

# 和平

SHALOM · 祈禱的思潮

2022年03月

第364期



照片/蕭邑葵

## 每日奉獻誦

仁慈的天父，

感謝祢恩賜這新的一天，  
我把今天的一切祈禱、工作、  
喜樂和痛苦全獻給祢。

願這奉獻，聯合祢的聖子耶穌聖心，  
為救贖世界，  
時時刻刻在感恩聖事中奉獻自己。

願在聖神內，  
偕同教會之母—聖母瑪利亞，  
為祢的聖愛作證，  
並為本月內教宗託付給我們的意向祈禱。

（參閱意向）

**祈禱意向：**請為基督徒回應生命倫理挑戰祈禱  
祈願我們這些基督徒在面對新的生命倫理挑戰，  
始終以祈禱和社會行動捍衛生命。

「和平」的意念來自希伯來文「Shalom」（平安）一詞。正如猶太人慣常以「Shalom」彼此問候，《和平》月刊祝福大家平安並邀請大家祈禱。祈禱的基礎就是死而復活的基督。

# 和平 之聲

張士倫神父

基督徒想在今日世界中善盡自己的使命，挑戰是多麼的大啊！我們要以祈禱和社會行動捍衛生命，然而我們知道自己面對怎樣的倫理挑戰嗎？

納粹黨敗亡了，然而他們所推崇的、歪曲的社會達爾文主義思想觀念，卻沒有隨之而消失，而是感染了世界上許許多多的人。這些觀念像危險的病毒，繼續感染著今天世界上很多的人。這些人也認為某些人的生命是沒有價值的，或把人的生命掌控在自己手中，自己可以決定哪些人可以活，哪些人應該死。很多時候，他們成了殺人犯，這包括墮胎的人，用人的受精卵做研究、棄置人的受精卵的人，尋求安樂死或是助人安樂死的人，推崇優生學或人種改良學說的人，等等。

近年來消費主義的擴張，醫療技術和生物科技的進步，使情況變得更糟糕，人的生命及尊嚴，受到更嚴重的威脅和貶損。人被視為商品和消費品，應該拿來進行交易或發揮某種功能才算是價值，否則就要被丟棄。錯誤的思想觀念，對人的生命影響更大、更快，更直接，例如當胎兒的基因診斷顯示有先天性疾病的跡象，因而決定墮胎；病患或老年人應該安樂死，等等。

我們天主教會願意每位基督徒盡力維護所有人的人性尊嚴，包括胎兒，因為天主賦予了每個人生命和尊嚴，神聖不可侵犯。

# 祈禱與服務



祈禱意向：請為基督徒回應生命倫理挑戰祈禱

祈願我們這些基督徒在面對新的生命倫理挑戰，始終以祈禱和社會行動捍衛生命。

10. 我們知道，對人類生命基本的尊重，這道門檻正被粗暴地跨越，不僅是藉個人行為的例

子，還藉著社會選擇和結構的影響。現在的商業策略和技術發展速度前所未有地影響著生物醫學研究、教育重點、投資決策和人際關係的品質。引導經濟發展和科學進步的方向，朝著男女之間的盟約、關懷我們共同的人性及人類尊嚴發展的可能性，無疑是源自對創造的熱愛，而信仰幫助我們加深和照亮這一份愛。全球生物倫理學的展望提供了重要機會，為強化福音與創造之間的新盟約。這個展望擁有寬闊視野，並關注環境對生命和健康的影響。

12. 另一個需要研究的領域是被形容為「新興」和「聚合」的新技術。其中包括資訊和通訊技術、生物技術、奈米技術和機器人技術。靠著得自物理學、遺傳學和神經科學的結果，以及日益強大的運算能力，現在深入干預生物體是可能的。甚至人體也受到干預，不僅可以改變其功能和能力，而且可以在個人和社會層面上改變其連結方式，結果是它越來越受市場力量的影響。因此迫切需要了解這些劃時代的變化和新的領域，以確定如何讓它們為人類服務，同時尊重和促進所有人的內在尊嚴。鑑於其複雜性和未來發展的不可預測性，這項任務要求極高；因此，它比平常更需要分辨。我們可以將這種分辨定義為「良心的真誠工作，努力了解可能的好處，在負責任

地正確運用實際理性的基礎上」。 (主題為青年的世界主教會議，最後文件〔2018年10月27日〕109)。因此，這個研究和評估的過程需要道德良心的運作，而且對於信友來說，這是他或她與主耶穌關係的一部分，渴望在行為和選擇中將基督放在心上 (參見斐 2:5)。

節錄自  
函致宗座生命學院院長  
賀學院成立 25 週年慶  
教宗方濟各  
2019 年 1 月 6 日

1. 願所有信仰基督並遵守教會提出的道德法則的人，達到與天主和所有兄弟姐妹的完全共融，並在面對新的生物倫理挑戰時，透過祈禱和社會行動促進對生命的捍衛。讓我們祈禱…  
(信理部)

213. 在弱勢社群中，教會想以特別的愛和關注去照顧那未出生的孩子，他們是最沒有自衛能力和最無辜的人。今時今日，人們極力否定他們的人性尊嚴，對他們為所欲為，奪去他們的生命，通過多種法案來阻止任何人中途設障。很多時候，人們譏笑教會為維護他們的生命所作的努力，試圖把教會的立場視為意識形態、愚昧和守舊。然而，維護未出世者的生命和維護任何人的人權緊密相連。這關乎信念，即人不論在何種情況、何種發展階段，無時無刻都是神聖不可侵犯的。人總不可淪為工具以解決其他問題，人自身就是目的。當這信念一旦消失，連維護人權的基礎也隨之消失，不管基礎怎樣堅實和持久，從此就會受到當權者任意擺佈。單憑理智就足以確認到任何人性生命，不管是誰的，都有不容侵犯的價值，但如果我們也加上信仰的角度來看，「任何對人性尊嚴的侵犯是向天主呼求報復，又是對人的造物主的侮辱。」

宗座勸諭《福音的喜樂》

教宗方濟各

2013.11.24

# 怎樣利用《和平》祈禱？

## 仰望天主

天主邀請我們切望跟祂在一起，坐在祂的庇蔭下，促膝細訴。謹讓我們熱誠回應，放下一切掛慮，刻意營造一個神聖空間—即將自己的心神和時間完全獻給天主，歡迎祂進入我們的心。無論我們是在辦公室、家庭、學校或工廠裏，一個清靜的角落通常有助我們投入和專注祈禱。

