

丙年
常年期第八主日

潘家駿 神父（主教團禮儀委員會）



慶祝奧蹟

【彌撒讀經：德廿七 4-7；格前十五 54-58；路六 39-45】

本主日彌撒耶穌在《路加福音》裡的教導，乃繼續前兩個主日的山中聖訓，而為我們提出幾項生活的智慧反省，好讓我們能遵循耶穌的智慧來生活，成為今天福音中所說的「好樹」，使好樹結好果子，也使我們成為「善人」，讓善人從心中所積存的善發出善來。

耶穌在此篇章的第一個智慧教導，是以行走在巴力斯坦崎嶇地形的瞎子來做比喻。因為巴力斯坦多為山丘荒野之地，一般人行走其間，很容易迷失道路，甚或掉落深坑、旱井險地，因此如果是瞎子領瞎子行路，那麼當更加驚險，二人都必將陷入致命的險境裡。所以，耶穌會這樣說：「瞎子怎能給瞎子領路呢？兩個人不都要跌在坑裡嗎？」

這教導讓我想起一幅四百多年前的幽默畫作，這幅畫是由文藝復興時期的畫家老布勒哲爾（Pieter Bruegel de Oude）所繪的名為「瞎子領瞎子」的作品。畫面裡只見一群盲人全跌得東倒西歪，鼻青臉腫，可是除了領頭的盲人以外，大家都搞不清楚為什麼會跌倒，而領頭的盲人也不肯說實話，因為他害怕大家知道真相後，就會棄他而去，於是他拍去身上的泥土，繼續大步向前，後面的人也只好跟上，然而就在不遠的前面，還有一個更大更深的坑洞，正等著他們更加驚悚的去悲慘面對呢！

在南朝宋劉義慶的《世說新語》裡也有一句與「瞎子領瞎子」同樣具有黑色驚悚效果的成語：「盲人騎瞎馬，夜半臨深池。」但若能夠同時兼具描述領導者的盲目與群眾盲從所造成的危險，再沒有比耶穌的「瞎子領瞎子」更貼切的了。耶穌藉此比喻，一方面教導人要慎選明師，同時也告誡那些在各領域、各階層擔任帶領的人必須先治癒自己的盲目，改正自己的偏差，然後才能正確地引領人。這兩則反省促使我們選擇耶穌作我們的師傅，因為他是唯一充滿天主智慧的師傅。為此我們應該常常回到耶穌那裡，把自己交託在耶穌的引導中，讓祂引導我們走向生命的圓滿。

緊接著，耶穌又給了另一項智慧的教導，祂以一個象徵性的矛盾圖象，當頭棒喝地向我們每一個人的慣常提出挑戰：「為什麼你看得見你弟兄眼中的木屑，而不覺察你眼中的大樑呢？」這句話萬古常新地點出了人性裡的實況，也就是我們總習慣性地以為自己就是世界的中心，也因此我們常不自覺的將自己視為衡量別人或萬物的尺度，因此很容易對人、對事、對物論長道短，甚至以正義魔人的聖戰士姿態不分青紅皂白地橫衝直撞，對於自己所說的「壞人」除惡務盡。然而在今天的福音裡，耶穌卻是灌頂醍醐地提醒我們：「你看不見自己眼中的大樑，怎能對你的弟兄說：『弟兄，讓我取出你眼中的木屑』呢？偽君子啊！先取出你眼中的大樑，然後才能看得清楚，以便取出你弟兄眼中的木屑。」

今天福音中耶穌的最後一項智慧教導，是有關如何結出生命的好果實。祂首先從自然界的真理來引發我們對智慧追尋的動機：「好樹不能結壞果子，壞樹也不能結好果子。每一棵樹的好壞，憑著果子就可以認出來。人從荊棘上採不到無花果，從蒺藜上也摘不到葡萄。」接著，耶穌把這顯而易見的真理延伸到我們身上，並將之運用在我們生命的處境

裡：「好人從他心中積存的善發出善來，壞人從他所積存的惡發出惡來，因為心裡充滿什麼，口裡就說什麼。」這真理之言正是回應了今天的讀經一《德訓篇》所說的：「一棵樹的栽培，可以從它所結的果實看出來；同樣，一個人的心意，也可以從他思想後所說的話看透。一個人未說話之前，不要讚美他，因為言談是人品的試金石。」誠哉斯言！

