

以圣言为中心



2023年四旬期反思·甲年

目录

3	四旬期序言
4	本册子的目的
4	如何使用这本册子
6	引导小组反思
7	四旬期主日(甲年)
8	四旬期第一主日
17	四旬期第二主日
25	四旬期第三主日
33	四旬期第四主日
41	四旬期第五主日
48	圣枝/苦难主日
56	附录 - 活动
69	致谢

2023年四旬期序言

主内亲爱的弟兄姐妹们，

早期的基督徒之所以被捕捉，是因为他们与众不同，并没暗地里进行一些他们应舍弃的范畴。他们没有参与一些秘密的阴谋。无论他们走到哪里，他们都勇敢地践行自己的信仰。这吸引了人们的注意。他们为了避难抵达新的村庄，那里的人开始注意到这些难民的不同。他们的表现有别于其他人。他们在为他人宣讲信仰之前，先为信仰作了见证。他们的话之所以有力量，是因为他们的见证。

当我们踏上四旬期之旅时，让天主圣言赋予你决志，进行你在生活中所需要的改变。让这种改变来自你对天主的爱。我们好，在我们走向天主神国之时，会变得更好。对成长有渴望，必须是因为你在回应耶稣的邀请，“你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样”（玛 5:48）。在变得更好的过程中，我们接近成全，这是一个终生的旅程。因此，任何人都不要以为旅程已来到终点。

四旬期再次邀请我们用手扶着犁（路 9:62），准备在自己的心灵和思想栽种圣言，为使新生命在复活节时，能从我们生命的深处发芽，将光辉和荣耀归于我们的主，祂期待我们将自己献上。

愿你以活力与毅力开始这个四旬期，天主赐福于你。

Terence Pereira神父
新福传总主教代表

这本册子的目的

这本册子是为家庭、成人慕道团、堂区组织、事工团体、基督徒小团体和邻里团体而编的。它也适用于个人反省。

- 使基督徒小团体成为一个我们可以听到天主的话语和将之付诸实践的场所。
- 通过接触邻居和需要帮助的人，使参与者对团体有所体验并了解他们自己的使命。

- 聚集堂区组织/团体一起祈祷，重新把基督作为中心。
- 促进家庭成员之间的沟通。爱应该是沟通的主要信息，因此聚会的目的是与家人分享故事、一起做有意义的活动、作信德分享和互相和好。

如何使用这本册子

这些反思可用在(1)参与主日弥撒前，为接受天主圣言作准备，也可用在(2)参与主日弥撒圣祭后，继续“擘开天主圣言”，好让天主的话进入我们的生活。

在服务的精神下，组员们可提前表示自愿宣读圣言和册子其他的段落。

不同的小组组长可以轮流带领聚会，计时以促进良好的关系。

其中一位组员可以记录所讨论的大纲，并电邮给缺席的组员。

每次聚会大约两个小时。

下回聚会的时间和地点应该在聚会结束前告诉大家。

聚会形式

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

读经

应该至少把三个读经读两次，并给一些时间静默聆听圣言。

接着，组长用所给的资料解释经文。建议组长在会前先作阅读和了解经文的准备。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷，每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

附录：活动

附录的活动丰富我们与主内兄弟姐妹共同的灵性旅程。

引导小组反思

“因为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)

要意识到基督确实存在我们中间。小组进行谈话与交流时，应采用谦卑和虔诚的方式。专心研读段落，特别留意福音的话语。

“愿众人都合而为一！父啊！愿他们在我们内合而为一，就如你在我内，我在你内。” (若17:21)

让参加者有宾至如归的感觉，并特别欢迎新来者。以爱心对待每个组员，并邀请他们轮流朗读。使用每个人都可以理解的语言，没有人会感觉被拒于门外。

“但你们中间，却不可这样：谁若愿意在你们中间成为大的，就当作你们的仆役” (谷10:42-43)

避免具有权威性或霸气的作风，教训别人，炫耀知识，或告诉其他人该怎么做。如果要给些什么建议，在完成反思之后才说。说话时选择所有人都理解的字句。避免冗长的分享，这会剥夺其他人分享的机会。

“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。” (路9:23)

反思的中心是天主圣言，教会训导，和邀请我们归向基督。如果小组离题，婉转地带领他们回到这中心点。

“因为在那个时刻，圣神必要教给你们应说的话。” (路12:12)

不必事先准备分享或委任组员分享。耐心等待圣神的启示。记得要感谢组员们自愿分享他们的经历。

“你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，光耀你们在天之父。” (玛5:16)

这些反思挑战我们去实行天主的旨意 - 与别人相遇时，从自己身上反映出基督的爱。在下次聚会开始的时候，花些时间彼此分享上周实行后的心得。

四旬期主日(甲年)

以圣言为中心

周	读经	主题
四旬期第一主日	创 2:7-9, 3:1-7 罗 5:12-19 玛 4:1-11	聆听圣言
四旬期第二主日	创 12:1-4 弟后1:8-10 玛 17:1-9	被圣言改变
四旬期第三主日	出 17:3-7 罗 5:1-2, 5-8 若 4:5-42	圣言滋养我们
四旬期第四主日	撒 16:1, 6-7, 10-13 弗 5:8-14 若 9:1-41	圣言是我路途上的光明
四旬期第五主日	厄 37:12-14 罗 8:8-11 若 11:1-45	圣言给予生命
圣枝/苦难主日	玛 21:1-11 依 50:4-7 斐 2:6-11 玛 26:14 - 27:66	活出圣言

四旬期第一主日

聆听圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主我们的天主和创造者，祢出于爱造了我们。在祢内我们期待在生命的尽头获享天堂的福乐。为了能够领受这份生命的礼物，我们愿更亲近祢，生命的创造者。我们从本周开始四旬期，求祢开启我们的眼目，帮助我们找出哪些依恋会分散我们对祢的注意力，祈求祢赐予我们相信祢圣意之爱的勇气。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：创世纪

2:7-9, 3:1-7

在读经一里，我们看到了人类在起初是我们的天父用泥土塑造了亚当。我们很容易忘记这一点，或者认为人的存在是理所当然的。四旬期的开始及时地提醒我们自己的卑微。我们是天主所爱的，我们起源的真理需要深深地灌输在我们的心中。这是我们在通往天堂的路上需要一直珍藏在心的真理；通往天堂是我们的生命在这个地球上结束时的最终目标。让这一目标牢牢扎根于我们的生活，这将使我们能够以有意义的方式度过四旬期和遵守这节期的规定。

读经二：罗马人书 5:12-19

尽管圣保禄没有将那“一人”指名为亚当，他却煞费心思地描述罪是如何通过亚当进入世界。然而，罪最终并没有在人中为王。圣保禄在第二段中指出，耶稣基督的降临对人类是白白而来、何等丰富的恩惠，因为通过祂的死和复活，赋予每个人成为正义的能力。亚当将罪带给人类，但耶稣克服了人类的堕落，使人类因天父赦罪的恩典而成为义人。尽管我们可能选择了生活中的罪恶之路，经常去办和好圣事有助于我们将生活目标定在天堂。

福音：玛窦 4:1-11

每个人都会在生活中经历试探。在这个主日的福音里，我们看到耶稣自己被圣神领往旷野受魔鬼的试探。在其中，我们看到耶稣击退了魔鬼的三个试探。

这三种试探是魔鬼试图引诱耶稣犯罪的具体方式。首先，祂很想满足自己人性的饥饿感，魔鬼告诉耶稣把石头变成饼：一种依靠自己和违背自然来满足自己需要的罪过。耶稣断然拒绝了这种试探，并引用圣经来反驳魔鬼，祂用经文提醒魔鬼：“人生活不只靠饼，而也靠天主口中所发的一切言语。”（第4节）

第二个试探是耶稣被带到圣殿顶上，魔鬼告诉耶稣，祂若是天主子，就跳下去，因为天使会来拯救祂。耶稣再次引用圣经说：“你不可试探上主，你的天主。”（第7节）

最后，耶稣被带到一座极高的山上，在那里魔鬼向耶稣展示了世界和它的辉煌。魔鬼说，如果耶稣俯伏朝拜牠，牠必把这一切交给耶稣。这是一种罪，会导致我们拥有假神；违背天主第一条诫命。耶稣秉持祂的特性，引用圣经作为回应，说：“你要朝拜上主，你的天主，唯独事奉祂。”（第10节）