## 呼求聖神

我們祈求聖神光照，打開我們的心扉；求聖神陪伴我們一起坐於主前，聆聽祂的話語。

早禱：我們可學習耶穌在清晨，天還很黑，就起身祈禱（谷 1:35）。我們可用聖詠開始：至高者天主！最幸福莫如清晨讚美祢，歌頌祢的名，傳揚祢的仁慈（參詠 92:2-3）。

晚禱：親愛的主耶穌，請同我一起住下吧！因為天已垂暮了（參路 24:29）。



## 打開聖經

翻到《和平》頁頭刊載的每日彌撒讀經選篇。例如：3月1日，讀經一，翻到伯多祿前書 1:10-16；答唱詠，翻到聖詠集第 98[97] 首；福音，翻到馬爾谷福音 10:28-31。

## 閱讀聖經

細讀這些章節。此刻，天主透過文字親自向我們說話。

## 默禱

主，請溶化我心，開導我接受祢的啟示。

## 閱讀《和平》，反省

《和平》的作者分享了他/她的信仰反省，激起你的回響嗎？不妨問：甚麼邀請我？甚麼挑戰我？我可怎樣回應？

## 禱告

面對挑戰或啟發你的天主：

- 由衷感謝祂恩賜的生命。
- 懺悔己罪，定志改過。求天主按照祂的無限仁慈再創造你，使你成為一個新人。
- 為個人、家庭、教會、社會……的需要祈禱。
- 結束時，念封面內頁的「每日奉獻誦」及一遍天主經。

3月1日 常年期第八週星期二  
伯多祿前書 1:10-16  
聖詠 98[97]:1,2-3,3-4  
馬爾谷福音 10:28-31

在富少年因不想捨棄財富而跟隨耶穌後，耶穌對門徒們說富人難進天國。門徒們因耶穌的話而發出「這樣，誰還能得救？」的驚歎。這時，伯多祿向耶穌表示，既然富人難進天國，那麼，捨棄一切跟隨耶穌的門徒應該能進去吧？耶穌回答說，他們會得到百倍的賞報。但這些賞報不應該是捨棄一切跟隨耶穌的目的，而只是跟隨耶穌的結果；一旦把「百倍賞報」當成目的，「賞報」就會消失，因為這些賞報是真正從心裏和行為上捨棄一切，度福音生活的結果。

耶穌提到的賞報有三方面：親情、田舍與迫害。親情代表關係，正是因為一個人捨棄自我，以他人為中心，他才能夠加深與他人的感情，從而建立更多友誼、更多關係。田舍代表財物，只有捨棄了把持的事物，內心才會變得自由，而當人們看到福傳者有足夠的自由只為福音服務，沒有絲毫貪婪時，自會供給其所需的一切。迫害來自人們對福傳價值的抗拒，它之所以也是「賞報」，是因為它是秉持福音價值者的「桂冠」。

主，教我認清並把持我是為了甚麼而跟隨祢。

# 四旬期開始



3月2日 聖灰禮儀（守大小齋）  
岳厄爾先知書 2:12-18  
聖詠 51[50]:3-4,5-6,12-13,14,17  
格林多後書 5:20 - 6:2  
瑪竇福音 6:1-6,16-18

聖灰禮儀，標誌著四旬期的開始。很多人熟悉四旬期傳統的三項「善工」：施捨、祈禱、齋戒。今天的福音，恰好幫助我們更深度地反省這些「善工」，即我們做這些事的動機和目的。如果自我反問：做這些「善工」時，我都是為了甚麼？我們會發現，我們有很多「下意識」的動機和目的，比如為了悔罪、贖罪、補救自我愧疚感等等。我們可能會發現，很多時候，做這些好像都是為了自己，哪怕是靈修上的好處，也是為了自己。

耶穌給我們指出了做這些「善工」的福音訊息，即一個全新的視野。祂把我們的目光從自我，轉向天父。我之所以施捨、祈禱、齋戒，不是為獲得成就感或稱讚，不只是為了讓自己的「良心平安」，也不是為了悔罪而悔罪，而是因為我知道，這些是我愛的表達方式。我相信不管我做了甚麼，那位「暗中」照顧我的天父，對我的愛依然不變；我不必用一些「善工」來獲取祂的愛，可我卻需要用一些方式來表達我的愛。

主耶穌，請讓我把「愛」作為我四旬期做事的動機和目的。

3月3日 聖灰禮儀後 星期四  
申命紀 30:15-20  
聖詠 1:1-2,3,4,6  
路加福音 9:22-25

每天的生活都充滿著各種的選擇，有些選擇微不足道，隨時可以重頭來過，但有些卻事關重大，足以影響一生。就像今天讀經中，梅瑟擺在百姓面前的兩個選擇：生命與死亡，祝福與詛咒。他明白人民的頑固，於是盡力在去世前給他們留下勸導和警告。可惜，隨同他逃離埃及的猶太人，沒有作出明智的選擇，結果終身寄居曠野，至下一代方能進入應許之地。

為了幫助人們做更好的選擇，耶穌在福音中給了具體的指引：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨我」。「棄絕自己」意味著我們要讓祂興盛，自己衰微；「背著自己的十字架」可能只意謂一份堅持。

選擇去彰顯天主的光榮，傳揚耶穌的愛，可以有不同的方式，畢竟，還是要持之以恆。不是只要我喜歡就跟天主打個招呼，不喜歡就跟天主說再見。能夠認識到跟隨耶穌，是自己生命的唯一意義，並能恆常與祂保持交往，就是人生的幸福，是最大的喜樂。

主，求祢保守我以祢為我終身的選擇。

3月4日 聖灰禮儀後 星期五  
依撒意亞先知書 58:1-9  
聖詠 51[50]:3-4,5-6,18-19  
瑪竇福音 9:14-15

天主委派梅瑟制定法典時，正值猶太人百廢待興，要逐步建立禮規，讓人民照著遵行。時移世易，當熟習法規後，有的人就只重視儀式表面，忽略了內裏愛主愛人的精神。天主派遣依撒意亞先知大聲疾呼，不只是一要喚醒以色列，同時也在提示今天的我們，對天主的要求是否有充分的理解和執行？統治者是否只重視法律和制度，無視天主要解除不義、釋放受壓迫者、救助窮苦人的聖意？

耶穌說祂來世上不是要廢除法律，而是為成全。但祂成全法律的方法不是靠刑罰和恫嚇。祂不對罪人加以屈辱，反而是作出憐憫。祂尊重人性，信賴人心；祂不要求門徒禁食，因為祂知道和他們一起的時日無多了。祂三次問伯多祿是否愛祂，但不會要求門徒公開宣認效忠。因為真愛最重要，其他的無論說得多麼堂皇，亦無非謊話。事實證明，耶穌付出生命，以愛和寬恕打造法律的基礎。在祂離去後，門徒堅守信仰，至死亦在所不惜。

