

文藻外語大學 活動執行成效表

活動名稱： 3-1-2全人生活營_《天主教高等教育高峰會》系列講座										
活動負責單位： <input checked="" type="checkbox"/> 主辦單位 吳甦樂教育中心 <input type="checkbox"/> 合辦/協辦單位 _____										
經費來源： 102年教學卓越計畫(經常門)										
活動目標： A與B各至少勾選一項 A主要目標 <input checked="" type="checkbox"/> 提升專業核心能力 <input checked="" type="checkbox"/> 提升基本核心能力 <input type="checkbox"/> 提升教學/學生學習成效 <input type="checkbox"/> 提升教師實務能力 <input type="checkbox"/> 精進教學品質管控 <input type="checkbox"/> 提升教學研究設施環境 <input type="checkbox"/> 提升教師研究能力 <input type="checkbox"/> 提升行政效率與效能 <input type="checkbox"/> 推動社會服務 <input type="checkbox"/> 強化學生輔導 <input checked="" type="checkbox"/> 建構核心價值/特色 B次要目標 <input type="checkbox"/> 提升專業知能 <input checked="" type="checkbox"/> 提升一般知能(軟能力) <input checked="" type="checkbox"/> 培養三創能力 <input type="checkbox"/> 營造友善/特色校園 <input type="checkbox"/> 強化品德與公民教育 <input type="checkbox"/> 提昇工作品質與績效 <input type="checkbox"/> 提升環境適應能力 <input type="checkbox"/> 推動服務學習 <input type="checkbox"/> 推動勞作教育 <input type="checkbox"/> 宣導時事教育政策 <input checked="" type="checkbox"/> 促進身心靈健康/成長 <input type="checkbox"/> 促進環境保護與安全 <input checked="" type="checkbox"/> 促進國際化 <input type="checkbox"/> 提升體育教育 <input type="checkbox"/> 輔導學生職涯/就業 <input checked="" type="checkbox"/> 培養人文素養										
活動類別： 其他										
活動方式： 專題演講(講座)										
活動地點： <input checked="" type="checkbox"/> 校內行政大樓三樓會議廳 <input type="checkbox"/> 校外_____										
活動時間： 102 年 03 月 13 日 15 時 00 分 至 102 年 03 月 13 日 17 時 00 分 102 年 04 月 17 日 15 時 00 分 至 102 年 04 月 17 日 17 時 00 分 102 年 05 月 01 日 15 時 00 分 至 102 年 05 月 01 日 17 時 00 分										

102 年 06 月 05 日 15 時 00 分 至
102 年 06 月 05 日 17 時 00 分

實際參加對象及人數：
 校內教師 92 人 校外教師 0 人 校內職員 46 人 校外職員 0 人
 校內學生 0 人 校外學生 0 人 社會人士 4 人
 共計 142 人 (原預計參加人數 160 人)

活動性質： 教學/課程 證照/競賽 學生生涯 交流/參訪 教師成長 其他

4 名講者 3 名工作人員；

活動內容：(簡略文字敘述)：
 四場講座獲得參與教職員的支持與喜愛，參與者皆覺獲益良多。詳細活動內容，請見附件記錄。

預期成效：	實際成效：	成效檢討：
(1)質化成效：期能透過彼此之經驗交流與實務分享，有助於本校全人發展課程之相關研究與精進	透過講者與其所服務的教育機構的經驗，交流各校在邁向卓越天主教大學時所做的努力與各種實務例證，的確有助於本校全人發展課程之相關研究與精進，也有助於本校發展成為優質的天主教大學。	無特別需檢討之處
(2)量化成效：校內外教職員每場約40人次	3/13 (三) 15:10-17:00 「如何讓一個天主教大學成為天主教大學」 校內教師：23人；職員：25人；校外講者：1人 4/17 (三) 15:10-17:00 「基督信仰(團體)對個人教學與學術生涯之助益」 校內教師：31人；職員：5人；校外講者：1人 5/1 (三) 15:10-17:00 「今日校園中的倫理議題」 校內教師：29人；職員：8人；校外講者：1人 6/5 (三) 15:10-17:00 "主！請教我們祈禱！"-個人靈性生活之追尋 校內教師：9人；職員：8人；校外講者：1人；校外人士：4人	無特別需檢討之處

日期：102 年 3 月 13 日 15:10—17:00

地點：國際會議廳

人員：(詳見簽到表)

主題：天主教高等教育高峰會系列講座 - 如何讓一個天主教大學成為天主教大學

講者：黎建球院長

記錄：張淑芬

1. 天主教大學需要有一種精神：人飢己飢，人溺己溺。有一些天主教學校已失去天主教教育精神。
2. 輔大從三角度要求：教友有福傳精神、禮儀要吸引人、課程要符合輔大使命
3. 天主教大學：需有 70%的成員為教友
4. 輔大要求某些課程不能開：如藝術與風水、塔羅牌、博奕、幹細胞移植相關研究等
5. 迷思：為何有此問題(文藻是否為一所天主教大學)
6. 文藻的身分(有大學與天主教二種身分，有何機制規成爲天主教大學)。輔大求做唯一而非第一。
7. 文化：世俗文化或是天主教文化，全校共同塑造出的氛圍與環境。例如導師制度與使命單位採取立即的關懷、各種節慶與宗教結合。讓學生學習到天主教文化素養，終生受用。
8. 天主教大學特色：天主教的、教育性的、機構性的
9. 天主教的：一神論(例如信經、三位一體)、相信絕對價值(例如：投票不一定代表真理。絕對價值來自自身而非他者)、以耶穌基督爲中心(因此生命有意義、人生有焦點、預備面對永生、經歷與基督親密的關係)。輔大作法：篇鄉服務、健康輔仁(腳踏車環島)、美麗輔仁(社團投入)等。
10. 教育性的：全人教育，以基督化教育方式爲社會培育有用的人才。精緻化的全人教育，不是以課程爲中心，是師生身心靈健全發展的教育。輔大作法：大學入門、人生哲學、專業倫理課程
11. 價值教育(絕對價值)、氣質教育(高尚品味的人文主義)、服務教育
12. 價值教育：德智體群美、真善美聖、智義勇節、信望愛
13. 氣質教育：閱讀、檢視、洞察、兼容平衡
14. 服務教育：人生平等、以有濟寡、培養能力
15. 機構性：共同見證(信望愛團體)、共同實踐(每個學生都可教、值得愛、師生可溝通)、互相學習(學無止盡、愛可無限、心在永恆)
16. 學習接受挑戰、學習因應
17. 發展大學功能

梁潔芬老師提問：教師是否應做嚴格的研究來做精緻化的教育，以充實教材？

黎教授答：用非制式的問卷了解學生、全人教育委員會發揮功能(含檢視課程)，讓台灣教育成爲華人教育的典範。

日期：102 年 4 月 17 日 15:10—17:00

地點：國際會議廳

人員：(詳見簽到表)

