

天主教信仰知多少

系列小图书

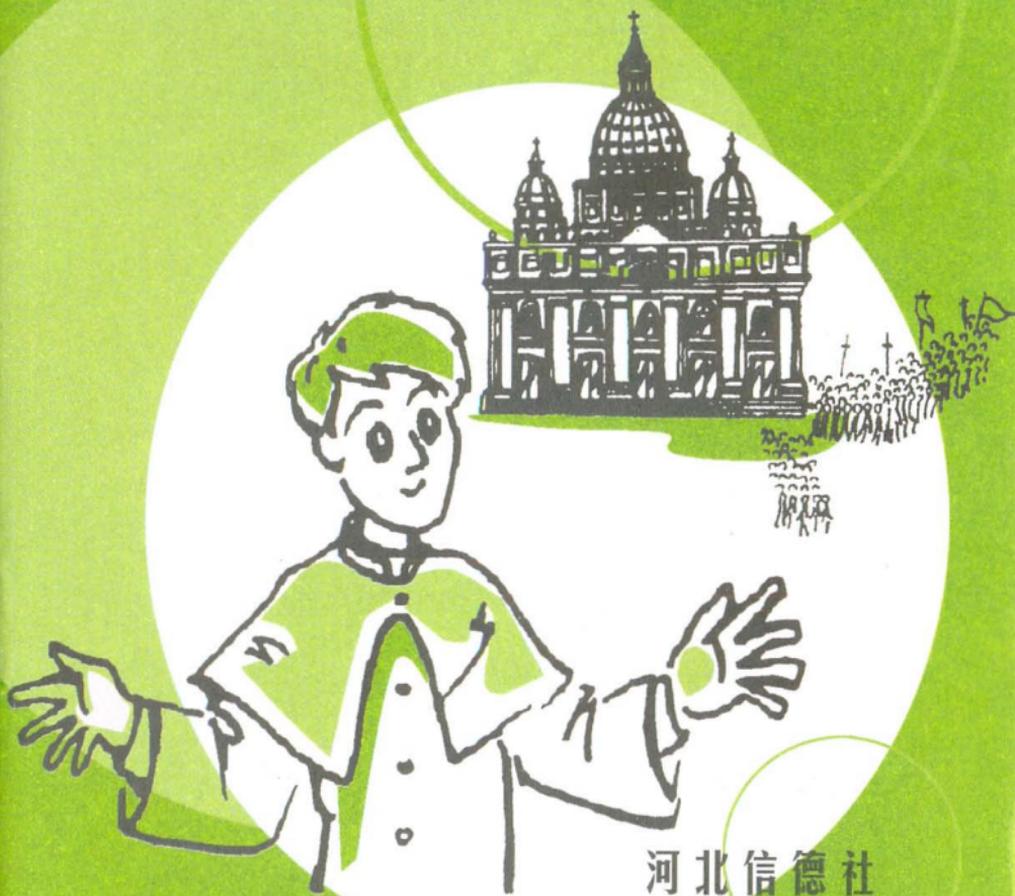
- ① 认识天主教信仰
- ② 什么是福传
- ③ 圣神是谁？
- ④ 什么是祈祷？
- ⑤ 圣经与你
- ⑥ 为什么要参与弥撒？
- ⑦ 礼仪年历知多少
- ⑧ 活出信仰



