

# 播種默觀的種子

將臨期四週日常生活中退省



## 第一週小組開會

### 打開希望之門


#### 歡迎

---

- 注意：組長歡迎各人及介紹自己。然後邀請各人介紹一下自己。

#### 會前祈禱

---

 全體：

在天之父，我們願得到祢慈愛的溫暖。  
我們的心靈探求祢聖言的光輝。


增強我們對救主耶穌的渴望，  
賜我們力量，加強愛德。

在主耶穌降世的黎明時，  
我們能歡樂地在祂的臨在中迎接祂的真理之光。  
以上所求，是奉我們的主耶穌之名而求，

亞孟。


#### 信仰分享

---

 組長：請用少許時間參閱導言內的問題及評論，並分享你對祈禱的經驗。

#### 祈禱內容

---

 組長：將臨期是基督徒再懷着期待，希望，請求的時期，是祈禱盼望耶穌來到我們心中的時期，也是期待耶穌再現身光榮的來臨／末世時期。

將臨期共有四週，每一週都有一個中心思想，是帶出那一週的主題，這篇中心思想啓發我們祈禱的內容。現在讓我分享下一週的中心思想。

舊約裏，很多描述天主怎樣對我們施恩，如何帶給我們希望，讓我們可以信賴上主，也預言默西亞來臨之時，祂怎樣統治祂的人民，人民生活的景況。

默西亞－耶穌基督已經來了，祂就在我們生活當中。我們如何更深體會祂的愛和臨在。

我們用開放的心，藉着這四週的「每週祈禱操練」，及聚會與分享，深信我們與主更親近，更平安。這是我們生命旅程所渴求的，主來吧！

**(稍停回答問題)**

每日祈禱的資料：每週有個別的求恩，有印備的經文，一個主題的故事，反省題以及一些名句，這些都可幫助默想。每天祈禱前，請以求恩開始，可用適合自己的祈禱方式，(如靈閱誦禱或幻想式祈禱)。當祈禱完後，請把祈禱的感受及經驗寫在日記簿上。

**(稍停回答問題)**

**☞ 組長：** 現在讓我分享下一週退省的主題。請參閱附錄 A 的祈禱內容。

**[ 祈禱內容 ]**

**(稍停回答問題)**

**☞ 組長：** 最後，讓我們扼要地看看未來一週要做的祈禱操練，請留意我們所渴求的恩典。

**[ 畧讀每日祈禱操練 ]**

## 結束禱文

---

**☪ 組長：** 稍停片刻。請注意剛才你的回憶並留意所湧現的感受。請留意此時此刻天主的臨在。

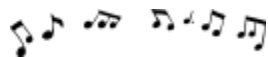
(稍停)

現在用短短的時間講出我們內心對天主的感激、讚美及祈求作為結束，然後我們一齊誦唸天主經。

[ 求恩 ]

[ 天主經 ]

[ 散會歌 ]



## 第一週：每日祈禱操練

### 打開希望之門

#### 每日祈禱的準備

---

尋找一個舒適的姿勢，放鬆，慢慢地，深長地呼吸。

意識到天主的臨在，有意識地把自己奉獻給天主。

向天主求恩：

「主，天主，在這將臨期內，我渴望能更專注和醒覺祢的臨在。」

詳讀當天的資料，並用最適合你的方式祈禱。

#### 結束每日祈禱

---

為能夠做到這祈禱感謝天主。

為下次能夠以開放的心靈再祈禱求恩，好好預備接受天主所要賜給我的一切。

天主經。

寫日記。

#### 祈禱操練

---

將臨期第一週 ( 第一天)

2008 年 11 月 30 日 ( 星期日)

◆ 以祈禱的心情誦讀耶穌講述祂的第二次來臨：谷 13:33-37

33. 你們要當心，要醒寤，因為你們不知道那日期什麼時候來到。
34. 正如一個遠行的人，離開自己的家時，把權柄交給自己的僕人，每人有人的工作；又囑咐看門的須要醒寤。
35. 所以，你們要醒寤，因為你們不知道，家主什麼時候回來：
36. 或許傍晚，或許夜半，或許雞叫，或許清晨；免得他忽然來到，遇見你們正在睡覺。
37. 我對你們說的，我也對眾人說：你們要醒寤！」

Arthur Tonne 記述一個發生在五世紀的有趣的歷史註腳。有一群僧侶，人們都稱他們為「不睡僧侶」。一個名叫亞歷山大的聖潔之人，招募了三百名僧侶，把他們分成六組，每一組輪流負責「守候」耶穌的第二次來臨。日與夜都有一組在醒寤祈禱，作好準備為耶穌——這位新郎和最後的判官——的第二次來臨。

### ◇ 建議你反省：

這個「不睡僧侶」的故事，引發我們會問，如果耶穌在十分鐘內便到，我們準備妥當了嗎？

*耶穌特意安排把他再度來臨的日子保密，好使我們在每天的生活中都在守望他的來臨。*  
[聖奧思定]

**將臨期第一週（第二日）**

**2008 年 12 月 1 日（星期一）**

### ◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 2：1-5

1. 阿摩茲的兒子依撒意亞關於猶大和耶路撒冷所見的事情：
2. 到末日，上主的聖殿山必要矗立在群山之上，超乎一切山岳，萬民都要向它湧來。
3. 將有許多民族前去，說：「來！我們攀登上主的聖山，往雅各伯天主的殿裏去！他必指示我們他的道路，教給我們循行他的途徑。因為法律將出自熙雍，上主的話將出自耶路撒冷。」
4. 他將統治萬邦，治理眾民；致使眾人都把自己的刀劍鑄成鋤頭，將自己的槍矛製成鐮刀；民族與民族不再持刀相向，人也不再學習戰鬥。
5. 雅各伯家！來讓我們在上主的光明中行走罷！

日本人慶祝一個節日叫做 Tango No Sekku，意即「風箏節」。大人和小孩都盡情地放風箏，把整個天空都遮蓋著。當風箏安祥地在天空中飄盪時，我們很難會想象到它們竟是用來做第一種作戰的武器。

Edward Hays 曾寫道：「在公元前 1200 年，中國人首先用風箏在軍營中互傳密碼訊息，也是首先製造輕盈的風箏用作單人的飛行工具，亦是第一個用風箏部隊來空襲一個島。」

◇ 建議你反省：

有那一件事我能做，而可以令世界加增和平呢？

猶如在加里勒亞海上，耶穌正在輕聲細語地說著「平安」。[John Greenleaf Whittier]

將臨期第一週（第三日）

2008 年 12 月 2 日（星期二）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 11:1-9

1. 由葉瑟的樹幹將生出一個嫩枝，由它的根上將發出一個幼芽。
2. 上主的神，智慧和聰敏的神，超見和剛毅的神，明達和敬畏上主的神將住在他內。
3. 【他將以敬畏上主為快慰，】他必不照他眼見的施行審訊，也不按他耳聞的執行判斷。
4. 他將以正義審訊微賤者，以公理判斷世上的謙卑者，以他口中的棍杖打擊暴戾者，以他唇邊的氣息誅殺邪惡者。
5. 正義將是他腰間的束帶，忠誠將是他脅下的佩帶。
6. 豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿；牛犢和幼獅一同飼養，一個幼童即可帶領牠們。
7. 母牛和母熊將一起牧放，牠們的幼雛將一同伏臥；獅子將與牛一樣吃草。
8. 吃奶的嬰兒將遊戲於蝮蛇的洞口，斷奶的幼童將伸手探入毒蛇的窩穴。
9. 在我的整個聖山上，再沒有誰作惡，也沒有誰害人，因為大地充滿了對上主的認識，有如海洋滿溢海水。

前愛荷華州 (Iowa) 州長 Harold Hughes 懊悔地說自己年青時是一個“醉漢、說謊者和騙子”。有一晚他陷於極度低潮，決定要自殺。但在了結他的生命之前，他要向天主解釋為何他會做出如此可怕的事情；當他一面哭，一面向主述說前非時，一個不可思議的事情發生了。在他的自傳中這樣寫著：「我好像一個受颶風驚嚇的孩子一樣，忽然滾落到自己父親溫暖的懷抱中……我把自己完全的交托給上主，並且說：「無論您要我作什麼……我都會做。」」