主題：天主教高等教育高峰會系列講座 - 追求卓越就是追求愛

講者：唐傳義校長

記錄：張淑芬

1. 感謝基督生活團讓我了解我是誰，追求卓越就是追求愛，有團體分辨與團體支持。也感謝普世博愛運動成員，彼此支持與分辨，並在團體中行動。神師弘宣天神父也常問我工作是為了什麼。
2. 學術界強調學術著作上的成就，這並非以人為本。SCI 的價值應該是為社會有貢獻，而非追逐與競爭的紅海迷思。
3. 天主教教育的藍海智慧：跟學生談 love and people。
4. 講求行政、教學與師生關係的減少、增加、提升與創新。
5. 在清華中實踐：盲友會、繁星計畫(考慮到弱勢學校)、弱勢招生、住宿教育(以學生為主體)等方面，創造意義感。上述活動是增顯意義感。不作精英教育，而是對社會責任進行反省，以人文關懷與社會正義角度去做。
6. 靜宜教育理念：四種美德與全人教育(有愛德委員會)。
7. 行動導向：服務學習(有服務學習中心，有進階的專業服務學習課程，例如進駐社區進行社區改造。老師帶服務學習課程有鐘點。亦有國際志工)
8. 在地關懷與培育卓越公民：國際教育應走 know how，從了解在地開始。
9. 靜宜國際教育座標：結合本校學生與國際學生，從事國內與國內的各項學習活動。例如：ISEP program
10. 類繁星計畫：以在校成績分發，免書審與口試，節省經濟支出，簡化申請入學。
11. 靜宜的使命：扶弱與助衡(例如：弱勢與清寒的獎補助高達 2.3%、愛讀冊計畫則是讓經濟差的學生專職讀書作為工讀內容)，這些都是幫助學生有意義感。
12. 基督生活團的啓示：分辨、支持、派遣、評估的程序，將品格教育融入專業知識。入學前：銜接學習態度；大一：分辨自己；大二：增能自我；大三：實踐學習目標；大四：評估再出發；就業：達成實現自我。
13. 社會企業校園：公民素養陶塑計畫培養公民素養，培育社會企業的人才。產業學院的底層就是服務學習。
14. 核心精神：提升學生專業實務的展現力，將之百分之百展現出來。從 UCAN 分流、校園核心價值、教師設群之間彼此對話，到最後就業戰力的提升。
15. 學術卓越：以個人學術制專長與人為善，與人合作。例如以資訊技術協助生物學家與醫生解決問題。利他之處：溝通、持續、學習與扶弱。在跨專業合作對象上的選擇，優先選擇資源不多的醫生與生物學家，以幫助他們更願意

幫助他人，在研究團隊中想到別人的需要等。

16. 大學的社會責任：協助十二年國教、天主教學校聯盟、終生志工培育計畫、教會幫助學校、開拓福傳(以志工來做)。

淑芬的心得：唐傳義校長是以基督生活團團員的身份在治理管理靜宜大學！生活團的精神實踐包括：分辨、支持、派遣與評估的應用(應用在人格教育與專業教育的融合上)、優先選擇窮人的實踐(應用在跨專業合作研究上)

日期：102 年 5 月 1 日 15:10—17:00

地點：國際會議廳

人員：(詳見簽到表)

主題：天主教高等教育高峰會系列講座 - 今日校園中的倫理議題

講者：詹德隆神父

記錄：王學良

諸位老師，今天想跟大家談一談，校園裡面如何關懷同性戀的同學，然後再談比較客觀點的問題，

2%~4%是比較可靠的比例，文藻大約就會有 2,3 百人，教職員也有相當的人數。那麼在校園中該如何面對？

回顧愛滋病的開始時，剛開始於同性男性的團體之間。可靠資料顯示，目前世界上照顧這些患者最有力、最積極、最關懷他們的，是屬於天主教會中修女們。這可以看出天主教的態度。天主教教理中提到，有同性性傾向的人，特別需要我們的友誼，這對天主教教友的要求很大。

關於同性戀、同性性傾向的來源，天主教會沒有什麼特定的立場。而實際上目前也沒有大家都共同認同的說法，包括成因、環境、家庭互動等等。目前沒有普遍的共識，天主教基本上願意接受專家的看法。

同性性傾向的人群中，也有些雙性戀的人口，甚至連同性戀中，偶而也有喜歡上異性的行為。所以，即使是同性戀者，看起來也有一些些可以選擇的自由。不過，如果是一個成人，基本上他的性傾向已經很穩定了，這表示這性傾向已經不太有出自他的選擇的餘地。當這類人還年輕十多歲時，可能由於環境使然(譬如當時自己在修院經驗過的一位修士)，

同性戀者在家裡通常受到拒絕與排斥，在學校裡也容易感受到恐同(homophobia)的經驗，所以常常在家庭、學校中不敢表露他的性傾向，慢慢就容易感到這事不大真實，但這件事和個人認同的關聯這麼密切，長期如此是非常不健康，因為總活在一種“不真實”的關係中，所以很容易會去尋找有同樣困境的人，並且取得互相的認同。但這樣一來，他們很容易慢慢走入自己的圈子，有屬於自己的次文化，順便不用太去理會大社會(因為不需融入)，但久而久之為雙方都是損失。比較健康的情況是，不管我有什麼性傾向，能夠很自然地跟大家真誠地來往；不過，這意味著需要一個前提，就是恐同已是被克服的問題。

這裡我們碰到的一個問題，不是宗教上的指的罪(sin)、那種以自我為中心考量的

生活，但是，很多人會自然而然地往那樣的方向去想。在座的很多是老師，那麼你就很有可能會遭遇到這樣的情境，那裡想上，老師很有必要成爲其他同學的模範，能夠幫助其他人學習能很自然地與這些有同性傾向的人來往。但是事實上，可能老師本身對自己是否有恐同的問題並不那麼理解，那麼有同性傾向

怎麼知道你是否恐同的問題，你可以這樣想想，如果有天，你回家你的孩子告訴你，他是個同志，那時你就能知道你是否有一種的困難。而如果老師有機會跟幾個有同性傾向的人在一起分享互動生活，很快你的恐同問題就會消失。

倫理上有些問題需要面對。有沒有這樣的想法，和有沒有這樣的性行爲，是兩件事情需要分開，這種分辨是很重要的。天主教會認爲性行爲是需要被保留在婚姻內才能發生(不管異性同性)，這當然是很不容易做到，同性戀在這方面(婚姻以外的性關係)的倫理問題，基本上和異性戀之間是一樣的。天主教主張愛情中(不管同性或異性)，培養深度的友誼是一件非常重要的事，不管同性或異性的發展都應該適用。

學校裡是否有同性戀的社團呢？輔大曾有申請提出，不過目前還未成功。但我個人覺得這個問題可以用比較有創意的方式來看，譬如說，幫助他們能成爲一個建立健康友誼關係的社團，目標是爲建立一個良好友誼發展的團體(對內)，沒有 Sex，但外則也能有其他的服務(譬如說愛德的服務，不是只發展他們的 agenda)。

Q：立言 1.分開同性戀性傾向和性行爲，是很重要的，但怎樣能
2.爲同性戀者來說，他是否有婚姻是個問題，

Fr：我認爲人並不一定需要性行爲，所以維持在婚姻中的性行爲還是需要努力的問題。至於同性戀者結婚後是否就能有性行爲呢？譬如說，男同性戀者的肛交，事實上不但不符合倫理，也容易給雙方帶來傷害(譬如容易導致疾病)。我也有認識一位有這樣性傾向的神職人員，他可以不需要有這樣的性行爲，但仍能很好地發揮他選擇的使命與身份。沒有性行爲