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。



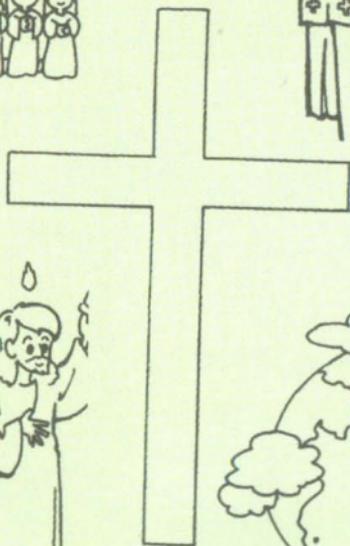
至圣的

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。



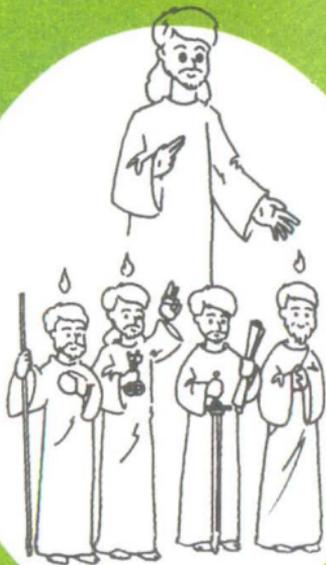
今天，天主教会遵照基督所嘱咐的，在众人中间致力促进和祈求信仰的真正合一。

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。



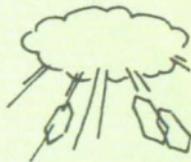
圣经

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。



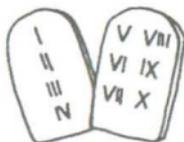
恩宠

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。



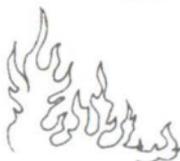
天堂

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。

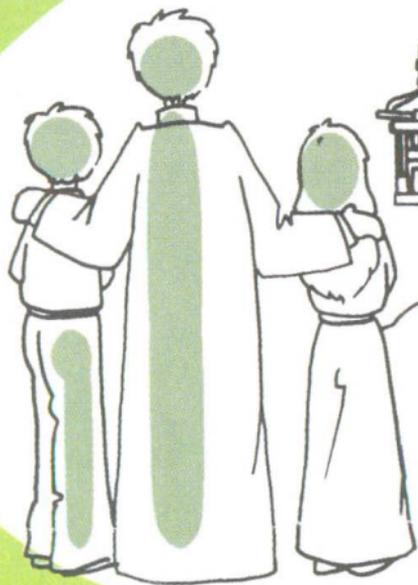


教友

- 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。

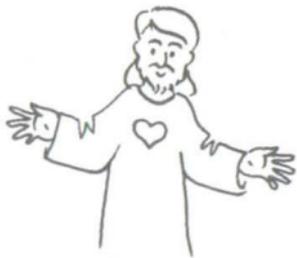


参与教会服务

- 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。

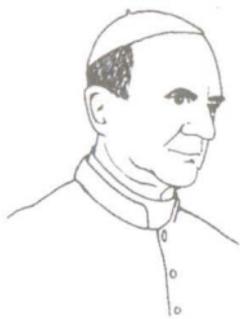


我们愿意承担福传的挑战吗？

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：

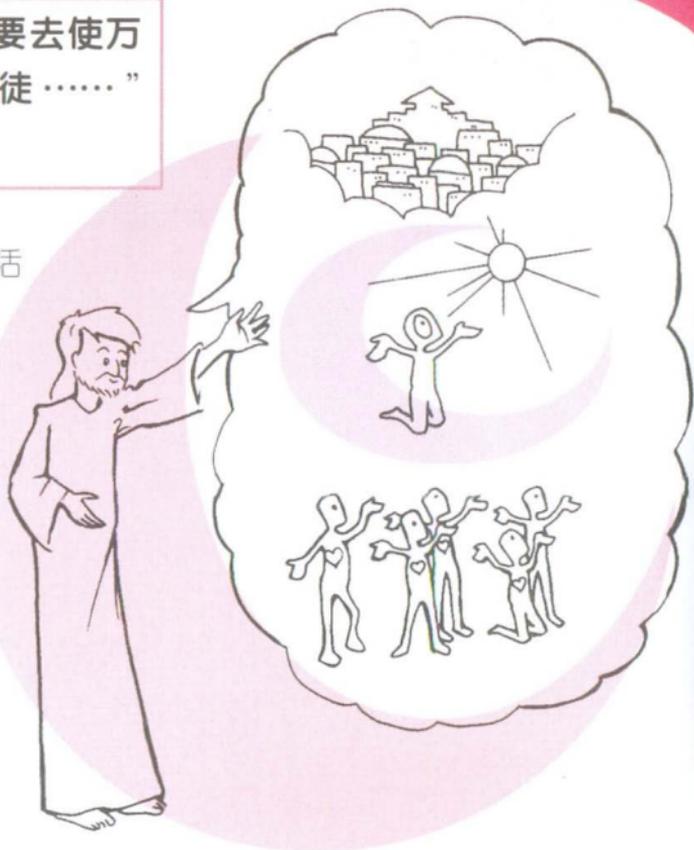
- 福音能驱散疑惑、恐惧、焦虑。
- 福音能转化自私的生活方式，并唤醒良知。
- 福音能给空虚的生命带来意义。
- 福音能为这个充满危机的世界带来平安。

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)

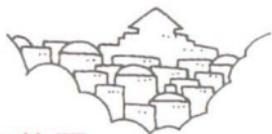
他的行为

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

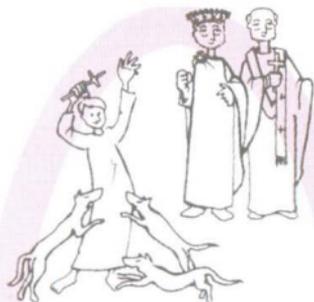
因着基督死而复活所带来的救恩——我们从孤寂与罪恶中得到释放，与天主结合，并获得永远的生命。



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

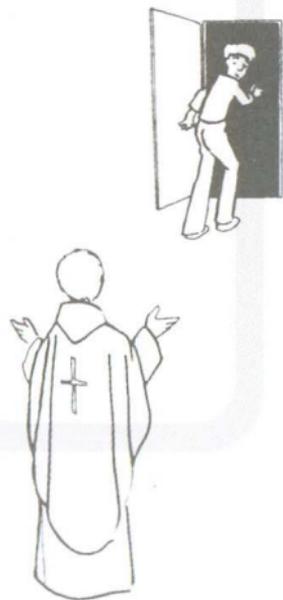
十六世纪初期，欧洲列国在新大陆开拓殖民地，促使教会重新在海外开展福传。其后，由于世界各地的殖民地相继独立，传教工作再次衰落。



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,福音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,福音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

