

第一日

團體的目標

(四段的第一段)

“我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒。若是死了就結出許多子粒來。愛惜自己性命的，就喪失性命；那恨惡自己在這世上的性命的，要保全性命到永生。若有人服侍我，就當跟從我；我在哪裏，服事我的人也要在哪裏。若有人服侍我，我父必尊重他。”

(太 12: 24-26)

第二日

團體的目標

(四段的第二段)

耶穌以自己完全奉獻為榜樣，披露結果子的秘密。他接受死亡，藉此成為新生命的泉源。從地上被掛上十字架，他吸引萬國萬民投向他。人若眷戀生命會令生命腐化，那無條件賜給人的生命是永恆的。

第三日

團體的目標

(四段的第三段)

耶穌呼召服侍他的人，跟隨他的樣式，選擇走一條克己及犧牲的路。那些聽見這呼召又遵行的人，耶穌應許他們與上主連合。我們這團體的目標是建立一個社群，成員都接納主耶穌為主宰，而且全心全意將自己奉獻給主。成員將生命呈獻給耶穌和屬主耶穌的人，過普通人一樣的生活，同時回應呼召，實行特定的紀律和誓章。成員可以是男的，女的，單身，已婚，平信徒或者神職人員。

第四日

團體的目標

(四段的最後一段)

當創辦人鼓吹成立第三團的時候，他明白很多同道希望在每日生活中實踐自願貧窮，忠貞和服從的精神(而非像生活在修院內的弟兄姊妹一樣，實際履行這些生活原則)第三團的守則是為了幫助團友在普通日常生活中活出上述精神。

第五天

我們第一希望達到的

令到所有人都認識上主，愛上主。

我們基本信念是這樣的：- 耶穌基督是上主向人類最完全的顯示，藉著他道成肉身和在地上的事工，他給了人類一條得到真生命的途徑；藉著他的十字架，復活和他派遣的聖靈。我們相信教會的使命是令所有人認識福音。有見及此我們樂意承擔責任去帶領他人認識基督。我們恆常禱告，努力作工，期盼天國降臨。

第六天

我們第一希望達到的(繼續)

我們希望達成的第一件事，就是令人認識主耶穌。我們這個願望塑造了我們的生命和處事態度，顯露出上主所揀選的，所差派出去作見證的門徒對上主的順服。好像這些門徒一樣，我們在各自的生活圈子為基督作見證，祈禱，作工，期望完成大使命，令萬國萬民成為上主的門徒。

第七天

我們第二希望達到的(三段的第二段)

宣揚愛與和諧的精神

奉耶穌的名，我們致力拆毀人與人之間的分隔，也尋求所有人平等。所以我們第二希望達到的目標就是宣揚愛的精神和所有人的和諧。我們承擔責任消滅無知，驕傲和偏見所帶來不同形式的 unfair 和個別優待。

第八天

我們第二希望達到的

(三段的第二段)

宣揚愛與和諧的精神

奉基督的名，第三團的成員與所有不公義爭戰；不論發生在猶太人中間或者希臘人中間，在奴隸中間抑或在自由人中間，在男人中間抑或在女人中間。因為在基督裏面所有人都是一體的。我們的主要目標是活出耶穌對所有人開放的特質。行事為人本著忠誠，始終如一的精神，視所有人都是屬上主的，而不是自己達成目的的工具。

第九天

我們第二希望達到的

(三段的最後一段)

作為第三團的一份子，我們不單止預備為社會公義和國際和平發聲。我們願意將這些原則在我們的生活裏面付諸行動，樂意承擔所帶來的冷嘲熱諷或者針對迫害。

第十天

我們希望達到的第三點

簡樸的生活

初期基督徒完全降服於主，不顧一切的將自己所有奉獻。給世人對於物質財富一個新的目光。聖方濟迎娶“赤貧女士”為他的新婚妻子，從而再一次強調上述的目光。他渴望用愛來拆毀所有基於財富而出現的屏障。這也是第三團成員期望達到的，就是生活簡樸。

第十一天

我們希望達到的第三點(三段的第二段)

