

Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 370, Mar. 2024

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



370

March 2024



本期目錄

四旬期是怎樣的一個節期？.....	蘇崑勇神父	02
教宗 2024 年四旬期文告		
.....	天主教會台灣地區主教團譯	08
耶穌仇富麼？.....	何京玉	12
初夏的喜遇 5.....	寸草心	14
追求.....	孫小艾	20
主知我軟弱.....	康介魯	22
樂齡大學.....	劉培宜	25
讀者反饋.....	編輯組	27
封面故事：定睛注視耶穌.....	戴慕文	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

華人協進會會長：岳德帆 (626) 905-7929

彌撒時間：主日下午 3:30 在聖堂。彌撒證道網上重播連結

<https://catholicchinese.org>

首頁點選「蘇神父的視頻」

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

洛杉磯羅蘭崗天主教華人協進會發行

指導司鐸：蘇崑勇神父

輪值編輯：陶秀雲

編 審：蘇 闊

策 劃：孫愛珠

聯 絡：孫小艾

封面編輯：李芳宇、朱正暉

寄 發：戴慕文、岳德帆、陸詩源

印 刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

四旬期是怎樣的一個節期？

蘇崑勇神父

~~~~~

在準備選取此 2024 年三月份野聲文稿的主題之際，已進入教會禮儀年的四旬期，於此期文刊裡就讓我試著與野聲的讀者們簡要地談一下「天主教會禮儀年的四旬期是怎樣的一個時期？」。每當我們談到四旬期一般會先聯想到，它是一段「齋戒的時期」；詳細一點說，在此節期內，聖教會要求我們應守嚴齋——禁食並減少一些欲望，多做克苦、多祈禱、多一點「愛德的作為」。然而，除此之外，若人們問起時，我們是否可以自信並詳細地告訴他們，它實在是怎樣的一個節期？又為何在這段期間需要特別強調守齋、祈禱、行愛德、作克苦？我寫此文主要是希望能從對「教會安排四旬期的目的和意義，以及其主要精神」的一些認識，讓我們對「四旬期是怎樣的一個節期」有更好、更深刻而正確的認識。

### 聖教會在禮儀年中安排四旬期的重要意義與目的

#### 一、「四旬期」字面的意義

「旬」這個字在這裡解作「十日」的意思，所以「四旬」就是四十天。在教會禮儀上，四旬期是在「紀念耶穌的逾越奧蹟——其苦難聖死與復活」之前，教會為信友們所訂定的特別的「四十天」，在這四十天內，藉著執行或參與禮儀，準備好自己的心靈以迎接四十天之後即將發生的事件，即耶穌的逾越奧蹟。後來在教會內，這四十天的準備期就統稱為「四旬期」了。



但為何是「四旬」而不是三旬或五旬、六旬呢？因為教會從聖經的記載注意到「四十」這個數目有其特殊的意義，比如：

- 1.在「創世紀第七章」記載洪水滅世的事實，因世人不斷犯罪，生活邪惡，使得上主讓豪大雨連續四十天四十夜之久降下，造成洪水災難為懲罰世人；
- 2.在整部《出谷紀》記載梅瑟曾帶領著以色列民在曠野中度過了「四十」年；
- 3.在「出谷紀第二十四章」記載梅瑟在西乃山上領受十誡時，在上面停留了四十天四十夜，祈禱並與天主面談；
- 4.在「列王紀上篇第十九章」記載厄里亞走了四十天四十夜，到曷勒布山上面見天主；
- 5.在新約三部對觀福音裡「瑪四 1-11、谷一 12-13、路四 1-13」都記載了耶穌在公開傳教之前，在聖神的帶領下，先到曠野裡四十天，祈禱並禁食守嚴齋，還受魔鬼的試探。

## 二、教會安排「四旬期」的目的

（這部份資料參考取自《我們的慶節》一書第八章 149-166 頁；作者：趙一舟 神父，台灣天主教見證月刊社 1989 年 10 月出版）

### 1. 為召喚那發自人內心真實的懺悔和心靈真正的皈依

「我們在四旬齋期中行各種外在神修善工時，如：禁食和克己，甚至在頭上撒灰或穿上苦衣，固然可以表達我們的懺悔和皈依的精神，但真正的皈依和懺悔，並不只是針對這些外在的行動，首先應該是發自內心深處的懺悔和心靈的皈依。因為若沒有此種皈依和懺悔，懺悔的行動是沒有

效果的，且是虛偽的；相反地，內心的皈依催促人以外在可見的標記、舉動（神修善工）和悔罪的行為予以表達。

「內心的懺悔是徹底重新釐定整個生活的方向，回頭並全心皈依天主，停止犯罪，棄絕邪惡，對我們所曾犯的惡行感到厭惡。同時，內心的懺悔需要有改變生活的渴望和決心，期待天主的仁慈，信賴祂恩寵的助佑。」（參閱天主教教理 1430、1431）

在四旬期內，這種發自內心的真實懺悔與皈依之情，實際上也非常有益於慕道中的成員們為即將要領受的聖洗奧蹟（重生的聖事）做最妥善的準備。

