



「一周的第一天」  
光明之路

近年「光明之路」這項熱心敬禮發展並傳播於許多地區。信友按照「拜苦路」的方式，在遊行中默想基督復活後的不同顯現，直到他的升天。復活基督在這些顯現中，向等候聖神降臨的門徒，顯示他的光榮，堅強門徒的信心，完成他天國的教導，並具體說明教會的聖統和聖事結構。藉「光明之路」，信友重溫信仰的核心事件——基督的復活，及紀念他們藉洗禮而成為門徒；藉著死而復活的聖事，他們被召由罪惡的黑暗進入恩寵的燦爛光明。……按福音忠實舉行「光明之路」，能協助信友活潑地洞悉逾越事蹟的第二刻，亦即主耶穌的復活。（宗座禮儀及聖事部 2001 年《民間熱心敬禮指南》153）

邀請大家在復活期，體驗《「一周的第一天」光明之路》敬禮祈禱。

十四處光明之路，依循梵蒂岡二千禧年中央委員會編著《朝聖者祈禱手冊》所列，其中共有 6 個點：聖墓（第 1, 2, 3 處）、厄瑪烏（第 4, 5 處）、晚餐廳（第 6, 7, 8, 13, 14 處）、加里肋亞湖邊（第 9, 10 處）、加里肋亞的山上（第 11 處）及橄欖山（第 12 處）。

《「一周的第一天」光明之路》的特點：選讀讀經比較完整，默想材料拈來了一些教父及古今教會訓導，可作教會傳承的一瞥，祈禱選誦教友熟悉的傳統復活期禱文，以及借助禮儀祈禱，需時 1 小時，團體進行或個人祈禱皆宜。

大家熟習以後，不妨自選或自編其他貼題的默想材料或禱文。

願聖神光照！

翟鳳玲  
2020 年 5 月

## 開端

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

### 尼西亞信經

我信唯一的天主。全能的聖父，天地萬物，無論有形無形，都是他所創造的。

我信唯一的主、耶穌基督、天主的獨生子。他在萬世之前，由聖父所生。他是出自天主的天主，出自光明的光明，出自真天主的真天主。他是聖父所生，而非聖父所造，與聖父同性同體，萬物是藉著他而造成的。他為了我們人類，並為了我們的得救，從天降下。（深鞠躬）他因聖神由童貞瑪利亞取得肉軀，而成為人。他在般雀比拉多執政時，為我們被釘在十字架上，受難而被埋葬。他正如聖經所載，第三日復活了。他升了天，坐在聖父的右邊。他還要光榮地降來，審判生者死者，他的神國萬世無疆。

我信聖神，他是主及賦予生命者，由聖父聖子所共發。他和聖父聖子，同受欽崇，同享光榮，他曾藉先知們發言。我信唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的教會。

我承認赦罪的聖洗，只有一個。

我期待死人的復活，及來世的生命。亞孟。（或「宗徒信經」）

天主，你的唯一聖子，今日戰勝了死亡，為我們開啟了永生之門。我們既隆重慶祝主的復活，求你派遣聖神，更新我們，復活我們，使我們的生命充滿光明。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。（復活主日集禱經）

## 第一處 耶穌從死者中復活

耶路撒冷聖墓大殿聖墓小堂

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖馬爾谷福音 16:1-7

**安息日一過**，瑪利亞瑪達肋納、雅各伯的母親瑪利亞和撒羅默買了香料，要去傅抹耶穌。

**一周的第一天**，大清早，她們來到墳墓那裏；那時，太陽剛升起。她們彼此說：「誰給我們從墳墓門口滾開那塊石頭呢？」但舉目一望，看見那塊很大的石頭已經滾開了。

她們進了墳墓，看見一個少年人，坐在右邊，穿着白衣，就非常驚恐。那少年人向他們說：「不要驚惶！你們尋找那被釘在十字架上的納匝肋人耶穌，他已經復活了，不在這裏了；請看安放過他的地方！但是你們去，告訴他的門徒和伯多祿說：他在你們以先往加里肋亞去，在那裏你們要看見他，就如他所告訴你們的。」

或

聖瑪竇福音 28:1-10

**安息日既過**，**一周的第一日**，天快亮時，瑪利亞瑪達肋納和另外一個瑪利亞來看墳墓。忽然發生了大地震，因為上主的天使從天降來，上前把石頭滾開，坐在上面。他的容貌好像閃電，他的衣服潔白如雪。看守的人由於怕他，嚇得打顫，變得好像死人一樣。

