《西雅圖天主教華人團體》

Seattle Chinese Catholic

回響

主日感恩祭
鍾寬仁神父(Fr. Clarence Jones)
時間：中午十二時正(Noon)
地點：Our Lady of Mt. Virgin Church
1531 Bradner Pl. S.
Seattle, WA 98144

第 157 期 01 April 2010

網頁：http://www.seattlechinesecatholic.org/ 電郵：info@seattlechinesecatholic.org

復活節快樂

—瑪利亞，請告訴我們，你在路上看見了什麼?
—我看見永生基督的墳墓，
和祂復活後無比的光榮，
—還看見天使作證，又有汗巾和殮布。
—基督--我的期望--已經復活，
祂要先你們而去加里肋亞。
—我們知道，基督確實從死者中復活了。
(Fr. Wipo)

四旬期退省- 爲何你仍是那麼窮

今年四旬期避靜由袁銘成執事主持，參加者雖不踴躍但是過程相當溫馨，尤其二位美國出生的小朋友Tiffany和Christiana隨同家長一同參與，精神可佳。

今次避靜的大概摘要指出一個人要擺脫貧窮，應具備以下的條件：

1. 必需要首先認清自己所處的環境，(如想改變別人，不如先改變自己- 增強自我的信念，且要有良好的人際關係作後盾，那麼幹起事來便能事半功倍，還需要善用自己的長處，在靈性上也有很多聖經的指引，指出每個人各有不同的神恩而要加以善用，參閱「羅12:3-8」。)
2. 採取不同的策略，(在龜兔賽跑中，龜可以提出改由水路作比賽，而不要在陸地，那麼此一策略定能把兔子打敗，在避靜中曾以「劃線」作例子，去改變自己的贏面，繼而用 Poor and Rich 的優先次序的遊戲帶出「縱然單絲不成線，獨木不成材，但仍然總要有些人先富起來（在靈性上有洞燭機先的觸覺），先嘗到「更豐盛的生命，既出世，也要入世的雙贏局面」的道理來。
3. 養成儲蓄習慣，好能抓緊機會的來臨。祇顧目前而不爲未來打算，是眼光短淺的意識，窮人想要獲得事業上的成功和生活的樂趣，就必要明白養成儲蓄的習慣的力量是如何強大。(以窮人先用牛換羊，再換雞的笑話帶出沒有遠見的窮人，注定徹底崩潰作例子。）然後引申到靈修上的操練和信理上的增值如何重要。(十個童女的比喻)
4. 無形的財富，藉着「摩根」1835年因承担十多萬元的保險金而致富，生意興隆，皆因誠與信，帶出「誠信」是教友帶人信主的最重要鑰匙，爲人之道不可言而無信，惜今很多基督徒信口開河，使福傳嚴重受阻，可惜！可惜！
5. 修身，齊家，治國……. 首先要培養自己的內涵：爲人要成熟，肯負責任，不退縮；人生目標和價值觀要堅定，爲人必要自律，最後與家人的關係要和諧。

此外，是次避靜也介紹了「擁抱大地」的祈禱形式和與大地共舞的「太陽歌」作結束。

與主共鳴 － 8天避靜的一個小故事

◎姚克雄

期待將近快一年的 8 天避靜，終於等到了。2009 年 10 月 14 日，我請好了假，帶著一顆期盼與渴求的心，來到了華州風景幽美而又寧靜的 Seabeck Center，參加由甘國棟神父帶領的 8 天避靜。

在我一生追求信仰的生活中，蒙主的恩寵，有我多次與主相遇和被主治癒的高峰經驗。每當我的生活陷入低潮時，回顧這些經驗，都會帶給我力量，幫助我爬出谷底。 但是近幾年來，低潮出現的頻率愈來愈高，待在谷底的時間也愈來愈長。參加 8 天避靜前，在填寫 ”問卷 ” 上有這麼一個問題:「三年來自我評估，是愈靠近天主或離祂愈遠？」 我的回答是:「有時近，有時遠，但整體來說感覺是離祂愈遠。」我眞的是好想再回到天主的身邊，學會如何聽到祂的聲言、如何與祂對話。 結果這次 8 天的避靜，天主不但又給了我一次新的高峰經驗，祂也藉著甘神父對我的個別指導，讓我學到了如何在每日的福音默想和生活省察中，與主交談，甚至與主共鳴。

10 月 15 日上午，甘神父帶著我們先做 “ 向耶穌介紹自已 ”的練習。 我向耶穌說:「我渴望在這次避靜得到再次與祢共鳴、再次從祢那得著力量！」(結果耶穌在避靜的最後一天，眞的滿足了我內心的這個渴望！） 接下來，甘神父再帶著我們做 “ 耶穌與個人的相遇 ”的練習。在練習中，我試著以耶穌的身份來向姚克雄說話:「親愛的克雄，我現在很想跟你分享的是: 不要怕，只管信。我已將我整個生命都給了你，爲你流盡了我最後的一滴血，我還會對你有任何的保留嗎？求吧！只要因我的名求，我父必給你！我召喚你來避靜，是叫你協助我的僕人甘神父，好讓我的祝福與恩寵，使每一個參加避靜的人都能夠自由地領受。我是多麼渴望你們常來我這裏，汲取生命的活水；我更是多麼地渴望得到你們的愛！我期待你在這次避靜學習放下你自己，停下來，找找看，我在那裏？靜下來，聽聽看，我從何處發聲？因爲我的羊認得我的聲音。」當我一寫到我的羊認得我的聲音時，我立刻就哭了！因爲我知道主耶穌現在正從我的心中跟我說話，我聽得出來那是祂的聲音。我原先以爲在我信仰生活的掙扎中，主耶穌有時會與我同在，有時祂卻會離我遠去(當我在谷底時)。結果今早的練習，讓我發現原來主耶穌從來就沒有離開過我！ 祂一直都住在我心中，對我始終不離不棄。我好感動祂對我的這份愛，眼淚就止不住地流。