耶穌在教導門徒時也曾說過：「有些魔鬼只有藉祈禱、守齋才能被驅逐」（瑪十七 20），因此，在四旬期中，教會希望我們透過遵行禁食守齋的誡律、透過多行愛德之事與更熱心的祈禱，時常喚起我們內心真實的懺悔與真正的皈依之情。當然，時常領受和好聖事，辦妥善的告解神工，也是表達一個人內在皈依和懺悔的途徑。

我們在感恩祭中尤其能找到日常皈依和懺悔的泉源，並得到滋養，因為耶穌的祭獻在感恩祭中臨現人間，使我們與天主和好。感恩（聖體）聖事滋養並強化那些要活出基督生命的人。「聖體是良藥，它從日常的過失中解救我們，並保護我們不犯大罪」。（參閱 教理 1436）

### 2. 為克服邪惡的勢力

我們都記得耶穌在公開傳福音講道之前，在曠野中熱切祈禱、禁食、守齋、退魔誘，給我們立下最好的榜樣，使我們更能信賴祂；尤其相信，當我們在四旬期內行此等善功的

同時，只要我們願意努力以心神和耶穌聯合一起，我們必有能力克服人間種種來自魔鬼的邪惡勢力。只要我們多加練習、勤行這些善功，它們將成為我們在信仰生活中隨時領受聖神的一種方式；也必隨時成為我們能夠抵抗惡神的有力武器。

### 3. 為喚醒我們領洗時所發的誓願，並落實在聖洗聖事中所領受的聖寵

在初期教會裡，不僅信友們在領聖體之前要守齋；在舉行聖洗聖事之前，凡為人付洗者和即將領受洗禮者，也都要守齋；四旬期就是一段極佳時機：在此時機裡，已領過洗的信友要藉著追念自己的洗禮，更深一層地進入基督的奧跡，使自己的生活更進一步地基督化；由於我們的罪，每個人應藉著守齋、祈禱、作補贖、行善工，來淨化自己，以獲得逾越節的恩寵。信友們透過「禁食（齋戒）、節制欲望、勤行愛德、熱切祈禱」等善功的練習，不斷地落實洗禮中藉著聖神所領受淨化、聖化的聖寵。

在此期間慕道者也透過熱心的參與禮儀與學習要理和祈禱，在心靈上為即將領受的逾越奧蹟（聖洗聖事）作最好、最妥善的準備。藉入門聖事使自己出死入生，作新生的人。

### 4. 為體驗貧窮並調濟貧窮

在四旬期間，我們因為守齋戒：減少食量、減少購物消費，節約使用家電能源所節省下來的金錢，可以用來調濟貧窮，並體驗貧窮者的生活，因而能更加珍惜並善用我們所擁有的一切。

## 三、「四旬期」的主要精神—祈禱、克苦、守齋禁食、愛德

傳統上四旬期的精神似乎比較建立在消極的「禁食和克苦」上。自從梵蒂岡第二屆大公會議後，天主教對此時期的精神已有了更新的認知，除了「守齋、克苦」外，**這個時期的精神要求人心對天主聖言做更大的開放，多讀聖經、多默想聖言，回頭改過並聽從福音的訓示（谷一 15）；更熱誠地參與禮儀；勤行愛德善工，在日常生活中努力避惡行善；熱心祈禱（瑪十八 19-20）。**

在此文第二段所列舉的對觀福音中，耶穌在山上祈禱、守齋禁食、受魔誘試探的事蹟裡，也讓我們看到「四十」這個數字和「盟約、試煉、試探、守齋、克苦與祈禱、懺悔、認罪及救恩」等幾個意義都有關連，所以教會在禮儀年裡特別安排了這麼一個「四旬期」，為勸勉、幫助我們能本著「四十」所象徵的這幾個好的精神，為迎接並紀念耶穌的逾越奧蹟：苦難、聖死與光榮復活，做最妥善、最好的準備。

因此，很明顯，為幫助我們善度四旬期，為我們指出了四旬期的真精神，就是「齋戒、祈禱、愛德的工作與行為」，尤其我們要注意的是「心齋」，凡事要「用心」去做：「用心」可以看到更多可做的事；「用心」可以讓我們更容易察覺到別人的需要；「用心」可以更清楚地聽到天主的聲音；「用心」可以幫助我們更容易看到、感受到天主的臨在和慈愛。

### 結論

走筆至此，我們應該已明白，四旬期是一個為使基督徒生活革新而訂立的、逾越節（復活節）前的隆重準備期；每一個基督徒也應該為自己的逾越節，為生活的革新作準備。

在四旬期裡，一切守齋的法律及各種禮儀都有助於我們信仰生活的革新，應該設法了解其意義，並熱心遵行期間的規定才能達到目的。

即使讀者們看到此文的時候，可能都已進入四旬期的第三週，仍希望藉分享此文讓我們對「四旬期是怎樣的一個禮儀節期」有一個較正確、較清楚的認識，因而自今年的四旬期開始，以及往後在每年的這段期間內，都能本著應有的四旬期精神，更實際且更有意識地善度我們的信仰生活。若我們真心誠意地按照教會的這些勸諭及聖言的教導去做，並生活出來，確信，這絕對很有助於我們在人面前，為自己的信仰做出正確並具有影響力的宣認和表達。

願天主賜予我們享有一個滿渥神聖又豐富的四旬齋期。感謝讚美天主！



## 教宗 2024 年四旬期文告

天主帶領我們穿過荒漠，走向自由

天主教會台灣地區主教團譯

~~~~~  
親愛的弟兄姊妹們：當我們的天主顯示祂自己時，祂給我們的信息始終是傳達自由：「我是上主你的天主，是我領你出了埃及地、奴隸之所」（出廿 2）。天主藉著愛的力量來教育祂的子民去追求自由。那是一個艱困的召叫，它並不立即應驗；必須是旅途的一部分，因為要在旅途中逐漸成熟。

四旬期正是恩寵的時期，在這時期中用先知歐瑟亞的話「荒漠能再次成為我們初戀的地方」（參閱：歐二 16-17）。天主教育祂的子民，使我們能脫離奴役，經歷從死亡到生命的逾越。天主好像一個新郎，再一次將我們吸引，俯首帖耳向我們的心靈訴說祂愛的話語。

