

葡萄藤

Grapevine

2020 年 6 月第 192 期



謹以本期葡萄藤
向所有女性致敬，因為
「你是蒙祝福的。」(路 1:42)

中華天主教耶穌聖心堂

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

本期目录

ii 主编小语

◆ 王念祖

神长的话

1 基督的光

◆ 林育明神父

3 抗疫期间如何善度我们的信仰生活

◆ 苏昆勇神父

8 我与玫瑰经

◆ 小 铎神父

10 友之所宜，相宥有限。

◆ 周 道执事

灵心慧性

14 离开祢，我们能够去哪里？

◆ 张宏秀

15 一位中国修女的灵修笔记

◆ Sr. Rosa

17 彭育申修女四旬期避静视频学习心得

◆ 灵修加油站

21 若瑟的枯井

◆ 周琼华

24 内心的平安

◆ 萍影

26 2019 西班牙葡萄牙朝圣点滴(下)

◆ 朱嘉玲

女儿亲情

32 谈感恩

◆ 张光中

34 给母亲的一封信

◆ 王雅娴

37 樱花雨

◆ 雅 芳

40 身为母亲

◆ 李翠婷

好书推荐

43 《走一趟身体的朝圣之旅》读后感

◆ 陈世清

45 女性灵修的贡献及启示

◆ 张宏秀

☆ 欢迎您投稿本刊，分享信仰及生活，文章以三千字内为原则 ☆
来稿请寄：grapevine@chinese-catholic.org

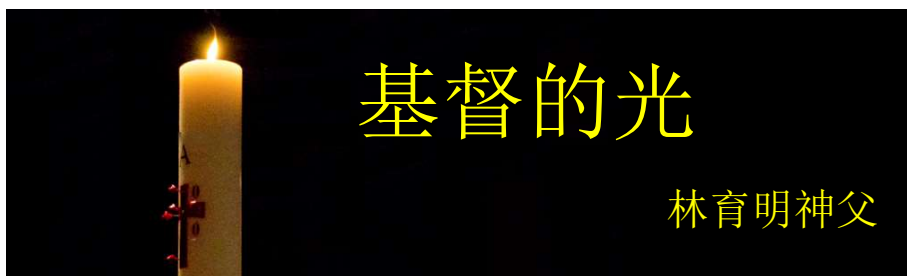
指导神师：林育明神父 轮值主编：王念祖 校对：朱嘉玲 网页：杨漪婷
排版：刘珊珊、王念祖 稿库管理：刘珊珊 新闻：杨治财 广告：杨治财

近来联合国人口基金会（UNFPA）指出：「新冠疫情使本已居于劣势的女性地位更形恶化。」例如，以女性员工居多的旅游业及服务业停摆，使女性的失业率高于男性；而且经验显示，每次经济萧条之后，女性平均工资的恢复速度远低于男性。各处学校停课，使传统上担任大部分家务及照顾儿童责任的女性更形辛劳。疫情、封城、与活动限制的心理压力，也使女性成为家暴受害者的危险性增高。然而，在这场「战疫」中，女性却扮演了至关重要的角色，因为全球的医护人员中，有 70% 是女性！为此，我们谨以本期《葡萄藤》向所有女性致敬。本期封面图像提醒我们，即使在声称男女平等的现代社会中，女性仍须艰辛地跨越根深蒂固的历史、文化、与社会的隐性障碍，来发挥她们卓越的力量！

本期内容格外的丰富。「神长的话」除了长期支持我们的本堂林神父及周执事外，也荣幸地邀请到今年四旬期时为我们带避静的苏昆勇神父，以及中国的小铎神父赐稿教导。感谢 Rosa 修女及其他多位女性作者在「灵慧性」与「女儿亲情」这两个主题栏目中，让我们看到女性基督徒内心力量的泉源，也看到女性在家庭中作为女儿、妻子、与母亲的温馨爱恋。感谢世清、宏秀伉俪在「好书推荐」的专栏，分别从男性与女性的角度分享他们阅读《走一趟身体的朝圣之旅》这本书的感想与心得。这本黄怀秋教授的大作，是少数由华人女性天主教友著作的女性神学书籍，为我们提供了女性基督徒独特的灵修反省与观点。

我常喜欢撷取《路加福音》中，「你是蒙祝福的」（路 1:42）这句话来鼓励女性朋友，特别是基督徒姊妹。有些教友疑虑，我断章取义地将依撒伯尔对刚因圣神受孕的玛利亚的独特赞美，引用在一般女性身上，是否适当，甚至亵渎神圣？但我深信：就如在旧亚当内，因一人的过犯，众人都被定了罪而死亡，但在新亚当——基督内，也因一人的服从，众人也都获得了正义而复活（参见罗 5:18-19；格前 15:22）；同样的，就如在旧厄娃内，因一人的受诱惑，所有女人都被惩罚而受苦，但在新厄娃——玛利亚内，也因一人的承行主旨，所有女人都蒙受祝福。（参见《天主教要理》，第 494 号）

最后，我再次代表本刊全体工作伙伴，谨以本期《葡萄藤》向所有女性致敬，因为「你是蒙祝福的。」



由于新冠疫情的缘故，今年度教区暂缓了圣周四例行的祝圣圣油弥撒。今年也是我第一次以神父的身份，唱「复活宣报」，虽然我没有唱好这首巴斯卦颂歌的把握，但是圣周六复活前夕，因为新冠肺炎疫情蔓延，教友聚会受到限制的情况下，我孤独地站在圣坛上，渡过这漫漫长夜。想到新冠疫情在全球蔓延开来，很多无辜的人因肺炎病毒去世，家人流离失所，更加上有些地区，基础设施因战争和冲突被摧毁，人的勇气几乎被消磨殆尽的时刻，我独自唱着复活宣报，就仿佛听到了天主圣言一般！颂歌是用来宣报的，「逾越颂」的庄严咏唱可以说是整个教会礼仪年中最受瞩目，同时也是最饱含情感的祈祷。如果说复活蜡是象征基督点燃世界而放射出的光芒，那么「复活宣报」就是反映那被复活蜡映照得剔透灵犀的信德。

「复活宣报」是复活前夕守夜礼第一部份「光的礼仪」的最高峰时刻。透过咏唱来表达出这在黑夜中升起的火光，已经消灭了黑暗，生命已经战胜了死亡。复活光辉的放射，要驱散我们内心的黑暗与罪恶。这部份礼仪的特色，乃是以大自然作为象征，强调由视觉开始，并经由对光的赞颂，而把胜利、喜悦和感恩之情引入人们的内心深处。

基督徒团体在纪念耶稣死亡之夜，聚集在家里一起守夜祈祷，这个喜讯如同在黑夜中点燃的一道火焰：这满布时代性挑战的世界，此刻受到病毒大流行的磨难，我们人类大家庭陷入最严峻考验的黑夜。教会的声音在这黑夜中回响着：当世界陷于浑沌的威胁当中，等到他们所信仰的神经历了死亡和复活，才得以重生的生命压伏这头代表浑沌的怪兽，让世界恢复原有的秩序，也许怪兽可能于未来的某一时刻再度侵临。事实上，这些天主所做的，都只是耶稣那一次但永远所完成的救赎工程。当我们的手高举着一支支的小蜡烛时，我们也都成了世界、季节、神圣秩序以及生命更新

的见证者。当这怪兽兴起的滔天巨浪好似将淹没了十字架上的耶稣，但在圣周五尚且惶惶的惊恐却已悄然退去。



（去年复活节前夕于耶稣圣心堂）

当我唱到「基督的光，天主的圣言是人所需要的真光，『基督』这道皓光涌出了每一个生命，为迷途指引道路。」由于新冠疫情的缘故，我们总是忧心忡忡为百姓的安危热切地祈祷。当疫情一开始，我自己办好告解时，我承认自己在疫情下也会有害怕与自私的想法。我们必须竭力发挥创意来应对「待在家里」的政策，但不要忘了我们是天主子民身份。我们相信复活了的基督是世界的光。可以解释了这神圣夜晚的水、歌唱与光，三个象征。「没有水就没有生命，耶稣是赐予生命的永不枯竭的水。」除此以外，天主更借着圣洗圣事，不但把我们的罪污洗净，也使我们变为涌出活水的泉源，满全世人渴慕爱的心灵。

晚的水、歌唱与光，三个象征。「没有水就没有生命，耶稣是赐予生命的永不枯竭的水。」除此以外，天主更借着圣洗圣事，不但把我们的罪污洗净，也使我们变为涌出活水的泉源，满全世人渴慕爱的心灵。

至于光的象征，在承平时期的圣周六晚上，在圣殿中参加礼仪的每个人手中拿着一支蜡烛，在漆黑的圣殿内闪闪发亮，随后，圣殿大放光明；而在今年这特殊的复活前夕，光明仍如约地来到我们心中，表达我们对耶稣复活的渴望和喜悦。这光，驱除了象征死亡的黑暗，它向世界宣报基督复活了。教宗表示：「耶稣的复活是光的爆发。…因着耶稣的复活，天主的光照耀了全世界和整个历史。白昼出现了！」

这混乱的时代中，「基督信徒」是基督迸裂散射的光芒，我们更应该像星星一样在世上闪耀光明。即使我们教会在每一个时代都曾给予人即将沉没的印象，但教会也总是得救；因为教会相信：那唯一能远远超过黑暗邪恶的势力，就是那走过死亡的「基督复活之光」。恭祝大家复活节快乐！



抗疫期间 如何善度我们的信仰生活

救主会 苏昆勇神父 4-20-2020
写于圣伊丽莎白·安·希顿 教堂
加州 罗兰岗家

很多人应该知道，或是去过，罗马城郊的几个地窖，是公元初的两百多年里，基督徒因受到罗马政府严厉的迫害，为了躲避迫害，被迫往地底深层挖凿，躲到地底下。许多基督徒好几世代的家人，就这样在地窖里生活了两百多年。虽然他们因此失去了可以在教堂、圣殿公开聚会祈祷崇拜的自由，但没听说过当时他们必须担心传染病毒的问题，都还可以秘密地聚会；只要不被发现，私下都还能经常在一起祈祷。

今年（2020）一月开始爆发的新冠病毒疫情，至今已严重地蔓延于全球，使得人与人之间，为了避免传染，除了在家里与自己的家人之外，和其他人尽量不来往，否则彼此见面时都还不能太靠近；现在只要有病毒传播的地区，教友信众们不再能随意进出教堂，世界各处许多教堂几乎都被迫关闭了；着实令所有居住在严重疫区的人们极度担心。

为许多基督徒来说，这病毒带来的危害，简直不亚于教难时所造成的不便。因为无法再进教堂聚会祈祷，不少教友们突然间好不习惯，更苦于不知该如何善度不能进教堂时的信仰生活。有鉴于此，我仅从圣经新约，宗徒大事录里所有关于在耶稣复活后，基督徒团体信仰生活行实的记载，举出几点心得作参考，希望有助于我们，在这疫情期间仍然善度一个忠实、热心、满渥恩宠的信仰生活。

请参阅：宗二 42-47；四 23-37；十一 27-30

一、聆听圣言

初期教会的信友以恒常听取圣言的训诲及宗徒的教训，作为信仰生活的动力来源；不但「态度专注」而且是「持之以恒」的。首先让我们从教会的教导，来看读圣经的重要及益处。



（2020 年本堂四旬期避静，苏神父网络直播）

1. 思高圣经新旧约全书总论的教导：

圣经帮助我们正确地认识天主及人类；如果没有圣经，我们无论对天主，或是对人，不会有一个正确的认识，因为只凭理性的自然神学是不够的，决不能打动人心，惟有研读圣经才能触及我们灵魂的深处，使我们听得见「生活天主」的话，领略天主威爱兼有的声音，洞见祂全能的伟大化工，明白祂怎样生养保存万物，怎样以祂至高无上的主权宰治一切，裁判一切；又怎样以祂慈父心肠，导引迷途的荡子，回归父家。无怪乎教宗良十三称圣经为「神学的灵魂」。

人祈祷时，是人向天主说话；人读圣经时，是天主向人说话；诚然，一个怀有信德的教友，在恭读默思圣经时，应觉得是与天主会晤，是在静听天主的劝导，是在听他在天之父的慈音。当他「心有所得，情有所动」时，自然「就向天主说话」，这即是「祈祷」。无怪乎圣教会自古即以圣经为赞美、祈祷、默想最好的宝书。信友如能日日如此读经，与天主互诉衷曲，在日常的生活上或工作上，必能时时对越天主，承行祂的圣意，臻于圣化一切的至境。

