

# 天主教信仰知多少

系列小图书

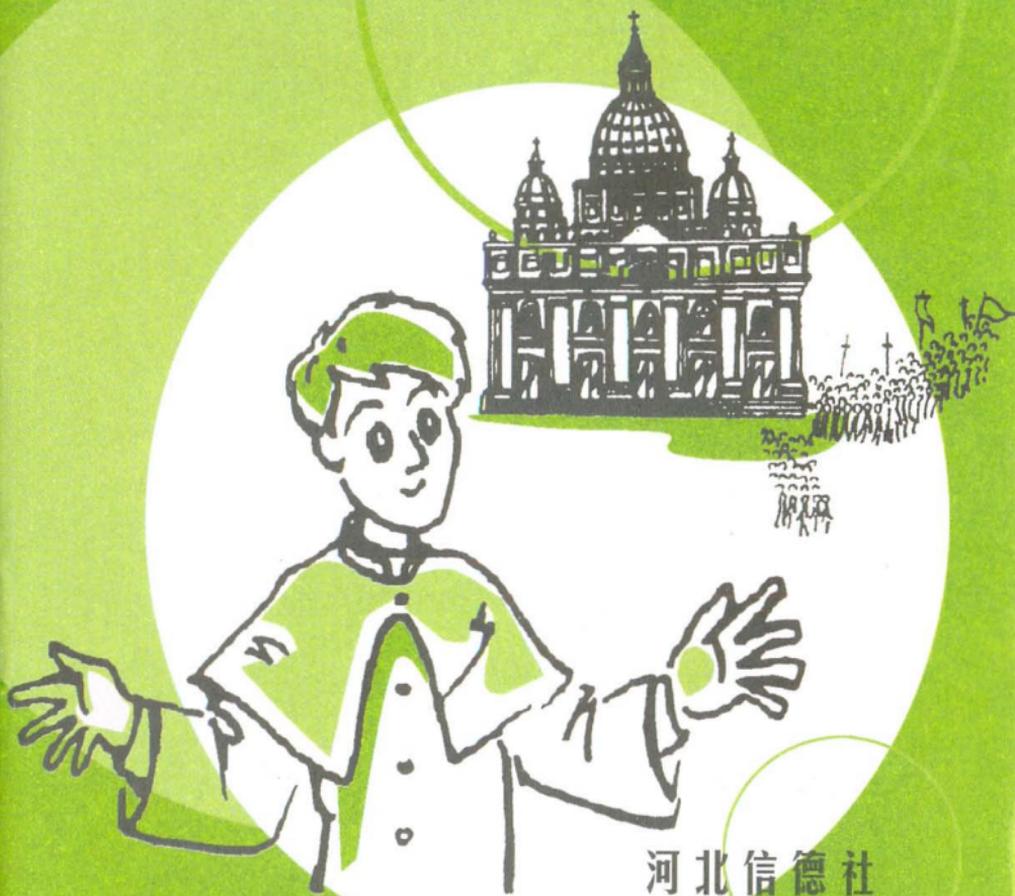
- ① 认识天主教信仰
- ② 什么是福传
- ③ 圣神是谁？
- ④ 什么是祈祷？
- ⑤ 圣经与你
- ⑥ 为什么要参与弥撒？
- ⑦ 礼仪年历知多少
- ⑧ 活出信仰



河北信德社

天主教信仰知多少系列之一

# 认识天主教信仰



河北信德社

# 你认识天主教信仰吗？ 天主教徒信的是什么？



**天主教友作为一位基督徒，他相信：**

\*天主，他是天地万物的创造主，透过耶稣基督向众人启示自己。

\*人生的目标，是透过神圣的礼仪和服务他人而认识、爱慕和侍奉天主。

天主教徒也像其他基督徒一般，他们相信基督是救世主，也相信圣经的真理和圣事。



天主教徒不像其他的基督徒，他们承认教宗和主教具有保管信仰、真理和教义的权威。



天主教徒是原始、合一不可分割的教会的成员，

- “基督的身体”（基督在世有形可见的临现）

- 全球天主子民的团体，蒙召分享耶稣基督的生命、真光和爱。



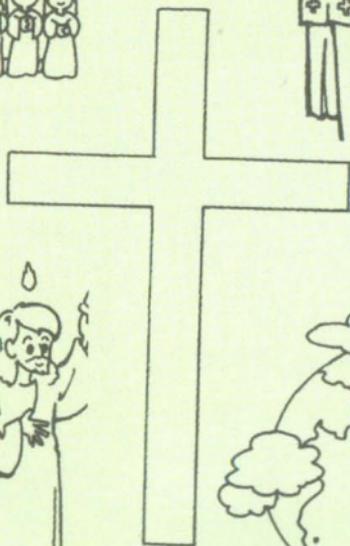
**至圣的**

真正地相信基督的训诲并透过圣事服务别人。



**至一的**

信理、权威和敬礼等方面是至一的。



**至公的**

时时处处包容众人。



**从宗徒传下来的**

像宗徒们一样，历久弥新地向众人传递基督的讯息。



今天，天主教会遵照基督所嘱咐的，在众人中间致力促进和祈求信仰的真正合一。

# 天主教的信仰

## 以基督和宗徒的训诲作基础。



基本信念,即信仰主要的真理,都综合在信经里:

- 宗徒信经
- 尼西亚信经
- 亚大纳削信经。



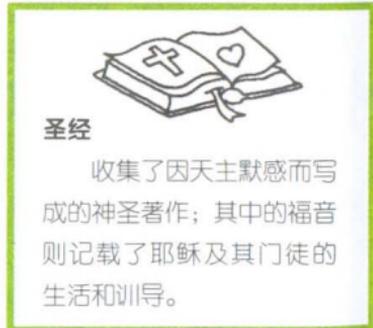
### 三位一体

唯一的天主有三位:圣父、圣子、圣神。



### 降生成人

真天主在基督身上成了真人。



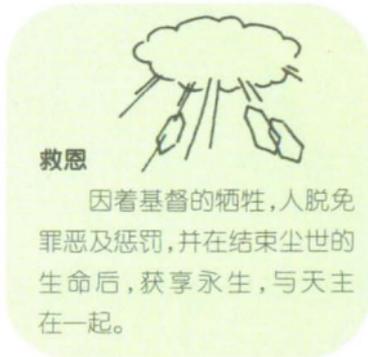
### 圣经

收集了因天主默感而写成的神圣著作;其中的福音则记载了耶稣及其门徒的生活和训导。



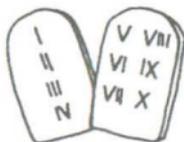
### 恩宠

天主透过基督把他的救恩和友爱赐给人,并且藉着圣神而通传给我们,所以恩宠为救恩是必要的。



### 救恩

因着基督的牺牲,人脱免罪恶及惩罚,并在结束尘世的生命后,获享永生,与天主在一起。



### 十诫

指示我们如何度一个合乎道德和正义的生活。

## 玛利亚

是无染原罪的；她是基督的童贞母亲，也是教会的母亲。



## 教会



天主的子民在基督耶稣内受洗，并由圣神带领。

## 教宗

是教会有形可见的领袖，是圣伯多禄的继承人。



## 圣人

具有超凡圣德的人；他们已偕同天主，并时常被邀请为世人代祷。



## 罪

相反或轻忽天主法律的思、言、行为；罪有两种：原罪：人类遗传下来的罪；本罪：故意违反天主的法律——大罪、小罪。



## 审判

耶稣基督根据我们每人的生活，评价我们对他的开放程度和决心。



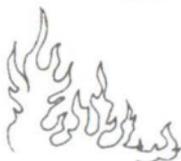
## 天堂

人在死后生活在天主之内，是最大的福乐，因为人能面对面享见天主。



## 地狱

这是我们拒绝天主的爱的结果，使我们永远离开天主。



## 炼狱

人在尘世时未完全按照天主的诫命而生活，死后需要净化补赎。



## 信德

相信天主的说话、工作和美善；尽管知道只有当我们最终进入天堂时才会完全明白，仍继续相信和听从。



## 望德

看而不是到善；即使面临死亡时，也期望永远的生命。天主愿意我们获得救恩，并给予我们获得救恩的途径。



## 爱德

爱天主和爱近人，因为众人都属于天主，是天主的子民。



圣事在教友生活中  
是十分重要的……

## 七件圣事



### 基督临现世上 活生生的标记

基督透过教会的行动,加深我们与天主之间的关系,在通往救恩的路途上,给予我们指引和力量。

### 圣洗

#### 进入教会之 门的第一件圣事

加入基督徒团体,成为基督奥体的一分子。

圣洗涤除原罪和领洗前所犯的一切罪过。圣神进入人的灵魂,并使灵魂与基督结合为一。倒水的行动和说话,标志着“新生”,开始与天主一起生活,并成为天主子民的一分子。





## 圣体 祭献的筵席

- 圣体是祭献：

弥撒是天主教礼仪行动的中心；它是感恩的祈祷，藉此重现加尔瓦略山的祭献。“基督亲临”团体中；与信众结合为一，加强信徒对天主的信德，并投身参与救恩工程。

- 圣体是圣事：

司铎祝圣饼酒；整个耶稣临现在饼酒内，滋养他的团体。

## 修和圣事 忏悔

人藉这圣事，对违反自己与天主之间的友谊而真心痛悔，并渴望与天主及信仰团体修好。向司铎告明罪过，而司铎赦罪，确保了天主的宽恕，然后吩咐悔罪者履行善工，象征再次圆满地活在天主之中。





## 坚振

### 圣神的恩赐

坚振一般由主教施放，加强信友在领洗时对基督所作的承诺，好能成熟地以基督徒的身份，面对日常生活的问题和挑战。坚振给予我们鼓励 and 力量，使我们在世界为基督作见证，并无私地服务我们在世上的弟兄。

## 病人傅油

司铎用圣油傅抹病人，并为他祈祷，此举带来安慰人心的恩宠，把基督带给病重者或垂危者。有时，也会出现身体的痊愈；但我们所强调的，是灵性的治愈，透过赦罪而强化灵魂。





## 婚配

一男一女无私地与对方、并与天主分享生命、爱和基督徒的信仰。圣事由男女双方施行，而司铎只担任见证人。圣神把天主的爱赋予夫妇的爱里，好使彼此成为对方的恩宠，帮助他们在天主的生命里一起成长，从而使他们的生命得到满全。

## 圣秩(神品圣事)

### 司祭职

这圣事祝圣愿意侍奉天主的教友。他们被赋予属灵的力量和恩宠，好能放下日常的挂虑，专心为团体的益处而工作——教导、施行圣事、管理教会。

圣秩主要的职务包括：主教职、司铎职、执事职。



# 天主教徒属于一个 有组织的社团

全世界的天主教徒都在基督奥体内合而为一，拥有共同的信仰、道德观和敬礼。

在这组织内，还有很多宗教团体：

## 主教团

是一种教会组织，由一个国家或一个地区的主教们组成，共同为该地区的教友工作。



这合一的中心是基督，并由主教和教宗组成一个有形可见的团体。

## 修道团体

修会的修女与修士，遵守贫穷、贞洁及服从的圣愿；透过祈祷，在学校、医院和传福音的工作来侍奉天主。



## 在俗献身团体

平信徒和教区圣职人员，分别藉圣愿而奉献给天主，并在俗世生活中为基督作见证。



## 社会服务

由天主教慈善团体负责管理；援助有需要的人士。



## 教友组织

由平信徒组成的团体。他们奉献时间和精力侍奉天主，服务他人。

## 教宗

- “罗马主教”，是教会有形可见的领袖。
- 管理教会事务，宗教与真理的普世导师。

## 枢机

- 由教宗选任。
- 是教宗的顾问，并协助管理教会事务。



## 主教

- 宗徒权力的继承人。
- 由教宗委任；偕同教宗在教会内分担维护真理和信仰合一的主要责任。
- 教区事务的管理人。



## 总主教

在一个地区掌管教会整个省事务的首席主教。（教区——由很多堂区圣堂组成的行政单位）



## 堂区司铎

- 领受圣秩职务，负责举行弥撒，施行圣事，宣讲天主圣言和训导教友。
- 向主教和自己的堂区团体负责。



## 执事

对主教负责；领受“服务的职务”，特别是宣讲圣言和主持洗礼。



## 教友

- 参与读经、送圣体等职务。
- 透过堂区议会向司铎提出意见。
- 参与教会的传教使命。

# 你透过堂区，

即你的地方教会团体，与整个教会  
互相联系在一起。



## 堂区是：

一群人住在教区  
内的某个区域，由一位司  
铎带领，

- 藉堂区举行的弥撒及  
其他圣事而获得滋  
养(是基督给予整  
个团体的标记)，
- 一起见证基督。



**堂区也是举办**  
一连串有关教育、  
社会、体育和灵修等  
活动的地方。



# 堂区



## 主日学及慕道班

儿童与成人学习教会信仰及探讨如何将信仰应用在日常生活中。



## 天主教学校

教会学校除提供全人教育及照顾外，特别承担传递基督信仰的使命。



## 青少年善会

辅祭、童军、圣母军等，为较年轻的堂区成员，提供各类的活动。



## 信仰小团体

由信友组成不同形式的团体。在聚会中分享生活，研读圣经，彼此代祷，在基督的爱内成长。



## 天主教医院

教会医院为各阶层的病人及受伤者提供医疗服务。



## 堂区善会

是一种属灵的、社会性及慈善性的组织，帮助有需要的人。



## 圣咏团

成员在教会的礼仪感恩祭及庆节中带领教友以歌曲赞美天主。



## 祈祷小组

特别以团体的祈祷方式，投入教会生活。



## 修会

与堂区有紧密联系，以工作和祈祷服务他人。

## 参与堂区

帮助你为基督作见证，  
并与其他人一起成长。

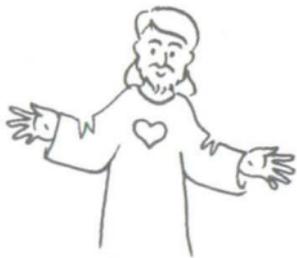


## 参与教会服务

- 以教会一分子，而不是以个人的身份，参与教会活动。
- 自愿在礼仪中读经及领唱。
- 为全球的基督徒合一祈祷和工作。

## 参与社区工作

- 从事慈善工作（参与社会服务，探访病人等）。
- 推动青年及成年的宗教教育。
- 向天主教会以外的人士传福音。





透过交付自己，  
我们能够……

### 强化自己

藉着帮助别人而  
强化我们的信仰。

### 成全

灵性的需要。

### 学习

多认识天主的奥迹，多认识  
天主如何与我们分享他的爱。

### 解答

人生的疑问，回应别人的需要。

### 更了解

如何使我们的日常生活配合我  
们对救恩的追寻。

为教会以外的人，  
成为救恩的标记。

如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



天主教信仰知多少系列之二

# 什么是福传？



河北信德社

## 每个教友对福传应有的认识

# 福传是什么？



## 就是分享福音的喜讯

——向家庭、朋友和邻居传递天主爱我们，使我们获得救恩，并蒙召获享永生的喜讯。

## 我们每个人都被召在地上建立天主的国

- 昔日，很多人听了耶稣的讯息，而耶稣也改变了他们的生命。
- 今天，我们在领洗的时候，天主也召叫我们延续这使命。

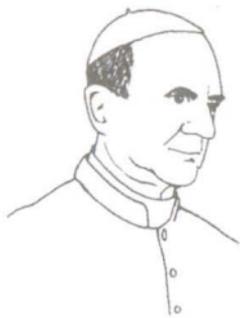


# 我们愿意承担福传的挑战吗？

## 基督吩咐：

“你们往普天下去，向一切受造物宣传福音。”

