

Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 322, Mar. 2020

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

三月號

人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。(瑪四4)

*One does not live by bread alone, but by every word
that comes forth from the mouth of God. (Mt. 4:4)*



322

March 2020



本期目錄

彌撒知多少？（連載之 11）	蘇崑勇神父	02
屬靈戰爭的反省與分享	葛樂蒂	06
我的信仰歷程	陳龍	09
彌撒聖言默想	蘇崑勇神父	11
如何增進靈性生命成長	伍美美	15
一把打倒自我的劍	孫鵬萬	17
懺悔是一種愛	徐擘	20
這是天主的愛嗎？	美芳	25
Confession in Daily Life	Karen He	28

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：蘇崑勇神父、張錦泉神父
 輪值編輯：陶秀雲
 聯絡：陶秀雲
 編審：蘇闊
 封面設計：朱正暉、李芳宇
 寄發：戴慕文、岳德帆、陸詩源
 印刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

彌撒知多少？（連載之 11）

蘇崑勇神父

~~~~~  
 本期內容承接上期最後的部份－「四、彌撒的第二部份：聖祭禮儀－2.聖祭禮儀的第二部份－感恩經(感恩祈禱禮)－2.1 信友對感恩經的參與是整個參祭團體共同的行動」

### 四、彌撒的第二部份：聖祭禮儀

#### 2、聖祭禮儀的第二部份－感恩經(感恩祈禱禮)

##### 2.2 信德的奧蹟

神父敘述了耶穌的說話：「你們要這樣做，為紀念我。」

執事隨即宣佈：「信德的奧蹟」

信眾不禁大聲高呼：「**基督，我們傳報祢的聖死，歌頌祢的復活，期待祢光榮地來臨。**」

我們所熟識的歡呼詞，都是聖保祿描述**基督**的聖體聖血與**基督**自我犧牲的關係。自教會的開始至今，**基督**徒便不斷重演**基督**的說話及行動。當我們在感恩祭中「紀念祂」時，就是要在信德中，重演**基督**的死亡與復活。

而**基督**的聖死與復活，斬斷了罪惡的枷鎖，為我們帶來真正的解放，使我們成為自由人、天主的子女。所以，當我們宣示這信德的奧蹟時，就是把這奧蹟變成眼前的事實。我們這羣同聲宣認「**信德奧蹟**」的**基督**徒，就是解放和自由的標記，向他人宣示救恩的喜訊。

信德的宣示，使我們參與天主的救贖事業，使整個人類、宇宙萬物，在**基督**內更新。因此，**感恩祭**並非只是一種

儀式，它實在是一個信德的奧蹟，即基督徒從救主身上，獲得新生的力量，去跨越一切的障礙——由死到生，由罪惡到皈依，由分裂到修和，由恨到愛.....

「信德的奧蹟」是隆重的時刻，信友詠唱歡呼的答句，正如聖保祿致格林多人前書第十一章第二十六節中所說：「你們每次吃這餅、喝這杯，就是宣告主的死亡。」他提醒我們自己就是基督的奧體，在世界面前宣揚祂的喜訊。所以，我們在詠唱此曲的時候，讓我們衆口同心，以心神和真理來崇拜在天的大父。

為沒有信德的人，宇宙的奧妙，只是出於自然律的運作。為有信德的人，它卻是天主造化的奇工。同樣，為沒有信德的人，祝聖後的餅、酒，仍是餅和酒。為有信德的人，餅、酒形下已是耶穌的體和血。外形雖同，本質已變。

在感恩祭中，體認出上主愛的奧秘，祂不但創造了宇宙萬物，而且以十字架拯救了墮落的人類。誰能覺察到這信德的奧蹟？除非有信德的人！你呢？當你聽到執事說出信德的奧蹟時，你是否以歡呼之聲歌頌「信德的奧蹟」？抑或充耳不聞，視若無睹？

### 3、領聖體禮及禱詞

**總論 80：彌撒聖祭既是逾越聖筵**，便應遵照主的命令，讓準備妥當的信友，領受主的體血，作為精神的食糧。擘餅和其他預備的禮節，都是為了直接引導信友領受共融的聖事。

### 3.1 天主經

主祭邀請我們誦唸耶穌教導的經文，向天父祈求。念天主經是正式展開領聖體禮，也被視為領聖體前的準備，因為該段經文有兩大祈求意向：（一）求賜日用糧、（二）求主寬恕我們的罪。

「求祢今天賜給我們日用的食糧」，為信友而言，這非單指普通的食物，也是指基督的體血。創造萬物的天主，使五穀生長，養育蒼生，而天主也使這些人力的產品（餅和酒）成為耶穌基督的體血，作為我們靈性的食糧。我們領受祂的體血，作祂的見證，繼續祂的贖世工作，在地上把「天國」建立起來。

「求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」，這句向天父的祈求，實在適合作為領聖體前的準備，因為心存恨怨，豈能與人分享同一的餅？豈能發揮共融的精神？瑪竇福音第五章第廿三至廿四節，耶穌就教訓我們：「你若在祭壇前，準備獻禮物時，若想起你的弟兄有什麼怨你的事，就把你的禮物，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後才來獻禮。」這正告訴我們領聖體前最重要的準備功夫。

我們用天主經及「天下萬國.....」的禱文，作為領聖體的準備，所以在感恩祭中，天主經並非祭獻的高峯（感恩經才是感恩祭的高峯）。初期教會，在感恩經後便立即擘餅及分送聖體聖血。但在歷史的演變中，天主經慢慢成為教友妥善領受基督體血的準備。聖詠團或教友在

唱或誦唸天主經時，不用過份的隆重，以免破壞教友準備心靈、收斂心神的目的。

我們在感恩祭中誦唸天主經，並沒有用「阿們」作結束。在教會很早的時候，就已把天主經最後的祈求加以擴展，我們現在用**弟鐸書**第二章第十三節的禱詞：「上主，我們期待著永生的幸福……」，並用「天下萬國，普世權威，一切榮耀，永歸於祢」以這段讚主詞作回應。這篇讚詞，遠自第一世紀末，已與天主經連在一起，東方禮的教友及基督教會，一直保存下來，**我們現時再與分離的兄弟共用這讚主詞，更能使我們領主的行動，富有合一共融的意義。**所以，天主經是天父兒女的祈禱，強調天父與其子民的關係；是祈禱而非歡呼。

**總論 81：**我們在天主經中祈求日用的食糧，這對信友而言，尤指基督聖體。我們也求主寬免罪過，為能以真正聖潔的心靈領受那聖潔者。主祭邀請眾信友祈禱，信友與他一起念天主經。然後主祭一人繼續念「附禱經」（*embolismus*），會眾則以讚頌詞作結束。附禱經是把天主經的最後一項祈求加以發揮，為全體信友祈求脫免凶惡的權勢。

下期將從「**四、彌撒的第二部份：聖祭禮儀—3. 領聖體禮及禱詞—3.2 互祝平安**」談起。



## 屬靈戰爭的反省與分享

葛樂蒂

