

2011年4月363期
新店區(231)寶安街26號
TEL: 29112459
FAX: 29143906
http://catholic.org.tw/tplhytri/
或 //trinity26.tw/

聖三堂訊

主任：楊應望神父
聖言會會院：8665-7190
柏殿宏神父 羅禮善神父
黃貴雄神父 唐家德神父

主日敬禮(彌撒)

週六晚 8:00
主日晨 8:15 下午 4:30
和好聖事：彌撒前 15 分鐘
婚前輔導：個別約定

平日敬禮(彌撒)

週一至週六 晨 7:00
(特殊意向請於前晚 8:00 預先協調登記)

特別敬禮—每月

首週五晨 7:00 耶穌聖心彌撒
首週五晚 8:00 守聖時(泰澤祈禱)
首週六晨 7:00 聖母聖心彌撒

宗教教室—兒童、青少年

兒童主日學：主日 10:00—11:00
宗徒團：主日上午 9:30—11:00
聖使團：主日下午 3:00—4:30

宗教教室—成人

成人讀經：週四晚 7:30—8:30
週日晚 7:00—8:00
成人慕道：主日晨 10:00—11:00
週一晚 7:30—8:30
週四下午 2:30—4:00
週六下午 2:00—4:00
聖母軍：週四晨 8:00—9:00
週六晨 9:00—10:00
福音分享：週三晚 7:30—8:30
個人慕道：個別約定(白天請與束魯新老師連絡)

聖洗突顯天主的恩賜：教宗四旬期文告摘要

■楊應望神父

教宗本篤十六世為四旬期所寫的文告，靈感取自保祿宗徒致哥羅森人書信第二章第十二節的話：「你們因聖洗與基督一同埋葬，也因聖洗與他一同復活」。聖洗聖事是整篇文告的主導思想。

對於教會來說，將我們引領向復活瞻禮的四旬期是一段寶貴而重要的禮儀時期。

1. 在我們領洗的那一天，在救主基督內最豐富的新生命已經傳給了我們；當「參與基督的死亡與復活時」，對我們來說便開始了「門徒那令人喜悅而興奮的奇遇」。聖保祿宗徒在《斐理伯書》中表達了參與基督的死亡與復活所實現的變化的意義，指出了目標：「我祇願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難相似祂的死，我希望也得到由死者中的復活」(斐三：10-11)。為此，聖洗並非是已過時的禮儀，而是構成受洗者全部生命的與基督相遇。在恩寵的開啟和支持下賜予其神性的生命、召叫其虔誠皈依，使之達到基督的崇高境界。

事實上，長期以來，教會將望復活與聖洗聖事的禮儀結合起來：在這一聖事內，實現了人死於罪惡、在復活基督內參與新生命、獲得使耶穌從死者中復活的聖神(參見羅八：11)的偉大奧跡。

2. 為了嚴肅地邁向通往逾越的道路、準備慶祝全部禮儀年中最為喜悅和隆重的慶典——上主的復活，還有甚麼比讓天主聖言來引領我們更合適的呢？為此，教會在四旬期的主日福音章節中，引導我們與上主極其密切地相遇，使我們重溫基督信仰入門歷程的過程：對於慕道者而言，是為了領受重生聖事；對於已領受了聖洗聖事的人而言，則是接近追隨基督、更加完全地獻身於祂的新的和決定性的步伐。

3. 我們通過聖洗聖事浸入到基督的死亡與復活中，每天都激勵著我們讓我們的心靈擺脫物質、與世俗之間自私關係的重負。後者，令我們變得渺小；妨礙我們願意向天主、向他人開放。在基督內，天主啟示了自己是愛(參見若一四：7-10)。基督的十字架、「十字架的道理」展示了天主救恩的大能(參見格前一：18)，為了讓人重新站起來、引向救恩而交付了自己：這是最徹底的愛人方式(參見《天主是愛 Deus Caritas Est》12)。

同時實踐傳統的守齋、施捨和祈禱等皈依的表現方式，四旬期教育人們不斷以最徹底的方式善度基督之愛。可出於各種原因的守齋，對基督信徒來說具有深刻的宗教意義：粗茶淡飯讓我們學會克服自私自利，以便在風險與愛的邏輯中生活；忍受物質上的短缺——不僅僅是

多餘的部分——讓我們學會了不再把目光只盯住「自我」，從而發現我們身邊的人、在我們許許多多的兄弟姐妹們的面孔上認出天主。對基督徒來說，守齋沒有任何個人雜念，主要是為了向天主、向人的需要開放，使對天主的愛也能成為對他人的愛（參見谷十二：31）。