2. 天主教教理有关圣经的教导：

第 131 号指示，天主的话——圣经是教会的支柱和力量，它能巩固教会子女们的信仰，要成为他们灵魂的食粮及灵修生活永久和清澈的泉源；必须让信友们广泛地接触圣经。

第 133 号指出，教会坚决而恳切地劝告所有信友……要借着多阅读圣经，去学习「耶稣基督的卓越知识」（斐三 8），因为「不认识圣经，即不认识基督」（圣热罗尼莫）。

3. 我们的慈母圣教会劝勉我们都能体会她的劝告和指示，勉力勤读并熟读这部天赐宝书：

的确，我们应勉力勤读并熟读这部天赐宝书——圣经；因为在这部宝书中的「天主的话确实是生活的，是有效力的」（希四 12），「它能建树你们；并在一切圣徒中，赐给你们嗣业。」（宗二十 32；参阅得前二 13）

二、祈祷

1. 家庭祈祷：

如果只有一个人在家中祈祷，必定是以专心诚意、用心的态度向天主祈祷；如果是两个人以上在家中一起做祈祷，也必定以同心合意、专心的态度来向天主祈祷，这就是教会初期基督徒团体一起祈祷时的精神态度。

2. 团体祈祷：

不论是个人或两人以上的团体祈祷时，每次祈祷时的祈求意向也是很重要的：

首先，每次祈祷时，必定清楚知道是为什么人、什么事祈求，或只是纯为感谢、赞美、或向天主诉苦的祈祷；

其次，该清楚选择祈祷的方式：像是以口颂念的祈祷(如教会日常祈祷经文、玫瑰经、日课经…)或是阅读的祈祷(当然是读一些跟信仰、灵修有关的书籍)，或只是以天主或圣贤为对象的纯冥想、默想方式(也就是以心祷的方式)都可以。

不管是以哪一种方式，都应专心、诚意、用心的做好每一次的祈祷；在每次的祈祷开头及结尾，都记得向天主表明当次的祈祷是为何人何事而求，求天主赏赐所求。

3. 祈祷应该是经常不间断的：

我完全相信大家都很清楚明白这一点的重要性，只是，如何能维持这种有恒心的，不间断的祈祷呢？这里有个简单的建议，就是：最好给自己或家庭，拟定一个有规律，定时的祈祷时间表，而且每次选一种祈祷方式，然后尽量按照时间表去做；不一定要很多或很长的时间，全看自己或家庭的条件及可行性而定。

三、爱德行为

初期教会当时的基督徒团体，他们充满喜乐的、无分彼此的爱德生活与行为，成了他们的标帜，也因此吸引许多人皈依真道。其爱德的行为尤其表现在彼此慷慨分享所有，相互支持、鼓励，彼此帮助别人的需要。这也是我们可以效法、可以做到的，而且应该从家庭中做起，从对待我们身边的人开始。

此外，每天能在「主动做克苦、爱德、牺牲…」方面，多做一些练习或学习，如此我们基督徒的家庭生活及教会堂区团体的信仰生活，也必能成为吸引更多人来认识天主-耶稣，最好的见证。

梵蒂冈第二届大公会议在「教友传教法令」(请参阅梵二文献 P 453-495)文献里说，爱德行动是我们传教的标志：「在我们从事并协助传教事

神长的话

工时，应以基督爱的精神彼此相待，以此去更新我们的世界。这个爱德行动应包括：在精神上与物质上，尽力以爱心去帮助、支持他人的需要。」

结 语

只要愿意透过持之以恒的读圣言、聆听圣言、个人与团体的热心祈祷及不分彼此的爱德行为，让耶稣临在我们的生活中，从圣经中认识并接受祂及祂的话、祂的教导与祂的生活榜样，使成为我们每日生活的中心。如此，我们也必要在祂内成为一个与祂共融、与彼此共融的见证团体，在共融中得到恩宠力量，使我们能够从罪恶软弱中，不断经历主耶稣从死亡中复活的奥迹，并感受那复活奥迹的喜悦与恩赐。

让我们以谦卑的态度，爱主爱人的心，努力依靠耶稣的救赎功劳助佑，勇敢面对、接受并克服我们生活中身心所遭遇或承受着的种种考验、可能会背负的十字架、可能会经历的苦路，以学习并体验逾越与复活的真正意义。



愿复活主恩赐我们，在抗疫结束后，能再度勇敢喜乐地走出去，走向人群，如同当时初期教会的信友们，在个人的信仰生活上及教会团体中，勇敢地与人分享这份喜悦，并借着团结互爱、慷慨互助，与共融的好榜样，为基督的复活作见证。愿复活的主耶稣带给大家健康、喜乐与平安！

我与玫瑰经 小铎神父（寄自中国）

玫瑰经是很多教友热心诵念的经文，也是在教会里比较盛行的对圣母的敬礼之一。对于诵念玫瑰经的功效，很多教友有切身的体验，也有很多流传的启示。这些事迹都可以在介绍玫瑰经的一些册子中，看到很多相关的记载。我们对于圣母的敬礼，让很多基督新教徒误以为天主教是信仰玛利亚的宗教。这种误会，曾经让我对于玫瑰经的祈祷，打了一个问号。这要从十几年前我上小学四年级开始说起了。



在上小学四年级的时候，我还没有接受洗礼。不过，从妈妈的教导中，我学习到了一些基本的经文。对于如何诵念玫瑰经，当时的我并不很确定，因为妈妈有时候也搞不懂怎样诵念玫瑰经才好。每天拿着妈妈的祈祷本，念一些经文，祈祷天主保佑我考上大学。五年级的时候，有一次我在家里看妈妈的祈祷本中关于玫瑰经奥迹的经文，内心有一种我无法形容的感动。这种感动是我毕生第一次，至今仍旧记得那种感觉。虽然我并不很懂里面所讲的事情，但是我幼小的心灵却被感染了。

上初中一年级的時候，我从一位老修女手中接受了洗礼，成为天主的正式儿女。那个时候，从老修女那里学得了一点念玫瑰经的方法，就赶紧教给妈妈了。我自己也会念一些，只是并不经常诵念。在初中二年级的时候，我很少念经了，更别提念玫瑰经了。虽然心里一直有声音在提醒自己去诵念玫瑰经，但是仍旧不能听从。后来，我就选择了一个折中的方式，就是在我初中毕业之后的两个月暑假，完成两年内的玫瑰经任务，也就是念七百多串玫瑰经。可想而知，这是多么宏大的工程。

初中即将毕业时，我并没有如期上高中，而是因病退学了。在开封教区待了一个月，却没有补上以往两年所欠缺的玫瑰经。那时候，自己在教堂里，每天都念好几串玫瑰经。当时接触了七苦玫瑰经，就每天念，期望能够获得天主的更大恩典。每次都没有能够坚持到七七四十九天，后来一次次的尝试都没有成功，最后也就不再寄望于此了。现在还记得那个时候，自己跪在教堂的地板上，甚至趴在地板上，祈祷天主的帮助。那种恳切，让我自己都有些感动。

在家里待了一年之后，我就去教区待了半年，然后就去修院了。这些时

间里，玫瑰经是经常诵念的，也没觉得有什么不妥的。在修院的时候，每天诵念玫瑰经，也没觉得怎么滴。在到修院后的第一个月里，我祈祷越发恳切，但是仍旧无法适应环境。回家了二十来天，在家的時候，也每天会诵念玫瑰经。夜深人静的时候，我自己拿着念珠就去村里的小学里，边溜达边念玫瑰经。那个时候，我回家正赶上家里闹洪水，坐在船上我仍旧在用玫瑰经祈祷。

从学哲学开始，我就对于诵念玫瑰经对自己的灵修益处，打上了问号。一方面是这个对于圣母的敬礼让很多基督新教的人误会，另一方面我自己也从每天形式化的诵念中没有得到自己所需要的神效。虽然还是会每天诵念，但是却没有以往诵念时候的那份感动和津津有味了。有一次参加乡镇法庭关于教会房产的审判，我仍旧带着念珠，不停地祈祷着。

上了神学两年之后，对于灵修方法和祈祷的认识越来越多，就很少诵念玫瑰经了，反而用了很多新学习的祈祷方式来自由祈祷。就这样成了不怎么喜欢玫瑰经祈祷了，有种不正确的认识就是这样一直重复诵念，没有什么意思，而且也对人没有什么建树，还不如看看圣经呢。最起码，不管看什么书，还能够学习点什么，而玫瑰经的成千上万遍的重复，真搞不懂有什么益处。从此以后，我就很少自己诵念玫瑰经，也不很喜欢参加团体诵念玫瑰经，而去尝试很多新奇的祈祷方式。自己诵念玫瑰经也只是偶尔一次，平常也很少带着念珠。

这样冷淡玫瑰经的时间，持续了四年。四年后的今天，我经过一段时间的避静反省，有一句王主教在世时给我说过的话提醒了我：修道人要想保守自己，就需要多念玫瑰经，恭敬圣母。面对充满诱惑和挑战的生活，我感受到了软弱是什么，体验到了罪恶的可怕，也看到了新奇的一些祈祷方式的肤浅。我重新抬起了玫瑰经，每天抽时间边散步边念玫瑰经，或者躺在被窝里念玫瑰经，或者是走在田野间念玫瑰经，让我的心里得到了洗礼，找到了那份祈祷的安宁。这是那些新奇的祈祷方式所不能带来的，因为玫瑰经让人直视人生的喜怒哀乐，而有些新奇的祈祷方式只是迎合了人自己的享受。欢喜，痛苦，荣福和光明，充斥着我们每天的生活，都需要在玫瑰经中得到圣化，成为天主悦纳的奉献。让我们重新振作在恭敬圣母的玫瑰经中，和圣母一起光荣赞美天主吧！

友之所宜，相宥有限。

周道执事

利玛窦（Matteo Ricci，1552 年 10 月 6 日—1610 年 5 月 11 日）是我非常心仪也极敬重的一位耶稣会神父，我真不知他那来的智慧与学识，即使自己喜欢读古书念古文，手执他当年写的中文书籍，还是要费好大的劲，才能管窥一二，而且还不清楚自己的揣摩是对还是不对？

利玛窦是意大利人，如前所述，他是耶稣会士，也是一位著名的学者。



明代万历年间来到中国传教。利玛窦是他取的中文名字，号西泰，又号清泰或西江。在中国后来颇受士大夫们的敬重，称他为「泰西儒士」，又尊称他为「利子」。他是天主教在中国传教史上的先锋，也是第一位阅读中国文学并对中国典籍进行钻研的西方学者。他除了传播天主教教义之外，还广交中国朝廷的官员和社会上的名流士绅。他的著述涵盖了天文、数学、地理等科学技术和知识，不仅对中西的科学、文化交流作出了重要贡献，他对日本和韩国等亚洲国家认识西方文明，开

启教会信仰，也产生了十分重要的影响。

利玛窦在 1984 年获得「天主之仆」称号。天主教马切拉塔教区（Macerata）于 2011 年开始对耶稣会士利玛窦神父列真福品进行审理，这次新冠疫情，大家可以请他用力代祷，施行奇迹，或许他可因此而列入真福品，好天主求祢俯听我们的祈祷。

