问题，这一问题将改变我的一生：天主，你认为我应怎样做才好？

带着这一问题祈祷，我的生活开始改观。这一问题标志着我的生命有一个新的起点。直到那时之前，我只是祈祷说：天主，请俯听你的仆人。但是就在那自然而然的祈祷时刻，天主圣神却指引我祈祷：主，请你说话，你的仆人正在倾听。在我的一生中，这也许是第一次做这样诚实和谦卑的祈祷。在此之前，我只是有兴趣对天主讲述我的意愿。现在我首次请天主把他的圣意启示给我。

天主，你认为我应怎样做才好？我把这一问题称作是一个了不起的问题。这一问题永久地改变了我的人生。每当我勇敢地提出这一问题时，这个问题就不断地转化着我的生活。

这个问题应成为我们灵修生活中恒久的主题。如果我们重视这个问题，无论外界的情况如何，我们都会感到幸福，因为我们的内心充满了平安和满足。这种平安来自我们能认识到我们自己是谁，我们所做的一切都有意义，我们不计较结果如何，也不在意别人怎么看我们。这一平安来自我们十分珍视的一个非常重要的事：天主的圣意。

你每天都会做出许多决定，有重要的决定，也有不重要的决定。在你的生活中，你最近一次邀请天主帮你做出决定是在什么时候？

我每天做决定时，都努力让天主在其中起重要作用，但世俗的诱惑总使我分心。有时我甚至完全忘记向天主求助。有时候，

我的所作所为非天主所愿，从而阻隔了天主的声音。我有时甚至愚蠢地相信自己知道通向幸福的捷径。所以，这些决定总把我引入这样和那样的悲惨境地。

在这瞬息万变的世界上，只有一个问题和一个行动可引领我们走向持久的幸福：天主，你认为我应怎样做才好？不考虑问这个问题，要想找到幸福简直是妄想。

圣依纳爵问过这个问题，圣方济各问过这个问题，圣本笃、圣多明我、圣女贞德、圣女德肋撒都问过这个问题。朋友，你也会问这个问题吗？我们当今需要圣人。这些圣人和圣女们开始时都是问这个同样的问题：天主，你认为我应怎样做才好？因为他们始终问这一问题，从而使得他们终于成为时代的巨人。

当我们谈到圣人时，有时会错误地认为，圣人们是超人，与我们凡人不同。实际则不然。做圣人就是决定为天主而生和与天主同在。你和我每天都做决定。有些决定较大，有些较小。但是，你最近的一次是什么时候曾坐下来，与天主这位神性的建筑师在一起，并问他：天主，你认为我与我的配偶这种关系，我应怎样做才好？你最近一次又是什么时候曾坐下来，与天主这位神性的领航员在一起，并问他：天主，你认为在我的这种工作环境中，我应怎样做才好？当你的孩子们来到你面前，问及在他们的生活中应考虑做些什么时，你仅是问他们自己想做些什么吗？或是，你问过他们是否感到天主召叫他们做些什么吗？

我们曾知道一些幸福的人，也认识一些不幸的人。我可以毫不怀疑地告诉你，在这个世界上，真正幸福的人 and 不幸的人之间只有一个区别：使命感。

对生命满腔热情的人在生活中一定有使命感。他们过生活不是自私地追求享乐和获得财富。他们身体力行，实践自己的使命，

通过这一使命，他们对其他人的生活起很大的正面作用。

你的使命是什么？你将怎样发现自己的使命？也许，你首次认识到你还没有选择自己的使命——你希望被派遣一个使命。

“大多数的人生活在沉默的压抑之中。”如果你不问及那个极重要的问题，你就不会发现自己的使命，于是，或早或晚，你就会成为盲目群众中的一员（Thoreau's masses）。你当然不会计划过沉默和压抑的生活；没有人想过那种生活。不过，你有一天早晨醒来后，竟不知道自己怎样陷入了那种生活。

如果你已经过着沉默和压抑的生活，你不必停留在那里。你只需开始问那个了不起的问题：天主，你认为我应怎样做才好？在一天里的时时刻刻常要问这一问题。每日的祈祷中要问这一问题。每当你内心与天主对话时，总要经常提出这一问题。这样，我可以向你保证，你的人生必会开始发生变化。

生活是有圣召的，有使命的，也就是说要寻找、发现和身体力行你的使命，你的圣召。我们常常谈到圣召，但我并不认为一般人都真正认识圣召是什么。因为当前缺乏司铎圣召，我们讨论圣召时，往往只侧重讲司铎圣召。我们承认婚姻、修会生活，以及单身生活也是圣召，但是，我们对圣召的讨论、教育和祈祷似乎特别集中在对司铎的需要。所有这些使许多人以为，某些人有圣召，另一些人则没有圣召。

一般来说，圣召这一概念与司铎并没有特定的关系。圣召所谈的是，要找到最适合你的境地。要找到你人生的使命，要发现天主创造你的初衷，愿意你在世界上成为怎样的人，担负怎样的任务。每人都有圣召，发现自己的圣召确实是一个独有的情况，这种情况比其他情况更能使我们的生活幸福。因此，生活与圣召息息相关。生活就是要寻找和发现天主创造你的初衷是什么，然

后去身体力行。天主就是透过这一过程转化你，使你成为最好的自己，并转化这个世界成为符合天主圣意的地方。

一些人适合结婚，一些人适合做神父，一些人适合做修士修女，另一些人则适合度单身生活。这些都是我们所说的圣召，但每种圣召彼此不同。某些神父服务于堂区，另一些神父在大学里工作。有很多的方式去实践神父的圣召。同样，实践婚姻、修会及单身生活也有许多方式。

我们每个人被创造都有其理由。重要的是应记住你有圣召。每个人都有圣召。揭示圣召对人生经历至关重要，因为人是有圣召的生命。因此，当我们谈到、培育和祈祷圣召时，我们应具体到每一个人。圣召有深刻的个人性质。

在本书的前几章里，我论述了我们对幸福的急迫向往，以及对这一向往所做出的不同方式的反应。归根结底是要决定你要求多长时间的幸福。如果你要的幸福只是一时的快乐，我猜想，性、毒品、佳肴、美酒以及赌博该是你想要的东西。但我要的远高于这些。你想要多久的幸福？如果你想幸福一小时，那就去小睡一会儿。你想幸福一整天，那就去商场购物吧。如果你想度幸福的周末，请去钓鱼。如果你想有一个月的幸福，去澳大利亚度假吧。如果你想有一年的幸福生活，那需要去继承一大笔财产。如果你想有十年的幸福，你就要想出个办法对其他人的生活有重要的帮助。但是，如果你想今生和来世都幸福，那就要追寻天主对你人生的旨意。但不要使这一任务压倒自己。你只需每天一次，每次只做一个决定，以此去寻找天主圣意。

在我开始每天早晨光顾当地教堂十分钟的几个月之前，有一位博学的老人曾对我说：“你很不开心。你要想一想：‘自己和天主之间一定有什么芥蒂’，八成是这样情况。”

多年后，我几乎每天都要坐飞机飞行。我养成一个习惯，每天要写下一小段文字。然后我用这些话语指导我的思想、行动，反思那一天的生活。后来我把这些文字汇集成册，冠以《芥菜籽书名出版。下面这一段话是我最喜欢的：“当你知道自己在执行天主的圣意，仅此一点就足以保持你的幸福感。若非顺从天主的圣意，世上的一切财帛都不能保持你内心深处的快乐。”

天主圣意是神秘的。我在自己灵修历程中体验到，天主是一步一步地把他的圣意揭示出来。这就产生了很大的不确定性，我们不喜欢这样。我们想明确知道我们要去哪里，以及何时到达那里。在现在的时代，我们竭力要控制所有的因素，以便得到安全和稳定。但是，如果我们也能欣赏不稳定性该多好。不稳定性是一个信号，说明一切还好。天主是你的朋友，他会关照一切的。

我们的习惯改变了，生活就会改变。在一个朋友的鼓励下，我的生活改变了，我开始每天做十分钟的祈祷。在默想的时刻，我偶然遇到了这个了不起的问题：天主，你认为我应怎样做才好？

许多年来，我一直周游世界，给不同的人群做演讲。每一次演讲我都会敦促我的听众要进入静默的课堂，每天做十分钟的祈祷和默想。许多年过去了，数百万人参加过我的演讲、讨论会和退省活动，我不禁想，这些群众中，有多少人真正养成了每日祈祷十分钟的习惯呢？人们往往排斥这如此简短的一句话。但就是这短短的一句，具有强大的威力，能改变我们的人生。在我个人的生活中，我已体验到它的力量，因此我也邀请你去体验它。

所以，现在应是你采取行动的时候了。今晚就寝之前，请你拿一小张纸，写上这五个字：每天十分钟，把它贴在卫生间的镜子上。明天清晨刷牙时做出计划，决定当天何时用十分钟时间做静默祈祷，与天主同在。可能的话，在教堂停留一下。这时的教

堂也许是一天内最空旷、安静的时刻。我知道人们可以在任何地方祈祷，但是，天主更愿临在于教堂之中。

我激励你将每日的祈祷放在生活中优先的地位，成为日常生活计划必不可少的一部分。进入这静默的课堂。与这位神性的建筑师坐在一起，共同制订美好的计划。探望这位神性的领航员，在那地图中尚未表明的土地上，一起标绘我们的航线。和天主坐在一起，去勾画自己的愿景吧。

每天十分钟。无论你是心中不安、愤怒、疲惫、有挫折感时，无论是你快乐、兴奋和感恩时……请安静下来。在卫生间的镜子上贴一纸片：每天十分钟。每当刷牙时要问自己：“我今天何时要在静默的课堂中度过十分钟？”不要小看这短短的几个字。你将惊奇地发现，每天在寂静的教堂里度过十分钟，能改变你整个人生。

你有时可以决定每天花上比十分钟更长一些的时间，那当然更好。也许有些天你可以用一两个小时的时间和天主坐在一起，和他一道美妙地欣赏这轻松愉快和永恒的时光。无论怎样繁忙，都要捍卫和保持你每天的这十分钟时间。

如果我们的灵魂能像我们的胃一样，在饥饿时会发出抱怨，那当然很好。但它们不会那样做。不死不灭的灵魂是你最珍贵的财产——你要喂养、培育和呵护它。圣人们都认识到这不朽灵魂的价值，所以他们把喂养和培育灵魂的事放在最优先的地位。我希望很快有一天，在你的脑海、心中和你整个的内在，也会深刻地认识到这一点。我也希望，伴随着这一觉悟，你会开始喂养和培育你的灵魂。只有在那时，你才能真正地茁壮成长。

每天十分钟。今天就开始。万事开头难，起步是艰苦的事。认识到这一点就不会气馁。航天飞机在起飞时要用掉它百分之

九十六的燃料，而后，它实际上只是在太空中滑行，并最终返回地球。朋友，现在就行动吧！

我必须去教堂祈祷吗？

在前几页的文字中，我希望已经说服你开始（或更新）每日祈祷的自律——不只是在你乐意和方便时才祈祷，要天天祈祷。下一个要考虑的问题是，你应在哪里祈祷。

每当我给人们讲我如何开始每天在教堂中度过十分钟的故事时，总有人问：“我必须到教堂去祈祷吗？”简单地说，不必。你可以在任何地方祈祷，不论去哪里，一种自发的祈祷应该总伴随着你。我们在开车上班时，健身锻炼时，购物和刷洗餐具时，得知朋友生病时，或看到一辆救护车在路上驶过时，我们都可以做祈祷。在我们日常生活的每个场合都应该想到祈祷。但是，我们仍然需要每天有一个时间专注祈祷，把这个时间和其他事物分开，一心与天主交谈。这一时间必须要在教堂里度过吗？当然不是。请允许我提出另外一个问题：你每天祈祷的最佳地点在哪里？

有很多天我不能在教堂里祈祷，但我心中总是向往那里。当我能够到教堂做每日祈祷时，我的祈祷精神似乎更集中和更有收获。我左思右想这其中的原因，得出两个结论。一个是很自然的原因，另一个则是我们的信德所给予的最令人惊叹的精神果实。

我们先看第一个原因，教堂是一个寂静和专为我们祈祷的地方，它提供了独立的场所，有助于精神生活。我们在圣经中多次地读到，耶稣独自一人走到某个安静的地方。他总是要到一个离开人群和事物的地方，以便能静悄悄地祈祷。如果耶稣都需要这样做，我们更是需要这样做。

再说第二个原因。我认为若能在教堂内祈祷，似乎更富有成果，这有超性的理由。我相信耶稣临在于圣体内。世界上每座教堂的每一个圣体柜内，耶稣都以非常特别和强大的方式在那里临在。我认为他的临在非同小可。难道不是吗？

有许多人并不相信耶稣临在于圣体之中。在若望福音中，耶稣说：“我是从天上降下的生活的食粮；谁若吃了这食粮，必要生活直到永远”（若 6：51）。“你们若不吃人子的肉，不喝他的血，在你们内便没有生命”（若 6：53），“谁吃我的肉，并喝我的血，便住在我内，我也住在他内”（若 6：56）。因为听到这些话，他的门徒中有许多人退去了；在现代，耶稣的一些门徒也离开了他的教会，因为我们相信耶稣真实地临在于圣体内。耶稣提到这种情况，福音书写到：这话使人反感，谁能接受呢？因此，他的许多门徒又回到原来的生活，不再同他来往（参见若 6：66）。

我很理解，那些不相信耶稣在圣体内真实临在的人们，会贬低在教堂内祈祷的力量。但是，你若相信耶稣临在圣体内，你怎能不相信耶稣的临在确有重大意义呢？

许多年前，我收到一位神父的信。他曾是一位平信徒，在中国传教，后来回到美国家乡被祝圣为神父。他讲了关于中国教会的许多故事，其中一个故事给我留下极深刻的印象。我又把这个故事千百次地讲给人们，这个故事总使我自愧弗如。

在他访问期间的一个晚上，大概是午夜时分，他被住所周围人们的脚步声吵醒。他有些害怕，便起床走到门前，打开门询问同住所的一位男士发生了什么事。

此人回答说：“我们要去砖墙那里。”

他又问：“砖墙是哪儿？”

那人回答说：“跟我们一起走吧，我们指给你。”

这个小住宅里住着二十多个人，虽然没有人知道他是神父，但知道他是可信任的人。

他对这样的回答不甚满意，但仍走到楼下。他看到他多年前就相识的一位年长的妇女，便问她：“出了什么事？你们要去哪里？”

她轻声回答说：“我们去砖墙。”

他追问：“是啊，砖墙是哪儿？”

她以同样温和的声音说：“跟我们一起走吧，我们指给你。”

这位神父穿好衣服，在深夜中跟着人群走了。他们徒步数英里，中途不断有人加入队伍。当时男女及小孩的总数几乎达到一百二十人。不久，人们走到一个森林，当人们进入森林时，他发现队伍中一些男人往树上爬。

几分钟之后，人们进入了森林中的一块空地，在空地的中央有一面矮矮的墙壁，大约只有四英尺高，是一幢废弃的建筑物残留下来的墙壁。那位年长的老妇人转过身来，极慈爱地向他微笑着，他虽然感到异常激动，但还不明白这一切究竟是怎么回事。人们看上去都十分兴奋，但他却有些害怕。

他环视了一下周围的森林，发现男人们站成一圈，围在这片空地的四周。此时，当人们走近墙壁时，顿时都在墙壁前跪伏下来。过了几分钟，一个男人站起来朝墙壁走去，只见他伸出一只手，从墙壁上取下一块砖。在这块砖的背后放着一尊圣体光，里面供着圣体。大家在圣体前默默祈祷了一个小时。然后，还是那个男人站起来，走近墙壁，把那块砖放回原处。那些男人们这时才从树上爬下来，那是他们的瞭望台。大家在拂晓之前又静静地返回家中。

第二天，他告诉人们他是一位神父。人们对他说，他们村庄

里已经有十年没有举行过弥撒了，因此，他们每周总要一、两次冒着丧失生命的危险，趁着夜幕，用一小时的时间陪伴圣体内真实临在的耶稣。

在随后的夜晚，这位神父在那面墙壁处为大家做了弥撒，用新祝圣的圣体取代了旧的。这是他的司铎生涯中最亮丽的一刻。

每座圣堂的每个圣体柜中，天主就住在我们之间。我不敢保证，我们都能领会天主临在的力量。如果这位神父在那夜晚被当局发现，他会被拘禁和被拷问，其他的人也会被拘禁，甚至可能因此遭处决。他们十分清楚会有什么后果，但他们甘愿冒这种危险。

在寂静的教堂中度过一段时间，会产生某种强大的力量。我愿邀请你去感受这种经验。多年来，我访问过许多教堂，但只有为数不多的教堂，我仍愿不断地回访。我是在悉尼长大的，我和我的家庭属于圣玛尔大堂区。我每天祈祷十分钟的自律就是在那里开始的。每当我回悉尼探亲访友时，我总是期望在那里再过一段时间。那里的圣体柜下写着：“我主，我的天主”，这一简单的话语对我有着深远的影响。近来，我在辛辛那提（Cincinnati）的家中时，很喜欢到家附近的方济各隐修院的小教堂去祈祷。修士们在圣体柜的周围放置了一圈椅子，我喜欢靠近圣体柜坐下，向耶稣述说我生活中发生的事情。

切身经验一次次地告诉我，我想要的一切答案都在圣体柜内。在我的一生中，我能够向很多人请教。在某些具体情况下，问他们认为我应该怎样做才好，但是，什么也比不上我坐在圣体柜前，当面向耶稣提出我的问题。

在证实静默在个人生活中的力量，以及基督临在圣体柜内的力量而外，我也能证实静默和耶稣的临在对社区团体的力量。在

天主教世界中又重新涌起一种现象，我们称作朝拜圣体。越来越多的堂区设有朝拜圣体的小教堂，其中有许多是每天二十四小时开放。某些人可能会认为这是旧式的，是过分虔诚的现象，但我的切身体验是，哪里的堂区朝拜圣体，哪里的团体就更兴旺发达：那里教友的灵性生活就愈发专注、热忱，人们能更慷慨地对待天主，堂区团体也就愈加繁荣。

我们何时才能消除误解，不再把这些现象视为偶然巧合呢？看来，朝拜圣体的教堂更能使人们接近天主，深化属灵的生活，并为此刻有迫切需要的人们提供神性的帮助。

在这个世界上已很难找到宁静的地方。但这种宁静对灵魂的成长是很重要的因素。你的灵魂需要宁静，宛如你的身体需要空气和水。当这世界的噪音变得愈来愈大，成为常态时，让我们祈祷，能继续努力找到一些场所，使人们能远离纷扰，在静默中去体验他们极其需要的天主。

虽然现代人的生活愈来愈充斥噪音，而且人们在自己生活的领域极力排斥天主，但天主仍在邀请我们进入静默与他同在。这里，在天主的临在中，我们将为疲倦的心灵找到安歇之处。在静默的宏大课堂里，我们的心智将会平安和坚强。如果你倾听，就会听到耶稣满怀仁爱，且又明白无误的话语：“凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息”（玛 11：28）。

所以，再让我们回到这一问题：你必须在教堂里祈祷吗？不必，但是如果你能够或有机会，又何乐而不为？我承认，这对某些人是不大可能的。他们行动不便离不开家，或者住在偏僻的农村，离最近的教堂也有五十英里。但对我们大多数人而言，把进教堂放在优先地位是不成问题的。这样做方便吗？也许不方便。但我不认为，你和我在任何一天所做的事，都一定比花几分钟和

天主在一起更重要。我们每日的祈祷许诺，配得上是生活中的重中之重，但我们也会经常发现自己被许多紧急的事情所累。问题是，大多数重要的事情几乎都不是刻不容缓的。祈祷能让我们分辨哪些事最重要，应放在我们生活的中心。

我请你做的只不过是：如果有可能，就尽量按我说的做。在以后的几个星期内，每天在你的教堂里停留十分钟。如果能够，在早晨要首先做此事。我认为你会发现，你的生活将更有成效，精神更集中，你会满腔热情，精力充沛，你也必会感到很大的喜乐。

来吧，请进入静默。

今日就开始行动

也许，你最后一个担心的事是，你不知道该如何祈祷。祈祷比你想象的要简单得多。先进入静默，心中对天主说：天主，我不知道该如何祈祷。你这就已经开始祈祷了。你就向天主说话。只是要敞开心扉，悄悄地对他讲话，就像你对你的良师益友或辅导员说话时那样。

当你离开特定的祈祷时间后，在一天里，你心中仍要继续时时与天主交谈。与他分享你的快乐和沮丧，你的问题和疑虑，你可以向天主诉说任何事情。

《屋顶的提琴手》(Fiddler on the Roof)中的人物泰维(Tevye)就是一个很好的榜样。他所有的事都向天主诉说。与天主经常的对话也许是圣保禄心中的重要部分，因此他写道：“不断祈祷”(得前5:17)。

所以，你今天就开始每天十分钟的祈祷。当你感到被天主召唤时，可用更多的时间祈祷。如果是这种情况，我鼓励你要逐渐

地增加祈祷时间，并能始终如一。如果你把每天的祈祷定为十分钟，那就保持每天十分钟——不要改成六分钟或十四分钟。

我也想鼓励你做记录，把哪天完成了计划，哪天没完成，以及你每天用多长时间祈祷，都记录在案。我个人的工作是充任商务顾问，有幸为许多已跻身五百强的公司工作。从这些最佳公司中，我学到的最大教训是，他们对每件事都认真审视其轻重。他们都有一个基本的意识，即：你若不审视它，你就不会改变它。这一教训使我做出结论：我们要运用这些最佳公司审视生意的方法，来审视我们生活中哪怕是很小的事。

因此，我开始审视我人生中的一件事情。我开始审视自己每天用多少时间祈祷，多长时间做身体锻炼，以及每天都吃些什么。在一整天里，我把所有这些写在一张纸上，并在每个周末加以统计。我惊讶地发现，我吃得多，锻炼得少。我也惊奇地看到，我花在祈祷上的时间是何等少。

因此，我也想敦促你去审视你每周祈祷的时间。请访问 DynamicCatholic.com 网站，下载一张卡片，把卡片打印出来随身携带，这是一个简易的方法，用来记录你每周祈祷的时间。你必会感到惊讶，审视这个时间会让你集中精神祈祷，并能在祈祷生活中茁壮成长。你也许还想访问这一网站去从中发现，当整个堂区都这样做时，会发生怎样令人惊奇的情况。

往深处撒网

当灵魂感到饥渴的时候，我常常想起路加福音中的一段话。西满和他的朋友们一整夜在打鱼，但一无所获。耶稣对西满说：“划到深处去，撒你们的网捕鱼吧”（路 5：4）。你能设想出西满心

里会怎么想。他的职业就是渔夫，他已经一整夜在捕鱼，一条鱼也没打上来，而耶稣没有打鱼的知识经验，现在却告诉他划到深处撒网。如果他们已经工作了一整夜，一定是很累了；没打到鱼，一定很泄气。需要指出，再出海划到深处撒网，这可不是五分钟或十分钟的活儿。耶稣是在提出一个重大的要求。

生活中，你也许感到劳累和沮丧——为你的生计、婚姻、孩子、社会，以及你的精神生活而苦恼——但是耶稣仍对你说：“划到深处去，撒你们的网捕鱼吧。”

在这个故事中，我们知道西满和他的朋友们听从了耶稣的建议，他们竟然一举捕获了太多的鱼，以致渔网都开始撕破了，他们不得不请其他船上的渔夫来帮忙拖拉这一大宗捕获物。

生活中常常出现这种情况，天主激励我们抛弃我们的疑虑和恐惧，让我们把网撒到属灵生活的深水处。这从不是轻而易举的事，而是很困难的事，有时还是很痛苦的事。但是，如果我们重视天主的指引，我们总会有巨大的收获。不要怕触动深处。

在我写到这一章时，我的心一次次回忆起一个故事，这个故事彰显了每日祈祷的目的和力量：

从前，在极美丽的一个夏天夜晚，在伦敦郊外山区的一个古老的城堡内，举办了一次盛大的宴会。

来自世界各地的六百多位贵宾参加了这次华贵的盛事。宾客中不乏声名遐迩的影星、音乐家、画家、政客、王子和公主、时装设计师、名模，还有富可敌国的商人，以及数年来一直令东道主敬爱的一些其他人士。

晚宴没有用音乐，或演讲，或舞会来助兴，而是请了一位著名的莎士比亚戏剧演员来表演。

城堡装饰的鲜花如春，无数只点燃的蜡烛，光芒四射。人们

品尝着甜美的佳肴美酒，享受着世界级的快乐。

在主宴结束，送上甜点之前，宴会的主人站起来欢迎大家。他随后解释道：“本宴会没有音乐、讲演和舞会，取而代之的是，我荣幸地请来一位英格兰最负盛名的莎士比亚戏剧演员，为大家表演。”人们热烈地鼓掌，这位演员站起来，走向宴会厅的中央，开始讲话。他声音洪亮，口才一流。他缓步大厅四周，足有三十五分钟，精彩地朗诵着莎翁戏剧中的诗句。

“啊，我命运的傻瓜……”

“生存或毁灭，这是个问题：是否应默默忍受坎坷命运之无情打击，还是应与深如大海之无涯苦难奋然无敌……”

“我怎能够把你比作夏天？你不更比他可爱也比他温婉……”

“别借债，勿放债。借债会失去朋友，放债常血本无归。无论如何，都会使生计无味。你首先要做到真实，不可欺瞒；须知，黑夜过后，晨曦必然展现。”

每一段落，听众中爆发出热烈的掌声，掌声在整个城堡回响，并在月光下的庭院荡漾。

“只有你的名字才是我的仇敌，你仍然是这样的一个你”

姓名本来是没有意义的；我们叫做玫瑰的这一朵花，要是换个名字，它的香味还是同样芬芳；罗密欧要是换了别的名，他的可爱的完美也决不会有丝毫改变……”

“如果我们小仙有什么冒犯，只想到这一点便毫无遗憾，这些幻境出现的时光，你只是在此睡了一场……”

这位演员以《仲夏夜之梦》（A Midsummer Night's Dream）

的结尾语句结束他的朗诵。随后鞠躬，宣告他的演出完毕。宾客们鼓掌致意，并呼喊着，要求再演一段。这位演员又站起来，向热情的观众深表谢意，并说到：“如果哪位深爱莎翁的某一段，只要我会，我就很高兴为大家再表演。”

一些人情不自禁地举起手。一位男士要求 麦克白（Macbeth）的独白，另一位则要求罗密欧与朱丽叶（Romeo and Juliet）的楼台会。然后，一位青年人要求莎士比亚的十四行诗（Sonnet）。这位演员把所有这些片段表演得栩栩如生——自信、才华横溢、亲切和深沉，以相应的情感朗诵着每一段落，惟妙惟肖。

这时，坐在大厅后部的一位老人举起了手，那位演员便请他提问。这位老人原来是一位神父。他站起来以便让大家听到他的声音：

“先生，我承认，我要求的不是莎士比亚的诗句，我不知道您能否背诵一下圣咏集的第二十三首？”

该演员沉默了片刻，眼睛看着地面，似乎回忆着久远的时光，也许是他儿时的情景，然后他微笑着说：“神父，我很乐意背诵这一段圣咏，但有一个条件：我朗诵完了之后，你也要在这个晚会上为大家朗诵一段圣咏。”

神父十分惊讶，又有些迟疑。他有点不好意思，眼睛看着下边，不自在地抚摸着桌布。但他真想听到这位著名的演员背诵圣咏。神父终于答应了他的条件，微笑着说：“好吧。”

听众们静静地期待着，这位演员用洪亮的声音，流利地开始朗诵：“上主是我的牧者，我实在一无所缺……”。演员朗诵结束时，全体听众起立欢呼。掌声与喝彩声连绵不绝，欢乐的赞美声再次响彻古堡，并在这种夏夜的夜空回旋。

大概几分钟之后，宾客们才静下来，回到自己的座位。这位

演员然后环视了一下大厅，并朝向神父坐的地方说道：“神父，该您啦。”

当神父从桌旁站起来的时候，大厅里阵阵耳语。老神父换了一下位置，眼睛向下，用一只手扶着桌子，并深深地吸了一口气。

他的面容安详而又平静。他仿佛又投入了另外的境界。然后，他以极温润和深沉的声音开始朗诵。

“上主是我的牧者，我实在一无所缺。

他使我卧在青绿的草场，又领我走近幽静的水旁，还使我的心灵得到舒畅。

他为了自己名号的原因，领我踏上了正义的坦途。

纵使应我走过阴森的幽谷，我不怕凶险，因你与我同住。

你的牧杖和短棒，是我的安慰舒畅。

在我对头面前，你为我摆设了宴席；

在我的头上傅油，使我的杯爵满溢。

在我一生岁月里，幸福与慈爱常随不离；

我将住在上主的殿里，直至悠远的时日。”

神父结束了朗诵的语句，大厅鸦雀无声。没有人鼓掌，没有人言谈，人们一动不动。深邃的宁静覆盖了整个古堡。女士们擦拭着眼泪。男士们坐在那里目瞪口呆。宴会主人的眼泪从面颊滚下。当这位老神父缓缓坐下，大厅里每一双眼睛都凝视着他。