是的，言語反映心意，因此在我們的靈性生活裡，除了思想外，與我們息息相關、對我們生活影響最大的大概就是表達思想的話語了。別看小小的舌頭擺動，它所產生的效果與效能卻是威力十足，君不見《論語·子路》篇中不就有出現「一言以興邦、一言以喪邦」的處世智慧之言嗎？事實上，在《創世紀》中，當天主創造天地萬物時，也不是用祂的雙手或任何工具，而是用言語：「在起初天主創造了天地。……天主說：『有光』，就有了光。」（創一3）接著，天主又「說」出了一個有天、有地、有海、有太陽、有月亮、有星辰、有萬物、有人類的豐富世界。的確，人既是按著天主的肖像創造，那麼我們那表達心思的話語同樣也就帶著權柄和創造力。

其實話語的效能在醫學研究上也有所根據，神經外科醫學就發現到，人類腦部的語言中心能夠控制整個神經系統。當一個人的語言神經中樞下達命令時，全身各個器官就會接收到指令，並且照著指令去做。因此如果我們在言語上提共自己積極正面的訊息，那麼就會為我們的生活帶來積極正面的行動。曾經聽過一位醫生的治療分享，他說當他觀察人的腦部電腦斷層掃描時發現，如果一個人長期接觸煙、酒、毒品，或是負面、羞辱、暴力的言語，那麼此人的腦部就會日漸萎縮，並且腐蝕出許多的空洞，以致於智商減低，情緒不穩；但相反地，積極、鼓勵、愛的言語，卻能使人的腦容量加增，並且出現很多亮點，而這正表示腦神經細胞有了很好的反應與連結。

可見，不管是從屬靈的角度，或是從醫學的角度來看，話語都帶著極大的能量，它可以創造也可以毀滅，因此《箴言》就直指話語的力量：「死亡和生命，全在乎唇舌；放縱唇舌的，必自食其果。」（箴言十八21）是的，話語的力量和其強大，但我們「說」出來人生是否蒙福，人生命能不能有結出美好的善果，且看我們心裡充滿的是甚麼，因為「心裡充滿什麼，口裡就說什麼。」

耶穌的這項教導讓我不禁想起一則傳頌深遠的佛典故事。蘇東坡與佛印禪師是好朋友，兩人往來甚密，談玄論道。一次，東坡赴金山寺與佛印一起坐禪。坐了一個時辰，東坡覺得身心通暢，內外舒泰，便忍不住問佛印：「禪師，你看我坐禪的樣子如何？」佛印看了一下東坡，點頭讚道：「像一尊佛。」東坡一聽非常高興。佛印隨口也問東坡：「你看我的坐姿如何？」蘇東坡揶揄地說：「嘿嘿，像一堆牛糞！」佛印聽了，並不動氣，只是置之一笑。蘇東坡自以為佔了便宜，很是得意，回家後高興地將此事告訴蘇小妹。沒想到，蘇小妹噗哧地笑了出來說：「哥哥，今天輸的是你，你知道參禪的人，最講究的是什麼嗎？是見心見性，你心中有、眼中就有。佛印說看你像尊佛，那說明他心中有尊佛；你說佛印像牛糞，想想你心裡有什麼吧！」一句話說得蘇東坡啞口無言。

因此，想想你心裡有什麼吧！

如果你的心裡充滿仇恨的種子，那麼撒旦就會在你的生命裡生根、發芽、開花結惡果。罵人先髒了自己的嘴，打人先疼了自己的手，仇恨者先被自己所仇恨，而最先受傷害的竟是自己。

如果你的心裡充滿嫉妒，充滿算計，充滿貪婪，那麼你就走不出狹隘、猥瑣、自私的暗影。在自以為是的小圈子裡怨天尤人，朋友就會越來越少，最後作繭自縛成為孤家寡人。

如果你的心裡裝著位子、票子、房子，那麼你的生命就會在物質世界裡疲於奔命。而當這些東西漸次踏來，面對慾壑難平的汲營追逐，終將讓你迷失在慾望的漩渦當中，最後生命只能帶著愧疚與遺憾，空空庸碌而去。