Q：有個牧靈方面的問題。大眾的印象中，天主教似乎是反同性戀。在天主教大學如果有人會提出這樣的社團申請，是否會被提出討論呢？關於從深度友誼的重要性來談，是否成立這樣的團體會更好呢？

Fr：確實聖經裡面對這些問題是比較負面的，但教會的立場是接受這些少數人，我們需要跟他們積極建立這樣的關係。但是，如果在學校裡面要譬如去年在美國人的調查裡，他們認爲有多少的人口比例是同性戀？居然能回答爲 1/4~~這證明有些團體的 agenda 還蠻“成功”的！那與這樣的團體恐怕沒有什麼好的發展能進行。

Q(志堅)：1.有個同學面對同性戀的追求，因為當事人的年齡尚未成年，但追求者鼓勵她試試看以求得自己是否是這樣的人，不知您對這樣的事情有何看法。

2.另一個問題是有時不是恐同的問題，而是某種不方便的問題，不該被歸類(類化)在恐同裡。

Fr：您提的後面，是的，這是一個正常的羞恥感的問題。前一個問題，譬如說，在夢裡她會有機會確定，以及白日夢也是這樣，但是她完全不察覺，這是有可能的。

Q(大維)：天主教的解釋中，同性戀的性行為是罪嗎？那接吻是不是性行為呢？哪些到底尺度到哪裡？

「與其慾火攻心，不如嫁娶為妙」(格前七 9)，那把他們放在婚姻中，不是Fr：聖經裡面有很多種性行為，我的定義裡接吻不是，聖經裡也沒有這樣的定義。保祿提到的這句話，應該是保祿在論述獨身生活時，如果無法，那就去結婚吧！而我的意見，是我不會去鼓勵他們結婚的。資料也顯示，同性婚姻的穩定性和他們對婚姻的看法，並不是有益於他們的。

談到同性婚姻，首先應該先確定幾個事實：

- 1.人「發現」自己的性傾向
 - 2.人的身體結構
 - 3.心理的傾向和身體的結構彼此配合
 - 4.性傾向：可否改變？如果是穩定的，應該不做這樣的期望。沒有改變，是否就不可以跟異性結婚呢？有個案例，具同性傾向的人結婚生子了，也常常會有同性的需求傾向，但他能節制自己，太太也能接受。
 - 5.人可以做選擇，可以試著做朋友，當然也可以走到底。但也會有不健康的發展，只是去滿情慾，而不建立友誼。
 - 6.性行為，本來不是為了玩，而是配合情感和心靈深處的愛和許諾，重視對方的尊嚴、人格和幸福。
 - 7.男女愛情與社會：兩人成立婚姻與家庭，成為社會很重要的基本單元。法律支持，社會穩定，孩子有好的成長環境，人的感情及慾望能在家庭裡正常和經常表達和滿足，少了很多爭執。所以，如果這樣的情況消失了，會出現更多性方面的爭執。
 - 8.實際上，同性傾向的人渴望婚姻，是他們當中較少數人的渴望，
- Q：他們會不會一直住在一起？少數。

一些統計：

- 在已通過同性婚姻法的國家：8%同性戀選擇住在一起，他們當中的 20%選擇

法律上正式登記為婚姻。

- 結果：比例很少(當中只有 1.6%的人口有正式婚姻，有孩子的比例更少)

一、彼此忠實的問題

- 調查顯示：婚姻法律支持夫妻的忠實。男女一般婚姻要求忠實，同性婚姻平常不要求性愛方面完全忠實，只要求情感方面的忠實。
- 准許適度性開放的同性婚姻的成功率較高

二、結婚率的普遍性

三、生養子女的普遍性

同性婚姻對異性婚姻的影響

1. 定義：一直有的部分核心因素(男女結合&生育)就會消失
2. 評估(影響)：「婚姻」和「社團」二種名詞的不同，就如同有些語言不是人能任意改變的。而婚姻似乎屬於這一類，所以如果同性關係用了婚姻這個詞，似乎就不考量到這個(不能任意修改的)部份。

婚姻的平權問題：

而法律對一般國民價值觀的影響很大。

所以有了法律上的同性婚姻後，婚姻的定義將改變

他們不要忘記他們是少數

異性婚姻的幾項要素將失去法律的保障：特別是彼此的忠貞

異性婚姻持續是主流，那便容易造成更多的家庭問題

總評估

- 1.
2. 法律沒有禁止兩情相悅住在一起。
- 3.

.....

最後一個：在同性婚姻

舉例：伊利諾州有一個數十年之久的認養小孩的天主教慈善團體，他們素來主張認養家庭需要是異性戀的家庭。同性婚姻通過後，就面臨主張不受到法律保護，因此就被迫關閉他們的機構與服務。在麻省和華盛頓 D.C. 也有同樣的處境。

還有一些做心理輔導的人員，因為對婚姻理念的問題，轉介給同一機構比較有能力的同僚，但他就因此而被解雇了。

報紙上幾天就出現一個同性婚姻合法化的新聞，後來我們就能看到這些後果。

按這樣的理解，預料中的後果將會慢慢出現。

Q(大維)：本校的性別平等委員會常注意這方面的問題，而教師也有義務要告訴同學，會不會屆時我們被糾舉？

Fr：這要看你怎麼樣講。我們這個天主教學校非常重視婚姻，性騷擾問題也是很關切的，天主教學校是很正面地配合政府的政策。

Q(立言)：1.郭老師如果是個人的意見，是沒什麼問題。我要問的問題是，認為同性戀婚姻合法化，會對異性戀婚姻造成傷害，是否有什麼實證性的資料可以提供給我們？

2.定義是被改變了，但是不是不一定消失，而是被包含著呢？意思是定義更廣，而不是排除？

Fr：有人提出，不要用婚姻，而是用另外一個辭彙，目前的實證調查當然是還沒有足夠的資料，因為要等到 20~30 年後才會出來

Q(華英)：為何這麼少的同性願意住在一起？

Fr：很多的樣子會有此問題，不是沒有，但是很少能這樣(比例很少)。因為也會累啊，沒有孩子.....。

(華英)：那他們的忠貞要求怎麼會？

同性戀的忠貞觀念和我們不一樣，他們強調的是情感上的忠貞，而不是行為上的，確實和異性戀者不一樣。偶而放假。

主！請教我們祈禱！

~個人靈修生活之追尋~

費格德

聞道出版社社長

摘要

前言

自古以來，人們在生活中透過言語和週遭的人對話，產生彼此間思想的交流與意見的溝通。但當人的能力受限，無法解決困難的時候，自然就會向上天（老天爺、天公伯）祈求禱告。根據《說文解字注》¹上的解釋，「祈，求福也。」「禱，告事求福也。」意即人向上天訴說自己心中的願望，希求上天保佑，消災免禍，恩賜洪福。

在路加福音中記載：有一次，耶穌在一個地方祈禱，停止以後，他的一個門徒對他說：「主，請教給我們祈禱，如同若翰教給了他的門徒一樣。耶穌給他們說：『你們祈禱時要說：父啊！願你的名被尊為聖！願你的國來臨！我們的日用糧，求你天天賜給我們！寬免我們的罪過，因為我們自己也寬免所有虧負我們的人；不要讓我們陷入誘惑。』」（路十一 1-4）

