

(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。)

我们中的大部分人都在生活的高低起伏中挣扎着：当情绪高涨的时候，我们非常兴奋，但遗憾的是，问题和痛苦总会到来，我们却措手不及。如果你是那种对苦难感到惊讶的人，比如这次的新冠肺炎肆虐全球，这也许适于用在你身上。另一方面，一旦我们情绪低落，我们就会心烦意乱，忘记天主仍然与我们同在。

部分问题是：我们受外在力量的影响太多了，我们的喜乐取决于其他人对我们好还是不好。所以，我们一直在起起伏伏。今天的讲道的重点是「重新开始保持心灵的均衡

。

今天的福让我们会看到四个迹象，表明世上的生活永远是祝福和挑战兼具的结合。我们通常只在福音中看到安慰，但也有挑战：

「在那些日子裏，耶穌由加里肋亞納匝肋來，在約旦河裏受了若翰的洗。他剛從水裏上來，就看見天裂開了，聖神有如鴿子降在他上面；又有聲音從天上說：「你是我的愛子，我因你而喜悅。

(谷1：9-11)。

1)当有声音对耶稣说：「你是我的爱子，我因你而喜悅。」这是慰藉，因为耶稣的身份得到了肯定，但这也表明耶稣是被派来献祭自己的。「旧约」中(Gen 22：2, 12, 16, LXX)使用了「爱子」一词来形容依撒格，当时上主要求亚巴郎祭献他唯一的儿子作牺牲。虽然上主最終叫停这种祭献，但祂却把祂唯一的爱子献给我们。

所以，在生活中，我们有时会体验被天父爱的经历，但这提醒我们将被被召唤为了爱而作牺牲。如果现在是你在神修上得到神慰的时候，你是否意识到牺牲作为生活的一部分也即将到来，而它也是成为天主所爱的儿女的一部分？

2) 当福音说耶稣「受洗」，这是一个积极的事件，因为受洗是新生命的象征，但受洗也是死亡的象征，死亡的是一种罪恶生活方式，象征着清除身体上的污垢。正如水既能滋养生命，但也会淹死人。

任何受过洗礼的人都会收到新生活的邀请，但也会面临挑战；要改变自己的道德生活，以便更像耶稣那样去爱。我们必须设法涤除生活中的一切罪污。

3) 我们第一次看到圣三一同出现：耶稣在那里；上主声音由天上传来中指認祂的儿子，而他自己就是父亲；然后圣神有如鸽子降临在耶稣身上。祂们在爱的情景下一同彰显！但圣神在耶稣受洗后立即做了什么呢？

「圣神立刻催他到曠野裏去。他在曠野裏，四十天之久，受撒殫的試探，與野獸在一起，並有天使服侍他。

(谷1：12-13) 耶稣被派去与撒殫战斗，接受考验，证明祂真的是上主的儿子，过着顺服的生活----这考验正是生活的一部分。

4) 最后，丹尼尔 穆格堡 Daniel Mueggenborg 主教指出，这个事件发生的地点是生命的象征 (*Come Follow Me, Year B*, 35)。故事发生在约旦河，(<https://www.biblicalarchaeology.org/wp-content/uploads/2015/07/bethany-map.jpg>) 在充满生命之水的加利肋亞北海和南死海之间，死海里什么都不能生存。然而，约旦河是往南流的，如果我们是那种随波逐流的人，那就会导致灵性上的死亡。为了成长，我们在日常生活中往往是要与困难搏斗的。

所以，生活是「神慰」

和「神枯」

的混合体（spiritual consolation and desolation）。从现在开始，我们将在讲道和交谈中开始使用这些术语，因为我们每时每刻都有这些术语的体验。神慰是我们心中的运动，通常是愉快的、振奋的、喜悦的、和平的，并且是以神修方式进行的。比方说，你的弥撒经历是虔诚的，你与他人分享耶稣的信仰、爱或愿望是强烈的--这是神慰。但假设你今天过得很愉快，可是当你参与弥撒时，分心了---那就是所谓「神枯spiritual desolation」。我们在往后会举更多的例子。

现在，我们只要意识到神慰和神枯交替出现在我们的生活中是很正常的。（Fr. Timothy Gallagher, *The Discernment of Spirit*, 49, 110）。当这种情况发生时，不要感到惊讶。天主想要给我们神慰，但神枯也是有助于我们成长的

我们应该如何应对相互替代的情况？从保持心灵的均衡equilibrium重新开始。

请看这段一分钟的短片，由一位精神病学教授讲述人类成熟的第四个特征，他在片中强调洞察力和洞察人际关系全貌的能力

(<https://www.youtube.com/watch?v=LOkgvaQ-vHw> 3 : 09-4 : 18)。这就是人类层面的成熟。

在神修成熟的层面上，这是类似的。圣依纳爵St. Ignatius of Loyola在他的神修辨认discernment of spirits第11条规则中写道：「让一个处在神慰中的人寻求谦卑，，尽可能地降低自己，想想在没有这种恩典或神慰时，他的能力是那样微不足道。相反，让一个正在经历神枯的人认为他可以用天主丰富的恩典来抵抗他所有的敌人，从他的创造者那里汲取力量。」

神修成熟的人有一种平衡：当他们得到天主的神慰时，他们不会天真地兴高采烈。他们知道他们收到了一份恩典，也知道神枯将会到来。当他们感觉离天主很远，不想祈祷、服事或传福音时，他们保持忠诚，因为他们知道天主是忠诚的。他们有自己的展望和对神修的整体见解。

仔细看看圣依纳爵写的，「让一个处在神慰的人寻求谦卑，...。想想看，在神枯的时候，如果没有这样的恩典和安慰，他的能力是那样微不足道。

例如，有些人在接受了洗礼，经历了一次精彩的Alpha之后，意识到他们得到的是一份不配得到的恩赐；当那些恩赐被暂时拿走时，他们会谦虚地接受，他们会保持心平气和。

当我们努力保持谦卑，回想上一次感觉离天主很远的时候，我们有多坚强？我们放弃了吗？我们是否忠诚？这提醒我们，我们多么需要天主，没有祂，我们什么也做不了。

另一方面，圣依纳爵写道，「当一个人在神枯中，认为他可以用天主足够的恩典来抵抗所有的敌人，从他的造物主那里汲取力量，他就可以做很多事情。

例如，「我累了，...我的朋友最近没有联系我，...我的老板留着胡子，她名叫阿道夫，...我不想祈祷。我一直在做11:02分的祈祷，但我什么效果都没看到。或者，我错过了几天，所以我干脆不做了---这是神枯。「想一想，」圣依纳爵说，有了天主的恩典，你可以做很多事情！不要惊慌失措，盲目地跟随自己的情绪。天主与你同在。你还有选择的。即使你不愿意，你还是可以打电话给你的朋友、爱你的老板，为她祈祷；然后再次开始为你所爱的人祈祷！这是有希望的！当天主作选择的时候，神枯就会过去。

最后的洞悉：在圣玛竇福音中，记载了众人都听到了天父的声音，说耶稣是

天主的爱子。但是，我们刚才在圣马尔谷福音里听到的是，只有耶稣听到。
我们很荣幸能听到，这是私人的恩典。同样，圣父私下对我们每个人说：
「你是我的爱子/女儿。」

如果我们仔细地听，我们是会听到的。在宁静的内心，在2021年初，天主召唤我们做出一个最能赋予生命的个人选择：当我们得到天主的祝福时，我们会接受它，但不会过分天真高兴；当我们受苦时，我们会信任祂。从保持心灵均衡中重新开始。