

Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 356, Jan. 2023

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

一月號



356

January 2023



本期目錄

天主之母節的意義	蘇崑勇神父	02
自以為義	朱自成	05
我的克修與神秘經驗	伍美美	08
讓心靈在上主內安放-默禱十載	戎利娜修女	11
在默觀中與主神遊	楊彤芳	16
黎明的詩篇	徐 擘	22
封面故事：賀新年	朱正暉	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
李偉中弟兄 (626) 715-3837

彌撒時間：主日下午 3:30 在聖堂，暨網上直播
<https://catholicchinese.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：何京玉 編 審：蘇 闊

策 劃：孫愛珠 聯 絡：孫小艾

封面編輯：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）

天主之母節的意義

蘇崑勇神父

~~~~~  
在教會禮儀年聖誕節期裡的慶祝，本來就充滿基督降生救世奧蹟的意義，很自然的在闡釋那誕生者是真天主亦是真人時，自然會提及瑪利亞是救主之母的角色，「她服從了天主的旨意，因聖神懷孕，給世界誕生救主」（參閱路一 26-38）；在天主之母節彌撒中的集禱經祈求說：

「天主，你藉聖母瑪利亞的童貞生育，賜給了人類永遠得救的洪恩，我們既由她承受了生命之源、你的聖子、我們的主耶穌基督，求你也使我們體驗她的代禱。」

所以，在慶祝「天主之母節」時，自然要與基督降生的奧蹟相連，也是屬於聖誕期的慶祝。為天主教會來說，每年的元旦這一天，不僅與普世一同慶祝新年的開始，在教會的禮儀曆上，這一天也是紀念我們的救主耶穌基督的母親瑪利亞被聖教會宣稱為「天主之母」的節日。

為何教會要將此「天主之母」的瞻禮放在元旦，放在新的一年開始的日子呢？因為她給人類帶來了耶穌，而耶穌的誕生，給人類歷史帶來了一個全新的時代，新的開始。況且，耶穌在人間的生活和其福音教導，給世界帶來了什麼樣的好的影響與正面的改變，也是全世界人類有目共睹的。

因此，我們知道，教會給予聖母瑪利亞如此的榮譽，乃因為她是耶穌的生母，耶穌既是我們所信仰的真天主，她被教

會宣稱為「天主之母」這個角色自然是**真實且是獨一無二**的；此外，她也是一個以實際生活的好榜樣來告訴我們如何為天主而活，值得我們效法的好母親。教會宣稱**聖母瑪利亞為天主之母**，使我們特別注意到她的信仰：「**她對天主的信賴、對天主旨意的服從**」以及她對救主耶穌所作的各項服務。她真是一位把耶穌帶給世人的偉大母親。不是嗎？

在此節日當天的彌撒福音「路二 16-21」中，我們更看到，聖母如何以謙遜和信德的態度，將聖神報告她的話及那發生在她身上，要因著聖神的能力而懷孕生下耶穌之事，都默存在心中，「**瑪利亞卻把這一切牢記在心中，反覆思索**」。這也給我們立下了好榜樣，叫我們也能夠經常**以默思、以信德**的心態，對待那些發生在我們的日常生活中，種種難以明白卻可能向我們顯示天主臨在與陪伴的話語和事物。

其實，在「**天主之母節**」的彌撒中，天主藉著聖經「戶六 22-27」的話，及福音裡聖母瑪利亞的好榜樣，也邀請我們前來接受祂的祝福；但為了堪當接受這樣的邀請並領受特別的祝福，我們應該努力改善我們的信仰生活，就是聖保祿在本節日彌撒的讀經二「迦四 4-7」裡所說的，應不斷地努力生活在基督內，不再成為罪惡或任何人的奴隸，而是天主的兒女——永恆生命的共同繼承人。

這是一種具有挑戰性的信仰生活，這個挑戰邀請我們努力在人前活出天主性的生命，即以信仰天主及祂的旨意為生命與日常生活的中心，使我們成為天主性生命的見證人。而且，為了使我們能夠一直生活在這樣的天主性生命裡，我們必須認清，在日常生活中，有哪些不好的生活習慣能

夠使我們模糊天主的旨意，阻礙我們走向天主；我們應看清楚，在我們的生活中，什麼是和天主聖言的教導相違背的；在看清之後，除了應努力從我們的信仰生活中清除它們，還應時時刻刻避開它們，不被它們干擾或束縛。

教會之所以選擇在這新年的第一天，即元旦，來慶祝「**天主之母節**」，也是為了讓我們在新的一年裡，常能追隨聖母瑪利亞的好榜樣，「**經常默想天主的聖言，並按照聖言的教導去生活**」。

在每一次迎接新的一年到來，在元旦這一天，也是我們歡欣慶祝「**天主之母節**」的時候，讓我們不忘邀請**聖母瑪利亞**偕同我們善度新的一年，並懷著感恩、讚美的心，在天主前，向祂許下，我們願意在每天的生活中，經常作最正確的選擇，就是聖母瑪利亞的選擇：時刻讓天主的話成為我們生命中、步履前導引我們的明燈，讓祂的話在成聖的道路上帶領我們，使我們所過的每一個新年都將是充滿恩寵的一年。感謝讚美天主！讚美天主之母瑪利亞！天主之母為我等祈！

祝福大家，在這新的一年裡，滿渥天恩聖寵！  
願主耶穌福祐大家，新春平安健康，順心愉快！



# 自以為義

朱自成

~~~~~  
「上主說：我愛了你們，而你們卻說：你怎樣愛了我」（拉一 2）？瑪拉基亞先知在乃赫米雅或厄斯德拉時代（BC400 左右），在耶路撒冷執行了先知的任務。當時猶太人從充軍地返鄉重建聖殿的熱情已過，現況是民族弱小，社會不公，讓百姓懷疑「上主愛我」這個訊息。瑪拉基亞先知書反覆提問當時最重要的一個問題：上主對你們說：「你們輕視了我的名。」但你們卻說：「我們在什麼事上輕視了你的名？」顯示當時百姓「自以為義」，感受不到天主的愛，覺得自己是無罪而受傷害的人。（拉一 6-7、二 17、三 7-8、三 13）