無論是我國人的傳統習俗，或是來自天主教聖經的教導，都說明了我們需要祈禱。在這裡將介紹耶穌親自教給我們的祈禱文「天主經」，並透過其中的文字去瞭解什麼是祈禱？為何要祈禱？該如何祈禱？並且透過人們的典範，讓我們認識更多的榜樣得以效法學習。以求福賜，消災免禍為起點，勵行避惡行善之教導，期使自己不斷追尋邁向成熟的靈修生活境界。

為此，藉著「主！請教我們祈禱！一個人靈修生活之追尋。」的題目，先明白什麼是祈禱，才能追求靈修生活指引的目標。再輔以聖賢人的生平事蹟，幫助我們去深體力行，以臻於至善。

關鍵字：祈禱、天主經、靈修生活

¹ 許慎撰，段玉裁注，《說文解字注》，台北：天工，1987年9月再版，第6頁。

壹、什麼是祈禱？

「祈禱」或「禱告」這兩個字大家都會用，不論是在自己或旁人有需要的時候，或是在面對天災人禍時的無力感，自然而然地就會由內心發出期待大能者協助的渴求。最普遍的祈禱目的，如：「祈福、免禍」。從宗教的角度來說，誠心誠意的祈禱是一種更深入內化的靈修生活，而不應該只是滿足個人需求的一種方法。因此，在天主教的靈修學教導中明白指出：「靈修生活並不只限於參加禮儀，基督徒固然是被召叫做團體祈禱，但也應該進入自己的內室，向在暗中的天父祈禱」。(禮儀 12) 由此可見，祈禱的目的有許許多多，而且每個人都各有所需。下列先將這些多彩多姿的祈禱進行分類介紹，並指出靈修學²的教導與應有的聖化生活。

一、祈禱的種類

從天主教的歷史來看，在五旬節那天聖神降臨之後，教會就教導我們要效法耶穌的言行，度聖化的祈禱生活³。因此，在教會的禮儀中及教父的著作中，發展出各種形式的祈禱。綜合分析後，可區分為五種如下：

1. 祈福求恩：

這是生活中最常表達的祈禱，非常地自然和生活化。在天主台前為自己 and 他人求恩，為所有的人求恩，當然包括為仇人祈禱（路六 27-28）。當我們向基督祈禱的時候，其實祂早已知悉，並為我們轉求天父。例如瞎子向耶穌說：「主，叫我看見！」（路十三 41）又「加納婚宴中，聖母向耶穌說：『他們沒有酒了。』（若二 3）」。這都是祈福求恩。

2. 痛悔求恕：

悔罪也是祈禱中常在口邊的禱詞，因著我們人類本性的軟弱，常常得罪天主和得罪他人。所幸在反省之後，能及時回頭，痛悔己罪，求饒求恕後重新來過。（路十八 13）此外，耶穌教給門徒們的祈禱中的最後一段，「求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」（路十一 4）。這樣的祈禱已經啟動了聖化生活的第一步，邁向寬大為懷，聖潔自己的目標。

3. 感謝主恩：

在生活中，所有的事情都應該向天主謝恩，因為有求恩，當然要有謝恩；我們所得到的，都是天主的賞賜，所以「白白得來的，也要白白分施。」（瑪十 8）福音中耶穌治好了十個癩病人，其中一只有人回來感謝祂，耶穌遂給那人說：「起來，去罷！你的信德救了你」（路十七 19）。

² 參陳文裕著，《天主教基本靈修學》，臺北：光啓，1988，147-268 頁。

³ 參李善修編著，《慕道者指南》，臺北：至潔，2000，337-352 頁。

4. 讚美歌頌：

讚美就是歌頌天主的偉大，帶有欽佩敬愛之情。在教會的團體祈禱中常用歌唱或誦禱來表達。例如聖經中的聖詠便有許多讚美的詩篇。這是人對天主所賞賜的恩寵，應有的確切回覆。既然天主施恩，人心就該回應，讚美歌頌天主為恩寵之源。欽崇頌揚天主，因為祂是天主，是世界的造物主，人類也是受造物，完全屬於天主，自然應欽崇天主的偉大、全能和慈愛。

5. 盡在不言中：

教會傳統中，為靈修生活必需的功課就是默禱。每次的默禱必須事前準備好默想題材，以默思誦讀的方式用心祈禱。聖依納爵的三司末默禱法，就是一個很好的範例。

以上提出五種可能的祈禱內容和方式，前四種是屬於用言語歌聲來呈現需求、悔過，表示感謝、讚美，即稱為口禱。最後一種稱為默禱，也是修道人在靈修生活中必需的功課。

二、祈禱的效果

簡單來說，一般人的認知對祈禱的效果就是得福賜、免災禍；對教友而言不論是求恩、悔過、感謝和讚美，唸經就是祈禱；因為唸經的效果有安定心靈、平衡情緒、引人向善的潛在力量。在我們的日常生活裡，無論是成功喜樂時，或是失敗痛苦時，都需要唸經祈禱來予以調節。

人們如不祈禱，心情必亂，以致灰心喪氣，不知如何是好。若能安心祈禱，首先會加強我們的耐心和毅力，使我們不怕面對所遭遇的困難。在祈禱中，天主會啟發我們的理智，來明白克服困難的方法；然後再以各種教導鼓勵我們，付諸實行解決困難，使問題和痛苦得以消除。這就是祈禱的效果，也是教會教導我們要常祈禱的原因。

按照路加福音中所記載的「愛的金科玉律」，我們可以明白耶穌的教導，也更深刻的知道祈禱的效果與自我的反省功課。

但是我給你們這些聽眾說：「應愛你們的仇人，善待惱恨你們的人；應祝福詛咒你們的人，為毀謗你們的人祈禱。有人打你的面頰，也把另一面轉給他，有人拿去你的外衣，也不要阻擋他拿你的內衣。凡求你的，就給他；有人拿去你的東西，別再索回。你們願意人怎樣待你們，也要怎樣待人。若你們愛那愛你們的，為你們還算什麼功德？因為連罪人也愛那愛他們的人。你們善待那善待你們的，為你們還算什麼功德？因為連罪人也這樣做。你們若借給那些有希望償還的，為你們還算什麼功德？就是罪人也借給罪人，為能如數收回。但是，你們當愛你們的仇人，善待他們；借出，不要再有所希望；如此，你們的賞報必定豐厚，且要成為至高者的子女，因為祂對待忘恩的和惡人，是仁慈的。你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲。你們不要判斷，你們也就不受判斷；不要定罪，

也就不被定罪；你們要赦免，也就蒙赦免。你們給，也就給你們；並且還要用好的，連接帶搖，以致外溢的升斗，倒在你們的懷裏，因為你們用什麼升斗量，也用什麼升斗量給你們。(路六 27-38)

三、祈禱的生活

天主引導每個人採用適合自己的方式，按照他內心的決定來祈禱。初期教會常藉著集會一起聆聽宗徒們的教誨，參加擘餅禮，共同祈禱，向天主表達各種愛主心情（宗二 42）。為此，教會的傳統留給我們的祈禱表達方式，正是反應在我們的日常生活中，指示應有的靈修聖化生活方式。

