



門徒訓練文章

FOCUS 組織編寫，此譯文並非 FOCUS 官方翻譯

關靄華姐妹翻譯，巴明志神父審閱

禁止售賣，僅提供免費使用

英文原文 (FOCUS 2020 年):

<https://focusequip.org/discipleship-articles/>

FOCUS

Fellowship of Catholic University Students

天主教大學生團契；「focus」有焦點的意思

門徒訓練文章

關於福傳門徒訓練有很多討論。但你實際上是如何做的呢？門徒訓練的基礎不僅僅是你閱讀的一系列文章。它是你用來塑造和陪伴他人成為基督門徒的工具。這些引人入勝的文章適合小團體或個人使用，提供了基督徒生活和福傳基本技能的訓練路線圖，包括：

- 如何活出「福傳小路方法」
- 如何陪伴他人踏上「贏得、造就、派遣」的旅程
- 如何幫助他人在祈禱、朝拜聖體、基督徒友誼和關懷窮人方面成長
- 如何分享福音和你的見證
- 如何深化自己的內在生活，所有福傳工作都源自於此
- 如何邀請他人參與福傳工作

對於想要與他人一起進行門徒訓練的領導者來說，這是一個工具箱。如果你自己讀它，它可能會改變你的生活；如果你用它來帶領別人，你可能會改變世界。

領導者的引言：變革性的門徒訓練

1940年代初期，納粹統治了中歐許多國家。他們對宗教並不是中立的。

他們試圖摧毀天主教會，將數千名神父和修會人士送往集中營，壓制宗教領袖的任何反對意見，禁止大部分的公開信仰表達，並取締基督徒生活的教育。其目標是防止信仰傳遞給年輕一代，並在學校、媒體和政府資助的活動中向年輕人灌輸納粹意識形態。

在這個危機時刻，一些平信徒挺身而出，帶領地下團體，向年輕人傳遞信仰。一位名叫簡·泰拉諾夫斯基（Jan Tyranowski）的男子領導著這些秘密行動中最成功的事工之一，稱為「活玫瑰經團體」，其成員都是大學年齡的男性。

簡是納粹統治下的波蘭的裁縫師。他不是神父，也沒有受過正式的神學訓練。但他冒著生命危險，向幾位年輕人開放了自己的公寓，指導他們過靈修生活，並訓練他們與同年齡的人組成自己的活玫瑰經團體。他這樣做的目標是加強信仰的基礎，並幫助人們在與基督的關係中邁出下一步。他教導他們如何根除罪惡、深入祈禱、分辨天主的旨意。他向他們展示了玫瑰經的美麗和聖人們的智慧。他也訓練他們福傳，派他們去向同儕傳福音。

他的地下福傳行動產生了深遠的影響，其中十個參與其

中的人後來成為了神父。其中一位神父名叫卡羅爾·沃伊蒂瓦 (Karol Wojtyła)，最終成為教宗聖若望·保祿二世 (Pope St. John Paul II)，對教會和世界有著巨大的影響力。

**如果沒有簡·泰拉諾夫斯基從事門訓工作，
世界可能永遠不會認識教宗若望保祿二世。**

簡介

這就是一個普通基督徒在傾注一生帶領他人進行基督門徒訓練和宣教時所能產生的影響。可敬者簡·泰拉諾夫斯基 (Jan Tyranowski) 可能是二十世紀最具影響力的人物之一。這並不是因為他獲得了財富、名譽或權力。這也不是因為他獲得 CNN 的專題報導或獲得諾貝爾獎的偉大成就。相反，他只是將自己投入到一些好人身上，引導他們更深層次地接觸基督，並訓練他們出去為別人做同樣的事情。這些人繼續做出了偉大的事情，在危機時期在幫助保護波蘭的天主教文化方面發揮了至關重要的作用。如果沒有簡·泰拉諾夫斯基的福傳門徒精神，世界可能永遠不會認識教宗聖若望·保祿二世。

**討論：可敬者簡·泰拉諾夫斯基的例子對你有何啟發？
你認為是什麼讓他如此有效地領導他人？**

你的使命，你的影響

我們可能不是生活在極權政權下，但我們確實生活在對基督信仰越來越敵視的文化中。幾乎無論我們走到哪

裡，我們都會受到世俗生活觀的轟炸：在我們觀看的節目中，在我們聽的音樂中，在我們的學校中，在我們的工作場所中，在我們的同齡人中。我是誰？為什麼我在這裡？什麼是愛？什麼是婚姻？什麼能帶來真正的幸福？有道德真理嗎？有天主嗎？

許多上大學的年輕人從未聽過福音信息，也沒有機會受訓練成為基督門徒。已婚夫婦在過基督徒婚姻生活方面並沒有得到太多文化上的支持。在當今世界，父母們努力撫養孩子，堂區領導人意識到，傳承信仰的傳統方法在新的文化形勢下不再奏效。就像在 1940 年代的波蘭一樣，教會再次需要像簡·泰拉諾夫斯基這樣的福傳門徒，去對抗這種文化對立，培養其他人以耶穌門徒的身份生活，並訓練他們向同儕傳福音。

這就是為什麼你帶領他人進行門徒訓練的使命是如此重要，並且帶來巨大的責任。你進行門徒訓練的方式很重要：你投入了多少祈禱和計劃；你在信仰上培育門徒做的有多好；你對他們的福傳使命訓練得有多好。如果做得好，憑藉正確的願景和精心的努力，你就像簡·泰拉諾夫斯基一樣，可以改變世界。要實現這一點，我們與他人的門徒訓練必須是有意的，就像簡一樣。

是什麼讓簡·泰拉諾夫斯基在門徒訓練方面的工作如此有效？他不只是和他訓練的人常在一起並了解他們。他當然與他們保持著真正的友誼，但他這樣做有一個目的：就是邀請他們也成為福傳門徒。他不只是出席會

議，說話真誠。他不只是開始另一個計劃。他所做的不僅僅是與他訓練的人一起祈禱、幫助他們解決問題並讓他們負起責任。他很可能做了以上的一些事情外，也為他所領導的人提供了有意識的信仰塑造，並裝備他們走出去接觸其他人。

這些文章將幫助你完成相同的任務。這裡收集的文章是幫助你帶領他人成為福傳門徒的工具。他們將幫助你最大限度地利用與他人相處的時間，從而產生更大的影響。他們將為你對他人的投入提供更多的結構和深度，同時保持事情的真實性和對話性。當你帶著你所帶領的人踏上「贏得、建造、派遣」的旅程時，這些文章會給你一張地圖（見引言文章後面）。透過有效地使用這些文章，你也可以像可敬者簡·泰拉諾夫斯基一樣提供充滿活力、變革性的門徒訓練。

最後，我們必須記住，耶穌是最終使人成為門徒的那一位，而祂是透過祂的教會來做到這一點的。從技術上來說，我們所領導的任何人都不是我們自己的門徒，而是耶穌的門徒。無論我們是像簡·泰拉諾斯基一樣，發現自己在人生中只領先了幾步，或是作為一群努力成長為基督門徒的人中的一員，我們都在一起踏上門徒訓練的旅程，並且可以互相鼓勵在效法基督中成長。我們希望這些文章能幫助你在這段旅程中更有效地領導他人。

討論：你的門徒訓練經驗在哪些方面與可敬者簡·泰拉諾夫斯基有意的門徒訓練產生共鳴或不足？這樣的門徒

訓練資源會如何幫助你為他人提供比你自已所能提供的更多的東西呢？

作為天主教徒的門徒訓練

值得注意的是，這些文章不僅僅是個人關於門徒訓練或以「FOCUS 組織的方式」做事的創意思法的結果。相反，這些文章代表了 FOCUS 試圖實現和解釋天主教會的福傳和門徒訓練的願景。FOCUS 只是尋求遵循教會關於傳播福音和培養福傳門徒的教導。這些文章將使你能夠在天主教傳統的核心內做好這件事。

我們相信這些文章將在四個主要方面為你與他人的門徒訓練帶來祝福：

1. 你的門徒訓練將更真誠並具有對話性質，讓你能夠在一對一或小組環境中與他人就重要主題進行自然對話。
2. 你在門徒訓練方面的工作將更具可重複性，不僅裝備他人自己以門徒的身份生活，而且還走出去，帶領其他人成為有效的福傳門徒。
3. 你的門徒訓練將幫你所帶領的人更深入地成長。
4. 你的門徒訓練時間會有很大的彈性。

如何使用門徒訓練文章：4 個步驟

這些文章旨在幫助你有效地領導他人。當你計劃在你的福傳領域使用這些文章時，請遵循以下幾個重要步驟。

1. 準備：自己先閱讀並透過所讀到的祈禱。自己花時間透過這些文章進行祈禱。這樣你就可以依照自己與基

- 督的經驗/相遇來與他人交談。也要祈禱以便更好地辨別與你一起工作的人在與基督同行的過程中處於什麼位置，他們需要什麼，以及你可能想強調哪些要點來鼓勵他們、啟發他們或幫助他們在某個領域成長。
2. 掌握故事和主要想法（「可轉移概念」）。每篇文章都包含「可轉移概念」，你需要在對話中強調這些要點，以確保它們被理解。這些都是需要很好地掌握的重點，無論是為了自己，還是為了其他可能會被召喚在門徒訓練的道路上與你同行的人。只要你傳達了這些主要思想，就可以隨意調整文章來滿足你的需求。
 3. 保持個人化：使用文章作為建立真誠對話的工具。當你討論這篇文章時，透過分享你自己的經歷、故事、聖人的例子以及這些真理如何影響你個人的例子，保持你的談話有個人特質和真誠。請隨意添加其他問題，甚至有時脫離文章，以使對話順利進行。不要只是提出討論問題來完成流程中的任務。相反，使用這些討論問題或你提出的其他問題來促進對話。
 4. 要點/後續步驟。討論完這篇文章後，一起討論哪些觀點對你們每個人啟發最大或最具挑戰性。分享你從本文中學到的內容以及你希望如何更好地實踐這些真理。詢問你服務的人，他們可能想採取哪些步驟，以便在自己的生活中更有意識地實踐這些真理。請記住，你正在陪伴他們踏上福傳門徒的旅程。使用這篇文章來開始一個轉變的過程，但不要讓它就此結束。

討論：這些文章如何幫助你更有效地完成任務？你需要做什麼來準備使用這些文章？

採取行動

現在你已經了解了這些文章的用途以及如何很好地使用它們，是時候在你的任務中使用它們了。請記住，這些文章主要不是為身為領導者的你準備的。這不僅僅是一本供你閱讀和反思的書。這些文章旨在用來引導他人過基督徒生活和福傳。

對於那些已經熟悉門徒訓練並帶領他人成為福傳門徒的人來說，是時候開始在你的福傳任務中使用這些文章了。辨別你所服務的人們的需求，並開始有意識地使用此工具來塑造訓練他們。

對於那些不太熟悉門徒訓練以及如何以這種方式領導他人的人，請考慮花一些時間自己閱讀本書後面的幾篇文章，特別是「福傳門徒訓練的願景：贏得、建造、派遣」。這篇文章將向你概述培養福傳門徒的過程。

最後，下圖向你展示了在門徒訓練之旅的各個階段應該用哪些文章。如果你想了解哪些文章適用於你所服務的對象的更多信息，請閱讀每個主要部分開頭的「致領導者」部分。這些將提供有關你應該與誰一起使用該部分中的文章的附加說明。話雖這麼說，請謹慎使用這些文章並辨別你所服務的人們的需求。有時，稍後的文章可能需要在過程中提前發佈，反之亦然，這都是可以的。最重要的是你能好好塑造訓練別人。

請花幾分鐘時間決定可以採取哪些步驟來開始有效地分享這些文章。

門徒訓練文章



贏得

- 相遇
- 1.0 更多
- 1.1 天主的父愛



造就

- 宗徒大事錄 2:42
- 3.0 「步上辣彼的後塵」：作為耶穌的門徒而生活
- 3.1 祈禱：靈魂的呼吸
- 3.2 夥伴情誼：良性友誼
- 3.3 道德權威與「三大關鍵領域」
- 3.4 聖事：聖體聖事
- 3.5 聖事：和好聖事的療癒力量
- 3.6 宗徒們的教誨：為你的心靈而戰



派遣

- 福傳的培育
- 5.0 福傳門徒訓練的願景：「贏得、建造、派遣」
- 5.1 道成肉身的福傳：陪伴的藝術
- 5.2 你見證的力量
- 5.3 領導變革性的讀經班
- 5.4 分享福音：悔改的召喚
- 5.5 在門徒訓練中與他人同行
- 個人的培育
- 6.0 追求基督化的品格
- 6.1 更深的祈禱：在愛中堅持
- 6.2 慈悲之善行
- 6.3 代禱
- 6.4 「背起你的十字架來跟隨我」：在福傳使命中擁抱十字架

福傳的過程

特別要以見證宣傳福音。
《在新世界中傳福音》EN 21

如果不宣佈納匝肋耶穌、天主的名字、教訓、生活、許諾、天國及奧跡，則不是真正的宣傳福音。
EN 22

如果有人聽到、接受及同化，以及在接受的人心中產生真誠的皈依時，宣講才算達到完全的發展。
EN 23

一個人接受天主聖言及獻身於天國，而不去為它作證及宣揚它，是不可思議的。
EN 24

為所有宣傳福音的人，需要嚴格準備。
EN 73

贏得



1.0 更多

2005 年，湯姆布雷迪 (Tom Brady) 第三次贏得超級盃冠軍。他是有史以來最偉大的四分衛之一，已經實現了一生的目標——三次！

但在隨後的採訪中，他透露了一些令人驚訝的事情。當被問及他對自己所取得的成就有何看法時，他是這樣說的：

為什麼我擁有三枚超級盃戒指，但仍然認為還有更偉大的東西等著我？我的意思是，也許很多人會說，「嘿，夥計，這就是成就。」我實現了我的目標、我的夢想、我的人生。我，我想：……一定不止於這些。我的意思是，這不可能是人們所說的那樣。我的意思是我已經做到了。我今年 27 歲了，我還能做什麼呢？……我希望我知道。我希望我知道。我的意思是，有部分的我正嘗試出去體驗其他事情。我喜歡踢足球，也喜歡擔任這支球隊的四分衛，但同時，我認為我還有很多其他部份我想去發現的。(1)

湯姆布雷迪的經歷讓人想起 U2 樂隊的一首流行歌曲：「我仍然沒有找到我要找的東西。」這是我們都可以理解的事情。無論我們在生活中經歷過什麼美好的事情——一群很棒的朋友、成功的期末成績、一個有利可圖的工作項目、一個配偶、一部很棒的電影、我們的團隊贏得了冠軍、一個來之不易的假期——過了一段時間，我

們發現這些事情都無法完全令我們滿意。我們仍然渴望更多東西。最終，每個人都在尋找深刻而持久的幸福。

在我們今天要讀的聖經經文中，耶穌與一位來自撒瑪黎雅的婦人交談。當我們見證他們的相遇時，我們會發現耶穌對她（和我們）想要更多的渴望的回應。

討論：你是否曾經實現或收到過一些你認為會讓你滿意但後來發現並不能滿足你的事情呢？你是怎麼回應的呢？

給我一杯水（若 4:7-9）

若望福音講述了一位女士，她像今天的許多人一樣，正在尋找生活中更多的東西。讓我們讀若望福音第4章第7-9節中這個故事的開頭：

於是他來到撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他兒子若瑟的莊田。在那裡有雅各伯泉。耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉旁。那時大約是第六個時辰（中午）。

有一個撒瑪黎雅婦人來汲水。耶穌向她說：「請給我點水喝！」因為他的門徒已往城裡買食物去了。那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」原來猶太人與撒瑪黎雅人不相往來。

討論：這段聖經經文引起人們對耶穌和撒瑪黎雅婦人談話的關注。為什麼你認為這很重要呢？

在第一世紀的猶太世界耶穌對這個撒瑪黎雅婦人說話的事實會令人震驚。猶太人和撒瑪黎雅人相處不來。想想這一場巨大而醜陋的家庭世仇，持續了數十代、數百年。爭吵的要點是：撒瑪黎雅人和猶太人曾經都是以色列王國的一部分，但由於內戰和流放，他們分開了。結果，他們互相憎恨，並試圖不與對方交往。撒瑪黎雅人也與異教國家通婚，並開始崇拜異教諸神（列下 17:24-31）。結果，他們遭到了猶太人的蔑視。

活水（若 4:10-15）

讓我們繼續讀若望福音第 4 章 10-15 節的故事：

耶穌回答她說：「若是你知道天主的恩賜，並知道向你說『給我水喝』的人是誰，你或許早就會求了他，而他也賜給你了活水。」那婦人問他說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從哪裡得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給我們這口井，他和他的子孫以及他的牲畜都曾喝過這井裡的水。」

耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」婦人說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裡汲水。」

討論：耶穌和婦人都使用「水」這個詞，但他們似乎在談論兩種不同的水。婦人在尋找什麼樣的水呢？當耶穌談到「活水」時，你認為他可能在談論什麼？

這名婦女正想從井裡打水——也就是普通的飲用水。她對耶穌如何從井裡提供水感到困惑，這是可以理解的，因為他「沒有什麼可以汲水，而且井很深」（若 4:11）。她似乎對他聲稱能夠為她提供水有點懷疑。

凡喝這水的還要再渴，
但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴。
（若 4:13-14）

然而，隨著談話的繼續，她變得更加好奇，好奇耶穌是否能夠以某種方式為她提供取之不盡用之不竭的水源。她說：「先生，請給我這水…」——但她仍然認為這水只是從井裡來的飲用水：「…免得我再渴，也免得我再來這裡汲水」（若 4:15）。

在聖經中，水象徵著新生命、靈性生活和天主帶來的醫治和罪的寬恕。例如，在厄則克耳先知書第 47 章中，水從聖殿中湧出，為樹木、水果和各種魚類帶來生命和治癒（則 47:7-12）。在其他經文中，天主本身被描述為活水的泉源（耶 2:13；17:13）。當耶穌描述自己提供「活水」時，他將自己描繪成天主的活水，帶來生命、治癒和寬恕的水。耶穌是能滿足我們最深渴望的那一位，而世上沒有任何東西可以滿足我們最深的渴望——

那最終是對天主的渴慕。

討論：耶穌用水的圖像來描述人類深切的乾渴。你認為今天人們渴望什麼？人們通常會轉向什麼來滿足這種渴望？

今天人們渴望意義和目的。他們渴望被人認識。他們渴望接納、尊重、友誼和愛。最終，即使他們沒有意識到，他們也渴望一種只能在天主那裡找到的幸福。然而，為了滿足自己的渴望，人們試圖轉向諸如成功、財富、地位或性之類的東西，但這些永遠不會帶來持久的幸福。他們忽視了內心深處的渴望，不斷用各種聲音、活動、忙碌和娛樂來分散自己的注意力。他們用社交媒體、表演秀和螢幕來娛樂自己。他們盡一切努力去避免在內心的沉默和靈魂的寂靜中感到孤獨。但這些方法都無法滿足人心最深的渴求，只會讓我們感到空虛、不安和對更多事物產生嚮往。正如聖奧斯定（St. Augustine）曾經說過的：「祢為自己創造了我們，我們的心只有在祢內才能得到安寧。」（2）

「我沒有丈夫」（若 4:16-19）

閱讀若望福音 4:16-19：

耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為你曾有過五個丈夫，而你現在所有的，

也不是你的丈夫：你說的這話真對。」婦人向他說：
「先生，我看你是個先知。」

討論：這位女士如何尋求解渴？她那樣做時經歷了什麼？

就像今天的一些人一樣，這位婦人一直在一系列失敗的浪漫關係中尋求滿足她最深的慾望和渴望。耶穌已經知道了她從一個男人轉到另一個男人的悲慘故事。他也指出，現在和她在一起的男人也沒有真正忠於她：「你現在所有的，也不是你的丈夫」（若 4:18）。

當耶穌向她講述她的人生故事後，這個女人開始在耶穌身上看到更多的東西。她意識到耶穌不是普通人，而是天主所派遣的先知（申 18:15）。

討論：你認為這個撒瑪黎雅婦人感受到甚麼？你認為在若望福音中此刻她正在想什麼？

這個婦人很可能已經是個被社會唾棄的人。她在「第六時辰」（若 4:6）——根據古代猶太計時方式，即中午——來到井邊，就表示出她有些問題。這不是婦女們拖著罐子到井邊裝水的正常時間。一般人常在清晨或傍晚天氣涼爽時進行。那時，村裡的婦女們會聚集在一起，進行社交活動。事實上，這個婦人在炎熱的正午來到井邊，表明她受到了社區的排斥，而且當其他人在場時，她羞於出現。

為此，她可能感到非常孤單、被遺忘和被遺棄。然後，想想如果耶穌將她悲傷的生活公諸於世，她會有什麼感受。這可能只會增加她的尷尬、內疚、羞恥、絕望和無價值感。但事實並非如此。耶穌並沒有責備她。他想讓她的生活有一個新的開始。他溫柔地指出她被誤導的慾望，並充滿愛心地為她提供了更好的生活方式。他的觀點是這樣的：只有天主能夠滿足我們對愛的需求，縱然我們經常追逐其他事物來填補這種空虛。耶穌與撒瑪黎雅婦人的相遇是這種動態的象徵，表明耶穌才能滿足我們內心最深渴望，即我們對天主的渴慕。

最後，這個婦人似乎感受到了耶穌的愛和照顧。她認為耶穌是天主派來的偉大先知（申 18:15）。而且，正如我們接下來將看到的，她其後快樂地向別人講述耶穌。

把罐子留在後面（若 4:25-30）

閱讀若 4:25-30：

婦人說：「我知道默西亞——意即基督——要來，他一來了，必會告訴我們一切。」耶穌向她說：「同你談話的我就是。」

正在這時，他的門徒回來了，他們就驚奇他同一個婦人談話；但是沒有人問：「你要什麼？」或：「你同她談論什麼？」於是那婦人撇下自己的水罐，往城裏去向人說：「你們來看！有一個人說出了我所作過的一切事：

莫非他就是默西亞嗎？」

幾個世紀以來，基督徒在女人留下水罐的過程中看到了深刻的象徵意義。她拿著罐子來到井邊，希望能從井裡打水裝滿。當她離開井時，她帶著更偉大的東西，因為遇見了耶穌基督，那能滿足我們最深渴望的活水。留下罐子象徵著她放棄舊的生活和對塵世事物的追求，以實現內心的願望。

討論：想像自己處於撒瑪黎雅婦人的位置。你認為天主希望你留下哪些「水罐」，以便為真正能滿足你的事物騰出更多空間？

主啊，祢為自己創造了我們，
我們的心只有在祢內才能得到安寧。
(聖奧斯定)

有關本文的更多見解，請參閱下面的「其他背景」補充資源。

補充資源：其他背景

井的象徵意義 (若 4:7-9)

在聖經中，這口井是許多以色列古代領袖找到妻子的地方：依撒格的妻子黎貝加 (創 24:11)；雅各伯的妻子辣黑耳 (創 29:2) 和梅瑟的妻子漆頗辣 (出 2:15)。現在耶穌在井邊遇見了一個撒瑪黎雅婦人。然而，耶穌並沒有像我們通常想像的那樣建立婚姻，而是為她與祂建立

更深刻的關係奠定基礎。

五位丈夫的象徵意義（若 4:16-19）

這個婦人已經嫁給了五個男人，這一事實非常重要。撒瑪黎雅人與五個外國民族通婚。這些國家引入了他們自己的神祇。主要的一個是巴耳（Baal），在希伯來語中，它的意思是「主」，甚至是「丈夫」。當撒瑪黎雅人通婚時，他們也接受了周圍異教國家的這些外來神明，拋棄了他們與唯一真神——他們真正的丈夫——的關係。

在整本舊約聖經中，以色列人崇拜外邦神明，被認為是對與天主的盟約不忠。先知們甚至把它比喻成通姦。這是一個恰當的描述，因為「天主與以色列的關係就像丈夫和妻子之間的親密結合：天主是新郎，以色列是新娘。根據先知的說法，撒瑪黎雅人對與天主的盟約的不忠和對別的神明的敬拜，類似於對配偶的不忠。（3）

但先知們預言，有一天，天主會以新郎的身分回到撒瑪黎雅。儘管撒瑪黎雅不忠，天主，神聖的新郎，仍會再次來到他的配偶身邊，用愛與她說話，並召喚她重新建立關係。天主在歐瑟亞書中預言了這一點：「為此，看，我要誘導她，領她到曠野和她談心。……我必要從她的口中把巴耳的名號除掉，使他們再也不提起他們的名字。我要為他們定立盟約……我要永遠聘娶你。（歐 2:14, 17-20）。

現在，幾個世紀後，耶穌來到這個撒瑪黎雅婦人那裡，實現了這個預言。他是神聖的新郎，他來使撒瑪黎雅人重新團結起來。有兩個事實支持這一點：首先，洗者若翰明確地稱耶穌為「新郎」（若 3:29-30）。其次，耶穌在井邊遇見了她，這在聖經中具有重要的婚姻象徵意義。現在，已經被稱為「新郎」的耶穌，不是在任何普通的地方，而是在一口井那裡，遇見了一位撒瑪黎雅婦人。

「當我們聆聽他們的談話時，我們發現這位撒瑪黎雅婦人的一生令人心碎，這實際上體現了她的國家的災難性歷史。她飽受婚姻不忠的痛苦。像撒瑪黎雅一樣，她也曾經是個通姦的妻子。她與五個不同的男人聯姻，就像撒瑪黎雅與五個外國及其偶像崇拜的習俗聯姻一樣（列下 17:29-34）。因此，她的一生是歐瑟亞所譴責的以色列不忠與天主的盟約的象徵。

但現在，耶穌像神聖的新郎一樣溫柔地接近她，尋找不忠的撒瑪黎雅，以吸引她重新加入盟約，正如歐瑟亞所預言的那樣。他溫柔地對她說話，並表達了他的慈愛。作為永遠忠實的丈夫，耶穌並沒有拒絕她，而是邀請她回到天主的國度。」（4）

天主的觀點是這樣的：祂是唯一能夠滿足我們對愛的需要的人，但我們卻繼續追逐其他事物來填補這個空虛。耶穌和撒瑪黎雅婦人像徵著這種動態。耶穌是作為這位撒瑪黎雅婦人、撒瑪黎雅人民以及這個世界的真正丈夫

而來。

註解：

(1) Tom Brady, “Transcript: Tom Brady, Part 3” interview by Steve Kroft, 60 Minutes. November 4, 2005.

<https://www.cbsnews.com/news/transcript-tom-brady-part-3/>.

(2) Augustine, *Confessions*, trans. John K. Ryan (New York: Image, 1960), I. i. 1. (《懺悔錄》聖奧斯定)

(3) Curtis Martin and Edward Sri, *The Real Story: Understanding the Big Picture of the Bible* (Hebron, KY: Dynamic Catholic, 2012), 139.

(4) Ibid., 141-42.

1.1 天主的父愛

愛德華·茲威克 (Edward Zwick) 2006 年的電影《血鑽石》講述了一位父親和孩子團聚的故事。

這個故事很可怕：電影以 1999 年的塞拉利昂/獅子山共和國 (Sierra Leone) 為背景，以反叛派份子恐嚇鄉村、恐嚇當地人並奴役一些人開採鑽石開始。年輕的漁民所羅門·萬迪 (Solomon Vandy) 就是這樣一個不幸的當地人。

所羅門逃離採礦營，卻發現他的兒子迪亞 (Dia) 已被革命軍俘虜，正被迫充當兒童兵。所羅門的心徹底崩潰了。他一生都是一個好父親：用愛養育他的家庭，指導他的兒子踢足球，並參與非洲門迪部落 (Mendy tribe) 的生活。他愛自己的兒子勝過一切，他知道迪亞正承受著多大的痛苦。

兒童兵的生活是可怕的。由於貧窮、戰爭的創傷和對鑽石的狂熱，許多兒童兵陷入絕望，透過吸毒、酗酒和放蕩來麻痺痛苦。迪亞也不例外。他需要逃避，而感官的快樂會帶來喜歡的消遣。迪亞的生活變成了令人沮喪的工作和短暫的快樂的混合體，這與他小時候和父親一起度過的生活截然不同。起初，迪亞希望他的父親會來找他。但很快，隨著日子一天天過去，迪亞的冷漠情緒與日俱增，他對父親的信任也隨之消失。最後迪亞變得嚴重憂鬱，甚至怨恨所羅門未能將他從痛苦中解救出來。

有一天，一切都改變了。子彈聲打破了叛軍營地早晨的平靜。一支敵對勢力前來拯救世界，其中包括迪亞的父親所羅門。最終，父子將團聚但就在事情似乎已解決之際，一場新的危機接踵而至。

所羅門跑向迪亞並試圖擁抱他，但令所羅門驚訝的是，迪亞拒絕承認他的父親。被反抗軍洗腦的迪亞心想：「我幾乎記不起和家人一起的生活了，我做了那麼多壞事。我怎麼可能回頭？」

所羅門走近，但迪亞沒有鬆懈。迪亞害怕自己會失去快樂、金錢和權力，於是抓起附近的一把槍，直接指著父親。

但所羅門並不害怕。相反，他轉而看著兒子，說：「迪亞！你在幹什麼？迪亞，看著我！」

現在，迪亞透過槍的瞄準器，感覺喉嚨哽住了，因為他看到父親的黑眼睛直視著他的靈魂。這和嬰兒時期看著迪亞的眼睛是一樣的。和看迪亞踢足球時一樣的眼睛。與迪亞一起在家用餐時，那雙眼睛閃爍著笑意。這是迪亞父親的眼睛，一個慈愛的父親，一個渴望迪亞醒悟的父親。但迪亞做不到，儘管淚水從臉上流下來，他的手指還是壓著槍的板機。

迪亞的父親態度依然堅定。他含淚走向迪亞，提醒迪亞

他的身份、他的家、和他來自哪裡：「你是驕傲的門迪部落的迪亞·萬迪。你是一個熱愛足球和學校的好孩子。」

迪亞的手開始出汗；他的胸口顫抖，淚水順著臉頰流下來。

他的父親繼續說：「迪亞，我知道他們讓你做了壞事，但你不是一個壞孩子。我是你的父親，我愛你，你會和我一起回家，再次成為我的兒子。」

說到這裡，迪亞崩潰了。他放下槍，在心裡讓自己回到曾經熟悉的身份。他再次讓自己相信他的父親，他的父親過來擁抱了他。(1)

討論：為什麼迪亞很難接受父親的愛？你認為是什麼讓迪亞回到了他父親身邊？

以新的角度看浪子回頭的故事

電影《血鑽石》在多個影展上獲獎，飾演所羅門·凡迪的傑曼·翰蘇 (Djimon Hounsou) 獲得奧斯卡提名。他所塑造的好父親形象感動了眾多觀眾的心。這部電影成功的原因之一是它表達了人類的普遍願望：對愛、對接納、對療癒和對真正的父性的渴望。但最重要的是，尤其是在這個場景中，這部電影是關於身份的認同。這部電影講述了一個兒子記起自己和父親的身份。在轉捩點，當迪亞放下槍時，他幾乎就像在心裡想著：「哦，

是的，我記得你：我的父親，我在戰前認識的人。我還記得我是誰：我是你的兒子。」

人類對身分的追求是人類經驗的核心。所羅門提醒迪亞他作為兒子和部落成員的身份，但活在當今世界的我們，關於我們的身份，通常沒有人來提醒我們。我們帶著問題走過人生，但沒有答案。我們不知道自己是誰，也不知道天主是誰。但我們想知道，正是這兩個問題最終引發了所有其他宗教問題：天主，祢是誰？而我又是誰呢？

這些問題的解答曾有多種說法，不少是互相矛盾的。其中之一是無神論，相信天主並不存在，而且你終究沒有重要的身份，你只不過是無關重要的宇宙中一顆隨機發生的微塵而已。另一個答案是自然神論，即有一個天主，但祂不參與你的日常生活。還有一個答案是，天主是一位全能的奴隸驅使者或一位與人毫無關係的法官。這些錯誤的觀點都不是基督宗教所述說的天主。基督信仰對天主的看法不同於世界上所有其他宗教。它不僅為我們提供了「天主是誰？我是誰？」這兩個問題的答案，它也告訴我們為什麼我們對所羅門和迪亞這樣的故事如此著迷。

為甚麼是這樣的呢？嗯，聖經裡有一個故事，和迪亞的故事非常類似。在耶穌講的許多比喻中，最著名的是路加福音中的浪子的比喻。為什麼說這個是最受歡迎的呢？你可能以前聽過這個比喻，但在你把它視為陳腔濫

調之前，先問問自己：為什麼這個比喻啟發了數十億人的心靈和思想？讓我們來看看：

耶穌又說：「一個人有兩個兒子。那小的向父親說：父親，請把我應得的一份家產給我罷！父親遂把產業給他們分開了。過了不多幾天，小兒子把所有的一切都收拾起來，就往遠方去了。他在那裏荒淫度日，耗費他的資財。當他把所有的都揮霍盡了以後，那地方正遇着大荒年，他便開始窮困起來。他去投靠一個當地的居民；那人打發他到自己的莊田上去放豬。他恨不能拿豬吃的豆莢來果腹，可是沒有人給他。他反躬自問：我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裏反要餓死！我要起身到我父親那裏去，並且要給他說：父親！我得罪了天，也得罪了你。我不配再稱作你的兒子，把我當作你的一個傭工罷！（路 15:11-19）

討論：你認為兒子為什麼離開父親，為什麼他想回來？你認為兒子此刻會如何看自己？

相信

浪子的經驗幾乎是所有人類故事的典型。讓我們回顧一下到目前為止的基本敘述：浪子得罪了他的父親，感到羞恥，然後覺得不配得到父親的愛。總之，浪子的行為讓他對父親的愛產生了懷疑。這種對父愛，尤其是對天主的愛，感到懷疑的傾向，是人類經驗的典型部分。

浪子認為他的父親更像是主人，而他自己更像是奴隸。

他覺得自己無法與父親再建立關係。他犯了非常糟糕的錯誤，他也知道這一點。他的選擇會產生後果。他開始想回到他的父親那裡，但他認為事情永遠不會一樣了。他毀了和父親的關係。他只能成為奴隸，成為他父親不願原諒的世界中，輪子上的一個齒輪。他將自己的行為視為自己的身份，例如，他認為「我不夠好。事實上，我毫無價值，不值得真正的愛。」

浪子的故事具有普遍的吸引力，因為它強調了一個普遍的循環：誘惑，然後是罪惡，然後是羞恥，然後是孤立。矛盾的是，在循環開始之前，人們常常認為罪沒什麼大不了的。然而，在這個循環結束後，人們認為他們的罪是如此之大，以至於他們沒有辦法回到天主身邊！

討論：你能看到你與浪子的事實的關聯嗎？你是否曾經對天主失去了信心，或者你是否曾經感覺自己無法回到天主身邊？你是否曾與其他人在人性層面經歷過這一現實？

回家

我們大多數人都能與浪子產生共鳴，所以讓我們看看這個故事的結局：

「他便起身到他父親那裏去了。他離的還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的心，跑上前去，撲到他的脖子上，熱情地親吻他。兒子向他說：父親，我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子了！父親卻吩

吩咐自己的僕人說：你們快拿出上等的袍子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋，再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而復生，失而復得了。」（路 15:20-24）

與浪子的期望相反，他的父親拒絕把他當作奴隸對待。事實上，父親正在慶祝他的歸來。父親一直望向遠處，焦急地等待兒子歸來。兒子已開始回程就足以讓父親跑去迎接。兒子開始解釋他的行動，但對於父親來說，僅僅兒子家這一事實就足以舉辦一場慶祝會！長袍和戒指表明兒子已經完全回復原來的身份。兒子回來時覺得自己像個奴隸，但父親堅持要他像兒子一樣生活。

你可能會問，這一切與我們最初的兩個問題有什麼關係：天主，你是誰？我是誰？浪子的比喻給了我們基督信仰所提供的答案。天主是誰？祂是慈愛的父親（天主教教理 238-40）。（2）你是誰？你是祂的孩子。聖經清楚地表明，宇宙的主宰、無限的天主和那唯一能夠滿足我們渴望的存在，是一位好父親。基督信仰在世界宗教中，獨一無二的激進主張是：天主是一位好父親。祂不是奴隸驅使者。祂不是來抓你的。你所做的一切都不能使你與祂的愛分開。你的身份與你所做的任何事情無關。確實，天主渴慕你。就像所羅門·萬迪和浪子的父親一樣，祂渴望你，你在祂眼裡價值無限。

最後，基督信仰對你是誰這個問題給了明確的答案：天主是父親，你的身份在於你是天主的兒子或女兒！這就

是你！

很難相信這一點嗎？也許，就像迪亞一樣，你自己生活中的戰爭讓你用槍指著天主。或者，就像浪子一樣，你認為你所做的某件事意味著你無法回到天主身邊。但事實並非如此。像迪亞一樣，讓天主提醒你你的身份。像浪子一樣，踏出回家的第一步。返回，放下槍，讓天主有機會向你展示祂的愛。讓自己再次——或許是第一次——開始與祂建立關係。

討論：你認為天主現在如何看待你？當你考慮接近天主或是回到祂身邊時，你會想到什麼？你相信天主是你慈愛的父親嗎？

註解：

(1) Blood Diamond, directed by Edward Zwick (2006; California: Warner Bros, 2007), DVD. (《血鑽石》，導演愛德華·茲威克)

(2) 「以『父親』的名字稱呼天主，這信仰的語言特別表明兩點：就是天主是一切的根源和超越的權威，同時祂又愛護並眷顧祂所有的子女。」(天主教教理 239)

