

乙年將臨期第四主日 彌撒主題 報告好消息

一、引言：報佳音

1. 字義：

①好消息：福音。屬世的好消息：①金榜題名時②他鄉遇故知③洞房花燭夜；屬神的好消息：①天主聖子道成肉身②耶穌誕生。

2. 寓意：

- ①信德：為我是什麼→→奧秘彰顯。
- ②愛德：要我做什麼→→報告好消息。
- ③望德：為我有什麼希望→→耶穌誕生了。

3. 過程：

- ①王權永在：天主賜給達味家室與王權。
- ②歌頌上主：上主的仁慈、信實永遠常存。
- ③懷孕生子：我是上主的婢女，願你所說的成就在我身上。
- ④奧秘彰顯：天主藉自己的聖子救贖人類，信從耶穌基督得永生。

4. 結論：王權永在⇒⇒歌頌上主⇒⇒懷孕生子⇒⇒奧秘彰顯。

二、本文：

1. 三篇經文

- a. 撒下七：1~5,8~11,16 達味的王權在上主面前永遠存在。
- b. 詠八八：2~5,27,29 我要永遠歌頌上主的仁慈。
- c. 路一：26~38 你要懷孕生子。
- d. 羅十六：25~27 這奧秘從永世以來就是秘而不宣，現在卻彰顯了

2. 讀經一：撒下七：1~5,8~11,16 達味的王權在上主面前永遠存在。

背景：達味計劃建立聖殿——米加耳與達味；上主許給達味鴻恩，達味的謝恩詞。

- a. 達味王：①他：①住在宮中②上主賜他安享太平③不受四周仇敵的侵擾④對納堂先知說：①：「你看②：我住在香柏木建造的宮殿裡③天主的約櫃卻在帳幕內。」④納堂回答說：①「你照你心裡打算的，去做吧！②因為上主與你同在。」
- b. 上主：①對納堂說：①當夜②「你去告訴我的僕人達味說③你想建築一座殿宇給我居住嗎？④是我：①揀選你離開牧場②離開牧羊的工作③作我的人民以色列的領袖④你：①不論到哪裡去，我都與你同在②當著你的面消滅你所有的仇敵③我要使你成名，像世上出名的大人物。
- c. 我要：①把我的人民以色列：①安置在一個地方，栽培他們，使他們在那裡久住，不再受驚擾②也不再像以前一樣，受惡人的欺壓③就是自從我為我的人民以色列立了民長以來，那樣受欺壓④賜他們：①過安寧的日子②不受仇敵騷擾③告訴達味：①要為你建立家室②你的家室和王權在我面前永遠存在③你的王位也永遠堅定不移。」
- d. 結論：天主要為達味建立家室，並使他的王權在祂面前永遠存在。

