

(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。)

今天，让我们来谈谈虚荣心这个题目，特别是我们对自己外表的担心和过分关注。你有没有意识到我们看镜子的次数有多少？我们有时甚至会在没有理由的情况下这样做，比如在睡觉前或路过车窗的时候都会一次又一次的这么做。这虽无恶意，但却很肤浅，对吧？这与我们的不安全感有关，与我们对被接受和被爱的需求有关。

想要理解我们的虚荣心，以及它是如何伤害我们的，我们需要看的不是我们自己的外貌，而是耶稣的面貌，上主的面貌。

今天的福音说：「正当他祷告时，他的面貌改变，他的衣服洁白发光。」(路 9：29)。圣玛竇福音告诉我们，耶稣的面貌「他的面貌发光有如太阳。」(玛 17：2)，也就是说，它是明亮的，美丽的，荣耀的。这里有几点需要反思：1)耶稣是天主。祂拥有完美的荣耀，在山上的片刻，它被揭示了！因为我们是按照耶稣的形象造出来的，所以我们也注定要荣耀。

我们想要看起来漂亮，女人以一种独特的方式让自己变得美丽，这是一种美好的愿望。人被造得像耶稣一样，祂的美丽是完美的。因此，我们应该注意自己的外表，当我们照镜子时，可以借此祈祷说：「谢谢你，耶稣。」

龚执事告诉我，当他照镜子的时候，他会祈祷：「耶稣，你把我造得真棒！」(一笑)，但是，还有一种更深层次的东西，那就是灵魂的美。

2)耶稣在尘世生活时，祂的荣耀隐藏在祂的人性之下。以类似的方式，我们

灵魂的美也被隐藏起来。什么是美丽的灵魂？它是一个充满美德和各种优点的灵魂：仁爱、自我牺牲、勇气、谦逊、正义、智慧等等。一个美丽的灵魂是一个反映基督的灵魂。

你有没有过这样的经历：你遇到了一个外表美丽的人，也许我们甚至被他吸引过，过后我们再看到那个人的表现很糟糕，在我们眼里就不再有吸引力了？这时我们才真正感受到真正的美和美的缺乏。

3)我们已经多次提到过圣伯多禄、雅各伯和若望是唯一看到耶稣显圣容的人，因为他们也将是在山园（Garden of Gethsemane）里看到耶稣的人性中恐惧的一面的人。他们得以先看见耶稣将来的荣耀，是为了要在他们看到祂受苦的时候坚固他们自己的信仰。这就是为什么总是在四旬期(封斋期)的第二个星期天宣布耶稣显圣容，以期待复活，这样我们就可以度过四旬期。我们在世的时候应该试着平静地接受这样一个事实，由于原罪，我们的身体可能永远不会像我们想要的那样完美；随着老去，我们所有人都会失去一些外表上的美丽，我们中的一些人甚至可能会患上某种疾病，失去美丽。

为了通过生命的试炼，我们应该看看耶稣复活的身体，祂的身体有四个品质：(拉丁文「不可逾越 Impassibilitas」、「精确 Subtilitas」、「敏捷 Agilitas」、「清晰 Claritas」。Impassibilitas 意味着祂的身体不会再受苦；Subtilitas 意味着祂可以穿过物体；Agilitas 意味着祂的身体可以到达心中想去的任何地方；而 Claritas 意味着祂的身体和祂的灵魂一样美丽。

如果天主允许，如果我们忠于耶稣，在我们生命的终点时得以上天堂，当我们获得我们复活的身体时，我们的身体就会像我们的灵魂一样美丽(Ludwig

Ott, *Fundamentals of Catholic Dogma*, 491-492)。越有美德，越是美丽。在天堂里，耶稣和我们的圣母是最美丽的，然后是宗徒们。因此，这会激励我们更多地关注我们的灵魂，而不是我们的身体。

圣若望保禄二世曾经要求整个教会默观基督的脸，这意味着默观一张悲伤的面容，以及耶稣复活的面容(Novo Millennio Ineunte, 16-28)。为了治愈我们的虚荣心，我们必须先看看这张面容。

(<https://cdn.mos.cms.futurecdn.net/uDu7sX9FmFSRAbTNMXgNee.jpg>)

在基督的脸上我们看到了完美的爱和善。从来没有人告诉过我们，但如果我们频频照镜子并多注视镜子中的自己，我们就看不到真正的美。我们在耶稣身上看不到这一点，因为我们的心是肤浅的。我们也看不到自身的美，不像耶稣看我们的的方式。我们看到自己的不完美，希望改变自己的身体。这可以追溯到我们在10月份提出的一个问题：我们能否喜欢我们所看到的自己身体上的不完美？我们能像耶稣那样爱自己吗？

(<http://thejustmeasure.ca/2021/10/03/our-bodies-are-good/>)？

这就是为什么虚荣心是一种小罪 (Venial sin)：因为它蒙蔽了我们，让我们看不到真正的美丽。假设我们在生活中遭受了一些痛苦和创伤(有人取笑我们的外表，我们感到尴尬或被忽视)，为了弥补缺陷，我们过于关注自己的外表。但是，由于关注我们的外表，我们就不能关注耶稣、我们自己和其他人内在的美丽。再说一次，追求美丽并不是一种罪过。但是，多照镜子无助于我们的康复，这就是为什么这是一种小罪 (venial sin.)。

保持健康以变得美丽--这是一种罪过吗？努力变得美丽是好的，虚荣不是。

我承认：有时候很难区分。只有纯洁的心才能洞察一切。这里有两条指导原则：你每天的祈祷时间至少应该和你的锻炼时间一样长；如果我们看 YouTube 上关于健身的视频，那么我们应该看同样多的关于美德的视频。

当我们说我们应该爱我们的不完美时，在什么是好的和什么是徒劳的之间有一个灰色地带。例如，大多数人承认，超重到危险程度不仅使不健康，而且也使我们失去原本可以的那样美丽----对许多人来说，我们不应该喜欢这样，而是想予以改善。另一个极端是：一个人应不应该为了让自己更漂亮而接受多次面部整形手术呢？大多数朋友会说：「我认为你需要接受天主创造你的样子。」在这些极端例子之间，人们想要变得更健康、更美丽，却受到虚荣心的诱惑。很难知道这条分界线在哪里。正如我们上周所说的暴饮暴食，有个人差异和需求。因此，我们每个人都应该认识到自己虚荣的界线在哪里，而不是越过它。

想想：「有序 ordered」和「混乱 disordered」这两个词。如果我们因为剪了一个糟糕的发型而感到沮丧--这听起来健康和成熟吗？这是正常的，但不是好的；它不是有序的，也就是，什么是指向真正重要的东西。

这里有一个基于福音的建议：「耶稣带着伯多禄、若望和雅各伯上山去祈祷。正当祂祈祷时，祂的面容改变了。」(9：28-29)。在三个关于显圣容的记述中，只有圣路加告诉我们，他们去祈祷了，耶稣在祈祷的时候面容改变了。祈祷是解决虚荣心的办法。

所以，看看你能不能限制照镜子的次数。只在你需要的时候看一眼，比如在与别人见面、拍照等之前。(十几岁的男人可能需要更频繁地看一眼，以保持整洁。)。但我想不出有什么理由在我们结束一天的工作后照镜子，你呢？

如果我们有意地选择在镜子前孤芳自赏，那么这是一种小罪，

(<https://www.catholicculture.org/culture/library/dictionary/index.cfm?id=37036>)。显然，如果不由自主地这样做时，这并不是罪。

不要学我，我太刻意避免照镜子了，有时在开会前完全蓬头垢面，然后在会后问自己：「我在想什么啦！？」

取而代之的是，在你上床睡觉之前，省察一下你的良心，省查你的灵魂之美。我们已经把告罪指引放在长椅上，以方便你把它带回家。圣雅各伯写道：「因为谁若只听圣言而不去实行，他就像一个人，对着镜子照自己生来的面貌，照完以后，就离去，遂即忘记自己是什么样子。」(雅1：23-24)。我们的灵魂是什么样子的？告罪指引是一面镜子。它显示了我们的灵魂是否有一些我们想要请求原谅的瑕疵，或者可能是有一些大伤口需要我们去办告解忏悔的。

有谁知道萨金特·施莱弗 Sargent Shriver (这是他的名字，并不是他的军衔)？他是一名海军军官、商人、政治家和虔诚的天主教徒，经常参加每日弥撒并唸玫瑰经。他是和平队的第一任主任，并发起了 Head Start 和 JOB Corps(<https://www.catholiceducation.org/en/faith-and-character/faith-and-character/married-to-a-kennedy-but-dedicated-to-god.html>)等社会项目。

他的女儿玛丽亚 Maria 嫁给 Arnold Schwarzenegger 阿诺德·施瓦辛格，尽管施瓦辛格的生活主要围绕着虚荣，但他多次重复岳父的这句话：「把你的镜子砸了吧！在我们这个自私自利的社会里，…。多了解你邻居的脸，少了

解你自己的。」(<http://www.sargentshriver.org/speech-article/address-at-yale-college-class-day>)。似乎就连阿诺也看到了施莱弗灵魂中真正的美。

萨金特的妻子尤妮斯 Eunice 在1968年发起了残奥会，让智力和身体残障的人有机会参加田径比赛。萨金特谈到智障人士时说：「当我年轻的时候，我认为我知道的比[他们]…多得多。我开始意识到他们有一些我没有的品质。我从他们那里学到最多的是「爱」这个词的意思。当你看到智障人士表达爱时，那是真爱，没有诡计。它是纯洁的，就像天主想要的那样。

祈祷改变了萨金特的灵魂。少看镜子，多看基督。然后，无论真正的美在哪里，我们都会看到它。