

(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。)

今天，我们谈论的是阴郁或暴躁的罪过。我们可能从来没有想过这是一种罪，但耶稣在玛6：16中说：「不要如同假善人一样面带愁容」；另一种翻译是「沮丧」。我们谈论的不是抑郁或季节性情感障碍之类的东西，而是我们本可以积极的时候，但却选择消极和暴躁。有些时候，悲伤是恰当的，比如当某人去世时，这种悲伤是健康的。然而，脾气暴躁就另一回事了。

你知道被忧郁的父母抚养长大，嫁给忧郁的人，有忧郁的朋友和同事，有忧郁的孩子是什么感觉吗？重要的是，如果我们脾气暴躁，我们会让她人失望，让自己感觉更糟，把我们自己推离耶稣 -- 这就是为什么这是一种罪。在他的一生中，耶稣有过几次悲伤，但从来没有沮丧或暴躁，因为他总是怀有希望。

我们可以选择不使别人难过。你知道为什么我们有时很难过，然后有人给我们打了个打电话，我们马上就高兴起来了？这是一个选择。如果我给你们每人10,000元，让你们在接下来的弥撒中保持微笑，你们会的。

第一篇读经是关于希望，这正是与忧郁和暴躁相反的。上主这样说：「你们不必追念古代的事、也不要回忆过去的事。看哪我要行一件新事，如今即要发生，你们知道吗？」。(依43：18-19) 当祂说「不要不必追念古代的事」时，祂并不是在说忘记过去的错误和困难时期，尽管这很重要。祂在谈论发生在我们身上的好事，并说祂将做更伟大的事情！

这段经文提醒犹太人，他们是以一种奇迹般的方式从埃及获救的--但天主教在

说，「我会做得更好！」这就引出了一个观点，一名叫特图利安（Tertullian）的教父提出的问题：哪个更伟大：把人们从奴隶制中拯救出来，还是把人们从罪恶中拯救出来？哪个更伟大：打败你的敌人还是为敌人祈祷？

(<http://www.liturgies.net/Liturgies/Catholic/loh/lent/week3thursdayor.htm>) 哪个更伟大：天主带走了一切让我们悲伤的东西，还是当悲伤的事情发生时，我们选择充满希望？

天主总是行善，他最大的工作就是改变我们的内心。第一篇读经是这样问的：「你没有觉察到它吗？」如果我们察觉到祂试图改变我们，那么我们就有希望了！

你们中的一些人可能还记得彼得李（Peter Lee），他在这里工作了两年。当彼得告诉我他有忧郁的性情时，我不相信。他太快乐了。但他告诉我，他学会了控制自己的脾气。这是一个真正的奇迹！

对于某些人来说，这种顺应性情的诱惑自然而然的。我钦佩你们中的许多人，你们被诱惑而沮丧，经受生活中如此多的考验，但你们仍然充满了希望！那些天生快乐的，我就不喜欢你们！（开玩笑）

在第二篇读经中，圣保禄说：「我只愿认识基督和他复活的德能，参与他的苦难，相似他的死，」（斐3：10）。圣保禄没有与生俱来的快乐气质；他是成熟以后才做到的。正是通过分享耶稣的苦难，他才能分享耶稣的复活。

当圣多明我沙維豪 St. Dominic Savio 决定要成为圣人时，他不再和同年龄的男孩玩耍，变得过于严肃。他的导师圣若望鮑斯高 St. John Bosco 赞扬他的意向，但教导他，即使神修生活是严肃的，他也应该享受生活，只要他不犯罪。

查尔斯瑞安神父 Fr. Charles Ryan, F.S.S.P 曾指出，一些神学院学生会经历「神学院修生愤怒综合症」：他们看到世界上的一切负面事情，因而变得愤怒 -- 这是自然的反应，但不是神圣的。圣女德兰（St. Teresa of Avila）就曾为不再灰心丧气祈祷，继而她在战胜邪恶方面比过度愤怒的人做得更多。

有一次，当圣阿洛伊修斯（St. Aloysius Gonzaga）和他的朋友们游戏时，有人问他，如果天主告诉他15分钟后他就会死，他会怎么做。他说他会继续玩下去，因为「我确信这些游戏是取悦天主的。」(Fr. Joseph Esper, *Saintly Solutions*, 141-145)。成为圣人意味着要非常严肃，不惜一切代价避免犯罪，并尽可能心情开朗。

所以，**依靠天主**的恩典，让我们选择尽可能地保持**彬彬有礼和面带微笑**。礼貌来自爱的美德，微笑来自希望的美德。无论发生什么，都要认同、问候和感谢别人。当我在纽约的时候，我父亲来看我，我们碰见了弗洛伊德·林奇神父（Fr. Lynch），**他是我**的历史教授，我给他介绍我的父亲：「神父，这是我的父亲，文森特 Vincent。」他走过来，和父亲切地握手说：「很高兴见到你。」他尽力展现出了最好的笑容。原来他的弟弟刚刚去世，他刚哭了一整天。但他选择不让我们**失望**！他没有假装，但他尽了最大努力。这就是为什么我认为，不说「请」或「谢谢」，而忽略基本的礼貌是小罪。

当我们参加弥撒时，请不要灰心丧气。对天主的虔诚和专注，并不意味着拥有狭隘的眼光和忽视他人。

如果我们真的专注于耶稣和他复活的能力，我们会有更多的希望！

LifeSiteNews 是一家强调犹太-基督教原则的新闻服务机构，它进行的是文化

战，并做了大量的好事。人们经常问他们，当他们报告的内容中有这么多是负面的时候，他们是如何保持快乐的。

他们解释说，在一次静修期间，一名神父与他们分享了一个观看曲棍球比赛的故事。他的球队落后了，但在加时赛中反败为胜。几年后，当神父再次看重看同一场比赛时，他平静地坐在那里，因为他早已知道赛果了。

LifeSiteNews 说：「我们知道，基督和祂的真理最终会战胜罪恶和邪恶。我们知道，生活、家庭和信仰总有一天会胜利。」

(<https://www.lifesitenews.com/blogs/video-how-to-keep-smiling-even-when-the-news-is-bad/>)

我们知道结果：耶稣通过祂的死亡和复活，已经战胜了罪和死亡，所以，我们有选择充满希望的恩典。