

圣言是生动和有活力的



2022年复活期反思
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。



[ONE.ORG.SG/FEEDBACK](https://one.org.sg/feedback)

目录

复活期序言	6
这本册子的目的	7
如何使用这本册子	7
引导小组反思	9
复活期主日（丙年）	10
复活主日	11
复活期第二主日	18
复活期第三主日	24
复活期第四主日	31
复活期第五主日	37
复活期第六主日	44
复活期第七主日	52
圣神降临主日	58
附录 - 活动	66
致谢	70



2022年复活期序言

亲爱的弟兄姐妹们

祝你们复活节喜乐。

阿肋路亚，主真的复活了，阿肋路亚。

比吉斯有一首歌的歌名是：‘Words’。他们在合唱中唱道：“只有言语而我只有言语能把你的心带走”。

语言让我们表达自己的思想和内心。天主对我们说了许多爱的话语。我们会让天主的话夺走我们的心吗？就天主而言，祂不仅是说了话，而且祂的话是伴随着行动的。我们的主按照祂对我们所说的话行事，从历史中我们就可知道这一点。祂的圣言在我们心中是否仍然有力量？当我们省思复活的喜乐时，我们受召省思我们主耶稣的圣言，为在这些圣言中发现祂对我们深刻的爱和祂再次接近我们的渴望，就像祂曾在大地行走时那样，来到我们这里。

当你与他人分享复活的喜悦时，它就会在你的内心增长。

愿主恩赐你复活的平安、喜乐和爱。

Terence Pereira神父
新福传总主教代表



这本册子的目的

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

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

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

如何使用这本册子

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

在服务的精神下，组员们可提前表示自愿宣读圣言和册子其他的段落。

不同的小组组长可以轮流带领聚会，计时以促进良好的关系。

其中一位组员可以记录所讨论的大纲，并电邮给缺席的组员。

每次聚会大约两个小时。

下回聚会的时间和地点应该在聚会结束前告诉大家。

聚会形式

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并使大家对天主、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，为大家更深入的反思所读的经文。给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

你如何接触另一个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，我在我内。”（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。

复活期主日(丙年)

圣言是生动和有活力的

周	读经	主题
复活主日	宗10:34, 37-43; 哥 3:1-4; 若20:1-9	为圣言作见证
复活期第二主日	宗5:12-16; 默 1:9-13, 17-19; 若 20:19-31	圣言赐予平安
复活期第三主日	宗5:27-32, 40-41; 默 5:11-14; 若 21:1-19	认识圣言
复活期第四主日	宗13:14, 43-52; 默 7:9, 14-17; 若 10:27-30	为全人类的圣言
复活期第五主日	宗14:21-27; 默 21:1-5; 若 13:31-35	万古常新的圣言
复活期第六主日	宗 15:1-2, 22-29; 默 21:10-14, 22-23; 若 14:23-29	铭记圣言
复活期第七主日	宗7:55-60; 默 22:12-14, 16-17, 20; 若 17:20-26	与圣言合一
圣神降临主日	宗2:1-11 罗 8:8-17 若 14:15-16, 23-26	圣言赋予生命

复活主日

为圣言作见证

开始祈祷

天父，万有生命的天主，祢今天藉着祢的独生子战胜了死亡，为我们开启了通往永恒的道路。恳求祢，应允我们这些遵守主复活节日的人，能体验到生命之光。我们这样祈求，因我们的主基督。阿们。

读经

读经一：

宗徒大事录 10:34, 37-43

“凡信他的人，赖他的名字都要获得罪赦。”（第43节）

这就是耶稣圣名的力量，这名意即“天主拯救”。伯多禄亲身体验到这力量。在他所宣讲的救恩讯息（即是“讲道”）里，伯多禄告诉听众，他是耶稣神迹奇事和大能话语的见证人；是耶稣被钉死在十字架上的见证人；也是耶稣从死者中复活的见证人，因为他们曾同食共饮。

伯多禄对复活基督的这种强有力的个人经历需要被讲述和重述，庆幸它已被记录在圣经里。为我们这些没有亲眼见过的人，仍然可领受到复活基督的恩宠和力量，只要我们相信耶稣的死是为了解除那造成我们与天父的隔绝，以及祂的复活，能使万有的生命焕然一新。

读经二：哥罗森 3:1-4

“你们与基督一同复活了”

（第1节）

当我们领洗时，我们与基督一同复活，意味着我们已经死了，不是身体的，而是灵性的。我们在基督内受洗，就是死于我们旧有的生活，与基督一同复活在真生命里。复活节就是承认、纪念和庆祝这复活的真生命，因此我们重发圣洗的誓愿，有意识的宣认这新生命是属于我们的，即使我们可能没有这种感觉。

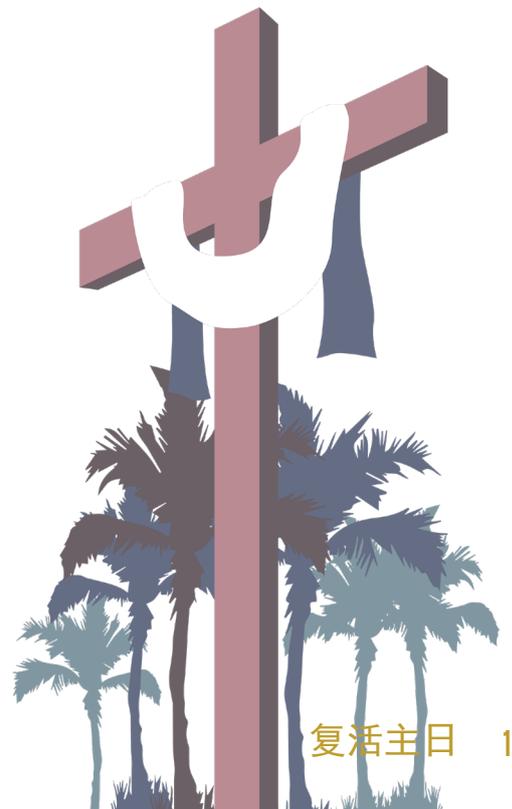
*这新的“你们的生命已与基督一同藏在天主内了。”*唯有怀着信德和望德的心，用心灵的眼睛注视天上的事，我们的灵魂才能对这种“隐藏”生命的真实性敞开自己。问题是：我们是否已作好准备面对这种力量？

福音：若望20:1-9

“那个门徒一看见就相信了。”
(第8节)

清晨，玛利亚玛达肋纳就到坟墓去了，她向伯多禄和耶稣所爱的那个门徒报告后，这二人便跑到坟墓去。正是因为对我们的主迫切的爱，促使他们这么做。正是这种对我们主的爱，使他们在祂复活的实况中，获得安慰和增强信德的“赏报”。

他没有看见任何人，他相信了。这是因为他没看到的那一位已经复活了。他所看到的，是那包裹耶稣遗体的“压平”的殓布而不是卷开来的，正如一些学者所建议。这就好像是复活的身体穿过殓布，有如祂穿过门一样。耶稣所爱的那个门徒的眼目超越了空坟，意识到复活的真实性。唯有爱能使人开启眼目。



