

常年期第二十五主日（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。）

我们很多人都知道著名的《谦逊祷文》（Litany of Humility）。这篇祷文在二十世纪广为流传，而其中的许多祈求，大概也都对我们构成挑战：

「求祢救我脱离渴望受人尊敬的欲望，耶稣，求祢救我……求祢救我脱离渴望获得他人认可的欲望，耶稣，求祢救我……愿他人比我更受爱戴，耶稣，求祢赐我恩宠，使我渴望如此……愿在世人的眼中，他人日益昌盛，而我日渐减少，耶稣，求祢赐我恩宠，使我渴望如此……愿他人受到赞美，而我无人注意，耶稣，求祢赐我恩宠，使我渴望如此。」

今天是我们这一系列有关互联网生活的第三篇，也是最后一篇讲道。

由于我们的骄傲，所以当我们使用社交媒体时，如果别人不回复我们的帖子，或者不给我们「点赞」，；当我们看到别人度了比我们更好的假期；甚至当我们看到 Richard Conlin 神父的观看次数比我的多，我们会感到难过。网络生活教导我们把自己放在中心，甚至把自己当成需要崇拜的对象；因此，当别人表现出色、过得比我们好时，我们就容易产生嫉妒。

今天的福音是我们现在所称的「葡萄园工人的比喻」。我们要特别关注一个现实：天主愿意降福我们每一个人，但我们却常常因为别人所得到的祝福而产生嫉妒。耶稣说：「天国好像一个家主，清晨出去为自己的葡萄园雇工人。他与工人议定一天一个『德纳』，就派他们到葡萄园里去了。约在第三时

辰，又出去，看见另有些人在街市上闲立着，就对他们说：『你们也到我的葡萄园里去罢！凡照公义该给的，我必给你们。他们就去了。约在第六和第九时辰，他又出去，也照样作了。』这里最早被雇用的工人，代表数千年前就接受天主召叫的犹太子民。而后来在第六时辰、第九时辰，甚至第十一时辰被召叫的工人，则代表像我们这样的外邦人。

「到了晚上，葡萄园的主人对他的管事人说：你叫工人来，分给他们工资，由最后的开始，直到最先的。那些约在第十一时辰来的人，每人领了一个『德纳』。那么，这『一块钱』到底是什么呢？**就是与天主建立爱的关系——永恒的生命、天堂、救恩。**」那些最先雇的前来，心想自己必会多领；但他们也只领了一个『德纳』。他们一领了，就抱怨家主，说：这些最后雇的人，不过工作了一个时辰，而你竟把他们与我们这整天受苦受热的，同等看待。」（玛 20:8-12）这是一个很合理的抗议：一个人一生犯了许多罪，最后却悔改归向天主；而另一个人从年轻时就一直忠于天主——难道他们最终可以得到同样的恩赐吗？不，这不公平，但**这是慷慨**。天主如此爱我们，以至于即使像我们这样罪孽深重的人，只要相信祂、悔改，并领受圣事，天主仍然愿意把永生赐给我们，甚至直到我们生命的最后一刻。天主说：「难道不许我拿我所有的财物，行我所愿意的吗？或是因为我好，你就眼红吗？」

（玛 20:15）

嫉妒，就是因他人的好运、幸福或所得而感到不快乐。我们这里所说的，不是那种健康的比较——健康的比较可以激励我们，让我们努力成为更好的人。我们说的是一种「比较游戏 **comparison game**」美国国家医学图书馆收

录了许多关于社交媒体的研究，其中一些主要发现包括：

(<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8993128/>):

- 「每周花更多时间使用 Facebook 的人，以及 Facebook 社交网络规模较大的人，更容易认为别人的生活比自己的更好，认为生活更加不公平，也更容易觉得别人比自己幸福。」
- 「浏览外表更吸引人、事业更成功的人的网络资料时，人往往会觉得自己没有那么漂亮，也没有那么成功。」
- 「观看自拍照与较低的自尊心有关。」
- 「较高程度的 Facebook 使用，会因为增强嫉妒感，而与更多的抑郁症状以及较低的生活满意度相关。」
- Jonathan Haidt 博士提出了为什么社交媒体对女孩造成的伤害比男孩更严重的四个原因，其中之一，就是女孩更容易受到视觉上的社会比较和完美主义的影响。一个年轻女性的「社会地位，通常与她的美貌和性吸引力更加紧密地联系在一起……当女孩进入社交媒体时，她们会不断受到更加严苛、更加持续的评判，也会面对越来越难以达到的美貌标准。」这里有一张图表，显示美国高中生对自己的满意程度。大约在 2010 年前后，这个数字突然下降。这与一些社交媒体的发展时间恰好相关：2009 年，Facebook 推出了「点赞」按钮，Twitter 推出了「转发」按钮；到了 2010 年，手机的前置摄像头让我们更容易拍摄……自己的照片。这些变化帮助社交媒体从原本主要是与我们认识的人沟通，逐渐转变为面向庞大的群体，「从陌生人那里寻求认可」。网络生活也不断诱惑我们去呈现一个虚假的自己——使用滤镜（filters），或者发布一些并不完全真实的照片。有时候，我们现实中

遇到一个人，会忍不住想：「哇，他／她本人怎么跟网上的照片看起来不一样？」

那么，解决嫉妒的方法是什么？就是耶稣的慷慨。

祂如此慷慨，以至于亲自成为人，进入我们的生命，承担我们的痛苦和罪，并为我们舍弃自己的生命。嫉妒和慷慨无法共存。如果我们嫉妒别人所拥有的东西、他们的才华和恩赐，这可能说明，我们并不希望别人得到更多的祝福。那么反过来想：如果我们真心希望别人拥有更多的才华、更多的恩赐、更多的祝福，我们还会嫉妒他们吗？

这一系列讲道的目标，并不仅仅是让我们删除几个应用程序，或者减少上网时间——当然，这些都会有所帮助。真正的目标，是分享耶稣的生命、祂的宽恕和祂的慷慨，而这种生命会进一步改变我们使用互联网的方式。

耶稣正在挑战我们。所以，让我再次重复我两周前说过的话：在这个问题上，我过去对你们太宽容了。因此，出于爱，我今天还是要再次提醒你们：我认为你们太过高估了自己的灵修生活，你们需要作出属灵上的改变和成长。

每天要给天主更多祈祷的时间。通常情况下，天主得到的只是我们剩下来的时间——我们做完其他事情以后，才把剩余的一点时间挤给祂。很多人会说：「我整天都会在心里跟天主说话。」这当然很好，但这还不够慷慨。从明年一月一日起，我们会邀请大家每周参加一次圣体朝拜，因为对大多数人来说，这才是真正慷慨地把时间献给天主。当我们提供信仰学习或者信仰培育（Faith Studies or Faith Formation）的时候，并不是为了让带领这些活动

的人生活得更轻松；这是一个具体的方式，让我们把时间献给天主。通常，人性会告诉我们：「我会在家里祈祷、阅读，等我有空的时候再做。」但这其实仍然是在我们的舒适区里面，并不是真正的慷慨。

每天醒来以后，先祈祷，再看手机。除非有非常重要的事情，否则不要一醒来就先拿手机。晚上睡觉的时候，通常也应该把手机留在卧室外面。尝试在网上之前先祈祷。从现在开始，如果有人来请我或者执事为他降福，那么他接受祝福之后，也必须去祝福另一个人。不要只是向天主求降福；也要去祝福别人！最后，在家里，请彼此多问一句：「有什么我可以做的吗？」回到家以后，或者走进厨房的时候，又或者在晚餐前后，我们都可以问：「有什么我可以做的吗？」我也想温和地建议那些通常在弥撒一结束就立刻离开的人：找一个机会，去问问负责接待的弟兄姊妹：「有什么我可以做的吗？」

网络生活往往是围绕着自己——我要什么、我想得到什么。但与耶稣一起的生活，却是关于朝拜天主，并且因为别人过得好而感到喜乐，甚至能够真心高兴别人所得到的比我们更多！《谦逊祷文》最后这样祈求：「愿他人比我更圣善，只要我也能成为天主所要求我成为的圣人，耶稣，求祢赐我恩宠，使我渴望如此。」