◇ 建議你反省：

我對認識天主的旨意及實行祂對我的意願，有多深的渴想呢？

當我感到可以振翅高飛時，又怎可以再安於爬行呢？

[無名氏]

將臨期第一週（第四日）

2008年12月3日（星期三）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 25:6-10

- 6 萬軍的上主在這座山上，要為萬民擺設肥甘的盛宴，美酒的盛宴；肥甘是精選的，美酒是醇清的。
- 7 在這座山上，你要撤除那封在萬民上的封面，那蓋在各國上的帷幔。
8. 他要永遠取消死亡，吾主上主要從人人的臉上拭去淚痕，要由整個地面除去自己民族的恥辱：因為上主說了。
- 9 到那一天，人要說：「看！這是我們所依賴拯救我們的天主；這是我們所依賴的上主，我們要因他的救援鼓舞喜樂，
10. 因為上主的手停留在這山上。

在 Thornton Wilder 的小說〔第八日〕中講述一個因被惡人迫害而受盡痛苦的家庭。而小說中的故事就是這樣終結了。不過這裏有個「希望」的提示，Wilder 把這個家庭的困苦比作一幅掛氈：從後面看，它很醜陋，但從前面看，它卻是美麗的。Wilder 好像在說：「換句話說，在我們的角度來看，這個家庭的困苦是難看的；但從天主的角度看，它可能是絢爛奪目。」

◇ 建議你反省：

我們對「天主有一日會把我們的淚水抹去」這個事實，是否深信不疑呢？

*經過狂風暴雨之夜，信德仍有微弱的光輝，帶給了病人希望，因為新的一天會再來。*  
[John Greenleaf Whittier]

將臨期第一週（第五日）

2008年12月4日（星期四）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 26:1-6

1. 那一天，猶大地要詠唱這首歌曲：「我們有座堅城，以救援作城牆與外郭。
2. 你們打開城門，好讓遵守信實的正義民族進去。
3. 你的意志堅定，因而你保全了永久的和平，故此人對你有信賴。
4. 你們應永遠信賴上主，因為上主是永固的磐石。
5. 他曾屈服了居高位的人，推翻了高聳的城市，將她推翻在地，使她粉碎，化為塵埃。
6. 踐踏她的，卻是困苦人的腳，是貧窮人的腳。」

歌劇明星 Lily Pons 曾經與國家總統、國王等共進晚宴。當她死後，她的資產及遺物作公開拍賣。一位專欄作家 Maryln Schwartz 曾這樣地描述：「一張相片賣得伍毫，是她與明星 Humphrey Bogart 在參加一個派對時拍的。一些與 Grace 公主和 Rainier 王子的通信，甚至一張由 Elizabeth 公主寫給 Pons 的回謝咭，多謝 Pons 送給她的結婚禮物，可以賣得伍元。」

◇ 建議你反省：

這個 Lily Pons 的故事引起我自問：

是否有些我現在擁有而認為最寶貴的事物，但在我死後卻會變得毫無價值呢？

「你們不要在地上為自己積蓄財寶……但該在天上為自己積蓄財寶。」[瑪 6:19-20]

將臨期第一週（第六日）

2008 年 12 月 5 日（星期五）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 29:18-24

18.到那一日，聾者將聽到書上的話，盲人的眼將由幽暗晦暝中得以看見；

19 弱小的人將在上主內再得歡樂，貧困的人將因以色列的聖者而喜悅，

20 因為暴虐者已經絕跡，輕蔑者已經滅亡，一切思念邪惡的人已經剷除；

21 就是那些使人在訴訟上失敗，在城門口布置羅網陷害判官，用假理由屈枉義的人。

22 因此拯救亞巴郎的天主論雅各伯的家這樣說：「雅各伯今後不再慚愧，他的面貌不再失色，

23 因為人們看見了我手在他們中所有的工作，必稱頌我名為聖，必稱頌雅各伯的聖者為聖，必敬畏以色列的天主。

24 心內迷亂的人將要獲得知識，怨尤的人必學得教誨。」

Bob Evans 一出生就雙目失明，後來他做了一個眼科手術，使他復明，給他帶來了一個新生命。Bob 這樣描述他的新生命：「這真是一件不可思議的事情……，我每天都急不及待地要早些起床去看……，每一件事都令我振奮，你真想不到每一件事都那麼奇妙！」這故事幫助我們從依撒意亞先知的預言裏得到一個啟發，就是當默西亞來臨時，又或者從現在的生命去到另一個生命時，生命將會有所改變。

◇ 建議你反省：

我們將會怎樣去期待一個新的生命呢？

天主為愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，心所未想到的。[格前 2:9]

將臨期第一週（第七日）

2008年12月6日（星期六）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 30:19-27

- 19 然而上主仍舊等著向你們施惠，仍高興向你們表示憐愛，因為上主是正義的天主，凡仰賴他的人是有福的。
- 20 熙雍的百姓，耶路撒冷的居民啊！你不會再慟哭，他必垂憐你呼求的聲音，他一聽見必要應允你。
- 21 吾主縱然給你們困苦的食物和酸辛的水，但你的教師再不躲藏，你的眼睛必能常見到你的教師。
- 22 當你偏左或偏右時，你必會親耳聽到你後面有聲音說：「這是正路，你們要在這上面行！」
- 23 你必以那包銀的木偶和包金的神像為不潔之物，將它們拋棄，有如拋棄月經布一樣，並對它說：「去罷！」
- 24 你把種子種在地裏，上主必使雨降在其上，並使你地裏出產的食糧豐盛富饒；那一日你的群畜必將在廣闊的草場上牧放。
- 25 耕田的牛和驢駒必吃用木杵或簸箕揚淨而拌上鹽的芻料。
- 26 大行慘殺之日，當堡樓倒塌之時，所有的高山峻嶺必有溪水涓涓細流。
- 27 當上主包紮他百姓的創口，治療他們傷痕的那日，月亮的光華將似太陽的光華，而太陽的光華必增加七倍，有如積累了七天的光華。

在 Gettysburg 戰役之前，林肯總統曾向上主高呼求助。他對將軍 Sickles 這樣述說這經歷：「如果這場仗在北土打輸了，我知道華盛頓也不能保守……。我走進自己的房間，雙膝跪下禱告。我從未試過如此真誠的祈禱……。我覺得此刻我要全心信賴全能的天主……，我完全沒有顧慮到結果。」

◇ 建議你反省：

依撒意亞的說話、林肯的故事，都是在提醒我們要對天主存有信心，天主是會聽我們的呼求。

*不要祈求安逸的生活，要祈求更加堅強。不要祈求與權力相稱的任務，要祈求與任務相稱的權力。*

[ Phillips Brooks ]

## 第二週小組開會

### 熱切的等待


## 歡迎及天氣報告

---

注意：組長邀請每人作「天氣報告」，就是一個生活簡報。可以「我很好」，「有點兒緊張」，也可以是較複雜的情緒道白。我們叫它做「內心的天氣報告」。報告宜簡潔，不超過一兩句說話為佳。目的是在開會前讓自己與組員接觸一下自己內心的態度和感覺。

## 會前祈禱

---

 全體：

在天之父，我們願得到祢慈愛的溫暖。  
我們的心靈探求祢聖言的光輝。


增強我們對救主耶穌的渴望，  
賜我們力量，加強愛德。

在主耶穌降世的黎明時，  
我們能歡樂地在祂的臨在中迎接祂的真理之光。  
以上所求，是奉我們的主耶穌之名而求，

亞孟。

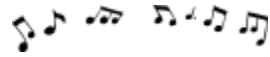
## 輔導默想

---

 組長： 在新約中，耶穌不斷提醒我們要醒寤，忠告我們意識自己思、言、行為的生活，向祂學習裝備自己，好等待祂再次的來臨。我們每日祈求主的恩寵，不單在這將臨期，而是每時刻都有意識醒覺及有能力追隨祂。

在以下的默想時刻，讓我們回顧過去一週，我們所體會的祈禱經驗。請放鬆，找一個舒服的姿勢，閉上眼睛。

[音樂輕柔地送上]



(稍停)

**☞ 組長：** 想像放在你面前是一本記錄你過去一週的相簿。

現在你正翻閱到上次聚會的一頁。  
回憶上週的聚會，參加的組員，你們的祈禱及談話。

注意你現在的感受。

(稍停)