想一想

没有复活，就没有基督信仰！
基督从死者中回来并不是一种复苏，或只是回到祂曾经度过的旧生活，而是复活，是带来新生命的一种新创造。这就是我们现今拥抱和享有的生命。

的确，我们有时可能感觉不到这种“新生活”，尤其是在考验、疾病、焦虑、孤立和失落的时候，这或许就是为什么圣保禄敏锐地指出这种生活似乎是“隐藏”的。然而，在复活基督内这新生命的真实性，不仅仅是我们的感觉而已。我们所感受到的并不会使事情变得真实，或者相反的，我们没有感受到的也并不会削减事情的真实性。真实的就是真实的。我们必须来到它面前并接受它就是如此。

复活节就是让我们面对现实的时候：复活的基督是谁？这对我们作为这位复活之主的门徒有什么意义？如果这新生命已经是属于我们的，那么耶稣又如何邀请我们深化对这个奥秘的理解，并敞开我们的生命去接纳这逾越奥迹的效果？

我们可能会受困于自己对圣经的理解，但现在我们“看见”了在天父内获取与基督共享新“天上”生命的真实性，同时也看见了我们存在“尘世”生活的现实，我们在这张力中被邀请且确实受挑战，要保持这两种“看见”，而事实上，要让天上的现实更加真实，更加临在，尤其是在尘世跌跌撞撞的时候。

如何做到这一点呢？我们可以学习让自己的思想跑到空坟去，让自己的思想扫描坟墓，而不要专注在看那里没人。或许我们也可以扫描伯多禄在他的救恩讯息中对救恩史的精湛总结，并在天主的计划中看到我们自己的历史？我们处身在这持续展开中的历史，如今与我们复活的主一起，这刺眼鲜活的视野将把我们心中的眼罩拉开，终于意识到我们的天父渴望与我们共融，祂不遗余力地要实现它。这现实就是逾越奥迹。愿我们在生活的现实中揭开这个奥秘。

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。

关于复活的哪一部分让我感到惊讶，哪一部分是我最挣扎的？

基督的复活如何继续影响我现今的基督徒生活？

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

耶稣所爱的那个门徒“一看见就相信了”。关于主的复活，你相信什么？

在你的生命中，你需要看见什么才相信？

你会如何向不信的人解释呢？

为教会组织团体

复活节的欢庆是否给我的服务团体带来新生命？

我们对复活主的信德会让我们以哪些方式为他人服务？

为家庭

伯多禄向科尔乃略和他的家人宣讲了救恩喜讯，他们相信了也皈依了。

通过我们自己家人的言行，我的家庭是否愿意接受那不断在宣扬中的复活之主？

我的家庭如何被召唤共同去宣扬复活的喜讯？

习得

逾越奥迹揭示了天父通过我们复活的主耶稣不断的和慈爱的临在。

你的行动

想一想几个会愿意为复活主做点事的朋友。把他们带到祈祷中，求主触动他们。

结束祈祷

万有生命的天父，耶稣基督从死者中回来并不是一种复苏，不只是回到祂曾经度过的旧生活，而是复活，是带来新生命的一种新创造。这是我们现今拥抱和享有的生命，因为我们意识到祂渴望与我们共融。感谢祂对我们如此深切的爱，也让我们有机会意识到祂是多么重视的我们。
阿们。阿肋路亚。



复活期第二主日

圣言赐予平安

开始祈祷

赐予平安的天主圣父，祢借着祢儿子的圣死与复活救赎我们，赐予我们新生命。愿我们常为祢所赏赐的宏大救赎，心怀感恩并欢欣喜乐。当我们在复活的基督内宣誓自己的信仰时，求祢让我们充满热情，与这受伤，需要祢的爱的世界分享这个好消息。我们奉耶稣的至圣圣名，这样地祈求祢。阿们。

读经一：

宗徒大事录 5:12-16

“信主的人越来越增加，男女的人数极其众多。”

宗徒大事录是一部讲述早期教会故事的著作。它为我们提供教会应有的榜样。更重要的是，这故事是有关我们的天主父如何以伯多禄和保禄来执行耶稣的使命，并建立门徒的团体。圣神肯定在早期的教会中运作。圣神赐给门徒的其中一个恩典就是医治的神恩。人们抬着病人上街，甚至连伯多禄的影子都能治愈他们。

宗徒大事录提醒我们，赐予我们成长的是天主父，我们只是祂的工具而已。

读经二：

默示录 1:9-13, 17-19

我们应该如何看待默示录中奇异的符号、图像和人物？这一切意味着什么？教会中的一些传统似乎对这些图像的含义给了一些简单的答案。今天的读经来自这本书的序言——作者若望在他所在的地方被要求写下他所看到的一切。

默示录是一本写于乱世的书。犹太人多次遭受可怕的迫害。他们曾在埃及做奴隶，被亚述人和巴比伦人入侵和流放。希腊色娄苛帝国的统治试图抹杀他们的信仰和文化，他们遭受苦难，耶路撒冷和圣殿被毁。然而，他们克服了这些迫害，并坚持信仰以色列的天主。此书以默示的图象，给正在面临压迫的基督徒带来了莫大的勇气。

福音：若望 20:19-31

耶稣向门徒显现，祂说：“愿你们平安。”这可能是我们期望从耶稣那里得到的问候，但这却不是门徒当时的感受。我们看到他们由于害怕犹太人，而锁在一个房间里。门徒们很害怕，因为他们相信捕抓和钉死耶稣的人，会出现在他们面前，而他们的命运将会和耶稣一样。然而，耶稣却赐给他们圣神和赦罪的能力，并差遣他们继续祂的使命。他们被改变了吗？不，还没。因为我们看到“八天以后，耶稣的门徒又在屋里。”他们仍然害怕并锁在房间里。那么，怎样才能帮助他们克服恐惧呢？他们需要相信耶稣是他们的天主。

想一想

教宗若望保禄二世于2000年将复活期第二主日定为神圣慈悲主日。这主日强调我们所庆祝的主的受难、死亡和复活，提醒人们天主希望所有人都能得救。最重要的是，复活期第二主日的福音聚焦于多默。怀疑的多默说他不相信耶稣已经从死者中复活，除非他亲眼看到并触摸祂的伤口。信仰和怀疑似乎是对立的。怀疑就是没有信德，如果我们的信德很强，那么我们就永远不应该有怀疑。真的吗？

但多默从来没有说我永远不会相信。他说：“我除非看见祂，我决不信。”他在遇见复活的基督后，确实相信了。多默宣认：“我主！我天主！”

是什么让我们难以置信？我们是否相信，我们在工作上或人际关系中所遇到的困难和挣扎，是永远无法解决的？我们是否相信冠病大流行永远不会结束？我们是否因为分裂和政治因素而相信我们的教会将无法遵循宗徒大事录的运作模式？我们是否会像多默一样，说：“我除非看见他，我决不信。”然而，耶稣说：“那些没有看见而相信的，才是有福的！”

复活的主也在我们中间。祂说“愿你们平安。”“我已经复活了，我已经战胜了罪恶和世界。接受圣神，我要派遣你继续我的使命，成为拯救所有人的工具。”



