

惟照你的意願成就罷

不要隨我的意願

LET YOUR
WILL BE DONE

not mine



Lenten Companion 2025

Catholic Archdiocese of Sydney

四旬期手冊 2025

悉尼總教區



目錄

導言

Daniel Ang, 悉尼福傳中心

第四頁

如何使用這本手冊

聖言誦禱

第五頁

逾越節三慶典

Dr Mariusz Biliniewicz

第六頁

四旬期第一主日

Bishop Richard Umbers 的福音反思

第八頁

四旬期第二主日

Chrisona Guzman 的福音反思

第十頁

四旬期第三主日

Lawrence Qummou 的福音反思

第十二頁

四旬期第四主日

Helen Wagner 的福音反思

第十四頁

四旬期第五主日

Paul Morrissey 的福音反思

第十六頁

聖枝主日

Sr Cecilia Joseph, OP 的福音反思

第十八頁

復活主日

Fr Julian Wellspring 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

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





在寂靜的晚上，耶穌棲息在橄欖山上向天父祈禱：

「不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷」（路加福音 22：42）。

這些話語概括了耶穌生命和事工的軌跡；並為在革責瑪尼莊園裡的痛苦之夜展開序幕。

耶穌的這些話語也是展望未來，因為耶穌預期那時刻的到來--祂被釘死在十字架上-這不是失敗，而是愛的犧牲。耶穌將藉由順服天父的旨意來救贖世界。

在今年的四旬期反思中，我們的撰稿人將解釋對基督信仰核心的降服。我們被邀請使基督的祈禱成為我們自己的祈禱，不僅是在這個四旬期，而且是我們一生的祈禱，並透過我們日常的決志和皈依，將自己更深刻地託付給天主的旨意。

正如我們的撰稿人所強調的，這種信仰的降服不是一下子就發生的，而是透過每天對天主的忠信、祈禱和與主的親密關係來展開的，透過我們積極地決定去聆聽祂的話語，並分享祂神聖生命的恩寵。這種降服帶來真正的生命，不是一種會摧毀我們的威脅，揭示我們作為天揭示我們作為天主心愛的兒女的真實身份，並鼓勵我們與祂一起過門徒生活。

然而，正如耶穌自己所經歷一樣，朝向這條降服天父旨意和皈依的道路需經歷極度悲痛、苦難或面對挑戰。這並不能使我們免受世間的痛苦、變遷，和當下的不確定性。有時，在人性的軟弱驅使下，我們祈願「這杯在我身邊溜走。」

藉著我們對主的信賴，以及祂對渴望我們的美好，我們能夠繼續走在祂為我們設定的皈依和救贖之路上。與主相遇堅強我們的意志和對祂的信賴，更使我們能夠以信仰的美德、希望產生的信心、以及主的愛和在祂內永恆生命的保證，來迎接這十字架。

我祈願這些反省能在這個四旬期滋養你們，專心致志地走耶穌的道路。

Daniel Aug

悉尼天主教福傳中心

如何使用這本四旬期手冊

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「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. 閱讀主日福音反思。

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。

經許可使用（刪節），Jamberoo Abbey。見 www.jamberooabbey.org.au/prayer/lectio-divinaprayingwith-the-sacred-scriptures/

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章節。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移向內心感受。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。

逾越節三日慶典

對天主教徒來說，逾越節三日慶典是一年中最神聖的時刻。在這三天中，教會紀念耶穌基督在世上生活的最後時刻：祂的最後晚餐、受難與死亡、埋葬與復活。

三日慶典於聖週四晚上是以主的晚餐彌撒正式開始。在此之前是整個四旬期，但最接近的準備是從聖枝主日開始的聖週。在大多數教區，三日慶典開始前的最後一次禮儀慶典是祝聖聖油彌撒，於聖週四早上由當地主教在其教區所有神職人員的簇擁圍繞下舉行。

這三日慶典是非常重要的，以至於教會明白其本身就是一個禮儀節期。這確實是一個非常短的節期，三日慶典的相關性如此重大，以至於它與其他節期（包括四旬期和復活節）分開。

神聖三日慶典的禮儀包括聖週四晚上的主的晚餐彌撒、紀念耶穌的受難及死亡，以及聖週六晚上的逾越節守夜禮。然而，我們不應將這些禮儀視為三個獨立的慶典，而應視為從聖週四開始至聖週六結束的一個禮儀的三個部分。這解釋了為何聖週四和聖週五的禮儀不是以傳統的「平安去吧」來結束，而是讓信眾在默默中離去，第二天再回來參加這一個慶典的下一個階段。

三日慶典禮儀的每一天都有一些獨特之處，使這些日子與一年中的其他禮儀都不同。

在**聖週四**，聖體櫃是空的，櫃門打開，沒有櫃紗，聖體燈也不燃點。慶祝活動的氣氛從歡樂的開始轉變為較為嚴肅的結束。儘管彌撒以期待已久的「天主在天受光榮」開始，（四旬期間不會唱這首聖詠），伴隨著鐘聲的敲響，但「光榮頌」之後，鐘聲一直沉寂，直到逾越節守夜禮。相反，用木槌來提醒我們已經進入了主受苦和受難的時期。聖週四（或濯足節）的彌撒以一種特殊的方式紀念聖體聖事和司鐸聖職的建立，在許多教區，主禮神父模仿福音中基督的姿態，為十二個門徒洗腳。彌撒結束時，聖體被轉移到安息祭台，主祭台上的所有布料、鮮花和蠟燭都被移去。鼓勵信眾花一些時間在安息祭台前朝拜在聖體內的主。在世界許多地方，信徒們都保留著一種傳統，即參觀七座不同的教堂，在七座安息祭台前祈禱，並反思基督在世上的最後一夜。悉尼總主教區也實行這項傳統。