天使對婦女說道：「你們不要害怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。他不在這裏，因為他已經照他所說的復活了。你們來看看那安放過他的地方；並且快去對他的門徒說：他已經由死者中復活了。看！他在你們以先往加里肋亞去，在那裏你們要看見他。看！我已經告訴了你們。」

她們趕快離開墳墓，又恐懼又異常喜樂，跑去報告他的門徒。忽然，耶穌迎上她們說：「願你們平安！」她們遂上前抱住耶穌的腳，朝拜了他。耶穌對她們說：「不要害怕！你們去，報告我的兄弟，叫他們往加里肋亞去，他們要在那裏看見我。」

或

聖路加福音 24:1-8

一周的第一天，天還很早，婦女們便攜帶預備下的香料，來到墳墓那裏，見石頭已由墓穴滾開了。她們進去，不見了主耶穌的遺體。

她們正為此事疑慮的時候，忽然有兩個人，穿着耀目的衣服，站在她身邊。她們都害怕，遂把臉垂向地上，那兩個人對婦女們說：「你們為什麼在死人中找活人呢？他不在這裏了，他已復活了。你們應當記得：他還在加里肋亞時，怎樣告訴你們，說：人子必須被交付於罪人之手，被釘在十字架上，並在第三日復活。」婦女們於是想起了耶穌的話。

（靜默片刻）

#### 默想

1998年教宗聖若望保祿二世《主的日子》書函20按照四部福音的共同見證，耶穌基督從死者中的復活，發生在「安息日（即：第七天）後的第一天」（谷16:2,9；路24:1；若20:1）。同一天，復活的主顯現給厄瑪烏的兩位門徒（參閱路24:13-35），以及聚在一起的十一位門徒（參閱路24:36；若20:19）。按若望福音的記載（參閱20:26），一周後，門徒再次聚在一起，耶穌顯現給他們，並把受難的記號指給多默看，讓多默知道他就是主。

五旬節那天，也就是猶太人的逾越節之後第八周的第一天（參閱宗2:1），耶穌傾注聖神在他們身上，應驗了他在復活後對門徒的許諾（參閱路24:49；宗1:4-5），而五旬節也是個主日。那天也是第一次宣講和第一次行洗禮的一天：伯多祿向聚集的群眾宣佈基督復活了，於是，「凡接受他的話的人，都受了洗」（宗2:41）。這是教會的出現。當分散各地的天主兒女超越彼此所有的差異，同心合意聚集在一起，教會就由此而顯現出來。

（靜默片刻）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第二處 門徒發現耶穌墳墓空了

耶路撒冷聖墓大殿聖墓小堂

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖路加福音 24:1, 9-12

一周的第一天，婦女們從墳墓那裏回去，把這一切事，報告給那十一位門徒，及其餘的眾人。這些婦女是瑪利亞瑪達肋納，及約安納，及雅各伯的母親瑪利亞；其餘同她們一起的婦女，也把這些事，報告給宗徒。但婦女們的這些話，在他們看來，好像是無稽之談，不敢相信。

伯多祿卻起來，跑到墳墓那裏，屈身向裏面窺看，只看見殮布，就走了，心裏驚訝所發生的事。

或

聖若望福音 20:1-10

一周的第一天，清晨，天還黑的時候，瑪利亞瑪達肋納來到墳墓那裏，看見石頭已從墓門挪開了。於是她跑去見西滿伯多祿和耶穌所愛的那另一個門徒，對他們說：「有人從墳墓中把主搬走了，我們不知道他們把他放在那裏了。」伯多祿便和那另一個門徒出來，往墳墓那裏去了。

兩人一起跑，但那另一個門徒比伯多祿跑得快，先來到了墳墓那裏。

他俯身看見了放着的殮布，卻沒有進去。

隨着他的西滿伯多祿也來到了，進了墳墓，看見了放着的殮布，也看見耶穌頭上的那塊汗巾，不同殮布放在一起，而另在一處捲着。

先來到墳墓的那個門徒，也進去了，一看見就相信了。

這是因為他們還不明白，耶穌必須從死者中復活的那段聖經。兩個門徒又回到家裏去了。

（靜默片刻）

## 默想

某古代作者逾越節講道：基督是復活與生命之主

(復活八日慶期星期三誦讀二)

試問這是什麼日子呢？這日子就是指我們的主耶穌基督自己；他是生命的原始，光的起源，也是光明之主；他論及自己說：「我是白日，誰若在白天走路，不會跌倒。」就是說：誰在一切事上跟隨基督，必將隨着他的芳蹤進入永光境界。就如基督在世時祈求聖父說：「父啊！我願意，我在哪裏，那信仰我的人們也在哪裏，一如你在我內，我在你內；同樣，他們也在我們內。」