記得小時候聽道理，聽的最多的就是「天主是愛」；我的反應是什麼呢？講實在話，那時根本什麼都不懂，不是天主愛不愛我的問題，而是根本沒有想過天主愛不愛我。

現在回想起來，我的童年、青少年、青年時期滿滿都是天主的愛。小時候家裡窮，但是我吃醬油拌飯，吃得不亦樂乎，從不覺得委屈。上大學時，同學的牛仔褲一條一百元，我的十元一條，那時牛仔褲流行的顏色是藍中帶白，同學洗半年也洗不白，我的牛仔褲剛買回來，一洗就白了，還有人問我是哪裡買的？

等到結婚生子後，開始讀經，也開始懂了不少天主教的教理，我這時卻對「天主是愛」這句話非常反感。天主是愛，但是我怎麼卻感覺不到呢？是我的靈修不夠嗎？這句話當時對我而言，就是一句口號而已。

我的信仰成長過程就是這麼諷刺：當我沒有想過天主愛不愛我的時候，我的生活充滿著天主的愛，我沒有祈求，我沒有獻祭，天主的愛就這麼簡單地給了我，雖然當時我並不知道；但當我熱切反省、熱切祈禱的時候，我卻感受不到天主的愛；我知道天主在這裡，但是祂為什麼不顯示祂的愛呢？

猶太人返鄉重建聖殿之後，他們重新在聖殿內獻祭，這是他們國破家亡之後，流亡放逐異地，心有千千結、念茲在茲所想的一件事。如今，夢想成真，但是他們卻感受不到天主的愛了。先知警告他們「上主不再垂顧你們的祭祀，不再悅納你們手中的祭品」，然而他們沒有反省自己，反而卻是反問：「這是為什麼？」（拉二 13-14）

有些人上教堂、和教友一起查經時，會覺得滿心喜悅，覺得和天主在一起，應該是「主恩滿溢」才是。然而事實卻是工作不順利，家庭不和樂，而自己卻還自我感覺良好。這就是「自以為義」。

在舊約裡我們看到的大部分都是罪惡與救恩，從亞當到亞巴郎，從梅瑟到達味，以色列人犯罪的歷史充斥在舊約的每一個角落裡。而以色列人的犯罪歷史，何嘗不是我們人生信仰歷程的縮影。

我們犯了罪，卻想盡各種藉口掩蓋，自以為義，另一方面，卻仍渴求著天主的恩寵。我們找不到天主的愛，不去反省自己的言行和內心，卻反問天主「我的祈禱，為什麼你不理會呢？」

其實，天主的愛一直都在那裡，不是找不到，而是我們不知道「那些」都是天主的愛。依撒意亞先知安慰生活在黑暗中的人說，「你如呼喊，上主必要俯允；你若哀求，他必回答說：『我在這裡！』」（依五八9），「我整天向悖逆的民族，即隨自己的思念走邪辟路的人，伸出我的手。」（依六五2）

當我們「自以為義」的時候，我們正深陷在罪孽中而不自知。天主的愛一直都在，不是找不到，而是我們的罪孽，使我們與我們的天主隔絕（依五九2）。「懺悔者將獲幸福」，這是舊約中非常明顯的主題之一，但我們看了卻沒有反省，反省了卻沒有懺悔，懺悔了卻沒有改過。其實，只要我們改過，只要我們走天主的道路，我們就能與主同行，我們就能感受到「天主是愛」。

在人生的信仰旅程中，我們感恩天主的恩寵，我們感恩家人的陪伴，我們感恩身邊神長與主內兄姊的勸勉，讓我們一起做一個正義和光榮天主的人，讓我們一起共勉。



我的克修與神秘經驗

伍美美

靈修神學克修與神秘經驗

何謂克修（ascetic）？何謂神秘經驗（mystical）？有何不同與關聯？克修經驗：人主動，人努力的一面；神秘經驗：人被動，天主行動的一面。克修與神秘經驗二者是合作關係。

兩個階段

前一階段為「克修」階段，是克修多於神秘經驗，以人的努力為主，天主的恩寵隱身在後支持，我們有時會感受到神慰。在靈修中先從祈禱開始學習默想，要常常持續地祈禱，在安靜祈禱中與天主建立親密關係。祈禱者應該以修德行來獲得默觀的進步，在日常生活中以守規矩、謙虛、克己等來修煉培養我們的德行，使自己能得到平安、平靜。

我認為靈修祈禱與修德行是相輔相成的，有好的靈修生活容易做到克修，而克修生活也可促進心靈簡化，不被物慾所牽引。靈修最重要的部分是要修德行，要落實在生活裏，身為基督徒的我們要注意克修。我們的克修應以天主為目標，先尋求天主，在天主的光照下，明瞭天主對我們的要求和自己的缺點；我們有一個明確的方向，以及徹底實行克修的功夫，才能淨化自己，獲得天主的恩賜。

後一階段是所謂的「神秘」階段，是神秘經驗多於克修，以天主的引導為主，人的努力應該配合天主的引導。我們依然不斷祈禱，以前從中得到的神慰，現在一點也沒有，甚至不覺得有神慰。所有的神慰都是來自天主，天主改變方式

來帶領我們；我們是人，天主是神，恩惠來自天主。由於天主是愛，喜歡把自己賜給一切尋找祂的人，因此若人以充滿愛情的信德深入天主，天主賜與我們豐富的恩寵；天主更藉著聖神的恩賜，使人經驗到天主的臨在與恩寵，天主對人的施與完全出自其仁慈，是白白的賞賜。

在後一階段，靈性生命會變得比較強壯，我們要配合天主，讓天主主導；這階段是要把炭燒起來變成火，是天主要淨化我們，我們會意識到及分辨出來。我們是凡人，天主是神，是真正的造物主，對天主會產生敬畏及感恩的心，也會被天主的愛所吸引。天主是光與愛，祂使人聰敏，讓人看到天主是光；給人智慧，使人感到天主是愛。人在生活中有克修的一面，也有天主的一面，讓我們經驗到與天主相遇的神秘經驗，與天主來往關係中有著種種經驗。在靈修生活中我們不要執著神秘經驗，否則我們會追求神秘經驗，反而阻礙我們與天主關係的前進，我們應配合天主，讓天主主動以循序漸進的方式來帶領我們。

