

# 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>

## 本期目錄

ii 主編小語

◆ 王念祖

### 神長的話

1 基督的光

◆ 林育明神父

3 抗疫期間如何善度我們的信仰生活

◆ 蘇崑勇神父

8 我與玫瑰經

◆ 小 鐸神父

10 友之所宜，相宥有限。

◆ 周 道執事

### 靈心慧性

14 離開祢，我們能夠去哪裡？

◆ 張宏秀

15 一位中國修女的靈修筆記

◆ Sr. Rosa

17 彭育申修女四旬期避靜視頻學習心得

◆ 靈修加油站

21 若瑟的枯井

◆ 周瓊華

24 內心的平安

◆ 萍影

26 2019 西班牙葡萄牙朝聖點滴(下)

◆ 朱嘉玲

### 女兒親情

32 談感恩

◆ 張光中

34 給母親的一封信

◆ 王雅嫻

37 櫻花雨

◆ 雅 芳

40 身為母親

◆ 李翠婷

### 好書推薦

43 《走一趟身體的朝聖之旅》讀後感

◆ 陳世清

45 女性靈修的貢獻及啓示

◆ 張宏秀

☆ 歡迎您投稿本刊，分享信仰及生活，文章以三千字內為原則 ☆

來稿請寄：[grapevine@chinese-catholic.org](mailto:grapevine@chinese-catholic.org)

指導神師：林育明神父

輪值主編：王念祖

校對：朱嘉玲

網頁：楊漪婷

排版：劉珊珊、王念祖

稿庫管理：劉珊珊

新聞：楊治財

廣告：楊治財

近來聯合國人口基金會（UNFPA）指出：「新冠疫情使本已居於劣勢的女性地位更形惡化。」例如，以女性員工居多的旅遊業及服務業停擺，使女性的失業率高於男性；而且經驗顯示，每次經濟蕭條之後，女性平均工資的恢復速度遠低於男性。各處學校停課，使傳統上擔任大部分家務及照顧兒童責任的女性更形辛勞。疫情、封城、與活動限制的心理壓力，也使女性成為家暴受害者的危險性增高。然而，在這場「戰疫」中，女性卻扮演了至關緊要的角色，因為全球的醫護人員中，有 70% 是女性！為此，我們謹以本期《葡萄藤》向所有女性致敬。本期封面圖像提醒我們，即使在聲稱男女平等的現代社會中，女性仍須艱辛地跨越根深蒂固的歷史、文化、與社會的隱性障礙，來發揮她們卓越的力量！

本期內容格外的豐富。「神長的話」除了長期支持我們的本堂林神父及周執事外，也榮幸地邀請到今年四旬期時為我們帶避靜的蘇崑勇神父，以及中國的小鐸神父賜稿教導。感謝 Rosa 修女及其他多位女性作者在「靈心慧性」與「女兒親情」這兩個主題欄目中，讓我們看到女性基督徒內心力量的泉源，也看到女性在家庭中作為女兒、妻子、與母親的溫馨愛戀。感謝世清、宏秀伉儷在「好書推薦」的專欄，分別從男性與女性的角度分享他們閱讀《走一趟身體的朝聖之旅》這本書的感想與心得。這本黃懷秋教授的大作，是少數由華人女性天主教友著作的女性神學書籍，為我們提供了女性基督徒獨特的靈修反省與觀點。

我常喜歡擷取《路加福音》中，「你是蒙祝福的」（路 1:42）這句話來鼓勵女性朋友，特別是基督徒姊妹。有些教友疑慮，我斷章取義地將依撒伯爾對剛因聖神受孕的瑪利亞的獨特讚美，引用在一般女性身上，是否適當，甚至褻瀆神聖？但我深信：就如在舊亞當內，因一人的過犯，眾人都被定了罪而死亡，但在新亞當——基督內，也因一人的服從，眾人都獲得了正義而復活（參見羅 5:18-19；格前 15:22）；同樣的，就如在舊厄娃內，因一人的受誘惑，所有女人都被懲罰而受苦，但在新厄娃——瑪利亞內，也因一人的承行主旨，所有女人都蒙受祝福。（參見《天主教要理》，第 494 號）

最後，我再次代表本刊全體工作夥伴，謹以本期《葡萄藤》向所有女性致敬，因為「你是蒙祝福的。」



由於新冠疫情的緣故，今年度教區暫緩了聖週四例行的祝聖聖油彌撒。今年也是我第一次以神父的身份，唱「復活宣報」，雖然我沒有唱好這首巴斯卦頌歌的把握，但是聖週六復活前夕，因為新冠肺炎疫情蔓延，教友聚會受到限制的情況下，我孤獨地站在聖壇上，渡過這漫漫長夜。想到新冠疫情在全球蔓延開來，很多無辜的人因肺炎病毒去世，家人流離失所，更加上有些地區，基礎設施因戰爭和衝突被摧毀，人的勇氣幾乎被消磨殆盡的時刻，我獨自唱著復活宣報，就彷彿聽到了天主聖言一般！頌歌是用來宣報的，「逾越頌」的莊嚴詠唱可以說是整個教會禮儀年中最受矚目，同時也是最飽含情感的祈禱。如果說復活蠟是象徵基督點燃世界而放射出的光芒，那麼「復活宣報」就是反映那被復活蠟映照得剔透靈犀的信德。

「復活宣報」是復活前夕守夜禮第一部份「光的禮儀」的最高峰時刻。透過詠唱來表達出這在黑夜中升起的火光，已經消滅了黑暗，生命已經戰勝了死亡。復活光輝的放射，要驅散我們內心的黑暗與罪惡。這部份禮儀的特色，乃是以大自然作為象徵，強調由視覺開始，並經由對光的讚頌，而把勝利、喜悅和感恩之情引入人們的內心深處。

基督徒團體在紀念耶穌死亡之夜，聚集在家裡一起守夜祈禱，這個喜訊如同在黑夜中點燃的一道火焰：這滿布時代性挑戰的世界，此刻受到病毒大流行的磨難，我們人類大家庭陷入最嚴峻考驗的黑夜。教會的聲音在這黑夜中回響著：當世界陷於渾沌的威脅當中，等到他們所信仰的神經歷了死亡和復活，才得以重生的生命壓伏這頭代表渾沌的怪獸，讓世界恢復原有的秩序，也許怪獸可能於未來的某一時刻再度侵臨。事實上，這些天主所做的，都只是耶穌那一次但永遠所完成的救贖工程。當我們的手高舉著一支支的小蠟燭時，我們也都成了世界、季節、神聖秩序以及生命更新

的見證者。當這怪獸興起的滔天巨浪好似將淹沒了十字架上的耶穌，但在聖週五尚且惶惶的驚恐卻已悄然退去。



（去年復活節前夕於耶穌聖心堂）

當我唱到「基督的光，天主的聖言是人所需要的真光，『基督』這道皓光湧出了每一個生命，為迷途指引道路。」由於新冠疫情的緣故，我們總是憂心忡忡為百姓的安危熱切地祈禱。當疫情一開始，我自己辦好告解時，我承認自己在疫情下也會有害怕與自私的想法。我們必須竭力發揮創意來應對「待在家裡」的政策，但不要忘了我們是天主子民身份。我們相信復活的基督是世界的光。可以解釋了這神聖夜

晚的水、歌唱與光，三個象徵。「沒有水就沒有生命，耶穌是賜予生命的永不枯竭的水。」除此以外，天主更藉著聖洗聖事，不但把我們的罪污洗淨，也使我們變為湧出活水的泉源，滿全世人渴慕愛的心靈。

至於光的象徵，在承平時期的聖週六晚上，在聖殿中參加禮儀的每個人手中拿著一支蠟燭，在漆黑的聖殿內閃閃發亮，隨後，聖殿大放光明；而在今年這特殊的復活前夕，光明仍如約地來到我們心中，表達我們對耶穌復活的渴望和喜悅。這光，驅除了象徵死亡的黑暗，它向世界宣報基督復活了。教宗表示：「耶穌的復活是光的爆發。…因著耶穌的復活，天主的光照耀了全世界和整個歷史。白晝出現了！」

這混亂的時代中，「基督信徒」是基督迸裂散射的光芒，我們更應該像星星一樣在世上閃耀光明。即使我們教會在每一個時代都曾給予人即將沉沒的印象，但教會也總是得救；因為教會相信：那唯一能遠遠超過黑暗邪惡的勢力，就是那走過死亡的「基督復活之光」。恭祝大家復活節快樂！



救主會 蘇崑勇神父 4-20-2020  
寫於聖伊利莎白·安·希頓 教堂  
加州 羅蘭崗家

很多人應該知道，或是去過，羅馬城郊的幾個地窖，是公元初的兩百多年裡，基督徒因受到羅馬政府嚴厲的迫害，為了躲避迫害，被迫往地底深層挖鑿，躲到地底下。許多基督徒好幾世代的家人，就這樣在地窖裡生活了兩百多年。雖然他們因此失去了可以在教堂、聖殿公開聚會祈禱崇拜的自由，但沒聽說過當時他們必須擔心傳染病毒的問題，都還可以秘密地聚會；只要不被發現，私下都還能經常在一起祈禱。

今年（2020）一月開始爆發的新冠病毒疫情，至今已嚴重地蔓延於全球，使得人與人之間，為了避免傳染，除了在家裡與自己的家人之外，和其他人盡量不來往，否則彼此見面時都還不能太靠近；現在只要有病毒傳播的地區，教友信眾們不再能隨意進出教堂，世界各處許多教堂幾乎都被迫關閉了；著實令所有居住在嚴重疫區的人們極度擔心。

為許多基督徒來說，這病毒帶來的危害，簡直不亞於教難時所造成的不便。因為無法再進教堂聚會祈禱，不少教友們突然間好不習慣，更苦於不知該如何善度不能進教堂時的信仰生活。有鑒於此，我僅從聖經新約，宗徒大事錄裡所有關於在耶穌復活後，基督徒團體信仰生活行實的記載，舉出幾點心得作參考，希望有助於我們，在這疫情期間仍然善度一個忠實、熱心、滿渥恩寵的信仰生活。

請參閱：宗二 42-47；四 23-37；十一 27-30

## 一、聆聽聖言

初期教會的信友以恆常聽取聖言的訓誨及宗徒的教訓，作為信仰生活的動力來源；不但「態度專注」而且是「持之以恆」的。首先讓我們從教會的教導，來看讀聖經的重要及益處。



### 1. 思高聖經新舊約全書總論的教導：

聖經幫助我們正確地認識天主及人類；如果沒有聖經，我們無論對天主，或是對人，不會有一個正確的認識，因為只憑理性的自然神學是不夠的，決不能打動人心，惟有研讀聖經才能觸及我們靈魂的深處，使我們聽得見「生活天主」的話，領略天主威愛兼有的聲音，洞見祂全能的偉大化工，明白祂怎樣生養保存萬物，怎樣以祂至高無上的主權宰治一切，裁判一切；又怎樣以祂慈父心腸，導引迷途的蕩子，回歸父家。無怪乎教宗良十三稱聖經為「神學的靈魂」。

人祈禱時，是人向天主說話；人讀聖經時，是天主向人說話；誠然，一個懷有信德的教友，在恭讀默思聖經時，應覺得是與天主會晤，是在靜聽天主的勸導，是在聽他在天之父的慈音。當他「心有所得，情有所動」時，自然「就向天主說話」，這即是「祈禱」。無怪乎聖教會自古即以聖經為讚美、祈禱、默想最好的寶書。信友如能日日如此讀經，與天主互訴衷曲，在日常的生活上或工作上，必能時時對越天主，承行祂的聖意，臻於聖化一切的至境。

### 2. 天主教教理有關聖經的教導：

第 131 號指示，天主的話——聖經是教會的支柱和力量，它能鞏固教會子女們的信仰，要成為他們靈魂的食糧及靈修生活永久和清澈的泉源；必須讓信友們廣泛地接觸聖經。

第 133 號指出，教會堅決而懇切地勸告所有信友……要藉著多閱讀聖經，去學習「耶穌基督的卓越知識」（斐三 8），因為「不認識聖經，即不認識基督」（聖熱羅尼莫）。

### 3. 我們的慈母聖教會勸勉我們都能體會她的勸告和指示，勉力勤讀並熟讀這部天賜寶書：

的確，我們應勉力勤讀並熟讀這部天賜寶書——聖經；因為在這部寶書中的「天主的話確實是生活的，是有效力的」（希四 12），「它能建樹你們；並在一切聖徒中，賜給你們嗣業。」（宗二十 32；參閱得前二 13）