我們固然有物質財富，生計來支持自己及家人的生活。我們在生活中表現出真正是基督和聖方濟的追隨者，生活儉樸，在各方面樂意與人分享。我們明白有一些成員立志跟聖方濟一樣，過極端簡樸的生活。但所有成員都認同需要避免奢華，浪費，而且承認一切我們所有的，都是上主託付我們的。

第十二天

我們希望達到的第三點

(三段的最後一段)

我們的個人開支，限於足以保持自己和依賴我們的人健康和有良好身體狀態所需要的。我們致力從時刻依附著財富的狀態中釋放自己，不注意識到世上存在的貧窮問題和我們對這問題的負擔。我們不尋求了解這問題的量值，而是注重需要慷慨地將所有施與。這樣我們就能活出耶穌的挑戰，變賣所有的分給窮人，還要去跟從他。

第十三天

我們侍奉的三個途徑

第三團的成員期望與耶穌基督的形象達成一致。我們用三個途徑侍奉主：就是禱告，研習和工作。這三個途徑必須在修會整體的生活裏面，有全面和平衡的表達。這不代表個別成員必須平均的投身於每一個途徑。每一個成員的貢獻，可以因為個別的能力和處境而不同。話雖如此，每一個成員的個人生活守則必須包含這三個途徑的每一個。

第十四天

第一個事奉途徑

禱告

（三段的第一段）

第三團成員尋求在頌讚與禱告的氛圍下生活。我們期望可以時刻察覺上主的同在，以至我們真的可以不住的禱告。我們對居住在我們裏面的基督逐漸加深委身，而這個狀態成為我們常常喜樂的泉源。基督的愛激勵我們去服務，賜我們力量去犧牲。

第十五天

第一個事奉途徑

禱告

（三段的第二段）

聖餐是我們禱告生活的中心；我們與其他基督徒分享救主的犧牲和獻祭所帶給我們與上主結連得以更新的機會，紀念祂的死，領受祂所賜的靈糧。

第十六天

第一個事奉途徑

禱告

（三段的最後一段）

第三團成員明白代禱工夫在拓展上主國度中的能力。因此我們尋求不斷深化對上主的個人委身，時刻為教會和這世界的需要代求。時間充裕的，會把每日生活的大部分時間放在禱告當中。生活忙碌的也不會忽略禱告，而且防止特定的禱告時間被騷擾。最後，我們也鼓勵成員參加認罪復和聖禮，令過去了的罪過和錯失不再成為負擔，而且重新得到盼望。

第十七天

第二個事奉途徑

研習

“認識你 - 獨一的真神,並且認識你所差來的耶穌基督,這就是永生”(約 17:3)

認識上主是真正的知識。靈修研經是第三團成員的首要修煉工作,因為這是認識上主,進入永生的一個主要途徑。

第十八天

第二個事奉途徑

研習

(兩段的第二段)

正如靈修研經一樣,我們了解我們基督徒的責任也包括在其他領域,包括屬靈題目和屬世的題目,進行鑽研。有一些成員擔當鑽研教會在世間的使命,及將鑽研結果出版:題目可以包括怎樣將基督徒的原則納入世人怎樣聚積和分配財富,有關公義與和平的問題和所有有關於信仰生活的問題。

第十九天

第三個事奉途徑

作工

(兩段的第一段)

主耶穌取了奴僕的樣式。他來不是要人服侍,乃是要服侍人。他到處行善,醫病,向窮人傳福音,開解鼓勵傷心的人。

第二十天

第三個事奉途徑

作工

（兩段的第二段）

第三團成員致力以實際工作去服侍他人。我們盡量找機會顯露我們生命期望所達成的目標。有機會的時候，也主動幫助同樣追求這些目標的人。我們服侍他人最主的方法是表達基督的愛。基督的榮美和能力，是我們生命的啟迪和喜樂泉源。

