

乙年復活期第五主日 彌撒主題 在我們內的生命

一、引言：

1. 字義：

① 生命：聖經中生命的概念：生命是天主的行動。人的生命是天主在人身上的行動以及人在聽命中的回應。人的生命是一份恩賜，接受與否，他可以自由選擇；但離棄了天主，他的行動便是死亡，不是生命。原祖犯罪後，天主告訴女人，圓滿的生命必須在她的後裔踏碎蛇頭之際方能成就。

2. 寓義：

①信德：為我是什麼→→相信耶穌基督(在主內生活)。
②愛德：要我做什麼→→朝拜主並彼此相愛。
③望德：為我有什麼希望→→保祿看見了主(主復活了)。

3. 過程：

①看見主：掃祿在路上。
②讚頌祢：在盛大的集會中。
③結果實：我們住在祂內，祂也住在我們內。
④信和愛：祂的命令。

4. 結論：看見主⇒⇒讚頌祢⇒⇒結果實⇒⇒信和愛。

二、本文：

1. 三篇經文

- 宗九：26~31 納博給他們講述掃祿在路上怎樣看見了主。
- 詠廿一：26~32 上主，在盛大的集會中，我要讚頌祢。
- 若十五：1~8 那住在我內的，我也住在他內，他就結許多的果實。
- 若壹三：18~24 祂的命令，就是叫我們相信和愛。

2. 讀經一：宗九：26~31 納博給他們講述掃祿在路上怎樣看見了主

背景：厄弗所的暴動——未來的計劃；巡視馬其頓及阿哈雅。

- 掃祿：①來到耶路撒冷：①設法接近門徒②但是眾人都怕他③不信他是個門徒②納博(巴爾納伯)：①卻接待了他，帶他去見宗徒②並給他們講述掃祿在路上怎樣看見了主，主怎樣對他說話③他又怎樣在大馬士革因耶穌的名字勇敢講道③就在耶路撒冷：①和他們一同出入②也因主的名字勇敢講道，並且和講希臘話的猶太人談論辯道③他們就打算殺害他。
- 教會：①弟兄們：①知道了②就把他送到凱撒勒雅③以後派他到塔爾索去了②各教會：①猶太②加里肋亞③撒瑪黎雅③得到平安：①便建立起來②懷著敬畏上主的心度日③並因著聖神的鼓勵，人數逐漸增多。
- 結論：納博接待保祿並講述掃祿在路上怎樣看見了主，教會建立起來。

3. 聖詠：詠廿一：26~32 上主，在盛大的集會中，我要讚頌祢

- 還願：①我要：①在敬畏天主的人面前②向祂還願②願：①貧苦的人都能飽餐②尋求上主的人，將讚頌上主：「願他們萬壽無疆！」
- 朝拜上主：①普世萬民要：①幡然醒悟②歸順上主②列國人民必：①在上主面

前②屈膝叩首③凡：①瞑目於黃泉下的人，都要朝拜上主②歸於灰土的人也要朝拜上主。

c. 為上主生活：①我的靈魂：①將為祂而生活②我的後裔：①也將事奉上主②向未來的世代傳述上主的奇事③向後代的人民宣揚祂的正義：「這一切都是上主所作所為。」

d. 結論：朝拜上主並為祂而生活。

4. 福音：若十五：1~8 那住在我內的，我也住在他內，他就結許多的果實

背景：葡萄樹的比喻——鼓勵和安慰；世界必惱恨信徒

a. 在我內：①身份：①我是真葡萄樹②我父是園丁②結果實：①所有屬於我而不結果實的枝子，祂便剪掉②所有結果實的，祂就修剪，使它結更多的果實③你們：①因我對你們所講的話，已是清潔的了②住在我內，我也住在你們內。

b. 結果實：①條件：①枝子若不連在葡萄樹上，憑自己就不能結果實②你們若不住在我內，也不能結果實②在我內：①我是葡萄樹，你們是枝子②誰住在我內，我也住在他內，他就結許多果實③因為離了我，你們什麼都不能作③誰：①若不住在我內，就像枝子丟在外面而枯乾了②有人便把它拾起來，投在火中燒掉了。