他著作等身，下列著作（注）可以显示出他学问渊博，令人惊叹：

1. 《天主实录》：利玛窦翻译了罗明坚编《新编西竺国天主实录》。起名为《天主实义》，亦名《天学实录》，这本书第一次系统地向中国人论证了上帝的存在、人的灵魂不朽大异禽兽和死后必有天堂地狱之赏罚，报世人所为善恶的天主教教义。《天主实义》亦是最早把星期制度引进中国的。《天主实义》后来被乾隆皇帝收录在四库全书中，并有蒙、满、朝鲜、越南及日文译本。
2. 《几何原本》（译本）：利玛窦与徐光启合译了欧几里得《几何原本》的前六卷。利玛窦使用《几何原本》是他在罗马学院学习用的课本，由利玛窦的恩师——当时欧洲著名的数学家克拉维乌斯神父整理编纂。克拉维乌斯神父在原本后又增添了两卷注释，总共十五卷。
3. 《坤輿万国全图》：世界地图。
4. 《西字奇迹》：（今改名《明末罗马字注音文章》），是中国汉字拉丁化道路之始。
5. 《二十五言》：该作从罗马哲学家爱比克泰德的《手册》翻译而出，反映了后期斯多葛派哲学的观点。
6. 《畸人十篇》：利玛窦同十位中国士大夫的对话集。
7. 《友论》：收入了古罗马西塞罗在文艺复兴时期人文主义大师爱拉斯谟等人论友谊的格言上百则。也有利玛窦根据他对中国人的思想了解而编写的。这是利玛窦所写的第一部华文著作。
8. 《西国记法》：一本介绍利玛窦本人如何能有过目不忘的能力的书。
9. 《辩学遗牍》：1635年出版，收录了利玛窦以天主教观点与明末净土宗株宏和其门生虞淳熙的佛教观点交流的信件。
10. 《同文算指》：介绍欧洲算术，根据克拉维乌斯所著的《实用算术概论》（*Epitome arithmeticae practicae*, 1583年）译成。内容由基本四则运算、分数至比例、开方、正弦余弦等三角几何。由李之藻笔录，清朝时录入四库全书。
11. 《测量法义》：关于应用几何、测量，由徐光启笔录，附《勾股义》。
12. 《圜容较义》：李之藻笔录。
13. 《浑盖通宪图说》：天文学知识，李之藻笔录。
14. 此外，他还写过或参与过《西琴八曲》、《斋旨》、《乾坤体义》等著作。

我要特别提一下他所写的第一部中文著作《友论》。1595 年利玛窦到达南昌以后，将他所写的《友论》分赠给当地的达官贵人。这部《友论》使他赢得了人们的信任，同时，也使人认识了欧洲人交朋友的原则。这部作品是文学、智能和德行的结晶。这本《友论》一共收集了 100 条交朋友的原则与智慧，每一条都令人叹为观止，可以让人回味无穷老半天，我现在就举其中一条把玩，试看能从中体会出什么来？

原文：友之所宜，相宥有限。（友或负罪，惟小可容；友如犯义，必大乃弃。）

试译： 适不适合当朋友，彼此宽恕的程度还是有限度的。（或许朋友身负一些日常生活上的小罪，这些都还可以容忍；如果朋友犯的是违反伦理义德的大罪的话，这类的朋友就该赶紧弃绝远离。）

反省： 《吕氏春秋·论·不苟论》说：「欲知平直，则必准绳；欲知方圆，则必规矩。」意思是，要知道对象是否平直，那么就必须要用准绳来量一下；若是想要知道对象是方还是圆，那么就要用规矩来测一下。这正呼应孟子在《离娄篇》中所说的：「离娄之明，公输子之巧，不以规矩，不能成方圆；师旷之聪，不以六律，不能正五音。」就算有离娄的聪明，公输子的技巧，要是没有圆规方矩这些工具，是不能做成方圆之类各种形状的对象。就算有师旷的聪慧，要是没有六律这种竹制的定音器是不能调正宫、商、角、征、羽的五声音阶的。所以凡事都是有准则的，不会没有规矩尺度。交朋友也是如此，交友的尺度就在于这个人的行事为人是不是老在犯违反伦理义德的大罪？

可是耶稣不是说过：「你们一向听说过：『以眼还眼，以牙还牙。』我却对你们说：不要抵抗恶人；而且，若有人掌击你的右颊，你把另一面也转给他。那愿与你争讼，拿你的内衣的，你连外衣也让他。若有人强迫你走一千步，你就同他走两千步。求你的，就给他；愿向你借贷的，你不要拒绝。」

玛窦福音 18 章 21-22 小节也记载：「那时，伯多禄前来对耶稣说：『主啊！若我的弟兄得罪了我， 我该宽恕他多少次？直到七次吗？』耶稣对他说：『我不对你说：直到七次，而是到七十个七次。』」这又是怎么回事呢？

跟这件事看起来好像完全相反的是福音当中有这么一段记载，「大司祭就有关他的门徒和他的教义审问耶稣。耶稣答复他说：『我向来公开地对世人讲话，我常常在会堂和圣殿内，即众犹太人所聚集的地方施教，在暗地里我并没有讲过什么。你为什么问我？你问那些听过我的人，我给他们讲了什么；他们知道我所说的。』」他刚说完这话，侍立在旁的一个差役就给了耶稣一个耳光说：『你就这样答复大司祭吗？』耶稣答复他说：『我若说得不对，你指证那里不对；若对，你为什么打我？』」

耶稣这时候为什么不把另一面也转给差役，让他打呢？耶稣不是说过宽恕七十个七次吗？

这里头有一个最大的症结，就是：前两段的故事都是以「你」，也就是「人」，也就是「自我」为中心，当别人得罪的是「我」，这个「我」会不会难受？会不会生气？当然会，要我们去宽恕原谅别人难不难？当然难。偏偏我们的问题都出在于这个「我」比「天」都大，当然要去宽恕别人就难上加难了。难过的是我们往往在这个「我」上面堆砌了好多与事实不符的想象，在偏颇事实的情况下当然自己不会有平安，同时也造成了失和的结果。但是耶稣要我们用超越「自我」的层次来看待人物事情，祇要这人这事得罪的不是天，就像前两段故事所教导的，没有什么人或事过不去的。

然而耶稣在会堂和圣殿内，甚至耶稣所有的一切言行都是真理都是光，要是得罪了真理，得罪了光，剩下的祇有黑暗，祇剩下黑暗的人，还能要他做朋友吗？差役一个巴掌打的不仅是耶稣，打的还是真理，那是光，这一巴掌下去，差役还剩下什么？

所以利子说：「或许朋友身负一些日常生活上的小罪，这些都还可以容忍；如果朋友犯的是违反伦理义德的大罪的话，这类的朋友就该赶紧弃绝远离。」是有道理的。

（注）参考数据：维基百科，思高圣经，吕氏春秋，四书孟子。



离开祢，我们能够去哪里？ 张宏秀

教会是一群不断地学习如何跟随基督，如圣母般去承行主旨的人！

服务与行动的力量来自祈祷，祈祷的力量来自跟耶稣基督的关系，跟基督的关系来自信仰成长陶成与灵修！

愿天主圣三降福我们每一个人：

在生活中有意识的分辨与选择！

在生命的每一个时刻，做自己的本分与使命，以光荣天主！

让我们把生命与死亡都奉献给基督！

因为我们或生、或死都属于基督，都是祂的！

因此永远跟祂在一起！



我们按天主的旨意去生活，按天主的时间回到天家！ （摄影作品）

让天主掌控一切，决定一切！

我们信赖祂有最好的安排！如此我们找到平安与喜乐，及对于死亡及恐惧的内在自由！

这就是此时此刻耶稣带给我们的释放与救恩！耶稣带我们走出死亡与恐惧的坟墓，祂使拉匝禄复活，也使我们复活！在对死亡与恐惧逾越中，我们遇见复活的主！阿肋路亚！

2020 全世界的人，一起过四旬期！但是为基督徒而言，2020 的复活节将是刻骨铭心、永远难忘的！

因为疫情与死亡的危险，让我们体会到：

主啊！离开了祢，我们还能够去哪里？阿们！

张宏秀(心理辅导博士)于圣枝主日

一位中国修女的灵修笔记 *Sr. Rosa*



耶稣说过，从人生的和从神生的不同。通过生活的经验和在真实人生中的学习，不断让我领悟：以原本的我（真我）来生活是很省力、轻松、喜悦和幸福、自由的，并且是真正活在爱中，为爱而服务的。

我若感觉到焦虑，因为时间不够用的忙，以致做事太用力，但这并不是真正的活力。来自人的只凭肤浅的一点资本，并且是人的一些信念，怕失败，或是自我价值感的驱动力。

圣人就是放下假我，而真正更加完全的活出天主原本造的真我。他们有敏感的觉察力、分辨的能力，并且有自我舍弃的能力。如此，便可以让真我显化出来，而真我就是圣的。

我特别感谢天主，不断借着祈祷、学习，让我越来越领悟、越接近核心的真理，那就是「爱、幸福、自由」！昨天弥撒中，是我感受最深的时刻，我感动得都流泪了。我清楚的看到什么是爱；原来人活着，除了爱，没有什么重要的了。这也是借着这两天发生的两件不愉快的事情而领悟的。当我能够站在别人的角度考虑时，忽然一下子，愤怒减弱了，我更加感受到什么是爱！什么是超越和自由。

我内在深处还有很深的人性的执念。虽然我领悟到很深的爱的奥秘，但同时我还是有很多的不自在，或是遇到坎坷时的低谷状态。这些就是因那些错误偏离的信念造成的。这个道理，或是领悟，对我特别明亮。只是若能够把人性的自我意识破除，还需要借助生活中的考验。把人性的自我显化出来，之后用有意识的爱将之转化，我才能真正的活出真我，超越自我，摆脱假我的束缚！

我现在终于明白，我需要从别人那里得到自我价值感，也是因为我并没有真正活在真我之内！因为真我无需别人的肯定，真我已经很满足了。有意识的活在爱中，不断感觉分辨怎样才是真我的状态；不要用傻力气，白费劲，而是用天主给我原本都富足的真我来生活，又幸福、平安、自由和有爱的真正价值，活出人生的真相！

这几天，天主让我不断的看到除了「爱」，再没有更重要的了！当我听到姐妹的痛苦和需要，我内天主的爱油然而生，让我感觉到除了「爱」，就再没有什么重要的目标和有意义的事了。爱就是我的全部目标和人生，

爱就是幸福，爱就是一切！当我爱的时候，我就没有了自己，而同时又完全活出了真实的自己！

当走出自私的自我，只是以给予的态度爱别人或是做任何事，我就是丰富的了。那是天主在通过我，通传祂自己；而我只是一个管道，但却一样享受着爱的幸福与美好！只是去「爱」，只为别人着想，我便找到了真实的自己，也便是活出了真实的自己，并拥有了最大的幸福。走出「自私的假我」，以爱为中心！我若能说天使的语言，能行奇迹，但我若没有爱，我便毫无用处。这是保禄宗徒所早已体验到的！

关注别人的需要，敏感觉察别人的状态和需要，除了给予，便没有其他需要做的事了！人人所需要的就是「爱」，没有不需要和不喜欢被爱的！所有忧愁、苦恼都是因为自我中心，开始关注自己的假我需要！假我渴望的并不是真实的东西。真我是无任何缺乏了，是圆满的喜悦和幸福！

相信天主，就是相信我是被爱的，我一无所缺。如此、我便不用再为自己操心 and 焦虑，只以满足的心态给予爱，只为爱而生活就够了。这就是最大的幸福、自由，和最大的价值了！爱让我和人人都有了亲密的关系，爱让我不再孤独，爱让一切的人都是我的家人，甚至是我的肢体，爱让我到处为家！

我无需担心别人怎么评价我、喜欢我或讨厌我、接纳我或不接纳我、欣赏我或不欣赏我，都无所谓。因为我的价值，不会因外在任何原因，而改变或失去。所以，我的担心是绝对没必要的了！我只需要不断找回失去的真我，不断加深认识真我的富足。我不喜欢、不欣赏我自己，那是我迷失了自己。只有给予，才是活在真我的状态。只有喜乐感恩，才是活在真我的果实。

只有活在富足、自信、爱等正面情绪，才是真理和真实的存在。其他一切负面情绪，都是纸上画的老虎，自己吓唬自己。我再次懂得，其实原来我没有什么可担忧、可焦虑的事，也没有什么可忧愁、烦恼的事，因为，我就是天主的一部分。天主不只在我之外，祂就在我之内，我也是祂的一部分！



主题(一) 意愿与治愈 —

在信德、永恩与行动中，让主成就我渴望心灵治愈

看主耶稣如何治疗瘫子之前，反省自己心中的渴望。这渴望可能是想要把内心的束缚打开！渴望也许是对自己的看法、跟人互动往来的关系、或是跟天主的关系有关。

耶稣早已知道这瘫子病了很久，且主动去对他说话！祂问瘫子「愿意」痊愈吗？祂并不是问，你想不想痊愈？这瘫子虽然回答了许多话，但是他称耶稣是「主」。当耶稣对他说：起来，拿起你的床，行走吧！这瘫子并没有反抗，也没有怀疑；真的站起来了，并且拿着床走了！他因相信，站了起来，治愈就成就了。所以当我们内心有意愿，想要被医治，我们相信，主耶稣其实早已注意到这个意愿，也愿意医治！我们要相信，耶稣会主动来医治！至于什么时候来，是主的时间！在祈祷中，对于意愿、渴望，我们必须要有行动！因为有行动就可以产生治愈。

