

# Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 328, Sep. 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

九月號



基督，我們欽崇祢、讚美祢，  
因為祢藉著十字架救贖了普世。

*We adore you, O Christ, and we bless you,  
because by your Cross you have redeemed the world.*

# 328

September 2020



## 本期目錄

為什麼一定要在主日參與彌撒？	蘇崑勇神父	02
一生的情誼	劉曉明神父	06
溫煦如光的張神父	徐擘	07
記憶中的張錦泉神父	教友群等	08
五傷的謙遜與聽命	孫鵬萬	10
時時紀念天主	小雷	13
輕柔的軛	徐美恩	15
不要憂慮	翟金誠	17
珍惜所擁有	朱自成	18
天主的愛，讓我保持忍耐	何凱恩	21
祈禱感恩的心	同衛峰修士	24
媽媽的生之旅	何世宗	26
Spiritual Direction	Lillian Sun	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

蔣傑璋弟兄 (818) 648-2898

彌撒時間：因防疫隨時調整，請上線查詢或參與線上彌撒

[www.catholichinese.org](http://www.catholichinese.org)

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

輪值編輯：孫愛珠

編 審：蘇 闊

策 劃：孫愛珠

聯 絡：陶秀雲

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）

## 為什麼一定要在主日參與彌撒？

蘇崑勇神父

有人問：天主是無所不在，也不受時間限制的，那麼，為何一定要在星期日去參與彌撒呢？況且，耶穌建立聖體聖事是在星期四最後晚餐的時候，現在我們均在星期日舉行彌撒。

### 一、主日的敬拜禮儀與聚會是重演耶穌的死亡並宣示祂的復活奧蹟

耶穌基督在星期五受難、死亡，而在第三日〔主日〕復活。這是整個祭獻的高峯，我們稱它為逾越奧蹟。這個奧蹟表達出基督戰勝了死亡，進入光榮復活之中。所以，我們基督徒每主日聚集一堂，慶祝逾越奧蹟，就是在追憶並重新體驗我們信仰生活的根基和得救的源泉：「如果你口裏承認耶穌為主，心裏相信天主使他從死者中復活起來了，你便可獲得救恩。」（羅十9）

從古至今，都在主日慶祝這個基督留給我們的紀念，並宣佈祂的復活。的確，我們是在彌撒中重行最後晚餐的祭獻。這個祭獻不僅是重演耶穌的死亡，完成犧牲的祭禮，更重要的是宣示祂復活的奧蹟。

### 二、主日天是「主的日子」也是「信友們的日子」

在主日，我們舉行感恩祭是為了紀念和慶祝那使我們成為祂子民的，基督的苦難、死亡和復活，信友們藉此共進聖餐，一同分享基督的祭獻，並感謝上主對我們所做的一切，

更祈求祂繼續在我們的日常生活中，將祂的恩寵沛降到我們身上。

彌撒是信友共融的標記。在彌撒中，因著同一的信仰，將不同生活的人聚集在一起，一齊向天父舉行敬禮，分享同一的食糧——基督的聖體。領受基督的體血，能加強與主的契合，得赦免小罪，從而得到恩寵和力量，並受護佑免陷重罪。

由於領受這聖事的人，與基督的愛的連繫得以加強，這聖事便能加強教會——基督的奧體——的團結合一。(天主教教理第 1416 條)

**三、主日是天上教會與地上教會的共融，一同敬拜、讚美、感謝天主、向天主祈求的聖日，**

基督由於已經離世回歸天父，就在感恩(聖體)聖事中，賜給我們一項保證：參與此聖祭時，使我們與祂以心體心，使我們有力量跋涉今生的旅途，渴求永生，並使我們現在就與天上的教會，與童貞榮福瑪利亞和全體聖人結合為一。(天主教教理第 1419 條)

這尤其在主日天，信友們在參與此聖祭時，基督藉此祭獻，把救恩傾注給祂的身體——教會，把祂的教會和所有的肢體都聯合在一起的敬拜、讚美、祈求的禮儀聚會中。

**教會聖禮部，聖體奧蹟訓令第 6 號：**

「聖體聖事是與天主生命相通、與天主子民共融合一的有

效標記及最卓越的源頭，教會是藉此而存在的。它既是天主在基督內聖化世界的高峰，也是人在聖神內敬拜基督，並藉著基督敬拜天父的高峰。」

**梵二大公會議教會憲章(Lumen Gentium)第 11 號：**

「聖體聖事是整個基督徒生活的泉源與高峰，當我們參與此聖事時，就是把天主性的祭品奉獻給天主，同時把自己和這祭品一同奉獻。」

**梵二大公會議司鐸法令(Presbyterorum Ordinis)第 5 號：**

「教會的其他聖事，以及一切職務和傳教事業，都與聖體聖事緊密相聯，並導向這聖事；因為此至聖聖事含有教會的全部屬神寶藏，也就是基督自己，祂是我們的逾越。」

因此，彌撒(感恩聖祭)，尤其主日的彌撒，是基督徒慶祝耶穌最後晚餐所舉行的聖祭，是獻給天父的至高祭禮；它更是基督徒與天父愛的盟約、合一的象徵和信友彼此共融的標記。

**結論**

我們在主日天參與彌撒聖祭或其他崇拜的敬禮時，不僅是在告訴人們，我們相信主耶穌復活了，更是因主耶穌的名字我們聚集在一起，積極地、實際地共同參與祂救贖人類的神聖而偉大的奧蹟。在聖祭禮儀中，我們崇拜天主，聆聽天主的話，一起回應主耶穌，將自己和祂一齊獻給天主聖父，並向眾人宣示祂復活的奧蹟；主日的彌撒聖祭(聖體