## 二、祈禱

### 1. 家庭祈禱：

如果只有一個人在家中祈禱，必定是以專心誠意、用心的態度向天主祈禱；如果是有兩個人以上在家中一起做祈禱，也必定以同心合意、專心的態度來向天主祈禱，這就是教會初期基督徒團體一起祈禱時的精神態度。

### 2. 團體祈禱：

不論是個人或兩人以上的團體祈禱時，每次祈禱時的祈求意向也是很重要的：

首先，每次祈禱時，必定清楚知道是為什麼人、什麼事祈求，或只是純為感謝、讚美、或向天主訴苦的祈禱；

其次，該清楚選擇祈禱的方式：像是以口頌念的祈禱(如教會日常祈禱經文、玫瑰經、日課經…)或是閱讀的祈禱(當然是讀一些跟信仰、靈修有關的書籍)，或只是以天主或聖賢為對象的純冥想、默想方式(也就是以心禱的方式)都可以。

不管是以哪一種方式，都應專心、誠意、用心的做好每一次的祈禱；在每次的祈禱開頭及結尾，都記得向天主表明當次的祈禱是為何人何事而求，求天主賞賜所求。

### 3. 祈禱應該是經常不間斷的：

我完全相信大家都很清楚明白這一點的重要性，只是，如何能維持這種有恒心的，不間斷的祈禱呢？這裡有個簡單的建議，就是：最好給自己或家庭，擬定一個有規律，定時的祈禱時間表，而且每次選一種祈禱方式，然後盡量按照時間表去做；不一定要很多或很長的時間，全看自己或家庭的條件及可行性而定。

## 三、愛德行為

初期教會當時的基督徒團體，他們充滿喜樂的、無分彼此的愛德生活與行為，成了他們的標幟，也因此吸引許多人皈依真道。其愛德的行為尤其表現在彼此慷慨分享所有，相互支持、鼓勵，彼此幫助別人的需要。這也是我們可以效法、可以做到的，而且應該從家庭中做起，從對待我們身邊的人開始。

此外，每天能在「主動做克苦、愛德、犧牲…」方面，多做一些練習或學習，如此我們基督徒的家庭生活及教會堂區團體的信仰生活，也必能成為吸引更多來認識天主-耶穌，最好的見證。

梵蒂岡第二屆大公會議在「教友傳教法令」(請參閱梵二文獻 P 453-495)文獻裡說，愛德行動是我們傳教的標誌：「在我們從事並協助傳教事

## 神長的話

工時，應以基督愛的精神彼此相待，以此去更新我們的世界。這個愛德行動應包括：在精神上與物質上，盡力以愛心去幫助、支援他人的需要。」

## 結語

只要願意透過持之以恆的讀聖言、聆聽聖言、個人與團體的熱心祈禱及不分彼此的愛德行為，讓耶穌臨在我們的生活中，從聖經中認識並接受祂及祂的話、祂的教導與祂的生活榜樣，使成為我們每日生活的中心。如此，我們也必要在祂內成為一個與祂共融、與彼此共融的見證團體，在共融中得到恩寵力量，使我們能夠從罪惡軟弱中，不斷經歷主耶穌從死亡中復活的奧蹟，並感受那復活奧蹟的喜悅與恩賜。

讓我們以謙卑的態度，愛主愛人的心，努力依靠耶穌的救贖功勞助佑，勇敢面對、接受並克服我們生活中身心所遭遇或承受著的種種考驗、可能會背負的十字架、可能會經歷的苦路，以學習並體驗逾越與復活的真正意義。



願復活主恩賜我們，在抗疫結束後，能再度勇敢喜樂地走出去，走向人群，如同當時初期教會的信友們，在個人的信仰生活上及教會團體中，勇敢地與人分享這份喜悅，並藉著團結互愛、慷慨互助，與共融的好榜樣，為基督的復活作見證。願復活的主耶穌帶給大家健康、喜樂與平安！

## 我與玫瑰經 小鐸神父（寄自中國）

玫瑰經是很多教友熱心誦唸的經文，也是在教會裡比較盛行的對聖母的敬禮之一。對於誦唸玫瑰經的功效，很多教友有切身的體驗，也有很多流傳的啟示。這些事蹟都可以在介紹玫瑰經的一些冊子中，看到很多相關的記載。我們對於聖母的敬禮，讓很多基督新教徒誤以為天主教是信仰瑪利亞的宗教。這種誤會，曾經讓我對於玫瑰經的祈禱，打了一個問號。這要從十幾年前我上小學四年級開始說起了。



在上小學四年級的時候，我還沒有接受洗禮。不過，從媽媽的教導中，我學習到了一些基本的經文。對於如何誦唸玫瑰經，當時的我並不很確定，因為媽媽有時候也搞不懂怎樣誦唸玫瑰經才好。每天拿著媽媽的祈禱本，唸一些經文，祈禱天主保佑我考上大學。五年級的時候，有一次我在家裡看媽媽的祈禱本中關於玫瑰經奧跡的經文，內心有一種我無法形容的感動。這種感動是我畢生第一次，至今仍舊記得那種感覺。雖然我並不很懂裡面所講的事情，但是我幼小的心靈卻被感染了。

上初中一年級的時候，我從一位老修女手中接受了洗禮，成為天主的正式兒女。那個時候，從老修女那裡學得了一點唸玫瑰經的方法，就趕緊教給媽媽了。我自己也會唸一些，只是並不經常誦唸。在初中二年級的時候，我很少唸經了，更別提唸玫瑰經了。雖然心裡一直有聲音在提醒自己去誦唸玫瑰經，但是仍舊不能聽從。後來，我就選擇了一個折中的方式，就是在我初中畢業之後的兩個月暑假，完成兩年內的玫瑰經任務，也就是唸七百多串玫瑰經。可想而知，這是多麼宏大的工程。

初中即將畢業時，我並沒有如期上高中，而是因病退學了。在開封教區待了一個月，卻沒有補上以往兩年所欠缺的玫瑰經。那時候，自己在教堂裡，每天都唸好幾串玫瑰經。當時接觸了七苦玫瑰經，就每天唸，期望能夠獲得天主的更大恩典。每次都沒有能夠堅持到七七四十九天，後來一次次的嘗試都沒有成功，最後也就不再寄望於此了。現在還記得那個時候，自己跪在教堂的地板上，甚至趴在地板上，祈禱天主的幫助。那種懇切，讓我自己都有些感動。

在家裡待了一年之後，我就去教區待了半年，然後就去修院了。這些時

間裡，玫瑰經是經常誦唸的，也沒覺得有什麼不妥的。在修院的時候，每天誦唸玫瑰經，也沒覺得怎麼滴。在到修院後的第一個月裡，我祈禱越發懇切，但是仍舊無法適應環境。回家了二十來天，在家的時候，也每天會誦唸玫瑰經。夜深人靜的時候，我自己拿著唸珠就去村裡的小學裡，邊溜達邊唸玫瑰經。那個時候，我回家正趕上家裡鬧洪水，坐在船上我仍舊在用玫瑰經祈禱。

從學哲學開始，我就對於誦唸玫瑰經對自己的靈修益處，打上了問號。一方面是這個對於聖母的敬禮讓很多基督新教的人誤會，另一方面我自己也從每天形式化的誦唸中沒有得到自己所需要的神效。雖然還是會每天誦唸，但是卻沒有以往誦唸時候的那份感動和津津有味了。有一次參加鄉鎮法庭關於教會房產的審判，我仍舊帶著唸珠，不停地祈禱著。

上了神學兩年之後，對於靈修方法和祈禱的認識越來越多，就很少誦唸玫瑰經了，反而用了很多新學習的祈禱方式來自由祈禱。就這樣成了不怎麼喜歡玫瑰經祈禱了，有種不正確的認識就是這樣一直重複誦唸，沒有什麼意思，而且也對人沒有什麼建樹，還不如看看聖經呢。最起碼，不管看什麼書，還能夠學習點什麼，而玫瑰經的成千上萬遍的重複，真搞不懂有什麼益處。從此以後，我就很少自己誦唸玫瑰經，也不很喜歡參加團體誦唸玫瑰經，而去嘗試很多新奇的祈禱方式。自己誦唸玫瑰經也只是偶爾一次，平常也很少帶著唸珠。

這樣冷淡玫瑰經的時間，持續了四年。四年後的今天，我經過一段時間的避靜反省，有一句王主教在世時給我說過的話提醒了我：修道人要想保守自己，就需要多唸玫瑰經，恭敬聖母。面對充滿誘惑和挑戰的生活，我感受到了軟弱是什麼，體驗到了罪惡的可怕，也看到了新奇的一些祈禱方式的膚淺。我重新拾起了玫瑰經，每天抽時間邊散步邊唸玫瑰經，或者躺在被窩裡唸玫瑰經，或者是走在田野間唸玫瑰經，讓我的心裡得到了洗禮，找到了那份祈禱的安寧。這是那些新奇的祈禱方式所不能帶來的，因為玫瑰經讓人直視人生的喜怒哀樂，而有些新奇的祈禱方式只是迎合了人自己的享受。歡喜，痛苦，榮福和光明，充斥著我們每天的生活，都需要在玫瑰經中得到聖化，成為天主悅納的奉獻。讓我們重新振作在恭敬聖母的玫瑰經中，和聖母一起光榮讚美天主吧！

## 友之所宜，相宥有限。

周道執事

利瑪竇（Matteo Ricci，1552 年 10 月 6 日—1610 年 5 月 11 日）是我非常心儀也極敬重的一位耶穌會神父，我真不知他那來的智慧與學識，即使自己喜歡讀古書唸古文，手執他當年寫的中文書籍，還是要費好大的勁，才能管窺一二，而且還不清楚自己的揣摩是對還是不對？

利瑪竇是義大利人，如前所述，他是耶穌會士，也是一位著名的學者。



明代萬曆年間來到中國傳教。利瑪竇是他取的中文名字，號西泰，又號清泰或西江。在中國後來頗受士大夫們的敬重，稱他為「泰西儒士」，又尊稱他為「利子」。他是天主教在中國傳教史上的先鋒，也是第一位閱讀中國文學並對中國典籍進行鑽研的西方學者。他除了傳播天主教教義之外，還廣交中國朝廷的官員和社會上的名流士紳。他的著述涵蓋了天文、數學、地理等科學技術和知識，不僅對中西的科學、文化交流作出了重要貢獻，他對日本和韓國等亞洲國家認識西方文明，開

啓教會信仰，也產生了十分重要的影響。

利瑪竇在 1984 年獲得「天主之僕」稱號。天主教馬切拉塔教區（Macerata）於 2011 年開始對耶穌會士利瑪竇神父列真福品進行審理，這次新冠疫情，大家可以請他用力代禱，施行奇蹟，或許他可因此而列入真福品，好天主求祢俯聽我們的祈禱。