宾客们的面庞闪烁着敬畏和惊叹。那位演员不知所措，他不明白，为什么神父这几句温婉的诗句竟会如此深地打动人们的心。然后，似乎一道光芒掠过他的脸庞，他领悟了。

这位演员抓住这一瞬间，起身对大家说道：“我的朋友们，

你们是否意识到，你们亲眼见证了这一夜晚？”人们又回过头来看着这位演员，人们的眼睛充满惊喜之情。人们知道他们见证了某些更深奥的情境，但琢磨不定它的含义。演员继续说道：“老神父朗诵圣咏比我的表演要强得多，这是为什么？我明白，这里的区别是：我只知道朗读圣咏，他却认识牧者。”

认识牧者吧。不要再试图为自己的人生幸福勾画总体的蓝图，而要寻找天主为你的人生幸福所制定的计划。让他引领你，指导你，做你的伙伴、辅导员和你的良师益友。他将领你到青绿的草场。他将修复你的灵魂，你的杯爵必将满溢。

第十四章 弥撒

弥撒是天主教传统生活的中心，但现在人们普遍觉得弥撒平淡乏味。我们常听到孩子们说：“我不想去教堂。弥撒太烦人！”许多年代的孩子都曾这样抱怨。令人不安的是，越来越多的成年人也在说：“弥撒太烦人！”，“弥撒与现代生活脱节！”，“我从弥撒中什么也得不到！”这已是一个多代人的问题，值得我们迫切重视。

在任一个星期日，如果我在教堂内环视四周，总会见到不少的男女教友和小孩子们心不在焉。并不是人们偶尔分心，几乎在整个弥撒过程中，许多人都是那样。人们谈论此问题已经由来已久。有人认为之所以出现这种问题，是因为辅祭的人举止不稳重，也有人认为音乐太过现代化或太守旧，也有人说问题在于读经员、感恩祭的主持人，以及神父的讲道水平；还有人甚至把问题归罪于教堂的停车场狭窄，以及弥撒后所供应的咖啡不佳等等。为了让弥撒更具吸引力，我们曾努力改变或增加一些事情，让更多的人参加服务；但尽管如此，经常进教堂参加弥撒的人仍越来越少，人们还是抱怨弥撒乏味，或者即使参加弥撒，精神也不能集中。

事实上，弥撒本身没有任何问题。各地区各时代的人们都把弥撒作为精神生活中转化自己人生的一个核心部分。这与年龄没有关系。无论老少，许多人仍然发现弥撒是一种体验，它不可思

议地给予人们精神的安慰和平静。我本人就是其中的一个。我不认同弥撒是乏味的观点，我也不接受弥撒与我们的生活脱节的说法。我认为我们应该考虑，我们的生活是否与弥撒脱节和有抵触之处。但是我承认，许多人在弥撒时感到乏味，因为他们对此没有必要说谎。如果他们不感到无聊，我相信他们也不会这样说。但问题是：我们如何才能使他们不再感到乏味，而在弥撒中能有更丰富的体验？

弥撒本身并不乏味，但许多人在弥撒中感到无聊。这确实是教会所面对的一个难题。那么，答案该是什么呢？我们如何展示弥撒的强大力量，确实与我们息息相关呢？我对此问题进行了多年研究，得出的结论是，对当代的天主教徒而言，我们若要展示弥撒的强大和相关性，有两件事是必不可少的。

首先，我们每次参加主日弥撒的方式需要改变。在我们的生活中，天主每天都在对我们说话。主日的礼仪是一个机会，让我们能用一些时间倾听天主的话。我们需要学会，如何能通过真正有效的方法去聆听天主的声音。

还有，我们需要更新对弥撒每个阶段的了解，以及理解它们与我们日常生活有何关联。许多人对弥撒的意义了解甚少，当弥撒以某种外语举行时更是如此。至于弥撒的每一时刻实际发生的是什么事，只有很少的教友对这些具体的知识有所了解。我们需要把感恩祭的真实意义深入人们的生活之中。

在本章中，我将对上述两点给你一些实用的见解。现在世界上有十亿以上的天主教徒。天主教会核心的体验就是弥撒，作为一个教会，我深信大家有义务使更多的人参与弥撒。希望本章的内容能使我们有力地迈出第一步。

自我准备

如果你没有受过专门训练，你不可能指望在足球赛中大显身手并赢得比赛。若事先毫无准备，你也不可能指望能成功地做一次重要的演讲或中标工程项目。如果我们不学习，也不能指望在考试中成绩优异。你可以考虑一下筹办野外烧烤、宴会或婚礼的准备情况是怎样的。凡是认为在生活中是重要的事件，我们都会做一番准备。在每一情况下做好准备，我们才可能有成功的体验。你最近一次是何时为参加弥撒做好了准备？

第一步就是做准备工作。要想得到最好的体验，准备工作是非常必要的。当主日弥撒的音乐已经开始，你毫无准备地匆匆进入堂门，还期望获得深刻的个人精神体验，这是不切实际的。

应在何时开始准备主日弥撒？我和我太太梅吉是在星期三晚上开始准备主日弥撒。我们每个星期三都这样做，除非个别时候我们太忙或忘记这样做。我可以告诉你，若在星期三晚上花几分钟时间认真准备，我们在主日的礼仪中就有极好的体验。

我们的做法很简单。先通读下主日的读经，讨论读经中哪些地方使我们感受最深，为什么？然后每人自然地做一个祈祷。这总共需要十五分钟左右，我们在主日弥撒的几天之前，就把读经内容记在心中。过程简单，但效果很大，我鼓励你也尝试一下。可以和你的配偶、家人或朋友一起做，或者自己独自做。但无论如何要找到一种方法为主日弥撒做准备。

我们每主日在弥撒中体验天主的圣言。我相信天主的圣言具有转化我们生活的力量。我在个人生活中已感受到这种力量，并在其他许多人的生活中也见证了这种力量。我相信天主圣言从今天开始就会对你的人生具有重要的影响。但我也相信，主日的早

晨，在挤满会众的教堂中，周围会有许多使人分心的事物。在此情况下，仅靠听一次迅速的读经并不能改变你和我生活。为了给我们的灵魂洒下甘露，天主的圣言需要有一个机会在我们头脑中回荡，并深深植根于我们的心中。这在主日弥撒的环境中几乎做不到。

神父站起来开始读福音，教堂中的每个人也随着站起来。此时，你会不由得分心，看哪些人来教堂了，哪些人没有来；哪些人穿戴得好，哪些人穿戴得不好；你还会看到在过道上跑来跑去，投扔蜡笔的小孩子，吃东西扔东西的孩子，使你好不分心！神父开始讲道了，你甚至不知道今天福音讲的是什么，就这样又回到家里，灵魂收获不大。

请允许我提一个问题来说明我的观点。我们上主日读的是哪一段福音，你知道吗？你思考这段福音了吗？这段福音是否与你有关？你也许能回答，也许不能。我的经验是，百分之九十以上的教友竟回答不出上主日读的福音是什么。

对许多人而言，他们唯一接触福音的机会是在主日的弥撒中。如果我们不知道上主日所读的福音是什么，我不得不相信，在随后的几天，这福音的训导也不会对我们的生活产生重大影响。

让我提供给你一个实用的解决方法，从根本上改善你主日弥撒的体验，改善你与天主的关系。事先准备会是你能运用的最强大的工具，改善你对弥撒的体验。我们曾就生意、学校和体育运动等方面，谈到准备工作的价值，我们为何不能把同样的道理用在弥撒上呢？值得做的每一件事，都会因有准备而完成得更好。

我愿建议你每周一次，在星期二或星期三，花些时间阅读和默想下主日要读的福音。先从福音开始，也许后来再开始默想所有的读经，但现在先从福音着手。如果你已结婚，就和配偶一起

分享这一经验。不要匆忙走过场。慢慢地阅读下主日的福音段落，挑出某个使你醒目和印象深刻的词语。你们要轮流着读经，解释为什么某个词语会吸引你。然后再把主日的福音通读一遍，再次注意某些使你注目的词语。这些词语也许是同一个，也许是不同的词语。这无所谓。要把这一段读三次。如果这些天主圣言能转化我们，我们就需要多次地重复和思考。这样才能使天主圣言在我们心中扎下根来。

每次遇到特别的词语，你都要想一想，它们为什么使你动心？这些词语是否关系到你生活中发生的事？你应该做些什么使这些词语触及到你的内心？也许会有一些词语在谴责你，使你感到不悦，或者，一些词语在安慰你，鼓励你。不要顾及那么多，让圣神在你内心工作。

当你熟悉了下主日的圣经段落，弥撒就不再是老生常谈，而成为你属灵的体验，成为你个人得救经历的一个组成部分。

我们爱自己所熟悉的事物。当你进入你的汽车时，你最想从收音机里听到的歌曲是什么？当然是你熟悉的歌曲。当你去剧院时，你最愿意看用哪种语言演出戏剧？当然是你熟悉的语言。

如果你把这样的决心用在你的生活中，以坦诚和谦卑的心坚持实践，你对主日弥撒的整个体会必将大大地加深。渐渐地，你就会拉近与耶稣的距离，体会到耶稣在人类历史的尘埃路上留下了他永久的足迹。

天主圣言需要有机会在我们的头脑和心中回荡。如果我们给予它这些机会，它便会像潮水般流入我们生活的罅隙中。这些罅隙就是我们的问题和我们的苦恼，天主愿意直接面对和解决它们。只有在那时，天主会亲自以他永恒智慧的强大威力关注我们，他无疑会临在于我们的现代生活之中。

每周花几分钟时间做准备工作，这是迈出的第一步，能使我们更加投入主日弥撒。此外，在驶往教堂的路上要关闭收音机，并提前几分钟进入教堂，自觉地将自己置于天主面前。这些都是为准备参加弥撒所采用的简单和实际的方法。怎样的方法适用于你，你就让它成为习惯。

为自己索取一份弥撒日志

我们为弥撒做了上述准备后，下一步就是要以一颗坦诚和开放的心怀来面对弥撒——期待天主与我们交谈。虽然有不少的人抱怨弥撒平淡无味，我仍相信大多数的教友希望每主日都能有更丰盛的体验。有鉴于此，我愿意提供一个简单的方法。我认为它能改变我们对弥撒的整体经验，同时能转化我们之间的关系，并使我们的堂区焕然一新。

你在下主日参加弥撒时，要在心中静悄悄地向天主请求：天主，请在这台弥撒中，指示我该如何在本周内成为更好的自己！然后你静静倾听。我们灵修生活中常忽略的，但却是与天主保持良好关系的一个重要因素，就是倾听天主圣言。要透过圣乐、读经和神父的讲道，倾听天主对你说什么。倾听弥撒中的祈祷词，倾听你内心深处的回音。总会有一件事打动你。一旦你被启示这件事，就要在弥撒的其他时间里为此事祈祷，求天主使你在下一个星期里，能妥善地做好这件事。

还有一个较好的办法：在这一星期的某个时候，去为自己取得一份小小的日志。把它带回家，在日志的扉页内写下：“天主，请在这台弥撒中，指示我该如何在本周内成为更好的自己！”但不要这样请求：“天主，请在这台弥撒中指给我一个办法，让我

的配偶在本周内成为他/她更好的自己！”也不要说：“天主，请在这台弥撒中指给我一个办法，让我的孩子们在本周内成为他们最好的自己！”不要这样祈祷，因为天主会在他自己的时间，用特别的方式对你的配偶和孩子们讲话。而现在，你在天主面前提出的请求只是：“天主，请在这台弥撒中，指示我该如何在本周内成为更好的自己！”

主日进教堂时，要随身携带那个日志。尽量早到几分钟，把这一请求放在天主面前：天主，请在这台弥撒中，指示我该如何在本周内成为更好的自己！然后，倾听圣乐、读经、倾听弥撒中的祈祷词和神父的讲道，以及倾听你自己内心深处的回音。当某个方法触动了你，就把这方法写在弥撒日志中。然后，在弥撒的其他时间里向天主祈求，使你在未来的一周内能以那种方式成为更好的自己。

如果你能在一年里每个主日都这样做，你的弥撒日志必将成为非常强大的精神工具。你便能在每日祈祷中逐页使用这一工具。每一页都将鼓励和深化你与天主之间的亲密对话。

迄今已有很多年，我一直在每个主日弥撒中这样做。这通常是很简单的事情，天主在这些日志中对我说：“要避免负面的沉默。”“珍爱你的妻子。”“每天抽些时间表示感恩。”你还有哪些阻隔天主的事？以上每一条都为我提供了特别的机会让我祈祷，使我成长。

也许，弥撒日志最强大的一面是，它是一种方法，能巧妙地记录着我的进步。请你考虑一下这个问题：你今天比你一年前是更好的自己吗？大多数人不能回答这一问题，也可以说，他们必须考虑这个问题。但是，你若一年或多年坚持写弥撒日志，你便能回顾过去，能看到一年前或五年前你曾做过怎样的挣扎，并认

识到你已经成长起来。这一点至关重要，因为作为人，我们需要知道我们正在进步。每天晚上，我们需要照一照镜子，并且说：“我不是完人，但今天的我比昨天的我要好一些。”即使在生活的某一方面我们只有微小的进步，我们也应看到这一点，这是很重要的。

请访问网站 DynamicCatholic.com/massjournal 免费索取一份弥撒日志。

我对此已多次说过，但还要补充一些：当我们的习惯改变了，生活就会改变。为自己取得一份弥撒日志，每主日参加弥撒时，要随身带入教堂，把天主对你的灵魂悄悄说的一件事写下来。这一习惯会使你对弥撒的整个体验，你与天主的关系，以及你对教会欣赏的程度，都大大改观。这个习惯将帮助你成为更好的自己，使你成为更投入和更有贡献的堂区成员，使你的各种关系更充满活力。

现在，让我们再走近一步。你可以设想，如果你堂区的每个人都能在主日弥撒时带上一份弥撒日志，寻求一种方法，使他们都能在未来的一周内成为更好的自己，那将是怎样的情景！再设想你可能与妻子、孩子、朋友以及与堂区主任，进行怎样的谈话。

最后，再深入探讨一下。现在美国有六千五百万天主教徒。你可以设想，如果他们每个人在主日那天，都能带上一份主日弥撒日志，寻求一种方法，使他们在未来的一周内都能成为更好的自己，那将是怎样的情景！仅这一习惯就足以成为一个强大和实用的工具，以唤醒人们对继续求知，对最佳表现的渴望，以及甘愿在生活中倾听天主的声音。这一习惯十分强大和实用，足以转化整个教会。

当我们的习惯改变了，生活就会改变。在各种关系中，当我

们的习惯改变了，彼此的关系就会改变。作为家庭而言，当我们的习惯改变了，整个家庭就会改变。作为教会的全体教友而言，当我们的习惯支持教会的使命，我们的教会就会改变，并按天主的初衷，成为一个生气勃勃和富有活力的团体。

我相信，天主经常通过人、事件、圣经和教会与我们交谈。但是，我们每个主日在弥撒中要与天主亲密地接触。也许，比起其他的地方，天主更愿意在这里对我们说话。如果你相信天主要在弥撒中与你说话，我猜想，你一定会带上纸和笔，为自己索取一份弥撒日志吧。

重新发现弥撒的价值

我首先谈一谈坚持使用弥撒日志的意义。这一习惯足以改变我们参加弥撒的方式，因为它能使我们敞开心怀，在人生中聆听天主的声音。这也是一个很好的起点，因为你能够马上这样做。你完全能实践这一习惯，根本不需要花很长时间才能理解它。这一习惯完全不取决于是否有美丽的音乐、杰出的讲道，或者在弥撒时周围环境有任何其他的改变。唯一重要的是你向天主敞开了心怀，在你的人生中聆听他的声音。因此，弥撒日志提供了美妙的起点。我说过，如果我们要增强对弥撒的体验，有两件事是不可少的：改变我们每主日望弥撒的方式；更新我们对弥撒每个过程的理解，以及认识它们对我们日常生活有何关联。坚持使用弥撒日志，为弥撒做准备的这种习惯，会彻底改变大多数人每主日参与弥撒的方式，但我们也需要对弥撒中实际看到的，体验到的一切加深理解。

我们回顾一下本书第八章的内容，在圣方济各·亚西西的生

活的年代，教会毋宁说是一种习惯和空洞的传统，而不再是真正的信仰。正如圣方济各时代那样，对我们现代的许多天主教徒而言，弥撒（和实践信仰）已不过是一种习惯，一种社交，而非是真正精神信仰的表达。

今天早晨，我在去望弥撒的路上忽然想到，如果回教徒相信神真实临在于清真寺中，而且通过某种神秘的力量，他们能以饼和酒的形式领取和把神吃入体内，他们即使赴汤蹈火也一定不会放过这一机会。但作为天主教徒却没意识到，我们在主日能够不费力地享有这一奥秘和特权，然而，有许多人甚至还迫不及待地赶快离开教堂。

现代的天主教徒不厌其烦地抱怨弥撒：“弥撒太乏味”、“弥撒音乐太老旧”、“弥撒太拖拉”、“我不欣赏这位神父”、“望弥撒的人与我不是同代人”。也许，我只是说也许，我们正在失去弥撒的要领。

我们似乎已失去惊异感。在我们生活的几乎各个方面，情况均是如此，尤其是在信仰和属灵生活领域更是如此。我们也失去了童年时代最精粹的本质——惊异感。

你体验到惊异感了吗？在弥撒展示的常规过程之外，你能否看到它永恒的意义？你能感觉到在感恩祭中领受和吃下基督体血的奥秘和力量吗？你为这一事实惊异吗？如果我们相信基督真实临在于圣体中，我们在领受和吃下圣体后，圣体就会在我们之内焕发出无限的力量。

当我观看优秀体育运动员比赛时，常常在想，我知道他们也许不是天主教徒，假如他们相信基督临在于圣体内，而且他们能在比赛前的一刻领受他，他们的表现一定会更好。对运动员而言是如此，对我们的人生而言也是如此。圣体有不可思议的强大力量。

量。

我们参与弥撒不是为了去社交，也不是为了受款待，我们参与弥撒是为了把自己交给天主，同时也得到天主。要敞开我们的心智和灵魂来接受天主，天主愿意藉着我们在我们内创造奇迹。

人生的意义并非看你穿哪种样式的鞋子，在怎样的街区居住，银行里有多少存款，以及开什么豪车。人生也不在于你能否晋升高职，或你和家人能在哪里度假；人生的意义也不看你与谁恋爱过，正在与谁恋爱，或已经和谁结婚；人生也不看你是否组建了足球队，或进了怎样的大学，哪些大学接受或不接受你，或你的孩子得到哪个大学学习。人生的意义不在于以上所有的事物。

人生是要看你爱谁和伤害谁，人生要看你怎样爱自己或伤害自己，在生活中怎样爱或伤害别人。你看不到这些事情，但是它们却真实客观地存在着。

弥撒的意义并不在于你坐在谁的身旁，也不在于是哪位神父做弥撒；不在于你的穿着打扮，或是哪些人参加弥撒；也不在于音乐，甚至不在于神父讲道，而是在于我们作为一个团体聚集在一起，感谢天主赐给我们人生的一切恩惠。弥撒的意义在于我们领受基督的圣体圣血，不仅是从精神上，领受的是耶稣真实的体和血。你也许在一生中的每个主日，都一直实领圣体。下一个主日，请准备好自己，并思考和默想圣体的奇妙和奥秘，也就是说，还要从灵魂上神领圣体。

请重新发现这一奥迹。

通观弥撒程序

当我以自己的方式，用七章的篇幅分别写出天主教精神生活

的七个支柱时，我曾一再停下来思考：为解释每一个支柱，我都真的需要写一本厚厚的书才行。每当苦于这一想法时，我总提醒自己说，我的意愿只是给读者有关天主教的一个概略，以及天主教信仰对你的生活可能意味着什么，同时激发你的兴趣，鼓励你走下一步路程。我希望你在读完此书后，阅读圣书能成为你日常生活的一个组成部分，这本书就算是你要读的众多灵修书籍的初阶吧。

有鉴于此，我愿领你通观一下弥撒的各个部分。我希望借此展示一些往往不为人熟悉或隐藏的含义。帮助你找到方法，以便使你在整个弥撒过程中能更加积极和投入。

进堂式 这些礼仪主要包括进堂咏、致候词、画十字圣号、忏悔经、光荣颂以及集祷经等。

进堂咏 大家就位后开始唱进堂咏。正如弥撒每一个部分，开始咏唱的歌以及主祭和辅祭列队行进是有其意义的。歌声开启了庆祝礼。它的本意是让大家作为一个团体相聚在一起，加强团结。歌曲是精心选择的，以便引导我们的思想进入某个具体的庆节或节期的奥秘。

你的参与 认真唱歌。你也许不爱唱歌或不会唱。在这种情况下，看圣歌集的相应歌词，默想这些歌词如何使你感到激励和安慰。

忏悔经 在这一时刻，我们要承认自己的某些思言行为无助于我们成为最好的自己，也阻碍了他人成为天主希望他们成为的那种人，以致在我们和天主的大爱之间造成了障碍。

你的参与 省察在本星期内的哪些思言行为，在你和天主之间造成了障碍，并求天主宽恕。

光荣颂 天主在天受光荣，主爱的人在世享平安……光荣颂是一支古老的赞美天主的圣歌。我们在尘世的彼此关系已成为利益交易的关系。我们总倾向于要得到什么时，或者对方做错什么事的时候，我们才肯对其说话。这种交易型的思想淹没了我们的精神生活，其结果是，人们基本上不再赞美天主。

你的参与 把自己和自己的生活暂时抛在一旁，为某一件具体的事赞美天主，赞美天主的慈爱，赞美天主的造化，赞美天主的智慧。

集祷经 这是弥撒中我最喜欢的一部分。我发现集祷经总是很清新和意味深沉。集祷经提供了一个前奏，告诉我们将要听到和体验什么。它的目的是把我们放在天主台前，凝聚我们的心智。这是常年期第二十一周的集祷经：天主，求你使我们信众团结一致，爱慕你的戒律，期待你的恩许；虽然身处于变幻的尘世中，而能洁身自好，一心向往天乡。弥撒的集祷经引导我们精神集中在当日读经的主题上。这是四旬期第四周的星期五的集祷经：天主，我们的生命之源，你知道我们的软弱。让我们满怀喜乐地伸手抓住你的手，更容易地走你指引的路。

你的参与 拿一本弥撒经本，并开始随着弥撒祈祷。

圣道礼仪 这一部分主要包括读经、讲道、宣示信仰，以及信友祷词。

读经 构成主日弥撒圣道礼仪的读经包括旧约读经、答唱咏、新约读经及福音读经。这些读经并非任意选出的；它们之间彼此有某种内在联系，而且承上启下，使我们从上周的读经与下周的

读经都贯通起来。

你的参与 在本周内要花些时间阅读和默想下主日的读经。在圣经中找出这些读经，并以下划线标记。久而久之，这便使你对读过的圣经章节有了感觉和体验。

讲道 神父的讲道时间一般说来要七分钟左右。对许多人而言，这可能是他们一周内唯一受宗教教育的时间。这是神父对教友团体讲话的时刻——是难得的培育基督徒生活的机会。神父所面临的挑战是，如何从当日的读经扩展某些重点，将其转化为巨大的教育效果。耶稣在各处常常遇到许多人，并届时引领他们度更好的人生。神父利用讲道的机会使人们相信，耶稣对人们挣扎和遭受的各种问题和事情都有解决之道，耶稣邀请我们去度的生活，是最好的生活方式。

你的参与 作为参加弥撒的一位平信徒，你无法控制神父的讲道内容，但天主会时而通过某些个别的语句对我们说话，要仔细倾听，敞开心怀接受天主对你说的话。我有许多次在外国参加弥撒，虽然我对当地的语言一窍不通，但天主的话语对我仍有强烈的震撼。

信经 此时，我们作为个人和团体要宣示我们的信仰。如果你诵念信经时真正地思索，我猜想你几乎每次都会有怀疑或问题。但这些怀疑或问题恰好是一种邀请，使我们更多地探索和研究我们的信仰，从而信赖天主和他的教会。我过去经常发现，每当我们在一起祈祷说：“我们信……”（现已改成了“我信”）时，我就深感安慰；因为在某一主日，当我的信仰因存有怀疑和问题而不坚定时，站在我前面、后面或和我同一排的，乃至各城市和

世界其他地方的教友们的信仰宣示便弥补了我的缺失。我们大家具有一个完整的信仰。

你的参与 无论你对信经有任何问题或怀疑，要开始认真地探索它们。每次探索一个问题或怀疑时，要思索教会在每一情况下为何要如此训导，这样，问题或怀疑反过来便会坚强你的信仰，而不是削弱它。

信友祷词 在人类历史上，弥撒是最强大的祈祷。在每日的每时每刻，在世界某地一直有弥撒在举行中，我们（天主教会）在为整个人类大家庭祈祷。如果你静下来想一想这种情景，那真是极美好的感受。在弥撒的此一时刻，作为整个团体，我们向天主呈上特别的祈祷意向。这些意向一般包括为教会，为世界各国的领导者，为那些贫穷和受压迫的人以及当地的社区和其他意向，向天主祈求。

你的参与 要考虑你为谁和为什么事情祈祷。你要为那人的需要、责任或痛苦，埋头片刻做祈祷。

收献仪 此时，会有一个篮子传递过来，请我们做一些资金的奉献，以支持教会的传教事业。我们放入篮子中的钱是为天主和用于穷人的。这是我们爱天主和爱邻人的真实和具体的表现。这些收入弥补教会的开支，及用于与社区有关的各种传教工作。

你的参与 要慷慨解囊——这不是因为堂区需要钱花，不是为奖励神父的讲道，也不是为让别人看到你在给予。这慷慨之举是因为我们有真正现实的属灵需要。我们也需要抵制金钱的诱惑。拜金容易，敬天主难。在美金钱币上都写有：“我们相信天主。”我们真是如此吗？这种惯常的主日奉献是我们甘于付出的一个象

征。在当今社会，人们付出时经常带有附加条件。

我常听到人们说：“我不把钱给教会，因为我不喜欢他们花钱的方式。”在某些情况下，且不论这种说法是否真实，这一断言是一种武断和一概而论，我们知道这是出自骄傲和控制欲。属灵奉献的目的就是要把我们从所有这些思想中解放出来。慷慨地给予吧！尽管，这会有些舍不得，会感到心痛；这就是金钱在我们人生中的诱惑力。

圣祭礼仪 这是“整个弥撒的中心和高峰”，它包括感恩经、成圣体圣血、天主经、互祝平安以及领圣体。

献礼 团体中选出的代表，将面饼和葡萄酒，连同我们大家给教会和穷人们的献仪，带到祭台前。与此同时，神父和辅祭们将祭台准备好为我们奉献。

你的参与 当这些礼品被送到祭台前以及神父准备这些礼品时，你心中也要把自己生活中的各个方面献给天主。将你的婚姻、家庭、事业、生意及你的情谊，一并献给天主；还特别要把你的成功和失败献给他；也为与你有同样遭遇的某位朋友求天主关照；把你遭受的某种挣扎也献给他。总之，要把一切呈献给天主。从头脑里、灵魂上，把它们安放在祭台上，请天主转化这一切。

感恩经 Eucharist 这个词的意思是“感谢”。神父在这一系列的祈祷中邀请我们举心向上，朝向天主。这样，我们将自己和耶稣一起呈献给天主圣父。感恩经提醒我们牢记天主的慈爱，以及他在整个历史中与我们人类的友谊。

你的参与 将感恩经的经文体现到我们的生活中，实践它们。用属灵的感觉，我们举心向上献给天主，把你的心安放在祭台上，

让天主转化它，正如天主使饼和酒转化一样。

成圣体圣血 作为成圣体圣血的准备工作，神父要诵念耶稣在最后的晚餐上成圣体的话语。在每台弥撒中我们都会体验到这一点。

在成圣体圣血的那一时刻，饼和酒即变成了基督的圣体圣血。这发生在神父在饼酒旁诵念基督的话语时：“这就是我的身体，将为你而牺牲；这一杯就是我的血，新而永久的盟约之血……你们要这样做、来纪念我。”

你的参与 淳朴地将自己放在天主面前。将心神安定下来，设想在最后的晚餐上，或在钉耶稣的十字架旁，你自己紧靠着耶稣。然后，当神父举扬圣体和圣血时，在你心中要说圣多默宗徒曾呼喊的话语：“我的主，我的天主。”这些奥迹是深不可测的，但是，如果我们能经常地、谦卑和恭敬地接近这一奥迹，天主会使我们的爱心日益增强，并对这奥迹的理解日益加深。

天主经 现在我们大家在一起，作为一个团体，按耶稣教给我们的经文做祈祷。

你的参与 此段经文你以前已诵念过成千上万遍，但是，我们要让这段经文耳目一新。将注意力特别集中在某些词语上，让它们深入你整个身心。如果你奉行天主的旨意时，思想有斗争，你就聚焦在“愿你的旨意奉行在人间，如同在天上”。或者，你确有某些需要得不到满足时，你应聚焦在“求你今天赏给我们日用的食粮”上。也许，你对自己做过或说过的某些事感到遗憾，需要请人原谅，就重视这句话：请“你宽恕我们的罪过”。当你需要圣宠去宽恕曾得罪你的人，你就聚焦这句话：“如同我们宽

