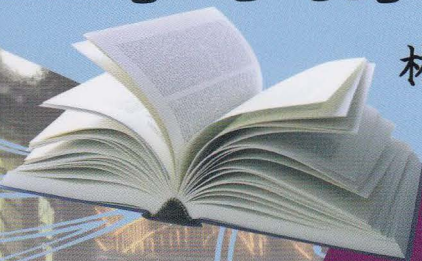


結合信仰教理與默想聖言的實用手冊



# 主日 聖言誦讀

林康政◎編著



甲年

讀經·默想·活出聖言

聖言是萬古常新的真理，啟迪心靈；  
教理是教會的傳承與信德的寶藏。  
反覆誦讀聖言，省思教會教導，  
享受與主契合的感動和喜悅！







主日  
聖言誦讀

林康政◎編著

甲年

讀經·默想·活出聖言

# 目錄

推薦序一：聖言的迴響／洪山川總主教	006
推薦序二：實現天國於人間／黃錦文神父	008
推薦序三：基督徒的日用食糧／錢玲珠	009
推薦序四：讓聖言滋養心田／楊玉蓮	010
編者的話	011
導 言：如何進行個人及團體的聖言誦讀	013

## 將臨期

將臨期第一主日	024	將臨期第三主日	032
將臨期第二主日	028	將臨期第四主日	036

## 聖誕期

聖誕節	042	主顯節	050
聖家節	046		

## 四旬期

四旬期第一主日	056	四旬期第三主日	064
四旬期第二主日	060	四旬期第四主日	068

四旬期第五主日	072	主的晚餐	080
基督苦難主日（聖枝主日）	076	紀念救主受難	083
逾越節三日慶典	080	復活前夕守夜禮	086

## ❧ 復活期 ❧

復活主日	092	復活期第六主日	112
復活期第二主日（天主慈悲主日）	096	耶穌升天節	116
復活期第三主日	100	復活期第七主日	120
復活期第四主日（善牧主日）	104	聖神降臨節（五旬節）	124
復活期第五主日	108		

## ❧ 常年期 ❧

主受洗節（常年期第一主日）	130	常年期第九主日	162
常年期第二主日	134	常年期第十主日	166
常年期第三主日	138	常年期第十一主日	170
常年期第四主日	142	常年期第十二主日	174
常年期第五主日	146	常年期第十三主日	178
常年期第六主日	150	常年期第十四主日	182
常年期第七主日	154	常年期第十五主日	186
常年期第八主日	158	常年期第十六主日	190



# 目錄

常年期第十七主日	194	常年期第廿七主日	234
常年期第十八主日	198	常年期第廿八主日	238
常年期第十九主日	202	常年期第廿九主日	242
常年期第二十主日	206	常年期第三十主日	246
常年期第廿一主日	210	常年期第卅一主日	250
常年期第廿二主日	214	常年期第卅二主日	254
常年期第廿三主日	218	常年期第卅三主日	258
常年期第廿四主日	222	基督普世君王節	
常年期第廿五主日	226	（常年期第卅四主日）	262
常年期第廿六主日	230		

## 其他慶節

天主之母節	268	中華殉道聖人節	304
獻耶穌於聖殿	272	耶穌顯容	308
聖若瑟節	276	聖母升天節	312
預報救主降生	280	光榮十字聖架	316
天主聖三節	284	普世傳教節	320
基督聖體聖血節	288	諸聖節	324
耶穌聖心節	292	追思已亡	328
洗者聖若翰誕辰節	296	拉特朗大殿奉獻日	332
聖伯多祿及聖保祿宗徒節	300	始胎無原罪聖母節	336



## 推薦序一

# 聖言的迴響

為使現代人更容易了解信仰真理及教會歷代傳下來的寶藏，教宗聖若望保祿二世秉承梵二大公會議的精神，重新制定天主教要理，並於1992年頒布新編《天主教教理》。

《天主教教理》的內容豐富，能幫助信友正確認識信仰，活出基督徒的生活。正如胡振中樞機所說：它是信友團體聆聽天主聖言產生的「迴響」，也是天主的話透過聖神在歷代教會中產生的迴響。這真是我們信仰的寶庫。

林康政弟兄多年潛心學習「聖言誦讀」，曾在香港教區教理中心負責傳道員的訓練與信仰培育工作。他熱心為華人教會服務，到各地神學院教授「教理牧職學」，也積極地在台北教區教導和推動「聖言誦讀聚會」。他有豐富的教理講授經驗，又深嘗聖言的生動美妙，熱切希望與教會眾弟兄姊妹分享。

如今他採用古老的讀經傳統——聖言誦讀（Lectio Divina）的靈修方式，應用《天主教教理》、《天主教教理簡編》及《YOUCAT：天主教青年教理》，將聖言、教理與默觀祈禱巧妙結合，帶領教友在聖神內誦讀、默想、祈禱和默觀，聆聽天主聖言，將聖言落實在信仰生活中。這種祈禱方式不但能堅固信仰、豐富靈修生活，激發我們對天主的愛，更體會到天主的真理和奧祕。

衷心期望所有堂區鼓勵教友讀經，透過《主日聖言誦讀》的帶領，

彼此分享聖言，增益信仰及靈修，獲享與主合一的平安與喜樂。祝福林弟兄辛苦的牧民耕耘工作，能結出豐盛的果實，我熱誠推介此書。

**洪山川**

天主教台灣地區主教團主席

兼台北總教區總主教





## 推薦序二

# 實現天國於人間

《主日聖言誦讀》的作者林康政弟兄，以「聖言誦讀」的靈修方法，運用聖言及教理，引領基督徒在團體共融中誦讀及默想聖言，以祈禱回應聖神的邀請，進入天人合一的默觀境界。

植根於聖言及真理沃土的教會團體，必能開花結果，綠樹成蔭，實現天國於人間。深信無論個人或團體，都因本書的教導獲益良多。誠意推薦！

**黃錦文神父**

耶穌會士、輔仁聖博敏神學院副教授、  
香港天主教信仰小團體發展中心主任

## 推薦序三

# 基督徒的日用食糧

基督，是信仰的核心。聖言，是上主透過基督，對我們說話。始自初期教會，基督徒就不斷透過聖言，認識基督，加深信仰。源自曠野隱修傳統的「聖言誦讀」，就是極其出色、重要且影響深遠的讀經方法。

近二十年來，普世教會重申「聖言誦讀」的價值，當今教宗方濟各也殷殷鼓勵信友多以「聖言誦讀」來祈禱。透過誦讀、默想、祈禱、默觀四個讀經步驟，幫助我們在禮儀和生活中，與基督相遇，進而改變生命，聖化世界。

禮儀服務員，尤其是讀經員，可透過「聖言誦讀」的祈禱，更妥善地承擔宣報聖言的先知性角色。每一位基督徒都蒙召傳播福音，而一切福傳工作都要扎根於天主聖言，因此，「聖言誦讀」是每一位基督徒的每日用糧。而為了幫助新教友融入教會團體，以及信友團體的深化，「聖言誦讀」的小組聚會，更是重要推手。

林康政老師近些年來，積極將《天主教教理》傳遞的信仰內涵，融入「聖言誦讀」的傳統祈禱中，許多體驗過這滋味的弟兄姊妹，咸認無論為己為人，都受益無窮，值得推廣。衷心祝禱所有的天主子民，都能從中得到靈性的滋養，成己成人。

錢玲珠

輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心主任



## 推薦序四

# 讓聖言滋養心田

基督徒信仰生活的陶成，與認識聖言及與主建立深入關係，實在是密不可分。能夠體味聖言的甘飴，讓祂滋養心田，轉化個人靈性的生命，則有賴持久的靈修操練。

聖言誦讀是教會從古至今持續沿用的美好靈修方法。林康政弟兄將這傳統的靈修方法結合天主教教理的寶庫，而融入默想祈禱中，可說是豐富了基督徒對聖言的了解和信仰的清晰掌握。這對分擔教會宣講職務的傳道員或慕道團導師來說，尤其裨益良多；既能深化個人與主的關係，亦可豐盛地與人分享自己所經驗和認識的聖言。

祝願《主日聖言誦讀》廣受好評與推介，使更多人得到聖言的觸碰和感化！

**楊玉蓮**

香港教區教理中心主任



 編者的話 

本書主要採用教會最古老的讀經靈修方式——聖言誦讀（Lectio Divina），同時結合《天主教教理》、《天主教教理簡編》及《YOUCAT：天主教青年教理》，提供主日讀經的「經文摘要」、「教理回應」、「要理重溫」之材料，輔助個人和團體聆聽聖言，與主交心。本書之目的是引領教友在聖神內，藉由聖言誦讀默想聖言，進而將聖言落實在信仰生活和禮儀慶典中。

按照傳統聖言誦讀的步驟：誦讀、默想、祈禱和默觀來聆聽天主的話，結合教理並融入生活的做法，源於2012年配合信德年培育的構想。回想2005年為識別天主在我內心的召喚，我放下了香港教區教理中心的工作，前後七年旅居於日本的兩間隱修院，習得聖言誦讀，從中吸取了不少靈性滋養，常留在聖山上與主會面。當決意加入俗世會，在離開日本時，本篤會會院的龍里挺修士得知我熱愛教理，送了我一本對照主日讀經與《天主教教理》要點的英文讀物<sup>1</sup>。適逢信德年，當時香港教理中心劉彤萱主任與我談及教理與信仰整合，我腦海立時就浮現結合主日讀經與教理來進行聖言誦讀的做法。

為此，從信德年開始，我就按照丙年的主日及節日讀經內容，整理配合教理的聖言誦讀資料，經由香港教區教理中心協助編輯和校對，於每個主日前刊載在網站上。2013年10月，信德年結束前，我在台灣輔仁聖博敏神學院教學期間，不少傳道員和學生參與聖言誦讀聚會後，都表達這對個人靈修及建立教友團體助益良多，希望我能繼續提供下一個禮

---

1 Kris D. Stubna, *Opening the Scriptures: A Guide to the Catechism for Use with the Sunday Readings, Our Sunday Visitor, Indiana, 2002.*



儀年度的聚會資料。同時，我的好友錢玲珠姊妹也對這工作十分支持，最後甲年的聖言誦讀資料同步刊登於台北禮儀研究中心及香港教區教理中心的網站。其他華人網站也有轉載，日本網站上也有日語福音版。

因著天主的安排，在台灣期間有幸認識聖保祿孝女會的修女，知悉結合主日聖言與教理的做法，也十分契合她們會祖著重的培育方針：「務使要理、禮儀與聖經融合為一。」因此，乙年和丙年的主日聖言誦讀資料於 2014 年及 2015 年得蒙聖保祿孝女會上智出版社編輯成書，不勝感激。如今，《主日聖言誦讀：甲年》繼續沿用適合教友閱讀的格式編排與教理條號，以及有益於個人默想和團體分享的「聖言誦讀的訊息與行動」。除此以外，每個單元的「教理回應」和「要理重溫」之教理取材，也融合了教廷聖禮及聖事部於 2014 年 6 月頒布的《司鐸講道指南》中附錄的主日要點與教理對照，希望作為司鐸準備講道的參考。此外，甲年的福音默想資料也加入 2016 年出版的 *DOCAT* 號碼作為參照。

在成書過程中，首先感謝龍里挺修士在百忙中抽空協助甲年主日的輯錄資料，以及上智出版社擔負這沉重而忙碌的編輯校對工作。在此，特別感謝台北總教區洪山川總主教替本書寫序，還有輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心錢玲珠主任、香港教區教理中心楊玉蓮主任，以及香港信仰小團體發展中心主任黃錦文神父的鼓勵支持與推介。

希望本書的教理材料配合聖言誦讀的步驟，有助於傳道員與讀經員深化靈修，推動教友組成信仰小團體，幫助教友在個人靈修及聖言誦讀聚會時，更融入聖言，進而改變生命。願一切辛勞歸光榮於天主！

**林康政**

主曆 2016 年 10 月 7 日

玫瑰聖母紀念日

# 導 言

## 如何進行個人及團體的聖言誦讀

為幫助讀者認識並運用本書，首先根據歷史傳統及教會訓導，介紹聖言誦讀結合教理的特點，接著講解個人聖言誦讀的方式，最後實際示範如何帶領聖言誦讀聚會，以及「聖言誦讀的訊息與行動」單元範例。

### 壹、聖言誦讀結合教理的特點

#### 一、配合讀經的步驟

「聖言誦讀」是閱讀和聆聽天主聖言，伴以祈禱的讀經方法，其拉丁文為 Lectio Divina。Lectio 意謂「讀書」、「朗讀」。Divina 具有「神聖」、「靈性」的涵義。中譯文除了「聖言誦讀」，也稱作「神聖閱讀法」、「聖言誦禱」、「靈閱誦禱」等。

回顧第四世紀東方沙漠教父的靈修，聖言誦讀不單是獨修隱士個人聆聽和尋求天主，後發展成為東方同住修道團體中，修道者一起誦讀與聆聽聖言。他們從聽到的經文中，找到能聽懂的、記得的字句，就不斷重複背誦，祈求天主光照；營造空間，在長時間默想及默觀祈禱中領悟聖言，並融入日常生活和勞作中。

後來，以祈禱和勞動為本的聖本篤（480～587年）隱修團體，非常重視聖言誦讀的方式，尤其是主日的讀經。直至中世紀，嘉都西





（Carthusian）隱修院的紀果院長（Guigo II）於《隱修士的階梯》一書中，清楚說明讀經的四個步驟，包括誦讀、默想、祈禱和默觀。

教宗本篤十六世於 2010 年《上主的話》宗座勸諭，更清楚地闡釋聖言誦讀四個步驟的應用，並在默觀中加入「行動」，強調藉聖言誦讀與主相遇後的皈依，在默觀祈禱中讓主的愛及話語淨化生命，轉化生活。因此，本書所採用的聖言誦讀進程，就是依據該勸諭的訓示，同時參照香港聖經協會《天梯》一書，補充聖言誦讀於個人靈修或團體聚會的做法。

## 二、依循傳統的精神

綜觀聖言誦讀的發展過程，不只是個人讀經和聆聽聖言，更著重在團體中尋求聖言的光照。在沙漠教父時代，這光照除了來自個人的默禱和領悟，也來自靈修夥伴或修院院長的靈修指導。《聖本篤會規》鼓勵修士該借助教會訓導、修會會規及教父的教導來理解聖經。

近代在歐美更盛行透過神父講道或學者闡釋，幫助教友默想聖言和團體分享。因此本書提供《天主教教理》、《天主教教理簡編》和《YOUCAT：天主教青年教理》作為默想聖言的靈感和引導。要注意聖言誦讀的用意是聆聽和默想聖言，並非以教理、書籍或人的教導來詮釋、研究或討論聖經。

## 三、祈求聖神的光照

聖言誦讀強調仰賴聖神，我們祈求聖神啟迪天主的訊息，這是聖言誦讀聚會的特點。聚會中閱讀的是聖神所默感的聖經，同一聖神也臨在每位天主子女身上，因此聖神也透過每個人的分享，來修正並豐富我們的思想。在聚會中應用天主教的教理，更代表聖神在教會內生生不息的

傳遞，給我們迴響聖言，好像聖神也藉著教理向我們分享天主聖言的訊息。這也顯明天主教的信仰將聖經和聖傳視為傳遞啟示的兩種方式，都是源自同一天主聖言。

#### 四、參照教會的訓示

梵二《天主的啟示教義憲章》已指出基督徒閱讀聖經的重要性。近二十多年來，普世教會不斷提倡聖言誦讀的應用，並積極推動。近期有關聖言誦讀的教會訓導，可見於 2013 年教宗方濟各《福音的喜樂》宗座勸諭，當中指明聖言誦讀能使一切福傳工作扎根於天主聖言，使聖言得以聆聽、慶祝、生活及見證，以傳遞信仰，使人分享福音和天主的愛。教宗也訓勉司鐸要妥善準備講道內容，先從聖言誦讀，與主相遇，再參照《天主教教理》，配合教友的生活處境來闡釋信仰。

#### 五、因應對象的需要

按照聖言誦讀的精神，並遵照教會的訓示，聖言誦讀應適合所有信友，更該成為獻身生活者的靈修及神父講道的泉源。本書希望能協助堂區發展「聖言誦讀聚會」，達致以下目標：為新教友組成信仰小團體、深化傳道員的靈修、讀經員的靈修準備、強化教友個人和團體讀經。

每個主日分為四部分：

1. **經文摘要**：提供主日的四篇聖經摘要，引領教友個人或團體進入默想。
2. **教理回應**：提供《天主教教理》對應四篇聖經的內容，主要回應經文摘要中的**黑體字**，作為默想聖言的輔助材料。主日福音默想資料中列出《YOUCAT：天主教青年教理》條號，可作為年輕人默想的參考。



3. **要理重溫**：取自《天主教教理簡編》相關主日讀經的信仰道理（本書簡稱為《簡編》）。

4. **結束祈禱**：供個人讀經或團體聚會結束時使用。

每篇最後的「聖言誦讀的訊息與行動」單元，能夠幫助信友實踐聖言，整合信仰與生活。

## 貳、聖言誦讀的方式

準備本書《主日聖言誦讀》、聖經、《天主教教理》、《天主教教理簡編》及《YOUCAT：天主教青年教理》。找一個安靜的地方，在醒目之處安放十字架或聖像，藉由這些標記進入聖言誦讀，準備心靈。同時祈求聖神光照，讓主開啟心靈和耳目，聆聽並回應天主聖言。

### 一、誦讀（Lectio）

選讀主日的一篇讀經，建議初學者或青年宜選用福音經文。

每個人默讀或輕聲慢讀聖言，選出最觸動內心的字句，反覆思想其深義。如經文較長，可分成幾個段落進行。

誦讀完後，靜默一兩分鐘，再次確定剛才選出深受感動、最喜歡且有意義的經文，慢慢地念三次，可重讀自己最感動的字句。

在進入默想前，先參閱本書提供該主日讀經的「經文摘要」。如此才不會只專注於自己所選的字句，而能深入了解經文的整體內容，並思索其中涵義。

### 二、默想（Meditatio）

在默想中自問：「我從這篇經文得到的訊息，和我的生活有什麼關



聯？天主要透過這經文對我說什麼？」

先靜下來體會自己所選的字句，並綜觀全段經文，祈求天主光照。得到靈感或訊息後，採用本書提供的「教理回應」，直接選讀該讀經的相關《天主教教理》條號。若選用福音經文，也可參考《YOUCAT：天主教青年教理》條號。

保持靜默不要與他人交談或做其他事，專注地坐在原位，也可到聖堂或到戶外散步默想。一般時間約二十至三十分鐘，視具體情況增減。

默想後，再次慢慢誦讀同一段經文。將剛才默想的字句、訊息等記錄在「聖言誦讀的訊息與行動」。在備註欄裡，可以用圖示或標誌表達自己所領悟到的天主話語，同時參閱「教理回應」中該讀經的相關默想資料。

### 三、祈禱（Oratio）

祈禱氣氛由祈求聖神開始，直至結束祈禱，尤其當靜心聆聽天主聖言，進入默想，讓心靈充滿經文，可一邊默想一邊祈求光照並與主交談，直至能以心神來祈禱。祈禱內容可採用聖經，如此可更加熟悉經文。我們可以想一想：如何回應天主的話？不論是求恩、謝恩、代禱或讚頌的祈禱，都是聖言轉化我們的基本方式。

### 四、默觀（Contemplatio）

此刻我們內心充滿了天主聖言，感受到上主的無限恩典，我們在靜默中與天主同在。想一想：「天主希望我在思想、意願、情感或生活上做什麼改變？」這時，第三次誦讀同一段經文，留意自己要如何以行動回應天主的訊息。

靜默兩至三分鐘，可採用「聖言誦讀的訊息與行動」，幫助我們反



省和回應，並記錄下來。這有助於在本週生活中分辨天主的旨意，繼續讓聖言存留於內心，融合生命，如同聖母「把聖言默存心中，反覆思想」，期待天主進一步帶領我們達至默觀的狀態。默觀是聚焦於耶穌的信德凝視（《天主教教理》2175 號），屬聖神的恩賜，藉聖言賜給我們真正的智慧和明辨事理的目光，並能帶動我們將天主聖言付諸行動。

採用「經文摘要」中的黑體字，找出本書「要理重溫」中提供的《天主教教理簡編》的相關內容，作為聖言誦讀的總結。

最後結束時，可以默禱或心禱，或使用「結束祈禱」。

## 參、如何帶領聖言誦讀聚會

### 一、聚會前的準備

以下是甲年將臨期第一主日的示範，供帶領者參考。

小組聚會宜以七至八人為一組，由固定的組長或組員輪流帶領。事先安排好堂區或家中合適的場地；大家圍坐，留一個醒目的位置恭放十字架、聖經或聖像，聚會時間約一個半小時。

組長要選定一篇讀經（例如福音經文，瑪廿四 37-44），再從「教理回應」選出該讀經的主要教理條號用作默想（參閱福音的默想資料，選用《天主教教理》671-674 號），並從「要理重溫」中選出相關的條文（從「經文摘要」中福音的黑體字「來臨」、「醒寤」、「人子」，找出以《天主教教理簡編》133-134 號、574 號總結）。

請參與者自備本書《主日聖言誦讀》、聖經、《天主教教理》及《天主教教理簡編》等。

開始先祈求聖神光照，可用經文、短誦及歌曲，引領大家收斂心靈，聆聽聖言。

## 二、聚會程序

- 1. 開場白：**現在要開始聖言誦讀，請大家關掉手機、收斂心神，一同祈求聖神降臨在我們中間。（靜默片刻後）我們一起唱三遍：聖神，請祢降臨，充滿祢信徒的心，在我們心內，燃起祢的愛火，阿肋路亞。
- 2. 祈禱後：**今天的聖言誦讀是採用福音，請大家打開《瑪竇福音》廿四章 37-44 節。我請○○○兄弟（姊妹）慢慢念。大家注意聽，如果聖經中有某個字句或章節特別觸動你，你很喜歡且覺得很有意義，可以選出來並記下來。
- 3. 誦讀完後：**現在大家靜默兩分鐘，再看一遍經文，確認剛才特別觸動你的字句。等一下再請大家念出來。
- 4. 兩分鐘後：**現在大家把選好的字句慢慢念出來，念三遍（若還沒選好，可重念經文或延長靜默時間。）可以把你認為重要的部分或字句，加強重複誦念。由我開始，按順時針方向輪流念。
- 5. 全部念完後，在進入默想前：**為幫助大家對經文有整體的了解，我先讀這段「經文摘要」，請大家專心聽。「就如以前的時日，人照常吃喝婚嫁，直到諾厄進入方舟的那一天，仍然沒有覺察；洪水來了，就把他們捲走了；人子的來臨，也必這樣。所以，你們要醒寤，應該準備，因為在料想不到的時辰，人子就來了。」接下來是默想的時間，大家保持安靜，各自祈禱，並想一想：這段經文與我的生活有什麼關聯？天主要透過這字句告訴我什麼？每個人可再讀全段經文，體會所選的字句，祈求天主光照你明瞭其中的意義。同時，可以參閱《天主教教理》671-674 號，或是



《YOUCAT：天主教青年教理》111 號（DOCAT：21 號）。我們有二十分鐘的默想時間，你可以坐在原位、到聖堂或外面散步默想；○點○分時，請回來這裡。

6. **默想回來後：**為了讓我們彼此清楚地分享，現在翻開「聖言誦讀的訊息與行動」。給大家兩到三分鐘時間，填寫自己選的字句，以及剛才默想的重點。在備註欄的地方，可以用圖示或標誌表達自己反省的要點。後來從他人的分享或團體中領悟到的靈感都可寫下來。
7. **兩分鐘過後：**現在我請○○○兄弟（姊妹），再次慢慢誦讀《瑪竇福音》廿四章 37-44 節。
8. **讀完以後：**現在由我開始，順時針輪流分享剛才默想的經文，以及天主給予的啟發。分享約三分鐘，不要只顧著講自己的感想，也要敞開心靈聆聽他人。因為天主聖神也藉著他人的分享向我們講話，並豐富和修正我們所獲得的啟發。我們只需聆聽，不批評，也不必給意見或回應，更不可洩漏他人分享的內容。
9. **分享完後：**大家分享了聖神在每個人內心的啟發，現在我們聽聖神透過教會的教理，要向我們傳達什麼？我讀這段「教理回應」，請大家留心聽。「世界的末期已經來到，人子已到來。天國已臨現於教會內，有待基督君王帶著威能來臨而完成，即默西亞光榮來臨的日子。基督的神國應帶給眾人正義、仁愛與和平，然而世人仍然受到邪惡勢力的攻擊，但這勢力已被主基督的逾越救贖徹底征服。教會在這接受考驗和戰鬥的時期裡，必須以祈禱，尤其藉著感恩祭期待主的再來。我們要真心悔改和警醒，催促基督再來，並以信賴與希望對祂呼喚說：吾主，請來吧！」

10. 組長讀完「教理回應」後：聽完天主給我們的豐富訊息，我們要問自己，在心靈和生活各方面有哪些需要改變？例如思想、情感、意願、生活方式或承諾等。現在，大家靜默片刻，想一想如何以實際行動來回應天主的愛和訊息。可以參考「聖言誦讀的訊息與行動」內的提示，並記下要實際回應的行動。
11. 兩至三分鐘後：在開始講行動之前，現在請○○○兄弟（姊妹），第三次慢慢誦讀《瑪竇福音》廿四章 37-44 節。
12. 讀完以後：現在由我開始，以順時針方向，簡潔地把要改變的行動講出來。
13. 大家講完後：我們一起看「要理重溫」作為這次聖言誦讀的總結，請看《簡編》133-134、574 號，有關教會宣信耶穌從天降來，人要以謙虛醒寤的心回應。請大家回家後，詳細重溫相關要理。（如果時間足夠，可一起閱讀《簡編》133-134、574 號的問答部分。）
14. 念完後：最後，大家先靜默片刻，我們準備一起祈禱。
15. 大家輪流說出祈禱意向後，組長應用本書提供的「結束祈禱」：上主，感謝祢繼續帶領教會進入新的禮儀年度。在這將臨期之始，求祢使我們在生活中醒寤，在聖神的教會內轉化生命，並期待聖子的來臨。  
現在我們面向十字架，一起誦念天主經。我們的天父……

有關甲年主日聖言誦讀的新知、使用及補充等資訊，請到輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心網站的首頁，點選「禮儀專題」中的「聖言誦讀」。網址：<http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/>



### 三、「聖言誦讀的訊息與行動」單元示範

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

**日期** 2016年11月27日  
(將臨期第一主日 福音瑪廿四37-44)


**字句** 人子的來臨 不讓房屋被挖穿

**訊息**

① 教理671  
「吾主，來吧！」

② 我來是承行  
天主的旨意

↑



感恩祭

↓

15

DOCAT 21

① Space: 聖神  
聖事

② Dwell: 留下 ≠ 接去

③ Go out: 警醒

「呻吟痛苦」

||

Youcat 111  
信德試煉


**行動**

- \* 你如何把天國帶來的光明、平安、正義，帶給你的家人和同事呢？
- \* 在將臨期內，祈求主賜力量，淨化內心，覺醒軟弱，準備主的到來。

① 淨化內心，覺醒軟弱 + 主的恩寵

② 求賜聖神的果實：忠信 忍耐 節制


**備註**

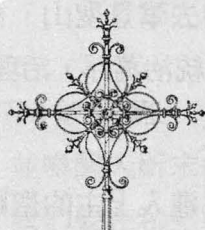
聖言 →  → 醒覺

慾望都市，吃喝玩樂

人與罪分離：痛苦、爭執

“Alarm”

我是主僕，屬於 



# 將臨期





# 將臨期第一主日

## 經文摘要

### • 依二 1-5

依撒意亞先知預見：到了**末日**，上主的聖殿必矗立在群山之上。許多**民族**前去攀登聖山，往雅各伯天主的殿裡！上主的話將出自耶路撒冷，救主將統治萬邦，治理眾民；民族間不再戰鬥，卻要在光明中行走。

### • 詠一二二

我們要進入上主的聖殿！那裡有達味王室的寶位。請為耶路撒冷**祈求和平**，為獲享安寧，求取城垣內**平安**，在堡壘中安全！我要向你說：祝你平安！我要為你懇切祈禱，祝你幸福。

### • 羅十三 11-14

現在已是由睡夢中**醒寤**的時辰，因為我們的**救恩**臨近了。我們該脫去黑暗的行為，佩戴光明的武器；行動要端莊，並穿上耶穌**基督**；不該只掛念肉性的事，為求滿足私慾。

### • 瑪廿四 37-44

就如以前的時日，人照常吃喝婚嫁，直到諾厄進入方舟的那一天，仍然沒有覺察；洪水來了，就把他們捲走了；人子的**來臨**，也必這樣。所以，你們要**醒寤**，應該準備，因為在料想不到的時辰，**人子**就來了。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》64、758、762、2317 號；

其他參考 65-67、759-761、2305 號

先知預告被聖父召選的以色列民，要成為各民族合一的標記。和平之王基督要建立新而永久之盟約，藉著聖神賜予人類徹底的救贖，戰勝罪惡和鬥爭。這盟約始於天父造生人類、與人共融，並在舊約歷史中展開，最後在基督內召集子民組成教會，直至在世界末日裡光榮完成。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2729-2731 號；其他參考 2732-2733 號

基督徒要藉著祈禱孕育在上主前的謙卑，並喚醒人祈求內心的淨化與平安，除去傲慢與懈怠，克勝軟弱和誘惑。我們要在私慾戰鬥中鞏固信德，徹底皈依，準備主的末日再來。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》769、1403、2817 號；其他參考 1130 號

醒寤的時辰來了，信徒必須經過許多大考驗，才能獲享天主的光榮，因為只有當主光榮地再來時，教會所擁有的光榮才能圓滿實現，而世界藉著教會也要達到圓滿境界。為了期待所希望的幸福，以及救主耶穌的光榮顯現，我們要穿上基督，讓主的苦難在我們身上產生效果，分施恩寵。如今，教會在祈禱中不斷呼求主的來臨，祈願天國的救恩、光明與正義得以早日實現。



## • 福音默想資料

《天主教教理》671-674 號；其他參考 668-670 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》111 號（DOCAT：21 號）

世界的末期已經來到，人子已到來。天國已臨現於教會內，有待基督君王帶著威能來臨而完成，即默西亞光榮來臨的日子。基督的神國應帶給眾人正義、仁愛與和平，然而世人仍然受到邪惡勢力的攻擊，但這勢力已被主基督的逾越救贖徹底征服。教會在這接受考驗和戰鬥的時期裡，必須以祈禱，尤其藉著感恩祭期待主的再來。我們要真心悔改和警醒，催促基督再來，並以信賴與希望對祂呼喚說：「吾主，請來吧！」

## 要理重溫

《簡編》482-486 號：除去民族仇視，避免戰爭，促進社會正義與和平。

《簡編》567-568、574 號：以謙虛醒寤的心，祈求天主，克服困難。

《簡編》230-232 號：聖事賜予救恩，滋養生命，使人期待主光榮再來。

《簡編》133-134 號：教會經歷最後動盪，宣信「耶穌從天降來」。

## 結束祈禱

上主，感謝祢繼續帶領教會進入新的禮儀年度。在這將臨期之始，求祢使我們在生活中醒寤，在聖神的教會內轉化生命，並期待聖子的來臨。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何把天國帶來的光明、平安、正義，帶給你的家人和同事呢？
- \* 在將臨期內，祈求主賜力量，淨化內心，覺醒軟弱，準備主的到來。

備註



## 將臨期第二主日

### 經文摘要

#### • 依十一 1-10

智慧和聰敏，超見和剛毅，明達和敬畏的**聖神**將住在他內。他將以正義和公理審斷微賤者和謙卑者。在他的聖山上，所有動物和平共處，不再有人作惡害人。那一日，葉瑟的根子將成為**萬民**和列邦的旗幟。

#### • 詠七十二

求天主把公正傳授給君王，使他按公道管理**萬民**，而正義興盛，國泰民安。他必拯救哀號無援的**貧窮**人。他的名號永留常存，永受讚揚，萬邦要因他而得福。

#### • 羅十五 4-9

我們因著經典上教訓的忍耐和安慰，獲得希望。願天主**賞賜**我們仿效耶穌基督的榜樣，同心合意，彼此接納。基督彰顯天主的真理，實現了祂對先祖所賜的**恩許**，也使外邦人因天主的憐憫，歌頌天主的聖名。

#### • 瑪三 1-12

洗者若翰在猶太曠野宣講**悔改**，叫人承認己罪，因為天國臨近了，並說：你們不要思念有亞巴郎為父。凡不結好果子的樹必被砍倒，投入火中。我固然用**水洗**你們，但在我以後要來的那一位，比我更強，要以**聖神及火洗**你們。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》536、712、715-716 號；

其他參考 702、722 號

天主用恩許的言語，以慈愛和忠誠的語調，藉著依撒意亞先知，向自己子民的心靈，說出上主的神要為默西亞的時期做好準備，就是聖神將臨於默西亞身上。聖神曾藉先知發言，如今要準備那些謙卑、溫良、貧窮，並完全信賴天主奇妙計畫的萬民，使他們以更新的心，期待默西亞基督的來臨。《聖詠》已透露，天主子民的心要接受聖神的淨化和光照，如同謙卑的瑪利亞因聖神滿被聖寵、充滿喜樂。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》520-521 號；

其他參考 50-58、2627 號

天主因著祂的仁愛和智慧，願意人認識祂旨意的奧秘，逐步地與人溝通，分階段準備人接受祂的超性啟示，即降生成人的聖言——耶穌基督。當人類的一體性因原罪而遭到破裂，天主便設法拯救並聚集四散分裂的子民；由洪水後與諾厄所訂的盟約，天主藉著對以色列先祖的恩許和降福，已開始向萬民展開祂的救恩計畫，最後在天主子基督身上得以圓滿完成。我們蒙召在教會內成為基督的門徒，追隨祂並以祂作為生活的模範，如祂一樣祈禱和謙卑，甘願接受貧乏和迫害，為了與祂的生命及使命結合，好讓天主在祂的子女身上實現基督救贖的奧蹟。



## • 福音默想資料

《天主教教理》522-524、535、537 號；

其他參考 719-720、1427-1429 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》87 號（DOCAT：51 號）

天主以先前的盟約來預告聖子的來臨，又藉以色列的先知加以宣布。聖神在眾先知中最大和最後的洗者若翰身上，完成了祂藉先知的發言。若翰作為主的前驅，為基督真光作證，預備道路，又向人宣講悔改的洗禮，使稅吏、軍人、法利塞人、撒杜塞人及娼妓悔改和受洗。耶穌也接受若翰的洗禮，為表示祂接納罪人，願意以愛赦罪，為完成全義而服從天父，展開祂受苦僕人的救贖使命。今日，我們信從福音，棄絕罪惡，藉聖洗聖事的水和聖神而獲得救恩，即罪過得蒙赦免，並獲得新生的恩賜。天主子女與基督同化，進入謙卑的自我貶抑，在聖子內恢復天主的肖像，並藉聖神的恩寵和感動不斷悔改，度皈依的新生活。因此，教會每年舉行將臨期禮儀、期待默西亞的同時，也激發信徒熱切渴望主的第二次來臨。

## 要理重溫

《簡編》140 號：先知的宣講準備萬民，期待救主默西亞的來臨。

《簡編》141 號：因著上主的恩許，天主派遣最後一位先知洗者若翰。

《簡編》299 號：已受洗者蒙召繼續悔改，度不斷皈依的生活。

## 結束祈禱

應用聖洗聖事的經文「重宣聖洗誓願」。



# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 在個性和信仰方面，反省自己有哪些地方仍然需要改善和悔改？
- \* 在將臨期內，領受修和聖事。

備註



## 將臨期第三主日

### 經文摘要

#### • 依卅五 1-6, 10

荒野和沙漠必要欣喜，如花盛開；它們將見到上主的榮耀。鼓起勇氣，不要畏懼！天主要親自來拯救！瞎眼要明朗，聾耳要開啟，曠野流出大水，沙漠湧出江河，永久的喜樂要臨於主所解救的人。

#### • 詠一四六

上主賜予飢餓者食物，使被囚者獲得自由，開啟瞎眼，愛慕正義。上主保護旅客、孤兒和寡婦，卻迷惑惡人的道路。願上主永遠為王！

#### • 雅五 7-10

直到主的來臨，你們應該如同農夫期待出產，心志堅固，因為主的來臨已接近了。因上主的名而講話的先知，要成為受苦和忍耐的模範。

#### • 瑪十一 2-11

在獄中的若翰派遣門徒問耶穌說：「你就是要來的那一位？」耶穌回答說：「把你們所見所聞報告若翰——瞎子看見，癱子行走，病者獲救，死人復活。沒有興起一位比洗者若翰更大的先知，他是天主的使者，為主預備道路，但在天國裡最小的，也比他大。」

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》30、163、301 號；其他參考 2362 號

天主按照自己的肖像創造人，並召叫我們藉著受造物去認識和愛慕祂。天主不但賞賜萬物存在，更時刻保存萬有，賜予能力，使我們能分享祂的愛。承認這種對造物主的完全依賴，乃智慧、自由、喜樂和信賴的根源。我們在此世旅居的目標，正是為了預見天主榮耀的喜悅。因著信德，我們預嘗永生，如同在一面鏡子裡欣賞信仰的祝福。夫妻親密而聖潔的結合，藉著愛的互相交付，能獲享這喜悅和快樂。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》61-64 號；其他參考 59-60 號

天主自古時藉著與聖祖訂立盟約，又以先知的宣講召選以色列民族，施予拯救，為準備人期待預許的救主。天主子降生成人，向人講話，並賜予眾子女自由，使人在軟弱與罪惡中得蒙保護、潔淨和救贖。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》227、2665、2772 號；其他參考 2613 號

在任何情況和逆境中，我們要信賴天主，並以忍耐和謙遜的祈禱，呼求聖子來臨。凡這樣祈禱的人，天父必賜他所需，並派遣擁有一切恩惠的聖神。天主聖言和禮儀慶典所滋養的教會祈禱，教導我們向主耶穌祈求，尤其以短句呼號祂是天主子、救主、羔羊、君王和善牧，賜予我們生命、光明、希望和復活。因著這堅固信德和望德所激發的主禱文，當中七個祈求正反映我們期待主的再來。



## • 福音默想資料

《天主教教理》439、549-550、1151 號；

其他參考 541-548、717-720 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》73 號（DOCAT：271 號）

洗者若翰比先知還大，因為他結束了由厄里亞所開始的先知時期，為基督的真理和真光作證。他是救主耶穌的前驅，宣布以色列的安慰，準備天主子民迎接救主默西亞。默西亞的王國首先藉由耶穌的教導，宣告給以色列子民，但這最終是為接納天下萬邦人民而建立的。罪惡雖妨礙人成為天主子女，但天主藉著基督十字架上救恩所建立的天國為王了，挫敗了撒旦的王國。耶穌被天父派遣，就是向所有貧窮人傳報救恩的喜訊，將他們從飢餓、不義、疾病和死亡等困迫中拯救出來。耶穌來到加里肋亞時，以受造界的標記宣講天國臨近，又以許多德能及奇蹟，使人脫離痛苦和罪惡的奴役，為證實祂就是先知所預許的默西亞，為叫我們信從祂就是天主子。

## 要理重溫

《簡編》2 號：所有受造物都渴慕在天主內獲得喜樂、真理和幸福。

《簡編》8 號：先知向天主子民宣布徹底的救贖，即默西亞的誕生。

《簡編》43、544 號：逆境中，基督徒以忍耐和警醒做信德的祈禱。

《簡編》108 號：耶穌被派遣，以奇蹟伴隨祂的教訓，見證天國臨現。

## 結束祈禱

上主，求祢使我們從軟弱和罪惡中悔改，並懷著喜樂迎接祢聖子的誕生。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 天主子女最大的福分是什麼？你如何真實活出天主子女的喜樂？
- \* 在逆境中保持忍耐，做信德的祈禱。

備註



## 將臨期第四主日

### 經文摘要

#### • 依七 10-14

上主藉著依撒意亞先知對阿哈次說：達味的家族，聽吧！吾主要親自給你們一個徵兆：看，有位**貞女**要懷孕生子，給祂起名叫厄瑪奴耳。

#### • 詠廿四

大地和萬物，世界和子民，全屬於上主。誰能攀登上主的聖山？誰能居住在祂的聖殿？是那手潔心清，不慕虛幻，不發假誓，不行欺騙的人。他必獲得上主的**祝福**，和拯救者天主的報酬。

#### • 羅一 1-7

宗徒蒙召，被揀選去傳揚天主福音——這福音是天主先前藉**先知**在聖經上所預許的聖子耶穌基督，祂按肉身生於達味的後裔，按神性從死者中復活，被立為**天主子**。保祿領受了宗徒職務的恩寵，引領萬民服從**信德**，以光榮基督的聖名。

#### • 瑪一 18-24

若瑟是義人，思慮瑪利亞有孕的事。天使顯現說：達味之子若瑟，不要怕娶你的妻子，因為在她內受生的是出於**聖神**；你要給兒子起名叫耶穌，祂要從罪惡中拯救人民。這應驗了先知的話：「一位**貞女**將懷孕生子，祂名為厄瑪奴耳，意思是：天主與我們同在。」

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》495-497 號；其他參考 498-507 號

天主要給自己派遣的兒子預備一個身體，願意與一位童貞女合作，就召選住在加里肋亞地區納匝肋的猶太少女瑪利亞，藉聖神使她懷孕，成為聖子耶穌的母親。教會在這事上，看到天主藉依撒意亞先知之口所賜的許諾獲得實現。由於瑪利亞所懷的是天主聖三的第二位——聖子、聖父的永生之子，教會就承認瑪利亞確實是天主之母。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》51-53 號；其他參考 101-102、142 號

天主慈愛地俯就人，以行動和言語分施祂的愛和生命，並祝福祂的子民，使人能認識和愛慕祂。天主逐步地，並分階段來準備人接受祂的啟示，最後在降生成人的聖言、耶穌基督的身上及其使命上達到高峰。道成肉身的基督今日居住在我們中間，與人同在一起，藉祂的言行傳達天主的無窮愛情，為邀請人以信仰回應，像朋友般與主交談往來。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》445、494、695、2087 號；其他參考 143-149、648 號

「基督」這名字的希伯來文為「默西亞」，即受傳於天主聖神。聖神使天主子基督受孕於童貞瑪利亞，又使祂從死者中復活，獲享上主的光榮。因此，天主子身分在祂受顯揚的人性中全顯露出來。耶穌戰勝了人性的死亡，並傾注聖神，使受洗的子女與祂天主子的人性結合。我們要效法亞巴郎及聖母瑪利亞信德的服從，接受天主藉聖子基督所啟示的福音，即祂的愛、慈悲和救恩，使我們的人性生命得以成全。





## • 福音默想資料

《天主教教理》430-432、437、456 號；

其他參考 484-486、721-726、1846 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》72 號（DOCAT：4 號）

「耶穌」這名字按希伯來語，意即「天主拯救」。天使加俾額爾在預報救主誕生時已說了這名字，表達降生天主子的身分和使命——為了我們人類及我們的得救，從天降下，並因聖神由童貞瑪利亞取得肉軀，成為以色列民所期待的默西亞。若瑟被天主召叫娶瑪利亞為妻，為使那「號稱基督」的耶穌，生於達味後裔中若瑟的妻子。在天主聖父的救恩計畫裡，聖神以恩寵準備了瑪利亞作「上智之座」，讓聖子基督找到在人類中居住的寓所，與人同在。貞女懷孕一方面顯示耶穌確實是天主子，另一方面表明祂帶著與我們相同的人性來到世上，為彰顯天主對罪人慈悲的福音，使人得以從罪惡中獲救。瑪利亞不單是天主子的母親，也成了「整個基督」教會之母、眾生之母。

## 要理重溫

《簡編》81-83 號：救主耶穌的名字先揭示給若瑟，其拯救人類的身分，直至祂死而復活，證明祂就是天主子，與人同在，居住人間的基督。

《簡編》26、94、98 號：童貞女瑪利亞藉信德的服從，因聖神懷孕，成為耶穌的母親。

## 結束祈禱

偕同耶穌母親，迎接救主降臨，念「聖母經」（《簡編》187 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

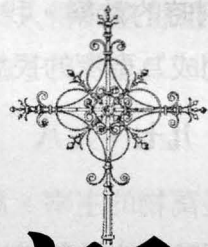
字句

訊息

行動

- \* 你如何偕同基督，以天主子女的身分，與家人朋友一起面對未來？
- \* 效法聖母瑪利亞，實踐信德的服從，祈求聖神助佑，意識基督的臨在。

備註



# 聖誕期



# 聖誕節

**經文摘要**（包括子時、黎明及天明感恩祭的讀經）

• 依九 1-3，5-6、五二 7-10、六二 11-12

和平的**救主**已來到！**真光**已射在處於漆黑的世人身上，為使他們獲得如同收割時的歡樂。我們要歡呼，因為上主安慰並救贖了自己的子民，使他們成為聖潔的民族和蒙愛的百姓。

• 詠九六、九七、九八

天主是萬物的主宰、萬民的**救主**，祂最崇高和尊貴。我們**頌揚**祂的駕臨，祂要統治大地乾坤，以正義和公道治理萬邦。

• 鐸二 11-14、三 4-7；希一 1-6

天主的仁慈與恩寵，藉著基督的救贖已顯示出來。人得以脫離罪惡，棄絕貪慾，以正義生活期待主的**光榮顯現**。天主子超越眾天使，祂藉著聖言的**啟示**及聖神**重生**的洗禮，使我們成為天父所愛的**子女**。

• 路二 1-14，15-20；若一 1-18

瑪利亞與若瑟到白冷登記時找不到客棧，**救主**耶穌在那一夜誕生了，躺在馬槽裡。守夜的牧人聽了天使宣告的大喜訊，齊來**見證**和**頌揚**。瑪利亞將發生的一切默存心中，反覆思想。

在起初與天主**同在**的**聖言**，成了血肉寄居在人中間，作世界的**真光**，使人認識真理，獲得生命，接受恩寵並分享天主的愛。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1611、2305 號；其他參考 456-460 號

先知常以夫婦忠貞之愛，表達天主與聖潔子民訂立的盟約，並預告默西亞的來臨。因此，天主子耶穌基督的誕生，乃是：一、為使人於死亡和罪惡中獲得拯救，與天主和好，因為救主基督是和平之王，祂來為黑暗和困苦中的人帶來平安和治癒、希望和真光。二、為使人認識天主是愛，天主與我們同在（厄瑪奴耳）。三、為作我們聖德的模範，指示生命的真理和道路。四、為取我們的人性，使人得與聖言結合，在聖神內回歸天父，分享天主的神性，成為祂所愛的子民。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2585-2587 號

