

# 葡萄藤 *Grapevine*

Apr. 2010 第 131 期



看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。(瑪二八：20)

中華天主教耶穌聖心堂

<http://www.chinese-catholic.org>

# 二零一零年四月第 131 期

<u>頁</u>	<u>本期目錄</u>	<u>作者</u>
1	主編的話.....	陳曉茗
3	神師的話——上主是我的牧主.....	林育明神父
5	生命的恩師.....	毛愛德
8	光陰的故事的後續效應.....	黃發芳
14	愛是生命的圓滿.....	張文西神父
19	活出真我，發展全人.....	張宏秀
27	在一起的幸福.....	雅 芳
29	我的母親.....	陳麗卿修女
38	以天主經管理壓力.....	張宏秀主講 布 衣整理

路加福音 第十章第十一至十四節

我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。善牧為羊捨掉自己的性命。我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我。



# 主編的話

◆陳曉茗

在力不從心的時候，我總是來到天主的面前，求祂帶領我一切的工作，這次也不例外。回國探親加上新工作受訓讓我一直沒有心力完成葡萄藤的工作，使期刊遲遲未能付印。靠著天主的助佑終於可以脫稿，感謝讚美主！

“上主是我的牧者”是林神父對自己近十年來牧民工作的感觸和感恩。我常常覺得林神父這一代人經歷了文革和下放，那時候的初高中教育是有名無實的，上課時間都被用去學工，學農，學軍，和 70 後出生的初高中教育有著天壤之別。可林神父卻在天主的感召下成為祂的僕人，能用中英文證道，這實在不是一件容易的事。可見天主能夠使不能成為能。

對母親的感恩是我們大多數人都有的情懷。雅芳“在一起的幸福”和陳麗卿修女的“我的母親”都是敘述母親平凡而又無條件的愛。其實不是每一位母親都能給予無條件的愛的，這是需要學習的，是人一生的功課。我也是做母親的人，作為人無不例外的帶著人性的弱點，如果不是天主的光照，要做到對孩子叛逆行為的無條件忍耐會是一件很痛苦的事，可是靠著天主我們可以學習做到。

“光陰的故事”是黃發芳姐妹講述回台探親時意念中竟然遇到少年同伴的故事，讀來溫馨有趣。每一個人都有童年時代美好的往事，當你進入天命之年，又住在地球的另一端，相見時的激動和快樂是可想而知的。

朱蒙泉神父離開我們已經二年，可他一生為主所作的工作仍然在影響和激勵著我們活著的人。“活出真我，發展全

人”和“生命的恩師”都是敘述朱蒙泉神父在世時對她們生命的影響和幫助，是值得讀的文章。

接下來張文西神父告訴我們“愛是生命的圓滿”。生命圓滿的關鍵是愛而不是名利地位和成功。因為只有天父的愛帶給我們深層的永遠的滿足，而名利地位和成功的滿足只是短暫的，是隨時間和環境而改變的。

最後張宏秀姐妹給我們介紹了如何運用天主經來幫助我們管理壓力，對現代人的快節奏生活實在很重要。天主實在是很仁慈，祂知道我們活在這個世界上，有勞苦有重擔，祂要我們把勞苦重擔卸給祂，活在祂的安適內。

我多年來不但一直得到來自葡萄藤愛的滋養，也因此更深的瞭解了一群天主子女在天主愛內生活的掙扎和喜悅。在享讀中我常常和他們一起笑一起哭，也常常被帶到天主愛內和祂一起共度愛的時光。親愛的讀者，希望你也能像我一樣在閱讀中享受創造主對我們無比的仁慈和愛，引起對生命意義的思考，回頭面向祂，走本來屬於我們的有意義的人生。阿們！



# 神師的話——

## 上主是我的牧者

◆林育明神父

來到達拉斯耶穌聖心堂，轉眼又到了第二個復活節，心中的感觸就只能用達味的聖詠第二十三篇來讚嘆，上主是我的牧者，我實在一無所缺。回想起過往，復活的主耶穌在我的生命中賜予很豐富的內涵：一九五四年我出生在插滿紅旗的新中國土地上，卻在民主自由的國家，由一位菲律賓籍的主教，晉升為天主教會的神父，承蒙天主的厚愛，提拔我成為天主葡萄園內的工人。我的生命從起初的一無所有，到一無所缺，從世俗之人邁向神職界，心中的感激讓我立下志願要做一位腳踏實地的神父，以聖德為目標。

晉鐸十年在即，每每憶起自己的一切經歷，總是感激與喜悅。我的喜悅來自於天主在我一生的歲月裡對我的仁慈照顧，也感謝耶穌聖心堂的華人教友們給我的幫助。只是，自己也是軟弱的，所以，有時候也會有脾氣不好的時候，在此也要特別地謝謝陳神父的開導與幫助。住在聖心堂不但安靜而且環境美，讓我能專注的祈禱和靜思反省，滿溢的恩寵更讓我感到一無所缺。回想起，十年前晉鐸當天的情景，就像發生在昨天一樣。那時我一個外國人在菲律賓的偏遠鄉下，交通不便又舉目無親，在入境隨俗的情況下，用當地的方式準備晉鐸儀式，禮儀由聖母會的修女負責，佈置聖堂由聖衣會的修女負責，餐館飯店由當地的一位教友負責，他們熱情又認真地為我準備一切的繁瑣事務，就像在準備他們自己的神父晉鐸一樣。前來參禮的有幾百位農村教友，也有從中國

大陸來的修士，有一位菲律賓華僑的代表，還有十幾位神父們也前來參加。終於，在彌撒中，通過主教的覆手，藉著聖神的化育，我被賦與了神權與責任，從此一個中年人的命運被改變了，我成了天主手中的一個新受造物，我感覺像脫胎換骨一般，在教會裡來自另一個國家的外籍神父就這樣產生了。在這時，之前一切的辛苦和準備，及主教親自開車送我到避靜中心去退省，分辨，都變得那麼有價值了。天主的恩寵成為我們大家快樂的唯一泉源，面對這一切我不得不從內心對天主發出我的讚嘆：上主是我的牧者，我實在一無所缺。

十年前，我不會用電腦，為了學英文連自己老家的母語都得忘記，以致現在沒開口，臉就先紅了，實在是自己表達的詞彙有限，有時還會詞不達意，所以怕人誤會，平常也就少開口說話，更不懂說笑話，因為這樣可能會讓教友們覺得我是比較嚴肅的人，很難與人親近，但我願意用努力學習來填補我的不足，現在，在教友們的幫助下電腦也成了我的工具，希望我的不斷努力也會得到教友們的肯定。

二年前，我從沒做過本堂神父，對於本堂神父的職責可說是既沒有經驗，更是一竅不通，更沒有自信，但來到達拉斯耶穌聖心堂，面對堂口的一切事務，我本著過去依恃天主的心，相信祂對我及對聖心堂教友的安排，我跪在聖母像面前祈求聖母的轉禱與帶領：聖母啊！我在天上的母親，求您幫助我，帶領我，因為您是最清楚我的，我個人原本沒什麼能力來帶領這個堂口，我只有全心全意地信靠您，相信您會像當年我在菲律賓晉鐸時一樣，為我擺設了筵席，使我的杯爵滿溢。阿們。

在這裡我要提醒各位教友：

我們有信仰的人與世俗的人是不一樣的，我們追求的是天國的永生喜樂，而不是這人世間的名利權勢及財富，所以，每天望彌撒領受聖體聖事是幫助我們不斷淨化我們靈魂的不二法門。時時醒悟祈禱是建立個人與主耶穌親密關係的唯一途徑，就像我們在交朋友時一樣，必須要時時聯絡才能建立起友誼，邀請主耶穌進入到我們的生命裡，讓祂來幫忙我們了解自己，在這復活的節慶裡，讓我們用心來體會天主是怎樣的愛了我們，這樣我們才會體驗到上主是我的牧者，從內心裡發出我實在一無所缺的讚嘆。



## 生命的恩師

◆毛愛德

親愛的朱神父走了，沒有想到那是他——我生命的恩師給我的最後遺言。

就在輔友開業的那天，神父拖著他那實在無法支撐的身體專程趕來，一到了講習會他卻精神矍鑠，思路清晰，吸引了在場所有的人，我也是其中很有共鳴的一位。神父用他愛心的目光注意到了角落的我，“毛修女，你有什麼問題想問嗎？”由於專注其中，我沒能及時反應，於是本能回答說，“神父，我今天沒有問題呢？”神父好像很渴望有回應，於是就說，“毛修女，你以後不可以沒有問題哦？”這是很有挑戰的邀請，對我生命的成長有著直接的影響。

“渴望”，“你現在有什麼渴望？”“主對你有什麼渴

望？”這些問題是那樣地吸引著我，讓我激動地回到內心深處去觸碰自己和生命的主，答案中常常經驗到主的邀請和對我深深的愛，它們幫助我走向生命的整合，整個生命的路線由注意個別到開始注意整體，開始選擇不被枝節問題所困擾，儘管它們還會影響我。這是神父帶給我們的第一件禮物，我深深地收藏了它，並開始在自己的生命中發酵。

“如同杯子有破洞，就會漏水，生命中的傷害也是一樣。”我開始留意生命中的阻礙，留意那些不自由的地方，就是那些“洞”讓我將不同的恩寵滲漏，無法積聚能量。於是，我修補內在來得比改變環境更為重要。生命很美，主的吸引更為強烈，主的肯定越來越明顯，整個生命就因為主的愛而開始獨立、忠誠、更為執著。而這信仰春風的吹拂首先是藉著朱神父帶給我的，帶我來到信仰的溪水旁，真我的清泉邊、、、、、。

“活著的人就是天主的光榮。”神父常常引用這句話。是呀，要成為天主的光榮是我內在很深的渴望，不僅需要主動的愛心和生活見證，更要有明智的愛，分辨的愛，有時還需要有挑戰性的愛。這些都是那麼深的影響我，影響我更願花時間去學習，透過生活、經驗、求知學習明智的愛。對於挑戰的愛，我從神父身上真真經驗到。當我比較沉默時神父挑戰發問的能力，當我積極發問時神父卻挑戰我問題的精確性，當我徘徊於兩者之間時，神父挑戰我內在深沉的整合。在這期間他似乎幫我闢出了一條真我的捷徑。神父呀！我來不及與你分享這些您卻走了，是呀，您雖然很懂得聆聽，但您期望我們的卻是自我聆聽，自我回應。

