

# 乙年四旬期第五主日 彌撒主題 基督生命的根源

## 一、引言：

1. 字義：服從：(obedience)；奧秘(mystery)
  - ①「服從」(obedience)：原來的意思是說「傾聽」；也就是聽從別人所說的話，並實行他們的命令。根據聖經的記載，服從的神學意義是指人決定在萬世萬物中實現上帝的旨意，而上帝的旨意表現於祂的律法、先知的預言、基督的言行和使徒的教訓中。基督徒的服從理想，既不是個人絕對的自決，也不是在服從中自我的降服。而是通過對權威者的順服，人的自我可以得到實現；因為這些權威者代表上帝，藉著服從他們，就是服從上帝的旨意；而唯有上帝的旨意配得無條件的服從。
  - ②奧秘 mystery：來自拉丁文 mysterium，可譯作「奧理」，「奧蹟」，或「奧秘」。「奧理」指天主啟示的奧理，它的含義以條文為主，「奧蹟」一詞卻著重這些條文所表達的事實。傳統神學認為真正的奧蹟可以綜合為以下三則：聖三奧蹟、降生奧蹟、和恩寵奧蹟。神學也指出這三項奧蹟具有同一基礎，即天主的「奧秘」。
2. 寓義：
  - ①信德：為我是什麼→→基督是生命的根源。
  - ②愛德：要我做什麼→→如一粒麥子一樣埋在地裡，以便結出許多子粒。
  - ③望德：為我有什麼希望→→基督是我們救恩的泉源。
3. 過程：
  - ①主立新約：不再紀念他們的罪。
  - ②純潔的心：求祢給我再造一顆。
  - ③一粒麥子：落在地裡死了，才結出許多子粒。
  - ④救恩泉源：基督從苦難中學習服從，成了一切服從祂的人們，永遠救恩的泉源。
4. 結論：主立新約⇒⇒純潔的心⇒⇒一粒麥子⇒⇒救恩泉源。

## 二、本文：

1. 三篇經文
  - a. 耶卅一：31~34 天主與以民立新約，不再紀念他們的罪。
  - b. 詠五十：3~4,12~15 天主，求祢給我再造一顆純潔的心。
  - c. 若十二：20~33 一粒麥子落在地裡死了，才結出許多子粒。
  - d. 希五：7~9 基督學習了服從，成了一切服從祂的人們，永遠救恩的泉源。
2. 讀經一：耶卅一：31~34 天主與以民立新約，不再紀念他們的罪。

背景：天主與新以民訂立新盟約——南國也要由充軍之地歸來；內在的新約永不廢棄。

  - a. 訂立新約：①看：①時日將到②我必要與以色列家和猶大家訂立新約③不像我昔日與他們的祖先訂立盟約④我：①握住他們的手②引他們出離埃及時③雖然我是他們的夫君，他們已自行破壞了我這盟約
  - b. 新盟約：①願在那些時日後：①我要將我的法律②放在他們的肺腑裏③寫在他們的心頭上④內容：①我要作他們的天主②他們要作我的人民。
  - c. 盟約的效果：①誰也不再教訓：①自己的近人或弟兄②說：「你們該認識上主」③理由：①因為不論大小，人人都必認識我②因為我要寬恕他們的過犯，不再記憶他們的罪惡。
  - d. 結論：天主要寬恕以民的過犯，與他們立新約，不再紀念他們的罪。

