

中文简体

(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。)

上周，我们谈到应以基督的十字架为荣耀，而不是引起人们对我们的关注，特别是在锻炼和健身方面。今天，我们继续这个的主题，净化我们的锻炼，努力使它更多的以天主为中心，关键是我们应该锻炼，准确地说，因此我们才得以服务于他人。

福音上说：「有一个法学士起来，试探耶稣说：‘师傅，我应该做什么，才能获得永生？」(路10：25)。这是一个很好的问题。换句话说，生活的意义和目的是什么？但法学士以它来测试耶稣。他带着错误的动机却做了正确的事情，就像我们经常做的身体锻炼一样。

「耶稣对他说：『法律上记载了什么？你是怎么读的？』他回答说：『你应当全心，全灵、全力，全意、爱上主，你的天主；并爱近人如你自己。』」(10：26-27)这四个词告诉我们，我们应该全心，全意地爱天主！我们基督徒都知道，我们应该全心全意地爱天主，但我们忘记了我们还应该用我们的体力来爱祂。

「但是，他愿意显示自己理直，又对耶稣说：『毕竟谁是我的近人？』」(10：29)。这是一个自我关注的问题！他想知道他的爱应该延伸到什么程度。

「『耶稣回答说：『有一个人从耶路撒冷来到耶里哥去，遭遇了强盗；他们剥去了他的衣服，并加以击伤，将他半死半活的丢下走了。正巧有一个司祭在

那条路上下来，看了看他，便从旁边走过去。又有一个肋未人，也是一样；他到了那里，看了看，也从旁边走过去。」(10：30-32)。为什么祭司和肋未人不帮忙呢？我们可以推测：也许他们害怕，或者不得不匆忙赶到目的地。但问题是，他们根本没有做正确的事情。

你有没有对那些能帮忙却不帮忙的人的生过气？他们不帮忙洗碗，也不打扫卫生，即使有能力也不干；他们希望别人为自己做一切事情。

「但有一个撒玛黎雅人路过他那里，一看见就动了怜悯的心。遂上前，在他的伤处注上油与酒，包扎好了，又扶他骑上自己的牲口，把他带到客店里，小心照料他。第二天，取出两个银钱交给店主说：『请你小心看护他，不论额外花费多少，等我回来时，必要补还你。』你以为这三个人中，谁是那个遭遇强盗者的近人呢？那个人答说：『是怜悯他的那人。』耶稣遂给他说：

『你去，也照样做吧。』」(路加福音10：33-37)。「怜悯」这个词来自希伯来语，意为母亲的子宫；换句话说，撒玛黎雅人内心被深深地触动了。所以，这是我们的第一个问题：我们有耶稣一般帮助人们的心吗？这就是祂为我们做的！祂从天而降，帮助我们这些灵性上已经死亡的人。

我记得我和我的哥哥在渥太华散步，两个神父穿着黑长袍，我哥哥突然匆忙穿过街道，因为他看到一个女人摔倒在地上了，并且在救护车抵达前，脱掉了自己的外套给她保暖。当我看到人们出手帮助人时，当我看到本堂的迎宾团队在雨天给人们撑伞遮雨，或者工作人员在早上8点铲雪，或者人们帮助整理花园时，我无法告诉你我的内心有多感动。上周，我告诉这里的一名男子，由于罗伊诉韦德案（Roe vs. Wade）的逆转，我很担心潜在的破坏行为。我注意到在圣体游行时，他负起了警卫和保护工作！

撒玛黎雅人把受伤的人抬到他的牲畜上，这一事实让我们提出问了第二个问题：我们有体力去帮助别人吗？并不是我们所有人都被召唤来扛起别人，但我们中的许多人都会如此。

凯文·沃斯特博士 (Dr. Kevin Vost ) 写了这本 *Fit for Eternal Life*.

(健康为了永生) 的书。我喜欢这样的描述：「你的精神是忠诚的，但你的肉体软弱吗？你们的圣神殿宇已经开始吱吱作响以致崩塌了吗？沃斯特博士是一位心理学博士、哲学家和能量建设者，他提出了锻炼的神学。他的观点之一是「肌肉」是身体的引擎…。他们也是仁慈…世俗工作的引擎。我们制造的发动机越强大，引擎盖下的马匹就越多，我们就会有更多的马去做那些强有力的仁慈行为。许多人想让自己看起来更好，但这些动力并不足以促使他们改善饮食和锻炼。但是，想象一下，如果我们开始锻炼是为了帮助别人--这种动力将持续一生。我们有义务不辜负我们的身体潜力，这样我们才能保护和帮助人们。」

让我们祈求耶稣的恩典来净化我们的行为，使它成为一种做肉体上的怜悯工作的手段。

随着我们「安息日夏季」的延续，我们锻炼的一个主要考验是，我们是否更愿意说：「有什么我能帮忙的吗？」在帮助别人和做家务时，我们会不会停止所有的抱怨？除了锻炼，我们有没有帮助别人？

再过几周，约翰·特里施勒神父 (Fr. John Tritschler) 会在我休假时来主持弥撒。他82岁了，状态很好，握力很好。我对约翰神父说：「神父，感谢你照顾好自己的身体，因为这使你有更多的时间照顾天主的子民。」

那么，今天的两个反省的问题是：我们有如耶稣那样帮助他人的心吗？我们有没有力量提供帮助？

-----

中文繁體

(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。)

上週，我們談到應以基督的十字架為榮耀，而不是引起人們對我們自身的關注，特別是在鍛煉和健身方面。今天，我們繼續這個的主題，淨化我們的鍛煉，努力使它更多的以天主為中心，關鍵是我們應該鍛煉，準確地說，因此我們才得以服務於他人。

福音上說：「有一個法學士起來，試探耶穌說：『師傅，我應該做什麼，才能獲得永生？』」（路10：25）。這是一個很好的問題。換句話說，生活的意義和目的是什麼？但法學士以它來測試耶穌。他帶著錯誤的動機卻做了正確的事情，就像我們經常做的身體鍛煉一樣。

「耶穌對他說：『法律上記載了什麼？你是怎麼讀的？』他回答說：『你應當全心，全靈、全力，全意、愛上主，你的天主；並愛近人如你自己。』」

(10：26-27) 這四個詞告訴我們，我們應該全心，全意地愛天主！我們基督徒都知道，我們應該全心全意地愛天主，但我們忘記了我們還應該用我們的體力來愛祂。

「但是，他願意顯示自己理直，又對耶穌說：『畢竟誰是我的近人？』」  
(10：29)。這是一個自我關注的問題！他想知道他的愛應該延伸到什麼程度。

「『耶穌回答說：『有一個人從耶路撒冷來到耶里哥去，遭遇了強盜；他們剝去了他的衣服，並加以擊傷，將他半死半活的丟下走了。正巧有一個司祭在那條路上下來，看了看他，便從旁邊走過去。又有一個肋未人，也是一樣；他到了那裡，看了看，也從旁邊走過去。』(10：30-32)。為什麼祭司和肋未人不幫忙呢？我們可以推測：也許他們害怕，或者不得不匆忙趕到目的地。但問題是，他們根本沒有做正確的事情。

你有沒有對那些能幫忙卻不幫忙的人的生過氣？他們不幫忙洗碗，也不打掃衛生，即使有能力也不干；他們希望別人為自己做一切事情。

「但有一個撒瑪黎雅人路過他那裡，一看見就動了憐憫的心。遂上前，在他的傷處注上油與酒，包紮好了，又扶他騎上自己的牲口，把他帶到客店裡，小心照料他。第二天，取出兩個銀錢交給店主說：『請你小心看護他，不論餘外花費多少，等我回來時，必要補還你。』你以為這三個人中，誰是那個遭遇強盜者的近人呢？那個人答說：『是憐憫他的那人。』耶穌遂給他說：『你去，也照樣做吧。』」(路加福音10：33-37)。「憐憫」這個詞來自希伯來語，意為母親的子宮；換句話說，撒瑪黎雅人內心被深深地觸動了。所以，這是我們的第一個問題：我們有耶穌一般幫助人們的心嗎？這就是祂為我們做的！祂從天而降，幫助我們這些靈性上已經死亡的人。

我記得我和我的哥哥在渥太華散步，兩個神父穿著黑長袍，我哥哥突然匆忙穿過街道，因為他看到一個女人摔倒在地上了，並且在救護車抵達前，脫掉了自己的外套給她保暖。當我看到人們出手幫助人時，當我看到本堂的迎賓團隊員在雨天給人們撐傘遮雨，或者工作人員在早上8點鏟雪，或者人們幫助整理花園時，我無法告訴你我的內心有多感動。上週，我告訴這裡的一名男子，由於羅伊訴韋德案（Roe vs. Wade）的逆轉，我很擔心潛在的破壞行為。我注意到在聖體遊行時，他負起了警衛和保護工作！

撒瑪黎雅人把受傷的人抬到他的牲畜上，這一事實讓我們提出問了第二個問題：我們有體力去幫助別人嗎？並不是我們所有人都被召喚來扛起別人，但我們中的許多人都會如此。

凱文·沃斯特博士（Dr. Kevin Vost）寫了這本 *Fit for Eternal Life*.

（健康為了永生）的書。我喜歡這樣的描述：「你的精神是忠誠的，但你的肉體軟弱嗎？你們的聖神殿宇已經開始吱吱作響以致崩塌了嗎？沃斯特博士是一位心理學博士、哲學家和能量建設者，他提出了鍛煉的神學。他的觀點之一是「肌肉」是身體的引擎…。他們也是仁慈…世俗工作的引擎。我們製造的發動機越強大，引擎蓋下的馬匹就越多，我們就會有更多的馬去做那些強有力的仁慈行為。許多人想讓自己看起來更好，但這些動力並不足以促使他們改善飲食和鍛煉。但是，想像一下，如果我們開始鍛煉是為了幫助別人--這種動力將持續一生。我們有義務不辜負我們的身體潛力，這樣我們才能保護和幫助人們。」

讓我們祈求耶穌的恩典來淨化我們的行為，使它成為一種做肉體上的憐憫工作的手段。

隨著我們「安息日夏季」的延續，我們鍛煉的一個主要考驗是，我們是否更願意說：「有什麼我能幫忙的嗎？」在幫助別人和做家務時，我們會不會停止所有的抱怨？除了鍛煉，我們有沒有幫助別人？

再過幾週，約翰·特里施勒神父（Fr. John Tritschler）會在我休假時來主持彌撒。他82歲了，狀態很好，握力很好。我對約翰神父說：「神父，感謝你照顧好自己的身體，因為這使你有更多的時間照顧天主的子民。」

那麼，今天的兩個反省的問題是：我們有如耶穌那樣幫助他人的心嗎？我們有沒有力量提供幫助？