因爲要守靜默，就連吃飯時也不能講話。甘神父爲我們準備了許多好聽的音樂光碟，好在用餐時播放； 而我則是負責播放音樂的人。 10 月 22 日午餐時，我隨便抓了一張光碟，也不知道裏面是什麼樣的音樂，反正放出來就算交了差。以下是我當天在我的筆記本中寫下來的省察：【中午吃飯，餐廳內只剩下我們一桌。除了我們放的音樂外，沒有任何的聲音。我們 14 日剛來時，也是只有我們一桌。後來陸陸續續來了其他團體，到了週六，餐廳幾乎是滿的，講話聲、笑聲加上了我們放的音樂聲，吵吵雜雜、熱熱鬧鬧。現在人都走了，又只剩下我們一桌，顯得份外安靜。再過一晚，我們也要離開這裏。像這樣人來人去，誰都不會留下來，那麼什麼東西會永遠留下來呢？ 是這棟建築物嗎？ 也不是！ 我突然有個感動： 愛是會永遠留下來的！愛永不止息。 我同時又想起西雅圖總主教講過的一句話：「工作、成就和時間都會過去，但是爲愛而做的事情是會永遠留下來的。」我也想起我陪同張媽媽走過她人生的最後一程，她可以感受到我對她的關愛；我也感受到她給我的關愛。我們間這份彼此眞誠的關愛，是會留下來的，不會過去的。我也想起主，祢說過的話：「天地會過去，我的話語絕對不會過去！」主，祢的話語是永生的話語，是愛的話語。愛永不止息。想到這裏，我就好感動，眼淚又止不住地流了出來。Love heals! 祢的愛可以治癒任何的傷痛。我感到祢愛的臨在，心裏也想起經上講述愛的眞諦的章節（格前 13:4-7) 。想著想著，“ 愛的眞諦 ”那首歌的歌詞和旋律就輕輕地開始在我的心中跳動起來:〈愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒…. 〉也正好就在這個時刻，午餐的音樂開始播放出 “ 愛的眞諦 ” 這一首歌!!! 是由一羣小孩子們唱的，非常好聽。哦！主耶穌，我眞的好感動喲！我剛剛才在心中哼著這首歌，祢馬上就讓音響放出這首歌來給我聽，讓我知道此刻祢與我同在；祢也很樂意與我此刻一同享受這首 “ 愛的眞諦 ”的歌，祢我心中有共鳴。祢也讓我再一次地從祢的愛中得到安慰、得到力量。主耶穌，我感謝祢！讚美祢！】

當天下午，我與甘神父一對一談話時，告訴了他我午餐時的感動。更驚奇的是甘神父的回答；他說他聽到我放的那張光碟，因爲前面幾條歌已經聽過好幾遍了，中間有幾條歌也不太合適，所以他就去按了跳下一條歌的鍵鈕，總共跳掉了４條或 5 條歌，否則我也不會在那個時候聽到那首 “ 愛的眞諦 ” 的歌！

天主聖神的作工，眞是奇妙無窮！經上說：「天主使一切協助那些愛祂的人，就是那些按祂旨意蒙召的人，獲得益處。」(羅 8:28) 我在 8 天的避靜中，不但從我自己身上，也從其他避靜者的身上，多次地看到了聖經這句話的眞實性。這 8 天的避靜是天主藉由甘神父的帶領，給我的一份非常珍貴的禮物。 打開這份禮物，我知道天主住在我心中，從來就沒有離開過我； 我也知道如何藉著每日的省察、默想或祈禱，來聆聽祂的聲音、與祂交談。打開這份禮物，我感受到從天主那裏來的滿滿的愛，因爲祂與我一同唱過 “ 愛的眞諦 ”。

浴沐在天主的愛河中

◎蘭隨生

我的時間還沒到

去年(2009)十月初我接到克雄弟兄的電話說：「我們西雅圖華人天主教團体主辦的 8 天避靜活動，原來有五人報名，現有一人因事不能參加，必須再有一人加入，否則我們活動就要遭到困難，我懇請你能參加。」其實我在數週前已看到這次避靜的通知，並已決定不參加了。 原因是我覺得自己的信德還不夠，與主的距離還很遠，深感我的時間還沒到。鑒於克雄弟兄在熱心推動成全這項活動，而現在離活動日只剩一週的情況下，我不便答應，卻又不能拒絕他的邀請，只好說：「可否讓我今晚考慮一下，並與家人商量後，明天再答覆你？」晚餐後，我與內人商量，她雖未報名參加，但卻高興支持我自己的決定。 然後我到書房靜思片刻，有心無意地打開聖經，恰好看到若望福音(2:1-12)耶穌初行奇蹟的記載。耶穌在答覆母親的話中說：「….我的時間還沒到！」但祂還是聽了聖母的請求，顯了奇蹟，把水變酒，成全了朋友的婚宴聖事，光榮了天主的愛。我的確感覺到這段福音賜給我美麗的啓示，使我很快地答應克雄的邀請。

打開心門

從西雅圖開車到依山面水的避靜勝地(Seabeck)約兩個多小時，Eric, Judy 與我同車。一路上我們談說些過去避靜的經驗，而我對這次避靜卻有不同的幻想：想想自己與耶穌的關係，距離常有十萬八千里之遠的感覺，現在只要開車兩個多小時就可以與耶穌共渡八天的避靜生活了，那會是多麼美好啊！

到了 Seabeck, 我發覺自己一路上是在做夢幻想，十分天真可愛。 頭天晚上我開始面對現實，做了一個虔誠的祈禱，求天主幫助我打開心門，讓祂進入我內。 第二天當神師帶領我們在分享的机會中，我勇敢地分享了我幼年最難忘、而且也是衝擊我生命最深的一次經驗；那是當我八、九歲逃離中國時，一路經河南、湖北、廣西、廣東等省，顛沛流離、披星戴月、虎口餘生地抵達北越集中營的一段悲劇情景。當中我曾親自目睹一位失離了先生，筋疲力竭又饑寒交迫的母親，竟將自己親生的兩歲幼兒丟棄在路上。當這情景又出現在我眼前時，我不禁眼眶盡濕，一下覺得淚水滴入心內，就這樣地把我的心門打開了！我頓時感到身心輕鬆好多，我這時開始意識到天主就在我們聚會中。

忘卻過去

來避靜前，我曾細心讀了聖依納爵專輯「上路去朝聖」這本書。它給我最大啓示之一就是：如果我們要跟隨耶穌、事奉天主，我們必須忘卻過去及忘卻自己。 我可以体會到這句話的眞理，然而感覺到這對我會是一件難事。我開始擔心無法做到忘卻自己與過去的能力，而遭耶穌基督的遺棄。