反思

个人反思与分享题目

花点时间思考以下问题，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。

当事情似乎进展不顺利时，我会绝望吗？这是否意味着我对天主缺乏信心？

我如何才能相信耶稣是我的主和天主？

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

多默因耶稣的残酷死亡而受创。他那时没在团体中。

你认识那些因为在教会中有过可怕经历而离开团体的人吗？

有必要去认识，或“重新认识”这些人吗？

分享你曾如何克服生活中的创伤，并再次相信天主。

“充满复活的平安”是什么意思？

为教会团体组织

早期教会在许多地方受到迫害。他们借着圣言而坚持到底。

复活节庆祝活动是否显示在教会团体组织中的平安？

在这个复活节期里，是什么圣言给教会团体组织带来了平安？

为家庭

你的家人是你家中复活平安的使者吗？

你的家人会为互相传报好消息而感到害怕吗？

习得

耶稣向祂的门徒显现，并祝他们平安。接着，祂鼓励并派遣他们继续祂的使命——与他人分享这和平的平安。

你的行动

邀请朋友一起吃饭或聚会。告诉他们，你打算将复活之主的讯息带给某（些）人。与他们讨论该如何进行。

这里有一两个建议：

1. 找一部能带来新生活概念或新希望的电影。然后主办一个有关该电影的分享会，将复活的主带入你的话题，并与你的福传对象说耶稣的事迹。
2. 与你的朋友一起准备有关生命意义的资料，并讨论你将会如何与你的福传对象探讨这课题。

结束祈祷

慈悲的天父，我们感谢祢，因为祢的爱是永恒的。在这动荡的时代，有些人因坚持复活之主的信仰而牺牲，有些人则需要面对反对的观点或反对这信仰的人。我们永远感谢复活的主，祢赐予我们力量，帮助我们克服这些试探。愿我们的生活成为这救赎的标记，求祢使我们成为祢的工具，带领他人体验这复活的主。我们通过耶稣基督和圣神祈求祢。阿们。阿肋路亚。



复活期第三主日

认识圣言

开始祈祷

创造万物的天父，祢通过祢圣子的复活更新了所有的生命。我们很感激祢使我们获得这美妙的恩赐。请引领我们向前走，远离有限的确定事物，而进入祢广阔的爱的世界；因为只有在那里，我们才会发现平安，而能在不确定、疑问和疑惑中生活。愿我们以开放和好奇的心态重新体验复活，这将使我们在复活的人群中看到祢。阿们。

读经一：

宗徒大事录 5:27-32, 40-41

宗徒们从耶稣被钉十字架后的缺乏自信和恐惧，到尽管被监禁和威胁，仍然勇敢地为他作见证，是一个非常惊人的转变。宗徒们从恐惧走向勇敢的这段旅程，是一个认识耶稣基督的旅程——救世主来了，死了又复活。同样重要的是，伯多禄和宗徒们被圣神感动，明白这对他们和整个人类意味着什么——我们与天父有一个永恒的未来，这源自生活在正义和爱的关系中！这种信念促使他们大胆地宣布“我们必须服从天主而不是服从人”，并欢欣鼓舞，因为他们也认识到为主受苦会带来祝福。

读经二：默示录 5:11-14

基督身为天主羔羊的荣耀值得我们给予最高的敬拜，正如我们为天主所做的那样。在若望的神视中，我们看到天使向羔羊朝拜，承认他在神格中的地位，并与天主分享权能、富裕、智慧、勇气、尊威、光荣和赞颂。意识到这一点，整个宇宙，从属灵的和无形的，到物质的和有形的，一切受造物都崇拜天主羔羊及圣神。我们瞥见我们所渴望的未来；一个天主统治世界的一切。

福音：若望 21:1-19

伯多禄和其他门徒在他们的辣彼和主耶稣基督死后，回到了他们所熟悉的生活——捕鱼过活。正是在他们失望和梦想破灭的时候，耶稣来召唤他们。

宗徒若望说“是主”这句话令人欣慰，它标志着门徒们开始以全新的眼光看待他们的辣彼耶稣，尤其是对伯多禄而言。这在后来的耶稣和伯多禄之间的对话中可以看到。主问伯多禄三遍“你爱我吗”。原意在英文翻译版的圣经里并不是很明显，前两次当耶稣问“你爱我吗”这个问题时，“爱”这个词所用的希腊语是“agapao”这个词，意思是英勇的爱。然而，伯多禄对耶稣所有三个关于爱的问题的回应都在希腊语中被翻译为“phileo”，具有“友好的感情”的意思。耶稣对伯多禄的第三个问题使用了“phileo”这个词，表明我们的主耶稣接受了伯多禄的“友好的感情”，但实际上他是想要伯多禄与他产生一种强烈的英勇的爱。

想一想

“Recognise”的拉丁词是“recognoscere”。这意味着回忆，再次认识。这个“再次认识”的概念，恰当地描述伯多禄在本周的读经中与耶稣同行的历程。在福音里，我们知道伯多禄在他的兄弟安德肋谈到默西亚之后开始跟随主耶稣。好一个历程！

我们从读经一中看到的伯多禄，也与此主日福音中之前在加里肋亚海的伯多禄大不相同。在目睹了他的辣彼的死亡和复活之后，伯多禄正重新发现他追随了三年的耶稣，同时仍然试图了解在他眼前发生的令人难以置信的事。在他有限的的能力范围内，他只能用“phileo”——友好的感情来回应“agapao”——耶稣的英勇的爱的邀请。

当我们后来在读经一的宗徒大事录里再遇到伯多禄时，他的转变是非常明显的。伯多禄不再只是被友爱打动，而是被一种对主英勇的爱所驱使，他大胆地宣扬救恩的福音！在圣神的帮助下，伯多禄再次认识耶稣，而深受感动，因为他现在能够看到永恒的，与天主同在的未来，并以非凡的勇气和胆量去做主所指示的事。在这个未来，所有受造物都永远在天国里，完美地敬拜天父。

我们被提醒，当我们走向天国时，我们被邀请不断地“认识”并发现耶稣是谁，以及我们蒙召做什么——英勇地爱祂和其他人。这个邀请不仅是在复活节，而是耶稣每天所发出的，因为祂非常渴望我们以这种强烈英勇方式去爱祂和爱他人。你的回应是什么？



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。

“服从天主而不是服从人”对你来说具体意味着什么？你愿意并准备好以英勇的爱来爱耶稣基督并为此而付出代价吗？

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

在你的生活中，有那些方面是你很想回到四旬期之前的状态？

在这个复活节期间，耶稣在你生活中的那些方面挑战你无条件地去爱？

为教会团体组织

宗徒们产生了变化后，大胆地传讲福音。我们的教会团体组织在庆祝复活节时，可有看到那些变化？

如何在我们的事奉中认识圣言？

为家庭

家庭是否回到了旧的生活方式，或是新的生活还在继续成长？

你认出其他家庭成员的新生活吗？

你如何鼓励这个新生活的成长？

习得

认识耶稣基督是谁并意识到祂所供应的关系将推动我们与天主更深地结合。

你的行动

聚集你的朋友，并为你要邀请看电影或集会的人祈祷。继续与小组讨论将为受邀者做什么和说什么。

结束祈祷

天父，祢把在基督里新生命的奇妙现实带来给我们，我们感谢祢圣子复活的这些恩典，它们避免我们屈服于生活的压力和干扰，这些干扰不断想拉我们回去以往的生活。我们为祢、我们复活的主，对全人类的强烈英勇之爱而欢欣鼓舞。借着祢的爱，愿我们继续以信德和望德，成为正确生活和爱的见证和榜样。阿们。阿肋路亚。



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](https://one.org.sg/feedback)

