

# 從《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭的成聖觀 看基督徒的靈修和倫理生活

阮美賢

摘要：《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭中，教宗方濟各指出，成聖之道不止限於聖人，人人也可走成聖路，平信徒可以在日常活動中成聖，與天主結合、完成祂的旨意。成聖涉及基督徒的靈修和倫理生活。本文指出靈修和倫理基本上是不可分開的；靈修可以滋養倫理生活，是倫理生活的泉源；倫理生活反映了一個人的靈修，通過種種倫理選擇和行動來實現所追求的價值，來滋養靈魂。本文基於德行倫理的特點，提出以此作為整合媒介，亦指出靈修和倫理的共同起點和目標。德行倫理強調要成為怎樣的人和如何達至，故需要學習榜樣，透過恆常的實踐或操練，培養相關的美德和性情。文中以耶穌的革新世俗社會的公共形象和靈修為基礎，指出要成為耶穌的門徒，必須把耶穌視作目標和榜樣，並延續耶穌的使命。文中列舉了成為耶穌門徒的要素，這些都是平衡和整合的信仰生活的要素。要達到這目標，需要持之以恆地進行靈性修練和倫理實踐。

*Abstract: In his Apostolate Exhortation Gaudete et Exsultate, Pope Francis points out that the call to holiness is not limited to saints: each person in his or her own way can be on the path to holiness. Lay people can achieve holiness in their daily lives, in union with God and fulfill God's will. The call to holiness involves spirituality and morality. This article argues that spirituality and morality are inseparable. Spirituality can nourish and is the source of moral life. Moral life reflects the spirituality of a person, realizing the values one pursues through various moral choices and actions. Based on the characteristics of virtue ethics, this paper proposes that virtue ethics can be employed as the medium of integrating spirituality and morality, pointing out their common starting point and goal. Based on Jesus' public image and spirituality in bringing about social revolution, the article points out that to become a disciple of Jesus, Jesus must be regarded as one's goal and exemplar. We must continue Jesus' mission in this world. The article sets out the main elements of a balanced and integrated faith and spirituality. To achieve this goal, we need to cultivate ourselves through spiritual practice and moral practice consistently and persistently.*

今年10月14日，教宗保祿六世及來自薩爾瓦多的羅梅洛總主教，聯同另外四位人士獲祝聖為聖人，封聖禮在世界主教代表會議期間舉行。至於獲祝聖的人的特點，在今年三月頒布的《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭中，教宗方濟各指出：在列入真福和聖品的過程中，教會當局會審視當事人的英勇表現。這些表現見於「實踐德行、捨身殉道，也包括為他人獻出生命、直至死亡的情況。」<sup>1</sup>

這些聖人的奉獻固然顯示他們致力效法基督，成為我們的典範，值得我們欽佩。然而，成聖之道不止限於聖人，人人也可走成聖路，是每一位受洗歸於基督的信徒的在世使命。平信徒與教會其他成員一樣被召成聖，根據梵二《教會憲章》，「任何身份與地位的基督信徒，都被召達成基督徒生活的圓滿和愛德的成全」；「每位基督信徒都被邀請，並有責任獲致聖德及本人生活地位的成全」。<sup>2</sup>

為基督徒來說，成聖使命是在基督內找到最圓滿的意義。聖德 (holiness) 在於與基督結合為一，藉此活出他生命的奧蹟。聖德既在於以獨特和個人的方式，與主耶穌的死亡和復活結為一體，不斷與他一起死而復活。與此同時，聖德也體現在生活中，重現耶穌在世生活的不同方面：隱居生活、團體生活、親近最卑微的人、貧窮生活，以及其他以愛的自我交付方式。<sup>3</sup>而為平信徒來說，在每天的工作和社會生活中聖化，令生活與信仰一致非常重要。因此，為了回應召叫，平信徒