天主，我以痛悔的精神作為祭獻，求祢悅納。

3月5日 聖灰禮儀後 星期六  
依撒意亞先知書 58:9-14  
聖詠 86[85]:1-2,3-4,5-6  
路加福音 5:27-32

主耶穌再一次主動地召叫被揀選的人來跟隨祂。在新約時代，通常是門徒來找師傅，說要跟隨；但主耶穌不只一次親自去邀請人跟隨祂。不僅如此，祂更打破了社會中的一些不合理規範，去召選那些不被社會大眾接受的人。當然，主耶穌這種破舊立新的作法，是為了讓人明白，祂來到世上的使命。祂要以慈悲接納所有需要救贖的人，亦即是所有願意相信祂的人。祂無懼別人責備的眼光而這樣做了，當然是因為祂深愛世人，願意人人都能獲得救恩。

主耶穌的行事作風，為與祂同代的人來說，實在不容易理解；為現代人來說，縱使能夠明白箇中道理，也未必願意放下一己的執著去跟隨祂。在今天的默觀中，我們不妨接受邀請去反思一下自己是如何對待跟我們有別的弟兄姐妹，又是甚麼事物阻礙我們走出去親近那些需要我們幫助的人？

主耶穌，感謝祢以愛召叫了我們，求祢給我們恩寵，使我們能夠在日常的生活中，為了彰顯祢的愛而去關懷有需要的人。

3月6日 四旬期第一主日  
申命紀 26:4-10  
聖詠 91[90]:1-2,10-11,12-13,14-15  
羅馬書 10:8-13  
路加福音 4:1-13

今天教會邀請我們默想耶穌在曠野接受試探的經文。對觀福音都記載了這一件事，當中，馬爾谷只用了一句話帶過，路加和瑪竇則用了不少的篇幅。今天選讀的路加片段，在編排上，跟瑪竇的描述不盡相同，但同樣帶出一個重要的核心思想：我們不能離開我們的主天主。唯獨常注視著天主，我們才有能力抗拒各種不同的誘惑，不因驕傲虛榮，而誤入歧途。

路加聖史在結束這段敘述時，提到魔鬼雖然因為誘惑耶穌背棄天主失敗而離去，但牠仍在等候時機。生活中的誘惑不是抵抗了一次便一勞永逸，相反地，誘惑時刻活躍於我們的生活當中，伺機令人跌倒。除非能不斷地認出自己的弱點，並全心依賴上主的恩寵作戰，我們無法一次又一次地克勝魔鬼的攻擊。

四旬期是定志悔改的時期，讓我們在今天的默觀中，在主耶穌的陪伴下，看清自己的弱點，好能徹底悔罪改過，重新堅定對天主的忠誠。

主耶穌，請祢以祢的聖神充滿我們，使我們能真心悔改，並準備好心靈與祢同行。



3月7日 四旬期第一週星期一  
肋未紀 19:1-2,11-18  
聖詠 19[18]:8,9,10,15  
瑪竇福音 25:31-46

今天耶穌向我們揭露了進入天國的標準：為飢餓者提供食物，為口渴者提供飲料，為赤身露體者提供衣服，為病者提供安慰，陪伴孤獨的人。換言之，耶穌要求我們幫助那些需要幫助的人。

愛天主和愛人，兩者是無法分開的。福音中的義人和不義的人，都沒有直接在那些窮苦的社會邊緣人身上認出天主，但耶穌似乎並沒有介意，兼且明明地告訴他們，祂就是那些窮苦的人。耶穌把義人為窮人所做的每一件小事都當做是他們愛祂的行動。但這並不表示耶穌要求義人，必須每時每刻都在幫助別人。當我們仔細閱讀耶穌對不義的人的描述，便會發現，但凡向別人伸出過援手的人，哪怕一個人一生中只為口渴的人提供過一杯水喝，都不會在不義之人的行列中。換言之，耶穌並不要求我們有豐功偉績，只希望每一個人可以在小事上幫助別人。

主耶穌，求祢幫助我們能夠給有需要的人多一點關懷，多一點愛祢。

3月8日 四旬期第一週星期二  
依撒意亞先知書 55:10-11  
聖詠 34[33]:4-5,6-7,16-17,18-19  
瑪竇福音 6:7-15

一個人在危難中或渴求好運時，手在劃十字聖號，口裏卻念著「阿彌陀佛」的畫面，於我並不陌生。這大概與耶穌描述的外邦人的祈禱有著一些相似吧！他們知道天主是神，但不認識祂，也不知道如何與祂交往。福音中，耶穌用天主經來教我們如何祈禱。

耶穌首先讓我們明白到天主不只是神，更是我們的父親。就像與其他任何人來往一樣，只有當兩個人都臨在，才會有交流。我們祈求天主和祂的國來臨時，就像在撥祂的電話號碼，等待接通一樣。對著沒有接通的電話講話，是浪費時間，沒有任何價值。

第二部分便像電話接通之後的談話內容。我們向天父講述自己一天的經歷：我們得罪別人，也遭人貶損；我們寬恕別人，也希望得到寬恕；我們面對困難，也面對誘惑……。

耶穌說：「你們的父在你們求他以前，已知道你們需要什麼」；我們只需敞開心扉，誠摯地與天父交往，便會得到祂的安慰。

天父，求祢賜給我們一顆真誠開放的心，俾能更好地與祢交往。

3月9日 四旬期第一週星期三  
約納先知書 3:1-10  
聖詠 51[50]:3-4,12-13,18-19  
路加福音 11:29-32

在四旬期第一週，耶穌提醒我們要悔改和信賴天主。耶穌願意我們全心悔改，如尼尼微人一樣：尼尼微人聽到先知宣告的天主曉諭，「便信仰了天主，立即宣佈禁食」。耶穌寓意我們要做兩件事：第一、信賴天主；第二、立即「禁食」。

「信賴」是指信一位寬恕我們罪過的天主。如果我們不相信天主，我們不需要悔改，所以，信賴天主很重要。態度很重要，行動亦同樣重要，我們信了之後，要立即行動。「禁食」表達出真誠悔改的態度。

但難於瞭解的，是耶穌這話：「除了約納的徵兆外，必不給它任何其他徵兆。」為甚麼耶穌只給予一個「約納的徵兆」？這是祂苦難的徵兆——祂的愛，愛到底，愛到死。祂的愛是我們悔改的力量泉源。

