

向聖施禮華  
求職、求治癒、為家庭祈求  
九日敬禮

# 向天主高舉家庭 並從中轉化它！

文／李親美（台中水滴堂教友） 圖／主業團資訊辦公室

早在1981年12月，教宗若望保祿二世就發布了《家庭團體勸諭》；聯合國在1994年，將該年定為「家庭年」；當時教宗若望保祿二世為響應聯合國的決定，也隨之宣布1994年為天主教會的「世界家庭年」；2014年台灣地區主教團有鑑於社會的傳統家庭價值觀正受到衝擊與挑戰，也定該年為台灣教會的「家庭年」。

2014-2015年教宗方濟各陸續在周三要理講授中一系列的講了許多有關家庭的教導；2016年又發布了《愛的喜樂》宗座勸諭；主教團亦將2017年訂為台灣地方教會的「家庭年」，希望在這一年中透過祈禱、講座、會議、工作坊……等方式促進信友對家庭的重視。教宗的諄諄教誨、教區中負責家庭輔導工作的部門以及彌撒中神父的講道，我們信友們可曾深受感動？可曾一步步的放下自己、做出改變呢？

教宗在2017年11月底的教會社會訓導節的講話中說到：「忠信之人必定具備改變的能力」，相信我們都是忠信之人，因此，我們要依靠天主的助祐使我們真正的成為日新又新的天主喜愛的子女。

## 聖家的榜樣

讓我們想一想：哪個是自己生活中所迫切要學習的？

剛過完聖誕節、聖家節，相信聖家的榜樣——耶穌、瑪利亞、若瑟聖家的特質仍然縈繞在我們的腦海；讓我們想像一下聖家三口相處的情形：

○互敬互愛；○相互扶持；○聖化每日的工作；○關懷別人的需要；○服從天主的旨意；○在平凡的事務中成聖；○分施天主的恩寵；○聆聽彼此的言語、默存心中，反覆思索；○聖母的笑容、聖若瑟的慈愛、耶穌的謙遜；○家中充滿共融的氣氛；○聖母安定的心神、時常感恩、祈禱，懷有信、望、愛三德；○聖若瑟的忠信、不自私和慷慨仁慈、無我的處處為對方著想；○知道自己的使命，彼此協助，以基督為中心；○沒有暴力、封閉和分裂……等衝突；○屈尊就卑的謙遜；○聖母在逆境中的堅強；○做好家居生活中的瑣碎小事；○其他

《心靈語主》（聖人慶節釋經9月至12月，149頁）的默想內容有一段發人深省的話：「當一家人住在某座房子之中，把房子轉變成一個家，這個地方就會反映在這裡居住之人的素質。他們突顯了這個住所的美麗；一如聖神寓居於聖母身上，家和居住其中的人也會構成一個整體，就像身體和衣物的關係一樣。」

「房子」、「家」和「居住之人」給了我一些聯想：**房子要採光良好**：家要基督之光；居住的人要是光明之子、和平之子。**房子要通風良好**：家要溝通祈禱、與主相通；居住的人要坦誠互信互愛。**房子要格局方正**：家要有倫理；夫妻相愛相敬、父慈子孝、兄友弟恭、親友和睦。**房子要梁棟堅固**：家要有崇高的理想、傳承的家風；人要有胸襟氣度、待人寬厚。**房子要令人樂於居住**：家要有溫馨的氣氛、喜樂的笑聲，令人有歸屬感；人無論環境順逆，都充滿信望愛之德。

的確，基督徒家庭的生活重心、價值觀、人生目標是非凡的、神聖的，有屬天的榮寵；基督徒是天主的子女，要聖化日常生活的價值。

## 參加主業團每月退省的恩典

在2015年的四旬期，我認識了主業團這個幫助平信徒在日常工作及履行基督徒普通職務中追求聖德的團體，（聖教宗若望保祿二世在1982年11月28日正式確認主業團為屬人監督團——天主教會聖統機構；並在2002年10月6日，於聖伯多祿廣場列主業團創辦人真福施禮華為聖人。）我參加了這個團體在台中帶領的月退省，這一個下午的寶貴心靈時間，為我來說，是一個心靈掃除、整理、轉化、加油、更新的好時機，我會反省自己與天主和家庭生活、信仰生活

