

甲年常年期第二十三主日

(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。)

今天，我们开始第三届年度系列讲道，一共分为三个部分，主题是**互联网、社交媒体和智能手机**，特别是它们对年轻人的影响。两年前，我们当中有 548 人参加了一项非正式调查。调查发现，**69%**的人认为智能手机和电子设备是我们家庭所面对的一个问题；**82%**的人觉得自己需要更好地使用手机（至于另外 18% 的人嘛……他们在撒谎！）。两年过去了，情况有没有变得更好呢？

- 在圣安多尼教堂的 12 年里，我看着许多孩子一路成长：有的从幼儿园一直到 12 年级，有的从 7 年级一直到大毕业，还有的从 12 年级一路成长到 30 岁。如今，有些孩子的父母会告诉我，他们的孩子已经离耶稣越来越远，而他们对此感到深深的后悔和头疼。他们曾经以为自己的孩子在信仰生活方面成长得很好。以我作为神父的二十年经验。很多年轻人自己也会告诉我，他们觉得有些地方出了问题，因为他们在小学的时候，反而比现在更亲近耶稣。而互联网并没有帮助我们改善这种情况。第一，是因为我们所接触的内容。我们每天接收的大量内容都很肤浅，甚至有些是罪恶的。第二，《浅薄：互联网如何改变了我们的大脑》（The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains）这本书曾入围普利策奖（Pulitzer Prize）。书中写道：「互联网从设计

上来说，就是在削弱人的耐心和专注力。当大脑被大量刺激超负荷占据时……我们的注意力会变得支离破碎，思考变得肤浅，记忆力也会受到影响。我们会变得越来越缺乏反思，也越来越冲动。」而那会使我们难以培养一颗平静的心无助于我们遇见和爱耶稣。

- 今天的第一篇读经这样开始：「上主的话传给我说：『人子』我也这样立你作以色列家族的警卫；你听了我的话，应代我警告他们。（厄则克耳 33:7(Ezek 33:7) ). 公元前 598 年，巴比伦人入侵了犹大地区，先知厄则克耳（Ezekiel）也和成千上万的人一起，被俘虏并流放。以色列人民遭受这些苦难，是因为他们没有跟随天主。但是，因为天主爱每一个人，祂仍然向那些愿意聆听的人讲话。厄则克耳的使命，就是把天主的警告传给人民，成为一名「警卫」（watchman.）。

教宗大圣额我略（St. Gregory the Great）说过：「警卫总是站在高处，这样他才能看见远处即将发生的事情

(<https://www.liturgies.net/saints/gregorythegreat/readings.htm>). 」

- 神父的责任，就是看见即将发生的事情，并提前警告人们。这些年来，父母常常告诉我，他们二年级的孩子很爱耶稣，也真的相信祂。但是，在信仰成长这件事情上，我能够看到更远的路。这些孩子拥有的是二年级程度的信仰，而不是成熟的信仰。他们的道德力量还不足以面对即将来到的诱惑：互联网上大量的色情内容、自我中心，以及各种容易让人上瘾的习惯。今天，我想以爱心来提醒你们：那些我认识多年的人，我相信你们可能高估了自己在信仰上的成熟程度还有你

们孩子的防御，我这样说是出于爱心，我不能保持沉默，而让文化的海啸席卷了我们的下一代。

- 哈佛大学幸福科学（the science of happiness）教授，亚瑟·布鲁克斯博士（Dr. Arthur Brooks）是一位虔诚的天主教徒，他说：网络生活正在教导我们一种这样的生活哲学：爱东西，利用人，崇拜自己。一般来说，当我们使用手机和各种电子设备的时候，我们究竟是在训练自己去爱东西、利用人，还是崇拜自己？然而，耶稣教导我们的恰恰相反：爱人，善用物品，崇拜天主。

(<https://www.youtube.com/watch?v=PfTcgYwW14E>).

- 作为一个信仰团体，我们常被提醒信徒在饭前祈祷、睡前祈祷，以及每个星期天参加弥撒，这些当然都是好的，但还不够。如果你一直等到八年级才给孩子买智能手机，这并不是什么特别了不起的事情。我们稍后会谈到积极的解决办法。但指出问题本身，也是解决问题的一部分。所以，我今天这样讲，并不是为了单纯，消极地批评。

天主继续说：「为此，当我告诉恶人：『恶人，你必丧亡！』你若不讲话，也不警告恶人离开邪道，那恶人虽因自己的罪恶而丧亡，但我要由你手中追讨他的血债。[Ezekiel will be responsible]. 你若警告恶人叫他离开邪道，但他不肯归正，离开邪道，他必因自己的罪恶而丧亡，你却救了自己。」」（厄则克耳 33:8-9). 神父和父母的责任，就是先改变自己，然后提醒我们所爱的人，离开邪恶和罪恶的道路。如果我们本来应该提醒别人，却选择不去提醒，我们就犯了疏忽之罪。