《聖詠》包含不少讚歌，頌揚天主的救世工程，回憶過去的救恩事件，以紀念上主的許諾實現人間，並等待救主默西亞決定性地帶來救恩。天主聖言成了血肉，生活在我們中間，而《聖詠》成為信徒結合基督聖言的教會祈禱。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1130、1817、2502 號；其他參考 476-477、2131 號

由於聖言降生成人，教會承認基督人性的外貌可被描繪，讓信徒藉著恭敬基督聖像，領悟天主在基督身上啟示的真理、仁愛和救贖。敬禮聖母、天使及諸聖聖像，也能引導人朝拜和光榮造物主、救世主及聖化者的天主。人因著基督的救恩獲得重生，成為天主的子女，接受聖神的聖化，並以恩寵、福音與聖德生活，期待救主再度光榮地來臨。



## • 福音默想資料

《天主教教理》422-424、525-526 號；

其他參考 425、461-475、478 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》76 號（DOCAT：19 號）

聖誕的奧蹟在於聖言成了血肉，即道成人身，使天主子的屬神位格取了人性，在人性內拯救我們，為促成我們人性與聖子天主性的奇妙交換。降生成人的耶穌基督，寄居在我們中間，作人類的弟兄，更以被刺透的聖心愛了我們罪人。祂是真天主和真人，具有完全的天主性，因為基督是天主第二位聖子，與聖父同性同體，在萬世之前由聖父所生，與聖父、聖神同受光榮。祂又有完全的人性，除了罪惡外，與我們一樣，擁有人的靈魂、理性、人性知識和意志。祂為了人的得救，從天降來，被派遣來作世界的真光，於卑陋的馬槽中誕生，與貧苦人同在。單純的牧人在貧窮環境中頌揚上主，作了首批見證人。天使傳報喜訊，偕同今日的教會繼續頌揚天主的光榮，宣講耶穌基督的福音。我們要進入與基督共融的喜樂，就要自謙，變成小孩，藉重生而成為天主的子女。

## 要理重溫

《簡編》103 號：有關救主耶穌誕生的奧蹟。

《簡編》92、526 號：天主子女藉著敬禮聖像和聖藝，宣認救主降生。

《簡編》85-91 號：有關「聖子降生成人」、「聖言成了血肉」（道成肉身）、「基督是真天主真人，具有天主性與人性」的信理。

## 結束祈禱

偕同聖母，念玫瑰經歡喜奧蹟前三端（《簡編》196 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何肖似耶穌聖嬰，以單純自謙的態度作天主的愛子？
- \* 實踐愛德行動，與貧窮弱小者同行，回應聖子降生的意義。

備註



## 聖家節

### 經文摘要

- 德三 3-7，14-17

上主願父親受兒女的尊敬，並確定母親對子女的權利。聽從上主，孝敬父母，在祈禱之日，必蒙應允。當安慰和扶助父母，並以耐心、憐憫和容忍對待他們。天主必赦免你的罪過，以公義復興你的家庭。

- 詠一二八

只要你敬畏上主，在祂的道路上行走，必受祝福！妻子住在你的內室，像葡萄樹結實纍纍；子女繞著你的桌椅，相似橄欖樹枝葉茂密。

- 哥三 12-21

你們要以憐憫、仁慈、謙卑、良善和含忍，彼此擔待，互相寬恕，尤其該有愛德。你們蒙召活於一個身體，讓基督的話和平安在你們內，並因祂的名感謝和歌頌天主。作妻子的，服從丈夫，作丈夫的，要愛妻子。聽從父母；作父母的，要避免使子女灰心喪志。

- 瑪二 13-15，19-23

上主的天使顯現給若瑟，叫他帶著嬰孩和兒子的母親逃往埃及，免讓黑落德找到嬰孩，將祂殺害。黑落德死後，按照天使託夢所示，聖家又返回以色列地，後來退避到加里肋亞境內，住在納匝肋。



## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》1655-1658 號；其他參考 2214-2231 號

子女孝順父母源於人的知恩和敬畏天主，也是第四誡的教導，尤其是成年子女對老弱患病父母的照顧。耶穌在若瑟與瑪利亞的聖家裡出生和成長，如今教會是信徒的家，藉著堂區舉行感恩祭及講解教理，傳授福音，施予救恩。為此，家庭教會的公教父母提供子女物質和精神上的需要，以身教言行培養基督徒生活、聖德和靈性，為子女選擇符合信仰的學校，並以信德教導子女關愛近人和社會，以及事奉天主。培育子女是為使他們跟隨基督，並為將來選擇職業和生活方式鋪路，尤其發現子女有獻身及司鐸聖召時，應給予支持和鼓勵。家庭教會內各成員彼此學習，互相體諒和寬恕，同擔家庭責任。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》2197-2206 號

家庭教會是基督徒家庭內各成員，以祈禱和聖言去強化信、望、愛三德，由此建立家庭內的人際關係及教會團體，見證天主聖三的生命。家庭是由一男一女締結的婚姻，並連同子女組成的愛德團體，導向配偶之間的幸福以及生養和教育子女。第四誡指出子女對父母的關係，涉及夫婦婚姻及家庭團體成員間的親屬共融關係。政府有義務保護和確定這家庭內不同等級的關係，促進各成員享有尊嚴，並保障家庭及社會公益。第四誡也涉及家庭親情和知恩，延伸至學生對老師、員工對雇主、屬下對上司、國民對國家，以及對管理國家者或執政者的義務。



## • 福音默想資料

《天主教教理》530-533 號；其他參考 333、514、534 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》86 號（DOCAT：113 號）

聖家逃往埃及和無罪嬰孩遭屠殺，顯示基督的一生帶著受迫害的記號；祂願意與人分擔困苦；祂從埃及回來使人想起出谷事件，顯示耶穌是決定性的解救者。福音雖然對耶穌在納匝肋的生活，幾乎隻字不提，卻清楚指出耶穌的童年屬祂父母管轄，並在天主和人前的恩寵上，漸漸地增長。事實上，降生聖言的基督由誕生、童年開始，一生都活在天使的朝拜和服事中，並有天使的保護。當聖家退到納匝肋，就從事手工，履行猶太的宗教生活和上主法律，過著隱居的平凡生活。耶穌服從母親和養父，完善地遵守了第四誡，並從納匝肋的聖家中恢復內心的靜默與平安，活出家庭的愛與共融。瑪利亞則懷著信德，常把一切事默存心中，參與耶穌隱居生活的緘默。

## 要理重溫

《簡編》350 號：基督徒的家庭組成「家庭教會」。

《簡編》456-462 號：關注公教家庭的父母與子女成員間的關係和責任。

《簡編》455、463-465 號：實踐第四誡有關子女孝敬父母與服從精神。

《簡編》103-104 號：聖家逃往埃及後返回納匝肋，耶穌開始隱居生活。

## 結束祈禱

為家庭祈禱，誦念教宗方濟各的「聖家禱詞」。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何建設及培育以聖言、祈禱、共融為基礎的家庭教會？
- \* 懷著服從和愛德的精神，參與本週的家庭、學校、堂區或社交活動。

備註



## 主顯節

### 經文摘要

- 依六十 1-6

上主的光明已經來到，祂的榮耀要彰顯在萬民身上。萬民要奔赴光明，眾子女都要前來，聚集在上主面前。

- 詠七十二

天主，求祢傳授權柄給君王，使他按公道管理百姓，使他降臨以正義統治大地。萬民因朝拜和事奉他，獲得幸福。願上主天主永受讚頌！

- 弗三 2-3，5-6

基督的奧祕，藉著聖神已啟示給宗徒和先知。外邦人接受福音，在耶穌基督內與猶太人同為承繼人、同為一身、同為恩許的分享人。

- 瑪二 1-12

東方賢士跟隨異星來到白冷，尋找誕生的默西亞。他們來到嬰孩和母親瑪利亞那裡，遂俯伏朝拜，並獻給基督黃金、乳香和沒藥。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1165、2715 號

萬民蒙召進入光明日子的「今天」，就是偉大的基督照耀萬物，貫穿並支撐整個救恩歷史，並聚集眾人去認識、愛慕和跟隨祂。因此，信主的人都以耶穌為焦點做信德的凝視，而基督以注視的光輝淨化和照亮人的心目，教導我們以祂的真理及憐憫眾生之情，觀看世物。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》439-440、2566-2567 號；其他參考 430-438 號

耶穌基督是天主許給以色列的默西亞。耶穌的希伯來語是指「天主拯救」，意謂聖子降臨，使人擺脫罪惡的奴役。而基督一詞指「默西亞」、「受傅者」，執行天主賦予祂的君王使命，藉十字架奉獻生命而顯示祂的王權和服務。真實而生活的天主，自我啟示祂的上智和美善，召叫我們與祂共結盟約，讚頌並朝拜祂。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》755、781 號

天主選擇以色列民族，與他們訂立盟約，逐步培育，為準備及預示在耶穌基督身上所要完成的新而永久盟約，使猶太人和外邦人都能因聖神成為天主子民，加入基督的教會，接受救恩。教會要成為人類共融合一的聖事，如同天上農夫所栽培的特選葡萄園或莊田，當中有著古聖祖那神聖的根；我們就是樹枝，因基督啟示的福音而獲得生命力。



## • 福音默想資料

《天主教教理》528、724、748 號；其他參考 27-30、819 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》485 號（DOCAT：273 號）

主顯節作為聖誕期的慶節，顯示耶穌是以色列的默西亞、天主子及世界的救主。這意義從東方「賢士」來朝拜耶穌的事件中顯示出來，代表四周其他民族的賢士，就是接受基督救恩喜訊的首批外邦人。他們在達味之星的光照下來到耶路撒冷，尋找並朝拜將要成為萬民君王的耶穌。賢士的來臨給信徒表明，必須接受猶太人於舊約記載有關默西亞的許諾，才能認識耶穌，並朝拜祂為天主之子和世界的救主。主顯節指出「天下萬民都要進入古聖祖之家」，獲得與天主選民同樣的福分與尊榮。每一個按照天主肖像受造的人，都按本性的召叫，渴求基督真理之光，與天主相遇。因此，教會不單重視信徒與不同宗教、哲學、科學及非信徒間的對話，更肯定教會之外也有不少聖化和真理的因素。他們這些恩典都來自基督且導向基督，並要求「大公統一」。

## 要理重溫

《簡編》81-82、535 號：耶穌基督是萬民的光明，從天降臨，與人相遇。

《簡編》148、152-153 號：聖神聚集天主子民，使人類在基督內合一。

《簡編》103 號：主顯節慶祝以色列君王——默西亞顯示給萬民。

## 結束祈禱

各自表達內心的祈禱意向後，一起誦念本主日的集禱經。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

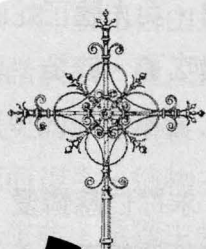
字句

訊息

行動

- \* 你如何向非天主教的朋友，介紹並見證基督降生的救世喜訊？
- \* 以實際行動，回應在主顯節得到的訊息，如同賢士來朝與奉獻。

備註



# 四旬期





## 四旬期第一主日

### 經文摘要

- 創二 7-9、三 1-7

天主用灰土，吹了一口氣，造生了有**靈性**的人，把**原祖**父母安置在伊甸樂園裡。女人聽了蛇的話，摘下**樂園**裡知善惡樹上的禁果，並與她的男人一起吃了。於是，二人的眼立即開了，發現自己赤身露體。

- 詠五十一

天主，求祢仁慈憐愛，消滅和除淨我的**罪惡**；求祢在判決上顯出公義，並給我再造**純潔的心**，使我重獲堅固的精神和**救恩**的喜樂。不要收回祢的聖神，我要宣揚祢的光榮。

- 羅五 12-19

因**亞當**一人的悖逆，**罪惡**和死亡進入了世界，並殃及眾人，而大眾成了罪人。但因著耶穌基督所施予的**救恩**，祂一人的服從，使大眾成了義人。那蒙恩和正義的人也為王了。

- 瑪四 1-11

耶穌被**聖神**領往曠野，受魔鬼試探。祂**四十天四十夜**禁食，並三退**魔誘**，從中教導我們依靠天主口中所發的一切言語。不可試探上主，唯獨朝拜和事奉上主！魔鬼離開後，就有天使前來伺候祂。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》298、399-400、431、1850 號；

其他參考 362、374-379、385-390、396-397、703-704、2795 號

人按天主肖像受造，因著天主聖言和氣息擁有物質和靈性。原祖亞當和厄娃原本生活在樂園裡，享有原始聖德和義德，即天主的生命，以及男女與受造物間的和諧關係。知善惡樹象徵受造物不可跨越的界限，人必須隸屬於天主，服從創造規律和倫理法則，才能得到天主的情誼和福樂。然而，人受魔鬼的誘惑，犯了第一個罪，即妄用自由違抗天主，自私自愛。結果，人與天主及受造物之間的和諧決裂，墮入罪惡和死亡中。《創世紀》第三章反映出原罪帶來人類歷史的罪惡事實。唯靠基督的救贖恩寵，人得以重返父家，脫免罪惡，死而復生。造物主更因憐愛而將聖神賜予罪人，塑造純潔的心，恢復靈性生命，重獲主愛。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》401-405 號；其他參考 359、406-411、615 號

保祿宗徒指出人類起源的亞當，因受造享有生命，卻犯了罪而使世界進入罪惡和死亡。降生成人的耶穌是服從聽命的新亞當，賦予生命之神，為恢復人類按天主肖像而受造的原貌。自原祖父母的第一個罪入侵，基於人類的一體性，受損的人性傳衍後世，使眾人自出生就墮入缺乏原始聖德和義德的狀況。自始，原罪成了人人固有的，就是各人的本性力量都受削弱，並受無知、痛苦和死亡權力的困擾，傾向於罪惡，即受制於私慾偏情的邪惡傾向。為此，聖洗聖事給予基督恩寵的生命，使人滌除原罪，重新歸向天主。然而，墮落的人性仍傾向於惡，存留在人身上。唯有仰賴天主的恩寵，才能堅持這場屬靈的戰役。



## • 福音默想資料

《天主教教理》538-540、2848-2849 號；

其他參考 1427-1439、2043、2846-2847 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》88 號（DOCAT：6 號）

福音敘述耶穌接受洗禮後，在聖神的催促下到曠野裡禁食。在四十天期間，魔鬼三次前來誘惑，企圖動搖祂以天主為父的態度。耶穌卻順從主旨，履行福音使命，以赤子之愛完全擊退誘惑。當我們在天主經中祈求「不要讓我們陷於誘惑」，就是懇求聖神使我們免於走上犯罪之路，並賜予明辨和剛毅之恩，以面對生命中的考驗與誘惑。考驗為人內在的成長是必需的，因為考驗引發德行；誘惑則導致犯罪和死亡，使人沉醉於眼前的吃喝玩樂。因此，人要從內心皈依，隨從聖神的引導，以勇德正視人性罪惡的戰鬥。這場心靈鬥爭只有依靠祈禱才能獲勝。天主子耶穌作為救主默西亞，打敗撒旦，也邀請罪人信從福音，接受洗禮。信徒藉著棄絕罪惡，克己守齋、祈禱和施捨，並依賴聖洗和感恩祭的力量，不斷悔改皈依。教會每年藉著四十天的四旬期，讓我們參與耶穌在曠野戰勝誘惑的奧蹟。

## 要理重溫

《簡編》72-74 號：原祖父母犯罪使人類墮入罪惡中，需要基督的救恩。

《簡編》75-78 號：亞當背命造成原罪遺害，耶穌是新亞當，施予拯救。

《簡編》106、596 號：耶穌三退魔誘，叫人四旬期內悔改，免陷誘惑。

## 結束祈禱

應用本主日的集禱經，特別為堂區候洗者的信仰和皈依祈禱。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你現在是否過分追求吃喝玩樂？如何克勝自我、物質和權力的誘惑？
- \* 樂意成為代父母，協助堂區候洗者，並陪伴他們入教前後的信仰成長。

備註



## 四旬期第二主日

### 經文摘要

#### • 創十二 1-4

上主召叫**亞巴郎**離開故鄉和父家，往上主指給他的地方，並**祝福**他成為福源，建立起一個大民族。亞巴郎依照上主吩咐，離開哈蘭。

#### • 詠卅三

上主的言語是正直的，祂的作為是**信實**的，以正義和公理眷顧敬畏祂的人，使他們保有性命，脫免死亡。我們的靈魂**仰望**上主的保障和扶助，並祈求祂廣施**慈愛**。

#### • 弟後一 8-10

我們要依賴天主的大能，為**福音**共同勞苦。天主**召叫**我們回應祂的決意和恩寵，又藉著救主基督耶穌的出現，毀滅了死亡，並以福音給我們彰顯不朽的**生命**。

#### • 瑪十七 1-9

耶穌帶著伯多祿、雅各伯和若望上山，在他們面前**變容**，衣服潔白如雪。梅瑟和厄里亞也顯現與耶穌談論，而伯多祿說要為他們搭三個帳棚。雲彩遮蔽並有聲音說：「這是我的兒子，我所喜悅的，你們要**聽從**祂！」耶穌囑咐害怕的門徒，在人子死而**復活**前，不許告訴人這事。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》59、706、762、2570 號；其他參考 145-146 號

亞巴郎蒙召時，因著信德聆聽聖言，緘默祈禱，順從主命，往承受產業的地方去。他回應天主的許諾，成了信德之父，以外僑身分居住在預許的福地，為建立以色列民族。天主更要藉舊約子民的準備，聚集四散子女，使萬民在亞巴郎的後裔基督身上，領受聖神的恩許，得享祝福和救恩。對主的信德成為我們希望之事的擔保，未見之事的確證。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2574-2577 號

上主緩於發怒、富於慈愛，願意與人親密交往，將力量和堅韌不拔的毅力賜予仰望祂的人。祂聆聽人的代禱和呼求，與人談話，宛如朋友。天主自我啟示信實和正義，給亞巴郎、依撒格和雅各伯許諾施恩，並繼續召叫忠僕梅瑟，予以拯救。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》257、2012-2014 號；其他參考 1450-1454、2813 號

我們因內心轉化和恩寵推動，蒙召領受聖洗聖事，與主結合，一生度悔改皈依的生活。信友以懺悔配合修和聖事，而重獲恩寵的罪赦與生命。天主更召選預定的信徒，完全活出聖子的肖像，走向基督徒的聖德圓滿與愛德成全。他們順從天父旨意，服務他人，光榮天主，全心全靈度奉獻生活，日益與主基督親密結合，分享天主聖三的愛和奧祕，讓受洗生命不斷淨化和聖化，走向永無止境的完美境界。



## • 福音默想資料

《天主教教理》554-556、568 號；

其他參考 256、516、697、2602 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》93 號（DOCAT：4 號）

耶穌到了一座高山，獨自祈禱，並在祂的逾越節前彰顯聖三共融與光輝聖容，給祂揀選的三位證人：伯多祿、雅各伯和若望，宣示祂的苦難所要帶來的光榮復活。當時，梅瑟和厄里亞也顯現，他們曾在山上見過天主的光榮，如今分別代表法律和先知，預告救主默西亞將於耶路撒冷完成的十字架救贖。耶穌藉這奧蹟，啟示愛子要聽從聖父的話，擔負受苦僕人的使命。生活的救主藉著聖神臨在的雲彩，暫時掩蓋祂光榮的超越性，卻顯示了天主聖三的愛。雖然宗徒還不明瞭基督苦難與光榮的奧蹟，但耶穌顯聖容之目的正為鞏固門徒的信德，勇於經歷苦難，好能獲享天國的榮耀。這不僅預示我們藉著第一次洗禮聖事而獲重生，更預告第二次的重生，即我們死後肉身復活的光榮奧蹟。

## 要理重溫

《簡編》536-537 號：亞巴郎以信德的服從和祈禱，仰望天主的慈愛，是基督身上要實現天主救恩許諾的預象。

《簡編》427-428 號：基督徒奉召領受聖神恩寵，活出福音，走向成聖。

《簡編》110 號：耶穌顯聖容預示愛子以十字架的苦難，分享復活光榮。

## 結束祈禱

向天主聖三誦念「痛悔誦」（《簡編》200 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何懷著信德，依靠恩寵，回應天主召叫，活出聖德與成全的使命？
- \* 學習獨自祈禱，靜默反思，省察己過，在復活節前妥善領受修和聖事。

備註





## 四旬期第三主日

### 經文摘要

#### • 出十七 3-7

以色列百姓出離埃及後，在瑪撒曠野中口渴，就抱怨梅瑟，並試探上主。於是，梅瑟呼求上主，在以色列長老前拿起棍杖，擊打磐石，就流出活水讓百姓飲用。

#### • 詠九十五

請大家向我們的上主伏地朝拜，高歌起舞，感恩讚頌，因為祂是救助我們的磐石，引導和牧養曠野子民的真神；今天，我們該信從祂的聲音，不要像在瑪撒那天那樣心頑，像以色列祖先般試探上主。

#### • 羅五 1-2，5-8

我們因信德成義，藉著主基督與天父和好，並因望德分享了天主的光榮而歡躍；天主以愛賜予聖神，傾注在我們心中。當我們還是罪人和軟弱的時候，基督就在指定的時期，為不虔敬的人死了。

#### • 若四 5-26，39-42

一位撒瑪黎雅婦人來汲水，遇上耶穌向她要水喝。耶穌與婦人展開談話，說出她有五個丈夫，又表明自己是被派遣來承行主旨，要賜予活水的默西亞，使人在祂內成為湧到永生的水泉，並要以心神和真理去朝拜父。後來，婦人在城裡見證祂是世界救主，許多人便信從了。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》694、1220-1222 號；其他參考 1217-1219 號

天主藉梅瑟擊打磐石，給曠野中的以民湧出活水。舊約事蹟預示聖洗聖事，正如逾越節禮儀中祝福洗禮用水，就是宣示聖神曾藉水孕育受造物的生命。以民越過紅海，獲自由進福地，也是天主曾給亞巴郎的預許，更預示聖洗賜予十字架上基督身上流出的活水，帶來罪赦和重生。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》1165、2628、2659-2660 號；其他參考 154-158 號

基督救恩的日子讓聖神召喚並光照人悔改、朝拜和光榮天主。這有賴信徒聆聽主的呼聲，藉基督啟示和聖神恩寵，體會每時每刻所發生的事件，也運用理智和意志，以信德的服從來回應。我們把內心湧出的聖言，配合教會祈禱，帶入今天平凡的生活中，與主建立親密共融。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》604、733-734、1820、2658 號；

其他參考 1455-1460、1825、1992、2042 號

天主顯示祂的慈愛計畫，交出聖子；為了愛我們罪人，以十字架的苦難聖死作贖罪祭。天父也傾注聖神的恩寵，就是以信、望、愛三德使信徒在教會內共融，重獲因罪而失落的天主模樣。透過信德的聖洗聖事，我們已獲得罪赦，賺得成義，得按真理和正義去生活，並以定期的修和聖事，告明大罪和補贖已過，獲得寬恕和釋放。因著禮儀祈禱，尤其天主經，我們得以望德汲取活水，並藉聖神恩賜以愛還愛。聖體聖事使人以基督救恩的力量作戰，實踐愛德服務，為光榮天主和承受永生。



## • 福音默想資料

《天主教教理》586、2560-2561、2652 號；其他參考 727-729、735-736、1098、1179、1214-1216、1226-1228、1999、2562-2563 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》313 號（DOCAT：261 號）

聖子是因聖神受孕而誕生的默西亞，祂同樣向瑪黎雅婦人揭示聖神，並向門徒恩許在祂死而復活後，聖神要住在信徒內作護慰者和真理之神，使人認識真理正義，指證並審判罪惡的世界。聖神藉聖洗聖事賜予活水，使人因基督水泉的淨化與聖化而成義。天主藉水和聖神，注入我們靈魂的生命，使人無條件地獲賜治療、罪赦和恩寵。我們來到井邊汲水，也成了生命活水的泉源，讓聖神振興信德、心靈皈依，並準備人在禮儀中領受聖言，因暢飲聖神而成為新人，活出新生命，並結出愛的果實。聖神更要湧流到祈禱者的心內去教導，使人與主結合，成為生活而屬神的聖殿，不再局限地方，得以心神和真理敬禮天主。基督出於天主內心深處，先來尋找我們，開口向我們要水喝，渴求人以信德和愛的祈禱，回應天主無條件的恩許。人要從心發出祈禱，因為心是真理所在，與主結盟和相遇之處。如果心遠離天主，外表的祈禱就虛而不實。

## 要理重溫

《簡編》143、145 號：聖神是基督啟示和天主恩賜的活水。

《簡編》386-388 號：信徒的信、望、愛三德是來自天主聖神的恩賜。

《簡編》252、255 號：聖洗聖事使信從基督的人，藉水和聖神而重生。

## 結束祈禱

誦念四旬期有關撒瑪黎雅婦人的頌謝詞。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何淨化自己的心，因聖神的聖化而更加潔淨，並分享活水？
- \* 發自內心祈禱，善用聖事力量，朝拜聖體，追求真理，活出信望愛。

備註



## 四旬期第四主日

### 經文摘要

- 撒下十六 1, 6-7, 10-13

撒烏耳被廢棄後，上主派撒慕爾先知到葉瑟那裡，在他七個兒子中選立一位君王。人看外貌，上主卻看人心，揀選了最小和放羊的英俊少年達味。撒慕爾按照上主吩咐，給他**傅油**，上主的神便降臨於**達味**。

- 詠廿三

上主是我的**牧者**，祂使我臥在青綠的草場，走近幽靜的水旁，心靈舒暢，並領我走上**正義**的坦途。上主在我的頭上**傅油**，使我杯爵滿溢，於一生歲月裡信靠主的幸福與慈愛。

- 弗五 8-14

以前你們原是黑暗，但現在你們在主內卻是**光明**，生活像光明之子，並要結出**良善**、正義和誠實的果實。為此說：「你這睡眠的，醒起來吧！從**死亡**中起來吧！基督必要光照你！」

- 若九 1-41

耶穌是**達味**之子，被派遣作世界的**光明**。祂治好了一個胎生瞎子，用唾沫和泥，抹瞎子的眼，使他到水池清洗後看見，顯揚了天主的工作。耶穌因為在安息日行了這事，法利塞人認定祂是罪人，且不相信祂使瞎子復明。瞎子卻**相信**耶穌是人子和主，並朝拜了祂。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》436-439 號；其他參考 1776-1794、2579 號

天主看人心，選立了合乎祂心意的君王達味。道德的良心存在於人心深處，囑咐人行善避惡。藉著良心，人才能認出天主的正義，聆聽真理的呼聲，回應天主的愛。因此，光明磊落的良心需要藉聖言的光照和天主的恩寵，在教會訓導下陶成、淨化，符合造物主的意願，修德成聖，做出理性、明智和真善的抉擇，並能克服倫理行為判斷的偏差。達味接受傅油，替上主牧養以色列子民，預示了出於祂後裔基督的使命。達味也受聖神默感，以《聖詠》顯露他信靠和依恃上主恩許的祈禱，並明認上主是唯一君王和牧者。基督作為出生於達味家的默西亞，就是來啟示並完成這種祈禱精神。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1216、1243、1695、2105 號；其他參考 782 號

信徒蒙召信仰基督和接受洗禮，在基督內成為新約的天主子民，作世界的光明。我們以默西亞基督為元首，和祂一樣領受了聖神的傅油，成為天主自由的子女，擺脫罪惡，結出良善與正義的果實，為在世界上促成人類合一與團結，成為地上的鹽和世界的光。天主子民雖然仍有待天國的圓滿實現，但基督徒藉聖洗聖事已與基督結為一體，蒙受光照，成為光明之子，能把基督的精神注入文化思想、生活習慣、社會法律和所處的團體制度中。事實上，聖洗聖事使人的罪惡埋葬於水中，並經過死亡而分享復活的光輝。因此，洗禮也稱為光照，意謂接受了教理培育，心靈就如同復活蠟燭，燃起基督的真光，度光明的新生活。



## • 福音默想資料

《天主教教理》588、1504、2466、2616 號；

其他參考 280、496、529、559、748、1122-1124、1165、2173、2715 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》91 號（DOCAT：139 號）

教會宣認耶穌是因聖神受孕於童貞瑪利亞的胎中，而祂的肉身確實是生於達味的後裔。耶穌在傳教期間，瞎子以信德向祂懇切祈禱，又呼求祂為達味之子。當耶穌以默西亞身分榮進祖先達味的京城，人民也如此歡呼，向祂祈求救恩。天主的救恩計畫要讓受造物在聖子內享有新創造的光榮，因為基督是萬民之光，藉聖神聚集眾人在教會內，為所有信仰祂的人建立光明，使我們能為真光而生活。基督的光輝照亮人的心目，使我們藉祈禱和默觀孕育出信德的凝視，得在祂憐愛的光照下觀看世物。祂是異邦的光明和以色列的榮耀，卻也是反對的記號，被控告觸犯法律；然而耶穌是以天主子的權威作安息日的主，以慈悲行善救人。法利塞人自以為不需要救恩，才是看不見自身罪惡的瞎子。今日，耶穌繼續以聖言和聖事醫治信徒，如同觸摸瞎子，要求在信德中順從。

## 要理重溫

《簡編》372-376、538 號：達味是合乎天主心意的君王和牧者，讓信徒從他的德表中，反省道德良心對信仰的回應。

《簡編》41、252 號：基督是萬民的光明，藉聖洗的潔淨和光照，使人成為地上的鹽和世界的光，在新生活中見證真理。

## 結束祈禱

應用《天主教教理》2616 號的耶穌禱文，求主賜心靈淨化。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何強化聖洗聖事帶來的光照，更深地認識並實踐天主教信仰？
- \* 以良言善行作世界的光，指證真理，安慰弱者，勉勵家人及朋友。

備註





## 四旬期第五主日

### 經文摘要

- 則卅七 12-14

上主向百姓說：祂要親自打開墳墓，領他們出來，又要把上主的神注入他們內，使他們復活，並安居在主賜的地域內；那時，百姓便要承認祂是言出必行的上主。

- 詠一三〇

上主，我由深淵向祢呼號，求祢俯聽我的哀禱！祢以寬恕為懷，令人對祢起敬起愛。我仰賴上主，我靈期待祢的聖言；上主富於仁慈，祂必定慷慨救援，拯救人脫離所有罪惡。

- 羅八 8-11

我們已不屬於肉性，而是屬於聖神。如果基督在你們內，身體固然因罪惡而死亡，但神魂卻賴正義而生活；而那使基督從死者中復活的聖神，住在你們內，必使你們已死的身體復活。

- 若十一 1-45

瑪利亞和瑪爾大的兄弟拉匝祿，患病死了，兩姊妹向主哭訴。耶穌說：我就是復活和生命；凡信從我的人，必永遠不死。瑪爾大更宣信耶穌就是默西亞，被派遣來的天主子。耶穌就祈求說：父啊！我感謝祢，因祢俯聽了我；並喊道：拉匝祿！出來吧！拉匝祿就從死者中復活了。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》407-409、703、715 號；

其他參考 402-405、627-628、713-716、1214 號

由於人類的一體性，人類罪惡源自亞當傳下來的原罪，使人性墮落而傾向於惡，也使人面臨死亡。舊約先知書記載，天主以仁慈信實的話進入百姓的心靈，為拯救人類脫免罪惡和死亡；上主的神要更新人心，聚集四散分裂的子民，促使人類在救主默西亞內獲取正義與和平。唯靠聖子基督的救援，以及祂所通傳的生命之神，人才得以仰賴天主的恩寵，從私慾和罪惡中獲得釋放，展開屬靈的戰鬥。基督以真實的死亡結束塵世生活，而天主的能力卻使基督的肉體免遭腐朽，於第三天復活。在聖洗聖事中，受洗者浸入水中，象徵基督徒要進入墳墓，與基督同葬，即死於罪惡；從水中出來，就成為新的受造物，獲享復活的新生。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》988-991 號；其他參考 992-1004、1402-1405、1524 號

基督徒在信經中宣信肉身的復活與永生的幸福，為此我們期待救主基督的再來，以及使祂從死者中復活的聖神德能。肉身復活乃是指人過世後，那不滅的靈魂等待在末日時與自己轉化的肉軀再度結合，從天主獲賜不可腐朽的生命，如同基督擁有榮耀和屬神的身體。至於死人將如何復活，唯有透過信德才能了解。今日，聖神已經使基督徒的現世生命，通過聖洗與主基督的死而復活結合為一。此外，聖體聖事也是永生和復活的根源，如同抗除死亡的解毒劑，使信徒得享基督生命的滋養和聖化，預嘗天上光榮和天國實現，一直陪伴我們的現世生活，最後經過死亡通往永恆生命，成為亡者邁向天父的天路神糧。



## • 福音默想資料

《天主教教理》549、640、646、2604 號；

其他參考 992-996、2603 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》90 號（DOCAT：52 號）

天主逐步向祂的子民揭示復活的信仰，雖曾遭到誤解，但基督徒對亡者肉身復活的希望，就是信仰的果實，即相信活人的天主創造了整個人，也必要因救主耶穌的死而復活，賜予人靈魂和肉身的不可朽。事實上，耶穌在世時曾把一些人從死亡中拯救出來，藉此顯示了默西亞的救贖使命，當中包括拉匝祿。主使他起死回生，由此預示自己的復活，但這些死而復生的人，其肉身最終仍會死去。然而，救主基督的復活卻不是為恢復塵世的生活；祂復活的身體充滿聖神的德能，使人從死亡的狀態進入另一個超越時空的生命，在天上享有主的光榮。我們這些曾信從主、吃喝過主的肉和血、見證過復活的基督，並與祂相遇的人，必能如此獲享基督復活的生命，在天上與祂共享榮福。

## 要理重溫

《簡編》202-205 號：天主藉著基督的救援，逐步啟示肉身復活的信仰。

《簡編》294 號：聖體聖事使信徒在現世預嘗復活的生命。

《簡編》129、542 號：耶穌在擔負默西亞的使命前先祈禱，尤其藉著復活拉匝祿，預告救主基督的肉身復活。

## 結束祈禱

上主牧養天國子民，求你救助我們跨越生命障礙，強化信仰生活。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 反思你對於末日肉身復活的信仰。想一想如何善度現世生活？
- \* 擔負工作和使命時，應先謝恩和祈禱；懷著信德面對困難、壓迫和病痛。

備註



# 基督苦難主日 (聖枝主日)

## 經文摘要

### • 瑪廿一 1-11 —— 進堂前福音

耶穌打發兩個門徒到村莊，按主吩咐，把驢駒牽來，耶穌便騎進耶路撒冷城。有人把外衣鋪在路上，也有人砍下樹枝。群眾喊說：賀三納歸於達味之子，因上主之名而來的當受讚頌！這是先知耶穌。

### • 依五十 4-7

「上主僕人」的詩歌：上主賜給我受教的口舌，叫我用言語援助疲倦的人。上主開啟了我的耳朵，我沒有違抗，也沒有退避。我將我的背轉給打擊我的人，把我的腮轉給扯我鬍鬚的人；對於侮辱和唾汗，我沒有遮掩我的面。因為上主協助我，我不以這些苦難為恥。

### • 詠廿二

我的天主，你為什麼捨棄我？凡看見我的人都戲弄我：他們瓜分了我的衣服，並為我的長衣拈鬮。上主，請不要遠離我，請速來救助我。

### • 斐二 6-11

耶穌雖具有天主的形體，卻空虛自己，取了奴僕的形體，與人相似；祂貶抑自己，在十字架上聽命至死。耶穌的名字超越其他名字，一切唇舌無不明認耶穌是主，以光榮天主聖父。

## • 瑪廿六 14 ~ 廿七 66

逾越節的晚上，耶穌在**最後晚餐**中建立聖體聖事，訂立**新約**，並預告**猶達斯**是負賣者、**伯多祿**三次背主，以及門徒逃散。耶穌在**山園祈禱**時感到憂悶恐怖，但祂順從天父的意願，並要求**門徒**醒寤祈禱。耶穌被捕後，受人侮辱和**鞭打**，又被帶到**公議會**，經審判後解送到總督**比拉多**前受審。長老、**司祭長**和**經師**極力控告耶穌到處施教、煽動民眾；為釘死耶穌，寧願釋放殺人犯**巴辣巴**。耶穌被判刑後，頭戴荊冠，受兵士戲弄，走上苦路。在途中，**西滿**被迫協助背負耶穌的**十字架**。在**髑髏**的地方，耶穌被懸在十字架上，罪狀牌寫著「**猶太人的君王**」。還有兩個強盜與祂一同釘在十字架上。耶穌一直受**戲弄**，直至第九時辰。祂呼喊**厄里亞**，最後交託了靈魂。當時大地震動，百夫長說祂真是天主子。最後，富人若瑟將耶穌的遺體安葬在墳墓裡，並有衛兵看守。

## 教理回應

### • 進堂前福音及讀經一默想資料

《天主教教理》449、557-560 號

耶穌進入達味京城，民眾以「**賀三納**」呼喊達味之子——意指賜給我們救恩，並歡呼和讚頌上主的名。這光榮的君王騎著驢駒進城，顯示默西亞從死者中復活的逾越，實現祂的王國。初期教會把「**主**」的名號歸於耶穌，顯示祂享有天主父的德能和尊榮，更因上主僕人的苦難與聖死，於復活的光榮中受顯揚。教會在感恩祭中以「**聖、聖、聖**」紀念主的逾越，歡呼上主的名，並藉聖枝主日慶祝耶穌榮進耶京，開啟聖週的禮儀。



## • 答唱詠、讀經二與福音默想資料

《天主教教理》571-572、612、713、2605 號；

其他參考 606-611、613-614、654、1067-1068、2606 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》94 號（DOCAT：169 號）

耶穌就是舊約「上主僕人」詩歌所昭示的受苦默西亞，為帶給人類永恆的生命，取了我們奴僕的形體，在苦難聖死中學習了服從。天主子降生成人，執行天父派遣祂來的旨意，為愛眾人而服務至死，並為愛天父而成了贖罪祭。耶穌與宗徒共進最後晚餐時，就表示為拯救人類而願意自我奉獻。為此，祂建立了聖體聖事，作祂祭獻的「紀念」，並制定宗徒職務，以傳承祭獻。耶穌在晚餐中預嘗的新約之杯，稍後在山園祈禱時從聖父手中接下，最終在面對人性死亡恐懼時，也向聖父呈上聽命的信德祈禱。祂願意承行主旨，承擔人類的罪過，直至身懸十字架上說出的最後幾句話，可見祂孺子之祈禱與自我交付形成一體，並從祂的肋旁湧流出教會的聖事。在信經中，我們宣認耶穌被釘在十字架上，死而埋葬，就是要指出祂被交給外邦人戲弄和鞭打，受難至死後，才享有光榮的復活。這就是教會宣講救恩喜訊和慶祝逾越奧蹟的核心——基督藉死亡救我們脫離罪惡，藉祂的復活使我們獲得新生。

## 要理重溫

《簡編》111、118 號：基督君王榮進耶路撒冷，迎接祂的苦難與聖死。

《簡編》112、122、218、543 號：教會紀念耶穌捨命犧牲與逾越奧蹟。

## 結束祈禱

偕同聖母，選念玫瑰經痛苦五端的奧蹟（《簡編》197 頁）。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何面對他人的判斷、批評，甚至是冷嘲熱諷？
- \* 在危難中獻上祈禱和交託；為愛而甘於辛勞服務、無私奉獻。

備註





# 逾越節三日慶典

## 主的晚餐

### 經文摘要

- 出十二 1-8，11-14

以色列人準備並享用宰殺祭獻的羔羊，為紀念上主打擊埃及，拯救以色列民免於災禍，這便成為天主子民當守的逾越節。

- 詠一一六

我要舉起救恩之杯，獻給上主讚頌之祭，向上主感恩。

- 格前十一 23-26

直到主的再來，你們每次吃這餅、喝這杯，就是宣布主的死亡。

- 若十三 1-15

時辰已到，耶穌表示愛人到底，親自為門徒洗腳，給門徒立了榜樣，叫他們也這樣去做。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》608、1334 號；

其他參考 606-607、610-612、1088-1089 號

聖體聖事源於舊約的逾越節，並建基於基督十字架上新約的祭獻。耶穌在最後晚餐中表達為了愛而接受苦杯、捨命犧牲，甘願作除免世罪的天主羔羊。教會繼續紀念基督的逾越救贖，並透過聖言、聖事、團體祈禱，以及司鐸與平信徒不同司祭職的參與，來分施救恩。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》224、1356、1436 號；其他參考 1330、1357-1372 號

教會在舉行主的晚餐、紀念基督的贖罪犧牲時，就是藉著基督、偕同基督並在基督內，結合天上諸聖、生活在世的司祭與教友的祈禱和轉求，向天父呈上感恩和讚頌之祭獻。復活的基督臨在於祝聖的餅酒中，藉這生活之糧、救恩之杯，促成基督徒不斷懺悔和皈依。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1328-1329、1337-1338、2837 號；

其他參考 613-618、1322-1327、1339-1344、1402-1405 號

耶穌藉十字架的祭獻，以血建立了新盟約。為此，信徒在主日感恩禮中能獲享生命之糧，甚至每日都領受這精神食糧，並結合生活中十字架的祭獻，以紀念和宣告基督的死而復活。聖體聖事使人永活在基督內，直至主的再來，成為信徒永生的良藥、末世光榮的保證。



## • 福音默想資料

《天主教教理》520、609、1380、1823 號；

其他參考 440、786、1373-1379、1381-1401、2746-2750 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》99 號（DOCAT：316 號）

耶穌擔負受苦僕人的使命，作信徒愛的榜樣，教我們學習謙卑，並恆常祈禱。祂實踐了君王的職務，即深愛世人到底而奉獻自己，為服務和救贖人類。今日，基督繼續臨現於感恩禮的聖言、祈禱、神職人員，以及祂所祝聖的餅酒形下。司祭呼求聖神，並誦念祝聖禱文，就是以基督的話及聖神行動，有效地促使餅酒轉變成基督的體血。為能相稱地領受聖事，信友該遵守教會規定的聖體齋，並在態度、姿勢及服裝方面，表示尊敬真實臨在於聖體聖事內的主基督，而身負重罪者必須先辦妥和好聖事。聖體聖事賦予基督徒逾越奧蹟的生命力，不單是祭獻性的紀念，也是愛的宴席，促使我們與基督結合，在教會內共融，更對外關懷弱小。這共融的聖事也能寬赦小罪，使人遠離罪惡，並能以信德參與主的死亡和復活。

## 要理重溫

《簡編》276、280-281、287 號：感恩禮（彌撒）是教會紀念基督的祭獻，並以逾越的愛宴，分施救恩。

《簡編》120、271-274、294 號：耶穌在最後晚餐中建立了聖體聖事，使我們獲得這未來光榮的保證，直至主的再來。

《簡編》218、285-286、324 號：基督真實臨在於聖體聖事中，讓人領受和崇敬，並臨在於司祭職務中，立下愛與服務的榜樣。

## ✧✧✧✧ 紀念救主受難 ✧✧✧✧

### 經文摘要

- 依五二 13 ~ 五三 12

上主的僕人如同被宰殺祭獻的羔羊，接受苦難，犧牲自己的性命，承擔眾人的罪過，成了贖罪的祭獻。

- 詠卅一

天主，我把靈魂交付於你的掌握，我以信德全心信賴你。你必會來拯救我。

- 希四 14-16、五 7-9

大司祭基督與人相似，曾受試探但沒有罪過。祂曾大聲哀求，向天主獻上了祈禱而獲得俯允。基督雖是天主子，卻從所受的苦難中學習服從，為一切信從祂的人，成了永遠救恩的根源。

- 若十八 1 ~ 十九 42

主耶穌經歷整個苦難，直到在十字架上，完成這逾越的祭獻。



## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》536、713、1505 號；其他參考 711-712、714-716 號

按先知所預示，基督是上主受苦的僕人，祂取了奴僕的形體，承受人的罪過和重擔。祂接受聖神傅油，被派遣向世人顯示天國。人若要獲得最徹底的治癒，就要參與基督戰勝罪惡和死亡的逾越，從痛苦中活出新的意義。如此，痛苦便能使我們肖似基督，與祂救恩的苦難相結合。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》599-601、2606 號；其他參考 1992 號

按照天主的計畫，天主子為人贖罪而甘願交付自己，藉復活帶來救恩。為此，《聖詠》引領人從危難中發出的祈求，結合於聖子基督於十字架上的呼喊，都蒙天父應允；又因信德而領受的聖洗聖事，使人得以成義。基督以苦難為我們贏得救援，我們應以正義和仁愛的生活來彰顯祂的光榮。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》540、612、1137、2741 號；

其他參考 467、602-607、2825 號

天主願將救恩施予普世，讓沒有罪過的聖子基督替我們成了罪人；降生的天主子擁有完全人性，與人一樣曾受試探。祂是同情我們弱點的大司祭，為我們獻祭，不斷地替信徒向天父求得恩惠；祂又是被奉獻的祭品，把信徒的一切祈求收納在祂十字架上呈奉的哀禱中。基督戰勝人性的軟弱，接受苦難至死，使人的意願能服從天主的旨意。

## • 福音默想資料

《天主教教理》615-618 號；

其他參考 595-598、608-614、766、2305 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》101 號（DOCAT：30 號）

福音敘述耶穌接受審判後，被釘死在十字架上。祂的死亡不應完全歸咎於全體猶太人；唯有天主知道猶達斯、公議會和比拉多的罪責，以及當時受煽動的群眾應負的責任。然而，天主子降來人間，完成這贖罪的苦難與聖死，正是為了人的罪惡，給予賠補、贖罪和補償。聖子愛天父，以及愛父所願意拯救的人類，為承行主旨，執行天主父的救恩計畫，接受苦杯，捨掉性命，做了一次而為永遠的祭獻。在最後晚餐中，祂自獻於父，並立宗徒為新約的司祭，以延續祂逾越祭獻的紀念。基督為了拯救人類的自我交付，提前在建立聖體聖事時實行，最後在十字架上從肋旁流出血和水，象徵教會的誕生。基督為罪人所傾流的血，使我們在教會內得與天主和好，獲享和平，並使教會成為人類合一及與天主結合的聖事。基督為門徒立下榜樣，要他們背起生活的十字架跟隨祂，並參與祂的贖罪祭獻。