他著作等身，下列著作（註）可以顯示出他學問淵博，令人驚嘆：

1. 《天主實錄》：利瑪竇翻譯了羅明堅編《新編西竺國天主實錄》。起名為《天主實義》，亦名《天學實錄》，這本書第一次系統地向中國人論證了上帝的存在、人的靈魂不朽大異禽獸和死後必有天堂地獄之賞罰，報世人所為善惡的天主教教義。《天主實義》亦是最早把星期制度引進中國的。《天主實義》後來被乾隆皇帝收錄在四庫全書中，並有蒙、滿、朝鮮、越南及日文譯本。
2. 《幾何原本》（譯本）：利瑪竇與徐光啟合譯了歐幾里得《幾何原本》的前六卷。利瑪竇使用《幾何原本》是他在羅馬學院學習用的課本，由利瑪竇的恩師——當時歐洲著名的數學家克拉維烏斯神父整理編纂。克拉維烏斯神父在原本後又增添了兩卷註釋，總共十五卷。
3. 《坤輿萬國全圖》：世界地圖。
4. 《西字奇跡》：（今改名《明末羅馬字注音文章》），是中國漢字拉丁化道路之始。
5. 《二十五言》：該作從羅馬哲學家愛比克泰德的《手冊》翻譯而出，反映了後期斯多葛派哲學的觀點。
6. 《畸人十篇》：利瑪竇同十位中國士大夫的對話集。
7. 《友論》：收入了古羅馬西塞羅在文藝復興時期人文主義大師愛拉斯謨等人論友誼的格言上百則。也有利瑪竇根據他對中國人的思想了解而編寫的。這是利瑪竇所寫的第一部華文著作。
8. 《西國記法》：一本介紹利瑪竇本人如何能有過目不忘的能力的書。
9. 《辯學遺牘》：1635 年出版，收錄了利瑪竇以天主教觀點與明末淨土宗祿宏和其門生虞淳熙的佛教觀點交流的信件。
10. 《同文算指》：介紹歐洲算術，根據克拉烏維斯所著的《實用算術概論》（*Epitome arithmeticae practicae*, 1583 年）譯成。內容由基本四則運算、分數至比例、開方、正弦餘弦等三角幾何。由李之藻筆錄，清朝時錄入四庫全書。
11. 《測量法義》：關於應用幾何、測量，由徐光啟筆錄，附《勾股義》。
12. 《圓容較義》：李之藻筆錄。
13. 《渾蓋通憲圖說》：天文學知識，李之藻筆錄。
14. 此外，他還寫過或參與過《西琴八曲》、《齋旨》、《乾坤體義》等著作。

我要特別提一下他所寫的第一部中文著作《友論》。1595 年利瑪竇到達南昌以後，將他所寫的《友論》分贈給當地的達官貴人。這部《友論》使他贏得了人們的信任，同時，也使人認識了歐洲人交朋友的原則。這部作品是文學、智慧和德行的結晶。這本《友論》一共收集了 100 條交朋友的原則與智慧，每一條都令人嘆為觀止，可以讓人回味反省老半天，我現在就舉其中一條把玩，試看能從中體會出什麼來？

原文：友之所宜，相宥有限。（友或負罪，惟小可容；友如犯義，必大乃棄。）

試譯：適不適合當朋友，彼此寬恕的程度還是有限度的。（或許朋友身負一些日常生活上的小罪，這些都還可以容忍；如果朋友犯的是違反倫理義德的大罪的話，這類的朋友就該趕緊棄絕遠離。）

反省：《呂氏春秋·論·不苟論》說：「欲知平直，則必準繩；欲知方圓，則必規矩。」意思是，要知道物件是否平直，那麼就必須要用準繩來量一下；若是想要知道物件是方還是圓，那麼就要用規矩來測一下。這正呼應孟子在《離婁篇》中所說的：「離婁之明，公輸子之巧，不以規矩，不能成方圓；師曠之聰，不以六律，不能正五音。」就算有離婁的聰明，公輸子的技巧，要是沒有圓規方矩這些工具，是不能做成方圓之類各種型狀的物件。就算有師曠的聰慧，要是沒有六律這種竹製的定音器是不能調正宮、商、角、徵、羽的五聲音階的。所以凡事都是有準則的，不會沒有規矩尺度。交朋友也是如此，交友的尺度就在於這個人的行事為人是不是老在犯違反倫理義德的大罪？

可是耶穌不是說過：「你們一向聽說過：『以眼還眼，以牙還牙。』我卻對你們說：不要抵抗惡人；而且，若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。那願與你爭訟，拿你的內衣的，你連外衣也讓他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。求你的，就給他；願向你借貸的，你不要拒絕。」

瑪竇福音 18 章 21-22 小節也記載：「那時，伯多祿前來對耶穌說：『主啊！若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次？直到七次嗎？』耶穌對他說：『我不對你說：直到七次，而是到七十個七次。』」這又是怎麼一回事呢？

跟這件事看起來好像完全相反的是福音當中有這麼一段記載，「大司祭就有關他的門徒和他的教義審問耶穌。耶穌答覆他說：『我向來公開地對世人講話，我常常在會堂和聖殿內，即眾猶太人所聚集的地方施教，在暗地裏我並沒有講過什麼。你為什麼問我？你問那些聽過我的人，我給他們講了什麼；他們知道我所說的。』他剛說完這話，侍立在旁的一個差役就給了耶穌一個耳光說：『你就這樣答覆大司祭嗎？』耶穌答覆他說：『我若說得不對，你指證那裏不對；若對，你為什麼打我？』」

耶穌這時候為什麼不把另一面也轉給差役，讓他打呢？耶穌不是說過寬恕七十個七次嗎？

這裏頭有一個最大的癥結，就是：前兩段的故事都是以「你」，也就是「人」，也就是「自我」為中心，當別人得罪的是「我」，這個「我」會不會難受？會不會生氣？當然會，要我們去寬恕原諒別人難不難？當然難。偏偏我們的問題都出在於這個「我」比「天」都大，當然要去寬恕別人就難上加難了。難過的是我們往往在這個「我」上面堆砌了好多與事實不符的想像，在偏頗事實的情況下當然自己不會有平安，同時也造成了失和的結果。但是耶穌要我們用超越「自我」的層次來看待人物事情，祇要這人這事得罪的不是天，就像前兩段故事所教導的，沒有什麼人或事過不去的。

然而耶穌在會堂和聖殿內，甚至耶穌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，還能不能他做朋友嗎？差役一個巴掌打的不僅是耶穌，打的還是真理，那是光，這一巴掌下去，差役還剩下什麼？

所以利子說：「或許朋友身負一些日常生活上的小罪，這些都還可以容忍；如果朋友犯的是違反倫理義德的大罪的話，這類的朋友就該趕緊棄絕遠離。」是有道理的。

（註）參考資料：維基百科，思高聖經，呂氏春秋，四書孟子。



## 離開祢，我們能夠去哪裡？

教會是一群不斷地學習如何跟隨基督，如聖母般去承行主旨的人！

服務與行動的力量來自祈禱，祈禱的力量來自跟耶穌基督的關係，跟基督的關係來自信仰成長陶成與靈修！

願天主聖三降福我們每一個人：

在生活中有意識的分  
辨與選擇！

在生命的每一個時  
刻，做自己的本分與使  
命，以光榮天主！

讓我們把生命與死亡  
都奉獻給基督！

因為我們或生、或死  
都屬於基督，都是祂的！  
因此永遠跟祂在一起！



我們按天主的旨意去生活，按天主的時間回到天家！（攝影作品）

讓天主掌控一切，決定一切！

我們信賴祂有最好的安排！如此我們找到平安與喜樂，及對於死亡及恐懼的內在自由！

這就是此時此刻耶穌帶給我們的釋放與救恩！耶穌帶我們走出死亡與恐懼的墳墓，祂使拉匝祿復活，也使我們復活！在對死亡與恐懼逾越中，我們遇見復活的主！阿肋路亞！

2020 全世界的人，一起過四旬期！但是為基督徒而言，2020 的復活節將是刻骨銘心、永遠難忘的！

因為疫情與死亡的危險，讓我們體會到：

**主啊！離開了祢，我們還能夠去哪裡？阿們！**

張宏秀(心理輔導博士)於聖枝主日

## 一位中國修女的靈修筆記 *Sr. Rosa*



耶穌說過，從人生的和從神生的不同。通過生活的經驗和在真實人生中的學習，不斷讓我領悟：以原本的我（真我）來生活是很省力、輕鬆、喜悅和幸福、自由的，並且是真正活在愛中，為愛而服務的。

我若感覺到焦慮，因為時間不夠用的忙，以致做事太用力，但這並不是真正的活力。來自人的只憑膚淺的一點資本，並且是人的一些信念，怕失敗，或是自我價值感的驅動力。

聖人就是放下假我，而真正更加完全的活出天主原本造的真我。他們有敏感的覺察力、分辨的能力，並且有自我捨棄的能力。如此，便可以讓真我顯化出來，而真我就是聖的。

我特別感謝天主，不斷藉著祈禱、學習，讓我越來越領悟、越接近核心的真理，那就是「愛、幸福、自由」！昨天彌撒中，是我感受最深的時刻，我感動得都流淚了。我清楚的看到什麼是愛；原來人活著，除了愛，沒有什麼是重要的了。這也是藉著這兩天發生的兩件不愉快的事情而領悟的。當我能夠站在別人的角度考慮時，忽然一下子，憤怒減弱了，我更加感受到什麼是愛！什麼是超越和自由。

我內在深處還有很深的人性的執念。雖然我領悟到很深的愛的奧秘，但同時我還是有著很多的不自在，或是遇到坎坷時的低谷狀態。這些就是因那些錯誤偏離的信念造成的。這個道理，或是領悟，對我特別明亮。只是若能夠把人性的自我意識破除，還需要借助生活中的考驗。把人性的自我顯化出來，之後用有意識的愛將之轉化，我才能真正的活出真我，超越自我，擺脫假我的束縛！

我現在終於明白，我需要從別人那裡得到自我價值感，也是因為我並沒有真正活在真我之內！因為真我無需別人的肯定，真我已經很滿足了。有意識的活在愛中，不斷感覺分辨怎樣才是真我的狀態；不要用傻力氣，白費勁，而是用天主給我原本都富足的真我來生活，又幸福、平安、自由和有愛的真正價值，活出人生的真相！

這幾天，天主讓我不斷的看到除了「愛」，再沒有更重要的了！當我聽到姐妹的痛苦和需要，我內天主的愛油然而生，讓我感覺到除了「愛」，就再沒有什麼重要的目標和有意義的事了。愛就是我的全部目標和人生，

愛就是幸福，愛就是一切！當我愛的時候，我就沒有了自己，而同時又完全活出了真實的自己！

當走出自私的自我，只是以給予的態度愛別人或是做任何事，我就是豐富的了。那是天主在通過我，通傳祂自己；而我只是一個管道，但卻一樣享受著愛的幸福與美好！只是去「愛」，只為別人著想，我便找到了真實的自己，也便是活出了真實的自己，並擁有了最大的幸福。走出「自私的假我」，以愛為中心！我若能說天使的語言，能行奇跡，但我若沒有愛，我便毫無用處。這是保祿宗徒所早已體驗到的！

關注別人的需要，敏感覺察別人的狀態和需要，除了給予，便沒有其他需要做的事了！人人所需要的就是「愛」，沒有不需要和不喜歡被愛的！所有憂愁、苦惱都是因為自我中心，開始關注自己的假我需要！假我渴望的並不是真實的東西。真我是無任何缺乏了，是圓滿的喜悅和幸福！

相信天主，就是相信我是被愛的，我一無所缺。如此、我便不用再為自己操心 and 焦慮，只以滿足的心態給予愛，只為愛而生活就夠了。這就是最大的幸福、自由，和最大的價值了！愛讓我和人人都有了親密的關係，愛讓我不再孤獨，愛讓一切的人都是我的家人，甚至是我的肢體，愛讓我到處為家！

我無需擔心別人怎麼評價我、喜歡我或討厭我、接納我或不接納我、欣賞我或不欣賞我，都無所謂。因為我的價值，不會因外在任何原因，而改變或失去。所以，我的擔心是絕對沒必要的了！我只需要不斷找回失去的真我，不斷加深認識真我的富足。我不喜歡、不欣賞我自己，那是我迷失了自己。只有給予，才是活在真我的狀態。只有喜樂感恩，才是活在真我的果實。

只有活在富足、自信、愛等正面情緒，才是真理和真實的存在。其他一切負面情緒，都是紙上畫的老虎，自己嚇唬自己。我再次懂得，其實原來我沒有什麼可擔憂、可焦慮的事，也沒有什麼可憂愁、煩惱的事，因為，我就是天主的一部分。天主不只在我之外，祂就在我之內，我也是祂的一部分！



## 主題(一) 意願與治癒 —

### 在信德、永恩與行動中，讓主成就我渴望心靈治癒

看主耶穌如何治療癱子之前，反省自己心中的渴望。這渴望可能是想要把內心的束縛打開！渴望也許是對自己的看法、跟人互動往來的關係、或是跟天主的關係有關。

耶穌早已知道這癱子病了很久，且主動去對他說話！祂問癱子「願意」痊癒嗎？祂並不是問，你想不想痊癒？這癱子雖然回答了許多話，但是他稱耶穌是「主」。當耶穌對他說：起來，拿起你的床，行走吧！這癱子並沒有反抗，也沒有懷疑；真的站起來了，並且拿著床走了！他因相信，站了起來，治癒就成就了。所以當我們內心有意願，想要被醫治，我們相信，主耶穌其實早已注意到這個意願，也願意醫治！我們要相信，耶穌會主動來醫治！至於什麼時候來，是主的時間！在祈禱中，對於意願、渴望，我們必須要有行動！因為有行動就可以產生治癒。