~~~~~  
2019年將臨期，蘇崑勇神父以屬靈戰爭的反省與分享為題，帶領羅蘭崗聖依莉莎白堂教友避靜，以下是小小的報告。

天主所創造的天使優於人的本性，但天主子降生成為人的耶穌卻被提昇超越天使。一些天使因為驕傲，拒絕朝拜服務耶穌，而成了撒旦惡魔。好天使與壞天使(撒旦惡魔)在天堂發生爭戰(默十二 7-9)，三分之二的好天使，按真理愛天主如天主所應受的尊榮，接受並服務降生成人的耶穌，在聖彌額爾總領天使(這名字的意思是誰能相似天主)帶領下，藉著天主的幫助，擊潰另外三分之一不服從天主的撒旦，撒旦從此墮落地獄。

天主在恩寵中造了人。人因受撒旦的誘惑，犯了原罪，不幸在撒旦掌控下。但人與撒旦不同，人可以悔改與天主和好，而撒旦在抉擇上具有無可挽回的特性不可能悔改。耶穌基督來欲建立天主的國，因為耶穌是「不可見的天主的肖像」(哥一 15)，藉著苦難，耶穌基督拯救我們，我們透過洗禮，與天主聖三結合，成為天主的兒女，以得永生。

耶穌的來臨，使撒旦鬼計不得實現，因此牠想盡方法挑起**屬靈戰爭，透過惡神撒旦魔鬼、世界和肉身的誘惑**，使我們跌倒。但在耶穌第二次來臨時，祂將完全拆毀撒旦的國度。我們現在的世界，仍是充滿屬靈戰爭，因此，我

們要知道如何面對屬靈戰爭各層面的誘惑挑戰，以及如何應對。

第一部分的屬靈戰爭是對抗惡神撒旦魔鬼。**撒旦魔鬼常用誘惑、對立、束縛來攻擊人類**。誘惑是引誘人犯罪，遠離天主；對立是製造干擾，讓人不能皈依耶穌；束縛是被環境、態度，甚至是別人的罪網綁。抵抗誘惑的武器是直接命令撒旦惡神離開，另外就是裝備自己，穿戴天主的全副武裝（弗六 11-18），使自己不易被攻擊。具體的方法是每日祈禱、讀經、研習教理、參加彌撒、領聖體，並效法耶穌、瑪利亞和諸位聖人的德行、參加信仰小團體、服務他人、行刻苦。

第二部分的屬靈戰爭是對抗本性私慾（迦五 17）。撒旦魔鬼先藉著不好的誘惑暗示我們，形成我們和牠對話，最後我們產生良心的掙扎。克服本性私慾的方法是先覺察誘惑，然後拒絕誘惑，不給它對話的機會，最後根除誘惑。有時可以藉著禁食或刻苦來克制情慾。

第三部分的屬靈戰爭是對抗世界的誘惑。聖羅耀拉說：「達到聖化的最快方法是對世界情慾產生恐怖感。」世界有股奇異的吸引力，使我們忘記天主，我們要做基督的勇兵，與基督同死，同受苦。**目前世界的誘惑主要有三：墮胎、色情和性解放。**

屬靈戰爭的成敗，會由這一代影響到下一代（出二十 5）。罪惡的懲罰會延續到將來三代、四代子孫（列上十一 11-12）。

所以我們要治癒過去家族世代間的傷口，要在彌撒中為家庭和祖先求淨化、聖化。以下是**為家庭世代間的創傷求治癒禱文**：

「天上的父，我以兒女的身份來到祢面前，為我身體健康上的需要、情感的需要、精神的需要，以及我與他人間的關係的需要，向祢尋求援助。許多問題來自我的錯誤、輕忽和罪過。天主，我為這一切懇求祢的原諒，我也求祢原諒我祖先的罪過，他們的錯誤，藉由我不想要的傾向、行為模式及身心靈的缺陷影響著我。天主，求祢治癒我，以及所有需要祢恩寵介入的地方。我將耶穌的十字架，象徵地放在我家譜中每個人的頭上，以及不同的世代間，將這神聖連結放在家庭的愛中，取代所有的束縛。」