如果我們要讓四旬期的慶典變得具體，第一步就是渴望能張開雙眼看清現實。當上主從燃燒的荊棘叢中叫喚梅瑟時，即顯出祂是一個能看見、更能聽見的天主：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們因工頭的壓迫而發出的哀號；所以我要下去挽救百姓脫離埃及人的手，領他們離開那地方，到一個美麗寬闊的地方，流奶流蜜的地方」（出三 7-8）。今天，許多受壓迫的弟兄姊妹的哀號聲也上達天廷。讓我們問自己：那哀號聲也傳到我們這裡來嗎？它是否打動我們的心？它是否觸動我們？太多事情讓我們彼此疏遠，剝奪了那從起初就把我們聯繫在一起的兄弟情誼。

在訪問蘭佩杜薩島（Lampedusa）期間，為了反制全球性的冷漠，我問了兩個令人越來越感到迫切的問題：「你在哪裡？」（創三9）以及「你的兄弟在哪裡？」（參考：創四9）。如果我們再次聆聽那兩個問題就會明白，即使是今天，我們仍在法老王的掌控之下，那麼，我們的四旬期之旅就會十分具體。法老王的掌控使我們感到疲憊和冷漠，是這種生活發展的模式使我們分裂，也奪取了我們的未來。大地、空氣和水都受到污染，我們的心靈也是如此。的確，洗禮開啟了我們的解放過程，然而，在我們內仍存留著一股無法解釋的對奴役的渴望。那是對熟悉事物的安全感所產生的吸引力，卻以我們的自由為代價。

我想與你們分享在《出谷紀》中一個很重要的細節：那就是天主看見、被觸動，並帶給我們自由；以色列人並未作此要求。法老王壓制了夢想，使人以為這個世界——人類尊嚴受踐踏，真正的情誼被拒絕——永遠不會改變。讓我們問自己：我想要一個新的世界嗎？我是否願意不再妥協，擺脫舊的世界？世界上缺少希望，夢想受抑制，而哀號被噤聲，再無法直達天廷並打動天主。「缺少希望」就像在荒漠中的以色列對以前那種奴役的懷念，阻擋以色列前進。「出離埃及」是可以被中斷的。

天主要我們以迎接大節慶的心情來迎接四旬期，並提醒我們：「我是上主你的天主，是我領你出了埃及地、奴隸之所」（出廿2）。**四旬期是一個悔改的時期，是自由的時刻。**在每年四旬期第一主日，我們會回想起耶穌自己被聖神驅使朝曠野裡去，要讓祂在自由意志下接受試探。一連四十天，祂——道成肉身之子，會站立在我們面前，並與我們同

在。天主與法老王不同，天主不要臣服的子民，祂要的是兒女。曠野是可以讓我們的自由成熟的地方，使個人決定不再陷到奴役中。

比法老王更令人恐懼的是，我們為自己設立的偶像：把那些偶像的聲音，誤認為是神在我們內心說話，要成為全能的，被所有人仰望，能掌控他人。這是一條許多人走過的道路。我們會依戀金錢，依戀某些計畫、想法或目標，依戀我們的地位、某個傳統，甚至依戀某些人。但他們不但不會讓我們進步，反而會令我們癱瘓製造衝突。神貧的人則坦誠且靈敏，這是一股善的力量，默不作聲，卻能治癒和支撐著這世界的存在。

這是行動的時候，而在四旬期內，「暫停」也是一種行動。停下來祈禱，好領受天主聖言；像撒瑪黎雅人一樣，**在受傷的弟兄或姊妹前停下**。愛天主與愛近人是同一種愛。「不可有別的神」（出廿3），就是指在天主的臨在中，在近人的血肉之軀旁停下。因此，祈禱、行愛德和齋戒並非三個沒有關連的行動，而是一貫的行動，拋棄那壓倒我們的偶像、禁錮我們的依戀。然後，我們萎縮和孤獨的心靈會恢復生機。所以，請放慢步伐，暫停一下！在天主的臨在中，我們成為弟兄姊妹，彼此能更加體諒：我們找到的不再是威脅和敵人，而是旅途的夥伴和同行的人。

這些年來，我們重新發現並持續培養教會的共識精神，這表示四旬期也是一個共同作決定的時刻——作一些反社會潮流的大大小的決定，必能改變個人及整個社區的日常生活。例如：我們購買物品的方式、對受造界的關懷，以及

盡力融入那些被忽視或輕視的人群。我請求每個基督徒團體這樣做：提供團體成員機會去重新思考他們的生活方式，撥空去省察他們在社會上的臨在方式，以及為改善社會作了哪些貢獻？

耶穌的話也是對我們說的：「幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是為叫人看出他們禁食來」（瑪六 16）。相反地，我們要從最小及最接近我們的人開始做起，要讓別人看到喜樂的面容，嗅到自由的氣味，並體驗到使萬物煥然一新的愛。祝福你們的四旬期之旅。（本文節錄「教宗四旬期文告」鏈接網址：

<https://www.catholic.org.tw/vatican/1PopeMessage/1Messages/2Messanges%20for%20Lent/L2024.pdf>）



