

葡萄藤

Grapevine
2022 年 2 月第 202 期



中華天主教耶穌聖心堂

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

<https://www.facebook.com/chinese.catholic>

本期目錄

封面畫：Our Lady of Providence (主顧聖母) by Scipione Pulzone (ca. 1580)

ii 主編小語

◆ 陳曉茗

神長的話

- 1 有天主在，再大困難也不怕
3 耶穌的愛

◆ 林育明神父
◆ 周 道執事

靈修生活

- 6 靈修拾穗
12 划向深處
14 光與愛

◆ 陳世清
張宏秀
◆ 沈媛宜
◆ 孟曉飛

朝聖實錄

- 18 乘風破浪朝聖去（東遊記之一）

◆ 王雅嫻

生活分享

- 24 天主的小玩笑
27 專訪 — 方蕙阿姨
31 過路天使
34 愛的省思

◆ 王念祖
◆ 本 刊
◆ 王靜玲
◆ 張紹曾

談書論畫

- 36 萬有引力
39 新書介紹：一位美國驅魔師的日記
《Diary of an American Exorcist》

◆ 李翠婷
◆ 小瑪利亞

☆ 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

指導神師：林育明神父
排版：劉珊珊、王念祖

輪值主編：陳曉茗
稿庫管理：劉珊珊

校對：朱嘉玲
新聞：楊治財

網頁：楊漪婷
廣告：楊治財

每當輪值主編，我知道又到了歲末年初的時候。新冠疫情已持續了兩年，好像還看不到穿越隧道進入光明的時候。好在作為基督徒，我們有天主光明的照耀，耶穌慈愛的陪伴，不至於在苦難中失去生活和心靈的平衡。這期《葡萄藤》的主題是「耶穌是愛」，雖然我們在疫情中，但天主的光，耶穌的愛一直在我們心中。祂憐憫、伴隨、引導、堅固、恩賜和牧養信祂名的人，使他們踏實的走在祂的光和愛中，與祂為伍、與黑暗抗爭、與苦難共存。在這樣的經歷中，我們能夠活在天主賜予的平安和喜樂中，並為主作見證！

林神父說：「有天主在，再大的困難也不怕。」他在文中細數了當年中國的大環境、自己的成長過程和天主對他的寵愛。因為天主的愛，使他在人生旅途中由憂傷、恐懼而轉為平安和自由，這樣的轉變只有在信仰內、在天主的恩寵內才能完成。前不久，周執事調往納匝肋聖家堂服務，他以〈耶穌的愛〉一文向我們報告在新堂區的工作狀況，字裡行間滿眼都是愛。謝謝周執事繼續為我們《葡萄藤》貢獻文章。

這期《葡萄藤》好文多多。〈靈修拾穗〉是張宏秀博士多年來靈修實戰歷程的經驗和總結，其中很多處都閃爍著智慧的浪花。也因為許多年來一直聽她分享的緣故，對她很多處的領悟和反省亦心有靈犀。曉飛姊妹在〈光與愛〉中記述了 2021 年堂區舉辦，由張宏秀姐妹帶領的四旬期避靜講座。宏秀姐妹把耶穌在十字架上的「臨終七言」和我們人生下半場的「七項功課」結合起來，頗有新意，為走向銀髮族的我們值得一讀。

〈天主的小玩笑〉是《大傳組》組長念祖兄分享母親在世最後幾年的心路歷程，讀來讓人淚目。〈愛的省思〉、〈過路天使〉、〈人物專訪 — 方蕙阿姨〉都是生命見證的好文章。感謝聖心堂弟兄姐妹的大力支持，不吝賜稿，當中的很多篇幅讓我感觸良多，其中的淚水和喜悅只有身臨其境的人才懂得它的份量，有待讀者自己去體悟。

寫〈主編小語〉之時，正值 2021 年平安夜。從窗口望去，看到鄰居門口繁星閃爍、五顏六色的聖誕燈。正對面車庫門上剛好是「耶穌降生」的投影，栩栩如生。此時心中突然湧出很深的祝願，祈禱平安夜真正成為天主兒女們在世生命的寫照，歲歲平安！



有天主在，再大困難也不怕

林育明神父

我的成長期整整經歷三個時代，第一是 1950 年到 1966 年中共建國初期到大躍進，第二個是 1966 年到 1976 年的動亂時代，第三個是粉碎四人幫到改革開放時代。50 年代、60 年代的人，經濟文化落後，物質較為匱乏，我最大的缺失和遺憾的是沒有能夠好好上學讀書，卻經歷著一連串的反修正主義、打倒資本主義和反革命路線，砸爛公檢法，舉報崇洋媚外的賣國賊叛徒和友好外國的主教、神父、修女、天主教教友們。這種無休止的運動佔據了我全部的成長期。

我們也有對未來不確定的恐懼和憂傷，害怕失去已擁有的平安。但在這種情況下，我的母親仍然教導我們兄弟姐妹在晚上全家很小聲的一起唸玫瑰經，那時我們只能唸玫瑰經，因為許多教會的書籍全都被燒掉了。

外在的很多人與事物都可以輕易左右和影響我的心情，因害怕某種不祥的預兆而時常小心翼翼。我只有去山上或到農田大聲唸玫瑰經，才可以讓我放鬆心情減少痛苦。

似乎我生命的底色原本就是憂傷的，我無法快樂起來。我和所有的教外人一樣，因為無知，所以對生活充滿恐懼。如果有人知道我們有宗教信仰，那似乎就預示著某種不祥，會打碎了整個一年的平安。那時的自己，其實並沒有真正認識耶穌。祂為什麼而來？我並不知道，也不在意。我尋求的，無非就是一位能保佑我平安，能消災免禍的人或神，只是我拜的是耶穌，其他與教外人並沒有什麼區別。

恐懼不是我所尋求的，我要的是真正內在的平安。但是為什麼信仰天主還是有恐懼呢？

在愛裡沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外。因為恐懼內含有著懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。(若一 4:18)

我讀《聖經》是在醫院放射科的暗室裡偷偷進行的，因為暗室有紅燈。藉著這樣學習我才慢慢懂得耶穌為何而來，我才開始瞭解祂是為我們每一個人而來，我們的生命如何因著祂的寶血而被救贖。祂生命的交付，是如何地為我們換回了平安。

我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們，我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。(若 14：27)

我是世界的光，跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光。(若 8：12)

當我越來越相信耶穌的救贖，祂就是為賜給我們平安而來，特別在醫院放射科工作的地方，最怕有人知道我是信天主教的人，那種似乎與生俱來的恐懼，慢慢地消失了。我開始變得喜樂平安，即便在困難中、在這樣的環境裏，也依舊懷有希望。就是在父親離世時，醫院的同事幫我處理父親的後事，死亡也再不能恐嚇我，讓我害怕失去。

我在天主的愛內，在祂的平安中。有天主在，我還怕什麼呢？體會到一種前所未有的生命的自由，外在的一切都無法再輕易要挾我、恐嚇我。聖神與我同在，祂時時帶領我，讓我體會到我是被愛的。不是因為我行為有多好。這種體會不再讓人陷入罪惡的恐懼中，陷入行為的好壞中，而是活在愛內，生命的底色變得明亮鮮活。

這種平安不是人所能給予的，不是世人所尋求的外在的平安無事、健康順利，這是一種來自生命深處的信任、自由和敞開。

80年代後，我有時會偷偷參加農村民房中舉行的彌撒，因為他們知道，天主是愛，農民的親人們在美好的天堂。看著孩子們，我知道他們在信仰中已獲得了屬天的平安。

我由祈禱中領受到最大的恩寵是：讓我親身經歷了天主的恩寵。恩寵是從上而來的，從天而來的，不是靠我們的努力得來的。我一直很努力地用腦子，我曾經勸說自己，許多次不行，再試許多次，也不行。這次我親身領受到天主的恩寵，二十年司鐸生活，昇華到內心和潛意識，看到天主是如此用深愛的、欣賞的眼神看著我。我以為我很不好，很糟糕，糟糕透頂；但實際上不是這樣的，我在主的眼裡是好的，是獨一無二的…。我體驗到主的心意，祂用許多實際的人和事告訴我：耶穌愛我，無條件地愛我，祂用不同的方式愛我。感謝天主，讚美天主！

耶穌的愛

周道執事

來到納匝肋聖家堂服務已經兩個月了。一切都已經安定下來，在聖事的服務上也能上手，過完年就要開始幫助這個堂區籌辦慕道前期的聚會。他們對於慕道班的運作，和我以前所想的，大致不差。也就是他們的慕道班是從每年七月開始，如果參加的人是在九月以後才來，他們就把這些人放到慕道前期班，然後這些人到了隔年的七月，如果準備好的話，就自動進到正式的慕道班。至於那些七、八、九月份已進到慕道班的人，在隔年的復活節前，如果準備好，就可以在復活節前夕領洗。他們慕道班的負責人，由教堂僱用在這方面有經驗的職員，並且支付薪水給他們。因此，按照他們專業的程度，自然在運作上比較能夠得心應手。

來到這裡真的可以見證到耶穌的愛。舉例來說，這一間教堂真的很不一樣，像一個小型聯合國，這裡的教友是由超過八個不同的族裔組合而成的。說我們的教會是至公的教會，在這裡絕對沒錯。這裡除了本地說英語的教友之外，說西班牙語的當然不會是少數。另外從非洲大陸來的教友團體包括了肯亞、奈及利亞、剛果，每一個月，他們分別都有自己語言的彌撒。另外亞洲方面，包括了菲律賓、越南、印度尼西亞、和印度南邦及斯里蘭卡說塔彌兒話的教友團體，每個團體的人數也都很整齊。這間教堂按照正式公佈的統計，他們有 2,749 家註冊的教友家庭，總共有超過 8,000 多人的教友。我在這裡看到了耶穌的愛真是無遠弗屆——祂愛我們不會因為個人皮膚的顏色，所說語言的不同，和不同族群的歸屬而有所分別。

我們有兩位神父，四位終身執事，和十多位領薪水的職員。這裡還有一所學校，從幼稚園到八年級，師資、學生都很整齊。聖家堂平日早、晚各有一台彌撒，週末有五台彌撒。相比較之下，神父們就比較辛苦。我們執事在週末輪流分攤服務祭台的職責，並不覺得有什麼負擔或難處，更何況職員們在各項工作方面，事前都已經幫我們準備妥當，我們在彌撒或者禮儀之前，只要確定所有的準備沒有錯誤就行了。當然有的時候我們會到得比較早些，自然都會幫忙一起把事情做完。這裡的兩位神父，資歷都很完整，暫代的本堂神父除了有神學院畢業的資格之外，也有資訊工程博士的身分。副本堂神父當然除了有神學院畢業的資格之外，也拿了三個學士和兩個碩士學位。在工作與溝通上，他們都會隨時主動的寫信、打電話、回信、或者回音，有任何變化，他們也會立刻指出並且跟我們聯絡。我們

