

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。)

如果我们的生活中有一段非常痛苦的关系，那么是否要结束它通常是人们考虑或在他们的脑海中寻思的问题。以下是一个步骤大纲，以确定我们是否应该结束它。

首先，以四个问题来审视你的良知：这真的是一个重要的问题(就像他们不顾劝阻一直在贬低我一样) 或者我是因为琐碎的事情而心烦意乱？是不是真的到了该设限的时候了，抑或我只是不耐烦而已？我有没有尝试过前期步骤，比如理解他们、主动伸出援手、改变自己，或者我缺乏修复这段关系的意愿？我有没有向别人寻求过帮助？

下一步，如果试图解决问题但没有奏效，那么就对与他们的活动或他们的行为设定部分限制。

最后，如果这样做不起作用，那么结束这段关系可能是正确的。(Dr. Gregory Popcak, *God Help Me! These People Are Driving Me Nuts*, 91-108)

但是，在我们谈到这一点之前，请仔细听一听这篇讲道，因为我不是在提倡轻率地结束关系。耶稣正在教导我们如何在艰难的关系中去爱，祂在福音中给出了四个步骤来爱那些伤害我们的人，以改善和拯救关系：如果你的弟兄得罪了你，去，要在你和他独处的时候，规劝他；如果他听从了你，你便赚得了你的兄弟；但他如果不听，你就带上一个或两个人，为叫任何事情凭两个或三个见证人作的口供，得以成立。若是他仍不听从他们，你要告诉教会；如果他连教会也不听从，你就将他看作外教人或税吏(玛18 15-17)。请注意

，我们在这里谈论的重罪是因为 重得regain 这个词，意思是某人在灵性上迷失了，甚至到了教会参与的程度。

所以第一步是私下纠正，这意味着要试着理解他们，当我们与他们交谈时保持冷静，这是关于赢得我们所爱的人，这就是为什么耶稣两次将罪人称为 兄弟或姐妹 指出错误的意思是 暴露 或 揭发 它，这对我们来说真的很难，因为我们受到了世间的教育 要我们友善。我们最大的问题之一是，我们相信部分真相，比如我们不应该评判别人，所以我们在不评判的时候常常忍受着各种各样的侮辱！但是，当耶稣说不要审判时，祂的意思是不要轻率地评判，而内省我们自己的罪。不，耶稣想让我们公正地评判...。但要公平地说。如果我们真的爱一个人，我们会以对他们有益的方式指出他们的缺点。如果我们对别人的罪过视而不见太久，然后我们爆发 不知道我们还能承受多少，我们可能就是自己最大的敌人。

格雷戈里·波普卡克博士(Dr.Gregory Popcak)(<https://catholiccounselors.com/wp-content/uploads/2013/04/Popcak-Gregory.jpg>)是天主教辅导员，他写了一本优秀的书，我希望我们都能买下： 天主帮助我！这些人快把我逼疯了

！ (https://m.media-amazon.com/images/I/81ViCg-6M6L._AC_UF1000,1000_QL80_.jpg) 他提出的基本观点是，我们必须抵制这种诱惑，就是将所有精力都集中在改变他人之上。耶稣希望我们首先改变，学会充满爱意地指出人们的罪，这实际上让我们充满希望。

与其对我们所爱的人说： 你为什么总是这样！？ 或者，我什么都不能指望你，我们开始平静地问这样的问题，你这样对我说话希望得到什么好处？当你砰的一声把门关上时，我以为你是因为我请你帮忙，所以很不高兴，是吗？当你在他们面前对我大喊大叫时，我觉得很丢脸，你是故意那样做的吗？

注意你的情绪温度(72)。在1到10的范围内，1代表你无聊到在我说教时睡着了

，10代表你带着步枪去钟楼，如果你超过6分，你就不能满怀爱意地纠正某人。你必须学会冷静地谈论事实。

有些时候这些无济于事 所以，第二，耶稣说：带上一两个人“这样每句话都可以用两三个见证人的证据来证实。在这里，祂引用了旧约中关于指控的法律，该法律要求其他人证实我们所看到的。