3. 聖詠五十：3~4,12~15 天主，求祢給我再造一顆純潔的心。
- 天主：①祢：①是仁慈的②求祢憐憫我③依祢豐厚的慈愛，消滅我的罪惡③求你：①把我的過犯洗盡②把我的罪惡除淨。
  - 天主：①求祢：①給我再造一顆純潔的心②使我心重獲堅固的精神③不要：①從祢的面前把我拋棄②從我身上將祢的聖神收回③求祢：①使我重獲祢救恩的喜樂②以慷慨的精神來扶持我。
  - 我要：①引導：①惡人走上祢的道路②罪人也要歸依祢。
  - 結論：天主，求祢給我再造一顆純潔的心，重獲救恩。
4. 福音：若十二：20~33 一粒麥子落在地裡死了，才結出許多子粒。
- 背景：耶穌對民眾最後的講詞——耶穌榮進聖京；聖史的感想
- 想拜見耶穌：①有些希臘人：①在那些上來過節②崇拜天主的人中②他們：①來到加里肋亞貝特賽達人斐理伯前②請求他說：③「先生！我們願拜見耶穌。」③斐理伯：①就去告訴安德肋②然後安德肋和斐理伯便來告訴耶穌。
  - 耶穌開口向他們說：①「人子：①要受光榮的時辰到了②我實實在在告訴你們：①一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒；如果死了，才結出許多子粒來②愛惜自己性命的，必要喪失性命③在現世憎恨自己性命的，必要保存性命入於永生③誰若事奉我：①就當跟隨我②如此我在那裡，我的僕人也要在那裡③我父必要尊重他④現在：①我心神煩亂，我可說什麼呢？②我說：父啊！救我脫離這時辰罷？但正是為此，我才到了這時辰③父啊！光榮你的名罷！」
  - 當時：①有聲音：①來自天上②說：「我已光榮了我的名，我還要光榮。」②在場：①聽見的群眾，便說：「這是打雷。」②另有人說：「是天使同他說話。」③耶穌回答說：①「這聲音不是為我而來，而是為你們②現在就是這世界應受審判的時候，現在這世界的元首就要被趕出去③至於我，當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人來歸向我。」
  - 結論：一粒麥子落在地裡死了，才結出許多子粒。
5. 讀經二：希五：7~9 基督學習了服從，成了一切服從祂的人們，永遠救恩的泉源。
- 背景：基督永為大司祭——大司基督同情人的弱點；責讀者幼稚愚蒙
- 基督：①當祂還在血肉之身時①以大聲哀號和眼淚②向那能救祂脫離死亡的天主③獻上了祈禱和懇求②就因祂的虔敬而獲得了俯允。
  - 祂：①雖然是天主子：①卻由所受的苦難②學習了服從②且在達到完成之後：①為一切服從祂的人②成了永遠救恩的根源。
  - 結論：耶穌是大司祭，藉服從天父旨意，成為我們永遠救恩的根源。
6. 故事：①肯定自己 ②煩惱的根源 ③喬裝的耶穌 ④多少人沒熬過那三釐米 ⑤天堂 ⑥生命語錄

### 三、結論：

- 基督生命的泉源：主立新約⇒⇒純潔的心⇒⇒一粒麥子⇒⇒救恩泉源
- 釋義：天主與以民立新約，不再紀念他們的罪；我們要求上主為我們再造一顆純潔的心，好能獲得救恩；基督以一粒麥子死在地裡的精神，拯救我們並吸引我們歸向祂；耶穌基督從苦難中學習服從，成為我們永遠救恩的泉源。
- 結論：基督是我們生命和救恩的永遠的泉源

# 肯定自己

1. 一個有智慧的人，必須懂得「看得破、放得下」，也「將別人的責罵，視為一種禮物」，就像「感謝玫瑰有刺」一樣，因著責罵，讓我們有更多的省思和警惕。
2. 吳伯伯和伯母，兩人都是教育界的前輩，分別在國中、國小任教二十多年，也是人人羨慕的模範夫妻；因為，他們不知道是怎麼教的，居然可以把一女一男調教得那麼好！
3. 尤其是女兒，美麗又大方，才藝更是出眾，鋼琴彈得真棒，舞蹈、書法也屢屢在比賽中獲得佳績。
4. 女兒高中畢業後，就考上台大醫學院的牙科，後來到某大醫院實習，因表現優異，也當上了主治大夫。年紀輕輕的，就成為牙科主治大夫，真不簡單呀！
5. 而且，最令吳伯伯、伯母高興的是，女兒終於與相戀八、九年的男友(也是醫師)結婚了。
6. 哪知，才結婚不到一年，我，竟接到吳家寄來的訃聞，謂女兒已經「因病去世」。我有點錯愕，輾轉打聽，才聽說，吳小姐不是生病，而是「跳樓自殺」！啊，怎麼會呢？是誰害死她的？
7. 「是她先生啊！」我的朋友偷偷告訴我說：「吳小姐才結婚不到一年，就發現她先生有外遇，和醫院裡的護士有染；她受不了刺激和打擊，就跳樓自殺……」
8. 最無奈的是她的父母親，頂尖優秀的女兒走了，而兒子也在待業中。他的兒子本是第一名考上知名中學，當了「班長」、也是「樂隊隊長」呀！兒子也是成績很棒，可是高三時，換了一位教數學的導師，極為嚴格。
9. 一天，升旗時，教官要檢查服裝儀容，導師看到這班長「大盤帽扭曲、歪戴」，就大聲斥責他：「你當什麼班長？帽子是這樣戴的啊？你很屌是不是？……」
10. 這時，兒子狠狠地瞪了導師一眼，導師立刻怒罵道：「你不服氣啊？你瞪什麼瞪？」隨即，導師當眾「啪！」一巴掌，摑在兒子的右臉。
11. 就這麼一巴掌，把兒子的自信心和自尊心打碎了！從此，兒子對導師恨之入骨，也放棄了數學；每次考試，他的數學一字都不寫，都是「零分」。聯考時，他的數學也是「零分」，沒考上大學。
12. 後來，他去當兵、服役回來，沒有學歷、也沒有一技之長，只好暫以開計程車為業。
13. 看著蹲在牆角的吳伯伯、伯母，我也好想哭；原本美滿、人人羨慕的家庭，怎會變成如此破碎不堪？
14. 美麗的女孩啊，妳為什麼要選擇走上絕路？先生有外遇，是他的錯，妳可以勇敢地走出自己，何必跳樓結束生命？妳怎麼笨到要「拿別人的錯誤 來懲罰自己」？
15. 而聰明、俊帥的兒子啊，老師憤怒地打你一巴掌，是他的不對，你為什麼要拿別人的錯誤來放棄自己的數學？放棄自己的學業和前途？
16. 是的，你痛恨那老師的不該，可是你要勇敢堅強、要挺住自己、要比老師「更棒」、「更有出息」才是。
17. 現在，姐姐和你一樣，都是「拿別人的錯誤來懲罰自己」，結果，還懲罰到辛苦撫養你們一輩子、最疼愛你們的年邁父母親。
18. 其實，每個人都要有「EQ 智慧」，都要為自己負責、做自己生命的主人呀！

