



▲簡安德神父勉勵大家，學習凡事以天主為優先，好好把握當下，踏實生活。

活好每一天：聖方濟·沙雷 在平凡中尋找不凡的成聖途徑

■文／簡安德神父（慈幼會士） 圖／上智文化事業

《成聖捷徑》(Introduction to the Devout Life) 是聖方濟·沙雷最為人熟知的經典著作，他認為成聖是天主對每個人的召叫，活出虔誠的生活是美好且絕對做得到的事。他在書中提出非常實際的寶貴建議，幫助教友面對世俗的誘惑，在人生的心靈旅途上逐步且穩健地成長；他還提出不少真知灼見，論及祈禱和參與聖事的真正價值、友誼的角色、美好德行的特質，以及善度生活的重要性。他的靈修見解永遠禁得起時間考驗，而且歷久不衰。「熱愛天主並善度每日生活」是聖方濟·沙雷的核心理念，如此自然會引導我們行善愛人，由內而外達致整全。

日常作息是與主相遇的契機

我們的生活作息主要包含了：義務、人際關係、休息、家庭生活、增長技能、夢想未來、抱負、壓力、尋求協助。這些是我們每天要面對的實際狀況，也是必須去承受、去理解、去深入思考，以求獲得天主光照的現實。聖方濟·沙雷告訴我們，如果要成聖，每個人要盡力做好每件事，亦即善度生活——努力地去愛，用心地面對該做的各樣事情。他認為忠誠地面對每天該盡的義務，就足以說明我們在德行上有所進步，也足以顯示靈修上的成熟度。

面對不同的生活時刻，我們基督徒要表現自己的信仰，時時以天主為優先，以靈修精神來平衡各個面向，善度生活。靈修的恩寵讓每個人打開自己的心懷，願意去轉變，去淨化，特別是透過和好聖事的力量。那是來自天主的特惠，確保我們在工作與默想中，內心得到完全的自由，不但向天主開放自己，也可以接納其他人。聖人教導的靈修方式非常簡單，因為他強調的都是最基本的道理、最真切的人性價值，人人都可以接受且深受吸引。

《在平凡中尋找不凡》幫助我們再次回顧日常作息中，任何可能與主相遇的時刻。不論是多麼枯燥的平凡瑣事，都有著積極正面的意義，這些關鍵點幫助我們養成責任感，力求在日常作息裡尋找自己的聖召（亦即發現自己靈修成長的道路與計畫），並且盡可能去達到目標。生活的每個時刻都是恩寵的時刻，引導我們與主相遇。

這本書也提醒我們，每個人各自成聖的途徑並不會太複雜困難。不管是神父或修女，是在職場工作的母親或父親，是學生或老師，成

聖的路非常簡單實際，只要我們發自內心努力地朝向成聖的道路，循跡而行。

《在平凡中尋找不凡》集結了聖方濟·沙雷卓越精湛的靈修洞見，提供詳細且切實可行的方法，指引每一位願意與主一起生活、願意走成聖道路的基督徒，邁向美好聖善的生活，認真踏實地活好每一天！

【靈修講座】

在平凡中尋找不凡——
方濟·沙雷的成聖智慧教你活好每一天
時間：8月26日（五）19：00-20：30
地點：台北市中山北路一段2號5樓
（中央大樓）
主講：簡安德神父
（慈幼會士）
報名：請掃描QR Code



▲簡安德神父講座報名

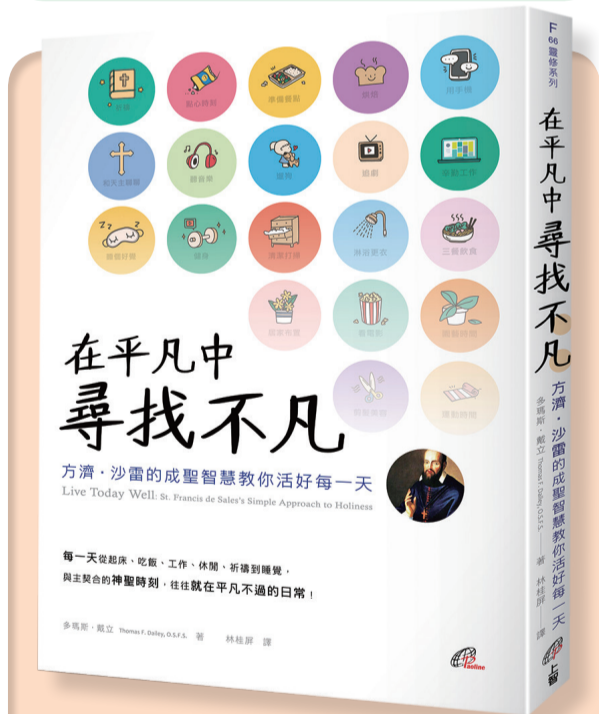
今年是聖方濟·沙雷逝世400周年紀念，上智文化適時出版了《在平凡中尋找不凡：方濟·沙雷的成聖智慧教你活好每一天》，作者是美國沙雷獻身會的多瑪斯·戴立神父(Fr. Thomas F. Dailey)。他知道許多教友每天過著忙碌的生活，無暇接受基督徒成聖的挑戰，希望透過聖方濟·沙雷平易近人又具體可行的靈修智慧，幫助他們突破現狀、改變平庸的生命。

以溫良和愛德著稱的大聖人

聖方濟·沙雷生在聖人輩出的年代，同時代有許多頗負盛名的大聖人，例如：聖依納爵、聖斐理伯·內利、聖內思·公撒格、聖十字若望、聖嘉祿·鮑榮茂、聖女大德蘭、聖方濟·沙勿略等等。當時也是宗教改革興起的時期，知名的代表人物包括英王亨利八世、馬丁路德、喀爾文、慈運理等人。

1567年8月21日，方濟·沙雷出生於法國薩瓦省的貴族家庭，從小接受良好教育。在克萊孟書院和巴黎大學的求學期間，方濟·沙雷受到耶穌會靈修的人文薰陶；大學畢業後，他前往義大利的帕多瓦大學攻讀法律，年僅25歲即獲得民法與教會法的雙博士學位。父親用心栽培他，一度希望他成為律師，並接受婚姻的安排；然而，天主對方濟·沙雷有不同的計畫。

他在1593年晉鐸成為神父，並於1602年，35歲的時候成為日內瓦教區主教。擔任主教期間，教區面臨的嚴峻挑戰是聖職人員的改革，方濟·沙雷要求聖職人員都要勤於學習，他認為學習是司鐸的第8件聖事，只誦念日課是不夠的。除了聖職人員的培育之外，方濟·沙雷也擔任指導神師，據說他寫了超過1萬封靈修指導信件。1610年，他和聖婦芳濟加·尚達爾共同創立了「聖母往見修女會」；1622年12月28日，病逝於法國里昂的往見會修院。



在平凡中尋找不凡：歡迎愛閱

方濟·沙雷的成聖智慧教你活好每一天
多瑪斯·戴立(Thomas F. Dailey, O.S.F.S.)◎著
林桂屏◎譯

定價320元，即日起至8月31日止

特價8折256元，

郵資另計

訂購請洽保祿書局：

台北02-2371-0447

台中04-2220-4729

高雄07-261-2860



▲商店街《在平凡中尋找不凡》