耶穌仇富麼？

何京玉

~~~~~  
這是個很有趣的問題。之所以人們會有這樣的疑問，來自於福音中的一段記載。有一位富有的年輕人來問耶穌如何可以承受永生，耶穌問他是否遵從了戒律，他一一回答，令耶穌滿意。最後耶穌要求他捨棄自己所有的財富，施捨給貧民，那年輕人就面露難色。因此耶穌說了大家都能背誦下來的一段話：

「孩子們！仗恃錢財的人，進天主的國是多麼難啊！駱駝穿過針孔，比富有的人進天主的國還容易。」（谷十 24-25、瑪十九 23-24、路十八 24-25）

單從字面上看，耶穌似乎是在評論富人很難進天國。由此人們不禁要問，難道耶穌不喜歡有錢人？其實，產生這種想法很正常，而一些外教的朋友沒有多讀一點聖經，也很容易認為，耶穌是仇富的。

解開這個疑問，可能需要離開問題本身，去思考這樣兩個問題：第一個問題是，耶穌本人是窮人嗎？第二個問題是，早期教會中，是不是排斥富人？

對第一個問題，張占伍神父認為，傳統上相信，耶穌在開始事工之前，和養父若瑟學習，是一位木匠。木匠是一門手藝，和今天的技術工人一樣，不太可能是富翁，但也不至於貧窮<sup>註1</sup>。而林思川神父的解釋更進一步，他認為耶穌的時代，一般百姓沒有能力購買精美的木製家具。既然若瑟和耶穌的客人主要是達官顯貴，那耶穌怎麼會貧窮？<sup>註2</sup>

從這個角度看，耶穌在福音中，看見那個富貴少年，態度很歡喜，應該在少年身上看到了自己的影子。隨後耶穌要求

他放棄財富，也是希望這個少年人效法自己，能夠為了拯救人類捨棄物質享受。

還需要考察的一點是，在福音中，耶穌每到一處，都會有人招待祂和門徒，請他們去家裡吃飯和住宿，一般的窮人也沒有這個能力。按林思川神父的說法，早期跟隨主耶穌，以及耶穌升天之後積極參與教會活動的人中，有很多骨幹力量就是有錢人和精英階層。恰恰是這些追隨基督、樂於奉獻的富有人士，奠定了教會初創的物質基礎。我們無法得知，福音提到的那位富貴少年，是否後來真的捨棄了財富，跟隨了耶穌，這也很有可能。

按照林思川神父的講解，早期教會在彌撒前，信友們要聚餐。因為很多信友很貧窮，為大家提供餐點的責任，就落在少數富裕教友的肩上。所以富裕的基督徒為教會積極貢獻食品，這個傳統由來已久。

從分析看，耶穌並沒有仇視富人，基督徒更不可能仇視富人。耶穌講駱駝穿過針孔，有兩層含義。第一層含義是，耶穌根據自己的經驗認為，能夠擺脫財富的誘惑，救助世人，一般人很難做到。另一層深意，耶穌通過和富貴少年的對話，揭示出呼應主的的召喚很重要，如果不能回應主耶穌的召喚，會有很大損失。

註 1.「萬有真原」app...《路加福音》第 5 集，張占伍神父，音頻 20 分鐘開始

註 2.「萬有真原」app...《新約導論》第四集，林思川神父，音頻 13-17 分鐘

## 初夏的喜遇 5

耶穌差遣我們前行－活出我們的聖體神恩

寸草心

~~~~~  
本文接續前四主題：1、教堂帶領我們進入聖體聖事 - 教堂導覽；2、聖體聖事的聖經基礎；3、聖經在彌撒中；4(上)、基督臨在於聖經與神聖傳統中（舊約）；4(下)、基督臨在於聖經與神聖傳統中（新約、教會傳統）。

這是去年初夏 CBI 的最後一個課程。週六一早與同學共乘車到達聖若望神學院 St. John Seminary，位於洛城西邊卡馬里奧市 Camarillo。泊車後，時間尚早，芭芭拉老師已在大門口向我們及其他早到的同學們招手，並手指前方有一個小花園（拜苦路的祈禱小徑，她剛祈禱完），歡迎我們利用上課前的空檔去小徑做祈禱。我們很高興下車後有機會伸展一下腰腿，靜下心來走在美麗的花群草叢石雕像中（苦路十四處），與上主短暫親密時刻，做默想。

鮑比老師（洛杉磯總教區福傳部主任）微笑著侃侃而談一個經歷，有人稱讚他是一位「好老師」！他答說：我不是「老師」，我只是想要把天主的愛帶給大家，我希望能夠把握機會，分享一些方法，給予祈禱時間及小組討論，因為我相信當你們實實在在接受了天主的話語——聖言會從你的「頭」傳到你的「心」、你的「手」、你的「腳」，讓你們把天主（*更新的愛）廣傳到世界上。

*更新的愛—「你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。」（羅十二2）

聖體聖事提供了一種內在轉變的方式，以便我們可以與他人分享基督。從領洗成為基督徒開始，我們都得到了聖保祿宗徒在新約所說的「聖寵恩賜」，我們是基督妙身的每個肢體，應盡己職——把主的福音傳播到世界各地。

開始宣講福音（召叫與回應）

信仰是我們得自天主的寶貴禮物，當信仰逐漸成熟時，門徒們也形成了群體（教會）。天主對我們的追尋總是有意義的，我們也需要聽從來自天主的邀請。例如，耶穌怎麼召叫第一批門徒：「來跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。」西滿及安德肋兩兄弟回應了耶穌，拋下魚網，隨著祂去了。（谷一16-18）

什麼是（以下兩個名稱）…？

門徒 disciple，有意識的、深思熟慮地決定將自己的一生交給耶穌的人。**傳教門徒** missionary disciple，尋求在教會內實踐這一決定的延伸，並為了改變世界而被派遣出去的人。

