

诗篇 1:1-3

凡不随从恶人的计谋，不参与讥讽者的席位，而专心爱慕上主法律的，
像昼夜默思上主诫命的，这样的人才是有福的！他像植在溪畔的树，准时结果，枝叶不枯，
所作所为，随心所欲。

被圣言 更新

2022 年四旬期反思 | 丙年



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，哪些方面可以改进。请提供您宝贵的意见。



请扫描我

one.org.sg/feedback

目录



- <第 6 页> 四旬期序言
- <第 7 页> 这本册子的目的
- <第 7 页> 如何使用这本册子
- <第 9 页> 引导小组反思
- <第 11 页> 四旬期主日(丙年)
- <第 12 页> 四旬期第一主日
- <第 19 页> 四旬期第二主日
- <第 27 页> 四旬期第三主日
- <第 34 页> 四旬期第四主日
- <第 41 页> 四旬期第五主日
- <第 49 页> 苦难/圣枝主日
- <第 58 页> 附录 — 活动
- <第 76 页> 致谢



2022年四旬期序言



主内亲爱的弟兄姐妹们，

我们都经历过这场大流行的混乱。限制措施放松后收紧，再后来又放松。这在某种程度上，是我们生活的缩影。这一天我们增强与主的关系，隔天我们却回到谷底。这一天我们乘风破浪，隔天我们在自己认为已经征服的海水中淹没。当我们与罪恶斗争，罪恶抵制我们所作的根除时，我们失去获得的胜利，也失去获得的自由。

四旬期再次为我们提供一个安慰的时刻。这节期提醒我们风暴定会过去，为此我们应该学会卸下它，因为我们走向天国居所的路上不需要它。别徘徊于我们自己不断改变的承诺，而忽略我们已经决定要做的事，即专注于我们上主祂那不断的召唤，以及祂对我们永不改变的爱。

在这四旬期间，你们要留意上主藉着圣言所赐予的，以及那来自圣言的力量。愿你的世界和挣扎，因天主的圣言得以更新。我希望你在这节期，尽你最大的努力和其他人一起度过这段旅程，最好是和一个团体一起前行。耶稣不是来到这个世界独自一人，也并不在这世上独自前行。让圣言改变你，使你成为耶稣所希望的那样。

在你充满活力和毅力地开始这四旬期的时候，愿天主赐福于你。

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。它也适合用于个人反省。

- 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場所。
- 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

这部分是为个人的反思而设，也为不同的群体设置反思的分享题目。选择适合你的小组的“补充题目”。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以实际行动作出回应。

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，该舍弃自己，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。



被圣言 更新

四旬期主日
(丙年)



四旬期主日(丙年)

被圣言更新

周	读经	主题
四旬期第一主日	申 26:4-10; 罗 10:8-13; 路 4:1-13 ;	圣言通往生命
四旬期第二主日	创 15:5-12, 17-18; 斐 3:17-4:1; 路 9:28-36	被圣言改变
四旬期第三主日	出 3:1-8, 13-15; 格前 10:1-6, 10-12; 路 13:1-9	圣言带来皈依
四旬期第四主日	苏 5:9-12; 格后 5:17-21; 路 15:1-3, 11-32	在圣言中生活
四旬期第五主日	依 43:16-21; 斐 3:8-14; 若 8:1-11	扎根于圣言
苦难/圣枝主日	路 19:28-40 依 50:4-7; 斐 2:6-11; 路 22:14-23:56	迈向生活圣言的朝圣之旅

四旬期第一主日



圣言 通往生命

开始祈祷

全能的天主，祢邀请我们改变自己的生活，更新信仰，振兴团体，并与祢建立更美好的关系。祢通过梅瑟将律法传给祢的选民，并通过教会给了我们这蒙福的四旬期，来帮助和引领我们。愿祢的律法永留我们心中，祢的圣言带领我们进入永生。我们通过耶稣基督和圣神祈求祢。阿们。





读经一：申命纪 26:4-10

申命纪是一本引人入胜且重要的圣经书卷。它的名称源于两个希腊词； *deuteros*：意思是第二， *nomos*：意思是律法。第二律法。今天的经文指示了七七节的庆祝，以色列人奉命将所收获的初熟之物献给天主。他们获得指示，要在献祭的同时回忆天主的拯救行动。第5节提到漂泊的阿兰人，很可能是指雅各伯；他的后代在埃及沦为奴隶。然而，我们的天父听到了他们的哀号，将他们从奴役中解放出来，让他们在“流奶流蜜”的应许之地重新生活。奉献初熟之物是为了提醒以色列人，他们所占有的土地、享用的产物，及至他们的生命，都是上主的恩赐。他们必须为此而感恩，且应不断地依靠上主的信实。

读经二：罗马书 10:8-13

从梅瑟的律法及它在申命纪的更新，我们转向耶稣基督所建立的新命令。这是圣保禄给罗马教会书信的主题中心。圣保禄相信梅瑟律法是他在历史的时刻中给希伯来人的一套规则和仪式。任何人都不能机械式地跟从这些仪式和教义来获得救赎。我们所需要做的，是确保律法的精神铭刻在我们心灵和理智。我们需要宣扬对耶稣基督拯救大能的信仰，来彰显这个刻印。通过信赖和依靠耶稣基督，与我们的天父重建关系的这个应许，现已不限于特定的族群、特定的历史时期，而是属于所有人，直到永远。

福音：路加福音 4:1-13

四旬期第一主日的福音一贯是回想耶稣在荒野中四十天的历程。荒野象征我们从尘世抽离，与天父共度时光，以及摆脱任何会使我们远离祂的干扰。

我们通常会避免任何相似荒野的东西。沉默、空虚、孤独、不舒适和无网络——这些都是我们要避免的。然而，教会受到耶稣身处荒野的启发，而有遵守四旬期的传统。我们受邀去祈祷和补赎，面对自己的试探，净炼自己对天父的专一与忠诚。





想一想

诱惑的定义是什么？诱惑是被看似美好的事物所吸引，我们没有它但想拥有它。这有些令人惊讶。许多人可能将诱惑解释或定义为对坏事物的渴望。然而我们所面对的诱惑，其实大多数是相对好的事。一种食物，与某人的亲密关系，有权威的地位，或可能是一辆新车或一只手机。然而，我们所渴望的食物可能对我们的健康不利，那亲密的关系可能使我们背叛自己对配偶的承诺，我们所渴望的权力可能不是出于服务之心，而是为了自己，我们可能不需要新车或电话，因为我们现有的还很好。

在今天的福音中，耶稣在荒野中被魔鬼试探。魔鬼向祂提出了三个看似很好的建议。耶稣被试探去将石头变成饼，让自己拥有世上的一切权势，最后是去展示祂的权威。我们可能会想，为什么不呢？难道耶稣不应该使用祂的权势？把石头变成饼能轻易养活世界上所有饥饿的人，为自己获取一切权势可以阻止那些暴力和腐败的领袖，如果祂公开展示自己的权威，人们就会相信祂。