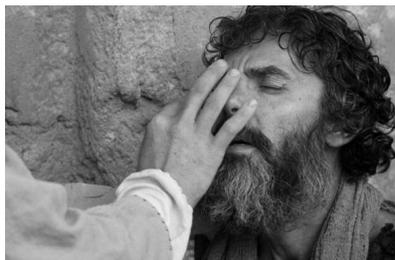
另外還可運用一些**箭禱**，在生活中感到誘惑時迅速誦念：
主耶穌，天主子，求祢垂憐我。
耶穌、瑪利亞，我愛你，求你拯救我的靈魂。
我的天主，我的一切。
上主，求祢速來拯救我。

打贏屬靈戰爭的方法：

- 1、對天主要有完全的信心。
- 2、以全然的謙遜來建立信心。
- 3、如攻擊來自邪淫，我們就要發展貞潔；如果攻擊來自貪吃，我們就發展節制；如果攻擊來自貪心，我們就發展慷慨；如果攻擊來自懷疑，我們要求信德；如果攻擊來自自私，我們求愛德。
- 4、甘願受苦。

- 5、清心寡慾，精神上的分離。
- 6、祈禱：玫瑰經、朝拜聖體、默想、奉獻自己、唸箭禱，求護守天使和聖彌額爾總領天使。

謝謝蘇神父精闢的分析與講解，這真的是很重要的議題，是每個人都要面對的困境與挑戰。惡神撒旦魔鬼非常狡猾，想盡方法奪取人的靈魂，我們的本性又非常軟弱，充滿私慾，再加上世界的吸引力巨大，是非不明，價值混淆，所以，我們要按照以上各種方法操練，常呼求上主聖名，在上主聖寵內生活、祈禱、領聖事。教宗本篤十六世說：「基督宗教將世界從對惡魔的恐懼中解救出來，但是，若信德的光輝一旦消失，世界必會重陷恐怖與絕望的困境。」共勉之。



我的信仰歷程

陳龍

我來自中國大陸北方，大學畢業之前一直在國內，基本上對天主教會零瞭解，我所在的城市也沒有教堂。當時通過一些影視作品，我看到一些西方人會配帶十字架，只是膚淺的認為和很多中國人戴玉觀音或玉佛差不多，求個保佑，並不清楚背後的含義。

後來我來到美國上學和工作，這邊的基督教會很多，我慢慢開始有機會接觸到教會。上學的時候跟基督教的兄弟姐妹有過接觸，我們一起吃飯做遊戲，我感覺他們特別的熱情，很樂意幫助從國內來的我們。因為他們是同一所學校的畢業生，年齡也相仿，我們相處得很愉快。後來因為學業特別繁重，慢慢失去了聯繫。工作後，我遇到凱恩，後來成為我的太太，她很虔誠地參加天主教會開始慕道，在她的推薦下，我來到了羅蘭崗聖伊莉莎白·安·希頓天主堂，並初次參與彌撒。之後我也參加了慕道班，並在2018年領洗。

信主後，我的改變很大。我會經常去反思，去剖析自己生活和工作中思言行為上的過失，就像彌撒裏誦唸的悔罪經一樣。遇到事情的話，我先想自己是不是哪裏做的不好，而不是先去埋怨別人。這對我處理家人關係、公司上下級或同事關係都挺有幫助的。以前我不是很理解上司的一些行為，總以為他是和我們對立的。現在我學會了站在他的立場上思考問題並反思自己，不再自以為是，從而發現了以前自己的一些行為想法過於幼稚和單純。

此外，由於我是學理工專業的，以前一直覺得信仰和科學是對立的，後來通過基督信仰的學習，理解了信仰和科學是相輔相成的，不存在對立關係。教宗方濟各曾說：「不要把天主視為一個手拿魔術棒耍魔術的人，更不要將宇宙大爆炸和進化同天主的創造對立起來，而要在美麗的大自然和漫長的宇宙歷史進程中，看到祂正在造化的手。但願有更多的有識之士，能夠覺悟並意識到

天主藉著科學一步步揭示給我們的奧秘，成為以信仰來引領科學，讓科學強化信仰的參與者和受益者。」

信仰的道路很漫長，我現在只是初學者。感謝主，讓我加入了天主教大家庭。感謝各位教友，在我的信仰之路提供各種幫助。我會繼續學習，堅定信仰。願主賜福給每一個信靠祂的人。阿門！



彌撒聖言默想

甲年常年期第六主日 讀經一：德十五 15-20；
讀經二：格前二 6-10；福音：瑪五 17-37

蘇崑勇神父

最近在與野聲小組的編輯談話中提到，教友們參與主日彌撒時，能清楚瞭解彌撒中所聆聽的天主聖言是很重要的。野聲編輯隨即邀請我，不定期地提供主日彌撒中聖言默想的一點資料與讀者們分享，希望大家在默想主日聖言時，偶而還能獲取些許意外或是額外的神修益處。這就是我提供此文的動機和由來。