主對這個病人的態度：耶穌對他沒有判斷，也沒有責備，而是充滿了憐憫！所以，天主也不會強迫我們接受祂的恩惠！祂是一個謙卑的紳士，詢問可以幫助我們嗎？在雅各伯書 1:21：「因此，你們要脫去一切不潔和種種惡習，而以柔順之心，接受那種在你們心裡，而能救你們靈魂的聖言。」聖言就是可以拯救我們的！在馬爾谷福音 4:1-20，耶穌對群眾講了撒種比喻。所撒的種子，就是「話」，就是天主聖言。在主耶穌到處宣講天國的時候，群眾是：看是看，卻看不見；聽是聽，卻聽不明白！人還是會拒絕主的宣講，不願意改變！也許是因為驕傲心硬而拒絕了主。所以悔改是不容易的！但是只要悔改就會得到赦免！聖歐千流曾說：「能說什麼罪小嗎？任何罪都包括著對天主的輕視！」也就是說我們有許多需要悔改的地方。厄則克耳先知書 18:21-22 提到：「若惡人悔改，遠離所犯的罪過，遵守我的法度，遵行我的法律和正義，必得生存，不至喪亡。他所行的一切邪惡必被遺忘；他必因所行的正義而得生存。」所以由聖人和先知

的話語，看到天主告訴了我們祂的心：就是喜歡人悔改！因為悔改，天主可以把我們的罪完全忘記！

在十個童女的比喻中，她們所攜帶的油，代表著善行。在生命中有足夠的善行才能進天國，而最大的善行就是悔改！如何能夠悔改？只有天主才能夠感動我們悔改。如何讓我們找到感動而悔改？最好的方法就是祈禱！每天默想福音！做意識省察！在默想福音時，要瞭解天主想要跟我說什麼？在做默想時需要不受干擾，全心全意！不要把一天當中最疲倦的時間給天主。如果一時聽不到聖神對我們的帶領，不要心急，謙卑地等待！聖神可能認為，我們還需要一些時間被啟發。在意識省察中，回顧一天發生的事，可以在每個經驗中，體驗到天主的美意，而感謝天主！（修女建議的福音書是 *The New Jerome Biblical Commentary*，或是修女由此書翻譯的每日福音）。

## 主題（二）面對憤怒 — 看內心深處的憤怒，讓主安撫

我們壓抑憤怒，因為我們認為「不應該」憤怒！當表達憤怒後，卻又充滿了自責。於是在壓抑和自責中，來來回回的拉拒與糾結。疲憊之後，於是誤認一個「完美」的人，應該是做一個沒有情緒的人。

修女給了約納和修士這二個對憤怒，和在憤怒中與天主的互動過程的例子。尼尼微是以色列人的敵族，約納先知巴不得他們繼續犯罪，儘早讓天主在怒氣中降禍，置尼尼微於死無葬身之地。上主卻要約納儘快去給尼尼微一個悔改的機會。約納知道一旦他去了，尼尼微的悔改加上天主的仁慈，約納的民族仇恨將永遠無法平反了。約納如何向天主表達對祂的憤怒呢？他以走人為上計，裝死，借他人之手去死，心不甘的去交差了事！到最後約納和天主攤牌：「做了禰吩咐的事，但連我最後一棵喜愛的蓖麻樹也沒有了，我的憤怒是合理的！我死了比活著還好！」一位修士告訴耶穌他的憤怒：「我的母親病危，我奉獻了自己給禰，祢不是萬能的嗎？卻救不了我的母親！會長以會規不允許我回家，給媽媽送終。會長的權力濫用，禰不是正義仁慈的嗎？」耶穌告訴修士：「母親一生受了太多的創傷，她的肉體疲倦了，無力再去受折磨了。我創造了人和天使，也給了自由。我

對濫用自由的罪，也會憤怒。」上主告訴約納：「你對一夜生一夜死的蓖麻樹，尚且憐惜，我就『不該』憐惜這十二萬無知的尼尼微人麼？」

十字架上的耶穌告訴我：世界的罪孽並不因為祂的復活而消失了，祂和天主也有憤怒，也允許我憤怒。不要將自責與悲憤埋在基督血肉模糊的肢體，而要去專注基督對你、我無怨無悔的眼神。

### 主題(三) 無辜與孤寂 —

#### 看生命中「無辜」的雙重傷害，主知道

彭修女講了一個真實的故事。有一個年輕人，結婚的那天，沒有出席。可以想像，新郎不出席婚禮，造成什麼場景。原來，他太害怕結婚。結婚帶給他很多不確定感。如果我是他的家人，會狠狠的責備這年輕人；但是這個世上很多事我沒有經歷過，我是很難理解的。原來這年輕人，小時候父母不睦，後來母親有了外遇，家中常有家暴。在他幼小的心靈裏，埋下了恐懼的種子。有一天，母親決定離開這個家，父親站在門邊，奶奶跪下來，求他的母親不要離開家。他那個時候大概三、四歲，哭喊著叫媽媽不要離開，但是母親還是走了。這是一個令人扎心的場景，讓人心中產生強烈的悲憫。他是一個無辜的受苦者，以致到了結婚年齡，還是遲遲不能從驚恐中走出來。看看我自己和周圍的人，這樣受苦的例子，俯拾皆是。

記得有一段讀經反省提到「無數悲劇和痛苦的產生，究其原因，不外是人們愛得不對，或愛得不夠徹底。」這個世界上充滿了不道德、不公義、姦淫、暴力、競爭、嫉妒等等。我們既是施暴者，又是暴力的無辜受害者。在我認識耶穌之前，對這樣的因果關係是搞不清楚的。即便在受苦中也不知道所以然；但是好消息是：耶穌來了，承擔了我們的罪，讓我們與天主和好，也在天主內被治癒。這位年輕人後來跟著彭修女做了八天的避靜，在一年後走出恐懼，圓滿結婚。

彭修女讓我們看一個耶穌掛在十字架上的圖片。祂的左下方，一個人背著十字架，靠在耶穌的身上。耶穌低頭望著他，好像還在微笑。這是一個苦難的景象，卻是人類的真實寫照。當我望著這張圖，首先感受到的是人類在受苦。人要想逃避受苦，不願意承認受苦的種種努力都是徒勞的。第二、少許感覺欣慰的是，我在分擔耶穌的苦難，耶穌和我一起受苦。我在耶穌的苦難中，汲取力量來面對我自己的苦難。記得有一種說法：當快

樂和人分享，快樂是兩倍的；當苦難和人分享，苦難是減半的。當和耶穌分享我們的重擔，重擔就減半了。耶穌說：「你們勞苦和負重擔的人，請到我這裡來，我要讓你們得安息，因為我的軛是輕省的。」雖然每個人的生命都有不可承受之重，但耶穌來為我們承擔了苦難！讓我們靠著耶穌，走過我們的生命之路！

年輕人做出不可理喻的行為，大多數人無法理解。在面臨許多人的指責時，他是一個無辜而又孤寂的人。這在人與人相處過程中常常發生。即便面對自己的親人，我們常常也會不清楚他們受過什麼樣的傷害？他們的反應為什麼是如此？這樣的反省，讓我的心更寬闊、更寬容，更能有效的應用同理心。通過默觀耶穌受苦的圖，和耶穌的受苦共情，讓我不再拒絕受苦！也對以往所受的一切苦難釋懷！瞭解到在世上受苦是免不了的，耶穌會陪著我們走過。最重要的是，一旦結束在世的旅程，我們要跟耶穌一起進入光榮。信耶穌的人，我們是有福的！願一切光榮歸於主！

#### 主題（四）相信復活 —

##### 由生命歷程，與主看遺憾、死亡與復活

復活所代表的意義是一個全新的、蒙恩的生命！然而，細數生命中的遺憾，那些永遠無法改變的事實，已對我們的生命造就了傷痛及悔恨。而擁有如此不圓滿生命的我們，該如何準備自己去迎接復活呢？難道我們要把遺憾帶入復活嗎？

生命中即便有遺憾，要依靠復活的主，祂的德能能將我們的遺憾轉化為光明。只有祂能讓死去的希望、死去的情感、以及死去的我復活。在痛苦打擊中、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。因為外面的世界會指責我們。應該要向內看，與耶穌連結，緊緊的盯牢祂，因為上主是我們的牧者，我們內的耶穌會看到我們所受的苦，會給我們安慰！也只有祂會給我們安慰。因此，不要擔心生命中的遺憾，要相信復活的主，等待祂的帶領，讓我們在痛苦中復活。我們要相信，主一直陪著我們經歷生命中的風雨。要懷著信德，依賴祂的德能，期待復活的永生。

## 若瑟的枯井

周瓊華

「若瑟一來到他哥哥們那裏，他們就脫去了他穿的那件彩色長衣，抓住他，把他丟在井裏；那井是空的，裏面沒有水。」(創世紀 37:23-24)

2020 年的四旬期和復活節是教會史上僅見，與傳統迥然不同的禮儀時段——沒有信眾參與空洞洞的教堂內，只有主祭和少數幾位人士進行著每日的彌撒。為了避免疫情擴大，許多活動被迫取消，包括宗教活動。這是個世人無法忘懷的一段驚恐時期。

自年初起武漢肺炎（後被世界衛生組織正式定名為 Covid-19 「2019 冠狀病毒病」，又稱「新型冠狀病毒肺炎」）疫情爆發，感染人數節節高升，在極短的時間內擴散到歐洲、中東及東亞地區。面對人無所知卻來勢凶猛的新病毒，各國各自有其防疫措施和政策。此時我已在台灣，每天電視新聞不斷地報導國內、外的疫情發展和追蹤。公眾場所如醫院、餐廳、百貨商場的入口，都有專人測量客人的體溫並噴灑酒精消毒雙手。公共交通工具上許多人戴上口罩自保。藥房門口排著長長隊伍等著買口罩，口罩分配成為當時台灣境內最大的議題。逐漸地，彌撒中神父、教友等全都被要求戴上口罩。此外高鐵、台鐵、捷運、公車巴士都不斷宣傳強調發車前已做好消毒工作。而學校學生的寒假結束後則延緩開學。基於 2003 年的非典型肺炎 SARS 事件，台灣政府與人民謹慎地即刻防堵病毒入侵。在美的華人為家鄉人搶購口罩，送回台灣、大陸、香港。所以二月初，我先生元生從美來台之前，已經很不容易地在達拉斯的市場中找到口罩了。好不容易買了兩盒，一盒給我年邁的母親，一盒給舅舅。

在新冠肺炎疫情不斷肆虐下，死亡人數攀升，百姓驚恐害怕，各國政府於是封城、封省、封國界，甚至斷航鎖國。我們早在去年年中安排好的旅

程，也因此受到很大的影響，所以元生二月初的飛機需要改航才能到台北，且去大陸省親的計畫也無法成行。不過我們仍自駕租車，遊覽台灣的高山和海邊。沒有人跡的觀光景點，恢復了原本的地靈之美。春暖花開，清新美目，杉林中的芬多精任我們吸取，這裡不需要口罩！很明顯的，這疫情首當其衝的是旅遊相關的行業。當我三月上旬回美時，新冠肺炎已席捲全球。桃園國際機場內空空如也，工作人員多於旅客。平時一票難得的日本航線，機艙內只有十幾位乘客。進入達拉斯海關時一如往常，輕輕鬆鬆且快速。雖然各國都爆出嚴重的疫情，美國境內也傳出五、六百個確診病患，而此時的美國政府好像一副事不關己，完全沒有台灣防疫的總總措施。