(靜默片刻)

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

### 第三處 復活的主顯現給瑪利亞瑪達肋納

耶路撒冷聖墓大殿顯現祭台

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

#### 聖言

聖若望福音 20:1, 10-18

一周的第一天，瑪利亞站在墳墓外邊痛哭；她痛哭的時候，就俯身向墳墓裏面窺看，見有兩位穿白衣的天使，坐在安放過耶穌遺體的地方：一位在頭部，一位在腳部。

那兩位天使對她說：「女人！你哭什麼？」

她答說：「有人把我主搬走了，我不知道他們把他放在那裏了。」說了這話，就向後轉身，見耶穌站在那裏，卻不知道他就是耶穌。

耶穌向她說：「女人，你哭什麼？你找誰？」

她以為是園丁，就說：「先生，若是你把他搬走了，請告訴我，你把他放在那裏，我去取回他來。」

耶穌給她說：「瑪利亞！」

她便轉身用希伯來話對他說：「辣步尼！」就是說「師父。」

耶穌向她說：「你別拉住我不放，因為我還沒有升到父那裏；你到我的弟兄那裏去，告訴他們：我升到我的父和你們的父那裏去，升到我的天主和你們的天主那裏去。」

瑪利亞瑪達肋納就去告訴門徒說：「我見了主。」並報告了耶穌對她所說的那些話。

（靜默片刻）



## 默想

頌謝詞：使徒們的使徒

瑪利亞瑪達肋納深愛在世時的基督，她瞻仰基督在十字架上的聖死，尋覓躺在墓穴的基督，又率先朝拜了由死者中復活的基督。基督在墓園顯現給瑪利亞瑪達肋納，使她成為向使徒報喜的光榮使徒，好使新生命的喜訊，傳至地極。

(靜默片刻)

## 復活節讚歌

領：各位基督徒，請向逾越節羔羊，獻上讚頌之祭。

眾：羔羊贖回了羊群；聖潔無罪的基督，使罪人與天父和好。

領：生命與死亡展開奇妙的決鬥，生命的主宰，死而復活，永生永王。

眾：瑪利亞，請告訴我們，你在路上看見了什麼？

領：我看見永生基督的墓穴和他復活的光榮、作證的天使、頭巾和殮布。

眾：基督、我的希望、已經復活，他要在你們之先到加里肋亞。

領：我們知道，基督確實從死者中復活。勝利的君王，求你垂憐我們。

眾：亞孟。亞肋路亞。

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第四處 復活的主在厄瑪烏路上顯現

厄瑪烏（尼苛頗里）

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

聖言

聖路加福音 24:13-27

一周的第一天，耶穌的門徒中，有兩個人，往一個村莊去，村名厄瑪烏，離耶路撒冷約六十『斯塔狄』。他們彼此談論所發生的一切事。正談話討論的時候，耶穌親自走近他們，與他們同行。他們的眼睛卻被蒙蔽住了，以致認不出耶穌來。耶穌對他們說：「你們走路，彼此談論的是些什麼事？」

他們就站住，面帶愁容。

一個名叫克羅帕的，回答耶穌說：「在耶路撒冷作客的，獨有你不知道這幾天在那裏所發生的事嗎？」

耶穌問他們說：「什麼事？」

他們回答說：「就是有關納匝肋人耶穌的事。他本是一位先知，在天主及眾百姓前，行事說話都有權力。我們的司祭長及首領，竟解送了他，判了他死罪，釘他在十字架上。我們原指望他就是那要拯救以色列的。可是……此外還有：這些事發生到今天，已是第三天了。我們中有幾個婦女，驚嚇了我們；她們清早到了墳墓那裏，沒有看見耶穌的遺體，回來說她們見了天使顯現，天使說耶穌復活了。我們中也有幾個，到過墳墓那裏，所遇見的事，如同婦女們所說的一樣，但是，沒有看見耶穌。」

耶穌於是對他們說：「唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！默西亞不是必須受這些苦難，才進入他的光榮嗎？」耶穌於是從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及他的話，都給他們解釋了。

（靜默片刻）

**默想** 2019年教宗方濟各《開啟他們的明悟》宗座牧函 6,1

復活的主，在顯現給閉門聚會的門徒，開啟他們的明悟去理解經書之前，先顯現給從耶路撒冷往厄瑪烏的二人。按聖路加的敘述，這事發生在主復活之日、主日。

兩位門徒正在談論剛發生關於耶穌苦難及死亡的事。在路上，他們都為主悲慘死亡而哀傷失望。他們原指望耶穌就是拯救他們的默西亞，結果要面對十字架的恥辱；復活的主親自走近他們，與他們同行，但他們却認不出他來。

