

(本篇译稿为黄谦善神父主日讲道，若内容有不一致的情况，一概以英文原稿为准。)

两周前，有个想法引起了大家许多共鸣：我们把自己看得太重了。
(<http://thejustmeasure.ca/2020/05/24/life-is-a-test-and-temporary-assignment/>) 例如，当我们把失败看得太重；犯了一个错误反复思考；不再为我们周围的好事感到高兴；尽管我们一直在进步，感觉我们家人的健康完全依赖于我们；为着我们年复一年犯同样的错误而沮丧；过分地在意别人对我们外表的看法；期望每一次的讲道都是完美的(这是对我自己说的)。

你看到把自己看得太重的共同点了吗？太在意自己了。天主想要我们爱自己，照顾好自己，(<http://thejustmeasure.ca/2020/02/23/gentle-and-judgemental-equals-perfection/>)，但我们不是宇宙的中心。

天主是宇宙的中心，也是我们生活的中心。今天，我们庆祝天主三位一体，圣父、圣子和圣神，在礼仪中不断提醒我们要赞美天主。弥撒的第一个祈祷，进台咏说：「愿光荣归于父、及子、及圣神；他向我们广施了仁慈。」

让我们正确看待事情：这就是生命的意义所在。天主配得上所有的赞美，让我们花更多的时间来看。

请看我们刚才唱的答唱咏。一共有五行。共同的主题是什么？

- 1) 我们祖先的天主，你当受赞美，应受称扬，应受赞颂，直到永远！你光荣的圣名，当受赞美，
- 2) 你在光荣的圣殿里，当受赞美，极受称扬，极受光荣，直到永远！。
- 3) 你在你王国的宝座上，当受赞美，极受称扬，极受赞颂，直到永远！
- 4) 你监察深渊，坐于革鲁宾之上，当受赞美，应受称扬，极受光荣，
- 5) 你在天空穹苍之上，当受赞美，应受称扬，应受光荣，直到永远！

看看这几个词：「祝福，颂扬，光荣！」这些话很重要，因为当我们把自己看得太重时，我们就不会在祈祷时用这些词。相反，我们的祈祷听起来像是，

「天主，为什么会出问题？为什么我总是犯同样的错误？帮帮我。告欣那个人应该如何改变。事情太艰难了。」当然，我们需要向天主神圣地「抱怨」，因为祂是我们的父，我们期待祂拯救我们。

(<http://thejustmeasure.ca/2019/01/20/god-wants-to-hear-our-problems/>) 但是怎样赞扬祂呢？

更令人惊讶的是这篇圣咏取自「圣经」达尼尔先知书，当时三个年轻人因为拒绝服从拿步高王的命令敬拜假神而被扔进火炉里。他们的祷告有 60 节(很长)，前三分之一的祷告接受他们的命运是对他们罪过的惩罚，然后简短地请求帮助，但最后三分之二的祷告是赞美天主！也许下次我们受苦的时候，也应该试着用三分之二的的时间赞美祂。

赞美天主意味着什么？「天主教教理」的定义是这样说的：「赞颂是最直接承认天主的祈祷方式。… 为了「祂是」天主而歌颂祂，光荣祂。」(2639)。这不是感恩，而是感谢天主给了我们一些东西。赞美只是意味着认识到天主是善良的，值得我们关注，甚至在祂给我们任何东西之前。

我们可以把一天大部分时间都花在天主身上吗？这就是三位一体所做的：祂们每一位都专注于另一位。有些人认为三位一体很无聊，但祂们是充满活力的，总是把自己献给别人。(Avery Dulles, *The New World of Faith*, 37-38)

我们可以思考一下天主正在做什么吗？祂总是充满爱。

赞美天主就是为了祂！但是有一个很大的问题：作为人类，我们根本是非常自私的。在灵性生活之初，我们只为自己向天主求助。几乎没有人因为应该赞美祂而赞美祂。只有经过长时间的灵性成长和心灵净化之后，我们才开始赞美祂，因为祂是配得上的。

那我们怎样才能做到呢？我们必须激励自己，在生活中看到祂的果效时才会赞美祂。

罗伯特斯皮策神父 Fr. Robert Spitzer 说，当我们赞扬祂时，我们会发生九件事：

- 1)给我们带来快乐(因为我们关注的是我们爱的人)。
- 2)让我们的宇宙井然有序。
- 3)带给我们和平。

4)净化我们的欲望(当我们做最重要的事情时，其他的都变得有序)。

5)帮助我们看到我们需要宽恕和光明的地方(一旦我们专注于天主，我们就会意识到我们与祂的距离是远是近)。

6)帮助我们认识到必须感恩的事情(我们的心神处于良好的状态，我们自然会懂得感激)。

7)让祝福自由地从我们身上流淌出来(真福八端是爱的条件和表达(Five Pillars of the Spiritual Life, 41)，所以，当我们靠近天主的心时，这八个真福就会流经我们)。

8)在基督的心中改变我们(因为赞美天主使我们更肖似基督)。

9)让我们自由地按照天主的爱行事(Five Pillars, 148)
(<http://thejustmeasure.ca/2017/10/22/praising-god-others/>).