主对这个病人的态度：耶稣对他没有判断，也没有责备，而是充满了怜悯！所以，天主也不会强迫我们接受祂的恩惠！祂是一个谦卑的绅士，询问可以帮助我们吗？在雅各布伯书 1:21：「因此，你们要脱去一切不洁和种种恶习，而以柔顺之心，接受那种在你们心里，而能救你们灵魂的圣言。」圣言就是可以拯救我们的！在马尔谷福音 4:1-20，耶稣对群众讲了撒种比喻。所撒的种子，就是「话」，就是天主圣言。在主耶稣到处宣讲天国的时候，群众是：看是看，却看不见；听是听，却听不明白！人还是会拒绝主的宣讲，不愿意改变！也许是因为骄傲心硬而拒绝了主。所以悔改是不容易的！但是只要悔改就会得到赦免！圣欧千流曾说：「能说什么罪小吗？任何罪都包括着对天主的轻视！」也就是说我们有许多需要悔改的地方。厄则克耳先知书 18:21-22 提到：「若恶人悔改，远离所犯的罪过，遵守我的法度，遵行我的法律和正义，必得生存，不至丧亡。他所

行的一切邪恶必被遗忘；他必因所行的正义而得生存。」所以由圣人和先知的话语，看到天主告诉了我们祂的心：就是喜欢人悔改！因为悔改，天主可以把我们的罪完全忘记！

在十个童女的比喻中，她们所携带的油，代表着善行。在生命中有足够的善行才能进天国，而最大的善行就是悔改！如何能够悔改？只有天主才能够感动我们悔改。如何让我们找到感动而悔改？最好的方法就是祈祷！每天默想福音！做意识省察！在默想福音时，要了解天主想要跟我说什么？在做默想时需要不受干扰，全心全意！不要把一天当中最疲倦的时间给天主。如果一时听不到圣神对我们的带领，不要心急，谦卑地等待！圣神可能认为，我们还需要一些时间被启发。在意识省察中，回顾一天发生的事，可以在每个经验中，体验到天主的美意，而感谢天主！（修女建议的福音书是 *The New Jerome Biblical Commentary*，或是修女由此书翻译的每日福音）。

主题（二）面对愤怒 — 看内心深处的愤怒，让主安抚

我们压抑愤怒，因为我们认为「不应该」愤怒！当表达愤怒后，却又充满了自责。于是在压抑和自责中，来来回回的拉拒与纠结。疲惫之后，于是误认一个「完美」的人，应该是做一个没有情绪的人。

修女给了约纳和修士这二个对愤怒，和在愤怒中与天主的互动过程的例子。尼尼微是以色列人的敌族，约纳先知巴不得他们继续犯罪，尽早让天主在怒气中降祸，置尼尼微于死无葬身之地。上主却要约纳尽快去给尼尼微一个悔改的机会。约纳知道一旦他去了，尼尼微的悔改加上天主的仁慈，约纳的民族仇恨将永远无法平反了。约纳如何向天主表达对祂的愤怒呢？他以走人为上计，装死，借他人之手去死，心不甘的去交差了事！到最后约纳和天主摊牌：「做了你吩咐的事，但连我最后一棵喜爱的蓖麻树也没有了，我的愤怒是合理的！我死了比活着还好！」一位修士告诉耶稣他的愤怒：「我的母亲病危，我奉献了自己给你，你不是万能的吗？却救不了我的母亲！会长以会规不允许我回家，给妈妈送终。会长的权力滥用，你不是正义仁慈的吗？」耶稣告诉修士：「母亲一生受了太多的创伤，她的肉体疲倦了，无力再去受折磨了。我创造了人和天使，也给了自由。我

对滥用自由的罪，也会愤怒。」上主告诉约纳：「你对一夜生一夜死的蓖麻树，尚且怜惜，我就『不该』怜惜这十二万无知的尼尼微人么？」

十字架上的耶稣告诉我：世界的罪孽并不因为祂的复活而消失了，祂和天主也有愤怒，也允许我愤怒。不要将自责与悲愤埋在基督血肉模糊的肢体，而要去专注基督对你、我无怨无悔的眼神。

主题(三) 无辜与孤寂 —

看生命中「无辜」的双重伤害，主知道

彭修女讲了一个真实的故事。有一个年轻人，结婚的那天，没有出席。可以想象，新郎不出席婚礼，造成什么场景。原来，他太害怕结婚。结婚带给他很多不确定感。如果我是他的家人，会狠狠的责备这年轻人；但是这个世上很多事我没有经历过，我是很难理解的。原来这年轻人，小时候父母不睦，后来母亲有了外遇，家中常有家暴。在他幼小的心灵里，埋下了恐惧的种子。有一天，母亲决定离开这个家，父亲站在门边，奶奶跪下来，求他的母亲不要离开家。他那个时候大概三、四岁，哭喊着叫妈妈不要离开，但是母亲还是走了。这是一个令人扎心的场景，让人心中产生强烈的悲悯。他是一个无辜的受苦者，以致到了结婚年龄，还是迟迟不能从惊恐中走出来。看看我自己和周围的人，这样受苦的例子，俯拾皆是。

记得有一段读经反省提到「无数悲剧和痛苦的产生，究其原因，不外是人们爱得不对，或爱得不够彻底。」这个世界上充满了不道德、不公义、奸淫、暴力、竞争、嫉妒等等。我们既是施暴者，又是暴力的无辜受害者。在我认识耶稣之前，对这样的因果关系是搞不清楚的。即便在受苦中也不知道所以然；但是好消息是：耶稣来了，承担了我们的罪，让我们与天主和好，也在天主内被治愈。这位年轻人后来跟着彭修女做了八天的避静，在一年后走出恐惧，圆满结婚。

彭修女让我们看一个耶稣挂在十字架上的图片。祂的左下方，一个人背着十字架，靠在耶稣的身上。耶稣低头望着他，好像还在微笑。这是一个苦难的景象，却是人类的真实写照。当我望着这张图，首先感受到的是人类在受苦。人要想逃避受苦，不愿意承认受苦的种种努力都是徒劳的。第二、少许感觉欣慰的是，我在分担耶稣的苦难，耶稣和我一起受苦。我在耶稣的苦难中，汲取力量来面对我自己的苦难。记得有一种说法：当快

乐和人分享，快乐是两倍的；当苦难和人分享，苦难是减半的。当和耶稣分享我们的重担，重担就减半了。耶稣说：「你们劳苦和负重担的人，请到我这里来，我要让你们得安息，因为我的轭是轻省的。」虽然每个人的生命都有不可承受之重，但耶稣来为我们承担了苦难！让我们靠着耶稣，走过我们的生命之路！

年轻人做出不可理喻的行为，大多数人无法理解。在面临许多人的指责时，他是一个无辜而又孤寂的人。这在人与人相处过程中常常发生。即便面对自己的亲人，我们常常也会不清楚他们受过什么样的伤害？他们的反应为什么是如此？这样的反省，让我的心更宽阔、更宽容，更能有效的应用同理心。通过默观耶稣受苦的图，和耶稣的受苦共情，让我不再拒绝受苦！也对以往所受的一切苦难释怀！了解到在世上受苦是免不了的，耶稣会陪着我们走过。最重要的是，一旦结束在世的旅程，我们要跟耶稣一起进入光荣。信耶稣的人，我们是有福的！愿一切光荣归于主！

主题（四）相信复活 一

由生命历程，与主看遗憾、死亡与复活

复活所代表的意义是一个全新的、蒙恩的生命！然而，细数生命中的遗憾，那些永远无法改变的事实，已对我们的生命造就了伤痛及悔恨。而拥有如此不圆满生命的我们，该如何准备自己去迎接复活呢？难道我们要把遗憾带入复活吗？

生命中即便有遗憾，要依靠复活的主，祂的德能能将我们的遗憾转化为光明。只有祂能让死去的希望、死去的情感、以及死去的我复活。在痛苦打击中、在害怕中，不要依靠自己的有限、或是他人的有限，也不要向外看。因为外面的世界会指责我们。应该要向内看，与耶稣连结，紧紧的盯牢祂，因为上主是我们的牧者，我们内的耶稣会看到我们所受的苦，会给我们安慰！也只有祂会给我们安慰。因此，不要担心生命中的遗憾，要相信复活的主，等待祂的带领，让我们在痛苦中复活。我们要相信，主一直陪着我们经历生命中的风雨。要怀着信德，依赖祂的德能，期待复活的永生。

若瑟的枯井

周琼华

「若瑟一来到他哥哥们那里，他们就脱去了他穿的那件彩色长衣，抓住他，把他丢在井里；那井是空的，里面没有水。」(创世纪 37:23-24)

2020 年的四旬期和复活节是教会史上仅见，与传统迥然不同的礼仪时段——没有信众参与空洞洞的教堂内，只有主祭和少数几位人士进行着每日的弥撒。为了避免疫情扩大，许多活动被迫取消，包括宗教活动。这是个世人无法忘怀的一段惊恐时期。

自年初起武汉肺炎（后被世界卫生组织正式定名为 Covid-19「2019 冠状病毒病」，又称「新型冠状病毒肺炎」）疫情爆发，感染人数节节高升，在极短的时间内扩散到欧洲、中东及东亚地区。面对人无所知却来势凶猛的新病毒，各国各自有其防疫措施和政策。此时我已在台湾，每天电视新闻不断地报导国内、外的疫情发展和追踪。公众场所如医院、餐厅、百货商场的入口，都有专人测量客人的体温并喷洒酒精消毒双手。公共交通工具上许多人戴上口罩自保。药房门口排着长长队伍等着买口罩，口罩分配成为当时台湾境内最大的议题。逐渐地，弥撒中神父、教友等全都被要求戴上口罩。此外高铁、台铁、捷运、公交车巴士都不断宣传强调发车前已做好消毒工作。而学校学生的寒假结束后则推迟开学。基于 2003 年的非典型肺炎 SARS 事件，台湾政府与人民谨慎地即刻防堵病毒入侵。在美的华人为家乡人抢购口罩，送回台湾、大陆、香港。所以二月初，我先生元生从美来台之前，已经很不容易地在达拉斯的市场中找到口罩了。好不容易买了两盒，一盒给我年迈的母亲，一盒给舅舅。

在新冠肺炎疫情不断肆虐下，死亡人数攀升，百姓惊恐害怕，各国政府于是封城、封省、封国界，甚至断航锁国。我们早在去年年中安排好的旅程，也因此受到很大的影响，所以元生二月初的飞机需要改航才能到台北，

且去大陆省亲的计划也无法成行。不过我们仍自驾租车，游览台湾的高山和海边。没有人迹的观光景点，恢复了原本的地灵之美。春暖花开，清新美目，杉林中的芬多精任我们吸取，这里不需要口罩！很明显的，这疫情首当其冲的是旅游相关的行业。当我三月上旬回美时，新冠肺炎已席卷全球。桃园国际机场内空空如也，工作人员多于旅客。平时一票难得的日本航线，机舱内只有十几位乘客。进入达拉斯海关时一如往常，轻轻松松且快速。虽然各国都爆出严重的疫情，美国境内也传出五、六百个确诊病患，而此时的美国政府好像一副事不关己，完全没有台湾防疫的总总措施。

孰知进家门才一个星期，美国的情势整个大翻转。川普终于转变态度，才开始真正面对早已在美国境内延烧的新冠肺炎；美国政府整整比台湾晚了两个多月才处理疫情。聚众是传染病的温床，许多州纷纷颁下「居家令」，勒令停止所有团体的聚会，学校、公司关闭，餐厅、酒吧、行号停止营业。股票市场惨跌，网络取代了日日出门上班、上学的例行公事，也成为社交和娱乐的媒介，全天的活动都改在家中进行。人民的生活行动受到很大的限制，经济活动则减到最基本的生活需求。因此，各行业开始缩减人员，失业率暴增。许多人除了担心传染病外，更担心日复一日的生活支出，精神抑郁忧愁。病情如火焰从美西、美东逐渐吹入内地。临时医院在大城市设立起来；医疗用品、呼吸器、床位的需求都在增加，也都短缺。疫情恶化到「居家令」已从三月底延到四月底。四旬期时，我们就已经只能在网络上望弥撒，连复活节也不例外。

