美西北分團

吳鴻業

一、團體活動

1. 美西北分團 3/3/2018季會摘要

- 北美區團年會2/1 - 2/2/2018 於真福山召開。主題是“相伴成聖、共創未來”。神父、團員及眷屬共39人參加。
- 開幕彌撒中饒神父提醒大家，不要仰賴物質的安全感，而要信賴精神(天主)的安全感。
- 樹治專題演講提到「成聖」是天主的旨意，也是我們的使命。強調團體要更新、神修要精進、服務要擴大及深耕；要改變現狀、付諸行動、集中精力做一、二件事情；應用不同的辦法邀請新團員，傳承服務團精神，做五十年以後還有影響的事情！
- 演講後分組討論，組織更新方面，成銘建議成立“美加小組”，加強青年工作，包含大陸學者；神修方面，建議成立靈修小組，由姜神父輔導，沈藝甲擔任組長；服務方面，則討論到美國各區城和大陸的服務，建議在已建立的基礎上互相支援及深耕。
- 西北分團在區團會議中的報告重点：大部份團員除了忙碌的生活以外，都有自己豐富的靈修和服務生活，但在團體的共融、靈修和服務方面的共同生活則有待加強，朱神父曾說，好的團體要靠好的共融生活維繫，每次活動要有共融相輔。如此才能增加瞭解和感情，以達到互相支援及相伴成聖。

- 第九屆總團大會於 2/2-2/4/2018 在真福山召開，共有 139 人參加，主題是「大風再起、再創新局」。過去三年半積極針對團體的深化建立共識，研讀《大風》、《蠟柱》、《風起雲湧》等書籍以重溫本團精神，並籌辦三次「大風營」，以落實預備團員的培訓和傳承，並成立「港商聖峰數位有限公司」，以協助未來發展網路福傳和牧靈工作。
- 大會通過提案包含：2019 年出版《基督服務團同舟共濟揚帆啓航七十年紀念專輯》、定期舉辦真福青年培訓營、及北美區團團員誓詞中對「年」的表達方式，改為主曆年。
- 大會深信「服務青年、改造社會」的重要，將以「青年工作」為重要使命，並回應天主對「大陸關懷」的召喚，團員應藉由省察、祈禱與行動，發揮「以生命陪伴生命」的影響力，在慈悲天主的引導下，經由全體團員同舟共濟的努力，在信仰的道路上結伴成聖、開創新局。

2. 分團活動和工作報告

- 重點工作：美西北分團本年重点協助工作包含輔友、2018 年夫婦懇談會、2018 年安吉利音樂基金會募款音樂會籌備工作、支援堂區慕道班、建立青年領袖培育工作、增加共融活動：例如爬山、旅遊、聚餐等。爬山、旅遊將邀請專人主持，聚餐地点採輪流制，若不易決定，可用鴻業/盛芳家，並選定主持人主導。
- 大公、漢珍願响應雲門提議，參與青年領袖培育計劃建立的諮詢工作。
- 4/14/2018 林思川神父來灣區主持信仰講座，請預留時間。
- 11/16-11/18/2018 饒志成神父來灣區主持將臨期避靜，他已十年沒來，請預留時間參加。
- 6/29-7/1/2018 仁愛基金工作坊：「從我到我們的自我認識」，將大家對「九種人格」已有的認識與瞭解，再往前推進一步，而運用到團隊的建立方面。希望大家踴躍參加。

3. 團員生活分享

- 漢珍：我體會到要多參加服務團的活動，細心觀察團員間的互動，就會有不同的感受，時間長了就會真正了解服務團的精神。例如會後的B.B.Q和旅遊，看到主辦團員和家人們面面俱到規畫細節部分，團隊之間有默契，出自內心的合作，令我印象深刻。