当然，人类在生活中会受到试探，但不一定是这个顺序。然而，圣经给我们基督徒的教导，是要表明魔鬼为引诱人类从恩典中掉落而坠入罪恶，所行的事是何等的隐秘。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

四旬期是内心深处反思的时期。四旬期也是我们生活中识别所背负的十字架的时刻。已故枢机主教休谟(Hume)曾写过一本名为《十字架的奥秘》(“The Mystery of the Cross”)的书，他在书中写到他如何遇到一位修女会的院长，以及她如何看待她的一位皱着眉头的小修女。她问修女为什么会有这样的表情，她的回答是，她生命中的十字架极其沉重。院长对修女说：“不要拖着你的十字架。背着它，用恩宠背着它”。我发现这老修女说的很真实。

我们有时将我们周围一些难搞或需要的人(姻亲、老板、同事等)视为重担，因此认为他们是

我们应背负的十字架。一个人可以把任何东西变成生命中令人畏惧的十字架，甚至将它归咎于我们的天父。我们生命中的十字架不是癌症或心脏有孔。真正的十字架是我们要努力活出天主的圣言。有些人不接受这种看待生活的新方式，十字架来自他们的排斥。十字架是活出圣言。这十字架可以抵挡多年来留在我们心中的罪。

在读经二里，圣保禄首先说罪如何通过一人进入世界，并且通过罪，死亡已经殃及整个人类，因为众人都犯了罪。圣保禄清楚地，从亚当到梅瑟，尽管他们的罪不在于违反法律。死亡仍然统治着所有人。

如果多人因一人的堕落而死去，那么通过耶稣基督而来的恩典就像一份丰富的免费礼物一样临到多人。救恩是天主给全人类的一份特别的礼物，可悲的是，许多人不接受它或认为它是理所当然的。四旬期是给所有基督门徒的伟大礼物，让他们对基督救赎的恩赐表达感激之情。我们许多人认为成义是理所当然的事情，虽然领受了救恩，心中对天主却没有多少的感谢。

在福音里，如果你花时间分析一下，耶稣所经历的三个试探是有序的。第一个试探是把事情掌握在自己手中，成为自己生活的掌管者。二是放弃自己在行为上的

理性和责任，试探天主；三是放弃单独敬拜天主，这往往是当某人或某事比天主成为更重要的时候。我们在生活中面临各种形式的诱惑。这个福音显示了打败魔鬼和罪恶的唯一方法。耶稣的回答都来自圣经。耶稣提供了一种抵抗魔鬼及其策略的方法。如果我们在陷入试探之前停下来问这种试探的根源是什么，将会有所帮助。

在四旬期，天主一直在对我们说话。愿你的心和耳敞开，感受祂在触动你，在这四十天里引导你，保护你。祂在这时带领我们进入美好的复活节期。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 在这弥撒的福音里，你看到耶稣欣然接受谦卑吗？
- 你打算如何在本周和整个四旬期谦卑地生活？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你认为作为一个团体，组员可以帮助找出阻碍团体更加团结的根本诱惑吗？
- 你认为团体如何帮助个人认识到他们核心的诱惑是什么？

分享题

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 同工们在一起时常面临的试探是什么？
- 当魔鬼使团员脱离恩典的生活时，团员如何才能抵挡罪恶的试探？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你的家人面对哪些试探？
- 你认为家人彼此是你必须背负的十字架吗？
- 家庭在聆听和实行圣言上必须忍受哪些十字架？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

我们经常在肤浅的层面上处理罪，而看不到罪的更深层次的阴险根源。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

买一本你喜爱的笔记本，写下感动你的经文。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主我们的天主和创造者，祢出于爱在耶稣基督里赐给我们永生的圣言。天主，我们感谢祢赐给我们这一刻的反思。由于我们有幸反思永生的圣言，让我们此时的聆听和反思流入日常生活里。即使我们结束这次与祢的聚会，让这种聆听永无止境。祢的爱超出了我们的理解。在四旬期的这段时间里，让我们与祢、耶稣及圣神建立更深的关系，直到永远。阿们。

我的四旬期反思日记



四旬期第二主日

被圣言改变

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主我们的天主和创造者，祢出于爱造了我们。在祢内我们期待在生命的尽头获享天堂的福乐。藉着耶稣，祢向我们显示了祢圆满的光荣。祢召叫我们住在这光荣中，使世界通过我们的言行，得知祢的伟大存在。我们这样祈祷，因我们的主耶稣基督并联合圣神。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：创世纪12:1-4

天主召唤亚巴郎离开他的家乡和亲人，前往一个未知的地方。他离开了他的生活和熟悉的环境，却没有年轻人适应异境的能力。然而，亚巴郎坚定地相信了天主，并凭着信德顺服行事。他亲身体会了天主的临在，这对他的未来生活产生了深远的影响，也因此，他成为了万民之父。尽管亚巴郎有许多过犯和缺失，但因他保持忠信，天父仍然信守应许。也是他的忠信扶持及引领他走上成圣的道路。他以坚忍经历各种试炼，到后来要将他的唯一子依撒格献祭，深信全能的天主必让他的儿子从死里复活。而天主因为他的忠信所赐予的祝福，如今也赐给了我们和全世界。

读经二：弟茂德后书1:8-10

此书写于圣保禄等待处决之时，他的主要信息在于劝勉弟茂德和所有信徒，坚持真正的福音生活。所有跟随耶稣的人都可以期待参与他们生命中的逾越奥迹——主耶稣的生、死和复活。圣保禄坚信我们每一次与基督相遇，都会被赋予坚忍的恩典和力量，而这一切都是为了福音，不单是为我们自己。耶稣已经为我们指明并开辟了道路，并永远与我们同在。

福音：玛窦 17:1-9

在耶稣显圣容时，伯多禄、雅各伯和若望与天父相遇，并体验了在耶稣基督圣容中神圣的临在。祂脸上的荣光像太阳，祂的衣服“洁白如光”，指的是梅瑟接受十诫后的样子，以及与天父的相遇。耶稣显圣容预示着祂的复活。祂在圣墓前向玛利亚玛达肋纳显现时，也穿着洁白如光的衣服。他当时的外表有着明显不同，以致玛利亚玛达肋纳并没有认出祂来。

我们“在山上与天主相遇”可能是通过奇迹般的治愈、退省或在与天主特别亲近的圣事中。高山

顶上并没有太多植被，这在圣经中代表了一个没有什么可以使我们远离天主的地方。所以，我们的山顶也可能只是个空虚和贫瘠的地方。在我们的生活中有这样的地方吗？它会是与天主相遇的地方吗？

上山最困难的部分是你必须下山。主耶稣和宗徒们并没有留在那座山上。他们下山返回，是因为耶稣要到耶路撒冷受死，天主的国还有尚待实现的工程。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

真实的信德是信赖而行，过程必须愿意聆听和服从。信德并非信仰一套原则或价值观，而是对主耶稣的顺服。三篇读经告诉我们怎样才能经由顺服来改变我们的生活。天父并没有告诉我们祂为什么拣选了亚巴郎，让一个75岁高龄的人来开展祂的救赎事业。祂也没有告诉我们为什么我们会被各种危机、疾病、纷扰的家庭或不公义所困扰。这些都是我们无法理解的，而解决之道就是从服从开始。亚巴郎“在山上与天主相遇”后服从了祂的指示。他学会了与未知、陌生、困惑和不安共存，结识了众多的朋友，并找到了丰沛的资源 and 新的生活。

我们有没有可能也通过日常生活中的人和事，有如亚巴郎那样

“在山上与主相遇”？在这座山上，耶稣曾被圣徒包围，但不久后，包围他的却是一批狡诈之徒。我们也经常被生活中的事故转折弄得措手不及。我们是否应回头看一看身边的耶稣？或在无法承受的失望中，与祂失之交臂？我们竟忘记了天父是谁。