2.0 福音

「耶穌從那裏前行，看見一個人在稅關那裏坐着，名叫瑪竇，對他說：『跟隨我！』他就起來跟隨了耶穌。」
(瑪 9:9)

想想稅吏瑪竇。在耶穌的時代，收稅不只是另一種職業。稅吏負責從人們身上榨取錢財，而且他們常常毫不留情地這樣做。他們從人民那裡偷竊，提高稅率，並將多餘的錢據為己有。作為猶太稅吏，瑪竇會被視為是更壞的人。羅馬統治對猶太人來說是一個嚴重的問題。天主給了他們應許之地，他們應該有自己的國王，而不是在羅馬皇帝的統治下。羅馬是敵人，任何與羅馬站在一起的人都是被唾棄的人，是敵人的朋友。那就是瑪竇。瑪竇是個小偷，是個叛徒。他屈服於財富和權力的誘惑。當耶穌對瑪竇說「跟隨我」時，你可以想像瑪竇內心的衝突：「我真的可以放棄嗎？我的錢、我的事業呢？」但同時，他也渴望生活中有更多的東西：「我會更快樂嗎？如果我拋下一切跟隨這個男人，生活會不會更好？也許我就不必成為叛徒。但我真的能改變嗎？我還想改變嗎？我認識這個人嗎？如果我跟著他會怎樣？我需要付出多少代價？」耶穌向我們每個人發出「跟隨我」的邀請。就像對瑪竇一樣，我們可能會感到緊張。也許我們有過這樣的經驗。也許我們不確定跟隨耶穌是一個好的決定。也許我們感覺到天主召喚我們去做某件事，但我們害怕它可能會要我們付出怎樣的代價。也許我們過去做了一些壞事，並且認為我們無法改變。無論

我們的處境如何，讓我們考慮一下耶穌「跟隨我」的邀請，看看這對我們的生活意味著什麼。

討論：像瑪竇一樣，你在人生中也經歷過這種衝突嗎？為何如此？

耶穌的邀請：五個 R

耶穌的邀請可以概括為 5R：關係 (Relationship)、叛逆 (Rebellion)、和解 (Reconciliation)、再造 (Re-Creation) 和回應 (Response)。讓我們來看看這則訊息，看看它對我們意味著什麼。當你開始時，請考慮這個問題：

討論：你認為人生的意義是什麼？

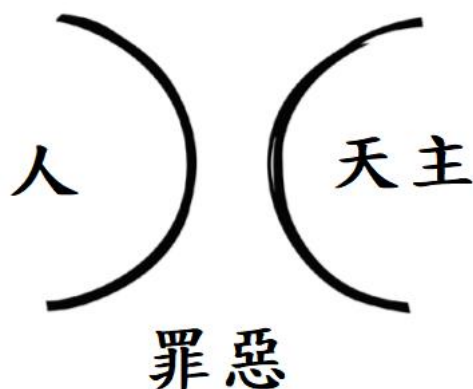
關係：我們生來的目的

縱觀人類歷史，人們對生命的意義這個問題提出了許多答案。但基督徒對這個問題的回答是獨特的：「天主本身是無限的美善和真福，按祂純粹慈愛的計劃，自由地創造了人，使人分享祂的真福」（天主教教理 1）。想想看：天主沒有必要創造我們——祂本身就是完善的真福。然而，正如聖經所教導的，「天主是愛」（若一 4:8），出於愛，祂自由地選擇創造我們，用他的生命充滿我們，以便祂能與我們分享他的愛。這就是我們找到持久幸福的地方：以祂的兒女的身份，與天主為友（創 1:26）。

討論：你如何看待基督徒對生命意義的答案？你認為你能與天主建立關係嗎？

叛逆：鴻溝

儘管我們生來就是為了與天主建立關係，但有一個嚴重的問題：罪惡。



罪惡從根本上破壞了我們與天主的關係。我們必須感受到罪惡的後果是多麼具有破壞性。正如柯蒂斯·馬丁（Curtis Martin）在他的《培養福傳門徒》一書中解釋的那樣，

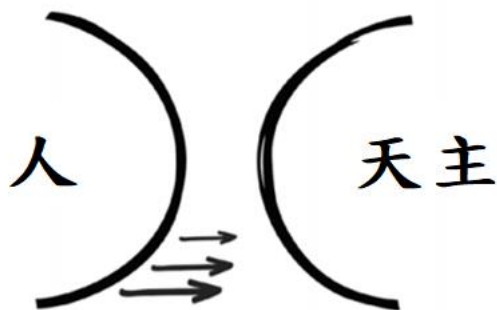
你不是你該成為的人。罪惡傷害了你，使你與天主隔離。我們的問題實際上比我們想像的要嚴重得多。乍一看，我們可能會認為，透過一些自我完善的努力，我們可以縮小我們是誰和我們應該成為誰之間的差距。但事實並非如此。

當我們犯罪跌倒：跌倒是普遍的「因為所有的人都犯了罪，都失掉了天主的光榮」(羅 3:23)。跌倒是嚴重的——「因為罪惡的薪俸是死亡」(羅 6:23)。(1)

天主本身是無限的美善和真福，按祂純粹慈愛的計劃，自由地創造了人，使人分享祂的真福。
(天主教教理 1)

人犯罪跌倒造成了一道巨大的鴻溝，以至於沒有人能夠跨越它，即使他們盡了最大的努力。我們生活中的問題主要並不是在於我們的環境——我們的家庭、我們的男朋友或女朋友、我們所處的政治局勢、我們的工作或發生在我們身上的任何其他事情。我們的問題是罪惡。

罪惡導致了一個兩難的情況：我們生來就是為了與天主建立關係，但我們卻因為罪而與天主分離。儘管我們盡了最大努力，我們仍無法彌補因犯罪而產生的鴻溝。



想想在其他關係中會發生什麼事。當我們傷害某人時，

我們會覺得我們應該做點什麼——提供一份愛的禮物、一種犧牲、表達我們的歉意和糾正事情的願望——這樣我們就可以彌合關係中的鴻溝。我們與天主的關係也是如此。但對天主來說，彌合鴻溝的愛的禮物，一定要偉大得多，無限偉大。正如愛德華·斯里博士（Dr. Edward Sri）在他的《愛的面紗》一書中解釋的那樣：

我們的罪意味著我們不愛完全愛我們的天主。因此，我們應該向天主獻上一份能彌補我們冒犯祂的無限嚴重性的愛的禮物。但沒有人能做到這一點。即使是最聖潔的人也無法提供一份愛的禮物來贖全人類的罪。只有身為天主的人（divine person）才能做到這一點。（2）

這就是困境。我們渴望持久的幸福，而這種幸福只能來自與天主的關係，但我們自己無法修補這段關係。我們是有限的，只有無限的愛才能彌合罪惡造成的無限鴻溝。

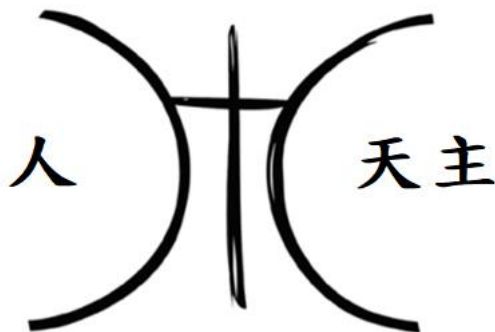
討論：你如何經歷罪及其影響？你是如何經歷這種困境的？你曾以什麼方式嘗試直接或間接地靠自己「與天主和好」？

和解：又是天主又是人的耶穌所帶來的解決辦法

那麼，該如何解決這個困境呢？唯一解決方案就是：耶穌基督。祂又是天主又是人，只有耶穌基督能彌合我們和天主之間無限的鴻溝。

作為完全的人，耶穌可以代表我們。他可以代表整個人類大家庭做出愛的舉動。

但由於祂也是完全的天主，耶穌愛的行為遠遠超過了人類所能提供的任何東西。



由於耶穌有完整的人性和完整的天主性，祂在十字架上的完全、自我奉獻的愛就具有了無限的價值。作為天主和人，耶穌為我們提供了無限的愛的禮物，使我們恢復與天父的正確關係。耶穌是有罪的人類和完全聖潔的天主之間的橋樑。

討論：你對耶穌為你獻出生命有何看法？你相信耶穌在十字架上的犧牲可以挽回罪惡所造成的傷害嗎？

再造：在基督裡的轉變

但還有更多，耶穌來世上，要做的不只是為我們的罪惡死在十字架上。如果耶穌所做的只是死在十字架上，人類就會與天主和解，事情就會得到修復，與天父的正確

關係就會恢復。但天主如此愛我們，以至於祂想要的不僅僅是與我們擁有已修復、公正、和平共處的關係。祂想贏得我們的心。祂想讓我們成為「新造的人」(3)
(格後 5:17)。

柯蒂斯·馬丁解釋了教父們（教會早期的神學家）所說的，天主希望在我們的生活中實現在基督內的深刻轉變：

想像一下一根冰冷的鋼筋和一團熾熱的火焰。它們幾乎沒有任何共同點。但是，如果將冷棒放入熱火中，就會發生令人驚奇的事情：棒開始呈現火的特性。它變得溫暖，開始發光——如果你把棒從火中拿出來，並用它接觸一些稻草，它實際上可能會引起火災。現在想像一下，火是天主，我們是鋼棒。當我們活在基督內…我們就開始擁有神的屬性。(4)

這不只是我們的罪惡得到寬恕！當基督用祂的生命充滿我們時，我們開始像基督一樣思考，像基督一樣服務，像基督一樣犧牲。我們具有基督的特質。我們變得更有耐心、誠實、慷慨、純潔和勇敢，就像基督一樣。正如聖保祿所解釋的，「我們眾人以揭開的臉面反映主的光榮的，漸漸地光榮上加光榮，都變成了與主同樣的肖像」(格後 3:18)。

主啊，取用並收納我所有的自由、我的記憶、我的理解、我的全部意志，以及我所擁有的一切。

(聖依納爵·羅耀拉 St. Ignatius of Loyola)

基督信仰不只是一種自助宗教，幫助自己做個好人的好方法。也不僅僅是從仁慈的神獲得寬恕。從根本上講，基督信仰是：讓天主從內部改變我們。我們認識到自己的罪和完全的無助，我們讓天主寬恕我們、醫治我們並改變我們——這樣我們就能像基督一樣生活和愛。耶穌的死不只是為了寬恕我們。祂也復活了，用祂的生命充滿我們，使我們能夠在祂內改變。

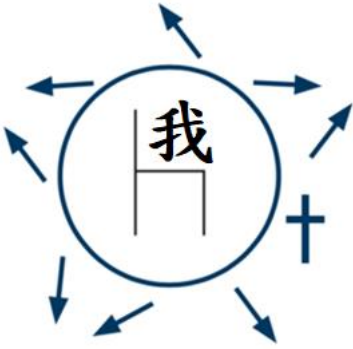
這種轉變發生在基督的教會。今天，透過教會，我們真正遇見了永生的耶穌並被改變。耶穌透過祂的死和復活為我們贏得的一切，都是透過教會——教會的教導和教會的聖事——帶給我們的。首先，在教義方面：天主教會傳承基督的教導，以便我們能接受祂作為我們的主，指引我們的生活。當我們聽到教會的教導時，我們今天就遇到了基督對我們說話。第二，在聖事方面：那在昔日治癒病人，使盲人復明，並寬恕人的罪孽的耶穌，今天繼續透過祂教會的聖事觸及我們的生活。在聖事中，我們遇到永生的耶穌，祂醫治我們的軟弱，赦免我們的罪過，並用祂的聖神充滿我們，使我們的心變得更像祂的心。我們在天主教會裡遇到了耶穌基督本人。正是在那裡，我們受邀去跟隨祂並因此而改變。

討論：你相信天主能為你的生命帶來這種轉變嗎？天主想與你分享祂的生命，並透過教會以特定的方式改變你，你對此有何看法？

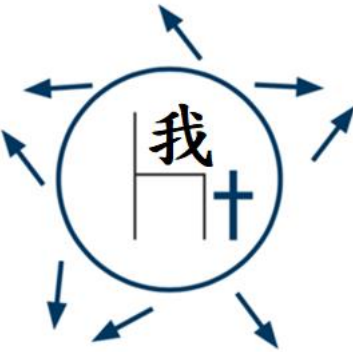
回應：「跟隨我」

耶穌提供了一個彌合罪過所造成的鴻溝的答案。救恩是一份禮物，是天主透過教會免費提供給我們每個人的。決定接受天主的拯救之恩意味著做出成為耶穌門徒的基本選擇（即「跟隨我」）。天主為了我們將祂自己完全給了我們；所以，我們唯一的適當回報就是將我們自己完全奉獻給祂。但是，就像上面的福音故事中的瑪竇一樣，我們可能會猶豫不決。我們有疑問。我們擔心可能要付出怎樣的代價。但耶穌並沒有拿走任何讓生活變得美好的東西。如果我們讓基督完全進入我們的生活，如果我們完全向祂敞開自己，我們就不怕祂會從我們身上奪走一些東西嗎？或者，難道我們不擔心因此要放棄一些重要的、獨特的、讓生活過得如此美好的事物嗎？… 不！如果我們讓基督進入我們的生活，我們就什麼也沒有失去，什麼都沒有，我們絕對不會失去任何使生命自由、美麗和偉大的東西……不要害怕基督！祂什麼也不拿走，卻賜給了你一切。當我們把自己奉獻給祂時，我們會得到百倍的回報。是的，敞開通往基督的大門——你就會找到真正的生命。(5)

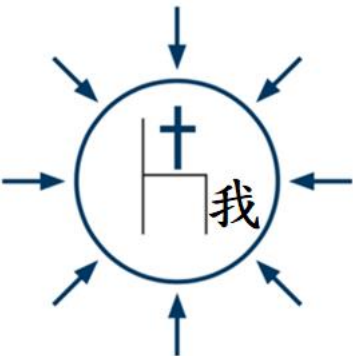
當你考慮耶穌的邀請時，思考你與天主的關係的一種方法，就是在三個簡單的場景中（如下圖所示）：



1. 天主不是我生活的一部分。我自己主宰我的生活。



2. 天主是我生命的一部分，但祂並不處於我生命的中心。祂是重要的，我有時會讓他參與我的決定，但我仍然自己主宰我的生活。



3. 天主是我生命的中心。我把我的生命、我的計劃和我的夢想交在祂手中，我尋求遵行祂的意願，而不是自己的意願。祂是我生命的主。祂坐在我心中的寶座上。

討論：

1. 看著这三張圖片，你會把自己放在哪裡？為什麼？
2. 現在，你會決定把耶穌基督放在你生命的中心嗎？你會把你的生命交給他並選擇追隨祂嗎？
3. (a) 如果不是，有什麼阻礙你將自己的生命交託給耶穌成為祂的門徒呢？或 (b) 如果是，你現在會祈禱並表達你渴望邀請基督更深入地進入你的生命嗎？

一起祈禱，或以自己的方式，或使用教會傳統的禱詞如下：

「主耶穌基督，天主子，可憐我這個罪人」（天主教教理 435）。

「主啊，取用並收納我所有的自由、我的記憶、我的理解、我的全部意志，以及我所擁有的一切。祢已賜給我一切。主啊，我將它歸還給祢。一切都是祢的，請完全按照祢的意願處置。請給我祢的愛和祢的恩寵，因為對我來說這樣就足夠了」（聖依納爵·羅耀拉）。

天父我感謝祢。我相信祢因著愛，並為了愛而創造了我。我的祖先和我卻沒有按照祢美好的計劃而生活，並從此情況中無法自拔自救。

主耶穌，沒有祢我就感到無望、無助、絕望和迷失。我不想要這樣生活了，而想要改變。我現在遠離所有的罪惡並向祢求寬恕。

我相信祢是真天主、真人、世界的救主、天主子。我相信因為祢愛我，並為了我能獲得新的生命，與天父和好，祢為我受苦、死在十字架上和第三天復活了。

主耶穌，我轉離其他得救的方法，並只轉向祢。我接受祢為我個人的救主和生命的主。我給祢我的身心靈、意志、理智和我所有的一切。

我接受祢要賜給我的新生命、寬恕和所有的恩典，並請祢遣發祢的聖神充滿我並轉變我的生活。請給我智慧和力量，在天主教會內做耶穌的門徒。請祢引導我、光照我、聖化我和堅強我。阿們。

採取行動

討論：你需要採取哪些步驟來回應基督的邀請？你的生活中有什麼需要改變？你需要採取哪些實際步驟？請參閱下面的範例：

- 去辦和好聖事（已是天主教徒，<http://tianzhu.info/?p=1000>）
- 開始每天祈禱（clicktopray.org，《祈禱入門》）
- 參加主日彌撒（甚至每天）
- 每天閱讀聖經（verbumdeitwn.com，ccReadBible 軟體）
- 花時間與其他基督徒相處（小組聚會…）
- 開始慕道（系統性地學習天主教教理，準備領洗）

註解：

(1) Curtis Martin, *Making Missionary Disciples: How to Live*

the Method Modeled by the Master (Colorado: FOCUS, 2018), 46-47.

(2) Edward Sri, *Love Unveiled: The Catholic Faith Explained* (San Francisco: Ignatius), 91.

(3) Pontifical Council for Culture, “Concluding Document of the Plenary Assembly: The Via Pulcritudinosa, Privileged Pathway for Evangelization and Dialogue (2006)”, accessed November 17, 2020, Vatican.va, III.1.

(4) Curtis Martin, *Making Missionary Disciples: How to Live the Method Modeled by the Master* (Colorado: FOCUS, 2018), 13.

(5) Benedict XVI, “Homily of his Holiness Benedict XVI, Imposition of the Pallium and Conferral of the Fisherman’s Ring for the Beginning of the Petrine Ministry of the Bishop of Rome (April 2005),” accessed March 13, 2020, Vatican.va。(教宗本篤十六世就任典禮的講道)

造就



3.0 「步上辣彼的後塵」：作為耶穌的門徒而生活

可選的聖言誦禱

1. 閱讀路加福音 5:1-11。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

令人驚訝的是，在當時成千上萬的猶太人中，耶穌選擇了像西滿伯多祿這樣的人作為祂的門徒。

伯多祿並沒有令人印象深刻的履歷。在他那個時代，他並不是一個最聰明、最神聖、最有天賦或最有才華的人，他也沒有在猶太人中擔任任何領導職務。他不是司祭。他不屬於菁英統治階級。他也不是像法利塞人那樣的宗教專家。他只是一個在加里肋亞海沿岸工作的、沒有受過教育的普通漁夫。

從福音書中可以清楚看出，伯多祿遠非完美。有些時候他曾表現出偉大的信德，但他也因犯重大錯誤並高估自己的能力而聞名，例如誤解耶穌（瑪 16:22）、限制寬恕（瑪 18:21）和缺乏信任（瑪 14:30）。他甚至三度否認耶穌，並在祂最需要的時候拋棄了祂（瑪 26:75）。

伯多祿是個像我們一樣的普通人——是個有許多好的意願但沒有能夠全部實現的人——然而，耶穌仍然召喚他

做他的門徒。伯多祿的生命透過這個門徒訓練的過程而改變：他最終成為一個偉大的基督徒領袖、聖徒、勇敢的基督見證人，甚至在羅馬殉道。

這給了我們很大的鼓勵。天主愛我們，照我們原本的樣子選擇了我們，但祂太愛我們了，不讓我們留在那裡。首先是給我們追隨祂的召喚，然後才是做偉大事情的期望。如果我們回應祂的召喚，祂就會醫治我們，並裝備我們像祂的門徒們那樣生活。如果耶穌能把像伯多祿這樣軟弱、不完美、遠非聖潔的人逐漸變成聖人，那麼祂當然也能對我們做同樣的事。

討論：知道伯多祿不一定是世界上最有天賦和才華的人是否會鼓勵你？你在哪些方面曾經有好的意願想要成為耶穌召喚你成為的人，卻失敗了？

耶穌的門徒：效法主（1）

門徒訓練的概念可以用聖經中的一個關鍵字來概括：效法。成為門徒意味著你跟隨一位辣彼，一位老師。但門徒的目標不僅是掌握老師的教誨；相反，門徒要掌握老師的生活方式：他如何祈禱、學習、教導、服務窮人以及每天如何活出他與天主的關係。

耶穌自己說，門徒受到充分的訓練後，他就會變得「像他的老師」（路 6:40）。聖保祿培育門徒時，他勸告他們不僅要記住他的教導，也要遵循他的生活方式：「你們該效法我，如同我效法了基督一樣」（格前 11:1）。他

勸勉他們以同樣的方式領導別人（弟後 2:2）。

聖經中「門徒」這個字是 mathetes，意思是「學習者」。但福傳門徒訓練與當今大多數大學校園中進行的課堂學習有很大不同。大學教授可能會在大廳裡授課，隨後將測試學生對所授課資料的掌握度。有時，學生可能會提出問題並尋求更多指導。但在大多數情況下，教授和學生通常不會在課堂外的友誼團體和學習社群中共同生活。

然而，向辣彼學習卻截然不同。正如愛德華·斯里（Edward Sri）解釋的那樣，

跟隨辣彼…意味著與辣彼一起生活，與他分享生活並參與辣彼的整個生活方式。門徒可能會陪伴辣彼進行所有日常事務：祈禱、學習、與其他辣彼辯論、向窮人施捨、埋葬死者、上法庭等。因此，門徒不僅研究聖經內容，也研究辣彼的生活「內容」。(2)

這就是為什麼耶穌不只是邀請門徒到會堂聽祂講道。祂說：「來吧，跟隨我」，並邀請他們參加三年的旅行，在加里肋亞各地從一個村莊到另一個村莊，傳講天國的福音。

想想看：三年來，日復一日地與耶穌一起生活！祂的榜樣會對祂的弟子產生多大的影響啊！他們會注意到祂早起祈禱的方式。他們會見證祂對他人的同情心。他們會

因為祂迫切需要去幫助罪人和被遺棄的人而感動。他們會看到治癒和復活的奇蹟。他們也見證了祂如何教導群眾、與對手辯論、呼籲人們悔改並寬恕他們。大部分耶穌的生活方式都會「見賢思齊」地影響祂的門徒。(3)

討論：門徒訓練的觀念如何改變你對「成為耶穌門徒意味著什麼」的看法？

我們今天的門徒訓練

我們被要求遵循基督信仰的所有教義和實踐，但我們還需要做更多的事情。我們必須更深入地反省在我們心中正在發生的事情。我們與耶穌的合一是否在成長？我們是否注意到祂不斷地呼籲我們悔改，激勵我們付出更多、愛更多、放棄更多？門徒們意識到，耶穌不斷地邀請他們在生活的各個方面都像祂一樣生活——正如教宗聖若望·保祿二世所說，「像祂一樣思考，像祂一樣判斷，按照祂的誠命行事，並在祂邀請我們去這樣做時懷抱著希望。」(4) 因此，成為門徒不只是需要說和相信正確的事。它是一種完整的生活方式。最終是耶穌的生活方式改變了我們。

門徒訓練的主題提醒我們，作為天主教徒並不是一件停滯不前的事：「我在主日參加彌撒」；「我相信教會的所有教導。」當然，所有這些對於虔誠的天主教徒來說都是必不可少的。但作為門徒的生活所涉及的事情遠不止這些。門徒訓練是非常個人化和動態的事情。它需要持續的皈依、轉變，並不斷學習對耶穌說更大程度的

「是」。耶穌真正的門徒絕對不會只是流於形式。他們從不滿足於平庸、極少主義、和「打個勾」的信仰方式。相反，真正的門徒正在為偉大的事而奮鬥，總是在注意天主召叫他們邁向信仰的下一步的時機。他們有意地努力根除生活中的罪惡和弱點，培養新的美德並加深與基督的友誼。他們也有意地嘗試模仿基督。

在這段轉變的旅程中，門徒謙卑地認識到兩個重要的真相：

- A. **關於他自己的真相**——他的許多弱點、失敗以及他未能像基督一樣生活的地方
- B. **關於他被造目的的真相**——與基督的形象相符：像祂一樣生活，像祂一樣愛…

門徒訓練就是從 A 到 B。(5)

當天主教傳統談到「追求聖潔」或「成聖」時，它指的是基督徒門徒被天主的恩寵不斷改變並「從一種程度的榮耀到另一種程度的榮耀」轉變為基督的樣子的終生過程（格後 3:18）。

討論：你在哪些方面已經過著耶穌的門徒的生活了，以及你認為自己在哪些方面有不足？

門徒生活：四種實踐

古代猶太人有一句話，充分表達了門徒訓練和轉變的觀念。他們說，如果你找到一位好的辣彼，你應該「用他

腳下的塵土來覆蓋自己，渴求吸收他的話語」。

斯里繼續解釋說：

這個表達方式可能取自古代猶太人的一個眾所周知的景象：門徒們走在辣彼後面，緊緊跟隨他，以至於會沾滿他走動時所揚起的灰塵。對於門徒們靈修生活中應該發生的事情來說，這是一個強而有力的形象。門徒應該緊密地跟隨辣彼，以至於他們被辣彼的整個思想、生活和行為方式所籠罩。(6)

幾千年後，我們也應該做同樣的事。雖然我們現在走的是鋪好的道路，而不是塵土飛揚的路徑，但天主仍召喚我們成為門徒——即緊緊跟隨我們的辣彼耶穌基督，以至於我們被祂生命的「塵土」所覆蓋，以至於我們被改變並成為新人。這些正是耶穌正在尋找的門徒。祂召叫我們去效法祂。

但今天我們要怎麼做才能做到這一點呢？

早期的門徒試圖以四種方式去效法耶穌教導他們的生活：「他們專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。」(宗 2:42)。我們可以將門徒的這四個關鍵行動——祈禱、團聚、擘餅（即聖體聖事）和宗徒們的教導——視為我們今天遇到耶穌的指導和力量的地方，就像在早期教會時一樣。這將幫助我們在靈修方面成長，遠遠超越我們靠自己所能做到的。

祈禱、團聚、聖事和宗徒們的教導這四種做法就像我們可以添加的燃料，使我們的信仰之火不斷增長。我們越活出這四件事，就越能重新遇見耶穌，並讓辣彼的塵土覆蓋自己。例如：

我們思考這由宗徒傳下來的信仰中能激勵我們去讚美天主或挑戰我們做出犧牲的想法。這有助於我們變得更像基督。我們在祈禱中感受到天主召喚我們去改變，在某個領域做得更好，或更相信祂。我們在各種聖事中體驗到祂的愛和憐憫，並渴望再次領受。我們在與鄰居、窮人、受苦者和其他基督徒的聚會中遇到耶穌，他們在信仰上鼓勵我們，提供了許多機會讓我們透過愛住在他們裡面的基督，在基督的愛中成長。(7)

討論：看看這四種做法（祈禱、團聚、聖事和宗徒的訓誨），你需要採取哪些步驟才能更好地「被你的辣彼耶穌基督的塵土所籠罩」？

採取行動

現在你已經明白成為耶穌的門徒意味著什麼，你可以開始採取一些具體步驟來成為更忠實的門徒。特別注意讓宗徒大事錄，第2章，第42節所述的四種做法成為你生活的更重要的部分以幫助你與基督更加親近。本書接下來的幾篇文章可以有效地指引你學習如何將這四種實踐融入日常生活中。

關鍵概念

效法：概括門徒生活的一個關鍵字就是「效法」。門徒應該「沾滿辣彼的塵土」，不斷努力效法基督。

在宗徒大事錄第 2 章第 42 節中，耶穌門徒的四種行為是：1. 祈禱，2. 團聚，3. 擘餅，4. 宗徒們的訓誨

附加資料

- *Into His Likeness: Be Transformed as a Disciple of Christ* by Dr. Edward Sri
- *The Activated Disciple* by Jeff Cavins
- 天主教教理 1805-1845：人性的德行

註解：

(1) The following sections of this article are based on insights from Edward Sri, *Into His Likeness: Be Transformed as a Disciple* (San Francisco: Ignatius Press, 2017).

(2) Edward Sri, *Into His Likeness: Be Transformed as a Disciple* (San Francisco: Ignatius Press, 2017), 25.

(3) *Ibid.*, 29.

(4) John Paul II, *Catechesi Tradendae*, accessed September 25, 2020, Vatican.va, 20.

(5) Edward Sri, *Into His Likeness: Be Transformed as a Disciple*, 5.

(6) *Ibid.*, 30.

(7) Edward Sri, “In the Dust of the Rabbi: Clarifying Discipleship for Faith Formation Today,” Review.

catechetics.com, accessed November 18, 2020,

<https://review.catechetics.com/dust-rabbi-clarifying-discipleship-faith-formation-today>.

3.1 祈禱：靈魂的呼吸

可選的聖言誦禱

1. 閱讀若望福音 15:5-11。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

「如果你忙到沒有時間祈禱，那你就太忙了！」（1）

這是聖德肋撒姆姆（修女）對那些告訴她他們生活中工作量巨大的人的回應。她的仁愛傳教修女會姊妹們在傾注自己的生命來照顧世界各地最貧困的人時，可能有很多時候感到工作量非常沉重。但在1973年，德肋撒姆姆做出了一個激進的決定，決定姐妹們如何以一種新的、非凡的方式利用她們每天僅有的一點時間。

姐妹們已經非常熱衷於祈禱。作為日常活動的一部分，她們全天多次停下來祈禱：晨禱、彌撒、午禱、晚禱和各種敬禮。但在1973年，德肋撒姆姆在她們的日程表中引入了「聖時」——用一小時的祈禱朝拜聖體，以耶穌在革責瑪尼莊園的祈禱為典範。

從實際的角度來看，這樣的舉動似乎違反直覺。這些姊妹正在做世界上最艱苦的工作，照顧全球最貧窮的人。面對這麼多需要、有這麼多的工作需要完成，為什麼還

要每天多花一個小時祈禱呢？

對此，德肋撒姆姆回答說：「如果我們不花時間祈禱，我們就無法完成這項工作。」(2) 她也描述了那段祈禱時間對她的團體的影響：「與耶穌親密相處的時刻是非常美好的。從我們開始每天朝拜聖體的那一天起，我看到我們的修會發生了巨大的變化。我們對耶穌的愛更加親密。我們彼此的愛表現出更多的體諒。我們對窮人的愛更富有同情心。」(3)

如果我們的生活沒有祈禱，它就像一座沒有基礎的房子。(聖德肋撒姆姆)

聖德肋撒姆姆顯然對她自己的生活有著超自然的看法。她知道她完成工作主要不是靠她自己的天賦、能力、計劃和努力，而是取決於讓天主透過她來工作。她知道自己有多需要天主，這也是她每天致力於祈禱的原因之一。她確信，僅憑她自己，她能完成的事情很少，因為耶穌本人說：「離了我，你們什麼也不能作」(若 15:5)。

討論：對你來說，聖德肋撒姆姆熱衷於祈禱有何突出之處？你是否曾經嘗試過讓祈禱成為你每日忙碌日程中的一部分？進展如何？

靈魂的呼吸

如果我們想在靈性上成長，我們每天都需要時間祈禱。

靈魂需要祈禱，就像身體需要氧氣一樣。為了更充滿基督的生命，我們需要接受教宗方濟各所說的「祈禱的深呼吸」。(4)

但祈禱到底是什麼？偉大的祈禱聖女大德蘭 (St. Teresa of Avila) 說：「在我看來，心靈祈禱無非就是與天主保持友誼，經常與知道愛我們的祂秘密交談。」

(5) 祈禱並不是複雜的公式或一系列嚴格的步驟；而是我們與天主的關係！根據天主教教理，「祈禱是天主子女與天父之間活生生的關係」(天主教教理 2565)。

當我們把日常祈禱放在第一位時，我們的生活會更好。這提醒我們，我們是天父的孩子，我們所做的一切——我們的工作、人際關係、責任——都因基督的聖神而得以豐富。我們依靠的不是我們自己的能力、努力和計劃，而是基督透過我們散發光芒，賜給我們滿滿的恩寵，讓我們過著比我們自己所能獲得的生活更充實的生活。

最重要的是，祈禱的核心不在於我們做了什麼，而較在於天主將對祂的渴望放入我們心中時所引發的事。祂把祈禱的渴望放在我們身上，因為祂渴望我們的時間、我們的關注和我們的愛。「耶穌口渴了；祂的渴求源自天主的內心深處。不管我們是否意識到，祈禱事實上就是天主的渴望與我們的渴望相遇。天主渴望我們渴望祂」(天主教教理 2560)。

立即開始每天祈禱的生活可能會令人害怕。但這三個原則可以幫助你開始。

持續的

首先，我們必須持續祈禱。生活中大部分偉大的事情都是透過慣常和持續的努力來實現的。想想運動員為比賽而訓練的情況。他們每天重複練習相同的動作，以掌握這項運動習慣。他們有持續的訓練方案，使他們能夠邁向成功。訓練如果沒有持續性，他們就很難獲得成功。

關與我們的祈禱生活，我們也需要有類似的想法。當你開始時，不要太擔心祈禱的所有細節。首先，只需確保你每天有固定的例行祈禱時間。即使你只能祈禱十分鐘，也要想辦法每天祈禱，這樣你就能養成習慣，並透過習慣建立你與天主的關係。

當你試圖建立祈禱的習慣時，你的持續性將會受到考驗：繁忙的日程、各種需要優先處理的事項、甚至無聊或沮喪的感覺都會成為障礙。在這些時候，你需要堅持不懈地繼續與天主建立關係的日常生活。

安靜的

第二，我們的內心需要安靜。當我們與朋友交談時，我們希望得到他們的全部注意力。在偉大的祈禱對話中也是如此。天主要我們全神貫注。祂想聽我們的心聲——我們正在經歷什麼，我們的希望，我們的夢想，我們的恐懼，我們的痛苦，和我們的需要。祂也想透過聖經、

聖人或其他我們在祈禱中可能使用的靈修書籍中的話語對我們說話。祂想鼓勵我們、安慰我們、提醒我們。

但如果我們的靈魂沒有足夠的安靜，我們就無法與祂說話，也無法聆聽祂對我們說的話。所以，找一個安靜的地方——例如，在你的房間裡、教堂裡、或戶外——在那些地方你不太可能分心。放下你的手機，甚至將關了它，這樣你就不會因為不斷有通知而分心。

簡單的

第三，我們需要一個簡單的祈禱計畫。

很多人問，我祈禱時該做什麼？雖然祈禱有很多不同的方法和技巧，但剛開始時，最好保持簡單。你讓自己安靜下來並覺察到天主的臨在後，花一些時間閱讀：也許是聖經中的幾節經文，聖人的話語，靈修書籍如《與天主對話》或《效法基督》裡中的某個段落，或在《謝主曲》中找到的默想資料。然後，與天主進行簡單的對話，了解在你讀過的這段經文中發生了什麼事，以及它與你的生活有何關係。告訴主在你讀到的內容中，甚麼事讓你覺得印象深刻。問祂一個關於這件事的問題。思考如何將它應用到你現在的生活中。與天主談論這件事，並花時間安靜地聆聽。最後，利用你在祈禱中學到的知識，下定決心去使自己活得更好。

離了我，你們什麼也不能作。

(若 15:5)

討論：你過去如何祈禱？當你嘗試與天主交談時，什麼對你有所幫助？

聖言誦禱

開始祈禱的簡單而有效的方法是使用一種稱為 Lectio Divina 的方法，意思是「聖言誦禱」。這一種基督徒的傳統祈禱方式：使用聖經經文來祈禱。教宗本篤十六世曾說：「如果有效地推廣聖言誦禱，將在靈修方面為教會帶來——我確信這一點——一個新的春天。」(6)

聖言誦禱由四個階段組成：主要包括誦讀、聆聽、默想和祈禱。

1. **誦讀**。開始時，選擇一段短文，並虔誠地慢慢地閱讀。注意那些讓你印象深刻或引起你注意的單字或片語。
2. **默想**。再次閱讀這篇文章，這次，停下來思考讓你印象深刻的部分。虔誠地思考這個單字或片語的含義以及為什麼它會引起你的注意。
3. **祈禱**。第三次讀這段經文，然後轉向主，向祂講述這段經文。詢問祂希望你學習什麼，以及祂如何邀請你改變或與祂更親近。
4. **默觀**。在這最後階段，停留在天主的臨在中，並思量在祈禱時從天主那裡得到的任何恩典、見解、鼓勵或挑戰。感謝祂與你交談的方式，並決心與祂保持密切關係。

如果定期練習這種祈禱模式，將幫助你學習聆聽天主的

聲音，在聖經中更深入地與祂相遇，並使你的生活更加相似基督。正如天主教教理所解釋的：「在閱讀中尋找，你會在默想中找到；以心靈的祈禱敲門，它會在默觀中向你打開」（天主教教理 2654）。

採取行動

花點時間依照上述步驟練習聖言誦禱。考慮使用本文開頭給出的可選段落。

接下來，設定一個目標並規劃如何將每日祈禱的時間融入你的生活中。從簡單的開始，選擇一些你每天都可以做到的事。養成祈禱習慣的一個好方法就是如同已經實踐每天祈禱的人一樣在同一時間和同一地點祈禱。它將立刻讓你覺得你能夠履行你的承諾。在最初的幾次，那些實踐每天祈禱的人甚至可能會和你分享他們如何祈禱，以便你可以繼續學習。

在本文的最後，你會找到 FOCUS 提供的祈禱挑戰。目標很簡單：每天用一段經文祈禱，持續 30 天。通常，在一個月期間堅持做某件事便可以形成習慣；透過完成祈禱挑戰，你將更有可能使祈禱成為你生活的基礎，並與天主建立更深厚的友誼。如果你想接受這項挑戰，請制定計劃並開始，你可能需要約朋友一起開始，以增加你要達成目標的責任感！

關鍵概念

靈魂的呼吸：我們每天必須進行「祈禱的深呼吸」。靈

魂需要祈禱，就像身體需要氧氣一樣。

關係：祈禱是與天主的關係（天主教教理 2558）。

每日祈禱的 3 個原則：持續、安靜、簡單

附加資料

- *Time for God* by Fr. Jacques Philippe
（《祈禱：每天跨出改變生命的一小步》雅格·斐理）
- *WRAP Yourself in Scripture* by Karen L. Dwyer
- *Meditation and Contemplation* by Timothy M. Gallagher, O. M. V.
- *Pocket Guide to Adoration* by Fr. Josh Johnson
- 天主教教理 2560-2865：「基督徒祈禱」

註解：

(1) Jim Towe, “It All Begins with Prayer,” Columbia (July 2010) : 13, <https://www.kofc.org/un/en/resources/mother-teresa/columbia-excerpts072010.pdf>.

