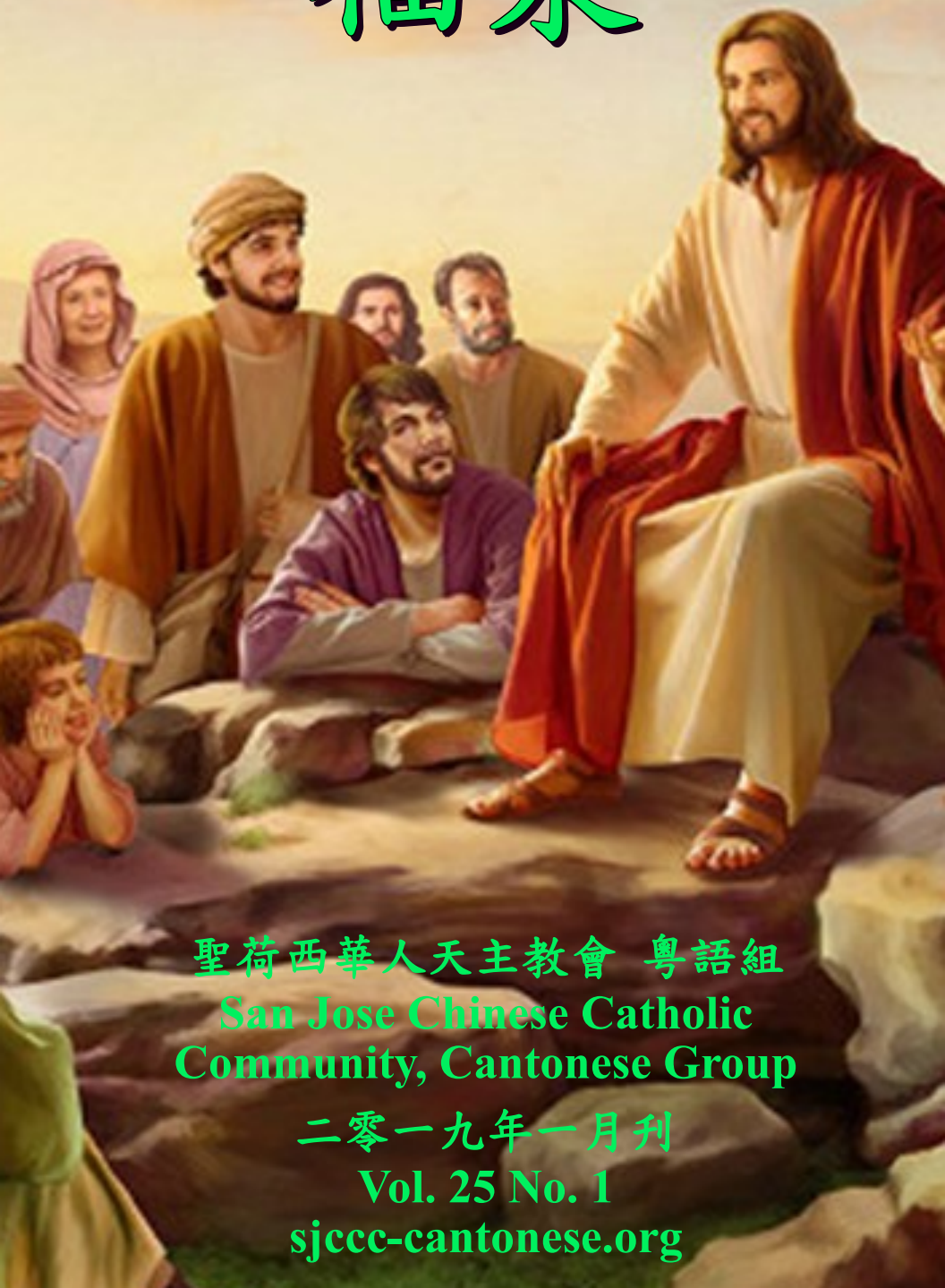


福泉



聖荷西華人天主教會 粵語組
San Jose Chinese Catholic
Community, Cantonese Group

二零一九年一月刊

Vol. 25 No. 1

sjccc-cantonese.org

黃克鏞神父簡介：本篤會會士，原籍廣東，在香港晉鐸。為倫敦大學文學士及神學碩士，羅馬額我略大學神學博士，專研拉內基督論及靈修學。曾在羅馬慈幼會大學及香港聖神修院學院任教信理及靈修神學，在神學及靈修方面著作甚豐。神父現在意大利 Camaldoli 母院，負責年青修士的培育，期盼不久將來可以在中國成立會院。



黃克鏞神父
Fr. Joseph Wong, OSB Cam

胡允信神父簡介：香港教區司鐸，曾於加州大學洛杉磯分校取得心理學學士，威斯康星州大學（麥迪遜）取得教育心理學碩士，現正在美國天主教大學攻讀教會法律碩士。



胡允信神父
Fr. Vincent Woo

「十誡與真福八端 — 基督徒倫理」

(聖荷西華人天主教會 - 粵語組工作坊 2018 年 12 月 22 日)

黃克鏞神父主講

倫理神學兩個主流

1. 原則倫理神學 (《天主教教理》# 1750-1754)

