

2021年四旬期反思 乙年



圣言
生命的泉源



耶稣为人人
新加坡天主教总教区新福传标语



1

J 代表耶稣

2

在耶稣内我们说是“yes”

3

是我们“us”与耶稣相遇

4

“Jesus”这个字（耶稣）的色调显示一种动态：
“us”（我们）从不冷不热（黄/橙色）移向
“Yes”（是）热忱（红色）

5

三条线从黄色移向红色，显示另一种动态：
与耶稣相遇后，从不冷不热移向热忱。

6

三条线象征藉着领洗，我们被召叫成为司祭、
先知和君王。我们分享了耶稣基督的三重使命。

7

“4”代表新福传的四个信条：圣言、敬拜、
共融及见证。

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！在您阅读册子的同时，我们很想知道册子在哪些方面对您有用，在哪些方面可以改进。请提供您宝贵的意见。



one.org.sg/feedback

目录

四旬期序言	4
这本册子的目的	5
如何使用这本册子	5
引导小组反思	7
四旬期主日(乙年)	9
四旬期第一主日	10
四旬期第二主日	16
四旬期第三主日	22
四旬期第四主日	29
四旬期第五主日	35
苦难/圣枝主日	41
附录 - 四旬期活动	48
致谢	56

2021年四旬期序言

主内亲爱的弟兄姐妹们，

四旬期又来了。自阻断措施以来，我们有过一段“沙漠”般的经历。大多数人呆在家里，屋里有什么就用什么。情况不是严重的缺粮缺水，而是行动受到限制。那些内向的人可能会坦然接受，对那些外向的人就可能较为困难。

正如我在过去的序言中所提到的，四旬期在当初是教会为了准备慕道者在复活节领受圣事。当我们走向复活节，重宣圣洗的誓愿时，我们被召自愿进入“沙漠”。进入一个我们会不舒服和受限制的空间，约束自己走在窄路上，为看到上主真道的光。正如我们在阻断期间所发现的那样，我们不需要太多世上的花絮，当我们自愿进入这片“沙漠”时，我们可以发现更多天主的供应。

天主的圣言指出一条窄路。在这四旬期里，让我们读圣言，聆听并体会天主父永恒而贴切的智慧。把时间投在圣言，对我们的灵性生命大有裨益，因为圣言

是活泼、有生命的。我们被圣言耶稣基督所救赎，我们也被召通过圣言的指引，死于自己的欲望和理念。

世界为了对和错在喧嚣，人们的视线频受干扰，让我们在四旬期谦卑地接受圣言作为我们的灯塔。只有读圣言，对圣言进行思索，加以接受，并将之生活出来的人，才能发现其中的智慧。

这四旬期的旅程再一次让我们进入自己的存有，也是一个和我们的近人同行的旅程。它必须是一条走向内心，同时是走向外界的旅程。

愿上主赐予恩典祝福你，让你充满活力和毅力开始这四旬期。

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。它也适合用于个人反省。

- 使邻里基督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，并使大家对天主、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。

想一想

一位组员把这部分读出，为让大家更深入的反思所读的经文。给予大家足够的时间反思。

反思

这部分是为不同的群体而设。选择适合你的小组或个人的部分。对所问的问题，请给些时间反思和回应。

习得

分辨天主的话在邀请团体或个人如何去实行。

你的行动

你如何接触你心目中的人或和他分享耶稣的喜讯。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷，彼此代祷，也为团体代祷。

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。



新加坡天主教广播 (CATHOLICSG RADIO)
为您带来 2021年四旬期反思音频

通过手机应用程序CatholicSG Radio，和我们的广播员一起反思。以下是播放的时间：

- 星期六和主日下午5点30分
- 星期三和星期五早上10点30分

您可从网络浏览器进入<https://radio.catholic.sg/> 聆听，也能从以下的应用程序商店获取新加坡天主教广播的手机应用程序 (CatholicSG Radio)：



Apple App Store



Google Play Store



Huawei App Gallery

播客 (Podcast)

听众可在应用程序中点击播客 (Podcast) 收听同样的反思内容。

四旬期主日 (乙年) 圣言 - 生命的泉源

周	读经	主题
四旬期第一主日	创世纪 9:8-15 伯多禄前书 3:18-22 马尔谷福音 1:12-15	唯有靠圣言
四旬期第二主日	创世纪 22:1-2, 9-13, 15-18 罗马书 8:31-34 马尔谷福音 9:2-10	听从圣言
四旬期第三主日	出谷纪 20:1-17 格林多前书 1:22-25 若望福音 2:13-25	圣言, 天主的智慧
四旬期第四主日	编年纪下 36:14-16, 19-23 厄弗所书 2:4-10 若望福音 3:14-21	以圣言救赎
四旬期第五主日	耶肋米亚 31:31-34 希伯来书 5:7-9 若望福音 12:20-30	死于自我, 活在圣言中
苦难 / 圣枝主日	马尔谷福音 11:1-10 依撒意亚 50:4-7 斐理伯书 2:6-11 马尔谷福音 14:1-15:47	谦卑地接受圣言



四旬期第一主日 唯有靠圣言

开始祈祷

慈爱的天父，我们步入四旬期的第一周，这时我们要感谢祢的救恩计划。在生活的波涛中，祢召集我们，把我们领到新生命的岸上。祢的圣言耶稣，背负十字架走到加尔瓦略山时，也怀抱着我们的十字架。当我们背着自己的十字架，在重重的挑战中跌倒时，求祢使我们自我反省，提醒自己祢深厚的慈爱。我们通过圣洗备受祢的护佑，意识到我们是祢所喜爱的，求祢帮助我们怀抱新希望，重新站起来。阿们。

读经一：创世纪9:8-15

整个洪水灭世的叙述强调人类与日俱增的罪恶最终导致毁灭。人类的罪恶把痛苦和死亡带给受造物，却也见证了天主无限的宽容，即便人类一次又一次失足，我们的天主圣父承诺绝不舍弃人类于不顾。洪水退去后，诺厄和他家人是仅存的义人。天主圣父与诺厄订立的盟约给予人类一个机会，能重新与祂修好关系。这个盟约的意义重大，因为它与所有受造物订立的。它并不是一个协议，而是一个承诺，由我们的天主圣父主动独自承担这个义务。我们再次看到祂是怎样的一个神，祂虽然知道我们很可能又会犯罪，却依然与所有受造物订立一个永恒的盟约，不期待任何回报。我们的天主圣父不会舍弃我们！祂那无条件的爱就彰显在这个盟约中，而我们这一方的回应并不会使祂的承诺无效。

读经二：伯多禄前书3:18-22

一场洪水淹没受造物，而当中有八人获救，即诺厄和他的家人。圣洗就是藉着水，给人带来安全。因此，诺厄和他的人在方舟里是一个预象，即指这旧约的事件象征和预示新约的一个事件。圣洗有如洪水般拯救我们，它并不是一种

身体的洗涤，而是在灵性上洗涤我们整个内心和灵魂，引领我们对天父宣发良善的誓愿。伯多禄给那些受到严峻迫害的基督徒写这封书信，给予他们希望和安慰。他当时提醒他们，如今也提醒我们，耶稣基督为我们的罪受苦，且是义人代替不义的人，为导正我们与天主圣父的关系。然而受苦并不是终结。

福音：马尔谷1:12-15

耶稣在祂受洗时被肯定为天父的爱子之后，便进到旷野里去面对试探。耶稣在旷野的四十天，让人想起以色列人在旷野的四十年，也突出一个明显的对比：以色列人为忠于与天父的盟约而苦苦挣扎，耶稣却展示了绝对的忠诚，甚至连野兽都成为祂的伙伴！耶稣宣告天主的国临近了，催促人们悔改。悔改，即召叫人从一种生活方式彻底转变到另一种生活方式。我们转向天父，首先要意识到我们是祂所喜爱的。旷野则是让我们在天主圣父面前，找到我们自己的地方。远离天主赋予我们的身份，便会使我们陷入自己所制造的另一种旷野的空虚。此时此刻，悔改对你我是怎样的？

我们经常认为四旬期就是与罪和告解有关，以为悔改就只是要告明我们的罪过。这样对罪的反思，可能会使我们变得沉溺于自我，以自我为中心。

圣依纳爵·罗耀拉在他的《原则与基础》提到“我们的天主圣父爱我们，创造我们，希望永远与我们分享生命。我们爱的回应，就是赞美、崇敬我们生命的天主，并且事奉祂。”圣依纳爵也说，天主圣父赐予我们恩典，帮助我们赞美、崇敬和事奉祂。然而，我们却经常取恩典，舍那赐予恩典的天父，祂不再是一切事物及我们生活的中心，而是被我们推挤到一边的角落。

在希腊原文里，“罪”意即“偏离靶心”。当我们破坏自己与天父的关系时，我们就是偏离中心了。

读经一呈现了无限宽仁的天主圣父，是祂主动修复我们与祂的关系。读经二和福音提醒我们，与其运用毁灭的威能，天父宁可选择在祂的内心为我们承受痛苦，派遣祂的圣子来为我们赎罪。

通过这一切，天父渴望我们与祂建立关系。而我们却只是为了自己而悔改，执着于处理自己的罪过清单，希望得到宽恕后，便可获得进入天堂的免费通行证。如果我们只告明自己的每一项罪过，与天父却还没有正确的关系，我们其实是仍在罪恶中。

让我们在这个四旬期注重自己与天主圣父的关系。我们可以从受洗时烙下的身份出发——我们是天父所喜爱的：我内心是否对此深信不疑，并积极活出这真理？在从未有过的挑战中，我如何与天主圣父维持关系？

耶稣向我们展示了我们是被爱的罪人。天主圣父不会放弃对我们的爱，祂要使我们复兴。让我们在这个四旬期，重新发现这份爱，生命的泉源，唯有这份爱能使我们复兴。

基督徒小团体

说一说经文中有什么地方触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

天主圣言是否指引着我的生活？在生活里，我如何随着世界的话语度日？这又如何形成我与团员们的关系？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们为刚才所听到的圣言作简单的分享。