從克修的主動朝向神秘的被動，給予靈修生活成長一個大的演進方向。

個人經驗

因著天主的恩寵，我有多次與主耶穌及聖母相遇的神秘經驗，後來在祈禱時常執著於神慰，一旦感受不到，心裏會慌，會覺得是不是不夠努力，或得罪天主，心裏反而沒有平安，與天主的關係忽近忽遠。在神學院唸書後，從老師那得到啟示，放下執念，不再介意天主在不在，最重要的是我自己，心裏反而平安，知道天主是在的。因而也明瞭到一件

事情，我與天主的神秘經驗，神視也好，心靈的靈光乍現也好，都是在我心完全被天主所吸引，我整個人投入在天主的愛情裏，沒有用任何理智及人為的努力作為與天主的交往，完全是單純的忘我境界中，自然地與天主相遇，使我經驗到天主的臨在與恩寵，及心生感恩及不配的心。

感恩三位一體的天主，聖父、聖子以及聖神的一路相陪指引及帶領，使我有機會在神學領域的薰陶下，不斷地增進靈性生命的成長及為教會奉獻服務。



讓心靈在上主內安放--默禱十載

戎利娜修女

~~~~~  
心在哪裡，家就在哪裡。默禱十年之旅彷彿回鄉之旅，我的心在上主內越來越踏實、安穩、沈靜。整個人和整個生命被上主擁抱的感覺也讓我越來越坦然地、真實地做自己。這份踏實與坦然也越發清晰地成為我與他人深層溝通的橋樑。

自從我在 2007 年 8 月接觸到默禱並開始踐行以來，至 2017 年夏已有十年。在這十年間，默禱真正成了我生命的軸心和基石。我本無意寫什麼，只是走過默禱十年後的這大半年來，內心深處總有一個無法抑制的聲音，催促著我寫點什麼。我對默禱可謂一見鍾情。開始接觸到它不過是幫忙把一封介紹默禱的電郵翻譯成中文。默禱的單純質樸一下子就吸引了我，那一刻，直覺就告訴我，這將是陪伴我大半生的祈禱方式。

我從 1992 年開始真正關注信仰以來，一直在認真地堅持每日默想與默觀，有時穿插聖言誦讀。這些祈禱方式滋養了我的心靈，陪我走過十幾年的生命旅程。但不知怎麼回事，我的內心好像還在尋覓著什麼。在這樣的祈禱中，我很容易進入推理，想像力也很豐富，但分心怎麼也揮之不去，讓我總得在某種程度上與自己「較量」。默禱首先吸引我的是它的無言，單純地「在」。如果能跳脫文字、推理與想像，那該是多麼廣博的空間！

## 讓「是」與「在」成為生命的底色

我之所是遠遠大於我之所能或我之所有，這是信仰給我的最基本感悟。然而，把這樣的認知轉化成實實在在的生活卻是一個相當漫長的過程。記得我在出國讀書的開始幾年，生活一直相當忙碌，時間表排得很滿。我有強烈的動力與責任感，就通過努力讀書和有效地管理時間表達出來，這需要自律與定力。我也一直保持著每晚半小時默想的習慣。然而，我時常覺得自己像一隻小鳥，不停地飛呀飛，飛倦了卻找不到棲息的地方。當我反觀自己和叩問內心的時候，發現兩點：第一，我的祈禱沒有多少質量，因為我的專注力不夠，好像履行公事一樣。第二，我主要以完成了多少工作、學到了多少知識來評估自己每天的生活。我在為主工作，卻沒有好好陪伴工作的主。我生活的動力源於自制力與責任感，而不是內心深處的生命之主那不竭的泉源。

我開始每天早晚各半小時的默禱後，生活較之前更加忙碌，卻獲致了一份內在的悠閒。我真的理解了越忙越要花時間祈禱的傳統教導。開始默禱的時候，我需要努力堅持，時不時地還要強迫自己一下。但隨著時間的推移，我發現如果因為旅行或時間表的較大變動，我沒辦法持守每天的默禱時間，有個三兩天，我的身體就會覺得不對勁，就像覺沒有睡夠，飯沒有吃好，困在一個氧氣不足的房間裡一樣。慢慢地，默禱變得如同吃飯、喝水、睡覺一樣自然，成了我日常生活中不能缺少的一部分。祈禱真正成為不用刻意，也無需堅持的生命要素。

在這個過程中，生命與生活越來越組建成有機的整體。我更認識自己的軟弱與限度，但也更接納自己。正是因為這

份接納，我也越發有力量活出自己的特長。別人的評價與看法或我是否被理解與接納越來越不重要了，是否符合上主的心意成為真正的關注點。我越來越意識到回歸上主與回歸真實的自己其實是一條路，並不是對立的。「是」與「在」成了真實的生命底色，可觸摸到的現實。

