

又言带来
释放



耶稣为人人

新加坡天主教总教区新福传标语





1

J 代表耶稣

2

在耶稣内我们说是 “Yes”

3

是我们 “us” 与耶稣相遇

4

“Jesus” 这个字（耶稣）的色调表示一种动态：“us”（我们）从不冷不热（黄/橙色）移向 “Yes” 是热忱（红色）

5

三条线从黄色移向红色，表示另一种动态：与耶稣相遇后，从不冷不热移向热忱

6

三条线象征藉着领洗，我们被召叫成为司祭、先知和君王。我们分享耶稣基督的三重使命

7

“4” 代表新福传的四个信条：圣言、敬拜、共融及见证

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！在您阅读册子的同时，
我们很想知道册子在哪些方面对您有用，
哪些方面可以改进。

请提供您宝贵的意见。



one.org.sg/feedback

目录

06

复活期序言

08

这本册子的目的

08

如何使用这本册子

10

引导小组反思

13

复活期主日（乙年）

14

复活主日 / 复活的圣言

20

复活期第二主日 / 信靠圣言

26

复活期第三主日 / 应许的圣言

34

复活期第四主日 / 圣言的权柄

40

复活期第五主日 / 住在圣言内

46

复活期第六主日 / 圣言为每个人而来

52

复活期第七主日 / 圣言是永生和有效的

58

圣神降临节 / 欢庆天主圣言

65

附录 - 活动

68

致谢

2021年 复活期序言

主内亲爱的兄弟姐妹们

复活节快乐。

阿肋路亚，阿肋路亚，阿肋路亚。

“在起初大地还是混沌”时，我们的天父藉着圣神开始了祂的创造工程，而圣言在预定的时间成了血肉。我们知道这一切都是通过祂而造成的。

复活期是我们庆祝另一个创造的时候。在复活的圣言里，生命以一种奇妙的方式得到创新。要知道我们上主的奥秘，我们必须求助于祂所启示的圣言。没有别的方法，因为祂的圣言是永生和有效的，有能力

创造和再创造。

为得到天主圣言的力量，并且能够像天父的孩子那样重获新生，我们必须扎根于相信、思考和实践天主圣言的团体。在复活期的这几周里，我们邀请你们加入信友的团体，通过学习、团契和祈祷来坚强彼此。天主想让我们知道的有很多。祂要我们藉着圣言和彼此的互动而有所体验。

当我们分享复活的喜乐，喜乐就会加倍。当我们展现复活之主的平安给周围的人时，这平安也就渗透到我们的生活中。

在复活期的这段时间里，主要向我们显示的还有更多。

尽你的一份力量，带别人去听上主的圣言，因为基督徒的生命在主内才有最圆满的意义。

愿上主以祂复活的平安、喜乐和爱降福你。

Terence Pereira神父
新福传总主教代表

这本册子的目的

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

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

的使命。

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

如何使用这本册子

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

在服务的精神下，组员们可提前表示自愿宣读圣言和册子其他的段落。

不同的小组组长可以轮流带领

聚会、计时以促进良好的关系。

其中一位组员可以记录所讨论的大纲，并电邮给缺席的组员。

每次聚会大约两个小时。

下回聚会的时间和地点应该在聚会结束前告诉大家。

聚会形式

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并使大家对天主、对彼此开放。

读经

应该至少把三个读经读两次，并给一些时间静默聆听圣言。

接着，组长用所给的资料解释经文。建议组长在会前先作阅读和了解经文的准备。

想一想

一位组员把这部分读出，为让大家更深入的反思所读的经文。给予大家足够的时间反思。

反思

这部分是为不同的群体而设。选择适合你的小组或个人的部分。对所问的问题，请给些时间反思和回应。

习得

分辨天主的话在邀请团体或个人如何去实行。

你的行动

你如何接触你心目中的人或和他分享耶稣的喜讯。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷，彼此代祷，也为团体代祷。

附录：活动

附录的活动丰富我们与主内兄弟姐妹共同的灵性旅程。

引导小组反思

“因为那里有两个或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。”

(玛18:20)

要意识到基督确实存在我们中间。小组进行谈话与交流时，应采用谦卑和虔诚的方式。专心研读段落，特别留意福音的话语。

“愿众人都合而为一！父啊！愿他们在我们内合而为一，就如你在我内，我在你内。” (若17:21)

让参加者有宾至如归的感觉，并特别欢迎新来者。以爱心对待每个组员，并邀请他们轮流朗读。使用每个人都可以理解的语言，没有人会感觉被拒于门外。

“但你们中间，却不可这样：谁若愿意在你们中间成为大的，就当作你们的仆役” (谷10:42-43)

避免具有权威性或霸气的作风，教训别人，炫耀知识，或告诉其他人该怎么做。如果要给些什么建议，在完成反思之后才说。说话时选择所有人都理解的字句。避免冗长的分享，这会剥夺其他人分享的机会。

“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。”

(路9:23)

反思的中心是天主圣言，教会训导，和邀请我们归向基督。如果小组离题，婉转地带领他们回到这中心点。

“因为在那个时刻，圣神必要教给你们应说的话。”

(路12:12)

不必事先准备分享或委任组员分享。耐心等待圣神的启示。记得要感谢组员们自愿分享他们的经历。

“你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，光耀你们在天之父。”

(玛5:16)

这些反思挑战我们去实行天主的旨意 - 与别人相遇时，从自己身上反映出基督的爱。在下次聚会开始的时候，花些时间彼此分享上周实行后的心得。



新加坡天主教广播 (CATHOLICSG RADIO)

为您带来 2021年复活期反思音频

通过手机应用程序CatholicSG Radio,
和我们的广播员一起反思。以下是播放的时间:

星期六和主日下午5点30分

星期三和星期五早上10点30分

您可从网络浏览器进入<https://radio.catholic.sg/> 聆听,
也能从以下的应用程序商店获取新加坡天主教广播的手机应用程序 (CatholicSG Radio) :



Apple App Store



Google Play Store



Huawei App Gallery

播客 (Podcast)

听众可在应用程序中点击播客 (Podcast)
收听同样的反思内容。

复活期主日(乙年)

圣言带来释放

周	读经	主题
复活主日	宗徒大事录 10:34, 37-43 哥罗森书 3:1-4 若望福音 20:1-9	复活的圣言
复活期第二主日	宗徒大事录4:32-35 若望一书5:1-6 若望福音20:19-31	信靠圣言
复活期第三主日	宗徒大事录3:13-15, 17-19 若望一书2:1-5 路加福音 24:35-48	应许的圣言
复活期第四主日	宗徒大事录4:8-12 若望一书3:1-2 若望福音10:11-18	圣言的权柄
复活期第五主日	宗徒大事录9:26-31 若望一书3:18-24 若望福音15:1-8	住在圣言内
复活期第六主日	宗徒大事录10:25-26, 34-35, 44-48 若望一书4:7-10 若望福音15:9-17	圣言为每个人而来
复活期第七主日	宗徒大事录1:15-17, 20-26 若望一书4:11-16 若望福音17:11-19	圣言是永生和有效的
圣神降临节	宗徒大事录2:1-11 迦拉达书 5:16-25 若望福音15:26-27; 16:12-15	欢庆天主圣言