翌日，即**耶穌受難日**，是一年中唯一不舉行彌撒的日子。在大多數教區，信眾在早上參加十字架苦路，但一天中最重要的部分是應該在下午三點左右開始的苦難禮儀。慶祝活動在靜默中開始，當遊行隊伍到達聖所（祭台之所在，和宣講天主聖言的地方）時，主禮神父在（除掉祭台布，蠟燭台及十字架）祭台前俯伏。讀經論及基督的受難，隨後是廣泛而莊嚴的代禱，教會團體為全世界祈禱。然後進行十字架朝拜儀式，將蒙著面紗的十字架帶到祭台，逐漸揭開，然後由主禮神父、其他神父和其他信徒進行朝拜十字架。禮儀書籍建議只使用一個十字架，因為一個十字架象徵基督為我們的救恩所獻的唯一犧牲。

在遊行中，每個信徒都被邀請單獨地朝拜十字架。慶祝活動以領受共融聖事（領受聖週四祝聖的聖體）結束。結束祈禱後，信眾在靜默中離開。

整個禮儀年中最精緻、也可說是最隆重的慶祝活動是在**聖週六**晚上舉行。慶祝活動從教堂外開始，先進行祝聖聖火，準備新的復活節蠟燭，然後手持蠟燭遊行進入黑暗的教堂。

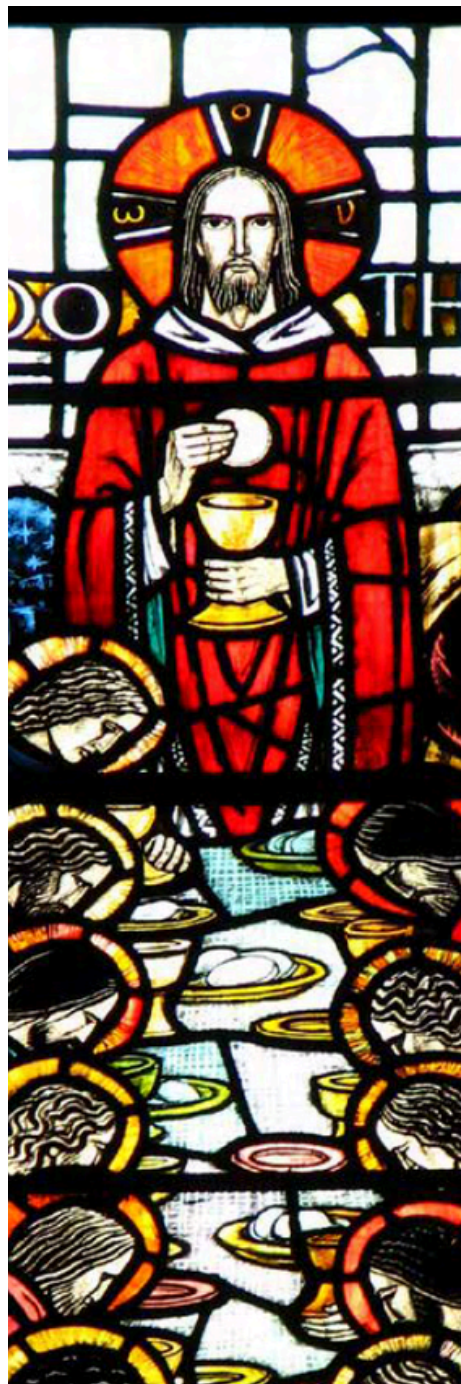
逾越節蠟燭是這個慶祝活動最引人注目、最重要的禮儀象徵。它使人想起啟迪並戰勝一切黑暗的世界之光-基督。

復活節蠟燭的某些特徵象徵著從基督復活開始的新生命時代：只能使用一支蠟燭（回想一下耶穌受難日使用的一個十字架），它必須由蜂蠟製成，必須每年都是新的，而且必須很大。遊行開始前，蠟燭上刻有希臘字母「阿爾法」和「歐米茄」（象徵著開始和結束）、當前年份的數字和五粒香，象徵著基督的五處傷口。

當信徒跟隨蠟燭遊行到達教堂時，一場漫長的聖道禮儀就開始了。它包括復活節宣言（逾越頌Exultet）、許多讀經（多達九篇！）和四旬期四十多天內未唱過的莊嚴阿肋路亞。講道之後，開始洗禮儀式，包括諸聖禱文、祝聖聖水、重申洗禮誓言，如果教區內有慕道者要求，則進行實體的洗禮聖事。彌撒以莊嚴的派遣儀式和復活節的阿肋路亞結束。