關鍵在於決定

當某人受洗時，他們被聖神充滿，他們被給予信仰的種子，但是使他們成為基督徒的洗禮恩典需要繼續成長和發展。

三種同時進行的靈性之旅*：

1、與耶穌建立關係的個人**內在**心歷旅程，導向「作主門徒 discipleship」。而「基督徒」就是「作主門徒」，是所有信

友（不分資深資淺）學習跟隨耶穌，被耶穌改變，而投入耶穌的使命，而且是一輩子的事。

2、透過接受入門聖事（聖洗、堅振、聖體）進入教會的**教會旅程**。

3、以接受聖禮、參與彌撒、參與基督徒團體的生活和使命，為見證信友積極的**實踐之旅**。

*取自《形成有意識的門徒訓練》作者：雪莉·威德爾。

但是，人們常常有做到以上第二項或第三項，卻把第一項給忽略了！你們有沒有認識某些家人、某些領洗及堅振過的教友不再進堂或不再信主？這樣就是告訴我們：那個最重要的第一項（與基督建立關係，培養友誼）從未發生過！對於某些積極參與教會服務的人，也有可能缺乏第一項的內在（心歷）旅程。雪莉書上描述了一段經歷，她訪問了一位負責教區龐大事工的教區領導。她試圖幫助這個女人發現她的神恩（charism 天主聖神賜與人特別的恩寵能力），及洗禮時賦予她的精神禮物。然而，他們的談話毫無結果，於是雪莉問：「你能描述你和天主的關係嗎？」這位教區女領導誠實又直白地對她說：「我與天主沒有關係。」雪莉說：「不！你一定和天主有過交集。」雪莉帶著一個假設進入了談話，因為那位女士是這個龐大教區的領導人。顯然地，女領導為教會做了很多工作，但她自己的內心尚未轉變。教會推崇：第一項**內在之旅**是首要的，它使第二項**教會之旅**和第三項**實踐之旅**富有成效。本文後段將描述如何改進。

鮑比老師又舉了兩個例子：西滿伯多祿，耶穌基督裝備了他三年，但是伯多祿背叛了祂。最後，在海邊，復活的耶穌對西滿伯多祿問了三次：「你愛我嗎？」伯多祿回應後，耶

耶穌對他說：「你餵養我的羊群」（若廿一 15-17）。耶穌派遣他為教會的牧者、磐石及天國鑰匙的掌門人。

聖路易絲（St. Louise de Marillac）法國馬里拉克的聖女，她幼年喪母，被繼母趕出家門，輾轉了十二所寄宿學校，做苦工掙取學費、生活費，被家長指定婚配，沒過幾年她需照顧生病的丈夫及年幼的兒子。某日聖女在彌撒中受聖神感動，她的人生起了大轉變。丈夫死後，她入修會成為修女，開了孤兒院，寄養所，免費的小學學校，開發創新的醫療保健，與聖文森創立了仁愛修女會（Daughters of Charity of St. Vincent de Paul）。透過與耶穌相遇，她的苦難、十字架、傷痛、誘惑、考驗都被拿走了，轉換成新的使命來塑造她。

作主門徒的內心之旅

與基督建立友誼，信友聆聽聖言、領受聖事得以心靈更新並成長。例：誰是我的近人？教父和教會聖師將「慈善的撒瑪黎雅人的比喻」解釋為**天主救贖史**的寓言，基督要我們效法「好撒瑪黎雅人」去憐憫及照顧受傷的人。「你應當全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主；並愛近人如你自己。」「…你這樣做，必得生活。」（路十 27-37）

故事人物剖析

從耶路撒冷到耶里哥被搶劫受傷的旅行者。「近人」代表亞當，由於同意撒旦的誘惑，亞當被剝奪了原有正義的繼承權。在此的亞當包括了他所有的後裔。「司祭、肋未人」代表舊約，這無法拯救受傷的亞當和他的後代。「好撒瑪黎雅人」代表耶穌基督，當撒瑪黎雅人為受害者塗抹傷口時，即主耶穌為受害者傅油，顯示了他的拯救工作。「教會」是耶

耶穌托付受傷者直到他回來的旅館。「聖事」代表將聖油和聖血（酒）塗在受害者的傷口上，進行治癒。

參與聖事的教會之旅

今天，透過聖教會的聖事，天主的聖言和大能繼續時時刻刻領導著、護佑著我們。耶穌升天後，天主聖神以七件聖事源源不斷地接觸我們的內心。以下摘自《被基督感動：聖禮效應》作者：勞倫斯·費戈爾德。「主要通過**聖體聖事**，來自耶穌十字架和復活的力量：治癒你們的關係；讓你擺脫束縛你的思維模式和信念；為你的生活提供意義和目的；告訴你無論多遙遠祂來與你溝通，你有多麼被愛、被重視；給世界帶來希望及光明；打開你的心胸去愛及寬恕；救你的靈魂脫離死亡；讓你擺脫與天主的永遠分離；改造宇宙並治癒世界；治癒並恢復你與天主的關係，使你成為一個新的創造。」耶穌通過祂的十字架和復活戰勝了死亡和撒旦的權勢。

作見證的實踐之旅

「你愛你的近人嗎？」鮑比老師分享他的親身經歷，如果沒有耶穌在十字架上的死亡及復活，他單靠自己的能力是不可能做得到的！一年多來，鮑比在祈禱中，耶穌都問鮑比同樣一個問題：「你愛你的近人嗎？」當鮑比走到祭台前去領聖體，然後再回到座位，他幾乎感覺到他的心，因著對近人的這種熾熱的愛而膨脹。他一點都不知道耶穌正在為他準備什麼？差不多一年半前，他家收到一個消息，他姊妹的屍體在沙漠中被找到了，她被人殺害了。所以鮑比到耶穌面前向祂傾訴心聲。一年多來每天耶穌問鮑比同樣的問題「你愛你的隣居（近人）嗎？」鮑比感到內心湧動並回答說：「只有耶穌禰才能給予。答案是肯定的！」