福音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。

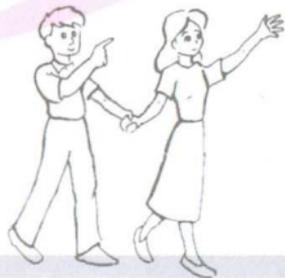


其他基督徒

福音鼓励对话,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

福音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

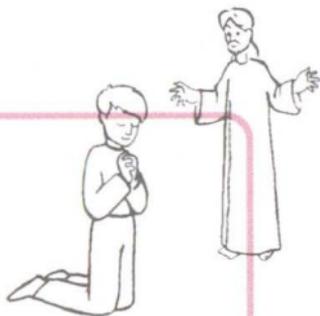
向天主开放

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。



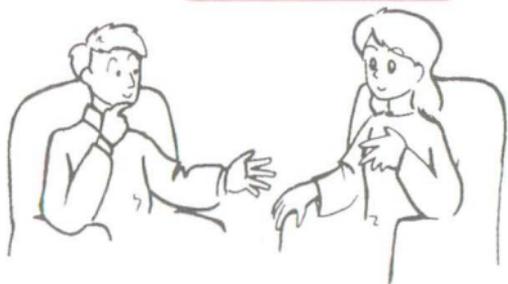
方法

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。

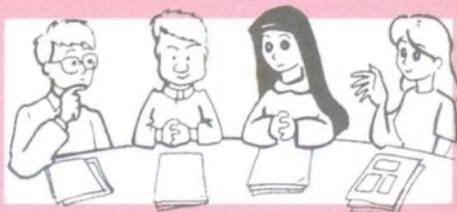


礼仪

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。

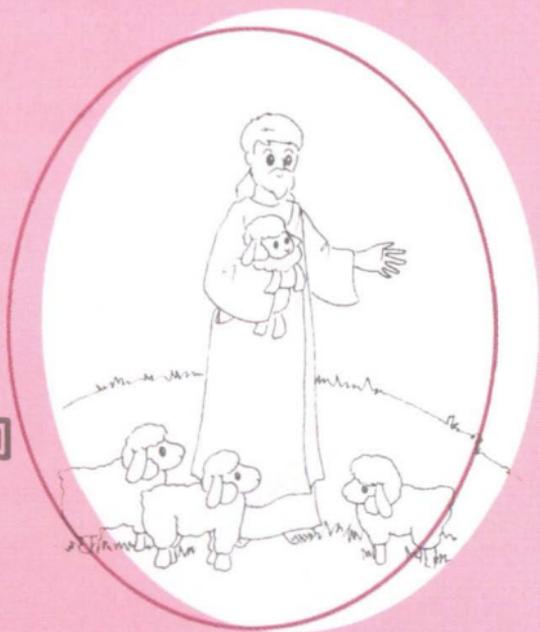
堂区团体

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。



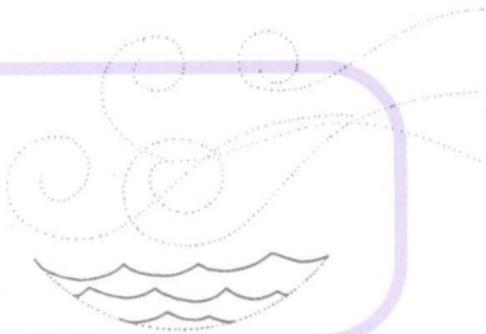
“但那护慰者，就是父因我的名所要派遣来的圣神，他必要教训你们一切，也要使你们想起，我对你们所说的一切。”(若 14:26)

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)



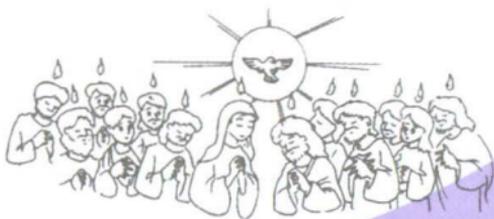
耶稣也谈到圣神有赋予生命的力量

“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)

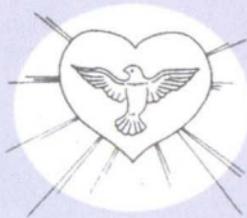


在新约中，圣神首次被视为天主在人心中永恒的临在。

阐释圣神本质的各种象征

其中包括：

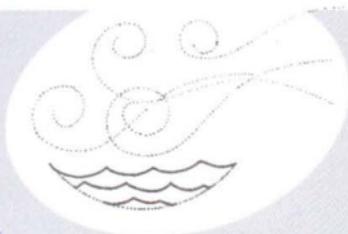
鸽子



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)

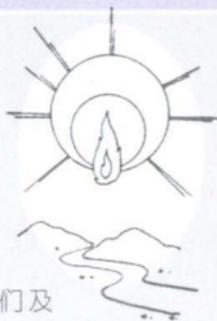
风



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



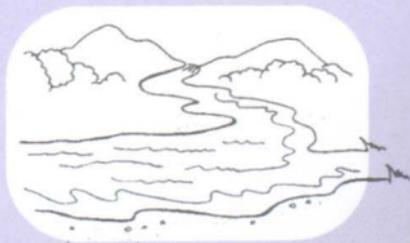
火具有燃烧及净化的作用，能温暖我们及照亮我们的道路。

“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。

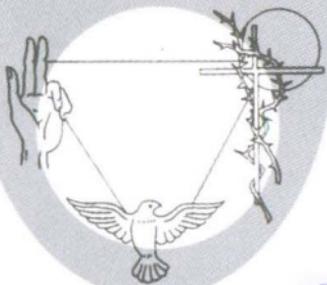
“但谁若喝了我赐予他的水，他将永远不渴；并且我赐给他的水，将在他内成为涌到永生的水泉。”(若 4:14)