三項要素：

行為本身，也稱「對象」

採取行為者的「意向」或「動機」

採取行動的「環境」

2. 德行倫理神學 (《天主教教理》# 1803-1804)

以德行作為倫理思想的中心

格外注重四樞德：智、義、勇、節

歷史悠久：柏拉圖、亞里斯多德、奧思定、多瑪斯等

中世紀沒落，二十世紀中葉漸漸復興

耶穌會神父陳耀聲著《十誡與真福八端》

主要採用德行倫理學

指示十誡中每一誡命的相關德行如：

第一誡：真實崇拜的德行

信、望、愛三個超性德行

第三誡：珍惜神聖時段

主日休息，團體崇拜，服務弟兄

第四誡：孝敬父母

孝愛，感恩，尊敬，服從，照顧

山中聖訓

「耶穌一見群眾，就上了山，坐下；他的門徒上他跟前來，他遂開口教訓他們說：」（瑪 5：1-2）

上山：西乃山天主藉梅瑟頒佈十誡

坐下：老師的教導

第一端真福

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」

（瑪 5：3）

「你們貧窮的是有福的，因為天主的國是你們的。」

（路 6：20）

瑪竇與路加福音對照

《路加福音》四端真福與真禍（路 6：20 - 26）

你們貧窮的是有福的

你們現今飢餓的是有福的

你們現今哭泣的是有福的

幾時，為了人子的原故，人惱恨你們，並棄絕你們……你們才是有福的

耶穌被派遣向貧窮人傳報喜訊

「上主的神臨於我身上，因為祂給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣佈上主恩慈之年。」

（路 4：18 - 19）

舊約出處

「吾主上主的神臨到我身上，因為上主給我傅了油，派遣我向貧苦的人傳報喜信，治療破碎了的心靈，向俘虜宣告自由，釋放獄中的囚徒，宣佈上主恩慈的喜年，揭示我們天主報仇的日期，安慰一切憂苦的人，給熙雍悲哀的人一項冠冕來代替灰塵，喜樂的油以代替喪服，頌讚以代替沮喪的心神。他們將被稱為正義的橡樹，上主為光榮自己所種植的園地。」

（依 61：1-3）

耶穌給若翰門徒的回答

若翰在獄中聽到了基督所行的，就派遣他的門徒去，對祂說：「你就是要來的那一位，或是我們還要等候另一位。」耶穌回答他們說：「你們去，把你們所見所聞的報告給若翰：瞎子看見，瘸子行走，癩病人得了潔淨，聾子聽見，死人復活，窮苦人得了喜訊，凡不因我而絆倒的，是有福的！」（瑪 11：2-6）

「神貧的人」— 舊約靈修傳統

Anawim：「上主的貧窮弱小者」

- 實際的貧窮
- 甘心接受貧窮的處境
- 全心信賴天主的照顧

「神貧」與「謙遜」的德行

- 由物質的貧乏使人意識到受造身份的完全貧窮

- 金口若望（John Chrysostom）把貧窮看作治癒驕傲的解藥
- 海霖（Bernard Haring）視謙遜為最基本的德行，是所有真福及整個山中聖訓的基礎

耶穌是謙遜的楷模

「你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的。」（瑪 11：29）

「他雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」（斐 2：6-8）

「為此，天主極其舉揚他，賜給了他一個名字，超越其他所有的名字，致使上天，地上和地下的一切，一聽到耶穌的名字，無不屈膝叩拜，一切唇舌無不明認耶穌基督是主，以光榮天主聖父。」（斐 2：9-11）

「因為天國是他們的」

- 「天國」與「天主的國」。
- 天國是第一端與第八端真福的賞報，天國在真福八端的開始及結尾出現，顯示真福八端的文本是一個單元。
- 真福八端可視作天國的綱領。

「天國」的意義：在基督身上實現

- 天國表示天主救恩的臨現，與人絕對的接近。
- 對貧窮、患病、受苦者的憐憫。
- 對罪人的接待與寬恕。

天國是他們的

動詞是現在式 - 顯示天國「現在與未來」的性質
(already and not yet) 天國已開始來臨。

- 開始傳教時，耶穌說：「你們悔改吧！因為天國臨近了。」（瑪 4：17）
- 在傳教期間，耶穌說：「如果我仗賴天主的神驅魔，那麼，天主的國已來到你們中間了。」（瑪 12：28）

天國的末世向度

- 「願祢的國來臨！」（天主經）
- 末世言論：及至歷史終結，人子光榮出現，天國圓滿完成。（瑪 24：29 - 31）

「那些時日的災難一過，立時太陽就要昏暗，月亮也不發光，星辰要從天上墜下，天上的萬象也要動搖。那時，人子的記號要出現天上，地上所有的種族，都要哀號，要看見人子帶著威能和大光榮，乘著天上的雲彩降來。

他要派遣他的天使，用發出洪聲的號角，由四方，從

天這邊到天那邊，聚集他所揀選的人。」

(瑪 24 : 29-31)

第二端真福

「哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。」

(瑪 5 : 4)

「你們現今哭泣的是有福的，因為你們將要歡笑。」

(路 6 : 21b)