然而來到這個與外界隔離(不與外界通電話及不與其他避靜者交談)的自然美境中，經由神師的指導，專心讀經、默禱、省察，的確很容易地忘卻了過去，而且不但不覺得孤獨與空虛，反覺得心平氣和、輕鬆自然。這是我開始八天避靜生活的重要感受。

願和信

過去我曾幾次聽到教友在分享會中敘說他們和耶穌相遇、與耶穌談話的經驗，我總覺得這種經驗不可思議，同時亦十分羨慕，並且認爲那位教友一定有特別的信德與恩寵。經過四天的避靜生活(默讀、祈禱、省察)，我的觀念開始慢慢地改變了。在最安寧的祈禱中，我也會體驗到基督好像就在我身旁。

我在默禱中用輕鬆的心靈去聆聽，用心眼去體察，將所獲得的感受用心聲去告訴天主。那天晚上我鎖在房間靜靜地祈禱，請求天主賜我恩寵與啓示，使我能更接近耶穌並跟隨祂。隔天當我默讀完了若望(1:35-50)「耶穌召選首批門徒」這篇福音，我心中就有一種強烈的感覺：就是充滿了“願”和“信”，要做祂的門徒。 就在那安靜的片刻，我感受到天主的慈愛與溫暖；同時有句話語浮現我心頭：「願意跟隨我的人，請跟我來吧！相信我的，就跟我走吧！天父會經由我賜給你更大的恩寵。」我感覺這是耶穌的啓示。 同日我又讀了若望福音(15:1-17)葡萄樹的比喻:「我是眞葡萄樹，我父是園丁，凡在我身上不結果實的枝條，祂就砍掉;能結果的，祂就整理，使結更多果實。」這又加強了耶穌給予我的啓示。我深信「如果我願意跟隨耶穌並相信祂，我便是那結實的葡萄枝，我就會住祂內，祂也住在我內。」就是那麼簡單，於是“願”和“信”開始在我心中生根。

感受與感恩

每日的省察與默禱使我在信仰中成長很快，並加速了我與耶穌關係的發展。省察使我覺察到天主賜給我許多啓示；默禱使我感受到天主豐盛的慈愛。當我把內心的感受與感恩告訴耶穌和祂分享的時候，那是我身心得到自由而最快樂的時光。

天主的愛多美好

有一天下午四點多，我利用省察的時間到後山坡樹林中去散步，走到面對海灣的地方，我看到「夕陽斜照白雲飛，晚霞催助大雁歸，對岸山頭掛明月，海面日月相映輝。」這正是天主創造的自然美景，令我陶醉的發愣！ 不覺中我看了看手錶，猛然發覺已是五點一刻了！ 心想糟了，我就要錯過五點開始的彌撒了！ 我急忙地就往營區跑，就快跑到時，一不小心，我當頭撞上了一顆蘋果樹的大枝幹，立刻昏倒在地。大約過了兩、三分鐘，自己才清醒爬了起來。 晚上睡覺的時候，我作了祈禱，請求耶穌原諒我的過錯致使彌撒遲到。當我就在入眠之時，感覺到有人摸著我的頭說:「Frank，你的頭還痛嗎？」就在祂那溫暖的愛河中，我入睡了。

八天的避靜就要結束了，生活在天主的愛河中，愈覺得世界一切都是那麼美好，心中一無掛慮。 感恩之餘，時間過得自然很快。 在最後一晚，我在默禱中向耶穌說：「我感謝祾，耶穌基督！ 感謝祾在這些日子裡所賜給我的一切恩寵與慈愛；我願跟隨祾，不管祾帶我到那裡去或要我做什麼！」 就在要睡眠的時候，我心中有意無意地浮現出前幾天我曾讀過的一段經文「耶穌是善牧」的故事；同時也感受到天主給我一個啓示：「你來作我的小羊吧！你跟我來，我會帶你到那青嫩的草原上，你吃了那裡的草，會得到豐富的生命；我也會帶你到那永生的河畔，你喝了那裡的水，就永遠不會再渴了！」

總結

親愛的弟兄姐妹，我很高興與您分享我八天避靜的經驗：

- 我覺得無論要去避靜或要加強與耶穌的關係，不要認爲「我的時間還沒到」，今天就是最好的時間，應該早日採取行動，莫再等待了。
- 依我的經驗，要接近天主，最重要的頭一步，就是自己先打開心門，歡迎祂的來臨。
- 我認爲“願”和“信”是與耶穌交往的先決條件。
- 我喜歡用心靈去察聽天主的啓示，用心聲將我的感受告訴祂並與祂分享，進而在感恩中獲得更大的自由與安慰。

奇異恩典

◎吳家平

如果說一件無法用科學角度能解釋的奇妙現象發生在我的生命裏，對我來說那單獨的事件可能只是一種巧合；可是當我在連續的八天避靜〔註 1]裏親身經歷巧妙的現象，一件接著一件接連不斷地，由淺入深，似乎非常有層次地安排、把我過去五十多年的生命裏，許多的巧合融洽地貫穿在一起，有如打通我全身的脈絡及血氣一般，那份親身的經歷，我已無法再用巧合兩個字來自圓其說，因爲那已遠遠超乎人的能力範圍所能做到或解釋的，若以數學的機率理論來說，這樣一連串的巧合在八天裏恰到好處地都發生在我身上更是微乎其微；唯有天主有這份大能，這份來自天主的恩寵，我願與兄弟姊妹們分享，希望您也能和我一樣覺查到天主早已在您身邊所準備的一份一份珍貴禮物，等待著您勇敢地去打開，並且給耐心等待您的天主有所回應，以下是我個人在八天避靜的幾份禮物願與您共同分享。

