

# 方濟會靈修圖

.....

本《靈修圖》是方濟會靈修的指南或反思目錄，概述了方濟會生活中強調的關鍵原則和價值觀，包含聖方濟、聖佳蘭、聖文德以及董思高等重要方濟會人物的教導與實踐啟發。

《靈修圖》簡介方濟會士如何實踐信仰，是方濟會士的一份實踐和靈修路線圖，簡短地說明了他們如何在日常生活中體現聖方濟的美德和使命。

.....

## （1）選擇小地方

方濟從修建聖達勉，一座小聖堂，開始了解自己的使命；以後寶尊小聖堂也變成修會的中心。歷史上，弟兄們爲了多祈禱和更深經驗簡樸生活，常選擇安靜的小地方逗留。

## （2）珍惜記憶

對方濟與佳蘭，會士們保留好多的資料，撰寫不少的傳記，維護會祖所有經過的地方。在教會諸聖中，沒有誰像聖方濟那樣有吸引力。

## （3）愛三個城市

《羅馬》：天主教教會的信仰中心；《亞西西》：方濟出生地和方濟會的中心；《耶路撒冷》：代表聖地，是方濟會第一個及最寶貴的傳教區，天主子降生成人的地方。

## （4）常做補贖

會士不太愛說《悔改》，更喜歡說《做補贖》來表達皈依。《補贖》與初期教會的悔改傳統及和好聖事相關；《做》指用主動地實際的行為表示心意改變。

## （5）渴望

聖文德和聖方濟都認為渴望是天主啟示的一部分；每當天主啟示時，他都是從外在和內在進行的；方濟的聖召回應明顯的基於承認在心內的渴望。

## （6）為福音而瘋狂

福音生活是方濟全心所渴望的，不論是誡命或命令，耶穌所有親口說的話都應該遵守；在世人眼中，會士們看起來很愚蠢，然而，他們並不怕為天主的愛而瘋了。

## （7）仰觀十字架

十字架是耶穌最後一句話，無聲卻有效之言，也總結了福音中的所有的道理。方濟在聖達勉十字架前祈禱開始悔改，在拉威納山上領受五傷時，他完成了效法耶穌的旅程。

## （8）祈禱有夥伴

方濟沒有留下特別的祈禱方法，可是他給了隱修團體的小會規；會規表明祈禱生活該由弟兄彼此服務，共同誦念日課、靜默時間、渴望天國的來臨組成的。

## （9）感謝及讚美

方濟大多數的祈禱文含有感謝和讚美天主的內容。會士們學會了要藉著感謝和讚美承認生活是禮物，天主又是所有恩惠的泉源。

## （10）弟兄為主

會士們都是弟兄，福音生活也是團體生活；權力、學歷、才能、地位、職務都不應該危害這個基本的身份。

## （11）婦女有力

佳蘭和方濟是分不開的，聖佳蘭自己也發展特色，甚至為團體寫教會批准的會規。在第三會內，在不同時代，好多女教友和修女發揮神恩。

## （12）發現貧窮夫人

神貧是一個選擇，但貧窮是一種發現。在窮人中，在不完美的教會內，在不理想的弟兄當中，我們能發現這些是主耶穌不惜屈尊就卑降下來的地方，也是我們認識祂的場所。

## （13）簡樸、好姐妹

簡樸並不只是度簡單生活的意思，不能簡單的以為我們可以避開生活的複雜性。不過，簡樸鼓勵我們找到一個深度，一個智慧，一個中心；那時，生活會簡單化了。

## （14）食物有靈修

食物不是身體燃料而已，而是收到土地母親的生命。吃所給予的食物，表達我們對世界的好感，並且共融的體驗。因此，會規說：“會士可自由地食用任何擺在他們之前的食物”。

## （15）工作是恩寵

雙手工作幫助我們發揮才能和參與天父的創造事業，也幫助會士與別人一樣，感受到勞苦和生活責任，避免懶惰和空閒，那些是魔鬼最喜歡誘惑人的方法。

## (16) 錢要小心

方濟清楚知道錢是問題，錢總是人們爭吵和戰爭的原由。沒有錢也是問題，為了病人或窮人，錢可以協助他們。錢的正義在於《使用》好的原則。

## (17) 尊重司鐸

除了尊重教宗和主教，聖方濟要大家也尊重神父們，包括可憐軟弱的那一些；方濟說：到底只有藉著司鐸使我們獲得耶穌的聖體聖事，天使不會有這特點。

## (18) 實際尊敬聖體

聖方濟重視聖體聖事的奧秘。他要會士除了準備純潔的心領聖體，也要求藉著實際的行動來表示尊敬，尤其在清潔聖堂和在禮儀中使用的物品時。

## (19) 美善為基礎

美善 (Bonum) 是方濟會神學的特點，聖文德和方濟會士相信要從《美善》去看世界和我們的生活；這並不是幼稚的思想；相反的，在這混亂的世界裡，它是一種勇敢的立場。

## (20) 超愛聖母

在中世紀時，無染原罪聖母是董思高原來的教義；教會 1854 年才正式的接受了。這也是方濟會士，對耶穌聖母的人性價值很大的尊重的表達。

## (21) 超愛耶穌

對耶穌基督的降生成人奧秘，方濟神學派有莫大的尊重。唯獨只有董思高想到：如果人沒有犯過罪，耶穌還是會降生成人；天主的自由行事不在於罪，主只喜愛與我們分享人性。

## (22) 維護和平

問候的時候，弟兄要說：“願主賜給你平安”或“平安與美善”。平安是天主賜給的恩惠，是世界最需要的福氣，是所有的會士可以結出最寶貴的果實。

## (23) 服務多元化

方濟會士沒有一個特定服務；教育，牧靈，慈善事業，工作等，都行。聖方濟相信聖神會引導每一位找到奉獻的道路和方式。

## (24) 敢去傳教

聖方濟會規的第十二章內容是會士出外傳教的感召，尤其去回民和無信徒的地區。方濟會成為教會內第一個正式的傳教修會，不少的時候不得不的面臨殉道者的命運。

## （25）親近和微末

不論做什，弟兄要親近任何人，特別要重視有需要者；他們不一定會處理他人的問題，但要仁慈的同情他人；同時，微末協助他們保持愛德正確的動機。

## （26）集合式的大家庭

方濟會大的成員包括：第一會、第二會、修規(正規)第三會、及在俗第三會。成員在聖神的推動下在不同時代和環境中出現，實踐方濟精神，但是沒有一個中央集權系統。

## （27）與受造物

藉著受造物，人獲得天父對我們照顧的愛；因著受造物我們能適當的讚美主；我們能與受造物完全的共融，按聖方濟的經典名句：“我的天主、我的萬有”！

## （28）走上三路

按聖文德靈修旅程有三條路：煉路、明路、合路。《煉路》是悔改的時刻，《明路》是受到光照的時間，《合路》是默觀結合的時刻；在不同的時間，不同的人，上不同的路。

## （29）迎接死亡

人在旅程的終點，必然會遭遇死亡。聖方濟怕靈魂的死亡，卻不怕身體的死亡；方濟能夠為它讚頌天主，也稱她為《姐妹》。

## （30）完美的喜樂

信仰來自喜樂，也要帶來喜樂。聖方濟提醒我們喜樂在世間已經有了，在我們痛苦、在逆境中、和在無望時，也會使他們成為真正和完美的喜樂。