

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。)

在我们的「安息日之夏」，我尽量把讲道的重点放在与休息有关的主题上，但是，注意到我们中的一些人在生活中有一些挣扎，我感觉圣神希望我今天再次谈及苦难。

如果今后您能帮我一个忙，能否请你设法在夏天以外的时间拥有这些生活的挣扎吗？这样我就能按照我的计划进行讲道了？谢谢！（玩笑）

今天福音的第一行说：「犹太人遂对耶稣窃窃私议，因为他说：『我是从天上降下来的食粮』（若6:41）。「抱怨」和希伯来人在沙漠中使用的词是一样的 (<https://i0.wp.com/www.patternsofevidence.com/wp-content/uploads/2020/02/israelites-following-pillar-of-cloud.jpg?w=1080&ssl=1>)。他们被天主从埃及的奴役中拯救出来，祂带领他们到「福地」（Promised Land，但他们必须先用40年来穿越沙漠。这象征着我们所有人都经历了天父的爱，通过耶稣的死亡和复活，我们已经祂拯救了，但是，过了一段时间，我们可能会抱怨，因为生活很艰难。

犹太人抱怨耶稣。因为祂没有达到他们的期望。耶稣在任何方面都没有辜负我们的期望吗？例如，耶稣是来自天上的食粮，但我很沮丧，领圣体改变不了什么；这对我没有帮助。

内布拉斯加州的詹姆斯·康利主教（Bishop James Conley of Nebraska 最近写了一封关于精神疾病的牧函，并分享说，在成为林肯主教（bishop of Lincoln 七年后的2019年，他开始屈服在压力下。首先是睡眠不足，因为他的大脑不停地运

转。然后是毫无食欲。接着他不能再锻炼身体了。最后，他和耶稣的关系开始崩溃。

他被医学诊断患有创伤后应激障碍、重度抑郁症、焦虑症和耳鸣。他休假了，但仍然失去了所有的快乐。尽管他坚持做弥撒、念玫瑰经和念日课，但这些都未能给他带来什么安慰。有几天，他甚至无法庆祝弥撒。而且，当他做弥撒的时候，他说：「感觉像一件苦差事，感觉不到天主的临在」(<https://www.lincolndiocese.org/afuturewithhope>)。然后他开始想：「天主在哪里？」

这里有两件事我们可以效法:

1. 向耶稣抱怨，而不是抱怨祂。我们以前说过，我们可以向耶稣提问，问祂我们为什么受苦，抱怨我们生活中的一切问题，但绝不要侮辱祂。今天耶稣对犹太人说：「你们不要彼此窃窃私议」(6:43)。我们可以从中吸取教训:不要内向，不要求助于那些无济于事的东西，比如物质、色情或社交媒体;而是归向耶稣。
 - 2) 在天主的恩宠下，坚持参与弥撒和祈祷。康利主教Bishop Conley曾经想放弃这些，但他说他知道，如果他这样做，一切将完全失控。
2. 几个星期前，我们谈到「安息日」如何揭示我们的心(<http://thejustmeasure.ca/2024/07/21/what-we-do-on-sunday-reveals-our-heart/>)，事后我想说的一件事是，当受伤痛苦时，你仍然来参加弥撒，你必定真正爱耶稣! 当你在痛苦中，仍然去找祂，你有一颗美丽的心。我只是想在这点上肯定你。
- 然后耶稣把犹太人的注意力转向天父：「凡不是派遣我的父所吸引的人，谁也不能到我这里来.....凡由父听教而学习的，必到我这里来。这不是说，有人看见过父。只有那从天主来的，才看见过父」(6:44-46)。耶

耶稣确定我们不是偶然来到祂这里的。天主是我们的父，对我们有一个计划，能从邪恶中带来良善。这是天父的计划，耶稣将通过祂在十字架上的爱战胜罪恶，并通过祂的复活战胜死亡。这也是天父的计划，让我们通过苦难来定义自己。当我们身处黑暗方知自己实有信德；当我们心存恐惧时方知自己是为勇敢；当我们在苦难中选择爱，方知自己深爱耶稣，正如祂为我辈所为。

天父用了很多事情来医治康利主教：

在祈祷时，月亮成为天主存在的象征，因为它总是在那里，虽然有时看不见。

《顺服的九日敬礼》帮助他更加信任天父。

《圣经》教导他不要过于依赖自己，这使他更愿意接受来自.....的支持。朋友，他们帮助他走了出来，走出了自己的头脑，走出了孤立。

他买了一只名叫斯特拉（Stella）的狗。

但是，在他给那些与精神健康作斗争的人的建议中，他的首要建议总是先到天主那里寻求医治：「在圣体圣事中，医治麻风病人、盲人、病人和瘸子的天主，真的与我们结合在一起！事实上，圣西里尔(St. Cyril of Alexandria)曾说过：「领圣体的人与耶稣基督紧密结合，就像两块蜡融化后合而为一。」他建议，当我们念这句祷文：「主啊，我当不起祢到我心里来，只要祢说一句话，我的灵魂就会痊愈。」我们应该满怀信心地说这句话，期待并知道耶稣会按照祂的意愿，在他想要的时候治愈我们。