上的點點滴滴，使自己積極的聆聽神父的道理、老師的談話；再藉著和好聖事幫助自己省察、悔改、接受神父的輔導，做出改變的行動；就這樣一月月、一次次的軟化自己的心，修正自己的態度、思言行為；原本以為很難做到的事，很難改善的關係，竟然就在聖事的恩寵中，獲得了轉化；所以，受益的不只是我自己，還有我的家人親友。

除了退省，我喜歡用九日敬禮的祈禱文請聖人代禱；我願在此推薦《向聖施禮華為家庭祈求九日敬禮》，讓我們以聖人的教導和祈禱意向為鏡，來檢視新的一年中可以致力的家庭靈修重點，使我們能向天主高舉我們的家庭，並從裡面轉化它。

## 向聖施禮華為家庭祈求九日敬禮總目標

願基督徒的精神和真實的愛情在每一個家庭裡孕育，願家庭是父母和孩子追求聖德的殿堂，依賴天主的聖寵，願家中的每一成員學習以基督徒的方式面對生活中無可避免的困難。

## 九日敬禮第1天 婚姻——神聖的召喚

已婚者對自己的聖召，該有明確覺悟是很重要的。他們該明白，天主不僅召叫他們有人性之愛，也要他們藉人性之愛詣於天主之愛。天主自無始之始的永恆就揀選了他們，與天主的創造化工合作，生養教育兒女。吾主要求他們把自己的家，把家庭生活，變成基督徒德行的見證。《與施禮華蒙席會談93》

**意向**：上主，請顯示我們基督徒婚姻的偉大，並幫助我們珍惜這個來自於祢愛的召喚，它是個人的，也是神聖的，而且是祢在此世託付給我們的使命——建立一個神聖而健全的基督徒家庭。如同聖若望保祿二世所說：家庭是社會裡「最原始、最有生命力的細胞。」在教會裡也是一樣。

上主，請幫助我們注視並效法耶穌、瑪利亞、若瑟在納匝肋聖家的榜樣，因他們充滿信德與愛德地活出簡樸、喜樂、忘我、慷慨地自我付出的精神。生活就是全然為祢，和親愛彼此。

讓我們想一想：召喚什麼？

1. 與天主的創造化工合作，生養教育兒女。
2. 把自己的家，把家庭生活，變成基督徒德性的見證。
3. 珍惜這個來自天主的召喚，完成主託付給我們的使命——建立一個神聖而健全的基督徒家庭。
4. 注視並效法耶穌、瑪利亞、若瑟在那匝肋聖家的榜樣，因他們充滿信德與愛德的活出簡樸、喜樂、忘我、慷慨的自我付出的精神。
5. 生活就是全然為主，相親相愛。

## 九日敬禮第2天 婚姻——成聖的道路

婚姻的目的，是協助結婚的人聖化自己，聖化他人。所以，他們在耶穌基督親自建立的聖事中，領受特殊聖寵。被召度婚姻生活的人們，在天主聖寵助佑下，可獲得在婚姻狀況下修德成聖所需要的一切。《與施禮華蒙席會談91》

日復一日地聖化家庭生活，以愛去創造一個真正的家庭氣氛，要聖化我們生活的每一天，許多基督徒的德行是必要的。首先要有神性的信望愛三德，其次要有其他所有人性的德行，例如：明智、忠貞、誠摯、謙虛、勤儉、愉快等等。《基督剛經過23》

**意向**：上主，請幫助我們了解，在懷著愛心履行婚姻及家庭（配偶、父母親及子女）的責任中，我們能聖化自己。請幫助我們明白，我們是可以一步一步地達到基督徒成聖的理想。

日復一日地藉由模仿天主的大愛，及實踐其他的基督徒德行，來增進我們與耶穌基督之間的認同。上主，請幫助我們創造一個真實的家庭氛圍，幫助我們努力為「營造一個美滿的家庭」得活出的德行：謙