复活期第四主日

为全人类的 圣言

开始祈祷

我们的天父，感谢祢赐予我们机会反思祢这为全人类的圣言。通过祢的圣言，我们知道祢对万民的大爱，而祢也已经来到，对所有人说了话。让我们借着这个机会，更了解祢的圣言，为光荣祢圣子复活伟大工程。以上所求，是因我们复活的主耶稣基督之名。阿们。

读经一：

宗徒大事录13:14, 43-52

在履行宗徒的福传使命时，保禄常优先考虑他的犹太同胞。他深信上主的圣言应该首先传给以色列，就像耶稣在传道时所做的那样。虽然有些犹太人相信主耶稣，但也有一些犹太人对宗徒的讲道作出负面的反应，所施予的是迫害和嘲笑。犹太人的反应与外邦人对上主圣言的热情接受形成鲜明对比。因此，保禄在犹太人拒绝福音时警告他们，他们否定了永生的应许。虽然外邦人原本不是上主的选民，但保禄明确表示他们也配得上主的拯救恩典。天父心爱的子女，祂不加区分。对任何以信德回应祂的人，祂会把恩典白白且丰富地赐给他们。

读经二：默示录 7:9, 14-17

这个天堂的异象描绘了来自各地方的许多人，在上主的宝座前不断地敬拜和赞美祂。天主的国度来到圆满。耶稣基督，天主的羔羊聚集了一大群在经历试炼和苦难后仍然保持忠诚的人，他们已

经在天父面前获得确立。我们的天父“会以祂的临在庇护他们”（第15节）。希腊语中的“住所”一词是“skenoō”，意思是“居住”，“搭帐篷”。这是旧约中熟悉的形象，当以色列人居住应许之地时，天父住在他们中间。在天主国度的圆满中，天父深切的愿望得以实现，祂展开了祂的帐幕，遮盖祂聚集的众多儿女，他们已被羔羊所洁净。

福音：若望 10:27-30

耶稣用一个牧羊人照顾他羊群的形象，来描述祂与信徒的关系。像牧羊人一样，耶稣对祂的每一只羊都有自己的认识，并声称它们是自己的财产。只有那些听祂的声音并愿意跟随祂的人，才能成为祂羊群中的一员。耶稣说祂和祂的父是一体的。耶稣与天父拥有同样的主权，能够保护祂的羊群免于邪恶的罗网。这种保护是为所有相信和跟随耶稣的人，祂承诺“谁也不能从我父手里将他们夺去”。

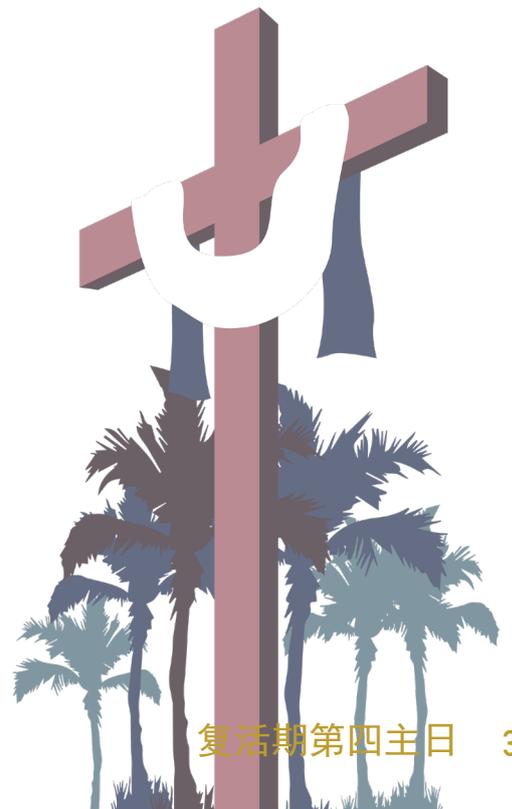
想一想

我们这时代流行一句这样的励志名言——“我们创造自己的命运”。它强调自由意志的力量，这力量可以改变我们自己的生活进程。虽然这种自力更生的口头禅表面上看起来很有吸引力，但当我们遇到个人危机，面对自己无法控制的情况时，便会发现自己无能为力，这句话便站不住脚了。这些时候我们有机会认识到人类意志的脆弱，使我们转向内心深处的声音，发觉还有更多的东西等着被发掘。

耶稣基督的使命是让所有受造物永远生活在正确的关系中，我们的天父将在祂的创造中搭起帐棚，并与他们居住在其中。依照天父的计划，圣言耶稣基督被派遣，来聚集一个民族，使他们拥有圆满的生命，因为祂是“道路、真理和生命”。（若望福音 14:6）那些承认无法自己获得圆

满，并因此接受天主圣言的人，会听到耶稣基督的呼召。圣言继续吸引所有人归向我们的天父，以实现伟大的救恩计划。

虽然耶稣的召唤向所有人发出，但并不是每个人都会回应牧羊人的声音。我们中有许多人仍然被困在这花花世界中，无法摆脱对世俗的依恋，也无法忍受在基督里生活所带来的困难。尽管耶稣向我们保证，祂将永远在那里遮蔽和保护祂羊群中的所有成员，但这仍然需要我们做出回应。首先，我们要接受我们无法靠自己获得圆满。只有当我们接受耶稣基督的召唤时，我们才能与祂建立关系。借着祂并与其他人一起，我们被带到天主父面前，达至生命的圆满。



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。

你能在生活的纷扰中认出耶稣的声音吗？你能做些什么，来更好地领悟上主临于万物之中？

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

团体最后一次集体聆听牧羊人的声音是什么时候？

团体的担忧是否盖过了牧羊人的声音？

为教会团体组织

你的团体组织需要牧羊人吗？你认出团体组织中的牧羊人是谁吗？

你的团体组织是否以天主的圣言为基础？

到目前为止，团体组织在复活新生命中的进展如何？

为家庭

家人是否为更多的圣职和修道生活祈祷？

在这个复活节期里，家人是否开始阅读天主的圣言？

习得

好牧人耶稣带领我们上山，穿过幽谷，从不抛弃我们。

你的行动

依照你的计划邀请一些人到你家。重要的是聆听受邀者说什么，而不仅仅是表达你的观点。聆听是耶稣在通往厄玛乌的路上对门徒所做的。

结束祈祷

慈爱的天父，我们为耶稣，我们复活的主，我们的好牧人感谢你。我们感谢你牺牲的爱和你对我们所有人的保护。愿我们在你的道路上不断认识和仿效你，为能有一天在你永恒的牧场中找到我们的安息。阿们。阿肋路亚。



复活期第五主日

万古常新的 圣言

开始祈祷

亲爱的天父，我们继续庆祝这个光荣的复活节期，因祢的子耶稣基督为我们战胜罪恶和死亡，我们欢欣鼓舞。我们再次活出基督的复活，在我们的生命中有意识地默想并根据祢的圣言生活，因为祢的圣言是活跃常新的。阿们。

读经一：

宗徒大事录 14 :21-27

这段读经显示了天主圣言在早期教会中的活力，因为保禄和他的同伴巴尔纳伯在圣神的启发下，充满活力地前往古代的城市去建立新的基督徒团体并巩固新近建立的团体。

两位宗徒不仅在德尔贝和培尔革这样的地方宣讲天主圣言，他们还继续在吕斯特辣、依科尼雍和在丕息狄雅的安提约基雅等城市鼓励早期的基督徒。他们还任命长老或宗教长老来照顾这些教会。这段记录展示了保禄和巴尔纳伯如何认识到持续的教理讲授（天主圣言的教导）对早期教会发展的重要性。