現在與讀者們分享我在閱讀、聆聽了甲年常年期第六主日天主聖言，默想之後所有的心得，希望有助於大家在默想

主日聖言時更清晰、更好地接收到來自天主的生活訊息。我謹簡要地提出三個要點分享：

一、天主希望我們行善，不希望我們作惡；祂給了我們自由意志是為了讓我們在善惡之間做選擇，而且靠著祂恩寵的助祐我們可以選擇行善。

聖奧斯定論人的自由時說：「天主為造你，不需要你；但為救你，卻是沒有你不行。」因為，天主創造人時給了人一個自由的意志，使人能自由接受祂對人的意旨。天主的誡命並非由外強加給人的道德生活規律，而是生命所必要的一種法規大全。人之所以不能適當地行使天主所賜予的這份「自由」去選擇善惡，往往先是因為他拒絕接受這法規，結局也往往是生命的失敗，就是死亡。反之，當人願意接受天主所建立的法規，正確地運用天主在創造人時所賦予他的，那種在行事為人時能夠「負責任」的能力，並以此能力負責任地、自由地接受及履行誡命時，自然能自由地行善避惡。

二、「基督徒的義德，在於受法律的內外約束，而不是如法利塞人所說，只在於法律的外在行為。」（瑪五，注釋第④）

聖經學者們在研究聖經時發現，**舊約**聖經的本身並沒有太多的規條，尤其在**十誡**中，根本就沒有甚麼條例和規定，每一條都是一個大原則；生活在**舊約**時代的天主子民，必

須在天主的帶領下遵守所有的規條，從中找出他自己生活的規則，並應用於個人的生活環境中。

聖經學者們也注意到了在**新約時代的經師和法利塞人**，他們生活唯一的目的，唯一的盼望，就是盡其所能去滿足律法的要求，他們生存的動機全是律法。但**耶穌**的話卻提醒我們，基督徒生存的動機是愛，是對人、對天主的愛。所以祂說：「除非你們的義德超過**經師和法利塞人**的義德，你們決進不了天國！」

三、人類行為的道德價值與標準，不能只取決於外在的行為，**主要取決於那誘發外在行為的內心，取決於每個人做出外在行為之前，內心的決定。**

通常我們在懺悔認罪的時候，所想到，所承認的，往往是一些已經犯過並已成為事實的錯誤行為。但是在今天的福音中，**耶穌**的許多話告訴我們，一個人是否有罪，並非只取決於他實際上有沒有做出什麼錯誤或罪惡的行為，因為，一個人即使只是在思想上、在慾望上、在動機上或是在態度方面有任何不良或邪惡的傾向，也都是實際的犯罪。因此，我們人內心的意願，不論是**好、是壞**，雖然未曾發之於外，已足以構成德行或罪過。（請自行詳讀當日福音內容以助瞭解此文）

四、天主的智慧是隱藏的、奧秘的；既然是隱藏的，它必要通過啟示才為人知曉，而天主就是藉著聖神把它啟示給我們，聖神使我們明瞭天主所賜予我們的一切。

在「格前二 8」經文中若隱若現地講述天主智慧的內涵，即祂的救世計劃，並指向了十字架的真理——「天主的救世計劃在創世之先已經形成，而現今就在基督身上，透過祂的死而復活，完全彰顯出來並得以實現。」（參閱格前一 18~二 5）

然而，這個天主隱藏的智慧是個奧秘，亦只有「成全的人」才能掌握，只有「**成全的人**」才會懂得全部真義（參看格前二 6）；唯有通過聖神賜予的智慧，那些「**成全的**」基督徒便能深深領悟它的意義。在這裡，**保祿**所謂的「**成全**」乃是指那些**在信仰上達到相當成熟階段的基督徒**，他們虛心受教、馴服於聖神的帶領，在聖神指引下看事行事，且願意接受福音光照，不斷在基督內成長，所以對福音的真理逐步有更深遠的透視。

結論

有了前面的這些理解之後，我們更能明白「吾主**耶穌**不是來取消法律，而是使它完美」的意思。如此，我們瞭解到，當時法律在**耶穌**的聽眾眼中，只是一種管制他們行為外表的法規，這使他們以為藉著遵行外在法規，就能與天主建立良好的關係。

耶穌卻直指良心深處，祂要人們明白，唯有在良心深處才能真正建立與天主的關係。所以耶穌說，祂的到來是為完成法律，是為了要法律擴及到良心的全部。

天主的啟示不斷地在我們的歷史中，在我們的教會史中展現，也只有那些真正在自己的生活中，對周圍事物及當代環境，有極度的敏銳性和感應力的基督徒，才能從一些實況中，一些時代徵兆裡，發現聖神的蹤影，從而獲得天主智慧的啟示。所以，作為旅途中教會的一份子，我們如要成為天主啟示的見證者，必須不斷向聖神開放，關注我們周圍的事物，這樣，才能觸及天主救世的真理。