复活的 圣言

开始祈祷

全能的圣父，
祢派遣祢的圣子耶稣基督来，不仅为取得我们的人性，分享我们的生命，却也为经历祂的苦难和死亡。祢使祂复活了，好使我们认识自己的终向，满怀希望善度生活。

愿复活节的欢庆，促使我们反思我们所维护的价值观、我们的生活和共同的信仰。我们继续迎向生活的磨练，期待有一天能与天父祢在圣神内，分享耶稣基督的复活与光荣。

阿们。

复活主日

读经

读经一

宗徒大事录10:34, 37-43

犹太人民有数百条的法律和规则指导他们的生活，涵盖生活的各个方面。这些法律列明了什么可做和不可做，什么是洁和不洁；目的是为保护以色列人免受异教徒崇拜和异端的影响，而要他们保持与异教徒之间的距离。如此反而造成了隔离和偏见，致使犹太人自认是独特和优越的，以为救恩专属特定的群体，就是遵守法律的每一个细节。如今，伯多禄被遣使到外邦人科尔乃略的家，去向他及所有的人传达一个重要的信息。犹太人和外邦人不再有区分。我们都因基督的死亡和复活被救赎了。天主父的救赎是丰沛的，也是为所有人的。

读经二

哥罗森书3:1-4

哥罗森是小亚细亚的一个小城。那里的教会原在成长中，如今人民却被一些异端谬论所困惑。我们不知道是哪些错误的教导，但我们知道今日人们想要找到他们的生活意义，要活得有目标和希望。在寻找意义的当儿，我们可能会在无意识间接受与我们的信仰背道而驰的观念，比如对物质事物的依赖、对知识的专注、优越感、甚至是对迷信行为的依恋。

为什么在复活主日阅读这段经文呢？因为它提醒我们要相信复活。经过洗礼，我们分享了基督的死亡与复活，而被提升到新的生命；这意味着新的价值观和新的生活方式。我们该思念的是天上

的事，而不是这世界的焦虑和畏惧。基督的复活改变了我们一切的观念和生活方式。

福音

若望20:1-9

想象一下门徒们在耶稣死后所感受的悲痛。他们把所有的希望都寄托在祂身上，现在希望却破灭了。耶稣被钉死在十字架上确是令人震惊，可想而知他们有多害怕，他们也因舍弃祂而感到愧疚。

如今，突然间，玛利亚玛达肋纳传来坟墓已空的消息。她说“有人从坟墓中把主搬走了，我们不知道他们把他放在那里了。”这是什么意思呢？伯多禄和若望毫不迟疑的跑到坟墓去。疲惫又气喘，他们进入坟墓发现果然是空的。他们当然记得耶稣的预言，说祂将在三天后复活起来。然而他们又怎么可能明白，或寄望于如此荒谬的说法呢？

“这是因为他们还不明白。。。 ”

想一想

“这是因为他们还不明白。”门徒们不明白的是什么呢？而我们又是否理解耶稣的死亡？难道我们以为耶稣知道祂将要死去，乐于迎向祂的死亡，并确实知道祂将复活起来吗？或者，耶稣面对祂的苦难和死亡，如同我们面对自己的挣扎和死亡一样，困惑、害怕，感觉天主父已舍弃我们了？或许，耶稣和我们一样感到困惑。

周四晚，我们发现耶稣在革责玛尼园祈祷，充满惧怕、困惑和绝望。祂请求祂的父免去这痛苦。祂恳求祂的朋友们支持祂，但他们却做不到。

最终，在十字架上，祂呼号：“我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？”

对于耶稣的死亡和复活，我们明白什么呢？

在山园里，耶稣面对了他自己改变世界的失败；他连自己的门徒都无法改变。他唯一能做的，就是顺从天父的旨意。他在生命终结时，赤裸裸的被悬挂在十字架上，受虐待，遭侮辱，流血至死。他说：“父啊，我把灵魂交托在你手中。”我已做了你托付我做的事。我已完成了你赋予我的使命。我已尽力了。这就是我所能做到的。我把其余的都交托在你的手中。耶稣所能做的，就是尽力而为，并对天父怀有信德。即便我们是破碎的，要相信天父会用我们去建立天国。怀着信德，耶稣知道天父不会舍弃他，会使他的生命和死亡结出果实。天父也会同样对我们及我们的生命这么做。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们可以怎样适当的欢庆主的复活呢？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们能如何反思耶稣的复活，以增进对他复活的理解？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们对复活的信仰，让我们怎么看待回归主怀的家人？彼此分享看法。

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

我对耶稣复活的信仰，如何从根本上改变我的生活方式、价值观和信德？

习得

耶稣的复活必须是我们信仰的基础和中心，进而塑造我们的价值观和生活方式。

你的行动

现今有许多人的生活缺乏意义和希望。与他们分享你个人的体验：信仰基督的复活所带给你的希望。

结束祈祷

仁爱慈悲的天父，祢满怀丰沛的救赎和怜悯。愿这复活节的欢庆提醒我们，也提醒我们的家人、堂区、团体和事工对基督复活的信仰，以及所有人将复活进入永恒的生命。愿这同样的信仰，帮助我们以更新的希望和目的去生活。愿我们的生活使我们堪当承受祢召叫我们奔赴的终向。我们这样祈祷，因祢的圣子、我们的主耶稣基督。

阿们。

信 靠 圣 言

开始祈祷

永生之父，在我们继续庆祝祢爱子复活的时刻，求祢使我们充满复活的力量，好好的思考祢死而复活的奥迹，以及祢给予宗徒们和初期基督团体的新生命。帮助我们这些耶稣的追随者，在耶稣复活的力量中向前迈进，建立一个充满活力、有使命感和广传福音的教会，为社会发光发热。

阿们。

复活期第二主日

读经

读经一

宗徒大事录4:32-35

这是多么鼓舞人心的一段话，描述了初期基督徒团体的生活。宗徒们以耶稣的名行奇迹，给祂的复活作见证，而整个团体相信天父的圣言。他们的信德促成一个强大的团结和爱，信徒们随时准备变卖并献出他们的财产，这样他们中间就没有人缺什么了。

通常这种物资分享只发生家庭内部，但这段经文展示了耶稣对爱德和兄弟情谊的训诲在初期教会中所引起的共鸣。它激励初期的基督徒远离物质财富，无论贫富彼此包容，在基督内成为一个家庭。一个建立在这些原则之上的团体无可避免地会使他人惊奇和钦羡，早期罗马神学家特土良的著作就证明这一点。他记载了这团体以外

的人的评语：“看看他们（基督徒）是何等的彼此相爱。”

读经二

若望一书5:1-6

圣若望写这封信时，他的团体出现了一些持不同观点的教友，他们声称对天主父有特别的认识，而没有实践耶稣的诫命彼此相爱。若望试图纠正这一误解，他的论点是这样的：凡声称爱我们天主父的人，都必须爱天主父所生者，即那些相信耶稣是基督的人。爱我们的天主父，遵守祂的圣言和诫命，就会使我们去爱其他的信徒。