他们派遣一些基督徒团体去向非信徒、非犹太人宣讲天主圣言。他们意识到对这些基督徒团体负责的重要性。这段记录叙述了他们回到叙利亚内的安提约基雅团体，讲述他们所做的一切，并将他们的成果归功于天主。

读经二：默示录 21:1-5

默示录里充满了象征的标记，旨在鼓励和安慰受罗马人迫害的早期基督徒。在这里，天主万古常新的圣言强有力的激起基督徒对在时间尽头中永恒天国的盼望——邪恶和苦难被永远摧毁而出现的“新天”和“新地”。我们的天父将颠覆当前的秩序，为祂的子民恢复喜乐与和平——“看哪，我已使一切更新了。”

默示录的作者在他对“新耶路撒冷”的描述中指出那未来的天主国度。但这国度不仅是在未来，也是存在目前的现实中，即使它没有被感觉到和看到。耶路撒冷古城一直被视为天主与犹太人同在的标志——祂帮助他们将其定都，在那里建造了他们的圣殿。在今天的读经中，“新耶路撒冷”成为教会的标记，基督的新娘，天主永远与她同在（“看哪，天主与人同在。”）。因此，这段读经向早期基督徒展示天主与他们的亲密关系，以及即使在教会遭受苦难时祂如何继续更新祂的教会，给他们带来了希望。

福音: 若望13:31-35

这段福音是耶稣“临别赠言”的一部分，这是祂在死前对祂门徒们说的话。在这里，耶稣给祂的门徒一条“新的诫命”，新的焦点，即他们必须像祂爱他们一样彼此相爱。这样世人才能认出他们是祂的门徒。

这条命令首先在肋未纪19:18中出现，经文中天父告诉以色列人要“爱人如己”。然而，这里的

新意义在于强调这样的爱是耶稣所提供的新生命的标志，是祂所制定的生活方式活生生的证明。这条新诫命要求没有限制、条件或先决条件的爱，这与世人对爱的理解截然不同。这是一种通过服务和牺牲所表现出来的爱，正如耶稣在十字架上为人类所做的牺牲那样。



想一想

“新”这个词在今天的读经中多次出现，显然是为了强调基督通过祂的受难、圣死与复活而赋予祂的子民新的生命。正如基督在福音中所说，这是一种以无条件的爱为特征的生活；从保禄和巴尔纳伯的传教旅程中可以看出，这种爱延伸到将他人带入天主的国度；这爱也得到天父的保证，祂保证祂将永远与祂的子民同在，尤其是在祂将“拭去他们眼上的一切泪痕”的末日。

贯穿这些读经的这种爱是无私的爱，是我们的天父对祂子民的爱，以及人类对天主的还爱。这种爱必然延伸到对人类同胞之间无私的爱（“如同我爱了你们，你们也该照样彼此相爱”——若望福音13:34）。这可从殉道者的见证、圣人们的生活，以及每天生活在爱中，并为他人做出大大小小牺牲的普通人的身上看到。

因此，这三个读经邀请我们反思我们应如何在生活中遵守耶稣的“新诫命”——我们是否被基督的爱感动，不顾障碍地与他人分享祂的希望之言，我们是否准备好在我们的基督徒团体中以他人为先，以及当我们在受到他人伤害时，是否愿意原谅他们。正是这种无私的爱使早期罗马神学家特土良对早期的基督徒发表了这样的评论：“看看他们是如何相爱的。”

正是通过我们成为充满无私之爱的人，新天新地，“新耶路撒冷”才能开始存在——不是在某个未知的时间和地点，而是在此时此地。我们所要做的就是效法复活之主耶稣的榜样。

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。

为了更好的去爱别人，我需要能够爱自己。我觉得我很难爱自己的哪些方面？

在这个复活节期里，祈求天父帮助你以祂看待你的方式看待自己，并帮助你像祂一样爱你自己。

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

是什么阻止团体以更深的方式彼此相爱？

是什么阻止我们彼此建立更紧密的联系？

为教会团体组织

我们如何以新的和创造性的方式向我们在事工中服务的人展示天主的爱？我们怎样才能更进一步地将天主圣言带给他们？

复活节和平与欢乐的庆祝是否使我们彼此更加亲近？

为家庭

在我们的家庭中，我们在哪些方面可以更好地相爱和宽恕，为使我们更清楚地表现复活主的爱？

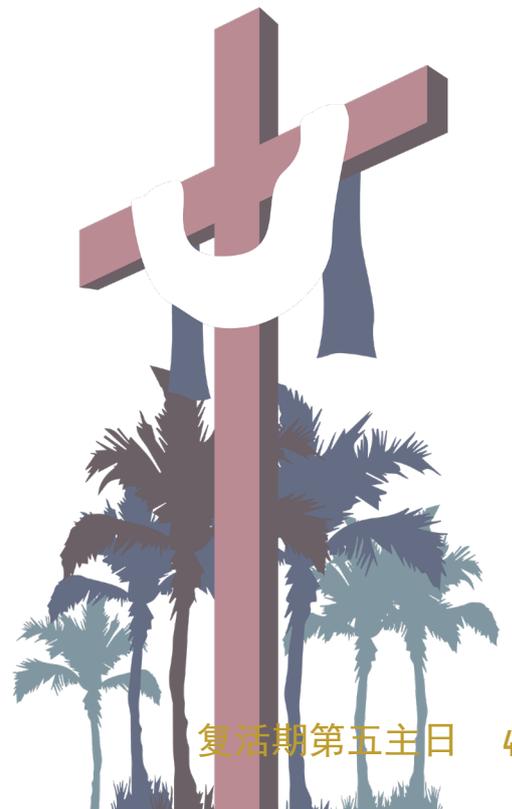
在这复活节期里，天主圣言是否能激励我们在所获得的新生命里成长？

习得

每一个境况都有一段经文可带领我们走向新的视野。

你的行动

和你的朋友一起讨论接触的过程。谈谈你是否愿意再做一次。



结束祈祷

天父，要像耶稣爱我们那样彼此相爱，绝对不容易。我们只有依靠祢的恩典和怜悯才能做到这一点。以祢的力量和爱充满我们，使我们前去成为祢爱的福音的有效见证人，让祢的圣言传到地极。我们奉耶稣的名这样祈祷。阿们。阿肋路亚。



复活期第六主日

铭记圣言

开始祈祷

充满仁爱的天父，今天祢召集我们在这里记起祢的圣言。祢时时刻刻都在引领着我们，祈求祢开启我们的眼睛、我们的思绪和我们的心，好让我们体验到我们复活的主耶稣，帮助我们活出祢愿意我们享有的生命。愿这聚会转变我们，使我们获得一个在祢内充满活力的生命。阿们。

读经

读经一：

宗徒大事录 15:1-2, 22-29

在读经一中，信众们对信了主的外邦人是否也需要行割损礼方能得救的问题上，意见分歧。它引发了一个非常重要且是必要的辩论。那就是：传统是否重于创新，以及维持团体内的和谐是否比坚持原则更为重要。而这最终所指向的归属问题——该由谁来决定？