- 培德(展鋒代替)：Little Mozart 5/12 畢業典禮並募款。需人手幫忙，請联絡培德並告知鴻業。她需要性能好的投影機，請大家幫忙借用。
- 裔芳近況：鴻業報告在新店耕莘醫院看診，並用李裕慈老師的經絡養生法，有些進步。
- Lulu：自已受惠於李老師的自我經絡保健，現在每主日彌撒後，在樓下教堂和教友們一起複習。
- 菈容：支持輔友工作，希望更多團員投入。
- 大公：目前在為教區的家庭營(Family Camp)找帶領神父。過去幾年工作上常飛San Diego，再過一個月應該可以穩定在此。去台灣出差的機會會增加。
- 於永：在所居住的Rossmore社區組織中國教友，大約有十多人。開始在我家聚餐，反應不錯。 等到人多一點，可以申請成立俱樂部(club)，就能免費借用場地。
- 開敏：想起三十多年前與朱神父還有大伙一起參與輔友中心開幕慶典，今天再次來到輔友中心感觸良多。這三十多年來各方面都改變了許多，真是要謝謝服務團的家人們長期來的奉獻，服務與愛心的付出。
- 明昭：經過七個多月的慕道課程，終於快到終點了。今年有11位成人領洗，請為他們祈禱。

4. 3/3/2018 與輔友學者元霄節歡敘

今年因為部份團員返台參加服務團總團大會，所以和輔友學者慶祝新年的歡敘便改到元宵節。此次除了十二位學者和他們的朋友參加以外，我們分團也有 12 位團員於季會後留下來和學者們歡敘。新到任美中天主教文化交流中心主任 Fr. Michael Agliardo 艾其道神父(耶穌會士，和滿神父一樣，也是朱蒙泉神父替他取的中文名字)也參加了此次聚會。

依照傳統，輔友學者們準備了麵團、餃子餡(碎肉和素餃兩種)、七、八道菜，加上我們帶去的菜、酒、水菓、年糕、甜點等，真是豐富。大家分工擀皮、包餃子，十來個人擠在一起忙碌，就有和家人過節的氣氛和樣子，其樂融融！樹治還是和往年一樣在廚房下餃子，玲英則在旁幫忙，他們這對夫妻檔忙得不亦樂乎！熟了的餃子便陸續端出，簡直是太好吃了！艾神父除了忙著照相以外，也很享受這頓元霄餃子晚宴。

餐後，樹治這白頭宮女便話起當年，將輔友的成立歷史過程詳細地解說一遍，以讓學者們充分瞭解朱神父當初的心懷和遠見，以及極力推廣：以仁輔友、以友輔仁的精神。朱神父稍帶微笑的像片也陪伴著大家聆聽樹治的娓娓道來，我們都沈浸於這份珍貴的愛心中。學者們也都分享了各自的研究領域和心得、感想，希望他們學習告一段落回國後，能夠將這份愛的種子繼續在中國散播。

二.靈修活動分享

1. 生命、信仰、關係-孫柔遠神父四旬期避靜摘要　　張永錦 蔡凱雯 (3/3/2018)

生命：孫神父給我們聽鳥語花香的音樂，引導我們回想生命早期的美好經驗。我們都是子女，生命不是自給的，而是領受的，是天主白白給我們的。回想我們生命的初始，父母對我們的關愛、讚美、驚喜，傳承給我們的優點，營造環境使我們順利成長，回想小學，中學的美好經驗，不可視為理所當然，而要心懷感恩，以感恩的心，活出生命。

信仰：天主是誰？你為什麼相信祂？天主是父，是光，是愛。如果像法利賽人一樣，信仰只是死守規矩沒有愛，沒有跟生活结合，如果聖經可以倒背如流但沒有愛，那有什麼意義？孫神父用路加福音十五章 1-2及 11-32 節，仁慈的父的故事，仔仔細細的分析給我們聽，原來我們信仰的中心是愛，正如仁慈的父的心懷，他用行動來表達他那心甘情願，沒有條件，享受犧牲、犧牲享受，沒有恐懼，不受束縛，只有自由的愛。小兒子浪子回頭其實是為了自己的肚子，大兒子看似優秀，可是內心卻隱藏著驕傲，嫉妒，憤怒... 大兒子和小兒子都不能體會到仁慈父的愛。而我們是故事中的大兒子，還是小兒子？

關係：孫神父引用瑪竇福音十六章 13-28 節，耶穌問他的門徒們：人們說人子是誰？再問：你們說我是誰？西滿回答時，耶穌說：西滿你是有福的...。但當耶穌向門徒說明，他必須受痛苦被殺，伯多祿說的話卻被耶穌斥責：撒殫...，為什麼差異這麼大？因為真正的關係是要經過考驗的，可以同甘共苦的，經不起考驗，就沒有關係了。所以父對大兒子說：我天天和你在一起，我的都是你的，而小兒子回家想做長工，父卻用無限的愛把他們拉回父子關係，這就是死而復生，失而復得，應當歡宴喜樂的真諦。我們和天主的關係是活的，是要同甘共苦的，沒求到還要相信，很多事情是你要的，並不是天主要的，要反省。我們四旬期守齋，克苦，祈禱，行善事，為了什麼？是為了愛！因為耶穌是為了愛我們而受難死的。請問：你認為耶穌為你是誰?