怨别人一样”。你生活中的某时刻，在与某种诱惑作斗争时，你就特别诵念：“不要让我们陷于诱惑，但救我们免于凶恶”。

求平安 神父祈求天主恩赐我们平安和团结。谁都知道，我们的世界和教会已四分五裂，因此，礼仪的这一时刻是最强大的一刻，在这里，我们拥抱整个世界。在这感恩祭中，耶稣给予了我们十字架大爱，与我们分享他的平安，我们现在也要将基督的平安与大爱与我们周围的人分享。这是一种象征的方式，表示我们要应召把耶稣的平安与大爱带给全世界。

你的参与 我们每个人都曾为某件事或某个人伤过心。耶稣愿意安慰和治愈我们破碎的心。他把自己的平安赐予你，来治疗你的绝望和沮丧，并邀请你也把这平安传给别人。在弥撒中，当你对周围的人祝愿平安时，虽然人们看样子很快乐，似乎万事如意，但你要知道，大家都有一颗破碎的心需要治愈。

领圣体 这是我们以饼酒的外形领受耶稣基督圣体圣血的时刻。这个奥迹令人难以置信，不少人为此离开了教会，正如耶稣那个时代许多人离开了他一样，因为圣经上有这样的话：“这话生硬，谁能听得下去呢？”（若 6：60）

你的参与 当你走近祭台领圣体时，心中要清楚意识到将要发生什么事情。我多次做这样简短的祈祷，以便使自己能专心想到正在发生的事情：我的主，我希望如此慷慨地接受你，就像你的母亲圣母玛利亚所做的那样。

领主咏 如果我们能把自己全心投入这一时刻，领圣体后的默想具有极强大的力量。圣体的果实包括与耶稣合而为一，养育

我们灵魂的生命，产生对德行的渴望，愿意奉行天主的圣意，洗净过去的罪过，燃起基督的爱火，蒙圣宠躲避将来的罪恶，易接受圣神的启迪，以及产生想更密切地认识天主的愿望。

你的参与 耶稣神秘地在你心中的这一宝贵时刻，你要跪下或坐下，闭上眼睛，用自己的话语感谢天主在你的人生中所赐的一切恩惠。特别将这些恩惠一一列举——如：天主赐给了你所爱的人、地、物以及各种机会，你要感谢天主，要使你的心充满感激之情。

礼成式 礼成式包括主祭祝福，以及主祭和辅祭向祭台致敬后离去。

主祭祝福 进入教堂时，我们画十字圣号。在读福音之前，我们诵圣号经，祝福我们的头脑、口舌和心扉。而现在我们要接受神父的降福。

你的参与 低下头，闭上眼，让主祭祝福的言辞进入你的心灵深处。

主祭和辅祭离去 弥撒这一名称源自弥撒最后的一句话：“平安地离去吧，用你的一生光荣天主。” *Ite, missa est* 是一句拉丁文，意思是：“去吧，你已被派遣。”

你的参与 在弥撒的最后一刻，我们被派遣了使命，要用基督之爱照明这世界的生活方式。这是一种肯为他人牺牲的大爱，无止境的大爱。当你走出堂门又回到外部世界时，要考虑在未来的一周内，你该怎样实践基督徒的使命。

弥撒有不可思议的特质和美丽，要想发掘这精神财富，就需要不断地深入探索。弥撒的每一时刻都是让你亲自体验的好机会，

这样，我们就会把弥撒——这看上去似乎是单调的礼仪——转化成为与我们密切相关，能不断体验天主的机会。

我用了几分钟时间向你略述了弥撒。这是深邃、美丽和与我们息息相关的信息。我们每主日在教堂内都有意或无意地见证了这一点。现在我们要停留在单纯的见证阶段，还要继续前进，成为一个积极投身于弥撒之中的教友。

精神生活的大转折

作为商业顾问，我和我的同伴们经常应客户的要求，帮助他们识别什么是他们生意的“大转折”。几周前，当我与一个客户深入到这一过程中时，我开始思考，什么是我精神生活的大转折？这使我回顾了我昔日的大转折曾是什么。毫无疑问，我的第一次大转折是，我曾在上学的路上开始在教堂停留十分钟的那一天。第二次大转折是我首次认真阅读福音书的那个时间。第三次大转折则是我开始养成每天参与弥撒的时候。

我那时并非每天都参与弥撒，当我开始每天早晨在教堂停留十分钟的几个月之后，我每星期二傍晚在悉尼，我的堂区，参加弥撒。在那一周的弥撒中，我发现了弥撒的奇妙。正是那些安静和亲密的每日弥撒的经历，让这一神圣的礼仪真正点燃了我对天主教的热爱之情。我用弥撒经本跟随着大家诵读集祷经、圣经宣读，以及结尾的祈祷。经文开始深入我心，燃起了我灵魂的火焰。

我总是徒步到教堂，去教堂的人只是我和神父，以及另外十来位男女教友，他们的年龄都比我大得多。那里十分安静、平和与亲切。正是因为每天在那里参与弥撒的体验，使我爱上了弥撒，爱上了教会。由于圣宠的助佑，我开始聆听弥撒中的祈祷，真正

认真地倾听……这一切宛如一片片拼图，终于组成了难以置信的美景。

弥撒为我们每个人启示了天主的意向，包括他对婚姻与家庭，对团体与社会，教会与世界的意向。

弥撒中的祈祷具有非凡的智慧，但不少人却忽视这些祈祷的经文。我觉得，只要在我们内心深处牢记天主对我们的希望，努力成为最好的自己，就能领悟弥撒中许多祈祷的语言。

弥撒中的祈祷在提醒我，我们是在旅途上跋涉的朝圣者，但我们在旅途上并不孤单；还提醒我，我们是应召负责管理好自己的生活，同时，我们的生活方式也要关注他人的需要，关注所有受造物的需要。弥撒中的祈祷时常引领我们朝向天主，并不断提醒我们，天主愿意与我们保持亲密关系。

这些祈祷非常美丽，但我们经常忽视它们，因为我们思想不集中，或为周围的事物分心。有一些祈祷经文在每台弥撒中都相同，另一些祈祷经文则随着教会日历的节期而变化。还有一些祈祷经文每天都不相同。如果你在神父诵念时也及时倾听和虔诚地诵念这些经文，你就会发现，教会具有为我们灵修所需要的宝贵知识。

但我必须首先承认，在弥撒中把精神集中于这些祈祷，有时是很困难的。因此，我鼓励你为自己准备一本弥撒经书。在某些人看来，这种做法似乎有些过时，但是拥有一本弥撒经书，这会使我弥撒的理解和欣赏提升到一个新的高度。如果你不愿随身携带一大本弥撒经书，可以为自己订购一本《圣言在我们之间》（Word Among Us）或《谢主曲》（Magnificat），这些书是每月祈祷的伴侣，内容有晨祷、读经，每日弥撒的祈祷经文、晚祷，以及许多其他很有启发性的灵修读物。在我们纷乱繁忙的

生活中，它们是有力的精神工具。欲订购这些书籍，请访问网站 DynamicCatholic.com/missal。

弥撒中的祈祷经文互相协调得很好，并被精心设计，以使我们把注意力集中在天主对我们的期望上，他希望我们努力成为最好的自己。例如，常年期第二周的集祷经：全能永生的天主，天地万物的统治者，求你仁慈地俯允你子民的哀祷，使我们今世得享你所赐的平安。

译注：查询感恩祭典相关段落，常年期第二周的集祷经应是上面的一段，与该作者引用有所不同，现将作者的引文翻译如下：全能永生的天主，你精心的关怀覆盖到天涯海角，你以如此强大的威力统辖万物，甚至罪恶的魔力也无法阻止你爱的计划。请助佑我们接受你的圣意，赐给我们力量去跟随你，让你的真理永活在我们心中，并将你的平安赐给相信你圣爱的人们。

弥撒的集祷经引领我们聚焦于当日读经中的主题思想。以下是继圣灰礼仪之后星期四的集祷经：上主，求你启发我们的行动，辅助我们前进，使我们的一切作为，都由你而开始，并因你而完成。

为自己准备一本弥撒经书，并开始跟随诵念集祷经、读经、结束祷文。这样，你对弥撒的体验会大大地加深。然后，在这一周内，每周一次或两次去参与弥撒，形成习惯。对弥撒圣事亲密的体验，必将燃起你灵魂熊熊的火焰。在你不能参与弥撒的日子里，祈祷时要使用当日弥撒的祈祷经文和读经。在你的人生中，有一天你会感到应争取在一周内每天都去参与弥撒。努力这样做吧！你一定会对自己的进步感到惊奇。

我们的习惯改变了，我们的生活就会改变。教会若想成为更加有灵性的教会，唯一的途径是组成教会的人们要更加有灵性。当我们通过确立灵性的习惯去追寻天主的圣意时，我们就会成为

更加有灵性的人。这是一个真正和实际可行的途径，能使我们在日常生活中去发掘天主教会的精神财富。

我最喜欢的祈祷词

在弥撒中，你有钟爱的祈祷经文吗？我所爱的祈祷经文是互祝平安之前，神父诵念的祈祷经文：上主，求你从一切灾祸中拯救我们，恩赐我们的时代得享平安；求你大发慈悲，保佑我们脱免罪恶，并在一切困扰中，获得安全，使我们虔诚期待永生的幸福，和救主耶稣的来临。

这段经文对我有很大意义。为度脱免罪恶的生活，这是一个谦卑、纯朴，但又很高尚的志向。我从儿时就记住了澳大利亚的一首歌，歌名叫《小镇马鞍匠》（Tenterfield Saddler）。说的是住在乡村小镇的一个名叫乔治的男人，终日坐在走廊里制作马鞍：天长日久，他在当地已成为圣人一般的人物。歌词的开头是：

在闹市作坊的那位
乔治乌诺已经故去
他总是彬彬有礼
五十二年坐在走廊里
从事制作马鞍的生计。
有关绵羊、狗或花朵
如果你有任何问题
尽管请教这位马鞍匠
他生平无瑕疵
人们已建馆纪念他。

他生平无瑕疵这句歌词吸引了我。我已看到罪恶搞糟了我们

的生活，使我们的头脑错乱，铁石心肠。我已觉察到，在我个人的生活中，在我所爱的人的生活中，在不相识的人的生活中，罪恶都有很大的破坏性。我愿意度一个脱免罪恶的生活，祈祷经文中的“请保持我们脱免罪恶”这句话在我内心深处回荡着。我热爱平安，它是问心无愧所结的果实。事实是，当我竭尽全力度脱免罪恶的生活时，那就是我生命中最幸福的时刻。

保护我们免于一切烦恼的困扰——不是一些烦恼，而是一切的烦恼。在我们的生活中，我们为各种烦恼浪费了多少时间？我的一位朋友在他的电话答录机上，引用了彭柯丽（Corrie ten Boom，译注：荷兰基督徒，在二次大战中曾保护犹太人）的语录：“烦恼不能免去明日的苦难，它只能使今天更苍白无力。”

我认识到，在我的生活中，罪恶招致了我的痛苦、苦恼、易怒、忧虑、急躁、不安和满腹怨言。我们为罪恶付出了太多的时间和精力。你可以设想，你和我若不罪恶付出如此大的代价，我们本来能够取得的成就该是多么巨大！

当我们在领圣体前一起诵念天主经时，弥撒在提醒我们，我们的天父是如何悲悯和慈爱。

我的一位好友在芝加哥一座监狱内做义工，他慰问犯人，领他们学习圣经。不久前，他邀请我到—一个戒备森严的监狱，为犯人们做演讲。我接受这一邀请。在约定的演讲日前两周，我要求与在该监狱服务的三位神父谈话，以便对犯人们的情况有个大致了解。神父们向我介绍了许多情况，最使我震惊的是有关美国监狱男性犯人的—人数。事实是，当今美国监狱中，年龄在十六岁到三十岁之间的男性犯人，有百分之九十是在与亲生父亲分离的情况下长大的。百分之九十呀！

我相信，由于邪恶势力侵蚀我们的心，才造成了当今无父亲

的一代人。你也许没有和亲生父亲分离生活，但这种邪恶势力也企图在你心中播种怀疑和玩世不恭的种子，邪恶势力是要使你与天父分离。

我不经常谈到邪恶势力，但我相信有魔鬼存在。而且在世界上和我们的生活中，它们一直在活动着。如同路易斯（C.S.Lewis）一样，我相信，过分注重魔鬼或太轻视魔鬼，都是不正确的态度。

魔鬼想让你孤立无援。它要拉你离开天父，想摧毁你的灵魂，因为灵魂要引领你呼求天父“阿爸，父啊！”。它想把你从神性的父亲那里绑走。魔鬼分散你的注意力，不让你听到天父对你亲切和持续的召唤。不要让它得逞。你可默想一下这段古老经文的头几个字：我们的天父。如果我们真心领悟天主是我们的父亲这一事实，那我们每次诵念这段经文时，就会喜极而泣。

我也相信，纵观整个人类历史，人们一直追寻自由与平等，并为之奋斗，自由与平等竟透过这一段简单的经文启示出来。要是我们都能认知和理解我们是天主的儿女，这该是多么幸福！只有在那时，我们人彼此的关系才可能像我们应该的那样，和睦友好地相处。

弥撒中的祈祷意义深远，有很大效力。要重新发现它们的价值。

超越你和我

天主教会是一个祈祷的大家庭。在世界上，每一天每一时刻都有弥撒在举行着。作为天主教徒，我们不仅为自己和自身的需要祈祷，我们还为整个人类大家庭祈祷。

除了我们个人对弥撒的体验之外，更重要的是要知道，弥撒

的影响面要大得多。当今世界上有十二亿天主教徒在弥撒中分享着共同的体验。但是，与大家每周相聚一次相比，经常钦崇朝拜则是一种智慧。它具有很大的意义，因为这样更能深刻地思考和默想天主为一切受造物所设计的蓝图。

我写的《生命的节奏》（The Rhythm of Life）不仅是为了天主教或基督教的观众，也是为了社会的各阶层人士。但是，我为这本书设定前提时，学习和参照了教会安排我们实践基督信仰的方式。任何受造物都有节律，节律是天主造化智慧的核心。当我们转向天主时，天主邀请我们为我们的人生使用同样的蓝图。我们在创世纪中读到，天主用六天时间创造了世界，在第七天休息。他休息不是因为他累了，天主在第七天休息是因为预见到我们需要休息。

季节的变换有其节律，潮水涨落有其节律，日出日落有其节律。植物的生长靠光合作用，光合作用也是基于一种节律，还有，妇女身体的成长也是基于节律——这一节律产生了新生命。节律产生和谐、效率、效果、健康、幸福、和平与繁荣。破坏了节律，你会招致混乱、困惑、无序和毁灭。

教会将天主教徒的崇拜礼仪就建筑在这一智慧上。教会的日历基于节律，天主把节律置于造化的中心。于是，教会希望这个道理有助于我们将基本节律置于我们生活的中心。

就是在这个意义上，我们开始理解主日是休息和更新的一天，以及开始理解弥撒在天主教生活方式中的巨大作用。

接受这个礼物

天主召叫我们在星期日进教堂，这绝不是因为他傲慢自大，

需要我们在每个星期日早晨十点钟，跪伏在他面前顶礼膜拜。召叫我们这样做的目的不是为帮助他，而是为帮助我们自己；不是为使他高兴，而是让我们分享他的快乐。

有一首美丽的歌，歌名叫《来参加天主的宴席》(Come to the Feast Divine)，由罗莱姆(Liam Lawton)谱写，这是他的唱片集《宁静》(In the Quiet)中的一首歌。美丽的乐曲吸引我们参与这一极美的弥撒庆典。歌词以一个简单的问题开始：“你参加天主的宴席吗？”我希望你会参加。我也会到那里与你同在，并在精神上与天使、诸圣人联合在一起。朋友，让我们彼此代祷。弥撒充满了财富，这是深不可测的礼物，接受这一礼物吧。

第十五章 圣经

一个多星期前，有一位名叫麦克的青年人，在十八岁生日前，放学后来到他父亲的办公处。他最近因许多事和父亲有些龃龉，那天他走进办公处对父亲说：“爸，下周二是我的生日，如果你疼爱我，请送给我一辆新车作为生日礼物吧。”父亲静静地看着他，麦克接着说，“如果您真的爱我，就给我一辆我一直向往的车吧。”没等父亲回答，麦克转身就离去了。

第二天早餐时，父亲开玩笑地说：“麦克，你昨天到我办公处，并没告诉我你向往哪种车呀？”

麦克回答说：“爸，你是知道的，我要的是红色的保时捷。”

父亲笑着问道：“买这车要多少钱？”

“九万两千美元，如果你真爱我，爸，就送给我这辆车庆生日吧，不要让我失望。”麦克说完就上学去了。

星期二那天，全家人按传统举办晚餐并切蛋糕为麦克庆祝生日。在吃蛋糕时，麦克的兄弟姐妹逐个向麦克赠送生日礼物。麦克把礼物一一打开，并向他们表示衷心感谢。但是，麦克的心另有所等……他久盼的时刻终于到来了。

父亲递给麦克的是一个长方形的小包，尽管如此，麦克希望他能在小包里看到他那辆新车的钥匙。他撕开了包装纸，却发现

那只是一本圣经。他甚至没有将包装纸完全扯下，很反感地站起来，将椅子从桌旁推向身后的墙壁，匆匆离开餐厅，跑到楼上自己的卧室，用力将房门砰地关上，将这个还没完全打开的礼物往墙上一摔，碰到墙壁，然后掉到地上，又弹到墙角。

麦克没与任何人说话，径直上床睡觉。第二天早晨，他起得很早，没和家人说话就上学去了。

就在那天的午饭前，麦克的父亲心脏病发作，被急送医院；人们急忙安排麦克从学校来到医院看望父亲。七个多小时，麦克坐在已陷入昏迷的父亲身旁，他的脑海里一再浮现昨晚发生的事情。他此时感到疲劳和饥饿，就起身去买些咖啡和三明治。在他离开时，父亲去世了。

麦克极为震惊。他回到家，躺在床上哭起来。好几个小时，他极度悲痛，不停地哭泣。他的眼角瞥见那个尚未完全打开的礼物，仍然呆在那个墙角。

他从床上下来，走过去，把那个包拿起来，把包皮纸完全撕开。他拿着那本真皮封面的圣经凝视着，呆呆地坐了一段时间。然后，他打开圣经，在扉页内看到一段题词：

我亲爱的麦克，

在这本书中，你会找到人生所有问题的答案，以及人生所有成功的秘诀。

在你十八岁生日之际，请接受我的爱。

你的父亲

麦克又哭起来。眼泪从面颊不停地流下来，滴落在书页上，把父亲的笔迹都浸湿模糊了。为了自我安慰，麦克打开圣经，快

速翻阅，希望能找到一些安慰自己的话语。父亲在圣经中放入了书签，麦克拿去书签，他惊呆了。

这有一张九万两千美元的支票。

从物质的角度来看，这位父亲似乎可以为儿子提供一切，但更为重要的是，他愿意他的儿子能把天主的圣言放在生活的中心。他的儿子在这本圣经中惊讶地发现了这张支票，我希望这仅是他在圣经的书页中所发现的惊奇之一。

同样，天主在圣经的书页中储藏了许多惊奇，他愿意让我们去发现它们。与麦克的情况一样，我们往往重视错误的东西，心仪个人自私的计划，但是天主为我们每个人的人生有更好的计划，超出我们的想象，天主总是愿意赐给我们更多的恩宠。

圣经是从哪里来的？

在一切曾写出的或出版的书籍中，无论从阅读、研究、翻译、印刷、出售、赠送、分发和被引用等方面，圣经均是世界之最。圣经在各个时代都是最畅销的书籍，在教导人们如何认识天主的本性，以及天主对我们有怎样的愿望这些方面，没有其他的书籍能与圣经相比。在圣经中，我们发现天主之爱的深厚和慷慨，以及他甚愿满足我们人类对真理与幸福的渴望。圣经是从哪里来的呢？我们是如何有福气得到这一稀世珍宝的呢？

我们之所以怀着这些问题开始讨论圣经，是因为在近代基督教历史中，圣经已经被基督新教和福音派基督徒所劫持。

许多天主教徒都经历过，在工作地点或在超市，他们被一些狂热的基督徒逼得走投无路。那些人一开口就引用圣经，他们那论证充分的理念经常会使被他们攻击的天主教徒疲惫、困惑、充

满疑虑，并感到精神乏力。如果这种谈论继续进行下去，这些狂热的基督徒多半会触及到他们的理念，即：圣经是灵感、启示和指导人生方向的唯一和仅有的源泉。这种论点当然是对天主教会的直接攻击。它也许被仔细地包装或微妙地提出来。提出这一理念的人也许甚至没意识到，这是对天主教信仰的一种攻击。但是，作为天主教徒，我们相信“圣经和圣传，两者形成了天主圣言的神圣宝库”（*Dei Verbum*）。天主在大自然中启示了他自己，在圣经中启示了他自己，天主也在他的教会中启示了自己。

正是圣经和圣传之间强有力的相互作用，才使圣言保持活力。如果你把圣经和它所委托的，鲜活的和息息相关的机体分割开来，圣经就失去了生命。这是天主教徒与其他非天主教的基督徒之间主要的争论点。但是，在这种背景下，为尽量说明这一争论点，让我们再回到开始时提出的问题：圣经是从哪里来的？

圣经并非曾在某一天从天而降，也不是由天主的天使突然把它带到地球上的。圣经是由像你和我这样的人们，用笔墨写成的。作者们以一种我们在今生中都不能完全理解的方式，在受到天主的启示后写成的。他们都是既有长处又有弱点的普通人。

圣经不是一本书，而是一些书的合集——总共 73 卷书：旧约有 46 卷，新约有 27 卷。圣经的名称是源自希腊文的 *Biblia*，其字义是“这些书”或“图书馆”。特别要注意，多数的基督新教和福音派基督徒的圣经仅有 66 卷书。在宗教改革时期，非天主教的基督徒去掉了下列书卷：多俾亚传、友弟德传、玛加伯上、玛加伯下、智慧篇、德训篇和巴路克先知书。

需要注意的是，有 1500 多年，所有的基督徒都是天主教徒，他们全都把这些书卷作为圣经的组成部分。有趣的是，绝大多数非天主教的基督徒都不知道这些书卷已从他们的圣经中消失。许

多非天主教基督徒是基督新教徒（原称誓反教徒），无论他们是不知道这事，但他们多数人大概都不能说出他们究竟相反的是什么。

圣经并非突然一下子写成，也不是由一个人写成的。事实上，从首卷创世纪到末卷默示录的写作过程跨越一千多年。

假若你是生活在达味王时代（公元前 1000 年至公元前 962 年），当时所能读到的只是现今圣经的一部分，只是创世纪、出谷纪的一些故事，从埃及到圣地的旅程，以及我们在民长纪中所看到的以色列人在圣地定居的故事。

旧约是在公元前第 12 世纪至公元前第 2 世纪之间写作和编辑的。它由 46 卷书组成，共分三类：梅瑟五经、先知书和圣卷。

梅瑟五书也称作律法、旧约首五卷，或梅瑟五经。旧约的这前五卷是：创世纪、出谷纪、肋未纪、户籍纪和申命纪。这些书卷是圣经的初期著作。先知书部分包括旧约时代所有大、小先知们的著作。最后，圣卷部分包括许多历史文献。

新约是在公元 45 年至 150 年之间写成的，包括 27 卷书。它包括四部福音书，记述耶稣的生活、死亡和复活；宗徒大事录，记述初期教会的宗徒传教活动；21 篇宗徒书信，涉及基督徒会议、训导和鼓励内容；还有一部先知书——默示录。

也许没必要说，圣经最初不是用英语写出的（因此你有时也许会惊讶某些人的表达方式）。旧约使用的主要语言是希伯来文，新约则使用希腊文。我们当代使用的圣经是从先知们、宗徒们以及福音作者的初始语言而翻译成英语的，而我们国人读的是译成中文的。

无论哪种情况，重要的是我们要认识到，那些文化、国度和时代与我们当代所经历的有很大差别。某些事在一种文化中的含

义，在另一种文化中，则完全是另一种含义。我在早年演讲的活动中，开始从一个国家到另一个国家旅行时，很快就认知了这一点。在我们自己的生活中，甚至在亲如父子的两代人之间的误解中，我们已经体验到这一点。

更重要的是记住，我们今天所持有的圣经，只是在耶稣诞生1500多年之后才开始印刷问世的。在现代世界，人们很容易忘掉这一点，因为我们现在能够用家中的电脑刊印各种著作，并将其下载到数码设备中，而在以前所有的时代，人们根本不能享受这种优质而方便的印刷设备。在耶稣生活、死亡与复活后的1500多年中，所有的书籍仅是手抄本。这种情况足以说明，为什么现代的基督新教和福音派基督徒有这种想法，他们认为人们必须人手一本圣经，并批评说，天主教徒在宗教改革之前从不读圣经。

假若你像那些基督教初期1500年之间的人们一样，生活在印刷机问世之前的时代，你就不可能得到一本有形可见的圣经。这绝不是因为教会想使人们处于无知状态，也不是因为教会的领导人不愿让人们阅读圣经。唯一的原因是，每一本圣经都是一本原始的手稿，是天主教的隐修士或托钵修士十分辛苦地手抄在羊皮纸或牛皮纸上的。大约1500多年里，基督徒得知的圣经故事都是从弥撒的讲道中听到的，或者是在教堂窗户的彩色玻璃画面中看到的，又或者在圣经剧目的演出中观看到的。

在当代，我们那些非天主教的基督徒兄弟姐妹们十分强调圣经的学习与研究。我对此均表赞许，但同时还要指出，很重要的一点是，我们不能忽视一个事实：成千上万的人们在从未拥有和学习一本圣经的情况下，他们认识了基督。许多现代基督徒的说法使人们听起来似乎是，若没有一本圣经，人就不可能得救。若果真如此，圣经最初问世之前的人们又怎样了？在现代版的圣经

之前曾生活的人们又该如何？在第十六世纪之前，人们是怎样被引导认识耶稣的？在圣经大批量印刷之前，异国他乡的人们是如何被启示去善度基督徒生活的？正是在这里，在与基督新教徒对基督教历史理解的分歧中，你会发现天主教信仰的优美之处。

天主有特别喜欢的人吗？他是否更偏爱第十五个世纪之后出生的人，胜过喜爱以前出生的人？诚然，天主希望生活在第十五个世纪之前的亿万人民也能认识耶稣，遵循耶稣的教导，并效法他的生活。但是，那些人没有圣经，或者也没有钱买圣经，或者，即使能读圣经，也不能理解圣经。

天主教的观点是，各个时代和文化背景的男女众生都能有机会得到救恩。两千年来，透过教会的不断教导，各地民众已得知了有关耶稣的生活和训导。各地区、各时代的人们一直受鼓励，相信耶稣并遵从他的训导。在许多情况下，虽然没有手抄的或印刷的圣经，但这一伟大的工作已伸展到地球的各个角落。

根据对圣经理史的这种简单的理解，基督新教的“唯圣经论”（*sola scriptura*）是人类历史上无谓争论和自毁的一次重大事件。

全世界各教派的基督徒都应十分感谢天主教会。天主教会受圣神的启迪和引导，认真负责地规划和捍卫了圣经的完整性。在1500年漫长的时代里，那时没有浸礼派、路德派、神召会、卫理会、圣公会、福音派、跨教派或任何其他类别的基督教会，是天主教保存了圣经，使其免于谬误；拯救了圣经，使其免于毁灭，并用世界上各种语言翻译了圣经，将圣经的真理传递给各地的人们。某些人一再试图篡改和败坏圣经——不幸在某些情况下，他们取得了成功——但是，天主教会保存的版本是完整的，没有遭到人为的损害。

看似很矛盾，许多自称热爱耶稣基督的人却总对他的教会怀

有敌意，须知长久以来，正是天主教会独自地保卫着耶稣的生活和训导的记载。

圣经是人类历史上内容最丰富、最令人尊敬的作品集锦。不言而喻，这些作品是难于理解的。个人解释圣经是非常不稳定的方式，容易导致人们极大的困惑、苦恼和痛心。过去五百年的基督教历史就足以证明这一点。这种处理圣经的方法不会促进团结，只会造成基督徒之间的分裂。看到基督教历史上的这种争吵和分裂，耶稣一定非常痛心。毕竟耶稣在他最后的祈祷中说过：“我将你赐给我的光荣赐给了他们，为叫他们合二为一，就如我们原为一体一样”（若 17：22）。

这就是为什么在整个历史中，天主教会以她的智慧始终捍卫自己解释圣经的权利。对一切怀有善意的人们，天主教会这一鲜活的声音就是灯塔，她一手用圣传，另一手用圣经，来宣告耶稣基督的生活和训导。

归根结底，解释圣经涉及到权威问题。这也许不足为奇，基督教团结的最大障碍也是涉及权威问题。作为基督徒，在寻求团结时，我们面临的最大的挑战是，要解救许多人从盲目地屈从一本书，进而对永生天主做到爱的服从，并置身于至一、至圣、至公和从宗徒传下来的教会之中。

耶稣——人类历史的转折点

纵观人类历史，每一种文化都对探求天主而心驰神往。但不同的社会以各自不同的方式接近天主；其中有许多情形在我们今天看来很陌生，但所有这些都指出了一个独特的事实：在每人的内心深处都有认识天主的愿望，并渴望接近他。同样，在人类历