关于圣体，我们需要记住的一个事实是，圣体就像维生素——它滋养我们，但味道并不好。当你领圣体时，不要期望有任何感觉；只要知道你得到了营养

。耶稣说:「你们的祖先在旷野中吃过『玛纳』,却死了.....我是从天上降下的生命的食粮:谁若吃了这食粮,必要生活直到永远。『我所要赐的食粮,就是我的肉,是为世界的生命而赐给的』(若6:49,51)。在

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/51/Tissot_The_Gathering_of_the_Manna_%28color%29.jpg/600px-

[Tissot_The_Gathering_of_the_Manna_%28color%29.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/51/Tissot_The_Gathering_of_the_Manna_%28color%29.jpg))沙漠中,希伯来人抱怨「玛纳」不好吃,40年来都是一样的。但它给了他们身体上的营养。圣体可能不会改变我们的感觉,在我们生命的大部分时间里,祂都是这样,但祂总是给我们永恒的生命。

如果你曾经一整天不吃东西,或者做空腹锻炼,那么你的能量水平就会下降。精神上也是如此:如果我们长时间不领圣体,我们的精神能量水平就会下降:随着时间的推移,我们的祈祷、对耶稣的爱、宽恕的能力、帮助有需要的人的愿望都会下降,因为我们没有能量。

很多时候,我需要提醒人们,尽管他们很痛苦,但他们做得很好。他们所能看到的只有痛苦,这是真实的,但我看到了他们的信德,他们对耶稣的爱,他们对家庭和工作的奉献。他们哭泣是因为痛苦是真实的;但事实是,他们比自己想象的做得更好,因为耶稣住在他们里面。康利主教在精神上和神修上都处于可怕的境地,但实际上他做得比他想象的要好:他在抑郁期间表现出对耶稣的爱。

对我们中的一些人来说,这可能不是我们想要的安息日夏天,但这是天父允许的;这是祂计划的一部分。我们的工作是在耶稣里,到祂那里寻求医治。

中文繁體

(本篇譯文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。)

在我們的「安息日之夏」，我盡量把講道的重點放在與休息有關的主題上，但是，注意到我們中的一些人在生活中有一些掙扎，我感覺聖神希望我今天再次談及苦難。

如果今後您能幫我一個忙，能否請你設法在夏天以外的時間擁有這些生活的掙扎嗎？這樣我就能按照我的計劃進行講道了?謝謝! (玩笑)

今天福音的第一行說:「猶太人遂對耶穌竊竊私議，因為他說:『我是從天上降下來的食糧』」(若6:41)。「抱怨」和希伯來人在沙漠中使用的字是一樣的(<https://i0.wp.com/www.patternsofevidence.com/wp-content/uploads/2020/02/israelites-following-pillar-of-cloud.jpg?w=1080&ssl=1>)。他們被天主從埃及的奴役中拯救出來，祂帶領他們到「福地」(Promised Land)，但他們必須先用40年來穿越沙漠。這象徵著我們所有人都經歷了天父的愛，透過耶穌的死亡和復活，我們已經被祂拯救了，但是，過了一段時間，我們可能會抱怨，因為生活很艱難。

猶太人抱怨耶穌。因為祂沒有達到他們的期望。耶穌在任何方面都沒有辜負我們的期望嗎?例如，耶穌是來自天上的食糧，但我很沮喪，領聖體改變不了什麼;這對我沒有幫助。

內布拉斯加州的詹姆斯·康利主教(Bishop James Conley of Nebraska)最近寫了

一封關於精神疾病的牧函，並分享說，在成為林肯主教（bishop of Lincoln）七年後的2019年，他開始屈服在壓力下。首先是睡眠不足，因為他的大腦不停地運作。然後是毫無食慾。接著他不能再鍛鍊身體了。最後，他和耶穌的關係開始崩潰。

他被醫學診斷出患有創傷後壓力症候群、重度憂鬱症、焦慮症和耳鳴。他休假了，但仍然失去了所有的快樂。儘管他堅持做彌撒、念玫瑰經和念日課，但這些都沒有帶給他任何安慰。有幾天，他甚至無法慶祝彌撒。而且，當他做彌撒的時候，他說：「感覺像一件苦差事，感覺不到天主的臨在」 (<https://www.lincolndiocese.org/afuturewithhope>)。然後他開始想：「天主在哪裡？」

這裡有兩件事我們可以效法:

1. 向耶穌抱怨，而不是抱怨祂。我們以前說過，我們可以向耶穌提問，問祂我們為什麼受苦，抱怨我們生活中的一切問題，但絕對不要侮辱祂。今天耶穌對猶太人說：「你們不要彼此竊竊私議」 (6:43)。我們可以從中學學習:不要內向，不要求助於那些無濟於事的東西，例如物質、色情或社群媒體;而是歸向耶穌。

2) 在天主的恩寵下，堅持參與彌撒和祈禱。康利主教Bishop Conley曾經想放棄這些，但他說他知道，如果他這樣做，一切都將完全失控。

2. 幾個星期前，我們談到「安息日」如何揭示我們的心 (<http://thejustmeasure.ca/2024/07/21/what-we-do-on-sunday-reveals-our-heart/>)，事後我想說的一件事是，當受傷痛苦時，你仍然來參加彌撒，你必定真正愛耶穌! 當你在痛苦中，仍然去找祂，你有一顆美麗的心。我只是想在這一點上肯定

你。

然後耶穌把猶太人的注意力轉向天父:「凡不是派遣我的父所吸引的人,誰也不能到我這裡來...凡由父聽教而學習的,必到我這裡來。這不是說,有人看見父。耶穌確定我們不是偶然來到祂這裡的。天主是我們的父,對我們有一個計劃,能從惡中帶來良善。這是天父的計劃,耶穌將透過祂在十字架上的愛戰勝罪惡,並透過祂的復活戰勝死亡。這也是天父的計劃,讓我們透過苦難來定義自己。當我們身處黑暗方知自己實有信德;當我們心存恐懼時方知自己是為勇敢;當我們在苦難中選擇愛,方知自己深愛耶穌,正如祂為我輩所為。

天父用了很多事情來醫治康利主教:

在祈禱時,月亮成為天主存在的象徵,因為它總是在那裡,雖然有時看不見。

《順服的九日敬禮》幫助他更信任天父。

《聖經》教導他不要過度依賴自己,這使他更願意接受來自...的支持。

朋友,他們幫助他走了出來,走出了自己的頭腦,走出了孤立。

他買了一隻名叫史黛拉(Stella)的狗。

但是,在他給那些與精神健康作鬥爭的人的建議中,他的首要建議總是先到天主那裡尋求醫治:「在聖體聖事中,醫治痲瘋病人、盲人、病人和癱子的天主,真的與我們結合在一起!事實上,聖西里爾(St. Cyril of Alexandria)曾說過:「領聖體的人與耶穌基督緊密結合,就像兩塊蠟融化後合而為一。」他建議,

當我們念這句禱文：「主啊，我當不起你到我心裡來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒。」我們應該滿懷信心地說這句話，期待並知道耶穌會按照祂的意願，在祂想要的時候治癒我們。

關於聖體，我們需要記住的一個事實是，聖體就像維生素——它滋養我們，但味道並不好。當你領聖體時，不要期望有任何感覺;只要知道你得到了營養。耶穌說：「你們的祖先在曠野中吃過『瑪納』，卻死了.....我是從天上降下的生命的食糧：誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠。『我所要賜的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的』(若6:49,51)。在

(https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/51/Tissot_The_Gathering_of_the_Manna_%28color%29.jpg/600px-

[Tissot_The_Gathering_of_the_Manna_%28color%29.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/51/Tissot_The_Gathering_of_the_Manna_%28color%29.jpg))沙漠中抱怨，希伯來人中抱怨，希伯來人納」不好吃，40年來都是一樣的。但它給了他們身體上的營養。聖體可能不會改變我們的感覺，在我們生命的大部分時間裡，祂都是這樣，但祂總是給我們永恆的生命。

如果你曾經一整天不吃東西，或者做空腹鍛煉，那麼你的能量水平就會下降。精神上也是如此:如果我們長時間不領聖體，我們的精神能量水平就會下降:隨著時間的推移，我們的祈禱、對耶穌的愛、寬恕的能力、幫助有需要的人的願望都會下降，因為我們沒有能量。

很多時候，我需要提醒人們，儘管他們很痛苦，但他們做得很好。他們所能看到的只有痛苦，這是真實的，但我看到了他們的信德，他們對耶穌的愛，他們對家庭和工作的奉獻。他們哭泣是因為痛苦是真實的;但事實是，他們比自己想像的做得更好，因為耶穌住在他們裡面。康利主教在精神上 and 神修

上都處於可怕的境地，但實際上他做得比他想像的要好: 他在抑鬱期間表現出對耶穌的愛。

對我們中的一些人來說，這可能不是我們想要的安息日夏天，但這是天父允許的; 這是祂計劃的一部分。我們的工作是活在耶穌裡，到祂那裡尋求醫治。

。