孫神父言詞犀利，很多話都如當頭棒喝，發人深省，回家後仍不斷反覆思量我的生命，我的信仰和我與天主的關係。

左起：開敏，天寶，明昭，家琳，孫神父，展鋒，海珊，永錦，樂芬，凱雯，盛芳，鴻業，斐文，興民

2. 參加彭育申修女的避靜「碰觸內心」摘要分享 孫樂芬 (3/11/2018)

在每個人的生命中都有困難，心靜不下來，處在心靈的黑夜時刻，其實並不可怕，在黑暗中可以仰望星空，看見光，發現天主原來離我們很近(詠 139 篇)。

每天默想一段福音，時間應選在精神抖擻，不被打擾的時段，因為我們約會的對象是宇宙的大君王，並要細細、慢慢地讀福音，以懺悔的心和謙卑的精神，非思想自己的罪，而是想想在讀完這段福音，祈禱後的感受是什麼? 我有恐懼、不自由、不喜樂、無力感、罪惡感.....嗎？ 我感到被什麼勢力所束縛嗎？ 使我內心不自由 (指的是憤怒、傷心、害怕等等負面的感受) 的原因是什麼? 因著我內在的捆綁，我看見我表現在外的行為嗎? 是疲憊? 無奈? 想回家嗎？ 家在哪裡？

我的心是天父的家，天父的家是和平有愛的，我有被愛的感覺嗎？ 什麼使我無法活出上主及我心目中渴望的自我？ 想改變卻無能為力，這時“看看我小的時候”，回顧往事可幫助我明辨現在我內心的不自由與過去的經驗是否有關。

檢驗我的思路，為什麼我想改變，卻改變不了? 在我內有天主的生命，我是有恩寵的人，我具備了人性的常理與智慧嗎？我們生命中是有原則的，天主的神恩能帶出生命來 (思想瑪利亞的恩寵與生命原則,有關而分不開)。靠著信德，我思考 (即祈禱)，回顧天主的恩典、分辨、行動，如此在我的人性中就有了常理。思考好，盡我的能力之後，就交給天主，由祂帶領，做主。

我所做的決定會影響他人和家人，因此須要區分我這麼做，把感情和精力投入有必要嗎？是主的旨意嗎? 我受到過去的經驗所生情緒的束縛嗎？ 今天我的擔憂、害怕與孩提時代的經驗有關嗎？放鬆自己，壓在潛意識中的記憶就會浮現出來，拿掉面具，誠實地告訴主我的感受和渴望，藉著寬恕與信德，不可能的事，將成為可能。

在運用想像，慢慢細讀福音後，要問在這篇福音中，主的感受是什麼? 在日常生活中，我是否與主有相同的感受，我認同主，主也瞭解我。

每天做省察，在每件事上看見天主如何愛了我。祂的恩寵，不只是為我個人，更是為我家人及周圍的人的好處。感謝主給我力量面對每天的困難，與主交談，分辨是否是那要我們失敗的惡神在操作。越是主的工作，惡神越攻擊。這也證明我是天主的人，我就愈要多多祈禱。神枯和神慰在生命中變化得很快，莠子和麥子長得很相似，是自信抑或自欺? 對生命中的痛，跪地求主，祂會指引我，給我鼓勵和啓示。帶著真理理，平靜地面對困難，會有不同的結果(若 14)。

每天要有安靜的時間與主交談，把我今天比較有困難的經驗在情感上做區分，尋求天主的旨意，祈禱求問主：“主！ 我該怎麼做呢?”(參：保祿在大馬士革的經驗)。當我的心很痛苦、混亂，就想要回家(浪子回頭的經驗)，跟主談談就會安心。當我的心找到了安穩的家，我有思考能力，我能安穩、客觀地看見我的抉擇是正確的。安穩是基本的動力，當我被天父接納，能享受家的安穩感的時候，我要定睛天國，問主：「什麼是最好的，更大的好？」。跟隨祂，準沒錯，按著自己的意思，常會弄得頭破血流。