书信接着肯定信徒的信德赋予他们力量，使他们在属灵上战胜世界。这个信德是在耶稣的位格上，祂“经过水及

血而来”——水是指圣神降在祂身上时的洗礼，血是指祂在十字架上洒下的血。

福音

若望20:19-31

今天的福音强调了两个胜利——耶稣在复活后赋予门徒们福传的使命，以及一个不完美的信仰如何导向一个更强大、更坚定的信仰。

耶稣死后，祂的门徒由于害怕被逮捕和惩罚而躲藏起来。然而过了几天，祂神奇地出现在他们中间，将祂的平安赐给他们，派遣他们去传扬福音：“就如父派遣了我，我也同样派遣你们。”然后祂把圣神吹向他们，赐给他们赦罪的权柄。

相比之下，当时不和其他门徒一起的多默就很难相信耶稣真的从死者中复活了。他需要直接的物证。耶稣后来向多默显现时对他所说的话，对我们现代的信徒来说，就像2000年前对这个门徒所说的：“不要

作无信的人，但要作个有信德的人。”

无论如何，多默在挣扎及至最终接受耶稣复活事实的过程中，加强和深化了自己的信德。他的宣告：“我主！我天主！”是在福音书中对信仰最有力的其中一个肯定，并且继续激励着全世界的基督徒。

想一想

今天读经的核心是耶稣复活的力量不断地涌现——首先是在祂的门徒面前显现，这些门徒当时因害怕与他们的主人遭受同样的命运而躲藏起来，以及在初期基督团体中圣神的显现。

在福音的经文中，很明显地死亡在耶稣面前失去威力，因为耶稣能走进门徒挤在里面上锁着的房间。祂派遣他们去传扬福音，赐给他们赦罪的权柄。

在多默与复活的主相遇时，一个充满教育意义的时刻

出现了。当我们把多默称为“多疑的多默”时，我们应该记住，他代表了所有“未曾见过”、并且挣扎着去相信的人。耶稣对怀疑祂复活的多默所说的话——“那些没有看见而相信的，才是有福的！”对于那些没有像门徒那样有幸见到耶稣的基督徒后代来说，显然是非常重要。耶稣向我们所有人保证：与看见、听见、摸过耶稣的门徒相比，我们绝不处于劣势。我们虽然没有亲眼看见祂的肉身，却因信祂而得福。

读经一和读经二显示，复活之主的圣神是不可阻挡的。祂涌入了初期的基督徒团体，在那里激励信徒们在物质和灵修上互相支持。这团体具有一个属灵家庭的特质，跨越了财富和社会经济地位差异所形成的鸿沟。在那里，信徒对天主父的爱流向彼此，人与人之间相亲相爱。因此，这团体为基督徒生活提供了一个典范，让后代的基督徒仿效。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们？

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

反思一下今天读经中所描述的初期教会团体和你自己的基督徒小团体之间的异同。成员是“同心同德”吗？

成员们如何能够彼此帮助，即便是在物质需求方面？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们？

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们如何在团体成员和我们福传的对象之间建立一个类似于初期教会的团体？

我们可以在哪些方面开展工作？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

作为一个家庭教会，我们如何继续彼此表示相爱和尊重，因为我们都是由天主父所生的？我们如何以相互尊重的方式处理分歧和误解？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

用一些时间通过今天的福音省察自己的信德。

你觉得有哪些地方需要加强？如果有的话，就像多默一样，向耶稣宣告祂是你的主、你的天主，并且祈求祂给你智慧和洞察力，让你了解自己正在挣扎的信仰领域。

习得

建立一个基督徒团体，需要谦逊和勇气。求主加强每一个人

的信德。

你的行动

向复活的主祈祷，求主帮助你、你的家人和你所属的团体建立牢固和彼此相爱的关系，仿效初期教会团体的典范。求主赐予坚强的信德，以克服沿途可能出现的阻碍。

结束祈祷

天父，感谢祢恩赐我们这光荣的复活庆节，以及祢的圣子在十字架上为我们赢得的胜利。求祢赐给我们坚强的信德和爱心，使我们把每个人都当作主内的弟兄姊妹。只有当我们像祢爱我们一样彼此相爱时，我们才能建立一个真正由圣神驱动的团体。以上所求，因我主我天主、耶稣基督之名。

阿们。

应许的 圣言

开始祈祷

上主，
我们借着祢复活的恩典，使自己的救赎得以实现。求祢使我们喜爱祢的圣言，并对祢的应许抱着深切的渴望，这样，尽管这个世界充满了许多的不确定，我们的心仍可专注于祢神国的持久欢乐。

阿们。

复活期第三主日

读经

读经一

宗徒大事录3:13-15,
17-19

悔改的召唤不是凭空发生的，伯多禄在这段话中有效的证明了这一点。他呼吁百姓悔改的激昂请求是基于救赎的事实，来自耶稣基督的苦难、死亡和复活。这是初期教会的福音宣报，宣告耶稣圆满的生命和使命，提醒我们救赎是建立在‘耶稣是谁？’的基础上。人们对这个宣讲，反应不一，伯多禄在讲述耶稣如何被拒绝和受苦时承认了这一点。他的讲道说明了三件事：我们获得再次悔改的机会；耶稣实现了祂在教导中所作的应许；只要我们接受这些事实，将之实践到生活中，这应许也将在我们身上实现。

读经二

若望一书2:1-5

这篇简短的训词，强调了天父的大爱。首先是温和的鼓励，提醒我们不要犯罪，并保证天父的慈爱和怜悯一直都在，只要我们愿意接受。这个接受不仅是知识上的认同，我们还被教导，只有遵从天父的诫命，才能认识祂。因此，认识并爱我们的天父，就需要我们去遵照祂的诫命，在生活中把爱实践出来。这样，我们就活在天父的爱中，也让天父的爱出现在我们所爱的和所服务的人当中。耶稣持续的临在，使一切成为可能，祂不仅除免了我们的罪过，而且时时刻刻守护着我们，并向我们展示了用爱行事的真正含义。

福音

路加24:35-48

耶稣复活后和祂门徒的相遇，意义可谓重大，因这就肯定了祂是与我们同在的。至少有三件事说明耶稣真的复活，并显示给那些充满疑虑的门徒 - 他们看到耶稣站在他们中间，他们被邀请去触摸祂，耶稣也在门徒面前吃了他们给的食物。尽管这些相遇已经给门徒肯定祂是复活了，但是我们对祂的临在，可以有更深的体验。耶稣不仅证明祂已经从死者中复活，祂的圣言和临在，使门徒对圣经和祂的教诲有更深一层的理解。祂向他们展示了祂如何真正地实现了之前所作的应许。最后，祂告诉门徒说他们都是祂的见证人，并呼吁他们追随祂，也要和以后他们所遇到的人有这般的同在。

想一想

基督的复活是现实的一个根本的改变。在这重大事件发生之前，我们听到先知们指出救赎的应许，并对其作了详细的描述。耶稣的教诲与治愈也与这个应许紧紧相扣，为准备我们所有人去接受它。正如我们在复活前夕守夜礼中所听到的复活宣报，“驱逐邪恶，涤除罪过，使堕落者痛心悔改。”如果我们只是表面上听这应许，而没有生活在其中，那么我们就可能错失这个奇妙的真理。