聖事)或其他敬拜的禮儀，是一個「人神在愛中共融與結合」的最神聖時刻與場合。

在教會的歷史中，主日慶典是在週六黃昏或主日清晨舉行的，因為初期教會計算日子，新的一天是始於日落，並於翌日日落結束；因此，我們的復活節慶典是在週六晚入黑之後開始的。

從初期教會的時代以來，主日天對很多人來說，是工作的日子，但它也是很多人休息的日子。無論怎樣，我們基督徒都必須儘量清楚表示這個日子對我們是特別的。正如我們盼望放假，或者在日常工作中盼望休息一樣，我們也同樣盼望藉着這個團體慶典，來表示我們對復活主的信仰。

試問，有多少基督徒每次都是因為真正渴望，而去參加主日天的敬拜聚會或禮儀慶典的呢？

因此之故，教會定了星期日為教友參與彌撒的日子。此外，星期日又是一個世界性的共同休息日，對信友遵守主日的命令來說，一般是不應有困難的。



## 一生的情誼

劉曉明神父口述  
徐 擘 整理

~~~~~  
幾日前，張錦泉神父的姪女 Lisa 打電話給我，告知我張神父已蒙主寵召，享天國永福，聽聞此消息，我還是會感到很悲傷！我和張神父是同齡人，今年我已經九十二歲了，我們兩個人是一生的好朋友，這份真摯的友誼持續了將近一個世紀！

我與張神父的相識是在修院，我倆是同一天報到成為修院裡的修生，後來我們又一同被派到香港的堂區做神父，再後來張神父去了澳門，從澳門又去到了美國，我則留在了香港！在我與張神父的通信中，他對我講述了他在美國的生活，我也很希望有機會能到美國去看一看！在我五十八歲的時候，主教覺得我中文和英文還有西班牙文都講得非常好，於是派我去美國洛杉磯的橙縣教區做神父，當時張神父在洛杉磯縣的教區做神父，命運又使我倆在美國相遇。

那個時候我們每週都有一天的假期，我倆就約定都選擇在週三休息。每到休息的日子，我常常開著汽車去找他，然後我們一起在華人區逛街或者吃飯，當然我們還會經常探討神學上的問題，每次見到他時，我總會感到非常開心！就這樣我倆的這份友誼一直持續到了現在，沒想到張神父竟然先我一步投奔主懷，如果有緣我們還會在天國裏相

遇，我想我們之間的這份友誼必將成為永恆！求天主保佑張神父的親屬得享平安！



## 溫煦如光的張神父

徐擘

~~~~~  
兩年前我作為一名遊客來到了迷人的洛杉磯城遊玩，一位美國當地的朋友帶我去爾灣的一間教堂參與彌撒，當時主持彌撒的是一位老神父，他的講道深入淺出，通俗易懂，而又意味深長，富含哲理，非常精彩，深深地吸引著我。後來我從朋友口中得知，那位老神父是劉曉明神父，當時已經九十歲高齡，依然還在主持彌撒聖祭。從此以後，我對天主教產生了濃厚的興趣，渴望進一步認識天主，了解教義！回國之後我參加了天主教的慕道班，一年多前我又來到了美國繼續慕道學習！

在同期慕道班的學員中，結識了張錦泉神父姪女的代子 Johnson，那會兒我還不認識張神父，我只是在每次彌撒之後常常看到我的同學推著一個輪椅，在輪椅上面坐著一位老先生，我會很客氣地與那位老先生打招呼！一日彌撒結束後，我還是像往常一樣和那位老先生打招呼，他突然對我說：「你知道我是誰嗎？」這個問題讓我好尷尬，我經常跟他打招呼，一副很熟識的樣子，我還真不知道他是誰？我這不是假客氣嗎？於是我難為情地說：「我不知道！」

老先生笑了笑說：「可是我知道你是誰？你是我們堂裡慕道班的新學員對不對啊？」我說：「是的。」老先生接著說：「我是本堂的張神父，不過我已經退休了，我想勉勵你們年輕人，要堅定信念去跟隨天主，時常祈禱，時常感恩，求主降福你。」

從此以後，我知道這位老先生是張神父，每次彌撒結束後我都會過去向他問候。再後來我的父親被檢查出來患有肺癌，張神父的姪女 Lisa 姐會時常發訊息給我，問候我父親的病情狀況，並且常常鼓勵我振作精神。在我人生最無助的時刻，是張神父和他的姪女為我和我的家人祈禱，是他們給了我巨大的精神支柱，使得我有勇氣來揹負屬於自己的十字架。