對我的負面情緒，如失敗、恐懼、擔憂感...等等，要保持一些距離，不要太快相信，抱著不放。我的負面感受不等同我這個人，我不是失敗者，笨蛋... ，不要怕接受生命中的苦，用愛和信德來承載它。不要責怪自己，那是惡神的作為，因為當你譴責自己時，無法做正確的決定。天主對我有祂的計劃，應鼓勵自己，以天主的愛來愛自己，我是祂的寶貝，祂的榮耀。試想如果我悔改，讓祂抱著回來，能讓十字架上的耶穌微笑，那是多麼美好的事啊！

3. 慕道班避靜 湯明昭

三月十七日慕道班避靜，由在柏克利讀“聖經牧靈”的陳小琼修女帶領，她引用若望福音第四章耶穌與撒瑪利亞婦人的對話，幫助我體會耶穌願意主動與人交談，向她要她能給的東西，不評論不譴責，耐心引導她。反省 1 - 回顧我們認識天主的過程；2 - 是否經驗到天主對我的主動邀請? 我如何回應呢? 我是否像這位婦女一樣渴望更多認識主? 我是否像這位婦女体驗到天主對我的接納?

其次，修女引用依撒意亞先知 43 章，「當你度河時，河水不得淹沒你，當你在火中走過時，你不致烙傷…。」強調了天主保佑我們脫免凶險，而我在祂眼中是寶貴的，貴重的。幫助我們回顧自已生命的快樂的或感傷的片刻，請天主安慰我，醫治我。懷著極大的盼望和信心，為我生命的現況感恩。這些為慕道友而言，是很新鮮的經驗，因為可以與自已的生活息息相関，安靜默想時得到的感動與收穫也不在話下。

這次避靜 11 位慕道友全員到齊，加上家人及代父母共 30 人濟濟一堂，感謝天主。

4. 四旬期的期許 李培德

在封齋期之初，自省中想到如何在生活中做些小小的改變，看看是否能在這四十天的堅持中，經由和耶穌的死亡復活，活出一個新我。

我列出每天一定要做到的：

1）給遇到的人一個微笑
2）給每個學生一句鼓勵的話
3）為家人和朋友唸一串玫瑰經
4）開車經過的街道，求天主降福所有開車，行走和住在那裡的人
5）吃飯時，感謝天主的賞賜，感謝所有種植者，菜販，果農；讓我們得以享受餐點的參與者~製造餐具者，廚具者，水電供應者，餐桌業者，市場所有準備者，運輸者，包裝者...等等有這麼多人的努力，讓我們得享美味的一餐。
6）儘可能在每一天或隔幾天給家人一通關心和感謝的電話
7）在感到疲憊時，靜下心來，思想耶穌為我所走過的苦路。是的，祂是為我，也是為你，為祂最最重要和最愛的人所付出的。

曾有人問“如果人生能重新來過，你願意做什麼樣的改變？” 人生不能重來，但是我卻可以改變自己，把握現在，做個實質跟隨耶穌基督脚步的跟隨者。

三.團員動態及分享

1. 家有喜事

- Lulu 的乾兒子 Br. Gregory Augustine Liu o.p. 將於 4/28 (Sat.) 10:00 am 在加州 Okland 發大願，請大家多為他祈禱！
- 恭喜天寶,永錦添一孫女。天寶和永錦的孫女，施逸佳 (Aria) 於一月三日報到。母女均安。他們先有一孫，今添一孫女，真是“好”美滿。另外，天寶和永錦將於四月二十四日起去波蘭朝聖。五月九日返回舊金山灣區。
- 錫珍與建正於一月六日升格為祖父母。感謝天主，小外孫 Atticus 平安健康。三月十七日 (St. Patrick’s day) 女兒漢嘉與女婿榮健開心地抱著 Atticus 到 Campbell 的 St. Lucy Church 領受聖洗聖事，聖名 Francis，從此成為天主的兒女，主的慈愛與恩寵與日俱增。外孫一天天長大，不但喜歡與人眼神交流，一見熟面孔就微笑相迎，而且會發出「咿咿呀呀」的聲音。他那牙牙學語的模樣，真讓人欣喜不已。外公外婆為了照顧外孫，時常南北往返奔波，雖然忙得不可開交，卻也不亦樂乎！