要活出这个事实，关键不但是深入探讨这应许，更要与实现这救恩应许的那一位建立关系。只有那样，我们才能认识到这应许不是抽象的，而是对我们每个人的具体承诺。要做到这点，我们需要接受耶稣继续与我们同

在，这和祂在复活后慈爱的与门徒共处是同样的。正如我们在福音中所看到的，接受耶稣的临在带来了极大的喜乐；这种喜乐是持久的，但也可能有些令人不安。我们看到有些门徒表现惊慌和怀疑，可能是不完全了解耶稣所应许的救恩。这对我们来说也是一样，我们为活出这个事实挣扎，有时我们需要在一些相反的状况下，亮出我们的信德和喜悦，当场作出直接的抗衡。

此外，我们还记得耶稣在祂的公开生活中所作的另一个承诺 - 关于祂继续与我们同在。祂与门徒们所建立的实体联系，使祂们的讲道和治愈能力得以加强，伯多禄就是其中一个主要的例子。我们应该多祈祷，多领受圣事，和我们的救主定期相遇，来加深我们的信德。还要怀着爱德为我们的近人服

务，因为我们知道，我们也通过他们与主相遇。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么地方触动我们。

让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

聚集在楼房的门徒们是第一个基督徒小团体。一开始他们都很恐惧，然而在与复活的耶稣相遇后，都充满热情地见证天主应许的真理。这个意义可谓重大，我们应该认真思考这种相遇在团体中会怎样发生。我们是如何在团体里与耶稣相遇的？

耶稣独自来到楼房，然而在祂的公开生活中，已有很多时候被邀请参加团契。考虑一下耶稣是如何被邀请进入团体的？这对团体的成长有

何帮助？

为教会团体组织

说一说经文中有什么地方触动我们。

让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

思考一下伯多禄的话，我们是如何以自己的不同方式，给彼此宣告基督的奥秘？分享我们如何被其他人的宣告所感动？

各团体组织在事奉中可以用不同的方式向人作出这些宣告。我们的团体组织可以如何积极的宣告复活的奥秘？

为家庭

说一说经文中有什么地方触动我们。

让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

许多现代家庭都有一个共同

的遗憾，就是缺乏相处的时间。与基督的相遇给门徒带来了欢乐，就像彼此的共处可以成为欢乐的泉源。那基督的临在给我们的家带来怎样的喜悦呢？

门徒们见到耶稣，受邀去触摸祂的手和脚，并与祂共餐。这具体的显示祂的临在。耶稣在我们家中具体的临在是怎样的？我们能作更多的分享吗？

为个人

说一说经文中有什么地方触动我们。

让我们对刚才所听到的经文作简单的分享。

向天父忏悔，让祂洗涤我们的罪愆，释放我们。这将使我们更专注于天父的爱，而不是我们自己的弱点。我经历过天主这种自由的爱吗？我应怎样将天父这丰富的爱

向别人分享呢？

结束祈祷

习得

我们是天主救恩应许的见证人。这意味着我们应懂得如何为这个应许作证 - 以我们自己的言行作证，因为我们力求为这个应许给他人树立典范。

你的行动

我们经常被告知要“做我们所说的”，那么怎样“说我们所做的呢？”我们在生活各个方面认真遵守天主的诫命，成为爱慕基督的跟随者。或许有人会因此对我们的生活方式感到好奇，这就是我们作见证的时机。我们可以成为现代的伯多禄，与他人分享以基督为中心的福音及其对我们生活各方面的影响。

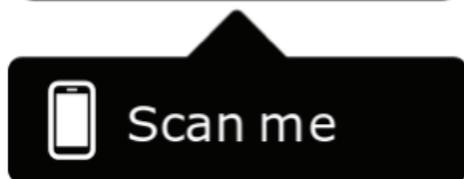
上主，
我们感谢祢与我们同在，求祢赏赐恩宠，使我们在生活中一直敏锐觉察到祢的临在。求祢使我们积极分享祢的应许，在一切的言行上成为祢大爱的见证人。
阿们。

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！

在您阅读册子的同时，我们很想知道册子在哪些方面对您有用，哪些方面可以改进。

请提供您宝贵的意见。



one.org.sg/feedback

圣言 的权柄

开始祈祷

全能和永生的天主，
求祢让我们从基督善牧的勇气中获得新的力量，
并带领我们加入天国圣人的行列。祂和祢及圣
神，唯一天主，永生永王。

阿们。

复活期第四主日

读经

读经一

宗徒大事录 4: 8-12

圣伯多禄向犹太首领和长老致辞，这些人受召作为匠人建造属神的殿宇。他提到圣咏118，即逾越节晚餐时唱大赞歌的最后一首，并向法利赛人指出耶稣是他们这些匠人弃而不用基石。这是一个当面的谴责，却不是无端端的。圣伯多禄和宗徒作为基督复活的见证人并发显了第一个奇迹，首先面临的却是被嘲笑和入狱的考验。他们现在不顾丢失生命的危险，自信地宣告耶稣“是天主从死者中所复活的”。这样大胆的宣言是出于他们对救主耶稣的认识，只有服从祂才能得救，而不是盲目相信宗教的法律。这对我们也一样。

读经二

若望一书 3: 1-2

圣若望提醒基督徒团体，天父赋予他们莫大的特权，使他们被称为天主的子女。他指出，是天父的大爱通过祂的子耶稣的拯救工程，使我们真正成为祂的子女。我们是天父的子女，不仅是名义上或是什么荣誉头衔。因为我们不仅被宽恕，还成为天父的义子义女，使我们的生活和祂有关系。由于我们不属于这个不接受耶稣的世界，这种现实对基督徒来说是有后果的。我们住在这种神圣的关系中，即使在目前的情况下，也必定会给我们带来变化，因为我们勇敢地相信将来我们会和祂面对面。我们更大的救赎尚未来到。我们将改变，成为像天主子耶稣一样。

福音

若望 10: 11-18

本章延续这些事件：耶稣治好胎生的瞎子，犹太长老却拒绝这个奇迹并质疑耶稣治愈的权柄。耶稣对比了两类人：牧人和佣工。受雇的佣工只是在做工，面对危险时就弃羊逃跑。法利赛人就像佣工一样，因为他们追求的是自己的荣耀，所以无法带领人们与天父建立关系。善牧的行动是基于祂与羊之间所发展的关系。这造成牧人与佣工之间行为的差异。善牧认识祂的羊，出于爱而行动。祂会为羊舍掉自己的性命。这种爱是祂身份不可或缺的一部分。

想一想

从善牧身上，我们看到耶稣忠于天父，并为天父的子女作出牺牲，这就揭示了天父的荣耀。天主圣言在宗徒们的生活里活跃，他们就像有善牧守望着的羊一样。因此，他们就有

勇气牺牲自己的性命来照顾天父的子女。耶稣已经说过：“.....因为说话的不是你们，而是你们父的圣神在你们内说话”（玛10:20）。宗徒们的喜乐给了他们勇气，他们在几节后的经文说“我们不得不说我们所见所闻的事”（宗4:20）。他们作为天父子女所经历的自由使他们充满勇气，并希望履行耶稣给予他们的大使命。