第一份禮物---------- 愛妻的眼神

十月份在西雅圖的季節裏已經不再是晝長夜短的時候，日光節約時間也近尾聲，當我將輕便行李整理就緒，準備開車前往位於西雅圖西邊，有一水(Puget Sound)之隔的 Seabeck 避靜中心時，愛妻瓊芬佇足前門許久爲我送行。在那夜幕低垂的傍晚，看著她依依不捨的眼神，相信在她心中一定十分感激天主運用各種方法，讓我從拒絕、推拖、被動、逃避、勉強接受、到正向面對的曲折過程，直到最後成行。在我的心中卻是百感交加，似乎這是我們結婚二十多年來我第一次單獨離家與天主約會。若非七月份身體檢查時發現肝臟有異狀，很可能需要做換肝或部分切除手術，我大概有許多的理由來排除這次的八天避靜。當時我心中的矛盾與喜悅是如此的錯綜複雜，矛盾的是我順從權威的本質讓我覺得，又一次我依照瓊芬的計劃行事，心中有一種常被她指使的無名感覺不由而生，加上我 ”害怕 ”〔註 2]的本性，心中深怕萬一在避靜中發現自己生命中的大黑洞，我有勇氣去面對嗎？我有能力去處理嗎？許多無名的害怕自然浮現在我腦海中。喜悅的是我終於突破自我逃避的心態，敢去嘗試一項充滿未知數的探索，想著過去五十多年生命裏的點點滴滴，因 ”害怕 ”的本性而喪失了許多難得的機會，一幕幕的在腦海中閃過；如果這一次再失去機會，我大概就不再有機會了。也想著瓊芬經常提起她在靜山避靜經驗中看見神父、修女們個個容光煥發、充滿聖神的光環，那可遇不可求的經驗也是我所嚮往的，在不知不覺中車子已經到達西雅圖 52 號碼頭，車輛魚貫地駛進渡輪裏，定神向四周一望，哇！ ”Sleepless in Seattle” (西雅圖夜未眠） 電影裏讓人讚嘆不已的西雅圖夜景正呈現在我眼前；其實西雅圖的美麗夜景每天晚上都在這，我住在西雅圖的二十七年裏卻只有少數的日子裏察覺到那美景。此時腦海中又浮現了剛才愛妻那依依不捨的眼神，我不清楚爲什麼，不過在明月高掛的寧靜夜裏，有美麗的西雅圖爲背景，渡輪滿載地準備出港，在這個時間點上我也在其中，所編織成的一幅景象，出現在我的生命裏不是偶然的，似乎天主藉著它要告訴我些什麼，此時我並不清楚。渡輪響起氣笛聲逐漸緩緩地駛出港灣，也勾起我回憶二十多年的婚姻生活，那段日子裏有許多的甜蜜時光，也有不少苦瓜臉相對的時刻，有充滿無畏的衝勁，也有相敬如冰時期的足跡，曾走過滿懷無限希望的光陰，也少不了無助無奈的日子，我們彼此的關係曾經停留在死蔭幽谷的痛苦裏，更經歷過一段煎熬走出死蔭突破幽谷登上高峰的喜樂時期，那種起伏的變化有如股票市場一般，特別是在這寧靜的夜裏，每一階段所留下的記憶帶來的酸、甜、苦、辣，點點滴滴湧在心頭，當我正沈醉在甘苦交錯的回憶中時，渡輪已緩緩駛入目的地 Bremerton 碼頭，在綿綿細雨的黑夜裏，我在鄉間小路上尋尋覓覓來到 Seabeck 避靜中心，公路與避靜中心有一水之隔，藉著大約 50 公尺的小木橋連接，當我駛過木造小橋，進入避靜中心的土地時，內心瞬間感覺到無名的、突然的心頭一震，似乎傳達著某種訊息給我，直覺上我有一種說不出的、踏上聖地的感覺，展開我這八天的避靜之旅。

依著指標來到 ”Maple”宿區，已是晚上九點多鐘，甘神父國棟正與其他的四位教友上避靜前的晚課 ”每日的意識省察 ”，直覺上這不就是從前唸中國文化基本教材中所說的 ”吾日三省吾身 ”嗎?仔細看著神父準備的意識省察綱要，其中共有五個階段，理論上很清楚，步驟上也有順理成章的自然韻味，不過對我這個不敏於感受的人而言，所謂感覺、感受、天主的臨在、自己的需求、察覺到禮物等等，都是摸不到的，非常抽像的，不是我的強項，說實在的對我而言是強人所難的事，也就是說要儘我最大的努力才能有一點一滴的進步。此時腦海中浮現出多年前瓊芬要我 ”証明 ”我愛她的一幕，當時我絞盡腦汁運用我的應用數學專長去 ”証明 ”，既然是証明當然是要合乎邏輯又是無懈可擊的，可想而知，當時的結果自然是 ”無解 ”。當時我非常懊惱，因爲我爲她做了許多事卻無法 ”証明 ”我愛她，同時她也感受不到我的愛。那一種經驗可說是揮之不去的留在我的記憶中；以前每一次朱神父蒙泉來和我們相處三天我至少要頭痛一年，現在連續八天裏都要面對類似的問題，那困難度是可想而知的。想著想著，既然天主解除了我肝臟的危機，既來之則安之，反正已經關了手機，沒有電視，也沒有手提電腦，更不準備動用車子，八天不與他人交談對我而言輕而易舉，於是把自己的心態一切歸零，空虛自己天主請來。

回到自己的房裏，看著清潔而簡單，只有基本臥房設施的臥室，其中包括單人床、燈、壁鏡、衣廚、及暖氣，房間的一側是一片由膝蓋高到房頂的大玻璃窗，窗外面對著一片草地、長青樹及一小部分湖景，我調調暖氣，不確定是否運作，但不以爲意，因爲室內保有一定恆溫，做了簡單祈禱即入睡，至半夜時刻突然被冷醒，在我記憶中，這一輩子從來沒有被冷醒的經驗，發現天尚未亮，趕緊起床調高暖氣溫度，可是左調右調都沒感