可愛的錫珍外孫 Atticus

Atticus 受洗

2. 三月記遊

展鋒、凱雯

三月初有機會和其他兩對夫婦一起到法屬大溪地群島去走了一下。在十二天裏去了八個小島。那裡的天氣及植物都很像台灣南部。除了椰子、芒果、木瓜以外它還有很多麵包樹

(Breadfruit)。它的海水顏色特別美麗，晶瑩剔透，清澈見底，對於喜愛水中活動的遊客來說真是人間仙境。它優美的景色跟夏威夷相似，但是還保存著原來的純樸自然，比較不像夏威夷那麼商業化。

剛到那天晚上，已經十點多了，蠻熱的。後來幾天幾乎每天都說會有雷陣雨，也真的有三四天下午都有下了一陣大雨。大溪地群島大共有一百多個大小島嶼，據說除了十幾個小島以外，每個島都有人住，只是全大溪地群島總人口只有二十幾萬人，其中首都 Papeete 就有將近十九萬人。跟據我們和一位當地的中國華僑聊天時他說那裡大概有五萬左右老華僑，那實在算是很多的了。

我們這次旅行對大溪地的印象還蠻好的。他們雖然人口稀少但公共設施都做得非常好。舉個例子：有一個小島一共只有幾百個居民，我們坐的計程車司機告訴我們該島一共只有三個有觀光執照的計程車。但我們在環島一週時發現該島和其他所有的島嶼一樣，一路上不但沿途非常乾淨，美麗，路況也非常的好。也許因為我是個土木工程師，所以特別會感覺到他們一定花了不少時間及資源在環境保護及道路維修上。

另外還有一件蠻有意思的事情是我們感覺到當地居民雖然是以觀光為主要行業，但是他們作業都非常中規中矩，不抬價，不搶客人，而且說的是什麼節目，就是什麼，只多不少。該地除了熱帶水果，海產及黑養珠以外，幾乎沒有任何其他資源，所以物價是相當的高。還好我們可以每頓飯都回船上吃，否則荷包就會'大失血'了。

我們也有機會參觀了三個天主教堂，只是沒有機會參與彌撒，有些遺憾。

3. 李裕慈老師經絡講習班 1/24/2018

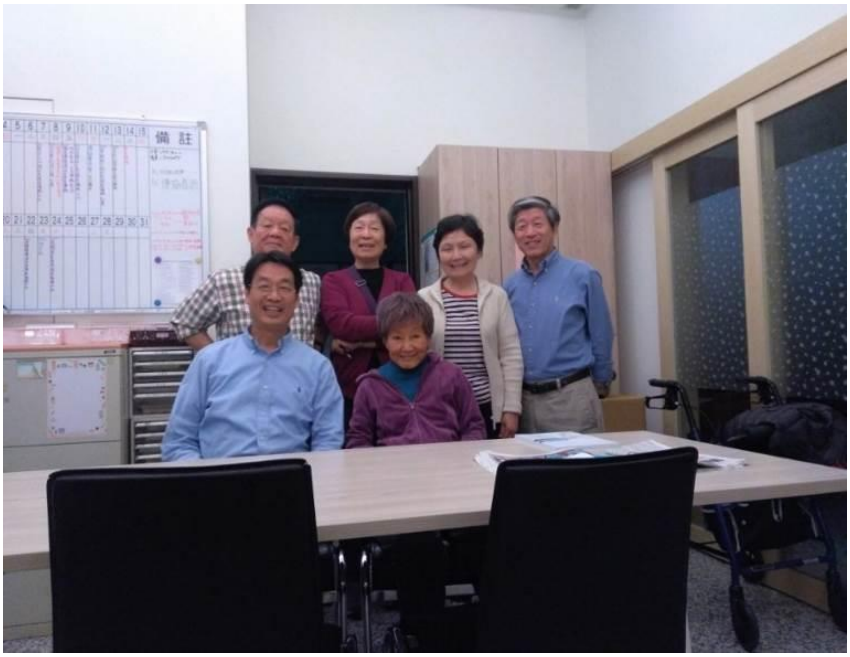
Lulu 邀請李裕慈老師於 1/24 替服務團員特別在真福書坊再開一班，教導我們如何做經絡自我保健，有 13 位美西北團員及朋友們共 30 多位參加，其中很多團員都是回鍋再來聽一次的。經絡循環全身，疏通後可達身體保健、提升精氣的目標，不用扎針，以自己的雙手用推、按、揉等方法自我保健，以達到身、心、靈的平衡發展。李老師是浙江中醫藥大學醫學碩士，精通經絡理療，他現任天主教華人福傳基金會副執行長。此次訪問灣區以外，還到西雅圖、達拉斯、和洛杉磯等地，以教導經絡保健的方式來增進福傳的效果，參加者都受益良多。

