

這是我的身體

為你們而捨棄的

THIS IS MY BODY

given for you



Lenten Companion 2026

Catholic Archdiocese of Sydney



四旬期手冊 2026

悉尼總教區



目錄



導言

悉尼總教區總主教 Anthony Fisher OP 第四頁

如何使用這本手冊

聖言誦禱 第五頁

聖體聖事

Rev Dr Benjamin Johnson OFMCap 第六頁

四旬期第一主日

Mat De Sousa 的福音反思 第八頁

四旬期第二主日

Karina Bohorquez Lemos 的福音反思 第十頁

四旬期第三主日

Fr Paschal M. Corby OFM Conv 的福音反思 第十二頁

四旬期第四主日

Dr Mariusz Biliniewicz 的福音反思 第十四頁

四旬期第五主日

Terrie Yule 的福音反思 第十六頁

聖枝主日

Bishop Tony Percy 的福音反思 第十八頁

復活主日

Sister M. Rita Baysari ISSM 的福音反思 第二十頁

苦路默想

聖若望保祿二世 第二十二頁

良心省察

悉尼總教區總主教 Anthony Fisher OP 第二十六頁

最後祈禱文

更新團體禱文 第二十八頁

圖像來源: Paul Hermans / Wikimedia Commons, Public Domain

封面圖像: 基督榮進耶路撒冷 by Jan van Orley, c. 1716-1730.

Credit: CC BY 4.0 KIK-IRPA, Brussels (Belgium), cliché X003977



親愛的基督內的弟兄姊妹們

「這是我的身體，為你們而捨棄的。」

基督在最後晚餐中所說的這句深刻話語，揭示了我們基督信仰的核心，也道出了四旬期的精神。這句話同時也是 2028 年國際聖體大會的主題，屆時，大會將由悉尼主辦。

為什麼這句話如此重要？簡言之，因為它表達了一個極其重大的真理：在我們尚未能伸手尋求天主之前，祂已在祂的聖子耶穌基督內，將自己完全賜給了我們。我們所領受的，是祂的身體、血、靈魂及天主性 -- 這是純然的恩賜。

四旬期本身正是這樣的一份恩賜。它不僅僅是一段履行教友本份的時期，而是天主滿溢恩寵的邀請，召叫我們更親近祂，轉向祂的慈悲，並為我們的不足而悔改。在這四十天裡，藉著祈禱、守齋與施捨，為我們提供珍貴的契機，使我們緊緊依附於祂的愛。這些途徑開啟我們的心靈，讓我們領受天主的愛，並將這份愛帶給所有的人。

當你展開這段四旬期旅程時，本靈修小冊子將是你極為合宜的嚮導。在這些篇頁中，你將找到引領心靈歸向基督的祈禱，以及對天主聖言、神聖奧蹟與祂在歷史中救恩行動的深刻反省。

當你與全悉尼的信友一同，以這些篇章作祈禱時，你便參與了教會那美好的共融 - 縱然我們分散在不同的堂區與家園，我們仍屬同一個基督身體內，在同一份信仰中彼此連結，而最深刻是我們在所分享的聖體中結合：正是這位將自己賜給我們的基督的身體。

我祈願，這本靈修小冊子能引領你，與那位為我們眾人而交付自己的基督，展開一次深刻而個人的相遇 -- 祂是所有恩賜中最偉大的一份。

主內敬上

至可敬的 安東尼·費施爾（道明會）
悉尼總教區總主教

這是給予個人和小組如何使用這本手冊的一個建議。在主日前的一週內或主日當天抽空作以下準備：

1. 以禱文作開始，將你的時間交托給天主，並祈求祂的恩典。
2. 虔誠地閱讀主日福音章節。Lectio divina (聖言誦禱)，是一種古代閱讀福音的方法，在本頁可以找到簡單介紹。重複閱讀一篇福音章節或會有更多得益。
3. 閱讀《主日福音反省》。
4. 騰出一些時間祈禱，並運用《反思問題》作為指導，更深入地思考福音章節和《主日福音反省》。使用日記寫下你的想法或許會有幫助。小組也可以選擇一起討論對問題的回應。
5. 以結束禱文完成。感謝天主並交托你的需要。

左圖：Giovanni Portelli 攝影作品。

經文引自《耶路撒冷聖經》，版權所有

(c) 1966 Hodder & Stoughton Ltd. 保留所有權利。

聖言誦禱

Lectio (誦讀)

開始誦讀聖言時，你應慢慢地、輕聲地或在心裏誦念段落。細味每一部分，並不時留意箇中觸動你心靈的詞語和句子。重複閱讀章節，重溫和背誦某些詞句並讓它們在內心沉澱，這或能助你有效地閱讀聖言。

Meditatio (默想)

更深入地琢磨觸動你的文字或圖像，讓這些字句從腦筋思考導向內心的感受。運用你的思維反覆思量 and 默想這些字句，並側耳細聽天主對你說的話。把這刻交託給天主並讓聖言的真光啟發你，使你瞭解這些字句更深層的意義。

Oratio (祈禱)

與主傾訴你誦讀聖言後的感想或默想中出現的思緒。這種對話或祈禱可採用不同的形式-思想、靈感、文字、圖像或只是在沉默中沉浸於天主的臨在。重點是我們和天主對話，猶如面對熟悉和愛我們的人一樣。

Contemplatio (默觀)

在這一個步驟，放下我們的言語和思想，任由天主默然的臨在作引導，讓我們靜靜地憩息在主的懷中。這種體驗持續的時間或短或長、按照天主的恩寵因人而異。此時，我們只須全然交托給天主，放下自我，欣然享受天主的臨在。

經許可使用(刪節)，Jamberoo Abbey

閱覽

www.jamberooabbey.org.au/prayer/lectio-divina-praying-with-the-sacred-scriptures/

聖體聖事

祝聖詞(建立聖體聖血的敘述和祝聖)

你們大家拿去吃，這就是我的身體，將為你們而犧牲。你們大家拿去喝，這一杯就是我的血，新而永久的盟約之血，將為你們和眾人傾流，以赦免罪過。你們要這樣做，來紀念我。

這些是記載於《聖經》中的祝聖詞，是耶穌基督在最後晚餐時建立聖體聖事所親口宣講的話語。這些話語本身揭示了耶穌基督在聖體聖事中，其聖體與聖血奧蹟的深度。每一台彌撒的恩典，不僅使我們紀念最後晚餐與耶穌基督的受難，更使我們在今日得以實體地參與同一救恩的真實奧蹟。從耶穌的話語中，浮現出聖體聖事三個彼此緊密相連的實相：臨在、祭獻與共融。對這三個層面的省思，有助於我們更深入地理解並珍惜彌撒聖祭，並在領聖體聖事中與基督及教會建立更圓滿的共融。

我們談論耶穌在聖體聖事中的臨在時，稱之為真實臨在。從耶穌親口所說的話——「這是我的身體，這一杯是我的血」——我們明白，祂把自己的身體與寶血賜給了我們，並吩咐我們「要這樣做，來紀念祂」。耶穌知道自己將要受苦、死亡，並且從死者中復活，隨後升天回到父那裡；因此，祂在最後晚餐中建立了聖體聖事，使祂能在世上持續臨在。當司祭在彌撒中祝聖餅酒時，這些屬於世俗滋養的元素被轉變為耶穌基督本身——它們不再只是餅和酒，而是祂的身體與寶血。司祭藉著「這樣做來紀念祂」，使耶穌為了我們得救而持續臨在於我們中間。

耶穌基督在聖體聖事中的真實臨在，滿足了我們對治癒與滋養的需要。耶穌揀選了最平凡的滋養之物 - 麵餅和葡萄酒 - 為我們轉化成最非凡的神聖滋養的食糧。我們對聖體聖事的驚嘆與敬畏，以及對天主渴望如此親近地與我們同行這一事實的體悟，引領我們進入天主的聖愛中，並將我們平凡的生活，轉化成我們受召去活出的卓越基督徒生命。