c. 成就：①會給你們：①你們如果住在我內，我的話也存在你們內②那麼，你們無論想要什麼③儘管求罷②我父的光榮：①只要你們多結果實②並且成為我的門徒。

d. 結論：要結許多果實，就需要住在主內，並讓主住在我們內。

5. 讀經二：若壹三：18~24 祂的命令，就是叫我們相信和愛

背景：愛人的命令——天父的子女應相似天父；真裡的神和欺詐的神

a. 孩子們：①我們愛人：①不可只在言語和口頭上②而要以行動和真誠來表達③這樣，我們便能知道我們是屬於真理的②心安理得：①縱然我們的心責備我們②在天主面前我們還可以心安理得③因為天主比我們的心大，祂知道一切。

b. 親愛的諸位：①無懼：①假使我們的心不責備我們②我們在天主面前，便可有恃無恐②祈求：①我們無論求什麼②必從祂那裏獲得③因為我們：①遵守了祂的命令②作了祂所喜歡的事。

c. 祂的命令：①是要我們：①信祂的子耶穌基督的名②並按照祂的吩咐，彼此相愛。②誰：①遵守天主的命令，就住在天主內②天主也住在他內③我們：①藉著天主賜給我們的聖神②就知道天主住在我們內。

d. 結論：天主的命令是要我們相信耶穌並彼此相愛。

6. 故事：①你是耶穌嗎？ ②很棒的人生觀 ③看見自己 ④心的溫度自己決定

7. 結論：

a. 在我們內的生命：看見主⇒讚頌祂⇒結果實⇒信和愛。

b. 釋義：活出我們內在的生命，要從看見主，並勇敢為祂作證開始；就是朝拜上主並為祂而生活；也就是住在主內，並讓主住在我們內，這樣就可以結出許多果實；按照天主的命令：相信耶穌並彼此相愛，這就是住在主內也讓主住在我們內。

c. 結論：藉著在主內，並讓主在我們內生活行動。

你是耶穌嗎？

請問「你是耶穌嗎？」 他猶豫了一會，然後慢慢離開

一班商人到芝加哥開會前，都向自己的太太保證：一定可以趕及星期五傍晚間回家吃晚飯。當他們在芝加哥機場趕著登機時，其中一人在匆忙下，不慎推倒了正在擺賣蘋果的攤販，蘋果隨即散滿全地。

可是，他們並沒有停下來，甚至沒有回頭看望一下，因為飛機快要飛了，他們不想錯過登機時間。

突然，其中一位商人停下來，深深吸了一口氣，聆聽著源自內心聖神的呼喚，嘗試設身處地想像那位攤販被人倒翻了所有蘋果的感受。

他決定留下來，與同事們道別，並囑咐他們向其太太解釋，然後回去看看那位攤販。

他慶幸自己的決定是對的，因為那攤販原來是一位失明的十六歲女孩！她正在一邊哭泣，一邊慌忙地摸索那些散落一地的蘋果。

路人全都繞道而過，無人停下，也無人關心她的處境。

這位商人蹲下身來幫她拾起所有蘋果，放回籃裡，並為她整理貨攤。他發現很多蘋果已經顯得「傷痕累累」，就把所有弄壞了的蘋果放在一旁，然後從口袋裡拿出二百元給女孩：「這是賠償那些弄壞了的蘋果，你沒事吧？」女孩在淚光中點點頭。