孰知進家門才一個星期，美國的情勢整個大翻轉。川普終於轉變態度，才開始真正面對早已在美國境內延燒的新冠肺炎；美國政府整整比台灣晚了兩個多月才處理疫情。聚眾是傳染病的溫床，許多州紛紛頒下「居家令」，勒令停止所有團體的聚會，學校、公司關閉，餐廳、酒吧、行號停止營業。股票市場慘跌，網路取代了日日出門上班、上學的例行公事，也成為社交和娛樂的媒介，全天的活動都改在家中進行。人民的生活行動受到很大的限制，經濟活動則減到最基本的生活需求。因此，各行業開始縮減人員，失業率暴增。許多人除了擔心傳染病外，更擔心日復一日的生活支出，精神抑鬱憂愁。病情如火焰從美西、美東逐漸吹入內地。臨時醫院在大城市設立起來；醫療用品、呼吸器、床位的需求都在增加，也都短缺。疫情惡化到「居家令」已從三月底延到四月底。四旬期時，我們就已經只能在網路上望彌撒，連復活節也不例外。

元生最後買了一張華航機票提前回家，光是美國國內班機就改了三次，因為減班次。從台北到洛杉磯的國際班機不到四十位乘客，國內的則只有六位。那兩盒做伴手禮的口罩，外加藥劑師表弟贈送的一盒，又全都回到我們手上，因為美國買不到口罩，親人如此堅持著！這是三月底。此時的美國人對戴口罩仍有很大的偏見，（直到四月三日，美國衛生部長才鼓勵人民戴布質的口罩，把外科用口罩留給前線的醫護人員。四月十日洛杉磯市強制外出民眾戴口罩。）甚至種族歧視的犯罪行為此起彼落。國家居首位者故意淡化在世界飛速傳播的流行病，似乎它不會沾到美國的邊，也曾特意強調病源的出處來自中國。

因新冠肺炎疫情蔓延，各國無論對外、對內如同處在整個國家停擺的「緊急狀態」中，都動用戰爭機制。病毒是人類共同的敵人，地球村成為戰場，沒料到我們的第三次世界大戰，竟然是無硝煙的戰事。整個人類的大家庭就如舊約中的若瑟一般，非己所願地被脫下華麗的「彩色長衣」，被丟在「空的、裏面沒有水」的井底。若瑟面對這突如其來的攻擊，除了驚愕外，下意識的第一個動作就是要保護自己。在完全沒有預警的情況下，靠著單薄的一己之力與眾多的哥哥們纏鬥掙扎，當然他輸掉了，且輸得很慘、很狼狽。他被迫脫掉了光鮮的自己，還有老父的寵愛、叮嚀和未完成的使命，被丟到空洞的深坑中。那些原被人羨慕甚至嫉妒的好，如今都與他隔絕了。他孤伶伶地坐在深坑中不知道如何自救，更不知道未來在哪裡。

今年的四旬期我們就是坐在空空的枯井裡！我們害怕我們不瞭解的病毒。這病毒擾亂了我們生活的步調，改變了我們生活的型態，更改變了人際關係。它讓整個世界慢下來，慢到我們很不習慣、很無奈、很痛苦、很煎熬…它強迫我們去看到人的軟弱、自私、驕傲、冷漠、害怕、及面對死亡的恐懼，也因此邀請我們去思考許多因忙碌而不去思慮的重要議題。外面繁華喧鬧的世界變得稀疏且安靜多了，然而被強制留在家裡的人們，是否有如受困在沒有生命氣息的深坑裡？

待在枯井裡是「空」與「無」的感覺，是多數人不願面對的情境，經常是別無選擇的情況下必須接受的現實。以聖經的語言，空無帶我們進入貧瘠(barrenness)、進入曠野(wilderness)，是休止、是休息、是避難處。在乾涸的井底哭泣哀求，像是個悲劇。然而這慢下來的時刻卻也是與恩寵相遇，與救贖相遇，與天主相遇的時刻。（註）教宗方濟各在 3 月 27 日 *Urbi et Orbi* 提醒我們：「這不是天主對這世界，對人類的審判時刻，而是我們自己審判的時刻：該為發生的事情選擇真正的生命，是時候看清楚什麼該屬於我們的，是時候回到真正屬於天主所安排，我們該走的生命軌跡上了。」(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.)」

註：引用臉書《陳神父默思日記》2020 年 3 月 29 日 四旬期第五主日。



# 內心的平安

萍影

自從在家辦公以來，雖然少去了每天通勤之勞，但是工時其實大大增加，在家工作空間和休息空間無法分離也造成不適。好處是和上大學的孩子意外地多了共處的時間，白天各自忙工作學習，晚飯又恢復為以前的古今中外話題漫遊時間。雖然苦樂參半，但是疫情當前，對家人、朋友和周遭環境的憂慮還是深埋心底的。

昨天是週五，漫長一週的工作之餘，打開微信查看朋友的近況。一不小心點開了一個群，看見裡面被轉發的內容是紐約州長講話被扭曲翻譯為「美國承認原來以為新冠病毒只會影響亞洲人」，文下的評論裡的仇恨情緒噴薄而出。轉發後，群裡的討論也是一邊倒的譏諷和負面。我看了一下視頻，確定翻譯是曲解原義，忍不住在群裏把這段原文和正確翻譯做了解釋。不思分辨就妄加評論讓我太憤怒了，而且是在我們在美華人心焦的時候來惡意添亂。等把這段字敲完，我已經氣得發抖。想了想，我退了群。至此，我把中學到大學的大群全退了。昨晚因為此事另外兩個朋友也退了群。

今天早上起床，反省昨晚的事搞得自己和一群朋友都沒有平安，很不好。最近的心情一直就不太平安。想起來以前讀過的一位法國神父 Fr. Jacques Philippe 寫的“Searching for And Maintaining Peace”翻出來重新看。

為承行天主的旨意，Fr. Philippe 建議我們必須要尋獲並維持內心的平安。只有這樣我們才能真正從自我中解脫出來，才能讓我們對他人的需要更加敏感，而對他人有所幫助。他的比喻我非常喜歡。他說假想陽光照耀在一個湖面上，如果湖面是安靜平和的，太陽就會反射在湖面上。湖面越平靜，反射越真實完美。反之如果湖面波濤洶湧，太陽的影像就無法在湖面真實反射。他以太陽比喻天主，以湖面比喻我們的靈魂。當我們內心不能平靜的時候，也阻礙了天主通過我們做工。他引用了十六世紀的一位神

師 Dom Lorenzo Scupoli 的話 “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.”

藉此他提醒我們，在日常生活中不要打那些讓魔鬼有機可趁的仗，而

要打那些因為天主的恩賜而必勝的仗。這道理聽起來很簡單呀…誰不想打必勝的仗，而去自討苦吃打沒有把握的仗呢？他又舉例說什麼是打不贏的仗呢？要求自己從來不犯錯、不跌倒，就是一場打不贏的仗（現在知道為什麼我這麼喜歡這本書了吧？）真正值得打的屬靈的爭戰，主要是學會如何在自己偶爾跌倒，甚至是跌倒很嚴重的時候，不失去信心；借助內心的平安，及時反彈，甚至反彈到一個更高的層次。他總結：「屬靈爭戰的首要目標不是打勝仗，而是能隨時隨刻，甚至在打敗仗的時候，保持內心的平安。」

連繫到我昨晚和最近的經歷，我內心的不平安提醒我，已經選錯了戰場，打了一場不必要的仗。但是

Fr. Philippe 也提醒我不要失去信心，要把自己心情平復才能成為真實反射天主旨意的鏡面。

藉此和大家共勉。





2019

西班牙葡萄牙朝聖點滴

朱嘉玲



## 阿維拉 (Avila, Portugal)

這是中世紀教會女聖師—聖女大德蘭的出生地和她創建於 16 世紀的聖衣會隱修院的所在地。懷著敬畏與好奇之心我們住進了偌大的修院，30 人拉著行李，轟隆隆又嘎吱嘎吱的循著木質簷廊找尋被分配到寢室號碼，進得房間一看，哇！雖然簡樸，卻可媲美 19 年前泰澤的貴賓屋，如此我心已足矣！我們終於可以淺嚐天將降大任於斯人的小小磨練了。當我得知這座修院的修女們一則因為人數減少不復當年，再則因為逐漸繁榮起來的週邊環境不適宜祈禱神修，已另擇他處隱修後，我才敢自然的跨步進出房門，不用再躡手躡足深怕驚擾了某些祈禱中的靈魂！

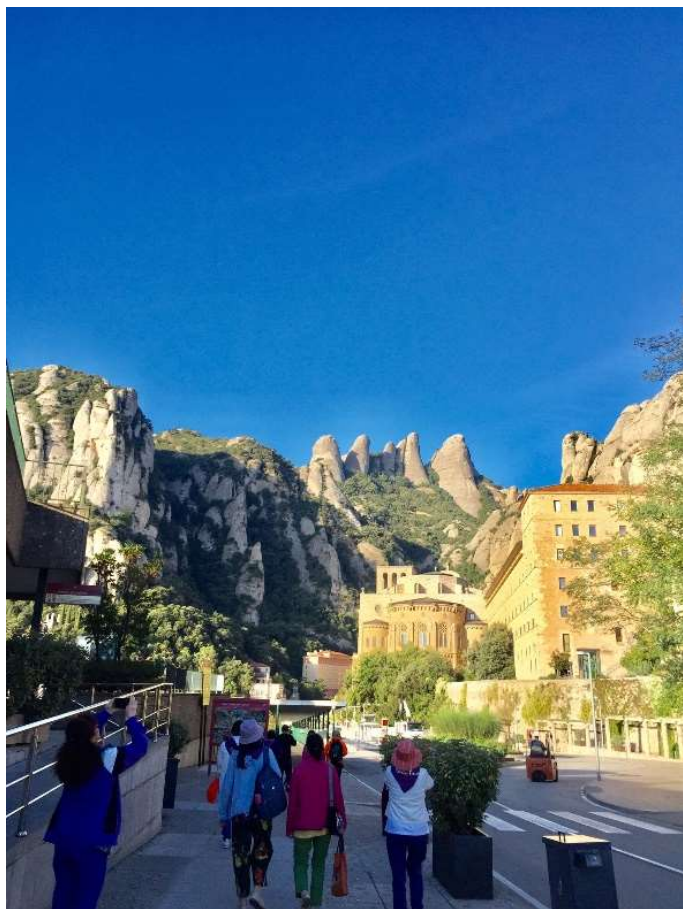


讓我至今回想起來仍齒頰留香的朝聖 12 天的餐點中，修院晚餐提供的不知名的熱湯、新鮮調味的生菜沙拉和那一大塊魚片真是使我口舒暢、我心讚頌、我靈喜悅！當晚就寢前沐浴畢，正要跨出浴室，忽然從天花板降下「西北雨」，還好我閃避及時，沒有「首」當其衝，當然也完全沒有大德蘭在寒冬泥濘雨路上翻車的狼狽。只是想到天主對愛祂的朋友偶爾表現的幽默，藉著大德蘭傳誦至今四百餘年，仍總是不免令人苑薈！

參觀座落在我們留宿修院緊鄰的聖女大德蘭博物館是次日的主要活動。因為博物館就建在當年聖女父母家的土地上，所以在裏面我們看到了大德蘭出生的臥室。聖女幼年的許多時光都是在這裏度過的，博物館進門不遠處有一座庭園，那是幼時天真英勇的聖女和她的一位哥哥對未來共同的計劃所在。當年他二人不告而別離家想去回教佔領地做殉道烈士，但在途中被攔截回家，以後就退而求其次，想要在這個庭院中蓋兩間石屋，開始他們在家中度隱修生活的計劃，但是這個夢想並未成真。在設計、維護非常有水準的館內參觀，是視覺和心靈的享受，從收藏的各種文件、書籍、用品、藝術品讓我們尋找到聖女靈性生命的軌跡，對她做為一位修會的改革者、男女修會的創會者以及神修導師、神學書籍作者的多重身分，我們讚嘆信實的天主是如何賦與愛祂的人豐富的生命。後世的加耳默羅男女修會承襲了聖女的衣鉢，也是代有才人出。聖女小德蘭在神修與踐行上就因悟出了簡易的「神嬰小道」，而開展了一條庶民修行的康莊大道。聖女大德蘭是西班牙國家主保，也是西班牙作家的主保，更是普世教會的聖師，請為我等祈！