覺到暖氣，索性把帶來備用的毛衣、夾克都穿上，再加上厚長褲及襪子，並且多加一條毛毯，再躲入被窩裏希望能夠再回到夢鄉，可是寒氣逼人，只嘆沒料到才十月份此地氣候出乎意外的寒冷，只能怪自己沒有帶足夠的冬衣來，腦海裏卻一再浮現瓊芬常在家裏說她覺得冷，需要調高室內暖氣溫度的景像，往往我們穿著單薄衣服，她卻厚衣裹身仍然喊冷，雖然平常我沒有抱怨，但高溫的暖氣讓我身體乾燥而發癢，也容易流鼻血，偶而我也偷偷把暖氣調降 3、5 度，想著想著，半夜被冷醒也別有一番意義，或許天主在傳達什麼訊息給我，我不清楚，只希望早點天亮，可以到公用浴室沖熱水。一夜輾轉難眠，不知曾幾何時，我從窗簾縫中似乎看見白茫茫的一片，喔！原來昨夜下了一場大雪，難怪半夜把我冷醒了；並非是暖氣出問題，我自圓其說的如此推論，想著室外的雪景心中的寒意也都去除了。趕緊起床拉開窗簾，想欣賞今年的第一場雪景，奇怪！白茫茫的雪景怎麼不見了，揉揉眼睛再仔細瞧瞧，仍是綠草如茵的一片草地，昨夜的被冷醒又意味著什麼訊息呢？我實在不清楚。

第一天避靜的早課以聖詠 131 篇做開端，讀著第一節「上主，我的心靈不知驕傲蠻橫，我的眼目不知高視逞能；偉大驚人的事，我不想幹，超過能力的事我不想辦。」讀著讀著我已泣不成聲，因爲這段經文正一字一句地將我當時的心情完完全全的表露無遺，上主是多麼的細膩，多麼的瞭解我的心，我驚訝、我讚嘆祂能一點不差的讀我的心；我不是一個容易掉眼淚的人，卻在這避靜的一開始就已經無法控制我的淚水，成爲我們參加避靜的五人當中，第一個流眼淚的男兒，我不知道爲什麼，但是我知道這一字一句深深地與我此時此刻的心境是心心相印的；接著讀第二節「我只願我的心靈，得享平靜與安寧；就像斷乳的幼兒，在他母親的懷抱中，我願我的心靈在我內與那幼兒相同。」雖然此時我只能用我的心去讀，因爲我已泣不成聲；然而那種用心與聖詠的共鳴，卻讓我深深地感受到那份來自上主懷抱的愛，久久讓我心情難以平靜，瞬間愛妻離別的眼神又再度浮現在我的腦海裏，那種一切盡在不言中的愛是如此的肯定，先前一幕一幕的”不清楚”也瞬間在天主愛的懷抱中得到肯定而清楚的答案。

註 1：依照聖依納爵(Ignatius of Loyola) 方式的反省與操練（神操)的全天候靜默祈禱
註 2： Enneagram 人格九型中的忠誠型個性

第二份禮物---------- 與主同行

Seabeck 避靜中心對我而言並不陌生，大約十多年前朱神父蒙泉曾經爲我們在此舉辦過兩次爲期一天半的避靜；所以頗有舊地重逢的感覺。避靜的第二天，是一個下著毛毛細雨的午後，依照我的時刻表是操練當天第一次意識省察的時候，我撐著傘在小雨中，沿著避靜中心的小徑走著，經過 Pines 會議區時，我回憶著那第一次和朱神父在此辦避靜的情景；與一些大陸訪問學者共同討論”感受”，往日的點點滴滴此刻都浮現在我的腦海裏；經過 Spruce 會議區時，我回憶著那第二次避靜時討論的題目”誰是我的近人，誰是我的最小兄弟(爲最小兄弟所做的，就是爲我做的〔註 3])”，那一次的避靜帶給我們夫妻很大的反省及改變，這一切似乎有如昨天才發生的事一般。因爲其中有太多值得我回憶的時光，於是我再一次撐著傘，在毛毛的細雨中沿著小徑走著，當我再度經過 Pines 會議區時，似乎有聲音對我說：「看啊！家平，這就是我們曾經共同渡過的第一個避靜地方，在這裏我們和一些大陸訪問學者討論著”感受”，朱神父唸了一段文章要每個人去尋找自己對那段文章的感受，當時 Eric 坐在朱神父的旁邊；當大部分的男生都不知所措時，朱神父問 Eric，你的感受是什麼？ Eric 回答：「xxx」，朱神父說那不是感受，感受是一個形容詞，你再想一想，Eric 想了一想，又回答了朱神父，但是仍然不對，接著他又努力地想了再想，再試了一次，仍然不是感受；其實，當時大部分男生都不知道什麼是感受，你記得嗎？」。我回答：「是呀！我忘不了那一次的避靜，因爲避靜後我爲了尋找感受花了好幾個月的時間。」。接著我們又繼續向前走，來到 Spruce 會議區時，彷彿有聲音對我說：「家平，你記得嗎？在這裏我們曾經共同討論”誰是我的近人，誰是我的最小兄弟”。」我回答：「是呀！當然記得，朱神父每次來三天，就足夠讓我傷透腦筋，至少長達一年之久」。我心想，不是只有朱神父和我們 Faith Sharing 的同伴們嗎？天主你在那裏？接著似乎又有聲音對我說：「家平，你忘了嗎？從那時起，瓊芬把你當成她的最小兄弟；你也視她爲近人，彼此爲了對方的好處著想，而走出婚姻的死蔭幽谷〔註 4]。」此刻我恍然大悟，原來一路走來天主一直陪伴在我身旁。我立刻停下脚步，仔細在我旁邊的傘下尋找天主的足跡，並四處張望，希望能找到那聲音的來源，然而我的肉眼可以看見遠方山頭上的雪景，也能看見近處的碧綠湖水及樹林，卻遍尋不到天主的足跡；理智上，本能地告訴我那不是眞實的，但是我的心卻是如此肯定地感覺到天主與我同行；瞬間我頓悟，因爲我用有限的肉眼去尋找那無限的天主，我立刻閉上雙眼感謝祂時時刻刻的同在，並細細品味與主同在的每一分、每一秒，眞希望一直停留在那時光裏，因爲那段光陰是多麼眞實、多麼貼切、多麼溫馨的對話時刻，我不再懷疑主與我同在。是的！天主，是你揀選了我，而不是我揀選了你〔註 5]。此時我已熱淚滿眶；彷彿時光倒流，讓我再一次回到天主的懷抱；當時眞有一股衝動，那種感覺有如瞎子被治癒一般，立刻想四處與人分享主的奇妙。心情略爲平靜後，才知道已近午課時間，趕回我們避靜的 Maple 會議廳，然而剛才天主的聲音似乎有如餘音嬝繞一般，在我腦海中隨波盪漾，久久難以平息。接著甘神父開始避靜第二天的午課，主題是”回味宗教經驗，要藉著回憶、留連、沈思的過程，讓它再活現一次”。當我看到這個題目時，我眞想跳起來大叫，因爲這正是我剛才的親身經歷，那種感覺有如進入大專聯考的考場裏，看見試卷上的每一個題目和我剛剛反複練習的題目一模一樣。那份訝異、驚嘆眞有一種說不出的喜悅與感恩；因爲對我而言，要我從記憶中去找感受，又要想像，還得觸動我的心，並且讓它再活生生地出現一次，可眞是要我花三、五小時或三、五天都無法有一點頭緒，因爲我不是一個感受