3. 聖詠：詠八八：2~5,27,29 我要永遠歌頌上主的仁慈。

- a. 我：①要：①永遠歌頌上主的仁慈②萬代傳述祢的真實③已確知：①祢的仁慈永遠常存②祢的信實如日之恆。

- b. 天主：①立誓約：①同所揀選的人立了約②同我的僕人達味起了誓②保固：①我要永遠保護你的後裔②世世代代鞏固你的王位。
- c. 慈父：①達味要稱呼我說：①我的父親！②我的天主！③我的靠山！②我對他：①慈愛永遠保持②與他立的盟約③決不廢棄。
- d. 結論：永遠歌頌上主，因祂的慈愛永遠保持。
4. 福音：路一：26~38 你要懷孕生子。
- 背景：預報基督誕生——預報若翰誕生；聖母往見依撒伯爾
- a. 派遣：①天使佳播：①奉天主差遣②往加里肋亞一個名叫納匝肋的鎮上去③到一位童貞女那裡②她：①已經跟達味家族中的一位名叫若瑟的男子訂了婚②童貞女的名字叫瑪利亞。
- b. 報喜：①天使進去對她說：①「萬福！充滿聖寵的②上主與你同在！③你在女人中當受讚頌②她：①聽了這話②十分惶恐不安③反覆思索這樣的問候是什麼意思③天使對她說：①瑪利亞，不要害怕，因為你在天主跟前得了寵幸②你將懷孕生子，要給祂起名叫耶穌③祂將是偉大的，被稱為至高者的兒子，上主要把祂祖先達味的御座賜給祂。祂要為王，統治雅格家族，直到永遠；祂的王權沒有終期。」
- c. 答覆：①瑪利亞：①便向天使說②這事怎麼能成就呢？③因為我不認識男人②天使答覆她說：①「聖神要降臨到你身上，至高者的能力要庇蔭你②因此，那要誕生的聖者，將稱為天主的兒子③且看，你的親戚麗莎，素稱不生育的，在老年也懷了男胎，現在已經是第六個月了。因為沒有一件事是天主做不到的③瑪利亞說：①「我是上主的婢女②願你所說的成就在我身上吧！③天使便離開她去了。
- d. 結論：天使向瑪利亞報喜，瑪利亞承行天主的旨意。
5. 讀經二：羅十六：25~27 這奧秘從永世以來就是秘而不宣，現在卻彰顯了
- 背景：結語 讚頌詞——推薦問候及警戒
- a. 堅定：①天主：①願光榮歸於祂②祂能依照我所傳佈的福音，和耶穌基督的宣講③並按照祂奧秘的啟示堅定你們。
- b. 奧秘：①從永世以來：①是秘而不宣的②現在：①按照永恆天主的命令②已經顯明了③並藉看先知所寫的，曉諭萬民③好使他們：①相信②服從。
- c. 願光榮：①藉著耶穌②歸於天主：①唯一的②全智的③直到永遠：阿門
- d. 結論：天主藉聖子救贖人類的奧秘，已經彰顯了，我們要信從耶穌基督的福音。
6. 故事：①天堂的農夫 ②是我的福氣 ③遇見了世上最好的愛 ④單純的活
⑤<<天主經>>的故事
7. 結論：
- a. 報告好消息：王權永在⇒⇒歌頌上主⇒⇒懷孕生子⇒⇒奧秘彰顯
- b. 釋義：天主使達味家室王權在祂面前永遠存在；為此我們要永遠歌頌上主，因祂的慈愛永遠保持；瑪利亞承行天主旨意，懷孕生子，使耶穌誕生；天主救贖人類的奧秘，藉耶穌誕生而實現了，我們要信從祂的福音。
- c. 結論：天主的救贖奧秘，藉瑪利亞承行主旨顯示出來，信從耶穌福音的必得救恩。

天堂裡的農夫

從前，一個生活貧窮、心地虔誠的農夫死了，來到了天堂的門前。同時來的還有一位生前富甲一方的大財主，他也想進天堂。

聖彼得拎著鑰匙來了，他打開了大門讓進了財主，似乎沒有看見農夫，就把門隨手關上了。這時外面的農夫聽到了財主如何受到各種各樣的禮遇和接待，那兒既有奏樂，又有歌唱，最後一切又歸於平靜了。

聖彼得又來了，打開了門，讓農夫進去了。農夫原想他進去後也會有奏樂和歌唱，可裡面竟是靜悄悄的一片。不過他還是受到了很熱情的接待，天使們走來歡迎他，只是沒有誰來唱歌。於是農夫問聖彼得為什麼財主來給他唱歌，而他來卻不一樣，好像天堂和人間一樣，也存在著偏心。聖彼得回答說：“根本不是這回事，你和任何別的人一樣對我們來說都很可愛，也一定會和那富人一樣享受天堂裡每一樂趣，但是像你這樣的窮人每天都有人來到天堂，而像這樣的富人一百年內進天堂的卻只有一個呢！”

是我的福氣

鵑鵑原本在美國工作，公司給她的待遇很好，再加上單身，生活過得很逍遙。前一陣子她住在臺灣的母親罹患腦瘤，開刀後復原得很慢。鵑鵑立刻請調回台，找了間公寓，把母親接到身邊就近照顧。

鵑鵑不是家中的獨生女，上有大姐，下有弟弟，但是只有她放棄原本的生活，承擔服侍母親的責任。她大姐偶爾給她一筆錢，當作是孝親費，此外很少露面，更別談關心自己母親的現況，好像出點錢就可以心安理得的把母親推給妹妹。

我們這些鵑鵑的朋友看不過去，紛紛提醒她要找大姐和弟弟談清楚母親的事。鵑鵑保持她一貫的優雅從容，靜靜的說：「照顧媽媽是我的福氣。」原本為她打抱不平的我們，聽了這句話，頓時沉默起來。難怪從來不曾聽她抱怨，自認享有「福氣」的人，怎麼會向人訴苦呢？