耶稣被圣神引到荒野里，为的是让我们学会分辨什么是真正好，什么只是表面好，甚至是虚假的。

在荒野中，耶稣寻求辨识和聆听通往生命的天主圣言。这是我们必须忠于的圣言。四旬期是我们辨识和聆听天主圣言的时候。只有这样，我们才能找到生命。



反思

个人反思与分享题目

花点时间思考以下的问题，然后在小组中分享。

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。

我即将开始四旬期之旅，天主圣言曾给了我人生的方向：

天主圣言曾如何在你的生活中引领着你？

补充题目

你可以根据自己的情况，用以下任何一个问题来进行反思。

为基督徒小团体

作为基督徒小团体，我们经常遇到哪些试探？

日常的三餐和琐事是否使我们无法参与团体会议？

这个四旬期，我们该如何增强彼此的信任和对天主的信靠？

为教会团体组织

作为教会团体组织的领袖和成员，我们面临哪些试探？

四旬期是更新和强化的时期；在我们的教会团体组织中，我们该如何抗拒哪些持续不断的诱惑？

为家庭

申命纪和圣保禄呼吁我们超越那种刻板遵行律法的状态。我们的家庭生活能如何以天主圣言为中心？

我们是否一家人一起读天主圣言？

天主圣言是否引领我们说出带来生命的话？

习得

在信仰与世俗之间，天主圣言是我脚前的明灯，它引领我进入丰盛的生命。

你的行动

列出生活中的10个困难和10个挑战。为各个困难和挑战找出相应的经文。问你自己，这些经文是否能指引或安慰你，使你继续自己的朝圣之旅，向天国迈进。

结束祈祷

仁爱慈悲的天父，圣神带领耶稣进入荒野，耶稣在当时的境况中与魔鬼对抗。耶稣坚决地以圣言面对试探。魔鬼无法战胜耶稣，因为圣言给了祂生命。这是我们所要效仿的好榜样。圣言肯定有赋予生命的能力。在这个四旬期，愿我们更加致力于在生活中作祢圣子耶稣的门徒，在面对生活状况时转向天主圣言。我们通过同一的主耶稣基督祈求祢。阿们。



圣言 通往生命





四旬期第二主日

被圣言 改变

开始祈祷

天父，祢恩赐我们圣言，我们要赞美称颂祢。因着祢赐给我们的应许，我们可以在耶稣基督的荣耀中复活。在我们步入四旬期第二周时，愿祢的圣言继续帮助和保守我们，好让我们的心神专注于祢，并在祢内得到更新。我们这样祈求，因主耶稣基督的圣名。阿们。



读经一：创世纪15:5-12,17-18

在这段经文中，天父向亚巴郎许下诺言，首先应许他后裔昌盛（15:5），以及最后许诺赐予他后裔土地（15:18）。这是以色列人所寄望的两个许诺。

天主只要求亚巴郎和他的后裔信从祂，来回应祂的许诺。第6节，天主因亚巴郎相信了祂而视他为正义。亚巴郎与天主的密切关系，在新约圣经中一直被视为基督徒信德的榜样。

这些许诺以一个仪式做结束。在这个仪式中，走在动物两半之间的人承诺履行诺言，否则他就会面临和这些动物相同的命运（耶 34:18）。这象征着天主与亚巴郎立定盟约。

读经二：斐理伯书3:17-4:1

圣保禄在经文的开始就恳求他的读者效仿他，进而效法基督（得前1:6）。他意识到并非每个人都能坚持活出肖似基督的生命，而且有许多人经已堕落，“表现得像是十字架上基督的敌人”。为此他感到悲伤。

在圣保禄写这封信的时候，基督徒不论是在割损礼或食物的规戒方面都已不再受犹太法律约束。然而，他知道仍有一些基督徒团体坚持遵守这些律法，这在基督徒之间带来分歧：因遵守律法和实践规戒得救，还是因信德而得救。

他在信中继续提醒读者，他们是天上的公民，而不是地上的公民，他们有一位救主，会来改变他们并带他们回去——使他们在祂的荣耀中焕然一新。

福音：路加福音9:28-36

路加福音在耶稣显圣容的叙述中，形容耶稣面容的转变与梅瑟在西乃山与天主相遇时的发光面容相似（出34:29）。然而路加对耶稣的衣服描述，则与他所描述的天使形象相似（路24:4，宗1:10）。这强调耶稣的转变不仅是因为与天主相遇，而是耶稣本身就是神圣光耀的源头。在第32节，当门徒“看见祂的光耀”，证实了这一点。

梅瑟和厄里亚的出现，让我们注意到他们是旧约中“律法和先知”的开启者，而圣经最终将在耶稣内获得成全。第35节，天主的声音与祂在耶稣受洗时所说的话相呼应。（路加福音3:22）不过，这里的信息是针对门徒而说，强调耶稣与天父之间的关系，同时呼召他们顺从耶稣。



想一想

显圣容的主题贯穿本周的所有三篇读经，与今年的四旬期主题“被圣言更新”吻合。在读经一中，亚巴郎与天父之间的关系通过天主所赐予的圣言而改变。这也是天主与人之间盟约更新的开始，我们与天主的关系发生了重大变化。在读经二中，圣保禄极力提醒我们，我们只是这尘世的过客，当时间一到，耶稣基督会亲自更新我们“卑贱”的身躯有如“祂荣耀身体的复制”。正如天父如何让门徒们在福音中见证耶稣荣耀的神性一样，圣保禄肯定地宣称，我们必因着基督的权能，得以进入祂的荣耀。

如果我们再仔细阅读每一篇读经，我们还会看到另一个主题贯穿其中-在信德中顺服。天父要求亚巴郎相信祂，祂顺服了。圣保禄劝勉我们效法亚巴郎，在上主面前要有信德，站稳脚步，这样我们就会得到赏报。在显圣容的叙述中，天主父吩咐门徒“你们要听从祂。”在那一刻，天主除去耶稣人性的面纱，让门徒们看见在祂内的神性，使他们的信德更新。

天主圣言是充满力量和生命的。只要我们接受圣言，让圣言指示，引导和更新我们的生命，天主的应许必会实现，祂只需要我们对祂有信德，并坚定地遵从基督耶稣在圣言中所启示的一切。

反思

个人反思与分享题目

花点时间思考以下的问题，然后在小组中分享。

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。

人顺从天主圣言的时候，生活将发生变化。他再也不同了。你的生命中的哪些方面，能有这样的改变？

补充题目

你可以根据自己情况，用以下任何一个问题来进行反思。

为基督徒小团体

我们如何不断地让圣言更新自己的团体？

我们团体的哪些领域需要更新？

为教会团体组织

教会团体若不以信德顺服天主圣言，就不可能发生转变。在这四旬期，你的团体会选择遵从哪些圣言呢？

团体如何让成员了解天主圣言中的律法和先知？

为家庭

哪个家人使你敬仰，因为他/她的生活因天主圣言而有了改变？

你会效法这位家人吗？

家庭如何更新彼此的关系？

习得

持守天主的应许，在圣言的引领中被改变。

你的行动

审查自己，看看今天的经文是否能帮助你面对困难与挑战。



被圣言 改变

结束祈祷

天父，我们感谢祢应许了在基督内的新生命。我们感谢祢恩赐我们祢的圣子作为圣言，引领我们在尘世的朝圣之旅。天父，只要我们专注于祢的圣言，我们的生活就能得到改变，就能光荣祢。在这个四旬期，愿我们蒙受祢的恩宠，敞开心扉，更新我们的信德。我们这样祈求，因主耶稣基督的圣名。阿们。