“服務是針對需要的”，您一直強調著。這讓我真正感

到您的愛是針對我們需要的，您可以從您的寶庫中取出很多寶貝來，但只給我們需要的。它也讓我重新檢測我的服務，重新加載回應這個時代所欠缺的，卸裝那些我認為很重要卻不是人家所渴望的。服務針對需要，心理就只有服務的對象，為此我可以更辛苦的奮鬥也可以適時的休息，這些都讓我越來越自由，操之過急和跟不上需要都是我心理壓力的來源，與主同步調才能真正安息。

神父，您走了，沒有遺憾的走了，您踏破了生活的每一個細節，就是那頑強的病魔都在您的腳下變得無奈，您常常利用化療的中間休息時間來看我們，您展示給我們的是可以與病魔和平共處，可以不被它所完全控制的信念。您知道嗎？這真的很激勵我，不僅激勵我去感恩去珍惜，更激勵我去克服生活中的種種困難。您用那愛的激情，一次又一次地從病魔手中奪回了精力，直到全部的完成。這無疑為我燃起了生命的火炬，每個人都活著，卻有不同的活法，我是多麼願意選擇活出真我、愈顯主榮！

敬愛的朱神父，您走了，留給我們的是無盡的思念和感恩，無限的希望和鼓勵，是那充滿信心的挑戰和期待。那盞燭光已為我們點起，那場賽跑已為我們拉開，我將常常帶著啟發性的問題出現在適當的場合。請您在天國成為我們的啦啦隊，成為我們堅強有力的支持者。



# 光陰的故事的後續效應

◆黃發芳

「光陰的故事」這齣連續劇，牽動了每一位在眷村長大的人心，尤其隨著眷村的改建，那些在村子裡長大的人們再也尋不到童年的足跡，這更激起大眾懷舊思古的情懷，我想這就是造成「光陰的故事」大受歡迎的主要原因。受到「光陰的故事」的影響，我有一個小小的心願，希望這次回台，不但能舊地重遊更能找到我那些失聯了二十多年的老朋友們，說實在的我不敢抱以太大的希望，尤其在過去，我也曾試著找過他們，可是卻連個影子都不曾碰到過，尤其想到了兩岸的開放，更不敢對這心願抱有任何的期望，只有默存心中——隨緣啦！

就在我抵台後的第四天的早晨，當我和老公及女兒帶著一小箱的行李，在台北火車站乘火車返回娘家時，天主竟藉著火車把我的老同學載到了我的正前方，我驚叫的拍打著車窗，希望能引起她的注意，但她卻認不得我，我顧不得旁人的異樣眼光，上了車走到她跟前與她相認。旅途中，我們話題不斷，直到我們分手往個自的目的地而去。有一點失望的是--她自婚後也與大伙失聯了。剛燃起的希望好像一下子又被澆熄了，但天主會把她送到我的眼前來，簡直是一件不可思議的事，尤其是因了我們錯過了前一班的火車才會碰到的。這樣的相遇，就像天主在數學運算上做了一次超完美的演算，否則只要中間稍有偏差，我們就會錯過。所以，在我的心裡又露出了一絲找到其他人的曙光。

在台的日子好像過得特別地快，轉眼三個禮拜就要過去了，在這之中並沒有其他的奇蹟發生，我有點洩氣了。在老

公與女兒要返美的前兩天，我們去了趟新光三越做最後的採買，當時新光三越有集點的促銷，但得到十三樓去兌換點數，於是我們走扶梯一層一層的逛上去，在經過十二樓的餐廳時，在我的正前方我看到了一個熟悉的側影，但我實在想不起他的名字，深怕他也像我的老同學一樣認不得我，在與他同桌小姐的面前給我難堪而作罷。事後，在我的心中竟一直為此而懊悔不已，因為我想也許這是天主給我找到其他人的機會，但我為了顏面問題卻先行放棄了相認的機會。

老公帶著女兒上了機場，我也帶著行李來到了龍岡城，安頓好了之後，去了一趟我嬰兒時領洗的教堂，雖然大門深鎖但堂外有個抱著小耶穌的聖母像，我做了片刻的默禱，記下了彌撒時間，然後離去。在路口的麵店我看見了當初收容我們這一群青少年在她家聚會的可愛長者，我走上前去與她打招呼。在言談中，她已不復當年的豪邁反而有些力不從心的感覺，唯一歲月沒能奪走的是她那慣有的和藹笑容。老伴中風有年，讓我看她的堅強。傳統客家女子在面臨家庭的重擔時，卻更顯得有智慧與擔當。她告訴我：老大去了大陸工作，要兩個月才回來，老二在銀行任職，老三繼承家業。她口中的老大也就是我的老友，而我的返美的行程僅剩十天了，由此看來，要與大伙見面的想願是沒有希望了。帶著些許落寞，我特意的去尋找兒時的記憶，但眼簾所見，卻有些愁悵。朋友的家園或已消失在豪華大廈之中，或成斷瓦殘壁，而我的出生地現在卻是一片荒涼，與當年我的出生曾遷動左鄰右舍，齊來幫忙的熱鬧景象，成了強烈的對比。

常年期第十四主日，是我回台參與的第一個主日彌撒，也是最後一個，複雜的心情讓我難以理出個頭緒。但清楚的是：這時的我，已放棄了與大伙重逢的夢想。待我從教堂出

來後，意外地我看到了一個熟悉的身影站在那熟悉到不行的地點，我興奮地大老遠就向他招手，但心裡又不確定他是否能認得出我，於是，邊走邊摘下太陽眼鏡，摘下遮陽帽，穿過人群來到可愛長者的長子面前。意外的相遇，像是天主在我返美前給的另一份禮物，老友直嘆這簡直就是神跡，比中愛國獎券第一特獎還難（原來老友返台休假四天，才第一天就遇上了我）。但緊接下來，在新光三越看到的熟悉側影以正面再次出現在我前，他大聲的叫著我的名字，口中邊走還邊說著：「我心裡就知道這裡有事，今天非來這兒不可...」我當場嚇呆了。在我的心裡叫著：「我的天啊！天主，您是這樣寵我的呀！連那點懊悔，您都看在眼裡了...」——這個震撼一直震到我回美後，才有能力用文字把它書寫下來，之後，才能用口闡述這件奇蹟。

接下來，老友開始聯絡大伙，遺憾的是沒有我在火車上碰到的老同學的電話，哈，姑娘我有，厲害吧！就這樣在大伙分工下--聯絡人的聯絡人，找餐廳的找餐廳，終於在當晚七點半我們在台北有了飯局。

老友五點就來接我，說是要接老婆下班，我也不疑有它，上了他的車竟開始了我的另一段意外之旅。延途他為我解說舊址，當初的空地在我眼前已建成了一棟棟的大樓，寬敞的道路讓人耳目一新。他還帶我看了我的舊家--雖然在我出國後，父親就把它給賣了，但不知情的他竟成了盼望我回來的標的，我按捺住心中的驚訝。順著路來到了往大溪的路上，他試著勾起我的記憶，當年一群青少年騎單車所駛過的路途。「那就是大溪吊橋」，順著他手指的方向，我看到了大溪吊橋，但我的腦袋卻是一片空白，我發現生命的記憶到此好像走到了盡頭，我告訴自己「那就把握當下吧！」。一

路之上，我看到了環山，看見了山頂上的祥雲，不知不覺我們到了慈湖，眾多的先總統蔣公的銅像林立花園走道，也是個奇觀。這對父子在身後的處理上，也真讓人感到好奇，但我欣賞美景的心思，讓我無暇去深思。在下山時，他還為了我這劉姥姥在山腰之上，路邊停車，讓我俯瞰石門水庫。我從來不知桃園有這麼美的景色，讓人有置身在幸福之中的感覺。只可惜身上沒帶照相機，否則此番此景我一定要留個紀念。接著，老友的心思細膩，更是讓我覺得幸福滿滿--他帶我到大溪豆乾的本店，買到了最新鮮又最懷念的豆干，這種藏在心裡的想願，被解讀出來，一直是我的最大幸福。

老友準時的趕在老婆下班前去接她，我們就直奔台北的餐廳，下得車來，我有些不知所措，跟在老友的妻子後方進入餐廳的路我覺得好長好長，思緒更在天堂與地獄裡轉了一大圈，我不知道闊別這麼多年，大伙再相見的情景會是如何？而我又該如何自處？...終於醜媳婦要見公婆了，我深吸了一口氣，踏進了房門。時空像是回到了從前，只是我已不再是我。好在，兩三個小時的車程，頓時讓我有機會尿遁，也讓我有機會把自己做些調整。再回到餐桌上，我把自己又拉到旁觀者的角色，因為我實在不知道這些年大伙的狀況，只有在他們之間的談話中去尋找些蛛絲馬跡。

豬頭，這個消失了十年的傢伙，自結婚後就沒人再見過他，他的長期刻意缺席造成大伙也懶得再邀他，只有我這位用心的老友還願意再邀他，他這次的出席成了眾矢之的，但是他對我的表白再次激起了我心中的驚訝，加上大頭的附和，我才明白原來我也是被眾人所盼望的。一直以來，是我離開了這個團體，但他們卻從沒忘記過我。一直以為是自己承擔了所有的孤獨，但不知其實我帶走了多少的思念。我不

自覺地又進入與天主的交談，但祂要我多聽多看。眾人的交相對話，簡直就像回到了當年，奇怪的是我竟然接觸到當年想逃離的我--那份在團體中的迷失感，加上找不到在團體裡的自我定位，一份強烈的不知所措，造成急於想要脫逃的我。餐館要打烊了，天明要上班的上班，要上課的上課，大伙站在餐廳門口不捨之情，溢於言表，但天色催人散，又像極了我們當年解散各自回家的情境，只是大伙不再走路了。

躺在床上卻一夜難眠，是興奮？還是那塵封已久的記憶試圖衝破壓箱蓋？這一夜我像在玩記憶的拼圖，試著把圖給拼起來。朱蒙泉神父在教導我們「回歸內在」時，他說：You know What you know How and Why。冥冥之中，我覺得似乎天主要叫我明白什麼？我第一個直覺的疑問：光陰的故事是發生在同一個村子的人，但我們這個團體卻是來自四面八方，這是怎麼發生的？第二個疑問：我怎麼會離開這個團體的？答案漸漸的浮出水面了，就像我出生的境況一樣，人們因了我而聚集，這個團體是因了我而起，但我卻因了殘缺的自我而離去。又像極了這次的聚會，人們又因了我而聚在一起，這一次雖然我還是會因了我而離去，但我已有能力讓我的朋友認識真正的我。

臨上飛機的前一天，我去教堂與教友告別，最重要的是，我要謝謝這些日子以來，為照顧我而不能專心望彌撒的教友。然後，我就不客氣的去找我的老友讓他帶我去宜蘭——這趟回台一直想去老公卻沒安排去的地方。就當是讓老朋友來真正認識我的機會吧！但連我自己都很深感意外，從我的口中說出的第一句話竟是「過去我是一個極其自卑的人」——原來，深藏在傲氣下的是自卑的情愫。我的兇悍，是自我保護的面具。我的退縮，是怕人家發現我內在很深的自卑

