(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。）

各位圣诞快乐！今晚我们要谈谈谦卑，因为圣诞节庆祝耶稣的谦卑。祂不是以一个强大的成年人来到人间，而是一个婴儿。为什么？来解除我们的武装，帮助我们放下警惕。让我们来考虑这三个想法：

首先，我们需要承认在哪方面我们需要帮助？在即将到来的一年里，我们希望在哪方面成长？

第二，如果我们变得更谦逊，我们的生活会发生怎样的变化？我们对配偶、父母或孩子说的话会不一样吗？我们在任何人面前都需要谦卑么？

第三，如果我们不责怪别人，我们的生活会不会更好？谦逊的人通常对我们的生活负责，而不是责备他人。

圣诞夜的福音说：「当他们在那里的时候，她分娩的日期满了。便生了她的头胎男儿，用襁褓裹起，放在马槽里，因为在客栈中为他们没有地方“(路2：6-7)（https://assets.ldscdn.org/21/ed/21ed844811a9202750008273d43d7c2868bdde31/jesus\_birth\_nativity.jpeg).。以下每句话都有谦逊之处：

「当他们在那里的时候」，指的是白冷郡（ Bethlehem）， 一个不知名、不重要的小镇。

「她分娩的日期满了，」指的是玛利亚，一个年轻、在世俗眼中没有成就的女人。「她生了她的头胎男儿。

圣诞节是关于天父向人类伸出援手的节日。他因爱创造了我们，并永远引导着我们。但我们把祂推开，不信任祂。所以，他谦卑地来找我们。

教会的教父将「用襁褓裹起」，解释为预示着耶稣的葬礼(Pope Benedict XVI, *Jesus of Nazareth: The Infancy Narratives*, 68)。因此，在祂出生的那一刻，这个孩子注定要死去，把我们从自我的骄傲中拯救出来。

最后，圣子在「马槽里」，全家都在马厩里，因为「在客栈中为他们没有地方」。这些细节象征着它们已经被世人拒之门外。

那么，我们回到我们以上的三个想法。首先，我们需要承认在哪方面需要帮助？我们想要怎样的成长？教宗本笃十六世曾在提到耶稣出生时提到“天主的贫穷”。我们很难承认自己的贫穷。7月，我告诉过你总主教 （Archbishop Miller）在一年半之前曾要求我去做心理咨询辅导！唉哟! 我想：我的问题没那么严重。我不想让任何人知道。但结果真是太好了，从那以后，我每隔三周就会去看一次辅导员，我不打算停下来，因为我喜欢成长(<http://thejustmeasure.ca/2021/07/04/boasting-of-our-weaknesses/>)！

在讲道结束时，我会给你们看一段视频，解释两周内即将开始的两个灵性成长计划。

第二，如果我们变得更谦虚，我们的生活和人际关系会发生怎样的变化？两个谦逊的人之间的关系永远比两个骄傲的人更好，对吗？你可能还记得圣十字架若望（St. John of the Cross ）的教导：「在你找不到爱的地方，投入爱，你就会引出爱」

(Where you find no love, put love, and you will draw out love) (Ralph Martin, *The Fulfillment of All Desire*, 63)。天父在祂的造物中找不到爱，但祂没有放弃，反而谦卑地差遣祂的儿子。祂把爱投入在一段破裂的关系中。我们是否有某些关系，会通过投入爱而得到治愈？

罗伯特·斯皮策神父(Father Robert Spitzer)曾经讲过一个故事，讲述他如何解释爱尔兰浪子的寓言，一位前新教士兵/恐怖分子听到这个寓言时哭了起来。儿子对父亲如此恶劣，侮辱他，拿他的钱，离家出走，浪费他的生命；而在那段时间里，父亲仍然在等待儿子回家；当儿子回家的时候，父亲没有怨恨和忧伤，只是为儿子安然无恙而感到高兴------天父爱我们就是那样，士兵听闻感动得流泪。六个月后，在爱尔兰与天主教徒举行的和平会议上，这名士兵承认。斯皮策神父就是那位天主教神父，使他懂得了天主到底是谁。这谦逊的坦白引发了自暴力一方 的天主教领袖内心的谦逊，他随后走上台，与敌人(https://www.youtube.com/watch?v=1W8gRJddZ4w).握手。所以，如果我们能先做到谦虚，也许这会有助于使我们生活中的某个人也变得谦逊。

第三，如果我们不责怪别人，为自己的处境承担更多责任，我们的生活会发生什么变化？「圣经」的一个重要主题是:当事情变得糟糕时，犹太人很少责怪天主。我们的圣母玛利亚和圣若瑟并没有因为被排斥和贫穷而责怪天父。

那么，在这个最圣善，神圣的日子里，我们能不能试着避免任何不公正的愤怒、怨恨或苦楚呢？我们能试着通过改变自己来改善我们的生活吗？只有得到天主的帮助，我们才能改善我们的生活。只要做一个所谓的「真诚的祈祷

，意思就是从你的内心向耶稣说话。不需要诗歌，不用担心犯错，只需要对爱你的人说出你的感受。

圣女小德兰(Thérèse Martin）在她13岁的时候，意识自己非常敏感，当事情困扰她时，她会不成熟地哭泣。她尝试克服这个问题，但总是感到无能为力。

在圣诞夜，她说可爱的婴儿耶稣显了一个小奇迹。子夜弥撒后，她期待着打开礼物，这是多年来一直都给她和她的家人带来欢乐。但是，这一次，她的父亲路易斯（Louis）,似乎很烦恼，在上楼的时候，她无意中听到他说，「对于Thérèse这样的大女孩来说，这一切真的太幼稚了，我希望这是最后一年。

这话深深地伤害了她。看到她开始哭泣，她的姐姐塞琳(Céline)低声对她说，先别下楼。但是Thérèse说耶稣改变了她的心：她忍住眼泪跑下楼，虽然她的心在激烈地跳动，但她选择了快乐。她的父亲笑了，塞琳简直不敢相信她改变了这么多！她恢复了意志力，在此之后，她说她就没那么容易也没那么经常掉眼泪了(St. Thérèse of Lisieux, *Story of a Soul*, Chapter V)。我们大多数人都知道Thérèse和她的父亲Louis都是圣人。

圣女小徳兰知道自己在哪方面需要帮助，并提出了要求；她为自己的过度敏感承担了责任，并在那个圣诞夜变得谦逊。

我个人希望，这个圣诞节我们都能放松戒备。耶稣在祂还是个孩子的时候就这样做了。我希望，如果我们的心变得柔软，我们可以迈出这些谦卑的一小步，接受祂带给我们的平安。

如果你想要一些成长的方式，我们在1月的第一周做的两个项目是「启发课程(Alpha)和「婚姻课程( Marriage Course )。「启发是关于基督信仰的精髓。我们从晚餐、观看一段25分钟的视频开始，然后进行讨论，聚会中你可以和你小组中的人说出你的真实想法。这是对每个人开放的，无论你的信仰背景如何，不需要承诺，可以是在线的，也可以是实体的。至于婚姻课程，这是关于改善你的婚姻，无论你在旅途中的哪个地方。这是在网上完成的，情侣们在那里观看视频，然后进行私下讨论。再说一次，没有承诺，而且是对每个人开放的，就像你在视频中看到的，里奇（Ricky）不是天主教徒，但Vivian 是。

圣诞快乐！