## 要理重溫

《簡編》314 號：人在病苦中與基督的苦難結合，成為得救的工具。

《簡編》121、577 號：大司祭耶穌自我交付、聽命至死、承擔罪過、為人轉求。

《簡編》113、122、124 號：宣信基督「在比拉多執政時，被釘在十字架上，受難而被埋葬。」



## ✧✧✧✧ 復活前夕守夜禮 ✧✧✧✧

### 經文摘要

- 創一 1 ~ 二 2

天主造生萬有。天主看了一切受造物，都認為好。

- 創廿二 1-18

亞巴郎聽從上主的話，甘願奉獻獨生子，他的後裔為此獲得上主的祝福。

- 出十四 15 ~ 十五 1

以色列民在梅瑟的引領下，越過紅海，離開埃及。天主施予大能，讓祂的子民在海中走過，埃及人卻沉沒海中。

- 依五四 5-14、五五 1-11

創造和救贖我們的天主，對我們的慈悲憐憫永不變更。上主召叫祂的子民奔向祂，為賜予人生命，與人訂立永久的盟約。

- 巴三 9-15，32 ~ 四 4

以色列，請聽取生命的規律；在真理的光照下，邁向上主智慧平安的道路，並朝著光輝前進。

- 則卅六 16-28

上主在我們身上灑清水，潔淨我們，使我們脫離各種不潔和偶像。祂還要賜給我們一顆純潔的新心，取去鐵石的心，給我們換上一顆血肉的心。

• 詠一〇四、十六；出十五；詠三十；依十二；詠十九、四二

上主，我稱揚並歌頌祢上智的**創造**和大能的拯救。主，唯獨祢有永生的話，我們要從**救恩**的泉源中興高采烈地汲取**活水**，因為靈魂渴慕上主，就像小鹿渴望清泉。我們要以祢的聖名呼求祢的聖神，使大地煥然一新，賜予光明和**生命**，並保佑我，因為祢是我的寄託。

• 羅六 3-11

我們受洗歸於基督的人，就是藉**聖洗**歸於祂的**死亡**。基督怎樣藉父的光榮，從死者中**復活**，我們也怎樣在**新生活**中度生。我們已死於**罪惡**，成為在基督內活於天主的人，將自己奉獻給天主，活於**恩寵**權下。

• 路廿四 1-12

一週的第一天，婦女看見**墳墓**的石頭滾開了。有兩個衣服發光的人，告知耶穌已經**復活**。她們想起耶穌曾說過，將死在十字架上而後復活，就回去把一切事報告給十一位門徒，但他們不**相信**。伯多祿卻跑到墳墓那裡，只看見殮布，心裡驚異所發生的事。

## 教理回應

• 舊約默想資料

《天主教教理》64、142、260、460、2572 號；

其他參考 290-301、355-361、603-605 號

天主邀請所有受造物進入真福，即聖三圓滿的一體中，並藉聖子的降生和救贖，與人類共融契合。信德之父亞巴郎奉獻兒子依撒格，預告了天主的救恩計畫；聖父主動顯示大愛，不吝惜交出**自己的獨生子**基督





而為人贖罪和犧牲，又施予大能，使以民從罪惡中獲救。以民越過紅海的救恩歷史，預示了基督的逾越奧蹟，如今藉著聖洗聖事的水洗，使我們浸入基督的死亡而重生。新領洗者蒙受光照，在救主基督內成為天主的新創造。基督是新的亞當，祂是世界的元始和終結，許諾要賜予我們生命之神，使人活出按照天主肖像受造的愛與和諧。正如天主透過舊約先知，宣布了祂的徹底救贖，潔淨人的一切不忠行為，使普世萬民獲得新心和救恩。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》292、298-299、2112 號；

其他參考 295、2561、2810 號

創造是天主聖三的上智化工，使人光榮祂的聖名，分享祂的愛和美善。大能的天主更不斷眷顧一切受造物，使人脫離罪惡，獲得救援。人要懷著信德，祈求生活的天主派遣聖神，賜予啟示的訓言、聖潔的新心和生命的活水。

### • 書信默想資料

《天主教教理》1225-1228 號；

其他參考 396-404、1214-1222 號

聖洗的原始和圓滿標記是浸水，有效地表示基督徒進入墳墓而被埋葬，與基督一同死於罪惡，獲得新生。罪惡把死亡帶進人類歷史，然而罪惡也使世人賺得了救主偉大的恩寵。

## • 福音默想資料

《天主教教理》638、647、654 號；其他參考 272、1168-1171 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》105 號（DOCAT：311 號）

耶穌復活是基督信仰的至高真理，並連同十字架的救贖，成為逾越奧蹟的主要核心：基督在十字架上謙抑自下，受難至死，且從死者中復活，戰勝了人類的軟弱和死亡，為我們帶來新生命。復活事件雖然沒有目擊證人和聖史的敘述，但可以透過空墳墓的標記、宗徒的宣講，以及與復活基督相遇的見證來確定。基督從死亡進入永生的過程，絕非五官所能察覺，因此對於超越歷史的理解，只能依靠信德的光照。基督的救贖奧蹟，不僅限於以逾越節三日慶典為中心的復活時期，更擴及整個禮儀年度的不同層面，使整年都成為上主的恩慈之年。

## 要理重溫

《簡編》52-54、86、131 號：天主的救恩計畫就是天主愛的創造，使人結合於聖子的降生和救贖工程，以擺脫罪惡而重獲新生。

《簡編》75、146、263 號：人藉著聖洗聖事，進入耶穌的死亡與復活，獲享天主的生命和聖神的恩寵。

## 結束祈禱

感謝天主讓教會及所有信徒舉行基督逾越的三日慶典，與基督一同參與人類得救的奧蹟。求天主藉著聖言和聖事，使我們不斷地死於自我、私慾和罪惡，得到聖化的生命，常懷信德度新生活，見證天主的慈愛與共融。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

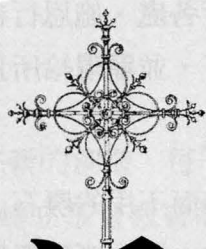
字句

訊息

行動

- \* 你如何懷著信德，與基督一同死於罪惡，善度新生活？
- \* 克服誘惑及困境、改變舊我與惡習、為愛主愛人而服務和犧牲。

備註



# 復活期



# 復活主日

## 經文摘要

### • 宗十 34，37-43

伯多祿宣講耶穌基督：在若翰宣講洗禮以後，耶穌因著聖神和德能受傅，巡行各處、施恩行善、治病驅魔。祂雖被釘死在木架上，但天主使祂復活了，並顯現給所預選的見證人，與他們同食共飲。

### • 詠一一八

匠人棄而不用的廢石，反而成了屋角的基石；那是上主的作為，上主所安排的一天，應鼓舞歡喜。

### • 哥三 1-4

既然與基督一同復活，就該追求天上的事，不該思念地上的事。你們的生命已與基督一起藏在天主內，應等待和基督一起在光榮中出現。

### • 若二十 1-9；路廿四 13-35

一週第一天的清晨，瑪利亞瑪達肋納發現耶穌的墳墓已空，便跑去告訴伯多祿和若望。他們來到，只看見放著的殮布。若望一看見便相信了，但他們還不明白耶穌從死者中復活的那段聖經。

往厄瑪烏路上的兩個門徒面帶愁容，沒認出走近他們的耶穌。他們聆聽耶穌解釋經書後，便強留祂住下，直至祂擘餅時，才認出那是耶穌。他們心裡充滿火熱，隨即返回耶路撒冷向其他門徒見證主復活了。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》995、1286-1287 號；其他參考 638-639 號

伯多祿及宗徒曾與基督一起飲食，並與復活顯現的主相遇，成了祂死而復活的見證人。為此，伯多祿宣布基督救贖的奧蹟，指出祂實現了天主給以色列先祖的救恩許諾；祂就是萬民所期待的默西亞。基督因聖神降孕，並受傅去執行傳布福音的使命，如今傾注聖神給教會，使那些因相信宗徒所傳授的真理而受洗的人，同樣也獲賜聖神。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》642、756、2174 號

基督的復活開啟了新的一天，給世界帶來新的創造。每一位與主相遇的宗徒，都要向人見證基督的復活，成為建立基督教會的基石。為此，教會所宣講有關基督死而復活的喜訊，更是基督徒信仰的基石。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1002-1004、1229、1254 號；

其他參考 655、1234-1245、1288-1289、1322-1323 號

基督徒懷著信德領受入門聖事，在肉身和靈魂上已分享復活基督的豐盛生命，成為將來復活的保證。聖洗聖事使人藉著聖言的宣講，棄絕魔鬼、宣認信仰和皈依天主，並因天主聖三之名受浸於聖神所祝聖的水，與基督的逾越奧蹟結合，死於地上的私慾和罪惡，獲享永生。堅振聖事藉著覆手和傅抹聖化聖油，強化聖神的恩寵，使受洗者以真光活出基督新人，實踐基督司祭、先知和君王的使命。聖體聖事使天主子女領受滋養生命的食糧，藉此感恩聖事，等待末世在天上與主共享光榮。



## • 福音默想資料

《天主教教理》640-641、1329、1347 號；

其他參考 601、647、1163 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》106 號（DOCAT：306 號）

基督的復活是真實的歷史事件，可透過熱心婦女首先發現的空墓標記，以及宗徒與復活基督的相遇來確定，但對於那些超越歷史的成分，仍然屬於信德的奧蹟。伯多祿宗徒最初在空墓裡只看見放著的殮布，而基督苦難的震驚使門徒不能立刻相信復活的事蹟，也無法接受婦女的見證。可見，宣認耶穌從死者中復活並不是宗徒的信念，而是在天主恩寵的推動下，來自與復活主的直接經驗。為此，復活的基督只顯現給被揀選的門徒，為叫他們去鞏固弟兄的信德，見證祂的死而復活。同樣，復活的基督藉著在經書中闡釋受苦僕人的預言，以及擘餅行動，使厄瑪烏兩個門徒認出祂，成為主復活的見證人。我們在每週主日的感恩聚會中，也同享一個擘開的餅，與主基督共融，並宣布主的復活。每年一次的復活節，更以隆重慶典來紀念基督死而復活的逾越奧蹟。

## 要理重溫

《簡編》126 號：十字架上死而復活的基督是教會信仰和宣講的基石。

《簡編》241-242、251 號：基督徒入門禮使我們與救主一同從死者中復活，獲享生命，並在每主日慶祝這奧蹟，成為禮儀年的基礎與核心。

《簡編》275-276 號：聖體聖事又稱「擘餅」，紀念主從死者中復活。

## 結束祈禱

各自表達內心的感恩，結束時應用泰澤短誦：「讚美我上主。」

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何在復活節期間，超越人性軟弱和恐懼，勇於向人見證基督？
- \* 檢視自己的信仰根基，並以具體的靈修和行動，強化對主的信德。

備註





## 復活期第二主日 (天主慈悲主日)

### 經文摘要

#### • 宗二 42-47

會眾專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚、擘餅和祈禱。宗徒顯了許多奇蹟，並受民眾愛戴。凡信了的人，齊集一處，一切皆歸公用，並懷著歡樂和誠實的心，讚頌天主，上主天天使那些得救的人加入會眾。

#### • 詠一一八

你們向上主讚頌，因為祂美善寬仁，仁愛常存。上主的右手大顯威能，使人永活，不致於死。匠人捨棄不用的廢石，反而成了屋角的基石，那是上主的作為，在我們眼中神妙莫測。

#### • 伯前一 3-9

願天主受讚美！祂以仁愛，藉耶穌基督的死而復活，使我們重生，獲得生命的希望。我們暫時還在試探中受苦，為精煉信德，好能在耶穌基督顯現時堪受光榮。沒有見過祂的人，還是相信祂，充滿喜樂。

#### • 若二十 19-31

一週的第一天，耶穌顯現給害怕猶太人的門徒，賜予平安和聖神，並派遣他們去赦免罪過。門徒多默不相信他們看見了主。第八日，耶穌顯現給他說：「要作有信德的人。沒有看見而相信的，是有福的。」

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1329、1342、2664 號；

其他參考 2177-2178、2833 號

自宗徒時代的耶路撒冷教會開始，基督徒一直忠於主的命令，絕不離棄以聖言和祈禱感恩的禮儀聚會，懷著懺悔和歡樂的精神，慶祝主日的逾越奧蹟，挨戶擘餅。可見，教會祈禱的典型是植根於宗徒的信德，為愛德所確認，並藉主的晚餐來汲取養料，在主內團聚，促成教會肢體間的共融。因此，主日感恩祭的慶祝成為教會生活的中心、每日祈求的用糧，使眾人在感恩聖事中共享同一生命，分施一切精神及物質的財富，使天國的正義與愛德秩序彰顯在個人和社群生命中。

### • 答唱詠及讀經二默想資料

《天主教教理》654-655、1166-1167、2627 號；

其他參考 604-605、1121 號

慈悲的天主揭示祂無盡的仁愛，派遣祂的唯一聖子基督，為大眾作贖罪祭，使人分沾祂救贖的光榮。基督的逾越奧蹟包括以死亡來拯救人脫離罪惡，戰勝痛苦與死亡，並以復活使人獲享天主恩寵的成義和重生。如今，基督永活在信徒內心，使我們藉聖洗、堅振和聖秩三件聖事所賦予的神印，與祂的生命和職務結合，按照信徒不同身分來參與基督的司祭職。遵照教會的傳統，在上主安排一週的第一天，我們以主日團聚、聖言、聖事和祈禱與主相遇，並紀念和讚頌上主的創世工程，以及人類的救贖和更新，慶祝並分施基督的逾越奧蹟。



## • 福音默想資料

《天主教教理》643-645、976 號；其他參考 977-984、1422-1429 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》107 號（DOCAT：28 號）

門徒面對復活的耶穌依然懷疑，致使耶穌責斥他們的無信和心硬；復活的主讓心中疑惑的多默透過觸摸，查驗祂復活的身體，辨認出祂不是鬼神。這身體曾受折磨，仍帶著被釘的苦難痕跡，但祂擁有的復活身體已不再置身於時空中，可隨時臨現，不再被扣留在地上，而是與天父享有同等光榮。為激發教會的信德，復活的基督給宗徒派遣聖神，授予天主赦罪的權柄，使復活的恩賜常臨在於教會內。教會藉著由司鐸或主教舉行的和好聖事，使懺悔者獲得天賜的平安、慈悲的寬恕，得與教會和好、改過遷善，並讚頌上主大恩。因此，教會從不間斷地召叫人皈依，藉著聖洗、懺悔聖事和其他聖事，尤其以感恩祭，使那些在她懷裡的罪人，得在聖神內重生，獲得潔淨和祝聖，能以信德繼續面對私慾偏情，在罪惡世界中作戰。

## 要理重溫

《簡編》218-220、224-229 號：復活的基督顯現給宗徒，今日藉著主日彌撒與信德聖事，使人獲享靈性共融、赦罪和聖化，讚頌並光榮天主。

《簡編》131、242 號：天主的仁愛慈悲使信徒藉著禮儀慶祝，在復活的基督內重生，預嘗並期待我們末日復活的光榮。

## 結束祈禱

應用當天慈悲主日的集禱經，或誦念「慈悲串經」。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 從多默對信仰的尋求與懷疑，反省自己對聖體和修和聖事的信德。
- \* 祈求天主慈悲，寬恕他人過犯，實踐哀矜神工（《簡編》202頁）。

備註



## 復活期第三主日

### 經文摘要

- 宗二 14, 22-33

伯多祿和宗徒向以色列人**見證**，耶穌是按天主計畫所**預定**，被交付和釘死在十字架上，而天主使祂**復活**了。這實現聖祖達味所預見的默西亞復活，就是主耶穌被舉揚到天主父的**右邊**，給人傾注所恩許的聖神。

- 詠十六

達味對天主說：祢是我的產業和**杯爵**，絕不會將我遺棄在陰府。祢將**生命**的道路指示給我，永遠在祢**右邊**，在祢內享有圓滿喜悅和福樂。

- 伯前一 17-21

我們該懷著對天主的敬畏，度這旅居的時期。天主用無玷無瑕的**羔羊基督之寶血**，把我們從虛妄生活中**救贖**出來。我們要相信耶穌是在創世以前就被天主**預定**，使祂由死者中復活，並賜給祂光榮。這樣你們的信德和望德，都同歸於天主。

- 路廿四 13-35

兩位門徒在往厄瑪烏的路上，為了耶穌被釘死的事，面帶愁容。復活的耶穌卻走近與他們相遇，但他們認不出祂。兩位門徒**聆聽**耶穌解釋梅瑟及先知書，並強留耶穌與他們住下，直至耶穌**擘餅**時才認出主。他們心裡火熱，返回耶路撒冷，向門徒**見證**主的復活。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》598-599、627、648、659 號；

其他參考 633、731、857、1362-1365 號

教會是從宗徒傳下來的，建基於以伯多祿為首的宗徒團體，在聖神的助佑下保管真理、傳授福音。曾被基督親自揀選的宗徒，自逾越節早上與主相遇後，就被派遣作基督死而復活的見證人。伯多祿在五旬節的第一次講道中，指出耶穌為了罪人而被交付，實現天主已預定，並向達味聖祖所許諾的救恩計畫。天主以聖神的德能使聖子基督復活，從陰府中拯救一切義人脫離死亡，獲得永恆的生命。耶穌被提升天，坐在天主的右邊，在圓滿中給教會傾注聖神的恩賜，使主在十字架上一次而永遠完成的祭獻、救恩的杯爵，得以延續並臨現於今天的主日感恩聖事中。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》602、604-605、608 號；

其他參考 457、613-616、995-996、1324-1328、1382-1390、1476、1992 號

天主先愛了我們，為拯救我們脫免罪惡，與祂和好，祂顯示了預定的救恩計畫，就是打發祂的兒子基督，降生成人，承擔人類罪過，完成受苦僕人的使命。基督愛人到底，自我祭獻，服從至死，為人的過犯帶來賠補、贖罪和補償，並把祂豐厚的功績存留在教會諸聖相通的精神寶庫中，如今藉聖神的德能及諸聖的代禱，於聖洗和聖體聖事中分施給全人類。耶穌基督是除免世罪的天主羔羊，以其苦難、祭品和寶血為旅居此世的人賺得了救贖，使人得以成義。彌撒是祭獻性的紀念，延續基督十字架的救贖，也是領主體血的共融宴會。信徒要懷著信德，以相稱的外在態度和內心準備，在感恩禮儀中領受聖化恩寵，並敬畏上主。



## • 福音默想資料

《天主教教理》601、1329、1346-1347、2763 號；

其他參考 109-114、121-124、643-646、1373-1375 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》214 號（DOCAT：309 號）

厄瑪烏兩位失落的門徒不相信主復活了，將那些從墳墓回來的婦女所做的見證，視為無稽之談。為此，復活的主藉著與他們同行，建立直接關係，又以受苦僕人的預言給他們講解聖經，並教導法律書及先知書中所預告的救恩計畫，如今在祂身上應驗，並藉祂的死而復活實現了。主基督更與他們同席進餐，刻意地以逾越節晚餐的祝謝和擘餅等行動，使門徒認出祂來。今日，基督藉著所啟示的聖言和祂建立的聖事，尤其是彌撒聖祭，繼續臨現於教會的宣講、祈禱、神職服務和對貧窮病弱者的關愛中。教會的教理講授就是要宣講降生聖言的福音喜訊，使人因著認識基督生平及言行舉止，結合祂的苦難聖死與復活奧蹟，進而宣認主真實臨在於聖體聖事中。信徒藉聖言和聖事與基督相遇和共融，在聖神內分享天主聖三的生命，在生活中見證天主是愛。

## 要理重溫

《簡編》162、174 號：從宗徒傳下來的教會在世見證基督復活的生命。

《簡編》118-122 號：耶穌是除免世罪的羔羊，以生命和寶血為人贖罪。

《簡編》24、274、277 號：信徒藉著聆聽聖言和領主體血，與復活的主共融，如同厄瑪烏二徒明白聖言、與基督相遇。

## 結束祈禱

誦念「宗徒信經」（《簡編》17-18 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 藉由「宗徒信經」反思自己對信仰的認識，以及生活實踐。

\* 在感恩禮舉行前後閱讀並默想聖言，以祈禱、感恩為愛德做見證。

備註





# 復活期第四主日 (善牧主日)

## 經文摘要

### • 宗二 14，36-41

伯多祿與宗徒向耶路撒冷的猶太人，指出天主已把被釘死的耶穌，立為主和默西亞了。伯多祿叫他們**悔改**，以耶穌基督的名字**受洗**，獲得罪赦，並領受聖神的恩惠。那天聽從**訓言**而受洗的，約增添了三千人。

### • 詠廿三

上主是我的**牧者**，我一無所缺。上主與人同住，使我的心靈得到舒暢。祂的牧杖和短棒，是我的安慰，並在我的頭上**傅油**，使我在一生歲月裡，幸福與**慈愛**常隨不離；我將住在上主的殿裡，直至永遠。

### • 伯前二 20-25

你們為**行善**而受苦，為中悅天主而蒙召，因為基督也為人承擔罪過，背負**十字架**，為叫你們死於罪惡，活於正義；你們從前有如迷途的**亡羊**，如今卻被領回，創傷得以痊癒，並要皈依你們的**牧者**和監督。

### • 若十 1-10

耶穌說凡由門進去的，才是羊的**牧者**。祂按著名字呼喚自己的**羊群**。羊要跟隨、**聽從**並認得祂的聲音。耶穌就是羊的門，誰若經過祂進來，必得安全，可以找到草場。祂來是為叫他們獲得更豐富的生命。



## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》189、1226、1427-1429 號；

其他參考 14、197、1064、1236、1246-1255、1267-1271 號

自聖神降臨那天起，伯多祿向群眾宣講悔改，並藉洗禮使人獲得罪赦，獲賜聖神賦予子女的生命，在教會內共融。教會延續基督宣布天國的使命，給成人慕道者講授聖言，引導人棄絕罪惡，宣認信仰和皈依天主，接受以聖三之名的洗禮、堅振和聖體聖事，並為嬰孩施洗。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》302-304、1293 號；其他參考 305-308 號

上主是大能、智慧和慈愛的牧者，保護及掌管所創造的一切，引導受造物邁向至美至善，這就是天主的眷顧。離開天主的根源，人便一無所能，缺少祂恩寵的助佑，也無法達致成全。《聖詠》祈禱教導人信賴天主至高的權威，並以傅油賜予我們喜樂、健康和力量。天主的救恩計畫也邀請人一同參與，以善工、祈禱和受苦，促成彼此共融。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》618、1465、2447 號；其他參考 553、874 號

基督為擔負人性軟弱而受苦，服從至死，留下門徒作為榜樣，現在祂也召叫我們背起十字架跟隨祂，並參與祂救贖的苦難和祭獻，以愛德行善來幫助近人在肉身與精神上的需要。為了確保天主子民的牧養，善牧基督在復活後，把牧放羊群的職務交給伯多祿及宗徒繼承人，即教宗和主教，讓他們治理教會、講解教義、決定紀律，並赦免罪惡。這樣，司鐸在懺悔聖事中也如同尋找亡羊的善牧，成為天主憐愛罪人的標記。



## • 福音默想資料

《天主教教理》754、764、2158-2159 號；

其他參考 1548-1551、2156-2157 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》259 號（DOCAT：314 號）

教會是羊棧，唯一必經之門就是基督，而基督也召集我們到祂身邊，組成小小羊群。基督善牧臨現於領有聖秩聖事的司鐸和主教身上，使他們成為執行公務司祭職的牧者，依照基督榜樣，為了愛成為卑微的僕役，照顧主託付的羊群。雖然我們被交託給其他牧人管理，但天主曾親口說過祂才是唯一牧者，祂的羊群始終由基督親自領往牧場餵養。基督作為眾牧之首，曾為羊群捨掉自己的性命，為帶給我們更豐富的生命。如今，羊群的牧者引領我們聽從主言，進入天主的國。每一位天主子女，都以上主之名祝聖，在教會內領有聖人的名字。天主以每一個人的名字來召喚人，叫我們追隨主保聖人的愛德表率，並求聖人轉禱，使我們時常刻有羔羊的名號，永屬基督善牧。

## 要理重溫

《簡編》255-259、296-299 號：受洗者藉和好聖事不斷做信仰的皈依。

《簡編》55-56 號：天主慈愛的眷顧，引領受造物與祂合作，達致完美。

《簡編》123 號：基督召叫信徒跟隨祂背負十字架，以祂作生活典範。

《簡編》148、326-328 號：基督善牧派遣所有牧者，管理教會羊棧。

## 結束祈禱

誦念教區為善牧主日，或為聖召祈求的特撰禱文。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何善用堂區信仰團體的生活、活動和服務，強化信仰，並宣講福音？
- \* 為司鐸和聖召祈禱；陪伴、教導和鼓勵新教友領受修和聖事。

備註



## 復活期第五主日

### 經文摘要

#### • 宗六 1-7

為關注希臘化猶太寡婦所需，十二宗徒從門徒中揀選七位有好聲望，且充滿聖神和智慧的人當**執事**，藉祈禱和**覆手**派他們操管飲食。**宗徒**就專務祈禱，為真理服役，使真道發揚，在耶路撒冷信從的人數大為增加。

#### • 詠卅三

上主言行正直，愛護正義。祂以慈愛**創造**天地，祂的**計畫**永恆不變。我們的心靈因**寄望**上主的眷顧而喜樂。祂養活眾生，免於死亡。

#### • 伯前二 4-9

**不信賴**的人視耶穌是被擯棄的絆腳石、匠人棄而不用的石頭。天主卻以祂作精選的基石，並召叫我們成為**活石**，建成殿宇，奉獻因耶穌而中悅天主的屬神祭品，作屬於主的特選種族、王家**司祭**、聖潔國民。

#### • 若十四 1-12

我們要**信賴**天主，在**父家**裡有許多住處。耶穌去原是為給我們預備地方。除非經過祂這道路、**真理**、生命，誰也不能到父那裡去。耶穌把父顯示給我們，使人藉祂看見父，並相信祂住在父那裡，做父的事業。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1569-1571、2632 號

宗徒團體為天國來臨求恩和見證，同時也選立執事為此服務，而非作公務的司祭。聖秩聖事藉主教的覆手，賦予已婚或獨身者的執事職務，分享基督忠僕的使命和恩寵，輔助主教和司鐸舉行聖事，分送聖體，主持婚禮和葬禮，宣讀福音和講道，獻身於慈善愛德服務。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》292、703、2586、2746 號；其他參考 2747-2751 號

耶穌的時辰祈禱，實現了《聖詠》所闡述的天主創造和救贖計畫。耶穌所做的大司祭祈禱，是祂自我祭獻於父，回歸天父的祈禱，彰顯出祂死而復活的逾越奧蹟。耶穌以捨命犧牲的奉獻，伸展到教會末期內天主子女的祈禱中，使我們常以主耶穌的名，寄望天國的臨現。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1141-1144、1268-1269 號；

其他參考 782、803、901、1121、1174、1179、1322 號

天主子民信賴從主基督活石那裡所湧出的生命水泉，並因聖神的傅油與基督結合，成為天主子女，作地上的鹽和世界的光，致力促成人類的愛與合一，使天國臨現於世。我們在教會內領受了聖洗和堅振聖事所賦予的司祭、先知和君王職務，就要藉著聖言和祈禱，尤以感恩祭建起屬神的殿宇。平信徒不單以普通司祭職與神職人員合作，各按其分地發揮教會肢體的服務與見證，更奉召於暫世性俗務與社經中滲透信仰，履行正義，轉化世界，把生活忍耐和考驗化作中悅天主的祭品。



## • 福音默想資料

《天主教教理》151、1025-1026、2614、2795 號；

其他參考 661、1698、2466 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》9 號（DOCAT：308 號）

只有自天降下、出自父的聖子基督能引領人返回父家，獲得生命和榮福，因為聖子認識並看見父，才能以祂的一生及言行，將天父的愛完全啟示給我們；更以祂的死亡和復活，為我們開啟天堂之門、真理之道。凡信賴祂，並忠於天主旨意的人，就能走向光明、進入天鄉。這就是盟約之地，而罪使我們與之遠離，但悔改之心卻能使人歸向天父。基督能堅強人心，使我們在祂的身體內活著，並與祂的頭結合為一個真福的團體。我們信奉天主，就要聽從降生成人的天主聖言，即祂派遣的愛子基督。因祂的話，天主子女獲享自由和成聖，也能因祂的名祈求天父，並依靠祂恩賜的真理之神，度信實正義的生活，為真理作證。

## 要理重溫

《簡編》325、330 號：聖秩聖事賦予執事服務教會的職務。

《簡編》575-576 號：天主子女的祈禱，對天主要常懷寄望和信賴。

《簡編》235、263 號：受洗者成為上主特選的子民、王家的司祭。

《簡編》209、521 號：信從基督真理，就能進入祂開啟的天堂之路。

## 結束祈禱

主基督，祢是真理、道路和生命。求祢以復活的恩寵，聖化教會內的神職人員及平信徒，使生活在祢奧體內的各個肢體，各按其分地活出愛與共融。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何活出教友的普通司祭職，並與堂區司鐸和團體合作？
- \* 在祈禱和生活中信賴上主；在家庭、職場和社會中履行真理和正義。

備註





## 復活期第六主日

### 經文摘要

- 宗八 5-8, 14-17

斐理伯給撒瑪黎雅城人**宣講**基督。他們聽取天主聖道，許多附魔的人、癱子和瘸子都被治癒，皆大歡喜，並因主耶穌的名字受洗。耶路撒冷宗徒便打發伯多祿和若望，使他們藉著祈禱和**覆手**，領受**聖神**。

- 詠六十六

普世大地向上主**喜樂**歡呼，朝拜並**歌頌**祂的聖名。上主以大能統治萬邦，使**敬畏**天主的人前來靜聽主為人靈魂的作為。上主從未拒絕我的哀懇，沒有從我身上撤回祂的慈憫。

- 伯前三 15-18

你們尊崇基督為主，要保持溫純和**敬畏**的心，答覆人詢問你們心中所懷的希望，並面對你們良好品行所受的誣告和誹謗。你們**行善**而受苦是為了天主**旨意**，因為基督曾一次為人的罪而死，但神魂卻復活了。

- 若十四 15-21

耶穌對門徒說：如果你們**愛**我，就要遵守我的命令；我也**祈求**父賜給你們另一位**護慰者**、**真理**之神，永遠與你們同在。我絕不留下你們為孤兒，必要回來顯示給愛慕我的人，使人看見我，並因我而生活。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1286-1289 號；其他參考 1293-1296 號

聖神曾降臨在天主子耶穌身上，使祂完成在世生命與默西亞的使命。同一聖神由基督向天父求得，應許給教會，賜予全體子民。為此，宗徒充滿聖神而開始宣講天國，使相信基督救恩而受洗的人，藉他們的覆手接受聖神。堅振聖事的始源，除了覆手，還包括傅抹聖化聖油，使信徒更圓滿地結合基督的使命，獲得聖神治癒的力量和信仰的喜樂。

### • 答唱詠及讀經二默想資料

《天主教教理》1083、1302-1303 號；

其他參考 1066-1075、1304-1314 號

在教會內受洗者宣認聖三的奧蹟，即天主父藉其愛子的救贖，賜予我們聖神的慈愛計畫。天主子女按照天父旨意，在聖神內、在禮儀中歌頌和慶祝基督的逾越奧蹟，不斷死於罪惡，活於基督生命，並度新生活。堅振聖事更賜予不可磨滅的聖神印記，使天主子女領受聖神七恩：智慧、聰敏、超見、剛毅、明達、孝愛及敬畏，以強化洗禮的恩寵，結出行善的果實，並參與天主救恩的工程，以言行維護信仰，又為基督的愛作證。他們實踐基督司祭的崇敬與奉獻、先知的宣講及君王的愛德服務，在世界中見證十字架苦難帶來的救恩與喜樂。堅振聖事的施行人理當是宗徒的繼承人——主教，表示天主子女要分擔宗徒見證基督的使命。領堅振者必須處於恩寵狀態，在代父母的靈性協助下，先接受懺悔聖事，以祈禱、潔淨和順從的心，接受聖神的恩寵。



## • 福音默想資料

《天主教教理》692、729、1433、1848、2615 號；

其他參考 2746-2751 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》119 號（DOCAT：57 號）

當耶穌宣告並許下護慰者聖神、真理之神時，這是指師保聖神要護守我們與基督合一，引領我們回到父的身邊，在主的共融內得到圓滿的喜樂。而真理的聖神要時常與人同在，活在我們心靈深處，教導我們記起基督的話語，使人以良心認清己過，指證世界罪惡，並賜給人心懺悔和皈依的恩寵。聖神總是先賜予恩寵，使我們得以感動，奉召走上祈禱的道路。這是主基督大司祭的祈禱，以聖子的身分和名字呼求天父，從父那裡派遣安慰之神。主所恩賜的聖神要成為基督徒祈禱的內在導師，使天主子女的祈求結合聖子的祈禱，也成為在基督奧體內教會的共同祈禱，燃起愛火，淨化人心，使我們共融於聖三的愛內。

## 要理重溫

《簡編》265-268 號：堅振聖事藉覆手和傅油，賜予聖神的印記和恩寵。

《簡編》218-220、227-228 號：天主子女藉禮儀祈禱敬畏上主，並以聖事恩寵擔負基督司祭的職務。

《簡編》138、561、577 號：結合基督的祈禱，呼求真理與護慰者聖神。

## 結束祈禱

誦念「伏求聖神」禱文（《簡編》195 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何善用聖神七恩，面對生活的挑戰（參考《簡編》201-202頁）？
- \* 以聖神的禱文及歌曲，學習向聖神祈禱；深入認識並參與聖神同禱會。

備註



# 耶穌升天節

## 經文摘要

### • 宗一 1-11

復活的基督顯現給門徒四十天之久，吩咐他們要在耶路撒冷等候父的恩許，領受**聖神**並為主作證。門徒看見有片雲彩降來，基督被舉升天；有兩個穿白衣的人說：耶穌怎樣**升天**，也要怎樣**來臨**。

### • 詠四十七

**萬民**要鼓掌歡騰，向天主歡呼慶祝！應向上主歌頌，因為上主是宇宙大地的普世**君王**：天主為王，統治萬國，登上神聖寶位。

### • 弗一 17-23

天主向虔信祂的人施展德能，給予啟示、恩寵和希望。天主使基督從死者中復活，叫祂在天上坐在自己**右邊**，掌管**宇宙**大地，作教會的元首；一切在基督的身體——**教會**內將得圓滿。

### • 瑪廿八 16-20

十一位門徒往加里肋亞，到耶穌所指定的山上，接受耶穌由天主交託的天地權柄，使**萬民**成為門徒，因父及子及聖神之名**授洗**，並教訓他們遵守主的吩咐。主與門徒天天**同在**，直到今世的終結。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》659-661、1565 號；其他參考 697、965、2795 號

復活的基督在四十天裡，教導門徒天國的道理，祂的光榮仍隱蔽在人性形象下。雲彩掩蓋主光榮的超越性，把耶穌從門徒的眼前接去。基督的升天，顯示聖子自天降下，以十字架的死亡與復活戰勝罪惡，如今進入天主光榮的聖殿，先我們抵達父家。祂在天上不斷為我們轉求，使信徒悔改，並在教會內作祂身體內的肢體，等待有一日與祂永活。在主升天後，瑪利亞以她的祈禱，連同宗徒一起等待基督所恩許的聖神。聖神曾降來庇蔭瑪利亞，祂也要降到剛誕生的教會裡，繼續聖子救世的使命，把福音傳至地極，直至祂從天上再次光榮來臨。

### • 答唱詠及讀經二默想資料

《天主教教理》662-664、668-669 號；其他參考 792、1120-1121 號

耶穌被高舉在十字架上完成救贖，表明和宣示祂最終要升天。耶穌被舉升天，證實祂是主，超越萬有，坐在聖父的右邊，擁有天地一切權柄，且具有與天主同等的尊威，成為宇宙的君王和歷史的主宰。祂作為創世和贖世的根源，以君王不朽的榮耀，接受天主子民的事奉和讚頌；同時祂仍活於世上的教會，透過教會引領萬民及整個受造物總歸於祂，臻至完美境界。救主基督作為新而永久盟約的唯一司祭，繼續在天上為人轉禱，而且也透過主教或司鐸的公務司祭職務，在聖事中親自行動，並連同普通司祭職的信徒，一起欽崇天主和服務教會。天主子民活於塵世旅途中，與宗徒一起繼續為這萬世無疆的神國作證。



## • 福音默想資料

《天主教教理》830-831、1122 號；其他參考 849-851、858 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》109 號（DOCAT：323 號）

基督派遣宗徒，向萬民宣講福音，並以聖三之名給他們授洗。可見，教會施行聖洗聖事，已蘊含在宣講福音的使命中，即聖事要求領受者先以天主聖言和信德做好準備。宣講福音和施行聖事的使命，就是教會被天主派遣作普世救恩聖事之目的，也就是教會「至公性」的特點。普世教會服從其創立者——基督的命令，努力使福音普及至全人類。天主子女宣認「至公」的教會，包含雙重意義：一、相信基督於教會內時常與人同在，在祂整個基督奧體內，教會持守圓滿的得救方法，向人宣講正確和完整的信仰，施予聖事，並執行從宗徒繼承的職務，直到基督再來那天。二、相信我們是被基督派遣的門徒，要向外傳教，擔負福傳使命，使天主子民遍及普世，實現天主慈愛的救恩計畫，重新聚集散居各地的子女，在聖神的合一內總歸於基督元首。

## 要理重溫

《簡編》132 號：宣認信經中「耶穌升天，坐在全能者天主父的右邊」。

《簡編》133、147、150 號：教會聚集天主子民，在世開展基督的王國。

《簡編》167、172、175 號：信經中「我信至公教會」，和普及萬民的意義。

## 結束祈禱

誦念玫瑰經榮福一端及二端的奧蹟（《簡編》197 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何每天活出「至公教會」中的聖言、聖事、祈禱和服務？
- \* 為家庭、社會及世界祈禱；以言行向他人見證福音的喜樂和希望。

備註





## 復活期第七主日

### 經文摘要

#### • 宗一 12-14

耶穌升天後，宗徒返回耶路撒冷，在他們居住的樓房上，與幾位婦女及耶穌的母親瑪利亞，共同恆心地祈禱。

#### • 詠廿六

我深信在人世間能見到上主的美善。上主，祢是我的光明與救援、生命的保障，使我不再懼怕他人。求主讓我一生住在聖殿裡，凝視祢的美善。求主俯允和憐憫我心裡的呼聲，得以尋求主的慈顏。

#### • 伯前四 13-16

你們分受了基督的苦難，讓祂在光榮中顯現時能歡欣踴躍。你們為了祂的聖名受人辱罵是有福的，而聖神要安息在你們身上，使你們能為作基督徒而受苦，並因擁有這名字而光榮天主。

#### • 若十七 1-11

耶穌舉目向天父祈求時辰到來和主的光榮，並把全人類的管理權都交給祂，好能把永生賜給父所託付的人，顯示父的聖名。這些人認識唯一的天主，以及祂派遣來的聖子全屬於主，並遵守聖子所傳授的話。聖子受到光榮而到父那裡去，要為仍在世上的他們祈求。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》726、2617-2619 號；其他參考 2673-2679 號

聖神曾降臨在瑪利亞身上，實現了天主對以民祖先的永遠許諾，使她以信德的祈禱，於滿溢聖寵中懷孕聖子。她作為基督的母親、眾生之母，同樣與十二宗徒一起祈禱，等待聖神在五旬節孕育基督的教會。今日，天主子女繼續以聖母經、玫瑰經、聖神頌等禱文，偕同並效法聖母爾旨承行，順從聖神的恩賜，讓基督聖言降來並轉化我們的生命。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》1-3、1136 號；其他參考 1137-1144 號

人蒙召在人生經歷中不斷尋求天主的美善和真福，為認識和愛慕這大地的主宰。為此，天主藉著聖子啟示的福音與聖神的助佑，使宗徒的教會施行禮儀和聖事，向世人彰顯基督的愛與救援。教會的信徒在聖神內不斷被轉化成屬神的殿宇，結合基督祭獻，邁向天上永恆的生命。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》693、1108-1109、1499、2807 號；

其他參考 1099-1107、2142-2149、2808-2811 號

「聖神」這專稱常見於《宗徒大事錄》和書信中，而伯多祿的書信稱祂為光榮之神，使受苦的教會肢體，例如病人，結合於基督的苦難和死亡，並充盈光榮基督的撫慰和力量。因著聖神的行動，基督的奧蹟才能臨在並實現於團體禮儀和共融聖事中，為了準備信徒以信德紀念基督，與主相遇，並分享主基督的救贖生命和使命。聖神在聖子的教會內聖化天主子女，使我們呼號、讚美和光榮天主聖名，更使人認識上主聖名。



## • 福音默想資料

《天主教教理》2747-2751 號；

其他參考 312、434、648、664、2614、2741、2746、2818-2821 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》495 號（DOCAT：315 號）

時辰來到，耶穌向父獻上大司祭的祈禱，顯示了天主的創造和救贖，並藉十字架上的祭獻使之圓滿。基督的死而復活光榮了救主天主的名字，彰顯出天主的至高愛情和德能。天父祝聖了耶穌聖名，使歸屬於主名下的人，藉信仰獲享聖子逾越奧蹟的光榮，與主與人合一。聖子耶穌的大司祭祈禱，使天主子女在祂內認識父，得稱天主為我們的天父，為了在生活 and 祈求中彰顯聖父的名及其王國光榮，更祈求天父旨意和祂的救恩計畫實現，使人脫免凶惡。因此，耶穌教導門徒大膽信賴，凡因祂的名而祈求天父恩惠，並遵守祂的話，必蒙垂允，且能接受聖父以真理的祝聖和聖神的聖化，在愛中結出信德的果實。如今，聖子坐在天父的右邊，與父同享光榮，繼續藉著祂的祈禱留在我們內，同時也臨在於教會禮儀之中，使我們融入聖三共融的境界，進入祂萬世無疆的神國。

## 要理重溫

《簡編》546-547 號：瑪利亞以信德的祈禱奉獻於主，為人向耶穌轉求。

《簡編》1 號：天父的慈愛計畫使人賴聖子救援，在聖神內尋獲真福。

《簡編》577、587-589 號：耶穌以大司祭的祈禱為我們轉求，並教導人以祂的聖名，祈求聖父的祝聖與光榮。

## 結束祈禱

誦念感恩祭中的「光榮頌」。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何以這星期的生活、祈禱、服務、工作等，來光榮天主聖名？
- \* 偕同聖母奉獻痛苦，為朋友、社會、世上的災難及受苦者祈禱。

備註



# 聖神降臨節 (五旬節)

## 經文摘要

### • 宗二 1-11

五旬節一到，眾人都聚集一處。忽有好像火舌從天上散開，停留在他們每個人的頭上。那時，居住在耶路撒冷的，有從各國來的虔誠猶太人，人人充滿**聖神**，照聖神所賜給的說起外方話來。

### • 詠一〇四

我的靈魂，請讚美**受造物**的主！祂的化工，全是以智慧所創辦。祂一噓氣，萬物創成，主的神使大地更新復興。願上主光榮永世無窮！

### • 格前十二 3-7，12-13

在聖神感動和引導下，人得稱耶穌是主，並成為**天主子女**。聖神賜予各人**神恩**和職分，全為人的好處。各種族身分的人，因同一聖神受洗和滋潤，成為**基督的身體**。

### • 若二十 19-23

在一週的第一天晚上，耶穌顯現給害怕猶太人而足不出戶的**宗徒**，對他們說：「願你們平安！就如父派遣了我，我也同樣派遣你們。」又給他們噓氣說：「你們領受**聖神**吧！你們赦免誰的罪，就給誰赦免。」



## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》696、1556、2623 號；其他參考 597-599、1287-1288 號

基督曾應許要傾注聖神，在逾越節那天顯現給宗徒時首先展開，直至在五旬節那天，以驚人的方式出現。聖神藉火舌形狀降在門徒頭上，使他們充滿聖神，宣講福音，勸勉罪人信從基督，度悔改生活，接受聖神的富饒。聖神降臨的恩寵，藉著教會內的聖洗和堅振聖事綿延不絕。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》288、292、295 號；其他參考 731-732 號

《聖詠》已表達出創造的真理。受造物是天主聖三的共同化工，乃是造主聖父藉著祂的聖言和智慧，即由聖子和聖神造生。聖神如同天主雙手和嘯氣，使萬有分享天主的存在和慈善，今日經由光榮基督於五旬節豐厚傾注給教會，為引領和派遣信徒去宣布和見證天主聖三的共融。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》152、796-798 號；其他參考 683-686、775、1108-1109 號

聖神感動人在教會內認識父，並啟示祂所派遣來的聖子基督，使人得以宣認對唯一天主——聖父、聖子、聖神同性同體，同受欽崇，同享光榮的信仰。除非先受聖神感動，人不能接觸救主，激發信德而受洗。天主聖三的內在生命和外在救贖，經由聖神在教會內賦予人。天主子女因著聖神的傾注，實現了天主的救恩計畫，得以在祂的教會內獲享諸聖的相通、罪惡的赦免、肉身的復活與永生。聖神使教會內眾多肢體與基督的頭結合，並恩賜天主子女不同而互補的神恩，促進基督身體內的動力和發展，使教會成為人類團結合一的標記與工具，共享聖三的共融。



## • 福音默想資料

《天主教教理》976、1087、1120 號；其他參考 643-645、781-786 號：

《YOUCAT：天主教青年教理》118 號（DOCAT：272 號）

天父將救世使命交託給降生成人的聖子，如今復活的基督為宗徒遣發聖神，並把赦罪的神聖權柄託付給由宗徒領導的教會，經由聖秩聖事傳授給宗徒繼承人。教會的司鐸藉著聖秩聖事，領受耶穌的聖神，因基督的名義和身分執行公務司祭職，得以舉行感恩聖事及修和聖事，給信徒分施救恩，赦免罪惡。教會聚集各時代、各種族的人，藉著水洗和聖神的傅油與聖化而重生，組成天主子民，在基督內形成一個身體。天主聖神由基督奧體的頭，傾流到各肢體的天主子女，使我們因著天主的愛，活出聖神更新的生命，並依照聖神賞賜的神恩，各按其分地參與基督司祭、先知和君王的職務，成為地上的鹽、世界的光，使基督的救贖與國度藉著教會在地球上建立、發展和臨現，直至末日的圓滿。

## 要理重溫

《簡編》137、144 號：耶穌復活後五十天的五旬節，聖神降臨於教會。

《簡編》143 號：聖神造生萬有，如今藉耶穌嘔氣，使教會誕生。

《簡編》158-159、255 號：聖神使天主子女在教會內與主與人共融。

《簡編》155、335 號：平信徒與宗徒繼承者，藉聖神不同的恩賜見證基督。

## 結束祈禱

誦念「伏求聖神」禱文（《簡編》195 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

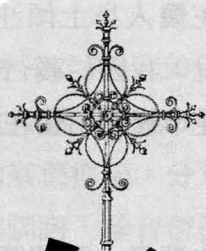
訊息

行動

- \* 聖神賜予你哪些神恩？如何祈求聖神，善用恩賜，建樹共融團體？
- \* 祈求並善用聖神的十二果實來處事待人（參考《簡編》201-202 頁）。

備註





# 常年期



# 主受洗節

## (常年期第一主日)

### 經文摘要

#### • 依四二 1-4, 6-7

上主在僕人身上傾注**聖神**，叫他傳布真道，使**萬民**都期待他的教誨。上主說：我因仁義召叫了你，必保護你，立你作人民的盟約，萬民的光明，從牢裡領出住在黑暗的人。

