

# Angels' Voice

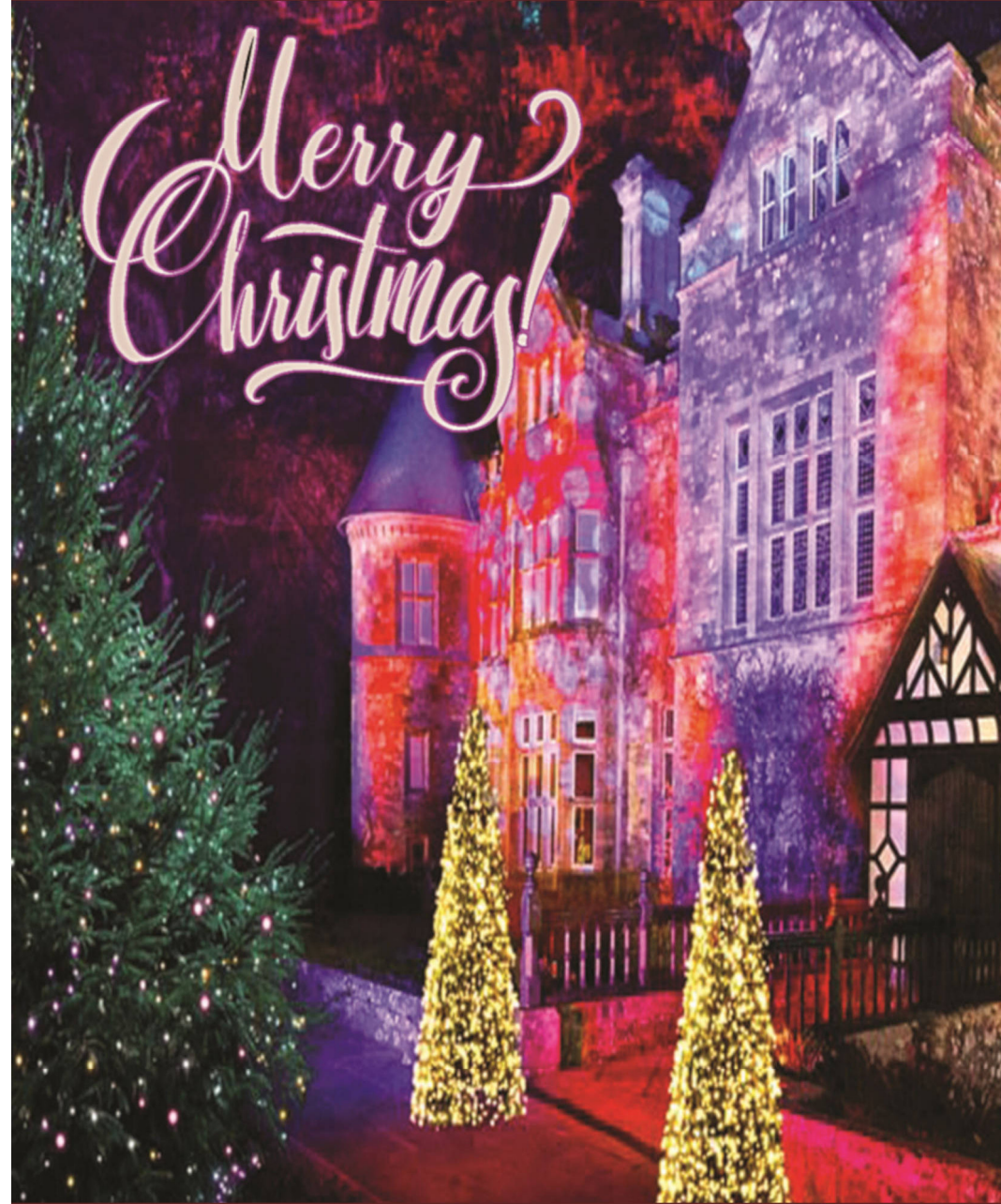
Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 307, Dec. 2018

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

十二月號



307

December 2018



## 本期目錄

如何唸玫瑰經？ .....	蘇崑勇神父	02
靈修生命的補給 .....	彭育申修女	05
生命裡的優先 .....	王慧敏	10
人性的教會 .....	朱自成	13
一位「憤怒的」教友和神父的對話 .....	網路文章	16
基督徒的幸福 .....	李芳宇	18
天主一直都在 .....	杜珩	20
徒步朝聖之旅 .....	陳佩琳	24
主耶穌，請來吧！ .....	摘自多倫多教區	26
Pray? What A Cliche! .....	Natasha Chang	29

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

李偉中弟兄 (626) 715-3837

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：蘇崑勇神父、張錦泉神父

輪值編輯：孫愛珠

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）

## 如何唸玫瑰經？

蘇崑勇神父

在堂區牧靈的工作中，經常有機會和教友們一起唸玫瑰經，如在團體的避靜中、在參與聖母軍的開會及在家庭中探訪教友時，甚至是在教會團體的朝聖活動中、在朝聖路途中及到朝聖地教堂祈禱時。在這些公眾唸玫瑰經的經驗中，較引起我注意的是，教友們誦唸經文時的速度，還有聲音的清晰度。

不少人在唸玫瑰經時速度都還蠻快的，在快速唸經時自然也較難清晰地聽到所唸的經文為何（除非是個人私下默唸，不需讓人聽見）。這可能是因為經常誦唸，對所唸經文已朗朗上口，甚至熟記在腦海裡，變得很容易背誦之故，漸而忽略了唸經時的速度及唸經時咬字的清晰度。