1 教宗方濟各，《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭 (Apostolate Exhortation *Gaudete et Exsultate*)，2018，5號。

2 梵二，《教會憲章》(*Lumen Gentium*)，1965，40號；教宗若望保祿二世，《平信徒》勸諭 (*Christifideles Laici*)，1988，17號。

3 《你們要歡喜踴躍》，20號。

應該把日常活動看作是與天主結合、完成祂的旨意、服務別人、引領別人在基督內與天主共融的機會。<sup>4</sup>

而且，基督徒的使命離不開建設天國，「你們先該尋求天主的國和它的義德」（瑪6:33）。每一位基督徒必須偕同基督，投身為眾人而建立的這個充滿愛、正義、和平的國度，否則便無法成聖。<sup>5</sup>可見，成聖涉及基督徒的靈修和倫理生活。

然而，在現實中，基於種種原因，不少信徒將靈修與倫理、祈禱或默觀生活與追求公義分開。某些人一心追求靈性上的滿足，卻「喜愛靜默而逃避與人交往、渴望安息而拒絕活動、尋求祈禱而輕視服務」；<sup>6</sup>另一方面，某些信徒熱衷服務，踴躍參與各種活動，包括爭取正義的活動，卻對靈修敬而遠之，認為是逃避現世，又或覺得沉悶和浪費時間。這些都是不健康的表現。正如教宗方濟各指出，我們應「在行動中保持默觀精神，並以負責和慷慨的態度履行使命，從而聖化自己。」<sup>7</sup>靈修與倫理的分離，可能跟歷史中有關悔罪的聖事之演變有關，曾幾何時，教會太著重告罪，忽略了整體信仰生活和普遍的成聖召叫，因而導致倫理神學與靈修分家。但梵二帶來倫理神學的更新，強調聖經的重要性和信仰中的奧秘，令倫理與靈修再次結合。<sup>8</sup>此外，在現今世界中，我們

4 《平信徒》，17號。

5 《教會憲章》，25號。

6 《你們要歡喜踴躍》，26號。

7 同上。

8 有關倫理與靈修的分離和結合之歷史發展，請參閱Richard M. Gula, *The Call to Holiness: Embracing a Fully Christian Life* (New York: Paulist Press, 2003), pp. 40-62; Mark O' Keefe, *Becoming Good, Becoming Holy: On the Relationship of Christian Ethics and Spirituality* (Eugene, Oregon: Wipf & Stock, 2005), pp. 9-21.

要面對種種危機和挑戰：社會上充斥著個人主義、物質主義、消費主義、因種種不安全感 and 恐懼而導致冷漠、排斥和分裂等等，在此時，更需要培養或強化整合而平衡的信仰生活。

基於以上的現象，本文將探討在天主教傳統中，如何理解靈修和倫理、默觀和行動之間的關係？怎樣才是平衡且整合的靈修？什麼方法有助我們邁向這種靈性生活，走成聖之路？當中，耶穌本身的靈修和行動給予我們什麼啟示？在探討兩者的關係之前，首先讓我們釐清靈修和倫理的含意。

## 靈修的意思和目的

為不少人來說，靈修 (spirituality) 指發展內心生活的靈性操練方式 (spiritual practices)，如祈禱，默想、避靜、閱讀靈修書籍和靈性指導等追求靈性的活動，被某些人視為遙遠的、深奧難懂的、與日常生活遙不可及。

然而，廣義來說，靈修作者羅海瑟神父則將靈修定義為：關於我們如何處理內在之火，如何導引渴望/慾望。我們選擇的疏導方式、生活規範或習慣，將導致我們的身、心、靈趨於整合或趨於分裂，也影響我們和天主、他人、宇宙的關係。他認為靈修處理的是精神和靈魂的問題。健全的心神和靈魂可提供兩點助益：它能帶來精力和熱火，以致我們不會失去活力和對生命中的美麗、喜悅的感受能力。另外，它將我們的自我緊密地連結一起、整合為一體，以免分崩離析或死亡。因此，健全的靈魂能幫助我們精力充沛，自我整合。<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> 榮·羅海瑟 (Ronald Rolheiser) 著，黃士芬譯，《靈魂的渴望：細說基督徒靈修》(Seeking Spirituality: Guidelines for a Christian Spirituality for the Twenty-First Century) (台北：光啟文化/友友文化，2005)，頁20-21。

