

心神與真理

基督權能得以彰顯

SPIRIT AND TRUTH

The Power of Christ Revealed



Lenten Companion 2023

Catholic Archdiocese of Sydney



四旬期手冊 2023

悉尼總教區



目錄



封面圖像：安吉莉卡·考夫曼（Angelica Kauffman）的《基督和撒瑪利亞女人在井邊》，約1796年。

圖片來源：Art Gallery ErgsArt / Flickr，公共領域

喬托進入耶路撒冷，約 1305-06 年。來源：Steven Zucker/Flickr，CC BY-NC-SA 2.0

導言

堂區更新團隊

第4頁

如何使用這本四旬期手冊

聖言誦禱

第5頁

四旬期須遵守的規則

祈禱、守齋和施捨

第6頁

守齋

John Nguyen OFM Cap 神父的反思

第7頁

四旬期第一主日

Joanna Marie Collins OP 修女的反思

第8頁

四旬期第二主日

Daniel Ang 的反思

第10頁

四旬期第三主日

Lewi Barakat 神父的反思

第12頁

四旬期第四主日

Mat De Sousa 的反思

第14頁

四旬期第五主日

Anna Harrison 的反思

第16頁

聖枝主日

Elizabeth Flynn, MCR 的反思

第18頁

復活主日

Richard Umbers 主教的反思

第20頁

苦路默想

聖若望保祿二世

第22頁

良心省察

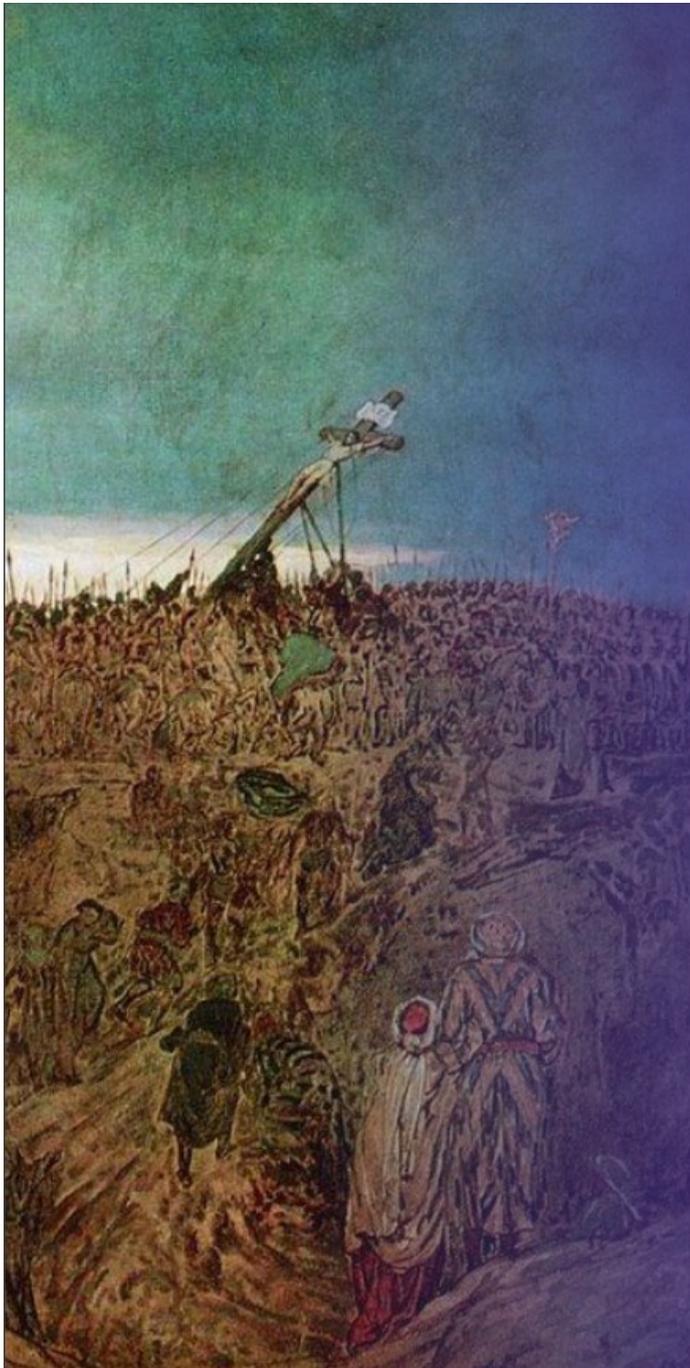
悉尼總教區總主教 Anthony Fisher OP

第26頁

最後祈禱文

更新團體禱文

第28頁



親愛的主內弟兄姊妹，

感謝你使用這本四旬期手冊。願它助你現在和整個四旬期間得到恩典。

我們有時候會認為，我們必須在四旬期間獻上祈禱、守齋和施捨，才能在受難日陪伴受難的耶穌，並在復活節慶祝祂的復活。換句話說，我們可能會想，「如果我成為一個更好的人，那麼天主就會更愛我。」

事實上，四旬期的目的恰恰相反：耶穌正想告訴我們，祂非常愛我們，以至甘願為我們而死，並且祂按照天主的旨意引導我們，使我們也是在祂內得到豐滿，成為天主創造我們所要成為的人。祂先愛了我們，亦邀請我們以愛報之，成為祂的朋友，並透過這些微不足道的犧牲切實地讓祂成為我們的生命的中心。我們在實踐善工時的不足，正提醒我們四旬期主要是天主在我們內工作，而不是我們是取悅了祂，我們是全賴祂的憐憫和恩典，在我們身上完成我們自己無法改變的事情。

我誠邀你透過這本四旬期手冊接近基督，首先在祈禱中，讓祂在你閱讀聖經和禱告拜苦路時溫柔地彰顯祂的愛。其次，可在修和聖事中來到基督面前，具體地接受祂從十字架上傾流的憐憫。最後，將基督的愛分享給那些仍未經驗過祂賜給我們那份平安和自由的人。

肯定地，我們會為你們祈禱。

Anastasia Reeves OP 修女

堂區更新團隊

如何使用這本 四旬期期手冊

這是給予個人和小組如何使用這個手冊的一個建議。在主日前的一周內或主日當天抽空作以下準備：

1. 以「開始禱文」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，在這頁裏簡要概述了其重點。重複閱讀一篇福音章節或會有更多得着。
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》。使用日記來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。