此外，誠意亦是關鍵。所以，耶穌用南方女王的行動來做一個比喻。她不惜遠道而來，尋找智慧，就是出於一番誠意。

耶穌，請給我們勇氣，讓我們每天都有立即悔改的態度去改過自新。

3月10日 四旬期第一週星期四  
艾斯德爾傳 4補丙 10-12,17-19  
聖詠 138[137]:1-2,2-3,7-8  
瑪竇福音 7:7-12

驟看今天四旬期首週的選經，福音強調求而得、尋而獲，配上艾斯德爾貴為王后一無所缺之尊，卻因自覺有死的威脅而披苦衣哀鳴，而福音前歡呼則求再造一顆純潔的心，讓我有點摸不著頭腦，何以未有提及悔改的主題？

細看之下：艾斯德爾所憂慮的並不止於個人榮辱，而是所屬的整個以上主為主為王的民族，面臨著外邦惡毒陰謀所陷害而毀滅。四旬期要求信徒反思的，不也正是這生死尤關的處境嗎？當自己的信仰生命及同道旅伴，受到罪惡這外來勢力，藉世俗種種敗壞的滲透蠶食，而瀕臨毀滅喪亡，我們可有心焦憂慮，轉向尋求唯一的助佑——我們的主天主？「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們」（瑪 6:33）。多少次我們信仰的終向已為魔鬼藉世俗糖衣所掩蓋，失落於無形之中，四旬期叫我們重新檢視我們的信仰生活。

天父，祢藉祢派遣的聖子承諾會給尋求祢的子女好的東西，求祢為眾子女再造一顆純潔的心，善用這個四旬期，深切尋得祢要恩賜的救恩喜樂。

3月11日 四旬期第一週星期五  
厄則克耳先知書 18:21-28  
聖詠 130[129]:1-2,3-4,4-6,7-8  
瑪竇福音 5:20-26

「凡向自己弟兄發怒的，就要受裁判」（瑪5:22）。耶穌所指的，並不是合理的怒火。非蓄意的惱怒，不可能算是罪過。耶穌所指的，是我們故意讓惱恨積藏，致使怒火一觸即發，甚至直呼自己的弟兄為「傻子」。

基督徒無需要抑制怒氣，壓抑感情對身心都沒有好處。一個人理應安於自己的感情狀態。但我們必須小心控制情緒，要如一位優良的駕駛員那樣，安全避過任何的意外。

我們不能默許自己經常即時發洩怒火，以為是不吐不快，而是要切法避免。最好是能讓自己的感受浮現，理性地加以分析，以愛德去包容善後，這樣才是積極地在維繫兄弟姐妹間的情誼，和睦共處之道。

良善心謙的主耶穌基督，請可憐我們容易發怒。求祢轉化我們的怒火，使我們如祢一樣溫和善良。

3月12日 四旬期第一週星期六  
申命紀 26:16-19  
聖詠 119 [118]:1-2,4-5,7-8  
瑪竇福音 5:43-48

「品行完備而遵行上主法律的，像這樣的人纔算是真有福的」（詠 119:1）。聖詠作者給我們清楚說明，唯遵行上主的法律，才可望做個品行完備的人。這話亦同時包含著一個永恆承諾：如果我們遵行上主的法律，我們的品行自然也就是完備的，甚至是超越完備的層面，因為我們都是蒙天主祝福的。天主是聖的，所以，如果我們渴望做屬神的人，我們必然也是聖的；正如我們在週一的肋未紀所讀到的。

既然唯獨天主是聖的，人不能單靠俗世的智慧或人力成聖。我們必須要依靠天主，仰賴祂的智慧 and 力量。為扶助我們成聖，天主用盡方法：祂曾多次並以多種方式，先是在舊約中對我們說了話；然後，更藉著祂唯一的聖子耶穌基督對我們說了話（希 1:1-4）；啟示的高峰：耶穌是引領我們歸向祂的真理和道路。

主耶穌，祢宣示了祢是道路、真理、生命，請祢幫助我們以完備的品行，在祢的陪伴下，在真理的道路上前進，邁向天上的家鄉。

3月13日 四旬期第二主日  
創世紀 15:5-12,17-18  
聖詠 27[26]:1,7,8-9,13-14  
斐理伯書 3:17-4:1  
路加福音 9:28-36

努力成為一個名副其實的基督徒，就是要努力成為活的福音。相信福音是不夠的：我們必須努力將福音所包含的啟示生活出來。相信耶穌的話是不夠的：我們必須要在各方面符合。要成為活的福音，就是要將天主揭示的真理，化成血肉。

保祿書信的不同片段，都讓我們看到這端道理。在今天的斐理伯書，我們讀到保祿說：「弟兄們！你們要一同效法我，也要注意那些按我們的表樣生活行動的人」。所謂「注意」，就是「默觀」。在效法保祿和其他聖徒之前，我們必須「默觀」他們。否則，我們的效法只會是表面上的相似。透過默觀，我們可望進到他們的心思念慮、言語行動的神聖來源。

天父，請打開我們的心眼，好讓我們能透過祢的聖者，默觀到祢的光榮，並藉此得到成為活的福音所必須要有的智慧和力量。

3月14日 四旬期第二週星期一  
達尼爾先知書 9:4-10  
聖詠 79[78]:8,9,11,13  
路加福音 6:36-38

基督教一首聖歌的其中幾句：「將你的心歸回，讓你的靈高飛。耶穌愛你，他在等你，他是你生命中的永遠依歸」，道出了認罪悔改，跟天主修和的四旬期主題。

關於認罪的部分：達尼爾先知在讀經一代表全國人民向天主認罪：「吾主，滿面羞愧歸於我們」，因為以民沒有聽從先知們的訓令而犯了罪，行了不義，作惡反叛，離棄了天主的誠命和法令。聖詠作者在聖神的光照下，代全體以民懇求天主不要向他們追討祖先的惡行，也不要按照他們的罪過來對待他們，但要以祂的仁慈速來協助他們。

關於修和的部分：路加福音記述耶穌教導我們要像天父一樣慈悲，不判斷、不定罪、要赦免。這樣的生活態度，不僅減少我們跟別人之間的衝突，也幫助我們跟別人、跟天主修和。

主耶穌，求祢幫助我們勇敢而謙卑地承認己罪，使我們能夠以祢的仁慈善待身邊的人。



3月15日 四旬期第二週星期二  
依撒意亞先知書 1:10,16-20  
聖詠 50[49]:8-9,16-17,21,23  
瑪竇福音 23:1-12

「請聽上主的話！」現在的手機、電腦都有社交軟件；社交因網絡變成了零距離，非常便利，隨時隨地都可以溝通。但也因網絡訊息的爆炸，兼以流量或點讚量來衡量一切，人很容易被各種各樣的訊息和聲音淹沒，「被」迷失在其中，看不到、聽不見內心真實的聲音。