換句話說，靈修指向一種生活方式，通過將生活與我們認為賦予我們生活的最終意義和價值聯繫起來，努力將我們多樣化的經歷融入一個有意義的整體。我們的靈性通過我們所做的一切以及構成我們生活的所有關係表現出來。它影響我們對生活的看法，並以我們應對生活的方式表達出來。靈性是最終將我們生活中的各種經驗融入一個有意義的整體的地方。<sup>10</sup>

至於基督徒靈修，則是有關我們透過信仰活出與上帝的關係。基督徒靈修的基礎，是個人以上帝作為終極價值的經驗，透過聖神愛了我們，並邀請我們、帶領我們與神聖的愛共融，達至完滿的生命。它是以上帝為出發點，我們在所有事物之中看見祂，並在一切事物中和通過一切事物回應上帝。

此外，基督徒靈修亦是一種追隨耶穌的門徒訓練方式，涉及在聖神的德能下基督徒與耶穌建立個人關係，在信徒團體內和通過信徒團體，創造一個以正義與和平為標誌的世界，故成聖是一個合作工程。<sup>11</sup>可見基督徒的靈修既有縱向幅度，即個人與上帝建立關係；亦有橫向幅度，需要與他人建立關係，並與信仰團體建立穩定而持久的關係，這種信仰分享著共同實踐信仰的方式。

## 倫理的意思和內容

如果靈修是有關個人對所相信的作為終極價值的經驗，倫理則是有關我們如何回應該終極價值；它是基於我們是誰，指向我們應該做什麼。倫理神學家古拿認為，倫理不只是指一些道德命令，告訴我們該做或不該做什麼，更是指通過一個人

---

<sup>10</sup> Gula, *The Call to Holiness*, pp. 18-19.

<sup>11</sup> Gula, *The Call to Holiness*, p. 20.

的品格和選擇，表達與他人的關係。人獲得美德非經由守規則，而是跟隨榜樣實踐。透過實踐學習，然後成為習慣，讓一個人持之以恆地合乎道德行事，塑造他們的道德生命，最終達到真正的成全和擁有豐盛人生，並與環境和諧相處。<sup>12</sup> 品格賦予我們道德的連貫性，並通過我們的行為、生活目標、信念或信仰、性格和情感，來表明我們是什麼樣的人，這些都促使我們採取相應的倫理行動。<sup>13</sup> 以上都是德行倫理學所強調的特點，反省中心是道德主體，有別於傳統把焦點放在原則和效果的倫理神學方法，故更適合以此來檢視倫理與靈修的關係。<sup>14</sup>

對基督徒來說，我們是否經驗到上主、如何經驗上主、對天主的信念是什麼等，都影響我們成為一個怎麼的人和做什麼。基督徒倫理生活的目標是認真地朝著與上主結合而前進。因此，我們的品格和選擇應該是能以充滿活力的方式，表達被上主所愛的經驗和對基督的承諾。而我們面臨的挑戰，是如何在當前的環境中，能仿效耶穌基督，忠於上主，以行動回應上主。倫理必須認真地反思人際關係的經驗，作為辨別信仰對我們的倫理要求和行動。<sup>15</sup>

## 靈修與倫理的關係

基於上述對靈修和倫理的理解，基督徒靈修和倫理的共同起點是在基督內對天主的經驗，而目標是與天主結合。一方

---

12 Jean Porter, "Virtue Ethics," in *The Cambridge Companion to Christian Ethics*, ed. Robin Gill (Cambridge University Press, 2002), p. 96 ; William Frankena, *Ethics*, second edition (Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1973), p. 64.