史的每一时刻，天主都接触人类，天主愿意和他的子民在一起。

天主接近人类的终极表现是耶稣基督的来临。两千多年前在纳匝肋出生的耶稣，不是一个神话或传说，而是历史上有充分证据的人物。不仅如此，他还是犹太圣经——我们的旧约——所预言的犹太人久盼的那位默西亚。他所行的神迹已证明他是默西亚，但最终我们每个人要自己决定：耶稣是否是一个骗子，疯子，或者像他自己所称的那样，他是默西亚？我想，藉着神秘而奇妙的信德礼物，我们能够断定，耶稣确实是他所称的那一位。

人类在历史中各种卓越的努力，都是在为耶稣的到来做准备，或对他的生活和训导做出反应。

耶稣在这个世界上度过了一生，他吃饭、喝水、在街上走动。你认为他是一个真实的人，或仅是一个历史传说的人物？至为重要的是，我们要超越有关耶稣基督表面的故事。我们必须深刻地潜入他的生活和训导，要在日常生活中，让他的精神充满我们的思言行为。为做到这些，我们很有必要认真地了解四部福音书。

圣热罗尼莫(St.Jerome)曾写道：“不认识圣经，就不认识基督”。现代社会的最大悲剧是，人们对所喜爱的乐团或体育运动员的了解，远胜过对耶稣基督的了解。一定要认识耶稣，要阅读福音书，不要让一天白白过去，每天要思考四部福音书中的一些珍贵的话语。不要只是匆忙地看一看，要挑选一小段，慢慢地品读，思考其含义，然后反复阅读这一段，默想这些话语，让这些话语浸透你坚硬的心。让福音中的这些字句磨去你的偏见，洗刷你狭隘的心怀，逐除你的武断习惯。你不需要一天阅读五章——仅仅阅读一小段即可，但要让福音书中生动叙述的耶稣的生活和训导，在你的生活中深深地扎根。

你可设想自己就在那里，在那些炎热的日子，你穿着沾满灰

尘的便鞋，慢慢地靠近耶稣，周围的群众从四面八方拥挤过来。只有在那时，我们才会与这一位我们称作耶稣的人建立起亲密的关系。只有在那时，我们才会发现他是天主，救世主，但也是一位教练、伙伴、兄弟、向导和良师益友。

你应从哪里起步？

读圣经有许多方式。你当然可以从创世纪开始一直通读到默示录。这是一种读圣经的方式，千百万的人就是以这种方式每年通读圣经。他们在新年伊始下决心读圣经，他们就这样从头读到尾。这种读圣经的方法一个主要的问题是，圣经的各部书并非严格地按时间顺序排列，所以，你头脑中更大的图景可能会丢失。圣经的编纂不是为读者从头读到尾而设计的。

要从四部福音开始读——玛窦福音、马尔谷福音、路加福音和若望福音。不要只读一次，要反复读，或每天读十五至二十分钟，要读一整年。让耶稣的生活与训导在你的内心、头脑、灵魂和生活中深深地扎下根。

你以前也许读过福音书，或者你觉得自己在教堂里已经充分地听到福音。但是，这种短暂地与耶稣和福音相遇实际有其不利的一面。这可能会使我们漏掉耶稣训导的本质。耶稣的训导是根本，在两千年之前和在我们当代是同等的重要。如果你有所怀疑，你可参阅玛窦福音：“你们当爱你们的仇人，当为迫害你们的人祈祷”（玛 5：44）。在这之前是怎样训导的？“以眼还眼，以牙还牙”（出 21：24）。这一训导很容易理解并从理智上接受它，但如何实行则需要保持经常的警觉。

除非我们在福音之光的照耀下，愿意经常地检查自己是如何

生活、工作、思想、言谈和彼此相爱的，否则几乎肯定发现，我们会逐渐按自己的便利去接受福音，这包括我们只接受自己感到容易和舒适的耶稣的训导，而漠视其他的训导。

例如，让我们考虑这一训导：“你们当爱你们的仇人，当为迫害你们的人祈祷。”我因工作需要，通常每年要到访一百多个城市，所以在一年中有机会参加许多堂区的弥撒。我们在弥撒中为许多人祈祷：为病人、有毒瘾的人、饥饿者、孤独者、沮丧者、被边缘化的人、亡者等。但自 2001 年 9 月 11 日起，我在任何一个天主堂中未曾听到过一次要为本·拉登或基地组织，或为恐怖分子祈祷。不仅如此，假若你们的神父在下主日的弥撒开始时站起来宣布，那台弥撒是为本·拉登的，你想这位神父会得到人们的何种反应？

耶稣的训导是根本的，在今天和当初耶稣第一次训导时是一致的。这些训导召叫我们走生命之路，这条道路既有挑战也有奖励。天主教信仰并非容易理解，它是先进的生活方式，要求我们一丝不苟；四部福音书经常提醒我们大家，不要忘记我们被创造和被召叫的初衷。

福音书以外的书

一旦你熟悉了四部福音书，我建议你随后阅读那些叙事的书。在圣经的 73 部书中，有 14 部书是叙事书：

创世纪、出谷纪、户籍纪、若苏厄书、民长纪、撒慕尔纪上、撒慕尔纪下、列王纪上、列王纪下、厄斯德拉、乃赫米雅（厄斯德拉下）、玛加伯上、玛加伯下和宗徒大事录。

按此顺序阅读了这些叙事书后，你就看到了一幅大的图

景——是按时间顺序的，天主与人类关系的故事。

一开始先使自己熟悉四部福音。然后按顺序阅读那些叙事书，这样就对整个圣经有了一个印象。最后再探索圣经中的其他书籍，但心中总要想着福音书的内容，及由那些叙事书展现的那个大图景。

圣经是人类历史上最具影响的一部书籍。诚然，旧约对信仰犹太教的人具有特殊的价值；对基督徒而言，旧约和新约两者对其都有特别的意义。但是，除了宗教信仰的意义而外，也不可能忽视圣经对整个个人历史的相关性和巨大影响。我觉得，从历史和社会学的角度来看，人们绝无可能漠视圣经的价值。即使从纯世俗观点，或从纯学术的观点来看，圣经与世界也有很大关系。但是，我们当代的世俗文化似乎执意漠视这一部具有跨时代影响的巨著。使我一直感到震惊的是，许多所谓有教养的人竟从未阅读过圣经。

故事、问题与祈祷

无论你是初次或再次探索圣经，我强烈鼓励你在阅读圣经时要注意那些故事、问题和祈祷。

故事 圣经是独特的故事，它塑造了和正在塑造着历史。它同时也是许多故事的集锦。我们发现圣经中有人们曾讲述的一些最著名的故事，而其他故事仅是圣经故事的变种。圣经故事之所以极为深远地影响着历史，这是因为它们是众人的故事，叙述了人们如何努力认识自己，认识天主，并获得救恩。在此意义上，圣经故事是所有人的故事，所以它们始终新鲜如初。

圣经故事中许多重要人物的自身弱点常使人们感到惊讶。使许多人感到惊奇，甚至震惊的是，天主竟然通过这般的严重缺点和恶习的人物来接近人类，并给予我们希望。

以观察家的身份阅读圣经是危险的。若不把这些圣经故事浸入自己的生活，而只作为一位客观的旁观者浏览圣经故事，这是很容易的事。即使从这些故事写成的年代起，许多人就一直是这样做的。但我们所面临的挑战是如何感同身受地参与其中。

在阅读梅瑟带领以色列人摆脱奴隶的枷锁进入沙漠时，我们很容易地会想，我们从中学不到什么，或者认为，若在食物短缺时，我们也绝不会像以色列人那样怨声载道。在阅读福音书时的诱惑是，我们相信自己绝不会像某些法利塞人那样的残忍、狡猾、冷酷和有报复心。我们禁不住设想自己就是那位唯一回访耶稣的麻风病人。阅读圣经时最大的诱惑，就是将我们自己看成是和耶稣一样的完美。

圣经中出现的每一个人物都是为你服务的。这一系列的人物各具有长处和短处，错误和缺点，成功和失败，以及天才、能力、美德，甚至罪恶，但他们都是你的仆人。他们隐藏在这古老著作的字里行间，在等待并愿教导你有关尘世旅程的伟大真理。

他们是作为一面镜子，向你提供无价的服务。你在镜子中能看到什么？是的，看到你自己。圣经中的这些男人和女人向你提供了机会，让你洞察你那颗分裂的心，看到你自己——好的和坏的一面，有价值的一面和需要赎罪的一面。你若不能在圣经中每个人物的身上看到自己，你就等于没有读过圣经。

圣经中充满了各种故事，这些故事中叙述了成百上千的男人和女人如何奋斗挣扎与天主同行，他们的心路历程，以及他们怎样屈从天主圣意，让天主拯救他们。这些故事叙述了那些男女在

寻求成为最好的自己时，有的经过努力成功了，有的挣扎后失败了。在某些人物中，我们看到他们在这一征途上取得了很大的成功，而在另一些人物中我们则看到了惨重的失败。但在大多数的情况下我们所看到的是，既有失败又有成功的有趣的混合。这种人性深深地与我们发生共鸣，因为它恰好提醒和反映了我们自己的奋斗与挣扎。多数人接近了天主但又离弃了他的道路；然后，他们又从背离的痛苦和罪恶的空虚中，再次接近天主，回到了他的道路。

也许再没有比伯多禄更好的例子。他是首批被纳入耶稣内圈的人物之一，他抛弃了一切去跟随耶稣。后来曾背叛了耶稣，否认认识他。但在耶稣复活后，伯多禄成为了初期教会的中心人物。

你与伯多禄有相似之处吗？你是否有时在良心中知道是正确的事，但却碍于别人的看法而不敢见义勇为？

我们曾谈到过，故事对我们的生活具有巨大影响。故事可以转换文明。一个故事可能导致战争的胜利或失败。故事可以打动千百万人的心，并能化敌为友。故事可以帮助治疗病人。骄傲的人蔑视故事，因为嫌故事太简单，但故事是历史中最强大的动因之一，它们可以改革某一时代的政治和精神的气质。故事可能是光明的，也可能是黑暗的。

你愿意让哪一种故事指导你的人生？

问题 我们都有各种问题，如何对这些问题作出反应，决定着我们的生活方向。事实上，我们所提的有关自己和生活的问题本身，往往比我们找到的答案更重要。这是因为，如果你提错了问题，总是得到错误的答案。

我们当代的文化总在提错一些问题，这就是为什么有这样多

的人生活在绝望之中。以下这些就是所谓先进文化鼓励我们提出的一些问题：我想做什么？这对我有何好处？这是否会有好的感觉？我怎样才能让人们为我服务？我怎样才能事半功倍？我如何才能有更大的权力？为了有安全感，我需要做些什么？所有这些问题必导致我们走上以自我为中心的孤独的道路。在这种情况下，我们把自己置于宇宙的中心。我们是否真好希望，凭借如此扭曲的现实和人生观去寻找幸福和建造我们的生活？我们将自己置于人类历史的中心，如此而为，便会使自己隔绝永久幸福的机会。

我们在阅读圣经时发现，我们遇到了许多人，他们逃避天主的计划，但他们按自己的计划从未找到幸福。直到他们回归天主，并对天主说：“上主，我在这里。我来执行你的旨意。”（撒上 3: 4）他们才体验到了一直渴盼的充实与满足。人类最大的愚蠢是虚假地幻想我们能够在背离天主圣意的情况下，找到长久的幸福。

我们为自己、为配偶、为孩子、为雇员和雇主、为我们在路上偶遇的朝圣者所提的问题，都是很重要的。

问题是我们心灵旅程的主要组成部分。我们受到的诱惑是漠视问题和问题所代表的不确定性，但这种不确定性是用来帮助我们成长的精神礼物。一些重大的问题会不时地在我们内心和头脑中油然而生。如果你发生这种情况，不要慌乱，要学会欣赏这不确定性，学会热爱问题，因为这些问题具有生命意义。

三、四年前，我的兄弟安德肋送给我一本书，书名是《给一位年轻诗人的书信》。这是一本小书，内容是里尔克（Rainer Maria Rilke）写给青年诗人卡卜斯（Franz Kappus）的书信集，后者是当时一位年青有为，很有抱负的诗人。在一封信中，里尔克写的几句话始终铭记在我心中。我读过后把这一小段文字做了下划线：“对你心中所有尚未解决的问题要深具耐心，要努力去爱

惜这些问题，就像你对待上锁的房间和用外文写作的书籍一样”。不要现在就寻求答案，没有给你答案是因为你还不能去经受它。这里的重点是，要勇于经历一切，现在要与这些问题同在。也许，你以后会逐渐的，不知不觉的，就这样在未来的某一天突然得到答案。在你的人生中享受这些问题的奇妙吧。正如身体在某种环境中必须做深呼吸那样，也让你的灵魂做深呼吸。要站立在生活所提出的重大问题的不确定性之中，做深呼吸，并学会欣赏这些问题吧。

圣经中充满各种问题。我们在圣经中遇到的每个人都对有关生命、天主和人们自己，直接或间接地提出一个问题。当你阅读圣经从一本书到另一本书，从一个故事到另一个故事时，要留意每个人正在提出的问题。

如果你感到天主在向你提出问题的时候，你要特别注意。天主本不需要提出任何问题，因为他已经知道一切答案。所以，当天主提出一个问题时，他并非为他自己而问，而是为我们的缘故。他像一位伟大导师那样提出问题，天主提问题是为我们教育我们。

在创世纪的第三章有天主提问的一个完美的例子。天主像每天一样，趁晚凉在乐园中散步，就在这特殊的日子，亚当和厄娃躲藏起来。天主呼唤他们：“你在哪里？”（创3：9）他不是因为不知道他们在哪里才发问的，他提出问题是让他们知道自己的处境。亚当和厄娃试图躲避天主，天主要让他们认识到自己的荒谬行为，他要让他们觉悟到，他们已违背天主的诫命，相反了他赋予生命的计划，拒绝了他的友谊。通过呼喊“你在哪里”，天主使他们认识到他们身处哪里，以及本应当在哪里。

在一天的许多时刻，当我发现自己在路上徘徊的时候，我常常听到天主同样地召唤，他呼喊我：“你在哪里？”我祈求天主，

愿大家在日常生活的各种环境中，都能学会听到天主这温柔的声音。

祈祷 在这些永恒的故事和圣经提出的重大问题之中，我们也发现某些曾被写下来的最美丽的祈祷。

雅贝兹（Jabez）的祈祷就是其中的一例：“如果你真祝福我，求你扩展我的疆域，求你常伸手扶助我，脱免灾难，不受痛苦”（编上 4：10）。但当我们读经时，这仅是圣经中出现的成百上千的祈祷之一。

每当你困惑或烦恼时，疲惫或惆怅时，以及发现在祈祷中不能聚精会神时，请使用这些祈祷词。我总是用一节圣咏来结束我一天的祈祷。我在床边跪下，慢慢诵念圣咏中的字句。我有时一节接一节地诵念，从头到尾。天天诵念不辍。有时，在一整天长时间的工作结束后，我只诵念我所喜爱的圣咏的一节，寻求引导和安慰。

圣经是祈祷的宝库。有些是很明显的祈祷词，如圣咏，但其他一些祈祷则隐藏在故事之中，这些财宝等待我们去发现。

在嘈杂繁忙的一天里，我喜欢用我称之为“首批基督徒祈祷词”做祈祷，使我的属灵生命保持优先地位。“首批基督徒祈祷词”，这是我给起的名称，指基督在世时人们向耶稣说的一些话语。当我祈祷时，我们对天主说话，并聆听他的声音。这些曾直接向耶稣——真天主，亦真人——所说的话语，我相信它们具有特别的力量。

当我感觉到天主召叫我做某些事，但我又不确知是什么时，或者，当我要做出一个决定，但又不知哪一个选择最有利时，我就用那一位瞎子的话做祈祷：“主，叫我们的眼睛开开吧”（玛

20: 33)。我把这些话语当作格言，在一天的许多时刻，在各种活动间隙里——在前面汽车的红色尾灯后，在超市排队等待时，在打电话等候接听时，我一遍遍地用这些话语祈祷。

当我怀疑、疑问或困惑时，我便使用那位附魔男孩的父亲的话做祈祷：“我信！请你补助我的无信吧”（谷 9: 24）。

有时，我使用耶稣在被钉在十字架上时，他一旁的右盗的话作为祈祷：“耶稣，当你来为王时，请你纪念我！”（路 23: 42）

我最喜爱的祈祷词之一是当耶稣三次问伯多禄“你爱我吗”。伯多禄所回答的话：“主啊，一切你都知道，你晓得我爱你”（若 21: 17）。当我以言行冒犯了天主的时候，我有时就使用这句话做祈祷。也有时当我感到失望或不能充分表达对天主的爱时，我同样用这句话，向天主祈祷。

当我感到罪过深重时，我便祈祷说：“主，你若愿意，就能洁净我”（玛 8: 2）。

在一天的光景中，我一次次用这些简单的话语做祈祷。这些祈祷能使我在每天非常繁忙的活动中，仍能与天主相通。

七十七岁

如果你是在 1900 年出生的，你当时预期的寿命是四十七岁。现在，美国人的平均寿命是七十七岁。我要向你提出的问题是：你将如何对天主说，你没有时间阅读这本圣经？

圣经并非是普通的一本书，或一套书。话语的价值是根据它们是谁写的或谁说的而定。如果一个骗子对你说一些话，你可以完全不理睬。但如果一位诚实和尊贵的人对你说了什么，甚至所

说的话是挑战你个人深切的信仰时，你仍能认真地考虑他的话语，因为你尊敬他，相信他是正直的人。

天主的圣言值得我们以敬畏的心情去接近之。人们很容易认为，我们知道某个故事，但到头来不去重视它。但这样做是不对的。天主的圣言永远是鲜活如初的，甚至对那些一生探索圣言的人们来说也是如此。这是因为，我们的生活在不断地变化，我们自己也在不断变化，我们与天主、与他人的关系也在不断地变化。

如果你还没有体会到圣经改变人生的经验，那么，我好兴奋，因为此时此刻在你面前就有这样的机会。我希望这一章节能激发你的兴趣，并能使你很惬意地拿起一本圣经，在属灵生活中开始你的崭新和奇妙的旅程。

第十六章 守斋

在这追求享乐的世界里，对神修生活而言，我们属灵生活的第五个支柱比其他的修炼更有相关性。天主创造了你和我，是让我们去爱和被爱，因此我们都渴望爱和被爱。只要人们有这种愿望，我们的信仰传统和实际生活就息息相关。让我解释一下。

人们常说，我们这个时代所缺的是爱。通常引用离婚率来支持这一断言。但我认为，我们的文化与其说缺乏爱，不如说是缺乏自制力。爱的能力与我们有多大的自制力直接有关。为了爱，为了将别人放在比自己优先的地位，我们需要自制力。自制力小的人总想到自己，把自己的愿望放在他人的需要之上。爱的行动是一种克己的行动，是让自己去服务他人。但是，为了将自己交付给他人，我们必须首先掌握自己。但是，正是我们文化中的享乐主义使我们的自制力大为减弱，其征象是：彼此关系破碎，急速上升的离婚率，在一起只求舒适便利，以及本应最健康的关系也出现严重问题。这种病态都是因为我们缺乏自制力。

灵修建造了天主教精神生活的奇妙情景，所有的灵修实践都旨在以某种方式恢复我们已丧失的自制力，使我们重新爱天主和爱近人，并像我们被创造的初衷那样去被爱。

寻找人类形象

我们的时代是一个探索人类真正形象的时代。我们仅是一般动物吗？我们是智能动物吗？或者，我们是天主的儿女？我们是来自进化论、宇宙大爆炸论、造物主之手——或是来自这几者结合的产物？我们是否应在这短短的一生去尽情享乐，或者我们的生命还有更高的目的和召叫？我们生活、相爱、工作，乃至投票选举、参加社会活动的方式，都是我们自己所期望的人类形象的直接结果。

美国去年一年就为减肥产品花掉了三百多亿美元，这比花在印刷各种书籍上的费用还高。这项花费至少等于世界上其他五十个国家的国内生产总值（GDP）。在我看来，现在我们大多数的人仅需要的是一点点自制力。但我们不想做任何克制，却希望有人能在商业广告片上告诉我们，只要每天两次，每次一个小药片，我们就可以尽情地去吃。我们还希望有人告诉我们，如果买一个健身器，一周两次，每次二十分钟的锻炼，我们就会有一个像超级名模那样的身材。我们希望有人再告诉我们：“你真的不需要做什么克制，就能保持健康和快乐。”

但事实是，若没有自制力，你不可能健康和快乐。确切地说，你要想度量你生活幸福的程度，你恰好需要度量一下你的自制力有多大。你的幸福绝不会比你的自制力更大。它们两者是息息相关的。

在此观点上，教会与现代文化之间当然有巨大的鸿沟。现代文化不遗余力地传送的信息是：“你无需自制便能幸福。你想做什么就去做，你仍会幸福！”但是教会则说：“你若没有自制力，就不会幸福。事实上，自制力是通往幸福的唯一途径！”教会和

文化都为人们许诺了幸福，但两者的立场截然相反。因此，哪一个才能真正引领我们达到我们所期望，及按我们被创造的初衷那样，得到幸福呢？

教会所传达的信息似乎很难被人接受。为传达自制力的重要性，我们都曾遇到过很大阻力。但教会坚持传递这样的信息，因为教会深刻地懂得，为了人类的健康成长，真正需要的是什么。不要忽略：教会从未忘记人类本应有的圣洁和健康的形象，教会的一切努力旨在帮助她的成员能更完美，成为像天主创造我们的初衷那样。

我们无论作为个体、团体，或国家，乃至整个人类的发展而言，人的形象是至关重要的，因为我们对一切其他事物的立场都源自人类的形象。我们对卫生保健、社会安全、教育、性生活、工作任务、商业和经济，以及其他许多方面的立场，这些都源自我们对人类终向的最基本的看法。教会的信息与当代文化相左，是因为教会的立场始终被人类这一不可思议的形象所驱使。

但你会问：“现代文化认为人类的形象是怎样的呢？”它无言以答，因为现代文化看不到人的形象。那当今文化的驱动力是什么呢？是消费。

它似乎不愿把人类看作是一个家庭的形象。事实上，现代文化更愿意看到一个个家庭的破碎，因为这样一来，每个一分为二的家庭就会需要两个洗碗机、两台除草机、几乎每种物品都需要两件。如果把家庭再打碎成四分五裂，这不是正中他们的下怀吗！

当我们的文化不愿帮助人们成为最好的自己，不愿探察人类的潜力的时候，这就是严重的警讯，很可能在大多数人能认识到这一点时，已为时太晚。

但我们不应该沦落到这一步。我们要设想和努力向往一种文

化，在其氛围内，音乐和艺术要彰显人类的美德，启发和鼓励人们去发掘天主赐给人类的一切潜力。我们再设想，在这种文化中，制定法律的人们不大关心特别的利益，而更多地关心建造一个社会，让这一社会能鼓励和积极地帮助人们成为最好的自己。设想在这种文化中，所有的男人，女人和孩子们所受的教育不单是让他们去支持商业，而是让他们都明白他们现在是怎样的人，应该做什么，以及他们能够成为怎样的人和能够做什么，怎样用他们的天分和能力去做出特别的贡献。

我们现在的情况似乎离这一境地遥远，但我们向往的这种文化还是有可能实现的。

肉身与灵魂

你是肉身和灵魂精美结合的一个合成体，这是人的基本组成。肉身和灵魂通过你的意志和智力紧密地连在一起。在现在这种形式下，你的肉体只是暂时的，总有一天它会死去、埋葬和腐烂。但你的灵魂是永生的。肉身与灵魂经常竞相争夺对你的支配权——由谁驾驶这只船？让一个暂时的东西去领导一个永恒的，这合理吗？当然不合理。永恒的应该领导暂时的才对。尽管在理性讨论的情况下这很有道理，但你我都知道，我们是多么容易被这尘世的事物所诱惑。

在我们人生中有许多声音：亲友的声音、教师和文化氛围的声音，以及艺术和历史的聲音。当然，除这些声音之外，在我们心灵深处还有良心的声音。所有这些声音在不同时间、不同程度上，影响着我們。但还有一种声音在我们生命中威力很大——这就是肉身的声音。

你的肉身有某种声音可以经常与你交谈。你醒来后，肉身向你呼喊：“让我吃饭”，于是你就吃饭。几小时后，肉身又喊：“我渴”，于是你就喝水。肉身后来说：“我累了”，于是你就休息。肉身又喊叫：“让我吃饭”，于是你就照办。在要锻炼的时候，肉身喊道：“我不愿意锻炼”，于是你就不锻炼。在一天结束时，肉身对你说：“我准备睡觉了”，于是你就上床睡觉。不知我们是否觉察到，我们的肉身一天大多数的时间都在向我们发号施令。它总在喊叫：让我吃东西，让我喝水，让我睡觉，让我快乐，宠着我，给我营养品，给我洗澡，让我宽心……

但这些声音把我们领向何方？

在现代环境中，许多人的肉身在与灵魂的争夺战中正在取胜。在某种意义上，肉身就好比金钱——它既可做忠实的仆人，也能做凶恶的主人。守斋是教会教给我们的一个聪明的方法，确保肉身不能成为我们的主人。

自制力的消失

我们似乎要不计代价地逃避自律。在寻求爱和被爱时，我们不是把自律当作朋友，而是把自律或自制力看成是一种病态。现代世界所宣称的自由概念是反对自律的。但是，真正的自由绝不可能与自律割裂开来。

表现这一矛盾最明显的一个例子，正如前面提到的，是我们的文化对待节食减肥的态度。二十多年以来，饮食业是经济中成长最快的行业之一。商场的货架上堆积了越来越多的货物，每天的电视频道中塞满了商业广告片，争相声称他们的产品能创造奇迹。但是，如果你最近到过海滩上，你便明白，虽然人们在购买

这些产品上花掉亿万美元，但在这种文化中，人们的身体仍然在一年比一年地超重，现在已从怪诞走到了荒谬的程度！

人们究竟在这些饮食和减肥食品中要寻找什么呢？为什么有这么多人减肥无效呢？

根据我的观察，人们渴望有一种让他们能同时大快朵颐的减肥方法，使他们减少不必要的体重，显得身体健美，感觉又良好。基本说来，我们是要寻找一种奇迹产品，而不需要在饮食和体育锻炼方面自我节制，以便让我们能继续沉溺于享乐。但这种减肥方式时时处处都在损害我们成为最好的自己。

减肥的失败并非因为减肥计划不好，也不是因为该产品不好。减肥的失败是因为接受这一计划时，我们在饮食和锻炼方面没有自律。而计划的本身是要最大限度地促进一个人身体的潜力。

节食是大多数人所需要的减肥计划，但我们似乎缺乏内在的能力去选择那些对我们真正有益处和正确的食物。我们想要对我们有益的东西，但缺乏意志力去选择它。对现代世界而言，这并非新鲜或特殊情况，每个时代的人都经历过同样的困难。所以几千年来人类都在实行各种不同的精神操练。这些神操的益处之一就是能锻炼我们的意志力。

守斋是这些神操中一个主要的项目。敞开你的心智，排除偏见，去重新发现守斋的意义，看它怎样改变你的人生吧。

圣经中的守斋情况

对希伯来人而言，他们并不经常守斋，通常把守斋用作忏悔的标记。梅瑟律法要求每年仅在赎罪日(Yom Kippur)那一天守斋；很久以后，在犹太人传统上又加上四天守斋，为了纪念耶路撒冷

的毁灭。

当以色列人抛弃了对太阳神和爱情之神的崇拜并转向恭敬雅威（上主）（参阅 撒上 7：2-6）后，在撒慕尔的规劝下开始守斋。守斋是整个以色列军队战前准备的一部分（参阅 民 20：26 及 编下 20：3-4）。达尼尔每当祈祷时都要守斋，求天主赏赐他能力以便理解圣经的含义（参阅 达 9：3）。国王为拯救尼尼微城（Nineveh）并在约纳的敦促下，号召全民守一次斋，并摒弃罪恶和暴力（参阅 纳 3：7-9）。

在这些情况下，守斋是用作谦卑地寻求天主的旨意。旧约中多次表明，真正的守斋必包括弃绝邪恶并归向天主。若没有这种心灵的转变，守斋就没有意义。依撒意亚清楚地表明，反对与回头改过相脱离的守斋，并宣告这种守斋是错误和无意义的（参阅 依 58：3-7）。圣经不断地提醒我们，仅外部的行动是不够的；外部的行动必须和内心的悔改结合起来。

新约依然强调守斋这种古老的神操。耶稣的生活和训导对守斋的意义和作用提供了独特的领悟。

耶稣在公开传教之前，他“被圣神领往旷野”，在那里四十天四十夜禁食（玛 4：1）。耶稣守斋不是为补赎自己的罪，他没有罪，他守斋是为他的传教做准备。耶稣被圣神引领到旷野去守斋，这一事实也许是我们最可靠的证据，说明守斋不仅是一种有形可见的做法，或个人的成就；更准确地说，守斋是一种神操。

在旷野中，魔鬼试探耶稣，让他停止守斋，吃饱肚子。耶稣谴责魔鬼：“人生活不只靠饼，而也靠天主口中所发的一切言语”（玛 4：4）。守斋是清楚地提醒我们，在生活中有比食物更重要的东西。真正的基督徒守斋能使我们从迷恋尘世事物中解脱出来。经常是由于这些世俗的牵挂，阻止我们成为最好的自己。守斋还