感。不敢有夢，是怕有夢難圓，夢醒獨嚙心碎的苦果。在與老友分享自己的同時，我也在發現自己的祕密，真是奇妙極了。難怪，這兩年來天主一直在幫我實現我的夢想，為的就是要我知道，我是個被人期待的幸運兒，是個非常重要的角色，在人與人之間具有相當價值的--過去現實的變化讓我誤以為自己是多餘的，不受人重視，必須要靠咬蝕自己的心靈過日子的。現在，我終於明白天主造我的價值，我的生命將不再受困於自卑之下，未來我將有能力活出屬於我的精彩。

「光陰的故事」敘述主人翁在成長的過程中繞了一大圈，最後，終於回到愛的起點。我的生命也在過程中回到了起點，也就是回到天主造我的那一刻。受造及被愛的喜悅讓我清楚地知道，這一回我會好好的活出自己，因為祂是那麼地深愛著我。

時值 2009 年夏



# 愛是生命的圓滿

◆張文西神父

在若望福音結尾時，聖經作者告訴我們他寫福音的目的：「這些所紀錄的神蹟，是為叫你們信耶穌是默西亞、天主子，並使你們信的人，因祂的名獲得生命（若20:31）。」耶穌以祂整個一生的言行啟示了天主是愛，愛也是我們生命的圓滿。

在我們的生命中有許多對生命錯誤的認識：在年輕時，我們認為知識、智慧是人生的圓滿；在中年時，認為富貴、平安是人生的圓滿；在晚年時，認為榮譽、美名是人生的圓滿。這些東西都是好的、美的，可這些不是人生的圓滿！人生的圓滿不在於我們得到了什麼，而是在於我們給予了什麼。我們是否活出了一個愛生命？我們是否使別人生活得更幸福、更平安、更喜樂？但生命的事實是：每個人只有一次寶貴的生命機會，當現世生命終結的時候，我們意識到自己的一生都是捕風捉影，都是追風（訓道篇 1, 2）；卻再沒有辦法重渡一次生命，只有懷著遺憾離開這世界。

但感謝天主，祂派遣自己的聖子來啟示給我們，生命的意義，生命的圓滿在於我們把自己作為一個愛德的禮物，奉獻給我們的家人、親朋好友、主內的每一位弟兄姊妹。天主不但派遣了祂的聖子，而且還藉許多古聖先賢、我們的父母以具體的方式告訴我們怎樣在我們的聖召內活出愛的圓滿生命。

我們有時認為「愛」只是一個抽象的名詞，實際上，在生活中「愛」常常是具體的、動態的、生活的動詞。在「愛

的真諦」(格前 13 : 4-7) 中，保祿一連用了十五個動詞來具體地闡述愛的具體表現。愛是有所為——愛是含忍的、愛是慈祥的；同時，愛是有所不為——愛不嫉妒、不誇張、不自大、不作無禮的事、不求己益、不動怒、不圖謀惡事、不以不義為樂。這一連八個「不」，指出與「愛」背道而馳的行為，最後是整合：「凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐」顯示了愛的全貌。愛不是理論，是生活；愛不是名詞，是動詞！

我們有時認為：「愛」就要做偉大而顯赫的事；實際上，在生活中我們可以如同聖女小德蘭生活過的：「在最小的事情上，活出最大的愛；以最大的愛，做最小的事情。」「愛」，是當先生或太太回到家的時候，說一句關心的話：「今天累了吧！」「外面很冷吧？」或是幫她/他掛外衣、遞上一杯熱茶。「愛」，是會在小事上，表示讚許或欣賞；「愛」，是能理解、安慰、鼓勵與陪伴；「愛」，是一份體貼、含忍與包容。愛，不是以自我為中心，追求自己的利益；愛，是以對方為中心，追求對方的幸福；對方的幸福是自己的幸福，對方的喜樂是自己的喜樂。愛，是在微小事情上的生活的精神，因為在「微妙之處見精神」——愛的精神。

雷鳴遠神父的神修原則是：「全犧牲、真愛人、常喜樂。」我認為他的神修原則的中心是：「真愛人」，真正地從內心裡去愛人，是為了別人的好處而愛人，沒有其他的目的。「真愛人」需要「完全犧牲」，完全犧牲自己的偏好與厭惡，完全犧牲自己的利益；為了真正的愛自己的家人以及其他的人，甚至奉獻自己的生命。在任何一个愛的行動中，肯定有愛的付出、奉獻與犧牲。而「真愛人」的結果必

是「常喜樂」。一個有愛的人，一個心中真正充滿愛的人就一定常常生活在喜樂中。這份喜樂不是因為擁有什麼，而是因為犧牲的愛的施予。但是，我們在生活中常常是捨本逐末，我們只願意「常常自己喜樂」，而不怎麼願意為愛人而犧牲奉獻自己的一點點兒利益或方便；結果我們不會常常喜樂，還常常怨天尤人；原因就是因為我們的自私。

我們每一位都是自己最仁慈的判官，我們都認為自己是還沒列品的聖人，我們認為格前 13：4-7 節中提到的關於愛的十五個動詞，我們滿全了十六個。而我們用這些生活的具體的愛套在我們的親人或其他人身上，太太對先生說：「你應該是含忍的、慈祥的、不嫉妒的——。」先生對太太說：「你應該是含忍的、慈祥的——凡事包容——凡事忍耐。」我們往往把保祿歌頌的愛的真諦變成一個判斷，定人罪的刑具。其實，第一步我們應該用自己的名字取代「愛」字：「我某某是含忍、慈祥、不嫉妒、不誇張、不自大的。」看一看這十五個，我們自己能做到幾個？第二步是把我自己的名字和另一個人的名字（尤其是你的先生、同事、子女的名字）寫出來，看你能做到多少？例如「我某某，對我的先生/太太某某，是含忍的、慈祥的-----。」

在今天的福音中（路 4：21-30）耶穌說：「我實在告訴你們沒有一個先知在本鄉是受悅納的（路 4：24）。」同樣，我們也可以說，沒有一個賢妻良母在本家是受悅納的；也沒有一個賢夫慈父在本家是受稱讚的。相對於愛天主和愛人來講，愛天主總是比較容易的，因為天主是容易對付的。當我撒謊說我愛天主，天主也不會給我一個耳光。相對於愛地球上的人和月球上的人，愛月球上的人比較容易，因為你不需要做什麼，也不會得到傷害。相對於愛本家的近人和外

人，愛外人更容易，因為對外人不需要付出太多，外人對自己的期望也不會太高；而愛自己的家人、近人倒是比較困難的。因為擁有，才不知珍惜；因為離得太近，才容易近距離的看到對方的毛病缺點；也因為離得太近，才容易不小心碰傷對方。

今天耶穌提醒我們「賢妻良母、賢夫慈父要在自己的本家受到欣賞，得到悅納，受到稱讚。」我們的眼睛不要一直向外看，而要向內看。看一看自己的內心有沒有愛、體貼和諒解？同時用天主賜給的愛德的慧眼去看自己的先生、太太、父母、兒女、同事，在他們身上體察那份良善、那份美、那份愛；愛要從最近的人開始！

記得有這樣一則故事，一個修會團體由於種種原因彼此之間沒有愛德，缺乏合一共融的精神。於是聖本篤便去那裏察看。他進院子，看到一個隱修士在打掃院子的衛生，他問道：「請問，你們的院長在哪裡？」這位掃院子的修士說：「我就是！」聖本篤在這個院舍中住了一週的時間，通過觀察與談話，他發現院長是個很有謙德的聖人，其他的修士和院長他們彼此之間有一些誤會。於是，他召集所有的修士說：「在你們本院中有一位聖人，你們要把他找出來並跟他學習。」後來，每位修士都打開他們愛德的眼睛，開始留意別的修士的善言善行。他們的院長是一個很謙遜、很有服務精神的人，其他的修士也有許多發光的地方；結果他們互相學習，這個修院成了一所遠近聞名的有愛德的共融的修院。同樣，我也願意告訴大家，在你們每一個家裏，都有一位賢夫、賢婦、慈父、良母，你們把他或她找出來！同樣，在這個華府天主教中華聖母傳教中心也有幾十位聖人聖女，讓我們用愛德的眼去欣賞在他們身上值得我們學習的善言善行。

我們彼此很謙遜地互相學習，創建一個在基督內的愛的共融的團體。也以此做為對中華聖母傳教中心二十五週年祝願與祈禱。

願我們每一個人都活出一個在愛內圓滿的生命！

03/19/07 於 DC



# 活出真我，發展全人

◆張宏秀

The Glory of God is a Human Person Fully Alive

~St. Irenaeus

我於 1995 年底與耶穌會朱蒙泉神父於夫婦懇談(ME)會相遇，他在我生命中留下不多但卻深刻的痕跡。雖然他走了，對我而言他仍活著，因為他的典範並沒有走出我的生命。我目睹他在活出三型(人格九型)的恩寵及突破上奮鬥不懈。在奉獻生活的歷程中，他真誠面對自己的一切，在挫折與失望的經驗中讓天主淨化他。他在心靈的轉化與深化中，不斷認識天主所創的那個真正的我(全人的內涵)，並活出來。他在 ME 及講習會中所教導與強調的一切是來自他自己心靈成長的深刻體會，充滿力量能感動人，也鼓舞人邁向成長並活出天賦的尊嚴與天主的光榮。朱神父最終所闡揚的是一條由內而外的愈顯主榮之路。讓天主安置於我們生命中的恩寵與美善，因著我們忠實的做真正的自己(真我)而流露，也能更自由的不活在別人的期待、生命創傷的陰影或追求世俗價值。

真我是何物？堪讓人上窮碧落下黃泉地找尋？其實、面對並活出真我是心理人格成長或靈修的核心主題。因為人越能活出真我即實現自我(Self-Actualization)，人的身心健康及靈修才能真正落實於日常生活中。如果真我是天主的原創精品，而人的真我常受家庭或社會文化的扭曲或掩蓋。人的假我或面具可以是一種暫時性的適應行為，而非病態、有問題或不成熟。真正扭曲窒息生命的是：不認識自己的真我，真我假我不分，執著於假我中的自我形象，甚至失去摘下假我