这显然关系到天主的圣宠，犹达和息拉强调圣神让宗徒和长老们得到一个概念：信了主的外邦人除了需要遵守一些重要的基本礼仪外，他们不应该给这些新信徒增加新的负担。毕竟，天父已经履行了祂与以色列所立的盟约，派遣了耶稣为默西亚，祂的仁爱和慈悲已毫无区别地邀请所有的人加入祂的盟约大家庭。这应许不该被当作只是某个群体所能独享。实际上，这种包容的态度是一直在沿袭的传统。

读经二：

默示录 21:10-14, 22-23

读经二向我们呈现一个愿景，它不是一个只有在未来才能看见的愿景，而是在现在就可瞥见的现实。耶稣就是这个未来的实现，那位曾经活着、死去和复活，现今在荣耀中掌权的那一位。我们因这个希望而得到安慰，因为我们的天父，纯粹出于慈悲，会来到祂的子民中，与祂的子民同在，而天父的慈悲会倾流出来，洗遍全世界。特别的是在这新城里没有圣殿；那是因为天父常驻在那里。这个强而有力的异象提醒我们，建筑物并不能构成教会。有耶稣基督与天主的子民同在，就有教会。天主本身是照耀这座新城的光，这光帮助我们以天父看待事物的方式去看待它们。

福音：若望14:23-29

在这段福音章节中，耶稣将爱与平安联系起来。爱是自由给予的，需要负责的行动。基督徒之所以爱耶稣，是因为耶稣先爱了他们。真正接受基督的爱，意味着会有这爱的回报和表现。活出基督的爱，使人开启心扉，走向灵性的结合，使圣父与圣子进来居住。为帮助跟随祂的人，圣

神会提醒他们耶稣说过的话和做过的事，好让他们能效法祂。天父的临在让门徒体验到平安，使他们坚信耶稣的同在和支持。在那个时代，在罗马帝国的统治下，和平是建立在无情的压迫之上。耶稣作为平安之源，会在冲突和混乱中引导祂的追随者，因为祂的平安不同于人。耶稣所给予的平安是稳固坚定的。



想一想

我们渡过人生的种种。有时我们必须选择死予所熟悉的事物，好能对新的现实开放。这些经常是艰难和混乱的时刻。在福音的章节中，耶稣为祂自己不再与门徒一起的这个重大改变，装备祂的门徒。

在过渡时期，例如最近的疫情，我们常常会陷入混乱和困惑。我们在自己一直熟悉的事物中迷失方向。当我们试图重新掌控自己的生活时，我们所抓住的基石可能会揭示出自己不同的态度和行为。这是我们作为一个团体被迫面对的挣扎。今天主日的读经给了我们一个很好的反省材料。若我们以天主圣言为根基，我们在过渡人生时，我们的希望就会成真。

读经一邀请我们在做选择时，考虑应该选原则还是世俗的和平，个人的自由或是团体的利益。在沮丧的时候，我们常向内看，倾向于自我。然而在这里，我们被邀请以他人为中心，着眼于更大的现实，以对抗沮丧。在这一切中，天主在哪里？早期的信徒们紧抓住传统习俗，抵制包容，忽视了天父的计划，即通过耶稣基督的死和复活迎接所有人进入盟约的家庭。如果我们只专注于如何保留旧的生活或旧的自我，人生的过渡阶段会使我们陷入困境。当我们审视那些有排他倾向的行为时，我们最好先问自己，我们的天父可否歧视人，或是祂邀请了所有人参加祂的宴席。你应该采取什么样的行动？

想一想

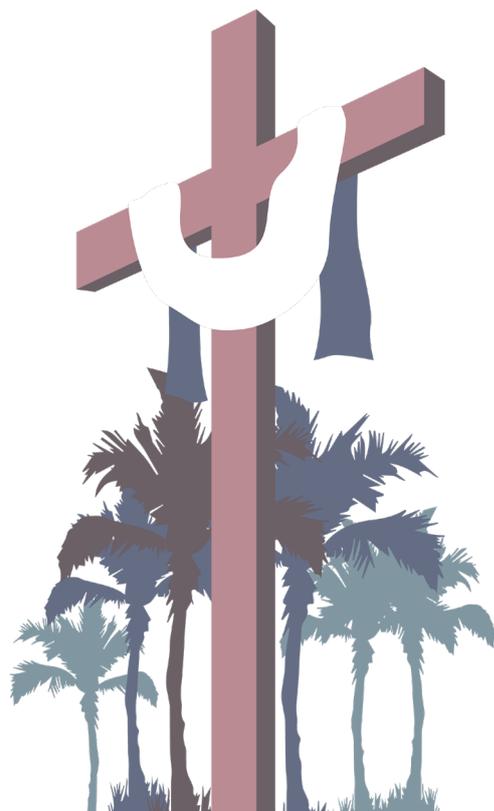
当我们看不见所熟悉的人与事时，我们也有可能看不见天主。依纳爵灵修邀请我们在万物中寻找上主，并挑战我们去思考天主有多大。我是把天主放在一个盒子里，把祂关在教堂的四堵墙里，还是困在我自己所期待的框内？我可不可以让天主做天主，相信即使在混乱和困惑中天主仍然临在，召唤我走向新的开始？

当我们内心困扰时，我们的平安的源泉在哪里？

“世间的和平是‘和平之王’，默西亚、基督的和平的肖象和果实…‘他是我们的和平’，祂宣称：‘缔造者和平的人是有福的。’”

天主教教理 2305

耶稣给我们这世上无法给予的平安。当我们航行在翻腾多变的水域中时，是什么帮助我们保持平稳？我们是在抓紧任何可以给我们短暂平安的东西，还是回到让我们的生命获得持久平安的基础上？我们是否借着生动和有活力的圣言，回到天主的应许中？



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。

当我面临改变时，我以什么作为基础？

在面对意料以外的事件时，是什么帮助我避免失去重心，不至于威胁到我自己的身份？

我需要放弃什么，方能拥抱天主邀请我走向的新生命？

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

为成为一个更有爱心和包容性的基督徒团体，我们需要舍弃什么？

这个基督徒团体希望给它的组员和邻近的周围带来什么？

为教会团体组织

在任何过渡的时期，我们该如何坚持以天主为中心来面对？

我们是否将所面对的过渡视为复活的新生命？

我们要如何在变化中找到并维持那使我们扎根的平安？

为家庭

在这个庆祝新生命的时刻，你的家人记起些什么？

与复活之主所赐的喜乐相比，家庭成员会时常沉浸于过去的痛苦吗？

在这个复活节期，我们可以通过哪些方式赋予生命？

习得

铭记祂的圣言就是记住祂永恒的爱。

你的行动

为在讨论中提到的人祈祷。接下来，给他写一张卡片或便条，告诉他你在当时的感受，并确保其中包括一段经文。

结束祈祷

最亲爱的天父，感谢祢赐予我们这带来新生命的爱。在这瞬息万变的世界里，只有祢的圣言永恒不变，真正引领我们面对人生道路中的种种变化。在这些艰难的时刻，祢像是我们所需要的微风，来到我们身边，我们却经常忽略祢，因为我们只顾着寻找能满足自己所期望的东西，而不关心你的旨意和道路。请帮助我们专注于祢，尤其是当我们面临多变的状况，容易分心的时候。我们这样祈祷，是因我们复活的主耶稣基督。阿们。阿肋路亚！