同样，我们作为祂的子女，将会受到保护并走向成全。我们是否通过天主圣言的视角看待自己、自己的生活和自己的团体？我们有多少次错过善牧召叫我们的机会。只有在耶稣内，我们才能获得天父子女那种更深刻的体会和快乐。我们若要与天父保持神圣的关系，就要从祂那里接受一切。我们能够在困难和混乱的情况下作天父的子女来生活，是因为我们希望将来和祂面对面。我们可能不会完全成功，但是我

们会发现自己通过圣神充满信心的力量。我们可能会看到自己的改变而感到鼓舞，并按照圣言的嘱咐而甘愿奉献自己。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们作为一个团体会做些什么，让我们自己在圣言里得到更深入的塑造，以善牧的怜悯之心来照顾团体成员？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们作为个人和教会团体组织，对祈祷和阅读圣经有什么决志吗？

为家庭

让我们一家人分享经文中突出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

谁是家庭中的善牧，谁是佣工？

家人听从这个善牧吗？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

你的灵修生活是否有一位“善牧”帮助你发展与天父的关系？

在这次的复活期，你如何加深与天父的关系？

习得

耶稣、我们的善牧，正在召叫我们超越那限制我们的、狭隘的自我中心，形成绽放的爱，开阔我们的心灵和理智，使我们的内心相似耶稣的圣心。

你的行动

耶稣邀请我们在生命的所有事件中信靠祂。想想你有哪些难以信靠天父的地方。与耶稣谈论这些事情，通过祈祷和阅读圣言去听祂说的话并记下来。

结束祈祷

永生的天主，
祢的圣子在擘饼时给门徒们显示祂自己。请打开我们信仰的眼睛，让我们在祂所有的救赎工作中都能看见祂。祂与祢偕同圣神，唯一天主，永生永王。

阿们。

住在 圣言内

开始祈祷

天父，
我们赞美感谢祢，祢在耶稣基督内赐予我们新生命。当我们住在耶稣内时，愿我们常记得宣扬天主的救赎权能，和基督被钉死在十字架上的救赎工程。求祢赐予我们勇气，让天主圣言塑造我们，并推动我们成为别人的福音。

阿们。

复活期第五主日

读经

读经一

宗徒大事录 9:26-31

在这段经文中，圣保禄宗徒回到了他的起点——耶路撒冷。当时他还叫扫禄，迫害耶稣的门徒。这种狂热的迫害，致使他前往大马士革，却在路上与复活的主相遇。那次相遇使他变成了一个新人，现在他回到了耶路撒冷，追求新的目的和使命。加入基督徒团体对他来说并不容易，因为人们还记得受过他的迫害，很难信任他。保禄在巴尔纳伯的帮助下坚持着，仍然专注于作天主的器皿。他就这样的开始向外邦人宣扬天主的圣名。

读经二

若望一书3:18 - 24

本文继续若望福音的主题：天父是爱。为了留在天父的爱中，我们需要以具体的方式来爱人。这就意味着，如

果我们真的爱另一个人，这爱就会产生爱的行动。我们如此的留在天父的爱中。书信的作者告诉我们，如果我们相信耶稣基督并彼此相爱时，我们就可以确定这一点。即使我们有时有疑虑，只要我们仍然坚定不移地相信耶稣基督和爱别人，天主就会通过圣神存留在我们内。

福音

若望福音15:1-8

耶稣基督和祂门徒之间不只是亲密的关系，而是和每个基督徒信仰的持续增长有着重要的联系，‘因为离了我，你们什么也不能作’。（v5）这是若望福音的关键主题之一——对耶稣基督位格的信赖。离开了耶稣基督，基督信仰也就死了。务必留在基督内继续成长和繁衍。住在耶稣基督内是基本的要求，

否则就是失去信仰，也失去与天父的关系。

想一想

葡萄树可以生长超过100年。把树枝切开和修剪，是为了结出葡萄。耶稣通过树干和枝条的比喻，传达一个强烈和安慰人心的信息——我们通过洗礼，被接到基督的树干上，这是一个强大和永恒的关系，天父希望我们享受这种关系。复活的事迹救赎我们，引领我们‘住在基督内’，使我们成为一个新的创造。就像保禄遇到耶稣而成为新人一样，我们也因耶稣基督的死亡和复活而获得更新。

经历了来自耶稣基督那出乎意料的爱和怜悯，如果我们不做任何事情，就是不对。如果我们爱天主，我们会遵守祂的诫命和听从祂的圣言，成为祂的门徒。接受了上主的爱和怜悯，我们会关心祂的忧虑，并做必要的

事来取悦祂。我们住在基督内，不单是被动的尽义务。这当中具有坚忍和承受的含义。我们可以快乐地承受坚忍，因为我们已经历了耶稣基督的这种伟大和无法解释的爱。

住在耶稣基督内，我们就住在圣言中，让圣言指导我们的未来和去向。当我们这样做时，天主的话就存在我们内（v7），我们将真正地荣耀天父并生产出丰盛的果实。‘天地会过去，但我的话决不会过去’（玛24：35）。天主的圣言是坚实的葡萄树，滋养枝条，使它们生长。通过选择住在基督内，并积极地执行圣言所指示的行动，我们将继续在信德中成长。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作

简单的分享。

天主圣言是你们团体生活的核心吗？团体的每个成员如何从圣言中吸取生命？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们的组织有读圣言的规矩吗？

我们组织的工作有多少是根据圣言的指导？可以如何做得更好？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。

我们目前做了些什么来帮助每个家庭成员都留在圣言中？我们还可以在家庭中灌输哪些好习惯来培养对圣言的热爱？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

圣言是否指导你的生活的各个方面？你能做些什么来信守圣言，使你能更深入地与圣言发展密切关系？

习得

坚持住在圣言中，以得到滋养而成长。留在基督内，让圣言给予指引和方向。

你的行动

与他人分享天主圣言在你的生活中是如何"活跃和有效"的。例如，圣言如何在不同场合给予安慰或力量，使我们更接近祂。

结束祈祷

亲爱的耶稣，永生的天主圣言。谢谢祢一直引导我们更加亲近祢。求祢赐予我们恩典，让我们接近祢来回应祢，并存留在祢内以获得指导和成长。赐予我们恩典，让我们看到那些需要祢圣言的人，并为他们供应祢的圣言。

阿们。

圣言为每个人而来

开始祈祷

亲爱的主耶稣，
祢的复活给我们带来新生命，并显示我们一种新爱，把我们从罪恶中释放出来。愿这爱深深地打动我们，使我们能够真正相信自己是被爱的罪人。愿我们从这个认知得到释放，使我们能够更充分地爱自己与他人。请帮助我更加了解我在哪方面拒绝了祢的爱而继续犯罪。求祢释放我的心灵，使我可以像祢一样地去爱并充满生命的活力。