耶稣坚定地秉持祂是天父的爱子的身份，开始祂的传教事业。我是否坚守自己的身份：我是天父所爱的？这样的坚守，或疑虑，如何影响我们的团体组织及服务？这个复活节，圣言如何在我们的服务中成为血肉？

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。

耶稣坚定秉持祂是天父的爱子的身份。对于自己在天父内的身份，我有把握吗？我是否也视自己家人为天父所爱

的？如果不是，为什么呢？我该如何逐渐地也将他们视为天父所爱的？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

若天主圣父不在我生活的中心，我便是处于罪恶中。我是怎样的破坏了自己与天父的关系？我让哪些事或人取代天主圣父，来作我生活的中心？比起阅读天父的圣言，我是否在花更多时间阅读其它刊物？

习得

天主圣父爱我们，祂希望与我们建立关系。祂喜爱我们每个人。我必需扎根于这个真理，而唯有圣言才能显示这真理。

你的行动

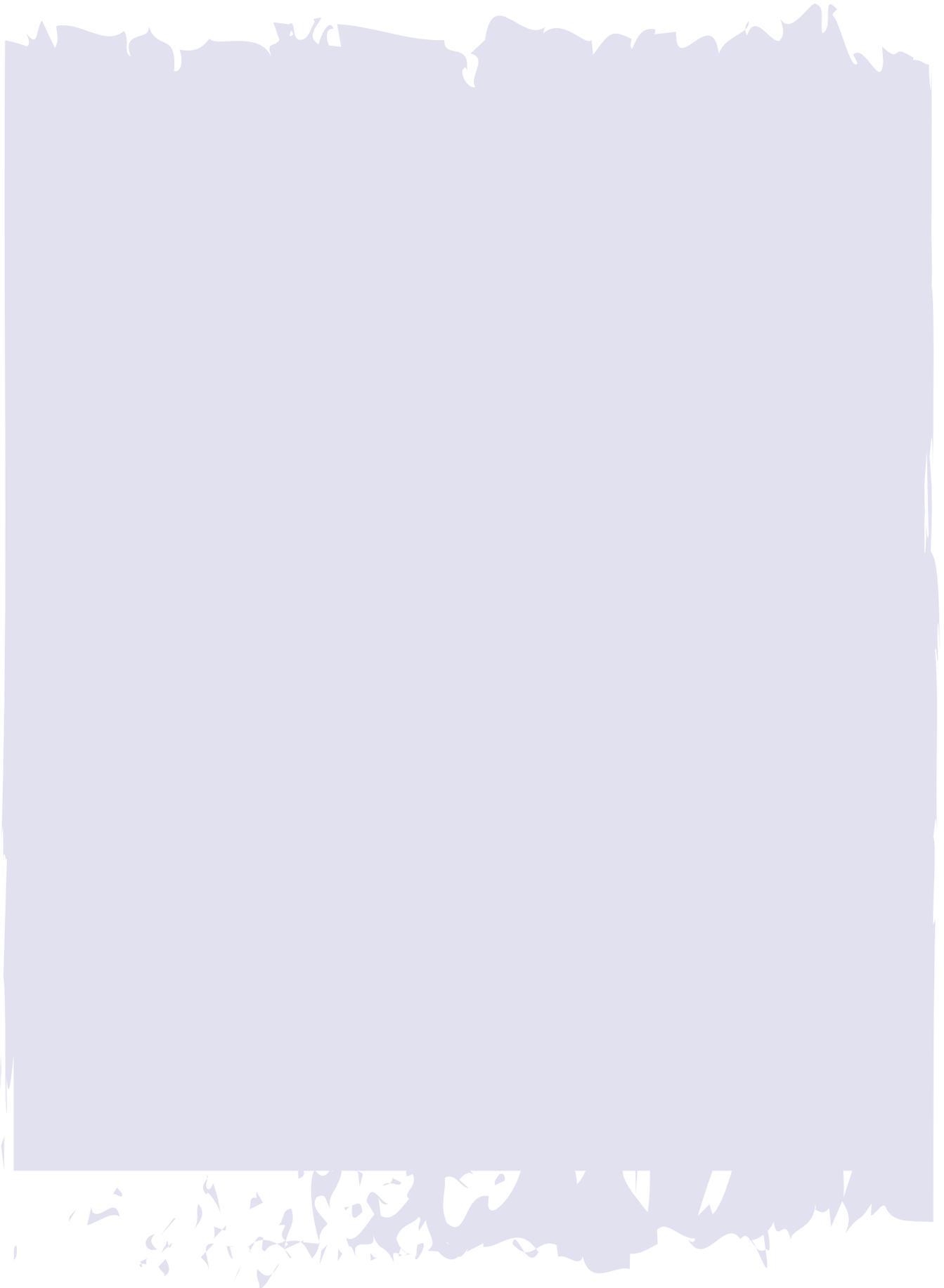
为某个人，或几个人祈祷，祈求天主圣三赐下圣言，让你和他或他们分享这圣言。
翻查此圣言在圣经中的整段经文，去了解其中的含义。

结束祈祷

慈爱的天父，我们开始进行这些反思，为能更加认识祢，善度祢所喜悦的生活。求祢赐予恩典，使我们更专注于祢，少关注短暂的事物，使我们更意识到自己如何，并在何处远离了祢。求祢使我们更渴望亲密认识祢，让我们在这时期与祢有更深的关系。求祢引导我们反思祢伟大的仁爱与慈悲。我们为自己的罪过祈求宽恕，同时也理解这是我们与祢的关系破裂造成的。愿我们仰赖祢的恩宠修复这关系，与祢，及与他人真正和好。愿我们在四旬期里所遵守的斋戒、祈祷和施舍，能帮助我们接受圣言——祢的圣子耶稣，教会礼仪中所宣讲和庆祝的话语。我们这样祈祷，因我们的主耶稣基督。阿们。



我的四旬期反思日记





四旬期第二主日 听从圣言

开始祈祷

宽仁的天父，我们进入四旬期的第二周。我们停顿下来，敞开自己的心房和理智面对祢的大爱，祢召叫我们成为祢的儿女，我们是如此的感受到祢的临在。请求祢光照我们的心神，使我们意识到需要完全聆听和服从圣言，有如亚巴郎和耶稣在经文中所显示的。因为只有完全遵从祢的圣言，我们才能体会到祢为我们、祢的子女所预备的丰富生活。我们这样祈求，因主耶稣的圣名。阿们。

读经一：创世纪 22:1-2, 9-13, 15-18

读经一对我们大多数人来说是一段难以理解的经文。我们的天父怎能要求亚巴郎杀死自己的独生子，将他献为全燔祭，以表明他的信德？难道我们的天父还不知道亚巴郎的信德？

或许这整个事件并不是要亚巴郎向天父展示他本人的信德有多大。而是对我们和亚巴郎来说，我们相信、爱和忠诚对待天父和祂圣言，应该超过对自己的亲属。

早期的教父把献依撒格看作是基督牺牲的预象，也就是亚巴郎奉献他唯一的儿子，他的儿子为作牺牲而背木柴，就像基督背着祂的十字架到加尔瓦略山一样。天父对亚巴郎的忠诚所作的肯定（“因为你为了我竟连你的独生子也不顾惜。”）也与耶稣在玛窦福音10:37中所说的话相呼应：“谁爱父亲或母亲超过我，不配是我的；谁爱儿子或女儿超过我，不配是我的。”

在这段经文中，需要注意的一个重点是：亚巴郎以强大的信德聆听，并服从了天父的圣言，没有质疑。

读经二：罗马书8:31-34

圣保禄给罗马人书信的这段话，进一步阐明天主圣言的力量，并阐述基督在十字架上牺牲为那些信从者的重要性。如果天父牺牲祂的独生子来显示祂如此伟大的爱，那么祂必会看顾我们，直至祂的圣言使我们的救援得到成全。

这里所使用的是法律的语言，指控的一方（通常解为魔鬼）控诉天主子民的灵性软弱，但天主的圣言宣告祂的子民“成义”。我们的天父已经站在我们这边拯救我们，祂的圣言和祂对我们的爱，绝对比魔鬼的指控更加强大。而且基督自己也听从了天父的命令，祂宣讲天主圣言，并在祂宝座前为祂的子民转求。

这段经文有个声明一个无可争辩：天父的爱是永恒的，我们所需要做的，就是听从祂的圣言，相应地将它实践和活出来，这样我们就不会与祂的爱隔绝。

福音：马尔谷9:2-10

圣经对天主子耶稣的荣耀所作的记载，显圣容就是其中一则强而有力的。当时祂的衣服发光，象征祂的神圣地位。有两个旧约中的主要人物出现——代表法律的梅瑟和代表先知的厄里亚——与祂交谈，肯定了耶稣的默西亚角色。他们两位代表天父子民过去的全部传统。

天父的声音说：“这是我的爱子”，这肯定耶稣的地位，再加上“你们要听从他”，敦促门徒接受耶稣说祂要去耶路撒冷受苦至死的话。

身为天父的“爱子”，耶稣并没免于受苦，而是置身其中，作为神圣救赎计划的一部分。门徒和我们所有人，都被邀请更深入这个交融着圣爱、痛苦与牺牲的奥秘，这是逾越奥迹的核心。

想一想

这三篇读经显示聆听和遵守天父圣言的重要性，我们对祂的爱应该放在所有其他关系之上，而这么做将带来祝福。读经也显示天父对人类的爱，以至于祂愿意牺牲自己的儿子来拯救世界。

亚巴郎愿意听从天父的命令，去牺牲他的儿子依撒格，预示天父将差遣祂的儿子为我们的罪而死（罗马书8:32：“他既然没有怜惜自己的儿子，反而为我们众人把他交出了”）。天父最终并没要求亚巴郎这样做，反而是祂自己去做，因为祂爱我们。

