

與基督同行之路  
以使徒隨時待命的態度



祈禱福傳會  
一號文件

## 目錄

一、 簡介.....	- 3 -
二、 何謂祈禱福傳會？ .....	- 5 -
三、 祈禱福傳會的靈修道路 .....	- 7 -
a、 心靈之道 .....	- 8 -
b、 面對人類和教會使命的挑戰 .....	- 16 -
四、 實用指南 .....	- 17 -
a、 我個人如何活出祈禱福傳會？ .....	- 17 -
b、 祈禱福傳會之團體計畫 .....	- 19 -
c、 祈禱福傳會禱詞.....	- 21 -

# 一、簡介

祈禱福傳會(Apostleship of Prayer, 簡稱 AP)於 1844 年在法國成立，之後由教宗託付給耶穌會，傳至今日活力驚人，卻懷抱革新的希望。祈禱福傳會和教會一樣，也正在追隨新福傳的腳步，尋找新的表達方式，以面對經歷巨大文化變革的世界，這些變革影響了人類生活的每一層面。我們的社會和當初祈禱福傳會誕生的社會已大不相同，我們察覺，若要用顯著的方式對現代人說話，就同聖若望保祿二世說的，需要新的方法、新的語言，特別是新的熱情。

祈禱福傳會希望成為教會革新的一部分，過去非常有用，普遍受到歡迎的方式、祈禱和做法，應該調整運用到新的世代。在過去四年裡，祈禱福傳會的羅馬總辦公室輔導一項世界性的努力，我們稱之為「祈禱福傳會的再造」。我們要在此向各位報告這項漫長投入過程的結果，我們非常清楚我們的表達仍然是暫時性和不完整的，當世界改變時，我們需要持續跟著改變，不斷地再造。我們首先努力為高特列神父(F.X. Gautrelet)在 1844 年所領受的靈修主軸精確定位。我們認為他當年表達的靈修原則，在現今時代仍保持其價值和實用性，這就是我們祈禱福傳會再造的焦點。這些原則是：使徒性的隨時待命，在基督的使命中合作，以祂的聖心象徵我們與祂個人性且親密的關係，以世界性的祈禱網絡為教會服務、為正義服務。

新的祈禱福傳會的樣貌會是什麼樣呢？它會是一條靈修道路，被「心」的象徵所激勵——這是人心，也是耶穌聖心——二者皆希望回應當今人類的需要。新的祈禱福傳會主要有教會的面貌，是一個心的網絡，在全世界與教宗一起為教會的使命祈禱。新的祈禱福傳會將是一個世界性的祈禱網絡，含有數位化的要素（尤其透過正在架構的新國際官網）。新的祈禱福傳會也有年輕的特質，因為我們將青年分支聖體生活團(Eucharistic Youth Movement, 簡稱 EYM)的培育計畫統整得更好了，而它將有一個使命的功能，這套計畫會培訓堂區及教區組織中的平信徒，更新他們的靈修生活。除此之外，祈禱福傳會要像耶穌——我們要努力創造一個這樣的祈禱福傳會：幫助我們將基督放在我們生命的中心，與祂一起生活，發展

親密友誼；我們都受邀成為使徒，與祂合作，為我們的弟兄姊妹，接受祂的慈悲使命差遣。

接下來的文件提出一些方針，讓你們大家一起經過實踐來確認。你們將告訴我們是否真的聆聽了聖神的聲音，並且幫助我們更開放地去聆聽，這樣我們才能繼續幫助我們的成員，將他們的生活與耶穌結合在一起，將自己投入，服務他人。

在我們手中的是四份文件系列的第一份，最終可能會有更多。這份「一號文件」意在鼓舞大家，為祈禱福傳會的再造奠定基礎，也是整個系列中最重要文件，針對的對象是所有想認識或加深了解何謂祈禱福傳會的人；「二號文件」是在現今再造的光照下重讀祈禱福傳會的歷史；「三號文件」包含給各國秘書處的指示；仍在準備中的「四號文件」將為前述各文件提供神學和牧靈的基礎。我們期待能撰寫更進一步的文件，向特定對象，例如主教、教區神父、耶穌會省會長等等，介紹祈禱福傳會的再造。