聖體聖事讓耶穌基督在十字架上的犧牲，真實地臨在我們當中。當耶穌說：「這就是我的身體，將為你們而犧牲，這一杯就是我的血，將為你們和眾人傾流。」時，祂不是在說比喻，而是在把自己完全交給我們。聖體聖事的祭獻，正是我們脫離罪惡、獲得救恩的方式，因為在每一次感恩祭中，我們再次參與了基督的生命、死亡與復活。正是在祂即將受難的那一夜，耶穌召集了宗徒，先把那份將在十字架上為他們、也為我們交付與傾流的愛，親自交到他們手中。

對我們來說，耶穌基督受難帶來的救恩的歷史事件，在彌撒中真實地臨現在我們教堂的祭臺上。我們談到的是基督光榮的受難，在復活之後，祂仍然保留著被釘十字架時的傷痕，只是這些傷痕如今已被光榮了。基督死亡的傷痕並沒有隨著祂的復活而消失，而是被轉化、被光榮。這些被轉化的傷痕向我們揭示：在祂的身體內，已清楚顯示出一條從死亡走向光榮的道路。基督受光榮身體上的傷痕，永遠彰顯了祂在十字架上內心的自我奉獻，而在每一次彌撒中，我們也蒙召把自己的心與祂的心結合在一起。當我們這樣參與時，基督犧牲的愛便滋養我們，使我們的傷痕也能從死亡走向生命。

儘管基督的受難指向歷史中一個具體的時刻，但它卻是整個基督事件的高峰，因為基督正是那成了血肉的永恆聖言。正因如此，在每一次彌撒中，當基督被奉獻給天父時，並不是重複祂的死亡，而是使我們得以參與那一次而永遠完成的、完美的祭獻。因此，聖體的祭獻超越並連結了所有的時間，持續不斷地將罪與死亡的現實，轉化為基督復活的生命。這正是逾越奧蹟的核心。

基督-我們的犧牲羔羊，在聖體聖事中將祂的真實臨在賜給我們，使祂在加爾瓦略山上的祭獻所具有的永恆力量，得以臨現在我們當中。參與彌撒，是我們領受基督祭獻為我們所贏得一切恩惠的最尊貴方式；也就是從罪惡中獲得自由、在天主的愛中得到滋養，以及永生的許諾。

我們稱聖體聖事為『共融聖事』。它將我們與至聖聖三，以及全體基督徒弟兄姊妹，緊緊繫於日益深厚的共融之中。這種共融遠非一般會籍隸屬所能相比，因為它植根於耶穌基督的祭獻 - 這正是使我們合一的本質。基督在十字架上的祭獻，為我們奠定了與天主共融的基石；而我們在聖體聖事中對此奧蹟的參與，則成了彼此共融的源頭。正如宗徒們在最後晚餐中，領受了基督為人所交付的身體與傾流的寶血，這份奉獻最終在十字架上圓滿達成。透過教會宣講基督戰勝罪惡的祭獻，我們在此祭獻中領受共融，建樹了教會的合一。基督奉獻聖體聖血以赦免罪過，使那些令我們與天主隔絕、人際關係破碎的裂痕，都能在祂內並經由祂獲得治癒。

對我們而言，聖體聖事在基督的犧牲之愛中持續治癒我們的靈魂，這份愛締結了我們與天主之間、以及我們與基督內的弟兄姊妹之間的共融聯繫。共融的果實取決於領受聖體時那份的順服精神。當我們向被釘在十字架上基督那完美的愛開放時，人類愛德的脆弱便被轉化為天主性共融的聯繫。對釘死在十字架上的基督那份完美的愛的開放態度，將人性之愛的脆弱轉化為天主共融的聯繫。

聖體聖事藉著提供領受天主那完美且最具契合性之愛的機會，滿足了內心深處最深切的渴望。因此，聖體聖事必須處於我們整個生存的核心；如此一來，我們對基督徒生活的召叫，便能以那燃燒著神聖愛德之火的『聖體之心』去實踐。

教宗聖若望保祿二世曾表明，對於聖體聖事這項奧蹟，我們對其所投入的關懷與敬意絕無過度之虞。我們對聖體的愛護與熱愛，藉由朝拜聖體與神領聖體的善功而不斷增長，且必須在對天主子民的關懷中表達出來。我們參與這唯一的祭獻使我們成為一體，因為耶穌基督的祭獻戰勝了罪惡與分裂的統治，並在祂的奧體內建立了新的共融。事實上，這預示了我們受召在天堂所共享的完美天主性共融，屆時所有的分裂都將獲得痊癒。

Rev Dr Benjamin Johnson OFM Cap





四旬期第一主日

開始禱文

聖瑪竇福音 4:1-11

慈愛的天父，在這恩寵的四旬期，我們敞開心扉來到祢面前，以謙卑的心領受祢願意賜給我們的每一份恩寵。藉著聖神的德能，願我們滿懷感恩，感謝祢的聖子為救贖我們而奉獻的犧牲。祂親自對我們說：「這是我身體，為你們而犧牲」，將自己完全交付給我們，讓我們俯伏朝拜祂。

那時候，耶穌被聖神領到曠野，為受魔鬼的試探。他四十天四十夜禁食，後來就餓了。試探者就前來對耶穌說：「你如果是天主子，就命令這些石頭變成餅吧！」耶穌回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅，也靠天主所說的一切話。』」

那時，魔鬼引耶穌到了聖城，使他站在聖殿頂上，對他說：「你如果是天主子，就跳下去，因經上記載：『他為你吩咐了自己的天使，用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。』」

耶穌對魔鬼說：「經上又記載：『你不可試探上主，你的天主！』」魔鬼又把耶穌帶到一座極高的山上，將普世萬國及其榮華，指給他看，對他說：「你如果俯伏朝拜我，我必把這一切交給你。」那時，耶穌就對魔鬼說：「去吧！撒旦！因為經上記載：『你要朝拜上主，你的天主，唯獨事奉他。』」

於是，魔鬼離開了耶穌，就有天使前來伺候耶穌。

耶穌深知以捷徑取代犧牲並不能加速祂在世上的傳教使命。

當我們以耶穌在曠野的經歷開啟四旬期之旅時，我們被邀請去反思，如何能更妥善地將自己的懺悔付出與耶穌在十字架上的犧牲結合起來。

經文記載，耶穌禁食四十晝夜後，魔鬼仍無法誘惑祂偏離天主的使命。

耶穌面對三種誘惑：肉體的享樂、世俗的榮譽以及權勢。

然而，基督並未藉著吃餅的飽足而向飢餓屈服；祂既沒有選擇走捷徑以取代犧牲，也沒有為了追求世俗的影響力，而放棄祂的隱逸與寂寂無聞，以換取默西亞式的認可。

耶穌深知，以捷徑取代犧牲並不能加速祂在世上的傳教使命；如此行事不會結出恆久的果實，反而使祂的使命失去其圓滿的實現。

當基督在受難中再次克服誘惑，直至在十字架上的勝利，這個真理再次向我們顯現。

從比拉多自稱有權釋放基督、使祂免於被釘十字架

(若19:10)，到旁觀者譏諷、挑釁基督要祂「從十字架上下來」(瑪 27:40-42)，耶穌始終堅守著祂的使命。

正如祂在曠野中所做的那樣，祂藉著聖言汲取力量，並因深信自己的犧牲必將結出永恆的果實而獲得慰藉。那麼，我們該如何跟隨基督的足跡，確保自己不至於錯過在復活節親身體驗這份基督犧牲的果實呢？

我們可以投入更多時間閱讀和默想聖經，這將增強我們抵抗世俗誘惑的決心。

我們可以選擇不去試探天主，也不因我們四旬期的個人犧牲而向祂要求回報；相反地，我們可以為他人奉獻這些犧牲，並祈願承行天主的旨意。

我們應當實踐自己所宣講的，忠誠遵守祂的誡命，因為唯有如此，世人才會認出我們是祂的門徒，並因此歸向基督。

透過這些行動，我們便能在靈性上堅固自己，將自己的犧牲與釘十字架的基督結合，參與祂的救贖苦難，並結出豐盛的靈性果實，不僅為自己，也為生命中所愛的人。



結束禱文

永恆的天父，感謝
祢對我溫柔的愛。
求祢賜予我恩寵，
使我渴望與祢建立
更深的共融。願藉
著聖神的德能，使
我永不屈服於誘
惑，並將我自己完
全奉獻給祢的聖
子、我們的主耶穌
基督。亞孟。

問題

1. 福音中的有哪些字句或反思讓我得到啟示？天主想向我說些什麼？
2. 我何時曾藉著研讀聖經來獲取力量？我該如何更頻繁地這樣做？
3. 我如何在這個四旬期見證祈禱與犧牲的重要性？

四旬期第二主日



開始禱文

聖瑪竇福音 17:1-9

慈愛的天父，在這恩寵的四旬期，我們敞開心扉來到祢面前，以謙卑的心領受祢願意賜給我們的每一份恩寵。藉著聖神的德能，願我們滿懷感恩，感謝祢的聖子為救贖我們而奉獻的犧牲。祂親自對我們說：「這是我身體，為你們而犧牲」，將自己完全交付給我們，讓我們俯伏朝拜祂。

那時候，耶穌帶著伯多祿、雅各伯和他的兄弟若望，單獨帶領他們上了一座高山，在他們面前變了容貌：耶穌的面貌發光，有如太陽，他的衣服潔白如光。忽然，梅瑟和厄里亞，也顯現給他們，正在同耶穌談論。伯多祿就開口對耶穌說：「主啊，我們在這裡真好！如果你願意，我就在這裡，搭三個帳棚：一個為你，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」伯多祿還在說話的時候，忽然有一片光耀的雲彩，遮蔽了他們，並且從雲中有聲音說：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從他！」門徒聽了，就俯伏在地，非常害怕。於是，耶穌前來，撫摩他們，說：「起來，不要害怕！」他們舉目一看，見不到任何人，只有耶穌獨自一人。

他們從山上下來的時候，耶穌囑咐他們說：「非等人子從死者中復活，你們不要將所見的，告訴任何人。」

每一個日常的降服行動，每一次接受苦難，每一次選擇去愛，尤其是當愛要付代價時，都是祂的形象更深地刻印在我們心中的時刻。

在山上，我們的主賜予門徒天國的預嚐，讓他們一窺榮耀，以堅固他們面對未來的信心。祂知道他們的軟弱、恐懼與困惑，也同樣了解我們的軟弱。然而，即便如此，祂仍邀請我們信靠祂，放下恐懼，釋放對掌控的執著，不因自己的軟弱或失敗而絕望。因為即使在我們最黑暗的時刻，即使人類似乎做了最壞的事，天主仍是無可戰勝的。

門徒在顯聖容時所見的那位主，光輝燦爛、威嚴神聖，不久後將以受傷、軟弱、無力的樣貌，懸掛在十字架上。然而，正是在這悖論之中 - 十字架與榮耀的密不可分 - 顯現了天主的真正大能。主克服邪惡，不是藉著逃避苦難，而是進入苦難；不是藉著從十字架上下來，而是完全擁抱苦難。透過祂的受死與復活，祂將軟弱化為力量，將苦難化為救贖，將死亡化為生命。

每一個日常的降服行動，每一次接受苦難，每一次選擇去愛，尤其是當愛要付代價時，都是祂的形象更深地刻印在我們心中的時刻。耶穌已為我們展示了道路。讓我們以勇氣、毅力與信德跟隨祂，讓祂塑造我們成為祂的肖像，從我們脆弱的泥土中塑造出聖人。

天父，求祢賜給我們恩寵，使我們能聆聽祢所愛的聖子，並以全心、全意、全靈去愛祂，使我們所思、所行、所言，都能為祢更大的光榮、為了我們自身的益處，以及我們近人的益處。



結束禱文

永恆的天父，感謝祢對我溫柔的愛。求祢賜我恩寵，使我渴望與祢有更深的共融。願藉著聖神的德能，幫助我接納我的苦難，並渴望分享祢聖子、我們的主耶穌基督的榮耀。亞孟。

問題

1. 福音中的有哪些字句或反思讓我得到啟示？天主想向我說些什麼？
2. 在我生命的哪些領域，我難以放下掌控，並將信靠交託給耶穌？
3. 我該如何幫助我認識的人盼望天國的到來？



四旬期第三主日

開始禱文

慈愛的天父，在這恩寵的四旬期，我們敞開心扉來到祢面前，以謙卑的心領受祢願意賜給我們的每一份恩寵。藉著聖神的德能，願我們滿懷感恩，感謝祢的聖子為救贖我們而奉獻的犧牲。祢親自對我們說：「這是我身體，為你們而犧牲」，將自己完全交付給我們，讓我們俯伏朝拜祢。

聖若望福音 4:5-15,19-26,39,40-42

那時候，耶穌來到撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他兒子若瑟的莊田；在那裡有「雅各伯井」。耶穌走累了，就順便坐在井旁；那時，大約是第六時辰。有一個撒瑪黎雅婦人來打水。耶穌向她說：「請給我一點水喝！」那時，耶穌的門徒都到城裡，去買食物。那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」原來，猶太人和撒瑪黎雅人一向不相往來。耶穌回答那婦人說：「如果你知道天主的恩賜，並知道向你說『給我水喝』的人是誰，你或許早就會求他，而他也早就賜給了你活水。」那婦人問說：「先生，你連打水器也沒有，而井又深，你從那裡取得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井；他和他的子孫，以及他的牲畜，都曾喝過這井裡的水。」耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜給他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內，成為湧到永生的水泉。」婦人說：「先生，請給我這水吧！免得我再渴，也免得我再來這裡打水。……「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上，朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方，是在耶路撒冷。」耶穌回答說：「女人，你相信我吧！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷，朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩出自猶太人。然而，時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜他的人。天主是神，朝拜他的人，應當以心神以真理去朝拜他。」婦人說：「我知道默西亞（意即基督）要來；他一來了，必會告訴我們一切。」耶穌向那婦人說：「同你談話的我就是。」城裡有許多撒瑪黎雅人，信從了耶穌，因為那婦人作證說：「他向我說出了我所做過的一切。」這樣，那些撒瑪黎雅人，來到耶穌面前，請求耶穌在他們那裡住下；耶穌就在那裡住了兩天。還有更多的人，因為耶穌的宣講，而信從了耶穌。他們向那婦人說：「現在我們信，不是因為你的話，而是因為我們親自聽見了，並知道：他確實是世界的救主。」

然而，若要充滿這賦予生命的聖神，我們首先必須倒空自己，除去一切不屬於祂的事物。

基督與撒瑪黎雅婦人的福音故事，展開於烈日當空、令人窒息的酷熱之中。我們看見耶穌疲憊不堪，口渴難耐。在這片嚴酷而無情的土地上，雅各伯井的出現，無疑是一個令人欣慰的記號，帶來片刻的安息。然而，這份天主眷顧的水，不僅僅指向肉身的解渴，更指向超越物質層面的恩賜。

基督藉此談論一種「活水」- 一種比生命本身更珍貴、更長存的活水；它不是只滿足肉體的口渴，而是回應人心最深層的渴望。這渴望，正是與永生天主共融的渴望，而基督指出：祂自己，正是這活水的泉源。