(2) Joyce Coronel, “Too Busy to Pray? Finding Time for God Brings Peace,” Catholicsun.org (May 14, 2012) : <https://www.catholicsun.org/2012/05/14/too-busy-to-pray-finding-time-for-god-brings-peace/>.

(3) Mother Teresa, *No Greater Love* (California: New World Library, 1995), 154。

(4) 《福音的喜樂》教宗方濟各，262 號。

(5) St. Teresa of Avila, *The Way of Perfection*, trans. Kieran Kavanaugh, O.C.D. and Otilio Rodriguez, O.C.D. (Washington, D.C.: ICS Publications, 2000) .

(6) Benedict XVI, “Address of His Holiness Benedict XVI to the Participants in the International Congress Organized to Commemorate the 40th Anniversary of the Dogmatic

30 天祈禱挑戰（路加福音）

第 1 部分：	第三部分：	第五部分：復活
耶穌的早年生活	耶穌在去耶路撒	24:1-12
1:26-35	冷的路上	24:13-35
1:36-45	9:51-62	24:36-53
1:46-56	10:38-42	
2:1-20	11:1-13	
3:15-23	11:37-44	
4:1-15	12:22-31	
5:1-11	15:1-2, 11-26	
	18:1-8	
第二部分：	第四部：	
耶穌的傳道時期	耶穌的死與復活	
6:12-26	22:14-23	
6:27-38	22:39-46	
6:43-49	22:54-62	
7:36-50	23:13-25	
8:4-15	23:32-43	
8:22-25	23:44-56	
9:18-27		

3.2 夥伴情誼：良性友誼

可選的聖言誦禱

1. 閱讀德訓篇 6:5-17。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

公元四世紀的一個寒冷的夜晚，四十名年輕的羅馬士兵沉浸在冰冷的湖中，擠在一起。

異教皇帝李錫尼因他們信仰基督而迫害他們。他們現在面臨著死亡和一生中最大的誘惑：如果他們選擇崇拜異教神明，他們隨時都可以獲得自由。另一個額外的誘惑是，湖就在羅馬浴場的正對面。士兵們全身顫抖，牙齒打戰時，他們可以看見熱水池的蒸氣上升到冰冷的空氣中。在這場折磨中，士兵們齊聲祈禱：「主啊，我們四十人參加這場比賽。請允許四十人都獲得王冠，並且我們的總數不會低於這個神聖的數字。」(1)

整個晚上，這群兄弟面對叫他們屈服的勸誘。其中一個士兵無法再抵抗便前往浴場，但到達後立即死亡。一名負責看守的衛兵被他們的見證所感動，脫掉衣服，下到冰冷的湖水中加入他們。這四十人至死保持忠心，天主回應了他們的祈禱。

這些士兵的故事激發了整個羅馬帝國內基督徒夥伴情誼的力量，他們被天主教會稱為聖塞巴斯特殉道者而永垂不朽。

討論：這個故事中什麼讓你印象深刻？你認為是什麼讓這些人保持忠誠？

**忠實的朋友，是穩固的保障；
誰尋得了他，就是尋得了寶藏。**
(德 6:14)

熱炭

這些人的友誼使他們能夠英勇地忠於基督。你很可能不會陷入與這些羅馬士兵相同的境地，但你和他們一樣需要基督徒的友誼。如果你沒有親密的基督徒朋友，你與基督的關係很可能不會成長。

想像炭火。木炭堆在一起時，每一塊都會在更長的時間內保持較熱的狀態。木炭互相幫助保持火勢。反之，一塊木炭與其他木炭分開時，它冷卻得比較快。就像熱炭一樣，我們需要在我們周圍的其他基督徒來幫助我們為基督保持「火熱」。

冰冷的湖水中的聖塞巴斯特烈士就像一堆熱炭。無數次，他們受不了寒冷而想要上岸。他們肯定想到了他們的家人、他們的妻子和他們的孩子。但因為他們在一

起，這些人能夠互相鼓勵和互相支持。當他們受到誘惑要放棄基督時，有人提醒他們天上的冠冕正在等待著他們。作為一個群體，這些人能夠保持忠誠，但如果沒有彼此的扶持，他們可能就做不到了。

討論：你的生活中有「熱炭」（熱心基督徒朋友）嗎？你是別人眼中的「熱炭」嗎？

三種友誼

自教會誕生以來，早期基督徒就將夥伴情誼視為基督徒生活的四個基本實踐之一（宗 2:42）。我們的生活中也需要同樣的習慣。但我們要如何體驗這種友誼呢？第一步是知道我們正在尋找什麼樣的朋友以及我們需要成為什麼樣的朋友。

我們生活中的許多人聲稱與我們有某種形式的友誼，但我們是否有朋友真誠地關心我們，並努力做對我們真正最好的事呢？我們擁有能夠推動我們走向正確方向的朋友嗎？

古希臘哲學家亞里斯多德教導說，友誼分為三種。(2)

功利性友誼

第一種類型是功利性友誼，是一種建基於在彼此的關係中所發現的某些利益或優勢的友誼。商務關係、教室課業分組和其他交易關係通常屬於這一類。想想你最喜歡的咖啡店：你去那裡是因為你喜歡咖啡，咖啡店為你服

務是因為他們賺錢。你可能會認識在那裡工作的人。他們可能真誠地對你的生活感興趣並與你友好地交談。這些基本的友誼在生活中很常見。但這種關係的主要基礎是咖啡店從你那裡獲得利益（生意）和你從咖啡店獲得利益（好咖啡）。

享樂性友誼

第二種類型是享樂性友誼，主要基於兩個人一起分享快樂時光。例如，兩個人可能碰巧住得很近、在同一支球隊打球、光顧同一家餐廳或屬於同一堂區。他們可能喜歡相同的音樂、相同的運動隊伍、相同的電視節目或相同的派對場景。這類型的友誼主要基於他們彼此相處的樂趣。

雖然前兩種類型的友誼本身並不壞，但亞里斯多德指出，它們是最脆弱的，也最經不起時間的考驗，因為這些朋友並沒有將對方視為有深厚情誼的友人，也不會尋求對對方最好的事。這些朋友更注重從這段關係中所獲得的利益、快樂或歡樂時光。例如，當你的班級或興趣發生變化、你在工作中的角色或地點發生變化、或你不再參與相同的活動或不再經常光顧特定的咖啡店時，你的友誼就不太可能繼續下去。好處或歡樂的時光不再存在時，除非有更深層的事將你們團結在一起，否則你們不太可能分享深厚的友誼。

雖然這些基本形式的友誼在生活中很常見，尤其是在我們年輕的時候，但重要的是要知道，當生活變得困難並

且友誼不再帶來對方所尋求的享受、歡樂時光、好處或便利時，它們往往會消失。你可能會想到自己生活中這類友誼的例子，以及其中一些友誼來得快也去得快。

良性友誼

亞里斯多德認為，第三種友誼具有最深的意義，他稱之為良性友誼。這是基於更深層的東西：朋友真正關心你，注重你的利益，而不是僅僅著眼於他們從與你在一起時所得到的好處或享受。這樣的朋友真正地愛你：他們尋求對你最好的事，那就是效法基督的美德，並最終與祂永遠生活在天堂。身為基督徒，這是最高形式的夥伴情誼，也應該是我們友誼的目標。

為了發展這樣的友誼，雙方都必須努力追求修德。他們不必是完人，但確實需要一起追求美善的生活。他們也需要參與彼此的生活。僅僅在社交媒體上點擊「好友」或透過螢幕互動並不會形成良性友誼。在基督徒的友誼中，當雙方都努力加深與天主的關係並像基督一樣生活時，他們就會在生活中最重要的事情上互相幫助。真正的朋友希望你充分實踐你的信仰。正因為如此，你必須找到在基督內的兄弟姐妹來幫助確保你的信仰不僅是存在，而且在蓬勃發展。

討論：你一生中哪些友誼是良性友誼？哪些只是功利性或享樂性的友誼？

「有如以鐵銼鐵」

當然，我們可以與生活上不同領域的人建立不同程度的友誼，無論他們是不是基督徒。雖然並非我們擁有的每一份友誼都需要是最深厚的友誼，但我們希望確保我們真的擁有追求相同目標的親密基督徒朋友，可以幫助加強我們信仰的朋友。畢竟，我們會變得像我們最常交往的人一樣。這樣，我們就需要問一個重要的問題：我們最親密的朋友會幫助我們成為我們想成為的人嗎？

箴言 27:17 說：「朋友互相砥礪，有如以鐵銼鐵。」劍鈍了，就不容易磨利；需要另一種鐵製工具才能精確地使它恢復銳利。在我們的生活中，我們需要堅強、有德行的朋友，來幫助我們磨平我們的缺點，磨礪我們的美德。用一把劍來比喻我們每個人在保持信仰時所必須面對的戰鬥是很合適的：如果我們讓我們的信仰變得遲鈍和軟弱，我們就會在這個世界的壓力下崩潰。然而，如果我們有良友，我們就會變得敏銳，不僅能夠抵擋試探，而且能夠變得更堅強。

我們一次又一次地看到這種動力在聖人的生命中出現。有人說，聖人們以成群結隊模式出現：你讀聖人的故事時，你會發現他們很少是自己單獨成為聖人。通常，其他聖人就在他們身邊，在他們成聖的過程中磨礪他們。他們的深厚友誼激勵他們去追求更深的聖德，並增加了他們與他人分享耶穌的願望，即使在困難的情況下也是如此。聖方濟各沙勿略 (St. Francis Xavier) 有聖依納爵 (St. Ignatius of Loyola)；阿維拉的聖德蘭 (St. Teresa of Avila) 有聖十字若望 (St. John of

the Cross)；聖斐理謙 (St. Felicity) 有聖伯爾伯都亞 (St. Perpetua)。你有誰？找到有美德的朋友可以幫助你進入天堂，並為基督在地球上產生更深遠的影響。

有時，我們也被要求改變我們的友誼。如果與我們共度時光的人沒有帶領我們更接近基督——如果他們沒有「磨礪」我們——我們可能不得不做出一些艱難的決定。我們不該拋棄這些朋友，但我們也不能讓他們帶領我們背離信仰。這可能需要我們改變與這些朋友相處的時間或改變與他們一起進行的活動。此外，我們可能無法在生活中最重要的領域依賴這些朋友，因為他們還沒有以基督的心思思考。這個改變的過程可能很困難，但身為基督徒，我們需要朋友讓我們變得更敏銳，而不是更遲鈍。

我們當然可以邀請我們的非天主教朋友來親自體驗基督的愛。我們有一個獨特的機會來引導這些朋友皈依。他們從認識和信任的人那裡聽到福音，是多好啊！我們的非基督徒朋友認識耶穌並成為能幫助我們更親近祂的人，是多麼美好的事啊！

討論：你和你的朋友是否互相幫助對方成聖？為何如此？你的友誼需要做出改變嗎？

採取行動

制定一個計劃去發展更好的夥伴情誼。你已經了解是什麼構成了良性友誼和基督徒應如何團聚，請採取措施在

生活中發展這些關係。花一些時間思考以下這兩個問題，並制定一個改善友誼的計劃：

- **哪些關係需要發展？**誰在幫助我成聖，我可以如何花更多的時間和這個人或這些人在一起？
- **哪些關係可能需要改變？**我生活中的其他友誼關係如何阻礙我過修德生活？我該做出哪些改變？我可以怎樣邀請這些朋友建立良好的友誼，而不僅僅是功利性或享樂性的友誼？

關鍵概念

熱炭的比喻：就像熱炭一樣，為基督保持「火熱」，我們需要其他基督徒。

亞里斯多德的三種友誼：

功利性友誼：建立在對方從你身上得到某些好處的友誼

享樂性友誼：建立在某人與你分享的享受或「歡樂時光」之上的友誼

良性友誼：友誼不是建立在別人從你那裡得到什麼，而是建立在對你這個人真誠的關心和尋求對你最好的事物，幫助你過修德生活。

附加資料

- *True Friendship: Where Virtue Becomes Happiness* by John Cuddeback
- 《四種愛：親愛·友愛·情愛·大愛》C.S. 魯易斯

註解：

(1) Bert Ghezzi, *Voices of the Saints* (Chicago: Loyola Press, 2009), 225.

(2) Aristotle, *Nicomachean Ethics*, trans. W.D. Ross, VIII.3, last modified 2009,
<http://classics.mit.edu/Aristotle/nicomachaen.html>.

3.3/4.0 道德權威與「三大關鍵領域」

這篇文章特意放在兩個位置。請多次閱讀，
以在整個構建階段發展你的角色。

可選的聖言誦禱

1. 閱讀瑪竇福音 5:13-16。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

註：本文分為兩部分：道德權威和基督徒領袖，以及行動中的道德權威：在三大關鍵領域無所指責。按需要，這是分兩次（或更多次）來談論的題目。

第一部分：道德權威與基督徒領袖

這世界似乎沒有理由知道有關 阿涅澤·岡婕·博亞久
(Agnes Gonxha Bojaxhiu) 這個人。

她在二十世紀初鄂圖曼帝國的一個中產階級家庭裡出生。她搬遷到世界上最貧窮的地區之一，匿名工作了幾十年，照顧窮人，不知疲倦地做別人不願意做的辛苦事。慢慢地，關於她的工作的消息開始傳揚開來。來自其他國家的女性開始加入她的行列，記者開始觀察她的生活並撰寫她作出的令人驚嘆的見證。她的工作擴展到其他國家，來自世界各地的人們想更了解她。後來，她

成為 20 世紀最有影響力的女性之一。

1979 年，她獲得諾貝爾和平獎。接受獎項後，她向人群講述了真愛的需求，天主如何成為和平的真源，以及墮胎如何成為當今和平的最大破壞者。每個人都為她歡呼，儘管人群中許多人並沒有這些基督徒理想。1982 年，她在哈佛大學畢業典禮發表演講。她告訴年輕人要擁抱貞潔和所有生命的尊嚴，贏得了全場起立鼓掌。這種反現代文化的訊息是如何在哈佛這樣的世俗大學中如此受歡迎呢？

1985 年，聯合國在成立 40 週年慶典上向她致敬，她也在世界上最具有權勢的領導人面前發表了演講。她告訴人群，他們是天主的孩子，他們需要祈禱，因為他們無法給別人他們所沒有的東西。隨之而來的是更多的掌聲——聯合國正在讚揚一項宗教訊息！

行勝於言；讓你的言語說話，用你的行動教導。
(帕多瓦的聖安東尼)

當時的聯合國秘書長哈維爾·裴瑞茲·德奎利亞爾 (General Perez de Cuellar) 在介紹她時這樣說：「這是一個言論之廳。幾天前，世界上最具有影響力的男人登上了這個講台。現在我們有幸擁有世界上最具有影響力的女性。我認為我不需要介紹她。她不需要言語。她需要的是行動……她是聯合國。她是這個世界的和平。」(1)

這位被聯合國稱為「世界上最有影響力的女性」的女人是誰？是什麼讓她擁有如此強大的影響力？阿涅澤·岡婁·博亞久現在被稱為加爾各答的聖德肋撒姆姆（修女）。她成為世界上最有影響力的領導人之一——不是因為財富、名譽或她所擁有的頭銜或職位，而是因為她非凡的生活方式。

討論：德肋撒姆姆有什麼特質讓人們想要跟隨她並聆聽她所說的話？她的領導力和影響力與當今人們對領導力的普遍看法有何不同？

什麼是道德權威？

有些人透過他們的財富、名聲或權力地位影響世界。然而，德肋撒姆姆展現了一種截然不同的權威，這種權威更具影響力，以基督本人為模範。這是普通人都可以嚮往的權威，可以稱為「道德權威」。

道德權威是指領導他人的能力，不是透過我們的頭銜或職位，而是透過我們的生活方式。在領導能力方面，一個人的道德品行遠比他的個性、才能、頭銜或技術更重要。耶穌成為一個有效的領導者，並不是因為祂在第一世紀的猶太世界擁有偉大的頭銜或職位。祂並不尋求聲譽或為自己建立一個講台。正是祂的謙遜、祂的勇氣、祂的愛以及祂的整個生活方式激勵了成千上萬的人追隨祂，並至今給全世界超過十億人留下了深刻而持久的印象。耶穌的榜樣挑戰我們去捫心自問：我們想成為什麼

樣的領導者。我們是否努力像基督一樣過著卓越的生活，追求崇高美德，把最好的自己獻給天主和我們生命中的人，就像基督所做的那樣？聖德肋撒姆姆做出了許多犧牲，並傾盡所有來服務世界各地最貧窮的人。她的行動所產生的影響勝過她的言語。她對犧牲之愛的驚人見證激勵了許多人想活得多像她一點點並聆聽她的信息。這就是具有道德權威的人的影響力。

討論：你什麼時候在自己的生命中目睹過道德權威（或缺乏道德權威）？以道德權威來領導他人有什麼好處？

主的道路並不容易，但我們被造不是為了安逸的生活，
而是為了偉大的事情，為了良善。

（教宗本篤十六世）

基督徒領袖

對於任何成為基督徒領導者的人來說，教宗本篤說的話是特別真實的。基督徒領袖猶如高貴的君王，所以，他們必須努力過著美好、高貴的生活，反映耶穌的教導，並深入參與基督的生活。我們的生活越與基督相符，受基督引導，受基督激勵，我們的領導就越能結出果實。正如聖保祿所說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦 2:20）。

然而，如果我們沒有牢牢植根於基督的生活方式，我們的領導就不會有效。例如，如果我們自己沒有每天祈禱，我們就不太可能激勵別人去每天祈禱。如果我們自

己不在某個領域遵循耶穌的道德教導，我們就無法有效地邀請人們跟隨耶穌。我們無法給予我們所沒有的東西。更危險的是違背基督的教誨而活，因為這完全破壞了我們的領導能力。我們必須有更高更遠的目標，活得無可非議，這樣我們的生活就沒有道德操守的問題了。因為基督徒領袖代表基督，所以他們的生活方式將被要求達到更高的標準。根據雅各伯書第3章，第1節，「作教師的……要受更嚴厲的審判。」

讓我們說清楚。道德權威不僅僅是只確保我們「言行一致」，更不是一種贏得世俗尊重的策略。我們必須明瞭，這裡有一個深刻的精神原則在起作用：只要我們深深地生活在基督裡，按照祂的計劃生活——道德上、精神上、聖事上——耶穌就能透過我們以令人驚奇的方式工作於我們的家庭、友誼、工作地點及福傳場所中。但如果我們沒有深深紮根於基督並完全按照祂的計劃生活，我們的領導力就會受到影響。基督便不會透過我們像強而有力的領袖那樣工作。我們便成為聖神的障礙，而不是祂的工具。

無論我們是在校園、工作場所、堂區或自己家中成為領導者，讓我們努力成為具有道德權威的領導者。正如托馬斯·杜貝（Thomas Dubay）曾經寫道：「與一位聖人相處十分鐘，比與一位平庸之人相處十年，能更深地影響我們轉向天主。」⁽²⁾ 別人依賴我們活出美好的生命。讓我們不要安逸做平庸的人。讓我們努力成聖。

討論：你活著是耶穌的忠實代表嗎？你的生活是福音的見證嗎？你需要如何成長才能成為更有說服力的基督見證人？從本週開始你可以做出什麼改變？

第二部分：行動中的道德權威： 在三大關鍵領域無所指責

三大關鍵領域

當今，關於有道德權威的生活，三個關鍵領域尤其重要：貞潔、清醒和卓越。這些值得我們關注，因為在我們的世俗世界中實踐這三項美德尤其具有挑戰性，當我們這些領域失足時，我們就會特別成為罪的奴隸。這個世界試圖向我們保證，我們會在性、酗酒、藥物濫用、消遣和娛樂中找到滿足感，而這些都會阻止我們發揮出最好的自己；然而，在每一個領域，天主都希望我們活在自由中，而不是活在奴役和恥辱中。祂不僅想要我們活得自由，也希望我們成為他人活出這種自由的典範。如果我們在這三個方面沒有刻意像耶穌一樣生活，——無可指責的生活——那麼我們愛他人和為基督影響世界的能力就會嚴重削弱。

我們將深入探討這三種美德。請在探討完每一種美德之後停下來進行討論。不要覺得你必須在一次聚會中討論所有這三個問題。這些資訊和問題旨在幫助你確定你可能需要成長的領域，並辨別天主如何邀請你尋求更深層的療癒和自由，以便你可以為祂的生命和愛作出更真實得見證。

貞潔

愛的定義是「要別人得到幸福」(天主教教理 1766)，即尋求對他人最好的事。耶穌關於貞潔的教導都是為了裝備我們去體驗並付出這種真實持久的愛，這也是我們所渴望的愛。然而，我們高度情緒化和過於浪漫的文化往往將愛與慾望混為一談，後者關注的是自我——關注我從對方身上得到什麼，或者我如何利用他們來滿足自己。每天，在思想中、在目光中、在身體行動中，我們都面對許多關於愛他人還是利用他人的選擇。耶穌在瑪竇福音第 5 章第 27-28 節中說：「你們一向聽說過：『不可姦淫！』我卻對你們說：凡注視婦女，有意貪戀她的，他已在心裏姦淫了她。」在這些經文中，耶穌說明貞潔不只是避免婚外性行為。從本質上講，貞潔是指有能力按照天主召叫我們去愛的方式去愛他人：以純潔的心靈和思想去愛，而不是淪為自私或情慾的奴隸。我們透過三種重要方式來做到這一點。

首先，我們的思想必須保持純潔。在一個充滿不雅圖像、色情、色情簡訊、交友應用程式和露骨的色情內容的世界裡，我們必須竭盡全力保護我們的眼睛，並保持思想和心靈的純潔。耶穌在路加福音第 6 章第 45 節中說：「善人從自己心中的善庫發出善來，惡人從惡庫中發出惡來。」其次，我們還需要在行動中實踐貞潔。性不僅僅是一種身體上的愉悅行為：身體上的結合意味著丈夫和妻子之間深刻的、個人的結合。在這種最親密的結合中，夫妻將自己的身體奉獻給對方，同時也將自己

奉獻給了對方。性本身，以及導致這種結合的各種行為，都是天主為婚姻而設計的。這就是為什麼婚前性行為以及任何引起你或其他人性興奮的身體行為（例如，觸摸性器官、相互手淫、口交等）在婚姻之外都是不道德的，因為它不是一種完全的自我奉獻。夫妻雙方除了體驗到性結合帶來的特殊快樂外，還感受到對對方的完全奉獻。婚姻中的性行為，若是不對生育開放，也不是貞潔的，也不是完全的自我奉獻。例如，避孕措施會阻止夫妻把自己完全奉獻給對方，因為他們抑制了他們最私密的生育能力，並試圖在不完全接受對方（包括他們的生育能力）的情況下享受性行為的樂趣。第三，作為關於貞潔的道德權威領導者，我們也必須注意不要引起醜聞。未婚的人睡在同一張床上、在男朋友/女朋友家裡過夜，或在深夜進行不謹慎的一對一時間可能不僅是一種誘惑——犯罪的近機會——而且還可能給別人留下錯誤的印象。對於已婚夫婦來說，與配偶以外的異性單獨相處時間過多，也會導致類似的問題。基督徒領袖不只要避免做壞事，也要遵守更高的標準（雅 3:1）。他們必須過著無瑕可指的生活，避免做任何可能給人留下不道德行為印象的事情。

最後，在我們的思想和行動中追求貞潔，包括如何看待我們的行為，不僅僅是避免一長串有罪的行為，而是讓我們肖似基督，並透過完全的自我奉獻來學習去愛，就像基督為我們所做的那樣。按照天主教教理，「人控制自己的情慾」，他就「找到了平安」（天主教教理 2339）。世界經常告訴我們，愛情和幸福的必要條件

是：想要時就可以享受性的快樂。但是，貞潔的生活讓我們能夠以一種帶來我們渴望的真正的愛、喜樂、自由和平安的方式使用我們的性能力。

貞潔是愛得到勝利的肯定。
(聖施禮華·埃斯科里瓦)

討論：誠實地審視我們在貞潔方面的現狀並揭露我們面臨的挑戰可能會對我們有所幫助。這裡提到的關於性的方面是否有任何特定領域對你來說是一個挑戰？天主會如何邀請你改掉舊習慣、培養美德或尋求醫治呢？

清醒

清醒是指在涉及酒精、毒品和其他物質時實行節制（自我控制）的美德。到了法定年齡，適量飲酒並沒有什麼問題；耶穌顯示的第一個神蹟就是在婚宴上將水變成酒。儘管如此，聖伯多祿還是警告我們要保持警覺：

「你們要節制，要醒寤，因為，你們的仇敵魔鬼，如同咆哮的獅子巡遊，尋找可吞食的人」（伯前 5:8）。

有些人可能會想，「為什麼因醉酒或吸毒而喪失清醒會成為一個問題？它出什麼錯了？」喝醉或吸食大麻等毒品會損害我們的理智，因此使我們更難做出良好、自由、深思熟慮的選擇並過著符合道德的生活。例如，當我們過量飲酒時，我們會故意抑制我們的智能，失去對我們的自由意志的控制，給了魔鬼一個肆意破壞的機會，讓我們做出其他錯誤的決定，傷害我們自己和他

人。因此，聖保祿認為喝醉是使人遠離天主的國的一種罪過（迦 5:21）。聖多瑪斯·阿奎那解釋說，醉酒是重罪，因為它破壞了我們與天主的關係。如同貞潔一樣，想要在清醒方面具有道德權威的領導者，我們不能只避免酗酒。我們也必須小心，不要因與周遭發生的醉酒行為有過於密切的關聯而引起醜聞。耶穌愛所有人，援助各種背景的人，甚至包括罪人。他與酒鬼和妓女一起吃飯。但我們從未讀到耶穌出現在妓院，或妓女與醉漢一起縱情狂飲的場合。我們在某些環境中出現，可能會使別人認為我們對罪惡活動沒有意見，或更糟的是，我們自己也參與了。教宗聖若望·保祿二世曾解釋他在自己的陪伴事工中保持適度的平衡。他說天主召喚他「與人一起生活，在任何地方與他們在一起，做除了罪之外的事。」(3) 這也應該是我們的目標。你可以問自己幾個問題來衡量你與毒品或酒精的關係：我是否未成年飲酒，違反了聖保祿要我們遵守法律的命令（羅 13:1-7）？在社交場合，我是否比周遭的人更重視酒精？酒或毒品是否會導致我的生活或人際關係出現其他問題？我需要額外的幫助來克服酒癮或毒癮嗎？我在酗酒或吸毒方面的行為是否會導致他人犯罪？如果對這些問題中的任何一個你回答說「是」，那麼可能是時候重新評估你與酒精或毒品的關係，並考慮天主是否正在邀請你透過保持清醒來獲得更大的自由。

最後，清醒可以讓你在生活中最重要的領域中擁有真正的自由。適量飲酒和避免吸毒可以讓你掌控自己的決定，同時也讓你適當地參與慣常以飲酒來慶祝的活動。

保持清醒並不是限制你的自由，而是讓你擁抱真正的自由，而不是為了得到樂趣、友誼或夥伴情誼而依賴任何物質。當我們完全擁有自己而不是物質的奴隸時，我們可以更深入地建立對我們來說最重要的關係，也就是我們與天主、我們的家人、我們的朋友和我們的社區的關係。

工作狂也可以變成一種麻痺自己的行為，在某些文化類似於醉酒。有很多原因為何人們會選擇工作過度，其中一些包括：追求虛榮的成就感，完美主義/過度責任感，在家庭沒有感到被愛、支持或接納（沒成就），對金錢的崇拜，或缺乏更深刻的生活目的。很明顯，對工作過度的成就也可能發展成癮，因此失去真正的自由，越來越無法說「不」的能力，不得休息和恢復體力的機會，最後受傷的是我們自己以及要照顧我們的親友。

討論：花點時間討論酒精和毒品在你生活中的作用。你是否因這些物質而難以保持清醒？它們如何影響你的生活？你是否醉酒、未成年飲酒或過度關注酒精？你如何實踐清醒的美德，和在哪方面你還需要成長？

卓越

卓越是指在我們的職業和日常責任中做到最好的能力。致力於卓越的人不會滿足於平庸，尤其是在生活中最重要的事情上。對已婚夫婦來說，這意味著努力成為最好的配偶或父母。對學生來說，這意味著在學習中付出最大的努力。在工作場所，無論委託給我們什麼工作、任

務或方案，我們都應該始終盡力發揮自己的最佳水平，並認識到我們是在這些努力中事奉耶穌。正如聖保祿所寫：「你們無論作什麼，都要從心裏去作，如同是為主，而不是為人，因為你們該知道，你們要由主領取產業作為報酬；你們在服事主基督。」(哥 3:23-24)。追求卓越也要求我們反省我們是如何利用時間，包括休息時間。我們是否花很多時間玩電子遊戲、看電視、瀏覽社交媒體、沉迷於Netflix、看手機或浪費時間在YouTube上？雖然適度使用這些媒體並沒有什麼問題，但當我們習慣性地使用它們時，這些被動式的娛樂形式會削弱我們的意志力和個性。在這些活動上花費的時間會嚴重影響你為他人奉獻最好的自己以及在生活中做偉大事物的能力。如果你不刻意地在這些方面練習自我控制，你就會養成習慣，讓你很難為你的工作、你的配偶、你的孩子和你的朋友付出最好的自己，包括你的時間，關心，愛和犧牲。你是否在訓練自己的意志力去克服自己、做出犧牲、接受挑戰並堅持完成困難的任務？還是你正在訓練你的意志去喜愛被動的娛樂，而任由你的心靈常受干擾？你為自己的心注入更多的真、善、美，還是更多讓你喪志的無聊娛樂和圖像？你是否有意限制你花在手機、社群媒體或螢幕上觀看節目的時間？如果你不刻意地在這些方面練習一點自我克制，你很可能會逐漸變成它們的奴隸。身為基督徒，我們應該在生活的各個領域追求卓越。

我們也必須小心，不要讓我們對卓越的追求變成完美主義。這是一種扭曲的卓越感。它通常涉及不切實際的高

標準、對成就的過度渴望和過度要求。完美主義並非源自於真正的虔誠，也不是源自於想把最好的獻給天主的願望，而是源自於不安全感：害怕失敗或拒絕、需要取悅他人、覺得凡事要靠自己、或相信我們需要贏得天主的愛。最後，當我們在天主召叫我們去服事的所有領域——我們的家庭、我們的工作、我們的學習、我們的休息時間、我們對教會和社區的奉獻——表現出色時，我們就是與祂合作建樹天主的國度。這些並不是生活中不影響我們與天主的關係的「附加」因子。相反，它們是天主想要用來磨練我們、塑造我們、並使我們更接近祂的重要環境。

討論：你生活中是否有任何領域需要努力追求卓越（靈性生活、人際關係、家庭/職業、工作/教育、健康）？你是否正掙扎於完美主義？如果是這樣，為什麼？如果有一天你在目前最困難的領域表現出色，會是什麼樣子？

採取行動

通常，在三大關鍵領域的罪會成為習慣，有時它們已經成為我們的生活習慣很久了。但耶穌可以戰勝任何習慣、創傷或成癮。你可能無法在一夜之間克服這些罪，但有了基督，成長和治癒是可能的！當你清楚分辨了三大關鍵領域中有那些因素阻礙你依照基督的召喚去生活和領導後，你要制定一個計劃，透過以下實際步驟開始培養美德的習慣：

- **祈禱和領聖事。**我們無法靠自己克服罪。我們需要天主的恩寵幫助增強我們的美德和聖潔。
- **問責制。**為了幫助你在三大關鍵領域培養美德並根除罪惡，你必須制定躲避誘惑和追求健康行為的計劃，然後與可以支持你並幫助你對計劃負責的問責夥伴進行討論。
- **尋求更多幫助。**有時，我們在貞潔、清醒和卓越這三個關鍵領域不斷掙扎，僅僅擁有我們的問責夥伴能提供的關注和幫助是不夠的。承認你需要更多的幫助並不可恥；你可以考慮加入支持小組或尋找專業人士的協助。

關鍵概念

道德權威：透過我們的生活方式影響他人的能力，而不是透過我們所擁有的職位或頭銜。

三大關鍵領域：在今日的文化中要擁有道德權威並以道德權威來領導他人，我們特別需要活出貞潔，清醒，和卓越的生活。

附加資料

- *True Leadership* by the Harbinger Institute for Catholic Leadership, Ch. 6: “The Second Foundation—Character: Who am I?”
- From FOCUS Equip: [Path to Freedom \(For Men\)](#) or [Uncompromising Purity \(For Women\)](#)
- From the FOCUS Blog: [Cultural Apologetics series](#) — see specifically these features:

“Sex and Sanctity: A Discussion of Sex Before Marriage” by Jason Evert ;

“Porn and Relationships: A Discussion of the Problem of Porn” by Matt Fradd

“The Pill: No Small Matter: A Discussion about Contraception” by Dr. Janet Smith

“A Catholic Approach to Alcohol: A Discussion of the Virtuous Use of Alcohol” by Dr. Jared Staudt

➤ *Men, Women, and the Mystery of Love* by Dr. Edward Sri

➤ 天主教教理 2337-2359: 「貞潔的聖召」

➤ 天主教教理 1803-1832: 「德行」

註解：

(1) Servants of the Pierced Hearts of Jesus and Mary, “Blessed Mother Teresa’s Address to the United Nations on the Occasion of its 40th Anniversary,” [piercedhearts.org](https://www.piercedhearts.org), accessed March 4, 2020, https://www.piercedhearts.org/purity_heart_morality/mother_teresa_address_united_nations.htm.

(2) Thomas Dubay, “*…And You Are Christ’s*” . (San Francisco: Ignatius Press, 1987) , 121.

