

福傳組的靈修工作與心得反省

蔣祖華¹

本文作者擔綱輔神福傳組同學的靈修生活和相關的培育工作，藉此首先介紹其工作內容，包括福傳組學生的靈修培育、為慕道班舉辦的聖神祈禱營、福傳師的持續靈修培育工作。最後，則提出對這份工作的反省與心得。

福傳組從 2004 年 9 月開辦迄今，已有十二屆的同學就讀。在這當中，一直由本人負責福傳組同學的靈修生活，和相關的培育工作。藉著這次神研會的機會，反省與總結這些年來的工作和其中的心得體會，與大家分享。

首先，將介紹這些年的工作內容，也包括為慕道班舉辦的聖神祈禱營；之後，提供對於這份工作的反省作為總結。

一、福傳組學生的靈修培育工作

福傳組在開始的時候，大多數同學是一般教友（平信徒），通常的情況是尚未建立起一個穩定的祈禱生活，也沒有太多的祈禱經驗，所以需要一個培養的機會和過程，來幫助他們建立起一個穩定的祈禱生活。為此，福傳組的同學在三年的學習中，

¹ 本文作者：蔣祖華老師，輔仁大學宗教學系碩士、輔仁聖博敏神學院神學碩士畢。

每學期每週二到週五的早晨，都有半小時早禱的時間：每週一午間有半小時敬拜讚美；在沒有學會活動的週三下午，會安排福傳組靈修時間；此外，尚有平日個別談話，及寒暑假的避靜活動等。

通常經過三年的過程，大多數同學都能建立起一個相對穩定的祈禱生活，並有不少人能帶入畢業後的生活當中。

後來，有些修女也就讀福傳組，並參加這個培養的過程。這些修女們通常已完成了初學，大部分是處於暫願階段：她們大部分已經建立了修院的祈禱生活，與教友的一般情形不同。但是，經過這三年的培養，我常發現她們能真正開始祈禱，與天主建立內在的關聯，而不只是外在的行動。也就是說，這三年的過程，可以幫助她們內化與發展祈禱生活。

而各方面祈禱方式的操練，也有助於擴大福傳組同學們的祈禱生活與視野，從而更發展其靈修生活。

現將福傳組的靈修培育工作，分述如下：

(一) 每日早禱 (週二到週五上午 7:30~8:00)

早禱目標：建立祈禱生活、發展祈禱生活、提供多方面的祈禱方式²。帶領時，並不會每年都相同，而是注意到學生的靈修程度與靈修發展的過程而有所調整，並適當配合禮儀年度來

² 這個思想來自已故耶穌會朱修德神父。他認為要培育人的靈修生活，適宜多多提供各方面的祈禱材料，讓被帶領的人獲得多方面的經驗，而從中選取對其有益的方式。因為人人不同，對某人有益的方式，卻不一定適合另一人。

安排。曾經在早禱中帶領過的祈禱表列如下：

- ✧ 大德蘭基督臨在的祈禱（心禱入門）³；
- ✧ 根據神操祈禱第二式默想經文⁴：經文默想，練習靈魂三司默想法；
- ✧ 玫瑰經作默想與默觀（根據教宗若望保祿二世宗座牧函：〈童貞瑪利亞玫瑰經〉）⁵；
- ✧ 玫瑰經作代禱工具（根據教宗若望保祿二世宗座牧函：〈童貞瑪利亞玫瑰經〉）；
- ✧ 根據神操祈禱第一式省察：十誡、然後七罪宗，進階：三司五官；
- ✧ 默想諸聖，唱諸聖禱文；
- ✧ 爲亡者祈禱（代禱練習）；
- ✧ 奉獻的祈禱（聖依納爵的奉獻詞，聖蒙福奉獻於聖母禱詞）；
- ✧ 福音默想（按照依納爵式擬定的默想材料）；

³ 參：Max Oliva, S.J. 著，梁偉德、王敬弘譯，《祈禱自由，愛也自由》（台北：光啓文化，1998），18~19 頁。

⁴ 依納爵神操在四週退省的題材之後，提出了「祈禱三式」（《神操》238~260 號），幫助人們從事祈禱。其中第一式（238~248 號）與其說是祈禱，還不如說是省察；第二式（249~257 號）默想常用經文；第三式（258~260 號）是節奏式的祈禱。若參照大德蘭在《全德之路》對於口禱與心禱的教導，可以發現這是用心禱的方式作口禱。可參：賈培爾神父著，《從祈禱到全德之路》（台北：星火，2015），第十章〈心禱、口禱與默觀〉。

⁵ 參：葛羅謝爾著，梁偉德譯，《串起希望之鏈》（台北：光啓文化，2007）。書中收錄了教宗若望保祿二世宗座牧函〈童貞瑪利亞玫瑰經〉。也提供以牧函建議的方法所做的祈禱材料，可供人使用。

- ◇ 苦路的祈禱，光明之路的祈禱；
- ◇ 慈悲敬禮（含串經）；
- ◇ 聖母德敘禱文、敬禮聖母；
- ◇ 讚美的祈禱（口禱，歌唱）；
- ◇ 朝拜聖體的祈禱；
- ◇ 念靈修書籍並默想（如：小德蘭《回憶錄》、《最後言談錄》、《詩集》⁶、聖蒙福《真誠孝愛聖母》⁷、皮爾高山《我是可憐的傢伙》⁸……等）。