他教導我們先要打開五個門，包含頸部大椎、左右大臂關節、和左右股關節。施作前、中、後注意飲用溫開水，以助氣血循環，做完後務必自行完成調理(排毒)動作。他也教導我們簡

易全身經絡疏理方法，包含頭部、面、上胸、下腹、背、手及全手臂、足及全腿。詳細資訊請聯絡鴻業或 Lulu 提供。希望大家能持之以恆，保養好自己的身體。

4. 鴻業盛芳對這次能回台參加區團及總團大會，並跟家人過農曆春節的機會非常感恩。這是盛芳出國四十多年後第一次在台灣過農曆年，不但去了南門市場兩次買年菜，見識到人擠人滿滿的年味，也做了兩次年夜飯 (一次在外甥女全家出國旅遊前，一次是真正的除夕夜)，並且在年三十中午遵照鴻業家的習俗以三牲全鷄，全魚，豬肉燒香叩頭祭祖。年初一服侍婆婆以素食拜了她的神明之後，便去聖家堂望新年彌撒及參加祭祖大典，又領了陳副總統發的紅包及饒神父發的天主給的紅包。年初二盛芳和鴻業提著禮物去桃園弟弟家，這是盛芳的第一次年初二回娘家！弟弟特別帶她去大溪的老家去看，原來的勤奮新村已由眷村改建成了勤奮公園了。年初三鴻業，盛芳去了武陵農場一日遊。那天陽光普照，一路走下山，春意盎然，滿山的櫻花盛開，十分美麗！非常感謝卓台執事在服務團 LINE 群組上告訴大家這個賞櫻的機會。

5. 裔芳趁參加區團總團大會之際，準備在台灣多住些時日做身體檢查及就醫診治。經過僑榮、嘉玲的幫忙，她住進了耕莘醫院附近的一家護理中心，就便看葉炳強醫師。李裕慈老師也住在附近常來幫裔芳做經脈按摩。只是看中醫費時又較遠，多謝王琪來帶她去看中醫，昌宇來載她去中華聖母堂望彌撒。從裔芳最近放在 LINE 上的照片可看到她的頭已經可以直起來了，整個人也氣色很好，充滿喜樂，感謝天主！讓我們繼續為裔芳的早日康復祈禱。



前排左起李裕慈，裔芳。後排左起僑榮，嘉玲，盛芳，鴻業

6. 今年的安吉利慈善音樂會定五月十二日舉行，培德和她學生老師的家長們早在一月就開始籌劃了。今年在音樂會之後還設有四個攤位教小朋友做不同的手工樂器，並且在經過短暫的排演後，這些小朋友們(Little Mozart program 受益學琴的小朋友，他們的學生老師，及來聽音樂會的孩子們) 會上台用手工樂器表演一個節目喔。慈善音樂會需要人手幫忙，請大家大力支持。又目前除了展鋒之外，麗華，鴻業，盛芳也加入安吉利音樂基金的義工行列。培德有一個音樂獎學金的構想，因為 Little Mozart 免費給弱勢學童學琴以一年課程為限，培德想給那些想繼續學琴而沒有能力去學的孩童一個機會，用獎學金支持他們去社區藝術學院 CSMA 繼續學琴。這個構想目前還在計劃階段，也歡迎更多團員來加入做義工。

