

(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。)

我们今天的主题是：怜爱自己，因为天主是这样做的。在过去的三周里，祂挑战我们克服懒惰，在祈祷中承担更多的责任，根除粗劣的语言。如果我们与耶稣同在旷野，面对魔鬼，我们不应该感到筋疲力尽，而是感到疲惫。所以，天主想让你们休息。

圣方济·沙雷(St. Francis de Sales)写道，「我们有时有必要通过某种娱乐来放松身心」(Introduction to the Devout Life, 31)，然后讲述了一个关于宗徒圣若望的著名故事，有一天，一个猎人看到他抱着一只鸟，抚摸着它。猎人对如此神圣的人在无用的活动上浪费时间感到震惊。于是，圣若望问道：「为什么你不总是把弓弦绷紧呢？」猎人回答说：「如果弓背总是弯曲的…。它会失去它的弹性。」。圣人说：「你不要感到惊讶，因为如果我有时能放松一下我的严密的思维和注意力，娱乐一下，这样我以后就可以热衷于默观祈祷了。」

今天，教会的四旬期之旅已经进行了一半，复活节即将来临，这是一个欢乐的时刻。四旬期的第四个星期天被称为「LAETARE」星期天，拉丁语是「喜乐」的意思，因为进堂咏的第一句话是：「耶路撒冷，和所有爱她的人，喜乐。」神父穿上玫瑰色的祭衣，是因为它比紫色的祭衣更轻松、更令人有愉悦之感。

我们可以从今天的第二篇读经中得知四个事实。

1) 圣保禄写道：「然而富于慈悲的天主，因着祂爱我们的大爱，竟在我们因过犯死了的时候，使我们同耶稣一起生活。(厄2：4-5)。圣若望·保罗二世写了一封通谕，谈到天主的「丰富的仁慈」，并说耶稣本身就是仁慈的。

(Dives in Misericordia, 2,2)。因此，如果我们想要理解什么是仁慈，看看耶稣的行为。在他开始事工时，他爱那些受苦受难的人：他医治盲人、宽恕罪人、向穷人伸出援手，等等。

这就是仁慈：这是一种与苦难相遇的爱。例如，当一男一女相爱时，这是仁慈吗？不是的。当我肯定某人时，这是仁慈吗？不是的。为什么？因为那里头没有痛苦。但当我让某人振作起来时，那就是仁慈，因为有人情绪低落。仁慈是当爱遇到苦难的时候。

教会预料到今天我们会厌倦四旬期的忏悔，补赎，所以给予我们仁慈。在神修生活中，必须在给予和接受之间取得平衡。四旬期有这样的平衡：四旬期间的星期天不是补赎的日子；可以说是放松弓箭，接受仁慈的日子。但是一周中的其他几天都是要面对我们的恶魔的日子。六个星期的六天，加上从圣灰礼仪开始的四天，这就是我们在荒野中的40天(插图)。

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
Lent			Ash Wednesday					4 days
1 <sup>st</sup> Week								6 days
2 <sup>nd</sup> Week								6 days
3 <sup>rd</sup> Week								6 days
4 <sup>th</sup> Week								6 days
5 <sup>th</sup> Week								6 days
6 <sup>th</sup> Week				Holy Thursday	Good Friday	Holy Saturday	Easter Sunday	6 days
								+
								40 days

因此，每个星期天，我们都应该休息！但那意味着在另外的六天里，工作！

更具体地说，我们应该工作五天半，

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
Lent			Ash Wednesday					4 days
1 <sup>st</sup> Week								6 days
2 <sup>nd</sup> Week								6 days
3 <sup>rd</sup> Week								6 days
4 <sup>th</sup> Week								6 days
5 <sup>th</sup> Week								6 days
6 <sup>th</sup> Week				Holy Thursday	Good Friday	Holy Saturday	Easter Sunday	6 days
								+
								40 days

因为天主教徒遵循犹太人的传统，从周六晚上开始，这就是所谓的(First Vespers)。所以，我们应该从周六晚上开始给予自己怜悯。这就是为什么星期天的弥撒在周六晚上，圣诞节从平安夜开始。

整个礼仪日历都有施舍和接受的节奏。它有四个级别的庆祝：平日Ferial (意味着每天)，纪念memorial (纪念圣人)，庆日feast和瞻礼solemnity (意味着它是庄严的)。四旬期间，每当有瞻礼solemnity，教会都会要求我们休息和庆祝。这个星期五是圣约瑟的瞻礼，所以我们可以吃肉了。3月25日是圣母领报瞻礼，所以那几天你应该得到宽免。然而，只有我们热衷于四旬期的忏悔与补赎，我们才能欣赏这些庆祝活动。如果我们懒散，这些庆祝活动对我们来说毫无意义。所以，「好好休息，好好玩耍」这句格言也可应用于神修生活中。

顺便说一句，如果你们中的一些人在想，「我为了补赎不为了守斋而抱怨或搬弄是非，所以现在我可以在星期天放松了。」不，你们不能这样！不再犯罪是一种好的行为，但不是四旬期的补赎。我们应该每时每刻都放弃罪恶。

2) 圣保禄说，「天主…。因着祂爱我们的大爱，竟在我们因过犯死了的时候

，使我们同耶稣一起生活。我们在这里谈论的是什么样的死亡和生命？神修生活。即使我们在灵性上死了，天主也爱我们。也许我们犯了大罪，已经有一段时间没有办告解了，而你的诱惑只是为了避免办告解；我们习惯于处于大罪状态。今天提醒大家不要自满。天主想要让我们复活--让我们怀着柔软的心去接受。

现在让我们假设我们处于一种恩宠的状态，我们是否生活在完满的生活中？因为有时候我们爱耶稣的人却不把自己照顾好。耶稣降临是为了给我们丰盛的生命，所以这里有几个问题：我们照顾好自己的身体了吗？我们睡得够吗？我们有多快乐？当我们受苦的时候，好好地接受？有时我们有时我们倍感煎熬，正是因为我们没有遵行天主的旨意，没有更新自己。我们是否为了有快乐和美德的真友谊腾出时间吗？怜爱你自己吧，因为天主是这样做的。

3)在读经中，圣保禄三次使用恩宠这个词：「可见你们得救，是由于恩宠…为将自己无限丰富的恩宠，即祂在耶稣内，对我们所怀有的慈惠，显示给未来的世代。因为你们得救是由于恩宠，藉着信德，所以得救并不是出于你们自己。而是天主的恩惠。」(5-8)。最后一部分是关键：「这不是出于你自己」；这是天主的恩惠。「恩宠」是天主白白给予的神性礼物。

神学家通常区分两种类型的

(<https://www.newadvent.org/cathen/06689a.htm>)。

首先，「宠爱sanctifying grace」就是我们刚才所说的：我们处于恩宠的状态，我们与天主是朋友的关系，祂的生命生活在我们里面--这不是我们能赚得的，但它是通过我们的受洗来实现的。当我们犯下大罪时，也就是说，当我们自由地选择做一些严重错误的事情，并且明知故犯的时候，我们就会失去它。我们告解圣事中重获宠爱，并通过圣体得以增加。

第二，「宠佑actual grace」是一种「超性的鼓励」

(<https://www.catholic.com/tract/grace-what-it-is-and-what-it-does>)

.。前总主教Archbishop Exner给出了我听过的最好的解释：「宠佑actual grace」是做好事的「诱惑」。每个人都知道什么是诱惑。所以，有时候我们会有一种强烈的欲望去祈祷、阅读、道歉、休息、守斋、与某人联系等等。可以说，这些都是去做好事的「诱惑」。

今天我们有没有感受到什么宠佑吗？问一下我们在1月1日提出的问题：你心里在想什么？我们今天能做的最大的好事是什么？我们希望在哪些方面成长？我们想要怎么治愈？一旦我们感觉到冲动，就接受这恩赐吧！

4) 圣保禄写道：「的确，天主丰厚地把这恩宠倾注在我们身上，赐予我们各种恩宠，是在基督耶稣里创造的，是全照祂在爱子内所定的计划。因为我们是由那位按照自己旨意的计划施行万事者，早预定了的预先预备好的」(8-10)。这是一个好的主日的标准：它是否有助于我们实行爱德和善工呢？

在我当神父的第一年，我决定不看电视，但有一次我实在太累了，索性瘫坐在沙发上30分钟(看电视)。你知道后来怎样吗？我想再祈祷！那才是好的娱乐，也就是圣若望宗徒所说的。如果我们的主日和瞻礼日真的是慈爱的日子，那么第二天我们就会在精灵性上更加慷慨。例如，小睡片刻、看书，或者和别人玩棋盘游戏，然后想要更爱我们的家人，那就太好了！

看视频(YouTube)、查看社交媒体、放松一下也都不错，但如果我们第二天没有更多的动力来恢复四旬期的补赎，那么我们就必须调整数量或内容，或者至少暂时把它们全部删除。

如果我们的孩子这样做，却没有在美德和圣洁上成长，那就把习惯改掉。

凭果实就能认出一棵树。1月3日，我举了一个例子，用我们的双手放在背后，看双手能否互相碰到，以衡量我们身体的灵活性，但大多数人都忘记了这衡量对我们灵性健康的意义是什么。是这样的：福传

(<http://thejustmeasure.ca/2021/01/03/evangelization-helps-us-begin-again/>)。当我在主日得到祂的怜爱时，我会对传福音感到兴奋，会想告诉全世界关于耶稣的事！如果你对自己有真正的怜爱，你就会对传福音充满热情！

我们最后引用教宗本笃十六世最喜欢的一句话：「[人]不能总是给予，他也必须接受。任何想要献出爱的人都必须…。接受爱的恩赐…。正如天主告诉我们那样，一个人可以成为活水河流的泉源…。然而，要成为这样的泉源，就必须不断地从原始源头重新汲饮，那就是耶稣基督…。(Deus Caritas Est, 7,

2)(<http://thejustmeasure.ca/2019/07/07/we-become-what-we-celebrate/>).