瑪竇第二端真福是按照依 61 : 2 的順序：

「派遣我向貧苦的人傳報喜訊 … 安慰一切憂苦的人。」(依 61 : 2)

這在路加成了第三端真福，中間加入飢餓者真福：

「你們現今飢餓的是有福的，因為你們將得飽飫。」

(路 6 : 21)

「哀慟」(penthos) 的意思

- 對自己所犯罪過的懺悔，是曠野靈修的重要因素
- 與真福第一端連在一起，哀慟的人表示貧窮、弱小、被社會排斥的人

因為他們要受安慰

- 「受安慰」是有關天主行動的被動式 (divine passive)。意即「受天主安慰」，但避免提天主的聖名。
- 先知們預告天主要安慰自己的人民，耶穌實現先知的預言。

與人有同理心 (solidarity) 的德行

- 天主的安慰也通過弟兄給予受苦的人
- 哀慟也指向以他人為中心，與人有「同理心」(solidarity) 的德行

第三端真福

「溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。」
(瑪 5：5)

在《路加福音》沒有平行經句

有學者認為第三端真福是第一端的解釋或引申：

謙遜是神貧者的主要德行，

溫良與謙遜有相同意義，

耶穌邀請人效法祂的「良善心謙」。

第四端真福

「飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。」
(瑪 5：6)

「你們現今飢餓的是有福的，因為你們將得飽飫。」
(路 6：21)

舊約出處：「在飢饉之日，他們必得飽飫。」

(詠 37：19)

在路加是第二端真福

瑪竇在原先真福中加進了「渴」和「義德」的字眼

飢渴慕義 — 尋求天主的義德

「所以，你們不要憂慮說：我們吃甚麼，喝甚麼，穿甚麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和他的義德，這一切自會加給你們。」（瑪 6：31-33）

天主的義德主要不是指祂審判時的公義卻是指天主的救恩意願（saving will）

這救恩意願是天主的恩寵（grace），顯示天主的仁愛
這救恩意願有全部聖經的詮釋，並由耶穌生活出來

飢渴慕義 — 實踐人該有的義德

「除非你們的義德超過經師和法利塞人的義德，你們決進不了天國。」（瑪 5：20）

- 人當行的義德表示實踐天主的旨意，完成祂的救恩意願。
- 在神貧、哀慟等真福的背景下，人當行的義德也包括社會正義，對貧窮弱小者的關懷與扶助。

第五、六、七端真福

「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。」

（瑪 5：7-9）

路加沒有這三端真福

瑪竇在第四端真福加進「義德」的字眼

加上的三端真福可視作實行義德的解釋：憐憫人、心裏潔淨、締造和平都是基本德行。

第五端真福

「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。」

天主的義德主要不是指祂審判的公義，卻是指祂對人的仁愛和憐憫，人蒙受了天主的仁慈，也該憐憫受苦的人，以便不斷接受天主的憐憫；這是一個循環不息的過程。

聖師多瑪斯對憐憫的解釋

Misericordia: 仁慈 (Mercy)，同情 (compassion)，由兩個拉丁字合成：miserum, cor。

「對他人的痛苦，我們心中動了憐憫（同情）；這憐憫驅使我們盡力去幫助受苦的人。」 (STII-II30.1)

「因為他們要受憐憫」：「受憐憫」是被動式。指天主在人身上採取行動的被動式 (divine passive)。天主願意藉着弟兄，使人接受祂的憐憫。

耶穌是憐憫的楷模 – 傳教活動的秘訣

耶穌一聽說這消息，就從那裏上船，私下退到荒野地方；群眾聽說了，就從各城裏步行跟了他去。他一下船，看見一大夥群眾，便對他們**動了憐憫的心**，治好了他們的病人。（瑪 14：13-14）

耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」這是因為來往的人很多，以致他們連吃飯的工夫也沒有。他們便乘船私下往荒野的地方去了。人看見他們走了。許多人也知道他們要去的地方，便從各城徒步，一起往那裏奔走，且在他們以先到了。耶穌一下船，看見一大夥群眾，**就對他們動了憐憫的心**，因為他們好像沒有牧人的羊，遂開口教訓他們許多事。（谷 6：31-34）

當那些日子，又有一大群人，沒有什麼吃的了。耶穌叫過門徒來，給他們說：「**我很憐憫**這批群眾，因為他們同我在一起已經三天，也沒有什麼可吃的了。我若遣散他們空著肚子各自回家，他們必要在路上暈倒；況且他們中還有些是從遠處來的。」

（谷 8：1-3）

以後，耶穌往一座名叫納因的城去，祂的門徒和許多群眾與祂同行。臨近城門時，看，正抬出一個死人來，他是母親的獨生子，母親又是寡婦；且有本城的一大夥人陪著她。主一看見她，就對她**動了憐憫的心**，向她說：「不要哭了！」（路 7：11-13）