禮儀是基督徒生活的泉源與高峰，逾越節三日慶典是所有禮儀中最重要。在這些神聖的日子裡，教會邀請我們更加敞開心扉，接受基督為所有願意跟隨，經歷從「哥耳哥達」的苦難，到「復活節早晨空墳的喜樂」的人所賜予的恩典。

Dr Mariusz Biliniewicz





四旬期第一主日

開始禱文

慈愛的天父，感謝你賜給我們這個四旬期。我們現在懷著謙卑和感恩的心來到你面前，聆聽你在這段福音和反思中的聲音。在這祈禱時間，以及整個四旬期，願你的慈愛與憐憫改變我們，並回應你的邀請，在世上為你作見證。藉著你聖神的德能，及奉主耶穌基督的名祈求：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

聖路加福音 4:1-13

那時候，耶穌充滿聖神，離開約但河，就被聖神引入荒野，四十天之久，受魔鬼試探。耶穌在那段日子，什麼也沒有吃；過了那段日子，就餓了。魔鬼對耶穌說：

「你如果是天主子，就命令這塊石頭變成餅吧！」耶穌回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅。』」

魔鬼引耶穌到高處，頃刻間把普世萬國指給耶穌看，並對耶穌說：「這一切權勢及其榮華，我都要給你，因為這一切都已全交給了我；我願意把它給誰，就給誰。所以，你如果朝拜我，這一切都是你的。」耶穌回答說：

「經上記載：『你要朝拜上主，你的天主；唯獨奉侍他。』」魔鬼又引耶穌到耶路撒冷，把他放在聖殿頂上，向他說：「你如果是天主子，從這裡跳下去吧！因為經上記載：『他為你吩咐了自己的天使保護你；他們要用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。』」

耶穌回答說：「經上說：『不可試探上主，你的天主。』」魔鬼用盡了各種試探後，就離開了耶穌，再等時機。

Richard Umbers 主教的福音反思

「我們知道基督已經走過這個世界的曠野、分擔我們人性的軟弱、並賜予我們祂神聖的力量而感到鼓舞。」

我們跟隨基督進入曠野，在聖神的帶領下在那裡待了四十天，開始四旬期的神聖節期。這個數字表示一段準備和淨化的時期：諾亞和他的家人在洪水期間在方舟度過了四十天；以色列人在應許之福地前流亡四十年；梅瑟四十天禁食，準備接受律法。所以主以靜默、獨處、禁食和祈禱來準備祂的事工...魔鬼試圖打亂這一切。這是一種熟悉的感覺。

基督被魔鬼用非常人性的事物試探；食物，因為祂飢餓；權力，因為祂貧窮；這是對天主旨意的一種挑戰，因為祂是單獨暴露在曠野中。儘管天主自己受到邪惡力量的誘惑似乎有些荒唐，但在祂的回應中，基督向我們展示了魔鬼空洞的承諾，以及最陰險的是，魔鬼如何將天主的話語扭曲成一種試探天主的誘惑。

在我們人生的旅途中，我們會受到針對人性弱點的攻擊，尤其是當我們因未能遵守四旬期的規則而感到沮喪時，這些攻擊就顯得格外明顯。基督呼召我們堅守真理，忠於我們受洗時的承諾：「你們棄絕撒旦嗎？和他所有的作為？和他一切空洞的承諾嗎？」

我們是墮落的人類，有時候，撒旦的承諾變得很吸引。我們可能渴望世俗的事物，也可能被魔鬼的謊言所左右。

然而，當我們進入四旬期時，我們知道基督已經走過這個世界的曠野、分擔我們人性的軟弱、並賜予我們祂神聖的力量而感到鼓舞。我們在祂的聖神內受洗，在祂的話語裡得到力量，在祂的身體裡得到滋養。藉著祂、偕同祂、在祂內，我們可以堅持祈禱，更緊密地與祂的苦難結合。從曠野準備開始的旅程，以十字架的勝利和復活而結束。

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，我會以哪些方式透過靜默、獨處、禁食和禱告，讓自己與天主更密切地結合在一起？
- 3.我怎樣才能鼓勵別人認識並拒絕撒旦空洞的承諾，並體驗十字架和復活的勝利呢？

基督在曠野 (圖像來源) Moretto da Brescia, ca. 1515-20. Image: Rogers Fund, 1911/Public Domain



結束禱文

慈愛的天父，感謝你的憐憫和忍耐。求你賜我恩寵，讓我選擇你的旨意而非我的意願。願我像耶穌一樣，依靠你的力量，抵抗魔鬼對我的試探。我已領受了聖神的洗禮；願你的話語堅強我及你的聖子耶穌基督聖體滋養我。



四旬期第二主日

開始禱文

慈愛的天父，感謝你賜給我們這個四旬期。我們現在懷著謙卑和感恩的心來到你面前，聆聽你在這段福音和反思中的聲音。在這祈禱時間，以及整個四旬期，願你的慈愛與憐憫改變我們，並回應你的邀請，在世上為你作見證。藉著你聖神的德能，及奉主耶穌基督的名祈求：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