我们还在这段经文看到天父对亚巴郎的许诺，一个祂最终实现的许诺：“我必多多祝福你，使你的后裔繁多，如天上的星辰，如海边的沙粒。”天父的话已得到应验，因为基督徒如今已像星星和沙子那样多。

读经二显示天主圣言为祂的子民赢得灵性的力量。天父在这里是个审判者，祂宣告自己的子民在属灵的指控中无罪，因为耶稣已经因祂在十字架上的死付出了救赎我们的代价。况且耶稣完全听从天父，并继续在天父面前为祂的子民转求。

在福音中，我们看到圣父与圣子之间的无限大爱，圣父的爱就在我们眼前持续伸展。在显圣容的过程中，惊讶的门徒听到天父的声音说：“这是我的爱子，你们要听从他”，那就是要听耶稣先前所说的——祂必须受苦和死亡，门徒在各个方面都要服从耶稣。

从今天的读经，我们可以清楚地看到，爱天父和聆听祂的圣言，这两者是永远无法分开的。两者都需要服从天主的圣言，并为爱他人和他们的福祉而牺牲。

反思

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。

我们对天主的圣言有多顺从？你是否常常阅读圣言并彻底活出圣言？天主圣言是否坚固我，使我在团体内为他人多着想？

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。

我们的教会团体组织是否投入足够的时间来聆听圣言？在聆听圣言之后，我们常常采取了哪些行动？在这来临的复活节，我们的教会团体组织是否会投入时间来聆听圣言？

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。

我们如何去爱和宽恕家人？我们如何以爱来聆听彼此的心声，花时间去照顾我们家庭中有需要的长者和病人？

为个人

用一些时间反思经文
如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

阅读聆听天父的圣言对我有多重要？为了光荣天主，我是否愿意像亚巴郎，在自己各方面的生活作出牺牲？“这是我的爱子，你们要听从他！”这句话对你的意义是什么？

习得

为获得生命，我要听从圣言。

你的行动

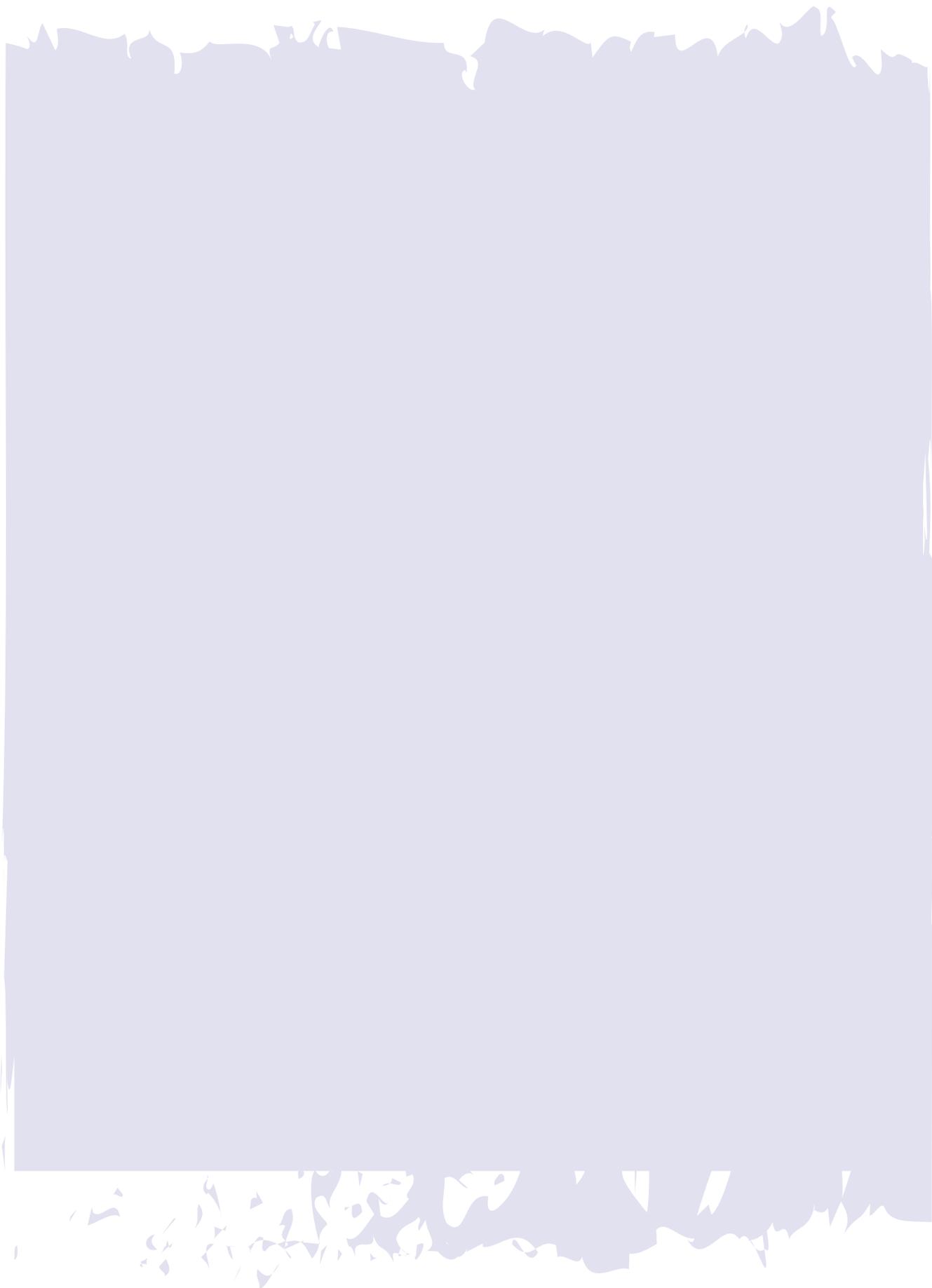
跟你的祈祷对象进行分享。告诉他/他们圣言给了你什么。别担心他们的反应，要温和地讲出你所要讲的话，且不要判断他们。

结束祈祷

宽仁的天父，听从祢的圣言会带来生命，因为圣言本身就是生命。祢对我们的爱永无止境。祢派遣圣子向我们展示该如何生活，祂接着受苦和死亡，让我们借此获得生命。在这个四旬期，求祢帮助我们用行动来听从圣言，从中体会祢的圣言。愿我们对圣言的听从，能为祢带来尊荣和光荣。愿我在四旬期所遵守的斋戒、祈祷和施舍能帮助我接受祢的圣言——祢的圣子耶稣，教会礼仪中所宣告和庆祝的话语。我们这样祈求，因祢的子耶稣基督的圣名。阿们。



我的四旬期反思日记





四旬期第三主日 圣言，天主的智慧

开始祈祷

慈爱的天父，耶稣基督、祢美好的圣言成了血肉，让我们这些可怜无知的孩子能够看到和听到。耶稣让我们尝到祢的智慧。在祢的智慧中，求祢指引我们在生活中注意到祢的关怀。求祢敞开我们的心智，让我们准备好欢迎和了解祢的智慧。也求祢敞开我们的心灵，让我们用爱和谦卑来与人分享自己的生活。因我们的主耶稣基督，
阿们。

读经一：出谷纪20：1-17

我们都很熟悉十诫（希腊语Decalogue，意即“十个字”），它是我们基督徒道德生活的基础，但我们对它的熟悉反而可能把它视为理所当然，以为这只是一套要遵循的规则而已。我们在读经中听到“天主训示以下这一切话说”，这提醒我们天父在向祂的子民发出诫命，而且现在也继续向我们发出这些诫命。这在经中是即时的诫命，因为天父不仅立诫命，也关注到以色列人民的历史和背景。以民在那时艰难地出离埃及，需要秩序。就如天主创造万物时在混乱中给予秩序一样。天父对我们说话，这在关系的层面上，让我们意识到我们需要依赖天父的慈爱和怜悯，这就鼓励我们，同时也提醒我们，在我们努力遵守诫命时，天父会与我们同在。

读经二：格林多前书1：22-25

跟随耶稣，圣言成了血肉的这些说法，一直都和世俗文化相反，而在圣保禄宗徒写给格林多人前书中就确切地显示：天主的愚妄总比人明智。在天父的智慧里相反世俗文化的一面，就是圣言。世人和圣保禄宗徒时代的犹太人及希腊人一样，也寻求知识和智慧，但这些对我们来说并不重要。天主的智慧不是去迎

合世人的期望，而是给予他们真正所需要的。世界所真正需要的是爱和谦卑，基督被钉死在十字架上就是这些精神的最高体现；但是对于那许多寻求权力和智慧的人来说，这是很难理解的。作为基督徒，我们的任务是努力成为突破世俗文化的见证人，帮助那些追求自我的人了解，与其找寻权力和世俗的智慧，我们真正需要的，是我们的主在十字架上被钉所显示的爱和谦卑。

福音：若望2：13-25

洁净圣殿是耶稣在传教事工里言行一致的好例子。没有行动的话只是空洞的理论，而没有言语支持的行动，却很难被人理解。耶稣把商人和货币商赶出圣殿，强调了献于天主的圣殿必须保持圣洁，也表示对天主的爱的重视。祂接着用强烈的话来形容祂是圣殿，是天主降生成人，活在我们中间的事实。犹太人不能接受这一点，而拒绝耶稣的言行。这主要是因为他们只看到耶稣整个事实的一部分。门徒们后来能意识到这一点，因为他们接纳耶稣的言行，虽然他们起初不能理解，可是他们把一切记在心中，事后想起，他们就相信了。

本主日的读经指出世俗的逻辑和耶稣基督的逻辑之间一个有趣的区别。这种区别在四旬期间尤其重要，因为我们要更紧密地顺从耶稣基督，与祂在一起前往加尔瓦略山。这里使用“逻辑” (logic) 一词，因为它指一套人用来思考的原则或系统，但却有更深的含义——根据字根Logos (希腊语，意为“Word”) 就是圣言。我们记得若望福音的开头，是“在起初已有圣言...”，表明圣言是耶稣，正是这个圣言成了血肉，寄居在我们中间 (若望福音1: 14)。这一点表明基督圣言不只是带来祂的逻辑，而是逻辑本身。这意味着我们更好是尝试活出这逻辑，而不仅是试图理解它。因为活出圣言将带来理解。