但是，如果目击者不提供帮助，请求他人帮助的原则仍然存在。去咨询一下吧。但是，神父，我丈夫不会去的。你自己去吧。你需要成长。例如，在一个人承担90%责任的婚姻中，另一个人仍然可以承担他或她10%的责任。我们许多爱耶稣的人都有隐藏的错误，我们需要有人先帮我们改正自己。

有时，告诉两三个善良的人我们在一段感情中挣扎，暴露我们的情况，并获得祈祷支持，可能就足够了。魔鬼想要让我们隐藏不提我们的糟糕的关系。但是，天主想要把事物暴露在祂的光照之下

第三步，若是他仍不听从他们，你要告诉教会，根据金口圣若望圣热罗尼莫 St John Chrysostom and St. Jerome 的说法，教会在这里指的是告诉当地的会众(古代基督教对圣经的评论，玛窦福音14-28 76-77)！所以，只要联系办公室，我们就会把名字和罪过放进弥撒的公告中。（说笑的）

宗徒们在这里设想的是一群基督门徒，他们会满怀爱意地帮助一位兄弟姐妹说：这是非常严重的。这是一种严重的罪行，正在危及你的救恩。我们的团体主任（Director of Community 里基（Ricky）说：既然生活小组是为了帮助我们在基督徒的生活中共同成长，他们的目标应该是达到成熟的程度，在那里没有八卦，但生活小组相互负责，要遵循耶稣的教义。

第四步，设定关系的界限，最好用一个故事来解释。达芙妮的婆婆一直甚至

在她结婚前就贬低她：14年来一直在评论她的外表，作为一名全职妈妈，并在背后达芙妮的丈夫背后批评她。在达芙妮多次尝试提高自己、寻求帮助并主动伸出援手之后，两人的关系只会每况愈下。

因此，她和她的丈夫决定设置限制：她只在特殊场合邀请婆婆过来，她很少去婆婆家，而且只逗留30分钟左右。但她与她保持了一些联系，因为她的婆婆仍然是一位好祖母，爱着她的孙子孙女。她说：我至少会礼貌地对待她，因为她对我的孩子很好，非常爱我的丈夫。你听到她的计划背后的合理性了吗？

让我们回到我们主的话：如果他连教会也不听从，你就将他看作外教人或税吏。外教徒是非犹太人，所以这意味着这个人不再是我们团体的一份子，而税务人员是犹太人的敲诈勒索和叛徒，所以他们必须避开他们。但是，耶稣也来拯救他们，所以我们仍然要爱那些与我们的关系已经结束的人！不能有痛苦(说到这一点，下周我们将讨论痛苦和宽恕。)

最后，让我们记住，这就是天主对待我们的方式。天主是完美的，从不伤害我们。但我们伤害了祂。尽管祂是无可指责的，但祂改变了自己：祂以人的身份来到我们中间，教导我们，试图赢回我们，当我们仍然拒绝祂时，祂为我们而死，并复活带给我们永恒的生命。

所以，天主的爱和仁慈是无条件的，对吗？但祂的友谊并非如此。耶稣说：你们如果实行我所吩咐你们的，你们就是我的朋友。(若15 14)--这是一个条件。耶稣对我们说：我比你们所知道的更爱你们，但是如果你们想要和我在一起，那么你们需要以某种方式对待我。如果你不这样做，你就是离开了我，如果你继续冒犯我，你可能会完全失去我的友谊。这对我们来说意味着地狱。耶稣不希望这种情况发生，但给了我们自由的选择。

这就是我们必须去爱的方式。我们可以对人们说：“我会一直努力爱你。但和我交往需要你单方面具备某种程度的行为态度。如果你能做到这一点，那么你就可以成为我的朋友／丈夫／妻子／儿子／女儿／姐妹兄弟。如果你不能，我不会冒犯你，但我也不会阻止你离开。然而，有一天，凭着天主的恩典，我希望并祈祷我们能再次成为很好的朋友 (Popcak 104-105)

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。)

如果我們的生活中有一段非常痛苦的關係，那麼是否要結束它通常是人們考慮或在他們的腦海中尋思的問題。以下是一個步驟大綱，以確定我們是否應該結束它。

首先，以四個問題來審視你的良知：這真的是一個重要的問題(就像他們不顧勸阻一直在貶低我一樣)，或者我是因為瑣碎的事情而心煩意亂？是不是真的到了該設限的時候了，抑或我只是不耐煩而已？我有沒有嘗試過前期步驟，比如理解他們、主動伸出援手、改變自己，或者我缺乏修復這段關係的意願？我有沒有向別人尋求過幫助？

下一步，如果試圖解決問題但沒有奏效，那麼就對與他們的活動或他們的行為設定部分限制。

最後，如果這樣做不起作用，那麼結束這段關係可能是正確的。(Dr. Gregory Popcak, God Help Me! These People Are Driving Me Nuts, 91-108)

但是，在我們談到這一點之前，請仔細聽一聽這篇講道，因為我不是在提倡輕率地結束關係。耶穌正在教導我們如何在艱難的關係中去愛，祂在福音中給出了四個步驟來愛那些傷害我們的人，以改善和拯救關係：「如果你的弟兄得罪了你，去，要在你和他獨處的時候，規勸他；如果他聽從了你，你便賺得了你的兄弟；但他如果不聽，你就帶上一個或兩個人，為叫任何事情憑兩個或三個見證人作的口供，得以成立。若是他仍不聽從他們，你要告訴教會；如果他連教會也不聽從，你就將他看作外教人或稅吏」(瑪18 15-17)。請注意，我們在這裡談論的重罪是因為「重得regain」這個詞，意思是某人在靈性上迷失了，甚至到了教會參與的程度。

所以第一步是私下糾正，這意味著要試著理解他們，當我們與他們交談時保持冷靜，這是關於贏得我們所愛的人，這就是為什麼耶穌兩次將罪人稱為「兄弟或姐妹」。「指出錯誤」的意思是「暴露」或「揭發」它，這對我們來說真的很難，因為我們受到了世間的教育，要我們友善。我們最大的問題之一是，我們相信部分真相，比如我們不應該評判別人，所以我們在不評判的時候常常忍受著各種各樣的侮辱！但是，當耶穌說不要審判時，祂的意思是不輕率地評判，而內省我們自己的罪。不，耶穌想讓我們公正地評判…。但要公平地說。如果我們真的愛一個人，我們會以對他們有益的方式指出他們的缺點。如果我們對別人的罪過視而不見太久，然後我們爆發，不知道我們還能承受多少，我們可能就是自己最大的敵人。

格雷戈里·波普卡克博士(Dr.Gregory Popcak)(<https://catholiccounselors.com/wp-content/uploads/2013/04/Popcak-Gregory.jpg>)是天主教輔導員，他寫了一本優秀的書，我希望我們都能買下：「天主幫助我！這些人快把我逼瘋了！」(https://m.media-amazon.com/images/I/81ViCg-6M6L._AC_UF1000,1000_QL80_.jpg) 他提出的基本觀點是，我們必須抵制這種誘惑，就是將所有

精力都集中在改變他人之上。耶穌希望我們首先改變，學會充滿愛意地指出人們的罪，這實際上讓我們充滿希望。

與其對我們所愛的人說：「你為什麼總是這樣！？」或者，「我什麼都不能指望你」，我們開始平靜地問這樣的問題，你這樣對我說話希望得到什麼好處？當你砰的一聲把門關上時，我以為你是因為我請你幫忙，所以很不高興，是嗎？當你在他們面前對我大喊大叫時，我覺得很丟臉，你是故意那樣做的嗎？

注意你的情緒溫度(72)。在1到10的範圍內，1代表你無聊到在我說教時睡著了，10代表你帶著步槍去鐘樓，如果你超過6分，你就不能滿懷愛意地糾正某人。你必須學會冷靜地談論事實。

有些時候這些無濟於事。所以，第二，耶穌說：「帶上一兩個人“這樣每句話都可以用兩三個見證人的證據來證實。」在這裡，祂引用了舊約中關於指控的法律，該法律要求其他人證實我們所看到的。

但是，如果目擊者不提供幫助，請求他人幫助的原則仍然存在。去諮詢一下吧。「但是，神父，我丈夫不會去的。」你自己去吧。你需要成長。例如，在一個人承擔90%責任的婚姻中，另一個人仍然可以承擔他或她10%的責任。我們許多愛耶穌的人都有隱藏的錯誤，我們需要有人先幫我們改正自己。

有時，告訴兩三個善良的人我們在一段感情中掙扎，暴露我們的情況，並獲得祈禱支持，可能就足夠了。魔鬼想要讓我們隱藏不提我們的糟糕的關係。但是，天主想要把事物暴露在祂的光照之下。

第三步，「若是他仍不聽從他們，你要告訴教會」，根據金口聖若望聖熱羅尼莫（St John Chrysostom and St. Jerome）的說法，教會在這裡指的是告訴當地

的會眾(古代基督教對聖經的評論，瑪竇福音14-28 76-77)！所以，只要聯繫辦公室，我們就會把名字和罪過放進彌撒的公告中。 說笑的)

宗徒們在這裡設想的是一群基督門徒，他們會滿懷愛意地幫助一位兄弟或姐妹說：「這是非常嚴重的。這是一種嚴重的罪行，正在危及你的救恩。」我們的團體主任（Director of Community 里基（Ricky）說：「既然生活小組是為了幫助我們在基督徒的生活中共同成長，他們的目標應該是達到成熟的程度，在那裡沒有八卦，但生活小組相互負責，要遵循耶穌的教義。」

第四步，設定關係的界限，最好用一個故事來解釋。達芙妮的婆婆一直甚至在她結婚前就貶低她：14年來一直在評論她的外表，作為一名全職媽媽，並在背後達芙妮的丈夫背後批評她。在達芙妮多次嘗試提高自己、尋求幫助並主動伸出援手之後，兩人的關係只會每況愈下。

因此，她和她的丈夫決定設置限制：她只在特殊場合邀請婆婆過來，她很少去婆婆家，而且只逗留30分鐘左右。但她與她保持了一些聯繫，因為她的婆婆仍然是一位好祖母，愛著她的孫子孫女。她說：「我至少會禮貌地對待她，因為她對我的孩子很好，非常愛我的丈夫。」你聽到她的計劃背後的合理性了嗎？

讓我們回到我們主的話：「如果他連教會也不聽從，你就將他看作外教人或稅吏。」外教徒是非猶太人，所以這意味著這個人不再是我們團體的一份子，而稅務人員是猶太人的敲詐勒索和叛徒，所以他們必須避開他們。但是，耶穌也來拯救他們，所以我們仍然要愛那些與我們的關係已經結束的人！不能有痛苦。(說到這一點，下週我們將討論痛苦和寬恕。)

最後，讓我們記住，這就是天主對待我們的方式。天主是完美的，從不傷害我們。但我們傷害了祂。儘管祂是無可指責的，但祂改變了自己：祂以人的

身份來到我們中間，教導我們，試圖贏回我們，當我們仍然拒絕祂時，祂為我們而死，並復活帶給我們永恆的生命。

所以，天主的愛和仁慈是無條件的，對嗎？但祂的友誼並非如此。耶穌說：「你們如果實行我所吩咐你們的，你們就是我的朋友。」(若15 14)--這是一個條件。耶穌對我們說：「我比你們所知道的更愛你們，但是如果你們想要和我在一起，那麼你們需要以某種方式對待我。如果你不這樣做，你就是離開了我，如果你繼續冒犯我，你可能會完全失去我的友誼。」這對我們來說意味著地獄。耶穌不希望這種情況發生，但給了我們自由的選擇。

這就是我們必須去愛的方式。我們可以對人們說：“「我會一直努力愛你。但和我交往需要你單方面具備某種程度的行為態度。如果你能做到這一點，那麼你就可以成為我的朋友／丈夫／妻子／兒子／女兒／姐妹兄弟。如果你不能，我不會冒犯你，但我也不會阻止你離開。然而，有一天，憑著天主的恩典，我希望並祈禱我們能再次成為很好的朋友。(Popcak 104-105)