天父不希望我们陷于罪恶和死亡。祂来到我们身边激励着我们，并要求我们与祂合作。就像亚巴郎和圣保禄一样，我们也经由试炼产生了盼望，并通过耶稣的显示圣容，看到了摆在我们面前的是与天父共享的荣耀生活。天父每天都会召唤我们到下一个山顶，当祂这样做时，你准备好了吗？

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 我上一次体验天主的临在是什么时候？它如何改变了我？（你可以到一个安静的地方去，回忆一下你亲近主的特别感觉。不要心急，但要记住当时的情景、声音、气味。然后再花一些时间，想想是什么让那段时间如此特别，并把它记录下来。）
- 我愿意改变吗？天父会要我做些什么，使我更亲近祂？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你们的团体是否激励你们迈向成圣之路？
- 你们活出信仰了吗？若是，有没有人给予你们反馈？
- 你们以何种方式“留在山顶”？你们留在一处而止步不前吗？

分享题

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你们的团体组织有过“山顶”的相遇吗？
- 最后一次与主相遇是什么时候？那会是最后一次吗？
- 这改变了你们的事奉工作吗？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 我家中的文化是否抗拒与主相遇？
- 我的家庭在目前要如何才能达到“山顶”？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

我们与上主的相遇会改变我们的心思意念，使我们一心一意地顺服祂。我们有必要记住这些相遇，从而不断地向前迈进。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

写下那些你受圣言触动，而做出的改变。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主我们的天主和创造者，出于爱，祢把永恒的圣言耶稣基督赐给了我们。天主，我们要为此刻的反思称颂祢。我们从上周开始聆听祢的圣言，求祢帮助我们在这纷乱的世界中，以祢的圣言改变我们的思维和生活方式。耶稣改变了圣容，让我们的心总是渴望着与祢更亲近，就像梅瑟与祢亲近而面容洁白如光一样。愿我们的生活散发祢临在的光辉，照耀我们身边的人。愿我们每天与主耶稣同行之时，蒙得祢的祝福。阿们。

我的四旬期反思日记



四旬期第三主日

圣言滋养我们

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主我们的天主和创造者，出于爱祢创造了我们。在祢内我们期待生命结束时能获享天堂的喜乐。上主，在这四旬期，帮助我们开启心灵和理智，以祢的圣言滋养我们因世俗的忧虑而疲乏颓丧的心，在生活中重新认识祢。这时我们聚在一起聆听祢，向祢学习，求祢赏赐我们恩宠，为能持续地专注于祢及祢的圣言。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：出谷纪17:3-7

本章在开始时说以色列子民全会众“按照上主的吩咐”，离开了“欣旷野。。。一站一站地向前行”。他们离开的是奴役和进食玛纳，这一切都是天父完成的。他们现在发现自己陷入了新的困境——没有水了！以色列人虽然在过红海和吃玛纳中经历了天主的拯救作为，却依然心硬。他们通过梅瑟间接地向天主抱怨：“你为什么从埃及领我们上来？难道要使我们、我们的子女和牲畜都渴死吗？”这有如当事情不按照我们的方式进行时我们所做的抱怨。尽管以色列人忘恩负义，但天主总是将他们从苦难中解救出来，祂在这个情况下让水从盘石流出。这段经文提醒我们：“不要再像在默黎巴那样心硬，也不要像在旷野中玛撒那天！你们的祖先虽然见过我的工作，在那里他们还是试探我，考验我！”（咏95 :8-9）

读经二：罗马书5:1-2, 5-8

“基督为不虔敬的人死了”。这令人难以置信，因为即使我们没意识到天主或在我们的生活中没有天主，我们的天父仍然派祂的子为我们而死，使我们在祂面前成义。圣保禄告诉我们，这希望不是愿某事发生的希望，而是确定天主将信守承诺。这是我们可以依赖的应许——天主的拯救行动。天父采取了行动，基督在我们还是罪人的时候，就为我们而死了（第8节）。如果天父在我们还无知时已为我们做了这事，那么现在我们意识到祂对我们的爱，祂会为我们做得更多。

福音：若望4:5-42

水是圣经中引人注意的生命形象。在我们熟悉的井边撒玛黎雅妇人的描述中，看似简单的求水解渴，其实表达了天父深切的爱，祂要吸引祂的孩子。犹太人视撒玛黎雅人为敌人，当耶稣向那撒玛黎雅妇人要水时，祂打破了犹太社会的许多规条，而所传达的信息很明确：没有人被排除在慈爱天父的拯救恩典之外。耶稣献上自己作为‘活水’，与依撒意亚先知书55:1中的经文相呼应：‘啊！凡口渴的，请到水泉来！那没有钱的，也请来罢！’

‘你们为什么为那些不能充食的东西花钱…’（依55：2）清楚地表达了主将自己奉献给所有人的意愿，为使所有人都得到永生，有如耶稣与撒玛黎雅妇人的对话。耶稣渴望全人类在天父前成义，而祂的渴望唯有通过奉献自己来吸引所有人归向天父。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

我们的体内有一种生长和求存的机制，它会渴望某些类型的食物，为使身体获得必要的营养。通常我们甚至不知道我们的一些渴望是由于自己体内的缺乏。这在我们的灵性生活也很相似，因为我们常常不知道我们真正需要些什么。然而，我们慈爱的天父为我们创造了永生的内在机制，并且一直不断为我们提供永生所需的“营养”。从读经一祂在旷野中以食物和水满足以色列人的物质需求开始，到差遣祂的子耶稣作为“食粮”，我们从中得到饱饫：这些都是慈爱天主的明确标记，祂唯一的渴望是让全人类享有丰盛的生命。

我们接受这种白白获得的爱时，有时会像以色列人，当事情没有按照我们自己的意愿进行时，会“抱怨”所遇到的不便。有时我们完全不知道耶稣在我们的生

活中做了什么，我们在生活中继续不感到满足，没有意识到我们错过了什么。在内心深处，我们渴望得到更多。这“更多”会是什么？那是意识到自己的被爱，并且是根据自己所接受的使命去蓬勃发展——作天主的子女，过有尊严和有目的的生活，充满主的喜乐与平安。主耶稣在祂的圣言中临于我们，浇灌并滋养我们，使我们被天父的美善和真理充满。所有口渴和信从耶稣的人都可喝这“活水”。（参见若望福音7:37）

我们要确信自己能得到这种“滋养”，下定决心以圣言为我们生活的中心，并让这永恒的圣言丰富地滋养我们，使我们对主的爱越来越深。如果你一直忽视圣言也不让它滋养你，那么这是与主和解并更新你与主的关系的好时机。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 回想你从别人那里得到鼓励，并从中获益的一件事。你有什么感受？
- 回想你在生命的不同时刻使你获益的经文。这是哪些经文？你为这些章节做了什么？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 有哪些方法可以确保团体生活是以天主的圣言为中心？
- 我们如何使用天主圣言彼此鼓励并获得滋养？团体是否有用来相互激励的经文？那是什么圣言？

分享题

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 天主圣言如何成为你团体组织生活的中心？
- 你的团体组织如何培养一种纪律，让天主圣言启发和指导事奉的工作？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 与家人分享天主圣言如何使家庭获益的一件事。
- 我们需要在家中培养哪些习惯，使天主圣言成为我们家庭的中心？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

要与主建立关系就要让天主的圣言每天滋养我们。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

写下你通过圣言从天主那里所得到的滋养与益处，并与一位朋友分享。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主我们的天主和创造者，出于爱，祢赐给我们永恒的圣言耶稣基督。主天主，我们为这时刻的反思称谢祢。可爱的耶稣，感谢祢将祢的生命倾注于我们。教导我们从自己旧日行径的灰土中起来，每日从祢的圣言中获得更新与滋养。赐予我们恩宠，使我们服从圣神的触动，看见自己在祢手中被塑造而成长。

我的四旬期反思日记



四旬期第四主日

圣言是我 路途上的光明

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主我们的天主和创造者，出于爱祢创造了我们，在祢内，我们期待在生命的尽头获享天堂的喜悦。我们的天父，请将我们的思想和心灵的视线引向祢的儿子，祂通过圣言和行动揭示了指路的灵灯。让我们通过祂的生命圣言接受祂，并让我们有勇气忠实地跟随祂，相信祂的方式比我们的更好。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：撒慕尔纪上