如果我们跟随世俗的逻辑，注重追求知识、成就和财富，我们将受其牵绊，很

难活出基督的逻辑。走向耶稣基督，远离世俗逻辑的一种方法，就是以信德多听从自己心中的声音。耶稣在福音中，圣保禄在他的书信中，告诉我们：不要照世俗的想法，而要以耶稣基督的心去感受。耶稣基督的逻辑是基于爱和谦卑，不是通过思考，而是通过感情和行动建立起来的关系。我们作为天主的子女，以爱行动，并认识自己的卑微时，我们所发展的是这种逻辑的能力去生活，抵制一味追求世俗成功的诱惑。我们也通过祈祷和圣事，努力建立自己与天主的关系，来加大自己的活出这逻辑的渴望；天父一直希望接近我们。通过爱的行动，和天父加强关系，我们就真正开始活在耶稣基督的逻辑当中，并成为别人的灯塔。

反思

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。

分享一些我们世俗的逻辑与基督的逻辑发生冲突的真实经验。我们如何加以解决？我们可以从这些经验中学到什么？

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。

我们很容易陷人事工的“做”，而忽略那原先叫我们为主服务的圣言。圣经中的哪些圣言滋养了我们的团体并指导我们的事工？是否所有团员都用同样的金句来进行事工？我们在来临的复活节怎么庆祝这句圣言？

在哪些方面我们的事工或行为需要得到净化？分享一些想法，我们该如何改善我们的事工服务，来更好地赞美天主。

为家庭

让我们作为一家人分享经文中特别的触动。
让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。

天主颁布十诫给以色列人民，帮助他们成长，成为一个团体。我们也有自己的家规，这些家规没写在别的地方，而是写在我们心中。这些家规与天主的诫命有矛盾吗？

我们用的是天主圣言的智慧，而不是世俗周围的方式吗？

为个人

用一些时间反思经文。
如果要与某人分享这经文，你会分享什么？

我们听到天主的愚妄总比你明智。这对我意味着什么，我要如何这么生活？你经历过天主的智慧吗？如果有，在什么时候？如果没有，为什么呢？

习得

通过圣言、天主的智慧来看他人的想法，并把天主的圣言实践出来。

你的行动

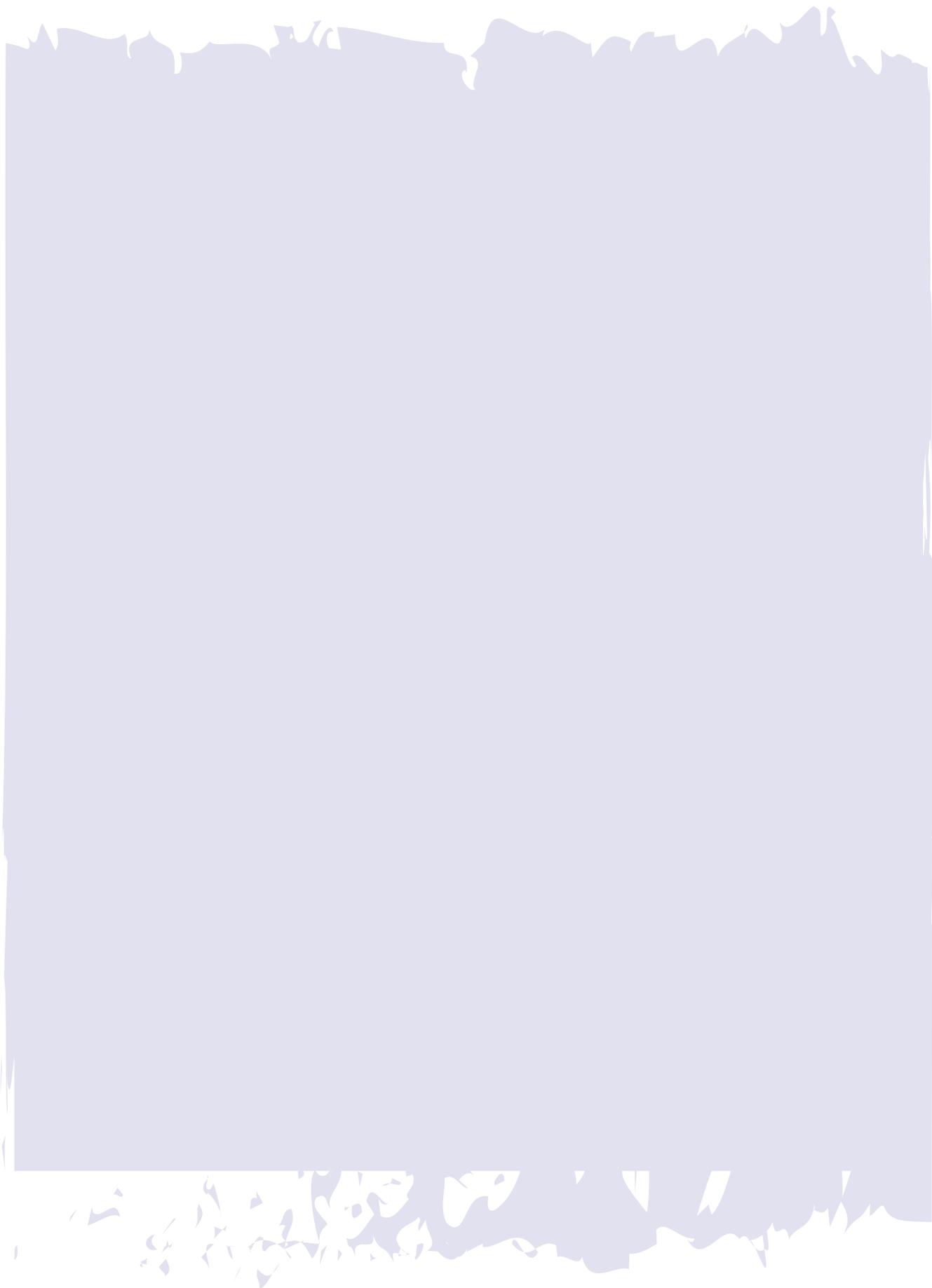
与同样的人交谈，并询问他/他们那句和他/他们分享的圣言是否给他/他们带来任何的变化？

结束祈祷

永生之父，主耶稣、生命和最高智慧的圣言陪伴着我，使我承载着爱和慈悲向前走。当我要将祢的圣言带入世界时，求祢指引我的手和心，来证明祢的逻辑就是我们的救援。阿们。



我的四旬期反思日记



请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！在您阅读册子的同时，我们很想知道册子在哪些方面对您有用，在哪些方面可以改进。请提供您宝贵的意见。



one.org.sg/feedback



四旬期第四主日 以圣言救赎

开始祈祷

天父，我们感谢祢赐予我们祢的子、耶稣基督这完美的礼物。祢赐予我们耶稣，也就给了我们祢的心灵，为救赎我们，使我们进入新生命和祢在一起。愿耶稣祢的圣言，临在我们此时的聚会。愿耶稣祢的圣言，清除我们的一切障碍，使我们在这团体中承行祢的真道。愿我们的生命，通过圣言更加全面地向祢敞开，并接受耶稣这完美的恩赐。我们这样祈祷，因耶稣的至圣圣名。阿们。

读经一：编年纪下 36：14-16，19-23

以色列的司祭首长和百姓也因仿效异族所行的一切丑恶之事而不忠，但天主以怜悯的心不断派遣使者警戒他们回头。但以色列却讥笑、鄙视和迫害祂的先知。公元前588年，巴比伦人征服了犹太。他们烧毁上主的圣殿，毁灭以色列人所珍惜的一切，并摧毁了耶路撒冷的城墙，使之荒凉。免于刀下的以色列人被掳到巴比伦，再次成为奴隶。他们无力回返耶路撒冷家园长达60年。一直到波斯人征服了巴比伦人之后，波斯王才允许犹太人返回耶路撒冷并重建他们的圣殿，这样就应验了上主的话。在波斯王的统治下，上主使祂的子民在苦难中终于可以自由地崇拜祂。毫无疑问，我们的天父控制着世界和祂的子民。以色列在流亡中被领回，回到自己的根源——他们是上主拣选的子民，祂始终一直在照顾着他们。

读经二：厄弗所书2：4-10

在这段经文中，圣保禄谈到放纵肉身私欲的外邦人和犹太人，他们因罪而在灵性上遭遇死亡。他谈到灵性的复兴和圣化，所有“在基督内”的人都被接纳，一起参与神性和预尝永恒的生命。圣保禄提醒他们，慈悯的天父通过耶稣基督，复活了犹太人和外邦人，使他们成为天上宝座的继承人，但这不是出于他们的功行。因为我们得救是由于恩宠，

不是出于我们自己的功行，为的是彰显天主无限的善工：天父的爱在最大程度上体现于祂的怜悯。祂会照顾我们，“祂的化工”和计划将在那些信从祂的人当中实现。

福音：若望 3：14-21

梅瑟在一根木竿上悬起的铜蛇是上主所建立的，用于医治那些在旷野里被毒蛇咬过的人（户籍纪 21：8-9）。耶稣将此与祂的受难作比较，以表明祂会在十字架上复活：那些凭信德仰望祂的人将获得救恩。对圣若望而言，耶稣在十字架上被举起的那一刻，也是祂在复活中被举起的同一时刻。因此，要看到耶稣被举起，基督徒必须把被钉十字架的耶稣看作是复活的基督。当世界谴责耶稣时，天父将祂复活。原本的失败和被拒，成为希望和被救的标志。悔悟的右盗视被钉的耶稣为默西亚、以色列的君王，而在十字架上就体验到耶稣基督的救赎大能，得到当天将进入乐园的许诺（路加福音23：39-43）。