7. 方文顥 (1944-2017) 生平簡介　　李雪屏、吳鴻業

文顥是南京人，聖名 Bosco，1944 年 8 月 13 日出生。他是老大，有兩個弟弟和一個妹妹。1968 年畢業於國立成功大學電機系，1970 年加入基督服務團，1972 年 1 月 15 日和雪屏結婚，婚禮在高雄玫瑰堂由賈主教主持，婚後育有二子，老大舜禾已婚，育有一子；老二俊偉未婚，和父母同住。文顥先後在台灣鋁業和康大資訊公司，以及台東公東高工服務。1999 年移民美國，先後在 Oak 科技和 Inovant (VISA International) 公司，以及北加州輔友協會服務，直到退休。

文顥曾在朱蒙泉神父創辦的輔友協會擔任主任七年，期間與一群熱心奉獻的朋友和董事們同心協力，為了輔友的維持與運轉而努力。他盡心盡力的為訪問學者們解決生活方面的各種問題。同時在每年感恩節，由鄭繼宗、江行武、王樹治、施天寶等弟兄協助，提供學人們豐盛的感恩節餐點，還有李忠虞弟兄幫忙籌劃，在暑假帶學者們去優勝美地國家公園住宿旅遊，使學者們有家的溫馨和快樂。這段時間是文顥最開心、快樂的日子，也是他身體最健康的時候。

他從輔友退休後，近三年來因為腦部積水越來越嚴重，記憶力衰退，行走困難，遂接受醫生和朋友們的建議開刀治療。動過三次腦部手術，卻遭病菌感染發炎，經抗生素治療後，多次進出於療養院和醫院之間，不幸於 2017 年 12 月 21 日下午，因心臟衰竭而回歸天國。這半年間，雪屏嫻淑堅韌、任勞任怨地細心照顧文顥。他們夫妻的恩愛情深值得做我們的典範。團員及朋友們也常去陪伴文顥，並有 18 位團員參加 1 月 12 日上午的殯葬彌撒。

文顥個性耿直，喜歡交友和唱歌。這一生中，他常感謝許多朋友的包容與幫助！雖然平凡，但在家人與親友心中，他永遠是好丈夫、好父親和好朋友，給我們留下了永遠的愛和無限的懷念！

1/12/2018 文顥葬禮彌撒

文顥，雪屏

四.　好文章共享 - 全人小組的文章 (徐梅君提供)

在主內休息　　張宏秀

人為什麼需要休息呢？從信仰的角度怎麼看待休息？祈禱與休息有關嗎？

一、為什麼需要休息

我們的身體需要工作與休息，正如天主所創造的世界中，也劃分白晝與黑夜，平日與主日，休息是在天主創造萬物的規律內。我們的情緒也需要調整放鬆，並放下擔憂害怕，我們的靈魂也需要安歇在天主聖三內！

休息使身体有體力、心中有愛、頭腦有智慧、意志內有天主的旨意、靈內有基督的平安！讓身心靈獲得有品質的休息，是珍惜自己生命與愛天主的行動，也是做基督信徒的本分，是信仰生活的內涵，也使我們更有能量去愛人。

什麼是有品質的休息呢？果實是什麼？有品質的休息能夠帶來活力、細胞更新、健康的自癒力、免疫力及自律神經系統，釋放擔憂及負面情緒，對事物的觀點更有彈性，有創意．更容易感受到天主的臨在及基督的愛、平安與喜樂。那如何獲得有品質的休息？除了足夠的睡眠、運動、健康飲食、休閑、生活習慣、減少人際衝突及管理工作壓力外，信仰的力量其實對以上的實踐有極大助益！

信仰讓我們能夠：祈禱求恩、與耶穌有親密對話，能夠在天主內靜默休息。信仰幫助我們平復動盪的情緒，能用神的智慧看讓煩惱的事情而解脫，因承行主旨意而不被世俗的憂懼捆綁！

二、進入主內休息

瑪十一 28－30“凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息”。耶穌給我們關於休息的教導是：如果活的很累、就到我這裡來，我會讓你得到有品質的休息。我們能夠在基督內得到完全休息的條件是：先放下世俗的追求，憂慮的軛，離開對世界的依戀或依附，再進入基督內休息！基督要我們跟隨祂，背起承行天主旨意的十字架，在祂內，得到靈的安息及身心的休息！

所以背這個世界給的十字架，身心靈得不到休息，而在背天主給的十字架的辛苦中可以休息，祂的擔子畢竟是輕鬆的！如果不背主的十字架，就自然而然地允許世界給的、或自己找的十字來消耗生命。