遜、忘卻自我、善解人意、承認缺失的溫柔、慷慨地付出與寬恕，和所有能幫助我們克服自私自利的一切德行。最終愛情戰勝一切。

讓我們想一想：家庭中最重要德行是什麼？

1. 婚姻的目的，是協助結婚的人聖化自己、聖化他人。並日復一日的聖化家庭生活，以愛去創造一個真正的家庭氣氛，而聖化我們生活的每一天。
2. 在天主聖寵助佑下，可獲得在婚姻狀況下修德成聖所需要的一切。
3. 要有神性的信望愛三德，其次要有人性方面的好德行：明智、忠貞、誠摯、謙虛、謙遜、勤儉、慷慨的付出、愉快、善解人意、忘卻自我、承認缺失的溫柔、寬恕，和所有能克服自私自利的一切德行。
4. 藉由模仿天主的大愛及實踐其他的基督徒德行，來增進與耶穌基督間的相似，讓愛情戰勝一切。

## 九日敬禮第3天 基督徒之愛

有時我們談到「愛」的時候，似乎是指屢足私我的衝動，或指滿足個人嗜好的自私欲望。其實，這不是愛。真正的愛，在於擺脫私我，獻出自我。愛，帶來喜樂；但這喜樂，植根於十字架。只要我們還沒有抵達永生極樂之境，便不會有不帶犧牲痛苦的真愛。《基督剛經過43》

**意向**：上主我的天主，請讓我們從利己主義、視婚姻為自私的追尋「快樂的權利」中解放出來。讓我們看清，如果把婚姻轉化為尋求滿足、享樂，與實現個人夢想的手段，這些都是欺騙的行為。相反的讓我們明白：真正的婚姻是一個真愛的召喚，正如耶穌所教導的：付出比接受更快樂。請賜予我們力量去檢視自己的脾氣、情緒、細微的毛病、好逸惡勞的弱點，以及所有妨害社會上交往互動的缺點。同時，願我對他人所犯的過錯更諒解、更有耐心，不要過度強調他人的過失，而把小事渲染成一場鬧劇。

讓我們想一想：影響家庭氣氛的因素

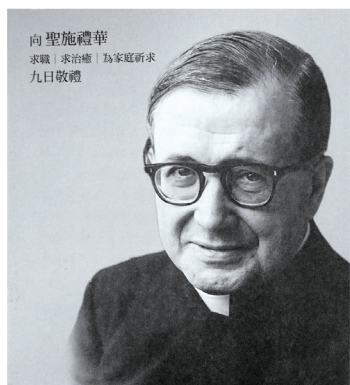
1. 真正的愛，在於擺脫私我，獻出自我。愛，帶來喜樂，植根於十字架。只要我們還沒有抵達永生極樂之境，便不會有不帶犧牲痛苦的真愛。
2. 付出比接受更快樂。
3. 檢視自己的脾氣、情緒、細微的毛病、好逸惡勞的弱點，以及所有妨害社會上交往互動的缺點。
4. 對他人所犯的過錯更諒解、更有耐心，不要過度強調他人的過失，而把小事渲染成一場鬧劇。

## 九日敬禮第4天 每一天的愛

基督徒夫妻不該忘記：幸福婚姻的秘訣，往往出現於日常生活的瑣事之中，而不是做白日夢。例如：傍晚回家，闔家團聚的和樂融融；同孩子們砥礪談心的親情孝愛；全家一起，做家務的齊心合力；碰到困難逆境時，所表現的幽默風趣、運動家的樂天精神。《與施禮華蒙席會談91》

若要保持新婚時的魅力與美妙，夫妻雙方都應該天天努力更新他們的愛情。要這樣做，必須通過犧牲，常常笑容可掬，富於創意機智。如果丈夫每天工作辛勞，回到家裡，聽見妻子嘮嘮叨叨，把她認為白天碰到的倒霉事情，一一說個不停，那麼丈夫開始失去耐心，聽不下去，這有什麼使人感到驚訝的呢？《與施禮華蒙席會談107》