主耶稣所说的信仰包括承认祂是天主子，分享祂的生命，并因爱放弃自我而变得像祂。这信仰是天父的恩赐，我们从中得到救赎。正如天父创造了我们，祂将救赎我们，因为祂是如此的爱我们，以至于祂为我们而放弃了祂的独生子。耶稣的自我牺牲使我们迫切需要回应祂对我们的大爱。

读经一中旧以色列所显示的，是她的不忠、顽固和自私。天父的计划不会被这些愚蠢的人民挫败。以色列即使是在异王的统治之下，仍然在天父的掌控中。在读经二，我们发现圣保禄向那些可能迷失的人重复古先知的同样信息，这便是我们信仰核心内令人震惊的真理——天父白白赐予我们在耶稣基督内的新生命。关于这点，福音告诉我们如何通过仰望天父所复活的圣子耶稣基督，来赎回自己的生命。人子在十字架上被举起，是天父大能和慈悯的标志。十字架标志着矛盾，正如我们在读经一中所看到的，它看似失败，其实是胜利和希望。耶稣的牺牲开启了天父的王国，我们“在基督内”与救主有密切的结合，获享祂的复活和永恒的生命。发生在耶稣基督身上的一切，现在在属灵的意义可以发生在我们身上。

“在基督内”从我们身体的意义来说，仍在走向成全。我们可以在自己生活的挣扎中认识到这一点。我们可能痛苦，悲痛，麻木之极。我们很容易对自己和自己的生活失望。然而，当我们最弱时，耶稣却是最强的。作为天父的化工，让我们相信，祂已经在耶稣基督内造就了我们，为行“天主所预备的各种善工，叫我们在这些善工中度日”（厄弗所 2:10）。没有任何东西是在天父的强大慈悯之外。祂召叫我们通过祂的子、我们的主耶稣基督，我们的生命之源，与祂一起来拯救和重新创造世界。

反思

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。

哪些经文指引了你的生活，哪些经文改变了你的生活？
我们对天父强大的慈悯有些什么经验？

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。

我们可以通过什么方式在团体组织内外效法耶稣自我牺牲的爱？我们如何在复活节期间在团体组织中挽回关系？

为家庭

让我们一家人分享经文中特别的触动。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

天父与耶稣之间的爱和自我牺牲的关系，是家庭效仿的榜样。
你在家中所面临的^{最大}困难是什么？你是否认同每个家人都已被圣言救赎？你要如何停止批判他们？

为个人

用一些时间反思经文。
如果要与某人分享这经文，你会分享什么？

亚巴郎为祭献带上了木柴，耶稣则背上祂将被钉的十字架木头。天父给你的救赎提供什么木材让你背负？
你是否要逃避痛苦、困难和牺牲？

习得

救赎我们的是圣言，不是地位、权力或财富。

你的行动

与同样的人分享你在活出天主的智慧时所遇到的困难和挑战。

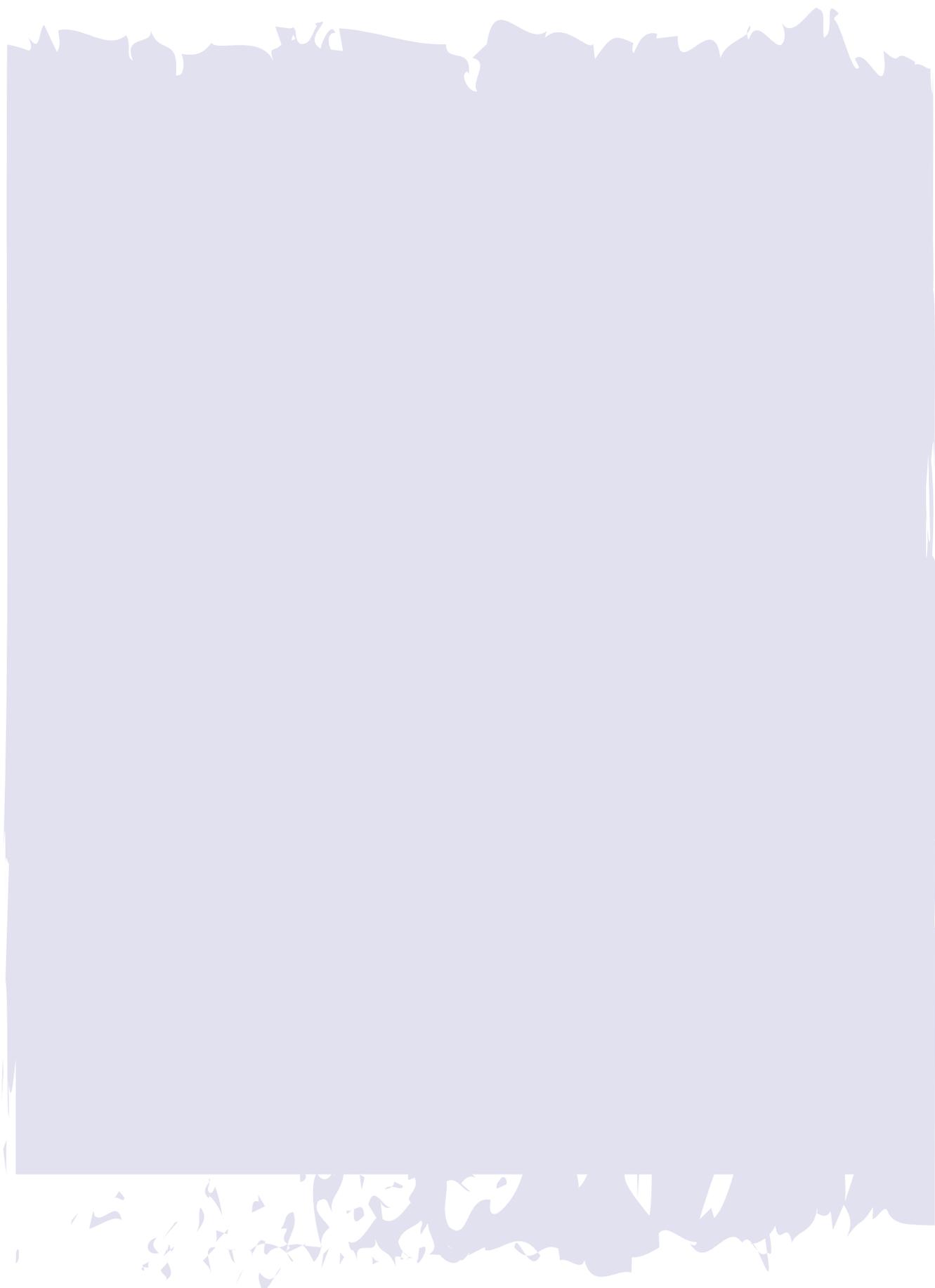
结束祈祷

永恒慈爱的天父，祢的子耶稣基督降服于祢的圣意，祂的榜样救赎我们，并使我们与祢和好。求祢降下恩典，使我们每天像祂那样生活，使仇恨变成爱，冲突变成和平。在我们走向复活节的过程中，让我们的内心充满真我的价值，因为我们是按照祢的形象所造。别让世界对我们尊严所作的压制剥夺我们活在圣言中的快乐，祢的圣言将以全能的慈悯和爱带来希望、信德和感恩的新生命。我们这样祈祷，是奉耶稣的圣名。

阿们。



我的四旬期反思日记





四旬期第五主日 死于自我，活在圣言中

开始祈祷

仁慈的天父，我们领受祢美好的照顾，我们赞美祢。祢通过祢的子耶稣基督，圣言成了血肉，使我们获得救恩，我们感谢祢。祢是全能、永远忠信和慈爱的。愿我们继续学习如何效法祢的圣子，以加深我们对祢的爱，并把祢的爱带到地极。以上所求，是因我们的主耶稣基督。阿们。

读经一：耶肋米亚先知书 31:31-34

这段经文是在耶路撒冷被毁，以色列民流亡期间所撰写的。他们失去了土地和圣殿，也失去了他们的身份，他们认为天主已经遗弃他们。但许多先知一再叙述“新约”的主题，耶肋米亚指出旧约与这里所应许的是有区别的。给以色列人制定的旧约是写在石版上，是他们应遵守的外在法律；新约将是写在他们的心头上。爱的法律（天主教教理1965）指导基督徒内在应有的本质，提出了天主与祂子民的一种新关系：他们的身份来自于祂——“我要做他们的天主，他们要做我的人民。”（耶31：32b）新约的承诺是通过耶稣基督的生命、死亡和复活以及圣神实现的。

读经二：希伯来书 5:7-9

希伯来书第5章中提到耶稣基督如何应验先知们对默西亚的预言，实现了对人类的永恒救赎。在这段经文的第一节和最后一节，就耶稣在“血肉之身”与祂是“天主子”之间作对比（希伯来书5：7,9）。第一节经文强调了基督的人性，其中经文提到耶稣在世时是如何以“大声哀号和眼泪”献上了祈祷。这使祂在情感上，与人类在世上所经验的挣扎和痛苦

联系在一起。尽管祂是神圣的，尽管祂没有任何过失与罪过，祂仍选择了谦卑，默默受苦。经文强调了是耶稣这种对天主的服从和受苦，为全人类赚得永恒的救赎。

福音：若望 12:20-30

在这段福音中，若望阐述该如何理解耶稣所将面临的死亡。种子的比喻说明种子必须死亡，才能产生更多的谷粒（24节），这与若望福音10：10-11中耶稣的舍命如何产生丰富的生命相似。第25节之后的经文是要让门徒效法耶稣的榜样。“性命”一词可以解释为“自我”，而“憎恨”一词则意味着“少爱”。换句话说，耶稣在教导祂的门徒，效仿祂就是爱别人胜于爱自己，如果我们称自己为基督徒（基督的跟随者），我们应该死于自我，为造福他人。就像耶稣死后被光荣一样，经文接着说“谁若事奉我，我父必要尊重他。”（26节）耶稣，圣言成了血肉，弥合了造物主天主与我们受造者之间的鸿沟。天主承诺：如果我们在生活中效法耶稣至死，天父必会使我们复活。

想一想

今天的三段经文带出圣言成为血肉，来实现新约的应许，以及我们如何被召在自己的生命中参与天主与我们立定的新约。耶稣基督不断的顺服，满全了新生命的应许 - 从降生成人到十字架上受苦；服从是获得永生恩典的关键。

这篇致希伯来人书使我们想起耶稣基督甚至在决定服从时就已饱受痛苦。这对祂不是一个容易的决定，因为祂像我们凡人一样充满情感，能感受到精神和肉体上的痛苦。我们应该记得祂在受难开始之前在革责玛尼园里的痛苦。这对耶稣是个极其煎熬的时刻，却也使耶稣的死更为不平凡；祂知道所涉及的而感到痛苦，但祂仍然继续选择服从。我们应该做的是效法祂，甚至是在经历苦难

时，直至死亡。就像耶稣出于对我们的爱，服从天父至死，我们也应遵从圣言，爱祂及爱他人，如此的面向我们的死亡。为了享有新生命，我们应死于自我，爱上主，爱近人，更甚于我们自己。（玛22：36-40）

在这个四旬期，我们专注于死于己罪，通过斋戒禁食来克制它们。但是今天的读经提醒我们，为了死于自己的罪，我们应学习充分效法基督。因此在我们接近基督复活的庆祝时，让我们像耶稣那样的活和爱 - 把天父放在万有之上，并将我们的爱倾注于天主和其他人，天主自会为我们实现耶稣的应许。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么地方触动我们。
让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

对我来说，“死于自我”意味着什么？
“死于自我”是否能使我活出天主的圣言，并赋予我自由，使我以祂子女的身份生活？

为教会团体组织

说一说经文中有什么地方触动我们。
让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

在我们的事奉工作中，我们能如何效法耶稣基督的生命、死亡和复活？
我们作为一个事工如何制定服务，使我们能不断地自我牺牲，使自己的爱活泼起来？我们在这四旬期需要什么牺牲，好让自己在这复活节期能和耶稣一起在新的生命里？

为家庭

说一说经文中有什么地方触动我们。
让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

我们可以怎样的在家中让天主圣言带来新生命？

在家庭生活中的哪些方面我需要自我牺牲，来开始新的生活？

为带来更多的生命力，我可以怎样的死于自我？

为个人

说一说经文中有什么地方触动我们。
让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

耶稣的死亡给我带来生命，这对我意味着什么？

为把天父放在第一位，我应该以何种方式死于自我？

你想在来临的复活节期庆祝怎样的新生命？

习得

耶稣为我们获得了新生命，我们为了这新生命，必须顺从跟随祂，甚至舍弃自我，把天父放在万有之上。

你的行动

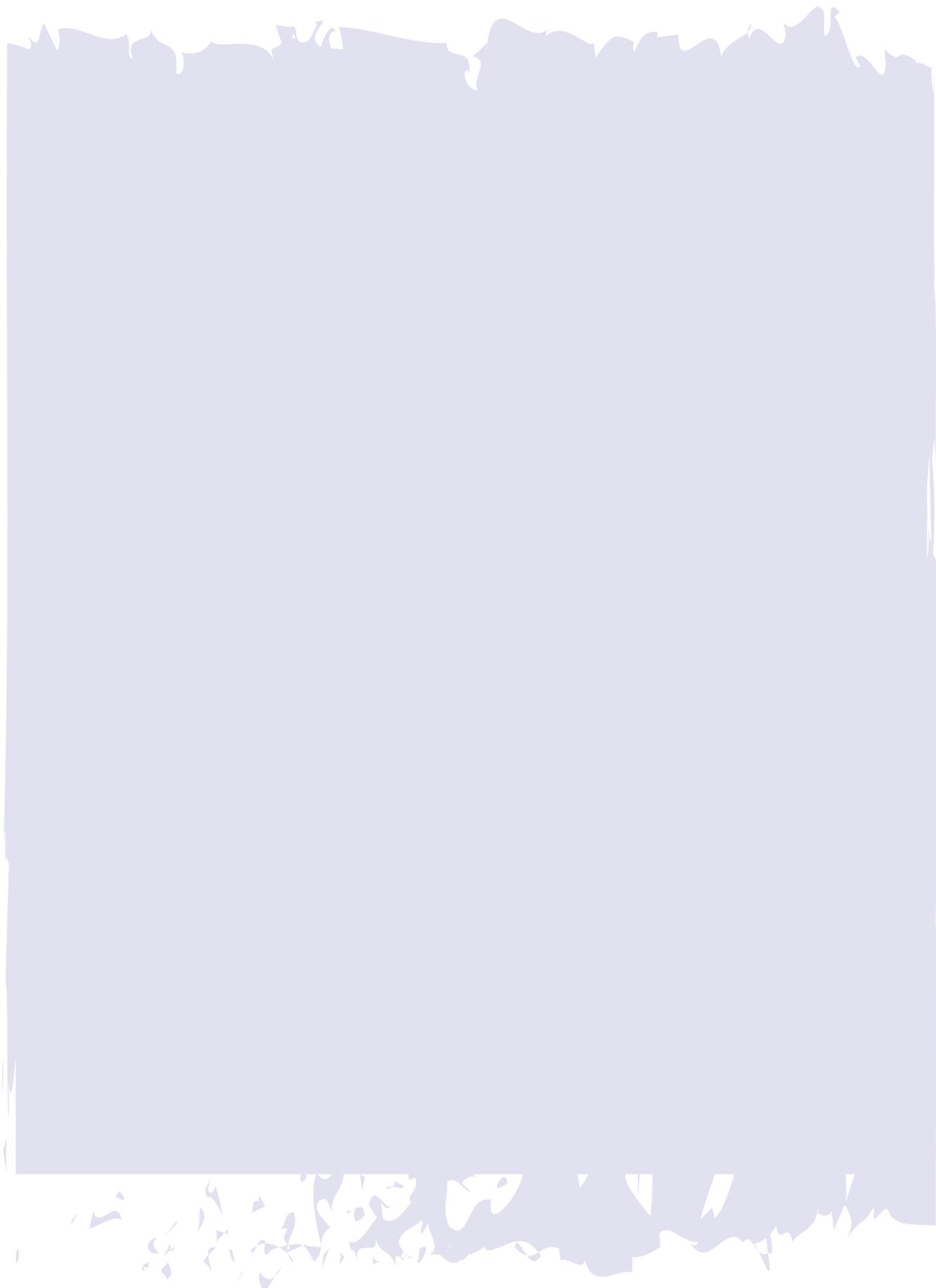
与同样的人讨论放下旧思维、旧伤害和旧记忆的必要性。分享耶稣在十字架上为我们所有人所作出的牺牲与救赎。

结束祈祷

仁慈的天父，感谢祢为我派遣了祢的圣子，让我们可以向祢学习如何对祢顺服和爱祢。当我们越来越接近耶稣基督荣耀的复活时，愿我们首先学会死于自我，为让他人获得生命。愿我们牺牲自我的行动，总是为了活出祢的圣言。让我们的行动都是为爱祢和荣耀祢。以上所求，是因我们的主耶稣基督，祢和祢及圣神，唯一天主，永生永王。阿们。



我的四旬期反思日记





苦难 / 圣枝主日 谦卑地接受圣言

开始祈祷

永生之父，我们在这圣周开始时纪念祢为堕落人灵所作的救赎计划。在这一年中最神圣的时刻，我们纪念祢圣子为使我们与祢修好，牺牲了自己。求祢施恩，使我们在所面对的一切苦难中，一直与耶稣同在。愿我们通过纪念祢圣子生命中的这些神圣事迹，帮助我们反思福音的价值观、我们的生活和这共同的信仰。愿耶稣的生命，成为我们生命唯一的榜样。我们这样祈求，因祢圣子之名。

阿们。

游行：马尔谷福音11: 1 - 10

圣周是教会历书中最神圣的时候，在圣枝主日以游行作为开始。游行普遍表达公教会的一种灵修。游行是旅程的象征，如同耶稣和门徒前往耶路撒冷庆祝逾越节。门徒以为这是光荣的旅程，将使耶稣建立天主的国，并成为国王。然而，这旅程的曲折比他们所预想的要大得多。这是教会一年中唯一在同一个庆祝恭读两篇福音，而且它们的反差是如此强烈。首先，人群像迎接民族英雄一样欢迎耶稣进入耶路撒冷。第二篇福音则描述几天后，他们像驱逐罪犯一样把祂赶出耶路撒冷。

读经一：依撒意亚先知书50: 4 - 7

谁是受苦的仆人？这是圣经学中最吸引人的问题之一。在基督时代，人们相信受苦的仆人是关于默西亚耶稣基督的预言。还有人认为，受苦的仆人指的是依撒意亚先知自己，或是承受天主特别使命的以色列国。事实上，我们不肯定谁是受苦的仆人。受苦的仆人，是指那些寻求遵行天父旨意的人，他们行公义、服侍困苦和被遗弃的人，并为此而受迫害。

书中共有四篇上主仆人的诗歌，我们这星期每天都要读一篇。受苦仆人之歌为我们提供了丰富的反思和祈祷的素材。

读经二：斐理伯书2: 6 - 11

这首古老的赞美诗，被称为虚己赞美诗 (the kenosis hymn)。圣保禄给斐理伯人写了一封漂亮精彩的信。当时斐理伯教会新近成立，正在努力确立自己的身份。不幸的是，一些领导人自私自利的野心和内部的分歧使团体面临分裂。圣保禄为我们提供了一个精彩的反省，被称为虚己赞美诗。虚己意味着空虚。“在你心中，你必须和耶稣基督一样。祂的地位是神圣的，但祂没有坚持与天主同等，而是空虚了自己。”基督是天主，然而祂空虚了自己来分担人类的破碎和痛苦，以帮助我们体验天父丰沛的救赎。这就是我们基督徒受召跟随的榜样。在圣周期间，我们受邀反省耶稣的生命和榜样，以及我们如何把它们生活出来。