敏銳的人，除非我有很特別的親身經歷，才可能在我記憶中留下不可磨滅的宗教經驗。在那瞬間心中高興得滿眶熱淚，因爲我深深地感受到天主實在太瞭解我，太愛我了，知道我的難處與弱點，預先讓我有個從未料想到的親身經驗，使我永難忘懷。當然在這堂午課裏，我迫不及待的自告奮勇，第一個將我剛才親身經歷的這份恩寵與同伴分享。感謝天主在我第二天的避靜就給了這份獨一無二的禮物，那份被愛的感覺不但充滿我心靈，而且似乎到達滿而溢的程度。雨中與主同行的幕幕對話更時時刻刻一再浮現在我腦海裏，讓我在第二天的避靜裏，整天彷彿一直沈醉在與主親切交談的醇愛裏。是的！天主是愛。祂知道我的需求，在適當的時候總是準備爲我最好的禮物。

註 3: 瑪竇福音第 25 章 40 節
註 4: 多次參與由朱神父蒙泉指導的夫婦周末營
註 5: 若望福音第 15 章 16 節

第三份禮物---------- 來自天上的禮物

避靜的第三天，我仍然按時間表操課，午餐後正是我意識省察的時刻，Seabeck 避靜中心有許多自然景觀，午後的散步可說是一種享受；那是一個雨後的平靜下午，我從餐廳沿著小徑慢步走向 Maple 會議廳，一邊走著一邊心裏思索著今天早課所說的(Gift, Present, Grace)"禮物 "是非期望中得到的東西；心裏想著天主到底曾經給過我什麼禮物，突然有一個小硬物從前方彈到我的小腿，我看看前方，以爲前面的那位行人不小心踢了一顆小石頭而彈到我，但是仔細捉摸，發現似乎小石頭並非由那方向彈過來的；正在百思莫解的時候，又聽到一個聲音，似乎是一個硬物碰撞地面後彈起而造成的聲音，我停下脚步，不動聲色地仔細觀察，原來是一顆小松果從天上落下來撞擊到地面所造成的自然聲響；於是我仰天望著高大的松樹，想尋找出小松果的來處，可是此刻靜如處子，絲毫沒有一點動靜，我只好再俯視地面，尋找剛才落地的松果，並享受在那高大松樹下的片刻寧靜，瞬間又有松果從天而降，撞擊地面發出美妙的聲響，我閉上雙眼享受著松果落下所造成的自然旋律，大約每一、二秒鐘就有一顆松果從天而降，陸續不斷，忽前、忽後、忽左、忽右，似乎不停地落在我的四周每一個角落，有如一份份來自天上的禮物，我正想著如果天主給我的禮物就像落下來的松果一樣多，那該有多好！但是同時害怕的本性〔註 6]直覺的告訴我，如果天主眞正給我這麼多的禮物，我敢不敢接受？萬一打開來不是我所期待的東西，怎麼辦？萬一是我一直不敢去面對的事情，那該怎麼處理？許多的疑問同時出現在我心頭，那種又愛又怕的心態瞬間自然浮現在我腦海裏，心中正在反覆思索而且猶豫不決的時候，說那時遲那時快，就在那瞬間，一顆松果由天而降，有如經過電腦精確地定位一般，不偏不倚地打在我的肩上；重重地敲醒了我的猶豫與害怕；似乎告訴我，不要害怕、不要猶豫，來自天主的禮物一定是爲我最好的，勇敢的接納吧！我不知道當時從那來的勇氣在心中下了決定，不論天主是給我什麼禮物，我都樂意接納的時候；似乎有聲音對我說：它會像松果落下一般，落在我的生命裏。彷彿天主要我看到更多的、更大的禮物要來到我生命裏，不要害怕勇敢地接受；雖然我不知道何時、何地、天主要給我什麼禮物，但是當時心中有無限的信任感與落實感，深深感覺到這絕對不是偶然的，因爲這經驗與我平常的感覺完全不同，立刻感謝了天主並快步走回 Maple 會議廳裏的聖堂，因爲心中仍有受寵若驚的感覺，理智上實在不敢相信這是繼昨日與主同行後，天主又要傳達某種訊息給我，但心中確實感覺到一份喜悅與眞實感，於是來到天主台前祈禱，一方面希望能確定那份感覺是來自天主的訊息，另方面希望將我心中的疑慮全盤告訴天主，希望能得到祂再進一步的確定；雖然我不清楚何時天主會給我回應，但是我知道誠心地祈禱是唯一和天主溝通的管道。在天主台前，我和天主訴說著剛才發生的每一幕並細細地回味，我想那麼多的巧合發生在我身上，絕對不是偶然的；我將我的喜悅告訴天主，也把我的害怕與擔憂讓主知道，在天主台前的寧靜時刻，感覺天主一直在傾聽我的心聲；當我靜靜地、耐心地希望得到天主的回應時，心境上還沈醉在剛才發生的每一幕裏，此時不知道是經過一分鐘、十分鐘、二十分鐘或者更久，但是在我感覺上其實在是出乎我預料的快，似乎有聲音對我說:「傻瓜！我給你的禮物就收下吧。」我知道這絕對不是出自我的本性反應，立刻警覺到非常可能是天主的回應，因爲我還不清楚天主用何種方式來回應我，立刻感謝了天主，因爲我相信天主知道什麼是爲我最好的；但是仍不放心，因爲天主還沒有回答我所憂慮的事，萬一瞬間天主給太多禮物或是我不敢去面對的事情，我沒有能力去處理怎麼辦？天主，祂眞是看透了我的心思，當我腦中閃過那些念頭的瞬間，彷彿有聲音對我說：「我給你的禮物，當然是一件一件地按照你的需要、在適當的時間給你。」理智上，我實在無法相信那奇妙的回應，但是天主的回應在我心靈上，產生極大的碰撞，此時完全臣服於天主，深深感覺到被天主揀選的榮耀與喜悅；腦海裏又再度浮現了「不是你揀選了我，而是我揀選了你，並派你去結常存的果實，如此，你因我的名無論向天上的父求什麼，必賞給你。〔註 7]」此時我心中的疑慮已煙消雲散而且喜上眉梢。這段和天主眞切的交談，深印在我的記憶裏永不磨滅；並熱切期待著下一份禮物的來臨。

註 6 ： Enneagram 人格九型中的忠誠型個性
註 7 ：若望福音第 15 章 16 節

第四份禮物----------依靠主就得力量

隨著甘神父在兩天半的避靜引導課程帶領下，加上自己在意識省察中親身經歷的沒齒難忘經驗，到第四天下午時，論天時、地利、人和，可以說是準備工作到達萬事俱備的環境，有如剛剛閱讀完武林秘笈，開始準備正式閉關練功一般；所不同的是每天必需安排一小時與指導神師甘神父單獨交談，報告自己過去一天的省察及祈禱進展，以便得到神師進一步的指引；有如練武功需要師父指點迷津一般；心中打定主意反正我已經請了九天假，這次深入寶山絕不空手而回；心意已定專注練功(祈禱)去；此時我已逐漸將自己的心境調適到準備進入默想祈禱的階段；看著秘笈上寫

著”聖依納爵默想祈禱七步驟”，每一次祈禱照著步驟練習，由步驟 1 至 4 尚且容易，步驟 5 及 6 在秘笈上敘述得輕描淡寫、非常抽象，是無法用科學角度去衡量或執行；更無法用文字表達的，心裏想著從前入山習武時的經驗，師父教的一招半式除了練形外，心意合一再加上調氣，精、氣、神三者合一也不是一天半載可以達到的；在某種層次上，與聖依納爵默想祈禱的這兩個步驟有許多雷同之處，心裏想著如何將「記憶、理智、推動心、及意志默想」整合成完整的一體，並且還要有天主的聖言與交談在其中。其韻味有如將默想的層次推展到你泥中有我、我泥中有你，與天主有如知心摯友心意共鳴的那一層境界一般，起初往往會到達一個無法突破的層次；有如練氣功無法打通任督二脈一般；由於其中基本理念與靜坐、氣功有幾分相通之處；心中非常感謝從前師父教的一些修心及調氣的中國傳統武術的理念，深深瞭解其中意念專注的重要，加上腦力激盪的配合，才有可能進入那理想的境界；心想反正這次是閉關修行，於是把整個意念以天主爲中心，抱著操之不在我的心態，盡力去做我能做的一部分，另一部分交給天主帶領；這一天，我的四個默想祈禱的題材中有一個是”治好無助的癱子”〔註 8],另外一個題材是”治好胎生的瞎子”〔註 9]。我開始依照秘笈(聖依納爵默想祈禱七步驟)加上氣功調息，並且以小德蘭聖像幫助我將意念專注於天主。此時立刻意味到早餐時的一幕景象，一直留在我心中，似乎等待天主的回應；在這時刻我依照祕笈(聖依那爵默想祈禱)的 1 至 4 步驟進行默想祈禱，早餐時的那一幕情景瞬間浮現在我腦海裏！當時的情境是這樣的，因爲避靜的全程都必需保持靜默，所以任何時候我們只能以眼神、手勢或動作代替言語；避靜裏，每餐我們都以適當的音樂來幫助我們在心神上享用天主所賜的餐點，同時也培養我們的心靈敏銳度及意識省察的敏感度；今天正如往常一樣，我們正在享用早餐時，柔和美妙的聖樂陪伴著我們用餐，當我正沈醉於彷彿在天堂與主共餐的時刻；瞬間音樂突然中止，在那一瞬間我感覺有如從雲間仙境掉落下來，瞬間失去了天主似的；那時大家不約而同的眼神都注視著那一台小小的ＣＤ播放機，雖然四周其他團體們的言談歡笑聲仍然此起彼落；不過我心頭卻突然有一種感覺，好像有聲音告訴我天主仍然與我同在，不要害怕！我突然領悟到雖然音樂突然中止，其實它仍然在那裏，只不過我現在聽不到那音樂的旋律罷了，我心裏想著，當我結束八天避靜後，回到現實社會裏，一定也是經常會碰到這種情況，因爲在日常生活裏看不見天主、摸不著天主、聽不見天主聲音是非常平凡的，正想著如何將我在此與主同在的心境，有效地延續到往後的日常生活裏；瞬間一個念頭”害怕”浮現在我腦海裏，起初我並不瞭解爲什麼，想著想著似乎天主要告訴我整個關鍵點是在我的”害怕”，彷彿天主要我繼續探索在我”害怕”背後的另一層眞正根源，要引導我去正面的瞭解那根源，幫助我找出一勞永逸的對策。說實在的，天主一針見血的點出我最軟弱的地方，那一直是我不敢追根究底地去深入探討的深淵，心裏想著，既然天主已經爲我準備了這麼好的環境，又單刀直入的點出我的問題癥結所在，那就順水推舟、順其自然地去試試吧！反正我遲早要面對長久以來一直困擾著我的這個難題；當時在早餐後並不知道天主會在何時、用何種方式、如何地回應我，不過我以開放的心情，以操之不在我的心態耐心地等待著；直到下午祈禱時刻，當我依照默想法則將耶穌與癱子的對話，由閱讀、背景、求願、理智、心、渴望、感受、對禱，在我的心與腦兩者之間一再地讓它反覆地盪漾著，然而它所產生的漣漪，卻將我生命中許多往日的情結挑了出來，而與這段耶穌與癱子的對話有了高度的相互碰撞，產生了心連心的共鳴，那種感覺就像心有千千結，不知何處著手去解開時，一線希望的曙光在那一念之間照了進來，引導我清楚地看見內心深處那千頭萬緒的起點一般；在那時我才發現原來我害怕的是”改變”，因爲它會打破了我一輩子所熟悉的、而且安全地保護著我的法則與規矩，突然而來的瞬間”改變”立刻會讓我不知所措；因爲”改變”會造成我的保護網出現破綻，而產生心理上的不安，往往我只注意到要立刻想辦法去修補那破綻，卻忽略了破綻所開出的另一條新道路，更沒機會看見它能引導我到另一片世外桃源；當這些意念在我腦海裏反覆翻騰時，那種感覺有如從井底之蛙提昇成在天空自由飛翔的 Peter Pan 一般，似乎天主要告訴我祂要藉著“改變”帶給我更多、更豐富的新生命；在那一刻間感覺天主在萬事俱備的情況下給我送來了東風；滿全了我的祈禱，當時我的感覺像是得到秘笈眞傳一樣；心中的喜悅實在是無法用言語形容。接著我繼續依照默想法則將耶穌與胎生瞎子的對話，在打鐵趁熱的情況下，繼續讓我的感受發酵，雖然不是化學變化，但那種心靈上的變化更奇妙地告訴我，天主所要給的改變甚至於會遠超越我所能想像的，雖然我不知道是如何的巨變，不過祂會帶領我突破我心理上的障礙；我深知這會與我熟悉的自我保護網產生極大的衝突，我不知道是否有能力去做，更不知道如何去做；但是我知道這是一個難得的機會，唯有勇敢地踏出這關鍵的一步，才可能突破忠誠型個性原形的瓶頸，而提昇到一個更健全的層面上，發展出更豐富的生命；此刻腦海裏隱隱約約地出現從前因爲改變自己舊有的、循環性的、不健康的生活模式，卻出乎意料之外的帶來許多喜樂，正沈醉在那份忘懷的濃厚喜樂感時，似乎讓我藉著自已的生命經驗看見主動改變所帶來的一幕桃花源景；就在這個恰當時刻，”耶穌與胎生瞎子的對話”在我的祈禱當中，再次經由閱讀、背景、求願、理智、心、渴望、感受、對禱，在我的心與腦兩者之間一再地讓它反覆地盪漾著，天主藉著耶穌與胎生瞎子的對話給了我一個非常重要的訊息，就是那一線曙光的來源，讓我經由瞎子的看不見，而體會到瞎子用的是心去分辨出主，瞬間我感受到天主的訊息，要我用心(祈禱)去分辨，凡是來自天主的就勇敢地接納，因爲天主不會給我扛不起的擔子，依靠天主祂就會引導我方向；當時我心裏的感受就像瞎子用心分辨出主一樣的喜悅。此時心頭上以往的”害怕”對我而言已不再是畏懼，所替代的是天主所允許的”改變”帶來的喜悅和一片任我自由翱翔的無涯天空，並且還有 天主那結實可依靠的肩膀時時陪伴著我。