聖路加福音 9:28-36

那時候，耶穌帶著伯多祿、若望和雅各伯，上山祈禱。正當耶穌祈禱時，他的面容改變，他的衣服潔白發光。忽然，有兩個人，即梅瑟和厄里亞，同耶穌談話。他們顯現在光耀中，談論耶穌的去世，即耶穌在耶路撒冷，必要完成的事。伯多祿和他的同伴，都昏昏欲睡。他們一醒過來，就看見耶穌的光耀，及在耶穌旁邊侍立的兩個人。那兩個人正要離開時，伯多祿對耶穌說：「老師，我們在這裡真好！讓我們搭三個帳棚：一個為你，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」伯多祿原來不知道要說什麼。伯多祿說這話的時候，有一片雲彩遮蔽了耶穌、梅瑟和厄里亞。他們進入雲彩時，門徒就害怕起來。從雲中有聲音說：「這是我的兒子，我所揀選的，你們要聽從他！」這聲音發出後，只見耶穌獨自一人。當時，門徒都守了秘密，把所見的事，一點也沒有告訴任何人。

Christina Guzman的福音反思

「透過每天降服於天主的聲音，我們會更接近祂為我們生命所設定的計劃，擁抱那些可能難以接受的真理，但更愛慕祂。」

承認我們的過失和惡行可能是頗具挑戰性的。然而，當我們進入四旬期的第二週時，路加要求我們透過謙卑和真正的心靈轉化來做到這一點。就像伯多祿「不知道自己在說什麼」一樣，我們常常墜入錯誤的安全感中，以為自己比天主更了解，重蹈亞當和夏娃墮落的覆轍。值得慶幸的是，四旬期是一個成長的時期，敦促我們面對自己對所有事情都有答案或無法改進的幻覺。然而成長可能是痛苦的，那麼我們該如何做這件困難的事呢？答案就在經文的開端，耶穌帶領他的門徒獨自祈禱。我們也被召喚透過有意識的祈禱來發展和深化我們與天主的關係。透過這樣做，我們可以面對自己的猶疑和缺點，向祂的聲音和無限的仁慈敞開心扉。天主親自宣告：「這是我的兒子，我所揀選的，你們要聽從他！」我們真的在聆聽基督嗎？我們是否已準備放棄我們個人的『真理』，去擁抱祂「富改變性的真理」？雖然一開始令人畏懼，但我們越多練習，越多求天主讓我們更認識祂，這件事就會變得越容易，同時，祈求天主成就祂的旨意也會變得越自然。你可能會感到恐懼，你可能會感到猶豫，你可能會感到痛苦，但請堅持下去，並相信天主會在你脆弱的時候與你相遇。如果沒有謙卑和脆弱性，我們就無法體現祂的光芒。

透過每天降服於天主的聲音，我們會更接近祂為我們生命所設定的計劃，擁抱那些可能難以接受的真理，但更愛慕祂。願我們在這個四旬期建立與基督更深層的關係，以愛和倚靠祂為基礎，讓祂的光照耀我們的內心，改變我們的心靈。不瞭解一切是沒關係的，犯錯也是沒關係的。天主永遠在我們身邊，隨時準備引導我們，隨時準備寬恕我們。擁抱祂！

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. 我將如何透過每日祈禱來成長並加深與天主的關係？我是否已準備好在謙卑和真理中成長，並讓耶穌改變我？
3. 本週我可以透過哪些方式向別人見證我對基督的信賴，並讓祂的光照在我身上和讓我的言行是為光榮天主而作，從而光照他人。



結束禱文

慈愛的天父，感謝你的憐憫和忍耐。求你賜我恩寵，讓我選擇你的旨意而非我的旨意。藉著你聖神的德能，幫助我每天更接近你，以便當我在世上朝聖之旅結束時，我可以分享你聖子耶穌基督的榮耀。



四旬期第三主日

開始禱文

慈愛的天父，感謝你賜給我們這個四旬期。我們現在懷著謙卑和感恩的心來到你面前，聆聽你在這段福音和反思中的聲音。在這個四旬期，願你的慈愛與憐憫改變我們，並回應你的邀請，在世上為你作見證。藉著你聖神的德能，及奉主耶穌基督的名祈求：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

聖路加福音 13:1-9

那時候，有幾個人，把有關加里肋亞人的事，即比拉多把他們的血，攙和於他們的祭品的事，報告給耶穌。耶穌回答說：「你們以為這些加里肋亞人，比其他所有加里肋亞人更有罪，才遭此禍害嗎？不是的。我告訴你們：如果你們不悔改，你們都要同樣喪亡。」就如史羅亞塔倒下，壓死了十八個人，你們以為他們比耶路撒冷其他所有居民，罪債更大嗎？不是的。我告訴你們：如果你們不悔改，你們都要同樣喪亡。」耶穌講了這個比喻，說：「有一個人將一棵無花果樹，栽種在自己的葡萄園內。他來在樹上找果子，但沒有找到，便對園丁說：你看，我三年來，在這棵無花果樹上找果子，竟沒有找到。你砍掉它吧，為什麼讓它白佔土地？」園丁回答說：主人，再留它這一年吧！等我在它周圍掘上土，加上糞；將來，如果結果子，便算了；不然的話，你就把它砍掉。」