#### • 詠廿九

天主的**眾子**，請將讚美**光榮**歸於上主；穿上聖潔的華服，朝拜上主。上主的**聲音**要響徹水面。在殿中高呼光榮的上主，永遠高坐為王。

#### • 宗十 34-38

凡敬畏上主而履行正義的各民族，都是祂所中悅的。祂藉救主耶穌先給**以色列民**宣講和平的喜訊。納匝肋的耶穌在若翰宣講**洗禮**以後，**聖神**的德能傾注在祂身上，到處施恩行善，治好附魔的人。

#### • 瑪三 13-17

耶穌由加里肋亞來到約旦河，要求若翰給祂施行**洗禮**，以完成全義。耶穌受洗後，從水裡上來，天就開了。祂看見天主**聖神**有如鴿子降下，並有聲音由天上說：「這是我的**愛子**，我所喜悅的。」

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》555、580、713 號；其他參考 1303、1831、2500 號

聖子基督以僕人的身分，承行天主向子民傳布真道、締結盟約的旨意，藉著苦難聖死戰勝人類因罪惡導致的死亡，以復活把生命之神通傳給萬民。我們藉著聖洗和堅振聖事，與基督結合，領受聖神七恩，強化天主子女與天父的關係，以啟示真理和智慧去行善，度光明的生活。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》444-445、526 號；其他參考 456-463、504-505 號

基督徒的信經宣認天主子從天降下，拯救人類。為此，聖言成了血肉，使眾子女得以認識天主的愛，跟隨基督的聖德模範，分享天主子的生命和光榮。我們要信從天主藉聖子的聲音和訓誨，孕育信德的生命。這完全來自聖神賞賜，先於童貞瑪利亞身上實現，進而在我們內完成。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》438、486、781、1289 號；

其他參考 272、295、299、474、721 號

天主召選了以色列民族，與他們訂立盟約，為了準備及預示聖子基督的來臨。當耶穌因聖神降孕，已成了受傅者，被祝聖為默西亞——基督。祂藉著洗者若翰的洗禮，展開了在世的救恩使命，就是在聖神的教會內聚集敬畏天主、履行正義的天主子民，同樣藉覆手和傅油賜予聖神的恩賜給天主子女。這恩賜使我們肖似聖子基督，活出人性知識與天主性的智慧，謙抑自下，依從聖神的德能和恩寵去行善。我們又如同瑪利亞作為上智之座，內心成為聖子和聖神寓居之所。



## • 福音默想資料

《天主教教理》701、1223-1224、1286 號；

其他參考 441-451、535-537 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》87 號（DOCAT：110 號）

舊約時代的先知，已宣布上主的神要居住在萬民期待的默西亞身上，如今藉著聖子基督在約旦河接受洗者若翰為罪人的施洗實現了。天主子基督以受苦僕人的身分，與罪人並列，為完成全義，就是表明祂要完全服從聖父旨意，自我空虛，為赦免人類罪惡而甘願作除免世罪的天主羔羊，為愛的緣故接受死亡的洗禮，更以復活完成默西亞的救贖使命。因亞當的罪而被關閉的天，如今藉著聖子受洗和聖神降來再次打開，使世界得以聖化和更新。當祂受洗，聖父宣布了祂是聖父的愛子、天主的獨生子，並把聖神賜給聖子。這預示了天父要無限量地賜予聖神，讓祂降臨到我們受洗者的謙卑純潔和悔改生活中。天主子女也要藉著水和聖神的聖洗聖事，與復活的主一同浸入水中而重生，成為聖父鍾愛的兒子。

## 要理重溫

《簡編》51、67 號：天主智慧的創造使萬民在聖子內獲享生命和光榮。

《簡編》252-254 號：基督徒的洗禮實現舊約的預象，使人藉這聖事，在聖神內獲得罪赦、光照和重生，有分於天主聖三的生命。

《簡編》82、105 號：耶穌受洗顯示祂是天父的愛子，要展開救世使命。

## 結束祈禱

選用入門聖事中「祝福洗禮用水」禱文後半部。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 在信仰、家庭、工作和人際關係中，你如何活出天主愛子的生命？
- \* 再次誦念聖洗和堅振聖事的禱文，為此意向祈求，並付諸實踐。

備註



## 常年期第二主日

### 經文摘要

#### • 依四九 3, 5-6

上主是我的力量，使我自母胎中就作主的僕人，為復興雅各伯支派，領回以色列遺留下的人，更使我作萬民的光明，使上主的救恩達於地極。

#### • 詠四十

我期待上主，祂垂聽了我。祂將新歌置於我口，使我讚美並信賴祂。犧牲與祭獻，已非上主所要。上主，我已到來！我喜歡承行主的旨意。主的法律常存我心。我要宣揚正義，一切上主全知悉。

#### • 格前一 1-3

因天主旨意而蒙召為宗徒的保祿，致書給格林多教會；那些在耶穌內被祝聖，與各地呼求主的人，都因主基督之名，一同蒙召為聖。恩寵與平安從我們的父天主，經由主耶穌基督賜給了我們。

#### • 若一 29-34

若翰見耶穌向他走來，便說：看，天主的羔羊，除免世罪者！祂在我以後來，然而祂原先我而有。為使祂顯示於以色列，為此我來以水施洗。那派遣我來的，讓我看見聖神降下，停在祂的頭上。我要為祂作證，祂就是以聖神給人洗禮的天主子。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》64、713 號

天主在古時，就藉先知說話；直至末期，就派遣聖子基督作唯一和決定性的聖言，給萬民啟示了一切。基督就是救主默西亞，以上主僕人的角色，昭示其苦難是為戰勝人類死亡，傾注聖神，賦予生命和救恩。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》461-463、2657 號；其他參考 150、2824 號

信仰是人以自由去相信和依賴天主的愛，並認同耶穌基督以言以行啟示的真理。為此，我們願意尋求和服從天主的旨意，跟隨並效法基督，做天父喜悅的事，並藉著與基督祭獻的結合，獲得聖化。這有賴聖神教導我們，以個人及教會的祈禱來強化望德，期待上主的平安與救援。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1692-1695 號；其他參考 401、727-730、752 號

天主子基督因聖父的神受傅後，展開救主默西亞的使命，最後以祂的死亡和復活戰勝罪惡及死亡，帶來救贖，並應許聖神降臨。天主聖父為實現祂對先祖的許諾，也要因耶穌的名字，派遣聖神給基督在世建立的教會團體，以聚集天主子民。聖子和聖神的聯合使命，就是使人在教會內仰賴聖神而被祝聖，藉蒙召而獲得真理，結出愛德的果實。為此，基督徒要在教會內，不斷藉著基督聖言及基督聖體滋養生命，不單從罪惡中獲得治癒、更新、光照和堅強，不斷作戰，努力脫免和克勝罪惡，更要活像光明之子基督，實踐良善、正義和誠實。



## • 福音默想資料

《天主教教理》717-720 號；

其他參考 408、486、523、604-609、689-690 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》200 號（DOCAT：259 號）

洗者若翰結束先知時期救主來臨的預告，給以色列帶來安慰者的聲音。天主派遣他作天主子基督的前驅，為救主光明作證。他看見聖神降在受傅者基督身上，便給以民顯示基督就是天主的羔羊，因為天主父把自己愛子交出來作受苦僕人，為人贖罪和服務，除去原罪，並使人脫免世界罪惡的奴役，以獲得聖化。可見，聖子基督降生的理由正是為了一生順從主旨，最終被釘在十字架上，完成天主慈愛的贖罪苦難與救恩計畫。因此，若翰的洗禮是準備人以悔改生活，接受基督藉水和聖神的洗禮，為求獲得重生，成為天主子女。聖子和聖神在教會內的聯合使命，就是被父派遣來養育子女的生命，使人與基督結合，見證福音生活。

## 要理重溫

《簡編》8-9 號：天主藉先知給萬民的啟示和救恩，在基督身上實現了。

《簡編》86、591 號：基督徒要信賴降生的聖言，效法聖子，承行主旨。

《簡編》137 號：聖子和聖神的聯合使命，使眾子女蒙召在主愛內成聖。

《簡編》102、141 號：洗者若翰指出基督受傅作除免世罪的天主羔羊。

## 結束祈禱

天主，感謝祢召叫我們在祢的愛內悔改更新，求祢使我們活出聖洗聖事的恩寵和使命。



# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何在聖三內蒙召成聖，如何在生活中回應天主的愛？
- \* 以基督的思想、言行和態度革新自我，關愛家人、朋友和弱勢族群。

備註



## 常年期第三主日

### 經文摘要

#### • 依八 23 ~ 九 3

上主使外方人的加里肋亞獲得光榮。在黑暗中行走的百姓，看見一道**光明**，照射在那寄居在漆黑地的人身上。**萬民**要在上主前歡樂和愉快，因為上主折斷了他們的重軛。

#### • 詠廿七

上主是我的**光明**和救援，是我**生命**穩固的保障。我要懇切祈求上主，使我在一生歲月裡，居住在祂的聖殿，欣賞祂的慈祥。我深信在此人世間，必享見幸福；我要鼓起勇氣，振作精神，**期望**上主！

#### • 格前一 10-13, 17

因主耶穌基督之名，求眾人言談一致，不要分裂，要同心**合一**，因為我們只屬於主基督。原來基督派遣門徒，不是為施洗，而是為**宣講福音**，免得基督十字架失去效力。

#### • 瑪四 12-23

耶穌退到加里肋亞，住在葛法翁。這應驗了先知所說的外方人，在黑暗中及死亡陰影下的人民，看見了**光明**。耶穌宣講悔改和**天國**，給人治病，並**召叫**門徒——伯多祿、安德肋、雅各伯和若望。他們立刻捨棄漁網、漁船和自己的父親，**跟隨**祂作漁人的漁夫。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》541-543、2730 號

所有人都蒙召進入天國。默西亞王國首先宣告給以色列子民，但這是為接納天下萬民而建立。耶穌就是舊約先知所預告的救主默西亞。祂來到加里肋亞，是為承行天主父的旨意，藉著召叫門徒，以言以行，尤其藉著十字架上的死亡和復活，昭示並實現天國來臨。天主的旨意要在祂的聖子、耶穌基督內聚集眾人，讓萬民分享祂的光明和生命，接受天國、信從福音，而基督的教會是天國的幼芽和開端。因此，我們要以警醒與悔改的生活，不斷歸向主，為求眾人在主基督內合一，一同期望主基督於末日再來，同享天主救援的光榮。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》820-822 號；其他參考 813-819 號

基督徒宣信唯一的教會，因為她的根源是三位結合一體的天主，由唯一聖子基督所創立。聖子在十字架上以死而復活的救恩，使各民族邦國的普世人類得以聚集在祂的身體——教會內，與天主共融和好，並以聖神分施各人不同的恩寵、職務、身分，好能共建合一的教會。由於天主教會是由伯多祿的繼承者及與他共融的主教管理，並擁有圓滿的得救方法，藉著宣講福音、舉行聖事、公共祈禱、聖善生活與服務等種種聖化和真理的元素，傳遞由宗徒傳下來的教會信仰。聖保祿宗徒勸人以愛德與和平彼此連繫，促成所有經洗禮而屬於基督的人，以不同形式成為天主子民。我們被派遣把一切寄託於基督的祈禱、天父的慈愛和聖神的德能，實踐大公教會的交談與合作精神，走向團結、合一與共融。



## • 福音默想資料

《天主教教理》551、765、877-878 號；

其他參考 858-860、1989 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》92 號（DOCAT：270 號）

耶穌在福傳之初，宣布天國來臨，叫人悔改，開始選定十二宗徒，以伯多祿為他們的首領，與自己住在一起，並派遣他們宣講和治病，準備建立祂的教會。宗徒蒙召跟隨基督，作天主派遣的使者，分享祂的成全生命與救贖使命，並建立起一個有結構的團體，持續到末世的圓滿。因此，這就成了聖統制的起源，透過聖秩聖事賦予宗徒職務，召選天主的僕役，基督的代表和教會的管理人。今日，每個主教就是宗徒的繼承人，組成主教團體，共同執行福傳職務，並與聖伯多祿的繼位者，即作為羅馬主教和主教團的首領教宗共融。司鐸則在主教的領導下，在教區的司鐸團內，以基督名義執行宣講、聖事和牧民的職務。教會的聖統制度在聖神推動下，致力見證福音，使萬民認識天主的愛，得以遠離罪惡，獲得光明和成義，並不斷接受聖化，皈依天主。

## 要理重溫

《簡編》252、422 號：萬民藉著聖洗獲得基督光明和救援，與主共融。

《簡編》161-162、175 號：教會派遣信徒去促成眾子女在基督內合一。

《簡編》107-109 號：耶穌以言行宣講天國福音，召選宗徒，叫人悔改。

## 結束祈禱

選用有關基督徒合一的禱文。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何與非天主教的家人或同事相處、合作，或是分享信仰？
- \* 在信仰上包容不同的意見，促進溝通交流與愛德行動。

備註



## 常年期第四主日

### 經文摘要

#### • 索二 3、三 12-13

遵行天主法律的**卑微**人，要尋求上主，追求公義與謙和。謙遜**貧苦**的以色列遺民不再作惡和說謊，或牧放，或休息，都**信賴**上主的名號。

#### • 詠一四六

上主為受壓迫的人伸冤，給飢餓的人食物，使囚犯獲自由，使瞎子復明。上主關愛**正義**的人，保護旅客，扶助孤兒寡婦，使惡人迷失道路。上主的**王權**將至無窮世，萬壽無疆。

#### • 格前一 26-31

你們蒙召，是天主**召選**了世上愚拙和**懦弱**的人，來羞辱那有智慧和堅強的，甚而召叫了**卑微**、受人輕視和不足輕重的，來推翻那些被認為重要的。誰蒙召，只該在主內誇耀，由於天主，人才得以與耶穌基督**結合**，讓基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者！

#### • 瑪五 1-12

耶穌看見群眾，上了山，坐下後，就開口教訓門徒，指出**神貧**、哀慟、溫良、慕義如飢似渴、憐憫人、心地純潔、締造和平及為義而受迫害的人是**有福**的，因為**天國**是他們的。為此喜樂踴躍，因為天上的賞報是豐厚的。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》64、408、711、716 號；

其他參考 2444-2445、2816-2821 號

天主在舊約曾多次藉著先知，向天主子民預告救主默西亞的來臨，使那些貧苦的以色列遺民，等待以色列的安慰和救贖的恩許。《聖詠》在這裡所透露的窮人，就是那些謙卑、溫良、完全信賴天主啟示和救恩計畫的人。他們純潔的心受到聖神的淨化和光照，只期待默西亞的正義，而非世人的正義。的確，人的貧窮不單來自原罪及人類本罪的後果，更受到團體環境和社會結構的罪的影響。為此，救主基督及今日教會都關愛窮人，包括物質、文化與宗教的貧乏。我們在天主經中祈願天國來臨，就是願意依靠聖神傾注的正義、和平和喜樂，遵行真福八端的愛德與更新生活，好能促使天主王權實現，期盼主基督末世再來。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》272、489、1460、2813 號

天主召叫我們作祂的子女，藉著復活主基督於聖洗聖事中賦予的恩寵，淨化罪惡，走向成聖，為結出悔改與愛德的果實，包括祈禱、奉獻、仁愛、服務、克己犧牲。因此，我們在天主經中結合聖子基督的祈禱，把生命成就奉獻於父，願主的聖名受顯揚和光榮。不過，我們對全能天父的信心，卻因面臨邪惡和痛苦而受到考驗。為此，我們要學習對主的虔信，並以忍耐接受生活的十字架，參與聖子的救贖，因為天父曾藉著聖子的謙抑自下與復活，戰勝了邪惡；同樣，天主忠於愛的許諾，祂的德能也會彰顯於誠心期望救恩的卑微貧苦及無能的懦弱者的中。



## • 福音默想資料

《天主教教理》520-521、544、2305 號；

其他參考 459、1716-1724、2544-2548 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》282 號（DOCAT：94 號）

耶穌講授真福八端的教導，揭示出基督徒生命的目標，在於認識並渴慕享見天主的愛，在主內尋求愛德的成全、永遠的福樂，好能進入基督的光榮和天主聖三的生命。基督所預許的真福使我們正視決定性的倫理抉擇，能否愛天主勝過愛任何人事物。耶穌過著窮人的生活，忍受飢餓、口渴和貧乏，如今，門徒也要效法祂的聖德榜樣，實踐神貧與愛德的精神，並向貧窮人宣講福音。天國屬於貧窮弱小者，如同小孩子一樣懷著謙虛的心，才能進入。為此，基督昭示有福與恩寵的八個境界，召選信徒在教會內依靠祂的恩寵，分享主的生命，活出祂的謙卑、祈禱與和平，甘願接受貧乏和迫害，促進人類合一。真福要求我們必須擺脫對現世財物和權勢的依戀，信靠天主眷顧，並善用世物去關愛貧窮。

## 要理重溫

《簡編》518、575 號：卑微、謙虛和信賴天主的人，期待默西亞的來臨，而教會要履行社會正義，關愛貧苦。

《簡編》360-362 號：耶穌召選門徒以祂作聖德的模範，實踐真福精神。

## 結束祈禱

選用真福八端其中一端來祈禱（參見《簡編》201 頁）。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你要選擇真福八端的哪一端，在這星期的生活中盡力實踐呢？
- \* 處事待人要活出神貧、溫良、正義、憐憫、純潔、和平等真福精神。

備註



## 常年期第五主日

### 經文摘要

#### • 依五八 7-10

你若消除欺壓的行為和虛偽的言談，並把你的食糧**施捨**給飢餓的人，滿足**貧窮**者的心靈，那麼你的**光明**將要射出，救援會在你前面。上主的光榮也要作你的後盾，祂必俯允你的哀求。

#### • 詠一一二

天主富於仁愛、**慈悲**和公道，像**光明**在暗處照耀義人。樂善好施、周濟貧苦的人必蒙祝福。祂的**正義**必會萬世留存，祂的頭角高舉必受光榮。仰賴上主的人，心志堅強，無懼無憂。

#### • 格前二 1-5

保祿宣講耶穌基督被釘在十字架上的奧祕。他的言論不在於**智慧**動聽的言辭，而是在於福音中**聖神**和祂大能的明證。人所擁有的**信德**不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。

#### • 瑪五 13-16

你們要作地上的**鹽**和世界的**光明**。你們的光當在人前照耀，好使他們看見你們的**善行**，光耀你們在天之父。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》2446-2449 號；其他參考 2443-2445 號

天主祝福愛護貧窮和光明磊落者，譴責漠視和欺詐窮困的人。耶穌貧窮的生命與使命，使教會按第七誡的精神關愛世界上物質、文化與宗教貧窮，反對無節制地貪財和自私濫用錢財。援助窮人不是個人的慷慨，而是基督徒實行天主正義的本分，以哀矜神工或慈善事業幫助近人，尤其以施捨窮人見證兄弟友愛，好在他們身上認出主基督的臨在。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2044-2046、2475 號；其他參考 2476-2479 號

受洗的基督徒已穿上基督新人，為此要戒絕謊言，放棄邪惡、虛偽、嫉妒和誹謗，並以聖德生活，尊重他人，建樹教會，見證福音與救恩，為把正義與和平的天國帶來世界。我們要以第八誡的精神實踐慈悲善行，顯示天主的仁愛、真理和光明。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》153-156 號；其他參考 164-165、272 號

耶穌基督以其光榮的十字架，為人類帶來救恩，使人從罪惡奴役中贖回，在聖子耶穌內重獲天主子女的自由和真理，並接受聖神的恩賜。只有靠著聖神的恩寵和助佑，人才能懷著信德依靠天主，並以理智和意志明辨和順從真理。然而，即使我們的信仰已受到光照，並認識天主，但世界上的邪惡、痛苦、不義及死亡的體驗，仍不時使我們信仰動搖。不過，只要我們常轉目注視信德的創始者和完成者耶穌，祂在十字架上的德能和智慧，必能彰顯在虔信天主全能的人當中。



## • 福音默想資料

《天主教教理》782、1243 號；其他參考 774-776 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》125 號（DOCAT：313 號）

我們領受了聖洗聖事，穿上基督，加入教會，成為世界的光明。正如燭光從復活蠟燭上引燃，基督也光照新受洗者，使他們在聖子耶穌內成為天主子女，負起地上的鹽和世界的光的使命。教會以七件聖事分施恩寵，使信徒獲得基督的救恩，成為聖神的宮殿，不斷被聖化而活出愛德善行，藉此也繼續聚集天主子民，好能形成全人類的合一、希望和得救的強勁種子，把天主的恩寵散布到家庭職場、宗教種族、政治社會與文化經濟生活中。基督是教會的頭，教會是祂的身體，既維繫與天主聖三的親密結合，同時又是整個人類一體性的標記和工具，為普世救恩的聖事。天主子民的終向就是天主的王國；這天國始自天主在世上創立的教會，繼續藉基督徒的言行去擴展，並在世界末日由主基督來完成。

## 要理重溫

《簡編》520 號：有關第七誡「毋偷盜」中關愛貧窮和慈悲善行的教導。

《簡編》521-523 號：第八誡教導以倫理生活，見證基督的真理與光明。

《簡編》28、50 號：以信德回應天主藉基督苦難與復活所彰顯的智慧。

《簡編》154 號：天主子民藉著聖洗聖事，成為地上的鹽和世界的光明。

## 結束祈禱

祈求聖神強化我們的信德，關愛貧窮，在生活中肩負地上的鹽和世界的光的使命。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何在生活中作地上的鹽和世界的光，擔負天主子女的福傳使命？
- \* 實踐第七誡關愛貧窮及慈悲善工，以及第八誡為真理作證。

備註



## 常年期第六主日

### 經文摘要

#### • 德十五 16-21

假使你願意，就遵守上主的**誠命**，成為忠信的人。生死**善惡**都在人面前，可任意伸手選取。上主的智慧是廣大的，祂不斷地察看萬物，又注視**敬畏**祂的人，並洞悉人的行為，從未准許人犯罪。

#### • 詠一一九

遵守上主**法律**和**誠命**的人，真是有福。他們不為非作惡，只按祂的道路生活。求上主恩待祢的僕人，**服從**祢的**諭音**，透視祢法律的奇能。

#### • 格前二 6-10

我們所講的不是今世智慧，乃是隱藏的**天主奧祕**。這智慧是天主在萬世之前，為愛祂的人準備，為使人獲得**光榮**所**預定**的；但是，今世有**權勢**的人反而把光榮的主釘在十字架上，而聖神已給我們啟示這奧祕了。

#### • 瑪五 17-37

耶穌來不是為廢除**法律**，而是為成全。實行這些**誠命**中最小的，在天國裡將稱為大的。古人說不可殺人！不可姦淫！不可發虛誓！耶穌卻說要超過經師和法利塞人的**義德**，才能進入天國。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1961-1964 號；其他參考 707-708、1721-1724 號

舊約法律是天主給以民啟示的理性真理、救恩盟約和道德規範，濃縮在十條誡命，引領人敬畏上主、辨別善惡、對抗邪惡、關愛近人。然而，十誡只是如同啟蒙師，揭發罪惡卻不賦予愛德力量。唯有滿全法律的基督聖言和聖神恩寵，我們才能在教會內認識天國真福。真福不在於財富、安逸或權勢，而是為愛慕和光榮天主，結出果實，獲享永生。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》215、1785、2465-2466 號；其他參考 2064-2073 號

上主的法律正義不欺，祂的話就是真理，顯示慈愛和信實。天主早已把自然定律植根在人的良心，但罪惡使人的理智昏暗和意志偏差，故需聖言和啟示的光照，引導人服從真理。教會的聖傳忠於聖經並依照耶穌教導，顯明十誡中愛主愛人的精神，組成有機而整體的信仰生活。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》221、1026-1027 號；其他參考 1023-1024 號

天主的本質就是愛。當時期一滿，祂的獨生子聖子聖神被派遣時，已給我們啟示了祂最深處的祕密，就是父、子和聖神愛的永遠交流。天主聖三內這種生命與愛的共融，已預定我們要分享。耶穌基督以祂的死亡和復活，為我們開啟了天堂，使我們能與童貞瑪利亞、天使和眾真福，在基督內結合，永活在一起。那些信賴祂救恩並忠於祂救贖而結出果實的人，必要進入這幸福共融的奧祕中。天堂的奧祕超過肉眼人心所能理解，因為進入天主永恆的光榮是人最後歸宿、最深期盼的圓滿。



## • 福音默想資料

《天主教教理》577-581 號；

其他參考 1967-1968、2032-2034、2054、2261、2466、2608、2838 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》336 號（DOCAT：84 號）

耶穌是天國中最大的，祂教導我們遵守天主的一切誡命。然而，在新盟約的恩寵光照下，耶穌以其死亡的補贖，淨化、超越先前的盟約，以完成法律。耶穌雖被視為師傅，但祂並不滿意猶太法律的解釋和人為傳統廢棄了天主的話。耶穌不只看法律外在的字面，更重視以義德精神去遵行，而非經師和法利塞人的詭辯偽善。「不可殺人」就要尊重生命、愛仇寬恕及彼此相愛。「不可姦淫」強調內心潔淨和皈依，尋找天國。「不可發虛誓」要求人成為世界的光，跟隨耶穌，因真理之神而生活。可見，耶穌以屬神方式和福音法律啟發人心，並恩賜信、望、愛三德，助人修德。因此，教會宣講基督徒當信的真理、當行的愛德及寄望的真福，而這愛德構成基督徒的道德寶庫，包括自然道德律、誡命和發自教會對信仰的權威教導，使這愛的法律銘刻在上主僕人的心頭上。

## 要理重溫

《簡編》114、420 號：耶穌滿全舊約法律，綜合了愛主愛人的誡命。

《簡編》209、362 號：天堂是享見天主的愛、共融和光榮的真福境界。

《簡編》438-441 號：教會傳統宣講基督和天國福音，包括實踐十誡。

## 結束祈禱

求天主藉著聖子基督的福音和聖神的恩寵，幫助我們實踐十誡的愛德精神。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 在這星期的生活中，你如何以言、以行見證天主的愛，光榮天主聖三？
- \* 以具體行動實踐十誡的教導（參考《簡編》201頁有關愛的誡命）。

備註



## 常年期第七主日

### 經文摘要

#### • 肋十九 1-2，17-18

上主訓示梅瑟說：你們應該是聖的，因為天主是**神聖**的。不可存心懷恨你的兄弟，但應**愛人如己**。

#### • 詠一〇三

上主富於**仁愛和慈悲**，遲於發怒，寬赦**罪惡**，**治癒病苦**。就如父親怎樣憐愛自己的兒女，上主也怎樣憐愛敬畏祂的人。

#### • 格前三 16-23

你們是聖的，是天主的**宮殿**，天主**聖神**住在你們內；這世界的智慧在天主前原是愚昧。上主認透智者的思念，原來都是虛幻。誰也不可拿人來誇口，你們是**屬於基督**的，而基督是天主的。

#### • 瑪五 38-48

不要抵抗惡人；若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。求你的，就給他；當愛你們的**仇人**，並為迫害你們的人**祈禱**，好能成為你們在天之父的**子女**。天主使太陽上升，光照惡人，也光照善人；你們應當是成全的，如同你們的天父是**成全**的一樣。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》304、1933、2055、2811 號；

其他參考 823-827、1931-1932 號

天主是神聖、仁愛和慈悲的，因此以色列民也以天主十誡的愛德法律，善待近人，愛人如己，正如《聖詠》的祈禱，即在教導並孕育人信賴天主的愛。人人應將近人視作另一個自己，尊重他人生命和生活所需，好能以兄弟關愛來消除恐懼、偏見、驕傲和自私，實踐寬恕愛仇的誡命。聖子基督以天主的愛捨命救贖，為使教會成為主的淨配、至聖的團體，具有基督聖化人靈的能力、聖神的恩寵和圓滿得救的方法，得以懷抱教會內所有罪人，使我們在人性軟弱中不斷自我煉淨，並在聖德路上以皈依更新努力向前。聖教會仰賴基督的聖血和聖神的恩賜，為人性的罪惡受苦、補贖，以治癒天主子女。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》797、1265、1997、2684 號；其他參考 1998-1999 號

聖神使人因著聖洗聖事，滌除罪惡，成為新受造物，屬於基督身體的肢體，互相連繫，並作聖神的宮殿。每位受洗者都獲賜聖神的生命動力和聖化恩寵，蒙召享有永生，成為天主的義子，結合聖子基督，得稱天主為父，形成基督的奧體——教會。聖神注入天主的愛和智慧，遠超人的罪惡，使人獲得治療，並能促成天主子女之間，以及人與天父間的和好。聖神以信望愛的超性德行，孕育人成長，邁向聖德，而唯一聖神的皓光以不同神恩活現在諸聖共融中，並在教會歷史裡折射出多元豐富的靈修傳統。聖人自我奉獻，真正成了聖神適當的居所、天主的聖殿。



## • 福音默想資料

《天主教教理》1693、1825、2302-2303 號；

其他參考 2012-2016、2262-2267、2842-2845 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》34 號（DOCAT：277 號）

所有信徒都蒙召活出聖子基督的肖像，成為天主的義子，修德成全，並效法全善的天父，分享祂的聖德、慈悲和愛。如此，天主子民依靠基督的恩賜和聖神的力量，全心獻身於光榮天主，服務他人，通過十字架的犧牲和屬靈的戰鬥，日趨與基督親密結合。信徒在慈母教會內，一同學習從人心深處彼此相愛，互相寬恕，活於真福的平安與喜樂。這樣，天主子女的生活要如同基督，做天父所中悅的事，實踐寬恕愛仇，把最疏遠的人視為近人，愛孩童和窮人。我們要從不可殺人的誡命，活出內心和平的精神，排除不道德的憤怒和故意仇恨，也為仇人及迫害自己的人祈禱。唯有與天主慈悲相合的心，才能夠接受祈禱之恩，以基督徒共融合一的祈禱，轉化人心和世界，特別在感恩祭中實現。

## 要理重溫

《簡編》435、480 號：全心全意愛上主，愛近人如同自己，反對仇恨。

《簡編》165、428 號：天父以神聖和慈悲，召叫所有人在教會內成聖。

《簡編》159-160 號：受洗的天主子女，尤其聖人，成為聖神的宮殿。

《簡編》467、595 號：第四誡的合法自衛，不傷害人和愛仇代禱精神。

## 結束祈禱

各自為近人的需要、罪人皈依及寬恕仇人等祈禱，結束時一起念天主經。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 反省自己如何面對近人的需要。你如何付出關愛、寬恕及慈悲？
- \* 自我革新，維護生命，接納不喜歡的人，寬恕仇人，並為對方祈禱。

備註



## 常年期第八主日

### 經文摘要

#### • 依四九 14-15

為人**母親**的，豈能忘掉自己親生的**子女**？縱然人忘掉上主，吾主也不能忘掉你，不會離棄你。

#### • 詠六十二

我的**靈魂**只安息在天主內，因為我的**救援**由祂而來。只有祂是我的磐石、救星和堡壘。我的期望、光榮和護衛全在於天主。該向天主表示**依靠**，因為祂確實是我們的避難所。

#### • 格前四 1-5

保祿宗徒是基督的**服務員**和天主奧祕的管理人。縱然自覺良心無愧，但絕不因此而自認為義人；我們不要判斷什麼，到了時候，只等主的再來：那時，各人才可由天主獲得稱譽與**光榮**。

#### • 瑪六 24-34

沒有人能事奉天主而又事奉**錢財**。不要為你們的生命或身體，**憂慮**吃什麼、喝什麼、穿什麼。飛鳥和野草，**天父**尚且養活，使它生長。天父曉得我們的需要，叫人懷著信德，先去尋求天主的國和祂的義德。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》219、239、301、370 號；其他參考 302-314、2632 號

天主以萬有的根源和超越的權威，時刻保存和眷顧祂創造的一切受造物，好比慈父對子女的愛護，使我們在祂內享有智慧、自由和喜樂。祂活在人類歷史中，能從一切人為惡事和災禍中引出慈善，為引導人以赤子的信靠達致生命和愛的終向。天主的溫情和親密，比母親對嬰兒的愛更強烈。事實上，在天主內無分性別，祂的愛遠超人類父母。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2659、2729 號

上主賜給人聖神，使人在靈魂深處湧出祈禱，驅逐分心，揭示我們內心所依戀的人和事，喚醒人於生命抉擇中優先愛主，尋求救援。耶穌教導我們在每時每刻，在任何事上全心依靠天主眷顧，因為時間操縱在天父手裡。人要以謙卑獻出真心，求主淨化，活於當下，與祂相遇。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》859、914-919 號；其他參考 119、678、925-927 號

基督的宗徒延續耶穌被派遣的使命，成了新約的天主僕役、基督的大使，藉著教會訓導負有保管和解釋天主聖言的職務。在教會內植根於聖洗而蒙召度獻身生活的人，雖不是繼承宗徒，不屬於教會的聖統組織，卻為服務天國而度獨身的貞潔、神貧和服從的福音勸諭生活。他們在聖神推動下以各種獨居、修會及團體方式，立志更親密地跟隨基督，追求圓滿愛德，並向世界預示和宣布永生的光榮。直至主的再來，一切心中隱密都將被揭露，讓天主判斷人接納或拒絕祂的恩寵與慈愛。



## • 福音默想資料

《天主教教理》2113、2547、2632、2830 號；其他參考 2114-2115 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》355 號（DOCAT：175 號）

不事奉天主而事奉錢財，意指崇拜唯一天主以外的偶像，這可以指其他宗教的虛假崇拜；邪神或魔鬼，更能夠是金錢、權勢、娛樂、民族、祖先等。因此，拜偶像就是把受造物當作天主尊崇，否認天主對人生命的主權。天父既然賦予我們生命，就必定賜給我們生活所需的食糧，以及適當物質和精神財富。耶穌教導人應以子女般的信靠，把一切完全交託給天父的眷顧。只要相信天主對我們愛情的承諾，就足以解除每天的焦慮，解脫生活上的不安和操心煩勞，因為萬物都屬於天主。誰擁有天主，就什麼都有了。為此，基督徒求恩在於渴望和尋求天國來臨。這就是耶穌教導我們求賜和平、正義、美善和共融臨現於世，也是現世教會的福音見證使命和團體祈禱的核心，以喚醒信徒以工作和服務準備天國的來臨。

## 要理重溫

《簡編》56-58、575 號：天主以慈愛保存宇宙萬物，又眷顧眾子女，要求人在生活和罪惡困擾中，藉祈禱依靠天主的救援。

《簡編》178、181 號：神職人員、修道者和平信徒，蒙召共同為教會服務。

《簡編》592-593 號：向天父祈求「今天賞給我們日用食糧」的意義。

## 結束祈禱

應用本主日的領聖體後經。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你要向天父祈求哪些物質和靈性的食糧？如何善用這些恩賜去服務他人？
- \* 在困難中祈禱，依靠天主的眷顧；撥出時間為堂區服務，給予經濟和人力上的支持。

備註



## 常年期第九主日

### 經文摘要

- 申十一 18，26-28

梅瑟訓示人民要把上主的話銘刻在心。聽從上主的**誠命**，就蒙降福；不聽從而離棄祂吩咐應走的**道路**，並跟隨其他神明，就受詛咒。

- 詠三十一

上主，我投靠祢，因為祢是我的力量和避難所。祢是公義的，求祢側耳聽我；為了祢的**名字**，求祢領導、指教，並仁厚對待祢的僕人，大發慈悲把我拯救出來。**信賴**上主的人，鼓起勇氣，振作精神。

- 羅三 21-25，28

法律和先知可以作證，天主願所有信仰耶穌基督的人成義，一視同仁。眾人犯罪而虧缺了天主的**光榮**，但天主白白賞賜**恩寵**，靠基督以自己的血作贖罪祭，使人因信德蒙受救贖和**成義**，而不在於遵行法律。

- 瑪七 21-27

耶穌向門徒指明不是呼號主**名字**的人就能進入天國，而是承行天父**旨意**的人。到那一天，祂要聲明不認識並要離開作惡的人。凡**聽從**主的話而實行的，就像聰明人把房屋蓋在磐石上，風吹雨打，屹立不倒；聽主言卻不實行的，像愚昧者把房屋蓋在沙土上，洪水襲擊，就倒塌得很厲害。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1963-1965 號；其他參考 1970 號

天主的話雖已刻在十誡石版上。依照基督徒的傳統，舊約誡命雖是屬靈和美好，但它自身不賦予力量和使人滿全法律的聖神恩寵。它只準備信徒走上天國道路，在救主內皈依和接受福音，更重要是信徒要迎接聖神所傾注並銘刻在我們心中的愛德法律，並做出信從福音的抉擇。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2150-2155 號

發誓是人以天主聖名為自己所宣認的事作證，為所信賴的真理作擔保。除非為突顯真理而行義，否則第二誡禁止發虛誓，即不可呼號天主名字為自己謊言作證，並宣誓任何無意或不予履行的承諾。這違反真理和信實的天主聖言，也藐視主的臨在，損害人的尊嚴和教會的共融。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》433、1987、1992、2809 號；

其他參考 398-399、402-405、1987-1995 號

聖經描繪了原祖父母背命犯罪，離棄了天主，結果失掉了天主恩寵的生命和天主肖像的光榮。原罪傳衍後代，使每一個人都處於人性受損和罪惡的世界裡，並存有邪惡傾向的私慾偏情，因而人要展開屬靈的戰鬥。為此，天主藉著聖子在十字架上的贖罪祭獻和苦難犧牲，使信仰祂的人因著呼求救主名字，重獲義子的光榮。聖神的恩寵使人藉著聖洗聖事與主同死同復活，獲得成義，即獲享罪惡赦免和聖化生命，能依靠聖神傾注的信、望、愛三德，自由順從主旨，離棄罪惡，皈依天主。



## • 福音默想資料

《天主教教理》2611、2795-2796、2826-2827 號；

其他參考 2794、2822-2825 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》309 號（DOCAT：307 號）

信德的祈禱不單在於呼求主的名，更在於用心承行天父的旨意，就是天主願意所有人得救，認識真理，不致喪亡，並實踐祂的誠命——彼此相親相愛。祂旨意的奧祕是按照祂在愛子內所預定的救恩計畫，即基督服從主旨，為我們的罪而交付了自我意志，給人類永遠而圓滿地完成十字架的祭獻，使人獲得罪赦和聖化。如今，耶穌也勸勉門徒在祈禱中，謙遜地依靠天主的恩寵，修德成聖，與天主計畫合作，辨別、聽從和求願主的旨意奉行在我們身上，學習聖子基督來承行天父的旨意。祈禱者為實現與父的盟約關係，渴望所呼求的天主父能居住在義人心中，引領人結合聖子於十字架上的死亡、復活和升天，偕同基督藏在天主的愛內，在生活中以謙虛悔改之心，不斷地歸向天父。

## 要理重溫

《簡編》419 號：舊約的法律引領人聆聽上主的話，接受基督的福音。

《簡編》447-449 號：第二誡「毋呼天主聖名以發虛誓」的意義。

《簡編》422 號：成義是天主以慈愛，無條件使人獲罪赦和聖化的恩寵。

《簡編》591 號：祈願「天主旨意奉行在人間，如同在天上」的意義。

## 結束祈禱

感謝天主使我們在聖子基督內成義，求主強化信德，幫助我們在生活中承行主旨。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 在個人的召叫、家庭、工作和堂區方面，你如何明辨和實踐天主的旨意？
- \* 按本週信友禱詞的意向，在生活中付諸實踐。

備註



## 常年期第十主日

### 經文摘要

#### • 歐六 3-6

讓我們努力認識上主！上主像曙光一樣出現，像雨滋潤大地。厄弗辣、猶大，上主藉先知裁判，祂要仁愛勝過全燔祭獻。

#### • 詠五十

上主昭告普世，不用吃喝人的祭獻，因為宇宙萬物都屬於祂。祂要人奉上讚頌的祭獻，向至高者還願。人在患難中要呼求天主，祂必拯救，給人光榮。

#### • 羅四 18-25

亞巴郎在絕望中懷著希望，相信天主應許後裔一定實現，成了萬民之父。他堅信天主恩許，並歸光榮於天主，因此天主就算為他的正義。這句話，不單為亞巴郎而寫，更為了我們相信天主使耶穌從死者中復活的人所寫；主耶穌為人的過犯而死，並為了使人成義而復活。

#### • 瑪九 9-13

耶穌召叫稅吏瑪竇來跟隨祂，並與其他稅吏和許多罪人一起吃飯。法利塞人看見，就對門徒有了異議。耶穌就說健康的人不需要醫生，有病的人才需要主的憐憫。祂來不是為召叫義人，而是召喚罪人。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》2099-2100、2656-2658 號；

其他參考 2655、2659-2660、2787 號

以色列民給天主呈上祭獻作為朝拜、感恩和祈求的記號，但天主卻要求人以屬神祭獻的仁愛與痛悔精神，愛主愛人。舊約先知屢次譴責那些內心毫無參與、不愛近人的外在祭獻。基督以愛獻上了十字架上完美的贖罪祭獻，如今我們藉著這新而永久的盟約，在聖事禮儀的呼求和讚頌祈禱中，實現與天父愛情與忠誠的從屬關係，在教會內與聖三共融，延續基督藉聖神所宣布和通傳的救恩奧蹟。基督徒聆聽聖言，以《聖詠》滋養信德和望德，旨於尋求上主的臨在，渴慕與基督相遇，以愛還愛。我們因著接受聖神恩賜的喜樂和平安，於每時每刻和生活事件中湧出祈禱，為了等待基督再來時正義與和平的天國。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》144-146、654、2572 號；

其他參考 977、1819、1991、2000-2002 號

亞巴郎一蒙召選，就聽命前往天主預許產業的福地居住，甚至在祭獻獨生子時，信德也堅定不移，相信天主許諾的後裔和照料。為此，上主宣稱他的「正義」，這是指天主之愛正直不偏，讓人能以信、望、愛三超德，以自由意志回應並服從天主聖言，獲享祂的治癒和光榮。基督以逾越奧蹟，藉死亡救人脫離罪惡，又藉復活使人重獲新生，就是為使我們在聖洗聖事中，因信仰基督得以成義，在聖神內獲得罪赦和聖化恩寵，實踐愛德。信徒的望德要重振並滿全舊約選民的希望，而這希望始自亞巴郎相信天主許諾終要實現，為此他成了我們信德之父和典範。



## • 福音默想資料

《天主教教理》545、581、589、1443 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》89 號（DOCAT：50 號）

耶穌與罪人同桌共席，邀請罪人悔改，並表明祂不是來召叫義人，而是召請罪人赴天國喜宴。祂顯示天父對罪人的無限慈悲，甚至最後犧牲生命，也是為赦免罪過，見證天主的愛情。耶穌曾公開赦免罪過，而祂坐在罪人宴席間，更顯示蒙寬恕的罪人得以重返天主子民的團體，不用遠離和被人隔絕。耶穌善待罪人的態度等同天主的憐憫，祂公開赦罪的舉動，最令法利塞人反感，也使以色列的宗教首長震驚。耶穌雖然被猶太人視為「拉比」，意謂師傅，但祂對猶太法律的解釋，常與法學士發生衝突和辯論，甚至像有權威的人施予教訓。耶穌用天主的權威，指出法利塞人只著眼人的傳統，而廢棄了天主的話。耶穌沒有廢除舊約法律，而是以天主聖言使它完成，親身顯揚了天主聖名。

## 要理重溫

《簡編》443 號：向天主呈上生活的祭獻，才能成為悅樂天主的祈禱。

《簡編》26 號：亞巴郎是信德的典範。

《簡編》107、116 號：耶穌以天主的愛和慈悲，召叫和寬恕罪人。

## 結束祈禱

誦念「望德誦」（《簡編》200 頁）。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 天主喜愛仁愛勝過祭獻，你本週奉獻給天主的生活祭獻是什麼呢？
- \* 遇到意外或困擾的事情時，祈求聖神，活出信徒的信、望、愛三德。

備註



# 常年期第十一主日

## 經文摘要

### • 出十九 2-6

以色列子民來到西乃曠野紮營。上主從山上呼喚梅瑟，並向子民指出自己怎樣對待埃及人，像老鷹把以民背在翅膀上，帶他們出谷歸屬祂。他們聽從主言，遵守盟約，在萬民中將成為特選的王家司祭和聖潔的國民。

### • 詠一〇〇

普世大地，請興高采烈地歡呼，事奉唯一的上主。上主創造了我們，使祂的子民屬於祂牧場的羊群。祂的溫良慈善和信實，世世綿延。

### • 羅五 6-11

當我們還是軟弱和罪人的時候，基督就在指定時期，為不虔敬的人死了。這證明天主是怎樣愛我們，以聖子基督的血使人成義，得與祂和好，並賴主基督的生命而得救。我們必藉著祂以天主為喜樂。

### • 瑪九 36 ~ 十 8

耶穌看見群眾困苦流離，像沒有牧者的羊，就動了慈心說：「莊稼多，工人少，當求莊稼的主人，派遣工人來收割。」耶穌召叫十二門徒，賜予治病驅魔、復活死人的權柄，並囑咐他們要到以色列人中迷失的羊群那裡，宣講天國臨近了，要他們把白白得來的，也白白分施。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》709、1141、2810 號；其他參考 783-786 號

自西乃山盟約開始，從埃及被拯救出來的全體以色列民就屬於天主，被祝聖為司祭國家、聖潔國民，理應遵守恩許的法律。今日的天主子民藉著信德重生的洗禮與聖神傅油，同樣被祝聖為屬神聖殿，被立為司祭、先知和君王，以平信徒服務與聖統職務的不同方式，參與基督的三重職務。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》761-764 號

罪惡破壞了人與神，以及人與人之間的共融，致使創造和救贖的唯一上主要聚集祂的子民，由亞巴郎蒙召開始，直至以民被選，成為各民族未來合一的標記，為聖子基督建立新而永久的盟約做好準備。基督完成的救恩盟約開創了教會，按天父旨意，在世上揭示天國。天國的幼芽和開端，源於牧者耶穌以聖言宣講所召集的小小羊群——教會。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》603-604、1825 號

天主為了我們的罪，主動地顯示祂救贖普世人類的慈愛計畫，將自己的兒子交出。聖子基督為愛我們而死，藉十字架的贖罪祭獻，以祂的血洗淨罪惡，帶來生命。聖子基督接受我們因罪遠離父愛的處境，跟我們罪人團結一致，在人軟弱犯罪時，已代表我們呼求上主，與主和好。可見，天主的慈愛先於人的任何功績。天主也要求我們如同祂一樣去愛他人，愛孩童和窮人，甚至愛仇，把最疏遠的人視為近人。



## • 福音默想資料

《天主教教理》3、551、765-766 號；

其他參考 543-544、849-865、1501-1509 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》139 號（DOCAT：170 號）