分享此文，主要是希望從誦唸玫瑰經時的速度與字句清晰這兩方面，提供自己的一點小小意見和想法作為參考，希望幫助大家在唸玫瑰經時，在心神及信仰生活上獲得更多的神益。

首先，祈禱時唸經的速度

我們相信，即使我們只是在心裡默唸禱文、經文或向天主祈求，全能的天主及天上的聖母瑪利亞和聖人聖女們都知悉我們所想所求的；但是否因為如此就覺得，在我們口誦、口唸時，速度的快與慢就無所謂了呢？其實，凡是藉由口

誦、口唸的祈禱，在我們人這方面，為能避免誦唸時變得有口無心、唸唸有詞、分心走意，以適當的速度誦唸是必要的。而唸玫瑰經時也是如此。

其次，是清楚的誦唸

向天主聖三或聖母瑪利亞奉獻我們的祈禱與讚美，尤其是在誦唸玫瑰經時，能夠清楚地誦唸所有的經文及禱文，自然會讓人更有意識、更專心地奉獻我們的祈禱。而誦唸禱詞時的速度快慢也能直接影響到誦唸時的清晰度。不是嗎？

試想，當我們有話要對父母述說，若我們說話的速度太快，是否能說得清楚？若說不清楚，父母當然也就不能清楚的聽到或知道我們要說什麼、在說些什麼。同樣地，誦唸玫瑰經，也是我們和天主及聖母瑪利的對話，自然應該如同孩子與父母的對話，在對話時，我們的誦唸應該是清晰、且語速自應是恰當的。

此外，還有一個更重要的理由告訴我們，為何在誦唸玫瑰經時應該要清楚地唸、專心地唸、慢慢的唸。這個理由是來自意大利的那波尼，在梵蒂岡享負盛名有醫治神恩的米高·巴溫尼神父(Rev. Don Michele Barone) 告訴我們的，他指出，玫瑰經就像是一件天主賞給祂的聖教會極有力的盔甲。在一次驅魔的過程中，當他唸聖母經時，曾聽到魔鬼慘叫；魔鬼向他承認說，當人們誦唸玫瑰經時，就會有某種像錘子般的硬物，猛擊著牠們的頭。因此，神父相信，

每當人們唸玫瑰經時，就等於是拿著錘子猛擊著魔鬼的頭一樣，會令牠們感到特別痛苦難受。

很明顯地，從巴溫尼神父的經驗得知，當我們祈禱或唸玫瑰經時，魔鬼隨時也感應到，而且牠們是無法避免這種感應，只要我們唸玫瑰經，哪怕只是唸一遍聖母經，都會讓牠們感覺到像是被重錘子重擊似的難受。只要我們常唸聖母經及玫瑰經，魔鬼就會忙著頭痛。

既然誦唸玫瑰經變成一件能保護教會及信友免於魔鬼危害的盔甲，而且又能讓魔鬼受苦，我們何不更應該好好的唸玫瑰經呢？我們應該常常唸玫瑰經，至少是聖母經；而且每次都應該用心地、專心地、清晰且不急地誦唸，讓魔鬼聽的愈清楚，讓牠們頭痛的時間愈長，也就沒有太多時間去危害並奪取人的靈魂了。