**意向**：願天主賜予我們恩寵，使我們對待他人的態度絕不流於例行公事。請幫助我們透過喜悅和體諒，來表達我們的情感。好好照顧家庭裡使用的物品，並細心維護我們和家人相處所保留的時間。願我們夫婦善待彼此，如同剛訂婚時一樣，並且留心地在對方和孩子身上灌注喜悅之情。願我們藉著細膩的愛的行為（例如衣著儀容，倦怠時展現出的恩愛和微笑），學習忘卻自我，避免任何不甚厚道的表現。（未完待續）



向聖施禮華  
求職 | 求治癒 | 為家庭祈求  
九日敬禮

# 向天主高舉家庭 並從中轉化它! 下

■文/李親美(台中水滸堂教友) 圖/主業團資訊辦公室

## 讓我們想一想：愛的存摺裡已經有幾位數了

1. 幸福婚姻的秘訣，往往出現於日常生活的瑣事中，而不是做白日夢。
2. 透過喜悅和體諒，來表達我們的情感。
3. 好好照顧家庭裡使用的物品，並細心維護我們和家人相處所保留的時間。
4. 夫婦善待彼此，如同剛訂婚時一樣，並留心的在對方和孩子身上流露喜悅之情。
5. 藉著細膩的愛的行為(例如：衣著儀容、倦怠時展現出的恩愛和微笑)，學習忘卻自我。
6. 避免任何不厚道的表現。

## 九日敬禮第5天 明亮喜樂的家庭

每一個基督徒家庭，應是一個平安與恬靜的避風港。儘管每天都有著日常生活的小挫折，然而，一種深刻誠懇的摯愛之情，應佔統治地位。與此摯愛之情的氣氛同時並存的，還有著一種實踐力行的真信德所帶來的，根深蒂固的寧靜。《基督剛經過22》

對幸福的狂熱追求和不惜一切代價以求避免任何的困苦艱難，才真正使得人難以歡欣，乃至殃及整個社會。每種境況都有自己獨特的優美之處。每一種境況，都是天主的特別召喚，一個嶄新的契機去工作，去為愛德做神聖的見證。《與施禮華蒙席會談97》

別忘記人人都需要：在身邊，不時出現幾張充滿笑容的面孔。《犁痕57》

**意向：**上主，請幫助我不表現出因別人的缺失所引起的不耐和煩惱。假使我們覺得遭人誤解，受到忽視或不被珍重時，我們絕不傳達好似受害者的感受。願祢以樂觀灌輸我們與他人的談話，幫助我們避免對任何人、事、物抱持負面的看法。請教導我們不要因財務或其他困難，而鑄成鬧劇。請充滿我們的望德，深信只要與祢同在，我們定能平靜地克服這些困難。

## 讓我們想一想：測量一下我家的幸福指數

1. 家是一個平安與恬靜的避風港，儘管每天都有著日常生活的小挫折，然而有著因信德和愛德所形成的根深蒂固的寧靜。
2. 對幸福的狂熱追求，和不惜一切代價以求避免任何的困苦艱難，才真正使得人難以歡欣，甚至殃及整個社會。每種境況都有自己獨特的優美之處；每一種境況，都是天主的特別召喚，一個嶄新的契機去工作，去為愛德做神聖的見證。
3. 消除因別人的缺失所引起的不耐和煩惱。
4. 假使我們覺得遭人誤解、受到忽視或不被尊重時，絕不傳達好似受害者的感受。
5. 求主以樂觀光照我們與他人的談話，幫助我們避免對任何人、事、物抱持負面的看法。
6. 求主教導我們不要因財務或其他困難，而鑄成鬧劇。求主充滿我們的望德，深信只要與主同在，必能平靜的克服這些困難。

## 九日敬禮第6天 信賴天主的助佑，克服婚姻生活中的危機與困難。

誰若以為生活憂患開始之際，便是婚姻愛情正寢之時，那就是不懂得什麼叫婚姻。婚姻，是一件聖事，是一個理想，是一個聖召。正是在危急存亡之秋，愛情才會成長茁壯，春華而秋實。憂患困苦的激流淹沒不了真正的愛情，因為對同甘苦，共患難的人，慷慨犧牲，捨己助人的精神，只會把他們團結得更親密。《與施禮華蒙席會談91》