甚至還有神職人員自己的會議，每一個月我們和職員們也都會有午餐工作會報。

在這裡大家在一起開會，氣氛非常融洽，會議中笑聲不斷。即便有不同的看法與做法，老美講話身段柔軟，說話的藝術，以及彼此之間，對於工作事務看法的真誠和相互的尊重，值得讓人學習。雖然到現在，我還無法完全對上每個人的名字和臉龐，但是有幸能夠跟他們一起共事服務，看到大教堂這樣有系統的運作與溝通，不能不讓我感謝讚美天主。

前兩個禮拜看到臉書跳出以前我對耶穌顯現給門徒們的默想，感恩之餘，不由得讓我再一次的回味當初自己的感受和反省，今天有幸藉著邀稿的機會，我想借葡萄藤的一角，分享給大家：

「耶穌顯現給門徒們，
給他們看他手腳肋旁的傷痕，
門徒們透視洞穿的傷口，
白裏透紅還隱隱的泛著牆上昏黃的燭光，
懷著內疚的心，
有的說：『主，既然你都復活了，可不可以抹平你的傷口？
好讓我們不再揪心。』

耶穌微笑著說：『傻孩子，我的傷口是人的罪惡造成的，
但是，卻也讓你們知道，
人的得救，
正是因為，
我扛負了人的罪惡。
傷口留著，
是讓你們能夠正視這些罪惡，
穿越它，
而不是抹平了，
忘掉它。』

有人大膽的問祂：『主，還痛嗎？』

耶穌說：『我還有更痛的地方。』

『那裏？』

眾人陷入一片寂靜的沉默，
等待著耶穌的回答。

神長的話

半晌之後，耶穌張開了口：『我的犧牲為有些人，
是白白的犧牲，浪費了！』

『但是，我還是心甘情願，
為他們一次而永遠的完成了祭獻。』

『天啦！主，是我們嗎？』

耶穌不再說一句話，
祂抬頭望著遙遠的天際，
那神情，
好似穿越時空，
貫徹古今。
這，是耶穌的愛。」

特此感謝本期收到的捐款：

王萍影姊妹	\$300
蓋毓芳姊妹	\$100
張貝芬姊妹	\$300
唐甘賢姊妹	\$50
萬建心弟兄	\$200



讀者來函（摘錄）

《葡萄藤》年年精進，內容日益豐富精彩，是我的精神食糧之一，獲益匪淺。非常感謝你們費心編輯排印。

茲附上支票兩張：\$300 for《葡萄藤》，\$200 for 教堂維修。請查收及代轉。

祈主佑平安，恩寵滿溢。

貝芬 賀

靈修拾穗

陳世清、張宏秀

(之一)

我的五十「知天命」是什麼？

1. 明白了所經過的風風雨雨，所走過的千山萬水，所嚐過的悲歡離合，所無法承受的不忍與不捨，是為了什麼？因此願意與過去、與生命、與父母、與一切和好。坦然接受生命中，所有的不速之客！

2. 終於瞭解自己的性格及命運，是如何被環境所影響、塑造。也看見天主所恩賜的能力、美德、神恩與天賦，包括已經發揮的、尚未發揮的。

3. 因知天命，而順天命，安心自在做自己；做天主要的自己，是承行主旨的開始。

做自己，活出真我，也是條與天主同行的路。這條道路是基督（道路、真理、生命）！

生命中的許多時刻，當我活出自己（天命）時，我更容易成為耶穌的手與腳，去做祂想做的事，去祂想去的地方，去愛祂想愛的人。這是不斷與基督同化的旅程。

(之二)

六十的「耳」如何順？

六十耳能順，因為活在只有我與祂的兩人世界，沒有三角（我、祂、他/他們）關係。

1. 只要別把自己當回事，對別人怎麼看我、說我、期待我別太認真。我就不用祈禱中，跟祂訴說我的煩惱。畢竟我是為祂而活，不要因人而來的煩惱反客為主。

2. 我不要自以為是的判斷別人，不要對別人尊重不足、熱心過度，以致跟祂抱怨一堆。如果抱怨，祂的抱怨一定比我多，我卻要祂聽我的抱怨，我也因此失去與祂交談的時間。

3. 最重要的是：瞭解天主（而不是別人）怎樣看我，聆聽祂要對我說什麼？

4. 我不要管天主與他人之間的事（我不判斷天主對別人公不公平。我也不介入人們對祂的想法、感受，除非我被詢問）。

5. 我只管弄清楚了，祂要我對他/他們做什麼？說什麼？

6. 我只管弄清楚了，祂怎麼對待我？祂希望我怎麼對待祂？我希望祂怎麼對待我？

（之三）

當下，我如此強烈的感受到：

生命 — 我在世界上的時間，

正在從我眼皮子下流逝，正在離開我，

這帶給我威脅與急迫！

我知道，

我將漸漸地失去一切，最終是失去這個世界。

幸好，

天主，在藉由主耶穌基督，在祂內，賜我的屬靈恩典！

我明白了，生命本是有得有失；

在不斷失去現世生命之時，也是不斷得到屬靈恩典之時。

（之四）

在千年相傳的彌撒中，我體驗到彌撒中聖經經文及聖事之外，二千年來基督徒積累的靈修經驗，也以簡單平凡的語言，夾藏在彌撒的祈禱中（集禱經、答唱詠、獻禮經、頌謝詞、領聖體後經），如遺世獨立，啟發並豐富了我的祈禱方式與維度。

教會不只是建築、組織、制度、儀式、傳統。

教會是由一群人，一群跟隨基督的人，一群跟隨祂的，有名或無名的聖人、聖徒，口傳心授、薪火相傳的信仰團體。

有一天、如果教堂建築倒塌，教會組織瓦解，聖統制度破壞，千年傳統不再，教會還能繼續存在？

我相信、基督徒不會消失，因為基督不會消失！只要耶穌的愛及教導（我跟你們天天在一起，直到今世的終結）不消失，教會就不會消失！只要我們跟耶穌的關係在（我們活在基督內、聖心裡、聖神中），耶穌就活在我們中間，教會就不會消失。

（之五）

願我（們）：不要忘記，耶穌親吻了我（們）的每一個傷口；

祂以寶血覆蓋這些傷口，

醫治傷口；以聖神活水，清洗傷口，

使我（們）的傷口，成了自己及別人的生命福源！

（之六）

存在於「臨在（To Be）」與「行動（To Do）」之間

疑惑多年、掙扎多年，終究發現，行動與臨在之間，不是非黑即白的衝突，而是有層次的相容。

原來，行動是臨在的一種「方式」，但不是唯一的方式：

臨在大於生命中的成就、能力、擁有、角色、問題、痛苦、挑戰。

當我超越用目標、效率、結果的心態，而以「過程」取向的心態去行動，

行動是臨在的一種「表達」，

行動與臨在之間並沒有衝突！

行動需要在臨在的「意識」下進行，行動才不致與「生命核心」失聯。

臨在意識中的行動，增加我們對天主召叫或旨意的「敏感度」，

人更能在柴、米、油、鹽、醬、醋、茶中，有意識的答覆天主。

其實、無論是有行動、沒行動，我都意識到：我臨在於天主內，天主臨在於我內。

（之七）

人生下半場 (50+) 要活得「自然」與「自如」，才能「自由、自在」與「自得」！

做自己做得很「自然」，不覺得我少了什麼 (I am not less)，也不覺得需要比別人多什麼 (I do not need to be more)，我就是我，我要當自己，活出自己的獨特性（天主的原創性）！如果感覺做自己是容易的，跟自己的關係是自然的，沒有違和，當別人跟我在一起時，也感到自然。

能自然地做自己，自然地存在著，當面對人生高低起伏時，雖無法控制外在狀況，必能用內在的力量、智慧去面對生命處境。能在各種處境中，不受太多外在影響，如我所是的活著。這就是「自如」。我希望萬事如意，一切「如我意」。我的「意」，不過是我的意念、想法、渴望，其實都是可以調整的、有彈性的。如果人生「不如」我意，是因為我對「意」的執著，反而讓我被外境所掌控；到頭來才發現，掌控我的，原來是自己的意念！難怪孔子說：毋意、毋必、毋固、毋我。

能自然地做自己，在各種狀況中感到自如，更容易在心靈裡找到自由，而不被任何境況所掌控、奴役。然而人性是軟弱的，需要在基督對生命的醫治與釋放中建立自由。耶穌基督就是來「解放」讓人不自由的枷鎖，因此人能夠超越所有的不自由，「自由」就是信仰的核心！

當能自然、自如、自由，必然更能活在每個當下，而非活在過去或未來。能夠真正的活在我的身體裡，活在我的感受內，活在我的生命中。當真正的活在每個當下、及每一天的生命裡，我經驗到：天主就在每個當下、在每天的生命裡。我在、天主就在。如果我沒有真的活在生命裡，我也很難找到天主，因為天主是生命裡的天主，不在那裡而在這裡，天主住在我們的「方寸之間」。

最終、我活在自得之中，從心靈及生命中得到幸福滿足，而不在外面尋求、抓取。能夠自得，因為我發現：人生的路上，所有需要的資源、恩寵、智慧、工具、力量、保障...，天主早就放在我的內在生命中，一樣不缺、一無所缺、一應俱全。