聖經來自耶路撒冷聖經，1966年，1967年和1968年，Darton, Longman and Todd。經發行者許可使用。

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

四旬期須遵守的規則



四旬期很容易會被視為一個例行公事。我們的一般做法是：考慮我們將要放棄什麼以及我們將為他人做些什麼。無論我們選擇做什麼，我們必須關注的最重要事項是我們與天主的關係。四旬期的重點是我們為「成聖」可做點什麼。沒有皈依，懺悔補贖（如祈禱、守齋和施捨）是毫無意義的。如果放棄棒棒糖是不能引導我作為基督門徒聖化自己的，那麼我們這樣做又有什麼意義呢？選擇去做一些能真正釋放你、使你成為基督信實的追隨者的事情吧。信實地履行懺悔補贖的善工能引領你達至真正的皈依。

懺悔補贖不僅是40天的事情，而應該是我們平時生活的一部分。在一年中的所有星期五，包括四旬期內的星期五，懺悔都能提醒我們對天主的憐憫的需求。這是從罪惡轉向恩寵生活的明顯表現。四旬期是對我們每年一次的提示 — 作為耶穌基督門徒，皈依是一個持續不斷的且未完成的工程：禁食、祈禱和施捨，「以表達人對自己、對天主、對他人的關係的改善」（天主教教理1434）。

注意：在澳大利亞，必須在聖灰瞻禮日和耶穌受難日守大小齋。凡已滿十八歲而未滿六十歲的人，一定要守大齋。凡滿十四歲的人都守小齋。所謂小齋，即放棄取用熱血動物的肉類食品。所謂大齋，即只可飽餐一頓，但在早上及晚間卻可進少量食物，其餘時間只可取用流質飲品，而不能進食。

皈依天主

祈禱

例如，參與平日彌撒；家庭祈禱；拜訪教堂或小堂；閱讀聖經；拜苦路；唸玫瑰經。

個人轉化

禁食

例如，不吃肉、甜食或甜點；放棄社交媒體或限制花在智能手機或科技產品的時間。

與他人關係的轉化

施捨

例如，給予或幫助有需要的人—窮人、病人、老人或掙扎中的人。

禁食

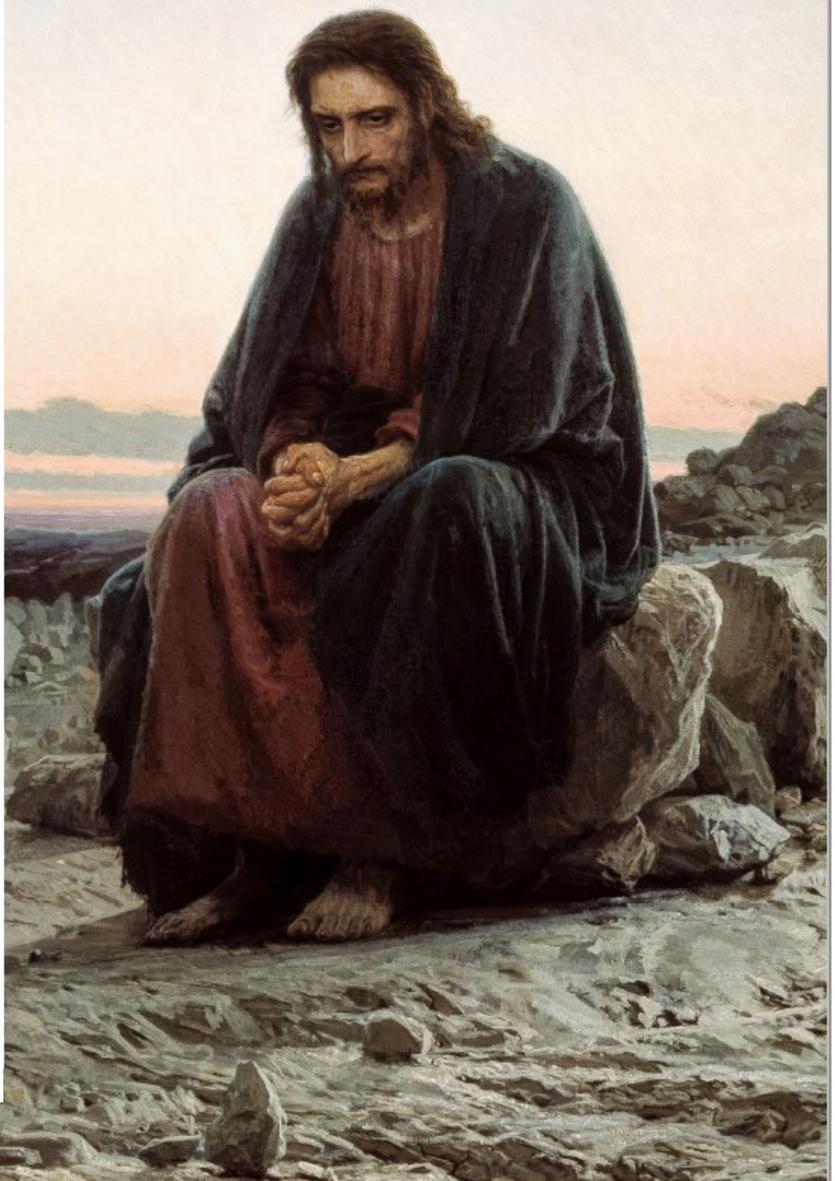
禁食四十天絕對是一個挑戰。有些人甚至連禁食一天也需要經過一番掙扎。

聖方濟亞西西認真地對待禁食- 他「對自己的努力缺乏信心，懇切地祈求救主的憐憫，把他的顧慮交托給主。」禁食顯示了他對天主的依賴。他這樣準備自己，是爲了能更充分地與耶穌分享和頌揚祂的生命、死亡和復活。

雖然並非每個人都是方濟會士，聖方濟對禁食嚴肅和虔誠的態度能啟發我們。無論這個四旬期你在吃喝方面捨棄的是什麼，願你在邁向復活節的旅程中發現或重拾對天主的依賴。無論我們的信仰處於哪一個階段，我們都需要天主賦予我們生命中的一切所需。願天主豐盛地祝福你在這個四旬期的禁食！