參閱資料如下：

- 1.《主日食糧》Achille Degeest, OFM 著，侯景文譯，光啟出版社
2. 隱藏的智慧，作者：黃鳳儀，公教報 1987/02/13



如何增進靈性生命成長

伍美美

~~~~~  
**在福傳的路上我們如何從一個「聽道者」成為「行道者」，為福音服務？**作為基督徒的我們，內在的靈性紀律在聖神的引導下是可以操練的，並把它納入我們的生活中，做自己能力範圍內能做的事，假以時日，我們的品格逐漸成長，自然地流露在言行舉止間。如此，周而復始，在聖神的恩典助佑下不斷更新。所以，重要的是依靠天主的帶領，賜予我們豐盛的靈性生命；不能只為達到目的而進行大量的靈性操練。只靠自己會帶來焦慮和束縛；全心

依靠天主就得釋放。不要忽略了天主才是核心。如此，天主自會賜給我們行動的能力。

**靈性操練**將我們帶到聖神更新變化的更深層次。首先我們要回應天主的愛，並在與天主的互動中，領受祂賜給我們的生命，才是基督徒之道。當我們的人格被仁愛、喜樂、平安等習性充滿時，給我們善的動機去做正確的事。當我們沉浸在天主愛的臨在中，我們能受天主的引導啟發去關心愛人，天主會使好的結果產生。所以播種在我們，收割在天主。我們自己無法「製造」結果，因為那是天主的事。

在日常生活中，我們可以透過參與彌撒聖事、唸經、祈禱、讀經、閱讀聖人傳記等等來增進我們靈性生命的成長。我們參與彌撒聖事、唸經、祈禱是為了建立與天主愛的關係，並回應天主對我們的愛。

讀聖經不是為了增加知識，是為了與永活的天主相交，與天主的愛相遇。記得在輔大神學院三下時，有一天與學問淵博的神父聊天，我說：「對我最感困難的，是新約、舊約記載的故事那麼多，我記都記不住，更別談他們相互的關係及啟示了，腦袋都要裝不下了，我真不知如何應付考試？」神父回答我說：「讀聖經不是為了記憶，而是要領悟它，妳越記越不懂，妳不記就都明白了。」當時我完全沒法領會神父在說什麼，不記怎麼應付考試呢？可不是要交白卷了？所以我還是拼命死記。畢業後一直思索神父說過的話，慢慢才體會出，讀聖經若只靠記憶就只能得到表

面的知識，無法與聖經的主人——天主，真正的互動交流。**讀經是以心來追尋探索，才能窺見天主、沉浸在耶穌的言行中；**聖神自會將話語深植在我們的心靈。

閱讀聖人傳記使我們藉聖人的榜樣得到聖化。**效法聖人**愛主追隨天主的心，度基督徒的生活，天主願意透過他們賜與我們恩寵；從而學習聖人的謙遜美德，使我們在謙遜中克服驕傲，把我們帶入與他人合宜的關係中。因為跟從聖人簡樸、節約、施予的美德，可以擺脫貪婪的心念；美德能使我們生活自然順暢。

生活中要**避惡行善**。因為壞習慣會使生活混亂運轉不開，當壞習慣慢慢減少，美德日增，我們就逐漸呈現基督的樣式，一個好基督徒的面貌。「那隨從肉情撒種的，必由肉情收穫敗壞；然而那隨從聖神撒種的，必由聖神收穫永生。」(迦六 8)



## 一把打倒自我的劍

孫鵬萬

多年前野聲宣道團由李哲修神父帶領，到馬來西亞舉辦五城巡迴的宣道大會時，認識了謝陳蓮嬌女士。初次聽到了她信仰的分享。這些年來，或在台北，或在美國，多次見到她，總是從她的分享中，體驗並更深一層的感受天主

是如何的愛我們。她總不斷地鼓勵提醒我們要尊重聖事，要多祈禱，多辦告解，多參與彌撒領聖體，多唸玫瑰經，要去尋求主的旨意。同時她強調，在教會中服事，一定要尊敬神長，因為他們都是天主所揀選的，而教友之間，也要彼此尊重，多反省，要盡量縮小自我的成見，互相配合，才能真正建立一個愛的團體。

初次聽到她分享在彌撒中的景象，著實令我感到驚訝，但跟教會對於彌撒的教導並無差別；天主臨在於每台彌撒，而她看到，天主的光籠罩著整個教堂，並且跟每一位參於彌撒的人碰觸；當聆聽聖言時，她看到的不是讀經員而是耶穌親自對我們說話。至於教會對於彌撒共融的教導，她更看到在成聖體時，聖母和眾聖人出現在祭台前，這種天人共融的景象，令人無限感動。自從聽了她的分享，每次參於彌撒感恩祭，不知為何，總是淚流滿面，深深地感受天主的愛，使我真正打開了心，在讀經或神父証道時，總會聽到一些話語，天主讓我聽到並回答了我當時心中的困惑或祈禱的問題，我再也不敢埋怨神父的口音太重聽不懂，或証道乏味了。

蓮嬌自從領洗後，在她祈禱中，耶穌就讓她加入了聖母軍擔任工作團員，她也鼓勵我加入，因為她說聖母軍有祈禱、有行動，是傳愛的團體，將天主的愛帶給人們，完成福傳的目的。在台灣時，吉寧是聖母軍團員，我當時總認為這是女人的事，不肯加入。移民到舊金山，聖荷西的顧神父因為在大陸參加聖母軍而被打入集中營二十九年之久，他要吉寧協助成立聖母軍，週會在我們家舉行，我那時退

休在家，不好意思的就勉強參加。沒想二十多年我都沒有離開聖母軍，直到我們移居賭城。我發現在聖母軍的工作中，去關懷需要的人，其實自己也深獲其益，讓我這多年退休的生活過得十分充實。記得當初我們在洛杉磯，楊神父要我們去拜訪一位先生剛過世的太太，她無法走出喪夫之痛，居然願意參加聖母軍，陪她的第一個工作是去探訪養老院，當她看見有那麼多比她更不幸的人，她頓時走出了傷痛。她就是美玲姊，至今沒有離開聖體之母支團。

