

常年期第十八主日（甲年）

（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。）

天主教作家 Matthew Kelly 提出，人与人之间的亲密关系有七个层次。这七个层次（并非按顺序排列）分别是：希望与梦想、事实、感受、意见、过失、恐惧与失败、陈词滥调，以及真正的需要（legitimate needs）（《The Seven Levels of Intimacy》，113 页）。你认为，哪一个才是亲密关系最高的层次？换句话说，分享哪一种内容，最能建立人与人之间最深的亲密关系？Kelly 认为，是分享真正的需要。

- 原因在于，当我们向别人分享自己真正的需要——无论是身体上的、情感上的、理智上的，还是神修上的——我们才能真正成长、茁壮。他把这种需要（needs）与想要（wants）作了对比。我们所想要的东西可以是好的，但并不是生命中真正必须的。我们真正需要的是食物、真挚而深厚的人际关系、不断增长的知识，以及与天主建立亲密的关系。

- 想想我们什么时候最容易感到不满足？很可能，就是因为我们的需要没有得到满足。我们睡眠不足；人际关系不顺利；生命没有成长；而且离天主越来越远。

在第一篇读经中，天主向祂的子民说：「凡口渴的，请到水泉来！那没有钱的，也请来罢！请来买不花钱，不索值的酒和奶吃！」（依 55:1）

天主愿意将祂的恩典白白赐给有需要的人，并亲自照顾他们。

• 接着，祂提出一个问题：「你们为什么为那些不能充食的东西花钱，为那些不足果腹的东西浪费薪金呢？」（依 55:2）这个问题深深触动了我。为什么我要把时间和精力花在那些没有真正价值的事情上？有时候，我努力追求一个自己想要、却不是天主要我追求、也不是我真正需要的目标。有时候，我们拼命工作，把所有心思放在人际关系、成就，或者购买各种东西上；可是，到头来，这些都无法真正满足我们。

2006 年，加拿大著名牧师 Carey Nieuwhof 在全球规模最大的基督徒大会之一发表了他职业生涯中最重要、最成功的一场演讲。然而，当他回到多伦多，下了飞机之后，他的整个生活却开始崩溃了。经历了三十多年辉煌的事奉和成就后，他已经筋疲力尽。他从未失去对耶稣的信德，却再也感受不到信德曾带给他的平安与喜乐。他觉得人们总是在向他索取，却很少真正关心他。他也意识到，自己已经陷入了「表现瘾」——内心缺乏安全感，总想靠不断表现来赢得别人的肯定与爱。其实，每一种成瘾都是如此：我们试图用酒精、社交媒体、色情、成功等事物，去填补内心真正的需要，但结果却让自己变得更加空虚。

• Nieuwhof 提出了**十一项倦怠（burnout）的征兆**，这里列举其中三项：

第一， 你再也感觉不到高峰，也感觉不到低谷。

当我们身心健康时，我们会因为美好的事情而喜乐，也会因为悲伤的事情而难过。可是，当我们失去健康时，我们会变得麻木，对什么都无所谓。

第二， 一点小事就会使你情绪失控。例如，错过一个截止日期，或者洗碗机没有人清空，我们都会作出远远超过事情本身的反应。

第三， 睡觉和休假已经无法恢复你的精力。即使放假一个月，也无济于事。

这些征兆共同说明一件事：我们的真正需要没有得到满足。（《Didn't See It Coming》，143-154 页）

当天主问完：「你们为什么为那些不能充食的东西花钱，为那些不足果腹的东西浪费薪金呢？」祂接着说：「你们若细心听我，你们就能吃丰美的食物，你们的心灵必因脂膏而喜悦。你们如侧耳，走近我前来听，你们必将获得生命；我要与你们订立一项永久的盟约，即誓许于达味的慈惠。」（依 55:2-3）天主告诉祂的子民要「**细心听我**」、「**侧耳**」，因为他们一直没有真正听从祂。《依撒意亚先知书》的一个重要主题，就是以色列子民不断追随假神。然而，假神永远不能带来真正的幸福。因此，天主应许他们一件极其宝贵的恩典：「我要与你们订立一项永久的盟约，即誓许于达味的慈惠。」我们曾多次提到，「盟约（Covenant）」意味着把一个人纳入自己的家庭，例如通过婚姻或收养的关系。借着耶稣基督和圣神，我们成为了天主的义子，义女，而唯有祂能够真正满足我们。因此，我们唯一的回应，就是来到祂面前。在这里，我们也能清楚看见圣体圣事的内涵：「**口渴**」、「**吃**」、「**酒**」、「**面饼**」、「**美食**」、「**永久的盟约**」。当我们怀着信德与爱心领圣体时，我们才真正与天主结合。当我们首先以天主充实自己，并遵行祂的计划时，生命中的其他一切，也都会回到应有的位置。

我们如何归向上主？Carey Nieuwhof 提出了三个建议：

1) 告诉别人我们的需求。

这会使我们变得谦卑，而这是好的，因为骄傲往往正是导致我们陷入困境的原因。骄傲关注的是「我想要什么」，而不是「我真正需要什么」。向别人倾诉能够满足我们对团体和陪伴的需要；向一个成熟可靠的人分享自己的困难，是一种亲密而真实的求助方式。

2) 继续更加依靠天主。

这意味着参与弥撒、办告解、祈祷以及阅读圣经。不要担心自己感觉不到与天主亲近。神慰（Consolation）的感受，会在天主愿意赐予、而我们也准备好接受的时候来到。尤其是在我们没有感觉、不想去做的时候，更要选择服从天主，因为服从那位完全爱我们的天主，本身就是一种治愈。

3) 休息。

我们每个人有时都会为了做自己想做的事情而熬夜，第二天却因为疲惫不堪而后悔，最后发现那些事情其实并不值得。虚假的神明会诱惑我们，把时间消耗在那些无法满足我们的事情上。天父邀请我们放下这些错误的欲望，接受祂所赐给我们的真正需要——充分的休息。

- 天主赐给我们多一个月的夏天。在八月份，我们是否可以尝试实践其中的一项建议：向某个人分享我们的需要；更深地依靠天主；或者真正地好好休息？

- 在 Nieuwhof 经历 burnout（精疲力竭）之前，他一直专注于从每一个小时、每一天中榨取最大的效率。但经历这一切之后，他反而达到了人生中最好的状态：他对天主更加热忱，也有更多时间陪伴家人和朋友。

天父正在向我们作出一个承诺。

如果我们来到祂面前，祂愿意赐给我们真正的满足。

祂正在向我们显示：我们真正合理的需要（legitimate needs）与那些不合理的欲望（illegitimate wants）之间有什么区别。而对于那些我们真正不需要的东西，我们永远不会得到满足。如果我们能够放下那些虚假的神明，那么我们最终将在天主圣父内找到真正的满足。