John Nguyen OFMCap 神父

曠野中的基督 by Ivan Kramskoi, c. 1872. 圖片
來源: Google Cultural Center/Public Domain





四旬期第一主日

開始禱文

可愛的耶穌，我們感謝祢在這個四旬期賜予的禮物。當我們現在停下來聆聽祢在這段福音經文和反思中對我們所說的話，願我們認識到祢醫治和改變我們的力量，並願我們得到所需要的恩典，以心神以真理朝拜祢。

瑪竇福音（4:1-11）

那時，耶穌被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探。他四十天四十夜禁食，後來就餓了。試探者就前來對他說：「你若是天主子，就命這些石頭變成餅罷！」他回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』」

那時，魔鬼引他到了聖城，把他立在殿頂上，對他說：「你若是天主子，就跳下去，因經上記載：『他為你吩咐了自己的天使，他們要用手托着你，免得你的腳碰在石頭上。』」耶穌對他說：「經上又記載：

『你不可試探上主，你的天主！』」魔鬼又把他帶到一座極高的山上，將世上的一切國度及其榮華指給他看，對他說：「你若俯伏朝拜我，我必把這一切交給你。」那時，耶穌就對他說：「去罷！撒殫！因為經上記載：『你要朝拜上主，你的天主，惟獨事奉他。』」

於是魔鬼離開了他，就有天使前來伺候他。



福音反思

Joanna Marie Collins OP 修女 撰寫

「耶穌向我們顯明：天主親密接觸傷心的人，而最終祂的生命和愛將戰勝至悲慘苦難」。

「厄瑪奴耳」— 天主與我們同在。依撒以亞先知為即將到來的默西亞所取的這個名字，並不是源於感性的概念，而是要宣告一個貫徹於整部聖經中的重要事實。天主要走進我們的真實世界，走進我們的喜樂、悲傷、掙扎，甚至我們的罪過。

耶穌的一生見證了這個真理。為了開始公開傳道，耶穌接受了悔改的洗禮，這不是為了祂自己的罪 — 因為祂是無罪的 — 而是承擔我們所有人的罪。當祂步進水裏，祂將自己委身在罪惡的混亂和醜陋之中。隨即，聖神引領耶穌到曠野裏接受試探。

魔鬼要如何試探耶穌呢？— 就如他自亞當和厄娃墮落以來，用以引誘人類的一貫方法。當撒殫對耶穌說：「如果你是天主子」時，他就是在播下懷疑的種子，他試圖動搖耶穌對天父的信任來破壞耶穌作為天主子的身份。

魔鬼也是經常對我們施展這種伎倆：引誘我們單憑自我去掌控自己的生活、讓我們以為天主不愛我們，並對我們的痛苦漠視不理。然而，耶穌向我們顯明事實恰恰相反：天主親密接觸傷心的人，而最終祂的生命和愛將戰勝至悲慘苦難。在這個四旬期，天主作為我們的厄瑪奴耳、救主和朋友，期望可以更完全地走進我們的生命。祂要求我們更親近祂，在生命中學習徹底地信任祂（因為祂比我們更珍惜我們的生命），並在認識祂的過程中，或許我們明白到自己作為天主子女的身份。

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. 在這個四旬期，我有什麼方法可以更接近耶穌，並用我生命的顧慮更充分地信靠他？
3. 我如何見證天主臨在我生命中的真理？

基督的三重誘惑 by Michael Pacher, circa 1481. 圖片來源: Uoaei1 / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0



結束禱文

慈愛的天父，我們感謝祢深深愛著我們。請幫助我們尋找抵抗所有誘惑的力量。藉聖神的德能，透過祢的聖子耶穌基督的啟示，願我們能更深入地體會到我們是祢所鍾愛的兒女。



四旬期第二主日

開始禱文

可愛的耶穌，我們感謝祢在這個四旬期賜予的禮物。當我們現在停下來聆聽祢在這段福音經文和反思中對我們所說的話，願我們認識到祢醫治和改變我們的力量，並願我們得到所需要的恩典，以心神以真理朝拜祢。

瑪竇福音（17:1-9）

六天以後，耶穌帶着伯多祿，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：他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，我們在這裏真好！你若願意，我就在這裏張搭三個帳棚：一個為你，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」他還在說話的時候，忽有一片光耀的雲彩遮蔽了他們，並且雲中有聲音說：

「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。耶穌遂前來，撫摩他們說：「起來，不要害怕！」他們舉目一看，任誰都不見了，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：「非等人子由死者中復活，你們不要將所見的告訴任何人。」



福音反思

Daniel Ang 撰寫

「天主不願我們因為祂的肅然臨在而感到害怕，而是要我們在生命中迎接祂的全能和恩寵。」

當我們走向基督的受難和復活，我們在這裏看到了耶穌和宗徒們的生命中曾經出現過的一個深刻啟示。就如在祂之前的梅瑟和厄里亞，耶穌上了山。然而，在這次新的相遇中，與這兩位先祖和古代先知交談的，卻是天主自己以肉身顯現的那一位——藉著祂，天主的光榮和國度經已臨近了。甚至現在，耶穌仍然以祂作為天主愛子的光輝榮耀向我們啟示著天主應許的應驗。正如我們在尼西亞信經中宣稱的那樣：祂是「出自光明的光明」、「出自真天主的真天主」。天主的榮耀和大能在耶穌身上顯現，伴隨著天主的命令，要我們「聽從祂」、要專心事奉、接受並轉向祂——天主喜悅的那位。

就像最初的門徒一樣，在他們的光照與陰影下，我們同樣也被邀請舉心歸向天主，且要拋棄那些阻礙我們從耶穌裏看到天主的光榮和真理的事物；我們被邀請凝視著耶穌：在祂內，天主既有能量又獨特地關注著我們；我們被邀請將自己交託給天主的聖言和祂普照的真光，真光將天主的面容展現給我們，藉此也將我們呈現給自己。作為天主的子女，我們不應像看到耶穌顯聖容時戰戰兢兢的門徒那樣；天主不願我們因為祂的肅然臨在而感到害怕，而是要我們在生命中迎接祂的全能和恩寵；因為天主愛我們，時常向我們伸出援手，既在我們得到恩寵和感恩的時刻，亦在我們感到空虛或絕望的時候，祂也從不間斷地觸動著我們的生命。在這些與主相遇的時刻中，我們被邀請「站起來」，並望向基督，重新認識天主的光榮和全能。我們蒙召專心聆聽祂的聖言，並熱切期待祂在復活節時復活——藉著祂的光榮、以及我們的希望和生命終向將會完全地向普世啟示。