善心的撒瑪黎雅人

正巧有一個司祭在那條路上下來，看了看他，便從旁邊走過去。又有一個肋未人，也是一樣；他到了那裡，看了看，也從旁邊走過去。但有一個撒瑪黎雅

人，路過他那裏，一看見就動了憐憫的心。

（路 10：31-33）

第六端真福

「心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」

（瑪 5：8）

- 與第一端真福結構相同

在精神貧窮的人— 在心靈潔淨的人

- 按聖經傳統，「心」表示整個人的中心

人內在的深處，良心的密室

宗教生活的泉源

「心靈潔淨」格外針對法利塞人形式化，表面化的宗教生活

「心靈潔淨」表示內心的真誠，

- 一心一意尋求天主

如保祿歸化的經驗

「凡以前對我有利益的事，我如今為了基督，都看作是損失。不但如此，而且我將一切都看作損失，因為我只以認識我主基督耶穌為至寶；為了祂，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督。」

（斐 3：7-8）

《本篤會規》專心尋找天主

「不把任何事物置於基督之上。」

（《本篤會規》4.21；5.2；72.11.）

「不把任何事物置於基督之上，如同基督也不把任何事物放在我們之上。」（西彼廉《天主經釋義》）

第七端真福

「締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。」（瑪 5：9）

「締造和平的人」，不僅指與人和平相處的人，更表示那些積極地使別人與鄰人和解的人。

「和平」（shalem）是天國的一個特徵，依撒意亞先知預告默西亞要被稱為「和平之王」（依 9：5）建立和平的王國。（依 9：4）

第八端真福

「為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。」（瑪 5：10）

「天國」是他們的：與第一端真福的賞報相同，「天國」在第一端及第八端出現，前後呼應，顯示真福八端是一個文本的單元。

信徒受到迫害反映了公元 80 年代基督徒被排斥及受迫害的處境。

瑪竇在耶穌派遣門徒傳教的訓話裏，更詳細論及迫害的問題：在會堂和公議會受鞭打，在外邦人的總督和君王面前受審判。

「你們要提防世人，因為他們要把你們交給公議會，

要在他們的會堂裏鞭打你們；並且你們要為我的緣故，被帶到總督和君王前，對他們和外邦人作證。」
(瑪 10：17—18)

聖神親自啟發門徒在受審判時該怎樣回答

「當人把你們交出時，你們不要思慮：怎麼說，或說什麼，因為在那時刻，自會賜給你們應說什麼。因為說話的不是你們，而是你們父的聖神在你們內說話。」(瑪 10：19—20)

門徒參與基督受到的迫害和苦難

「沒有徒弟勝過師父的，也沒有僕人勝過他主人的；徒弟能如他的師父一樣，僕人能如他的主人一樣，也就夠了。」(瑪 10：24 - 25)

「如果人們迫害了我，也要迫害你們。」
(若 15：20)

斯德望殉道的敘述

臨死時重複了耶穌在十字架上最後的禱文，表示殉道參與基督的苦難：

「當他們用石頭砸斯德望的時候，他祈求說：「主耶穌！接我的靈魂去罷！」遂屈膝跪下，大聲呼喊說：「主，不要向他們算這罪債！」說了這話，就死了。」(宗 7：59 - 60)

《路加福音》 耶穌十字架上最後禱告：

- 「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」（路 23：34）
- 「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」
（路 23：46）

結語

耶穌是真福八端的典範，尤其是「神貧」（謙遜）、「溫良」、「憐憫」、「飢渴慕義」、「心靈潔淨」、「為義而受迫害」……等。

Lectio Divina: 聖言誦禱

(聖荷西華人天主教會 - 粵語組 工作坊 2018 年 12 月 22 日)

黃克鏞神父主講

Lectio-Meditatio-Oratio-Contemplatio



- Lectio divina
- “divina” 表示 “神聖的”，包括兩種意義：
誦讀內容：聖經與教父詮釋
誦讀心態：祈禱的心態
- “為此，看，我要誘導她，領她到曠野和她談心。”（歐 2：16）
- “我要永遠聘娶你，以公義、公平、慈愛、憐憫聘娶你。”（歐 2:21）

他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前聽他講話。



主回答她說：“瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。”（路 10:41-42）

- 聖經的雙重意義
 - 文字意義：歷史，敘述
 - 屬神意義：隱藏的智慧
- 透過“誦讀”（lectio）了解聖經文字意義
加納婚宴的奇蹟（大額我略）
- “默想”（meditatio）
- 重複誦讀一句或一小段經文
 - 為了加深對經文的了解，並為了背誦經文
 - 把背熟了的經文在日間工作時背出來

Amoe 長者敘述：“一天我和另一位兄弟探訪阿基肋長者，我聽到他正在默想這句話：雅各伯，不要怕下到埃及去。他很長時間重複這句話。後來我們敲門，他開門問我們說：你們是從哪裡來的？”（Abba Achille）

- 牛的“反芻”被視為解釋默想的最佳圖像

“瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反復思想。”

（路 2:19）



- 聖經的四重意義：奧力振 - 賈先
- 文字意義
- 屬神意義：
- 寓意解釋（有關基督或教會的意義）
- 倫理意義（對基督徒生活的意義）
- 末世向度（指向末世的圓滿）
- “主的意義“(sensus Domini)
（奧力振，De princip. 4.2.3）
- 全部聖經指向基督 - 啟示的中心與高峰
- “全部聖經只是一本書，這本書便是基督。因為全部聖經都論及祂，並在祂身上達到滿全。”（聖維多優果）

耶穌於是對他們說：“唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！默西亞不是必須受這些苦難，才進入他的光榮嗎？”（路 24：25-26）