註 8: 若望福音第五章 1 – 18 節
註 9: 若望福音第九章 1 – 41 節

(待續)

西雅圖天主教華人團體
Our Lady of Mt. Virgin Church
1531 Bradner Pl. S.
Seattle, WA 98144
(206) 323-8276
Seattle Chinese Catholic

堂區是我家，攜手建設它。

堂　區　報　告

1. 四月份 Potluck 聚餐將延至4月11日舉行。
2. 鍾神父將於4月23日（星期五）早上11時到健安療養院舉行彌撒聖祭，歡迎教友參加。
3. 學習與成長將於04/09和04/23晚上七點在教堂會議室聚會，除讚美操之外，並有「人生旅程」主題分享。

家庭玫瑰經聚會

4 月 24 日下午 2 點於何錦嫻(Letty)姐妹家中舉行

聖母瑪利亞，是我們每個家庭的母親，她曾在加納婚宴上眷顧了那對夫婦的急需。直到今日，她仍舊在照顧我們每個家庭的急需。

宗徒大事錄第一章13節註釋記載：『在瑪爾谷的家，有聖母瑪利亞與宗徒共同熱切祈禱，必定有特殊效力』。而本月25日正是教會恭敬“善導之母”(Mother of Good Counsel)和聖瑪爾谷（St. Mark) 的瞻禮日。

本月28日又欣逢聖類思．葛利寧的瞻禮日(St. Louis de Montfort)。聖人倡導的「透過瑪利亞達到耶穌」的33天完全奉獻，我們夫妻自2005年起多次做此敬禮，靈魂受聖母恩寵無限。極力願意將此敬禮的方式及書籍廣傳，希望兄弟姊妹也都能領受聖母的恩寵。

耶穌曾親口應允我們：「我實在告訴你們：若你們中二人，在地上同心合意，無論爲什麼事祈禱，我在天之父，必要給他們成就；」。(瑪18:19)

讓我們僅懷著一顆完全信賴、感謝的心，帶著祈禱意向，來到聖母台前，請求聖母慈母般的大能轉禱，我們在天之父必會給我們成就。

阿們！

張光復、顧慧玲　敬邀　（ 425-653-7267 ）

2010年 SCCC 八天神操避靜活動

- 帶領神師：耶穌會甘國棟神父
- 時間：9月1日 下午4點 至 9月10日上午10點
- 地點：St. Mary-on-the-Lake Peace and Spirituality Center, Bellevue.
- 費用：每人$750 (9天吃住全包)
- 名額：6名
- 報名請洽姚克雄弟兄 206-228-2334

祈禱園地

請爲以下的弟兄姐妹們祈禱：

- 身體不適剛出院的吉朝芳蒙席。
- 曾爲SCCC奉獻良多的吉朝芳蒙席、劉振修女、李教山弟兄、和Walter Wong弟兄。
- 年邁多病的殷王淑蓮姐妹和林中立弟兄，不良於行的俞王梅枝姐妹及袁謝瑞英姐妹。
- Fr. Clarence Jones剛過世的母親Mrs. Dorothy Jones.
- 因肺癌去世的林泉弟兄。
- 失婚和婚姻不幸福的弟兄姐妹。

善會

善會	聚會時間	聯絡人
聖母軍	Tue 7:30pm	林金堂
國語信仰小團體	2nd Sun after Mass	李教山
粵語道理班(RCIA)	1st&3rd Sun aft. Mass	Tammy
聖詠團	Fri 7:00pm	Dominic Lau
Youth	3rd Sun After Mass	Andrew Lan
國語「學習與成長」	2nd & 4th Fri 7:00pm	春嬌，Lisa
國語RCIA	Sun 10:30-11:30	Eric Yau