我们看不见圣神，但我们认识他：

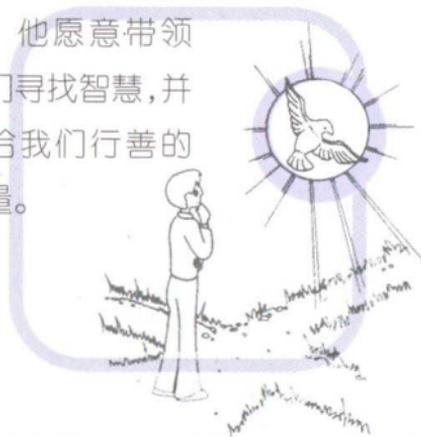
圣神是谦逊的

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。

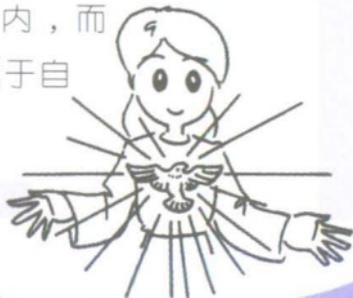


圣神居住在我们内

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。



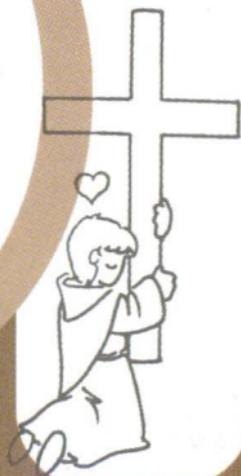
我们以各种方式
向天主表达我们的爱：

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

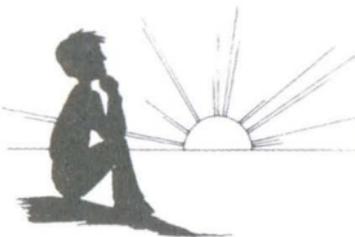
准备充足

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。

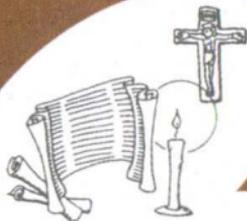


不宽恕

- 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

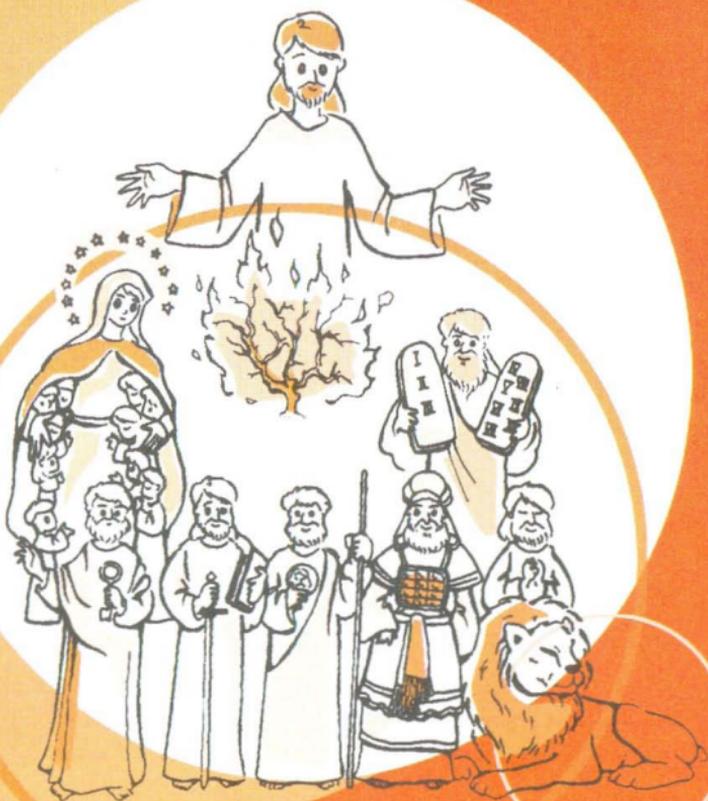
实行你个人的祈祷计划吧！

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



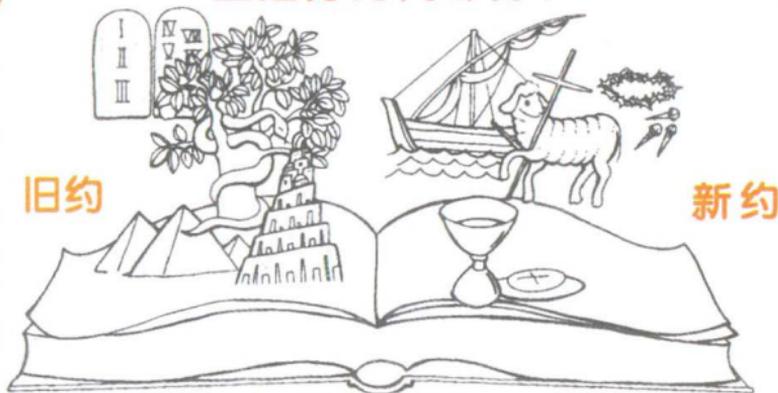
河北信德社

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“神圣典籍”

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。

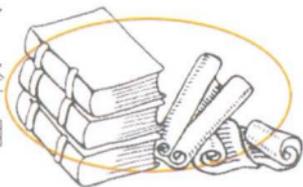
圣经由谁人所写？

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。



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)



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。



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

- 一百五十首
祈祷及赞美的
诗歌
- 一传统上认为达味
是大部分圣咏的作者，但
有很多首的真正作者不详



二 箴言

- 一格言和
谚语的
选集
- 一论宗教
与世俗
- 一由撒罗满及其他人
写成



三 约伯传

- 一叙述一个义人面对痛苦
的故事
- 一为何义人
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
- 一给历史一个诠释，并祈望世间
出现一个“新秩序”



五 厄斯德拉上

- 一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
- 一从波斯王居鲁士的上谕
开始

六 厄斯德拉下(乃赫米雅)

- 一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

- 一从亚当到达味
的历史



八 编年纪下

- 一从撒罗满
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
- 一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

- 一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

- 一记述在世事中反
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



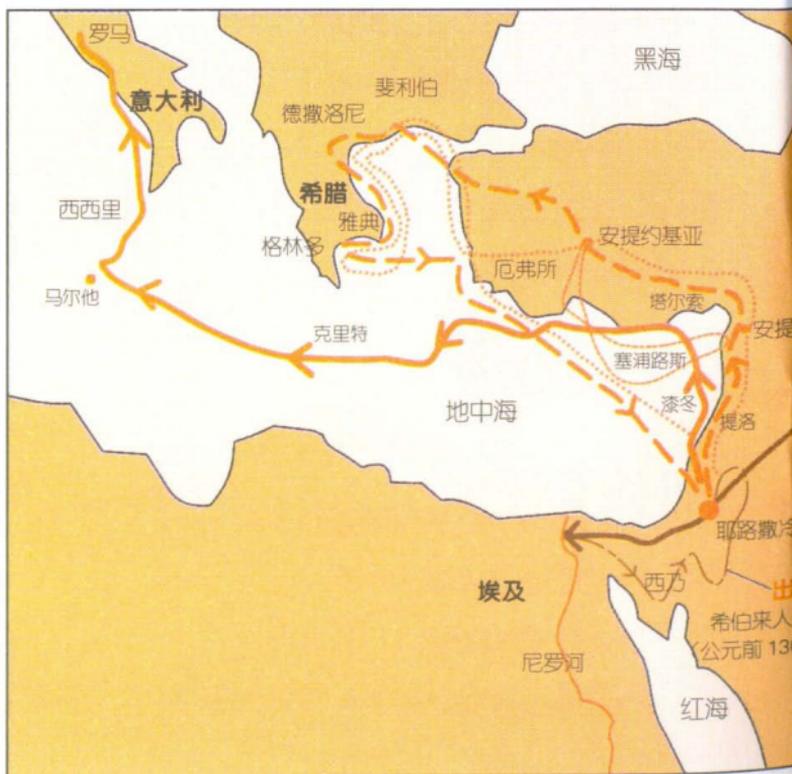
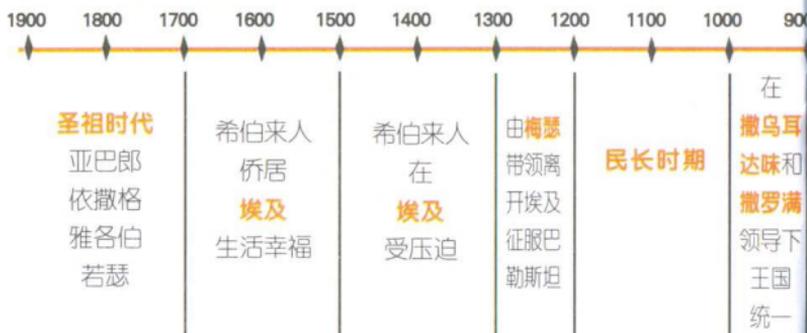
艾斯德尔