在我們的道路上，我們還面對著貪婪、對金錢的渴望的誘惑，威脅了天主在我們生活中的首要地位。渴望擁有的貪婪導致了暴力、瀆職和死亡；為此，特別是在四旬期期間，教會要求信眾行施捨，即分享。樂善好施是要求我們把天主放在生活的第一位、關心他人，從而重新發現我們仁善的天父、獲得祂的仁慈。

整個四旬期期間，教會為我們特別提供了豐富的天主聖言。默想天主聖言、在內心加以深化，以便在日常生活中善度天主聖言，我們就會學會一種寶貴的、無法替代的祈禱方式。因為，認真傾聽不斷向我們的心靈講話的天主，有助於我們那從領受聖洗聖事那一天開啟的信仰歷程。總而言之，我們應邀在四旬期中默想十字架的奧跡，這歷程便是「參與基督的死亡」（斐三：10）從而實現我們的生活的深刻皈依：就像大馬士革路上的聖保祿那樣，讓聖神的行動改變我們，果斷地按照天主的意願引領我們的人生，擺脫我們的自私自利，克服統治他人的衝動，向著基督愛德開放。四旬期是有助於我們認識到自己的軟弱的時刻，本著坦誠的生活反省，接納悔改聖事那具有更新力量的恩寵、堅定不移地走向基督。

通過守齋、施捨和祈禱，邁向逾越的皈依步伐，將引領我們重新發現我們的聖洗。在此四旬期之際，我們再次接納天主在那一刻賜予我們的恩寵，讓祂照耀和指引我們的全部行動。

靈修生活

生命中不快樂的八個原因

——金毓璋神父帶領四旬期反省「基督徒的使命：活得快樂些」摘要

你幸福嗎？快樂嗎？絕大多數的時候，幸福是靠努力「修練」而來的。修練肯定不是容易的事，我們一定要透過內心的整理、然後調整想法、改變態度，最後還要有具體的行動，才會找到幸福。不要寄望經濟，不要依賴錢財，不要從花錢中尋找快樂。

享樂不等於快樂——「我們近來發現，愈來愈多人說他們的人生太過於個人主義、他們的生活太過物質化、處處都是消費主義，以及充斥愈來愈多的膚淺享樂，但是在心靈深處，他們並不快樂。」人人都在尋找快樂，但是並非人人知道如何找到快樂。

潔淨我們的心靈：快樂是什麼？——你們中有誰為生命歡欣呢？（詠三十四：12）

心靈潔淨的人有福了——達到心的純淨的第一步，就是要認識人類心靈的真實面。

	與身體有關	在精神、思想裡	與靈魂有關
不快樂的原因	貪吃、情慾、貪婪	憤怒、悲傷和冷淡	虛榮與驕傲
抵制不快樂的原因	節制、貞潔的愛、慷慨	溫柔、喜樂、覺察	寬容、謙遜

1. 冷淡——全世界都會記得。（詠二十二：27）

自我覺察的必要性——「自我覺察」須與「自我反省」有所分辨：自我反省只看自己，自我覺察則包括思考如何與周遭世界互動，包括去了解我的觀點如何影響我對近人、團體的看法，以及這個觀點如何影響他們。**自我覺察指的是覺察到我在這個團體的位置。**

冷淡的特性——1.彷彿「一切都錯了！」；2.輕視熟悉的事物、企圖放棄，這兩個特質就是冷淡的中心。

冷淡的解救法——要讀有益神修的書籍，教會傳統最尊崇的，就是以祈禱的態度來讀【聖經】，這種閱讀方式叫做 *lectio divina*（拉丁文，即神修閱讀）。為保持精神渴望，面對羨慕時我們須回到當下，活在當下的方式就是祈禱。

2. 貪吃——你使土地生出五穀，美酒讓人舒暢心神。（詠一〇四：1）

吃，和心智有關。吃東西是與心智有關的活動，包括意志與身體，而修道院傳統從一開始就看清這一點，因此學習如何以精神上的專注來生活。**這項專注，就是能夠覺察自己在想什麼、在選擇什麼、在做什麼的能力，對自己心智、意志、身體的完整覺察；「食物思想」需要被控制，這是實現人性的道路上最初的一步。**如果我們連食物這項簡單的事都不能覺察，

我們就不可能面對更強悍、複雜的邪靈，比如憤怒與驕傲。

【聖經】也在結構上反映了這一點：食物最先來。天主告訴亞當：「樂園中各種樹上的果子你都吃，只有知善惡樹上的果子你不可吃，因為哪一天你吃了，必定要死。」(創二：16-17) 亞當與厄娃被蛇引誘，不守誠命，他們吃了禁果。