但願這篇簡單平實地分享，能讓讀者更喜歡唸玫瑰經，更用心、更清晰，好好地誦唸每一遍經文，讓魔鬼只有時間頭痛，沒有時間去誘惑人靈、危害人靈。願天主降福大家！



# 靈修生命的補給

彭育申修女

~~~~~  
近日羅蘭崗團體邀請彭育申修女前來聖依莉莎白·安·希頓天主堂帶領華人信友進行一天的靈修研習。在分享的過程中，修女指出現今有很多人因經歷了孩提時期的嚴重打擊而難感受到天主或接受靈修指導；要鼓勵他們從「福音默想」祈禱開始，好真正認識聖善的耶穌基督，同時也教導他們每天作「意識省察」，看「天主今天如何愛了我」，「我要如何回應天主的愛」。

## 認清內在的束縛

大部分的人不喜歡被提醒「悔改」的需要。其實耶穌帶出的悔改是喜樂的；稅吏匝凱的悔改不是被逼出來的，而是受到耶穌的感動。

今天我不要只把注意力放在罪的行為上，我更要看見的是我內心的束縛與捆绑。是什麼讓我不自由？找出我在哪裡被困住了。當我感到忿怒、悲傷、害怕時，我要與主交談，讓天主指引我，幫助我獲得釋放、得到心靈的自由。

生活和祈禱是分不開的。在天主的光照下我思考，這本身就是祈禱。省察不一定要等到晚上才進行，可以在一天中分次回顧。

一個人若一直關注外在的世界，自然就不觀照自己的內心，像不停地滑手機，讓自己被外界的資訊填滿。其實我們出生時，每個人都「帶著兩根天線」，我們是憑着這兩根天線認識自己。一根朝外，由外在的世界認識自己；一根朝內，由人的內裡認識自己。許多人的天線都出了問題，兩根都朝外了；問題是外在的世界不能告訴我內心的處境。研究顯示，今天許多人患憂鬱症，原因在於手機的過度使用。

## 負面情緒不等同我這個人

「我感到疲憊嗎？我想回家嗎？」如果我的心是天父的家，我的心感到和諧、安穩、被愛、滿足和自由嗎？天主賦予人自由，這是人肖似天主的卓越記號。為活出天主的肖像，要靠每天的福音默想。我不能只利用網路釋經，看看、聽聽他人的默想；我要讓聖神帶領我，藉由主的經歷與教導，了解我自身的經歷，以及主對我個別的爱。福音默想時，我要留意：主的經歷與感受是什麼？在我生命的哪些事上，有過相同的經驗與感受？我要從福音中學習耶穌的價值觀，並在每個遭遇中看見天主和我在一起，與主認同、合一。

省思：「我為自己、為他人所立的規範，帶來和諧、平安、成長及生命嗎？」一位父親辛苦工作回家，小兒子興奮的拉著父親，想展示自己花了一天的時間所整理的房間。這位父親看了以後，給出負面的回應。霎時，小兒子的眼神黯淡了下來，而且整晚兒子的眼神沒再亮過，即便事後這

位父親試着道歉並給予鼓勵和肯定。我要反省：我的意見、作為或要求，帶來的結果是什麼？是鼓勵、還是打擊？

信德與人為思考沒有衝突，思考就是祈禱。祈禱使我的信德增加嗎？在我思考、祈禱後，就要把心中的掛慮交給天主。默想若望福音第八章時，懷疑那位淫婦為什麼不像眾人一樣地溜走？因為在耶穌面前是最安全的，所以祈禱後要全心交託。

祈禱最後要問：主，祢要的是什麼？什麼是最好的？我們不應該因為有信德就以為不用思考，或不用明智。信靠天主非不思考、不祈禱。福音記載說，在一個安息日，耶穌進了會堂，一個患手枯的人也在那裡。法利塞人窺看耶穌是否在安息日醫治他。耶穌叫那位手枯的患者站在中間，問眾人說：「安息日許行善，還是作惡？許救命還是害命？」耶穌充滿智慧的話，是祂思考祈禱的結果。耶穌的思考與祈禱帶出生命。我盡力思考、分辨，並依靠信德。

### **用愛承載生命的苦**

若是沒有主的恩賜，我們連祈禱也不能。天主播撒的「種子」是一樣的，只是每個人心中這塊田地有所不同。從感動到改變是自由的選擇。靈修指導看重一個人的行為和行動，而人的改變是因為受到感動。傳福音的出發點不在於如何感化人，而是福傳者本人活出耶穌基督，這樣就能感動人。孩提時期遭受嚴重受傷的人是不易被感動的，那麼他們需要心理專業的幫助。

要知道，我所做的決定，影響家人和他人，我要有區分的能力。如果我投入許多精力在一件事上，我須分辨：這是主的旨意嗎？這麼做帶出生命嗎？如果我身邊的人都告訴我這樣不好，但我若依然堅持，我要反思：我受到了束縛嗎？我需要祈禱並聆聽上主，看什麼才是更大的好？

為讓自己心靈自由，我需要和人溝通，不用懼怕；外表強勢的人其實是沒有自信的。與難溝通的人交談，我須先讓上主教導我、光照我；唯有當我的心在上主面前平靜安穩時，我才去和人溝通。或許有時候我感到上主不說話，那是因為我聽不到；我要祈禱，這樣，我能敏銳地辨識主的聲音。越是主的工作，惡神越攻擊，讓人乏力、悲傷、想放棄；我要靜坐主前，與主溝通、聆聽並等候上主。

### **讓主帶領我愛自己**

心靈平安的生命是值得過的。當我感覺天主的接納、天主愛我、天主重視我，我才能享受「家」的安穩，我回到了我心靈的家。一顆平靜的心是安穩的家。當我有「在家」的感覺時，我才能問，什麼是天主的旨意，天主要的是什麼，雖然可能令我痛苦，但是若干年後，我能看出它的意義，那是更大的好。

當惡神攻擊時，牠是從那裡下手呢？是從我最脆弱的部分。因此，我要知道我的軟弱是什麼？享受、任性、放不下手機、孩提時的創傷，都可能是使我軟弱的原因。例如：若我從小總是被指責笨，今天我就是活得糊塗；家中若有對

配偶不忠實的先例，使我誤認為自己也可以不忠實，所以我須察看我從小受到的傷害是什麼。

別太快相信在我內心的負面感受，要和它保持距離，提醒自己要即時「停下來！」今天我對自己負面評價是受了過去創傷或經驗的影響，它並不決定我這個人就是那麼糟糕、沒有鬥志、或不能跨越困境。我須明辨和我說話的是善神、還是惡神。善神給我鼓勵與肯定，惡神則打擊我，讓我貶抑自己。

生命的經驗告訴我，痛苦不是永遠的！我須要用愛和信德承載我生命的苦。十字架上的耶穌是我的榜樣，祂在十字架上說的是寬恕、鼓勵人的話。在痛苦中若是盯牢痛苦，會更苦！但我若以愛和信德面對，我就能承載痛苦。聖十字若望的著作《心靈的暗夜》要傳達的不只是生命中充滿着痛苦，而是當我體會生命中的痛苦時，我不用害怕，因為黎明即將來到。

要愛自己，不要責怪自己。責怪是惡神的工作。當情緒上來時，要即時抽離。當混亂或譴責自己時，我不能作好的分辨。為能分辨，我的心必須是安穩的，安穩是基本的動力，安穩時才做決定。面對困境的當下，首先要找的是天主而非神師。當我內心平安時，我才能問天主：什麼是更大的好？更大的好，尤其指的是給予生命、帶來永生。

因此，靈修成長不是知識的累積，而是悔改的行動與真生命。（相關網站 <http://www.media.zhuyesu.org>）



## 生命裡的優先

王慧敏

~~~~~  
在慕尼黑旅行時，有一晚正當沉睡之際，忽然警鈴大作，震耳欲聾，朦朧中，我意識到那並非床頭鬧鐘，便趕緊起身，打開燈，換衣穿鞋，拿著房間鑰匙和外子一起從樓梯走下去，我倆是最先到達室外的。