- 我们彼此之间必须在肯定和提醒之间保持平衡。但是，我认为，在这个问题上，我们需要更加认真、更加严肃地面对，因为事情并没有变得更好。当一些司铎或修女说：「你还能怎么办呢？」他们并没有像先知那样讲话。一个解决办法，就是在弥撒中谈论这个问题——我自己也正在努力做得更好。父母会说：「太难了。我的孩子根本不听我的。」是的，我知道这很难，而且我也不知道作为父母到底是什么感受。但我知道，努力带领 1057 个人更亲近耶稣是什么感觉。有时候，这甚至让人感到非常痛苦，因为有些人根本不在乎。而这种痛苦本身，也是一种诱惑。事实上，圣神赐给我的力量，比我自己意识到的还要大，使我能够带领别人。同样，圣神也已经赐给父母力量——比你们自己所知道的更多——去带领自己的孩子。还有，年轻人，如果你们的父母说：「把手机放下，现在是吃饭时间。」那就把手机放下。为什么要争辩？为什么要让家庭生活变得更加困难？把手机放下，好好爱你的家人。圣神已经赐给你力量。」

安尼尔·普拉卡什·德索萨神父（O.P.）（Fr. Anil Prakash D'Souza, O.P.）是一位神学博士，也是负责培育修生的导师。他写道，在世界各地，那些正在辨识天主是否召叫自己成为司铎的年轻人，都在与手机作斗争，因为一旦有了空闲时间，他们就很容易重新陷入过去的坏习惯。安尼尔神父也坦诚地分享了自己的经历：「多年来，我一直在与这个恶魔搏斗：不停地查看手机、控制不住地不断滑动屏幕、被这些事情分散注意力，以至于忘记了什么才是最重要的。我给自己设定计时器，删除 apps，也给自己制定规则。这些办法短暂地起了一些作用，但那种强迫性的冲动总是会再次回来。后来，是什么

东西改变了我？当我的生活开始朝着具体而明确的目标前进——需要我全心投入的工作……需要我帮助的人……这个恶魔对我的控制开始减弱……无聊消失了。我不再是在逃避毫无意义的生活，而是在奔向某个伟大而美好的目标。(https://www.hprweb.com/2026/07/defanging-the-snake-why-phone-addiction-demands-meaning-not-mere-rules/).

- 他的解决办法，就是他所谓的「充实而有意义的人生」(a compelling life)。这样的人生包括：思想上的投入、深厚的灵性生活、为拯救灵魂而进行的使徒性创造、行为上的自律，以及有意义的人际关系。

布鲁克斯博士 (Dr. Brooks) 的儿子在青少年时期，也曾经历无聊和抑郁，而 Instagram 等社交媒体进一步加剧了这种情况。18 岁时，他甚至无法回答父亲经常问哈佛学生的两个问题：「你为什么活着？」以及：「你愿意把自己的一生献给什么？」于是，他的父亲告诉他，不要把时间和金钱浪费在大学里。相反的，他去爱达荷州 (Idaho) 的一座农场工作了一年半，每天工作 16 个小时，每小时只赚 11 美元。一年后，他加入了海军陆战队。完成服役时，他 23 岁，已经结婚并有了一个孩子。如今他 26 岁，已经有两个孩子，而他和妻子希望将来能有六个孩子。他的答案非常简单而明确：「你为什么活着？」『因为天主创造了我，是要我去服务他人。』『你愿意把自己的一生献给什么？』『我愿意为我的家人、我的朋友、基督信仰、我的海军陆战队战友，以及美国，献出我的生命。』

事情可以变得更好。我们需要彼此挑战，彼此提醒。我已经请我们的青年团体负责人——包括青年牧灵、Faith Labs、歌咏团和辅祭团队——把我们的青

年牧灵工作提升到一个新的层次。我们要更加专注于耶稣，学习跟随祂；分享我们自己的信仰见证；并邀请那些从未听过耶稣的人，来亲自认识祂、与祂相遇。

- Alpha 将于 9 月 17 日，也就是两个星期四之后开始。它其实可以说是网络文化的一种「反面」：大家面对面地坐下来，分享热呼呼的晚餐，观赏引人入胜的视频，讨论重要的问题：我为何生在这世上？真的有神存在吗？我的生命的意义是什么？以一种完全没有压力，不带任何评判，受道殷勤的款待方式交流。这里有一段邀请视频（[链接](#)）。请大家邀请你认识的、想要探索信仰的人来参加。（你可以这样邀请：）「你听说过 ALPHA 吗？这是一个提供免费晚餐，观看一个关于信仰的影片，然后讨论问题，没有任何承诺。（的聚会）」
- 今天在你离开前，如果有人递给你一张邀请卡，请本着仁慈的精神，礼貌地接受它，或用你的手机拍个照，并以它邀请你认识的人来参加。

安尼尔神父写道：「每当我因为灰心、恐惧或懒惰，而放弃了那个『充实而有意义的人生』的愿景时，那个不断查看手机、不断刷屏的恶魔就会以更强的力量重新回来。我亲身经历过。这就是为什么我要如此迫切地谈论这件事。这不是理论；这是拯救我的灵魂的东西。」天父爱我们，也正在提醒和警告我们离开那个邪魔、在基督内找到充实而有意义的生命。