Lawrence Oummou的福音反思

「當我們悔改並信從福音時，我們會重新發現天主豐盛的愛...」

自古以來，人們就一直在努力解決一個問題：好人為何受苦？在耶穌時代，許多人認為苦難是天主不喜悅的徵兆，證明受害者以某種方式背離了天主，並得到了應有的懲罰。但很顯然，在這一一生中，沒有人能倖免於苦難。我們所有人在某個時刻都會經歷痛苦、心痛、疾病、失落，並最終經歷肉體的死亡。

在這段福音經文中，耶穌以兩場悲劇為例，一場是由於人類的殘忍行為造成的，另一場似乎是意外，以強調苦難並不只是為不義的人所設定的事實（路加福音 13：1-9）。在其他地方，耶穌提醒我們，太陽照耀好人，也照耀壞人；雨水降落給正義的人和不正義的人（瑪竇福音 5:45）。但是，如果苦難不只是惡人的遭遇，我們又該如何理解它呢？我們該如何使苦難與福音喜訊相符呢？

我們用英語單字“passion”來描述耶穌在耶穌受難日被釘死在十字架上的救贖事件，這個詞來自拉丁語“passio”，意思是「忍受」或「受苦」。因此，天主之子、「聖言成了血肉」的苦難是我們得救的關鍵：通過祂的傷口，我們得到了醫治。但我們在福音中也要扮演一個角色，那就是我們的救贖。我們要悔改。透過遠離罪惡、尋求良善，苦難就從毫無意義的事轉變為充滿恩典的事。當我們悔改並信從福音時，我們重新發現了天主豐盛的愛，並回想起當我們還是罪人的時候，基督就為我們受苦而死（羅馬書 5:8）。

就像無花果樹的比喻一樣，祂一次又一次地為我們提供了許多結出果實的機會。四旬期是一個特別的時刻，讓我們接受這個邀請，踏上悔改之旅。當哥哥耳達十字架上的苦難變成了我們救贖的源頭時，我們踏上了一段從黑暗到光明的轉變之旅。

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. 我是否願意為我的罪悔改並重新發現天主豐盛的愛？
3. 本週我該如何幫助其他人理解苦難與福音的喜訊是一致的？



結束禱文

慈愛的天父，感謝你的憐憫和忍耐。求你賜我恩寵，讓我選擇你的旨意而非我的意願。藉著你聖神的德能，讓我謙卑地接受我的苦難。求你改變它們並讓它們結出果實，從而讓我與你聖子耶穌基督的十字架結合。



四旬期第四主日

開始禱文

慈愛的天父，感謝你賜給我們這個四旬期。我們現在懷著謙卑和感恩的心來到你面前，聆聽你在這段福音和反思中的聲音。在這個祈禱時間，以及整個四旬期，願你的慈愛與憐憫改變我們，並回應你的邀請，在世上為你作見證。藉著你聖神的德能，及奉主耶穌基督的名祈求：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

聖路加福音 15:1-3, 11-32

耶穌於是對他們設了這個比喻，說：「一個人，有兩個兒子，那小的，向父親說：父親，請把我應得的一份家產，分給我吧！父親於是把產業，分給他們。過了不多幾天，小兒子把所有的一切，都收拾起來，就往遠方去了。他在那裡荒淫度日，耗盡他的錢財。「當他把所有的，都揮霍盡了以後，那地方正遇著大荒年，他便開始窮困起來。他去投靠當地一個居民；那人打發他，到自己的莊田裡，去放豬。他恨不得拿豬吃的豆莢，來果腹，可是，沒有人給他。「他反躬自問：我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裡，反要餓死！我要起身，到我父親那裡去，並且要給他說：父親！我得罪了天，也得罪了你。我不配再稱作你的兒子；請把我當作你的一個傭工吧！他便起身，到他父親那裡去了。「他離的還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的心，跑上前去，擁抱他，熱情地親吻他。「兒子向他父親說：父親，我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子！」「他父親卻吩咐自己的僕人，說：你們快拿出上等的長袍，給他穿上，把戒指戴在他手上，給他穿上鞋，再把那隻肥牛犢牽來，宰了；我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子，是死而復生，失而復得了。他們就歡宴起來。「那時，他的長子，正在田裡。當他回來，快到家的時候，聽見有奏樂及歌舞的聲音，於是叫一個僕人過來，問他這是什麼事。「僕人向他說：你弟弟回來了。你父親因為見他無恙歸來，便為他宰了那隻肥牛犢。長子就發怒，不肯進去。他父親於是出來，勸解他。「他回答父親說：你看，這些年來，我服事你，從未違背過你的命令，而你從未給過我一隻小山羊，讓我同我的朋友們歡宴；但你這個兒子，同娼妓耗盡了你的財產，他一回來，你反而為他宰了那隻肥牛犢。「父親給他說：孩子！你常同我在一起，凡我所有的，都是你的；只因為你這個弟弟，死而復生，失而復得，我們應當歡宴喜樂！」

「真正的自由是有選擇善的能力。掌控我們的意志是很重要的，這樣我們才不會陷入罪惡的奴役中」。

我們都想要自由。我們當中有誰願意被人吩咐我們該做什麼？我們寧願隨時隨地做任何我們想做的事。但這不是自由。

這比喻中的兩個兒子相信他們被困住了，沒有意識到他們是心愛的兒子，並且生活在自由之中。小兒子出去尋求快樂，拋棄了自己的責任和家庭。他可以自由地離開，但他不但沒有得到幸福，反而陷入了痛苦。甚至在他成為農場的奴隸之前，他就是一個自己慾望的奴隸。