### 心越來越如一潭湖水

一個人如果在祈禱和上主內扎根，就不再會有鮮明的個性或負面情感的流露嗎？修行的過程真的讓一個人打磨地越來越如同一個光滑的石子，不再刺痛別人嗎？這是存在我心底多年的疑問。默禱讓我感知到沒有「真」就沒有「好」到底意味著什麼。生命中的一切都得建立在「真實」這一素質的基石上。一個人如果沒有勇氣面對內在真實的自己，沒有意識或不願意或沒有勇氣探索自己心靈深處的角角落落，只是改變行為模式，大概不會真正地整合。沒有真實的面對就不會出現生命真正的轉化。

日常默禱的習慣讓我能夠更敏銳地留意內在情感的動向和情緒的起因。我發現自己獲致了之前沒有的一種能力，就是我能夠在負面情緒出現的當下就意識到自己相對真實的狀態，與自己對話。比如，生活中的不正義現象最容易引發我的憤怒，之前，我在憤怒的情緒中會覺得自己站在正義的一方，會譴責。慢慢地，我意識到先要有足夠程度的接納，才会有校正的力量，用 Richard Rohr 的話就是「我們在反對任何事之前必須先說『是』」（We must say Yes before we offer any No）。善不是惡的對立面，善高於惡，超越惡。有了這樣的意識後，我在憤怒的當下就能站在旁觀者的視角審視自己的憤怒，能不受情緒的牽引，同時也有更深的

底氣堅持，不妥協。默禱彷彿在我內打開更大的空間，讓我能夠看到不同層面的自己，以及狀況的各種面向。當空間出現的時候，可能的出路也就增加了。

當這樣的狀況成為生命的新常態時，我留意到我的內心猶如一潭湖水，水越靜就越清澈。湖面上會有風刮過，會落下殘枝敗葉，塵土砂石，但這並不影響湖水深層的寧靜，反而因為這寧靜把落在湖面上的東西反照得更清晰。同時，這份寧靜是動態的，因為湖水深處有活泉在不停歇地湧流。

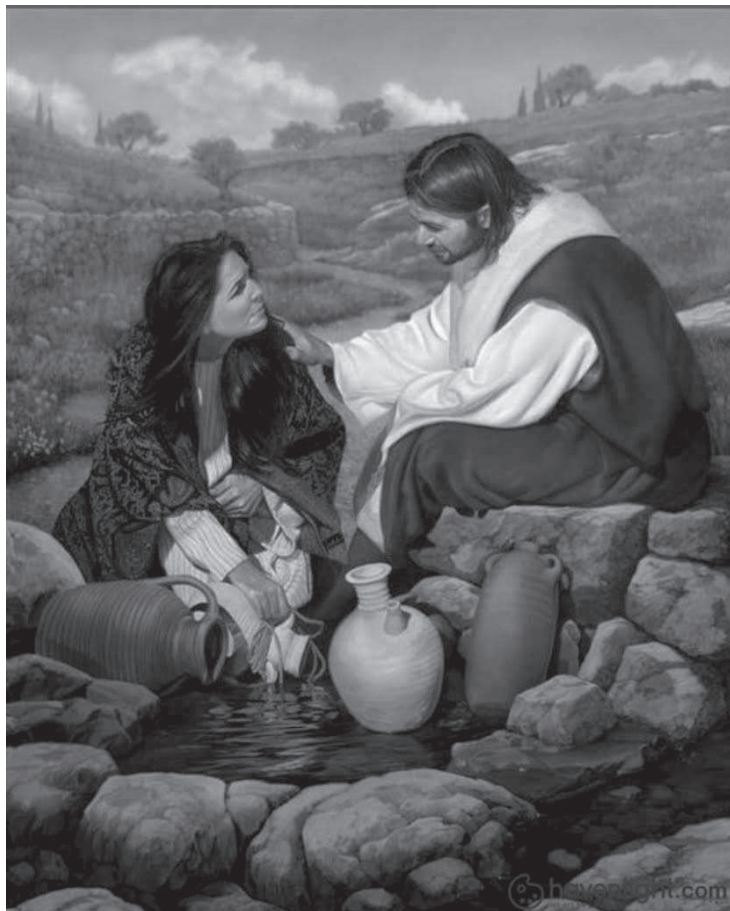
### 持守語言的貧窮

大道無言。默禱美在其無言與質樸。當一個人在默禱中安靜下來，只關注呼吸與簡短的誦詞時，會自然而然地與自己內外合一，也會與周圍的環境與狀況趨於和諧。這種靜默無言隨著時間的流逝，越來越展示其中的深邃豐富。這樣的溝通超越了言語，通過彼此的臨在相知相契。

語言是貧乏的，但也是豐富的，會給人無力感，也能蘊含無窮的力量。語言怎樣才會有一種直指人心的力量？有效與深度的溝通不一定通過語言，但語言是溝通必不可少的渠道和工具。默禱讓我意識到在這樣一個信息迅速傳播的時代，如何以最少、最精準的話語表達意思是很重要的功課。隨著默禱的深入，我在自己的神貧願中加入了持守語言的貧窮這一層。持守語言的貧窮意味著「是就說是，非就說非」（瑪五 37）；表達時不拐彎抹角，儘快觸及問題的核心；能用三個字表達清楚，就不用四個字。只有這樣，語言才成為有力與有效的溝通渠道。



不會休息的人就不會工作，不懂得適時沈默的人大概也不能一語中的。默禱讓我體會語言的貧乏無力，也讓我感知它的力量；默禱教給我沉靜，也教導我發言。默禱十載，感恩無限，時刻能感知被上主吸引，進入祂的心懷，換上祂的視野，一切都成了嶄新的。



## 在默觀中與主神遊

楊彤芳

~~~~~  
默想靜觀是一個恩寵，很多人都覺得這是神父、修女和聖人的專利，但是天主也給了平信徒這個恩寵，只要有這渴望，求而必得！

默想並沒有想像中的那麼困難。每個人都有做白日夢的經驗，聖依納爵教我們一種默想的方式，就像是一個有主題的白日夢。在這個白日夢裡面有耶穌，他是我們最好的朋友，我們跟著他吃喝玩樂和聊天，也看著他行奇蹟與教導。白日夢之後，我們與耶穌的關係更親近！理智上，我們都知道耶穌是真人真天主，但在實際生活中，我們大多數的人和耶穌的關係，都只在「真天主」的身份上。在這默想祈禱中，我體驗到了他如師如友、又如長兄般的「真人」身份！

在信仰的初期，我們的祈禱，通常都是祈求想要的事。如果我們和天主的關係，永遠停留在這個階段，那麼求天主和拜菩薩有什麼不一樣呢？一樣都是求神來完成我的意願。我們常說聽不到祈禱的回應，可能是因為我們祈禱後，沒有安靜地聆聽天主的回答。可能是我們不相信，天主會用這種方法和我們溝通，更可能我所求的對我的永生沒有幫助。只要是為了能更親近天主而求，天主一定會答覆。當我們願意聆聽天主的旨意時，生活中的平安與喜樂逐漸增加。在默想靜觀中，我經驗著天主的友誼與愛。我開始更認識自己是誰，進而在人生使命中，與主同工，更上一層樓。