「請聽上主的話！」人是因天主的話而受造，人就是聆聽者——一個聆聽天主聖言的受造物。眾人都是兄弟姊妹，在天主眼中同樣珍貴，無可比較；主耶穌默西亞是人生命的導師和辣彼。

四旬期邀請人回歸內心本源，感受自己的心跳，聆聽內裏真實的聲音，敞開心門：「主！我在這裏，請祢發言」——自謙自卑，邀請天主發言，讓自己更肖似祂，把內在的聖言化成居於身邊的弟兄姊妹中間的血肉，一起光榮讚美我們的主天主。

主天主，請賜我一顆開放的心去聆聽祢在我內的話語，並使話語變成有血有肉的行動。祢是天主，永生永王。



3月16日 四旬期第二週星期三  
耶肋米亞先知書 18:18-20  
聖詠 31[30]:5-6,14,15-16  
瑪竇福音 20:17-28

耶穌第三次更加具體而詳細地給十二位門徒預言自己的苦難和復活：「看，我們上耶路撒冷去，人子要被交於司祭和經師，他們要定他的死罪……但第三天，他要復活」。祂的苦難和死亡，就是祂所說的「我將要飲的爵」。

我們好像載伯德的兒子和其他門徒一樣，不明白耶穌所說的「苦杯」是甚麼，我們不明白「十字架的奧蹟」是甚麼。但我們多少能夠明白，耶穌甘願奉獻自己，做天主的羔羊，補贖人類所犯的罪孽。（「天主的羔羊」也是一個奧蹟！）多謝載伯德的兩個兒子和他們的母親，因為他/她們，耶穌向我們解釋：在天國裏，最重要的不是擁有一個光榮的地位，而是交付自己，跟著祂走，服侍最需要幫助的人。

因此，十字架就是愛和服務的標記。當我們默想十字聖架這奧蹟時，就是祈禱：在萬事萬物中去愛和服務。

天主，願祢永受讚美！

3月17日 四旬期第二週星期四  
耶肋米亞先知書 17:5-10  
聖詠 1:1-2,3,4,6  
路加福音 16:19-31

在富翁與拉匝祿的比喻中，耶穌想要我們了解的，可能不是貧富差距，這個千年的社會現象，而是要教導我們應該如何對待窮人。環顧四周，這個「拉匝祿」可能就在我們的日常生活當中。

貧窮不只意味物質上的匱乏，也包括很多因為社會、團體和人際關係的緣故，正經歷著內心痛苦與折磨的人。在我們所認識的親朋、鄰居當中，應該都能找到他們的身影。通過這個故事，耶穌要我們摒棄為富不仁的做人態度與方式，邀請我們走出自我，走向他人，尤其是窮人。

2020年，教宗方濟各撰寫的「眾位弟兄」通諭，不僅表達人類需要不分宗教、種族、身分與地位，努力建立四海一家的普世兄弟情誼，更是為了喚醒人類的良知，善待世上每一個人，學習聖方濟·亞西西的精神去陪伴窮人、病人、被遺棄的人、被排斥和最弱小者。

主耶穌，求祢賜給我們一顆愛人的心，真誠地用行動去關心和愛護身邊每一個有需要的人。

3月18日 四旬期第二週星期五  
創世紀 37:3-4,12-13,17-28  
聖詠 105[104]:16-17,18-19,20-21  
瑪竇福音 21:33-43,45-46

耶穌用園戶的比喻，指出司祭長和法利塞人內心的惡毒及他們的不義行為。與此同時，故事也恰到好處地傳達出天主神妙莫測的化工。很明顯，葡萄園的家主代表天主聖父，家主派遣的僕人指的是先知，家主的兒子就是耶穌，園戶指的是心生邪惡的法利塞人和司祭。

這些猶太人的首領，聽出了耶穌對他們的責斥之後，不但沒有悔改，反而產生報復的心理。縱觀四部福音，耶穌多少次規勸他們，可是他們就是如此心硬，不肯回頭。他們對耶穌的嫉妒與憎恨與日俱增，直到將耶穌處決才肯罷休。

然而，天主的救恩計劃不會因為人的罪惡而落空。「匠人棄而不用的石頭，反而成了屋角的基石」；耶穌被人遺棄、出賣、迫害、鞭打、釘死，可是天主卻將教會建立在耶穌這塊「基石」之上。救恩也因此傳遍普世，廣施給所有信靠祂慈悲的人。

主，求祢賜予我們力量，擔負起先知的責任，度取悅祢的生活，做信仰的見證。



3月19日 聖若瑟（聖母淨配）節日  
撒慕爾紀下 7:4-5,12-14,16  
聖詠 89[88]:2-3,4-5,27,29  
羅馬書 4:13,16-18,22  
瑪竇福音 1:16,18-21,24 或  
路加福音 2:41-51

在聖若瑟身上有很多值得我們基督徒學習和效法的美德。在今天的瑪竇福音中，我們可以透過兩點來更深入地認識這位教會主保。

第一、聖若瑟心地善良，富有愛德。得悉瑪利亞未婚懷孕之後，他沒有生搬硬套猶太人的法律，沒有當眾羞辱她，反而選擇保護和尊重她的名聲。當今社會，有很多婦女飽受言語的侮辱和身體的虐待，她們沒有得到應有的尊重和關愛。但願聖若瑟的德行和榜樣能喚醒我們內心的慈悲，使我們更敏於去保護每個人的尊嚴。

第二、聖若瑟的謙卑和服從使天主的計劃得以實行。雖然眼前的事使他困惑不解，但他依然選擇聽從天使的聲音，並立即按照天使的囑咐行動。有時，我們的生活也充滿著讓人難以理解的事，我們看不透，於是把這些事情帶到祈禱中。但願當我們在祈禱中聽到來自天主聖神的聲音時，我們都能夠像聖若瑟那樣勇敢，謙卑地承行天主的旨意。

