

我們是慈幼會士
Salesians of Don Bosco
— 鮑思高神父的好弟子

- 應具有主保St. Francis de Sales的靈修
- 聖方濟沙雷氏靈修十點（資料來自聖方濟沙雷氏傳教士Castello di Allinges）

聖方濟沙雷氏靈修十點

1. 只為取悅天主
2. 做任何事，不要勉強，只為了愛
3. 不索求，不拒絕
4. 誠於中，形於外
5. 平和心靈
6. 只思考今天的天主
7. 每天都是新的開始
8. 善用所有機會
9. 保持喜樂
10. 要活出自由的精神

聖方濟沙雷氏靈修十點

1. 只為取悅天主（prima di tutto cercare di piacere a Dio）

這是我們靈魂最內在、不可動搖的核心，因為我們所有的意願和行動，都是由這裡出發。（WWJD青年運動）

2. 做任何事，不要勉強，只為了愛（nulla per forza, tutto per amore）

這是我們聽命願的普遍原則：做任何事，要出於愛，不要勉強。寧可喜愛聽命，勝過懼怕抗命。聖人願賜給我們自由的精神，一種能夠擺脫束縛、躊躇、激動的自由精神。（瑪爾大的故事；德蘭修女的肯定）

聖方濟沙雷氏靈修十點

3. 不索求，不拒絕（nulla chiedere, nulla rifiutare）

全心信賴天主的措置，除了追求天主所願意我們的事情外，不要停留在其他無謂的渴望。（家人的遭遇）

4. 誠於中，形於外（andare dall'interno verso l'esterno）

聖人從未認同培育人格的方法，是從外表開始的，例如從外表態度、從衣冠服飾等。相反，聖人認為，人格的培育應該從內裡出發。人的內心，是一切行為的根源。誰心中有耶穌，一切外在的行動，必能呈現耶穌的特點。（從心出發；心裡純潔的人是有福的）

聖方濟沙雷氏靈修十點

5. 平和心靈（andare tranquillamente）

要有柔和的勤奮。倉猝、慌亂，無補於事；渴望靈性生命是好的，但不要過於激烈。能帶來祥和的自我治療，是最穩妥的。做人要善盡本分、忠於自己，只為了光榮造物主，因為我們是祂所創造的。（老人手機被偷）

6. 只思考今天的天主（pensare soltanto all'oggi di Dio）

我們只思考今天應做的事，當明天來臨時，明天也會稱作「今天」，到時，我們才思考當天該做的事。（善盡本分；看新聞報紙和代禱）

聖方濟沙雷氏靈修十點

7. 每天都是新的開始 (ricominciare ogni giorno)

我們的靈修，每天都要有進步，看重它的好處，不要對發生在我們身上的困難而感到驚訝。沒有任何事情已經完結；必須再次起步，並以一顆新的心再開始。（罪婦的經驗：從今以後不要再犯罪）

8. 善用所有機會 (mettere a profitto tutte le occasioni)

以溫和的心，去面對每天都會發生的些許不公義、些許不舒服、以及別人的輕視。以愛心面對這些微小的機會，能幫助我們賺取天主的心，並使我們擁有一切。（剝土豆皮）

聖方濟沙雷氏靈修十點

9. 保持喜樂 (stare allegri)

懷著喜樂、以及願意接受挑戰的心，邁步向前；如果我們不是懷著喜樂往前走，至少以勇氣、以信任向前走。
(正面思維等巴士)

10. 要活出自由的精神 (Vivere in spirito di liberta')

當被要求牧養天主的羊群時，我們要毫不猶豫留下生命的規則 ... 「天主賜我恩寵，使我熱愛靈性上的神聖自由，以致憎恨放蕩與放縱的行為。」 (我們的聖德，是給青少年最好的禮物)