福音：马尔谷 14:1 – 15:47

在马尔谷福音中，耶稣是一个无助的角色，祂被误解和遗弃，被预定要受排斥和受苦。祂在死前和祂的门徒一起庆祝逾越节晚餐。逾越节纪念以色列人从埃及的奴役中被解救出来，他们在这个庆节里举行重演这段历史的礼仪。而感恩圣事则确切的将所有天主子民从罪的奴役中解救出来。耶稣的死与复活是拯救天主子民的新而完美的方式，从现在直到永远。然而，耶稣的门徒必须继续祂受苦事奉的使命。他们也必须空虚自己，为他人服务。

门徒们在面临考验的时候逃跑了，伯多禄也否认耶稣。然而，耶稣仍然忠于祂的价值观和抉择。当众人随波逐流，撤回他们的承诺时，耶稣不惜以任何代价，甚至死亡，来坚持祂自己的身份、使命和所宣讲的一切。

耶稣的临终遗言：“厄罗依，厄罗依，肋玛，撒巴黑塔尼？”就是一种在天父内空虚自我和全然信赖的表现。

今天我们的圣周开始了，这是礼仪历书最庄严的时刻。这是我们纪念耶稣受难、死亡和复活的时候。我们要记住的东西并不是简单地阅读故事，或者重演一项仪式，而是让我们所记住的改变我们本身。耶稣受难的回忆会产生强大的力量改变我们。如果我们允许这个圣周的庆祝触动我们的心，它将有力地改变我们的生活和转化我们的信德。

但情况是，圣周似乎和其他的星期没有两样。我们需要上班、上学，还要忙着家里的事。我们必须有意识地决定在本周抽出时间——放慢步伐、祈祷、默想、补赎，并全情投入圣周的礼仪。

这一周，我们纪念耶稣。我们想起祂教导我们什么，祂如何生活。最重要的是，我们记起祂是怎么死的，以及祂如何以祂的死亡教导我们如何生活。

当耶稣与我们同行时，我们被召与那些受苦的人同行。他们绝望的时候，也如同耶稣那样发出圣咏第二十二章里的呐喊：“我的天主，我的天主，祢为什么舍弃了我？”让我们通过祈祷、禁食和施舍与他们保持合一。

反思

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。

你已经在团体中参与并聆听了圣言，你需要谦卑地接受哪些经文并付诸行动？你会用什么方式说：“不要照我所愿意的，而要照祢所愿意的”？

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。

在这神圣的一周里，你有没有听到要你变得谦卑的召唤？你能谦卑地接受你需要做出改变，为使你的团体改变吗？会有什么改变呢？

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。

耶稣在接受天父的旨意时表现谦卑。我们的家庭缺乏谦卑吗？我们一家人是在一起读圣言，或者是分开各自读？如果是各自读，大家是否会把各自读到的圣言拿出来谈？

为个人

花一些时间反思经文。
如果要与他人分享经文，你会分享什么？

在我忙碌的生活中，我是否可以谦卑地说自己的生命不能没有天主圣言？你是否愿意忍痛付出时间来阅读、聆听和接受天主圣言？

习得

谦卑地接受圣言，就是让耶稣的事迹改变和塑造我们的价值观和生活方式。

你的行动

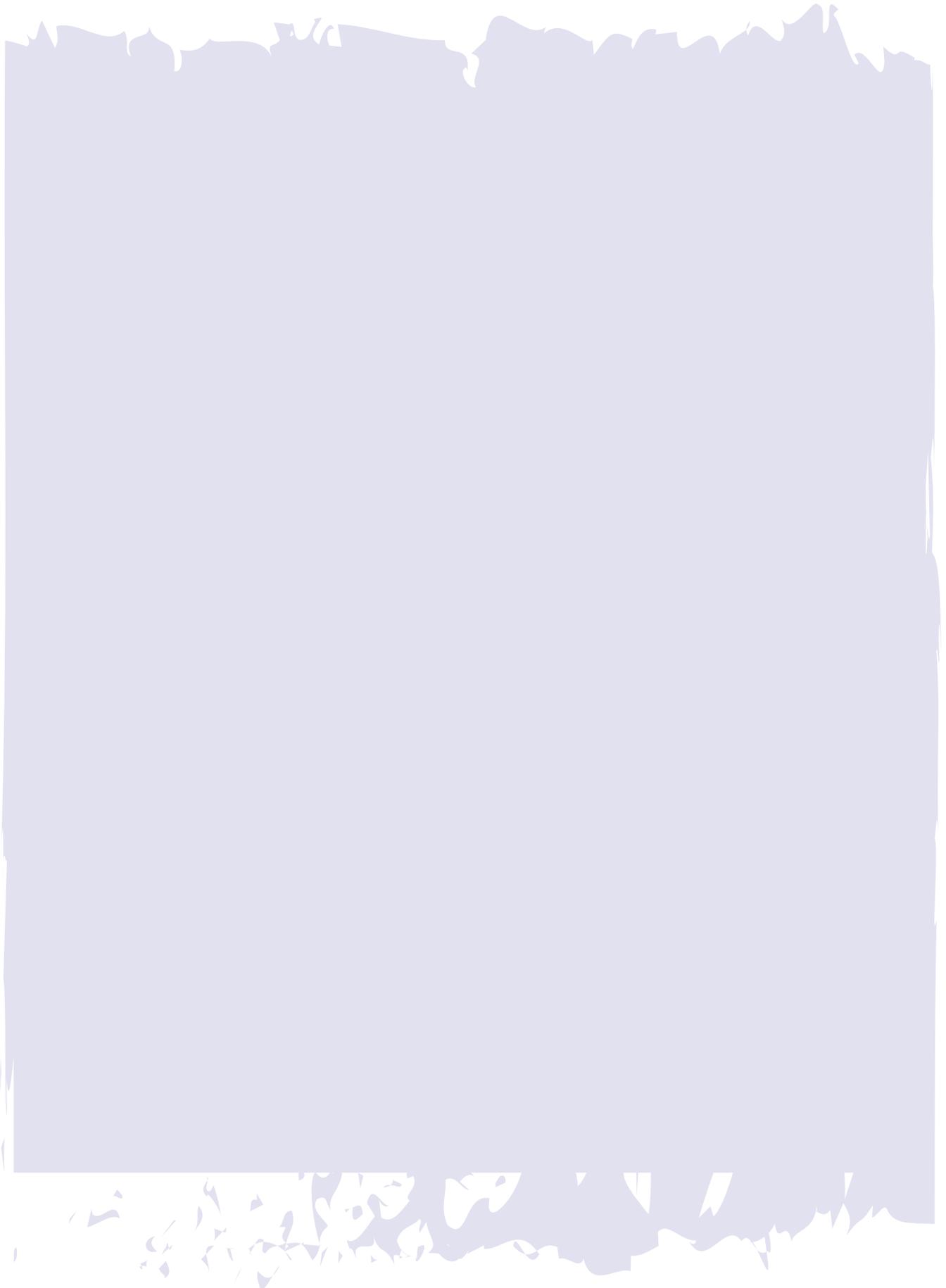
与同样的人分享：我能宣讲圣言，并且受到激发要以天主圣言去度一个新生活，为此我感到自己的卑微。

结束祈祷

富于仁爱和怜悯的天父，求祢使这个圣周的纪念，帮助我们更认真地在生活中活出祢的圣言。祈愿我们谦卑地认识到祢的圣言对我们的属灵成长不可或缺，求祢使堂区、团体和事工组织得到改变和成长，也使我们个人得到更新。愿祢的圣言在我们心中生根发芽，在我们的生活中结出果实。阿们。



我的四旬期反思日记



请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！在您阅读册子的同时，我们很想知道册子在哪些方面对您有用，在哪些方面可以改进。请提供您宝贵的意见。



one.org.sg/feedback

附录 - 四旬期活动

“四旬期就像是一个漫长的‘避静’，我们在这期间可以回顾自我，倾听天主的声音，以击败邪恶者的诱惑。这是一个在精神上‘战斗’的时期。我们必须以不骄傲、不自以为是的态度，与耶稣并肩同行。我们应该使用信仰的武器：祈祷、聆听天主圣言和做补赎。这样，我们才能庆祝复活节的真谛，准备好更新我们圣洗时所立下的承诺。”

- 教宗本篤十六世

三大要点

我们不只是精神上的存有。我们也是肉身的个体，而身体是我们通向灵魂的途径。因此，四旬期的诫律一直是以守斋、施舍和祈祷这“三点”为中心。

守斋不仅仅是一种神糧，也是肉身的食粮。通过克制我们的身体，我们所感受的饥饿提醒我们灵魂对天主的饥渴，及我们与主更深入来往的渴望。

施舍教导我们与自己所拥有的物质分离。通过白白捐献出我们的金钱和物质，我们学会在自己的日常生活中更加信赖天主。

祈祷让我们与全能的天主深入对话，是激发我们的爱与热情的一种方式。请记住，在我们认识自己罪愆的黑暗中，天主爱的光芒将更明亮。

耶稣临终七言

默想耶稣最后的七句话是圣周期间教会传统的敬礼。这里列出经文中耶稣在临终时说的几句话。你可阅读这些圣经的段落，然后请求圣神帮助你了解这些话在你目前生活中的含义：

- “父啊！宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什麼。”（路加福音 23:34）
- “我实在告诉你：今天你就要与我一同在乐园里。”（路加福音 23:43）
- “看，你的母亲！”（若望福音 19:26-27）
- “我的天主，我的天主！你为什么舍弃了我？”（玛竇福音 27:46）
- “我渴。”（若望福音 19:28）
- “完成了。”（若望福音 19:30）
- “父啊！我把我的灵魂交托在你手中。”（路加福音 23:46）