想反地，如果你心裡充滿善良，充滿寬容，充滿真誠，充滿感恩，那麼生命就會讓善念充滿，並滿結善的喜果。無論遇到任何矛盾衝突，都會首先查找及反省自身的不足與限度，並加以修正與調整。他人的一切不好與傷害，自會在你那被聖神開闊的博大胸懷中消釋。

如果你心裡充滿他人，那麼你就會凡事先想想別人的感受與想法，如此就不會一事當先，用自我中心的那把尺去衡度他人，而是讓別人感受到體貼與溫暖。而當你體貼、關心別人時，天主的恩寵就在你身上，最終，你得到的恩寵甚至比對付出人的關心還要多，而這正可謂《道德經》中所說的「無私為大私」。

如果你的心裡充滿聖神，那麼你就會溶入天主的生命中，人世間的是非、功名利祿，都不會遮住你的慧眼。你會悠然自得，在聖神內寧靜致遠，在隨心所欲而不踰矩中，感受蒙福生命的美好。

以上，你心中的選擇是甚麼呢？生命的境界就在你的心中，也反映在你的話語中。有什麼樣的心，就會有什麼樣的話

語，自然就會結出什麼樣的果，從這個意義上說心與果是一體的，果由心定，果起於心，而修於心，所以按耶穌所通傳的智慧教導去持修心之道乃人生之大道！而修心之道的終極目標就是妄想與耶穌的慈悲心相結合，讓耶穌的聖心成為我們的心。何其榮寵啊！人的這份妄想在天主恩寵中竟然可以成為現實，因為天主子降生成人、道成肉身，就是願意擁有一顆人性的心，好把祂的慈悲聖心通傳給我們，為讓我們的生命結出纍纍的善果。

因此，讓我們祈求耶穌的心成為我們的心，好使我們堪當與聖保祿宗徒一起說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」（迦二 20）是的，耶穌願意在我們的心中生活，為把祂的聖心賜給我們。而透過感恩（聖體）聖事，耶穌把祂的慈悲聖心通傳給我們，並把這聖心一起連同其整個美善、寬仁、慈悲和容忍放入我們的生命中。當我們領受此聖事時，我們就是藉著聖體接受耶穌進入到我們的心中，讓祂來變化我們鐵石、狹隘的心，使它變得柔順、寬大，越發能夠愛天主在萬有之上，也更加能夠關愛兄弟姐妹。

最後，就用一個日常的生活經驗來結束這篇講道。我在會院工作室裡有個小型的削鉛筆機，有一次用它來削尖我慣常用來註記書本的一支鉛筆。我一面轉動靈巧的小機器，一面正奇怪為何鉛筆屑不掉入機器的集屑盒裡，卻不斷地從夾縫溢出，以致有些微微細細的碎屑在空氣中飛舞。本以為是削鉛筆機接合的地方鬆動了，可是打開一瞧，才發現原來是集屑盒裡塞滿了鉛筆屑。此時才恍然大悟，因為太久沒有清理，以致過度飽和而讓筆屑不得不從縫間往外泄。這經驗使我聯想起了我們的心，心裡面塞滿的是什麼，流溢出來的語言就是什麼。如果一個人的心裡塞滿的是埋怨、憤恨、忌妒與不平，那麼就會透過話語不經意的從嘴角流出，噴灑得旁人一身的不樂與不悅，且為自己結出惡果。但如果一個人心裡裝滿的是感恩、謙遜、知足與喜樂，那麼止不住往外流的就是溫柔敦厚的話語，使在旁沐浴其中的人都能得到造就與蒙福，且為自己結出善果。的確，削鉛筆機常常需要打開清理，我們的心不也時時需要省察整頓，讓骯髒的碎屑清空，而讓耶穌的心注滿嗎？

想一想：你心裡盛載的都是些什麼？灑落別人一身的又都是些什麼？祝願今天耶穌的智慧教導都能讓我們的心中積存善，並發出善來。

祈禱經文

在彌撒的一開始的「進堂詠」，我們隨同聖詠的作者歌詠讚頌上主為我們帶來保護與自由：「上主保護我，祂使我自由生活，祂救了我，因為祂喜歡我。」（詠一七 19-20）從第八世紀開始，這首進堂詠就一直使用在聖神降臨後第二個主日的彌撒中，直至梵二禮儀革新之前。