(3) George Weigel, *Witness to Hope* (New York: Harper Perennial

3.4 聖事：聖體聖事

可選的聖言誦禱

1. 閱讀路加福音 22:14-23。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息聆聽。
5. 一起討論。

中國官兵闖入教堂。指揮官命令士兵們把聖所中的聖體櫃拆掉。(1)

他們打開聖體櫃，把已祝聖的聖體撒在地板上。士兵們踐踏聖體，而指揮官則對人群冷笑：「你們還相信你們的神父說的那些童話故事嗎？」(2)

士兵們逮捕了神父，將他鎖在教堂內的一個金屬製成的大箱子裡。困在其中，他透過一條細縫往外看，看到所有人都被趕出教堂。他可以看到被褻瀆的聖體就在教堂的地板上。

一連幾天，教堂裡鴉雀無聲。教堂周圍佈滿了衛兵，任何人都不准進入。但有一天，神父透過關押他的箱子的縫隙往外看，看到有人偷偷溜進了教堂。那是一個十三歲的小女孩，跪著祈禱，用手和膝蓋爬向地板上的聖體。她彎下腰，用舌頭領受了一個聖體，祈禱了一會兒，然後就離開了。

第二天，小女孩回來了，又領了一個聖體。她每天都這樣做，一次領一個聖體。一個月來，她每天都冒著被抓住的風險進入教堂。最後只剩下一個聖體了。她再次進入教堂領聖體。她像往常一樣祈禱，但在她最後一次俯身領受耶穌後不久，她發出了輕微的聲音。警衛聽到了，教堂的門在她身後突然打開。神父聽到一聲槍響，看到年輕女孩的屍體倒在地上。

她為聖體聖事中的耶穌獻出生命，殉道而死。當他思量小女孩為耶穌做的見證時，這位士兵心內震撼。從她的信仰得到激勵，他後來到教堂將神父從囚箱中釋放出來。士兵對神父說：「如果每個城市都有一個這樣的女孩，就不會有為共產主義而戰的士兵了。」(3)

討論：你對在聖體聖事中忠誠侍奉耶穌的看法是否因這個故事而改變了？為何如此？

真實臨在

如果聖體只是一塊麵包，那麼這個小女孩所做的一切就毫無意義了。但她在那些已祝聖的聖體上看到了更多。這不是麵包。她明白耶穌在聖體聖事中真實臨在，因為彌撒中麵包（餅）和酒變成了基督的身體和血。正是這個事實促使她冒著生命危險去保護聖體聖事中的耶穌免於受到進一步的褻瀆。

但是天主教徒從哪裡得到這種真實臨在的想法呢？如果

你必須向別人解釋天主教對聖體聖事的信念，你能做到嗎？你能解釋一下，看起來、摸起來和嚐起來都像麵包和酒的東西為什麼真的是耶穌的身體和血嗎？耶穌在聖經中哪一部份曾教導過這樣神秘的教義？無論你很久以前聽過這教理，還是對你來說這是一個新概念，聖體聖事的奧秘是如此重要，以至於我們永遠無法充分思考其令人敬畏的現實——以免我們誤認耶穌在死前給我們留下最偉大的禮物是理所當然的。

聖體聖事是基督徒生活的泉源與高峰。

（天主教教理 1324）

首先，讓我們確保我們清楚地理解該教理本身。自宗徒時代以來，基督徒就相信彌撒中的麵包和酒變成了基督的身體和血。但這不是化學變化。如果你把已祝聖為聖體的麵包放在顯微鏡下，你會看到麵包的所有化學性質。但兩千年來，天主教徒一直相信那個中國年輕女孩所相信並為之而死的事情：耶穌在去世前一天晚上的最後晚餐中，拿起麵包說：「這是我的身體……」——因此，在麵包的外觀下，就是基督的聖體、聖血、靈魂和天主性。

其次，我們需要清楚掌握聖體聖事的聖經基礎。許多聖經段落都闡明了這個奧秘，但有一段卻特別提供了最豐富的見解。讓我們來看看若望福音第六章，耶穌在其中傳達了有關聖體聖事的最清晰的教導。

儘管許多非天主教基督徒以純粹象徵性的方式看待聖體聖事——即聖體聖事只是耶穌的身體和血的象徵，或者是一件提醒人去懷念基督的神聖的事——但耶穌在這個若望福音所述的場景中告訴群眾一些完全不同的事。祂說祂是真正的生命之糧，如果他們想獲得永生，就必須吃他的肉，喝他的血。這是強而有力的語言。很明顯，祂不僅僅以比喻或隱喻的方式說話：祂是按字面意思說話。祂真的希望我們分享祂的身體和血。

想想耶穌自己說的話：「我是從天上降下的生活的食糧……我所要賜給的食糧，就是**我的肉**，是為世界的生命而賜給的。」（若 6:51；強調是後加的）。在這裡，很明顯群眾從字面上去理解耶穌的話。他們驚駭地說：「這個人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」（若 6:52）。請注意，耶穌並沒有試圖消除誤解，軟化祂的語言，或者說祂只是用比喻說明。相反，祂進一步強調：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。」（若 6:53）。接下來，耶穌在第 54 至 57 節中使用一個更生動的詞來表示「吃」，意思是「啃」或「咀嚼」。祂說：「誰吃（咀嚼）我的肉，並喝我的血，必得永生」（若 6:54）。如果祂只用隱喻來談論聖體聖事——好像聖體聖事應該只是祂臨在的象徵——祂就不會這樣說話。如果有什麼不同，那就是祂讓自己的說法更加字面化了。事實上，祂接著明確指出：「因為我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。」（若 6:55-56）。耶穌很清楚：

這是祂的血和肉。

從群眾的反應中我們可以看出，他們從字面上清楚地理解了耶穌。他們對這個激進的想法抱怨不已。甚至「他的門徒中有許多人退去了，不再同他往來。」(若 6:66)。如果聖體聖事只是一個象徵，為什麼耶穌不把他們都叫回來，說：「等等，我只是用個比喻而已！」？相反，祂讓他們走了。祂如此愛我們，以至於祂不願意在祂賜給我們的最好禮物上妥協——祂在聖體聖事中賜給我們祂的身體和祂的血。

討論：你相信基督真實臨在於聖體內嗎？你能向別人解釋一下嗎？這個真理為你的生活帶來什麼改變？

愛在我們身邊

愛想要靠近自己所愛的人。這位充滿愛的天主熱切渴望與我們親近。這就是為什麼在這個世界，祂在聖體聖事中居住在我們中間。

在基督身上的天主之愛對 2000 年前加里肋亞人的生活產生了強大的影響。那份愛克服了疾病，趕走了黑暗，為受苦者帶來了療愈，在面對罪惡時分享了寬恕。你知道我們可以在聖體聖事中遇見耶穌同樣強而有力的臨在嗎？我們不僅可以在彌撒中領聖體時遇見祂，也可以在世界各地所有天主教堂的聖體櫃前接近祂時遇見祂。

如果你想接近在基督內的天主之愛，體驗祂在你生命中

真實臨在的力量——引導、安慰和加強你的力量——盡可能常領聖體，並到教堂裡祂所在的聖體櫃拜訪祂。

**有史以來最偉大的愛情故事
就蘊藏在一片白色的小麵餅內。**
(可敬者富爾頓·希恩總主教)

我們是否像那個中國小女孩一樣，懷著同樣的敬畏和虔誠來領受聖體？她竭盡全力，甚至冒著生命危險，接近在聖體聖事中真實臨在的基督，在朝拜聖體中愛祂，並每天領聖體。你有同樣的願望嗎？為了接近祂，你願意做出什麼犧牲？

在你自己的堂區中，你很容易與聖體聖事中的耶穌相遇。你有沒有想過不只在主日去參加彌撒並領受祂，而是在平日也去？你是否在忙碌的一天中努力抽空去教堂，告訴祂你愛祂，把你的需要告訴祂，在祂面前休息？耶穌在這聖事中等待著你。祂渴望你來到祂身邊。

討論：耶穌渴望親近你。你是否也有同樣的渴望去親近祂呢？為了在聖體聖事中更忠誠地追求耶穌，你需要做出哪些犧牲？

採取行動

花一些時間研究你附近的教堂位置和彌撒時間。你是否每週都參加主日彌撒？如果你只是不定期參加，請選擇一個教堂並製定前往的計劃。想想有甚麼事可能令你不

能去。你如何確保這些事不會妨礙你參加主日彌撒？

你能開始讓每天參加彌撒成為你生活的一部份嗎？它可能不是最方便的，但最適合我們的東西很少是最方便的。考慮一下應如何改變你的日程安排，以便你增加參加平日彌撒的次數。

最後，有一個美麗的方式可以加強我們對聖體聖事的虔誠，就是到教堂的聖體櫃前或在朝拜聖體時拜訪耶穌。你附近的教堂有沒有朝拜聖體的時間表？在一天或一週中找出一段時間在聖體前祈禱。

關鍵概念

真實臨在：聖體聖事確實是耶穌的身體和血。

常領聖體/朝拜聖體：耶穌渴望我們定期在聖體聖事中與祂相遇。

附加資料

- *Jesus and the Jewish Roots of the Eucharist* by Dr. Brant Petri
- *A Biblical Walk through the Mass* by Dr. Edward Sri
- 天主教教理 1322-1419：聖體聖事
- SEEK2015 Talk: “The Hour That Will Change Your Life” by Fr. Mike Schmitz
- *Jesus, Present Before Me: Meditations for Eucharistic Adoration* by Fr. Peter John Cameron, O.P.

註解：

(1) 這個故事改編自：Karl Maria Harrer, *Die schönsten Eucharistischen Wunder* (Miriam-Verlog, 1990, vol. 1 - 5).

(2) “The Little Girl Who Inspired Archbishop Fulton Sheen’s Vow,” America Needs Fatima, accessed February 25, 2020, <https://www.americaneedsfatima.org/Conversions/the-little-girl-who-inspired-archbishop-fulton-sheen-s-vow.html>.

(3) Ibid.

3.5 聖事：和好聖事的療癒力量

可選的聖言誦禱

1. 閱讀若望福音 8:3-11。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

在第四世紀的米蘭，住著一位才華洋溢的修辭學教授。

雖然他的父母之一不斷試圖讓他皈依基督信仰，他仍決定遵循當時的一些異教哲學。值得慶幸的是，透過許多朋友的影響，這位教授開始重新考慮基督信仰，而隨著時間的推移，他開始相信這信仰是真的。

不過，還有一個問題：他對性犯罪的依戀壓倒了他，使他無法皈依。

教授試圖忘記他的掙扎，直到有一天，一個單純的基督徒，名叫龐蒂西亞努斯 (Ponticianus)，來到他家做生意。龐蒂西亞努斯看到教授的聖保祿書信集後，講述了他如何皈依天主教的故事。他們談話時，教授想起了自己的掙扎，感到羞愧，因為他更聰明，更成功，更出名，卻無法做到他單純的朋友所做的高尚事情：放棄他的罪惡，開始像基督徒那樣生活。

與龐蒂西亞努斯道別後，教授走進花園哭泣。在那裡，他考慮了擺在他面前的選擇：他可以對自己的信仰繼續保持猶疑不決，每天腦子裡相信天主，但內心並不跟隨祂，或者是，他可以扭轉自己的生活，致力於跟隨基督。

他的思緒開始飛快運轉。一方面，他的情慾嘲笑他：他意識到，如果他選擇了基督，他就必須永遠放棄性犯罪。另一方面，貞潔的生活也開始吸引他：他回憶起許多男女基督徒能夠擺脫情慾的奴役，因為天主給了他們力量去做他們自己做不到的事情。

在這場內心的戰鬥中，教授聽到孩子們玩耍的聲音，並重複說著「拿來讀，拿來讀」這句話。

孩子們的話啟發他拿起聖保祿書信集，讀了他找到的第一段經文：「行動要端莊，好像在白天一樣，不可狂妄豪飲，不可淫亂放蕩，不可爭鬥嫉妒；但該穿上主耶穌基督；不應只掛念肉性的事，以滿足私慾。」（羅 13：13-14）。

教授心中充滿了確定之光，所有的疑慮都消失了。他悔悟了自己的罪孽，接受了洗禮，然後成為神父，最後成為主教。他成為教會有史以來最偉大的聖人和神學家之一：希波的聖奧斯定（St. Augustine of Hippo）。他的自傳《懺悔錄》講述了他自己的故事，是歷史上閱讀量最大的書籍之一。

討論：你對聖奧斯定的故事的最初反應是什麼？你是否注意到今天人們也有類似的掙扎？

天主永遠不會厭倦寬恕我們；
是我們厭倦尋求祂憐憫的人。
(教宗方濟各)

悔改 (懺悔)

悔改是基督徒生活中的關鍵意向。在聖經中，「悔改」(metanoia) 一詞的意思是「轉身」或「回頭」。它涉及我們生活的根本轉變，遠離罪惡並轉向基督。天主教會是這樣解釋的：「內心的懺悔是徹底重新釐定整個生活的方向，回頭並全心皈依天主，停止犯罪，棄絕邪惡，對我們所曾犯的惡行感到厭惡。」(天主教教理 1431)。

為了與天主、我們慈愛的天父和創造者，保持正確的關係，悔改是必要的。我們心中的罪應該使我們感到極大的悲傷，因為罪使我們與天主隔絕。我們的罪促使我們悔改，好讓我們能重新與祂合而為一。

但悔改不是一次性的行為。對於想要成長的耶穌門徒來說，這是一個持續的習慣。聖經挑戰我們，「應撕裂的，是你們的心」(岳 2:13)，這意味著撕裂我們的心，看看裡面到底有什麼。那麼我們必須有勇氣除去任何不屬於基督徒心中的東西。無論是像奧斯定所掙扎的性不

潔這樣的大罪，或是困擾許多基督徒的數百種小罪——我們懷有的小怨恨、抱怨的傾向、嫉妒、自我中心、缺乏仁慈、缺乏信任、驕傲、灰心、浪費時間——我們心裡都有很多罪需要悔改！

但有幾件事可能會阻礙我們真正的悔改。我們來看看。

合理化：我不需要悔改

首先，我們可能認為自己沒有太多要悔改的地方。我們的相對主義文化常常避免談論什麼是對或錯。正因為如此，我們審視自己的生活時，很容易就這樣想：「我是一個好人。我沒有犯下任何可怕的罪行。其他人都這樣做。我知道有其他人，比我更糟糕。」但天主不按曲線評分。耶穌真正的門徒不會試圖合理化自己的罪。當我們意識到我們可能做錯了什麼，或者我們正在做的事情違背了耶穌和祂的教會的教導時，下一步就應是悔改：承認我們的錯誤，相信天主的仁慈並嘗試改變我們的行為，千萬不要試圖為我們的罪辯護，說服自己我們所做的事情是可以做的。

害怕悔改：我不想改變！

其次，我們可能害怕放棄某些罪。奧斯定知道自己做錯了，但他不想放棄自己的壞習慣。在他皈依之前，他甚至曾經祈禱：「主啊，請賜給我貞潔……只是現在還不要！」我們也可能害怕放棄罪惡，也許是因為我們害怕別人會怎麼看我們，或者我們想生活是否就會因此失去樂趣。但我們需要看到奧斯定所終於明白的：天主的計

劃是為了我們的幸福，當我們遵循天主的計劃時，無論付出什麼代價，我們會發現我們得到比進行其他計劃時更大的快樂。福音帶來的喜樂比我們的罪帶來的好得多。

絕望：我無法被原諒

第三，我們可能懷疑自己是否有能力悔改。像奧斯定一樣，我們可能相信我們是如此嚴重地受罪過的奴役，以至於扭轉我們的生活是不可能的。我們可能會推遲並告訴自己說：也許稍後當我們的生活恢復正常時，我們可以悔改並相信天主。然而，耶穌卻不是這樣行事的。我們不需要「整理自己的生命」才能開始與耶穌建立友誼；我們需要將我們的生命託付給耶穌，這樣祂便能整理我們的生命！我們無法獨自做到這一點。有祂的協助，我們可以獲得寬恕、改變並煥然一新。

有時我們會對自己的罪感到如此羞恥——性犯罪、成癮、壞習慣或其他嚴重的罪過——以至於我們認為天主不可能原諒我們。然而，這是一個謊言。事實上，在天主慈悲的海洋中，我們的罪孽就像一滴水而已。天主的仁慈完全包容了我們的罪，無論罪有多嚴重。當我們尋求祂的憐憫時，祂總是寬恕我們。

討論：如果你敞開心扉並向內看，你會發現什麼弱點最常使你與天主分離？這三個障礙中的哪一個——合理化、害怕放棄某些罪過或認為自己無法改變——可能會阻礙你真正的悔改？

和好聖事（告解）

徹底悔改的關鍵一步是去領受和好聖事。許多天主教徒認為，告解是他們一生中最能帶來自由、最能釋放心靈、最能激勵生命的經驗之一。他們不再緊抓罪惡和愧疚的重擔，能夠將它交給天主，天主不僅寬恕他們，而且像慈愛的父親一樣擁抱他們，為他們回家而高興，就像耶穌說的浪子的比喻一樣（路 15:11-32）。

然而，有些人懼怕領受和好聖事，也有些人誤解了它。我們可能會猶豫是否要承認自己的罪，擔心神父會怎麼想。或者我們可能不懂這個聖事，心裡想：「為什麼要向神父告解？寬恕我的不是天主嗎？」或者也許我們只是緊張並且不確定該如何做到妥善告解。現在，讓我們解決其中一些問題。

首先，和好聖事是基督設立的，作為祂希望我們去處理我們的罪的地方。耶穌對宗徒們說：「你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」（若 20:22-23）。正如天父差遣耶穌來赦免世人的罪一樣，祂的宗徒（及其繼任者）也被召叫來赦罪。

但為什麼耶穌要這樣安排，而不是單純地讓我們向天主祈禱呢？為什麼要讓神父參與呢？

天主一直使用人類作為祂救贖計劃的工具。無論是梅瑟

帶領人民出埃及，還是先知厄里亞使女孩從死裡復活，天主都透過祂的人類領袖來工作，即使他們是墮落的、有罪的。因此，當我們看到天主今天仍然讓祂的領袖，即神父和主教，參與祂的工作時，我們不應該感到驚訝。將和好聖事中的神父視為天主分施慈悲的工具，或者用聖保祿的話來說，是「天主的助手」(格前 3:9)，並且負有「和好的職務」(格後 5:19)。赦免我們罪孽的不是神父，而是耶穌透過神父來赦免我們的罪。

和好聖事如此重要的第二個原因是聖經告訴我們要「彼此告罪」(雅 5:16)。當我們必須向另一個人說出我們的罪時，我們就被迫在更深層次上面對自己的真相。我們承認我們的罪，一件一件地說明。我們於天主在世的代表，神父，的面前這樣做的。我們也有幸聽到神父說：「你的罪已被赦免。安心回去吧。」聽到這些話非常重要，可以確信天主確實寬恕了我們。友誼或婚姻中一些最深刻的時刻就是當我們說「對不起」，然後聽到朋友或心愛的人說「我原諒你」的時候。當我們不只是在心裡默默地說「對不起」，而是大聲向天主的代表，神父，說「對不起」時，這句話的意義是多麼深刻——當我們聽到基督透過神父對我們說「我…赦免你所有的罪過」，這是多麼美好啊！

定期去告解的第三個理由是，聖體聖事給予我們治癒和克服弱點的恩典。天主不僅在和好聖事內赦免我們的罪：祂還找到我們罪的根源並治癒我們更深的傷口。這是我們應該渴望定期去告解的另一個原因，至少每月一

次。

最後，有時人們只是對去告解感到緊張，或者不知道到達那裡後該怎麼做。有很多告解指南可供使用；有關某些選項，請參閱「附加資料」。在準備的時候，你不要害怕尋求幫助！在你告解時，朋友、教會的領袖，甚至神父本人，都可以幫助你妥善地領受和好聖事。

耶穌不希望你繼續陷在罪中。祂對你有一個偉大的計劃。不要讓你的罪孽阻礙你。來到祂面前告解，接受祂的寬恕、醫治和恩典，以克服你的軟弱。

討論：你有多久沒有去告解了？關於領受和好聖事，你還有猶豫嗎？花一些時間討論如何妥當地告解以及你在辦告解時可能遇到的任何困難。

當你犯罪時要感到羞恥。當你悔改時不要感到羞恥。
(金口聖若望)

採取行動

如果你已有一段時間沒有辦告解，請考慮如何才能盡快領受這件聖事。你附近的教堂在什麼時段會有神父聽告解？你可能需要如何準備？如果你覺得在辦和好聖事前與神父交談更舒服，請別客氣聯繫他。你也可以請朋友幫你準備或與你一起去。

如果你還沒有定期去辦告解，請試著制定一個計劃，每

個月至少去一次。找出附近的告解時間並規劃何時何地
去告解。

最後，好好檢查良心來幫助你做好準備。請參閱本文的
「附加資料」部分以獲取一些建議。

關鍵概念

悔改：「悔改」(metanoia) 這個字的意思是扭轉我們的
整個生活，遠離罪並轉向基督。

宗徒權柄：耶穌賜給祂的宗徒們赦罪的權柄，這權柄又
傳給了他們的繼承者，幾個世紀以來一直傳下來給今天
的主教和神父：「你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，
就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」(若
20:22-23)。

經常告解：我們不但罪得赦免，而且還領受恩寵，來幫
助我們克服自己的弱點，治癒生活中罪的創傷。

附加資料

1. 天主教教理 1422-1498：「懺悔與和好的聖事」
2. *Lord Have Mercy: The Healing Power of Confession* by Dr. Scott Hahn
3. From the FOCUS Blog: “[Confession Week \(And Every Resource You’ ll Need\)](#)”
4. 《和好聖事的小幫手》 <http://tianzhu.info/?p=1000>

3.6 宗徒們的教誨：為你的心靈而戰

可選的聖言誦禱

1. 閱讀箴言 2:1-5。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

耶穌與般雀比拉多在耶穌受難日的一段對話揭示了兩種看待現實的不同方式。

納匝勒人耶穌說他來是要為真理作見證（若 18:37）。比拉多語帶諷刺地回答：「什麼是真理？」（若 18:38）。

真理的觀念——適用於每個人的真理，指出是非、照亮人類幸福之路的真理——並不是比拉多所關心的。比拉多原知道耶穌是無辜的，猶太領袖是由於嫉妒才指控祂的（瑪 27:18）。

但耶穌無罪的事實並不重要。比拉多有「他自己的真理」：他想保護自己的官職。猶太領袖威脅他說：「如果你釋放這個人，你就不是凱撒的朋友」（若 19:12）。比拉多擔心會爆發騷亂，他必須在凱撒的權威面前保護自己的聲譽。因此，為了自己的利益，他安撫群眾，把一個無辜的人送去釘十字架。

如果沒有真理作為指南針，我們就會根據恐懼、激情、情緒和一時的衝動做出選擇。我們做任何我們想做的事，而不問真理這個問題——不問我們想要的是否是好的，或者它是否會給我們帶來持久的幸福，使我們成為我們想成為的那種人。

比拉多關於「什麼是真理？」的生活哲學可能對現代世界的某些人有吸引力，但我們必須記住，真理不是一個抽象的概念。真理是一個人，耶穌基督：「在耶穌基督身上，天主的真理全部彰顯出來」（天主教教理2466）。畢竟，耶穌不只是世上眾多道德導師之一；祂是降生成人的天主。祂不只是向我們展示一條通往天主的道路；祂就是道路。祂不僅揭示了關於天主的真理，祂就是真理。祂來到世上為真理作證，好讓我們知道如何在今生快樂並在將來與祂永遠生活在天堂：「我為此而生，我也為此而來到世界上，為給真理作證」（若18:37）。

因此，這是每個基督徒必須面對的關鍵問題：我們是否真正跟隨這個本身就是「道路、真理、生命」（若14:6）的耶穌並讓他的教導改造我們的生活，還是跟隨那個願意編造自己的「真理」的比拉多呢？

討論：你曾經聽過比拉多的「什麼是真理？」的人生觀嗎？今天，它如何出現在我們的現代文化中？說耶穌是真理是什麼意思？對身為門徒的我們又有甚麼意義呢？

不可與這個世界同化

如果耶穌是真理，它就會改變我們對現在的大眾文化和潮流觀點的看法。如同活在異教徒中的早期基督徒會受到異教文化的影響，我們也面對著如何看清現實的持續戰鬥：愛是什麼，什麼讓我們快樂，我們從哪裡來，我們要去哪裡，生活到底是什麼。

當今的相對主義文化喜歡將自己描繪成中立的、對所有觀點持開放態度的人，並提倡寬容和接受。但「對你有好處的事物，就是好的；對我有好處的事物，就是好的」的這種想法其實並不是一個中立的價值觀。這種獨特的觀點拒絕了客觀真理，反對耶穌就是道路、真理和生命。並且，它在現今世界裡不斷傳揚開來。

在成為教宗之前，拉辛格樞機主教（Cardinal Ratzinger）說過：

「今天，基於教會信條的明確信理常常被貼上基要主義的標籤。而相對主義，即讓自己『被各種學說之風吹來吹去』，似乎是唯一能適應現代的態度。我們正在建立一個相對主義的獨裁統治，它不承認任何事物是確定的，其最終目標僅由個人的自我和慾望組成。」（1）

我就是道路、真理、生命。
（若 14:6）

那麼，身為基督徒，我們該如何回應呢？我們必須屈服於這些世俗的壓力嗎？想想聖保祿給生活在異教羅馬的

基督徒的重要建議：「你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。」（羅 12:2）。

就像在羅馬的這些早期基督徒一樣，我們必須拒絕「與這個世界同化」。我們從世俗文化中吸收的大部分內容——關於愛、成功、美麗、幸福、是非——不僅排除了信仰的光照，而且常常破壞耶穌對這些重要問題的指示。如果我們不小心，我們可能會發現自己更相信世界的「智慧」，而不是耶穌揭示的真理。我們會這樣想：「這不會傷害任何人」、「每個人都會這樣做」、「只要我們真心相愛就可以了」、「那不適合我個人」、「這只是一部電影」。

天主召叫作為門徒的我們去活在真理中。耶穌邀請我們「更新我們的思想」，而不是屈服於當今時代的各種觀點，不是讓世界告訴我們該怎樣想，也不是順應潮流。這不僅僅是一個學術問題；它對我們的生活有著深遠的影響。我們對生命的信念——我們是誰、我們生來是為了什麼、愛是什麼、如何活得快樂——訓練並塑造了我們。活在真理中使我們快樂和滿足。事實上，真理使我們自由（若 8:32）。

討論：你是如何被誘惑去接受世界上關於愛、成功、美麗、幸福或是非的觀念的？你怎麼能打贏「不與這個世界同化」的戰爭呢？

更新我們的思想

考慮到我們面對著與這個世界同化的危險，我們如何才能接受聖保祿的建議並「以更新的心思變化自己」？我們可以採用的方式有很多種。讓我們來看看對耶穌的門徒來說最基本的三種。

聖經

首先，門徒透過經常閱讀聖經來更新他的思想。聖經不是一本普通的書：它是天主所啟示的。它用人類的語言來表達天主的話。這些幾千年前寫下的神聖話語跨越了幾個世紀，繼續觸動著今天人們的心靈和思想。我們讀聖經時，我們讀的不是過時的、不相關的文本；而是遇到天主在對我們說話。讓我們想想教會、聖經和聖人們，關於聖經在我們生活中的影響力，說過些甚麼。

「在天之父藉着聖經慈愛地與自己的子女們相會，並同他們交談。」(2)

「天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈魂和神魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。」(希 4:12)

「對聖經的無知就是對基督的無知。」(聖熱羅尼莫)

每天閱讀聖經是在基督的思想中塑造自己的一個重要方法。

你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己。
(羅 12:2)

教會的教導

其次，門徒們接觸耶穌透過天主教會的教導來更新他們的思想。身為降生成人的天主子，耶穌基督將天主所有的啟示顯示並託付給祂最親密的朋友，也就是宗徒們，而宗徒們又將其託付給他們歷代的繼承者（主教們），以便所有國家和所有世代都能了解真理和通往幸福的道路（瑪 16:18-19；18:18；28:18-20）。

耶穌給我們留下了多麼好的禮物啊！然而，我們是否花時間去了解耶穌透過天主教會教導我們什麼？門徒們應將天主教信仰的培育視為首要任務。有很多關於天主教信仰的好課程、退省、書籍和資料。一個基本的起點是《天主教教理》，這本書總結了宗徒們教導我們的一切。閱讀它時，我們可以確定我們正在讀的是天主透過教會傳遞給我們的真理。

我們吸收了什麼

第三，我們必須小心放入我們心靈中的東西：我們在螢幕上看什麼、聽什麼、讀什麼、眼睛看什麼。我們生來就是這樣，放入我們心裡的觀念會改變我們。它形成了我們看待現實和感知美好事物的方式。它影響我們的慾望和我們在生活中想要追求的東西。我們必須捫心自問：我所接受的媒體是否反映了真善美？或者我觀看的

節目是否讓我的頭腦充滿了對生命、美麗、愛和性的錯誤想法，與耶穌對這些問題的教導相反呢？

透過思想更新改變自己的意思是：認真審視我們所接受的事物，並認真地問自己它是否加強或阻礙了我們對現實的看法。但這也意味著找時間讓我們的頭腦充滿美好的事物，例如聖經和教理。還有許多討論信仰的天主教優良書籍，資料和靈修文章。透過定期吸收良好的天主教資料，我們的思想可以慢慢地符合基督的思想。這就是為什麼聖保祿勸告我們：「凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不管是美德，不管是稱譽：這一切你們都該思念」（斐 4:8）。想像一下，如果我們放棄一些不斷影響我們的思想、慾望和情感的音樂、媒體和節目，代之以那些提升我們的心靈去思考天主之事的圖像和文字，我們的思想和生活會變得多麼不同。

討論：根據本節的建議，你需要將哪些內容加入進去，以便成為你生活的一部份才能更好地培育你的思想？你可能需要限制或擺脫什麼？

採取行動

首先，花一點時間反省：

- 世俗的思想是如何侵入我的生活的？
- 我是否以基督的思想來思考？
- 我知道基督的教導是什麼嗎？為甚麼祂這樣教？
- 我是否被真、善、美的事物所改變？

- 我所接觸的媒體是否引導我正確地思考天主、我自己和世界？
- 我很難理解教會的哪些教義？

接下來，規劃你採取哪些步驟來按照耶穌基督的真理改造自己：

- 我怎樣才能將聖經和教會的教導融入我的生活中？
- 我將開始閱讀哪些書？
- 我將停止觀看或收聽哪些節目或娛樂節目？

在做出改變時，記得要從小事開始。如果你嘗試每天閱讀 500 頁並收聽 20 個天主教播客，你不太可能會成功。相反，選擇少數幾個關鍵的練習排入你每週的時間表，並嘗試讓這些練習成為一種習慣。

關鍵概念

羅 12:2：「你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。」

放入我們心裡的觀念會改變我們：它成為我們的一部分，形成我們如何看待現實和認為什麼才是好的觀點，並影響我們的慾望。這就是為什麼我們要把用信仰建立我們的思想當作首要任務。

若 14:16：「我就是道路、真理、生命。」

附加資料

- Who am I to Judge?: Responding to Relativism with Logic and Love by Dr. Edward Sri
- *Bible Basics for Catholics: A New Picture of Salvation History* by John Bergsma
- *The Real Story* by Edward Sri and Curtis Martin
- *Theology for Beginners* by Frank Sheed
- SLS20 Talk on focusequip.org: “Day 4 Keynote: The Teaching of the Apostles” by Dr. Jonathan Reyes

註解：

1. Joseph Ratzinger, “Mass ‘Pro Eligendo Romano Pontifice,’ Homily of His Eminence Card. Joseph Ratzinger, Dean of the College of Cardinals,” accessed February 25, 2020, Vatican.va.
2. 第二屆梵蒂岡大公會議，《天主的啟示》教義憲章，21 號。

4.1 忠於基督和祂的教會

可選的聖言誦禱

1. 閱讀若望福音 6:53-69。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

你知道聖伯多祿最英勇的時刻嗎？

不是他丟下漁網跟隨耶穌的時候。也不是在他承認耶穌是默西亞並獲得天國鑰匙的時候。可以說，這發生在一個較少人知道的場景。那時，耶穌教導了一些有爭議的事情，使祂受歡迎的公開傳道行動發生了翻天覆地的變化。

熱情的群眾一直在向耶穌祈求神奇的徵兆，像梅瑟在沙漠中為以色列人提供瑪納一樣。耶穌回答時告訴他們，祂將為他們提供一種更偉大的食物：聖體聖事中祂自己的身體和血。「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活，」（若 6:53-54）。

但關於聖體聖事的教義對他們來說太難理解了。這時，人群中有許多人拒絕耶穌，說：「這個人怎麼能把他的

肉賜給我們吃呢？」(若 6:52)。連祂自己的門徒也陷入掙扎，說：「這話生硬，誰能聽得下去呢？」(若 6:60)。在那一天，其中一些門徒拒絕了耶穌並離開了。

耶穌轉向十二宗徒說：「你們也要去嗎？」

就在那時，伯多祿的英勇時刻出現了。他回答說：「主啊，惟你有永生的話，我們去投奔誰呢？我們相信，而且已知道你是天主的聖者。」(若 6:68-69)

請注意，伯多祿並沒有說：「耶穌，我要跟隨你，因為你的教導對我來說完全合理。」伯多祿可能和其他人一樣感到困惑。但伯多祿和群眾的不同之處在於，他相信耶穌並留下與祂在一起，而其他人則走開。

討論：伯多祿的反應有什麼讓你印象深刻的？關於跟隨耶穌，這教了你什麼？

以信德引領

身為基督徒領導者，我們並不要求人們跟隨我們，而是要求他們跟隨唯一真正的領袖耶穌基督。這任務帶來重大的責任——因為我們教導的不是出於我們自己。我們是福音的使者，「是代基督作大使了」(格後 5:20)，是祂所啟示的真理的見證人。作為如此高貴國王的代表，我們必須小心謹慎，忠實地傳遞耶穌所啟示的真理，並且在任何情況下都決不傳遞與教會教義相悖的思想。

畢竟，耶穌親自建立了教會，以便各個時代的人們能夠認識祂和祂對我們生活的計劃。這就是為什麼祂授權祂的宗徒以祂的名義教導眾人。祂對他們說：「聽你們的，就是聽我；拒絕你們的，就是拒絕我，拒絕我的，就是拒絕那派遣我的。」（路 10:16）。幾個世紀以來，直到今天，同樣的權力也被交給了宗徒的繼承人，也就是主教們。

現在花點時間感受一下這意味著什麼：接受宗徒們的教導就是接受耶穌。因此，如果我們故意拒絕宗徒們（及其繼任者）的教導，我們也就離開了耶穌。這就是為什麼基督徒領袖忠實地代表耶穌、守護「信仰的寶藏」是絕對重要的。基督徒領袖不可根據他們自己的觀點或世界上流行的想法去傳遞「假信仰」（弟後 3:8），而是要宣揚耶穌和天主教會的真正信仰。

**聽你們的，就是聽我；拒絕你們的，就是拒絕我，
拒絕我的，就是拒絕那派遣我的。
（路 10:16）**

傳揚真正的信仰並不總是那麼容易。耶穌自己就經常遇到人們不同意或反對他所教導的事。現今的世界常不接受天主關於人類生命、愛、性、婚姻、窮人的真理，也不接受每個人無論其年齡、種族、宗教或信仰，都應有尊嚴。這讓我們面臨一個選擇：當基督的教導不受歡迎，或者更糟的是，被貼上過時的、不可能的、批判性

的、甚至邪惡的標籤時，我們會站出來堅持真理嗎？還是我們會否認我們的主耶穌基督？

關於混亂的時代，聖保祿曾發出警告，而我們現在的時代和他提及的時代並沒有什麼不同。他強調，在教義和道德混亂的時代，基督徒領袖能做的最重要的事情就是堅定不移、腳踏實地，忠實地傳遞真理。

「務要宣講真道，不論順境逆境……因為時候將到，那時人不接受健全的道理，反因耳朵發癢，順從自己的情慾，為自己聚攏許多師傅；且掩耳不聽真理，偏去聽那無稽的傳說。至於你，在一切事上務要謹慎，忍受艱苦，作傳揚福音者的工作，完成你的職務。」（弟後 4:2-5）

總之，我們不能成為「自助餐的天主教徒」。在自助餐廳用餐時，我們可以選擇要放在我們盤子上的食物。但在基督和祂的教會的教導方面，我們不可以那樣做；我們無法挑選我們想要遵循並傳遞給他人的天主教教義，或是我們不想遵循的那些。我們的教導不是出於我們自己的。我們代表基督。即使我們因傳揚這些教義遇到困難或當我們周圍的世界拒絕它們時，我們也需要忠於耶穌。

討論：你是否想過你自己是耶穌的代表？你是否接受了耶穌及其教會的教導而願意承擔了這項責任？耶穌的教導與世界的觀念和意見有衝突，你對此有何看法？

困難與懷疑的不同

但是，如果我們對天主教信仰仍然有一些疑問，無論是與教會關於聖母無染原罪的教義、耶穌在聖體聖事中的真實臨在、避孕、同性婚姻、還是基督徒必須優先愛窮人，我們該怎麼辦？我們還能成為耶穌的跟隨者、祂和祂教會的忠實代表嗎？

在這裡，我們需要理解有困難和有疑問之間的差異。

困難是我們在理解天主教信仰的某個特定方面所面臨的挑戰。當我們面對某個天主教教義的問題時，我們中的一部份會想：「這是對的嗎？這可能是真的嗎？」但同時，我們仍然相信耶穌和教會多過相信我們自己，所以我們願意接受它。就像伯多祿面對基督關於聖體聖事的教導一樣，我們可能不完全理解天主教信仰的某個方面，但我們仍然相信它，因為我們相信耶穌並信任祂的教會。如果我們遇到這些困難時，耶穌正站在我們面前，我們也會說：「主啊，惟你有永生的話，我們去投奔誰呢？我們相信，而且已知道你是天主的聖者。」

（若 6:68-69）正如聖若翰·亨利·紐曼樞機主教曾經說過的：「一萬個困難也構成不了一個懷疑」（天主教教理 157）。

一萬個困難也構成不了一個懷疑。

（聖若翰·亨利·紐曼樞機主教）

然而，懷疑是不同的。歸根究底，懷疑是對耶穌和祂所建立的教會缺乏信任。當有人懷疑時，他們會抑制信仰，拒絕相信所啟示的事情——就像宗徒中有一個「懷疑的多默」連續一週拒絕相信基督已經復活了，或者像人群拒絕耶穌關於聖體聖事的教導並離開祂。當我們反對由天主教會傳承的耶穌教導的道理時，我們就損害了我們作為基督徒的角色。我們不是耶穌真正的使者。我們提出自己的想法，認為比耶穌的教導更明智，並且誤導了我們所服務的人而造成了嚴重傷害。

討論：你有什麼困難或疑問嗎？你是否對教會的任何教義感到困惑？你怎樣才能全心全意地接受這些教義？

在信仰中成長

我們可能會遇到困難，但仍有向前走的路。信仰不是盲目接受我們不理解的事物；相反，信徒應該尋求理解。根據教理：「信仰的內在特色是信者希望更進一步認識他所信的那一位，並進一步理解祂所啟示的事。一分更深入的認識要求一分更大的信德即日益熱切的愛」（天主教教理 158）。聖奧斯定很好地描述了這一點，他宣稱：「我信是為了理解；我理解是為了信的更好」（天主教教理 158）。更深入理解信仰並不限制我們的自由，而是讓我們真正自由地對天主的召叫答覆說「是」（Yes）。

當你準備擔任基督徒領袖職務並加深對信仰的理解時，一個可以肯定和加深你對耶穌和教會教義的信仰的好方

法，就是背誦稱為「信德經」的傳統祈禱。無論你對天主教信仰有堅定的信念，還是對某些教義有疑問，「信德經」都可以幫助你宣告你對天主的信仰以及你願意相信教會所教導的真理。許多聖人和普通基督徒都在頌唸像以下的「信德經」時找到了力量：

我的天主，我堅信祢是三位一體的天主，即聖父、聖子和聖神同是一個天主。我相信祢的聖子降世為人，為我們的罪而死，將來會來審判生者和死者。我相信神聖的天主教會所教導的這些真理以及所有其他真理，因為揭示這些真理時，祢既不會騙人，也不會被騙。阿們。