16:1, 6-7, 10-13

这段经文让我们深入了解如何做出更符合天父旨意的决定，以及挑战传统思维与规条的方式。撒慕尔因根据外表挑选叶瑟的儿子而被天主纠正后，将这一教训铭记于心，并在天主的引导下确认达味为祂的受傅者。他不再假设，而是耐心地聆听天主的声音，即便被拒绝了六次他也没有放弃。撒慕尔了解到，人即使是在执行天主的使命，随着时间的推移，还会更清楚了解主的想法，人们也就更开放地接受它们。

读经二：厄弗所书 5:8-14

保禄提醒厄弗所的会众他们在基督里的新身份，基督提供了一种新的生活方式。他用黑暗和光明做对比，劝告他们改变隐藏在暗中的罪恶生活，成为所有人都能看得见的革新生活。这需要充分了解自我的意识状态，并以基督为榜样做出慎重的选择。通过他们的工作，他们将反映基督在世上的临在和爱。

福音：若望 9:1-41

在这个奇迹中，耶稣所做的不仅仅是让一个瞎子恢复视力。通过这次相遇，瞎子成为了基督的福音传道者和信徒。那些没有亲眼目睹治愈过程，但听到康复者见证的其他人，却都选择了拒绝承认这个奇迹。他们质疑它的真实性和合法性，甚至嘲笑耶稣和那个瞎子。各种障碍阻碍了这些人看到真相和皈依：无信（邻居）、恐惧（父母）和傲慢（犹太人）。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

作为信徒，我们被赋予各种工具来帮助自己更好地生活，作天父的孩子和基督的门徒。这些工具包括圣经，祂“的语言是我步履前的灵灯，是我路途上的光明。”（圣咏集119:105），只要我们不断地进行祈祷式的反思。然而，天主也通过我们在生活中遇到的人和事来对我们说话。诚然，要在这种情况下听到祂对我们讲话，需要一种特殊的心态。从意识上以开放的心态开始，加上愿意为回应圣言而作出改变。这些体验因一些特征而显得突出，就像先知撒慕尔的经历，人们开始质疑一些常由社会塑造的普遍观点或做法。另一个明显特征是信息的来源完全出乎意料，因此很容易被忽视。天父选择通过贫苦的木匠耶稣和瞎子，将福音传给犹太人。这两个人在犹太人眼中再普通不过，都被贴上

“罪人”的标签，受鄙视，也肯定不值得别人的倾听和尊重。我们也许不会把所有人归类为圣人或罪人，但我们确实会根据外表或社会所重视的其他标准来评估他们。那些有吸引人的外表或拥有优秀资历的人往往得到更多的信赖。然而，如果我们仔细地观察，我们就会意识到，没有崇高资历的人——如在火车站的老妇、外籍劳工、堂区的平信徒，甚至是一个小孩——也可以传授强有力的教导。我们只需要敞开心扉与理智，就能看到、欣赏到像耶稣本人这样的非传统文化标志。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 描述一次你长久以来的信念受到挑战的经历，以及这种观点的改变如何使你更接近天主。
- 你最认同哪个角色以及为什么：撒慕尔、法利塞人、瞎子、他的邻居或父母？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 作为一个团体，我们是否会迅速判断与我们不同的人？
- 作为一个团体，我们可以做些什么来更好地效法这瞎子的心态和反应？
- 我们对团体成员的支持如何有助于堂区的福祉和发展？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 团体组织里以怎样的文化来对待那些不受欢迎的成员、制造麻烦的成员、沉默的成员和新成员？
- 我们的团体组织是否因偏向少数成员并认为只有他们才足以信任和领导，而在工作上受到阻碍？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 是些什么偏见阻碍在家中的公开对话？
- 即使是最年轻的孩子也可以成为主的器皿。作为一个家庭，我们是否对这种想法不以为然？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

不要以外在条件和我们所拥有的经验来判断，而要对我们天主的方式和想法持开放的态度。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

写一两篇圣咏并将它们记录在笔记本，作为你在生活中步履前的灵灯。此外，写下你可以使用的天主圣言，提醒自己在困难时期（愤怒、沮丧、绝望、困惑、失落或沮丧）和快乐时期（感到被爱、被理解和赏识），应该如何表现。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主我们的天主和创造者，出于爱祢赐给我们永恒的圣言，耶稣基督。天主，我们感谢祢这一刻的反思。天父，我们感谢祢通过耶稣基督多次的启发我们。让我们每次阅读或聆听圣经时都能看到祢的光。请赐予我们恩典，让我们在不同的生活情况下专心在意祢的圣言，使我们的回应能反映祢的荣耀。阿们。

我的四旬期反思日记



四旬期第五主日

圣言给予生命

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主我们的天主和创造者，祢出于爱造了我们，在祢内我们期待在生命的尽头获享天堂的福乐。祢差遣祢的圣子，神圣之道与生命圣言，与我们一起踏上人生的旅程。祢的圣言，耶稣基督，教导我们如何在一个被纷争和自我中心撕裂的世界里生活。当我们准备庆祝救赎的奥秘时，我们借着祢的恩典敞开心扉，来迎接赐给我们生命的圣言。我们这样祈求，是因主耶稣基督的至圣圣名及圣神。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：厄则克耳先知书

37:12-14

厄则克耳先知在耶路撒冷城被巴比伦人入侵和摧毁的时候，进行他的传道工作，当时人们被流放在外。这流放是有目的的。它呼吁人们改变心意，怀着一颗新心。被流放的人就像死人一样，骨头枯干。他们对未来失去了所有的希望。这些骨头能复活吗？未来有希望吗？天主会给这些骨头带来肉、气和灵，让它们重新活过来。天主将以祂的能力复兴以色列。

读经二：罗马书 8:8-11

“凡随从肉性的人，决不能得天主的欢心。”圣保禄的话语并不意味着我们应该断绝这个世界的物质需要。我们都需要工作和照

顾家庭。不属于圣神的人是那些认为自己不需要天主的人。属于圣神的人在他所做的每一件事上都以耶稣的教导作为生活的指引。只有如此生活，我们才能找到生命和满足。

福音：若望 11:1-45

耶稣问玛尔大：“信从我的，即使死了，他也会活着。你相信吗？”我们以信德宣认这一点，并且以一种奥秘的方式，活出永生。只是我们对永生尚未完全理解。我们似乎在经历更多的痛苦和死亡。永恒和光荣的事，只会在现在或将来，在上主的面前显明。如果我们是属于圣神的人，那么我们的生活方式是建立在基督的应许和教导之上的。在这一切，我们找到了希望。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

我们都在生命中的某些时刻面临死亡的终结，当我们意识到自己所爱的人已经走了，再也不会以同样的方式作我们生活的一部分。我们也面对其他方式的终结，例如企业倒闭、失去肢体或朋友的时候。就像拉匝禄一家和巴比伦的流亡者一样，我们可能会失去所有的希望，而陷入绝望。天主在哪里？天主怎么会允许这样的事情发生？

我们即将庆祝的逾越奥迹让我们面对这个问题，并帮助我们从中反思。我们相信天父通过祂儿子和圣神的传道，正在给我们新生命和新希望吗？我们相信天主按照着祂的计划掌管万有，引导一切吗？

对拉匝禄一家人和巴比伦的流亡者来说，正是在他们处于最低谷、面临失落、感觉枯竭的时候，他们才学会了相信上主的恩典和救赎。这可能不会在一夜之间发生，但耶稣的圣言是生命的话语。天主给予了一个承诺，召唤我们相信祂，并给我们带来希望。

在祂生命终结的最后几个小时，耶稣也面临着被遗弃的感觉。无论事情多么艰难，祂都没有放弃希望，没有放弃祂的父会拯救祂并让祂复活的希望。当我们与耶稣同行时，愿祂的话语和榜样带给我们勇气和生命。“如果那使耶稣从死者中复活的圣神住在你们内，那么，祂也会使你们有死的身体复活。”