她總是耐著性子尋找適合母親的飲食配方和復健機構，珍惜與母親相處的時光，鵑鵑忙著張羅都來不及了，哪有閒功夫喊累叫煩哪！在鵑鵑細心打點下，病情不大樂觀的母親，身體竟一天天好起來，母親想要康復的意願也啟動了，甚至會離開臥房到屋外走走。原本令人覺得沉重的擔子，因為鵑鵑懂得惜福，居然化作豐盛的禮物。

現在，鵑鵑成了大家的強心劑，每當我們遇到困難，或者受了委屈，習慣性的退縮、放棄、抱怨或指責別人時，總會想起她的話。在我們這一群朋友中，開始流行一種句型：「能多做一點是我的福氣。」「孩子不聽話，耐著性子引導他是我的福氣。」「擠公車沒位子坐是我的福氣。」

說這些話的時候，我們多少帶著點自我解嘲的意味，有時也是開玩笑，但不知不覺中，我們看待周遭人事物的態度有了明顯變化，原來好福氣也是會傳染的。

遇見了世上最好的愛！

大學時的好友假期出遊，順路來看我，就在家中住了幾天。正遇上老公出差，孩子感冒，我忙得不可開交。幾天下來，她感慨道：『看見你這樣忙忙碌碌、身不由己，我是絕不敢要孩子了。』

我一愣：『你都看見什麼了？』她同情地說：『看見你一日三餐洗煮燒煎，比保姆還辛苦；看見你櫛風沐雨，又接送孩子上學，又忙工作，幾乎變成機器人；看見你凌晨兩點還不能安歇，要給孩子餵藥餵水，像個苦役犯；還看見你的皺紋與眼袋，看見你無窮無盡的付出。』

她嘆息：『女人最好的年華就這樣交付掉了，人生還有什麼樂趣。你看我，工作時無憂無慮，出遊時無牽無掛，多好。』我笑了，對她說：『你什麼都看見了，可唯獨沒有看見我的快樂和幸福。』

她瞪大眼睛，驚訝地看著我，半開玩笑地說：『你不是在自欺欺人吧？』我告訴她，兒子剛上幼稚園，第一次吃雞翅時，才兩歲半的他，將雞翅藏在白襯衣的袖子裡，晚上帶回來要與我分吃。我至今記得，他津津有味地吸吮那半截雞骨頭的饞相。每每想起他衣袖上留下的那片鵝黃片油漬，我心裡就會有一片淡淡的溫暖。朋友若有所思，臉上不再是戲謔的表情。

我告訴她，走在路上，兒子像個小小男子漢，懂得讓我走在他的右邊。他說：『媽媽是近視眼，我是千里眼，我來保護你！』過馬路的時候，他會衝著車流大喊：『你們通通快讓開，我媽媽要過馬路了！』彷彿我是至尊至貴的女王，所有人都懂得謙恭禮讓。母親，就是孩子心靈國度裡最值得敬愛的女王。朋友爽朗地笑起來，她說：『好羨慕你，女王陛下。』

我告訴她，去年五月的一個中午，兒子很晚還沒回來。在外環路上，我找到了他。這一路，槐花開得純白如雪，幽香撲鼻，兒子正專心致志地往樹幹上寫字，一棵一棵地。他對我說：『今天是母親節，我沒能買到康乃馨，就來到了這裡。』花開得那麼好，卻有人採摘，兒子就用水彩筆寫下了這些稚拙的留言：『這是我送給媽媽的花，請讓它好好地開，不要摘。』望著這一路盛開的槐花，我知道，這是最好的母親節禮物。牽著孩子的手，我感覺自己是世上最幸福的人。聽到這裡，朋友的眼神變得柔和起來。

我告訴她，就在前天，我和兒子一起去醫院驗血。當醫生宣佈兒子和我是相同血型的時候，他一下子歡呼起來：『太好了，如果以後媽媽傷病需要輸血，就可以抽我的了！』旁邊驗血的人，還有醫生，都感動地說：『有個這樣的孩子，真好。』我平靜地陳述完這些片段，朋友的眼睛卻在剎那間濕潤了。我對朋友說：『你沒有看到，我在辛苦的同時享受到多少甜蜜，你也無法感受，我生命中最深的溫暖。但請你一定相信，遇見了孩子，就是遇見了世上最好的愛。』朋友鄭重點了點頭，露出了贊同的微笑。

敬祝 全天下辛苦付出的媽媽們 母親節快樂!