(谷 15:16)



## 教宗保禄六世

在梵蒂冈第二届大公会议重申基督的命令，并于 1975 年，颁布了《在新世界中传福音》宗座劝谕，宣称福传时时刻刻都是教会和每个公教徒的基本使命。

## 现代人比以前更需要福音，因为：

- 福音能驱散疑惑、恐惧、焦虑。
- 福音能转化自私的生活方式，并唤醒良知。
- 福音能给空虚的生命带来意义。
- 福音能为这个充满危机的世界带来平安。

**我们有责任把福音带给世界！**

# 耶稣是第一位传布福音者

“所以你们要去使万民成为门徒……”  
(玛 28:19)

他的传教生活标志着教会的开始。他周游以色列各地，教导众人认识天主的国和救恩。耶稣透过以下的途径宣讲他的讯息：



## 他的说话

他的说话既简单又具有权威。“从来没有一个人如此讲话，像这个人讲话一样！”  
(若 7:46)

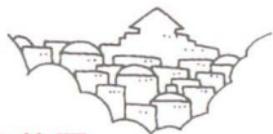
## 他的行为

他的奇迹揭示了他的慈悲，以及神性的力量。

## 他的生活

他拒绝物质主义，欣然接受贫穷，并邀请众人——从最贫穷的乞丐以至最富有的商人——向天主开放自己的心灵。

今日，基督  
的喜讯仍在  
宣告：



### 天主的国

它永远长存，并展现给那些承认和遵行天主旨意的人。



### 宽恕

那些愿意悔改和皈依基督的人将获得自由，得享新的生命。



### 救恩

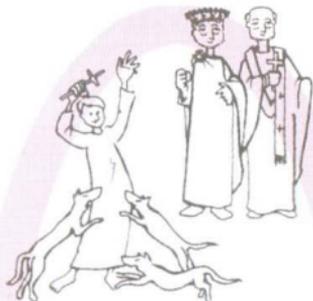
因着基督死而复活所带来的救恩——我们从孤寂与罪恶中得到释放，与天主结合，并获得永远的生命。



天主召叫我们众人透过福音迈向永生。我们被召叫和别人分享这份经验和喜讯。

# 福传的历史

为配合世界的不断发展和转变，  
可有不同的福传方法。



## 初期教会的发展

宗徒们与圣保禄透过个人宣讲  
和著作，令很多人皈依。

这新团体的成员转而传播喜讯。

教会虽然遭受迫害，仍发展迅速。公元 313 年，基督宗教成为罗马帝国的合法宗教，第四世纪末，更成为国教。



## 中世纪初的成就

随着教会的发展，传播福音的任务主要由神父和修士负责。他们集中于归化非教徒的工作上。直到第九世纪末，传教工作开始衰落。



## 在新大陆展开的工作

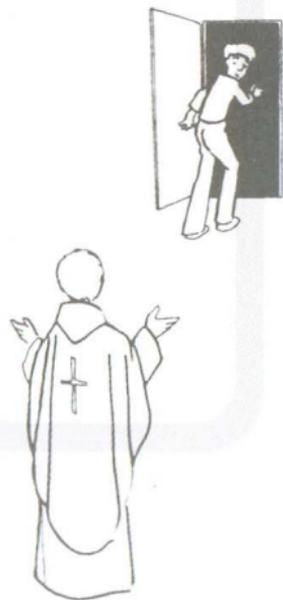
十六世纪初期，欧洲列国在新大陆开拓殖民地，促使教会重新在海外开展福传。其后，由于世界各地的殖民地相继独立，传教工作再次衰落。



## 今天

教会所面临的挑战，是很多教友没有参与教会的生活，甚至离开教会。

教会再次强调福传的重要。不论平信徒或圣职人员都需要参与。



**我们就是教会，我们众人被召宣扬福音。**

# 福传的四项基本要素

## 1. 生活见证

行动比说话更令人信服。  
透过活出爱主爱人的信仰，  
我们在基督内的喜乐  
将吸引人们注意，  
并有助带领别人  
走向基督。



## 3. 接受基督

当人接受耶稣，按照他的  
圣言而生活，福传可算成  
功。这包括引  
领人皈依，加  
入教会，并参  
与圣事。



应在心思念虑上改换一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造。（弗 4:23-24）

## 2. 宣讲圣言

只有生活见证还不足够，仍需要向别人讲述基督的生平和教训，解释基督如何改变自己的生命。

## 4. 门徒使命

皈依者转而向别人见证和宣讲福音。这样，天主的爱得以广传世界。

### 传福音者

尽力将基督和永生带给别人。



### 接受福音者

接受福音并皈依基督。

### 福传的目标是皈依

皈依是持续的、内在的转化，改变我们外在的生活，更新我们，并准备我们达致永生。

皈依涉及：

- 接受基督是救主，天主是爱世人的造物主。
- 忏悔罪过。
- 摆脱自私和罪恶。



# 我应向谁传福音？

## 每个人，包括

### 冷淡的教友

很多的教友没有活出自己的信仰。透过谅解而非批评，福传能引领他们重拾教会的平安与喜乐。



### 虔诚的教友

在这快节奏、世俗化的世界，福传有助加强信仰和献身服务，也让他们重新和更深入地了解教会和福音。

### 其他宗教信徒

福传能向那些寻求真理的人展示基督的爱与善良，他们能在基督内找到答案。

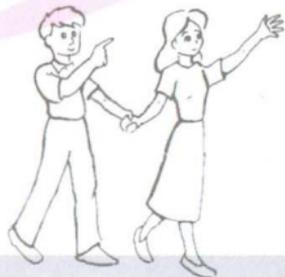


### 其他基督徒

福传鼓励对话，从而帮助团结基督的教会。它也能促使那些不实践信仰的人重投基督的怀抱。

### 没有信仰的人

福传能使那些没有信仰的人认识到：在基督内有希望。



传福音者得到不少回报，因为“……人在传福音的时候，自己也成了传福音的对象。”（教宗保禄六世《在新世界中传福音》宗座劝谕）

# 我应何时传福音？

无论你身处何方,无论你在做什么,都应善用每次机会传福音。例如:

## 在家庭

你能藉着为家人所做的一切而传福音。父母与子女能透过讨论基督与福音;透过定时参与教会礼仪活动;

透过彼此相爱、支持、信任和宽恕而传扬福音。



## 在学校

如果你是学生,你也能与朋友和同辈分享你的信仰。



## 在工作

你无论在何处工作——在办公室、在工厂或在其他工作岗位——你都能藉着爱别人而传播基督的讯息。



## 在休闲的时候

你能找到很多传福音的机会:在购物、探访邻居的时候,还有特别的场合,例如婚礼和毕业典礼。



# 有效地传递喜讯

基本上，你需要：

## 坚定的信仰

皈依是一个过程，是你与基督之间不断成长的关系。开始传福音前，你要肯定自己的皈依。你的信仰应是深入的和确定的。



## 基督徒的素质

透过培养超凡的爱心，对别人的了解和怜悯，深邃的喜乐和平安，恒久的欢愉和勇气，向世界展示身为基督徒的意义。



## 忠于福音

保持忠于福音。熟识圣经和天主教传统。不是纯粹表达个人的意见，而是展现福音的精神和讯息。



## 尊重他人的方法

不要判断，却要保持谦逊和爱心，因为每个人在天主面前都是珍贵的。温良地带领人归向基督。聆听别人的说话，并尊重他们的信仰。



# 没有“唯一的”福传方法

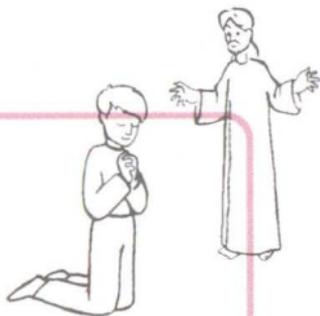
## 向天主开放

使人皈依的是圣神；你只不过是工具。开放心灵，让天主带领，并让他透过你工作。



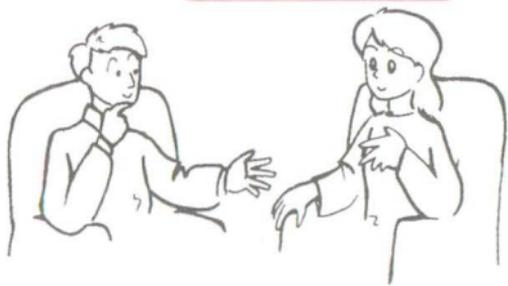
## 方法

找出一个恰当的和有效的方法来传递福音。你要对你的福传对象有所认识。应计划要说什么，并善用个人经验来分享信仰。



## 真诚

要表达出你是全心相信你的讯息。传递你身为基督徒的喜乐，能有助别人相信基督宗教是与众不同的。



### 记住：

#### 福传是团体的努力

- 透过与其他教友在堂区的工作而展示合一。
- 藉着参与堂区活动，也藉着向神父和其他堂区教友寻求指导而彼此合作。
- 透过与别人分享福传方法和经验而给予支持。



# 事前准备工作是不可或缺的

要成为一个更令人信服的传福音者，要作出以下的准备：

## 祈祷与默想

每日祈祷和默想能帮助你与天主沟通，明白天主的旨意，且不断在生活中更新自己。



## 阅读

为宣讲福音，你必须认识福音。仔细阅读圣经并反省它的意义。也应认识教会的训导。

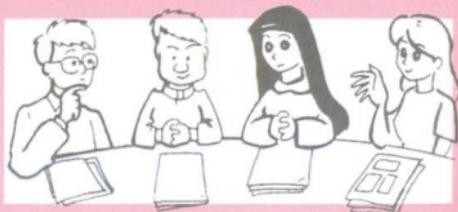


## 礼仪

教会的礼仪生活强化你的福传工作。每周积极参与弥撒，仔细聆听并反省福音，以及经常参与圣事。

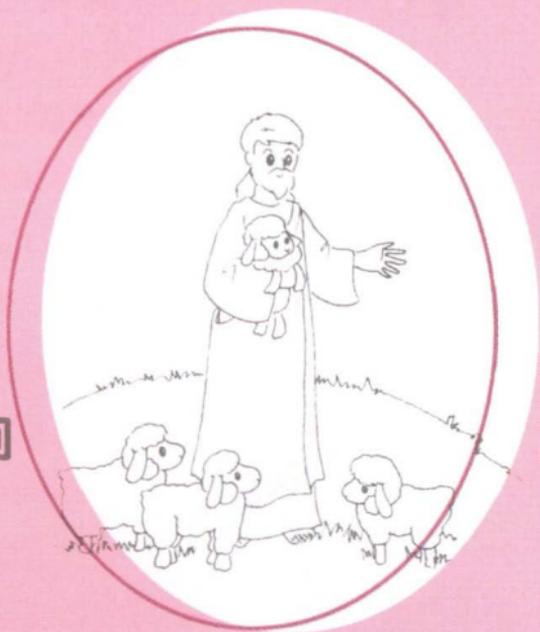
## 堂区团体

堂区的成员应透过彼此代祷、研读圣经及分享讨论，来互相帮助大家准备传播福音。



所以……

你的言行能  
带领别人走向  
天主



透过福传,你能

**重新肯定你对基督的信仰**

**跨越自己,分享福音**

**宣讲天主对众人的爱**

**喜讯!**

如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



天主教信仰知多少系列之三

# 圣神是谁？



河北信德社

# 圣神是谁？

圣神就是天主，是天主圣三的第三位。

圣神是耶稣许诺给我们的导师和朋友：

“我也要求父，他必会  
赐给你们另一位护慰者，  
使他永远与你们同在。”  
(若 14:16)