“他於是從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及他的話，都給他們解釋了。”（路 24：27）

“弟兄們，我願意提醒你們，我們的祖先都曾在雲柱下，都從海中走過，都曾在雲中和海中受了洗而歸於梅瑟。”（格前 10：1-2）

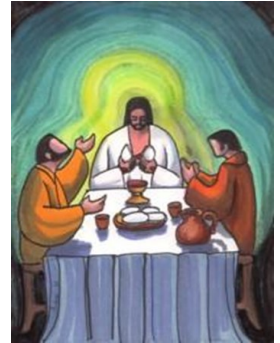
“都吃過同樣的神糧，都飲過同樣的神飲；原來他們所飲的，是來自伴隨他們的神磐石：那磐石就是基

督。”（格前 10：3-4）

“你們應把舊酵母除淨，好使你們成為新和的麵團，正如你們原是無酵餅一樣，因為我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲。”（格前 5：7）

“正如梅瑟曾在曠野里高舉了蛇，人子也應照樣被舉起來，使凡信的人，在他內得永生。”（若 3：14-15）

• 於是耶穌向他們說：“我實實在在告訴你們：並不是梅瑟賜給了你們那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧，因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。”（若 6：32-33）



在慶節末日最隆重的那一天，耶穌站著大聲喊說：“誰若渴，到我這裡來喝罷！凡信從我的，就如經上說：從他的心中要流出活水的江河。”（若 7：37-38）

我是從天上降下的生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠。“我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。”（若 6：51）

“當我在世界上的時候，我是世界的光。”（若 9：5）

“耶穌對她說：我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；”（若 11：25）

“他就回答說：那撒好種子的，就是人子；田就是世界；好種子，即是天國的子民，莠子即是邪惡的子民；那撒莠子的仇人，即是魔鬼； “
（瑪 13：37-39）

“當人子在自己的光榮中，與眾天使一同降來時，那時，他要坐在光榮的寶座上，一切的民族，都要聚在他面前；他要把他們彼此分開，如同牧人分開綿羊和山羊一樣。”（瑪 25：31-32）

- 聖經的倫理意義，可視為寓意解釋（有關基督的意義）的引申。
- 例如，耶穌宣講的真福八端在祂自己身上彰顯出來了，因此基督徒對真福八端的實踐就是效法耶穌。

“他們就彼此說：當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？”
（路 24：32）

- 神秘經驗（mysticism）
- Mystikos”：隱藏的
發現天主隱藏的臨在
- 教父的神秘經驗：發現基督在聖經和聖事內隱藏的臨在，並與主會晤。

“默想便是把我們頭腦知道的東西變成內心珍惜的事物 — 知識成為愛” —— 紐曼樞機

聖言誦禱 一 如何默想聖經

(聖荷西華人天主教會 - 粵語組 工作坊 2018 年 12 月 22 日)

黃克鏞神父主講

前言：加陶千修會紀果院長 (Guigo II)

誦讀 —— 默想 —— 祈禱 —— 默觀

Lectio divina 的中文譯名

甲、誦讀(Lectio)

- 聖經圖像：天主在曠野與以色列談心（歐 2：16）
瑪利亞坐在主的腳前聽他講話（路 10：39）
- 聖經的雙重意義
文字 意義：歷史、敘述意義
屬神意義：隱藏在文字裡的智慧
- 通過誦讀，了解文字意義
變水為酒的奇蹟（大額我略）

乙、默想 (Meditatio)

- 默想的古代意義：重複誦讀，深入經文意義，把經文背熟亞基肋長者的故事

牛的反芻 (ruminatio)

聖經圖像：瑪利亞把這一切默存在心中反復思想（路 2：19）

- 通過默想，從聖經文字意義進入屬神意義

三種屬神意義：寓意解釋 - 有關基督或教會的意義

倫理應用 - 對自己信仰及靈修生活的意義

末世意義 - 指向末世的圓滿

- “主”的意義 (sensus Domini) (奧力振)
- 舊約指向基督：前往厄瑪烏的門徒 (路 24 : 25·27)
出谷紀事蹟是基督預像 (格前 10 : 1·4)
逾越節羔羊 (格前 5 : 7)；梅瑟高舉的銅蛇 (若 3 : 14·15)；
天降瑪納 (若 6 : 32)；活水泉源 (若 7 : 37·39)
- 新約以基督為中心
若望福音稱奇蹟為“標記”：治好胎生瞎子；增餅奇蹟；復活拉匝祿
對觀福音天國的比喻：莠子的比喻；公審判的比喻；
慈善的撒瑪黎雅人
- 聖經倫理應用是有關基督意義的引申：例如，真福八端

結語：教父的“神秘經驗” "mystikos" 有隱藏的意思

紐曼樞機有關默想的名言

七罪宗 (Seven capital sins)

(聖荷西華人天主教會 - 粵語組 工作坊 2018 年 12 月 29 日)

胡允信神父主講

(一) 驕傲 (pride... inordinate love for one's excellence)

