

葡萄藤 *Grapevine*

2023 年 4 月第 209 期

… 我們的主耶穌摧毀了死亡的鎖鏈，凱旋地走出了陰府，他已從死者中復活了！

— 復活宣報



中華天主教耶穌聖心堂

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

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

本期目录

封面摄影：王念祖

ii 主编小语

◆ 朱嘉玲

神长的话

1 圣体降福

◆ 林育明神父

3 由十字架的痛苦走向永生的圆满喜乐

◆ 周 道执事

读者来函

5 读者来函

◆ 唐甘贤

礼仪与圣事

7 弥撒的奥迹

◆ 谢陈莲娇

蜕变的生命

10 天堂路

◆ 王念祖

14 主耶稣让我在爱中复活

◆ 俞远冰(雨杞)

19 哀恸的人是有福的

◆ 颜进三

生活与灵修

20 在凡事上见出天主

◆ 李翠婷

22 久违的笑容

◆ 依搦丝

24 给予的礼物

◆ 张 卉

28 2022 秋游

◆ 王雅娴

34 可敬的狄主教

◆ 杨逸生

37 平息

◆ 沈媛宜

38 我的父亲

◆ 杨漪婷

谈书论画

40 惊艳圣体柜

◆ 圣心书屋

☆ 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
排版：刘珊珊、王念祖

轮值主编：朱嘉玲
稿库管理：刘珊珊

校对：朱嘉玲
新闻：杨治财

网页：杨漪婷
广告：杨治财

主编小语

朱嘉玲

多年来，教会礼仪纪念耶稣苦难四旬期的开始，常落在农历春节期间，对华人教友在心理的调适上，需要从过年的欢乐气氛中快速的转换成忏悔、斋戒、祈祷、克苦、行哀衿为日常的生活模式；但是今年，特别是对许多本堂的教友而言，我们的清修准备时间，似乎足足提前了近三个月。因为去年的感恩节，我们失去了一位可敬、可爱的姐妹。上一期的「葡萄藤」特别为纪念她而作了专辑。借着这个宝贵生命的陨落，我们得以再次审慎的思考生命的意义…。

中国古文有云：「神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为土灰。」圣经说：「事事有时节，天下任何事皆有定时：生有时，死有时…」四旬期第一天的圣灰礼仪中，神父在信友的额头上用灰划十字圣号，同时说道：「人啊！你要记住，你原来是灰土，将来仍要归于灰土。」一再提醒我们现世只是短暂的过渡，我们必须活得要好，活得有意义。如果浑噩一生，当我们最后的那口气息被天主收回，面对「永生」或「永死」的叉路时，我们方才恍然大悟，发现原来一生的功过已经决定了我们永远的去处，然而那时已后悔莫及了！

耶稣基督的一生，诚如圣保禄宗徒所称：「祂虽具有天主的形体，…却使自己空虚，取了奴仆的形体，与人相似，形状也一见如人；祂贬抑自己，听命至死，且死在十字架上…」祂亲自示范给我们如何在承行天父的旨意下，活出一个成全的生命。我们信友在真理中走在祂指示的道路上，将来也必能获得永恒的生命。

这一期《葡萄藤》出刊适逢庆祝复活节，封面摄影由王念祖弟兄提供，这座雕塑陈设在“The Coming King” Sculpture Prayer Garden in Kerrville, TX，镂空的十字架宛如耶稣复活后的空坟一样，表达出祂战胜了罪恶与死亡，已从十字架上下来，祂头戴冠冕，威武的骑着白马，「祂凭正义去审判，去作战。」（参考《默示录》19:11-16）

让我们满怀信心与勇气，跟随着「万王之王，万主之主」迈向胜利的未来。祝各位复活节快乐！



圣体降福

林育明神父

近年来，我每天弥撒完毕，马上开始明供圣体暨圣体降福礼仪，让教友有时间感谢圣体圣事，并做个别默想祈祷，以明了天主深爱人类。我用圣体降福礼仪表示崇拜圣体奥秘，因为世上没有比圣体更伟大的礼物被赐给人类，我们应常常带着一颗虔敬的心来接近圣体。我们首先必须全心全意地相信圣体的真实深刻的真理。我们必须怀着坚定的信仰服从这样一个事实——天主就在那里，完全地，以隐蔽的形式，以最深刻的方式与我们结合。其次，当我们相信时，我们必须付诸行动，选择不仅接受耶稣进入我们的身体，而且接受祂进入我们每个人的每一部分。我们相信然后选择，慈悲的天主因为我们值得接受圣体，就会来改变我们的日常生活。

《朝拜圣体孝爱圣母祈祷手册》这本书揭示了圣体的美丽，我热爱朝拜圣体，以至与耶稣有着亲密关系，使我以信仰的眼光，经历圣体降福礼仪，感受到献香似云彩般渐渐上升天际，我们的祈祷也上达天主面前，真是美丽的怡人景色啊！这样让你灵魂的眼睛，被祂天主之爱的美丽所吸引。

你参加过至圣圣体的朝拜吗？如果你经常在教堂参加圣体朝拜，你是多么有福啊！如果没有，请在你家附近的教堂寻找机会。朝拜圣体能滋养你的灵魂，并向你揭示天主的美丽与可爱。反省你对朝拜圣体的体验，并且重新承诺，全心全意地参与朝拜圣体这一个光荣神圣的灵修操练吧！

随着你与天主的关系越来越密切时，你会遇到许多挣扎的时候，也会有许多安慰的感觉。不要害怕枯燥和内心痛苦的时刻，它们是必须的，也是天主对你的灵



魂净化的方式。在那一刻，举目仰望耶稣，在祂的荣耀中见到祂，并祈求祂的怜悯。

我们诚心的审视我们的灵魂，思考我们内心所有的体验，尤其要反省只有我们自己知道的一切。我们在裡面找到痛苦和苦难吗？如果这是我们自己犯错的结果，那么为我们看到这一点而高兴吧！如果这是天主净化我们的结果，那么就为祂足够爱我们，让我们度过属灵的干涸而欢乐鼓舞吧！仰望天空，感受我们内在经历的一切，因为在我们灵魂中的是天主的临在，求祂带领我们走出去吧！

亲爱的主啊！当祢在至圣圣体中出现在我们面前时，我们以最深刻的崇拜来崇拜祢。我们爱圣体，并寻求了解祢隐藏的美丽和辉煌。祢是荣耀的！亲爱的的主，当我们看到祢的荣耀时，请将我更深深地吸引到祢完美的天主性内啊！



特此感谢本期收到的捐款：

隐名读者（三次共计）	\$300
唐甘贤姊妹	\$50
朱兴淑姊妹（刘妈妈）	\$100
郑懿兴姊妹	\$300
盖毓芳姊妹	\$100



由十字架的痛苦走向永生的圆满喜乐

周道执事

今年四月份《葡萄藤》的主题订为：「由十字架的痛苦走向永生的圆满喜乐」。

无论是谁，在生活上都会遭遇许多痛苦与失意，那么痛苦与失意的煎熬到底有甚么意义呢？

其实无论我们怎样解释，痛苦的本身就是一个奥迹，虽然我们懂得安慰别人，希望能减轻他们的痛苦，但是一旦自己面临了困难和痛苦的时候，我们也会觉得难以消受。所以我们除了要学会怀着悲天悯人的心意去安慰别人的痛苦，同时也不能轻乎自己生命中所发生的一切事故，勇敢努力地承担这一件不容易的奥迹。

说穿了，痛苦它本身和生命与死亡一样，从字面上来看是没有什么意义的，它的意义完全在于我们如何的活出它的意义。痛苦的本身可以使人失意、消沉、沮丧、或绝望，也可以让我们的生命洋溢出灿烂激励的光辉，使我们存在的价值，为己对人，都能产生深沉饱满的力量，好能帮助自己，也能帮助别人达到人生的终极目标——与无限的天主结合。

先教宗圣若望保禄二世曾经在世界病患日的文告当中说道：「虽然教会看到非基督徒对于『痛苦』有许多令人信服且崇高的解释，但教会对人类此一伟大奥秘有其独特的领悟。为了发现痛苦的基本与最终意义，『我们必须仰赖圣爱的启示，那是一切生命意义的终极泉源』（《痛苦的救赎》13）。关于『痛苦的意义』此一问题的解答，『天主已借着十字架上的耶稣基督而告诉人了』。痛苦是原罪造成的后果，现在获得了新的意义；它是参与耶稣基督救恩工程的一种方式（参阅《天主教教理》1521）。基督借着十字架上的痛苦，战胜了邪恶，也使我们能克服邪恶。借着与祂的痛苦相结合时，我们的痛苦就有了意义与价值。基督是真人也是真天主，他亲自承担了人类的痛苦，在祂内，人类的痛苦有了救赎的意义。在人与神的结合中，痛苦使人获益，并克胜邪恶。为表达我与所有受苦者深深的合一，我恳切地祈求，愿这世界病患日的举行，是病患获得天恩眷顾的时刻，为他们的生命开启一个有意义的新天地。」

读了教宗的文告，我发觉面对伤感及哀痛时，与其在那儿沮丧、自怜，为身为基督徒的我们，要是不把自己的痛苦与十字架上耶稣的痛苦相结合，

那么我们的痛苦就白白的受了。所以我们在面对别人和自己痛苦的时候，倒不如用祈祷的力量，整合出自己的正能量，一方面为自己或别人作补赎，一方面奉献到那位在十字架上受苦的耶稣，与祂的痛苦结合，这样就能成就出痛苦的意义。

圣保禄宗徒说过：「我原是自由的，不属于任何人；但我却使自己成了众人的奴仆，为赢得更多的人。对软弱的人，我就成为软弱的，为赢得那软弱的人；对一切人，我就成为一切，为的是总要救些人。我所行的一切，都是为了福音，为能与人共沾福音的恩许。」所以，为保禄而言，对那些受苦的人，他也愿意陪同一道受苦，这种将心比心、为一切人成为一切人的胸怀，是多么的难能可贵。出于自由的无私之爱，保禄又把痛苦升华出更新一层的意义。

先教宗圣若望保禄二世在文告中继续说道：「信仰教导我们，在基督的受难、死亡和复活中寻求终极的意义。基督徒对痛苦的响应绝不是被动消极的。教会受到基督徒爱德的催迫，在耶稣『巡行各处，施恩行善』（宗 10:38）的生活及行动中，找到基督徒爱德的崇高典范，于是她（教会）到各处找寻生病和受苦的人，带给他们安慰与希望。这不只是行善而已，更是因为受到同情心与关怀的驱使而有的表现。最后，他将为了别人，特别是为那些受苦的人而慷慨奉献自己。」（参阅《痛苦的救赎》）

因此耶稣为了治愈我们因为原罪与本罪所造成的创伤，甚至愿意在十字架上跟天父呼喊说：「父啊，宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什麼。」耶稣不但治愈我们，祂同时也宽恕我们，这些都是我们白白得来的恩宠。因此，耶稣的痛苦岂不赋予我们对痛苦的意义有了新一层的了解，也有了更鲜活清楚的认知？

亲爱的弟兄姊妹们，在这个后疫情时期，让我们为所有遭受痛苦和病弱的人恳切的祈祷，同时也为他们的家属祈祷。让我们像圣保禄一样，用「为一切人成为一切人」的胸怀，默默的以这种休戚与共的情感和受苦者站在一起，并将他们的痛苦，和我们自己的痛苦奉献给天主，好成为我们和世人得罪天主的补赎，一起走向永生的圆满喜乐。阿们！



讀者來函

王念祖先生，

首先向你万分抱歉，以前几年我都会在 12 月圣诞节来信的。今年不知怎么搞的老糊涂了，使我一拖再拖，现在元旦过了十多天了，还没有给你们来信。万请原谅!!! 疫情三年了，感谢你们全体葡萄藤志工兄弟姊妹，忙里抽空，把刊物按时发出，这是极不容易的。你们流汗水辛苦，求主保佑你们平安健康，万事顺利，万事如意…

我们公寓和托老所疫情一波又一波，已有六、七波了，22 年 12 月 27 日我先生检测核酸阳性，有些咳嗽，发烧…今天 1 月 11 检测结果说阴性了，要好好地感谢我们的好天主与我们同在。由于我们打疫苗，所以我们阳性时也属于轻症，没有重症送医院。我们公寓有三个老人因为没有打疫苗都死亡了。我阳性时，前后十多天，像感冒一样，我没咳嗽，没发烧，就喉咙干燥一些、食欲减些，其它都没有什么！奇怪耶，我阳性时，我老伴没有，他三次检验都是阴性。而在我先生阳性期间，我三次检验都是阴性。所以，我要好好地感谢我们的好天主。一个阳性，一个阴性，一个可以做家务了。因为家里有阳性期间，护理也就不能来帮忙，怕传染新冠怎么办？所以，我们的好天主与我们同在。祂安排的一切都是最好的。我的一生有无数的困境，无可奈何，好天主都与我同在。祂给我的恩典无数，像牛身上的毛一样多。我要天天念谢天主经，四串玫瑰经，慈悲串经，早晚课。为已亡的灵魂念已亡追思，炼灵祷文…我国内的亲人，亲朋好友 90%都已阳性了，但都是轻症，没有去医院，一一都好了。好天主时时与我们同在，一切都是按祂的，祂允许的。我们一心依靠祂，与主同在。祂是最爱我们的。圣诞子时弥撒，我国内的侄女用微信送过来罗马伯多禄大堂的 7:30 国语圣诞子时弥撒。场面很大，很大，人也很多，做拉丁弥撒，许多主教，神父，修女，教友。我实在好感动、好感动。愿好天主永受光荣、赞美与荣耀！教宗方济各主祭，多么动人，感人之深…。葡萄藤上有些文章，我也看了一遍又一遍，可惜我老了记不住了，忘性越来越大了。今天，我罗里罗嗦，浪费了你宝贵的时间，请你原谅!!! 寄上\$50 元为葡萄藤刊物之用。

谢谢你，新年快乐!!!