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)

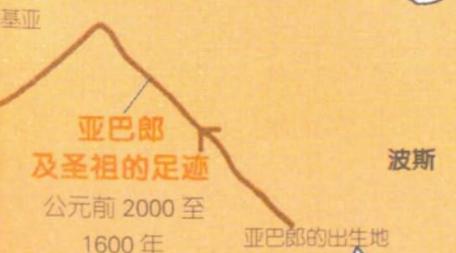


公元（新约）



保禄的四次行程

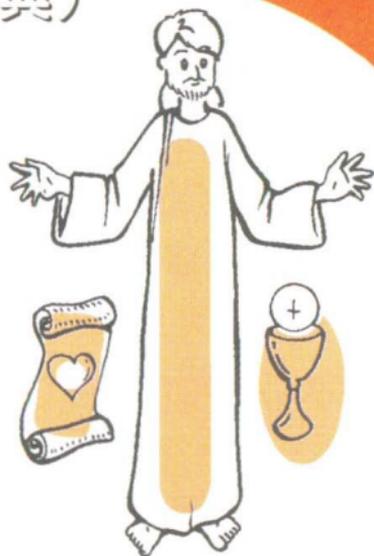
- 第一次行程(巴尔纳伯同行)
- 第二次行程
- - - 第三次行程
- 第四次行程



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？



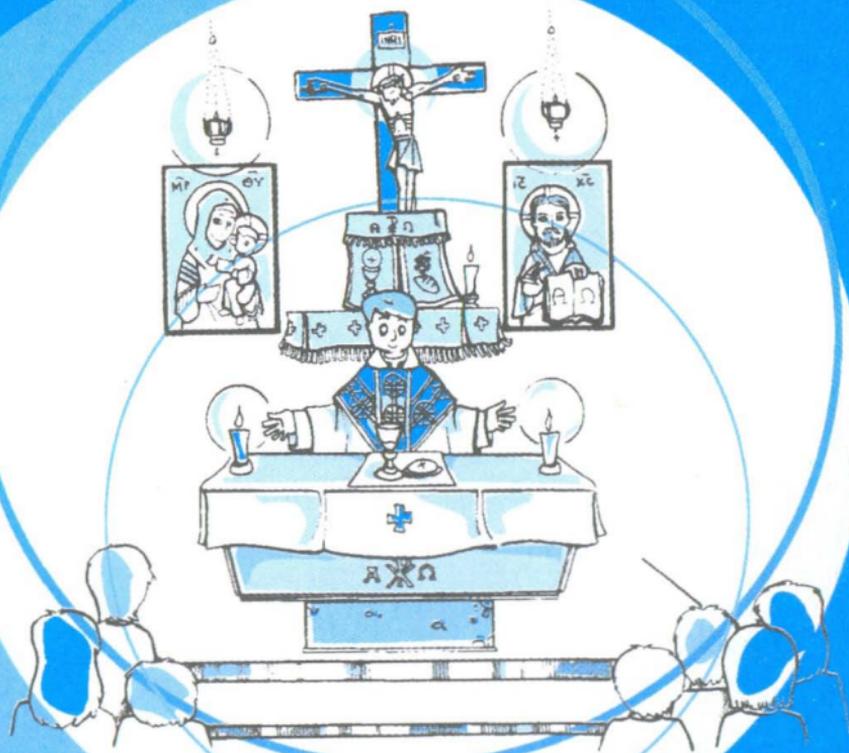
5. 在阅读时做笔记
记下要查考的字句及有
疑问的地方

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

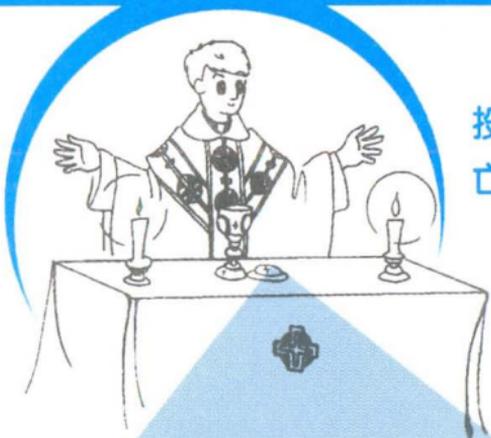
为什么要 参与弥撒？



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)