說到玫瑰經，教會教導我們誦唸時要默想每一端的奧跡，而蓮嬌的分享讓我知道，不僅僅要經常誦唸，還要把自己變成一串活的玫瑰經，在生活中要言行一致，真正活出信仰的生活，要有活潑的信德，要努力地反省自己，處處尋求天主的旨意。我很喜歡她談歡喜五端的默想，跟我們實際生活有關。歡喜一端：聖母領報，要我們學習聖母謙卑聽命服從的精神，經常提醒自己在教會內有沒有聽命服從長上和天主愛人愛主的誠命。歡喜二端：聖母訪親，我們不能度自私孤立的生活，應該以喜悅的態度去影響我們周圍的人。歡喜三端：耶穌降誕，給我們帶來了希望，無論在生活中面臨困難或痛苦的打擊都不失望，心向天主。歡喜四端：聖母獻耶穌於主殿，我們要時常反省我們跟天主的關係，是否真的按主的旨意生活，還是隨著自己私慾偏情或物質世俗的潮流走我們自己的道路。歡喜五端：耶穌十二齡講道，當然我們要充實自己，做天主的工具，不忘去完成傳播福音的使命。

蓮嬌經常強調要「縮小自我」。人類的「自我」是最可怕的东西，如果我們的「自我」太大，天主無法進入我們內，我們便離天主更遠，而在福傳的工作或在教會中的服事，如果「我」太大，就不懂得謙讓，不易與團體合作。她說玫瑰唸珠就是一把打倒「自我」的利劍，我們經常誦唸玫瑰經，要將這把劍磨得更光更亮，那麼玫瑰唸珠上的十字架便成為我們進入天國的鑰匙，這是多麼美的形容！多年在教會中服務的我，軟弱的人性，難免經常有「我」太大的出現，每當我想到蓮嬌說的這把利劍，立刻提醒自己縮小自我，這對我有很大的影響。天主總是藉著不同的方式，藉著許多人的話教育我們，讓我們知道祂多愛我們。感謝天主，也感謝天主讓我認識了蓮嬌！



## 懺悔是一種愛

徐擘

這是一個再普通不過的夜晚，我的小兒子在樓上的臥室裡酣然入睡，孩子的姥姥依偎在他的身旁，嘴裡哼著一首古老的搖籃曲。我和內人在樓下的餐廳裡吃著涮火鍋，大兒子在客廳的沙發上獨自擺弄著魔方。忽然他跑過來，舉著魔方，向他的媽媽炫耀著：「媽媽、媽媽，你看，我拼出了魔方的一個面來。」當然作父母的肯定都會認為自家孩子天資聰慧，於是我一時興起，決定教給他如何準確拼出

魔方的六個面來。我坐到沙發上，把大兒子攬在懷中，握著他的小手擺弄著魔方，那一刻我感覺自己很幸福。其實孩子的每一個成長瞬間都會給父母帶來滿滿的幸福感，我記得他的第一聲啼哭，記得他開口說的第一句話，記得他第一次爬行，記得他第一次走路，記得他的點點滴滴，因為我是他的父親。陪伴孩子的成長是我最大的幸福，但是這一次的幸福是一次久違的幸福。

時間回到去年的復活節前夕，我的父母從中國大陸來到美國，準備見證我的受洗，儘管我的父母不是基督徒，但是他們對我的信仰是相當肯定和全力支持的。復活節之後，我的父親還隨我多次走入教堂，並且在一次教會的聯歡活動中，我的父親吹奏了幾支薩克斯風曲目，不管他吹得如何，教友們給予了他熱情的掌聲，他回到家中也感到非常開心。然而好景不長，父親漸漸地開始咳嗽起來，越來越頻繁，越來越猛烈，尤其是深夜甚至無法入睡，他怕咳嗽聲把我們吵醒，常常一個人在樓下坐到天明。起初我認為父親是感冒咳嗽，沒有太在意，但是父親日漸消瘦，身體越來越差，這令母親非常擔憂。好在日子過得很快，我的妻兒放暑假了，美國的暑期又很長，所以我們決定一家人集體回國，讓父親全面檢查一下身體。

父親的檢查報告出來了，醫生把母親叫到辦公室單獨告訴她，父親已經是肺癌中晚期了。這個消息如同晴天霹靂，母親從醫院出來哭了很久很久，但是她要堅強起來，她要故作鎮定，她暫時不能讓父親知道自己的病情。當時我和妻兒都在岳父岳母家，沒有陪伴在母親身邊，母親打電話

給我，讓我儘快趕回家中商議如何把檢查結果滲透給父親。病人對於自己的病情是有知情權的，但是這麼直白地告訴父親，又怕他一時間難以接受。

父親在我的心中是一個超級英雄，他大口喝酒，大口吃肉，談天說地，博古論今；詩詞歌賦、琴棋書畫，無所不通；上知天文，下知地理，無所不知；他可以仰天長嘯，豪情萬丈，也可以謙謙君子，卑以自牧。父親是我心中的超人，更是我們家庭的半邊天，我的世界天不能塌，至少現在不能塌。此時我的腦海裡浮現出一個又一個場景。我記得小時候，爸爸單位上派他出差，給他買的臥鋪票，爸爸為了補貼家用，愣是把臥鋪票換成硬座票，這樣可以省下來差價，但是爸爸需要坐二十幾個小時的火車。每次爸爸出差回來都會給我買禮物，有一次竟然從南方給我買了一隻烏龜帶了回來。

我記得小時候爸爸的力量總是無窮大，我可坐在他的腿上「盪鞦韆」，也可以在他的身上翻跟頭。那時爸爸最心愛的交通工具是一輛腳踏車，他在車子後支架上綁了一個兒童座椅，父親用腳踏車載著我在風中飛馳，風裡的我快樂像有雙翅膀，透明的天空像我的心，此時我的心情想高飛，彷彿我已擁有世界。

我記得小時候一到了冬天，我家幾乎頓頓吃大白菜和炒土豆絲，唯一改善生活的飲食就是父親買個兩三塊錢的羊雜碎回來，然後燴上一大鍋的白菜和豆腐，父親總是把羊腦、羊眼這些好吃部位夾給我吃，自己夾著豆腐當下酒菜。

那會兒我真是太聰明了，以為父親天生就是愛吃豆腐，哪裡知道他是把最好吃的都留給了我吃。想到這裡，我再也抑制不住眼眶裡的淚水，成串的淚珠濕透了我的衣衫。我記得他的點點滴滴，因為他是我的父親，有他陪伴我的成長是我最大的幸福。

時間過得很快，轉眼假期結束了，我先是將妻兒送到美國繼續學業，繼而又回到國內為父親的治療求醫問藥。我與妻兒一別就是一百多天，所以我在文章開頭說道：「這一次的幸福是一次久違的幸福。」在此期間，教友們在生活上為我妻兒提供了很大的幫助，同時大家也在為我父親的健康向天主祈禱，我感受到的是顆顆愛心，濃濃愛意，而此時此刻我的內心也被愛充滿。作為父親，我是如此深愛著我的孩子；作為孩子，我又是如此深愛著我的父親。我們藉著耶穌基督之名稱天主為父，我想我們的天父也是如此深愛著我們，而我們又何嘗不該像小孩子一樣去深愛著我們的天父呢？這是一種跨越天地、跨越時間、跨越生死的愛，如果喪失了這種愛，我們與一棵大樹又有何區別呢？