消防隊很快就來了，入內檢查後，知道是廚房出事，但並未真正起火，是一場虛驚，大家便各自回房。那時候大約清晨三點，經過一番折騰，我睡意全消，就躺著開始祈禱。禱告時想到兩段聖經，一是上主的天使托夢給大聖若瑟，囑咐他連夜逃往埃及，躲避黑落德殺嬰之災：「起來，帶著嬰孩和他的母親逃往埃及去，住在那裡，直到我再通知你，因為黑落德即將尋找這嬰孩，要把他殺掉。」若瑟便起來，星夜帶了嬰孩和他的母親，退避到埃及去了(瑪二

13-14)。另一處是路加福音中耶穌給的一個比喻：「有一個富人，他的田地出產豐富。他心裡想道：我可怎麼辦呢？因為我已沒有地方收藏我的物產。他遂說：我要這樣做：我要拆毀我的倉房，另建更大的，好在那裡收藏我的一切穀類及財物。以後，我要對我的靈魂說：靈魂哪！你存有大量的財物，足夠多年之用，你休息罷！吃喝宴樂罷！天主卻給他說：糊塗人哪！今夜就要索回你的靈魂，你所備置的，將歸誰呢？那為自己厚積財產而不在天主前致富的，也是如此。」(路十二 15-21)

人在忙碌中很少會去思考永生和天上的事，而幾乎人人都在為生活奔忙。難怪聖經說天國是窄門，找到的人不多。根本没有去找，怎麼會找到呢？

有人認為自己年輕，來日方長，天國的事可以等待，也有人因為眼前的事都忙不過來，靈性的事自然擱置一邊。但是誰能預料自己能活多久？經上說，主的日子將在半夜、在我們不曾料想的時刻，如盜賊般到來(得前五 2)。聖人伯爾納德 (St. Bernard) 曾說過：「可憐的罪人啊，你如何能假設天父會將時間交在你的掌控之中？彷彿只要你願意，你隨時都能有機會歸向祂？」我們都聽聞過一些意外事件，例如某人打籃球時忽然倒地身亡，某人在車禍中意外喪生，這些事正如夜半火警般出其不意，令人心驚，然而大家唏噓一陣，事過境遷之後，又忘記了生命的無常。

人是按天主的肖像所造，我們來自天主，也要回歸天主。

今生與永生的長短相比，猶如小水滴與汪洋大海的差距，只為今生忙碌，而忽略了為進天國努力，等到生命結束時，在個人審判台前無法向天主交帳，那時就後悔莫及了。耶穌為我們付出了一切，而祂長潤高深的愛情，所換的只是人們的冷淡與漫不經心，我們有時間做任何事，唯獨沒有時間來到主前尋求恩寵。

其實策劃人間事與追求靈性生命並非二擇一的選項，「我賴加強我力量的那位，能應付一切。」(斐四 13)，靠著天主賜下的智慧，才能把俗事處理得更好，越忙碌，越應該祈禱，越需要加強靈修。主說：「你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」(瑪六 31-33) 忽略救恩是最大的錯誤，我們要提醒自己，虔心敬拜天主，悉心經營與主的關係，緊緊追隨祂，為成聖努力。唯有天主是生命裡的優先。

聖經所指的真理包括：一、天主的忠信：無論人怎樣變，怎樣忘恩負義，天主總是忠於自己的許諾。假使人像天主一樣忠信，他就行走於真理中。二、天主的計劃：若我接受天主的計劃，我就是順從真理，因為在祂內有真理。三、天主的啟示：耶穌是真理本身，亦是通往天父的道路。祂把天父啟示給我們；凡屬於真理的人會聽從主耶穌的聲音，也會認識真理。（吳智勳神父）

