

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。)

让我们默想这样一个事实：我们为我们所爱的东西腾出时间。这有助于解释为什么我们不做我们想做的事情。为什么我不多读点书呢？我告诉自己我太忙了。但是，事实上，我对它的热爱不如我对锻炼的热爱，我从不错过锻炼。

为什么我们经常错过祈祷？因为我们不喜欢和耶稣在一起。证据是，当我们在度假时，我们不会花更多的时间祈祷。我们做其他我们更喜欢的事情。

我们之所以不花更多时间陪伴家人，是因为我们不爱他们吗--这是真的吗？也许是吧。

当我们看福音的时候，我们看到谁爱什么。它告诉我们「有一个名叫玛尔大的女人，把耶稣接到家中…。玛尔大为伺候耶稣，忙碌不已，便上前来说：『主！，我的妹妹丢下我一个人伺候，你不介意吗？请叫她来帮助我吧！』(路10：38，40)。玛尔大是个圣人，让我们说清楚吧！她是一个抽出时间欢迎耶稣的人，在圣若望福音中，她是一个对耶稣有惊人信心的人。但是，在《圣路加福音》中，她「心烦意乱」。她爱耶稣，但还不足以放下她的工作，去做更重要的事情。玛利亚之所以「坐在主的脚前，听他讲话」(路加福音10：39)，是因为她爱这样做胜过好的工作。

耶稣说：「玛尔大，玛尔大！你为许多事操心忙碌，其实需要的唯有一件。

玛利亚选择了更好的一分，是不能从她夺去的」(10：41-42)。「部分的」和「更好的」是关键词。我们为好事分心，我们不应该停止做好事，而是把它们按正确的顺序排好。

我们每天应该花多长时间祈祷？至少15分钟。即使我们有年幼的孩子要照看？是。因为，如果我打电话给你，你会给我15分钟。你会对你的家人说你必须接这个电话。一旦我们意识到耶稣每天都在呼唤我们，我们就会接电话。而且，随着我们的成长，我们花在祈祷上的时间也会增加。

我们的文化让我们把分心的行为合理化。很多人都听说过加拿大宇航员克里斯·哈德菲尔德 (Chris Hadfield)，他在他的领域做了很多好事。但是，在他自己的书中，他把自己称为「一个很大程度上缺席的父亲」 (*An Astronaut's Guide to Life on Earth*, 297)，他在书中的一小部分讲述了他的家庭生活仅次于他的事业(146-147)。我无法读懂他的思想和心思，但总的来说，他的职业生涯是排在第一位的，他并不后悔。我们的文化一直把事业放在家庭之上，这影响了我们。

但当耶稣说「其实需要的唯有一件」时，他说得很清楚。教会一直认为今天的福音表明默观 (Contemplative) 的生活比使徒的生活更高。那些被召唤过祈祷和默观生活的人，比像我这样把大部分时间都花在帮助别人上的人做的事情更高。两种都很好，但其中一种会持续更久。在天堂，我将不会帮助别人；我会爱他们，但我们重要的将是赞美天主。因此，我不应该停止我的事工，因为这是好的，这是我的圣召，希望这是我成为圣人的途径，但我不应该为你们所有人服务而忽视我的祈祷

两周前，我提到了地球上四次成为最健康的人——里奇·弗宁 Rich Froning。他

在书中说，他最看重的，依次是：信仰、家庭、健康。他写道：「当我们有了孩子，我不会忽视他们，也不会不花足够的时间陪他们。在我成长的过程中，我的父母都在支持我--他们现在仍然是--我将为我的孩子们做同样的事情」 (*First: What It Takes to Win*, 254)。而且，当他和妻子收养了一个女孩，他就退出了个人比赛。

事实是：我们为自己喜欢的东西腾出时间。我们所有人都可以思考我们是否忽视了任何人：耶稣、我们的父母、孩子等等。圣神把它放在我们的心里，我们需要避免合理化，但要为我们所爱的祈祷。

不要灰心丧气，但要让今天的真相鼓舞人心。告诉自己你爱耶稣和你的家人，所以你应该改变你的行为。

在宣告本周事项时，我们将播放一段关于 Hallow 的应用程序的视频，该应用程序被认为是目前最好的天主教祈祷应用程序。我必须说，它教会我们如何用不同的方法祈祷，以及我们如何输入我们的祈祷的时间，我们的目标是什么，以及我们喜爱祈祷，这给我留下了深刻的印象。

这个安息日的夏天是揭示真相的时候：如果我们来参与弥撒，花更多时间祈祷，花更多的时间和家人在一起，在锻炼中，这将是因为我们爱那些人和事情。我们为我们所爱的东西腾出时间。

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。)

讓我們默想這樣一個事實：我們為我們所愛的東西騰出時間。這有助於解釋為什麼我們不做我們想做的事情。為什麼我不多讀點書呢？我告訴自己我太忙了。但是，事實上，我對它的熱愛不如我對鍛煉的熱愛，我從不錯過鍛煉。

為什麼我們經常錯過祈禱？因為我們不喜歡和耶穌在一起。證據是，當我們在度假時，我們不會花更多的時間祈禱。我們做其他我們更喜歡的事情。

我們之所以不花更多時間陪伴家人，是因為我們不愛他們嗎--這是真的嗎？也許是吧。

當我們看福音的時候，我們看到誰愛什麼。它告訴我們「有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中…。瑪爾大為伺候耶穌，忙碌不已，便上前來說：『主！，我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！』(路10：38，40)。瑪爾大是個聖人，讓我們說清楚吧！她是一個抽出時間歡迎耶穌的人，在聖若望福音中，她是一個對耶穌有驚人信心的人。但是，在《聖路加福音》中，她「心煩意亂」。她愛耶穌，但還不足以放下她的工作，去做更重要的事情。瑪利亞之所以「坐在主的腳前，聽他講話」(路加福音10：39)，是因為她愛這樣做勝過好的工作。

耶穌說：「瑪爾大，瑪爾大！你為許多事操心忙碌，其實需要的唯有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的」(10：41-42)。「部分的」

和「更好的」是關鍵詞。我們為好事分心，我們不應該停止做好事，而是把它們按正確的順序排好。

我們每天應該花多長時間祈禱？至少15分鐘。即使我們有年幼的孩子要照看？是。因為，如果我打電話給你，你會給我15分鐘。你會對你的家人說你必須接這個電話。一旦我們意識到耶穌每天都在呼喚我們，我們就會接電話。而且，隨著我們的成長，我們花在祈禱上的時間也會增加。

我們的文化讓我們把分心的行為合理化。很多人都聽說過加拿大宇航員克里斯·哈德菲爾德 (Chris Hadfield)，他在他的領域做了很多好事。但是，在他自己的書中，他把自己稱為「一個很大程度上缺席的父親」 (An Astronaut's Guide to Life on Earth, 297)，他在書中的一小部分講述了他的家庭生活僅次於他的事業(146-147)。我無法讀懂他的思想和心思，但總的來說，他的職業生涯是排在第一位的，他並不後悔。我們的文化一直把事業放在家庭之上，這影響了我們。

但當耶穌說「其實需要的唯有一件」時，他說得很清楚。教會一直認為今天的福音表明默觀 (Contemplative) 的生活比使徒的生活更高。那些被召喚過祈禱和默觀生活的人，比像我這樣把大部分時間都花在幫助別人上的人做的事情更高。兩種都很好，但其中一種會持續更久。在天堂，我將不會幫助別人；我會愛他們，但我們重要的將是讚美天主。因此，我不應該停止我的事工，因為這是好的，這是我的聖召，希望這是我成為聖人的途徑，但我不應該為你們所有人服務而忽視我的祈禱

兩週前，我提到了地球上四次成為最健康的人—里奇·弗寧 Rich Froning。他在書中說，他最看重的，依次是：信仰、家庭、健康。他寫道：「當我們有了孩子，我不會忽視他們，也不會不花足夠的時間陪他們。在我成長的過程中，我的父母都在支持我--他們現在仍然是--我將為我的孩子們做同樣的事情」 (First: What It Takes to Win, 254)。而且，當他和妻子收養了一個女孩，他就退出了個人比賽。

事實是：我們為自己喜歡的東西騰出時間。我們所有人都可以思考我們是否忽視了任何人：耶穌、我們的父母、孩子等等。聖神把它放在我們的心裡，我們需要避免合理化，但要為我們所愛的祈禱。

不要灰心喪氣，但要讓今天的真相鼓舞人心。告訴自己你愛耶穌和你的家人，所以你應該改變你的行為。

在宣告本週事項時，我們將播放一段關於 Hallow 的應用程序的視頻，該應用程序被認為是目前最好的天主教祈禱應用程序。我必須說，它教會我們如何用不同的方法祈禱，以及我們如何輸入我們的祈禱的時間，我們的目標是什麼，以及我們喜愛祈禱，這給我留下了深刻的印象。

這個安息日的夏天是揭示真相的時候：如果我們來參與彌撒，花更多時間祈禱，花更多的時間和家人在一起，在鍛煉中，這將是因為我們愛那些人和事情。我們為我們所愛的東西騰出時間。