大兒子不是出於感恩和愛來履行他的責任，而是讓自己相信這些年來他一直是父親的奴隸。如果他是奴隸，那也不是他父親讓他成為奴隸的，而是他自己的驕傲、怨恨、嫉妒和自我權利。

如果我們對自己誠實，我們就會像這兩個兒子一樣。當我們無法對那塊巧克力說「不」，或者當我們無法停止漫無目的地瀏覽手機時，我們就不自由了。當我們將自己與他人比較，或心懷憤怒和怨恨時，我們就是不自由的。我們對天主說：不要隨你的意願，惟照我的意願成就罷。

真正的自由是有選擇善的能力。掌控我們的意志是很重要的，這樣我們才不會陷入罪惡的奴役中。我們可以透過每天做點犧牲來達到這一點 --- 學習對自己說「不」，而對天主說「是」 --- 如此，當我們面臨更大的挑戰時，我們就會有決心和力量說：「不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。」

當我們未能選擇祂的意願時，一切並沒有失去。我們可以像小兒子一樣，回到天父面前說：「我得罪了天，又得罪了你」。在告解聖事中，天父跑來迎接我們，並將祂的憐憫傾注在我們身上。祂歡迎我們重新與祂建立關係，從而恢復了我們的尊嚴。身為天父鍾愛的兒女，我們不需要出去尋找自由；我們已經有了。

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. 我哪些方面與這比喻中的兩個兒子相似？
3. 在這個四旬期，我將如何鼓勵其他人回到天父面前接受祂的憐憫？



結束禱文

慈愛的天父，感謝你的憐憫和忍耐。求你賜我恩寵，讓我選擇你的旨意而非我的意願。藉著你聖神的德能，願我以你聽命的聖子耶穌基督為榜樣，在責任感和自由方面不斷成長，並學會捨棄一切阻礙我獲得你的愛的事物。



四旬期第五主日

開始禱文

慈愛的天父，感謝你賜給我們這個四旬期。我們現在懷著謙卑和感恩的心來到你面前，聆聽你在這段福音和反思中的聲音。在這祈禱時間，以及整個四旬期，願你的慈愛與憐憫改變我們，並回應你的邀請，在世上為你作見證。藉著你聖神的德能，及奉主耶穌基督的名祈求：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

聖若望福音 8:1-11

耶穌上了橄欖山。清晨他又來到聖殿，眾百姓都到他跟前來，他便坐下教訓他們。那時，經師和法利塞人帶來了一個犯姦淫時被捉住的婦人，叫她站在中間，便向耶穌說：「師傅！這婦人是正在犯姦淫時被捉住的，在律法上，梅瑟命令我們該用石頭砸死這樣的婦人；可是，你說什麼呢？」他們說這話，是要試探耶穌，好能控告他；耶穌卻彎下身去，用指頭在地上畫字。因為他們不斷地追問，他便直起身來，向他們說：「你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！」他又彎下身去，在地上寫字。他們一聽這話，就從年老的開始到年幼的，一個一個地都溜走了，只留下耶穌一人和站在那裡的婦人。耶穌遂直起身來向她說：「婦人！他們在那裡呢？沒有人定你的罪嗎？」她說：「主！沒有人。」耶穌向她說：「我也不定你的罪；去罷！從今以後，不要再犯罪了！」

「如果我們還沒有在這個四旬期間尋求主的憐憫，我們特別需要在修和聖事中覓取。」

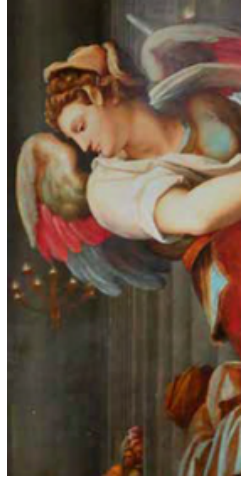
這段著名的福音經文中有三個主角：把女人當成替罪羔羊的法利塞人、犯姦淫的女人和耶穌。讓我們依序看每一個。我們應該很容易與法利塞人產生共鳴。

我們有多少次看到別人的罪過，不論是我們周邊認識的人或不認識的人？我們對自己說，如果沒有他人的罪過，生活會好得多。

「感謝天主，我和其他罪人不一樣！」耶穌教導我們不要判斷他人，但更重要的是，祂希望我們把罪人帶到祂面前。不是像法利塞人一樣，想要定他們的罪，而是以愛的方式，讓我們的弟兄姊妹能夠感受到主的憐憫和寬恕。

我們很容易與被帶到耶穌面前的罪婦產生共鳴。我們每個人都是可憐的罪人，但我們常常敬畏主是會定罪的判官。我們想要躲避祂，感到害怕和羞愧。但是主是要寬恕我們，而不是要定我們的罪。如果我們還沒有在這個四旬期間尋求主的憐憫，我們特別需要在修和聖事中覓取。

