

(本篇译稿略为黄谦善神父主日讲道，若有内容不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

我们的思想可能会一整天在充满希望和沮丧、感受被爱和孤独、受到鼓励和沮丧之间摇摆--例如，我们怎么知道哪个思想是从耶稣来的？耶稣什么时候在督促我们，或者只是我们对自己太苛刻了？我们从福音中知道，耶稣可以非常温和，但祂也批评祂的门徒不理解(「唉! 無知的人哪! 為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍!(路24：25)。

即使經過22年之久的灵修，我仍然需要去找灵修导师，才能清楚地知道耶稣在对我说什么。令人惊讶的是，有时我会欺骗自己，或者需要重新确保自己走在正确的道路上。

你们所有人都需要一位灵修导师，但这样的人太少了，解决的方案是：你们中的一些人需要接受培训成为灵修导师，我现在将给一些团体做灵修指导，以此便能听到耶稣的声音。

让我们关注三个提示来聆听耶稣的声音，然后看看圣依納爵 **St. Ignatius** 的建议，并以一个故事来结束。耶稣说：「我實實在在告訴你們：凡不由門進入羊棧，而由別處爬進去的，便是賊，是強盜。由門進去的，才是羊的牧人。看門的給他開門，羊聽他的聲音；他按著名字呼喚自己的羊，並引領出來。當他把羊放出來以後，就走在羊前面，羊也跟隨他，因為認得他的聲音。羊決不跟隨陌生人，反而逃避他，因為羊不認得陌生人的聲音。」(若10：1-5)。

象征意义是这样的：我们是羊(若10：26-29)；看门人可能是圣父((Francis Martin & William M. Wright IV, *The Gospel of John in Catholic Commentary on Sacred Scripture*, 187))；耶稣既是门(若10：7，9)，也是牧羊人(若10：11)；贼和强盗是带领人们远离耶稣的领袖((Raymond Brown, *The Gospel According to John 1-XII*: 388, 392)。耶稣的声音象征着什么？耶稣的声音，是要看你能否注意去听。

现在，这里有三个提示来帮助我们听到祂的声音。

1)耶稣的声音肯定了我们的尊严。祂说祂「叫自己的羊的名字」

。我们这些在过去几年来一直属于这个堂区家庭的人都知道，我们很注重认识彼此的名字。为什么？因为名字是人类尊严的表达，
(<http://thejustmeasure.ca/2015/12/20/20151220-learning-names/>)。

每当我们有一个不肯定我们尊严的想法，比如「我是个失败者、一文不值、丑陋、完全失败」

，那就不是出自耶稣。那是谴责的声音。

当耶稣批评我们时，祂仍然肯定我们的尊严。我们在10月份说过，「想要什么就得到什么的人在精神上和道德上都会变得软弱：他们无法应对逆境，他们变得被动、无拘无束、自私、物质主义和享乐主义。他们会成为永远长不大的孩子。你知道那是什么感觉吗？会觉得自已没用又可怜。」

(<http://thejustmeasure.ca/2019/10/20/parenting/>)。我们用强烈的语言捕捉到了一种真实的体验，那就是没有通过自己的错误来发挥我们的潜力。但是这种批评肯定了我们的尊严，我们是为伟大而生的！

还记得我跟你说过的两个朋友比尔和约翰，他们去散步时，比尔说，「约翰，没人把你当回事」？(<http://thejustmeasure.ca/2019/04/07/judging-is-wrong-but-sometimes-its-right/>)。人们喜爱约翰，他是团体的灵魂人物，但他不受尊重。约翰憎恨他自己选择成为那样的一个人，因为他知道他的本质是好的。

耶稣说：「善牧為羊捨掉自己的性命」(若10：11)。祂这样做是因为羊很好！虽然他们有时可能是愚蠢的...。但是耶稣显然认为你和我都是有价值的，值得祂为我们而死。

迈克尔·多普 Michael Dopp 上周六在福傳峰会(UEvangelize Virtual Summit) (<https://www.youtube.com/watch?v=LNNTXqEG0xg&t=9s>)上表示，他每天都告诉自己的孩子，他们绝对是被爱的，如果这种想法在我们的脑海中，或者我们内心仍有很多善良的东西，尽管我们有罪。那么我们就走上了正确的道路。

2)耶稣的声音带给我们圆满的生命。他说：「我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」(若10：10)。耶稣总是想着给我们最深的幸福，而不是短促的满足。大多数哲学家将幸福分为四个层次：1)快乐和短促的满足；2)成就感与互相攀比；3)贡献性幸福；4)超性幸福。因此，我们面临的