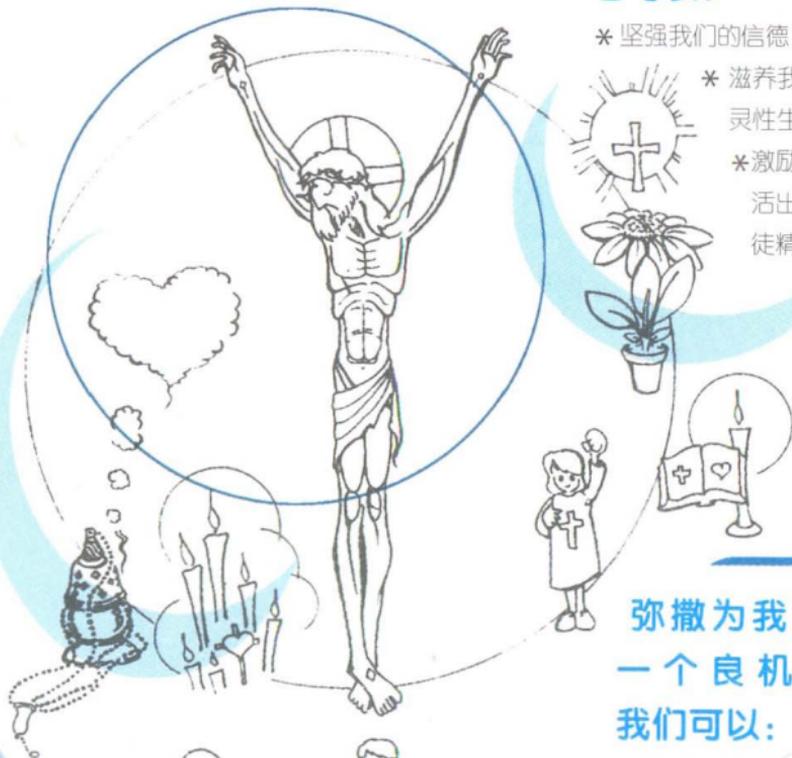
为什么我要参与弥撒

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）

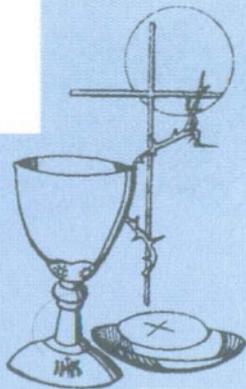
弥撒是一个筵席

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。

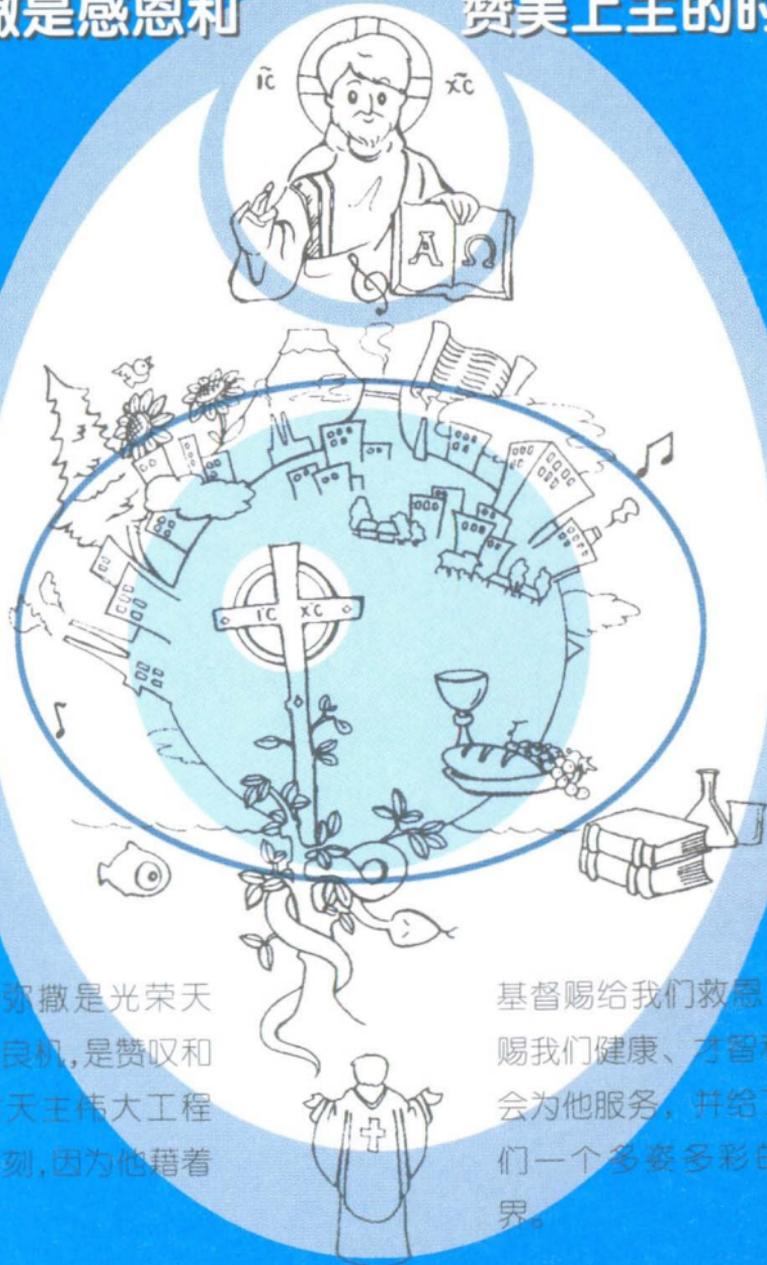


信仰团体共同庆祝及分享筵席。圣体的筵席使我们合而为一，更有能力去奉献自己。



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。



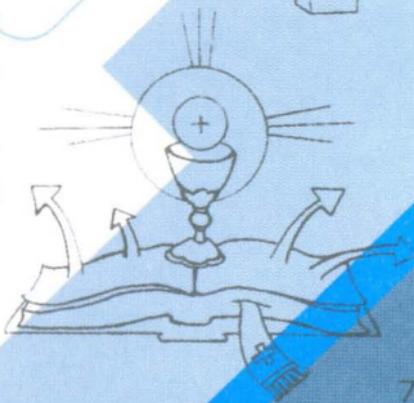
弥撒中的读经,使我们把心神集中在天主的圣言和基督的教训中。



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。



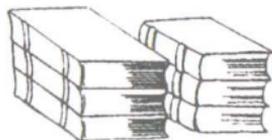
坚持以基督的价值观作一切的准绳。



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。

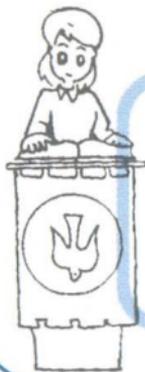


你的奉献

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。



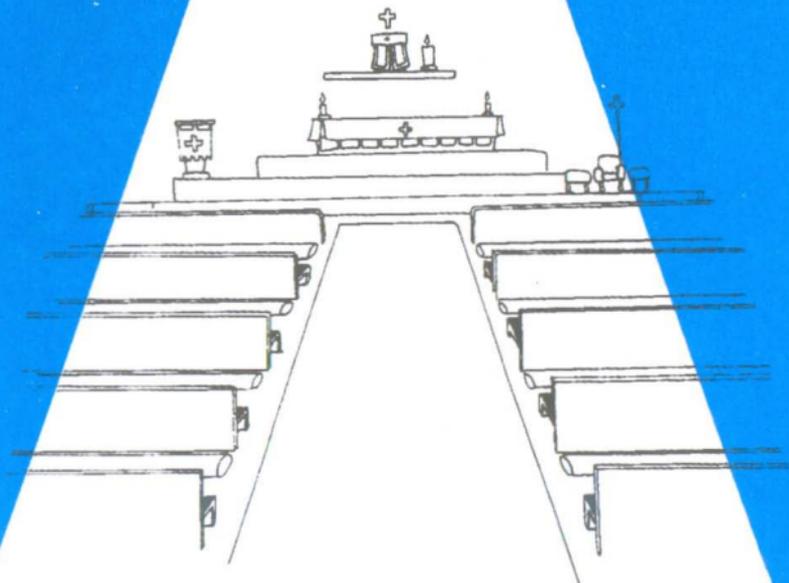