只要我能自然的接受自己，在生命處境中學會自如，不斷靠基督找到自由，活在每個當下，必能體驗「唯有源頭活水來」的自得。

（之八）

依 40:3-4 的靈修

你們要在曠野（心靈）中，

預備（靠聖神，清除一切與天主間的阻礙）上主的道路（耶穌是道路），

在荒原（靈性生命）中，

為我們的天主修平一條大路（highway, “make level in the lowland a highway”）。

（在低地 — 人性與靈性中，築起高路 — 基督的道路。基督是道路，這是與基督同化的路，也是基督帶領我們走向天主的路。）

一切深谷（我的心靈空虛）要填滿，

一切山陵（我的私欲偏情）要鏟平，

隆起的（我的心理不平衡）要削為平地，

崎嶇的（我的未癒舊傷）要闢成坦途！

（之九）

我相信，真正追求心靈成長及永生（靈魂得救）的人，

不以追求名譽、權勢、能力、利益、成就、關係、知識積累、享受人生為生命目標，

人能夠更全心全意的，把注意力，放在天主聖三，日起有功。

如此、越來越能在生活細節中，感應天主的臨在與參與，

也體驗到天主祂無所不在、滴水不漏的臨在功力。

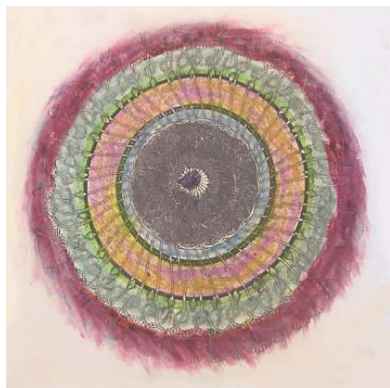
（之十）

分辨〔陳世清〕

在一件事情上，當我們去分辨什麼是可以改變，什麼是不能改變之前，我們要先決定這件事情值不值得我們花精力去改變。

人的一生，只有兩件事情是永恆跟著我們一輩子的 — 生活習慣和家人關係。這兩件事，才是值得我去修復和改變的。

其他事情，例如工作、朋友、事業、名聲、金錢，這些東西是隨時會改變的，是不值得我們花精神精力去改變，因為你今天改變它，明天它又變了一個樣。



圖：本文作者張宏秀博士手繪曼陀羅

划向深處

沈媛宜

有點涼意，陽光明媚，感恩節前的星期三清晨，7點多，開車上 190 高速路。大約 25 分鐘的路程，到達了 **Grand Prairie** 的聖家修女會修院。先入眼簾的是修女們的院所，再順路往



內駛入，便是一個美麗的大湖，和一大片開濶的草地。我停車在湖邊，背後的建築，是開放給民眾的避靜退省中心。

避靜中心有三層樓。一樓有聖堂，圖書館，數間大、小教室。一個小廚房，可以自由泡茶，沖咖啡，也有零食自行取用。廚房旁邊的用餐間，坐下來，一大片落地窗，面對著湖邊美麗的景色。另外還有一間小小的禮品店，可以找到許多的書籍，小擺飾。合適的，自由奉獻之後，就可以帶回家。二樓是臥室區。多是二人一間，每間都有衛浴設備。在一個轉角處，正是聖堂的上層。可以直接從二樓的這個區間進入聖堂，面對著聖體龕和祭台，不分晝夜，隨時可祈禱。

上到三樓，是一條長廊，兩邊全是落地玻璃窗。修女在這長廊上，放上許多張搖椅。在這裏，近看修女們整理的庭園，或遠眺開濶的平地，感覺天空的雲朵，離我好近啊！長廊過去，便接到修院。在那裡的大聖堂可參加早上 7 點的彌撒，和 11 點的朝拜聖體。聖堂出來，走廊盡頭的大餐廳，是修女和避靜者的用餐地點。

在熟悉了環境之後，就是自己安排今天要如何享受跟主在一起的時光。宏秀之前告訴我，修女也提供個人的靈修輔導，我安排了一個小時和修女見面。

先去喝了杯熱茶後，直接上到三樓的長廊，決定好哪張搖椅和哪個角度的風景，開始了晨讀和默想。到了 10 點鐘，依約來到一樓的房間，和修女



約談。修女是波蘭人，說話輕聲細語，和藹可親，我很自然的告訴她今天避靜的重點和安排。天主聖神的眷顧，她告訴我兩個祈禱的方向。其中之一，是當我再度去到默想的一個場景時，邀請主耶穌陪伴我去那裡。我在下午的默禱時，記得邀請主耶穌，當時給了我很大的恩寵和療癒。

午餐是由一位波蘭女士準備的。可口，清淡卻是一口接一口的美味。其他姊妹們也分享了前一、二天的好吃的餐點。

下午，氣溫回升，陽光溫暖，我到戶外，繞湖散步。湖邊有一些

聖像，隨時都可以停下腳步祈禱。有一條乾的河道，佈滿了石頭，兩旁種了高大的樹木，可以一路往前行，看不到盡頭！這時想起了主說「划向深處」！但是我決定等下次有伴一起，再「走向深處」去探索看風景，今天就守在湖邊附近！

這麼享受的時光，卻飛逝到難以想像！渴望著與主下次的划向心靈深處的相遇！



光與愛

孟曉飛

今年3月(3/13/2021)本堂教友張宏秀博士，帶領了耶穌聖心堂四旬期的避靜，希望在四旬期帶給大家一個內心的朝聖之旅。避靜講題「人生下半場的七線生機」。初聽到這講題，心裡非常振奮，因為自己進入人生下半場有一陣子了，需要一些生機來帶動自己往前走。避靜後受益良多，特將摘錄的一些內容與大家分享。

宏秀老師把耶穌在十字架上的「臨終七言」，連結了我們人生下半場該做的「七個功課」。

1. 寬恕：「父啊，寬恕他們吧，因為他們不知道他們做了什麼。」

當我陪伴十字架上的耶穌，讓祂對我說話，在寬恕中，把我從負面的連結釋放出來。我呼出負面思想、負面情緒和身體疼痛，吸入天主的愛、耶穌寶血，讓聖神之光充滿我，把情緒上無法接受的，諸如自己的內疚、自責交托給十字架上的耶穌基督，並讚美感謝十字架上的耶穌基督。

2. 希望：「我實實在在告訴你，今天你要和我同在樂園裡。」

當我選擇基督，我的沮喪、絕望將變為希望。藉由每日經驗祂及祂的愛，我的頭腦、心靈、意志一致的相信耶穌基督。

3. 愛：「女人，看，你的兒子！」「看，你的母親！」

學習：

- 1) 成為自己（與自己內在合一）
- 2) 成為天主的子女（與人及受造物合一）
- 3) 成為愛（與天主合一）

祈禱：天主，用禰的愛充滿我，用禰的愛醫治我的恐懼、害怕、否認和背叛。如果我對不起我自己，對不起禰，或對不起別人，請不要讓我落入絕望，讓我能藉錯誤和軟弱打開我自己。

我藉著失望和受傷經驗，接觸內心愛的泉源。在這泉源中，禰的愛貫穿並轉變我，讓我透過默想禰的十字架，擁有一種能夠連接的愛，連接在我

內心、在關係中、在生活中的各種對立面。讓我知道我可以隨時帶著我的不安和自責，來到禰面前，可以在禰胸前休息，在禰身邊和禰內找到平安。

4. 信任：「我的天主！我的天主！禰為何捨棄了我？」

在人生下半場，經驗孤獨的場景，諸如失業、失財、失婚、失親、失去健康、失去青春（老化）、失去理想與希望、失去生命。我們常常感到要一個人面對，或無法被安慰而感到孤獨。當我們面對孤獨的時候，心中充滿恐懼，我們與被捨棄的耶穌同在，信任耶穌對我們不離不棄。耶穌瞭解我們的孤獨與恐懼，我們能夠勇敢的面對耶穌。以抱怨、哭、嚎與控訴來祈禱，因此恐懼與孤獨被轉變成信任與信心。

祈禱：仁慈的天主，禰的獨生子為了我，把自己交付死亡，讓我以祂的犧牲與交付，成為我生命的力量！

5. 渴望：「我渴！」

我們渴望被愛和被關懷、活出生命。在人生下半場，越來越意識到靈魂深處的渴望，渴望靈魂的活水，生命的豐盛而不空虛，我們有對愛最深的渴求。我們下半場的渴望是什麼？退休的渴望是什麼？老年的渴望是什麼？善終的渴望是什麼？活出喜樂，滿足的生命。自豪，平安，自由地做最好的自己。下半場藉由信仰，活得自然、自如、自由、自在、自得。在內心深處找到自己。你自在，天主才在！接受自己，才能接受天主，內在才有活水、泉源。「我渴了，他們給我酸醋。」如何處理人生下半場的酸醋？我經驗到別人也無法給我水，反而給我醋。基督在十字架上的愛，轉化我們內心的憤怒、失望、恐懼、自暴自棄（那些酸醋）變成甜水，使我們活出滿足，而沒有遺憾。

6. 療癒：「完成了！」

主耶穌，我們在聖體聖事中享受禰的愛，讓我相信聖體聖事中愛的療癒力，把匱乏的恐懼、不被愛的恐懼變成感謝！所以我能用新的眼光看我的生命。看人生下半場，看匱乏，消除了我最深的飢餓與乾渴，讓我在禰的愛內，心靈獲得平靜安寧，如同斷奶的幼兒在母親的懷抱中。耶穌十字架上的苦難完成了，大功告成！圓滿完成表達了基督十字架上的愛與救贖，耶穌十字架的愛流入 Flow in 心靈，破碎變完整，傾斜變平衡，完成了我們內在的整合，身心靈重新連結，變得健康。讓禰的十字架成為我生命與愛

的泉源，成為希望的記號。呼求耶穌寶血，醫治我身心靈，吸入聖神的光，光照我每個細胞和身心靈，吸入愛，呼出感謝和讚美。

7. 交托：「父啊！我把我的靈魂交托在禰手中。」

耶穌最後這句話是祈禱。耶穌把死亡變成祈禱，把死亡的恐懼變成信心，死亡是祂祈禱的高峰，是祂在上主慈愛的懷抱裡；耶穌最後把自己的一切交托給天主。祈禱是一條路，改變我們的生命與死亡。在祈禱中，耶穌的聖神充滿我們，使我們得到力量。我們的交托是順服、謙遜、虔誠，讓我們瞭解自己是誰——我們如同耶穌，在聖神中忍受痛苦，在聖神中進入天主慈愛的懷抱中。死亡就是躺進天主溫柔的手裡，永遠被接著、抱著、愛著。跟天主相遇的時候，我們跟耶穌一起說：「我把我的靈魂交托在你手中。」在回到天家之前，在人生下半場，會經過無數的痛苦考驗。在下半場中，許多事不是可預料到的，無法用人的理智或智慧去理解或處理；常常無法明白，甚至無法接受。靠耶穌基督，幫助我們交托。在痛苦中常常感覺無能為力，就如耶穌在十字架上；必須接納痛苦，才能交托。主耶穌，禰為我們受死，你轉變了死亡的孤寂。請讓我知道，在我面臨死亡的時候，禰也會與我同在，你會接納我。請賜給我恩寵，讓我可以祈禱中戰勝在生命終點所有的挑戰。請進到我內心的黑暗中，請禰用光和愛照亮這片黑暗，讓我在祈禱中，將這個不敢正視的死亡深淵交托給禰；讓我相信，沒有任何孤寂是禰愛的話語無法達到的，也沒有任何黑暗之處是禰無法照亮的。