守齋隔天大吃大喝，有違守齋精神。讓思想控制我們的飲食慾望，不要被飲食所控制。

節制而規律的飲食—齋戒不是要讓自己挨餓，而是在規定時間吃，為的是預防食物思想掌控我們的生活。簡言之就是：**定時適量**。

3. 情慾—在我一生歲月裡，幸福與慈愛常隨不離。(詠二十三：6)

各種不同的性、不同的貞潔—人的性慾要他們在生活中的三個方面做出選擇：性活動、性狀態和性道德。現代的貞潔，是**忠實地活出我們所選擇的性關係狀態**，例如對配偶忠誠。不貞的誘惑，對已婚或未婚的人都一樣強大。貞潔是每個人都可以活出的品德，不只是奉獻獨身的人；既是品德，貞潔就需要時間來發展，直到成為心智的習慣性特質。

根據基督宗教傳統和全世巴界古老宗教的傳統，真正人性滿全的目標就是貞潔，也就是對我們所選的路徑保持忠誠。

4. 貪婪—對世上所有的聖徒，我內心是如何地傾慕(詠十六：3)

貪吃與情慾，都源自身體內部：它們是身體內部的衝動；而貪婪，傳統稱為貪心，處理的是外來的壓力，也就是金錢和物質對我們的吸引力。貪婪緩步侵蝕我們的身體，比貪吃或情慾的影響更深、更有破壞性，貪婪的結果是完全離開信仰生活的本質；心理上的離開，整天抱怨不停；或是實質離開，去尋找更好過的生活。

別讓靈魂商業化—當我們擁有愈多就想要愈多。尤其是，消費文化設法說服我們擁有更多東西就是更快樂。

行動以前先等待—貪婪不能等待，所以學習等待就是對付貪婪的簡單解藥。

5. 憤怒—他從迫害我的人中救我安然脫險。(詠五十五：18)

憤怒是內在負面的情緒、思考及觀念，因此引發了憤怒！在別人幫助下，可認清自己的憤怒，若憤怒只是我自己的，就須想法解決。憤怒可透過治療而痊癒，藉由專注於自己內在世界，從憤怒中得到解放。我們很容易受別人的言行而影響，應設法保持健康的信念。

沒有脾氣的人並非表示有道德修養；有脾氣卻知道如何健康的控制，不憤怒才是有道德修養。若只控制外在忿怒行為，不從心裡連根拔除，即使看不出來，憤怒的黑暗仍能讓我們盲目；更壞的是，憤怒邪靈的臨在，驅除了天主神聖的光芒。

保持「理性的靈魂」—靈魂是理性的，擾人思想的入侵是邪靈的入侵，騷亂了理性靈魂的平靜。因此，這些思想和它們的邪靈可以被分析，並有系統地被理性的靈魂趕走。

6. 悲傷—我仍不斷地期望你。(詠七十一：14)

是什麼造成悲傷？自哀自憐？**喪失**似乎是多種悲傷的啟動機關。

以希望對抗悲傷—應該平衡看待生活中的失望或成功，而不是當成忽悲忽喜之源。

為自己的錯悲傷是喜樂之源—認識自己的錯，雖然是真正的悲傷，也可能是快樂之源，因為它引導我變好，也幫助我對別人有耐心。

罪惡感不是負擔而是解藥—必須先分辨「感覺有罪」和「的確有罪」。有的人只是感覺有罪，到此為止，也就是在罪惡中翻滾。另一種阻擋行動的罪惡感，是伴隨著害怕被發現和處罰而出現的。天主教傳統把對於一個嚴重事件有正當化的罪惡感，當作可以讓人成長的正面資產。

能夠感覺到正當的罪惡感，是正常人性的重要部分；正確來說，悲傷是良心的重要成分。擁有健康、積極的良心，對心靈純淨來說很重要。

7. 虛榮—你們愛慕虛幻，追求虛偽，究竟何為？(詠四：1)

最陰險的邪靈，不容易分辨。虛榮可由態度明顯看出，例如對我們的技術或品質自滿，有時就帶著自戀或自我傾慕。它跟驕傲不同，驕傲不一定和被讚美的慾望有關。驕傲是把自己放在別人之上，最終把自己放在天主之上，篡奪不屬於自己的地位。

美德所在之處，就必有虛榮的危險—虛榮的拉丁文是 *vanagloria*，來自 *vanus* (空虛之意) 及 *gloria* (這裡是指名譽)。所以的字面意義就是「空虛的名譽」。虛榮，就是傾慕自己的成就、技能，以及容貌和特質。

虛榮的詭計—當虛榮受到壓抑時，它的反彈更強。寬宏是打敗虛榮的德行。這個字來自

拉丁字 *magnusanimus*，字面意思是「寬廣的心智」，或俗話說「很大的一顆心」。心胸寬大與虛榮相反，虛榮者很少是真正慷慨的，他們愛人是為了得到愛，送禮物是為了得到感謝。