1. 口禱：

口禱包括有求恩、悔過、感謝和讚美，是基督徒祈禱生活中不可或缺的成分。宗徒們見耶穌屢次祈禱，遂要求耶穌也教他們祈禱。耶穌就教導他們如何口禱，就是我們常念的天主經。但是，耶穌不只作禮儀祈禱，他也高聲以口禱讚美天父（若七 37-39），直到革責瑪尼園祈禱時（若十七 1-5）。我們也該把我們的感官和內心的祈禱聯合起來，回應我們人性的需要，我們是由靈魂和肉身結合而成的，該把我們的內心感情外在的表達出來，我們該是整個的人——靈魂和肉身聯合起來共同祈禱。這種祈禱也回應天主的要求，因為天主也尋找以心神按真理朝拜他的人（若四 24），也要求外在表現，使祈禱成爲一個完美的口禱。爲此口禱可稱爲大眾的祈禱。而且可以隨時隨地，心想事成。

2. 默禱：

默禱也稱爲默想，就是以思想、想像、靜觀、感情和意願爲承行天主的聖意，以加強自己的靈修生活。默想的內容很難予以規律化，普通都藉著聖書的幫助，比如藉著新約聖經、禮儀書、教父們或神修家的著作、或默想全書等。默想起源於古代修會會士及神職人員，他們每早起身後即舉行默想神工，平均約卅分鐘，在默想中不口禱不歌唱，只在內心默默地同天主交往，以己心契合天心。默想的方法是：事先選擇一個題目，在默想時加以深思反省，俾能激勵意願做出有益的決定，並在生活中努力將決定付諸實行。如果能每日善作默想，對神修生活將大大提高助益，也會使自己的短處會日漸減少甚至消失；長時間做好功課，信仰生活會日趨淨化和聖化。默想神工是所有基督信徒的共同遺產，爲追求心靈的聖化，教會出版了一些書籍，如默想全書、默想實鑒等。默禱的境界，實爲祈禱聖化生活的進階踏板。

3. 公共的祈禱：

公共的祈禱亦稱爲團體祈禱。是指除了私下自己唸經的方式以外，制式的經文都可以團體誦讀詠唱。藉助團體的聲音產生共鳴，形成團結的氛圍，以信德的眼光注視著耶穌，誦讀詠唱對天主的愛慕，同主基督與普世教會的祈禱聯合在一起，參與祂的奧跡。公共祈禱的力量，無遠弗界

在公共祈禱之後，不論以口禱或默禱的方式私下祈禱，都是在基督內，在教會中延伸的

祈禱。原來，我們祈禱都是和基督聯合在一起。

貳、祈禱生活為靈性生活的泉源

一、舊約中的榜樣

在舊約中記載著許多祈禱的榜樣，如信德之父亞巴郎，梅瑟帶領以色列人民出離埃及，司祭、先知、民長和列王等等，都說明了天主的選民必須和天主講話，並且依靠祂。在舊約上也有許多祈禱的傑作，是以個人的祈禱和團體的祈禱，兩種方式但缺一不可的組成份，包括紀念天主拯救人類整個歷史的範圍，這個許諾已經實現，並期待默西亞的降來。

1. 亞巴郎的祈禱

亞巴郎被稱為信德之父，最重要的就是他在生活中表現出信德，因為他全心、全意、全力、全靈依靠天主，忠實地將自己歸順於祂。甚至不惜奉獻自己的獨生子：

路上依撒格對父親亞巴郎說：「阿爸！」他答說：「我兒，我在這裡。」依撒格說：「看，這裡有火有柴，但是那裡有作全燔祭的羔羊？」亞巴郎答說：「我兒！天主自會照料作全燔祭的羔羊。」於是二人再繼續一同前行。當他們到了天主指給他的地方，亞巴郎便在那裡築了一座祭壇，擺好木柴，將兒子依撒格捆好，放在祭壇上的木柴上。亞巴郎正伸手舉刀要宰獻自己的兒子時，上主的使者從天上對他喊說：「亞巴郎！亞巴郎！」他答說：「我在這裡。」使者說：「不可在這孩子身上下手，不要傷害他！我現在知道你實在敬畏天主，因為你為了我竟連你的獨生子也不顧惜。」亞巴郎舉目一望，見有一隻公綿羊，兩角纏在灌木中，遂前去取了那隻公綿羊，代替自己的兒子，獻為全燔祭。亞巴郎給那地方起名叫「上主自會照料」。直到今日人還說：「在山上，上主自會照料。」（創廿二 7-14）

2. 梅瑟的祈禱

梅瑟的故事被拍成動畫電影，劇中描述他是一位埃及的王子，最後成為天主召選的僕人，領導以色列子民出離埃及，到天主賜予的福地去。梅瑟清楚地答覆天主所召選他的工作，為救自己的百姓所作的一切，象徵耶穌基督為人類所作的祈求。

那時梅瑟為他的岳父，米德楊的司祭耶特洛放羊；一次他趕羊往曠野裡去，到了天主的山曷勒布。上主的使者從荊棘叢的火焰中顯現給他；他遠遠看見那荊棘為火焚燒，而荊棘卻沒有燒毀。³梅瑟心裡說：「我要到那邊看看這個奇異的現象，為什麼荊棘燒不毀？」上主見他走來觀看，天主便由荊棘叢中叫他說：「梅瑟！梅瑟！」他答說：「我在這裡。」天主說：「不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因為你所站的地方是聖地。」又說：「我是你父親的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主，雅各伯的天主。」梅瑟因為怕看見天

主，就把臉遮起來。上主說：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們因工頭的壓迫而發出的哀號；我已注意到他們的痛苦。所以我要下去拯救百姓脫離埃及人的手，領他們離開那地方，到一個美麗寬闊的地方，流奶流蜜的地方，就是客納罕人、赫特人、阿摩黎人、培黎齊人、希威人和耶步斯人的地方。現在以色列子民的哀號已達於我前，我也親自看見埃及人加於他們的壓迫。所以你來，我要派你到法郎那裡，率領我的百姓以色列出離埃及。」梅瑟對天主說：「我是誰，竟敢去見法郎，率領以色列子民出離埃及？」上主回答說：「我必與你同在；幾時你將我的百姓由埃及領出來，你們要在這座山上崇拜天主，你要以此作為我派你的憑據。」梅瑟對天主說：「當我到以色列子民那裡，向他們說：你們祖先的天主打發我到你們這裡來時，他們必要問我：他叫什麼名字？我要回答他們什麼呢？」天主向梅瑟說：「我是自有者。」又說：「你要這樣對以色列子民說：那「自有者」打發我到你們這裡來。」（出三 1-14）

3. 以色列人的祈禱

以色列人是天主的選民，在民族中擔任職務的有司祭，有先知，有民長，有列王。在達味王的領導下，結約之櫃和耶路撒冷發展為天主的住所之象徵，以後也成為以民百姓向天主祭祀和祈禱的聖殿。現今存留在耶路撒冷的哭牆，就是聖殿歷史留下的最佳見證。

先知們的祈禱要求人從內心歸向天主，並熱切的尋求天主為百姓祈福。以達味王為作者名的「聖詠」，是教會祈禱的基本要素，適合於任何時代和任何條件的人，也是大型團體公共祈禱的典範。