四旬期第三主日

圣言

带来皈依

开始祈祷

天父，祢的圣言是神灵与生命。它能穿透我们最深层的思维，指向最真实、由祢所造的自我。我们即将反思的圣言，是祢的恩赐和祢爱我们的标记。在祢恩赐的反思和祈祷时刻，我们因祢的圣言所获得的皈依，赞美和光荣祢。因我们的主基督，祢的永恒圣言。阿们。



读经一：出谷纪3:1-8,13-15

天父揭示祂圣名的时刻，也是以色列历史上最耐人寻味和关键的时刻。祂在这时刻召叫那拯救以色列民脱离埃及的人，因为遭受苦难的以色列民向上主发出了悲痛的呼号。

被火焚烧却没被烧毁的荆棘丛，是个“奇怪”但十分重要的一幕，因为不平凡的天主在平凡的事物中彰显了自己。天父揭示的名字（雅威，YHWH）是那么的非比寻常，意思是“我是自有者”（根据出谷纪的经文）。有些学者译为“我是为你而在者”（‘I am the One who will be there for you’）。在揭示了自己后，天父派遣梅瑟执行任务，去向属于祂的子民说明天主是谁，和祂将如何为他们行事。

读经二：格林多前书10:1-6, 10-12

以色列人视天主为理所当然，与天主的关系趋于自满。他们开始觉得自己理当得到救援和饱足，若不如他们所愿，便加以抱怨。即便是天父赐下了玛纳和鸽子，白天以云柱、黑夜以火柱护航，以及从石头中涌出食水。

当事情不顺他们意时，他们抱怨或自行其道，如制造并崇拜金牛。他们抱怨的举动显示他们自认能做得更好，能更好的生活，天主的明智在他们眼里并非智慧。这种自负一直是失败的前奏。

福音：路加福音13:1-9

耶稣给群众说了一番重话，提醒他们不该在信德上自满。我们应该努力通过悔改来加强信德。先有骄傲而后自满，先是谦逊而后悔改。我们谦卑的心会获得天主的喜悦，因为我们的思想转向祂(希腊词*metanoia*，即悔改、皈依，字面意为转变我们的思想)，我们的心也为主预留位置。

为何天父心中总牵挂着我们，用多一年的时间为无花果树施肥。天主作为园丁，会进入我们心灵的更深处，滋养我们的心灵。

是骄傲的满足感，使我们的眼里充满自我，不再仰望上主的恩宠与仁慈。然而通过谦卑的痛悔，我们将有意识地信赖天主我们的园丁，祂会照顾我们的灵魂。

想一想

名称代表我们的存在。

这是什么意思？有人问“你是谁？”时，我们本能的回答自己的名字。除了我们的名字，我们是否知道我们真正是谁。是我们的行为、习惯、价值、成就、职业、关系界定了我们？或者是我们的名字反映我们存在的核心和身份？

天父的名字“我是”标志了祂的存有，意即祂是生活的天主，不只是历史上的，而是现在与未来的。祂是永恒的“我是”，所以祂永远与我们同在，祂就是“当下”。

我们如何回应天父的爱？我们是否因着自满，挑剔地选择回应天主的时机？或自负地回应我们不需要祂或祂爱的方式？

今天的读经邀请我们改变心灵（悔改，转变心意）并在谦逊中，空虚自己心中骄傲的自我意识。让“园丁”深刻掘入我们的心灵并植入怜悯和更新的爱情种子。四旬期可以是一个富有意义的、悔改的节期，让我们的心转向并回归天父，在我们的心为祂预留位子。唯有这样，四旬期才能真正成为我们的春天，成为一个由圣言带来皈依的节期，带领我们奔向更新并充满恩典的生命。

反思

个人反思与分享题目

花点时间思考以下的问题，然后在小组中分享。

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。

天父承诺给予我们圆满的生命。只要我允许祂的圣言在思想和心灵上改变我自己，这就可以实现。我曾如何回应这个邀请？

补充题目

你可以根据自己情况，用以下任何一个问题来进行反思。

为基督徒小团体

我们在团体中形成了什么常态，致使我们不再需要皈依？

我们团体生活中的哪个领域需要我们作出皈依，为使团体与耶稣基督更加合一？

作为一个团体，我们怎样才能彼此鼓励悔改，并在心中为天主腾出空间？

为教会组织团体

我们如何让天主临于我们事工的会议和活动？

我们是否让天父通过祂的圣言引导并指明前进的方向，就如云柱和火柱引导了以色列子民穿过旷野？

为家庭

我是否有颗相似“园丁”的怜悯之心，给家人多“一年”的时间来结出美德的果实？

天主圣言是不是我家人皈依的原因？

我是否为家人提供天主圣言吗？

习得

唯有谦卑的心才能为天父腾出空间，让祂向我们显示祂自己，让祂的智慧净化与领导我们。

你的行动

为那些你知道在生命中遭遇困难和挑战的人祈祷。

结束祈祷

天父，祢赐予我们圣言，让我们认识生命，也让我们通过行动接受圣言，活出祢所赐的生命。在这四旬期间，我们阅读圣言，愿祢的圣言在我们内实现祢所期望的皈依。愿我们通过祢圣言所活出的信仰，能激励他人的心皈依于祢；愿我们所经历的皈依，会使我们与祢更加亲近。我们这样祈祷，因我们的主基督。阿们。

圣言 带来皈依





我们需要您的

反馈

感谢您选用这本册子！它容易用吗？我们真想听您的意见。说说我们能怎样让您有更好的体验！



one.org.sg/feedback

四旬期第四主日

在圣言 中生活



开始祈祷

天父，感谢祢爱我们，我们是祢心爱的子女。祢赐给我们祢的独生子耶稣，作我们的保护者、领导者、救赎者和医治者；祢带领我们走向祢。当我们走过信仰的低谷和山脊时，我们祈求祢继续帮助我们认识到，祢的圣言在我们的生活中是多么鲜活，以及让我们开始体验到祢对我们奇迹般、无限的爱。天父，通过祢生活的圣言，我们开始了解祢复活、更新与和解的信息；这在四旬期非常重要。阿们。