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- “当我打开你们的坟墓，把你们从坟墓内领出来的时候，你们便承认我是上主。”回忆和反思你面临失去的那个时刻。你从哪里汲取力量？
- 在那些失落的情况下，天主圣言是否给了你新的生命？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你知道有谁正处于悲伤、痛苦或失去希望吗？你如何给他们希望？
- 圣保禄不断提醒基督徒团体要以天主圣神为指引。你的团体是否依靠圣神来引导？这是怎么做到的？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你的团体是否像厄则克耳先知异象中的枯骨？团体一再重复又重复的工作会有生命的活力吗？生命的圣言如何将团体提升到新生命？
- 我们可以通过哪些方式开放自己接受一颗新心，为天主的子民服务？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 圣言赋予生命。你和家人是否经常沉浸于天主圣言中？
- 家人是否害羞或害怕谈论天主圣言，并把它活出来？
- 耶稣的圣言给予我们勇气和生命。作为一个基督徒家庭，我们如何才能一起度过生活中的风风雨雨、起起落落？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

在我们所有的艰难、痛苦、困惑和悲伤中，天主圣言给了我们生命和希望。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

写下你会对一位面临失去的人说的话。人面临的一些失去：失去亲人、失去工作、失去关系或失去生活方向。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主我们的天主和创造者，祢出于爱赐给我们永生的圣言——耶稣基督。主天主，我们感谢祢给予我们这时刻的反思。慈悲之父，我们赞美感谢祢，感谢祢恩赐的圣言。祢的圣言——耶稣基督给了我们生命、勇气 and 希望。我们因祢的圣言而蒙祝福，愿祢赋予我们权能，使我们与需要获知和体验圣言的人分享这生命和希望。我们这样祈祷，因主耶稣基督及圣神之名。阿们。

我的四旬期反思日记



圣枝/苦难主日

活出圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主我们的天主和创造者，祢出于爱造了我们。在祢内，我们期待在生命的尽头获享天堂的喜悦。我们聚集在一起，反思祢圣子痛楚和救赎的苦难。求祢赐予我们圣宠，激励我们以坚定的信心为生命之言作见证。在这神圣的祈祷和反思时刻，让我们充满信念，以这样的方式生活。我们将获得激励并转而激励他人听从这为所有人准备的永生圣言。愿祢的圣言转变人心，赐给我们恩典，让我们以祢意属的方式生活。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

圣枝游行：玛窦福音 21:1-11

圣枝游行的读经纪念耶稣凯旋进入耶路撒冷，当时人群在耶稣骑驴进城时将棕榈枝（象征皇族）放在耶稣面前。人群高喊“贺三纳”，荣耀达味王的后裔耶稣为王。这事件具有讽刺意味，民众后来转而反对耶稣，把祂当作罪犯对待。耶稣知道祂这个预言中的国王将被拒绝，成为被钉死的罪犯。今天，我们在弥撒中对耶稣说同样的赞美，但我们是否也像那人群，刚荣耀耶稣，却在圣体圣事进行时不专心而落入同样的陷阱，将祂钉在十字架上？耶稣已经准备好为了天父而被人憎恨。

读经一：依撒意亚先知书

50:4-7

依撒意亚的这段经文摘自一系列常称为上主仆人的诗歌。在这些诗歌中，天父呼召祂的仆人，一位先知，将以色列带回耶路撒冷的天主面前。以前被巴比伦帝国流放到异国他乡的天主子民，对天主的拯救能力失去了信心。尽管有这神圣的使命，仆人还是遭受了侮辱、虐待和殴打。从初期教会开始，基督徒就一直把这位仆人诠释为耶稣。祂忠实地履行了使命，将我们从罪恶和死亡中拯救出来。然而，像仆人一样，耶稣遭受了可怕的死亡。就算天主给了我们使命，这不意味着过程会一帆风顺。知道了这点，我们愿意成为福音的传播者吗？

读经二：斐理伯书 2:6-11

圣保禄书信中这首优美的赞美诗唱到，尽管耶稣具有天主的形体，但祂自愿使自己空虚，取了奴仆的形体。这空虚来自著名的希腊词“kenosis”。好像这还不够贬抑，耶稣做得更多。作为天主，祂走上了耻辱的死亡之路。然而，这首赞美诗告诉听众，死亡并不是终结。无法估量的荣耀等待着基督。通过引用这首赞美诗，圣保禄表明他渴望效法基督。他也想为福音，像基督一样空虚自己。他还希望以耶稣和他自己的榜样，鼓励斐理伯的教会也这样做。他希望他们培养谦卑与团结。几千年后，这圣保禄的信息在今天仍然合适。我们愿意空虚自己吗？尽管困难重重，我们愿意效法基督和圣保禄的谦卑，履行基督徒的使命吗？我们能放下争吵，专注于真正重要的事吗？

福音：玛窦 26:14 - 27:66

这篇福音是关于耶稣在当权者手中受难的长篇叙述，只有当权者有权将罪犯判处死刑。密切关注耶稣在十字架上的呼喊是很有价值的，当祂大声喊说“我的天主，我的天主！你为什么舍弃了我？”时，是一个令人心碎的时刻。这是从圣咏22的情景发出的呼喊，也是圣枝主日的答唱咏。由于耶稣喊出了这圣咏的第一节，福音作者暗示耶稣是在祈祷整篇圣咏。圣咏22帮助祈祷的人同时表达极大的痛苦和深切的信德。这是一个无助的孩子向天主发出的诚实呐喊。然而，耶稣也认识到天主最终会来帮助，就像祂过去所做的那样。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

圣枝主日的经文归根结底是关于耶稣为拯救所有受造物而忍受的苦难和死亡。经文表达了堕落世界中罪恶和死亡的可怕事实。同时，它们也暗示邪恶与死亡没有最终的权柄。简而言之，圣经不断提醒我们，天主的儿子耶稣将救恩带到这需要拯救的世界。

圣保禄提醒我们，耶稣基督是一切受造物的首生者（哥罗森书 1:15-18），我们也应该怀有基督耶稣所怀有的心情（斐 2:5）。换句话说，读经的叙述告诉我们：我们不仅是被动的听众，相反的，我们必须积极效法耶稣。

在圣枝游行的读经中，我们知道耶稣在耶路撒冷人群中极受欢迎。祂一心一意地完成了我们天父的旨意。读经一已经暗示天主的仆人会遇到很大的困难。他会遭到反对和虐待。然而，依撒意亚先知书中的先知仆人从未动摇，他相信天主会帮助他。读经二进一步阐述了我们能如何地像

那先知仆人。斐理伯书的赞美诗邀请我们空虚自己，心怀谦卑，这样天主的荣耀就可以从空虚自己中闪耀出来。没有这一点，就不可能与耶稣基督和我们的团体真正合一。如果没有与耶稣基督和圣神联合，就不可能真正见证基督的拯救工作。最后，福音告诉我们，耶稣选择了非暴力的道路来对抗罗马人的暴力和犹达斯的背叛。当耶稣接受我们的天父所赐的杯和使命时，我们看到耶稣的巨大痛苦。我们看到耶稣真正脆弱和人性的时刻。然而，祂以信心和顺服完成了任务。

耶稣在世的工作已经完成。现在由我们决定如何回应如此巨大的牺牲。我们能效法基督为爱我们而受苦的榜样吗？即使我们在自己的生活中挣扎，我们能否在革责玛尼园的黑暗和不确定中与祂一起守望？当我们提醒自己复活的荣耀在等待时，我们能否在最低谷时仍保持信德？

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 耶稣荣进圣城的事件让我们记住，我们不是为当下的荣耀而活。你是否因曾与他人有过美好时光，现在关系变糟，而对他人失去希望？
- 是在美好的时光和融洽的关系下成为真朋友，还是通过误解、宽恕和亲近的渴望缔结真正的友谊？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 成员是否因为不团结、争吵和意见分歧而离开你们的团体？
- 作为一个团体，我们如何才能在谦卑中与耶稣保持一致，在挑战和分歧中保持团结？

分享题

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 这些读经是否提醒我们，我们需要死于自己的思维方式和做事方法？
- 作为一个事工，我们如何努力保持基督的谦卑，并在面临挑战和分裂的威胁下保持合一？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 当有人没有为家庭做一些事时，可能会给其他家庭成员带来痛苦。家中的苦难和误解是否让我们对彼此和福音的生活方式，有更深入的了解？
- 作为一个家庭，我们如何在一个堕落但已得救的世界里一起生活，在合一面对许多挑战时，促进彼此的谦逊和开放？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

