

(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。)

简体中文

圣保禄今天写道：「至于我，我只以我们的主耶稣基督的十字架来夸耀，因为借着基督，世界于我已被钉在十字架上了；我于世界也被钉在十字架上了。」(迦6：14) 这句话让我们不禁要问：我们有什么值得炫耀的？我们有什么值得骄傲的？在第二篇读经中，一些已经成为基督徒的犹太人在夸耀他们的身体割礼，而圣保禄则炫耀他的身体为耶稣而受苦。

现在是七月，我们又开始了一年一度的「安息日夏季 Sabbath Summer」，为期两个月。我们在主中休息，恢复活力，花更多的时间崇拜祂，花更多的时间与家人和朋友建立神圣的关系。

盛夏时节，当我们在户外运动或去海滩时，根据圣保禄的教导，扪心自问：我们曾经炫耀过自己的身体吗？我们有没有试图吸引他人注意我们的身体？我们是虚荣的吗？在四旬斋期，我们谈到了美(好的)和虚荣(肤浅的)之间的细微差别，现在我们继续这个思考。

让我们更深入地阅读今天的《迦拉达书》。圣保禄驳斥了犹太基督徒们试图迫使其他基督徒采用犹太的方式，特别是割礼。他写道：「那些逼迫你们受割损的人，是想以外表的礼节来图认称赞，免得因基督的十字架遭受迫害。」(迦6：12-13) 圣保禄指出了这些人强迫别人接受割礼的两个原因：1)他们想要在肉体外表上显现得很好...外。他们还想强使你也受割礼，好以你的肉体为夸口，换句话说，这些犹太人通过展示作为犹太人如何成长来

使自己在其他犹太人面前看起来更好！圣保禄说这是错误的：我们不应该夸耀谁接受了割礼，我们应该夸耀谁相信耶稣。2)这些人希望其他人接受割礼的第二个原因是：免得因基督的十字架遭受迫害。他们希望被他们的人民接受，这样，通过对基督徒进行割礼，其他犹太人就不会如此敌视他们。

(Albert Vanhoye & Peter Williamson, *Galatians in Catholic Commentary on Sacred Scripture*, 209-210)

我们是否曾经做过什么事情，只是为了在别人面前看起来很好？就我们的身体而言，天生丽质是好的，展现我们最美的时刻也是好的(感谢为参与弥撒而穿得漂亮得体的每一位！这样做提醒我们，这是我们本周的亮点！)，但我们是试图引起人们的注意吗？另一方面，我们有没有为了被大家接受而在公共场合隐藏我们的信仰？在跑步、健身房或运动时，我们会不会犹豫请十字圣号？

与这些以自我为中心的人不同，圣保禄写道：「至于我，我只以我们的主耶稣基督的十字架来夸耀，因为借着基督，世界于我已被钉在十字架上了；我于世界也被钉在十字架上了。」(迦6：14)。(请记住这一节。)。这种说法是自相矛盾的，因为十字架是一种酷刑和处决的具体形式，但圣保禄之所以为它感到自豪是因为曾经钉在十字架上面的人，以及因它所发生的事：救赎。要理解十字架，我们需要超越表面，看到更深的东西；当我们谈到外表好看以及身体锻炼时，我们需要涉及更深层次的东西。十字架是圣保禄生命的基础；他写道：「所以生活已不是我生活，而是基督在我内生活；我现今在肉体内生活，是生活在对天主子的信仰内；祂爱了我，且为我舍弃了自己。」(迦2：20) 这就是为什么他以十字架夸耀，因为通过十字架，天主爱他，并为他而死。

有人认识里奇·弗宁 (Rich Froning) 吗？他在 CrossFit 运动会上连续赢了四次，并在2011-14赛季被誉为地球上最健康的人。在他的书中，他写道：「通过我的圣经学习和祈祷时间，我找到了[我的朋友问我的]问题的答案。『你为什么做你正在做的事情？』 答案是：『我的决定是，所做每一件事的目的都是为了光荣天主。』 CrossFit (混合健身) …。将不再是关于我，而是我可以一种非常公开的方式去光荣天主。我的朋友多诺万 (Donovan) 一直在考虑用「迦拉达书2：20」的短句纹身。我告诉多诺万，我认为纹身是个好主意，因为这短句传达了这样的信息。多诺万建议说，还有一段话你需要看一看。『哪一个？』 … 『迦拉达书6：14』他说。『我找到了这段经文：『但除了在我们主耶稣基督…的十字架上夸耀外，我还没有什么可夸耀的。』就是这样！…这一节完美地描述了我是如何看待 CrossFit…的。我不想让人们因为我的成就而给我任何荣誉…。相反，我希望我所做所说的一切都是天主的反映，让公众认识到我的天赋和能力是天主赐予我的。因为如果没有天主，我不可能做我在 CrossFit 做过的任何事情。我完全没有什么可吹嘘的--这一切都是天主因着为我设计的目的，并通过我所做的。