主佑

唐甘贤上 1/12/2023

阮教授像牛身上

总想求经年既得

亲人就朋友野

如大玉旺旺分

地立同在地

来罗马伯

大人也

否感谢

人云云

忘记

高上

说

王念祖先生：
首先向您万分地歉：以前几年我在12月圣诞前会来信的。

错不知怎么搞的走相迷了，使我一拖再拖元旦过了十多天还没有给您写信，还万请原谅！！度情：年3。感谢你们全体葡萄藤义工兄弟姐妹，特

王念祖先生：

首先向您万分地歉：以前几年我在12月圣诞前会来信的。错不知怎么搞的走相迷了，使我一拖再拖元旦过了十多天还没有给您写信，还万请原谅！！度情：年3。感谢你们全体葡萄藤义工兄弟姐妹，特里抽空把礼物按时发出，这极不容易的，你们流汗求主保佑你们平安健康，万事顺利，万事如意……

我们会常和托老的疫情一波一波正有六七波了，2020年12月27日我先去检测核酸，结果有些咳嗽，发热……今天1月1日检测结果说阴性了，要好好感谢我们的好天主，幸亏我们同在，由于我们打好疫苗所以我们的阳性时，也属无症状，没有重症，连医院我们公堂有三老人因没有打疫苗都死亡了，我阳性时前后十天像感冒一样我没有咳嗽，发高烧，喉咙干痒，一些食欲减，一些其他却没有，奇怪。我阳性时我老伴没有三次检测，我是阴性，现在我先去阳性期间我三次检测都是阳性。所以我要好好地感谢我们的好天主，一个阳性，一个阴性，一个可以结束，因为家里还有4生期间，护理工也能来帮忙，怕传染新冠怎么办？所以我们的好天主与我们同在，他安排的，一切都最好最好的。我的一生有无数的困难，唯有好天主都与我同在，他做的好事。

弥撒的奥迹

谢陈莲娇

我原是一个出生在民间信仰家庭的佛教徒，后来嫁入天主教徒的家庭，为了尊重先生的信仰，我变成了一个守主日的佛教徒，我喜欢教堂的气氛和听圣歌。15年后我才领受圣洗和坚振圣事成为一个天主教徒。从在要理班学习念经和祈祷及听道理开始，我都很认真的学习和服从老师所教导的一切事，没想到我的听命服从教会的教导和老师的命令，让我收到天主的特别恩宠。

在我领洗的弥撒里，天主给我神见天主的光降临在弥撒中，弥撒是在光中进行的。在光内天主又给我神见有两种不同身份的人在参与弥撒圣事，所有的教徒头上都有光圈，另外来弥撒观礼的亲戚朋友的胸部心口上也有天主的光圈。从这神视中我才了解天主的孩子和天主的子民的区别。

后来在我们要领受圣体和圣血时，忽然天主又给我神见神父的护守天使在弥撒中朝拜基督圣体。当时我也身不由己的脚软要跪领圣体，要理老师站在旁边拉我一把，被她一碰什么光都看不见消失无踪了。第二天圣母升天节弥撒前，当我到教堂时，天主又给我神见我自己的护守天使去朝拜圣堂内的基督圣体，原来我们每个人身上都有一个护守天使，每次我们到教堂时，我们的护守天使就会先去朝拜和陪伴在圣堂内的基督圣体，直到弥撒开始时，全部天使们才各自回到我们身上，和我们一起参与弥撒圣祭。后来我自己也学会了进教堂时，先朝拜圣体才参加弥撒。

朝拜圣体和参与弥撒变成了我生活上很重要的事，尤其是参与弥撒时，我的内心感应完全不一样。以前是空空进、空空出，对守主日和弥撒圣祭的意义是什么都不了解，现在才知道每星期日到教堂去是为了恭敬天主和可以亲身朝拜到真正的天主。因为天主给我知道弥撒是祭天大典、是赎罪祭、是感恩祭、是教会听命服从主耶稣基督的吩咐，纪念祂的受难！就是因为听命服从主的教导，教会今日白白的领受了主所建立的圣体圣事，使我们可以真正的领受基督的圣体圣血。

天主又恩赐给我神见，看到神父们在晋铎时身上又多了一层神光包着全身，这层光体平时是不亮的，只有神父们在弥撒时从划十字圣号开始才亮起来，直到弥撒结束后才熄掉。平时这层光体在神父们身上只是一片神印罢了。神父们的一切思言行为上的情绪会影响头上光圈的亮度，在天主内所有人的恩宠是一样的，没有好人与坏人之别，但是只要人想好事、做

好事时，身上的光圈就会特别亮，想坏的或做坏事时光圈内的光会暗下来或有了黑点，只有人在感到痛悔，领受告解圣事后才会再亮回来，或洗掉光圈内的黑点后，人才能得到内心的真正平安。在弥撒圣祭礼仪时，当神父把两手放在酒饼上诵念弥撒祷词，请天主派遣圣神来把饼酒变成基督圣体圣血时，神父身上的神印之光直接从神父手指上发出圣神之光，照在饼酒上，使饼酒变成基督圣体圣血，这时面饼已不是面饼，而是真正的基督圣体了，整片圣体发光，中间有一点红色的光体被一层蓝色的光圈着，红色是基督的宝血，蓝色是主用祂的生命来爱我们，赎我们的罪过所要赐给我们的平安。在圣爵杯内发出红色光体，酒已变成基督为我们所倾流，以赦免我们罪恶之宝血。从这神视中，我才真正领悟到什么是生命之粮和救恩之杯的真正意思和恩宠。

在弥撒圣祭这神圣之时刻中，大部份教友们都不懂得要怎样去恭敬和朝拜真正的基督圣体圣血，每个人的行动都不一样，虽然是大家庭的团拜祭献圣事，可是大家各随己意，各自做自己喜欢的动作，神圣的一刻变得乱糟糟，使我感到迷惑，不知跟谁学才好？当我感到迷失不知所措时，我的心马上转向天主，向祂祈求教导我在弥撒圣祭最神圣的这一刻，我要怎样做才能表示我对祂的恭敬和朝拜，因为我的信德，天主这时真的恩赐我神见天上的教会，天使和圣人们以及圣母玛利亚也出现在弥撒中与我们一起参与弥撒圣祭，我就在神视中向天上的教会学习怎样在弥撒里敬拜天主。当神父在弥撒里俯身微举圣体诵念祷词时，圣母和圣人们都举心向上，很恭敬的望着神父手中的圣体，等神父念完祷词后再高举圣体时，他们就全体鞠躬叩头朝拜基督圣体。当神父俯身微举圣爵念祷词时，他们又一同注视着圣爵里的基督圣血，等神父念完祷词直身举扬圣血时，他们又很恭敬的鞠躬叩首朝拜基督圣血。这时在弥撒中所神见的天上教会行为是那么的神圣一致，而我们这些旅途教会却那么糟糕，虽有共同的信仰却不能同心合意敬拜天主，这是因为从来没有人真正的教导我们在弥撒中应如何敬拜天主。我的要理老师只是教我们参与弥撒时，衣服要整齐端庄，在教堂里保持安静不可讲话聊天，其他事都是在进堂后看大家怎样做自己也跟着做就是了，时间久了大家就各自养成习惯上的公式化行为。在领圣体圣事时，就像是在吃面饼，只是纪念主耶稣基督的最后晚宴罢了，好些教友们在领圣体时刻，圣体还在口中，应该表示恭敬时，却分心和人打招呼，或离开教堂回家了，一点恭敬的心意都没了。还有一种教友他们甚至坐在教堂外

的走廊参与弥撒，边滑手机和朋友聊天讲话吃东西等等，人在心不在的参加弥撒。请为这些人祈祷吧！

弥撒祭献礼仪继续到「信德的奥迹…」时我们大家都会站起来，唱「基督，我们传报祢的圣死，我们歌颂祢的复活，我们期待祢光荣的来临！」。神父继续按着弥撒礼仪程序举行弥撒圣祭时，天主这时又恩赐我神见三位一体的真天主，借着礼仪行动，亲临在弥撒圣祭中主祭神父的身上。在这神圣无限的大光体中间，有一个人的形像，金黄色透着洁白的光影降临了，那是天主第二位。另有纯白色柔和的光体是天主第三位—圣神，以及充满着威严，闪烁着光芒的圣父真正光荣的降临在弥撒圣祭里！就像信经中所说的一样：「…祂是出自天主的天主，出自光明的光明，出自真天主的真天主！」。这时我又神见圣母玛利亚带着圣人们一起进入圣子内与祂合而为一，然后再从圣子身上发出光芒照射降福所有参与弥撒的人。在弥撒中这神圣的、真善美圣的时刻，真正的天主亲临弥撒中，降福大家庭所有参与弥撒圣祭的人们。慈善的天主喜悦的祝圣所有参与者，不管你是谁，每个人都得到光的祝福。如果你是全心全意在参加弥撒，这时候你头上的光环会特别亮，而且还会飘去迎接祝圣你的真光，两道爱的光碰在一起时，擦出了爱情的火花，真是美丽极了！那真善美圣，天人的合一就在人间弥撒圣祭中实现了！这是天主在弥撒中真正拥抱我们，与我们合而为一。如果你全心全意的参加弥撒，把你特别需要和想要的事变成你的祈祷意向，奉献在这非常关键的时刻，也就是神父在举扬圣体圣血时，那么时候一到，你很快就会收到恩宠的。

今年是我受洗成为基督徒的第 36 年，我在反省生活中所看到的自己，是一个每天都在悔改中过日子的人。原来是天主圣神在我每天的祈祷生活中不断的净化我，使我通过圣神的德能一恩赐我领受了基督救恩重生的希望恩惠。为天主的光荣，在思言行上改变自己不好的习惯和心态，是我在天主圣言祈祷与圣事中活出我的信仰的方法，每天每时每刻都沉浸在祈祷生活中，寻求和承行天主的旨意。这种生活化的归心祈祷方式，不但巩固了我的信德，还使我的信德快速成长。那种内心中的喜乐平安是天主所恩赐的无价福气，是我的信德被天主赎回而获得新生命的圣宠…在此为了感恩，希望天主也能把这种恩宠恩赐给那些与我有同样需要的人们。阿们！



天堂路 王念祖

俗称「蛙人」，甚至被称为「水鬼」的「海龙蛙兵」，是台湾军中的一支精锐部队。成员是从部队严格挑选，在接受近半年的「魔鬼训练」后，还要通过「地狱周」6天5夜，几乎不能阖眼的高压、密集的测验，才能被赋予这个荣衔。