在路上，耶穌問他們，又看到他們未曾領會其受難死亡的意義，就慨嘆：「唉！無知的人哪！你們的心竟是這般遲鈍！」跟着，「他從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及他的話，都給他們解釋了」。基督率先成了釋經者！舊約不單預言了他將完成的事，而他也切願所言無虛，好能彰顯那在他內完成的唯一救恩事件。

「耶穌於是**開啟他們的明悟**，叫他們理解經書。」（路 24:45）這是復活的主在升天前最後的行動之一。耶穌向聚集的門徒顯現，與他們擘餅，開啟他們的明悟，叫他們理解經書。為處於恐懼和困惑的門徒，耶穌揭示逾越奧蹟的意義：就是，按照天父的永恆計劃，默西亞必須受苦，且從死者中復活，好能帶來悔改和罪過的赦免（參路 24:26, 46-47）。耶穌並許諾派遣聖神。聖神將給予門徒力量，好能作這救恩奧秘的見證人（參路 24:49）。

**復活的主、信徒團體，與聖經三者的關係，對我們的基督徒身分，非常重要。**沒有主開啟我們對聖經的明悟，我們不可能深入瞭解聖經。反過來也是如此，沒有聖經，人就難以瞭解耶穌與他的教會在世使命的事。故此，聖熱羅尼莫一語道出：「**誰不認識聖經，誰就不認識基督**」。（《依撒意亞先知書注釋》序言，PL 24, 17B）

（靜默片刻）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第五處 復活的主把餅擘開，遞給他們

厄瑪烏（尼苛頗里）

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

聖言

聖路加福音 24:1, 28-35

一周的第一天，當那兩位門徒和耶穌走近他們要去的村莊厄瑪烏時，耶穌裝作還要前行。

那兩位門徒強留他說：「請同我們一起住下吧！因為快到晚上，天已垂暮了。」耶穌就進去，同他們住下。

當耶穌與他們坐下吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。他們的眼睛開了，這才認出耶穌來；但耶穌卻由他們眼前隱沒了。他們就彼此說：「當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？」

他們於是立即動身，返回耶路撒冷，遇見那十一位門徒，及同他們一起的人，正聚在一起，彼此談論說：「主真復活了，並顯現給西滿！」兩人就把在路上的事，及在分餅時，他們怎樣認出了耶穌，述說了一遍。

（靜默片刻）

默想

2019年教宗方濟各《開啟他們的明悟》宗座牧函8復活的主與厄瑪烏門徒同行的旅程，以一頓飯結束。那神秘的旅客接納門徒的強留：「請同我們一起住下吧！因為快到晚上，天已垂暮了。」耶穌與他們坐下吃飯。耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。在這時刻，他們的眼睛開了，認出耶穌。這場景清楚展示聖經與感恩祭密不可分的連繫。正如梵蒂岡第二屆大公會議所教導的：「教會常常尊敬聖經，如同尊敬主的聖體一樣，因為特別在禮儀中，教會不停地從天主聖言的筵席，及從基督聖體的筵席，取用生命之糧，而提供給信友們。」（1965年梵二《啟示憲章》21）

（靜默片刻）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第六處 復活的主顯現給門徒

耶路撒冷晚餐廳

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖若望福音 20:19-20

正是那一周的第一天晚上，門徒所在的地方，因為怕猶太人，門戶都關着；耶穌來了，站在中間，對他們說：「願你們平安！」說了這話，便把手和肋膀指給他們看。門徒見了主，便喜歡起來。

（靜默片刻）

### 默想

約 150 年羅馬殉道者聖猶思定《護教書》1, 67；

天主教教理 2174

「每一個「日曜日」（太陽日、sunday），我們聚在一起，因為這是第一天〔緊接在猶太人的安息日之後，但也是第一天〕，在這一天，天主從黑暗中引出物質，創造天地，又在同一天，耶穌基督，我們的救主，自死者中復活，且顯現給門徒。」

（靜默片刻）

全能的天主，在這歡欣的日子，求你賜我們熱誠地慶祝主的復活，並幫助我們時常在生活中，反映出我們所紀念的逾越奧蹟。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

（復活期第六主日集禱經）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第七處 復活的主授予赦罪的權柄

耶路撒冷晚餐廳

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖若望福音 20:19, 21-23

一周的第一天晚上，門徒所在的地方，門戶都關着；耶穌來了，站在門徒中間，耶穌又對他們說：「願你們平安！就如父派遣了我，我也同樣派遣你們。」說了這話，就向他們噓了一口氣，說：「你們領受聖神吧！你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免；你們保留誰的罪，誰的罪就被保留。」