二、耶穌生活的祈禱榜樣

在新約上祈禱的完備榜樣，就是救主基督向天父的祈禱，救主耶穌不但勸勉門徒們要常祈禱，而且他自己更以身作則，時常祈禱：

1. 祂於公開傳教前，在曠野裏四十晝夜之久，祈禱守齋、同天父交往。

「那時，耶穌被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探。祂四十天四十夜禁食。」（瑪三 1-2）

2. 在傳教時，祂多次向聽眾講道，要以活潑的信德祈禱，就是以兒女肖愛之心歸向天父，效法耶穌以子之心向父祈求，來說明該如何向天父祈禱。

「當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。」（瑪六 5-7）

要以純潔之心祈禱。例如：「你要愛你的仇人，要為迫害你的人祈禱。」（瑪五 44-45）。

在祭臺上獻祭品時，倘若你尚未同仇人和好，你要先去同他和好，然後再來獻祭品。

「所以，你若在祭壇前，要獻你的禮物時，在那裡想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物留在那裡，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。當你和你的對頭還在路上，趕快與他和解，免得對頭把你交與判官，判官交給差役，把你投在獄裡。我實在告訴你：非到你還了最後的一文，決不能從那裡出來。」（瑪五 23-24）

3. 天主經：耶穌親自教給我們的祈禱文，是最經典的範例，也是教會傳承中教父與聖師不斷領悟闡釋的經驗分享。因為，祈禱的最高境界都包含在天主經當中。

「所以，你們應當這樣祈禱：我們在天之父！願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨意承行於地，如在天上一樣！我們的日用糧，求你今天賜給我們；寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。」（瑪六 9-14）

4. 在革責瑪尼園三次向天父祈禱。他於受難前在此祈禱中，仍念念不忘勸勉宗徒們要警醒祈禱：當他第一次祈禱後，立刻去看望在附近等候他的三位宗徒：伯多祿、雅各伯和若望，見他們正在打盹睡覺，遂警醒他們說：

「你們竟不能同我醒寤一個時辰嗎？醒寤祈禱罷！免陷於誘惑；心神固然切願，但肉體卻軟弱。」（瑪廿六 40-41）

耶穌祈禱的中心，著重在絕對依靠天父和全心全力的服從父的旨意，一直被釘死在十字架上。

「父啊，寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」（路廿三 34）

三、宗徒的傳承

1. 伯多祿祈禱的效果

伯多祿在麗門前治好胎生的癩子，眾人皆知，並對此驚訝不已。就伯多祿而言，他已經領悟到對天主應懷有的信德，且堅心相信，因主的名並能得救。由此可見，全心信賴依靠耶穌基督，並能得到祈禱最佳的效果。

「伯多祿和若望在祈禱的時辰，即第九時辰，上聖殿去。有一個人從母胎中就癩了；每天有人抬他來，放在名叫麗門的殿門前，好向進聖殿的人求施捨。他看見伯多祿和若望要進聖殿，便求他們給一點施捨。伯多祿和若望定睛看著他說：「你看我們！」他就注目看他們，希望得點甚麼。伯多祿卻說：「銀子和金子，我沒有；但把我所有的給你：因納匝肋人耶穌基督的名字，你【起來】行走罷！」於是握住他的右手，拉他起來；他

的腳和踝骨就立即強壯了。他跳起來，能站立行走；遂同他們進入聖殿，隨走隨跳，讚美天主。」（宗三 1-8）

2. 若望的見證

在若望福音和書信中，作者自稱是耶穌所愛的門徒，也一直強調實踐耶穌的教導愛的誠命，因為天主是愛，人們應彼此相愛，別人才能認出我們是耶穌的門徒。在若望福音結語中，我們也可以瞭解耶穌所愛門徒的生活經驗，對耶穌的教導歷歷再現，如泉水般不斷湧出，在心中迴盪不已，最終所做的見證最佳見證。

「耶穌所行的還有許多別的事；假使要一一寫出來，我想所要寫的書，連這世界也容不下。」（若廿一 25）

3. 保祿的恆久祈禱

掃祿由原來是一個迫害信這道的人，蒙主召選成為外邦人的宗徒（宗九 1-19）。這樣的轉變，只有皈依後的保祿心中感受最深。他不但是一個祈禱的人，而且因著祈禱為眾人帶來天主的恩寵。

因此，我保祿為你們外邦人的緣故，作基督耶穌囚犯的，為你們祈禱—想你們必聽說過天主的恩寵，為了你們賜與我的職分；就是藉著啟示，使我得知我在上邊已大略寫過的奧秘；你們照著讀了，便能明白我對基督的奧秘所有的了解，這奧秘在以前的世代中，沒有告訴過任何人，有如現在一樣，藉聖神已啟示給他的聖宗徒和先知；這奧秘就是：外邦人藉著福音在基督耶穌內與猶太人同為承繼人，同為一身，同為恩許的分享人。（弗三 1-6）

保祿宗徒所寫的書信，被收納在新約聖經中，足見其內容承襲了耶穌的教導，並且生活出來。關於祈禱生活的提醒和強調，從寫給得撒洛尼人的書信中，便可明白其實不難，但是必須持之以恆。「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」（得前五 16-18）

參、靈性生活之追尋的典範

在靈修學中，看聖化生活的幅度有二：首先是宗教禮儀生活的滋潤；接著是個人祈禱功課。自古以來，教會聖賢人都是在這兩種幅度中生活，成為每日靈性生命成長的最佳養分。以拉丁教父聖奧思定主教為例，他特別強調用聖經來祈禱。以「主的誦讀」的方式分成四部份：誦讀、默想、祈禱和默觀。他說：「祈禱是跟天主講話。你誦讀時，天主跟你講話；你祈禱時，你跟天主講話。」（聖詠講述八五 7）所以，在祈禱中不只是我們在祈求，同時天主也在和我們說話，這就是每日靈修生活的兩種幅度的效果。但是，我們決不可忽略「在祈禱時，

我們可以用不同的話重覆同樣的事情，這是個人的自由，但是沒有不以天主經祈求的自由。」（書信一三〇號 22）。由此可見，「天主經」是靈修生活的骨架，我們不只唸經，而且要更深刻認識其中的堂奧，才能從中獲得豐富的靈性生命成長。以下介紹三位故人的生活典範，作為追求靈性生活的參考。

一、聖奧思定

1. 生平簡介⁴

- 354 11月13日出生於達加斯特城（Tagaste）。
- 367 赴瑪度拉城（Madaura）讀文法。
- 371 到迦太基（Cartago）繼續學業。
- 373 研讀西塞祿（Cicero）的《哲學的勸勉》（Hortensius），並加入摩尼教。
- 374 回達加斯特城講授修辭學（Rhetorica）。
- 375 去迦太基，開辦修辭學學校。
- 383 到羅馬講授雄辯學（Eloquentia）。
- 384 去米蘭繼續講學，開始聽聖安博（Ambrosius）講道。
- 386 因受保祿書信的感動而回頭，開始寫作。
- 387 4月24日聖安博在米蘭為他付洗。回非洲途中母親莫尼加因病去世。
- 388 回非洲，在迦太基小住，回老家創辦第一座隱修院。
- 391 依波那城（Hipona）主教祝聖他為司鐸。創辦第二座隱修院。
- 396 被任命為依波那城，瓦來理（Valerius）主教的助理主教。
- 397 第一次參加迦太基主教會議。瓦來理主教去世，繼承為依波那主教。
- 398 與地步西工（Tibursicum）的陶納派富杜牛（Fortunius）主教公開辯論。
- 401 第二次參加迦太基主教會議。
- 410 哥德人（Gothons）搶劫羅馬。
- 411 6月天主教信友和陶納派人士辯論；反對白拉奇派辯論開始。
- 413 開始撰寫《天主之城》。
- 416 在米來末（Milevi）參加反對白拉奇派的主教會議。
- 419 第三次參加迦太基主教會議。
- 426 完成《天主之城》。任命海拉克利（Heraclius）為助理主教。
- 428 與亞略派的主教馬西米諾（Maximinus）辯論。
- 429 汪達人（Vandali）攻打努米底亞省。
- 430 真塞裏克在6月圍攻依波那城。8月28日聖奧思定去世。