能提醒我们，尘世的一切终将过去，因此鞭策我们多考虑死后的永生。

若几个小时不吃食物，你很快就会体会到我们的脆弱和依赖性。这种自知之明能除去我们的傲慢，培养爱心，并确认我们对天主的依赖之情。

在耶稣公开传教生活的后期，他曾受到责难和质问，问为什么他的门徒不像洗者若翰的门徒和法利塞人那样守斋。耶稣在回答中揭示了守斋的原本目的：“伴郎岂能在新郎还与他们在一起的时候禁食。但日子将要来到：当新郎从他们中被劫去时，在那一天，他们就要禁食了”（谷 2：19-20）。

守斋的主要目的之一是，帮助我们意识到天主临在于我们的生活，也临在于我们周围的世界之中。

守斋也让我们知道，天主也会在我们生活的一些领域中缺席。因为耶稣——人而天主——已经生活在宗徒们之间，所以，当耶稣和他们在一起的时候，他们不需要像我们这样守斋。

耶稣教导宗徒们时，仅有一次特别提到守斋。在玛竇福音山中圣训时，耶稣谈到守斋，并以同样方式谈到施舍与祈祷。“几时你们禁食，不要如同假善人一样，面带愁容；因为他们哭丧着脸，是为叫人看出他们禁食来。我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。至于你，当你禁食时，要用油抹你的头，洗你的脸，不要叫人看出你禁食来，但叫你那在暗中之父看见；你的父在暗中看见，必要报答你”（玛 6：16-18）。

就祈祷和施舍来说，耶稣让我们记住，守斋是一种神操，照此而言，它主要是内在生命的行动。我们守斋不是为给别人以印象，守斋是为陶冶我们内在的生命。守斋应是喜乐的事，不是愁苦的事。真正的守斋使我们靠近天主，并敞开心怀去接受他赐予

的丰厚礼物。

耶稣还有一次谈及守斋。在我自己的生活中，这是关系到守斋这一神操的最重要的一段话。我相信这段话是最伟大、最实际的精神教训之一，（但多数的现代圣经要么删除了这一段，要么进行了改动）。

在马尔谷福音中我们得知，一个男人带来一个附魔的孩子请求耶稣治疗。这个孩子的父亲解释说，他曾带着这个孩子到耶稣的门徒那里，尽管门徒们曾治愈了受类似折磨的许多人，但他们都不能治愈这个孩子。耶稣来到了现场，他谴责这个不洁的邪灵，命令它离开这个孩子，这个孩子于是就治愈了。门徒们很困惑，为什么他们就不能驱走这个魔鬼。在人群散去，他们单独和耶稣在一起时，“他的门徒私下问他说：‘为什么我们不能赶它出去？’耶稣对他们说：‘这一类，非用祈祷和禁食是不能赶出去的’（谷9：28-29）。

你也许认为，在我们这时代，人们不再遭受附魔的痛苦。别那么自信。在我们这个时代，魔鬼在某些情况下比在耶稣那个时代更狡猾。我敢说，许多的酒鬼都具有被魔鬼附体的那个人的特征。而且在当代，还有许多其他类型的魔鬼附体变得更普遍和骇人听闻。下一次在某人大发脾气时，你要自问，这个人是否很像附了魔。我想，你环视周围必发现，你会经常遇到一些人，他们这样或那样地表现出已被‘邪灵’附体。

在我个人的生活中，我曾认识到一个恶魔常使我犯一个习惯性的罪。我在二十来岁初次归向天主的时候，就被这种恶魔纠缠。我虽然全力与它搏斗，但仍效果不彰。我曾向天主祈祷，求他从这个罪过中解救我，但天主没有答应我。我用了全部的毅力，仍

无济于事。有一天，我再次看到马尔谷福音中的一段话，骤然感到天主的手在抚摸我的肩膀。我受到一位朋友榜样的激励，在几个星期后我也开始每星期五守斋，在这一天只吃面包与喝白水。我向天主献上了守斋的善工，求他解救我，就是在这时，天主把那个使我犯习惯性罪过的恶魔从我的生活中驱赶走了。我完全相信在我们的生活中存在某些恶魔。它们“非用祈祷和禁食是不能赶出去的”（谷 9：29）。如果你也遭受某种根深蒂固的坏习惯的奴役，要通过祈祷和守斋而转向天主。如果你正被那个使你犯习惯性罪过的恶魔所折磨，就通过祈祷和守斋而转向天主吧。

重要的是应指出，守斋的禁食与节食减肥的动机截然不同。守斋的本质是一谦卑的表示，而节食减肥通常与自我、虚荣和骄傲相连。我们很有趣地看到，世俗文化常把许多神圣的事物冲淡，或从相反的角度取而效之，或抹杀它们真正的含义和目的。节食减肥是把守斋这种重要的神操世俗化。但节食减肥完全缺乏这些强烈的动机：悔改、克己、谦卑、自制，以及缺乏由这些美德所产生的精神威力。

基督徒守斋的历史回顾

在耶稣死亡、复活和升天之后，守斋很快就成为初期基督徒生活的一个重要部分。那时，一些犹太人团体每逢星期二和星期四守斋。为了与他们区分，初期基督徒则在每星期三和星期五守斋。在犹太教 - 基督教的世界，守斋日通常实行禁食到晚餐为止，也就是在日落后才可以吃食物。

虽然有些人争辩说，有数世纪之久，守斋并未曾引进到基督徒的生活中，但是，我们确有重要的证据表明，情况并非如此。

事实上，守斋已经是初期基督徒生活方式的一个部分。宗徒训海录（The Didache）是已知的基督教最早的手稿，它概述了初期基督徒的习俗和信仰，它建议基督徒要“为迫害你们的人守斋”。

初期的基督徒团体在准备参与包括圣体和领洗在内的圣事前，通常也要守斋。若是为成年人的洗礼，施洗者和领洗者都要守斋为其做好准备。

在第四世纪，教会开始使守斋常规化，但从那时起，守斋的做法在不同时期也有重大变化。在中世纪，守斋日的食物份量和种类方面，开始出现差别。正是在这个时期，守斋日不吃肉、蛋，和奶制品的做法约定俗成。

守斋日的数目也在逐年增加，在重大庆节的前夕，以及在四季大小斋（the ember days）被规定为守斋日。在守斋日增多的同时，也有越来越多的理由对守斋给予豁免的规定。所有这些情况都造成守斋的做法越发复杂。这种日益增长的复杂性，很容易把守斋的做法更像一个法律规定，而不是一个神操。其重心从内心的转化变成了一个外在的炫耀。守斋的动机开始改变，守斋从悔改和补赎的初衷，变成了一种义务和本分。

尽管数世纪以来守斋的做法一直有许多改变，但教会对守斋意义的理解始终是一致的。圣多玛斯（Thomas Aquinas）是第十三世纪伟大的学者、圣人和教会的圣师，他写出了有关守斋的三个价值：抑制肉身强烈的肉欲，赔补罪过，以及使自己升华到更高尚的境地。

经过许多世纪，也许在隐修院中还保持着守斋的目的和目标。这里依然很清楚，守斋的主要目的和目标是与天主结合。但人们对这一点重视得不够，这主要归咎于一个错误的观点，认为能与天主结合是一种特殊的奖赏，而这一奖赏只是保留给圣人和神秘

人物。

在现代，我们仍然可以看到守斋做法的许多改变。在1917年以前，在整个四旬期，除星期天之外，天主教徒都被要求守斋，在这期间每天只吃一顿饭。在规定的守斋日和每星期五、星期六，还不可食肉、蛋和牛奶制品。在二十世纪五十年代初期，美国天主教徒在各个守斋日，每天只许吃一个饱餐和两个没有肉食的小餐。

1966年，教宗保禄六世曾警告用法律方式对待守斋的危险，在他关于补赎的宗座宪章（Apostolic Constitution on Penance）中，对现代世界守斋的方法提供了某些指示。他提醒天主教徒，守斋的外部表现总应该伴有内心的转变。在这份文献中，保禄六世不仅强调了守斋和其他形式的补赎的价值，还提醒各地的天主教徒，初期基督徒曾非常重视把守斋的外部行动和内心的转变、祈祷，以及慈善工作紧密联系起来。这样以来，教宗保禄六世重复了圣奥斯定的理念：“你希望自己的祈祷能飞向天主吗？那就给你的祈祷加上两个翅膀：守斋和施舍。”以祈祷和施舍再次断言守斋的价值，将其界定为“遵守天主忏悔诫命的基本手段”。于是，保禄六世简化了对大小斋的规定，并把此权柄交付给地方的主教团，由他们根据当地文化的氛围制订守斋的指导方针。

在同年较晚的时候，美国天主教主教团发布了一份牧函，宣告“在圣灰礼仪日及四旬期内的所有星期五，在美国的天主教徒必须守小斋，即不得吃肉食。他们还须在圣灰礼仪日和耶稣受难日恪守大斋”。牧函还鼓励教友们继续传统的做法，每个星期五守小斋，并敦促天主教徒以忏悔的精神行哀矜，行善功，包括探访病人和监狱犯人，关心和施舍穷人。当时，这是一个巨大的改变，对大小斋和补赎而言，取消了许多古老的规定。因此，许多天主

教徒感到，他们似乎不再有义务遵守特定的悔罪的做法。大概只有少数人能够看清这些变化所反映的智慧，并认识到他们是被召叫以更加深切的悔改精神去生活。

尽管有许多现代的天主教徒抛弃了补赎，特别是守大斋的做法，但教会各个层面仍继续肯定守斋的价值，将其作为精神成长的手段。在现代社会中，教宗和主教们邀请天主教徒们遵守大小斋、祈祷、行善，这些做法已经受时间的考验，能使我们把我们的注意力转向天主，转向我们兄弟姐妹们的需求。但是，先进的现代化国家，例如美国，拥有巨大的财富，由于当代流行文化的驱使，我们很容易被诱惑，堕入自私自利的生活方式。

当今时代，禁食的做法在世俗圈内比在天主教徒之间更为流行。健康保健的热衷者，正在把定期的禁食作为治疗从失眠到癌症等各种疾病的方法。其他一些人则采用这古老的属灵的方法，去“净化”身体，去除体内的氧化剂和食品添加剂的化学成分等有害物质。在许多健康计划中都把禁食作为减肥和保持适当体重的手段。

我祈祷，作为现代的天主教徒，希望我们大家能够重新发现守斋——这一古老的属灵方法的真正价值——不是为了天主的缘故，而是为了我们自己。我坚信，如果我们想发展内心的自由，抵抗我们所面临的现代世界的诱惑，我们必须坚持让灵魂支配肉身，让永恒的事物支配短暂的事物。如果我们每个人能让灵魂做主导，那必须首先驯服我们的肉身。祈祷并不能做到这一点，行善功和意志力也都不胜任，这是一项通过守大小斋和做其他的补赎去执行的任务。

四旬期的斋戒

基督徒守大斋的做法有很大的智慧。尽管基督徒守大斋的规定大大减少，但经历了现代世界的混乱之后，有一种守斋（和悔罪做法）的表达方式仍然得以保存下来，这就是四旬期的补赎和斋戒。但我怀疑这种保存仍处于危机之中，若非我们能使人们认识到这些行动的美妙和深具属灵意义，四旬期守斋的这一表达方式也会荡然无存。

在我的著作和演讲中一再提到，我们的习惯改变，生活就会改变。教会对人性有深刻的理解，四旬期的体验就是最好的例证。四十天的斋期是自我更新的一个理想时期。四旬期是一最佳的时段，让我们形成富有生命气息的新习惯，摒弃自我毁灭的旧习惯。可是，我们大多数人充其量只不过舍弃吃巧克力而已。直到复活节到来时，与四旬期开始时相比，我们的灵魂并没有取得多少长进。

守斋与你的关系

我们的信仰在寻求整合肉身与灵魂之间的关系。在你的内心有一种战争在发生着。这就是你的肉身和你的灵魂之间所持续进行的战斗。在一天的每一时刻，它们两者都在争夺统治权。如果你希望有丰富和充实的生活体验，你就必须让灵魂占主导。为做到这一点，你首先需要驯服和训练你的肉身。你不要满足于每年一次，每周一次，甚至每天一次，赢得这一战争的胜利。我们的欲望时时处处都需要被驾驭。

守斋应成为我们日常属灵生活的一个组成部分。例如，在你

极渴望喝一杯可乐时，作为自制，你可以改喝一杯白水。这似乎是一件很小的事，没有人会注意到。但是，就是通过这样一种简单的行动，你已对有控制欲的肉身说不，并保持了灵魂的支配地位。你的意志力增强了，灵魂也获得了更多的自由。在这一微小的行动中，你又增加了些许的自制力。

再假设你喝的汤没滋味。你本可以加一些盐和胡椒粉，但你不这样做。这也是不足挂齿的小事，但你内心有好的意愿，以正确的态度这样做了，这就是神操。你对自己的肉身说不，以此方式保持了灵魂的支配权。意志力增强，灵魂更自由了，你再次增加了些许的自制力。

若没有实行某种形式的禁食，就不要离开餐桌。正是这些细小的行动可以使你驾驭你的肉身，把它变成你的忠实仆人，你同时锻炼了意志。我们人生中都有作出重大决定的时刻，你现在这样做，正是为此做准备。

如果我们愿意认真对待自己的灵修生活，除了这些微不足道的禁食时刻以外，我们每个人还应寻求更强烈的守大小斋的机会——这并非因为教理问答中有此规定，而是因为这样做能帮助我们脱离罪恶并转向天主，这才是教理问答的本意。守斋可帮助我们离弃不佳的自己，而去实现最好的自己。

你也许能够每星期守一天大斋，即：一顿饱餐，两次小食，各餐之间不吃任何东西。也许你每星期有一天能够做到，只吃面包，喝白水。或者，也许此时你仅能做到某一天放弃喝咖啡的嗜好，若不能坚持一整天不喝咖啡，就多忍耐两小时再喝。根据个人的情况和能力去守斋，因为只有你知道自己的弱点在哪里。星期五是传统的守斋日，我建议你用自己的方式度过这传统的一天。只有你才能决定哪种守斋的方式更适合你的情况。

要避免对此产生自豪感。在天主面前谦卑和静默地祈祷，然后决定自己守大小斋的日常方式。还要经常回顾这些做法。如果自己感到对守斋的力度还要再增加，那就再增加一些。

重要的是应认识到，并非所有的守斋都涉及到食物。仅举几个例子，你守斋的内容也可以是制止自己去论断别人，不批评、诅咒，或抱怨别人。

曾有助于我长足长进的最有力的守斋做法是保持静默。不出声，不移动，静坐二十分钟。这并非是一件容易的事，难怪许多人从未采用这种习惯做祈祷。在你对静默已感到惬意后，要坚持二十分钟的静默，一定要完全静止不动。这样做是很困难的，但我深信，静默和静止不动是最有效的两个灵修工具。

守斋是我们转向天主的一个简单易行，但很强大的方式。如果你在生活中有某个问题，你就守斋并请求天主指导你。他一定会帮助你。如果你有一个自己不能克服而屡犯不改的罪，你就守斋吧。一些魔鬼只有靠我们祈祷和守斋并行，才可将它们赶走。

守斋是相反现行文化的，基督信仰亦是如此。

宇宙和你的关系

守斋是悔罪的形式，其目的是希望转变罪的影响。但到目前为止，我一直避免讨论这一理念，这是因为，这一理念在当代世界却有负面的印记。但是，若不讨论这一点，不努力为这一理念做出解释，我便是怠慢。

甚至在上幼稚园之前，我们就被教导了宇宙的一些法则，其中包括因果律：有因就有果；每一个作用都有反作用。

在某种意义上，宇宙具有一个完善的会计系统。这是天主造

化的奇迹和完美的一个小的侧面。这些定律是帮助保持各种事物的平衡与和谐。因此可以说，在宇宙中没有一项债务能逍遥法外，有债必还。

这就是补赎和守斋之间的联系之处。一切债务必得偿还。

我们把守斋作为补赎的形式，这并非因为我们要惩罚或毁损自己，而是要对我们道德上的缺失表示歉意，并希望恢复健康。教会邀请我们做守斋的神操，并非是想要我们有罪恶感或者自惭形秽，而是愿我们得到解放。在这一过程中，我们会得到圣宠去努力向上，并以更大的决心去成为最好的自己。

不言而喻，如果你十年如一日地整天坐在沙发上吃着炸土豆片，喝着啤酒，这样做的结果是体重增加，健康每况愈下。为了减肥恢复健康，你必须体育锻炼，并重视那些供给身体营养和能量的食物。这两项行动在开始时都不会使你快乐，但能消除你以前那种不正确的行动所造成的影响。以前的那些行动使你未能成为最好的自己。

在灵魂的层面亦如此。每当我们犯罪，就会对我们的灵魂产生影响。那些思言行为会背叛我们最好的自己，并破坏我们与天主和与近人的关系。你看不到这一点，但它客观存在。当你犯罪时，你不仅毁坏你的灵魂，你还要加重将来的犯罪倾向和犯罪的嗜好。

诚然，天主会通过和好圣事宽恕我们的罪过，但如果这些罪对我们的品格和灵魂已产生负面的影响，就需要我们做某种形式的补赎。守斋是一种神操，能帮助我们的灵魂恢复理想的美丽，减弱我们对那些自毁和有罪行为的倾向，并在未来减低我们对罪恶的嗜好。

是手段，不是目的

守斋是手段，不是目的。守斋旨在协助我们的灵魂转向天主。守斋的神益是不可胜数的，但是，所有这些神益都比不上我们在人生中完全皈依天主的愿望。

在生活中，你无论决定采取怎样的守斋形式，你总会有顺利或不顺利的情况。但要坚持，不可放弃。如果你失败了，再重新开始。

几年前，我在四旬期刚开始的那天回到澳大利亚。在圣灰礼仪日的傍晚，当我走过电话机时，电话铃响了，于是我就拿起电话，一个童音问我：“你是玛窦舅舅吗？”这是我的小侄女佐伊。

“佐伊，你好吗？”我问道。

“舅舅，我很好。”

“你今天都做了些什么呀？”我又问道。

“啊……今天很忙。我去上学，然后又练排球，再回家做作业，然后到教堂去领了圣灰。”

“神父在教堂里讲了些什么？”我问道。

“他说在四旬期，我们都应放弃一些东西，舅舅，你猜我准备放弃什么？”她对我说。

“我不知道。佐伊，你打算今年要放弃什么呢？”

“我要不再喝可乐。”

“但是，佐伊，你是最喜欢喝可乐的呀！”

“是的，但是神父就是让我们放弃一些难放弃的东西。所以我正在放弃，不再喝可乐了。”

两天后，在星期五的傍晚，我随同我的两个侄女，艾玛和她妹妹佐伊，来到篮球赛场。艾玛那时已经十四岁，佐伊十二岁。

艾玛参加篮球赛，佐伊和她同校的五、六个小朋友坐在我身旁。

大约在比赛进行了一半时，我侧眼看到佐伊正在狂饮着一大瓶可乐。我什么也没有说，仅暗笑了一下，又回过头来看球赛。但大约五分钟后，我感到有人拉我的衬衣，轻拍我的肩膀。

“玛窦舅舅，我忘了。”

“你忘了什么呀，佐伊？”

“啊，舅舅，我忘了在四旬期放弃喝可乐，我刚才喝了一大瓶呀。”我没说话，只是微笑着看她。她叹了口气，说道：“唉，完了，等明年再重新开始吧。”

我们的习惯改变，生活就会改变。当我们下了决心，就要经常提醒自己，负责地遵守诺言，并坚持实行，我们的习惯就会改变。我们有时会失败，但是，失败是成功之母。不要气馁，继续向前，一步一步地前进。

神修也不是一蹴而就的事。在这条路上，我们有时感到进展太小，几乎觉察不到。但人生充满了快乐的挑战，在与人生，与天主，与一切美好、真实和高贵事物的永恒结合方面，我们任何微小的进步都是有正面意义的。

我们的肉身是一个载体，天主借此赋予我们灵魂，让我们在这物质的王国中体验生活，在我们能驾驭自己的肉身之前，就绝不会驾驭生活。直到我们学会控制自己的肉身，我们才能体验到真正的和有意义的人生。

第十七章 阅读圣书

读书能改变人生。许多人都能指出曾改变他们人生的一本书。那本书也许正好在恰当的时候对他们说了恰当的话语。这可能只是某一页书上的几句话，但它们却进入了你的人生，使你铭记不忘。也许正是由于这几句话，使你和以前大不一样。读书确实能改变我们的人生，因为我们在今天读的书，会在今后影响我们的一言一行。

我们在前面讨论过祈祷和默想，谈到了在思想与行为之间是有因果关系的。思想决定行动，而影响思想的一个重要的因素，是我们选择怎样的读物。

阅读与思想的关系，恰如体育锻炼与身体的关系，祈祷与灵魂的关系。

一个久远的传统

人们阅读圣书的习惯由来已久。远在书籍问世之前，人类尚未发明印刷术的时代，教会就已经抄写各种手稿。那个时代，读圣书的传统主要局限在隐修院，隐修士们得以阅读圣经及其他灵修著作的手抄本。

阅读圣书旨在点燃心灵，渴望增进德性，成为最好的自己。

正如其他的神操和活动，阅读圣书是要鼓励我们度圣善的生活。

我们应读哪些书？

在准备读的圣书名单中，我们要把圣经，特别是新约，尤其是四部福音书，放在首位。经验告诉我，善良的人们，无论男女，一旦熟悉了福音书，就会喜爱它。四部福音书是最好的教育书籍，它们记述了耶稣基督的生活和他的训导。若想点燃心灵去效法主耶稣，最重要的是熟知他的生活、事迹和训导。

旧约的某些书卷尽管比其他书卷较难理解，但旧约仍是阅读圣书的一个很有价值的源泉。在诸如圣咏和箴言这些书中，我们的心很容易被激发起来，并通过与天主、与近人，以及与自己的关系，努力追求德行，度圣善的生活。另外，旧约中还有许多历史书和先知书，若想理解这些书卷写作时的环境和文化背景，以及它们的原意，我们就需要认真做一些准备工作。

除圣经以外，还有很多伟大的灵修作家们可以帮助我们走得救之路。这些灵修生活的大师和指导者们，随时都能为我们提供咨询帮助。

从事灵修写作的大师们曾把他们私人的日常事务放在一旁，而把天主对人类的期望放在他们著作的中心地位，天主希望我们在圣德中茁壮成长。在他们的著作中你总能听到一种召唤，召唤你成为更好的人。在你阅读他们的作品时，会常常受到鼓舞，激励你去改变自己，健康成长，成为最好的自己。

他们是很称职的良师益友，如果你愿让他们进入你的人生，他们会审慎和亲切地揭示你的缺点和不足。他们指出你的弱点并非要贬低你，而是要使你能够成为更好的人。他们好像拿着一面

灵性的镜子站在你眼前，请你察觉自己的情况。然后，他们鼓励你下定决心，并引导你与圣神合作。他们还会教你如何发扬光大你的长处和影响。

灵性读物的传统定义，迄今一直限制在这一范围内。但是，现代的天主教徒处在一个信息时代，因此我愿把这一范围再略微扩大一些，但同时也认真注视这古老做法的目的。

我相信在灵性阅读的范围内，我们仍有研究某些问题的余地，相信多数过去曾是天主教徒的人、不热心的教友，以及许多不过宗教生活的教友，他们都是因为某个问题而脱离了教会。每个人的问题也许不同，但通常都因一个问题造成了分离，使他们离弃了教会。有些人是因为避孕问题，另一些人因为堕胎，现代的许多人是因为离婚问题离开了教会。我猜想，绝大多数在每主日不再和我们一道参加弥撒的教友，是基于这些特殊问题，而离开了教会。考虑到这一点，我们有义务了解和研究这些问题，以便我们能实事求是地建立必要的桥梁，使他们再圆满地回到我们这古老和美妙的信仰中来。

如果你想在信德中成长，请识别出你最难理解教会的某一训导并愿意接受它，然后，阅读和研究这一问题。为自己找一本《天主教教理》，仔细阅读，然后查阅源语文本，或其他圣书，看它们对此问题如何解释，要抓住问题的中心点。不要阅读那些对教会怀有敌意的作家的书，因为他们在设法诋毁教会。要阅读那些信仰虔诚的作家的书籍，因为他们的著作旨在深刻启示教会训导的真理。如果你以谦卑的态度探讨这一问题，天主教会的智慧和美妙就会展现在你眼前。

从何时、何处起步，并坚持多久？

我最初开始认真的灵修生活历程时，很幸运地遇到了一位圣善的神父。他是个虔诚祈祷的人，努力修德行，重视过圣洁的生活。在与我的交谈中，他唯一关心的是我的灵魂成长。他谆谆教导我：“天主教在召叫你过圣善的生活。”在听告解时，他总提醒我，天主召叫我们成圣。在谈到有关我祈祷不专心的问题时，他仍是提醒我，我是被召叫来成圣的。关于我个人的生活，以及后来有关我的生意或传教的问题，我向他请教时，他总是告诉我，在我们和我们的近人的生活中，至关重要的是要重视天主我们成圣的召唤。

我在这里提到他，是想说他曾向我推荐了一些圣书。在每一本书中，我都找到了好的向导、灵修大师，以及充满圣宠的良师益友，他们都强调这一训导：天主召叫我们大家要成为最好的自己。天主邀请我们成圣！

一本书是好是坏，我们有立见分晓的检验方法：它是否邀请你过圣善的生活？

这位老神父总对我说：“每天若用十五分钟时间阅读好书，你便会惊讶地发现，这十五分钟能极大地激励你的灵魂”。在早晨、晚上、午餐时间，不论在什么时候，只要每天能抽出十五分钟的时间，一本好书就会在精神和心灵上滋养你。尽量在每天的同一时间这样做。这也许是在你上班之前，也许是晚上在床上，也许是在你的午餐时间。无论在班上或在家里，要找一个安静的地方阅读圣书。如果你还不确定读哪些书，可上网站 DynamicCatholic.com 查询，或发给我电子邮件，我会发给你一个十本书的书目，正是这些书已改变了我的生命。

你无需每天阅读两小时，只要阅读十五分钟，但每天都要坚持。把阅读圣书作为每天的铁律，以此成为你生活方式的一部分。请记住，天主教并非是一套无生气的教条和规章制度；天主教是一种生活方式。要开始建立这种生活方式，每天阅读圣书十五分钟，将此形成习惯——我们的习惯改变，我们的人生就会改观。

成人教育

教会所面临的挑战之一是急需加强成人教育。现在，几代人虽经过天主教教育系统，但对教会的了解只略高于初级的程度。在这段时期，越来越多的教友决定不再把小孩送到天主学校，或要理班。这种趋势会对未来的一代人产生毁灭性的影响。

我们也许能够精心设计出各种成人教育计划，但我建议，我们应从鼓励成年教友阅读优秀神修书籍入手。我们不可能在一夜之间收回失去的土地，但是，每天阅读十五分钟可作为良好的起点。

我的建议会被许多人忽略，另一些人会对此不赞成，认为这个建议过于简单。但听我说，最简单的方法通常是最好的方法，它深藏在我们古老的传统中，我们将会发现，这样的方法可以解开大多数现代的症结。

阅读圣书是一个很好的例证，说明古老的方法可以解决现代的问题。如果每位教友都能每天阅读圣书十五分钟，仅这一习惯就能使当代的教会发生巨大转变。

在过去的十二个月里，你认为有多大比例的教友读过一本圣书？这是我最近向听众提出的一个问题。人们一致认为这个比例大概只有百分之一。

请你设想一下，如果你们堂区的教友每人每天都用十五分钟的时间阅读圣书，将会发生怎样的情况？堂区会发生怎样的变化？如果每位教友每天都能花十五分钟时间读圣书，那么，我们的教会在一年后、五年后或十年后，会有何等的不同？

罗马不是一天建成的，许多伟大的事业都是逐渐地取得成功。

要看到那颗指路明星

阅读圣书是一个强大的工具，能帮助我们那颗精神上的北极星保持在视野内。天主召叫我们要成为最好的自己，我们若把每一件事都与天主这个召唤联系在一起，你就会发现每件事都是有意义的。无论多么卑微的任务都有意义，因为我们明白，每一个行动都是培养品格的行动，它能使品格变好，或变坏。

要将你的思言行为指向那颗伟大的精神上的北极星。我是说，你要和你的朋友们一起找到某些方法，使你们都能成为最好的自己。作为一个家庭，要从事某些活动，激发每个人的长处，促进家庭的成长。同样，也要阅读能使你成为更好的人，并能引导你成为最好的自己的那些书籍。一定要摒弃当代那些荒诞和海淫海盜的读物。在那类杂志和书籍中，有什么能帮助你去度一个真正和充实的生活呢？你什么时候在读了那些报刊杂志后能对自己说：“因为我看了这个报纸，我现在人品更好了”？人们已经堕入现代的迷思，总认为必须人云亦云，随波逐流才是生活。

书籍能改变我们的人生。如果你真心愿意使你的人生有好的改变，那就阅读好的圣书吧。你若以信仰的精神、成圣的愿望，去阅读这些书籍，并以真诚的意向去实践书中的教导，那么，阅读圣书的习惯必会成为你人生向上的强大动力。