好好閱讀，好好祈禱，好好做使徒工作！

*Claudio Barriga D., sj*

前總會長代表

*Frédéric Fornas, sj*

現任總會長代表\*

祈禱福傳會暨聖體生活團

apora@sjcuria.org

www.apmej.net

\* 註：此代表為祈禱福傳會總輔導，即耶穌會總會長所任命的。

## 二、何謂祈禱福傳會？

「此後，主另外選定了七十二人，派遣他們兩個兩個地在祂前面，到祂自己將要去的各城各地去」。(路 10:1)

「然而時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人」。(若 4:23)

祈禱福傳會主要是一種方式，使我們為基督使命隨時做好內在的準備，這種隨時準備好的根源和典範就是耶穌基督，在聖體中，祂把自己給予我們，不斷地為我們顯示祂的臨在。接受祂的生命會引領我們懷著感恩之心，日復一日將我們自己的生命奉獻給天父。

祈禱福傳會是教會提供給所有基督徒的一種靈修方式，幫助他們在每日生活中成為復活基督的朋友和門徒，帶領他們走向一個以祂的聖心為標誌之個人性的愛的盟約。

祈禱福傳會是一個世界性的祈禱網絡，在教宗的每月祈禱意向中，回應人類與教會使命面對的挑戰。

- 祈禱福傳會邀請我們以一種內在使徒性隨時待命的態度生活，這種態度是愛所結出的果實，必須來自與被釘在十字架上、死而復活的基督，發展個人性並且親密的關係。在這關係中，我感受到被愛，願意隨時待命，以愛還愛。
- 為了幫助我們在微小、日常事務上，對復活基督的使命更慷慨開放，祈禱福傳會邀請我們遵循一些靈修操練和一套培育計畫，我們稱之為心靈之道（參見下文）。這些操練讓我們向聖神開放，祂將我們的生活、我們的心融入耶穌的生命和祂的聖心之中。這些操練邀請我們與耶穌一起向天父，單純並徹底地奉獻出我們的所是和所有。
- 祈禱福傳會邀請我們活出感恩聖事的生活。我們在感恩聖事中與為我們獻出生命的基督相遇，這是我們使徒性隨時待命的至高源頭與啟發。當我們慶祝感恩聖祭時，是以一種殊榮的方式將我們自己與耶穌結合，天父為了治癒我們，主動將我們的歷史融入到祂自身的歷史中。與耶穌的相遇使我們能和好，能擺脫束縛我們的限制，能夠奉獻我們的生命為祂的使命服務。
- 祈禱福傳會邀請我們加入一個全球性的網絡，這個網絡中有數以百萬計的人與教宗一起祈禱，在每月教宗祈禱意向中，他為我們指出了這些挑戰，這些祈禱意向打開我們的心胸，去關心教會和人類的迫切需要，與每月祈禱意向的主題產生共鳴，帶領我們投身支持天國的正義。祈禱福傳會邀請我們也與所有為博愛和正義而努力的人合作，即使是來自其他不同宗教傳統的人，祈禱福傳會是教宗託付給耶穌會為整個教會的一個服務，受託散播這些意向，即使它只是個祈禱和代禱的團體。
- 祈禱福傳會為教會所有的人服務，不論是以個人或是團體的方式，祈禱福傳會可以視當地的文化和教會的需要，以教會內一種運動的形式，來組織自己的團體。在其他現實情況下，祈禱福傳會支持現有的教會團體或個人，而不創設它自己的架構或組織。祈禱福傳會邀請基督徒更深地活出他們洗禮的聖召，培育自己成為被釘在十字架上，死而復活的基督的使徒。
- 為那些想與天主關係更深入，並對祂的旨意更慷慨開放的人，祈禱福傳會邀請這些人將他們整個生活交付給耶穌聖心，與耶穌結盟(Alliance)在一起（奉獻生活）。透過與耶穌的盟約，這人接受主賜給他的親密友誼，他也宣告他自己的渴望，要如同祂的使徒一樣，更為祂的使命隨時待命。

### 三、祈禱福傳會的靈修道路

祈禱福傳會的靈修內容是什麼？

我們用兩節來回答這個問題：

- 在第一節提出一張我們信仰的路線圖，並稱之為**心靈之道**，激勵我們更加準備好去為耶穌服務。
- 第二節解釋我們使命當前的意義，就是支持教宗和教會，承諾每天都為每月祈禱意向祈禱。