# 人性的教會

朱自成

~~~~~  
我們在世間跟隨基督，追尋天上的事物，免不了會受到世俗的誘惑，而出現偏差。因此，我們需要教會的指引，也需要主內兄姊的扶持，共同攜手走在天主的道路上。然而，人有美德、也有缺陷，基督徒也是人，人彼此聚在一起，就會出現磨擦，我們應該如何看待這些磨擦，我們又應如何做出正確的應對？

我們在教會待得愈久，愈會發現教會的缺點，更甚之，在六〇、七〇年代發生的神職人員性醜聞案，最近幾年愈滾愈大，教會高層甚至為此出現裂痕，我們信友該如何面對此一狀況？我們在面對外在世俗和內在錯誤的交困下，如何堅定我們的信仰？如何反省才能繼續走在天主的道路上？

其實，教會的發展從來就沒有平靜過，初期教會就曾面臨內在與外在的危機。外在的自然就是嚴酷的教難，基督徒面對羅馬帝國的迫害，犧牲極其慘烈；而內在的危機也是非常危急，教會要應付猶太主義的排擠，要應對當代的異端邪說，更面臨教友本身的邪念出現的偏差。

聖若望被放逐到帕特摩島後，痛定思痛，深刻反省，寫了七封書信給七個教會，今日讀來，仍能有深刻的感受；這

是聖若望寫給每一個時代的教會，寫給每一個時代的信友，呼籲基督徒，要認清自己，要看清時代，要堅定守住自己的信仰。

我們領洗後，投入天主的大家庭，期待有一個理想的環境，供給我們養分，支持我們一生都能走在天主的大道上。然而聖若望告訴我們，耶穌基督建立的教會是非常人性的教會，由各地群眾組成，裡面有你、有我，有美德，也有缺陷，有恐懼，有罪惡。這就是基督教會的真面貌。

初期教會的教難來自羅馬帝國的迫害，當刀劍架在脖子上，問你是否是基督徒時，如果答「是」，下場就是喪命，但也因而成為殉道聖人，所有的宗徒和許多基督徒都選擇了這條壯烈的道路。但是，人是軟弱的，聖伯多祿尚且有三次背主的記錄，何況其他信友，有人因為膽小或怯懦，選擇了另一條道路，嚴格地說，這就是背教，就是背棄了主耶穌基督。但當政治平靜了，這些信友後悔了，他們痛恨自己的軟弱，並期盼能重回主的懷抱，也就是重新回到教會。在當時的教會，有人堅持背教的行為絕對不可以原諒，堅拒他們回到教會。如果是你，你會持什麼態度呢？

回頭看看我們自己，有人在事業上一帆風順，有人面臨坎坷的創業過程；有人堅守主的信念，但有人跌倒了，賺了昧著良心的錢，這是背教嗎？或在家庭生活方面，有的夫婦相扶相攜走完旅程，也有人跌倒了，造成家庭的不幸。



天主會原諒我們嗎？教會會原諒我們嗎？主內兄弟會原諒我們嗎？

神職人員是天主在世間的代表，他們是司祭、是善牧，他們幫助我們善度基督徒的生活。但是有人跌倒了，他們與魔鬼共舞，天主會原諒他們嗎？教會會原諒他們嗎？主內兄弟會原諒他們嗎？

聖若望指出教友的缺點，第一個就是「拋棄了起初的愛德」（默二 4）。教會是基督因著「愛」而建立的，我們聚在一起成立教會也是因著耶穌基督的「愛」。成立教會的主要目的就是：聚會、關懷、讚美崇拜天主。我們如果失去了「愛」，我們什麼都不是；教會如果沒有了愛，就不再是教會了。教會裡有你、有我，你、我就是教會。

基督徒因著愛聚集在一起，因著愛而傳揚福音，在這些過程中，我們如果為了宣揚愛，卻沒有愛的行為，或者說，我們在服侍主的過程中「忘掉了愛」，這就是聖若望所說的「我們拋棄了我們起初的愛」。我們得罪了主內的兄弟而不自知，我們得罪了神職人員而不自知，我們得罪了天主而不自知。

聖若望在寫給教會的書信最後，鼓勵信友，「耶穌基督一直站在門口敲門，誰若聽見祂的聲音，而給祂開門，耶穌基督就會和我們在一起」（默三 20）。讓我們深切反省，

一起祈禱，也彼此代禱，讓我們都能在天主的懷抱裡，重新找回我們「起初的愛」。

## 一位「憤怒的」教友和神父的對話

網路文章

一位自以為很虔誠的教友來本堂神父面前訴苦。他氣憤地講述著聽來的壞消息：神職人員的惡表、教友們的罪惡、在教會中發生的分裂及種種不可思議的醜惡……而神父只是把正在讀著的《聖經》合上，放在膝上靜靜地聽著。這位教友終於注意到了神父的沈默，刹住了話題，開始責問神父：

教友：這些事你什麼也不知道嗎？

神父：當然知道！我的整個生活都在教會裡，關於教會內部的事，我知道的比你更多；你提到的這些事，我比你更為瞭解。

教友：如果你比我瞭解，為什麼不把這些事在教堂裡公佈出來呢？

神父：主耶穌要我公佈的只有一個主題：天主是愛！罪惡是不需要公佈的，因為世界的每個角落裡都有罪惡的蹤影。人人可以看得見罪惡，但不是所有的人能看得見天主的愛。人人都知道世界與社會被黑暗籠罩，可是有多少人知道這個世界的信心與希望在哪裡？

教友：那你總應該陪我說話吧！

神父：你希望我陪你說什麼？陪你一起在寧靜的空氣裡抱怨？或者坐在這整潔的小屋裡譴責？

教友：難道這些事不值得有人抱怨嗎？不應該有人譴責嗎？不應該有人關心嗎？

神父：抱怨和譴責能改變什麼？你所謂的關心，只不過是隔岸觀火。如果譴責可以改變世界，這個世界早就改變了。這個世界從來就不缺乏譴責，每個人都可以坐在家裡或電腦前，對所有的事大加譴責。如果現在我們的教堂著火了。我們是應該相互責問：「這把火是誰放的？」還是應該拿起水桶去滅火？

教友：當然應該先滅火，然後再追究放火者的責任。

神父：教會就是天主的居所，在教會裡燃起仇恨與罪惡的火焰，是魔鬼和魔鬼的僕人們放的。我們現在急迫要做的是行動起來，用基督的愛去「滅火」，這是我們唯一應該趕快去做的。對於縱火者的責任，天主一定會嚴厲追究的。

教友：我一定會去「滅火」的。可是，對於這些事我真得很著急，很憤怒！

神父：如果你願意改變這一切，只憤怒或著急是沒有用的。因為沒有誰比天主更為著急，比基督更為憤怒！你相信主耶穌更希望改變這一切嗎？

教友：當然相信。

神父：你覺得主耶穌需要你來做他「滅火」的工具嗎？

教友：應該需要吧。

神父：可是你知道主耶穌要你具體做什麼嗎？

教友：這個……我還沒有用心想過。

神父：那好，把你的精力與時間，從那些聽來的事上拿回

來吧！好好想一想，主耶穌要你做什麼？如果你實在不能明白，就每天來跟我一起讀聖經吧！

## 基督徒的幸福

李芳宇

人生尋覓幸福幾經波折，當到了「探知天命」的時候，就想開始檢視自己是否幸福。幸福有定義嗎？當然，幸福肯定因人而異，但對於基督徒來說，我們對「幸福」的要求，會比非教友們奢侈些，因為我們追求的是「天國的永生」！

在「真福八端」中提到「有福的人」：

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。

哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。

溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。

飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飫。

憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。

心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。

締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。

為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。」

（瑪五 3-10）

由天上所堅證的「福」才是真正的福氣，才是天主所承諾賜予的「幸福」。現實中，人們在追求自我的道路上尋尋覓覓，被趨近的「好運氣」牽引著迷失了方向，錯信自己

是幸運的，能夠擁有一切美好，既陶醉於當下的甜蜜浪漫中！一旦遇變，那捉摸不定的「幸運」即稍縱即逝，幸福也會離你遠去！而難道這「幸福」，就無法常駐左右，難以掌握嗎？如果沒有信仰，那個答案確實是肯定的！

由「真福八端」中，天主對「有福者」的開示，不在於世俗物質和精神上的追求，而在於心靈的啓迪。「幸福」非一蹴可及，也不會是隨緣而生；非強迫索求，也不會是富貴有命！那如何為抓住得之不易的「幸福」而有跡可尋呢？在這個不完美的世界中，「幸福」其實就是一種心靈的執著、淡定、相信、交託與奉獻。

「神貧的人」，無論財富多寡，於他無意，他總在追求心靈的潔淨與提升；

「哀慟的人」，一個真正因著死亡、罪與邪惡而悲傷的人，也會得到真正的憐憫與安慰；

「溫良的人」，以暴力獲得的一切，亦將被暴力奪去；而和平謙遜獲得的常能經久；

「飢渴慕義的人」，面對社會的不公不義，我們為罪人祈禱，把一切委屈、缺乏和需要交託主，讓主動工、讓主改變，我們將會從天父那裡得到最好的回饋，使我們的心與一切所需，都得「飽足」；

「心裏潔淨的人」，心靈保持純潔，必須時時懺悔改過摒除罪惡，才得以見到天主榮顏；

「締造和平的人」，我們常以退縮，甚或是逃避與我齟齬的人來維持和睦，但這不是天主所謂締造和平積極的愛。真正的締造和平，是以愛心的行動，使每個人得益處；

「為義而受迫害的人」，受苦的人常以為自己的遭遇比別人更不幸，並非天主特別虧待你，使你受苦；反之，這正是使你能與那些受人愛慕的殉道者同列，同享屬天榮耀的途徑。

在經歷世事無常，和死蔭幽谷的歲月中，天主教導我們堅持、善良和順服，並給予我們信仰守望者「天國永生」的承諾，這就是基督徒深刻領會從天而來的「幸福」，這「幸福」就應該在我們心靈深處，存在於我們生命中；如呼吸般清晰，如血液般流淌，根本無需定義，無需尋索，就已經擁有。

## 天主一直都在

杜珩