張神父就像一道光一樣，默默地為他人照亮前途，但凡接近他的人都會感覺到溫暖！如今張神父升到了天國，為的是照亮更多的人，溫暖更多的人！

## 記憶中的張錦泉神父

教友群等

~~~~~  
張若望：早在 1980 年父親在 Chinatown 把張神父介紹給我，說張神父是教廷海外華人福傳大使鍾萬廷主教特派新加坡的神父。和藹可親的張神父謙遜地表示那是以前的事了。不久後，我收到橙縣新教友賴女士的一張支票捐款，說是

給我們蒙市華人教友團體的經費，可是當時我們剛開始，沒法為捐款開立收據報稅，屢屢找張神父幫忙。在神父熱心協助下，這些善款都能順利地供應團體的需要。在李志賢神父之前，我們華人教友團體還沒有固定的指導司鐸，張神父好像一位大哥般照顧我們。願主賜神父安息主懷，天恩滿盈。

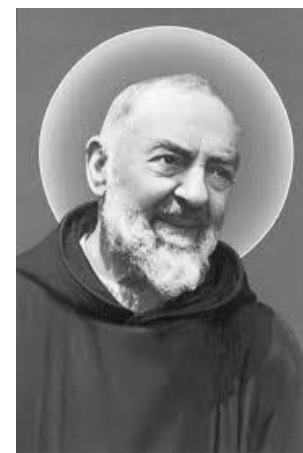
傅家珏：在 2000 禧年的四旬期三月份與慈幼會會士張錦泉神父一起跨越希望的門檻，在露德、在梵諦岡…，進行旅途教會的朝聖之旅，一轉眼二十年過去了。在這特別的日子，8 月 5 日星期三聖母大殿奉獻日，敬愛的張神父蒙主寵召，願主引領回歸天鄉，永享福樂。

孫小艾：2000 年時我們聖家基信團兄姊幾乎都參與東區理事會，我忝為主席，常常開會商討服務事工，張神父也都應邀列席；當時年輕氣盛的我們也都各抒己見搶著發言，最終都在張神父的幾句輕言細語拍板定案，全體合作完成任務！

陶秀雲：張神父不苟言笑，與他不熟識的人或以為他比較嚴肅，其實神父相當平易近人。這幾年他年事愈來愈高，每一次見面，神父都面帶微笑、親切地握手、喚我名字，一次次確知神父的記憶力依舊很好，我特別開心。多年前，我有個難題向神父請教，神父非常真誠且簡單扼要地說明，這就是張神父對教友的善導，直接了當，「是就說是，非就說非」。自從神父離開我們，回想神父的種種，我找

到了連結，他真有大聖若瑟的風範，天主眼中的義人，默默地用他的善表為主見證。

廖聰豪：在今天(八月十二日)上午十時，張神父頭七的玫瑰經中，我的嗓門居然敞開了！Hallelujah! 我已經有一段時期嗓子聲音沙啞，但今早念到第三端時，聖母打開我的喉嚨，恢復我以往的嗓音。聖！聖！聖！光榮歸於天主聆聽我們為張錦泉神父的靈魂祈禱。



## 五傷的謙遜與聽命

——記聖畢奧神父

孫鵬萬

~~~~~  
2015 年參加北加州教友主辦，由翟林湧神父領隊的義大利朝聖之旅。飛機從米蘭降落進入義大利國境，便一路坐遊覽車從義國北部到最南端，再折返羅馬結束兩週的朝聖。這一路在不少著名的教堂裡祈禱或由神父主禮中文彌撒，也到了不少聖人的家鄉、聖體顯靈的地方，但是印象最深刻的是到了義國南部山城小鎮伯多奇納 Pietrelcina，畢奧神父生前所居住的地方。

畢奧神父（Fr. Padre Pio 1887-1968）是二十世紀最為特殊的聖人，他 1968 年去世，2002 年教宗若望保祿二世封他為聖人。他 1910 年晉鐸成為方濟各會士，平生最尊敬聖方濟，在 1918 年 9 月，他在聖堂十字架前祈禱時便領受了如聖方濟相同的五傷。創口不停地流血，天天忍受這樣的劇痛，當他懇求耶穌免除外傷的記號而將疼痛繼續保留，奉獻給天主時，耶穌說：「你要帶這五傷五十年，然後我會帶你回到我這裡」。果然五十年後，在他去世的那一天，身上的五傷奇蹟般的消失。他五傷流出的血，有濃烈的玫瑰香氣，通常他總裹著紗布，戴著手套。記得由北加州初到洛杉磯時，聖母軍團長李瑞華姐患癌症，曾經請在賭城一個修會的修女，特別帶了畢奧神父的手套來洛杉磯為她祈禱，我們都去參加，畢奧神父的手套一拿出來，整個房間充滿玫瑰花香，大家將唸珠放在手套上，也都有了香味，幾個月都沒有消失。

通常封聖是在聖人死後有奇蹟發生，經過教會調查屬實，是封聖條件之一，但畢奧神父在生前就奇蹟不斷，他祈禱治癒絕症病人，每天清晨起床主祭彌撒，接著聽告解，帶領大家公開祈禱，不停地唸玫瑰經，他聽教友告解，常常提醒教友忘記的過錯，因為他已預知，有時主祭彌撒，常常神魂超拔，彌撒長達三小時，凡此種種，聲名遠播，以致上萬的群眾擁入這個山城小鎮，引起教廷的注意，在 1931 年停止其司鐸職，接受調查，多年才得以平反。我知道我們的信仰絕非建立在奇蹟上，但我看神父的傳記，最令我感動的是他遵從教會的命令，從未抗拒，謙卑、聽命、服

從，盡量隱避自己，他一生雖有數不盡的事件顯出他超性的能力，但也默默地承受了太多的痛苦的誤解。

在這小鎮上，有原始的小教堂與擴建的教堂並排在一起，右邊山坡上是他創立規模很大的聖若望醫院。小教堂中有他聽告解的告解亭，樓上有唱經班的地方，據說當年擁入的教友太多，他不得不將祭台搬到樓上做彌撒，我們有幸在此參與了翟神父的中文彌撒。祭台後方的地下室有畢奧神父的墓穴，但是墓是空的，很是奇怪！樓上有他極樸實的臥室、書房。走出教堂才發現後方有一寬敞的廣場，至少可以容納萬人以上，在廣場遠處的盡頭，是一聖殿似的教堂，當我們走進去，畢奧神父就躺在教堂中央的玻璃屋內，面帶微笑，非常安詳，好像在睡覺一樣。原來已將他的遺體遷到此處，怪不得墓穴是空的。大夥兒連忙跪下祈禱，心中有無限的激動，那一刻我想到二千年以來，有許多聖人做我們的榜樣。感謝你畢奧神父，你的謙虛是我們要學習的，求你轉求上主賜給我們堅強的信德，一輩子不離開祂。