2. 天主經的詮釋

聖奧思定在寫給布羅葩女士的書信中談論祈禱，以口語的方式說明如何和天主講話，並

⁴ 參桑安多編，孫純彥譯，《天主的乞丐》，臺南：聞道，2008，ii-vii 頁。

引用天主經來詮釋祈禱的深度。他說：「天主經涵義那麼多，以致任何基督徒，在任何逆境中，都用它歎息、用它痛哭，也用它開始自己的祈禱。我們要把天主經的話銘刻在記憶裏。因為，所有經文都包含在天主經內。」

當我們說：「你的名受顯揚！」意思是說：「你的名不被輕視。」這有利於人，而非有利於天主。

我們說：「願你的國來臨！」其實是，他的國一定要來，不管我們願意不願意。我們要做的是，加強我們的期望，使它儘快來到我們中間，使自己堪當在它那裏為王。

當我們說：「願你的旨意奉行在人間如同在天上！」我們在求主賜我們服從的德行，為奉行他的旨意，就像天使在天上作的一樣。

我們說：「求你今天賞給我們每天的食糧！」用「今天」一詞，是要指出當下這個時刻。在當下，我們或是求基本需要的食糧，包括我們所有的需要；或是求聖體，這個需要，不是為現世幸福，而是為永遠的幸福。

我們說：「求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣！」我們注意想一下所說的和所做的，為堪當接受所求的。我們說：「不要讓我們陷於誘惑！」我們要牢記，我們需要這個恩惠，以免一遇到誘惑便被騙，或一有了一點逆境便讓步。

當我們說「救我們於兇惡」時，我們便記起，我們還不在那個好地方，在那裏我們將不會受到任何危害。⁵

聖奧思定一再強調，「誰要想合適地祈禱，就不要使用天主經之外的經文。」也就是說：誰在祈求中說某個跟天主經不相干的事，縱然此事不是不正當，至少他是在白白地念經。

如果求：「在世界各國中顯示你的光榮，就像你在我們中顯示了它。」或：「使你的先知被人認為忠實！」（參閱德三六 18），難道不就是求「願你的名受顯揚」嗎？又如果祈求：「天主，求你使我們能以復興，顯示你的慈顏，好拯救我們。」（詠八十四）說的難道不就是「願你的國來臨」嗎？

同樣地，那祈求「引導我的腳步履行你的訓誥，不要允許任何邪惡來主宰我」的，事實上他求的就是：「願你的旨意奉行在人間，如同在天上。」

那求「貧乏或富裕勿賜與我」（箴三十 8）的，不就是「求你今天賞給我們日用的食糧」嗎？

誰說：「上主、求你懷念達味和他的焦思勞瘁，」（詠一三二 1）。或者：「上主，如果我真作了這事，在我手中就真算有罪，我若真加害過我的友好□□」（詠七 4-5），他說的難道不就是「求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」嗎？

又若祈禱者說「不要讓肚腹的食欲和肉欲的烈火統治著我」，他不是正在求「不要讓我們陷於誘惑」嗎？

同樣地，那說「我主，求你由我的仇敵中，救我免難，求你從攻擊我者中，使我脫險」

⁵ 同上，101-102 頁。

（詠五九2），他難道不是在說「救我於兇惡」嗎？⁶

總之，假如你查看所有聖經上的祈禱，絕找不到一段不包含在天主經內的。所以，我們祈禱時，有自由說出一切合乎天主經的祈求，用同樣的話或別的表達方式；但是，我們沒有自由祈求天主經以外的意向。

二、托爾斯泰的福音書

列夫·尼古拉耶維奇·托爾斯泰（Leo Tolstoy，俄語：Лев Николаевич Толстой）1828年9月9日～1910年11月20日。俄國小說家、評論家、劇作家和哲學家，同時也是非暴力的基督教無政府主義者和教育改革家。托爾斯泰著有《戰爭與和平》、《安娜·卡列尼娜》和《復活》這幾部被視作經典的長篇小說，被認為是世界最偉大的作家之一。

本書旨在探究希臘正教（Greek Church）教義中，四部福音書對耶穌基督言行記載的詮釋。共分爲十二章，每兩章爲一單元。第一行爲章名，第二行爲副標題。⁷

1. 我們的父
藉聖靈所生之神子
2. 在天上
神爲住在人心中的靈
3. 願人都尊祢的名爲聖
神的國度
4. 願祢的國度降臨
願全人類都進入神的國度
5. 願祢的旨意成全
服侍聖靈帶來真實的生命
6. 在地上，如同在天上
人必需棄絕肉體的生命
7. 賜我們日用的飲食
今生是真實生命的食糧
8. 今日
生命並非過往雲煙
9. 免除我們的債務，如同我們免除別人的債務
誘惑會掩蔽真實的生命
10. 不要讓我們陷入誘惑中
抵抗誘惑之戰

⁶ 同上，103-104 頁。

⁷ 參托爾斯泰著，白若雪譯，《托爾斯泰福音書》，臺北：究竟，2000。

11.救我們脫離兇惡

臨別贈言

12.因為國度、權柄、榮耀全是祢的

與聖靈合一

以上是中譯本的目錄章名標題。在對照英譯本之後，其實英文版的章名沒有放在中文版的目錄中。中文版的章名在英文版中僅是章名之下的括弧附標題。為讓讀者一目瞭然，今摘錄如下：

THE GOSPEL IN BRIEF

I. THE SON OF GOD.

Man, the son of God, is powerless in the flesh, mid free in the spirit.

("Our father") 23

II. LIFE IK THE SPIRIT.

Therefore man must work, not for the flesh, but for the spirit.

("Which art in heaven") 30

III. THE SOURCE OF LIFE.

The life of all men has proceeded from the spirit of the Father.

("Hallowed be Thy Name") 40

IV. GOD'S KINGDOM.

Therefore the will of the Father is the life and welfare of all men.

("Thy kingdom come") 49

V. THE TRUE LIFE.

The fulfillment of the personal will leads to death; the fulfillment of the Father's will gives true life.

("Thy will be done") 61

VI. THE FALSE LIFE.

Therefore, in order to receive the true life, man must on earth resign the false life of the flesh, and live by the spirit.

("On earth, as in heaven") 76

VII. I AND THE FATHEK ARE OKE.

The true food of everlasting life is the fulfillment of the Father's will.

("Give us this day our daily bread") 90

VIII. LIFE IS NOT TEMPORAL.

Therefore true life is to he lived in the present.