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. 耶穌曾否在我生命中空虛或絕望的時刻向我伸出援手，賜予恩典？
3. 我能怎樣鼓勵別人凝視在耶穌身上？

基督顯聖容 by Giovanni Bellini, c. 1480. 圖片來源: Lluís Ribes Mateu / Flickr, CC BY-NC 2.0



結束禱文

慈愛的天父，我們感謝祢深深愛著我們。請幫助我們攀上那神聖的高峰，與祢獨處。因聖神的德能，讓我們能反思祢的光榮，並時刻聽從祢的聖子耶穌基督。



四旬期第三主日

開始禱文

可愛的耶穌，我們感謝祢在這個四旬期賜予的禮物。當我們現在停下來聆聽祢在這段福音經文和反思中對我們所說的話，願我們認識到祢醫治和改變我們的力量，並願我們得到所需要的恩典，以心神以真理朝拜祢。

若望福音（4:5-30）

於是到了撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他兒子若瑟的莊田，在那裏有「雅各伯泉」。耶穌因行路疲倦，就順便坐在泉傍；那時，大約是第六時辰。有一個撒瑪黎雅婦人來汲水，耶穌向她說：「請給我點水喝！」那時，他的門徒已往城裏買食物去了。那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是個猶太人，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不相往來。耶穌回答她說：「若是你知道天主的恩賜，並知道向你說：給我水喝的人是誰，你或許早求了他，而他也早賜給了你活水。」那婦人問說：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？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，都曾喝過這井裏的水。」耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，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，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裏汲水。」耶穌向她說：「去，叫你的丈夫，再回這裏來。」那婦人回答說：「我沒有丈夫。」耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為你曾有過五個丈夫，而你現在所有的，也不是你的丈夫：你說的這話真對。」婦人向他說：「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，你相信我罷！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，因為救恩是出自猶太人。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。」耶穌向她說：「同你談話的我就是。」正在這時，他的門徒回來了，他們就驚奇他同一個婦人談話；但是沒有人問：「你要什麼？」或：「你同她談論什麼？」於是那婦人撇下自己的水罐，往城裏去向人說：「你們來看！有一個人說出了我所作過的一切事：莫非他就是默西亞嗎？」眾人從城裏出來，往他那裏去。



福音反思

Lewi Barakat 神父 撰寫

「我們若要活得自由，我們的信仰就必須植根於真理，我們的朝拜就必須植根於聖神。」

耶穌進入了一個撒瑪利亞人的小鎮。根據當時的習俗，那個地區的人與祂是不相往來的。然而，沒有什麼障礙能阻止耶穌前來尋找我們。默西亞 — 基督 — 已經來到，為尋找那些迷失者，也為拯救那些尋求者；我膽敢說，就「像我這樣的罪人」嗎？與天主的關係不再受領土、地點或種族的限制。超越一切的天主在地上行走，為使我們能夠發現通往天國的道路。在這個瞬息萬變的世界裡，人們很容易將他們原來固有的信仰和做法依附在一些文化（或次文化）的習俗上。人們在這些空間中尋求穩定和安全感。然而，正是這位自稱的智者告訴我們：你選擇哪條道路並不重要。那些否認自己生活墮落（害怕承認罪惡）的人，認為所有道路都是通往天堂，或是通往地獄。耶穌向我們表明：無論依附於任何文化模式，人們也同樣需要救恩！不論你是對本土的靈修重新感到著迷，還是鍾情於新興的網絡次文化，都無法承擔自我拯救的重任；唯有基督有此大能，且祂在十字架上完成了。

救恩是天主主動賜予我們的。真正的智慧來自天主。我們若要活得自由、讓真正的文化茁壯成長，我們的信仰就必須植根於真理，我們的朝拜就必須植根於那「自我啟示」的天主聖神。人類若要尋回與天主的正確關係，我們需要天主降生成為人的一聖子，並通過祂的人性帶領我們進入神性。正如聖亞大納削所說：「天主已經降生成人，為使人可以成為天主」 — 即使是在我們的軟弱中！同樣，聖奧斯定說：「祂以自己的力量塑造我們，以自己的脆弱尋找我們。」創造世界的、全能的天主，為了我們而勞累！耶穌坐在井邊，疲倦了，為使祂可以在那些令我們疲憊的時刻與我們相遇。這提醒了我們：「天主的懦弱也總比人堅強。」（格林多前書1:25）

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. 我如何讓耶穌在我「疲倦」中與我相遇？我用什麼方式設置障礙來拒絕祂？
3. 在我們現今的文化中，我怎樣才能鼓勵別人以心神和真理朝拜天主？

基督和撒瑪黎雅婦人 by Annibale Carracci, circa 1605. 圖片來源: Luís Ribes Mateu/Flickr, CC BY-NC 2.0



結束禱文

慈愛的天父，我們感謝祢深深愛著我們。祢居住在我們的心靈深處，求祢幫助我們從那裏湧到永生的水泉汲取活水。藉著聖神的德能，願我們以心神和真理朝拜祢，並見證祢的聖子耶穌基督的大能。



四旬期第四主日

開始禱文

可愛的耶穌，我們感謝祢在這個四旬期賜予的禮物。當我們現在停下來聆聽祢在這段福音經文和反思中對我們所說的話，願我們認識到祢醫治和改變我們的力量，並願我們得到所需要的恩典，以心神以真理朝拜祢。

若望福音 (9:14-38)