耶稣为世人，为我们受了巨大的痛苦，因为祂深爱我们。当我不得不受苦时，我需要记住这一点：天主并没有安排任何人受苦。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

在你的笔记本中写下，你如何从天主圣言中克服痛苦、拒绝和羞辱，而获得光明、希望和信德。

在复活主日，将这本书送给一位需要阅读你的启发，以及你如何以天主圣言为生活中心的人。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主我们的天主和创造者，出于爱祢赐给我们永恒的圣言耶稣基督。主天主，我们感谢祢这一时刻的反思。求祢提醒我们铭记祢独生子为我们而死的苦难和爱。愿祢今天在我们内心所激发的思想，能在我们今后的生活中得到体现。尽管我们心硬，但愿祢通过圣经，让我们继续听随祢慈爱的邀请，去效法基督。我们来到四旬期的尾声，让圣经渗入我们灵魂的土壤。让我们再次将祢置于我们生活的中心，因为祢更新了我们的信仰。愿我们像祢的圣子那样的爱人。阿们。

我的四旬期反思日记



四旬期活动

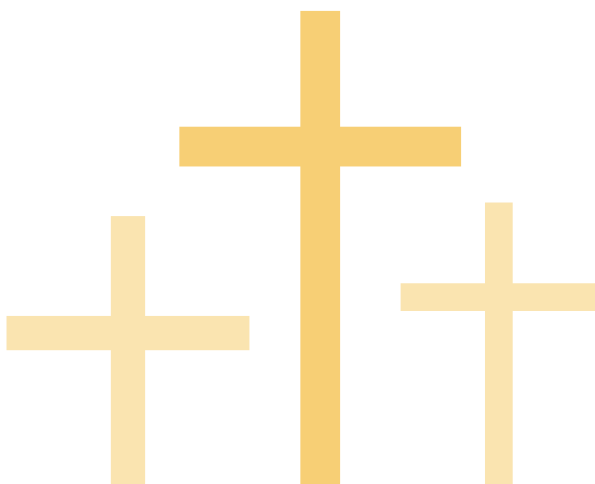
四旬期是为准备复活节，为期四十天的禁食、祈祷和施舍的礼仪节期。“四旬期”这名称来自盎格鲁-撒克逊（Anglo-Saxon）语“lencten”，意思是春天。

“四十”这个数字首次出现在尼西亚的准则（公元325年）中，可能是模仿耶稣在公开传道之前在旷野中的禁食。四旬期从圣灰礼仪星期三开始，并在圣周六复活前夕弥撒的逾越颂中以“天上的众天使，请欢欣踊跃”的欢呼声正式结束。

四旬期通常被描绘成一段旅程，我们从中反思天主将祂的子民从黑暗带入光明的救恩计划，以及我们如何回应对祂对人灵所发出的圣洁和转变的呼召。

今年的四旬期你将会做什么？

很多教友们可能会说他们在舍弃自己最喜欢的食物或消遣。为四旬期放弃一些自己喜欢的东西是值得赞许的，因为它可以缓和我们的欲望，培养我们自律。它是一种禁食和忏悔的形式，借此促进我们的灵性成长。或许今年，想想是否可以踏出原有的框框，做更多的事情来增加你的信仰知识，加强你的灵修生活，或者在家中、工作中、堂区或团体中进行特殊的施舍和慈善工作。



四旬期活动

四旬期祈祷和敬礼

- 每天早晨以祷告开始：“主，我今天将我所思、所行和所说的一切献给你。”
- 尽可能多参加平日弥撒。
- 祈祷玫瑰经的痛苦奥迹。
- 在家里或堂区庆祝活动中进行拜苦路祈祷。
- 每天阅读圣经10分钟。
- 祈祷七篇忏悔圣咏（圣咏6、31、37、50、101、129 和 142）
- 花一些时间在圣体前安静地祈祷。
- 每周多一两天不吃肉。
- 以你的灵性洞察力写一份四旬期日记，记录你的特殊意向、你想为之祈祷的人、想献上的伤害和失望，以及你对四旬期拟定的计划及其进度。

使耶稣成为他人的礼物

信赖耶稣，就是不要把耶稣只留给自己，而要与每个人分享祂的美好。我们可以向别人展示天主的爱，并告诉他们你能爱，是因为耶稣爱了你。这样，别人就会知道天主是一位慈爱的天主。

制做一个十字架苦像；选择一个人，一个最需要天主爱的人，把你所做的十字架苦像送给他。（暗示：可能是一个感到孤独的人，或是一个生病的人）。

下面是祈祷聚会时制作四旬期十字架苦像的说明，你可以一个家庭或一个小组一起做。

制作四旬期十字架苦像：

你需要：

每人一个十字架纸板 - 约21厘米高，15厘米宽；玩具或艺术橡皮泥；牙签和回形针；大蜡烛。

说明：

1. 将十字架纸板，橡皮泥，牙签和回形针放在桌子上。
2. 聚集家人，后把蜡烛放在桌子的中间。
3. 每个人都做一个苦像。用下面提供的默想引导来帮助每个家庭成员塑造他自己的耶稣形象。在制作时，可以播放柔和的音乐。他们可以使用牙签和回形针做出铁钉和茨冠。
4. 在结束时，邀请所有人将他们所制作的苦像放在纸板十字架上。并作结束祈祷。

四旬期活动

默想引导：

唱歌或播放歌曲，重复直到每个人都平静下来。邀请某人点燃蜡烛。然后，带领者开始祈祷：

领：

你的思绪以耶稣为中心，进入你的心灵深处，那是你遇到耶稣的地方。在做苦像之前，先在心里与天主交谈。想想耶稣有多爱你。请记住，“天主爱世人，甚至将祂的独生子赐给我们。”当你制作这件艺术品时，感谢耶稣的爱。请圣神引导你。你会为做出的成绩感到惊讶！

暂停一会儿之后

让我们开始制作自己的耶稣苦像。你所做的将是美丽的，因为是在内心和耶稣相遇而形成的，你们是朋友。它将有一个独特的品质，属于你和耶稣的。这将使你与耶稣的关系更加密切。没有人会有和你一样的苦像。

安静工作，每个人就能集中精神做自己的。抱着虔敬的心神制作。

当每个人都制成了苦像，以祈祷结束。

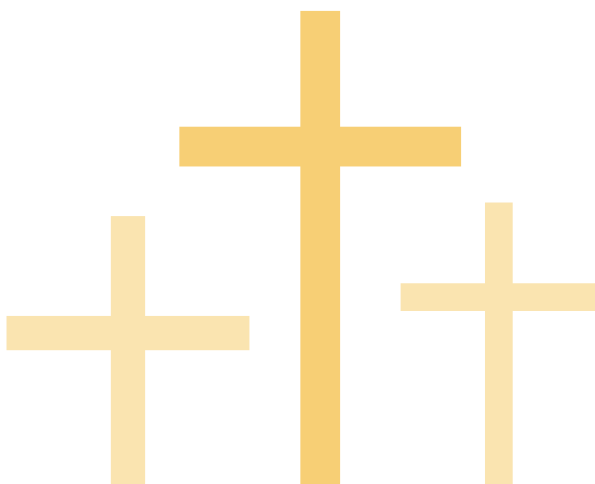
结束祈祷：

请各位轮流说出“祈祷”，大家说出“回应”。

领：

耶稣，祢一直陪伴我们身边。祢永远不会离开我们，尤其是当我们最需要祢的时候。

回应：使我们与祢同行。



四旬期活动

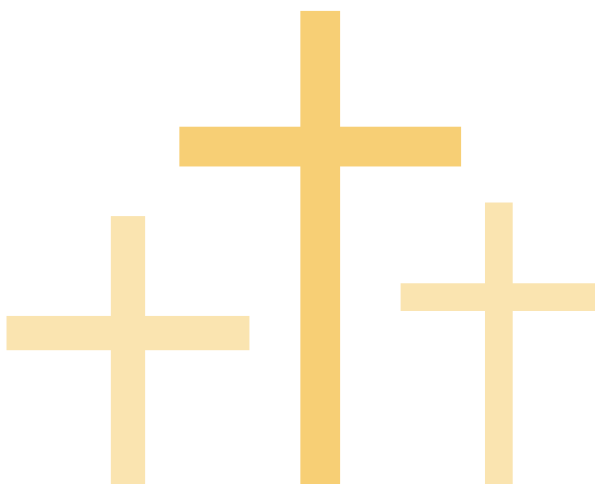
祈祷：

1. 耶稣，请帮助我们彼此相爱和分享。
2. 耶稣，请帮助我们照顾病人、孤独者和穷人。
3. 耶稣，请帮助我们原谅别人，请求别人宽恕。
4. 耶稣，请帮助我们对作客的人友善。
5. 耶稣，我们特别为接受苦像的人祈祷。愿祢祝福<人的名字>和<你对此人的意向>。（每个成员说这个祈祷，直到所有的祈祷说完为止）

