

# Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 299, Apr. 2018

NON-PROFIT ORG.  
US POSTAGE  
**PAID**  
CITY OF INDUSTRY, CA  
PERMIT NO. 4103

*St. Elizabeth Ann Seton Church*  
1835 Larkvane Road  
Rowland Heights, CA 91748  
Return Service Requested

# 野聲

四月號

# JESUS CHRIST

Our Lord Is

# RISEN



# 299

*April 2018*



## 本期目錄

克修生活 .....	李偉平神父譯	02
兩種瞎子 .....	梵蒂岡電台	05
走出去 .....	同衛峰修士	09
皈依之旅 .....	慕道班	11
祖母情懷 .....	Rosario Ang	15
那時候，我只剩下勇敢 .....	陳佩琳	16
辨讀情緒 .....	陶秀雲整理	18
溫柔地去愛 .....	美芳	22
慈悲串經及聖像的體驗 .....	伍美美	25
Baptism .....	April Dai	30

您想認識天主嗎？

您剛搬來這地區，您想參加教會嗎？

請和我們聯絡。更歡迎來教堂看看。

聯絡人：朱康民執事 (626) 964-3629 x 129

陳賀章弟兄 (315) 678-6888

彌撒時間：每週日下午三時三十分

地點：羅蘭崗聖依莉莎白天主堂

St. Elizabeth Ann Seton Church

1835 Larkvane Rd., Rowland Hts., CA 91748

天主教羅蘭崗華人教友團體發行

指導司鐸：李偉平神父、張錦泉神父

輪值編輯：陶秀雲

聯絡：陶秀雲

校對：蘇闊

封面設計：李芳宇、朱正暉

寄發：戴慕文、張彼得

印刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

## 克修生活

李偉平神父譯

「我們並非生來就是基督徒，而是成為基督徒」（聖戴爾都良）。這種「成為（becoming）」是一個過程，在此過程裡，基督徒的克修生活啟示了它的意義。現代人質疑「克修生活（asceticism）」，對許多人而言，包括相當多的基督徒，克修生活不是徹頭徹尾的荒謬，就是讓人難以理解。

Asceticism 源於希臘動詞 Askein（訓練或操練），表示一種井井有條的訓練，反覆地操練，為獲得某種特殊技能或某方面的能力而付出努力。我們可能會想到一位運動員、一位畫家或一個士兵，通過不斷地重複練習，使自己的表現達到一個高水準。

因此，克修生活首先是人類必需的生活。如果我們想能夠說「是」，我們就需要知道如何去說「不」。聖保祿寫道：「當我是孩子的時候，說話像孩子，看事像孩子，思想像孩子；幾時我一成人，就把孩子的事丟棄了」（格前十三 11）。基督徒生活是在基督內重生，而獲得一種新生命，並讓我們的生命順應基督的生命。

在這種生活中，我們需要學習「非自然的(unnatural)」能力，例如，祈禱和愛仇人——不經實踐和不斷地努力是不可能的。遺憾的是，當今文化對非自然行為的錯誤看法，對人邁向成熟，構成一個嚴重的障礙，也使我们很難理解為什麼克修生活為靈性的成長是必需的。

當然，應該澄清的是，基督徒的克修生活只是一種方式。它指向我們在靈修生活中所追求的唯一目的——對天主和對人的愛。實踐克修生活時，不可能不遇到阻礙、失敗和罪惡。這些幫助我們認識到，基督徒的克修生活與恩寵是分不開的，「一個人不可能戰勝自己的本性」(John Climacus)。在教會歷史中，對苦修的實踐被過分地誇大。這種過分誇大的危害是，把基督徒的生活簡化成一系列的英雄壯舉。同時，儘管基督徒始終直言反對過分行為，常常幽默地說：「如果你經常守齋，請不要驕傲自大；如果你因為守齋而自認了不起，那麼你最好吃肉。一個人吃肉比因為守齋而驕傲自大和誇耀自己更好」(Isidore the Elder)。

在基督徒的生活中，克修生活的目的並非為了個人的成全，而是為了在自由及我們與他人的關係中成長，其目標永遠是愛。克修生活讓人正視我們不能事奉兩個主人，天主或偶像。克修生活告訴我們，我們需要「訓練」我們

的內心生活，精練和淨化我們的愛，並不斷地使我們的關係更加明智和受人尊敬！

「流汗和掙扎」使我們向天主的恩賜敞開心門，並幫助我們準備自己，以全身心地接受天主的恩賜。我們可以用這句話總結基督徒的克修生活，即「救恩藉著耶穌基督賜與我們」。克修生活意味著接受「生命之所以有意義，是因為天主的恩寵」這個事實。換言之，這意味著接受我們在天主內的身份。在克修生活中，肉身常被描述成負面的，並被視為與身體的污穢有關。但事實告訴我們，我們對天主的經驗必然涉及我們的整個身體！若沒有這個層面，基督宗教會被簡化成智力的操練或一套倫理。