复活期第七主日

与圣言合一

开始祈祷

天父，祢即与我们的主耶稣和圣神合一，祢也召叫我们居住在祢的圣言内，好与祢合而为一。当我们阅读和反思祢的圣言时，我们感悟祢深切的爱。愿祢的圣言与我们的心智及心灵同在，好使我们的每一个思言行都在祢的引领下，与祢合而为一。阿们。

读经

读经一：宗徒大事录 7:55-60

人们常称圣斯德望为基督教教会的首位殉道圣人。“殉道者”在希腊语中是“见证”的意思，教会公认圣斯德望是第一个为天父在耶稣基督内的光荣真理作证的人。在这事件中，圣斯德望以他的言行作见证，特别启发人心。他为那些迫害他的人祈祷，简直就是耶稣在十字架上祈祷的回声。

我们也被召叫作天父在我们日常生活显示光荣的见证人，时时为祂在我们生活中的临在作证，以及按祂的教导待人处事。

读经二：

默示录 22:12-14, 16-17, 20

默示录的作者听到耶稣称自己为“阿耳法和敖默加，最初的和最末的，元始和终末”。“阿耳法或元始” - 可以理解为耶稣作为天主，是我们生命的源头和救赎。“敖默加或终末” - 祂是我们的目的地，是我们朝着前进的目标，是我们尘世生命终末后将跟随的那位。知道我们从那里来，将到那里去，让我们心安，

因为是天主给了我们生命的根本和目标。

同样的，我们都因着对耶稣的信德而连系在一起，耶稣是元始和终末。意识到我们都出自同样的源头和朝向同样的目标，就不难明白教会和团体合一的基础。祂是我们的焦点。

福音：若望 17:20-26

这段福音通常被称为临别赠言，记述耶稣和门徒一起共进最后晚餐时，祂对门徒的嘱咐和祈祷等。我们听到耶稣为祂的门徒和教会祈祷，劝勉我们要相信祂并保持团结合一。我们的共融与信德反映出耶稣与天父的合一，世界也因我们的合一而认识天主。

同样的，我们的共融是在分享天主的光荣。我们彼此更加相爱，反映出天主对我们的爱。天主的爱让我们真正有能力在生活中为主作见证。

想一想

“共融”（Communion）这一个词常与我们在感恩祭中所领受的“圣体”（Holy Communion）通用。我们也许没太注意到这两个词的用法，但本周的读经要引领我们去更深的了解“共融”对我们的意义。

耶稣为我们的合一祈祷，因为祂与祂的父是合而为一的，世界可以因着我们在世上的共融而看到神圣的合一。这任务似乎艰巨，但我们只需聚集在一起敬拜天主，就能在生活中实现。在感恩祭中，我们纪念众人因着基督的牺牲，而获得救赎，所以我们作为一个团体聚集在祂的祭台前，分享祂赋予生命的体血。耶稣是我们信仰的基础和终向，祂与我们同在台前，让我们真正成为“在基督内，一个身体，一个圣神”。

共融之美在于它从我们与天主在圣体圣事中的相遇开始。就像圣斯德望那样，与主相遇后，激发我们想要与他人分享天主的荣耀。共融并不止于教会，我们被召叫将所感受到天主的爱延伸到世界，带给最需要的人。过去几年，在大流行的肆虐下，人们强烈的感受到他们需要被关怀和被爱，所以我们要去关怀和善待我们的近人，而这些善工将把天主的光荣带给世界。

随着复活节期的庆祝接近尾声，让我们重申这个承诺：致力于建立我们目前所参与的信仰团体，在团体中分享天主的爱和荣耀。如此一来，我们就能把复活的喜乐传送到世界的各角落，有效的为天主作见证。



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。

你回想过去的一周，有什么事情触动了你并使你记起天主临在你生命中？请与他人分享。

你可做出一个什么样的承诺，与天主更为“合一”？

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。

为基督小团体

作为一个复活的团体，我们需要见证复活的喜乐。我们如何在团体中活出这种喜乐呢？

在阅读和反思天主圣言后，我们借着圣言的帮助，考虑使团体更加团结的方式。

天主圣言在我们团体生活中处于什么位置？

作为一个团体，我们能如何鼓励彼此去认识、活出并分享天主圣言？

为教会团体组织

天主圣言是在我们团体组织里的核心吗？

天主圣言是否帮助我们在使命中团结一致？

复活节期即将结束，我们的新生命是否在继续成长？

为家庭

复活节期的庆祝是否让我们更加意识到要与天主圣言合而为一？

我们是否常用圣言彼此鼓励，以活出复活的新生命？

习得

与圣言合一，团体就得以孕育和成长。

你的行动

联系一个人（或几个人），询问他们是否愿意再相聚，一起谈复活的主。

结束祈祷

天父，祢与圣子及圣神是完美共融的圣三一。天父，祢不断的劝勉我们活出合一的教友团体生活，再也没有比这更能荣耀祢了。祢通过圣言激励我们朝着这个方向迈进。我们在种种的破碎和纷乱中挣扎时，再次转向耶稣我们复活的主，求祢再来指引我们前面的道路，帮助我们克服罪恶和死亡，为他人作榜样，使他人认识祢我们的救主。因永恒的天主圣神。阿们。阿肋路亚。



圣神降临主日

圣言赋予生命

开始祈祷

圣父，永生之主，圣神降临在我们信德的祖先身上，并催生了教会。我们赞美祢一直与我们同在，并按照祢的计划一直指引着我们。求祢让我们意识到祢赋予教会的特恩，让我们跟随主基督的脚步，走在祢为我们铺开的道路上。藉着祢的恩宠，求祢使教会跨越世代，继续作祢临在的不灭灯塔，直到最后的时日。那时天上人间的信众将集合起来，团聚在祢的光荣中。阿们。

读经一：宗徒大事录 2:1-11
逾越节第一个安息日的五十天之后，犹太教举行七七节，hag Shavuot，传统上希腊语称为pentekostes。这一庆节在早期的耶稣追随者团体中具有特别的意义，天主教普遍纪念这一天为“教会的生日”。

并非所有圣经学者都同意宗徒大事录中基督徒五旬节的历史细节，但大家都有一个共识，认为圣神在初期基督徒生活中起了核心的作用，并预示了基督教会的普世性。

读经二：罗马书8:8-17

对保禄来说，基督徒以超越世俗的眼光，在天主父内获得个人的成全。做一个有信仰的人，就是允许天主圣神主导我们整个人生的走向。保禄衡量了忠于俗世的结果，发现只有奴役。相反地，

降服于圣神则带来解放。基督徒能够超越物质世界，是因为他们在圣神内与基督结合，他们会选择走圣善之路。

福音：若望14:15-16, 23-26

“基督与我们同在吗？”，面对这道问题，圣史若望给予响亮的回答：“是的”。救恩得以彰显，是因为真神住在我们内，而且这神是三位一体的。我们的创造者给我们派遣了我们的拯救者，而我们的拯救者又揭示了那位继续教导我们者。在整个历史中，圣父、圣子及圣神都清楚显明与活跃。信仰若扎根于信实不变的天主，通过耶稣基督并藉着圣神的德能，信徒就被嫁接到一根不可撼动的枝干上，被赋予生命和力量去迎接前方的一切。