聖依納爵在神操中，教我們用五官和想像力來默想和靜觀聖經章節，我簡稱此方法為「與主神遊」。這方法以集中意念在聖經章節內來替代淨空心思雜念；以人的頭腦，用五官和想像力來默想聖經章節，與主的頻率調對後，由天主主動帶入靜觀，開始與主神遊，建立更深的關係。祈禱時，猶如置身度假中，感性多於理性，放輕鬆地享受！是默想與靜觀初學者的入門之道。

祈禱的時候，想像經由時光隧道，回到二千年前，耶穌和我們同在的那個時代。先用五官和想像力，默想聖經章節中的細節，就像在佈置舞台/家、看戲/歌舞劇、寫劇本一般：

- **看看**週遭環境 - 花草樹木，房舍，動物，人，街景，天空…等等
- **聽聽**週遭聲音 - 談話，笑聲，音樂，風，鳥，兒童…等等
- **聞**一聞空氣中 - 魚腥味，海的氣息，草，食物，動物，人，花香…等等
- **嚐**一嚐可以吃的 - 麵包，水，酒，泥，果子，筵席…等等
- **觸摸/感覺** - 衣物，氣溫，房屋，泥土，花草樹木，陽光…等等

然後認同聖經故事中的一個角色，去感受他/她與耶穌的關係與互動，最後將自己與此角色互換，我與耶穌的關係與互動是什麼？耶穌對我說什麼或做什麼？我如何回應？和耶穌談剛才神遊時的觸動以及這觸動與我的關係。雙向祈禱就如此地開始了！

這是一個祈禱，是天主與祈禱者之間的一個溝通，所以內容不一定會吻合詮釋書，而且同一篇經文，不同的人會有不同的祈禱經驗！在「與主神遊祈禱會」中，我們曾經與主神遊聖母領報（路一 26-38），現在要與大家分享二位成員有耶穌、有主題的白日夢。*斜體字是白日夢的部份。*

(一)

1) 練習用想像力和五官祈禱

我(加俾額爾)和往常一樣來到天主面前與天主聊天，天主說：你往加里肋亞一座名叫納匝肋的城去，到一位童貞女那裡，她已與達味家族中的一個名叫若瑟的男子訂了婚，童貞女的名字叫瑪利亞。然後就停了，他並沒有像往常一樣告訴我要去做什麼！於是，我選了一個風和日麗的日子，暖暖的太陽，春天的綠意盎然，早春的花朵點綴著大地，還有小鳥們彼此的呼應聲。還沒到瑪利亞家，我就聞到了早飯的香味！看到瑪利亞，話語自動地從我口中出來：「萬福！充滿恩寵者，上主與你同在！」【在女人中你是蒙祝福的。】我看到她因聽到這話後，臉上驚惶不安的表情，意識到她在思慮這樣的請安有什麼意思。

我對她說：「瑪利亞，不要害怕，因為你在天主前獲得了寵幸。看，你將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌。…」隨著聲音進入瑪利亞的耳中，耶穌在她的體內成形了，但是她並不知道。瑪利亞很快地沒有了驚惶不安的表情，然後說：「這事怎能成就？因為我不認識男人。」我答覆她說：「聖神要臨於你，至高者的能力要庇蔭你，因此，那要誕生的聖者，將稱為天主的兒子。且看，你的親戚依撒伯爾，她

雖在老年，卻懷了男胎…」我看到她聽到依撒伯爾名字的時候，臉上露出了微笑。瑪利亞說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我罷！」我放心地離去了。

2) 練習用想像力和五官、角色認同、與耶穌交談的悸動

- a. 視覺：春天的綠意盎然，早春的花朵點綴著大地，臉上驚惶不安的表情，沒有了驚惶不安的表情，臉上露出了微笑。
- b. 聽覺：小鳥們彼此的呼應聲，隨著聲音進入瑪利亞的耳中，聽到依撒伯爾名字時。
- c. 嗅覺：早飯的香味。
- d. 味覺：沒有
- e. 觸覺：風和日麗，暖暖的太陽。
- f. 認同的角色：天使加俾額爾。
- g. 與耶穌交談的悸動（新天新地）：瑪利亞聽到了天主的話語，雖然驚惶不安，但是沒有被自己的情緒牽著走。雖然不知道小耶穌已經臨在，但是因為他的臨在，她很快地平靜下來，專注在如何承行天主的旨意。想到自己經常被情緒牽著走，而不知如何承行天主的旨意。原來在「聽」到時，耶穌就已經與我同在，這帶給我很多的鼓勵、勇氣和安慰去承行天主的旨意，我釋懷了！

(二)

1) 練習用想像力和五官祈禱

當我知道天使加俾額爾出發時，我想跟他一起去。我感覺自己是一個小光點，非常輕盈的在空中隨著風飄動，一會落在樹葉上溜下來，一會兒又像羽毛一樣飄回空中。突然聽到加俾額爾停在一個屋前，對著一個女生講話，天使說：

「萬福！充滿恩寵者，上主與你同在！」我看到這個女生似乎嚇了一跳，手上剛摘的花也跟著手顫抖了一下，那些抖落的花發出吸引我的芳香，我沿著花香落在了這個女孩的衣服上，好柔軟又舒服的空間，讓我一直想停留在這裡。天使又對她說：「瑪利亞，不要害怕，因為你在天主前獲得了寵幸。看，你將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌。」我感覺到瑪麗亞的心跳也慢慢平緩下來，疑惑地問天使說：「這事怎能成就？因為我不認識男人。」天使答覆她說：「聖神要臨於你，至高者的能力要庇蔭你，因此，那要誕生的聖者，將稱為天主的兒子。」天使還提到了已經懷孕的親戚依撒伯爾，並說在天主前沒有不能的事。瑪利亞踱了幾步後，微笑對天使說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我罷！」我繼續躺在瑪麗亞腹部的衣帶上，無比舒適與安心，真希望這就是我的棲身之所。加俾額爾準備要離開時看了我一眼，我對他說就讓我繼續留在這裡吧！待會見！