## 鋸齒山（Mount Montserrat，Barcelona）

這座位於巴塞隆納西北方約 60 公里的山，因為外型像鋸齒而得名，估算它有一百多個大大小小的山峰，最高峰稱為聖熱羅尼莫峰，從谷底到山巔有 4055 呎高。這座外型獨特令人驚艷的山是由無數林立的粉紅色沉積岩聚合而成，是不容登山者忽略的必登之山。對於有信仰的人而言，吸引朝聖者到訪此地的美麗傳說，特別是那尊黑聖母聖子像的故事以及病癒奇蹟的屢有所聞才是真正使此山名聞遐邇的主要原因。這與我們中國俗語：「山不在高，有仙則名。」不謀而和。



1025 年，鋸齒山上的夢瑟拉修道院(Monastery of Montserrat)正式成立，到 12 世紀時就按照山洞裡的聖母像重雕一尊，供奉在夢瑟拉修道院，鋸齒山自此就成為聖山，是西班牙乃至世界各地信徒的朝聖地。

清晨我們就出發登山去，大巴士延山路盤桓而上，一路上我們的視線被窗外的美景所震懾，厚厚的雲海在山谷中湧動，林立的鋸齒山峰時隱時現，當陽光漸露時，我們抵達了修道院的停車場，但卻扼腕的發現有更多早起的鳥兒們已經排了長長的隊伍在等待要晉謁聖母了，由於安排好的彌撒必需準時進行，我們還是靜心的參與了一臺似乎與外界隔絕的地下小教堂彌撒。彌撒後想到半小時前已經洶湧的人潮，心中估算這下排隊可要做

相傳公元 880 年的某一天，山上的牧童們看見神光降臨、伴著天籟，驚奇之餘回家告訴父母，大人們隨之上山，也看到相同奇景，主教聞訊後前往一探究竟，結果在一個山洞裏發現了一尊木質的聖母像，主教原想把聖母像抬下山，但是一群人卻發現聖母像沉重得抬不起來，主教直覺聖母像想留在山上，就下令在山上蓋了一座小教堂來供奉聖母。公元

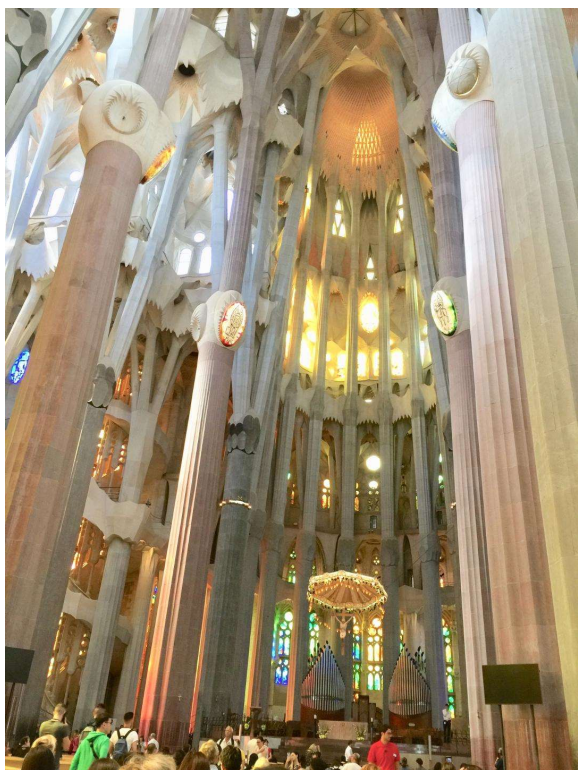
長期抗戰了。孰料，在管理人員的帶領下，我們從教堂內部走了秘密通道，很快的就接近了聖母像，一般排隊的行列被管理人員暫時中止，我們則依序向前，手撫著聖母媽媽握著的地球，做了快速的祈禱，然後回首向著領隊 Aki 手中的相機瞄了一眼，就「完成了」，接著就是 Next。相信我們這種體諒他人的需求，儘量縮短霸佔聖母時間的行動，應當也算是愛德的表現吧？！一路都沒有採購的我，連在法蒂瑪也只買了些祈禱蠟燭，在彌撒中求得神光祝聖後帶回來送給教友們，此時毫不猶豫地搶購了幾十張黑聖母聖子聖像，也為自己買了一尊小巧的態像帶回家做紀念。在回程走向遊覽車的途中，我再次貪婪地環視著壯闊雄偉的山巒和依山而建的大修院，大口的吸著純淨的芬多精，讓全人融入聖山的環抱，與萬物齊向上主詠唱「大讚歌」...



## 巴塞隆納的聖家堂（Sagrada Familia）

由西班牙著名建築師高第（Antoni Gaudi）傾其 43 年生命所蓋的聖家堂，迄今施工了 137 年，雖然尚未完工，卻已被列為世界文化遺產，每年吸引了數千萬名遊客到巴塞隆納這個地標來參觀。當我們一行人由遠而近

的走向聖家堂時，首先映入眼簾的灰褐色高低參差的幾座教堂尖塔，給我以宏偉肅穆但陰沉的印象。想當然爾，一百多年前始建的教堂，色澤應屬沉穩厚重的，高聳的哥德式尖頂，表達了人心渴望尋求與至高天主的連結。既不懂建築，又不認識高第的達拉斯兩隻井底蛙，懷著躍動的心，從誕生門踏入了教堂的內部，立時眼睛一亮，啊！幾乎迥然相異於我們原先的期待！脫去了傳統與陰暗，明亮又多彩的光線透過非傳統具像人物的玻璃，在高大的空間反映出春的喜悅、夏的奔放、秋的蒼勁以及冬的沉潛卻蓄勢待發的靜謐。支撐著建築頂端的無數樑柱，狀似探首入雲的大樹，其上卻張開如綻放的花朵分別托住穹頂。我們行走川梭流動的人潮，宛如置身於大自然的叢林中，與古往今來的教會聖者們從內心向上主發出渴望與敬拜的呼聲。



自幼患有風濕症的高第，生性沉默，不善交際，他從建築學校畢業時，校長對他的評語為：「他若不是瘋子，就是天才。」託天之福，這匹千里馬適時遇到了貴人金主—古埃爾。由於古埃爾對高第無條件的支持，以致高第可以在建築設計上，充分表現自我，而無財力上的後顧之憂。他的一生作品中，17 項被西班牙列為國家級文物，7 項被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。高第出自虔誠的天主教家庭，生活簡樸，終生未娶，他說：「為避免陷於失望，不應受幻覺的誘惑。」一個專心致志的建築天才，生時不注重飲食與穿著，不修邊幅的外型致使他在被有軌電車意外撞傷甚至死亡時都無人認出他就是國寶級建築師高第！我們此行到了聖家堂的地下

室教堂，參與了一台西班牙語彌撒，隨後就在地下室不遠處瞻仰了高第安眠之墓，虔誠默禱大師安息主懷，並期待 2026 年紀念高第逝世一百週年時，代表基督的教堂中心高塔終能矗立，與環繞基督的三個立面一誕生、受難與榮耀之門大開，迎接四面八方來赴盛宴的有福之人！

## 其他不能遺忘的幾個「最」

1. 吃到了最有名的葡萄牙蛋塔
2. 到訪歐洲大陸的最西端一里斯本的洛卡岬（Cabo da Roca）
3. 參訪了最會尋找失物的聖安東尼領洗聖堂
4. 在一次旅程中，看了最多的城堡、宮殿、清真寺
5. 最艱苦的攀爬了往 Porto 主教座堂的石階
6. 見識了最不顯眼的馬德里中心點一西班牙廣場的「零公里紀念碑」
7. 最可嘆的是眼睜睜地看著頂級牛排原封不動地被收回……（實在撐不下去了）
8. 在短時間內參觀了最摸不著頭緒的普拉多美術館
9. 最巧遇的是從旅館樓層俯視了以紀念耶穌受審判為主題的遊行隊伍
10. 閑散漫步在最寧靜安逸的唐吉軻德小棧與風車村
11. 經歷了最痛苦難熬的憋尿考驗

## 結語

由絢爛歸於平淡，旅程過後，我們終究要回到出發時的原點，繼續另一段有如常年期般的朝聖之旅；但是我們的心境已然在行旅充電提昇的過程中，躍入了另番新境界，誠如聖保祿宗徒所言：「我已學會了在所處的環境中常常知足。我也知道受窮，也知道享受；在各樣事上和各種境遇中，或飽飫或饑餓，或富裕或貧乏，我都得了秘訣。我賴加強我力量的那位，能應付一切。」（斐 4：11-13）

願仰望上主的我們，在獲得新力量後，都能在信仰與生活中，不再感到困乏疲倦，而能如兀鷹般振翼高飛，翱翔天際！



今年的四旬期對所有的教友來說都是一個全新的經驗，正好也給了我一個安靜思考的機會。在練習聖依納爵的意識省察裡，有一個禮拜是靜默想想最感恩的人、事、物。我的思緒中第一個想到感恩的便是天主給了我好的父母。在清明節、母親節、父親節和兩老的忌日相繼快要來臨時，我的思念之情點點滴滴的流入我的腦海裡。

歌頌母親偉大的詩、詞、歌，或文章有很多很多，但是我覺得一定要有好的父親去襯托、扶持、奉獻才能使母愛發揮得更淋漓盡致。就像聖家中的聖若瑟，我父親就是扮演這麼一個幕後者的角色。他是一位寵太太的上海男人，分擔大部分的家務，我的母親只要做一點點家事他就迫不及待的在我們面前誇獎她。我爸爸常說我母親是家中的「照明燈」，一點也不錯！她老人家決定事情快而準，非常果斷，每每決定的事都是正確的，所以奠定了家中女皇的地位。她威而不兇，她講道理而不霸道。她的心思比 X 光還更能透視，我們沒有人能逃過她如來佛的手掌心，實在不能不佩服天主賦予她的天賦！

我父親呢？他的教導完全依我母親為準，我惹娘生氣後我最怕的是第二天早上，他一定進我房間來循循善誘，曉以大義的要我去跟媽媽道歉，他是以軟性的方式來處理。父親是個非常節儉的人，我們家坐下吃飯時，他一定先把剩菜撥在自己的碗裡，然後在我們孩子的碗裡各分一些，我們都很不喜歡他的這個做法，但是他一定會說「給面子」。當時雖然很不爽，但是後來培養出我不浪費的習慣了。我以前覺得他小氣，但是到了中年以

後我終於體會到了他的美德。跟他出去看電影一定是看二輪戲院，而且是坐公車來回，不買零嘴給我們吃，我們家叫這是看「陽春」電影。而跟我媽媽出門則是因為她坐公車會吐，所以以計程車代步、上小館、看頭輪電影，所以母親出門是很神氣的，我們都搶著左右攙扶。



我父親 18 歲開始工作，付我奶奶癌症的昂貴止痛藥費（那時候應該是嗎啡），成家後一個人賺錢養四個孩子，而且我們沒有一個是省油的燈，各個都會花錢。他還需要不時的寄錢到香港轉上海給我的爺爺和外婆，他工作到七十五歲才退休，他真的是為服務家人而生活的人。

我父母給了我們很多很好的榜樣，他們沒有在我們面前大小聲過；如果有急事一定要在我們面前討論，他們就用上海話交談，以至造成了我會聽上海話而不會說上海話的小小遺憾。他們也不在我們面前論別人的長短，就是在我們手足之間也保有我們的面子，絕對是私下解決問題。我母親會把鄰居家孩子好的言行帶回來講給我們聽，要我們去學習。電視收音機上不好的點出來，我們都很有慧根，知道她又在施教了；但是資質上有差別，我弟弟就比我聰慧，他學到了精華。我母親還特別愛幫助朋友，非常大方，不管是金錢，寄居，照顧病人，幾乎到了有求必應的地步；我父親則是全力支持，絕無怨言。所以我開頭就說一家的幸福美滿是父母同心合力創造出來的。