「地狱周」的最后高峰，是赤膊穿着短裤在一条铺满粗糙，又有尖锐棱角的石头路上，按考核的项目翻滚爬跳，逐步过关，只要一个项目不合格，就必须从起点再来一次。最后



还要两手放在背后，全身贴地，靠着臂膀及腿膝，匍匐前进直到终点。在满身血汗，伤痕累累的途中，教官会从他们的头上泼下一盆盐水。这时不能叫痛，也不能叫苦。在旁观礼的亲人、配偶、或爱人，无不心疼难舍，流泪满面。

有些人虽然熬过了半年的艰苦训练，与一个星期的地狱周，却在最后这个关卡半途而退，前功尽弃。虽然这条石头路并不算太长，但为接受考

验的人而言，却比跋涉千山万水还要遥远。这条只有五十公尺长，却让多少英雄好汉闻风丧胆的路，有个带着自嘲或挖苦的名称：「天堂路」。我不知道这个名称始自何时，或源于何人，但我常想，也许为这条路取名者是位基督徒，他的灵感是来自耶稣的这句名言：「背着十字架，跟随我！」（谷 10:21）。

在很多基督徒，甚至非基督徒的口中，「十字架」常是「痛苦」的代名词。但当我在遭遇生命中极大痛苦的时候，我无法用「这是天主给的，我必须背的十字架」这种带有「宿命论」意味的思维来自我安慰。我甚至质疑，难道耶稣要我们背的是祂痛苦的十字架，而不是祂柔和的轭或轻松的担吗？（玛 11:29-30）

有人说，要将自己的痛苦奉献给耶稣，因为这是帮助耶稣背负十字架，正如圣保禄宗徒所说，他在受苦时反觉高兴，因为这样他可「补充基督的苦难所欠缺的」（哥 1:24）。但我想到，耶稣尚且质疑宗徒们岂能饮祂的爵（玛 20:22），我必须承认，软弱的我其实只是想把自己的十字架「还给」耶稣，绝不能美其名为「奉献」！

年轻时，我曾在庙中为了一件懊恼失意的事求得一签。签曰：「人家骑马我骑驴，仔细思量我不如，回头一见推车汉，比上不足下有余。」这首用语相当通俗的签诗，确实让我跨过了心中一时的坎。年岁稍长后，我体会到这种「他比我惨」的「惜福心」，与「我比你强」的「骄傲心」，原来只是我的自我防卫心理机制所生的孪生兄弟。因此，成为基督徒后，每当遭遇痛苦时，我不愿接受一些教友或心灵书籍上的善意鼓励：「想想耶稣在十字架上所受的苦，我们自己的小小十字架又算得什么？」因为，如果耶稣所受的惨绝人寰的痛苦，只是我用来衡量痛苦程度的标尺，那么祂的救赎岂不只是廉价的牺牲吗？耶稣的十字架岂非与那没有悔改的左盗的十字架一样，只是一个代表耻辱的刑具吗？

我在困惑中望着十字苦架上的耶稣，问祂：「为什么十字架只是带来『痛苦』？为什么非要背负我的十字架才配做祢的门徒？」祂没有回答我，只用我听不懂的话语大声地呼喊：「厄罗依，厄罗依，肋玛，撒巴黑塔尼？」（谷 15:34）。当我像那位富少年一样悻悻然地转身离去时（谷 10:22），我失望地发现，我的痛苦丝毫未减。

总之，无论我们是否愿意背负自己的十字架，人生在世，生老病死，悲欢离合，痛苦总是难免。因此，有的人有活不下去的理由，有的人有不能死去的苦衷；有的人放不下现在，有的人忘不掉过去。终了，人总难免，活着痛苦，死不瞑目。既然如此，我又何必多此一举，背着自己的十字架呢？

电视上播放着闯过重重艰难险阻的关卡，终于到达终点的英雄们，欢



欣激动地与亲人拥抱。用他们自己圈内的「术语」来说，这是「蝌蚪变青蛙」的一刻。在一片「以你为荣」的庆贺声中，一位新蛙人抱着已经退役的蛙人父亲说：「爸爸，我没有让你失望！」这一幕让我想到他们经过的天堂路，想到我自己背负的十字架，也想到耶稣受难前为祂自己的祈祷：「父啊！我在地上，已光荣了你…现在，在你面前光荣我罢！」（若

17:4-5）那一刻，我恍然大悟：原来「天堂路」代表的不是痛苦，而是蝌蚪蜕变进入蛙人光荣的历程；「十字架」代表的不是痛苦，而是我们复活进入基督光荣的标记，诚如圣保禄宗徒所言：「基督怎样借着父的光荣，从死者中复活了…我们也要借着同他相似的复活与他结合。」（罗 6:4-5）

虽然「十字架」代表的不是痛苦，却又总是伴随着痛苦，因为耶稣要我们不只是「背着自己的十字架」，而更要「弃绝自己…跟随祂」（玛 16:24）。虽然「我们受洗归于祂的死亡」（罗 6:3），但当祂在父的光荣中降来时，将使我们获得性命（玛 16:24-27）。只要我们紧紧地跟随祂，无论我们经历什么样的痛苦，我们的灵命「不至于死，只是为彰显天主的光荣，并为叫天主子因此受到光荣。」（若 11:4）

然而，匍匐在这条天堂路上缓慢前进时，我总是「心神固然切愿，但肉体却软弱」（玛 26:41）。每当遇到痛苦时，我只是祈求天主，让我免去这个苦杯。我抱怨背负的十字架太重，不想经历与耶稣同死，只希望直接跳到复活。我的软弱让我忘了，十字架不是痛苦的象征，而是天主爱的记

号，它带我走向死亡，为的是要让我复活。但是「有如约纳曾在 大鱼腹中三天三夜」（玛 12:40），如果没有经过试炼，我又怎能「如纯金出现」（约 23:10）？

通过「天堂路」的考验后，这些只穿

着短裤的硬汉中的硬汉，没有衣襟可以别上「海龙蛙兵」的徽章，没有帽子可以戴上以血汗赢得的荣耀，而是由教官狠狠地一拳，把徽章尖锐的刺脚，「钉」在他的胸膛上。

我想到二十五年前，在「基督活力运动」的结业礼中，当神父为我别上活力员的「金十字」时，我曾豪气万千地许诺：

「锅炼银，炉炼金，上主炼人心。」（箴 17:3）而今，我呼号：我主，我的天主，请不要舍弃我！请

助我打完这场好仗，因为我「正是为此而蒙召，并为此在许多证人前宣示了你那美好的誓言。」（弟前 6:12）当那一天我抵达终点时，我切望能听到祢说：「今天你就要与我一同在乐园里。」（路 23:43）



主耶穌讓我在愛中復活

俞遠冰（雨杞）

新生命的改變和愛的熱淚盈眶，
讓我對主耶穌的愛刻骨銘心，
也讓我們在主的恩典和愛中存活。

我的丈夫 Ron（瑞寧）在 2021 年 9 月不幸被 Covid 感染而過世，我的生活，我的一切，也從此有了極大的改變。

因着天主的垂憐，我的生命，我的的人生观、價值觀和世界觀全都發生了翻天覆地的變化，也讓我明白真正的信仰不是求奇蹟，而是求生命的改變。當生命真正被改變時，奇蹟的發生和天主的光榮都會在我們的身上彰顯出來！



如果不是天主的垂憐和保護，我面對如此大的打擊，真的無法存活。「一無所有」的感受，自我的丈夫離世後，在我的身上體現得淋漓盡致，我彷彿從天堂掉進了地獄。突然間，我失去了至愛的丈夫，我們沒有孩子，我也沒有親人在身邊，又不會英文。在丈夫罹病期間，他在醫院被隔離，我因被傳染也被隔離在家。那種不能相見的生離死別的滋味，就像是一個嗷嗷待哺的嬰兒，完全沒有生活能力的無助和無望。我在絕望和恐懼中失去了一個寵我、疼我、愛我的唯一。在十七年的婚姻生活中，他從不凶我、怨我，反而是處處呵護着我，甚至連車子的汽油，1 次都沒有讓我加過，此外他還有很多難忘的好，以至我什麼都不會…。

視我為珍寶的丈夫，他從原先小小的感冒兩周，到以為已經好轉的第三周，突然病情惡化，被 Covid 無情地奪走了性命！他沒有留下任何一句遺言，我們在沒有任何準備的情況下永遠的生離死別了。我不知道我活着還有什麼意義，為什麼被奪去生命的是我可愛的丈夫，而不是我這個一無是處、對家里所有一切都一無所知、失去丈夫便會一無所有的廢物呢？我真

希望是上天对我开了个大玩笑，之后便有转机、有惊喜和奇迹发生。我拚命的求，用尽我全身的意念和气力，我跪在地上虔诚的一遍遍的念祷文，撕心裂肺到心痛。不知为什么我会想到主耶稣临遇难前，在山园祈祷时，全身血汗淋漓，祂忧闷得要死，觉得恐惧难当；但祂还是愿意服从天父的旨意，祂说：「我的父，如果可能就免了我这杯吧；但我愿照你的意思成就于我。」此时，我也惊慌，我更恐惧；但我知道我求不回老公了。我看着医生一历次的尽力拯救他，以至于把老公的肋骨都压断了。我握着他冰冷的手，最后一次深情的拥抱他…。医生征得了我的同意，拔掉了他身上所有的救护仪器和针管，我就这样默默的看着他、想着他对我的好，我忽然觉得我什么都没有了，等一下把他送去殡仪馆，那我该去哪？我不想回家，因为我觉得我没有家了！我的世界一片黑暗，我希望时间就此停止，因为我真的没有勇气孤单的前行。这是我第一次体会到什么是无助、什么是绝望、什么是恐惧。我以为心痛就是难过的感觉，而这也是我第一次感受到心真的会疼。无济于事和无能为力让我不知所措，我不知道哪里是我该去的地方。我就这样看着他，血染红了白色的床单透了出来，老公静静的躺在那儿，像睡着了。不知为什么他的皮肤变得出奇的好。原来他的皮肤有点黑，现在却变得饱满、白里透着点亮。我坐在他旁边静静的端详着他。三个星期没见他，他竟长出了胡子！不知为什么，我边流泪、边心疼的看着他，竟然觉得他的面容有改变。我看着看着就觉得像看到了主耶稣；但那时我不知道主已经来了，已经在我心中了。如果不是祂医治我、慰藉我，我当时怎么可能受得住这样的打击和之后一连串的痛不欲生…？

那时的我真的不知道天主是要借着这个痛苦打碎我、托住我、改变我，并在我身上彰显祂的光荣。天主借着这个打击，把祂的爱传达到了我身上，让我能跟祂连接！也许很多人不明白为什么天主要用这样残忍的方式让我认识、让我知道祂呢？我在痛苦中终于明白了天主的苦心 and 奥迹，甚至连我自己都不知道我可以用这样的方式、在这样的情形下来亲近祂、渴望祂并深爱祂。祂让我在失去所有一切的痛苦中，感受到了永恒的慰藉，我甚至了解了苦难的恩典，就像一个失足的人或跌倒的孩子，摔得满身创伤、流血不止时，主却忽然来临，亲自安慰，并帮你包扎伤口。如果没有摔倒，没有痛，没有流血，我怎能感受到医治？在我痛苦挣扎的时候，是祂慈爱的照顾了我，用大能保护了我，使我在失去丈夫的一年中，感受到了医治、供应和对我的特别怜爱。祂为了救我，帮我在各样事中创造机会、改变人

心。祂帮我铺平道路，带领我、指引我一次次渡过难关。祂教我怎样分辨，并在我软弱无助时鼓励我。每次我祈祷完、陪完圣体，总能听到祂的话语。祂也用各种梦境来指引我、安慰我。在我非常无助、无路可走时，我焦虑到难以分辨。我想绕过痛苦和阻碍时，却又觉得自己像被无情的枷锁捆绑，在黑暗中有只无形的手将要把我推向万丈深渊。在我惊恐万分、痛苦无助时，听到主对我说：「我让你谦卑，但没让你软弱」、「孩子，不要害怕」。祂的话语顿时让我从痛苦中开悟！人说的话很难深深打动人心，甚至听不进去；但神说的话，一旦碰触到人的内心，立即就会有觉醒的感觉。祂的话让被捆绑、被控制的我走向自由。我终于明了什么是自由，感谢祂给我恩典让我听到！祂陪我一起经历，并在祂的指引下、提醒下帮我找对人、做对事，以至于让一个无知的、软弱的、连基本生活都无能为力的我，在教会的兄弟姐妹、邻居、朋友们按着祂的计划安排，一个个神奇般的逐一出现来帮助我。主让我们用思想配合祂的恩赐，把五到十年才能完成的事，在一年内基本完成，这就是奇迹！主让每一个帮我的人和我都能感受到祂的同在与祝福，以至于在帮我的过程中，从事情的发展到结束堪称为事半功倍！