在這段經文中，耶穌又是一位師傅，以寬恕和愛的方式教導法利塞人和那位婦人。這也是耶穌在福音書中唯一寫下的經文，但我們卻不知道寫的是什麼。教父有一個傳統，說耶穌是在寫下人群中那些想用石頭砸那婦人的人的罪。我很喜歡這個傳統，因為它顯示耶穌是多麼的了解我們，而且我們的罪是無法向祂隱瞞的。那麼，為什麼我們還以為可以躲避祂的愛呢？當耶穌在沙地上寫下我們的罪時，祂已準備好赦免我們每一個人的罪。我們只需要祈求。




結束禱文

慈愛的天父，感謝你的憐憫和忍耐。求你賜我恩寵，讓我選擇你的旨意而非我的旨意。藉著你聖神的德能，淨化我的行為，幫助我時常寬恕他人的過失，並願意引導他們歸向你的聖子耶穌基督。

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. 我是否已在今年四旬期的修和聖事中尋求主的憐憫？如果沒有的話，什麼時候才可以呢？
3. 我是否傾向於判斷人？我怎樣才能憐憫他們並見證天父的愛呢？



聖枝主日

開始禱文

慈愛的天父，感謝你賜給我們這個四旬期。我們現在懷著謙卑和感恩的心來到你面前，聆聽你在這段福音和反思中的聲音。在這祈禱時間，以及整個四旬期，願你的慈愛與憐憫改變我們，並回應你的邀請，在世上為你作見證。藉著你聖神的德能，及奉主耶穌基督的名祈求：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

聖路加福音 22:39-42, 23:32-49*

耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟他去了。到了那地方，耶穌便給他們說：「你們應當祈禱，免得陷於誘惑。」遂離開他們，約有投石那麼遠，屈膝祈禱，說：「父啊！你如果願意，請給我免去這杯罷！但不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷！」[耶穌受難的故事就此展開，士兵們把耶穌帶到了十字架上]。另有兩個凶犯，也被帶去，同耶穌一同受死。他們既到了那名叫髑髏的地方，就在那裏把耶穌釘在十字架上；也釘了那兩個凶犯：一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」他們拈鬮分了他的衣服。

民眾站着觀望。首領們嗤笑說：「別人，他救了；如果這人是天主的受傅者，被選者，就救他自己罷！」兵士也戲弄他，前來把醋給他遞上去，說：「如果你是猶太人的君王，就救你自己罷！」在他上頭還有一塊用希臘、拉丁及希伯來文字寫的罪狀牌：「這是猶太人的君王。」懸掛着的凶犯中，有一個侮辱耶穌說：「你不是默西亞嗎？救救你自己和我們罷！」另一個凶犯應聲責斥他說：「你既然受同樣的刑罰，連天主你都不怕嗎？這對我們是理所當然的，因為我們所受的，正配我們所行的；但是，這個人從未做過什麼不正當的事。」隨後說：「耶穌，當你來為王時，請你紀念我！」耶穌給他說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裏。」這時，大約已是第六時辰，遍地都昏黑了，直到第九時辰。太陽失去了光，聖所的帳幔從中間裂開，耶穌大聲呼喊說：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」說完這話，便斷了氣。百夫長看見所發生的事，遂光榮天主說：「這人，實在是一個義人。」所有同來看這景象的群眾，見了這些情形，都捶着胸膛，回去了。

所有與耶穌相識的人，和那些由加里肋亞隨侍他的婦女們，遠遠地站着，觀看這些事。

Sr Cecilia Joseph, OP的福音反思

「不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。」

你做你自己。保持清醒。忘記過去並重新學習。質疑現有的假設。我們的文化挑戰權威的聲音，尋求消除任何感到不安或痛苦的經驗。服從是對抗性的、反文化的。我的父母最近慶祝了結婚50週年，他們承諾「至死不渝」，直至死亡將他們分開。男女修士宣誓服從，「直到死亡將我們與神聖的配偶結合在一起」。在「聖秩聖事禮儀」上，主教詢問即將接受任命的人：「你願意尊重和服從我和我的繼任者嗎？」當他被交給他的新娘——教會時，他回答「我願意」。基督徒的服從，無論是在生活中的大事小事上，往往都是對天主旨意的欣然接受：願一切按照你的話成就在我身上。

然而，我們該如何回應基督徒生活中的『不』，例如：吃了閉門羹、或在我們沒有選擇的境況下？如果天主的旨意以十字架的形式實現，我們又該如何回應呢？在今天的福音中，耶穌在父的旨意面前顫抖：「如果你願意，就把這杯從我拿走」。在整本福音書中，順服是耶穌的本質特徵，也是祂與天父關係的最充分表達。祂以自己的痛苦向我們表明，服從可能需要艱難地屈服於一個不是我們自己制定的計劃中。就是：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。Bishop Andrew Cozzens, 在反思基督的服從時解釋說，這個祈禱是基督內心最深處祈禱的表達。它是我們從內心深處向天主發出的呼喊，這是完美的祈禱。不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

在東正教的傳統中，有一張引人注目的聖像，名為「基督新郎」，描繪了耶穌在今天福音中的形象：被鞭打、被嘲弄、被戴上荊棘冠冕、被帶向死亡。透過祂在十字架上將自己完全獻給祂的新娘，耶穌毫不保留地為我們獻上祂的生命。我是否願意接受這無條件的愛，並讓它改變我每天的「是」，無論疾病或健康、憂傷或喜樂？我願意。來吧，主耶穌！