太過欣賞自己的優點。不願與他人同地位。高估自己的能力。看輕別人、認為自己的優點是源於自己，而非源於天主。

- (1) 我實踐德行、做好事是否為了證明自己的能力，而不是為愛天主？
- (2) 我有否拒絕承認自己的弱點？
- (3) 我有否覺得自己比其他人優勝 (無論在思、言、行為上)，而忽視他人比自己優勝的地方？
- (4) 我有否出於驕傲而拒絕向他人學習？
- (5) 我有否太固執己見，不肯承認自己的錯處，或不肯承認其他人有更好的意見？
- (6) 我有否強硬將自己的意見或意願加於別人身上？
- (7) 我有否對我的長上(父母、師長)有一份尊敬？
- (8) 我有否過份的虛榮感，放自己的光榮在天主的光榮之上？
- (9) 我有否張揚自己的優點，到處誇耀自己？
- (10) 我是否太有野心，為光榮自己的緣故想得到一些自己能力不配的權位？
- (11) 在處事上，我有否高估自己的能力？
- (12) 我有不滿自己在工作/學校/堂區中的地位太低，而沒有謙遜地服務？

(二) **懶惰** (sloth ... laziness in the things of God; spiritual sorrow facing spiritual good) 在靈修上和生活上懶惰

- (1) 我有否將天主放在第一位？
- (2) 我有否無故地忽略每天應有的祈禱？
- (3) 我有否在祈禱和彌撒時專心？有否有意地分心？
- (4) 我有否將工作不必要地推遲？
- (5) 我有否太過專注工作/或太過專注玩樂，而忽略祈禱和參與主彌撒？
- (6) 我有否浪費時間作一些無意義的事？我有否 'hae'？

(三) **嫉妒** (envy ... sadness over another's good)

眼紅他人的優點和擁有的東西、因為覺得自己弱

- (1) 我有否嫉妒他人的長處？
- (2) 我有否講是非？
- (3) 我有否在言語或思想上批評他人？
- (4) 我有否幸災樂禍，取悅於他人的不幸、又或者為他人的成功而不快？
- (5) 我有否誹謗他人？
- (6) 我有否將他人的錯誤不必要地傳場？

(四) **忿怒** (anger---inordinate desire for revenge)

想報復的願望

- (1) 我有否在心裡憎恨別人？
- (2) 我有否與人吵架，甚至用粗口？
- (3) 我有否隨意發脾氣、甚至與人打架？

(4) 我有否長期用一個冷漠的態度去對待我不喜歡的人？

(5) 我有否惡意地嘲笑別人的缺點？

(五) **迷色** (lust Indulgence in unlawful sexual pleasure)

沉迷於不符道德(即婚姻以外)的性行為所帶來的滿足。

(1) 我有否監守眼目？

(2) 我有沒有不潔的思想或行為(無論是與他人或是單獨自己)？

(3) 我有否參與一些違反潔德的說話、活動，而沒有立刻離開犯罪機會？

(4) 在選擇電影時，我有否知道那電影會否令自己違反潔德？

(5) 我有否讓自己太空閒及舒適，令自己有空間作違反潔德思想？

(6) 我的衣著會否令他人容易犯罪？

(六) **貪饕** (gluttony ... inordinate desire for food)

過份對食物的慾望，沉迷於滿足味覺。吃得太多，太講究，太豐富？

(1) 我有否吃得多過自己所需要的？我有否吃得太講究、太豐富？

(2) 我有否太嘴饞，過份埋怨食物的味道？

(3) 我有否忽略了餐桌上其他人的需要？

- (4) 尤其在補贖日(每週五、四旬期)，我有沒有作適當的節制？
- (5) 我有沉迷於酒精或毒品？
- (6) Do I eat to live? Or do I live to eat?

(七) **吝嗇/貪婪** (covetousness ... inordinate desire for satisfaction in possessing material goods, position, knowledge)

這惡習的重點不在於擁有財物、地位或知識本身，而在於過份想擁有這些東西。

- (1) 我有否吝嗇，經常只掛心自己的儲蓄或金錢？
- (2) 錢是否我生活中最重要及唯一的東西？
- (3) 我有否不誠實地與別人交易？我有否開「公數」來買自己的東西？
- (4) 我有否為自己的利益而利用他人？
- (5) 我有否在無謂的事情上花錢？
- (6) 我有否樂意地捐錢給窮人？

祈禱/反省四步曲

崇拜：人面對全能的天主，承認自己的虛無和軟弱。要謙遜承認自己需要天主的恩寵才能祈禱。

痛悔：反思自己的罪，例如在思言行為上有沒有愛天主和鄰人。這步十分重要，因為人除非意識到自己的罪，根本沒可能感受到天主的愛與無限仁慈。

感恩：感謝天主的無數恩典，尤其是縱然預知我們會不斷犯罪，但仍寬恕和愛我們、就像一位妻子不斷寬恕那對她不忠的丈夫一樣。

求恩：祈求天主給我們恩寵去悔改，透過克服自己的罪來更愛祂和我們的鄰人。

可以悔罪經作結：

吾主耶穌、基利斯督，造我養我，救我的主。我重罪人，得罪天主。今特為愛天主在萬有之上、專心痛悔，惱恨我罪，決意定改、寧死再不敢犯天主的誠命。懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。

留意：反省自己的罪固然重要，但更重要的是從這些反思中看到天主的愛。祈禱是一個跟天主的對話，所以一定要超越純粹自我反省，達到與天主建立一份神聖父子關係（Divine filiation）- 人不斷犯罪，但只要人悔改，天主必定會寬恕我們。這突顯了天主的無限仁慈。

How to be a better Catholic?