若壹四 13 告訴我們“我們所以知道，我們存留祂內，祂存留在我們內，就是由於祂賜給了我們的聖神”，我們可以留在基督的平安內，因為基督在我們內心的深處！耶穌告訴我們，祂給我們的平安不是屬於世界的，而是直接從祂而來的。耶穌要我們把這世界給的負擔置諸腦後，就是捨棄或放下世俗加給我們的擔心害怕，才能夠全力走向祂，進入祂內，得到從祂來的深度平安及休息，甚至在痛苦中仍有平安及休息。

我們可以用具体的步驟來準備自己在主內休息：

1.常覺察自己身心狀態

2.分辨自己背的十字架是來自天主？或來自世界？

3.做有助身心靈休息的選擇，即是選擇天主的旨意而活在天主內

4.以行動及祈禱支持自己的選擇

5.面對誘惑難以選擇時，則尋求協助，避免單打獨鬥

三、不能休息的原因

不能好好休息的根源是心中的害怕、擔憂、焦慮、及怕失去、怕改變。我們為那些遲早會消逝的事物擔心害怕，為難以控制的人與事操煩，自然無法好好休息！我們的靈性智慧知道世物如金錢與權力，無法永遠擁有，因為連這個世界都要過去；但是我們又受世俗影響，試圖掌控那些很快消失的。

這個世界的一切就是我們恐懼的根源，但是若壹四 18 告訴我們：在愛內沒有恐懼。圓滿的愛可以把恐懼駆逐於外。從這裡我們可以了解到，若活在天主的愛與真理內，就不會讓恐懼在心中長期停留。

對世界的控制與依戀，讓我們活在恐懼焦慮中，而無法真正休息。當生命能量卡在掌控中，我們把自己放在一個絕對輸的位置上。因為我們反倒被想要控制的人事物控制，被恐懼控制。我們需要強化天主愛的影響力，來平衡心中的恐懼及其負面影響。

四、愛天主在萬有之上

人會跟所愛的事物產生依附關係，在關係中受深度的影響，而越來越像似所愛。喜歡不同於愛，我們可以有不同程度的喜歡，例如喜歡茶勝於咖啡。我們可以自由地喜歡及享受萬事萬物，但是不會因而產生執著、依戀、或依附，而失去心靈自由，成為奴隸，以致無法在主內安息。如保祿所說，寧可成為天主的奴隸，也不要成為世界(事物)的奴隸！

在若壹一 2:二 15-17“…不要愛世界上的事；誰若愛世界，天主的愛就不在他內…但那履行天主旨意的，卻永遠存在。”聖若望告訴我們在主內休息的條件：愛天主在萬有之上！這使我擁有內在自由，輕鬆的去享受天主恩賜的一切，而不成為擁有的奴隸而勞苦，身心無法休息。如果我貪戀執著於這個世界，我的心就在這個世界上，不在天主內。天主的愛與平安就在我的心門之外，而不是存留在我心中，我又怎能在主內休息？

天主要我們愛他在萬有之上，這是祂最大的渴望。因為愛祂，存在祂的愛內，被祂的愛充滿，我們才能與祂同在，並在祂內在休息安息。因此行天主旨意的人，不會被世界消磨掉，得永存。我們越依靠天主去行祂的旨意，越能夠得在主內休息，越不受世界及擔憂的影響。

五、與儒家文化淵源結合

最後，我們回到自己文化根源，將儒家經典《大學》中的修身之道與在主內休息的靈修整合，把對基督的認同與對中國文化的認同連結起來。由此可以清楚看到：休息是天主計畫中的一個環節，與休息與靈修祈禱不可分，休息是重新聚焦於基督的過程！

- 定-把身心「定」在祈禱中
- 靜-在交託中「靜默」下來
- 安-在天主的愛內得到身心「安頓」
- 慮-在分辨主旨中「思慮」
- 得-在承行主旨中「獲得」休息、平安與永恆生命

(*註 - 本文轉載自道明之友 185 期。經作者張宏秀聯絡道明之友期刊，且經出版商同意，本文得轉載於基督服務團季刊。特此感謝作者及道明之友。本文未經出版商同意前不得另行轉載。)