13 Gula, *The Call to Holiness*, p. 33.

14 William C. Spohn, "Christian Spirituality and Theological Ethics," in *The Blackwell Companion to Christian Spirituality*, ed. Arthur Holder (West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2011), p. 272.

15 Gula, *The Call to Holiness*, p. 35.

面，基督徒的靈修在於上主在基督內和通過教會中的聖神愛我們的經歷。靈性修練和實踐方式，如口禱、默想聖經、禮儀崇拜等，培養一種以上主對我們的愛和我們對上主的愛為中心的生活方式。另一方面，基督徒的倫理根植於上主之愛的經驗，在倫理實踐中表達對上主之愛的回應，例如通過適當的自我照顧來尊重自己、幫助有需要的鄰人、為正義而努力，或保護環境。如果我們相信上主愛我們，而我們又愛上主，有關靈修和倫理的關鍵問題便是：我們應該成為怎樣的人？我們應該如何生活或在世上行事？我們怎樣生活反映了我們所珍惜的是什麼，以及反映我們如何整合生活經驗。

因此，靈修和倫理基本上是不可分開的；靈修可以滋養倫理生活，是倫理生活的泉源；倫理生活反映了一個人的靈修。沒有倫理幅度的靈修是脫離現實的；沒有靈修的倫理生活是無根的。我們的倫理生活源於我們的靈修，成為靈修的公共面孔。靈性修練可以對我們的倫理實踐產生影響——塑造我們成為怎樣的人、我們做出選擇的方式、我們形成的習慣、我們設定的優先事項，以及我們最終過著的生活方式。反過來，我們在倫理生活上的選擇方式，可以通過我們選擇的朋友、參與的團體、渴望的理想、培養的態度和習慣、對自己的形像，以及透過行動來實現所追求的價值，來滋養我們的靈魂。當我們視生命為一個整體，而不是只關注倫理生活中的個別行為或靈修生活中的個別修練方式，靈修和倫理就可結合起來。

正如教宗方濟各在《你們要歡喜踴躍》宗座勸諭中所說，「我們與天主的關係是首要的，但我們不應忘記，衡量我們的生活的最終標準是我們怎樣對待他人。祈禱是最寶貴的，因為它滋養我們，幫助我們每天實踐愛德。當我們立意



慷慨生活，投身服事我們的弟兄姊妹，藉以體現天主在祈禱中給我們的恩賜，我們的敬禮才蒙天主悅納。」<sup>16</sup>

教宗方濟各亦引用了多瑪斯·阿奎納提出的問題，指出我們對近人實行的慈悲行動是最崇高、最能展現我們對天主的愛，「因為天主並不需要我們的祭獻，卻願意我們給祂獻祭，為的是激發我們的虔敬，並使我們的近人受益。為此，為援助他人的困苦而施行的慈悲是更中悅天主的祭獻；因為它更直接地惠及他人。」<sup>17</sup>

### 上主的形象對靈修和倫理生活的影響

上主在我們心目中的形像不僅塑造了我們如何理解與上主的關係和聯繫，而且深刻地影響了我們對基督徒生活的看法，以及我們對周圍世界的回應方式。這是因為我們重視上主所珍視的，並與上主所愛的人成為朋友。它們反映了我們是誰以及我們應該成為誰。

神學家博格指出，如果我們把上主視為聖神，上主就會時常臨在世界中，與世界接觸。上主的形象可以是母親（依66:13）、親切的父親（谷14:36）、智慧之神（箴3:13-19，8:1-36）、牧人、同伴或朋友（詠23）。所有這些圖像都喚起了我們與上主建立一份親密關係，我們的信仰生活亦會強調關係、親密、憐憫和公正的社會秩序。<sup>18</sup>例如，若我們視天主為一位富憐憫和先知性的神，我們便能把上主理解為一位希望不同背

<sup>16</sup> 《你們要歡喜踴躍》，105號。

<sup>17</sup> Thomas Aquinas, *Summa Theologiae*, II-II, q. 30, a. 4, ad.1; 《你們要歡喜踴躍》，106號。

<sup>18</sup> Marcus J. Borg, *The God We Never Knew: Beyond Dogmatic Religion to a More Authentic Contemporary Faith* (New York: HarperCollins, 1997), pp. 71-77.