元生最后买了一张华航机票提前回家，光是美国国内班机就改了三次，因为减班次。从台北到洛杉矶的国际班机不到四十位乘客，国内的则只有六位。那两盒做伴手礼的口罩，外加药剂师表弟赠送的一盒，又全都回到我们手上，因为美国买不到口罩，亲人如此坚持着！这是三月底。此时的美国人对戴口罩仍有很大的偏见，（直到四月三日，美国卫生部长才鼓励人民戴布质的口罩，把外科用口罩留给前线的医护人员。四月十日洛杉矶市强制外出民众戴口罩。）甚至种族歧视的犯罪行为此起彼落。国家居首位者故意淡化在世界飞速传播的流行病，似乎它不会沾到美国的边，也曾特意强调病源的出处来自中国。

因新冠肺炎疫情蔓延，各国无论对外、对内如同处在整个国家停摆的「紧急状态」中，都动用战争机制。病毒是人类共同的敌人，地球村成为

战场，没料到我们的第三次世界大战，竟然是无硝烟的战事。整个人类的大家庭就如旧约中的若瑟一般，非己所愿地被脱下华丽的「彩色长衣」，被丢在「空的、里面没有水」的井底。若瑟面对这突如其来的攻击，除了惊愕外，下意识的第一个动作就是要保护自己。在完全没有预警的情况下，靠着单薄的一己之力与众多的哥哥们缠斗挣扎，当然他输掉了，且输得很惨、很狼狈。他被迫脱掉了光鲜的自己，还有老父的宠爱、叮咛和未完成的使命，被丢到空洞的深坑中。那些原被人羡慕甚至嫉妒的好，如今都与他隔绝了。他孤伶伶地坐在深坑中不知道如何自救，更不知道未来在哪里。

今年的四旬期我们就是坐在空空的枯井里！我们害怕我们不了解的病毒。这病毒扰乱了我们生活的步调，改变了我们生活的型态，更改变了人际关系。它让整个世界慢下来，慢到我们很不习惯、很无奈、很痛苦、很煎熬……它强迫我们去看到人的软弱、自私、骄傲、冷漠、害怕、及面对死亡的恐惧，也因此邀请我们去思考许多因忙碌而不去思虑的重要议题。外面繁华喧闹的世界变得稀疏且安静多了，然而被强制留在家里的人们，是否有如受困在没有生命气息的深坑里？

待在枯井里是「空」与「无」的感觉，是多数人不愿面对的情境，经常是别无选择的情况下必须接受的现实。以圣经的语言，空无带我们进入贫瘠(barrenness)、进入旷野(wilderness)，是休止、是休息、是避难处。在干涸的井底哭泣哀求，像是个悲剧。然而这慢下来的时刻却也是与恩宠相遇，与救赎相遇，与天主相遇的时刻。（注）教宗方济各在 3 月 27 日 *Urbi et Orbi* 提醒我们：「这不是天主对这世界，对人类的审判时刻，而是我们自己审判的时刻：该为发生的事情选择真正的生命，是时候看清楚什么该属于我们的，是时候回到真正属于天主所安排，我们该走的生命轨迹上了。」
(It is not the time of your judgement, but of our judgement: a time to choose what matters and what passes away, a time to separate what is necessary from what is not. It is a time to get our lives back on track with regard to you, Lord, and to others.)」

注：引用脸书《陈神父默思日记》2020 年 3 月 29 日 四旬期第五主日。



内心的平安

萍影

自从在家办公以来，虽然少去了每天通勤之劳，但是工时其实大大增加，在家工作空间和休息空间无法分离也造成不适。好处是和上大学的孩子意外地多了共处的时间，白天各自忙工作学习，晚饭又恢复为以前的古今中外话题漫游时间。虽然苦乐参半，但是疫情当前，对家人、朋友和周遭环境的忧虑还是深埋心底的。

昨天是周五，漫长一周的工作之余，打开微信查看朋友的近况。一不小心点开了一个群，看见里面被转发的内容是纽约州长讲话被扭曲翻译为「美国承认原来以为新冠病毒只会影响亚洲人」，文下的评论里的仇恨情绪喷薄而出。转发后，群里的讨论也是一边倒的讥讽和负面。我看了一下视频，确定翻译是曲解原义，忍不住在群里把这段原文和正确翻译做了解释。不思分辨就妄加评论让我太愤怒了，而且是在我们在美华人心焦的时候来恶意添乱。等把这段字敲完，我已经气得发抖。想了想，我退了群。至此，我把中学到大学的大群全退了。昨晚因为此事另外两个朋友也退了群。

今天早上起床，反省昨晚的事搞得自己和一群朋友都没有平安，很不好。最近的心情一直就不太平安。想起来以前读过的一位法国神父 Fr. Jacques Philippe 写的“Searching for And Maintaining Peace”翻出来重新看。

为承行天主的旨意，Fr. Philippe 建议我们必须寻获并维持内心的平安。只有这样我们才能真正从自我中解脱出来，才能让我们对他人的需要更加敏感，而对他人有所帮助。他的比喻我非常喜欢。他说假想阳光照耀在一个湖面上，如果湖面是安静平和的，太阳就会反射在湖面上。湖面越平静，反射越真实完美。反之如果湖面波涛汹涌，太阳的影像就无法在湖面真实反射。他以太阳比喻天主，以湖面比喻我们的灵魂。当我们内心不能平静的时候，也阻碍了天主通过我们做工。他引用了十六世纪的一位神

师 Dom Lorenzo Scupoli 的话 “The devil does his utmost to banish peace from one's heart, because he knows that God abides in peace and it is in peace that He accomplishes great things.”

藉此他提醒我们，在日常生活中不要打那些让魔鬼有机可趁的仗，而

要打那些因为天主的恩赐而必胜的仗。这道理听起来很简单呀…谁不想打必胜的仗，而去自讨苦吃打没有把握的仗呢？他又举例说什么是打不赢的仗呢？要求自己从来不犯错过、不跌倒，就是一场打不赢的仗（现在知道为什么我这么喜欢这本书了吧？）真正值得打的属灵的争战，主要是学会如何在自己偶尔跌倒，甚至是跌倒很严重的时候，不失去信心；借助内心的平安，及时反弹，甚至反弹到一个更高的层次。他总结：「属灵争战的首要目标不是打胜仗，而是能随时随刻，甚至在打败仗的时候，保持内心的平安。」

连系到我昨晚和最近的经历，我内心的不平安提醒我，已经选错了战场，打了一场不必要的仗。但是

Fr. Philippe 也提醒我不要失去信心，要把自己心情平复才能成为真实反射天主旨意的镜面。

藉此和大家共勉。





2019

西班牙葡萄牙朝聖點滴

朱嘉玲



阿维拉 (Avila, Portugal)

这是中世纪教会女圣师—圣女大德兰的出生地和她创建于 16 世纪的圣衣会隐修院的所在地。怀着敬畏与好奇之心我们住进了偌大的修院，30 人拉着行李，轰隆隆又嘎吱嘎吱的循着木质檐廊找寻被分配到的寝室号码，进得房间！看，哇！虽然简朴，却可媲美 19 年前泰泽的贵宾屋，如此我心已足矣！我们终于可以浅尝天将降大任于斯人的小小磨练了。当我得知这座修院的修女们一则因为人数减少不复当年，再则因为逐渐繁荣起来的外围环境不适宜祈祷神修，已另择他处隐修后，我才敢自然的跨步进出房门，不用再蹑手蹑足深怕惊扰了某些祈祷中的灵魂！

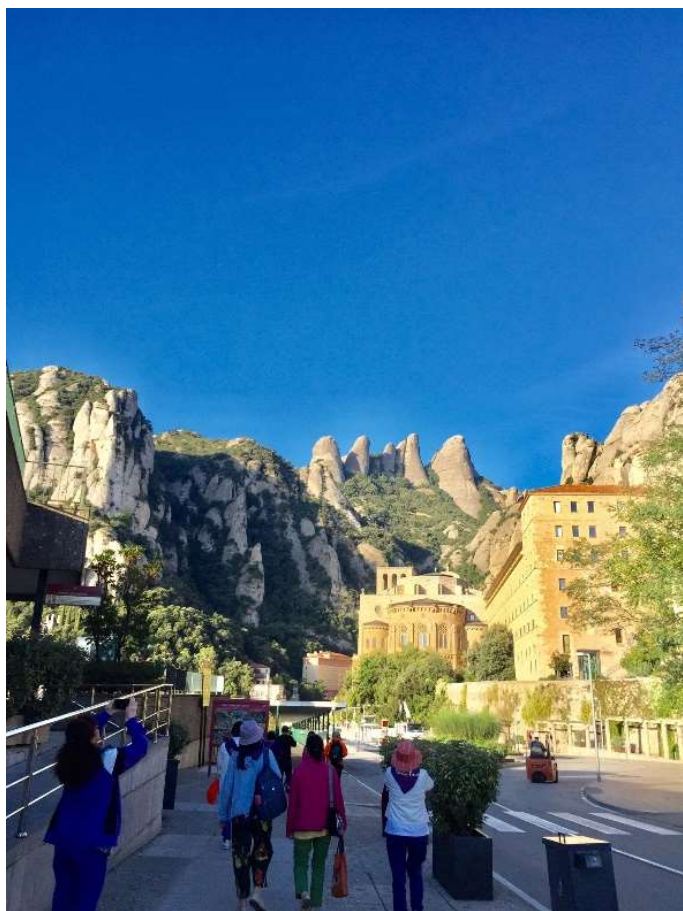


让我至今回想起来仍齿颊留香的朝圣 12 天的餐点中，修院晚餐提供的不知名的热汤、新鲜调味的生菜色拉和那一大块鱼片真是使我口舒畅、我心赞颂、我灵喜悦！当晚就寝前沐浴毕，正要跨出浴室，忽然从天花板落下「西北雨」，还好我闪避及时，没有「首」当其冲，当然也完全没有大德兰在寒冬泥泞雨路上翻车的狼狈。只是想到天主对爱祂的朋友偶尔表现的幽默，借着大德兰传诵至今四百余年，仍总是不免令人菀菀！

参观座落在我们留宿修院紧邻的圣女大德兰博物馆是次日的主要活动。因为博物馆就建在当年圣女父母家的土地上，所以在里面我们看到了大德兰出生的卧室。圣女幼年的许多时光都是在这里度过的，博物馆进门不远处有一座庭园，那是幼时天真英勇的圣女和她的一位哥哥对未来共同的计划所在。当年他二人不告而别离家想去回教占领地做殉道烈士，但在途中被拦截回家，以后就退而求其次，想要在这个庭院中盖两间石屋，开始他们在家中度隐修生活的计划，但是这个梦想并未成真。在设计、维护非常有水平的馆内参观，是视觉和心灵的享受，从收藏的各种文件、书籍、用品、艺术品让我们寻找到圣女灵性生命的轨迹，对她做为一位修会的改革者、男女修会的创会者以及神修导师、神学书籍作者的多重身分，我们赞叹信实的天主是如何赋与爱祂的人丰富的生命。后世的加耳默罗男女修会承袭了圣女的衣钵，也是代有才人出。圣女小德兰在神修与践行上就因悟出了简易的「神婴小道」，而开展了一条庶民修行的康庄大道。圣女大德兰是西班牙国家主保，也是西班牙作家的主保，更是普世教会的圣师，请为我等祈！

锯齿山（Mount Montserrat, Barcelona）

这座位于巴塞罗那西北方约 60 公里的山，因为外型像锯齿而得名，估算它有一百多个大大小小的山峰，最高峰称为圣热罗尼莫峰，从谷底到山巅有 4055 呎高。这座外型独特令人惊艳的山是由无数林立的粉红色沉积岩聚合而成，是不容登山者忽略的必登之山。对于有信仰的人而言，吸引朝圣者到访此地的美丽传说，特别是那尊黑圣母圣子像的故事以及病愈奇迹的屡有所闻才是真正使此山名闻遐迩的主要原因。这与我们中国俗语：「山不在高，有仙则名。」不谋而和。