大聖若瑟，耶穌的養父，我們信靠您的代禱。

3月20日 四旬期第三主日

出谷紀 3:1-8,13-15

聖詠 103[102]:1-2,3-4,6-7,8,11

格林多前書 10:1-6,10-12

路加福音 13:1-9

人性共有的弱點之一，是冷眼看世界，朦朧觀自己；在別人的故事裏，讀不出自己的命運。耶穌告訴那些好奇的看客，無論是無端被比拉多殺死的加里肋亞朝聖者，或死於高塔坍塌的無辜者，都並非比幸存者更有罪；七嘴八舌、高談闊論者，也不比這些死者聖潔。意外和慘劇，不應該是旁觀者茶餘飯後的談資，倒該是人們自省的機會。

有一種意外比災難的意外更不幸，即與天主失之交臂的意外；有一種死亡比被害的死亡更悲哀，即不願悔改的死亡。在耶穌眼裏，死者再也無法書寫自己的人生，但冷眼旁觀者，卻還有機會回答生命的叩問，回應天主的叩門。如果人們把自己高高掛起，說事不關己，就會發現天主一直在向他們喊話。可是，再有力的聲音也難以穿透掩耳的聾者，再勤謹的灌溉也難以浸潤緊鎖的心田。時間終是不多了，事事有定時：栽種有時，澆水有時，收割有時，拔除亦有時。基督在我們門外的等候並非永久的，祂再大的耐性也抵不住絕決的無動於衷。

主啊，再容忍我們片刻，再一次向我們喊話吧！



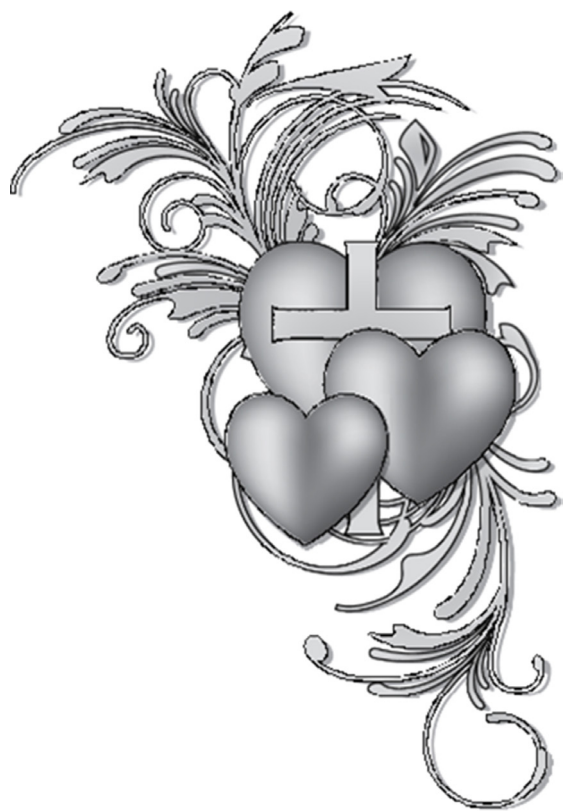
3月21日 四旬期第三週星期一  
列王紀下 5:1-15  
聖詠 42[41]:2,3; 43[42]:3,4  
路加福音 4:24-30

耶穌的故鄉納匝肋建在崖嶺之上，遺憾的是，這樣的地理高度未能賦予鄉民一份凌雲之心，令他們開闊高遠，虛懷若谷。耶穌在會堂裏的頌讀和講經，鄉人的反應仿如一次過山車。起初他們很被吸引，讚歎連連；馬上又鄙視祂的出身，隨後又因為耶穌宣講天主在外邦人中顯示的奇能，而忿怒填胸，將祂趕出會堂，攆出村外，甚至要把祂推下山崖。

多麼珍貴的時機，他們可以領略天主的情懷，可以面對面享受天主子的臨在，其聲音，其表情，其心地。可惜他們無法突破固有的狹隘，對祖先的天主也懵懂無知，把天主限圍在自我設定的小框框。

耶穌沒有被推下山崖，不是因為鄉民回心轉意，只是由於祂的時刻尚未來到；既然如此，祂就起身，如厄里亞和厄里叟先知一樣，任憑天主帶領往更廣闊的天地。至於納匝肋，之後福音似乎也遺忘了它。信仰，連同它所有的恩惠，只能藉著由向天主開放而產生。

主啊，讓那些被拒絕的聖言，都落在我們心中吧！



3月22日 四旬期第三週星期二  
達尼爾先知書 3:25,34-43  
聖詠 25[24]:4-5,6-7,8-9  
瑪竇福音 18:21-35

「那僕人的主人就動心把他釋放了」。耶穌為我們詮釋了一件很美好的事——寬恕。在耶穌的生命和祂的宣講中，寬恕是一個動心的行動，是一個把我的心放在對方的心上的過程。

天主的寬恕不但是不計較我的過失，也不是高高在上，以神的姿態原諒我的錯誤。祂的寬恕是一次全然動心的過程，是天主聖子動了心，並且成為了我的心，進而使我的一切軟弱過犯都成了一次被愛的機會。

耶穌的心成為了我的心，因而在我像聖伯多祿一樣多次不承認甚至背叛祂的時候，我聽到的是耶穌慈愛的問候：「你愛我嗎？」；耶穌的心成為了我的心，因而在我像蕩子一樣離家出走，遠離耶穌的時候，我經驗到的是耶穌飛奔向我，擁抱並親吻我；耶穌的心成為了我的心，因而在我像犯姦淫的婦女一樣沉溺於骯髒的罪惡中時，我體驗的是「我也不定你的罪」的接納。

親愛的耶穌，求祢常常使我體驗到被祢的心所充滿的喜樂，也求祢幫助我常常能夠使自己的心成為別人的心，更深的去愛與寬恕。

3月23日 四旬期第三週星期三

申命紀 4:1,5-9

聖詠 147[146,147]:12-13,15-16,19-20

瑪竇福音 5:17-19

「我來不是為廢除，而是為成全」。耶穌所說的成全法律，並不是為了剝奪我的自由或束縛我，而是為了讓我獲得真正的自由！

當我回歸到自己的內心深處，我體會到自由並不是我以為的隨心所欲，為所欲為。這種表面的自由，帶給我的，反而是內在的空虛和束縛。然而，當我遵循我內在最真實的聲音時，或許我無法隨著自己的慾望做事，我感受到的，卻是最深的喜樂、最真實的內在自由。

耶穌對法律和先知的成全，是一份來自愛和美善的邀請。我被邀請進入自己的內心去體會天主的美善，並自由地回應這份邀請，做出自己的選擇。

當我選擇愛天主時，我的內心經驗到自由；當我選擇關心、寬恕他人時，我的內心經驗到自由；當我為愛天主、愛他人而選擇犧牲自己的益處時，我的內心經驗到自由；當我去奉獻自己為卑微弱小者服務時，我的內心經驗到自由……。