## 煩惱的根源

一次，我們幾位分別了多年的同學相約去拜訪大學的老師。老師很高興，問我們生活得怎麼樣。

不料，一句話就勾出了大家的滿腹牢騷，大家紛紛訴說著生活的不如意：工作壓力大呀，生活煩惱多呀，做生意的商戰失利呀，當官的仕途受阻呀……仿佛都成了時代的棄兒。

老師笑而不語，從廚房拿出一大堆杯子，擺在茶几上。這些杯子各式各樣，形態各異，有瓷器的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起來豪華而高貴，有的則顯得普通而簡陋……老師說：“大家都是我的學生，我就不把你們當客人看待了。你們要是渴了，就自己倒水喝吧。”

七嘴八舌，大家說得口乾舌燥了，便紛紛拿了自己看中的杯子倒水喝。等我們手裡都端了一杯水時，老師發話了。

他指著茶几上剩下的杯子說：“你們有沒有發現，你們手裡的杯子都是最好看最別緻的杯子，而像這些塑料杯沒有人選中它。”

當然，我們並不覺得奇怪，誰都希望自己拿著的是——一隻好看的杯子。

老師說：這就是你們煩惱的根源。大家需要的是水，而非杯子，但我們有意無意地會去選擇漂亮的杯子。這就如我們的生活——如果生活是水的話，那麼，工作、金錢、地位這些東西就是杯子，它們只是我們盛起生活之水的工具。其實，杯子的好壞，並不影響水的質量。如果將心思花在杯子上，大家哪有心情去品嚐水的苦甜，這不就是自尋煩惱嗎？

## 喬裝的耶穌

有一所修院，過去曾經輝煌一時，吟唱誦經之聲不絕於耳。但是經過慢慢歲月，過去的光景不在，門可羅雀，眼看這所修院就要關門了。

老院長的心情非常沉重，他久聞某座山上有一位哲人，充滿了智慧，因此經過長途跋涉，他請教哲人有何振興修院的辦法？

哲人回答：『我沒有什麼好辦法，但是你知不知道，你們修士當中有一個人是耶穌喬裝的？』

回到修院，老院長和大家分享這段經歷，每個人彼此相看，同時也在心中猜想，到底哪一個最有可能是耶穌裝扮的？

由於耶穌或許會喬裝成任何人的樣子，因此人人都有可能。

不久這所修院瀰漫著一股祥和之氣，修士彼此都十分的友愛，大家相處護敬護重。沒有多久這所沒落的修院，慕道者又絡繹不絕，參加靜修越來越多，修院又恢復往日的興盛。

# 多少人，沒熬過那三釐米！

1. 一種只長在中國東邊的竹子 毛竹
2. 那裡的農民.到處播種，每天精心培養
3. 種子萌芽，即使農民們幾年來一直精心照顧
4. 毛竹四年來也不過長 3cm
5. 別地方的人看到這種情景，搖著頭表示完全不能理解
6. 但是，竹子
7. 五年後，以每天足足 30cm 的速度生長著
8. 這樣只用六週竹子就可以長到 15 米
9. 這裡瞬間就可以變成郁郁蔥蔥的竹林
10. 雖然四年間只長了 3cm，但從第五年就開始了暴風成長
11. 或許看起來六週間好像發生了不可思議的變化
12. 但之前的四年間，毛竹將根在塵土裡延伸了數百坪米
13. 我們身邊也有這樣的人
14. 即使拚了命也看不到成果，或者即使不被人知道，也堅持到底的人們
15. 當我們看到他們的時候也許會以為他們很不幸或認為他們是傻子
16. 但他們並不是沒有在成長而是在紮根，很深很深很結實的根
17. 等到時機成熟
18. 他們會登上別人遙不可及的巔峰
19. 也許你現在做的事情看不到成果，但不要害怕
20. 你並不是沒有成長，而是在紮根。
21. 小夥子們，你們熬過了那三釐米嗎？