读经一：若苏厄书 5:9-12

更新以色列人和天父之间盟约的时候到了。自从他们离开埃及以来，已经过了一代的人；割损礼的执行意味着新一代人可以庆祝逾越节，这是天主选民生活中的关键事件。逾越节的庆祝是洗礼的预兆，是肯定天父救恩的应许，也是天父与祂选民之间特殊关系的更新。祂与他们的盟约不会随着他们进入应许之地而结束，而是让他们继续过着圆满的生活。他们所拥有的一切都来自天父，祂非常渴望让祂的子女享受圆满的生命。随着以色列人从吃玛纳转向吃大地的出产，这象征人们在天父里过圆满生命的可能性，只要人们意识到这点并跟随祂，祂总会带领人们走向更美好的事物。

读经二：格林多后书 5:17-21

洗礼是在耶稣基督内生活的开始，摆脱束缚和奴役。这是天父希望全人类都有的、圆满完整的生活。耶稣基督收留我们，包括我们旧的、死的生活方式。祂医治，完善和提升我们，让我们与天父重新建立正确的关系。这是耶稣基督的修复与和解工作，从宗徒开始传递给所有相信祂的人。作为通过洗礼重新被造的“新受造物”，我们成为传递信息的代表，即天父深切渴望整个人类家庭在正确的关系中，得到修复，和解并深深地投入祂的怀抱中。

福音：路加福音 15:1-3, 11-32

荡子的比喻重点不是儿子，而是寻求重建家庭的父亲；家庭因小儿子的离开和大儿子的疏远而破碎。在这比喻里，耶稣彰显天父无条件的爱。出于爱，天父创造了自由的我们，赋予我们自由意志，并在我们迷失时向我们伸出援手，在我们回归时欢欣鼓舞。这两个儿子代表了与天主联系的两种不成熟方式：叛逆和幼稚的服从。这两种方式所展现的障碍，都可以通过怜悯的经验来克服。只有体验到

宽恕，认识到我们自己是无条件的被爱，这种爱远超我们的不幸或功劳，我们才能最终与天父建立真正孝顺和自由的关系，完整圆满地活出祂心爱孩子的身份。



想一想

里昂的圣依勒内写道：“*Gloria enim Dei vivens homo*”，意思是“天主的荣耀是人过着圆满的生命”。这就是天父对我们的希望：按照祂的愿景圆满的活着。这意味着我们需要知道祂对我们的渴望。天父渴望所有受造物都与祂和他人保持正确的关系。从以色列人开始，祂的救赎计划以一个明确的信息展开——我们作为受造物需要承认并接受祂对我们生命的主权。这意味着我们只有通过耶稣基督才能获得最圆满的生命，祂带我们进入一个与圣父和圣神合而为一的生命。若非如此，我们离天父希望我们拥有的生命相去甚远。

我们在熟悉的荡子的比喻中看到这一点。叛逆的小儿子选择从父亲那里要求继承的份额，那等于是希望他父亲死。因为根据犹太人的习俗，要求继承的份额，是要求一个人生命的一部分。他也选择按照世俗的方式生活，远离父亲的爱，即选择死亡而不是生命。另一方面，大儿子即使留在家里，也没有在父亲的爱中生活；他将所做的一切视为家务和义务，而不是着眼于他与父亲的关系。父亲邀请他的两个儿子重启生命，为他们提供和解并修复关系。正如我们在格林多后书中所读到的，天父藉着耶稣基督的死和复活使我们与祂自己和好，实现了与全人类的正常关系。在洗礼中，我们在基督的生命中得到修复，变得焕然一新、鲜活跳跃。我们将这个和解的信息带给所有的人。正如天父希望以色列人在与祂的关系中保持活力，这个和解的信息至今仍然适用。

每当我们来到四旬期，我们经常被提醒要死于自我，才能在基督里获得圆满的生命。要在天主圣三内生活，人首先要与圣言有连系，而圣言应该是我们生活、决策、挑战和喜乐的核心。除非如此，我们过的将是一种结不出果实的生命。

反思

个人反思与分享题目

花点时间思考以下的问题，然后在小组中分享。

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。

我是否与耶稣基督和天父保持鲜活的关系？我的生命中是否有一些领域是死的，因为我未在耶稣基督的关系里降服，反而是自己在掌控着与耶稣基督的关系？

补充题目

你可以根据自己情况，用以下任何一个问题来进行反思。

为基督徒小团体

团体的爱是通过宽恕表现出来的。

最近一次团体里进行和解是什么时候？

我们是否彼此藏有任何怨恨与嫌隙？

为教会团体组织

嫉妒往往会破坏团体组织的团结。

我们所采取的行动和决定是否以圣言为依据？

成员如何活在圣言中（成员的行为和说话受到天主圣言的启发）？

为家庭

在我们的家庭中，我们与天主和彼此之间是否存在着不平衡的关系？是哪些不平衡，我们可以做些什么来维持正确的关系？

习得

天父的爱是无限和无条件的。祂的怜悯超越了我们的罪性。祂总是与我们同在，祂会以祂的方式来满足我们的需要。

你的行动

与你一直以来为之祈祷的人会面，并开始聊他们的生活状况。在这时候只听而不提供任何建议。如果你和那人都愿意，就一起祈祷来结束。如果你不知道该如何祈祷，你可以念天主经。

当你独自一人时，继续为那些你知道在生命中遭遇困难和挑战的人祈祷。

结束祈祷

永远慈爱的天父，祢希望我们拥有丰盛的生命，为此祢派遣了耶稣。要认识这丰盛的生命就是遵行祢的圣言。在这四旬期反思的时刻，愿我们渴望活在祢的圣言中，进一步阅读和反思祢的圣言，按照耶稣所希望的，在日常生活中荣耀祢。愿这种圣言的生活，启发他人探究祢对全人类爱的奥秘。在这些不确定的日子里，愿祢的圣言成为所有寻求和平和生命意义者的避风港。因我们的主耶稣基督。阿们。