让我加上另外五个好处：第一，当我们赞美天主的时候，我们记得祂在工作！我们经常以为祂什么都没做。其实祂一直都是为了我们好(Cf. Rom 8:28)。所以不要把失败看得太重。天主能从邪恶中带出善良--这是祂的专长。

第二，当我们赞美祂时，我们记得，告解后我们的罪被赦免，祂忘记我们的罪。我们自己才总是用过去的罪来定义自己。记住过去的罪过，令我们不会重蹈覆辙，是好事。但如果因此而阻止我们成为圣人，那就没有建设性了。

第三，雅克菲利普神父 Fr. Jacques Philippe 指出，当我们对自己的错误和不完美感到气馁时，那是由于我们的骄傲，而非纯粹出自对天主的爱。很多时候，在内心深处，我们知道并不是那么神圣。但是，当我们赞美天主并专注于祂时，我们就意识到是祂的恩典使我们更加完美(Searching for and Maintaining Peace, 56-61)。

第四，当我们赞美天主时，我们不再期望马上完美，因为只有祂是完美的，所以我们只可以尽力而为，不拖延，开始就行。

第五，我们将失去谓「默西亚情结」，即我们把自己看成家庭和事工的中心。自以为是的人虽然不会忽视天主，而是让自己成为正驾驶者，让天主当副手；把天主融入他们自己的计划之中。(Segundo Galilea, Temptation and Discernment, 23-24)

我们是如此自以为是，以至福音提醒我们：「天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子，使凡信祂的人不至丧亡，反而获得永生，」（若 3：16）。这就是为什么我们应该认真对待生命。耶稣来把我们带回家，回到天父面前，所以我们有必要回应，相信祂，改变我们的生活。再说，我们不是宇宙的中心。

弥撒中「集祷经」是这样写的：「认识永恒光荣的圣三，敬拜全能的唯一天主。」。赞美天主本身就是一种恩赐！因此，让我们明确地问：「至圣圣三，圣父、圣子、圣神，祢能帮我赞美祢吗？我知道我会从中得到祝福，但我不想为了得到祝福而赞美祢。我这么做，只因为祢是应得的。」

考虑一下任何一个周三晚上加入我们，现场或者网上赞美和朝拜天主。看着圣体中的耶稣，只是爱祂，没有任何议程，没有试图接受一些东西。

赞美天主最有帮助的方式之一是以赞美开始祈祷。不要一开始就感谢祂。不要一开始就向祂要任何东西。一开始就说，「耶稣，我赞美祢是因为祢很好，因为祢很棒，因为祢很强大。我们光荣和崇拜祢们。」。我们三年前就致力于此，当人们大声祈祷时，我看到了美丽的转变！但是，当我们听到没有赞美天主的祈祷时，总感觉会遗漏一些东西。

在接下来的七天里，无论是早上还是晚上，试着做一次赞美的祈祷。看看会有什么发生，然后告诉别人。

曾经有一个 17 岁的天才，和我们很多人一样，也是一个自恋者。当他犯了最小的错误时，他就会感到很大的压力。有一次，在一次高中演讲中，他读错了一个单词。有人在后面走过来说，「你三次把 spectroscopy 读成 Spectroscopy(放错重音)」，这个年青人自此无法释怀！他甚至泛起自杀的念头！但我们都知道夸大我们的过错是什么滋味！那个年轻人就是斯皮策神父 Fr. Spitzer。他现在已经接受了自己的不完美，他多年的赞美天主慢慢地改变了他((Finding True Happiness, 79-80, 192-193)

我想用三位圣人的短视频来结束，看看他们怎样不把自己看得太重。他们严肃对待生命，全心全意避免犯罪，把他们的心和思想都集中于天主。

(<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AMd0Sdi%5FkJ8lboA&cid=C5E90D4E91C1315C&id=C5E90D4E91C1315C%214463&parId=C5E90D4E91C1315C%212010&o=OneUp>)