

作為靈修大師的保祿

嘉理陵著
郭春慶譯

1. 導言

慶祝保祿年自然專注作為宗徒的聖保祿，特別他體驗被召叫向外邦人宣講耶穌基督福音的使命。不過，有關聖保祿這人及其生平，還有其他更促進了解他在早期教會內擔任福傳的重要角色。這篇文章集中於保祿的靈修，並分析他的書信裡某些因素，使我們領悟賦予他一切宗徒及傳教事業的活力及訓誨的基礎。故此，在分析保祿靈修時，有需要描述他的猶太背景、皈依、召叫和使命感。保祿並未因傳教活動纏住而忽略皈依者的靈修培育。其實，宣講福音及靈修培育緊密連繫，就如保祿在迦拉達人書的文字見證：「我的孩子們！我願為你們再受產痛，直到基督在你們內形成為止」（迦 4:19）。「直到基督在你們內形成為止」簡要說明一切靈修培育及輔導的目標。

為了闡明保祿某些靈修道理的要點，仔細查閱保祿給他的團體和我們報導及分享的祈禱是有用的，亦提供一些方法從其餘的書信中摘取他的靈修教義。雖然保祿沒有寫過任何靈修論文，或詳盡地處理任何祈禱或神祕經驗的教義，他自己的祈禱報告充滿靈修訓誨。此外，他囑咐團體祈禱（斐 4:6），證明團體為他祈禱正如他為他們祈禱一樣（格後 1:11，9:14，斐 1:19）。

我們可以從斐理伯書某些段落獲益。這封信被公認為保祿書信中最有靈修價值的。

2. 保祿靈修的猶太背景

顯而易見，保祿從未忘記他是猶太人，選民的成員，他亦從未憎恨自己的猶太背景，他對本族人的愛在羅馬人書九至十一章的長篇反省中表露無遺。因此，除了猶太人的虔敬以外，猶太人的經驗及神學都是他靈修的重要基礎因素，和他了解個人與在基督內愛我們的天主的關係。

儘管保祿講了很多明顯地有關法律負面的事，身為一個猶太宗教者，其實他不可能把梅瑟法律看作詛咒。他並非抨擊法律，而是反對利用法律貶抑頒法者的地位，以致使賞賜和恩賜者隔離。法律和天主將近敵對，因此忘記了法律本身是賞賜及恩寵。的確，按照對舊約虔敬的深刻理解，法律就是「福音」，喜訊。法律給予猶太人天主選民的身份。它給他們一個歷史、文明、文化、社會及團體的神學，清晰地它是「喜訊」。

我在《神思》第 46 期一至十一頁文章中討論法律的更廣幅度，尤其具體以十誡探討刻畫天主和以色列關係的四大要素，即揀選、盟約、法律、許諾。綜合那篇基於四個因素的文章是有用的。

首先，創 3:15（「基本福音」 protoevangelium）宣佈救恩的許諾，標記天主創造以色列的工作，從給亞巴郎的召

叫及許諾(創 12:1-9)，藉著梅瑟的故事及雅威聖名的啓示，這名字至少包含對達味及先知的許諾(出 3:1-15)等。天主的許諾在他揀選亞巴郎及以色列時正式生效，並和亞巴郎締結盟約時具體實踐(創世紀 15 及 17 章)。這項和亞巴郎訂立的許諾及盟約再歸入和梅瑟及以色列民在西乃曠野的新盟約(出 19:3-15)。這份梅瑟盟約的條件在法律中公佈(出 20:1-21;24:1-18)。

保祿顯然關注法律，尤其有關信仰及恩寵，提出超過九十次，單在羅馬書就超過五十次，我們不應忘記他多次提及另三個要素：許諾，經常眾數(羅 4:13, 14, 16, 20; 9:4, 8, 9; 格後 1:20; 7:1; 迦 3:14, 16, 17, 18, 21, 22, 29; 4:23, 28; 弗 1:13, 2:12; 3:6; 6:2; 弟前 4:8; 3:10; 6:21; 弟後 1:1; 鐸 1:2)。盟約，也是眾數(羅 9:4; 11:27; 格前 11:25; 格後 3:6, 14; 迦 3:15, 17; 4:24; 弗 2:12) 新盟約的引證未計算在內。揀選(羅 8:33; 9:11; 11:5, 7, 28; 16:13; 格前 1:27, 28; 弗 1:4; 哥 3:12; 得前 1:4; 弟前 5:21; 弟後 2:10; 鐸 1:1)。我不會詳細討論這些章節，因為目的只是指出這些概念存在於保祿神學及靈修內。

因此，選舉或揀選是天主愛的標記或聖事。每次天主揀選某人時，對以民所說的話是千真萬確的：「上主喜愛你們，揀選你們，並不是因為你們比其餘的民族人數眾多；其實你們在所有的民族中，是最少的一個；而是由於上主對你們的愛」(申 7:7)。天主的揀選顯示那偉大的愛，亦彰

顯所有天主許諾的實現，特別是救恩的許諾。

除了這四項特別的因素，爲了充實分析保祿的靈修，我們亦可以查閱 Gerard O'Collins 及 Daniel Kendall 抽離的後設主題，即盟約、創造、法律對抗福音解放、生命、慈悲、預言、智慧、罪惡、尤其是拜偶像的罪(參閱《神思》第 76 期 1-14 頁)。

猶太人是「祈禱的民族」：他們知道怎樣祈禱並確實祈禱，尤其顯示於聖詠及希伯來聖經中的禱文及聖歌。身爲虔誠的猶太人，保祿習慣了祈禱，尤其聖詠。因此，在他的書信內，他跟團體分享他的祈禱，告訴他們他怎樣爲他們禱告，不足爲奇。他的祈禱從訓誨中洋溢，而他的禱文經常引起更多訓誨。所以他的祈禱及訓誨之間的互動很大，以致他的宗徒及傳教生活被他的祈禱賦予生命。

3. 保祿，皈依的基督徒

掃祿這位年輕的猶太法利塞人，很難相信耶穌就是默西亞，由於十字架的恥辱。納匝勒的耶穌受了罪犯及褻瀆者的死刑，所以掃祿沒法相信耶穌是默西亞。故此，他歸化的深度及事實在他的十字架道理中可見一斑(參閱斐 2:6-11)保祿可能在古老讚美詩第九節尾親自加上「甚至死在十字架上」，爲了強調耶穌空虛自己的深度。不可能的是千真萬確：被釘的耶穌確實是天主所許諾和以色列夢寐以求的默西亞。

保祿的皈依經驗既是陶成的也是規範的：他在往大馬士革途中的神視所學到的形成他的基督學教義及靈修。從今以後，基督將在一切內成爲一切，而教會是基督的奧體（羅 12:4-7；格前 12:12-19）。保祿的歸化經驗是那麼深刻，以致他絕不懷疑他所學到的，亦因此他對耶穌受傅者、默西亞奧秘的洞察，變爲他個人的陶成，形成他對存在意義的新視野。它亦規範他把別人帶往基督的宗徒及傳教工作，因爲正確的基督教義是真正福音的核心。

正確的基督信仰、適當的基督徒倫理及基督徒靈修之間，彼此關係密切。我們藉著基督信仰所了解的耶穌，將成爲我們倫理的根源。因爲假如我們對耶穌受傅者的觀念是錯誤的，我們把信仰演繹的生活及行動方式亦將錯誤。同樣，不可能做一個不道德的人並同時享受一種正確的基督徒靈修生活。徹底分析保祿書信的內容就可以見到，正如我們在若望一書內尤其看到。

4. 保祿神祕者

我在《神思》第 80 期介紹《不知之雲》這部基督徒經典之時，有機會講論關於神祕學的意義。我在那裡所寫的會幫助讀者深入探究保祿的神祕學。一位學者敏銳地把神祕主義概括作信、望、愛的開花盛放。保祿早已在初期所寫的書信中把信、望、愛結合起來。因此在得前 1:2-3 保祿稱讚他的歸化者的活潑信仰、慷慨的愛、堅忍的希望。在得後 1:3-4 他提及他們成長的信仰、彼此相愛、他們的

堅持不懈。這章節提醒我們保祿常用「堅忍」或「持久」字眼講論希望。此外，可參閱格前 13:13 有關信、望和愛。

保祿從未解釋他為什麼把信、望和愛連起來，他亦沒有解釋究竟這是自己的神學洞察抑或承受於傳統。他似乎認為讀者明白三個神學德行的關連是理所當然的。無論連接是否來自他，保祿廣泛應用三個詞語，顯示他認為它們為基督徒生命是何等重要。

保祿的歸化來自上大馬士革途中的經驗，當他在神視中看到復活的耶穌，並明白耶穌是「主」的時候。所以是神祕的經驗，天主的完全恩賜。歸化後他有別的、順便提及的神祕經驗，例如在格後 12:2 他以第三者說自己像「一個被提到三層天上去的人」（即最高的天堂），參閱宗 22:17。不過，這些個別及非常特殊的經驗之外，保祿簡單地用「在基督內」、「在基督耶穌內」、「在主內」表達他的神祕教理。在這些短語裡，有時「在...內」相等於「藉著」，指出救恩來自基督。但它經常被用作指示一個地方，因此，耶穌是一個人，他亦是「我們生活、行動、存在」的真正靈性世界。（宗 17:28）

從分析《宗徒大事錄》中保祿的三個大馬士革經驗（宗 9:1-19；22:4-16；26:9-18），我們發覺那次經驗的三個因素，即皈依、召叫和使命。保祿歸化於耶穌受傅者，基督。在這歸化中他亦找到宗徒的召叫，並體驗被派往外邦人履行使命的感受（參閱宗 22:11）。

故此，他的靈修以基督作中心是絕不為奇的。同樣，講論自己的召叫時候，他應該提及基督，或者他對基督的虔敬會構成傳教熱忱的泉源。

保祿身為傳教士，被基督及天父召叫及派遣，他首先必須完全忠於傳統中所接受的，從宗徒傳下來的(例如參閱格前 11:23-28 主的晚餐意義)。不過，他和四散的猶太人及外邦人之間的宗徒及傳教經驗催使他創新。他在基督內找到的自由激勵及引導他。保祿覺得需要革新，尤其有關法律，因為新的道德標準不再是梅瑟法律，卻是忠於福音和對基督的虔敬。

我們亦可以從他的書信看到基督徒祈禱的具體顯露，在保祿為他團體的宗徒祈禱的形式，我們前面提及祈禱與訓誨的密切結合。

保祿被創新的忠信精神所激勵，以致多次他的語言並非福音的，卻是為宣佈福音喜訊而設計，適合他新聽眾的方式。他的書信是本地化或情境適應的明顯例子。故此，舉個例子，他在得撒洛尼的經驗以後(宗 17:1-9)，他察覺到用「天國」的危險，所以放棄這字眼，而不是教義，並尋找其他方法宣揚耶穌渴望講的話。很可能尋找別的方法表達天國的教義這需要，加強他認識天國早已臨在耶穌內。這教義在聖若望福音裡非常突出，耶穌從未講論有關天國的比喻，反而用較神祕的字眼提及自己和他對我們的意義：「我就是生命的食糧」(6:35)，「我是世界的光」

(8:12,9; 5),「我是羊的門」(10:7,9),「我是善牧」(10:14),「我就是復活」(11:25),「我是道路、真理、生命」(14:6),「我是真葡萄樹」(15; 1,5)。雖然這些句子是若望福音獨有的,天國臨在耶穌的教義顯然遍布各處,所以人能談論耶穌正如耶穌自己談論天國一樣。因此保祿能說:「天主的國在於...平安」(羅 14:17),及「基督是我們的和平」(弗 2:14)。同樣,基督本人是我們光榮的希望(哥 1:27)。

在這個過程中,我們可以說保祿的靈修,他對基督的個人虔敬,是化解任何傳統及革新之間可能張力的維持要素。當然,在嘗試革新的適應或本地化中,他的確犯了錯誤,正如在阿勒約帕哥地區(宗 17)。他的靈性自我意識容許他自由及肯定地跨越過錯,就如我們從格前 1:11-31 這段有關真與假的智慧可理會。

5. 保祿的祈禱——他的靈修果實與泉源

在《神思》第 10 期 88-90 頁我們從聖保祿書信提供讀者十三種風格特殊的禱文,在這裡引用最長及最神祕的經文,並作些評論,為我們是有用的。

5.1. 弗 3:14-21

天父, 求你依照你豐富的光榮,
藉著你的聖神, 以大能堅固我們內在的人,
並使基督因著我們的信德, 住在我們心中,
叫我們在愛德上根深蒂固, 奠定基礎,

為使我們能夠同眾聖徒領悟基督的愛
是怎樣的廣、寬、高、深，
並知道基督的愛是超越人所能知的，
為叫我們充滿你的一切富裕。
天主，願光榮歸於你，
你能照你在我們身上所發揮的德能，
成就一切，遠超我們所求所想的。
願你在教會內並在基督耶穌內，
獲享光榮，至於萬世萬代，阿們。

就像這裡，保祿的「報導」禱文改寫作我們的個人用途。保祿祈求天父賜給我們力量過內修生活，茁壯成長。藉著聖神的聖化工作，我們的靈修生活才得以發展。雖然他沒有提及「希望」，那篇禱文顯示保祿信仰的深度及博愛的果實。他提過的「上主」、「聖神」和「基督」清楚表明他的聖三教義，使禱文成為不但是虔誠情感的傾訴，而且是具備神學基礎的靈修經驗。

保祿祈求基督藉著信德住在我們心中，基督或聖三住在我們心靈裡是構成基督靈修的要素，因為我們的天主並非是遙不可及的神，卻選擇住在我們內。我們可以把這和保祿的教義比較一下，即我們的身體是天主的聖殿，聖神居住之處(格前 3:16；6:19；格後 6:16-17)。亦可以和若望在福音中的教義比較(14:23)：「誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去，並要在他那裏作我們的住所」。我們愛耶穌這個人，但他也是我們居住的世界，因

此我們祈求，為使我們的生命能根植於愛內及奠基於愛上。這愛是天主對我們的愛和我們回應的愛，以致天主在基督內顯示的愛(參閱若 3:16)是真正廣、寬、高、深的宇宙。

正如保祿祈求天主賜給我們在聖神內的力量，我們記起其他章節，描述天主的大能力及力量顯示於聖神的臨在中(路 1:35)，那聖神就是天主傾注在我們心中的愛(羅 5:5)。

所有這些章節提醒我們當我們是靈修的人時，天主的大能力及力量就在他對我們的愛，在聖子於歷史中活在世上，藉著聖神在教會內聖子之神祕臨在中，故此我們在教會內能夠與諸聖明瞭基督的奧秘，因此在他的奧體教會內(「同聚聖徒」)，基督在我們中間，是我們光榮的希望(哥 1:27)。

5.2 哥 1:11-12

原文 1:9-12 (報告)

[厄帕夫辣]也給我們報告了聖神所賜予你們的愛。為此，自從我們得到了報告那天起，就不斷為你們祈禱，懇求天主使你們對他的旨意有充分的認識，充滿各樣屬神的智慧和見識，好使你們的行動相稱於主，事事叫他喜悅，在一切善功上結出果實，在認識天主上獲得進展，全力加強自己，賴他光榮的德能，含忍容受一切，欣然感謝那使我們有資格，在光明中分享聖徒福分的天主。

原文：哥 1:11-12 (為個人用途修改)

天主，賞賜我們恩寵，加強我們內在的力量，賴你光榮的德能，永不放棄，但欣然容忍一切，感謝你，我們的天父，因為你使我們有資格加入諸聖的行列，並和他們繼承光明。

在我的文章裡，從哥羅森書看「基督是我們的希望」(《神學年刊》，3 (1979)82-88 頁)，我已分析這原文，指出我們可以從這篇保祿的禱文獲取希望的神學，雖然他實際上沒有用「希望」、「力量」、「權能」、「光榮」、「容忍」、「欣然」、「感謝」、「有資格」、「加入」、「聖徒」、「繼承」、「光明」這些字組成和希望的教義息息相關的思想及概念。我們亦可以看看保祿在其他原文中把「希望」和「喜樂」聯繫起來，了解他所講的喜樂不只是好的感覺或健康的情緒。和仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和及節制團結一致，喜樂是聖神的果實(迦 5:22)，所以是靈修的部份。認識依納爵傳統的人會記得他把「一切信、望、愛的增進，一切內心歡樂情緒...以及令人泰然棲息於他的造物主真主的」作為神慰的定義(神操 #316)。然後，我們可以看保祿把感恩及喜樂連接一起，正如他在哥 1:11-12。(參閱以下 6.4 有關斐 1:3-4)。

我們在下面處理斐理伯人書時，將細讀斐 1:9-10 的稍短禱文。

6. 斐理伯人書

就如以上提過，斐理伯人書就是保祿書信中最靈性的。查閱這信的某些要素將提供我們在一種吸收保祿靈修的方法。

6.1 原文 1:1-2

基督耶穌的僕人保祿和弟茂德，致書給斐理伯的眾位在基督耶穌內的聖徒、監督及執事：願恩寵與平安由天主我們的父和主耶穌基督賜與你們！

通常我們不大注意保祿書信的開場白，我們在禮儀中不常讀到這幾節，並把它們看作作者及演說的介紹。這是個不幸的錯誤，因為有很多神學及靈修在其中。

6.2 僕人靈修

保祿把自己和弟茂德稱為「僕人」，這只是謙虛的評定他們和耶穌關係的角色。不過，鑒於保祿書信的濃厚基督論內容，「僕人」的稱號很可能指出與耶穌，受苦的僕人，有密切的身份印證。證明與基督一致，保祿明白他的生命就如與基督一起受苦的僕人：「我已同基督被釘在十字架上，所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」(迦 2:19-20)。這種與受苦基督的結合是使他在格林多人後書所有關於痛苦真理跨越忍受困苦的清單，或自我可憐的埋怨，呈現給我們真實的痛苦神學及靈修。

正如保祿經常提到耶穌是天主子，為教導我們都是天主的子女(例如迦 4:1-11)，所以了解我們與耶穌身份認同，使我們參與作天國的僕人是重要的，而這會給任何生活上的痛苦增添神祕的一面。因此，有需要反省保祿自稱的「僕人」，為了更深入了解他的靈修。

6.3 恩寵與平安

保祿問候他的團體時，總是祝願他們「恩寵與平安」。這四個字為保祿概括所有天主在基督耶穌內為我們做的偉大事情，一切有時被稱作「默西亞的好處」，相等於耶穌自己。

「耶穌是他所帶來的」是學者用作解釋若望福音中七句「我就是」的原理及邏輯，上面第四部份已列出有關天國臨在耶穌的身上。解釋這原則：如果耶穌把光帶入世界，他自己就是世界的光(若 8:12)。如果耶穌帶給我們生命之糧，他自己就是生命之糧(若 6:35)，等等。我們亦可以把這個原則用作了解保祿神祕學及若望七次「我就是」的工具，加上耶穌本人就是我們的「平安」及我們的希望。故此，耶穌自己是我們的平安，因為他把平安帶到猶太人與外邦人之間，藉著打破我們之間的隔離(弗 2:14-15)。透過他的死亡及復活，耶穌給我們獲得永生的光榮，因而他自己就是我們光榮的希望(哥 1:27)。所以希望不是情感、感覺或信念：希望就是耶穌本人，而我們體驗的希望，是純粹與我們被釘和復活的主，耶穌基督的認同，我們是他奧

體的成員。

保祿從不用世俗的問候語像「你好嗎？」他的問候經常是禮儀性的，並應把我們基督信友的所有問候變成禮儀、一篇禱文。當歐洲真的是信基督時，眾多語言所作的平常問候都是靈性的：「主與你同在」或「願主伴你同行」。把我們所有基督徒見面及辭別語變成禱文的表達是靈修改變中的良好練習。我們可以把保祿的移風易俗進一步推廣，使它象徵生活各方面的整體轉變。在斐理伯人書信中，保祿用禮儀術語來描述他跟團體成員關係的意義：「即使我應在你們信德的祭祀和供獻上奠我的血，我也喜歡，且與你們眾位一同喜歡」（斐 2:17）。他形容斐理伯人送給他的幫助就如「天主所悅納中意的祭品」（斐 4:18）。保祿的靈修提供整合信仰與生活的一種自然方法。

6.4 原文 1:3-5——為所有人以喜悅祈禱

我一想起你們，就感謝我的天主；我每次祈禱，總懷着喜悅為你們眾位祈禱，因為你們從起初的一天直到現在，就協助了宣傳福音的工作。

謝恩禱文是保祿靈修的清晰因素。幾乎每封信中，在開場白句子以後，他為致信的團體作謝恩的，他規勸我們「該有感恩的心」（哥 3:15）。的確，感恩是天主對我們旨意的一面：「應常喜樂，不斷祈禱，事事感恩：這是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意」（得前 5:16-18）。所以保祿

宗徒和靈修師傅喜悅地為他的團體祈禱。他經常說他「時常」為團體祈禱。他在這裡提及的喜悅介紹書信中另一個重要的主題，因為在約九節中他講到喜悅，指向喜樂的靈修。

最後，重要的是注意「為你們眾位」這句話。保祿的靈修是包括性及合一的，而「你們眾位」所表達的情感是這封信的恒常主題，像早在第一節「致書給...眾位...聖徒」。正如其他很多早期及現代的團體，在斐理伯人之間有不同的傾向(特別參閱斐 1:15-17)而派別趨於出現，故此保祿堅持合一和團結。

6.5 原文 1:7b-8——在主心中的永久位置

我在心內常懷念你們，天主為我作證：我是怎樣以基督耶穌的情懷愛你們眾人。

保祿在這裡的話語跟聖若望福音(13:34, 15:17)記載的新誠命語言差別很大，不過，鑒於保祿陳述的意思，至少有可能是模仿耶穌的新誠命，並肯定新誠命引領他和斐理伯人的關係。他肯定自己心中懷念斐理伯人，而他說話的大意讓我們明白在他心內有他們永久不變的位置。他對皈依者的忠信確實反映天主對我們的愛。我們可以看見保祿對斐理伯人之熱愛如同鏡子反映天主愛我們：「我愛你，我永遠愛你，因此我給你保留了我的仁慈(耶 31:3)；我以你的名字召叫了你：你是我的(依 43:1)」。

6.6 斐理伯人書 1:9-10

現在讓我們轉向保祿在斐 1:9-10 的禱文。

原文 1:9-10(報告)

我所祈求的是：願你們的愛德日漸增長，滿渥真知識和各種識見，使你們能辨別卓絕之事。

原文 1:9-10 (為個人用途修改)

願我們彼此相親相愛，與日俱增，願我們不斷改進、加深真知卓見，好能辨別卓絕的事。

另一個選擇：

主，請賜我們互愛增添，知識進步，洞察加深，好能辨別卓絕的事。

我們翻譯的「卓見」可以解釋作「靈修的敏銳性」。

保祿的希臘字是我們「美學」概念的根基，以致我們差不多可以解釋他講論的作為美的靈性。他為增進知識祈求：當然，知識引導我們的心靈朝向真理。然後，構思一種深度的靈修美學，引導我們的心神邁向真、善、美，因為天主是超驗性的存在，真、善、美，而我們和天主的關係必須在全人的靈修中教育及陶成我們。我們記起保祿訓誨我們(格前 13:6)愛悅樂於真理中，而與真理同樂是心、

思的事。我們不但需要明白真理，我們必須喜悅其中，我們必須愛它。這種看法或靈修醒覺或喜悅於愛似乎接近聖依納爵所講的慎重之愛 *discreta caritas*，即識別的和明辨的愛。因此，它是和辨別有關連，並提醒我們聖若望的指令去「考驗那些神」（若一 4:1）。保祿對他致信的人期待有這種判斷感：「我是對明白人說話：你們自己審斷我所說的吧！」（格前 10:15）

爲了他感覺團體的需要而祈禱的過程中，保祿祈求愛、知識、卓見：在基督內過更充實生活所需要的三樣恩賜或品質。要討論知識與愛之間的複雜關係需要頗長篇幅，簡單來說，直至知識成爲愛才算完美。

在這篇有關保祿靈修的文章幅度中，讓我們現在細看保祿祈求這些恩賜的目的，就是「使你們能辨別卓絕之事」（1:10）。關於他的父，耶穌曾說：「我常作他所喜悅的事」（若 8:29；參閱若一 3:22）。在我們生命的不同光境中，我們消耗很多精力嘗試發現天主的旨意。超越想像天主的旨意如同祂已安排計劃，會有幫助。更好的是按照福音的指引，轉向耶穌的心靈，吸收他的世界觀及價值系統，而辨別天父所喜悅的。我們亦可以從「天主旨意的決定」（弗 1:5）內察覺這提議。同樣，在斐理伯人書中，保祿祈求他的團體能夠辨別「卓絕之事」。可能我們應該明瞭保祿的「卓絕」如同若望的「天父所喜悅的事」一樣。

結論

為總結這篇文章，讓我提出四個邁向加深明瞭保祿靈修的步驟。首先，我們必須專心閱讀他的寫作和所有聖經。然後，我們需要欣賞保祿所要講的，或其靈修意義，或其靈修洞察的基礎。故此，我們應努力吸收他所說的，甚至把它個人化，尤其善用他的祈禱，正如上面提出的。我們這樣做可能會找到直接由保祿文字以外的其他途徑，因為聖神會在我們的時代及情況，藉著保祿及超越他，引領我們回應基督耶穌。「我的天主必要以自己的財富，在基督耶穌內，豐富滿足你們的一切需要。願光榮歸於天主，我們的父，至於世世。阿孟。」(斐 4:19-20)，