~~~~~  
我是在 2012 年八月份領的洗，和大多數的兄弟姐妹們比起來我的教齡是非常年輕的，需要學習的東西還很多。除了盡可能保持每天的讀經外，很多的道理還有待進一步的探索。但是我深信，也感受到天主並沒有因為我的不足而減少了給我的恩寵。回顧我的成長過程，恍然驚覺，原來天主一直都在。

我出生在台灣南部的嘉義，一個公教人員的家庭，三個女兒中的老么，我的家庭沒有特定的信仰，父親只是因為祖母的信仰而和寺廟的住持們，有比較好的關係。我們偶爾

也會跟著父親去參加廟會，就是抱著去玩玩的心理，去參加個有吃有喝有玩，鑼鼓喧天的嘉年華會吧！

到了幼稚園的年齡，我也不知道什麼緣故，爸媽為我們挑選了一個離家裡不算太近，天主教辦的正義幼稚園。我和二姐每天都有個鐵皮小車子來接我們上學、放學。園中有兩位牧園的修女，我們稱呼她們「嬾嬾」，由於年代久遠我已記不起他們的姓名，但他們的善良和細心是我永遠不會忘記的。學校每天給孩子們供應牛奶，當時那可是上好的營養品，我卻不太喜歡喝，嬾嬾會站在我身邊，又哄又騙的直到我喝完。至今我還依稀記得她穿著灰色的袍子，轉身時有陣飄逸的微風吹來。在當時的我，覺得嬾嬾就是我最溫暖的避風港，是愛的化身。

小時候的我是個不喜歡讀書的小朋友，上了中學後，我的原則始終是低空飛過，只求過關。我喜歡讀課外讀物，爸媽對我非常的無奈。國中畢業後，母親毅然地決定把我送到離家裡有一段距離的宏仁女中，巧的是這也是一所天主教辦的學校。一來當時的我是鐵定考不上一流的省立女中，二來母親本身就是女中的數學老師，覺得必須找個管理特別好的學校讓我多少有點約束吧！

我的高中生活過得非常規矩，如今回想起來很感謝母親的選擇。我記得我的校長張懷顏神父，沉默寡言，謙恭溫良。在我的印象中他從沒有大過聲、也沒有發過脾氣。在週會上他總是鼓勵我們這羣調皮、還自以為聰明的高中女孩。

我記憶比較深刻的一次是我在放學後沒趕上校車，只好到辦公室借電話打給父親，父親要半個小時後才能到，張校長看到我打電話求救，就靜靜地陪著我直到爸爸來接我。那時冬天，天黑的特別早，放學後的學校又非常的安靜，我是既緊張又害怕，還好有細心的張神父陪著我壯膽。直到今天，我都還很感謝張神父，曾帶給我心靈平安的經驗。

另外一位是學校的教務主任，呂神父，糟糕的我記不起他的全名。他是我們最怕在大考後，不巧在走廊上狹路相逢的「頭痛人物」。呂神父有超好的記性，他對我們學業之關心，仔細到可以注意我們每一個人考試的成績。如果他認為你有進步的空間，他會耐心地 and 上次大考的成績逐一討論。令我很訝異的是，我自己都記不住的分數，他居然知道。而且不只我一個人「深受其害」，當時同學們都很有默契地知道，考試後定要遠離他。我們這羣吊兒啞當，面臨升學卻無動於衷的頑固份子，為了不讓他有機會，細數家珍般地，在我們不入流的分數上做文章，只能無奈地為呂神父苦讀了大半年。若不是因為他，在當時台灣的升學制度下，我被保送「家裡蹲大學」的機會還真不小！