2) 練習用想像力和五官、角色認同、與耶穌交談的悸動

- a. 視覺：從空中俯瞰樹木和房子，樹葉與花朵，瑪利亞淺藍色與白色的衣服。
- b. 聽覺：風和樹葉搖晃的聲音，天使和瑪利亞對話。
- c. 嗅覺：花香，瑪麗亞衣服上陽光曬過的味道。
- d. 味覺：沒有
- e. 觸覺：從樹葉上溜下，瑪利亞衣服質感，瑪利亞的心跳。
- f. 認同的角色：耶穌（小光點）。
- g. 與耶穌交談的悸動（新天新地）：瑪利亞吸引了耶穌成為祂的母親，有完全的信賴與安全感。我想到自己和母親的關係，突然有一種釋放與被醫治的感覺。

這祈禱是天主與自己的對話，幫助自己與天主建立更親密的關係，所以同樣的經文，會有因人而異的默觀故事發生。常有人問：我怎麼知道這想像是來自於天主還是自己？最簡單的分辨方法是：祈禱之前和之後是否感覺到不一樣？祈禱後是否感到被愛、釋放自由、驚讚、無語、更有生命力、進入一個新天新地？如果是，那就是來自於天主的。在這默觀祈禱中經驗著天主的愛與恩寵，改變和找到自己，享受著有如神助的人生！白紙黑字的經文忽然變成立體而且有血有肉、生動起來了！