鮑比說，耶穌要我原諒殺害我姊妹的兇手。但像我這樣的人，我疑惑懷疑那些空話，我是否真的從心裡寬恕了？收到這個消息的一週後，我被叫去擔任陪審員，這是一起謀殺案。我宣誓後，他們要求我透露最近是否在家庭中經歷過任何形式的暴力？所以我必須坦白。法官問我：「你能不偏袒而公正地聽這個案子嗎？」「是的！」我再次感覺到內心的自在，這麼深切的肯定！法官震驚了，他說：「你說話這麼有信心，你怎麼能夠這麼確定？！」我再次感覺內心湧動，耶穌聖體的真實效果，言語從我嘴裏湧出：「因為我相信每個人的價值和尊嚴，所以每個人都有權利獲得公平審判。」

以下鮑比老師鼓勵我們「兄弟姊妹們，這就是每次我們接近聖體聖事時耶穌賜給我們的力量！我邀請你與天主相處，你現在需要從祂那裡得到什麼？你需要一段療癒的關係嗎？你需要擺脫困擾你、壓抑你的事物和想法嗎？你在尋找目的和意義嗎？你想知道你有多麼被愛嗎？你希望你的心胸開闊有能力寬恕嗎？也許你現在正與一位瀕死的家人一起度過，你需要聽到耶穌說我與你同在，這不是結束。」

主啊！我們相信並信賴祂十字架和復活的大能。主啊！供應我們所需要的。我邀請你現在就用你自己的話與耶穌交談，對祂絕對真實，無論你有什麼感受或想法，不要猶豫和祂說話。現在聽聽祂親自有什麼話要對你說？然後用自己的話來感謝耶穌。願光榮歸於父、及子、及聖神；起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。（完結篇/蒙市來稿）

追求

孫小艾

~~~~~  
從小我就被要求做一個好學生，每天有做不完的功課，在學校爭取各項獎學金的代表之一，但是內心卻很孤獨。初中時在鄰居媽媽的帶領下，上主日學接受了天主的洗禮，從此「天主教」的教規在我心裡圍上了一圈圈教條式的規範。大學後進入社會花花世界，我像展翅的小鳥隨興飛翔，就是再沒有飛回教會的團體。來到美國看到教堂林立，引發我一窺究竟的好奇，我當時的心境是猶豫和懷疑的，我是那麼地不配，我不敢仰望十字架上的耶穌，更別說和祂訴心，教堂只成為我暫時尋求心靈慰藉的地方。

多年來我一直認為「自我努力」是決定成敗的鑰匙，根本不屑回顧及審視自己過去的事與情，對於經歷過的不滿與孤獨原因只掩埋在心底角落。轉眼面臨「七十而從心所欲」年齡，我思考這一生，榮辱尊威已不再激發我的鬥志，金錢福祿好像也非我所控，「天主，我的天主，你在哪裡？」我的平安在哪裡？我每天好像都在找甚麼？也不知該做些什麼？我開始參加一些靈修課程，藉著心靈洗滌的學習，希望能累積些未來面見天主時的籌碼。

我開始「看」我自己，看到自己的不足，看到自己更多的軟弱。當我讀到「天主照自己的肖像造了人，……天主看了祂造的一切，認為樣樣都很好」（創一 27-31）。我認識到自己就是天主所造的珍寶。在學習聖依納爵靈修，透過想像式祈禱的經驗中，我感謝父母親在生活艱困的情況下生養



我，這是我前所未有的體會和感恩，「天主造我來到這世上，是要我活出這信仰所帶來愛的訊息，唯有生活在天主愛的誠命下，才能分辨出真正的善與惡，活出愛的生命。」

日前參加德州張宏秀博士每月一次「光與愛」的講座，這次主題是「為你的不完美喝采讀書報告分享」。斯奎札托神父(Paolo Scquizzato)從靈修的角度出發，引領我們以全新的眼光認識自己的不足與軟弱。耶穌來到世界上，是為了將我們從各種軟弱和懼怕中釋放出來，面對生命中的創傷與不完美，學習開放自己，接納、包容和分享打開我們的心，放下對完美的執著、對他人的苛求，重新尋回天主眼中真實、寶貴而完整的自我。

★ 學習以溫柔的眼光看待不完美的自己，以愛來療癒內心的創傷。

★ 結合靈修學與默想聖言，從聖經人物的遭遇中省思個人的信仰，找回信心、勇氣與力量。

讓天主的光照亮生命中任何的不完美，這個不完美蘊藏著天父的祝福，也將被淬鍊成美麗的珍寶！天主的救恩就是使我有能力將自己的創傷轉變為力量，一種體驗、治癒與慈悲的契機。當我謙卑誠實的面對自己，接受自己的軟弱和有限時，才能讓天主的光進來成為我生活的主！



切割後的完美呈現

## 主知我軟弱

康介魯

~~~~~  
2023年4月25日一個意外中我的髌骨撕裂，發現有癌細胞在骨頭裡，肺部也有陰影。經檢查診斷是急性攝護腺癌第四期。醫生說大概只有一到兩年的生命。「聖徒！你們要愛慕上主，因他保佑信徒」（詠卅一24a）。盼望不僅僅是樂觀，那是對上主的信心和應許有深刻的認識，也知道上主是我們患難中的幫助，並且祂對我們的愛是堅定不移的。