基督看見身靈受苦的人而感動，願意病人觸摸祂，也親自以十字架的苦難與死亡，見證天國來臨，帶來徹底的治癒和救贖，就是使人因祂所流出的血和水而誕生的教會，得以信德和謙虛的心接受福音，獲得罪赦，戰勝罪惡和死亡。為此，基督揀選了十二宗徒，並召叫他們背負十字架跟隨主，分享祂的使命和權力，又派遣他們關愛、服務和醫治病人，驅逐魔鬼，以顯示祂復活恩寵的力量，使人悔改皈依，進入天國。牧者基督透過唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的教會，繼續照顧和牧養信徒羊群，又藉聖神的助佑，使宗徒繼承者所保管的聖言和聖事得以傳布，持續到天國的圓滿完成、今世的終結。教會的傳教使命源於天主聖三的愛，藉著所有成員蒙召參與的信仰見證與服務，向外福傳，實踐合一與宗教對話，讓普世人類認識真理，接受救恩。

## 要理重溫

《簡編》155 號：教會是天主子民，參與基督司祭、先知和君王的職務。

《簡編》118、149 號：教會自以色列民被選時已預備，誕生於基督交付生命。

《簡編》172-176 號：教會的宗徒使命是被基督派遣，見證天國福音。

## 結束祈禱

誦念尼西亞·君士坦丁堡信經（《簡編》17-18 頁）。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何在日常生活中，擔負起司祭、先知和君王的職務與使命？
- \* 認識、反思，並活出唯一、至聖、至公，從宗徒傳下來的教會精神。

備註



# 常年期第十二主日

## 經文摘要

### • 耶二十 10-13

耶肋米亞說：驚慌四起！但上主像有力的戰士，與我同在；因此**迫害**我的人只有失敗，不能制勝，謀事不成。萬軍的上主考驗義人，洞察人的肺腑；應**讚頌**上主從惡人手中，救出了**窮苦**人的性命。

### • 詠六十九

主，我為祢飽受輕慢，被兄弟視為過路客和陌生人。我對祢的**聖殿**滿懷熱忱，祢是慈愛正義的，我懇求祢俯聽，施恩拯救。尋求天主，必滿心喜樂。上主常憐憫**窮苦**貧困的人。願高天大地**讚頌**天主。

### • 羅五 12-15

死亡藉著**罪惡**進入了世界，殃及全人類，使人犯罪。從亞當到梅瑟，死亡就掌權了。如果因**亞當**一個人的過犯，眾人都死了；那麼，因新亞當耶穌基督一人的**恩寵**，就要更豐富地施予恩惠給眾人。

### • 瑪十 26-33

耶穌叫宗徒不要懼怕人的**迫害**，因為一切隱密的事將來都會被揭露，寧要害怕能使**靈魂**和肉身投入地獄的天主。沒有天父許可，連一隻麻雀也不會失掉，人比牠更加貴重！凡在人前**宣認**基督，基督在天父前也承認他。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》584、852、905 號；其他參考 2471-2474 號

聖殿是天父的住所，人前往祈禱，以敬拜讚頌與主相遇，藉此明認信仰，實行仁愛正義，為真理和福音作證。教會領受了基督派遣的聖神，為此基督徒因聖洗聖事被轉化為新人，並藉堅振聖事獲賜聖神的能力，得以強化信仰生活與福傳使命。我們擔負的教會使命，就是要為窮苦者傳報喜訊，並遵循基督所走過的貧困、聽命、服務和犧牲之道，與弱小者同行，直至在死亡中勝利地復活。平信徒的福傳工作，就是以言行和生活見證基督，於世俗環境中執行先知使命。即使信徒面臨迫害，仍勇於以殉道為信仰真理做至高見證，為了愛，與基督同死，結合司祭的奉獻。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》399-402、615 號；

其他參考 359、403-411、602-605、1008-1009 號

聖經描繪了原祖抗命的後果，就是人失落了原始聖德和義德，即人與天主、人與人，以及與受造界之間的和諧秩序遭到破壞，眾人生下來就帶有原罪，活於人性受損的狀態，並受無知、痛苦和死亡所困擾，罪惡也入侵了人類歷史和世界。耶穌基督以新亞當的身分，承行天主旨意，為愛眾人而服從至死，賠補了亞當的悖逆和人類的抗命，藉著十字架上所奉獻的肉身與寶血，轉化了死亡，又賦予生命和恩寵的聖神，使我們從罪惡墮落及死亡控制中得到救贖，成為天主的義子，並恢復人類與世界、與天父的和好關係。



## • 福音默想資料

《天主教教理》305、362-363、1808、1816 號；

其他參考 303、364-368、1033-1037 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》289 號（DOCAT：248 號）

人按天主肖像而受造，其生命包括肉身和靈魂，即人心最隱密、最有價值的不死不滅之精神本原。因此，整個人都得到天主眷顧，該以赤子般的信賴回應天主的愛。縱使人在死時靈魂和可朽肉體分離，但在末日復活時，靈魂要重新與身體結合，能被天主提升到與祂共融的境界。只要人選擇愛天主，並關愛貧窮弱小，就能於死後與天主和真福者永享共融。可是，被投到地獄永火的人卻死不相信，堅持自我排除於共融之外，決定性地要與天主生命和福樂永遠分離。然而，福音有關地獄的教導在於喚起人善用自由，皈依天主，而天主並沒有預定任何人下地獄，卻願意罪人悔改，人人得救，一個也不喪亡。基督徒要保持對主的信德，並敢於在人前宣認信仰，懷著勇德的恆心和毅力，追求美善，克服迫害，追隨基督十字架的苦路，甚至為維護信仰和正義而殉道。

## 要理重溫

《簡編》173、518-519 號：基督之神引領信徒關愛窮苦，見證福音生活。

《簡編》75-78 號：基督是新亞當，從亞當遺留後世的原罪中救贖人類。

《簡編》382、386、522 號：面對迫害時，持守勇德，宣認信仰和真理。

## 結束祈禱

誦念「信德誦」（《簡編》199 頁）。



# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何跟隨基督，走十字架貧困、聽命、服務和犧牲之道？
- \* 關懷弱者，正義待人，持守勇德，表達信仰，克服對人對事的恐懼。

備註



## 常年期第十三主日

### 經文摘要

- 列下四 8-11，14-16

先知厄里叟路過叔能，一位沒有子女的富貴婦人挽留他吃飯，並對年老的丈夫說，他是天主的**聖者**，便提供房子讓他休息。有一天，厄里叟叫僕人把婦人叫來，說婦人將懷孕生子。

- 詠八十九

我要永遠歌頌和傳述上主的仁慈信實。向上主歡唱的百姓，真是有福，因為他們將生活在天主的厚愛裡，天主是他們賴以誇耀的神聖力量，使他們歡天喜地。上主是以色列的**聖者**，是我們的保障和君王。

- 羅六 3-4，8-11

受洗歸於耶穌基督的人，已藉洗禮與祂同死同葬，要度新生活，如同基督藉父的**光榮**，從死者中**復活**一樣。死亡不再統治人了，因為主為罪人而死，一次而永遠有效。我們在基督內死於**罪惡**的人，為主而活。

- 瑪十 37-42

誰若愛父母和子女勝過愛耶穌，又不背起十字架**跟隨**耶穌，就不配作屬於主的人。誰為主喪失性命，就必獲得生命。接納耶穌是**先知**和義人，就是接納派遣祂來的天主。誰當主的**門徒**，並給弱小者水喝，必得賞報。

## 教理回應

### • 答唱詠及讀經二默想資料

《天主教教理》537、628、790、1694、1987 號；

其他參考 1212-1214、1220、1226-1228 號

自五旬節聖神降臨後，宗徒向猶太人和外邦人宣講基督，給願意謙卑回應聖言、度悔改生活的人施行聖洗聖事，使他們與聖子基督同死同生；藉著水和聖神死於罪惡，重生為天父鍾愛的子女，成為基督的肢體，加入教會聖者的團體，實踐福音生活與愛德使命。受洗者穿上基督，成為新受造物，又藉著聖神恩寵的淨化和聖化，獲賜成義的力量，並在思言行為上效法和跟隨基督。天主子女藉著領受聖事，生活在天主的厚愛內，不斷皈依，最後也與主一同受顯揚和光榮。因此，基督徒入門聖事，先藉著聖洗聖事開始賦予生命，使受洗者在聖神內接受恩惠，並通往其他聖事大門。堅振聖事強化和展開生命，而聖體聖事賜予永生之糧，滋養生命，邁向聖三共融與愛德成全，成為在基督內復活於天主的人。



## • 讀經一及福音默想資料

《天主教教理》858、1506、2232-2233 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》145 號（DOCAT：126 號）

耶穌是聖父的使者，被父派遣來宣講天國福音，同樣聖子基督也召叫並派遣門徒來追隨祂，背負十字架，繼續救主的使命。耶穌邀請門徒參與祂的貧窮、為人服務的生活，並執行先知的宣講職務，憐憫和治癒病人，驅逐魔鬼，使人接納福音的教導，從而獲得救恩。基督徒最基本的召叫就是跟隨耶穌，為此家庭父母的培育角色十分重要，務使子女達致人性和屬靈的成熟，成為基督信徒和教會家庭的一員，效法聖子的生活方式。同時，若主基督召選家庭子女在聖者的團體中成全，為天國而守貞，度獻身或鐸職的生活，父母應接受和尊重子女的特別聖召，懷著喜樂和感激之情，促使子女回應天主的召叫。

## 要理重溫

《簡編》422-423、428 號：基督徒蒙召加入聖者的團體——教會，藉著信德的洗禮、聖神的恩寵使人成義，獲得罪赦和聖化。

《簡編》252、256 號：聖洗聖事藉水洗，使人死於罪惡，與基督同生。

《簡編》462 號：父母應引領子女回應基督徒基本召叫——跟隨耶穌。

## 結束祈禱

為教區及修會的聖召祈禱，求主強化司鐸及修道者的獻身生活與使命。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何回應聖洗聖事的恩寵，死於自我執著與私慾罪惡，善度新生活？
- \* 認識天主的召叫，履行家庭培育，強化子女的信仰，關心子女的聖召。

備註



# 常年期第十四主日

## 經文摘要

### • 匝九 9-10

熙雍女子，妳應喜樂和歡呼！正義、勝利和謙遜的君王，騎在驢駒上。祂剷除戰車，除掉戰馬，向萬民宣布和平，祂的權柄直到地極。

### • 詠一四五

天主是我的君王，我要永遠歌頌祢的名。上主慈悲，寬仁大方，緩於發怒，信實不欺。上主慈愛對待祂所創造的萬物。願一切受造物都稱謝和讚美祢，傳述祢王國的光榮和行事的威能。

### • 羅八 9，11-13

你們已不屬於肉性，而是屬於那使耶穌從死者中復活的聖神。聖神要住在你們內，使你們屬於基督，並使有死的肉體復活。隨從肉性生活，必要死亡；然而，依賴聖神，去除致死肉性的妄動，必能生活。

### • 瑪十一 25-30

耶穌稱謝天父，因為父啟示給小孩子，瞞住了智慧和明達的人，將一切交給子。除子所願意啟示的人外，沒有人能認識天父。聖子耶穌良善心謙，讓勞苦和負重擔的人向祂學習，並在祂內找到靈魂的安息。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》559 號

舊約先知預示了耶穌是光榮的君王，以默西亞和達味之子的身分，騎著一匹驢駒進入耶路撒冷城。救主沒有用詭計和暴力，卻懷著為真理作證的謙遜，征服熙雍的女子，即藉著教會，給祂王國子民的小孩子和窮人帶來天國的救恩，為此他們歡呼因上主的名而來的，應受讚頌。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》295、300、341-342 號

天主按照智慧創造了世界，願意受造物分享祂的存在、慈善和仁愛。至高天主是宇宙萬有的君王，愛祂造生的一切，施恩眷顧，但同時也臨在於受造物中，讓我們在祂內生活和行動，稱謝和歌頌主的光榮。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》989-990 號；其他參考 1262-1266 號

我們堅信基督確實從死者中復活，並永遠地活著；同樣，義人在死後，將永遠與復活的基督一起生活。在末日，基督也會使義人復活。這皆因那位使耶穌從死者中復活的聖神，已寓居在我們之內，使我們獲恩寵的轉化，戰勝自我與罪惡，生活日漸肖似基督，邁向生命的成全。直至人過世後，那不滅的靈魂不但要活下去，而且更有待末日時義人的肉身復活，即那可朽的肉身會再度與靈魂結合，重獲生命，進入天主聖三的共融。



## • 福音默想資料

《天主教教理》459、544、1505、2603、2779 號；

其他參考 153-156、238-240、514-521、2784-2785 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》102 號（DOCAT：16 號）

聖子耶穌是降生的天主聖言，與父同性同體，被父派遣來作人類的救主默西亞。祂透過塵世生命的言行舉止，使人認識祂是天主子，以及祂啟示的天主慈愛與救贖奧蹟。雖然全能的天主超越男女性別，但因著祂對以色列人的眷顧，而被稱為君王、窮人和孤兒寡婦的父親。耶穌也啟示造物主是天父，以及天父與獨生子的關係，為引導我們在聖神的恩寵和信德的服從下，得以宣認並稱謝天主藉聖子所施予的救恩。耶穌的一生都在啟示天主是愛，尤其藉著祂被釘在十字架上的受難至死，徹底地顯示主願意擔負人的軟弱和痛苦，並要偕同我們戰勝罪惡和死亡。祂又以復活使我們獲享生命和成義，在祂的愛內與天主共融，實踐彼此相愛。今日，基督更在天上為人祈禱，並教導天主子女以謙虛和信賴的心去接受天國，跟隨祂在教會內不斷悔改更新，以祂作為愛德生活的模範。

## 要理重溫

《簡編》111 號：耶穌以謙虛的默西亞和君王身分，顯示天國的來臨。

《簡編》202-205 號：基督徒在信經中宣認「我信肉身的復活」之信仰。

《簡編》46、101、583 號：耶穌一生的奧蹟啟示天主是眾子女的天父。

## 結束祈禱

應用本主日的福音，偕同基督，向天父祈禱。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 從天主經的七個祈求中（《簡編》587 號），反思自己與天父的關係。
- \* 效法基督的良善心謙，信賴交託，感恩讚頌，為人轉求，敬主愛人。

備註



# 常年期第十五主日

## 經文摘要

### • 依五五 10-11

雨和雪從天降下，不再返回原處，用作滋養田地，使播種者的種子生長萌芽，供作食糧；同樣，從上主口中發出的聖言，不能落空，按照上主的旨意，完成主派遣祂來的使命。

### • 詠六十五

上主眷顧大地，普降活水甘霖，滋養土壤，賜福幼苗生長。種子落在好地，結了果實，年年豐收。牧場上牛羊成群，萬象都在歌唱歡呼。

### • 羅八 18-23

天主子女希望脫離敗壞的控制，得享光榮自由。受造物一同嘆息，同受產痛；我們已蒙受聖神初果，也等待著天上光榮和肉身救贖。

### • 瑪十三 1-23

耶穌講解撒種的比喻，撒下的種子，有的落在路旁，指人聽了天國的話，心裡被惡者奪去。有的在石頭地，指人聽了天主的話，因艱難和迫害而不能持久。有的在荊棘中，指人聽了天主的話，被世俗的焦慮和財富的迷惑所蒙蔽。只有落在好地裡，即完全接受聖言的人，才結出果實。對於天國的奧秘，有些人的心卻遲鈍，而無法聽見。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》101-102、291 號；其他參考 546 號

在起初，天主已藉著與祂永恆同在的聖言，造生萬有，又藉著聖神賦予生命。天主為了繼續以慈愛俯就人，並通傳祂愛的啟示，就派遣降生聖言的聖子基督，用人類言語，與人交往。今日更透過聖經言語，與人相遇。人像一塊旱地，唯靠基督聖言，才得以滋養成為一塊好地。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2652-2654 號

聖神引導我們來到基督生命的水泉，暢飲祂的活水：這活水在祈禱者內心能湧流至永生。為此，教會鼓勵基督徒經常誦讀聖經，以獲取耶穌基督的生命滋養，結出果實。聖言誦讀當以祈禱陪伴，形成天人對話，讓人聆聽主言，口誦心維，心門敞開，默觀主愛，活出生命之言。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1046-1047、1741、2630 號；其他參考 2006-2011 號

由於原罪，受造物屈服於失落原始聖德的恩寵，以及人倫關係敗壞與不和諧的狀態下，唯靠基督的救贖和聖神的恩寵，才可修復罪惡所損壞的生命。今日，受洗的人藉著與聖神的聖化恩寵合作，得以成義和皈依，並能按天主計畫，善用世物，活出基督的愛，實踐善行功績。然而，人和物質世界仍要不斷在聖神內發出產痛和嘆息的望德祈求，期待著天主子女完全脫離敗壞控制，重獲自由。直至世界終結、天國圓滿的日子，義人的靈魂與肉身於公審判後要受到光榮，而宇宙自身也得以更新轉化，我們將與基督永遠為王，分享在復活耶穌基督內的榮耀。



## • 福音默想資料

《天主教教理》29、546、1724、2707 號；其他參考 1703-1709 號

《YOUCAT：天主教青年教理》20 號（DOCAT：317 號）

聖經的比喻是耶穌用來訓誨門徒，為召叫人進入天國。人要成為主的門徒，要先從耶穌那裡認識並看見天國臨現於此世。事實上，人按照天主肖像而受造，具有精神及不死不滅的靈魂，能運用理智、意志與自由，於造物主所制定的一切生命法則中，聽見行善避惡的聲音，並步向美善。因為人自受孕之初，就被預定承受永遠的真福。可是，因惡魔的誘惑，人的本性帶著原罪的傷痕，傾向於惡，容易犯錯，在人自身內就存在著善惡之間的戰鬥。為此，耶穌要求門徒打開心田，播下天國的種子。唯靠基督的救贖和聖神賦予的新生命，信德的種子才不致相似撒種比喻中的前三種情況。這有賴聖神引領我們規律地祈禱和默想，在好土地裡結出果實，並在耶穌基督的唯一真理道路上前進。

## 要理重溫

《簡編》358-359 號：人按天主肖像受造，有能力認識聖言，走向真福。

《簡編》570 號：祈禱的果實來自人跟隨基督，默想和領受聖言。

《簡編》216、426 號：聖神恩寵使人實踐善行，邁向新天新地的圓滿。

《簡編》107 號：耶穌以比喻宣講天國，邀請人以謙虛的心聆聽聖言。

## 結束祈禱

上主，求祢的聖言落在我們的心田裡，發芽茁壯，結出果實，邁向圓滿。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 信仰的種子如何在你的心田萌芽成長？有哪些有利或有害的因素，會影響所結出的果實？

\* 每天安排祈禱、靈修的時間，閱讀和默想聖言，並參加平日彌撒。

備註



# 常年期第十六主日

## 經文摘要

### • 智十二 13, 16-19

上主，唯有祢照顧和主宰一切。祢願意施行審判，行使權能來治理我們，卻極其溫和寬忍。祢訓誨子民，並要義人憐愛眾人。祢的子女滿懷希望，因為在犯了**罪惡**之後，祢常賜予**悔改**的機會。

### • 詠八十六

上主，祢是**慈愛**良善的，俯聽和憐憫我們的**祈禱**，以寬仁赦免**罪惡**。祢偉大無比，施行奇蹟，祢創造的萬民要齊來欽崇和頌揚祢聖名。

### • 羅八 26-27

**聖神**扶助我們的軟弱，在我們不知道如何**祈禱**時，祂卻以無可言喻的嘆息，按照天主的旨意，代聖徒向洞悉心靈的天主轉求。

### • 瑪十三 24-43

耶穌講解**天國**比喻：田裡有人撒了好**種子**，仇人卻在麥子中間撒上**莠子**，意指人子在世界撒下種子，但**魔鬼**在天國子民中作惡。然而，家主待莠子和麥子長到收割的時候，才能焚燒罪惡的莠子來收集麥子，救贖義人。天國又好像撒在田裡的一粒**芥子**，是最小的種子，但它成長起來卻成為飛鳥棲息的大樹。天國也像藏在三斗麵中的**酵母**，能使之全部發酵。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1427-1429 號

時期已滿，耶穌來召叫那些尚未認識祂的人，接受和信從祂所訓誨的天國福音，棄絕罪惡，悔改而受洗，為獲得新生的恩賜。天主子女要度皈依的生活，自我更新，這也是整個教會從不間斷的任務。天主先愛了我們，並以恩寵的吸引，感動個人和團體以痛悔之心來歸向祂。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》386-387 號；其他參考 1425-1426 號

人類歷史存在原罪與罪惡的事實，只有天主啟示的光照，才使人認識祂的慈愛計畫，懂得以自由愛主愛人，彼此相愛和寬恕。這是聖神藉著基督徒入門聖事所賜予受洗的潔淨和聖化生命，讓人穿上基督，依靠祈禱和恩寵，在私慾偏情中做皈依的戰鬥，遠離罪惡，邁向聖德。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》2629-2630、2634、2766 號；其他參考 2615、2652 號

祈禱是人舉心嚮往天主，為求賜適合的恩惠。只有從人心深處謙抑自下，人才能藉著懇求、呼喊、哀禱，領受無功而得的恩寵。這是聖神作我們祈禱的內在導師，引領人回應天主旨意，結合基督共融和信賴的赤子之情，因主的名求得一切所需的恩賜，甚至為信徒轉求，這也是我們求恩祈禱的一種。耶穌在天父身邊不斷地為眾人轉禱，使洞悉人心的天父在聖子內派遣真理與自由之神，使天主子女湧流出祂永生之活水，得向阿爸天父做出嘆息的祈禱。這是我們仰賴聖神，在無助軟弱和悔改更新中，由望德而發的教會祈願，等待肉身的救贖和圓滿的喜樂。



## • 福音默想資料

《天主教教理》309、825、827、1034 號；

其他參考 310-311、543-550 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》124 號（DOCAT：318 號）

耶穌藉著撒種的比喻，召叫人以信德和謙虛的心，接受祂以言行，尤其藉十字架彰顯的天國福音，拯救人脫離罪惡和死亡的奴役，好能在好地裡結出信仰的果實。天國像芥子般存在於現世的教會，當中罪惡的莠子雖然跟福音的好種子混在一起，但基督建立的至聖教會要聚集已接受基督救恩，但仍在聖德路上前進的罪人，使救恩種子在信徒心田裡發芽，茁壯成長，日趨成熟。這是因為天主按祂智慧的慈愛計畫，願意受造世界在過程中邁向最終完美；天主沒有創造罪惡，反而藉著災難，從惡中引發出善。罪惡與混亂阻止教會發出聖德的光輝，但聖子的救贖、聖神的恩賜、聖言、聖事和祈禱力量，能使教會子女成為善與愛的酵母，帶領世界走向末日的成全。天主最終會挫敗魔鬼王國，收集死不相信和不悔改的作惡者投入地獄永火，並與愛祂的人永遠生活在一起。

## 要理重溫

《簡編》297-299 號：基督不斷召叫人離棄罪惡，時時悔改，皈依天主。

《簡編》549、561 號：聖神是基督徒內心的祈禱導師，使人與主共融。

《簡編》57-58、165 號：天國慈善的種子在教會信徒中，必戰勝罪惡。

## 結束祈禱

為世界的災禍、社會的不義、人的軟弱與罪惡祈禱，結束時念「光榮經」。



# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你認為自己在品性、習慣和待人處事方面，有哪些仍要努力悔改和更新的地方？
- \* 在人際、家庭、工作環境和堂區服務中，努力成為結果實的種子和愛德的酵母。

備註



## 常年期第十七主日

### 經文摘要

#### • 列上三 5，7-12

天主藉夢顯現給撒羅滿，對他說無論他祈求什麼，主必賜予。撒羅滿繼父親達味為王後，自覺年輕，不懂國事，便求上主賜予慧心。他沒有求長壽、富貴，甚至敵人的性命，只求智慧，為判斷善惡，明辨正義，統治百姓，因而獲得上主歡心，並照他的話，賞賜聰明與智慧。

#### • 詠一一九

上主，我的幸福和喜樂，就是遵守祢的教訓和誠命。願祢以仁慈來安慰我，以仁愛臨於我，按照祢僕人的許諾，使我生活。祢的話語經過解釋，必會發亮光照，連知識淺薄的人也可以通達知曉。

#### • 羅八 28-30

天主使那些愛祂，並按祂旨意蒙召的人，獲得益處，預定他們與自己聖子基督的肖像相同，使祂所預選及召叫的人得以成義，獲享光榮。

#### • 瑪十三 44-52

耶穌說：天國好像藏在地裡的寶貝或完美的珍珠。人若找到了，就把它藏起來，並為買下它而賣掉一切。天國又好像撒在海裡的網，網羅各種魚，將好的放在器皿裡，壞的扔在外面。在今世的終結，天使也要把惡人由義人中分開，把惡人扔在火窯裡。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1776-1777、1780、1806 號

人擁有道德良心，能運用理性原則，針對目前環境做行動判斷和反省，判別善惡，實踐仁愛。擁有慧心和智德的人，良心深處會發現天主不斷促使他們順從銘刻人心的法律，並以愛與主會晤。良心要達致正直誠實，需要借助聖言、祈禱、教會訓導和聖神恩寵的光照與培育。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》214-215、1785、2465 號；其他參考 1786-1789 號

慈愛和信實的天主向以色列民啟示聖名、真理和愛。祂的許諾時常實現，使人依賴祂的聖言來培育良心，以祂的誠命光照人心。信徒依靠聖神藉教會的訓導，配合祈禱來聽取天主的話語，並按神恩與經驗付諸實行。兼備理性和神律的良心，孕育信徒正確的倫理判斷與愛德行動。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1820-1821、2012-2013 號；

其他參考 257、311-314、407、1817 號

在天主的全能眷顧下，祂要為我們從物質與道德的惡果中，獲取最大的益處和美善，即基督的光榮和我們的救贖。原罪雖使人性受損，受制於各種敗壞處境，傾向於惡，但基於天主慈愛的創造和救恩計畫，我們活於罪惡世界下，仍可運用理性和自由，認識生命和真理的道路。天主作為世界和歷史主宰，已召叫和預定信徒藉著信德接受基督救恩，獲得義子身分和聖神恩寵，並懷有望德，實踐愛德，邁向圓滿。望德使天主子女找到天國，期盼永生，更成為救恩戰鬥中的武器。



## • 福音默想資料

《天主教教理》1037、1117 號；其他參考 328-333、1034-1035 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》157 號（DOCAT：111 號）

教會從基督那裡領受了真理和信仰的寶藏，如今藉著聖神分施給信徒，直至今世的終結。當人子在光榮中再度來臨，天使要降來宣布主的審判。義人或惡人都要肉身復活，面對真理基督的最後審判，藉此披露各人與天主愛的關係，以及現世所言所行。他們左右彼此分開，行善的義人復活後進入生命，他們要與主共融，得享永恆生命和福樂。作惡者復活後，將受審判，進入永罰。天使會把一切作惡的人收集起來，投入地獄的永火裡；他們故意離棄天主，在大罪中死不相信、不肯悔改，他們所受的永火之苦就是與天主永遠分離。然而，天主並沒有預定任何人下地獄，只願眾人回心轉意，接受上主慈恩，因為祂的正義和愛勝於人的不義與死亡。為此，最後審判的訊息是呼喚人為天國正義而皈依，敬畏天主，獻身服務，期望主的再來。

## 要理重溫

《簡編》372-375 號：良心受制於人事環境，唯祈求主光照以判斷善惡。

《簡編》387、428 號：所有信徒蒙召，懷著望德，走向基督徒的聖德。

《簡編》213-215 號：最後的審判把義人和惡人分開，但沒有預定誰下地獄。

## 結束祈禱

誦念「護守天使誦」（《簡編》187 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 良心如何在福音、信仰生活和教會訓導的光照下，做出倫理行為的判斷？
- \* 善用教會的信仰寶庫，以讀經祈禱、彌撒和愛德服務見證天主是愛。

備註



# 常年期第十八主日

## 經文摘要

### • 依五五 1-3

上主叫口渴的人到**水泉**來！不要花錢去買那不能充飢、不足果腹的東西。細心聽主說，到祂面前，心靈喜悅，必得**生命**；上主要與你們訂立永久的盟約，將誓許給達味的**恩惠**，賜給你們。

### • 詠一四五

上主對祂所**創造**的萬物慈悲寬仁，緩於發怒，溫和善良。上主行徑公義，聖善無比，親近所有誠心和仰望祂的人，賜予**食糧**，伸出雙手，滿足眾生需求。

### • 羅八 35，37-39

困苦、飢餓、赤貧和危險，或生存或**死亡**，掌權或勢力，現存與將來，任何受造物都不能使我們與天主的**仁愛**分離，與主基督的愛相隔絕。靠著愛我們的主，我們在一件事上，必能**克勝**。

### • 瑪十四 13-21

耶穌聽說若翰死了，就上船獨自到偏僻的地方。祂下船看見從各城來的群眾，就動了憐憫心，治好病人。到了傍晚，**門徒**想遣散群眾到村莊去買**食糧**。耶穌就拿起門徒找來的五個餅和兩條魚，舉目望天讚頌，**擘餅**後讓門徒分給五千群眾。吃飽後，還裝滿了十二筐碎塊。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》694、762、2560-2561 號；其他參考 2652-2654 號

十字架上被釘死的基督為人湧流出活水，解人口渴。基督顯示了天主內心深處的口渴，就是渴望與人相遇。為此，當人求水喝，天父必恩賜聖神的活水，藉著洗禮，賜予人生命，並引領我們到永生基督的水泉裡，以口誦心維的祈禱，聆聽聖言，與主談話，暢飲聖神的恩惠。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》295、300、342 號；其他參考 2828-2837 號

天主溫良仁愛，自由地善待受造物，使萬物分享祂的智慧、慈善和公義。祂無限偉大，超越萬有，但也臨在所有受造物中生活和行動。天主愛祂創造的一切，照顧並恩賜子女每天所需的物質和精神食糧，又藉聖言、聖體和聖神恩賜，讓貧乏飢餓者獲享生命。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1006-1009 號；其他參考 310、395、2086 號

天主以無限智慧和仁愛，創造了在過程中邁向最終完美的世界。在現世中，自然界的好壞，物質的善惡並不美滿，甚至存在著撒旦邪惡的勢力，然而天主必會眷顧和協助那些愛祂的人，從中獲得益處，剛柔並重地引導人類和世界歷史，進入基督在世的國度。我們必須懷有信、望、愛，把一切寄託於無限美善、全知全能和忠信公義的天主。即使是死亡，那也只是在世生命的終結和罪過的後果，救主基督已轉化和克勝它了，人不用為此恐懼。只要我們一生如同聖子基督順從父旨，在祂恩寵和愛內死去，必能與主同復活，並按照天主的救恩計畫，得享永生。



## • 福音默想資料

《天主教教理》1329、1333-1335 號；其他參考 1365、1391-1401 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》223 號（DOCAT：27 號）

在增餅奇蹟裡，主耶穌拿起餅來祝謝後擘開，交由門徒分給群眾，讓人吃飽；這預示聖體聖事獨特食糧的豐盛，取之不盡。當耶穌在最後晚餐中建立聖體聖事，也應用了猶太用餐的擘餅方式，而門徒因這共融行動認出復活的主，便開始教會紀念救主逾越奧蹟的感恩聚會。猶太人感謝造物主賜予人類勞動的產物，再者是逾越出谷及天降瑪納中天人的救恩盟約。在今日的感恩祭中，基督的話語和伏求聖神使餅酒成為基督體血，帶有感恩祭獻的罪赦與救贖、恩寵和聖化意義。信友暢飲感恩祭中成了基督寶血的新酒，也在基督內共享同一擘開的餅，促成人與基督共融，在主內分享愛宴，組成一個教會身體。聖體滋養靈性生命的成長，除淨小罪，成為信徒的必須食糧，並派遣我們在生活中見證基督，實踐愛德，關愛弱小，促進基督徒合一，期待主光榮地再來與永生。

## 要理重溫

《簡編》592-593 號：祈求主「今天賜給我們日用生命食糧」的意義。

《簡編》206 號：基於天主的仁愛，「在基督恩寵內死亡」的意義。

《簡編》276、291-293 號：擘餅的奇蹟預示聖體聖事的恩寵與效果。

## 結束祈禱

應用主日感恩祭中「感恩經第二式」的禱詞。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 感恩祭中的哪一個部分，讓你最能體會到赦罪祭獻、共融合一與愛宴的意義？

\* 領受聖體聖事後謝恩；敬禮聖體；實踐愛德、寬恕、和平與合一的精神。

備註



## 常年期第十九主日

### 經文摘要

- 列上十九 9, 11-13

厄里亞進了一個山洞過夜；上主吩咐他出來站在山上，立在祂前。上主從那裡經過，但祂不在風暴、地震和烈火中，只有微弱風聲。厄里亞出離山洞，用外衣蒙住臉，聽見上主的聲音，並問他在這裡做什麼！

- 詠八十五

我要聽上主說話，祂的話對聖者和子民，以及回心轉意的人是和平的綸音。祂的救恩必接近敬畏祂的人。仁愛和忠信、正義與和平必彼此相親。正義在上主前面行走，拯救必隨上主的腳步。

- 羅九 1-5

保祿說為拯救自己血統的同胞，就是被詛咒也甘心情願。義子的名分、光榮、盟約、法律、禮儀及恩許，連同聖神，按血統而言，也是來自以色列人；耶穌是在萬有之上，應受讚美的主！

- 瑪十四 22-33

門徒上船到對岸，耶穌就獨自上山祈禱。夜晚，祂步行海上，朝對岸走去。門徒看見，以為是妖怪而嚇得大叫。耶穌對他們說，不必害怕！伯多祿遂下船走在水面，但他一見風勢強，就害怕而下沉，並呼求主。耶穌伸手拯救，說他小信德。他們在風停後上船，朝拜天主子耶穌。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》164、2583 號

度隱居生活的厄里亞懇切祈禱，前往天主顯現給子民的曠野，像梅瑟一樣躲在山洞裡，直至天主經過，才察覺祂奇妙的臨在。厄里亞所尋求的天主面容，直至在顯聖容山上才被顯露，於基督復活面貌上才得以認出來。今日，我們只憑信德去認識和聽見天主，像鏡子般模糊不清，而信德仍受邪惡痛苦、不義死亡所考驗，需要不斷接受光照和堅固。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》214、2795 號；其他參考 272-274 號

天主向自己子民流露祂富於慈愛和信實，並由祂的聖名顯示出仁慈、和藹、恩寵和愛情。全能永恆的聖父藉著聖子在十字架上的謙抑自下，彰顯復活的德能，戰勝了邪惡。基督以真理之光引導人回心轉意，遠離罪惡，返回父家，並以望德的祈禱信靠天主的眷顧和拯救。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》449-450、839-840 號；其他參考 56-64、122、218 號

保祿見證天主先召選了以民，出於祂的愛而從未終止寬恕罪惡，施恩拯救，讓猶太人的信仰回應祂在舊約經書中的啟示。這是從訂立與諾厄的盟約開始，主召叫先祖亞巴郎，使梅瑟帶領以民出谷，頒布十誡，賜予福地，建立以色列民族，並派遣先知和司祭，選立君王達味等。這一切都是為準備天主獨生子被派遣來作救主默西亞，以祂唯一決定性的聖言，帶給普世萬民新而永久的盟約。初期教會宣信死而復活的基督為主，意謂復活的主享有天父的德能、尊崇和光榮，必要再來，作人類歷史的中心和終向。



## • 福音默想資料

《天主教教理》142-143、441-442、448 號；

其他參考 156-157、671-672 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》21 號（DOCAT：276 號）

天主藉著耶穌無窮的愛，像朋友般與門徒交往和共融，又召叫他們藉著信仰，完全交付自己的理智和意志，對祂的啟示做信德的服從。天主啟示的真理，藉著耶穌的奇蹟等外在證據，給我們證明人的信德絕非心靈的盲目衝動，也不是人的本性理智之光所能給予，而是奠基於天主的話和啟示的光照。初期教會跟隨伯多祿宣認耶穌是永生天主子，同時也藉著福音中呼求主的名字，表示信徒對耶穌的尊敬和信賴，並寄望主的拯救。平息風浪的事蹟，顯示基督的神國已臨現於教會內，讓信徒跟隨祂，然而教會仍受到邪惡勢力攻擊，目前還要面對危難，時刻警醒，堅忍作戰，期待基督君王帶著威能和光榮再度來臨，帶給眾人正義、仁愛與和平的最後秩序。基督徒藉著感恩祭的祈禱，催促基督再來。

## 要理重溫

《簡編》28、539 號：為尋求天主的聖容，厄里亞受到信德的考驗。

《簡編》25-27、50 號：信德的服從使人明白天主的奇妙眷顧和拯救。

《簡編》7-8、21、42 號：天主藉盟約眷愛以色列，預示建立教會。

《簡編》133 號：危難的時刻孕育信徒的信德，順從並呼求主耶穌到來。

## 結束祈禱

天主子基督，求祢幫助我們在困惑和考驗中，以信德的服從回應天主的愛。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 在目前的生活，你的信德受到怎樣的考驗？如何懷著信德和望德，順從主的旨意？
- \* 依靠祈禱、聖言和聖事，勇於克服對人或事的害怕和擔憂，為愛戰鬥。

備註



## 常年期第二十主日

### 經文摘要

#### • 依五六 1, 6-7

你們應當持守公道，履行正義，因為上主的救恩就要來到。上主也要領導那些皈依祂，並固守盟約的外邦人到祂聖山的殿宇，同禱歡樂。

#### • 詠六十七

願天主憐憫，降福並光照我們！為使世人認識祢的道路和救恩，天主以正義統治世人，領導萬民。願萬民稱頌、讚美和敬畏賜福的天主！

#### • 羅十一 13-15, 29-32

保祿作為外邦人的宗徒，他的職務要激起他的同胞發憤，並讓以色列人蒙悅納，死而復生，因為天主的恩賜和召選絕不會撤回。以色列人以前背叛了天主，如今卻要叫他們蒙受憐憫。

#### • 瑪十五 21-28

一位客納罕婦人喊求達味之子耶穌，憐憫她那受魔鬼糾纏而受苦的女兒。耶穌的門徒想打發她走，耶穌就說，祂被派遣是為以色列家迷失的羊，拿餅扔給小狗是不對。婦人卻答說：「主，小狗也吃從主人桌上掉下來的碎屑。」耶穌說這婦人的信德真大，就按她的祈求使女兒痊癒了。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》543-544 號

所有人都蒙召進入默西亞王國，它首先宣告給以色列子民，為準備和接納天下外邦萬民而建立。唯有病弱者和罪人以謙虛的心，接受耶穌的訓誨和福音，並以正義和愛德行善，皈依天主，才得以進入天國。耶穌被派遣是為向眾子民傳報天國喜訊，使人獲得天主的救恩。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》849-851 號；其他參考 2567 號

真實而生活的天主願意召喚萬民，認識祂啟示的真理，並以讚頌的祈禱與祂相遇，互結愛的盟約。至公教會依照天父的計畫，繼續聖子的救贖使命，接受聖神恩寵的聖化，被派遣擔負向外傳教的使命，成為普世救恩的聖事，把天國福音普及至萬民，使人類與聖三共融合一。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》674、831、839 號；其他參考 849 號

保祿宗徒擔負至公教會的使命，把散居各地的子女重新聚集在聖神的恩賜內，並合而為一，使萬民總歸於基督元首，因為基督派遣教會向全人類傳教，是為使天主子民遍及普世，等待默西亞的光榮來臨。天主的救恩計畫，願意全以色列人都承認救主基督，回心轉意，好消除罪過，接受上主派遣已預定的默西亞耶穌；可是，有一部分還執迷不悟，不相信天主子。事實上，猶太人的信仰已經是對天主在舊約中的啟示的回應，而天主的恩賜與召選絕不會撤回，繼外邦民族全數進入天國後，猶太人也要全體分享默西亞的救恩。



## • 福音默想資料

《天主教教理》439、448、2610 號；其他參考 161、1504-1505 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》486 號（DOCAT：11 號）

許多猶太人，甚至一些期望共同救恩的外邦人，如同這位客納罕婦人，都在耶穌身上看到天主許諾給以色列的默西亞特徵，相信祂就是天主要派遣來施恩救贖的達味之子。客納罕婦人走到耶穌跟前，呼號祂為「主」，表示尊敬和信賴，並期待主給予援助，使女兒痊癒。耶穌治病，為給萬民彰顯天國來臨，藉此宣告一種最徹底的治癒，就是祂要藉著十字架上的逾越，戰勝罪惡和死亡，使人獲救成義。只要人對基督懷有信德，堅持到底，就能獲享天主義子的福分，得享永生。正如主耶穌教導我們要懷有天主子女的膽量，相信不論向父祈求什麼，必定成就。為此，客納罕婦人偉大的信德在於絕不懷疑，她深信一切在天主前都是可能，為此耶穌對她讚賞不已，而她的祈禱力量也使女兒獲賜治癒。

## 要理重溫

《簡編》107 號：天國先宣告給以色列人，藉此也啟示給所有外邦民族。

《簡編》171-173 號：至公教會擔當傳布福音的使命，使萬民獲得救恩。

《簡編》133 號：以色列人以皈依期待默西亞的來臨，直至基督再來。

《簡編》544 號：對主的信德和懇切祈求，能帶來治癒的力量。

## 結束祈禱

各自表達內心的祈禱意向後，應用當天的集禱經作為結束。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 你如何在生活中，以具體的行為實踐至公教會的傳教精神，與他人團結合作？

\* 以信德的祈禱和行動，關懷因天災或老弱病痛而身心受苦的人。

備註



# 常年期第廿一主日

## 經文摘要

### • 依廿二 19-23

到那天，我要召叫厄里雅金作我的僕人，他要作耶路撒冷居民和猶大家室的慈父，並把達味君王家室的鑰匙和權力交在他手中。

### • 詠一三八

上主，我要向祢稱謝、歌頌和伏地致敬，因祢以仁慈俯聽我的祈求。祢在萬物和萬民面前，彰顯自己的名號和諾言。上主尊高無比，眷顧弱小，祢的仁愛永遠常存。

### • 羅十一 33-36

天主的富饒、上智和知識，是多麼高深，不可測量！祂的道路多麼不可探測！萬物都出於祂，依賴和歸於祂。願光榮歸於祂至於永世！

### • 瑪十六 13-20

耶穌問門徒「人子是誰」？他們說，有人答是洗者若翰、厄里亞、耶肋米亞或先知中一位。只有西滿伯多祿答說：「耶穌是默西亞，永生天主子。」耶穌說，是天父啟示了他，使他有福，自此祂要在伯多祿這磐石上建立教會，並將天國的鑰匙及地上束縛與釋放的能力交給他。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》713、880-881 號

依撒意亞先知預告了默西亞基督是上主的僕人，並昭示耶穌苦難死亡的意義，以及祂派遣生命之神分施救恩。祂把教會的鑰匙交給磐石伯多祿，賜予他束縛與釋放的權力，作這救恩團體的領袖。今日教宗及主教擔負上主僕人的角色，繼承伯多祿和宗徒職務，牧養教會。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》214、304 號；其他參考 441 號

《聖詠》中仁愛和信實一詞表達了上主名號的豐盈。在創造和拯救行動中，天主在「天主子」身上顯示祂的仁慈、和藹與恩寵，為叫人歌頌祂的愛，信賴祂的至高權威和絕對主權，以及祂對歷史和世界的眷顧。《聖詠》的祈禱孕育了以色列子女、民族及君王對祂的信賴。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》2500-2502 號；其他參考 41-42 號

天主超越一切受造物，所以人類的語言無法表達出難以測量和無限單純的天主。只有當造物主與受造物之間建立起親密關係時，人才能察覺到天主若干的奧祕，因為我們是按天主的肖像而受造，擁有豐富的天賦智慧，能連結知識，熱愛萬物，並以信德歌頌天主。天主願意藉著人的藝術創作和生活表達，以理性之光和心靈之美，接觸祂真理的奧祕，更藉著降生聖言的啟示，通傳祂仁愛和智慧的救恩計畫，散發祂的德能和光榮；任何汙穢邪惡都不能戰勝天主的上智、光明和真理。人一旦認識基督顯示的仁愛，就能朝拜造物主、救世主和聖化者的天主。



## • 福音默想資料

《天主教教理》153、424、551-553 號；

其他參考 436、442、857、880-887 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》140 號（DOCAT：31 號）

伯多祿藉著恩寵助佑和天父啟示，明認基督是默西亞，永生天主子。這名號指出基督是天父派遣的救主，因聖神傅油而自我奉獻，肩負建立默西亞王國的使命，成為君王、司祭和先知，實現了舊約子民對天主救恩的期望。伯多祿對天主第二位聖子的宣信，來自聖神賦予超性德行之信德，感動並開啟了他的心，得以信德回應真理。伯多祿的宣信成為教會信仰的基石與核心，而他作為宗徒之長，領有保持和堅固弟兄信仰完整的使命，並以掌鑰權治理天主之家、牧放教會的羊群，又以教會的束縛和釋放權，赦免罪過，宣布教義及紀律。耶穌透過宗徒職務，尤其伯多祿，延續訓誨、聖化和管理的牧民使命。繼承伯多祿及宗徒的羅馬教宗與世界主教，藉著聖神保管和傳授信仰的寶庫，使天主子民的信仰扎根於主所召選和派遣的宗徒見證上，建設從宗徒傳下來的教會。

## 要理重溫

《簡編》109 號：耶穌把天國鑰匙和管理教會的權力授予伯多祿及宗徒：

《簡編》526 號：天主藉基督彰顯的上智和仁愛，臨於萬物的美和聖藝：

《簡編》182-184 號：伯多祿繼承人教宗與世界主教團，領導教會團結。

## 結束祈禱

為教宗、主教、司鐸和執事的共融與牧民工作祈禱，以彌撒獻禮經作為結束。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 反省你的信仰生活和見證使命，如何建基於從宗徒傳下來的信仰？
- \* 藉家庭聚會、休閒活動與社交等，體會並分享天主的愛。

備註



## 常年期第廿二主日

### 經文摘要

#### • 耶二十七-9

上主比我強，祢戰勝了。我每次**發言**，必須喊叫高呼。上主的話為我成為受侮辱和譏笑的緣由。假使我說不再想念主，不以主的名發言，在我心中就像火在焚燒，我竭力抑制也不能忍受。

#### • 詠六十三

天主，我的**靈魂**急切尋求渴慕祢，正如一塊乾涸無水的田地。祢的慈愛比**生命**更寶貴，我要時常歡愉讚頌祢，因為祢常助佑和扶持我。

#### • 羅十二 1-2

因天主的慈愛，祈願你們給天主獻上**身體**生活與**聖潔祭品**。你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，辨別天主的**旨意**和善事，為求做悅樂天主與**成全**的事。

#### • 瑪十六 21-27

耶穌向門徒預告祂必須上耶路撒冷，接受許多痛苦且被殺害，但第三天要**復活**。伯多祿諫責祂，但耶穌回應說人該棄絕自己，背著**十字架**來跟隨祂；誰願意喪失性命，按其行為，必獲得救恩與**生命**的賞報。否則，人縱使賺得了全世界，卻要賠上自己的**靈魂**。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》2584 號