("This day") 102

IX. TEMPTATIONS.

The illusions of temporal life conceal from men the true life in the present.

("forgive us our debts as we forgive our debtors") 113

X. THE "WARFARE WITH TEMPTATION.

Therefore, not to fall by temptation, we must, at every moment of life, be at one with the Father.

("Lead us not into temptation") 126

XI. THE FAREWELL DISCOURSE.

The self-life is an illusion which comes through the flesh, an evil. The true life is the life common to all men.

("Deliver us from evil") 137

XII. THE VICTORY OF THE SPIRIT OVER THE FLESH.

Therefore, for him who lives, not the self life, but a common life in the will of the Father, there is no death. Bodily death is for him union with the Father.

("Thine is the kingdom, power, and glory") 146

三、雷鳴遠 (Vincent Lebbe) 神父的三字訣

1. 生平簡介⁸

1877 年雷鳴遠神父，字振聲，生於比利時岡城(Ghent) 天主教家庭。

1901 年來中國，正是八國聯軍侵華第二年，對於不平等條約，極為憤慨。

1927 年入中國籍，稱天津人。除了高鼻子藍眼珠外，已成為「中國人」。

1902 年在北京晉陞司鐸，被派到京東傳教。

1912 年到天津任總鐸，創辦「廣益錄」。

1915 年改為「益世日報」；翌年又增出「北平益世報」。因法國強將天津「老西開」地區畫入法租界，雷神父仗義反對，觸怒法人，被迫返歐。

1926 年 10 月 28 日，首任六位中國主教在羅馬祝聖，雷神父在參加典禮時，喜極而泣，達兩小時之久。(雷公早就主張教會在中國應實行「華人治華」，他的口號是：「中國教會歸中國人，中國人歸基督。」為達到這目的，他曾上書羅馬教廷，長達數萬言，並各處奔走，並為這件事他受了很多痛苦)

1933 年長城抗戰，1936 年綏東戰役，率領修士和教友，到戰地搶救傷兵。

1937 年「七七」全面抗戰軍興，雷神父對「耀漢」、「德來」兩修會會士發下總動員令，親率教友六百餘人，組織「救護隊」、「野戰醫院」和「戰地服務團」，在太行山和中條山一帶，搶救傷兵，救濟難民，教育失學兒童，組織民眾參加抗日戰爭工作。在戰地先後出版「大家看」、「督導旬報」、「北原戰報」等報章。

1940 年春，國共失和，共軍擊潰河北省府鹿鍾麟部，耀漢會十二位修士也慘遭共軍殺害。同年，3 月 9 日雷神父也被共軍誘禁於山西遼縣（太行山）四十餘日，倍受摧殘。經中央政府幾番交涉，始獲釋放。但已病入膏肓，同年，6 月 24 日逝世於重慶郊外歌樂山。7 月 18 日，國民政府明令褒揚雷神父。11 月 29 日，重慶市各界開追悼大會。

⁸ 參曹立珊著，《春風十年》，臺中：互愛，1977，520-528 頁。

蔣委員長中正曾派商震將軍代表致祭，並頒賜輓聯如下：

鳴遠司鐸 靈鑑
博愛之謂仁救世精神無媿基督
威武不能屈畢生事業盡瘁中華
蔣中正敬輓⁹

2. 雷神父的靈修方法—神修綱領¹⁰「全、真、常」

這三字訣就是：以「全犧牲」為條件，用「真愛人」當核心，就可以獲得「常喜樂」的效果。

「全犧牲」：實踐捨棄一切的教導。(瑪十九 27；谷十 58；路十四 33)。聖保祿所講的「脫去舊人」(弗四 22)和「死於舊我」(哥三 5)。

「真愛人」：聖保祿說「愛情不可虛偽」(羅十二 9)的積極說法，也是聖若望所說的「愛不可用言語，而要用行動和事實」(若壹三 18)的另一說法。第一條誡命是「全心愛主」，愛人如己是第二條(瑪廿二 38)雷神父不把「愛主」而把「真愛人」列在神修綱領中的理由如下：

- A. 著重於「在人身上愛天主」。
- B. 在公審判中「得救」的關鍵就是「愛人」。(瑪廿五 35—45)
- C. 聖保祿也強調「愛人是法律的滿全」。(羅十三 10)
- D. 聖若望記述耶穌把「愛人」立為門徒的特別標記。(若十三 35)

「常喜樂」：聖保祿致斐理伯人書，「你們在主內應當常常喜樂，我再說：你們要常喜樂！」(斐四 4)「應常喜樂」。(得前五 16)

肆、結論

祈禱是一門由淺入深的功課。有如逆水行舟，不進則退。今摘聖奧思定的兩篇祈禱，發思古之幽情，一同體驗與主對話的美感。

內在祈禱

主，祢是無舊無新的美，我愛祢已太晚了，太晚了。

你怎會在我內，而我在我外？

我在外邊找祢，我追求妖豔的受造之物，破壞我自身。

你在我身邊，我卻醉心於物，遠離了祢。

脫離了祢，一切都不算什麼？

祢叫過我，你的呼聲[震動了我的耳鼓；

你發過光，祢的光驅逐了我的黑暗；

⁹ 參同上，505 頁。

¹⁰ 參曹立珊著，《雷鳴遠神父的神修綱領》，臺中：聖化月刊社，1982。

祢散發過祢的馨香，我聞了又景仰祢；
 我嚐過祢的美味，我仍餓著渴著；
 祢感動過我，我對於祢的和平，覺得神火滿腔。
 我愛祢，愛的晚了。
 那麼古老又那麼新的美麗，
 我愛祢，愛的晚了！
 （懺悔錄十 27）

懺悔者的祈禱

啊！天主，一切事物的創造者！
 請先給我知道求的恩惠，然後，給我堪當被俯聽的恩惠，
 最後，做自由人的恩惠。
 請聽，請聽，請聽我，啊，我的主，我的父，我的根本，我的希望，
 我的財產，我的光榮，我的家，我的國，我的健康，我的光明，我的生命。
 請聽，請聽，請聽我！你的方式，這麼少的人知道。
 我現在只有愛你，我只追隨你，我只尋找你，我也只侍奉你，
 因為有權下命令的只有你。
 我只要屬於你，我懇求你給我發號施令；是的，命我做你要的。
 但是，請先治好我，使我聽見，為能聽見你的聲音；
 醫治並擦亮我的眼睛，為使我能看到你的聖意；
 從我身上除去無知，為能認識你。
 請告訴我：為看見你，我該注視哪裡？
 我會忠實地做到你命我的。阿們。
 （獨語—Soliloquium—1,1,2.4-5）

反省—停？看？聽？

您是否覺得有時候、有些事情想要和自己的知心好友聊聊天？
 您是否覺得有時候也想要和天主聊聊天？
 您時常聽到朋友們說：「讓我們一起來為這件事情向天主祈禱。」
 天主到底在哪裡呢？
 我可以向他祈禱哪些事情呢？
 我可以用什麼方式向他祈禱呢？

另外，文華校園裡隨意都可看到十字架，十字架代表的意義是什麼？
 您知道有多少種形式的十字架嗎？
 更重要的是，原來透過凝視十字架就是一個很好的祈禱方式！