親愛的主耶穌，求祢以祢的愛和美善成全我的內心，使我成為一個真正自由的人。

3月24日 四旬期第三週星期四  
耶肋米亞先知書 7:23-28  
聖詠 95[94]:1-2,6-7,8-9  
路加福音 11:14-23

今天的讀經宣示了天主對子民的譴責。耶肋米亞先知正是在以色列子民背離天主，故意忽視天主誠命的情況下預言，並目睹了猶大的毀滅。先知屢次指出子民若拒絕天主，必遭天主拒絕。福音中，儘管耶穌行奇蹟驅魔，仍遭到自己的子民懷疑。祂願意為天父召集子民，給他們指示生命的道路，卻遭到如斯對待，一定不好受。或許，在我們的日常生活中，我們都會遇到相似的情況：我們願意給出自己最珍視的一份情誼給身邊的人，卻無法收到情感的共鳴。那麼，該怎麼辦？如同耶穌持續宣講天國，我們即使被人拒絕，也應當把持信念，積極履行身為基督徒的使命。或許在被拒絕的日子裏，我們可以更加關心自己的需要，安靜地在自己的生命中尋找天主的國。四旬期提醒我們與天主和好，當我們被人拒絕而心痛的時候，或許也就更容易體會到天主被我們拒絕時的感受。

主，求祢賜給我內在的安靜，使我能更細心地尋找祢在我們生命中留下的點滴，進而感恩、讚頌。



3月25日 預報救主降生節（星期五）  
依撒意亞先知書 7:10-14; 8:10  
聖詠 40[39]:7-8,8-9,10,11  
希伯來書 10:4-10  
路加福音 1:26-38

福音給我們描述天使加俾額爾與童貞女瑪利亞的不尋常相遇。天主主動派遣加俾額爾，因為祂有一個計劃：瑪利亞要懷孕至高者的兒子，天主要把達味的御座賜給這個兒子……祂的王權沒有終結（路 1:32-33）。

瑪利亞深明天主的偉大和自己的渺小卑微。她沒有不自量力，嘗試查問自己要參與的角色。她視自己為上主的僕人，完全把自己放在天主手中，一心信靠，通力合作：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我罷！」（路 1:38）。

全心信靠天主，非人人都能做到，因為並不容易。在讀經一，上主藉著依撒意亞先知，曉諭阿哈次，叫他信靠祂，而非亞述。可惜，阿哈次沒有選擇唯主是賴，結果猶大被亞述吞併。

當然，信賴要冒上一定的風險。可是，瑪利亞就是這樣選擇了。她的選擇為她自己 and 我們，都帶來了無盡的祝福。瑪利亞同天主的恩寵合作，結果就是與人同在的天主、我們的主耶穌基督，降生成人。

主，祢今天邀請我怎樣同祢合作？祢的僕人在此聆聽，請祢幫助我全心信賴祢。

3月26日 四旬期第三週星期六  
歐瑟亞先知書 6:1-6  
聖詠 51[50]:3-4,18-19,20-21  
路加福音 18:9-14

現代靈修大師多默牟敦曾寫道：「若我們的雙眼沒有看見自己需要被天主垂憐，我們如何高唱「上主，求祢垂憐？」（《修道之旅》）。

耶穌在今天的福音提醒跟隨祂的人，祈禱的核心精神是「天主，可憐我這個罪人罷！」——站在天主的臺前，謙卑地承認自己是個可憐和無用的受造物，需要並渴望天主掌管自己的生命。離了祂，自己毫無作為。

然而，基督徒過的不是悲觀主義的生活。我們感謝天主惠然賜下的恩寵，但不把天主的恩賜佔為己有。福音中的法利塞人就犯了這個毛病，他認為他的禁食和捐獻都是一項個人成就，並在天主面前大肆吹噓。若禁食和捐獻無法幫助一個人更謙卑，更靠近天主，一切都是徒然。

耶穌不是一個不近人情的判官，祂知道我們每一個人的弱點。即使是稅吏，抑或是個十惡不赦的罪人，只要願意放下身段，全心全意地向天主呼求原諒，耶穌必會打開雙臂，迎接罪人的悔改。

主啊！教我承認需要祢的垂憐，請祢可憐我這個罪人。



3月27日 四旬期第四主日  
若蘇厄書 5:9,10-12  
聖詠 34[33]:2-3,4-5,6-7  
格林多後書 5:17-21  
路加福音 15:1-3,11-32

蕩子回頭是聖經裏最廣為人知的故事之一，今天，讓我們聚焦於長子的回應。長子得悉父親為幼子設宴，便賭氣不願進家門。父親並沒有因幼子回歸而拒長子於門外。但在長子回應父親的對話中，他稱弟弟為「你這個兒子」，表明了不願認這人為弟弟。我們明白長子內心的張力：弟弟不僅傷害了爸爸，也分裂了這個家庭。我們把長子的反應放在今天的社會語境中，特別是在許多注重家庭觀念的華人文化裏，他的反應似乎是合理的。「分裂家庭」的罪行實在難以原諒。然而父親的回應出乎預料。他首先再次肯定長子為自己的兒子，然後調這回歸的幼子不是外人，而是「你這個弟弟」。「孩子！你常同我在一起……只因為你這個弟弟死而復生，失而復得，應當歡宴喜樂！」父親的回應超越了文化觀念，甚至超越了人類理性。他心中有一把尺，那就是「愛」。甚麼能讓他愛得更深，他就去做。耶穌受難，不合情也不合理，但因為愛，所以祂甘心情願地走上了十字架。

主啊！教我們不顧一切，勇敢地去愛。

3月28日 四旬期第四週星期一

依撒意亞先知書 65:17-21

聖詠 30[29]:2,4,5-6,11-12,13

若望福音 4:43-54

我們常為生活的各種需要，向天主祈求恩寵，甚至希望天主達成我們的心願。在今天的福音中，耶穌向懇求祂醫治他兒子的王臣說：「除非你們看到神跡和奇事，你們總是不信。」

耶穌意識到，祂家鄉很多人，只是因為祂行的奇蹟而相信祂。但祂願意跟隨祂的人，因為真正地認識祂而相信祂。所以，祂有意考驗這位王臣，即使他兩番乞求，祂都沒有動身。但王臣沒有放棄，繼續懇切地祈求，並相信了耶穌的話。其實，耶穌並非刻意刁難，祂旨在增加王臣及他家人的信德。

很多時候，我們都希望一蹴即至，願意天主來遷就我們的願望，得不到的時候，又被挫敗和氣餒所困擾，無法放下自己的心願。可是，天主更願意我們在一件事上信靠祂，當我們無法掌控而感到不安時，正是要謙卑，懷著堅忍的信德，讓天主作主的時候。我們要向這位王臣學習，耐心地祈求，但亦要保持開放去聆聽天主發出的邀請，甚至考驗。

天主，求祢賜我堅忍的信德，使我在一切事情上都能信賴祢。

3月29日 四旬期第四週星期二  
厄則克耳先知書 47:1-9,12  
聖詠 46[45]:2-3,5-6,8-9  
若望福音 5:1-16

耶穌對病人說：「你願意痊愈嗎？」今天祂也問我們同一個問題。祂是我們的希望，當我們因悲傷、怨恨、恐懼、疑慮或失敗而感到沮喪時，祂總是陪伴在旁。祂賜給我們活水，凡這水所到的地方，百物必能生存。所以，縱使地動山崩，我們也不用害怕。我們可以從天主聖言、聖體聖事、祂無時或息的臨在，不斷獲取新的力量。

耶穌說：「起來，拿起你的床，行走罷！」祂沒有要求我們單獨面對人生的挑戰，卻期待我們為祂騰出空間，讓祂推動我們前進。即使沒有人幫助我們，祂也會在我們身邊。無論我們走到哪裏，祂必與我們同在。祂最擔心的，是我們不願意真誠地與祂交談。祂的愛超過我們所有的軟弱，只要我們向祂開放，便會痊愈，「拿起自己的床，行走起來」。祂最不願意看到的，是我們繼續倒臥地上，不願意接受扶助。這才是真正能夠毀掉我們的跌倒，真正的患病、瞎眼、癱腿、麻痺。

主，求祢光照我們，讓我們接受祢的醫治。

3月30日 四旬期第四週星期三  
依撒意亞先知書 49:8-15  
聖詠 145[144]:8-9,13-14,17-18  
若望福音 5:17-30

在依納爵靈修中，天主是位一直在工作的天主。祂日夜不輟，事無巨細地辛勤地勞作，使一切受造物（上有天空光體，下有萬物眾生，乃至天朝神聖），皆為助我們獲得身、心、靈的益處。更多時候，祂是以我們意識不到、想像不到的方式在工作。父與子原是一體，二位對人有著同樣的愛與情懷，耶穌不惜冒著被人殺害的風險，道出這個有關祂神性的奧秘和真理。

回顧自己的生命，能夠意識到天主參與其中，並在當中工作的人，都會驚歎、感恩！上智的天主在創世之初，已經為今天的我鋪好道路，使萬物皆為助我達成我受造的目的；本此，我也是協助他人生命達成目的的一分子。這都是天主愛的勞作的體現。依撒意亞先知經驗到天主的愛與呵護，向人們傳報天主愛的訊息：上主的愛超越一切，甚至是人所能體驗到的人間最親密的父母之愛。

天主，我的生命之源，請繼續在我的生命中工作，使我參與祢愛的工程，好讓我成為祢愛世界的工具。

3月31日 四旬期第四週星期四

出谷紀 32:7-14

聖詠 106[105]:19-20,21-22,23

若望福音 5:31-47

讀經一和答唱詠均記載上主因以民忘本而發怒。他們忘記了上主以大能領他們離開為奴之地，竟奉自己手造的牛犢為神偶，遂激發了上主要滅絕他們的怒浪。可是，經過梅瑟的求情和代禱，上主撤銷了要加於他們的災禍。可見，我們的天主是一位真情實感、可親的天主，不是冷冰冰、高高在上的神。祂跟我們一樣，有喜怒哀樂。祂尊重人，憐憫人，樂意聆聽人，也接受意見。人可以向祂坦誠開放，向祂表達自己的心意和期望，並相信懷著善意為別人代禱，可以起影響天主的作用。

祈禱不僅是單向地向天主求恩或訴苦，而可以是雙向的。經文同樣美麗的地方是梅瑟也樂意耐心地聆聽上主。他感受到上主被自己揀選的子民離棄的心情，也體會到祂面對以民忘記西乃山盟約的憤怒，並在聆聽過後，與祂分析，並溫馨地提示祂曾經對聖祖許下的承諾，並在最後，使上主回心轉意。他倆就像促膝談心的摯友。

上主，求祢讓我成為祢交心的摯友，無論甜酸苦辣都能互相傾聽。

# 和平月刊

二零二二年三月第三百六十四期

發行人：嘉理陵神父

本期工作人員名單：

神父：嘉理陵；吳智勳；方濟；石裴；任安道

李建平；張士倫；費兒德

修士：王春旋；甘喆；宋剛子；阮廷明治；柳達義

馮漢中；黃順業；劉和光

執事：徐振國

平信徒：袁子健；嚴之藝；蘇兆民；吳杏蓮；呂淑鈴

沈茂光；陳嘉敏；梁靄儀

封面：蕭邑蓁

插圖：部分取自 ©2022 Sharefaith Inc.

准印：思維出版社有限公司授權在台灣印刷發行

承印：永望文化事業有限公司

多謝香港思高聖經學會准許我們引用其譯釋的《聖經》

## 教宗全球祈禱網絡・《和平月刊》

台灣發行人：徐森義神父

發行：教宗全球祈禱網絡(祈禱福傳會)

財團法人天主教耶穌會

地址：台北市辛亥路一段22號

中華郵政台北雜字第2318號執照登記為雜誌交寄

本刊屬非營利刊物，由志願工作者義務創辦。

—歡迎捐助教宗全球祈禱網絡之發展經費—

- 郵政劃撥帳號：50083717  
戶名：財團法人天主教耶穌會-祈禱福傳會
- 帳號：118100113447  
銀行：華南銀行公館分行  
戶名：財團法人天主教耶穌會  
(使用華銀帳戶轉帳捐款者，請於轉帳後與我們  
聯繫，謝謝！)

# 《和平月刊》

2022年03月第364期



## 教宗全球祈禱網絡

台灣

天主教  
祈禱福傳會

Pope's Worldwide Prayer Network

全國輔導：徐森義神父

地址：10089台北市辛亥路一段22號

電話：02-2365-4205#262

傳真：02-2365-3142

EMAIL：twapostleship@gmail.com

網址：www.apostleshipofprayer.tw

—歡迎捐助教宗全球祈禱網絡之發展經費—



線上信用卡捐款開通

請掃描左方 QRcode

或上捐款網址：

<https://bit.ly/2VsED0A>