

悔改的奥义

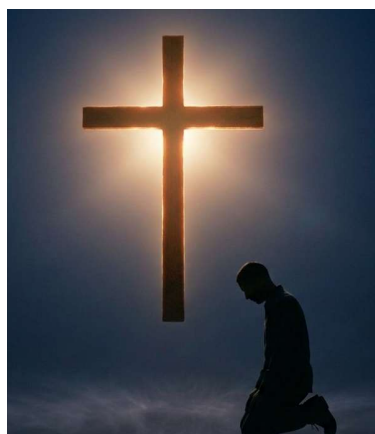
人们常问：「如果我一直犯同样的罪，我算是有真正的悔改吗？」为了公正地回答这个问题，我们需要知道这里有悔改的奥义，并要理解其内涵。悔改不能是建立在个人感觉上，而应该用一种更客观、更慎重的方式来进行。

悔改主要是一种灵性活动，但悔改的奥义也包含了，心理与行为按次序改变的过程。这个过程常见的阻碍之一，是人们倾向于为自己的罪恶或行为辩解；常见的方式包括：（1）这不是我的错，或我不是故意的；（2）这是我的本性，我无能为力；（3）我太软弱了，无法抵抗或阻止它的发生。然而，悔改的奥义证明，我们可以从一个「为罪辩解的人」，转变为一个能以诚实态度面对并挑战自我的人。

悔改的奥义有五个要素：（1）分辨并确认罪过或有害的行为——意思是花时间反省自己的行为与动机，甚至列一个自己生活中最常见的罪过或有害行为的清单。（2）进行痛悔（**Contrition**）——包括对已犯的罪或有害行为的悔恨、对罪恶或有害行为的厌恶，以及远离罪恶的决心。（3）告明或承认罪过。（4）进行补赎或赔补，主动修复所造成的损害。（5）寻求天主的治愈——灵性、情感与心理的治愈是悔改过程中的重要部分，特别是当罪恶或有害的行为是被过去的创伤所触发，或现在仍然受到过去创伤驱使的时候。

这个悔改的过程通常被称为 "Metanoia"（希腊文：心灵的转变），意思是思维与行为的「回转」。它需要每时每刻在生活中努力，以避免陷阱、远离罪恶或有害的行为，并建立新的、积极的生活方式。规律并且持续的悔改，会创造一个「良性循环」——这种行为能将被动的信仰转化为积极的、日益更新的生活方式。

悔改奥义的关键启示：（1）悔改是一个过程，它可能是一个人生命中的单一事件，但大多数时候，它是一个有起有落、有小胜利也有跌倒的过程。（2）悔改不是「负罪感」，负罪感专注于过去的自我，会让人陷入瘫痪；而悔改专注于未来、改变行为与人格转化。（3）悔改是转向天主及祂的良善，它的特点是能减轻负罪感，而它真正的目标是建立持久的喜乐与平安。此外，悔改的奥义还包括（1）增加自我意识与责任感，（2）强化个人品格与人际关系，（3）减少内在与外在的冲突。



衡量悔改进度的方法很简单：如果该罪过或行为不再重复，说明天主的恩宠已完全充满我们的生活；但在赢得这项重大胜利之前，罪过或有害行为复发次数的减少，就是天主恩宠持续在我们内工作的美好迹象。

圣咏第 51 篇是悔改者进行悔改时极佳的祷词；这是达味在先知纳堂指责他致死乌利亚并霸占他的妻子巴特舍巴之后的忏悔诗。这篇圣咏主要用于周五日课的晨祷：

天主，求祢按照祢的仁慈怜悯我，依祢丰厚的慈爱，消灭我的罪恶。求祢把我的过犯洗尽，求祢把我的罪恶除净，因为我认清了我的过犯，我的罪恶常在我的眼前。我得罪了祢，惟独得罪了祢，因为我作了祢视为恶的事。祢既然喜爱那出自内心的

耶穌聖名華人天主堂

THE HOLY NAME of Jesus CHINESE CATHOLIC MISSION

5395 Light Circle NW, Norcross GA 30071 678-691-3261 hnojatl.org

每周公告 Weekly Bulletin

2026年三月八日 March 8, 2026

诚实，求在我心的深处教我认识智慧。求祢以牛膝草洒我，使我皎洁，求祢洗涤我，使我比雪还要白。天主，求祢给我再造一颗纯洁的心，求祢使我心重获坚固的精神。求祢不要从祢的面前把我抛弃，不要从我身上将祢的圣神收回。天主，我的救主，求祢免我血债，我的舌头必要宣扬祢的光荣。因为祢既然不喜悦祭献，我献全燔祭，祢也不喜欢。天主，我的祭献就是这痛悔的精神，天主，祢不轻看痛悔和谦卑的赤心。

堂区议会报告

请孩子和家长们注意：今日有主日学课程！

由于上周日我们没有举行每月一次的病人傅油，我们将安排在今日上午 10:30 弥撒后举行。

3 月 15 日是一家一菜聚餐的星期日！这是一项很好的活动，可以促进教友们的友谊。午餐在上午 10:30 弥撒之后开始。请带上您喜欢的菜肴与大家分享。如果您的生日是在 3 月，我们为您订购了生日蛋糕一起庆祝。

滕林神父将于 3 月 14 日（星期六）带领本堂区进行四旬期避静活动。活动时间为上午的 10:00 至中午 12:00，然后是午餐时间；下午的活动时间为 1:00 至 3:00。我们诚挚邀请大家晚上与滕神父共进晚餐，具体时间和地点稍后决定。3 月 15 日（星期日），滕神父将在上午 10:30 的弥撒后分享信仰。滕林神父来自中国辽宁教区，目前在纽约圣若望大学学习牧灵神学，专注于牧灵陪伴、灵修反省与生命整合。

2026 年总主教年度特别募款已经开始了。今年我们的目标是 \$3,500。为了您的方便，您仍然可以通过我们的教堂捐款。我们特别为用现金捐赠或不愿意邮寄支票的教友们提供此项服务。如果您想通过我们的教堂捐款，请将您支票的抬头写成 HNOJ，并在备注栏中写上 AAA。并请使用所提供的 AAA 信封。感谢您的赞助！

您知道您可以从退休帐户直接捐款给教会吗？每次从退休帐户提款都会被计入应税收入。但是，如果您透过「合格慈善捐赠」(Qualified Charitable Distribution, 简称 QCD) 向符合资格的慈善机构捐款（最高可达 108,000 美元），这些捐款虽然不能抵税，但却可以不计入应税收入。许多退休老人利用这种策略来降低应税收入，同时也能满足国税局最低提款额 (Required Minimum Distribution, 简称 RMD) 的要求，而不会增加调整后总收入 (AGI)。请咨询您的财务顾问或联络您的退休帐户专家。

我们教堂落成十周年纪念日是 2027 年 11 月 19 日。我们希望所有教友都能为教会成立 10 周年的纪念册拍照。请向 Tommy 兄弟报名。

祷告名单：谢燕依、卞美懿、陈书鹏、倪玉芳、陈李霏、王俊杰、陈建新、梁陈静和徐泰成。

弥撒时间	告解时间	查经时间
周日上午 10:30 (中文)	与神父预约	周三上午 10:00 (中文)
周日下午 2:00 (英文)		
	傅油圣事	朝拜圣体
周一中午 12:00 (英文)	首周日上午 10:30 弥撒后	周日上午 9:00 至 10:00
周二中午 12:00 (英文)	首周五晚间 7:00 弥撒后	
周三中午 12:00 (中文)		
周五中午 12:00 (英文)		
首周五晚间 7:00 (英文)		