第十八章 玫瑰经

吉姆（Jim Castel）有一天晚上在辛辛那提（Cincinnati）上飞机后已经很累了。这位四十五岁的经营顾问刚结束持续一周的商务会议和学术研讨会，现在终于能舒服地坐在机舱的椅子上，等待飞回堪萨斯城的家。

越来越多的乘客上了飞机，机舱内熙熙攘攘，谈话声、拖拉行李声交织在一起。但人们突然静下来，宁静的气息慢慢地沿着通道延伸，好似游船后的尾迹蔓延一样。不知发生了什么事，吉姆翘首一看，他一下子惊呆了。

有两位修女身着白色带蓝边的会服，从通道走过来。吉姆立刻认出其中的一张熟悉的、布满皱纹但眼神慈祥的面孔。他在电视上，在时代杂志的封面上都曾看到过她。两位修女停下来，吉姆这时才知道德肋撒修女的座位紧挨着他。

当最后进来的一些乘客都安置好后，德肋撒修女和她的同伴都拿出念珠来。吉姆注意到，她们的念珠每十个一组的珠子有不同的颜色，德肋撒修女后来对他说，五组珠子分别代表世界的五大洲，并补充道：“我为每个大洲的穷人和临终的人祈祷。”

飞机向跑道慢慢滑行时，两位修女开始低声祈祷。吉姆虽然不认为自己是个热心的教友，他平时进教堂只是出于习惯，但此

时他莫名其妙地感到他也投入其中了。当她们结束了祈祷时，飞机已起飞，并到达巡航高度。

德肋撒修女转过头看着吉姆。吉姆有生以来首次理解到，人们与桂冠人物交谈是怎样的感受。当德肋撒修女看着他时，他顿时充满了一种平安的感觉；他感到好像面对一阵夏天的微风，看不到，却能感觉到它。德肋撒修女问道：“年轻人，你念玫瑰经吗？”

“不，不怎么念。”他承认。

修女拿起吉姆的手，并审视着他的眼神，然后微笑着说：“好，那就现在念吧”，她把她的念珠放在吉姆的手掌上。

一小时过后，吉姆进入堪萨斯城机场，他的太太露丝（Ruth）来接他。露丝发现吉姆手中有一串念珠，问道：“这是怎么回事？”

他们互相亲吻后，吉姆描述了他的奇遇。驱车到家后，吉姆说：“我感到我遇见了天主的女儿。”

九个月后，这对夫妇去访问一位老友康妮（Connie）。康妮告诉他们她得了卵巢癌。“大夫说这是很难治的病，”康妮说，“但我一定和疾病搏斗，决不放弃。”

吉姆紧握着她的手。然后，他从自己的口袋里取出德肋撒修女的念珠，轻轻地缠在康妮的手指上。他讲了念珠的故事，然后说道：“康妮，随身拿着它，它会帮助你。”

康妮虽然不是天主教徒，但她欣然把这串塑料念珠紧握在手中，低声说道：“谢谢你，我希望我还能还给你。”

吉姆在一年多之后又见到康妮。她满面红光，匆匆走近吉姆，并把那串念珠还给他。“我一整年都拿着它，”康妮说道，“我做了手术，并一直化疗。上个月大夫做了复查，肿瘤消失了，完全好了！”她的眼睛看着吉姆的眼睛，“我知道现在应把念珠还给你了。”

第二年秋天，露丝的姐姐莉丝（Liz）在离婚后患上严重的忧郁症。她问吉姆可否把那念珠借给她，他把念珠寄给她后，莉丝把念珠放在一个天鹅绒小包里，挂在她的床头上。

“在夜间我拿着它，只想用身体接触它。我曾感到孤独和害怕，但我拿着这串念珠时，就好像握着一只温暖的手。”莉丝说道。她渐渐地从低沉中解脱出来，对生活有了一个新的视角。她把念珠寄回给吉姆，并附上一个便条写道：“别人也许还会用到它。”

后来，大约一年多之后的一个夜晚，一个陌生的女士打电话给露丝。她从邻居那里听说了这串念珠的故事，她问是否可以借用一下念珠，把它拿到医院去，因为她母亲已经昏迷，正停留在医院里。家人希望这串念珠能帮助妈妈平安地去世。

几天后，这位女士归还了念珠。她说：“护士们告诉我，昏迷的病人仍然有听觉，所以我对妈妈说，我手中有德肋撒修女的念珠。当我要把念珠给母亲的时候，她竟然张开了手；就这样，我把念珠放在她手中。几分钟的光景，我们都看到她的脸变得十分和蔼与安详！皱纹展开，显得很美，很年轻，几分钟后，妈妈走了。”这位女士声音哽咽了。她紧握着露丝的手，两眼深沉地看着露丝的眼睛，轻声说道：“谢谢你。”

一挂普普通通的念珠真有什么特殊的力量吗？或者，是否是人类的精神力量在每位借用这串念珠的人身上起作用，就这么简单地焕然一新？但吉姆仅知道，借用念珠的请求持续不断，常有一些情况使他出乎意料。他总是应允人们的请求，尽管每次他都要说一声“不再需要时，请把念珠还给我，因为其他人可能需要它”。

自从在飞机上的不期而遇之后，吉姆的生活也变了。当他发现，德肋撒修女的全部家当就是她随身携带的那个小包后，吉姆

也努力简化自己的生活。他说：“我一定要记住什么是真正重要的——不是金钱，不是头衔，也不是财产，而是我们应怎样去爱护他人。”

我们为什么不再热衷念玫瑰经？

现代的天主教徒不热衷念玫瑰经也许有许多原因。毫无疑问，其中一个原因是某些人过分地强调了圣母玛利亚和玫瑰经的作用。但我认为，从现代天主教徒总体上讲，这并非是人们不再热衷念玫瑰经，不在家中和学校教孩子们念玫瑰经的唯一原因。在我们讨论有关圣人的问题时我曾指出，对于任何一件好事的扭曲或过分强调，也绝不会因此把这件好事抹杀掉。

我认为，在现代环境中，人们已不流行念玫瑰经的原因之一，因为人们带有成见地认为，这一祈祷只是那些受教育很少，并闲着没事做的老太太们过分虔诚的表现。在这个崇尚知识和学术学位的世界中，虔诚被认为与迷信相差无几。但事实是，虔诚是对天主的崇敬和热爱。

当今许多天主教徒不再念玫瑰经，这是因为我们被许多复杂错综的事物所诱惑。我们把自己的热诚和崇敬都交付给了这些复杂的事物，但是，只有简朴才是通往完美的阶梯。我们内心的平静来自我们生活的简朴。历史中所有的伟大人物似乎都认为，最简单的解决方法是最佳的解决方法。简朴是天主的特质，如果你希望探求天主的光荣和奇妙，你就要简朴地生活和简朴地祈祷。

越来越复杂的各种事物，使我们的生活正在忍受着的不堪承受的重担。我们把一切事物都复杂化，当这种热衷于复杂性的病态横扫现代文化时，这一倾向也会影响我们祈祷的方式。于是，

作为现代的天主教徒，我们会认为念玫瑰经没有多大价值。请不要轻视简朴的价值，简朴中蕴藏着巨大威力。

玫瑰经并不是那些闲着没事做的白发老太太的祈祷，它是一种有价值的祈祷方式，我们每个人都会从中受益。

你反驳的理由也许是，你曾在小的时候被强迫念过玫瑰经。如果情况真是这样，请你跳出那种经历的阴影，去为自己重新发现这一美丽的祈祷，不要让昔日的阴影笼罩你的未来。

收益

与大多数人的想法相反，我出版的第一本书就命名为“祈祷与玫瑰经”。人们若看到我在十九岁时出版的第一本书是关于玫瑰经的，绝大多数人就会认为我一定生长在一个每天晚上公念玫瑰经的家庭。而我真的不是这样，事实上，我从未与家人一起诵念过玫瑰经，一次也没有。

为什么我会这样重视这一简朴的，并被复杂的现代世界所排斥的玫瑰经呢？让我讲给你听。

我上小学四年级的时候，鲁特太太（Rutter）教我们念玫瑰经，并送给我们每人一串念珠。我当时对此既没有重视，也不感兴趣，但我还是把这串念珠储藏在我儿时的珍品之中。

五年级时，葛莱克先生（Greck）讲了许多有关露德（Lourdes）（圣母显现）的事。他的儿子在那里奇迹般地治愈了，因此葛莱克先生每星期五都要在午饭时间领诵玫瑰经。他说，如遇到滞留的时间，你必须念玫瑰经。我偶尔也有滞留在某处的情况，但我不喜欢被勉强做这种祈祷奉献。

在我十六岁时，我遇到了一个人，对我一生的神修历程帮助

很大。他在课后班教我们“学习技能”课程。一个星期六，他邀请我去访问当地的一个养老院。我们徒步去养老院，一路上谈了很多事，但大多是谈到我本人，我的体育运动、兼职工作、对生活的向往，以及谈到我的女友。那天下午是我对当地养老院的第一次体验，后来又去过多次。这一体验开始唤醒了我的道德意识。那天在我们回家的路上，他问我是否愿意一同念玫瑰经，我表示同意。我想，在那种情况下还能做些其他的事吗？但或许是缘分注定，玫瑰经祈祷使我感到安慰，于是在后来的数个星期内，我便开始自己念玫瑰经。不久，我便开始与我的好友路加（Luke）一起，经常诵念玫瑰经。

我开始念玫瑰经，是因为我觉得这种形式的祈祷使我的心感到平静。我现在念玫瑰经是因为我相信，玫瑰经用最简朴的方式反映了耶稣基督的生活和训导。我相信，若把这些放到我们的神修历程中，我们基督徒会被召叫去效法耶稣，你不可能去效法你根本不认识的人。我们从圣经中，圣事中，和借助许多人和地方，终于认识了耶稣。玫瑰经则是另一种认知方式，通过念玫瑰经，我们能够在较短的时间内，默想耶稣和他许多方面的生活。而且，正像我们以前曾讨论过的那样，我们生活中的一切行动是由我们的主导思想所决定的。如果我们愿意自己的行动相似于耶稣，经常默想耶稣的生活和训导会对我们有很大帮助。

我在前面谈过故事的威力。耶稣的故事有最强大的威力。正是他的故事塑造了历史，成为人类历史的中心。因此，我们基督徒的最重要任务是熟悉耶稣的故事。玫瑰经帮助我们了解耶稣的故事，并教导我们要把他的故事融汇到我们自己的生活之中。

增长德行

玫瑰经的神性收益之一是，它能帮助我们增长德行。在研究了天主教传统中的神修大师们的生活后，我发现德行在我们尘世的旅程中是何等重要。当我们努力把自己生活中好的和高尚的外部行动，与内在的正确的态度和意向结合在一起时，我们的德行就在成长。当我们开始有意识地实践自己的德行时，德行就会成为习惯。但我同时还认识到，当你有意识地努力培养某一特定的德行时，你的其他德行也会自动地跟随着成长。美德生美德，不断地努力去实践某种德行，德行最终会自然而然地见诸正确的行动。当我在生活中努力提高和实践各种德行时，我发现玫瑰经对我有特别的帮助。

所有神操的成果都是使信、望、爱三超德得到长进。对此，圣保禄在格林多前书中说道：“现在存在的有信、望、爱这三样，但其中最大的是爱”（格前 13：13）。当世界充斥着怀疑和疑问时，信德就会显露光芒；当如此多的人的心智遭受忧郁、失落和绝望时，望德就会光芒四射；在一个充满自私、享乐和追求财富的文化氛围中，一个永恒的真理依然明白无误地面对我们每个人：爱是我们唯一应走的路。

除了神学三德之外，每一端玫瑰经都提供了人类德行的实际榜样，并教导我们在生活中去实践这些德行。让我们现在分别探索每一端玫瑰经所教导的人类美德。

二十个典范

你生活中的行为取决于你的主导思想。所以要把你的心智转

向良善、真实、美丽和崇高的事物，让你的生活反映出这些品质。

平静的心是智慧的果实。内心的宁静是耐心实践自制力的成果。我知道，为得到心神平安，玫瑰经比用任何其他的方法对人的帮助都更大。学会把自己的思想归向天主，你就能学会将自己的生活归向天主。

玫瑰经中有二十个奥迹，这些奥迹在我们的生活中树立了二十个典范。

欢喜五端的奥迹

天使向圣母报喜：在欢喜一端的奥迹中，我们见证了玛利亚全心全意顺从天主的旨意（参阅 路 1：28-38），我们在自己的生活中也要学会对天主的旨意说“是”，这种服从有很大的威力。这一奥迹的教益是：甘愿执行天主的旨意。

圣母往见圣妇依撒伯尔：在欢喜二端的奥迹中，圣母离开自己的家去照顾她的表姐依撒伯尔（参阅 路 1:39-42），我们从中学学习到为他人服务的价值。这一奥迹的教益是：谦卑。

吾主耶稣诞生：在欢喜三端的奥迹中，我们看到了诞生在马槽中的天主子耶稣的谦逊榜样（参阅 路 2：1-7）。这一奥迹的教益是：要超然于尘世的事物。

圣母献耶稣于圣殿：在欢喜四端的奥迹中，我们见证了圣母服从的榜样，圣母按梅瑟的法律，将她的儿子、天主子，献于圣殿（参阅 路 2：23-32）。这一奥迹的教益是：服从。

耶稣十二龄讲道：在欢喜五端的奥迹中，我们认识到智慧并非来自单纯地获得知识，智慧是天主所赐的礼物（参阅 路 2：45-49）。这一奥迹的教益是：响应主的召叫和传福音。

光明五端的奥迹

耶稣受洗：在光明一端的奥迹中，我们听到圣父的声音，他说：“这是我的爱子，我所喜悦的”（玛 3：16-17）。我们认识到，我们要紧紧依靠天主圣父。这一奥迹的教益是：要向天主圣神敞开心怀。

耶稣赴加纳婚宴：在光明二端的奥迹中，我们看到耶稣变水为美酒（参阅 若 2：1-12），这是提醒我们，他也有能力转变我们，转变世界。这一奥迹的教益是：要信赖天主的圣意。

耶稣宣布天国来临：在光明三端的奥迹中，耶稣召叫各时代所有的人悔改——“时期已满，天主的国临近了，你们悔改，信从福音吧！”（谷 1：15）——因此我们要满怀成圣的意愿。这一奥迹的教益是：要悔改。

耶稣显圣容：在光明四端的奥迹中，我们见证了真实的耶稣，他是世界之光，无论他引领我们到哪里，求他赐予我们勇气，去寻求真理和光明（参阅 路 9：28-31）。这一奥迹的教益是：要有成圣的愿望。

耶稣建立圣体：在光明五端的奥迹中，耶稣将自己完全交付给我们，以此教导我们应如何毫无保留地去爱人（参阅 若 6：51）。这一奥迹的教益是：要爱慕耶稣圣体。

痛苦五端的奥迹

耶稣山园祈祷：在痛苦一端的奥迹中，我们认识到坚持祈祷的重要性（参阅 路 22：41-45）。这一奥迹的教益是：要有耐心。

耶稣系受鞭笞：在痛苦二端的奥迹中，我们的灵魂因每日做

出的牺牲而得到更新，我们认识到绝不要轻视小事，要重视细节的价值（参阅 若 19：1）。这一奥迹的教益是：要自我节制。

耶稣受茨冠之苦辱：在痛苦三端的奥迹中，我们学到要同情那些被嘲笑、被拒绝的人。我们应为自己给别人增加了凌辱而请求宽恕（参阅 玛 27：27-30）。这一奥迹的教益是：要有道德勇气。

耶稣负十字架陟山受死：在痛苦四端的奥迹中，我们深受感动，愿通过抵抗不义，并用正确的方式去影响周围世界，从而帮助耶稣背十字架（参阅 若 19：17-18）。这一奥迹的教益是：要愿意为他人而牺牲。

耶稣被钉十字架上死：在痛苦五端的奥迹中，我们体验到邪恶所造成的痛苦，我们已感到自己罪恶的深重（参阅 路 23：42-46）。这一奥迹的教益是：要把自己交付出。

荣福五端的奥迹

耶稣复活：在荣福一端的奥迹中，提醒我们死后的永生这一事实，因此我要在生活中将此铭记在心（参阅 谷 16：1-7）。这一奥迹的教益是：要有信德。

耶稣升天：荣福二端的奥迹提醒我们，我们有伟大的使命去传播福音，从而继续耶稣在世时的工作（参阅 谷 16：15-20）。这一奥迹的教益是：要有望德。

圣神降临：荣福三端的奥迹提醒我们，天主圣神已生活在我们中间，他的巨大威力会协助我们努力向善（参阅 宗 2：1-4）。这一奥迹的教益是：求圣神赐给我们智慧。

圣母荣召升天：荣福四端的奥迹提醒我们，要保持肉身、灵魂、思想和意向的纯真美丽（参阅 默 12：1；12：17）。这一奥迹的

教益是：要保守洁德。

天主立圣母为天地之母皇及世人之主保：在荣福五端的奥迹中，我们认识到要尊敬那些在生活中有圣德的人，寻求他们的忠告（参阅 歌 4：7-12）。这一奥迹的教益是：要与圣母玛利亚建立友谊。

这二十个典范很值得我们经常默想，这二十个典范不停地在鞭策我们。我希望，你会考虑将这一古老的神操，变成你日常灵修生活必不可少的一部分。

多种方式

做玫瑰经祈祷比机械地念玫瑰经文更有意义。任何人都能念玫瑰经——只要有人教会他们念玫瑰经的经文，他们便能流利地念出来。但是，若真正地做玫瑰经祈祷，我们必须在心中有一清楚的目的。玫瑰经不是魔术，也不是与天主做交易，所以，即使念许多遍玫瑰经也不一定得到天主的答复。

祈祷不能改变天主，祈祷却能改变我们自己。念玫瑰经不是要我机会让天主为我们做这个做那个，而是要寻求更好地理解天主的圣意，以这样的态度祈祷才会得到更多的回报。如果我们怀着增进德行的愿望去祈祷，我们就绝不会失望。

念玫瑰经有许多不同的方法。一种方法是把注意力集中在经文本身，这些经文已植根于基督徒圣经和圣传中。天主经是耶稣亲口教的（参阅 玛 6：9-13）。信经是基督徒信仰的初次表达。圣母经的前半部分是来自天使在纳匝肋向圣母报喜的话语：“万福！充满圣宠者，上主与你同在！”（路 1：28）圣母经接下来的后半部分是圣母来访时，依撒伯尔对她祝贺的话语：“在女人

中你是蒙福的，你的胎儿也是蒙福的”（路 1：42）。圣三光荣经简朴地表达了基督徒对天主三位一体的赞美和信仰。自古以来，基督徒就把自己置身于天主和救赎的名号之下，于是我们就有了十字圣号。

玫瑰经经文有强大力量并有丰富的含义，每一端（十个珠粒）玫瑰经的背后都含有一个奥迹。

有一种情况是实际存在的：你不可一心二用，不能同时做两件事，因此许多人对念玫瑰经感到灰心。他们曾试图既想着经文本身的词义，又同时默想那端经背后的奥迹。但这是不可能的！我们必须在两者中取其一。

如果你选择只默想奥迹，那就让念的经文只是脱口而出。不要想词语的含义，仅设想你已身处在那端玫瑰经奥迹之中的情景。如果你选择要聚焦在经文的词语，你可以在念每端玫瑰经之前，先用几分钟默想那端玫瑰经的奥迹，这也很有帮助。

我还发现，若在每端玫瑰经中都确定自己的一个祈祷意向，这样做很富有成效。通过念每一端玫瑰经，为某个人或为某种情况祈祷，这样做会使我们很专心，并有机会在一生中为许多人祈祷。

有一些人认为，我们每天都应该念玫瑰经。在我的生活中，有时连续数月、甚至数年都坚持每天念玫瑰经。但也曾有数周或数月不念玫瑰经的时候。一般来说，我发现每当我能腾出时间诵念这一简明且深奥的玫瑰经时，我就会成为更好的自己。当我自律，能经常做玫瑰经祈祷时，我就觉得内心宁静和充实，更有心度有德行的生活。

我觉得我们没有必要争论，每个天主教徒是否应每天念玫瑰经。但我认为，所有的天主教徒都时常在圣神的启迪下，应能够

从这一精神宝库中淘宝——经常做玫瑰经祈祷。

我们的祈祷生活应像爱情一样具有活力。我们的爱是经常的，但在不同的时间可能通过许多不同的方式表达。祈祷也是如此，要让天主圣神指导你，在某些特定的日子应使用哪种方式对你更有神益——不一定是你“喜欢”的方式，但根据你当日的灵魂状态，采用对你最有利的方式。

真正拒绝的理由

我认为，现代天主教徒不大热心念玫瑰经的真正原因，一般说来是因为我们对圣母在我们灵修生活中的作用认识不足。几百年来，非天主教的兄弟姐妹们一直责备我们崇拜圣母和圣人，而我们并未做好工作来解决这一问题。

天主教徒崇拜圣母和圣人吗？回答是否定的。我们向他们祈祷，并不崇拜他们，这与我们向天主祈祷是不同的方式和意向。你可做这样的设想：如果你病了，请我为你祈祷，我会为你祈祷的，但这不会使我成为独特的天主教徒，甚至也不是独特的新教徒，有很多非基督徒也相信祈祷的力量。如果我问非天主教的基督徒朋友们是否为自己的配偶和孩子们祈祷，他们一定回答说是。如果我请他们为我祈祷，他们会答应的，这是同样的道理。我们相信玛利亚和圣人们在这个世界上去世了，但我们也相信他们在另一个世界上生活着。而且，我们相信他们祈祷的力量很强大——甚至比在世时更强大。我们向他们祈祷，实际是对他们说：“我们在这里有很多问题，你们都了解这些问题，因为你们也曾生活在这里；请为我们祈祷吧。”

我们的非天主教的基督徒朋友们不相信人在来世还能够祈

祷。但是，我们相信。我们的精神世界要大得多。事实上，天主教信仰最不可思议的事情之一，就是我们的精神领域十分宽广。

玛利亚

玛利亚是历史上最著名的女性。因圣德的一生而负盛名的一切妇女，圣母玛利亚是她们的表率。玛利亚所激发的音乐和艺术的灵感，远远超过历史上的，甚至现代的所有女性。她吸引了各种信仰的人们的想象力。在我们现代，玛利亚荣登时代杂志封面的次数，超过了所有其他人。

我认为，若欲弥合现代社会男女角色之间所存在的不和谐，我们需要注意和洞察这一位伟大女性的楷模作用。若非首先理解这位女性，我们怎能理解妇女的尊严、价值、美好和奥秘？

但是，除了她在历史上的盛名以外，她还是基督徒生活的中心。初期的基督徒曾聚集在她身边，寻求她的安慰和指导。但现代的一些天主教徒对待她竟像对待一个传染病人一样，避之唯恐不及。作为现代的天主教徒，所面临的最大挑战之一是，在我们的灵修生活中怎样将玛利亚放到一个真正的位置。

我的妻子最近分娩，生下了第一个孩子，我们的儿子。初为人父使我充满了神性的顿悟。我非常爱我的孩子。如果像我这样一个有缺陷、有局限性的人都这样爱自己的孩子，更何况天主，他必定更爱我。透过我的孩子，我以全新的视角体验到天主之爱。我很渴望与天主同在。当我走在路上，甚至白天在办公室上班时，我总渴望回家，想抱一抱我的孩子，和他在一起玩耍。我觉得天主也是这样，他特别想和我在一起。

孩子的诞生也使我更新了与圣母玛利亚的关系。我想到，无

论我多么爱我的孩子，我妻子对孩子的生活总会有独特的视角和见解。这并非意味着她对孩子爱得多，我爱得少。这仅意味着，看待孩子的生活，母亲所用的方式，其他人都做不到。我若不偶尔询问我的妻子，了解做母亲的视角，我就难免对我儿子的生活有某些疏忽。

一位母亲独具慧眼。任何人——甚至包括父亲在内——都不能以母亲的方式展望孩子的生活，玛利亚对耶稣生活的洞察力就是这种情况。我觉得，不只是天主教徒，每一位真正的基督徒都应对此观点感兴趣——不仅是感兴趣，还要为之神往。因为在玫瑰经内，我们要从耶稣的母亲视角，默想他的生活。如果我们的身心能完全投入进去，玫瑰经祈祷便是一种强大和不可思议的经历。

第四部分

时不我待

每个时代的天主教徒被赋予的使命是，改变和转化他们所生活、工作和活动的这个世界。要改变人生舞台的各种场景是一持久的艰巨任务，你和我所接触的每一种环境都应变得更好，因为我们生活在这里。人们很容易说，我们所处的时代比其他以往的时代更加困难。每个历史时期都存在独特的挑战，我们的时代也不例外。各个时代的人们都说自己的时代、地域，或环境特殊，但实际上没有什么不同。人类在每个时代都面临同样的挑战，这些挑战也许戴上不同的面具，但实质都一样。

天主教的思想与生活有独到的智慧。人们的心向往幸福，天主也愿意我们成为幸福的人。但是，只有当我们自己转变、成长，更相似耶稣，并藉着他我们能成为最好的自己时，我们才能真正体验到幸福和随之而来的圆满。天主教信仰是充满活力的生活方式，是天主设计的学习系统，借以帮助我们完成这一转变过程。

转变所带来的益处并不限于对个人。当天主教信仰能按本来的意向实践时，人类的活动、所处的环境，以及每一个人，都会得到升华。

1517年，当马丁·路德开始宗教改革时，毫无疑问，当时的天主教会需要改革。现在的天主教会再次需要改革，我为此祈祷，愿这一改革的结果使教会蒸蒸日上，你和我都能以充满活力的方式，坚持我们称之为天主教信仰的古老传统，成为最好的自己，帮助别人也做到这一点，使所有的基督徒团结起来，合而为一。

第十九章 是改变的时候了

过去的二十年时间，我到世界各地旅行，并对各种年龄和文化的男人、女人及孩子们做演讲。在这期间我得天独厚，所见到的人比许多总统见到的人还多，去过的教堂比大多数主教去过的还多。我认为这一难得的经历使我看事物有了独特的视角，我希望，使我产生这些观点的一些想法也能在你们心中产生共鸣。

我爱我们的教会。对我而言，天主教信仰是我总也欣赏不够，无法充分描述或理解的一份珍贵礼物。但是，为了欣赏天主教信仰的美丽，我们必须切实体验它。从我旅行的经历中可以肯定，人们是热爱教会的。但是，新闻界可能攻击她，天主教徒的人数逐渐减少也使她遭受揶揄，甚至热心的教友们也批评她。但我坚信，这些都是五味杂陈的爱的表现。至少说，这些情况表现了对教会的期望，希望教会能在世界上成为她本应成为的灯塔。爱情有时候也变味，许多现代的天主教徒与教会的关系也会是这样。爱情的淡化或恶化通常有下列四种原因：误解、漠不关心、自私自利和骄傲，使人不愿道歉或宽恕。有时是上述某些原因的综合，通常是批评和被批评的双方都有某种程度的不足。

在历史中的这一时刻，教会有许多问题，这是事实。这些问题也很使我伤心，但这并未使我失望。我把这些问题看成是改变和成长的契机，使教会能更有效地了解人们的现状，并引领他们

向天主召叫的方向前进。我把挑战看成是机遇，使我们能再次审视成为天主教徒的真正意义，以及从地方团体到国家层面，深思教会在现代世界中应扮演的角色。因此，作为至一、至圣、至公，和从宗徒传下来的教会的成员，我们需要问：教会现在是她最好的自己吗？

我们愿意改变吗？

在历史的此刻，各种环境和情况都向教会提出了一个问题：是改变，或是保持现状？

变化是宇宙自然法则之一。大自然告诉我们，这个世界的一切都在不停地变化着。天主创造的万物都持续地处在生长或死亡的过程之中。历史也告诉我们，试图阻止或逃避变化的人总是要失败的。

虽然自然界中这些变化法则是真实的，但我们也体验到超自然的现实。信、望、爱三超德是完美和具体的例子——它们永不变化。在这有活力并不断变化的自然环境中，我们也体验到真理——真理是不变化的。环境在变，文化在变，人们在变，但真理却是不变；信、望、爱，这超自然的实体不会变化；天主也不变化。

有趣的是，人心的渴望也不变化。正因如此，福音永不变的真理总与各时代的人们都产生共鸣。

因此，问题不在于“教会将有变化吗”，因为教会一定有变化，正像她在两千年以来的每个世纪中那样，总有变化。问题也不在于“教会应该变化吗”，我们所面临的问题和困境足以证实了这一点。问题应是“在二十一世纪中，教会应该怎样变化”。

为回答这一问题，重要的是要理解，教会连接着两个世界。第一个是超自然的世界。第二个是我们所知的自然界。教会一方面持有永恒不变的真理，另一方面，她坚持的做法是鼓励我们，使我们能将福音不变的真理运用到我们日常生活不断变化的环境中。

我们认为教会应做出变化，或者我们要让教会变化。在对此想法过分兴奋之前，重要的是我们要明白，是什么造成了真正的变化。我们首先需要深刻理解，某一特定问题与教会对此问题的立场之间的关系。须知，是不变的真理指导教会采取这一立场的。

可以肯定，教会最不需要做的是，为变化而变化。我们不需要因某些哲学的驱使而变化，诸如个人主义、享乐主义、最少主义、相对论，以及物质论等哲学流派。造成我们当今的情况是因为，过去数十年以来，我们让这些以自我为中心的哲学指导了社会的变化，给教会和我们的人生造成了伤害。