附录 - 四旬期活动

12种让圣周更有意义的方式

1. 掂记祈祷。如果你在圣周期间必须上班或上学，请考虑如何把祈祷融入每一天。
2. 除了耶稣受难日外，也在圣周四和圣周六守斋和禁食。
3. 从圣周四日落直到复活节早晨不要观看电视。
4. 参与忏悔/和好圣事。
5. 每天拨出10分钟，阅读福音书中所记的受难史。
6. 在耶稣受难日原谅某人。
7. 念玫瑰经痛苦五端。
8. 奉献你在圣周期间所经验的任何痛苦或困难，并把你的痛苦与基督的苦难结合在一起。
9. 祈祷苦路善工。
10. 参与所有的逾越节三日庆典。
11. 邀请家人、朋友和邻居，特别是那些疏离教会的人，与你一起去教堂。
12. 在圣周六义务为来临的复活节装饰你的堂区。

家庭苦路善工

家庭苦路善工的方式可以是简单的静默祈祷，或是让人有机会彼此分享对每一处苦路的默想和反省。你也可把苦路十四处的图片印出来，并让年幼的孩子为它们填上颜色。或者，如果你有年级较大的孩子，可向他们展示苦路不同处的画像，这是一个让他们欣赏礼仪艺术，并提高他们反思能力的机会。

家庭苦路祈祷

一家人根据这教会古老的传统一起祈祷。

开始祈祷

主耶稣基督，领我走祢牺牲成圣的道路。引领我的心智，记忆，尤其是我 unwilling 的心灵，让我看见祢为爱我和全世界，所做过的一切。

第一处： 耶稣被判处死刑

全体：

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领：

耶稣被带到司祭长比拉多面前。虽然祢是无辜的，但比拉多仍然谴责祢，并判处祢死刑。

附录 - 四旬期活动

全体:

耶稣，正是我们不良的思想，恶意的言语和愤怒的行为使祢饱受惩罚。我们现在在进行苦路祈祷，为我们的所有过犯向祢悔罪。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第二处:

耶稣背着祂的十字架

全体:

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领:

耶稣被士兵鞭打，嘲笑和吐口水。现在，祂必须抬起沉重的十字架，并在喊叫的人群面前背着它。祂是如此的疲惫和悲伤，但没人不在乎。

全体:

耶稣，我们在乎疲累的你。你这么伤心，我们很难过。我们愿用我们的祈祷来帮你背这十字架。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第三处:

耶稣第一次跌倒

全体:

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领:

十字架太重了。沉重的十字架使耶稣摔倒在地。茨冠上的鲜血流进祂的眼，背上的鞭伤使祂倍感刺痛。人们仍对祂喊叫，向祂扔东西。祂的心必定有如他所背负的十字架一样沉重。

全体:

耶稣，是我们的罪过使祢的十字架如此沉重。我们对不起祢。我们爱祢，我们会透过祈祷和圣洁的生活来对祢好。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第四处:

耶稣遇见祂的母亲

全体:

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领:

突然，耶稣看见祂的母亲。她就站在路边的人群中。看到耶稣时，她的眼眶满是泪水。她想帮助祂，却做不到。两颗

附录 - 四旬期活动

心都为对方痛苦万分。

全体:

耶稣，祢和祢的荣福之母总会应允我们的祈求。我们的心也因着苦路的伤痛而痛。我们答应每天向祢祈祷，并请求圣母玛利亚为我们代祷。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第五处:

基勒乃人西满帮助耶稣背负十字架

全体:

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领:

士兵们在赶时间。他们从人群中拉出基勒乃人西满来背负十字架，要使耶稣走得更快。耶稣感谢西满的帮助。

全体:

西满不知道他背祢的十字架是有福的——他只感到它的沉重。进行苦路的祈祷提醒我们，背负我们自己的十字架也能帮助祢。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第六处:

勿洛尼加为耶稣抹脸

全体:

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领:

耶稣的脸上满是汗水，鲜血和灰尘。使祂痒刺不舒服，韦罗尼加心怀怜悯，跑上前擦了耶稣脸上的污垢。这小小的善举是她所能为祂做的。

全体:

耶稣，祢在天光荣照耀，我们要看见祢，触动祢的脸。我们知道，我们小小的善举和祈祷，使我们和祢及祢在天的父更加亲近。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第七处:

耶稣再次不支倒地

全体:

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领:

漫长的路，沉重的十字架，使耶稣筋疲力尽，再次跌倒。士兵们对祂吼叫，鞭打祂，要祂再站起来。他们难道不知道祂伤得更重了吗？

附录 - 四旬期活动

全体:

耶稣知道祂为世界的罪在受苦。祂站起来，继续走。耶稣，我们面对这世界，有时候会感到疲累、沮丧和不耐烦。当我们失败并陷入罪恶中时，对祂的伤害更大。我们很懊悔，请祂帮助我们像祂一样的耐心和勇敢。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第八处:

耶路撒冷的妇女为耶稣痛哭

全体:

耶稣基督我们崇拜祂，赞美祂，因祂的十字圣架拯救了世界。

领:

接下来，耶稣遇见祂所教导的一些女人。她们在哭泣，是为耶稣哭，也感到失落——没有耶稣，她们怎么办？耶稣告诉她们不要为祂哭，而是为世上所有的罪人哭泣。

全体:

耶稣，祂告诉耶路撒冷的妇女为我们哭泣。即使在痛苦中，祂也为我们着想。谢谢祂。我们也会为罪人祈祷。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第九处:

耶稣第三次跌倒在地

全体:

耶稣基督我们崇拜祂，赞美祂，因祂的十字圣架拯救了世界。

领:

耶稣来到加尔瓦略山前的最后一座小山。祂抬头看还要走多远。当祂看到自己将要被钉死的地方时，便失去力量，跌倒在地。祂还有更大的痛楚要忍受。但是耶稣爱我们，所以祂继续前进。

全体:

耶稣，即使祂感到疲倦，恐惧和悲伤，祂仍会继续前进。祂那时爱我们，现在也爱我们。我们献上祈祷，告诉祂我们爱祂，并要在祂伟大的牺牲中给祂一点安慰。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第十处:

耶稣被剥去祂的衣服

全体:

耶稣基督我们崇拜祂，赞美祂，因祂的十字圣架拯救了世界。

领:

人群跟随耶稣和士兵们来到加尔瓦略山

附录 - 四旬期活动

顶。这时士兵脱下祂的衣服，他们在旁嘲笑——祂的长袍粘到祂背上的鲜血。士兵猛推耶稣，不在乎祂是谁，只看祂是一个可以嘲弄的对象。

全体：

耶稣，即使祢受伤流血，被士兵粗暴对待，被人群嘲笑，祢曾是，现在仍然是我们的君王。求祢在王国里纪念我们。
念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第十一处：

耶稣被钉在十字架上

全体：

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领：

还有更糟的吗？耶稣被钉在十字架上时，祂那承载着天主爱的信息的脚，和治愈人的手，都被钉透。这对耶稣是更大的伤害、痛苦和屈辱。

全体：

耶稣，他们将祢钉在十字架上，试图阻止祢的手脚做祢父的工作。祢为我们忍受了痛苦，为我们付出了祢的生命。我们感谢祢和爱祢。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第十二处：

耶稣在十字架上舍命

全体：

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领：

西默盎所预言的利剑刺透了玛利亚的心。宗徒们的希望被粉碎，象征着天主爱的旧约——圣所的帐幔分裂为二，耶稣的死让我们和天父开启新的盟约。

全体：

耶稣，祢满怀爱意对聚集在十字架下的每个人说话。祢知道祢的死亡使新生命成真。我们渴望来到祢面前，聆听祢爱的言语，求祢使我们堪当在祢内成为新生命。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第十三处：

耶稣从十字架上被取下来

全体：

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

附录 - 四旬期活动

领:

现在剩下的，就是从十字架上把耶稣的尸身抬下来。所有在这可怕日子里被否定的温柔，崇敬和爱心，现在都可以一一表达了。玛利亚和宗徒们在想……会太晚吗？完结了吗？

全体:

耶稣，通过我们的祈祷，我们一起将祢的身体从十字架上领下来。我们触摸祢；用爱和悲伤除去钉子，清洗伤口，摘下荆棘茨冠。我们和玛利亚一道悲伤，并要安慰她。

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

第十四处： 耶稣被埋葬

全体:

耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

领:

即使在这个悲伤的时刻，也有援助。阿黎玛特雅人若瑟把耶稣葬在附近的坟墓中。祢的身体被布包裹好并密封起来。每个人都哭泣着走了。最后一切归于平静，甚至是平安。

全体:

念天主经，圣母经和圣三光荣经各一遍。

领:

三天后，一件奇妙的事发生了——耶稣从死者中复活！复活之光将坟墓裂开，耶稣的光比死亡更强大。

结束祈祷:

主耶稣，我们有时会以为祢已经走了，一切都结束，我们再也不会幸福或快乐。但祢的复活向我们显示，祢永远不会离开我们。帮助我们透过祈祷和生活来跟随祢。我们这样祈祷，因祢的至圣圣名。阿们。

附录 - 四旬期活动

从四旬期到复活节 - 喜悦之树

- 剪出几片绿叶纸。在叶子上，每个家庭成员都可以写下40天内所做的善行（在祈祷、斋戒和施舍方面）。例如，与其玩电脑游戏，你每天都感谢天主，不需要别人的吩咐，便自发做家务，及欣赏一个你无法相处的人。
- 用一大张纸画上一棵长满树枝的树，或准备一根可以挂上纸叶的树枝。
- 每完成一个善行，就贴一片叶子到树/树枝上。在整个四旬期内如此重复。
- 在四旬期结束后，与孩子们一起惊叹现在的树有多大了。

致谢

编写组

Agnes Ngou

Angelia Boey

Anthony Siow

Christopher Khoo

Daphne Leong

Gerard Louis 神父

Isabel Ho

Joy Tan

Sheila Fong

Stanley Goh 神父, SJ

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



2 Highland Road #02-19 S(549102)



6911 0420



one.org.sg



enquiries.one@catholic.org.sg



[@officeforthenewevangelisation](https://www.facebook.com/officeforthenewevangelisation)



[Office for the New Evangelisation](https://www.youtube.com/OfficefortheNewEvangelisation)



[@evangelise.sg](https://www.instagram.com/evangelise.sg)