先知的發言和祈禱，並不是逃避，而是尋求並聆聽上主的話。他們與天主單獨會晤時，汲取了執行使命所需要的光和力。先知有時與天主爭執，或對天主抱怨，但這也是一種代禱，像焚燒的火，渴求和等待歷史的主宰、救世主的干預。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》2030-2031、2100、2520 號；

其他參考 1460、1691-1696、2015 號

天主召叫我們跟隨基督，度福音生活，讓思、言、行效法祂，並懷有祂的心情，做合乎天父旨意的事，達致天主聖三的完美共融和成全。基督徒藉著洗禮，已從罪惡和黑暗勢力中被救出，獲得罪過創傷的治癒，煥然一新，轉入天主的光明國度，分享天主子女的復活生命。為此，基督徒不要自暴自棄，卻要身體力行，藉著聖神，與諸聖共融，走上基督良善和正義的道路。然而，在這成聖的路上，我們必須通過基督的十字架，參與屬靈的戰鬥。這要求人以靈修祈禱、貞潔德行、純潔眼目、仁愛補贖、克己犧牲，尤其以忍耐接受生活的十字架，孕育聖德，結出與悔改相稱的果實。同時，聖言的教導和聖事的恩寵會導引我們度倫理聖潔的生活，在感恩祭中與基督結合，奉獻自己作悅樂天主的祭品。



## • 福音及答唱詠默想資料

《天主教教理》608-609、618、2427 號；其他參考 554-555 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》100 號（DOCAT：137 號）

耶穌預告默西亞必須先經過十字架的苦難和死亡，才得以復活進入天主的光榮，成為天主喜悅的愛子，但當時門徒無法明白和接受基督十字架贖罪祭獻的意義。基督作為天人唯一中保，以上主受苦僕人的身分，表達與聖父共融而捨掉性命，實現救恩；又為愛而服事人類，成為除免世罪的天主羔羊，承擔眾人的罪過，奉獻至死。今日，基督也召叫我們作祂的門徒，背起十字架追隨祂，參與逾越祭獻，就是善用造物主的天賦才能和恩賜，盡好現世蒙召的職務，付出辛勞工作，彼此服務，讓聖神聖化，光榮天主，結合基督的救贖犧牲。直至末日，各人在世的愛德行為和內心隱密將被顯露，並按照靈魂內心深處如何對天主恩寵與慈愛的接納或拒絕，領受應得的報應。聖子基督以自己的十字架賺得了這審判權，但祂來並不是為審判世界，而是為拯救人類，賞賜愛主的人永恆生命。

## 要理重溫

《簡編》357、429 號：基督徒生命的滋養有賴上主的話和靈修祈禱。

《簡編》428、513 號：信友蒙召以十字架的辛勞工作方式，成全生命。

《簡編》123 號：基督召叫門徒背負十字架跟隨祂，走上復活光榮之路。

## 結束祈禱

感謝上主召叫我們走成全與聖化之路，請賞賜跟隨主及背負十字架的力量。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 上主現在要你背負的十字架是什麼？為了愛天主，你要如何參與生活的祭獻？
- \* 依靠聖事和祈禱，貢獻才能與恩賜，以服務和犧牲的精神，謹守家庭及工作職分。

備註



# 常年期第廿三主日

## 經文摘要

### • 則卅三 7-9

你是以色列家族的警衛，應聽從上主的話，勸告惡人離開邪道。不肯歸正的，必因自己的罪惡而喪亡，你卻救了自己。

### • 詠九十五

請大家前來，向上主歌頌感恩，歡呼朝拜上主，屈膝示愛。祂是真神，牧養祂手所引導的羊群子民、祂的子民。今天該聽從上主的話，不要心頑，不要像以色列的祖先，見過主的工作，還是試探和考驗祂。

### • 羅十三 8-10

「不可姦淫，不可殺人，不可偷盜，不可貪戀」等誠命，都包含在「愛你的近人如你自己」這句話中。你們應該彼此相愛，愛就是法律的滿全。

### • 瑪十八 15-20

耶穌叫人要勸告得罪自己的弟兄；如果他聽從，便賺得兄弟；不聽從就告訴教會；連教會也不聽從，就將他看作外教人。凡在地上所束縛與釋放的，在天上也要這樣。若我們在地上同心合意祈禱，天父必定成就。哪裡有兩或三個人，因主的名字相聚，主就在我們中間。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》1824、2447、2843-2844 號

遵守誠命就是聽從上主的話，先讓天主的愛存留於心而愛人如己。人心沒有天主的愛，就會心頑，無法解開心結。天主以愛寬恕我們，也要求人從心裡寬恕弟兄。祈禱能轉化人心去愛仇，讓心奉獻給天主聖神，將受傷冒犯變成同情和代禱，以淨化記憶。天主子女唯有與天主慈悲相合的心，才能接受愛的恩典，戰勝人性的軟弱與罪惡，與主與人和好；再藉著愛德行為，即哀矜神工的慈悲善事，幫助近人的肉身與精神需要。精神的慈悲，一如寬恕和忍耐，包括教導、勸告、安慰和鼓勵，為人代禱。身體的慈悲是給飢者以食、無屋者以住、裸者以衣、探望病人與坐牢者、埋葬死者，尤其以施捨窮人為悅樂天主的正義行動。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》2055、2842、2845 號；

其他參考 1824、1826-1829、2044-2046 號

聖保祿宗徒指出愛德超越並連繫一切德行，在超性三德的信、望、愛中占首位，激發和啟迪所有特恩和服務，成為受洗基督徒修德的泉源和終點。十誡法律的滿全來自聖神的果實，源於二而一的愛德誠命，即全心、全靈、全意愛上主，以及愛近人如同自己。基於耶穌的愛，我們能彼此相愛，如同天父的慈悲與成全。關鍵在於人內心深處是否充盈天主的聖德和慈悲，否則無法互相寬恕和以愛相待。天主子女藉感恩祭的共融祈禱，獻上和平修好之祭，就能孕育愛德，淨化並提升人性之愛。我們要對天主以愛還愛，就是以天主的愛活出子女的自由、平安和喜樂，樂善好施，關愛弟兄，實踐基督徒的倫理生活，見證天國福音。



## • 福音默想資料

《天主教教理》553、1088、1444-1445 號；

其他參考 1443、2032-2040 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》344 號（DOCAT：24 號）

耶穌在公開生活中曾赦免罪過、接納罪人與祂同席，顯示蒙寬恕的罪人得以返回天主子民的團體。如今，耶穌把天國的鑰匙，以及罪惡的束縛與釋放的權柄授予伯多祿，叫他治理教會，宣布教會信仰訓導和道德行為原則，同時也賜給那與這教會元首相連的宗徒團體訓導和赦罪權，使那些拒絕與主共融的人得以聽從教會勸告而悔改，重新被教會接納，並與天主和好，不再因罪惡被隔絕於教會團體之外。為達成與教會共融，信徒有權利和責任聆聽教理、禮儀、靈修和倫理的訓示，遵守教會以合法權威訂定的憲章和法令，並順從教宗以不能錯誤的特恩所頒布的教導，讓教會的救恩規範淨化和光照人的良心判斷，以恩寵治療人性創傷。受洗的信徒不單在修和聖事中接受天主慈悲的罪赦，和教會慈母的關懷，更藉著聆聽聖言、領受聖體、教會祈禱和司祭服務，與臨在於禮儀中的基督相遇。

## 要理重溫

《簡編》594-595 號：基督徒以愛祈求天主赦免罪惡，也彼此寬恕。

《簡編》435 號：愛德是法律的滿全，教導信徒敬愛天主，愛人如己。

《簡編》429-433 號：信徒要聽從教會對信仰、倫理及禮儀聖事等訓示。

## 結束祈禱

誦念「愛德誦」（《簡編》200 頁）。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 如何在生活中實踐愛德？你願意為他人做些什麼呢？
- \* 訂定愛主愛人的行動，實踐神形哀矜，尤其是勸人悔改。

備註



# 常年期第廿四主日

## 經文摘要

### • 德廿七 33 ~ 廿八 9

你要**寬恕**你鄰人的過錯；你祈禱的時候，你的**罪惡**也會得到赦免。你要遵照誠命去生活，記得至高者的**盟約**，不要向人發怒，停止仇恨。

### • 詠一〇三

我的靈魂五內，請頌揚上主的**聖名**。不要忘記祂的**恩寵**，赦免了罪行，治癒病症，救你脫離陰間，加上仁愛和慈悲。祂絕不長期責問和氣憤。祂的慈愛對敬畏祂的人多深厚，使罪過離開我們多麼遠。

### • 羅十四 7-9

沒有一個人為自己而生活和**死亡**。我們若是活著，是為主而活；我們若是死了，是為主而死。所以我們或生或死，都屬於主。因為基督死而**復活**，便是為作生者和死者的主。

### • 瑪十八 21-35

耶穌回答伯多祿，指出若弟兄得罪自己，該**寬恕**七十個七次。耶穌說天國好比君王，面對欠帳萬金的僕人伏地叩拜，動了憐憫的心，**釋放**他，並寬免了他的債。但僕人出門，遇見欠他百銀的同伴，不理哀求，把他關在監裡。主人對這不施**憐憫**的惡僕大怒，把他交給刑役，直到他還清債務。同樣，我們若不從心裡寬恕弟兄，天父也這樣對待我們。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》218-219、2844 號；其他參考 220-221 號

天主在以色列民歷史中自我啟示，因愛的盟約，從未終止寬恕人的不忠，並拯救他們脫離罪惡。天主對以民無條件地施予永遠慈愛，絕不動移，如同父母對兒子嬰孩，尤甚於新郎愛新娘。天主為愛世界，最後賜下自己的獨生子，使人分享天主聖三的圓滿愛情。信徒藉著祈禱與天主慈悲相合，得以轉化，寬恕仇人，達致愛仇，因為耶穌的愛超越罪惡。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》212-213、294 號

天主的聖名彰顯在對以民的豐富慈愛、祂啟示的真理和受造物的美善中。天主是唯一、無限和永恆的自有者，按祂的許諾，把天上光榮顯示和通傳給人，使人能頌揚祂的創造和恩寵，享有祂的生命和幸福。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》668、953、1971 號；其他參考 1010-1014 號

基督已死而復生，作了生命的主宰和掌權者。祂也要使受洗的信徒與祂同死同生，以新生命克勝痛苦和死亡，以祂圓滿人性的能力活出愛德的共融，在諸聖相通的團體中共同受苦和光榮，相親相愛，彼此擔待，一同祈禱和服務。在人世旅途終結之時，天主召喚人進入死亡，要靠著聖神的恩寵及對主的信德，結合祂十字架的力量去面對，並在主的慈愛裡結束塵世生活，走往生命的成全。教會鼓勵信徒為準備迎接死亡時刻，特別祈求天上聖母、善終主保聖若瑟，並連同諸聖的代禱和轉求，使亡者的罪得以全赦，在主內安息，永享復活的生命、永恆的福樂。



## • 福音默想資料

《天主教教理》981-983、2843、2845 號；其他參考 2838-2842 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》524 號（DOCAT：174 號）

耶穌以冷酷無情僕人的比喻，指出教會共融的訓誨要求我們從心裡寬恕弟兄，如同天父憐憫人一樣，因為天主的寬恕沒有限制和尺度，然而我們要從心裡把受傷冒犯，轉為對仇人的同情和代禱，並祈求聖神淨化記憶。冒犯如同罪債，使人在紛爭不和中成了欠債者。只有彼此相愛，如同主愛了我們，才沒有虧欠；這是來自天主愛情盟約的命令。為此，我們在天主經中做了大膽信賴的祈禱，求願顯揚主的聖名，也求祂日益聖化子女的犯罪軟弱，以祂的慈悲使人不斷皈依，打開心靈去接納和寬恕得罪自己的兄弟姐妹。受洗者要獻上天主悅納的和平祈禱，特別在感恩祭中與聖三共融合一，就要先領受基督所派遣的宗徒及繼承者所施行的和好聖事，以獲得罪赦和釋放。這樣，我們才能以寬恕、皈依和愛德力量不斷悔改，更新生活，關愛他人，直至死後得享永生。

## 要理重溫

《簡編》42 號：天主向人啟示自己的大愛，赦免罪惡，施予恩寵。

《簡編》53、59、206 號：天主願意人頌揚祂的美善，永享復活的生命。

《簡編》200-201、594 號：藉聖洗與修和聖事，天主寬恕我們的罪惡。

## 結束祈禱

為罪人皈依祈禱，為亡者代禱，念「為亡者祈禱文」（《簡編》188 頁）。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你願意以哪些具體行動，表達接納異己、寬恕得罪和傷害你的人？
- \* 為家庭、社會及教會的皈依與合一，以及為亡者求聖母及諸聖轉禱。

備註



# 常年期第廿五主日

## 經文摘要

### • 依五五 6-9

罪人應拋棄自己的思念，歸向上主，**尋找**和呼求祂。上主富於**仁愛**和憐憫，祂的思念和行徑與人不同，如同天離地那麼高。

### • 詠一四五

我要每日讚揚上主的名，祂深不可測，**慈悲**為懷，寬宏大方，緩於發怒，**仁愛**無量。祂至公正義，聖善無比，接近誠心呼號祂的人。

### • 斐一 20-24，27

我或生或死，總要叫基督在我身上受頌揚，因為**生活**原是基督，**死亡**乃是有益。我渴求解脫，與基督同在，但存留在肉身內，卻能獲得工作效果。你們該持守同一精神，一心一意為合乎基督**福音**的生活奮鬥。

### • 瑪二十 1-16

**天國**好像一個家主，從清晨就出去雇用工人，議定工資，派他們到葡萄園工作。到了晚上，主人叫管事分發**工資**，但有工人抱怨，竟給每人一樣的工資。主人卻答說是他出於好心的意願，叫人不要嫉妒。最後的將成為**最先**的，最先的將會成為最後的。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》50-52、210-211 號；其他參考 40-43 號

人按照天主肖像而受造，其本性就是尋找和歸向仁愛的天主。然而，人單靠理性、良心、有限言語和能力，只能有限地認識天主。此外，人的犯罪與不忠，更使人遠離天主的幸福。不過，天主俯聽人的轉求和呼號，藉基督的啟示、寬恕和恩寵，使人獲得祂慈愛的救恩，因為天主的名字就是信實正義、慈悲寬宏。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》295、300、342 號

天主以自由意志創造並保存了世界，願意一切受造物都按照祂的旨意，以不同等級的完美，分享祂的存在、智慧和聖善。天主的至高偉大和無限慈悲遠比天高，而祂的仁愛卻常臨在於所有受造物的活動中。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1010-1013 號；其他參考 1025、1692 號

「生活原是基督，死亡乃是利益」，這句話道出基督徒死亡的積極意義。通過聖洗聖事，天主子女已與基督同死，開始度基督福音的新生活。我們要按照天主的恩寵和慈愛計畫，滿全現世生命，準備永生的終局。這樣，直至我們在基督的恩寵內肉身死亡，才能完全與主結合，獲得救贖。為信仰基督的人而言，沒有死後再投胎的事，反而我們等待恩寵和慈愛在世期限屆滿，結束人間旅程後得以享見天主。死亡正是生命的改變和解放，得被天主召喚到天鄉，與基督永活在一起。為此，聖保祿將自己的死亡，按基督的榜樣，轉化為服從與愛慕天父的行動。



## • 福音默想資料

《天主教教理》543-545、2434 號；

其他參考 546、588-589、2429-2436 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》332 號（DOCAT：109 號）

耶穌藉這比喻，訓勉人要如同天主對罪人及外邦人的慈悲。祂願意召叫一切人赴天國的喜宴，進入上主的葡萄園，尤其邀請貧窮弱小者及悔改的罪人，以謙虛的心，懷著信德接受耶穌的教誨，獲得天父的無限仁慈和眷顧。默西亞的王國雖然最先宣告給以色列子民，但王國的建立卻是為接納天下萬邦人民。耶穌親切地與稅吏和罪人同桌吃飯，就是以天主子的身分，讓皈依的罪人參與救主的宴席，因為天主子耶穌善待罪人的態度，就是天主履行正義、寬赦罪人的明證。這比喻也可套用於創業權利及社會正義，關注國家要按照環境去協助國民獲得就業機會，使經濟活動合乎公益，而企業負責人有責任發揮雇員的才能，並衡量公平酬勞和平等權利，也應考慮所發給的工資報酬，是否相稱地合乎雇員自身及家人生活所需，而拒發及延遲發給工資就構成嚴重不義。

## 要理重溫

《簡編》40 號：天主富於慈悲，仁愛信實，寬恕罪惡，施恩眷顧。

《簡編》205-206 號：基督徒期待在基督恩寵內死亡，獲賜永恆生命。

《簡編》107、116 號：耶穌召叫罪人悔改，進入天國，顯示天主憐憫。

## 結束祈禱

為社經活動及維護工人權益的意向祈禱，結束時念「天主經」。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 反省自己對病痛和死亡的信仰觀，以及對死後復活與永生的期待。
- \* 維護社會正義，以尊重、仁愛與公義的精神，善待員工、下屬和底層人士。

備註



## 常年期第廿六主日

### 經文摘要

#### • 則十八 25-28

你們說：上主的做法不公平！義人若是離棄**正義**而喪亡，是因為他行了惡事。惡人若遠離罪惡並遵行**誠命**，必保存生命，不致喪亡。

#### • 詠廿五

上主，求祢教導我認識祢的**誠命**，履行真理的道路。求祢憶及祢的恩愛和良善，不要追念我的罪愆和過犯。我終日仰望拯救我的上主，祢仁慈正直，常引導迷途者和良善謙卑者遵守**正義**，歸回正路。

#### • 斐二 1-11

若你們在基督內獲得愛和**聖神**，應**彼此相愛**，同心合意。凡事不求私見和虛榮，只存心謙下，懷有天主子耶穌的心情；祂取了奴僕形體，在十字架上聽命，空虛至死。天主舉揚和光榮祂，使人明認祂是**主**。

#### • 瑪廿一 28-32

耶穌說父親叫了兩個兒子到葡萄園工作！第一個兒子說不去，但後悔就去了。第二個兒子回答去，後來卻沒有去。司祭長和長老就說是大兒子履行了父親的意願。耶穌就指出若翰來履行了**正義**，他們仍不悔改且不相信；稅務員和娼妓反倒**相信**了，先進了**天國**。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1928-1930、2426 號；其他參考 2425 號

為保證社會正義的實現，國家要保障並促進社團與個人，按照人生命的本性和召叫，享有人性尊嚴及應得權利。拒絕尊重這些權利，就是損害倫理的道德性。教會有責任遵照天主愛德的誡命，指證缺乏社會正義和發展公益的社會政策，以及無法為人服務的市場和經濟生產活動。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2641、2822-2824 號；其他參考 2825-2827 號

基督徒應用《聖詠》，歌頌和宣布天主在聖子基督身上預定和實現的救恩計畫，並從中依靠主的恩寵和信德的祈禱，如同祂在苦難中服從謙卑，交出自我意志，承行主旨。天主的旨意就是派遣愛子來啟示真理，贖罪犧牲，為拯救人脫離罪惡，得到聖化，實踐愛的誡命與正義。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》908、2635、2667、2842 號；其他參考 446-463 號

聖保祿應用《斐理伯書》這首基督頌，引領人察覺身處罪惡奴役和沉溺於私慾偏情的悲慘，祈求耶穌憐憫。聖子耶穌順從天父的救恩計畫，接受父的派遣來到世上，指示真理和永生之路。祂以奴僕的形體，顯示對人類徹底的愛，擔負贖罪的苦難，於滿全生命後被立為世界和歷史之主，享有與父同等權能和尊榮。我們在祈禱中呼號祂是主，就是受聖神感動而尊敬和信賴祂，渴望祂常予以拯救。唯獨聖神能將耶穌所懷的心情轉化人性，跟隨祂克己修德，戰勝罪惡，活出天父的成全。我們要效法主的愛，從內心深處為人代禱，在團體中彼此相愛和寬恕。



## • 福音默想資料

《天主教教理》535、546、608、1807 號；

其他參考 541-545、587-591 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》96 號（DOCAT：103 號）

耶穌以葡萄園的比喻，指出默西亞王國先宣告給以色列民，是為準備召叫天下萬邦的人民加入。進入天國的人，不該像司祭長、長老及法利塞人那樣只憑口說，而要學習罪人般的謙虛和悔改。正如洗者若翰宣講悔改洗禮時，大群罪人如稅吏、軍人及娼妓都相信並接受了。他給以色列人指證耶穌是天父的愛子，及受聖神傅油的天主子默西亞；耶穌是除免世罪的天主羔羊，默默地被人牽去宰殺，為眾人贖罪而為人服務，交出性命的受苦僕人。洗者若翰的正義德行，在於他堅定地對天主忠信和虔敬，並以正直公正而不偏私的言行，尊重他人，促進公益。然而，某些無知和心硬的猶太領袖卻反對耶穌對猶太法律的闡釋，以及對耶路撒冷聖殿的預告；但為他們真正的絆腳石卻是耶穌的贖罪角色，因為祂施行赦罪，將自己對待罪人的態度等同天主的慈悲。

## 要理重溫

《簡編》411、512 號：教會的社會訓導要求信徒履行社會正義。

《簡編》84-85、595 號：聖神引導人稱耶穌是主，活出祂的愛和寬恕。

《簡編》381、591 號：願天主的旨意奉行在人間，要求人正義的德行。

## 結束祈禱

天父，祈願天國的來臨，求祢的聖神使我們承行主旨，彼此相愛和共融。



# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 實踐義德，即虔敬上主、實現正義方面，你願意做哪些事？曾遇到什麼困難？

\* 為承行主旨，實踐謙卑和服從精神，彼此相愛、寬恕和代禱。

備註



# 常年期第廿七主日

## 經文摘要

### • 依五 1-7

一座**葡萄園**栽種了精選的葡萄樹，原希望它結好葡萄，反倒結了野葡萄。上主必拆毀籬笆和圍牆，使它變成荒地，不再修剪耕鋤。這就是以色列家，原希望天主鍾愛的幼苗有**正義**與和平，但竟是流血和冤聲！

### • 詠八十

祢從埃及移來一棵**葡萄樹**，把異民趕走，種植這樹。求祢看顧這葡萄樹，保護祢培養的小樹。我們不再離開祢，求主賜我們**生命**，傳揚祢名。求祢復興和拯救，並顯示祢的慈顏！

### • 斐四 6-9

你們懷著感謝之心，向天主懇求和**祈禱**。這樣，天主那超乎各種意思的平安，必要在耶穌基督內固守你們的心思念慮，與你們同在。凡是真實、**正義**和純潔的，不管是**美德**或稱譽，你們都該思念和實行。

### • 瑪廿一 33-43

耶穌以比喻，講論家主把**葡萄園**租給園戶。快到收果子的時節，不斷打發僕人到園戶那裡，但逐一被殺，連他最後派去的兒子也遭**殺害**。葡萄園主人要消滅那些罪人，把葡萄園另租給按時繳納出產的園戶。耶穌指出棄用的石頭要成為屋角的**基石**；天國要交給結果實的外邦人。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》755、2258-2260 號；

其他參考 761-762、2261-2262、2268-2269 號

教會就是天上農夫所栽培的特選葡萄園。基督是葡萄樹，給樹枝帶來生命和繁殖力，神聖的樹根是古聖祖，而猶太人和外邦人都是天主要修好的樹枝。教會只有留在基督內才能生存，否則我們便一無所能。自罪惡破壞人與神，以及人與人之間共融的那一刻，天主就召叫亞巴郎，準備舊約以色列民的召選，為了在教會內聚集天主子民。罪惡導致人侵犯其他神聖受造物的生存，殺害無辜者和義人的生命，違反不可殺人的禁令。為此，先知控訴以色列毀了盟約，並預告天主要在基督內重訂新而永久的盟約，引導我們維護人性尊嚴和生命，實踐愛德與愛仇。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1803、1830-1832、2633 號；

其他參考 1804-1809、2705-2708 號

聖保祿教導我們無論何時、為任何需求，都要因基督的聖名向天父呈上子女的祈禱，為感謝和分享天主救世之愛。祈禱伴隨默想，尤其是聖言誦讀或玫瑰經，使人運用思想、情感和渴望，深化信仰，激發皈依，強化人的心靈去尋求、認識和跟隨基督，並偕同聖神回應上主的愛。藉著祈禱，天主子女得以修德，活出天主的愛和成全。人性的一切德行乃屬理智和意志的堅決態度，主要繞著四個扮演樞紐角色的德行，即「四樞德」：智慧、正義、勇氣和節制。人性德行的修練也需要聖神恩賜的支持，尤其是聖神七恩。這樣，人能持久隨從聖神推動，結出聖神美德的十二個果實，如喜樂、平安、忍耐、溫良、貞潔。



## • 福音默想資料

《天主教教理》443、756、761-762 號；

其他參考 529-530、763-766、1850-1851 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》121 號（DOCAT：325 號）

耶穌藉葡萄園的比喻指出，天主的救恩計畫先召選以色列為天主子民，藉此與他們訂立救恩盟約，日後成為各民族未來合一的標記。然而，以色列民多次毀約，違背天主的愛和信實，為此葡萄園主人就派遣僕人到園戶，如同舊約先知到來，準備在基督內建立的新盟約。這就是上主僕人獨生子基督，最後被派遣來到世界，宣布天國來臨的喜訊。天國建基於耶穌的言行和臨在，祂是以色列民棄而不用的廢石，如今成了教會屋角的基石。教會是在這基石上，由宗徒所建立，為促成普世萬民的團結與合一。教會作為主的葡萄園，天主必要以仁慈克勝教會內一切惡人惡事，而聖子基督作為被反對及迫害的記號，要成為決定性的罪惡的解救者，以十字架的祭獻，帶來異邦的光明和以色列的榮耀。

## 要理重溫

《簡編》148 號：教會是天主鍾愛的子民、上主的葡萄園。

《簡編》373-383、389-390 號：聖神的恩賜在天主子女身上，孕育出人性德行和美德，包括四樞德、聖神七恩與十二個果實。

《簡編》8、83、466、470 號：先知是僕人，宣布天主子救贖人類生命。

## 結束祈禱

求主使信徒善用聖神恩賜，擺脫罪惡，修德行善而結果實。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何善用聖神七恩修德行善，建樹教會和社會（參考《簡編》201頁）？
- \* 善用聖神的果實，面對人性的軟弱和生活中的挑戰（參考《簡編》202頁）。

備註



# 常年期第廿八主日

## 經文摘要

### • 依廿五 6-10

上主在這座山上，要為萬民擺設美酒和肥甘的**宴席**。祂要永遠消除死亡，從人的臉上拭去淚痕。到那一天，人要說這一位是我們所依賴和施予拯救的天主，要因祂的救恩鼓舞**喜樂**。

### • 詠廿三

上主是我的**牧者**，領我走近水旁，踏上正義，走過幽谷。主與我同在，祢的牧杖是我的**安慰舒暢**。祢為我擺設**宴席**，在我的頭上**傅油**，使我的杯爵滿溢。在我一生歲月裡，我將住在上主的殿裡。

### • 斐四 12-14，19-20

我賴加強我**力量**的天主，應付各種境遇。天主以自己的財富，在基督耶穌內豐富和滿足人的需要，使人飽飫，得以**祈求**，並歸光榮於主。

### • 瑪廿二 1-14

天國好比國王為兒子辦**婚宴**。他打發僕人，召請人來赴宴，但他們為工作而不願前來。其餘的人竟拿住僕人，把他凌辱後殺死。國王動怒，消滅凶手和城市，並**召請**路上遇到的好人和壞人，坐滿婚宴，但沒有穿**婚宴禮服**的客人卻被捆綁，丟在外面。被召的人多，被選的人少。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1402-1405 號

萬民的宴席就是基督珍饈，以感恩祭紀念並慶祝主的逾越。主基督經過苦難聖死，拯救人類脫離罪惡，進入永恆生命的國度，如今以感恩慶典，使人預嘗默西亞的宴席。教會每次舉行彌撒是憶起救主的許諾，並等待天國的圓滿實現，與主同喝新酒，共享喜樂的盛宴。我們要以祈禱呼求主的再來，拭去我們的淚痕，期待永活在主的光榮和生命中。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》754、1293 號

基督是善牧，眾牧者之首，親自把主的羊群，即天主子民領往牧場餵養，並為愛羊群而捨掉自己的性命。基督也是受傅於聖神，今日給眾子民傅油，賜予人喜樂、潔淨和滋潤，使人獲得治癒、健康與力量。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》272-274 號；其他參考 2339-2340、2742-2743 號

在十字架上死而復活的基督，已藉著祂的謙抑自下顯示天父的德能，並戰勝邪惡。為此，人不該受制於各種境遇，而要活出人性尊嚴，有意識並自由地擇善去惡，而非出於盲目衝動或外在脅迫。藉著洗禮誓願，人能夠在誘惑、邪惡和痛苦考驗中，擺脫私慾、遵守誠命、修練德行，更要在持守貞潔中不斷學習自制。只要我們以信德的祈禱，依附天主全能的安排，必能抵抗私慾的慣性和惰性，並能與教會一起參與這場謙遜、信賴和持久愛情的戰鬥。這愛使我們時常祈求，凡事心靈開放，時間交託於主，讓耶穌基督在狂風巨浪中與我們同行。



## • 福音默想資料

《天主教教理》796、1243-1244、1385、2837 號；

其他參考 543-546、1335、1382 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》220 號（DOCAT：196 號）

耶穌利用比喻召請人赴天國喜宴，最初給以色列民參與盛宴，後來卻召集天下萬邦人民，特別是以信德、謙虛和悔改的心赴宴的罪人與貧窮人。為獲得天國，人必須捨棄一切，以行動去回應所聽從的基督訓言。天國是基督與教會、頭與身體共同參與的婚宴，當中基督是新郎，而教會是無玷羔羊的淨配新娘。所有受洗者都在教會內與主結合，穿上基督，一同到祭台前參加基督的宴席。我們必須穿上禮服，才堪當受邀參與羔羊的婚宴。這意謂我們要以良心省察與和好聖事做好準備，妥當領受主的體血。感恩聖宴是延續基督十字架的祭獻紀念，同時又是領主的神聖宴會，使天主子女預嘗未來天國盛宴。我們不斷領受這日用生命之糧，直至末世宴席之圓滿日子，信友能暢飲那成為基督寶血的新酒，永遠結合且共融於基督的生命裡。

## 要理重溫

《簡編》294 號：聖體聖事使信徒預嘗默西亞的天國宴席。

《簡編》50、489、576 號：天主大能彰顯於人的祈禱力量和貞潔德行。

《簡編》107、592 號：耶穌召請罪人進入天國，要求人悔改和皈依。

## 結束祈禱

天主，一切交託在你手中，求你強化我們的信德，以謙虛和悔改的心接受聖言。



# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 為參加感恩祭，你如何做好身心靈的準備？領主後，如何活出祭獻與愛宴的精神？

\* 在誘惑、受苦和困惑時，持守祈禱和貞潔，彰顯信德、忍耐和節制。

備註



# 常年期第廿九主日

## 經文摘要

### • 依四五 1，4-6

上主牽著受傅者居魯士的手，使他征服列國，開啟城門。為了主揀選的以色列，上主召叫了他成為顯貴的。他雖不認識主，但上主卻武裝了他，叫人知道祂是唯一的神，沒人可比的唯一天主。

### • 詠九十六

普世萬民向上主詠唱，傳述祂的光榮，宣揚祂的奇能。上主極受讚美，超越眾神，可敬可畏，正義公允，審判萬邦。上主創造諸天，請光耀上主名號，穿戴聖潔的衣冠，叩拜上主，並向萬民宣布上主為王。

### • 得前一 1-5

保祿、息耳瓦諾、弟茂德祈願得撒洛尼人的教會，獲賜天主聖三的恩寵與平安！祈禱時，常要感謝，在天父前不斷紀念信德所做的一切、藉愛德所受的勞苦，以及因盼望主基督所恃的堅忍。傳福音給蒙召選的人，不僅是用言語，更是藉著聖神的德能。

### • 瑪廿二 15-21

法利塞人商討設計陷害耶穌。派了黑落德黨人問耶穌可否納稅給凱撒。耶穌看破他們的惡意，就拿了一個稅幣，詢問這是誰的肖像和名號，藉此回答凱撒的就該歸還凱撒；天主的就該歸還天主。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理 303-306 號；其他參考 307-308 號

天主是世界的主宰，具體而直接地眷顧萬有。祂借助居魯士的手，扶助所揀選的以民。天主對歷史事件的演變有絕對主權，同時可利用受造物的合作，顯示出祂的全能、偉大與慈善。天主賜予受造物存在和尊嚴，並召請人自願、自主地認識祂，與祂合作以完成救恩計畫。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理 304、307-308、2143 號

由於天主是歷史和世界的絕對主宰，《聖詠》的祈禱只有在祝福、讚美、光榮上主時，才提到上主啟示的名號，更重要的是教導人信賴祂的至高權威。天主願意把管理大地的責任託付給人，讓人運用自由和理性來完成祂的創造計畫。縱使人並未意識到主的旨意，但善工、祈禱，甚至痛苦都能成為天主的工具，配合人的意願力行，以造福人類。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》75、860 號

宗徒的宣講就是曾藉先知所預許，從基督啟示所實現並親口宣布的福音，如今按天主的恩寵通傳給信徒，作為一切得救的真理和道德規範的根源。宗徒的福傳職務中，不能傳授下去的是，他們作為主復活的特選證人和教會根基；但可持續下去的，則是他們作為宗徒繼承者所實踐的福音使命，使人藉信仰教導與基督相遇，同在一起直到今世的終結。



## • 福音默想資料

《天主教教理》450、2113、2239、2242 號；

其他參考 1897-1917、2235-2244 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》376 號（DOCAT：200 號）

教會從耶穌對納稅問題的回應，明白聽天主的命勝過聽人的命，因為凱撒並非天主。因此，若國家或政府指令有違福音教導、道德秩序、人的基本權利，公民可依照正直良心不予順從。執行權力應視為對人權正義的一種服務。為此，基督徒只承認耶穌是世界和歷史之主，只服從天主旨意，絕不會把個人自由屈服於地上受造物或任何權威之上。不然，我們就是把權勢、國家和錢財等同偶像般崇拜，有違對天主唯一主權的宣信，也不合乎耶穌「不能同時事奉天主和錢財」的教導。然而，基督徒有責任遵從合法社會權威，視它如同天主的代表，並該以忠誠與政府合作，盡好公民權利和義務，如選舉和納稅。我們應該促進社會公益，使人民的生活、基本人權及社會穩定有合法的保障，並符合天主制定的自然律及福音原則，甚至能夠為堅守真理和信仰而流血殉道。

## 要理重溫

《簡編》55-56 號：天主的創造與救恩計畫要引導人認識祂，與祂合作。

《簡編》12、175 號：宗徒的使命就是見證基督，並藉聖神傳遞福音。

《簡編》405-410、463-465 號：實踐、參與公民的社會責任，如納稅。

## 結束祈禱

應用本主日的集禱經。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 為造福家人、同事和堂區教友，你可以用什麼方式與天主恩寵合作？
- \* 實踐公民責任；關懷民生、政治及社會需要；參與社會公益和服務。

備註



# 常年期第三十主日

## 經文摘要

### • 出廿二 20-26

不要苛待和壓迫外僑、寡婦和孤兒。不可向**窮人**放債和取利。若拿了他人蓋身的唯一外氈作抵押，應在日落前歸還。天主是**仁慈**的，必俯聽他們的呼求。

### • 詠十八

上主，祢是我依靠的力量、磐石、保障和避難所。我一呼求，祢便為我伸冤，並拯救我脫離仇敵和施暴者的手。我要在異民中稱謝和**讚頌**祢的名，因為祢使君王勝利，給達味及其後裔廣施**仁慈**，至無窮世。

### • 得前一 5-10

主的聖道和**福音**傳遍各地，不僅在乎言語，也是**聖神**的德能和堅固的信心；你們雖有許多苦難，卻懷著聖神的喜樂，效法主的人接受聖道。你們已離開偶像，**皈依**天主，如今要期待聖子再度自天降下。

### • 瑪廿二 34-40

有一個法學士問說：「師傅，法律中哪條**誠命**最大？」耶穌對他說：「你應全心、全靈、全意愛上主你的天主，並應當愛**近人**如你自己。全部法律和先知，都繫於這兩條誠命。」

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》1867、2061-2063 號；

其他參考 218-221、356-357 號

天主對以色列選民無條件的愛與仁慈絕不動移，永遠常存，如同父親對兒子。在救恩歷史中，天主從未終止施予拯救和寬恕以民的不忠與罪惡。天主按照自己的肖像造人，賦予人位格的尊嚴，召叫我們在知識和愛情上分享祂的生命，更渴望與人訂立盟約，讓我們以知恩、感謝、讚頌之情回應祂的愛。在這盟約關係下，天主藉著十誡培育所愛的子民成為祂的朋友，實踐誠命和道德生活，並關愛窮人。為此，天主必會垂憐人向天喊冤的罪過，俯聽弱小者與受迫害者的呼求，讓人以公道正義對待外僑、寡婦和孤兒，同心合意地愛慕上主，關愛近人。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》735-736、738 號；

其他參考 733-734、737 號

聖神的德能孕有人在基督內領受天主子女的新生命，並結出愛德與皈依的果實。聖神準備我們接受恩寵，歸向基督，並把基督的教導和奧蹟顯示在我們面前，尤其是藉聖體聖事，使我們與天主交心。由於聖神把天主聖三的愛賜予眾子女，我們也能夠愛近人，如同天主愛了我們一樣。教會的福音使命也源於基督和聖神派遣，向人宣布、見證和實現天主聖三的共融。



## • 福音默想資料

《天主教教理》1824、2054-2055、2083 號；

其他參考 368、1968、2563 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》351 號（DOCAT：14 號）

耶穌是唯一的師傅，重申十誡是來自天主的德能和恩賜。祂遠超過經師和法利塞人的義德，並以一句話概括人對天主啟示與愛的答覆：「你應全心、全靈、全意愛上主你的天主。」耶穌以愛的宣講，闡明人藉上主的話蒙召脫離罪惡，走向天主子女的自由。因此，我們必須在愛情盟約的光照下，解讀天主的誡命，就是愛主愛人。這愛德是聖神的效果和法律的滿全，而基督的福音完成了舊約誡命，改革人心，並塑造我們的信、望、愛三德，藉此修練其他美德。這樣，福音要求人如同天主寬宏大量、關愛近人、寬恕仇人、為迫害者祈禱，使舊約法律導向圓滿。愛德行為不該出於法律，而要出於人心，即在人心靈慾望的最深處，決定是否接納天主的愛。心是真理之所在，也是人與主相遇之處，讓我們按天主肖像活出與祂結盟的關係，並讓天主聖神洞識和轉化人心。

## 要理重溫

《簡編》42、66、437 號：天主以十誡顯示祂的仁慈與盟約愛情。

《簡編》420 號：聖神派遣信徒見證福音真理，結出愛德的果實。

《簡編》434-435 號：耶穌闡釋十誡的倫理精神，指引眾子女愛主愛人。

## 結束祈禱

以「兩條愛的誡命」及「愛德的金科玉律」來祈禱（《簡編》201 頁）。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何在生活中具體表達全心、全靈、全意地愛天主？
- \* 以金錢和物資捐助窮人，並聆聽、接納和關愛弱小無助者。

備註



# 常年期第卅一主日

## 經文摘要

### • 拉一 14 ~ 二 2, 8-10

上主君王的名在萬民中必受敬畏和**光榮**。你們如果不聽從，詛咒會降臨。離棄了正道，你們的教導會使人跌倒；破壞所立的盟約，你們會受人民鄙視。我們共有唯一的**父親**和造物主，不要彼此欺騙。

### • 詠一三一

上主，我不心高氣傲，不好大喜功，也不妄想大業。但願我的心靈得享平安，像嬰兒偎依**母親**懷中！以色列**仰賴**上主，從現今直到永遠！

### • 得前二 7-9, 13

**宗徒**曾慈祥疼愛你們，像撫育孩子的母親，願意將天主的福音，甚至性命交給你們。回憶我們**宣講**福音時的勤勞和辛苦，要不斷感謝天主。你們**聆聽**的是天主聖言，而非人的話語，已在信者身上發生效力。

### • 瑪廿三 1-12

耶穌教導民眾和門徒不要效法經師和法利塞人，把沉重擔子放在人的肩上，自己卻喜愛坐宴席會堂的上座，受人尊敬，被稱**老師**。你們的老師只有一位，就是**默西亞**，你們彼此都是弟兄，也只有一位天父。你們中間最大的該作**僕役**。自高自大，必被貶抑；自謙自卑，必被高舉。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》238-240、1540 號；其他參考 2044 號

天主被稱為父親，因為祂是世界的創造者，並透過盟約和法律施恩給以色列子民，更成為窮人、孤兒和寡婦之父。稱天主為父顯示出祂是一切的根源和超越的權威，同時又愛護並眷顧祂所有的子女，甚至天主的仁慈在舊約中更以母親之愛來形容。耶穌作為天主父的獨生子，認識這位慈父，並願意以祂決定性的祭獻犧牲，啟示天主是永遠的慈父，為教人仰賴天父，與父共融，獲得救恩。在基督內受洗的人，就是以基督徒生活的見證和皈依的善事，在世界彰顯福音的真理和天父的光榮。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》104、871-873、876 號；

其他參考 131-132、888-892、1550-1551 號

所有受洗基督徒都以宣講福音的使命，共同建樹基督的奧體，但各肢體都各按身分和神恩，分享基督的司祭、先知和君王職務。除平信徒外，有的度福音勸諭和獻身事主的生活，有的是繼承宗徒執行宣講聖言、施行聖事和服務教會羊群的首要職責。他們是領有基督神權，並作基督僕役的司鐸和主教，讓基督臨在其公務司祭的職務上，並依靠聖神恩寵的力量，保全宗徒在教會內傳授的純正而真確的信仰教導。為此，基督願意教會領受祂不能錯的訓導，讓羅馬教宗以教會最高牧者的權威，或連同主教團以決定性的行動，宣布信仰和道德的教義。同時，在教會訓導及牧者神恩的指引下，信徒也懷著信仰的超性意識，以信德的服從聆聽天主的話，獲得信仰生命的滋養和活力，把新舊約聖經的教導，付諸團體禮儀、祈禱生活和教理培育中。



## • 福音默想資料

《天主教教理》436、520、578-579 號；

其他參考 580-581、2786-2793 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》335 號（DOCAT：207 號）

基督一詞含有默西亞的意義，即指受上主傅油的人，被天父派遣來作君王、司祭和先知，把光榮的神國和救恩帶來人間。耶穌以祂的謙卑、祈禱和貧窮，邀請人效法和跟隨祂。由於耶穌是以色列的救主，又是天國中最大和最完美的，祂才能完全地按精神去遵守舊約全部法律。祂以天主子和義人身分，替所有罪人而死，並以愛的盟約成全了法律，這有別於法利塞人只按照文字守法，或者因宗教熱忱而使法律淪為詭辯的偽善。耶穌雖是拉比，即猶太人的師傅，但卻不滿於法學士和法利塞人所解釋的法律與傳統。祂以天主權威和屬神解釋，傳布並實現天主的話語，指出法律不再刻在石版上，而是寫在祂作為僕人的心頭上。耶穌的教導在於指示子女要建立與天父的嶄新關係，偕同聖子，在聖神共融和兄弟友愛的教會團聚中，一同朝拜和光榮父，並為人類合一祈禱。

## 要理重溫

《簡編》44-46 號：基督徒的倫理生活和信仰見證，源於天主子女因聖三之名受洗，認識並仰賴天主聖神的愛，結合聖子的生命，光榮天父。

《簡編》179-181 號：神職人員擔負宗徒職務，作人性僕役，並為教會服務。

## 結束祈禱

應用為教會司鐸的祈禱文。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 反省你與天父的關係，如何影響自己的信仰與倫理生活？
- \* 實踐教會對信仰、倫理及社會的訓導；與聖職人員互相合作。

備註



# 常年期第卅二主日

## 經文摘要

### • 智六 12-16

智慧是光明的，能愛慕和看見它；**尋覓**它可找到；黎明時追求它，不必費力。沉思**智慧**，是完美知識；智慧到處尋找配得上它的人，在路上親切地把自己顯示給人，要人關切地迎接。

### • 詠六十三

天主，我的肉身和**靈魂**渴慕**尋覓**祢，好像乾涸無水的田地。我在聖殿裡仰瞻過祢的威能和光榮。祢的慈愛比**生命**寶貴，我的脣舌要一生稱頌祢，徹夜想念祢。我要奉祢的名舉起雙手，求祢作我的助佑。

### • 得前四 13-18

對長眠的人免得憂傷，因為有**望德**的人相信**死亡**的人會與主一樣復活。當總領天使一呼，主會親自再度降來，死於基督內的人要先**復活**；還活著的人要和他們被提到天空雲中去迎接主，與主同在。

### • 瑪廿五 1-13

耶穌講論十童女拿燈迎接新郎的**天國**比喻。五個糊塗的沒有帶油，五個明智的把油裝來。新郎來遲，她們都打盹睡著了。半夜新郎來了，糊塗的燈快滅了，而外出買油；明智的迎接新郎，進到婚宴。門關上後，其餘童女才回來，**新郎**卻說不認識她們。該**警醒**和等待日子到來。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1618-1620 號

教會初期已有男女放棄婚姻的好處，為了在基督內完全尋覓至高者的智慧，為主愛而自我奉獻，全心迎接基督新郎再來。基督曾親自召請並顯示給人，願意人追隨祂，為天國而守貞，作為聖洗恩寵的擴展。然而，婚姻聖事和獻身守貞都是來自天主恩寵的召叫，為使生命成全。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》1030-1032 號

那些死在天主恩寵和愛中的人，一生尋覓天主，今世罪過已獲赦免，只是尚未完全淨化，死後靈魂仍須經過最後煉淨，即煉獄，才可進入天堂。這些被選者絕不能與地獄永罰者相比，因為他們的得救已確定，只有待我們奉獻祈禱、補贖和感恩祭，好能早日獲享永恆生命。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》988-991 號；其他參考 1001、1005-1014 號

基督徒宣告對天主聖三的愛，相信基督的死而復活確實已戰勝，並能轉化罪惡所造成的死亡，帶來復活的生命。為此我們期望義人也享有肉身的復活與永生。這就是指人過世後靈魂與肉身分開，而那不滅的靈魂將活下去；直至在世界窮盡的末日，主基督親自從天降來，使那些在基督恩寵內死去的義人，先要光榮復活。這些人在生前按照天主計畫，在塵世生活中實踐天主慈恩和愛德，其靈魂將會在死者復活之日，再度與身體結合，可朽的肉身將重獲生命。我們通過聖洗，已與基督同死同生，如今更以望德期待天主召喚，返回父家，與諸聖共享榮福。



## • 福音默想資料

《天主教教理》671-672、1036、2612 號；

其他參考 769、796、1048 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》53 號（DOCAT：138 號）

在耶穌身上，天主的國已來臨。為此主召叫人悔改和堅信，並以明智警醒的祈禱，免陷於誘惑。如今基督的神國已臨現在祂的教會內，但現有一切受造物正在急難，處於邪惡考驗中，只有待基督光榮再來時，基督的奧體——教會才圓滿地實現。教會就是許配於主基督無玷羔羊之聖潔新娘；基督以永遠的盟約與教會新娘結合，並像自己身體一樣，不斷多加照顧。為此，旅途中教會的信徒在祈禱中，尤其是在感恩祭中催促基督再來，如同新娘持守婚盟，等待新郎到來。為此，聖經和教會訓導有關地獄的講授，在於喚起人遵從主的勸告，時常警惕，進行最後時期的戰鬥，期待基督君王帶著威能和光榮降來。那是大地與人類終窮的末日時刻，罪惡玷汙的世界必將逝去，正義的新天新地要實現。

## 要理重溫

《簡編》2、342 號：基督徒藉婚姻或奉獻生活，尋覓和見證天主的愛。

《簡編》210-211 號：在天主友誼中去世的人，經過煉淨獲享永恆生命。

《簡編》202-203 號：義人於肉身復活後，獲享基督救贖的完成與光榮。

《簡編》133、544 號：信徒在警醒祈禱中，等待一切總歸再來的基督。

## 結束祈禱

在這考驗及困惑的世代，求聖母轉禱，並誦念「又聖母經」（《簡編》190 頁）。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你在奉獻生活或婚姻家庭中，如何體會天主的智慧、愛情和生命？
- \* 在誘惑和考驗中警醒和祈禱；為亡者奉獻彌撒；省察自身思言行為。

備註



# 常年期第卅三日

## 經文摘要

### • 箴卅一 10-13，19-20，30-31

賢淑的婦女，其本身價值遠勝過珠寶。她的丈夫對她衷心信賴。敬畏上主的女人，堪受讚美。願她享受自己雙手操勞的成果！

### • 詠一二八

你吃雙手賺來食物，妻子住在內室，子女繞著桌椅。誰敬畏上主，在祂的道路上行走，必受這樣的祝福！唯願上主向你賜福，使你得見耶路撒冷。

### • 得前五 1-6

沒有時候與日期，主的日子要像夜間的盜賊一樣來到。弟兄們，你們是光明之子，不屬於黑暗。所以我們不當貪睡，卻當醒寤清醒。

### • 瑪廿五 14-30

天國如同遠行的人，把財產託付給僕人，有的給了五個塔冷通，有的給二個，也有給一個的。領有五個和兩個的都賺了，都是善良忠信的僕人，被委派管理許多大事，並能進入主人的福樂。但領了一個的卻害怕，把塔冷通藏起來。他是懶惰的僕人，連他僅有的也被奪去，丟在外面黑暗中，那裡有哀號和切齒。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》1078-1079、1603-1605 號；

其他參考 1080-1085、2331、2334 號

天主的祝福就是萬有根源的聖父所賦予的生命和恩賜。舊約《聖詠》交織出選民的禮儀，以讚美詩頌揚天主創造天地，宣布祂對人的豐厚祝福，使男女分享位格尊嚴和婚姻美善，並藉著家庭中夫婦與子女的共融，獲得天主聖三的愛。這降福如今藉著降生、死亡和復活的聖言，傾注滿載恩賜的聖神，使我們在主基督內結出救恩和生命的成果，長存不朽，並不斷臨現人間。我們要仰賴聖父無條件的恩澤，猶如夫妻之愛及信任，一同走向生命聖化與成全的道路。因此，基督徒的夫婦與家庭生活已被主愛吸引，邁向生命的圓滿，直到在天上獲賜永恆的生命。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》675-677、2848-2849 號；

其他參考 673-674、1048-1050、2846-2847 號

自基督升天後，我們就期待主在末日的光榮來臨，這日子可在任何時間內完成。為進入天國的光榮，教會要在這肉慾戰鬥中接受最終考驗。這不是靠教會進步而成就，只有等待天主制伏黑暗勢力，透過末世審判來實現。那時罪惡世界要逝去，新天新地的正義與和平要臨現。在這期間，我們要醒寤悔改，不斷祈求父使我們克勝享樂榮慾的誘惑，脫離罪惡，並把痛苦結合基督的堅忍，靠著聖神的恩寵，以警醒等待主的再來，猶如人要慎防盜賊。同時，我們建設此世的心火也不能削弱，讓新人類大家庭的雛形，滋長於現今世界的發展和人類社會的改善。當基督將永恆的王國交還聖父時，我們要看到救贖的毫無玷汙與光輝奪目。



## • 福音默想資料

《天主教教理》1036、1936-1937、2683-2684 號；

其他參考 678-679、1023-1029、1038-1041、1720、2006-2011 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》157 號（DOCAT：163 號）

福音提到末日審判的訊息，目的在於激發人敬畏天主，懷著獲享真福、加入聖者行列的希望，不斷警醒和皈依，不像懶惰的惡僕，卻要為天國正義而獻身。相信終有一天，我們要與基督永活在天國榮耀與永恆福樂中，這就是人的最後歸宿，即天堂。救主基督從天父接受了審判人類心思和行為的全權，直至祂光榮再來，不論義人或惡人都要接受最後審判，行善的進入永生，作惡的接受永罰。天主要按照人生前是否接受聖神的恩寵、善用天賦才能、立下善良功績，作為公平的審判。人天生就有體能、智慧、財富，甚至才能和德行等差異，而非天主平等地分配給各人，因為人的差異乃屬天主的計畫，為促使各人彼此豐富，樂善好施和互補不足，實踐愛德。如今，先進入天堂的聖人被委派管理許多大事，繼續按其榜樣、貢獻與代禱，引導眾人尋求主人的福樂。

## 要理重溫

《簡編》337、487 號：天主創造和祝福婚姻，要求男女平等和信賴。

《簡編》214-216 號：信徒醒寤祈禱，等待主再來的日子，做最後審判。

《簡編》413-414、426-427 號：實現天國有賴信徒的各項才能與功績。

## 結束祈禱

感謝天父賦予我們不同的恩寵和才能，求祢讓我們樂善好施，見證天國臨現。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你從天主那裡領受了哪些才能和恩賜？如何貢獻自己，造福他人？
- \* 按自己的專長為他人服務，關懷弱者，發展社團；求聖人教化和代禱。

備註



# 基督普世君王節 (常年期第卅四主日)

## 經文摘要

### • 則卅四 11-12, 15-17

上主親自尋找和照顧祂的羊，猶如**牧者**，按正義拯救和牧放四散於各地受傷、病弱、肥胖和強壯的。上主要在綿羊與山羊之間施行**審判**。

### • 詠廿三

上主是我的**牧者**，我實在一無所缺。祂使我心靈舒暢，踏上**正義**的坦途，又擺設宴席、給我傅油，使杯爵滿溢。在我一生的歲月裡，幸福與**慈愛**常隨不離，留在上主的殿裡，直至悠遠的時日。

### • 格前十五 20-26, 28

基督從死者中復活，做了死者的初果，使在亞當內死去的眾人都要復活；基督**再來**時，屬於主的人要與祂一同為王。基督將消滅死亡的**掌權者**，把**王權**交還天主父，而一切仇敵都要屈伏在萬有天主的腳下。

### • 瑪廿五 31-46

人子在光榮中與眾天使一同降來，坐在寶座，並把聚集的民族，如同牧人把綿羊和山羊分開。君王對右邊的**義人**說，承受父所祝福和預備的**天國**！因為他們供養、收留和探望了最小的兄弟，就是為基督做的，這些義人要進入**永生**。但左邊的卻沒有這樣做，他們要進入永罰。



## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》754、1465 號

教會是羊棧，它的唯一必經之門就是基督，因為是祂召集了我們小小羊群。這些羊群雖由其他牧人管理，但始終由基督親自領往牧場餵養。司鐸在舉行懺悔聖事時，代表基督和慈父執行牧者職務，成為尋找亡羊的善牧。基督君王作為善牧和眾牧人之首，曾為羊群捨掉自己的性命，他日要光榮來臨作正義法官，為主的羊做公平而慈愛的判決。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》655、668-670、1008 號；

其他參考 294、671-672、1050、1326、2105、2628 號

新約書信多次聲明耶穌已從死亡中復活，並肯定祂抵達了死者的居所，如同眾人一樣，經歷了人的真正死亡。然而，主基督是以救主的身分下降陰府，為拯救並帶領那些先祂而去世的義人，在祂內一同復活。我們期待與主一同復活之前，復活的主已生活在信徒心中，讓我們全屬於祂。信徒不單要俯伏在這光榮君王前，祈禱敬拜和讚頌這偉大慈善的救主，教會更要把主基督的精神注入信徒的思想、習慣、法律和所處的團體制度中，藉此向人類社會見證和表達基督對世界的王權。基督之逾越雖已徹底征服那握有死亡權勢的魔鬼及罪惡勢力，但我們仍要對抗邪惡勢力的攻擊，尤其克服肉身死亡的最後大敵。基督作為宇宙和歷史主宰，要引導受造物在祂內逐步達致圓滿幸福，獲享永生；祂的神國已臨現於教會，只等待君王帶著威能和榮耀降來完成。



## • 福音默想資料

《天主教教理》1027-1029、1038-1039 號；其他參考 544、671、678-679、1034-1035、1397、1403-1405、1720-1721、1932、2447、2816-2821 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》163 號（DOCAT：29 號）

聖子基督以十字架的救贖，從父獲得了審判世界善惡、人類心思與行為的全權，如同牧人分開綿羊和山羊，使惡人進入永罰，義人享永生。在末日審判時，基督君王要看我們是否以愛德援助貧窮弱小者，以哀矜神工的愛德與慈善事業幫助近人，甚至善用聖神恩賜，在世實踐和平共融，作為進入天國的條件。聖體聖事能促使信徒施捨貧窮，關愛弟兄，實踐善工，作為悅樂天主的社會正義行動。若在大罪中過世而無悔意，拒絕接受並分施天主的慈愛，就是以自由抉擇永遠與主分離。只有在天國裡置身於天主內的義人，才能享受永恆的喜樂，與基督一同為王，永遠瞻仰天上榮耀，即「榮福直觀」。為此，天主子女常以祈禱促請天國早日臨現，以感恩祭轉化生命，期待基督君王光榮再來。

## 要理重溫

《簡編》148 號：基督是良善牧者，教會是羊棧，我們是祂領導的羊群。

《簡編》214-215 號：在末日，基督以正義判官給人善惡做最後審判。

《簡編》133-135 號：基督再來，作歷史的主宰和君王，審判生者死者。

《簡編》590 號：教會祈求透過基督的光榮再來，實現天國的最後來臨。

## 結束祈禱

各自表達祈禱意向後，一起念「謝主辭」（《簡編》192 頁）。



## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

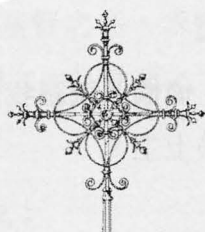
訊息

行動

\* 如何讓基督成為你的生命之王、生活的主？

\* 為家人、朋友、社會的貧窮弱勢者，實行精神慈悲與身體慈悲的事業。

備註



# 其他慶節



# 天主之母節

## 經文摘要

- 戶六 22-27

以民接受上主的**祝福**和保護，歸於祂的**名字**，獲得垂顧與平安。

- 詠六十七

願天主**憐憫**並**祝福**我們。求天主以慈愛的容光照耀我們，萬民都要稱頌和讚美上主。

- 迦四 4-7

時期一滿，天主就派遣自己的兒子來救贖人類，生於**女人**，使我們獲得義子的地位，成為天主的**子女**。我們因著**聖神**，與**聖子**結合，得稱天主為父。

- 路二 16-21

牧人把見證**救主**降生的喜訊傳揚開來，光榮並讚美天主。**瑪利亞**把一切事默存心中，並於第八天，按梅瑟**法律**帶嬰孩耶穌去行割損禮。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》489、2668、2812 號；其他參考 430-435、2666-2667 號

天主為賜予人真福，在降生成人的救主耶穌身上，完成了創世和恩許的救贖，並啟示了祂的聖名。聖子降世，取了人的名字「耶穌」，顯示出天主在罪惡中要實現的救贖；直至耶穌的復活，父給了祂一個超越的名號——主。主耶穌的母親瑪利亞，為此也蒙受祝福，成為眾生之母，帶領萬民接受基督的救恩，認識天主的聖名。基督徒的祈禱以謙虛和信德，祈求天主子憐憫罪人，並因主耶穌基督之名，求得天主的慈悲，而天父對那些呼號主復活名字的人，必應允一切祈求。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》422、1972、2677、2766 號；

其他參考 1、294、654、724、963-964、2777-2778 號

天父派遣自己的愛子耶穌基督，生於女人，使人分享天主的美善、真福和光榮。瑪利亞首先蒙恩，藉聖神而童貞懷孕，由她承行主旨開始，在信仰旅途上保持她和聖子間的契合，直至主受難時仍站在十字架下，分受聖子的痛苦，參與祂的逾越奧蹟，一生脫免罪惡，獲享復活的新生命。為此，瑪利亞被尊為天主子基督的母親、救主之母，更是教會的母親。她以愛德的合作，繼續協助天主子女在教會內誕生，成為天主的義子，助佑人在聖神灌注的恩寵和自由法律下，活出愛德。這是聖神以天主聖言和聖事，使人結合於基督，並教導子女向天父呼求，順應天主旨意，做信賴、純樸、喜樂和謙遜的祈禱。為此，在慈母教會內，天主子女要把一切憂慮、祈求，甚至在死亡時刻，全託付給天主之母的轉禱，讓聖母引領子女與聖神合作，來到聖子基督前，獲得天主救恩。



## • 福音默想資料

《天主教教理》495、525、527、2599 號；其他參考 464-469、724 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》117 號（DOCAT：278 號）

教會於 431 年的厄弗所大公會議中，宣認瑪利亞是天主之母，為的是傳揚救主降生的喜訊——耶穌是真天主和真人，為拯救人類脫離罪惡而取了人性，使人類能分享祂的神性生命。聖母所生育的救主基督乃是因聖神降孕而來的真天主，是天主聖三中的一位、聖父的永生之子，由聖父所生，與聖父同性同體。同時，這信理又肯定由瑪利亞所生的聖子耶穌，乃是具有理性靈魂的肉身，與我們有著一樣的人性。聖嬰耶穌作為人類的一員，生於卑微的貞女，誕生在卑陋馬槽裡，有牧人為祂作證。祂服從猶太法律，於誕生後第八天接受割損禮，好能於在世生活中參與以色列敬禮。基督受割損乃成為洗禮的預象，指向新約法律的滿全。祂作為瑪利亞的兒子，也學習母親把天主父所行的一切事默存心中，予以默想，並以人性的心來祈禱，引導我們活出天主子女與聖父的關係。

## 要理重溫

《簡編》560-562 號：聖神引領人以聖子名字，偕同聖母向父祈求祝福。

《簡編》92-95 號：瑪利亞是天主之母，藉聖神懷孕真天主真人的耶穌。

《簡編》114、420、583 號：聖子耶穌滿全法律，教導人作天主子女。

## 結束祈禱

偕同聖母，在新的一年里向上主獻上祈求和讚頌，並誦念「聖母謝主曲」（《簡編》190 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 回顧過往，你如何學習聖母把一切事默存心中，反覆思想？
- \* 以堅強的信德邁向新的一年，活出人性美善，學習聽從主旨。

備註



## 獻耶穌於聖殿

### 經文摘要

#### • 拉三 1-4

上主派遣祂盟約的使者預備道路，在祂**來臨**和顯現時，有誰能站立得住？祂像爐火，煉淨肋未的子孫如同金銀，使他們能懷著虔誠向上主**奉獻**祭品，也使他們所獻的祭品蒙主悅納。

#### • 詠廿四

請提高城門的門楣，請加大門戶的門扉，要歡迎光榮的**君王**。祂是**英勇大能**和有力作戰的天主，是萬軍之軍的上主。

#### • 希二 14-18

天主子耶穌與人一樣具有血肉之軀；祂藉著死亡，毀滅那握有**死亡**權勢的魔鬼，並**解救**那些因死亡而成為奴隸的人。耶穌援助了亞巴郎的後裔，成為仁慈忠信的大司祭，補贖人民的**罪惡**，並扶助受試探的人。

#### • 路二 22-40

耶穌的父母按照梅瑟法律，在取潔日到耶路撒冷，將首生孩子**奉獻**給上主。**期待**以色列安慰的西默盎，蒙啟示進入**聖殿**，祝福了聖家並預告耶穌要成為反對的記號，一把利劍要刺透瑪利亞的心靈。同時，齋戒祈禱、事奉上主的守寡女先知亞納，也來講論耶穌。耶穌在納匝肋漸漸長大，充滿智慧和恩寵。

## 教理回應

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》269、2628 號；其他參考 559 號

聖經多次肯定天主是大能和有力的萬軍上主。祂是創造天地、人類、宇宙和歷史的主宰，統領人心，憐憫眾生，無所不能。上主從罪惡中拯救了人類，使萬民肅然起敬，都俯伏在天地君王面前朝拜和讚頌。在至聖又無窮美善的天主面前，人自知渺小卑微，心靈謙虛。因此，當救主耶穌以默西亞的身分進入達味的京城時，人民向這光榮的君王歡呼：「因上主的名而來的，應受讚頌！」教會在今日的感恩祭禮儀中，也以「聖，聖，聖！」歡呼主基督的來臨。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》407、635、1520、2602 號；

其他參考 609、633-634 號

原罪削弱自由、損害人性，使人成了罪惡的奴隸，受制於死亡的權勢。成了血肉的聖言基督，藉祂人性的祈禱分享我們的生活體驗，並同情人的軟弱，願意從罪惡中解救我們。為此，天主子耶穌以至高自由，甘願奉獻生命為戰勝苦難和死亡，完成天父拯救人類的意願，以祂的人性作為天主愛的工具。耶穌死後下降陰府，就是為向死者宣報福音，使那些先祂而去世的義人，得以從死亡中獲救。當耶穌自獻於父時，也將全人類一併獻上。病人傅油聖事就是為使患病者或長者，結合基督十字架的祭獻，能克服老、弱、病、死帶來的恐懼，並抵抗凶惡和失望的誘惑，獲得安慰、平安和鼓勵的恩寵。





## • 讀經一及福音默想資料

《天主教教理》529、587、711、713 號；其他參考 583-586 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》128 號（DOCAT：118 號）

耶穌一如舊約先知，尊重耶路撒冷聖殿，因為那裡是向天主奉獻祭品的地方。當耶穌誕生四十天後，若瑟和瑪利亞便將祂獻於聖殿，顯示耶穌是屬於上主的首生子。先知西默盎和亞納代表整個以色列人，宣告在貧苦遺民中要出現以色列的救贖。耶穌就是以色列民期待已久的默西亞、異邦的光明和以色列的榮耀，但也是反對的記號。瑪利亞得到預言，將有一把痛苦的利劍要刺透她的心靈，藉此也宣告聖子基督於十字架上的贖罪祭獻。聖殿是天父的住所，也是聖子向天父祈禱的地方，耶穌每年都到耶路撒冷聖殿過逾越節及猶太人的大慶節。然而耶穌受難之始，曾宣布這座美麗的建築物將被毀滅。這是預告祂自己的身體將被殺害，即上主的僕人要接受苦難，為人類奉獻自我與捨命犧牲。耶穌才是真正的天主聖殿，是天主在人間的永久住所。

## 要理重溫

《簡編》111 號：耶穌榮進耶京顯示天國來臨，作萬民的救主和君王。

《簡編》103、115、119 號：耶穌為人補贖罪惡、奉獻於天主。

## 結束祈禱

耶穌基督，祢被獻於聖殿，顯示祢為愛天父而奉獻自己，戰勝了罪惡和死亡。求祢幫助我們為愛天主，在家庭和社會中自我奉獻，邁向成全。念玫瑰經歡喜四端至五端的奧蹟（《簡編》196 頁）。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何潔淨自己的身心靈，完全奉獻給天主？
- \* 將自己的才能、時間與金錢奉獻給教會、親人朋友及社會。

備註



## 聖若瑟節

### 經文摘要

#### • 撒下七 4-5，12-14，16

上主的話傳於納堂，並告訴僕人達味，就是在日子期滿，於達味長眠以後要興起一位後裔，以主的名建立殿宇，鞏固王國直到永遠。上主要作他的父親，他要作上主的兒女，他的家室與王權永存不移。

#### • 詠八十九

我要永遠歌頌上主的仁慈，傳述上主的真實。上主與自己揀選的人訂立盟約，絕不廢棄；祂向僕人達味立誓，永遠庇護並鞏固他的王位，他的後裔必要萬世興隆。天主是我的父親，我的靠山！

#### • 羅四 13，16-18，22

天主應許亞巴郎和他的後裔成為世界的繼承者。這恩許不是藉著法律，而是本著恩寵，出自信德的正義。亞巴郎被立為萬民之父，因為他相信天主使死者復活，並在絕望中懷著希望，天主以此算為他的正義。

#### • 瑪一 16，18-21，24

耶穌的母親瑪利亞許配給達味之子若瑟，在成婚前她有孕的事已顯示出來。若瑟是正義的人，不願羞辱她，有意暗中解除婚約。當他在思慮時，天使顯現叫他不要怕娶瑪利亞，並說她懷孕是來自聖神，所生的兒子要取名叫耶穌，以拯救人脫離罪惡。若瑟就照天使囑咐的做了。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》238、441、709 號

舊約講述天主是世界的創造者，透過盟約與法律，慈愛地庇護祂的子民，尤其愛護窮人、孤兒與寡婦。天主成了以色列的父親，更是君王之父。這王國要求子民懷有信德，遵從祂的話，並賦予上主的兒女及君王一種義子的名分，得稱為天主子，以顯示天主與受造物之間特殊的親密關係。天主向達味應許的王國，是給那些神貧的人，這是屬於聖神的工程。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》706、2570-2572 號；

其他參考 146、488、1819、2214-2220 號

亞巴郎聽到天主父的召喚，便遵照主的吩咐行事，內心聆聽並服從天主聖言。因著亞巴郎的信德，出於聖神的恩寵，天主與他結盟並應許給他後裔，使普世萬民能蒙受祝福。亞巴郎以堅強信德的祈禱，肖似天父以愛拯救眾人，不吝惜交出獨生子。為此，亞巴郎成了信德之父，即所有信者的父親，而天主以此算為他的正義。亞巴郎的後裔就是與若瑟訂了婚的童貞女瑪利亞，因聖神懷孕而誕生的救主基督。為人父母的若瑟和瑪利亞，曾以生命、愛情和工作，使聖子耶穌在身量、智慧和恩寵上成長。父母的慈愛和正義顯示出天主的父性。第四誡有關子女對父母孝道和敬畏以此作為基礎，也表現於子女真誠受教和服從、知恩報愛的精神，尤其在父母老年、患病及孤苦窮困時，必須提供物質和精神上的援助。孝敬父母促進家庭生活的和諧，及家庭成員間的關係，更可延伸到教會內，尊重講授教理的人、導師及堂區的弟兄姊妹。



## • 福音默想資料

《天主教教理》437、497、1846 號；

其他參考 532-534、1014、2177 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》302 號（DOCAT：149 號）

天主召叫若瑟這位正義男子，娶童貞女瑪利亞為妻子。天使告訴若瑟，在她內因聖神受孕的是降生的天主子，並給孩子起名「耶穌」，意思是「天主拯救」，顯示出祂就是使人脫離罪惡的救主默西亞。這是天主向亞巴郎、達味及以色列民曾預許的，救主要生於達味家族後裔，並在達味城裡誕生。耶穌在世的童年生活中，已樹立了以赤子之情去聽從天父的模範，並在日常隱居生活中服從母親瑪利亞和養父若瑟，遵行了第四誡。祂在納匝肋的聖家中學習信仰和靜默，實踐愛德，展開勞作。若瑟和瑪利亞雖不明白耶穌的救世使命，但把一切事默存於心。若瑟一生獻身家庭和工作，並以正直的良心尋求主旨，今日也為信徒生命的成長、工作與臨終轉禱，作我們勞動和善終的主保。因此，在紀念救主的逾越奧蹟中，聖若瑟節實在是一個值得慶祝的節日。

## 要理重溫

《簡編》8、81-83、98 號：耶穌是以色列民期待的救主默西亞，生於達味之子若瑟的妻子瑪利亞。

《簡編》26-28、459、536 號：亞巴郎是祈禱的典範；偕同聖母瑪利亞、若瑟及聖子耶穌所組成的聖家，見證信德的服從與第四誡的教導。

## 結束祈禱

誦念大聖若瑟勞工主保、臨終主保及中華主保的相關禱文。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 當你對他人、團體及社會感到失望時，你如何表現對天主的信德？
- \* 默想並祈求遵從天主的話，信賴上主必助我們脫離罪惡與困苦。

備註



## 預報救主降生

### 經文摘要

#### • 依七 10-14

上主給阿哈次機會求一個徵兆，但他回答不願試探上主。依撒意亞先知回答說達味家族要**聽從**。天主親自給的徵兆是一位**童貞女**要懷孕生子，給他取名叫厄瑪奴耳，意思是天主與我們**同在**。

#### • 詠四十

犧牲與**祭獻**非上主所要，為此我已來到，承行主的**旨意**，不忘祂的法律，並在盛會中宣揚正義，顯示主的**慈愛**和真誠；上主知悉一切。

#### • 希十 4-10

牛羊的血不能除免罪過，祭物和素祭、全燔祭和**贖罪祭**也非上主所喜。因此，基督來到世界不是按照法律奉獻，而是為承行天主的**旨意**；藉著祂自己的身體，一次而永遠地**祭獻**，使人得到**聖化**。

#### • 路一 26-38

天使向瑪利亞報喜，稱她是萬福和充滿**恩寵**者，上主與她同在。**聖神**的德能要臨於她並庇蔭她，使她誕生的聖者得以稱為**天主子**。瑪利亞就以**信德**的服從，回答說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我吧！」

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》437、497、712 號；

其他參考 488、709 號

天主給達味的應許，藉依撒意亞先知的預告，在瑪利亞身上實現了。她就是懷孕生子的童貞女，給萬民帶來默西亞的救贖，讓上主降臨人間與我們同在。救主降生是出於聖神的工作，超越人的理解和能力。因此，達味家族的若瑟聽從天使，迎娶童貞瑪利亞，並相信她所懷的是天主的聖者。

### • 答唱詠及讀經二默想資料

《天主教教理》462、488、606、2824 號；

其他參考 484-487、2568 號

耶穌的一生都在啟示並順從天父，祂降生成人承行父的旨意，在祂人性生命的開端，已接受聖神傅油，最後祂為了我們的罪作一次而永遠的贖罪祭。瑪利亞身為受造物，奉召以自由與天主合作，先為聖子降生成人預備一個身體。當時期圓滿，天使向童貞瑪利亞預報救主降生。她雖與若瑟訂了婚，但天父派遣聖神聖化她童貞的母胎，使她得以懷孕生子。聖神是主及賦予生命者，使她孕育天主子，成就天主救贖恩許的實現與完成；讓基督來到世界自我奉獻，實行天父慈愛的救恩計畫，做上主喜悅的事。為此，聖子基督在山園祈禱中完全服從父的意願，甘願為愛人類而交付自己，以自己身體的祭獻，使人獲得救贖與聖化。





## • 福音默想資料

《天主教教理》430、490-496 號；其他參考 497、505、697 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》479 號（DOCAT：20 號）

天使加俾額爾向瑪利亞報喜，預告聖子誕生，給祂取名叫耶穌，意謂天主拯救，顯出祂的救贖與赦罪使命。因著救主基督的功績，瑪利亞始胎無染原罪，堪當成為救主的母親，而東方教會又稱她為全然聖善的天主之母。為此，天使向她請安稱她為充滿恩寵者，說明她要從天主領受各種相稱於救主母職的恩賜。童貞瑪利亞要因聖神庇蔭而懷孕至高者天主子。聖母以信德的服從回應天主的召叫，深信在天主前沒有不可能的事，願照主的話成就一切，並因聖神的德能成了耶穌的母親。她全心接受天主救世的旨意，並一生獻身於聖子基督的救世事業，為此成了眾生的母親。她要教導並引領眾人因著信德，在聖神內孕育天主子女的新生命。

## 要理重溫

《簡編》86、94、98 號：宣信「救主因聖神降孕、生於童貞女」。

《簡編》81-82、101、119、591 號：耶穌來為承行天主的旨意，為拯救人類，自我奉獻並為人贖罪。

《簡編》97、100 號：眾生之母帶領信徒以信德接受救恩。

## 結束祈禱

偕同聖母，一同誦念「三鐘經」（《簡編》188 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 在家庭、堂區及社會中，你認為天主召叫你承擔什麼角色和使命？
- \* 以祈禱及行動去相信、聽從和實踐天主的話。

備註



# 天主聖三節

## 經文摘要

- 出卅四 4-6，8-9

梅瑟照上主的吩咐，上了西乃山，手中拿著兩塊石版。上主乘雲降下，在他面前。**梅瑟**宣稱雅威是**慈悲**、寬仁、忠誠，並緩於發怒的天主。他俯伏在地朝拜，祈求吾主與百姓同在，並使他們**脫免罪惡**。

- 達三 52-56

聖祖的天主享有**光榮的聖名**，在王國的寶座，並在穹蒼深淵之上，應受讚頌，直到永遠！

- 格後十三 11-13

弟兄們要喜樂，勉力成全，同心合意與**和睦**；眾聖徒在仁愛與平安的天主內彼此**致候**——願主耶穌基督的**恩寵**和天主的愛情，以及聖神的相通，常與眾人同在。

- 若三 16-18

天主**愛**了世界，甚至賜下了自己的**獨生子**，使凡信祂的人不致喪亡，反而獲得永生。聖子被派遣到世界上，不是來審判，而是為叫世界藉著**信從**祂而獲救。但是，沒有信從天主**獨生子**的名字已受了審判。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》210-211 號

天主俯聽了梅瑟的祈求，仍願意對這些遠離自己而去崇拜金牛的百姓顯示慈顏，與他們同在。當梅瑟呼號上主時，天主讓他看見自己的榮耀和美善，使梅瑟宣認上主慈悲寬仁，緩於發怒。上主的名字「我是」，表示出祂的信實，甚至祂許諾賜下聖子，為救人脫免罪惡。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》813、950、2845 號；其他參考 732-734 號

教會的建立源於父、子、聖神，一個天主於三位的共融奧蹟中。信徒賴聖神寓居在教會內，得以認識天主父，結合於基督，並藉禮儀和聖事，尤其感恩祭，日趨圓滿。忠信的子民在聖三的共融合一中祈禱，讚頌祂的拯救，欽崇主的聖名，並呈上赦罪與和平的祭獻，祈求聖神傾注實踐愛德的恩寵，恢復人類因罪惡而失掉的天主光榮。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》249、1109、2627 號；其他參考 1083、2655、2793 號

對於天主聖三的信仰和真理，從起初就應用於福音宣講、教理講授及教會祈禱中，更表達在洗禮經文的定型格式中。今日，可見於宗徒著作，更成為感恩祭的致候詞，即「願天父的慈愛，基督的聖寵，聖神的共融，與你們同在」。聖三的奧蹟不只是呼求聖神於禮儀的臨現，更要存留於子民的愛德生活與見證中，結出果實。基督徒禮儀就是天父無條件地賜給我們屬神的福澤，使信徒在聖神推動下，宣布、實現和通傳聖子的救贖與恩寵，得向天父呈上感恩和讚頌，同誦「主禱文」。



## • 福音默想資料

《天主教教理》44、232、456-458 號；

其他參考 233-237、250-256、679、706 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》35 號（DOCAT：15 號）

天主父賜下了自己的獨生子耶穌，為愛而替人贖罪，作世界的救主。耶穌在世上赦免罪惡，光照和醫治人心，並恩許聖神，完成天父自舊約應許的救贖，使眾子女與祂和好合一。可見，聖言成了血肉，是為拯救我們，而非以父的權柄去審判，但凡在今世拒絕恩寵和聖神，卻已自我判決。福音宣稱耶穌是從天降來的天主子、天父的愛子，肯定祂先前已永恆存在，也叫人信從祂並因聖三之名字受洗，以獲得救恩。為此，基督徒相信天主在救恩歷史中的外在工作，以及祂所啟示的內在生命。教會就這超越理智的信德奧蹟，宣認一個天主有三位，每一位都享有同樣的天主性，同是一體的天主，而天主三位的區別在於彼此間的關係——父是生者，子是受生者，聖神是被遣發者。我們要為天主三位一體的信仰和愛而奮鬥，以生活的果實和痛苦光榮天主，並以聖三作生命的伴侶。

## 要理重溫

《簡編》221-223 號：教會的禮儀彰顯和光榮天主聖三的慈悲與救贖。

《簡編》534 號：天主聖三的恩寵臨現於天主子女的共融祈禱中。

《簡編》45-47、358、456 號：人性尊嚴和家庭要反映聖三的愛與模樣。

## 結束祈禱

誦念「聖三光榮經」（《簡編》187 頁）。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 如何在家庭、工作環境及社區生活中，活出聖三的一而多的共融？
- \* 藉禮儀祈禱、讚頌主名，體會主的臨在；互相聆聽、包容與寬恕。

備註



## 基督聖體聖血節

### 經文摘要

#### • 申八 2-3，14-16

你當**紀念**上主陪你四十年在曠野走的路程。祂使你**飢餓**，以瑪納養育了你，叫人知道生活不但靠**食糧**，也靠上主口中所發的一切言語。在乾旱之地，祂使水由磐石中流出。祂磨難和試探你，為叫你願意遵從祂的誠命，終究是為使你獲得幸福。

#### • 詠一四七

耶路撒冷，請**讚頌**你的天主！祂**祝福**你的子女，並用最好的麥麵使你**飽餐**。祂啟示了自己的言語和誠律。祂從未如此恩待任何民族。

#### • 格前十 16-17

我們所**祝福**的杯，所擊開的餅，使我們共同**結合**於基督的**體血**。我們雖多，但只是一個身體，因為我們眾人都在同一個餅裡**共融**。

#### • 若六 51-58

耶穌說祂是從天上降下的生活**食糧**；誰吃祂的肉和喝祂的血，便住在祂內，祂也住在我們內，賜予**生命**。在末日，主叫我們復活，獲得永生，生活到永遠。就如生活的父**派遣**了祂，祂因父而生活；照樣，那吃祂的人，也要因祂而生活。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1333-1334、2835 號；其他參考 1200-1206 號

以民向天主呈奉餅酒和大地初果，並以逾越節的無酵餅紀念主拯救他們出谷；曠野中天降瑪納也使他們謹記天主聖言才是生命之糧，而日用食糧卻是天主預許福地的保證。基督徒同樣深信，只有聖言和聖體能滿足心靈的飢餓和口渴，並可藉著教會內不同而多元的禮儀文化傳統，來紀念和慶祝基督唯一而不變的救恩奧蹟，使我們在主愛內團結合一。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》1368-1371 號；其他參考 1362-1367、1372-1381 號

感恩祭是以不流血的方式紀念基督的死而復活，使信友把每日的讚頌、痛苦、祈禱、工作，結合於基督十字架的祭獻。餅酒經祝聖後，實體轉變為主耶穌的體血。主真正臨現於被擘開聖體的每部分，使教友飽餐。聖體保存於聖體龕供信友朝拜，也能用以祝福教友，分送給病人。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1329-1332 號；其他參考 1382-1401、2637、2845 號

耶穌遵照猶太人在逾越節晚餐前舉起祝福之杯，又以擘餅與祝福建立了聖體聖事。教會繼續藉著聖言和聖神祝聖餅酒，舉行主的晚餐，以紀念祂捨身救贖，並期待祂光榮再來。感恩禮成為祭獻性的紀念和領主體血的神聖宴會，藉此滋養靈性生命，賜予永生，使信徒結合主的復活，得免小罪，強化愛德。擘餅塑造教會內各肢體去服務窮苦者，彼此相愛和寬恕，在團體中分享聖父、聖子和聖神的共融。為此，信徒以省察良心、守聖體齋做準備，並懷著信德、謙虛、尊重和喜樂領受聖事。





## • 福音默想資料

《天主教教理》1002-1003、1524、2836-2837 號；

其他參考 1345-1355 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》212 號（DOCAT：323 號）

我們在天主經中祈求天主賜日用糧，不單是物質食糧，更是靈性用糧，好能以信德聆聽聖言，並領受基督聖體。這正構成感恩慶典的聖道和聖祭禮儀，包括讀經、呈獻餅酒、感恩經祈禱、祝聖聖體聖血，為使天主子女得以聽從主旨，領主體血，被派遣在生活中實踐基督福音。因此，感恩祭是人生朝聖旅程中的必需用糧，使信徒與救主基督身體結合，成為祂共融的肢體，充盈生命和愛德力量，得以在日常生活中脫免誘惑和罪惡，成為皈依和懺悔的泉源。聖體聖事更是長生的靈藥，使天主子女預嘗未來天國盛宴，讓那些即將離世的人領受天路行糧，借助臨終聖體穿越死亡，到達永生，回歸天父。基督徒通過聖洗與基督結合，已真實地分享了復活基督在天上的生命。如今，更藉著聖體聖事不斷獲取滋養，直至生命的終末，分享天主聖三的光榮。

## 要理重溫

《簡編》281、287-290 號：聖體聖事是感恩和讚頌之祭，賜予生命食糧。

《簡編》282-286、291-292 號：基督真實臨在於聖體中，使信徒在主內共融。

《簡編》294、592 號：信徒在感恩禮中領受靈性神糧，獲享永恆生命。

## 結束祈禱

選用感恩祭其中一式的感恩經，作為結束祈禱。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何在生活中體現聖體聖事的喜樂、感恩、奉獻與共融精神？
- \* 朝拜聖體；謝恩和讚頌；捨己濟貧與行善；體認奉派遣去承擔使命。

備註



## 耶穌聖心節

### 經文摘要

#### • 申七 6-11

梅瑟訓示以民，他們是上主喜愛和揀選的民族。上主履行祂對以民祖先的誓約，以大能救他們脫離奴役。**信實**的天主對那些愛祂，並遵守祂**盟約**及**誡命**的人，施予**恩寵**，直到千代。

#### • 詠一〇二

上主永遠憐愛敬畏祂的人，讓人在心靈內，讚頌主的聖名，不忘主賜**恩寵**。上主赦免**罪惡**，治癒病症，救人脫險，又行事正直，伸張正義，富於**慈悲**，仁愛寬恕。祂向梅瑟啟示旨意，向以民彰顯偉績。

#### • 若壹四 7-16

我們要彼此相愛，因為有**愛心**的人是從天主生的，並且認識天主是愛，就是祂把獨生子派遣到世上來作**贖罪祭**，使我們藉著這位世界救主得到生命。天主賜予祂的聖神，使我們住在祂內，看見祂並且作證。天主也住在那些相信祂的愛，並明認耶穌是天主子的人心內。

#### • 瑪十一 25-30

耶穌感謝天父，把隱密的事**啟示**給小孩子。父將一切交給子，使人經由子的啟示來認識天父。凡**勞苦**和負重擔的人，都到耶穌這裡來！祂是良善**心謙**的，使人安息，跟祂學習，並在祂內背起自己的軛和擔子。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》210-211、215、218 號；其他參考 762 號

慈悲寬仁的天主，緩於發怒，富於仁愛信實。祂是真理本身，祂的話真實不欺，為此祂的許諾時常實現。天主在救恩歷史中，由先祖亞巴郎開始，就與以民訂立盟約，並以無條件的愛使選民歸屬自己，從未終止施予恩寵，為聚集天主子民。天主更藉著先知，宣告一個新而永久的盟約，就是賜予聖子耶穌，為寬恕、治癒和戰勝人的罪惡，救我們脫免罪惡。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》221、478、604、1428 號；

其他參考 430、766、1365、2100 號

天主啟示了祂最深處的生命，就是聖父、聖子及聖神之間愛的永遠交流，也預定祂要住在人心內，使人能分享這愛。只有祂先愛了我們，人才能以愛還愛，彼此相愛。在天主慈愛的救恩計畫裡，祂交出了聖子耶穌作贖罪祭。聖子為愛永恆的聖父，承行主旨，以苦難自我捨棄，也以人心愛了我們罪人、為造福全人類而死亡。為此，祂被刺透的肋旁流出血和水，為人類留下生命的聖事，使教會由祂在十字架上被刺透的聖心中誕生。這也是出於天主的無限慈悲，使聖子基督藉著今日的感恩祭，繼續為人交付身體和聖血，使我們能結合於主的祭獻，為赦免罪惡，救贖人類。由於人心遲鈍和頑硬，又因罪惡冒犯和遠離天主，因此我們要祈求天主恩賜一顆新心和痛悔的心，使我們被祂的愛所感動，得以重獲皈依和更新的力量。



## • 福音默想資料

《天主教教理》151、2668-2669、2785 號；

其他參考 153、473、516-517 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》463 號（DOCAT：18 號）

聖子基督的一生，都以言行啟示天父，給我們顯示天父對我們的愛。只有信從聖子所啟示的天父，才能認識真理，而聖神感動人心，開啟和淨化心目，使人歸向天主。因著聖子對天父那親密而直接的認識，祂有屬神的洞悉力，也能透視人心中的隱密思想。今日，教會在祈禱中呼求耶穌至聖聖名，也欽崇、敬拜和稱揚耶穌聖心。此心是主基督因愛人之故，甘願被釘在十字架上，被我們所犯的罪刺透。基督徒的祈禱，結合基督的祈求，願意跟隨主基督的足跡，走進背起十字架的道路。天父也樂意把祂的啟示和恩賜，賜給祈求和信賴祂的子女，並要求人以一顆謙虛、信賴和專注的心，如同小孩子一樣，順從主的話語，讓上主救贖的力量為我們承受脆弱，擔負勞苦，以戰勝困境和罪惡。

## 要理重溫

《簡編》40-42 號：天主信實不欺，慈悲寬宏，藉聖子分施大愛與恩寵。

《簡編》93、149 號：基督以人心愛天父和罪人，並使教會誕生於祂被釘死在十字架上所刺透的心。為此，信徒在教會內敬禮「耶穌聖心」。

《簡編》300 號：基督的愛情感動人，使人心謙，仰望天主，決志皈依。

## 結束祈禱

祈求全心愛主與服務眾人，誦念「耶穌聖心禱文」。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何以愛心、孝心、憐憫心對待家人、病人及困苦的人？
- \* 參與耶穌聖心敬禮，朝拜聖體，懷著天主慈悲的心面對一切事物。

備註



# 洗者聖若翰誕辰節

## 經文摘要

### • 依四九 1-6

上主從**母胎**中召叫我，給我取名，使我的話好似隱藏的利劍。我在上主眼中是**光榮**的，祂是我的力量。如今，上主叫我作祂的僕人，領回以色列的遺民，為使**救恩**達於地極。

### • 詠一三九

我稱謝上主，因祂洞察和認清我，透澈我的心思且熟悉我的作為。我的靈魂，祂已完全知曉。祂使我在**母胎**中形成，神奇地**創造**了我。

### • 宗十三 22-26

天主立達味為君王，履行祂的一切旨意。天主按照**許諾**，從達味的後裔中給以色列興起了一位救主耶穌。在救主來臨以前，**若翰**先向全以色列民宣講悔改的洗禮，為**準備**亞巴郎的子孫及一切敬畏天主的人，接受**救恩**。

### • 路一 57-66，80

依撒伯爾滿了產期，生了兒子。第八天為他行割損禮，並願意照他父親的**名字**叫他匝加利亞。但依撒伯爾和孩子的父親匝加利亞卻要叫他**若翰**。眾人都很驚訝，而父親就開口讚美天主。上主的手與若翰同在，小孩漸漸長大，心神堅強。他住在荒野中，為以色列人**準備救恩**。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》711-713、2270 號；

其他參考 64、714 號

人的生命自受孕開始，在母胎內就被天主創造和祝聖，蒙召在基督內活出天主子女的尊嚴。天主透過先知培養自己的子女渴望救恩，並期待祂賦予的盟約。天主的神要住在人的內心，使光榮默西亞的徹底救贖得以實現。默西亞的特徵藉著上主僕人的詩歌，昭示耶穌苦難的意義，就是接受我們的死亡，將生命之神通傳給我們。為此，先知宣布人的一切不忠將被洗淨，且救恩要遍及普世各地。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》715-719 號

洗者若翰充滿聖神，由天主派遣來預備那些敬畏上主的人——謙卑、溫良、完全信賴天主的許諾、期待默西亞正義的人，接受主基督救恩的來臨。這是聖神之火臨在他內，使他成為上主的前驅，並完成聖神準備善良百姓的工作。聖神藉眾先知發言，更藉著比先知還大的若翰，給以色列傳布安慰的聲音，為真理之光做見證，使人渴望並看見除免世罪的天主羔羊——天主子。





## • 福音默想資料

《天主教教理》523-524、720 號；其他參考 2156-2159 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》116 號（DOCAT：10 號）

洗者若翰是主的前驅，被派遣準備主的道路。他是至高者的先知，也是舊約時代的最後一位先知。他在母胎中已接納基督，並為福音揭開序幕。若翰的名字代表他被祝聖而屬於天主。同樣，聖洗聖事因天主聖三之名施行，讓基督徒常記起以十字聖號，奉獻自己和光榮天主，並戰勝誘惑，藉聖神的恩寵與救主基督結合。受洗而獲祝聖的天主子女，在教會中也取得聖洗的名字；一般是以聖人的名字為主保，讓我們因聖人的聖德和轉禱，獲得基督的救恩。每一個烙有天主聖名的人，永久性地刻有羔羊與聖父的名號，一生只追隨那除免世罪的天主羔羊。這羔羊即是洗者若翰給自己門徒指明的救主。他走在耶穌前面，以宣講悔改的洗禮，宣布基督要實現的救恩，準備人藉水和聖神受洗而獲得新生命。

## 要理重溫

《簡編》6 號：天主慈愛的創造與救恩計畫，在救主基督身上完成。

《簡編》102、140-141 號：聖神藉眾先知發言，最後藉著先知若翰準備基督救恩的來臨。

## 結束祈禱

誦念「匝加利亞讚歌」（《簡編》191-192 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何效法洗者若翰為主的前驅，引領身邊的朋友認識信仰？
- \* 認識自己的主保聖人；勇於向非教友的家人朋友分享信仰，見證基督。

備註



# 聖伯多祿及聖保祿宗徒節

## 經文摘要

### • 宗十二 1-11

當時教會蒙難，雅各伯被殺，連伯多祿也被捕，押在由衛兵把守的監獄中，被兩道鎖鏈捆綁。忽然，有一位天使顯現並領他出去。伯多祿清醒後，才知道是主派了天使來，救他脫免黑落德的手。