相传公元 880 年的某一天，山上的牧童们看见神光降临、伴着天籁，惊奇之余回家告诉父母，大人们随之上山，也看到相同奇景，主教闻讯后前往一探究竟，结果在一个山洞里发现了一尊木质的圣母像，主教原想把圣母像抬下山，但是一群人却发现圣母像沉重得抬不起来，主教直觉圣母像想留在山上，就下令在山上盖了一座小教堂来供奉圣母。公元

1025 年，锯齿山上的梦瑟拉修道院(Monastery of Montserrat)正式成立，到 12 世纪时就按照山洞里的圣母像重雕一尊，供奉在梦瑟拉修道院，锯齿山自此就成为圣山，是西班牙乃至世界各地信徒的朝圣地。

清晨我们就出发登山去，大巴士延山路盘桓而上，一路上我们的视线被窗外的美景所震慑，厚厚的云海在山谷中涌动，林立的锯齿山峰时隐时现，当阳光渐露时，我们抵达了修道院的停车场，但却扼腕的发现有更多早起的鸟儿们已经排了长长的队伍在等待要晋谒圣母了，由于安排好的弥撒必需准时进行，我们还是静心的参与了一台似乎与外界隔绝的地下小教堂弥撒。弥撒后想到半小时前已经汹涌的人潮，心中估算这下排队可要做

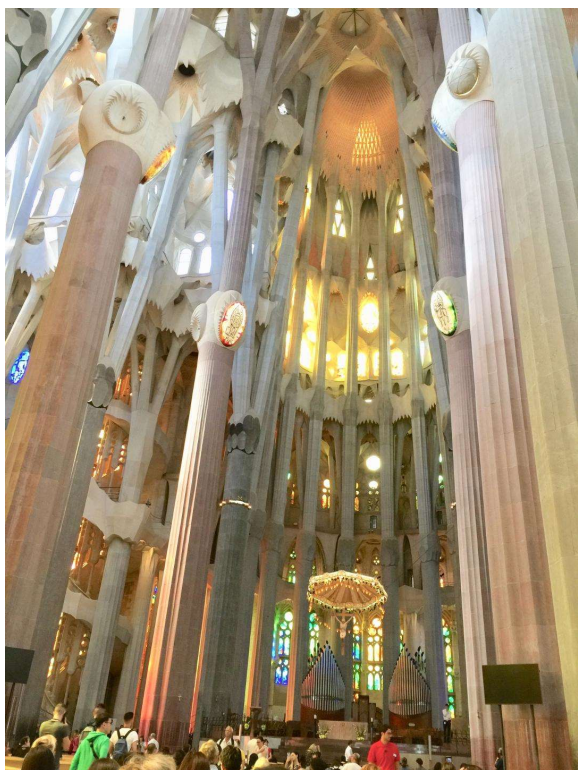
长期抗战了。孰料，在管理人员的带领下，我们从教堂内部走了秘密通道，很快的就接近了圣母像，一般排队的行列被管理人员暂时中止，我们则依序向前，手抚着圣母妈妈握着的地球，做了快速的祈祷，然后回首向着领队 Aki 手中的相机瞄了一眼，就「完成了」，接着就是 Next。相信我们这种体谅他人的需求，尽量缩短霸占圣母时间的行动，应当也算是爱德的表现吧？！一路都没有采购的我，连在法蒂玛也只买了些祈祷蜡烛，在弥撒中求得神光祝圣后带回来送给教友们，此时毫不犹豫地抢购了几十张黑圣母圣子圣像，也为自己买了一尊小巧的态像带回家做纪念。在回程走向游览车的途中，我再次贪婪地环视着壮阔雄伟的山峦和依山而建的大修院，大口的吸着纯净的芬多精，让全人融入圣山的环抱，与万物齐向上主咏唱「大赞歌」...



巴塞罗那的圣家堂（Sagrada Família）

由西班牙著名建筑师高第（Antoni Gaudí）倾其 43 年生命所盖的圣家堂，迄今施工了 137 年，虽然尚未完工，却已被列为世界文化遗产，每年吸引了数千万名游客到巴塞罗那这个地标来参观。当我们一行人由远而近

的走向圣家堂时，首先映入眼帘的灰褐色高低参差的几座教堂尖塔，给我以宏伟肃穆但阴沉的印象。想当然尔，一百多年前始建的教堂，色泽应属沉稳厚重的，高耸的哥德式尖顶，表达了人心渴望寻求与至高天主的连结。既不懂建筑，又不认识高第的达拉斯两只井底蛙，怀着跃动的心，从诞生门踏入了教堂的内部，立时眼睛一亮，啊！几乎迥然相异于我们原先的期待！脱去了传统与阴暗，明亮又多彩的光线透过非传统具像人物的玻璃，在高大的空间反映出春的喜悦、夏的奔放、秋的苍劲以及冬的沉潜却蓄势待发的静谧。支撑着建筑顶端的无数梁柱，状似探首入云的大树，其上却张开如绽放的花朵分别托住穹顶。我们行走川梭流动的人潮，宛如置身于大自然的丛林中，与古往今来的教会圣者们从内心向上主发出渴望与敬拜的呼声。



自幼患有风湿症的高第，生性沉默，不善交际，他从建筑学校毕业时，校长对他的评语为：「他若不是疯子，就是天才。」托天之福，这匹千里马适时遇到了贵人金主——古埃尔。由于古埃尔对高第无条件支持，以致高第可以在建筑设计上，充分表现自我，而无财力上的后顾之忧。他的一生作品中，17项被西班牙列为国家级文物，7项被联合国教科文组织列为世界文化遗产。高第出自虔诚的天主教家庭，生活简朴，终生未娶，他说：「为避免陷于失望，不应受幻觉的诱惑。」一个专心致志的建筑天才，生时不注重饮食与穿着，不修边幅的外型致使他在被有轨电车意外撞伤甚至死亡时都无人认出他就是国宝级建筑师高第！我们此行到了圣家堂的地下

室教堂，参与了一台西班牙语弥撒，随后就在地下室不远处瞻仰了高第安眠之墓，虔诚默祷大师安息主怀，并期待 2026 年纪念高第逝世一百周年时，代表基督的教堂中心高塔终能矗立，与环绕基督的三个立面—诞生、受难与荣耀之门大开，迎接四面八方来赴盛宴的有福之人！

其他不能遗忘的几个「最」

1. 吃到了最有名的葡萄牙蛋塔
2. 到访欧洲大陆的最西端—里斯本的洛卡岬 (Cabo da Roca)
3. 参访了最会寻找失物的圣安东尼领洗圣堂
4. 在一次旅程中，看了最多的城堡、宫殿、清真寺
5. 最艰苦的攀爬了往 Porto 主教座堂的石阶
6. 见识了最不显眼的马德里中心点—西班牙广场的「零公里纪念碑」
7. 最可叹的是眼睁睁地看着顶级牛排原封不动地被收回……（实在撑不下去了）
8. 在短时间内参观了最摸不着头绪的普拉多美术馆
9. 最巧遇的是从旅馆楼层俯视了以纪念耶稣受审判为主题的游行队伍
10. 闲散漫步在最宁静安逸的唐吉珂德小栈与风车村
11. 经历了最痛苦难熬的憋尿考验

结语

由绚烂归于平淡，旅程过后，我们终究要回到出发时的原点，继续另一段有如常年期般的朝圣之旅；但是我们的心境已然在行旅充电提升的过程中，跃入了另番新境界，诚如圣保禄宗徒所言：「我已学会了在所处的环境中常常知足。我也知道受穷，也知道享受；在各样事上和各种境遇中，或饱饫或饥饿，或富裕或贫乏，我都得了秘诀。我赖加强我力量的那位，能应付一切。」（斐 4：11-13）

愿仰望上主的我们，在获得新力量后，都能在信仰与生活中，不再感到困乏疲倦，而能如兀鹰般振翼高飞，朝向天际！



今年的四旬期对所有的教友来说都是一个全新的经验，正好也给了我一个安静思考的机会。在练习圣依纳爵的意识省察里，有一个礼拜是静默想想最感恩的人、事、物。我的思绪中第一个想到感恩的便是天主给了我好的父母。在清明节、母亲节、父亲节和两老的忌日相继快要来临时，我的思念之情点点滴滴的流入我的脑海里。

歌颂母亲伟大的诗、词、歌，或文章有很多很多，但是我觉得一定要有好的父亲去衬托、扶持、奉献才能使母爱发挥得更淋漓尽致。就像圣家中的圣若瑟，我父亲就是扮演这么一个幕后者的角色。他是一位宠太太的上海男人，分担大部分的家务，我的母亲只要做一点点家事他就迫不及待的在我们面前夸奖她。我爸爸常说我母亲是家中的「照明灯」，一点也不错！她老人家决定事情快而准，非常果断，每每决定的事都是正确的，所以奠定了家中女皇的地位。她威而不凶，她讲道理而不霸道。她的心思比 X 光还更能透视，我们没有人能逃过她如来佛的手掌心，实在不能不佩服天主赋予她的天赋！

我父亲呢？他的教导完全依我母亲为准，我惹娘生气后我最怕的是第二天早上，他一定进我房间来循循善诱，晓以大义的要我去跟妈妈道歉，他是以软性的方式来处理。父亲是个非常节俭的人，我们家坐下吃饭时，他一定先把剩菜拨在自己的碗里，然后在我们孩子的碗里各分一些，我们都很不喜欢他的这个做法，但是他一定会说「给面子」。当时虽然很不爽，但是后来培养出我不浪费的习惯了。我以前觉得他小气，但是到了中年以

后我终于体会到了他的美德。跟他出去看电影一定是看二轮戏院，而且是坐公交车来回，不买零嘴给我们吃，我们家叫这是看「阳春」电影。而跟我妈妈出门则是因为她坐公交车会吐，所以以出租车代步、上小馆、看头轮电影，所以母亲出门是很神气的，我们都抢着左右搀扶。



我父亲 18 岁开始工作，付我奶奶癌症的昂贵止痛药费（那时候应该是吗啡），成家后一个人赚钱养四个孩子，而且我们没有一个省油的灯，各个都会花钱。他还需要不时的寄钱到香港转上海给我的爷爷和外婆，他工作到七十五岁才退休，他真的是为服务家人而生活的人。

我父母给了我们很多很好的榜样，他们没有在我们面前大小声过；如果有急事一定要在我们面前讨论，他们就用上海话交谈，以至造成了我会听上海话而不会说上海话的小小遗憾。他们也不在我们面前论别人的长短，就是在我们手足之间也保有我们的面子，绝对是私下解决问题。我母亲会把邻居家孩子好的言行带回来讲给我们听，要我们去学习。电视收音机上不好的点出来，我们都很有慧根，知道她又在施教了；但是资质上有差别，我弟弟就比我聪慧，他学到了精华。我母亲还特别爱帮助朋友，非常大方，不管是金钱，寄居，照顾病人，几乎到了有求必应的地步；我父亲则是全力支持，绝无怨言。所以我开头就说一家的幸福美满是父母同心合力创造出来的。

我有幸在两老的身教言教下长大，虽然他们离开我们许多许多年了，但是他们的身影从没有离开过。一言一行的教导有如录音机，一直在我的脑海里播放，到现在还深深的影响着我。





给母亲的一封信

王雅娴 ♥♥♥ to mom ♥



妈咪，

好像已经成了一种习惯，每个星期四就要坐下来给您写封信报平安，说完了心里话才踏实！

目前的疫情不论在政治、经济、国防、交通或文化上都造成了轩然大波，比美国在二次大战前的经济大恐慌还要严重。我们朋友间彼此互相慰问勉励，虽然不能见面，但是在网络上每天也都还有联系。我也发现，到了我们这个年纪，朋友的选择就越来越明显了。我是属于那种不紧张、不忧虑、不刻意防范的个性，只对眼前的情况做好防备。我一直认为：对任何事过度的强调，或是过分的担心，只会造成自己的恐惧。还好吕昕跟我一样，我们两个人每天还是要出门去洗车场做一些清洁的工作，偶而再去超市买些新鲜的蔬菜水果回家。