景的人聯繫起來，形成一個相互依存的團體的神。天主希望我們不僅與祂建立親密的關係，而且還要致力於正義和恢復人與人之間的正確關係，特別是與社會中最弱少者的關係。此外，人們還可以將上主的形象視為一位君王，是一個充滿關懷的君王，這君王形象能夠顛覆壓迫的社會結構，與地上的每一個人同行。這些圖像都可以深深影響著我們與上主和其他人的關係。

博格又指出，如果我們把上主視為遵循君主制模式的國王，我們不僅會將上主想像成一個男性權威，是一個遙不可及的統治者、立法者或判官，我們的信仰生活也可能被罪惡和罪咎感所支配，只為了滿足上主的命令而行事。這種強調統治和服從的形象更可能影響一個人對自然、政治和性別的看法，使人類對大自然充滿佔有慾、主張以精英主義管治大多數人，以及令政治、宗教和家庭中的父權制度變得合理化。<sup>19</sup>

## 耶穌的公共形象

我們掌握上主形象的最重要來源是耶穌基督，即可看見的上主形象和天主的決定性啟示。耶穌的形象引領我們走向一種看事物的新方式，並邀請我們對生命作出轉變，即一種強調關係的願景。<sup>20</sup>而耶穌本人的靈性修練方式和價值取態亦反映他與天主的關係，好讓我們學習仿效。

福音中所記載的耶穌，既揭示了天主的慈悲、公義和智慧本質，亦反映了他作為先知的特質。南非道明會士盧蘭神

---

<sup>19</sup> Borg, *The God We Never Knew*, pp. 63-65.

<sup>20</sup> Borg, *The God We Never Knew*, p. 100.

父指出，耶穌帶來了一場社會性而非政治性的革命。<sup>21</sup>一方面，耶穌是一位滿懷慈悲的牧者，無論他如何辛勞，一見困苦流離的群眾，都對他們動憐憫之心（瑪9:36）。他周遊各城各村，除了在會堂內施教，宣講天國的福音，又治好病人的頑疾，一切災殃（瑪9:35-36）。他接觸社會中被歧視和邊緣化的人，並為他們帶來治愈，包括痲瘋病人、癱子、患血漏的婦人、聾啞人、瞎子等（路17:11-19，5:18-25，8:42-48，谷7:31-37，8:22-25）。他一視同仁，視所有人享有同等尊嚴和價值，不論背景，包括患病者、出身社會低層或乞丐。他拒絕看輕婦女和兒童，與婦女做朋友（路8:38-42）、讚賞用香液抹他的腳的婦女（路7:37-39）、不誣告女性（若8:1-11），高舉小孩的價值（路10:21；瑪18:1-5，10）。

與此同時，從耶穌的所言所行，反映他顛覆了當時社會上約定俗成的主流價值觀和文化，例如因貧富、地位、階級、族裔而決定其價值的社會關係。<sup>22</sup>他視貧窮人為有福（路6:20-26），叫富有者變賣家財與別人分享；讚揚外邦的撒瑪黎雅人（路10:30-37），指斥偽善和死守法律的法利塞人和經師，認為安息日為人而設，而非人為安息日而設（瑪12:1-5；谷2:23-27）。他又打破一些宗教上想當然的假設，例如以為宗教領袖必可先進入天國，他對司祭長和民間的長老說，「我實在告訴你們：稅吏和娼妓要在你們以先進入天國」（瑪21:31），指出「有許多在後的，要成為在後的；在後的，要成為在先的」（谷10:31）。事實上，山中聖訓中的很多教導在當時來說是具顛覆性的，例如有關報復和寬恕、愛仇

21 Albert Nolan, *Jesus Today: A Spirituality of Radical Freedom* (Maryknoll, NY: Orbis Books, 2007), p. 51.

22 Nolan, *Jesus Today*, pp. 52-54.

敵、善待憎恨你的人、祝福咀咒你的人、寬恕人七十個七次等等（瑪5:38-43；路6:27-37；瑪18:22）。教宗方濟各亦明白耶穌所教導的「真福八端」（瑪5:3-12；路6:20-23）「有違常規，與世俗的行事方式背道而馳」，但他仍鼓勵教友默想這些教導，並以各自的方式實踐。<sup>23</sup>

此外，耶穌所理解的默西亞亦與當時猶太人期望的不同；耶穌希望成為眾人之僕，透過為門徒洗腳顯示他的謙卑（若13:4-16）；而他心目中的真正默西亞形象是「受苦僕人」（依52:13-53:12）。他不是一位政治性的默西亞，以勝利方式呈現他的權能，而是以謙卑自下的方式，願意為救贖人類而犧牲自己。

復活後的耶穌突出了三位一體的天主形象，在基督徒團體中臨在。這形象強調天主的關係性本質和以愛維繫團體。它亦反映我們的社會性本質，著重分享、相互給予和接受愛。<sup>24</sup>

## 耶穌的靈修

以上顯示了耶穌活躍於公共生活的一面，耶穌所做的和所教導的與當時的社會主流格格不入，但他希望革新世俗社會，在價值觀和社會文化上帶來轉化，為人帶來希望。他為貧窮和邊緣者所帶來的治療和福音喜訊反映了天主的愛，而背後支持他所做的一切行動，包括講道、施教、治療、面對宗教和政治領袖等，是他持之以恆的祈禱生活和深度的默想沉思，從而與天主建立一份特殊的密切關係，與主合而為

<sup>23</sup> 《你們要歡喜踴躍》，63號。

<sup>24</sup> Borg, *The God We Never Knew*, pp. 93-94.

一，經驗上主對他的召喚；而他的祈禱靈修生活也影響他的行動。他既是先知也是默觀者。<sup>25</sup>

耶穌經常是我們的祈禱對象，但很多人沒有留意他本人的靈修祈禱方式。福音中所記載的耶穌，除了是一位行動者，亦是一位時常祈禱、聆聽主的旨意的人。門徒們時常見到他獨自祈禱（路22:41，瑪26:36），亦請耶穌教他們祈禱（路11:1），有一次門徒更說看見耶穌祈禱時變了容貌、面貌發光（瑪17:2）。耶穌在三年傳教旅程中，經常被群眾包圍，但他會抓緊機會遠離人群，尋找一個安靜的地方獨自祈禱反思；「清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裡祈禱」（谷1:35）；「耶穌即刻催促門徒們上船，先到那邊貝特賽達去，這其間他遣散了群眾。耶穌辭別了眾人之後，便往山上祈禱去了」（谷6:46）。耶穌在揀選十二位門徒前亦獨自上山徹夜向天主祈禱（路6:12）；他曾花上四十天在曠野祈禱，對抗魔鬼的試探誘惑，並尋找天主的旨意和自己使命的本質（瑪4:1-11，路4:1-13）。他重視祈禱的質素，要真心誠意，他建議大家在內室祈禱；不要像某些人一樣，「在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人看見」（瑪6:5-6），耶穌稱這些人為「假善人」。

盧蘭神父指出，在耶穌正式開始傳教生活前，他必定經歷了一段時間專務祈禱和默觀，並辨別時代徵兆。當他得知若望洗者被拘捕及後被殺後，便開始了宣講和治療的新使命，特別是向貧窮人、罪人、病者和以色列的迷失者宣佈喜訊。過程中，耶穌愈來愈清楚自己的使命。<sup>26</sup>因著祈禱生活，耶穌經驗

<sup>25</sup> Nolan, *Jesus Today*, pp. 67-68.

<sup>26</sup> Nolan, *Jesus Today*, p. 69.

到天主的愛，所以可以親密地稱天主為「阿爸」(abba) (谷 14:36；羅8:15)，一個可敬可愛的親切父親 (路15:11-32)，而不是視天主為高高在上的獨裁君王。他眼中的天國是由那位在「浪子回頭」比喻中無條件寬恕兒子的父親作主，當中的關係像一家人，彼此相親相愛，大家都服從上主的旨意 (谷3:33-35，路11:27-28)。這種經驗是耶穌的智慧、自信、在主內的自由和對自己使命逐步清晰的來源。缺少了這些靈性經驗，實難以明白耶穌為何和如何能完成他的使命。<sup>27</sup>

經歷了靈修和倫理實踐，耶穌反映的美德正是他自己的教導，特別是真福八端的教導，包括刻苦簡樸、謙遜、溫良、哀憫/有同理心、飢渴慕義、憐憫、心靈潔淨/正直廉潔、締造和平、有勇氣和倡導公義 (瑪5:3-12)。<sup>28</sup>

## 做耶穌的門徒

如上文所言，德行倫理強調學習榜樣的美德，並透過恆常的實踐或操練，培養相關的德行和性格。作為基督徒，毫無疑問，耶穌是我們人性的目標，也是我們生活的榜樣。做耶穌的門徒，他的追隨者，就是要認真對待他認真對待的事情，即仔細聆聽是什麼讓生命真正有價值、自由而忠實地忠於上主、準備好去愛和服務他人，願意為解放人的枷鎖獻上愛。因此，透過靈修和祈禱生活，我們希望像耶穌般，與主合而為一，並以倫理生活回應上主的愛。

---

<sup>27</sup> Nolan, *Jesus Today*, p. 71.

<sup>28</sup> 有關對真福八端的詮釋，請參閱《你們要歡喜踴躍》，63-93號；陳耀聲著，許建德譯，《十誡與真福八端：結合聖經研究的倫理反省》(台北：光啟文化，2016)，第三部份。

基於上文的討論，如果我們受耶穌基督的形象影響，我們必定會透過靈修祈禱，聆聽天主的旨意，辨別我們的使命，凡事要以感恩的心出發，懂得為生命加添喜悅，欣賞生命。我們會關注他人的價值和尊嚴，重視每個人、整個社會，甚至和整個地球的福祉。我們不僅照顧窮人，還要像耶穌一樣關心和認同窮人。與窮人團結一致意味著我們必須用同理心去看待人，強調公益的重要性，並與窮人團結一致，有需要時拿出勇氣挑戰社會上被邊緣化或排斥的結構或關係，並採取行動。耶穌基督的公共形象可以幫助我們克服這個世界中分裂和漠不關心的問題。通過接觸和服務他人，我們為世界帶來治癒、就我們的祈禱內容付諸具體行動、原諒他人和與人團結，並延續耶穌在世上的善行。

除了個人祈禱和各種的實踐方式外，還需要在信仰團體中建立持久的關係，以滋養我們的靈性並維持我們的道德承諾。事實上，與上主的關係不僅僅是個人問題，它本質上是社群性的。我們需要與在信仰上志同道合的人建立聯繫，並且要與社會上其他人，尤其是與有需要的人建立聯繫。

以上種種都是做耶穌基督的門徒不可少的因素，我們需要培養平衡的靈性生命，<sup>29</sup>健康的信仰生活。正如米該亞先知所言：「上主要求於你的是什麼：無非就是履行正義，愛好慈善，虛心與你的天主來往」（米6:8）。

---

<sup>29</sup> 羅海瑟，〈靈魂的渴望：細說基督徒靈修〉，頁75；Donal Dorr, *Spirituality and Justice* (Maryknoll, NY: Orbis Books, 1984), pp. 8-18; Donal Dorr, *Integral Spirituality: Resources for Community, Peace, Justice, and the Earth* (Maryknoll, NY: Orbis Books, 1990), pp. 1-3.

## 邁向實踐信仰的操練實踐

雖然理性上我們知道要做耶穌門徒需要決意以他為榜樣，然而，受到我們自己對上主形象和我們與人接觸的經驗所限制，以及受到社會主流價值觀甚至個人利益的影響，在日常生活中，有時候我們不易看到上主，又或者不易在不同人身上感受到上主的臨在。即使我們明白到上主是富有慈悲心，但我們未必能像耶穌那樣行事。

從德行倫理的角度，我們需要不斷實踐，無論是靈性修練或倫理實踐。為了能夠體驗上主、獲得上主的正確形象，以至受祂感動和轉化，我們必須有意願、動力和決心向上主開放和接受祂在我們身上工作。

一方面，靈性修練可以真正幫助我們向上主敞開心扉，滋養我們的信念，關注周圍發生的事情，以便在任何地方都可看到上主，並讓我們對上主作出承諾。我們需要保持寧靜、獨處、靜默的時刻，與天主保切密切的關係。同時，默想和其他靈修操練，如閱讀和反思聖經、意識省察、默禱和靜修等，有助培養我們的性情和情感，並培養耶穌的美德，例如包容的愛，富有慈悲心，與弱勢社群團結等。這些傾向漸漸成為我們觀察事物的框架，我們必須活出來才能成為內心深處的習慣。通過想像力，我們將耶穌的故事與我們日常生活的關係和情境聯繫起來，從而恰當地促進我們的行為和倫理生活。<sup>30</sup>

另一方面，我們要與其他入接觸，擴大我們的視野和社會經驗，體驗他人的日常生活和服務其他人，特別是弱勢社

30 Gula, *The Call to Holiness*, pp. 155, 157; William C. Spohn, *Go and Do Likewise: Jesus and Ethics* (New York: Continuum, 2000), pp. 50-51.



群。正如教宗方濟各引用聖若望保祿二世說：「若我們真的從瞻仰基督出發，必能特別在為祂所接納的人的面容上，看到祂的臨在。」<sup>31</sup>而《瑪竇福音》第25章的終審判描述中，道出了基督徒行動的準繩，經文提醒我們要在窮人和受苦者身上看見基督，從而揭示基督的心、他的感受和最深層的抉擇。<sup>32</sup>該教導不只是關於行善，也要求促成社會變革，好能恢復正義的社會和經濟體系，再不排斥任何人。<sup>33</sup>事實上，通過上主在聖神內的自我通傳，我們能夠在日常生活中經驗上主，有時是快樂的驚喜，有時是令人驚嘆的時刻，或在個別人士身上看到耶穌的容貌。道成肉身的信仰使我們能夠在更深層次上看到並發現上主的恩寵。

上主以獨特的方式呼喚我們每一個人，因此，我們必須辨明自己追隨耶穌的特有的路徑，找出與耶穌的目標相符的生活方式，發揮自己最美善的一面，善用天主親自置於我們內的恩賜。<sup>34</sup>雖然我們都有各自的限制和軟弱時刻，但如果我們相信天主的大能和轉化的力量，必可找到自己的成聖之路。

31 若望保祿二世，《新千年的開始》宗座文告，2001年1月6日，49號；《宗座公報》93卷（2001），頁302。

32 《你們要歡喜踴躍》，96號。

33 《你們要歡喜踴躍》，96號。

34 《你們要歡喜踴躍》，11號。