這份活水的恩賜，並非外在於我們，而是一股內在的力量，一道泉源，湧流直達永生。這正是賜給一切信從耶穌之人的 - 聖神的恩賜。正如在《若望福音》中，基督稍後所宣告的：「誰若渴了，到我這裡來喝罷！信從我的，如經上所說：『從他心中要流出活水的江河。』」（若 7:37-38）

請注意，活水的江河是從信者的心中--從我們的內心--湧流而出。這活水，即聖神的恩賜。那信、那愛、並與基督共融的人，將成為一口泉源，為他人帶來生命。這活水從我們內湧出，直達永生，流向我們的家庭、朋友、同事，以及我們所遇見的一切人，使我們成為天主恩寵的管道。

然而，若要充滿這賦予生命的聖神，我們首先必須倒空自己，除去一切不屬於祂的事物。在這四旬期中，藉著祈禱與補贖，我們重新燃起潔淨自我的渴望，擺脫對罪惡的依附，好使我們能在天主的恩寵中獲得更新。

讓我們因此親近那位恩寵的泉源與根基；讓我們在聖言與聖事中，深深汲取祂的臨在，使我們在聖神內與基督結合，並引領他人走向那在天主內的生命之源。



結束禱文

永恆的天父，感謝
祢對我溫柔的愛。
求祢賜予我恩寵，
使我渴望與祢建立
更深的共融。
願藉著聖神的德
能，幫助我永不屈
服於誘惑，並轉化
我的生命，好使我
能與祢的聖子、我
們的主耶穌基督結
合。亞孟。

問題

1. 福音中的有哪些字句或反思讓我得到啟示？天主想向我說些什麼？
2. 我是否願意空虛自己，除去一切不屬於天主的事物？我該如何更深地汲取祂的臨在-特別是透過祂的聖言，以及聖體聖事與告解修和聖事？
3. 本週內，我該如何引領至少一個人，走向天主這生命之源？



四旬期第四主日

開始禱文

慈愛的天父，在這恩寵的四旬期，我們敞開心扉來到祢面前，以謙卑的心領受祢願意賜給我們的每一份恩寵。藉著聖神的德能，願我們滿懷感恩，感謝祢的聖子為救贖我們而奉獻的犧牲。祂親自對我們說：「這是我身體，為你們而犧牲」，將自己完全交付給我們，讓我們俯伏朝拜祂。

聖若望福音 9:1,6-9,13-17,34-38

那時候，耶穌前行時，看見了一個生來瞎眼的人。耶穌吐唾沫在地上，用唾沫和了些泥，把泥抹在瞎子的眼上，對他說：「去，到史羅亞水池裡洗洗吧！」——史羅亞解說「被派遣的」——瞎子去了，洗了，回來就看見了。於是，鄰居和那些經常見他討飯的人，就說：「這不是那曾坐在這裡討飯的人麼？」有的說：「就是這人，」有的說：「不，是另一個很相似他的人。」那人卻說：「就是我。」他們便將那先前瞎眼的人，帶到法利塞人那裡。耶穌和泥開了他眼睛的那天，正是安息日。於是，法利塞人又盤問他怎樣看見了。那人就向法利塞人說：「他把泥抹在我的眼上，我洗了，就看見了。」法利塞人中有的說：「這人不從天主來的，因為他不遵守安息日。」有的卻說：「一個罪人怎能行這樣的奇蹟？」他們中間便發生了紛爭。於是，他們又問瞎子說：「對於那開了你眼睛的人，你說什麼呢？」瞎子說：「他是一位先知。」法利塞人卻向他說：「你整個人都生於罪惡之中，竟來教訓我們？」便把他趕出去了。耶穌聽說法利塞人把他趕了出去，後來遇見了他，就給他說：「你信人子麼？」那人便回答說：「主，是誰，好使我去信他呢？」耶穌對他說：「你已看見他了，和你講話的就是！」那人於是說：「主，我信。」就俯伏朝拜了耶穌。

Dr Mariusz Biliniewicz 的福音反思

在最後晚餐中、在十字架上、也在聖體聖事內，耶穌為了世界的救恩交付了自己的身體。

生來瞎眼者得醫治的故事，傳統上常用於為慕道者準備領受教會的聖事：洗禮乃是最終的光照與罪過的潔淨 - 在基督內重生，進入新生命。

第四部福音的作者，將那位得醫治之人的肉身失明，與法利塞人的靈性失明並置對照。肉身失明的悲劇固然真實，但靈性失明的張力與悲劇更為深重。肉體的病弱可以由天主治癒，然而對於人自我造成的靈性失明，卻無藥可醫。

法利塞人假裝真誠地關心事情的經過，以及耶穌究竟是誰。然而，當那人誠實地回答他們的問題時，便清楚顯示他們的好奇心不過是一層假面。他們早已定下結論，只是尋求他人來印證自己既定的看法。凡是不符合他們敘事的事實，都必須被排除。若要接納耶穌真正的身分，必須付出代價 - 而這個代價，是他們不願承擔的。

耶穌開啟那些尋求真理之人的眼睛；同時，也容許對真理無意的人走自己的道路。祂先醫治那人的肉眼，隨後又開啟他的靈眼：那位瞎眼者不僅認出耶穌是醫治者，更認出祂是人子，是主。

「這是我的身體，為你們而捨棄的」。在最後晚餐中、在十字架上、也在聖體聖事內，耶穌為了世界的救恩交付了自己的身體。我們不是用肉眼看見祂，而是以信德的眼睛看見祂。

主啊，求祢幫助我們常常毫無偏見地尋求真理。開啟我們的眼睛，使我們認出祢是世界的真光 - 那位帶領我們走出黑暗，進入「祂真理和愛的光明之中」的光。



結束禱文

永恆的天父，感謝祢對我溫柔的愛。求祢賜給我恩寵，使我渴望與祢建立更深的共融。願藉著聖神的德能，恢復我屬靈的視力，好使我能看見祢聖子耶穌基督的真實臨在。亞孟。

問題

1. 福音中的有哪些字句或反思讓我得到啟示？天主想向我說些什麼？
2. 在我生命中的哪一個時刻，我領受了恩寵，認出耶穌是天主子？
3. 我該如何幫助他人尋求真理之光？



四旬期第五主日

開始禱文

慈愛的天父，在這恩寵的四旬期，我們敞開心扉來到祢面前，以謙卑的心領受祢願意賜給我們的每一份恩寵。藉著聖神的德能，願我們滿懷感恩，感謝祢的聖子為救贖我們而奉獻的犧牲。祢親自對我們說：「這是我身體，為你們而犧牲」，將自己完全交付給我們，讓我們俯伏朝拜祢。

聖若望福音 11:3-7,17,20-27,33-45

那時候，拉匝祿的兩個姊妹，便派人到耶穌那裡，說：「主啊，你所愛的人病了！」耶穌聽了，便說：「這病不至於死，只是為彰顯天主的光榮，並為叫天主子因此受光榮。」耶穌素來疼愛瑪爾大及她的妹妹和拉匝祿。當耶穌聽說拉匝祿病了，仍在原地逗留了兩天。此後，耶穌對門徒說：「我們再到猶太去吧！」耶穌一到了伯達尼，得知拉匝祿在墳墓裡，已經四天了。瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接他；瑪利亞仍坐在家裡。瑪爾大對耶穌說：「主！如果你在這裡，我的兄弟決不會死！就是現在，我也知道：你無論向天主求什麼，天主必要賜給你。」耶穌對瑪爾大說：「你的兄弟必定要復活。」瑪爾大說：「我知道在末日復活時，他必要復活。」耶穌對瑪爾大說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死。你信麼？」瑪爾大回答說：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」耶穌心神感傷，難過起來，於是說：「你們把他安放在那裡？」他們回答說：「主，你來，看吧！」耶穌哭了。於是猶太人說：「看，他多麼愛他啊！」其中有些人說：「他既開了瞎子的眼睛，難道不能使這人不死麼？」耶穌心中又感傷起來，來到墳墓前。這墳墓是個洞穴，前面有一塊石頭堵著。耶穌說：「挪開這塊石頭！」死者的姐姐瑪爾大向耶穌說：「主！已經臭了，因為已經四天了。」耶穌對瑪爾大說：「我不是告訴過你：如果你信，就會看到天主的光榮嗎？」他們便挪開了石頭。耶穌舉目向上，說：「父啊！我感謝你，因為你俯聽了我。我本來知道你常常俯聽我，但是，我說這話，是為了四周站立的群眾，好叫他們相信，是你派遣了我。」說完這話，便大聲喊說：「拉匝祿！出來吧！」死者便出來了，腳和手都纏著布條，面上還蒙著汗巾。耶穌向他們說：「解開他，讓他行走吧。」那些來到瑪利亞那裡的猶太人，一看到耶穌所行的事，就有許多人相信了他。