圣神是天主活生生地  
临现在我们的生活中。



# 向圣神开放

天主派遣圣神：

带领我们

对耶稣保持信德。



教导我们

认识自己和在  
世上的使命。



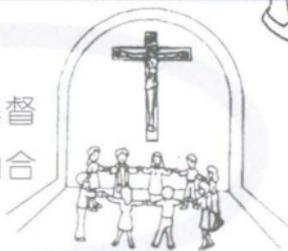
坚强和转化我们

使我们在生活和工作中，  
以言以行见证信仰。



团结我们

使我们在基督  
的奥体(教会)内合  
而为一。



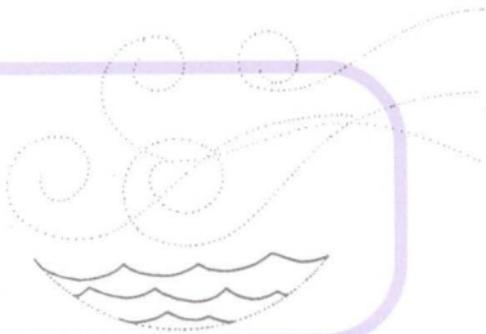
“但那护慰者，就是父因我的名所要派遣来的圣神，他必要教训你们一切，也要使你们想起，我对你们所说的一切。”(若 14:26)

# 旧约里

## 圣神被理解为天主工作时的力量

### 创造世界

“大地还是混沌空虚，深渊上还是一团黑暗，天主的神在水面上运行。”(创 1: 2)



在天主的仆人有需要时，加强他们的力量

其中一个例子就是圣神帮助达味成为伟大的君王。

“撒慕尔拿起油角来，在他兄弟们中给他傅了油。从那天起，上主的神便降临于达味。”(撒上 16:13)



### 藉先知们发言

“上主的神藉着我说话，他的话在我唇舌上。”(撒下 23:2)



# 新约中

## 天主以新的方式把圣神启示给我们

耶稣受洗时圣神的降临，标志着他的使命真正地开始了。

然后圣神带领耶稣到旷野接受试探，没有离弃他。

“耶稣因圣神的德能，回到加里肋亚。”

(路 4:14)



耶稣也谈到圣神有赋予生命的力量

“谁若渴，到我这里来喝罢！凡信从我的，就如经上说：从他的心中要流出活水的江河。”他说这话，是指那信仰他的人将要领受的圣神。”(若 7:37-39)

正如耶稣所许诺的，圣神在五旬节降临

在门徒传播福音时，圣神转化、坚强和指引他们。教会就这样诞生了。

“当那一位真理之神来时，他要把你们引入一切真理。”(若 16:13)

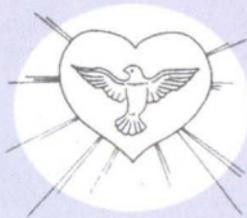


在新约中，圣神首次被视为天主在人心中永恒的临在。

# 阐释圣神本质的各种象征

其中包括：

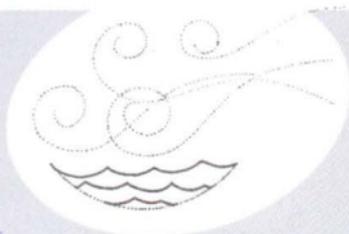
## 鸽子



一直以来，鸽子象征和平、温柔和希望。

“圣神藉着一个形象，如同鸽子，降在他上边；并有声音从天上说：‘你是我的爱子，我因你而喜悦。’”  
(路 3:22)

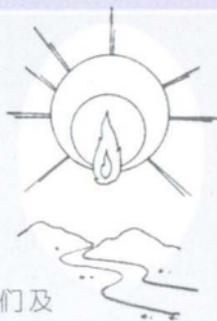
## 风



无形无像，风能轻抚我们，也能以其力量压倒我们。

“风随意向哪里吹，你听到风的响声，却不知道风从哪里来，往哪里去：凡由圣神而生的就是这样。”(若 3:8)

## 火



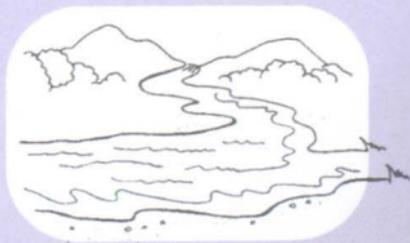
火具有燃烧及净化的作用，能温暖我们及照亮我们的道路。

“有些散开好像火的舌头，停留在他们每人头上，众人都充满了圣神。”  
(宗 2:3-4)

## 水

水洁净我们，使人感到焕然一新，但水的力量也能开山辟地。

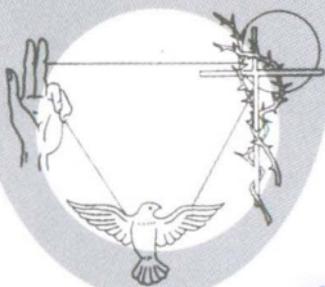
“但谁若喝了我赐予他的水，他将永远不渴；并且我赐给他的水，将在他内成为涌到永生的水泉。”(若 4:14)



# 我们看不见圣神，但我们认识他：

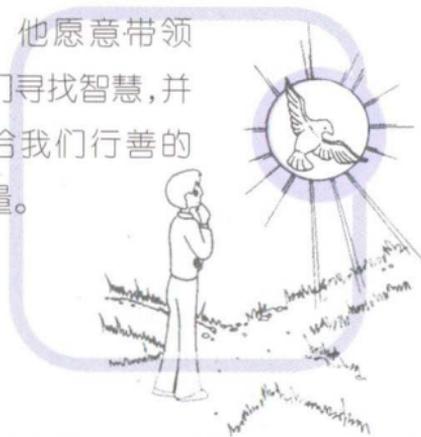
## 圣神是谦逊的

圣神不寻求光荣，只是时时指向天父和耶稣。



## 圣神是慷慨的

他愿意带领我们寻找智慧，并赐给我们行善的力量。

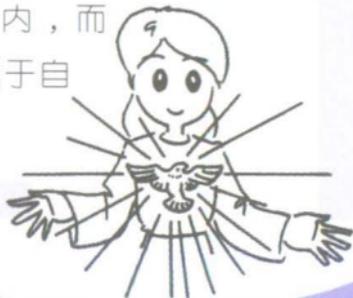
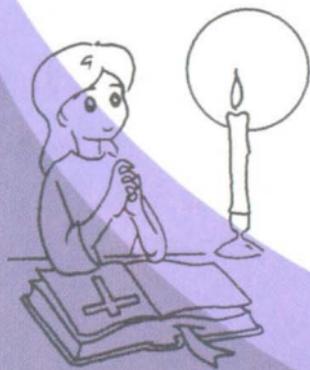


## 圣神居住在我们内

作为信徒，我们的工作就是辨别圣神在我们内的活动和声音。

“难道你们不知道，你们的身体是圣神的宫殿，这圣神是你们由天主而得的，住在你们内，而你们已不是属于自己的了吗？”

(格前 6:19)



# 圣神怎样在我们的生活中工作？

圣神：

## 更新我们

并转化我们的生命。“应在心思念虑上改换一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真实的正义和圣善的新人。”

(弗 4:23-24)



## 启迪我们

他向我们启示原本是隐而不露的答案。举例说，对圣经的章节突然有崭新的了解和体会。

## 激励我们

完成独自不能达致的事情。圣神给我们：

- 伸张正义的勇气
- 智慧的言语
- 处理危机的力量



## 圣化我们

在悠长的灵性成长旅途上，使我们成圣。圣神帮助我们跟随耶稣和变得更加圣洁。



圣神也帮助我们成为基督更有力的见证。

# 圣神以不同的方式在我们内工作

## 当我们领受圣神后，圣神：



### 指引和教导我们

帮助我们下决定，使我们看清自己的罪过和学会辨别是非。

“当他来到时，就要指证世界关于罪恶、正义和审判所犯的  
错误。”（若 16:8）

### 安慰我们

特别是在我们被疑虑和被痛苦所困扰时。

“我们呼号：‘阿爸，父啊！’圣神亲自和我们的  
心神一同作证：我们是天主的子女。”（罗 8:15-16）





## 医治我们

并能帮助我们藉着爱，医治其他人心灵的创伤。圣神使我们重新和天主、受造物、近人和自己和好。

## 改善我们与人的关系

帮助我们更清晰地与人沟通，作一个更好的聆听者，更善解人意和爱护别人。



## 帮助我们祈祷

尤其是当我们的言语不能表达时。“同时，圣神也扶助我们的软弱，因为我们不知道我们如何祈求才对，而圣神却亲自以无可言喻的叹息，代我们转求。”(罗 8:26)

## 以各种恩赐坚强我们

才干不单是为了自己的好处和享受，而是为了服务世界。



# 圣神的果实

如迦拉达书 5:22-23 所述，受圣神感动的人会结出这些“果子”：

## 仁爱

远超乎那些温暖、柔和的情感。圣神感动下的爱是意志上的行动，向所有人伸展。



## 喜乐

深度的信赖和乐观，即使在困难时也不动摇。



## 平安

感到平静和内心的指引，即使环境不理想，也不会受影响。



## 忍耐

在挫败和困境中仍然坚忍，不会感到愤怒或心存报复。



## 良善

温柔和善、谦恭有礼、同情怜悯。





## 温和

为有需要的人提供协助,不求回报。



## 忠信

在爱中全心倚赖,服从天主。



## 节制

个人生活的中庸和平衡之道。



## 柔和

平静来自谦逊,不摆出防卫的姿态,不骄傲自大。

“好树不能结坏果子,坏树也不能结好果子……所以,你们可凭他们的果实辨别他们。”(玛 7:18-20)

# 你能藉此活在圣神内：

## 信德

接受耶稣基督做我们的救主；委身给天主。



## 受洗

加入基督的身体——教会。



## 参与

在教会的团体生活和礼仪中。



## 庆祝

特别是藉着基督的圣体圣事。



## 学习

阅读天主的圣言并继续接受信仰培育。



## 祈祷

个人或团体，藉着祈祷让圣神进入我们生命之中。



所以  
圣神是我们的  
导师和朋友！



如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



天主教信仰知多少系列之四

# 什么是祈祷？



河北信德社

# 什么是祈祷？

祈祷是天主  
与子女的交谈。



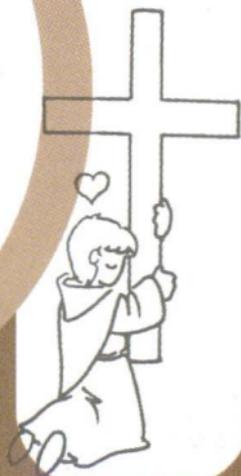
我们以各种方式  
向天主表达我们的爱：

回应天主以  
及天主在我们生  
命中的工作。



以我们的思  
想和心灵与天主  
的旨意合作。

藉属灵操练  
与天主更接近。



圣经藉不同的人教导我们祈祷,例如亚巴郎、梅瑟、亚纳、依撒意亚、圣母玛利亚、耶稣、保禄和其他人。



## 向天主说出我们的需要:

我们求……天主便俯允

### 灵性的需要

与天主合而为一时  
能满足灵魂最深的渴  
求,其他方法是不能达致的。  
“愿众人都合而为一!”  
(若 17:21)



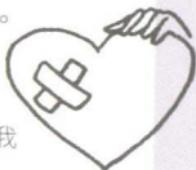
### 情绪的需要

当我们遇到挫折时,天主能  
安抚我们的心灵。  
“你只管在上主内喜  
欢,他必满全你心  
的意愿。”  
(咏 37:4)



### 精神的需要

与天主分享我们的想法时,他会给  
我们解决困难的指引。  
“我寻求了上主,他  
听了我的祈求:由我  
受的一切惊惶中,将我  
救出。”(咏 34:5)



### 身体的需要

信德永远是保持身体健康  
的最佳途径。  
“你们先该寻求  
天主的国和它  
的义德,这一切自会  
加给你们。”  
(玛 6:33)



天主向我们  
显示他的爱



## 为什么要祈祷？

人们经常  
感到需要和天  
主更加亲密。



天主赏赐我们祈  
祷,以满足这渴求。

## 我们祈祷是为了：

### 光荣天主

感谢天主最大的恩赐——耶稣。

“你们因我的名无论求父什么，我必要践行，为叫父在子身上获得光荣。”(若 14:13)



### 感受天主的临在

基督徒生活在直接认识天主。

“上主接近一切呼号他的人，就是一切诚心呼号他的人。”(咏 145:18)



### 在困难中得到安慰

耶稣在最困苦的时候也去祈祷……那么，我们做的应比他少吗？

“我们是为了你而受造，除非安息在你内，我们的心将得不到安宁。”(圣奥思定)



### 经验天主的宽恕

天主知道我们愿意做得更好。

“这称为我名下的百姓，如果谦逊祈祷，寻求我的面，远离自己的恶行，我必从天上俯听，宽恕他们的罪过，使他们的土地复原。”

(编下 7:14)



### 基督说：

“醒寤祈祷吧，免陷于诱惑……”(玛 26:41)



## 怎样祈祷？

祈祷时应  
完全投入，与天  
主在一起。



## 思考

—充分利用你的理智了解天主的真理。

—思考你对天主创造的世界中，最难以

理解的问题。

—尽所有力量集中精神。



## 感受

—你的情绪帮助你接近天主。

—表达你的情绪，不要试图隐藏。

—要知道天主对理智说话，也对人心说话。



## 意志

—以真我来祈祷。

—在喜乐的祈祷中，保持开放和交付的心。

—在困难中的祈祷，继续寻求天主的旨意和保持坚强。



# 祈祷应有的态度

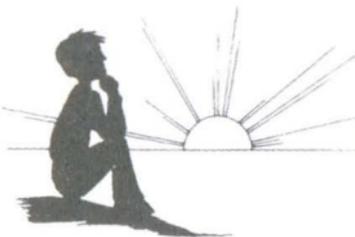
## 准备充足

心神和理智也要准备妥当；把其他工作放在一边，祈祷前可阅读圣经。



## 觉察

意识到耶稣临在你的生命中；感受主和你多么接近。“…我同你们天天在一起……”（玛 28:20）



## 有信心

祈祷应怀着信德，期望祈祷会得到俯允。

“不论你们在祈祷时恳求什么，只要信，就必获得。”（玛 21:22）

## 接受

接受天主给你的讯息和他的智慧，别跟天主“讨价还价”。



## 奉献

把自己所有的爱和渴求奉献给天主，把自己完全交托给天主，向天主交付自己的生命。



## 谦逊

以谦虚的心祈祷，不要为了向其他人表现自己而祈祷；把祈祷视为交谈。

## 自律

锻炼自己每天祈祷，贯彻始终，持之以恒。



## 无私

当你祈祷时，应以无私的心祈祷，不要只顾自己而忽略了其他人。

# 祈祷的障碍



## 自私

- 只为个人利益祈祷。
- 不要将自己不喜欢的人和事看为“恶”。

## 没有耐性

- 在祈祷上或实践基督徒生活时太懒散。
- 祈求天主给我们多点时间之余，又不愿意付出时间。



## 缺乏信德

- 愿望不能实现便失去信心。
- 以为我们的祈求太“微不足道”或“无关痛痒”