领：

上主，感谢祢与我们同在的时光。帮助我们记住这四旬期和我们生命中每一天，当我们为别人而活时，我们是在反映上主的光辉。我们这样祈求，是因主耶稣基督之名。阿们。

选唱适当的圣歌结束。



家庭活动：十字架苦路

家庭方式的十字架苦路可以是简单安静的祈祷时间，也可以是对每个苦路处进行默想和反思。在开始之前，这里有一些提示：

- 你可以选择使用你堂区的十字架苦路处进行祈祷，或使用每个苦路处的绘画或图像（你可以每周使用不同组的图片）。这可以是一个机会，让你及你的家人通过礼仪艺术来体验天主。
- 提醒你的家人此项活动是一种祈祷。我们透过朝拜苦路来帮助我们自己更深入地了解耶稣的受难、死亡和复活的奥迹。
- 你可以选择一次性完成所有的苦路处，或者你可以选择每次反思一个或几个苦路处。
- 当你从某个苦路处开始时，花一些时间凝视在你面前的图像。当你开始祷告时，反省每一处对你的意义、你的触动、耶稣在这里对你说了什么、此处的人物你是否认同、你的感谢等等。

所需材料/环境：

- 代表14个十字架苦路处的图片
- 蜡烛在前12个苦路处点燃
- 灭烛器
- 火柴
- 室内灯光调暗——但在室内或附近的房间留一盏灯，方便阅读。



四旬期活动

开始祈祷

主耶稣，祢如此爱我们，以至于祢完全在十字架上献出了自己，为圣洁我们。我们要成全，因为我们的天父是成全的。当我们默想十字架的苦路时，求祢指引我们通往圣洁的道路。帮助我们一家在祢的圣言和爱中焕然一新，凭着信德同行。阿们。

（在前12个十字架苦路处点燃蜡烛。）

每个十字架苦路处开始：

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。”

在每一处后，念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

第一处：

耶稣被判处死刑

耶稣被祂所认识的司祭长和长老们带到比拉多面前。虽然祂是无辜的，但没有人为祂挺身而出。比拉多见他无能为力，不想再添麻烦，就判处耶稣死刑。

看着耶稣

有没有人说过伤害你、对你刻薄的话，或者有没有人说过关于你的不确实的言词？如果有人这样对你，请审视你的内心并回忆你的感受。也许你害怕，或受伤，或者是非常生气。

将你的心献给耶稣。当你向祂展示你心中所发生的事时，看看耶稣是如何的爱你。然后，当你准备好时，求耶稣帮助你，让你的心更像祂的心。也许你想求耶稣帮助你记住，我们的天父永远与你同在。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第一处的蜡烛。）

四旬期活动

第二处：

耶稣背负十字架

在耶稣被士兵鞭打、嘲笑和吐唾沫之后，祂被迫独自背着沉重的十字架，从城里走到髑髅地（或哥耳哥达）。

看着耶稣

你有没有遇过对你来说是非常困难的事？有时我们没有得到好的对待，或者我们家里有人病得很重。有时，我们只是无法按照我们想要的方式获得一些事物。

花一些时间看看，当这种情况发生时，你的心是怎样的。然后，当你看到你自己的心是什么样子时，向耶稣展示你所看到的心。当你展现出来时，看看耶稣是如何的爱你。当你准备好时，求耶稣帮助你，让你的心更像祂的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第二处的蜡烛。）

第三处：

耶稣第一次跌倒

耶稣第一次跌倒在地，因十字架的重量而筋疲力尽。十字架一直压在祂的肩上，路上的石头伤到祂的脚。人们大喊大叫，推他；士兵们喊祂快点走。耶稣是有多累！

看着耶稣

跌倒真的很痛，不是吗？人犯错时就像跌倒。当这种情况发生在我们身上时，我们的心可能会觉得受伤害。

你还记得你跌倒的时候，你的心受伤的时候吗？当你回到那段记忆时，探索你内心的感受。把你的心交给耶稣。当你向祂展示你的心时，看看耶稣是如何的爱你。当你准备好时，求耶稣帮助你，让你的心更像祂的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第三处的蜡烛。）

四旬期活动

第四处：

耶稣遇见母亲

耶稣看见祂的母亲。她在愤怒的人群中看着。母子俩都能感受到对方的痛苦。他们没法让痛苦消失，但他们都能够因为彼此而得到安慰。

看着耶稣

如果你还记得自己非常悲伤的时候，就向耶稣展示你当时是什么样的感觉。当你向祂展示你悲伤的心时，想象祂爱你。然后，当你准备好时，你可以请求耶稣帮助你，让你的心更像祂的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第四处的蜡烛。）

第五处：

基勒乃人西满帮助耶稣背负十字架

在去髑髅地的路上，士兵们抓住一个人为耶稣背十字架。过路的是基勒乃人西满，他正从乡下前往耶路撒冷。他们一起背着十字架，继续走在漫长的路上。

看着耶稣

由于许多不同的原因，你有时可能很难帮助某个人。也许当你还没有完成你想做的事时，有人却向你求助。或许你只是不想帮助那个人。你能想出别人要求你的帮助但你又不想帮助的时候吗？

与耶稣分享那一刻，并想象当你将心交给祂时，祂爱你。也许你甚至可以听到耶稣低声说：“谢谢你的帮助。”当你准备好时，你可以祈求耶稣帮助你有一颗乐于助人之心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第五处的蜡烛。）

四旬期活动

第六处：

勿洛尼加擦耶稣圣容

耶稣很热，很累，又出汗。由于长途跋涉，祂的脸布满了汗水、鲜血和灰尘。充满同情心的勿洛尼加从人群中走出来，用布擦祂的脸。

看着耶稣

有时你可能做了一些你认为很小或不重要的事：给某人带来一杯水或果汁，甚至帮助某人做点琐事。也许你只是对一个看来悲伤的人微笑！

回想那些你曾给予帮助的时候，向耶稣展示你的心。当你想象耶稣爱你时，也许你也可以想象耶稣在你的心留下祂的圣容。你拥有一颗那么美妙的心！当你准备好时，求耶稣帮助你，使你的心更像祂的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第六处的蜡烛。）

第七处：

耶稣再次倒地

耶稣第二次跌倒在地。十字架越来越重。人群和士兵的喧闹声让祂感觉更糟。祂越来越难爬起来。但耶稣爬起来并继续向前。

看着耶稣

你曾为某事感到难受？或者你觉得好像一直在搞砸什么？你努力使事情变得更好，但似乎没有任何改善。

当这种情况发生时，你有什么感觉？

当祂第二次跌倒时，你的心可能也有同样的感觉。当你把你的心交托给耶稣，让祂知道你的感受时，想象耶稣爱你。耶稣完全理解你的感受。当你准备好时，求耶稣帮助你，让你的心更像祂的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第七处的蜡烛。）

四旬期活动

第八处：

耶稣遇见耶路撒冷妇女

很多人跟随耶稣，其中有一些妇女，她们看着耶稣受苦，捶胸痛哭。祂告诉她们要照顾别人，尤其要照顾她们的孩子：“耶路撒冷妇女，不要为我哭泣，而要为自己和你们的子女哭泣。”