在「集禱經」裡，我們懇求天主，帶領這世界在祂和平與正義的道路上前進，並使教會在平安和喜樂中事奉祂：「上主，但願世局的演變，都遵照祢正義與和平的計劃邁進；並使祢的教會不受任何干擾，常能歡欣鼓舞的侍奉祢。」這闕禱詞的原始版本出自第六世紀的教會禮書，是作為早禱或晚禱使用的禱詞。這闕禱詞的編寫目的是為了慶祝公元 538 年 2 月 14 日這天，羅馬城在被敵人圍攻後突圍休戰，這天也是聖灰禮儀星期三之前的主日。這闕禱詞的用詞在弟前二也有類似的用法：「……為叫我們能以全心的虔敬和端莊，度寧靜平安的生活。」

當呈上餅酒時，我們藉著「獻禮經」這樣祈禱：「仁慈的天主，我們所呈上的禮品，原是祢所賞賜的；但祢卻把我們的奉獻視為敬愛祢的表現；求祢使我們常珍視祢的恩賜，承行祢的聖意，將來在天上也能獲得永生的賞報。」這闕源自第六世紀裏書中的禱詞，讓「領主詠」我們想起主祭在彌撒中預備餅酒時所念的經文，以及透過餅酒的呈獻而所形成的天人關係：

上主，萬有的天主，祢賜給我們食糧，我們讚美祢；

天主 → 人類

我們將大地和人類勞苦的果實，麥麵餅，呈獻給祢，

←
使成為我們的生命之糧。

在領受基督體血的共融聖事時，我們與聖詠作者一起，藉著「領主詠」，歌頌上主對我們的恩待，特別是祂恩賜我們聖體聖事的大恩：「我要向厚待我的上主謳歌，我要向至高上主的名詠唱。」（詠一二 6）這首領主詠在梵二禮儀革新之前，傳統上從第八世紀以來都使用於聖神降臨後第二個主日。本主日的領主詠還可以有另一個選擇：「主說：我要天天同你們在一起，直到世界的終結。」（瑪廿八 20）這是瑪竇福音的結束語，同時也見證了基督的許諾。基督臨在於我們

的生命路途中，祂從死人中復活，祂賦予了我們祂的神，讓我們能夠活出祂的巴斯卦奧蹟，並帶領我們走向真生命。透過聖體聖事，我們領受復活基督在我們每日生活中的臨在。

我們在「領聖體後經」中這樣祈禱：「慈悲的上主，我們飽饗了救恩的盛宴，懇切求祢：恩賜我們今世常得這聖事的滋養，來日也獲享永生。」這禱詞出自第六世紀教會禮書七月分的平日禮儀中。在梵二之後，除了本主日之外，這禱詞還會在四旬期快結束時的平日彌撒中出現兩次。

禮儀行動

1. 本主日，主祭穿綠色祭披。
2. 詠唱「光榮頌」及「信經」。
3. 主祭在致候詞之後，可以用下列類似的導言，導引信友們更深地進入信德的奧蹟之中：「繼續前兩個主日的山中聖訓，今天耶穌為我們提出幾項生活的智慧反省，好讓我們能遵循耶穌的智慧來生活，成為今天福音中所說的『好樹』，使好樹結好果子。而天主子降生成人、道成肉身，就是願意擁有一顆人性的心，好把這祂的慈悲聖心通傳給我們，為讓我們的生命結出纍纍的善果。就讓我們在今天的彌撒中，祈求天主讓我們都能成為『善人』，讓我們從心中所積存的善發出善來。」
4. 主祭可以用下列類似的引言，來幫助信友們進入「懺悔詞」當中：「耶穌教導我們要成為『好樹』，期待我們成為『善人』，我們卻常反其道而行；為此，讓我們祈求天主的寬恕。」
5. 這個主日「信友禱詞」的導言，主祭可以運用本主日讀經及福音的精神，以下列類似的話語來邀請會眾提出意向：「聖保祿宗徒勸勉我們，天主藉著主耶穌基督，賜我們獲得勝利，因此我們要堅定不移，我們的勤勞在主內絕不會是徒然，我們納在盼望中的祈禱必蒙俯聽。」