我們何其榮幸，天主揀選我們做祂的子女。教會教導我們欽崇惟一的上主，我們更有聖母為我們轉禱，我們恭敬聖人，在我們領洗時，許多人循例選擇聖人的名字做我們的主保，為的是希望聖人做我們的榜樣，效法他們的善表，更親近天主。但是捫心自問，我們是否記得請我們的主保聖人經常為我們祈禱，值得我們去反省，這些都是教會留給我們的寶貝。而且教會又教導我們諸聖相通的道理，地上旅途的教會，天上勝利的教會，煉獄受苦的教會，以

愛互相祈禱，互相扶助，互相關愛，如一個大家庭，盼望終有一天在天上再相聚的日子，我們的信仰充滿永恆的希望。從舊約聖經到新約，我們可以看到人的軟弱，屢次忘記天主的恩寵，而天主還是如此的愛我們。如今新冠病毒使整個世界遭遇到從未有的大災難，天主愛我們，絕不是祂的懲罰，是人類的敗壞，自己造成的。讓我們大家一同反省，承認自己的過錯，一同祈禱，勤唸玫瑰經，祈求天主的降福。



## 時時紀念天主

小雷

~~~~~  
最近有機會重讀舊約中的訓道篇，相較多年前初次讀它，有著不同的領悟。或許是我年齡漸長，人生順逆的積累，能夠約略讀懂作者對生命經驗的無奈與感嘆。作者在人生最後階段，明悟天主真真實實為天地間的主宰，提醒後人要時時紀念天主，敬畏天主，順服天主。

「訓道篇」的作者開篇首句，自稱是「達味之子耶路撒冷的君王」，我們知道繼承達味王位的是撒羅滿。相傳希伯來聖經中，撒羅滿王共著作了雅歌、訓道篇及箴言三卷

書。其中，訓道篇可能是他晚年時結集了經驗與智慧，對自己一生經歷所下的註解，規勸世人要記得：人一生的功名利祿，權力榮耀，學問知識，到生命盡頭皆是空，唯有時時紀念天主，人生才有意義。

第一次與基信團的兄姊一起研讀訓道篇時，讀了前幾章，只覺得作者不斷強調一切都是虛空，我頗不以為然。當時一起讀經的成員大都年齡三、四十歲左右，離鄉背井時間都不長，正是準備開始奮鬥，想在美國站穩腳步的時候，人生計畫中有太多的目標需要去達成，太多的夢想需要實現，對事業充滿著野心，工作壓力，家庭壓力，每天壓在肩頭上，真實存在，一點也不虛空。

旅美生活的不同階段，回顧自己的過往，從出生到現在，一直帶著父母、師長、社會的期許而努力生活，隨著時間的腳步，求學、就業、成家、生兒育女，一晃眼即將邁入中老年，卻發覺自己所追求的生命目標變得越來越模糊。此時再讀訓道篇，深感心有戚戚焉，一位偉大的君王，在他人生晚年擁有一切後，覺得一切都是虛空，讓我非常不解，人生真的一切都是虛空嗎？

當我設定成就、名利或權位是我追求人生意義的指標，把這些事擺在第一位，我的確感到空虛與憂慮。但一個基督徒，最大的幸福在於成為天主的兒女，能超越有限的此生，懷著永生的信心來看今生，便明白什麼是我生命的真正意義。信仰許給我們一個希望——天主，讓我們帶著天父的期許——分享基督，過現世的生活。



回頭望去，發現時時刻刻有天主的陪伴護佑，原來人生並不虛空，只不過才經歷人生的上半場。訓道篇第五章告訴我們，「天主賞賜人財產和富裕，叫他能享用；...能享受勞碌所得的快樂，實是天主的恩賜。那麼，人就不甚顧慮人生歲月的短促，因為天主以喜樂充滿了他的心」(五 18-19)。後面的歲月才是真正的開始。餘後的每一天時時紀念天主，要以喜樂的心享受屬神的恩賜，是人生下半場的生命目標。



## 輕柔的軛

徐美恩

~~~~~  
上星期先生臨時決定飛回台北處理事情，家中大小事情就全落在我一人身上。加上兒子家，媳婦剛生完第二胎尚未滿月；兒子雖因疫情期間在家上班，但每天需專心地上網開會、接電話，無暇同時照顧我那大孫子。我只好應邀前往幫忙，奔波於兩地之間，自己感覺突然能幹且強大起來！昨天先生在 line 中關心安慰我辛苦了！我回答：「沒問題！相信天主的軛是輕柔的。」今天返家休息時，隨意地在 iPad 上重新點看了蘇神父在二週前的彌撒讀經默想，居然是我昨天與先生分享的經句，真是太令我感到驚訝！為何這

麼巧！莫非是耶穌要我再次聆聽並牢記祂的聖言？太感動了啊！

我很認真地誦讀瑪竇福音十一章 28-30 節：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息。因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」

蘇神父的分享也更加強了我對經句的理解，「天主是良善心謙的，祂必定是按照我們每個人的需要和能力而賜給的勞苦重擔。」耶穌又說：「我的擔子是輕省的。」這話跟一位拉比（猶太人所說的老師）所說：「我的擔子將成為我的詩歌」有點類似。大愛可以使最沉重的擔子變為輕省；使人的擔子成為一首詩歌；使人生活得更平順更愉快。是啊！我雖已不年輕，但因著我對家、對兒孫們的愛，願意付出所有精力並且甘之如飴。