也許組成我們肉體的物質與組成一棵大樹的物質差不太多，但是天主給了我們靈魂和自由意識，這才是作為人最該珍惜的寶貝。我們憑藉自由意識一方面感知天主所造萬物的美妙奇趣，一方面也會產生罪惡的念頭。不過萬能的天主早已預設了救贖靈魂的道路，那就是皈依與悔改，這條道路會伴隨我的一生。對於天國的路來說，地上的路很短，

似乎不是很重要，但是只有地上的路走正確了，這才是通往天國的路。由此看來，地上的路又是相當重要。

我們心自問，我對我的家人做得相當不夠好，其實我偶爾也會打罵孩子，有時也會頂撞父母，但是接下來我的內心就會感到非常的不安。因為是最親近的人，所以他們不會和我計較什麼，即便我有千錯萬錯，他們也會包容我的錯，但這不應該成為縱容我的保護傘，而應該成為我改過自新的警示牌。我曾經肆無忌憚地去傷害最疼愛我的人，正如我曾經不認識天主，不承認自己的罪。因為他們愛我，即便我還沒有開口道歉，他們已經原諒了我；因為我愛他們，所以我的悔過是發自心底，由愛而悔，漸漸地我也收斂了自己的壞脾氣。現在我越來越深刻地意識到，「愛」是人與人修和，人與天主修和最好的媒介；儘管「愛」看不見、摸不著，但它卻真實存在。人與人相愛，世界將和諧；愛人如己，罪惡就會減少；人與天主相愛，我們才能皈依到天主的懷抱。

我的悔改不是迫於輿論壓力、道德譴責、法律制裁，而是出於自我內心的不安，憑藉著對天主的愛、對世人的愛去悔改，這樣的悔改果然效果顯著。但是人性是軟弱的，我時常會冒出犯罪的念頭，最要命的是我還具有實施的能力，不過像殺人、放火、搶銀行這樣的犯罪，你就是拿槍逼著我幹，我都沒有膽量去實施。我給自己做的總結是：大罪沒膽幹，小罪不斷犯，改了再犯，犯了再改，千錘百煉，所以我才說皈依與悔改將伴隨我的一生。希望當我到了垂暮之年，回頭看我走過的一生，即若劣跡斑斑，只要在

臨終之際，得有悔改成效，姑能算作是個「好人」，那我也就心滿意足了！

其實天主的雙臂一直向我們敞開著，祂愛著我們每一個人，也清楚我們犯的每一條罪，因著愛，祂會赦免我們的罪，因著愛，我們終將會回到祂的懷抱。也許我們還沒有來得及開口說抱歉，一切因著愛而和好如初，從此沒有了罪與罰，只有了善與愛，因為祂畢竟是我們在天上的父啊（藉耶穌之名稱天主為父），還有什麼能比得上父與子的關係更為親近嗎？蕩子只要想回頭，父親會一直在身後迎接他，因為父親對孩子的愛從來沒有改變。讓我們懷著愛而懺悔，懺悔其實也是一種愛！



## 這是天主的愛嗎？

美芳

回顧生命中一些重大的皈依經驗，就是與天主相遇的經驗，它們就像樹木的年輪刻下深深的痕跡，在每一次遭遇困難時，總能適時出現，發揮強大的影響力。

每當我心底泛起陣陣漣漪時，有兩句話經常浮現，「這是天主的愛嗎？」、「這是對別人不當的期待嗎？」只要這些話在心底一發出，它們立即左右我的抉擇，使我的思維行事不偏離天主。

頭一句話「這是天主的愛嗎？」得自天主直接的啟示。這個皈依經驗要回溯到孩子叛逆的青少年期，我為痛失父母的尊嚴深感挫折，每當情緒沸騰宣洩過後總是懊惱不已。痛苦的情緒把我帶向天主，我慚愧地向天主承認自己不像個基督徒，不能體現天主的愛；我向天主表示，多麼想成為好基督徒，但是始終事與願違。說來奇怪，自從向天主訴心之後，只要「**我有天主的愛嗎？**」這聲音響起，情緒這匹脫韁的野馬立刻消聲匿跡。

第二句話則透過信仰週末營由神師傳遞給我。那回參加週末營之前我有極大的痛苦，感覺人格被否定，自我價值被顛覆。自以為對人友愛，行事公道，但回應給我的卻是背叛。在週末營這個心靈開放的氛圍裡，我不隱藏我的痛苦，因此得到神師的勸勉，「你的痛苦不是別人做了什麼，只是你的需要沒有被滿足。」當下我極為不解，分明是一群人的作為殘酷地傷害了我，他們怎會沒做什麼呢？雖聽不明白，但有感於神師誠摯的關愛，我把他的話一直放在心裡反覆思索。

看不清自己的問題，看別人卻是一目了然，因此，我常有機會利用這句話「不是別人做了什麼，只是你的需要沒有被滿足」幫助我的摯親好友。慢慢地，這話成了我的好朋友，幫助我發現內心沒有被滿足的部分，也發現許多人都同樣的問題——對別人抱持不當的期待。這樣的發現使我認識自己，不苛責別人，對別人有更多的理解。

過去一年，我常感覺情緒受苦，但是我選擇為愛忍耐，求助天主的力量。一連串與邪惡纏鬥後，終於蒙主憐憫全身而退。從中我發現了屢次幫助我再堅持下去的信念正是「**無論如何都要愛**」。

日積月累，藉著反思「**天主的愛在我裡面嗎？**」我發現了許多隱藏在內心的陰暗，越來越敏於感受聖神的觸動，明辨天主的旨意，調整自己，或向天主承認我不行，需要幫助。生活中的挑戰是不斷的，有時候感到惡的力量太強大，使我力乏幾乎想放棄戰鬥，但我深深明白「**無論如何都要愛**」的意義和價值，靠著天主強大的力量就能走出陰暗。

有些事情需要花長一點的時間與之奮鬥才能得到善果。最近的一場戰役我緊緊跟住上主的步伐，當我被重重地打擊卻仍願意聽從天主不放棄時，天主制服了邪惡，使艱困的局勢逆轉，這令我瞠目結舌。這個經驗讓攀登礁溪聖母山莊的情景再度浮現。崎嶇難行的山路走到盡頭，我來到了山頭，眼前一片開闊，俯瞰遠山，盡是青蔥翠綠。我只有感恩且承認一切由祂掌管。

皈依悔改是一生中持續不斷的過程，悔改不是一次性的行動。當天主找回一隻迷失的羊，祂的歡樂勝過 99 隻安全的羊帶給祂的歡樂。我想，**應該把自己定位在迷失組，還是安全組？**若把自己歸在安全組，可能不是好主意；反倒是屢次需要靠主耶穌找回來的迷途羔羊能享受主的擁抱，被幸福地扛在肩上。願救恩今天臨到你和我！

## Confession in Daily Life

Karen He