在接着下來的數天，看見自己每日所做的練習：  
首先你懇求每日所需，然後你默想聖經的章節，  
深思引導默想的故事和題目。

我們在祈禱中，回顧過往的生命，  
曾否經驗過天主的大能及對你無限的愛和包容呢？  
讓我們對祂充滿着希望和完全的依賴。

(稍停)

我們深信主一定要再來，當你默想耶穌對我們所說的話，  
有沒有警覺到當祂有一天來臨時，我們是否已準備妥當，做一個忠心的好僕人呢？  
你有沒有想過，耶穌的和平天國，即是我們生活的世界，  
是需要你和我將自己的生命與祂合而為一去完成呢？

請注意你現在的感受。

(稍停)

仁慈的天父，藉著這星期的祈禱，  
我們更加察覺到祢如何在日常生活中呈現給我們。  
並體會到祢在過去的日子中不斷扶持我們。  
你燃點我們的心，使我們深深地渴望與祢和其他人共融合一。

為此，我們感謝讚美祢。

在以下的時間中，求祢派遣聖神臨於我們中間，叫我們因祢的名而聚集，幫助我們以和善的態度和接納的心靈來分享自己及聆聽別人。

☞ **組長：**光榮歸於父及子及聖神

☞ **全體：**起初如何，今日亦然，以至永遠，及世之世，亞孟。

---

## 信仰分享

---

☞ **組長：** 現在請分享上週一個特別有意義的祈禱經驗。

---

## 祈禱內容

---

☞ **組長：** 在聚會中，將有「祈禱內容」的部份，就是把每週的主題整合起來。現在讓我分享下一週反省的主題。

### [ 祈禱內容 ]

[ 稍停回答問題 ]

☞ **組長：** 最後，讓我們扼要地看看未來一週要做的操練，請留意我們所渴求的恩典。

### [ 畧讀每日祈禱操練 ]

## 結束禱文

---

**✠ 組長：** 稍停片刻。請注意剛才你的回憶並留意所湧現的感受。請留意此時此刻天主的臨在。

(稍停)

現在用短短的時間講出我們內心對天主的感激、讚美及祈求作為結束，然後我們一齊誦唸天主經。

[ 求恩 ]

[ 天主經 ]

[ 散會歌 ]

## 第二週：每日祈禱操練

### 熱切的等待

#### 每日祈禱的準備

---

找一個舒適的姿勢，放鬆，緩慢地深呼吸。  
記着你是在天主面前，有意識地把自己奉獻給祂。

求恩典：

**「耶穌，我願意找出生命中最需要改變的地方，  
使我能更緊貼地去跟隨祢。」**

詳讀當天的資料，並用最適合你的方式祈禱。

#### 結束每日祈禱

---

感謝天主賜我這次祈禱。

爲下次能以開放的心去祈禱求恩，預備接受天主所賜的任何東西。

天主經。

回顧及寫日記。

#### 祈禱操練

---

將臨期第二週（第一日）

2008年12月7日（星期日）

◆ 以祈禱的心情誦讀：馬爾谷 1:1-8

1. 天主子耶穌基督福音的開始，
2. 正如先知依撒意亞書上記載的：「看，我派遣我的使者在你面前，預備你的道路。」

3. 曠野中有呼號者的聲音：你們當預備上主的道路，修直他的途徑。」
4. 洗者若翰便在曠野裏出現，宣講悔改的洗禮，為得罪之赦。
5. 猶太全地和耶路撒冷的群眾都出來，到他那裏，承認自己的罪過，在約但河裏受他的洗。
6. 若翰穿的是駱駝毛的衣服，腰間束的是皮帶，吃的是蝗蟲與野蜜。
7. 他宣告說：「那比我更有力量的，要在我以後來，我連俯身解他的鞋帶也不配。
8. 我以水洗你們，他卻要以聖神洗你們。」

**Charlie Rumbaugh** 是在感化院、監獄、精神病院等地方長大，他十七歲時，從一個躁狂抑鬱症病房逃走，並找來一把槍，企圖行劫，在混戰中竟殺了人，德州的陪審團判他死刑。在等待行刑的時候，他請求一位朋友代向天主祈求，求主賜給他恩典，好使他能原諒那些曾被憎恨過的人。就在行刑前的一剎那，他向在場的群眾說：「你可能不會原諒我這個作惡多端的壞蛋，但我這刻已經饒恕所有曾跟我作對的人了。」

### ◇ 建議你反省：

我能否毫不保留地去寬恕，又或者祈求有能力去寬恕那些曾經傷害過我的人呢？

*當我們互相殘殺時就如野獸，  
當我們互相批判時就像人，  
當我們互相寬恕時就肖似天主。 [無名氏]*

**將臨期第二週（第二日）**

**2008年12月8日（星期一）**

### ◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 35:1-4

1. 荒野和不毛之地必要歡樂，沙漠必要欣喜，如花盛開，
2. 盛開得有如百合，高興得歡樂歌唱；因為它們將獲得黎巴嫩的光華，加爾默耳和沙龍的美麗；它們將見到上主的榮耀，我們天主的光輝。
3. 你們應加強痿弱的手，堅固顫動的膝，
4. 告訴心怯的人說：「鼓起勇氣來，不要畏懼！看，你們的天主，報復已到，天主的報酬已到，他要親自來拯救你們！」

Jo Jo Starbuck 是一個著名的溜冰好手，她在年少時，為了要奮鬥成爲一個出色的溜冰健將，她常忍受著教練的怒罵，回到家中都是抑鬱喪志。她的母親常常在這些時候給予她支持及鼓勵。Jo Jo 說：「我回到家便哭起來，告訴母親我不想再學了，但她總是鏗而不捨地安慰我，直至我重拾信心，精神抖擻爲止。」

◇ 建議你反省：

Jo Jo 母親的支持和依撒意亞先知的鼓勵使我們反問自己：我對那些需要支持和鼓勵的人，曾經下了多少功夫而令他們重拾信心，精神抖擻起來呢？

*為他人做最偉大的事，並不是分享你的財富，而是要向他揭露他自己所擁有的。*

[ Benjamin Disraeli ]

將臨期第二週（第三日）

2008 年 12 月 9 日（星期二）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 40:1-11

1. 「你們安慰，安慰我的百姓罷！」你們的天主說。
2. 你們應向耶路撒冷說寬心的話，並向她宣告：她的苦役已滿期，她的罪債已清償，因為她為了自己的一切罪過，已由上主手中承受了雙倍的懲罰。
3. 有一個呼聲喊說：「你們要在曠野中預備上主的道路，在荒原中為我們的天主修平一條大路！」
4. 一切深谷要填滿，一切山陵要產平，隆起的要削為平地，崎嶇的要闢成坦途！
5. 上主的光榮要顯示出來，凡有血肉的都會看見：這是上主親口說的。」
6. 有個聲音說：「呼喊罷！」我答說：「我呼喊什麼？」「凡有血肉的都似草，他的美麗似田野的花；
7. 上主的風吹來，草必枯萎，花必凋謝。【的確，人民好像草。】
8. 草能枯萎，花能凋謝，但我們天主的話永遠常存。」
9. 給熙雍傳喜訊的啊！請登上高山！給耶路撒冷報喜訊的啊！請大聲疾呼！高呼罷！不要畏懼！向猶大各城報告說：你們的天主來了！
10. 吾主上主帶著威能來到，他的手臂獲得了勝利；他的勝利品與他同在，他獲得的酬勞在他面前。
11. 他必如牧人，牧放自己的羊群，以自己的手臂集合小羊，把牠們抱在自己的懷中，溫良地領導哺乳的母羊。

在公元 389 年，還未皈依天主的聖奧斯定（Saint Augustine），生活非常痛苦，他好想填滿慾望的幽谷，和夷平傲慢的山頭，但卻不可能。有一天，他正在傷心地祈禱時，忽然有一個聲音向他說：「拿來讀吧！」他便拿起聖經，隨手翻開一頁，便看到以下的經文：「...但該穿上耶穌基督；不應只掛念肉性的事，以滿足私慾。」[羅 13:14] 聖奧斯定後來說：「我內心忽然充滿光明，令我感到非常平安。」那一刻就是聖奧斯定一生的轉捩點了。