的面具的自由。不少人是從小被迫穿別人的鞋子走人生的路，或長大後忙於家庭社會給予的角色而活到“忘了我是誰”，因而與自己疏離，也對人生有不自覺的憤怒或憂鬱。所以、學習分辨真我假我的聲音，操練在面對內在的渴望及感受時分辨天主的旨意時，我們才能突破生命的糾結或瓶頸。靈性成長就是在真我內遇到天主的高峰經驗，因而我們更能超越外界對你我的看法，肯定自己的尊嚴與價值，而能活出來自天主的活力與愛。

認識並探索自己、接受自己、肯定自己、欣賞自己、並活出(分享)自己的才能恩寵(神恩)及獨特性，是活出全人生命的途徑，也是我們對天主創造自己的一份尊重與愛，真值得我們為此努力。我的輔導工作啟迪我：人生疑難雜症的解藥，或身心靈病痛的痊癒，都是在活出真我的經驗，與走向全人成長的歷程中找到。我們都渴望有內在的平安與自由，活出真正的自己，與人分享天主賜予的能力與愛，靜觀自己生命中流露的恩寵。朱神父生命末期所呼籲的全人成長或全人教育，甚至可推及全人靈修(靈修不只限於理性或儀式，更需與感受及身體經驗整合)，這是他心靈成長與使徒工作經驗的總結，充分回應了時代訊號：現代人活在與自己疏離，也找不到天主平安的痛苦中。回顧朱神父生前與我們分享的心靈成長理論與心得，就不難瞭解活出全人而光榮天主不是他沒有經過孕釀的諫言。在他老人家離開我們近兩年時，我想談談對他過去提到的心靈成長理論對我的影響，並做一些反思與整理，也藉此表達我對他的思念與感謝。

朱神父不是我的神師，但他卻對我大學時代的神師修女其輔導學生的方式有重要的影響，而我的靈修生活也奠基於此。三十年前朱神父已經強調生活及靈修的整合是對基本心

理需求的認識、情緒的覺察及動機分辨(動機心理學)。如此、基督徒的價值觀才能真正領導我們的生命及抉擇，我們更能活出對生活有助益的信仰。否則我們的決定常是為了滿足心理需要(如成就、控制、安全、和諧及秩序等)而不自知。調整偏高的心理需要就是一個自我成長的功課。例如神師修女為了幫助我調整偏高的成就需要，要我在基督的愛內做自我肯定。當年神師修女認真地幫助我認識弄清楚生命的目的(目標)與方法(工具、手段)的不同，並不斷以生活實例做分辨練習。這使我往後在分辨聖召、選擇專業及出國唸書的決定都有根有基。其實這也是朱神父生前常督促教友(特別是教育水平高的)去思考的問題。我記得他常問：知識或學位是生命的目的或方法？

神師修女對我更重要的輔導是處理自我價值感的問題。我認為中國人普遍的低自尊多是拜考試制度之賜，而中國人的心理學可謂自卑與超越的心理學(阿德勒學派)。在此社會文化背景下成長，我自然難逃其害。當年我首先弄不清自己有什麼價值(我成績不好)，再來更不知如何肯定自己的價值(因為價值=成績而無從肯定)。至於人的尊貴價值與活出自己的獨特性，對當時的我而言那叫天方夜譚。經過在天主及修女的愛內的洗腦(輔導)，我開始明白人的價值不是用比出來的，比出來的價值總有失去的時候，讓人不能安心當自己。我在祈禱中經驗到我的價值來自基督深深的愛我，為我受苦死在十字架上，祂對我很重要，我對祂更重要。祂在意我活得好不好？快不快樂？於是從這個愛的關係中我能肯定自己是重要的，也信任自己，並願意為自己的感受想法與行為負責(不少年輕人因缺乏愛而無法對生命有擔當)。這樣的體會如人飲水冷暖自知，但是果實是可以考驗的。我開始能肯定自己的天賦特長也越來越有自信，坦然接受自己的限度仍欣

賞自己，我終於相信了天生我材必有用的八股明訓。回想朱神父常鼓勵我們要把自信心建立在自尊心的基礎上，因為有信心(相信自己的能力)的人不見得有足夠的自尊心(自我價值感)。肯定自己是有價值的，也去發現自己的才華，並分享給別人而讓自己活得有意義。我很感動他曾多次以自己的成長經驗(童年講故事給他聽的家教老師對他的自尊有決定性的影響)，來肯定建立自我價值的重要。

除了夫婦懇談，他曾多次帶領講習會並鼓勵我們自組讀書會。朱神父在提到“心靈地圖”(The Road Less Traveled, 作者為 Dr. Scott Peck)一書之前，他在不同的場合提到一位從納粹集中營活出來的猶太心理醫生弗蘭克(Dr. Frankl)及其著作“活出意義來”(Man' s Searching for Meaning)。Dr. Frankl 曾說：「人會為意義(存在的本質)而生，也肯為意義而死。」這與信仰生活的真諦完會吻合，因為基督就是唯一的意義。他強調實踐生命的責任與使命，否則人的心靈將是空虛或無聊厭煩，缺乏意義。人(萬物之靈)是意義的動物，面對有限且充滿愛與苦難的課題的人生，人真是需要找到意義並在生命的意義中安身立命。朱神父提醒我們去思考我們為什麼而活(我是誰)?覺得活著有意義嗎(我在找什麼)?我們所受的苦把我們帶往何處(我往哪裡去)?我活得有使命感(意義)嗎?其實這些是生命的基本問題，是永遠不會落伍的生命自省問題。其後、朱神父將“心靈地圖”做為引導我們整理愛、紀律、心理成長與靈修經驗的材料。我想他希望教友對天主的仁慈與正義的認識有平衡感(天主不是老好人也不是嚴厲的判官)，心理與靈修成長能不斷整合。

當朱神父將心靈治癒八階段帶給我們時，不光只是因其社會心理學的訓練，而是他希望我們瞭解人生不同發展階段

的功課，及功課未完成時為生命帶來的負擔。他在輔導過許多夫婦之後，他看到婚姻及親子關係的問題，是根源於童年或青春期的受傷經驗。為了讓生命從創傷的束縛中得自由，治癒的歷程為我們提供釋放心靈的方法。一旦經驗了來自天主的治癒後，人就有了新的角度去看原有的問題，自然能理出頭緒並找到有效的解決之道。在我自己受基督醫治的經驗裡，也在我的臨床經驗裡，我觀察到成人所面對的痛苦與生命困境常是童年未竟之事(the Unfinished Business) 的延伸。如果人不自覺、也不醫治、也不成長，則父母的未竟之事終成為子女的未竟之事。兩者或許看似不同，但本質是大同小異。代代相傳則成了家族的跨代模式，或可看為心靈上的負面遺傳。所以只要父母從事自我成長與心靈治癒，子女(甚至孫子女)不論年齡大小同時受益，真有如古云“一人得道雞犬升天”。如果我們開始做心靈治癒的功課，就不能不去關心自己的內在小孩(Inner Child) 的狀況。關愛內在小孩(仍活躍於心靈世界的童年自我) ，幫助我們認識自己真正渴望的是什麼？害怕什麼？遺憾什麼？痛苦什麼？因此我們才能更瞭解自己，而使日子越過生命的包袱越輕省。朱神父也花了時間與他的內在小孩建立關係，聆聽他的內在小孩，治癒他的內在小孩。

朱神父最後留給我們的是人格九型理論，我覺得這是他在替我們捕了不少魚以後，留給我們的捕魚網，讓我們可以往深處去捕捉自己的心靈成長。人格九型的豐富性涵蓋自我認識、兩性關係、職場管理、子女教育、衝突化解、團體動力及祈禱靈修等應用層面。先用人格九型做自我探索及自我認識才能知己知彼。因為當我們肯定自己性格中的優點與恩寵時，我們更能肯定別人的優點與恩寵。當我們瞭解自己的軟弱與形成背景時，對別人的缺點就更能理解，並知道如何

應對型與型間易產生的誤解。九型幫助我們警覺如何避免走向不健康的生活方式，對身心健康極有助益。九型邀請我們成為自己的觀察者，並對自己固定的情境反應模式有覺察，常去思考自己的模式是否需要調整改變？九型提供我們認識自己的神恩及自己所分享到的天主面容(美善、友愛、功效、獨特、智慧、忠信、喜樂、權能、和諧)。九型是一個身心靈成長與整合的實用工具，有待你我善用之！因為人有不同的能量中心(心、腦或丹田)，有人感受活潑，有人喜歡思考分析，有人易從五官身體經驗或直覺去得到訊息或滿足。瞭解了自己的能量中心，幫助我們找到適合自己特質的祈禱靈修方式。

回憶以往，我對朱神父有敬有畏，我欣賞他指導人的乾淨俐落，在自我成長下的功夫，跟他討論輔導工作或靈修經驗時也是心領神會點到為止。三型的人在一起時真是超有效率，也常以願景與目標的達成為談話中心。直到在週末營中突然得知他要離開美國，我不得不去面對三型常會自動迴避的內在感受，我很訝異深深的失落感讓我在 hug 他道別時竟哭了起來，當我正為這種失態感到尷尬(影響形象)時，我看到他微笑著看著我並擦著他自己的眼淚。在那個時刻，我看到一個有成長的三型可以尊重並坦然接受自己的感受而不害怕，這對我的成長與跨越無異是一針強心劑，這更是他行前送我最好的禮物。朱神父去世的前三年，我有幸年年在夏天返台時攜子女拜訪他。每次的交談分享都讓我對他及他的使命感更瞭解一點。他從未停止對中國使命的推動，我相信他到天上也不會停止為中國使命祈禱。(他是個不達目標決不終止的三型！) 我珍惜他對我的激勵與肯定，也感謝他幫助我對天主的召叫有更深的認識。我會永遠記得他生命末期的平安喜樂，因為他知道他要往哪裡去。雖然他願意有更多的時

間投身於他的願景，但他也順服天主的旨意。天主藉著他的生命教導我去做一個在“To Be”及“To Do”上有內在自由的三型。這是何等的美意！當朱神父走的時候，我仍尚未走出喪父的哀悼歷程(父親在我博士資格考前突然去世)。我視朱神父如我的另一個父親，所以當時更是無法處理及表達失去他的哀傷。現在以慢半拍的速度來懷念他歷年的教導與勉勵，並做我們心靈成長的提醒希望還不太遲。哲人已遠典範夙昔，相信他在天上微笑地看著我們，也祝福我們能夠不斷地在基督內成長就如同他一樣。



# 在一起的幸福

◆雅芳

當代母離去後，我的心靈非常的軟弱。一年多來的時間整理心思、意念、信仰，想從『心』站起來，但憑靠我自己一直就是做不到，總是等到天主親自來教導、祝福、幫助後才能瞭解，在信仰及心靈上再有所成長。