您也知道，我们家两个冰箱存的全是肉；所以有青菜、水果，又有肉吃，我倒觉得这一个月的日子过得很清静又惬意。所有的网络消息我只看新闻，其他一大堆马路消息，只会危言耸听、扰人心情的，我一概删除。有很多朋友以为只有他自己能看到，一个晚上可以传来七、八个疫情的消息，实在让人不堪其扰。当然看到国外，尤其是意大利，因为这次新冠病毒死掉这么多人，也替他们难过。但我相信这跟他们的民族性有关：意大利人就是非常的随性，没有自我约束。过去坐过几次游轮，知道他们是属于浪漫、随性、不给自己任何压力的民族。这次的事件，我相信也会让他们学到警惕。

我常在想，我们这一代到底是幸运还是不幸？上一辈的人经历过逃难和流离失所的日子——从对日抗战到国共内战，最后流亡到台湾的苦日子。那时候，有多少人信教是为了在教堂里可以领到面粉、衣服和从美国寄来的空运物资。小时候，物质生活缺乏，坐在凤凰树下玩玩跳房子、打弹珠、吃些爆米花，就觉得幸福得不得了。而我们这一代享受了九年义务教育，再加上十大建设后的经济起飞，日子过得算是安逸舒适。因为有您和爸爸



对家的重视，所以我们四个女儿才能够在一团和气的家中成长；毕业后，也都能找到合适的工作，又能够找到喜欢的伴侣，组成幸福的家庭。凭良心讲，从小到大，我没有吃过什么苦，也没有太大的压力，一切都很顺遂。我甚至觉得，自己没有太大的努力就能够享有现在的快乐。

但这一次的疫情让我有很多时间静下心来反省：我有没有珍惜现有的生活？眼中是不是只看到自己没有的，而不是自己拥有的？更没有一颗感恩的心，反而常会为了一些小事发脾气；更严重的是「自我优越感」。这就是今年四旬期，在避静时神父所说，「人的骄傲」。我相信这次的疫情是因为人的骄傲触怒了天主。天主处罚人，是为了要人悔悟。我还会用自己的直觉去判断别人，并且很难接受别人跟我的不同。

上个月，教堂图书室的讲座是有关「东方圣像画」，由王念祖主讲。其中有一句话对我有非常深的触动：「认识彼此的差异，寻求基督徒的合一」。我们学习中、英文时，一开始就学第一人称、第二人称和第三人称，也就是所谓的「你、我、他」。还记得我们小时候有个综艺节目——「你、我、他」，由蒋光超主持。这就是我们把朋友分类的开始。人与人都有差异，伸出手、五根指头都还长短不一，又怎能指望别人都和我们有一样的看法和想法？评头论足、批评判断是我们一般人最容易犯的毛病。

记得小时候，您做好晚饭，会多留一盘菜要我端去给周妈妈，因为周叔叔飞机失事后，周妈妈一个女人带两个儿子，靠抚恤金过日子。您教导我

们：帮助朋友，济弱扶贫，不要以貌取人。我到现在还记得，小时候有一次被您拧耳朵，因为您告诉我们，挑大粪的人很辛苦的清理我们眷村每家的化粪池，所以在他们面前不许捂鼻子、不许喊臭。您有没有发现，我耳朵一个大、一个小，就是被您拧的？这些都是往事，但都深刻留在我心里！

一月中，我们经营的洗车场被人把墙撞垮，两台换币机被人偷走，直到上星期才全部修复完工。感谢天主，保险都能赔偿，且完工后生意兴隆。有时候换个角度看问题，才能够豁然开朗。每个人总觉得，别人都能过着幸福快乐的日子，而自己的生活却是平淡无奇。但去羡慕别



人的幸福时，一回头，却发现自己正被别人羡慕着。我们看自己那一身的鸡毛，或许正是别人向往的孔雀开屏。天主创造宇宙万物，但成千上亿的人中，却只有一个你、一个我。我们来自于母亲，但却是一个全新的自己。所以如何发现并且秉持自我，是每一个人这一生最重要的功课。我们不能全是船长，必须有人要当水手。你若不能成为太阳，那就做一颗星星，重要的是我们必须去做，而且做一个最好的自己。

妈咪，谢谢妳生我、养育我！希望我的所做所为不辱没您，更让您能以我为荣。今年的母亲节因为疫情严重而无法返台，但希望在您的生日的时候能陪伴在您身边。您好好保重，我们再聊！

女儿

雅娴 叩安

民国 109 年 4 月 6 日

樱 花 雨

雅 芳



那是一个疲惫的夜晚，那是一个哭泣的夜晚。

那天是个主日，弥撒结束后，急忙地要送小儿子回大学。天气并不好，一直下着雨；这来回 12 个小时的路程，真的好累喔！但是当妈的就是这个样子，再怎么累，至少把他安全送到学校了，而我自己也平安回到了家。

这一路上的去程有小儿子在；旁边有个人，一起吃零食，聊天听音乐。开了 6 个小时到达他的大学，都眼睛眯眯了。其实常常这样子开长途的我，已经学会了这样子疲惫的我，在回程的时候应该如何让自己清醒呢？那就是冰块加毛巾，不时地去擦我的眼睛，让我能够清醒。听完所有的 CD 音乐、吃零食、拍脚、祈祷。是啊！天色已经渐渐暗了，这回程的路上根本都没有路灯，开了好长、好长的路，对面才会来一辆车。又好长、好长的路，后面会有赶上来的车，但那个车灯照得我的眼睛可是痛得很。路的两旁常常是田野，也可能是悬崖，是有一点恐怖。还好，路是大条，开车还是顺畅。心急的我，赶着想要回家休息，就是冲、冲、冲！因为隔天还要工作。

这一路上啊，只有黑夜伴着我？不！当音乐结束，零食吃完，冰块也起了作用。相信在祈祷中，天主的临在及陪伴能让我平安，能让我快点到家；我拿起了玫瑰念珠，开始我的祈祷。边开车、边祈祷，打发时间，也能让我自己的心念能够平静。心念当中的不安，足足有八个月的时间了，因为我的爸爸一直在医院里面。虽然我已经安排了，等暑假儿子大学一放假，就要回去台湾看他，但是当机票及所有的事都已经准备妥当时，这一天却提早来到。心念当中有着不安与悲伤，我在祈祷的过程当中，我的玫瑰念珠断成三节。我不敢多想的只想快点回家。念珠断了，我用手指头数着念，但是心中真的有一股莫名的悲伤。轻轻地问天主，发生了什么事吗？半夜一点半我终于到家了。梳洗完毕，又去洗了衣服，准备休息上床睡觉。我睡觉的时候总是没有关房门。才刚躺下去，我望着门口，突然看到了我爸爸的身影及听到他的声音。我突然清醒了起来。不到二十分钟，二姊就打

电话来。她只说，「爸爸不行了，现在准备要回家了」，便挂了电话。这下子，我从床边溜下，跪在地上大哭了。

我嚎啕大哭着回拨电话给二姐：「给我看爸爸！我要看他！」但是阿姨不让我看。我仍坚持地说，「我就是要看，不然我再也看不到了！」但他们忌讳我的哭声会让爸爸舍不得走。我的心好痛喔，他们就是不让我看。我哭着说：「我就要回去了，我已经买了机票准备要回去了！您怎么就这样要走了？」他们又挂了我的电话。

我跪在床旁边，大喊着：「耶稣！不要，不要，不要！」哭喊着不要、不要三次以后，我告诉自己，也在祈祷中告诉我的主：「唯有祢有永生的话，求你垂怜父亲的灵魂。」我便起身到客厅，在我的耶稣圣心像前，又跪地祈祷。女儿开了房门出来，见我在黑暗当中哭泣祈祷。我告诉她：阿公要走了，我悲痛不已。女儿安慰我：「妈妈，阿公现在走了，他不用受苦。他可以去当天使，我们的天主会照顾他的。这么老了，生病这么久了，受苦这么久了，你不应悲伤。要为他的灵魂祈祷，他结束了人世的痛苦。」这时，女儿变成了传道士了，竟向我说教了。她的信仰在这么多年的培育下是坚固的，她相信天主。她动作很快地上网查询清晨的弥撒时间。接下来，她告诉我，「妈妈，六点有一台弥撒，我陪你一起去望弥撒。」

这一天，3月19日，是大圣若瑟的瞻礼。这一天，对我来讲，时间变得好长啊，因为泪水不止。这八个月来，爸爸每天在医院的日子，我每天问小哥哥：「今天爸爸好吗？今天爸爸好吗？」我小哥哥偶尔会传爸爸的照片给我，也会录爸爸的影像给我。我能做的就是天天都为他祈祷，诵念慈悲串经，并在每一个主日的弥撒中，将爸爸奉献给主耶稣。而领洗多年来我也会特别恭念一份祈祷文，那就是大圣若瑟的古老祷文：

吁！大圣若瑟，你在天主宝座前对我们的保护是这样伟大、有力和迅速，我把所有的旨意和欲望都交给你。吁！大圣若瑟，藉你有力的转祷，求你在我们的主耶稣基督、你的儿子处，为我求得所有神形恩宠；藉你的助佑，我可以对你这位最慈爱的父亲献上感恩和敬礼。吁！大圣若瑟，我常愿默观你及睡在你手中的小耶稣，当祂在你心旁睡的时候，我没胆走近。求你用我的名义拥抱祂，为我亲吻祂的圣容，求祂在我临终时，送还亲吻给我。大圣若瑟，临终者的主保，为我等祈。亚孟。

这一天3月19日，就在大圣若瑟的瞻礼日，爸爸过世了。我相信大圣若瑟总是俯听我的祈祷。这么多年来，我也总是有做过向大圣若瑟祈祷的特别九日敬礼。他守护着我，大圣若瑟，我敬爱你。相信你也会为我父亲的灵魂转求及代祷，感谢你为我所做的。

在平日里，我总是祈求大圣若瑟守护我的三个孩子。大圣若瑟，我把我的孩子奉献给你，请你来当孩子们的守护天使。祈求你，天天、时时、刻刻为我守护着孩子。大圣若瑟，我信赖你。

爸爸过世后的每一天的清晨，我都去参与弥撒，直到他出殡的那一天，女儿又特别再一次陪我去参加弥撒。那一天，一直到弥撒结束好久后，我仍没有办法动弹。女儿不以为奇，因为妈妈常常都是这样子；因为她知道天主来了，天主在安慰妈妈，她只能乖乖的在旁边等候。

那一刻，我热泪满盈，无法动弹。我看到让自己都觉得不可思议的一幕影像：在两排的樱花树下，我看到了我的主耶稣带着爸爸来与我相见。所有的樱花片片的飘落，耶稣站在爸爸的左边。我在爸爸脚前跪下来，哭泣的告诉他：「对不起。我爱您。」爸爸摸了摸我的头，要我好好照顾自己。我抬起头来，看着他身旁的耶稣，我告诉祂：「我的主，我的主！祈求祢垂怜及照顾我父亲的灵魂。」

好多粉红色的樱花翩翩的落下，我不懂，为何是樱花？为何这么的美丽？我回家去查了樱花的物语——「樱花是爱情与希望的象征，代表高雅、质朴、纯洁的爱情。樱花宛如懵懂的少女，安静地在春天开放。满树的白色、粉色的樱花，是对情人诉说爱情的最美语言。心中的某个人，就如那场寂寞的樱花雨，缓缓消失在时光的深处，留下永恒的记忆。」说真的，不管那是什么，这会存放在永恒当中最美的记忆。这是思念，这是挂念，这是爱。





◎李翠婷

身为女性，在我所扮演的众多角色中，最神圣也最让人牵绊的角色，便是当一个母亲。

婚后唯一让我犹豫成为母亲的理由，是害怕自己生的孩子不喜欢自己。但当可爱的孩子来到这世界，我早忘了害怕，只一心一意想把所有的爱都给她。我如何学当一个母亲？出于本能我知道要喂养她、保护她、陪伴她、倾听她、引领她，更甚地我要当她的友好，当她的玩伴，欣赏她是独一无二的个体。说是「本能」，但最终，我不过是遵循了一个原则：避开所有我母亲在我身上留下的阴影和创伤。

