

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。)

耶稣生命中最丰硕的三个小时是祂在十字架上走向死亡的过程。许多人想到耶稣都认为是一位伟大的老师，但他们忘记了耶稣同时也是一名祭司，祭司们会献祭。在十字架上，耶稣代表我们向天父献上纯洁的爱，这比祂的任何教导都更重要。

我们一周中最有收获的时间是什么时候？在我们做的所有事情中，什么是最好的？因为弥撒是呈现耶稣在十字架上的献祭，这可以是我们生活中最有成效的活动。

但是，在弥撒中祈祷可能会很困难。我们常常匆匆忙忙、心烦意乱地来到这里，也许是带着身体上的疾苦，甚至是带着微小的信仰。多年以来，家长们总是告诉我，「有了孩子以后，我在弥撒中很难集中注意力；这太让人分心了。」我明白！作为一名神父，我花了十年的时间才能在弥撒的同时很好地祈祷，因为我必须考虑讲道和辅祭们等问题。

但是，如果我们能设身处地感受耶稣在十字架上时祂心中的爱，那么我们就能够在祂对父的祈祷中与祂成为一体。

今天的耶稣受难始末说：「从第六时辰起，直到第九时辰，遍地都黑暗了。」(玛27：45)。黑暗象征着天主的审判：世界拒绝了祂的爱，拒绝了耶稣，所以

现在它正走向属灵的黑暗。后来，在耶稣死后，大地震动，这也是先知亚毛斯（Amos）预言天主不高兴的迹象。

当我们参加弥撒时，我们必须意识到，我们的内心和周围会经常出现黑暗的-这是耶稣受难日（Good Friday）所发生的事情的一部分。从现在起，我们将不再对此感到惊讶。

大约三点钟、耶稣大声喊道：「厄里，厄里，肋玛撒巴黑塔尼！」也就是说：「我的天主，我的天主，你为什么离弃我？」(27：46)。在这一点上，耶稣感到与祂的父完全分离，但祂真是这样吗？祂感受到了这一点，祂选择体验我们所经历的分离，这是难能可贵的。但祂并没有与父分离。天父与祂同在。

同样的，我们有时会感到与天主分离，但我们真的与天主分离了么？如果我们真是这样，那么我们需要道歉，并请求祂宽恕我们的罪。但是，如果有人经历了癌症，刚刚失去了所爱的人，或者经济陷入了崩溃，这可能是他们最黑暗的时刻，但这些事情不会把我们与天主分开，就像十字架不会把耶稣与父分开一样。当我们在这种情况下来参加弥撒时，并不意味着我们离天主很远！

「天主，我的天主，你为什么离弃我？」是诗篇第22首的第一句话，这是一首关于极度痛苦的诗篇。但是，当有人让我们念天主经时，我们只是说：「我们的天父」，就这样了吗？不，我们的祈祷是念整个经文。以同样的方式，诗篇第22首以表达对天主的信任和赞美结束。正因为如此，我们知道耶稣并没有放弃天父或放弃信心。

会有很多次我们不想来参加弥撒--只要我们坚持留下来，就可以告诉天主这

一点。我们不必每次在参与弥撒时都感觉良好或能够集中精神。也许我们所能做的，就像十字架上的耶稣一样，做简短的祈祷。当我们疲倦、痛苦或抱着婴儿时，带着爱做简短的祷告是最好的--这就是耶稣所期望的。所以，如果这些情况适用于你，天主保佑你来参加弥撒！

站在那里的人中，有几个听见了就说：「这人呼唤厄里亚呢！」[他们混淆了耶稣的「厄里」一词，意思是「我的天主」，他们误为是厄里亚先知。「他们中遂有一个立即跑去，拿了海绵，浸满了醋，绑在芦苇上，递给祂喝。」(玛 27：47-48)

如果士兵们用这种醋嘲弄耶稣，那么与之相对应的是我们来教堂祈祷时所遇到的某一个最痛苦的经历：我们已经在挣扎了，我们周围的人还让事情变得更糟。但耶稣坚定不移。

「耶稣又大喊一声，遂交付了灵魂。」(27：50)。在希腊语中，确切的说法是「交付了他的灵」，意思是耶稣自愿选择将自己的生命献给天主作为祭品。天主总是问我们是否自愿爱祂。当我们还是孩子，住在家里的時候，父母让我们来参加弥撒，就像他们让我们去上学一样，这是正确的，但作为成年人，这必须是一个自由的选择。

我们是否愿意在任何情况下都跟随祂，哪怕有伤痛的时候？当我们不顾所有的困难，在弥撒中自由地把自己献给天父，这是一种美丽的牺牲。

我们的文化让我们习惯于认为很多事情都比天主更重要，旅行、工作、家庭、考试--有时这些都是让我们有跳过主日弥撒的诱惑--但对天主来说，最宝贵的是祂圣子在十字架上完全服从、信任和爱的牺牲。

当我们能无论多么困难，都能在弥撒中与耶稣的牺牲结合在一起，对天主而言，没有什么比这更珍贵的了。

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。)

耶穌生命中最豐碩的三個小時是祂在十字架上走向死亡的過程。許多人想到耶穌都認為是一位偉大的老師，但他們忘記了耶穌同時也是一名祭司，祭司們會獻祭。在十字架上，耶穌代表我們向天父獻上純潔的愛，這比祂的任何教導都更重要。

我們一周中最有收穫的時間是什麼時候？在我們做的所有事情中，什麼是最好的？因為彌撒是呈現耶穌在十字架上的獻祭，這可以是我們生活中最有成效的活動。

但是，在彌撒中祈禱可能會很困難。我們常常匆匆忙忙、心煩意亂地來到這裡，也許是帶著身體上的疾苦，甚至是帶著微小的信仰。多年以來，家長們總是告訴我，「有了孩子以後，我在彌撒中很難集中注意力；這太讓人分心了。」我明白！。作為一名神父，我花了十年的時間才能在彌撒的同時很好地祈禱，因為我必須考慮講道和輔祭們等問題。

但是，如果我們能設身處地感受耶穌在十字架上時祂心中的愛，那麼我們就能在祂對父的祈禱中與祂成為一體。

今天的耶穌受難始末說：「從第六時辰起，直到第九時辰，遍地都黑暗了。」(瑪 27：45)。黑暗象徵著天主的審判：世界拒絕了祂的愛，拒絕了耶穌，所以現在它正走向屬靈的黑暗。後來，在耶穌死後，大地震動，這也是先知亞毛斯（Amos）預言天主不高興的跡象。

當我們參加彌撒時，我們必須意識到，我們的內心和周圍會經常出現黑暗的-這是耶穌受難日（Good Friday）所發生的事情的一部分。從現在起，我們將不再對此感到驚訝。

大約三點鐘、耶穌大聲喊道：「厄裡，厄裡，肋瑪撒巴黑塔尼！」也就是說：「我的天主，我的天主，你為什麼離棄我？」(27：46)。在這一點上，耶穌感到與祂的父完全分離，但祂真是這樣嗎？祂感受到了這一點，祂選擇體驗我們所經歷的分離，這是難能可貴的。但祂並沒有與父分離。天父與祂同在。

同樣的，我們有時會感到與天主分離，但我們真的與天主分離了麼？如果我們真是這樣，那麼我們需要道歉，並請求祂寬恕我們的罪。但是，如果有人經歷了癌症，剛剛失去了所愛的人，或者經濟陷入了崩潰，這可能是他們最黑暗的時刻，但這些事情不會把我們與天主分開，就像十字架不會把耶穌與父分開一樣。當我們在這種情況下來參加彌撒時，並不意味著我們離天主很遠！

「天主，我的天主，你為什麼離棄我？」是詩篇第 22 首的第一句話，這是一首關於極度痛苦的詩篇。但是，當有人讓我們念天主經時，我們只是說：

「我們的天父」，就這樣了嗎？不，我們的祈禱是念整個經文。以同樣的方式，詩篇第 22 首以表達對天主的信任和讚美結束。正因為如此，我們知道耶穌並沒有放棄天父或放棄信心。

會有很多次我們不想來參加彌撒--只要我們堅持留下來，就可以告訴天主這一點。我們不必每次在參與彌撒時都感覺良好或能夠集中精神。也許我們所能做的，就像十字架上的耶穌一樣，做簡短的祈禱。當我們疲倦、痛苦或抱著嬰兒時，帶著愛做簡短的禱告是最好的--這就是耶穌所期望的。所以，如果這些情況適用於你，天主保佑你來參加彌撒！

站在那裡的人中，有幾個聽見了就說：「這人呼喚厄里亞呢！」[他們混淆了耶穌的「厄裡」一詞，意思是「我的天主」，他們誤為是厄里亞先知。「他們中遂有一個立即跑去，拿了海綿，浸滿了醋，綁在蘆葦上，遞給祂喝。」

(瑪 27：47-48)

如果士兵們用這種醋嘲弄耶穌，那麼與之相對應的是我們來教堂祈禱時所遇到的某一個最痛苦的經歷：我們已經在掙扎了，我們周圍的人還讓事情變得更糟。但耶穌堅定不移。

「耶穌又大喊一聲，遂交付了靈魂。」(27：50)。在希臘語中，確切的說法是「交付了他的靈」，意思是耶穌自願選擇將自己的生命獻給天主作為祭品。天主總是問我們是否自願愛祂。當我們還是孩子，住在家裡的時候，父母讓

我們來參加彌撒，就像他們讓我們去上學一樣，這是正確的，但作為成年人，這必須是一個自由的選擇。

我們是否願意在任何情況下都跟隨祂，哪怕有傷痛的時候？當我們不顧所有的困難，在彌撒中自由地把自己獻給天父，這是一種美麗的犧牲。

我們的文化讓我們習慣於認為很多事情都比天主更重要，旅行、工作、家庭、考試--有時這些都是讓我們有跳過主日彌撒的誘惑--但對天主來說，最寶貴的是祂聖子在十字架上完全服從、信任和愛的犧牲。

當我們能無論多麼困難，都能在彌撒中與耶穌的犧牲結合在一起，對天主而言，沒有什麼比這更珍貴的了。