有一天，天主又送來功課了『心裏痛死了』：我的另一個知心好姐妹生病了。哇！我的心被重重地打擊了，放下電話後我痛哭了，感覺爬不起來了。（天主是否想測試一下我之前功課做了多少了，是否成長了呢？）

六小時後她將進入手術室，動一次大手術。當她得知生病後，越洋電話尋找著我，但我倆總錯過了接聽時間。一個星期的時間，她決定手術，而在手術前，我倆終於通上了電話，我知道她生病及將在六小時內便要手術。天呀！我嚇哭了，一時還無法接受。天主呀，懇求祢垂憐啊！當下決定放下自己的擔憂及軟弱，告訴她，別怕（也告訴自己別怕）現在我知道了。就在電話中，我們一同來祈禱。我說一句，請她唸一句，把平安建立在我們共同的信仰上，祈求仁慈的天主垂憐，保守她的心，保守她生病的地方，保守整個開刀的過程，及所有醫護人員，教導她在這害怕擔心的時間中，依靠上主，再教導她恭唸神領聖體禱文，請求主耶穌親自與她同在，並祈求天主聖神的降臨光照一切，包括整個病房及手術房，請求天上諸聖，及聖母瑪利亞代禱。我盡我一切所知的祈禱陪伴她。掛完電話後自己再來整理自己的難過，用信仰、用天主的教導及愛來堅定自己。之後我尋求幾個主內弟兄姐妹來支持我心靈上的脆弱，藉著弟兄姐妹的信仰及在天

主內的愛讓我能夠站起來，以全心全靈，以代禱及以信仰中的愛守護著她。好天主堅固了我們的心，雖然不能前去在她身邊陪伴她，但因著天主，我們的心及愛在諸聖相通之中連結一起，歸向天主後更為堅定。承蒙天主的仁慈，手術及之後的康復良好，相信天主時時刻刻守護著她。

暑假期間姐妹由臺返美，也來訪達拉斯，真心感謝天主慈愛，讓我們相聚了。幾天來的探訪相聚，讓我更加珍惜她，用心珍惜相聚的時間，終於解下了擔心之愁呀。天主送給了我們一個更珍貴的禮物。許多年了我們未曾一起望彌撒。在我意料之外，在其中的一個主日她來到我們耶穌聖心堂，並與我同坐，在感恩之心中，一同參與這神聖的彌撒聖祭。我真心感謝天主，心中非常感動，眼淚不禁流下。又怕親愛的她看到。就在神父舉揚救主聖體之前，我受到吾主親臨之感動，並在舉揚聖體之時，祈求神聖的聖體之光，光照我倆，將我倆放在祂愛內，藉祂聖愛來聖化祝福我們彼此，並再祈禱著，親愛的主，非常感謝祢讓好姐妹能夠來與我一同參與這神聖的聖祭，同一個聖殿，同一個聖祭，並坐在一起，一起朝拜祢，以及將一同前來領受祢。在這個神聖的時刻，我們將一起擁有祢，在我內的祢、及在她內的祢，祢的愛將我們串在一起。我不知道能給親愛的姐妹什麼，只想到祢，請求祢等會兒我們同去領受祢聖體時，將這份愛因祢的臨在而充滿。這時我感到信仰的真諦“愛的圓滿，這是天主所喜悅的”。等待領聖體時安心祈禱了，便將這一切分享給姐妹聽，願我的心及愛陪同天主送給妳，並祝福妳幸福平安健康。我倆手牽手一同前去領主聖體。一句美麗動人的話語在我領主聖體時來到我心中“在一起就是幸福”。是呀，有主、有我、及親愛的好姐妹。這一刻的我內心感到好幸福呀。

多年來分隔了兩地，見面及通話次數也不少，但這次因她的生病及來訪卻給了我在信仰上不同的提升及愛的經驗。多年來因著信仰我們與幾個家庭的兄弟姐妹共同尋找天主及成長。天主總是將我們串在一起，讓我們彼此相知相惜。因這一切的相遇我更相信天主臨在我們之中。在信仰內我們互相陪伴一起尋求主。我珍惜這一切的情誼。不知何時這位遠在他方的姐妹才能再回到“聖心堂”再坐在一起，再一同前去領受並朝拜我們共同愛的天主。

想起過去跟代母之間吵吵鬧鬧，直到她離開了才萬分不捨。對代母我內心真是抱歉，從沒真正去珍惜過她，直到她離開了，我才知道是那麼思念她、在乎她。現在我成長了，去珍惜著還在我身邊的每一個人，每一個天主送給我的家人朋友，珍惜每一個相遇。“在一起就是幸福”。

<b>Doggie's</b>	<b>狗狗樂園</b>
<b>Wonderland</b>	<b>Daycare, Boarding</b>
<b>Happier &amp; Healthier Dogs</b>	<b>Bathing &amp; Shuttle</b>
	<a href="http://www.DoggiesWonderland.com">www.DoggiesWonderland.com</a>
<b>Business Hours</b>	
<b>Mon – Fri</b> 7:30am – 6:30pm	<b>Sunday</b> Boarding pickup/drop off only
<b>Saturday</b> 9:00am – 5:00pm	Between 9-10am or 4-5 pm
<b>Plano Location:</b>	<b>Coppell Location:</b>
505 Alma Drive	120 E. Bethel School Road
Plano, Texas 75075	Coppell, Texas 75019
Tel: 972-881-1905	Tel: 972-745-9100
Across the street from <b>Collin Creek Mall</b> near SW corner of Alma & Plano Pkway	4 miles away from <b>DFW airport</b> located on NE corner of S. Denton Tap & Bethel School
<b>我們會將您消費的 25%以您的名義奉獻給教堂</b>	
<b>25% of your spending will be donated to the church under your name</b>	

# 我的母親

◆陳麗卿修女

以前見人家寫有關母親的文章，總令我心生羨慕。因為那些故事那麼動人，讓人柔腸寸斷。還有人說母女關係有時親密如好友。這些，我都很難想像。我母親是個平常的女人。但是我們的生活過得很不平常。最近我寫了母親進教旅程-奇異恩典，才開始用認真的心思，看到母親平常生命中的不尋常。原來母親有這麼多隱藏的寶貝。我要擦拭這些寶貝，選幾件寫出來，算是在這個母親節送給她在天之靈的禮物。

## 母親的雙手

母親，您的一雙手，

手背上，有粗活留下的痕跡；

手心裡，有粗活留下的繭。

您用那一雙手，

攜著我稚嫩的小手，走人生的起步；

牽著我年青有力的手，走過叛逆的旅程；

您不放心，三心二意的留下一部份讓我自己走。

我知道您的雙手永遠張開歡迎我。

我在不稱心的時候，

也會回頭走向您，

渴望讓那有繭的雙手，擁抱我。

母親，感謝您那雙有繭的手。

### 無聲的愛

為了慶祝父母親結婚 50 週年，我第一次從坦尚尼亞回家。父親請了一對專門外燴的夫婦到家裡掌廚。母親去向鄰居借了桌椅。家裡的男生去搬桌椅，女生就幫忙洗菜。熱鬧滾滾。那時並沒有什麼特別的節日。母親的一位老友問她，家裡有何喜事。母親答說：“阮阿卿從非洲回來，我們很高興啊！”母親平日凡事總是先為家人著想，我們也習慣了。現在連她和父親結婚 50 週年喜酒，也變成了歡迎女兒的喜宴。我覺得這件事實在有需要澄清。事後，和母親並躺在床上聊天時，我提起這件事。她只平靜的說：“你老爸和我，老夫老妻天天見面，妳的兄弟們也都在家。妳阿姐嫁得這麼近，要見面也不難。只有妳，在那麼遠的地方。我看不到妳，又聽不到妳的聲音。我青目牛不識字，不會讀妳的信，問妳老爸妳信上都寫了些什麼，妳老爸只會說：“無代誌（台語，“沒事”之意），免煩惱啦！”世間哪有父母不想兒女的？我現在會祈禱了。可以天天為妳祈禱，求天主保佑妳。求了天主，我比較安心。”

母親這一席話，一個愛字都沒提，卻字字都是愛。她的話在我心中波濤洶湧澎湃。我轉身抱住她。她只安靜的望著房頂。

我記起聖詠第 131 篇：

“我只願我的心靈得享平靜與安寧，

就像斷乳的幼兒，在他母親的懷抱中。

我願我的心靈在我內與那幼兒相同。”

此刻，沒有必要去猜或問母親的心思，也不必多語請天主降福。因為天主已在我們的中間了。

寬恕

那年的冬天非常冷，幾位老友相約在一位出家同學的佛堂聚會。友情的溫暖，使我對寒風無懼。只是母親反覆的告訴我外邊太冷，不要去。我都快 50 歲了，母親還當我是那個跟班的小女孩。我對著她生氣。

話說過了，氣也消了，罪惡感卻開始在心中翻騰。我後悔自己為什麼要對母親講那些話。為了要驅走這擾人的罪惡感，我每天買一個新上市的上等水果給母親。她問我為什麼不多買幾個給家中小孩。她的話使我覺得我這個當姑婆的很寒酸。我不能告訴她我荷包太小，只好跟她開玩笑說那一種水果只剩下這一個。她不上街，有些水果沒見過。她就問：“這一定很貴吧！妳沒賺錢，不要花錢買這麼貴的水果啦！普通的就好了。”

“沒關係，你比水果更值錢。”

“那我值多少錢？”

“您太貴了。我買不起啦！”

母親如此回應我的笑話，我有點意外。我猜她大概以為我是對她孝順，才如此開心的開玩笑。她不知道我那隱藏的動機是在製造機會，原諒自己。

我要離家的幾天前，有一次坐在她的床沿問她：“我和您沒大沒小的，您還氣我嗎？”

母親皺著眉，好像不明白我在說什麼。

我再重覆：“我說，我和您沒大沒小的，您還氣我嗎？”

母親的眉開了，嗯了一聲，她的表情好像是在說：“我還以為是啥大代誌(是什麼大事)呢？”

母親說：“你真慫呀！你沒聽過古早人（以前的人）說，父母氣子介無樣嗎？（父母不會把兒女惹他們生氣的事放在心上的。）”

我那個沉在谷底的心跳到我的喉頭，擱在那兒出不了聲，我只能流淚。

母親再皺眉說：“又怎麼啦？這麼多歲了，有話不說，用哭的。”

我分不出她的語氣是憐惜或責備。

我想跪在她面前說對不起，卻覺得只有演戲的才會這麼做。

我好希望她抱抱我，她卻只坐在床沿看著我。

我注意到她的背比以前駝了些，就伸手溫柔的撫摸她，她笑著說她背上背了一隻龜。

我擦擦鼻涕和淚水，覺得和母親相依坐在床沿旁的機會很寶貴。她問我離家那天旅行車和送行的周修女何時來，又

說：“你有你老爸給你的戒指，我們的心都和你在一起。要提早上樓給你老爸上香，告訴他你又要走了。要先去，才不會臨行忘記。你年歲這麼大了，要自己保重。”