討論：你現在想唸一遍信德經表明完全相信耶穌和祂的教會嗎？

採取行動

如果你目前懷疑教會的某些教義，那麼是時候討論這些事情了。如果你已經接受耶穌及其教會的所有教導，請花點時間考慮一些你不太理解的教理。

列出兩個清單。首先，寫下一些你不理解或難以相信的教理。其次，考慮一些你相信但很難向那些感到困惑的人解釋的教義。

然後，制定計劃去加深自己對這些教義的理解。

關鍵概念

宗徒的權柄：耶穌賜給祂的宗徒教導權。他說：「聽你們的，就是聽我；拒絕你們的，就是拒絕我，拒絕我的，就是拒絕那派遣我的。」（路 10:16）。幾個世紀以來，直到今天，同樣的權力也被交給了宗徒的繼承人，也就是主教們。

基督的大使：身為國度的成員，我們是國王的代表，必須忠實地為祂的教導作見證（格後 5:20）。

困難與懷疑的不同：困難是我們在理解天主教信仰的某個特定方面所面臨的挑戰。懷疑顯示人們對耶穌和祂所建立的教會缺乏信任。

附加資料

- 《天主教信什麼？：不怕你問，這些信仰問題都有解》川特·洪恩 Trent Horn（上智，2023）
- 天主教教理 142-165：「我信」
- 天主教教理 74-95：「天主啟示的傳遞」
- 《信仰與理性》通諭，教宗聖若望保祿二世
- SLS20 Talk on focusequip.org: [“Leading from a Catholic Worldview”](#) by Helen Alvaré

4.2 福傳的崇高召喚

可選的聖言誦禱

1. 閱讀瑪竇福音 9:35-38。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

你一生中最重要的戰鬥不是在商業、政治或軍事行動中。

這一切都與你選擇在這場從一開始就很激烈的戰鬥中扮演什麼角色有關。這是天主與魔鬼、善與惡、天堂與地獄之間的戰鬥——不是我們愛天主愛到蔑視自己，就是我們愛自己愛到蔑視天主。(1) 這是發生在每個人心中的戰鬥，無論我們是否有意識地了解到這一點，而且它會產生永恆的後果。

這是許多聖人挑戰我們去面對的關鍵問題。耶穌會創始人、著名的《神操》一書的作者聖依納爵·羅耀拉 (St. Ignatius of Loyola) 邀請我們思考每時每刻發生在我們周圍的真實靈性戰爭。聖依納爵著名的〈關於兩個旗幟的默想〉揭示了每個信徒必須做出的選擇：我將為戰鬥的哪一方獻出生命？(2)

想像自己置身於戰爭的場景中。兩名指揮官對峙於戰場

上，號召士兵跟隨他們。在一側，一群騷亂、憤怒的人簇擁在他們的將軍四周。將軍坐在一把煙霧和火焰做成的椅子上，形狀可怕，舉止更可怕。他命令他的軍隊在戰場上分散開來，「不遺漏任何區域、地方、國家或任何人」，並使用他們的「網和鎖鏈」來引誘靈魂遠離天主的愛，使他們將自己的生命獻給享樂、財富、權力和驕傲。

戰場的另一側站著另一位總司令，美麗又充滿愛。祂看著「祂所有的僕人和朋友」，都慷慨、勇敢，願意為事奉主做出許多犧牲。看到敵軍所造成的破壞和絕望，耶穌，這全世界的主選擇了如此多的人，包括宗徒、門徒等，並派遣他們到世界各地，傳播祂的神聖教義。(3)

這是福傳的使命。耶穌差遣他們出去，引領靈魂歸向祂的愛。祂呼籲人們為天主的國度和對眾靈魂的愛奉獻一生；如果沒有人願意向他們傳福音，這些靈魂就會被敵人攫去。了解基督為我們所做的事以及我們對他人的愛會催促我們採取行動：誰會對基督的召喚回答說「是」呢？耶穌在祂高舉的旗幟下等待，看看誰會來找祂。

你就是在這裡進入福傳使命的。你將要做甚麼呢？你將在哪個營地服務呢？你會住在哪裡？這些都是聖依納爵要求我們問的問題。我們可以選擇哪一面旗幟和哪一支是我們自己的軍隊。

討論：在這次默想中，你印象最深刻的是甚麼？天主將

你的注意力引導到哪裡？

緊急邀請

這種默想應該喚醒我們與他人分享基督之愛的迫切感。作為基督徒，我們不相信輪迴；沒有人會得到「重來」的機會，也就是我們沒有在第二次、第三次或第四次生命中幫助別人的第二次機會。不，現在是時候了。這一代的基督徒有責任幫助這一代的靈魂。今天，人們苦於各種各樣的貧窮：物質貧窮和奴役、社會貧窮、心理貧窮、人際關係貧窮以及不被認識、不被愛和被遺忘的貧窮。最重要的是，服務那些在精神生活上有需要的人是特別緊迫的。我們應該去接觸那些不認識基督、沒有將自己的生命交給祂的靈魂，因為若沒有基督徒走到他們身邊和他們分享福音，這些靈魂可能永遠與天主隔離。

你可能會想：「我可以看到這場戰鬥是真實的。但這跟我有什麼關係呢？我能做什麼好事呢？」事實是這樣的：耶穌邀請你參與祂拯救世界的使命。祂有特別希望你遇見、陪伴和愛的人。祂並不期望你完全準備好，但祂確實邀請你對祂的使命謙虛地回答：「是」。

人們很容易會袖手旁觀，相信「其他人會做這件事」並取代我們響應耶穌的號召。但放棄戰鬥並不是一個中立的決定。實際上，這樣我們就落入了魔鬼大軍的戰略計畫中。當基督徒選擇不為在世上擴展基督的國度獻出生命時，魔鬼會歡欣慶祝，因為這表示世界上抵抗他的邪惡的力量會減少，福音的使者也會減少。這樣，更多的

靈魂可能永遠不會認識基督的愛和祂賜給他們的永生。

討論：你對天主召叫你參與帶領靈魂歸向基督的戰鬥有何看法？它會嚇到你還是啟發你？在這場永恆之戰中，你認為自己的位置在哪裡？

福傳的邀請

依納爵強而有力的默想明確呼籲基督徒去採取行動。每天都有人死去，而他們的永生懸而未決。從認識到基督召喚我們傳福音之後，我們會如何開始做呢？本文的其餘部分將討論從接受基督的旗幟作為自己的旗幟到走出去執行拯救靈魂的使命的旅程。這可以分為三個要素：訊息、使命和師傅示範的方法。

訊息：福音和你的故事

正如聖依納爵的默想所表明的那樣，一場戰爭正在我們周圍激烈進行，基督和他的軍隊為拯救所有靈魂而戰。選擇跟隨基督並站在祂的旗幟下是與祂並肩作戰的第一步。如果我們不完全奉獻於祂，如果我們不將祂視為主，如果我們不讓祂管理我們生活的各個層面，我們就無法在這場戰鬥中侍奉祂。如果我們不讓自己被十字架拯救的力量所改變，我們就無法在這場戰鬥中侍奉祂。你開始思考基督的使命時，請記住天主在你的生命中所做的一切，和祂如何救贖你、醫治你並使你煥然一新。

討論：跟隨基督的決定如何改變或塑造了你的生活？在將基督置於你生命的中心後，你如何繼續成長？

使命：培養門徒

站在基督的旗幟下之後，下一步就是接受召喚去分擔祂的使命。就像聖依納爵默想中的邀請一樣，耶穌在世上的最後時刻給了祂的門徒一個非常具體的命令。耶穌升天前對門徒說：「天上地下的一切權柄都交给了我，所以你們要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名給他們授洗，教訓他們遵守我所吩咐你們的一切。看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪 28:18-20）。

這是耶穌託付給教會的使命，祂邀請我們所有受過洗的人成為福傳門徒，參與這項福傳工作（參考 天主教教理 831）。正如教宗方濟各所說：「藉著洗禮每位天主子民成為門徒，皆以傳教為重的（參閱 瑪 28:19）。所有受洗者，無論他們在教會內有何職位、有何信仰培育水準，都是福傳的執行者。」（4）福傳工作並不是特別為神父和修道人、聖經學者或傳教士保留的。如果我們真的遇見了基督，我們怎麼能不與別人分享祂呢？「因為一個人接受天主聖言及獻身於天國，而不去為它作證及宣揚它，是不可思議的。」（5）如果我們回應這個來自天主的召喚，眾多靈魂就會得救；如果我們不做出回應，許多靈魂就會迷失。我們若不奉獻整個自己給福傳使命，可能會令某些靈魂失去永生。

討論：你能夠發揮作用，邀請其他人選擇基督的旗幟並與祂一起接受永生；你對此有何看法？基督將這樣的使命託付給你，對你來說這意味著什麼？

師傅示範的方法：福傳小路

一旦你選擇站在基督這邊侍奉祂並回應祂的號召參與教會的福傳使命，你要如何開始走出去並活出這個現實呢？我們只需要看看耶穌自己在他的塵世生活中所做的一切，並效法他的榜樣。

耶穌傳福音之路，不是走大路，而是走小路。祂自己並沒有周遊世界向世上的每個人傳福音。相反，祂深入投資於祂以天國福音培養的少數人，訓練他們出去為其他人做同樣的事情。儘管祂在某些場合向大眾傳道，但祂大部分時間都花在了祂的一小群門徒身上。祂用了三年時間與他們住在一起，教導他們並向他們展示如何像祂一樣傳道、醫治和領導（瑪 4:19、5:1ff）。然後，祂差遣他們出去傳福音，並「使萬民成為門徒」（瑪 28:19）。耶穌傳福音的方法就是我們所說的「福傳小路」。這就是耶穌為我們所建立的福傳方法，即「師傅示範的方法」。我們渴望效法耶穌親自示範的福傳方法。

考慮這種方法的潛在影響。想像一下，一個人追求與耶穌建立一種深厚的個人關係，並渴望別人認識祂。他開始刻意地投資於另外三個也渴望認識耶穌的人。他們一起成長，然後，這些福傳門徒中的每一個都開始投資於自己的朋友——三個、六個或更多——這些朋友最終也會做同樣的事情，於是，在每個新的成長週期中，訓練出越來越多的福傳門徒。

效果是慢慢開始的：例如，一名福傳門徒帶領了另外三個人，他們的數目便達到了四個。如果這三個新門徒每人又帶領了另外三個，那麼總數就變成十三個。為了便於說明，想像一下，如果一切繼續理想地進行，那麼，7個週期後，總數可能達到近1,000個，而13個週期後，總數將超過500,000個。照這樣下去，只要22個週期就可以到達整個世界——這些週期可以在第一個門徒的一生內完成！固然人性的弱點和失敗總是會出現，但這個模型，雖然是純數學的，仍然完美地說明了一個人在影響世界方面可以產生的潛在影響！

但重點是，成為影響世界的福傳門徒，你不必是一名才華橫溢的演講者、擁有數千名追隨者的社交媒體名人、或社區中最具魅力的人。你只需要投資少數人，贏得他們歸向基督，培養他們成為忠實的門徒，然後差遣他們出去做同樣的事。在此把這樣的方法視為「福傳小路」：正如里修的聖德蘭（St. Thérèse of Lisieux）能夠透過謙卑、祈禱和偉大的愛的小行動來實現偉大的聖德一樣，你也可以在參與教會的福傳使命時，因為謙卑和慷慨地投資於一些人而獲得非常好的成果。所需要的只是付出一生的愛。我們效法耶穌的福傳模式時，我們更有可能看到「靈魂的增加」，即福音觸及更多人的生活，更多的福傳門徒可能興起，可以從魔鬼的國度拯救更多靈魂並帶回天主的國度。

討論：耶穌所樹立的「福傳小路」對你有何啟發？為何你認為透過人際關係和深入的個人投資進行福傳很重要？

戰鬥的代價

顯然，這場戰鬥的回報是巨大的，但也是要付出代價的。耶穌親自在路加福音第9章第23節告訴我們：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背着自己的十字架跟隨我。」作為福傳門徒跟隨耶穌意味著需要做出犧牲——例如放棄自己的某些舒適生活和個人控制——這樣我們就可以為他人的皈依傾注我們的生命。當我們與遭到拒絕、沮喪和失望對抗時，我們將以一種新的方式受苦。我們必須重新調整我們的日程安排，以便騰出更多時間去愛別人、讓自己在訓練中成長，並花時間祈禱。但是，當我們在生活中優先考慮聖德和使命時，我們就能產生永恆的影響。正如瑟納的聖加大利納（St. Catherine of Siena）曾經說過的那樣：「如果你成為你注定要成為的人，你就會點燃世界！」

現在，考慮到本文中討論的所有內容，你願意繼續前進嗎？你會採取下一步行動嗎？你會回應天主的召喚，接受這個崇高的使命嗎？

討論：你會接受耶穌的召喚，盡力對少數人進行深入投資並教導他們做同樣的事，從而使更多人成為門徒嗎？

採取行動

如果你希望在成為福傳門徒的旅程中繼續前行，請安排一個固定的時間開始聚會，進行定期的福傳訓練。利用這段時間開始有意識地和其他人一起執行福傳使命，同時你們繼續一起分享生活並在你們已經形成的基督徒習

慣中成長。

當你更深入地進入福傳生活時，請經常重溫這篇文章！福傳的崇高召喚不是一次性事件。你承諾履行這項使命後，請將這篇文章用於祈禱或定期再次討論，以重新點燃你的信念，並提醒你耶穌對你的召喚。

關鍵概念

福傳門徒：「藉著洗禮每位天主子民成為門徒，皆以傳教為重的（參閱 瑪 28:19）。所有受洗者，無論他們在教會內有何職位、有何信仰培育水準，都是福傳的執行者。」（6）

福傳小路——師傅示範的方法：耶穌傳福音之路，不是走大路，而是走小路。祂自己並沒有周遊世界向世上的每個人傳福音。相反，祂深入投資於祂以天國福音培養的少數人，訓練他們出去為其他人做同樣的事情。藉由這樣做，祂傳授了忠誠和成果，改變了世界。我們被召喚去效法基督和祂接觸世界的方法。

註解：

(1) St. Augustine, *City of God*, trans. by Marcus Dods (New York: Modern Library, 1950), XVI.28.

《天主之城：拉丁文中文全譯本》（修訂二版），（臺灣商務，2014）

(2) St. Ignatius of Loyola, “Meditation on the Two Standards,” in *The Spiritual Exercises of St. Ignatius of Loyola*, accessed March 5, 2020, <https://www.sacred-texts.com/chr/seil/seil22.htm>.

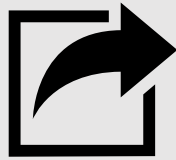
(3) Ibid.

(4)《福音的喜樂》教宗方濟各，120 號。

(5)《在新世界中傳福音》教宗聖保祿六世，24 號。

(6)《福音的喜樂》教宗方濟各，120 號。

派遣



5.0 福傳門徒訓練的願景：「贏得、造就、派遣」

可選的聖言誦禱

1. 閱讀若望福音 1:35-42。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

註：本文分為兩部分：「贏得、造就、派遣」和「福傳門徒的三個習慣」。按照規劃，這是分兩次（或更多次）來談論的題目。

第一部分：「贏得、造就、派遣」(WIN-BUILD-SEND)

1500 年代初期，兩位大學生，伯多祿 (Peter) 和方濟 (Francis)，在巴黎大學，是同住一間房的室友。

大學裡，很多學生和老師都染上各式各樣的惡習——爭吵、酗酒和淫蕩行為。伯多祿和方濟並沒有捲入這種麻煩，是因為恐懼多於為了虔誠。方濟希望利用自己的貴族身份，過著奢華舒適的生活。伯多祿則不確定他想做什麼。有時他想結婚並成為律師、教師或醫生；有時，他想成為一個普通的神父或隱修士。三年來，方濟和伯多祿繼續住在一起，直到有一天，他們的生活徹底改變了。一個名叫依納爵 (Ignatius) 的三十六歲男子成為了他們的新室友。依納爵已有許多經歷。在他年輕的職

業生涯裡，他透過軍事征服來追求世俗的名譽和財富。後來，他的腿部被砲彈擊傷，導致他臥床數月。那時，依納爵除了時間之外一無所有。他轉向他能找到的兩本書：《聖經》和一本關於聖人生平的書。閱讀這些書帶來了皈依的經驗後，依納爵奉獻自己的一生完全為服侍天主。伯多祿和許多其他學生一樣，很快就被依納爵所感動，並分享了他為耶穌基督贏得靈魂的願望。他成為依納爵生活方式的追隨者，並希望加入他的修會。另一方面，方濟很快就嘲笑依納爵和伯多祿。

依納爵投資於方濟三年。他對方濟所做的一切都表現出濃厚的興趣。依納爵出席了方濟的演講，找學生給方濟教導，甚至還向他提供了金錢。身為他的室友，你可以想像他們在一起的所有時間：學習、共餐、討論到深夜以及在城裡遊覽。然而，方濟仍然拒絕依納爵帶領他進入更深信仰的邀請。

有一次，伯多祿離開大學去度假，留下方濟和依納爵在一起。伯多祿回來時，他同住六年的室友已經改變了。方濟終於注意到了依納爵所提出的問題：「人縱然賺得了全世界而賠上自己的靈魂，為他有什麼益處？」（參閱 谷 8:36）。不久以後，這三個朋友共同創立了一個新修會：耶穌會（Society of Jesus，也稱為 Jesuits）。依納爵，我們現在稱為聖依納爵·羅耀拉（St. Ignatius of Loyola），擔任會長。伯多祿，現在被稱為聖伯多祿·法伯爾（St. Peter Favre），繼續在德國、西班牙和葡萄牙傳福音。方濟，今天更廣為人

知的名字是聖方濟·沙勿略 (St. Francis Xavier)，被派往印度傳教。他在亞洲為數十萬人施洗，據大多數人認為，他是自聖保祿以來最偉大的傳教士。

討論：依納爵向伯多祿和方濟傳福音的方式對你來說有何特別之處？關於福傳工作，這個故事對我們有什麼啟示？

師傅示範的方法：贏得、造就、派遣

在聖依納爵身上，我們看到了福傳門徒訓練一個很好的例子。方濟從一個世俗的人變成了一個超凡脫俗的聖人。但我和你怎麼能完成同樣的工作呢？我們如何幫助他人認識耶穌基督並與世界分享祂呢？

教會將福傳門徒的旅程劃分為三個階段，我們簡稱為「贏得」、「造就」和「派遣」。這些階段被兩個關鍵時刻分開：對耶穌和福音說「是」和接受傳福音的崇高召喚。當我們尋求培養福傳門徒時，每個階段都有其目的和目標。讓我們看看這些關鍵階段，並學習如何陪伴他人成為福傳門徒。

註：當你閱讀本節時，請參閱「**祈禱和陪伴圖表**」。該圖表清楚說明福傳門徒訓練之路。在關於「派遣」的各文章中會反覆討論這張圖表，作為為他人祈禱並與他們一起福傳的工具。

贏得

培養福傳門徒的第一步就是引導人們皈依，與耶穌基督進行一次改造生命的相遇——他們遠離罪惡，視耶穌為主人，將自己的生命交給祂，並跟隨祂做祂的門徒。許多人可能知道耶穌和天主教信仰，但門徒是指，按照聖經的盟約意義，親自認識耶穌的人，與祂有密切、持久的友誼。耶穌不僅向我們傳達祂的教導；祂提出了一種全新的生活方式——像祂一樣生活，並以祂為我們生活的中心。

在這個階段，我們向人們介紹耶穌基督自己和祂的福音救贖信息（參考 1.0-1.1 文章），主要是透過我們的見證來做到這一點。用教宗聖保祿六世的話來說，「特別要以見證宣傳福音。」（1）我們的祈禱、我們的生活榜樣、我們與我們正在培育的人的真誠友誼，都有助於引導靈魂更接近基督。忠實基督徒的活生生見證比任何信仰陶成計劃、資料或研究更重要。

**我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，
而且也願意將我們的性命交給你們，
因為你們是我們所疼愛的。
（得前 2:8）**

福音

但我們活生生的見證還不夠。我們與我們正在帶領的人接觸並建立信任關係後，我們將希望用我們的言語與別人分享福音（見 2.0 文章）。根據教宗保祿六世的說法，「如果不宣佈納匝肋耶穌、天主的名字、教訓、生

活、許諾、天國及奧跡，則不是真正的宣傳福音。」

(2) 宣講可以採取多種形式。然而，我們發現，介紹福音本身並明確邀請人對耶穌說「是」是最有效的方法之一。接受福音是一個關鍵時刻。耶穌自己說：「永生就是：認識你，惟一的真天主，和你所派遣來的耶穌基督。」(若 17:3)。有時我們想教導別人關於信仰的各種奇妙真理，但若內心的皈依還未發生、沒有真正奉獻自己給基督時，這些真理往往無法深入滲透到聽者的內心。因此，邀請他人降服於耶穌並讓祂掌管他們的生活至關重要。一旦有人心中接受了福音，我們就可以從在福傳中宣揚基督(我們稱之為「贏得」階段)轉向幫助他們建立「生活計劃」，以加深他們對基督的忠誠(我們稱之為「造就」階段)。(3)

造就

一旦有人將自己的生命交給基督，我們就必須在信仰中「造就」他們，這一點至關重要。在我們的 FOCUS 組織中，我們採取的一種方法是邀請人們偶爾會面，無論是一對一的，還是小組聚會，以繼續形成信仰陶成。這項訓練旨在為耶穌的門徒提供「基督徒生活的學徒訓練」(4)，這是開始履行他們對基督的承諾的具體方式。它也使我們能夠繼續與他們一起沿著福傳門徒的道路走得更遠。

用教宗保祿六世的話來說，「只能有人聽到、接受及同化，以及在接受的人心中產生真誠的皈依時，宣講才算達到完全的發展。此即所謂皈依主仁慈所啟示的真理」

(5)

這種生活規劃可以總結為基督宗教誕生初期門徒們的四個關鍵習慣：祈禱、團聚、聖事生活及在基督教誨方面的培育（參宗 2:42）（見 3.0-3.5 文章）。培養門徒的這四個習慣可以幫助人們加深與基督的友誼。透過這些實踐，門徒開始更以基督的心思考，並呈現出基督的品格。目標是讓他們變得越來越肖似耶穌。但我們不只是談論這些事情。我們也為他們樹立基督徒生活的榜樣，陪伴他們建立這些基本習慣：與他們一起祈禱，與他們一起經常領受聖體，與他們一起服務窮人，並隨著時間的過去，給他們越來越多的機會，讓他們自己在這些領域練習帶領他人。

FACT 和福傳的崇高召喚

當我們在信仰的實踐中造就他人時，重要的是我們也引導他們接受基督的使命：「一個人接受天主聖言及獻身於天國，而不去為它作證及宣揚它，是不可思議的。」

(6) 福傳的崇高召喚是明確地邀請人參與教會的福傳使命。雖然所有基督徒都被召喚去做福傳門徒，但那些已經忠於基督和教會、願意投入時間、具有信仰感染力、內心受教的人，已準備好全心全意、有效地響應傳道的號召。這四種品質可以用一個用首字母組成的字 FACT (faithful, available, contagious, teachable) 來概括。讓我們逐一看看：

忠誠 (faithful) — 福傳門徒首先必須是忠誠的門徒，

他們熱切地與耶穌基督保持友誼，實踐宗徒大事錄第2章第42節中門徒的四項行為（祈禱、團聚、擘餅和聆聽宗徒的訓誨），並且尋求加深與基督的親密關係。他們在道德權威上也忠於耶穌，過著無瑕可指的生活，這源於他們願意要求自己比對要求別人更多，尤其是在貞潔、清醒和卓越（「三大關鍵領域」）方面。他們忠於天主教會並相信她的所有教導。

有空 (available) — 他們必須願意抽出時間與你會面，也抽出時間為他們所帶領的人奉獻自己。他們願意為基督和向他人分享祂而在自己的日程安排中撥出時間。有空並不代表他們不忙。這僅僅表示他們如此堅定地奉獻自己給基督，以致他們將祂和祂的使命列為他們生活中的優先事項。

具有感染力 (contagious) — 他們散發著福音的喜樂，包括吸引他人歸向基督的聖神的果實（平安、喜樂、忍耐、溫柔等）（迦 5:22-23）。他們也具備領導和激勵他人所必需的基本人格培育。這並不意味著他們必須是外向、受歡迎或「很酷」。簡單地說，他們的生活方式使基督徒的生活變得有吸引力。他們願意走出自己並吸引他人。

可教 (teachable) — 福傳門徒願以向他人學習，包括你和其他事工的領袖、堂區主任（神父）和堂區工作人員。他們謙虛地承認自己還沒有完全弄清楚，並且願意成長並接受培訓或糾正。

這是我們應該在潛在領導者身上尋找的四個關鍵特徵。我們向他們發出這崇高召喚，要請他們以福傳門徒的身份影響世界（見 4.0-4.1 文章）。一旦我們發現某人符合這四個條件，就該和他分享這個崇高的使命（見 4.2 文章），明確邀請他刻意參與教會的福傳工作。通常，除非有人向他們解釋，否則人們不會理解傳福音方面的重大需求。這崇高的召喚讓你清楚地表達福傳使命的重要性，以及我們每個人在帶領靈魂歸向基督並培育他們為他人做同樣的事情方面可以發揮的作用。

派遣

一旦有人接受了這使命的崇高召喚，我們就會進入所謂的「派遣」階段。一個成功的福傳門徒不僅僅是在信仰中改造他人的人。事實上，直到我們所服務的人們開始傳福音並培養自己的福傳門徒出去向他人傳福音之前，我們培養福傳門徒的行動還沒有成功。若我們做到了，「福傳小路」才真正開始啟動。為達成目標，我們需要在福傳工作中訓練可能成為福傳門徒的人。教宗保祿六世寫道：「為所有宣傳福音的人，需要嚴格準備。」

（7）我們已經看到，像上面故事中的聖依納爵這樣的聖人，不僅僅將良好的基督教義傳遞給他們的門徒。他們也派他們出去尋找其他忠信可靠的人，訓練他們為他人做同樣的事情（弟後 2:2）換句話說，聖依納爵訓練他的門徒去培養他們自己的福傳門徒。本書「派遣」部分的文章可以幫助你進行福傳門徒訓練的工作（見 5.0-6.4 文章）。

最後，值得注意的是，這三個階段是相輔相成的——一個階段並不會在另一個階段開始時完全結束。我們應該繼續贏得人心，讓他們對基督有更深的愛，同時在信仰中造就他們；我們應該在派遣他們去執行使命的同時，繼續做贏得和造就的工作。我們都需要在一生中反覆思考福音和福傳的使命，這樣我們才能在成長為福傳門徒時更深入地擁抱它們。

討論：你準備好贏得、造就和派遣其他人了嗎？你生命中的誰需要贏得、造就和派遣？你願意做出必要的犧牲來幫助他人成長嗎？

第二部分：福傳門徒的三個習慣

福傳門徒的三個習慣

如果我們要有效地實踐這種「贏得、造就、派遣」的模式，我們就需要成為完全被基督改變的人，致力於全心全意地愛祂、愛他人並履行祂在世上的使命。多年來，FOCUS 組織發現了福傳門徒有三個關鍵習慣，對於幫助我們成為能夠鼓勵和培養其他福傳門徒的人來說似乎最重要。它們是：與天主的親密關係、真正的友誼、以及對福傳小路的清晰瞭解和堅定信念。

與天主的親密關係

就像上面故事中的聖依納爵一樣，我們福傳門徒的首要目標應該是與耶穌基督建立深厚的個人友誼。福傳首先

是天主的工作，只有當我們自己與天主緊密聯合時，我們才能在傳福音的使命中取得豐碩的成果。福音告訴我們：「離了我，你們什麼也不能作。」（若 15:5）。我們如何在與基督的聯合中成長呢？我們應遵循耶穌最早的門徒們所致力於的四個關鍵行動：祈禱、團聚、擘餅以及聆聽基督的訓誨以改造我們的思想（參考宗 2:42）。這就是使我們不斷更新與基督的相遇並在與主的親密關係中成長的四種主要方式。

**應把你在許多證人前由我所聽見的，
傳授給忠信可靠的人，使他們也能夠教導別人。
（弟後 2:2）**

真正的友誼

在培養福傳門徒時，僅僅傳遞福音信息和教會的教導是不夠的。這很重要，但我們必須做得更多。我們必須真誠地愛我們所服務的人，陪伴他們生活，並透過真誠的友誼親自投資他們。想想依納爵如何深入地投入在方濟和伯多祿身上：他與他們交談並給予他們時間和關注。我們需要對我們服務的人做同樣的事情。這當然包括宗教活動，但我們應該分享他們生活的每一方面，除了罪惡。

聖依納爵實踐了得撒洛尼前書中的話：「我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的。」（得前 2:8）對我們所服務的人的個人投資很重要，尤

其是在讀經班等正式場合之外。真正的福傳門徒會了解他所服事的人。他不會被動地等待人們來找他。他走到他們身邊，關心他們的興趣，到他們的地方拜訪，是一個真正的朋友，而不僅僅是一個小團體的領導者。想想教宗方濟各的話：「從事福傳的團體，以言以行融入百姓的日常生活……福傳者因而帶有「羊群的味道」，羊群也願意聽他們的聲音。」(8)

對福傳小路的清晰瞭解與堅定信念

回想一下聖依納爵的故事。從一開始，他就以清晰的瞭解和堅定的信念致力於福傳的使命。他把自己的一生都投入方濟和伯多祿身上。他幫助他們成長。從一開始，他就選定他們，打算訓練他們向世界傳福音。保祿勸告弟茂德說：「你在許多見證人面前由我所聽見的，都委託給忠心的人，他們也能教導別人。」(弟後 2:2) 教導人們基督徒的生活是不夠的；還需要教導人們如何生活。我們也必須教導他們去教導別人基督徒的生活。耶穌真正的門徒不但忠心，而且會結許多果實——在聖德上多結果實，在福傳使命上也多結果實。

當我們的目標是培養福傳門徒時，我們必須對福傳小路有清晰的瞭解和堅定的信念。首先，我們是否清楚耶穌傳福音的方式，也就是我們所謂的「師傅示範的方法」？耶穌傳道並不是以走大路為模式，祂沒有以大平台和大量觀眾為中心。祂用的是一個小方法。耶穌開始將福音帶給全世界，祂對十二個人進行了深入投資，以祂的國度的方式塑造他們，並訓練他們為他人做同樣的

事情。正是這種方法改變了世界。其次，我們是否確信耶穌的榜樣為我們樹立了傳福音的最佳方式？我們是否堅信，如果我們效法耶穌的福傳方式，我們就能最有效地完成我們的使命，並透過耶穌基督的福音幫助改變我們今天的世界？我們是否有信心將這項使命放在我們生活中的優先位置，為這項緊迫的任務撥出時間並傾注我們的生命？我們是否堅信這項使命不是一項工作或我們所做的額外事情，而是我們作為耶穌門徒應做的核心任務？

討論：你如何開始更有效地養成這三個習慣？

採取行動

雖然本文充滿了許多鼓舞人心但也具有挑戰性的想法，但不要讓這些想法壓倒你。明天你將不會執行本文中所提及的所有事情。然而，重要的是我們在開始時就應該看到大局。許多靈魂岌岌可危！一個簡單的第一步就是看一下「**祈禱和陪伴圖表**」以及本文後面的指引。然後，花一些時間祈禱並問天主：當你在閱讀本文時，祂正在邀請你投資於你生命中的誰？在圖表中適當的位置寫下他們的名字。在以後的文章中，你將進一步了解如何為這些人祈禱並陪伴他們踏入成為基督門徒之路。

關鍵概念

贏得、造就、派遣：一種簡單的方式來描述教會將人們作為基督門徒的旅程大致劃分成三個階段，他們從皈依基督（贏得），到加深對基督和教會的忠誠（「造就」），

到出去向他人傳福音（「派遣」）。

FACT（忠誠、有空、有感染力、可教）：雖然所有基督徒都被召喚去做福傳門徒，但那些已經忠於基督和教會、願意投入時間、具有信仰感染力、內心受教的人，已準備好全心全意、有效地響應福傳的號召。

福傳門徒的三個習慣：與天主的親密關係、真正的友誼、對福傳小路的清晰瞭解與堅定信念。

附加資料

- *Making Missionary Disciples* by Curtis Martin
- SLS18 talk on focusequip.org: “The Method Modeled by the Master” by Curtis Martin
- *Forming Intentional Disciples: The Path to Knowing and Following Jesus* by Sherry Weddell

註解：

- (1) 《在新世界中傳福音》教宗聖保祿六世，21 號。
- (2) 同上，22 號。 (3) 同上，23 號。
- (4) Congregation for the Clergy, *General Directory for Catechesis*, accessed November 5, 2020, Vatican.va, 56.
- (5) 《在新世界中傳福音》教宗聖保祿六世，23 號。
- (6) 同上，24 號。 (7) 同上，73 號。
- (8) 《福音的喜樂》教宗方濟各，24 號。

祈禱和陪伴圖表






祈禱和陪伴圖表是一個清楚而簡單的工具，當你投資於他人並培養將來再帶領他人的耶穌的忠實門徒時，你可以使用它。

你會看到這個工具分為三個主要類別：贏得、造就和派遣。每個類別中，都有空白區域供你寫下你所服務的人員的姓名，甚至可以寫上你陪同他們時要採取的後續步驟。

但這個工具不僅用於規劃；它主要是個祈禱的工具。你可以使用這張圖表為你所帶領的人祈禱，將他們託付給天主，並詢問祂下一步祂想在他們的生活中做什麼。你可以在 www.focusequip.org 上找到此圖表的可列印版本，以便你可以將此圖表保存在你的聖經、日記或你祈禱時可以拿得到的任何其他地方。這將使你能夠將你的使命植根於祈禱，並提醒你經常為主託付給你的人代禱。

有關如何帶領他人走上福傳門徒訓練之旅的更多信息，請參閱「在門徒訓練中與他人同行」一文。
有關如何為他人祈禱的更多信息，請參閱「代禱」一文。

祈禱和陪伴圖表

 贏得		 	
透過真實的 友誼贏得人 得前2:8	神聖親密的 造就 宗2:42	接受福傳的 崇高召喚 瑪28:18-20	派遣 清晰地瞭解並 懷著堅定信念 被派遣做 福傳小路 弟後 2:2, 若 15:8

福傳的過程

特別要以見證宣傳福音。
《在新世界中傳福音》EN 21

如果不宣佈納匝肋耶穌、天主的名字、教訓、生活、許諾、天國及奧跡，則不是真正的宣傳福音。
EN 22

只能有人聽到、接受及同化，以及在接受的人心中產生真誠的皈依時，宣講才算達到完全的發展。
EN 23

一個人接受天主聖言及獻身於天國，而不去為它作證及宣揚它，是不可思議的。
EN 24

為所有宣傳福音的人，需要嚴格準備。
EN 73

5.1 道成肉身的福傳：陪伴的藝術

可選的聖言誦禱

1. 閱讀瑪竇福音 9:10-13。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

年輕的神父卡羅爾·沃伊蒂瓦 (Karol Wojtyla) 生活在動蕩的時期。

他的祖國波蘭先被納粹佔領，後來又被受蘇聯影響的共產黨佔領。當人民在共產主義政權下掙扎求生時，政府頒佈法律來限制教會的工作，特別是神父的工作。當時的年輕人常常在混亂中迷失方向。沃伊蒂瓦為是個好本堂神父，他走向他的同胞。他不單在教堂安排會談和等待人們來找他；他也走出去介入他們的生活。他規劃各種戶外旅行，包括划橡皮艇、露營、健行和滑雪。他走進了和他一起的年輕人的生活，了解他們的希望、夢想和恐懼，他們如何交友，他們在男女朋友關係中的掙扎，和他們如何做出道德選擇。他真正與他們分享生活。他們唱歌。他們歡笑。他們講笑話。他們朗誦詩歌。沃伊蒂瓦神父擅於「陪伴」，與人們同行在日常的歡樂和掙扎中，見證基督對他們的愛。他說，天主召叫他「與人一同生活，無論在哪裡，在一切事情上與他們在一起，除了犯罪」。(1) 一位朋友在談起他時說：「我

們覺得我們可以和他討論任何事情；我們真的可以談論任何事情。」(2)還有其他人說他「掌握了傾聽的藝術」，他「總是很感興趣」並且他「總是有時間」。(3)另一個人簡單地說：「他活在我們的問題當中。」(4)在擔任神父多年並對朋友們投入大量精力之後，沃伊蒂瓦神父成為主教，然後是樞機主教，最後他當選為教宗。他的許多朋友想知道這個新的責任是否會破壞他們的友誼。其中一人哀嘆道：「我們失去了[他]。」(5)然而，不久之後，他們就收到了前往梵蒂岡的邀請。每年，儘管他作為教宗的日程安排很緊湊，他還是會在羅馬抽出時間與他們會面。就在他去世前幾個小時，他給這些老朋友發了最後一則訊息。他愛並關心這些男人和女人。和他們在一起並不是他工作的一部分，也不是他正在進行的計劃或要完成的任務。他真誠地愛著這些人，並為他們投入了自己的生命。

隨時隨地和他們在一起，除了犯罪外。

(教宗聖若望保祿二世)

卡羅爾·沃伊蒂瓦神父所投資過的男人和女人發生了變化。有些人成為神父和修道人。其他人致力在婚姻中達成聖德。由於他的影響，他們所有人都更忠實地過著基督徒的生活。卡羅爾·沃伊蒂瓦神父現在被稱為教宗聖若望保祿二世，是一位偉大的福傳者；他不僅是一位向全世界數百萬人傳道的教宗，而且是一位走出去將自己的一生深深投入他在克拉科夫（Kraków）所服務的人民身上的人。