这就是为什么主要拣选我这样一个无知弱小的孤儿寡妇，因为只要我顺服，我和每一个在祂计划中的人都能感受到祂处处彰显的光荣。愿！切荣耀都归于祂！

谢谢主改变了我的生命、解锁了我的思想，帮我战胜了恐惧，并还给了我自由。谢谢主带我回家，祂真的让我感受到了祂拯救我的奇迹。一件件、一桩桩，哪怕是我一个小小的心愿，祂都会满足我、供应我，以至于我对祂的认知、依靠与爱与日俱增。祂让我明白！个属灵生命的真正长进的关键，不在于他得到了什么，而是在于他失去了什么。所以当我明白这个道理时，我丈夫的突然离世，虽沉重的打击了我，但却更加深了我对主的爱和渴望！世上所有的成就（包括事业的成功、知识、学历、存款、头衔、经历…，所有我及世人追求的这一切）不在加法，而在减法。也让我明白，为主舍下的越多，老我、自我减去的越多，就越靠近祂，基督的生命就会从里面彰显出来，也让我深刻体会感知并明白了一句话：「只有真正体会到一无所有，才会感受到主的恩典，祂让你一无所缺。」可是这需要多大的勇气？又有谁敢求这样的恩典？所以我感谢主把一个我不敢求、不理解，甚至我根本不配得的恩典在我完全不知情的状况下，放在祂为我安排的计

划中。当我经历了这一切后，才明白主对我的这份爱，让我有多么刻骨铭心。谢谢祢让我知道了有多痛，就会有多爱。安逸的环境不会使我改变。谢谢祢拣选了我，并帮我站了起来，让我明白我这个天然人需要像石块一样，必须被工匠打磨，把多余废处的部分切割掉，而成为有用的一块。谢谢祢让我明白不要将时间放在无用的事务上。请祢教我如何算计我的日子，并明智地运用时间。谢谢祢在痛苦中提醒我，让我明白痛苦只是一种体验，而不是深陷。所有的一切都是为了和祢连接，为了更好的定睛于祢，感受祢。而我却忽略了祢，陷入了自我中。谢谢祢让我明白祢为了拯救我的良苦用心和所承受的一切痛苦，让我真正感受到了祈祷时不再像以前念祷文时的空洞感，而真的动了情，甚至能明显的用我的经历和祢连结，并感受到祢的痛、祢的苦、祢的无奈、祢的伤心、祢的惧怕、祢的忧虑，甚至我想求更多的感受祢。当我明白能感受到祢，也是你给我的恩典时，我甚至还想求「主啊！为祢我愿吃尽天下苦，受尽天下罪」。虽然我的肉体极度的恐惧不敢这样求，但我的灵魂却渴望得到这种痛，且同时又有着快乐的感受，让我对祢的爱沉浸在永恒的幸福中，以至于这句话也充满了奥迹，使我对恩典的理解和对奥迹的更加向往。谢谢祢让我对祢的苦难感同身受，虽然我受的苦和惧怕，不能和祢的相提并论，但我已经觉得我的十字架太过沉重而难以承受了。出人意料地，每次在我经历到极大痛苦、惊慌和阻碍时，祢总是用爱和大能的手托住我，让我想到主在被钉十字架前，祢软弱的身体，承担着极大的痛苦和恐慌，祢为我承担了一切后果，我的苦你帮我背，我的罪和祢一起被钉在十字架上，祢让我只是经历感受，却没有受到丝毫伤害！祢知道吗？我的主啊，一想到就连我的痛苦和困难好像都是祢特别为我安排的时候，我就会感到痛，并快乐着，我就特别的感谢祢、渴望祢。我真的明白了我分享了祢苦难的成果，我是因祢而得胜，因祢而蒙福称义！

对不起，我至爱的主！不是祢的救恩不完美，而是欲望遮住了我的双眼，罪恶蒙蔽了我的心，让我不会分辨，没有解决事情的能力而处于软弱惧怕，被有形无形的人和事所困扰。我明白了人若不和祢结合，将会沉沦变坏，而所有的事不和祢结合，根本就是虚空。我因着祢的指引，祢给我的智慧和恩赐我分辨的能力，带我走向了自由，超越了自我。我经历的一切让我明白了什么是自由。祢就是自由、喜乐和美善的根源，我终于找到祢，请祢让我更多的理解祢、渴望祢并深爱祢！原来我丈夫的工作完成了，他此

生的目的就是帶我到祢面前并深爱祢！谢谢祢让我看到了祢背后的光芒万丈，和祢赐予我的美好丰厚耀眼的未来！按照我人生的剧情发展，原本应该是个悲惨的结局，祢虽然没有阻止，而让我经历痛苦；但这一切都是为了重新塑造我的品格，让我能成为祢使用的器皿。苦难就是祢把我从一个器皿倒入另一个器皿，把渣滓从我身上过滤掉，把我从一个生活环境，推入到另一个生活环境中。祢借着这个处境，变化和破碎我的老我，使我成为全新的我，而祢却帮我背了我背不动的十字架，把所有不好的、悲惨的结局由祢全部承担了，而我却被祢医治、供应、拯救。所有本该属于我的结局，全部都被祢反转了，以至我能走到了今天。祢让我从一个连语言表达能力都没有的人，我在美国定居十八年都不会做，也做不到的事，竟然在一年里完成！祢不仅让我看到，也让我身边所有的人都体会到「在人不可能的事，在祢都可能」！谢谢祢对我特别的爱和垂怜！谢谢祢让祢计划中的兄弟姐妹，在我每一次遇到危难和需要协助时神奇的出现。他们就像圣经中记载的一样，在每一个特别的时间、特别的地点，按照祢的吩咐等候我、保护我、帮助我。谢谢祢让我们每一个人都在祢的计划中得以成就，并让我们用爱连结。谢谢祢一直陪着我，祢的治愈和供应，让我深深体会到了我所经历的一切痛苦和快乐，比起以后的永生都只不过是暂时的，所有的种种都会因着祢给我的爱而释怀。让这艰苦的、奇妙的经历伴着我一生的努力，预备我与祢在荣耀中渡过永恒！

这份永恒的爱、刻骨铭心的爱，让我热泪盈眶！2023 年是我新生命的复活和开始，求祢帮我用准备好的精神来等待祢、迎接祢、奔向祢，直到祢我相聚于永恒中！

结束语

亲爱的主啊！我真的很想用我的口和唇舌来表达对祢的赞美之情；但我没有美妙的声音，也没有动听的歌喉，更没有横溢的才华。我唱不出灵动的歌，也写不出伟大的诗词；但我想用我流动的血液，让它澎湃。我想用我悲痛的眼泪，让它忏悔。我想用我跳动的心脏，让它感谢。让我心中无数对祢的思念和赞美之情能够谱写出动人的感恩之歌！请主笑纳。

哀恸的人是有福的

颜进三

搬到休斯顿匆匆过去了四年，期间三年疫情，很多活动几近停止。虽然如此，仍参加了频繁的葬礼，几乎每场必到。其中认识的亡者不多，但身为圣母军的一员，至少帮忙祈祷也是可以做的，尤其是在疫情期间，能实体参与弥撒的人更少了。在听到文贞走了后，更是感伤，本可回达拉斯送行的，可是刚好遇到女儿出差，得帮忙照顾一只小狗，只能说：「抱歉了，启煦！」。

参加圣母军这些年，碰到伤心悲痛的事情不少，其中有许多是自己从未亲身经历过，也未曾想到的。有时真的是手足无措，不知如何是好。直到前些年在许妈妈身上发生「白发人送黑发人」的事，才真正有些体会。因为许妈妈家参加我们团体的时间，与我们家相差不到一年，彼此往来较深，发生这种事，感受较为不同。由于自己阅读不少我们图书室中的圣人传记书籍，加上圣经中天父及耶稣的教导，让我有一些感受，藉此分享个人的看法。

教会教导我们是我们死后，大部分的人都会进入炼狱，因为我们本身罪的原故。除非天主的特恩，否则直接进入天堂的不多，因此为去世的亲友奉献弥撒，是教会所鼓励的，因为已故的人，不能再为自己作补赎，试问有多少人能每天为同一个去世的亲友奉献弥撒，又能奉献多久？

主说：「哀恸的人是有福的…」，主对为祂哭泣的妇女说：「为你们自己及你们的子女哭泣罢！」此外，多数的圣人圣女都是非常痛苦的生活在人间，为什么如此？

我想说的是：「这是天主的特恩」，因为这些人有这恩宠，在自己活着的时候就能为自己作补赎，是自己可为自己做的，不需依靠他人帮忙，是可控制的。有些人会说：「受苦是为弥补耶稣所受的苦难」；但耶稣没有要求我们这样做，反而拒绝我们哭祂的苦难（路 23：38）。

我知道我这样说会得罪很多人；但是目前我每天所做的，就是在耶稣圣体前哭我自己的软弱和罪过，也试着祈求天主宽免我所参与殡葬弥撒的亡者的罪，让他们早日安息。

在凡事上见出天主

李翠婷

我很喜欢《罗马书》里的一句话：「我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。」(罗 8:28)

我也想到《路加福音》里：「有一个名叫玛尔大的女人，把耶稣接到家中。她有一个妹妹，名叫玛利亚，坐在主的脚前听他讲话。玛尔大为伺候耶稣，忙碌不已，便上前来：「主！我的妹妹丢下我一个人伺候，你不介意吗？请叫她来帮助我吧！」主回答她说：「玛尔大！玛尔大！你为了许多事操心忙碌，其实需要的惟有一件。玛利亚选择了更好的一份，是不能从她夺去的。」(路 10:38-42)

「万事」都「互相效力」，那便也包括了有形、无形的事物。玛尔大为了伺候耶稣而为「有形」事务而忙碌着，她无暇坐下来像妹妹玛利亚一般可以专心地聆听耶稣的话，那「无形」而至关重要的事物，正是耶稣口中那更好的一份，是忙碌的玛尔大也想听到的「话」。玛尔大忙碌不已，但总要有人做「该做」的事，否则谁来张罗伺候客人？玛利亚是否并不体恤姊姊，对姊姊的忙碌视而不见？我该认同玛尔大或玛利亚？

老实说，以前我多少有些觉得劳逸不均，也为姊姊玛尔大感到不平，为什么妹妹玛利亚不来帮忙反让姊姊焦虑？但玛尔大至少还会对耶稣表达自己的需要，而我一直是用那种为「顾全大局」而宁可「委屈自己」的态度来处世，直到忍无可忍，最后变成连自己都不认得的满腹怨怼的人。在此之前，我会希望有人良心发现，主动分担。是的，没错，我一直看得很表浅，因为我没有深思「张力」这件事，因此总是把事情看「歪」了，也让自己「歪」了。

幸好，我相信天主因「爱」而造生我们，这使得我至少有一定的底气去接受生活的考验。「你爱一切所有，不恨你所造的；如果你憎恨什么，你必不会造它。」(智慧篇 11:25)就像陶



工将泥土塑造成有用的器皿，天主的爱是有「张力」和「持续性」的爱，这使我想到了陶工和他手中泥土的关系，我和天主的关系相信也是这样。



泥土在成为器皿前，必须不停承受来自陶工手里所加诸的内、外压力，这压力包括了「有形」与「无形」的事物，也涵盖了玛尔大与玛利亚的两难抉择。如果我们不愿意被塑造或不愿意身量随着年龄增长，我们将永远只是滩烂泥。

天主有时为了我们的不成器，甚至必须将我们打破，重新再塑。祂是不会放弃的。毕竟爱我们的天主，有时也创造一个让我们觉得没有选择的环境，让我们自己决定要不要接受，或是愿不愿意反省，以使我们获得成长的益处。