接著在 5/15 及 5/21，宏秀老師又帶領了「人生下半場的光明與重生」講座，把人生下半場分成：

50-70 黃金中年（退休前一退休的生涯）

70-75 中老年

75+老年（優雅的銀髮之年）善終

下半場的主要責任：



1. **身心健康** — 理財，養生，心靈療癒成長，釐清界線及角色，重新認識自己，活出意義、滿足，活出塔冷通，活出真我。

2. **退休準備** — 兼差，學習，興趣，休閒規劃安排。

3. **答覆召叫** — 祈禱分辨，生活見證與服務，跟祂走出舒適圈，保持年輕心態。

4. **老化與善終** — 與老病的共處靈修，道歉與寬恕，道謝、道愛與祝福。放下執著與不捨的功課，學習去關懷與協助臨終的親友。要釐清界線及角色，不要把自己的情緒丟給別人，或把別人的情緒帶給自己，以致失去平衡。天主對我們的期待不多也不少，不會超過能力所及。天主給我們的塔冷通我們要使用它。

學會與老病共處，與耶穌一起走過苦難，與天主安靜在一起，學習靈修，安靜聆聽，活出天主造我們的樣子。我的生命就是天主的彰顯，天主的管道，把正能量帶給他人。宏秀老師也特別提到為什麼要靜默祈禱由鬧（不同的聲音）中取靜？

定（身體五官停下來）

靜（把心憩息在聖心內）

安（存留在基督的平安中）

慮（以祂的智慧考量分辨）

得（永恆的生命及做好的選擇）

只有在靜默時，天主才會出現。靜靜的漫遊在內心深處，就會找到真正的自己！

非常感謝宏秀老師的兩次講座，指引了我人生下半場該做的功課，洗滌了我的身心靈，讓我受益良多！希望藉著《葡萄藤》，讓未能參與講座的兄弟姐妹們受惠。

感謝主！讚美主！

參考資料：

《受難、愛與新生》古倫神父著，吳信如譯（南與北文化出版社）

乘風破浪朝聖去（東遊記之一）

王雅嫻

因疫情之故已有兩年沒出遊了。愛玩的昕老公經常在電腦前怨聲載道，他只要一看到有 **good deal** 就恨不得拎著皮箱出門，但常是「剃頭挑子一頭熱」，不曉得被我潑了多少次冷水，但終於在 2021 年十一月中我們踏上了旅途。能讓我點頭的理由是去「朝聖」，其中包括了西班牙的聖家堂和黑人聖母，以及全世界第二和第三大教堂。遊輪從羅馬出發，經過四個國家、八個港口後橫渡大西洋回到紐約，全程共計十五天！

Wednesday, 11/17, Dallas to Milan：達拉斯經紐約、在聯航休息室坐了兩個小時後登上飛米蘭的波音 777。加哩程升等到豪華經濟艙，兩人座寬大舒適，心情好，胃口也好。飛行八小時，越過歐洲屋脊阿爾卑斯山之後，在週四早晨降落米蘭機場。昕老公熟門熟路地買了火車票，左拐右轉再下樓找到了進市中心的火車。到站後，大約走 300 公尺就到了旅館。精緻的歐洲典型旅館就在市中心，非常方便，只是電梯很袖珍，一個人加兩個箱子就塞滿了。路邊都是咖啡廳，享受了正宗的卡布其諾，還有拉花才 1.5 歐元，又找到兩家超市買了水果、甜點和水。超市響應環保和自然生態保育，早已不提供塑膠袋，不知美國人何時才能儆醒對環保的責任？進入餐廳要戴口罩並出示疫苗注射證明，記得出門前一天去 **Costco**，幾乎有一半的顧客不戴口罩，餐廳、酒吧、學校仍以憲法自由為藉口不戴口罩、不打疫苗。個人的自由卻妨礙了疫情的控制，這叫自由嗎？晚上享受了一頓



道地的義大利餐，還點了酒。感謝天主在疫情期間仍能讓我們開心的旅遊、吃喝。主！感謝讚美禱！

Friday, 11/19, Milan, Italy：旅館提供可口的早餐，並強調若一天不用收拾房間、不換毛巾就為我們種一棵樹！了不起的創意，令我對義大利人刮目相看！听老公拿著手機定位，一小時的腳程來到米蘭主教座堂。這是世界第二大教堂，因是平日，所以教堂前廣場上的人群還沒有鴿子多，拍照的觀光客和地上的垃圾、口罩和餵鴿子的食盒成正比，真心來朝聖的又有幾人？米蘭大教堂，世界排名第二，僅次於羅馬聖伯多祿大教堂，門口檢查注射証明嚴過檢查皮包。地陪仔細地為我們介紹：教堂中的巨型彩色玻璃令我驚豔，從屋頂到地面一共五扇長窗，每窗皆有 150 片以上的彩色玻璃，描述新、舊約中的聖經故事。進門右手邊第一扇彩色玻璃的正上方有一個小洞，陽光透過小洞，準確地照射到地面瓷磚上的動物（獅子、螃蟹...從春分、夏至、秋分到冬至），這是第二次驚艷。教堂裏的大理石、雕像、教宗的石穴多到不計其數，他們真的都已升天常侍天主之側，抑或是仍在煉獄中等我？

主耶穌，我漂洋過海來看禱，卻不幸沒能看到「最後晚餐」的真跡。陰錯陽差我的名字在變更旅遊行程時沒有被登錄。當



導遊一再聯絡旅行社但以失望的表情看著我時，我的的情緒由憤怒、遺憾到難過而淚灑「聖母恩寵堂」。但就在那一剎那間，似乎是一道光又或是聲音突然浮現在我的眼前，我聽到、看到、感覺到這樣一段話語：「我不在十字架上，我不在教堂裏，我在你心裏！」我愣在那兒，分不清是遊客的喧嚷聲抑或是導遊在邊上試圖解釋旅行社的失誤。我冷靜下來，心裏再默唸

了一次：「我不在十字架上，我不在教堂裏，我在你心裏！」這時我才猛然警覺到是主耶穌在對我說話，因為祂是用第一人稱的「我」。這不是幻覺、更不是我自己想的！我釋然了，更瞭解了祂的用意。從接受、交託到放下，歷時不到十分鐘，我再次淚流滿面但卻是喜悅且開心的眼淚。主耶穌，我懂，也願承行禱的旨意。總是有機會再來米蘭瞻仰 Leonardo Da Vinci 蛋彩畫（tempera）的最後晚餐濕壁畫！

離開聖母恩寵堂我問听老公說：「如果我現在畫一幅畫，幾百年以後是否也會出名？」听老公瞥了我一眼，平靜地說：「那妳最好先祈禱在妳『蒙主恩召』以後兒子、女兒別把妳的大作給丟了。」黯然！

Saturday, 11/20, Milan to Rome：今天從米蘭坐高速火車到羅馬上船。在歐洲坐火車非常方便，只是無法接受乘客帶狗進站，卻任由牠們隨地大小便而不清理的行為。沒有公德心且無同理心，太過份了！昨天才以義大利為榮，今天又把人家罵得狗血噴頭；是我善變還是世上真的沒有完美？看來有人的地方就有麻煩！抽煙的義大利人多過美國肥胖的人。欣賞他們男士的外型和時尚，套頭高領毛衣搭配一件短大衣，裝飾性的圍巾配上一雙斯文俊俏的皮鞋，太帥了！在美國不論老少，一件大夾克、牛仔褲、球鞋成了註冊商標 — 矮的更短、胖的更圓，無言！歐洲的交通以火車為主，已成為生活的一部份。美國二戰後，著重軍備和世界強權主義，國內缺少民生基礎建設和維修，單是鐵路這一環就落後世界各大國二十年以上。雖然現在的中美貿易戰有影響；但確因國內運輸這一環結造成生活必需品漲幅達20%以上，而苦了我們這些升斗小民。到羅馬下了高鐵再



換月臺，轉乘火車到港口。听老公早在網路上購買並印好車票，但在車站只見售票處卻無驗票者。這又是榮譽制度嗎？到了碼頭後，因船公司要求，又被挖了一次鼻孔做快篩。下午四點，終於完成所有手續登上 **NCL EPIC**。大船有 19 層，可容納四千多乘客，現今因疫情只招待了不到三千人。裝潢富麗堂皇、服務鉅細靡遺，想到米蘭街頭的遊民，我黯然還有些慚愧，是我年少時的努力抑或是命比他們好些？

Sunday, 11/21, Livorno, Italy：今天是主日，但這麼大的船竟然沒有聖堂。至目前為止，我們搭乘過的船公司只有 **Holland American** 和 **Costa** 贊助退休神父駐船，因而船上天天有彌撒，這是多大的恩寵！今天是啓航後的第二天，停在 **Pisa** 的外港，大多數乘客去了比薩斜塔、佛羅倫斯或 **Tuscany** 品酒。因為我們在 2018 年自助旅遊時，這三個著名旅遊地都已造訪過，這回省了力氣，也省了荷包，待在船上。更何況義大利港口嚴格檢疫，若不是參加船公司的內陸旅遊，根本不能上岸趴趴走，我們就輕鬆留在船上「肉豬加肥」。也因為在船上漫遊而發現了一條適合唸玫瑰經的步道。

感謝中國人在海外廣大的消費，船上的特色餐飲居然有「上海餐館」，雖屬偏西方口味，但還是解了听老公中國胃的需求。晚上在戲劇院欣賞了一場極具國際水準的樂器演奏，座位之間都有保持防疫安全距離！

Monday, 11/22, Cannes, France：船上 15 樓說是自助餐廳，但疫情的關係仍由工作人員服務。不僅菜色多、服務好，且隨時有全新的口罩笑盈盈地送到你面前。船公司一再提醒乘客：戴口罩是必需的。船大，座位寬敞且刻意預留安全空間，看得出船公司在疫情期間並不只是為了商機，而是更重視公司的形象。今天在法國坎城靠岸，因為遊輪吃水深、碼頭水較淺，所以只能泊在外海，再乘遊輪上的接駁船上岸。從陽臺上看到駕駛接駁船的水手們，從卸艇、泊船、載客、離港…那真是比大餐廳外面代客停車的專員還順溜。隔行如隔山，尊敬他人的專業是一種素養！晚餐選擇法式餐廳，吃到另一味廚師的專業，尊敬之情油然而生！

Tuesday, 11/23, Barcelona, Spain：今天停靠西班牙港口，巴塞隆納。對教友而言，比較著名的兩大旅遊點是聖家堂和黑臉聖母。因為時間不夠，我們選擇去瞻仰聖母。這裏是由一座座紅色沉積礫石岩綿延而成，因而也稱「鋸齒山」，海拔 1236 米高。我們因為坐船公司安排的巴士去，所以沒機會坐當地的纜車上山。這座聖母抱聖子的木雕像在西元九世紀被發現，