（靜默片刻）

### 默想

1998年教宗聖若望保祿二世《主的日子》書函 28 基督之光與聖神的「火」有密切關係，這兩種喻象合在一起，就啟示基督徒「主日」的意義。……傾注聖神是復活的主在復活主日送給門徒的大禮。……「每周的復活節」也成為「每周的五旬節」，此日，基督徒再次經歷門徒與復活之主喜樂會晤，並領受賜與生命的聖神噓氣。

羅馬禮梵二「赦罪經」

天上的慈父，因他聖子的死亡和復活，使世界與他和好，又恩賜聖神赦免罪過。願他藉着教會的服務，寬恕你，賜給你平安。現在我因父、及子及聖神之名，赦免你的罪過。亞孟。

（靜默片刻）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第八處 復活的主堅固多默的信德

耶路撒冷晚餐廳

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖若望福音 20:19, 24-31

一周的**第一天**晚上，十二人中的一個，號稱狄狄摩的多默，當耶穌來時，卻沒有和他們在一起。其他門徒向他說：「我們看見了主。」

但多默對他們說：「除非我看見他手上的釘孔，用我的指頭，探入釘孔；用我的手，探入他的肋膀，我決不信。」

八天以後，耶穌的門徒又在屋裏，多默也和他們在一起。

門戶關着，耶穌來了，站在中間，說：「願你們平安！」然後對多默說：「把你的指頭伸到這裏來，看看我的手吧！並伸過你的手來，探入我的肋膀，不要做無信德的人，但要做個有信德的人。」

多默回答說：「我主！我天主！」

耶穌對多默說：「因為你看見了我，才相信嗎？那些沒有看見而相信的，才是有福的！」

（靜默片刻）

### 默想

1998年教宗聖若望保祿二世《主的日子》書函 26

主日不但使人想起時間的開始，也想到「未來世紀」的結束。聖巴西略解釋：主日象徵在「目前」這個時刻之後的那個真正獨特的日子，那一天沒有結束，也沒有晚上或早晨；是一個永恆的世紀，永不會老化；主日就是不斷地預言生命沒有結束，而更新基督徒的希望，並在路上一直給他們勇氣。「最後一天」將完全實現安息日的末世象徵，聖奧思定在《懺悔錄》末處，形容末世為：「寧靜的平安，安息日的平安，不夜的平安」。基督徒慶祝「主日」——既是第一天，也是第八天——之時，就被引向永恆生命的目標。

（靜默片刻）

全能的天主，聖多默宗徒確信你的聖子耶穌基督是主，求你也使我們因着信德，賴耶穌之名，獲得生命。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。（參：聖多默慶日集禱經）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第九處 復活的主在提庇黎雅湖邊顯現

加里肋亞湖邊聖伯多祿元首堂

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖若望福音 21:1-14

這些事後，耶穌在提庇黎雅海（即：加里肋亞湖）邊，又顯現給門徒；他是這樣顯現的：當西滿伯多祿，號稱狄狄摩的多默，加里肋亞加納的納塔乃耳，載伯德的兩個兒子，和其他兩個門徒在一起的時候，西滿伯多祿對他們說：「我去打魚。」

他們回答說：「我們也同你一起去。」

他們便出去，上了船；但那一夜什麼也沒有捕到。

已經到了早晨，耶穌站在岸上，門徒卻沒有認出他是耶穌來。

於是耶穌對他們說：「孩子們，你們有些魚吃嗎？」

他們回答說：「沒有。」

耶穌向他們說：「向船右邊撒網，就會捕到。」

他們便撒下網去，因為魚太多，竟不能拉上網來。

耶穌所愛的那個門徒就對伯多祿說：「是主。」

西滿伯多祿一聽說是主，他原是赤着身，就束上外衣，縱身跳入海裏；其他的門徒，因離岸不遠——約有二百肘——坐着小船，拖着一網魚而來。當他們上了岸，看見放着一堆炭火，上面放着魚和餅。