第二十一天

我們著重的三方面

謙虛，愛和喜樂是我們生活所著重的。當這三種特質在我們團體中普及又顯而易見的時候我們的工作就有果效。若果沒有，所有做的都是徒然。

第二十二天

謙虛（三段的第一段）

我們時刻記念耶穌的榜樣。他倒空自己，取了奴僕的樣式，而且在生命最後的晚上，謙卑地為門徒洗腳。照這個模式，我們期望各自謙卑自己，彼此服侍。

第二十三天

謙虛（三段的第二段）

我們謙卑的心引領我們承認所有的一切都是由施與而來。我們時有不足，要依賴上主恩賜。這態度是一切基督徒美德的基石。格萊福的聖伯爾納鐸說：“若果沒有謙虛為基石，沒有屬靈團體可以存在。”這是一個歡樂屬靈組織存在的要素。

第二十四天

謙虛(三段的最後一段)

察覺到他人有過失，我們為他祈禱而不是批評。我們留意移除自己眼中的樑木而不是他人眼中的刺。受到邀請，我們主動隨時接受最低下的位置。當我們被邀請擔當自己認為不配或者能力不及的事功的時候，我們不以謙卑為理由而推辭，而是滿有信心地盡力而為，深信上主的大能，在我們軟弱的時候更加彰顯。

第二十五天

愛

(三段的第一段)

耶穌說：“我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛。我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。”（約13：34-35）
所有希望奉獻自己作基督僕人的，都會展示作祂真正門徒的特質，就是愛。

第二十六天

愛

(三段的第二段)

所以我們致力愛家人和朋友。當我們對耶穌的愛與日俱增的時候，我們對他們的愛也逐漸增長。對第三團的弟兄姊妹，我們有特別強烈的愛心，恆常為他們個別代禱。我們時刻警覺，不讓任何事損壞這愛心，若果和任何人發生了嫌隙，我們致力尋求和解。我們致力也以愛心與所有人相處，不是因為情感，而是因為知道所有人都連於基督。

第二十七天

愛(三段的最後一段)

第三團是個基督徒社群，成員來自不同種族，教育背景和性格。我們因為分享在基督裏的愛而成為一個有生命的整體，致力完成上主的旨意，在人世間為天國工程努力。與團外人接觸的時候，我們也效法基督的愛，樂意捨己，時刻謹記愛是以犧牲來量度的。

第二十八天

喜樂

第三團團友在主內常常喜樂，在我們生活中活出屬天喜樂的榮美與恩澤。我們不會忘記我們所跟隨的人子，在世上又吃又喝，喜愛雀鳥花朵，為孩子祝福，與稅吏罪人為友，與富貴的座席，也與貧窮的座席。我們享受歡樂和笑聲，在神美麗的世界裏面，在眾多的被造物面前歡笑，不會看任何事物為低下或者不潔。我們怡然自得的與所有人交往，隨時預備安慰有傷痛的，帶喜樂進入他人的生命。我們時刻攜帶平安與喜樂在我們內心。這內心的平安與喜樂，連不知道來源的人都可察覺。

第二十九天

喜樂(兩段的第二段)

這喜樂是來自上主的恩典，是因為我們在基督裏與上主結連的結果。在黑暗與困難裏，這喜樂也時刻與我們同在；面對失望的時候它給我們歡樂的鼓勵，當我們患病受困苦的時候，它給我們平靜與信心。擁有這喜樂的人，可以在因基督的緣故軟弱，被侮辱，受困苦，被迫害的時候仍然歡喜，因為知道我們什麼時候軟弱就在什麼時候剛強。

第三十天

我們所注重的三方面

標誌著第三團成員生命的謙虛,愛和喜樂, 都是上主所賜的恩典。人不論怎樣努力也不能賺取。它們都是聖靈的恩賜。基督的用意, 是透過那些願意倒空自己, 完全向祂降服的人去施行神蹟。這樣我們就成為祂完成事工的恩典途徑。

第三十一天

方濟會第三團的生活原則基於印度浦那 Christa Seva Sangha(意譯:效法耶穌捨己侍人社群)的生活守則。這社群於1922年成立,靈感來自基督的福音和印度退修中心的生活模式。1928年在魯賓遜修士的指導下吸納為第三團的生活原則。我們感謝上主賜方濟會第三團這套方式跟隨基督。