到十二世紀重新木雕。聖母右手持圓球象徵宇宙，耶穌坐在聖母膝上，手上捧一菠蘿。朝聖者歷久不衰，數百年來越發興旺。修道院每日正午有男童唱詩班在聖堂獻唱。天使吻過的童音比女高音的音階還高。廣場另一邊經過苦路，有小火車可將朝聖者載到當初牧童發現聖母、聖嬰的山洞。那裏有一座小小的教堂，並有仿雕的聖母聖嬰像供朝聖者祈禱！

Wednesday, 11/24, Cartagena and Murcia, Spain：名不見經傳，位在西班牙東南沿海的兩個小城。抱著下船逛逛的心態，並未期待有任何名勝古蹟。初時只覺得城市老舊、街道凋蔽；但我仍相信天主帶我們來到這個城市一定有祂的用意。**Cartagena** 有文藝復興時代的歌劇院，但殘垣破瓦，市府無力維修。我低頭反思自己內心，不也是有陰影不願意面對，且不敢承認的苦楚？為什麼我敢告訴天主，卻不敢正視世俗的眼光？

Cathedral de Murcia 是主教座堂，曾毀於戰火，但有賴當地士紳富豪重建，大堂內一間間的小聖堂金碧輝煌，聖母、耶穌、十字架、大聖若瑟、拉丁祭台…



還有古董級的告解亭。記得讀聖經時提及「提洛和漆冬」，就因為是港口以致當地人民生活富裕。參觀了十四世紀富豪的私人俱樂部，陳設富麗堂皇，有大理石雕像琳琅滿目，而特色則是有伊斯蘭教色彩摻於其中。中國人講「富不過三代」是有道理的，不然金碧輝煌的私人財產怎會淪落到今日賣票讓我等外人參觀呢？最後一站是在山丘上的修道院。能稱為 Cathedral 的這類大教堂一定是由鐘樓、聖洗池和聖殿組合而成。雙鐘樓哥德式教堂在中古世紀常見，Santuario de Nuestra Senora de la Fuensnta 修道院就是雙鐘樓。大殿上讓我見到最美的 3D 聖母壁畫，主祭臺上方璀璨奪目的聖母媽媽金光閃爍，光度強到手機照不清楚，兩眼也無法直視。聖母龕下方才是主耶穌和十字架，不似今日聖堂中，聖母總在主祭台的側邊，感歎古代對聖母的尊崇是否強過現今的我們！

大船繼續在海上乘風破浪地前行，帶我走訪這片基督信仰得以蓬勃發展的歐洲大地。而我期待著，在這朝聖的旅途中，繼續與祂不時的相遇…





王念祖

母親在世的最後幾年，已經失智退化到不懂言語、不能行動、不會進食，幾乎形同植物人的狀態。幾次進出急診室及加護病房，醫生也都囑咐我們兒女要為她準備後事。每次看到母親在輪椅上扭曲的身形，在病床上被束縛的手腳，我都幾乎忍不住的想要像厄裡亞先知一樣的咆哮：「上主啊！現在已經夠了！收去她的性命罷！」（列上 19：4）我也篤定的認為，自己已經做好了心理準備，可以隨時接受這個時刻的到來。但是從來沒有讓兒女失望過的母親，即使沒有了任何意識，仍以她一生艱苦歲月所淬鍊出來的無比堅韌的原始生命力，一次又一次的讓醫生都覺得不可思議。



當這個日子像盜賊一樣突然到來時，在清晨睡夢中被電話驚醒的我，聽到母親辭世的消息，抓住棉被的一角，猛力的幪住鼻口，想要掩藏內心天崩地裂的悲痛，但卻止不住全身不停的抽搐。雖然我一再想說服自己，感謝天主，讓 91 高齡的

母親卸下了塵世肉身的苦痛；我也知道，肉體的死亡只是生命的轉變，而不是毀滅，將來我們仍會在天國相聚；但到了午夜夢迴，不論多少理智、多少信德，也起不了絲毫作用。就這樣，在起伏的情緒與對母親的思念中，日子一天一天的緩慢度過。

母親過世的第七天，用中國人的說法是「頭七」的日子。聖經中，「七」是一個奧秘的數字，代表了完美而且神聖、短暫卻是永恆、休止但生生不息。那天清晨，從淚水的夢中醒來後，打開電腦，想要在電子版的



聖經中找一段有關母親的經文來讀，以紀念母親的頭七，卻無意中先看到單國璽樞機過世前不久寫的最後一篇文章：

〈掏空自己、返老還童、登峰聖山〉。

母親與單樞機年歲相當。單樞機被診斷患了肺腺癌只剩四個半月生命時，也正是母親住進安養院，但被診斷疑是癌症造成的內失血過多，將不久人世之時。單樞機的文章講述天主藉著幾次讓他便溺失禁，甚至正在舉行彌撒聖祭時，因為強力利尿劑的藥性發作，當眾出醜，在修女和醫護人員面前尿撒滿地，把他「90年養成的自尊、維護的榮譽、頭銜、地位、權威、尊嚴等一層層地剝掉」，使他「煥然一新，返老還童，恢復了兒童的純樸、天真、謙卑」。

讀完單樞機的文章，深深的感動之中也夾雜著說不清的感傷。尤其是讀到這位受人敬重愛戴的九旬老樞機，夜裡因為糞便失禁，被看護除去衣物，像剛滿週歲的奶娃一樣，赤裸裸地坐在馬桶上，忍受著看護的斥責與數落，真是情何以堪。想到母親晚年在安養院的類似情形，更讓我不禁悲從中來。每次返臺省親，到安養院探望母親時，看到她孤獨的躺臥在病床上，不知道何時才會輪到看護為她更換尿布。個性一向矜持、保守，又有極度潔癖，凡事要求完美的母親，若不是因為已經完全失智，她將會感到何等的羞辱、污穢、焦躁、挫折、憤怒、痛苦？

母親年輕時歷經戰亂、逃亡、貧苦，婚姻生活也不盡美滿，中年又突遭喪偶之痛，心中積累了大半生的諸多哀怨愁苦。僅僅受過私塾教育的她，一生燒香禮佛，卻未必能了悟「苦觸因緣生苦受」的佛教觀，當然更不可能像信德深厚的單樞機一樣，從痛苦中體會到「掏空自己，就能登上加爾瓦略山頂，和掏空自己的耶穌接近，並且和祂共融結合為一。」到了晚年，雖然母親可以安享平靜愜意的生活，但在她記憶深處，太多抹不去的傷痕，讓她的心靈仍不時受到痛苦與折磨。

母親在世的最後十幾年中，每次回家都會察覺到她的身體與心智明顯地退化。最後，她連親生兒女也都不認得了。眼見「阿滋海默」這個怪獸，日日夜夜的吞噬著母親風燭殘年的生命，我卻莫可奈何，往往只能像逗弄孩子般，跟她說笑玩鬧，藉著彩衣娛親來沖淡心中的疼惜與不捨。那些年，我最喜歡賴在老母親的身邊，拿著照片盒中發黃的舊照片，不管她是否還能理解，一一地向他述說相片中的老故事；如同我小時候，她拿著這同樣的照片，為我敘說同樣的故事。有一次，我興高采烈的給她看一張我剛為她照的特寫。她端詳了像片中的自己許久後說：「天啊，這個老太太一定是好老了吧！妳看她的臉上，怎麼會有這麼多皺紋？」我問她：「媽，你幾歲了？」她思考了片刻後答道：「記不起來了，大概有十七、八歲了吧！」在哈哈大笑中，我聽到我的心在滴血，滴在一張張發黃的老照片上。

讀到單樞機的自述：「慈愛的天主有時也給人開玩笑，讓人出幾次醜，就能治癒心靈的宿疾」，我才霍然開通。原來母親的失智，是天主給她極大的恩寵，讓他真正忘卻了一生的愛恨情仇，返老還童，因為耶穌說過：「你們若不變成如同小孩子一樣，你們決不能進入天國」（瑪 18：3）。正如單樞機所說：「讓身患絕症的九旬老翁回歸兒童時的純樸天真無邪 … 這事『為人是不可能的，但為天主一切都是可能的』（瑪 19：26）。」

註：單樞機的〈掏空自己、返老還童、登峰聖山〉全文見：

https://www.shan.org.tw/document/recommended-reading_empty-myself.pdf

專訪 — 方蕙阿姨

本刊

主內方蕙姊妹是我們堂區活動組組長呂昕弟兄的母親，我們稱呼她為方阿姨。受到新冠疫情的影響，居住在加州，年逾八十的方阿姨已有兩年未能光臨我們堂區，因此我們無法當面向她請益。感謝雅嫻姊妹（方阿姨的媳婦）的安排，方阿姨接受了本刊「遠距文字」的專訪，慷慨的分享了她經歷大時代的生命故事，豐富的人生智慧，與虔誠的信仰。以下專訪的內容，除了編輯訪問題目的順序，與校對更正少數筆誤外，皆是方阿姨親筆所寫：



請您談一談幼年的生活，在成長的過程中，有沒有什麼特殊的事件，對您一生有深刻的影響？

我的幼年生活是在抗日八年間成長和度過。從我的出生地西安，不停地往南，遷徙到廣東汕頭。這期間，我換讀了好幾所小學，以致現在沒有和任何一個小學同學來往。我母親非常重視我們的教育，所以儘管換地方，我們的學業一天也沒耽誤。

遺憾的事發生在我七歲的時候。我得了肺炎，持續高燒了一個月。那時沒有盤尼西林或特效藥。我母親以中醫方式為我治療，日夜看護，竭盡心力，才把我的命給撿了回來。回校上課第一天，老師發下的考卷，上面全是 $\times \div$ 符號。由於我缺課了一個半月，不知 $\times \div$ 是什麼。老師發回考卷

時，特別把我的考卷給大家看，分數是零。我禁不起這種羞辱，從此得了學習障礙，算術從沒及格過。

而因肺炎高燒太久，根據以後醫生的分析，導致留下四十年的偏頭痛和心臟瓣膜需做移植的後遺症。我家手足七人，從 75 歲到 95 歲，都仍健在，而我是其中身體最弱和成績最差的一個。