加入送圣体员行列,协助主祭分送圣体、圣血给其他教友。

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。

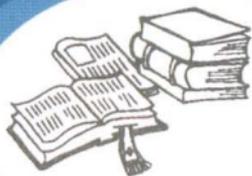


弥撒后组织活动，使信仰团体体验共融的精神，分享读经的感受，和生活见证。



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



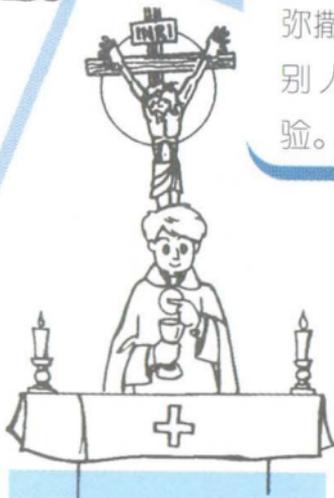
弥撒前做好准备——研读圣言、默想圣言、祈祷



努力使每台弥撒成为自己和别人难忘的经验。



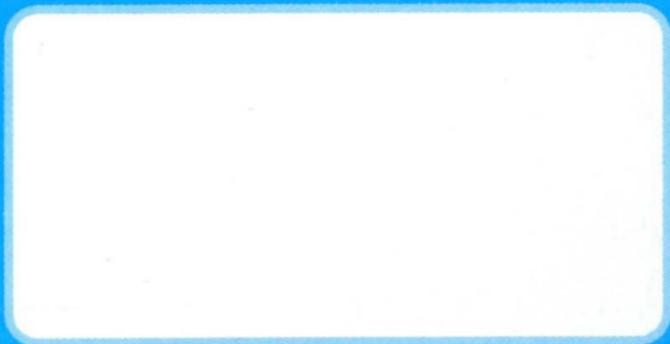
在团体中分享你的奉献和喜乐



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？

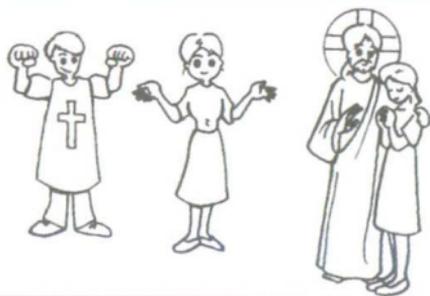
因为在礼仪年内，
我们庆祝基督的
逾越奥迹 - 我们
信仰的基础！

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

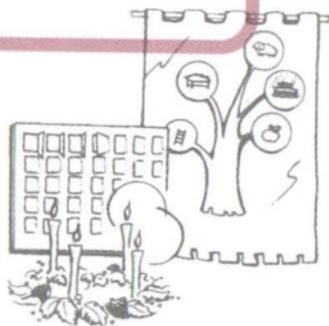
准备心神

—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。



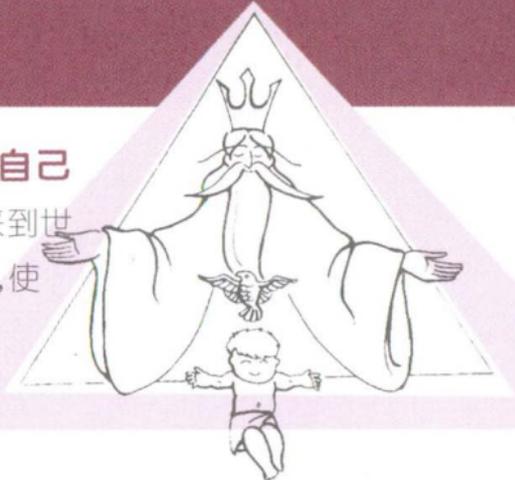
让圣诞节的喜乐,一直延续下去!

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。

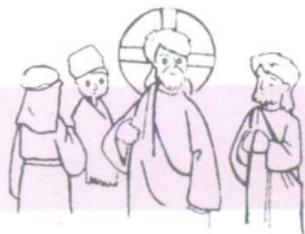


天主把耶稣显示给贤士

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”。

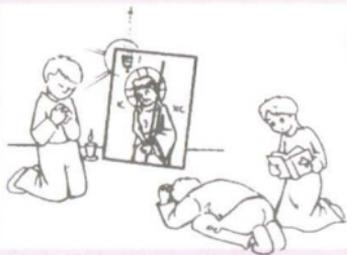


主显节随后就是常年期。

(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：

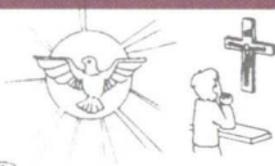


作好准备迎接复活节

——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。

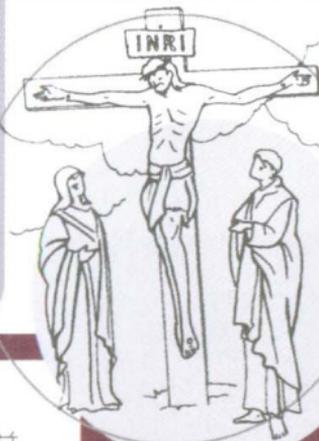
圣周四



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节庆



——多认识不同的节期和节庆



——多了解礼仪年的重要



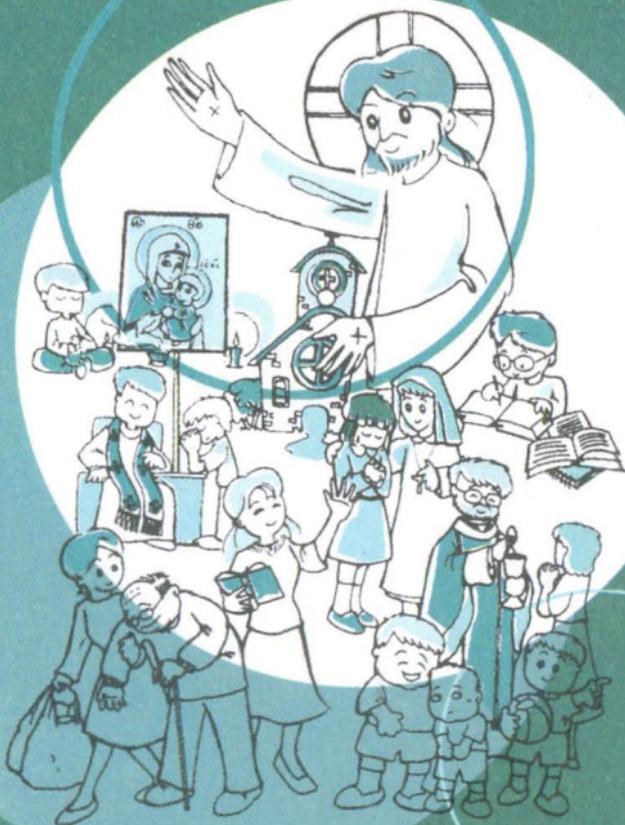
在礼仪年中
活出你的信仰吧！

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



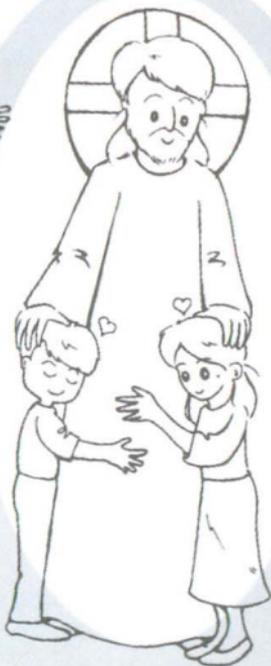
河北信德社

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！

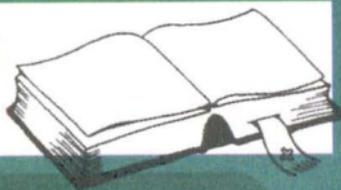


“信德也是这样：若没有
行为，自身便是死的。”
(雅 2:17)



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



雅威

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。

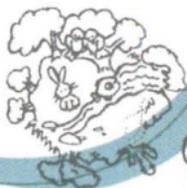
清楚地指出如果我们能随从圣神而生活，我们便能活出信仰。

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

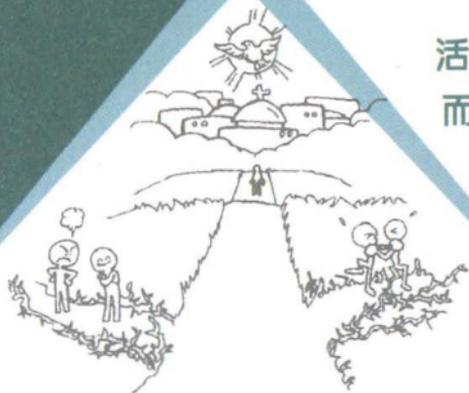
耶稣是爱的典范,他的爱既慷慨又包容,且是白白的赐予。个人对耶稣的承诺能帮助你：

- 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：

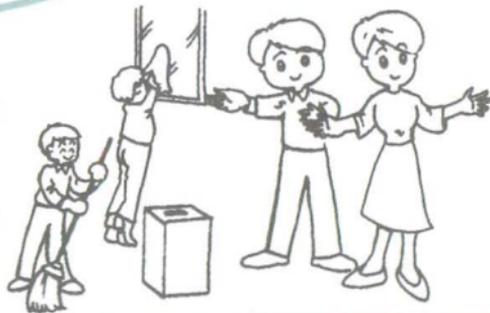


帮助身体上或精神上有需要的人



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