不過幾天前，她還抱怨我野雞腳到處亂跑。今天，在臨行前，她卻諄諄叮嚀。我是在年歲大些時，才漸漸體會到母親面對我們的分離時這樣欲放還收的辛酸。

以前離家時，旅行車停在門前馬路旁，父母親就站在屋簷下和我道別。母親總是舉起一隻手前後揮動，好像在趕樹上的飛鳥，一邊說：“去啦！緊去啦（快去啦）！會遲到的。”

這次離家那天，進車前，我轉身向家人說再見，看見母親單獨坐在店裡的長凳上，她那副厚厚的眼鏡，讓我看不清她的眼睛。她背上的龜，壓得她駝背向前。這次，我看不清她的臉，也沒聽到她的聲音。失去丈夫陪伴的母親，在她的心裡還會說：“去啦！緊去啦！會遲到的！”嗎？

我一陣心酸，差點改變離家的心意。我忍著淚，在心裡默默的對她說：“母親，請保重。天主保佑我們會再見的。”

### 心願

母親沒上過學，但認識一些字。她說是用四句聯（一種四言詩）唱故事時，對照歌詞認來的。她非常在意自己不識字這件事，所以對小弟和我的教育非常注重。小弟和我雖然個性不同，但在不愛上學這件事上臭味相投，曾經讓父母傷透腦筋。

我小學六年級就喜歡翹課，到學校的魚池去看金魚戲水。可惜好景不常，沒幾天就被查到，老師和父母輪流罰。上初中時常鬧情緒，不想上學，害得我大哥得聽從父親的命令，用腳踏車帶我去學校，還得向老師說謊，說我身體不好，去看醫生，因此遲到。有一次他跟我說，如果他再用同樣的理由，老師一定不會相信的。因此，我只好繼續痛苦的去上學。小弟有樣學樣，書也讀得不好。

有一次母親講了一個故事給我聽。她說在日據時代，我老爸小學沒讀完，就挑著碗粿大街小巷叫賣。有一次他的老師小巷追蹤找到他，主動擔保只要父親回學校，老師願意幫他繳學費。父親堅決不肯。他說學費有人幫，但誰來養家？我的大哥為了幫父親養家，只讀到初中。而母親自己也是為了養家，無緣上學。母親說：“妳不用養家呀！我們養妳。要讀啦！要不然以後會後悔的。”要小弟和我受教育，是父母的心願。他們認為那是人生唯一的希望。

為了讓小弟能考上學校，母親在家求祖先，求神明。又去很多寺廟求恩許願。她求得那麼心切，讓在她身旁的我都可以聽到她的禱詞。她跪在跪凳上專心一意的磕頭，只為一個小弟能考上的心願，任何一個學校都可以。我看她那樣誠心的向不同的神求助，心想：天地若有靈，一定會被母親的真情感動。

小弟終於考上一個私立學校，我們都很高興。母親又向祖先神明上香感謝，又去廟裡還願。到底是哪個神明的神力最大，對母親說來並不重要。求眾神團結力量保佑小弟，是母親的目標。

私立學校的學費很貴。母親說父親可以去親朋好友之間

借貸，她可以去打工。為了兒子的前途，他們現在受苦也滿心歡喜。為兒工作為兒忙，如何犧牲對父母並不重要，只因他們有個心願必須了。註冊前，我注意到母親手指上那個看來可說寒酸的戒指又不見了，我心知肚明，那戒指不是被當了，就是賣掉了。

如今小弟已和父母在天上相見。不知他們對讀書這件事會有些什麼樣的交談？我尚在人間，年歲越大越體會多讀書的好處。書到用時方恨少的道理，是要經由生命去體驗的。我快 50 歲了才進 college 經過一番洗禮。我滿心感謝有這個再進修的機會，於是埋頭苦幹，50 多歲才畢業。我把畢業證書和幾張獎狀影印寄給大哥，請他在父母祠前三柱香一把火把它們焚了，讓嫋嫋的煙給他們在天之靈捎去喜樂和安慰，感謝他們曾為子女所付出的辛苦。我在心裡告訴小弟。至少我們之中有一個人實踐了父母的心願。我也想問他，如果生命能重來，他會有什麼不同的選擇？只是亡者已逝，往事只能追憶。

現在回想起來，父母為我們年幼的矇矓所付出的心力，實非三言兩語可以說盡。在他們這條辛苦的路上，一個愛字也沒說過。他們只是一昧的工作，一昧的打拚。他們心中沒有自己，兒女是他們生命的中心。啊！原來我們是吸吮著父母親無言的愛長大的。

今年 4 月 26 號，我打了一通電話給大哥，感謝他當年的辛苦。我問他帶我去上學的感覺如何。他在電話裡笑得很開朗，說：“怎麼突然提起那件事？都那麼久了！還說什麼感覺嘛！那是當大哥的義務啦！”

足跡

那年回家，母親已經坐輪椅。在冬天有太陽的日子，我就推著母親到附近的市場走一圈。經過她熟悉的攤位，彼此的問候還是很親切。市場內有個豬肉店老板阿歪，已經去世好幾年了。他的太太見到母親還是以二孀相稱，以表尊敬。

母親說我們以前無法買菜時，就去阿歪的店賒肉，也就是說在平常的日子裡有肉吃的時候，往往是父母手頭最緊的時候。“當時肯讓窮人賒帳的店不多。他們有這麼大的胸懷，我們要記得。”那時，我們撿人家的廚餘來養家裡的豬，等到賣了豬，我們一定每一家送一大塊肉。母親說，廚餘雖不值錢，但幫我們養大了豬。做人不能船過水無痕。母親雖不懂四書五經，但把古人的教導，奉為做人的基本道理。

我們每次去市場，母親一定要在市場外路邊上當時小弟賣魚的地方停下來，聽一聽小弟的叫賣聲。小弟見母親去看他，也滿心歡喜。為讓母親高興，就叫得越大聲越起勁。母親說，不能幫這個兒子日子過好點，她和父親很感愧疚。小弟已經 50 多歲了，母親還對他不放心，真是說盡了天下父母親的心情。

有一天我們走過觀音亭前的民族路。那條路她走了一輩子。看到改變了面貌的商店，母親還能指指點點說出原來哪家是嫁妝店，哪家是布店，並還記得兩家大大的服裝百貨店以前是兩家電影院。我們在以前打棉被的店前停腳，聊起那個棉被師的好技術。那個打棉花的工具，打出低沉單調樸實的聲音，還有那一小片一小片的棉花，跟著打下的繩子輕輕的往上飄，飄得那樣低，好像把天上的雲兒帶到人間，我小時候常常看得很著迷。

往事並非都如煙。母親雖然也必須跟著時代潮流改變，但對往事，她依舊懷念。那天回家後，她繼續談論著街上足跡所過的景色。那一天，她胃口特別好，午睡也睡得特別飽。

## 五月頌

五月的另一個名字叫春天

春天裡有個母親節

才會使有春天的五月那麼特別

雖然一年一日無法訴盡母親的智慧

卻是給兒女們一點點表達感恩的機會

母親們

願天降康乃馨花雨

帶給你們神滿滿的祝福

願那為兒女受傷的心靈

得神溫良醫治

讓屬神的康乃馨花雨

使你們的生命

重新得力

春天，五月，康乃馨花雨

祝母親們恩寵滿溢

# 以天主經管理壓力

◆張宏秀主講/布衣整理

人存活在世間，都無法逃遁於壓力，壓力無處不在，是與我們伴隨一生的身心經驗。有人看別人似乎過得沒壓力，這是錯誤認知，每人有不同的壓力源及處理法，人人都需食人間煙火。壓力〈Stress〉不全然是負面的，它們有劣壓〈如焦慮、苦惱、怨恨...等〉、中壓〈如排隊買票、首次去見配偶老闆...等不含正負向度，或帶有未知成份的壓力〉以及優壓〈如要出門旅行以致興奮難眠、洞房花燭夜的甜蜜壓力...等〉之別，最怕的是被劣壓壓變形。適當的壓力最能激發潛能，然而 Stress out〈壓扁〉就不好，若沒妥善處理就會變成 Burn out〈衰竭〉，繼而罹患 Chronic fatigue syndrome〈慢性精力衰竭〉。一般家醫可能會告訴你查不出哪裡不對，然而患者就是覺得全身無力，對甚麼都沒興趣，甚至失去處理生活瑣事的基本功能；其實原兇就是劣壓的長期累積。人處在劣壓下，第一個要分辨的就是壓力源是什麼，這樣才替管理壓力找到了方向，然後要估量出哪些部份是我們能掌控的，哪些不能。譬如，你痛恨你的職場生態，由於你不能改變別人〈不能掌控的部份〉，所以可朝換工作的方向尋出路〈可掌控的部份〉；若此路不通，那麼就降低你對職場中其它人事物的期待〈可掌控的部份〉，壓力感也會降低。張宏秀博士在散步中領略到天主經中蘊藏了豐富的減壓訊息，這位常常接收別人壓力垃圾的專業諮商輔導人，自是迫不及待的要分享這來自天庭的減壓藥方----耶穌教給我們的祈禱文。天主經包含三個減壓訊息，每段都恰恰碰觸到現代人的壓力穴點，若我們能自其中汲取到主的愛及智慧，就是在穴點上插上了減壓針來通筋疏脈，「活得輕省」不就是天主要給祂兒

女的祝福嗎？

第一個減壓訊息其實就是在天主經開頭的那五個字——「我們的天父」。首先，如果我們會如此呼求「天父」，這就說明了我們認同祂的存在。這就像當我們說我的車子、我的房子、我的妻子、我的兒子時，是因為我認知有車子、房子、妻子、兒子的存在。如果您不先意識天父存在，卻喃喃唸起天主經，和「祂」說起話來，您最好停下來，先弄清自己到底在幹甚麼。由於我們承認祂的存在，「I am alone.」、「I am all by myself.」的孤立現象便一生都不會成立，這是何等的恩賜及減壓！祂存在的事實幫助我們掙開了「孤單」去面對人生種種困境與害怕的壓力。試想，當我們認為自己是「孤單」的去留學、出差、生孩子、開刀、上考場、應徵工作、對抗病魔、面對死亡……，是「獨自」處理人生中的種種疑難雜症，和知道天主與我們一同面對人生壓力是有雲泥之別的。所以，我們可能失去車子、房子、妻子、兒子……，卻永遠不會失去天主。祂藉著天主經告訴祂的兒女：「我在，我在，與我建立關係，那麼，當你行經人生的沙漠，將永遠不會只有你自己的一雙腳印。」