耶穌和泥開他眼睛的那天，正是安息日。於是，法利塞人又詰問他怎樣看見了。那人就向他們說：「他把泥放在我的眼上，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跡？」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。」可是，猶太人不肯相信他先是瞎子而後看見了，等到叫了復明者的父母來，問他們說：「這是你們的兒子麼？你們說他生來就瞎眼麼？怎麼他現在竟看見了呢？」他的父母答覆說：「我們知道這是我們的兒子，也生來就瞎。如今他究竟怎麼看見了，我們卻不知道；或者誰開了他的眼睛，我們也不知道。你們問他罷！他已經成年，會說自己的事了。」他的父母因為害怕猶太人，纔這樣說，因為猶太人早已議定：誰若承認耶穌是默西亞，就必被逐出會堂。為此，他的父母說：他已經成年，你們問罷！於是法利塞人再把那先前瞎眼的人叫過來，向他說：「歸光榮於天主罷！我們知道這人是個罪人。」那人回答說：「他是不是罪人，我不知道；有一件事我知道：我曾是個瞎子，現在我卻看見了。」他們又問他說：「他給你作了什麼？怎樣開了你的眼睛？」他回答說：「我已經告訴了你們，你們不聽；為什麼又願意聽呢？莫非你們也願意做他的門徒麼？」他們辱罵他說：「你去做他的門徒好了！我們是梅瑟的門徒。我們知道：天主曾給梅瑟說過話；至於這人，我們不知道他是從那裏來的。」那人回答說：「這真奇怪！你們不知道他是從那裏來的，他卻開了我的眼睛。我們都曉得天主不俯聽罪人，只俯聽那恭敬天主，並承行他旨意的人。自古以來從未聽說：有人開了生來就是瞎子的眼睛。這人若不是由天主來的，他什麼也不能作。」他們卻向他說：「你整個生於罪惡中，竟來教訓我們？」便把他趕出去了。耶穌聽說他們把他趕出去了，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！」他遂說道：「主，我信。」遂俯伏朝拜了耶穌。



福音反思

Mat De Sousa 撰寫

「天主貶抑自己，降生成人，為使祂的恩典能傳達給我們。」

當四旬期的旅程逐步走向主的受難，我們看到耶穌逐漸揭示祂作為默西亞的真實身份。在今天的福音中，耶穌通過醫治一個天生失明的人來顯示祂凌駕於自然的權威，從而清楚地宣示了祂就是默西亞。祂在安息日施行這神蹟，將自己置於人類之上，與天主並列，因為是天主自己制定了人在安息日中需要休息。

關於基督啟示的一切都是有意的，雖然我們被呼召去反思祂為什麼選擇向我們揭示祂的神性，但通過觀察祂如何成就，使我們獲益良多。

基督用祂的唾沫和泥巴做成粘土，把它放在瞎子的眼皮上。然後告訴那瞎子到史羅亞水池去清洗，那人就奇蹟地復明了。為什麼基督不直接地讓這人恢復視力呢？為什麼祂要用人的行動來實現祂的神蹟呢？

我們人類既是肉身的、也是靈性的存有；即化身的靈魂，通過物質事物與天主相遇。天主一直渴望撫慰我們靈性和肉身的生命，祂貶抑自己，降生成人，為使祂的恩典能傳達給我們。基督藉著使死者復活、治癒病人和平息風浪的過程中，我們見證了在祂的一生中如何給予人祝福。

然而，我們的主沒有在祂的死亡和復活的那時刻，終止了向這個物質世界中施予憐憫。事實上，通過教會的聖事，基督今天仍然繼續在施行了天主的恩典。祂曾允許若翰在約旦河用水為祂施洗，現在則以聖神在聖洗聖事中為我們施洗。祂曾餵飽了群眾，現在則每天於聖體聖事中滋養我們。祂曾請求天主寬恕那些將祂鞭打並釘在十字架上的人，現在就在修和聖事中寬恕了我們的罪過。

這個四旬期，讓我們像那瞎子一樣，積極地出去迎接基督，在祂的聖事中，接受祂傾注的恩典。

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. 在這個四旬期中，我可以採取什麼步驟在修和聖事及聖體聖事中與耶穌相遇？
3. 我什麼時候有勇氣宣認我相信耶穌有能力醫治或改變我？

基督治癒瞎子 by Gerardus Duyckinck, circa 1725–30. 圖片來源: Friends of the American Wing Fund, 2014/Public Domain



結束禱文

慈愛的天父，我們感謝祢深深愛著我們。祢使我們復明，為使我們能目睹祢在我們生命中的臨在。藉著聖神的德能，求賜我們信德的恩寵，好使我們能信靠並在人前明認祢的聖子耶穌基督。



四旬期第五主日

開始禱文

可愛的耶穌，我們感謝祢在這個四旬期賜予的禮物。當我們現在停下來聆聽祢在這段福音經文和反思中對我們所說的話，願我們認識到祢醫治和改變我們的力量，並願我們得到所需要的恩典，以心神以真理朝拜祢。

若望福音（11:20-45）

瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接他；瑪利亞仍坐在家裏。瑪爾大對耶穌說：「主你在這裏，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。」耶穌對她說：「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。」耶穌對她說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活着；凡活着而信從我的人，必永遠不死。你信麼？」她回答說：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」她說了這話，就去叫她的妹妹瑪利亞，偷偷地說：「師傅來了，他叫你。」瑪利亞一聽說，立時起身到耶穌那裏去了。那時，耶穌還沒有進村莊，仍在瑪爾大迎接他的地方。那些同瑪利亞在家，安慰她的猶太人，見她急忙起身出去，便跟着她，以為她往墳墓上去哭泣。當瑪利亞來到耶穌所在的地方，一看見他，就俯伏在他腳前，向他說：「主！若是你在這裏，我的兄弟決不會死！」耶穌看見她哭泣，還有同她一起來的猶太人也哭泣，便心神感傷，難過起來，遂說：「你們把他安放在那裏？」他們回答說：「主，你來，看罷！」耶穌流淚了。於是猶太人說：「看，他多麼愛他啊！」其中有些人說：「這個開了瞎子眼睛的，豈不能使這人不死麼？」耶穌心中又感傷起來，來到墳墓前。這墳墓是個洞穴，前面有一塊石頭堵着。耶穌說：「挪開這塊石頭！」死者的姐姐瑪爾大向他說：「主！已經臭了，因為已有四天了。」耶穌對她說：「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，好叫他們信是你派遣了我。」說完這話，便大聲喊說：「拉匝祿！出來罷！」死者便出來了，腳和手都纏着布條，面上還蒙着汗巾。耶穌向他們說：「解開他，讓他行走罷。」那些來到瑪利亞那裏的猶太人，一看到耶穌所行的事，就有許多人信了他。



福音反思

Anna Harrison 撰寫

「門徒認識到天主正是具備如此大能，能為我們帶來神奇而美妙的改變的那一位。」

「耶穌流淚了」— 聖經中最短的一節經文。這一次人性的經驗深刻地闡述了基督的道成肉身。基督深深地感到悲傷和痛苦。這段福音經文讓人想起了許多問題、感受和主題，掀動起人們對於「痛苦」這人生命題帶來的傷痛。為什麼會有死亡？為什麼要受苦？我們當中，許多人都會像瑪爾大一樣向耶穌質問：為什麼她親愛的兄弟必須死去？為什麼耶穌沒有阻止這事發生呢？