討論：教宗聖若望保祿二世傳福音的方式對你來說有何特別之處？他的例子對你有何挑戰？它如何鼓勵你？

道成肉身的福傳

教宗聖若望保祿二世透過走出去、參與人們的生活並與他們分享自己的生活來傳福音——這種做法可以被稱為「道成肉身的福傳」。這是天主傳福音的模式。天主並沒有留在天上等待我們去尋找祂。祂進入我們的世界來尋找我們。祂從天上降下來，取了肉身，在一切方面都與我們相似，除了罪以外。祂進入了我們的世界，好使我們有一天也能進入祂的世界。這就是天主向我們傳福音的方式。

耶穌在公開傳道時也是以這個概念建立了模式。他沒有在猶太會堂裡等待人們來找他；而是出去與人們建立關係，與他們一起吃飯，與他們交談，與他們一起祈禱，並與他們一起生活。他的生活總是與人們發展友誼有關：祂是漁民、猶太領袖、稅吏、妓女和罪人的朋友。耶穌召叫我們效法祂傳福音的方式，像祂一樣走出去傳福音。我們在聖保祿的一生中也可以看到同樣的原則。在他的諸多傳道旅程中，在希臘得撒洛尼

（Thessalonica）傳道時，他願意付出自己的一切，讓人們能夠接受福音。聖保祿在得撒洛尼前書第2章第8節總結道：「我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的。」他不僅到處向廣大聽眾佈道和

演講。他也將自己投入到人們的生活中，邀請他們不僅聆聽他的信息，還要模仿他的生活方式。而現在天主也召叫我們去照樣做。

討論：正如聖保祿所說，「分享我們自己」會是什麼樣子？你認為如果我們只是試圖向人們傳福音而不與他們分享生活，結果會如何？為什麼？

活出道成肉身的福傳

我們要如何開始在生活中實踐這種道成肉身福傳的模式呢？讓我們討論一下這個重要傳道模式的幾個關鍵點。

道成肉身的心

要活出道成肉身的福傳，我們首先需要做的事就是要有所謂的「道成肉身的心」，也就是一顆渴望的心，迫切地想要走出去，進入周圍那些還不認識天主的人的生活。傳福音不能只是一項義務。耶穌選擇來到這個世界，不是因為祂覺得有義務要這樣做，也不是因為這是祂的工作，是祂需要完成的列表項目。祂這樣做是為了愛：祂對靈魂的愛，對迷失者的愛，特別是對那些無人愛的人的愛。我們需要對迷失的人有同樣的「道成肉身的心」，渴望走到他們身邊，與他們見面，與他們分享基督的愛。像耶穌一樣，我們的願望應該是「所有的人都得救，並得以認識真理」（弟前 2:4）。我們的心是否為那些還沒有深入地、個人地認識天主的人感到痛苦？像基督一樣，真正的門徒渴望與迷失的人成為朋友，即使他們正在沮喪難過。但如果我們還不曾擁有「道成肉

身之心」，我們如何能夠培養出這樣的心呢？這裡有兩個建議：首先，記住天主在你自己的生命中所做的事——祂如何改變你、醫治你並拯救你。當我們看了一部精彩的電影或在一家很棒的餐廳吃過飯，我們會經常告訴別人。那麼，我們是不是更應該分享我們生命中最大的祝福，耶穌基督的愛呢？就像最初的宗徒一樣，我們應該說：「我們不得不說我們所見所聞的事。」（宗 4:20）。

其次，我們需要培養永生的視角——也就是說，從永生的角度來理解我們的生活和他人的生活。最終，每個人若不是與天主同在天堂，就是永遠失去天主。這改變了我們對日常生活的看法。當我們認識到生命短暫，世俗的榮耀、安逸、快樂和成功與認識基督耶穌相比根本算不了什麼（斐 3:8）時，我們就會明白福傳工作不僅僅是一種責任或義務。它成為一種熱切的渴望，自我們的內心湧出，激勵我們帶領他人歸向基督，驅使我們向那些還不認識基督的人伸出援手，即使這樣做帶來困難或不舒服。

走出去

有效地進行「道成肉身的福傳」的另一個關鍵是：我們需要願意走出去，在日常生活中與人們見面。我們需要願意去他們常去的地方，到他們住的地方拜訪，參加他們最喜歡的活動，進入他們的世界。正如教宗方濟各所勸告的那樣：「基督的話語需要傳達給所有人，特別是那生活在生存邊緣的人……我們被召喚從我們的柵欄後

走出來，帶著熱忱的心，為所有人帶來天主的慈悲、溫柔、和友誼：這是一份適合每個人的工作。」(6) 因此，「道成肉身的福傳」要求我們走出去，向那些身處於邊緣的人，特別是那些迷途的、尚未接受福音的人。「走出去」是耶穌給宗徒們的最後命令。祂沒有告訴他們在耶路撒冷等待人們來找他們，參加他們的課程，出席他們的會議或報名參加他們的聖經研究。祂告訴他們要到世界各地去：「所以你們要去使萬民成為門徒。」

(瑪 28:19) 像宗徒們一樣，我們不應該在家中、堂區或校園傳道中心裡等待，希望人們來找到我們。我們必須出去和他們見面。我們必須參與他們的生活，對他們的活動感興趣，並去他們常去的地方。福音不是「到我這裡來」的福音，而是一個「走出去」的福音。這是一本要求走出去的福音。然而，有時，人們很容易接受成為「按摩浴缸」的基督信仰。你是否曾經坐在溫暖的按摩浴缸中，與朋友一起享受時光，卻又害怕必須出去讓冷空氣吹拂你潮濕的皮膚的那一刻？類似的事情也可能發生在基督徒的生命中。我們在基督徒團體裡感到如此自在，以至於我們變得猶豫是否要走出去，走向寒冷、受傷和破碎的世界。相反，天主召叫我們離開我們的按摩浴缸。祂呼喚我們走出舒適的天主教泡泡，邀請其他人來體驗我們在耶穌基督裡找到的喜樂。

即使宗徒們也面臨這種誘惑，想要留在舒適圈而不是外出。在耶穌顯聖容時，伯多祿想搭帳篷並留在山上，而不是繼續前往耶穌將要受苦受難的耶路撒冷。但耶穌帶他回到山下。他知道伯多祿和宗徒們不可能只是袖手旁

觀而仍然覺得舒坦。耶穌必須在十字架上繼續完成他的使命，並教導他的門徒們也這樣做。因此，走出去不僅僅是我們這個組織（FOCUS）或某些人使用的方式；它是一種道路，也就是福傳的方法。耶穌的每一個門徒都被召去執行福傳使命。

正式場合外的投入

第三，出去遇見人之後，我們需要與他們分享生活，陪伴他們。在這一點上，教宗方濟各強調：「我們需要一個能夠走在人們身邊，傾聽他們外，還能夠在人生旅程中陪伴他們的教會。」（7）福傳並不止是在講台上講話、帶領讀經班，推動信仰培育計畫、或定期聚會進行門徒訓練。我們被召叫去彼此分享我們的生活：一起吃飯、週末一起出去活動、分享共同的興趣（包括非宗教的興趣）並成為彼此生活的一部分。總之，我們需要與我們所服務的人們建立真正的友誼。通常，我們在正式會議和信仰陶成環境之外與人們分享生活時，信仰的種子就會在他們的靈魂中紮根得更深。所有這些都有助於分享福音並邀請人們與基督有更深入的相遇。我們會親自將自己投入，不僅給他人傳福音，也給他們自己的生命嗎？我們會與天主託付我們照顧的人分享生命嗎？我們是否會足夠愛他們而在讀經班或正式的門徒訓練之外花時間與他們在一起？還是我們會像對待專案一樣對待他們而只安排會議呢？

我們應該非常願意參與別人的生活，甚至參與一些不符合我們喜好的活動。如果有人喜歡健行，但我們更喜歡

待在室內，我們就去健行。如果有人喜歡一邊聊天一邊喝咖啡，我們就去喝咖啡。也許這甚至犧牲了我們的時間和精力。但無論如何，我們都必須努力和聖保祿一起說：「對一切人，我就成為一切，為的是總要救些人。」（格前 9:22）。

討論：要擁有「道成肉身的心」你需要如何成長？你走出去還是住在教會的舒適圈裡？為了基督和福音的緣故，你願意「成為所有人的一切」嗎？

採取行動

看你接觸的對象，「道成肉身的福傳」可能會看起來非常不同。花一些時間思考你生活中的人的興趣。他們喜歡什麼？他們把時間花在哪裡？什麼對他們來說是重要的？你如何能走進他們的生活？接下來，花一點時間寫下你生活中的人的名字。請隨意使用「**祈禱和陪伴圖表**」。此資料可以幫助你追蹤你生活中的人，並分辨你如何能帶領他們更接近基督。先盡量不要忽略任何人，然後花一點時間為天主可能要求你去接觸的人祈禱。此外，動腦筋想想你如何能夠與這些人分享生活的方法。一起討論你們的想法，並制定一個開始實踐「道成肉身福傳」的計劃。

關鍵概念

道成肉身的福傳：是天主傳福音的模式。如同天主進入我們的世界一樣，我們也必須進入其他人的生活，並在他們所在的地方與他們見面，為他們帶來福音。

「走出去」的福音相較於「到我這裡來」的福音：我們必須出去分享福音。我們不能等別人來找我們。福音不是「到我這裡來」的福音，而是「走出去」的福音。

(8)

避免留在教會的舒適圈：我們必須走出舒適的基督徒團體，與寒冷、傷人和破碎的世界分享天主的愛。

得前 2:8：「我們如此眷愛你們，不但願意將天主的福音交給你們，而且也願意將我們的性命交給你們，因為你們是我們所疼愛的。」

附加資料

- *Witness to Hope* by George Weigel, Ch. 3: “Call Me Wujek’ : To Be a Priest”
- 《福音的喜樂》教宗方濟各，第一章：「教會的轉化以傳教為重」
- SLS20 talk on focusequip.org: “Authentic Friendship & Incarnational Evangelization” by John Zimmer

註解：

(1) George Weigel, *Witness to Hope* (New York: Harper Perennial, 2005), 104.

(2) Ibid, 105.

(3) Ibid, 102, 105.

(4) Ibid, 107.

(5) Ibid, 256.

(6) Francis, “Homily of His Holiness, Pope Francis, at the Piazza del Plebiscito, Naples (March 21, 2015),” accessed

March 30, 2020, Vatican.va.

(7) Francis, “Meeting with the Bishops of Brazil, Address of Pope Francis (July 28, 2013),” accessed March 30, 2020, Vatican.va.

(8) 見《福音的喜樂》教宗方濟各，20 號。

5.2 你見證的力量

可選的聖言誦禱

1. 閱讀格林多前書 2:1-5。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

誰是你生命中最重要的人之一：最好的朋友、導師還是英雄？

花一點時間討論這個人對你生活的影響。

為什麼需要見證？

你剛才所做的正是見證的意義。你只是與他人分享你最真實、最好的朋友耶穌基督，以及祂對你生命的影響。聖詠集作者談及這樣的經歷，他說：「我的口要傳述你的寬仁，終日不斷宣揚你的救恩」（詠 71:15）和「凡敬畏天主的人，請你們前來靜聽，我要敘述他為我靈魂的所作所行。」（詠 66:16）。真正的基督門徒想要向別人講述基督。伯前 3:15 說：「若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆。」

經過精心準備和練習的見證是分享信仰的強大工具。與純粹關於信仰的教導和想法相比，現今的人們往往更願意接受真實的個人信仰故事。正如教宗聖保祿六世曾經說過的那樣：「現在的人寧願聽信見證，而不願聽信宣

講人；即便他聽信宣講人，也是因為教師是見證人。」

(1) 關於基督為你的生活帶來的改變的個人見證，往往比抽象地談論信仰的觀念更能打動人心。

有時你可能會在你所帶領的小組中作見證。有時你可能會在門徒訓練中與另一個人分享。很多時候，想與某人分享你的信仰時，最好為和他談話中可能出現的機會先準備好你的見證：例如，出去喝咖啡時的朋友、工作環境中的某個人、和假期聚會時的親戚。

有時我們可能會想，我們的故事不夠精彩。但出於特定的原因，天主選擇以特定的方式在你的生活中工作。請記住，你在為祂的工作做見證，而這正是值得慶祝的事。和他人分享回歸到天主那裡的許多小經歷可以與更戲劇性的皈依故事一樣有力。

討論：你在見證方面有什麼經驗？你以前分享過你的見證嗎？為什麼見證是與世界分享耶穌的強大工具？

你的四幕故事

在聖經中，聖保祿用他的見證與他人分享基督，甚至向當時的宗教領袖宣講真理。作為傳福音的工具，他的故事在宗徒大事錄中至少講述了三次。讓我們看看在宗徒大事錄第 26 章中保祿分享他的見證的方式，以幫助我們學習如何分享我們自己的見證。保祿的見證有四個部分，或四「幕」：

1. 認識耶穌基督前的生活；2. 認識耶穌基督；3. 在耶

耶穌基督裡的生命；4. 邀請別人認識耶穌基督

第一幕：我認識耶穌基督之前的生活

閱讀宗 26:1-11。

在準備見證時，首先我們需要回答這個問題：「在遇到耶穌基督之前，我在社交、精神和情緒上是一個怎麼樣的人？」

在這部份中，避免提供太多有關你以前犯罪的細節。分享內容時要謙虛謹慎。聽眾不需要了解關於醉酒、性犯罪等的細節。你只要簡單說「週末時我做了不該做的事」，「我在保持潔德方面有所掙扎」，或是其它類似的描述，就不會讓他們腦海中浮現你犯罪的畫面。

討論：在你遇見耶穌基督之前，你在社交、精神或情緒上是個什麼樣的人？

第二幕：我如何認識耶穌基督

閱讀宗 26:12-18。

你遇見耶穌時發生了什麼事？即使轉變是漸進的，證詞仍然應該有具體的瞬間或轉捩點讓聽眾抓到。

如果有其他人參與了帶來轉變的過程，請努力確保這一部分是以基督為中心，而不是關注其他人。重要的是要記住耶穌是你見證中的主角。

避免過度戲劇化。天主在我們生命中的工作並不總是那麼容易表達。考慮如何組織你的故事，以便人們了解你所經歷的事以及天主是誰。

討論：你與耶穌的關係中有哪些關鍵時刻？天主做了什麼來向你啟示祂自己？

第三幕：我在耶穌基督裡的生命

閱讀宗 26:19-23。

由於我與耶穌的關係，我的生活發生了哪些變化？我的生活有何不同？與耶穌的關係如何讓我過著更自由、更充實、更快樂的生活？你要強調你的見證的這一部分，因為聽眾需要知道與耶穌的關係的重要性。注意你在此處選擇的語彙；因為並不是每個聽你做見證的人都熟悉「教會」的用語。

避免極端。盡量不要給人留下完美聖人的印象。同時，不要糾纏於你的掙扎和失敗的細節。

討論：與耶穌的關係如何讓你過著更自由、更充實、更快樂的生活？關於與耶穌建立關係，你想讓別人知道什麼？

第四幕：邀請聽眾認識基督

閱讀宗 26:27-29。

問聽眾：耶穌基督令人驚奇地向每個人提供了這種救恩，你將如何回應祂？在非正式的場合，你可以問：「你想了解更多嗎？」你甚至可以從你的故事過渡到直接分享福音。請記住，見證的目的是引導某人與耶穌基督建立更深的關係。因此，讓你的見證成為別人透過你的故事聽到福音訊息的機會。

討論：你想向聽眾傳達什麼訊息？你希望他們採取什麼步驟？

現在的人寧願聽信見證，而不願聽信宣講人；
即便他聽信宣講人，也是因為教師是見證人。
(教宗聖保祿六世)

好見證的要素

當你組織和練習說出耶穌在你的生活中工作的故事時，請記住以下三個重要元素：

具體性 (concreteness)：向聽眾提供他們能夠產生共鳴的內容。描述經驗、地點和人物要準確和清楚，但不要過度注重細節。應包括一個可識別的、具體的轉折點（你如何認識耶穌基督），即使它只是眾多轉折點之一。你的證詞應該是真實且平易近人。

易觸及性 (accessibility)：以聽眾能夠理解和產生共鳴的方式描述體驗。選擇不含宗教行話和繁瑣術語的語

言，因為這些言詞可能會將你與聽眾分開來，例如「罪孽」、「聖體櫃」或「朝拜聖體」。如果你確實需要使用教會用的專有名詞，請花點時間解釋一下。另外，問問自己，「我的故事的哪些部分對這個人特別有意義？」和你交談的人若是無神論者，或是不冷不熱的基督徒時，你的見證便可能會強調不同的面向。

簡單性 (simplicity): 包括清晰且易於理解的「情節」或「線索」，沒有令人困惑的離題或太複雜的細節。將耶穌基督置於你的見證的中心。祂是你見證的樞紐。並且一定要保持簡短，通常為 3-5 分鐘或更短。超過五分鐘的證詞通常涉及太多細節，並且也沒有簡單的焦點事項可供人們易於掌握。冗長而曲折的見證會讓人失去興趣，甚至可能讓他們拒絕聆聽。

若有人詢問你們心中所懷希望的理由，
你們要時常準備答覆。
(伯前 3:15)

討論： 哪些事情可能會限制你見證的有效性？如何消除這些元素？什麼會使你的見證更有影響力？

採取行動

根據對見證的四個重要部份的討論，花一些時間思考並寫下你自己的見證。然後，花一些時間進行練習，與你信任的領導者分享。請他們給你回饋。經常練習將幫助你更好地說你的故事。

已經準備好並練習分享你的信仰故事將幫助你，在機會出現時，準備好分享你的故事。有時你可能會計劃分享你的見證，例如在小組中或與你所帶領的人分享。不過，通常，你可以自然分享你的信仰的機會會自動出現。如果有人問你有關信仰的問題，對基督表現出好奇，或問為何你現在這樣生活著，或只是看起來他們需要鼓勵、希望或靈感時，你要準備好分享耶穌在你生命中所做的一切。

關鍵概念

為信仰作見證：「現在的人寧願聽信見證，而不願聽信宣講人；即便他聽信宣講人，也是因為教師是見證人。」（教宗聖保祿六世）。

伯前 3:15：若有人詢問你們心中所懷希望的理由，你們要時常準備答覆。

有效見證的四個部分，根據宗徒大事錄第 26 章聖保祿的榜樣：1) 我認識耶穌基督之前的生活；2) 我如何認識耶穌基督；3) 我在耶穌基督裡的生命；4) 邀請別人認識耶穌基督

註解：

(1) 《在新世界中傳福音》，教宗聖保祿六世，41 號。

5.3 領導變革性的讀經班（聖經研讀）

可選的聖言誦禱

1. 閱讀聖詠 1:1-6。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

天主的話富有威力。

安東尼大約十八歲的時候，失去了雙親，繼承了相當多的財富。有一天，他經過一座教堂，決定進去祈禱。當他進去時，他聽到彌撒福音正在念：「如果你想變得完美，就去變賣你所有的一切，分給窮人，然後來跟從我，你就會有財寶在天上」（瑪 19:21）。聖經中的一句話深深打動了他的心：安東尼立刻決定變賣他所繼承的一切，分給窮人，追求完全奉獻給天主的生活。這人透過聖經中天主的話語，答覆了聖神的提示，後來成為西方修道主義的創始人，他現在被稱為沙漠的聖安東尼。

聖經中天主所啟示的話語具有改變生命的力量。雖然不是所有人都會像聖安東尼那天那樣戲劇性地接觸聖經，但每個普通基督徒都應該在日常生活中受到聖經神聖話語的挑戰、鼓勵和指導。在這些神聖的書中，我們不僅遇到了很久以前人類的話語，而且還遇到了天主的話語，今天透過這些人類的話語對我們說話。

天主的話確實是生活的，是有效力的，
比各種雙刃的劍還銳利。
(希 4:12)

這就是為什麼小組讀經能夠對人們的生活產生重大影響的原因之一。我們聚集在一起不是為了讀任何普通的書，而是為了今天對我們說話的天主所啟示的話語。正如聖經本身所證明的：「天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈魂和神魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。」(希 4:12) 正如聖經對聖安東尼所做的那樣，即使在今天，聖經也具有令人難以置信的能力，能夠打開心靈並影響那些閱讀聖經的人。

但這還不是全部。讀經班的參與者不僅在祂的話語中遇到天主，而且在彼此的交通中，當他們思考如何將天主的話語應用到他們今天的生活時，他們也會在彼此的交通中遇到天主。聽到別人如何將聖經應用到他們的生活中可以非常鼓舞人心，提醒我們在信仰旅程中我們並不孤單，還有其他人也在努力過基督徒的生活。聽到他們在生活中應用神的話語時所經歷的掙扎、考驗、喜樂和勝利，可以激勵我們更深入地信仰。

討論：你在自己的生命中經歷過聖經的力量嗎？聖經在成書數千年後的今天仍有能力改變我們，這有何意義？

讀經班的目標

透過讀經班可以完成很多事情。這就是為什麼當你開始領導讀經班時，你需要知道你的目標。你到底想實現什麼目標？我們鼓勵你專注於這三個目標：神聖的親密關係、真正的友誼以及對福傳小路方法的清晰和信念。

神聖的親密關係：讀經班的目的不僅是為了學習資訊或成為俱樂部的一員，而是為了促進與天主更深入的接觸，從而改變人們的生活。

真正的友誼：你的參與者可以各自學習天主的話語。小團體的力量在於互相學習的經驗。在讀經班中形成的友誼對於轉變和責任至關重要，參與者之間分享的見解可以揭示更深刻的理解。

福傳小路方法：讀經班也提供了一個引導他人成為福傳門徒的環境。儘管建立友誼並與天主更加親近固然很好，但不要讓你的學習止步於此。留意天主可能呼召你組成福傳門徒的其他人，他們將繼續傳福音並帶領他們自己的其他小組。

對聖經的無知就是對基督的無知。
(聖熱羅尼莫)

請記住，你不必是聖經學者或具有驚人的性格才能成為有效的讀經班領導者。任何在神聖的親密關係中跟隨耶穌、願意建立真正的友誼並致力於基督的贏得、造就和差遣方法的人都可以是有效的。

討論：你參加小組或讀經班的經驗如何？你的團隊是否很好地實踐了這些習慣？以什麼方式？當你準備好領導一項讀經班時，如何牢記這三個目標？

領導很棒讀經班的三個方面

既然你知道為什麼應該領導一項讀經班以及你的主要目標是什麼，那麼讓我們轉向領導一次出色的讀經班的其他三個方面：準備、技能和個人投資。

準備

如果你沒有花時間適當地準備學習，你將無法進行良好的討論。以下是一些做好準備的技巧：

選擇正確的研究：選擇滿足你團隊需求的研讀。FOCUS 資源可在 focusequip.org 上找到。對於那些剛開始學習聖經的人，我們建議從 “The Crux”（癥結）和 “The Story of Salvation”（救贖的故事）開始。

祈禱並分享你自己與聖言的相遇：僅僅提前閱讀材料和領袖指南是不夠的。虔誠地思考聖經經文如何挑戰你或鼓勵你個人。你分享的自己與天主話語的接觸越多，你的讀經班就越真實。記住，這是天主的工作，帶領讀經班是邀請你依靠聖神，而不僅僅是你自己的能力。

準備見面問題：查看討論問題並選擇對你的小組有意義的問題。如有必要，調整或改寫問題。問問自己「什麼

問題會對我的團隊產生最大的影響？」

選擇要強調幾個主要事實：當你閱讀即將領導的研讀時，確定你想要與小組分享的一到三個關鍵事實。將注意力集中在這些要點上。無論研究中發生什麼，請確保你專注於這些關鍵事實，不要迷失在太多細節、額外話題或離題中。始終把事情帶回你希望每個人都能想到的關鍵想法中。

在天之父藉着聖經慈愛地與自己的子女們相會，
並同他們交談。

（《天主的啟示》教義憲章）

討論：如果你每週為讀經班做好充分準備，會是什麼樣子？你是否願意做出必要的犧牲——尤其是時間——來做好準備？

技巧

領導變革性的讀經班也需要各種技巧。讓我們來看看一些可以幫助你出色領導的關鍵技巧。

熱情好客：確保每個人都感到舒適和受歡迎，這將對你的讀經班產生巨大的影響，尤其是在每個人都互相認識之前的開始階段。以下是一些熱情好客的小建議：

➤ 尋找一個每週都可以使用或預訂的方便且非正式的地點。問問自己，「我的團隊最容易到達的位置是哪裡？他們在哪裡感覺最舒服？」

- 提供食物和茶點，尤其是在最初幾週。人們熱愛美食！當參與者開始到達並互相聊天時，食物也為他們提供了一些自然的事情可以做。隨著你的團隊不斷壯大，請考慮透過輪流此職責讓其他人更多地參與其中。其他人參與得越多越好。
- 考慮利用第一晚的讀經班時間來相互了解、開始建立友誼並簡要預覽你將要學習的內容。讓這個夜晚充滿樂趣和輕鬆，因為這會鼓勵你會員回來！
- 在學習中建立關係。提出好問題，讓你的成員分享他們的生活。利用你對各個成員的了解將他們相互聯繫並發現共同的興趣。
- 最後，為你讀經班找到恰當時間長度並堅持下去。如果你不一致，一些成員就會退出。準時開始和結束。即使你必須遲到開始，也要按時結束以尊重團隊的時間。

促進相遇，而不是教導：作為讀經班的領導者，你主要不是每週講授或解釋有關學習的所有內容的老師。你不應該一直在說話。請記住，目標是讓參與者在聖經中和彼此身上遇到天主的話語。你可以做什麼來促進對話？以下是一些提示：

- 使用精彩的問題來引導對話。你如何使用問題引導小組反思自己的經驗以及聖經所啟示的內容？
- 讓小組中的其他成員回答問題。僅僅因為有人問問題並不意味著你需要成為回答問題的人。向整個小組提出問題，並讓幾個人共同回答。之後，如有必要，你可以澄清。

引發一場引人入勝的對話——三個角色：在你的研究中，你要扮演三個關鍵角色來展開一場精彩的討論：路線嚮導、交通警察和啦啦隊長：

- **路線嚮導：**如果你曾經徒步旅行，你就會知道擁有曾經走過這條步道的嚮導會有多大幫助。他們知道該走哪條路，什麼時候停下來，以及所有美景都在哪裡。在你的讀經班中，你需要成為一個引導者——一個之前已經瀏覽過這些材料並且知道該去哪裡讓討論變得精彩的人。
- **交通警察：**你看過交警執法嗎？他們的能力幾乎是一種藝術形式，因為他們僅憑雙手和哨子就能順利指揮人和車輛。許多障礙物和交通堵塞會阻礙你的學習正常進行。就像交通警察一樣，你可能需要停止某些討論或離題。同時，你可能需要鼓勵小組中害羞的成員暢所欲言並分享。注意談話，確保每個人都參與其中，並將討論引向有助於增強團隊凝聚力的話題。
- **啦啦隊長：**即使球隊陷入困境，優秀的啦啦隊長也會觀看比賽、大聲歡呼並穿著球隊的裝備。身為讀經班的領導者，你需要為你的讀經班加油。微笑，鼓勵參與，創造一個讓人們知道你支持他們並對他們所說的話感興趣的環境。當有人做出貢獻時，給予一些正面的肯定，即使他們的評論並不完全正確。當人們知道自己受到關心和讚賞時，他們更有可能參與討論。

當你的讀經班看起來像一場精彩的排球比賽時，你就可

以知道你正在很好地促進學習：對話應該「越過球網」來回進行，涉及各種參與者。身為領導者，你可以透過提出一個好問題來發球。然後有人回答，將球設置為小組中的其他人發表評論，然後將球傳遞給另一個人。當截擊結束後，你提出另一個問題。

另外，如果你在促進動態讀經班方面遇到困難，不要害怕向別人學習。去另一位領導者的研究，觀察他們的研讀成功的原因。

討論：身為讀經班領袖，你需要具備哪些技巧來成長？你如何才能提升這些技巧？你在哪些方面可能需要別人的幫助？

個人投資

為了內在的完全轉變和心靈皈依，讀經班內外的關係投資至關重要。你正在栽培人員，而不僅僅是召開例行會議。以下是一些對讀經班成員進行大量投資的建議：

- 在學習之外花一些時間和他們在一起。耶穌不僅每週只在課堂上或在正式教導的時候與門徒在一起一次，祂透過對他們感興趣以及在日常生活中與他們花時間與他們分享生活。
- 邀請參加其他活動。你還能如何與參與者共度時光？還有哪些活動可以幫助他們成長？
- 見證美好生活。問問自己：「我是否透過自己的生活方式強化了我在讀經班中所教導的真理？」身為領袖，我們的生活應該反映我們所教導的內容。如果

我們不見證我們所教導的真理，我們讀經班的成員可能不會接受所教導的內容。我們需要實踐我們所教導的真理。

討論：你怎樣才能對讀經班的成員（或潛在成員）進行更深入的投資？

你們應互相安慰，彼此建樹，就如你們所行的。
得前 5:11

採取行動

現在是時候開始你的讀經班了。以下是一些入門技巧：

- 首先，求主帶領你找到祂想要參與你讀經班的人。
- 對你的讀經班的潛在成員進行集思廣益，小心不要限制自己。天主要你邀請誰？
- 求天主打開這些人的心來參加這項研讀。
- 騰出時間親自邀請每個人。當耶穌邀請門徒跟隨祂時，祂並沒有在城鎮廣場上張貼書卷，也沒有在他們的家裡留言。相反，祂單獨接近每個人並親自邀請他們。
- 跟進每個人並確保他們了解第一項研讀的所有詳細資訊。
- 花時間虔誠地準備你的學習材料或你將用來互相了解的活動。為你的小組成員代禱。
- 在學習當天或前一天向每個人發送提醒。人們有時會忘記。不要讓它妨礙一項偉大的學習。
- 特別是第一次學習，要花額外的時間讓小組互相認

識彼此。形成這些聯繫是保持人們興趣的關鍵組成部分。

- 最後，要堅持。一項很棒的讀經班可能需要多次邀請或額外投入時間和精力。付出額外的努力，讓你的學習變得更好。繼續祈禱，繼續發出邀請，並繼續努力提升你的讀經班技巧。

討論：你對帶領讀經班有任何恐懼嗎？什麼可以幫助你克服這些恐懼？你需要採取哪些步驟來進行優質的讀經班？

關鍵概念

聖經的啟示：聖經是天主所啟示的。當我們閱讀聖經時，我們會遇到天主的話語今天對我們說話，祂的神聖話語透過神聖作者的人類語言進行交流。

天主的話富有威力：「天主的話確實是生活的，是有效力的，比各種雙刃的劍還銳利，直穿入靈魂和神魂，關節與骨髓的分離點，且可辨別心中的感覺和思念。」

（希 4:12）

讀經班的三個目標：神聖的親密關係、真正的友誼和福傳小路方法。

領導時要扮演的三個角色：路線嚮導、交通警察和啦啦隊長。

5.4 分享福音：悔改的召喚

可選的聖言誦禱

1. 閱讀羅馬書 10:14-17。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

當耶穌會士聖依納爵·羅耀拉開始他的修會時，他計劃邀請他親愛的朋友方濟·沙勿略作為他們正蓬勃發展的運動的學者和教師。

但他的計劃很快就被打斷了。葡萄牙國王約翰請求耶穌會派遣傳教士前往他最近在印度獲得的領土。依納爵指派了兩名耶穌會士去執行這項任務，但當其中一個得了重病時，他被迫要派遣另一位。帶著極大的猶豫，依納爵讓方濟·沙勿略前往，心裡知道自己可能再也見不到他親愛的朋友了。

離開後，方濟·沙勿略會寄信給依納爵，報告他執行使命的最新情況。方濟·沙勿略描述了他如何邀請數千人接受福音並接受洗禮。他看到了數十萬人皈依天主，但他仍然對無法做更多而感到氣餒。他寫信給依納爵說：

「很多，很多人未能成為基督徒，只因為缺乏基督信仰的導師！我常常想跑遍歐洲的大學，主要是巴黎和索邦

大學，在那裡像一個失去理智的人一樣大聲喊叫，告訴那些注重學問比他們渴望善用知識的人，有多少靈魂因他們的疏忽而失去天堂，最終墮入地獄。」(1)

雖然並非所有人都被召喚去印度傳福音，但無論我們身在何處，方濟·沙勿略的信念都適用。我們周圍有一些人沒有和耶穌基督和祂的教會建立友誼，主要原因是：沒有人願意幫助他們！如同聖保祿寫信給在羅馬的信徒說：「從未聽到他，又怎能信他呢？沒有宣講者，又怎能聽到呢？」(羅 10:14)。

身為天主教徒，我們每個人都被召喚以兩種方式去傳福音：見證和言語。正如教宗聖保祿六世提醒我們的那樣，「現在的人寧願聽信見證，而不願聽信宣講人；即便他聽信宣講人，也是因為教師是見證人。」(2) 我們的見證是必需的。儘管如此，「即使最好的見證如果不加以解釋及說明……畢竟仍然無效。」(3) 人們經常引用亞西西的聖方濟各 (St. Francis of Assisi) 的話：「隨時傳福音，必要時，使用言語。」我們沒有證據證明聖方濟各曾經說過這句話；但是，教會、聖徒和聖經都證實我們也必須用言語傳福音 (格前 9:16)。事實上，「如果不宣佈納匝肋耶穌、天主的名字、教訓、生活、許諾、天國及奧跡，則不是真正的宣傳福音。」(4) 我們不能只希望我們周遭的人能夠以某種方式自己偶然發現基督信仰。像聖方濟·沙勿略一樣，我們必須用言語直接向他們宣講福音。

討論：有人曾與你分享福音嗎？那是怎麼樣的經驗？
你確信有必要分享福音嗎？

宣講福音：訊息

福音是基督為了拯救我們而生、受死、復活的「好消息」。這訊息有時被稱為 kerygma，它本身的意思是「宣告」。它就是透過耶穌基督而得救的基本信息。(5)

儘管總結福音的方法有很多種——儘管已經有不少書探討其深度——但重要的是，我們要以一種簡單、有說服力、且易於理解的方式與他人分享福音。

你可能在以前討論過「福音」的門徒訓練文章，或者曾有人透過對話或使用聖經邀請你歡迎耶穌成為你生命的主。無論你以何種方式聽到，福音訊息通常由幾個要點組成，其中包含我們得救的基本信息。表達耶穌基督的拯救信息的方式有很多種，但這一篇關於福音的文章的要點是基於瑟納的聖加大利納（St. Catherine of Sienna）在她的《對話》中的說法，她將基督描述為天主與有罪的人類之間的橋樑。(6) 這些要點在「2.0 福音」的文章中會有更深入的闡述。但這裡有一個簡短的總結：

關係：我們生來的目的——我們被造就是為了與天主建立關係。

叛逆：鴻溝——我們與天主的關係因罪惡而破裂。一道無

限的鴻溝將我們與天主隔離。我們渴望持久的幸福，而這種幸福只能來自與天主的關係，但我們無法靠自己來修補與天主的關係。我們是有限的，只有無限的愛才能彌合罪惡所造成的無限鴻溝。

和解：又是天主又是人的耶穌所帶來的解決辦法—作為完全的人，耶穌可以代表我們。他可以代表整個人類大家庭做出愛的舉動。但由於祂也是完全的天主，耶穌愛的行為遠遠超過了人類所能提供的任何東西。這是祂在十字架上為我們獻給天父的一份無限的愛的禮物。因此，耶穌是有罪的人類與完全神聖的天主之間的橋樑。

再造：在基督裡的轉變—耶穌的死不僅是為了給我們寬恕，也是為了給我們生命。祂復活了，用祂的生命充滿我們，使我們能夠在祂裡面改變。祂想讓我們成為「新受造物」(7)(格後 5:17)。這個成聖的過程是在教會內部並透過教會發生的。耶穌以祂的死和復活為我們贏得的一切都是透過教會——透過教會的教誨、聖事、和相信諸聖相通功的信徒之間的友誼——而帶給我們的。

回應：「跟隨我」—耶穌邀請我們每個人回應福音並跟隨祂成為祂的門徒。

要更深入地解釋這些要點，請務必閱讀「2.0 福音」文章並進行祈禱。文章更深入地解釋了每一點。我們要對福音訊息有深刻的基礎理解。這對於很好地分享福音至關重要！

隨著你對福音訊息的理解不斷加深，你也可以轉向那些有助於表達福音宣講（kerygma）的各節聖經。例如，《教理講授指南》列出了幾節表達耶穌基督拯救訊息的經文如下：(8)

- 谷 1:15：「天主的國臨近了，你們悔改，信從福音罷！」
- 若 3:16：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反而獲得永生。」
- 若 10:10：「我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」

教宗方濟各也曾這樣總結福音：「耶穌基督愛你；祂曾捨身救你，如今每天都生活在你身邊，啓迪、振作、釋放你。」(9)

這些經文以簡單的形式向我們宣告耶穌基督救恩的信息。我們應該一生反覆思考這基本的基督信仰訊息，並且經常、明確地與他人分享。

討論：什麼是福音？你會如何總結它？你是如何聽到別人分享這強而有力的訊息？

伸出邀請

我們應該隨時準備好分享福音，與朋友、家人、甚至與需要聽到基督之希望的陌生人分享。然而，我們常常想

與特定的人分享福音：例如，我們的小組和信仰陶成中的人，或我們在信仰方面在帶領的人。在這些情況下，最好在特定的時間和地點分享福音，讓對方知道你想與他們談論信仰。

你需要提前**準備**如何向他們傳達福音訊息，以及如何邀請他們讓耶穌成為他們生活的中心。我們鼓勵你使用關與福音的門徒訓練文章（2.0 福音），它以對話及有力的方式列出了福音訊息的每個要點。你也可以決定圍繞某些聖經段落來做信仰介紹或同時加入你的見證。