我們都不可能會是百分之百正確的。其實可以這樣講：在這一類清官難斷的事情上，誰越是自以為絕對正確，他就越是偏偏絕對不正確。順著這條思路來看問題，就使我們更容易痛定思痛，改正錯誤，向對

方賠不是，這是結束爭吵的上上之策。平安和恩愛，便會恢復。《與施禮華蒙席會談108》

**意向：**上主，請幫助我們在談及親戚朋友時，能避免任何負面的批評，或冒犯他人的話語。總之，閃避可能會傷害人，或造成傷口難以癒合的言語、態度和失誤。藉著一位好神師的指引，可以幫助我們清楚地看見自己更需要親近祢。請賜給我們力量克服怨恨，並不放棄和解的希望，拒絕任何悲觀極端的想法，同時把精神放在孩子、使徒工作上面，並為家庭平和而努力。

## 讓我們想一想：在逆境中的自處之道

1. 憂患困苦的激流淹沒不了真正的愛情，同甘苦、共患難、慷慨犧牲、捨己助人，會使夫婦團結得更親密。
2. 不要自以為是：我們都不可能是百分之百的正確；誰越是自以為絕對正確，他就越是偏偏不正確。
3. 在談及親戚朋友時，避免任何負面的批評或冒犯他人、傷害人、造成傷口難以癒合的言語、態度和失誤。
4. 求主賜給我們力量克服怨恨，永不放棄和解的希望，拒絕任何悲觀極端的想法。
5. 把精神放在孩子、使徒工作上面，並為家庭的和樂平安而努力。

## 九日敬禮第7天 與天主合作

吾主聖化並降福夫妻相互的愛情。祂預見的不僅是靈魂的結合，而且是肉體的結合……祂要用愛把新生命引入世界，擴大教會的奧體。《基督剛經過24》

你分享天主的創造力：因此，人性的愛是神聖的、美好的和崇高的。這是天主在祂至愛的眷顧中要其他人自由放棄的心靈喜悅。天主賞賜給每一個孩子，都是祂奇妙的祝福，不要害怕有孩子！《鍊爐691》

**意向：**上主，孩子是祢所賜的偉大禮物，請讓我們每天因為這份禮物而感謝祢。請幫助我們更細心地照顧他們的基督徒培育和物質生活，來表達我們對祢的感恩之心。上主，假使祢沒有賜給我們孩子，我們也不會因此而減少發揮神聖父母性的理想。我們仍然可以在其他方面奉獻自己：例如關切其他家庭的成員、協助收容棄嬰的機構、或主動參與年輕人的基督徒培訓。在適當的輔導下，與應有的審慎判斷之後，我們也可以考慮領養孩子的可能性。

## 讓我們想一想：基督是我家之主

1. 孩子是天主所賜的偉大禮物、奇妙的祝福，不要害怕有孩子！
2. 求主幫助我們更細心的照顧他們信仰方面的成長和物質生活，來表達對天主的感恩之心。
3. 如果沒有孩子，仍然可以在其他的方面發揮神聖的父母天性。

## 九日敬禮第8天 教育孩子

父母是有責任教育孩子的第一個教師。他們不僅要教育孩子們本性的知識品德，而且要教育孩子精神靈修方面的知識品德……他們在履行這項職責中，要明智審慎，體諒理解，要能愛，更要注意身教，為子女樹立好榜樣。強灌硬塞，高壓手段，並不是教育良策。父母所採用的最理想的態度，是真心同子女交朋友，做他們的知音，樂於分擔他們的憂患，傾聽他們的問題，有效而有趣地幫助他們。《基督剛經過27》