單純的活

慢慢呼吸、慢慢吃飯、慢慢運動！
慢慢活著→生命是一張單程車票的旅程！
要慢慢享受，單純的來，單純的走！
除了必需品，其餘掃出門！

日本自由文字工作者金子由紀子，提倡「用少量物品過悠閒生活」的快樂，從實現「不持有」做起，包括：超過自己管理能力的物品、不留戀的物品、無法回歸自然或轉讓給其他人的物品、和自己的生活風格不符的物品。

養成以下七種生活習慣，將會幫你邁進不持有的生活：

1. 不拿：免費得到的東西，都很少被珍惜，因此往往囤積不用，「不持有」的第一步就是不拿，例如不拿免費塑膠袋，以自備購物袋來代替；免費發送又用不到的贈品，也要堅持完全不拿的態度。
2. 不買：衝動購物感覺痛快，但買完東西感到後悔的狀況也不少，因此只要是「如果沒買也無所謂」的東西，就堅持不買，讓物品登堂入室的門檻變窄，如此家中只會出現「真正喜歡」及「真正必要」的東西。
3. 不儲存：不囤積保鮮膜和衛生紙這類消耗品，也許大減價時買了一堆像占了便宜，卻容易造成使用上的浪費。一旦停止囤積，使用時就會更謹慎，並且想出各種生活智慧，例如以密閉容器代替保鮮膜、紗布代替衛生紙，自然能降低消耗品的使用率，換來神清氣爽的好生活。
4. 丟棄：養成丟棄的習慣，雜誌或小冊子超過一定數量，就丟掉；沒在使用的漂亮糕餅盒子、過期的食物和調味料，也丟掉。並且確實執行「丟棄前的準備工作」，例如用美觀的袋子，做為垃圾分類的容器，讓丟棄這件事，變得輕鬆愉快。
5. 替代：添購一樣物品前，先想想家裡是否有其他東西可替代？例如一年可能只用到一次的漏斗，就用現有的塑膠板捲成漏斗狀來代替，如此就能避免多持有一個東西；活用現有物品，不是為了彌補貧困，而是為了創造豐足。
6. 借用：不常用的東西，可以借用或租用，和其他人一起使用更多物品，每個家庭或許就會減少囤積少用物品的情況，避免壓迫居住空間，減少無謂的浪費。
7. 沒有也無所謂：購物前，務必自問：「這個真的是必要的嗎？」，時常詢問自己這個問題，也許能得到「沒有也無所謂」的答案；生活中這種東西，應該很多。

《天主經》的故事

有一弟兄某天遇見天使, 問:「天使先生, 我勤返教會、常讀聖經、準時奉獻, 我可算是基督徒的模範吧?」

天使回答說:「你懂不懂背誦天主經?」

他洋洋得意地說:「我自小便開始上主日學, 這篇『天主經』怎會不懂!?我甚至從尾到頭背誦一次也可以!」。

「在唸到『天父』時——你是否真的跟天父保持有親密的關係?」

天使微笑著說:「在唸到『我們』時——你是否真的跟弟兄姊妹們有真摯的相交?」

在唸到『願你的名受顯揚時——你本身是否過著光明、聖潔的生活?」

「在唸到『願你的國來臨』時——你有否盡力在地上實踐天國的公義?」

「在唸到『願你的旨意奉行在人間如同行在天上』時——你有否盡力透過讀經和靈修來了解天主的旨意?」

「在唸到『求你今天賞給我們日用的食糧』時——你有否存心不勞而獲, 甚至巧取豪奪本不屬於自己的財物?」

「在唸到『不要讓我們陷於誘惑』時——你有否容讓自己跟壞人、壞事為伍, 縱容自己陷入試探的網羅中?」

「在唸到『救我們免於凶惡』時——你有否恆常禱告, 尋求聖神時刻的幫助?」

「在唸到『願光榮歸於父, 及子及聖神』時——你在平日的工作或生活中是否只顧追求自己的名譽、地位、金錢、權力?」

「在唸到『起初如何, 今日亦然, 直到永遠』——你是否滿腦子都充塞著屬世、眼前的事物?」

「在唸到『阿門』時——撫心自問, 之前的禱告, 真的是你誠心所願嗎?」

最後, 他滿面羞愧地離去...

讓我們再去背誦天主經時; 給我們有更新的領受。