一旦你決定如何分享福音，重要的是要**練習**幾次，以便你有信心清晰、大膽地分享福音訊息。與別人一起練習並讓他們給你回饋會幫助你做得更好。你練習分享福音的次數越多，就越有信心能夠發出這個強而有力的邀請。

你與別人坐下來分享福音時，你可以隨意地開始談話。花一些時間了解他們的近況並感謝他們花時間與你在一起。之後，是時候**分享**你準備好的資訊了。嘗試讓這分享以對話的方式進行，例如詢問對方問題，讓他們有機會參與對話並分享他們的想法。

最後，不要忘記福音分享最重要的部分：**邀請**對方對耶穌說「是」，從此以耶穌為他們一生的主。如果他們同意，請花一些時間一起祈禱，並邀請他們在信仰上多邁出一步——例如，參加彌撒、參加讀經班、每天祈禱或

領受和好聖事。如果他們說「不」或不確定，感謝他們與你談話，並詢問他們還有哪些疑問，或者是否有任何想要了解的事。這是你繼續與他們同行並以新的方式向他們介紹耶穌和信仰的絕佳機會。

討論：你認為你生命中的人如何以最好的方式接受福音的訊息？你如何為這些對話做準備？

克服障礙

讀了以上的資訊，你可能會非常興奮，但也可能有點不確定。你可能會想，我準備好了嗎？這真的是我該做的事嗎？這是天主教的嗎？讓我們解決一些對分享福音的常見反對意見：

這是天主教的嗎？有些人可能會想知道，在教義上（教理講授）培養他人並帶領他們領受聖事是否比分享福音更重要。但許多進堂的天主教徒尚未接受福音（沒有被經過福傳階段）。他們可能照著教會的規定做，甚至相信正確的事情，但他們並沒有真正遇到基督並將自己的生命獻給祂。他們沒有「信德的生動意識」（10）——或者，用教宗方濟各的話來說，他們「並不重視與教會的聯繫，經驗不到來自信德的慰藉」。（11）對基督說「是」固然不是一個人信仰生活的唯一步驟，但它是最基本的。

傳講福音似乎是被迫的或不帶個人色彩的。說實話，分享信仰有時會很尷尬。但第一次約會或為求要職時的面

試也會覺得尷尬。有時候，偉大的事需要我們走出舒適圈。透過建立牢固的關係並從內心誠實地分享福音，你可以讓它變得更自然。但不要讓一點點尷尬就阻止人們認識耶穌。

我不知道我是否準備好，感覺我尚未裝備。也許是這樣。但天主並沒有召喚已裝備好的人，祂裝備被召喚的人。真正的問題是，你願意嗎？你希望有人來認識耶穌嗎？然後祈禱，與好朋友或導師一起練習（甚至可能多次）並分享。想像一下如果他們答應了，會發生什麼事！

討論：你對於分享福音有任何猶豫嗎？你怎樣才能克服這些呢？

採取行動

是時候開始練習如何分享福音了。用一些時間閱讀關於福音的文章（2.0 福音）。然後練習以引人入勝且真實的式與另一個信徒分享福音的要點。請他告訴你應如何改進。如果有些地方講得不好或感覺不自然，請調整你的說法。一旦你準備好你的演講，你就可以在需要的時候更有效地分享福音。無論是在小組學習、門徒訓練或與朋友交談的情況下，你都能做得很好。

關鍵概念

福音的訊息：根據瑟納的聖加大利納所述的橋樑圖像，福音可以概括為以下簡單的步驟：

- 關係：我們生來的目的
- 叛逆：鴻溝
- 和解：又是天主又是人的耶穌所帶來的解決辦法
- 再造：在基督裡的轉變
- 回應：「跟隨我」

附加資料

- 《教理講授指南》Directory for Catechesis，尤其是 57-60 號。

註解：

- (1) Walsh, Milton. (2012). *Witness of the Saints: Patristic Readings in the Liturgy of the Hours* (Ignatius Press: San Francisco, 2012), 638.
- (2) 《在新世界中傳福音》，教宗聖保祿六世，41 號。
- (3) 同上，22 號。
- (4) 同上。
- (5) See also: Pontifical Council for the Promotion of the New Evangelization. *Directory for Catechesis* (USCCB: Washington, 2020), 57-60. (教理講授指南)
- (6) See St. Catherine of Siena: *The Dialogue*.
- (7) Pontifical Council for Culture, “Concluding Document of the Plenary Assembly: The Via Pulcritudinosa, Privileged Pathway for Evangelization and Dialogue (2006)”, accessed November 17, 2020, Vatican.va, III.1.
- (8) See *Directory for Catechesis*, par. 58, footnote 5.
- (9) 《福音的喜樂》教宗方濟各，164 號。
- (10) 《救主的使命》教宗聖若望保祿二世，33 號。
- (11) 《福音的喜樂》教宗方濟各，14 號。

5.5 在門徒訓練中與他人同行

可選的聖言誦禱

1. 閱讀弟茂德後書 2:1-5。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

你想描述聖保祿時，你會想到什麼？

許多基督徒都記得皈依前的保祿，他「激烈地迫害過天主的教會，竭力想把她消滅」（迦 1:13）。以下的事廣為人知：他在前往大馬士革的路上戲劇性地皈依成為基督徒。他對外邦人的福傳服務使他稱為偉大的外邦宗徒。他還有許多著作，後來構成了新約的主要部分。

但聖經向我們展示了保祿的另一面，這一面雖然不那麼引人注目，但對教會和世界同樣有影響力：他為那些在信仰中被他培養的人進行有意的門徒訓練。

保祿在傳教旅程的大部分時間裡，他的旅伴是一位名叫弟茂德（Timothy）的年輕基督徒。保祿在第二次傳教之旅到呂斯特辣（Lystra）時，得知了這位忠心的年輕基督徒的良好聲譽。保祿的訪問快要結束時，弟茂德受到啟發，決定拋下一切，加入偉大宗徒的福傳行列。

（1）

當保祿和弟茂德一起旅行時，保祿刻意訓練弟茂德做領導。保祿先派弟茂德到得撒洛尼（Thessalonica），後來又到馬其頓（Macedonia），去鼓勵那裡的基督徒，勸告他：「不要讓人小看你年輕；但要在言語行為上，在愛德、信德和潔德上，做信徒的模範。」（弟前 4:12）每次任務結束後，弟茂德都會回到導師那裡接受更多的傳道訓練。

他們一起努力工作了十五年，保祿相信他已經給予弟茂德足夠的訓練，可以讓他獨當一面。所以他派遣弟茂德去厄弗所（Ephesus），一個陷入困境的團體，去執行一項長期的傳道任務。弟茂德在那裡努力糾正錯誤的教導時，保祿鼓勵他說：「我雖希望快到你那裏去，但我仍把這些事寫給你；假使我遲遲不到，你可知道在天主的家中應當如何行動。」（弟前 3:14）

幾年後，保祿知道自己的死期已近，便將弟茂德召喚到羅馬。保祿在最後一封寫給弟茂德的信中對他們的友誼滿懷感激：「我在祈禱中不斷地懷念你。我每想起你的眼淚，我便渴望見你，為叫我滿心喜樂；我一想起你的眼淚，就晝夜渴望見到你，這樣我就充滿喜樂」（弟後 1:3-4）。但保祿也明確表示：弟茂德的職責是接過保祿多年來與他共事時傳給他的火炬，繼續將基督的教誨傳播到地極（參考弟後 2:2）。他們的「福音夥伴關係」透過他們自己的傳道使命結出了巨大的果實，但連鎖反應才剛開始（斐 1:5），

討論：關於早期教會的這個故事，你覺得最鼓舞人心或最令人驚訝的是什麼？保祿對弟茂德的投資給你什麼印象？保祿和弟茂德在一起執行使命超過十五年，即使他們的生活使他們彼此分離。關於門徒訓練，你從其中領悟了什麼？

門徒訓練的重要性

聖保祿在許多方面都是一位令人難以置信的傳教士。但只有一位聖保祿。他不可能同時到達所有地方，而他在地球上的日子已經屈指可數了。他努力傳福音，在他的時代取得了巨大的成果，但真正產生持久的影響卻是他全力將自己投入傳遞信仰和培養在他去世後能夠繼續這一使命的領導人。

每個福傳門徒的目標是幫助培養其他福傳門徒去活出福傳小路，無論主召喚他們去哪裡。他要請他們踏上效法之旅，正如保祿本人邀請早期基督徒所做的那樣：「你們該效法我，如我效法了基督一樣。」（格前 11:1）。

你們該效法我，如我效法了基督一樣。

（格前 11:1）

為了完成這項使命，天主召叫我們像聖保祿那樣陪伴其他人進行門徒訓練，這不僅涉及教導有關信仰的想法，還需要我們與他們一起經歷他們的信仰經驗和生活其他方面的起起落落。這不是一個俱樂部或一個計劃，而是

對其他人奉獻自己，為他們的精神成長和天主為他們準備的使命而盡力投入。我們可以透過為別人做保祿為弟茂德所做的事來做到這一點。

討論：有人如何像保祿對弟茂德那樣引導你？當考慮他們所做的事情時，什麼最能改變你對福傳使命的想法？

像保祿一樣帶領他人

你如何開始像保祿投資弟茂德一樣投資他人？你如何準備才能使他們與基督的關係得以建立並被差遣去執行傳道任務？我們可以效法聖保祿的榜樣，透過四種方式培養福傳門徒：

- 保祿與他所服務的人分享生活。
- 保祿對弟茂德進行了刻意的傳道訓練。
- 保祿邀請弟茂德和他一起出去執行使命。
- 保祿派弟茂德將使命交給其他人。

讓我們更仔細探討門徒訓練中與他人同行的這些要點。

與我們服務的人分享生活

保祿不只是帶領弟茂德學習聖經或與他進行一對一的培訓。在正式會議之外，保祿花了很多時間與弟茂德在一起。當保祿和弟茂德一起出外福傳時，他們一起分享日常生活的大部分內容：吃飯、祈禱、服務和許多漫長的旅行。保祿像親密的朋友一樣愛弟茂德，不只與他分享福音，也與他分享他的生活（參考得前 2:8）。保祿不僅關心弟茂德的使命。他關心弟茂德。

當你與生命中的人同行時，天主召喚你去做同樣的事情。你可能已經這樣做了，繼續與你所帶領的人分享生活，一起做飯，一起朝拜聖體，並尋求其他方式來分享生活。

為福傳使命而進行刻意訓練

當他們在一起時，保祿把握時間教導弟茂德如何領導和培養他人。當他們分開時，保祿寫信給弟茂德，指點他要教什麼，建議他如何處理衝突，並鼓勵他保持自己的信仰。保祿在個人成長和傳道的實際訓練中塑造了弟茂德。

一旦你生命中的某個人承諾他要事奉基督並渴望在信仰上成長，他們就已經準備好去接受刻意的訓練了。這種刻意訓練會有所不同，這取決於你所投資的人在他們的旅程中所處的位置。

- 當你所投資的人處於「造就」階段時，你可能希望偶爾會面，談論他們與基督同行的事，特別是宗徒大事錄第2章第42節所述說的基督徒基本上在做的事：祈禱、團聚、擘餅和聆聽宗徒們的教導（參閱3.0-3.5文章）。但我們不僅僅是想談論這些想法。我們也希望為人們創造機會，使他們在祈禱、團聚、領受聖事、建立基督徒友誼和信仰培育方面，因為在一起而擁有共同的經驗。
- 一旦某人接受了福傳使命的崇高召喚，最好定期會面（如果可能的話，與一群其他福傳門徒一起）進

行刻意的培育和訓練。在這裡你將討論「派遣」的文章（請參閱 5.0-6.4 文章）、練習你執行使命的技巧，並刻意花一些時間一起執行傳道的任務。

一起去執行任務

保祿不只是教導弟茂德在傳道方面該做什麼：他為他樹立了榜樣，並給了他實踐的機會。弟茂德看著保祿傳福音、回答問題、與不信者辯論、召喚罪人悔改、並遭遇拒絕、輕視甚至監禁，因此，他時常可以向保祿學習。保祿不只教導弟茂德福傳使命的事；他也在弟茂德身邊執行傳道使命。

在你自己的門徒訓練中，一起去執行使命是很重要的，這反映了在福音書中，耶穌如何兩個兩個地差遣祂的門徒出去（參考路 10:1）。例如，參加你所帶領的人的讀經班聚會，然後與他們討論哪些進展順利以及哪些地方可以改進。一起投資新人。一起參加堂區活動並結識新朋友。這些只是你們一起執行使命的幾種方式。

看到弟茂德之後的人

在福傳努力中，保祿不只關心弟茂德，也關心弟茂德所帶領的人。保祿在一封信中指示弟茂德：「應把你在許多證人前由我所聽的，傳授給忠信可靠的人，使他們也能夠教導別人。」（弟後 2:2）。保祿經常「看到弟茂德之後的人」，包括弟茂德所投資的人，以及那些後者可能再接觸到的人。當你與他人同行時，你的對話和投入不應該僅僅聚焦在你們兩個人身上，還應該聚焦在那託

付給你們的使命以及你們如何將這使命託付給他人。

討論：你可以透過哪些實用的方法與你所投資的人分享生活？你認為耶穌接下來希望他們接受什麼樣的刻意培育？與其他人一起出去執行使命，你能學到什麼？你如何確保你的門徒訓練關係不僅僅向內關注你們兩個人，而且仍然向外關注那些你們所投資的人？

刻意門徒訓練的陷阱

雖然本文（以及先前的文章）為你提供了如何最好地帶領他人進行門徒訓練的願景，但你可能仍然需要練習、犯錯並從中學習。當你學習在門徒訓練中與他人同行時，你需要避免以下三個陷阱：

- **好友：**小心不要讓你們在一起的時間僅僅成為「好友」聚會，而讓刻意的門徒訓練半途而廢。你們的談話可能會從你們生活中發生的事情開始，但你們的談話應該圍繞著福傳使命和你們以後要採取甚麼步驟去傳福音。
- **輔導員：**對於你所陪伴的人來說，你的角色不是輔導員或靈修導師。如果你陪伴的人確實需要更多紮實的精神、心理或情緒指導，請幫助他們尋找神父、優秀的輔導員、神師或其他有幫助的資源！
- **老闆：**注意不要讓你們的門徒訓練關係淪為一週一次的聚會或僅僅關於目標、進展和責任的討論。陷入「老闆」心態，就忽略了真正負責福傳使命的人：耶穌本人！你的角色更像是一位嚮導，就是來

鼓勵、傾聽、指導、訓練和幫助其他人在執行他們的使命中取得進步並走向天堂。

討論：你認為自己更容易陷入這三個陷阱中的哪一個？你需要怎樣的責任制來保持你的門徒訓練是刻意的和真實的？

採取行動

現在你已經了解了刻意的門徒訓練的要素，是時候開始準備並實踐它了。當你計畫並準備投資他人時，請遵循以下四個步驟：

- **祈禱：**每週花時間為你所投資的人祈禱。讓耶穌引導你進行下一個你需要的對話，或是你所投資的人已準備好學習和練習的下一個技能。
- **準備：**根據你的祈禱，決定你在下一次刻意安排的聚會時間想要教導、討論或做什麼。如果你決定討論一篇門徒訓練文章，請花時間閱讀並準備（請參閱引言文章）。如果你正在練習一些傳道技巧，請花點時間思考如何指導你所帶領的個人或團體並提供回饋。
- **教與學：**在聚會時，使用你準備的內容來創建真實的對話和傳道任務的體驗。如果感覺到聖神的引導，你可以提出好的問題，並隨意偏離你原來的計劃。時間安排方面，下面是一個例子：
 1. 5-10 分鐘：以祈禱開始（聖言誦讀、代禱、自發性的祈禱等）
 2. 30-40 分鐘：刻意的培育或傳道實踐（討論一篇門徒

訓練文章、閱讀或聆聽文章中的補充資料、出去練習傳道技巧、解決問題以克服傳道時遇到的障礙等)

3. 10-15 分鐘：報告並討論後續步驟

- 請注意：以上不是必需的結構，而是一個指南，可幫助你確保將門徒訓練的各個部分融入在聚會的時間中。請根據需要隨意調整。
- **後續步驟**：在聚會結束時，討論任何心得並決定你們雙方需要採取哪些後續步驟來在福傳使命中練習和成長。在這裡，談話中的願景和想法會漸漸成為一種可以轉變你生活的習慣。

使用這四個步驟，為你所投資的人規劃 2-3 週的培育和投資。想一想：你將如何刻意培養他們，幫助他們在信仰之路上成長？除了培育的時光之外，你還會以什麼方式與他們分享生活？你們將如何一起追求宗徒大事錄第 2 章第 42 節所說的習慣呢？

關鍵概念

看到弟茂德之後的人：根據弟茂德後書，「應把你在許多證人前由我所聽的，傳授給忠信可靠的人，使他們也能夠教導別人」(弟後 2:2)，我們必須確保我們所帶領的人忠實地將福傳的願景和使命託付給他們所帶領的人。

註解：

(1) Scott Hahn, “Timothy,” *Catholic Bible Dictionary*

(New York: Doubleday, 2009) , 914.

(2) *Ignatius Catholic Study Bible: New Testament, Revised Standard Version* (2nd ed.) , comp. Curtis Mitch, ed. Scott Hahn (San Francisco: Ignatius Press, 2001) , 395.

6.0 追求基督化的品格

可選的聖言誦禱

1. 閱讀瑪竇福音 19:16-20。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

「我還缺什麼？」

大約 2000 年前，一個年輕人曾經問過耶穌一個非常好的問題。這個年輕人已經是一個非常堅定的信徒，滿全了根據猶太律法天主對他的所有基本要求。但他的內心深處，並不想只做到最低限度。他想把自己的生命更進一步奉獻給天主。當耶穌提醒他遵守十誡時，他的回答值得注意：「這一切我都遵守了；我還缺少什麼？」（瑪 19:20）。看起來他是多麼不凡的一個年輕人啊！想想看：我們當中有多少人可以說我們已經遵守了天主的所有誡命？但這還不是全部。這個人並不滿足於僅僅遵守所有規則——做正確的事，說正確的事，相信正確的事。他聲稱他想為天主做更多的事情。他想把自己的整個心都交給天主。於是他問耶穌：「我還缺少什麼呢？」這是每個真正的門徒都應該問的重要問題：「我還缺少什麼？」我怎樣才能多愛、多服務、多信任？我怎樣才能將我的生命更奉獻給天主？我怎樣才能活得更像耶穌呢？作為耶穌的門徒，我們不只是勾選一些選項（「我祈禱，我去參加彌撒，我帶領讀經班，我今天沒

有犯大罪」)。這不僅僅是「做正確的事情」的問題。耶穌邀請我們將整個生命獻給祂。成為門徒基本上表示我們在基督裡徹底轉變——這是一個終生的過程，但如果我們沒有瑪竇福音第 19 章中這個年輕人所表現出的慷慨之心，這個過程就永遠不會成功。

討論：你目前在生活中的哪些領域努力追求更進一步的美德、祈禱或友誼？你試圖以什麼方式更完全地臣服於天主？

僅有好的意向是不夠的

聖經中的這位年輕人有著崇高的抱負。但僅有真誠的意向是不夠的。我們必須將這些意向付諸行動。不幸的是，在耶穌向他發出以下這個邀請後，這個年輕人的故事發生了轉折：「你若願是成全的，去！變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我。」(瑪 19:21)。年輕人並沒有遵循他慷慨的心一直指引的方向，而是突然猶豫了，他退縮了。他憑藉自己的信仰已經走了很長一段路，一部分的他想要走得更遠——但這是他不願意邁出的一步。他沒有努力將自己的一生獻給耶穌，而是在信仰之旅中倒退並歸於平庸：

「他就憂悶的走了，因為他擁有許多產業。」(瑪 19:22) 活出門徒的生活是一項艱鉅的任務。耶穌想要我們全心全意。祂召叫這位富有的年輕人和我們所有人成聖，如同天主是聖的；同時也應當是成全的，如同天父是成全的一樣(瑪 5:48)。事實上，基督徒生活的目標就是被塑造成基督的肖像。

討論：你認為這位富有的年輕人為什麼拒絕放棄一切？你生命中是否有那一部份你在猶豫是否要奉獻給耶穌？

奇異恩典

但所有這些關於完美和成聖的談論可能會讓人不安。我們可能會對自己說：「我有太多缺點，在很多方面我都有所欠缺！這真的可能嗎？我能像基督一樣有聖德嗎？我真的能變得完美嗎？」答案是肯定的——但不是我們想像的那樣。天主召叫我們要在修德和成聖方面成長。但完美並不是透過自我決意的完美主義來實現的。這是一種透過天主的恩典才能發生的轉變。

我們不是我們弱點和失敗的總和。
我們是天父對我們的愛和我們成為祂兒子的肖象
的真正能力的總和。

（教宗聖若望保祿二世）

「恩寵」（恩典）是一個流行的基督徒用詞，但很少有人理解它的真正意義以及它對我們日常生活的影響。本質上，恩寵是基督在我們內的天主性生命。這是住在我們靈魂裡的天主子的生命！透過祈禱、信德，特別是各種聖事，我們在恩寵中成長。當我們被基督的生命充滿時，我們就會逐漸改變，並開始更像基督那樣思考。我們開始重視祂所重視的東西，更像祂那樣服務，更像祂那樣承受苦難，更像祂一樣去愛——因為基督親自幫助我們做我們自己無法做到的事。耶穌想透過恩寵在我們

身上重活祂的生命。為了說明恩寵在我們靈魂中的力量，幾個世紀以來，天主教徒經常使用將冰冷的鐵棒放入火中的形象。當火加熱於鐵時，鐵開始呈現火的特性；它會變熱並發出紅光。鐵棒仍然是鐵，但它變得像火一樣，甚至能夠點燃其他的火。藉著恩寵，類似的事情開始發生在我們的生命中。我們就像鐵，放入天主聖寵的火中後，發生改變，呈現出天主的特徵——祂的仁愛、忍耐、慈悲和良善（迦 5:22-23）。我們越讓基督的恩寵改變我們，我們就越能像聖保祿一樣，說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦 2:20）。

你是否正在為生活中的這種轉變而祈禱並努力？你是否祈求天主的恩寵來幫助你活得更像基督？你變得越來越像天主了嗎？

**你們應當是成全的，
如同你們的天父是成全的一樣。
（瑪 5:48）**

用片刻去想像一下，你遇見一個對基督宗教知之甚少的人。他們想要了解耶穌和基督徒的生活，所以他們決定觀察你。他們注意到你祈禱的頻率、你如何對待你的朋友和家人、你談論他人的方式、你工作的努力程度、你看的節目、你聽的音樂、你週末做什麼、你有多麼慷慨花你的時間在別人身上，你如何照顧有需要的人，你如何保護你的純潔——你的一切。觀察你一個月後，那個人會清楚了解成為基督徒表示要如何生活嗎？或者他們

會得到一個錯誤、扭曲的印象嗎？有這樣一個故事：一位農民前往法國亞爾斯（Ars）拜訪一位名叫聖若翰·維雅納的（St. John Vianney）著名神父。農夫回到家時，他的信仰已更新了。他的親朋好友驚訝地問他：「你在亞爾斯看到了誰？」他回答說：「我在一個人身上看到了天主。」（1）關於我們，人們應該能夠說同樣的話。

討論：就像火中的鐵一樣，你如何獲得天主的愛的一些「特徵」？你是否認為你作為門徒的生活就是在基督裡的轉變過程，或者你傾向於將成為門徒視為一種活動？

三個敵人：自我辯解、自我依賴、自我譴責

有三件事阻礙我們培養基督化的品格並在成聖的路上更進步：

自我辯護：就像瑪竇福音中富有的年輕人一樣，我們說服自己，我們不需要在生活中做出很多改變。我們滿足於現在的處境。我們不努力獻給天主更多。也許我們的一部分已經意識到我們需要原諒某人，給他人更多的服務，更慷慨地花我們的時間，做出改變，放棄一些東西或停止做某些事。但是我們害怕——太依戀，太固守自己的生活方式，太驕傲而不願暴露自己的弱點，太固執而不願承認自己錯了，或者太不願意放棄某些東西。在這些時刻我們可能會想做些什麼？我們可能會合理化自己的弱點，為自己缺乏慷慨的愛而辯解。我們告訴自己，我們比大多數人做得更好——我們祈禱、相信教會

的教導、去朝拜聖體、帶領讀經班。我們已經夠好了。我們真的不需要做更多的事情。歸根究底，這種自我辯解是為了掩蓋我們精神上的懶惰。它試圖掩蓋這樣一個事實：我們就像那位富有的年輕人一樣，根本不想做出與基督建立深厚友誼所需的努力、犧牲和改變。就像富有的年輕人一樣，我們可能會實踐我們的宗教信仰。但我們願意完全將自己當作禮物奉獻給天主嗎？

自我依賴：也許你以前曾嘗試過將罪拋在腦後，完全跟隨耶穌。或者，也許你決定不再犯某種罪，卻發現自己在掙扎並繼續跌倒。為什麼會發生這種情況？有時，天主允許我們繼續經歷某種軟弱，以便我們在謙卑中成長，並深信我們是多麼無力靠自己戰勝我們的罪。雅格·斐理神父 (Fr. Jacques Philippe) 寫道，

「在這個真理強加給我們之前，我們常常必須經歷天主所允許的失敗、考驗和恥辱，不僅在智力層面上，而且作為我們整個人的經驗。如果可以的話，天主願意讓我們免受所有這些考驗，但這些考驗是必要的，這樣我們才能確信我們完全無力靠自己行善。」(2) 我們很容易忘記我們在一切事情上是多麼完全依賴天主——特別是在根除罪惡和在聖德中成長。如果沒有天主恩寵的助力，我們在基督裡的轉變是不可能的。如果我們試圖依靠自己的力量並遵循自己的時間表和計劃來實現成聖，我們注定會失敗。亞維拉的聖德蘭 (St. Teresa of Avila) 在反省自己犯罪的過去時寫道：「自我依賴摧毀了我。」

自我譴責：我們面對自己的罪惡和弱點時，我們可能會因為自己在靈修生活上沒有取得我們所希望的進步而感到沮喪，或者很容易灰心喪氣。我們可能會對自己說：「我討厭我這樣做！但為什麼我一直在這個問題上掙扎？為什麼我在這方面沒有進步？」我們的腦海中可能會出現令人灰心、自我譴責的想法：「我太糟糕了。我永遠不會改變！為什麼我還要費力去嘗試呢？」然而，這樣的想法並不是來自天主。它們來自敵人，魔鬼。牠就是聖經所說的「控告者」(默 12:10)。

自我譴責讓我們專注於自己並遭受打擊。它阻礙我們以謙卑痛悔的心轉向天主。它使我們無法以天主的眼光來看自己的過犯——不是以控告者的身份，而是以慈愛的天父的身份看待我們的過錯；祂是「慈悲寬仁的天主，緩於發怒，富於慈愛忠誠」(出 34:6)。

討論：在這些敵人中，你最常與哪一個奮戰？你如何尋求克服它們？

採取行動

承諾在生活的某一方面變得更像基督。也許選擇你似乎掙扎最多的領域。然後，為接下來的幾週制定一個計劃，詳細說明你將如何改變這種習慣或在這掙扎中的領域要如何努力改進。現在，思考以下的問題：

- 你將如何更深入地藉著天主的恩寵來幫助你在掙扎中獲勝？你會用什麼來祈禱？你將如何讓聖事在這聖寵中建造你？

- 你的日程表需要改變什麼？你將如何以不同的方式使用你的時間？
- 為了能持續地克服你的掙扎，你可能需要對誰負責？當你感到灰心時，你會向誰求助？
- 你怎麼知道你已經成功地變得更像基督了？改變這個習慣或獲得這種美德將如何讓你更自由地去愛，並更多地為基督做見證呢？

關鍵概念

「我還缺少什麼？」：與瑪竇福音第 19 章中的富有的年輕人不同，耶穌的門徒應該願意放棄任何阻礙與基督建立更深友誼的東西。

恩寵：基督在我們裡面的天主性生命

鐵在火中的類比：正如鐵具有火的特性一樣，基督徒透過聖化的恩寵也獲得基督的品格。

附加資料

- *I Believe in Love: A Personal Retreat Based on the Teaching of St. Thérèse of Lisieux* by Fr. Jean C. B. d' Elbee
- 《內心平安之道》雅格·斐理
- *Back to Virtue: Traditional Moral Wisdom for Modern Moral Confusion* by Peter Kreeft
- 《師主篇》耿稗思

註解：

(1) Jean-Baptiste Chautard, *The Soul of the Apostolate*

(Charlotte, NC: TAN Books, 1946) , 122.

(2) Jacques Philippe, *Searching for and Maintaining Peace: A Small Treatise on Peace of Heart* (Staten Island, NY: Alba House, 2002) , 4.

6.1 更深的祈禱：在愛中堅持

可選的聖言誦禱

1. 閱讀厄弗所書 1:3-14。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

耶穌的德蘭赤著腳，堅定地踏上了旅程。

她的使命？使西班牙加爾默羅會修道院，經過多年鬆懈的靈修實踐和世俗化後，恢復其貧窮、沉默和懺悔的創立原則。

許多在修道院早期認識德蘭的人都會對她成為熱心的改革者感到驚訝。德肋撒·桑切斯·德·塞佩達-阿烏馬達（Teresa Sanchez de Cepeda y Ahumada）二十一歲時進入亞維拉著名的加爾默羅會修道院。美麗、聰明、迷人，外向的德蘭不太適應教堂裡安靜的孤獨，而是更喜歡客廳裡熱鬧的社交生活，在那裡，社會和政治地位較高的來訪者經常用毫無意義的談話來和修女們聊天，分散了她們對靈修方面的注意力。德蘭在規定的祈禱時間裡掙扎著，甚至一度說過：「如果允許我不練習祈禱，我會欣然接受任何重大苦行。」

二十年來，德蘭敷衍塞責地過她所屬修會的默觀生活。

但有一天，當她快四十歲的時候，她看到一尊受苦耶穌的雕像後經歷了深刻的轉變，並意識到「她對祂的這些傷口的感謝深感不足」。(1) 那次經歷徹底改變了她的祈禱生活，她開始以新的紀律和愛尋求與耶穌更深層的結合。

德蘭以新的眼光看到周圍加爾默羅會的不冷不熱的做法。她採取行動，激勵她的修女姐妹們重新致力於每天默禱和懺悔。儘管遭到許多反對，德蘭還是繼續建立了十七所新修道院，年輕女性紛紛湧入其中。德蘭成為一位積極的改革家，經常旅行、寫作和教導；但在她的整個努力過程中，她從不讓工作妨礙她祈禱。她發現「祈禱和舒適的生活是不相容的」。(2)

二十年來，德蘭過著枯燥、分心、不一致的祈禱生活，收效甚微。但在她皈依之後，她對靈修生活的堅定承諾改變了她周圍的每個人：她的團體，她所屬的修道院，最終改變了整個教會。亞維拉的聖德蘭於1970年被宣佈為教會聖師。這個曾抗拒祈禱的修女蛻變成一個有深刻內修生活的偉大聖者。像她一樣，如果我們想與世界分享基督，我們需要成為願意在祈禱之旅中堅持不懈的人。

討論：聖女德蘭的故事對你有何啟發或說服？在過去的六個月裡，你的祈禱生活有何深化或改變？

使徒工作的靈魂

正如亞維拉的聖德蘭的一生所表明的那樣，執行使命和皈依是深入而有紀律的祈禱生活的成果。心靈越沉浸在基督的生命中，每項福傳行動就越有成效。一位主教談到德蘭修女和她的修會時說：「十個加爾默羅會修女的祈禱對我的幫助比二十個傳教士的講道更大。」(3) 同樣地，我們的對外的福傳工作只有在深入、虔誠的日常祈禱中才能發揮作用。

耶穌自己在若望福音第 15 章第 5 節中明確表示：「離了我，你們什麼也不能作。」他沒有說「離開我，你可以做一些事情」或「沒有我，你的成就會少一些」。耶穌明確表示，如果沒有祂的恩典，我們的行為，即使是為了祂的國度的利益而做的行為，也將毫無結果。

不幸的是，有時我們忙於為天主的工作服務的各種計劃和活動，以至於我們不允許祂成為我們福傳努力的真正源頭。聖伯爾納德使用水庫和渠道的圖像描述了這個困境：

「這些通道讓水流走，不會保留一滴水。但水庫首先被填滿，然後，在沒有排空的情況下，將它的溢流傾倒在它所澆灌的田野上，並且不斷更新。有多少人獻身於工作，他們只是通道，不為自己保留任何東西，但在試圖將賜生命的恩寵傳遞給靈魂時卻保持乾燥！今天我們教會裡有很多管道，但水庫卻很少。」(4)

我們需要充滿基督的愛才能與其他人分享。如果不先被

恩寵充滿，就追求傳道的生活，就會讓我們的心保持乾涸和停滯不變。隨著我們更深入地參與傳道工作，我們會面對誘惑，讓日程安排被咖啡聚會、教堂活動和其他對外傳道的活動填滿，而留給祈禱和參加聖事的時間就越來越少。我們很容易認為我們這樣便成為成功的福傳者。然而，「我們絕不能為了做天主的工作而離開這些工作的天主。」

討論：看看你目前的祈禱生活，你比較像是通道還是水庫？你是否因傾向選擇活動而沒將你的時間用於祈禱、參與聖事和靈修培育而覺得遲疑有所掙扎呢？

追逐一種感覺

如果我們希望帶領別人歸向耶穌，我們自己首先需要深深紮根於祂裡面。但也許你內心感到沮喪：「我知道祈禱很重要，但現在很難！祈禱感覺很無聊，有時，我只想去其他地方，而不是單獨與耶穌在一起祈禱。我想與別人分享祂的愛，但如果我感覺自己沒有被祂的愛填滿，我怎麼能做到呢？」

靈修生活充滿高潮和低谷，祈禱時你會遇到困難、枯燥或厭倦的時候。但事實是，每次我們祈禱時，耶穌都會出現，而我們祈禱是否成功並不取決於我們「感覺到」祂的存在有多強烈。每天在祈禱中忠於天主，比我們在祈禱中體驗到的任何與祂親近的感覺都重要得多。

聖十字若望將在祈禱中渴望對天主的情感體驗描述為

「精神上的暴食」。這是什麼意思？我們可能會受到誘惑去渴望得到安慰和感動，以證明我們的祈禱有效。我們做一些事想激起與天主親近的感覺，但當這種感覺不存在時，我們就會感到受挫或灰心。聖若望對那些尋求這感覺的人有強烈的評語：

「他們以為祈禱的全部內容在於尋求感官滿足。當他們得不到這種可感覺到的安慰時，他們會變得非常沮喪，並認為自己什麼都沒做。他們所有的時間都花在尋找滿足和靈性慰藉；他們這一分鐘還在默想一個主題，下一分鐘就在默想另一個主題，總是在尋找和天主的事物有關的滿足感。」(6)

我們來祈禱是為了讚美、尊敬和愛我們的君王嗎？或者我們是想從祂那裡得到一些東西，一些見解或情感？當我們在祈禱中逐漸成熟，耶穌有時會拿走一些祈禱中的安慰、喜樂或舒適——不是因為祂從不希望我們擁有這些，而是因為祂正在淨化我們，增加我們對祂自己的渴望。祂也在考驗我們的心：即使沒有感覺，我們是否仍會在祈禱中忠於祂？我們最親密的朋友是因為我們本身而愛我們的人，而不是因為我們為他們做了什麼。這就是主希望與我們建立的友誼：一種深厚的友誼，不是基於祂給我們的感受，而是基於祂是誰。

討論：你是否發現自己在祈禱生活中陷入精神上的暴食？你是否根據自己的感受來判斷祈禱是否成功？你如何尋求為天主本身而愛天主，而不僅僅是為了祂所賜予

的喜樂？

祈禱的掙扎

當我們在祈禱中經驗掙扎時，天主教教理對祈禱的描述是有用的真理，值得思考：「祈禱是一場戰鬥。對抗誰呢？對抗我們自己和誘惑者的詭計；誘惑者盡其所能使人離棄祈禱及與天主的合一…基督徒新生命的『屬靈戰鬥』與祈禱的戰鬥是分不開的」（天主教教理 2725）。

在祈禱中，我們不可尋求天主的安慰，
而應尋求賜安慰的天主。
（聖方濟·沙雷氏）

在祈禱的戰鬥中，你經歷過哪些常見的掙扎？祈禱是否感覺**枯燥**、無聊或無趣？你是否在祈禱之旅中感到**灰心**，或覺得主離你很遠？你是否**心煩意亂**，難以專心祈禱？你在履行你的祈禱承諾時遇到困難嗎？

當這些掙扎發生時，我們可以採取行動來克服它們。

省察：重要的一步是檢視我們的生活，看看是否有事情妨礙我們好好祈禱。你有足夠的睡眠嗎？你的日程安排是否會分散你的注意力？你所選擇的祈禱時間或地點是否妨礙你進行深入的祈禱？祈禱時你會關掉手機嗎？你心裡是否有什麼罪，是你逃避帶到主面前的？注意到我們的身體和精神生活中可能妨礙我們祈禱的因素可以幫助我們做出必要的改變。

接受更深入的邀請：祈禱中感覺到的枯燥是一個更深入的邀請。想像一下一個剛學會走路的孩子。一開始，他們需要父母牽著他們的手，學習如何邁步。然而，最終父母開始放手，讓孩子自己走路。在祈禱中，安慰可以像天主握住我們的手引導我們開始一樣。但隨著我們的成長，祂開始放手——不是為了讓我們跌倒，而是為了讓我們能夠學會在與祂的關係中走得更遠。

最重要的是我們應該沒有任何私利的動機去愛天主。
(亞維拉的聖德蘭)

獻上它：將你的灰心獻給天主。若我們將我們的掙扎與十字架上的耶穌結合時，這些小小的苦難可以成為我們和其他人生命的恩典來源。這樣做，我們可以將枯燥的祈禱變成為他人強而有力的代禱。

堅持與信任：所有基督徒都會在祈禱中經歷掙扎。這些並不表示我們不配，也不是天主拋棄了我們。即使覺得枯燥無味，也要相信天主正在做工，並在困難中堅持下去。祈禱變得困難時，我們可能會想要放棄，但這正是敵人想要我們做的。繼續出現，堅持你的祈禱承諾，當事情變得困難時不要驚慌。相反，要轉向主並相信祂正在工作。

尋求幫助：在祈禱中遇到困難時可採取的另一個好步驟是向值得信賴的靈修輔導或神師尋求幫助。我們可能會

不想說出自己在祈禱中的掙扎，這樣我們就不會顯得軟弱，但尋求幫助是個好方法，可以協助我們消除障礙、接受指導和鼓勵。

討論：你在祈禱生活中是否經歷過這些掙扎？敵人以什麼方式試圖讓你遠離祈禱？為了與基督建立更深的關係，你需要採取以上的哪些步驟？

採取行動

花五分鐘時間為你自己的祈禱生活下一兩個決定。你需要在祈禱中做出哪些改變，才能讓主充滿你的心，並讓祂的愛流溢到別人身上？你會如何處理祈禱中所面臨的掙扎？你將何時以及如何做出這些改變？

關鍵概念

使徒工作的靈魂：如果沒有對日常祈禱的堅定承諾，我們的使徒工作就不會有成果。

精神上的暴食：我們不應該在祈禱中追逐感覺，而應該尋求主是誰，而不是祂讓我們有什麼感受。

附加資料

- *Soul of the Apostolate* by Dom Jean-Baptiste Chautard
- 天主教教理 2725-2745：祈禱的戰鬥
- *The Discernment of Spirits: An Ignatian Guide for Everyday Living* by Fr. Timothy Gallagher
(同樣作者，雷同中文書籍：《在靈修中成長：日常生活中的依納爵分辨》)

- *Introduction to the Devout Life* by St. Francis de Sales
- *Worshipping a Hidden God* by Archbishop Luis M. Martinez
- *The Power of Silence Against a Dictatorship of Noise* by Robert Cardinal Sarah

註解：

(1) St. Teresa of Avila, *The Autobiography of St. Teresa of Avila: The Life of Teresa of Jesus*, trans. David Lewis (Rockford, IL: TAN Books, 1997), 65.