我們每個人都相當明白失去和痛苦所帶來的心痛。然而，在這裡，我們看到了一個真實、人性、而又神聖的典範。在面對「失去」的掙扎中，耶穌能夠同情人性的傷痛和困惑。基督— 本身就是天主— 沒有施展奇能抹去所有的悲傷，也沒有減輕這些痛苦，和消除它。相反地，祂藉此機會懷著謙卑交託和信賴的心，向天父祈求，讓門徒認識到天主正是具備如此大能，能為我們帶來神奇而美妙的改變的那一位。

我們無法保證當我們在憤怒或傷痛中質問天主時，祂一定會賜予我們所要求的。然而，我們可以反思這段經文，並了解到耶穌給了我們一份寶貴的雙重禮物：藉著知道基督與我們一起分擔和感受著我們的悲傷而獲得的安慰，以及我們要對天主交託和信任的明確召叫。無論結果如何，我們都可以放心，基督對天父旨意的信賴也是我們可以效法的，因為我們知道，在我們掙扎的時候，祂總是與我們同在。

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. 我相信天父的旨意嗎？在受苦的時候，我怎樣才能更完全地交託於祂？
3. 我怎樣才能向我所認識而正在受苦的人伸出二援手，並帶領他或她得到基督安慰的愛？

拉匝祿的復活 聖像畫 圖片來源: pxhere.com/Public Domain



結束禱文

慈愛的天父，我們感謝祢深深愛著我們。願我們能懷著信心宣認基督就是天主子的真理。藉著聖神的德能，幫助我們即使在黑暗的時刻仍然信靠祢，並藉著祢的聖子耶穌基督的愛而得轉化。



聖枝主日

開始禱文

可愛的耶穌，我們感謝祢在這個四旬期賜予的禮物。當我們現在停下來聆聽祢在這段福音經文和反思中對我們所說的話，願我們認識到祢醫治和改變我們的力量，並願我們得到所需要的恩典，以心神以真理朝拜祢。

瑪竇福音（27:33-54）

到了一個名叫哥耳哥達的地方，即稱為「髑髏」的地方，他們就拿苦艾調和的酒給他喝；他只嘗了嘗，卻不願意喝。他們把他釘在十字架上以後，就拈鬮分了他的衣服；然後坐在那裏看守他。在他的頭上安放了他的罪狀牌，寫着說：「這是耶穌，猶太人的君王。」當時與他一起被釘在十字架上的，還有兩個強盜：一個在右邊，一個在左邊。路過的人都搖頭辱罵他，說：「你這拆毀聖殿而三日內重建起來的，救你自己罷！如果你是天主子，從十字架上下來罷！」

司祭長和經師與長老們也同樣戲弄說：「他救了別人，卻救不了自己；他既是以色列君王：如今從十字架上下來罷！我們就信他。他信賴天主，天主如喜歡他，如今就該救他，因為他說過：我是天主子。」同他一起被釘在十字架上的強盜，也這樣譏誚他。從第六時辰起，直到第九時辰，遍地都黑暗了。約莫第九時辰，耶穌大聲喊說：「厄里、厄里，肋瑪撒巴黑塔尼！」就是說：「我的天主，我的天主！你為什麼捨棄了我？」站在那裏的人中，有幾個聽見了就说：「這人呼喚厄里亞呢！」他們中遂有一個立即跑去，拿了海綿，浸滿了醋，綁在蘆葦上，遞給他喝。其餘的人卻說：「等一等，我們看，是否厄里亞來救他！」耶穌又大喊一聲，遂交付了靈魂。看聖所的帳幔，從上到下分裂為二，大地震動，巖石崩裂，墳墓自開，許多長眠的聖者的身體復活了。在耶穌復活後，他們由墳墓出來，進入聖城，發顯給許多人。百夫長和同他一起看守耶穌的人，一見地動和所發生的事，就非常害怕說：「這人真是天主子！」



福音反思

Elizabeth Flynn, MCR 撰寫

「祂在十字架上的聖死，教導了我們該如何生活：甘願地交托給天主。」

「基督除了居住在苦難之中，還會在哪裡？」十三世紀意大利神秘主義者 — 福利尼奧的真福安琪 — 的這句話讓我們能以一種嶄新的方式去理解耶穌在十字架上那令人難以忘懷的呼喊：「我的天主，我的天主！你為什麼捨棄了我？」這句吶喊在我們每個人的內心深處也有著共鳴。誰不曾默默或在痛哭中喊過同樣的話？誰人沒有感受過被最親近的人拋棄或背叛的痛苦？當我們確切經歷著這種存在的生命中的黑暗時刻，今天的福音提醒我們要像耶穌那樣作出回應。

聖十字若望教導說，這就是耶穌體驗極度被遺棄的一刻。黑暗刺穿了祂受傷的人性的最深處，但祂正正就在這處在此痛苦中為我們每個人建造了一個家。因此，當我們經歷著自身的痛苦，感到被朋友、家人，甚至被天主拋棄的時候，被釘十字架上的基督就是我們的居所。凝視著架上的基督，我們知道我們的痛苦不再是毫無意義，藉此我們找到了慰藉和安息。這也是耶穌完成祂最偉大工程的時刻。當耶穌在淒苦中向天父呼求時，看似矛盾，祂實則是祂向天主表達了完全的信任，藉著恩典讓人性與天主修和並合一起來。然後耶穌心甘情願地捨棄了祂的生命，主動交付了祂的靈魂。

我們的生與死必須以基督為榜樣。祂在十字架上的聖死，教導了我們該如何生活：自願地交托給天主，選擇放棄對表面事實的依戀，並堅定地持守神聖的真理。通過這種方式，我們任由十字聖架的改造力量在我們內心生根發芽。無論我們承受著什麼苦難，我們也確信基督必住在其中，使我們與祂結合。

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. 我怎樣才能夠更堅定地持守神聖的真理？我需要拋棄哪些「表面的」事實方可做到？
3. 我如何見證耶穌是天主之子的真理？如果我不這樣做，我該如何開始？

描繪十字架上的耶穌的彩繪玻璃 圖片來源: pxhere.com/Public Domain



結束禱文

慈愛的天父，我們感謝祢深愛著我們。願我們能懷著信心宣認基督就是天主子的真理。藉著聖神的德能，幫助我們即使在黑暗的時刻仍然信靠祢，並藉著祢的聖子耶穌基督的愛而得轉化。



復活主日

開始祈禱

可愛的耶穌，我們感謝祢在這個四旬期賜予的禮物。當我們現在停下來聆聽祢在這段福音經文和反思中對我們所說的話，願我們認識到祢醫治和改變我們的力量，並願我們得到所需要的恩典，以心神以真理朝拜祢。

若望福音 (20:1-9)

一週的第一天，清晨，天還黑的時候，瑪利亞瑪達肋納來到墳墓那裏，看見石頭已從墓門挪開了。於是她跑去見西滿伯多祿和耶穌所愛的那另一個門徒，對他們說：「有人從墳墓中把主搬走了，我們不知道他們把他放在那裏了。」伯多祿便和那另一個門徒出來，往墳墓那裏去了。兩人一起跑，但那另一個門徒比伯多祿跑得快，先來到了墳墓那裏。他俯身看見了放着的殮布，卻沒有進去。隨着他的西滿伯多祿也來到了，進了墳墓，看見了放着的殮布，也看見耶穌頭上的那塊汗巾，不同殮布放在一起，而另在一處捲着。那時，先來到墳墓的那個門徒，也進去了，一看見就相信了。這是因為他們還不明白，耶穌必須從死者中復活的那段聖經。

福音反思

Richard Umbers 主教 撰寫

「幸得福音，我們在耶穌內看到了我們是誰，及我們要蒙召成為怎樣的人。」

瑪利亞渴望見到耶穌，但無力實現。祂死了，也被埋葬了。天主卻做了一個偉大的創舉 — 她發現那石頭已經被移動，墳墓空了。基督造就了她的心並讓她充滿對真理的渴望，並開始引導她滿足那份渴求。瑪利亞的發現解開了伯多祿和西滿的疑惑，直到這一刻他們才恍然大悟。耶穌不在這裡，因為祂正如預言般復活了。

天主相信人類。天主創造了我們，卻沒有在我們犯罪時把我們遺棄，見死不救。相反，天主來尋找我們，與我們成為一體，並通過祂自己的死...和光榮的復活，把我們從罪和罪的工價中贖回。先知所宣告的都應驗了。「在黑暗中行走的百姓，看見了一道皓光」（依 9:2）。

「凡是相信的，必會看見：他們的整個塵世旅程獲得光照，因為這光來自復活的基督，永不墜落的晨星」。通諭《信德之光》 1

不是所有人都會相信。他們會停留於瑪利亞最初的困惑中，並堅持認為「他們」已經把主從墳墓裡搬走了，我們不知道他們把他放在哪裡了。「他們」在永無止境的夜晚遵循一些無法獲得或實現的事情。

「信德被理解為在沒有光的時刻，任由盲目的情感所驅使，在黑暗中所作的跳躍；信德也被視為主觀的光，或許能夠溫暖心靈，帶來安慰，但我們不能對人說這光是客觀和可共享的，能指點迷津。」通諭《信德之光》 2

幸得福音，我們在耶穌內看到了我們是誰，及我們要蒙召成為怎樣的人。我們看到什麼引領我們的生命，什麼意味著永恆的死亡。信仰是來自天主的光，來自於與生活的天主的相遇，祂賜給我們這超自然的禮物。

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.我是否充滿著對真理的渴求？我怎樣才能更進一步走近耶穌，好讓我能明白我要蒙召成為怎樣的人？
- 3.我將如何在這個復活節見證耶穌復活的喜樂？

在基督空墓中的聖若望和聖伯多祿 by Giovanni Francesco Romanelli, circa 1641. 圖片來源: Wikemida Commons/Public Domain



結束禱文

慈愛的天父，我們感謝祢深深愛著我們。願我們永遠不會在需要時厭倦於投奔向祢。藉著聖神的德能，願我們能充滿喜樂，並堅決地相信祢的聖子耶穌基督的復活。

十字架苦路

若望保祿二世所撰寫的默想和祈禱經文

在宣佈每一處個後，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

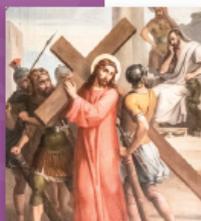


「你說的是，我是君王。我為此而生，我也為此而來到世界上，為給真理作證：凡屬於真理的，必聽從我的聲音」比拉多回答說：「真理是什麼？」耶穌，永生天主之子，世界的救主，被判處死在十字架上。世紀以來，真理的否定衍生了痛苦和死亡。

禱文：主耶穌基督，祢接受了一個不公義的審判。求祢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祢。

天主經，聖母經，聖三光

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耻辱的死亡，是給最低下階層，在此成為關鍵（鑰匙）。從此，這把鑰匙為人類開啓天主最深奧秘的大門。

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祢。

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，祢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。求祢賜給我們聖神的德能，讓我們和祢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祢獻上永遠的頌讚和愛。

天主經，聖母經，聖三光榮經

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祢的聖子耶穌。

天主經，聖母經，聖三光榮經

第五處: 基勒納人西滿負擔耶穌的十字架

我們可以想像西門很不情願，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，祢給了基勒納人的西門背負十字架的尊嚴。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祢的見證，祢是永生永王。

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，祢接受了一個女人無私的愛的舉動，並授予以後世代以祢容貌之名紀念她。願藉著我們和所有後人的善工，使我們更像祢，並在世上反映祢無限的愛。耶穌啊，父的光榮，願讚頌和榮耀永歸於祢。

天主經，聖母經，聖三光

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，人類罪過的重擔讓祢跌倒，但是祢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，這樣我們就可以把祢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祢。

天主經，聖母經，聖三光榮經



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，祢來到這個世界，造訪所有等待救恩的人。求祢賜予我們這一代人覺察祢來訪的時刻，並分享祢救贖的果實。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，願祢永受尊崇和讚美。

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，藉著祢在十字架下的羞辱，祢向世人揭示了救贖的代價。請祢賜這世代的人信德之光，這樣，當他們認識到祢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，願祢永受尊崇和光榮。