## 无知

- 忘记了天主对各样事物都有不同的计划。
- 忘记了我们的想法不一定是“正确”的。

## 不诚实

- 伪装自己，不以真面目面对天主。
- 隐藏而不表露自己。

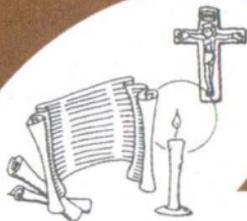


## 不宽恕

- 责备取代了爱心。
- 以为我们比其他人更“神圣”。



# 祈祷的内容



## 谢恩

为了感谢天主的恩赐而献上我们的祈祷，感谢天主赐我们身体、思想和生命。



## 悔罪

告诉天主我们的罪恶、过犯；藉着与天主倾诉我们的罪，从中经验他的宽恕。



## 赞美

以最崇高和个人的方式敬拜天主，赞美天主的伟大和爱情。



## 求恩

为各种需要祈求，求天主赐我们健康、力量以及作为基督徒的各种需要。



## 代祷

为其他人的需要祈祷，包括病人、敌人、为主作证的人和需要耶稣基督的人。



## 祈求引导

求天主教导我们如何实践基督徒生活，如何处理我们独自解决不了的问题。



## 你祈祷时有包括以下的意向吗？

- 教会
- 传教组织
- 你的牧职人员
- 你的朋友、仇敌
- 需要耶稣基督的人
- 患病的人
- 世界和平
- 克服诱惑

# 最完美的祈祷—— 由耶稣亲自教导的祷文



## 主祷文(天主经)

“我们的天父！愿你的名受显扬，  
愿你的国来临，愿你的旨意奉行在人间，如同在天上。

求你今天赏给我们日用的食粮；  
求你宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样；  
不要让我们陷于诱惑，但救我们免于凶恶。”



可用自己的言语诵念主祷文，使之具有个人的意义。

# 我在何时祈祷？



## 在特别的时间

- 纪念或庆祝特别的瞻礼
- 发生灾难时或有需要时

“天主，求你俯听我的哀号，求你细听我的祈祷。  
当我心灵忧戚时，我由地极呼号你。”（咏 61:2-3）



## 与团体一起

- 在你所属的团体中
- 在祈祷聚会中
- 在家中与家人一起

“我实在告诉你们：若你们中二人，在地上同心合意，无论为什么事祈祷，我在天之父，必要给他们成就。”（玛 18:19）



## 独自一人

- 当有时间作个人默想时
- 随感动而自发的祈祷

“至于你，当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷；你的父在暗中看见，必要报答你。”（玛 6:6）



**可在任何时间祈祷！**  
**天主没有“办公时间”！**

# 我的祈祷会得到回应吗？

基督告诉我们，真正的祈祷  
定会获得答复。

“你们求，必要给你们；你们  
找，必要找着；……”（玛 7:7）



**然而，天主的答复  
不一定是我们所期望的！**

**“不！”**

- 当天主的计划与你的不同时
- 若你的祈祷是不诚恳和自私的



**“等等！”**

- 你的信德必须持久而坚强
- 天主要求你有耐性



**“好吧！”**

- 当你能在灵性上与天主配合
- 当你的祈祷是坚强和无私的



# 圣经中记载了哪些 善于祈祷的人物



## 梅瑟

他在祈祷中领受了引导以色列人民的诫；他也藉着祈祷在沙漠中拯救了以色列人。“人民遂向梅瑟求救；梅瑟恳求了上主，火就熄灭了。”(户 11:2)

## 亚纳

她在圣殿斋戒祈祷，昼夜侍奉天主。当圣母把婴孩耶稣抱入圣殿时，亚纳认出耶稣就是默西亚，并把消息传扬给其他人。

“正在那一刻，她也前来称谢天主，并向一切希望耶路撒冷得救赎的人，讲论这孩子。”(路 2:38)



## 德波辣

天主告诉德波辣，以色列人应对抗纳辖罕人，她吩咐将军出战，并与他一同作战。战胜后，她咏唱凯旋歌感谢天主。

“诸民，请听！君王，请听！诸侯，侧耳！对上主，我要歌唱，要赞颂上主以色列的天主。”

(民 5:3)



## 伯多禄

他藉着祈祷医治病人，并使罪人皈依。他被囚时，也因着信徒的祈祷而得释放。

“伯多禄叫众人都退到外面以后，遂屈膝祈祷，转身向遗体说：‘塔彼达，起来！’她便睁开眼……坐了起来。”(宗 9:40)



## 由此可见 -

祈祷使我们获得：

——灵性的成长

——天主的宽恕

——信德的建立

——基督的指引



改变你的态度、增加委身的热诚  
和加强你的信德，那么：

“你们祈祷，不论求什么，  
只要你们相信必得，必给你们成就。”

(谷 11:24)

**从今天起**

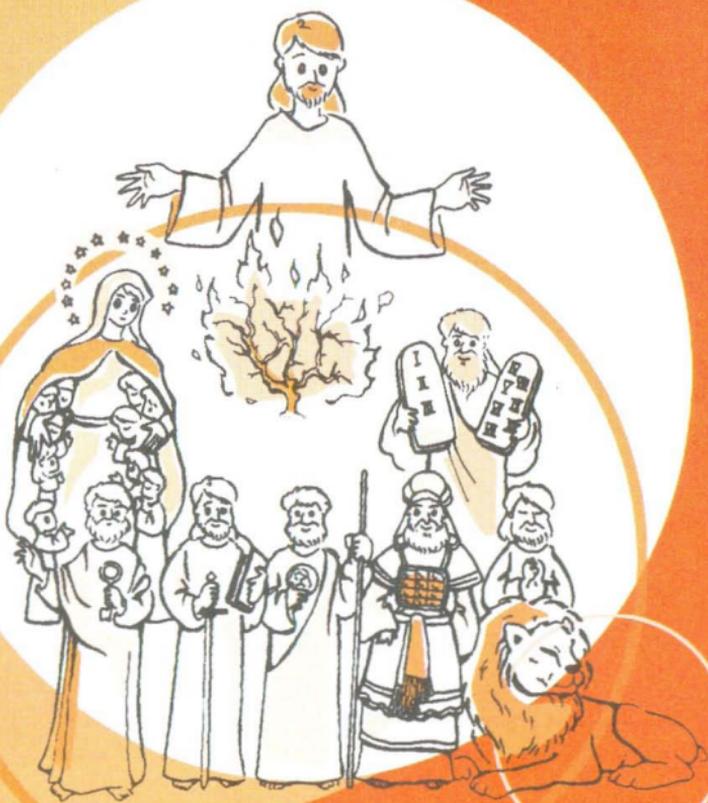
**实行你个人的祈祷计划吧！**

如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



天主教信仰知多少系列之五

# 圣经与你



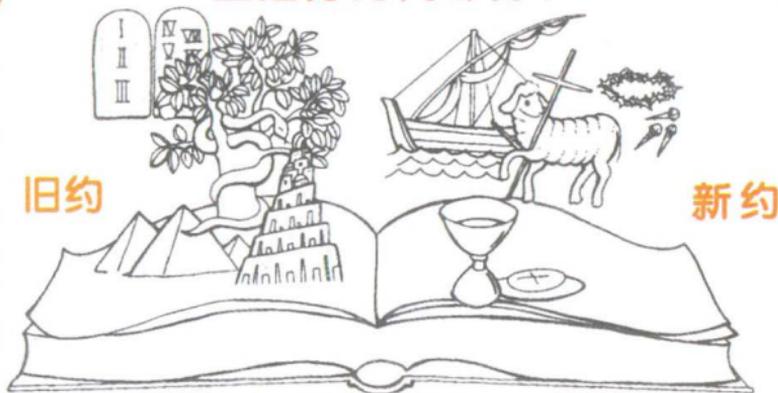
河北信德社

# 圣经是什么？

“圣经”一词的英文是“Bible”，出自希腊文的“Biblia”，意思是“书”，

它是一部有关天主(雅威)的古代著作文集。

## 圣经分为两部分：



“约”即“盟约”  
“经”即“神典籍”

旧约记载一个古旧的盟约故事，这盟约是天主透过启示给希伯来人领袖梅瑟，从而跟他们订立的。旧约亦记述这盟约怎样实践出来。

新约记载天主与人类之间的新盟约故事，而所有的记载都是根据耶稣的生平和教训。

\* 基督教的圣经共有六十六卷书，而天主教及圣公会的圣经包括七十三卷书，东正教则可能包括一些额外的经卷。

## 圣经由谁人所写？

它是由不同的作者写成，大部分是希伯来人，而有些作者则不详。



## 圣经在何时写成？

### 于不同年代

—— 著作年期超过一千一百年，大约从公元前一千年至公元一百年间



### 于不同地方

—— 巴勒斯坦、巴比伦、埃及、罗马、格林多等地方



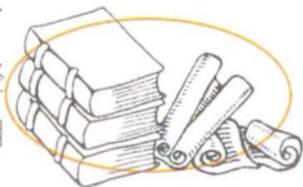
### 为不同目的

—— 宗教教育、爱国精神和讲述默西亚。



## 谁选定这些经卷？

这些经卷不是被选定的，而是被订定受圣神默感的。公元三九三年的希顿会议及其后的会议订定了受默感经卷的纲目 (Canon)



## 为何要阅读圣经？

### 因着不同的目的

- 帮助你明了天主的计划
- 帮助你懂得如何生活和抉择
- 以不同的文学体裁记述人类的故事
  - 诗词和歌咏
  - 法律和历史
  - 预言和训诲
  - 寓言和书信
- 了解救赎的讯息
- 去了解史上最出名的一部著作，一本跨越“三千年的书”，永远“畅销”的书！



# 旧约（犹太人的经典）

这部宗教著作主要是由希伯来文写成，成书的年代超过一千年。内容包括：

- 1) 历史
- 2) 法律
- 3) 祈祷及宣讲
- 4) 训诲文学
- 5) 诗歌



**基督教  
的旧约圣经  
有三十九卷**



**天主教的  
旧约圣经  
有四十六卷**



## 法律书五卷

创世纪  
出谷纪  
肋未纪  
户籍纪  
申命纪

## 先知书廿一卷

若苏厄书 欧瑟亚  
民长纪 岳厄尔  
撒慕尔纪上 亚毛斯  
撒慕尔纪下 亚北底亚  
列王纪上 约纳  
列王纪下 米该亚  
依撒意亚 纳鸿  
耶肋米亚 哈巴谷  
厄则克耳 索福尼亚  
哈盖  
匝加利亚  
玛拉基亚

## 杂集十三卷

圣咏  
箴言  
约伯传  
达尼尔  
厄斯德拉上  
厄斯德拉下  
编年纪上  
编年纪下  
雅歌  
卢德传  
耶肋米亚哀歌  
训道篇  
艾斯德尔传