商人繼續說：「希望我們沒有令你太傷心。」

當商人起身要離開時，卻聽到女孩說：「先生……」

他停了下來，回頭望著那雙目失明的女孩。

女孩繼續說，請問「你是耶穌嗎？」

他猶豫了一會，然後慢慢離開，改乘下一班機回家，心裡仍然被那個問題困擾著：「你是耶穌嗎？」

有沒有人曾經因為你的善行而誤會你是耶穌？

這不就是我們的使命嗎？

活得像耶穌，好使他人從我們身上認出我們是基督徒，然後影響那些看不見祂的大愛、生命和恩寵的人。

認識上帝不光是熟稔經文和星期天去教堂那麼簡單，讓我們活出與救恩相稱的生命。

很棒的人生觀

何謂天才，就是放對地方的人才；反過來說，你眼中的蠢材，很可能也只是放錯地方的人才。

例如：你和一位土著被困在非洲叢林，既無食物，也無水喝，那麼你將把這位土著當作「天才」，因為他懂得各種求生的技巧。

相反地，如果把他帶到辦公室要他使用電腦，那麼情況將會完全不同，你可能會認為他是「白癡」。的確，天生我材必有用。

有些科學家連音階都抓不準；有些畫家連一封信都寫不好，可是他們「把自己放對地方」，所以成就非凡。

史蒂芬·史匹柏就是個例子，他因為高中的成績非常差，沒有任何電影科系願意准許他入學。

相反的，他走進電影工作室，認真學到了他所需的技能。今天，他不但製作了許多評價極高的影片，更成為家喻戶曉的大導演。

畢卡索剛出道時原本想當詩人，結果他的詩被極具鑑識能力的絲泰茵夫人評得一文不值，他因而回心轉意。幸好有這位貴婦的提醒，否則這世界不就少了一位大畫家了嗎？

其實，所有的事物原本都是美好的，只是所屬的地方適不適合而已。如美味的湯汁滴到襯衫上即變「骯髒」，原本含在口中的食物，只要吐出來就變得「嘔心」，把它吞下去反而「有營養」。

即便是骯髒污穢的垃圾，只要放對地方（埋在土裡），也能滋養大地，開出美麗的花朵，長出能夠帶給我們健康的食物。

這世上沒有任何一個人或一件東西，是沒用或卑賤的，任何人或物，只要放對了地方，都會成為有用的「可造之材」。

希望你也能找到最適合自己的人生舞台，並且盡情歡唱生命之歌。

心田甘露：生命的最高境界，即是選對舞台，走出自己的路，然後盡情地發揮獨特的才華與能力。

看見自己

◎洪蘭/文

來源：網路流傳

紐約有一棟摩天大樓的老闆，每個月都為昂貴的電梯修理費苦惱，因為樓很高，電梯不是一叫就來，乘客往往等得不耐煩，一直連續按鈕，所以電梯鈕壞得很快。

人們雖看見電梯鈕已經亮了，還是要再按一下才安心，好像別人按的都不算，非得自己的「魔術指」按一下，電梯才會來。這個老闆在電梯旁貼很多告示，都沒有效，最後他貼出懸賞，若有人能使乘客改變習慣，給與厚獎。

結果一名心理學家在電梯門上裝了一片大鏡子，輕易解決了問題。因為鏡子使乘客看見自己的猴急樣，只要一站到鏡子前，立刻變有禮貌了，原先熙熙攘攘的人群，在鏡子前都成了紳士、淑女，耐心等待電梯，這就是鏡子的妙用。

很多時候，人不是故意要做出某些惡形惡狀，只是不知自己這樣做是什麼樣子，苦於不自知而已。

我一直很好奇，演化為什麼沒有使人的眼睛分開生長，一個看外面，一個看自己呢？人的兩隻眼睛專門看別人，如果沒有鏡子，人是無法知道自己長得什麼樣子。

這個「我」(self referent)是很晚才發展出來，嬰兒要到兩歲左右才會知道鏡中人是自己，靈長類除了黑猩猩外，其他猴子都不知道鏡中的動物是他自己。實驗者把動物麻醉後，將紅點塗到他臉上，醒來後再讓他照鏡子，結果除了黑猩猩會去摸自己的臉外，其餘都不會，表示他們不知道鏡中的人是自己，可見自知需要很高的智慧。

有個實驗非常有趣，實驗者想知道寄生在別人窩裡的小鳥，如何知道它自己是誰。像椋鳥(cowbird)專門把蛋下在麻雀窩，讓麻雀替它孵蛋，但椋鳥長大了並不會以為自己是麻雀，還是去找椋鳥交配。它如何知道自己跟養父母不一樣呢？

康乃爾大學的實驗者把剛孵出的椋鳥隔離長大，讓它從來沒有見過任何一隻鳥，然後把一些小鳥的羽毛染色，另一些則保留原來顏色，等小鳥長到兩個月大，再把兩隻成年椋鳥放進實驗室，一隻染了色，一隻沒染，結果發現小鳥喜歡跟自己一樣顏色的大鳥在一起。這表示它會檢視自己，知道自己的特徵，在腦中形成樣板模型(template)將其他的鳥與自己相比，產生我們看到的「物以類聚」現象。

這個實驗很重要，讓我們看到動物可以檢視自己，知道自己是誰。演化雖然讓我們的眼睛只能看見別人的刺，看不見自己的樑木，但人發明鏡子彌補這項不足。或許當公僕看到自己對待頭家的冷面孔時，服務態度會好一點。

鏡子，是人類最重要的發明，你說是不是？

(本文作者為國立陽明大學教授，認知神經科學實驗室)

心的溫度，自己決定

一位白髮蒼蒼的老教授在學生畢業的最後一節課時說：「這是我給你們上最後一堂課了，這是一堂簡單的實驗課，也是一堂深奧的實驗課，我希望你們以後能永遠記住這最後一堂課。」

教授說著，拿出一個玻璃容器，又注入了半容器清水。

教授把盛水的容器放進一旁的冰櫃說：「現在我們將它製冰。」

過了一會兒，容器取出來了，裡面的水凝結成了晶瑩剔透的冰。

教授說：「 0°C 以下，這些水就成了冰，冰是水的另一種形態，但水成了冰，它就不能流動了。」

「現在，我們來看水的第三種形態。」

教授邊說邊把盛冰的玻璃容器放在酒精爐上，並點燃了酒精爐。

過了一會兒，冰漸漸溶化成了水，後來水被燒沸了，咕咕嘟嘟地翻騰出一縷縷乳白色的水蒸氣，在實驗室裡靜靜地氤氳著、瀰漫著。過了沒多久，容器裡的水蒸發乾了。

教授關掉酒精爐，讓同學們一個個驗看玻璃容器，說：「誰能說出這些水到哪兒去了呢？」

學生盯著教授，他們不明白這最後一堂課，學識淵博的教授為什麼給他們做這個最簡單的實驗。

教授看著那些不願回答這個問題的學生說：「水哪裡去了呢？它們蒸發進空氣裡，融進藍藍的遼闊無邊的天空。」

教授微微頓了一頓又說：「你們可能都覺得這個實驗太簡單了，但是……」

教授口氣一轉，嚴肅地說：「它並不是一個簡單的實驗！」

教授瞅了一眼那些迷惑不解的學生說：「水有三種狀態，人生也有三種狀態。水的狀態是由溫度決定的，人生的狀態是由自己心靈的溫度決定的。」

教授說：「假若一個人對生活和人生的溫度是 0°C 以下，那麼這個人的生活狀態就會是冰，他的整個人生境界也就不過他雙腳站的地方那麼大；假若一個人對生活和人生抱平常的心態，那麼他就是一掬常態下的水，他能奔流進大河、大海，但他永遠離不開大地；假若一個人對生活和人生是 100°C 的熾熱，那麼他就會成為水蒸氣，成為雲朵，他將飛起來，他不僅擁有大地，還能擁有天空，他的世界和宇宙一樣大。」

教授微笑著望著他的學生們問：「明白這堂最簡單的實驗課了嗎？」

「不，這不是一堂簡單的實驗課！」學生們異口同聲地回答。

水的溫度靠火的加溫達到 100°C ，而人心靈的溫度則靠正面的思考、樂觀的心、親友的關懷、溫柔體貼的心、對這世界的好奇心、勤奮努力等等來加溫。

希望今天這篇文章能讓各位朋友們心的溫度升到滿滿的 100°C ，讓您我的生活變的更多加采多姿。