「我們的天父」這「我們的」三個字也是一個恩賜，這說明了不是只有「我」在聯繫祂，而是有很多的「我」在祂的奧體內，這麼多的「我」形成了「我們」，那就是主內的弟兄姐妹們。「大家一起來」的祈禱形成一股極大的願力〈念力〉，願力有多大，力量就有多大。有些隱修院的修士修女一生在隱修院只做一件事——祈禱，也許在教外人看來，這些修士修女要不是頭殼壞去，就是吃飽飯沒事幹；然而，他們卻知自己是日日夜夜在集合願力，用這股願力抵擋墮落的天使〈魔鬼〉在世間耍壞把戲，也用這股願力替人間

祈福，這種大愛往往不被了解，認為他們在隱修院逃避現實。基督徒很重要的一門功課，就是唸經和祈禱一定要「意識化」，才能活化我們的信仰生活；最怕的是變成無意識的唇舌開合動作，不知不覺的鈍化成「小和尚唸經——有口無心」了。「我們的天父」短短五字告示天下「祂」是在的，破解了世俗灌輸給我們「人人都是孤伶伶的降生，孤伶伶的死亡」的錯誤認知。不論際遇將我們的行腳帶到海角天涯的任何地方；不論生命情境走到了哪個階段，我們將永不孤單，因為天主和我們一起面對壓力。天主經的第一句話就讓我們自「害怕孤單」的壓力脫身，這是祂送給被邀來赴盛宴者的第一個減壓禮物。

再來，張博士體會天主經內的第二個訊息「願禰的名受顯揚，願禰的國來臨，願禰的旨意奉行在人間，如同在天上」又和解壓有什麼關係呢？重點是在那「願禰的」三個字，就是把天主攬進我們的現世生活中，讓世俗聯合靈性，以脫離「我在我內生活」的「無明」封閉系統，而走進「我在祂內生活」及「我為祂生活」的「無我」開放系統；經由此途徑，我終日為己汲汲營營的壓力才得疏解；祂的名、祂的國、祂的旨意才能落實在人間。這也算雙贏的天人關係。有人會說，我每天忙進忙出的，工作表現一級棒，閒來無事跟這人哈拉，和那人打屁，有錢有閒時就世界各地趴趴走。再說，一路受到高等教育，就算沒有知識，也有常識；就算沒有常識，也有看電視；就算沒看電視，也會給它 Google 幾次，眼睛雪亮，人脈寬廣，何以無明、封閉？「無我」又是什麼意思？不但聽來玄，也令人頭皮發麻，好像要失去自己，犧牲到底，被剝的只剩一條內褲。人怎可能「無我」？連基督信仰都說人有身、心、靈，或套用中國老祖宗說的，人是精、神、體的結合，怎可能「無我」？一方面強調人有

身心靈，又教人要「無我」，明明活在繽紛熱鬧的大千世界，卻被定義成活在封閉系統，這是什麼和什麼啊？

基督信仰說的「無明」，不是視覺障礙，而是靈覺障礙；所謂的「無我」不是沒有自己，而是「我不走“愛拼才會贏”的路線，我靠祂幫我贏」的交託心態，這樣一來，壓力肯定小得多。自教會史上我們都知道，耶穌來到這世間的兩千多年來，許多神職人員都經歷過被打壓凌虐的際遇，譬如被關在水牢裡獨囚幾十年，腳一離床落地就是泡在髒水裡，長期獨囚對人造成的精神凌遲更是無法想像，一般人不是瘋了就是病或死；然而神國生力軍的成員不但存活下來了，而且放出來後還能精神正常，沒有怨恨，這靠的不是自己「愛拼才會贏」，而是「在祂內生活」得來的力量走過無數暗無天日的歲月。換言之，他們雖身繫囹圄，但精神住在天主內，靠天主把個人有限的精神面撐開拉大，稀釋掉人靠自己無法淡化的痛苦；藉著這奇異恩典，才在黑獄存活，他們是這樣得救的。主的名、國、旨意是必須「藉著祂，偕同祂，在祂內」才能完成。當然，以上的例子較特殊，不俱普遍性，再舉個例子吧！……好吧，你的老闆是長了一身「龜毛」的豬，他對員工的挑剔永不止息外，還常為點不順心就對員工大吼小叫拍桌子，你每天生活在被他辱罵的壓力中，抓狂地實在很想給他吼回去、桌子拍回去，落下一句「老子/老娘不幹了」，屁股一扭就走。但……哪敢啊？！還不是為那「生命不可承受之輕」的五斗米。你感到氣忿、無力、鬱卒到不行。於是，下班後你去運動、看電影、與朋友煲電話粥、做 Spa...以減壓〈真好命，獄裏的神父還沒有這些減壓資源呢！〉，這令你覺得好受多了。問題是，第二天上班時，看到那隻豬，同樣的壓力及焦慮又回來了。以上所用的減壓方式不能說錯，市面上不少書籍都是這樣教我們的。但

「世俗法」是一種「我在我內生活，用我的認知、能力去因應壓力」的方法，是不識耶穌者的方法，是沒用上「靈覺」這項工具的方法，是一種封閉沒有最終出路的方法。

以上辦公室惡夢，若是懂得用上「我在祂內生活，會用祂的力量來應事對人」的「靈性法」，感受可以是輕鬆多的。當那頭豬又在 EQ〈情緒智商〉很低的對你發飆時，你若和天主有個常交往對話的關係在，心靈成長的過程一直處在活化甦醒狀態，此時「靈覺」較容易翩然而至提醒你，那老闆是一個比你更不幸的人，他之所以如此可恨可鄙可憐是因他曾被錯誤對待，而且可能不知自己有個須清理上藥的傷口，天主造他的原貌不是這樣的，他會變成加害者實因他曾是個受害者。因為把天主攬進來一起看人世百態，使你能另闢視角，重新定義面臨的情境挑戰，於是心態能急轉彎，不去與對方的惡劣起舞共鳴；那麼對方丟過來的戾氣，撞上的是你悠悠送出去的祥氣，替代了戾氣碰戾氣，或戾氣碰怨氣。他，核彈爆炸；你，不惹塵埃，贏家是你。若有同事在旁看到這一切，內在的掌聲是給你，不是他。若老闆後來改變了，那更好，大家贏，辦公室內氣象一新。

彰顯天主及讓自身解壓兩件功課事實上是綁在一起，彼此相輔相成的，祕訣就在於我們在林林總總、大大小小的人生際遇中能「借天主之力來使力以結出好果」，如此一來，天主贏，我們也贏，而且是輕鬆的贏，不是撞得頭破血流的去贏，「活在開放系統中」就是這意思；反之，「靠自己的力量使力」是活在封閉系統，因為人是軟弱、有限的，再怎樣機關算盡也計劃趕不上變化，也無法邊邊角角滴水不漏的全方位佈局，這過程肯定是充滿勞苦愁煩，壓力能不大嗎？值得嗎？有效嗎？平安嗎？基督信仰強調「在人不行，在

神都行」並非呼求祂神棒一揮，萬事皆成；背後的真正方法及手段就是「藉著祂，偕同祂，在祂內」借力使力，我做一小步，祂替我成就一大步，多輕省！「Less is more」的妙境只有靠與天主建立關係才能開枝散葉，就看我們能否在行動中去體會了。天主不在意我們踩著祂的肩膀往上爬，祂要我們踩著祂的肩膀往上爬，祂犧牲愛子來補贖我們的過犯罪惡以回歸祂，就是提供給我們的第一個墊腳肩膀。

天主經開宗明義的頭五字「我們的天父」啟示了祂的存在，解除了我們「單騎走天涯」的恐懼。接下來的「願你的名受顯揚，願你的國來臨，願你的旨意奉行在人間，如同在天上」開示了我們「用天主」而非「用自己」來讓自己減壓及顯揚天主的秘密武器，於是能在擔子不重的情況下走天主祝福的成就之路。天主經最後五句則涵蓋了人性中的三大死穴：1.〉憂慮有一天會面臨氣息尚存卻銀彈用罄的窘境。2.〉無法隨歲月流逝繞出「原諒」那條死胡同。3.〉擺盪於誘惑當前天人交戰的內在衝突。不可否認的，「溫飽」是人的最基本需求，「民以食為天」真是放諸四海皆準，中國人之所以視「吃飯皇帝大」為生活最高指導原則，實因中國歷史是一部逃難和饑餓史，「不得溫飽」的恐懼早沉澱在中國人的細胞裏，或許這也蘊育出中國人見面就問候：「吃飽沒？」的市井文化。「求你今天賞給我們日用的食糧，求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣，不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡，阿們。」這短短五句精簡如詩的話語，是天主數算過我們每人的頭髮，把我們活在這世間的憂慮根源及不堪一擊的脆弱處整個一網打盡了，好厲害的天主經！我們要如何自擔心日用不足的焦慮中脫身？我們要如何自無法原諒的情緒泥淖裡爬出？我們要如何「在伊甸園裏的那條蛇」獻上誘惑時全身而退？以上三瘤長在我們生命的

任督二脈上，不清不快。

先說「開門七件事」吧！由於一日不可少，我們對其「關愛的眼神」很難移開，也格外想掌控它，力求避免走到山窮水盡的地步，這本是很正常的反應。但是，如果這股想掌控的力道大到令人焦慮了，總覺自己糧倉裏囤積的不夠，一日 N 次的檢視自己的財務報表，讀它千遍也不厭倦，並日日讓情緒繞著地球跑，與「不可承受之重」的世界大事同坐雲霄飛車，憂心著年年通貨膨脹吃掉我的糧倉怎麼辦？股市崩盤怎麼辦？打仗了怎麼辦？生重病了怎麼辦？身邊無相援之手怎麼辦？我子孫的日用糧我最好也替他們打點好，以免……，我們可以如此無邊無際的擔憂下去。這是一種壓力，一種來自在自己腦袋裏勾勒假設情境〈Assumption〉的壓力，把我們的正面能量吃掉的壓力。我們期待日用充足的想望和我們為這想望所耗掉的心神若不處在平衡狀態，就會產生惶惶不安的焦慮感。基督徒如何在主懷內安頓「日用糧」的議題呢？首先，不要忘了，祂說祂會提供。祂說祂連天上的飛鳥都養，怎會不照顧祂最鍾愛的人呢！？然而，世上太多實情實例告訴我們，許多人天天在餓死，不是嗎？這是事實；然而，錯不在天主，錯在人呀！世上的糧食及資源是養得活全世界的，但有分配不均的問題，有政治介入的問題。有些國家的執政者非行義之人；有些國家的政治生態千瘡百孔；有些國家充滿惡法，無義德之掌權者與惡法形成結構共犯，傷天害理之惡行如野火燎原般橫行……，在洪流裡浮沉的小老百姓無法置身於龐大系統之外，只能成為惡行下的犧牲者。人結惡果，非神給惡果。假如人、團體，國家沒有 Do their best，卻希望 God does the rest，這祈求不符合「義德」，就像一個孩子自己不做功課，卻要父親替他做，這不是天道。這些鋪展在人間的寫實錄雖殘酷，卻也幫助我

