

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。)

我希望你们都**拥有**一个蒙福的「安息日夏天」，再次在耶稣身上找到生命的圆满。如果你目前处于良好的灵性上的位置，继续接受祂的恩典吧；如果不是，我以下要说的也会对你有帮助，只是方式不同。今天的信息是：为即将到来的危机做好准备。什么危机？我不知道。我所知道的就是有一个即将到来。为什么？生活是神慰(**consolation**)和神枯(**desolation**)的交替，是经受考验和拥有平安的交替。这就是天主如何使我们更完美。不要担心：如果我们听从天主今天告诉我们的，即将到来的危机就不会伤害我们的灵性生活。圣依纳爵（**St. Ignatius of Loyola**）说：「处于神慰的人要想一想，在随之到来的神枯中，他将如何行事，并为那时候积蓄新的力量。」

这是《灵的辨别》的第 10 条，它教会我们如何抵抗魔鬼的诱惑，如何与天主合作。

我以前告诉过你一种普世的精神体验：每年，我们都会遇到危机，然后我们挣扎，质疑天主，然后我们的祈祷也变得**缺乏信心和不稳定**。于是我们痛哭一场，我们的朋友帮助我们，我们慢慢地又开始祈祷。你知道第二年会发生什么吗？重蹈覆辙！

天父不要这样的事情一次又一次地发生！我们本应该在恩宠和智慧中成长，这样我们才能对危机做出恰当的反应。第二篇读经使用了一个赛事的比喻，

这对希腊罗马世界的人来说是非常熟悉的。「所以，我们既有如此众多如云的证人，围绕着我们，(希 12：1)。这是人们在体育场里为我们欢呼的场面。在这种情况下，《希伯来书》的作者谈论的是天上的所有圣人，他们经历了与我们所经历的完全相同的考验。他们为我们祈祷，是我们的榜样。

「让我们卸下各种**累赘**和纠缠人的罪过，」大多数运动员需要尽可能身轻如燕，动作快捷；他们的身体不能有丝毫超重。以同样的方式，这里的「卸下」一词在圣经中被用来指不再撒谎，或不再屈服于不公正的愤怒、流言蜚语或不洁。如果我们要通过今年的考验，我们必须改变自己，表现得更像耶稣。

「让我们坚持不懈地跑完摆在我们面前的赛程吧，」人生就是一场考验、一场测试和一场赛事。不要对有起伏和崎岖的地形感到惊讶。一些基督徒在一年或几年后放弃追随耶稣，即使他们已经 50 多岁了。坚持不懈是耶稣在《默示录》中最常提到的品质。别放弃。

「双日常注视着信德的创始者和完成者耶稣，他为那些摆在他面前的欢乐，轻视了凌辱，忍受了十字架，而今坐在天主的宝座的右边。」(希 12：2)。这是最好的部分：瞻仰耶稣。为了通过考验，我们必须瞻仰终点线上的耶稣，祂正等待着给我们奖赏！这就是运动员如何在比赛中获胜的。例如，拳击手会以念想他们的家人来激励自己。我前提到过两次的里奇·弗兰宁 (Rich Froning)，当他感到疲惫和自怨自艾，并质疑他为什么要继续下去时，他想到为了给我们带来救恩而死在十字架上的耶稣。

对祈祷作出最著名的描述之一出自圣若望·维安尼。(St. John Vianney) 他看到一个朴素的农夫在教堂里祈祷，就问他在祈祷时对天主说了什么？那人回答说：「我什么也没跟祂说。我看着仁慈的天主，祂也看着我。」

看着耶稣就是祈祷。通过更多地瞻仰耶稣，任何危机都不会伤害我们的灵修。

让我来简化一下这个概念：「当你在脑海中反复想着一个问题时，这叫做担忧。当你在脑海中一遍又一遍地想着耶稣时，那就是默想。如果你知道如何担忧，你就已经知道如何默想了！你只需要把你的注意力从你的问题转向耶稣。」(Rick Warren, *The Purpose Divine life* 90)

当我们一遍又一遍地思考耶稣的「苦难和爱，祂为了设定好的欢乐，忍受十字架，轻视了凌辱，」然后它让我们正确地看待考验，我们知道如何回应。

耶稣不仅是我们的榜样，也是我们恩典的源泉！对长跑运动员来说，最重要的燃料是水分，耶稣说：「谁若口渴，到我这里来喝吧！」(若 7：37)。耶稣是赐予生命之水的源头。

很多运动员都说，训练和锻炼的区别在于训练是有目标的。锻炼是健康的，但训练需要承诺，因为这是有目标的。要度过一生，我们需要把祈祷视为坚定不移的精神训练。

三年前，当我们翻新圣体小堂时，有 300 多人报名参加每周一次来朝拜圣体活动。在各种新冠病毒的封锁期间，许多人前来祈祷。但是，根据我的观察，人们对崇拜的承诺有所减少。起初，这让我很担心。但后来我想到了训练

的类比：大多数人在一到两年的时间里都表现得很好！但这一培训计划现在已经达到了**目的**并且结束了。现在是时候开始一种新的灵修锻炼了。

我想向你们建议的挑战是对祈祷的更坚定的承诺。我们每个人都必须确定自己的常规，但原则是相同的。如果我们要度过下一场危机，这是我们需要实行的事。

对于那些想要在祈祷中成长的人，我们的所有灵性计划很快就会开始：9月8

日开始读经之旅(Journey Through Scripture)。9月20日是信仰研究(Faith Studies)。

对于门徒来说，你们可以和里基（Ricky）谈谈有关我们的生活小组（Life Groups）。

让我们以一个影像来结束吧。想象有两个人在坐公交车，两个人都站着，抓着扶手。第一个人正在打电话，因为现在的街道笔直而平坦，他轻轻地抓住了--这就是他所需要的。但一旦他们在路上遇到一个弯道，他就会失去平衡，继而摔倒。他受了点轻伤，然后这天剩下的时间就更难熬了。

第二个人也站着抓住扶手，但因为她听了黄谦善神父(Fr Justin)的讲道，她向前看，预见到了弯道。她花了更多的精力紧紧抓住，但仅此而已。既不会摔

倒，也不会受伤，没有受损，这一天的其余时间还在继续过日子。(Fr. Timothy。Gallagher, *The Discernment of Spirits*, 131-132).

这是我们对即将到来的一年的两个选择。我们现在在灵修上所做的似乎足够了，但当危机到来时，我们将面临巨大的挣扎，痛苦将是巨大的。其他致力于灵性训练和祈祷，专注于我们的主耶稣的人，也会受到试探，但没有受伤。耶稣会说：「胜利的，我要赐他同我坐在我的宝座上，就如我得胜了。」

(默示录 3 : 21)

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。)

我希望你們都擁有一個蒙福的「安息日夏天」，再次在耶穌身上找到生命的圓滿。如果你目前處於良好的靈性上的位置，繼續接受祂的恩典吧；如果不是，我以下要說的也會對你有幫助，只是方式不同。今天的信息是：為即將到來的危機做好準備。什麼危機？我不知道。我所知道的就是有一個即將到來。為什麼？生活是神慰(**consolation**)和神枯(**desolation**)的交替，是經受考驗和擁有平安的交替。這就是天主如何使我們更完美。不要擔心：如果我們聽從天主今天告訴我們的，即將到來的危機就不會傷害我們的靈性生活。聖依納爵（**St. Ignatius of Loyola**）說：「處於神慰的人要想一想，在隨之到來的神枯中，他將如何行事，並為那時候積蓄新的力量。」

這是《靈的辨別》的第 10 條，它教會我們如何抵抗魔鬼的誘惑，如何與天主合作。

我以前告訴過你一種普世的精神體驗：每年，我們都會遇到危機，然後我們掙扎，質疑天主，然後我們的祈禱也變得缺乏信心和不穩定。於是我們痛哭一場，我們的朋友幫助我們，我們慢慢地又開始祈禱。你知道第二年會發生什麼嗎？重蹈覆轍！天父不要這樣的事情一次又一次地發生！我們本應該在恩寵和智慧中成長，這樣我們才能對危機做出恰當的反應。

第二篇讀經使用了一個賽事的比喻，這對希臘羅馬世界的人來說是非常熟悉的。「所以，我們既有如此眾多如雲的證人，圍繞著我們，(希 12：1)。這是人們在體育場里為我們歡呼的場面。在這種情況下，《希伯來書》的作者談論的是天上的所有聖人，他們經歷了與我們所經歷的完全相同的考驗。他們為我們祈禱，是我們的榜樣。

「讓我們卸下各種累贅和糾纏人的罪過，」大多數運動員需要盡可能身輕如燕，動作快捷；他們的身體不能有絲毫超重。以同樣的方式，這裡的「卸下」一詞在聖經中被用來指不再撒謊，或不再屈服於不公正的憤怒、流言蜚語或不潔。如果我們要通過今年的考驗，我們必須改變自己，表現得更像耶穌。

「讓我們堅持不懈地跑完擺在我們面前的賽程吧，」人生就是一場考驗、一場測試和一場賽事。不要對有起伏和崎嶇的地形感到驚訝。一些基督徒在一年或幾年後放棄追隨耶穌，即使他們已經 50 多歲了。堅持不懈是耶穌在《默示錄》中最常提到的品質。別放棄。

「雙日常注視著信德的創始者和完成者耶穌，他為那些擺在他面前的歡樂，輕視了凌辱，忍受了十字架，而今坐在天主的寶座的右邊。」(希 12：2)。這是最好的部分：瞻仰耶穌。為了通過考驗，我們必須瞻仰終點線上的耶穌，祂正等待著給我們獎賞！這就是運動員如何在比賽中獲勝的。例如，拳擊手會以念想他們的家人來激勵自己。我前提到過兩次的里奇·弗蘭寧（**Rich Froning**），當他感到疲憊和自怨自艾，並質疑他為什麼要繼續下去時，他想到為了給我們帶來救恩而死在十字架上的耶穌。

對祈禱作出最著名的描述之一出自聖若望·維安尼。**(St. John Vianney)** 他看到一個樸素的農夫在教堂裡祈禱，就問他在祈禱時對天主說了什麼？那人回答說：「我什麼也沒跟祂說。我看著仁慈的天主，祂也看著我。」

看著耶穌就是祈禱。通過更多地瞻仰耶穌，任何危機都不會傷害我們的靈修。

讓我來簡化一下這個概念：「當你在腦海中反復想著一個問題時，這叫做擔憂。當你在腦海中一遍又一遍地想著耶穌時，那就是默想。如果你知道如何擔憂，你就已經知道如何默想了！你只需要把你的注意力從你的問題轉向耶穌。」(**Rick Warren, The Purpose Divine life 90**)

當我們一遍又一遍地思考耶穌的「苦難和愛，祂為了設定好的歡樂，忍受十字架，輕視了凌辱，」然後它讓我們正確地看待考驗，我們知道如何回應。

耶穌不僅是我們的榜樣，也是我們恩典的源泉！對長跑運動員來說，最重要的燃料是水分，耶穌說：「誰若口渴，到我這裡來喝吧！」(若 7：37)。耶穌是賜予生命之水的源頭。

很多運動員都說，訓練和鍛煉的區別在於訓練是有目標的。鍛煉是健康的，但訓練需要承諾，因為這是有目標的。要度過一生，我們需要把祈禱視為堅定不移的精神訓練。三年前，當我們翻新聖體小堂時，有 300 多人報名參加每週一次來朝拜聖體活動。在各種新冠病毒的封鎖期間，許多人前來祈禱。但是，根據我的觀察，人們對崇拜的承諾有所減少。起初，這讓我很擔心。但後來我想到了訓練的類比：大多數人在一到兩年的時間裡都表現得很好！但這一培訓計劃現在已經達到了目的並且結束了。現在是時候開始一種新的靈修鍛煉了。

我想向你們建議的挑戰是對祈禱的更堅定的承諾。我們每個人都必須確定自己的常規，但原則是相同的。如果我們要度過下一場危機，這是我們需要實行的事。

對於那些想要在祈禱中成長的人，我們的所有靈性計劃很快就會開始：9 月 8 日開始讀經之旅(Journey Through Scripture)。9 月 20 日是 信仰研究 (Faith

Studies)。對於門徒來說，你們可以和里基 (Ricky) 談談有關我們的生活小組

(Life Groups)。

讓我們以一個影像 來結束吧。想像有兩個人在坐公交車，兩個人都站著，抓著扶手。第一個人正在打電話，因為現在的街道筆直而平坦，他輕輕地抓住

了--這就是他所需要做的。但一旦他們在路上遇到一個彎道，他就會失去平衡，繼而摔倒。他受了點輕傷，然後這天剩下的時間就更難熬了。

第二個人也站著抓住扶手，但因為她聽了黃謙善神父(Fr Justin) 的講道，她向前看，預見到了彎道。她花了更多的精力緊緊抓住，但僅此而已。既不會摔

倒，也不會受傷，沒有受損，這一天的其餘時間還在繼續過日子。(Fr.

Timothy。Gallagher, *The Discernment of Spirits*, 131-132).

這是我們對即將到來的一年的兩個選擇。我們現在在靈修上所做的似乎足夠了，但當危機到來時，我們將面臨巨大的爭扎，痛苦將是巨大的。其他致力於靈性訓練和祈禱，專注於我們的主耶穌的人，也會受到試探，但沒有受傷。耶穌會說：「勝利的，我要賜他同我坐在我的寶座上，就如我得勝了。」(默示錄 3：21)