同時可以用下列類似的祈禱文結束信友禱詞：「天主，我們的引導和導師，我們祈求祢，消除我們眼中的盲目，好使我們的祈禱能更加蒙祢悅納，並予以俯聽。以上所求，是靠我們的主基督。」

6. 在「感恩經」開始之前，主祭可以用下列類似的話語作為導言，引領信友們進入感恩聖祭的頂峰經驗當中：「讓我們偕同主耶穌，懷著喜樂的心感謝天父的美善，因為祂藉著我們的主耶穌，使我們戰勝罪惡與死亡，賜給了我們光明與生命。」
7. 宜採用感恩經第一式、第三式或第四式。（按「彌撒經書總論」第 365 號 d 項：「感恩經第四式：附有不可變換的頌謝詞，扼要地陳述整個救恩史。本感恩經可用於沒有專用頌謝詞的彌撒，以及常年期的主日。這感恩經因其結構關係，不得加念為亡者的特殊經文。」）若採用感恩經第一式及第三式，則頌謝詞可採用「常年主日頌謝詞」（一）~（八）。
8. 本主日「禮成式」可舉行隆重降福禮。請見《主日感恩祭典（丙）》頁 324-325「季節降福經文一常年期」。
9. 最後的結束派遣用語可選用以下格式：
 - 1) 去傳揚上主的福音吧！
 - 2) 平安回去，在生活中光榮天主吧！
 - 3) 平安回去吧！

一周禮儀

1. 平日讀經採雙數年。
2. **請特別注意：**星期三是「聖灰禮儀日」，禮儀年度開始進入四旬期。為了與普世教會同步，也為了在牧靈上幫助教友們建立起正確的主日及「聖灰禮儀」的觀念，堂區比較適宜在「聖灰禮儀星期三」施放聖灰。因此堂區可以按照牧靈的情況在今日的早上或晚上慶祝彌撒，在彌撒中舉行「聖灰禮儀」，祝福聖灰及施放聖灰。如果要在主日施放聖灰，則可以在彌撒前施放。若有需要，堂區也可以在聖灰禮儀後星期四至星期六期間，另外組織彌撒外的「聖灰禮儀」，按照禮規，此禮儀可以以聖道禮儀開始（進堂詠、集禱經、讀經，取消懺悔詞），在主禮講道之後，祝福並施放聖灰（灰燼若已在聖灰星期三的禮儀中祝福，則不必再度祝福），之後信友禱詞和結束禱詞。

有關「聖灰禮儀星期三」，禮儀專家 Kevin Richer 的一段話，這段話很能表達這個日子的涵義：「要忠實於我們今天所領受的這個記號，需要巨大的勇氣。因為涉及到自願去直視我們生命中的陰影和黑暗。但是我相信，勇氣與我們的信德是成比例的。我們越是深入地相信復活事件所帶來的光明，就越有勇氣去探究生命中的黑暗。……那麼，四旬期的規誡是什麼呢？在禮儀的傳統語言中，這是悔改與修好的規誡。我們悔改什麼呢？是我們要在天主之外建樹自我的計畫。我們要和什麼修好呢？是我們最深的自我，無限

而又親密地植根於天主內。因為我們是要『成為天主的正義』，這個恩寵不是『白受』的。這是我們一生的規畫，也要每年更上一層樓。」

「聖灰禮儀星期三」這一天是教會悔罪期的盛大開幕禮，更是復活節的四十天預備期的隆重開端（caput Quadragesimae），各堂區不應該隨意輕忽，應確實、隆重並肅穆地舉行。甚至如有可能，為幫助信友加強對聖灰意義的了解，以及深化聖灰與自己生命的關係，堂區可以邀請信友將去年帶回家保存或插在十字架上的聖枝帶回教堂，並在聖灰禮儀星期三之前，擇一晚上在教堂前的空地公開舉行「燃燒聖枝儀式」。這儀式已經公布在主教團禮儀委員會網站：<http://sliturgy.catholic.org.tw/>，提供各堂區使用。