Terrie Yule 的福音反思

或許，我們也能與瑪爾大和瑪利亞有共鳴 - 在困境中向耶穌伸出求助之手。透過祈禱與懇求，我們同樣能讓不可能成為可能。

若望在他的福音中所呈現的情境，是我們十分熟悉的，並且觸及人類一些最根本的問題：生命、死亡，以及復活。

瑪爾大、瑪利亞和拉匝祿都是耶穌親密的朋友。當耶穌得知拉匝祿患病的消息時，祂並沒有立刻前去探望，反而仍留在原來的地方。為什麼呢？

不可否認，這份友誼是建立在深厚的信德、愛與信任之上；然而，在他們最迫切需要幫助的時刻，耶穌卻沒有即時來到他們身邊。

瑪爾大和瑪利亞深愛耶穌，她們信賴祂，對祂充滿信德，也相信祂有能力拯救她們的兄弟。兩人都被描繪為具有堅強信德的婦女。瑪爾大特別展現了她信德的深度--即使來得稍晚，她仍堅信耶穌能使不可能成為可能，使她的兄弟重獲生命。這一事件的核心正是信德的力量：瑪爾大相信並信賴耶穌，而耶穌也深信天主聖父必會俯聽祂的祈禱。

我們蒙召去相信：耶穌的死亡與復活已救贖了我們，並引領我們走向永生。

或許，我們也能與瑪爾大和瑪利亞有共鳴 - 在困境中向耶穌伸出求助之手。透過祈禱與懇求，我們同樣能讓不可能成為可能。

永生的許諾賜給我們希望。我們帶著自己的渴望、掙扎、盼望與羞愧，來到十字架前，將這一切交託給主；並把它們與耶穌的犧牲結合在一起，懷著希望，盼望有一天能與祂一同分享復活的光榮。



結束禱文

永恆的天父，感謝
祢對我溫柔的愛。
求祢賜予我恩寵，
使我渴望與祢建立
更深的共融。願藉著
聖神的德能，幫助我
脫離一切阻礙我分享
祢聖子、我們的主
耶穌基督復活榮耀的
事物。亞孟。

問題

1. 福音中的有哪些字句或反思讓我得到啟示？天主想向我說些什麼？
2. 耶穌曾在何時應允了我那看似不可能實現的祈禱？
3. 我該如何鼓勵他人對永生的應許保持希望？



聖枝主日

開始禱文

慈愛的天父，在這恩寵的四旬期，我們敞開心扉來到祢面前，以謙卑的心領受祢願意賜給我們的每一份恩寵。藉著聖神的德能，願我們滿懷感恩，感謝祢的聖子為救贖我們而奉獻的犧牲。祢親自對我們說：「這是我身體，為你們而犧牲」，將自己完全交付給我們，讓我們俯伏朝拜祢。

聖瑪竇福音 26:14-32*

那時候，那十二人之一，名叫猶達斯依斯加略的，去見司祭長，說：「我把耶穌交給你們，你們願意給我什麼？」他們約定給他三十塊銀錢。從此，猶達斯便尋找機會，要把耶穌交出。無酵節的第一天，門徒前來對耶穌說：「你願意我們在那裡，給你預備逾越節晚餐？」耶穌說：「你們進城去見某人，對他說：師父說：我的時候近了，我要與我的門徒，在你那裡，舉行逾越節。」門徒就照耶穌吩咐他們的，做了，預備了逾越節晚餐。到了晚上，耶穌與十二門徒吃飯。他們正吃晚餐的時候，耶穌說：「我實在告訴你們：你們中有一個人，要出賣我。」門徒非常憂悶，開始各自對耶穌說：「主，難道是我嗎？」耶穌回答說：「那同我一起把手蘸在盤子裡的人，要出賣我。人子固然要按指著他所寫的而去，但是出賣人子的那人，卻是有禍的！那人若沒有生，為他更好。」那要出賣耶穌的猶達斯，也開口問耶穌說：「辣彼，難道是我嗎？」耶穌對他說：「你說的是。」們正吃晚餐的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給門徒說：「你們拿去吃吧！這是我身體。」然後，耶穌又拿起杯來，祝謝了，遞給他們說：「你們都由這杯喝吧！因為這是我血，盟約的血，為大眾傾流，以赦免罪過。」我告訴你們：從今以後，我不再喝這葡萄汁了，直到在我父的國裡那一天，與你們同喝新酒。」他們唱了聖詠，就出來，到橄欖山去。那時，耶穌對門徒說：「今夜，你們都要為我的原故跌倒，因為經上記載：『我要打擊牧人，羊群就要四散。』但是，我復活後，要比你們先到加里肋亞。」

*簡略 (全文: 瑪 26:14-27:66)

Bishop Tony Percy 的福音反思

當四旬期隨著耶穌被「交付」而逐步走向高峰之際，我們實在應當更深入地認識並體會這豐富的靈修傳統。

古斯塔夫·馬勒 (Gustav Mahler, 1860-1911) 曾說過：「傳統並非崇拜灰燼，而是保存火焰。」這一卓越的洞見，在《聖瑪竇福音》的受難敘述中得到了生動的展現：「十二門徒中有一個，名叫猶達斯·依斯加略，去見司祭長，說：『我把耶穌交給你們，你們願意給我什麼？』」

耶穌被猶達斯「交付」給群眾，他們遂施行了殘酷的殺害。然而他們萬萬沒有想到，耶穌的苦難與死亡，竟是那崇高無比的救恩行動，向整個世界傾流出慈悲、寬恕與醫治。

用來描述這背叛行為的那個詞，是「traditio」（拉丁文，意為「交付、傳遞」）。基督徒取用了這個詞，來描述我們在宣講中 - 尤其是在聖體聖事中 - 所做的事：我們把耶穌「交付」出來，使祂交付給我們。外表看似只是餅與酒，實際上卻不是，其真實本質乃是我們所領受的基督的聖體、聖血、靈魂與天主性。

因此，我們也在信經、聖事、道德教導與祈禱生活中，把耶穌「交付」出去。這四種「交付」的方式，構成了《天主教教理》的四個主要部分，使我們能夠便利地接觸這豐厚而悠久、橫跨四千年的信仰傳統--從亞巴郎與撒辣開始，直到今日。當四旬期隨著耶穌被「交付」而逐步走向高峰之際，我們實在應當更深入地認識並體會這豐富的靈修傳統。

我們也注意到，對信仰的興趣正在上升，尤其是在年輕人之中。他們正確地意識到，自己生活在一個世俗化世界所留下的灰燼之中；同時，他們也敏銳地察覺到，我們保存了信德的火焰，並渴望得到它，好使罪惡得以焚毀、冷漠的心重新被點燃、受蒙蔽的理智得以光照。



結束禱文

永恆的天父，感謝祢對我溫柔的愛。求祢賜我恩寵，使我渴望與祢有更深的共融。願藉著聖神的德能，使我對祢的愛與日俱增；並在每次領受聖體聖事 - 即祢聖子耶穌基督的聖體聖血時，能與祢更親密地結合。亞孟。

問題

1. 福音中的有哪些字句或反思讓我得到啟示？天主想向我說些什麼？
2. 每當我在參與彌撒，司祭宣唸耶穌的這些話：「這是我的身體，為你們而捨棄」這句話時：我是否深信這是真實不虛的？我是否虔誠地朝拜耶穌？我是否由衷接受祂為我所作的犧牲？
3. 在這個四旬期中，我可以如何把基督救恩能力的真理傳遞給他人？



復活主日

開始禱文

慈愛的天父，在這恩寵的四旬期，我們敞開心扉來到祢面前，以謙卑的心領受祢願意賜給我們的每一份恩寵。藉著聖神的德能，願我們滿懷感恩，感謝祢的聖子為救贖我們而奉獻的犧牲。祢親自對我們說：「這是我的身體，為你們而犧牲」，將自己完全交付給我們，讓我們俯伏朝拜祢。

聖瑪竇福音 28:1-10

安息日既過，一週的第一日，天快亮時，瑪利亞瑪達肋納和另外一個瑪利亞來看墳墓。忽然發生了大地震，因為上主的天使從天降來，上前把石頭滾開，坐在上面。他的容貌好像閃電，他的衣服潔白如雪。看守的人由於怕他，嚇得打顫，變得好像死人一樣。天使對婦女說道：「你們不要害怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。他不在這裏，因為他已經照他所說的復活了。你們來看看那安放過他的地方；並且快去對他的門徒說：他已經由死者中復活了。看！他在你們以先往加里肋亞去，在那裏你們要看見他。看！我已經告訴了你們。」她們趕快離開墳墓，又恐懼又異常喜樂，跑去報告他的門徒。忽然，耶穌迎上她們說：「願你們平安！」她們遂上前抱住耶穌的腳，朝拜了他。耶穌對她們說：「不要害怕！你們去，報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，他們要在那裏看見我。」

復活節最大的喜樂在於天主之子活著，祂與我們同在，因此我們無需害怕。

天使在復活節清晨向那些婦女所宣告的訊息，也是天主今日向我們所說的話：「你們不要害怕。」因為耶穌已從死者中復活了。耶穌活著，並且時時與我們同在。復活節使我們能夠活出一種不是出於恐懼、而是充滿希望的生命；不是否認我們的恐懼，而是讓這些恐懼在基督內得以轉化。

那天清晨，瑪利亞瑪達肋納和另一位瑪利亞確實有充分的理由感到害怕。她們所敬仰、所愛慕，並曾寄望祂是久候的默西亞的那一位，竟以如此卑微的方式死去。她們走向墳墓時，心中充滿疑惑、恐懼、痛苦、失落與哀傷，這是再自然不過的事。

當婦女們來到墳墓前時，天使對她們說：「你們不要害怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。祂不在這裏了，因為他已經照他所說的復活了。」聽到這些話，她們的恐懼並沒有立刻消失，卻轉化為一種神聖的敬畏——就是對上主的敬畏。她們急忙離開墳墓，「既充滿敬畏，又滿懷極大的喜樂」。恐懼並未被抹去，而是被轉化了。主耶穌的復活使我們滿懷神聖的敬畏，並洋溢著屬天的喜樂——這是一種任何世事都無法奪去的喜樂，因為它深植於信德之中，奠基於那奇妙而深奧的復活奧蹟。

復活節最大的喜樂在於：天主之子活著，祂與我們同在，因此我們無需害怕。耶穌在我們恐懼、焦慮與絕望之中走向我們，賜給我們更新的勇氣、希望與喜樂。祂從死亡中帶來新生命，從恐懼中喚醒新信德，從絕望中生出新希望，從黑暗中照耀出新光明。復活的故事並非結束，而是我們生命真正的開始。無論我們往哪裡去，復活的主都走在我們前面，正如祂所應許的。墳墓已成為新創造的孕育之所。復活的奇蹟不僅在於基督戰勝了死亡，更在於祂的勝利為我們眾人帶來了希望與生命。



結束禱文

永恆的天父，感謝
祢對我溫柔的愛。
求祢賜我恩寵，使
我渴望與祢有更深的
共融。願藉著聖
神的德能，幫助我
在這復活節領受圓
滿的平安，並能走
出去，與他人分享
祢聖子、我們的主
耶穌基督復活的喜
樂。亞孟。

問題

1. 福音中的有哪些字句或反思讓我得到啟示？天主想向我說些什麼？
2. 我是否真正相信復活的奧蹟，深信耶穌確實活著，並在我生命的每一刻都與我同在？
3. 在我認識的人當中，誰正掙扎於恐懼、憂慮或絕望之中？今年我能與哪位弟兄姊妹分享基督復活的喜樂？

十字架苦路

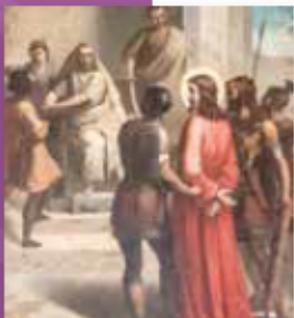
若望保祿二世所撰寫的默想和祈禱經文

在宣佈每一處後，重複以下經文：

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）眾：祢用此聖架，救贖普世。

第一處：耶穌被判死刑

「你說的是，我是君王。我為此而生，我也為此而來到世界上，為給真理作證：凡屬於真理的，必聽從我的聲音」比拉多回答說：「真理是什麼？」耶穌，永生天主之子，世界的救主，被判處死在十字架上。世紀以來，真理的否定衍生了痛苦和死亡。



禱文：主耶穌基督，你接受了一個不公義的審判。求你賜恩予我們和我們這世代所有人，使他們忠於真理。不要讓無辜者遭受苦難的重擔的責任落在我們和我們之後的人身上。耶穌啊，公正的審判官，願崇敬和榮耀永歸於你。

天主經，聖母經，聖三光榮經

第二處：耶穌肩負十字架

納匝肋人耶穌背起十字架去髑髏地的那一刻，標誌著十字架歷史的一個轉捩點。十字架原是象徵著帶恥辱的死亡，是給最低下階層，在此成為關鍵（鑰匙）。從此，這把鑰匙為人類開啟天主最深的奧秘的大門。



禱文：主耶穌基督接受了人類手中的十字架，使之成為天主對人類救贖的愛的標記，求主在無限的愛內賜予我們和我們這世代所有人信德的恩典。藉著十字架的標記傳承到新的千禧，願我們成為救贖的真正見證人。耶穌啊，司祭和犧牲者，願讚美和榮耀永歸於你。

天主經，聖母經，聖三光榮經

第三處：耶穌體力不支，第一次跌倒地上

我們的罪孽把那一位賦有天主性的被定罪者壓倒在地。我們的罪孽決定了祂肩負的十字架的重量。我們的罪孽使祂跌倒。世界的救贖主默言地回應了跌倒的人。祂勸勉他們再次站起來。



禱文：基督啊，你被我們過錯的重擔壓倒，也為了我們的成義而復活，我們祈禱，請幫助我們和所有被罪壓倒的人再次站起來，繼續前行。求你賜給我們聖神的德能，讓我們和你共同背負我們弱點所造成的十字架。耶穌啊，我們向被我們過錯的重壓壓垮的你獻上永遠的頌讚和愛。

天主經，聖母經，聖三光榮經

若望保祿二世所撰寫的默想和祈禱經文(簡略)

© Dicastero per la Comunicazione- Libreria Editrice Vaticana. Used with permission.

第四處: 耶穌遇見了自己的母親

在苦路上，瑪利亞顯示了自己是贖世主的母親。發言的是憂傷的母親，是服從到最後的使女，是贖世主的母親。

禱文：瑪利亞啊，你和你的兒子一同走在十字架路上，儘管你作為母親的心被憂傷所撕裂，你卻忠於你的承諾，並完全信靠那位無不可能的天主會應允祂的許諾。請為我們和未來的世代祈求馴服於主愛的恩典。幫助我們，在面對苦難、拒絕和試煉時，無論多麼漫長和嚴苛，也永不要懷疑祂的愛。願尊崇和榮耀永歸於你的聖子耶穌。

天主經，聖母經，聖三光榮經

第五處: 基勒乃人西滿負擔耶穌的十字架

我們可以想像西滿很不情願，且反對這樣做。與罪犯一起背負十字架可被視作冒犯一個自由人尊嚴的行為。天主子就是以這一種獨特的方式使祂成為救恩工作的同工。

禱文：基督啊，你給了基勒乃人的西滿背負十字架的尊嚴。請你也讓我們和所有男人及女人承擔這個重擔，給予每個人願意服務的恩寵。不要讓我們疏遠那些被疾病、孤獨、饑餓或不公正的十字架壓垮的人。當我們背負彼此的重擔時，請幫助我們成為十字架福音和你的見證，你是天主永生永王。

天主經，聖母經，聖三光榮經

第六處: 韋羅尼加為耶穌抹面

救世主向韋羅尼加展示了祂面容的真實形象。基督的面容仍然印在面紗上，成為給我們的一個信息。在某種意義上，它道出每一個善行，及對鄰人的每一個真愛的舉動，是如何讓那付諸行動的人更肖似救世主。

禱文：主耶穌基督，你接受了一個女人無私的愛的舉動，並授予以後世代以你容貌之名紀念她。願藉著我們和所有後人的善工，使我們更像你，並在世上反映你無限的愛。耶穌啊，父的光榮，願讚頌和榮耀永歸於你。

天主經，聖母經，聖三光榮經

第七處: 耶穌第二次不支而倒地

被定罪的那位躺在地上的塵土中，被祂十字架的重量壓垮了。祂的體力從身上逐漸流失。但祂仍是費了很大的力氣，再站起來繼續前行。對我們罪人來說，這第二次跌倒說明了什麼？它似乎比第一個更敦促我們必須站起來，在十字架的苦路上再次站起來。

禱文：主耶穌基督，人類罪過的重擔讓你跌倒，但是你再次站起來將這重擔扛背負在自己身上，並且消除它。請賜給我們這些軟弱的男女力量，背起日常生活的十字架，從跌倒中重新站起來，這樣我們就可以把你救贖大能的福音傳給後代。耶穌啊，我們軟弱時的救援，願頌讚和榮耀永歸於你。

天主經，聖母經，聖三光榮經



十字架苦路

若望保祿二世所撰寫的默想和祈禱經文

在宣佈每一處後，重複以下經文：

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）衆：祢用此聖架，救贖普世。



第八處：婦女為耶穌痛哭

「耶路撒冷女子！你們不要哭我，但應哭你們自己及你們的子女。」這些是耶穌對耶路撒冷婦女說的話，她們為被定罪的人哭泣...如果我們跟隨基督走在十字架的路上時，我們也因祂的苦難而動了憐憫之心，我們就不能忘記這個告誡。

禱文：基督啊，你來到這個世界，造訪所有等待救恩的人。求你賜予我們這一代人覺察你來訪的時刻，並分享你救贖的果實。不要讓我們和新世紀的人，因拒絕了我們仁慈的天父伸出的手而哭泣。耶穌啊，由熙雍的童貞女所生，願你永受尊崇和讚美。

天主經，聖母經，聖三光榮經



第九處：耶穌第三次跌倒在地

在十字架的路上第三次倒在地上，祂再次向我們大聲呼喊自己的奧秘。讓我們聽聽祂的聲音！這個被定罪的人，在十字架的重量壓倒在地上，現在已來到非常接近行刑的地方，喊道：「我就是道路，真理和生命。」(若14:6)

禱文：主耶穌基督，藉著你在十字架下的羞辱，你向世人揭示了救贖的代價。請你賜這世代的人信德之光，這樣，當他們認識到你是天主和人受苦的僕人時，他們會有勇氣走同樣的道路，通過十字架和虛空自己，邁向永生。耶穌啊，我們軟弱時的救援，願你永受尊崇和光榮。

天主經，聖母經，聖三光榮經



第十處：耶穌被剝去衣裳和被奉上膽汁和醋

「他只嘗了嘗，卻不願意喝。」(瑪27:34) 祂不想要鎮靜劑，這會在痛苦中使祂的意識遲鈍。祂想完全意識到十字架上的痛苦，完成祂從天父那裡領受的使命。

禱文：主耶穌，你以至高無上的奉獻，為了我們的救恩而接受十字架上的死亡，求你讓我們和所有世人分擔你在十字架上的犧牲，這樣，我們的所作所為也成為我們自願和有意識地參與你救恩行動。耶穌啊，司祭和犧牲者，願尊崇和榮耀永歸於你。

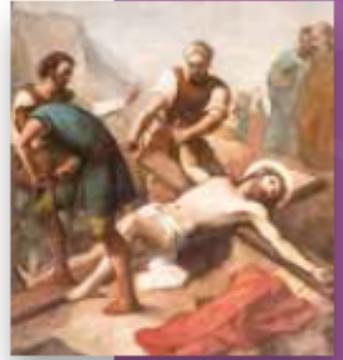
天主經，聖母經，聖三光榮經

第十一處: 耶穌懸在十字架上

從十字架上，基督用愛的力量吸引我們：神聖的愛-是沒有退縮地將自己完全奉獻；永不歇息的愛-使基督的身體在十字架上從地上升起，以抵銷原罪的重負；沒有界限的愛-完全填滿了每一處欠缺愛的地方，讓人類再次在慈悲的天父的懷抱中找到避難所。

禱文：被高舉的基督啊，被釘在十字架上的愛啊，請用你的愛充滿我們的心，使我們可以在你的十字架上看到我們救贖的標記，並且被你的傷口所牽引，使我們可以與你同生同死，你和聖父聖神永生永王。

天主經，聖母經，聖三光榮經

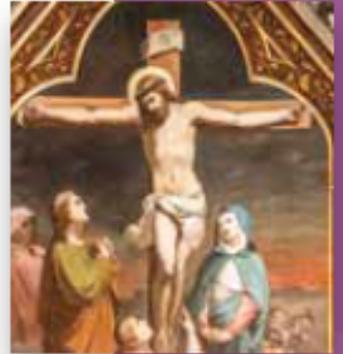


第十二處: 耶穌在十字架上捨生

「父啊，求你饒恕他們，因為他們不知道自己做了什麼」(路23:24)。在受難的巔峰，基督不忘人類，特別是那些直接讓祂受苦的人。耶穌深知人最需要的是愛；而祂需要在此刻將憐憫傾注到世上。

禱文：主耶穌基督，在你痛苦的時刻，你並沒有對人類的命運漠不關心，你用最後的一口氣將世世代代，帶著軟弱和罪惡的人付託給天父的憐憫。願你愛的聖神充滿我們和我們的後代，使我們不會因冷漠白費了你死亡的果實。被釘十字架的耶穌，天主的智慧和能力，願尊崇和榮耀永歸於你。