## 次正典七卷

多俾亚传  
友弟德传  
智慧篇  
德训篇  
巴路克  
玛加伯上  
玛加伯下  
附篇  
达尼尔  
艾斯德尔

# 首五卷书称为“法律”、“妥拉”、“五书”或“梅瑟五书”

## 创世纪



- 世界如何开始
- 有关人类起源的故事
- 有关希伯来人的起源，和他们作为“特选民族”的地位

共五十章

首十一章：宇宙和人类起源的故事  
三十九章：犹太民族先祖的故事——亚巴郎、依撒格、雅各伯、若瑟

## 出谷纪



- 以色列人如何逃离埃及
- 他们在西乃山与雅威订立盟约，并承诺遵守法律

共四十章

首十八章：历史部分  
后廿二章：法律，包括十诫

## 肋未纪



- 更多的法律
- 祭祀的法规
- 如何守圣日

共廿七章

首七章：祭祀的法规  
其次三章：祝圣司祭  
另六章：“洁”与“不洁”的法律  
后十章：圣洁的法律

## 户籍纪



- 人民的户籍记录
- 以色列人在旷野漂泊的故事

共三十六章

首四章及第廿六章——人口登记  
其他章节——历史

## 申命纪



- 梅瑟的最后演说
- 重申法律

共三十四章

首十一章——梅瑟的讲话  
第十二章、廿六及廿九章——修订后的法律  
申命纪：重申诫命的意思

# “先知书”是由廿一卷书所组成

主要是历史和宣讲，包括



## 六卷历史书(前期先知书)

### 一 若苏厄书

- 若苏厄继承梅瑟作为以色列人领袖的故事
- 征服客纳罕地

### 二 民长纪

- 在应许之地内的纷争
- 以色列的命运取决于是否遵守天主的法律
- 民族英雄的领导事迹



### 三 撒慕尔纪上

- 民长以后，直到以色列的第一位君王撒乌耳的历史故事

### 四 撒慕尔纪下

- 达味的历史故事



### 五 列王纪上

- 达味之死
- 他的儿子撒罗满为王
- 直到阿哈布之子阿哈齐雅的历史
- 王国分裂为南北两国

### 六 列王纪下

- 南北两国的历史故事
- 导致两国灭亡的事件



## 三「大先知」书

### 七 依撒意亚

- 第一，依撒意亚(1-39章)
- 依撒意亚先知在不同场合及不同主题的宣讲
- 第二，依撒意亚(40-66章)
- 有关默西亚的预言



### 八 耶肋米亚

- 对一个出现危机的国家，在四十年动荡中所作的预言
- 预言新的盟约



### 九 厄则克耳

- 斥责以色列的罪行
- 应许一个救恩的新盟约
- 预言新盟约的境况



## 十二卷“小先知”书

—因为篇幅较少，所以被称为小先知书

### 十 欧瑟亚

—十二小先知书之首  
—宣讲雅威是一位爱的天主，并会宽恕那些悔改的人



### 十一 岳厄尔

—劝人以守斋(禁食)和祈祷来作补赎  
—预许圣神的倾注



### 十二 亚毛斯

—最早记录的先知讲道  
—在北国宣讲雅威会因以色列的罪恶而歼灭他们



### 十三 亚北底亚

—诅咒厄东，因它与犹太的敌人结盟



### 十四 约纳

—仁慈的比喻  
—显示天主爱所有人，不单是犹太人



### 十五 米该亚

—审判犹太的不忠  
—预言默西亚将在白冷诞生



### 十六 纳鸿

—宣讲尼尼微(亚述)的灭亡  
—写于公元前七世纪，尼尼微攻击犹太后不久



### 十七 哈巴谷

—在纳鸿后不久，作犹太的先知  
—天主利用巴比伦作为惩罚犹太的棍棒



### 十八 索福尼亚

—训斥偶像崇拜及异教行径  
—他在约史雅为王时作先知



### 十九 哈盖

—向充军巴比伦后回到耶路撒冷的犹太人宣讲  
—鼓励犹太人在耶路撒冷重建雅威的圣殿



### 二十 匝加利亚

—哈盖的同伴，致力重建圣殿  
—有关默西亚——和平君王的神视



### 廿一 玛拉基亚

—解作“我的传讯者”  
—谴责恶习和跟世俗同化



# 十三卷“杂集” 历史、诗歌、哲学



## 一 圣咏

- 百五十首  
祈祷及赞美的  
诗歌
- 传统上认为达味  
是大部分圣咏的作者，但  
有很多首的真正作者不详



## 二 箴言

- 格言和  
谚语的  
选集
- 论宗教  
与世俗
- 由撒罗满及其他人  
写成



## 三 约伯传

- 叙述一个义人面对痛苦  
的故事
- 为何义人  
也会受苦



## 四 达尼尔

- 一个年青犹  
太人，由被  
掳到巴比  
伦，到后来  
成为总督  
的故事
- 给历史一个诠释，并祈望世间  
出现一个“新秩序”



## 五 厄斯德拉上

- 记载犹太人在公元前五  
三六年，从巴比伦充军  
后返回犹太的故事
- 从波斯王居鲁士的上谕  
开始

## 六 厄斯德拉下(乃赫米雅)

- 记载了乃赫米雅离开波斯宫  
廷，协助充军  
后回国的犹太  
人重建耶路撒  
冷及革新他们  
的生活



## 七 编年纪上

- 从亚当到达味  
的历史



## 八 编年纪下

- 从撒罗满  
到充军  
巴比伦  
的历史



## 九 雅歌(撒罗满之歌)

- 一首情歌，很多人认  
为是寓意天主对以  
色列民的爱情，  
及基督对教会  
的爱



## 十 卢德

- 一个希伯来的民间故事
- 描写一名摩阿布女子如何  
成为以色列民族  
的女儿，及达味王  
和耶稣基督的  
祖先



## 十一 哀歌

- 哀悼耶路撒冷沦陷及随  
后的混乱和迫害，它反映出  
耶肋米亚的  
写作风格  
和爱国  
精神



## 十二 训道篇

- 记述在世事中反  
映出的神圣智  
慧，它是独  
立和主宰人  
类的



## 十三 艾斯德尔传

- 一位犹太女子成为波斯  
王后，并在危难中拯救  
自己同胞的故  
事，在希伯来原  
文中，从没有  
提到天主的  
名字



# 七卷“次正典”及附篇

在天主教和东正教的圣经里,包括被称为“次正典”的书卷,其中部分东正教会的圣经包括更多经卷,圣公会的圣经也包括“次正典”的经卷,但她们不认为这些书卷是正典的一部分。其他基督教会则删去此部分,并称之为“次经”。



## 二 友弟德传

一教导以色列人只要忠心侍奉天主,天主决不会置他们于不顾



## 三 智慧篇

一 对神圣智慧的赞美  
一 人格化的智慧作为义人的保卫者  
一 对拜偶像的谴责



## 一 多俾亚传

一个表面上看似被天主遗忘的犹太家庭,在磨难中仍坚守信仰的宗教故事



## 四 德训篇

一 又名息辣之子耶稣的智慧篇  
一 坚持神圣的道德律、罪恶的道德责任和善恶的赏罚



## 五 巴路克

一 重述充军的历史,给予失望的犹太人一个受苦的理由,及对重建家园的保证



## 六 玛加伯上

一 记载犹太人如何捍卫对天主的崇拜和对法律的忠诚



## 七 玛加伯下

一 记载犹太人在胜利后,如何争取及维护他们的宗教自由

## 附篇

### 达尼尔

一 三青年的祈祷及赞美歌  
一 苏撒纳和老人的故事  
一 达尼尔拒绝敬拜贝耳及大龙的记述



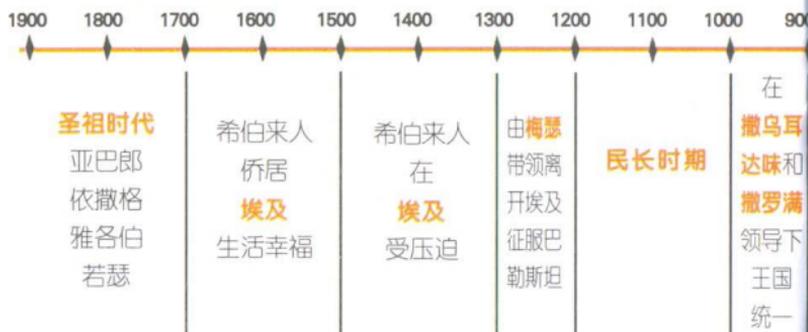
### 艾斯德尔

一 本篇为希腊文本独有的部分,记述艾斯德尔拯救犹太人免于灭亡的厄运



# 圣经涵盖超过二千年历史

## 公元前 (旧约)



## 公元（新约）



### 保禄的四次行程

- ..... 第一次行程(巴尔纳伯同行)
- 第二次行程
- - - 第三次行程
- 第四次行程



纪  
野中漂泊  
至 1200 年)

# 新约（基督徒的经典）

一部由廿七卷以通俗希腊文写成的书卷文集，作为一本传教手册——宣讲耶稣的生平，基督教会的诞生、发展和教导



## 廿七卷书

### 首四本称福音书

玛窦  
马尔谷  
路加  
若望

### 初期教会的发展

宗徒大事录

### 保禄的十三封书信

罗马书  
格林多前书  
格林多后书  
迦拉达书  
厄弗所书  
斐理伯书  
哥罗森书  
得撒洛尼前书  
得撒洛尼后书  
弟茂德前书  
弟茂德后书  
弟铎书  
费肋孟书

### 八封其他书信

希伯来书  
雅各伯书  
伯多禄前书  
伯多禄后书  
若望一书  
若望二书  
若望三书  
犹达书

### 一个神视

若望默示录

## 四福音 (福音即是好消息)

### 玛窦

- 成书于公元八十至九十年间,即耶路撒冷在公元七十年被毁后
- 大概是为犹太人而写,为证明耶稣满全了旧约中默西亚的预言



### 马尔谷

- 最早成书和最短的耶稣生平故事
- 约在公元六十五至七十年间成书
- 大概是为外邦人而写,为介绍耶稣是默西亚及天主子

### 路加

- 约在公元七十至九十年间写成
  - 提供一个按历史时序编写的记录
  - 大概是为希腊人而写,为显示耶稣是宇宙的拯救者
- 注:首三部福音被称为“对观福音”,意即“可彼此对照”,它们涵盖很多相同的事件



### 若望

- 在公元一世纪末写成
- 为教导初期基督教会而写
- 表达出耶稣是降生成人,永生的天主圣言

## 宗徒大事录 —— 一个新宗教的故事

- 初期基督徒团体的唯一记载
- 福音怎样从巴勒斯坦传至当时世界的中心—罗马
- 由同一作者写成,是路加福音的续集
- 记载耶稣死后三十年间的情况

- 共廿八章
- 首十二章——记载了巴勒斯坦和小亚细亚所发生的事件
- 后十六章——记载保禄的传教旅程,由犹太到罗马帝国各地,直至他被囚禁在罗马城



# 保禄的十三封信



## 写给教会及个别人士

\* 写于福音成书之前……即耶稣复活后的二、三十年间，所以是最早期的基督教文献……其中数封书信的作者存疑。

## 1 罗马书(约公元 57-58 年)

- \* 从格林多写信给罗马教会，嘱咐教会准备他的到访
- \* 犹太教和基督信仰彼此间的关系
- \* 讲述人如何藉信德成义

## 2. 格林多前书

(约公元 57 年)

- \* 劝勉格林多教会要保持忠信、贞洁及婚姻的纯洁等
- \* 论死者的复活

## 3. 格林多后书

(约公元 57 年)

- \* 保禄提及自己的受苦及安慰
- \* 警告该教会，他会在下次到访时处置那些做恶者
- \* 为耶路撒冷的穷人募捐

## 4. 迦拉达书

(约公元 54-55 年)

- \* 关注皈依基督信仰的迦拉达人，仍然拘泥于犹太法律
- \* 因信成义的真正本质

## 5. 厄弗所书(约公元 62 年)

- \* 基督通过他的身体(教会)在世上工作
- \* 讨论基督救恩的奥迹

## 6. 斐理伯书(约公元 62 年)

- \* 保禄被囚于罗马时写成
- \* 警告提防假教导
- \* 要求教会保持合一

## 7. 哥罗森书(约公元 62 年)

- \* 本书是保禄晚年的著作
- \* 以成熟的基督学写给哥罗森教会

## 8. 得撒洛尼前书

(约公元 51 年)

- \* 在保禄第一次到访格林多时写成，是新约第一本成书的作品
- \* 赞许当地信众的德行
- \* 讲论耶稣的第二次来临

## 9. 得撒洛尼后书

(约公元 51 年)

- \* 劝勉信众殷勤工作，等候主的再来
- \* 纠正任何有关耶稣第二次来临的错谬思想

## 10. 弟茂德前书

(约公元 63 年)

- \* 保禄于罗马第一次获释之后写成
- \* 教导弟茂德处理厄弗所教会内的错误思想

## 11. 弟茂德后书(约公元 63 年)

- \* 保禄第二次在罗马被囚时写成
- \* 要求弟茂德保卫教会信仰，对抗虚假的教导
- \* 表达对弟茂德的慈爱

## 12. 弟铎书

(约公元 62 年)

- \* 对年青同工的公告，帮助他们如何在生活中见证信仰

## 13. 费肋孟书

(约公元 63 年)

- \* 告诉费肋孟，他出走的奴隶敖乃息摩，已经皈依，并准备回家
- \* 要求费肋孟以基督徒的兄弟友爱对待敖乃息摩

# 八封其他书信及 唯一的先知书



## 1. 希伯来书(约公元 66 年)

- \* 传统认为出自保禄手笔，但实际作者不详
- \* 处理耶稣位格尊严的问题——天主救恩的圣言



## 2. 雅各伯书(约公元 62 年)

- \* 雅各伯可能是耶稣的一位亲属，后来成了耶路撒冷教会的领袖
- \* 教导善行伴随信德的必要性



## 3. 伯多禄前书 (约公元 64-67年)

- \* 教导耶稣死而复活的價值



## 4. 伯多禄后书 (约公元 64-67年)

- \* 劝勉读者忠于信仰，行事为人，无可指摘
- \* 应以圣洁和虔诚去期待救主第二次来临
- \* 警告他们小心假导师

## 5. 6. 7 若望一、二、三书 (约公元后 100 年)

- \* 写给小亚细亚教会的信友，讲论不同的信仰课题，例如：  
天主是光、  
天主是爱



## 8. 犹达书 (约公元 90 年)

- \* 传统认为是雅各伯的兄弟所写
- \* 劝勉信众保卫信德，提防异端邪说



## 若望的默示录

### (约公元 90 年)

- \* 新约中唯一的先知书
- \* 以基督的最后胜利及其光荣王国，坚固信众的信德，以抗拒撒弹和外教人的迫害



# 一些如何阅读圣经的建议

(世界上最畅销的书籍)