问题是：我们头脑中的哪些想法指向最深、最持久的幸福？以下是一些例子：

一对情侣和我谈论他们应该什么时候结婚。他们会考虑先完成学业、就业前景以及找机会购置房子----这些都很好。但我知道他们与耶稣的意愿是一致的，因为他们的首要考虑是：什么才是最好的婚姻：如果等待能让他们有更多的时间来弥补自己的不足，那就会创造出最美好的婚姻，而不是事业或房子。然而，如果等待不会带来收获，那么他们立即组建家庭，他们对家庭生活的关注将创造最美好的婚姻。

这里的重点是：这对夫妇正在考虑哪个方向会给他们提供完美的生活，首先是耶稣和他们的美德，其次是事业和家庭。

另一个例子：关注事物发生之后，而不是之前的感觉。喝醉或喝多之前感觉很好，但不是之后。色情或婚外性行为也是如此----只能指望得到快乐，但不能指望获得亲密，亲密关系是完美生活的一部分。

同样的道理也适用于美德：在运动之前，我们通常会有什么感觉？我们不想做！但之后我们会有什么感觉？太棒了！很多时候我们不想祈祷，但祈祷之后我们总会感到喜乐。

最后一个例子：区分优秀的声音和平庸的声音。我们的文化是这样问的：我至少做些什么才能保住我的工作？我至少做些什么才能取得好成绩呢？我至少做些什么来保持健康呢？我至少做些什么才能进入天堂(Matthew Kelly, *Rediscover Catholicism*, 28-29)？」

但这不是基督的态度。祂总是问：「我怎样才能完美地遵行天父的旨意呢？我怎样才能把自己全部献给人类呢？」

休息的声音听起来与懒惰的声音不同：休息的声音谈论的是未来更加慷慨，而懒惰则会专注于自我、悲伤的人生。

3)耶稣的声音告诉我们真理。祂在若望福音18：37中说：「我為此而生，我也為此而來到世界上，為給真理作證：凡屬於真理的，必聽從我的聲音。」。我们的观念在哲学上、神学上和道德上是否与耶稣的教导一致？耶稣最重要的教义都在天主教教理 *Catechism of the Catholic Church* (<http://thejustmeasure.ca/2020/01/26/preventing-divisions-in-the-parish/>)。

如果我们「屬於真理」，那就意味着我们在寻求真理，即使我们不喜歡而且这样會為我们帶來不便。有两种快速的方法可以帮助我们听到真理：1)与灵修上成熟的人分享我们内心的真实想法。例如，当我们想知道天主要我们在生活中做什么时，我们知道我们的计划往往与祂的不同。所以，当我们与一位灵性上的朋友交谈时，我们有时不会透露一切，因为我们害怕他们可能会看穿我们的理由，挑战我们的计划。但当我们害怕这样做时，我们将对真理关闭门户，也可能至少在稍微欺骗自己，分享一切吧！因为天主只会拿走好的东西而给我们更好的东西。如果你不认识在灵修上成熟的人，那么马上报名参加在线信仰研究 **Faith Studies**。2)用伟大的天主教演说家马克·哈特 (Mark Hart)的这句话來祈祷：「耶穌，請帶走我生命中阻止我成為聖人的任何東西或任何人。」

那太难了！但这是对真理的开放。事情是这样的：天主只想让我们快乐！当我们讓祂随意带走我们生活中的好的和坏的东西时，祂会给我们更多的回报。

让我们把这些提示应用于圣依納爵 **St. Ignatius** 书中的两种辨别情况上。在他的第一条辨别规则中，他谈到人们「从大罪走向大罪」

。因此，第一个雖然困难，但这个问题对我们有帮助：我们生活的基本方向是什么？我们是在远离天主，陷入大罪中吗？大罪有三个条件：严重错误行为、我们明确知道、而且自由選擇去做。

当我们处于这种状态时，敌人会给我们以快乐为中心的想法：以喪失我们的灵魂和家庭为代价去赚很多钱、淫蕩的想法、婚外性行为，尽情享受；我们会非常关心我们的形象和舒适。(Fr. Timothy Gallagher, OMV, *The Discernment of Spirits*, 35)

但是耶穌的声音是：1)我们是被愛和善良的；2)我们想要自由、痊愈和完整；3)祂会在我们的良心上工作：「这样活着，你真的快乐吗？为什么你要伤害那些愛你、需要你的人？」当你回首往事时，你会对现在的生活感到高兴吗？