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. 我是否真的接受基督在十字架上對我無條件的愛？
3. 在這個挑戰權威聲音的世界中，我以哪些方式見證了自我奉獻的服從？

耶穌被釘在十字架上 (圖像來源) by Giambattista Tiepolo, c. 1745-50. Credit: Saint Louis Art Museum/Public Domain

結束禱文

慈愛的天父，感謝你的憐憫和忍耐。求你賜我恩寵，讓我選擇你的旨意而非我的意願。藉著你聖神的德能，讓我謙卑地接受我的苦難。求你改變它們並讓它們結出果實，從而讓我與你聖子耶穌基督的十字架結合。



復活主日

開始禱文

慈愛的天父，感謝你賜給我們這個四旬期。我們現在懷著謙卑和感恩的心來到你面前，聆聽你在這段福音和反思中的聲音。在這祈禱時間，以及整個四旬期，願你的慈愛與憐憫改變我們，並回應你的邀請，在世上為你作見證。藉著你聖神的德能，及奉主耶穌基督的名祈求：不要隨我的意願，惟照你的意願成就罷。

聖路加福音 24:1-12

一週的第一天，天還很早，婦女們便攜帶預備下的香料，來到墳墓那裏，見石頭已由墓穴滾開了。她們進去，不見了主耶穌的遺體。她們正為此事疑慮的時候，忽然有兩個人，穿着耀目的衣服，站在她們身邊。她們都害怕，遂把臉垂向地上，那兩個人對她們說：「你們為什麼在死人中找活人呢？他不在這裏了，他已復活了。你們應當記得：他還在加里肋亞時，怎樣告訴過你們，說：人子必須被交付於罪人之手，被釘在十字架上，並在第三日復活。」她們遂想起了他的話，從墳墓那裏回去，把這一切事報告給那十一門徒及其餘的眾人，她們是瑪利亞瑪達肋納及約安納和雅各伯的母親瑪利亞；其餘同她們一起的婦女，也把這些事報告給宗徒。但婦女們的這些話，在他們看來，好像是無稽之談，不敢相信。伯多祿卻起來跑到墳墓那裏，屈身向裏窺看，只見有殮布，就走了，心裏驚異所發生的事。

Fr Julian Wellspring的福音反思

「他們單純但充滿愛心地宣揚福音的喜訊，是會受到天主的祝福的。無論我們是誰，在天主恩寵的力量下，我們只需單純地努力宣揚福音，總是有效的。」

這是復活節的早晨，也是一週的第一天，像伯多祿一樣，我也感到驚訝。

對新生命感到驚奇。復活的基督已經戰勝了罪惡和死亡，讓我們現在就透過洗禮分享祂的光榮復活。我們的永恆新生命始於洗禮，每一天都提供了一個機會來增加我們對聖父、聖子和聖神的愛，我們渴望與祂們分享永恆復活的全部榮耀。

我仍然對伯多祿，瑪利亞瑪達肋納，約安納和雅各伯的母親瑪利亞感到驚訝。這些普通人肩負著向各個地方、各個時代的全人類傳福音的使命——就是宣揚耶穌基督的復活。他們單純但充滿愛心地宣揚福音的喜訊，是會受到天主的祝福的。無論我們是誰，在天主恩寵的力量下，我們只需單純地努力宣揚福音，總是有效的。在這個時代，天主仍然需要普通人將福音的喜訊帶給全人類。

我對那些受驚的婦女感到驚訝。她們忘記了耶穌曾告訴她們「人子必須被交付於罪人之手，被釘在十字架上，並在第三日復活。」我是否「忘記」了天主在《聖經》和《祈禱》中告訴我的事嗎？很多人生活在惶恐中，對未來充滿恐懼和沒有希望。銘記復活基督對我們每一位的個人忠信，使我們能夠無懼地生活，更深地依賴祂慈愛的眷顧。

今天，當我們知道自己是復活的子民，而「阿肋路亞是我們的讚歌」（聖奧斯定）時，我們的驚訝轉為喜悅。



結束禱文

慈愛的天父，感謝你的憐憫和忍耐。求你賜我恩寵，讓我選擇你的旨意而非我的意願。藉著你聖神的德能，讓我喜悅地接受你聖子耶穌基督復活的真理。

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. 我忘記了天主在聖經、啟示或祈禱中告訴我什麼嗎？
3. 我是否相信天主的恩寵在我身上工作？今年復活節我要向誰分享基督復活的喜訊呢？

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、讚美。（單膝跪下）眾：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曠地的那一刻，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

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，你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你的見證，你是永生永王。

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，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

在宣佈每一處個後，重複以下經文：

領：主、基督，我們欽崇、讚美。(單膝跪下) 眾：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。



第九處：耶穌第三次跌倒在地

天主經，聖母經，聖三光榮經

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。他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，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你救恩行動。耶穌啊，司祭和犧牲者，願尊崇敬和榮耀永歸於你。

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-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間話或透露秘密嗎？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？

聖詠集 103:8
上主富於仁慈寬
恕，極其慈悲，
遲於發怒。



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, Leichhardt 2040

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