8. 驕傲－願謙卑的人聽到也都喜悅。(詠三十四：2)

這是最後、最惡毒的邪靈，如果虛榮是滿足自己，驕傲就是覺得自己很重要。兩者常常相隨，也可能是分開的。

驕傲把「自我評價」變成「自認為很重要」。驕傲是忙碌的原因之一：「忙就是重要」。有些自認為很忙的人一點也不勤勞；他們自命為大忙人，因為可以掩飾他們的懶惰、覺得自己重要、不必再管別的事情。其他努力工作的人常願意接受額外工作，因為他們不覺得自己太忙，他們已把生活安排有序，工作辛勞但不過分。維持很多朋友也是另一種原因之一。

保持信德。這是完全整合的身、心、靈一起工作，以新的方法來生活。要實行這想像力並非只是說「如果...就好了」，還必須跟別人一起討論這些面對家庭、團體、國家的問題。

【編按】本文是 3 月 20 日金毓璋神父帶領聖三堂四旬期退省的摘要，由林蔚民弟兄整理。我們期許明年 50 週年金慶時，能有 50 位以上的慕道朋友於復活夜領洗，作為獻給天主聖三的禮物。目前傳協會正規劃一連串的活動，包括「一領一的福傳」，在福傳前的裝備就是「培育」。主教團已宣告今年是教友年，本堂的培育就在鼓舞教友們醒悟到靈魂的饑渴，並願意主動進修。未參與此次退省的教友，請大家閱讀啟示出版社的《淨心》一書，亦盼已購買此書的兄弟們分享心得，為信仰生活做見證。

四旬期有感

■張潔蕙

在這四旬期，從 3 月 18 日~4 月 15 日，每週五晚上 7 點 30 分、每主日早上 7 點 30 分都特別恭拜苦路，耶穌為我們背十字架受死，我們因祂所流的寶血而得救恩，當我們心想說我們是祂的門徒、也該背起自己的十字架跟隨祂時，若我們連「拜苦路」這一點小小的行動都難以做到的話，還談什麼要愛耶穌、跟隨耶穌呢？

目前已連續兩個週五晚上，發現前往聖堂拜苦路的教友，人數寥寥可數。或許很多人因工作或其他事情難以分身前往聖堂，那麼衷心的期盼您能在週五晚間自己找時間，自己在家「拜苦路」或做默觀祈禱，花一點點時間陪同耶穌，體驗與耶穌同在的感受。

耶穌，祢是我們最親愛的朋友，因祢的誕生，帶給我無盡的喜悅！因祢的苦難，讓我學習要謙卑與順服。因祢的復活，帶給我永生的希望。祢是我生命的導師，也是我的兄長，更是我訴心的對象，是我最知心的朋友！願我們都能以一顆克苦守齋(心齋)，奉獻及虔敬的心，陪同祢一起度這逾越的奧蹟。

報告事項

- ◆四旬期是迎接主耶穌受難及光榮復活的準備期，請大家每週五守小齋，並盡可能抽空參拜苦路。本堂恭拜苦路時間為 3 月 18 日~4 月 15 日每週五晚上 7:30、每週日早晨 7:30。
- ◆耶穌復活，是我們信仰的重心，請大家盡力參與聖週禮儀，時間如下——
 聖枝主日：4 月 17 日上午 8:15、下午 4:30；**聖週四(主的晚餐)**：4 月 21 日晚上 8:00；**聖週五(主受難日)**：4 月 22 日晚上 8:00，另於下午 2:30 紀念吾主受難，陪祂同行苦路；**復活夜瞻禮(週六)**：4 月 23 日晚上 8:00；**復活主日**：4 月 24 日早晨 8:15、下午 4:30。
- ◆未盡事宜請注意每個主日的堂區報告，或直接上本堂網站參閱 → <http://catholic.org.tw/tplhytri/>或 <http://www.trinity26.tw/>或 <http://trinity26.tw/>

請為亡者祈禱

梁黎秀英(瑪莉亞)姊妹、戴席儒(瑪莉亞)姊妹、姚徐昭茹(Maria)姊妹、黃謝桃花(瑪莉亞)姊妹、王蓮耐(Cecilia)姊妹、王李淑英(Maria)姊妹、林涂圓(Maria)姊妹、吳家菊(瑪莉亞)姊妹、張振斌(Joaquin)弟兄、Inez de Beauclair-Kerssen Brock (Inez)、王理堂(伯多祿)弟兄、楊寶珊(伯多祿)弟兄、陳任忠(若瑟)弟兄、張芷芸(若瑟)弟兄