們了解天主的心意，就是要做個義人，建立有義德義風的國度，祂造每人時就為每人都備有口糧，弱水三千我們就取自己的那一瓢飲，日用糧是不會缺的，基督門徒實該是最放心、寬心的一群。

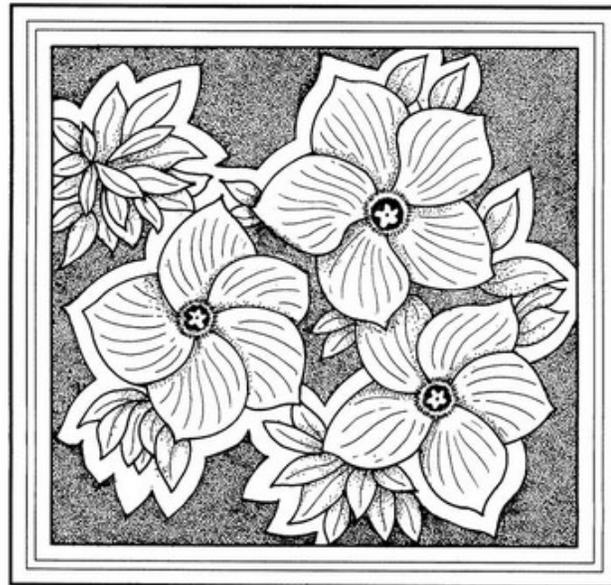
「寬恕和原諒」的議題會在天主經中佔有一席之地，相信經驗過其難度的天下蒼生都能了解。人的一生中，沒人能倖免於傷害及被傷害。某些較輕度的傷害，人可以用自己的努力及藉著專業輔導的協助去寬恕自己和對方，讓人自苦毒的網綁中解套；然而有些傷害切入深又具長期性，特別是發生在童年時期，不是靠自己努力就可做到寬恕的。基督徒處在這種走不出的壓力中時，不妨如此祈禱：「親愛的父，我被傷害，覺得好痛苦，沒法寬恕對方。但是，想到自己這生多多少少也傷害過禰的其他「作品」，禰卻原諒了我，我願看在禰的面子上放自己及對方一馬，並請幫助我更能體會到禰的愛，因我想在禰的愛中復原，回到禰造我的初型。」這種思維將自己從「絕對受害者」的角色，轉化成「我是受害者，但我也曾加害別人，無罪的天主都原諒了我，我何不也原諒他人？」的新角色，內在這麼一轉化，加害者對我們造成傷害就不會這麼 Powerful，因而降低自己內心的恨意，讓自己脫離苦海。原諒對方是指原諒對方這個人，錯誤的行為依然是錯誤的，否則世上就沒公義了。例如，我們幫助一個女孩原諒性侵她的父親，好自痛苦走出；但原諒這人並不表示他的行為就變成可接受了，他依然要接受法律制裁。有人可能這樣想的：「幹嘛原諒他？原諒他不是太便宜了他嗎？」這種思維實質上是還未體會到「原諒」能帶來的力量轉換之妙，「原諒」才能 Empower 自己。原諒別人主要是為了幫助自己，因為唯如此才能步履輕盈的繼續前行，不錯失前頭的好山好水。「不原諒」是 Empower 那個住在我們心房

內的惡房客，讓他破壞心的居所，太虧了。基督徒的有福之處在於了解生命之奧秘及生機是來自天主，所以知往哪兒取活水，極愛兒女的祂知我們有罪及沉重，所以極樂意教給我們更高明的，有別於世俗的教戰守則，好四兩撥千斤的在這世間喜樂走一遭，邊走邊把祂介紹給路人，好讓更多人得福。借天主之力來破解「原諒」這道難題，這麼好用的工具是不識天主者不懂得用的。

有關「誘惑」，不少人祈求天主不要讓他們碰到誘惑。事實上，誘惑是無處不在的，不能自世間消失的，碰不完的，只能求天主不要讓自己「陷入」。「誘惑」這道「套餐」總是先上一道甜點給你吃，然後有無數道的苦菜來「續攤」，終把人醃在苦味裏；換言之，誘惑之可怕在於有收不完的爛攤子，爛攤間彼此環環相扣，像一串腳鐐串著一串犯人，彼此牽制自由。向誘惑投降就是放棄「活在當下」的可能性，「甜點」之後的每個「當下」都將用來煩惱及收拾善後，每個「當下」都沉重。啟動誘惑的餌，往往就是個「貪念」，當貪念風生雲起時，理性被吹散，人忘了自己的斤兩及限度，整個心神聚焦在與誘惑共舞。「貪念」背後常常還有個藏鏡人，就是「不安全感」，用貪多來尋求安全感是徒勞無功的。陷入誘惑後付出的代價，是最能讓人體會「More is less」的吊詭。人在誘惑來時要全身而退，除了了解以上整個結構共犯可以造成的骨牌效應外，最「即時」的自救之道就是「閃」。如果我們沒有能力買那些名牌包包、名牌衣鞋，就快速目不斜視路過那些名牌店，千萬別朝櫥窗或裡頭看，更不要進去觸摸、挑檢，否則你極可能陣亡在這「見面三分情」的軟弱裏。然後，我們為誘惑付出的代價就是往後三個月內的每天三個「當下」只能吃泡麵裹腹，及一缸子卡債如烏雲罩頂，見不到天明之日。明明斤兩不足，不具有用

名牌的身家，卻非名牌不用，背後原因或許是自我價值感不足，或有某種壓力，需藉名牌上身以安撫自己好改變心情，這和安全感不足有關。生活中四面八方扔過來的大小誘惑，除了提醒自己「閃」離誘惑情境的自救之道，最長期有效的還是得靠「憩息在天主的豐盛裡」的「祂救」之道。一旦內心裏主愛滿溢，覺得自己已是享用不盡，那麼對物質的渴望就有了更大掉頭和轉身空間，世間的誘惑自然容易變得不夠看，不值得陷入；於是，不論是阮囊羞澀或荷包滿滿的走過名牌店，都能雲淡風輕的以欣賞的眼光看名家作品，不再被非擁有不可的迫切感侵擾。

於滾滾紅塵內，用耶穌留給我們的祈禱文為經營壓力的軟體，並常常更新及升級自己的心靈層次，是應付壓力百毒的最佳良方。期待主內手足都能咀嚼消化天主經，更細膩體會天主經的豐富性，藉著天主經的加持去與人間煙火築道防火牆，那麼我們在人生的旅途中必不致被嗆昏、燒焦。





**藍大衛診所**  
**Dr. David Allen**  
 Foundation Chiropractic  
 主治:頭痛、坐骨神經痛、頸背痛、關節痛、運動受傷、肩肘扭傷、腰腿痛、手腳麻痺、失眠症、車禍後遺症  
 2001N Collins #101, Richardson  
 (972)889-8242 (國、台、英)



**六福旅行社**  
**U.S.A. GATEWAY TRAVEL**  
 4100 Spring Valley Rd., #202  
 Dallas, TX 75244  
 Tel: 972-960-2000  
 1-800-878-2828



**周恕同牙醫診所**  
**Christie S. Lee D.D.S.**  
 General Dentistry  
 1729 Analog Dr., Richardson  
 預約電話  
 (972)437-0200  
 www.christieeedds.com



**接/送/服務**  
 專門接送機場及其他服務:(24 小時)  
 1. 中、英、越、粵口語傳譯  
 2. 達拉斯市區及郊區觀光服務  
 3. 出差開會接送服務  
 Tina 徐: 972-740-5616  
 Tony : 972-740-6543



**Solution-Focused Coaching**  
**Teresa Chang Ph.D.**  
 張宏秀  
 婚姻家庭治療師 專業輔導員 陪伴您走過人生的低潮困境歡迎跨州諮詢  
 預約:(972)509-8917



**劉夢漣會計師事務所**  
**Maria L Chen**  
 CPA, MBA  
 501 Industrial Dr.#101  
 Richardson, TX 75081  
 (972)699-0986



**31冰淇淋店**  
**Baskin Robbins**  
 6025 Royal lane Suite 105  
 Dallas, TX 75230  
 Tel: (214)368-3311



**American General Life and Accident Insurance Company**  
 美國人壽  
 陳文珊 Suzanne Chen, LUTCF  
 (469) 878-2178 Cell



**帝國汽車修護廠**  
 10% Off on All Labor (州檢除外)  
 (972)205-9569 (國台英)  
 附設照相服務  
 專門照移民、護照、簽證



**廣告刊登**  
 廣告每欄\$20 一期  
 請洽: 972-208-3734 陳曉茗

### 葡萄藤宗旨、內容及投稿方式：

**宗旨：**以福傳、靈修、教友生活分享為宗旨。

**內容：**包括個人信仰生活、讀書心得分享、家庭生活見證、祈禱、聖人（傳記）介紹、應時節慶緣由及意義、笑話分享。

### 投稿方式：

投稿可用筆名，但須具真實姓名及電話以便聯絡。

由於篇幅有限，投稿文章以三千字以內為原則。如不願被其他刊物轉載，請註明於稿後。

投稿可逕向編輯群之任一編輯投稿。

### 主編小啟：

葡萄藤為免費贈閱之教會刊物，歡迎並感謝您贊助印製費。來款支票請寄本堂地址，並註明葡萄藤之用。為減少不必要的浪費，若您地址遷移，也請告知。葡萄藤每期內容亦刊載於本堂網站，歡迎多多利用。

網址：<http://www.chinese-catholic.org>

指導神師：林育明神父

主 編：陳曉茗

編輯 群：許淑宜、鄭懿興、孫業美、甘智岡

採 訪 組：黃發芳、史美榕 新聞稿：楊漪婷、楊治財

網站設計及維護：楊漪婷 主僕月訊供稿：黃發芳

校 對：朱嘉玲

打 字：黃發芳、孫業美、葉誠聚

排 版：徐 偉

廣告刊登：陳曉茗

分發郵寄：黃見新



# 中華天主教耶穌聖心堂

Sacred Heart of Jesus Chinese Parish

4201 E. 14 St.

Plano, TX 75074

(972)516-8500