耶穌對他們說：「把你們剛才所打得的魚拿一些來！」

西滿伯多祿便上去，把網拉上岸來，網裏滿了大魚，

共一百五十三條；雖然這麼多，網卻沒有破。

耶穌向他們說：「你們來吃早飯吧！」

門徒中沒有人敢問他：「你是誰？」因為知道是主。

耶穌遂上前拿起餅來，遞給他們；也同樣拿起魚來，遞給他們。

耶穌從死者中復活後，向門徒顯現，這已是第三次。

（靜默片刻）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。



## 第十處 復活的主把首席權賜給伯多祿

加里肋亞湖邊聖伯多祿元首堂

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖若望福音 21:15-17

吃完了早飯，耶穌對西滿伯多祿說：「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」

伯多祿回答說：「主，是的，你知道我愛你。」

αγαπας(agapas)博愛

耶穌就對他說：「你餵養我的羔羊。」

φιλω(philō)喜愛

耶穌第二次又問他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」

αγαπας(agapas)

伯多祿回答說：「主，是的，你知道我愛你。」

φιλω(philō)

耶穌就對他說：「你牧放我的羊群。」

耶穌第三次問他說：「若望的兒子西滿，你愛我嗎？」

φιλεις(philas)

伯多祿因耶穌第三次問他說：「你愛我嗎？」便憂愁

起來，遂向他說「主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。」

φιλω(philō)

耶穌對他說：「你餵養我的羊群。」(靜默片刻)

### 默想

希波 聖奧思定主教(430年卒)《若望福音釋義》

(復活期第四周星期四誦讀二)

主耶穌曾說：「我給你們一條**新誠命**，你們要彼此**相親相愛**。」……愛使聽到這命令的人，或更好說服膺這命令的人革新，但並不是任何一種愛，而是與肉慾之愛有別的愛，因此他又加上一句說：「如同我愛了你們一樣。」這愛**使我們革新**，好使我們成為**新人**：新約的嗣子、新歌的歌手。親愛的弟兄們，這愛，昔日更新了義人，古聖祖和先知，以後也更新了聖宗徒們，它現在仍更新萬民，**並使散居全球的整個人類、形成一個新民族、天主聖子新淨配的身體**，就是雅歌所說的那淨配：「那完全潔白而上升的是誰？」她完全潔白，因為已更新了……賜與我們這愛的，便是說這話的那位……他愛我們而使我們能夠**因互愛，而彼此聯繫在一起**。他藉如此甘飴的聯繫，**將各肢體結合在一起**，而使我們成為如此偉大首領的身體。(靜默片刻)

天主，願你的子民常常生活在喜樂中，因為你更新了我們，使我們朝氣蓬勃；我們今日慶祝重新成為你的子女，求你使我們滿懷感恩之心和確實的希望，期待永遠復活的日子。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。(復活期第六周星期二集禱經)

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第十一處 復活的主派遣門徒往訓萬民

加里肋亞的山上？

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖瑪竇福音 28:16-20

十一個門徒就往加里肋亞，到耶穌給他們所指定的山上去了。他們一看見他，就朝拜了他，雖然有人還心中疑惑。耶穌便上前對他們說：「天上地下的一切權柄都交给了我，所以你們要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名給他們授洗，教訓他們遵守我所吩咐你們的一切。看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」

或

聖馬爾谷福音 16:15-20

耶穌對他的門徒說：「你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音，信而受洗的必要得救；但不信的必被判罪。信的人必有這些奇蹟隨着他們：因我的名驅逐魔鬼，說新語言，手拿毒蛇，甚或喝了什麼致死的毒物，也決不受害；按手在病人身上，可使人痊癒。」

主耶穌給他們說了這些話以後，就被接升天，坐在天主的右邊。他們出去，到處宣講，主與他們合作，並以奇蹟相隨，證實所傳的道理。

（靜默片刻）

上主，求你俯聽我們的祈禱，使萬民按照你聖言的許諾，藉福音的傳播認識真理，得到聖化而成為你的義子。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

（復活期第六周星期五[耶穌升天節前]集禱經）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第十二處 復活的主升天

橄欖山耶穌升天堂

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

聖路加福音 24:45-53

耶穌向他的門徒說：「經上曾這樣記載：默西亞必須受苦，第三天要從死者中復活；並且必須從耶路撒冷開始，因他的名向萬邦宣講悔改，以得罪之赦。你們就是這些事的見證人。看，我要把我父所恩許的，遣發到你們身上；至於你們，你們應當留在這城中，直到佩戴上自高天而來的能力。」

耶穌領他們出去，直到伯達尼附近，就舉手降福了他們。正降福他們的時候，就離開他們，被提升天去了。他們叩拜了他，皆大喜歡地返回耶路撒冷，常在聖殿裏稱謝天主。

或

宗徒大事錄 1:1-11

德教斐羅，我在第一部書中，已論及耶穌所行所教的一切，直到他藉聖神，囑咐了所選的宗徒之後，被接去的那一天為止。他受難以後，用了許多憑據，向他們顯明自己還活着，四十天之久，顯現給他們，講論天主國的事。