阿们。

复活期第六主日

读经

读经一

宗徒大事录10: 25-26, 34-35, 44-48

读经一明确地指出，我们的天父没有歧视任何人。必须指出的是，犹太人在当时认为外邦人不在天父的怜悯之内。实际上，严格的犹太人不会与外邦人接触。因此，当伯多禄邀请外邦人科尔乃略的使者进来并款待他们，以及他本人随后也进入了科尔乃略的住所时，象征他已越过当时的界限，开始消除犹太人与外邦人之间的障碍。圣神降在科尔乃略和他的朋友身上，他们开始说方言的事，充分地揭示天父毫不偏袒任何人的立场，这是天父将祂的圣神赐给外教人和犹太人一个决定性的证据。如果圣神认为他们适合与祂同在，并被祂的声音所充满，那么洗礼就不会有障碍了。

读经二

若望一书4: 7-10

在这段简短的经文中，“爱”（及它的派生词）总共出现了九次。毫无疑问，它的核心信息是：天主是爱。我们怎么认识这位慈爱的天主？我们是通过祂为我们所做的事而认识祂。耶稣是爱的化身、天主降生成人，是通过行动而不仅仅是言语所表达的爱。这爱的行动愈合了破裂的关系，为我们带来救赎的希望。我们可能是罪人，但我们是被爱的罪人。我们被爱释放，我们也释放爱。

福音

若望15: 9-17

像读经二一样，“爱”一词在福音中也出现了九次，这无疑信息的中心。它提醒

我们，要扎根于爱的泉源，即之前经文中所提到的“真葡萄树”。这种爱启示我们去爱他人，就像我们被天父所爱一样。这是通过行动和牺牲所表现出来的爱-彼此相爱就是为我们的朋友牺牲自己的性命。如果不这样，我们将成为葡萄树上不结果子的枝条。基督的爱应当使我们谦卑，因为我们是被他所拣选的。耶稣称我们为祂的朋友，更进一步地赐予我们与祂亲密的恩典。如果我们因被爱而从罪恶中释放出来，那么我们的召叫就是为了回报祂的爱，并以同样的方式释放自己去与人彼此相爱。

想一想

有一个这样的比喻。一个学生希望从他的老师那里找到去天堂的秘密。这位智者分享了这个秘密。学生满怀喜悦，兴奋地站起来，打算与其他所有人分享。但是，他的老师警告他，如果他透露

了这个秘密，他将下地狱而其他人都将上天堂。学生只静默思考了片刻，就走出去向所有能听到的人喊出这秘密。他的同学很生气，并把这件事报告给他们的老师，老师出来寻找这犯错的学生。老师找到他后，拜倒在这学生脚下，向这位愿意下地狱而让其他人可以上天堂的人致敬。

这个主日的读经都是关于“爱”。这是一种通过行动和牺牲而表现出来的爱。它扎根于基督，并以他人为中心，是一种可以为朋友而牺牲自己性命的爱。它跟我们在十字架上看到的一样，一种完全、空虚自己和自我奉献的爱。

在过去一年的大流行期间，我们看到了许多这种爱的化身-无私的医护人员冒着生命危险，护理病人；体贴的人给被隔离的邻居派送食物；善良的陌生人为滞留在本地的外国人提供住所。

读经一提醒我们天父并不歧视任何人，并挑战我们去排除自己心中的障碍，使我们在生活中不再歧视他人。

基督在十字架上的榜样，邀请我们像祂一样去爱。真正牺牲的爱，不是我们在小说中所读和在银幕上所看到的浪漫爱情。这种爱，会使我们为了他人最好的利益，而不顾自己的感受、不顾后果地去冒险。

从四旬期到复活期，我们如此深刻地体验了爱，我们正被释放去以基督的爱去爱他人。

我是否愿意去地狱，而让其他人能够进入天堂呢？

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们的天父不歧视任何人。让我们问问自己是否很明显或微妙地歧视了他人。我为什么要歧视他人，有什么能使我摆脱这种表现？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

天父没有偏爱任何人。在我们继续事奉的过程中，让我们问问自己，我们在团体内或对人的事奉中，是否有偏心 and 偏见。我该如何学习平等地对待每个人？

为家庭

让我们一家人分享经文中突出的地方。
让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。

爱不仅仅是感觉。我在哪方面没有以行动来表达自己的爱？我可以通过哪些方式明显地表达自己对家人的爱？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，
你会分享什么？

基督在十字架上救赎了我，
彰显了祂对我的爱有多么的
广和多么的深。我该接受还
是拒绝这份爱？如果我接受
了这份爱，那么我又该如何
接受这邀请，以基督爱我的
方式去爱别人？如果我拒绝
这份爱，是什么使我无法完
全地接受它？

习得

天主是爱，耶稣是爱的化
身。耶稣为我而无私地牺
牲，使我能拥有新的生命，
愿我永远不会将祂的牺牲当
成是理所当然。让我永远不
会怀疑自己在天父眼中的地
位，这样我就可以让自己被
爱和去爱他人。

你的行动

写一个简单的短文，说明耶
稣对你自己来说是谁，你如
何感受到祂的爱。将这短文
发布在社交媒体上，并通过
电子邮件或亲自与那些你认
为他们需要感受到基督的爱
的人分享。

结束祈祷

亲爱的主耶稣，
感谢你全心全意地爱我们，
且为我们牺牲了祢的性命。
愿祢的圣死与复活提醒我
们，我们每个人都是祢所爱
的，而不抗拒这真理，并使
我们从中学会更充分地去爱
自己和他人。就像祢为我们
牺牲了祢的性命，请教导我
们如何及在何处成为他人的
生命。愿我们通过行动的爱，
引导他人到祢身边，并
为祢带来荣耀。

阿们。

圣言是永生 和有效的

开始祈祷

天父，
祢帮助我们度过了人生的各种境遇。感谢祢圣言的恩典，揭示了我们的过去、现在和未来。祈求祢光照我们的心，使我们能更清晰地看到祢。帮助我们学习以纯洁的心爱祢、我们的近人和我们自己。我们这样祈祷，因我主耶稣及圣神。

阿们。

复活期第七主日

读经

读经一

宗徒大事录1: 15-17, 20-26

我们可能从这段经文还看不出，但那个时候对耶稣的门徒来说仍然是一个混乱和不确定的时期。他们的主刚离开他们。祂曾暗示他们一个使命，却被嘱咐不要离开耶路撒冷，要等待圣神的到来，但他们却不知道要等多久。那剩下的11位宗徒与耶稣的其他追随者、朋友和亲戚 - 甚至是祂的母亲玛利亚，都困在他们所居住的楼房。120这个数字带有以色列12个古老支派实现使命的意味。

这段经文为他们在当时的目的给了很多暗示。一些措辞诸如“经文必须应验”、“圣神所预言的”和“曾记载”都传达出一种神圣的安排，与天父的计划是一致的。玛弟亚的被召选就是继续和成全祂的目的。

读经二

若望一书4: 11-16

若望一书似乎是为巩固早期的基督徒团体而写的。本章的前面部分讨论了辨别和考验那些声称是基督信息的是否出于天主，然后继续讨论爱以及“天主是爱”是怎样的。

“天主在哪里？”是人在任何的信仰成长过程中会出现的问题。作者承认挣扎确实存在，因为大多数人没有见过天主，但他向他们保证他们是有天主的。“天主是爱”，因此如果我们能够感受彼此的爱，特别是为彼此创造爱情，那么我们就可以看到天父了。