註：光啟出版社的《跟著路加學默觀福音：親近耶穌的祈禱》，美妙地融合了釋經和「與主神遊」的默觀祈禱。如果讀經班願意有一個新的體驗，這是一本好書！



黎明的詩篇

徐擘

~~~~~  
在新年伊始，我祝願親愛的朋友們、教友們、同胞們、讀者們都能懷有一份陽光燦爛的心情，我們因著耶穌的降來而獲得全新的生命，獲得永生的盼望，獲得豐盛的恩典，難道這還不能讓我們足夠開心嗎？儘管生活中有些磨難我們終究無法逃避，但我始終相信，當有一日我們在天國之中，回看自己在人生中的磨難，才明白那是一段至關重要的歷練，也是一段刻骨銘心的回憶，而這一切終將化作天國裏一曲動人的詩篇。我是幸運的，人生中沒有經歷大風大浪，不過有時候我會對他人的苦難產生共情，這有助於我更好地去領悟生命的真諦。下面我將向您講述一段我的童年往事，如今回想才稍微理解，當一個人活在守望之中，對生命而言意義非凡。

那年我九歲，我跟著我的姥爺和我的媽媽回到了我姥爺的老家——山東省萊州市掖縣的朱郭李家村。那是我人生中第一次真正意義上的來到鄉下，滿眼望去綠油油的麥田一望無際，遠處的青山映襯著眼前緩緩的溪流，幾只飛燕嘰嘰喳喳地從眼前快速掠過，池塘裡的青蛙在呱呱地訴說著仲夏的夢想。見到此情此景，我別提有多開心了！我的姥爺一共有親弟兄五個，他排行第四，如今在老家只留守著他的五弟，我叫他「五姥爺」。五姥爺面相憨厚，一看就是樸實的農民，雖然他已年近七十，但是下到田裡幹農活，還是有膀子力氣。在我五姥爺家裡住著一個老太太，看上去比五姥爺還要老上幾歲。起初我以為她是五姥爺的妻子，可

是我的姥爺並沒有稱她為「五嫂」，而是稱她為「劉嫂」，我的媽媽也隨著我姥爺稱她為「劉娘」，而我則自然要稱她為「劉姥姥」了。劉姥姥為人很隨和，她很熱情地招待著我們，雖然她家徒四壁，但是我能感受到一種最質樸的熱情撲面而來。在劉姥姥的身邊總是圍繞著一個大約有四十歲左右的中年男人，他是劉姥姥的兒子，看上去那人有點智力缺陷，不過人很老實，不怎麼愛說話。

我姥爺見到他的兄弟，自然有很多話要聊，劉姥姥的「傻」兒子則帶著我到田間地頭去玩耍。在小孩子的世界裡從來沒有煩惱，也不怕蚊蟲叮咬，我不在意村落的衰敗，完全沈浸在鄉村的野趣中。我們在田裡一起捉蚰蚰，捉螞蚱，渴了就喝一捧清泉，餓了就刨一株花生。我捉到了兩只螳螂，一隻灰色的母螳螂，一隻綠色的公螳螂，把它們拿回家放在紗窗上，可是第二天我發現母螳螂竟然把公螳螂給吃掉了，我當時特別沮喪。這時劉姥姥就跟我講母螳螂和公螳螂交配之後沒有力氣捕獵，可是她又需要大量營養來孕育她的小寶寶們，於是公螳螂就心甘情願地犧牲自己，做了母螳螂的晚餐。劉姥姥的講解讓我聽得很入神，從此以後我便常常纏著她給我講好玩的故事。可是劉姥姥沒上過學，更沒念過書，她也編不出來什麼好玩的故事，為了哄我開心，她就只好向我講述她的過往。也許是這些陳年往事壓抑在她的心中久了，如今講出來反而有了一種如釋重負的感覺，我也聽得是津津有味。也許只有飽經滄桑的老人講起人生的坎坷才能風輕雲淡，一生的愛恨情仇化作一笑了之。

在二戰時期，日本發動了侵華戰爭，劉姥姥的丈夫為了保家衛國，加入了國民黨的軍校，被訓練成為一名優秀的空

軍飛行員。那時劉姥姥已經有孕在身，她的丈夫會按時寄來一些錢財和信件。劉姥姥不認識字，要找人幫她讀信，我的五姥爺是念過私塾的，每次都會去幫她讀信。在信中她的丈夫會報平安，會談到戰局，會表達對妻子的思念之情，會憧憬戰後溫馨的歡聚場景等等。每次五姥爺都會看得熱淚盈眶，他深知眼前的這個女人深愛著她的丈夫，她的丈夫也深愛著她，可是戰亂讓兩個相愛的人不能見面，只能各自默默地承受著無盡的思念之情。後來劉姥姥生下了一個兒子，非常聰明可愛，不過孤兒寡母的生活很是艱辛，那會兒五姥爺常常會幫襯她們母子的生活。儘管那會兒村子裡有人對五姥爺風言風語的，可是五姥爺完全不理會這些，五姥爺與她保持著純潔的友誼。她知道五姥爺打心裡是喜歡她的，可是她是一個有夫之婦，怎能不守婦道？五姥爺也始終沒有越雷池一步。倘若真愛一個人，也許不是喜結連理，而是我在你的身邊，守護著你的幸福，而你的幸福就是在心裡盼著別的男人平安歸來。說到這裡劉姥姥的眼眶有一些濕潤了，她嘆了一口氣說到：「終究她的丈夫再也沒有回來。」二戰結束後，內戰又開始了。後來國民黨軍隊節節敗退，她的丈夫即將隨部隊退守台灣，臨行之前托人捎來信件告知，並鼓勵她不要喪失信心。信中說國民黨反攻大陸指日可待，那時他們夫妻一定會團聚，可是從此之後她的丈夫便杳無音信。

再後來共黨執政，由於她是「國軍」的家屬，政府針對她的政治審查和思想改造工作從未停止過，那個年月多虧了有五姥爺的幫襯才讓他們母子倆挺了過來，可是到了「文革」時期他們險些挺不住了。紅衛兵把她揪到大街上去批鬥，用皮帶抽打她的臉，然後讓她跪下，在她的脖子上掛著一

個大牌子，上面寫著「反革命壞分子」，更有甚者用剪刀剪掉了她一邊的頭髮，用「陰陽頭」來羞辱她。到了晚上就給她關在牛棚裡，到了白天又揪她出去繼續批鬥，這些日子她都挺過來了。直到有一天有人悄悄告訴她，她的兒子看到自己的母親被批鬥，精神方面承受不了這種打擊，直接嚇「傻」了！那一刻她再也堅強不起來了，她徹底崩潰了，曾經兒子是她活下去的唯一動力，如今這個世道卻一點點地蠶食著這個女人僅存的鬥志。她在無數個夜裡想到過自殺，那會兒五姥爺因為她受到牽連，也被關在牛棚裡，他就慢慢地開導她，最終她還是堅強地活了下來。「文革」結束後，劉姥姥的家產被政府全部沒收充公了，她沒有地方住，就帶著兒子搬到了五姥爺家裡來住。五姥爺對她和她的兒子照顧有加，他從不在意村裡人的流言蜚語和冷嘲熱諷。

時光荏苒，她的丈夫從離開她到如今已近半個世紀，她為了信守當初愛的誓言，一直在守望著她的丈夫可以平安歸來。而五姥爺在她的身邊陪伴她近半個世紀，為了她，五姥爺一生沒有娶妻生子，一個人獨自咽下了生活的苦酒。她在感情上是虧欠五姥爺的，可是五姥爺卻說：「我們到這個世界上來，是帶著任務來的，那就是傾盡所有，去守護你所深愛的那個人。」聽完劉姥姥講述她的過往，我的眼淚奪眶而出，儘管我當時還是個小孩子，但是我又怎能不為眼前這個堅強的女人動容呢？霎那間，我對我的五姥爺，這個純樸、善良、貧窮、坎坷的鄉下人肅然起敬。在那個動盪不安的歲月中，五姥爺守住了道德的底線，綻放出了正義與善良的人性光芒。

此事大概過去了兩年，突然有一天我放學回家時，見到五

姥爺從鄉下來到了我家。後來我的姥姥跟我說：「劉娘的丈夫從台灣來大陸去探望她，五姥爺為了避免尷尬，就來到天津投奔我姥爺，要在我們家小住一陣子。」我姥爺的兄弟來了，他很開心，每天都買回來很多好吃的，我家天天就像過年一樣。好日子大約持續了半個月的光景吧，忽然有一天，我媽媽急匆匆地拿回來一份電報遞給我五姥爺。電報是從老家發來的，上面的內容大致是：「劉娘病危，速回。」五姥爺接到電報後心急如焚，他立即收拾行李，我爸爸托關係幫五姥爺買到了當天夜裡的火車票。後來在五姥爺的來信中，他寫到：「我於第二天回到了老家，見到『劉夫人』時，她尚能用微弱的聲音說話。我們徹夜長談，一起回味過往的幸福和心酸。人到了風燭殘年才明白，人生所有的滄桑不過是要歷練一個人靈魂的成長，世間所有的嬉笑怒罵在天國終將化作一曲婉轉動聽的詩篇。『劉夫人』於次日清晨撒手人寰，她的丈夫於幾日前回到了台灣，近半個世紀的守望在人生即將落幕之際終於圓滿。在她生命的最後時刻，見到了她人生中最重要兩個男人，我想那一刻她應該是感到幸福的。可如今她的離去，意味著我的生命也即將走到了盡頭，我唯一放心不下的是她的兒子今後無人照料，每想到此便老淚縱橫……」