因著全心信靠天主，對自己也自然會有信心！接受聖經中的教導，清楚自己背負的責任絕不是背不動的重擔，而是天主從天賜下的滿滿的愛與聖寵。一切來自耶穌「聖愛」的擔子也將會變成一首詩歌。多美好的感覺啊！

耶穌完全瞭解我們，願意為我們減輕重擔，只要我們願意接近投靠祂，完全地交託信賴，接受祂的教導並按照祂的話去生活，天主必會賜給我們安慰與真正的平安。天主聖言真是我們生命的活水泉！感謝讚美天主！阿肋路亞！

# 不要憂慮

翟金誠

~~~~~  
主說：你們不要憂慮。(瑪六 31)

現在工業社會人們的心理壓力越來越大，在醫院普遍都設有精神科。其實天主特別反對憂慮，耶穌在傳教的時候也反對憂慮，聖保祿也是如此，整本《聖經》都在反對憂慮，因為憂慮是來自於撒旦的，會讓我們產生壓力，緊張和疾病，甚至於自殺。其實憂慮本身就是最缺乏信德的，缺乏對天主信靠的心，耶穌以田野的百合花舉例給我們 (瑪六 28)，直接命令我們：不要憂慮。

當你在為一些事情擔心該怎麼做的時候，「將你們的一切掛慮都託給他」(伯前五 7)。是所有的，不是大部分，也不是一部分，是所有。

讓我告訴你我是怎麼對待憂慮的，當我對某一件事情感覺到焦慮不安的時候，我會在救主慈悲像前點上一根蠟燭，恭恭敬敬地劃上聖號，用意念使自己安靜下來，像和一個朋友交談一樣，把我的憂慮告訴救主耶穌，並把自己隱藏在耶穌的肋傷內，全心信賴主耶穌。坦白說，這樣做在一開始的時候是非常不容易的，因為我們習慣用我們舊有的思維去面對我們所碰到的困難，我們沒有辦法全心全意地信賴耶穌，但是只要你開始這樣的做，並養成習慣，你會發現事情沒有你想像中的那麼困難，你會漸漸地明白，其

實憂慮不能夠解決問題，反而不斷地在干擾你思考如何處理困難的思緒。如果你確信耶穌是和你站在一起面對問題的時候，你會心安得多。因為是天主在掌握一切，不是你，藉著天主賜給我們的信德，你相信天主有能力解決你所有的問題，但是祂不會幫你的憂慮攬過來，你必須要養成習慣，以完全地信任把你的憂慮交給天主，讓祂掌管一切。

我們中國人說：天塌下來有大個子頂著，天主就是你的大個子，沒有什麼好憂慮的，交給天主吧，當若蘇厄面對敵人的數目多如海邊的沙粒時，上主說：「你不要害怕」。(蘇十一 6)

在這裡，讓我告訴你一個秘密，我們天主教劃聖號就如同無線上網，一劃聖號立刻就與天主連網了，骨肉相連，把我們自己置於天主的權柄、威能之下，魔鬼就會逃跑。



# 珍惜所擁有

朱自成

~~~~~  
天主的旨意我們永遠不明白。很多事總在不經意之間，改變了原來的初衷；也許你原來不曾擁有的，卻在一剎那間擁有了，也許你認為永遠不會失去的，卻在心裡毫無準備之下就遠離你而去了。

人生旅程就像一位教師，慢慢地教會了我們許多東西。在花開的時候，我們就應盡情地去欣賞，才不至於在凋謝的時候留下遺憾；過去的事情，如果留下的只是傷害，就讓它過去罷。與其生活在痛苦的回憶裡，不如生活在快樂的當下。

在大學同學的群組裡，有一次一位同學不經意提起小時的「窮」，立刻就有人回說，大家同年，那個年代誰家不窮。在過去的歲月裡，也許沒有人想故意去傷害誰，但在任何一件事的處理上，總有人覺得受了委屈；也許只是在某個時間或空間裡，有人跟我們開了個玩笑；也許有人在別人的故意或不經意之下受到傷害，有人輕傷，有人重傷。但我們都在這些玩笑中長大了，我們都在這些傷害中繼續生活著。只是有人只記得「感恩」，忘了傷害，有人卻讓傷害跟隨了自己一輩子。

很多人身體不舒服，這當然有物質上的因素，但是心理上的原因卻常被我們忽略了。「愉快的心，是良好的治療；神志憂鬱，能使筋骨枯萎。」（箴十七 22）祈禱的第一句話就是感謝天主，第二句話應是感謝所有近人，祈禱和感恩應該連在一起，心存感恩，就不容易記得過去的悔恨。只記得快樂的事，當然就比較容易保持愉快的心。如果一直活在懊悔中，一直在回想「如果」，一直在假設當初，一直在活在「不存在的、假想的當下」，神志必然抑鬱，身體也容易出毛病。

在信仰生活裡，天天看聖經，念玫瑰經，可是有時候我們反而覺得自己找不到天主，不知道自己的信仰到哪裡去了。其實從天主的角度看，這是過於抬高自己了。天天看聖經，就一定能比別人信德大嗎？天天念玫瑰經，就一定要得到天主的回應嗎？過於沉迷自我，或者說期望太高，失望也就更大。萬事皆有天主的安排，我們要求，但是天主不一定會回應，我們如果天天在猜想天主的行動，那必定是生活在痛苦中。「人人在心中儘可策劃多端，實現的卻是上主的計劃。」（箴十九 21）或許，我們念經，我們祈禱，只是在盡我們的本份，天主要給我們什麼，只能隨天主的旨意。多珍惜天主給我們的，多享受天主給我們的，這就是人生最大的幸福。