看着耶稣

我们很容易就只考虑到自己——当事情没有按照我们想要的方式发展，或者对我们所遇到的问题。为他人着想是那么困难。当你只考虑你自己时，你的心会怎样？

向耶稣展示你的心，并想象祂仍然用你的心爱你。当你准备好时，求耶稣帮助你有一颗像祂那样的心，一颗为他人着想并记住他们的心。这就是耶稣的善心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第八处的蜡烛。）

第九处：

耶稣第三次跌倒在地

耶稣再次倒在地上，这是第三次。路途如此漫长而难以忍受。然而，耶稣以极大的勇气和忍耐，继续前往髑髅地。祂对我们的爱战胜了祂的痛苦。

看着耶稣

耶稣又爬起来了，尽管这为祂很困难。当我们真的尽力，却没有成功时，就很容易放弃。有时其他人只是不停地对我们大喊大叫，或者有时其他人会取笑我们做事的方式。

你还记得你曾经内心很疲倦，你似乎曾因某人或某事感到难过，或是遇到困难？

看看你的内心感受，向耶稣展示你的心。当你准备好时，求耶稣帮助你，每当你有这种感觉时，使你更像祂。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第九处的蜡烛。）

四旬期活动

第十处：

耶稣被剥去衣服

士兵们把耶稣的衣服分成四份，每人一份。他们也拿祂的长衣；这长衣是无缝的，从上编织而成。因此，他们彼此说：“我们不要撕毁它，而是要为它拈阄，看谁能得到它。”耶稣站在人群面前，只用一小块布盖住了祂身体的一部分。

看着耶稣

分享或赠送你喜欢的东西很难吗？你是否发现有很多时候倾向于为自己保留一切？你有没有让你的事物，在你和别人之间造成不快或坏话？

如果你记得发生过这样的事情，请记住你的内心感受。然后，将你的心转向耶稣。当你准备好时，求耶稣帮助你，使你得到一颗像祂一样的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

(熄灭第十处的蜡烛。)

第十一处：

耶稣被钉在十字架上

他们把祂钉在十字架上的时候是早上九点钟。祂的罪状牌是：“犹太人的君王”。他们把祂和两个强盗钉在十字架上，一个在祂的右边，一个在祂的左边。路过的人很多；有些人停下来嘲笑和嘲弄祂。

当士兵将祂钉在十字架上时，耶稣一定是受了巨大的伤害。但祂看着伤害祂的人并祈求天主宽恕他们。

看着耶稣

你回想起有人曾用不友善的言语或行为伤害你吗？你很难原谅那个人吗？

耶稣知道宽恕是很难做到的。这就是为什么当你请求耶稣帮助你宽恕某人时，耶稣会助你改变心意。看看你请求耶稣这样做之后，你的心是怎样的。当你准备好时，求耶稣帮助你更像祂。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

(熄灭第十一处的蜡烛。)

四旬期活动

第十二处：

耶稣在十字架上舍命

现在已是中午，遍地黑暗，一直到下午三点，太阳失去光芒，圣所的帐幔裂为两半。然后耶稣大声呼喊说：“父啊，我将我的灵魂交在你手中。”说完这句话，祂就断气了。

（保持静默片刻。）

看着耶稣

你有没有想过要让事情变得更好，或者你想如果你更加努力，事情会如你所想的方式改变？或者你觉得自己在某件事上不够努力，结果发生了一些不好的事情。

如果你回想起这些时刻，那就向耶稣展示你的心，让祂爱你。当你准备好时，你可以祈求耶稣，帮助你的心更像祂的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

（熄灭第十二处的蜡烛。房间现在是黑暗的，除了附近的一盏灯方便阅读。）

第十三处：

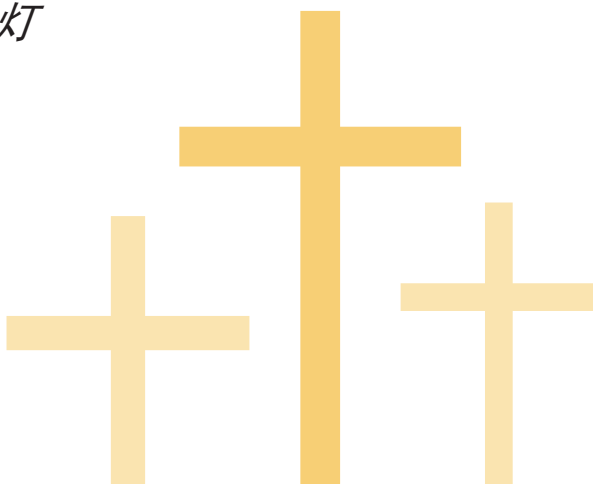
耶稣从十字架上被卸下

阿黎玛特雅人若瑟请求比拉多让他带走耶稣的遗体。比拉多准许他；所以他来领走圣尸。玛利亚抱着她爱子耶稣的尸身，想起西默盎的话：“一把利剑刺透你的心灵。”

看着耶稣

你爱的人去世了吗？当你想起那人时，你的心是怎样的？你可以把你的心献给耶稣，向祂展示死者的哪些方面是你最想念的。耶稣知道你的心是什么样的，当你向祂展示你的心时，祂会爱你。祂甚至会帮助你的心变得更像祂的心。

念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…



第十四处：

耶稣被埋葬

若瑟和尼苛德摩按照犹太人的埋葬习俗，用细麻布和香料将耶稣的尸体裹好。他们清洗祂的身体，并用干净的布包裹。然后他们把祂的尸体放进坟墓。当他们完成后，便将一块很大的石头推到入口处，这样任何人都不能进去。

看着耶稣

你还记得曾很难过的对某人说“再见”？也许你离开这人只是很短的时间，或者是很长的一段时间。也许你在你爱的人去世时对他说“再见”。

花点时间想一想你悲伤地说“再见”的时候，向耶稣展示你当时的感受。试着想象耶稣爱你，祂和你及你悲伤的心在一起。

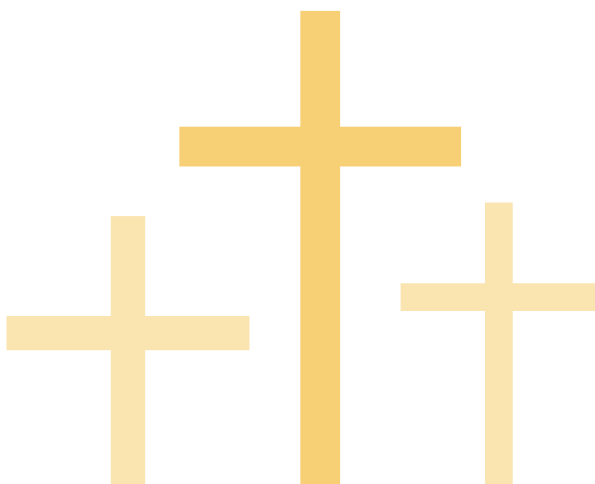
念一遍天主经、圣母经和圣三光荣颂…

领：

没有基督，世界就会陷入完全的黑暗。当耶稣死后，似乎一切都没有希望。但我们知道这并不是故事的结局。我们知道耶稣死后第三天复活了。复活基督的光战胜了死亡，带给我们生命。

结束祈祷

主啊，我们在死亡中与祢结合，好使我们可以复活的生活中与祢结合。求主教导我们祢的道路，使我们远离罪恶，在圣洁中成长。阿们。



致谢

编写组

Agnes Ngou

Christopher Toh

Daphne Leong

Erwin Susanto

Gerard Louis神父, CSsR

Isabel Ho

Jacqueline Fletcher

冯威远神父 (Rev. Fr. Luke Fong)

Sara Wee

Terence Pereira神父

翻译组

新加坡天主教总教区华文教务委员会 (ACAMS)

Archdiocesan Commission for Tamil-speaking (ACTS)

设计

Victor Teh

如何把册子做得更好？

感谢您使用这本册子！我们希望这些反思能帮助您和您的团体在信仰上得到成长。这本册子符合您的期望吗？您希望以后的册子呈现些什么？您的反馈对我们很重要。请您告诉我们。



one.org.sg/feedback



2 Highland Road #02-19 S(549102)



6911 0420



one.org.sg



enquiries.one@catholic.org.sg



[@officeforthenewevangelisation](#)



Office for the New Evangelisation



[@evangelise.sg](#)