兩位神父在校慶當天，會穿上讓人看了敬畏的聖袍，盛大地主持一場校慶彌撒，其他的時候他們都是穿著便服。印象中他們很少提及宗教，但是回想起來，他們是身教重於言教。兩位神父的日常給了我們很多的啟示，他們溫和敦良的把自己奉獻給天主，也造福了我們。因為他們的守護

和榜樣，我們才能走在一條嚴守紀律、力爭上游的人生道路上。

父親在 2013 年六月猝逝，這也是天主正式進入我生命的開始。我記得聖母軍團員，吉寧姐到我家來探訪的時候，我第一句話先問她，我們將來是不是真的有機會和過世的親人再相聚？她的回答是我終生不會忘記的；她毫不猶豫且堅定地說：「當然會！」這在我心中燃起了無比的希望和安慰。同時我也在想，是什麼樣的信仰，讓這些人如此的篤定，毫無疑慮的相信未來？我好羨慕！

後來我加入了慕道班，老師們的課讓我初步接觸了天主。有好幾位兄姊們的分享給了我很大的鼓舞，一位是我的代母美華姐的先生，肇基兄，他在平常聊天時說：「你們不要懷疑，不要多想，只要信，天主在適當的時機就會體現祂的存在。」這句話使初信之時的我不再猶豫！利孝兄提到我們的生命就是生活，生老病死、喜怒哀樂；我們渴望生活中的天主，祂的帶領是無時無刻的、巨細靡遺的，只有天主會永遠在那裡等著我，保守著我。還有孫鵬萬大哥分享的一張耶穌站在沒有門把的門外等候的卡片。驚覺原來我就是那個一直在門裡的二楞子。我的一生有很多次機會，我卻一再錯過。