有一次驗完血在等醫生的時候，我的心、我的神告訴我禱告吧……。「親愛的天父感謝讚美祢的恩典，讓我可以祢的面前安靜下來，凡事謙虛、溫柔和忍耐，用愛心互相寬容。」終於看見醫生了，他看了驗血報告後說「很棒啊！癌症指數降到正常範圍內。只有30%的病人才有這樣的成績。」當時我的心裡想，那70%的病人該如何面對自己的病情？求主憐憫繼續看守病重的人。

感謝主的恩典在我身上，自從生病後，在我的眼目裡、生命裡有無限的感恩。祢帶我走過死蔭幽谷，領我到可安歇的水旁。主啊！祢的話語激勵我，我要凡事謙虛、溫柔和忍耐，如果我的心裡沒有祢的愛，我是永遠做不到的，請祢繼續教導我如何釋放祢的慈愛來教導和愛我身邊的人。

「主啊！孩子不知道要如何感謝祢，只能求祢繼續教導我，重新奪回我對祢的注意力，饒恕我多次的遠離祢，根除我生活上無法親近祢的干擾。我需要祢。主，我愛祢！阿們。」

經過醫生解釋，第四期的病人生命力很強，好好治療。雖然

我不知道前面的道路，但我相信全能的上主是與我同行的。
《荒漠甘泉》上主的話語「你行走，腳步必不至狹窄。」

謝謝上主開路讓我大膽舉步向前，道路自然分明，因為我得到雲柱和火柱的引領。願上主能夠聽見我的禱告，讓我的信心跟毅力成為我的幫助，因為「上主是我的磐石、我的保障，我的避難所」（詠十八 3a）。只有祢能從死亡中拯救出祢的兒女，我願意用話語、詩歌和我一生來讚美上主。謝謝祢讓疾病到我的身體，讓我再次能夠回到祢的懷裡。

經過四次化療後做了驗血報告和兩種全身掃描來確定我身上的癌細胞的生長活動。隔天報告出來了，骨頭的掃描報告、器官的掃描，醫生說肺部的癌細胞全部清理乾淨，骨頭的癌細胞也一樣沒有新的癌細胞生長，舊的癌細胞已經死亡，當中驗血報告醫生還說非常得好，PSA 0.1。化療成功！藥也是非常有效！醫生要求我正常過日子…感謝主！

因為我這12年迷失在現實世界裡，讓物質來滿足心靈的慾望，我把自己埋在世界的墮落中，跟世人一樣想著金錢財富，賺滿賺飽到65歲可以退休；特別在新冠肺炎那四年中忘記了上主，我把時間全花在賺錢上，在我的心靈裡面完全沒有主耶穌，直到我躺在病床上，右腿是完全廢了，我心裡非常的沮喪和痛苦。想起聖經上說「人若賺得全世界卻賠上自己的生命有什麼益處呢？」我能換回健康嗎？主啊，我得罪了祢！

妻子帶了我的聖經和一些書放在我的床邊，我打開來看了許多章節，都是10年以前我用紅筆來加注上主的話語，我心裡驚訝！我人在教堂裡，心又在哪裡呢？手上的手機看著訂單和股票還是聖經？上主派的天使來拯救我的生命不

讓魔鬼進入我的心靈叫我沉淪。「他若呼求我，我必應允他，他若有困苦，我必偕同他，我必拯救他，也必光榮他」（詠九十一15）。上主要我在患難中學習，祂必須先和我同在急難中，然後再把我從其中救出來。什麼時候才救我出來呢？是我不再躁動，不再煩躁完全鎖定安靜的時候。那時上主說：「夠了！」我相信透過患難給我寶貴的功課，目的是教導我，當上主的目的達到後，我就得著那榮耀的回報，而且患難中隱藏著甘甜的喜樂和真實的價值，上主給我的不是患難而是機會！

此時我想到教會，我想到上主，我想到我以前的小組生活和查經生活，我的心靈頓時就打開來了。祢無時無刻都想叫醒我！「糊塗人哪！今夜就要索回你的靈魂，你所備置的，將歸誰呢？」（路十二20）我知道上主要我在患難中學習，當我把盼望寄托在天主身上，回到主面前，也回到小組生活，我就獲得了超越環境的力量泉源。

對主的盼望不是被動的，而是活潑積極，這使我有能力來面對挑戰，並且我知道我不孤單。我的盼望寄托於那位垂聽我生命呼求和愛我犧牲憐憫的真神。在危難的時刻我呼求主！每次化療都讓我生命又燃起希望。我對生命的渴望如同荒漠甘泉，上主已表達祂對我永恆不變的愛。雖然我看起來很堅強，但是我的內心非常軟弱。

主啊，儘管我的處境艱難和心情焦慮，但我可以隨時仰望耶穌啊，祢永遠不會離開我，也不會不愛我，更不會放棄我。求祢更新我的盼望和力量，求祢堅固我的心。阿們！
（德州休士頓來稿）

樂齡大學

劉培宜

樂齡大學是什麼？Learning. 活到老學到老。入學資格是年齡 55 歲以上的教友，如果是正在參加慕道班的慕道友符合資格也可報名。這是一所令人最不想畢業的多元大學。

由我華人協進會會長兼教育部部長岳德帆兄成立(哈哈)。任命校長潘綺霞姐、副校長李如卿姐、教務主任蔡華芳姐與曹瑾齡姐；並按哈崗區、羅蘭崗區、鑽石吧區、奇諾崗區選出四組小組長，方便整個樂齡組有活動時的聯繫。開學以來，已經有學生近五十人。每個月第二個週四是大家期待上學聚會的日子。

