

至圣三主日

(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。)

你们当中有不少人提出了一个很好的问题，是关于即将开始的**心理健康牧灵事工 (mental health ministry)**：如果我们的带领者没有接受过心理学或辅导方面的正式训练，他们又如何帮助有需要的人呢？

- 我们所采用的课程资源来自 **Sanctuary Mental Health Ministries**（圣所心理健康事工），其顾问委员会成员包括多位医生和心理学家。他们对此问题作出如下回应：「『圣所课程』（**The Sanctuary Course**）并不是一种治疗介入措施。它并非为正处于严重危机中的人士而设，也不是同伴辅导(**peer counselling**)或心理治疗的形式。它是一项（提供）教育资源，并透过小组经验，为整个团体建立一种关于心理健康的共同语言和共同框架。
- 其目的在于提高认知、减少污名化，并装备普通信友，使他们能够更好地彼此支持：知道如何陪伴那些正在挣扎的人，并且更重要的是，知道何时以及如何将他们转介给专业人员。」因此，这正是我们的目标。然而，团体本身也能提供极其重要的帮助：
「目前根本没有足够的专业人员来满足心理健康危机所带来的巨大需求，而那些资源最匮乏的人，往往也是最难获得专业照顾的

人。教会所能提供的，是持续、明智而富有同情心的团体生活。

一位优秀的治疗师，也许每个月只能与一个人会面五十分钟；但这个人在其余的时间里，仍然需要懂得如何支持他的朋友（的帮助）。这并不是削弱或取代心理健康专业人员的重要角色，而是对他们的工作的补充。」

在今天的第二篇读经中，圣保禄说道：「此外，弟兄们！你们要喜乐，要勉力成全，要服从劝勉，要同心合意，要彼此和睦：这样，仁爱与平安的天主必与你们同在。」（格后 13:11，思高译本）《格林多人后书》向我们展示了周围的人对我们的影响，无论是好的还是坏的。格林多的基督徒团体当时正面临分裂：有些人受到流行文化的影响，离弃耶稣而转向敬拜假神；另一些人则因为外界的人说圣保禄并非真是正有资格的宗徒，因而不再追随他。因此，保禄努力修复与他们之间的关系，好使他们更亲近耶稣，引领他们走向永恒的生命。

有一次，我和几位朋友准备参加一个预订好的晚宴。这时来了一位女士，她只认识我们当中的一个人。由于我们事先不知道她会来，她便说：「没关系，你们去吧，不用管我。」可是负责安排晚宴的人虽然并不认识她，却立刻说：「不，我们一定会想办法安排！」晚餐期间，她分享了自己最近领洗成为天主教徒的经历，也谈到她如何被教会团体深深感动。接着她提到当晚那位负责人：「还有今晚那个人……他真的……」说到这里，她的眼眶已经湿润了。我替她接着说：「他很真诚，是吗？」她立刻回答：「对！他并没有想从我这里得到什么。他只

是单纯地愿意帮助我。我这一生都在寻找。我什么都试过：狂欢派对、毒品、随便的（casual relationships）男女关系……而现在，我终于找到了真正的团体。」事实上，这正是所有教会本来应当成为的模样。圣保禄在书信结束时说道：「你们要以圣吻彼此问候；这里的众圣徒都问候你们。愿主耶稣基督的恩宠，和天主的爱情，以及圣神的相通，常与你们众人相偕。」（格后 13:12-13，思高译本）这里所说的「圣吻」，并非带有情欲的举动，而是古代近东地区常见的一种问候方式。而「众圣徒都问候你们」，则反映出一种人与人之间的共融，而这种共融正是**圣三爱**（The Love of Trinity）的体现。今天我们所庆祝的，正是**至圣圣三节日**（The Most Holy Trinity）：**一位天主，三个位格**。（three Persons in one God）让我们尝试解释一下，这为什么是可能的，因为这与我们对团体生活的需要有着密切关系。

- 每当我们思考自己时，我们脑海中的自我形象其实并不总是准确的。有些人认为自己比实际（的我）更聪明、更漂亮；有些人则觉得自己无人关爱，但事实并非如此。在这些情况下，我们对自己的认识并不符合真实情况，因此不是真实的。一个观念越准确地反映现实，它就越真实。那么，天主呢？如果天主思考祂自己，由于祂拥有**完美无缺**的知识（perfect knowledge），祂对自己的认识也必然是**完美的**。而这份认识是如此准确、如此完美、如此真实，以至于祂不仅仅是一个观念，而是一个位格（a distinct Person）。这就是天主圣子。

- 同样地，当我们彼此相爱时，我们的爱从来都不是完美的。我们不会为彼此牺牲一切。即使是已经极其伟大的殉道者的爱，那也只是相对的完美，而不是像天主那样**绝对的完美**（*absolutely perfect*）。爱的程度越完美，它就越真实；爱的程度越残缺，它就越不像真正的爱。因此，**当圣父与圣子彼此相爱时，他们之间的爱是绝对完美的**。这份爱是如此真实，以至于祂本身成为另一位格——这就是**圣神**。（参阅 Frank Sheed, 《神学入门》33-36 页）(Frank Sheed, *Theology for Beginners*, 33-36).

因为我们是按照这三个位格（*three Persons*）的肖像而受造的，所以我们的本性就是：认识真理，并活在爱的关系之中。因此，当我们阅读圣经时，我们所获得的是真理：我们是由无限慈爱的天父所创造的；我们被祂所爱；祂对我们的人生有计划；并且祂召叫我们越来越肖似祂。然而，当我们不断滑动手机浏览资讯时，我们所接触的往往是虚假的：（虽然）即短的满足感能够填满我们的心；虚拟关系就像真实的人际关系一样。

- 加州大学精神科医师兼住院医师培训主任 Aaron Kheriaty 阿郎·凯里亚蒂博士（Dr. Aaron Kheriaty）在其著作《天主教徒的抑郁症指南》（*The Catholic Guide to Depression*）中写道：「与他人在一起，对人的情绪有益——当然，是与合适的人在一起，即使当下

未必感觉良好。早晨起床后，如果长时间不与任何人接触，对心理健康并不好。尽量避免独自用餐，也要尽量参加文化活动或社交活动，与别人建立联系。」（第 129 页）

- 有没有人的家庭总是风波不断？回到家里，风波来了；吃饭的时候，风波来了；连开车的时候，也少不了风波。我认识一些人，如果生活中没有什么刺激的事情发生，他们甚至会主动制造问题，好让生活继续充满戏剧性（的风波）。然而，如果我们身边围绕的是一个平静地说话、理性地思考，而不是情绪化反应的人群；如果他们愿意与我们一起祈祷，也为我们祈祷；那么，经常定期于与这些人相处，将会为我们提供爱 理性和神修上支持。

让我们以一句名言（虽然经考证并非真正出自圣佳兰〔St. Clare〕之口，但其内容仍然发人深省）以及一个行动上的邀请来结束今天的分享：「我们会成为自己所爱的模样，而我们所爱的人，也塑造我们成为怎样的人。如果我们爱的是事物，我们便会变成事物；如果我们什么都不爱，我们终将一无所有。」 (<https://fauxtations.wordpress.com/2019/08/11/st-clare-and-what-we-love/>)

数个月以来，圣神一直邀请我们花时间与耶稣在一起，邀请我们朝拜圣体。我们的目标是在一月一日之前，有五百位教友参与这项邀请。与耶稣同在，就像站在阳光下。仅仅停留在那里，祂的光明与温暖便会触及我们。而且，如果我们怀着**信德**来到祂面前，祂必会转化（transform）我们。祂未必会立刻消除我们的所有问题，因为我们每一个人都背负着

自己的十字架；而正是在背负十字架的过程中，我们不断成长。但是，经常与圣父、圣子和圣神保持且亲密的来往，实际上才是我们最根本、最重要的团体生活。我们原本就是为与他们共融而受造的。他们渴望我们与他们同在，也渴望我们彼此团结，成为真正的信仰团体！

- 在神学院时，我们当中有一位篮球明星。在进入修院之前，他曾获得许多篮球奖学金，是一位极具天赋的运动员。然而，他也有相当强势和好斗的一面。他很容易与人争辩，也随时准备与人发生冲突。有一次，我们正在厨房里洗碗，一位僧侣（catholic monk）对他说了些很不客气的话。他当场愣住了。我则微笑着，希望缓和当时的气氛。于是我陪着他走出厨房。走到外面时，他对我说：「我真不知道这个地方到底对我做了什么。如果是在几个月前，我早就一拳打过去了。」那时，我看见他真的改变了。他越来越肖似基督，也越来越快乐。每天与圣父、圣子和圣神相处，帮助我们生活在真理和爱之中。