### • 詠卅四

請一起讚頌上主的名，並尋求上主。祂俯聽了卑微人的祈求，從一切驚惶和艱辛中救援人。在敬畏上主的人四周有上主的天使護守。

### • 弟後四 6-8，17-18

保祿說：我離世的時期近了。這場好仗、這場賽跑都已完成；這信仰已保持了。主是審判者，祂必會把正義的冠冕賞給我及一切愛慕祂顯現的人。祂堅固我，使福音的宣講讓外邦人聽見，並救我們脫離凶惡，進入天國。願光榮歸於主，至無窮世。

### • 瑪十六 13-19

民眾說人子是洗者若翰、厄里亞、耶肋米亞或先知中的一位。西滿伯多祿卻說耶穌是默西亞，永生天主子。耶穌說西滿是有福的，是天父啟示了他。耶穌要在伯多祿這基石上建立主的教會，陰間的門絕不能戰勝她。耶穌將天國的鑰匙交給他，又賦予他束縛和釋放的權柄。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》329-330、334 號；其他參考 335-336、716 號

教會的生活有賴天使有力的援助，伯多祿被關在監牢時被天使拯救，可引以為證。在禮儀中，教會連同天使崇拜聖、聖、聖的天主，並祈求天使的助佑。人的生命由童年至死亡，常有天使在身旁保護和代禱。在《聖詠》中所透露的貧窮與卑微的人，就是在聖神的淨化和光照下，那些謙卑、溫良、完全信賴天主計畫的善良百姓。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》1508、2632-2633、2636 號；

其他參考 601、639、642、2638、2855-2856 號

保祿宗徒在大馬士革路上被主歸化，藉這恩寵的召叫，在異民中宣信他所聽到、所領受的教導，就是把經上記載有關天主子基督為人的贖罪死亡，帶來復活的救恩訊息，傳授給各地教會。這是宗徒信仰宣認的核心，來自教會基礎的伯多祿，連同其他宗徒對基督復活的見證。為此，保祿要求初期的基督徒團體彼此分享和共融時，也要宣揚福音。他更身體力行，由主那裡學習依靠聖神的恩寵，接受軟弱和忍受痛苦，在教會內參與主救贖的苦難。他繼續基督和聖神的使命，宣布並渴望天國來臨，以此作為信徒團體的求恩祈禱，尤其為有權位者、迫害者和拒絕接納福音者祈求。因此，保祿鼓勵信徒醒寤祈求，事事感恩，無論何時何地都要因基督的名祈禱，一切以主禱文最後的光榮頌為目的：天下萬國、普世權威、一切榮耀永歸於祢。主基督作為審判者，教導我們要將世上王權、威能和光榮歸於父，天國和救恩才會圓滿地實現。



## • 福音默想資料

《天主教教理》440-442、552-553 號；

其他參考 153、424、765、880-881 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》137 號（DOCAT：314 號）

伯多祿在天主啟示與聖神的感動下，順從真理，以信德宣認耶穌是默西亞、永生天主子。保祿歸化時也說天主決意將聖子啟示給他，隨即在各處宣講耶穌是天主子。耶穌的身分自始就成為宗徒信仰和宣講的核心。耶穌預告人子受苦，因為默西亞的真正意義就是受苦的僕人，被高懸在十字架上，實現救贖的使命。伯多祿在十二宗徒中為首，因為主耶穌選他當教會的基石，並領受保持信仰完整和堅固弟兄的使命。他有教會的鑰匙，為整個羊群的牧人，並治理天主之家。另外，救主耶穌授予他束縛與釋放的赦罪權，以及宣布並制定有關教義與教會紀律的權力。這權柄代表伯多祿及宗徒領受了基督的牧民職務，由主教在教宗首席權下延續下去。在這教會基礎上，所有信徒都共同擔負基督的使命。

## 要理重溫

《簡編》61 號：天使的任務是引領教會朝拜天主，並護守信徒。

《簡編》135 號：保祿宣信基督是人類的救主，祂來審判生者和死者。

《簡編》109、174 號：基督把天國的鑰匙交給宗徒之首——伯多祿，使教會得以從宗徒傳下來。

## 結束祈禱

為學習宗徒芳表祈求，誦念「聖保祿禱文」。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 對你來說，耶穌是誰？你如何增進自己與主基督的關係？

\* 效法宗徒榮主愛人，幫助他人脫離罪惡、不安與困擾。

備註



# 中華殉道聖人節

## 經文摘要

### • 智三 1-9

義人的靈魂死後處於安寧中，不會受懲也不再受苦，充滿永生的希望。他們經過試煉並蒙眷顧，被悅納如同全燔祭。上主作他們永遠的君王，一同審判萬國，統治萬民。倚恃和忠信於上主的人，必得真理，與主同在，因為主所選拔的人獲得了恩澤與仁愛。

### • 詠一二六

上主率領俘虜返回熙雍，他們充滿喜樂。上主為我們做了大事，向我們行了奇蹟。求主領我們重歸故里。含淚播種的，必含笑收割。

### • 伯前四 12-19

你們不要驚怕試探和考驗，反而因為分受了基督的苦難，在主光榮顯現時要歡喜踴躍。為了基督的名字而受辱罵，你們是有福的；不要以此為恥，而要因基督徒的名光榮天主，因為審判的時候到了。凡信從福音，並照天主旨意受苦的人，把自己的靈魂託付給忠信的造物主，專務行善。

### • 若十二 24-26

一粒麥子必須死了，才結出許多子粒；在現世憎恨自己的生命，才能保存生命到永生。誰若事奉主，就該跟隨耶穌，在天之父必尊重他。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1040-1042 號；

其他參考 1716、2506 號

當基督君王榮耀地再來時，要以最後的審判啟示天主的正義，而天主的愛比死亡更強烈，勝於任何人所行的不義。在公審判之後，義人的靈魂和肉身要受到光榮，與基督永遠為王，而宇宙也得以更新。那時，我們將知悉天主創世和救恩計畫的終極意義，並明白天主的眷顧如何奇妙地引導萬有，邁向天國的圓滿。最後審判的訊息要呼喚人皈依，並宣告人所希望的真福，這要求人為天國獻身，為正義而接受迫害，因為主的再來要在祂的聖徒身上受光榮和讚美。因此，基督徒不會因以言行作證或為主受苦為恥，因為殉道是對信仰真理的至高見證。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》672-674、1499 號；

其他參考 693、1138 號

目前是聖神和見證的時刻，教會正面臨危難與邪惡的考驗，期待天國的正義、仁愛與和平。整個教會把病痛和困苦的人，託付給曾經受苦且獲享光榮的主基督，求祂撫慰和救助，使他們能參與基督的苦難和死亡，給天主子民帶來救恩的力量和效益。光榮的聖神使信徒常能醒寤悔改、淨化罪過，迎接喜樂的日子，讓各民族進入天國，在基督內達到圓滿。萬有總歸於基督，包括天使、聖母、聖人、新舊約眾子民，尤其是為了天主聖言而被殺害的殉道者。





## • 答唱詠及福音默想資料

《天主教教理》1043-1044、1258、2731 號；

其他參考 546、1041-1042、1829、2473-2474 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》454 號（DOCAT：299 號）

基督徒遭遇困苦艱難時，該以信德忠誠地伴隨耶穌，進入痛苦和墓穴中。麥子必須落在地裡死了，才能結出許多子粒來。如果聖言落在石頭上而沒有扎根，這痛苦的戰鬥便要求人不斷皈依和深化祈禱。然而，聖言若播種在好地上，就會結出果實。為此，教會歷來確信那些為了信仰而致命的人，他們縱使沒有經過洗禮，卻付出無私的愛德而喜樂，已結出聖洗的果實；他們是以血洗與基督同死而獲救。教會的殉道聖人明顯地因著愛德、勇毅和鮮血，與十字架上的基督結合，忍受了痛苦，最後要獲享主復活的光榮和永生。一切災難和迫害都要過去，天主要拭去眾人臉上一切眼淚，再沒有悲痛和死亡。基督榮耀地再來，彰顯天主的愛與正義，天國將達到圓滿，這是萬物復興、新天新地的來臨。

## 要理重溫

《簡編》56、314 號：受苦的人獲天主眷顧，參與主的苦難和救贖。

《簡編》359、362 號：追求真理的人要充滿喜樂，獲享永生。

《簡編》522 號：殉道是為福音信仰的真理，犧牲生命，為主作證。

## 結束祈禱

誦念「中華殉道聖人的祈禱文」或本主日的集禱經。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你認識這些中華殉道聖人嗎？你如何效法他們，勇敢為主作證？
- \* 閱讀中華殉道聖人的生平事蹟，實踐捨己為人的犧牲精神。

備註



# 耶穌顯容

## 經文摘要

### • 達七 9-10，13-14

達尼爾在神視中，看到一位衣服皎潔如雪、萬古常存者坐在天上，有如火焰般的寶座；千萬服事祂的，也有億兆在祂面前，接受審判。一位相似人子者乘著雲彩而來，從萬古常存者獲賜統治權、尊榮和國度，而各民族邦國都來事奉祂；祂的王權永存不替。

### • 詠九十七

上主為王，至高至尊，超越普世。願大地踴躍歡樂，雲彩和幽暗圍繞四周，正義與公道是祂王國的基礎，萬民看見祂的榮耀。

### • 伯後一 16-19

我們不是虛構故事，卻要宣告在聖山上親眼見過主的大能，並聽見天上聲音向祂說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」為此，要留意經上預言，不做私人解釋，要由天主派遣的人，在聖神推動下說出來。

### • 瑪十七 1-9

耶穌帶著伯多祿、雅各伯和若望上山，在他們前變了容貌，衣服潔白如雪。梅瑟和厄里亞也顯現，跟耶穌講話。伯多祿就說在這裡真好，並想為他們搭帳棚。忽然有聲音從雲彩中傳來：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂！」下山時，耶穌囑咐門徒勿把這事告訴別人。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》662-664 號；其他參考 660-661 號

基督已帶著復活的肉身升了天，進入了超越的境界，現今坐在天上聖父的右邊，享有與天主同等的尊榮。這實現了達尼爾先知對於人子之神視，祂從萬古常存者獲賜默西亞王國的統治權，並要帶領我們進入萬世無疆的神國，返回父家。現在，基督繼續在天上以司祭的轉求，使我們於現世禮儀中事奉天主、獲得聖化，並與祂的光榮相結合。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》2794-2796 號

基督徒雖在世生活，卻不該順從肉軀，因為已經與基督結合，一同坐在天上為王，成了天鄉的公民。天主具有超越人想像的榮耀和神聖，卻親近謙虛痛悔的人，並住在義人心中。遠離父家的我們，要以主禱文祈求活於天上住所的聖父，並以悔改之心歸向天父。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》423-424、554 號；其他參考 422、606-608 號

天主派遣了自己的愛子來救贖人類，為使人能聽從主耶穌。伯多祿受了聖神恩寵的感動和聖父的吸引，因此宣認耶穌是默西亞、永生天主之子。聖子為愛聖父，執行父慈愛救世的旨意，為人的罪而死，帶來復活的光榮。耶穌顯聖容給被揀選的伯多祿、雅各伯和若望宗徒，讓他們親眼看見主的光榮面容、親耳聽到天父的聲音，而向世人做見證。基督藉著伯多祿及宗徒傳下來的信仰，建立了祂的教會，今日繼續教導我們宣信祂是永生天主之子。



## • 福音默想資料

《天主教教理》555-556、2583 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》93 號（DOCAT：17 號）

天主曾把自己的光榮顯示給梅瑟和厄里亞，但他們卻躲起來，讓天主奇妙地經過。他們所尋求的天主聖容，只有在顯聖容的山上，才得以由耶穌短暫地顯露。耶穌顯聖容是為堅定伯多祿所宣認天主子的信仰，以及代表法律和先知的梅瑟與厄里亞所預告的默西亞使命。救主必須進入耶路撒冷，藉十字架的苦難來完成救贖，其天主性的光榮才在祂被釘死而又復活的面貌上彰顯出來。當時，天主聖三都同時顯現：聖父從天上發出聲音，愛子基督顯示光榮，而雲彩就是聖神的臨在。耶穌顯聖容向已受洗而重生的基督徒，預示第二次的重生，即我們將來要分享主復活的光榮與生命。我們都像伯多祿，一心渴望與主長留在此刻的光榮中，但基督卻要求人返回世上勞碌和服務，為愛而受苦，死後才得享這永生的福樂。

## 要理重溫

《簡編》133 號：天主子坐在天上，在君王的榮耀中，統治萬有。

《簡編》110 號：耶穌顯聖容的意義，顯示天主聖三的臨在——父以聲音、子以人形、聖神以雲彩，預示基督復活與光榮的來臨。

## 結束祈禱

偕同聖母，念玫瑰經光明四端的奧蹟（《簡編》197 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 為彰顯主的光輝聖容，你願意承受什麼苦難、背起怎樣的十字架？
- \* 在生活中體會天主聖三的臨在，聽從基督、作父的愛子，並祈求聖神。

備註



## 聖母升天節

### 經文摘要

#### • 默十一 19、十二 1-6，10

天上出現了大異兆：有一個頭戴榮冠的女人，腹中懷孕，在產痛和勞苦中。有火紅大龍等她生產後，要吞下她的孩子。但那以鐵杖牧放萬民的男孩，被提到天主的寶座前。女人就逃到曠野，在天主準備好的地方受供養，而救主基督要獲得勝利、權能和國度。

#### • 詠四十五

萬福，充滿恩寵的女兒，身穿錦衣華服，由侍女陪伴來到君王身旁。在歡樂歌舞聲中，一同進入王宮。

#### • 格前十五 20-26

在亞當內眾人都死了，但基督首先從死者中復活，因此在基督再來時屬於基督的人都要復活。那時，基督將消滅一切率領者、掌權者和大能者，成為君王，並要毀滅一切仇敵，戰勝死亡。

#### • 路一 39-56

瑪利亞探訪表姊依撒伯爾，向她問安。依撒伯爾就充滿聖神說：「吾主的母親駕臨我這裡。在女人中妳是蒙祝福的，妳的胎兒也是蒙祝福的。那信了上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」瑪利亞於是讚頌上主在她身上所行的奇事，以及對以民的眷顧和許諾。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》410、721-722、2852-2853 號；

其他參考 411、773、829、967、972、1138 號

人墮落後，天主已預告邪惡將被制伏，並許諾救主——新亞當的來臨，以及女人後裔在罪惡交戰中的勝利。這女人就是新厄娃、天主子民的母親瑪利亞；她是該當歡樂的熙雍女兒，因為聖神的德能使她充滿恩寵，在她卑微肉軀裡孕育天主子，堪當成為救主耶穌的母親，讓萬民認識並讚頌這位基督君王。基督戰勝了代表撒旦及罪惡勢力的紅龍，使聖母成為祂奧體教會內第一位受惠者。如今，她的身靈已在天上安享榮福，羔羊淨配的教會也因此成了無玷無瑕的新娘。聖母作為教會的典型，教導在信仰朝聖旅途中的天主子女，效法她的信德和愛德，克勝罪惡，增進聖德，等待主基督的再來，使我們像母親般完全聖善。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》655、668、1008 號；其他參考 966-971 號

基督從死者中復活，戰勝了死亡，擁有天主的能力和權威，持有天地一切的權柄，成為生者和死者、宇宙和歷史的君王。宇宙君王的母后瑪利亞也被上主擢升，在她結束塵世旅程後，靈肉一同榮召升天，與戰勝罪惡和死亡的基督結合為一。榮福瑪利亞升天後，仍延續她在救恩史中的慈母角色，作信徒的輔助者、救援者和中保；她是基督徒復活的先聲、信仰生活的典範，如今以其轉求繼續使天主子民期待救恩的榮冠。基督今天仍不斷聖化信徒，使我們預嘗天主的德能，準備將來戰勝人類的最後大敵，即罪惡帶來的後果——肉身死亡，而得享永生。





## • 福音默想資料

《天主教教理》273、495、2617-2619 號；其他參考 2673-2679 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》147 號（DOCAT：59 號）

瑪利亞承行主旨，在聖神內向天父高唱「我的靈魂頌揚上主」，代表教會新子民感謝並讚頌天主的救贖，同時表達在她身上窮苦人所期待天主許諾的救恩終於實現。在聖神的感動下，依撒伯爾稱親臨的吾主母親為有福，讓萬世萬代的天主子民都能偕同依撒伯爾，向聖母獻上讚頌和祈求，因為她所懷的是聖父的永生之子、天主聖三的第二位聖子。瑪利亞和聖神行動的獨特合作，使天主子女也懷著信德與她共融，並求她教導和轉禱，由此教會發展出向天主之母的禱文和敬禮。在聖母經中，教會大膽地以天使的請安，稱頌萬福瑪利亞的聖寵，還有上主與她同在所懷有的歡欣喜樂。接著，我們採用依撒伯爾的請安，頌揚上主在這卑微使女身上行了大事，並將天主子女的禱告和讚頌託付給與主結合的聖母瑪利亞。我們祈求她陪伴我們直至臨終，如同她曾站在聖子的十字架下，引領我們在聖子耶穌基督內永享福樂。

## 要理重溫

《簡編》546-547 號：瑪利亞是教會之母、新的厄娃，藉祈禱偕同萬民，讚頌基督君王的救贖勝利。

《簡編》142、196-199 號：救主母親瑪利亞蒙召升天，作教會的典範。

## 結束祈禱

求聖母轉禱，誦念玫瑰經榮福四端的奧蹟（《簡編》197 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何效法聖母的謙卑讚頌、尋求主旨、為人服務等德行？
- \* 求聖母護佑，相信天主的許諾必定實現，並以「聖母謝主曲」向主表達感恩和讚頌。

備註



# 光榮十字聖架

## 經文摘要

### • 戶廿一 4-9

以色列人離開埃及後，在路上抱怨天主和梅瑟，在曠野沒有糧食和水，又對輕淡食物表示厭惡。上主就打發火蛇到人民中，他們才承認**罪過**，求梅瑟**轉禱**。上主就叫梅瑟做條銅蛇，懸在木竿上；凡被蛇咬的一瞻仰它，就保住生命。

### • 詠七十八

請傾聽指教和訓導，尋覓上主，**回心轉意**。人雖滿口欺騙，不守約、沒信義，但至高天主以救主的**慈悲**，赦免**罪過**，沒有消滅人民。

### • 斐二 6-11

耶穌沒有以自己與天主同等而把持不捨，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，貶抑自己，在**十字架**上聽命至死。為此，天主**舉揚**祂，賜給祂一個名字，超越上天下地，使一切受造物明認耶穌基督是主，並**光榮**天主聖父。

### • 若三 13-17

正如梅瑟曾在曠野裡高舉了蛇，自天降來的人子也照樣被**舉揚**起來，使凡信的人，在祂內得永生。因為天主這樣愛了世界，竟賜下了自己的**獨生子**；祂來不是**審判**世界，而是為叫世界藉著祂而獲救。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》1888-1889、2130、2577 號；其他參考 2574、2634 號

在逾越出谷的救恩事件中，梅瑟的祈禱十分重要。梅瑟與這位緩於發怒、富於慈悲和信實的天主有親密的互動，並勇於為天主子民的罪過代禱，因為他深信天主是愛，正義而又信實，絕不會放棄祂的子民。梅瑟代禱的角色，在天人之間唯一中保——基督耶穌身上圓滿地實現。因為耶穌現今在聖父身邊，替眾人轉求，特別是罪人。為使罪人悔改和獲救，在舊約中，天主允許以銅蛇的象徵導向基督給我們的救恩，並要求人從內在皈依和依靠主。人不僅應該回心轉意，更要負起責任對引人犯罪的結構和生活環境予以淨化。因著恩寵的幫助，人才能認識罪過，履行愛德，願意自我奉獻，走上愛主愛近人的道路。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》449、1850、2641 號；其他參考 446-448 號

《斐理伯書》第二章六至十一節是一首基督頌。初期教會稱耶穌是「主」，不單肯定祂具有天主的形體，更宣信聖子基督已戰勝人的死亡，並從死者中復活。天主舉揚了祂，使祂享有天主父的德能、尊崇和光榮。此時，我們對耶穌的呼求，是來自覺察到自己的軟弱和罪過，而祈求救主的慈悲。罪過是冒犯天主的行為，是人心違背天主的愛，源於人的自傲自大且高舉自己；而救主耶穌卻以順命，於十字架上戰勝罪惡，被天主舉揚，完成救恩。今日，我們要為此光榮和歌頌天主，以信德呼求將來能獲享圓滿的救恩。



## • 福音默想資料

《天主教教理》440、444-445、679 號；其他參考 441-443 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》101 號（DOCAT：209 號）

自天降下的人子，揭露了默西亞王權的真正意義，即受苦僕人的救贖使命——祂交出自己的生命，為大眾作贖價。這意義顯示於祂被高懸在十字架上，直至復活後被舉揚。伯多祿也曾宣認祂是默西亞，永生天主之子。耶穌也自稱是聖父之子，有別於天主過去所派遣的僕人角色。耶穌是天主的獨生子，以這名字肯定祂在永恆中早已存在。耶穌從死者中復活，更表明祂是具有大能的天主子，享有天主的光榮，充滿恩寵和真理。基督是永生的主及世界的救贖者，將決定性地審判人類思想和行為。祂以自己的十字架「賺得」了這權柄，而父也把審判的全權交給了子。事實上，子來到世界不是為審判，而是為拯救，並把祂的生命賜予我們。凡在今世拒絕恩寵的人，已審判了自己，將按照他的作為接受報應；人因拒絕愛的聖神，已永遠地自我判決。

## 要理重溫

《簡編》446、550-556 號：有關教會的讚頌與轉禱、聖像的敬禮。

《簡編》392、401 號：天主的慈悲使人能克勝罪惡，愛主愛人。

《簡編》82-84 號：有關基督、受苦僕人、獨生子、主等稱號的意義。

## 結束祈禱

誦念「基督的靈魂」（《簡編》196 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

\* 為愛天主和跟隨基督，你願意背起哪些十字架？

\* 克服和接納如十字架那般困難和痛苦的事，全都奉獻給基督，以光榮天主。

備註



## 普世傳教節

### 經文摘要

#### • 依六十 1-6

耶路撒冷啊！你的光明已經來到，上主的榮耀已經照耀在你身上。萬民要奔赴你的光輝。他們都聚集到你這裡，你的女兒要被抱回來。

#### • 詠十九 2-5

高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚祂雙手的化工；那聽不到的言語，就是要傳遍普世的聲音，達於地極的聖言。

#### • 宗一 3-8

耶穌顯現給宗徒四十天之久，講論天國，與他們一起進食。耶穌吩咐他們留在耶路撒冷，等候父所恩許的聖神降臨，以聖神的德能為主見證。宗徒聚集時，還問耶穌什麼時候才給以色列復興國家，耶穌卻回答說：父以自己的權柄所定的日子，不是人應當知道的。

#### • 瑪廿八 16-20

十一位宗徒往加里肋亞山上，接受耶穌所託付的使命，往訓萬民，使他們成為門徒，因父、及子、及聖神之名接受洗禮。耶穌與我們同在一起，直到今世的終結。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》64、762、1216 號

上主的話透過先知，培養自己的子民渴望救恩，並宣布天主子民的徹底救贖。天主聚集被選的以色列民，作為許多民族未來合一的標記，使萬民在愛中合一，接受普照萬民的真光，成為天主的子女。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》299、326 號；其他參考 2587-2589 號

在聖言內，人按天主肖像受造，奉召以理智之光，明白天主藉一切化工對我們所說的話，藉此與主建立愛的關係。《聖詠》的作者以詩歌偕同天地萬有，讚頌並傳布天主於人類歷史中的救世工程。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》672-673、730、1556 號；其他參考 659、857、1565 號

耶穌於復活後的四十天裡與宗徒在一起，教導他們天國的道理。祂最後一次顯現於升天前，強調光榮默西亞王國尚未來到。縱使父所決定的時候和日期不是我們應當知道的，末世的來臨可在任何時日完成。目前是聖神和見證的時刻，也是期待和警醒的時期。為此，教會要以聖神的德能面對邪惡的考驗，在展開最後戰鬥時期之時，也藉著住在她內的聖神，見證來自宗徒保管的信仰，直到主的再來。宗徒在聖神降臨時，接受了所傾注的聖神，並開始以覆手禮將聖神的恩寵，藉主教的祝聖禮傳授給他們的繼承人，一直到今天。司鐸作為主教的合作者，也經由聖秩聖事分擔了基督交託給宗徒向普世傳福音的使命，直達地極。





## • 福音默想資料

《天主教教理》849-851、857、860 號；

其他參考 830-831、836、1120-1122 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》123 號（DOCAT：305 號）

由於基督的傳教訓令，教會被天主派遣到萬民那裡，成為「普世救恩的聖事」，宣講基督的福音，使人藉著聖三之名的洗禮，分享三位一體天主的永恆之愛，以不同方式將所有人導向天主子民的合一與共融。天主對普世救恩的意願，促使至公的教會致力向外傳布福音。基督的教會是至公的，即擁有來自基督正確而完整的信仰、圓滿的聖事，以及從宗徒繼承的職務。藉此，信徒能履行基督賦予的傳教工作，以言以行將福音傳遍普世。教會也是從宗徒傳下來的，宗徒是基督親自揀選，作祂復活的特選證人和教會的基礎。教會在聖神的助佑下，藉著宗徒的繼承者——主教，有責任堅守並傳授來自宗徒的訓誨。基督許諾與教會同在一起，讓信徒在教會內共同參與主所託付的福傳使命，直到今世的終結，即基督的再來。

## 要理重溫

《簡編》149 號：教會聚集天主子民，在基督聖言內走向合一。

《簡編》173 號：教會在聖神的引導下，世世代代繼續見證基督，實踐福傳使命。

## 結束祈禱

誦念本主日的集禱經，或教區普世傳教節的祈禱文。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何燃起自己的使徒熱忱與福傳使命，並以身作則見證福音？
- \* 在工作、家庭、堂區生活及人際互動中，意識到與基督同在。

備註



## 諸聖節

### 經文摘要

- 默七 2-4，9-14

若望看見一位天使拿著永生天主的印，在以色列子孫、天主眾僕人的額上蓋印。以後，數不清的眾子民，來自各邦國各民族，站在寶座和羔羊面前；他們由大災難被拯救出來，身穿白衣，被羔羊的血洗得潔白。站在周圍的天使在寶座前俯伏在地，朝拜和讚頌上主的智慧和威能，光榮祂至無窮世。

- 詠廿四

只有那手潔心淨不慕虛幻、不發虛誓和不懷詭詐的人，能侍立在上主的聖山與聖殿。上主使蒙恩的人獲得祝福、拯救和報酬。他們就是尋求上主的人，偕同天地萬物全屬於上主，得看見天主聖容的子孫。

- 若壹三 1-3

父所賜的愛情使我們能稱為天主的兒女，也能認識父。在主顯現時，我們必相似祂，並看見祂。懷這希望的人必使自己潔淨。

- 瑪五 1-12

耶穌在山上教導門徒真福八端，指出天主子女的有福在於神貧、哀慟、溫良、飢渴慕義、憐憫、締造和平、心裡潔淨、為義而受迫害。他們要承受天國、看見天主，並歡喜踴躍地獲取天上豐厚的賞報。

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》1137-1139、1296 號；其他參考 1173、2624 號

《默示錄》啟示在寶座上的天主，藉著曾被宰殺而永活的羔羊，賜給萬民永恆的生命，包括聖母、殉道者、聖人及眾子民。凡在基督內受傅並蓋上聖神印記的，全歸屬於基督，在末世災難中得被保護，與主共享光榮，一同讚頌天主和參與救恩。聖神使地上教會的信友獲得聖人的代禱，並與天上諸聖在禮儀中，尤其藉感恩祭，共融合一。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》828、1090、1370、2582 號；其他參考 946-962 號

尋求上主的人蒙召成聖，祈求看見主的聖容，不斷邁向聖德。至聖教會中現世旅途的信徒，偕同母親瑪利亞，紀念那些蒙恩而被宣聖的聖人，又為煉淨中的亡者補贖，在諸聖相通的教會內共享基督生命，實現信仰、聖事、神恩與愛德共融，尤其藉感恩祭結合基督的奉獻和代禱。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》163-164、1023-1024、1161 號；

其他參考 61、1474-1477 號

天主子女在現世因著信德認識天主，就像鏡子觀看不清；還要不斷在考驗中接受光照和淨化，才能預嘗榮福直觀的喜悅。效法聖人的德行並瞻仰其聖像，能激發和滋養我們的信德，尊崇基督並逐步轉化，肖似天主。在恩寵內過世者包括舊約聖賢，在完全煉淨後得與基督永遠在一起，面對面地看見天主。因著諸聖的相通，教會分施基督及諸聖人的功績寶庫，以大赦讓在世信徒或已亡信友潔淨罪過，獲得暫罰的赦免。



## • 福音默想資料

《天主教教理》1716-1721 號；

其他參考 520、867、1722-1724、2030、2683-2684 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》146 號（DOCAT：201 號）

真福八端是耶穌宣講的核心，指示基督徒生活的行為與態度，預告人將來的永福與賞報。真福回應了人對幸福的自然渴望，更是天主召叫我們參與聖子苦難與復活的榮耀。這真福在聖母及諸聖人的光榮中首先顯示出來。他們因心裡潔淨而稱為有福，得以看見天主，並進入天主聖三生命的福樂。至聖教會作為懷抱罪人的團體，今日讓我們效法聖人，潔淨心靈，滌除罪汗，獲賜聖化。人的真正幸福不在人間財富、安逸、私慾、光榮與權勢，也不在任何受造物身上，只在於萬善諸愛之源的天主。為此，我們仰賴諸聖共融的代禱和德行，引導我們實踐基督徒的信仰與靈修，跟隨基督的訓誨，肖似祂活出聖德，結出生命的果實。

## 要理重溫

《簡編》234 號：現世信徒與天上聖人，都參與讚頌天上的禮儀。

《簡編》194-195 號：教會是諸聖相通，蒙恩者在基督內共融合一。

《簡編》209、564 號：天上諸聖看見天主，為人轉求，作聖德的典範。

《簡編》360-362 號：真福八端引領人歸向天主，獲永生賞報。

## 結束祈禱

偕同聖人奉獻自己，也為煉靈祈禱，誦念「辭別祭台禱文」（《簡編》198 頁）。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何效法主保聖人的信仰和德行，愛主愛人？
- \* 閱讀聖人的生平事蹟，祈求天使、聖母及聖人的護佑。為自己的淨化獲得大赦。

備註



# 追思已亡

## 經文摘要

- 羅六 3-9；智三 1-6，9；弟後二 8-13

受洗歸於基督的人，與主結合，死於罪惡，在新生活中度生。  
義人的靈魂得蒙天主悅納和恩澤，不再受苦，處於安寧中。  
保祿所傳揚的福音，就是我們與耶穌一同死亡和復活，獲得救恩。

- 詠廿五、一〇三、廿七

上主以仁慈和愛教訓真理，不念過犯，保護子民脫免禍災而獲救。  
上主富於仁慈，寬恕過犯，並憐愛敬畏祂、遵守祂盟約的人。  
上主是我的光明、救援和生命，祈求上主讓我看到祂的儀容，常居住在祂的殿裡，享見祂的幸福。

- 瑪廿五 31-46；路七 11-17；若六 37-40

人子坐在光榮寶座上，如同牧人把綿羊和山羊分開。凡愛最小的一個，就是效法基督的作為；這些義人要進入永生，惡人進入永罰。

耶穌對納因城的母親動了憐憫的心，使她的獨生子從死者中復生。  
眾人既害怕，又光榮天主興起了一位大先知，眷顧百姓。

耶穌從天降下，為執行聖父派遣祂來的旨意：父交託的子民，必到耶穌這裡來，並在末日使他們復活。凡看見子而信從的，必得永生。

## 教理回應

### • 讀經一和讀經二默想資料

《天主教教理》1006-1010 號；

其他參考 363-368、1011-1012 號

人按天主肖像而受造，生命由肉體和靈魂結合而成。人肉身的死亡來自罪惡的後果，但天主子已經歷並戰勝死亡，從此人的死亡只是塵世生命的結束。基督的死亡和復活，把死亡轉化成永生和救恩。在死亡時，靈魂雖與身體分離，但沒有泯滅，卻在末日復活時，靈魂重新與身體結合。人獲救與否，在於人心最深處的決定，是否接納天主。為此，在基督恩寵內死去，期望肉身的死亡是與基督同死，因著基督的救贖行動，亦與祂同生。透過洗禮，基督徒已在聖事中死於罪惡，在基督內度新生活，邁向天鄉，等待永恆圓滿的生命。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》1293、2730 號；

其他參考 1294-1296 號

人在受洗、堅振、聖秩和病人傅油聖事中都領受聖油，獲賜聖神的印記，讓生命屬於基督，為祂服務，此標示天主與我們的盟約。油象徵富裕和喜樂、健康和力量，並能潔淨、滋潤和治癒，使基督徒能獲得天主仁慈的指導和保護，直至末世。他們在面對重大考驗時，也能和自我的占有慾和統治慾戰鬥。為此，基督叫我們要警醒，以心靈之光迎接祂末日的再來，如同準備新郎半夜來臨。那不應熄滅的就是信德之光，引領人在心靈深處不斷地尋求天主的儀容。





## • 福音默想資料

《天主教教理》151、994、1032-1034、1036 號；

其他參考 999、1001-1005、2443-2447、2795 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》155 號（DOCAT：83 號）

我們相信基督被聖父派遣，自天降下，藉十字架上的死而復活，帶領人到世界窮盡時，獲享圓滿的復活。這有別於基督復活死人，因為聖子在末日再來，使那些因受洗與基督結合的人得享永生，如同聖子光榮升天一樣，獲得復活的榮耀身體，而不再返回塵世生命。聖子看見過父，如今祂啟示人去認識父，並宣認復活的信仰，生活在主的愛內，視貧窮弱小者為天主邀請我們去關愛的近人。這就是哀矜神工，即以愛德行為幫助他人肉身和精神上的需要。若人拒絕天主的慈愛，以自由排拒與主共融，至死不悔改，必遭地獄的永罰。然而，因著天主的憐憫，那些懷著愛而在天主恩寵內過世的人，於死後經過煉獄中最後的煉淨，必會進入天堂的福樂。為此，教會紀念亡者，為煉靈行施捨、求大赦和做補贖、奉獻祈禱，尤其感恩祭，實現教會諸聖相通的共融。

## 要理重溫

《簡編》69-70 號：靈魂由天主所造，不死不滅，與肉體結合為一。

《簡編》205-206 號：在基督內已亡的信友仰賴天主仁慈，必得永生。

《簡編》209-212 號：有關天堂永生、煉獄淨化及地獄永罰的信仰。

## 結束祈禱

為罪人及亡者代禱，並誦念「為亡者祈禱」（《簡編》188 頁）。

## 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你願意用什麼方式為亡者轉禱，例如獻彌撒、克己、愛德服務等？
- \* 按教會的要求行哀矜神工，為亡者獻彌撒，求得大赦。

備註



# 拉特朗大殿奉獻日

## 經文摘要

- 依五六 1，6-7

上主的救恩就要來到，正義就要出現。上主要引領那些皈依祂，並固守盟約的外邦人來到聖山，在上主的殿裡歡樂；他們的祭獻和犧牲蒙受悅納，因為上主的聖殿將稱為萬民的祈禱所。

- 詠一二二

我們進入上主的聖殿！耶路撒冷的建築好似京城。上主各支派都齊集，按照以色列法律稱頌上主的名，並懇切祈禱，求賜幸福和平安。

- 伯前二 4-9

人所擯棄的，是天主所精選的**基石**，所尊重的**活石**。信仰天主的人要建成一座屬神的**殿宇**，以奉獻因耶穌基督而中悅天主的屬神**祭品**。但為不信賴的人是一塊絆腳石。你們卻是特選的種族、王家的司祭、聖潔的國民、屬於主的民族，已由黑暗中被召叫，進入**真理**的榮耀。

- 若四 19-24

猶太人的祖先一向在聖山、在耶路撒冷朝拜天主。耶穌卻說：救恩固然是出自猶太人，然而時候要到，那些真正朝拜的人要以心神和**真理**朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜祂的人。

## 教理回應

### • 讀經一及答唱詠默想資料

《天主教教理》755-756 號

教會給天國的新子民分施救恩，讓萬民包括猶太人和外邦人，一同住在天主的建物內。教會建基於被捨棄在十字架上的耶穌基督，即匠人棄而不用的廢石，成了屋角的基石，為天主子民取得團結與合一。我們是教會的活石，在這世界形成屬神的殿宇。在聖經中，這座殿宇也被稱為天主的家庭、聖神的寓所、天主與人共居的帳幕。教父稱這上主的聖殿為石砌的聖所，在禮儀中被喻為聖城，即享有永遠平安與真福的新耶路撒冷。這聖城永存至末世，由天主那裡降下，就像一位盛裝打扮、迎接丈夫的新娘。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》552、1141、1179、1268 號；

其他參考 756、901、1546 號

基督活石奠基於以伯多祿為磐石的教會，將戰勝罪惡和死亡。在教會這不可動搖的基石上，受洗者能保持信仰的完整，也成為活石，一起建設屬神的殿宇，成為聖潔的司祭。聖洗聖事使基督奧體內所有肢體的信友，共享基督的司祭職、先知及君王使命。為此，信徒藉感恩祭作為屬神的祭獻，把生活、家庭、工作及一切活動的喜樂、考驗、痛苦、辛勞作為中悅天主的祭品，奉獻於父。信徒要以心神和真理聚集在一起，從基督這唯一的屬神聖殿——復活的身體那裡，獲取生命的滋養，並透過聖神與基督合而為一，成為生活的天主聖殿。



## • 福音默想資料

《天主教教理》583-586 號；其他參考 728、797-798、1179 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》189 號（DOCAT：269 號）

耶穌一如舊約先知，非常尊重耶路撒冷的聖殿，並在那裡過猶太人的大慶節。耶穌到聖殿與天主相遇，祂視聖殿為天父的住所、祈禱的地方。然而在耶穌受難之始，曾宣布這座美麗的建物將被毀滅，沒有一塊石頭留在另一塊石頭上；這是祂在宣告自己的逾越，即被釘在十字架上的身體。自此，天主子民不用在聖山或耶路撒冷朝拜父，而是生活在以伯多祿為基石的教會內，與基督結合為一，作為天主在人間的永久住所。這是出於聖神在教會內所施予的恩寵，使我們能在基督內與主、與他人共融，成為生活的天主宮殿。聖神賜予一切愛德與生命的原動力，尤其以不同神恩建樹天主的殿宇。為此，耶穌對撒瑪黎雅婦人指出，要以心神和真理朝拜父，但這只有在耶穌死而復活受到光榮時，才完全啟示出來。

## 要理重溫

《簡編》148 號：新約把教會喻為天主的建築物，如寓所、石頭、聖殿。

《簡編》244-245 號：在基督的聖殿內，隨從聖神和真理，與主相遇。

## 結束祈禱

天主父，感謝祢寓居在教會這祈禱之所。求祢藉聖神的感動，使我們在唯一聖殿的基督內團結合一，常以心神和真理追隨祢、朝拜祢。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 在日常生活中，你的心思念慮如何帶動自己或他人以心神和真理朝拜父？
- \* 訂定固定的祈禱時間和地點，呼求聖神的臨在和引領。

備註



# 始胎無原罪聖母節

## 經文摘要

### • 創三 9-15，20

原祖父母吃了樹上的禁果，亞當害怕天主遂躲藏了。厄娃對天主說，是被蛇哄騙才吃的。為此，天主向厄娃許諾，她的後裔要踏破蛇頭，戰勝邪惡。

### • 詠九十八

我們高唱新歌，因為上主行了奇事，向萬民施予救恩，顯示正義。

### • 弗一 3-6，11-12

天主是愛，在創世以前已揀選了我們，使我們在祂面前聖潔無瑕，並因著聖子基督，使我們獲得天主子女的名分。

### • 路一 26-38

天使向瑪利亞報喜：「萬福！充滿恩寵者，上主與妳同在！聖神要臨於妳，至高者的能力要庇蔭妳，因此由妳誕生的聖者，將稱為天主的兒子。」瑪利亞以信德的服從，回答說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我吧！」

## 教理回應

### • 讀經一默想資料

《天主教教理》397-400 號；其他參考 374-379、489 號

原祖亞當和厄娃起初生活在井然有序的世界裡。可是，他們受了魔鬼的誘惑，妄用自由違背天主，產生了人類的第一個罪。從此，原祖失落了原始聖德的恩寵和生命，害怕天主。原始義德的和諧關係也遭到破壞。原罪使全人類處於缺乏恩寵與罪惡敗壞的境況，唯靠基督救恩的許諾，人才能戰勝罪惡。厄娃的後裔瑪利亞也蒙恩參與聖子的救贖工作。

### • 答唱詠默想資料

《天主教教理》721、2001 號；其他參考 2617-2619 號

萬世萬代都稱瑪利亞有福，因為聖神使她充滿恩寵，準備她以始胎無玷之身懷孕天主子基督。為此，她在聖神內高唱新歌「我的靈魂頌揚上主」，宣認上主在她身上行了奇事，並代表天主子民尤其是窮苦人期望救恩的許諾，稱謝天主拯救萬民。瑪利亞因信德而成為正義，行愛德而獲得聖化，謙卑地仰賴恩寵，承行主旨，與主合作，為人代禱。

### • 讀經二默想資料

《天主教教理》411、2853 號；其他參考 257、294、971-972 號

天主預先揀選了瑪利亞，作救主耶穌的母親，使她聖潔無瑕，不受原罪所玷汙、罪惡和死亡所敗壞。為此，教會聖傳在原始福音中看到瑪利亞是「新的厄娃」、「新的亞當」基督所戰勝罪惡的第一位受惠者。今日，教會藉著禮儀和祈禱去敬禮和孝愛聖母，雖然有別於欽崇聖父、聖子及聖神，卻促進天主子女祈求天主聖三的聖化。瑪利亞教導我們隨從聖神的恩寵，信靠聖子基督，並救人脫離惡者，與罪惡交戰。





## • 福音默想資料

《天主教教理》490-493 號；其他參考 488、494、497、723 號；

《YOUCAT：天主教青年教理》83 號（DOCAT：13 號）

天使加俾額爾給瑪利亞這位熙雍女子報告喜訊時說：「充滿恩寵者。」當時，瑪利亞雖然不認識男人，但仍以信德的服從，自由地回應了天主的召叫與旨意，順從天主的話，願意因著聖神的德能，生下救世主、天主子，作救主耶穌的母親。瑪利亞從天主那裡，領受相稱於成為救主之母這項崇高職位的恩寵；她於創世以前，已被天主父所揀選，始胎便從基督蒙受了救贖，這就是教宗碧岳九世於 1854 年宣布的「始胎無染原罪」信條。瑪利亞仰賴天主的特恩，在一生中全然聖善，未犯過任何本罪，全心獻身於聖子的救世使命。因著瑪利亞承行主旨，我們取得聖子基督所賜予的生命，瑪利亞也成為眾生的母親。

## 要理重溫

《簡編》72、73、75 號：眾人因原祖背命而染原罪，唯靠基督救恩。

《簡編》546-547 號：高唱謝主曲，頌謝天主揀選和準備救主母親。

《簡編》96-97 號：教會藉著瑪利亞「始胎無染原罪」的信理和敬禮，引領信徒效法她「信德的服從」，回應天主的恩寵。

## 結束祈禱

向無原罪聖母祈求後，誦念「求慈母庇護誦」（《簡編》191 頁）。

# 聖言誦讀的「訊息」與「行動」

日期

字句

訊息

行動

- \* 你如何善用天主賞賜的恩寵，實行天主在你身上的使命？
- \* 懷著信德，辨別和承行天主的旨意。

備註

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

主日聖言誦讀：甲年 / 林康政著.-- 初版.--

臺北市：上智文化，2016.11

面；公分.-- (主日道理；D0012)

ISBN 978-986-6036-36-1 (平裝)

1. 天主教 2. 靈修 3. 讀經

244.93

105019483

主日道理 D0012

## 主日聖言誦讀：甲年

---

編 者 林康政

---

准 印 者 洪山川總主教  
發 行 者 鄧秀霞  
出 版 財團法人聖保祿孝女會附設上智文化事業  
100 台北市忠孝西路一段 21 號  
電話：(02) 2901-7342 傳真：(02) 2902-7212  
網址：www.pauline.org.tw  
讀者服務 e-mail：wisdompress@pauline.org.tw

---

服 務 處 聖保祿孝女會  
242 新北市新莊區三泰路 66 號

台北書局 郵撥：上智文化事業 19399740  
100 台北市忠孝西路一段 21 號  
電話：(02) 2371-0447 傳真：(02) 2371-7863  
訂購服務 e-mail：stpaul@pauline.org.tw

台中書局 郵撥：財團法人聖保祿孝女會 21999096  
400 台中市光復路 136 號  
電話／傳真：(04) 2220-4729

高雄書局 郵撥：高雄聖保祿文物中心 42006873  
802 高雄市五福三路 149-1 號  
電話／傳真：(07) 261-2860

香港書局 聖保祿書局 www.paulineshk.org  
e-mail：stpaulhkshatin@gmail.com  
電話：(852) 9127-9624 傳真：(852) 2601-6910

澳門書局 澳門聖保祿書局 e-mail：Paulinas@macau.ctm.net  
澳門主教巷 11 號 電話：(853) 2832-3957

---

印 刷 韋懋實業有限公司 電話：(02) 2225-1132  
235 新北市中和區立德街 11 號 4 樓

---

基 督 教 華宣出版有限公司  
總 經 銷 235 新北市中和區連城路 236 號 3 樓  
電話：(02) 8228-1318 傳真：(02) 2221-9445

---

總 經 銷 貿騰發賣股份有限公司  
235 新北市中和區中正路 880 號 14 樓  
電話：(02) 8227-5988 傳真：(02) 8227-5989

---

2016 年 11 月初版  
定價／300 元  
版權所有·翻印必究

Wisdom

智慧包羅一切美善



讓天主聖言迴響在生活中，獲享與主合一的平安與喜樂。

洪山川 (天主教台灣地區主教團主席  
兼台北總教區總主教)

植根於聖言及真理沃土的教會團體，必能開花結果，綠樹成蔭，實現天國於人間。

黃錦文神父 (輔仁聖博敏神學院副教授，  
香港信仰小團體發展中心主任)

聖言誦讀是基督徒的每日用糧，幫助我們與基督相遇，進而改變生命，聖化世界。

錢玲珠 (輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心主任)

透過聖言誦讀結合信仰教理的靈修操練，體味聖言的甘飴，讓基督滋養心田，轉化靈性生命。

楊玉蓮 (香港教區教理中心主任)

主日讀經

D0012

NT\$ 300



ISBN 978-986-6036-36-1

00300



上智文化事業 9 789866 036361 Printed in Taiwan