◇ 建議你反省：

在我的生命過程中，有沒有經驗過「充滿光明」的重要時刻呢？

*很多時候，到達光明的路途都是要經過罪惡的。*

[ 無名氏 ]

將臨期第二週（第四日）

2008年12月10日（星期三）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 40:25-31

- 25 「你們把我同誰比擬呢？要我與誰相似呢？」聖者如此說。
- 26 們舉目向上，看看是誰造了這些呢？是他按照數目展開了他的萬軍，按照次序一一點名，在這強有力和威能者前，沒有一個敢缺席的。
- 27 雅各伯！你為什麼說？以色列！你為什麼講：「上主看不見我的命運！天主忽略了我的案件！」
- 28 難道你不知道，或者沒有聽說：上主是永生的天主，是創造地極之主嗎？他縱不疲倦，決不困乏，他的智慧高深莫測。
- 29 他賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。
- 30 少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒；
- 31 然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。

Bob Richards 是美國一名奧運撐竿跳的冠軍，他在奧運中對另一名美國撐竿跳選手 Fred Hansen，有一個特別珍惜的回憶：因為 Fred 的成績比較落後，所以在比賽中顯得十分緊張和擔心。正在激烈地競爭時，他停下來閱讀父親給他的信，信中父親引用了依撒意亞先知的說話提醒他「可以裝上兀鷹的翅膀」；得到父親的啟發後，Fred 再次飛躍跳過高欄。

◇ 建議你反省：

我有沒有經驗過天主要透過別人而把恩寵傾注於我的生命中呢？

*天主用祂自己的門，進入每一個人的內心。*

[ Ralph Waldo Emerson ]

將臨期第二週（第五日）

2008年12月11日（星期四）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 41:13-20

- 13 爲是我，上主，你的天主，提攜著你的右手，向你說過：「不要害怕，有我協助你。」
- 14 雅各伯蟲豸啊！以色列蛆蟲啊！不要害怕，我必協助你——上主的斷語——你的救主是以色列的聖者。
- 15 看啊，我使你成爲一架鋒利多齒的新打禾機，叫你壓搾高山，壓得粉碎，使丘陵變爲碎末。
- 16 你要簸揚它們，風必將它們捲去，暴風必吹散它們；然而你要因上主而喜樂，因以色列的聖者而誇耀。
- 17 貧困和窮苦的人，若找水而無所獲，他們的舌頭渴得焦燥，我上主必俯允他們，我，以色列的天主必不棄捨他們。
- 18 我要在禿山上開闢河流，在空谷中噴出泉源；我要使沙漠變爲池沼，使乾地化爲噴泉。
- 19 我要在沙漠中種植香柏木、皂莢、桃金娘和橄欖樹；在荒野中要把柏樹、榆樹和雲杉樹一起栽植起來；
- 20 爲使人們看見，知道，同時因深思而瞭解：這是上主的手所做的，是以色列的聖者所創造的。

在電影 *Lawrence of Arabia* 中有一幕是講述 Lawrence 及其他同伴在大風沙中走過沙漠，忽然間他們發現那個患病和被人鄙視的 Jasmin 走失了，一個帶隊的說：「不要找他啦，他又病又沒用。」隊伍繼續向前走；但是 Lawrence 不想放棄 Jasmin，他不顧生命的危險，跑回去尋找 Jasmin，終於把他帶回隊伍中。Lawrence 堅決尋回 Jasmin 的行爲，表達了天主眷顧世人的形象。

◇ 建議你反省：

天主眷顧了我，我又有甚麼方法使我能肖似基督去關心別人，甚至那些被視爲「沒用」的人呢？

*對年青的要溫柔，對長者要有憐憫的心，對軟弱的和犯錯的人要寬容；  
因爲在我們的生命中，也曾經歷過這些階段呢。* [ Bob Goddard ]

將臨期第二週（第六日）

2008年12月12日（星期五）

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 48:17-19

- 17 我的救主上主，以色列的聖者這樣說：「我是上主你的天主，教訓你為你有益的事，引你走當走的道路。
- 18 恨不得你一向聽從我的命令！那麼你的安樂將似江河，你的幸福將似海濤；
- 19 的子孫多如海沙，出於你身的苗裔多似沙粒；你的名字在我前決不會抹去，也決不會被刪除。」

一個父親夢見他四歲的兒子長大成爲一個少年，這個男孩在路上走著，突然他轉向一條幽黑的小路，當他的身影漸漸看不見時，他大聲叫著：「爸，你從來沒有告訴我走那一條路才對呢。」當這位父親醒過來時，夢境還歷歷在目，令他心緒不寧，於是把妻子喚醒，告訴她剛才的夢境，他們一同跪下爲四歲的兒子祈禱，然後才再入睡。他們更下定決心要教導兒子走上正確的道路。

◇ 建議你反省：

如果天主揀選了我去帶領他人，尤其是年青人，我會如何承擔這份令我畏懼的使命呢？

*孩子們從來不善於聆聽長輩的話，可是他們卻善於模仿長輩的言行。*

[ James Baldwin ]

將臨期第二週（第七日）

2008年12月13日（星期六）

◇ 以祈禱的心情誦讀：德訓篇 48:1-4, 9-11

1. 當時，又興起了一位激烈如火的先知厄里亞，他的言辭熾熱如火炬。
  2. 他使人民遭遇饑荒，因他嫉惡如仇，使人民的數目大減，因為他們不肯持守上主的誠命；
  3. 他因上主的一句話，關閉了蒼天；同樣，他也三次使火下降。
  4. 啊，厄里亞！因你的奇蹟，你是多麼榮耀！誰能自誇與你相似？
9. 你乘著火馬車，被火旋風捲去
- 10 你受命隨時備妥，爲在上主發怒以前，平息上主的義怒，爲使父親的心轉向兒子，爲使雅各伯的各支派恢復舊觀。
11. 看見你的人，和安眠於愛的人，是有福的！

許多猶太人至今仍在逾越節晚餐中，留出一張空椅，或在桌上多放著一個杯，希望厄里亞這位先知今年會再來。在福音時代有些猶太人認為耶穌是厄里亞，但耶穌已澄清了祂並不是厄里亞，還說，厄里亞已經來到了，但許多人卻認不出他來。

「門徒這纔明白耶穌給他們所說的，是指洗者若翰。」[瑪 17:13]

他曾呼叫人們「你們悔改吧！因為天國臨近了。」[瑪 3:2]

### ◇ 建議你反省：

我有那一種罪惡令我難以改正呢？為什麼？

*除非我們先行改變自己，否則世界是不會被我們改變過來的。〔Etty Hillesum〕*

## 第三週小組開會

### 我們是生活在將臨期等待中的人

---

### 歡迎及天氣報告

---

---

### 會前祈禱

---

☞ **全體：** 在天之父，我們願得到祢慈愛的溫暖。  
我們的心靈探求祢聖言的光輝。

增強我們對救主耶穌的渴望，  
賜我們力量，加強愛德。

在主耶穌降世的黎明時，  
我們能歡樂地在祂的臨在中迎接祂的真理之光。  
以上所求，是奉我們的主耶穌之名而求，

亞孟。

---

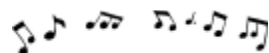
### 輔導默想

---

☞ **組長：** 在過去一星期的祈禱中，洗者若翰邀請我們承認自己的罪過，並以寬恕的心來預備主基督的來臨。若翰更以一種簡樸的生活方式，且甘作前驅的概念，作為我們的榜樣。我們也祈求聖神聖潔我們的心靈，準備天主子的到來。

在以下的默想時刻，讓我們回顧過去一週的祈禱經驗。請放鬆，找一個舒服的姿勢，閉上眼睛。

[音樂輕柔地送上]



**(稍停)**

**☞ 組長：** 想像你正在翻閱一本記錄你過去一週的相簿。

現在你正翻閱到上次聚會的一頁。  
回憶上週的聚會，參加的組員，你們的祈禱及談話。

注意你現在的感受。

**(稍停)**

回想本週內在你生活中出現過的人：  
跟你同住的，你的家人，朋友，鄰居，及同事。  
嘗試想像他們的面容，回想所發生過的事情。

再次注意你的感受。

**(稍停)**

上一週，我們體驗到自己被寬恕、寬恕別人和罪的赦免，  
有誰曾在這些祈禱經驗中出現過呢？  
故事所講的寬恕，使心靈感到十分平安。  
我們是否每天都能化解遇到的每一個仇怨呢？  
該做的事亦已完成嗎？