在圣言 中生活





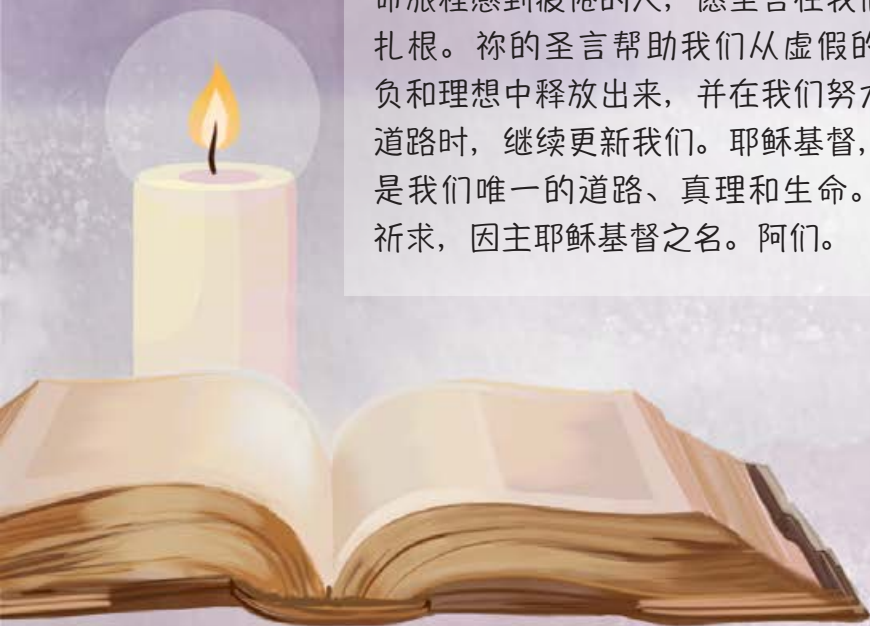


四旬期第五主日

扎根于 圣言

开始祈祷

天父，当我们庆祝四旬期第五主日时，祢圣言的力量在我们的旅程中变得更加明显。我们读到祢极为关怀那些迷失方向，以及对信仰和生命旅程感到疲倦的人，愿圣言在我们心中深深扎根。祢的圣言帮助我们从虚假的希望、抱负和理想中释放出来，并在我们努力忠于祢的道路时，继续更新我们。耶稣基督，祢的圣子是我们唯一的道路、真理和生命。我们这样祈求，因主耶稣基督之名。阿们。



读经一：依撒意亚先知书43:16-21

这段经文是在犹太人流亡巴比伦末期（公元前597-539年）写成的。巴比伦国王拿步高征服了犹太人，将他们赶出他们自己的土地，并将他们流放到他的国土。犹太人通常解释是因为他们崇拜了偶像，以及不服从天主所蒙受的神圣惩罚。然而，当波斯王居鲁士征服了巴比伦时，他释放了犹太人，让他们可以随心所欲地生活和崇拜天主。

在这段经文中，天父向被掳的犹太人宣布自由，并描述祂将如何带领他们回到家乡。在这里，祂重申了祂对拯救祂子民的承诺：“你们不必追念古代的事，也不必回忆过去的事！看哪！我要行一件新事。”

（18-19节）。正如几个世纪前祂将犹太人从埃及的奴役中拯救出来，祂现在将恢复他们的命运，因为祂已经赦免了他们的罪。祂会照顾他们的回程，给他们水和保护他们免受荒野走兽的伤害，使他们能够再次作为一个民族来敬拜祂。

读经二：斐理伯书 3:8-14

圣保禄写给斐理伯基督徒的信，是在他传讲基督而被关押期间所写的。尽管如此，这封信被称为“喜乐书信”，因为圣保禄热情洋溢地写下了他“认识基督耶稣”的经历，以及他渴望与祂合一的渴望。这与他阴沉的处境形成鲜明的对比。

天主圣言更新人的力量，在这里得到有力的展现。圣保禄描述了自从基督在前往大马士革的路上向他显现以来，他是如何断绝自己与过去的联系（第13节），以接受基督作为他的“目标”。此前，圣保禄是法利赛人，严守律法，热衷于迫害基督徒，且相信要遵守长老的传统才能获得救恩。然而他与复活之主的非凡经历，让他意识到他之前所相信的一切都是“废物”。

获得赦罪的圣保禄现在意识到，通过信仰耶稣基督来扎根于天主恩典的重要性，而不是简单地遵守法律的条文（“并非藉我因守法律获得的正义，而是藉由于信仰基督获得的正义”）。他现在将救恩理解为对耶稣信仰的成长，并继续努力争取“天主在基督耶稣内召我向上争夺的奖品。”

福音：若望福音8:1-11

在这篇福音读经中，我们看到耶稣如何从根本上挑战人们对正义的理解。天主的正义是一种植根于爱和怜悯的正义，而不是报复性地应用法律。

在这里，经师和法利赛人把一个犯奸淫时被抓的女人带到耶稣面前。控告她的人说，根据梅瑟律法，通奸者必须用石头砸死。他们要求耶稣回答该如何处置，他们深知在罗马的占领下，犹太人没有处决人的权力。他们料想，耶稣为回答他们的问题，将被迫公开提出违法的对策。

耶稣简单而沉重的回答是：“你们中间谁没有罪，就先向她投石吧。”耶稣一下子把控告者的注意力引回他们自己身上，让他们意识到自己也是罪人，并不比他们控告的通奸者好。

耶稣直击核心的话，以及控告者一个个羞愧地离开，表明天主圣言是那么有力地启发人们对天主法律和怜悯的认识。天主的旨意虽然是慈悲的，却扎根于公义。即使耶稣原谅了那个女人，向她保证祂不会定她的罪，祂没有漠视她的严重过犯，非常清楚地告诉她，“不要再犯罪了。”



想一想

贯穿所有三篇读经的中心主题是天父对罪人的宽恕，并恢复他们与祂的友谊，使他们能够过他们原本应有的生活。这三篇读经都表明，当一个人深深扎根于圣言时，人们对于祂是谁，以及祂丰盛的慈爱和怜悯的理解会不断更新。它们还展示了扎根于祂的圣言，而不是盲目遵守法律，可让我们对人生的目标和使命有清晰的认识。

读经一显示我们仁慈的天主如何宽恕祂选民的罪，并带领他们从被流放的巴比伦回来。祂提醒他们祂历代以来的信实，祂如何通过分开红海的水和淹死法郎的骑兵，将他们从先前在埃及的奴役中拯救出来。现在祂要行一件“新事”，将他们从目前的束缚中带出来，并在他们回家的路上为他们提供水和保护，使他们能够作为祂的选民再次“讲述我的荣耀”。

在读经二中，圣保禄作为一个已被赦罪的人，意识到他对耶稣的信仰，使他得到更新和转变。圣保禄以“认识基督耶稣为至宝”，他渴望分担基督的苦难，甚至祂的死亡，为能经历基督的复活。正是他这种扎根于天主之爱的新信仰，促使他不断努力实现与基督结合的目标。

福音中犯了通奸而被抓的女人，是一个犯了罪而被赦的故事。它显示了耶稣对悔改的罪人无尽的怜悯和同情。耶稣以“无罪”作为有权先扔石头的条件，更新了我们对于天主法律的理解——让我们认罪不是为定我们的罪，而是帮助我

想一想 ...