我有幸在兩老的身教言教下長大，雖然他們離開我們許多許多年了，但是他們的身影從沒有離開過。一言一行的教導有如錄音機，一直在我的腦海裡播放，到現在還深深的影響著我。





# 給母親的一封信

王雅嫻 ♥ ♥ ♥ to mom ♥



媽咪，

好像已經成了一種習慣，每個星期四就要坐下來給您寫封信報平安，說完了心裡的話才踏實！

目前的疫情不論在政治、經濟、國防、交通或文化上都造成了軒然大波，比美國在二次大戰前的經濟大恐慌還要嚴重。我們朋友間彼此互相慰問勉勵，雖然不能見面，但是在網路上每天也都還有聯繫。我也發現，到了我們這個年紀，朋友的選擇就越來越明顯了。我是屬於那種不緊張、不憂慮、不刻意防範的個性，只對眼前的情況做好防備。我一直認為：對任何事過度的強調，或是過分的擔心，只會造成自己的恐懼。還好呂昕跟我一樣，我們兩個人每天還是要出門去洗車場做一些清潔的工作，偶而再去超市買些新鮮的蔬菜水果回家。

您也知道，我們家兩個冰箱存的全是肉；所以有青菜、水果，又有肉吃，我倒覺得這一個月的日子過得很清靜又愜意。所有的網路消息我只看新聞，其他一大堆馬路消息，只會危言聳聽、擾人心情的，我一概刪除。有很多朋友以為只有他自己能看到，一個晚上可以傳來七、八個疫情的消息，實在讓人不堪其擾。當然看到國外，尤其是義大利，因為這次新冠病毒毒死掉這麼多人，也替他們難過。但我相信這跟他們的民族性有關：義大利人就是非常的隨性，沒有自我約束。過去坐過幾次遊輪，知道他們是屬於浪漫、隨性、不給自己任何壓力的民族。這次的事件，我相信也會讓他們學到警惕。

## 女兒親情

我常在想，我們這一代到底是幸運還是不幸？上一輩的人經歷過逃難和流離失所的日子——從對日抗戰到國共內戰，最後流亡到台灣的苦日子。那時候，有多少人信教是為了在教堂裏可以領到麵粉、衣服和從美國寄來的空運物資。小時候，物質生活缺乏，坐在鳳凰樹下玩玩跳房子、打彈珠、吃些爆米花，就覺得幸福得不得了。而我們這一代享受了九年義務教育，再加上十大建設後的經濟起飛，日子過得算是安逸舒適。因為有您和爸爸



對家的重視，所以我們四個女兒才能夠在一團和氣的家中成長；畢業後，也都能找到合適的工作，又能夠找到喜歡的伴侶，組成幸福的家庭。憑良心講，從小到大，我沒有吃過什麼苦，也沒有太大的壓力，一切都順遂。我甚至覺得，自己沒有太大的努力就能夠享有現在的快樂。

但這一次的疫情讓我有很多時間靜下心來反省：我有沒有珍惜現有的生活？眼中是不是只看到自己沒有的，而不是自己擁有的？更沒有一顆感恩的心，反而常會為了一些小事發脾氣；更嚴重的是「自我優越感」。這就是今年四旬期，在避靜時神父所說，「人的驕傲」。我相信這次的疫情是因為人的驕傲觸怒了天主。天主處罰人，是為了要人悔悟。我還會用自己的直覺去判斷別人，並且很難接受別人跟我的不同。

上個月，教堂圖書室的講座是有關「東方聖像畫」，由王念祖主講。其中有一句話對我有非常深的觸動「認識彼此的差異，尋求基督徒的合一」。我們學習中、英文時，一開始就學第一人稱、第二人稱和第三人稱，也就是所謂的「你、我、他」。還記得我們小時候有個綜藝節目——「你、我、他」，由蔣光超主持。這就是我們把朋友分類的開始。人與人都有差異，伸出手、五根指頭都還長短不一，又怎能指望別人都和我們有一樣的看法和想法？評頭論足、批評判斷是我們一般人最容易犯的毛病。

記得小時候，您做好晚飯，會多留一盤菜要我端去給周媽媽，因為周叔叔飛機失事後，周媽媽一個女人帶兩個兒子，靠撫卹金過日子。您教導我們：幫助朋友，濟弱扶貧，不要以貌取人。我到現在還記得，小時候有一次被您擰耳朵，因為您告訴我們，挑大糞的人很辛苦的清理我們眷村每家的化糞池，所以在他們面前不許捂鼻子、不許喊臭。您有沒有發現，我耳朵一個大、一個小，就是被您擰的？這些都是往事，但都深刻留在我心裏！

一月中，我們經營的洗車場被人把牆撞垮，兩台換幣機被人偷走，直到上星期才全部修復完工。感謝天主，保險都能賠償，且完工後生意興隆。有時候換個角度看問題，才能夠豁然開朗。每個人總覺得，別人都能過著幸福快樂的日子，而自己的生活卻是平淡無奇。但去羨慕別人的幸福時，一回頭，卻發現自己正被別人羨慕著。我們看自己那一身的雞毛，或許正是別人嚮往的孔雀開屏。天主創造宇宙萬物，但成千上億的人中，卻只有一個你、一個我。我們來自於母親，但卻是一個全新的自己。所以如何發現並且秉持自我，是每一個人這一生最重要的功課。我們不能全是船長，必須有人要當水手。你若不能成為太陽，那就做一顆星星，重要的是我們必須去做，而且做一個最好的自己。



媽咪，謝謝妳生我、養育我！希望我的所做所為不辱沒您，更讓您能以我為榮。今年的母親節因為疫情嚴重而無法返台，但希望在您的生日的時候能陪伴在您身邊。您好好保重，我們再聊！

女兒

雅嫻 叩安

民國 109 年 4 月 6 日

## 櫻花雨

雅芳

那是一個疲憊的夜晚，那是一個哭泣的夜晚。

那天是個主日，彌撒結束後，急忙地要送小兒子回大學。天氣並不好，一直下著雨；這來回 12 個小時的路程，真的好累喔！但是當媽的就是這個樣子，再怎麼累，至少把他安全送到學校了，而我自己也平安回到了家。

這一路上的去程有小兒子在；旁邊有個人，一起吃零食，聊天聽音樂。開了 6 個小時到達他的大學，都眼睛眯眯了。其實常常這樣子開長途的我，已經學會了這樣子疲憊的我，在回程的時候應該如何讓自己清醒呢？那就是冰塊加毛巾，不時地去擦我的眼睛，讓我能夠清醒。聽完所有的 CD 音樂、吃零食、拍腳、祈禱。是啊！天色已經漸漸暗了，這回程的路上根本都沒有路燈，開了好長、好長的路，對面才會來一輛車。又好長、好長的路，後面會有趕上來的車，但那個車燈照得我的眼睛可是痛得很。路的兩旁常常是田野，也可能是懸崖，是有一點恐怖。還好，路是大條，開車還是順暢。心急的我，趕著想要回家休息，就是衝、衝、衝！因為隔天還要工作。

這一路上啊，只有黑夜伴著我？不！當音樂結束，零食吃完，冰塊也起了作用。相信在祈禱中，天主的臨在及陪伴能讓我平安，能讓我快點到家；我拿起了玫瑰念珠，開始我的祈禱。邊開車、邊祈禱，打發時間，也能讓我自己的心念能夠平靜。心念當中的不安，足足有八個月的時間了，因為我的爸爸一直在醫院裡面。雖然我已經安排了，等暑假兒子大學一放假，就要回去台灣看他，但是當機票及所有的事都已經準備妥當時，這一天卻提早來到。心念當中有著不安與悲傷，我在祈禱的過程當中，我的玫瑰念珠斷成三節。我不敢多想的只想快點回家。念珠斷了，我用手指頭數著念，但是心中真的有一股莫名的悲傷。輕輕地問天主，發生了什麼事嗎？半夜一點半我終於到家了。梳洗完畢，又去洗了衣服，準備休息上床睡覺。我睡覺的時候總是沒有關房門。才剛躺下去，我望著門口，突然看到了我爸爸的身影及聽到他的聲音。我突然清醒了起來。不到二十分鐘，二姊就打

電話來。她只說，「爸爸不行了，現在準備要回家了」，便掛了電話。這下子，我從床邊溜下，跪在地上大哭了。

我嚎啕大哭著回撥電話給二姐：「給我看爸爸！我要看他！」但是阿姨不讓我看。我仍堅持地說，「我就是要看，不然我再也看不到了！」但他們忌諱我的哭聲會讓爸爸捨不得走。我的心好痛喔，他們就是不讓我看。我哭著說：「我就要回去了，我已經買了機票準備要回去了！您怎麼就這樣要走了？」他們又掛了我的電話。

我跪在床旁邊，大喊著：「耶穌！不要，不要，不要！」哭喊著不要、不要三次以後，我告訴自己，也在祈禱中告訴我的主：「唯有禰有永生的話，求你垂憐父親的靈魂。」我便起身到客廳，在我的耶穌聖心像前，又跪地祈禱。女兒開了房門出來，見我在黑暗當中哭泣祈禱。我告訴她：阿公要走了，我悲痛不已。女兒安慰我：「媽媽，阿公現在走了，他不用受苦。他可以去當天使，我們的天主會照顧他的。這麼老了，生病這麼久了，受苦這麼久了，你不應悲傷。要為他的靈魂祈禱，他結束了人世的痛苦。」這時，女兒變成了傳道員了，竟向我說教了。她的信仰在這麼多年的培育下是堅固的，她相信天主。她動作很快地上網查詢清晨的彌撒時間。接下來，她告訴我，「媽媽，六點有一台彌撒，我陪你一起去望彌撒。」

這一天，3月19日，是大聖若瑟的瞻禮。這一天，對我來講，時間變得好長啊，因為淚水不止。這八個月來，爸爸每天在醫院的日子裡，我每天問小哥哥：「今天爸爸好嗎？今天爸爸好嗎？」我小哥哥偶爾會傳爸爸的照片給我，也會錄爸爸的影像給我。我能做的就是天天都為他祈禱，誦唸慈悲串經，並在每一個主日的彌撒中，將爸爸奉獻給主耶穌。而領洗多年來我也會特別恭念一份祈禱文，那就是大聖若瑟的古老禱文：

吁！大聖若瑟，你在天主寶座前對我們的保護是這樣偉大、有力和迅速，我把所有的旨意和慾望都交給你。吁！大聖若瑟，藉你有力的轉禱，求你在我們的主耶穌基督、你的兒子處，為我求得所有神形恩寵；藉你的助佑，我可以對你這位最慈愛的父親獻上感恩和敬禮。吁！大聖若瑟，我常願默觀你及睡在你手中的小耶穌，當祂在你心旁睡的時候，我沒膽走近。求你用我的名義擁抱祂，為我親吻祂的聖容，求祂在我臨終時，送還親吻給我。大聖若瑟，臨終者的主保，為我等祈。亞孟。

這一天3月19日，就在大聖若瑟的瞻禮日，爸爸過世了。我相信聖若瑟總是俯聽我的祈禱。這麼多年來，我也總是有做過向大聖若瑟祈禱的特別九日敬禮。他守護著我，大聖若瑟，我敬愛你。相信你也會為我父親的靈魂轉求及代禱，感謝你為我所做的。

在平日裡，我總是祈求大聖若瑟守護我的三個孩子。大聖若瑟，我把我的孩子奉獻給你，請你來當孩子們的守護天使。祈求你，天天、時時、刻刻為我守護著孩子。大聖若瑟，我信賴你。

爸爸過世後的每一天的清晨，我都去參與彌撒，直到他出殯的那一天，女兒又特別再一次陪我去參加彌撒。那一天，一直到彌撒結束好久後，我仍沒有辦法動彈。女兒不以為奇，因為媽媽常常都是這樣子；因為她知道天主來了，天主在安慰媽媽，她只能乖乖的在旁邊等候。

那一刻，我熱淚滿盈，無法動彈。我看到讓自己都覺得不可思議的一幕影像：在兩排的櫻花樹下，我看到了我的主耶穌帶著爸爸來與我相見。所有的櫻花片片的飄落，耶穌站在爸爸的左邊。我在爸爸的腳前跪下來，哭泣的告訴他：「對不起。我愛您。」爸爸摸了摸我的頭，要我好好照顧自己。我抬起頭來，看著他身旁的耶穌，我告訴祂：「我的主，我的主！祈求禰垂憐及照顧我父親的靈魂。」