# 祈禱福傳會 心靈之道

A Way Of The Heart

羅馬，2014年1月16日

祈禱福傳會的靈修內容和培育計畫是一種心靈的學校(A school of the heart)。這途徑是以九個步驟引領我們認同耶穌的想法、內心和計畫。每一段聖經和引文，都在訴說天主對我們每一個人和全體人類的無限愛情，我們應該在祈禱的靜默和敬畏中領受它們，因為它們說的是我們與祂的歷史。我們被邀請去活出一份與死而復活的基督個人性的愛的盟約，並每天慷慨地隨時待命，當祂的使徒與祂一起在其使命中合作，我們被派遣為教會服務，也被派遣去使天主慈悲的愛臨在這世界。接下來的幾頁主要在給祈禱福傳會及其內在的路徑一個統合的願景，邀請我們參與這個世界性的祈禱網絡。

## 1. 在起初已有愛

- 我愛妳，我永遠愛妳…（耶 31:3）
- 婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊？看哪！我已把你刻在我的手掌上…（依 49:15）
- 愛就在於此：不是我們愛了天主，而是他愛了我們，且打發自己的兒子…（若 壹 4:10）



- 祂於創世以前，在基督內已揀選了我們。（弗 1:4）
- 任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。（羅 8:39）

我們信仰生命中的最初也是最長存的話，就是天父永恆的愛，這是祂持續不斷對我們說的話，也是我們在祂為我們所做的一切事上，每日所探求的——我愛你。「天主是愛」（若壹 4:8），這是祂的本質；祂不能不愛我們。「愛」永遠是天主注視我們的方式，無論我們生命的歷程如何——即使我們因為罪而遠離祂，祂的愛是毫無條件，永不撤回的，這是我們靈修之道的原則與基礎，我們的生命始於祂的愛，也因祂的愛而持續，而有朝一日將回歸那愛。意識到祂的愛，讓我們能真正的去以愛還愛。

## 2. 人心，不安又需索無度

- 天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切望你，我有如一塊乾旱涸竭的無水田地。（詠 63:2）
- 上主我由深淵向你呼號，我主，求你俯聽我的呼號！（詠 130:1）
- 神貧的人是有福的，因為天國是他們的。（瑪 5:3）
- 你藏在何處？愛人，獨留我呻吟？…（聖十字若望，靈歌）
- 因為你創造我們是為了你，我們的心得不到你，就不能安息在你的懷抱中，便搖搖地不會安寧。（聖奧斯定，懺悔錄）

我們渴望幸福，並以各種方式尋求它，天主給了我們慷慨去愛和生活的能力，但很多時候，我們仍覺得貧乏和迷失，背負著挫折和深切渴望的重擔，無法解決我們的個人危機，並找到內在的平安。為那些在追尋、有靈性需求的人，和那些渴望在內心接受耶穌基督的人，在此引介的是一條信仰、祈禱與生活之道。它是一條謙遜的道路，我們內心的軟弱將不是阻礙，而是我們最大的資產，因為我們要遇見的是一位親近窮人的天主。

### 3. 在一個破碎的世界裡

- 天主看了他所造的一切，認為樣樣都很好。（創 1:31）
- 因為我的人民犯了雙重的罪惡：他們離棄了我這活水的泉源，卻給自己掘了蓄水池，不能蓄水的漏水池。（耶 2:13）
- 他們必由這海走到那海，由北至東，去尋求上主的話，卻尋不到。（亞 8:12）
- 醒來！我主，你為什麼依舊沉睡？起來！你不要永遠把我們拋棄。你為什麼掩起你的慈顏，不顧我們的痛苦和辛酸？（詠 44:24-25）
- 祂來到了自己的領域，自己的人卻沒有接受祂。（若 1:11）

我們充滿讚嘆地默觀世界之美，以及人類心智在歷史中所完成的偉大事功。但是，我們共享的世界也因痛苦的矛盾，造成死亡和苦難而傷痕累累。生命和愛心往往被暴力和自私所窒息，弱小者和弱勢的人被強權者所壓迫，自然資源消耗殆盡，有太多的悲傷和孤獨。然而，在為和平與正義的呼聲中，我們聽到了天父的聲音，呼喚我們歸向祂，我們離開了主的道路與祂為人類的計畫。

### 4. 父派遣子來拯救

- 看哪！我要行一件新事，如今即要發生，你們不知道嗎？（依 43:19）
- 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…（出 3:7-8）
- 是我教了厄弗辣因邁步，雙臂抱了他們…是我用仁慈的繩索，用愛情的帶子牽著他們。（歐 11:3-4）
- 天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯。（格後 5:19）
- 聖神也扶助我們的軟弱。（羅 8:26）
- 天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子。（若 3:16）
- 因為人子來，是為尋找及拯救迷失了的人。（路 19:10）

天父並沒有將我們遺棄在這破碎的世界裡，祂曾藉先知們多次以不同的方式談到祂的愛，最後藉著祂降生成人的聖子耶穌基督對我們說話（參閱希 1:1）。在祂內，天父將我們的歷史融入祂自身的歷史中，以恢復祂的創造並治癒我們受傷的人性；在祂內，為我們捨棄其生命而天父從死者中復活的那一位，已經赦免了我們的罪；在祂內，天主慈悲的愛顯示出來，決意來拯救我們。與祂同在，我們即便在苦難和困難當中，學會認出天主聖神在這世上的工作，帶來更新。

## 5. 他稱我們為他的朋友

- 你不要害怕！…我以你的名字召叫了你，你是我的。…你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。（依 43:1, 4）
- 耶穌上了山，把自己所想要的人召來，他們便來到他面前。他就選定了十二人，為同他常在一起，並為派遣他們去宣講，稱他們為宗徒…（谷 3:13-14）
- 我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。（若 15:15）
- 伯多祿轉過身來，看見耶穌所愛的那個門徒跟著，即在晚餐時靠耶穌胸膛前…（若廿一 20）
- 看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。（瑪 28:20）
- 因此，凡由他而接近天主的人，他全能拯救，因為他常活著，為他們轉求。（希 7:25）
- *誰願跟我來，吃喝穿戴，都跟我一樣；還該和我一樣，白天工作，夜間警惕…（聖依納爵，神操 93 號）*

耶穌稱我們為他的朋友，並邀請我們與他建立個人性且親密的愛的盟約。他仍然活著為我們代禱，積極吸引我們到他跟前，他視我們為他聖心的珍貴寶藏。與他的友誼會使我們以他的眼光來看世界，我們將一起分享他的苦與樂，而我們也將與他一起為我們的弟兄姐妹們貢獻心力。他常與我們同在，直到今世的終結。

## 6. 基督在我們內

- 到那一天，你們便知道我在我父內，你們在我內，我也在你們內。(若14:20)
- …我們要到他那裏去，並要在他那裏作我們的住所。(若14:23)
- 你們住在我內，我也住在你們內…正如父愛了我，同樣我也愛了你們；你們應存在我的愛內。(若15:4,9)
- …所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。(迦2:20)
- 你們不知道，你們是天主的宮殿，天主聖神住在你們內嗎？(格前3:16-17)
- 至於你們，應把從起初所聽見的，存留在你們內；如果你們從起初所聽見的，存留在你們內，你們必存留在子和父內。(若壹2:24)
- …並使基督因著你們的信德，住在你們心中。(弗3:17)
- 我們眾人反映主的光榮的，…都變成了與主同樣的肖像(格後3:18)

天主因對我們無止境的愛，渴望居住在我們的心中。耶穌在臨終時將這個令人驚奇的許諾留給他的門徒，他要居住在我們每個人的心裡。聖保祿見證說：他生活已不再是他生活，而是基督在他內生活。這是聖神在我們的信仰生活中，帶領我們朝向的視野，祂設法讓基督徒在身心靈都與基督一致。這是我們所渴求的，我們以一顆謙遜的心來乞求，我們知道透過我們自己的努力絕對做不到。我們相信與基督的同心同意是以聖體聖事的特恩賜給我們，基督透過祂的聖體與聖血把自己給予我們，將我們的心塑造成為祂自己的聖心，所以我們可以成為祂，行動如祂。

## 7. 我們與祂一起奉獻生活

- 聖神也扶助我們的軟弱。(羅8:26)
- 這個窮寡婦比所有向銀庫裏投錢的人，投得更多，…這寡婦卻由自己的不足中，把所有的一切，全部的生活費，都投上了。(谷12:43-44)
- 耶穌拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們說：「這是我的身體，為你們而捨棄的。你們應行此禮，為紀念我。」(路22:19)

- 看，上主的婢女，願照你的話成就於我吧！（路1:38）
- 所以弟兄們！我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這才是你們合理的敬禮。（羅12:1）
- 看，我已來到，為承行你的旨意。（希 10:9）
- 主，請祢收納我的全部自由、我的記憶、我的理智，和我的整個意志。凡我所有，或所佔有，都是祢所賞賜的；我願完全奉還給祢，任憑祢隨意安排。只將祢的聖愛，和祢的聖寵，賞賜給我，我變心滿意足，別無所求了。（聖依納爵，神操 234 號）

接近基督將使我們為他人付出生命，如同基督所做的。我們學習儘管自己是軟弱和有限的，我們的生活還是可以對別人有益。知道自己是被愛、被揀選，且祂住在我們內，會使我們有尊嚴，充滿感恩，並使我們能以使徒性隨時待命的態度，去奉獻我們自己的生命，以回報在我們生命中所領受的眾多美善。自私與懶惰會使天主在我們內的工作徒勞無功，我們要抗拒它們並以此來做奉獻。祂邀請我們慷慨地順從祂的召喚，如同納匝肋的瑪利亞所做的。祂並不想沒有我們的參與，而去拯救我們或改變這世界。即使我認為自己的奉獻沒有意義，但它還是能對別人有所幫助的，因為耶穌曾捨身為我們死在十字架上，而天父將我們的奉獻結合到祂聖子的生命和聖心中。當我們在耶穌身旁，我們也會更接近世界的苦難，而我們要努力地去回應，如祂所做的。我們透過自我奉獻的祈禱，告訴天父我們準備好要與祂的聖子合作，同時我們向聖神謙遜地祈求，不再阻撓祂在我們內的工作。我們經由聖體聖事以非常特殊的方式被激勵與滋養，因我們在其中看到基督對天父的完美奉獻，這是我們自我奉獻的表率。

## 8. 一個慈善的使命

- 他派遣我向貧苦的人傳報喜信，治療破碎了的心靈。（依61:1）
- 對一切窮人不要轉面不顧，這樣天主也總不會轉面不顧你。（多4:7）
- 你們該懷有基督耶穌所懷有的心情。（斐2:5）
- 耶穌動了憐憫的心，就伸手撫摸他，向他說：「我願意，你潔淨了罷！」（谷

1:41)

- 上主的神臨於我身上，因為祂給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊。（路4:18）
- 設想天主三位俯視滿佈人類的世界廣大區域（聖依納爵，神操102號）[…]  
先看地面上的人，形形色色各不相同，衣服不同、態度不同；有的是白種，有的是黑種；有的享受和平，有的正在戰爭；有的哭，有的笑；有人生病，有人健康；有的在生，有的在死。（聖依納爵，神操 106 號）

天主，耶穌與我們的父，希望在我們內並透過我們——祂的使徒，使祂的慈善臨在這世界。我們受邀讓我們自己擁有天父對人類慈愛的眼光，並與耶穌基督的聖心一起行事，我們以不同的方式與祂的聖子，一起被派遣到人類生活的邊緣之處，我們被派遣到人們遭受不公義的地方，去幫助治癒和支持心靈破碎的人。即使我們身體會受限於疾病，即使我們覺得沒有能力改變社會不公平的結構，我們還是要參與這項使命，使天主慈悲的眼光看向我們的弟兄姊妹。因為我們自己曾蒙受慈悲之恩，所以我們可以把它傳給別人。我們跨越教會的界限，因為耶穌的神就在有慈悲仁愛的地方。透過祈禱和具體作為，我們可以使不同文化、宗教傳統的人，就是那些對聖神開放的人，聚集在一起，並努力減輕那些最需要幫助者的痛苦。

## 9. 一個關注人類需要——祈禱和服務的全球網絡

- 他們日夜總不緘默；提醒上主的人哪！你們總不要休息！你們也不要讓他休息，…直到正義顯現有如光明，她的救恩燃灼有如火炬。（依62:6-7, 1）
- 亞巴郎近前來說：「你真要將義人同惡人一起消滅嗎？假如城中有五十個義人，你還要消滅嗎？[…] 上主答說：「假如我在索多瑪城中找出了五十個[或四十個，或三十個，或二十個，或十個] 義人，為了他們我要赦免整個地方。」（創18:23-33）
- 這些人同一些婦女及耶穌的母親瑪利亞並他的兄弟，都同心合意地專務祈禱。（宗1:14）

- 你們也就成了活石，建成一座屬神的殿宇，成為一班聖潔的司祭，以奉獻因耶穌基督而中悅天主的屬神的祭品。（伯前2:5）
- 此後，主另外選定了七十二人，派遣他們兩個兩個地在祂前面，到祂自己將要去的各城各地去。（路10:1）
- 願你們平安！就如父派遣了我，我也同樣派遣你們。（若22:21）

祈禱福傳會是一個世界性的祈禱網絡，為教宗每月祈禱意向而服務。這些意向表達了教宗在今日世界所關心的事，這些事被視為是目前對人類和教會的挑戰。我們希望以這些意向指引我們在那個月的行動和祈禱。

這個網絡是由那些無論何時何處隨時待命，願意透過他們每天自我奉獻，而在基督的使命中合作的人所組成的。使命的召喚是熱火，使我們成為使徒，從天父的心被派往世界的心。

在來自不同國家和文化，以及不同靈修家族中，天主教徒首先受邀成為這個網絡的一分子。祈禱福傳會將這種多元的豐富用於服務教會的合一。其他人也以不同的方式受邀參加這個網絡：在教宗意向中所隱含的挑戰，使我們開放與其他基督徒，以及其他為世界的大愛和正義工作的人合作。

# 面對人類和教會使命的挑戰

每個月教宗會將兩個他對人類和教會比較關心的祈禱意向，託付給祈禱福傳會，祈禱福傳會不但獻身為此祈禱，還有責任在全世界散播這些意向，使更多人伴隨教宗一起祈禱。與教宗一起祈禱，象徵或表達祈禱福傳會對普世教會使命的首要承諾。

在這些意向中，我們可以看到教宗睿智、權威的觀點，召喚我們去關注在他心中所掛慮的**全球議題**。這確實是他位居整個教會之首的普世目光，敏察當今眾生的苦與樂。我們認為這些意向是真實的挑戰，使我們正視我們的祈禱，推動我們生活的方向。它們首先挑戰我們個人的生活，因為我們被召與我們所祈求的相符一致；它們同時邀請我們接觸其他也為當月祈禱意向主題工作的人或機構，無論是否為教會機構，建立有利於雙方共同關注的夥伴關係。

祈禱意向有兩個：一個是**總意向**，另一個是**福傳意向**。總意向是關係到所有的善心人士，而不只是天主教徒，總意向當然是普世教會所關注的事，但是超越了教會的疆界。基本上，總意向以所敘述的情況，作為我們對世界和平與正義的渴望，以及對教會的承諾。教宗親自邀請我們為這些主題祈禱和努力，派遣我們作為祈禱的教會，以謙遜服務的態度與世界對話，我們持開放態度，與其他宗教以及想法異於我們的人合作。

另一方面，**福傳意向**被視為對教會生活的挑戰，顯示讓教會成為更好福傳工具的渴望。

透過這種方式，教會的使命就不再只是發生於遙遠國家的事。教會的一切都是賦有傳教性質的，而兩個祈禱意向其實都是具有傳教使命，因為它們的目標是：受過洗的人應該可以在當今世界，專注於某些具體的挑戰，更好地為基督的使命服務。為這些意向祈禱會打開我們的視野，看向世界，承擔我們弟兄姐妹的歡樂和希望、痛苦和折磨。

有些國家的主教會加上第三個意向，這也是祈禱福傳會在當地服務的一部分。



## 四、實用指南

### a、我個人如何活出祈禱福傳會？

他就對他們說：「為此，凡成為天國門徒的經師，就好像一個家主，從他的寶庫裏，提出新的和舊的東西。」(瑪13:52)

祈禱福傳會在將近 170 年歷史中的靈修實踐已大不相同。現在，我們已深入了解我們珍貴的傳統寶藏，我們對祈禱福傳會的原初神恩要保持「創意的忠誠」，想提出一些舊的和一些新的做法；再加上我們稱之為「心靈之道」的路徑，這些可以幫助我們培育我們的心成為使徒性的隨時待命。各國團隊和個人，都可以根據個別的狀況和靈修需要，採用及調整。

1. **每日三時刻**：我每天至少在這三個特別的時刻祈禱。為了實行，我會選擇最能啟發我，以及最能幫助我對復活主隨時待命的形式：可以在我面前放個耶穌像或十字架，可以是在家裡一個特別的地方，可以背誦一段特定的禱文，可以使用數位裝置等。

- **清晨與基督同在**：當我開始我的一天，我會找沉默的片刻，意識到復活主的臨在。我祈求天父，讓我對祂聖子的使命隨時待命，將我之所是、所有奉獻給祂。我可以用自己的話，或唸已寫成的禱詞作這個奉獻。我祈求聖神，為人類與教會使命的需要和所面臨的挑戰，開啟我的心，我跟著教宗本月的祈禱意向，為他們祈禱。
- **白天與基督同在**：在一天裡的不同時刻，在路上或在車站，在家裡或在辦公室，我讓自己意識到我在天主面前，並重申我「**白天工作，夜間警惕**」(聖依納爵神操 93 號)隨時待命的態度。
- **夜晚與基督同在**：在一天結束的時候，在靜默的片刻，我請聖神告訴我，在這一天當中，耶穌以哪種方式陪伴著我，並感謝祂；我問自己，我以哪種方式對祂的使命開放，也感謝祂；我看自己怎麼阻礙祂在我內的工作，並請祂懷著慈悲前來，轉化我的心；我祈求祂，讓我在第二天的生活可以更親近祂；耶穌給了我祂的祝福。

註：在針對國家團隊的三號文件中，我們在附件 1 提供這三個時刻的詳細建議

2. **我如何參加祈禱福傳會網絡：**維持與國家辦公室（祈禱福傳會在各國家的總部）或最鄰近國家辦公室的連繫；我會要求獲得其文宣、雜誌、訊息和其他資料，來幫助我加深與耶穌的關係，並使我與全球網絡保持聯繫；如果有可能，我會參加團體、培育活動或網路社交網絡；我與這個世界性祈禱網絡合一的標記，是每天為教宗的意向祈禱，尤其在每月的**第一個星期五**，在傳統上，這一天是紀念天主在十字架上啟示祂的愛，以及祂聖心對全人類的愛；如果可能，我在這一天參加感恩祭；我會遵守從國家辦公室所收到有關這一切的指示。

### **總結，哪些是祈禱福傳會的特殊作法？**

- 活出每天三時刻的祈禱，將自己的生命與復活耶穌結合在一起，並以使徒性隨時待命的態度奉獻。
- 承諾自己的生活，如教宗每月祈禱意向所指出的，以祈禱和服務來回應所面對的人類及教會使命的挑戰。
- 「心靈之道」是祈禱福傳會的靈修路徑和陶成培育。
- 參與祈禱福傳會在當地和全球的網絡。

### **活出所有基督徒支持的一切信仰實踐：**

- **聖體聖事：**導向耶穌聖心的內在經驗，教導我們與耶穌一起生活，像祂一樣生活，為使命服務。在每次感恩祭中，我們讓耶穌為人類捨命臨現，這是奉獻和隨時待命的終極表率。
- **孝愛聖母：**她是使徒性隨時待命的典範，她的心裡充滿了耶穌和祂的計畫。
- **參加一個生活小組：**如果可能，加入其他那些遵循祈禱福傳會生活方式的人。
- **持續陶成：**這將使與耶穌的共融有實質內容，並答覆去成長為一個使徒，應包括參與祈禱福傳會直接相關的陶成議題（耶穌聖心、代禱、祈禱福傳會的

歷史等），和其他能滋養基督徒信仰的領域（如聖經、神學、靈修生活、聖事等）。

註：再造祈禱福傳會的靈修內容和作法，會適時因成員年齡而稍作調整，將呈現在我們的青年分支——聖體生活團的陶成計畫。

## 更大的奉獻：與耶穌結盟

凡在祈禱福傳會內感覺被推動，要與耶穌聖心更緊密結合在一起，並對其使命更願意隨時待命的人，可以選擇一種特殊的許諾，我們稱之為「與耶穌結盟」（有些地方稱為「奉獻」）。雖然這樣的「盟約」對祈禱福傳會成員沒有強制性的要求，但它是「心靈之道」和我們的靈修實踐所走向的境界，它是有些人可自由選擇的一個選項，藉由獻出他們個人、家庭或團體的生活，活出屬於耶穌基督的印記，而這也將意味著對祈禱福傳會有更大的責任，並更加參與其使命。「與耶穌結盟」，要根據個別的文化背景調整，遵照國家辦公室對此的方針來實行，可以在特殊的日子更新他們的奉獻，例如在第一個星期五，生日或其他重要日子。

### b、祈禱福傳會之團體計畫

祈禱福傳會團體成員受「心靈之道」所啟發，並努力依上述指示，做個人的實踐。

每個團體應該與國家辦公室保持聯繫，並接受辦公室提供的指南和陶成材料，在某些情況下，透過祈禱福傳會網站或社交網頁。我們建議團體：

- 分享閱讀文件「心靈之道」的心得，幫助彼此以它當作一項祈禱和日常生活的計畫。可以使用國家辦公室所提供的資料。
- 參與國家辦公室推動的全國或區域性的聚會、退省或陶成活動。

- 決定如何參與全球的祈禱網絡，尤其是根據國家辦公室建議的可行性，在第一個星期五推動的活動。
- 默想教宗每個月向我們提出的兩項挑戰（教宗祈禱意向）的意義。我們一起在團體內，或許可以發現在那個月內一種確實的投身，無論是以個人或團體的方式，以符合我們所祈求的（兩個意向之一）。為了散播這些祈禱意向，並使大家為此祈禱，可以在堂區安排團體祈禱（如明供聖體、晚禱、守聖時、玫瑰經或各種遊行），也許可以和其他人一起，採取具體行動。
- 在一年當中，與教宗祈禱意向相關主題有關的機構建立聯繫，並計畫一些共同的行動。（例如，如果教宗為病人祈禱，那個月就安排去醫院服事）
- 在各自的堂區團體散播教宗祈禱意向。
- 為每位團員或為整個團體籌辦「**與耶穌結盟**」。
- 安排培訓課程，以加深祈禱福傳會的生活。
- 參與其他需要的主題培訓課程來滋養信仰，如聖經、神學、聖事和靈修生活。這些課程可能是由祈禱福傳會自行安排，或者也可參加教區或靈修中心所提供的培育課程。

## 祈禱福傳會禱詞

<p><b>新奉獻禱詞（建議）</b></p> <p>父啊，我在這裡。 我知道祢一直與我同在。</p> <p>我將我的心放在你聖子耶穌的聖心內， 祂在每天的感恩祭中將自己給予我們。</p> <p>願你的聖神堅強我， 在我的一切言行中活出福音。</p> <p>我將今天奉獻給你—我的一切祈禱、工作、喜樂、痛苦—我的整個人和我所做的一切。</p> <p>我與教會之母瑪利亞，一起為教會的使命、為整個祈禱福傳會，也為教宗本月的意向祈禱。阿們。</p>	<p><b>為祈禱福傳會的再造祈禱</b></p> <p>仁慈的天父，天地的主宰， 大約在<b>170</b>年前， 祢在一群人心中 所點燃的一把火 已經散佈到全世界。</p> <p>他們的心火熱地去傳述祢的好消息， 將你愛的福音傳播給全人類。 祢在祢聖子的心中碰觸他們的心， 使他們透過祈禱成為使徒。 祢將他們放在世界的中心， 為祢教會的使命服務。</p> <p>今天，我們祈禱福傳會的男女老少 仍因你的聖愛而燃燒。 仍渴望回應普世弟兄姊妹的渴求。</p>
<p><b>自我奉獻</b></p> <p>主啊，我獻給祢 我的手，去做祢的事； 我的眼，像祢一樣去看； 我的唇舌，去說祢的話； 我的思緒，讓祢在我內思考； 我的精神，讓祢能在我內祈禱； 尤其是將我的心獻給祢， 讓祢能透過我愛祢的父和全人類。 我將整個自我獻給祢， 使祢在我內茁壯成長， 好使祢，主耶穌 為我生活、工作和祈禱。</p> <p>（藍斯洛 安德Lancelot Andrew）</p>	<p>主，請取用和收納我們的生命。 讓我們順服於祢的聖神。 願祢託付給我們的全球使命 今日如往昔 成為一個全球的祈禱網絡 深入到人心。</p>