凡有压力便有挑战、有苦难、有哭泣声、有灵魂的暗夜；但天主将独生子耶稣基督赐给我们，使祂成为我们和天主之间爱的中保。耶稣亲自在过程中陪伴，犹如黎明前的晓星，带来天明盼望。祂的爱助我们承受持续性的压力，以超性的视角观看世物，使我们不偏不倚的被塑造成陶工手里有用的器皿，带来灵性的提升，使我们惊讶于更深刻的喜悦。

最后我们既是玛尔大也是玛利亚，我们已经邀请耶稣进入我们的家，我们并不偏废任何一方。是的，我们无法断开现实的需要，但更不可忽视灵修的重要，因为那是我们生命价值和意义的来源，少了它，我们的底是破的，怎样也酝酿不了生命的醇酒。

我们不在生活之外寻找耶稣基督，我们只需要在一切事物中见出天主。它为我们制造了张力，我们在过程中不断调整、反省自己，找到新的平衡。我们凡事感谢，无论快乐或痛苦、有形或无形。因为我们明白天主的爱才是推动我们去践行的力量，为叫信祂的人得益处。

久违的笑容

依蓊丝

约有两年多的煎熬，虽然我知道这是上主给我的功课，但即使每天祈祷，每天从圣堂怀着喜乐的心回家，但是一回到家，面对我不能面对的人，我的心就完全破功，无法用真诚的心去爱。

我知道我的本性不是这样，我讨厌这样的我，但是就是做不到哇！我唱耶稣给我的歌，在痛苦中赞美，在痛苦中感谢……。我也买了一本《赞美的力量》回来看，依旧没有爱和宽恕的力量，因为我觉得我的心被紧紧的捆绑着，我的灵在叹息，在悲伤。

很多时候我觉得说什么都没有用，做也似乎没有用。我虽借着祈祷及经常办和好圣事，但仍是在反反复覆中受着挫折。我已完全失去笑容，我知道拿别人的错误来惩罚自己、杀自己是最笨的人；但在这种种诸多的压力下，我开始出现自律神经的问题：频尿，睡不着，前些日子咳嗽厉害，甚至跟医生要了安眠药；但我却不敢吃，怕产生对药物的依赖。于是我开始改变，晚上尽量在十点钟上床睡觉，睡着了就不会一直想跑厕所了。日子就这样过下去了。但是，唉！这种日子要到何时才能结束？我要练习在祈祷当中学习爱德。后来，我开始看耶稣圣心的慈悲和一直念「从主耶稣圣心流出的血和水，祢为我们是慈悲的泉源，我信赖祢。」我一直念这句话，默想这句话。

一天，我告诉耶稣，只要祢说任何一句话，我都要听从，我该怎么做？祢说，我就做，真的我要做，因为我必须要救我自己。

于是我打开圣经，第一句：「…我爱你，我永远爱你，因此我给你保留了我的仁慈；我要再修建你，而你必再建立起来…」（耶 31：3—4）

第二句：「他清早起来，即将自己的心，交给造他的上主，并在至高者的面前祈祷。他开口念经，为自己的罪求饶。」（德 39：6—7）

第三句：

「我儿，将你的心交给我，注目于我的道路。」（箴 23：26）

这三句话都在告诉我，祂爱我，要我把心交给唯一的救主，注目祂。我说了，只要是主说的话，我都要听从。

这时好友告诉我，知识之恩最终会消逝，只有爱德的服务才是最珍贵且直到永远。信德、望德、爱德三样，其中最大的是爱德。

又有一位姊妹分享，当她说别人的坏话或是要说抱怨的话时，她就会想到，在拜苦路时，时常唱的一句歌词：「为什么不说一句话？」她就会想到耶稣也不说一句话，赶快就把手指头放在嘴巴上，闭起嘴来。

阅读傅天娜修女那本《天主的慈悲消息》慢慢改变了我。有一天去办和好圣事，跪在神父面前，我先感谢天主，说是天主改变了我…神父说这些不是罪，妳有什么要告的罪过吗？我告诉神父，我来到代表耶稣的神父面前，感谢祂，相信耶稣也会喜欢。

神父嗯了一声，我就再开始办我的告解。出来之后，好轻松好喜乐！感谢赞美主！现在我知道爱的陪伴才是主所喜悦的服务。

现今，我脸上也露出笑容。我多么喜欢现在的我，虽然偶而还是会脸上出现三条线，但我很快会觉察到自己的行为。我也相信祈祷比任何事情都重要，它胜过一切善行。我们什么都不能，只有天主是全能，祂一切都能。

今天去卫生所，看到诊疗室没有患者，只有医生在，我就赶快进去请教医生关于频尿问题。我告诉医生，这两年我的压力很大，晚睡，睡不着。当医生知道我晚睡常是为了查圣经不懂的地方，我也告诉他，我现在已经走出困境，可以笑得很开心，每天求主能带领我走在更完美的道路上。他告诉我：1、一定要多喝水，2、早睡，3、运动，4、不要有压力，5、吃营养的食物。另外他告诉我的话很奇妙，我以为他是基督徒，医生说他不是，他说今天借着我的口告诉妳，要想走天堂之路要走窄门，真正要做耶稣的门徒有五件要做到的事：1、领洗，2、活出圣经福音的生活，3、要福传领人进教，4、每天要认罪忏悔，5、施舍。

他说要每天为自己的罪忏悔，主也要我每天清晨为自己的罪认罪忏悔。想到最近我也真的每天为自己一生的罪过做卑微的忏悔，跪在祭台旁的地上，亲吻地。（以前去圣地朝圣，我也会如此做。）我想我能做的卑微忏悔就是这个了，求主怜悯拯救。同时也为那些和我一样愿意走悔改之路的人祈祷，也为在罪恶中的人，尤其家中领洗却不进教堂的孩子们，还有不认识主的家人祈祷。

感谢赞美主，借着这位第一次认识的医生，竟能分享到这么宝贵的话，天主的爱确实无处不在。

主耶稣，祢实在是生活的天主，我感谢祢，赞美祢！

给予的礼物

The Gift of Giving

张卉

Teresa Chang

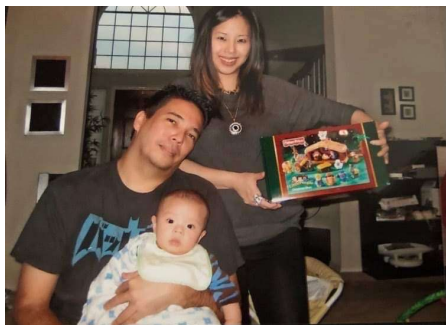
I love nativity sets. I love simple ones and fancy ones, big ones and small ones. They tell the story of Christ's birth but so much more. You can reflect on Mary's obedience and humility and of Joseph's courage and faith. You can imagine the wise men's journey to honor and worship the one true King and the shepherds' excitement along with all their sheep. The Christmas story gives us hope and joy!

When my son was born in 2010, I gifted him a Little People Nativity Set. I still remember the day I bought it and helping him open it on Christmas Day. Each Christmas after that, it would be a tradition to bring it out and we would set it up together. I had even intended to save it for when he had his own kids so it was something that could be passed down to future generations. But like many things in life, plans change. He has outgrown the plastic nativity and I have since purchased a beautiful nativity set that will now one day be his.

Despite my emotional attachment, I decided to box the set up and take it to a local consignment store to see

我一向对耶稣诞生的摆饰情有独衷，不论简单的或花俏的，大型的或小巧的。它们不仅讲述了耶稣诞生的故事，还隐含了很多更深层的意义。让我们可以从中反思圣母玛利亚的服从和谦卑的德行，以及若瑟的勇气和信德。我们可以想象那段贤士们前往尊崇和敬拜世上唯一真君王的旅程，也可以体会牧羊人和他们的羊群的兴奋之情。圣诞故事给了我们希望和欢乐！

2010 年九月，我的儿子出生了。那年圣诞节我送给他一套 Little People Nativity Set（下图）。我还清楚记得



我买回家，并在圣诞节帮他打开盒子的那时刻。从那之后的每个圣诞节，我都会把它拿出来摆放在一起，这成了我们家的一个传统。我甚至打算把它留到我儿子有他自己的孩子的时候，这样就可以再传给下一代了；但这计划就像生活中的其他

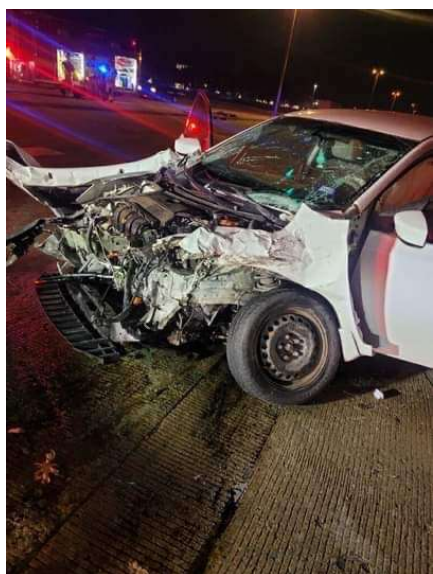
how much they would offer for the set. Upon arriving at the store, the employee behind the counter was so excited to see what I had brought in. She literally looked like a five-year-old on Christmas day and was clapping with excitement as she had been waiting for someone to bring this particular nativity into the store so that she could purchase it herself. She told me that her 3 year old daughter would be so excited for it as well. It made me happy to see someone else so excited and knew if she purchased it that it would be going to a home that loved it as much as we did. However, the offer the store made me was too low and I just could not part with it for the price. The lady then asked me if I would sell it to her directly. I gave her the lowest price I would be willing to sell it for and she said she would text me and let me know. I gave her my number and shortly after I left the store, she messaged me and we decided to meet up the next morning to complete the transaction.

The next morning, I received a text from her saying that she was involved in a terrible car accident with her 3 year old daughter. She said that they were lucky to even be

许多事情一样是会改变的。当儿子长大到不再需要塑料的耶稣诞生摆饰后，我就另外买了一套精美的耶稣诞生的场景摆饰，相信将来总有一天他会接收这个传承的。

尽管有情感上的依恋，我还是决定把这套耶稣诞生的摆饰装箱，带到一家寄售店，看看他们能出价多少。到达商店后，柜台后面的员工看到我带来的东西立刻异常兴奋起来，还不停的鼓掌！那天她看起来简直就像一个五岁的孩子。因为她一直在等待有人会带来这个特别的耶稣诞生摆饰，那她就可以自己购买给她三岁的女儿。她说她的女儿也一定会为此感到非常兴奋。我真的很高兴看到其他的人对这套摆饰如此兴奋，我也确知如果她购买了它，这套摆饰会被安置在一个和我们一样喜欢它的家庭里。然而，商店给我的报价太低了，我真的舍不得就这么轻率的脱手。然后这位柜台小姐问我是否可以直接卖给她。我给了她我愿意卖的最低价格，她说她会发短信告诉我结果，我就给了她我的电话号码。在我离开商店后不久，她就给我发了简讯，我们决定第二天早上见面以完成交易。

第二天早上，我收到她的简讯，她和她三岁的女儿发生了一场严重的车祸。她说她们能活着就算很幸运了，她也把车祸后的照片传给我看



alive and shared a picture of her car with me. When I saw the picture, I was in total shock. I asked to call her so that we could talk directly on the phone. I told her that I was so glad that both her and her daughter were safe and that each morning for the past 6 years, my son and I pray for drivers to be return safely home each day. I also told her that I wanted to gift her the nativity set instead and to let her know daughter know that it was a gift from Santa.

After we spoke, I went to wrap the nativity and I was overcome with emotion. It had literally been 12 years since the last time I wrapped that same box for my newborn son and 12 years later, I was wrapping it up to give to someone else. But not

(左图)。当我看到这张照片时，我完全震惊了。我要求和她通电话，这样我们就可以直接交谈。我告诉她，我很高兴她和她的女儿都平安，而且在过去六年每个早晨，我在开车送我儿子上学的途中，我们都为所有开车的人祈祷，希望大家都能安全的回家。我还告诉她，我愿意送给她女儿我的那套耶稣诞生摆饰，让她知道这是圣诞老公公送给她的礼物。

在我们交谈之后，我开始用礼物纸包装这套耶稣诞生摆饰，我的情绪非常激动。自从我上次为刚出生的儿子包装同一个盒子以来，至今已经十二年过去了，而十二年后，我又将它包装起来送给别人（下图）；但



这并不是随便出现的一个人，而是

just anyone, someone that God brought me to. I thought about all the abundant blessings God has bestowed upon me and while the nativity was hard to part with, I felt it couldn't have gone to someone who deserved it more. I took the gift to her house where her parents came out to meet me. The lady said to her parents, "This lady and her son prays for the safety of drivers each day. The prayer she said for me the morning we met was also the prayer that saved my life that evening." Her dad shook my hand and the mom gave me a hug. When I left their house, my heart was filled with joy.

This encounter was a powerful reminder from God that He is always listening to us and for us to never give up on praying even when we can't see the fruit of our prayers. 12 years ago when I bought this nativity, I never intended to part from it. But God's plan is always perfect. I pray that we can all have the obedience of Mary to say "yes" when God asks something of us, the faith like Joseph to trust God's protection over us and to follow God's light in our daily lives like the Wisemen and Shepherds.

天主把我帶到这个人面前，让我想到天主赐予我的所有丰盛祝福，虽然耶稣诞生的摆饰令我难以忘怀，但我觉得它不可能被送给另一个更需要得到它的人。当我把礼物带到她家，她的父母出来迎接我。这位女士对她的父母说：「这位女士和她的儿子每天都为开车的人的安全祈祷。我们见面的那天早上，她为我做的祈祷也就是那天晚上拯救我生命的祈祷。」她爸爸感激地握着我的手，妈妈给了我一个大大的拥抱…。离开他们家的时候，我的心里充满了喜悦。

这次相遇是天主对我强有力的提醒，祂一直在倾听着我的祈祷，即使我可能一时还看不到祈祷的效果，但是我也永远不要放弃祈祷。十二年前，当我买下那套耶稣诞生摆饰时，我从未想到过要离开它；但天主的计划总是完美的！祈愿我们都能像圣母一样的顺服，当天主向我们有所要求时，我们都能回答：「我愿意」，能有像大圣若瑟一样的信德，信赖天主对我们的保护，并像贤士和牧羊人一样，在日常生活中跟随天主的光指引。

2022 秋游

王雅嫻

* 10/22-10/27 - 緬因州

10/22 听老公生日当天，我们出发前往緬因州 Acadia National park，一家人团聚。这是孩子们的心意，给老爸的生日礼物。我们租了一个四房的 Airbnb，因为亲家也远从夏威夷飞过来和我们一起团聚。由于出发地点不同，加上转机耗时，直到黄昏时刻一家家才陆续到齐。在我心目中，緬因州最著名的并非 Acadia 国家公园，而是它的龙虾，这也是为什么近十年来我们来了第四次了。儿子媳妇带着小孙女儿从 Milwaukee 飞过来，小丫头 18 个月大，不认生、不哭闹、会叫「奶奶」，让我着实欢喜。她个性开朗，还会人来疯，登高爬低精力无穷，所以 Ruby 小宝贝也是这趟旅游的焦点。一家人和乐融融，达到此行的最高境界。

第二天一早，先把房子外围设施走览一圈，吊床、躺椅、独木舟、跳床、烤肉架、sunroom...一应俱全，休闲娱乐设施非常到位；之后即开始寻找龙虾码头。天主真是眷顾我等，离住处不到 20 分钟，就找到一家有自己的捕龙虾船和水殖场的店家。更感恩的是，价格还出乎意料的便宜。我贪心地挑了七只又大、又是硬壳的龙虾，满心欢喜的付钱走人，并言明之后天天都来！出门转两个弯，又是一家龙虾场。我催促听老公弯进去再探探行情，没想到这家居然还有大花蟹和蚬壳。天啦！几顿海鲜大餐吃下来，胆固醇不是要爆表了吗？下午天气晴朗，一行人去了 Acadia 国家公园。秋风拂面，满山黄澄澄的枫叶；海浪轻袭沿岸，白色的浪淘、湛蓝的海水，配上橘红色的枫叶。儿子媳妇在前方忙着替小 Ruby 拍照，我们和亲家漫步在后。此情此景，感谢天主的眷顾，我得到的恩宠是如此的深厚富裕，家人的团聚是天主的祝福！

* 10/27-11/6 - 意大利背包行

离开 Maine 在 Newark 转机直飞米兰。当天就有行程：先是去瞻仰「最后晚餐」的真迹，接着去探寻中世纪古城堡，最后到米兰大教堂。Covid 之后，人们开始「报复性的旅游」，到处都是游客而且都已不戴口罩了，排队进教堂就花了 40 分钟。不知为什么，身为教友的我，每次一踏入教堂就有回家的感觉！第二天从米兰到瑞士，坐红色小火车上阿尔卑斯山。高山、湖泊、青草、牛羊...，就和月历图片中的景致一样优美宁静。过去为儿女、

为家庭打拚了三十多年，在这人生最后的黄金二十年，我要好好享受当下。杜灵的耶稣殓布和刺冠也是此行朝圣的重点之一。三天米兰之行在美食和卡布奇诺的味觉享受中，依依告别。

坐上开往佛罗伦萨的商务舱高铁，轻松舒适。听老公熟门熟路的找到旅馆，稍做休整后，立即前往世界排名第四的百花大教堂。可惜队伍过长，又只能在外面拍拍照，不得其门而入，这已是此生第二次排不上进入大殿的遗憾了。圣洗池的「天堂之门」倒是让我误以为自己已经有摸着「门边」的喜悦。来到佛罗伦萨，适逢诸圣节和追思已亡的教会的大日子，意大利政府体恤老百姓，特制订了长周末以利庆祝；但现今世人早已忘了 All Saints and All Souls 的真实涵意，反而大肆花费，买了人不人、鬼不鬼的化妆舞服；年轻人喝酒狂欢开派对，小孩子沿门托钵去要糖。真让人扼腕！参观了达文西的工作室才知道这位天才大师的杰作有多可观！他不仅专长艺术、绘画、雕刻、建筑，更有流传后世的武器设计、飞机、炸药、…他为力学、工学创造了鬼斧神工的杰出成绩，他更是医学界的泰斗，解剖过的尸体超过三十具，即使现在也无人能出其右。比塞塔是我第三次到访的景点。以前，每次和不同的朋友在不同的时间来访，感受也不一样。上次来时夕阳西斜，此次则日正当中。古城遗迹令人尊崇，但是意大利人或是游客都该检讨，为什么到处都是垃圾和烟屁股？竟然还有人牵狗进教堂，真是令人唏嘘不已！中午在酒庄吃午餐、品酒、看葡萄园，下午去了 Siena Cathedral 圣母升天堂和世界第一座银行，又品尝了世界第一名的冰淇淋，或许期望太高并未觉得有啥特别。此趟因是背包自由行，所以时间自己拿捏：吃了牛舌汉堡、义式



杜靈耶穌殓布



佛羅倫斯百花大教堂

烤肉、小笼包、炸干酪包、喝生啤酒，朋友志同道合，高兴异常！为了进圣母百花大教堂，我们隔天早上 8:30 再去排队进场。此时前面已有百余人的队伍，我心中暗自祈祷：「主啊！求你垂怜，让我此行能进入圣殿为我们堂口生病的兄姊们祈祷。祢若允许，必能成就。」结果，九点一到，圣殿大门一开，我们就是首批进入的游客。圣母百花堂的穹顶，历时六年完工，金碧辉煌、美仑美奂，令人赞叹！

静默祈祷之后，依依不舍地告别了佛罗伦萨，前往机场拿车。因为接下去三站都是旅游达人 Rick Steves 介绍的意大利隐藏景点，但因不是热门景点所以听老公决定租车自行前往。他租了意大利的国民车「飞雅特」，又是手排文件，用电话上的 GPS 定位。义国路上交通号志不明，高速公路机器收费又全是义文，既不找钱，又没有英文解释，再碰上滂沱大雨，我坐在一旁只好念玫瑰经以求心安。离开繁嚣的闹市，蜿蜒公路带我们来到山谷，两边全是橄榄树和葡萄园，山谷里的老百姓也很和睦友善。我们讨论如此清心寡欲的山城，是否能让等凡夫俗子在灵性上有所增长？下一站是城堡旅馆。去之前我就有些反对：古城堡万一有「阿飘」出现咋办？但又好奇想见识见识。弯弯绕绕在太阳下山前进入了城堡庄园，那真是世外桃园，人间仙境！夕阳余晖投射在山城的一草一木。庄园外，处处古迹，但内部装璜新颖，全部声控触碰式启动。在城堡一顿晚餐和早餐，着实享受。室内装璜气派雅致，无可指摘，只能用「惊艳」二字形容。我们一致认同，若有机会一定会再次造访。下一站是著名日本漫画家宫崎骏笔下的「天空之城」（Civita di Bagnoregio），一个被世界遗忘的角落。路上大雨倾盆，小信德的我几次到嘴边「别去了」，都差点说出口。一个多小时的行程到达山头，居然雨过天晴，这令我们喜出望外。站在天空之城的入口，看到的景象让我冲动得想哭。整座山城悬浮在半空中，大约一个美式足球场大小。悬崖峭壁边缘已在剥落，政府劝导城中百姓搬离山城，这也说明天空之城很快会成为一个「被世界遗忘的角落」。小小城中有一古老教堂，十架



空中之城

上的耶穌是睜着眼睛注視着世人。能親身踏上天空之城，又能與主耶穌基督彼此互視，此行甚是值得！

一個多小時後來到亞西西，听老公訂了方濟會的修道院住宿。修女接待了我們，並親自送我們進房間。窗子一開，竟然面對着聖方濟大殿。天主啊！如此恩寵令我驚訝！在我還是罪人的時候祢就愛了我！行李一放，立刻到大殿瞻仰祈禱。大殿不收費但不許照像。地下室存放着聖方濟的遺骸，遊客教友肅穆莊嚴的行禮後離去。之後，我們去了聖方濟的（女）朋友，聖佳蘭 Saint Claire 大教堂。根據記載，他們二人放棄男女情誼，專心事主。St. Claire 的金髮還是由聖方濟親手幫她剪掉的。從亞西西到羅馬，大約四小時車程。還了車，開始最後二天的自由行。听老公又從容地帶着我們一行參觀聖母大殿，拉特朗教宗座堂，競技場，萬神殿，許愿池，西班牙階梯，四河噴泉，天使堡...各處。回到旅館前，適逢同性戀大遊行。警車，裝甲車，武裝警察全部出動，天上還有直升機。喧嚷之聲，幾條街外都聽得到。我尊重且同情同性戀者的基因病變；但並不贊成他們的行為。天主給予人類自由；但人類卻濫用自由，最後趨向滅亡。主啊！求祢寬恕他們吧！周六晚上在聖母大殿望了一台主日彌撒，因為擔心明天去聖伯多祿大殿時沒機會望彌撒，所以領完聖體后就回去安心的睡覺。主日一早，我們坐地鐵到了梵蒂岡。廣場上人潮洶湧，等待排隊檢查進入大殿。天主總是給我們意想不到的驚喜，只要我們真心期望。那是一台在聖伯多祿正殿舉行的主日彌撒。彌撒由一位樞機主教主祭，兩位總主教共祭，三位總主教和二十多位神父輔祭。義文彌撒在過去坐遊輪 **cruise** 時也「鴨子听雷」，參加過；對彌撒程序都清楚，從垂憐曲、光榮頌、讀經、福音，到信經、天主經、最後獻祭。因為我們去的早，坐在較前排。領聖體時二十多位神父主教全部上場。我居然還從一位對着我微笑的樞機主教手中領到聖體，真是一趟有恩寵的意大利之旅。此趟義國背包之行有太多的第一次和不可能；但在人不可能的，天主卻成就了！

* 11/7 - 11/23 橫渡大西洋遊輪之旅

從羅馬飛到倫敦三小時，班機依然客滿。我很佩服自己對旅遊行李的「斷舍離」，出門 46 天就靠一個背包加一個 **Carry on**，沒有托運行李。長期旅行的經驗讓我收斂虛浮，走向實際。華而不實的衣物不帶，化妝品手飾不帶，不買紀念品不增加行李。此行最冷從瑞士上阿爾卑斯山 44 度，最熱 **cruise** 靠岸佛羅里達 86 度，另外船上有三次正式晚宴。出門前拿捏服裝

确实让我纠结许久，既需顾虑要有冬衣不被冻着，又要担心太热时要有夏衣可更换，着实伤透脑筋。这是一条「换防」的船，因为欧洲进入冬季，船往南行，从英国启航经法国、西班牙和葡萄牙后，横渡大西洋，最后在佛州罗德岱堡上岸。全程 17 天，住的是阳台舱。除了靠岸，每天睁开眼睛看到的除了海，还是海。每天有人铺床打扫，饭来张口，茶来伸手的日子非常享受。偶而过过这种奢侈无忧的日子，天主大概不会怪我吧！其实也不完全为享乐。航程中最重要有两个朝圣景点：一是在西班牙圣雅各布伯大殿 **Santiago De Compostela**，另一个即是在葡萄牙里斯本圣母显现的法蒂玛。其他停泊港口我们并未参加陆游，都是坐 **shuttle** 到市中心，由听老公拿着地图，带着我们游各大景点。三十多年来，他兢兢业业工作打拚，为家庭、为孩子、为了我，所以当他提出想卖掉生意提早退休去游山玩水时，我全力支持并愿与他携手同行，游历五湖四海、名山大川！



搭了那么多次游轮，这还是第一次选择公主号。质量比大部份游轮好得多，但这一趟有 90% 的银发族。大概三年的新冠疫情把老人家都「闷坏」了，想想时间不多，再关下去，有钱也没机会花了，所有轮椅、拐杖、**walker...** 都出动了！我和听老公只算得上中年人，上下电梯还得礼让老人家；船动荡时，扶一下轮椅；排队时，也敬老尊贤让他们先行。悠闲淡定的银发老人恬静自如，白发红颜服装得体。我谨记在心，这些都是我未来的榜样：不要做一个满腹牢骚、愁眉不展、惹人生厌的老太婆。航程第一站停的是法国的「诺曼底」，一个在二战时期非常有名，但目前已了无人烟的小村庄。游客不多，



葡萄牙法蒂玛大教堂

所以小镇干净整洁。再辉煌的舞台，也有落幕熄灯的时刻。愚蠢的人呀！

争名夺利的你要到几时？第二站停靠法国的波尔多，是著名的肯尼思酒庄所在地。据报导，当天游轮上 1800 名乘客，有 800 人下船参加了酒庄的陆游。我们没去凑热闹，自行下船顺着渔港走到市中心，欣赏赶着上班的中年人、拖着菜篮的老太太、结伴吃饭的学生。法国人自视很高，不似意大利人热情，更不屑讲英文。想喝杯咖啡，吃个法式甜点，还要比手划脚才能沟通。也许长年旅行更感受到同情、宽容和同理心的可贵，如此天主的国就在我们之中！接下去两个大站，是我向往已久，更是此行的重点。西班牙圣雅各布伯大殿，那是朝圣者徒步穿越庇里牛斯山的终点站。在空旷的广场上，看到很多朝圣者疲惫的面容下展露成功抵达的笑意：有激动的泪水，有完成心愿的雀跃…我们赶上前殿的弥撒，更有幸能碰上难得一见摇大香炉的盛况。无以言喻的感恩，呈上对天主的赞颂，并奉上自己的承诺。葡萄牙法蒂玛是圣母显现给三位小孩的圣地，我们也幸运的赶上一台葡语弥撒，虽然一句也听不懂，但感恩祭所有程序相同。会众们也多为教友，行礼如仪，领圣体时「争先恐后」，采买蜡烛的长龙更是看不到尽头。灵性滋养之后，为了世俗的五脏庙，开始享受葡式蛋塔，再配上一杯葡国卡布其诺，完美！回到船上继续「肉猪加肥」。每餐从头抬、色拉、汤、主菜、到甜点，没少过一顿。很多人不喜欢坐船就是担心晕船，我们坐游轮多次已有经验，在开船前四个小时就在耳后「耳翳穴」贴上磁石，不但不晕船，而且食欲大开，又能吃又能睡。船上娱乐节目满档，各种设施：电影院、酒吧、咖啡厅、画廊、赌场，图书室，麻将间、结婚小教堂，健身房、发廊…应有尽有。我自忖，再好的享受若是没有健康的身体也是「白搭」，人生在世享受当下吧！最后六天横渡大西洋，因为时差，每天有 25 小时。小肚鸡肠的我，私下窃窃欢喜每天多赚一小时，仿佛中了乐透彩券一般。船上唯一不方便的是没有网络。可以花钱买，但又贵又慢，所以干脆练习过「摩登原始人」的生活。不上网又多了很多时间可以念玫瑰经，运动，看书，写游记，打麻将…其实在船上最大的收获是欣赏天主创造大自然的美景：看蓝天、白云、晨曦、霞光，听浪涛、风啸、笛鸣。航行几天，在地球尽头偶见另一艘如蚂蚁般大小的货轮，或是海上的飞鱼和水母（海蛸），都会激动得手舞足蹈。出门已有月余，听说达拉斯夜间有两天低于 32 度，不知家中花草是否无恙？求主照看一切平安！

可敬的狄主教

杨逸生

第一次与主教相遇，是二〇一〇年的三月，四旬期期间于圣荷西探望家母时。在华人教会里一个非常偶然的机，得知主教正在那里访问，住在东湾的一个华人堂里，便托当地的教友罗高雄姐妹安排，在一个周间的下午，拜见主教。主教是一位非常平易近人的人，在言谈之中，他以非常祥和可亲的声调，在轻松的言谈中，教导包含天主圣三的许多道理。记得当时还有两位高龄近八、九十岁的妈妈，包括家母在内，在两个多小时的会面中，都津津有味的听着，没有打瞌睡。可见主教的功力，确实是不同凡响。

在送主教回东湾的住处时，主教突然问我：「杨弟兄，你刚刚说请求圣若瑟帮忙的事，有没有分享过？」「有，曾经与其他教友分享过。」我回答主教。「你有没有写下来？」「没有。」「最好写下来，否则久了就会忘掉天主给的恩宠这件事。」「好！」我回应主教，心中却嘀咕着该如何是好。这一生中从小就不爱、不敢、也不会写作。现在可好，却必需做。「一定要做，不能只是口头说说。」主教似乎看出了我的心思与忧虑，追问一句。「是，我一定写下来。」我无奈的回答。（原来在与主教的会晤中，主教提到大圣若瑟的圣德。我便分享了曾经请求圣若瑟帮忙，为我祈求，修复计算机的经验。）然而心中也着实讶异，主教会提起我的分享。他没有给人一丝高高在上的感觉，不看轻任何人，竟然会留意到一个素昧平生教友的分，并且不吝给与鼓励 and 祝福。

两年后，二〇一二年的三月，主教来达拉斯，访问我们堂区，看望这曾由他参与促成的华人教会。在本堂司铎林神父的带领下，我和万建心兄一起接待主教，并表答谢意。主教的讲道固然不用多说，但令我印象深刻的却是主教的谦逊与感恩的心。主教对堂区教友们的服务，这样鼓励着说：「在堂区帮忙的教友不是神父们的帮手或助理，而是伙伴（主教特地用英文的“partner”这字来强调，并表达它的含意）。我们都是天主教会肢体的一部分（参阅 格前 12: 12; 罗 12: 4-5）。一起为主工作的伙伴。」听后不禁令人惭愧，我们平信徒如何能与为主奉献终身的神父、主教们相提并论？但主教却是如此地谦逊，把每一位教友，都视为与他同在主内工作的伙伴。主教给了我们一个耶稣谦逊爱人之心的最好榜样。

二〇一四年五月的一个星期六早上，我们去住家附近的圣依莉萨白教堂（St. Elizabeth Ann Seton）参加平日弥撒。当主祭的堂区神父走向祭台时，旁边有另一位穿白袍的人跟着，应该是位参与共祭的神父或执事。弥撒开始，主祭的神父并未如一般的惯例，介绍共祭的神父。因此也就没有太在意是哪位神职人员，只觉得像是个东方面孔的人。弥撒进入圣祭礼仪时，突然孟群小声的对我说：「共祭的是狄主教。」我才警觉到，真的是总主教！弥撒后我们便特地留下来在教堂的前厅等着见主教。不一会儿，主教手中抱着白袍，从祭台旁走出来。此时万大哥也走到我们身旁。原来是万大哥把主教带来这教堂。我们正感诧异，为什么不去我们的圣心堂？万大哥说：「主教昨天很晚才到，不愿临时打扰本堂林神父的作息。今天一早起来，便问我附近哪里有教堂，可以让他参与弥撒共祭。就这样我把主教带来这里了。」此时主教走到我们旁边，我们向主教问安，并亲吻了主教的权戒后，得知主教中午之前没有任何约定的行程，便邀请主教到舍下小坐，便餐。万大哥建议先带主教回住处，把东西放下，稍微休息一下，再带主教来。我们征询主教对于食物的意见。「简单就好，有什么就吃什么。不要太麻烦。」主教很祥和的回答我们。

约过了一个半小时后，万大哥带主教来到舍下。一进大门，主教便向挂在入门处的圣母像行礼致敬，然后举手为我们划十字降福，祈求上主恩宠的降临，并祝福举家平安。主教的祝福，让我们心中顿时感觉万分的温馨与感谢。当时正在医学院念书的小儿正好也在家。主教很亲切的握着他的手，询问他的现况，得知他正在学医想当医生后，双手紧握他的手，为他的学习以及日后的行医工作祈祷，祈求主的恩宠。更让我们倍感意外的是，主教是以英语与他交谈及祝福。主教设身处地的为人着想，深知下一代的儿女们在这里求学，中文绝非他们的母语。便以他们最自然的语言与他交谈，并给予祝福。主教处处为人设想的心，再次毫无做作的显露无疑。

在那天早上与主教相谈之间，主教并介绍他手上的牧民戒指。那是梵二大公会议时，给参加的主教们的纪念戒指。主教更慷慨地取下来，让我们亲手接触，感受那两千年来主耶稣交由宗徒们传承下来的神圣使命！我们非常荣幸，总主教还由他的手中把戒指交给我们，好让我们能照相留念。下面是当时主教的口述这个戒指的历史意义：

「这个戒指是天主教梵二大公会议（1965 年）结束时，由教宗保禄六世送给参与会议主教们的牧民戒指。此戒指为当时的嘉义牛会卿主教所有，

并经由后来继任的主教保留而传下来（注：狄主教在接任台北总教区总主教前，于 1975～1985 是嘉义教区第三任主教。），具有相当的历史意义。正面是主耶稣，圣伯多禄和圣保禄，内里有一个牧徽。虽然 1965 年以后所有的主教也都有一个相同的戒指，但后来的戒指是复制的，而且内面并没有牧徽。这枚戒指以后（注：意即在他身后）将留给辅仁大学文物馆。」

（狄刚总主教口述，杨逸生、万建心整理记录。May 31, 2014, Plano, Texas）

这是狄刚总主教（台北教区总主教 Archbishop Joseph Tikang）手上的牧民戒指。



这些事虽小，却彰显了主教的一颗平常心，时时不忘为主牧民，照顾祂的羊群。在祭台前，他代表主耶稣，为信友们奉献，祈求天父的恩宠来临，保护及拯救我们罪人。以他一位总主教之尊（虽已退休），即使在不同的教区里，仍然谦卑地以一位司铎的身分陪祭，为祂的子民奉献感恩祭献，祈求平安。身为一位忠心为主奉献的牧者，在生活中他也是放下主教的身段，与教友们常在一起。更时时以身教，提醒我们不能忘记主的恩赐，唯有随时不断的感恩，我们才能永远的拥有主的恩宠。

在九年前主教是以八十六岁的耆老之龄，千里迢迢，不避艰辛地来美看望他的羊群，去年 12 月 29 日他已离我们回归父家。主教在生前就决定把他身后的大体捐赠给台湾辅仁大学医学院的学子们做医学研究，以继续造福世人。主教，我们只能说：「谢谢您！」。请您在主前为尚在荒野的我们代祷，冀望能获主恩赐，平安的一起返回父家。

2/8/2023

平息

沈媛宜

从去年的年初开始，我为了一件很期许的事情，开始了搜寻。然而在这个搜寻的时间内，我的情绪波动非常的大。忧虑和不安让我开始晚上不能睡，心里忧心忡忡。我只要一开始搜寻，这不安的情绪就马上开始。两个月以后，我放下了这搜寻。把这个意向放在祈祷当中，祈求主带领合适的时间来成就。今年初，一年之后，主成就了这个祈求。我回想这一年来，我情绪的起伏动荡与不安，就如同经历过了一个大风浪。

我决定用马尔谷福音中的平息风浪的部分（4:35-41）来做默观，看看我能捕抓到当时门徒们多么害怕的状况。我体会到小船的船身，晃动的非常厉害！虽然几位门徒都是很识水性的渔夫，但是风浪这么大，水也打进了船身，并且一直不断。最令他们担忧的，就是船翻了，大家全部丧生海底！奇妙的是，风浪虽然这么大，门徒们努力的掌舵划桨，船身一直左摇右晃，但是船并没有翻，主耶稣睡得很安稳！他们终于按捺不住害怕，把主摇醒了，请祂保护他们。主马上将风浪平息，只问他们：「为什么这样胆怯？怎么还没有信德？」

我拿出了很喜欢的一幅，圣马尔谷圣殿（St Mark's Basilica Venice）的马赛克镶嵌画。画中一艘小船，船下方有着大浪。船内中间，坐着数位门徒们，个个表情凝重！船头和船尾都有主耶稣。船尾的主，正和衣熟睡。祂旁边的门徒，正企图摇醒祂。船尾的主基督，已经站起来，正在祝福，平息了风浪。有两个主耶稣同时在画内，是为了表达故事性。



我体会到船虽然受到大风大浪的考验，但是船没有翻，也没有沉。主耶稣虽说熟睡，但是祂是全知全能的天主，祂和他们在一起！我的人生，也是这小船，主耶稣和我在一起，祂完全知道我的需要！我要信赖祂，不要害怕把我的任何情绪，包括不安与忧虑交给祂！

「因为，天主所赐给我们的，并非怯懦之神，而是大能、爱德和慎重之神」（弟后 1:7）

我的父亲

杨漪婷



很感谢各位亲友，今天来陪伴我父亲走完最后一程。他老人家在天堂会很欣慰的。父亲是二月十七号晚上十点在睡梦中安祥离世的。他走得平和，无痛无苦。我想这就是所谓的「善终」吧！

父亲生于山东郓城，东张楼。祖父张圣元是一粮商，在徐州上海均设有麪粉厂，为人仁厚，常接济乡亲，故有「善人」之称。所以在文革反地主运动时，在斗争大会上，无人愿意出面控诉他。红卫兵无计可施，只好任其返家。父亲承继仁厚待人的思想，在日后，无论是做人还是做事，都以「仁厚」二字为准则。父亲是在山东济宁读初中时，受洗成为天主教徒。我记得他常说，他是中国第一位枢机，田耕莘大主教的学生，言中颇为自豪。我们姊弟都在「天主教圣心幼儿园」接受启蒙教育，大概是这原因吧！

1949年，父亲在经历了澎湖事件后，到了台湾，认识了我母亲。结婚后，育有我和弟弟二人。母亲操持家务，对我们督促很严，同时也追随国画大师林玉山先生研习花鸟，深得大师精髓。大师曾当面说：「张毓琇的画，盖上我的印章，就是林玉山的作品。」这大概是对母亲最大的鼓励吧！

父亲毕业于「中央警官学校」后，奉派到宁夏路派出所，任职巡官，主管违规裁决。当地有夜市，有摊商，也有批发市场，是台北早期的黄金地区，违规事件经常发生。父亲本着仁厚的原则，对讨生活的民众，均从宽处理，促进了和谐的警民关系。父亲因考绩优异，荣调到罪犯克星的刑警大队「八号分机」任职。曾参与1959年桃园八德乡穆万森案，以及1960年的柳公圳案。两案都顺利侦破，父亲也因此受到上层奖励，为以后外调法务部直到退休，建立了良好的基础。

父亲退休后和母亲亲来到达拉斯和子女团聚，日子过得舒适而且安逸，平日热心华人活动。由于对古典文学的热爱，所以常在社团活动中发表《红楼梦》、《金瓶梅》等读书心得，结识了许多同好。母亲也在活动中心教授国画，所教授的同学有许多已经从小孩子升级为父母了。父



亲有裱画的才艺，学生的作品都是父亲装裱而成，然后在活动中心展出。两人乐此不疲。近三十年来，他们教授过的学生，除了达拉斯地区外，更遍布海峡三地。今日这么多的亲朋好友来参加父亲的告别式，除了他平日为人风趣、好交友外，仁厚待人，我相信也是主因。

父亲灵魂尚未远离，也许此时此刻正微笑着看着我们。我相信他在天父的殿堂里，会得福报，得永生。



惊艳圣体柜

圣心书屋





看过许多圣体龕（柜），但无论它是庄严华丽、简朴高雅、或造型特殊，总难让我留下深刻印象，直到最近不预期的看到这座 200 多公分高的木制圣体柜。这座十四世纪西班牙加泰隆尼亚地区某个教堂的圣体柜，门上的刻花带着浓厚的中古世纪流行的波斯风。打开柜门，色泽饱满，令人惊艳的圣像画，让我目不暇给。我不知该惋惜它不再在圣堂中存放圣体，还是该庆幸它被收藏在达拉斯这所不甚知名的博物馆（Meadows Museum）内，让我得以尽情地亲近细看，甚至触摸它的美丽。

圣体柜的中心（柜子的后壁）是「人子受光荣」（若 12:23）的 icon。我不称之为「耶稣受难」画，因为这画是以圣经、信理、与礼仪的象征来传达耶稣受难、复活与升天，以及圣体圣事的意涵。

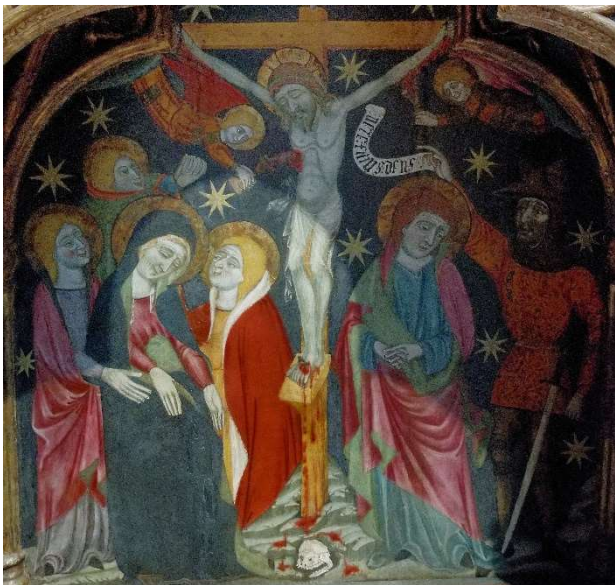
十字架的顶端，有只鹈鹕母鸟在喂食雏鸟。相传当旱灾发生，河水干涸，无鱼可捕时，鹈鹕母鸟啄破自己胸口，以血肉来喂食雏鸟。雏鸟得以存活，母鸟却牺牲了性命。因此鹈鹕啄胸喂雏鸟是「生命之粮」的象征：「赐给世界生命」的那一位，



也「为世界的生命而赐给」祂自己的体血（若 6:33, 6:51b）。两旁捧着星球体的天使，见证了岳厄尔先知的预言：「在上主伟大可畏的日子来临以前，太阳要变为昏暗，月亮要变成血红。」（岳 3:4；参见路 23:44-45）

十字架上的耶稣，垂首怜悯地望着世人。「在耶稣的十字架傍，站着他的母亲和他母亲的姊妹，还有克罗帕的妻子玛利亚和玛利亚玛达肋纳。耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：『女人，看，你的儿子！』」然后，又对那门徒说：『看，你的母亲！』」（若 19:25-27）

一位天使拿着圣爵承接耶稣肋旁流出的血。「这杯是用我为你们流出的血而立的新约。」（路 22:20）祂在十字架上完成了新的逾越。



腰佩长剑的百夫长，仰首瞻望，指着架上的耶稣，光荣天主说：「这人真是天主子」（谷 15:39；参见路 23:47），应验了先知的预言：「他们要瞻望他们所刺透的。」（匝 12:10）



耶稣的血滴落在「名叫『髑髅』的地方」（若 19:17），「大地震动，岩石崩裂，坟墓自开」（玛 27:51—52）。

「祂下降阴府」（宗徒信经），「给死者宣讲了这福音」（伯前 4:6）。「耶稣像众人一样认识了死亡，并以祂的灵魂抵达了死者的居所…向那些被拘禁在阴府中的灵魂传报喜讯。…下降阴府使救恩的福音宣布达至圆满境界。…把救赎工程伸展至所有时代和地区的人，因为所有得救的人都有分于祂的救赎。」（《天主教教理》第 632, 634, 635 号）飞舞的天使，显明了「天主既然在人子身上得到了光荣，天主也要在自己内使人子得到光荣」（若 13:32），祂复活后，将要在众人的观望中「被举上升」（宗 1:9），回到父那里去。

两边柜门各有两幅圣像。左门上部，天使加俾额尔手持纯洁的百合花，单膝跪下向玛利亚预报基督诞生。加俾额尔身着执事礼服，而非天使的衣

袍，象征在圣体圣事中，宣读福音如同天使传报圣言。右门上部，玛利亚惊惶地抓住衣襟。她身旁台上的书页写着：「上主的婢女，愿照你的话成就于我罢」（路 1:38）、「圣言成了血肉寄居在我们中间」（若 1:14）。一只白鸽朝向腹部微凸的童贞女，说明了「那在她内受生的，是出于圣神」（玛 1:20）。她膝头上的书页写着「我的灵魂颂扬上主」（路 1:46）。

左门下部，圣史若望手持笔墨，恭谨地在书上写下：「在起初已有圣言…」（若 1:1）。右门与他相对的，是公元第四世纪的圣女，亚历山大里亚的加大利纳（St. Catherine of Alexandria）。相传才貌双全，学问渊博的圣女，原是贵族公主。她因见圣母圣婴显现而皈依基督。罗马暴君马克森提乌斯（Maxentius）迫害基督徒时，她进宫痛斥皇帝。皇帝召集五十名异教哲士与她辩道，但哲士竟为她折服，全部皈依基督。皇帝贪恋她的美色，想要娶她为妃，并许以共治帝国，只要她肯弃教。圣女峻拒，并称自己是基督的净配。皇帝恼怒，将她鞭打后监禁。皇后闻讯，出于忌妒与好奇之心，率二百名御林军到狱中看她，却被圣女说服，皇后与二百名御林军一同皈依圣教。皇帝得知后，命人以特制的车轮酷刑将她辗死。但车轮尚未碰触到圣女就自行崩裂。最后圣女被斩首殉道，后人尊其为贞女及福传者的主保。在圣像画中，她常出现在圣母及小耶稣的旁边。她的圣人标志除了常见的破裂车轮外，也有象征殉道的棕櫚叶、代表智慧的书本，以及象征她是公主与耶稣净配的后冠。

凝视着这个美丽的圣体柜，我不禁赞叹，这位佚名的艺术家，将这两侧柜门上的圣像画安排的有如对仗工整、上下相连的对联，导引观画者不自觉地全神进入了人子光荣的圣体中！如是我闻：

（左侧上联）基督降生，圣言成血肉；

（右侧下联）尔旨承行，福音传地极。

（横批） 生命之粮

（2022 年圣体圣血节）

銘謝個人捐款及工商贊助



COLDWELL BANKER
APEX, REALTORS®

Yang Song 宋楊

房地產買賣

(469)789-9969 (中英雙語)

homeswithyang@gmail.com



congratulations

YANG SONG

BEST D Magazine
2022 Top
2022 Producer



COLDWELL BANKER
APEX, REALTORS®
#1 WOMEN OWNED
COLDWELL BANKER IN THE U.S.



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.christieleedds.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



Ken J Chen, DMD, MS, CDT

Board Certified Prosthodontist

Eminent Dental Center

469.453.6168

452 W SH 121 Unit 150 | info@emdentalcare.com

Coppell, TX 75019 | www.emdentalcare.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: