（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。）

一位著名的神父马克·图普斯(Mark Toups) 用苹果和盆栽苹果树教授精神疗愈。他对学生们说：「假设这个苹果就是你的罪孽。每次你来办修和圣事时，都会带来更多的苹果…。这是一件好事，因为你得到了赦免。但这些罪孽是更深层次的灵魂疾病(树)的症状。

「如果你从树上摘下一个苹果，会发生什么？」。人们回答说：「会结出更多。」

「那么，要从树上摘下多少苹果，苹果才能完全消失？」

「所有的。」

「苹果会消失多久？」「直到有更多结出来。」
「你如何永远摆脱苹果？」,「砍倒这棵树」，或者「**把整棵树连根拔起**」。(Bob Schuchts, *Be Healed*, 87-88)

本周我们有机会找到我们罪孽的根源。对于我们这些通过圣若瑟奉献予耶稣的人来说，这是我们的第二周，它的标题是「抛弃世界的精神。」

我们每天都要处理七罪宗中的一宗，以及与美德相反的事情。我们可以在第二篇读经中看到这种成长的背景。

首先，我们看到天父对我们的想象：「就是他赐予这些人……」(弗4：11-13)。这是一个美妙的召唤：人应该成熟，在灵性上成熟意味着要像耶稣基督一样，像祂那样思考、说话和行动。怎样才能让我们达到「肖似基督」？

让我们不要淡化天主创造的我们：我们从像基督开始，从努力模仿基督的意义

上说，但我们注定要成长具有英勇的美德和精神的殉难者,意思是死於罪恶，这样我们就可以在天主面前活着。
第二，圣保禄告诉厄弗所人要活出这个呼唤：「凡事要谦逊、温柔、忍耐，在爱德中彼此担待，尽力以和平的联系，保持心神的合一」(弗4：2-3)。（Jane: 不可更改圣经的记载）

希腊语中「谦逊」一词的字面意思是认为自己卑微、微不足道或贫穷。当我们试图成熟时，这一点很重要，因为最终治愈我们罪孽的是圣神，而不是我们自己。

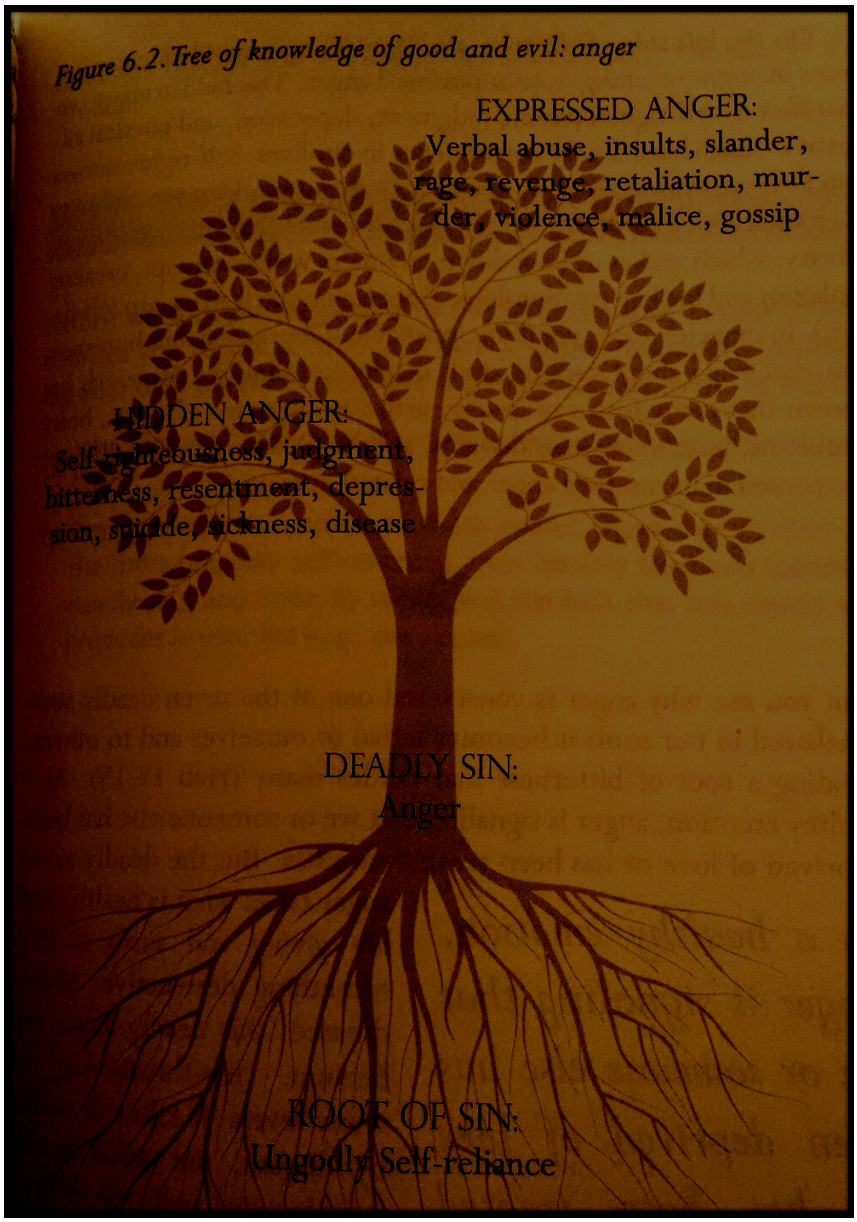
「温柔」并不意味着软弱。亚里士多德将这种理想的中间状态美德描述为「在太生气和从不生气之间」 (Peter S. Williamson, *Ephesians* in *Catholic Commentary on Sacred Scripture*, 109). 这种美德上的平衡是成熟的一部分。愤怒是一种罪过吗？不正义的愤怒就是。但我们都需要在必要的时候发出义愤，就像基督所做的那样。

「耐心」对于灵性成长是必要的，因为灵性成长是有机的，而有机成长需要时间。本周我们所有人都会蒙受恩典，但是要有耐心，因为要铲除我们罪孽的根源需要时间。

最后，提醒自己要「竭尽全力」，我们必须尽自己的一份力！灵性的成长是由圣神完成的，但是祈祷和爱德，以及做本周的（灵修）日记可能是一项艰巨的工作--不要跳过它！

在这样的背景下，现在让我们试着去理解我们罪孽的根源。鲍勃·舒茨博士Dr. Schuchts是一位曾帮助过成千上万人的医生和灵修作家，他用这张图作为一个例子来说明罪恶的根源。
(https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/58bed34c15d5db1951fb58

40/1595289682169-XSOHJHYH9E63Y9LGZ1UO/ke17ZwdGBToddI8pDm48kJhdaNE_nNJdS-1bT0hnf1F7gQa3H78H3Y0txjaiv_0fDoOvxcdMmMKkDsyUqMSsMWxHk725yiiHCCLfrh8O1z5QPOohDIaIe1jMHgDF5CV1OqpeNLcJ80NK65_fV7S1UUPafzY8Zo4Dcb1oHX9i4UT-vrJJ3BW5uMRSN9NvmCJeooZfH7k-ZjMz84QNbPN4Zw/be+healed+pg+103.jpg)



在最高层，我们看到人们表达出来的愤怒。我们意识到我们的侮辱、恶意、流

言蜚语等等。下面我们看到隐藏的愤怒，而我们不太留意这些愤怒：自以为是、判断他人、苦涩、怨恨。这背后是愤怒的致命罪孽，它的根源是不依持天主的自主自恃。

自主自恃意味着我们是依靠自己的力量，但不依靠天主。我们不是崇拜祂，而是崇拜自己--这是一种偶像崇拜。

我们必须以依靠天主的方式自力更生。圣人们总是竭尽所能，但他们承认自己的能力来自天主，而且大多数因素都不是他们所能控制的。所以，他们在依靠上主的同时，也要尽自己的本分。

舒茨博士Dr. Schuchts指出，每一种致命的罪过都有一个特定的偶像崇拜对象，如下表所示。
(https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/58bed34c15d5db1951fb5840/1595289632929-OC02RRY99T0HX4QYW32C/ke17ZwdGBToddI8pDm48kCxLsklYxfx1MQD4zrORUUB7gQa3H78H3Y0txjaiv_0fDoOvxcdMmMKkDsyUqMSsMWxHk725yiiHCCLfrh8O1z4YTzHvnKhyp6Da-NYroOW3ZGjoBKy3azqku80C78910h8vX119k24HMAg-S2AFieldgNAd01OU5kGd9atjFGq_1x6gJqF0yTcLShMZ1Ow8Sw/be+healed+pg+95.jpg)

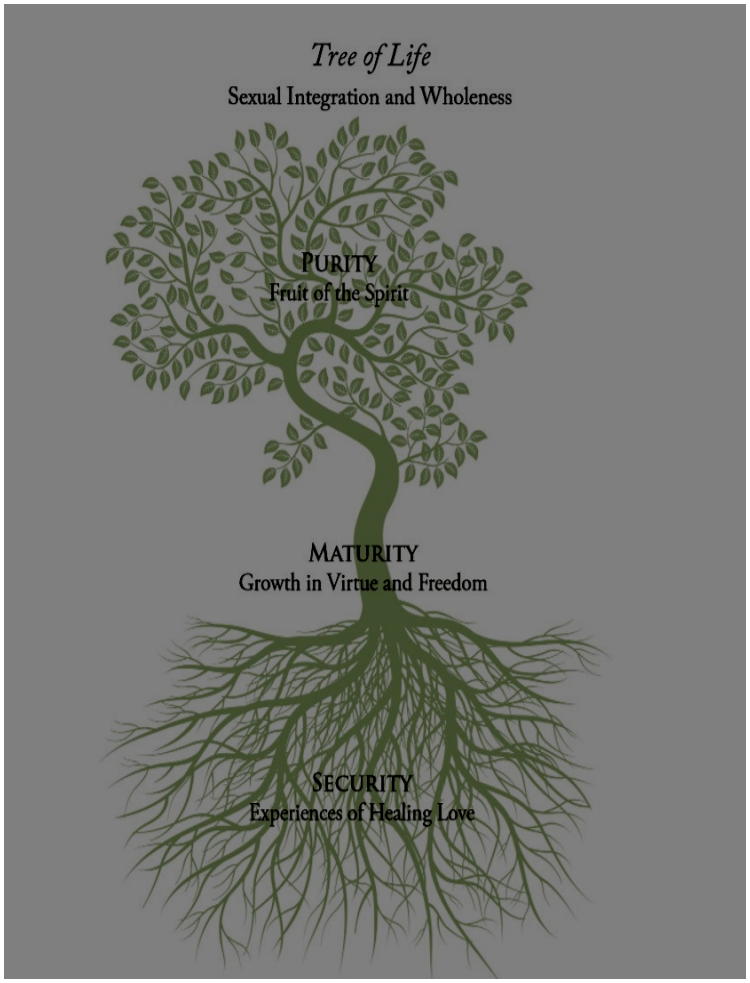
Table 6.1. Seven deadly sins and idolatry

DEADLY SIN	OBJECT OF IDOLATRY
Pride	Self/Accomplishments
Envy	Status/Possessions/Talents
Gluttony	Food/Drink/Drugs
Lust	Sex/Relationships/Beauty
Anger	Power/Control/Justice
Greed	Wealth/Security
Sloth	Comfort/Ease

让我们开始反思什么是你可能遇到的特殊困难与挣扎。

舒茨博士Dr. Schuchts解释了他自己的观点：「Pride…。骄傲，在我的一生中，我在很多方面激励自己。我第一次意识到这一点是在我十几岁的时候，在爸爸离开之后，我开始用各种成就来掩盖我的破碎。我的骄傲可能看起来像是充满自信，但它实际上是对我无处不在的自我怀疑的一种补救。这成了我掩饰羞愧和不称职的一种方式。我越是感到不足，我就越会通过提升自己和崇拜自己的成就来补偿自己」(95)。在一次避静中，他意识到即使他的父亲离开了他，天父仍然爱着他，并且他可以信任祂，所以他不需要用他的成就来赢得天父的爱，这让他得到非常好的疗愈。

这就是一棵健康的树的样子！在这张图中，



(https://static.wixstatic.com/media/1fca8a_8fc50e6fab0d43368a77685ec11c8e0e~mv2.jpg/v1/fill/w_836,h_936,al_c,q_90/1fca8a_8fc50e6fab0d43368a77685ec11c8e0e~mv2.jpg，就像在它的根部我们拥有安全感，它会成长直至成熟，并在净化中开花。当我们与父母，尤其是天父保持健康的关系时，我们就会感到植根于爱中；我们是安全的。但是，如果我们经历过父母有条件的爱，却从来不知道天父的接纳和肯定，那么我们就没有安全感。

在所有疗愈的基础上，现实和经验让我们体验天主的爱和悦纳。有了这份爱，我们想要更好地回报祂的爱--这就是成熟。然后，我们的思想和行为是纯洁和充满爱的。

关于这个话题还有很多要说的，但本周，我们简单的神修目标是做书中（ 通过圣若瑟奉献予耶稣）的反思问题，找出我们罪孽的根源，然后，最重要的是，和圣若瑟谈论我们的挣扎。请求他帮助你，特别是给你安全感。

最后，这里要以五个简单的例子来说明安全感是如何克服我们的罪孽的。
1)有一次，我和一位朋友一起吃午饭，我注意到他没有吃东西。当我问他为什么不吃，他说：「我刚刚获得了最棒的神修指导，我不想吃东西。」我笑了，因为他在灵性层面上感到很满足，没有肉体上的饥饿感。有时候，如果我们在情感上感到满足，我们就不会暴饮暴食。

2)你有没有经验过一个特别的生日，每个人都对你这么好？我有过。你能回想起那一天，还记得你有多特别吗？我见过很多人，因為有人提醒过他们是多么的特别，正因为如此，他们不会感到嫉妒。

3)舒茨博士讲述了一个关于约翰的故事，他从12岁起就因为酗酒、吸毒和沉迷于色情而「与一种潜在的羞耻感作斗争」。但是，经过一次深刻避静，参与每天的弥撒、办了修和圣事、斋戒和辅导后，他意识到在他小的时候被母亲遗弃

的感受。但是，在与舒茨医生一起祈祷的时候，他看到耶稣抱起了孩提时的他，这种爱和平安给了他新的生命(107-111)。

4)我父亲在晚年克服了他的暴怒脾气，因为他对天主召唤他成为父亲的角色并对家庭所做的贡献更有安全感，他因此做出了改变，所以他不需要在生活中的小困难面前捍卫自己。

5)在贪婪方面，我认识一些人，他们过分注重购物和拥有最好的东西，他们过度纵容自己的孩子，经过自我反省后，他们意识到： 因为自己从小就很穷，无法面对这种不安全感。随着时间的推移，当他们的心更关注永恒的事时，他们看到天父是如何供养他们的，他们的关注点就会改变，他们开始付出更多，而不是花更多的钱。

圣保禄在第二篇读经中写道：「祂[基督]带领俘虏，升上高天，且把恩惠赐予人。」。因此耶稣已经把我们从囚禁中释放出来，我们只要配合祂，尽我们的本分，祂就会铲除我们的罪孽。