古代的人在想象精神体这方面，认为鬼神存在万物中，涵盖没生命的物体、动物、甚至是大自然。但对于人，我们只要彼此相爱，就能让我们天父的神活在我们内，让世界看到

我们的天父。

福音

若望17: 11-19

我们有幸从若望福音这段经文读到耶稣大司祭的祈祷，这是祂在革则玛尼庄园被捕前的伟大祈祷。那时祂刚与一些祂关爱的人进了餐，心中却充满恐惧和焦虑。祂预感一些将要发生在祂和他们身上的事情。

就像一家之主即将离世，耶稣惦记那些成为祂家中一份子的人，祂也在想当祂不在以后将会发生的事 - 分裂、冲突和别离。这不禁使祂的心无比沉重。像任何人一样，祂希望祂的家人合一和快乐，但祂的家人似乎不限于那些在最后晚餐中的宗徒，祂的家庭要大的多。如果耶稣被派遣进入世界来到这个家，这意味着祂被派遣到我们当中。祂就是在为我们这些人祈祷。

想一想

简单的说，今天我们的读经主

题是要与天主的安排一致，把爱作为我们与天父之间的联系，以及促进这个世界的合一。这些都是深奥难懂的概念，要付诸实践更是难上加难。我们应如何正视这些核心的基督信念，它们如何相互发挥，更重要的是，如何在我们的生活中把这些信念活出来？

读经一的信息是要和天主神圣的安排一致，这已向我们提出挑战。它传达了耶稣被出卖处死的事件，不仅是发生在耶稣身上，更是为耶稣发生，使天主的旨意得以承行。宗徒们开始以同样的角度来审视自己的处境。他们面对眼前动荡的困境，那种受困和无法预测未来的感受，使他们在符合天父的计划上进行了深刻的反思和探索，并做出决定。

观念的重新调整使我们能够了解发生在我们身上的一切，这是天父深爱我们所致。无论我们身在何处，祂的爱无处不在，甚至是在我们的内心。这就是祂的临在。正如我们在读

经二中所听到的，这意味着祂就在那里和我们在一起，跟我们彼此在一起。无论天父如何居住在我们每个人当中，彼此相爱就是彼此分享这个居住的空间，我们也就找到耶稣在福音中所祈求的、至关重要的合一。

圣言是永生和有效的。我们是否相信天父的计划一直在世界上运作，一直在起作用 and 涌现 - 即便是需要我们去等待？我们活出同样的涌现，以活泼的爱德来使自己与祂保持一致。通过我们的爱心行动，我们生活在天主内，祂也活在我们内，我们因此合而为一。我们不仅与他人合而为一，我们也与天父合而为一。

如果我们彼此相爱，天父就活在我们内，那么，作为人类，我们就是大自然中的一个典范。

反思

为基督小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

有哪些发生在我们团体里的事，叫我们很难相信是为我们发生的？

我们在哪里可以看到祂那有效的圣言在引导着我们和我们周围的人？

我们如何通过自己的生活促进团体中的合一？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

有哪些发生在我们（或我们所服务的人）身上的事，叫我们很难相信是为我们（或是他们）发生的？

在我们的生活和服务他人时，我们有多信靠圣言？

我们在自己的团体组织和所处的世界中如何促进合一？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

有哪些发生在我们（或其他家人）身上的事，叫我们很难相信是为我们（或是他们）发生的？

作为一个家庭，我们真正信靠天主圣言有多少？

我们如何在家庭中促进合一？

我们如何才能促进一种更深的合一？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

有哪些发生在我身上的事，叫我自己很难相信是为我发生的？

我应该怎样生活，使永生的天主圣言在我身上成为有效的？

我如何与真我合一？

习得

天父的神圣计划是爱我们。当我以爱对待他人时，我便与祂的神圣计划一致，天父就住在我内。

你的行动

去拜访一位不同信仰的朋友，因天父的爱也临在他们中。感受我们的天父不仅是生活在我内，也活在他们内。

这次不谈论天父，只与住在你内的天父一起去爱他们。

结束祈祷

天父，
我们感谢祢，祢赐予我们这段静思的时间，使我们得到发人深省的回应。我们祈求祢使我们时常和祢的圣意保持一致，通过祢对我们的爱，让我们实现祢圣子所祈求的合一。我们这样祈祷，因祢的圣子及圣神。

阿们。

欢庆 天主圣言

开始祈祷

愿我们的上主天主受赞扬！
祢是真理之神、喜乐之神和爱德之神；我们称颂祢！祢慷慨赏赐我们每个人恩惠，让我们用来光荣祢，我们敬畏祢的临在。愿我们充满祢的圣神，使我们勇敢的向他人宣扬祢的爱。

阿们。

圣神降临节

读经

读经一

宗徒大事录 2:1-11

五旬节那天，逾越节后的第五十天，是犹太人的三大节庆之一。它纪念梅瑟在出离埃及五十天后，在西乃山上接受了法律。犹太男性在法律上有义务参加这一节庆，这也是“众人都聚集一处”的原因（2:1）。风和火的形象被用来描绘圣神的降临，在旧约中也被用来描绘天父在不同的境况下临在。火舌的显现与梅瑟在西乃山上从天主那里接受十诫时的情景相似。（出19:18）在这里，圣神再次在火焰中降下，给予他们向他人宣讲新约的能力。第6和11节明确表示“不同的语言”是包括不同国家和地区的不同语言。这象征着教会将要传播到以色列以外，到世界其他地方的使命。

读经二

迦拉达书 5: 16-25

在宣讲信德和自由之后，圣保禄开始教导迦拉达人如何过有道德和负责任的生活。他在这段经文开始时明确的指出，一个人必须“随圣神”，才能生活在基督所带来的自由中。他在圣神与本性之间进行了对比，以及“随圣神的引导”如何意味着人们不在法律权下。这意味着，在我们的自由中，我们可以在本性和圣神的规律之间进行选择，但是，如果我们选择被本性消耗，那我们将会失去自由。圣保禄接着写下一些恶行（本性上刻意的行为）和对立的美德（圣神的效果），以爱为美德之首。他强调，我们本性的内在欲望已和基督一起被钉在十字架上，因此如果我们被圣神带领，我们将一无所惧。

福音

若望 15:26-27; 16:12-15

圣若望说耶稣提醒门徒们，他们是由祂所拣选的，他们只属于祂，而不再属于这个世界。有了这种解放和更新的身份，世界将迫害和仇恨他们，就像迫害和仇恨他们的主一样。但他们不能因此停止给世界作证。耶稣所派遣的护慰者将继续为祂作证，而门徒们必须同样为祂作证。

读经的第二部分提到即将到来的真理之神将引导门徒们如何作证。耶稣说门徒们“现在不能担负”，是指他们暂时还无法理解这个真理的重要性。祂接着承诺一切将会改变，圣神会“把（他们）引入一切真理”。希腊语中的“引入”一词的词根刻画的是被引导沿着一条小路前行的图像。这象征着门徒们对真理的理解将是一个持续的过程，而圣神将引导他们深刻理解基督的启示。