人生旅程本來就有長有短，有人先走，有人後走，是否幸福不在於在人世時間的長短，而是在於是否能把握所擁有的，能否享受當下。「天主賞賜人財產和富裕，叫他能享用；能取得應有的一分，能享受勞碌所得的快樂，實是天主的恩賜。那麼，人就不甚顧慮人生歲月的短促，因為天主以喜樂充滿了他的心。」（箴五 18~19）

最近有幾位至親好友先後離去，太座傷慟至極，然而這算人生的大不幸嗎？世間旅程本就是有限的，人人都會離世，先走沒有什麼不好，反而留在人世的人，要一一告別諸親好友，需要接受更多的磨練。聖女小德蘭在自傳中寫道，當祖母過世時，人人都在哭，她問道，不是說祖母升天，到天堂去見天主了嗎？見天主不是應該高興嗎，為什麼大家還哭呢？

或許當我們能夠坦然面對死亡，接受死亡，才算通過天主的考驗吧！



## 天主的愛，讓我保持忍耐

何凱恩

~~~~~  
自從三月底開始，之前一切的生活軌跡在一瞬間改變了。人與人的距離好像是磁鐵的同極相斥，一下子拉遠了很多。回國的計劃被擱淺了，工作變成了由上午到下午線上會議的持久戰。這幾個月來看到了很多不同風格的家，還見到了很多十字架的裝飾，偶爾從背景裡傳來貓狗的叫聲，也會有孩子們嬉鬧的笑聲。所有的研究生課程被改到了網上，教授在 Zoom 的另外一頭一邊摸索著軟件的功能，一邊跟我們傳道授業，大家都在適應著這個由面對面過渡到線上的過程。很多同學因為家裡人擔心，被要求包機飛回家，所以我們一個班上的人，很多時差都不一樣。有的背後是蟬鳴的夏夜，有的是日照當空的正午。好友是一個高中的老師，她跟我說，高中生們每次在網上上課，都忍不住跟自己的死黨聊天，因為真的是太久沒有出去見面了，大家每天都上演著「久別重逢」的戲碼。莎士比亞舞台劇裡面的人物的誇張表現成了現實，學生們下課了還久久不肯結束，一遍遍大喊著「啊！我的好友，我怎麼可能

與你別離。」偶爾散步路過小區的人行道，草坪上放滿了今年畢業的學生的祝賀語和飄著氫氣球，我都隱隱地想：不知道以後他們人生歷程回憶到這個段落，會不會覺得既無奈又懷念？

在這個特殊時期只要一斷電，一斷網，就是跟家人朋友失去了聯繫。社區因為電網故障，我們被停電了一個小時，手機的信號變成了空格，發送出去的消息一直轉圈圈發不出去。那個時候，傍晚只有一點微光，所有思維中的雜音都被去除了，偌大的世界只有我跟天主。怪不得網上經常流行一種說法叫「極簡生活」。因為當你把自己想擁有的，已經擁有的，都一項項做減法剔除後，剩下的就是最重要的，最不能割捨的。這個時候最容易看清楚自己真正需要的到底是什麼。教宗方濟各說過「我們按我們的意願行事，可是在人生旅程中這樣做就意味著我們走上一條變硬的道路，心會變硬，變成石頭，上主的話無法進入我們心中……」

我的思維漸漸飄到了十幾年前非典的時候，當時我正在讀小學，我記得每個課室裡面都要用鐵鍋燒白醋來消毒，空氣裡面瀰漫的一股濃濃的醋酸味。吃飯的時候醋酸味會蓋過一切的味道，吃什麼都是吃出餃子的感覺。假如剛好不湊巧坐在下風口的位置，白醋就會把你燻出眼淚，那時我忍不住調皮地想：可能在病毒找上我之前，醋精已經把我給燻沒了。那是當時少數不多的記憶之一。我看柴靜《看見》的新聞訪談，非典抗疫的英雄們，其實只不過是一個個普通的人，在打一場沒有硝煙的戰爭。隔離服的背後是

一張張麻木的面孔，重症隔離室隔離的彷彿是兩種人間。在志願者穿著最低標準的防護服，背上掛著一個大的消毒瓶，就一頭衝進了隔離室。裡面的病人都沒有說話，大家都心照不宣地知道自己的結局。那時在那刻，那個空間被遺忘了，醫生護士們哭著苦苦掙扎。集體無意識的漠視是常態，只要把心一橫，讓那片區域自生自滅，好像事情就會自然得到解決。我經常想不明白，就像先知哈巴谷當初問天主的那樣：為什麼世上會有那麼多的苦難。「為什麼你使我見到邪惡，人受壓迫，而你竟坐視？在我面前，只有迫害和殘暴，爭吵不休，辯論迭起」（哈一 3）。但我也明白到，我們是幸運的，有福的。人們還能笑的時候，是不容易被打敗的，因為「天主對我們的愛在這事上已顯出來：就是天主把自己的獨生子，打發到世界上來，好使我們藉著他得到生命。」（若望一書四 9）

我的手機裡面存了一張照片，裡面是小區裡的小朋友在地上寫的一句話，“We could get through this together”（我們可以一起度過難關）。每每看到這張圖片，我都確信了主是愛我們的，祂派來了小天使們來愛我們，鼓勵我們。天主就是愛。時刻留在愛裡的，就時刻跟天主聯合，天主也時刻跟我們聯合。感謝天主利用各種環境慢慢地培養我的內心，在特殊的時期裡，幫助我保持忍耐，軟化我的內心，讓我更加認識祂。



## 祈禱感恩的心

同衛峰修士

