

(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。)

光荣十字圣架(The Exaltation of the Holy Cross)

今天是我们《焦虑的一代》系列的第二篇讲道。在其中，耶稣邀请我们在面对手机、电子产品和社交媒体时，更好地爱护我们的孩子。

我们先花几分钟来看四个问题，而背后的核心主题是“关系”。

1) 这张图表 (Jonathan Haidt, 《焦虑的一代》，第 43 页) 题为“全球在学校中的疏离感”：在 37 个国家中，15 岁的学生被问到“我在学校感到孤单”、“我是否难以交朋友”等问题。大约在 2010 年，这些数字突然飙升。

2) (第 121 页) “每日与朋友相处的时间，按年龄分组”显示，我们所有人和朋友相处的时间都减少了，尤其是 15 到 24 岁的人，本该是最需要社交发展的年纪，却花更少的时间与人面对面相处。

3) (第 195 页) 这张图表测量“生活常常觉得没有意义”，越来越多的高中生回答“是”。

4) (第 188 页) “瑞典高三学生的每日色情内容使用情况”：在十年间，男生从 10% 上升到 24%。

越是沉迷网络，人际关系的质量就越差。关于“生活没有意义”，Haidt 博士指出，当我们与稳定的、现实的社群脱节时，就会感到迷失。至于色情，这是以自我为中心，把人当作物件来使用的行为——对关系极其有害。

但手机主导的生活，最大的问题是阻碍我们与耶稣的关系。比如，我们和孩子被训练去看一个令人惊叹的短视频，心里有所触动，然后马上滑到下一个视频（第 215 页）；孩子们习惯成为“内容的消费者”，因此难以听见天主要与他们建立关系的真理。

耶稣今天说：

“因为天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子，为叫凡信他的人不至丧亡，反而获得永生。因为天主没有派遣子到世界上来审判世界，而是为叫世界藉着他而获救。”（若望福音 3:16-17，思高本）

我想从这段福音提出三点：

1) 基督信仰不是“成为好人”，而是“建立关系”

我以前问过两次：基督宗教是为了让人成为好人吗？——不是。信仰的核心是“关系”。透过与耶稣的关系，我们当然会变得更好，但这不是重点。这就像婚姻。这里有谁是为了成为一个更好的人才结婚的？我们结婚是因为要去爱那个人。我们应该变好，但重点是“去爱”。

同样，学校和教理班也不是存在来让孩子们“变好”。而是为了让他们遇见耶稣。只有这样，他们才会成为圣人、成为最好的人，也能学到最多的知识。

所以第一点是：天主创造我们，是为了与祂建立爱的关系。有人打过这样的比方：如果一个名人对一大群人说“我爱你们”，大家可能会相信，但不会改变太多；但如果这位名人走到你面前，说“我爱你”，意义就完全不同了。天主就是这样爱我们。而我们要么接受，要么拒绝。

2) 虽然我们破坏了关系，但天主对祂的关系始终忠信刚才提到色情，很多人心里会有不自在。我听过一位无神论喜剧演员承认，他并不为看色情片感到骄傲。他说内心深处有声音提醒他：“这不是最好的选择，我并不因此感觉良好。”有些罪，仅仅听到名字就让人不安：“邪淫”、“酗酒”、“通奸”。这种不安正是圣神在我们心中工作，呼唤我们回头！

福音中有两个词描述我们与天主破裂的关系：“丧亡”和“审判”。若没有天主，我们就会丧亡。而圣若望写道：我们是自己定自己的罪，不是天主

不论我们犯罪多少次，天主依然爱我们。福音中的“永生”和“获救”显示祂的爱。耶稣来不是为了把坏人变成好人，而是要使“死去的人复活”，要拯救“失落的”。

1222 年，圣瑟辣丕安加入了圣母救援会。他们有一个非凡的神恩使命：筹钱赎回被摩尔人（在西班牙以南）囚禁的基督徒。他们甚至发了第四个誓愿：若有必要，愿意以自己换取一名囚犯的自由。1229 年，他赎回了 150 名囚徒。11 年后，他为了赎更多人而被俘，因赎金未能送到，最终被钉死在十字架上。——正如我们死在罪中，耶稣却以祂的生命换取我们的生命。

小时候，我常害怕别人会在教堂知道我的罪。魔鬼把健康的“罪咎感”扭曲成病态的自责，让我想逃避。但圣神鼓励我。有一次，一位圣善的神父听我

说了那些不合理的想法后，只说了一句：“这太荒谬了。”他权威的口气帮助我摆脱了那些想法，因为任何把我们带离耶稣的念头，都是“荒谬的”。1775 年，圣阿方索·李格里回应一位疑惑天主是否真愿意救他的人。他引用圣经，并说：“从这些经文中，你还会怀疑天主愿意救你吗？从现在开始，不要再说：‘我不知道天主是不是要救我，也许祂要因为我的罪而定我永远罚……’ 赶快抛弃这种想法。”

3) 关系需要回应

如果我们愿意远离耶稣，我们可以。但若愿意，就可以“信从祂”。此外，耶稣也教导我们必须悔改，领受圣事。

耶稣和教会所做的一切，都是促进“健康的关系”。Haidt 博士提到，真实关系有三个特征：

1. **具身体性**：耶稣不是发条短信说“我爱你”，而是以祂的身体为我们死。我们则以领洗（用水）、亲自参与弥撒、亲自办告解来回应。虚拟世界是“无身体的”，不能完全回应。
2. **同时性**：弥撒、启发课程（Alpha）、信仰小组都是人与人同时进行的，而虚拟世界是“不同步的”，你发信息，我过后再回。
3. **高门槛**：现实中的关系进入和退出都有代价，这迫使我们认真，也促使我们修补破裂的关系。但虚拟世界是“低门槛”的，可以随时“拉黑”或退出，不必负责。

这里有一段来自启发课程（Alpha）的见证，说明耶稣是如何温柔地邀请我们。让我们也邀请身边探索信仰的人参加启发课程。本周四晚上 6:45 开始，不强迫，不施压，只是一份温暖的邀请。

最后，我们用 Haidt 博士给父母的建议作结。记住：父母有责任为孩子选择最好的。

对于 6-13 岁的孩子：

1. 练习让孩子在没有手机的情况下离开你，比如让他们去附近商店买东西。
2. 鼓励过夜聚会，不要过度干涉。
3. 鼓励和同伴一起走路上学。
4. 放学后给他们自由玩耍，不要安排太多“成人监督的课外活动”。
5. 去露营（第 272-273 页）。

对于青少年：

1. 提高他们的活动自由度，给他们自行车，使用公共交通，尽早考驾照。
2. 更多依靠他们在家承担责任：做饭、打扫、跑腿。
3. 找一份兼职。
4. 参加高中交换生计划。

5. 在大自然中体验刺激：徒步、攀岩、划独木舟、远足、游泳。

每一次我们来到圣安多尼堂，参加弥撒、办告解、进小堂、参与堂区活动，我们和孩子们都在被“重新塑造”，走向健康的关系。而最重要的是，我们与那位创造我们、爱我们的主，更亲密地结合。