**意向：**上主，請賜與我們恩寵，能堅忍不懈地為我們孩子的整體培育而奉獻自己，因為是祢把孩子交給了我們。請讓我們了解，沒有任何事情能取代我們每天努力、恆心活出的身教榜樣，並渴望幫助孩子成長為正直的青年和真誠的基督徒。

上主，讓我們對聖施禮華的教導銘記在心：每個人就像一顆寶石，需經過琢磨而閃耀出光芒。讓我

們尋求聖施禮華的代禱，協助我們教育孩子美德，不向冷淡或怠惰妥協，或是乾脆放棄不顧。請賜給我們智慧去分辨孩子們的不同個性，才能依照每人的需求對待照顧他們。

## 讓我們想一想：如何成為光明之子

1. 父母是有責任教育孩子的第一個教師；不僅教育孩子們本性的知識品德，而且要教育精神靈修方面的知識品德，並為孩子的全人培育堅忍不懈的奉獻自己。
2. 每天努力以恆心、以明智審慎、體諒理解、愛和身教為子女樹立好榜樣，幫助孩子們成為正直的青年和真誠的基督徒。
3. 父母所採用的最理想的態度，是真心同子女做朋友，做他們的知音，樂於分擔他們的憂患，傾聽他們的問題，有效而有趣的幫助他們。
4. 請聖施禮華代禱，協助我們教育孩子們的美德，使每個人就像一顆寶石，經過琢磨而閃耀出光芒。
5. 求主賜給我們智慧去分辨孩子們不同的個性、才能，並依照每個人不同的需求對待、照顧他們。

## 九日敬禮第9天 天主就在家庭中

教友夫婦的模範，沒有比使徒時代教友家庭更好的了，凡能結合基督而生活的，必能把基督昭示眾人，齊來瞻仰。小小的基督徒團體，成為傳播福音及其訊息的核心。如今的教友家庭，跟那時沒有兩樣，而更能以一種嶄新的精神生活，並把這新精神傳播給一切同他們接觸的人們。這就是初期教友的風格，這就是我們要努力做到的目標：做和平與喜樂——只有耶穌才能帶給我們和平與喜樂——的播種者。《基督剛經過30》

**意向：**上主，請幫助孩子察覺到我們恆常喜樂地參與彌撒、勤領聖體、念玫瑰經等等……是出於愛心，而並非只是為盡義務而食古不化。上主，依靠祢聖寵的協助，願我們永不疲於為彼此和孩子們祈禱，特別是當他們遭遇到嚴重的道德與精神上的困難時。請加強我們的信德，深信因著我們的愛情、耐心與好榜樣，為孩子心中播下美善的種子，最終將開花結果。聖母瑪利亞，請接受我們為此意向而持續不斷的祈求。

## 讓我們想一想：有主同在不怕艱難/愛是永不止息

1. 做和平與喜樂的播種者——只有耶穌基督能帶給我們和平與喜樂；教友夫婦的模範，能以一種嶄新的精神傳播給同他們接觸的人們，這就是我們要努力做到的目標。
2. 求主幫助孩子察覺到我們恆常喜樂的參與彌撒、勤領聖事、念玫瑰經……等等，是出於以愛還愛之心，而並非只是為盡義務而行禮如儀。
3. 全心依靠上主，永不鬆懈的為家人祈禱，特別是當他們遭遇到嚴重的道德與精神上的困難時。
4. 求主加強我們的信德，深信因我們的愛情、耐心與好榜樣，能在孩子的心田播下美善種子，開花結果。
5. 祈求聖母接受我們為此意向而持續不斷的祈求。

## 結語

婚姻之愛的神聖意義，使人發現天主所吹的那口氣是怎樣的美妙，它使人品嚐到付出的喜樂，發現到犧牲也可以是一種享受，愛與被愛能使生命唱出或高亢、或低吟的優雅樂章。為父、為母的我們在提供子女精神、物質生活上的所需之外，最美麗的任務是活出二人的彼此相愛，在彼此最細膩的關懷、成全中，子女自然而然地看到愛的面容，自然而然地在潛移默化中懂得如何做愛的功課，自然而然地活出生命原來該有的面貌；同時，在面對外界的考驗中，能保有安靜穩定的心靈，發揮出家庭中所蓄積的能量，使一切境遇轉化為正向、有意義的發展。 (全文完)