## 2. 尝试在一段时间内 阅读一卷书

圣经中很多卷书可以在二十分钟内读完，有些可在一个小时内完成，其他需要多些时间。



1. 安排一段  
时间阅读圣经  
使读经成为每天  
的习惯



## 3. 尝试了解作 者的写作目的

他是谁？他的“时代”是怎样？他为何写此书？



6. 查考你不明白的事物  
利用圣经辞典、地图、经文  
注释及文汇编协助

## 4. 这卷书是为谁写的？

谁是这些信息的听众？这些讯息对他们有何意义？它对你又有何意义？



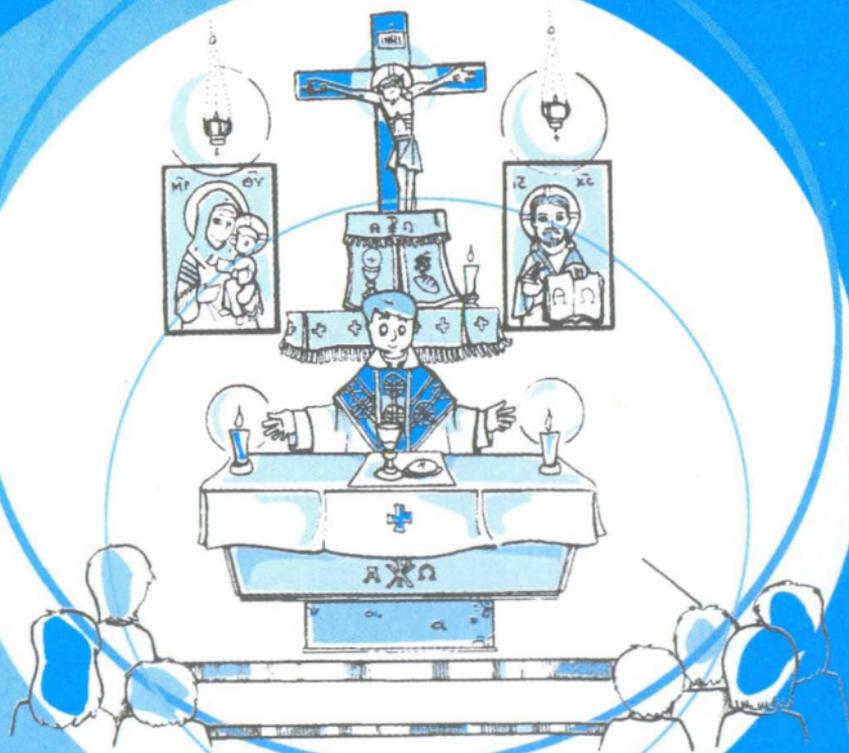
5. 在阅读时做笔记  
记下要查考的字句及有  
疑问的地方

如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



天主教信仰知多少系列之六

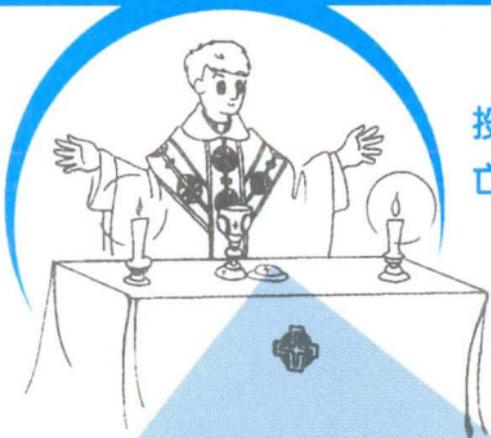
# 为什么要 参与弥撒？



河北信德社

# 弥撒圣祭是 教会礼仪的中心

弥撒是一个全情投入去参与主基督死亡和复活奥迹的机会。



参与弥撒是钦崇天主的最高献礼



弥撒是我们公开钦崇天主，并与人一起分享天主恩宠的时刻。

弥撒不是个人的祈祷和默想。

主耶稣曾说：“那里有两个或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。”(玛 18:20)

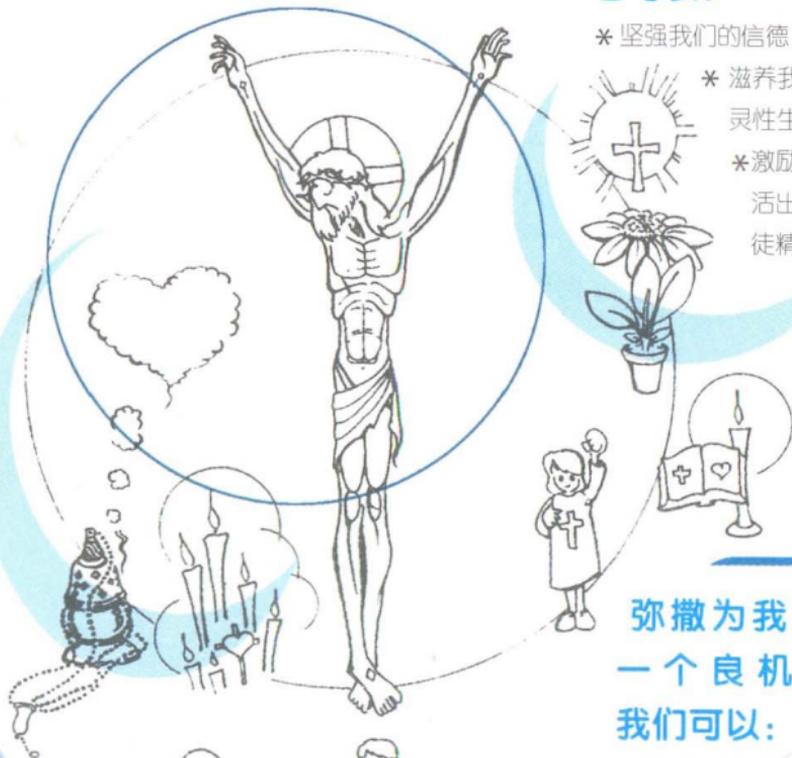
# 为什么我要参与弥撒

原因有很多，弥撒是奉献和领受的时刻，在弥撒中我们赞美天主，也领受他的祝福。

弥撒是敬拜上主的特定时刻。

它可以：

- \* 坚强我们的信德；
- \* 滋养我们的灵性生命；
- \* 激励我们活出基督徒精神。



弥撒为我们是一个良机，让我们可以：

- \* 藉着耶稣基督向上主奉献自己；
- \* 向基督表示我们的爱；
- \* 在信仰团体中彼此分享。



# 弥撒是神圣的礼仪， 使我们与天主合而为一

弥撒对我们来说具有双重的意义：

## 弥撒是一个祭礼

重现基督在加尔瓦略山的牺牲。基督在十字架上为我们交付自己的生命，藉着他圆满的牺牲，我们得以从罪恶中被拯救出来。

基督在十字架上为我们献出了自己的圣身和宝血，在圣体圣事中，面饼形内隐藏着的正是基督的神圣祭献，我们领圣体，就是领受主的体血。



“这是我从主所领受的，我也传授给你们了：主耶稣在被交付的那一夜，拿起饼来，祝谢了，擘开说：‘这是我的身体，为你们而舍的，你们应这样行，为纪念我。’晚餐后，又同样拿起杯来说：‘这杯是用我的血所立的新约，你们每次饮，应这样行，为纪念我。’”（格前 11:23-25）