想一想

在我们纪念圣神降临的这一天，这三段经文强调了圣神如何让我们庆祝基督所带给我们的解放。五旬节的第一个读经提醒我们，当我们通过圣言受造时，圣神（通过狂风）使天父的气息进入我们体内。这圣神驻留在我们内，有时会随着炽烈的热情而变大，有时却会微微闪烁像火焰。正是这圣神可以帮助我们完成“使万民成为门徒”的使命，并能够与其他人宣讲耶稣、这给予我们自由的圣言。门徒在这众所周知的事件中，能够以不同的语言发言。关键是，他们所用的语言是其他人（非门徒）所能够理解的。传教的方法有很多种，分享我们天父的爱的方式也很多，但是如果只能讲一种语言，我们就无法充分的进行我们的使命。如果我们只专注于一种接受基督的规定方式，那么许多人将不会理解我们，甚至可能被拒之门外。只有当我们用不同的语言发言时，才会让更多的人了解天主的圣言，并经历随之而来的解放。

读经二有关圣神的效果教导了我们这些语言是什么。这是爱的语言 and 美德，与世俗恶行直接相对立。事实上，我们人类生于这破碎的世界，使我们被埋在犯罪的倾向中。这段经文告诉我们，为了使我们能够通过圣神讲不同的语言，我们需要让祂来领导我们的生活。换句话说，我们必须根据这些效果来表现生活中的言行。例如，当我们在一个贪婪的情况下，面对更多的需求时，我们应有意识地要求圣神用节制和喜乐的语言来引导我们。另一个例子是当我们生气时，应呼求圣神的引导，使我们将注意力集中在柔和与平安的效果上。这样，我们才可以真正说出圣神的许多语言，充分表现圣言的本质 - 爱。

通过今天的福音，我们知道这是一个持续的旅程。圣神是我们的护慰者，祂与我们同行，指导并教导我们，但这绝非易事。我们作为人，对这浩瀚又深刻的智慧，我们的理解和接受能力并没有圣神所具备的那

样。因此，为了使我们面对世界，并将我们天主的爱带入世界，我们需要在各种情况下不断的选择真理之神。这样我们才能有一个被释放、真正自由的生活。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

作为一个团体，我们可以通过什么方式和不同的语言来与别人交流，把天父的爱带给他们？

在这个团体中结出的圣神效果有哪些？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

通过我们所做的事奉，我们应

该说什么语言，好让他人体验我们天父的爱？
我们作为一个事工，如何让圣神引导我们？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

别人可以从我们的家庭中看到哪些效果？
作为一个家庭，我们可以专注于哪些效果？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

我可以用什么方式来分享我们天父的爱，好让别人认识祂？
我一生中结了哪些果实？
我需要专注于哪些果实来帮助自己的基督徒生活？

习得

为了有个自由的生活，我们需

要让圣神引导我们的言行举止，好能把同样的自由和爱带给其他人。

你的行动

选择一两个你要在生活中专注的圣神效果。每天早晨有意识地请求我们天父赐予恩典，让你能够生活在圣神的效果中。请记得持续记录，以便见证效果的进展。

结束祈祷

天父，
我们赞颂并感谢祢对我们丰厚的爱。祢必不留下我们为孤儿，祢已派遣祢的圣神给我们，与我们一起在这个世界上同行。愿我们始终跟随祢的脚步，即使世界似乎正在吞噬我们，我们也继续寻求祢的引导。愿我们继续作祢的门徒，有如祢的圣言所教导的，努力将别人带到祢那里去。我们这样祈求，因我们复活的主基督。

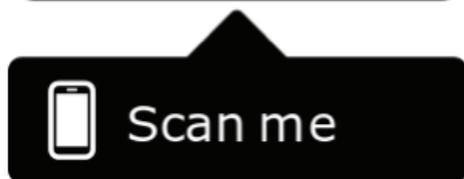
阿们。

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！

在您阅读册子的同时，我们很想知道册子在哪些方面对您有用，哪些方面可以改进。

请提供您宝贵的意见。



one.org.sg/feedback

附录

复活期活动

庆祝复活期主日

复活主日

与家人和朋友一起参加复活节守夜礼弥撒来庆祝复活节。

复活期第二主日 - 神圣慈悲主日

与家人或团体一起诵念神圣慈悲串经。特别为病患者祈祷。

复活期第三主日

和家人一起种些东西。
(请参阅信仰的幼苗活动)

复活期第四主日 - 圣召主日

从这个圣召主日开始，为总教区的其中一位神父祈祷365天。

复活期第五主日 - 母亲节

为恭敬天主之母童贞荣福玛利亚诵念玫瑰经，特别为母亲们祈祷。

复活期第六主日

从耶稣升天节的周四起，到圣神降临主日，进行持续九天的圣神九日敬礼。

复活期第七主日 - 世界传播日

传扬耶稣，宣扬福音：天主愿在任何情况或任何人身上施展父爱。让我们学会传达信赖和希望。

五旬节 - 圣神降临主日

- 鼓励每个人在这个主日穿上红衣来参加感恩圣祭。
- 写一封贴心的书信给孩子或配偶，把信件放在他们的枕头下或一个可以找着的地方。
- 和朋友一起参加五旬节神恩大会。

家庭复活期活动：信仰的幼苗

通过这个家庭复活期的播种活动，很好地提醒我们如何活出复活的主耶稣基督。

需要的材料：

- 种子，
- 纸巾，
- 塑料袋，
- 水和
- 圣经。

1. 让每个家庭成员将四颗种子放在一张折叠的纸巾上。
2. 将纸巾和种子放入塑料

袋里，让塑料袋保持打开。

3. 弄湿纸巾，但不要浸湿，并将种子袋放在阳光充足的地方。
4. 每天由不同的家庭成员照顾幼苗。
5. 诵读格林多前书3：6-9，并与家人讨论自己的信仰成长与幼苗的成长相同与不同之处。

庆祝五旬节 - 火舌 - 移动页

改编自William H.Sadlier, Inc.

通过你制造的火舌移动页将耶稣的福音带到世界各地！

材料：

1. 衣架或木棍
2. 线
3. 红色手工图纸
4. 彩色墨水笔

文字或标记装饰火焰，这些文字或标记是描述自己将如何使用圣神的恩赐把耶稣的福音传给他人。

方法：

1. 在手工图纸上打印火焰。
2. 把火焰图像剪出，并用

3. 在火焰顶部打一个孔，并穿上线。
4. 把线打好结后，将火焰挂在衣架或木棍上。



致谢

编写组

Agnes Ngou

Angelia Boey

Anthony Siow

Basil Kannangara

Christopher Khoo

Daphne Leong

Rev. Fr. Gerard Louis

Isabel Ho

Joy Tan

Sheila Fong

Rev. Fr. Stanley Goh, SJ

Rev. Fr. Terence Pereira

翻译组

新加坡天主教总教区华文教务委员会 (ACAMS)

Archdiocesan Commission for Tamil-speaking (ACTS)

设计

Rae Chia



enquiries.one@catholic.com.sg



[@officeforthenewevangelisation](https://www.facebook.com/officeforthenewevangelisation)



[Office for the New Evangelisation](https://www.youtube.com/OfficefortheNewEvangelisation)



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

2 Highland Road #02-19 Singapore 549102
Tel: +65 6911 0429 | Website: one.org.sg