天主經，聖母經，聖三光榮經

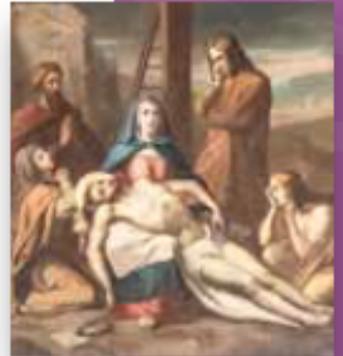


第十三處: 耶穌屍體從十字架卸下

他們將喪失生命的肉體放在祂的母親的懷抱裡。幾部福音均沒有提到她當時的感受。聖史們仿佛希望透過那份沉默尊重她的悲傷、感受和回憶。或者他們只是無法以筆墨形容她的感受。

禱文：請為我們懇求信望愛的恩典，使我們像你(聖母瑪利亞)一樣，可以毫不退縮地站在十字架下，直到我們最後一口氣。願你的兒子，耶穌，我們的救主，與聖父和聖神，永遠同受欽崇，同享光榮。

天主經，聖母經，聖三光榮經



第十四處: 耶穌被埋葬

基督喪失生命的肉體已被安葬在墳墓裡。但墳墓的石頭並沒有為祂的使命作最後的封印。臨終的話不屬謊言、仇恨和暴力。臨終的話將被愛道出來，愛比死亡更強大。

禱文：主耶穌基督，藉著聖神的德能，天父把你從死亡的黑暗光榮地引領到新生命的光中。求你讓空墓穴的記號向我們和我們的後代細訴，成為活的信德、慷慨的愛和不可動搖的希望之泉源。耶穌啊，你的臨在，既隱秘和凱旋，充滿了世界歷史中，願尊崇和榮耀永歸於你。

天主經，聖母經，聖三光榮經



幫助你省察良知的提示

悉尼總教區總主教安東尼·費施爾 Anthony Fisher OP

I 我是上主你的天主

正面價值：敬畏上主

我如何排列生命裡的優先次序？我有將天主放在首位，並全心全意地愛祂，還是把其他事情或人排在天主之上？我有每天祈禱嗎？我有敞開心扉，接受和公開宣認基督和祂教會的教訓嗎？還是會抗拒或忽略比較難遵守的教導，苟且偷安？我是否經常領受聖體，(每年在復活主日至耶穌升天主日期間至少一次) 並預先準備好才領受聖體呢？還是我漫不經心，忘恩負義或沒有先認罪(大罪) 就去領受聖體呢？每當我犯下大罪時，我有沒有去辦妥修和聖事？當我去辦修和聖事時，我是否坦白地向神父說出我的罪過？我從事過任何異端，與撒旦有關的或迷信的活動嗎？我有沒有避免參與那些讓自己容易陷於誘惑的活動？

II 不可妄呼上主你天主的名

正面價值：尊重天主的事

我是否尊敬天主、祂的聖名、神職人員和聖物？我有沒有不敬地使用主的名(天主，耶穌基督，是聖神...)，或瑪利亞或聖人的名字？我是否執意對天主懷有仇恨或不滿？我曾詛咒或希望邪惡降臨另一個人身上嗎？我有沒有在宣誓下撒謊或違反誓言？

III 當守瞻禮主日

正面價值：欽崇天主

我是否把欽崇天主放在我生活裡優先的位置？星期天，是不是我休息、祈禱和奉獻給家人，避免不必要的工作和購物的日子？我有無故錯過主日彌撒嗎？或在當守瞻禮日(在澳洲：12月25日和8月15日)的彌撒嗎？我有嘗試專心望彌撒，並嘗試在彌撒中全情投入與天主、祂的聖言和禮儀契合？我有在適當的時間(聖灰星期三，耶穌受難節，其他星期五)做補贖和禁食嗎？我在領聖體前一小時有沒有吃固體或流質食物？

IV 孝敬父母

正面價值：敬愛家庭

我愛護，尊重和敬重我的父母，其他長者以及當權的人嗎？我有沒有妥善地照顧我的配偶、孩子、兄弟姐妹或其他家庭？我有忽略了老人，病人或孤獨者嗎？我有嘗試確保我的孩子們領受聖事，得到良好的宗教指導，並實踐他們的信仰嗎？

V 毋殺人

正面價值：尊重生命

我有維護每個人的尊嚴嗎？我有適當地愛別人並寬恕傷害我的人嗎？還是我懷有仇恨，怨恨或偏見？我有沒有故意傷害他人，無論是身體、情感或名譽上？我有照顧自己的身體、情緒、和心靈健康嗎？我有濫用過酒精、毒品或「在不良影響下」駕駛嗎？我會魯莽行事嗎？我曾否墮胎、或幫助別人墮胎嗎？

VI 毋行邪淫

正面價值：尊重身體和性

我是否尊重自己的身體，是否忠於自己的生活狀況（已婚，已訂婚，單身）？和異性一起會打情罵俏嗎？我有過放蕩或不當的性行為嗎？我是否尊重自己的婚姻/家庭，並支持他人的家庭生活？我有過婚外性行為嗎？我有使用粗言穢語或講過不文笑話嗎？我曾經使用或鼓勵他人使用避孕藥或絕育嗎？我有看過色情雜誌、電影或網站嗎？

VII 毋偷盜

正面價值：珍惜在世的物資

我是否珍惜大地產物和他人的財物，並努力改善這個世界？我有和有需要的人分享，慷慨地捐助慈善機構和對教會的物質所需作奉獻嗎？我有盜竊，盜版或損壞了其他人的財產嗎？我有沒有欺騙他人或未公平地補償他人？我會肆意賭博或揮霍錢財嗎？我有沒有公平地對待我的僱主、僱員和公正地處理我的稅務？

VIII 毋妄證

正面價值：崇尚真理

我在思言行為上是否都是以真理為本？還是我撒謊，誇大其詞或虛假宣誓？我會不假思索就說人閒話或透露秘密嗎？我曾否破壞了他人的聲譽、或讓他人受到不公正的批評？我有沒有抄襲他人的著作或在學術上不誠實呢？

IX 毋願他人妻或人

正面價值：對人的敬畏

我尊重別人的身體和生活的狀況嗎？我是否謹慎運用我的感官，想像力和記憶力？還是我蓄意對他人懷有慾望或非分之想呢？我會嫉妒他人的能力、才華、美麗、友誼或成就嗎？我會嘲笑、羞辱或操縱其他人嗎？我是否鼓勵他人過美好的生活嗎？還是鼓勵他們犯罪或助就他們跌倒嗎？

X 毋貪他人財物

正面價值：尊崇更崇高的事

我將更崇高的事放在生活首位，還是個唯物主義者，沉溺在消費文化中？我是否過分對物質依戀，我會羨慕別人的財富嗎？我有沒有愛惜地球資源？還是會不必要地破壞生態？我有偷竊、毀滅或破壞他人的財產的意欲或計劃嗎？我會不會信靠天主的眷顧，還是蒙主恩後就忘恩負義呢？

上主富於仁慈寬恕，極其慈悲，遲於發怒。

(聖詠集 103:8)



更新團體禱文

願 天主父受讚美，你以無限的愛，派遣了你的獨生子耶穌基督，使我們獲得豐盛的生命。
懇求你藉著聖神的德能，更新我們天主教華人牧靈團體。
願他人能透過我們與生活的基督相遇，
讓我們成為福傳的中心，把愛和憐憫帶給團體內外的人。
懇求你賜給我們信、望、愛的恩典，成為基督忠實的門徒，
在悉尼這地方為基督作光耀的見證。
聖母進教之佑，請為我們祈禱！
瓜達盧佩聖母，請為我們的福傳祈禱！
聖若瑟，請為我們祈禱！
聖十字瑪利麥琪樂，請為我們祈禱！



**PARISH
RENEWAL TEAM**
SYDNEY CENTRE FOR EVANGELISATION

@Catholic Archdiocese of Sydney

38 Renwick St, Leichardt 2040

Tel: (02) 9390 5100 . Website: www.gomakedisciples.org.au.