一些人相信，解决的办法应是再回到上世纪五十年代教会的模式；另一些人则愿意将我们一直打回到中世纪时代。我敢说，答案是绝不走回头路。天主透过整个救恩史给了我们这一教训。亚当和厄娃曾蒙福生活在伊甸园，天主为他们的益处定了诫命，但他们违背了诫命，天主遂把他们赶出了伊甸园（参阅创3:23）。天主的行动总是为了人类的好处。在适当的时刻，天主派遣他的独生子来救赎我们（参阅哥4:4；若19:30）。但在这样和好后，天主并没有把我送回伊甸园。不，他没有这样做，他设想了新的和更大的计划。天主从不走回头路，他总是向前进，天主总愿意让我们的未来比以往更广大。

救恩的故事从不倒退，总是大步前进。毫无问题，我们在前进时需要汲取往日的智慧，但借鉴往日的智慧不等于倒退。解决

的办法绝不是倒退，而是勇往直前。天主现在要召叫教会奔向怎样的新地点？

不论这个新地点是哪里，它要求我们做出变化，以便领我们到那里，但这一转换不可能轻而易举。在这二十一世纪，教会应怎样变化呢？在我们奋力向前进的时候，是否学会提出新的和旧的东西？（参阅 玛 13：52）

当我们既能憧憬未来又能尊重过去的时候，教会才会得到有力的更新。只是简单的整顿并不能实现这一点，我们需要做出某些重大的改变，但这种改变并非使用大多数人所设想的那种方式。当这种变化与天主教会发现彼此可以有对话的余地时，人们通常会谈论那些最有争议的问题。所有这些问题都几乎是我们所面临的真正挑战。

我们的确需要改变，但我需要的是能赋予生命力的改变，这样才能年复一年地结出真正的果实。我们需要教育天主教徒，使他们认识到他们对幸福的渴望，以及自律在圆满实现其愿望中的重要作用。我们需要以切实的方式向人们表明，当我们让福音永恒和深刻的思想指导我们行动的时候，我们会是多么幸福。我们需要重新发现天主教丰裕的精神财富。我们需要对当代紧迫的问题，对反对天主教信仰的声浪，给予回答，让这些答案在当代人们的内心深处产生共鸣。我们需要以勇敢、鲜明、一致和鼓舞人心的方式，明确地表达天主教信仰在当代世界的相关性和重要性。我们需要鼓励平信徒也积极担负教会的传教使命。尤其是，我们要常常恳求天主，我们要成为勤于祈祷的人。

但首要的是，我们需要启发人们。你即使有年岁积累的知识、洞察力和智慧，如果你不能激励人们在他们的生活中启动这些能力，这一切则毫无意义。人们只有被激励起来之后，才能做出有

价值的事。圣神一直在工作，他启迪和激发我们的情感，使我们达到新的高度。我们需要激励人们去获得更丰富的生命（参阅 若 10：10），我们需要鼓励人们去效法耶稣，我们需要鼓励人们积极参与传教使命，我们需要不断地鼓励人们。

变化是必要的，也是不可避免的。不要让世界的风气引导我们；教会和我们自己生活中的真正变化，要让赋予生命的天主圣神来指导。我为此祈祷。

如果你认为教会不需要改变什么，那就请你在下个主日去教堂观察一下。那时你会问自己：“年青人都到哪里去了？”我不是指太年幼的孩子，而是指二、三十岁的年青人。根据美国各年龄段天主教徒人数的统计，我发现我本人属于那人数最多的年龄段之中，但这个年龄段的天主教徒是最少进教堂的年龄段。

他们之中的大多数都曾读过天主教学校，并生长在天主教家庭，但我们未曾教他们如何祈祷，也没有引领他们与天主建立密切的关系。在人生旅程的某处就出了严重故障。我们未能尽力向他们传递道德和信仰生活的价值；未能使当代的年青人确信，与天主同行是最好的生活方式；我们也未能向他们展示在现代环境中耶稣与教会的相关性。如果我们不能做到这些，不能说服他们，这些青年人就不会很快地回来。

在美国，有三千多万人过去曾经信仰天主教，也就是说，每十个美国人中就有一人曾经是天主教徒。这个人数可以构成美国第二大的基督教派。

我们愿意改变吗？我希望如此。当我与人谈及天主教的未来时，几乎每个人都说：“教会真的需要做出改变”，或说些类似的意见。但说这些话时，我们也许忘了我们就是教会的一分子，所以真正应该提的问题是：你愿意改变自己吗？我愿意改变自己

吗？你和我愿意做出教会所需要的改变吗？我的经验是，多数人都 不想改变自己。我们自称高明，可在一旁指手画脚地批评，并利用教会的缺点作为自己的借口，不肯参与其中，尽绵薄之力。

我们呼吁改变，但我们却忘记，做出改变是何等艰巨的任务。我们呼吁改变，但自己却拒绝参与。请设想一下你自己，要改变自己的一个坏习惯，特别是在性格和生活方式上根深蒂固的坏习惯，这是多么困难的事。仅以你生活的一个微小的方面为例，请找出一个坏习惯并用一个好习惯取代它。这需要多长时间？你要经历多少次失败才最后取得成功？

同理，教会也是这样。所以，我敦请你对教会要有耐心，我们的教会已有两千多年的悠久历史，现由十二亿像你我一样不无瑕疵的人组成。改变过程很缓慢，因为教会改善的速度正好取决于你和我响应天主的召唤，度德行生活并成为更好的自己的速度。当我们成为更好的自己，我们的教会也就变得更好。

我们应该关注什么？

如果天主教会能出现变化、成长、繁荣，并在现代世界中完成她的传教使命，只有一种情况能使然：我们成为更有德行的人。只有在那时，这焕然一新的精神才会迸发出真正的行动。

我觉得，教育和传福音是帮助整个教会兴旺的关键。这两者是教会更新的支柱。认识天主但不爱他，这是不可能的。不爱天主的人是他们根本不认识天主。同样不可能的是，我们体验了天主，但到头来不愿让别人体验天主。不传福音的人，就是没有亲密地体验过天主。

首先要承认，在当今教会内，教育和福传的系统和方法有严

重缺陷，或至少说很不适当。我们就从这里出发，开始采取一切必要的措施，吸引更多的人，使他们投入进来。

教育

迟早有一天，有人要为虚假的广告开始控告天主教的高中和大学。有如此多的学子受到天主教学校教育之后，竟然对教会、天主教教义，甚至对基督，几乎一无所知，这怎么可能？天主教学校的众多毕业生竟然不懂得如何与天主建立有效的关系，这又怎么可能？

作为一个组织结构，天主教教育体系是世界历史的奇迹之一。它也引起无数的其他团体和组织的妒嫉。他们也有一个方案，渴望进入一个与天主教教育体系一样强大的系统。为什么？因为他们认识到，一旦实际运用这样的系统会有多大的威力。这也是为什么天主教教育体系要受到攻击，为什么有如此多的人硬要把他们的方案强加给天主教教育体系的原因。天主教教育体系曾为学生、家庭、教会和社会带来很大好处，但一直以来，我们未能很好地利用这些成果。

我们愿不愿意教导我们的孩子知道耶稣，知道德行和品德的价值，以及教会的美丽？或是，我们仅重视优裕的教育环境，教育孩子们为上最好的大学需要准备什么？我们愿意培养他们为人生做准备吗？或是，我们仅培养他们成为地球经济车轮的一个轮齿？我们是否相信，若让他们认识耶稣，知道教会的角色，会对他们的人生非常重要，从而我们能更好地培养他们为上大学和善度人生做好准备吗？或者，我们对世俗的风气听之任之？

天主教教育是现代文明的伟大奇迹之一。它是史无前例的，

是天赋。所以世界上其他许多宗教组织一直在模仿它。他们知道天主教教育体系的力量。但是，这一具有独创性的教育体系要么被误用，要么未被充分利用，变得无成效，不能完成它的使命，天主教教育体系亟待更新。

与此同时，天主教学校正在经受极大的压力：不断增加的繁文缛节和要求，注册的学生人数减少，以及无休止的财政困难。所有这些情况不可避免地导致把注意力集中在维持经营，而不是完成使命。我们过分关注体系的生存，以致不能真正地探索应采取怎样的措施使天主教教育重新繁荣起来。

在任何环境中，通过各种问题的提出和解决，才能使教育朝向最好的方向。古往今来，许多教育者都竭力把他们自己的观点强加给别人。这样的教师，我们姑且称他们教师，总倾向于演讲。换言之，他们的风格就是独白，唱独角戏。但真正的教师从不试图将自己的观点强加于人；相反，他们教导的方法是，通过无数的推理、怀疑、反思和质问，引导人们通往美丽的真理。在这一过程中，他们焕发出每位学生的最佳状态。最好的教师能提出许多问题，也就是说，他们的施教风格是对话式的，不是一言堂。

我们所提的问题与我们要找的答案有同等重要性，甚至更重要。如果我们提出的是错误的问题，我们找到的也将是错误的答案。如果天主教的教育能以真正有生命力的方式加以改变，只是因为它选择了正确的问题作为天主教教育的根据。

在现代社会中，天主教对任何事物的立场经常被质问、怀疑，和被贬损为脱离现实和不切实际。天主教會的训导被那些自称“专家”的人所讥笑，但实际上，他们对天主教及其训导的智慧所知甚少，甚至一无所知，这种文化心态是天主教教育真正可怕的敌人。

为了使我们的学生一生受益，对这种文化环境唯一做出的反应应该是，我们要点燃他们心中渴求真理的爱火。

如果你想赢得这场战争，你需要知道三件事：第一，你需要知道自己正在交战；第二，需要知道你的敌人是谁，是什么；第三，你需要知道用什么武器和战略战术才能打败敌人。

无知和冷漠是我们的大敌。令人惊讶的是，在这种文化中，无论你授予了多少学术学位，但仍有众多的人对生命的真理完全无知。对真理的无知和冷漠是天主教和天主教教育体系的大敌，也是基督的敌人。

你渴望真理吗？你是否在你生活的各个方面都追求真理？

如果我们能花些时间研究天主教的训导，我们必会发现其中的美妙和深邃的智慧。一些人会争辩说，天主教的训导很难理解。真理从来不是用二十秒钟的三言两语就能搞清楚的。在这主流声音驱使的文化中，我们也会做出相反自己的事。但是，在天主教学校中，我们没有二十秒钟的时间限制，相反，我们要用数年的时间去探索有关生命和信仰本质问题的奇迹。

我们不要只质问天主教的训导，而不去努力理解她的观点，或只是把教会的观点视为过时和守旧，而将其抛弃；我们也许应该做出努力，试图理解她的立场。

说到过去两千年中的天主教神学家们卓越和集体的智慧，我们真的相信我们比他们更优秀吗？我们如何变得如此骄傲和自大，能不经调查就毫不犹疑地质问这些杰出的男女大师们吗？是怎样的偏见和个人成见模糊了我们的立场？我们的反对态度是否有切实根据，或者我们只是认为教会的这些训导不合时宜？

的确，我们的时代所面临的一些特殊的问题和挑战，是以往的天主教大师们未曾经历过的，但他们至少为我提供了高尚的出

发点。如果我们头脑和精神敏锐，如果我们追求真理，在这些情况下我们必会谦卑地问道：“教会为什么要做出这样的训导”？

这个问题能塑造天主教的教育和促进个人的信仰探索。也许，我们应让高中学生提出他们所有关于天主教信仰的问题，以及他们所听到的反对天主教的问题。也许我们应该委托学生们一个任务，让他们为某些问题答辩或回答我们时代的一些重大问题。然后，把每种情况综合起来，我们便能探索这个大问题：“教会为什么要做出这样的训导”？

我们不要像当今许多学术界的人那样，他们总是以冷嘲热讽和轻蔑的口吻提出问题，我们不应以这样的方式提出问题。我们应满怀信心地提出这个问题。我们提出这个问题时，同时心中知道，两千多年以来实践的，智力的及属灵的智慧成果，不久也会在我们眼前黯然失色。但这种属灵和智力的遮蔽却是一个形成人生经验，和改变人生的时刻，并具有指导人生的影响力。如果我们让每一个天主教的高中生，哪怕能接触一个这种经历，他们必会对教会的伟大智慧刮目相看。关于他们提出的哪怕一个问题或反对意见，如果我们能够向他们表明真理和真理的美丽，我们便会极大地提高他们对教会的理解和爱慕。他们也许仍然远离教会，并做出一些相反教会训导的行为，但在他们内心深处会知道，天主教会并非与世俗的组织一样，她是神指派的真理和智慧的护守者。

我们要面对现实，可能只有十多个问题被现代世俗文化用来劫持天主教徒的信仰。我们应组合一个学习体系，能够对反对的声音予以明白无误的回答，雄辩地表明教会的立场，解释现代每一问题的相关性，并鼓励人们去度他们已经认识到的真理生活。做到这些难道很困难吗？

我们也许不能够将有关天主教信仰的一切问题解释清楚，但是，我们不应让那些尚不能做到的事干扰我去做能做的事。如果我们能在年轻的天主教徒心中培养他们对学习的热爱和对真理的渴望，我们就能促使他们去寻求真理。这样，我们为他们服务的方式就是正确的。为此，我们必须激励他们能在内心形成正确的求知欲，最根本的求知欲：对真理的追求。这一哲学家的品格将会指导他们度过有伦理道德的一生。真理的追求者总是能找到天主。而那些对真理冷漠的人，以及否认真理永恒和客观存在的人，很难认识天主。

真理是美丽的。我们若能利用天主教教育体系的能量向青年人展示，福音的真理如何能使他们获得自由（参阅 若 8：32），这该是多么美好的事！只有在那时，我们才能让青年人体会到美好的真理就在他们中间。只有在那时，他们才能相信我们。从而，他们与天主，与他们所发现的真理的关系中，自然产生真正的自爱和自尊。

教育家、父母、政治家，以及心理学家们似乎都同意，当今青年人最大的问题很可能就是自尊心太差。但只通过对一个孩子说一大堆赞美的话语，并不能纠正这一问题。自尊心来自三个源头：正确的行动；与天主，与他人，和与自己的正确关系；以及服务精神。正确的行动是既简单又困难的事，正如倾听良心发出的温柔声音，并让它指导我们当时的情况一样。与天主，与宇宙，与人，和与万物的正确关系，是通过对所有好的、真实的、美丽和正确的事物不断增加认知而逐渐形成的。通过服务他人，体验到自己对他人的价值，没有什么比这更能培养一个人健康的自我意识。

除非我们能积极主动地去寻求实践天主启示给我们的真理，

否则就不可能有健康的自我意识。我希望我们，甚至在这种欺骗、妥协和徒有其表的文化中，仍能再次认识到真理的价值。真理中存在固有的美丽。当我们听到它、理解它，和体验到它时，我们的灵魂就会腾飞翱翔。正如先教宗若望·保禄二世在他的“真理的光辉”（Veritatis Splendor - 'The Splendor of the Truth'）通谕中，以诗一般铿锵的话语所说的，在造物主的化工中，以及用特别的方式以天主的肖像所创造的人类中，都闪烁着“真理的光辉”（参阅创1：26）。“真理照亮了人类的心智，塑造了人类的自由，并引领他们认识和爱慕天主”。

天主教教育体系完美的任务是在年轻的天主教徒的内心和头脑中，点燃他们敬畏和渴求真理的激情。关键是，我们要值此之际，重新评价，对那些天主教学校的学生，我们希望给予他们怎样的礼物。天主教学校如果只是为少数有特权的人所举办的精英教育，那就直接违背我们声称遵照的福音精神。但是，我们希望以耶稣基督的生活和教导为准，将其信仰与价值观给予孩子们，现在显然应是做出改变的时候了。

具有讽刺意味的是，大多数的青年人正在寻找有勇气看着他们的眼睛并告诉他们真理的人。青年人首先希望保留他们自己的品格，而不是仅成为任何其他的样板。他们深切渴望成为最好的自己。他们有时意识到这一渴望，有时意识不到。为了发现和认识他们最大的潜力，他们需要并希望有人指导。

教导青年人识别和欢庆他们的最好的自己，这也是教他们如何去参与社会生活，负起社会责任，并找到适合自己的工作的最好方法。

天主教教育体系有巨大潜力，能为教会的更新起到非凡的作用。与教会的其他活动相比，教育事业则有绝佳的机会重新调整

现代的男女青年的定位，使他们归向天主。我似乎觉得——我也许错了——天主教教育体系不是要靠回避教授天主教的知识，而是应像它所声称的那样，提供真正的天主教教育，才能充分发掘它的潜力。

我意识到，开办一个学校有很多挑战，我也认识到，我们的教师所得的工资补偿几近不公平的程度，我知道，就学校有关未来的发展及福祉等重大问题而言，教师们往往没有发言权。但是，我们看到许多天主教学校高中生在校时，或在刚毕业后就抛弃了信仰——我敢肯定这个比例非常巨大——我们不可能不质疑我们现行的教育方针和方法。我们至少应经常地扪心自问，我们怎样才能使天主教学校的学生积极参与信仰生活，以便为他们今后的人生奠定基础。

关键是要注意，多数天主教徒现今在教会学校之外接受天主教教育。三分之二的天主教学生未就读教会学校。这就意味着，他们在家庭之外的基本信仰教育是在要理班学到的。随着岁月的推移，越来越多的父母决定不再把他们的孩子送到教会学校，于是越来越多的天主教学校都被迫关闭。我们的底线是，我们每周至少要拿出一小时的时间来激发男女青年们的想象力，向他们说明天主教信仰的智慧，使他们相信，跟随和效法耶稣才是人生最好的方式。我想我们大家都会同意，这的确不是一件容易的任务。

如果我们不堪忍受再丢掉下一代天主教徒——我相信大家都不忍心——我们应把更多的资源分配给最好的要理班；我们的堂区和教区应把更多的预算用于使青年人真正地参与天主教信仰生活。时间已刻不容缓，不是吗？！

传福音

我的经验是，当今大多数的天主教徒听到“传福音”这个词语，感到不舒服。这也许因为这一词语已被基督新教——福音派教会劫持了，而他们的传福音的方法时常有争议，有胁迫的意味。而且，许多自我推销、追求私利的电视福音派人士，在过去的二十年间，似乎与人们可想到的许多丑闻有瓜葛。

他们不仅夺走了“传福音”这个词语，还劫持了“基督徒”这个词语。令人惊讶的是，现代的一些基督新教的教派甚至不认为天主教徒是基督徒。这就等于说，可口可乐不是可乐一样。但是，摆在我们面前的议题就是传福音，传福音其本质的含义是“与全世界分享福音”。

各个组织或机构都有一种趋向，它们全神贯注于日常的问题、计划和工作的压力。这种情况的危险在于我们失去了方向，忘记了最需要努力完成的任务。正是由于这个原因，包括从大学到跨国公司在内的大多数机构，要经常审视和修订它们的企业宗旨、核心价值、长期和短期目标，以及整体的行动计划。另外，我们也极容易陷入只想维持生计，而忽视了我们本来的使命。

如果你走进一个冰激凌店，但那里没有冰激凌，你必会说：“这里有问题”！如果你走进一个巧克力售卖店，但那里没有巧克力，你一定会说：“这里有问题”！教会的使命是与世界分享福音，她教导、鼓励和鞭策人们要努力更相似耶稣。因此，假如我属于教会的某一团体，而这个团体年复一年，几乎不涉足那些没有教堂或缺少教堂的地区，去为他们扩展服务工作，而在团体内很少有人相似耶稣，你不认为这里有问题吗？请听我说，如果你们的教会团体是这种样子，这里有问题！

我想，这里实质的问题是，我们是否真正相信，认识并跟随耶稣是最好的生活方式。恐怕大多数天主教徒在某种程度上都不是这样，假如是这样，我们早已热情激动地与他人分享福音了。

教会的性质和目的是，时时处处去影响人们和团体，将耶稣的训导和生活榜样，实践到他们的生活中。地方的教会团体应有感染力，每一位属于这一团体的人都应扩展自己的服务，要积极地传播福音，也要以自己的生活榜样感染他人。

有一个问题似乎更为突出：我们需要策略。现代的天主教徒不会主动地或自然而然地采用以基督为中心的生活方式。我们的教会团体也不可能一夜之间就有了感染力。我们需要有策略和方法，因为有目的地去营造，才会培养出这样的生活方式。

让我在这里提出一个分为四步走的，简单易行的传福音的计划。

第一步：我们要首先培育友谊，友谊曾是福传的最初的模式。教会初期的基督徒既没有通过政治权力，也没有利用大众传媒去传教，他们传播信仰是运用了最古老但最可靠的方法——友谊。

广告商们每年要花掉千百万美元来宣传他们的产品的正面形象。但麦德逊大道（美国广告业中心）的广告经理们心中最清楚，你的朋友和你信任的人的口碑，比任何广告都更影响你的决定。

我们生活在这样的一种文化氛围中，精神领袖和宗教机构越来越受到质疑，不被信任，并且被冷遇。但庆幸的是，朋友之间仍然彼此信任和互相倾听。无论你访问哪个文化或哪个大陆，你总会发现友谊在普天下都富有人性的活力。

第二步：为我们福传的目标人祈祷，求天主帮助我们能以生命的价值、原则，以及福音的理想去感化他人。

祈祷的力量是强大的，祈祷非常重要，它能切入和净化人心。

祈祷能给我们洞察力、勇气、力量和耐力。祈祷能化解我们的偏见，驱逐我们的狭隘，消除我们的武断，抹掉我们不洁净的动机。祈祷能使我们向天主敞开心怀，走他指引的路。

与他人分享福音，不能与为他人祈祷割裂开来。如果这两者之间出现了脱节，我们会冒陷入个人主见的危险。

第三步：讲你自己的故事。

故事能改变人们的人生。圣方济各·亚西西 (Francis of Assisi)、圣德肋撒修女 (Mother Teresa)、圣维雅内 (John Vianney)、圣多玛斯·莫尔 (Thomas More)、教宗若望·保禄二世 (John Paul II)，他们对我的一生产生了重大影响。他们的故事改变了我的生活，此外，还有在我生活中遇到的很多普通人的故事都给我留下深刻的印象。

在本书的第十一章我们已讨论过故事的力量。现在你需要发现你自己的故事。我们每个人都有自己的故事，使我们经受过麻烦和考验、怀疑和疑问的一系列的事件；在某时某地，它们使我们相信，度正确的人生是通往幸福的唯一道路。但这并不意味着我们不会再有考验、怀疑和疑问，也不意味着我们不会再有诱惑，诱使我们做出自我毁损的事情。

讲出你的故事，你将会感到惊讶，无论你觉得自己的故事多么平凡，人们都会把你的故事和他们的人生历程联系起来，受到你的鼓舞。无论你有怎样的错误与失败，在你的故事中都蕴藏着真正的力量。

第四步：福传策略的最后一个要素是，要邀请你的朋友和邻居参加在教堂举办的一些拓展活动。

这就给大多数天主教团体提出一个问题，因为他们没有拓展活动。有人说，他们为有兴趣探讨天主教信仰的人，已举办了成

人慕道班（RCIA）。但是这是一项耗时数月的计划，只有那些高度有兴趣的人士才肯参加。我们需要的是每月或每季举办一次的活动计划，届时，堂区的教友可以邀请亲朋好友来参加活动。这些计划可鼓舞人们，并在他们心中点燃对正确人生的一些热情，使他们认识人类所面临的真正的需要和应做出的努力。我们需要制订一些拓展计划，但这些计划应切合实际并有创新精神。

这些拓展计划不一定要与信仰有直接的关联。你们教堂可以举办一些诸如此类的活动，如：怎样对待和使用信用卡或银行结算卡；或对失业者举办就业研讨会，或把一些丧亲的人聚在一起，疏解他们的悲痛等。

这是耶稣的行事方式。耶稣在对人讲道之前，总是先满足人们的一些临时需求。他治好他们的病，安慰他们，供给他们食物，然后与他们分享天主的信息。他在他们的境遇中与他们相遇，并把他们引领到天主召叫他们去的地方。

缺乏拓展活动对福传工作是一大障碍。在星期天，基督新教和福音派教徒能很容易地邀请亲朋到教堂去，但天主教徒却做不到，为什么？因为到了领圣体的时间，人们都前去领圣体，但你要告诉你的朋友，他们不可前去领圣体，这确实有些尴尬。这样造成的结果是，你的朋友感到自己不太受欢迎，有被冷落感，他们下次就不再光临了。

上一次是什么时候，你不邀自来参加了聚会？人们来某地参加一项活动，但在那里感到自己不受欢迎，他们会很不舒服。事实上，有不少天主教徒感到自己在教会中不受欢迎。所以，就难怪一位非天主教徒会感到被冷落了。但作为天主教徒，我们需要善用邀请的力量。我们需要邀请人们，需要做出一些事，以便能邀请他们光临。

人们一旦来到这里，无论我们自己是否是东道主，我们都需要让客人感到我们欢迎他们。我们需要热情和诚恳地帮助人们，使他们感到天主教会欢迎他们，使他们感到自己不是外人。这种归属感对我们每个人都是很重要的。如果人们在他们当地的天主教会没有这种归属感，他们就会到有归属感的另一个教会去。

这一方法也许过于简单，我也认为它并不完美。但我相信，我们需要指定一个逐步的计划，这个计划应特别适合吸引那些与我们一起生活、工作和相互交往的人们。

据我了解，初期的基督教会迅猛成长，势不可挡。究其原因就是他们遵循了这一简单的策略。他们深信，福音的价值和原则是生活的最佳方式。他们培养友谊。他们坚定地承诺度祈祷的生活。他们大胆地讲自己的故事，他们是那样慷慨和受人欢迎。

现代的人们渴望幸福，正如同教会初期的基督徒渴望幸福一样。所以我们再回到这一问题：“你相信，认识和跟随耶稣是最好的生活方式吗？”在圣教会伟大的传教使命中，你和我都不是旁观者。我们都要参与其中。

现在咱们再谈得实际一点，你怎样才能帮助他人，去发现耶稣基督的训导和生活榜样的美丽？我们可以通过教导我们的孩子，及在我们自己的生活中能实现福音的价值和原则，从而履行我们分享福音的承诺。我们也有特别的机会和朋友分享天主教富有生命力的训导。以我们信仰的精华和美丽感动你的朋友，在这方面，你所处的有利地位无人能比。我们从朋友那里学到的知识，要比从书本中学到的多。我们每人对自己朋友的生活所产生的影响之大，是我们不能想象的。无论我们是否意识到这一点，我们大家对自己曾花时间去接触的人，都会有很大影响。请允许我问你一个问题：你的朋友是否因为认识了你而变得更好了？你是否帮

助他们成为最好的自己？你是否以这样的方式生活，使那些认识你但不认识天主的人，因为认识了你，进而愿意认识天主？

天主要让现代世界分享他的真理、美丽和智慧，他所用的主要工具不是大众媒体或因特网，天主愿意使用的工具是友谊。

友谊是福传最初的模式，这一模式在现代环境中也必取胜。友谊能建立信任和互相尊重，这两者必导致敞开心怀和互相接纳，这样就产生不设防的对话。只有在这时，我们才能提出人人切望答案的问题：我是谁？我从哪里来？我为何到这里？我应怎样做？我到哪里去？友谊是福传的一把钥匙。

你怎样才能将这些理念用于你实际的生活中去？就在今天某个时候开始吧。花些时间在静默的课堂中，求天主在你的生活中为你指定五个人，这些人因对天主和他的教会有更多的认识和欣赏将深受其益。把这五个人的名字写下来。头脑里把每个人的名字附在你右手的每个手指上。

在下一个月中，每天为这些人祈祷。每天要指名道姓地为他们每个人祈祷。时刻倾听天主的声音。告诉天主你愿意帮助他们认识到，度一个有德行的生活并与天主同行会有多大益处。

当你每天为这五个人祈祷了一个月之后，给他们每人打电话，为每个人安排一两个小时单独与你相处的时间。可以一起吃午餐，去散步。当你和他们在一起时，一对一地和他们谈谈他们生活中所发生的一些事。

你每个月分别与这五个人独处一次。在三至六个月之间，不要谈到天主、宗教或我们的教会，除非他们主动谈起这一话题。这几个月过去之后，利用你们每月见一次面的机会，邀请他们和你一起探访当地的一个流浪汉庇护所、赈济所或养老院，并给受访者一些帮助，或只是慰问一下在那里生活的人。造访这些贫困

和地位低下的人最能唤醒我们的伦理道德和属灵的情感，没有什么其他活动能与此相比。

当我们建立了友谊，更加互相尊重时，也只有在这时，再开始谈论天主在我们人生中的重要位置。相互尊重是福传的根本要素，若没有互相尊重，你说的话他不听。但若赢得他们的尊重，即使他们对你的观点很不同意，也会认真倾听你说的话。如果我们不尊重的人又说些我们不认同的话，我们会不屑一听。但时，一个与我们相识的，又对我们很关切的好人，说了一些我们不苟同的话语，我们也很难把这些话当作耳旁风。我们会考虑他的意见，仔细斟酌他的话语。这样，真理就会有机会在他们心中落在好地里（参阅 谷 4：8）。