一个家庭中最重要的人是母亲（爸爸们别吃醋），那是因为母亲花了大量的时间照顾家人的饮食起居，和孩子朝夕共处最贴近，也应最了解孩子的需要。身为母亲不是权力的中心，孩子经历最痛的事是被所依恃的人背叛。一个心理不健康的母亲会以冷漠、操控、威胁、言语暴力，甚至对孩子施以身体的暴力，经常搅和家人之间的人际关系，以获取她所需要的安全感。家中如有这样的母亲，不难想象孩子如要活得好，会是多么辛苦的一件事。



我不是个会哭闹的小孩，也不懂如何嘴甜地讨人喜欢。但我知道除开身分和外表，所有人的灵魂重量都是一样的。我知道人不可以践踏别人的自尊心，不能轻蔑别人，不能教人得证明自己有被爱的资格才能得到本该拥有的爱。因此我并不期待自己的孩子应该生就伶牙俐齿、反应机敏、知道如何讨人喜欢。我只希望她是个好人，不成为社会的负担，如此我便不愧对身为母亲的角色。

随着年龄和信仰的加深，我慢慢走出成长的阴影，面对母亲不断加诸在我身上的「故技」，我已能以另一角度观看，我依然爱她、关心她，那是出于我的天性(感谢天主造我)，与她如何对待我无关。她是一个主所爱和怜悯的人，我不需要去评断她。无论她年龄多大，她都还在成长，天主从不放弃对人的希望，我更没有理由失望。我已经没有那样脆弱和容易受伤

了，我知道我们都是天主的受造物而已，有一天我们都要离开尘世，虽然我们并不知会以甚么样的方式离开，但离开前一定要及时爱你所能爱的，原谅你所能原谅的。其实恨人真的没那么容易，当我们气得牙痒痒时，心底的深处却深自明白，我们依然是那样地爱着对方的。那一份爱其实是天主真正赏赐给我们的礼物，教一切有盼望。

女儿从上大学到就业，相隔地球两端超过十年的时间，我们虽不能朝夕相处，



但分离的这些年也每日必以电话或视讯联络，分享彼此生活和灵性上的感悟，将对方的需要放在最重要的位置。我们一家三口像一个快乐的铁三角，无论大小事都能让我们发出欢乐的回声。今年女儿出阁，我原以为自己在孩子婚礼上会抑制不住不舍的泪水，但自从她有了想托付终身的对象，我便开始告诉自己要当一个「懂事的母亲」，我要给她空间，让她能以自己的家庭为重，将来如果她也成为一位母亲时，我期盼她是孩子喜悦智慧的泉源。毕竟，圣经中早已这样教导我们有一天孩子要离开父母，两人合为一体，当这一天真的来到时，我明白，一切都没有改变，我从不会失去她的爱，没有担忧，只有无尽的祝福。



天主给我们爱的自由，圣家在世上为我们做了最好的示范，圣母的温柔慈爱与坚韧隐忍是她最大的特质，她身为母亲在面对耶稣受苦时的痛心，让身为母亲的我能深切体会与同情，因此圣母是我的典范。再大的苦难，都不曾让她不去爱，她爱自己的孩子，更用这份爱去爱世上所有的孩子，安慰世上所有受苦的母亲，这是一份对人类深情超越的爱。这世界是由无数的家庭组成的，而母亲的角色至关重要，它是我所扮演的角色中最重要的，我很高兴自己选择成为一位母亲，我因为这个角色才学会去爱 and 原谅及放下。





《走一趟身体的朝圣之旅》 一书读后感

陈世清

看完这本书，我第一个想的问题是，先有人类社会、还是先有宗教？宗教应该是在人类社会之后才有的，而且经常是反映当时社会的问题。所以宗教是人类社会架构下的产物。而且随着人类社会架构的改变，宗教也会随之改变。用一个譬喻，天主教是犹太教一千五百年之后的改良版，而基督教又是天主教一千五百年之后的演化版，这也反映出人类社会架构的改变，越来越朝向个人主义与社会的公平、自由、平等方向演化。用这种角度来看待本书，就会觉得里面所讲的东西，都是很能理解的。因为现在女性所受的教育、经济收入、社会活动能力，与男性相比都有过之而无不及。传统以男性为主的各层面文化，包括信仰，也早已开始了女性主义带来的改变。

几千年的人类社会，绝大部分以男权为主，因此在宗教上也是由男人来制定游戏规则；女性就成为被统治，被要求顺服或服从的对象。而女性要顺服的对象，当然就是男性了。随着教育普及、社会文明进步，女权主义也逐渐从社会走进宗教。其实这是必然发生而且也是好事，因为女人的思考模式和男人是不一样的。

就如这本书的书名「身体的朝圣之旅」：男性是比较倾向于用头脑去理性思考，但是女性的思考是受到身体和情绪的影响，因此女性带着感性的



角度去看宗教和灵修，能使信仰更丰富。例如，书中提到传统灵修最大的难题，在于灵肉的二分化：灵是好的、肉是邪恶的；是对立关系。而女性神学的出现，颠覆了传统的宗教和灵修。以女性神学为基础的灵修是整体性的，是灵魂与身体的合一，是更圆满、更包容的整体灵修。女性灵修不把灵、肉对立起来，不用一方来贬抑另一方的价值；它是整合的，是强调和谐的，注意灵肉关系，讲求脉络，追求平等、公平、与自由。

我想「身体是圣神的宫殿」(格前 3:16)这句话，是不是代表女性灵修

的思想，早在两千年前就开始了？本书作者在书最后写到「女人的一生，她的起承转合，就是为与那一度与自己分离的自己，与她的『她』，再度合而为一」。这里的「她」代表着神所创造原始本性的她。

其实，这也正是我们每个人的灵修课题。本书提供女性神学发展中所倡导的议题，以及女性灵修的特点，很多都是超越性别的生命本质，且为灵修者所追求的成长目标。

《走一趟身体的朝圣之旅》

作者：黄怀秋

出版社：星火

ISBN：9789868574960

借阅：请洽「圣心书屋」

女性灵修的贡献及启示

张宏秀

在《走一趟身体的朝圣之旅》中，作者黄怀秋教授提出：「藉由认识身体与灵性整合的道路，女性可以活出天主赋予的尊严及丰盛。」对女性在人类历史与教会受到的伤害、压抑及剥夺的酸楚，这是一个欢呼！

灵修是什么？灵修是信仰生活的落实，是天主子女身分的展现，是人临在关系的方式，是在主前的身心灵状态，是对终极、永恒与神圣的体验。而灵修的方向即是人性的超越，也是活出天主的肖像的光荣。因此灵修不只是灵魂的事，只在灵内修而已。必须落实在身体内，在圣神宫殿内修，在关系中修，在生命经验内修！当生活的一切都与灵修有关，灵修才能够落实、成熟、并结出果实！信仰与灵修提供生命的活力，生活提供信仰与灵修的执行力！

女性的灵修经验是女性神学的内涵，女性神学使女性灵修得到应有的关注，两者相辅相成。在教会灵修发展历史中，女性灵修长久地被忽视，这是和女性角色在教会内长期被边缘化有关（虽然教会人口女性占一半左右）。我们可以理解与宽恕，教会因背着系统的包袱，以致于牛步式地响应两性权力结构变化的时代讯号（梵二大公会议）！

幸好耶稣基督在福音中对女性的尊重与肯定，女性向来在灵修中找回天主的肯定与尊严，因而能和参与教会层级的性别限制共存！回顾教会历史，圣方济灵修是女性灵修精神的肇始。圣方济的〈太阳歌〉包含宇宙自然的宇宙灵修，与之前二元对立的灵修观点（身体与灵魂对立，只能以压

抑、鞭策、苦修对待，需要舍弃接触世界、人际关系及大自然，专注于为世界与罪人祈祷）大相径庭！

基督宗教是启示性的宗教，因此信仰灵修经验是认识与解释神的基础（神学）。就如穿适合自己的鞋子，而不是穿哥哥、姐姐的鞋子走路。女性灵修表达女性对神的体验，适合女性特质与神恩的灵修方式。女性灵修的关键词是：直觉、感受、关系与连结！女性灵修是来自天主的，属于天主的，属于全人类的。

女性灵修提醒我们：不要限制神圣与天主的临在，天主临在于灵魂与心智，也临在于身体！天主圣三是和平的，有秩序的，合一的，没有混乱的。所以我们的身心灵是天主的临在并属于天主、合一又彼此互惠、整合而不分裂！女性灵修帮助女性勇敢活出自己（女性不是不完整、不洁、诱惑的），珍惜自己的自由意志及身体（女性不是被拥有的工具或物品），主动积极地参与教会，成为基督肢体。

然而、女性灵修并非女性的专利！女性灵修是身体灵修，有行动力的灵修！是所有教友都需要的。女性灵修也关心生态灵修，这符合女性灵修中强调：合一、生活、简朴、直觉！女性灵修让两性靠近自己内在的天主，也能够为主内同理（可以不同意）别人！灵性心理学大师荣格强调，在人格成熟与心理整合过程中，自我（女性及男性）内在阴性与阳性的平衡。女性需要去认识接纳自己的阳刚面，同样男性也要去认识接纳自己的阴柔面。两性都需要把内在看似对立的阴阳面整合与平衡！否则人无法活出天主肖象的完整丰富，来光荣天主。因此女性灵修可以提供男性在灵修道路上的自我觉察与灵感，使男性灵修更丰富与完整。

在基督的教会内，不论实况如何，对女性的价值已无争议！在灵性的真理内，天主决不会重男轻女！因为教会也是罪人的教会，尊重性别差异的要求及对女性灵修的重视，就需要不断地被提醒！尊重人性尊严，就是尊重天主！当教会领导们在国际间推动社会正义与世界和平之时，在正义和平共生的信仰光照下，建立一个对女性更公平正义的普世教会，使天主的儿子与女儿可以互助互惠，这对教会的使命与未来将有极大的帮助！

銘謝個人捐款及工商贊助



許雪美房地產

三十年房屋買賣豐富經驗，曾榮獲ReMax名人獎及終身成就獎、《D Magazine》「頂級經紀人」。是美國亞裔地產協會—DFW分會創會人之一，前任總監。

電話: 972-839-7323

電郵: MichelleLeeProperties@gmail.com

網站: MichelleLee.dallassuburbs.com, Folkmandevelopment.com

- 1, 近UTD, 4房二廳三衛2500呎。\$350k可租\$2700
- 2, 全新屋Allen \$350k, 近中國超市。
- 3, Plano商場大約 Cap 7%, \$3,150,000
- 4, 房子\$80,000, 達拉斯, 可租\$800



Ann Nguyen Insurance Agency Inc.

Catholic Agent: Ann Nguyen
12655 N Central Expwy, Ste. 310
Dallas, TX 75243
Tel : 214-692-0900

Email: ann@agentann.com
www.AgentAnn.com

Auto Home Life Business Health



铭谢个人捐款及工商赞助



库克顾问工程公司

Cook Consultants, Inc.

土木、建筑、土地开发

12850 Spurling Dr. Suite 120, Dallas 75230

972-387-1920

Jenny_cse@sbcglobal.net

www.cookengrs.com



刘梦涟会计师事务所

Maria L Chen

CPA, MBA

501 Industrial Dr.#101

Richardson, TX 75081

(972)699-1165



六福旅行社

U.S.A. GATEWAY TRAVEL

600 Data Dr. Suite 101

Plano, Tx 75075

Tel: 972-960-2000

1-800-878-2828



周恕同牙医诊所

General Dentistry

Christie S.Lee D.D.S.

1729 Analog Dr., Richardson

预约电话

(972)437-0200

www.christieledds.com



31 冰淇淋店

Baskin Robbins

11700 Preston Rd. #670

Dallas, TX 75230

(S.E corner of Preston & Forest)

Tel: (214)368-3311



Osaka

Sushi and Grill

WWW.OSAKA-ADDISON.COM

4350 Belt Line Rd.,

Addison, TX 75001

Midway & Beltline SE Corner

TEL: 972-386-8899

FAX: 972-386-0666



幸福旅行社

欢迎询价、不怕比价
满意再下单

615-504-9460 (Christiana)

646-505-7369 (Nicky)

Lucky7gotravel@gmail.com



William Davis Realty

James Ling 林之铭 Realtor®

买卖房屋，出租管理

Cell: (817) 726-6700

JamesLingDFW@hotmail.com



中華天主教耶穌聖心堂

Sacred Heart of Jesus Chinese Parish

4201 14th St.

Plano, TX 75074

(972)516-8500

communication@chinese-catholic.org

To: