

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。)

让我们来思考下羞耻以及从神学角度来说它告诉了我们什么。我读过一个真实的故事，讲的是一个百万富翁，在他十几岁的时候曾因为鼻子而被人嘲笑，一个同学说：「天哪！你有一个大鼻子！」。他想哭，但还是勉强挤出一个笑容来。自此每当他照镜子时，他只看到自己的鼻子

[\(https://fullfocus.co/how-our-words-impact-others/\)](https://fullfocus.co/how-our-words-impact-others/)。

我们每个人都有自己的伤口，直指我们对自己的身体所不满意的地方。我们能想到自己曾何时感到过羞耻吗？

第一篇读经中的一句有见地的话有助于解释我们的情况。在亚当和厄娃选择不信天主之后，圣经上说：「于是二人的眼立即开了，发觉自己赤身露体，遂用无花果树叶，编了个裙子围身。」(创3：7)。他们知道自己赤身裸体，意思是他们意识到自己很脆弱：亚当可能会占我的便宜；他可能想把我的身体当做娱乐的对象；他不再考虑什么对我有好处。同样，亚当可能会想：她可能会取笑我，贬低我，或操纵我。

关键是：亚当和厄娃对自己的身体感到羞愧，这与他们与上天主的关系有关。

在亚当和厄娃堕落之前，一切都是和谐的：他们相信天主，他们与世界和彼

此和谐，他们里面没有杂乱的欲望。经文中有一句名言，「当时，男女二人都赤身露体，并不害羞。」(创2：25)。圣若望保禄二世指出，在堕落之前，亚当和厄娃从未利用过对方的身体。他们赤身裸体，但厄娃从未感觉到亚当要利用她。她不觉得害怕，也不需要保护自己。亚当也不觉得尴尬：厄娃不会取笑他。

玛丽·希利博士(Dr. Mary Healy)写道，「他们以天主的方式看待对方。」(*Men and Women Are from Eden*, 27)。天主是怎么看我们的？当他看着我们时，他看到了我们作为人的尊严。当我们与天主的关系正确时，我们就会以天主的方式看待自己和他人！

关心我们的身体是一件好事，我们应该穿得好，打扮得好，但是，当我们痴迷于我们的身体，或者对我们的身体有不健康的不满，或者当我们对他人怀有性欲时，我们应开始意识到这些都是我们与天主关系中断的信号。当我们开始四旬期忏悔季节时，天父的愿望是我们与祂更加和谐，不仅在精神上，而且在肉体上，因为他们都是相连的。与天主和好不仅是通过灵魂，也是通过身体，也是通过耶稣的身体。

我们在福音中看到了三个这样的例子。首先，「他四十天四十夜禁食，后来就饿了。」(玛4：2)。禁食的灵性原因是对上天主的依赖。对我们来说，这不仅仅是一种饮食；我们这样做是为了提醒我们，我们需要天父。耶稣这样做，是因为祂已经知道祂需要祂的父：「人生活不只靠饼，而也靠天主口中所发的一切言语。」(4：4)。

在你的灵性旅程中，当我们说：「我一直在努力克服我的问题，但没有奏

效。我真的需要天主。我愿意做任何事，哪怕是禁食。我们就到达了一个点，即从我们的身体里表达我们对天主的依靠。

对男人来说，最有成效的灵性计划之一是(*Exodus 90*)，在那里，他们用了90天来练习祈祷、禁欲和博爱。在禁欲主义类别下，它列出了：

洗个短暂的冷水澡。

经常进行高强度的运动。

要睡个好觉(建议至少睡七个小时)。

戒酒、戒零食、戒甜食；戒正餐之间的小食；戒电视、电影、或电视转播的体育节目、电子游戏。

不购买非必需品。

只听能让灵魂升华到天主面前的音乐。

仅将计算机用于工作、学习或基本任务(例如，支付账单)。

只使用移动设备进行必要的通信；不使用非必要的短信、应用程序和互联网。

把星期三和星期五作为禁食日。

(顺便说一句，针对女性的类似计划被称为「*Fiat 90*」!)。练习过这些身体训练的人说，他们更接近，他天主们的观点也发生了变化：他们更多关注灵魂，更少关注身体，因此开始以健康的方式接受自己身体的不完美。他们的欲望也减少了，因为他们意识到身体首要不是追求快乐的工具；身体是用来表达爱的，是为了服务于他人，这让我们看到了第二个例子。

根据大多数学者(<https://www.thegospelcoalition.org/blogs/justin-taylor/what-did-the-temple-look-like-in-jesus-time/>)，的说法，当魔鬼把我们的主耶稣带到圣殿的顶端

时，它位于圣殿山的左下角(<https://media.swncdn.com/via/16690->

[gettyimagesflik47.jpg](https://media.swncdn.com/via/16690-gettyimagesflik47.jpg))。此帮助我们想象出从拐角到下方山谷的450英尺的落差。

(<https://taylorhalverson.com/wp-content/uploads/2019/02/MarketPlace.Temple.jpg>)。这种诱惑的性质是什么？魔鬼建议耶稣从顶端跳下，因为天主在圣经中应许要拯救我们。诱惑是我们强迫天主以我们想要的方式来服侍我们。同样地，有些人说：「如果上主是仁慈的，那么祂会给人们食物；当他帮助我工作、学习和健康时，我会相信祂。」

但是，世界上人们缺乏足够的食物并不是因为天主；世界粮食计划署多年来一直说每个人都有足够的食物，但主要是因为人类的腐败

(<https://www.wfp.org/ending-hunger>)。有时天主不会给我们一份更好的工作，等等，因为他最感兴趣的不是我们得到我们想要的，而是我们成为圣人。

所以，耶稣不会跳下去：祂不会让天父来服侍祂。但是，教宗本笃十六世写道，耶稣确实进行了一种不同的跳跃：「到十字架上」。祂用身体跳上了十字架。当祂说：「这是我的身体，将为你舍弃的时候，他表达了他对天主和我们的爱。」

当我们与天主的关系正确时，我们就用自己的身体服侍他人。如果我可以提出一个建议：如果我们整天都在为别人服务，我们就没有时间虚荣或贪婪；我们也不会对自己的外表着迷。我之前分享过天主是在我19岁的时候把我从沉迷色情刊物中解放出来的。我想补充一句：当我进入神学院时，欲望的诱惑基本上被消除了，因为我太忙了！我的一整天充满了天主、祈祷、学习、团体时间和帮助他人。我开始希望别人快乐，而不是我自己。世界上有如此

多的时间被浪费在色情作品上。取而代之的，我们应该像耶稣被钉在十字架上那样伸出双手服事。

在耶稣受难日，当我们的教堂总是挤满人的时候，我想再增加一个耶稣受难日礼仪，但后来我意识到：这是青少年和年轻人可以让座给其他人并站两个小时的日子。这是一个机会：让别人有机会休息。

第三个例子：魔鬼把耶稣带到一座高山上，向他献上荣耀和能力，并说：「你若俯伏朝拜我，我必把这一切交给你。」(玛4：9)。他给了耶稣奇妙的东西，但最重要的东西却不见了，那是什么？天父。我在我们的忙碌中看到了同样的诱惑：我们忙于做好事，以至于没有时间与天主在一起。魔鬼想要耶稣「俯伏朝拜」他，也就是给予他关注和专注。以类似的方式，我们把注意力和注意力放在许多事情上，却没有给天父。

耶稣说：「你要朝拜上主，你的天主，惟独事奉他！」(玛4：10)。有趣的是，圣马竇和圣马尔谷诉我们，当耶稣进入客西马尼园的时候，他说，「我的心灵忧闷得要死，你们留在这里同我一起醒寤吧！」耶稣又俯伏在地祷告说：「我父，若是可能，就让这杯离开我吧!但不要照我，而要照你所愿意的。」(玛26：38-39)。教宗本笃十六世写道，在这一刻，耶稣承担了人类的堕落；他进入了我们的卑微状态，并在这个位置为我们祈祷。在这同一时刻，圣马尔谷告诉我们，耶稣称我们的天父为「阿爸」，「父」(*The Spirit of the Liturgy*, 187)。

你应该试着在家里或礼拜堂里拜倒自己，在家里或者在朝拜圣体小堂。以下是平伏跪拜，在敬拜、祝圣和崇拜期间的俯伏图像。

(<https://s.hdnux.com/photos/12/76/26/2876831/4/1200x0.jpg> ;

[https://i0.wp.com/nunsforpriests.org/wp-](https://i0.wp.com/nunsforpriests.org/wp-content/uploads/2014/06/Prostration.jpg?fit=3072%2C2304&ssl=1)

[content/uploads/2014/06/Prostration.jpg?fit=3072%2C2304&ssl=1](https://i0.wp.com/nunsforpriests.org/wp-content/uploads/2014/06/Prostration.jpg?fit=3072%2C2304&ssl=1) ;

<https://files.ecatholic.com/20384/slideshows/homeCustom1920x595/Br%20Greg%20prostration.jpeg?t=1661975679000>)

如果别人看着你，不要感到尴尬，反而尽量不要睡着，但是，如果我们想经历羞愧和创伤的愈合，那来自于体验天主作为我们的父亲，一位爱我们，以我们为喜乐，当我们和他在一起时是如此快乐的父亲。

最后，每当我们感到羞愧时，第一个想法应该是：与天主的关系哪里有些不对劲；事情不应该是这样的。我们可以开始思考耶稣是如何在他的身体里生活和爱的，我们可以开始模仿祂的禁食，他在十字架上伸出的双手，以及他脸向下扑倒在地上。

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。)

讓我們來思考下羞恥以及從神學角度來說它告訴了我們什麼。我讀過一個真實的故事，講的是一個百萬富翁，在他十幾歲的時候曾因為鼻子而被人嘲笑，一個同學說：「天哪！你有一個大鼻子！」。他想哭，但還是勉強擠出一個笑容來。自此每當他照鏡子時，他只看到自己的鼻子

(<https://fullfocus.co/how-our-words-impact-others/>). ◦

我們每個人都有自己的傷口，直指我們對自己的身體所不滿意的地方。我們能想到自己曾何時感到過羞恥嗎？

第一篇讀經中的一句有見地的話有助於解釋我們的情況。在亞當和厄娃選擇不信天主之後，聖經上說：「於是二人的眼立即開了，發覺自己赤身露體，遂用無花果樹葉，編了個裙子圍身。」(創3：7)。他們知道自己赤身裸體，意思是他們意識到自己很脆弱：亞當可能會占我的便宜；他可能想把我的身體當做娛樂的對象；他不再考慮什麼對我有好處。同樣，亞當可能會想：她可能會取笑我，貶低我，或操縱我。

關鍵是：亞當和厄娃對自己的身體感到羞愧，這與他們與上天主的關係有關。

在亞當和厄娃墮落之前，一切都是和諧的：他們相信天主，他們與世界和彼此和諧，他們裡面沒有雜亂的慾望。經文中有一句名言，「當時，男女二人都赤身露體，並不害羞。」(創2：25)。聖若望保祿二世指出，在墮落之前，亞當和厄娃從未利用過對方的身體。他們赤身裸體，但厄娃從未感覺到亞當要利用她。她不覺得害怕，也不需要保護自己。亞當也不覺得尷尬：厄娃不會取笑他。

瑪麗·希利博士(Dr. Mary Healy)寫道，「他們以天主的方式看待對方。」(Men and Women Are from Eden, 27)。天主是怎麼看我們的？當他看著我們時，他看到了我們作為人的尊嚴。當我們與天主的關係正確時，我們就會以天主的方式看待自己和他人！

關心我們的身體是一件好事，我們應該穿得好，打扮得好，但是，當我們痴迷於我們的身體，或者對我們的身體有不健康的不滿，或者當我們對他人懷有性慾時，我們應開始意識到這些都是我們與天主關係中斷的信號。當我們開始四旬期懺悔季節時，天父的願望是我們與祂更加和諧，不僅在精神上，而且在肉體上，因為他們都是相連的。與天主和好不僅是通過靈魂，也是通過身體，也是通過耶穌的身體。

我們在福音中看到了三個這樣的例子。首先，「他四十天四十夜禁食，後來就餓了。」(瑪4：2)。禁食的靈性原因是對上天主的依賴。對我們來說，這不僅僅是一種飲食；我們這樣做是為了提醒我們，我們需要天父。耶穌這樣做，是因為祂已經知道祂需要祂的父：「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」(4：4)。

在你的靈性旅程中，當我們說：「我一直在努力克服我的問題，但沒有奏效。我真的需要天主。我願意做任何事，哪怕是禁食。我們就到達了一個點，即從我們的身體裡表達我們對天主的依靠。

對男人來說，最有成效的靈性計劃之一是(Exodus 90)，在那裡，他們用了90天來練習祈禱、禁慾和博愛。在禁慾主義類別下，它列出了：

洗個短暫的冷水澡。

經常進行高強度的運動。

要睡個好覺(建議至少睡七個小時)。

戒酒、戒零食、戒甜食；戒正餐之間的小食；戒電視、電影、或電視轉播的

體育節目、電子遊戲。

不購買非必需品。

只聽能讓靈魂昇華到天主面前的音樂。

僅將計算機用於工作、學習或基本任務(例如，支付賬單)。

只使用移動設備進行必要的通信；不使用非必要的短信、應用程序和互聯網。

把星期三和星期五作為禁食日。

(順便說一句，針對女性的類似計劃被稱為「Fiat 90」!)。練習過這些身體訓練的人說，他們更接近，他天主們的觀點也發生了變化：他們更多關注靈魂，更少關注身體，因此開始以健康的方式接受自己身體的不完美。他們的慾望也減少了，因為他們意識到身體首要不是追求快樂的工具；身體是用來表達愛的，是為了服務於他人，這讓我們看到了第二個例子。

根據大多數學者(<https://www.thegospelcoalition.org/blogs/justin-taylor/what-did-the-temple-look-like-in-jesus-time/>)，的說法，當魔鬼把我們的主耶穌帶到聖殿的頂端時，它位於聖殿山的左下角(<https://media.swncdn.com/via/16690-gettyimagesflik47.jpg>)。此幫助我們想像出從拐角到下方山谷的450英尺的落差。

(<https://taylorhalverson.com/wp-content/uploads/2019/02/MarketPlace.Temple.jpg>)。這種誘惑的性質是什麼？魔鬼建議耶穌從頂端跳下，因為天主在聖經中應許要拯救我們。誘惑是我們強迫天主以我們想要的方式來服侍我們。同樣地，有些人

說：「如果上主是仁慈的，那麼祂會給人們食物；當祂幫助我工作、學習和健康時，我會相信祂。」

但是，世界上人們缺乏足夠的食物並不是因為天主；世界糧食計劃署多年來一直說每個人都有足夠的食物，但主要是因為人類的腐敗

(<https://www.wfp.org/ending-hunger>)。有時天主不會給我們一份更好的工作，等等，因為祂最感興趣的不是我們得到我們想要的，而是我們成為聖人。

所以，耶穌不會跳下去：祂不會讓天父來服侍祂。但是，教宗本篤十六世寫道，耶穌確實進行了一種不同的跳躍：「到十字架上」。祂用身體跳上了十字架。當祂說：「這是我的身體，將為你捨棄的時候，他表達了他對天主和我們的愛。」

當我們與天主的關係正確時，我們就用自己的身體服侍他人。如果我可以提出一個建議：如果我們整天都在為別人服務，我們就沒有時間虛榮或貪婪；我們也不會對自己的外表著迷。我之前分享過天主是在我19歲的時候把我從沉迷色情刊物中解放出來的。我想補充一句：當我進入神學院時，慾望的誘惑基本上被消除了，因為我太忙了！我的一整天充滿了天主、祈禱、學習、團體時間和幫助他人。我開始希望別人快樂，而不是我自己。世界上有如此多的時間被浪費在色情作品上。取而代之的，我們應該像耶穌被釘在十字架上那樣伸出雙手服事。

在耶穌受難日，當我們的教堂總是擠滿人的時候，我想再增加一個耶穌受難日禮儀，但後來我意識到：這是青少年和年輕人可以讓座給其他人並站兩個小時的日子。這是一個機會：讓別人有機會休息。

第三個例子：魔鬼把耶穌帶到一座高山上，向他獻上榮耀和能力，並說：

「你若俯伏朝拜我，我必把這一切交給你。」(瑪4：9)。他給了耶穌奇妙的東西，但最重要的東西卻不見了，那是什麼？天父。我在我們的忙碌中看到了同樣的誘惑：我們忙於做好事，以至於沒有時間與天主在一起。魔鬼想要耶穌「俯伏朝拜」他，也就是給予他關注和專注。以類似的方式，我們把注意力和注意力放在許多事情上，卻沒有給天父。

耶穌說：「你要朝拜上主，你的天主，惟獨事奉他！」(瑪4：10)。有趣的是，聖馬竇和聖馬爾谷訴我們，當耶穌進入客西馬尼園的時候，他說，「我的心靈憂悶得要死，你們留在這裡同我一起醒寤吧！」耶穌又俯伏在地禱告說：「我父，若是可能，就讓這杯離開我吧!但不要照我，而要照你所願意的。」(瑪26：38-39)。教宗本篤十六世寫道，在這一刻，耶穌承擔了人類的墮落；他進入了我們的卑微狀態，並在這個位置為我們祈禱。在這同一時刻，聖馬爾谷告訴我們，耶穌稱我們的天父為「阿爸」，「父」(The Spirit of the Liturgy, 187)。

你應該試著在家里或禮拜堂裡拜倒自己，在家里或者在朝拜聖體小堂。以下是平伏跪拜，在敬拜、祝聖和崇拜期間的俯伏圖像。

(<https://s.hdnux.com/photos/12/76/26/2876831/4/1200x0.jpg> ;

<https://i0.wp.com/nunsforpriests.org/wp-content/uploads/2014/06/Prostration.jpg?fit=3072%2C2304&ssl=1> ;

<https://files.ecatholic.com/20384/slideshows/homeCustom1920x595/Br%20Greg%20prostration.jpeg?t=1661975679000>)如果別人看著你，不要感到尷尬，反而盡量不要睡著，但是，如果我們想經歷羞愧和創傷的癒合，那來自於體驗天主作為我們

的父親，一位愛我們，以我們為喜樂，當我們和他在一起時是如此快樂的父親。

最後，每當我們感到羞愧時，第一個想法應該是：與天主的關係哪裡有些不對勁；事情不應該是這樣的。我們可以開始思考耶穌是如何在他的身體裡生活和愛的，我們可以開始模仿祂的禁食，他在十字架上伸出的雙手，以及他臉向下撲倒在地上。