## 天堂

在主日學的課堂上，主日學老師問小朋友們說：「如果我把我所擁有的那一棟有大車庫的房子及車子賣掉，並且將我的錢全部捐給教堂，這樣子我能夠上天堂嗎？」

小朋友們一起回答說：「不行！」

主日學老師又問說：「如果我天天把教堂打掃乾淨，清除花園裡的雜草，保持整齊清潔，這樣子我能夠上天堂嗎？」

小朋友們還是一起回答說：「不行！」

主日學老師再問：「嗯.....如果我愛護動物，送糖果給所有的小朋友，愛我的太太，這樣子我能夠上天堂嗎？」

再一次地，小朋友們還是一起回答說：「不行！」

主日學老師繼續問：「嗯.....那麼我究竟要怎麼做才能夠上天堂呢？」

此時，5歲的小得利大聲說：「你必需要死掉才行！」

# 生命語錄

- 一 生命是由身，心、靈所顯現的生理與心理的現象。  
**身體**：它所顯現是過去式，就過去你的思想、行為、習慣與生活方式....形成現在你的身體狀態。  
**心**：心就是心智（思維、認知的能力和自我意識），心智都來自於過去的學習、經驗、、、等個人的認知所累積而成的；心智所顯現是現在式，是人一切行為的原動力。生命是透過心智的運行而表現在身體的狀態。身體反應我們曾經有過的經驗、必將記錄在我們的腦、肉體、細胞。一切真的這麼寫真、神奇，無形中身體會保留所有生命的體驗，身體宛如一部自傳。  
**靈**：靈性的特質是學習、覺性、擴大、永恆、創造與無形的力量連結真愛。它所顯現是未來式，經由修行、改變、成長、創造，來調整我們心理的程式，並淨化自己所有負面習慣和傾向，以及一種顯然被預先決定的「命運」的改變及超越。然後根據希望和志向重新程式化我們自己，創造一個未來的你。
- 二 思想是記憶的一種反應，而記憶是以前所累積的知識與經驗的結果。在人生過程中會形成不斷重複的思考模式和態度，而對生命的成長是制約的、束縛的。因此為了身心靈的成長，必須學習靈修，保持覺性，才不會不自覺變成習慣及心智的奴隸。
- 三 人性透過靈性修持，學習接納、覺知、創造，意識不斷地擴張，有越來越多的悟性，而創造快樂、健康、美好的人生，並漸與神性連結與發展，顯現生命的奧秘。
- 四 **靈的旅程**：  
小的時候，記憶的知；腦的聰明；知識的學習。  
長大時候，經驗累積；感官感知；擴展當下。  
成人時候，駐足當下；展開醒悟；永生拓展。
- 五 **重新認識自己**：  
自己的心智是變化不定的；心智是不斷恐懼難安；我們心智是像一個群眾。潛意識充滿了許多虛幻與夢境。在愛與無我的狀態，才能進入內在的真實與愛。
- 六 **如何覺知**：放鬆、放空 ◎覺知內在的紛擾 ◎持續的放空與覺察。人的心靈處於平靜、和諧與平衡的狀態時，才能覺察自己本來面目。
- 七 生命的內在是純真的，所追求是一股自信、滿足與喜悅，要的不過就是愛與尊重。生命真的很純真，付出甚麼，就回報什麼。
- 八 「**是一做一有**」的人生法則；先問自己「是」什麼，想要「做」甚麼，最後自己就能「有」甚麼。
- 九 **Maslow 心理理論**：所有的行為是為了滿足「需求」所引起的。  
人類的五大需求：1.生理的需求。 2.安全的需求。 3.愛與歸屬。 4.自尊。  
5. 自我實現。【人性必須透過靈性的修持，才能尋回生命的純真，而創造人生的喜悅與愛。】
- 十 **人生指南針**：（古希臘哲學之祖泰勒斯）  
1.人生最難的事是瞭解自己。 2.人生最简单的事，就是給別人意見與批判。  
3.人生最快樂的事，就是擁有自己的目標，並且把它完成。
- 十一 執著於舊的思考，表示無力應付新的挑戰；執著於名利的占有，表示是被匱乏和不安所困。  
執著於己見，表是不接納新知；執著於自我為中心，表是規避與別人共存的現象。  
執著於成功的經驗，則暗藏下一步失敗的種子。
- 十二 生命的過程，就是面對無常，因此必須修行謙虛及沒有成見的空性，去實現對生命的愛，去看生命的希望，讓自己不斷創造生命的奇蹟，活出生命的喜悅。