~~~~~  
從去年年末一直到今天，新冠狀病毒讓整個世界的人生活變得不正常，無論是哪個行業的人都被這個病毒攪和不安。我相信作為基督徒應該時刻懷著一顆感恩的心去生活，時時刻刻不忘主耶穌。無論在面對任何環境和困難，懷著一顆祈禱的心去面對天主對我們的考驗，從困難當中使人的信仰更加堅定。就如聖保祿說的「為此，我為基督的緣故，喜歡在軟弱中，在凌辱中，在艱難中，在迫害中，在困苦中，因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。我成了狂妄的人，那是你們逼我的。本來我該受你們的褒揚，因為縱然我不算什麼，卻一點也不在那些超等的宗徒以下。宗徒的記號，也在你們中間，以各種的堅忍，藉著徵兆、奇蹟和異能，真正實現了。」（格後十二 10-12）

就在前段時間我還在修院的時候，有一位老太太打電話告訴我說，他兒子確診為新冠狀病毒，請我幫她兒子祈禱。老太太的兒子在美國生活了三十多年，今年 64 歲，在一家安養院做助理看護工，經常接觸到各式各樣的患者。因此有一天，就在他值班過程中被一位患者感染了，當天晚上他回家漱洗後就休息了。過了兩天後，他感覺自己的身體不舒服，出現了類似這種病毒的症狀，例如全身發冷、骨頭酸痛、呼吸困難、發燒等等。當時他並不知道接觸的患者中有得這種病毒的人，他認為是小毛病，就服用了感冒藥、退燒藥，但是一直都沒見好轉，吃藥也不起作用。

突然他感覺呼吸特別困難，有一種要面對死亡的感覺一樣。於是老太太的孫子想打醫院的急救電話，可是兒子不讓打，並說自己沒事了。或許是他覺得自己的呼吸突然不那麼困難了。他是護理工，知道現在的情況，醫院到處都是病人比較不安全。老太太是一位特別熱心的教友，她對天主的那份信仰真是堅如磐石一般。她打電話給中國大陸、台灣，還有其它地方的朋友、神父、修女、修士來為自己的兒子祈禱，她自己也特別為兒子祈禱，她向天主說，在她的幾個孩子中，唯獨這個兒子的身體不好，從小時候經常體弱多病，長大了成家以後，家裡的生活狀況不怎麼好，不過他很努力地工作。雖然他只是個護理工，可是他特別認真地在工作中服務每位患者，細心地去做好每一件事情。老太太希望天主聆聽大家的祈禱，可憐可憐自己的兒子，讓兒子在天主聖神的眷顧下早日好起來。

有一天兒子在媽媽跟前嚎啕大哭，老太太問兒子為什麼哭？兒子回答說「我知道你一直都在邀請教堂的熱心教友們幫我祈禱，我的身體才有很大的好轉，直到冠狀病毒得到完全的治癒。」老太太的兒子告訴媽媽，他是內心深處被聖神碰觸到了而哭，這是感恩的淚。

這位老太太不僅是在困苦中和兒子得病時，邀請大家為他祈禱，她每天都懷著一個祈禱感恩的心，感謝天主對她的照顧。我們相信天主在任何時候都在照料我們，當然奇蹟時時刻刻都在我們身邊發生，只是我們缺少一顆感恩的心去體會。我們能健康的活著，也是一個奇蹟！

## 媽媽的生之旅

——紀念母親何山桂芳

何世宗

~~~~~  
距今約一百年前媽媽生於哈爾濱的山家，有銀行與其他投資事業，常常照顧窮苦人，奉獻金錢糧食給地方廟宇。哈爾濱的家是個五層的大樓，最新的歐美設計，每個房間的顏色裝飾不同，四周有個大院子，有鞦韆，水池。媽媽深得她的奶奶及外婆的寵愛，人見人愛。自幼穿著講究，總是訂製最新款的小洋裝，也隨著父母赴馬迭爾音樂廳，坐包廂聽交響樂。人事無常，在四歲那年，她父親突然病逝。五歲那年（1931）九一八事變，日軍入侵並且佔領東北。媽媽專心唸書，抗戰勝利後考上東北大學，唸了一年。接著國共內戰，死傷慘重，霍亂蔓延。後因她母親身體不適，回營口外婆家。此時國軍第九師與共軍打了三日三夜，一天夜裡國軍投降，第九師散兵跳牆而入，搶去財物。第二天共軍進城，宣佈任由窮人搶三天，於是窮人四起，進院裡搭棚而住，肆意搶奪。媽媽與家中傭人交換衣裳，製作布鞋，頭髮剪短，身、臉抹上土，扮作窮人，與三個同學一起連夜逃出營口，走冰上過遼河，再換大板車走土道赴錦州，住進小店。第二天出錦州，過山海關到天津，在親戚家住了一週，又轉往北平。到北平兩個月後，東北大學遷校至北平，不久北平圍城一個月。媽媽在北平再度遇上了爸，兩三年前在東北見過。他英俊，幽默，是個運動家，英雄人物，氣質風度與眾不同，會彈曼陀林，會唱歌。再度見面之後，爸就常來媽家玩，不到一年就訂了婚。爸爸

決定要走台灣，於是結了婚，婚後一週就啓程到了上海住了數月。這時發現懷了大姊，於是又回到北平生下大姊，滿六個月後再度南遷。這一路步步驚心，層層關卡，在廣州的最後一夜，共產黨半夜敲門，戶戶查問，好在爸爸說了一口流利的廣東話，沒有半點北方口音，才逃過一劫。第二天一早搭船赴香港，又轉至台灣，年方二四，事後多年還常夢到共產黨夜半敲門。

台灣初期的日子艱苦，媽媽共育兩男兩女，堅，世欽，敏，世宗。為了丈夫孩子，媽媽天天早起晚睡，犧牲奉獻，教導有方，愛與包容，身心操勞，遇困難時堅毅不屈，四十年如一日，全都刻劃在兒女心中。朋友們都吃過何媽媽親手做的大餐，讚不絕口。出國之前跟媽媽要了食譜，有炸醬麵，羅宋湯，豬肉燒黃豆，蔥油餅，及其他美食，好個享受。媽媽總是叮嚀著，如今似乎仍可聽見：「早晚涼，穿上衣服啊！」爸爸過去常說，若是沒有你媽就沒有這個幸福的家。媽媽愛兒孫，在台灣時三代同堂，到了美國四代同堂。爸媽曾在 1988 年來美國遊玩數月，也多次參加了清泉谷基督教會的聚會，與賴牧師、師母及眾弟兄姊妹相談甚歡。其中有東北鄉親，一見如故。有一天我跟媽媽傳福音，她告訴我，自幼家中信的是佛教。我向媽媽解釋，至高神在人間掌權（但以理四 17/達尼爾四 14），而且我們尚未成形的體質，神都早已看見，我們在世的日子，尚未度一日，都早已寫在神的冊上（詩篇三九 16）。媽媽漸漸明白了真理，決定在 1988 年的復活節受洗，進入神國。媽媽受洗出來，我問她感覺如何？媽媽說：「好的不得了！」

從此每天讀聖經，數十年不斷，聖經看了多遍。1990 年爸媽移民美國，爸爸也在同年受了洗，常參與查經。爸爸在 1992 年過去之後，媽媽更加依靠耶穌，常說，我一切都靠主，無論大事小事，主都替我安排的妥妥當當。媽媽一生的經歷令人感嘆，無論環境如何改變，媽媽總是先想到孩子家人，活出了愛的真諦。媽媽的好，說不完，如今安息主懷，我們深信來日再聚，將是無比的美好。

編者註：何世宗弟兄是我們教友何敏的弟弟，他和何媽媽都是虔誠的基督新教徒，他們對聖言的看重值得我們學習。



Thank you

## 野聲捐款謝啟

彭繼強 100 元  
Jenny Wang 30 元

金鄺子儀 124.90 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

# Spiritual Direction

Lillian Sun