**(稍停)**

創造我們的天父，我們感謝讚美祢。  
在我們生命的過程中，體驗到祢對我們的不離不棄。  
只要我們仰望祢，必能獲得新的力量。

我們感謝祢，祢使我們因信德而聚在一起。  
請幫助我們以分享來見證我們的信仰。

**(稍停)**

**☞ 組長：** 光榮歸於父及子及聖神

**☞ 全體：** 起初如何，今日亦然，以至永遠，及世之世，亞孟。

## 信仰分享

---

- ☞ 組長：** 請將你上週一個特別有意義的祈禱經驗互相分享。分享之前，讓我們簡略地溫習一下小組分享指引

[ 信仰分享 ]

## 祈禱內容

---

- ☞ 組長：** 在聚會中，將有「祈禱內容」的部份，就是把每週的主題整合起來。現在讓我分享下一週退省的主題。

[ 祈禱內容 ]

[ 稍停回答問題 ]

- ☞ 組長：** 最後，讓我們扼要地看看未來一週要做的操練，請留意我們所渴求的恩典。

[ 畧讀每日祈禱操練 ]

## 結束禱文

---

- ☞ 組長：** 我們以個人的求恩祈禱及天主經結束這次聚會。稍停片刻。請注意剛才你的回憶並留意所湧現的感受。請留意此時此刻天主的臨在。

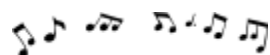
(稍停)

現在用短短的時間講出我們內心對天主的感激、讚美及祈求作為結束，然後我們一齊誦唸天主經。

[ 求恩 ]

[ 天主經 ]

[ 散會歌 ]



## 第三週：每日祈禱操練

### 我們是生活在將臨期等待中的人

#### 每日祈禱的準備

---

找一個舒適的姿勢，放鬆，緩慢地深呼吸。

記着你是在天主面前，有意識地把自己奉獻給祂。

求恩典：

**「天主，我渴望能改變一些缺點，為使我能更接近祢。」**

詳讀當天的資料，並用最適合你的方式祈禱。

#### 結束每日祈禱

---

感謝天主賜我這次祈禱。

為下次能以開放的心去祈禱求恩，預備接受天主所賜的任何東西。

天主經。

回顧及寫日記。

## 祈禱操練

---

將臨期第三週（第一日）

2008年12月14日（星期日）

### ◇ 以祈禱的心情誦讀：若望 1:7-9, 19-28

7. 曾有一人，是由天主派遣來的，名叫若翰。
8. 這人來，是為作證，為給光作證，為使眾人藉他而信。
9. 他不是那光，祇是為給那光作證。
  
19. 是若翰所作的見證：當時，猶太人從耶路撒冷派遣了司祭和肋未人，到他那裏問他說：「你是誰？」
20. 他明明承認，並沒有否認；他明認說：「我不是默西亞。」
21. 他們又問他說：「那麼你是誰？你是厄里亞嗎？」他說：「我不是。」「你是那位先知嗎？」他回答說：「不是。」
22. 於是他們問他說：「你究竟是誰？好叫我們給那派遣我們來的人一個答覆。關於你自己，你說什麼呢？」
23. 他說：「我是在曠野裏呼喊者的聲音：修直上主的道路吧！正如依撒意亞先知所說的。」
24. 被派遣來的有些是法利塞人，
25. 他們又問他說：「你既不是默西亞，又不是厄里亞，也不是那位先知，那麼你為什麼施洗呢？」
26. 若翰答覆他們說：「我以水施洗，你們中間站著一位，是你們所不認識的；
27. 祂在我以後來，我卻當不起解祂的鞋帶。」
28. 這些事發生於約旦河對岸的伯達尼，若翰施洗的地方。

奧運跳水名將 Greg Louganis 正在離開泳池時，一個口中含著一支煙的男孩，迎面向他走過來。Greg 對他說：「你不應該吸煙，為什麼要吸呢？」那男孩驕傲地說：「因為你吸煙，我也想學你一樣。」Greg 就因為這個事件而戒掉吸煙。他說：「我要接受自己的身份，並生活出一個好榜樣來。」

### ◇ 建議你反省：

洗者約翰和 Greg Louganis 都被邀請活出一個好榜樣。現在我們反問自己，我如何更能活出一個基督徒的身份呢？

*許多人被難以明白的聖經章節所困擾，但是……我發現那最困擾我的聖經章節，卻是最明白的一節。*  
〔馬克吐溫〕

**將臨期第三週（第二日）**

**2008年12月15日（星期一）**

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 54:6-8

- 6 是的，上主召見你時，你是一個被棄而心靈憂傷的婦女；人豈能遺棄他青年時的妻子？你的天主說。
- 7 其實，我離棄了你，只是一會兒，但是我要用絕大的仁慈召你回來。
- 8 在我的盛怒中，我曾一會兒掩面不看你，可是我要以永遠的慈悲憐憫你，你的救主上主說。

Babe Ruth 在他的棒球生涯中，逐漸離開他的信仰。有一個晚上，他在紐約的一間醫院，病得很重；他的一個朋友建議他去與天主和解，他遂請了一位神父，做了修和聖事。事後 Babe 這樣寫：「那個晚上我躺在床上，自己這樣想著：從害怕和憂慮中釋放出來，這感覺是多麼舒服啊！我可以把所有的害怕和憂慮，完全交給上主！」依撒意亞先知在今天讀經所說的話，在那個晚上，對 Babe Ruth 產生了特別的意義。

◇ 建議你反省：

爲什麼將臨期是一個好時刻，特別是爲了尋求天主寬恕我們過去的罪過？

*天主的仁慈寬大無涯，就如大海一樣。*

[ Frederick William Faber ]

**將臨期第三週（第三日）**

**2008年12月16日（星期二）**

◇ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 56:1-8

1. 上主這樣說：「你們應當持守公道，履行正義，因爲我的救恩就要來到，我的正義就要出現。」
2. 遵行安息日而不予以褻瀆，防範自己的手而不做惡事，行這事的人，與固守此道的人子，是有福的。
3. 歸依上主的異邦人不應說：「上主必將我由他的民族中分別出來！」闖人也不應說：「看！我是一棵枯樹！」
4. 因爲上主這樣說：「對那些遵守我的安息日，揀選我所悅意的和固守我盟約的闖人，
5. 我要在我的屋內，在我的牆垣內，賜給他們比子女還好的記念碑和美名，我要賜給他們一個永久不能泯滅的名字。
6. 至於那些歸依上主，事奉他，愛慕上主的名，作他的僕人，又都遵守安息日而不予以褻瀆，並固守我盟約的異邦人，

7. 我要領他們上我的聖山，使他們在我祈禱的殿裏歡樂，他們的全燔祭和犧牲在我的祭壇上要蒙受悅納，因為我的殿宇將稱為萬民的祈禱所。」
8. 這是聚集四散的以色列民的吾主上主的斷語：「我還要召集其他民族歸於已聚集的人。」

在有些情況下，我們會舉心歸向上主：  
例如站在漫天星空之下，  
或者漫步在靜寂的沙灘上，  
又或者坐在安靜的教堂中……

May Kinsolving 對上述的最後的一個場地有感而發，這樣寫道：

「當我的丈夫在外面拍照時，我靜悄悄地坐在空無一人的天主教堂裏……  
一線幼光從狹窄的窗透進來，剛巧讓我看到祭台上的苦像。忽然間我感到內心無限的平安和極大的喜悅，淚水不禁奪眶而出。」

### ◇ 建議你反省：

我曾否經驗過這一份熱切的平安與喜悅，令我熱淚盈眶呢？

*你們要停手！應承認我是天主，是萬民的至尊，是大地的上主。* [詠 46:11]

## 將臨期第三週（第四日）

2008年12月17日（星期三）

### ◇ 以祈禱的心情誦讀：創世紀 49:1-2,8-10

1. 雅各伯叫了他的兒子們來說：「你們聚在一起，我要將你們日後所遇到的事告訴你們。」
2. 雅各伯的兒子！你們集合靜聽，靜聽你們父親以色列的話：
- 8 猶大！你將受你兄弟的讚揚；你的手必壓在你仇敵的頸上；你父親的兒子要向你俯首致敬。
- 9 猶大是隻幼獅；我兒，你獵取食物後上來，屈身伏臥，有如雄獅，又如母獅，誰敢驚動？
- 10 權杖不離猶大，柄杖不離他腳間，直到那應得權杖者來到，萬民都要歸順他。