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，祢以至高無上的奉獻，為了我們的救恩而接受十字架上的死亡，求祢讓我們和所有世人分擔祢在十字架上的犧牲，而我們的所是和我們所做的也成為我們自願和有意識地參與祢救恩行動。耶穌啊，司祭和犧牲者，願尊崇敬和榮耀永歸於祢。

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-在十字架的樹上從地下舉起基督身體的重量，以抵消原罪的重量；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，請用祢的愛充滿我們的心，使我們可以在祢的十字架上看到我們救贖的標記，並且被祢的傷口所牽引，使我們可以與祢同生同死，祢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23：34）。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；而祂需要在此刻將憫憫傾注到世上。

禱文：主耶穌基督，在祢痛苦的時刻，祢並沒有對人類的命運漠不關心，祢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憫憫。願祢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祢死亡的果實。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祢。

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祢的母親的懷抱裡。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，使我們像祢一樣，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

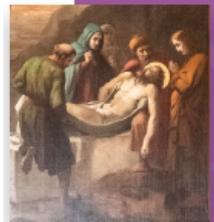


第十四處: 耶穌被埋葬

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，天父把祢從死亡的黑暗光榮地引領到新生命的光中。求祢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，祢的臨在，既隱秘和凱旋，充滿了世界歷史中，願尊崇和榮耀永歸於祢。

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：除我之外，你不可有別的神

正面價值：敬畏上主

我如何安排自己生命的主次順序？我是否以天主為首，並全心全意地愛祂，還是讓其他事或人凌駕在祂之上？我有每天祈禱嗎？我會打開心扉，接受並公開宣認基督和祂的教會的教訓？還是對比較難遵守的教導抗拒或視而不見，得過且過？我有經常領受聖體（至少每年復活期間）並預先好好準備才領受聖體呢？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，而且向神父坦白地說出我的罪過？我參與過任何異端，撒旦或迷信的活動嗎？我有避免參與那些讓我會陷於罪惡的活動和場合嗎？

II 不可妄呼上主你天主的名

正面價值：尊重天主的事

我對天主、祂的聖名、神職人員和聖物懷有敬意嗎？我有不虔敬地使用主的名（天主，耶穌基督，是聖神...），或瑪利亞或聖人的名字嗎？我有故意對天主懷有仇恨和埋怨嗎？我曾詛咒或希望邪惡降臨在他人身上嗎？我有發虛誓或違反誓言嗎？

III 當守瞻禮主日

正面價值：欽崇天主

我是否以欽崇天主為先？星期天是不是我休息、祈禱和奉獻給家人的一天，而如無必要我會避免在當日工作和購物呢？我有在沒有重要理由的情況下，在主日或在當守瞻禮日（在澳洲：12月25日和 8月15日）錯過彌撒嗎？我是否會嘗試參與整台彌撒，並在彌撒中嘗試全情投入與天主、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）禁食並作補贖嗎？我有在領聖體前一小時守齋嗎？

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？我有恰當地關顧我的配偶、孩子、兄弟姐妹或其他家庭？我忽略了老人，病人或孤獨者嗎？我有盡力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？我以適當的方法愛他人並寬恕傷害我的人？還是我懷有仇恨，怨恨或偏見？我有故意傷害他人的身體，情感或名譽嗎？我有妥善照顧自己的身體、情緒、和心靈健康嗎？我有濫用酒精或藥物或在這些物質的影響下駕駛嗎？我會魯莽行事嗎？我曾墮胎或協助他人墮胎嗎？

VI 毋行邪淫

正面價值：尊重性和肉體

我有珍視自己的肉體，和忠於自己的生活狀況（無論是已婚、已訂婚或單身）嗎？我會打情罵俏嗎？我有放蕩或不貞正的行為嗎？我有尊重自己的婚姻/家庭，並支持他人的家庭生活嗎？我曾有婚外性行為嗎？我有用粗言穢語或講下流的笑話嗎？我曾使用或鼓勵他人使用避孕藥或絕育嗎？我有看色情雜誌、電影或網站嗎？

VII 毋偷盜

正面價值：珍惜地上的產物

我有珍視大地和人力的產物，並努力改善這個世界嗎？我有和有需要的人分享，慷慨捐助慈善機構和捐獻教會的物質所需嗎？我曾盜竊，盜版或損壞了他人的財產嗎？我有沒有欺騙或欠他人公平的賠償？我會沉溺賭博或揮霍錢財嗎？我是否公平地對待我的僱主和僱員和依法處理我的稅務？

VIII 毋妄證

正面價值：崇尚真理

我有盡心認識、宣講和活出真理嗎？還是撒謊，誇大其詞或作虛誓？我有說人閒話，或在沒有充分理由的情況下泄露秘密嗎？我有破壞他人的聲譽或對他人受到不公正批評時置身事外嗎？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/人

正面價值：對人的敬畏

我尊敬別人的身體和生活狀況嗎？我有謹守自己的感官、想像力和記憶嗎？還是我對他人抱有淫欲或歪念呢？我嫉妬他人的能力、才華、美麗、友誼或成就嗎？我會嘲笑、羞辱或操縱其他人嗎？我是否鼓勵他人度聖善的生活？還是鼓勵他們犯罪或錯誤地協助他們這樣做？

X 毋貪他人財物

正面價值：尊崇更高層次的東西

我將人生更高的東西放在生命的第一位，還屬消費文化裏的唯物主義者？我會過分依戀物質的東西，或者羨慕別人擁有的嗎？我對天地萬物懷有敬意嗎，還是我在不必要的情況下破壞了生態？對於他人的財產，我會有非分之想或曾有偷竊、毀滅或破壞的念頭？我信靠天主的眷顧，還是忘記天主的恩惠呢？

「上主富於仁慈寬恕，極其慈悲，遲於發怒。他決不會常常責問，也決不會世世憤恨。」

(詠103:8)



更新團體禱文

願天主父受讚美，祢以無限的愛，派遣了祢的獨生子耶穌基督，使我們獲得豐盛的生命。

懇求祢藉著聖神的德能，更新我們天主教華人牧靈團體。

願他人能夠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。

懇求祢賜給我們信，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！



© Catholic Archdiocese of Sydney
Polding Centre, 133 Liverpool Street, Sydney 2000
Tel: (02) 9390 5100 • Website: www.gomakedisciples.org.au