圣依納爵 **St. Ignatius** 的第二条规则适用于那些「正在强烈净化自己的罪，并从善中升华为更好的人

，意思是我们正在努力摆脱罪恶，并增长对天主的爱！在这种情况下，敌人的声音会给我们带来很大的焦虑，祈祷会变得非常困难，试图事奉天主似乎

会变得困难，我们会认为：如果失去了旧的友谊，我们就不会快乐，覺得教堂里的人都是伪君子。哦！不肯定我们的善良，沒有对完美的生活相呼应，而是夸大其词。

顺便说一句，因为我们谈论的是无视敌人的声音，我们将在領圣体時开始唸圣彌額爾祷文，这样我们每个人都可以默默地向天使祈祷，对抗魔鬼在我们生活的影响。

相反的，耶稣的声音说：1)你真好！看看所有你必须心存感激的事情？你已经成长这么多了。你在帮助别人。人们爱你！2)你将体验到更深层次的和平和人际关系，在帮助别人时的满足感，以及喜悦和治愈的眼泪。3)他会提醒我们这个事实，他不会伤害我们，也不会強迫我们做超出我们能承受的事。请记住大卫鲍尔神父 **Fr. David Bauer** 对我妈妈说的话：他放弃了在 **NHL** 的职业生涯，成为一名神父。但由于他曲棍球打得很好，他訓練了加拿大奥运代表队，现在是 **NHL** 曲棍球名人堂的成员。当他在卑詩大學为我母亲准备成为天主教徒时，他对她说，「当你把一切给天主的时候，祂就会给你你想要的。」意思是更深更好的。

(<http://thejustmeasure.ca/2016/06/19/20160619-fathers-who-multiply-goodness/>)。

圣奥斯定15岁时就輟学了，因为他家里缺钱(就像冠状病毒的情况)。无所事事的日子令他开始过一种自我放纵的生活。他说：「我燃烧是为了填满邪恶的东西。」

当他17岁时，他的朋友们吹嘘他们邂逅的性爱，奥斯定也被吸引了。他有一个与他生活了15年的女朋友，在他18岁的时候就已经有一个儿子了。

多年来，他渴望真理和智慧，对自己的生活方式感到厌倦，但无法挣脱。几年后，当他31岁时，一位朋友告诉他，他的两个朋友在听了圣安东尼是如何拋下一切跟随耶稣，过着僧侣的生活。这个完美生活的故事打动了奥斯定的心。他想要那样的生活，但也想要快乐的生活。所以他说，天主是用恐惧和羞愧鞭打他，以防他被诱惑过以往的旧生活。(他正处于从罪到罪的第一阶段。)

后来，他开始多多寻找天主，转变过程是这样的：他想继续前进，但他听到过去生活的声音说：「你要甩掉我们吗？从今以後，我们再也不会和你在一

起了，...。你永远不允许做这件事或做那件事。」所以他停步不前。

随着时间的流逝，直到他听到纯洁的声音在召唤他。「她对我微笑，给我勇气...。说：『你们能不能不做这些男女所做的事？你认为他们会在自己身上找到力量去做这件事，而不是在上主天主身上吗？...。把你自己投向天主，不要害怕。祂不会让你摔倒的...。祂会欢迎你，治好你的病。』」

他发现自己在一棵无花果树下，哭了起来。他听到一个孩子的声音，「拿起来唸吧」，他打开圣经致罗马人书，「黑夜已经远去，白昼就在眼前。让我们...。摆脱黑暗的工作，穿上光明的盔甲。」(13:12)(See Gallagher, 27-31).

他终于自由了，他告诉他的好朋友 **Alypius** 他的喜乐, **Alypius** 决定成为天主教徒，他们进屋去告诉他的母亲 **Monica**，她万分高兴，因为他迷失多年，今天终于浪子回头了。

圣奥斯定的生活证明了耶稣声音的第三个治愈的提示：**1)**我们每个人都善良，这就是为什么天主永远没有放弃他，或者放弃我们，而是用祂所有的力量帮助我们；**2)**圣奥斯定表明，我们都想要拥有深深的幸福；**3)**当他承认自己的弱点和承认什么是对与错时，他向我们展示了对真理的追求。

今天，弥撒结束后，我在网上聊天中有一个非常简单的问题要问你：本周你需要记住三个提示中的哪一个才能听到耶稣的声音？

倾听肯定我们尊严的声音，给我们完美的生命，给我们真理。