信了天主，生命更加豐富，發生的任何事都不再有孤軍奮戰的感覺。真正認識天主、臣服於祂雖然不算久，但回頭

看我的來時路，我深信不離不棄的天主始終都沒有離開過我。即使我曾迷失，但祂一直都在！

**四個劃十字聖號的時刻**（祈禱時段以外）

**當你路過教堂** 向聖堂內的聖體致敬

**當你聽到緊急響號** 求垂危的人得醫治

**當你路經墳場** 為先人及剛離世者祈禱

**當你目睹一宗意外** 求遇危難的人得保護

你同時可念天主經或聖母經

## 徒步朝聖之旅

陳佩琳

~~~~~  
最近西班牙聖雅各朝聖之路 Camino de Santiago 在台灣很風行。有沒有走過，不重要，重要的是與天主相遇的渴望。幾個月前，我從天主教台中教區的臉書上，看到台北聖道明傳道中心，主辦道明徒步朝聖，三天兩夜的活動。時間上也剛好配合了我在台灣的時間。回到台灣後才發現報名已額滿，但天主知道我極度想參加徒步朝聖的心，就讓我意外地順利報名成功了！感謝天主！

徒步朝聖的第一天，從福隆車站出發。隻身一人報名的好處，是一個團員也不認識，所以徒步朝聖途中，完全沒有社交的壓力。可以自己一個人，靜靜地，拋開生活中的煩惱，什麼也不想地，唸著玫瑰經、哼著聖歌，與天主相遇。

途中風雨越來越大，但是澆不息大家火熱的心。經過三貂角，這個地方是 1626 年，由菲律賓出發的西班牙艦隊，從北部進攻台灣，並把登陸之地命名為 Santiago，也就是「三貂角」的由來。

當天下午抵達頭城天主堂，開始聽聞已久的泰澤祈禱。泰澤祈禱源自於法國泰澤 Taizé，用極簡短的歌詞，甚或只是一兩句的短誦，讓人重複吟唱，並配合燭光的氣氛，進入祈禱的情境。我在徒步朝聖結束後，有兩首歌「請求瑪利亞」及「Jesus, remember me」還依舊在我腦海中不斷地重播。這一天活動的高潮，是聖道明的九種祈禱：謙下祈禱、伏地祈禱、苦鞭祈禱、跪拜祈禱、不同手姿祈禱、十字架形祈禱、高舉雙手祈禱、閱讀祈禱、及默觀祈禱。我最喜歡的是伏地祈禱，因為要拋棄身段，完全仆伏於地；面部朝下，張開雙臂，結合身心的祈禱。感覺我與天主近到臉頰都碰到了，也感受到自己的渺小，及臣服在天主腳邊，祈求天主原諒我的罪過。

第二天，從頭城出發，目的地是礁溪聖母山莊朝聖地。出發時，風雨比前一天更大，都分不清身上是汗水還是雨水了。感謝天主，讓我們抵達礁溪時，風雨停了。也讓我們享受了免費的礁溪溫泉泡腳，洗去腳上的辛勞。我們是一路拜苦路上山到聖母山莊朝聖地，抵達時天已黑了。晚禱時聖道明堂的季安士神父，帶領我們用東正教聖母頌（Akathist to Holy Mary）祈禱，最後將我們的意向，放在五峰旗聖母像前，求聖母代禱。

第三天，我們從朝聖地往山上走 2.7 公里，到達通天橋，也就是和好之路。只要是準備好了的教友，隨時可以在和好之路上，找神父辦告解。有些腳程快的人，可以繼續從通天橋再走 1.6 公里，即可到達坐落於山頂上的聖母山莊。可惜我沒那腳力了，沒能攻頂！期待下次有更多的時間和體力，能攀上聖母山莊。

這三天下來，一共走了六萬多步，腳已不是我的腳，但心靈卻是充滿天主的平安。這次朝聖活動，讓我經驗到在一人徒步中與天主交流相遇的喜悅，也學習了不同的祈禱方式。感謝台北聖道明傳道中心工作人員及神父、修士們的辛苦策劃與執行。感謝天主，願天主讓更多人加入徒步朝聖的行列與天主相遇！



## 主耶穌，請來吧！

將臨期：一個希望、準備、期待和慶祝的節期。將臨 Advent（拉丁文）意思是：來臨、到來。

將臨期由四個星期組成，分作兩個階段：

1、將臨期第一個主日至 12 月 16 日，焦點：基督在時間終結時第二次來臨。

2、12 月 17 日至 24 日，焦點：準備慶祝耶穌基督誕生。

將臨期第一個主日：開始新的禮儀年度。

透過祈禱、靈修閱讀、愛德行動和參與感恩祭，將臨期幫助擴展我們生活的意義，不以自己為終點，而以尋找基督作為我們最終的希望和喜樂的圓滿。

將臨期不單只準備基督誕生，也是慶祝主的三重來臨：

- 記念主第一次來臨
- 慶祝祂今日臨到我們生命當中
- 期待祂將來光榮再來

將臨環：作為一個祈禱方式，反省將臨期的進程。通常是用常綠樹的枝條做成一個圈，上面放蠟燭。常綠樹提醒我們，耶穌基督來到我們當中，由罪惡及死亡中拯救我們，並承諾和恩賜我們永遠的生命。

蠟燭：標誌將臨期的進程，每個主日點燃一枝蠟燭。三枝紫色蠟燭代表等待、渴望基督來臨。第三主日點燃粉紅色蠟燭，提醒我們準備，基督來臨的時間很近了。點燃蠟燭的行動表示驅走黑暗，耶穌是世界的光明，通過教會繼續光照普世。

禱詞：天主，就如光由這蠟燭而來，願主耶穌的祝福也來到我們處，溫暖我們的心，照亮我們的道路。當我們等候救主基督的來臨，願祂能帶給我們和這黑暗的世界生命。阿門。（資料取自 <https://www.archtoronto.org/>）



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



|                |       |       |       |
|----------------|-------|-------|-------|
| 紀念曾少屏女士        | 100 元 |       |       |
| Joseph Tsu     | 60 元  |       |       |
| 張永生、李雲蘭        | 100 元 | 朱嶠、葉青 | 200 元 |
| 徐桑芳、徐少芬        | 100 元 | 羅安德   | 100 元 |
| 朱素坤            | 100 元 | 朱金鳳   | 50 元  |
| 許慧琳            | 50 元  | 區淑珍   | 15 元  |
| 紀念陳世訓先生、陳劉寶芬女士 | 100 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

# Pray? What A Cliche!

Natasha Chang

I've always had a hard time calming my nerves before a challenging event, such as golf tournaments, tests, chair placements, etc. Thus, a lot of times, I'd either do really badly or worse than what I knew I was capable of doing. But, being an extremely prideful and stubborn person, I've never tried asking for help from my parents. When they finally noticed, or rather, when my dad noticed, he told me to do the most cliché thing I thought that I could ever do. Pray. I remember him giving me an hour or so lecture on how praying is good for the soul and whatnot. After, I simply rolled my eyes and walked off thinking that my dad was just another brainwashed and pious man talking off the ears of whoever was willing to listen.

I still remember my first golf tournament vividly. I was so nervous about whether or not I was going to pass (the max I could get was 8 over, which was 37 strokes at that particular course). My parents came over 10 minutes before I teed off, and made me say an "Our Father." At that point, I was so nervous and scared that I didn't even try and argue. I was the 3rd one in my group to tee off. I remember my heart pounding so loudly I was afraid that I wouldn't even be able to raise my arm to swing.

Closing my eyes for a quick prayer, I swung. Time literally slowed down, and next thing I knew, I was watching my ball fly in the air landing right next to the hole. And it was one of the best feelings in the world knowing that they weren't just clapping out of sheer politeness, but out of respect for my shot. I ended up getting a birdie on that hole (it was a par 3). But, I knew it wasn't my doing alone.

At that moment, I was reminded of something I read a few days ago: "When I am afraid, I put my trust in you"

(Psalm 56:3). I felt humbled (probably for the first time in my life) and extremely grateful for that one answer to my prayer. Though it was a small gesture, it meant a lot to me, not only because passing that tournament was important, but also because trusting that God even existed has always been a huge problem for me. Even more so because at one point I felt so abandoned when I prayed, like how everyone told me to in my time of need and He didn't answer. That period of time was a huge struggle for me. I had problems at home that I prayed to God to help me with, got no response back, and still went to church every week to worship Him.

I ended up getting a 36 in that tournament. Several times throughout the tournament, I made the sign of the cross before a shot just to calm myself down and remember that I still had someone by my side. Even though this story may sound super cliché, I wrote it to show a few different things. One, even someone like me, who most of the time doesn't even believe that prayers and possibly God even exists can and did ask for help from Him. Second, when you pray to Him for an answer, sooner or later, He'll give one back. And finally, for however long it takes for you to believe in Him, when you do, He'll be there. Even if you do the most vulgar and unexplainable things, if you still believe in Him and want forgiveness, He'll be there for you whether you know it or not.

*Editor's note: Natasha Chang is a 13-year-old, 8th grade student. The daughter of Alex and Gloria Chang.*