们意识到，我们需要天主的恩典和怜悯。这让指控者反思，迫使他们评估自己的灵性。因此，祂公正地斥责经师和法利赛人那种生硬的自以为义，并对罪人显示怜悯。

因此，主日读经挑战我们向近人表达我们从天主那里得到的怜悯。我们作为被宽赦的人，需要在生活中表现出来，在四旬期间积极寻求与天父和彼此的和解。所有这三篇读经都描绘天主富于慈悯仁爱，坚定不移，也提醒我们天父温柔地呼召我们所有人皈依，我们不应该自以为是，严厉批判他人。

反思

个人反思与分享题目

花点时间思考以下的问题，然后在小组中分享。

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。

我的行为是否扎根于天主圣言？

我是否努力以天主圣言来解决我生活中的问题？

天主圣言是否推动我宽恕我生命中的某个人？

反思

补充题目

你可以根据自己的情况，用以下任何一个问题来进行反思。

为基督徒小团体

一直以来，我们有没有花时间学习，反思天主圣言并以此作为我们的根基？

这是否有助于我们重新理解和欣赏天主对我们的慈悲之爱？

我们是否评断他人？如果有，是以何种方式评断？

作为一个团体，我们如何阻止这种情况发生？

为教会团体组织

事工的惯例、习俗和指导方针是否扎根于天主圣言？

我们的行为和言语是否扎根于天主圣言中的正义、爱、和平和喜乐？

为家庭

在决定家庭事务之前，家庭有没有参考天主的圣言？

家人在判断彼此，或家庭圈子以外的其他人之前，是否参考了天主圣言？

家庭是否在生活中的重要问题上，求助于天主圣言中的智慧？

习得

只有在祂的圣言中，你才能找到宽恕和生命。

你的行动

与你一直以来为之祈祷的人（们）会面，询问他们的近况是否有所改善，或者他们是否仍旧一样。仔细聆听后，提供一篇（并且只有一篇）你认为可能对这人有帮助的经文。如果你和那人都愿意，一起用圣咏23作结束祈祷。（祈祷章节在第76页）

当你独自一人时，继续为那些你知道在生命中遭遇困难和挑战的人祈祷。



结束祈祷

天父，祢的圣言以深不可测的爱和慈悲，不断的更新我们，也令我们惊讶。愿我们所寻求的正义扎根于祢的圣言。愿我们以爱的方式对待他人，使他们接受祢的圣言，心灵皈依，与祢更接近。愿我们在这四旬期深深扎根于祢的圣言，公正行事，温柔相爱，谦虚地与祢和他人同行。奉祢爱子耶稣之名，我们这样祈求。阿们。

扎根于 圣言



苦难/圣枝主日

迈向生活圣言 的朝圣之旅



开始祈祷

我们的天主父，祢超越人类所能理解的一切，祢通过圣子耶稣向我们表明，祢的心拥抱所有人，特别是那些卑微、贫穷和被遗弃的人。我们很荣幸地认识到，当我们花时间去阅读，思考和记住所读过和听过的圣言时，祢的圣言是充满活力和有生命的。没有祢的圣言，就没有真正的生命。我们只能靠祢的恩宠来效法祢的圣言。此时此地我们面对祢生活的圣言，我们特别需要这些恩宠。祈求祢在我们走向圣洁之时，赐予恩宠帮助我们克服自我中心，希望有一天能与祢面对面相见。阿们。



游行：路加福音19:28-40

如果对耶稣的王权有任何的怀疑，圣史对耶稣进入耶路撒冷的记述则化解这些怀疑。这个故事出现在四部福音书中，证明了耶稣在历史上标志性地进入圣城。这事让人想起撒罗满骑上了达味的骡子（列王纪上1:38-40）。在路加的心目中，耶稣的君王身份并无含糊之处。即使没有人类的唇舌来宣称这一点，大自然本身也会公正地宣告真理——“石头就要喊叫了”（40节）。子民们卸下了自己的外衣，迎接他们的君王，却没有意识到君王自己即将为他们卸下一件更伟大的——祂自己的生命。

读经一：依撒意亚先知书50:4-7

在依撒意亚先知书中，那来自天父的义人被描绘成“受苦的仆人”。受苦的仆人象征着忠信坚忍，并暗指那些选择追随上主的人所经常面临的反对。这形象适用于所有上主拣选的人，他们经历来自外方和理应接受圣言的人的敌意和拒绝。在胁迫下，受苦的仆人不寻求外在的安慰，也不依靠物质财富来获得舒适和保全。只有上主是他们保持坚韧的唯一泉源。受苦的仆人充满上主的力量，他们的脸“像一块燧石”，经受人间的一切磨难，期待永恒的赏报。

读经二：斐理伯书2:6-11

圣经学者一致认为，这首赞美基督的诗歌比圣保禄的著作更早存在。这显示了相当一部分的初期基督徒早已相信近三个世纪后才在尼西亚大公会议上得到确认的事——耶稣的苦难和复活具有神性。保禄在被囚期间所写的这封信借用了这首古诗，不仅表达了他自己对基督是天主子的信仰，还将自己的被囚与耶稣面对十字架时的顺服联系在一起。保禄以空虚自我为回应，认为是与应许天国荣光的天主子共同献祭。保禄宗徒恳求斐理伯教会在逆境中表现出同样的精神。

福音：路加福音22:14-23:56

路加的听众大多数通晓希腊语，不熟悉犹太的文化和表达方式。因此，路加福音的叙述方便外邦人了解基督的生平事迹，是一份很好的“外邦人指南”。圣史煞费心思地将耶稣教导的关键信息编入受难史述：

1. 王者以卑微的方式进入耶路撒冷；在天主父的眼中，最伟大的就是最卑微的；
2. 人子“在你们中间是服事人的”；
3. 天主的应许，不是靠刀剑的暴力完成，而是靠顺服和听命于祂。

从祂的受难到死亡，耶稣完美地成全了依撒意亚先知所描述的受苦仆人的形象。



想一想

心灵谦卑的主题贯穿各福音书，耶稣自己的宣讲和刻意避免任何形式化的生活方式，突显了这一主题。我们主谦卑的生活道德，及至祂在十字架上的救赎祭献，在基督信仰传统中时而以希腊语“*kenosis*（虚己、自谦）”一词概括。保禄在斐理伯书2:7中诗意地赞美了天主子“空虚自己”，取了奴仆的形体。属灵的谦卑被认为是那些希望生活在天国的人应有的重要价值观。当基督徒效法主，他们便同样会采取“人子来不是受服事，而是服事人”的谦逊和自我牺牲的态度（玛20:28）。

要活出空虚自己的灵修从来都不容易。今天这样做是否更加困难？实用主义不是说我们必须为自己着想，才能前进吗？我们真的能为他人做出牺牲吗？或者是我们求生的本能会让我们彼此对抗，如同哲学家托马斯·霍布斯所说的“所有人对所有人的战争”？

自我保护的本能是我们人性中不可或缺的一部分。它帮助我们了解周围环境，避免危险。父母训练他们的孩子能够独立生活，并在充满挑战的成年环境中生存。自我是天主给我们的恩赐，值得尊重和细心栽培。重要的是我们也要意识到，照顾自己的同时也延伸到照顾他人。

社会强调自我的照顾将能使人成功，也将高度自尊所能带来的好处理想化。然而，自我照顾和自我放纵之间有一条细微的界线。工业和科技文化使一种观念正常化，即你和单单你自己，可以决定如何体现自我——而体现人的全部潜能的途径是不间断的消费。试想想，人们花多少时间和金钱去追求长寿和青春活力。我们生活在任人唯才的逻辑下：其他人要么是被利用，要么是竞争对手和敌人。我们被灌输不惜一切代价走在他人前面。这些冲动是否与虚己自谦相矛盾呢？...

想一想 ...

如果我们总是提防别人，我们会愿意为别人付出吗？政策研究所 (Institute of Policy Studies) 去年七月公布的一项研究得出结论，65.4%的受访新加坡人认为我们必须非常小心提防他人，而34.6%的人认为大多数人可以信任。当我们大多数人习惯于对他人保持谨慎，以免被他人利用时，爱德的行为就会被怀疑。

因此，基督徒发现自己处于这两个相冲的文化信息之间：一方面，社会驱使我们保护自己，击败对手以取得成功。另一方面，我们的宗教要求我们爱陌生人和不值得爱的人，甚至到自我牺牲的地步。真理是，耶稣来到世上不仅是为了祂的亲密朋友和家人牺牲生命，而是为了全人类。要使我们的生存本能，与这真理相调和，是一场斗争。我们如何平衡这种爱与残酷现实中狗咬狗的情况？新加坡人的身份和天主教徒的身份能否同时融合？

反思

个人反思与分享题目

花点时间思考以下的问题，然后在小组中分享。

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。

我应该在哪儿划定自我照顾和自我牺牲的界限？

我作为新加坡人的世俗身份（工作、家庭和公民角色等），与我的天主教徒的宗教身份有什么区别吗？

我是否把活出天主的圣言看作是朝圣的旅程，且不断地经历着活于世界而不属于世界的无休止对立？

反思

补充题目

你可以根据自己的情况，用以下任何一个问题来进行反思。

为基督徒小团体

我个人的自我中心如何对我的基督徒团体生活产生负面影响？

我在所属团体的成员中看到了哪些自我牺牲的榜样，是我希望效仿的？

为教会团体组织

耶稣所做的一切都是为了拯救别人。我在我的团体服事中也这样做了吗？

我在一些真正为主为人的服务人员（神职人员、圣职人员或平信徒）身上看到什么虚己自谦的榜样，而能加以效法？

为家庭

有一种假设：人们更愿意为家庭而牺牲，而不是为那些没有亲属关系的人。我同意吗？为什么？



我有没有意识到我的一些家人，像基督一样为我做出牺牲？我感谢他们吗？我以什么行动来表示感激？

习得

天主的圣言不是一天就能明白，也不只是一天的事，而是整个生命的朝圣之旅。生活的圣言是给活人的。

你的行动

跟你一直在为之祈祷的人会面，了解他们的情况是否有所改善，或者是仍然一样。再一次仔细聆听。问一下有关人士，他自己还可以做些什么来改善情况。之后邀请此人参加复活节庆祝活动。如果你和对方都愿意，就一起祈祷圣咏第23章作为结束。（祈祷章节在第76页）



结束祈祷

我们的天父，我们处身于这个充满多变、矛盾、自我保护和物质主义的时代，只有祢的圣言能给我们生命。耶稣基督，祢的爱子，空虚了自己的荣耀，成为受苦的仆人和王者，是为了向我们表明，生命的意义远不止世俗王国所能提供的财富、名誉和权力。在我们的朝圣之旅中，愿祢的圣言赋予我们生命。四旬期即将结束，愿我们迈向祢生活圣言的朝圣之旅，向他人展示祢对全人类的爱和关心。愿他们在我们脸上发现祢的圣子，我们的主耶稣基督的面容。阿们。

迈向生活圣言 的朝圣之旅





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

四旬期活动

家庭的反思

四旬期是准备复活节的时期。这时候让我们反思天父的救恩计划，将祂的子民从黑暗中带入光明，以及我们如何回应祂对圣洁的呼召。四旬期从圣灰礼仪开始，一直持续到圣周六。教友们在四旬期遵守祈祷、禁食和施舍的规定，跟随我们上主的脚步，踏上40天的旅程，正如祂在两千多年前在荒野中度过了40天一样。

家庭活动一：十字架苦路

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

四旬期活动

十字架 苦路

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。



十字架苦路

(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。)

十字架苦路

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。
祢以十字圣架，救赎普世。”



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。当你向祂展示你的小时，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。)



十字架苦路

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。
祢以十字圣架，救赎普世。”



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子的感觉。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的心。

念一遍天主经、

圣母经和圣三光荣颂…

(熄灭第五处的蜡烛。)



十字架苦路

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。
祢以十字圣架，救赎普世。”



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。)



十字架苦路

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。
祢以十字圣架，救赎普世。”



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：

耶稣再次倒地

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。)

十字架苦路

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。
祢以十字圣架，救赎普世。”

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。)

十字架苦路

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。
祢以十字圣架，救赎普世。”

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。)

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…

(熄灭第十三处的蜡烛。)

十字架苦路

“基督，我们朝拜祢，赞美祢。
祢以十字圣架，救赎普世。”

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…

十字架 苦路

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命中与祢结合。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。



家庭活动二：

四旬期家庭挑战

说明：

- 从中心开始，即祈祷十字架苦路。划掉你已经完成的任务。
- 游戏的目的是完成完整的一排。可以是平行、垂直或对角线的排列。你会发现每一排都包含祈祷、禁食和施舍的任务。
- 如何赢得挑战：成为第一个完成一整排的家庭成员！
- 如果你发现上述挑战过于简单，请尝试在四旬期的每个星期完成新的一排！

帮人做点琐事	戒看电视和电影	为天主今日为你所做的赞颂祂	给某人一个拥抱	戒吃甜食	为一个朋友祈祷	为某人做一张卡片
戒吃零食	为一个你关心的社会使命祈祷	帮助一个有需要的人	戒用社交媒体应用	唸玫瑰经	捐钱给贫困者	戒喝甜饮
为圣召祈祷	为家人做饭或烘焙	戒吃肉	为一个焦虑的人祈祷	帮人铺床	戒吃甜品	祈求谦卑
邀请某人一起吃饭	停止一个罪恶或坏习惯	唱一首四旬期歌曲	拜苦路	戒观视频或玩手机游戏	朝拜圣体	捐赠完好未使用过的物品
阅读圣经	为一个病人祈祷	为一个人提供治疗	戒用电子设备	办告解	S对一个看来沮丧的人微笑	聆听基督圣乐
为炼灵祈祷	说善良的话	戒说闲话	为一个想家的人祈祷	采取一个较环保的生活方式	戒忌判断别人	为一名神父祈祷
养成一个好习惯	只购买你所需要的	为候洗者祈祷	肯定一个人	尝试健康的东西	参与平日弥撒	多了解某位圣人

基督徒小团体/教会团体组织活动

(重新) 在我们的团体内建立关系

我们经常认为四旬期意味着放弃某些东西。我们放弃看韩剧；我们放弃吃肉；我们放弃社交媒体，还有更多。虽然这些牺牲是好的，但我们还需要检查我们做这些事情的内心和意图。我们只是为了四旬期的斋戒这样做吗？仔细想想，这其实很“简单”。我们只需要在四十天内放弃所指定的任何东西，之后我们可以再次拿回它，也许我们还可以把它在“斋戒”之前的剂量增加一倍。四旬期的斋戒是为了促进我们内在的改变，使我们在复活节时成为一个新人并可看到新生命。