好多粉紅色的櫻花翩翩的落下，我不懂，為何是櫻花？為何這麼的美麗？我回家去查了櫻花的物語——「櫻花是愛情與希望的象徵，代表高雅、質樸、純潔的愛情。櫻花宛如懵懂的少女，安靜地在春天開放。滿樹的白色、粉色的櫻花，是對情人訴說愛情的最美語言。心中的某個人，就如那場寂寞的櫻花雨，緩緩消失在時光的深處，留下永恆的記憶。」說真的，不管那是什麼，這會存放在永恆當中最美的記憶。這是思念，這是掛念，這是愛。



兩年了，每當大聖若瑟的瞻禮日來臨前，  
我都會夢見爸爸。還是會哭著醒來，  
告訴他我好想他。大聖若瑟，  
我們的主保，為我等祈。



### ◎李翠婷

身為女性，在我所扮演的眾多角色中，最神聖也最讓人牽絆的角色，便是當一個母親。

婚後唯一讓我猶豫成為母親的理由，是害怕自己生的孩子不喜歡自己。但當可愛的孩子來到這世界，我早忘了害怕，只一心一意想把所有的愛都給她。我如何學當一個母親？出於本能我知道要餵養她、保護她、陪伴她、傾聽她、引領她，更甚地我要當她的好友，當她的玩伴，欣賞她是獨一無二的個體。說是「本能」，但最終，我不過是遵循了一個原則：避開所有我母親在我身上留下的陰影和創傷。



一個家庭中最重要的人是母親（爸爸們別吃醋），那是因為母親花了大量的時間照顧家人的飲食起居，和孩子朝夕共處最貼近，也應最瞭解孩子的需要。身為母親不是權力的中心，孩子經歷最痛的事是被所依恃的人背叛。一個心理不健康的母親會以冷漠、操控、威脅、言語暴力，甚至對孩子施以身體的暴力，經常攪和家人之間的人際關係，以獲取她所需要的安全感。家中如有這樣的母親，不難想像孩子如要活得好，會是多麼辛苦的一件事。

我不是個會哭鬧的小孩，也不懂如何嘴甜地討人喜歡。但我知道除開身分和外表，所有人的靈魂重量都是一樣的。我知道人不可以踐踏別人的自尊心，不能輕蔑別人，不能教人得證明自己有被愛的資格才能得到本該擁有的愛。因此我並不期待自己的孩子應該生就伶牙俐齒、反應機敏、知道如何討人喜歡。我只希望她是個好人，不成為社會的負擔，如此我便不愧對身為母親的角色。

隨著年齡和信仰的加深，我慢慢走出成長的陰影，面對母親不斷加諸在我身上的「故技」，我已能以另一角度觀看，我依然愛她、關心她，那是出於我的天性（感謝天主造我），與她如何對待我無關。她是一個主所愛和憐憫的人，我不需要去評斷她。無論她年齡多大，她都還在成長，天主從不放棄對人的希望，我更沒有理由失望。我已經沒有那樣脆弱和容易受傷

了，我知道我們都是天主的受造物而已，有一天我們都要離開塵世，雖然我們並不知會以甚麼樣的方式離開，但離開前一定要及時愛你能愛的，原諒你所能原諒的。其實恨人真的沒那麼容易，當我們氣得牙癢癢時，心底的深處卻深自明白，我們依然是那樣地愛著對方的。那一份愛其實是天主真正賞賜給我們的禮物，教一切有盼望。

女兒從上大學到就業，相隔地球兩端超過十年的時間，我們雖不能朝夕相處，



但分離的這些年也每日必以電話或視訊聯絡，分享彼此生活和靈性上的感悟，將對方的需要放在最重要的位置。我們一家三口像一個快樂的鐵三角，無論大小事都能讓我們發出歡樂的回聲。今年女兒出閣，我原以為自己在孩子婚禮上會抑制不住不捨的淚水，但自從她有了想託付終身的對象，我便開始告訴自己要當一個「懂事的母親」，我要給她空間，讓她能以自己的家庭為重，將來如果她也成為一位母親時，我期盼她是孩子喜悅智慧的泉源。畢竟，聖經中早已這樣教導我們有一天孩子要離開父母，兩人合為一體，當這一天真的來到時，我明白，一切都沒有改變，我從不會失去她的愛，沒有擔憂，只有無盡的祝福。



天主給我們愛的自由，聖家在世上為我們做了最好的示範，聖母的溫柔慈愛與堅韌隱忍是她最大的特質，她身為母親在面對耶穌受苦時的痛心，讓身為母親的我能深切體會與同情，因此聖母是我的典範。再大的苦難，都不曾讓她不去愛，她愛自己的孩子，更用這份愛去愛世上所有的孩子，安慰世上所有受苦的母親，這是一份對人類深情超越的愛。這世界是由無數的家庭組成的，而母親的角色至關重要，它是我所扮演的角色中最重要，我很高興自己選擇成為一位母親，我因為這個角色才學會去愛和原諒及放下。





# 《走一趟身體的朝聖之旅》

## 一書讀後感

陳世清

看完這本書，我第一個想的問題是，先有人類社會、還是先有宗教？宗教應該是在人類社會之後才有的，而且經常是反映當時社會的問題。所以宗教是人類社會架構下的產物。而且隨著人類社會架構的改變，宗教也會隨之改變。用一個譬喻，天主教是猶太教一千五百年之後的改良版，而基督教又是天主教一千五百年之後的演化版，這也反映出人類社會架構的改變，越來越朝向個人主義與社會的公平、自由、平等方向演化。用這種角度來看待本書，就會覺得裡面所講的東西，都是很能理解的。因為現在女性所受的教育、經濟收入、社會活動能力，與男性相比都有過之而無不及。傳統以男性為主的各層面文化，包括信仰，也早已開始了女性主義帶來的改變。

幾千年的人類社會，絕大部分以男權為主，因此在宗教上也是由男人來制定遊戲規則；女性就成為被統治，被要求順服或服從的對象。而女性要順服的對象，當然就是男性了。隨著教育普及、社會文明進步，女權主義也逐漸從社會走進宗教。其實這是必然發生而且也是好事，因為女人的思考模式和男人是不一樣的。

就如這本書的書名「身體的朝聖之旅」：男性是比較傾向於用頭腦去理性思考，但是女性的思考是受到身體和情緒的影響，因此女性帶著感性的



角度去看宗教和靈修，能使信仰更豐富。例如，書中提到傳統靈修最大的難題，在於靈肉的二元化：靈是好的、肉是邪惡的；是對立關係。而女性神學的出現，顛覆了傳統的宗教和靈修。以女性神學為基礎的靈修是整體性的，是靈魂與身體的合一，是更圓滿、更包容的整體靈修。女性靈修不把靈、肉對立起來，不用一方來貶抑另一方的價值；它是整合的，是強調和諧的，注意靈肉關係，講求脈絡，追求平等、公平、與自由。

我想「身體是聖神的宮殿」(格前 3:16)這句話，是不是代表女性靈修

的思想，早在兩千年前就開始了？本書作者在書最後寫到「女人的一生，她的起承轉合，就是為與那一度與自己分離的自己，與她的『她』，再度合而為一」。這裡的「她」代表著神所創造原始本性的她。

其實，這也正是我們每個人的靈修課題。本書提供女性神學發展中所倡導的議題，以及女性靈修的特點，很多都是超越性別的生命本質，且為靈修者所追求的成長目標。

## 《走一趟身體的朝聖之旅》

作者：黃懷秋

出版社：星火

ISBN：9789868574960

借閱：請洽「聖心書屋」

# 女性靈修的貢獻及啓示

張宏秀

在《走一趟身體的朝聖之旅》中，作者黃懷秋教授提出：「藉由認識身體與靈性整合的道路，女性可以活出天主賦予的尊嚴及豐盛。」對女性在人類歷史與教會受到的傷害、壓抑及剝奪的酸楚，這是一個歡呼！

靈修是什麼？靈修是信仰生活的落實，是天主子女身分的展現，是人臨在關係的方式，是在主前的身心靈狀態，是對終極、永恆與神聖的體驗。而靈修的方向即是人性的超越，也是活出天主的肖像的光榮。因此靈修不只是靈魂的事，只在靈內修而已。必須落實在身體內，在聖神宮殿內修，在關係中修，在生命經驗內修！當生活的一切都與靈修有關，靈修才能夠落實、成熟、並結出果實！信仰與靈修提供生命的活力，生活提供信仰與靈修的執行力！

女性的靈修經驗是女性神學的內涵，女性神學使女性靈修得到應有的關注，兩者相輔相成。在教會靈修發展歷史中，女性靈修長久地被忽視，這是和女性角色在教會內長期被邊緣化有關（雖然教會人口女性佔一半左右）。我們可以理解與寬恕，教會因背著系統的包袱，以致於牛步式地回應兩性權力結構變化的時代訊號（梵二大公會議）！

幸好耶穌基督在福音中對女性的尊重與肯定，女性向來在靈修中找回天主的肯定與尊嚴，因而能和參與教會層級的性別限制共存！回顧教會歷史，聖方濟靈修是女性靈修精神的肇始。聖方濟的〈太陽歌〉包含宇宙自然的宇宙靈修，與之前二元對立的靈修觀點（身體與靈魂對立，只能以壓

抑、鞭策、苦修對待，需要捨棄接觸世界、人際關係及大自然，專注於為世界與罪人祈禱）大相逕庭！

基督宗教是啟示性的宗教，因此信仰靈修經驗是認識與解釋神的基礎（神學）。就如穿適合自己的鞋子，而不是穿哥哥、姐姐的鞋子走路。女性靈修表達女性對神的體驗，適合女性特質與神恩的靈修方式。女性靈修的關鍵字是：直覺、感受、關係與連結！女性靈修是來自天主的，屬於天主的，屬於全人類的。

女性靈修提醒我們：**不要限制神聖與天主的臨在，天主臨在於靈魂與心智，也臨在於身體！**天主聖三是和平的，有秩序的，合一的，沒有混亂的。所以我們的身心靈是天主的臨在並屬於天主、合一又彼此互惠、整合而不分裂！女性靈修幫助女性勇敢活出自己（女性不是不完整、不潔、誘惑的），珍惜自己的自由意志及身體（女性不是被擁有的工具或物品），主動積極地參與教會，成為基督肢體。

然而、女性靈修並非女性的專利！女性靈修是身體靈修，有行動力的靈修！是所有教友都需要的。女性靈修也關心生態靈修，這符合女性靈修中強調：合一、生活、簡樸、直覺！女性靈修讓兩性靠近自己內在的天主，也能夠在主內同理（可以不同意）別人！靈性心理學大師榮格強調，**在人格成熟與心理整合過程中，自我（女性及男性）內在陰性與陽性的平衡。**女性需要去認識接納自己的陽剛面，同樣男性也要去認識接納自己的陰柔面。兩性都需要把內在看似對立的陰陽面整合與平衡！否則人無法活出天主肖象的完整豐富，來光榮天主。因此女性靈修可以提供男性在靈修道路上的自我覺察與靈感，使男性靈修更豐富與完整。

在基督的教會內，不論實況如何，對女性的價值已無爭議！在靈性的真理內，天主決不會重男輕女！因為教會也是罪人的教會，尊重性別差異的訴求及對女性靈修的重視，就需要不斷地被提醒！尊重人性尊嚴，就是尊重天主！當教會領導們在國際間推動社會正義與世界和平之時，在正義和平共生的信仰光照下，建立一個對女性更公平正義的普世教會，使天主的兒子與女兒可以互助互惠，這對教會的使命與未來將有極大的助益！

## 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](mailto:ann@agentann.com)

[www.AgentAnn.com](http://www.AgentAnn.com)

Auto Home Life Business Health



# 銘謝個人捐款及工商贊助



## 庫克顧問工程公司

Cook Consultants, Inc.

土木、建築、土地開發

12850 Spurling Dr. Suite 120, Dallas 75230

972-387-1920

Jenny\_cse@sbcglobal.net

www.cookengrs.com



## 劉夢連會計師事務所

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



## 周恕同牙醫診所

General Dentistry

Christie S.Lee D.D.S.

1729 Analog Dr., Richardson

預約電話

(972)437-0200

www.christieleds.com



## 31 霜淇淋店

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

歡迎詢價、不怕比價  
滿意再下單

615-504-9460 (Christiana)

646-505-7369 (Nicky)

Lucky7gotravel@gmail.com



William Davis Realty

James Ling 林之銘 Realtor®

買賣房屋，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](mailto:communication@chinese-catholic.org)

To: