

力行耶稣圣言

杨必安 着

力行耶穌聖言

第六版

楊必安 著

岑楊瑪利 楊伯忠 何亮俊 盧建全
葉少玲 譚永祥 梁惠瑜 何家宜
(共譯)

Library and Archives Canada Cataloguing in Publication

Yeung, Andrew Jerome, 1938-

Li xing Yesu sheng yan / Yang Bi An zhu. -- 6th ed.

Translation of: Do whatever Jesus tells you!

Includes bibliographical references and index.

1. Jesus Christ--Words. 2. Jesus Christ--Teachings. 3. Christian life--Catholic authors. 4. Bible. N.T. Gospels--Commentaries. I. Fountain of Love and Life II. Title.

Copyright © 2020 by Dr. Jennifer Ann Yeung.

All rights reserved.

力行耶穌聖言

楊必安 著

譯自

DO WHATEVER JESUS TELLS YOU!

17th edition

by Andrew Jerome Yeung.

目 录

目 录.....	1
前 言.....	5
引 言.....	1
第一篇 论 爱.....	5
论 爱（一）.....	6
祷文.....	10
讀經（一）.....	11
读经（二）.....	12
读经（三）.....	13
读经（四）.....	14
论 爱（二）.....	15
祷文.....	23
祷文（五）.....	24
祷文（六）.....	25
祷文（七）.....	26
祷經（八）.....	27
祷經（九）.....	28
第二篇 舍 己.....	31
舍己（一）.....	32
祷文.....	42
读经（十）.....	43

读经 (十一)	43
读经 (十二)	44
读经 (十三)	45
读经 (十四)	46
舍己 (二)	48
禱文	59
舍己 (三)	60
禱文	67
读经 (十五)	68
读经 (十六)	69
读经 (十七)	70
读经 (十八)	70
读经 (十九)	72

第三篇 日践主谕..... 75

日践主谕 (一)	76
禱文	88
读经 (廿)	89
读经 (廿一)	89
读经 (廿二)	91
读经 (廿三)	92
读经 (廿四)	93
日践主谕 (二)	94
禱文	103
读经 (廿五)	104
读经 (廿六)	104
读经 (廿七)	106
读经 (廿八)	107

实践反省	111
耶 稣.....	113
最后的忠告	123

前言

「时期已满，天主的国临近了，你们悔改，信从福音罢！」

「你们竭力由窄门而入罢！因为将来有许多人，我告诉你们：要想进去，而不得入。及至家主起来把门关上，你们在外面站着，开始敲门说：主，请给我们开门罢！他要回答你们说：我不认识你们是那里的。那时，你们会说：我们曾在你面前吃过喝过；你也曾在我们的街道上施教过。他要说：我告诉你们：我不认识你们是那里的；你们这些邪恶的人，都离开我去罢！」

「我身为光明，来到了世界上，使凡信我的，不留在黑暗中。无论谁，若听我的话而不遵行，我不审判他，因为我不是为审判世界而来，而是为拯救世界。拒绝我，及不接受我话的，自有审判他的：就是我所说的话，要在末日审判他。因为我没有凭我自己说话，而是派遣我来的父给我出了命令，叫我该说什么，该讲什么。我知道他的命令就是永生。」

「所以，凡听了我的话而实行的，就好像一个聪明人，把自己的房屋建在磐石上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它并不会坍塌，因为基础是建在

磐石上。凡听了我的话而不实行的，就好像一个愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它就会坍塌了，且坍塌的很惨。」

耶稣，
天主子，
玛利亚之子。

谷 1:15

路 13:24-27

若 12:46-50

玛 7:24-27

引言

耶稣对他说：「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。〔玛 22:37-38〕

「耶稣说」这三个字的含意，应按照四位得到默感的福音作者的意思去体会。在福音作者的笔下，本书所引的圣经话语，全都是耶稣亲口所说的。

「心」、「灵」、「意」，耶稣所着重的是：你必须用整个人，用所有的力量和资源去孝爱上主。这是你所能够做到的最重大事情，它必须属于首要位置。

我们的主耶稣要我们怎样孝爱祂呢？答案可在若望福音十四章找到。耶稣宣称：「如果你们爱我，就要遵守我的命令。」〔若 14:15〕。在二十一节祂重覆坚称：「接受我的诫命而遵守的便是爱我的人。」然后又说：「谁爱我，必遵守我的话。」〔若 14:23〕

耶稣所希望的爱祂之道，就是遵从祂的命令。真诚孝爱耶稣的人，自会坚守祂的话。换言之，凡遵守耶稣诫命的人，为表达对祂的爱，必是以心灵以真理奉行，不会只做表面工夫。

不要将诫命看作可怕的负担。你一旦决定实践它，就会发觉耶稣的话真实无误：「我的轭是柔和的，我

的担子是轻松的。」〔玛 11:30〕奉行耶稣的诫命会带来智慧和自由，祂曾许诺：「你们如果固守我的话，就确是我的门徒，也会认识真理，而真理必会使你们获得自由。」〔若 8:31-32〕

耶稣的诫命不只是个命令，也是个指引和邀请。例如耶稣叫你宽恕敌人，因为这是处理一个困境的有效方法；同时也在邀请你去用宽恕之心来爱你的敌人和孝爱祂。

孝爱耶稣应是所有基督徒不可或缺的特质，身为领袖的人更应具备这条件。耶稣很清楚地要伯多禄明白这点：

吃完了早饭，耶稣对西满伯多禄说：「若望的儿子西满，你比他们更爱我吗？」伯多禄回答说：「主，是的，你知道我爱你。」耶稣就对他说：「你喂养我的羔羊。」耶稣第二次又问他说：「若望的儿子西满，你爱我吗？」伯多禄回答说：「主，是的，你知道我爱你。」耶稣就对他说：「你牧放我的羊群。」耶稣第三次问他说：「若望的儿子西满，你爱我吗？」伯多禄因耶稣第三次问他说：「你爱我吗？」便忧伤起来，遂向祂说：「主啊！一切你都知道，你晓得我爱你。」耶稣对他说：「你喂养我的羊群。」〔若 21:15-17〕

耶稣给爱祂的人三个许诺。第一个是：「谁爱我，必遵守我的话，我父也必爱他，我们要到祂那里去，并要在祂那里作我们的住所。」〔若 14:23〕当你服从耶稣时，天父也必爱你，祂和耶稣会进入和居住在你

心中。天主绝不会对你说：「我不知你是从何处来的，离开我罢」。天国之门也不会给你关闭。在末日，你不会受到拒绝和罪罚。这些判决不会针对你：「无论谁，若听我的话而不遵行，我不审判他，因为我不是为审判世界而来，而是为拯救世界。拒绝我，及不接受我话的，自有审判他的：就是我所说的话，要在末日审判他。因为我没有凭我自己说话，而是派遣我来的父给我出了命令，叫我该说什么，该讲什么。」〔若 12:47-49〕

第二个许诺是：「接受我的诫命而遵守的，便是爱我的人；谁爱我，我父也会爱他，我也必定爱他，并将我自己显示给他。」〔若 14:21〕你不只是要得到天父的爱，也要获得耶稣的爱。你将要更深刻地认识祂，因为祂要将自己显示给你，将祂的思想灌输给你，将祂的行事方式教授给你。在你内，光在照耀，没有黑暗。你的房子是建筑在稳固的地基上的，它不会坍塌。「所以，凡听了我的话而实行的，就好像一个聪明人，把自己的房屋建在磐石上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它并不会坍塌，因为基础是建在磐石上。凡听了我的话而不实行的，就好像一个愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它就会坍塌了，且坍塌的很惨。」〔玛 7:24-27〕

第三个许诺是：「如果你们爱我，就要遵守我的诫命；我也要求父，他必会赐给你们另一位护慰者，使他永远与你们同在——真理之神。」〔若 14:15-17〕「护慰者」(advocate)这个字是从希腊文 parakletos 翻译过来的，“parakletos”是一位辩护律师。但“The Parakletos”是圣神，祂不单只是一位辩护律师。律师也许会在某一宗官司上代表你行事，但那只是出于职业性的服务。圣神却总是情深义重地守在你的身边，一心一意为你的现在和永恒谋取幸福。祂是被召唤来替你说话，为你请求，指导你，劝告你，安慰你，保护你，守卫你，为你争取利益。祂为耶稣和祂的真理作证；祂提出证据来驳斥人间的谎言。你与主同行时，祂赐你力量和勇气，并保护你，赐你平安。圣神是你的导师和安慰者，因为你对耶稣的服从，祂会永远与你在一起。

若你爱天主，若你遵守祂的诫命，圣父，耶稣和圣神，都会以祂们的爱，祂们的友情，祂们的接纳，祂们的智慧，祂们的力量，临在你内。

请听从耶稣，这是祂的父所吩咐的。〔路 9:35〕无论祂吩咐你做什么，你都要照做，这是圣母所恳求的。〔若 2:5〕将耶稣放在你们生命中的首位，使祂成为你的中心。如果祂问你：「西满，若望之子，你爱我吗？」或者「英杰，必安的孩子，你爱我吗？」或者「英姿，英明，碧施的女儿，你爱我吗？」你务必要用信念并坚定和诚恳地回答祂：「主啊，一切你都知道；你知道我是爱你的。」

那便让祂知道罢！让祂知道罢！

第一篇

论 爱

论 爱（一）

我们刚看见，爱耶稣的人应当实践祂的命令。我们希望读者能够善用时间，熟悉祂的训导；但却不是用此作为谈话的话题或评论。我们恳求大家都能紧记耶稣的福音，并将它生活出来。

首先，让我们为读者提出两个建议：第一，在默想本书所引用的圣经时，一定要用来审度自己，而不是审度别人。不要利用它来批判别人。

第二，使用这些经文，应有建设性。假如耶稣的训导与你的生活方式有不协调的地方，不要让步而想：「福音对某些人可能很适合，但不要烦我，我还有更重要的事情要处理。无论如何，宗教不该妨碍我的私务。」或者：「很多人从来没有阅读过圣经，连教堂也不踏足半步，我为何要多此一举？」又或者：「我承认我不是个好基督徒，但要改变也极伤脑筋。如果我在年青时能够早早作出调整，或许还有希望，现在为时已晚了，我还是因循故辙罢。」

与其这样想，不如说：「我会向耶稣打开心扉，祂知道大多数人都要经过经年累月的督促，才学会祂想他们学的东西。但祂容许这样，祂不追究以往的失机，祂会帮助我，祂的方法会使我变成更好的人。若我有所进步，自己会得益，围绕我的人也会得益。即使我时日无多，现在去改过自新也不是无用的。我若能够

转变得好一点，至低限度对我的至亲也会有极大的影响。」

下列是一个例子，大约提示你怎样运用本书所选的福音章节。读经(二)以一个命令作为开端：「但是我给你们这些听众说：应爱你们的敌人，善待恼恨你们的人；应祝福诅咒你们的人，为毁谤你们的人祈祷。」试想你的敌人。若你的心中没有敌人，不妨想想不喜欢的人，或不能和睦共处的人，或你曾经怨恨厌恶的人。若想起来的人有好几个，先选出麻烦最少的一位。这人很可能是你的家人，或工作上的同事。（请参考本书第 117 页「实践反省」。）

「应爱你们的敌人」，你应决意爱这个人，现在就开始。不要只是空口许诺，要在实际行动上，对这个人表示友善。「善待恼恨你们的人」，立刻计划对他作一件好事。「祝福诅咒你们的人」，从此以后对这个人只说好话，不再说他的闲话，在他身上找出优点，专诚地找机会和他好好地谈话，说些真心的赞美说话，讲些鼓励的字句，切不要再敌视他。「为毁谤你们的人祈祷」，在这里请暂停下来，立即为这个人祈祷，求天主赐予他最美好的恩典。

「有人打你的面颊，也把另一面转给他。」在现实生活中，人也许不至于真的会互相掌掴，但却常会用恶言恶语彼此攻击。若是有人凌辱你，不要反唇相讥。若他继续生你的气，由他来罢。「有人拿去你的外衣，也不要阻挡他拿你的内衣。」

「凡求你的，就给他。」若有人向你索求一些合理的东西，不要断然拒绝，以作刁难，应他所求罢。就算你不能应他所求，至少也可以给他一些资料，帮助他从别处得到想要的东西。

「有人拿去你的东西，别再索回。」假若有人不当地取用你的物件，又不交还给你，不要作声，欣然接受罢。

若你和某人不和睦，而一直坚持对方应先有所表示，此时不妨自己先踏出第一步，主动去化解不和。「你们期望他人怎样待你们，也要怎样待他人！」

「若你们爱那爱你们的人，对你们还算什么功德？因为连罪人也爱那爱他们的人。如果你们善待那善待你们的，对你们还算什么功德？因为连罪人也会这样做。你们若借财物给人而希望偿还的，对你们还算什么功德？就是罪人也借给罪人，只为能如数收回。但是，你们应爱你们的敌人，善待他们；借出，而不希望有所回报：如此，你们的偿报必定丰厚。」若你能够爱那些对你不存半点爱心的人；若你明知道永远都得不到回报，而仍然为人做好事；若你早知别人不会偿还，而仍然借出你的财物；你若这样做人处事，你的偿报必定丰厚。你的慷慨宽宏会消除你两人之间的敌意；你可能会赢得一位极好的朋友；你可能会为基督赢取一名新门徒；你自己的灵魂会更洁净；你会显示出你是天主的孩子。

「且要成为至高者的子女，因为他对待忘恩的和自私的人，是仁慈的。」你要与他和平共处的人，往往

不会感激，而且很自私。但天主仍善待他，宽恕他；
你是否也会善待他，并宽恕他呢？

祷文

「你们应当这样祈祷：

我们的天父，
愿你的名受显扬，
愿你的国来临，
愿你的旨意奉行在人间，如同在天上。
求你今天赏给我们日用的食粮，
求你宽恕我们的罪过，
如同我们宽恕别人一样，
不要让我们陷于诱惑，
但救我们免于凶恶。阿们

因为你们若宽免别人的过犯，你们的天父也必宽免你们的；但你们若不宽免别人的过犯，你们的父也必不宽免你们的。」〔玛 6：9-15〕

现在就请听从耶稣吧！默想以下的圣经章节，时间长短，任随尊意。

讀經（一）

「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；你应当爱邻近的人，如你爱自己。全部法律和先知，都系于这两条诫命。

接受我的命令而遵守的，便是爱我的人；谁爱我，我父也必爱他，我也会爱他，并将我自己显示给他。

当人子在自己的光荣中，与众天使一同降临时，那时，祂会坐在光荣的宝座上，所有的民族都要聚在他面前；祂要把他们彼此分开，如同牧人分开绵羊和山羊一样：把绵羊放在自己的右边，山羊在左边。那时，君王会对那些在他右边的说：我父所祝福的，你们来罢！承受自创世以来，给你们预备了的国度罢！因为我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的；我作为陌生人，你们收留了我；我赤身露体，你们给了我穿的；我患病，你们看顾了我；我在监里，你们来探望了我。那时，义人回答他说：主啊！我们什么时候见了你饥饿而供养了你，或口渴而给了你喝的？我们什么时候见了你作为陌生人，而收留了你，或赤身露体而给了你穿的？我们什么时候见你患病，或在监里而来探望过你？君王便回答他们说：我实在告诉你们：凡你们对我这些最小兄弟姐妹其中的一个所做的，就是对我做的。

我对你们讲论了这些事，为使我的喜乐存在你们内，使你们的喜乐圆满无缺。这是我的命令：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。

如果你们之间彼此相亲相爱，世人因此就会认出你们是我的门徒。

〔玛 22:37-40；若 14:21；玛 25:31-40；若 15:11-12；若 13:35 思高版〕

读经（二）

但是，我给你们这些听众说：应爱你们的敌人，善待恼恨你们的人；应祝福诅咒你们的人，为毁谤你们的人祈祷。有人打你的面颊，也把另一面转给他；有人拿去你的外衣，也不要阻挡他拿你的内衣。凡索求于你的，就给他；有人拿去你的东西，别再索回。你们愿意人怎样对待你们，也要怎样对待人。

若你们爱那爱你们的人，对你们还算什么功德？因为连罪人也会爱那爱他们的人。你们善待那善待你们的人，对你们还算什么功德？因为连罪人也会这样做。你们若借给那些你希望有偿还的人，对你们还算什么功德？就是罪人也借给罪人，只为能如数收回。但是，你们应爱你们的敌人，善待他们；借出，不要再希望有所回报：如此，你们的偿报必定丰厚。且会成为至高者的子女，因为祂对待忘恩的和自私的人，都是仁慈的。

施与别人，天主就会施与你们，并且用大升斗，连摇带按，尽你们所能携带的，满溢地倒给你们。你们用什么量器衡量别人，天主也要用同样的量器衡量你们。

〔路 6:27-35；路 6:38《给现代人的福音》天主教版〕

读经（三）

因为天国好比下面的故事：有一个君王要跟他的仆人算帐。他刚开始的时候，一个欠了他好一大笔钱的仆人给带到他面前来。因为这个人没有钱还债，主人就下令把他卖了做奴仆，连同他的妻子、儿女和一切所有的也得卖掉，好偿还债务。那仆人在主人面前跪下来，哀求说：「请宽限我一些罢，我一定会把一切债务都还清的。」主人动了慈心，免了仆人的债，并且把他释放了。那个仆人出来后，遇见一个一起当差的同伴。这个同伴欠他几块钱，他就抓住同伴，掐住他的喉咙，说：「把欠我的钱还给我！」他的同伴跪下来哀求他说：「请宽限我一些罢，我一定会还清的！」但是他不肯，反而把他下在监里，直到他还清欠款为止。其他的同伴看见这事的经过，都抱不平，大家去见主人，把这事的始末向他报告。于是主人叫那个仆人来，对他说：「你这个恶奴，只因你向我哀求，我才免了你欠我所有的债，你为何不宽容你的同伴像我宽容你一样呢？」主人十分忿怒，把他关进监里服刑，直到他

还清所欠全部的债款。于是耶稣说：如果你们每人都
不肯从心里饶恕兄弟，我的天父也要这样对待你们。

〔玛 18:23-35 《给现代人的福音》天主教版〕

读经（四）

你们要别人怎样对待你们，就得要怎样对待别人；
这就是梅瑟律法和先知教训的真义。

如果你的兄弟做了错事，你就得指摘他；他如果
后悔了，你就得宽恕他。如果他一天七次得罪了你，
而又七次转向你说：我后悔了。你也得宽恕他。

不是健康的人需要医生，而是有病的人。你们去
研究一下：「我喜欢仁慈而非祭献」是什么意思。

你们应当慈悲，就像你们的父那样慈悲。

〔玛 7:12 《给现代人的福音》天主教版；路 17:3-4；
玛 9:12-13；路 6:36〕

论 爱（二）

在此先约略重温论爱（一）的读经。读经（一）中耶稣说：「你应全心、全灵、全意爱上主你的天主。」上主是怎样要我们孝爱祂呢？「接受我的命令而遵守的，便是爱我的人。」而祂所命令的是些什么呢？「这是我的命令：你们该彼此相爱，如同我爱了你们一样。」

我们彼此相爱，就在奉行耶稣的命令，而奉行耶稣命令这行动本身就是爱主的表现。这正好解释了祂为什么要说：「我实在告诉你们：凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。」

我们服从耶稣，我们和祂联合，给饥者食，给渴者饮，有钱出钱，有力出力。在自己的能力范围内，收容无家可归的人，给赤身露体的人衣服，照顾病者，探望坐监的人，拜访耆老，送些礼物给他们；用电话问候抱病卧床的人、无法外出的人、孤独的人；赈济贫穷的人，为所有有需要的人祈祷，善待孤儿寡妇；与年幼的谈话，拨出时间来陪伴青少年的。须知很多人活于饥渴之中，只因没有人关怀他们。

读经（二）中，耶稣要我们爱敌人，我们已经学会了怎样利用经中所言，去化解自己和他人之间的桎梏。当然，耶稣的训言不一定要按本书的建议去实行。当耶稣说：「凡求你的，就给他」，「凡求你的」并不单指敌人或我们不喜欢的人。

在接着的下一段，祂说：「施与别人，天主就会施与你们」。你付出，天主自会慷慨地沛降鸿福。祂有多慷慨呢？假想你跟一位好心肠的农夫买马铃薯，他不称重量，只顾一篮篮地倒给你，容器装满了，农夫还不满意，他将你的容器左右摇动腾出空隙，将马铃薯压实一点然后再尽量放多些，直到篮子满溢为止。天主就是要这样回报你，毫不吝啬。因为祂说过：「施与别人，天主就会施与你们，并且用大升斗，连摇带按，尽你们所能携带的，满溢地倒给你们」。

读经（三），用比喻来强调宽恕这一个主题。既然天主宽恕了你的重罪，那么你就应宽恕你犯过了的配偶罢，虽然对方常常为难你，但也都是些小事情；宽恕你的亲戚、朋友和同事罢，把他们的过错从脑海中永远剔除，从这刻开始便一心为他们祈祷，并要温和相待。

在读经（四）中，耶稣要求我们：「应当有同情心，就像你们天父那样。」「同情心」，拉丁文作 *compassio*。其字首 *com* 指「一起」；字尾的 *passio* (*passionis*) 指「痛苦」或「感受」。两字合起来，意即体会到别人的痛苦和感受；此字也含有愿意扶助他人的意思。

我们由此进入下一组读经。读经（五）讲浪子回头的故事：「一个人有两个儿子，那小的向父亲说：父亲，请把我应得的一份家产给我罢！父亲遂把产业给他们分开了。过了不多几天，小儿子把所有一切都收拾起来，就往远方去了。他在那里荒淫度日，耗费他的资财。」故事是大家都熟悉的，小儿子遇上大荒

年，饥饿穷困，决意回到父亲家去，「他离的还远的时候，父亲就看见了他，动了同情和怜悯的心。」同情和怜悯的心！父亲体恤儿子的痛苦和他的内心感受。他了解儿子还未成熟，行止不端，也知道年青人是会犯错的，清楚人性本具罪恶，但孩子毕竟后悔而回家了。父亲自是不责备他，反而大大地欢迎他，「跑上前去，扑到他的脖子上，热情地亲吻他。」

比喻中有一个重点值得紧记的，就是有关比喻的人。这个人就是耶稣！耶稣了解那些荒淫度日的人，虚耗生命。祂知道人能堕落到什么地步。祂很清楚罪是什么，也了解犯罪的人。祂说这个故事是要说明天父对子女的爱，绝不动摇。

祂说：「你们中间哪个人有一百只羊，如果遗失了其中的一只，会不把这九十九只丢在荒野，而去寻觅那遗失的一只，直到找着呢？待找着了，就满心欢喜的把它放在自己的肩膀上，来到家中，请他的友好及邻人来，给他们说：你们与我同乐罢！因为我那只遗失了的羊，已找到了。我告诉你们：同样，对于一个罪人悔改，在天上所有的欢乐，会过于对那九十九个无须悔改的义人。」〔路 15:4-7〕

假如你在罪恶中生活，要紧记天主并没有放弃你。祂充满爱意地寻找你，因为祂关心你永恒的福乐。祂会不停地在寻觅你，直至找到为止。你回归父家，祂会与众天使一起欢庆你的归来。

读经（六）中所说的比喻，是说明天主对祂子民的慷慨大方。耶稣用这句说话作为起始：「天国好像

一个地主」。这位地主早上开始请工人到他的葡萄园工作，在一天中的不同时刻，他聘请了多些工人，「约在第十一时辰，他又出去，看见还有些人站在那里，就对他们说：为什么你们站在这里整天闲着？他们说：因为没有人雇我们。他给他们说：你们也到我的葡萄园里工作罢！」这些迟来的工人，与先前到葡萄园工作的人，都得到一整天的工资。

读经（七）以这一句警句为开始：「你们小心，不要轻视这些小子其中的一个。」「小子」不单指小孩子，也包括我们会因任何理由而有倾向轻视他们的人。例如：在某些事情上轻视他们的意见；藐视他们的外表、幼稚、态度等等。默想这段读经时，应该想到那些被我们忽视、奚落、或咒骂的人，还有被我们当面或在背后批评的人。也要想起在某些人面前，我们常显示出一副神态，好像在说：「你的出现令我讨厌；我无暇与你谈话；你不配与我维系一段有意义的关系。」（参阅第 117 页「实践反省」。）还有，想想我们的家人，工作上的下属，特别是那些被我们挑剔、呼喝及颐指气使的人。

同一段读经中，耶稣也说：「你们不要判断人，免得你们会受判断，」这个句子后段所用的「判断」一辞是指在末日时，天主给世人的公正审判。但句子前半部的「判断」指的是控制言论、指责、执人之错、判人之罪。现今的人多喜欢抱怨、影射他人、蔑视自己不懂的事情；又或对言谈间的每一个话题都高谈阔论，他们愈能找到可批评的事，便愈觉得自己了不起。他们闲谈，常常自我吹嘘，奚落他人，他们总是高估

自己，轻率地低贬别人的价值。这样的人对他们所看不顺眼的人常怀着幸灾乐祸的心态，好显出自己在言语上伤害他们是没有错误的。忽视自己的过失，而抹黑他人的短处，不但不助人改善，为人祈祷，反而制造笑柄和敌意，以煽动仇恨的火焰。这种人的言行，正好显示了内心的恶毒，正如耶稣所说：「毒蛇的种类哪！你们既是恶的，怎能说出善来？因为心里充满什么，口里就说什么。善人从善心中，会带出善来；恶人从恶心中，只会带出恶。但我告诉你们：人所说的每句空话，在审判之日，都会被算帐，因为凭你的话，会定你为义人而开释；也凭你的话，会定你为恶人而获罪。」〔玛 12:34-37〕

不要这样做，这不是爱德。

请注意！在本书内不同地方提出了人格上的缺陷，纯粹是希望人得到提醒，便会改过。但愿不会有人感到汗颜无地，但愿人人都茁壮成长！

耶稣早已告诉我们：「对你们我有许多事要说，要谴责。」〔若 8:26〕在十诫的其中八条诫命中，天主说：「不可...」坏的是显示出要革除，以建立那好的及高贵的。愿人人都做到最好。一个真正的善人是非常美丽！耶稣强调要求：「所以你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样。」

读经（八）所谈的是谦逊。「谁若愿意在你们中成为大的，就当作你们的仆役；谁若愿意在你们中为首，就当作你们的奴仆。」「凡高举自己的，必被贬抑；凡贬抑自己的，必被高举。」伟大的人，不会寻

求赞赏，不会凡到那里都期望得到特别礼待；伟大的人，只会暗地里以谦逊和爱德去服务他人。

本篇以读经（九）为结束，其中还有这么一则记述：耶稣在最后晚餐时，侍候祂的门徒，为他们洗脚。洗脚后，祂说：「你们称我师傅、主子，说得正对；我原来就是。若我为主子，为师傅的，都给你们洗脚，你们也该互相洗脚。」耶稣告诉我们要在小事情上互相照顾。爱不一定要在大事上彰显，爱要从为身边的人服务开始。例如在家中饭后洗碗碟；清理垃圾，即使这不是我们惯常的工作。我们可以为家人冲一杯茶或咖啡，对繁忙或身体不适的朋友，我们也可以伸出援手。耶稣所说的服务，主要就是指这一类事情，而不是一些较为瞩目的事，亦不是那些公众人物所从事的大事业。

默想耶稣的教训时，常会发现自己作为基督徒，行为表现并不如想像中那么好。事实上，我们全都有罪。但不要忘记本书前面的建议，就是不要消极地解释所选的读经。耶稣当然愿意我们完全不犯罪。祂会给机会让我们悔悟，就像浪子回到家里时所说的：「父亲！我得罪了天，也得罪了你。我再也不配称作你的儿子。」

假如我们真的决心改善自己，是可以依赖天主对我们的宽恕和怜悯的。看看故事里的父亲怎样回应他那个悔罪的小儿子。「父亲却吩咐自己的仆人说：你们快拿出上等的袍子来给他穿上，把戒指戴在他手上，给他脚上穿上鞋。」我们可以预料天父也会同样欢迎我们，祂会把最好的袍子给我们穿上，以提醒我们，

我们是按照祂的肖像造成的。我们可以盼望祂来为我们戴上戒指，表示我们是祂家里的成员，祂的子女，天国的继承人。祂会让我们穿上鞋子，使我们明白祂不想我们像赤脚孤儿，四处流浪。祂要照顾我们，我们可向祂求得所需。我们也可以期望祂会对仆人说：「……我们应吃喝欢宴，因为我这个儿子是死而复生，失而复得了。」祂把我们曾经失落和死亡的这个痛苦回忆抛诸脑后，并为我们今日的再生，能够平安无恙地与祂再聚在一起而喜悦欢欣。

我们的天父是充满同情、怜悯和宽恕，并宽宏大量。祂派遣耶稣来告诉迷途的人：「我不是来召义人，而是来召罪人。」〔玛 9:13〕常持消极态度固然不好，但对耶稣的话，作习惯性的自我掩饰说：「这些话与我无关；我是个够正派的人。」也是不妥。承认自己是有罪的，才是正确。耶稣来是召唤罪人的。

或者说，当我们能够留意祂的召唤，我们便能向前迈进，变得更加仁爱，并且，为了他人的福祉，不再那么以自我为中心。我们应为所有违法者之能够改过迁善而祈祷和工作，使他们亦能皈依天主，领受祂天国的喜乐。

耶稣说：「我对你们讲论了这些事，为使我的喜乐存进你们内，使你们的喜乐圆满无缺。这是我的命令：你们要彼此相爱，如同我爱你们一样。」〔若 15:11-12〕耶稣给我们的诫命并不是要我们的生活困苦难受。祂要我们彼此相爱，好令真正的喜乐在我们之间洋溢。这正是祂所训导的真正目的——我们的喜乐。若我们爱伸展到我们的亲戚朋友、仇敌、及同在主内

的最小一个兄弟姐妹；祂的喜乐就会变成我们的喜乐，祂的爱和平安也会从我们身上传到祂的所有子民身上，尤其是传给我们每天所接触的人。

祷文

天主，祢在各方面都远胜我；
但祢仍谦逊地和恒久地爱我。
纵使我常以为身边的人比不上我，
但愿我能学习爱他们，如同祢爱我一样。
让我切记祢也爱他们，祢创造他们
同样是为了天上永恒的荣耀。
当我与别人出现困难时，总让我先转向祢，
愿圣神带来谅解与平安。

现在，请听从耶稣，注意祂的训诲，而不是这些粗浅的引介。多用些时间默想读经(七)，尤其注意木屑和大梁的那一段经文。

祷文（五）

一个人有两个儿子，那小的向父亲说：父亲，请把我应得的一分家产给我罢！父亲遂把产业给他们分开了。过了不多几天，小儿子把所有的一切都收拾起来，就往远方去了。他在那里荒淫度日，耗费他的资财。当他把所有的都挥霍尽了以后，那地方正遇着大荒年，他便开始穷困起来。他去投靠一个当地的居民；那人打发他到自己的庄田上去放猪。他恨不能拿猪吃的豆荚来果腹，可是没有人给他。他反躬自问：我父亲有多少佣工，都口粮丰盛，我在这里反要饿死！我要起身到我父亲那里去，并且要给他说明：父亲！我得罪了天，也得罪了你。我不配再称作你的儿子，把我当作你的一个佣工罢！他便起身到他父亲那里去。当他离得还远的时候，他父亲就看见了他，动了同情和怜悯的心，跑上前去，扑去拥抱他并热情地亲吻。儿子向他说：父亲！我得罪了天，也得罪了你。我再也不配称作你的儿子了！父亲却吩咐自己的仆人说：你们快拿出上等的袍子来给他穿上，把戒指戴在他手上，给他脚上穿上鞋，再把那只肥牛犊牵来宰了，我们应该吃喝欢宴，因为我这个儿子是死而复生，失而复得了。

〔路 15:11-24〕

祷文（六）

凡父交给我的，必到我这里来；而到我这里来的，我必不把他抛弃于外，因为我从天降下，不是为执行我自己的旨意，而是为执行我的派遣者的旨意。祂的旨意就是：凡祂交给我的，叫我连一个也不能失掉，而且在末日还要使他们复活，因为这是圣父的旨意：凡是指望并信从圣子的，必得永生；并且在末日，我要使他复活。

天国好像一个地主，清晨出去为自己的葡萄园雇工人。他与工人议定一天一个「德纳」的工资，就派他们到葡萄园里去了。约在第三时辰，又出去，看见另有些人在街市上闲立着，就对他们说：你们也到我的葡萄园里工作罢！我会给你们公道的工资。他们就去了。约在第六和第九时辰，他又出去，也照样作了。约在第十一时辰，他又出去，看见还有些人站在那里，就对他们说：为什么你们站在这里整天闲着？他们对他说：因为没有人雇我们。他给他们说：你们也到我的葡萄园里工作罢！到了晚上，葡萄园的主人对他的管事人说：你叫工人来，分给他们工资，由最后的开始，直到最先的。那些约在第十一时辰来的人，每人领了一个「德纳」。

我来，正是为叫他们获得生命，而且是最完满的。

〔若 6:37-40；玛 20:1-9；若 10:10〕

祷文（七）

你们千万不要轻视这些小子中的一个，因为我告诉你们：他们的天使在天上，常见到我在天之父的面。

你们一向听过对古人说：「不可杀人！」谁若杀了人，应受裁判。我却对你们说：凡向自己弟兄发怒的，都会受裁判；谁若羞辱自己的弟兄，就要受议会的处分；谁若说「你这蠢人」，就要受地狱烈火的刑罚。

你们不要判断人，免得你们受判断，因为你们用什么来判断人，你们也会受什么判断；你们用什么尺度量给人，也会用什么尺度量给你们。为什么你只看见你兄弟眼中的木屑，而对自己眼中的大梁却不理睬呢？或者，你怎能对你的兄弟说：让我把你眼中的木屑取出来，而你眼中却有一根大梁呢？假善人哪！先从我眼中取出大梁，然后你才看得清楚，来取出你兄弟眼中的木屑。

你们不要判断，你们也就不会受判断；不要定罪，也就不会被定罪；你们要宽恕，也就会被宽恕。

所以你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样。

〔玛 18:10 ; 玛 5:21-22 ; 玛 7:1-5 ; 路 6:37 ; 玛 5:48 〕

禱經（八）

我实在告诉你们：你们若不变成如同小孩一般，你们决不能进天国。所以，谁若自谦自卑的如同一个小孩子，这人就是天国中最大的。

有两个人上圣殿去祈祷：一个是法利塞人，另一个是税吏。那个法利塞人立着，心里这样祈祷：天主，我感谢你，因为我不像其他的人，勒索、不义、奸淫，也不像这个税吏。我每周两次禁食，凡我所得的，都捐献十分之一。但那个税吏却远远地站着，连举目望天都不敢，祇是捶着自己的胸膛说：天主，可怜我这个罪人罢！我告诉你们：这税吏可以堂堂正正地回到他家里，而另外那人却不然。因为凡高举自己的，必被贬抑；凡贬抑自己的，必被高举。

你们中间谁有仆人耕田或放羊，从田地回来，即给他说：你快过来坐下吃饭罢！而不给他说：为我预备晚饭，戴上围裙伺候我，等我吃喝完毕后你才吃喝？仆人做了被吩咐的事，主人要向他道谢吗？你们也是这样，既做完吩咐你们的一切，仍然要说：我们是不值的仆人，我们不过做了我们份内的事。

谁若愿意在你们中当大的，就当作你们的仆役；谁若愿意在你们中为首，就当作你们的奴隶。就如人子来不是受服侍，而是服侍人，并献出自己的生命，为大众作赎价。

〔玛 18:3-4 ;路 18:10-14 ;路 17:7-10 ;玛 20:26-28〕

禱經（九）

在逾越節慶日前，耶穌知道祂離此世歸父的時辰已到，祂既然愛世上歸屬自己的人，就要愛他們到底。

正吃晚餐的時候，而魔鬼已驅使依斯加略人西滿的兒子猶達斯決意出賣耶穌；耶穌因知道父把一切已交在祂手中，也知道自己是從天主處來的，就要往天主那裏去，就從席間起來，脫下外衣，拿起一條手巾束在腰間，然後把水倒在盆裏，開始洗門徒的腳，用束着的手巾擦乾。

及至耶穌洗完了他們的腳，穿上外衣，又去坐下，對他們說：你們明白我給你們所做的嗎？你們稱我「師傅」、「主子」，說得正對；我本來是。若我為主子，為師傅的，給你們洗腳，你們也該互相洗腳；我給你們立了榜樣；好讓你們也照樣去做。我真實地告訴你們：沒有僕人大過主人的，也沒有信使大過派遣他的。現在你們知道了這些事，如果實行，便是有福的。

在他們中又起了爭論：他們中數着誰最大。耶穌給他們說：「外邦人有君王統制他們，那有權管治他們的，稱為恩主；但你們卻不要這樣；你們中最大的，要成為最小的；為首領的，要成為服侍人的。是誰大呢？是坐席的，還是服侍人的？當然是坐席的罷？可是我在你們中間卻像是服侍人的。」

「這是我的誡命：你們該彼此相愛，如同我愛你們一樣。人若能為自己的朋友捨棄性命，就再沒有比這更大的愛了。」

〔若 13:1-5；若 13:12-17；路 22:24-27；若 15:12-13〕

第二篇

舍己

舍己（一）

在读经（十）里，我们再次听见耶稣说：「这是我的诫命：你们该彼此相爱，如同我爱你们一样。人若能为自己的朋友舍掉生命，再没有比这更大的爱了。」「舍掉自己生命」这句的一个恰当解释，可说是「放弃自己所能享受的生活方式」。要伟大地爱护别人，有时就必须放弃自己的心愿，使别人得益。相信你一定会曾经这样做过罢？例如你曾否为了帮助遇到麻烦的人而放弃一个你喜欢的行动？你曾否为了家庭预算着想而不购买心爱的华贵衣服？你曾否在公共汽车上将自己那个舒适的座位让给手抱婴孩的母亲？这一类的事情，这一年或一周内做过多少次呢？静静思索一下罢。这正是你实行爱德的方法。继续这样做，随时准备以不同的方式为朋友及陌生人而舍命罢！

（一）. 本篇的读经重点放在三方面。第一是自我；耶稣说：「凡爱惜自己生命的，必然丧失；在现世厌恶自己生命的，就必要保存生命直到永生。」「厌恶」一词，源于闪族语言，原意是「少爱一些」或「少喜欢一些」的意思。如果你少爱一些现世的生命，就会保存生命直到永生，即是说，你能够参与和天主共存的生活。我们不要愚蠢地执着凡俗的生命，天主的生活才会开放在我们的中心。

意思是，我们试举例说，惯性地操控事件，以求方便自己和对自己有利，又或总是强逼同事接受自己

的意见和计划这些欲望，我们都应该控制，我们该放弃追求尘世的享乐，留出空间去履行灵性上的责任。

这亦即是说，我们一定要弃绝罪恶（那是使自己超越上帝的律法的行為。）例如：耶稣说：「你们一向听说过『不可奸淫！』我却对你们说：凡注视妇女而有邪念的，他已在心里奸淫了她。」〔玛 5:27-28〕

「引人犯罪的事是免不了的；但是，引人犯罪者会招祸的。要把一块磨石套在他的颈上，投入海中，这比让他引这些小子中的一个犯罪为更好。」〔路 17:1-2〕

「谁若在这无忠信和罪恶的世代中，以我和我的话为耻，则将来人子在他父的光荣中，同诸圣天使降来时，也要以他为耻。」〔谷 8:38〕

（二）. 第二是金钱方面。读经（十一）里，耶稣说：「没有人能同时侍奉两个主人：他或是要恨这一个而爱那一个，或是依附这一个而轻忽那一个。你们不能侍奉天主而又侍奉钱财。」

「在小事上可信赖的，在大事上也可信赖；在小事上不义的，在大事上也不义。那么，如果你们在不义之财上不可信赖，谁还会把真实的钱财委托给你们呢？」〔路 16:10-11〕假如耶稣可以信任我们会善用金钱而不是把它们囤积起来；视金钱为忠仆而不是一件能损爱主爱人之情的贵重物品，祂就会带领我们获取真正的财宝。如果我们不为自己崇尚物质行为的合理化而辩护，说出- 「我要为退休和家庭的充分舒适打算，必须有所储蓄，因此我不能施与穷人；况且我

积蓄的金钱已经尽量用来投资了，剩余的闲钱也必须赚取利息来弥补物价的上升。我要为公司的利润增长而努力，所以，我不会放出多余的资金和精力去迎合无利可图的道义和虔诚的宗教信仰；我的亲友都很富裕，所以，我必须把握自己的高薪厚职，不能让人看轻自己」- 然后，祂便会向我们展示什么才是真正有价值的东西。

请小心！人若沉浸在金钱那虚假的光辉中，反会受制于黑暗。我们要好好深思，看看自己是否不知不觉间已成了这个蛊惑人心的魔王的奴隶。除了以上所举的例子，也想想与配偶和孩子们之间的争执，有多少次是因为我们将金钱看得太重？回想一下，在多少岁月里，我们曾经活在颓丧和后悔中，只为了错过了某些赚钱的事业机会，或不能从某个商业的交易中榨取多几文钱？还记得当别人骗了你几块钱时你发怒的情形吗？有否记得自己可耻地避开有困难的人？纵使你有余力能予以相助，但却对别人的哀求置若罔闻？

(三). 第三方面是个人与天主之间的关系，以及对天主的位置所作的优先安排。读经（十二）里，耶稣说了个比喻：「有一个财主，田产收获丰富。他心里盘算着：我没有够大的地方来储藏所有的谷物，该怎么办呢？他又自言自语地说：对了，我要把原有的谷仓拆了，改建一座更大的，来存放盈余的谷物，然后我要对自己说：你拥有足够你多年花用的谷物，慢慢地享受，吃吃喝喝，过舒服的日子罢！可是，天主却对他说：你这个糊涂人，就在今夜，你得付出你的生命，

那你为自己所积存的一切财物要归给谁呢？那些为自己积聚财富，却对天主不丰厚的人，也是这样。」

不要误解这番道理。耶稣不是反对人享受自己辛劳的果实，在这个比喻中那个财主的毛病不在于他的财富，而在于那些对天主来说是很重要的事情上，他是那么贫乏。在现实中，有很多富有而圣洁的人，像老年的亚巴郎。但也有很多人，他们无论富或贫，都把天主置诸脑后，待祂如无关痛痒的。他们不去理会和体察耶稣的教训，也不关怀那些耶稣所贴心的人——贫穷、苦难、易受伤害、无权无势的一群。

听听这些固执于漠不关心的人在末日公审判将听到的判决：「可咒骂的，离开我，到那给魔鬼和他的使者预备的永火里去罢！因为我饿了，你们没有给我吃的；我渴了，你们没有给我喝的；我作为陌生人，你们没有收留我；我赤身露体，你们没有给我穿的；我患病或在监里，你们没有来探望我……我实在告诉你们：凡你们没有最低限度给这些其中的一项做的，便是没有给我做。」

这些人怎会有机会进入天国呢？真的，这些觉得但凭自己已经足够的人，为自己的得救还能做些什么呢？这些惯常规避造物主的人还能有机会得享永生吗？「凭人的资源是不可能，在天主却不然，因为在天主，一切都是可能的。」〔谷 10:27〕「你们先该寻求天主的国和祂的义德，这一切自会加给你们。」换句话说，他们一定要将天主放回生命中的首要之处。

耶稣说：「你们不要在地上为自己积蓄财宝，因为在地上有害虫害鸟的破坏，也有盗贼入侵偷窃；但该在天上为自己积聚财宝。」〔玛 6:19-20〕祂答应我们说：「我实在告诉你们：人为了我，为了福音，而舍弃了房屋、或兄弟、或姊妹、或母亲、或父亲、或儿女、或田地，没有得不到比现时多百倍的房屋、兄弟姊妹、父母子女、田地；如受到迫害，也会在来世获得永生的。但有许多最先的，要成为最后的；而最后的，要成为最先的。」〔谷 10:29-31〕耶稣是在告诉我们，一切世物都不要眷恋，要把祂和福音放在第一位。如果房屋地产的买卖，剥夺了我们祈祷及参与主日弥撒的时间，就应抗拒；如果为了取悦一位亲戚，被迫要违反信仰，我们就不能就范；如果因为要满足对奢华物欲生活的渴求而促使我们远离天主，我们就得改变。对耶稣忠诚的人，是绝不会得不到偿报的。

我们可以为自己做的最佳投资是在天上积聚财宝，是留给我们心中最亲爱的人的最佳遗产，也是我们赠予人类的最高贵的礼物，特别是那些软弱的伙伴。积聚天上珍宝财富的最佳方法就是敬畏天主，生活出对祂和祂所有受造物的敬爱，其中一种表达的方法就是救苦济贫。「变卖你所有的一切，施舍给穷人。」

我们要清楚明白的是，天主所关心的是我们的心意，不是我们的金钱财富。祂要的不是我们付出多少裕余的物资，而是付出了自己多少。这在耶稣称赞穷寡妇的事上强烈显示出来。「耶稣举目一望，看见富人把他们献仪投入圣殿银库内。又看见一个贫苦的寡妇，把两个小铜币投入里面，遂说：我实在告诉你们：

这个穷寡妇比众人投入的都多，因为众人都是拿他们的财富作献仪；而这个寡妇却是从贫乏中，把她所有的一切生活费都投上了。」〔路 21:1-4〕

在读经（十三）里，耶稣提醒我们：「你应全心，全灵，全意，爱上主你的天主。」我们要爱的不是令人享尽欢乐或纸醉金迷的生活，而是最先及最重要的天主。

「如果你们爱我，就要遵守我的诫命；我也要求父，他必会赐给你们另一位护慰者，使他永远与你们同在；他是世界所不能感受的真理之神，因为世界看不见他，也不认识他；你们却认识他，因为他与你们同在，并内存于你们。」圣神是被迷恋尘世的人所忽视的，他们的心被物质生活的享受迷醉了，没有空间留给圣神。他们的心思已被潮流占据了而变得盲目，他们要夸耀自己对最新时尚的熟悉，要抢先到处散播最新的谣言，要购买市场最新的玩物，要在最时尚的餐厅吃喝饮宴，他们没有留意圣神的存在，已经意识不到祂的导引。但他们还是可以回头的——如果他们怀着爱来投奔天主，服从祂的训导。

「你们如果固守我的话，就确是我的门徒，也会认识真理，而真理必会使你们获得自由。」这个主题反覆重现：只要坚持遵守耶稣的诫命，我们不但不会感到诸多制肘，反而会得到真正的自由。当我们去爱祂、去爱我们的邻人时，我们开始洞悉到生命的真正意义，认清那些事情对我们有益处，那些有害；可以分辨那些事情能带给我们持久的喜乐，那些不能；领悟到那些事情是必须要做，那些是不太重要。我们开始认识

真理，而真理会使我们得到自由，从外邦人的忧虑和紧张中获得释放。它释放我们，让我们发现天主的庇荫与关怀，让我们感受祂的喜乐与平安。

读经（十四）所提出的是真福八端：「心里洁净的人是有福的，因为他们会看见天主。」心里洁净的人，就是志向和性情不含糊而有诚意的人；他们是正直和纯洁的，不会口是心非；不会言行不一，不会口里说信耶稣，但在行为表现上又当祂不存在；不会为了配合自己的行为而歪曲祂诫命的意义；不会口诵「愿你的国来临；愿你的旨意承行」，而心里却想着「愿我的国来临；愿我的旨意承行」。心里洁净的人是会「看见天主」的，也会认出圣神。他们能清楚看到每一个变化都是天主的计划，因此会寻求天主的劝告，并能得着祂的指示。

「神贫的人是有福的，因为天国是他们的。」这是真福第一端。在玛窦福音里，神贫的人是指懂得自己需要天主的人。他们知道天主是扶持他们，供应他们所需的主宰，所以不像一些富有的人一般，表现出骄傲自满，和不可一世的丑态。他们不会掩饰身份，也不会寻求炫耀的机会。纵使不如别人，也不会消沉自卑或对人敬，他们信赖的不是自己而是天主。所以是真正有福的，「天国是属于他们的」，天主的生命便存在他们内，就在此刻！

有时你们只须阅读《至福论》(Beatitude)的第一部分就会得到丰富的成效——它所用的是「现时进行式」，例如说：「哀悼的人是有福的」。当你选择利用你的时间和精力为耶稣服务时，从这一分钟开始，你会是多

么有福，你会完全清楚你可能不得不忍受同伴的嘲笑和蔑视，然而你是多么的有福。不像他们，你舍弃了积累大量财富作为生活的目标，因此你最终还是缺乏他们所拥有的奢侈品如漂亮的房屋和汽车，他们穿戴着闪闪发光的珠宝和最新的时尚物质，他们去参加豪华的聚会和享受美妙的饮食和假期。而你却在与耶稣同行的旅程中遭到嘲笑。不过，你才是怎么的真正有福。

「有福」的一个含义是「欢乐」。耶稣说，「欢乐的是那些哀悼的人。一个信徒对短缺、奋斗和困难的反应不是耻辱或悲伤。他知道，因为他的善良，上帝会特别关注他，上帝的恩赐会降临其身。所以他不会到处向别人解释自己并且恳求怜悯。他并没有抓住一切机会去唉声叹气：「生活太不公平了，我是这样一个殉道者，但没有人会赞赏。我做了很多善行，但很少有人认识到我所行义举其重要性。」

阅读真福八端时，删去每端的后半句有时是会令人感到安慰的。就细看第一行，「哀恸的人是有福的」，这个句子是一个现在式。若你从这一刻开始，明知会遭受困苦和艰难，而仍然选择跟从耶稣，那你真是有福了。若你不过于敛财，因而享受不到他人所过的舒适生活，别人拥有豪宅名车，珠光宝气，衣饰入时，参加排场十足的盛宴，享受佳肴美味，欢度豪华假期；而你却在与耶稣同步的旅途上，一穷二白，遭人耻笑，这样才是有福的。

快乐是「福」的其中一义。耶稣所说的实是：「哀恸的人是快乐的。」一个信徒面对缺乏、艰难、痛苦和

疾病，反应不会是忧愁或恐惧。他知道就在这些特殊的难题中，天主会对他特别关注，把恩泽降临在他身上，所以不会四处诉苦，寻求别人的怜悯，不会一有机会就抱怨：「有时，人生真的很乏味，我有很多隐痛，就像殉道者般承受着这么多的痛苦，却没有人了解。我做了很多的事，但很少人对我长怀谢意。」

耶稣的门徒不是悲鸣哭怨的人，他应该充满喜乐和希望。在最难忍受的情况下，他仍能够欣然面对。当万事顺遂，他谦逊自持，深知明天不一定有同样的顺利；在凄苦之时，他不会沮丧，忆记好境总会再现。他经常要面对邪恶，但在任何情况下，总不停信赖天主。他平安静谧，天主无言地陪伴着他是他极大的安慰。他的欢乐之光照耀着所有与他相遇的人。

「饥渴慕义的人是有福的。」这一端真福，隐含着常常被人忽略的意义：为求实现真理而挨饥抵渴的人，是多么有福！这些人为了实践耶稣的训导，减省饮食，又愿意将自己的积蓄多献一些予天主及贫穷的人；他们愿意放弃本来可以享受的生活，省吃俭用，放弃奢华物质，这样的人是多么有福！他们正是耶稣所称许的人：「你们这些蒙我父亲祝福的，来罢！来承受从创世以来就为你们预备的国度，因为我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的。」〔玛25:34-35〕

你们如果能至少偶尔以个人身份，又或透过团体这样做：「但你几时设筵，要请贫穷的、残废的、瘸腿的、瞎眼的人。如此，你真是会有福了，因为他们没

有可能报答你的；但在义人复活的时候，你必能得到赏报。」〔路 14:13-14〕

如果你只求服务，而不是时刻想着赚多些钱，又或想着行乐，是多么有福。如果你决定改变，不再固守世俗的习惯，是多么有福。如果你为爱主爱人而付出自己的生命，是多么有福。

为了坚持美德正义，不用习非成是的欺诈手段和干其他不当行为，你真是多么有福；如果嘲笑和孤独阻碍不了你奉行耶稣的命令，你是多么有福；侍耶稣为主，而不作金钱及名誉地位的奴隶，你是多么有福。

如果你善用一些时间来祈祷，而不沉迷于电视、电脑、又或听音响和玩游戏，虚掷光阴。你真有福！你真有福！

祷文

天主，有时为了工作和兴趣，
我没有去照顾需要照顾的人。
有时因为忧愁和恐惧，
使我忘记祢的命令和对祢的许诺。
很多时候，我都将祢放在行事榜的末位，
甚至疏忽了祈祷事工。
耶稣，求祢帮助我不要整天只惦念着自己。
祢的方式虽然会扰乱我的计划，
但这样正好让祢的力量工作。
我多渴望自己能放开手，任祢安排！
考验是难免的，但我决不害怕，
我必须学习听从祢。
祢的光明和平安，在那些听从祢的人身畔萦绕不离。

现在，再次默想耶稣的话，细心玩味这些读经，定期再三细读，自有裨益。

读经（十）

这是我的诫命：你们该彼此相爱，如同我爱你们一样。人若为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱了。

我实实在在告诉你们：一粒麦子如果不落在地里死了，仍只是一粒；如果死了，才结出许多子粒来。那爱惜自己性命的，必会丧失；在现世憎恨自己性命的，必要保存性命及至永生。

如果你愿意进入生命，就该遵守诫命……就是：不可杀人，不可奸淫，不可偷盗，不可作假见证；应孝敬父母，应爱你的邻人，如爱你自己。

〔若 15:12-13；若 12:24-25；玛 19:17, 18-19〕

读经（十一）

你们要谨慎。躲避一切贪念，因为一个人纵然富裕，他的生命并不在于他的资产丰富。

你的眼睛就是身体的灯。几时你的眼睛健康，你全身就光明；但如果眼睛不健康，你全身就黑暗。为此，不要让你内里的光变成非常的黑暗。

没有人能侍奉两个主人：他或是要恨这一个而爱那一个，或是依附这一个而轻忽那一个。

你们不能侍奉天主而又事奉钱财。

〔路 12:15；玛 6:22-23《给现代人的福音》天主教版；
玛 6：24〕

读经（十二）

有一个富人，他的田地出产丰富。他心里想道：我可怎么办呢？因为我已没有地方收藏我的产品。他遂说：我要这样做，我要拆毁我的仓房，另建更大的，好在那里收藏我盈余的谷物。然后，我会对自己说：你存有大量的财物，足够多年之用，你休息罢！吃喝玩乐罢！天主却给他说：糊涂人哪！今夜就要索回你的生命，你所备置的，将归谁呢？那为自己厚积财产而不向天主献富的，也是如此。

当人子在自己的光荣中，与众天使一同降临时，那时，他会坐在光荣的宝座上，一切的民族，都要聚在他面前；他要把他们彼此分开，如同牧人分开绵羊和山羊一样：把绵羊放在自己的右边，山羊在左边……然后他又对那些在左边的说：可咒骂的，离开我，到那给魔鬼和他的使者预备的永火里去罢！因为我饿了，你们没有给我吃的；我渴了，你们没有给我喝的；我作为陌生人，你们没有收留我；我赤身露体，你们没有给我穿的；我患病或在监里，你们没有来探望我。那时，他们也许会回答说：主啊！我们几时见了你饥饿，或口渴，或为陌生人，或赤身露体，或有病，或坐监，而我们没有给你效劳？那时，君王回答他们说：我实在告诉你们：凡你们最低限度没有给这些其中的

一个做的，便是没有给我做。这些人要进入永罚。但正义的人会得到永生。

要变卖你们所有的来施舍，为你们自己储备历久不朽的钱囊，在天上备下用之不竭的宝藏；那里盗贼不能走近，蠹虫也不能损坏，因为你们的宝藏在那里，你们的心也必在那里。

你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们。

〔路 12:16-21；玛 25:31-33，41-46；路 12:33-34；玛 6:33〕

读经（十三）

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：你应当爱你的邻人如你自己。

如果你们爱我，就要遵守我的诫命；我也要求父，他必会赐给你们另一位护慰者，使他永远与你们同在；他是世界所不能感受的真理之神，因为世界看不见他，也不认识他；你们却认识他，因为他与你们同在，并内存于你们。

你们如果固守我的话，就确是我的门徒，也会认识真理，而真理必会使你们获得自由。

〔瑪 22:37-39；若 14:15-17；若 8:31-32〕

读经（十四）

神贫的人是有福的，因为天国是他们的。

哀恸的人是有福的，因为他们会受安慰。

温良的人是有福的，因为他们会承受土地。

饥渴慕义的人是有福的，因为他们会得饱饫。

怜悯人的人是有福的，因为他们会受怜悯。

心里洁净的人是有福的，因为他们会看见天主。

缔造和平的人是有福的，因为他们会称为天主的
子。

为义而受迫害的人是有福的，因为天国是他们的。
的。

几时人为了我而辱骂迫害你们，捏造一切坏话毁谤你们，那你们是有福的。你们欢喜雀跃罢！因为你们在天上的赏报是丰厚的，因为在你们以前的先知，
人也曾这样迫害过他们。

但是，你们富有的是有祸的，因为你们已经获得了你们的安乐。

你们现今饱饫的是有祸的，因为你们将要受饥饿。

你们现今欢笑的是有祸的，因为你们将要哀恸哭泣。

几时，众人都夸赞你们，你们是有祸的，因为他们的祖先也同样对待了假先知。

有一个富人，身穿紫红袍及细麻衣，天天奢华地宴乐。另有一个乞丐，名叫拉匝禄，满身疮痍，躺卧在他的大门前。他指望借富人桌上掉下的碎屑充饥，但只有狗来舐他的疮痍。那乞丐死了，天使把他送到亚巴郎的怀抱里。那个富人也死了，被人埋葬了。他在阴间，在痛苦中举目一望，远远看见亚巴郎及他怀抱中的拉匝禄，便喊叫说：父亲亚巴郎！可怜我罢！请打发拉匝禄用他的指头尖，蘸点水来凉润我的舌头，因为我在这火焰中极其惨苦。亚巴郎说：孩子，你应记得你活着的时候，已享尽了你的福，而拉匝禄同样也受尽了苦。现在，他在这里受安慰，而你应受苦了。除此之外，在我们与你们之间，隔着一个巨大的深渊，致使人即便愿意，从这边到你们那边去也不能，从那边到我们这边来也不能。那人说：父亲！那么就请你打发拉匝禄到我父家去，因为我有五个兄弟，叫他警告他们，免得他们也来这受苦的地方。亚巴郎说：他们自有梅瑟及先知，听从他们好了。他说：不，父亲亚巴郎！倘若有人从死者中到了他们那里，他们必会悔改。亚巴郎给他说：如果他们不听从梅瑟及先知，纵使有人从死者中复活了，他们也必不信服。

你们不要害怕那杀害肉身，而不能杀害灵魂的；而要害怕那能使灵魂和肉身陷于地狱中的。

〔玛 5:3-12；路 6:24-26；路 16:19-31；玛 10:28〕

舍己（二）

耶稣是谁？祂是个怎样的人？

接受并奉行耶稣的训导，需要很深的信德。因此，这一部份要谈的基本就是信德。信德一辞有几个意思，这里，我们集中要谈的信德是对耶稣的信赖、信心和信念。

接下来要谈的相关课题是认识耶稣，但所指的不是单单透过理性层面所获得的知识，而是从个人的亲身参与和圣神的默启而领悟得来的。我们必须勇往直前，亲自体验。所以，请你回答在这章节内的问题，参与这一次寻觅过程，去认识耶稣。

我们并且会向天主祈祷，恳求祂的回答。

除了探讨耶稣的训导，（就像我们在这本书内的 28 篇读经中的 25 篇所读的）也要研究祂所行的一些奇迹。

奇迹（一）：

在当天晚上，耶稣对门徒说：我们渡海到对岸去罢！他们遂离开群众，就照祂在船上的原状，带祂走了；与祂一起的还有别的小船。忽然，狂风大作，波浪打进船内，以致小船快将满水了。耶稣却在船尾依枕而睡。他们叫醒祂，对他说：师傅！我们要丧身了，你不管吗？耶稣醒来，叱责了风，并向海说：不要作声，平定了罢！风就停止了，遂大为平静。耶稣对他

们说：为什么你们这样胆怯？你们怎么还没有信德呢？他们非常惊惧，彼此说：这人到底是谁？连风和海也听从祂！〔谷 4:35-41〕

门徒们做了什么致使耶稣说：「你们怎么还没有信德呢？」请参与这个练习，重读这篇圣经章节，找出答案。

你自己有没有向耶稣说过：「师傅！我们要丧命了，你不管吗？」你说这话时，你的心情是否觉得祂好像熟睡了而忘了你一般？

奇迹以后，大家互相询问的是「这人到底是谁？」这也是我们请读者就本章来思考的两个主要问题之一。当我向耶稣祈祷时，我以为我是在对谁说话呢？

同一个事件，在玛窦福音的记载中，这问题则有另一种表达方式：那些人看见所发生的事，惊讶地说：「这是怎样的一个人呢？竟连风和海也听从他！」〔玛 8:27〕

我们时常向祂求恩的这位耶稣，到底是个怎样的人呢？这是我们请读者深思的另一个重要问题。

奇迹（二）：

夜间四更时分，耶稣在海上步行，朝着他们走来。门徒看见祂在海上行走，就惊骇说：是个妖怪。并且吓得大叫起来。耶稣立即向他们说道：放心！是我，不必害怕！伯多禄回答说：主！如果是你，就叫我在水面上步行到你那里罢！耶稣说：来罢！伯多禄遂从船上下来，走在水面上，往耶稣那里去。但他一见风

势很强，就害怕起来，并开始下沉，遂大叫说：主，救我罢！耶稣立刻伸手拉住他，对他说：小信德的人哪！你为什么怀疑？〔玛 14:25-31〕

伯多禄的困难是什么？是怎样产生的？

下一个奇迹所显示的不是信德不足，而是具有充足的信德：

耶稣从那里前行，有两个瞎子跟着他喊说：达味之子！可怜我们罢！他一来到家，瞎子便走到祂跟前；耶稣对他们说：你们信我能作这事吗？他们对祂说：是，主！于是耶稣摸他们的眼说：凭你们的信德，就成全你们罢！他们的眼便开了。〔玛 9:27-30〕

耶稣是何等强调信德的重要！「凭你们的信德，就成全你们罢！」那两个瞎子根本看不见耶稣，只是单纯的相信祂；就因为他们的信德，视觉复原了。

对耶稣这种极大的信德，你也可以得到的；为了有助信德增长，我们建议你们绝对遵从耶稣的两个明确的命令。第一个是：

「你们祈祷时，不要唠唠叨叨，如同外邦人一样，因为他们以为只要多言，便可获得垂允。你们不要跟他们一样，因为你们的父，在你们求祂以前，已知道你们需要什么。」〔玛 6:7-8〕

以下是向天主恳求的方式：当你为了任何事物向天主祈求时，简简单单的说便好了，如果你长篇大论，耶稣便说你行事像外邦人一样。你知道外邦人是什么吗？就是对天主没有信德的人。此外，你唠唠叨叨，

多言多语，往往便是在指点天主该怎样做。天主是不需要人指点的；祂甚至在你张口祈求之前，早已知道你的需要。

在上面的例子里，恳求天主的人都言辞精简。再看另一例子：

耶稣从山上下来，有许多群众跟随他。突然间有一个癞病人前来叩拜耶稣说：主！你若愿意，就能洁净我。耶稣就伸手抚摸他说：我愿意，你洁净了罢！他的癞病立刻就洁净了。〔玛 8:1-3〕

这个癞病人的祷告是什么呢？

再看看另一位祈求者的祷告：

看，有一个患血漏十二年的女人，从后面走近，摸了祂的衣服缝头，因为她心里想：只要我一摸祂的衣服，我就会好了。耶稣转过身来，看着她说：女儿，放心罢！你的信德救了你。从那时起，那女人就好了。〔玛 9:20-22〕

她祷告的是什么呢？她对耶稣说些什么话呢？她是否极力烦扰耶稣呢？她紧紧拉着耶稣的衣服不放呢，还是只轻轻碰一下衣角？耶稣深受感动，立即便治好了她。

增强信德的第二个建议是：不要忧虑。

耶稣说：「你们中谁的忧虑能使自己的寿数增加一刻呢？……你们观察一下野花是怎样生长：它们既不劳作，也不纺织；可是我告诉你们：连撒罗满在他极盛的荣华时代所穿戴的，也不是如这些野花中之一。」

田地里的野草今天还在，明天就会被投在炉中，天主尚且这样装饰，何愁祂不给你们更多的照应呢？信德薄弱的人哪，所以你们不要忧虑。」〔玛 6:27-31〕

你想静下来细辨自己的焦虑吗？笔者个人的可在以下的思维中显示出来：耶稣是否愿意赐我所求呢？祂关心我吗？近来我的表现并不十分理想，内心有种愧疚及良心不安之感，这也许意味着祂不会允许我所求了；失去天主的欢心似乎是很容易的，而我所求的又是这么不可能的事，我怀疑祂是否有能力去显现这个奇迹？祂究竟会不会做这种事情呢？祂怎样去帮这个忙呢？祂会及时为我解决问题吗？祂是否会让我无定期地等待下去呢？祂是否会令我羞愧呢？是否我要什么，祂都会确切地给我，还是给我一些我不喜欢的代替品？如果祂真的给我代替品，我会心满意足吗？又或者，祂真的满足了我的心愿，这是一个永久的现实，还是一个短暂的幻象？

以下是另一则奇迹：

耶稣举目看见大批群众来到祂前，就对斐理伯说：我们从那里买面包给这些人充饥呢？祂说这话，是试探斐理伯；他自己原知道要作什么。斐理伯回答说：就是买二百块「德纳」的面包，也不够每人分得一小块。有一个门徒，即西满伯多禄的哥哥安德肋说：这里有一个儿童，他有五个大麦面包和两条鱼；但是有这么多人，这点食物算得什么？耶稣说：你们叫众人坐下罢！在那地方有许多青草，于是人们便坐下，男人约有五千。耶稣就拿起面包饼，祝谢后，分给坐下的人；对鱼也照样作了；让众人任意吃。〔若 6:5-11〕

耶稣做了什么呢？

祂让群众坐下！他们坐定后，才分送食物。我们向耶稣有所求时，在心灵上也要先坐下来，让恐惧退却，让不安止息，让心绪平和，让保持平安和自律的人，领受耶稣所分施的恩惠。

马尔谷福音论及这个奇迹的时候加了这么一句话：「众人吃了，也都饱了」。〔谷 6:42〕干的面包和不新鲜的鱼，经过耶稣的手触碰，便变成美味可口的充饥食物。耶稣能满足人，满足所有的人。

不要焦虑，耶稣不是说：「你们求，假如是你们应得的，也许可以得到；你们找，如果幸运的话，就会找到；你们敲，如果我高兴，就会为你们开门。」不然。祂说：

「你们求，必要给你们；你们找，必要找着；你们敲门，必要给你们开。因为凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必给他开门。或者，你们中间有哪个人，儿子向他求饼，反而会给他石头呢？或者求鱼，反而给他蛇呢？你们纵然不善，尚且知道把好的东西给你们的儿女，何况你们在天之父，岂不更将好的赐与求他的人？」〔玛 7:7-11〕

上主赐给你的，无一不反映祂对你的那份无穷伟大的爱。如果祂改为给你代替品，也定能充分地满足你的心愿，连你自己也意想不到的心愿也会得到满足。祂会在适当的时候和适当的地方给你，因为祂知道怎样去供应祂子女的需求。

因此，当你向天主祈求任何事物的时候，用很少的字句就足够了。祈求完了就不要忧虑，天父是不会使你失望的。

下列引述的几段章节，描写耶稣的一些门徒，在信德上所遭受的考验，其中一个出卖祂；一个否认祂；全部都离弃了祂。

祂还在说话的时候，看！那十二人中之之一的犹达斯来了；同他一起的，还有许多带着刀剑棍棒的群众，是由司祭长和民间的长老派来的。那出卖耶稣的给了他们一个暗号说：我去吻谁，谁就是，你们拿住祂。
〔玛 26:47-48〕

门徒都撇下祂逃跑了。〔玛 26:56〕

他们既拿住耶稣，就带着解到大司祭的住宅。伯多禄远远地跟着。他们在庭院中间生了火，一起环坐，伯多禄也坐在他们中间。有一个使女看见他面对火光坐着，便定睛注视他说：这个人也是同耶稣一起的。伯多禄否认说：女人，我不认识祂。〔路 22:54-57〕

试试回答以下几个问题：犹达斯为什么会出卖耶稣？他是否不喜欢耶稣所建立的那种神国？是否对耶稣的人生观失去信心而宁愿屈服于魔鬼的诱惑？宗徒们为什么会离弃了祂？是否为了自己的安危而心生恐惧？是否对耶稣的行事方式失去信心？伯多禄为什么否认耶稣？是否因祂而心感羞愧？是否对自己的师傅失去信心？

请注意，伯多禄说「我不认识祂」的时候，他是存心欺骗对方。虽然是一句谎话，但事实上，他无意

中竟说了实话，因为他实在对耶稣没有真正的认识。在斐理伯的凯撒勒雅境，耶稣曾问过：「你们说我是谁？」伯多禄回答说：「你是默西亚，永生天主之子。」〔玛 16:16〕但这句话在伯多禄来说有什么意义呢？这样的答覆对他的行为有什么影响呢？说出这句话后，他有所改进吗？

当你诵念信经「我信全能的天主」这句经文的时候，有没有影响你所作的任何决定？会否改善你的行为？能否舒缓你面临危机时的恐惧呢？

从中文来说，「危机」的「危」是「危险」的意思，「机」独立来看，是「机会」之意。危机来临时，我们往往只注意到危险而很少会注意机会的出现。我们向耶稣祈祷，求祂保佑，渡过难关和脱离波涛，但总觉得耶稣没有听到。祂那迟缓的答覆，使我们慌乱失措，开始怀疑威胁是否能解除。但我们有没有想想耶稣为什么拖延呢？是否要我们注意机会的来临呢——就是改善、成长或改换办事方式等等的机会？祂是否要我们利用眼前的阻滞，以另一个角度来看我们的困境，好对人类的处境有更深刻的了解，明白到自己的有限，与及可朽坏的事物受到时空和受造特性所制肘的限制？祂又是否想我们特别关注那需要我们帮助的人，又或与我们身边的人重整关系？

或许祂要我们注意某些事态需要改正；或许要我们终止一个不正常的关系；祂也许要我们避免参加某种活动；或戒除一个坏习惯。

又或者，祂正在等待我们同意去实行祂要我们做的一项工作？祂是否在要求我们在承担的事上与祂合伙呢？是否要我们加倍祈祷呢？祂是否要我们弃绝自我，对祂彻底地信赖呢？

如果你发现自己的信德非常薄弱，请不要灰心，向宗徒们学习罢。你们可以看见，他们比一般人并好不了多少：宗徒们在圣周四的晚上，对耶稣的信任可悲地崩溃了，他们吓呆了！他们被打击得体无完肤，理想和美梦都粉碎了。从耶稣被出卖的那一个恐怖晚上开始，他们离弃祂，否认祂。之后，主耶稣受苦受难、死亡及复活，前后只是三天，他们就开始体验到信德的真正意义。三天！一个很短的时间。

看看耶稣复活后第三次显现时发生了什么事情。（这是本章举出的最后一个奇迹）：

这些事，耶稣在提庇黎雅海边，又显现给门徒；经过是这样的：当西满伯多禄，号称狄狄摩的多默，加里肋亚加纳的纳塔乃耳，载伯德的两个儿子，和其他两个门徒在一起的时候，西满伯多禄对他们说：我去打鱼。他们回答说：我们也同你一起去。他们便出去，上了船；但那一夜什么也没有捕到。

已经到了早晨，耶稣站在岸上，门徒却没有认出他是耶稣来。于是耶稣对他们说：孩子们，你们捕了有些鱼吗？他们回答说：没有。耶稣向他们说：向船右边撒网，就会捕到。他们便撒下网去，因为鱼太多，竟不能拉上网来。耶稣所爱的那个门徒就对伯多禄说：是主。西满伯多禄一听说是主，他原是赤着身，就束

上外衣，纵身跳入海里；其他的门徒，因离岸不远——约有二百肘——坐着小船，拖着一网鱼而来。

当他们上了岸，看见放着一堆炭火，上面放着鱼和饼。耶稣对他们说：把你们刚才所打得的鱼拿一些来！西满伯多禄便上去，把网拉上岸来，网里满载着大鱼，共一百五十三条；虽然这么多，网却没有破。耶稣向他们说：你们来吃早饭罢！门徒中没有人敢问祂：你是谁？因为知道是主。（若 21:1-12）

终于！他们认识了主。不但如此，他们还明白了祂是一位怎样的主：全知、全能及全心全意关怀他们的主。在黎明的清静中，他们默默地与主同坐，共用祂所准备的食物，话无须多说，过去的焦虑一扫而空，随之而来的是信赖与平安。

宗徒们在信德上的改变历时数年，但是，至关重要的阶段只是数天而已。如果我们毫不妥协，坚守「祈祷时不要唠唠叨叨，如同外邦人一样」，和「不要忧虑」这两项指令，我们也可以加速到达自己在信德上转化的这个重要阶段。坚决奉行这两点，不要左摇右摆，坚守着耶稣的话，自能发觉自己的信德会日飞猛涨；你将开始发觉耶稣在你生命上所施行的奇迹。你会开始体会到祂是一个怎样体己的朋友，你会开始感受到与主合而为一那份单纯和充满喜悦的情怀；你会开始认识到祂是谁，你会开始了解祂是怎么样的，你会开始认识祂。

耶稣在若望福音第六章 47 节这样告诉我们，又在若望福音第十七章 3 节这样向天父说话：

我实实在在告诉你们：信从的人，必得永生。

永生就是：认识祢，唯一的真天主，和祢所派遣来的耶稣基督。〔若 6:47；若 17:3〕

依照这两句话的逻辑，你就会明白，相信即是认识天主；相信即是认识耶稣基督，我们的主。

绝对相信你至爱的救世主就是给祂至高无上的信赖，现在就让我们赞美祂，直到永远。亚孟。

禱文

我信全能的天主圣父，
天地万物的创造者，
我的创造者，
我所爱的人的创造者。
那珍爱祂所创造的工程的创造者。

我信父的唯一子，我们的主耶稣基督。
祂交付了自己，
使我们得以脱离种种邪恶，
又让我们的罪得到赦免，
使我们得享永恒的喜乐。

我信圣神，
主和赋予生命者，
主和赋予怜爱者，
主和赋予勇力及智慧者。

我相信天主创造人类，是要我们作祂的朋友，
而不是陌路人，
祂创造我们，是要我们天下一家，而不是局外人。
祂创造我们，是要我们幸福，而不是饱遭忧患。
从今以后，
我在信德中，
在体谅中，
在平安中，
满怀信心，向前迈进。

舍己（三）

在读经（十四）中，我们听见耶稣这样说：「几时人为了我而辱骂迫害你们，捏造一切坏话毁谤你们，你们是有福的。你们欢喜雀跃罢！因为你们在天上的赏报是丰厚的，因为在你们以前的先知，人也曾这样迫害过他们。」当你为了耶稣的缘故，遭受凌辱和迫害，或有人捏造谎言毁谤你，讲你坏话，不要害怕，雀跃欢欣罢，你与众先知结伴成群了，你和最伟大的先知：耶稣为伍了。

在读经（十五）中，你会听到祂说：「你们要记得我对你们所说的话：没有奴隶大过主人的；如果人们迫害了我，也要迫害你们。」你步上了师傅的后尘，逐渐与祂相似，你已成为祂要你当的人。「没有徒弟胜过师傅的：凡受过完备教育的，每个徒弟都会和师傅相似。」〔路 6:40〕

「你们要为我的缘故，被带到总督和君王前，对他们和外邦人作证。」所谓「总督和君王」，在今天来说可能是指你公司的董事、你的直属上司、甚至是你的配偶。这些人便是你表明跟随基督的决心和行动的对象。「你胆敢以道德的理由来反对公司的政策？对付这个欠债的人，你为什么还要留情？你为什么不更严厉地责骂那些犯错的人？你为什么不争夺这些你应得的东西？」遭受逼问时不要惧怕，耶稣早已告诉你，祂容许你面对这些人，以便为祂作证。

「当你们被交出时，你们不要忧虑：该怎么说，或说什么，因为在那时刻，父自会赐给你们应说什么。因为说话的并不是你们，而是你们父的圣神透过你们说话。」

在读经（十六）里，耶稣说：「所以，你们不要害怕他们；因为一切现时被遮掩的事，将来会被揭露的；现时被隐藏的事，也将会弄清楚的。」如果有人误会你或不公正地控告你，不要为此苦恼。到了适当时候，一切都会显露出来，重纳正轨；没有需要轻率地回应，或强词夺理地为自己辩白，或于以报复。保持沟通的途径，找出纷争的起因，明智地说出实情，祈求上主的佐佑；也为伤害你的人祈祷。

同时，不要妒忌不信者和作恶者表面上的成功，他们早晚都会被揭露出来，天主自会处置他们。在读经（十七）里，耶稣说：「就如将莠子收集起来，用火焚烧；在今世终结时也将是如此：人子要差遣他的天使，由祂的国度内，将一切令人犯罪的原因，及作恶的人集中起来，扔到火窑里；在那里会有哀号和切齿。」那时，义人会在他们圣父的国度里，如太阳一样发光。」

在同一篇读经裏，麦子中有莠子这则比喻，帮助我们去了解罪恶这问题。天主的仇敌不断要摧毁祂的子民，上主是完全知道的，但大局完全在祂的掌握之中。祂容许黑暗之子和光明之子一起生活，是对自己高深莫测的计划，抱有绝对信心。在最后晚餐中，为宗徒祈祷时，耶稣向圣父说：「我不求你将他们从世界上撤去，只求你保护他们脱免邪恶。」〔若 17:15〕天

主无须把门徒送到一个净化的环境去，在祂的庇佑下，门徒自能在世上善尽本份，修成超凡的圣德。

当然，在这种环境之下，困难和痛苦是不可避免的；但只要相信天主的设计和目的，如果我们爱祂，如果我们在困难中互相扶持，那么，一切自会化险为夷。切记耶稣的保证：「……在世界上你们会有烦恼；然而你们放心，我已战胜了世界。」〔若 16:33〕

这么一句话，并不意味着我们可以不用防范邪恶的力量，多加警惕，不！它的意思是要我们不必害怕。

遇上难题时，切莫终日闷闷不乐，反覆地重申问题；相反地，应从中学习，试着找出完善的解决之道。要祈求指引、求教于人或从堂区图书馆的书籍中寻找答案之前，祈祷是最好的。

在读经（十八）里，我们转到一个常令基督徒不安的问题，就是在感化罪人方面，我们很少有什么成就。耶稣说：「如果你的弟兄得罪了你，你要在和他独处的时候，规劝他；如果他听从了你，你便赢回了你的兄弟」。首先一定要尝试这样去做；倘若这第一步失败，才可进行第二步：「他如果不听从，你就另带上一个或两个人，为因任何事情，都要凭两个或三个人的见证，才得以成立。」如果这样还得不到预期的结果，就实行第三个步骤。「若是他仍不听从，你要告诉教会。」如果这还起不了什么作用，耶稣就会告诉你这样做：「如果他连教会也不听从，你就将他看作外教人或税吏。」你不必再做任何事情，只管把他交到天主手中，而为他祈祷好了。

不错，我们应该以爱心和尊重的态度去纠正别人的过错，而不是以忿怒、讥讽和威吓的手段教导他们。但如果收不到立竿见影的效果，也无需烦躁。耶稣说：「凡不是派遣我的父所吸引的人，谁也不能到我这里来，而我在末日要叫他复活。在先知书上记载：众人都会蒙天主的训诲。」天主会亲自教导他们，吸引他们，以祂自己的方式去看顾他们。

有时候，即使在你不经意间，耶稣也会使用你来带领人到达祂的跟前。如果你愿意让祂做你的领导者，祂使用你的机会就会更多。「来，跟从我！我要使你们成为招人的渔夫。」〔玛 4:19〕跟从耶稣，追随祂，让祂带领，就会替祂救得灵魂。

「我要把天主的国比作什么呢？它相似酵母，女人取来混和在三斗麦粉中，直到面团全部发酵。」〔路 13:20-21〕天主的生命借着忠信的门徒扩散开来。当你做好自己的本分，对身边人就会起作用。为此，坚守祂的教训，假以时日，很多人自会受到影响而转化。

读经（十九）结束了本篇。此段读经是一篇记述，是有关耶稣的苦难和死亡的。在革责玛尼庄园，有一刹那，人性的情感如翻江倒海似的淹向耶稣，恐惧、极度痛苦和悲哀笼罩着祂；祂难以接受眼前的苦难，因此乞求圣父：「请给我免去这苦杯罢！」不过，祂对圣父的爱到底还是战胜了，祂愿意服从父的任何需求，最后，祂说：「但不要随我的意愿，惟照你的意愿成就罢！」就像祂教训门徒以奉行命令来爱祂一样，耶稣本人也以服从圣父的要求来爱祂。

随后，犹达斯用亲吻来出卖耶稣。在我们的人际关系上慎防做表面功夫，但假情假义的伙伴，会透过亲善的举止，把恶毒的计划粉饰起来。你不要以为假情假义的朋友，只在非宗教的圈子里才会出现；依斯加略人犹达斯还是一位宗徒呢！在教会里，会有出卖耶稣的人，不要感到意外，务必警惕自己，不要被他们欺骗。

同一段读经里，我们也见到耶稣医治了控告者仆役被削割的耳朵；面对敌人，祂没有报复，反以仁爱相待。

「他们就把耶稣带去了。耶稣自己背着十字架出来，到了一个名叫髑髅的地方，希伯来话叫哥耳哥达，他们就在那里把他钉在十字架上，同祂一起另有两个人：在耶稣两边。」耶稣被列入已被定罪人之中。我们亦可能遭遇同样的命运，忠于耶稣会被世人视为罪犯、浪费、愚蠢、不切实际、古老、狭隘、软弱等。因这些被人视作不足的地方，我们会在社交圈子中被友侪「钉死」。若要默默地承受这些侮辱和不敬，只有坚定地信靠耶稣的训导才做得到。

耶稣在短暂的人世生命中曾多次遭人排斥；你遭受排斥时，不要悲哀；反该欢欣喜乐，因为会有一段时间，我们像上主一样，面对轻蔑我们的人的责难和误解。

「在第九时辰，耶稣大声呼号说：厄罗依，厄罗依，肋玛，撒巴黑塔尼？意思是：我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？」祂甚至感受不到天父的临

在！然而却又勇敢而坚决地说：「父啊！我把我的生命交托在你手中。」即使祂的路看似是通向羞辱与失败，祂仍彻底地服从祂的圣父。

读经（十九）引导我们反省：既然要跟从耶稣，那么，是否要和师傅一样地钟爱和信赖天父呢？当要舍弃一切的时候，是否还能真的忠信地遵从祂的教训呢？是否有勇气把对天主的忠贞放在名誉、志向和安稳的经济之上呢？是否能够为了跟从祂而放弃周详的大计呢？是否愿意为耶稣而舍弃生命，就像祂为祂的父亲而做一样？

「对面站着的百夫长，听到耶稣的呼喊和看见祂这样断了气，就说：这人真是天主子！」百夫长是个外邦人，然而他却承认耶稣是天主子；也可在此回想一下读经二的训示：「你们当爱你们的敌人；善待他人；借出，不要希望有回报；如此，你们的偿报必定丰厚，且要成为至高者的子女。」〔路 6:35〕也紧记真福八端之一，「缔造和平的人是有福的，因为他们会被确认为天父的子女。」〔玛 5:9〕耶稣继续爱敌人，对伤害祂的人，总是仁爱以待，祂在天主和人之间，缔造和平。单是这些事就足以启发人们称祂为天主之子。同样，当面对邪恶和阻力时，如果仍无畏地坚守祂的命令，总有一天，我们也会被众人承认是天主的子女。如果我们不顾个人的威望或安危，全心全灵地钟爱天主；如果我们以英勇刚毅，不屈不挠的精神面对迫害我们的人；如果我们至死不渝地追随耶稣，坚信祂和祂的允诺。那么，总有一天，不单是基督徒，甚至外邦人也一样，会通过我们而欢呼赞颂天主，高声地说：

这人真是天主的儿子！这女子真是至高者天主的女儿！
这门徒真的肖似他的师傅！

禱文

主啊！祢是慈愛的天主，
祢常俯聽我的祈禱。
但當我的禱告得不到快捷的回應時，
恐懼便滲進我心，我感到無助，心神勞累。
於此時刻，我至緊不可以失去希望，
因祢默默地在我身邊。
祢永不忘記祢的子民，
永不捨棄祢的所屬，
祢近在咫尺，守護着我。
在恰當的機緣，適合的一天，
祢會賜我得償心願。
主啊！祢選時刻，
祢定地點。
奉行主旨，
承行主意。
祢的旨意不會導向痛苦和失敗，
祢的旨意是凱旋的捷徑，勝利的保證。

读经（十五）

世界若恨你们，须知它恨我在你们之前。若是你们属于世界，世界必喜爱你们有如自己人；但由于我从世界中拣出了你们，所以你们不属于世界，因此，世界才恨你们。你们要记得我对你们说过的话：没有奴隶大过主人的；如果人们迫害了我，也要迫害你们。

你们要为我的缘故，被带到总督和君王前，对他们和外邦人作证。当你们被交出时，你们不要忧虑：怎么说，或说什么，因为在那时刻，父自会赐给你们应说什么。因为说话的不是你们，而是你们父的圣神透过你们说话。

你们为了我的名字，要为众人所恼恨；唯独坚持到底的，才可得救。但是，几时人们在这城迫害你们，你们就逃往另一城去；我实在告诉你们；直到人子来临时，你们还未走完以色列的城邑。

我实实在在告诉你们：你们要哭泣、哀痛，世界却要欢乐；你们将要悲伤，但你们的悲伤却会变为喜乐。妇女生产的时候，感到极度痛苦，因为她的时辰到了；既生了孩子，因了喜乐不再记忆那苦楚了，因为一个人已生在世上了。如今，你们固然感到忧愁，但我要再见到你们，那时，你们心里要喜乐，并且你们的喜乐谁也不能从你们那里夺去。

我给你们讲了这一切，是要你们在我内得到平安。在世界上你们要受苦难，然而你们放心，我已战胜了世界。

〔若 15:18-20；玛 10:18-20；玛 10:22-23；若 16:20-22；若 16:33〕

读经（十六）

没有徒弟胜过师傅，也没有奴隶胜过他主人的；徒弟能成长到如他的师傅一样，奴隶能如他的主人一样，也就够了。若人们称家主为「贝耳则步」，对他的家人更该怎样呢？

所以，你们不要害怕他们；所有现在被遮掩的事，将来定会被揭露的；所有现在被隐藏的事，将来也会弄清楚的。我在黑暗中给你们所说的，你们要在光天化日之下报告出来；你们由耳语所听到的，要在屋顶上张扬出来。

你们不要害怕那杀害肉身，而不能杀害灵魂的；而要害怕那能使灵魂和肉身陷于地狱中的。你可以用一个铜钱买两只麻雀吗？但若没有你们天父的认可，它们中连一只也不会掉在地上。就是你们的头发，也都一一数过了。所以，你们不要害怕；你们比许多麻雀还贵重呢！

凡在人前认定我的，我在我天上的父前也必认定他；但谁若在人前否定我，我在我天上的父前也必否定他。

〔玛 10:24-33〕

读經（十七）

天国好像一个人，在自己田里撒了好种子；但在人睡觉的时候，他的敌人来，在麦子中间撒上莠子，就走了。苗长起来，抽出穗的时候，莠子也显出来了。家主的仆人，就前来对他说：主人！你不是在你田里撒了好种子吗？那么从那里来了莠子？家主对他们说：这是敌人做的。仆人对他说：那么，你要我们去把莠子收集起来吗？他却说：不，免得你们收集莠子时，连麦子也拔了出来。让两样一起长到收获的时候好了；在收获时，我会对收割的人说：你们先收集莠子，把莠子捆成束来燃烧，把麦子却收入我的仓里。

就如将莠子收集起来，用火焚烧；在今世终结时也将是如此：人子要差遣他的天使，在他的国度内，将一切令人犯罪的事，及作恶的人收集起来，扔到火窑里；在那里要有哀号和切齿。那时，义人将在他们父的国度里，发光如同太阳。有耳的，听罢！

〔玛 13:24-30；玛 13:40-43〕

读經（十八）

你们不要把圣物给狗，也不要把你们的珠宝，投在猪前，怕它们用脚踏了珠宝，而又转过来撕开你们。

如果你的兄弟得罪了你，你要在和他独处的时候，去规劝他；如果他听从了你，你便赢回了你的兄弟；但他如果不听，你就另带上一个或两个人，为因任何事情，都要凭两个或三个见证人的口供，才得以成立。若是他仍不听从他们，你要告诉教会；如果他连教会也不听从，你就将他看作外教人或税吏对待。

无论何处不欢迎你们，或不听从你们，你们就从那里出去，拂去你们脚下的尘土，作为反对他们的见证。

如果他们不听从梅瑟及先知，纵使有人从死亡中复活了，他们也必不信服。

由他们罢！他们是瞎子，且领路人也是瞎的；但若瞎子带领瞎子，两人必会掉进坑里。

单是被派遣我的父所吸引的人，才能到我这里来，而我在末日要叫他复活。在先知书上记载：「众人都要蒙天主的训诲。」

不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并派你们去结果实，去结常存的果实；如此，你们因我的名无论向父求什么，祂必赐给你们。

你跟随我罢！任凭死人去埋葬他们的死人！

〔玛 7:6；玛 18:15-17；谷 6:11；路 16:31；玛 15:14；若 6:44-45；若 15:16；玛 8:22〕

读經（十九）

他们来到一个名叫革责玛尼的庄园里；耶稣对门徒说：你们坐在这里，让我去祈祷。遂带着伯多禄、雅各伯和若望与祂同去；祂觉得非常惊惧和苦恼，便对他们说：我的心灵悲伤得要死；你们留在这里，保持警觉。耶稣往前走了不远，俯伏在地祈求，如果可能，使这时辰离他而去，说：阿爸！父啊！你做一切都可能：请给我免去这苦杯罢！然而，不要照我所愿的，而是要照你所愿的。

耶稣还说话的时候，来了一群人，那十二人之一，名叫犹达斯的，走在他们前面；他走近了耶稣，用口亲他。耶稣给他说：犹达斯，你以口亲来出卖人子吗？耶稣的随从一见就知是发生什么事，就说：主，对付他们吗？他们中有一个人就砍了大司祭的仆人，把他的右耳削了下来。耶稣说道：至此为止！就摸了摸那人的耳朵，治好了他。

于是门徒都撇下他逃跑了。

军士就把耶稣接收了。耶稣自己背着十字架出来，到了一个名叫「髑髅」的地方，希伯来话叫「哥耳哥达」，他们就在那里把他钉在十字架上，同他一起的另两个人：在居中的耶稣两边。

悬挂着的凶犯中，有一个侮辱耶稣说：你不是默西亚吗？救救你自己和我们罢！另一个凶犯应声责斥他说：你连天主都不尊重吗？你既然是受同样的死刑，这对我们是公平的，因为我们所受的，正是我们行事

的报应；但是，这个人从未做过什么不正当的事。随后说：耶稣，当你来为王时，请你记得我！耶稣给他说：我实在告诉你：今天你就要与我一同在乐园里。

在第九时辰，耶稣大声呼号说：厄罗依，厄罗依，肋玛，撒巴黑塔尼？意思是：我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？

耶稣大声呼喊说：父啊！我把我的生命交托在你手中。说完这话，便咽了最后一口气。

对面站着的百夫长，看见耶稣这样死去，就说：这人真是天主之子！

〔谷 14:32-36；路 22:47-51；玛 26:56；若 19:16-18；路 23:39-43；谷 15:34；路 23:46；谷 15:39〕

第三篇

日 践 主 谕

日践主谕（一）

我们在最上一读中看到了这一点：「当时所有的门徒都离开了祂并逃跑了。」你自问有没有抛弃过耶稣？你有没有被蒙骗过而将祂弃如敝屣？你有没有被诱惑而要考虑祂的诫命是否多余？你有没有拒绝祂的教会领袖所教诲，因为他们似乎没有达到通过自称为详尽的知识、无偏见的研究、以及你的朋友和见证人的完美观点而所得到的推论？

不论为了什么原故，若你曾逃避过，最重要的是，现在会回心转意吗？祂是不记仇的。

耶稣预言伯多禄会否认祂时说：「西满，西满，看，撒殢求得了许可，要筛你们像筛麦子一样。但是我已为你祈求了，为叫你的信德不至丧失，待你回头以后，要稳定你的兄弟。」〔路 22:31-32〕耶稣也在告诉你们，撒殢可能已设法让我们离开天主，动摇我们的信德，驱散我们的忠诚；但耶稣尊重我们的自由，容许我们偏离祂的训导，祂深信，我们一旦改过自新后，便会谦和体谅地去扶持弟兄姐妹。天主能够化腐朽为神奇。

如果你已离弃了耶稣，不要害怕回头；祂正在伸展双臂等着你。如果你曾怀疑过耶稣正渴望你回心转意，怀疑过祂那份宽恕的诚意，那么，请深思祂为什么要死。即使身悬十字架上，祂还向天父说：「父啊！宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什麼。」〔路

23:34〕祂原谅我们的软弱，宽恕了我们所有的罪，更为我们转求代祷。

假若一个人接受耶稣，信靠耶稣的话，没有缺损是不能修补的。那位在祂旁边一同被钉十字架的凶犯正好在这美丽动人的时刻作了一个例证。他请求耶稣在进入祂的国度时要惦记他之时，得到这样的承诺：「我实在告诉你，今天你就要与我一同在乐园里。」〔路 23:43〕

耶稣复活后显现给门徒时的情形是这样的：「耶稣来了，站在他们当中说：愿你们平安。说了这话，便把手和肋膀指给他们看。门徒见了主，便喜欢起来。耶稣又对他们说：愿你们平安！」〔若 20:19-21〕请注意，耶稣没有说半句责怪的话，没有数说他们不忠的行为，祂并没有轻视门徒，而是祝福他们平安；善意地问候他们，安抚他们忐忑的心情。对暂时离弃祂的人，祂是这样相待的。祂向我们献出真挚的情谊，「把手和肋膀指给他们看」，祂给他们展示伤口、展示战伤的疤痕，展示出一种只会是对待朋友的亲厚行为，而不是用敌对的态度。「耶稣又对他们说：愿你们平安！」祂再一次说这句话是要强调祂渴望与他们重修旧好。

接着耶稣又说：「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：你们领受圣神罢。〔若 20:21, 22〕祂仍是以天父待祂之情来对待门徒，仍然愿意派遣他们，仍想赐他们圣神。对待我们也是一样的，即使我们一时间背弃了祂，祂

仍愿我们作祂的门徒，仍然想我们作祂的同工，仍想毫无保留地给我们倾注圣神。

「耶稣遂开启他们的明悟，使他们理解经书；又向他们说：经上曾这样记载：默西亚必须受难，但在第三天会从死者中复活；并且要求门徒因他的名向万邦宣讲悔改和宽恕，以得罪之赦。」〔路 24:45-47〕祂要门徒教导人宽恕。如果你离弃过祂，请不要忘记：祂是会宽赦你的。耶稣也要求门徒必须教导人悔改，故此，请你让心思念虑远离罪恶，重归于天主。

现在，我们来看第三篇：《日践主谕》。活现基督福音的意思是实践祂的训导，而不是只听不做，绝不继续走一条在生活上把祂的训导视作等闲的道路而心满意足。作为一众基督徒来说，特别是那些侍奉天主的基督徒，要活现基督的福音便必须比人海内的人生更有内涵，更有深意，这些人最关注的生活在于身心社交都取得平衡、饮食健康、每天摄取适量的维他命和草药、做运动、化装衣着得体、举止适当、风趣、合群、谈吐「有智慧」等等，活现基督福音的意思应该是积极实行基督的诫命：「你应当全心全灵全意全力爱上主，你的天主。」「你应当爱近人如你自己。」（谷 12:30,31），在每一个情况下，在思想中，在工作中，在对人说话的态度中，特别是对待惯常地被我们侮辱的人，都把这诫命实践。活现基督福音的意思是要把基督放在家庭的中心、圣诞的中心、复活节的中心——不是电视机，不是商业工具如圣诞老人和复活兔。活现基督福音的意思是要光荣耶稣的圣名，而不是利用这名字起誓。活现基督福音的意思是要给祂多

些静默的时间，而不是听手提电话。活现基督福音的意思是要听从主耶稣的圣言和圣父的旨意，生活在喜乐的爱德中……

本篇的第一段读经（读经二十）就有主的明训：「不是凡向我说：主啊！主啊！的人，就能进天国；而是那些承行我在天之父旨意的人，才能进入天国。到那一天有许多人要向我说：主啊！我们不是用你的名字说过预言，用你的名字驱过魔鬼，用你的名字行过许多奇迹吗？那时，我必然向他们声明说：我从来不认识你们；你们这些作恶的人，离开我罢！」耶稣所列举的事情，若不是随天父的旨意而行，便无法称之为一个证据来证实对天主的真情真爱。在这里，「邪恶」称为「作恶的人」，意思是欠缺了善；作恶的人就是那些进行对自己永生无益之活动的人（或许有某些活动是可能受到称许的）。假如我饱阅群书、学问渊博，但却漠视天父的旨意，那我一点好处也争取不到；假如我不甘后人，捐献巨款和厚礼，但生活却离弃天主，那么，我还是虚空的；假如我能言善道，但却糟蹋它，终日夸夸其谈，以此炫耀，那我只是一个在敲击的锣；假如我在生活中，对天主少存敬畏之心而低贬到最末的位置，对祂，说不定有一天便会听见耶稣说：「我从来不认识你们；你们这些作恶的人，离开我罢！」

爱天主不等于作一些引人注目的行为举止，圣洁和智慧不等于说很多很多的话。不同想法的人可能骗到一些人，当然，他们可以骗到自己，但却无法骗得了天主。

绝对不要误解这点：耶稣并不是反对我们学习、也不是反对我们追求卓越的成就、更不是反对我们提升肉体、心智及灵性上的健康。耶稣绝不阻止人善渡人生。

相反，祂还充份地说明了一个关键，会令我们的努力能真正地开花结果的。祂说：「你们住在我内，我也住在你们内。正如枝条若不留在葡萄树上，凭自己不能结实；你们若不住在我内，也一无所能。我是葡萄树，你们是枝条；谁住在我内，我也住在他内的，他就会结许多的果实，因为离了我，你们作什么也不能。」

那么我们怎样才能住在耶稣之内呢？祂说：「正如父爱了我，同样我也爱了你们；你们应存在我的爱内。如果你们遵守我的诫命，便存在我的爱内，正如我遵守了我父的诫命而存在他的爱内一样」。遵守祂的诫命罢！借着服从而存留在祂内时我们便成为祂有用的门徒。耶稣自己服从了祂父亲直至最后一口气，所取得的收获是丰硕的、永恒不断的。

祂说：「不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并派你们去结果——常存的果实。」〔若 15:16〕耶稣主动地拣选了我们，而不是我们拣选了祂。是祂任命祂的工人，培训他们，到他们准备就绪，才命他们出去行事。如果祂派遣他们出去，他们所得的卓越成就才能持久。

读经（廿一）里，祂说：「你们要谨防法利塞人的酵母，即他们的虚伪。」切记不要负面性地引用这

些圣言。耶稣并没有指控我们是伪君子，祂是提醒我们要严防虚伪，即使是一丁点儿也不可以容许，虚伪渗进我们心中，就像一小点酵母也可以改变全部的物质。

我们将在这个论题上再稍加研究，因为伪善是极为危险的缺点，它能令人流于鄙俗肤浅，干犯严重错误和有碍觉醒。耶稣给我们的训诫是：「我告诉你们：除非你们的义德超过经师和法利塞人的义德，你们决进不了天国。」

在耶稣所提及的种种过失中，虚伪是祂最常抨击的。在福音中，最使祂气恼的是伪君子。祂最严厉的话，就是指这些人而说的。「祸哉，你们经师和法利塞都是假善人！因为你们只洗擦杯盘的外面，里面却满是劫夺与贪欲。瞎眼的法利塞人！你应先清洁杯的里面，好让它外面也成为清洁的。」当你的内心满怀批判和轻视，挑剔和憎恨时，不要自以为圣洁。不要认为自己是人人马首是瞻的榜样，不要幻想人人都注视着你。先训斥自己，才再想训诫他人。

「你们在人前自充义人，但是，天主知道你们的心，因为在人前认为是崇高的事，在天主前会是可憎的。」举例来说，单是盛装参与主日弥撒，并不表示圣洁；在礼仪中，熟知经文、应对和程序也不能显示出你对耶稣的爱；弥撒后，娴雅幽默，攀谈问好，也只不过是粉饰自己，显示人前。

耶稣说：「依撒意亚论你们这些假善人预言的真好，正如所记载的：『这民族用嘴唇尊敬我，他们的

心却远离我。他们恭敬我，也是虚假的，因为他们所讲授的教义，是人的规律。」你们离弃天主的诫命，而祇拘泥于人的传授。」

「你们查考经典，因为你们认为其中有永生，正是这些经典为我作证；但你们不愿意到我这里来而获得生命。」当我们阅读圣经的时候，是否只拣选我们喜欢的章节？但当读到某些经文，是耶稣告诉我们去做一些我们不大愿意的事，我们有否匆匆略过呢？我们是否抱一副事不关己的样子说：「我早已看过这些陈旧的东西，它们早已过时，留给初学班吧，不适合我的。入时的先进事物倒很吸引，我有条件去领略。」？

假善人都有自己的简单看法，他们只看见想看的事物，而看不见其他。不同意的事情，便视若无睹。他们的所作所为在他们眼中都是可嘉许的，凡与他们的生活方式一致的，就视为正确。他们可以即时制定无数规条，并为配合他们的原则而加以诠释。不懂得他们那一套的人，都被视为低下者。如果一个低下的人提出意见，他们就会血脉贲张，若不当众轻视这人，排斥这人，暗地里也会心怀忿恨。假善人总认为自己聪明博学，但实际上，却是空洞无知。

同一段读经中，我们又读到：「我因我父的名而来，你们却不接纳我；如果有人因自己的名而来，你们反而接纳他。」有时候，我们从一个受欢迎的人口中听得一些相反耶稣教训的说词，便对耶稣的话有所疑惑或低贬。这种人说的话很中听，本身又是有名望、有学识的，自然能吸引很多自称为知识份子的回应者。我们会喜欢与一些不太重视耶稣圣训的朋友为伍，他

们都喜欢对自己的理论和做法彼此恭维。不再去相信耶稣所看重的事情，是何等的容易！「你们既然彼此寻求光荣，而不寻求出于唯一天主的光荣，你们怎么能相信我呢？」

假善人期望人人都尊敬及喜爱他们，但他们除了自己和亲爱的一小撮人外，对其他人从不关爱，也不尊重。当然，在有人看见的时候，他们或许会降格对其他人装出文明和以礼相待的态度。

有些假善人当场便否定对手的意见，给他们扣上肤浅的帽子，却不承认自己所作的批评是纯属假设和推论，若有错误。他们变得很不友善，好像自己什么都知道似的。

不过，话要说回来，我们也要公平一点，我们必须指出，以上所引述的人性缺点并不一定是伪善，很多时候都只是出于他们不自觉的习惯，也不应与这种蓄意的、或该受责备的盲目行为扣上关系。「为什么你只看见你兄弟眼中的木屑，而对自己眼中的大梁竟不理睬呢？」对这个问题，可以下列这句合理的说话答覆：「因为我不知道自己正犯上了这毛病。」

纯粹是出自关爱我们的现在和未来的幸福，耶稣指示给我们每一个人：「所以你们应当是完美的，如同你们的天父是完美的一样。」〔玛 5:48〕

读经（廿二），耶稣说：「所以，凡听了我这些话而实行的，就好像一个聪明人，把自己的房屋建在磐石上；雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它并不会坍塌，因为基础是固定在磐石上。」耶稣是不愿意

我们跌倒的。如果听了祂的话而好好奉行，我们是不会跌倒的。如果我们不被每一个学说的风吹得东歪西倒，如果我们依循着耶稣的「我这些话」，而不是依其他人的话来生活，我们的基础就是稳健的，什么都不能令我们倾倒。

「凡听了我的话而不实行的，就好像一个愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它就坍塌了，就完全毁灭。」

同一篇读经中，有一则耶稣的比喻，是关于国王为他儿子举办婚宴的故事。「国王进来巡视坐席的客人，看见在那里有一个没有穿婚宴礼服的人，便对他说：朋友，你怎么到这里来而不穿婚宴礼服呢？」耶稣要说的是：「我邀请你到我的王国来，你为什么不穿我希望你穿着的礼服呢？为什么不依照我所要求的方式到来呢？为什么不跟从我的指示呢？」

接下去的一段读经中，有另一个比喻，耶稣向我们告诫说：「如果那恶仆心里说：我主人已延迟很久了，于是开始拷打自己的同伴，甚至同醉汉一起吃喝。正在他不期待的日子，和想不到的时刻，那仆人的主人就要来到，严惩他，使他与假善人遭受同样的命运；在那里只有哀号和切齿。」有时我们受到诱惑，也许会这样想：我现在是一个颇受人敬重的公民，无礼对待下属也无不可；我可以用粗言秽语以示不满；可以诱导配偶作琐碎的争论；更可以经常地、厚颜地发表我那俗不可耐的观感；我可以为自己选择任何一种娱乐，肆意喝酒，阅读所有最新出版的小说，看各类电影以及任何电视上播放的节目等，一切都不足以对我

造成伤害；我这么「成功」，但在家中却不称心满意，有婚外情当然是我的权利。

不要被这种思维导引。有这类倾向的人会被摒弃，他会与「假善人遭受同样的命运，在那里要有哀号和切齿。」这种人或会如此对自己说：「我的主人延迟了很久」，意即「我还未需要照主人的命令去做，我可迟些才开始。」但请你听听耶稣的警告：「正在他不期待的日子，和在想不到的时刻，那仆人的主人要来到严惩他」；「那些知道主人的旨意，而偏不准备，或竟不奉行他旨意的仆人，必然要多受责打……主交托谁的多，要向谁索取的也格外多。」

在读经（廿三）的比喻，描述一个主人，他的无花果树三年来都没有找到果子，便吩咐园丁砍掉它，但园丁向主人恳求说：「主人，再容它这一年罢！待我在它周围掘土，加上粪肥；将来若结果子便算了；不然的话，你就砍了它。」耶稣是说，我们仍然有机会成长！但时间不会太长。

请不要有错误的观念，认为耶稣已给上述的罪过下了判辞，事实正好相反：祂现时的工作，是要告诉我们如何避免惩罚！事实上，在天主的帮助之下，我们是不必付出很多，便可重整生命的路向，好让我们不致于浪费神恩和气力，令我们变得圣洁和慈爱、真正地成为天主神国的可用之材，善加利用这段天主恩赐的恩宠时期；让我们献出一些才能、金钱及影响力来为天主服务，帮助贫穷弱小的人，以及协助那些迷惘而不能自处的人。

我们的神恩越多，便更须要对每一个人多点容忍、仁慈、谦恭、礼貌、怜悯、温文、帮助和爱护；是对每一个人，而不只是那些与我们地位相等或我们想要讨好的人，特别是那些在经济或权力上受我们支配的人。我们作这些事情要以诚挚的态度，要以他们的福祉为依归，而不是为要美化我们的公众形象。

我们亦须要为祈祷预留时间，向我们的造物主感恩尊崇，感谢祂赐给我们才能和机遇。让我们为所有人的福祉祈祷。

在读经（廿四），耶稣所要求的是：「要把你们的腰束起，把灯点着；应当如同那些等候自己的主人由婚筵回来的仆人，为的是主人来到敲门，便立刻就给他开门。主人来到时，遇见那些警觉的仆人都是有福的。我实在告诉你们：主人要束上腰，请他们坐席，自己前来伺候他们。」

在第四段，耶稣说：「光在你们中间还有片刻，你们趁着还有光的时候，应该行走，免得黑暗笼罩了你们。」耶稣催促我们立即跟随祂，现在就要在光明中行走，奉行祂的福音。今天就开始去做，这不是说，如果我们延迟，祂就不会接纳我们；不，祂总是宽恕和欢迎我们的。可是，我们如果坚持不理睬祂的话，迟早有可能像犹达斯依斯加略一样，心硬而不再愿意回到祂那里去了。

「几时你还有光，应当信从光，好成为光明之子。」既是光明之子，便能明白和认清，因为光的作用就是使人看得见。既为光明之子，便有能力照耀别人的道

路，使他们也看得见。耶稣所指的光，就是这样的光，因此祂说：「照样，你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，光荣你们在天之父。」〔玛 5:16〕

以上那句「你们的光也当在人前照耀」和以下这句「你们应当心，不要在人前行你们的仁义，为叫他们看见」〔玛 6:1〕，并不互相抵触。假如你行仁义只在炫耀自己，「你们在天父之前，就没有偿报了。」〔玛 6:1〕当你与耶稣同行时，祂的光自然从内里散发出来，不论如何自吹自擂也无法与之相比。人人都知道这光是天主所给的；因此，不会错误地以你为赞美的对象，而是「光荣你们在天之父」。

「你们如果固守我的话，就确是我的门徒，也会认识真理；而真理必会使你们得自由」。如果你真的以耶稣的话为依归，就真的配称为「我的门徒」——基督的门徒：基督徒。你就会认识真理，就会看得清楚，就会明白。真理不会约束你，而是把你释放，给你自由；接受你本着爱来服务的人，也会因此而得到自由。

禱文

天主，我会善用我的资源，
发展我的才能，力臻至善之境。
但我绝不执着于这些令我空洞虚假的事物。
正义并不在于别人对我有多高的评价，
而在于祢的话语是否有驾驭我的生活。
祢没有使我掌握全权；
没有让我免除烦恼。
祢要我成为祢的孩子，
因为身为祢的孩子的人，
方能成就更多美善。
上主，愿所有感谢和赞美全归于祢，
从今直至永远，无穷之世。
亚孟。

读经（廿）

不是凡向我说「主啊！主啊！」的人，就能进天国；而是那些承行我在天之父旨意的人，才能进天国。到那一天有许多人要向我说：主啊！主啊！我们不是因你的名字说过预言，因你的名字驱过魔鬼，因你的名字行过许多奇迹吗？那时，我会向他们当面声明：我从来不认识你们；你们这些作恶的人，离开我罢！

你们住在我内，我也住在你们内。正如枝条若不留在葡萄树上，靠自己不能结实；你们若不住在我内，也一无所能。我是葡萄树，你们是枝条；那住在我内，我也住在他内的，他就结许多的果实，因为离了我，你们什么也不能作。谁若不住在我内，便仿佛枝条，丢在外面而枯干了，人便把它拾起来，投入火中焚烧。

正如父爱了我，同样我也爱了你们；你们应存在我的爱内。如果你们遵守我的诫命，便存在我的爱内，正如我遵守了我父的诫命而存在他的爱内一样。

〔玛 7:21-23；若 15:4-6；若 15:9-10〕

读经（廿一）

谨防法利塞人的酵母，即他们的虚伪。
他们所做的一切工作都是为叫人看。

祸哉，你们经师和法利塞假善人！因为你们好像用石灰刷白的坟墓：外面看来倒华丽，里面却满是死者的骸骨和各式各样的污秽。同样，你们外面叫人看来倒像义人，但你们里面却满是虚伪和不法。

祸哉，你们经师和法利塞假善人！因为你们只洗擦杯盘的外面，里面却满是劫夺与贪欲。瞎眼的法利塞人！你先应清洁杯的里面，使它外面也成为清洁的。

祸哉，你们经师和法利塞假善人！因为你们走遍了海洋和陆地，为使一个人成为归依者；几时他成了，你们反而使他成为一个比你们加倍坏的「地狱之子」。

你们在人前自充义人，但是，天主知道你们的心，因为在人前是崇高的事，在天主前却是可憎的。

依撒意亚论你们这些假善人预言的真好，正如所记载的：「这民族用嘴唇尊敬我，他们的心却远离我。他们恭敬我，也是虚假的，因为他们所讲授的教义，是人的规律。」你们离弃天主的诫命，而只拘守人的传授。

你们查考经典，因你们认为其中有永生，正是这些经典为我作证；但你们不愿意到我这里来获得生命。我不求人的光荣，但知道在你们内没有天主的爱。你们怎么能相信：我是因我父的名而来，你们却不接纳我；然而他人因自己的名而来，你们却接纳他。你们既然彼此寻求光荣，何不寻求出于惟一天主的光荣？

我告诉你们：除非你们的义德超过经师和法利塞人的义德，你们决进不了天国。

〔路 12:1；玛 23:5；玛 23:27-28；玛 23:25-26；
玛 23:15；路 16:15；谷 7:6-8；若 5:39-44；玛 5:20〕

读经（廿二）

所以，凡听了我的话而实行的，就好像一个聪明人，把自己的房屋建在磐石上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它并不坍塌，因为基础是建在磐石上。凡听了我的话而不实行的，就好像一个愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它就坍塌了，就完全毁灭。

天国好比一个国王，为自己的儿子办婚宴……国王进来巡视坐席的客人，看见在那里有一个没有穿婚宴礼服的人，便对他说：朋友，你怎么到这里来而不穿婚宴礼服？那人默然无语。国王遂对仆役说：你们捆起他的脚和手来，把他丢在外面的黑暗中：在那里要有哀号和切齿。被召的人多，但被选的人少。

那知道主人的旨意，而偏不准备，或竟不奉行他旨意的仆人，必然要多受责打；那些因无知而做了应受责打之事的，会少受责打。谁被交托的多，向谁索取的也多；交托谁的更多，向谁索取的也格外多。

究竟谁是那忠信和谨慎的仆人，主人派他管理自己的家业，按时分配他们食粮呢？主人来时，看见他如吩咐行事，那仆人才是有福的。我实在告诉你们：主人必会委派他管理自己的一切财产。但如果那恶仆心里说：我主人已延迟很久了，于是开始拷打自己的

同伴，甚或同醉汉一起吃喝。正在他不期待的日子，和想不到的时刻，那仆人的主人要来到，严惩他，使他与假善人遭受同样的命运；在那里只有哀号和切齿。

盐原是好的，但如果盐本身失去味道，要有什么可以使它还原呢？否则它既不适合于土壤，又不适合于粪肥堆，惟有把它丢在外面。有耳听的，听罢！

而要害怕那能使灵魂和肉身陷于地狱中的。

〔玛 7:24-27；玛 22:2, 11-14；路 12:47-48；玛 24:45-51；路 14:34-35；玛 10:28〕

读经（廿三）

有一个人曾将一棵无花果树，栽在自己的葡萄园内。他来在树上找果子，但没有找到，便对园丁说：你看，我三年来在这棵无花果树上找果子，但都没有找到，你砍掉它罢，为什么让它荒废土地？园丁回答说：主人，再容它多一年罢！待我在它周围掘土，加上粪肥；将来若结果子便算了；不然的话，你就把它砍掉。

我是真葡萄树，我父是园丁。凡在我身上不结实的枝条，祂便剪掉；凡结实的，祂就修剪，使他结更多的果实。

〔路 13:6-9；若 15:1-2〕

读经（廿四）

要把你们的腰束起，把灯点着；应当如同那些等候自己的主人，由婚筵回来的仆人，为的是主人来到，一敲门，立刻就给他开门。主人来到时，见到那些警觉的仆人，都是有福的。我实在告诉你们：主人要束上腰，请他们坐席，自己前来伺候他们。

凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。你们背起我的轭，跟我学罢！因为我是良善心谦的：这样你们必然找得你们自身的安息，因为我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。

我是世界的光；跟随我的，决不在黑暗中行走，必有生命的光。

光在你们中间只有片刻，你们趁着还有光的时候，应该行走，免得黑暗笼罩了你们。那些在黑暗中行走的，不知道会往那里去。几时你们还有光，应当信从光，好成为光明之子。

你们如果固守我的话，就确是我的信徒，也会认识真理，而真理必会使你们获得自由。

〔路 12:35-37；玛 11:28-30；若 8:12；若 12:35-36；若 8:31-32〕

日践主谕（二）

我们说「实践主谕」，指的是实际奉行祂的教训，而不只是空谈理论。生活祂的福音，也是指实行耶稣的福音中的内容，而不是别人的话。我们从其他宗教或思想家中，可能学得某些关于天主的道理；但如果我们自称基督徒，就必须把自己交付给基督。天主论及祂说：「这是我的儿子，我所拣选的，你们要听从他！」〔路 9:35〕

耶稣进入人间时，贤士来寻找祂：「当黑落德为王时，耶稣诞生在犹太的白冷；看，有贤士从东方来到耶路撒冷，说：才诞生的犹太人君王在那里？我们在东方见到了他的星，特来朝拜他。」〔玛 2:1-2〕找到祂之后，他们怎样做呢？就不再寻找别人了！「看，他们在东方所见的那星，走在他们前面，直至来到婴孩所在的地方，就停在上面。他们一见到那星，极其高兴欢喜。他们走进屋内，看见婴儿和他的母亲玛利亚，遂俯伏朝拜了他。」〔玛 2:9-11〕他们下跪朝拜和尊崇祂，深信祂就是那位他们特来寻找的君王，能看见祂，心中极为满足激动。

他们受到忠告，要由不同的路线返回家乡，他们都一一遵行。「他们在梦中得到警示，不要回到黑落德那里，就由另一条路返回自己的地方去了。」〔玛 2:12〕他们转换了路线，转换了方向，转变了计划。由于转变，才避过了原来路上的危险和陷阱。

跟贤士看齐罢。你一旦找到了耶稣，就要充分明智地全心信赖祂，尽管从各方面去观察祂，探讨祂的言行是多么广、宽、高、深。若你高兴，不妨将祂和别人比较一下；但请确信耶稣是天主子，祂的话是生命之言，祂的福音若在生活中实践，便给人带来真正的喜乐。在祂内保持愉快开朗，钦崇祂，对祂忠诚。

读经（廿四）里，你听到耶稣说：「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。你们背起我的轭，跟我学罢！」这一句「到我跟前来……跟我学罢」，所有基督徒都应该全心全意地回应这一个邀请。我们听过名人的演讲，读过受人拥戴的作家的书，向各方人士请教过；但基督徒最先应该讨教的一位，应当是耶稣基督。我们应以祂的训导作为生活的依归，并作为坚固的基础，在这基础上建立我们所相信的理念；我们要以祂的训导作为行事的准则。如果其他教义和学说与耶稣的有所径庭，就要有所警觉，远离它们，要有充分的智慧，另外转换途径。

读经（廿五）里，耶稣重申祂的邀请，要我们到祂跟前来。「谁若渴，到我这里来喝罢！凡信从我的，就如经上说：从祂的心中要流出活水的江河。」一个在信德上走向耶稣的人，祂圣神就会在他心中倾流而出，使他得享丰富的生命。

「天国好像一粒芥子，人把它撒在自己的田里。它固然是各样种子里最小的，但当它长起来，却比各种蔬菜都大，竟成了树，甚至天上的飞鸟飞来，在它的枝上栖息。」当人让天主的生命进入心中时，开始

时分别不大，但影响却很深远。不但只有他改变，连他周遭的人也会改变。

读经（廿六）里，耶稣许诺说：「你们如果存在我内，而我的话也存在你们内，如此，你们愿意什么，求罢！必给你们成就。」可了不得呢！愿意什么，求就能得到！要真能这样，我们必须住在耶稣内，并让祂的话存在我们内。怎样住在耶稣内呢？「如果你们遵守我的命令，便存在我的爱内。正如我遵守了我父的命令而存在他的爱内一样。」〔若 15:10〕

祂继续说下去：「你们因我的名无论求父什么，我必要践行，为使父在子身上获得光荣。」这是一个促使耶稣要答允我们的祷告的理由：为使父获得光荣。因此，凡事都向耶稣求罢，给祂无数机会，好让祂赞颂、光荣祂的父。

祂又说：「你们的父，在你们求他以前，已知道你们需要什么。」虽然天主知道我们的需要，但并不表示不必对祂诉说了。其实，求是正确的，因为，当我们怀着信德和纯真向祂倾出一颗心时，就是将祂放在我们的中心，我们肯定了对祂的依靠，我们承认祂那掌控未来的大能。如果不向天主恳求而遇上好事，我们也许就会自夸：「我是何等幸运！」或说：「这是我应得的；因为我付出了不少努力。」但是如果我们向祂求而又获得应许，便会说：「天主，谢谢祢，赞美祢」，并同耶稣一起荣耀我们的在天之父。

让我们继续在〈祈祷〉这一个极之重要的题目上探讨。「有一次，耶稣在一个地方祈祷，完成之后，

他的一个门徒对他说：主，请教给我们祈祷，如同若翰教给了他的门徒一样。耶稣给他们说：你们祈祷时要说：父啊！愿你的名被尊为圣！愿你的国来临！我们的日用粮，求你天天赐给我们！宽免我们的罪过，因为我们自己也宽免所有亏负我们的人；不要让我们陷入诱惑。」〔路 11:1-4〕耶稣的答覆中有一个意思，是说祈祷应该以天主为中心，而且要像小孩子那样信靠。祈祷的目的，不是能说漂亮的言词或行奇事。一个好好祈祷的人，其标记不在于他认为自己对该题目的认识有多少，一个好好祈祷的人，其标记是那小孩子似的信赖他们在天的父。「我实在告诉你们：你们若不变成如同小孩一样，你们决不能进天国。」〔玛 18:3〕耶稣在此表示了我们应该怎样对待天主，祈祷时又应持什么正确的态度。

有时候，我们会反覆诵念一些像天主经这类的简短祷文，一面深思一面诵念，便不会「唠唠叨叨」，或「堆砌一些空洞的句子」。〔参考玛 6:7〕

我们该诵念一些正式的祈祷经文，但不要有口无心，又或草草了事，我们该专注地、虔敬地诵念，与天主建立更亲厚的情谊。

祈祷并不是为天主的得益，祈祷是为我们自己及近人向天主求恩。假如我们用心祈祷——是有意向的，是本着爱的——不匆忙、不勉强的话，每一个人都较能得到益处。祈祷时不管是执礼自持，抑或粗疏不敬，所花的时间都是一样，那为何不多添一点心力，集中意志，以谦恭的心情向天主祈求呢？毕竟，祈祷是和创造我们的主谈话。

教会最伟大的祷文就是感恩圣祭的礼仪。让我们自觉地参与这项庆典；让我们积极地把这件圣事的精神生活出来；让这件圣事成为我们与天主相遇的体验。假如我们要判断某一个主日的感恩圣祭是否出色，并不在于它时间的长短、讲道是否精彩、歌咏团所选的圣乐是否配合，或是否有别的堂区教友留意我们。假如我们真要评价的话，实应以我们的参与有多投入来作指标。

祈祷，并且要万分兴奋，因为，为整个世界来说，祈祷是生命的泉源。祈祷让天主的爱临现在祂的子民之内，你所珍惜的人需要你的祈祷，那些处于艰难困苦的人也需要你为他们祈祷，这包括你不认识的陌生人士；到最后，当他们身在天国之时，发现过渡世旅极需天主圣佑之时，是你的祈祷和关怀，在他们所需要的时刻，助他们求得天主的佑佑，试想他们会是如何感激。

通过祈祷，我们与天主相契共融，我们领受平安喜乐，我们获得指引和祝福；祈祷，能让你脱离诱惑；祈祷，能得到保护，不受罪恶的玷污。

清晨，当你起床的时候，要祈祷；在你开始及完成一天工作的时候，要祈祷；晚上，当你准备上床休息的时候，要祈祷。在整天生活当中，要知道天主爱你至极，要保持活泼的祷告心情。

假如你在一天之中，未有拨出某一特定时间和天主交谈祷告；你或者可以至少在乘车途中、排队时候、在医务所或其他地方等候之时；甚或是自己独行散步

之时，甚或在晚间不能入睡之时，或在困境中挣扎之时、利用这些空余时间向天主祈祷……这样，你的生命就不会忧苦闷烦，你可以为自己以及他人做很多有益的事。

现在用五分钟的时间，让天主再次进入你的心——一个非常特殊的地方，这绝不是一个无聊的主意。或许，这就是你的默感祈祷的萌芽。想一想「默感」(contemplation)这一词，它的字源“con”，意思是与天主同在，“templum”，一处预留的地方。难道你不知道你是圣神的宫殿(templum)吗？

耶稣经常祈祷，我们也应如此；耶稣时常斋戒，我们也应如此；祂为了人类的益处而交付了自己，我们也应如此。

「他一见到群众，就对他们动了慈心，因为他们受到烦扰而无助，像没有牧人的羊。于是就对自己的门徒说：庄稼固多，工人却少，所以你们应当求庄稼的主人派遣工人，来收他的庄稼。」〔玛 9:36-38〕就让我们依从耶稣的要求，将这祈祷呈献给我们的天父；让我们更进一步，查考自己，看我们能否以某种方式，成为这个祷告的回应。让我们进一步探索自己，去发现我们要如何以某种形式回应更多劳动者的祈祷。

读经(廿七)包含三个复活后的小故事。「那周的第一天清早，耶稣复活后，首先显现给玛利亚玛达肋纳。」玛利亚在此获得了一个最美好的标记，一个耶稣很爱她的标记。在十字架下，群众都与耶稣为敌之时，她仍忠心不二；别人逃散了，她却并没有逃走；

很多人都已失去了信心，但她仍对主坚信不移。假如你希望在耶稣的眼中是特别的，便永不要让自己对祂的忠贞动摇。

耶稣也在提庇黎雅海畔显现给门徒。你会记得，他们整晚出外捕鱼，毫无所得。正当他们准备放弃的时候，耶稣从岸上呼叫：「向船右边撒网，就会捕到。」于是他们撒了网，就捕得一大网鱼。如果我们也依照耶稣的话去做，就算当时看来似乎不甚实际，但仍会获得极大的效益——一个怎样也想像不到的结果。

有时事事顺遂，一切世俗目标如愿以偿后，我们又会感到全都没什么重大意义。然后可能会像伯多禄那样，放弃一切，专心投向上主。「西满伯多禄一听说主，他原是赤着身，就束上外衣，纵身跳入海里。」〔若 21:7〕渔获和成功感都不再重要；走到耶稣面前，同祂在一起，成为祂的朋友，才是重要的。

请留意，伯多禄这一次并没有求耶稣让他在水面行走。他是游泳，他所专注的是耶稣，而不是自己。

同一段读经中，耶稣问道：「若望的儿子西满，你比他们更爱我吗？」假如耶稣向你提问同一问题时，你的答案是什么呢？

读经（廿八），本书所选的最后一篇读经，是一个简短的总结。耶稣再向我们力言：「谁爱我，必遵守我的话，我父也必爱他，我们要到祂那里去，并要在祂那里作我们的住所；那不爱我的，就不遵守我的话。」

请留意最后那个句子，一个人对耶稣缺乏爱，是不会遵守祂的训令的。耶稣的训令只会占第二或第三位，或者更会完全被其他标准掩盖。

耶稣提醒我们：「你们先该寻求天主的国和它的义德。」应先寻求天主作你的君王，愿祂统治你，愿祂的律法作为你生活的规则。并先要寻求去依靠祂作你的仁慈君王，供应你所需，护卫你，为你设想。也先要寻求什么是祂所认定的正义，而不是以其他非信徒的标准为依据。先要寻找祂的真正生命，这样，其他的一切「自会加给你们」。

耶稣爱你。你可知祂爱你有多深？你可知天父爱耶稣有多深吗？没有一种爱能胜过圣父对圣子的爱，耶稣正是同样地爱着你。祂曾说：「正如父爱了我，同样我也爱了你们。」同样！同样的深切，同样的温柔仁慈，同样的浩瀚无边。存留在祂的爱内罢！「如果你们遵守我的诫命，便存在我的爱内。」

同一篇读经的最后一段是玛窦福音的最后一句。耶稣说：「看！我同你们天天在一起，直到今世的终结。」永远牢记这句话，确认耶稣时常与你同在，绝不疑惑，祂不仅在你呼唤祂时，与你同在，那怕你已遗忘了祂，祂还是与你同在。你感觉到遭受冷落、坐立不安、消沉疲倦时，祂仍没有离开你。在你困难的时候、或当你怀疑自己的不足和不配的时候、或你觉得所有事物对你都毫无意义、或你感到渺小和毫不重要的时候，祂仍然留在你的身边。

还有的是，「我同你在一起」这话也意味着「我不会与你作对！我在是为了你，凡我在世上所做的一切，都是为了你。我创造世界，是为了你；降生为人、受难、死亡、从死者中复活，全都是为了你；凡我所训示的，都是为了你的好处；我的每一句话，都是为要带给你了解和快乐；我所给你的每一条诫命，都是为了你的益处。

「我同你在一起！我与你同在！我与你同行！」

祷文

圣父，耶稣，圣神，
祢爱祢的子民，
祢深深关注他们。
祢的心常为子女打开，
以忍耐教导他们，
枝叶不荣，祢就修剪，
迷途忘返，祢就寻找，
祢以最能启发他们的途径，
引领他们回头。
主，赞美祢，
感谢祢赐与的一切。

读经（廿五）

若渴，到我这里来喝罢！凡信从我的，就如经上说：从他的心中要流出活水的江河。

天国好像一粒芥子，人把它撒在自己的田里。它固然是各样种子里最小的，但当它长起来，却比各种蔬菜都大，竟成了树，甚至天上的飞鸟都飞来，在它的枝上栖息。

天主的国好比一个人把种子撒在地里，他黑夜白天，或睡或起，那种子都在发芽生长，至于怎样，他却不知道，因为土地自然生长果实：先发苗，后吐穗，最后穗上满了麦粒。当果实成熟的时候，他便开始收割，因为到了收获的时期。

我父受光荣，即在于你们多结果实，和成为我的门徒。

〔若 7:37-38；玛 13:31-32；谷 4:26-29；若 15:8〕

读经（廿六）

你们如果住在我内，而我的话也存在你们内，如此，你们有什么希望，都必成全你们的要求。

你们因我的名无论求父什么，我必会践行，为要父在子身上受到荣耀。你们定可因我的名向我求无论什么，我必会践行。

你们求，必要给你们；你们找，必要找着；你们敲门，必要给你们开，因为凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲门的，就必给他开。你们中间有哪个人，儿子向他求饼，反而给他石头呢？或者求鱼，反而给他蛇呢？你们纵然不善，尚且知道把好的东西给你们的儿女，何况你们在天之父，岂不更会将好的赐与求他的人？

我实在告诉你们：无论谁对这座山说：起来，投到海里去！他心里若不怀疑，反而相信他说的会成就，就必然为他成全。因此，我告诉你们：你们祈祷，不论求什么，祇要相信你们会得到，必给你们成全。

相信的人，一切都是可能的。

求罢！必会得到，好使你们的喜乐得以圆满。

当你祈祷时，不要如同假善人一样，爱在会堂及立在街角祈祷，是为显示给人看；我实在告诉你们，他们已获得了他们的偿报。至于你，当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，暗中向你的父祈祷；你的父秘密地看见你所做的，必要报答你。你们祈祷时，不要唠唠叨叨，如同外邦人一样，因为他们以为只要多言，便可获得垂允。你们不要跟他们一样，因为你们的父，在你们求他以前，已知道你们需要什么。

你们祈祷时要说：父啊！愿你的名被尊为圣！愿你的国来临！我们的日用粮，求你天天赐给我们！宽

免我们的罪过，因为我们自己也会宽免所有亏负我们的人；不要让我们陷入诱惑。

〔若 15:7；若 14:13-14；玛 7:7-11；谷 11:23-24；谷 9:23；若 16:24；玛 6:5-8；路 11:2-4〕

读经（廿七）

那一周的第一天，清早，耶稣复活后，首先显现给玛利亚玛达肋纳：耶稣曾从她身上逐出过七个魔鬼。

这些事后，耶稣在提庇黎雅海边，又显现给门徒；他是这样显现的：当西满伯多禄，号称狄狄摩的多默，加里肋亚加纳的纳塔乃耳，载伯德的两个儿子，和其他两个门徒在一起的时候，西满伯多禄对他们说：「我去打鱼。」他们回答说：「我们也同你一起去。」他们便出去，上了船；但那一夜什么也没有捕到。

于是耶稣对他们说：「孩子们，你们有鱼吗？」他们回答说：「没有。」耶稣向他们说：「向船右边撒网，就会捕到些。」他们便撒下网去，因为鱼太多，竟不能拉上网来。

耶稣向他们说：「你们来吃早饭罢！」

吃完了早饭，耶稣对西满伯多禄说：「若望的儿子西满，你比他们更爱我吗？」伯多禄回答说：「主，是

的，你知道我爱你。」耶稣就对他说：「你喂养我的羔羊。」

耶稣遂开启他们的心智，使他们理解经书；又向他们说：「经上曾这样记载：默西亚必须受苦，第三天要从死者中复活；并且必须从耶路撒冷开始，因祂的名向万邦宣讲悔改和赦罪。你们就是这些事的见证人。看，我要把我父所恩许的，遣发到你们身上；至于你们，应当留在这城中，直到戴上自高天而来的能力。」耶稣领他们出去，直到伯达尼附近，就举手降福了他们。与此同时，祂就离开他们，被提升天去了。他们崇拜了祂，皆大喜欢地返回耶路撒冷，常在圣殿里感谢天主。

〔谷 16:9 ; 若 21:1-3 ; 若 21:5-6 ; 若 21:12 ; 若 21:15 ; 路 24:45-53 〕

读经（廿八）

「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：你应当爱近人，如你自己。全部法律和先知，都系于这两条诫命。

谁爱我，必遵守我的话，我父也必爱他，我们要到他那里去，并要和他同在；那不爱我的，就是不遵守我的话。

我身为光明，来到了世界上，使凡信我的，不留在黑暗中。无论谁，若听了我的话而不遵行，我不会定他罪，因为我不是为定世界的罪而来，乃是为拯救世界。凡拒绝我，及不接受我的话，自有审判他的；凡拒绝我所说的话，他会在末日被定罪。

正如父爱了我，同样我也爱了你们；你们应存在我的爱内。如果你们遵守我的诫命，便存在我的爱内，正如我遵守了我父的命令而存在他的爱内一样。我对你们讲论了这些事，是为使我的喜乐存在你们内，使你们的喜乐圆满无缺。这是我的诫命：你们应该彼此相爱，如同我爱了你们一样。人若能为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱了。你们如果实行我所命令你们的，你们就是我的朋友。

所以你们不要忧虑说：我们吃什么，喝什么，穿什么？因为这一切都是外邦人所寻求的；你们的天父原晓得你们需要这一切。你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们。

我还与你们同在的时候，给你们讲论了这些事；但那护慰者，就是父因我的名所要派遣来的圣神，他必会教导你们一切，也要使你们想起，我对你们所说的一切。我把平安留给你们，我将我的平安赐给你们；我所赐给你们们的，不像世界所赐的一样。你们心里不要烦乱，也不要胆怯。

看！我同你们天天在一起，直到今世的终结。

〔玛 22:37-40；若 14:23-24；若 12:46-48；若
15:9-14；玛 6:31-33；若 14:25-27；玛 28:20〕

实践反省

想想这个问题：专注地活出福音的精神如何影响我近日对于下列的人与事的行为态度。思考这个问题的时候，可以参考圣神的效果：仁爱、喜乐、平安、忍耐、良善、慷慨、忠信、柔和与节制。

配偶

儿女

父母

亲戚

朋友

同事

有缺乏的人：

- 在物质方面
- 在智慧方面
- 在学问方面
- 在外貌方面
- 在人情世故方面
- 在品格方面
- 在效率方面
- 在情绪及 / 或身体健康方面

对自己

对钱财

对自己的社会地位

对不信天主的人士相识的畏惧

对耶稣的道路的信德

对天主

耶 稣

我们现以基督徒生命的三个中枢纽点作结：与耶稣为伴，宣扬祂的训示，圣体。

第一，从下列的一段读经，可以看出神修中优先次序的一个主要原则：「随后，耶稣上了山，把自己所想要的人召来，他们便来到他面前。他就选定了十二人，为同他常在一起，并为派遣他们去宣讲，且具有驱魔的权力。」〔谷 3:13-15〕这段读经的要点何在？就在于耶稣行动的次序：祂遣派宗徒出外传道和驱魔之前，首先选定他们为同他常在一起，作他自己的同伴。祂召叫我们时，首先也为了同一个目的：常和祂在一起，作祂的同伴。

要怎样成为耶稣的同伴呢？怎样做祂的朋友呢？祂说：「你们如果实行我所命令你们的，你们就是我的朋友。」〔若 15:14〕所需的条件无疑就是实行祂的诫命！

很多人渴望找些方法侍奉天主；很多人渴望为祂做些有意义的事，这都是正常的愿望。但请记住，对耶稣来说，服务不是指出众的丰功伟绩。祂心中着意的行为，是祂在最后晚餐时所示范的，为门徒洗脚。我们要取悦天主，是要为近人作一些寻常的小善行，而不是靠驱魔或其他不凡事迹。「你们不要因为魔鬼屈服于你们的这件事而喜欢，你们应当喜欢的，乃是因为你们的名字，已经登记在天上了。」〔路 10:20〕

偶然间，祂也许会派遣我们去做一些额外的小差事；但这是祂的决定，祂的选择。我们必须等候祂的命令。

耶稣等待过〔路 2:51-52〕；若翰洗者也等待过〔路 1:80〕。宗徒们虽然与耶稣朝夕相处了三年，但还是要有所等待。耶稣升天之前对他们说：「看，我要把我父所恩许的，遣发到你们身上；至于你们，你们应当留在这城中，直到配备上自高天而来的能力。」〔路 24:49〕他们必须要等待圣神的降临，他们要留在耶路撒冷，他们并不知道要等多久。

等候的过程是：「皆大欢喜地返回了耶路撒冷，常在圣殿里赞颂天主。」〔路 24:52-53〕他们欢欢喜喜地等候；不断地称赞天主；他们逗留在圣殿里而不是各散东西。我们的日常生活，也应如此。任由圣神决定什么时候给我们配备祂的能力，去做祂为我们选择的特别任务。等待时，我们不要被烦闷和消沉侵入；要以欢乐和有建设性的态度把持自己，常常牢记耶稣的话：「有许多在前的会成为在后的，在后的倒成为在前的。」〔玛 19:30〕

在欢乐和忍耐中等候上主，需要深厚的爱德；以欢乐和忍耐等候上主就是深深地爱着祂。只要我们理解，展望未来时，时间总让人有慢如爬行的感觉，那忍耐力就不难培养了。反而如果回顾过去，便见岁月转瞬即逝。所以，不要细数时日来期待下一件大事，不要只是坐着不动而让目前时刻慢慢地溜走。要欢乐地做当下之事，帮助那些有需要的人，为自己安排一

些娱乐，恒常祈祷，让自己愈来愈能够成为耶稣的朋友；那明天的到来，就像昨天的过去那么迅速。

第二，耶稣给予宗徒们使命，要他们去传什么道呢？再来看看马尔谷福音三章十四节（修订版本），「他就选定了十二人，为同他常在一起，并为派遣他们去宣讲福音。」福音，这就是要他们去宣讲传扬的。耶稣命祂的门徒出发前，准许他们预先体味一下即将要承担的责任时，路加福音有以下的记载：「他们就出发，周游各乡村，宣传喜讯」〔路 9:6〕，「喜讯」，亦即耶稣的福音。在玛窦福音另有一段耶稣所颁布的重大使命：「天上地下的一切权柄都交给了我，所以你们要去使万民成为门徒，因父及子及圣神之名给他们洗礼，教导他们遵守我所吩咐你们的一切。」〔玛 28:18-20〕

同样地，今天的宗徒亦被要求以耶稣所吩咐的话去教导人，他们要在所有地方传扬祂的福音，推广祂的喜讯，邀请祂的子民走向祂，规劝他们向祂学习。

「耶稣讲完了祂要说的话，群众都对祂的教导留下深刻的印象，因为祂教导他们时，正是有权威的人，不像他们的经师。」〔玛 7:28-29〕「祂的教导」是祂认为重要的事，给予人深刻的印象，凡听过祂说话的人都受到影响，在心坎思维中刻下了难以磨灭的痕迹。当耶稣派遣我们的时候，我们必要传扬祂的话语，宣讲祂的讯息，强调祂所著重的。祂的命令挟有威能，天上地下的权柄都交给了祂。

「天主的国好比一个人把种子撒在地里，他黑夜白天，或睡或起，那种子都在发芽生长，至于怎样，他却不知道，因为种子在土地自然生长：先发苗，后吐穗，最后穗上满了麦粒。当麦子成熟的时候，便立刻派人收割，因为到了收获的时期。」〔谷 4:26-29〕耶稣的话一旦播进了受教的人的心里，便会发芽生根，我们无须担心结果。福音自会作它要作的工作，这一点你是可绝对肯定的。

因此，让我们传扬耶稣的教导罢，「我在黑暗中给你们所说的，你们要在光天化日之下报告出来；你们由耳语所听到的，要在屋顶上宣扬出来。」〔玛 10:27〕「正如梅瑟曾在旷野里高举了蛇，人子也应照样被举起来，使凡相信祂的人，都会得到永生。」〔若 3:14-15〕「至于我，当我从地上被举起来时，便要吸引众人来归向我。」〔若 12:32〕受到高举的是耶稣而不是其他人，当耶稣受高举时，祂就会吸引祂的人民，而祂会把他们吸引到自己面前，而不是到其他人那里去。这是理所当然的事。

第三，在讨论下一个要点之前，让我们向一位妇人学习，她向耶稣倾尽了爱，没有半点是被迫的。她就在福音中赢得了一席位：「当耶稣在伯达尼癞病人西满家里，正坐席的时候，来了一个女人，拿着一瓶珍贵的纯纳尔多香液。她打破玉瓶，就倒在耶稣头上。有些人颇不以为然，就彼此说：为什么要这样浪费香液？这香液原可卖三百多块银钱，施舍给穷人！他们对那女人很生气。耶稣却说：由她罢！你们为什么要

她难受？她在我身上作了一件善事，因为你们常有穷人同你们在一起，你们几时愿意，就能给他们行善；但是我，你们却不常有。她已做了她能做的：提前傅油抹了我的身体，是为安葬之事。我实在告诉你们：将来福音无论传到全世界什么地方，必要述说她所作的事，来纪念她。」〔谷 14:3-9〕

这妇人其实不需要给耶稣这香液，没有人强迫她这样做，但她是出于感谢之心，不顾批评，而且相当奢侈。

我们对耶稣也可以奢侈一番，我们可以主动实行祂在福音中的一切要求，而不仅只敷衍了事。我们对祂可以更为专注——特别是在祈祷的时候——少一些无谓的闲谈、饮食、购物、听音乐、看电视、读杂志、玩游戏、作体育活动及其他形式的娱乐。我们可以过一些更为圣洁的生活，多一些宁静的时间去聆听圣神的声音、钦崇天主、感谢天主、为罪人及不信者转求，为他们奉献补赎。我们可以为自己的儿女、丈夫或妻子、亲友、天主的其他子女，以及祂的教会而献出自己的生命。

现在，正如耶稣对那位伯达尼的妇人仁慈一样，祂也会对我们仁慈；祂多加给了我们一个方法，好作祂的伴侣。这个方法我们也不去深入探讨了，只是提出来，作为本书的结束。

「伴侣」(companion)一辞是由字首 com 及拉丁文 panis 组合而成的，com 是偕同的意思；panis 是面包

的意思。因此，伴侣就是与你分享面包的人。当耶稣和我们分享面饼的时候，祂让我们分享了祂自己，因为祂说：「我是生命的食粮……我所要赐给的食粮，就是我的肉……谁吃我的肉，并喝我的血，便住在我内，我也住在他内。」〔若 6:48、51、56〕此即圣体圣血。当我们分享这神圣的面饼，领受耶稣的圣体时，便成为祂关系最密切的朋友。我们不断活在祂内，祂也活在我们内。

领圣体并不只是一件赏心乐事，而是一件关乎生命的大事。耶稣说：「我实实在在告诉你们：你们若不吃人子的肉，不喝他的血，在你们内，便没有生命。」生命尤关，就是这样重要。相反地，祂说：「谁吃我的肉，并喝我的血，必得永生。」〔若 6:53, 54〕即时开始罢！

在以上的章节段落，耶稣所说的「生命」和「永生」究竟有什么意义呢？每一种存在物，都有其特有的生命或生存型态。天主有天主的生命；天使有天使的生命；人类有人类的生命；跟着便有动物生命，植物生命，和无生命的存在物等等。根据马尔谷福音、玛窦福音和路加福音，天主的生命往往被称为天主的国、天主的神国、或天国。这些名称多次出现。在若望福音里，天主的生命直截了当地就被指为生命或永生，这一直存在和永远会存在的生命，也就是天主希望与他的子民亲切地分享的生命。当我们领受圣体的时候，天主的生命就进入了我们内。「就如那生活的

父派遣了我，我因父而生活；照样，那吃我的人，也要因我而生活。」〔若 6:57〕

圣体是赐予生命的。我们应如何相待呢？有两点应注意，而这两点都是耶稣所要求的。第一点：「他们正吃晚餐的时候，耶稣拿起饼来，祝福了，擘开递给门徒说：你们拿去吃罢！这是我的身体。」〔玛 26:26〕换言之，我们要去领圣体，要去拿来吃。不只在主日才去领来吃，平日也该去领、去吃；不是作为当尽的责任，而是一个培养与耶稣的友情的途径。我们是可以用这样奢侈一番的。

第二：「耶稣拿起饼来，祝谢了，擘开，递给他们说：这是我的身体，为你们而舍弃的。你们应行此礼，为纪念我。」〔路 22:19〕纪念祂罢！纪念祂罢！切莫视领圣体为一件刻板的事，也不要将耶稣当作是理所当然的事。要反覆地想念耶稣，让祂成为你所专注的焦点，让祂的生命在你内得到巩固。

想念着耶稣是最美妙的祈祷，不需要说片言只字。祂说过：「看！我同你们天天在一起，直到今世的终结。」〔玛 28:20〕你绝不能够忘记祂这一个许诺，要全心全力的去相信耶稣是真实地临在，祂就在你的身边，祂知晓你的困难，也会照顾你；信赖祂，信赖祂的爱，信赖祂的眷顾。当你惯性地放下自己而投奔祂时，你就会经验到祂所允许的平安：「我就是生命的食粮；到我这里来的，永不会饥饿；信从我的，总不会渴。」〔若 6:35〕不再感到难过，不再切望，不再饥渴，一

种超乎你可以理解的平安会降临于你，你便会有一种宁静的喜乐。

不断地想念着耶稣，自然会发现祂也不断地想念着你。祂永不忽略你，祂总把你放在心上，把你放在祂的中心点。祂一次又一次地，向你证实祂是把你铭记于心的那位；祂是个宽宏大量的朋友，祂是真正的伴侣。日复一日地渴望与你分享面饼的，就是祂；时时刻刻如饥似渴地要把生命交付给你的，也是祂！

「他的门徒中有许多听了，便说：这话生硬，谁能听得下去呢？耶稣自知他的门徒对这话窃窃私语，便向他们说：这话使你们反感吗？那么，如果你们看到人子升到他先前所在的地方去，将怎样呢？使生活的是神，肉一无所用；我给你们所讲论的话，就是神，就是生命。但你们中间有些人却不相信。原来，耶稣从起头就知道那些人不信，和谁要出卖他。所以他又说：为此，我对你们说过：除非蒙父恩赐的，谁也不能到我这里来。」

从此，他的门徒中有许多人退去了，不再同他往来。于是耶稣向那十二人说：难道你们也愿走吗？西满伯多禄回答说：主！惟你有永生的话，我们去投奔谁呢？我们相信，而且已知道你是天主的圣者。耶稣对他们说：我不是拣选了你们十二个人吗？你们中却有一个是魔鬼。他是指依斯加略人西满的儿子犹达斯说的；因为就是这人，十二人中的一个，将要出卖耶稣。」〔若 6:60-71〕

最后的忠告

在加纳婚宴上，圣母知会圣子耶稣说：「他们没有酒了。」，然后对仆役说：「他无论吩咐你们什么，你们就作什么。」〔若 2：5〕那些仆役立即全心全意地去执行耶稣的吩咐，这样就辅助耶稣实现祂在人间公开事工的开始——世界上最有成果的事工。

当你听到指示：「力行耶稣圣言。」时，愿你能从今天开始，把耶稣每一个吩咐都实现起来，为了爱天主和你的近邻，活出结实累累的生命。

牢记耶稣对撒种和种子比喻的解释！

那撒种的人撒的，是所讲的「话」。那撒在路旁的「话」，是指人听了后，撒弹立时来，把撒在他们心里的「话」夺了去。同样，那撒在石头地里的，是指人听了这「话」后，立刻欣然接受；但他们心里没有根，不能持久，及至为了这「话」发生艰难或迫害，立刻就跌倒了。还有那撒在荆棘中的，是指人听了这「话」后，世俗的焦虑，财富的迷惑，以及其他的贪欲进来，把「话」蒙住了，结不出果实。那撒在好地里的，是指人听了这「话」，就接受了，并结了果实，有的三十倍，有的六十倍，有的一百倍。〔谷 4：14-20〕

耶稣说：「听了天主的话而实行的，才是我的母亲和我的兄弟。」〔路 8：21〕

你可以在网上阅读这本书。请按这个链接。

<http://medjugorjeca.org/do-whatever-jesus-tells-you-2/>