~~~~~  
Almost half of my coworkers believe in God, and the rest do not. Because some of the coworkers know I am Catholic, they are very curious about the church and the differences between Christians and Catholics. I feel like it's my responsibility to live myself as to prove God is love. As the Bible said: "Beloved, let us love one another, because love is of God; everyone who loves is begotten by God and knows God." Sometimes it is tough to give up the obsessiveness in our minds. Even only a small thing in daily life, for instance: try to treat people nicely without measuring them under labels. It's easy to get along with the people we get used to, but when speaking of praying for our enemies, we feel so much painful and hard to achieve.

Recently a workmate of mine made a joke of Jesus Christ, and he used to ask me for help to look for churches for weddings for his brother and hope people in the church could pray for his family members. And later he forgot the love he received from God and joke about church and other Catholic. I was confused, and I spoke to two other people in the church. I asked: why he could do this? Why could he consider our belief is a tool to help him to get the things he wants? One of them replied to me: we are called to love. In the Bible said: "But I tell you, love your enemies and pray for those who persecute you, that you may be children of your Father in heaven." And "If you love those who love you, what reward will you get?" The people who joked at God, he hasn't seen God yet. The darkness blinded his eyes, and he could not feel the love of Jesus Christ. You have to pray for him.

At that time, I realized my love for others is conditional but not selfless. Because I expect that he would get to know the love from God, then I started to help him. Once he gave up or failed to know God, I felt a little upset and lose my hope on him. If I help others intend to get something back, then I am not genuinely helping them and love them. The same thing applies to all the relationships with our family members, friends,

workmates, or even even strangers and our enemies. I need to learn how to share unconditionally love to others, the same as the love God gives to us. I felt shame that I always expect something from others: I work hard and expect the promotion. I bought gifts to strengthen the friendship. I was eager to have everyone like me and no enemies around me. But it's impossible. It's hard to accept and pray for the people you hate, but it's the way to grow our faith. We can share God's love with others if we love God, our Father, we should be able to provide unconditional love to others. Maybe sometimes people take our kindness for weakness, I have heard parents taught their kids to be hardhearted so they won't be vulnerable from society. However, I believe there's nothing weak about being kind to people. As the Bible said, "But the fruit of the Spirit is love, joy, peace, patience, kindness, goodness, faithfulness, gentleness, self-control; against such things there is no law."

People need faith to nourish their minds. As recently, the Coronavirus outbreak aroused different reactions from the public, we have seen some tragedies that happened when people without religion and belief. I wish people who are suffering or seeking help can all receive salvation from God, and we pray for them so that they can live in peace.



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



Grace Li	200 元		
ZhenHua Zheng	200 元		
Ping K. Wong	100 元		
劉元光、胡意慈	200 元		
龐君默	20 元	朱素坤	50 元
詹導一	50 元	李王麗華	50 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