(2) St. Teresa of Avila, *The Way of Perfection*, trans. Kieran Kavanaugh, O.C.D. and Otilio Rodriguez, O.C.D. (Washington, D.C., ICS Publications, 2000), Chapter 4, para. 2.

(3) Jean-Baptiste Chautard, *The Soul of the Apostolate* (Charlotte, NC: TAN Books, 1946).

(4) Ibid.

(5) Ibid.

(6) St. John of the Cross, *Dark Night of the Soul* (New York: Image Books, 1959), 175.

6.2 慈悲之善行

可選的聖言誦禱

1. 閱讀瑪竇福音 25:31-46。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

印度加爾各答沒有天際線。

污染的霧霾模糊了整個城市景觀，與印度美麗的鄉村形成鮮明對比。這座龐大的都市的每個路邊都有窮人。毫無疑問：加爾各答不是一個舒適的地方。儘管如此，這是德肋撒姆姆（修女）稱之為家的城市。

為什麼要在加爾各答度過一生？德肋撒姆姆本來可以住在任何地方，那為什麼選擇留在這座城市呢？

一個名叫比爾的年輕人著迷於找出這個選擇的原因，因此，他在暑假時參加了德肋撒姆姆的仁愛傳教修女會的服務工作。比爾不是虔誠的基督徒，但他受到感動到德肋撒姆姆著名的「臨終者之家」服務。這是一所原始的臨終關懷中心，旨在為加爾各答的窮人提供一個有尊嚴地死去的地方。

比爾的工作很獨特。修女們需要一名志工每天早上出發

去尋找那些垂死的、無人照顧的人。比爾是 21 歲的強壯男性，似乎是一個完美的候選人。每天早上，他都會離開臨終關懷中心，去尋找那些被自己的家人和朋友拒絕的垂死者，實際上就是那些被拋棄並留在城市街道上獨自死去的人。他很快發現他的找尋在加爾各答繁忙的火車站附近最為有效。在周圍的村莊，那些被遺棄的人會被帶上火車，用一張單程票，送到加爾各答。在那裡，他們會被扔出去，在鐵軌附近獨自死去，而不是得到他們的孩子、兄弟姐妹和家人的照顧。

比爾在煞停的火車頭旁尋找屍體時，會發現垂死的人蜷縮在月台上。然後他會將他們帶回給修女們。有些人活著。大多數人在幾週內死亡。其他人甚至沒有活那麼久。有些人已經死了，比爾在排水溝裡發現他們的屍體。

凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，
就是對我做的。
(瑪 25:40)

為什麼德肋撒姆姆會選擇留在這座街道如同窮人棺材的城市？工作一個月後，比爾比剛開始時感到更加困惑。他心裡想：「加爾各答的陰溝不是家。那是墓地！」比爾不明白德肋撒姆姆的決定，直到一天下午，一位志工同伴說了一個老故事：

有一天，德肋撒姆姆告訴我們，有一個人躺在陰溝裡，

半身被蟲吃掉，正在腐爛，快要死了。她親自把他帶到了病人和垂死者之家。她把他放在床上，用盆子和布清洗他的全身，從他開放性傷口中取出蛆蟲，塗上藥膏，給他蓋上新床單，給他喝冷水。他得到了他之前不知道的東西：一個乾淨的地方、無條件的愛和尊嚴。「我一生都像動物一樣生活，」男人告訴她，「但我會像天使一樣死去。」(1)

為什麼德肋撒姆姆要為她剛遇到的一個垂死男人做這一切？因為，對她來說，他就是耶穌。正如德肋撒姆姆本人曾經解釋的那樣：「我在每個人身上都看到了耶穌。我對自己說，這是飢餓的耶穌，我必須餵他。這是生病的耶穌。這個人患有癲瘋病或壞疽；我必須給他洗乾淨並照顧他。我服事是因為我愛耶穌。」(2)

明瞭了這樣的背景，比爾覺得一切突然變得順理成章。他來到加爾各答想要做一些「好服務」，把幫助窮人作為一個有待完成的計畫。對他來說，每個窮人都是一項需要從他的清單上劃掉的任務。德肋撒姆姆的看法卻不同。她做的事不只是一項社會計畫；而是一個相遇的地方。她為什麼留在加爾各答？因為這是她被召叫去遇見耶穌的地方：在不受歡迎的、被拒絕的、被遺棄的窮人中。對她來說，耶穌生活在陰溝裡。當她看著一個可憐的垂死之人時，宇宙之主也回看她。

討論：德肋撒姆姆的例子如何改變你對服務窮人的想法？

窮人，我們的兄弟姐妹

天主教會被稱為「世界上最大的慈善機構」，在全球擁有超過 140,000 所學校、10,000 所孤兒院、5,000 家醫院和約 16,000 個其他醫療診所。(3) 但這個傳統的背後是什麼呢？幫助窮人只是「正確的事」或成為一個好人的一種方式，還是教會幫助有需要的人的做法有更深層的意義？

在瑪竇福音第 25 章中，耶穌講了一個比喻，揭示了我們關心窮人的深層原因。祂講了一個關於最後審判的寓言，在這個寓言中，所有的人在末日都會被分成兩組。

一組人繼承了天國，因為他們在耶穌有需要時幫助了祂；另一組則不然。義人有些困惑地問：「主啊！我們什麼時候見了你饑餓而供養了你，或口渴而給了你喝的？我們什麼時候見了你作客，而收留了你，或赤身露體而給了你穿的？我們什麼時候見你患病，或在監裏而來探望過你？」(瑪 25:37-39)。

我們的主回答他們說：「我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪 25:40)。對照之下，這個比喻也指出，那些不幫助窮人的人將不會繼承天國。

在這段經文中，耶穌迫使我們重新思考如何看待窮人。我們為窮人服務時，我們與主的神聖親密關係就會加

深，因為我們遇見窮人時，我們就遇見了耶穌本人。耶穌邀請我們「認出祂在貧苦弟兄們身上的臨在」（天主教教理 2449）。教宗方濟各說：「我們必須學習如何與窮人在一起，如何與那些缺乏基本必需品的人分享，如何觸摸基督的肉體！基督徒不是一個談論窮人的人，不！他是一個遇見他們、看著他們的眼睛、觸摸他們的人。」（4）

討論：如果你今天面對耶穌，根據你對待窮人的方式，你認為他會對你說什麼？

天主教社會教導：活出慈悲

世界面臨多種形式的貧困，包括物質貧困和精神貧困。教宗本篤十六世曾說：「最深的貧窮是無法享受快樂，過著被認為荒謬和矛盾的乏味生活。這種貧窮如今很普遍，在物質富裕國家和貧窮國家以不同的形式存在。」（5）因此，窮人既包括挨餓、無家可歸的人，也包括經濟富裕但生活受到孤獨、空虛和生活毫無意義等困擾的人。

當今西方最大的疾病就是不受歡迎、不被愛、不被照顧的感覺。

（聖德肋撒姆姆）

我們不必大老遠去印度加爾各答去尋找窮人和受苦的人。他們就在我們身邊：在我們的城市、我們的堂區、我們的工作場所、我們的校園、我們的家庭。對於那些

看得清的人來說，不僅有許多人遭受身體疾病和物質貧困的折磨，還有許多人感到不受歡迎、不被愛和不被認識，此外還有許多人遭受孤獨、恐懼、焦慮和各種形式的情緒和心理困擾。我們會優先去照顧他們嗎？

與早期教會一樣，當今成為忠實基督徒的最大標誌之一就是關心窮人。換句話如果你想知道自己是否是耶穌的忠實門徒，你不僅必須祈禱、經常領受聖事、遵循教會的教導、並過合符道德的生活。當然，所有這些都是必不可少的。但你也必須關心窮人，愛那些受苦的人，努力消除一切形式的貧窮。在一個以自我為中心、重視個人主義的時代，人們專注於自己的舒適、興趣和快樂；基督徒擺脫自我，為窮人、癮君子、老年人、移民、孤獨者和尚未出生的胎兒服務，根據教宗方濟各的說法，這是對當今世俗文化所提倡的以自我為中心的生活方式的「先知性的文化反差抗衡力量」。(6)

當我們真正關心窮人時，我們不僅可以改變世界，而且我們內心也會發生深刻的變化。我們開始更深入地參與基督的愛、憐憫、慷慨和仁慈。我們開始逐漸相似基督的心。我們如何為周圍的窮人服務？我們怎樣才能向他們表現慈悲呢？教會傳統上推薦所謂的七項實體慈悲工作和七項精神慈悲工作：

形哀矜（實體慈悲工作）

- 給飢餓的人食物
- 給口渴的人飲料

- 給裸者衣服穿
- 款待無家可歸者
- 探望囚犯
- 照顧病人
- 埋葬死者

神哀矜（精神慈悲工作）

- 教導愚蒙的人
- 解人疑惑
- 勸人悔改
- 耐心承受冤屈
- 甘心寬恕冒犯自己的人
- 安慰憂苦的人
- 為生者和死者祈禱

討論：在目前的生活當中，你在那裡看到貧窮？在閱讀了實體和精神上的慈悲工作後，天主會如何召叫你去與世界分享祂的慈悲？

採取行動

當你思考如何將慈悲的工作融入你的生活時，問問自己：「我能做些什麼來開始為周圍的窮人服務？」然後，承諾做某件事。你可能無法解決你遇到的每一個貧窮的例子，但天主正在邀請你做一些事情。有關更多想法，請參閱本文末尾的列表。你也可以考慮參加一次 FOCUS 的傳道旅行。

此外，想出創意的方法，使慈悲的工作成為你福傳行動的一部分。你可以帶誰一起去服事窮人？而這段經驗會如何幫助他們更深入地認識耶穌基督？

關鍵概念

我們都被召叫去在窮人和受苦的人中愛耶穌：「我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪 25:40)。

形哀矜和神哀矜：基督徒門徒應該關心那些遭受物質貧困的人（窮人、病人等）和那些遭受各種精神形式的貧困（例如孤獨、情感傷害、不認識基督等）的人。

附加資料

- From the FOCUS Blog on focusequip.org: “50 Corporal Works of Mercy Ideas for Your Summer Bucket List” by Lisa Cotter
- *Saints and Social Justice* by Brandon Vogt
- *No Greater Love by Mother Teresa*, Ch. 4: “On Poverty & the Poor”
- *Charity: The Place of the Poor in the Biblical Tradition* by Gary Anderson

註解：

(1) Barbara J. Elliot, “When Mother Teresa Came to Washington,” *The Imaginative Conservative*, accessed March 27, 2019,

<https://theimaginativeconservative.org/2016/09/mother-teresa-came-washington-barbara-j-elliott.html>.

(2) Justina Miller, “Mother Teresa: each one of them is

Jesus in disguise,” Pureflix, accessed March 27, 2019, <https://insider.pureflix.com/news/mother-teresa-each-one-of-them-is-jesus-in-disguise>.

(3) David Paton, “The World’s Biggest Charity,” Catholic Herald, accessed March 27, 2019, <https://catholicherald.co.uk/issues/february-17th-2017/a-worldwide-force-for-good/>.

(4) Francis, “Meeting with the Poor Assisted by Caritas, Address of Pope Francis,” accessed March 30, 2020, Vatican.va.

(5) Cardinal Joseph Ratzinger, “Address of Cardinal Joseph Ratzinger on the Jubilee of Catechists and Religion Teachers (December 10, 2000),” accessed April 2, 2020, <https://d2y1pz2y630308.cloudfront.net/5032/documents/2014/0/ADDRESS%20TO%20CATECHISTS%20AND%20RELIGION%20TEACHERS.pdf>

(6) 《福音的喜樂》教宗方濟各，193 號。

6.3 代禱

可選的聖言誦禱

1. 閱讀路加福音 5:18-26。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

1887 年，在法國發生了一件謀殺疑案，三名婦女在巴黎慘死。

調查幾經波折後，警方逮捕了有著齷齪過去的知名罪犯亨利·普拉齊尼 (Henri Pranzini)。普拉齊尼否認謀殺了她們，並試圖提供不在場證據，但對他不利的證據逐漸增多。他的審判只持續了五天，最終普拉齊尼被判有罪並被判處斷頭台死刑。

儘管有證據，普拉齊尼並沒有表現出悔恨或羞恥。他拒絕為自己的過去的生活或所犯的罪悔改。在他被處決的那天早上，一個神父來到他的牢房願意為他聽告解。但普拉齊尼故作勇敢地走過神父，走上斷頭台，面對他的死亡。到達時，他改變了主意。他轉向神父，要了一個十字架，並親吻了耶穌的傷口三次，作為信仰和悔改的記號。

當整個法國都對注目於普拉齊尼的命運時，一名十四歲

的女孩對此案特別感興趣。當聽到普拉齊尼被判死刑時，她有一種特殊的感覺，要為他祈禱，以免他的靈魂墜入地獄。她相信無論如何天主都會聽到她的祈禱，但她還是要求天主給一個記號，即使是一個小記號，以表明她的祈禱得到了回應。雖然我們永遠不會知道完整的故事，但普拉齊尼對十字架的親吻似乎明示這位十四歲女孩——後來被稱為里修的聖德蘭——的祈禱得到了回應。

為他人代禱是聖德蘭一生中的特點之一。她不僅為像普拉齊尼這樣迷失的靈魂和世界各地不認識基督的人祈禱，而且也總是為家人、她修道院裡的修女以及託付她照顧的初學修女祈禱。她有個特殊的使命：為傳教士神父熱切祈禱、守齋和作犧牲，使他們的福傳工作結出碩果，幫助拯救靈魂。其中一位神父寫信給聖德蘭的修道院，要求一位修女為他的靈魂和使命祈禱。聖德蘭回應道：「讓我們一起努力拯救靈魂。我們用今生的這一天來拯救他們，從而向我們的主證明我們的愛。」(1)

聖德蘭在天堂繼續她為他人代禱的使命。她去世後不久，她的自傳《靈心小史》(*Story of a Soul*) 在法國印刷發行，然後在歐洲，之後在全世界發行。隨著時間過去，數百封信湧入聖德蘭的修道院，講述了因這位令人難以置信的聖人的代禱所發生的奇蹟。1927年，就在她去世三十年後，教宗庇護十一世欽定這位強大的代禱者為傳教主保。

討論：聖德蘭有一種難以置信的願望，希望透過代禱來贏得靈魂。你也有同樣的願望為別人代禱嗎？你目前在代禱方面有什麼經驗？你安於跟他人分享這種祈禱方法的力量嗎？

代禱的願景

天主教教理說代禱「是為另外一個人的好處而作的祈禱」（天主教教理 2647）。這祈禱有怎樣的力量呢？正如教宗方濟各告訴我們的：「代禱就像『天主聖三心中的酵母』，代禱是滲入天父之心、揭開新幅度的途徑，此幅度能照明及改變具體的狀況。」（2）

祈禱是我們最好的武器，它是打開天主的心之鑰匙。
（聖畢奧神父）

當我們為別人代禱時，我們在效法我們的主。在世上時，耶穌為他人祈禱，祂在天堂繼續作我們的護衛者。正如希伯來書第 7 章第 25 節告訴我們的：「凡由他而接近天主的人，他全能拯救，因為他常活着，為他們轉求。」

耶穌不只為我們代禱，祂也回應我們為他人代禱的祈禱。在路加福音第五章中，我們看到人們將朋友的需要帶到耶穌面前時所發生的事。

人們開始跟隨耶穌，因為他們聽說了祂治癒病人的消息。幾個人抬著癱瘓的朋友去求耶穌醫治，但他們無法

穿過人群到他身邊。他們不願意被阻止，決定拆開屋頂的瓦片將朋友放下來。接下來發生的事情告訴我們有關代禱力量的一些極其重要的事情：「耶穌一見他們的信心，就說：『人啊！你的罪赦了。』」（路5:20）。請注意耶穌怎樣因為朋友的信心而寬恕了這個人。

當我們彼此相愛並彼此代禱時，天父就會喜悅；這打開了祂的心並促使祂做出回應。這群朋友的信心促使耶穌採取行動。他們非常愛他們的朋友，願意付出努力和犧牲來把他帶到耶穌身邊。你願意為你生命中的人做同樣的事情嗎？你知道有人正在受苦，他們不認識基督，或沒有實踐天主教信仰。你是否透過為他們熱切祈禱將他們帶到耶穌跟前？耶穌看到你的信心，祂可能會在他們的生命中創造奇蹟。

討論：你相信你的個人祈禱確實可以對其他人的生活產生影響嗎？是什麼（如果有的話）阻礙你以這種方式向聖神開放呢？

入門

我們大多數人都知道代禱很重要。不幸的是，有時它可能只是一個「好主意」，或者是我們偶爾想到某個人就會做的事情。然而，讓它成為我們每天生活的一部分很重要。縱觀教會歷史，代禱在拯救靈魂的工作中發揮了至關重要的作用，身為福傳門徒的我們應該每天花時間與天主談論人，並用那天其餘的時間與人談論天主。

為此，我們必須以正確的態度來祈禱，並養成為他人祈禱的好習慣。讓我們來看看關於祈禱的一些關鍵真理，並嘗試在我們的生活中養成這種習慣。

祈禱的心態

考慮為他人祈禱時，你應在準備時要記住以下幾點：

- 天主確實聽到我們的祈禱。不要低估你的祈禱可能有的重要性和力量。
- 這是天主的工作。聖神是福傳的主要推手。當我們為他人代禱時，我們就允許祂在我們的工作中承擔起使靈魂更接近基督的繁重工作。
- 對天主有信心。我們在祈禱中對天主的依賴消除了恐懼，並使我們能夠將情況和人交託在祂的手裡。有時我們會感到自己渺小、軟弱和無助，但我們所有的要求和感受都可以交託給祂。
- 要謙虛。我們不會帶著我們的期望清單來到天主面前，而要祂必須實現這些期望。我們懷著信任來到祂身邊，就像孩子來到父母身邊一樣。事實上，為他人代禱會引導我們逐漸不再以自我為中心，因為我們會跳出自我，考慮他人的需要。
- 具體地祈禱。大膽地祈禱。你想讓天主做什麼？不要覺得你的祈禱需要用虔誠的語言來表達。誠實地與天主分享你的心聲。不要認為任何事對天主來說太大了。通常，我們要求的太少，而不是太多！

你透過向天主祈求偉大的事來表達對祂的讚美。

（亞維拉的聖德蘭）

代禱的實踐

代禱可以採取多種不同的形式。每次參加彌撒時，你都可以為特定的人或意向獻上彌撒。你可以考慮聚集一群人，為他人的需要大聲祈禱。你甚至可以做出一些小小犧牲，例如不在咖啡裡加奶精或只喝水，作為為別人的需求而作的祈禱。我們為他人代禱的方式是無窮無盡的。以下是一些可以考慮的實用想法：

- 寫下人們的名字並每天為他們的需要祈禱。
- 在你的腦海中想像你想為他們祈禱的那些人，或將他們的照片放在你祈禱的地方附近。看到他們的臉可以激勵你更具體、更定期地為他們祈禱。
- 親自（當面）與他人一起祈禱。你的祈禱不必獨自一人、靜默無聲。當你和別人在一起時，為他們祈禱真是太好了。你一定要先得到他們的許可，詢問他們為何種需要祈禱，然後大聲為他們的需要祈禱。以這種方式祈禱是非常有力量的。他們不再只是聽到你說「我會為你祈禱」，而是在那一刻立即聽到你的祈禱。
- 在特定地點祈禱。也許就在你讀經班的地方；也許是一個需要悔改皈依的地方；也許這是你學習、工作或教學的房間：所有這些地方都很好地提醒你每天為他人代禱。透過在特定的地方祈禱，你祈求天主祝福所有進入那裡的人。
- 按照你的計劃祈禱。我們的工作首先應該是天主的工作。因此，每當我們開始做使徒工作時，我們都應該祈求天主指導和祝福我們即將要做的一切。

- 考慮在為他人祈禱的同時進行某種禁食或補贖。耶穌自己曾指出祈禱與禁食結合的精神力量（谷 9:29），聖保祿描述了為基督的身體獻上我們的苦難的價值：「如今我在為你們受苦，反覺高興，因為這樣我可在我的肉身上，為基督的身體——教會，補充基督的苦難所欠缺的。」（哥 1:24）

討論：是什麼讓你無法更常為他人祈禱？你如何能使代禱成為你生活中的日常習慣？

採取行動

開始為他人祈禱的簡單方法就是寫下一些名字並開始祈禱！你可以使用「**祈禱和陪伴圖表**」來幫助你開始。當你認識到你生命中的人在福傳門徒之旅中所處的位置時，你可以更具體、更有意識地為他們祈禱。這個工具是激勵你陪伴的人保持祈禱的好方法。

你寫下幾個名字後，就花一些時間為某人祈禱。請隨意使用本文中的一些實用建議。為這些人代禱，並祈求主在他們的生命中完成強而有力的工作。

關鍵概念

代禱：以耶穌和聖人們為榜樣，為他人祈禱是基督徒生活的關鍵部分（希 7:25；弟後 1:3；天主教教理 2634-36）。

代禱與福傳門徒訓練：福傳門徒應該每天花時間與天主

談論人，並用那天其餘的時間與人談論天主。

附加資料

➤ 天主教教理 2634-2636:「轉求的祈禱」

註解：

(1) Patrick Ahern, Maurice and Therese: *The Story of a Love* (New York: Image Books, 2001).

(2)《福音的喜樂》教宗方濟各，283 號。

6.4 「背起你的十字架來跟隨我」： 在福傳使命中擁抱十字架

可選的聖言誦禱

1. 閱讀路加福音 9:23-25。
2. 默想這些話。
3. 與基督談論這段經文。
4. 在天主面前休息並聆聽。
5. 一起討論。

想像耶穌看著你的眼睛並說出以下的話：

「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背着自己的十字架跟隨我。」(路 9:23)。

「不論誰，若不背着自己的十字架，在我後面走，不能做我的門徒。」(路 14:27)。

這是耶穌對最初的門徒們所說的嚴厲的話。這讓他們感到震驚。拿起你的十字架？

今天的基督徒對十字架的形像已經很熟悉了：我們的教堂裡有十字架，有些人家裡掛著十字架，有些人甚至把十字架當作首飾戴在脖子上。但耶穌時代的情況肯定不是這樣。事實上，在第一世紀的羅馬世界，十字架的整個觀念是完全令人厭惡的。十字架是羅馬帝國最可怕的酷刑、羞辱和處決的工具。古羅馬著名演說家西塞羅曾

經說過：「『十字架』這個詞不僅應該遠離羅馬公民，而且應該遠離他的思想、眼睛和耳朵。」(1) 你甚至不要去想到十字架。

這就是耶穌的言論如此令人驚駭的原因。耶穌告訴祂的門徒拿起十字架來跟隨祂，就像祂告訴現代世界的人們拿起他們的電椅或斷頭台來跟隨他一樣令人震驚。在可以用來描繪門徒訓練的所有圖像中，為什麼耶穌會選擇這最可怕的一個呢？諾厄得到了彩虹。梅瑟得到了燃燒的荊棘叢。賢士們在天空中得到了一顆星星。耶穌的門徒為什麼要背十字架？

因為，正如我們將要看到的，只有透過十字架，我們才能找到人生的絕對圓滿，並體驗我們被造的目的：天主完全、完美、捨己為人的愛。

討論：考慮到第一世紀對十字架的理解，當宗徒們聽到耶穌告訴他們，如果他們想成為祂的門徒，就必須背起十字架來跟隨祂時，你認為他們在想什麼？你會怎麼想？這會讓你猶豫或重新考慮接受召叫成為門徒嗎？為什麼或為什麼不？

為愛而受造

你接受了傳福音的使命時，你便應該預料到要面對考驗、阻滯、障礙和拒絕。當傳道任務需要你大量的時間和精力，當人們誤解你，當人們拒絕你的邀請或不接受福音時，你不要感到驚訝。這一切都曾發生在耶穌身

上，所以你不應該期待你會遇到較少的困難。畢竟，耶穌應許的是十字架，而不是舒適。但為什麼呢？

這一切都與祂的愛有關。對耶穌來說，十字架不僅僅是一種處死的方式。歸根究底，這是祂關於天主的內在生命的最完整啟示，這一切都是出自於完全自我奉獻的愛：「天主是愛」（若一 4:8）。天父永遠愛聖子，並將自己完全給予聖子。作為回報，聖子愛聖父，將自己完全奉獻給聖父，毫無保留。聖父與聖子之間的這種愛的聯結就是天主聖三的第三位，聖神。三位一體天主的內在生命是完美的、無限的、自我奉獻的愛。

但是，當天主永恆之子進入時空並降生成人成為耶穌基督時，會發生什麼事呢？祂繼續做祂已經做過的永恆的事：將自己在愛中完全獻給天父。但在基督裡，聖子無限的天主性之愛現在在有限的人性中表達出來。這就像把橡膠氣球放在水龍頭上：氣球會爆炸。當無限的愛在我們有限的人性中表達出來時，它將涉及痛苦、犧牲和死亡：「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」（若 15:13）。

透過十字架，天主最充分地揭示了祂自己，祂的內在生命，那就是愛。在這個過程中，祂向我們展示了我們受造的目的。天主是愛，祂按照祂自己的形象和模樣創造了我們。因此，我們生來要像天主一樣生活，這包括像天主一樣去愛。天主非常渴望向我們闡明這一點，因此祂在降生成人的耶穌基督裡，向我們展示了祂完美的愛

是什麼樣子：完全捨己的愛。這就是我們受造的目的。我們是為十字架而造的。換句話說，我們生來就要把自己的整個生命當作一份禮物來獻出，就像耶穌在加爾瓦略山上為我們所做的那樣。

我實實在在告訴你們：一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒；如果死了，纔結出許多子粒來。
(若 12:24)

耶穌自己說：「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒；如果死了，纔結出許多子粒來。愛惜自己性命的，必要喪失性命；在現世憎恨自己性命的，必要保存性命入於永生。」(若 12:24-25)。

這就是自我奉獻的法則。我們的存在包含著自我奉獻之愛的偉大奧秘：當我們以愛來奉獻自己給天主、福傳使命和他人時，我們不會失去任何東西，我們反而會擁有更豐富的生活，得到更多，因為我們依照天主造我們的方式生活。的確，我們是按照祂的形像被創造的，我們就像天主一樣生活。這就是為什麼教會教導說：「人類惟有衷誠地捨己為人，始能達到圓滿」(2) 換句話說，只有當我們像又是天主又是人的耶穌基督那樣生活，以犧牲的愛將我們的生命獻給天主和他人時，我們才能找到生命中真正的幸福。

討論：為什麼自我奉獻的愛如此重要？在你自己的生命
中，你是如何活出這一點的呢？有什麼影響？

十字架：門徒訓練的新層次

福音告訴我們，在耶穌公開傳道期間，有許多人出來看祂。許多人對祂充滿活力的講道感到興奮。許多人跟隨祂從一個村莊到另一個村莊，因為他們對祂所行的奇蹟感到驚訝。還有一些人尋求耶穌，因為祂可以治愈他們所愛的病人。但在情況變得艱難、需要徹底的信任和犧牲時，很少有人願意對祂保持忠誠並留在祂身邊（瑪 8:19 及後面幾節）。在耶穌受難日這一天，真正的門徒明顯缺乏。雖然耶穌在公開傳道期間所行的許多神蹟奇事給大批群眾留下了深刻的印象，但在加爾瓦略山卻看不到他們的身影。在耶穌最需要幫助的時刻，只有極少數的追隨者仍然陪伴在祂身邊。那天耶路撒冷的群眾卻高呼：「釘他在十字架上！釘他在十字架上！」（若 19:6）。

當我們第一次開始與天主建立友誼時，我們就像人群一樣，常常被天主為我們所做的事情所吸引——例如，過基督徒生活的好處（更好的朋友、平安、幫助解決問題、使命感等）或是天主賜的恩寵。但當我們在信德內成熟時，天主邀請我們進入下一個階段的門徒訓練、下一個階段的愛。祂邀請我們將自己完全奉獻給祂，為了祂本身而愛祂並為祂服務，而不僅僅是因為祂為我們所做的一切。祂邀請我們像耶穌一樣去愛：無條件、不求回報、一直到死在十字架上。這就是我們所蒙召去做的門徒類型。

然而，魔鬼討厭基督徒開始以這種徹底的方式去愛，特別是當他們致力於福傳工作時。當牠看到靈魂開始進入下一個層次的自我奉獻的愛和門徒訓練時，牠會誘惑他們去追求一種自私的愛——尋求最有趣、最舒適、最愉快或最有利的東西。魔鬼引誘我們逃離十字架，為自己而活，好使我們不會像基督那樣活出犧牲的愛，也不尋找真正為天主和他人而活的機會。

我們面對敵人的這些誘惑時，重要的是不要將我們生活中的挑戰視為需要解決的問題或不惜一切代價要避免的困難，而是從超性的角度看待它們：將這些挑戰視為遇見耶穌並在對祂的愛和信任中成長的機會。逃避十字架不僅會限制我們靈性的成長，還會降低我們作為領導者的效率，使我們的使命不那麼有成果。

討論：你如何受到誘惑來逃避十字架？你怎樣在福傳使命中與自我追求而不是與自我奉獻作鬥爭？

「在小事上盡心盡力…」

在人際關係中，表達最深刻、最持久的愛並不在於偶而發生的大事（如豐盛的晚餐、冒險、鑽石或假期），而是在於微小而持續的善行——小小的犧牲，也就是將我們所愛之人的需求、偏好和利益置於自己的之上的各種小方法。

我們與耶穌的關係也是如此。真正考驗我們對主的愛是否持久往往不是在重大時刻，例如，在一次避靜中、偶

爾的慷慨或服務行為中我們感覺到與主親近。相反的，對門徒的真正考驗在於我們是否每天能夠向主奉獻許多愛和犧牲的小行為。

**克己……可以被視為檢驗我們是否
是基督門徒的標準。**
(聖若翰·亨利·紐曼)

想想聖若翰·亨利·紐曼 (St. John Henry Newman) 如何鼓勵我們每天尋找一些機會來克己並表達我們對耶穌的愛：

「那麼早上早起，目的是（求天主悅納）這一天不會在沒有克己的情況下過去……讓你從床上起身。就是一種克己；讓你的每一餐成為克己。決心在無關緊要的事情上對別人退讓，在小事上盡心盡力，給自己帶來不便……。一個人對自己說：『我怎麼知道我是認真的呢？』我會建議他，做出一些犧牲，做一些自己不喜歡但實際上沒有義務去做的事情，……這樣會令你清楚地意識到，事實上你確實愛你的救主，你確實痛恨罪惡、你有罪的本性，你確實把現世放在一邊。因此，你將有證據（在某種程度上）證明你不是只說不做。」(3)

一個人的愛達到了新的水平，門徒訓練達到了新的水平，他每天都會在小事上盡力地表達對耶穌的愛。例如，我們可以在履行生活中的職責時，做一些小克己來表達我們的愛：儘管我們寧願更多地參與社交活動，但

還是選擇寫論文；在辦公室完成一項困難的任務，儘管我們寧願先做更簡單的專案；停下家裡正在做的事情去換尿布或為配偶服務；面對壓力和忙碌，也要忠於每日祈禱。在不方便或無趣的情況下履行我們的基本承諾，也是表達我們對天主和鄰居的愛的一種重要方式。

我們也可以在言語上克己：不主導談話，不總是談論自己，不八卦或批評別人，遇到困難時不發牢騷和抱怨（「我太累了」、「我餓了」、「我有很多事情要做！」、「這個專案太難了！」）。這些都是對耶穌和其他人的愛的小舉動，有助於加強與他人的共融。

我們可以在與他人的互動中克己。別人使我們感到挫敗時，我們可以選擇忍耐；別人傷害我們時，我們可以選擇原諒；別人需要幫助時，我們可以慷慨地花時間幫忙。我們可以透過禁食在餐桌上克己，例如：沒有吃到我們想吃的量，兩餐之間不吃東西或放棄我們最喜歡的食物或飲料。我們甚至可以透過螢幕克己：選擇不在深夜浪費時間看手機或狂看我們最喜歡的節目；相反，我們選擇將最好的自己奉獻給他人，並在與他們交談時收起手機。

透過克己的小行為來表達我們的愛有多種方式，以上只是其中的幾個例子。我們越每天背起十字架並跟隨耶穌，我們就變得更像祂，越能像祂一樣愛人。這就是我們如何知道我們真正以門徒的身份生活（那是紐曼樞機主教所說的「認真」）：我們願意擁抱十字架。

討論：你對克己的態度是什麼？你常以什麼方式來克己？在你生活的哪些方面你抗拒做克己呢？

採取行動

當你尋求採取新的克己態度並學會擁抱自己生活中的十字架時，第一步就是要做一些反省。留一些時間祈禱，在祈禱中你審視生命中的十字架，並思考耶穌可能會要求你如何回應。考慮以下問題：

- 你的精神生活或你的使命在哪些方面仍然專注於自我，而不是臣服於基督？
- 你的使命是由愛驅動的還是由你從中獲得的利益所驅動的？
- 你是否與那些與你不同或可能誤解你信仰的人保持關係？還是你會選擇與那些與你相似的人交往？
- 當你在福傳使命中遇到挑戰時（人們不來讀經班，人們拒絕福音或邀請），你是否會灰心或想要放棄？還是你會為了愛那些靈魂而堅持下去並將考驗獻給天主？
- 你是否試圖逃避迫害或拒絕，還是繼續用愛心去尋求他人？
- 你是否為你希望耶穌改變的各種情況做更多祈禱，或者你是否將自己內心的黑暗部分帶到耶穌面前，讓祂按照祂的意願改變它們？

經過深思後，選擇一種可以擁抱這些十字架的方式，並為每天如何做到這一點設定一個目標。

關鍵概念

背起你的十字架：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背着自己的十字架跟隨我。」(路 9:23)。

自我奉獻法則：當我們以愛來奉獻自己給天主、福傳使命和他人時，我們不會失去任何東西，我們反而會擁有更豐富的生活，得到更多，因為我們依照天主造我們的方式生活。

附加資料

- *A Witness to Joy* by Servant of God Chiara Corbella Petrillo
- 天主教教理 599-618：「在天主救恩計劃中基督救贖性的死亡」及「基督為我們的罪將自己奉獻給天父」

註解：

(1) Cicero, “In Defense of Rabirius,” in *The Speeches of Cicero*, trans. H. Gross Hodge (Cambridge: Harvard, 1952), 467.

(2) 第二屆梵蒂岡大公會議，《論教會在現代世界》牧職憲章，24號。

(3) St. John Henry Newman, “Sermon 5: Self-Denial, the Test of Religious Earnestness,” Newmanreader.org, accessed February 10, 2020, <http://www.newmanreader.org/works/parochial/volume1/sermon5.html>.