克修生活能啟迪基督徒。它主張當我們向天主的恩寵開放，為愛天主和愛人而交付我們自己時，我們真正的自由就會顯露出來。克修把我們從「以自我為中心」中解放出來，把我們從各自獨立的個體轉變成能夠共融和愛的團體，並把我們自己當作禮物。另外，一位沙漠教父的話揭示了早期基督徒傳統中的錯誤，他指出「許多人不經絲毫的分辨，就伏地膜拜，結果是毫無收穫地離開。我們的嘴聞到異味是因為我們守齋；我們的心明瞭聖經，背誦所有的聖詠，但我們卻沒有天主所要求的愛和謙卑。」我們需要在苦修生活中成為一個明智、有辨別力的人，因為我們

想悅樂天主，想成為一個擁有更多人性的人。明智的克修生活能使我們成為一個傑作，一件藝術品。或許這絕非偶然，Askein 一詞在古希臘文學作品中也指藝術家的作品。因而，克修生活的目的是，把基督徒的生命放在美的範疇中來看。在基督教會內，美是聖潔的別名。



## 兩種瞎子

梵蒂岡電台

若望福音第九章記述一名天生的瞎子，因耶穌治好了他而欣喜萬分。的確，我們的喜樂與光明有關。當我們沒有光而必須處在黑暗中時，我們很難歡樂起來。相反的，當我們在光亮中觀看天主所有的工程時，我們便可以頌揚天主，我們的心中充滿了喜樂。

這段福音讓我們認出兩種瞎子，一是生理上的瞎子；一是法利塞人的靈魂的瞎子，他們反對世界的光——耶穌。

耶穌說：「當我在世界上的時候，我是世界的光。」這光要人們接納祂。耶穌治癒瞎子，象徵了天主治癒人靈魂的工程，同時也展示了天主的仁慈。耶穌對失明的人和所有忍受病苦的人充滿了同情，祂把很多時間都用在醫治病人上，因為祂滿心仁慈。

「辣彼，誰犯了罪？是他，還是他的父母，竟使他生來瞎眼呢？」門徒的問題反映了一個十分普遍的迷思，認為患病和過去犯的罪有關。對耶穌來說，把患病看作是罪的後果這種傳統想法是錯誤的；患病並非必然與過去曾犯罪有關。我們所受的各種考驗、我們的痛苦，對天主來說，也是祂展示愛和仁慈的機會。

「到史羅亞水池裏洗洗吧！」史羅亞是「奉差遣」的意思，也就是說必須在受派遣者水池中洗，即在耶穌的逾越奧秘中洗淨。所有的基督信徒在洗禮中，都在這奧秘中洗淨了，重新獲得因罪而失去的生命。

耶穌治癒瞎子的那天是安息日，耶穌知道祂應該完成天父的工作，做充滿仁慈的工作，安息日也不例外。而法利塞人對遵行宗教法規的觀點卻非常狹隘，他們不理會天主的寬宏大量，天主並不禁止人在安息日行善。他們把在安息日治癒瞎子看成犯罪。

瞎子對耶穌的看法是「他是一位先知！」，這是對耶穌的使命的初步信念。法利塞人對他說：「歸光榮於天主吧！我們知道這人是個罪人。」那原先瞎眼的人的邏輯雖然簡單卻非常深刻，他回答說：「他是不是罪人，我不知道；有一件事我知道：我曾是個瞎子，現在我卻看見了。…我們都曉得天主不俯聽罪人，只俯聽那恭敬天主、並承行他旨意的人。」那原先瞎眼的人在靈性上也同樣看得清楚。

當心靈受到光照，能有一個非常美好的基督信仰生活，能夠不斷地增進與天主的關係，這樣，我們的生命便有意義，值得一活。

耶穌遺憾地說：「我是為了判別，才到這世界上來，叫那些看不見的，看得見；叫那些看得見的，反而成為瞎子。」耶穌的話兼有譴責和勸人歸依的意思。人應該承認自己的盲目而希望能夠痊癒，這樣，天主才能治癒我們。福音記述這件事，推動我們渴望得到物質性的和靈性的光，而靈性的視野更加重要。

具有靈性的眼光幫助我們做好的選擇。當達味被傅油將成為以色列國王的時候，上主對撒慕爾先知說：「你不要注意他的容貌和他高大的身材。」人外在的身體不足以作為選擇的標準，需要有深入和靈性的眼光來看人，「人看外貌，上主卻看人心。」我們要求天主賜給我們這靈性

的視野，好能在生活的所有情況中做出正確的選擇和決定。不可只根據人的外表、經濟因素，和外在的表面的因素來做決定，而應該以靈性的視野為決定的基礎。達味有豐富而深刻的靈性涵養，因此，他比其他的人更適合做以色列的國王。

接受基督之光成為光明之子。保祿向厄弗所人說：「從前你們原是黑暗，但現在你們在主內卻是光明。」我們進入福音的主題——僅僅接受光不夠，還需要變成光。耶穌曾向祂的門徒說：「你們是世界的光。」基督信徒的義務不僅僅是在自己的生活中接納天主的光，同時也要透過自己的行為舉止，把這光展示出來。因此，保祿說：你們要「像光明之子一樣；光明所結的果實，就是各種良善、正義和誠實。」保祿宗徒邀請我們拒絕做黑暗的事，應該做能夠讓其他的人看見的光明的事，這樣，可以使他們也受到光照。