「聖灰禮儀星期三」的名稱得自於該日的領聖灰禮，這禮儀又與古代教會的悔罪慣例有著細針密縫的關係。當一位信友犯了謀殺、背教或姦淫等大罪時，就需要進行公開的補贖，而公開補贖就是以在四旬期的初始領受苦衣、頭上被撒灰而開始整個補贖過程。公開補贖期間悔罪者必須被排除在感恩祭之外，甚至連進聖堂都不被許可。自十一世紀開始，所有信友和公開悔罪者已經一起領聖灰，以作為承認己罪的表達。後來，公開補贖因為太過嚴厲，遂逐漸從教會的慣例中消失，但傳抹聖灰的儀式仍舊保留了下來。到了十一世紀，在教會禮書裡，就已經出現第一篇祝福聖灰的禱詞，而在十二世紀，則是發展出焚燒前一年保存下來的聖枝為準備聖灰的習慣。

至於舉行聖灰禮儀的日子，過去我們臺灣地方教會因為傳教區的特殊牧靈景況，因此將之移至四旬期第一主日舉行。然而在我們今日越來越強調為慕道者舉行「甄選禮」的四旬期第一主日裡，如果硬加上與聖灰禮儀當日經文分割的聖灰儀式，實在很容易把禮儀的焦點與重點整個模糊掉，同時也會讓信友產生對聖灰領受的魔幻式理解，進而削弱了教會從傳統以來所賦予的「聖灰禮儀星期三」的特殊意義。因此，我們應當珍視教會訂定下來的這確切一日，於「聖灰禮儀星期三」來開始這個悔罪期，不應當肆意更改這樣一個為個人和團體新開始的重要日子。因此最近幾年，主教團禮儀委員會在許多神父的強烈建議下，一直呼籲各堂區儘可能在四旬期一開始的星期三舉行聖灰禮儀。也建議堂區若因信友不方便在白天參與禮儀，也可將禮儀挪至晚上舉行，以方便更多信友來參加。

然而，若考慮到多樣且複雜的信友生活實況以及牧靈景況，我們也必須看重那些渴望透過領受聖灰，來標示自己決志在恩寵的陪伴下踏上悔改之途、皈依之路，好能與耶穌出死同生，但卻無法在「聖灰禮儀星期三」來參與禮儀並領受聖灰的信友們，那麼難道他們就該被剝奪天主所賜予的這項恩寵嗎？畢竟，這聖灰是為人的需要而設立的，而並非人為了聖灰（參：谷二 27）。因此，為讓所有誠心領受聖灰並願意經歷一個悔改歷程的信友們都有機會領受這項恩寵，「主教團禮儀委員會」也規定在四旬期第一主日的彌撒以外（之前或之後），可為那些未參與「聖灰禮儀星期三」當日禮儀的信友們，以「聖灰禮儀星期三」禮儀中所祝福過的聖灰予以施撒。

在「聖灰禮儀日」應特別注意：

- 1) 除殯葬彌撒之外，禁其他的禮儀。
- 2) 在彌撒中，可於福音及講道後，祝福並施放聖灰。
- 3) 灰可由橄欖樹枝燒成，或按照習慣，用去年的聖枝燒成。
- 4) 彌撒省去開始時的懺悔禮。
- 5) 守大、小齋。按照《天主教法典》1250-1253，每年聖灰禮儀日及耶穌受難日應守大小齋。「大齋」是未滿六十歲的成年教友所應守的，大齋日只可飽食一餐，其他兩餐可略進一些食物。「小齋」是十四歲以上的教友所應守的，即每週五禁食肉類（魚蝦除外）。因此，守「大、小齋」是只可飽食一餐，其他兩餐可略進一些食物，且三餐都不食肉類。
齋戒是一種克己及悔罪的形式，效法耶穌在曠野裡禁食四十天拒受魔鬼的誘惑。然而克己並非與自己作對，也不只是為了自我的益處，或僅是法律的實踐而已，它該當與祈禱和施捨配合一起施行，換句話說是以對天主及為人的「愛」作為出發點。因此，守大、小齋乃是為了珍愛自己、皈依天主、疼惜他人。
- 6) 四旬期間，不要以花卉裝四祭臺；風琴或其他樂器只可用作伴奏歌唱。但「喜樂主日」（四旬期第四主日）、慶日和節日例外。
- 7) 如果在四旬期間舉行婚禮，本堂神父應提醒新人，注意四旬期的特殊懺悔意義。

禮儀須知

1. 本主日可行殯葬彌撒，但禁其他亡者（紀念）彌撒。