如今我回想起三十年前的往事還歷歷在目，可是早已物是人非，我也白了少年頭，唯有空悲切！「情絲揮劍，緣分消失仍隱約，有誰憐，滅了明燈對殘月。往事化蝶，昨日比翼今雙飛，忍著淚，等待重遇的喜悅。花瓣落成雪，滿城遊魂夜，曾信仰的愛絲毫未冷卻。容顏已憔悴，徒讓白衣袖成灰，和宿命不停追逐後相會。別後，花枯萎，眷戀盛開過的美，一回眸，滿眼幸福的詩篇。別後，花殘缺，還剩綻放過

的醉，錯過你，嘗盡酸甜都無味。轉身後，漫漫長路都無別。」我的五姥爺是個樸實善良的農民，在別人看來他是窩窩囊囊地過完了一生，可是在我看來他卻是才華橫溢，只是他的才華不為人知罷了。叔本華說：「我曾以為字寫得好、文筆好、球打得好，亦或某一方面有特長就是有才華。後來才發現：靈魂的覺醒、思想的昇華和人格的獨立，才是真正的才華。」

寫到這裡，我的思緒久久不能平靜，我開始思考一個問題。列夫·托爾斯泰在《安娜·卡列尼娜》的開篇寫到：「幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。」這個世界時刻充滿著戰爭、飢餓、暴力、獨裁、病痛、疾苦、軟弱、傷害、愚蠢、賭毒、犯罪……難道是天主創造的世界不完美嗎？也許五姥爺給出了答案：「人生所有的滄桑不過是一場靈魂的歷練。」我想天主創造的世界是完美的，天主不是要我們去感受不完美中的完美，而是要通過完美中的不完美去歷練一個人的靈魂。在天主面前，人要知道自己的渺小與無能，正如蘇軾在詩中所寫：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」原來風雪可以讓人堅強，讓人感動，眼淚的朦朧，透著一道彩虹！

我抬頭仰望夜空，一團烏雲遮住了月亮的光芒，其實月亮一直都在那裡反射太陽的光芒，只不過這會兒月亮被烏雲遮住了。請相信天主一直都在張開雙臂迎接著我們，我們所有的苦難與坎坷，祂都看在眼裡，痛在心底。而我們所要做做的就是破繭成蝶，飛過烏雲，穿越黑夜，奔向光明，擁抱天主。最後，我想用一首勵志歌曲《篇章》收尾，以此共勉。「別讓烏雲遮住了天空的藍，別讓命運折返沒槳的船，別

讓黑夜都落在你的臂彎，讓我來與你作伴。別讓迷霧遮住了停靠的岸，別讓你的世界這般不安，別讓心中的光變得暗淡，飛過湖泊與高山。每當我悲傷過，也被暴雨淋過，泥濘開出花朵，就讓它生長著。燃燒小小的夢，不怕赤腳追風，就在勇敢過後，會有萬里晴空。以黎明呼喚我，用溫暖作脈搏，以繁星呼喚我，凝視中有閃爍。命運深處湧動著更多浪漫，夢想破土生長更多答案。繁星背後太陽已開始絢爛，謝謝禰與我作伴！」

作者註：我想如果把舊約時代比作黑夜的話，那麼天主再臨的時候便是光明的白天，而現在我們處在新約時代，好比是黎明，處在黑夜和白天重疊的時期。在這個時期信眾的堅守、等候、盼望、信心都是非常重要的，這個時期會經歷一些苦難，對靈魂而言這是一場歷練與考驗，世間的磨難終將化作天國裏幸福的詩篇。以上是我想要表達的主題思想。



本刊歡迎來稿！免費寄發索閱請聯繫以下電郵地址

**徵求封面相片** 信仰福傳見於語言文字、音樂歌聲，亦可化為圖片和影像。《野聲》平面編輯群希望讀者們能利用此平台分享文章，積極投稿外，也鼓勵大家提供與「基督信仰」相關的攝影作品，選做為「封面」，拍攝概念題材自定。

來稿（請用電子原檔）註明拍攝者姓名，並附上 200-300 字的短文，闡述拍攝動機、喜悅或感動。希望透過您的視野看到見證及創造物的美好。特此聲明，來稿為配合版面尺寸有所截圖，但會在內頁文字介紹處縮小原圖示意，敬請見諒。相片作品為完全義務奉獻。我們會要求品質，並在其中選擇適當的封面作品予以刊登。相片投稿請 email 至 [angelsvoiceaccount@gmail.com](mailto:angelsvoiceaccount@gmail.com)

## 野聲捐款謝啟

|            |                      |         |       |
|------------|----------------------|---------|-------|
| 無名氏        | 100 元                | 林鄭靜萍    | 100 元 |
| 呂月華        | 150 元                | 詹導一&汪淑純 | 600 元 |
| Jau-Do Luo | 紀念羅長基先生、周叔芸女士        |         | 100 元 |
| Sandy      | 紀念公公于德源、婆婆于李英芳、先生于銘中 |         | 200 元 |
| 張燕         | 紀念張先貴、于慎言            |         | 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

## 封面故事：賀新年

時間：主曆 2022 年 2 月 6 日  
祭祖彌撒禮成出堂

地點：1835 Larkvane Road  
Rowland Heights, CA 91748

拍攝：趙曉明

撰文：朱正暉



封面是在天主教羅蘭崗華人教友團體 2022 年 2 月 6 日祭祖彌撒結束出堂時的照片。當時出堂曲是「賀新年」，全體會眾在彌撒結束後歡天喜地的「謝主洪恩」並「求天主賜大家幸福年」。在此先跟大家拜個早年！

大家大概都知道 2022 年虎年的大年初一是 2 月 1 日而不是 2 月 6 日，但在美國大年初一通常仍是工作日，所以很多華人教友通常在大年初一前後的週六或主日慶祝春節彌撒。2023 年就不一樣了！天主教在 2023 年特別眷顧了全球的華人：2023 年兔年的大年初一 1 月 22 日是主日，除夕是週六。這對華僑們來說真是個好消息！大家可以好好地吃頓年夜飯，天主教友們也可在天主聖言主日慶祝農曆新年（這是有史以來第一次，因為教宗方濟各在 2019 年才將常年期第三主日欽定為「天主聖言主日」）。

除了農曆新年是主日，大家肯定也注意到陽曆新年也是主日！這真是一件罕見的事。2023 年華人教友們慶祝的三個新年都是主日（新的禮儀年是從將臨期第一主日開始）。每個主日都是主復活的慶日，而兔子在一些西方國家中是復活節的象徵物之一。願天主讓我們及全世界在 2023 年，在兔年中，都充滿主耶穌的復活帶來的平安、喜樂與恩寵！

「賀新年，祝新年，新年啊，年逢年，求天主賜大家幸福年！」