想一想

当基督徒将他们自己视为天主的教会的一部分时，脑海中浮现的形象是梵蒂冈大殿、宏伟的歌德式建筑或遍布全球的组织结构。我们千万不要忘记，在巴洛克式建筑和彩绘玻璃出现之前，天主的教会首先，也是最重要的，是那些被圣神感动的人。教会无形的一面先于有形的一面，并确立了有形的一面。在第二次梵蒂冈大公会议上，我们的导师及主教们确认，教会的身份植根于天主圣父临于世间的奥迹。我们之所以成为教会，纯粹是因为永生之主首先在耶稣基督内召叫了我们，并将我们聚集成为一个有信仰的民族（Lumen Gentium，《教会宪章》，第1和第2章）。

巴贝耳塔的故事（创世纪11:1-9）说明了人类群体对在世取得成就所产生的骄傲是如何凌驾于天主父之上，而导致灾难性的后果。人们被驱散四处，形成长久

不和的派系。在这个五旬节主日，我们要纪念的，是巴贝耳塔的反面。藉着基督的谦卑和圣神的恩赐，天主逆转了巴贝耳塔，驯服了人性的骄傲，弥合了我们彼此之间的隔阂，创立了一个复兴的人类信仰团体——教会。圣保禄把这个团体比喻为一个身体，以耶稣基督为头，受洗者为其肢体。

尽管有圣神的力量把整个身体团结起来，骄傲的罪恶仍然隐约可见。虔诚的基督徒即使热切地活出他们的信仰，仍有可能被误导而破坏团结。这种分裂的堕落倾向从一开始就存在于教会中。圣保禄谴责这种会分裂早期基督徒的派系主义的抬头（格林多前书1:12-13）。历史记载了东西方教会分裂所造成的鸿沟。教会竟然忘却了他们共同信仰的纽带，彼此断绝关系，背弃了上主对相爱与团结的呼召。即便是今天，我

想一想

们堂区为芝麻绿豆而争吵，或因自负而纷争的事并不陌生。我们在网络上看到教友们如何为意识形态的差异而失和，宁愿冒着分道扬镳的风险，只为证明他们基督信仰的“品牌”更好。

今天在我们的教会中看到的这些现实是非常令人沮丧的。

然而圣神的临在提醒着我们，教会与天主的完美本质是不可废的联系在一起。无论罪恶变得多么

无孔不入，我们的天主父永远不会放弃教会。对我们所建造的每一座巴贝耳塔，圣神都承诺以五旬节的力量净化和团结教会。依靠圣神，并不意味着我们对教会内部的分裂和不和谐袖手不管。我们不能说“只有天主才能解决这些问题”，而只扮演旁观者的角色。我们必须继续热切地仰赖神恩，并为达致更好的共融而努力。



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。

想想一些跟你说不同宗教“语言”（偏好、风格、习惯或灵修）的天主教徒，并描述他们。

圣神如何邀请我与这些“异样”的天主教徒建立更好的共融？

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

在这个复活期内，哪一些圣言章节给这个团体带来生命？

我们是否已经准备好藉著圣神的大能，在团结中生活？

为教会团体

我所属的团体是由圣神带领的团体吗？

我们是否在用圣神所赐的恩宠和特恩？

为家庭

圣神是我们家庭生活的核心吗？

我们一家人是否有经常寻求圣神的指引？

习得

在圣神中共融带来合一和生命。

你的行动

为你所邀请的人（们）祈祷，求主使他（们）被圣神感动；邀请他们加入你堂区的团体。

结束祈祷

我们的天父，祢在教会中赐给我们一个美妙的团体，祢以圣神的常存确保它的合一。求祢帮助我们不要忘记祢的呼召，在祢圣子，我们的主耶稣基督的奥体内保持合一。求使圣神点燃我们的共融，让我们彼此关心和友爱，使祢爱的福音渗透到所有人的心中，如同祢的圣神在那五旬节通过宗徒们，使祢的圣言让每个人理解一样。
阿们。阿肋路亚。



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](https://one.org.sg/feedback)

附录 – 复活期活动

庆祝复活期主日

复活主日（2022年4月17日）

让我们在基督内成为一体，与家人和朋友共同为庆祝复活节守夜礼，做好准备并保持守望的心态。

复活期第二主日 – 神圣慈悲主日（2022年4月24日）

召集你的家人、事工组织或团体成员，诵念神圣慈悲串经。我们在这个祈祷中，将那些最需要祂怜悯的人奉献于主。

复活期第三主日 – 劳动节（2022年5月1日）

在这一天，我们恳求劳工主保圣若瑟的代祷。让我们尊重生活中的男人，并祈祷他能成为我们家庭生活和工作中的榜样。

复活期第四主日 – 母亲节（2022年5月8日）

我们诵念玫瑰经，为我们的圣母玛利亚献上神花。我们特别为母亲和那些尝试怀孕的人祈祷。

复活期第五主日 – 卫塞节（2022年5月15日）

阅读梵蒂冈或新加坡总主教的卫塞节文告。在这个时候，我们与教会一起为全世界的团结和相互尊重祈祷。

复活期第六主日（2022年5月22日）

在周四耶稣升天节后的第二天开始圣神九日敬礼（从2022年5月27日至6月4日）。

复活期第七主日 – 世界传播日（2022年5月29日）

阅读教宗方济各在第56届世界传播日的文告。在学习成为一个共议同行的教会过程中，我们祈求天父赐予我们恩典，让我们以自由和开放的心，不带偏见地真正倾听。

圣神降临主日（2022年6月5日）

为圣神降临节准备一个音乐列表，作为你生活中的背景音乐，在你一周的时间里播放它。或者，你可以收听新加坡天主教广播（CatholicSG Radio）。每当圣神感动你时，就跟着唱。

附录 - 复活期活动

家庭复活期活动：信仰的幼苗

通过这个家庭复活期的播种活动，很好地提醒我们作为耶稣的子女在祂内所拥有的新生命。

需要的材料：

- 种子，
- 纸巾，
- 塑料袋，
- 水和
- 圣经。

1. 让每个家庭成员将四颗种子放在一张折叠的纸巾上。
2. 将纸巾和种子放入塑料袋里，让塑料袋保持打开。
3. 弄湿纸巾，但不要浸湿，并将种子袋放在阳光充足的地方。
4. 每天由不同的家庭成员照顾幼苗。
5. 诵读格林多前书3：6-9，并与家人讨论自己的信仰成长与幼苗的成长相同与不同之处。

庆祝五旬节 - 火舌 - 移动页

改编自William H. Sadlier, Inc.

通过你制造的火舌移动页将耶稣的福音带到世界各地！

材料：

1. 衣架或木棍
2. 线
3. 红色手工图纸
4. 彩色墨水笔

方法：

1. 在手工图纸上打印火焰。
2. 把火焰图像剪出，并用文字或标记装饰火焰，这些文字或标记是描述自己将如何使用圣神的恩赐把耶稣的福音传给他人。
3. 在火焰顶部打一个孔，并穿上线。
4. 把线打好结后，将火焰挂在衣架或木棍上。



致谢

编写组

Agnes Ngou
Anthony Siow
Arthur Goh
Cassilda Lim
Christopher Khoo
Christopher Toh
Daphne Leong
Edith Koh
Joy Tan
Leonard Koh
Sheila Fong
Friar John Derrick Yap, OFM
Rev. Fr Gerard Louis, CSsR
Rev. Fr. Stanley Goh, SJ
Rev. Fr. Terence Pereira

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



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