

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

我们又开始圣安东尼教堂一年一度的夏季安息日(Sabbath Summer)，这里有六个建议，让我们度过一个宁静、恢复活力和重新创造的夏天：1)读好的文学作品，因为好书是更新整个人、身体、心灵和灵魂的最简单方式；2)去度假，因为你太累了；3)花时间和朋友在一起，享受他们的陪伴，而不是企图完成任何事情；4)去做避静，心灵更新最有效的活动。(3)浪费时间和朋友在一起，不要试图完成任何事情；5)去办修和圣事--让耶稣除去罪的重担，好开始安息日；6)去咨询心理辅导，因为我们有问题，需要一个好的基督徒辅导师。

现在，我们总有理由不做这些事情。我们似乎太忙了，不需要度假，也不需要参加避静。

这些理由很可能是出于我们的骄傲：我们不需要帮助。我们推迟办告解是因为我们认为我们没那么坏。我们不去做心理辅导，因为这很尴尬，我们认为我们可以自己处理。

我从未想过我需要心理辅导，直到2010年，在罗马的长上让我去，去年8月，米勒总主教(Bishop Miller)让我在休假期间去做辅导。我很惊讶，因为说实话我很骄傲，我不认为我的问题有那么严重。我以为我只需要休息和去做避静。我不想让人们知道这件事，因为我的确非常骄傲。

当我们开始夏天安息日时，我们需要更多的谦卑来接受自己的弱点。在第二篇读经中，圣保禄承认自己很骄傲。「免得我因那高超的启示而过于高举自己，故此在我身上给了我一根刺，就是撒旦的使者来拳击我，免得我过于高举自己。」(格后12:7)。在这封信中，圣保禄刚刚讲述了他是如何在十四

年前从天主那里得到一种特殊的恩典：天堂的异象。他得到了如此难得的恩典，天主使得他忍受「在身上给了一根刺」，以防止他变得骄傲。大多数学者认为刺是某种身体上的痛苦，头痛，发烧，或眼睛的问题(Thomas Stegman, SJ, *Second Corinthians in Catholic Commentary on Sacred Scripture*, 270-271)。

圣多馬思(St.Thomas Aquinas)教导我们，骄傲是最严重的罪过(<https://www.newadvent.org/summa/3162.htm#article6>)，因为我们不仅转向了一种比如对快乐、名声或其他人低层次的善；而且正在背离最伟大的善，即是天主本身。实际上，我们是在说，我们不需要祂，或者不会听祂的。圣多馬思写道：「骄傲的本质就是…就是对天主的蔑视」。你能想象这是什么样子吗？当我们不谦卑不寻求帮助时，我们便无意中表现出对天主的蔑视。

骄傲永远是一种错觉。我们不去办修和圣事，因为我们认为我们已经是了不起的人了，但事实上，根据圣德兰(St. Teresa of Avila)的「七宝楼台」的说法，我们中的大多数人要么在第一座或第二座楼台(seven mansions of the interior life)里，要么甚至还不在楼台里。

我们大多数人需要更多的休息，但我们文化中的自豪感告诉我们，我们需要完成更多工作、买更多东西，做更多事。当我们去度假的时候，我们不得不去尽所有的地方，去看所有的东西，却忘记了我们需要休息，因为我们是受造物。骄傲使我们看不到人类对友谊的需求，所以我们在电子工具上花费了如此多的时间，因而成为受苦的人。

「关于这事，我曾三次使它脱离我，但主对我说：有我的恩宠为你够了，因为我的德能在软弱中才全显出来。」(格后12：8-9)。这很有趣：天主没有带走痛苦，却给了圣保禄足够的恩典来忍受它。现在，有时天主会带走我们

的疾病和问题，但有时祂不会，是为了让我们对现实觉悟。

例如，许多人需要每个月来办告解一次，只是为了保持对事情的掌控。因为他们知道欲望、贪婪和愤怒的诱惑将永远伴随着他们。我们可能认为，一旦办了一次修和圣事，暂时停止犯这些罪，就不用再回去办告解了。但事实并非如此。他们总是有这些弱点，天主说：「我在修和圣事给予的恩典对你来说就足够了。」因此，为了避免后退，他们将不得不在余生每个月都去办告解。

当圣保禄意识到天主的计划是把这个软弱留给他，他就改变了他的回应：「所以我甘心情愿夸耀我的软弱，好叫基督的德能常在我身上。为此我为基督的缘故，喜欢在软弱中，在凌辱中，在艰难中，在迫害中，在困苦中，因为我几时软弱，正是我有能力的时候。」他不是隐瞒自己的弱点，而是夸耀自己的弱点，原因有两个：1)他想让收信人知道，是耶稣在通过他工作，所有的一切都是从祂身上来的；2)他越意识到自己的弱点，他就越会寻求帮助，也会得到更多的帮助(Stegman, 272)。

我是如此的骄傲，天主出于爱，让我变得谦卑。通过主教的要求，天主对我说：「你有问题太严重了，你需要专业的帮助。多年来，你一直在过度和疲惫中挣扎。这是治愈的方法。我不仅会治愈你的疲惫，也会治愈你的骄傲。」

所以，在我的休假期间，除了30天的静修外，我还做了11次在线的辅导。从南达科他州回来后，我开始每周做三次，在一次治疗后收获丰硕。从那以后，我每隔三周就去做辅导一次，这真是太好了，我不打算停下来。我需要有人帮我过上充实的生活。

我现在明白圣保禄夸耀自己的弱点是什么意思了。正如圣保禄夸耀他的软弱

一样，让我「夸耀」我的软弱。我需要一位辅导员，这样才能在我的情感和人性上成长。我需要一位神修导师，特别在道德上帮助我。我打电话给特鲁迪（Trudy）和她谈我的祈祷生活。我有一位教区更新指导，还有一位堂区领导小组健康的教练。我生活中需要五位教练，因为我很软弱，但正是因为天主的恩典，通过他们，我才变得坚强。

再看看我的六点建议：

1)阅读好的文学作品。从维克多·弗兰克尔(Viktor Frankl)的这本书开始：人类对意义的探索。如果你想知道你的人生该做些什么，那就读一读生命的意义吧。这本很短的书讲述了一位心理学家在奥斯威辛集中营的旅程，以及当他生命中的一切都被夺走时，他找到了意义。

当然，每天要读的最重要的书是天主的书--《圣经》。之后，阅读圣人的书籍，以及其他伟大的经典作品。在我的博客上，我会列出两本好书。

(https://www.youtube.com/playlist?list=PLIBtb_NuIJ1xGfFsghMoiAL3LhZmrMB2o)(<https://brandonvogt.com/best-catholic-books-of-all-time/>)

2)去度假。天主命令我们休息。你有没有意识到，奴隶才不休息？他们必须工作。只有奴隶才不停工作。

我们的确被召唤为彼此献出生命，但不是通过间断的工作。我们通过遵行天主的旨意来献出自己的生命，然后通过愿意他人好的善行来献出自己的生命。天主要求我们像爱自己一样去爱我们的邻人，这包括教别人如何休息。

3)花时间和朋友在一起。没有朋友，我们可以生存，但无法茁壮成长。天主希望我们茁壮成长。采取主动，敢于冒险，谦卑自己，问问那些你想与之共度时光的人是否有空。有些人会拒绝你，但有些人会接受，你会因此而变得更好。生活中一些最美好的时光就是我们不看时钟，找出某些晚上或白天的空档，不必匆忙去做其他事情了。这些时刻之所以特别，是因为它们尝到了

永恒的滋味。

(4)避静。我们中的大多数人都遭受着精神滑坡的痛苦，有些人懒惰。避静是重振旗鼓的时刻。一年做一次。我们将在两周内详细讨论这个问题。

5)去修和圣事。圣人是一年一次还是一周一次去办告解的？他们去得更频繁。难道是因为他们的罪过更大吗？这是因为他们想铲除哪怕是卑微的罪。爱耶稣的人会更频繁的去办修和圣事。

6)去做心理辅导。许多天主教徒在告解时谈论一些应该在辅导中提到的事情。如果我们已经有很多年没有办告解了，这是可以理解的。但是，如果我们每个月去一次或更多，告解的重点是专注于道德和灵性上的成长、洞察力和行动。辅导是我们谈论过去的问题、情绪和个人挣扎的地方。由于男人尤其为骄傲而苦苦挣扎，因此最骄傲的男人也会像我一样逃避辅导。我希望天主会敦促你，就像他敦促我一样，你也会谦卑下来。

以下是我们教区审查过的天主教和基督教辅导员的屏幕截图

(<https://rcav.org/personal-counselling/>)。

天主想让我们坚强，但这只能通过承认真理和依靠祂来实现。唯一的出路就是谦虚。「几时软弱，正是我有能力的时候。」