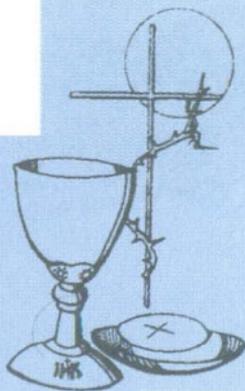
## 弥撒是一个筵席

主耶稣在最后晚餐中为他即将面临的牺牲而举行庆典。他一方面遵从过往的逾越传统，但另一方面却奉上他自己的生命，作为全人类的祭献。

正如饮食可以滋养我们的身体，基督圣体亦同样可以滋养我们的心灵。从这方面来说，基督可说是我们众人灵性生命的食粮。

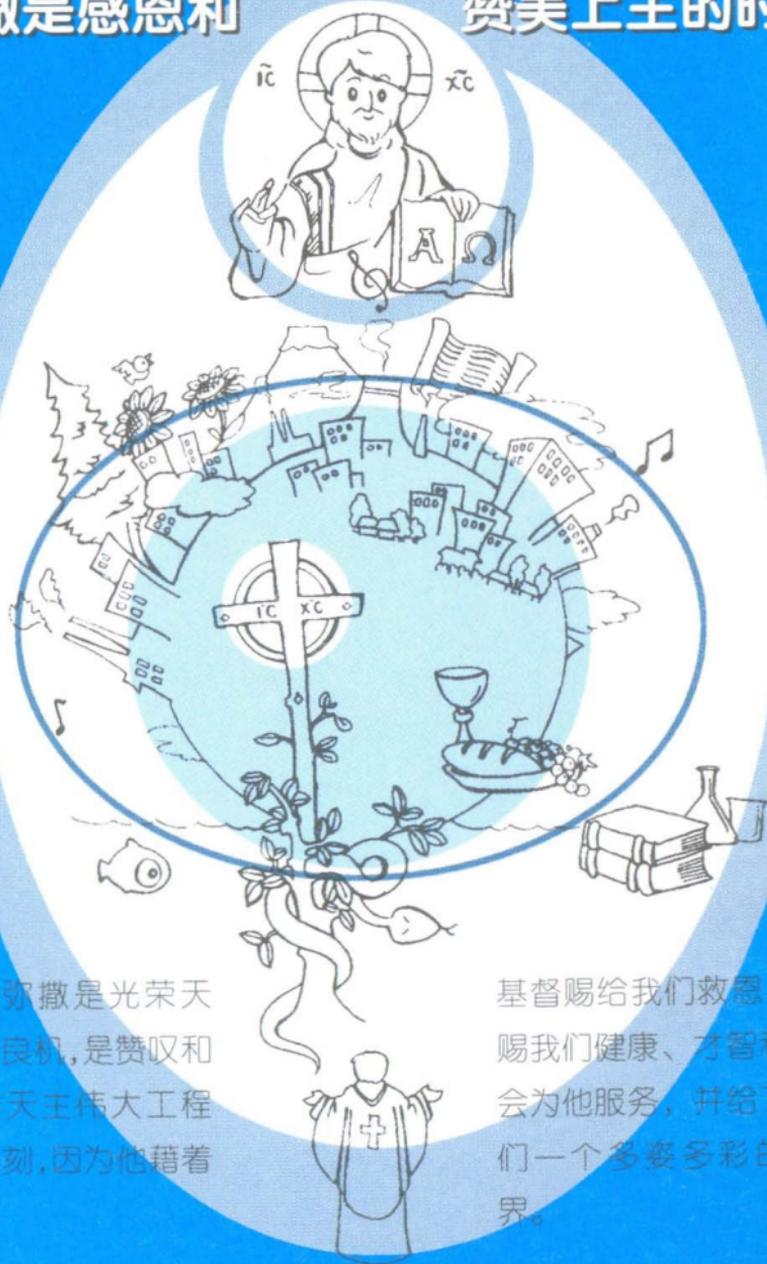


信仰团体共同庆祝及分享筵席。圣体的筵席使我们合而为一，更有能力去奉献自己。



弥撒是感恩和

赞美上主的时刻



弥撒是光荣天主的良机,是赞叹和感谢天主伟大工程的时刻,因为他借着

基督赐给我们救恩,恩赐我们健康、才智和机会为他服务,并给了我们一个多姿多彩的世界。

# 弥撒是聆听上主圣言和 接受他指引的时刻



每次参与弥撒,天主都让我们感受到他在引领着我们。



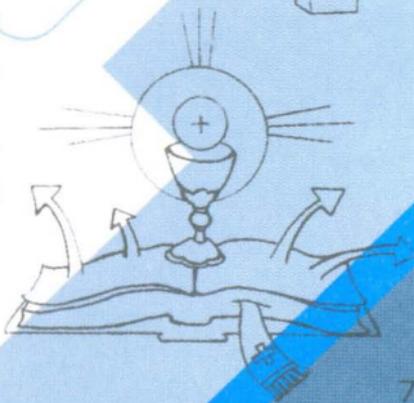
弥撒中的读经,使我们把心神集中在天主的圣言和基督的教训中。



讲道使我们更了解圣经的启示,并把它应用到日常生活中。



祈祷是我们和上主的直接交谈。在弥撒中,藉着团体和个人祈祷,我们向上主表达自己的心意,细听他的慈音,在给予和接受间,我们和天主互相交流。



# 我们为基督的复活奥迹和永生的许诺而欢呼

我们咏唱圣诗，互祝平安，全心投入弥撒礼仪的每一个环节，因为我们喜乐于上主。



这份信仰的宣示，使我们更亲近天主和我们的团体，这份亲密的关系是天主赏给我们的真正喜乐之泉。

圣神充满我们，使我们得享心灵的平安和喜乐，不论我们是在圣堂、在家中、在学校、在工作中，主都临在我们的生活中。



# 弥撒充满着天主启示

它鼓励我们不断更新，在爱天主，侍奉天主的道路上迈进。每次参与弥撒都让我们更进一步认识，基督如何临在我们生活中，成为我们生活的动力，推动我们去：



帮助那些不幸的人，



向家人、朋友和一切我们遇上的人，传达上主的爱。



向万民传扬天主的福音。

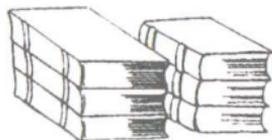


坚持以基督的价值观作一切的准绳。

在每日生活中善用一切方法承行主的旨意

# 如何准备自己参与弥撒

多一分投入,多一分领悟



预先阅读该主日的读经,加深对圣言的体会。



查阅礼仪年历,让你能适当地准备自己的心灵,以配合礼仪的精神。



熟悉弥撒各部分礼仪,好能全情投入,更深领会弥撒的精神和意义。

回顾过去一周曾经发生的事和你所做的决定，反省一下可有更妥善的方法处理问题，好能改善自己。



准备一个祈祷的意向，信友祷文是为你而设的，需要你的投入和参与，也与你周围的人分享你的祈祷。



以虔诚祷告的心参与弥撒，尝试反省牺牲和共融的精神，同时要准备心灵，好能领受上主藉弥撒给予你的爱和宽恕。

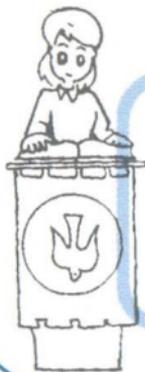


# 你的奉献

奉献你的专长,参与策划、推展堂区礼仪,投入礼仪服务行列,使弥撒对己对人更有意义。

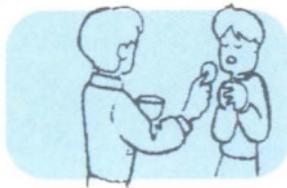


加入圣咏团,以你甜美的歌声赞美上主,为弥撒庆典增添美感。



成为读经员,宣读主的圣言,这是一种光荣和值得自豪的事。

担任辅祭,无论成年或孩童,都可以藉此服务主的祭台。



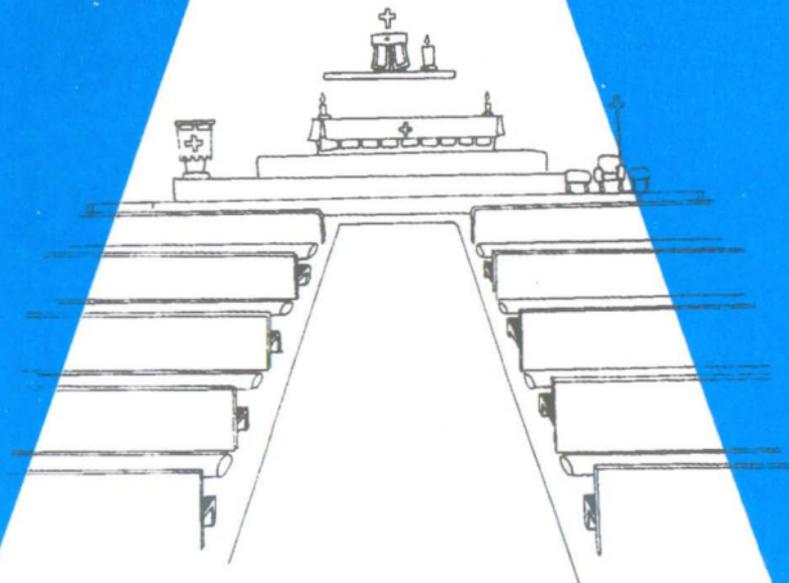
加入送圣体员行列,协助主祭分送圣体、圣血给其他教友。

协助维修和美化教堂，提供适合自己堂区情况的座位编排，好使堂区教友更紧密地联合起来。

合宜的环境令人集中精神，全心全意参与弥撒，把“天主的圣殿”布置得合乎礼仪精神，充满着祈祷的气氛，鼓励教友们坐得“亲密”一点，同心赞美上主，使弥撒更具深

意，使团体洋溢着举心向上的幸福和美善。

把你宝贵的意见和神父或礼仪组成员分享，你的参与和努力定能有助于弥撒成为活的庆典。



# 投入信仰团体

## 以真正共融的心神参与弥撒庆典



与家人朋友一同参与弥撒，可互相分享在弥撒中所感受到的欢欣喜乐。



扩展你的团体，邀请其他人一起参与弥撒。

与其他人互祝基督内的平安，以基督的情怀接待每一个人，和他们分享基督的平安，特别是那些不认识的人。



全心投入弥撒礼仪，不要做个旁观者，要做个真正参与者，让别人也感受到你的喜乐。



弥撒后组织活动，使信仰团体体验共融的精神，分享读经的感受，和生活见证。



认识新朋友，扩大生活的圈子，透过堂区活动，认识更多朋友，共同分享你的信仰。



# 弥撒庆典是 基督徒生活的核心



弥撒前做好准备——研读圣言、默想圣言、祈祷



努力使每台弥撒成为自己和别人难忘的经验。



在团体中分享你的奉献和喜乐



经常参与弥撒，  
必能使你更亲近天主

我以后要欢天喜地  
参与弥撒！

如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



天主教信仰知多少系列之七

# 礼仪年历知多少



河北信德社

# 什么是礼仪年历？

礼仪年历是一个周年的循环,藉以帮助我们纪念天主透过耶稣基督拯救人类的工程。

礼仪年历有两个重要的枢纽：

——以四旬期开始的复活期及将临期开始的圣诞期。

其余的时候则包括常年期、庆日及圣人庆节。



## 圣人庆节

——是纪念圣母玛利亚、殉道者及圣人的庆典周期,如圣斯德望瞻礼、大圣若瑟瞻礼、圣母无玷始胎庆日等。



复活期、圣诞期及圣人庆节互相紧连一起,构成整个礼仪年历。

# 我为何要认识礼仪年历？

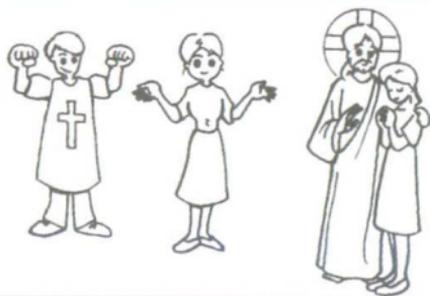
因为在礼仪年内，  
我们庆祝基督的  
逾越奥迹 - 我们  
信仰的基础！

逾越奥迹是基督拯救人类的  
工程

——他受苦受难、在十字架  
上牺牲及光荣复活

藉参与礼仪年历的活动，  
我们庆祝逾越奥迹，从而

- 强化个人灵修生活
- 赞美天主
- 更亲近天主及身边的人



# 礼仪年历的历史

## 旧约时代

犹太人已有为纪念天主拯救他们的庆节。早期的基督徒就依据旧约传统，庆祝天主赐予耶稣基督，即他的救世恩典给人类！



## 公元后的几个世纪

基督徒就寻找全面纪念及庆祝逾越奥迹的方式。

## 随着教会不断成长

礼仪年历融合了东、西方的传统习惯。



# 礼仪年历以将临期为开始

将临期充满希望和喜乐，  
我们：



**在期待中等候**

—基督第二次来临

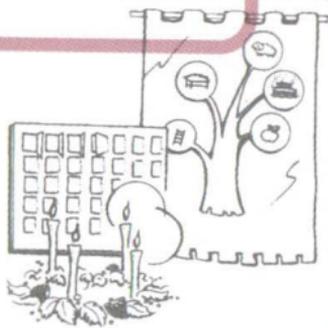
**准备心神**

—庆祝基督第一次来临，  
亦即庆祝耶稣圣诞



**将临期的习俗有：**

- 将临期花环——象征信德带来的希望
- 叶瑟树——纪念基督的祖先及先知们
- 将临期日历——代表我们期待圣诞来临



**我们庆祝圣母无玷  
始胎**

在将临期内（十二月八日），我们庆祝圣母玛利亚，她从受孕的一刻开始便无染原罪。



# 圣诞是普世欢腾的日子！

## 圣诞的讯息有：

### 耶稣降生

救主降生成人，救我们脱离罪恶，为世界带来光明。（光是圣诞期间的象征。）



### 整个巴斯卦奥迹

圣诞的焦点，并不只是“耶稣圣婴”，而是耶稣基督——我们的救主——为我们降生、受苦、牺牲和复活。

### 耶稣是天主给我们爱的礼物

亲友可以互相送赠礼物，表达我们的爱和喜乐。



# 圣诞庆期

由圣诞日起  
一连八天。

这一周内,我们  
庆祝瞻礼周期的庆  
日,包括:

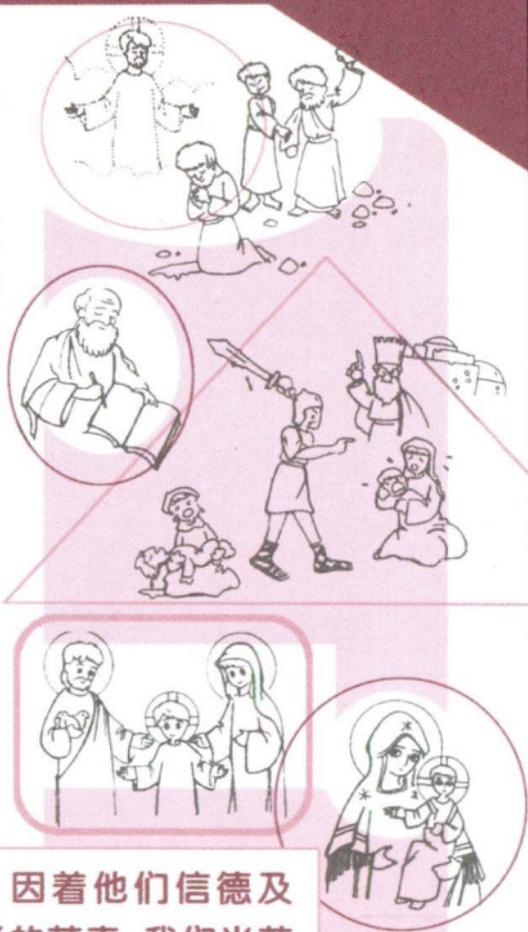
—圣斯德望宗徒瞻礼  
(十二月二十六日)

—圣若望宗徒瞻礼  
(十二月二十七日)

—诸圣婴孩节  
(十二月二十八日)

—圣家节  
(圣诞庆期中的主日)

—天主之母节  
(一月一日)



因着他们信德及  
神圣的芳表,我们光荣  
圣母及圣人,求主使我  
们能效法他们。

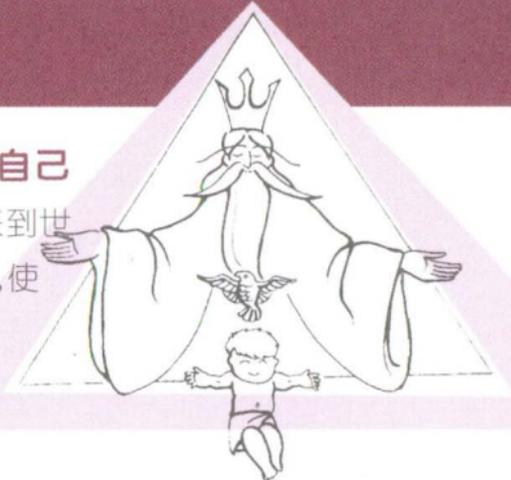
让圣诞节的喜乐,一直延续下去!

# 主显节\*

圣诞期结束不久,便是主显节。  
这节日提醒我们:

## 天主在耶稣基督内显示自己

耶稣是天主子,亲自来到世上,为我们显示天主的道路,使我们更认识父。

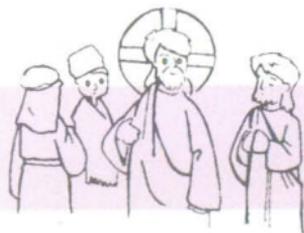


## 天主把耶稣显示给贤士

东方贤士前来朝拜耶稣,奉献礼物。这一切都表示耶稣的救世工程是为全人类的。



\* “主显节”的英文名称“Epiphany”意指“启示”或“显示”。

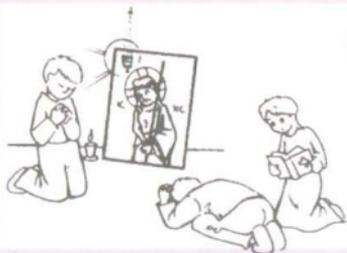


主显节随后就是常年期。

(详情请看 13 页及 14 页)

# 四旬期是复活期的序幕

四旬期以圣灰礼仪日开始，我们：

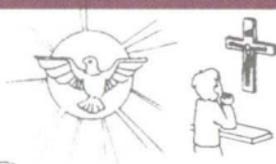


## 作好准备迎接复活节

——亦为受洗或重申受洗的许诺作好准备。在四旬期内，我们全力远离罪恶，皈依天主。

## 怀着祈祷及悔改的心，努力：

- 行善
- 守大斋(限定每天进餐的次数)
- 守小斋(不吃某些食物或享受)
- 藉祈祷深化信德
- 白白分施
- 与候洗者在复活庆典夜间礼仪中一起祈祷(见 11 页)



## 四旬期中，我们亦庆祝两个瞻礼：

- 圣若瑟瞻礼  
(三月十九日)
- 预报救主降生瞻礼  
(三月二十五日)



# 圣周引领我们迎接复活节

我们纪念耶稣在世的最后一周，他为我们受苦受难被钉在十字架上死。



## 基督苦难主日(又称为“圣枝主日”)

我们纪念耶稣光荣进入耶路撒冷。我们反省自己的罪过及天主藉基督为世人牺牲所彰显的爱。

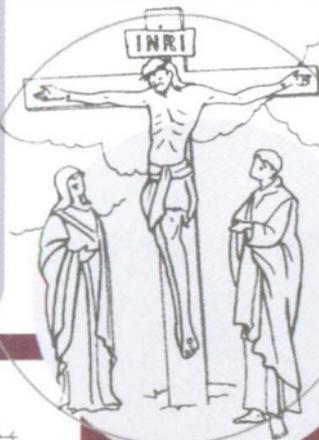
### 圣周四



我们纪念耶稣与门徒在最后晚餐中建立圣体圣事。由圣周四主的晚餐开始，四旬期结束，接着的是礼仪年历中最重要的部分——“逾越节三日庆典”。

### 圣周一、二及三

我们继续反省耶稣为我们牺牲的伟大爱情。



### 圣周五(即“救主苦难纪念”)

我们回忆耶稣的受难和圣死，并以整日的时间默想、祈祷和参与教会的特别礼仪。

\*“逾越节三日庆典”一连三天，直到耶稣复活主日的晚祷结束。

# 圣周六-复活前夕

圣周六晚上,我们一起等待并庆祝基督光荣复活,同时欢迎候洗者加入教会。  
当晚礼仪有几个环节:

## 烛光礼

我们在基督内欢欣,因为他是世界的光。

## 圣洗圣事

候洗者准备接受洗礼,而已领洗的教友则重申领洗时的许诺。



## 圣道礼

我们重温天主拯救世人的历史。

## 坚振圣事

刚受洗的新教友接受坚振傅油——圣神的标记。



## 圣祭礼

我们更新与天主爱的关系。

## 为使圣周更有意义,我们可以:

- 一参与特别的弥撒和礼仪
- 一安静祈祷及作个人反省
- 一守大小斋及节制享乐

# 复活期

长达五十天，是喜乐的时期。特别的庆日有：

## 耶稣复活主日

我们庆祝基督战胜死亡，拯救我们脱离罪恶。复活主日普世欢腾，我们感谢天主赐予我们在基督内复活和重生。



## 耶稣升天节(复活节后四十天)

我们庆祝耶稣升天，为能与他永久在一起而欢跃。



## 五旬节主日(复活节后五十天,复活期结束)

我们纪念圣神降临在门徒及我们中间！我们欢迎圣神临在我们生活中。

五旬节主日后，便再次进入常年期。

# 常年期

常年期分两时段——一次在主显节与四旬期之间，另一次在五旬节与将临期之间。



常年期是反省的时候，反省天主教在我们日常生活中的位置。

我们反省：

- 天主赐了基督给我们
- 我们生活的态度
- 如何丰富我们基督徒的生活
- 怎样服务他人和分享天父的爱

## 主日是最基本的庆日

主日是礼仪年的核心。在常年期的主日，我们庆祝整个逾越奥迹，而非只着重某一方面。

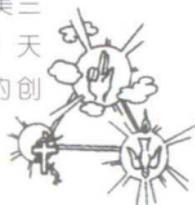


# 一些重要节日

常年期亦有重要节日,当中有些名为“可移动节日”,因为这些节日的日期并不固定,例如:

## 圣三主日(五旬节主日后的首主日)

我们赞美三位一体的天主——我们的创造者、救赎者和圣化者。



## 耶稣圣体圣血节(圣三主日后的主日)

我们感谢主耶稣基督赐予圣体圣事。



## 耶稣圣心(耶稣圣体圣血节后的周五)

我们纪念耶稣基督对我们无限的爱。



## 基督普世君王节(将临期前的主日)

我们光荣基督,他是我们的救主和君王。



## 其他节日

另外,有些常年期的节日的日期是固定的,包括:

—圣母蒙召升天节——八月十五日

—诸圣节——十一月一日



# 礼仪年历帮助我们 庆祝天主救世的奥迹

——多参与弥撒及其他特别的礼仪和庆节



——多认识不同的节期和庆节

——多了解礼仪年的重要



在礼仪年中  
活出你的信仰吧！

如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



天主教信仰知多少系列之八

# 活出信仰



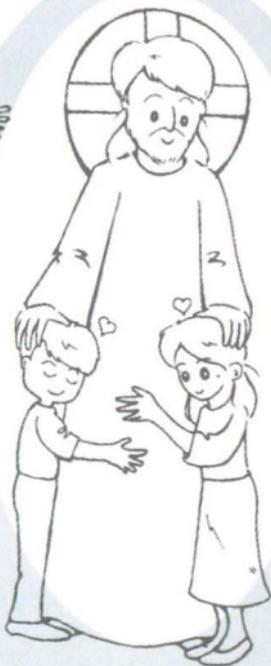
河北信德社

# 什么是“活出信仰”？

在每日的生活中活出你对天主的爱，我们可以透过以下的方法：



**发现**天主临在的生命及工作的目的。



**表达**你的信仰，仿效基督的表样，在每日的生活中把它活出来。



**爱**天主、自己和他人，正如耶稣爱了我们一样。

“所以谁若在基督内，他就是一个新受造物，旧的已成过去，看，都成了新的。”(格后 5：17)

# 为何“活出信仰”是如此重要呢？

因为你可以按天主  
圣意活出最完满的生  
命，使众人可以：

生活在互  
信与和平中



工作在融  
洽和正义中



享受精神  
和情绪的健康



在寻找天主  
时更能认识自己



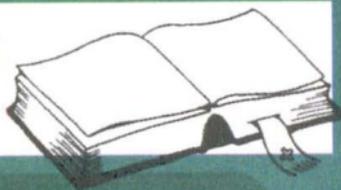
藉着每天的实践和  
天主的恩宠，唯有你能  
把信仰带到生活里去！

“信德也是这样：若没  
有行为，自身便是死的。”  
(雅 2:17)



# 圣经叫我们要“活出信仰”！

圣经是我们的根基,我们的信仰和生活都是建立在它之上



## 十诫

告诉我们天主要我们怎样去生活。十诫要求我们：

爱天主在万有之上



尊敬天主的名



敬拜天主



关心我们的父母如同我们愿意别人如何关心我们一样



尊重生命的神圣并尽力协助保存它





接受我们的性别，并以天主的圣意，智慧地运用它。

尊重及帮助  
保护他人的财物



诚敬和尊重他人的名声

保持思想和行为的纯洁



不渴望那些只属于其他人的事物

另外，耶稣说：“我给你们一条新命令：你们该彼此相爱如同我爱了你们，你们也该照样彼此相爱。”（若 13:34）

# 比喻



那两位建筑师  
(玛 7:24-27)



那法利塞人和  
税吏  
(路 18:9-14)



那良善的撒玛  
黎雅人  
(路 10:30-37)



那些葡萄园的  
工人  
(玛 20:1-16)



那愚蠢的富翁  
(路 12:16-21)



那回头的荡子  
(路 15:11-32)

比喻就是一些揭示属灵真理的故事。耶稣的比喻常与一个人怎样去活出信仰有关，当中包括：



## 真正的福乐 (玛 5:3-12)

耶稣在山上讲道，首先向众人宣讲真正的福乐和有关生活的神圣价值。

清楚地指出如果我们能随从圣神而生活，我们便能活出信仰。

# 如何“活出信仰”？

## (一)作一个好管家

**管家——照顾天主暂托给我们的一切，因此活出信仰是很重要的，这意味着责任的承担：**

**为我们的地球——**包括空气、水、陆地、动物和地球上所有的资源，这一切都反映出天主的伟大和美善。



**为我们四周的人——**因为人与人之间的关系是天主的一份礼物。作为管家，我们要培养和加强我们与他人的关系。



与他人的关系。



**为我们自己——**因为生命本身是一份珍贵的礼物，我们要善待自己神圣的身体和思想。



**为教会——**促进信仰团体灵性的健康发展，这也是每位教会成员的责任。

## (二)作一个好近人

耶稣问：“谁是你的近人？”  
答案是“每一个人”。因此我们是被召去：



**彼此服侍：**基督在我们中间“不是受服侍，而是服侍人”（玛20：28）。因此我们被召去是服侍我们的家庭、教会和团体。

**关心他人的需要：**要真正活出信仰，我们要照顾有需要的人。“要只求自己的利益，也该求别人的利益。”（格前 10：24）



**共建公平的社会：**人类的将来是与所有人有关的，我们要藉着消除社会的不公平和压迫来见证信仰。

“你应当爱近人如你自己。”  
（玛 22：39）



### (三)彼此相爱

“因为天主这样爱了我们,我们也应该彼此相爱。”(若一4:11)

目标：如耶稣一样的去爱

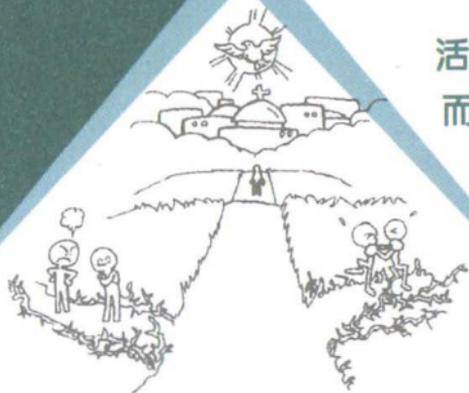
耶稣是爱的典范,他的爱既慷慨又包容,且是白白的赐予。个人对耶稣的承诺能帮助你：

- 以别人的利益为先
- 弃绝自私的习惯
- 解决人与人之间的纠纷
- 建立互信
- 建立彼此尊重



# 实践“活出信仰”的事例

“如果我们因圣神生活，就应随从圣神的引导而行事。不要贪图虚荣，不要彼此挑拨，互相嫉妒。”  
(迦 5:25)



公平地  
对待别人



说话要老  
实，但所说的话  
要出于爱德



学习宽恕  
那些曾伤害过  
我们的人



接纳他人的独  
特和每个人的价值



以言以行表  
现出你的爱德



“可爱的诸位，我们应该彼此相爱，因为爱是出于天主；凡有爱的，都是生于天主，也认识天主。”（若一4:7）



# 与人分享你的信仰

耶稣说：“你们要为我作证”（宗一18）。事实上你可以藉不同的途径，与他人分享你的信仰，例如：

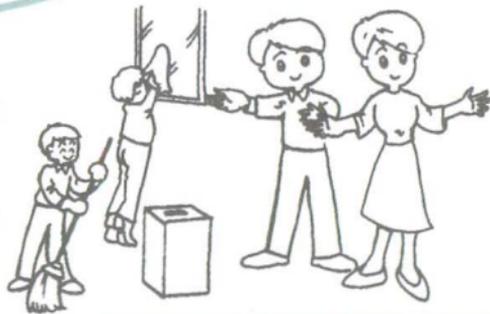


帮助身体上或精神上有需要的人



学习天主圣言，并在生活中应用出来，同时也可以与他人分享你的感受

奉献你的钱财、时间和才能来贡献教会，使你能更好地为主服务



根据你的能力，以你的榜样和观点来引导其他人

“要让基督的话充分地存在你们内，以各种智慧彼此教导规劝，以圣咏、诗词和属神的歌曲在你们心内，怀着感恩之情，歌颂天主。”（哥3:16）



# 在信仰中成长

“所以信仰是出于报道，报道是出于基督的命令。”（罗 10：17）

## 定期参加礼仪活动

出席堂区的活动，让它成为你家庭和朋友的特别聚集点。



## 向天主的恩宠开放

圣神的能力能以不同的方式赐予你，很多时候更是藉着其他人，因此要开放心灵接受主的恩宠。



## 多读圣言

让阅读和研究圣经成为你每天的习惯，使你的心灵和思想都被天主的神所充满。



## 天天祈祷

不论是独自或与其他人一起，每天都应该找时间祈祷，让天主的临在给你带来力量，并引领你的生活。



不论沿途有多少障碍，只要凭借天主的帮助，你的信仰每天都能有所成长。

# “活出信仰”的其他指引



每天找方法更新你与天主的关系，这就是能否活出信仰的关键

## 反省你的生活

每天安排时间作个人的省察，反省一天中所发生过的事。看看自己与他人的关系，想想如何改善它。



## 学习接受自己

要记着天主的爱使我们能爱自己，因此你需要对自己满怀信心，从而能爱其他人。让天主的平安充满你的心。



## 认识自己

你是否忠于对基督的承诺，并以此为首位呢？不要让生命因挂虑每日的事务而疏忽了基督的临在。



## 把自己交托给天主

每天有意识地立志去跟随基督，并让自己的思想、说话和行动反映出对耶稣基督的爱。



# 其他重要提示

## 相信天主

对天主的能力要常常保持信心,这有助你把信仰活出。

“将你们的一切挂虑都托给他,因为他必关照你们。”(伯前 5:7)



## 写灵修日记

这是记录有关你灵修过程的一个非常有效的方法,让你更加明白基督在你生命中扮演的角色。



## 寻求他人的指引

不要害怕找一些成熟而又愿意帮助你的基督徒给你灵性上的指引。



## 要忍耐

要在基督内找到并活出新生命绝非一时之间可以达到的事,而是需要时间来实现的。



所以



要让你的信仰既  
可爱又活泼！



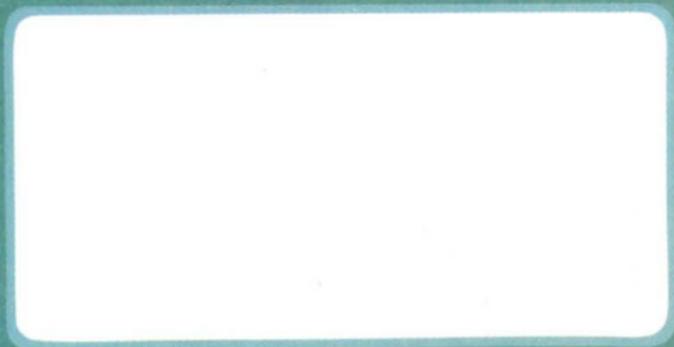
把你的生命  
慷慨地建基  
在基督之内

与别人建立  
良好的关系

以言以行活出负责  
的生活

“不过，你们应按这圣  
言来实行，不要只听，自己  
欺骗自己。”（雅 1:22）

如果你想进一步认识天主教信仰，  
可以接触下面的天主教团体：



## 信德丛书总序

“现今存在的，有信、望、爱这三样”（格前 13：13）。而“信德是人得救的开端，也是一切成义的基础和根由”（训导文集1532）。致力并拥有活泼信德的同胞，无论在平静生活里，还是在过注艰难困苦严峻考验中，或是在今日现代社会和教会内部各种思潮的强烈冲击之下，他们都是心中常有上主，时常充满喜乐。在信德内，明辨天主圣言，遵行主的诫命，以基督的炎炎爱火于变化莫测的风浪中，明智忠诚地为主作证。

信德为我们在昔日重要，为今日中国教会更是需要。我们受河北天主教教务委员会之托，成立信德编辑室，取名“信德”之意，即是愿通过向大家奉献各种圣书——教友们的精神食粮，从而增加巩固我们的信德，维护真理，办好教会，在主内彼此理解，合而为一；在荣主益人，爱国守法中，强国利民，弘扬基督福音。

信德编辑室将遵循这一宗旨，陆续为教友们再版一些教会传统圣书，并不断提供梵二以来具有时代气息的各类丛书。以益神长教友荣主救灵，修德成圣和各界朋友探索求知，寻找真理之用。

信德编辑室谨启  
1991年8月15日  
圣母升天瞻礼