耶穌與他們一起進食時，吩咐他們不要離開耶路撒冷，但要等候父的恩許，說：「你們聽我所說過的，若翰固然以水施了洗，但不多幾天以後，你們要因聖神受洗。」

他們聚集的時候，就問耶穌說：「主，現在就要給以色列復國嗎？」耶穌回答說：「父以自己的權柄，所定的時間和日期，不是你們應當知道的；但當聖神降臨於你們身上時，你們將充滿聖神的德能，要在耶路撒冷，及全猶太和撒瑪黎雅，並直到地極，為我作證人。」

耶穌說完這些話，就在他們觀望中，被舉上升；有一朵雲彩接了他去，離開他們的眼界。

他們向天注視着他上升的時候，忽然，有兩個穿白衣的人，站在他們面前，向他們說：「加里肋亞人！你們為什麼站着望天呢？這位離開你們，被接到天上去的耶穌，你們看見他怎樣升了天，也要怎樣降來。」

（靜默片刻）

## 默想

聖巴西略主教《論聖神》  
（復活期第四周星期一誦讀二）

賦與生命的上主，和我們訂立了一項盟約——洗禮。這洗禮含有死亡和生命的象徵：水是死亡的象徵，而聖神給與生命的保證。……洗禮的目的有二：第一、使有罪的身體得以淨化，以免以後結出死亡的果實；第二、使人因聖神而生活，並結出聖德的果實。一方面，水象徵死亡，身體沒入水中就好像埋葬在墳墓裏；另一方面，聖神賦與使人生活的能力，使我們的靈魂、從罪惡的死亡中復蘇，而恢復原始的生命。這就是「由水和聖神重生」的意義：死亡在水中結束，而聖神賜給我們生命。……我們依賴聖神，才能再進入樂園，才能攀登天國，才能重獲義子的生命，才能膽敢稱天主為父，分沾基督的聖寵，被稱為光明之子，而分享永遠的榮耀。

一言以蔽之，不論今生或來世，我們都蒙受圓滿的祝福。我們如今可在鏡子內看到預許的恩惠，好像就在眼前，是信德使我們期待將來享有這些恩惠。如果抵押品如此富饒，全部的存款又該如何多？如果初熟之果，如此美好，全部的收成又該如何呢？

（靜默片刻）

全能的天主，我們相信你的唯一聖子、我們的救主，今日升到天上。我們懇切求你，也引領我們的心靈，嚮往天上，常與你聖子一起。他是天主，永生永王。亞孟。（耶穌升天節集禱經）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

### 第十三處 門徒與聖母等候聖神降臨

耶路撒冷晚餐廳

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

#### 聖言

宗徒大事錄 1:12-14

耶穌被接升天後，門徒從名叫橄欖的山上，回到耶路撒冷，這山離耶路撒冷不遠，有一安息日的路程。

他們進了城，就上了那座他們所居住的樓房。在那裏有伯多祿、若望、雅各伯、安德肋、斐理伯、多默、巴爾多祿茂、瑪竇、阿耳斐的兒子雅各伯、熱誠者西滿及雅各伯的兄弟猶達。這些人同一些婦女，及耶穌的母親瑪利亞，並他的兄弟，都同心合意地專務祈禱。

（靜默片刻）

#### 天皇后喜樂（復活期三鐘經）

領：天上的母后，喜樂吧！阿肋路亞！

眾：因妳所生的兒子，阿肋路亞！

領：依照他的預言已復活了，阿肋路亞！

眾：請妳為我們轉求天主，阿肋路亞！

領：童貞聖母瑪利亞，喜樂吧！阿肋路亞！

眾：因為主真的復活了，阿肋路亞！

領：請大家祈禱。

天主，祢既因祢的聖子，我們的主耶穌基督的復活，使天下萬民喜慶；求祢藉他的母親童貞瑪利亞的代禱，賜給我們永遠分享常生的喜樂。因我們的主基督。

眾：亞孟。

天主，你的聖子升天時，曾許諾派遣聖神給宗徒，使他們在領受了恩賜後，明白天上的事理。現在我們求你賜予我們同樣豐富的聖神恩寵。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。  
（復活期第六周星期六[耶穌升天節後]集禱經）

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 第十四處 復活的主派遣聖神降臨

耶路撒冷晚餐廳

領：主耶穌基督，我們欽崇你、讚美你。

眾：你藉此復活救贖普世。

### 聖言

宗徒大事錄 2:1-8, 11, 14, 36-41

五旬節一到，門徒及眾人都聚集一處。忽然，從天上來了一陣響聲，好像暴風颳來，充滿了他們所在的全座房屋。有些散開好像火的舌頭，停留在他們每人頭上，他們都充滿了聖神，照聖神賜給他們的話，說起外方話來。

那時，居住在耶路撒冷的，有從天下各國來的虔誠猶太人。這聲音一響，就聚集了許多人，都倉皇失措，因為人人都聽見他們說各人的方言。他們驚訝奇怪地說：「看，這些說話的，不都是加里肋亞人嗎？怎麼我們每人聽見他們說我們出生地的方言呢？……怎麼我們都聽見他們用我們的話，講論天主的奇事呢？」

伯多祿就同十一位宗徒站起來，高聲向他們說：「……以色列全家應確切知道：天主已把你們所釘死的這位耶穌，立為主，立為默西亞了。」

他們一聽見這些話，就心中刺痛，遂向伯多祿和其他宗徒說：「諸位仁人弟兄！我們該作甚麼？」

伯多祿便對他們說：「你們悔改吧！你們每人要以耶穌基督的名字受洗，好赦免你們的罪過，並領受聖神的恩惠。因為這恩許就是為了你們和你們的子女，以及一切遠方的人，因為都是我們的上主天主所召叫的。」他還講了很多別的作證的話，並勸他們說：「你們應救自己脫離這邪惡的世代。」

於是，凡接受他的話的人，都受了洗；在那一天約增添了三千人。

（靜默片刻）

## 默想

2013年教宗方濟各《福音的喜樂》宗座勸諭 259, 264, 265

在五旬節，聖神使宗徒們走出自己，並把他們轉變為天主奇妙工程的先驅，賦予能力向每個人以聽者的方言講話。聖神在任何時間和地方，都賜予我們勇氣來宣揚福音的新意，甚至是遭到反對時，仍不乏膽識。讓我們以祈禱為堅穩的根基，今天就呼求聖神，因為沒有祈禱，我們的一切作為就會徒勞無功，我們的信息就變得空洞無物。耶穌要求福傳者不僅用語言宣報喜訊，尤其讓天主親臨以轉變生命。

福傳的首要原因，是我們已領受耶穌的愛，以及體驗到他的救恩，這經驗催迫着我們更深地去愛他。可是，若不感到需要向人談論心愛的耶穌、不介紹他、不讓人認識他，何愛之有？……有時候，我們失去傳教熱忱，是因為我們忘記福音回應人的最深需要，忘記：人受造是為接受福音要帶給我們的福祉：與耶穌的友誼和對弟兄姊妹的愛。……福音是永不過期的真理。我們無盡的憂傷只能由無限的愛治癒。

或

2019年教宗方濟各《開啟他們的明悟》宗座牧函 10

聖神不但在聖經的形成中起作用，也在聆聽天主聖言者心中工作。……我們對聖神的工作當有信心。在教會教導聖經時，在訓導當局正統地詮釋聖經時（參閱《啟示憲章》10），在每一位信友於其靈性生活中實踐聖經時，聖神仍以自己的方式提供默感。

（靜默片刻）

## 五旬節讚歌

聖神，請你降臨，從高天放射你的光芒。

窮人的慈父，請你降臨！恩寵的施主，請你降臨！心靈的真光，請你降臨！

你是良善的施慰者；你是心靈甘飴的賓客；你是甜蜜的涼蔭。在勞苦中，你是憩息；在酷熱裏，你是清風；在悲痛時，你是慰藉。

你是萬福的真光，求你充滿你信眾的心靈深處。

沒有你的助佑，人便一無所有，一無是處。

求你洗淨我們的污穢，灌溉我們的乾枯，醫治我們的創傷。

求你軟化頑固的心，溫暖冷酷的心，引導迷途的人。

求你將七種神恩，賜給你的信眾。

求你賜我們修德的能力，善生福終，永享天福。亞孟。

全能的天主，你既賞賜我們再生的恩寵，求你以你的榮耀光照我們。你的聖子是出自光明的光明，求你以他聖神的光輝，堅強我們的心靈。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。  
亞孟。  
(五旬節守夜集禱經)

領：因基督的復活，

眾：天主聖母，請保護我們生活在光明中。

## 禮成祝福

(由神職主持)

神職：願主與你們同在。

眾：也與你的心靈同在。

神職：願全能天主，聖父、聖子✠、聖神降福你們。眾：亞孟。

(由教友主持)

領：願全能的天主聖父降福我們，保護我們免於災禍，引領我們到達永生。  
眾：亞孟。