那么，我们在我们主耶稣基督的十字架上夸口吗？我们在公共场合为自己是耶稣的追随者而感到骄傲吗？当我们锻炼的时候，是为了祂的荣耀还是为了我们的荣耀？

天主把我们设计得美丽，但当我们专注于自己而不提及天主，当我们变得肤浅时，美丽的愿望可能会扭曲。

圣保禄今天说：「从今以后，我切望没有人再烦扰我，因为在我身上，我带

有耶稣的烙印。」(6：17) 圣保禄在另一封信(格林多后书11：23-30)中告诉我们，他曾五次被鞭打39下，三次被**棍打**，一次被石头砸击。他的身体一定有**很多**伤疤，所以很难看。但是，他为基督背负这些伤痕的事实是值得夸耀的。

如果我们因为服事别人而变老或看起来衰老，那么我们身上就有耶稣的印记--这是我们的骄傲。

我们应该以最适合自己的方式锻炼身体，但也要引起人们对天主的注意。如果你是一个非常漂亮的人或一名优秀的运动员，这些恩典是天主所赐予的；你应该为此而赞美祂，如果有人称赞你，你应该说：「谢谢你。赞美天主。」用你的美貌和运动才能带领别人与耶稣相遇，就像里奇·弗宁所做的那样。

我最近看到了一些T恤衫的广告，它们强调用紧身短袖来展示二头肌--这很有趣，他们想让人们注意到男性的二头肌。就我个人而言，我选择衬衫时，我从来没有选择过展示我手臂的衬衫。无论他们是大小，这都不是重点。我不想让人们盯着我的胳膊。我不会隐藏它们，因为它们本来怎样就怎样，但我也不会刻意引起人们对它的注意。

当我们看到一个形态美好的人体时，这是值得称赞的，但我们不应该盯着它看，不应该针对这个人，也不应该太注重自己。我的身体就是这样的，我会努力加以改善，但我不会引起人们的注意。我更专注于自己的灵魂和其他人。

理查德·康林神父(Fr. Richard Conlin)曾经是一名大学高尔夫球手，几个月前，他和父亲一起参加了一场父子高尔夫锦标赛。他的目的是和他的父

亲一起度过一段美好的时光，但他知道这也是一个向耶稣见证的机会，所以，他选择在每一次射球之前都划十字圣号。可悲的是，他穿着一件无袖衬衫，在做十字架手势时顺势展示了他的二头肌。（开个玩笑而已。他是穿着神父的长袍打球的。）

这场锦标赛是「安息夏天」的一个很好的例子：与我们所爱的人共度美好时光，锻炼身体，最重要的是，不是让人们注意到我们自己，而是光荣耶稣。

繁體中文

（本篇譯稿為黃謙善神父主日講道，若內容有不一致的情況，一概以英文原稿為準。）

聖保祿今天寫道：「至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀，因為藉著基督，世界於我已被釘在十字架上了；我於世界也被釘在十字架上了。」（迦6：14）這句話讓我們不禁要問：我們有什麼值得炫耀的？我們有什麼值得驕傲的？在第二篇讀經中，一些已經成為基督徒的猶太人在誇耀他們的身體割禮，而聖保祿則炫耀他的身體為耶穌而受苦。

現在是七月，我們又開始了一年一度的「安息日夏季 Sabbath Summer」，為期兩個月。我們在主中休息，恢復活力，花更多的時間崇拜祂，花更多的時間與家人和朋友建立神聖的關係。

盛夏時節，當我們在戶外運動或去海灘時，根據聖保祿的教導，捫心自問：我們曾經炫耀過自己的身體嗎？我們有沒有試圖吸引他人注意我們的身體？我們是虛榮的嗎？在四旬齋期，我們談到了美(好的)和虛榮(膚淺的)之間的細微差別，現在我們繼續這個思考。

讓我們更深入地閱讀今天的《迦拉達書》。聖保祿駁斥了猶太基督徒們試圖迫使其他基督徒採用猶太的方式，特別是割禮。他寫道：「那些逼迫你們受割損的人，是想以外表的禮節來圖認稱讚，免得因基督的十字架遭受迫害。」(迦6：12-13) 聖保祿指出了這些人強迫別人接受割禮的兩個原因：1)他們想要在肉體外表上顯現得很好 …外。他們還想強使你也受割禮，好以你的肉體為誇口，換句話說，這些猶太人通過展示作為猶太人如何成長來使自己在其他猶太人面前看起來更好！聖保祿說這是錯誤的：我們不應該誇耀誰接受了割禮，我們應該誇耀誰相信耶穌。 2)這些人希望其他人接受割禮的第二個原因是：免得因基督的十字架遭受迫害。他們希望被他們的人民接受，這樣，通過對基督徒進行割禮，其他猶太人就不會如此敵視他們。(Albert Vanhoye & Peter Williamson, Galatians in Catholic Commentary on Sacred Scripture, 209-210)

我們是否曾經做過什麼事情，只是為了在別人面前看起來很好？就我們的身體而言，天生麗質是好的，展現我們最美的時刻也是好的(感謝為參與彌撒而穿得漂亮得體的每一位！這樣做提醒我們，這是我們本週的亮點！)，但我們是試圖引起人們的注意嗎？另一方面，我們有沒有為了被大家接受而在公共場合隱藏我們的信仰？在跑步、健身房或運動時，我們會不會猶豫請十字聖號？

與這些以自我為中心的人不同，聖保祿寫道：「至於我，我只以我們的主耶穌基督的十字架來誇耀，因為藉著基督，世界於我已被釘在十字架上了；我於世界也被釘在十字架上了。」(迦6：14)。(請記住這一節。)。這種說法是自相矛盾的，因為十字架是一種酷刑和處決的具體形式，但聖保祿之所以為它感到自豪是因為曾經釘在十字架上面的人，以及因它所發生的事：救贖。要理解十字架，我們需要超越表面，看到更深的東西；當我們談到外表好看以及身體鍛煉時，我們需要涉及更深層次的東西。十字架是聖保祿生命的基礎；他寫道：「所以生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉體內生活，是生活在對天主子的信仰內；祂愛了我，且為我捨棄了自己。」(迦2：20) 這就是為什麼他以十字架誇耀，因為通過十字架，天主愛他，並為他而死。

有人認識里奇·弗寧 (Rich Froning) 嗎？他在 CrossFit 運動會上連續贏了四次，並在2011-14賽季被譽為地球上最健康的人。在他的書中，他寫道：「通過我的聖經學習和祈禱時間，我找到了[我的朋友問我的]問題的答案。『你為什麼做你正在做的事情？』 答案是：『我的決定是，所做每一件事的目的都是為了光榮天主。』 CrossFit (混合健身) …。將不再是關於我，而是我可以一種非常公開的方式去光榮天主。我的朋友多諾萬 (Donovan) 一直在考慮用「加拉達書2：20」的短句紋身。我告訴多諾萬，我認為紋身是個好主意，因為這短句傳達了這樣的信息。多諾萬建議說，還有一段話你需要看一看。『哪一個？』…『加拉達書6：14』他說。『我找到了這段經文：『但除了在我們主耶穌基督…的十字架上誇耀外，我還沒有什麼可誇耀的。』就是這樣！ …這一節完美地描述了我是如何看待 CrossFit…的。我不想讓人們因為我的成就而給我任何榮譽…。相

反，我希望我所做所說的一切都是天主的反映，讓公眾認識到我的天賦和能力是天主賜予我的。因為如果沒有天主，我不可能做我在 CrossFit 做過的任何事情。我完全沒有什麼可吹噓的--這一切都是天主因著為我設計的目的，並通過我所做的。

那麼，我們在我們主耶穌基督的十字架上誇口嗎？我們在公共場合為自己是耶穌的追隨者而感到驕傲嗎？當我們鍛煉的時候，是為了祂的榮耀還是為了我們的榮耀？

天主把我們設計得美麗，但當我們專注於自己而不提及天主，當我們變得膚淺時，美麗的願望可能會扭曲。

聖保祿今天說：「從今以後，我切望沒有人再煩擾我，因為在我身上，我帶有耶穌的烙印。」(6：17) 聖保祿在另一封信（格林多後書11：23-30)中告訴我們，他曾五次被鞭打39下，三次被棍打，一次被石頭砸擊。他的身體一定有很多傷疤，所以很難看。但是，他為基督背負這些傷痕的事實是值得誇耀的。

如果我們因為服事別人而變老或看起來衰老，那麼我們身上就有耶穌的印記--這是我們的驕傲。

我們應該以最適合自己的方式鍛煉身體，但也要引起人們對天主的注意。如果你是一個非常漂亮的人或一名優秀的運動員，這些恩典是天主所賜予的；你應該為此而讚美祂，如果有人稱讚你，你應該說：「謝謝你。讚美天主。」用你的美貌和運動才能帶領別人與耶穌相遇，就像里奇·弗寧所做的那樣。

我最近看到了一些 T 恤衫的廣告，它們強調用緊身短袖來展示二頭肌 - - 這很有趣，他們想讓人們注意到男性的二頭肌。就我個人而言，我選擇襯衫時，我從來沒有選擇過展示我手臂的襯衫。無論他們是大是小，這都不是重點。我不想讓人們盯著我的胳膊。我不會隱藏它們，因為它們本來怎樣就怎樣，但我也不會刻意引起人們對它的注意。

當我們看到一個形態美好的人體時，這是值得稱讚的，但我們不應該盯著它看，不應該針對這個人，也不應該太注重自己。我的身體就是這樣的，我會努力加以改善，但我不會引起人們的注意。我更專注於自己的靈魂和其他人。

理查德·康林神父 (Fr. Richard Conlin) 曾經是一名大學高爾夫球手，幾個月前，他和父親一起參加了一場父子高爾夫錦標賽。他的目的是和他的父親一起度過一段美好的時光，但他知道這也是一個向耶穌見證的機會，所以，他選擇在每一次射球之前都劃十字聖號。可悲的是，他穿著一件無袖襯衫，在做十字架手勢時順勢展示了他的二頭肌。（開個玩笑而已。他是穿著神父的長袍打球的。）

這場錦標賽是「安息夏天」的一個很好的例子：與我們所愛的人共度美好時光，鍛煉身體，最重要的是，不是讓人們注意到我們自己，而是光榮耶穌。