在雅各伯（又名以色列）死前，他召集了他的十二個兒子，圍繞著他，給他們祝福。在今日的讀經裏，我們可以聽到他怎樣祝福兒子猶大。猶大就是那個說服其他十一位弟兄不要殺害約瑟，而轉把約瑟賣去做奴隸的那一位。猶大又自願為那被誤判有罪的最小的弟弟本雅明代罪受罰。在瑪竇的族譜中，猶大是耶穌的直系祖先。

◇ 建議你反省：

有那一件事我曾為我的家庭或家中的一個成員所做，而感到自豪呢？

*有時一個最窮的父親會留給子女最豐厚的產業。*

[Ruth E. Renkel]

**將臨期第三週（第五日）**

**2008年12月18日（星期四）**

◇ 以祈禱的心情誦讀：耶肋米亞先知書 23:5-8

5. 看，時日將到——上主的斷語——我必給達味興起一支正義的苗芽，叫他執政為王，斷事明智，在地上執行公道正義。
6. 在他的日子裏，猶大必獲救，以色列必居享安寧；人將稱他為：「上主是我們的正義。」
7. 為此，看，時日將到——上主的斷語——人不再以『那領以色列子民由埃及地上來的上主，永在』的話起誓，
8. 卻要以『那領以色列家的後裔，由北方，由他驅逐他們所到的各地回來，使他們再住在自己故鄉的上主，永在』的話起誓

葛培理牧師曾經這樣說過：「認識基督是不足夠的，確信祂是救世主也是不足夠的。在誦唸宗徒信經時，我們聲言對主的堅信還是不夠的。做一個積極的基督信徒，是要把自己的生命完全交托給上主，並接納祂是你的救世主。」

◇ 建議你反省：

“接納祂是你的救世主”這句話，實在是什麼意思呢？

*救贖並不是為你做些什麼事情，而是有些事情在你內發生。這並不是像在法庭上刪除一個紀錄那麼簡單，而是一個生命態度的轉變。*

[Albert W. Palmer]

**將臨期第三週（第六日）**

**2008年12月19日（星期五）**

◇ 以祈禱的心情誦讀：民長紀 13:2-7,24-25

- 2...那時，在祚辣有一個人，屬於丹支派，名叫瑪諾亞，他的妻子是個石女，從未生育。

3. 上主的使者顯現給那婦人，對她說：「看，你原是個石女，從未生育，但是你要懷孕生子。
  4. 今後要留心：清酒濃酒都不可喝，各種不潔的東西也不可吃！
  5. 看，你將懷孕生子，剃刀不可觸及他的頭，因為這孩子從母胎就是獻於上主的；他要開始從培肋舍特人手中拯救以色列。」
  6. 那婦人遂去告訴自己的丈夫說：「有一個天主的人來到我這裏，他的容貌好像天主的使者，極其威嚴；我沒有問他從那裏來；他也沒有告訴我他的名字。
  7. 他對我說：看，你將懷孕生子，從今以後清酒濃酒都不可喝，各種不潔的東西都不可吃，因為這孩子從母胎一直到死，是獻於天主的。」
24. 後來那婦人生了一個兒子，給他起名叫三松；孩子漸漸長大，上主祝福了他。
25. 在瑪哈乃丹，即在祚辣與厄市陶耳之間，上主的神開始感動他。

聖保祿喜歡把記載在舊約中的人物及事件，與新約中的人物及事件，互作印証。  
耶穌也是喜歡用這方法，例如：被釘在十字架上的耶穌，就如當日梅瑟在沙漠上，用棍高舉那蛇一樣。[若 3:14]  
當那些被咬傷的群眾，只要憑著信德，向被高舉的蛇一望，就會得到痊癒；  
就如那些有罪的人，只要憑著信德，向耶穌一望，同樣也會得到痊癒。  
另一個例子就是比較三松，洗者約翰及耶穌的出生；這三位的出生都是來自天使的報喜，而三位的母親在當時都是不可能懷孕生子的。

### ◇ 建議你反省：

在聖經時代，天主屢顯大能，在現今這個世代，我們對天主能作偉大奇工的信心又有多深呢？

*信德就如爬上一條用愛築成的樓梯，用希望打開的窗口使我們往外看。*

[Charles Haddon Spurgeon]

**將臨期第三週（第七日）**

**2008年12月20日（星期六）**

### ◆ 以祈禱的心情誦讀：依撒意亞先知書 7:10-14

- 10...上主又對阿哈次說:
11. 「你向上主你的天主要求一個徵兆罷！或求諸陰府深處，或求諸上天高處。」
12. 阿哈次回答說：「我不要求，我不願試探上主。」
13. 依撒意亞說：「達味的家族，你們聽著罷！你們使人厭惡還不夠，還要使我的天主厭惡嗎？

14. 因此，吾主要親自給你們一個徵兆：看，有位貞女要懷孕生子，給他起名叫厄瑪奴耳。

瑪竇福音是這樣敘述耶穌的出生：「這一切事的發生，是為應驗上主藉先知所說的話：『看，一位貞女，將懷孕生子，人將稱祂的名字為厄瑪奴耳，意思是：天主與我們同在。』」〔瑪 1：22-23〕

「應驗」這個詞又可翻譯成「成全」，其實它的意思不只是成全先知的話，而且還有夢想成真的意思，夢想一個新的世界：在那裏醜惡會由美善代替，憎恨會被愛護取代，人的傷痛會得到治癒。

### ◇ 建議你反省：

那麼我可以做些什麼才能幫助耶穌達成他已開始的夢想呢？

*在耶穌內，所有斷了的線都可連起來；在主內，所有散落的聲音都會匯合成和諧的旋律。*

[Gilbert Keith Chesterton]


## 第四週小組開會 對天主說「是，好吧！」

### 歡迎及天氣報告

---

### 會前祈禱

---

 **全體：** 在天之父，我們願得到祢慈愛的溫暖。  
我們的心靈探求祢聖言的光輝。


增強我們對救主耶穌的渴望，  
賜我們力量，加強愛德。

在主耶穌降世的黎明時，  
我們能歡樂地在祂的臨在中迎接祂的真理之光。  
以上所求，是奉我們的主耶穌之名而求，

亞孟。

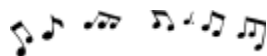
### 輔導默想

---

 **組長：** 我們在生活的經驗中，體驗到天主的正義，祂對我們的罪過，總是慈悲憐憫，使我們的生命旅程有着無限的希望，在困境中，仍能常常歡樂，不斷祈禱，事事感恩。

在以下的默想時刻，讓我們回顧過去一週，天主怎樣使我們轉變成爲一個新的生命，用歡欣的心情迎接主耶穌的來臨。請放鬆，找一個舒服的姿勢，閉上眼睛。

[音樂輕柔地送上]



(稍停)

**☞ 組長：** 想像你正在翻閱一本記錄你過去一週的相簿。  
現在你正翻閱到上次聚會的一頁。

在接著下來的數天，看見自己每日所做的練習：  
首先，你懇求每日所需的恩寵。  
然後，你默想聖經的章節，沉思引導默想的故事和題目。  
有那些內容最另你觸動呢？

請注意你現在的感受。

(稍停)

在本週的祈禱中，你曾否經驗到天主的召叫，  
好像洗者約翰，甘作前驅，用謙虛的心，跟隨耶穌？  
天主透過我們去傳揚福音，活出真正基督徒的身份，  
在那一方面，為你是感到困難呢？  
天主在那方面曾燃點起你內心的渴求呢？

再次注意你的感受。

(稍停)

仁慈的天父，藉著這星期的祈禱，  
我們深切地意識到你不斷地召叫我們跟隨主耶穌，  
我們更深深體會到你無限的愛情。我們感謝你，讚美你。

在以下的時間中，求你派遣聖神打開我們的思想及心靈，  
願籍著我們的信仰分享，幫助我們更深刻地認識及愛慕主耶穌，  
更使我們樂意地把自己的生命呈獻給你。

**☞ 組長：** 光榮歸於父及子及聖神

**☞ 全體：** 起初如何，今日亦然，以至永遠，及世之世，亞孟。

## 信仰分享

---

**☞ 組長：** 請將你上週一個特別有意義的祈禱經驗互相分享。

[ 信仰分享 ]

## 祈禱內容

---

**☞ 組長：** 現在讓我介紹下週祈禱內容的主題。

[ 祈禱內容 ]

[ 稍停回答問題 ]

**☞ 組長：** 最後，讓我們扼要地看看下週的每日祈禱操練，請留心將要求的恩典。

[ 畧讀每日祈禱操練 ]

## 結束禱文

---

**☞ 組長：** 我們以個人的求恩祈禱及天主經結束這次聚會。

稍停片刻。請注意剛才你的回憶並留意所湧現的感受。請留意此時此刻天主的臨在。

(稍停)

現在用短短的時間講出我們內心對天主的感激、讚美及祈求作為結束，然後我們一齊誦唸天主經。

[ 求恩 ]

[ 天主經 ]

[ 散會歌 ]

## 第四週：每日祈禱操練

### 對天主說「是，好吧！」

#### 每日祈禱的準備

---

找一個舒適的姿勢，放鬆，緩慢地深呼吸。

記着你是在天主面前，有意識地把自己奉獻給祂。

求恩典：

**「天主，我渴望與別人分享耶穌怎樣改變我的生命。」**

詳讀當天的資料，並用最適合你的方式祈禱。

#### 結束每日祈禱

---

感謝天主賜我這次祈禱。

爲下次能以開放的心去祈禱求恩，預備接受天主所賜的任何東西。

天主經。

回顧及寫日記。

## 祈禱操練

---

將臨期第四週（第一日）

2008年12月21日(星期日)

◇ 以祈禱的心情誦讀：雅歌 2:8-14

8. 聽，這是我愛人的聲音；看，他來了：跳過山崗，躍過丘陵。
9. 我的愛人彷彿羚羊，宛如幼鹿；你看，他已站在我們的牆後，由窗外向裡凝視，由窗櫺往內窺望。
- 10 我的愛人招呼我說：「起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！
- 11 看，嚴冬已過，時雨止息，且已過去；
12. 田野的花卉已露，唱歌的時期已近。在我們的地方已聽到斑鳩聲；
13. 無花果已發出初果，葡萄樹已開花放香；  
起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！
14. 我那在岩石縫中，在懸崖隱處的鴿子！請讓我看到你的面貌，聽見你的聲音，因為你的聲音柔和可愛，你的面貌美麗動人。」

我的愛卿在少女中，有如荊棘中的一朵百合花。這首歌曲描述的兩個戀人，就是象徵天主和世界。

這首歌曲描述的兩個戀人，就是象徵天主和世界。聖若望宗徒說，“天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生”（若 3:16）若將戀人這個比喻再深化地想，我們可以把將臨期最後的日子，比作兩個遙遙相對的戀人，他們正熱情地朝遠方的另一半奔去。聖誕節的慶典就像兩個戀人的團聚和擁抱。

◇ 建議你反省：

聖誕代表了以基督為中保，天主和人類久別重逢的擁抱。我可以做些什麼事，能使我更好的準備自己，來迎接聖誕佳節呢？

*聖誕的太陽啊！您那神聖的工程，把世界擁抱於主的懷中。 [Guy Wetmore Carryl]*

**將臨期第四週（第二日）**

**2008年12月22日（星期一）**

◆ 以祈禱的心情誦讀：撒慕爾紀上 1:19-27

19. 亞納就懷了孕，生了一個兒子，給他起名叫撒慕爾，說：「因為是我向上主求得了他。」約過了一年，
20. 她的丈夫厄耳卡納和全家上史羅去，向上主奉獻年祭，並還所許的願，
21. 亞納卻沒有上去，因她對丈夫說：「等孩子斷了乳，我要帶他去，將他奉獻給上主，以後他永住在那裏。」
22. 她的丈夫厄耳卡納對她說：「就照你的意思辦罷！等他斷了乳再說；惟願上主實現你的話！」於是他的妻子留在家裏，乳養孩子，直到斷了乳。
23. 斷乳後，她便帶著小孩和一頭三歲的牛，一「厄法」麵和一皮囊酒，來到史羅上主的聖殿；孩子還很小。
24. 他們祭殺了牛以後，孩子的母親來到厄里前，
25. 對他說：「我主，請聽：我主，就如你活著那樣真實，我就是曾在你旁邊祈求上主的那個婦人，
26. 那時我為得到這孩子祈禱，上主就賞賜了我所懇求的，
27. 所以我現在把他獻於上主，他一生是屬於上主的。」亞納便把他留在上主那裏。

撒慕爾的出生和耶穌的出生十分相似：當時他們的母親都沒料到會在那種情況下懷孕生子。撒慕爾長大後，在以色列最需要領袖的時候，領導以色列。他在以色列由「民長時代」過渡到「國王時代」的過程中，擔任了「仲介者」的重要角色。他按立撒烏耳為以色列的首位國王。其後，在以色列的國王世系中，出現了一位王者之王——耶穌基督。

◇ 建議你反省：

什麼是「仲介者」呢？

在今天的世界上，我們最需要怎樣的「仲介者」呢？ [General Ulysses S. Grant]

**將臨期第四週（第三日）**

**2008年12月23日（星期二）**

◆ 以祈禱的心情誦讀：瑪拉基亞 3:1-4,23-24

1. 看！我要派遣我的使者，在我前面預備道路。你們所尋求的主宰，必要忽然進入祂的殿內；你們所渴望盟約的使者，看，他來了——萬軍的上主說。
2. 但是祂來臨之日，有誰能支得住？祂顯現時，有誰能站立得住？因為祂像煉金者用的爐火，又像漂布者用的滷汁

3. 祂必要坐下，像個溶化和煉淨銀子的人，煉淨肋未的子孫，精煉他們像精煉金銀一樣，使他們能懷著虔誠，向上主奉獻祭品；
4. 那時，猶大和耶路撒冷所獻的祭品，必能悅樂上主，有如昔日和往年。

23 看，在上主偉大及可怕的日子來臨以前，我必派遣先知厄里亞到你們這裏來；

24 他將使父親的心轉向兒子，使兒子的心轉向父親，免得我來臨時，以毀滅律打擊這地。

古時候，在國王計劃巡視屬地之前，會派出一位特使前往該地，讓當地人民早作準備。瑪拉基亞書說，上主也會派遣一位使者，讓人們好好準備祂的來臨。瑪拉基亞宣稱，天主的前驅便是厄里亞。耶穌宣告洗者約翰就是瑪拉基亞所說的“厄里亞”（瑪 17:13）約翰呼籲當時的群眾悔改，好好準備自己，迎接降生成人的天主——耶穌——的來臨。

### ◇ 建議你反省：

如果我繼續以現有的方式生活，我是否準備好在聖誕節早上迎接耶穌在我心內誕生呢？我又是否已作好準備，在天地終結時，迎接耶穌的再來呢？

*人類最大的禮物是在於我們的自由中不斷改過自新，更新自己。* [Wang Yang-Ming]

## 將臨期第四週（第四日）

2008 年 12 月 24 日 (星期三)

### ◇ 以祈禱的心情誦讀：撒慕爾紀下 7:1-5,8-16

1. 那時，君王住在宮殿裏，上主賜他安享太平，不為四周仇敵所侵擾，
2. 君王遂對納堂先知說：「請看，我住在香柏木的宮殿，而天主的約櫃卻在帳幕內。」
3. 納堂回答君王說：「你心內打算的，你全可照辦！因為上主與你同在。」
4. 但是，當夜就有上主的話傳於納堂說：「
5. 你去告訴我的僕人達味，上主這樣說：你要建築一座殿宇給我居住嗎？
  
8. 現在，你要對我的僕人達味說：萬軍的上主這樣說：是我揀選你離開牧場，離開放羊的事，作我民以色列的領袖。
9. 你不論到那裏去，我總是偕同你，由你面前消滅你的一切仇敵；我要使你成名，像世上出名的大人物；
10. 我要把我民以色列安置在一個地方，栽培他們，在那裏久住，再也不受驚恐，再也不像先前受惡人的欺壓，
11. 有如自從我為我民以色列立了民長以來一樣；我要賜他們安寧，不受仇敵的騷擾。上主也告訴你：他要為你建立家室。

12. 當你的日子滿期與你祖先長眠時，我必在你以後興起一個後裔，即你所生的兒子；我必鞏固他的王權。
13. 是他要為我的名建立殿宇；我要鞏固他的王位直到永遠。
14. 我要作他的父親，他要作我的兒子；若是他犯了罪，我必用人用的鞭，世人用的棍，來懲戒他；
15. 但我決不由他收回我的恩情，就如在你以前由撒烏耳收回我的恩情一樣。
16. 你的家室和王權，在我面前永遠存在，你的王位也永遠堅定不移。」

“天主啊，我們慈愛的父親，請幫助我們回憶耶穌誕生的事蹟。並分享天使的歌唱，牧羊人的喜樂，和賢士對新生王的敬拜... 願在聖誕的清晨，我們因成為你的子女而感到高興；並在晚上入睡前，因著基督誕生的奧蹟，滿懷感恩和寬恕的心。阿孟”

(Robert Louis Stevenson, “聖誕禱文”)

### ◇ 建議你反省：

我們是否清晰地明白紀念主基督的誕生，不單止是世俗的慶祝，更重要的是我們內心的讚頌？

任何一個人如果真正明白「上主降生成人」的意義，是絕不會說出或做出不合乎人道的事情。

[Karl Barth]

## 結束聚會

---

注意：這次結束聚會集合了參與這次退省的各組組員，來分享及慶祝這四週的的經驗。每小組將派出一至二位代表，在大會中作簡單的分享。這次退省的統籌者需要預先邀請合適的工作人員來組織及安排分享程序、感恩祭及聚餐。按參加人數的多寡，統籌者可以有創意地選擇適合的形式。


## 開會歌

---

### 歡迎及會前祈禱

---

 **組長：** 在開會之前，讓我們一同祈禱：

 **全體：**

在天之父，我們願得到祢慈愛的溫暖。  
我們的心靈探求祢聖言的光輝。

增強我們對救主耶穌的渴望，  
賜我們力量，加強愛德。

在主耶穌降世的黎明時，  
我們能歡樂地在祂的臨在中迎接祂的真理之光。  
以上所求，是奉我們的主耶穌之名而求，

亞孟。

## 信仰分享

---

注意：各組代表輪流向大會分享他們對這次退省的感想及經驗。分享時間的長短按代表的人數及語言的不同而定。

【小組代表分享】

## 結束禱文

---

【散會歌】

## 感恩祭

---

---

注意：邀請所有組員參予，與普世教會一同慶祝。感恩祭可選用當天的經文，或自行選用適合的經文。

## 聚餐

---

---

注意：一齊吃飯也象徵着感恩祭的延續。到此整個退省就此結束。

## 附錄 A: 祈禱內容

---

## 第一週：祈禱內容

---

將臨期第一主日

### 打開希望之門

JOSEPH RATZINGER 樞機主教曾經寫下：“實施教會年曆的目的是持續的排演教會偉大歷史的記憶，讓在內心的記憶蘇醒起來，以便分辨出那顆希望之星。將臨期美好的工作是喚醒我們對天主美善的記憶，因而打開希望之門。”

今天的讀經一是取自依撒意亞先知書，就像陶工用黏土塑造器皿，全能者又將希望重新注入以色列人的心中靈中，同時促使以色列的重生。

保祿在給他所愛的格林多教友團體的信中寫著，他在期待“基督再度來臨的日子”，屆時吾主耶穌將要拯救蒙召的人，並與接受召喚的人合而為一。

自今天的福音中，馬爾谷描述那守門的人，小心戒備，以備主人突然回家的比喻，也就是我們一年中天天應該注意的，在將臨期應更加醒覺。

讓我們掙開信仰的眼，來看吾主是如何在我的生活中臨在，和工作。

讓我們敞開自己的心門和家門，這樣吾主才能每天既是陌生者，又是朋友的來去自如。

讓我們接受挑戰，保持醒覺，持續的，一遍又一遍的，重新經驗那基督徒的生活。

讓我們可以將自己交託給陶工，任他打模，上釉，創造出奇妙的器皿。來吧，吾主耶穌！我在這裡，請不要遲疑！

## 第二週：祈禱內容

---

將臨期第二主日

### 熱切的等待

我們都知道等待是什麼滋味。我們很大一部分的生命，都花費在容忍延誤，和在那偉大有如長龍的人生隊伍中，保住自己的位置。

這一類的等待，需要我們變得有點超然而沒有偏見，甚至對自己的境遇，也要逆來順受，但是通常我們都知道自己為什麼要等待，所以總會找到一些方法挺過去。

這兒有另一種類的等待：由於我們知道有些事情將要會發生，所以充滿了期望-----但是我們並不十分清楚，有什麼事會發生。

我們的感覺增強，也有些激動。這電影如何收場？在這個禮盒中藏著什麼寶貝？有那些人會來參加這個宴會？

對這類的等待我們需要有個開敞的胸懷，無論是什麼人或是什麼事來到我的世界，我都願意接受。

如果我們對將要發生的事，預先就有想法，那就有很大的可能性，會感到失望。

將臨期對我們來說是等待的時刻，我們要決定如何處理這時刻。

這兒有個提示：施洗者若翰邀請人們，用認罪和求寬恕，來預備吾主的來臨。

施洗者若翰卻無隻字片語提到：吾主的容貌，在什麼時候，在什麼地方會出現。我期待一個驚喜！

## 第三週：祈禱內容

---

將臨期第三主日

### 我們是生活在將臨期等待中的人

一年將盡，白天變短了，陰陰沉沉的，只有弱弱的陽光，我們的精力也在減退，我們需要將臨期的等待。

我們需要有可以期盼的黎明，來準備吾主偉大的時刻。在將臨期，我們充滿著希望，同時被使命感所推促的，通過這段黑暗旅程。

今天的福音將我們帶到施洗者若翰-----將臨先知的跟前。這個人，對天主託負給他的使命，是忠信負責到底。

他的工作就是向世人指出默西亞-----耶穌基督。事實上，他在娘胎中就已開始工作了，當懷孕的童貞瑪利亞，去探訪表姐依利沙白時，他就在母親的腹中歡欣跳躍。

在將臨期，我們也會驚訝的發現，吾主就像召叫施洗者若翰一樣，召叫了我，要我在我生活的地方，指出默西亞。

將臨期表現出我們所在世界的複雜性-----渴望亮光，修直道路，等待那非理性所能期待的美善。

我們是生活在將臨期等待中的人，也是上主派遣來為真光做證的人。在修直道路的工程中，擔負一份責任。

每當我們以天主的子民的身份，與弟兄姐妹一起共享吾主的聖宴時，天主的召叫在我內更新，天主的恩寵在我內加強，我們將天主不可思議的光，反射在這黑暗的世界。

## 第四週：祈禱內容

---

將臨期第四主日

### 對天主說「是，好吧！」

從過去幾個星期你所收到的聖誕卡中，可能會找到一張美麗的聖母領報的圖畫，這就是為人熟知，記載在今天福音中的故事。

你如果仔細的觀看那幅圖畫，多半會看到年輕美麗的瑪利亞，目光低垂，面色凝重，有著謙虛的表情。看來她是一個很聖善的人，聽到天主的話，就會回答「是，好吧」的人。

請等一等！這圖片沒有告訴我們一個完整的故事。瑪利亞一開始並沒有給「是，好吧」這個清楚而簡單的回答。聖史路加告訴我們，她“十分惶恐不安”同時想知道這個召叫是什麼意思。

她的第二個回應，仍然不是「是，好吧！」而是向天使要求一個說明。天主的信息有什麼含意，如何適用在她的身上？

在這著名故事的起頭，瑪利亞是困惑地，為難地，同時也不能確定地，天主對她的召叫，有什麼意義。一直等到她經歷了，也承認了她的疑惑，她才能自由的做她的決定。

不能讓聖誕卡的圖畫錯誤的帶領我們，當每個人接到天主對我個人的召叫----一定會有的-----瑪利亞是我們的模式。

當我們在考慮我們的回應時，也一樣會猶豫，感到不明確，想知道對我們的期望是什麼。讓我們回應一個簡單而清楚的「是，好吧！」