~~~~~  
Spiritual direction has been a source of constant blessing for my spiritual life. In particular, these past three years with my current spiritual director has guided the course of my graduate training and start of my professional career. I have been more able to integrate my whole self, from desires, values, discernment, and deep awakening, into my everyday experiences. Spiritual direction has truly been a gift to unlock a connection of Presence in my daily life.

One of the most challenging aspects of my prayer experience is that it exists in the abstract world, where it is not easily seen. There have been moments of clear spiritual awakening that left me without a doubt of my connection with God. However, this is not often the case in my everyday life. This is where I have found spiritual direction to be a powerful tool in guiding my understanding of where God is present in everyday moments and my daily experience. With the sacraments, with Mass, and with spiritual direction, these help me to make the spiritual world more concrete.

I have been meeting with my spiritual director monthly throughout my graduate program to process challenges, doubts, feelings of uncertainty, and my insecurities. At first I was unsure how much of our conversations together should only be about my prayer life and whether or not I could bring in the difficulties I was facing with my graduate program. What I appreciated about finding a spiritual director that utilized Ignatian Spirituality was the emphasis on the fact that God is in all things. There was no need to separate my discussions of prayer and graduate school, but I could discuss them together. My spiritual director helped me to reflect on how God is everywhere, there were no separations of my life with God and without God.

There were many times during my graduate program where I felt burnt out, tired, and exhausted. Through the daily grind, constant readings, group projects, and internship experiences, I became overwhelmed and would end up in a state of hopelessness and doubt that this path was right for me. I would discuss with my spiritual director feelings of self-doubt and inadequacy. I was losing sight of why I began my program and feeling unsure where God was during these moments I felt low.

My spiritual director gently guided me and helped me to see the patterns of

my behavior, thought processes, and listened with an open heart. She pointed out my individualistic tendency to do all things on my own, but what I truly needed was to invite God to do the work with me. Instead of relying solely on myself for all things, she helped me find practical ways of inviting God into my classes, my work spaces, and my studies. Before I started my long periods of reading, I learned to pray and invite God to work with me. Before I started going to my internship working with patients, I invited God to allow me to join in the work already being done through God's healing power. Through these small acts of invitation, I experienced more dependence on God, more connection, and deeper meaning to what my graduate training was about. Working with my spiritual director, I was able to problem-solve and find what would work best in these invitational prayers. Most times I would forget to start my studies with prayer, but through meeting regularly with my spiritual director, she kept me accountable to remain intentional about my connection with God.

I continue to meet with my spiritual director to deepen my prayer life and to receive guidance for the many discernments of life. I am grateful for the boundless gifts, insights, and unexpected revelations that come from conversing about things I prefer to keep silent. Having developed a trusting relationship with my spiritual director, I am more comfortable sharing with her all my insecurities, as uncomfortable as I may be in saying them out loud. The more I was able to name, acknowledge, and bring them to light, the more God was able to work and bring healing.

Here are ways I have approached spiritual direction that helped my journey:

1. Be intentional about searching for spiritual direction. Make the effort to look and be willing to pay as a way to stay invested.
2. Find a spiritual director that matches with how you connect spiritually. Ask if they are receiving spiritual direction too.
3. Meet regularly. Having a relationship with your spiritual director is important, even if you do not think you will have anything to discuss. I have often been surprised at what emerges in those times.
4. Be ok with silences or awkward pauses. God is present throughout the conversations and silence.
5. Do not be afraid to be vulnerable and name what is hard. This will lead to interior freedom.

Invite God into your search for deeper connection, whatever that process may hold for you.