(聖荷西華人天主教會 - 粵語組 工作坊 2018 年 12 月 29 日)

胡允信神父主講

Daily

Get up at a fixed time, as early as possible. Eight hours of sleep should be enough. More than this or less than seven hours of sleep is usually not healthy.

- Try to attend Mass, receiving Holy Communion, as often as possible.
- Pray the Rosary
- Work with order and intensity during the day as a way of serving God. Set goals and establish priorities in order to develop a practical schedule.
- Examination of conscience before sleep:
 - (1) What have I done wrong?
 - (2) What have I done right?
 - (3) What could I have done better?

Weekly

-Sunday Mass

Monthly

Go to Confession at least once a month.

Always

- Thank God for the graces that He constantly gives you.
- Do everything for love of God.
- Say sorry to God for your sins

教會憲章 31

(聖荷西華人天主教會 - 粵語組 工作坊 2018 年 12 月 29 日)

胡允信神父主講

教會憲章 31

教友的本有使命，是要在世俗事務中，照天主的計劃去安排，而企求天主之國。他們生活在世俗中，就是說他們從事世界上的各式各樣的職業與工作，他們的生命和一般的家庭社會環境，交織在一起。天主把他們召喚到這種地位上，要他們以福音精神執行自己的職務，好像酵母，從內部聖化世界，以生活的實證，反映出信望愛三德，將基督昭示給他人。

反省問題

1. 我如何在世俗事務中（家庭及工作），尋求天國？
2. 我能否做一個酵母，聖化四週的人，從而做福傳？
3. 如果家庭及堂區事務有衝突，我怎樣處理？

感恩經第一式

(聖荷西華人天主教會 - 粵語組 工作坊 2018 年 12 月 29 日)

胡允信神父主講

主祭一人祈求

主祭：(伸手) 至仁慈的聖父，我們因你的聖子 - 我們的主耶穌基督，(合掌)懇求你收納並降福這些禮物、這些獻儀、這些神聖無玷的祭品；(伸手)我們將它奉獻給你，首先是為你的聖公教會：求你在全球各地保護她、治理她，賜她平安團結；同時，也求你垂顧你的僕人：我們的教宗（主教獻祭時念：我 -- 你卑微的僕人）我們的主教，以及所有信奉真道，忠於大公和宗徒信仰的主教和信友。

為生者祈禱

可由其中一位共祭者祈求。

主祭：(伸手)主，求你垂念你的僕婢（某某）(合掌默禱片刻、再伸手)和所有在場參禮的人，他們的信德和虔誠，是你所深知的。我們為他們，或他們為自己 and 親友，將這讚頌之祭奉獻給你，以獲得他們靈魂救贖，和所希望的身心安全；他們並向你 -- 永生真實的天主，呈獻自己的心願。

紀念諸聖

可由其中一位共祭者祈求。可省去括號內的文。

主祭：(伸手) 我們聯合整個教會，首先紀念終身童貞
榮福瑪利亞 - 我們的主耶穌基督天主之母，並
紀念聖母的淨配聖若瑟，及你的聖宗徒和殉道
者: 伯多祿和保祿、安德肋、(雅各伯、若望、多
默、雅各伯、斐理伯、巴爾多祿茂、瑪竇、西滿
和達陡，理諾、格來多、格來孟多、西斯多、高
爾乃略、西彼廉、老楞佐、克利叟高尼、若望和
保祿、葛斯默和達彌盎)以及所有聖人；藉他們
的功勞和祈禱，求你賜我們在一切境遇中，蒙
受你的護祐。(合掌)(因我們的主基督。亞孟。)

求主收納祭獻

主祭一人祈求。

主祭：(伸手) 上主，我們懇求你，惠然收納你的僕
人和你家所奉獻的這些禮品，使我們一生平安
度日，脫免永罰，並得列入你揀選的人群中。
(合掌)(因我們的主基督。亞孟。)

呼求祝聖

主祭高聲祈求。共祭者低聲跟隨主祭祈禱，並伸出雙
手或右手向祭品覆手。

主祭：(雙手覆於祭品上)天主，我們懇求你降福、收
納和認可這個獻禮，使它堪當作為你所歆饗的

完美祭品，即為我們成為你鍾愛之子 — 我們的主耶穌基督的聖體聖血。（合掌）信友可跪下。

建立聖體的敘述及祝聖

主祭：他在受難的前夕，（拿起麵餅，稍微提高）把麵餅拿在他神聖而可敬的手中，（舉目向上）舉目向天，仰望你—他的全能天主聖父，感謝讚頌你，把麵餅分開，交給他的門徒說：（稍微俯首）

你們大家拿去吃：

這就是我的身體，

將為你們而犧牲，

舉起聖體，顯示給信友，然後放回聖盤內，致敬。

建立聖血的敘述及祝聖

主祭：晚餐後，（拿起聖爵，稍微提高）他同樣把這珍貴的杯拿在他神聖而可敬的手中，又感謝讚頌你，交給他的門徒說，"（稍微俯首）

你們大家拿去喝：

這一杯就是我的血，

新而永久的盟約之血，

將為你們和眾人傾流，

以赦免罪惡。

你們要這樣做，來紀念我

舉起聖爵，顯示給信友，放回在聖布上；致敬
信友起立

祝聖後的歡呼

主祭: 信德的奧蹟:

全體: 啊! 我們傳報你的聖死，歌頌你的復活，期待你
光榮地再來

記念與奉獻; 並求得實效

主祭高聲祈求。共祭者伸手低聲跟隨主祭祈禱。

主祭;" (伸手) 上主，因此我們作你僕人的人，和你的
神聖子民，紀念你的聖子、我們的主基督神聖苦
難，和他從死者中的復活，以及光榮的升天；從
你賜給我們的恩物中，把這純潔的犧牲、神聖
的犧牲、無玷的犧牲，永生的神糧，和永恆救
恩的爵杯，奉獻於你尊威台前。

求你慈祥地垂視這些祭品，並欣然接受，就如
同你曾接受了你的義僕亞伯爾的祭品、我們聖
祖亞巴郎的祭獻，和你的大司祭默基瑟德所奉
獻給你的: 聖潔的祭品，無玷的犧牲。

(俯身、合掌)全能的天主，我們懇切求你派遣你
的聖天使，將這祭品,敬奉在你至高的祭台上，
呈獻於你神聖的尊威台前，賜我凡參與這祭獻
的，領受了你聖子的聖體聖血之後，(直立，劃
十字聖號) 得以充滿一切天恩和聖寵 (因我們
的主基督。亞孟。)

為亡者祈禱

可由其中一位共祭者祈求

主祭: (伸手)上主，求你也垂念你的僕婢（某某），他們保持著信德，先我們而去，現在正安眠休息。(合掌,默禱，再伸手) 上主，我們求你賞賜他們及所有安息於基督懷中的人，進入永福、光明和安寧的天鄉。(合拿) (因我們的主基督。亞孟。)

為我們自己祈禱

可由其中一位共祭者祈求

主祭: (伸手)至於你的僕役、我們罪人，依恃你無限的仁慈，求你恩賜我們加入你的聖宗徒及殉道者的團體、就是偕同若翰、斯德望、瑪弟亞、巴爾納伯、(依納爵、亞力山、瑪爾柴利諾、伯多祿、斐利慈大、伯爾伯都阿、亞加大、路濟亞、依搦斯、則濟利亞、亞納斯大西亞)以及你的全體聖人; 求你不要看我們的功過，但按你的寬容好施，恩准我們加入諸聖的行列。(合掌) 因我們的主基督。

主祭: 上主，你藉著聖子，不停地創造、聖化、造生、降福這一切美好之物而賜給我們。

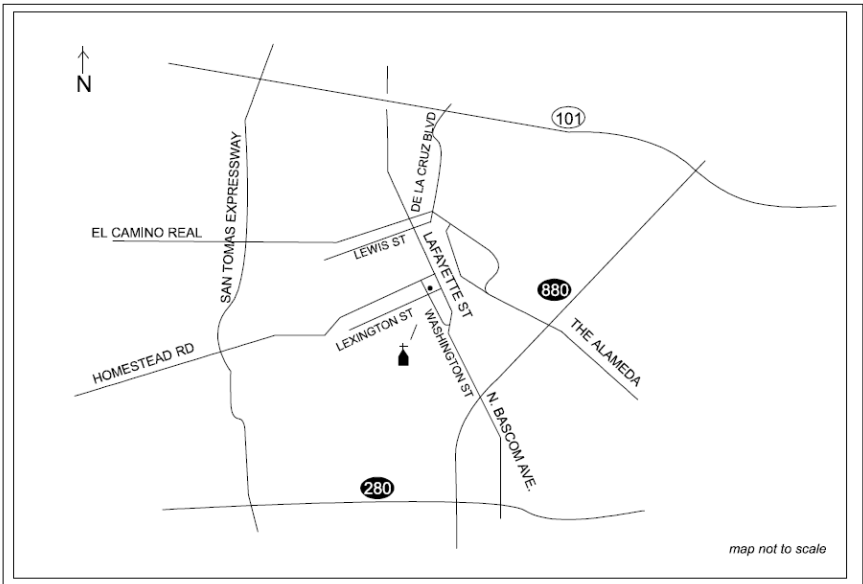
主祭: (一手高舉置有聖體的聖盤，一手高舉聖爵) 藉著基督，偕同基督，在基督內，並在聖神的共融中，一切崇敬和榮耀都歸於你，全能的天主聖父，直到永遠。

信友: 亞孟。



你正在尋找一幅在南灣地區埋有寶藏的土地嗎？

請到 *St. Clare Church* 天主教華人團體。在那裡有天上及地下的稀世珍寶，還有講粵語的人員接待。



教堂地址：

**St. Clare Parish,
941 Lexington St.**

Santa Clara, CA 95050

(位於 Santa Clara 大學西面，
Lexington 夾 Lafayette)

主日中文彌撒時間：

粵語 1:30 p.m.

國語 3:00 p.m.