在四旬期内，天父要赐给我们改变生活的恩宠。转变后的生活将“解放”我们，让我们更爱我天父和其他人。我们可以通过重新建立我们与天父，以及彼此之间的关系来做到这一点。让我们看看我们与他人关系中“破碎”的部分，看看天父如何给我们机会，让它们重新恢复正常。

在我们的团体生活中，我们对于可能是破裂的关系并没有给予太多的关注。有些时候，人们回避这些破裂的关系。最终，我们发现有些人不再参加我们的例会；或者当某人在场时，我们会发现其他人便失踪。

这个四旬期，天父要求我们审视这些破裂的关系，并采取勇敢的步骤，寻求天父希望我们团体做出的转变。然后，我们可以承诺为这个特定意向守斋。

除了修补破裂的关系之外，天父还邀请我们去建立新的关系。哪些人被我们的团体会议排除在外？我们可以做些什么来与他们建立关系？我们已经采取什么行动，以及我们还能做什么？我们祈祷并斋戒，求天父指引我们所将采取的行动。

接下来，你可以考虑让你的团体采用“和解祈祷仪式”。请记住，天父要给我们自由，以更新我们对祂和祂子民的爱。这全由我们来回应。我们所走的每一步，无论多小，都是前进的方向。我们要求自己诚实地寻找前进的道路，真心的对彼此有耐心和宽容。

和解祈祷仪式

(此祈祷仪式所需材料包括书写用纸和笔、空盆、一桶水、一个倒水罐和一块在祈祷时擦脚的布。)

领： 我们聚在一起思考我们做了什么，还没做什么，承认我们的失败和创伤，也祈求从过去的灰烬中，为我们，以及天父人类大家庭的所有成员带来新生命。让我们聆听天父的圣言，让我们承认所面对的困难，并一起迈向复活的希望。

读经：圣咏51:3-17

读1：

天主，求你按照你的仁慈怜悯我，依你丰厚的慈爱，消灭我的罪恶。

读2：

求你把我的过犯洗净，求你把我的罪恶除净。因为我认清了我的过犯，我的罪恶常在我的眼前。

读3：

我得罪了你，惟独得罪了你，因为我作了你视为恶的事；因此，在你的判决上，显出你的公义，在你的断案上，显示你的正直。

读4：

是的，我自出世便染上了罪恶，我的母亲在罪恶中怀孕了我。你既然喜爱那出自内心的诚实，求在我心的深处教我认识智慧。

读5：

求你以牛膝草洒我，使我皎洁，求你洗涤我，使我比雪还要白。求你赐我听见快慰和喜乐，使你粉碎的骨骸重新欢跃。

读6：

求你掩面别看我的罪过，求你除掉我的一切罪恶。天主，求你使我心重获坚固的精神。

读7：

求你不要从你的面前把我抛弃，不要从我身上将你的圣神收回。求你使我重获你救恩的喜乐，求你以慷慨的精神来扶持我。

读8：

我要给恶人教导你的道路，罪人们都要回头，向你奔赴。天主，我的救主，求你免我血债，我的舌头必要歌颂你的慈爱。

读经: 玛竇福音18:21-22

读9:

那时，伯多禄前来对耶稣说：“主啊！若我的兄弟得罪了我，我该宽恕他多少次？直到七次吗？”耶稣对他说：“我不对你说：直到七次，而是七十个七次。”

读经: 格林多后书5:17-21

读10:

所以谁若在基督内，他就是一个新的受造物，旧的已成过去，看，都成了新的。

读11:

这一切都是出于天主，他曾藉基督使我们与他自己和好，并将这和好的职务赐给了我们：这就是说：天主在基督内使世界与自己和好，不再追究他们的过犯，且将和好的话放在我们的口中。

读12:

所以我们是代基督作大使了，好像是天主藉著我们来劝勉世人。我们如今代基督请求你们：与天主和好吧！因为他曾使那不认识罪的，替我们成了罪，好叫我们在他内成为天主的正义。

领:

让我们花点时间默想圣经的话，我们需要宽恕的地方，以及我们必须宽恕的人。

(静思时间)

领:

现在请花点时间在一张纸上写下一些我们失败的地方，我们作为个人、家庭、团体和国家的一份子所做或没做的事。

其次，在另一张纸上写下，在我们的家庭、团体、国家、世界里，我们必须原谅的人，是什么伤害——我们为我们自己，我们的团体，我们的国家请求原谅。

(反思和书写的时间)

领： 舍弃旧的，我们将为新生命和成长作出奉献。让我们祈求主的怜悯。

全体： 主啊，赦免我们的罪，并帮助我们找到力量和勇气去宽恕别人。在我们内创造一个更新的精神。

领： 请把纸撕成小块。过来把你的纸片放在盒子里。你们可以见证我们稍后会烧掉这些碎片。

(所有参与者将拿出纸片，放入盒子中。)

领： *(此时播放一段平和的音乐)* 我现在请大家轮流互相洗脚，以显示彼此持续的爱与服务。让这种互相洗脚的行动表明我们决心彼此相爱和服务。

领： 让我们为新生命的应许而感谢上主。

众： 我们感谢祢，生命之主，给了我们这个更新的机会。愿我们重新使自己专注地走在祢宽恕的路上，与大家一起来庆祝生命。

愿我们为自己和我们所有的兄弟姐妹一起注视希望。愿我们向团体中的所有人敞开心扉，愿我们的意向和行动有助于创建祢的正义与和平的王国。阿们。

(改编自Education for Justice session on reconciliation)

你的团体或组织在这四旬期可以一起进行的七件事

1. 在foodbank (<https://foodbank.sg/>) 或 Willing Hearts (<https://willinghearts.org.sg/>) 做义工
2. 祈祷 — 在团体或组织内一起同行。
3. 想起一个独居的人。在圣周期间一起烘烤十字面包，然后把面包带给那人。
4. 一起清理你的堂区或修剪棕榈叶。
5. 使用视频会议工具在线聚集，每天反思，默想和分享天主的圣言。
6. 通过聊天信息应用程序，与他人分享你四旬期的旅程并彼此鼓励。
7. 为这些组织和堂区筹款(<https://www.catholic.sg/offertory-organisations/>)





圣咏第23篇 达味诗歌

上主是我的牧者，
我实在一无所缺。
他使我卧在青绿的草场，
又领我走近幽静的水旁，
还使我的心灵得到舒畅。
他为了自己名号的原由，
领我踏上了正义的坦途。
纵使我不应走过阴森的幽谷，
我不怕凶险，
因你与我同在。
你的牧杖和短棒，
是我的安慰舒畅。
在我对头面前，
你为我摆设了筵席；
在我的头上傅油，
使我的杯爵满溢。
在我一生岁月里，
幸福与慈爱常随不离；
我将住在上主的殿里，
直至悠远的时日。

致谢

编写组

Agnes Ngou

Arthur Goh

Cassilda Lim

Christopher Khoo

Christopher Toh

Daphne Leong

Friar John Derrick Yap

Joy Tan

Leonard Koh

Monica Khoo

Sheila Fong

Gerard Louis 神父

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

Mabel Hiu





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)