在您經歷過的當代歷史時刻（世界的、國家的、社會的）中，哪一個事件對您生命影響最大，或讓您記憶最深？

在我上小學的期間，無論到什麼地方都免不了有警報。在離家上學時，遇到警報就馬上躲進防空洞。警報解除後，常看到自家方向被炸或起火燃燒，心中恐懼萬分，怕自己的家和父母親遭殃了。在孩子們的心中，父母是天、是地，是最安全的依靠。這種心理跟隨我度過了漫長的歲月，也常在夢中重現。

能否請您舉出一位，除了父母之外，生命中讓您最感謝或最讓您感動的人？

我這輩子最感激的人是我的一位舅舅，我母親的表弟。那時我從香港到台灣，青黃不接，錯過大學聯考的機會。母親不願意我失學一天，正巧舅舅認識一位天主教的主教，談起我的情況。主教馬上推薦我上靜宜英專，並以工讀身份入學。我的大半輩子，因聖神的護衛和帶領，得以完全改觀。感謝天主！

到目前為止，您一生中最值得欣慰、或最喜樂的記憶是什麼？

到台灣後，進入靜宜英專就讀。慶幸的是不需要修數學，我的學習因此得以除去障礙。我覺得這是天主賞賜的最大恩寵，使我獲得日後的自信心，這點非常重要。

您一生經歷過的，最具挑戰性、最難克服的事情是什麼？

最具挑戰的是烹飪，我到現在仍不學。非常內疚，導致兒女沒有什麼可以懷念的「媽媽的味道」。呂昕為此再三表示，他將來一定要娶一個會燒好菜的太太。

作為一個母親，您最喜歡的母親經驗是甚麼，最不喜歡或最困難的經驗又是甚麼？



最喜歡的就是一家四口在家相聚，但因為先生是軍人，可以待在家中的時間極少。孩子們的父親過世時，呂昕八歲，呂方才五歲。呂昕小時多病，皮膚又過敏，照顧很是辛苦。呂方也曾得過一場大病，住院長達一個月之久。在他們

生病的時候，我會感到孤獨和無助。我祈禱天主恩賜兒女健康，也求他們的爸爸在天上看護他們。

五十多年前，做為一個單親母親您是如何教育孩子？

注意和培養他們好的生活習慣；注意和照顧好他們的健康；訓練獨立和處理自己的事物；幫助他們挑選來往的同學，成為益友。我自己犯了嚴重的錯誤，沒有花足夠的時間陪伴他們，一生遺憾。

我欣慰兒女的婚姻非常美滿，呂昕終於娶了一位能幹、勤儉，和能燒一手好菜的媳婦王雅嫻，成全了他從小的願望。他們有一對優秀的兒女，他們相親相愛，彼此體貼照顧。女兒呂方嫁給一位裏外都能幹的女婿。他有強烈的責任感，我也愈看愈喜歡。

您的信仰是如何開始的？

在靜宜進修的期間，我參加了修女們辦的慕道班，六個月後領洗成為基督徒。

在您的生命中，信仰帶給了你什麼？

因為信仰，我學會凡事都信賴天主，依靠祂，尤其在我痛苦中的陪伴和盼望；祂同時給了我勇氣，讓我不要害怕。祂一再寬恕我所犯的錯誤和罪行，給我永遠有機會修和更改，帶領我走向正途。感謝天主！

如果天主許您一個，無論是甚麼都能夠實現的願望，您會選擇甚麼事？

我祈求闔家人都和諧平安，求主給他們堅定的信仰和盡量發揮愛德。

面對老年，您如何準備自己的善終？

十年前，心臟動手術換瓣膜前，醫生解釋可能會有的風險。我想起耶穌說的話：「你們應該準備，因為你們不料想的時辰，人子就來了。」（瑪 24：44）我一生多病，心智也軟弱。我懇求天主，讓我在被召回的時候，已做好完善的準備，賞我好死善終。自此，我每天反省、悔過、祈禱和念經。要緊的是，適當的補贖，也為遭受病苦和需要的人隨時祈禱，求主垂憐照顧。我盡量依照孔子的勸勉：「及其老也，戒之在得」在做，也處理我因貪念而擁有的多餘的東西。現在我仍在學習中，求主帶領。感謝主！



生命中有什麼讓您糾結放不下的事情嗎？

我的生命中，已沒有什麼糾結和放不下的事了。在求善終的時候，已漸學會了放下。「上主自會照料」，是的，我依靠禰，順從禰！

能否請您以過來人的經驗與智慧，對剛進入初老（五十多、六十出頭）階段的人，提供一些建議。他們應如何準備或面對老年，讓生命的黃金歲月活得更充實？

要趁早規劃年紀更大時的生活。趁耳目仍靈活的時候，多看書和新聞，以避免與外界脫節。不要躲在自限；在頭腦和手腳仍靈活時，堅持做該做的事，保持自己的尊嚴。最後，不要介入太多兒孫們的事。他們與他們的另一半自會商議，這樣也不會導致他們的失和，而且會造成孫輩們接受教導時感到矛盾。



十三年前在一工作面試中，被問到一個問題：「請告訴我在妳生命中影響妳的三個人」。感謝主我很快就想到在職場上，遇到的三個人和事件。

第一個人：約二十年前，我工作小組經理職位出缺，公司有些人人都去申請，我雖對內部電腦系統很熟悉，但因語言能力及經驗不足沒敢申請。有天 CIO 叫我到他辦公室，問我為什麼不去申請，我告知我的想法。他竟然說，「我鼓勵妳去申請，也許是妳成長的文化傳統，比較保守要求過於謙卑，而忘了看到自己的長處。妳思路靈活，有很好的團隊精神和組織計劃能力，會是可培育的管理人才，要勇敢去嘗試。」他的一番話像一道光打開了我的心，建立了我的自信心，原來我們應認清天主給的塔冷通，主動勇敢去接受天主所賜的機會。

第二個人：在同一公司工作多年，我想爭取接管一個比較先進技術的工作小組，但上司遲不批准。我有些氣餒，去請見 VP。到了 VP 辦公室，他問我有什麼事？我花了約 15 分鐘表達我的訴求。他注視著我沒打斷我，待我講完之後，他回答說：「這是我聽到的妳的要求…」他把我冗長的言談歸納出精簡的三個要點。這位 VP 教了我重要的一課，原來溝通的技巧重在「聆聽」。

第三個人：公司收購了另一家公司，也是全國連鎖電腦零售商，總部在隔壁的城市 Fort Worth。我的工作小組負責轉換電腦系統。我做好了流

程計畫，舊公司營業結束日，把所有資料存入電腦磁帶，我安排快遞公司清晨一點去取。當晚我連絡不到事先安排的快遞送貨員，非常著急。電腦系統若當晚沒轉移，第二天新購的幾十家店將無法開門。我只好半夜打電話報告當時的 IT 女總裁。她聽了後，叫我繼續連絡。到了清晨一點，我還找不到快遞人員時，突然電話鈴響了，是這位 CIO 打來的。她說她自己去 Fort Worth 取了磁帶，送到了電腦室。掛了電話後，我頓時開悟，原來解決問題時，要試著跳出原定的框架：thinking outside the box。

聖經中提到許多天使的故事，例如：亞當、厄娃被逐出伊甸園後，天主派了革魯賓天使防守生命樹；天使拜訪亞巴郎，告知撒辣將生子；天使警告索多瑪城將被毀，並帶領羅特一家人逃離；雅各伯與天使的天人交戰；總領天使辣法耳在多俾亞的旅途中保護他；總領天使加俾額爾預報耶穌誕生；天使從獄中救出伯多祿和其他宗徒。

在我們生命旅途中，也會遇到許多天使。天主派遣了天使：在危難中，保護我們；在迷惑時，指引我們；在犯錯時，提醒我們；在悲傷時，安慰我們；在期盼時，應允我們。

我大約四、五歲時，一天午後在巷口玩耍，來了一位陌生人，他對我說，要給我一大盒橡皮筋，叫我跟他走。我好奇地隨著他走到大菜市場門口，他叫我在那等他。不一會，我的孀孀買菜經過，見我傻傻的站在那兒，問清原由，遂急忙帶我回家。感謝護守天使，讓我沒落入人口販子手中。

我和老公拿到學位後，開始築我們的美國夢。工作兩年後，買了新車、新屋，預備迎接寶寶的到來。1983 年女兒出生時，發現有裂顎及裂唇的缺陷。身在異鄉，親朋都不在附近，生產時也無人來探問，更覺孤寂無助。因為女兒需要特別照顧及手術，我遂決定辭職在家看顧 baby。但要面對每月的車貸、房貸、及女兒的醫藥費，經濟十分拮据。有一天我們突然收到一封沒有寄件人姓名、住址的信，但裏面有一張開給我們五百元滙票。我們十分訝異，竟有人在默默地關愛著我們。後來我按一些線索推斷，這是我原先上班的那個小公司的女主管。慈悲天使在我們悲傷、恐懼時，安慰了我們，讓我們看到希望。

我喜歡收集天使的塑像。每次出去旅遊，都會去找一個天使塑像帶回家，而我收集的每個小天使，都有一個小故事。

2009 年的一個深夜，有一名住在我們社區的年輕人酒駕，撞進了我家的餐廳。廚房的整面牆垮了，窗全碎了，傢俱、櫥櫃都被撞爛。第二天在收拾殘局時，竟然在破碎的瓦礫中，看到一個捧著白鴿的小天使，安然無恙地對我微笑。那是我原來放在窗臺花盆上的一個陶土製的天使像。



下面左圖捧著花束的小天使，是紐約的一所老教堂在翻新重建時，從牆上拆下的塑像。右圖手中拿著一條魚的天使，是聖經《多俾亞傳》中描述的總領天使辣法耳。他曾教多俾亞以魚膽治好父親失明的眼睛。他也是旅行者的主保。這是在義大利的旅途中，在弗羅倫斯的一所博物館買的紀念品。



現在我已邁入老年的階段。回首來時路，藉著我的父母、親人、配偶、子女、朋友，甚至陌生人，天主派遣了許多過路天使，保護我，助我成長，救我免陷於凶惡。感謝主！

愛的省思

張紹曾

一位原住民的酋長和一位大都市上班族的人在聊天時，這位上班族的人問酋長：「你們為什麼有那麼多關於下雨的歌曲呢？」酋長回答說：「雨對我們非常的重要，如果沒有足夠的雨水，我們就會餓肚子；但是因為降雨量常常不夠，所以我們用歌曲和舞蹈的方式求我們的神多給我們一些雨。」酋長這時也反問上班族的人：「這是不是和你的社會裡關於愛情的歌曲那麼地受歡迎有相同的意涵呢？」