（二）週一午間敬拜讚美（每週一下午 2:00~2:30）

由學生準備並帶領，共同讚美祈禱，也培養他們帶領小敬拜的能力。有時候，會按著禮儀年度，適當安排敬禮（十月與五月向聖母奉獻；十一月讚美諸聖；另有為亡者祈禱、向若瑟敬禮、苦路敬禮、聖體敬禮、泰澤祈禱……等）。

（三）週三福傳組靈修時間

在沒有學會活動的週三下午，福傳組會安排同學的靈修時間。內容有時和早禱、週一敬拜讚美相配合；說明或發揮相關

⁶ 里修小德蘭著，張秀亞譯，《回憶錄》（台北：光啓文化，1996），荊嘉婉譯，《聖女小德蘭最後言談錄》上、下冊（台北：光啓文化，2002）。詩集已經版。

⁷ 聖蒙福著，待示村魯譯，《真誠孝愛聖母：為耶穌基督王國作準備》（台北：至潔，2004）。

⁸ 瑪婷·卡達著，厄瑪奴耳團體譯，《我是可憐的傢伙：厄瑪奴耳團體創立人皮爾·高山的靈修語錄》（台北：星火，2015）。

的靈修主題，或是安排小組分享，讓他們學習分享祈禱經驗，並澄清與加深彼此的祈禱經驗。有時安排和好聖事，帶領他們省察，並領受和好聖事。有時安排靈修生活上的課程，來幫助他們發展靈修生活等。

(四) 個別靈修談話

按著每個人的情況和我時間的限度，安排個別靈修談話，或是了解他們的靈修生活，或是幫助他們發展靈修生活。通常是每兩週到一個月左右一次不等。有些人也會帶領他們作日常生活神操。

(五) 寒暑假避靜

除了學期中的祈禱生活安排，在寒暑假也會安排團體避靜。方式是依照依納爵神操，從事封閉式和輔導式的避靜。每天在安靜的默禱中，按著提供的材料進行反省與祈禱，並與輔導談話，循著神操的動力，獲致避靜中天主所賜的恩寵。

通常安排的時程如下：

- ✧ 福一上三天小避靜（週五中午到週一中午）；
- ✧ 寒暑假五天神操避靜；
- ✧ 福二暑假八天神操避靜。

二、為慕道班舉辦的聖神祈禱營

在華人福傳基金會的福傳師或福傳組同學帶領的慕道班中，會設法安排一次聖神祈禱營，藉著種種祈禱活動，幫助大

家得到聖神的經驗。營隊的內容有敬拜讚美、感恩的祈禱、耶穌傳電影觀賞、聖神是誰、經驗聖神、聖神的祈禱（含覆手祈禱）、隨聖神的生活（在慕道班中繼續信仰的成長）、見證分享、彌撒……等。

營隊的目標是提供慕道者有碰觸到天主的機會，幫助慕道班的穩定成長。營隊邀請的對象，是福傳組和福傳中心舉辦慕道班的慕道者，因為這些人在營隊後，比較可能繼續被良好的照顧，而不只是得到一次性的經驗而已。通常參加過祈禱營的慕道者，在慕道班中會比較穩定，後來領洗的比例也很高。所以聖神祈禱營可以幫助穩定慕道班。

三、福傳師的靈修培育工作

我的工作除了負責福傳組同學的靈修培育、帶領聖神祈禱營之外，也會照顧福傳組畢業的同學，特別是華人福傳基金會的福傳師。我除了（一）繼續個別靈修談話，可能是面談或是利用通訊設備談話（電話或網路）、（二）也利用時間拜訪一些福傳師，分享與支持他們的工作與靈修生活。（三）不定期安排福傳師的持續培育活動（on-going formation），包括靈修、福傳等面向。每年也會安排福傳師團體或個人的避靜（5到8天不等）。

四、心得反省

在這十幾年的福傳組靈修培育工作經驗中，我發現到，福傳組學生經過三年的學習，或福傳師在其投身工作的過程中，他們的信仰與靈修生活都有所成長。我反省可能有以下的理由：

(一) 福傳組學生在學習與實習中的成長

1. 有真正的、穩定的祈禱生活的框架：如前所述，許多平信徒教友同學來到神學院時，並沒有建立自己的祈禱生活，也沒有多少祈禱生活的經驗。經過三年的靈修培養，許多人建立了祈禱生活。有些修女也來福傳組學習，他們一般都已经有了祈禱生活；在這三年的過程中，也常能調整與更新他們的祈禱生活。這都是因為福傳組提供一個穩定的祈禱環境與框架。
2. 使命提供真正的信仰會遇的機會：因為福傳組同學需要實際到慕道班實習：宣講（要理講授）、為慕道者代禱，也陪伴他們。所以有機會去實踐與分享信仰，也有機會遇到挑戰、困難或挫折；在這過程中，信仰與靈修為他們就更為實際、也更容易發展他們和天主的關係，穩定發展其靈修生活。

(二) 福傳師在使命工作中成長

畢業後，有的同學從事福傳師的工作。我發現在他們很困難的福傳工作處境中，反而使他們更有機會依賴天主，也更發現天主對於他們的領導，從中學習到與天主合作的功課。因為吃過苦，也能真正發展和天主的關係。