然后，随着对话的继续进行，你可以给他们一本灵修的书，能促使他们思考、改变、成长和成为最好的自己的一本书。要注意，这本书要适合他们所处的现状，不要太超越他们的现实。然后，在你们每月相聚时，谈一谈这本书的主题思想，问他们：你喜欢这本书的哪些内容？不满意哪些内容？哪一部分你感到是一个挑战？哪些又使你感到宽慰？它怎样使你有了改变自己的愿望？

在适当的时候，邀请他们与你一起参加教堂的拓展活动。活动之后邀请他们去吃个餐点或喝杯咖啡，并谈一谈对此项活动的感想。

继续培养与这五个人的友谊，天主会利用你，使你起到很大作用。我从未忘记那些对我做了如此工作的人，若没有他们为我付出的时间和精力，若没有他们热情遵循基督生活方式的榜样，我真不知道自己现在在哪里。我永远感激他们，而有一天，你的朋友也会同样地感激你。

度以基督为中心的生活，而不想与他人分享正确人生的智慧，

这是不可能的。我们在自己的生活中要越发注重德行；我们也要从此开始，热情地与他人分享基督的丰富宝藏。我为此祈祷。

尽管我们也应该驾驭媒体和互联网技术以推广天主的国，但我们所需要的伟大的福传工作并不是借助大众媒体。我们是通过这简单而永久的珍贵友谊，这是传福音的原始模式，但它至今仍很有效。

圣召

我们每人都有圣召，在找到并遵循自己的圣召时，我们烦躁的心才会得到安宁。你的圣召是天主对你渴求幸福的愿望所做的亲切反应。他在你的内心种植下了对幸福的渴望，他以特别的圣召引导你去追求那个幸福。这是天主的智慧。

生活是有圣召的。

在许多现代化的国家，我们感到极其缺少神父。我们多数人都未意识到这种困境的严重性。情况很危急，根据统计，如果不采取措施，从今起十五年以后，美国半数的堂区将没有一位长驻的神父。

怎么解决这个难题？为什么会缺少如此多的神父？我相信这其中主要的原因是我们不再宣讲福音。我在主日从教堂出来时，也许十次当中有一次，总会自己思考，今天神父的讲道对我真是一个鞭策，我受到很大鼓励，使我认识到自己的过错，指出了我需要做出哪些改变，并教导我怎样把今天读的福音在生活中去实践。

我们已停止宣讲福音，因为我们的宣讲只拿捏到不冷不热的程度。由于吓破了胆，我们的宣讲大大地冲淡了福音的信息，以

致多数的天主教徒很难找到它与现实的相关性。我们的中小学是这种情况，我们的大学，以及在星期天的教堂中也是这种情况。有些人也许责备我太挑剔，但是，如果我们不肯承认我们的失败，我们就永不会成功。如果我们不肯承认我们的确有大问题，我们就不会努力寻找有效的解决办法。

青年人愿意过有价值的生活。他们也许没意识到这一愿望。但是，他们一直被这一愿望所驱动。青年人不愿意走一条妥协和很少阻力的路。他们宁愿接受挑战，从而开发他们那不可思议的潜力。他们要求引导他们走上拥戴真理、持守道德，和通往真正幸福之路。他们愿意接受训练，使其成为最好的自己。一言蔽之，他们要认识福音。

如果我们宣讲福音，我们就是响应了圣召。如果我实践福音的训导，我们的修院必将重新繁荣。这是确定无疑的。

第二十章 领导资格

人们需要领导，如果真正的领导人出缺，任何人走上讲台拿起麦克风，人们就可能会听从这个人的。人们需要有人领导他们，但他们一旦感到这些领导人缺乏勇气，甚至自私自利，人们就会拒绝他们，人们自己就会担起领导的角色。虽然人们认识到自己并不够格做领导，但他们宁愿自己当领导并甘愿冒一定的危险，也不愿把领导权交给那些不可靠的人。

作为天主教徒，我们急切希望有一些大无畏的领导人物。五十年前，人们忠诚地拥护身处领导地位的人，只是因为这些人 在权位上。现在情况不同了，当代的人不再尊重权威。事实上，人们质疑权威，他们是怀疑论者，因而变得愤世嫉俗。

在美国，你是否注意到，我们的领导是如此虚弱和无名，我们在晚间新闻中竟看不到一位被全国公认的天主教领导人。这里有“某人”为我们代言吗？的确，偶尔也会有一位主教或枢机主教能驾驭自己教区的大众媒体，能在他们地理管辖的区域树立强劲的天主教领袖身份。也的确有一些天主教平信徒在商界、娱乐界，或政治圈里崭露头角，以不同的方式树立了显赫的天主教徒身份。但是无论是神职界或在俗教友，我们还没有一些享誉全国的人物。我们的领导如此弱势还没有使你震撼吗？哪里还有这样的天主教领袖们，他们能勇敢地、正大光明地、有条理地、清晰

且振奋人心地，向现代人们大声疾呼？哪里还有这样的天主教徒，我们将其放在晚间新闻里，他能得到全体天主教徒的热烈响应，并使非天主教徒也能对他产生浓厚兴趣？在教会近来的争论中，所有这些事实已不证自明。我们为何甚至不能产生一位全国知名的天主教人物，并看到他能以勇敢、正大光明和振奋人心的方式，明白无误地对当代的一些重大问题发表意见呢？

也许，我们现在所做的方式是错误的。在过去曾对我们有过帮助的整个组织系统，现在可能正在伤害我们。当世界迅速地变成一个地球村的时代，也许原有的组织管理模式——堂区、教区、大教区——正在阻碍着我们。最重要的是，当有天分的领袖们要出现时，我们不想再前进，也不愿赋予他们权力；我们几乎堵塞了他们的道路。

当这些领袖人物崭露头角时，我们为什么这样不情愿提拔他们？我们为什么总在压制他们？我们为什么把他们限制在基层？我们为什么要迫害他们？我们是否害怕他们深受欢迎，而无法控制他们？无论什么原因，我们应该把原因找出来。如果缺少这些极需的领导人物，教会就必然只会满足于自己的生存。我们应该解决领袖人物出缺的问题。如果说天主教会在二十一世纪能重新繁荣起来，就是因为将要出现勇敢的和有号召力的领袖人物。

我们还不能产生一位全国认同的发言人，让他能以勇敢、正大光明和振奋人心的方式，谈及天主教的各种问题。这个事实的本身为我们已亮起红灯。我们一定在什么方面出了差错。

对此特殊的形势，许多人都无能为力，这也许是实际情况；但让我们大家祈求天主，求他为我们的时代造就一位伟大的代言人。我们的方济各、依纳爵在哪里？当天主为我们造就了一位伟大的代言人时，我们要祈求天主，让神职界和平信徒都能承认此

人，并承认和拥护他 / 她蒙召要执行的工作。

被恐惧吓破胆

天主教的领导人有很大的恐惧感，我们不仅指的是主教们和神父们，也是指平信徒领导人，恐惧感笼罩着我们所有的领导者。

在最近的二十五年，世界发生了急速的变化，这一切几乎使教会措手不及。犁和汽车的发明间隔六百年，而汽车的发明与人类进入太空时代才间隔六十年。正是在这一飞速发展的时期，人类的心智被文化重新定向，于是，教会的整个模式也受到这一文化的挑战。

在这种飞速的变化发生之前，许多人的教育程度很低，他们基于信仰，接受教会的权威、训导和领导。但在上世纪六十年代中期，在现代化的西方国家，无论男人女人或孩子开始对一切事物都强烈地质疑。这种质疑本是一个很好的机会使人们能以更深刻的方式投入生活，但此种文化的巨大变革使教会措手不及，陷入被动地位。这种只有招架之力的态势，使教会开始被恐惧所笼罩。教会不情愿或不能够适应这种飞速的变化。我们未能重组或重新聚焦我们的教育系统，以便能及时对现代知识分子的新需求做出反应。我们也未能以这样的方式重新教育我们的神父和修士修女们，致使他们也不能适应现代精神不断变化的标准。结果，我们发现自己继续处在尴尬的境地，总是在招架，但求生存。

由于吓破了胆，我们的领导人在过去的五十年间总是躲在一边不作为，他们美其名要谨慎、沉着和洞察。但是，恐惧与谨慎之间，恐惧与沉着、洞察之间是有很大区别的，恐惧不是一种美德。

在新约中最常见的一句话是“你们不要害怕”。在旧约中最

常出现的一句话也是“你们不要害怕”。在旧约和新约中这句话出现了一千多次。你不认为这是天主力图将这一信息传递给我们吗？

勇气

现代社会占主导的一种情感就是恐惧。我们什么都怕——怕失去我们辛苦挣来的东西，怕失败和被拒绝，怕到城市的某一地区去，怕某种类型的人，怕批评，怕受苦和悲痛，怕变化，怕把自己真实的感受告诉他人。我们害怕的事情太多。我们甚至害怕成为自己。我们能意识到某些恐惧，有些恐惧我们自己认识不到。但所有这些恐惧对指引我们人生的行动和活动有很大的作用。恐惧很容易禁锢我们。若与人们缺乏能力、交往、资源，和其他任何一个原因相比，恐惧则能使更多的人在其人生中不能作出很大成绩。恐惧使人的精神瘫痪。

勇气并非只是不再恐惧，勇气是后天得来的能力，它远远地超越了恐惧。我们每一天都必须经过错综复杂的疑虑，并翻越恐惧的低谷，只有这样，我们才能生活在高地，并获得勇气。

让我们抽出一点时间去翻阅历史的篇章——你的家史、民族史和人类历史——从这些篇章中找出你最敬慕的人。他们哪一位是没有勇气的人？历史中，任何值得称颂的事件都是因为勇气而完成的。勇气是历史上一切伟大时刻和伟大运动之父。

我曾感到，恐惧和自我怀疑的刺骨冷风向我袭来。但我发现，勇气就是学会承认现实，并能解决每一时刻的难题。此时此刻是一个前奏，可以是一个勇气的前奏，也可以是一个恐惧的前奏。在有勇气的时刻可以完成许多大业，而在恐惧的时刻会失去许多

宝贵的机会。

勇气不是与生俱来的。它是一种后天获得的美德。你必须通过实际骑车才能学会骑车，必须通过跳舞才能学会跳舞，必须通过踢球才能学会踢球。勇气也必须在勇敢的实践中获得。正如其他大多数的品德一样，只有经过日复一日的实践，我们的勇气才能变得更强大、更易得。美德宛如人的肌肉——经常锻炼它，它就会变得更强壮。

生活中一切的事都需要勇气。无论是教练或比赛足球，或前去与一个姑娘约会，或重新点燃已冷却的爱情，或开始一门新生意，或与一种致命的疾病搏斗，或戒毒，或结婚，或谦卑地在天主面前祈祷——生活是需要勇气的。

勇气对人类的经历非常重要。勇气在激励我们，给我们带来生气，并使一切事成为可能。但是，勇气又是人类中最稀缺的品质。

衡量你的生活品质，就要衡量你有多大勇气，这是相辅相成的。

大无畏的领导作风

我们需要大无畏的领导。著名的德国作家哥德（Goethe）曾写道：“要有胆量，这样才会有强大的力量来帮助你。”我们的教会就是需要胆量。无论何时何地，只要出现有胆量的领导人，人们必会热烈地拥戴这样的领导人。人们的反应就会像快要渴死的人突然得到一杯清凉的水喝。一个堂区对本堂神父的期望，正如全世界曾对教宗若望·保禄二世的期望一样，都类似这种情况。人们迫切希望真正强有力的领导。否则，人们会像无善牧之羊群感到迷惘和孤独，他们不跟随头衔和权势，他们却拥戴和追随有

勇气的领导人。

若能真正地按天主教信仰去生活，就会有勇气和胆量。人们渴望真理，但我们却害怕将真理给他们。真理会使他们获得自由，但我们却没有勇气公开颂扬真理（参阅若 8：32）。

我曾在前面的一章中和大家分享：“具有讽刺意味的是，大多数的青年人正在寻找有勇气看着他们的眼睛，并告诉他们真理的人。青年人首先希望保留他们自己的品格，而不是仅成为任何其他样板。他们深切渴望成为最好的自己，虽然他们有时意识到这一渴望，有时意识不到。为了发现和认识他们的最大潜力，他们需要并希望有人指导。”不仅青年人是这样，所有的人都这样期望。

我们迫切需要的这种勇气从哪里来？这个答案也许就在我们的先祖和圣人们灵修生活中找到，他们不曾胆怯、抱怨和态度模糊。为什么？他们知道自己的根本目的，他们总是按照伟大的神性“北极星”所指引的方向前进，他们所修炼的习惯帮助他们成为最好的自己。他们知道，偏离了天主所指的路，就不可能幸福。因此，他们认真地抓住机会与他人分享天主教的真理和智慧。他们的这一切是从哪里得来的？从祈祷而来，祈祷以多种形式滋养了他们的生活。

塞万提斯（Cervantes）给人们的忠告是这样的：“人失去财富，损失很大；失去朋友，损失更大；失去勇气，便损失了一切。”莎士比亚（Shakespeare）也写道：“美德是勇敢的，善良从来无所畏惧。”

作天主教的领袖，就是占据了精神领导的地位；因此，作为一位天主教的领导人，他首先关心的必须是献身神性的生活。我从未遇到过一个经常祈祷的懦夫，美德是勇敢的，善良从不畏惧，

经常祈祷的领导人是勇敢的领袖。正如其他的美德一样，勇气有强大的感染力。

有仆人精神的领导者

一些人认为耶稣只是一个好人，另一些人则认为耶稣是先知，或是一位圣人，但其他人则认为他是天主，救世主。耶稣在不同程度上受到人们广泛的钦佩。但是，很少有人认为，他们是他们生活中最适切的领袖榜样。

耶稣展示的做领袖的方法是前所未有的。通观历史，所有伟大的君王、皇帝和皇后，都是通过显示他们的财富和统管的奴隶人数，来衡量其权力、力量和尊位。但是，耶稣是所有时代最伟大的领袖，他来不是为受人服侍，而是为了服侍人：

他从席间起来，脱下外衣，拿起一条手巾束在腰间……及至耶稣洗完了他们的脚，穿上外衣，又去坐下，对他们说：“你们明白我给你们所做的吗？你们称我‘师傅’、‘主子’说得正对：我原来是。若我为主子、为师傅的，给你们洗脚，你们也应彼此洗脚；我给你们立了榜样，叫你们也照我给你们所做的去做”（若13：4-15）。

他的一些门徒甚至曾期望他，能以某种尘世间的方式，使用他的统治权力，但耶稣的领导方法非常不同，是历史上前所未有的。几千年来，君王、皇帝和皇后们，都是打发他们的臣民为他们的去死。耶稣是选择为他的子民去死的唯一的领袖人物。

耶稣的整个领导方法集中在打破等级制度，基督自己给我们留下的领导榜样是服务和牺牲。

如果你使用权力强迫人们做他们不愿做的事，你不配做领导；

你是另一个独裁者或暴君。但是，如果你能鼓励人们去做那些虽然困难，但对他们和他们的团体有益处的事，那你就是一个真正的领袖。

最有效力的领导者是真正的领导者。在本书第一章中我们曾讨论过，在我们这个时代有这样一大批领导人，他们站在十字路口，给我们指出一条他们从未亲身走过的路。但我们需要的是真正可靠的领导人，他们能以自身的生活榜样，引领人类沿着一条正确的道路前进。

在整个人类历史中，不论是在商界，在战争中，在体育竞技场，或在教会中，真正领导人的这一定律似乎得到广泛的验证。我认为，在下面一则匿名的语录中，我们也许能找到合理的结论：

我认为，士兵们对其领袖们的评价是恰到好处的。这是真正的评定报告。你可以期望，你的军队大多数军人的勇气和你个人的勇气是相称的，他们的胆量与你的胆量是相称的，他们的忍耐力、积极性、精神状态、渴望胜利的愿望，都必和你个人的这一切品质相称。你还可以期望，他们对天主、对国家，及对职责的热爱，也和你个人的这些情感相称。如果你和他们一起流汗，他们就不在乎炎热；如果你能和他们一起颤抖，他们也不会在乎严寒。

你知道，你本不接受这个军队；但他们是首先来到那里，他们接受你。当他们接受你的时候，你才会认识他们。他们不必摇旗呐喊，或用肩膀把你从训练场地扛出来，但你会认识他们。你要知道，是你的身份地位委派你发号施令。但是，无论是身份地位、证书，或军衔徽章，都不能使你真正成为一位领袖。领导资格是触摸不到的，领导资格是在你自己身心内发展起来的；随着你前进的脚步，你才会变得更坚强。

在不同的时期，我们也被召叫成为领袖。也就是说，一些人作为父母，其他人作为总裁和总监，但另一些人则作为神父和主教。无论我们被召叫成为什么形式的领袖，让我们去履行这一职务，但心中要牢记：人们遭到失败，并非因为他们甘愿失败；人们的失败是因为他们不知道如何做才能成功。

第二十一章 回归德行生活

八百年前，一位意大利青年探索他的生命意义，他走进一座已荒废的老旧教堂里，他听到天主的声音对他说：“重建我的教堂，你看，它已成废墟。”如果你和我仔细倾听，我相信今天在我们心中，也会听到同样的声音向我们诉说同样的事情。

圣方济各对这声音第一个反应是，他要修复或重建亚西西地区的许多教堂；但那个声音仍不断地对他说：“方济各，重建我的教堂，你看，它已成废墟。”

在过去的二十五年间，我们花费了许多时间、精力和金钱修复和新建了许多有形可见的教堂。但天主的声音仍不停地呼叫我们。天主再次说道：“重建我的教堂”，我们现在需要重建的是神性的教会。

真正改善我们生活的唯一途径是通过修德行来完成。同理，若非其成员在德行中成长，社会就不可能真正地得到改善。我们的教会急需的更新就是人们回归德行的生活。基督给予我们力量、圣宠和智慧，我们与基督的关系便在德行中成长。什么是德行？“德行是一个习惯性的坚决行善的倾向”（教理第1833条）。

冷淡的道德生活最大的谬误是，相信我们唯一的责任是在我们的生活中消除邪恶。但是，若在生活中不能诚恳和专注地努力

修德行，并敞开胸怀接受天主的旨意，邪恶就会以自我为中心和自我毁损的习惯等多种形式，潜入我们的生活。

无论男人女人，没有人生来就有德行。好习惯的养成不是靠灌输。德行需要你主动去寻找，并只有通过持续的实践才能获得德行。你要通过修德行才能成为一个有德行的人。

几千年来，政治家、哲学家和神父们，曾争论组建社会的最佳方法是什么。历史上，各种社会和组织曾采用了许多组建社会的观念，例如：使用责任、义务、法律、强制力、服从、独裁等观念，以及利用人们的贪心。在美国，现在组建社会的观念是，拥护宪法和法律的组原则，以及人权法案和资本主义。但最终的组原则是什么呢？是德行。两个有德行的人之间的关系，要比没有德行的人之间的关系更好；两个有耐心的人之间的关系，要比没有耐心的人之间的关系更好；两个慷慨和有爱心的人之间的关系，要比自私的人之间的关系更好；两个谦卑的人之间的关系，要比骄傲的人之间的关系更好。并非有时如此，而一直是这样。这个世界是你和我之间关系的延伸。如果我们两人都致力于度有德行的生活，我们之间的关系就一定会健康发展。但是，当我们不再努力修德行，我们的关系就会瓦解。国家也是这样。两个谦虚的国家之间的关系，要比傲慢的国家之间的关系更好。德行会造就更好的人民、更好的生活、更好的人际关系和更好的世界。如果人类能在二十一世纪繁荣昌盛，唯一的可能性是我们能透彻地认识到，实现真正伟大文明的最关键的组织概念是修德行。

对个人而言，德行与兴旺之间的密切联系是毋庸置疑的。度有德行的生活就会使人远离痛苦的混乱和不安，并享受和谐的生活。某一团体的成员们的德行与他们的社会之间的关系也是这种情况，这已被历史反复证明。

我从未见识过一个盗贼或骗子能真正幸福或兴旺发达。如果我们希冀实现自己对幸福的渴望，最重要的是，我们要把自己的注意力转向对德行的追求。

在我十八岁的生日那天，我的父母送给我一张贺卡，贺卡的封面印有吉卜林（Rudyard Kipling）的“如果”诗句。多年来，我一直将这张卡存放在我床头柜最上面的抽屉中。当我夜间醒来，经常沉思我生活情形的时候，总会把这些诗句诵念。诗行中蕴含着一系列人间美德。吉卜林列出的美德远非详尽，但它充满了切实可行的一些建议，委实提供了一个鼓舞人心的起点。

如果周围人无端地向你发难，
你要泰然自若，头脑冷静；
如果人们对你胡乱猜忌，
你要自信，并谅解他们的心理；
如果你必须等待，
你要不急不躁，既来则安；
如果你受到欺骗，
不要以谎言作交换；
如果遭人毁谤和憎恨，
你不要以恶报恶、以眼还眼，
也不可矫揉造作、夸夸其谈。

如果你有梦想，不要让梦主宰你；
如果你爱遐想，不要心神癫狂；
如果你面对胜利或灾难，
不要计较胜负荣辱，但要襟怀坦荡；

如果你说的真理被歪曲，事业被破坏，
人们将以此营造愚人的陷阱时，
你要忍辱负重，起步重新攀登。

如果你不计往昔的盛衰，仍想放手一搏，
即使再大的遭遇，你也要义无反顾，
听到冷嘲热讽，要毫不在意；
如果你被人离弃，或已一无所有，
你仍要坚守自己，孜孜不倦，
惟有意志在呼喊：“奋力向前”！

如果与平民交谈，要谦虚和蔼，
面对公子王侯，要不卑不亢、无媚颜；
如果你遇到朋友或遭遇敌人，
你要保持冷静心态，不要被他们左右；
如果你置身人海，要广结善缘，又留有分寸；
如果你在峥嵘岁月摸爬滚打，
你仍要正确把握生命的分秒时光；
如果你能做到这样，孩子，
你就是时代的大智大勇者。

我们的教会总在宣告，有七种基本的德行是道德生活的基础。这一基础由神学三德，也称三超德（信、望、爱）和四枢德（智、义、勇、节）组成。神学三德使我们从自我为中心的状态中解放出来，保护我们远离首要的邪恶——骄傲，并妥善处理我们与天主的关系。四枢德，也称“人性美德”，能使我们获得自制力，从而使

我们自由并有能力去爱。“这些德行依照理性和信德，规范我们的行为，调适我们的情欲，指导我们的操行。人性的德行可环绕四个枢德予以组合”（教理 1834 条）。

修德行是真正改善我们人生的唯一途径。在德行中成长就会改善一个人。天主利用德行这个工具，把我们塑造成最好的自己。

世界需要天主教会

我已经说过，在这种高度敏感的，和标榜政治的现代氛围中，反对天主教似乎是唯一能接受的偏见。这种偏见正在滋长，艺术和媒体以微妙的——或露骨的——方式，并进一步采用各种风行的哲学破坏天主教的方式，鼓励着这一偏见。

容忍被称为是最高的世俗美德。但是，那些赞誉容忍的人却完全不容忍天主教和基督教的一切事物，也不容忍道德行为的任何共同准则。

在这公然反对天主教的氛围中，产生了我们的文化。这种文化极易忽略某些基本的和切实存在的现实。现代的世界比以往更加需要教会，而且这种趋势没有放缓的迹象。因为人们现在的生活模式更加固执己见，只关注实现他们自私自利的愿望，所以，世界越来越需要教会的作用。

与世界上任何其他组织相比，天主教会为更多的人提供了衣食住行和教育机会。当现代媒体和世俗文化竭力损毁了天主教之后，试问，有谁能取代我们的地位？谁来给饥饿的人提供食物，给裸露的人衣穿？谁来探视孤独和被囚禁的人？谁来为无家可归的人提供住处？谁来安慰病人和临终的人？谁来为大众提供教育的机会？

世界需要教会。即使那些冷酷、惯于嘲讽，心中只有私利的政客们也非常清楚这一现实。单从经济观点出发，他们就很明白，如果天主教从社区中消失，他们根本无能力收拾这个烂摊子。

教会也许很不被欣赏，甚至受到迫害，但我们仍然要勇往直前。人生道路毕竟从来是这样，耶稣没有给我们许诺一条安逸的道路。他只是许下，我们将像他一样，被人耻笑、迫害和不被欣赏，但我们仍然会体验到欢愉和圆满的生活。

我们不要忘记，耶稣悬在十字架上的时候，他转过头，但没有对右盗说：“你犯了罪，现在是罪有应得”。而是许诺他，要给他更好的生活。这也就是我们——耶稣的信徒，应肩负的责任。

给予人们更好的生活，这是教会一贯的使命中的一个组成部分。其中最关键的一个词语是给予。教会不强迫人们做任何事情，教会就像一个恋人，前来向可爱的人（你和我）求婚。针对某些情况，教会建议采取某些行动，就像医生为我们开处方一样。但是，你的医生并不强迫你用这个处方去取药，也不强迫你一定要吃这种药，我们有自由选择的权利。教会向你和我推荐了某种生活方式，我们每个人，就如同一个被爱的人面对求婚者一样，他/她可以接受或拒绝求婚者，但无论做怎样的抉择，我们必永远承受后果。

一些奇妙的事将要发生

我从很久以前就想写这本书，但同时我又希望能再有五十年的时间做准备。在本书中，我并非试图回答有关天主教的所有问题，也不试图涉及所有争论的问题。严格地讲，这本书不是神学著作，也不担保它能轻松地传递不朽的美德。此时，我只是在本

书中回顾自己作为天主教徒，对天主教信仰的一些体验，只想把我短暂的人生中迄今所见到的、学到的、发现和经历到的有关天主教的事，与大家分享。我试图以此表明，天主教信仰是一个难以置信的学习体系和生活方式，是天主圣父邀请我们通过天主教会而做的精神之旅（spiritual odyssey）。正是因为我们响应了这一邀请，便开始了这漫长的行程，这个行程一如既往，要影响到我们生活的各方面。

写书所遇到的问题是，书似乎永远不能真正地写完，只是有时被抛到一旁而已。你可能用一生时间将同一本书写了又写，永远也达不到你完全满意。当我重新翻阅这本书时，我总感到还有更多的事情愿和你分享。总觉得这本书还不能抒发我对天主教信仰所怀有的强烈的爱慕之情。我希望本书中的话语，能对我们的信仰和它的一切真谛表达内心的赞美之意。我也希望，当我们阅读这本书时，能将它的精神运用到我们的生活中去，从而使我们的生活本身成为彰显天主教会的榜样。我更渴望书中的这些话语能让你充满希望，唤起你的热情，去度一个神性的生活。

在我办公室的工作台上有一个记事贴，简单地写着几个字：“一些奇妙的事将要发生”！这张纸条已贴在这里好久了。我本想把这句话用书法字体印下来，装上镜框，但觉得这个小小的记事贴，本身已蕴含着巨大的力量。

我相信一些奇妙的事将要发生。我相信这会在我的生活里，你的生活里，也必会在教会的生活里发生。我祈祷，让你和我在天主面前随时待命，让天主能利用我们使那奇妙的事情发生。你要知道，天主为此未必利用那些最有才能的人，也未必利用那些身居高位，有权势的人，以及那些受过最好的教育的人。因为教育、权力、权威和才能往往成为骄傲的本钱，阻碍执行天主的工作。

哪种类型的人是天主经常乐意使用，并让他们起到更大的作用的呢？在世界历史的长河中，天主经常利用什么人来执行他的工作呢？就是那些随时待命听从天主调遣的人。

天主利用那些随时待命的人。你怎样准备好自己，随时听天主的召叫？

我们的教会发现自己正生活在一个艰难的时代，这是事实。作为一个教会，我们所面临的困境使每一位热爱教会的人都感到忧伤。但几千年来人们从神话时期就一直相信，最黑暗的时刻就是黎明即将到来的时刻，而且，就是在最黑暗的时代，新时代的伟大英雄们正在诞生。教会此刻所经历的黑暗不会持续太久。在这一切的尽头已光明在望。

一些人曾问我，是什么使我不再低沉或绝望。我对他们说，只有两件事。第一，我知道教会急需的更新不是我一个人的任务；第二，我总抱有希望。希望从哪里来？怎样的营养能让希望产生和增长？这个营养来自我的天主和我的邻人。我的希望来自那爱我的天主，和那些爱我的邻人们。

在当今犬儒主义横行的世界中，超性之德——信、望、爱——常被人耻笑，被斥为愚蠢和幼稚。一些人说，希望会导致你失望，因为你那个希望是件坏事。

但是，希望是件好事，也许是最好的事。希望是一件你买不到的东西，但只要你要求就可免费送给你。希望是人生不可或缺的，它是一件美丽的礼物。

我真希望……

我希望我不辜负天主赐给我的这些礼物和才能。我希望我有勇气成为一个忠实的朋友，一个好父亲，和一个有爱心的丈夫。我希望我永不停地去努力成为最好的自己。我希望我能一如既往，

每天花一些时间聆听天主的声音。我希望我有勇气能按天主的声音召叫我的方向前进。我希望我们能建造一个新世界，在那里我们的孩子们可以自由和茁壮地成长。最后，我希望能有足够的智慧认识到，我们没有比天主教信仰更好的伙伴，能帮助我们实现这些希望。

我希望……这本身就是一件奇妙的事。请加入我的希望，让我们共同唤醒所有的男人和女人，去揭示天主为他们的人生和为整个世界带来的难以置信的梦想吧！