我從高中開始到 32 歲去日本那年，一直參與我們教堂英文彌撒的小小樂團，到了日本以後也參加東京六本木教會的樂團。我很清楚的知道，不止是我們一般社會而已，在教會裡也是有非常多關於愛的歌曲。難道這真是因為我們在愛上有所缺乏嗎？天主是愛，但同時我們每個人的生命中又都會有許多挑戰和痛苦，然而挑戰和痛苦並不和天主的愛相衝突。

在最近這兩年，天主的愛沒有阻止我的腎臟上不長惡性腫瘤，連癌症專科醫生都說在我這個年齡的患者是極少的。而且禍不單行，天主雖然愛我，我還是在接受醫療檢查的同時失業了！反正天主的愛本來就不保證在這個生命會一帆風順，我在調整心理的時期有過「快完蛋了，期待上天堂吧！」的念頭。那時，連我的名字也讓我有不吉利的感覺。我的曾祖父是一位很有學問和成就的人，所以家人給我取名「紹曾」，意思是要和曾祖

父一樣；可是我曾祖父好像是特別短壽，30 幾歲就病死了，我在病歷上可不要「紹曾」呀！短壽有沒有隔代遺傳的可能性呀？慘了！

不過我最喜歡的聖經故事提醒我這個生命的重要性。天主給了我的塔冷通是需要我在這個生命去盡量發揮的。善用天主給我的塔冷通是我的使命之一。天主期望我挑戰自己不停地成長，而不是把這生命當成到天堂前打發時間的等候室。不管是誰都有離開世界的一天，但是只要還活著，就應該在合理的範圍內繼續善用每一天。所以每年我給自己定十個目標的習慣沒有因為這兩年遇到的不順而停止。因為生活環境的改變、因為有一個小兒子、及疫情的影響，我的目標也跟著調整。最近兩年的目標雖然沒有像以前感覺那麼偉大，可是仍然讓我達成了大部分，而且逼著我繼續成長。

2021 年的 10 個目標裡，我達成了 9 項，其中一項是帶我的小兒子去看滿天星的夜景。因為城市有光污染，所以就算晴天也看不到幾顆星星。我花了許多時間找了很多地方，終於在一個沒有雲的晚上，帶他開車將近 4 個小時去到一個地方看星星。在伸手不見五指的黑暗農場裡，我抱著兒子在凌晨三、四點的時候，一邊看星星，一邊聊天。平常在家裡後院只能看到一兩顆星星，他就瞎猜在郊外大概可以看到 50 顆星星。結果我們在農場一起數天上的星星，數到三百多顆時我們只有放棄了，因為真的數不清。我和他說每顆星星都是遙遠世界的太陽，而且幾乎所有我們看到的星星的光，都是在我們出生前就發射出來了，在無限大的宇宙中，花了好幾百、幾千年才抵達地球讓我們看到。

那真是一個忘不了的晚上，親眼看到銀河系讓我感受到造物主的偉大和自己的渺小，雖然用邏輯無法解釋，我卻真實的感受到了天主的愛，我因此充滿了感激，謝謝天主給我的親愛的家人。

今年因為疫苗已經研發出來了，八月份主教也要求我們主日回教堂參加彌撒，幫教堂在 IT 方面做一些更新，會是我在 2022 年的十個目標之一。說不定我會再次參加英文彌撒的小小樂團，如果唱的歌曲和內心的需要和渴望的確有直接的關係，那麼我們的彌撒中一定會繼續聽到很多關於天主愛的歌曲。



萬有引力

李翠婷

【編按：本文作者是在本堂領洗的教友，現居台灣，從事藝術工作及教育。她曾在台灣舉辦個人畫展十餘次，並參與邀請展及國際聯展數十次。第四屆「臺中市美術家接力展」如此介紹第一檔展出的《純真之道：李翠婷小斷代創作集》的這位美術家：「… 致力於開拓中國傳統繪畫新語言，對提昇藝術淨化努力不懈。… 由心性到入世，李翠婷作品中充滿愛與光明的正向力量，詩意般的繪畫傳達敏銳細膩的情感及直觀幽微的內心世界，更呈現出初心澄明的東方人文思維。」文中的插畫，是作者在圓木上的畫作。】

活過一甲子，像是跨越了人生的一道門檻，日前突然被人問到相較以往有何不同？我絲毫沒有猶豫地回答對方，「如今活著的每一日都是「餘生」。

人活在地球上的壽數是有限的，不該浪費時光。選擇用甚麼態度过過每一日，關係著生活的品質，而決定我生命品質的關鍵，卻是我與天主聖三的緊密度。

學習放下對肉身和物慾的依賴，每一天，簡單一點。我和其他人一樣沒有比較多或少的時間，我該如何度過這一日？我喜歡做的事太多了，舉凡能發揮創造力、思考力和增加審美經驗的事物我都喜歡；但我知道這一切「能力」不是憑著自己的本事，而是天主白白賞賜的恩典，「感恩」是餘生的基調。

我喜歡留在家，靜靜度過一日；也喜歡出門走走，放眼觀看天主創造的神妙大自然；我更喜歡透過五感帶著好奇心去領略日常的「平凡奇蹟」。而做甚麼事能讓我感到最平安快樂？那其中又有甚麼是與其他事不同而更勝一籌的？毫無懸念，最喜歡的是「繪畫」。

無論做了多少能發揮創造力、思考力和增加審美經驗的事，但少了動手去實踐的「繪畫過程」，我很清楚自己是若有所失的。

按照牛頓的萬有引力定律（Newton's Law of Universal Gravitation），如果有一顆蘋果從高處落下，那是因為有地球的地心引力；但萬有引力定律並不止於此，它會說兩個物體是「互相吸引」的，亦即當蘋果落向地球的

同時，地球也在「落」向蘋果。這聽起來很玄，但如果想成是兩個磁鐵間互相吸引的關係，便可以比較容易明瞭。換句話說，我和繪畫之間究竟有甚麼能讓我們彼此吸引呢？



答案是——繪畫裡有天主聖三；我分享了天主的手、眼睛和心。天主親手造了天地和萬物，祂珍視自己的受造物，祂以愛心看他們個個都好。在繪畫的過程中，我感受到天主聖三的愛和喜悅，我知道天主願給我們一片淨土和樂園，除非我們不要。在創作中一筆一劃都是整體不可或缺的，它們存

在於整體的設計內，一步步走向被完成的路，成為一幅具體可見可感的畫作，一個微觀的小宇宙；就像天主對我們每個人都有計畫般，我們也是祂重要計畫中的每一個筆劃，自始至終祂都願成就我們，讓我們成全如祂和聖子耶穌般。

感謝天主讓我能受祂的吸引，給我這無價的寶貝，祂不是規定我，而是給我自由，祂願意這麼做是因為「喜歡」按自己形象所造的人，祂珍愛自己的受造物，否則不會賜下聖子耶穌來為我們贖罪和犧牲。我不是被動被吸引，是天主那兒有許多我想要的「喜歡」，我願意與祂合一。我們因為「喜歡」而有了對彼此的吸引力，有了產生連結與合一的渴望，就像萬有引力定律一般。

雖然我不是四十年前一開始創作時就那麼清楚這份「喜歡」是從何而來，但伴隨著聖神的帶領，繪畫越來越能貼近我的本真，過程中往往讓我得到很大的滿足感。近期畫作題材正是由此而來，當我分享著天主的喜悅

時，即便是那些不受人們喜愛甚至討厭的小生命，蜘蛛、蜈蚣、毛蟲…在我的繪筆下看來亦是我所喜愛的。驚奇於天主創造世界的神奇，那些小動物在不同的情境中，被賦予了人的感情。我在牠們的頭上加了金色小小靈光，因為牠們也是天主的受造物，一樣是珍貴的。雖然畫作只是根據天主這位原創者的「第一自然」複製而來的「第二自然」，但畢竟誰能比得過天主？我能體會與淺嚐這滋味已是無上福分。

聖方濟各亞西西（St. Francesco of Assisi）稱呼大地為「母親」，太陽、風、火為他的「兄弟」，月亮、星辰、水為「姐妹」，他用心靈的眼睛看到



它們的燦爛美好及豐沛的生命力。他愛護覓食的小鳥、凍僵的蜜蜂、饑餓的野狼、甚至多刺的玫瑰，因為在他的眼裡萬物都是人類的手足。正由於聖方濟各愛上了天主所造的世界，分享了造物主的喜樂，才有如此的體悟、喜歡和愛的實踐。透過聖神的啟發，這些神所造的奇妙

萬物也是我現今繪畫靈感的源頭。相信我們每個人和天主之間都會透過不同的「媒介」，藉由祂所賞賜的塔冷通，互相吸引走向與天主合一的道路。

關於萬有引力的成因，為何兩個有質量的物質會互相吸引，對當今科學家們來說，始終沒有得出一個確鑿的結論，依然是科學界最大的未解之謎；但對身為基督徒的我們應感到自豪，我們知道萬有引力的成因，因為天主聖三已將祂自己啟示給一切認識祂的人了。

新書介紹：一位美國驅魔師的日記

《Diary of an American Exorcist》

小瑪利亞

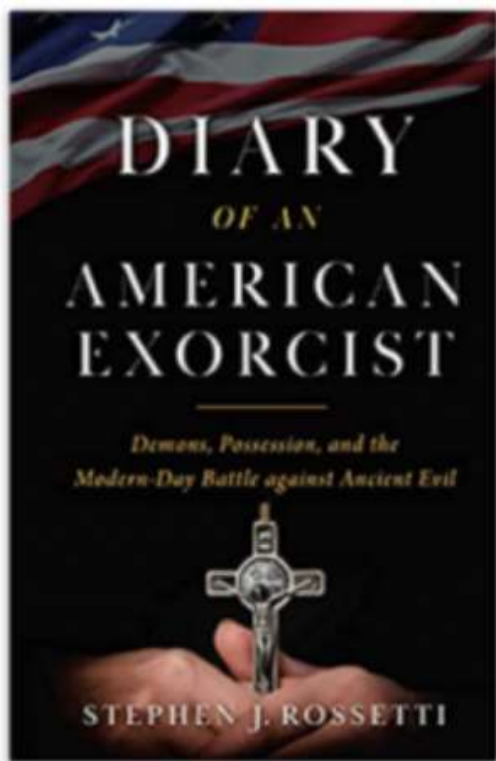
作者 Steven Rossetti 蒙席，擁有兩個博士學位，是一位持有心理諮商師執照的華盛頓 D.C. 的教區神父，也是極受推崇的心理學家，教育家及靈修導師。在推廣並致力於神職人員身心靈健康的研究工作，以及協助教會處理並研發預防兒童性侵的措施上，極有貢獻，堪稱牧靈領域之翹楚。