第一堂課是八段錦養生教學，由王維禮老師授課。八段錦每一式對應身體臟腑與經絡的作用，可調理三焦、呼吸、脾胃、去心火、治勞傷、顧腰腎、強精神與增強免疫力。

接著第二堂的課程交叉安排有：

1.潘綺霞校長帶領大家靈修、查聖經，引導身為教友的學員們對信仰更進一步的認識。我們領受基督的恩寵，在基督內生活，是否對基督的奧蹟有更深入的理解？所以需要了解聖經的內涵與意義。

2.向致民老師教授的「原始點」自我減輕筋骨疼痛療法，並分享個案的治療經驗，很多人受用喔！

3.蔡華芳老師教大家手工藝品，從材料的選擇到製作方法，教會大家充滿創造精神、邏輯思維創意發揮、甚至廢物的再利用；手工製作就是增強對美的鑑賞能力與創造美的最佳方式。沒錯，大家玩的可高興了！

4.李如卿老師的手語和舞蹈教學。手語是另一種語言，能夠了解特殊的溝通方式，也能訓練手指的靈活性。學舞蹈的好處可使肢體動作協調與柔軟度、鍛練毅力、培養自信心。

5.學員分享：分享做菜、分享喜樂、分享人生。

6.戶外教學：不定時的戶外踏青，接觸大自然，寓教於樂，如有戶外教學就會挑選一間特別的餐廳，大家一起去嚐嚐不一樣的各國美食。

7.聚餐：屬於室內的聚餐派對。每個月不同小組負責當天的餐飲，各組可以自行設計當天美味的菜色與特別的佈置，相當精彩。

每次的相聚非常融洽，好玩又有趣；在學習中把智慧更昇華成包容的團體。這是一所最可愛、最有趣、令人最不想畢業的樂齡大學。



讀者反饋

編輯組

二月份的野聲出刊後，收到徐擘弟兄的讀者反饋，指出第 28 頁〈初夏的喜遇 4 下〉一文最後的注釋，「基督新教徒不相信『體變』，所以他們的聖餐只是普通的餅和酒，沒有基督的臨在。」對於這句話他存在疑問，並提供「聖餐論」網路資料。謹摘錄如下供讀者參考。網頁鏈接：

<http://abraham.fhl.net/Theology/Dogmatics/Eucharist.html>

自從宗教改革以後，基督教各宗派之間為求合一，**改革宗**（長老會）和**路德宗**於 1529 年在馬堡召開宗教會議。會議中對多數教義意見一致，唯獨對聖餐的看法沒有共識。

哥林多前書十一章 23-29 節

這是我從主所領受的，我也傳授給你們了：主耶穌在他被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：「這是我的身體、為你們而捨的，你們應這樣行，為記念我。」晚餐後，又同樣拿起杯來說：「這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣行，為記念我。」的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。為此，無論誰，若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後纔可以吃這餅，喝這杯。因為那吃喝的人，若不分辨主的身體，就是吃喝自己的罪案。

天主教認為經過神父的祝福後，餅和酒變成基督的身體和血。領受者藉著餅和酒分享基督。

馬丁路德認為經過神職人員祝福後，基督的身體和血臨到餅和酒當中，餅和酒並未發生物質上的改變；但是擁有基督真實的同在。領受者藉著分享餅和酒，領受基督的身體和血並獲得罪的赦免。

改革宗/長老會認為聖餐是在紀念基督的替罪代贖：祂的身體為我們擘開，祂的血為我們而流。我們如此行，為的是要紀念主。餅和酒與基督沒有任何物質上與靈性上的關係。領受者藉著分享餅和酒一起紀念基督的替罪代贖。

加爾文認為基督在靈性上臨到餅和酒，餅和酒沒有基督在物質上的同在；但是擁有靈性上的同在。領受者藉著分享餅和酒領受基督的同在並獲得恩典。

在此，編審感謝徐擘弟兄的細心求證。我們可以說「絕大部分或一般的基督新教徒不相信『體變』，所以他們的聖餐只是普通的餅和酒，沒有基督的臨在。」



《野聲》歡迎讀者們利用此平台分享文章，積極投稿，長度以 1000-2000 字為宜。野聲得做適當修改。

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。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。

投稿請 email 至 angelsvoiceaccount@gmail.com

本刊免費寄發歡迎索閱，請聯繫以上電郵地址。

野聲捐款謝啟

Grace Li	100 元	Monica Chew	200 元
Donielle Xu	200 元	黃崇文&張芳郁	150 元
范羅瀧梅	100 元	Sandy Yu 紀念郭德蘭	100 元
Sandy Yu 紀念于德濟、于李英芳、于銘中	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

封面故事：定睛注視耶穌



時間：2023 年 11 月 3 日

地點：耶穌聖心修女會

大熊湖避靜中心

圖文：戴慕文

在一個主日彌撒福音中提到耶穌和伯多祿在海上行走。在那幾天的祈禱默想中，我祈求天主幫助我，讓我能時刻定睛注視著耶穌，

使我不至於像伯多祿一樣跌倒。後來我有機會參加大熊湖的避靜，而避靜的主題竟然就是：讓我們定睛注視耶穌（Let Us Keep Our Eyes Fixed on Jesus）！我在去之前完全不知道避靜的主題為何。只能說天主聖神的工作真的很奧妙。雖然平時在彌撒中，我也常常喜歡注視著十字架上的耶穌，特別是在唸天主經的時候。注視祂讓我能感受到心靈上的平安。有祂在，一切 ok。在這四旬期中，讓我們不妨也多多定睛注視著十字架上的耶穌，默想著祂的苦難，為我們所帶來的救恩、平安、希望與喜樂。