要想做到這一點，我們就必須不斷地「從基督的復活奧秘中獲得更多的光明」。保祿勉勵我們說：「醒起來吧！從死者中起來吧！基督必要光照你！」我們從這句話中看到有關耶穌復活奧秘的提示。耶穌從死者中醒來了，祂在受盡苦難後，得以光照每一個人，且使我們懷著靈性的復活來參與祂的新生命。（摘自梵蒂岡四旬期喜樂主日）

# 走出去

同衛峰修士

~~~~~

很多人喜歡旅遊，因此經常會準備很多必需品，隨時可以和家人、朋友一起去旅行。作為基督徒的我們，尤其是一名天主教徒，我們是否時刻都準備好自己的「旅行」一走出去，把主耶穌基督福音的喜訊作為裝備，帶給身邊的人，也讓他們體驗到主耶穌福音的喜樂。

基督徒日常外出需要帶一句主內溫暖的問候、自己與主耶穌的經驗故事，和一顆熱誠祈禱的心。

每一個人每天都會離開家到外邊去做自己喜歡的事情。比如工人會去上班，學生會去學校學習知識，旅行者會外出遊玩欣賞美景……。同事間一句貼心的問候會讓對方感到無比的喜悅和幸福，同學之間的問候會增加友誼，對遊客的一句問候，能夠讓彼此體驗到文化的魅力……。作為基督徒的我們，可以把主耶穌的愛帶給身邊的人，讓他們體驗到主耶穌的愛和福音的喜悅。

逢到週末的每月避靜日，輔導神父讓修士們一起走出去，兩個兩個一組就像當年耶穌派遣門徒一樣，我們把主耶穌福音的喜悅、主耶穌的問候，帶給大街上的人。每位修士弟兄都是「空手」而出，但下午回修院的時候，從大

家臉上的表情可以看到每位弟兄的收穫和天主特別的祝福——滿載而歸。

第二天早上神父把我們聚集在一起，對前一天外出活動做了進一步的分析，每位弟兄都很開心的分享自己在街頭和路人聊天的經歷。和我結伴的小弟兄 Steven 分享了我們的經歷。他在街頭走到一位女士跟前和她分享自己和主耶穌的關係，很有意思的事情就是這位女士有兄弟姐妹七個人，而 Steven 弟兄也生長在一個兄弟姐妹七人的家庭，他們就因此展開了「信仰」的對話。因為相同的家庭背景，使得 Steven 弟兄與那位女士分享主耶穌的福音。所以我們需要找到生活中類似的經驗或者愛好，去打開分享福音經驗的門。

另外很重要的就是祈禱，因為耶穌說過：「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開，因為凡是求的，就必得到；找的，就必找到；敲的，就必給他開。」在我們宣講基督福音的時候，向耶穌祈求，獻上我們的祈禱，邀請天主聖神引導我們的福傳工作，藉著聖神的力量，使得我們的福傳工作順利開展。在和修士弟兄們外出之前，我們祈禱一切順利、平安，也讓神父給我們祈禱祝福。每位弟兄懷著感恩的心和天主同行，圓滿地結束了一天的街頭福傳。

作為當今社會的基督徒，我們需要帶著主耶穌的問候、自己與主耶穌的關係，以及虔誠祈禱的心，去面對生活中的近人。我們有耶穌的祝福，大膽地走出去，讓他們從我們身上體驗到並看到基督徒的模樣和主耶穌的愛。

## 皈依之旅

慕道班

~~~~~  
我叫何凱恩，來自廣州，在來美國的第二年，受洗成了基督新教徒。還記得受洗之後，我們每天晚上要在手機的多方通話裡讀兩到三個小時的聖經，先讀舊約，再讀新約，每天的讀經計劃為了能在一年內把新舊約讀一遍。每天早上六點半進行晨興禱告，每天背三節經書。

想起那時候的經歷，我覺得既痛苦又甜蜜。因為那時候工作七、八點下班，加上 45 分鐘的通勤，回到家八、九點，剛好是大家約好讀經的時候，所以，很多時候趕不上吃飯就開始。但是舊約裡面的故事讓我忘了飢餓，神給信祂的人帶來福祉，給墮落的人帶來懲罰，讓我心中充滿了敬畏之心。新約裡面的很多經節是我的精神食糧，我尤其愛「應常歡樂，不斷禱告，事事感謝：這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意。」這節經文。

主的話語讓我活在愛裡，主說，精神窮乏的人有福了。認識主前我就是精神貧乏的人，明明擁有很多卻覺得不滿足，習慣索取卻不懂得付出。現在主讓愛充滿了我，讓我意識到，主的愛可以讓我幫助到更多的人，盡我的功用，同時在這個過程中我生命學會慢慢地長大，我的價值觀跟人生觀都跟以前不太一樣了。

可惜好景不長，儘管讀經讓我生命有所長進，但是隨著工作和學業的壓力，一年後我漸漸放棄了每天讀經的習慣，加上每次的加班都會被「弟兄姊妹」解讀成沉迷世俗，對此我覺得苦惱不已。我成了他們眼中表現不佳的「差生」。熱心的弟兄姊妹經常勸勉我：要愛主，不能遠離主，不能沉迷地上的財富，而是要積累天上的財富。

那時候剛好是我全職工作，加上每週 40 個小時的課程及作業。聽到了關於「沉迷世俗」的說法，我感到非常的委屈。我感覺我越賣力生活學習，就離主越遠，感覺自己沒有資格得到主的愛。

家裡的阿桃阿姨是虔誠的天主教徒，我經常在她身上看到天主的亮光和愛。她看到我每次愁眉苦臉的樣子就跟我說：信主是美好的，信主是快樂的事情，應該沒有負擔才對，為何你這麼愁眉苦臉充滿壓力呢？她接著說：我會

為你禱告，希望好的事情靠近你，壞的事情遠離你。她說：任何人都有資格得到主的愛，只要你心中是嚮往祂的。

每次當我有挫折的時候，阿桃阿姨都像母親一樣安慰我，照顧我，讓我感受主的愛是真真切切的。同時，可能是阿姨的禱告起了作用，我漸漸地離開了我以前的教會，而漸漸跟著阿桃阿姨來到天主教會。與之前的壓力不同，伴隨的是平安和一種「歸屬」的感覺，就像是遊子歸家，就像是飢腸轆轆的時候聞到媽媽燒的飯菜香，就像是聽著小時候父母在你耳邊小聲哼唱的搖籃曲。人在異鄉滿身的疲憊和思念都卸下，換來了因為信主而有的篤定和平安。

隨後我就參加了慕道班，我非常感謝慕道班的老師們，他們風雨不改地守候在課室，我很多的迷惑在慕道班得到了答案。努力工作並不可恥，上主願意我們以財富來幫助更多的人，我們應該審慎地對待財富，不能貪。

在慕道班裡面，導師說，全世界每天都有人在為我們禱告，我真的覺得很感動，想想在世界各地有人甚至不知曉我們的名字，卻一直默默幫我們禱告，覺得主的愛真的是源源不斷，超乎人可以想像的界限。主甚至在美國這邊，再賜給我一位「母親」。我在母親來美國看望我的時候，我戲說著：「哎，沒有媽媽的孩子像根草，你回國了我又變回一根草了。」

主似乎聽到了我任性的「埋怨」，祂讓我住在阿桃阿姨家，我每次喊著喉嚨痛，隔天阿姨馬上燒好一大瓶羅漢果水，清熱下火。當我衣服掉線了，阿桃阿姨放下手中活計給我縫補。當我喊著肚子餓了，她馬上燒好一桌好菜熱湯。當我遇到挫折的時候，她這個好「母親」的眼淚掉的比我還多，她心疼我。

感謝主，感謝祂時常顧念我們，打心底覺得認識主實在是太好了。



我是劉燕萍 Selina，家鄉是湖南長沙，在大陸學工程預算工程師。我和先生陳洋育有一名男孩 Tony。去年糊里糊塗一家三口來到美國。剛來時，我很不適應，人生地不熟，語言不通。在先生強烈要求下，我不情願地到了天主教會。沒想到我在這裡找到一個安心的港灣，和先生一起參加了慕道班、讀經班，認識了太多熱心教友。我從沒想到有一天我居然會準備接受聖洗，成為天主教徒，而且全家成為天主教家庭。

看著我兒子在教會這一年的成長和啟蒙，我十分欣喜。希望各位教友能更了解認識我和家人，祝福我成為信仰堅固、能榮耀天主的信徒。感謝大家，天主保佑！

## 祖母情懷

Rosario Ang

~~~~~

編按：許多教會弟兄姐妹都以擁有信仰是我們一生的幸福，但今日社會，許多人不能領會生命真正的意義，對物質生活過度追求而輕忽內在精神的渴求。Ang 伯母是《野聲》的忠實讀者，與兒孫僑居洛杉磯，但與天主教各華人團體都相距遙遠。一年前 Ang 伯母為了幫助小孫女受洗成為天主教徒，曾向羅蘭崗華人團體求助，擬不辭路途遙遠前來取經。Ang 伯母身體上雖有許多限制，但對信仰依舊滿腔熱情，願與更多讀者分享。

「因年前一次跌倒傷及腳部，又因有糖尿病之故，自此開始行動不便，需要輪椅代步，就很少去教堂望彌撒和領聖體，只有在家裡每天早、午、晚各唸一串經做補贖，求主的仁慈和保佑。

時間過得真快，又是一年了。還記得小孫女 Stephanie 在 Christ the King School LA 小學畢業前想領洗未成，我非常掛心，因恐她小學畢業後要考中學，不知會否考到天主教辦的學校，怕她就此失去聽道理的機會，而失去接受天主的心，我就祈禱求主，請祂為我安排，幫助我。

蒙主的恩賜，小孫女最後考進一所天主教創辦的女子中學。因在小學畢業時成績是全班第一名，所以在這所中學獲取獎學金，免費入學，願光榮歸於天主。你們一定也會為她鼓掌。每一期收到《野聲》，第一時間就看目錄，尋覓你們的傑作，…盼以後再有機會看到更多好文章。謝謝!!」



## 那時候，我只剩下勇敢

陳佩琳

~~~~~

年資近 20 年的同事，去年夏天毅然決然地辭職去追尋她計劃了 5 年的夢想，徒步旅行太平洋屋脊步道 (Pacific Crest Trail)，簡稱 PCT。PCT 全長 2,659 英里 (4,279 公里)，南端由加州接壤墨西哥邊境開始，途經俄勒岡州，連接到華盛頓州的加拿大邊境。途經 25 個國家森林及 7 個國家公園。剛聽到這消息時，心想，一個女生怎麼會有辭去工作，隻身徒步跨越美國西部 3 州的勇氣？直到我看了真人故事小說改拍的同名電影 (Wild)，馬上又從洛縣圖書館借了書來看，這讓我深深地愛上女主角的勇氣。

書中的女主角雪兒在母親癌症過世後，生命失去了重心，如同心上破了個洞，她的婚姻及生活分崩離析。她意識到自己已不再如期許中一般，遂決定踏上太平洋屋脊步道，尋回她的人生。雪兒選擇從加州莫哈維小鎮(洛杉磯往北約 1 個半小時路程) 開始背包客旅行，全程和她相依為命的是她的「怪獸」背包，裡頭裝著帳篷、水、急救包、哨子、乾糧、鍋子、燃料、衣物等。

在步道上大多時間都是一個人徒步，鮮少遇見登山客或遊客。雪兒選擇勇敢面對她自己心上的破洞、失敗的婚姻、步道上的孤獨和未知的恐懼，高溫氣候、穿越雪地的危險、野生動物的造訪，還有她失去母親後的荒唐生活。在現實生活中，有多少人可以和自己獨處、和自己對話，以勇氣面對心碎、坦然接受失落、原諒自己及感謝不完美的自己呢？

看完了《那時候，我只剩下勇敢》，感同身受雪兒身上的大無畏，自己也變得和她一樣勇敢，也想當個背包客，踏上太平洋屋脊步道，親眼目睹天主創造的一切景色，體會天主創造我們的目的。如果人生可以完成一次太平洋屋脊步道，也算是對自己人生一個勇敢的突破吧。

但什麼是勇敢？坦然面對心碎是一種勇敢；接受一無所有是一種勇敢；在絕望中堅持到底是一種勇敢；決定原諒自己也是一種勇敢…

【作者簡介】雪兒·史翠德(Cheryl Strayed)小說家和散文家，她的第一本小說《火炬(Torch)》在二〇〇六年出版，並進入大湖圖書獎(Great Lakes Book Award)的決賽，而且由俄勒岡州居民評選為西北太平洋地區作家年度十大圖書之一。她的文章曾刊登在《紐約時報》、《華盛頓郵報》等，散文作品兩次被選入美國最佳散文集。她畢業於美國明尼蘇達大學，擁有雪城大學小說寫作碩士。她是婦女文學藝術組織薇達(VIDA)的創始成員，並擔任董事。目前與丈夫和兩個孩子居住在俄勒岡州波特蘭市。



## 辨讀情緒

陶秀雲整理

身心靈一體，沒有妥善處理的情緒，對健康造成危害，人往往不自覺地走上這樣危險的旅程。身體或精神出現異常，為我們是警訊，但我們依舊渾然不知，即使知道應有

所改變，也無從下手。《驚奇的天主》書中有一章介紹辨讀情緒的方法，幫助我們把情緒導向健康的方向。

這方面天主教有兩位聖人對我們有所啟發。聖依納爵分析自己的情緒，發現有些白日夢是沒多大意義的，有些卻讓人充滿活力非常喜樂。聖奧斯定說：「我的心永不安寧，唯有在主內，我才能找到安歇之處。」

選擇天主的人，若內心仍有一些和天主不調合的渴望，就會像迷失的羊，內心感覺浮燥矛盾，可是，一旦安全進入羊棧，人的情緒馬上就轉為平安。書中提供一些疏導情緒的規則供我們參考。

一、從人的基本方向來說，若我們是嚮往天主的，有益的心情感受或決定，使人平安，有害的事讓人難過。若基本方向背離了天主，有害的心情感受或決定，也許一時之間不會良心不安，但日後良心仍會受到刺激。

值得注意的是，一個人是否嚮往天主，和信仰沒有必然的關係，而要看他的行為。即主耶穌在瑪竇福音第 25 章所揭示的，最後審判的標準在於有沒有為弱小的弟兄服務，這是天主對我們的邀請。因此，每日的「自覺反省」顯得格外重要。在天主的光照下，回顧一天的心情感受，幫助我們察覺言行的背後，內心真實的態度與福音精神是否吻合。

我們有一種誤解，以為只有好的感受、平安喜樂、生命的高峰和天主有關。其實好和不好的感受都能來自天主。耶穌也有不好的情緒，只是祂的情緒出於愛主愛人的情懷，不是個人私欲。

二、情緒到底對人有益還是有害，不必很快予以歸類，但可以從結果來分辨。內心信、望、愛的感覺增加了，就是有益的，反之就是有害的。經過處理的情緒是有意義的，痛苦會變成喜樂安慰。

三、神枯和神慰。無論是痛苦或舒服的情緒感受，凡能吸引人歸向天主的，是神慰。如果痛苦的情緒感受把人帶離天主，這是神枯。神慰包含舒服和痛苦的情緒，而神枯只有痛苦的情緒。唯有嚮往天主的人才會感覺神枯，基本方向不歸向天主的人，雖然偶爾良心受刺激，可是與天主的隔離不會令他感到痛苦。而心向天主的人，經驗到神枯是有好處的。神枯神慰都會是進步，幫助我們成長。

四、對神枯的反應。人在感覺和天主分離的痛苦時，該不該做決定呢？神枯時，不可改變神慰時所做的決定。但神枯常是個關鍵時刻，好的決定讓我們朝神枯相反的方向前進。因此祈禱、繼續開放自己與人接觸是很重要的。解決神枯最快的方法是自我反省「我的重心在自己，還是天主？」神枯，與天主分離的感受沒有好壞，關鍵在於如

何反應。所做的判斷和決定，若能克服情緒，就是有益的；若順著情緒，就不可取了。

五、怎樣看待神枯。神枯會過去，天主藉神枯教導我們。神枯時保持鎮靜，即使神枯的結果有破壞性，也能變成新生命的泉源。神枯為我們是機會，如陶土在天主陶工的手中，重新塑造，唯有被掏空了才能承接新視野。神枯的經驗使我們對別人的痛苦更為敏銳，也珍惜自己所擁有的。神枯讓人重新看待耶穌基督在我們生命中的意義，祂與我們的痛苦同在，一起經歷黑暗死亡，獲得新生命。

六、神慰時不懷疑。神慰是天主無條件賞賜的禮物。當意識到平安喜樂，要衷心感激，因為它不是自己努力得來的，只需欣賞它，享受它，不懷疑，安心地接受。如果這種感受有破壞性，天主會使它顯露出來的。最大的錯誤是停留在懷疑中，以為好事是幻想來的，這將阻斷天主的工作。天主願意我們感覺被愛，喜悅地依靠祂。神枯和神慰交替而來，如飛行的小鳥，需要高飛和下降二者交替，為了飛得更長遠。

七、面對恐懼要加以克服，若逃避痛苦就遠離答案，想像會使恐懼擴大。克服恐懼的方法是認出恐懼，說出來，接受害怕的事，與它們和平相處成為朋友。為處理過的情緒取名能加深印象。

路加福音第 24 章敘述厄瑪烏的兩個門徒與復活主相遇的經驗。他們對於耶穌的苦難深感痛苦和失落。復活的耶穌來與他們同行，激活他們，但他們毫不察覺，待耶穌隱身不見時，他們猛然想起，與主同在時內心多麼火熱啊！這段福音啟示我們，不要只關注在痛苦的情緒中，而錯失了天主在我們身上美好的工作。



## 溫柔地去愛

美芳

神父證道時常勉勵信友要選擇去愛。當人處在負面情緒時，選擇用愛面對是頗有挑戰的。保祿的話有發聾振聵的效果：「對迫害你們的，給予祝福；只可祝福，不可詛咒」（參考羅十二 14）。生活中面臨一些痛苦的情緒，也許我們的反應還不至於去詛咒對方，但是心靈憂苦、哀怨不滿，也是常有的事。

面對痛苦的情緒，我們的直覺反應常是躲避它，希望不是真的；或者保護自己不受傷害，快快結束讓人痛苦的

關係。我們害怕面對衝突，它很令人沮喪，因為我們不懂得如何處理自己的情緒。期待對方良心發現，自我改變，常是不切實際。若把對方想像成超級怪獸，將自己的想法合理化，認定就是這樣，更是讓自己深陷痛苦中。

仔細體會福音中的耶穌，不難發現耶穌也有很多痛苦的情緒。最後晚餐時，主耶穌給門徒洗腳後表示，雖然祂認識自己揀選的這些門徒，但舊約經書所記載的「吃過我飯的人，也舉腳踢我」仍要應驗。（若十三）

主耶穌決定承行天主旨意接受自己的苦難前，祂的神性使祂清楚地知道，接下來門徒們會有不同程度的背叛，不過祂還是給他們洗腳，做當時僕人做的事，主耶穌把握最後的機會讓門徒們留下深刻的印象。祂相信門徒們會效法師傅的行徑，學習師傅的謙卑，彼此服事彼此相愛。從主耶穌的行動中，我們還有什麼學習嗎？

主耶穌甘願犧牲，先是門徒出賣祂，把祂交給惡人；祂被捕時門徒紛紛走避；受審時，祂欽點的繼承人伯多祿，因為害怕受牽連和祂劃清界限，否認和祂有關係。十字架上的耶穌以祂的人性忍受疾苦，向天父哀告：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」耶穌不僅肉體受苦，精神上也相當痛苦。

主耶穌怎麼面對痛苦的情緒？祂沒有自暴自棄，祂的選擇顯示祂對天父和對人的愛和信任。祂勇敢地走向耶路撒冷，給門徒們洗腳，勸勉鼓勵他們。耶穌希望我們像祂一樣，在被傷害的時候，繼續開放自己，擁抱弟兄姐妹的軟弱。

信任別人，給別人機會，好像是善待對方，其實自己才是最大的受益者，因為愛使人走出痛苦，對人和事重新懷抱希望。還記得《蕩子的比喻》裡父親如何對待二個兒子。小兒子要求分家產，出去揮霍殆盡後回來，以人的思維，父親先加以痛斥一番不為過，但這位父親完全還給他為人子女的尊嚴，這正是我們每個人在天主面前的寫照。

每天在父親身邊勤勉持家的大兒子，無法認同認錯悔改的弟弟，言辭間對父親多所埋怨，不願顧念兄弟情誼，這是一個拒絕為別人的好事同歡樂的例子。面對充滿負面情緒的大兒子，這位慈父仍是滿腹溫柔的愛。教宗方濟各說：「我們有勇氣用溫柔對待人生的問題嗎？對待其他面臨瓶頸的親友？還是，我們比較喜歡冷酷的解決辦法，缺乏福音的溫柔。今日社會多麼需要溫柔啊！」

在生活中，我們也受邀用溫柔和愛對待身邊的人。請求主耶穌讓我們轉向祂，向祂學習，放下痛苦的情緒，用愛前進。賜給我們勇氣，活出備受祝福的生命。

## 慈悲串經及聖像的體驗

伍美美

2014年的四旬期，有一天我在教堂聖體櫃前祈禱，祈禱後我閉上雙眼，安靜地跪在聖體櫃前，我心靈是那麼渴求主基督的臨在，此刻不再是叨叨地唸我所想要的祈禱，而是全心全意地與主同在。

寧靜中我有一神視，見到主耶穌像真人一樣高大，出現在我面前。從他上身的中心點射出橘紅色的光芒，這光芒的色彩使我迷惑，我從來沒在任何耶穌聖像上看到過，光芒從明亮的橘紅色而慢慢變淡白，像一層霧紗，如此反覆著。我不明白這光芒的更迭起伏意義何在，我自己的解讀是：主耶穌不喜歡我，因為我是小信德的人，軟弱又缺點多多，所以主耶穌身上的光芒總是由強變弱，祂不要我看到祂的亮光，我心情有點難受。

晚上在家裏唸經後，正翻開書本時，一張照片映入眼簾，我咤然一驚，原來這張照片就是我在神視中看到的主耶穌的全貌，橘紅色的光芒及白色像霧紗的淡光，完全一樣，而我多次接觸這張照片卻視若無睹。照片上沒有任何說明，我不了解照片上所發射的兩道光芒代表什麼？主耶

穌到底要啟示我什麼？我把照片供奉在祈禱枱上，每晚唸經時都能看到。

這樣約過了半年，有一天在起居室的小桌上，我隨手翻開一本很大的雜誌，翻著翻著，一幅耶穌慈悲像出現在雜誌上，文章介紹耶穌如何顯示給傅天娜修女，要她告訴世人要唸慈悲串經，並把祂的像畫出來，讓更多的人知道認識慈悲耶穌。另一篇幅介紹了聖五傷畢奧神父的故事，這雜誌真有寶藏啊！還是從波蘭發行的中文版，太奇妙了，我也不知道我怎麼會有這本雜誌。從此刻開始我才了解慈悲耶穌像及慈悲串經的由來及意義，以及為什麼要唸慈悲串經，我把要唸的經文抄在紙條上，放在皮包裏，到教堂時可以拿出來唸。

紙張被我從皮包拿進拿出，弄得皺皺的，而我抄的字又不整齊。我唸經時在想，如果有這本慈悲串經的手冊就好了。有一天我正在聖體櫃前唸經，岳媽媽突然走到我面前，沒有說任何話，遞給我一本小冊子，太奇妙了，居然是慈悲串經手冊，我如獲至寶。

在十月份的一天，我到一位教友家中，要向她請教如何跟隨主耶穌。電視上正播放歐洲的一個小教堂裏，教友虔誠的誦唸著慈悲串經，雖然我聽不懂他們的語言，但誦唸聲音是如此的美好，宛如一首美妙的讚歌，每個唸經的

人，看起來都像是神魂超拔，全心全靈地投入，我有點震撼，多麼美好的境界，這才是唸經啊！而奇妙的是從進門後，我與朋友的話題就一直繞著慈悲耶穌像轉，我不禁問耶穌，你為什麼要我看到這一幕，你一定是要啟示我什麼？

當天下午我到小教堂聖體櫃前靜默祈禱時，神視中我先是看到高大的天使從天而降，然後看到一個指揮統帥騎著白色戰馬飛躍過來，軍人和馬都很巨大，在天使和統帥下面是一個羅馬戰場；耶穌告訴我這是正在進行的宗教戰爭，人擠人，場面非常混亂。之後耶穌祂繼續告訴我，世界的災難及戰爭隨時會來臨，無法避免，為了保護我自己免於災難，要勤唸慈悲串經，只要我唸慈悲串經，祂一定會保護我免於災難，也要為別人唸慈悲串經，也要告訴更多人唸慈悲串經，傷亡無法避免，但可以藉此減低災難，天主的義怒會因而減輕。

當天晚上一外國友人發來訊息，有一歐洲基督教城市遭到攻擊，很多小孩、婦女、修女及神父被禁錮起來，我們要為他們祈禱，這段期間，我已有半個月沒看新聞，完全不知世事。上網查看，真有此事。從此我開始更認真地唸慈悲串經。

在輔大，每天早上七點半，神學院同學要去教堂祈禱唸經半小時後才去上課，有指定一起唸的經文，所以我會

提前到教堂，先唸慈悲串經，經文非常簡短易唸，我也為煉獄裏的靈魂祈禱。從傅天娜修女的記載裏，主耶穌曾許諾過，當我們遇到重病的人，只要馬上為他們唸慈悲串經，因著我們的真心祈禱，耶穌會憐憫降福病人。

事事祈禱，凡事相信。主耶穌曾說：「我是道路、真理、生命，凡經過我的必獲得救。」



## 慈悲串經

開始時念：天主經、聖母經、信經（各一遍）。

在每一端的大珠念：「永生之父，我把您至愛之子，我們的主耶穌基督的聖體聖血，靈魂及天主性奉獻給您，以賠補我們及普世的罪過。」（一遍）

在每一端的十顆小珠念：「因祂的至悲慘苦難，求您垂憐我們及普世。」（一遍）

五端後結束祈禱：「至聖天主，至聖強有力者，至聖長存者，求您垂憐我們及普世。」（三遍）

「主耶穌，慈悲的君王，我們信賴您。」（三遍）

（慈悲串經詠唱版 16 分鐘 <https://www.youtube.com/watch?v=p1nklwV-ENQ>）

文字福傳《野聲》是聯繫感情、激勵信仰的工具，也是介紹團體，報告新知，分享見證的園地。本刊竭誠歡迎同道投稿，並廣為傳閱。我們除將各期《野聲》上傳本教會新設網址欄目，我們也很樂意將《野聲》當成一份禮物，寄達各位的手中。敬請同意編輯得作必要的修改，並統一採正體字。

來稿請註明：For Chinese Angels' Voice

## 野聲捐款謝啟



Peter Chan	25 元	許慧琳	50 元
Grace Li	200 元	丁慶如	100 元
紀念羅劉永康	200 元	Maria Kan	50 元
劉元光、胡意慈	200 元		

【野聲】捐款支票抬頭請寫：Chinese Catholic Community (or CCC)

請註明「野聲捐款」

信封請寫：Chinese Catholic Community of SEAS

Attn: Deacon Peter Chu

郵寄地址：1835 Larkvane Road

Rowland Heights, CA 91748

電郵地址：angelsvoiceaccount@gmail.com

教會網址：www.catholicchinese.org

## Baptism

April Dai

The first gift we received as catholic is the baptism. This is a gift that introduces us to God and we become the child of God. Baptism can mean nothing to us as we are growing up or as we walk the journey of life; but it is a seed that was planted in our heart. It is an invisible seal that is engraved on us. We do not know when in our life we will open this gift of God.

Like a Christmas gift that is under the Christmas tree, we will never know what the gift is until we open it. As we get baptized it is the beginning of our journey of our new life, we find the sense of belonging. In the family of church, we call each other brothers and sisters. No one wants to be left out in a group. That is why there are so many groups in church communities, bible study group, choir group, youth group, young adult group...etc. In the groups, we can share our life stories and support each other. In the mid July of last year, my dad had a minor stroke in Taiwan while I was in the United State and I could not go back right away. I felt helpless; all I could do was praying. Fortunately, I had all the uncles and aunties in my choir group who prayed for my family and gave me the support I needed. In the family of God, we do not have to face our difficulties alone.

When we turn to God, we open the door to experience Him and that is what baptism is about. Different people have different experience with Him; it can be at any time anywhere. When we open the door, it can also change the way we see things, which can change the outcome of anything. Sometimes I feel frustrated at work and want to explode but cannot walk away at the time, so I would ask God to help me to calm down. Then, I would start to say "Our Father", which actually helps me to calm down and to re-focus myself to continue to work. Also, I usually experience His presence during Taize. During Taize, it helps me to calm down and entering into a relax mode to feel or hear Him. I can easily tell Him about my needs.

At Christmas season, as we celebrate the birth of baby Jesus and as we open the gift we received from each other; let us also open the gift that God give us at our baptism.

"This is my beloved son, with whom I am well pleased". Mt:3:17