除了有不少的著作之外，他也為國內外的神父們提供心理靈修工作坊。他認為：「在深入瞭解神學時兼顧心理學，為所有在天主教會中服務的事工人員和心理學家，是一份重要的任務。」他很重視如何預防性侵及對受害者的關切，並提出有效的療癒方法、疏導、教育及防範之策。例如我們所熟知的 VIRTUS 課程，他是最早參與起草的顧問之一，現在已成為全美各堂區為了預防兒童性侵，要求工作人員必須參加的訓練課程。2003 年 4 月，他還參與了梵蒂岡為了更深的瞭解教會內部有關兒童性侵的問題而召開的座談會。

Steven Rossetti 蒙席今年新出版的《Diary of an American Exorcist》（一位美國驅魔師的日記），凸顯出他對人性、心理及信仰深入的認識與洞見，這本書使人得以一瞥少為人知的天主教神父協同屬靈團隊，與魔鬼勢力之間的爭戰。同時，它給予我們：「天主的力量遠勝於黑暗勢力」的強力佐證。

蒙席認為自己會成為一名驅魔師是因為聖母揀選了他。當他還是修生的時候，有一天晚上，正上床準備入睡之際，突然被魔鬼以隱形的方式攻擊，他的第一個念頭就是去拿自己的玫瑰唸珠，當他的手一觸及唸珠，攻擊立即停止。25 年後，他被指派成為教區的驅魔神父。

此書除了精彩且大快人心的驅魔記實，受過訓練的團隊所具有的特別神恩及愛心的描述外，還穿插了富有教育性質的神學反思，它兼收了警世育人的效果。書中包含 95 篇日記及 42 篇神學反思，限於篇幅，我只能摘要敘述一些重點：



• 驅魔師本身對魔鬼沒有權柄，而是靠耶穌透過主教賦與神父的神權驅魔，魔鬼之所以受壓制，是因耶穌基督的名和權威。「耶穌」的名是聖的，所以，一般人特別是基督徒，不要隨便將「耶穌」當作口頭禪，或是不高興時的用語。

• 心理上的精神病和附魔是不同的，需要先作分辨才能斷言。

• 在不嚴重的邪靈騷擾情況下，沒有犯重罪而且靈修上準備好的教友，也可以用耶穌的名及權威趕走邪靈，尤其是父母可以在緊急情況下，以父母的權威，命令邪靈離

開自己的孩子（見 92 頁），其他大多數的情況下，教友用切斷棄絕祈禱文，趕走邪靈。然而，若有附魔的情況時，為了安全，驅魔的工作需要交給被任命的驅魔師。（教會法 Canon 1172，見此書 62 - 63 頁說明）蒙席強調並鼓勵在日常生活中，父母或長輩給予兒孫降福，比如睡前，旅行前，一生中特別或喜慶的時刻。

- 蒙席強調，驅魔的神父們通常保持每星期辦一次告解，虔誠誦念日課經，守聖時至少一個小時，並且一絲不苟地服從長上和教會，因為魔鬼可以利用靈修生活上的疏失，做思想上的攻擊。不論事情看起來有多糟，驅魔師最需要重視的是對天主的信任 — 耶穌是真正的主。
- 當信友為了別人的好處而接受痛苦，包括受魔鬼的攻擊，反而會成為他人得到恩寵的來源，因為這樣的痛苦是與耶穌基督的苦難相結合。
- 是什麼原因我們為魔鬼打開大門，引牠進入人靈？

1. 通靈的行為：例如使用碟仙或類似物、與邪靈打交道、搞魔法等。
2. 犯嚴重的罪：例如吸毒、長期不當的性行為、墮胎、張貼符籙、以魔鬼形象紋身（163 - 166 頁）或迷信行為等。
3. 童年的創傷、他人的詛咒或是接觸受到詛咒之物。

值得一提的是：上述 1、2 項的行為，不見得是被附魔的本人做過，也有可能是家中有人做過（甚至是配偶）。（見 89,12,239 頁）

- 根據 Rossetti 蒙席的經驗，他勸告我們要與天主保持良好的關係，包括飯前祈福的禱告，尤其是吃外食前。（見 51 頁）
- 「憤怒助長魔鬼的勢力」，書中舉一例說明：有一次，因為附魔的人突然跳起來攻擊 Rossetti 蒙席，蒙席一時怒起，緊緊抓住對方的手臂，雖然他的表情並未顯露內心的憤怒，但魔鬼已知道並斥責他生氣。接下來，魔鬼對驅魔的禱文毫無反應。蒙席決定先中止儀式，與當時在場的另一位神父到隔壁房間去，他告罪承認自己動氣。被赦罪之後，再一起回來，魔鬼才又開始受到驅魔禱文的箝制。人的憤怒滋養魔鬼的力量，由此可見一斑，我們不能不引以為戒。
- 除了憤怒，不寬恕、傲慢、不服從、自我貶抑或恨自己、極度的恐懼，也壯大魔鬼的力量。魔鬼都是自戀者，尤以撒旦為最。（216, 223 頁）
- 魔鬼越是在我們的生活中得勢，我們就越會變得憤怒、孤僻、自我中心、不服從、感覺自己是受害者，認為別人或天主造成自己的不幸。相反地，我們的生活越是與天主和耶穌契合，就越能感受到主所預許的平安和喜樂，感恩之心油然而生。（230 頁）
- 天主是不允許邪魔直接殺人的；但是牠常以負面的想法影響人的思維，牠誇大自己的力量，想辦法叫人害怕或失望甚至絕望而自殺。人越是孤立自己，不尋求幫助，越是滋養魔鬼的力量。（93 頁）
- 憤怒及不寬恕也會使得邪魔滯留不走，所以，驅魔的過程中，通常神父會帶領一個寬恕的禱文，幫助不能寬恕的受困者寬恕，並請求天主降福先前傷害受困者的人。（117-118 頁）

- 即使邪魔離開了，被鬆綁的人要保持度聖善的生活，不要重回過去的生活模式，免得又打開自己靈裡的破口，引魔鬼回來。在這個改變的階段，靈修的陪伴者是很需要的。（120 頁）
- 驅走魔鬼所需的次數及時間：短的只需數次，長的可達幾年。（139 頁）
- 驅魔神父的平日靈修，也是教友可以效法的防身武器：（195 - 196 頁）
 1. 玫瑰經是最有力的武器之一，每日唸玫瑰經並祈求聖母的幫助。
 2. 虔誠的領聖體，並為了美國及整個世界，奉獻所領受的聖體內之耶穌。
 3. 每日唸釋放禱文（**deliverance prayers**）。（非基督徒也可以唸）（63 頁）
 4. 為罪人的皈依及魔鬼再度被捆綁作祈禱。
 5. 保持貞潔。（201 頁）
- 神父在驅魔儀式（**Rite of Exorcism**）時除了用耶穌之名、十字架、聖髑（257 頁）、驅魔聖油及聖水驅趕邪魔之外，也可以呼求打擊魔鬼的總領天使聖彌額爾、天朝諸聖、諸天使，及最使魔鬼害怕的聖母（275 - 276 頁）和聖若瑟（199 - 200 頁）前來協助。
- 不論魔鬼用什麼五花八門的方式來破壞，憑著信德和堅毅，最後的勝利一定是屬於主耶穌的。而且，為被附魔的人，這種經驗也可以是得到無比恩寵的機會。一旦被耶穌拯救或治癒，離開罪惡的生活或詛咒，這些人通常是坐在教堂的前排座位，尋求更接近天主，因為他們知道魔鬼是多麼邪惡，天主是多麼在乎他們，救拔他們出幽冥。一連串激烈的正邪之戰給他們上了最好的天主教教理課，而**真正與幸福結緣，得到釋放的轉機是取決於內心深處的創傷是否治癒**。（179 - 181 頁）
- 魔鬼和亡魂是不同的，控制及造成傷害的是魔鬼，只要有破壞的現象，便是邪魔之舉。亡魂只能無害的搗蛋或引起注意，好得到祈禱的幫助去安息之所，若能為亡魂在其搗蛋之處請神父獻彌撒是上策。（187 頁）

這本書中所描述的全是真實的故事。在這個多災多難，跌宕起伏的世代裡，生活中的及時行樂及擔憂，很容易使人講求個人能擁有的，而對精神的價值加以貶抑甚至漠視。我們越來越需要這些可資借鑒的屬靈爭戰之實例、神學的詮釋及驅魔團隊的愛心榜樣，來激勵自己重視心靈和心理上的健康，瞭解正與邪、生命和死亡之間沒有灰色地帶，並懂得自己如何掌握

談書論畫

戰勝黑暗勢力的籌碼。此刻，聖母媽媽從 1981 年到現在給世人的每月訊息中不斷重複要求「祈禱、祈禱、祈禱」，以及邀請我們成為「和平及愛的工具」的叮嚀，言猶在耳。

註：歡迎向「聖心書屋」圖書室借閱本書。網站 www.catholicexorcism.org 也有許多相關資料可供參閱。

《Diary of an American Exorcist》

作者： Msgr. Stephen Rossetti

出版： Sophia Institute Press (June 22, 2021)

ISBN-10：1644134675

ISBN-13：978-1644134672



鍾育臻 醫生
Dr. Jennie Chung
(精通中英文)

快樂寶貝診所

214-326-0095
1400 N. Coit Rd, Suite 704, McKinney, 75071
位於 380/University 及 Coit 轉角處
鄰近 McKinney, Prosper, Frisco
具多年兒科經驗：
急慢性病、急診、醫院、
新生兒加護病房
 info@HappyBunPeds.com

HAPPY
BUN
Pediatrics



COLDWELL BANKER
APEX, REALTORS®

Yang Song 宋楊
房地產買賣
(469)789-9969 (中英雙語)
homeswithyang@gmail.com



COLDWELL BANKER
APEX, REALTORS®



YANG SONG

2021
OCTOBER
3 MILLION
DOLLAR
MONTH CLUB

#1 Woman OWNED
COLDWELL BANKER IN THE U.S.

銘謝個人捐款及工商贊助

歡迎刊登

工商廣告及私人啟事（慶賀、弔唁、感謝...）

請洽：

楊治財（Linda）grapevine@chinese-catholic.org

（同步刊登於《葡萄藤》、堂區臉書專頁及網站）



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



William Davis Realty

James Ling 林之銘 Realtor®

買賣房屋，出租管理

Cell: (817) 726-6700

JamesLingDFW@hotmail.com



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.christieledds.com



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



劉夢連會計師事務所

Maria L Chen

CPA, MBA

501 Industrial Dr.#101

Richardson, TX 75081

(972)699-1165



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: