

(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。)

信不信由你，我们选择我们的一部分焦虑。这是因为有一些焦虑是基于我们的世界观。例如，当我们上高中和大学时，我们所感受到的巨大焦虑来自于能否获得好成绩，其实是由于我们的身份是基于个人表现这样一种世界观。我们应该追求卓越，全力以赴，但天主并不只是要求我们全得A。如果我们相信并实践这个真相，我们就不会那么焦虑了。

还记得幸福的四个级别吗？70%的人默认第一级和第二级是支配他们幸福的主要原因。第一级是关于即刻的满足感。当我们年轻的时候，我们专注于游戏和娱乐，当它们被剥夺时，我们会感到无聊。这不是焦虑，而是一些年轻人长时间经历的痛苦，因为他们没有选择更成熟的世界观。

我们中的许多人下意识地把重点放在第二层幸福上：成就和成功。这意味着我们无意识地地在互相攀比的游戏：谁更好，谁有更大的房子，更好的车，谁赚更多的钱？当我们输掉或失败时，会有严重的焦虑。关键在于我们是这样选择的。

多年来，我在很大程度上选择了焦虑。我会为你们中许多人的挣扎而负责，所以，如果你们之前在神修上做得不够好，我会有被淹没之感。

天主给了我们选择我们的世俗焦点的自由，和由此引发的焦虑。圣保禄为已婚和未婚的人们写下了不同种类的自由和焦虑。他开始说，「弟兄姊妹们，我願你們無所掛慮：沒有妻子的，所掛慮的是主的事，想怎樣悅樂主；娶了

妻子的，所掛慮的是世俗的事，想怎樣悅樂妻子：這樣他的心就分散了。」
(格前7：32-34)

「無所掛慮」意味着免于不必要的世俗焦虑。有些焦虑是自然的，就像耶稣在他的人性中害怕死去一样--我们永远不可能完全摆脱这些焦虑。如果一位父亲失业了，担心他的家庭是理所当然的--焦虑来自于责任。然而，魔鬼会增加一种不必要的世俗焦虑，说：「我无能为力。我做什么才好？人们看不起我。」你看到了吗在他的焦虑中，没有提到天主，圣保禄希望我们摆脱这种焦虑。

再举一个例子：父母是否应该对孩子的信仰感到焦虑？他们应该关注，但不是焦虑。换句话说，他们应该关心，但不会有压力。这是可能的，尽管这很难！

圣保禄说，有些人为了献身于天主而选择不结婚，他们的世俗焦虑较少，但却渴望取悦天主。「所掛慮的是主的事」意味着专注，而不是紧张和恐惧。

他把这比作一个已婚男人，他「所掛慮的是世俗的事，想怎樣悅樂妻子。」我们在座的所有人都知道，婚姻是一条通往圣洁的道路，我们马上就谈到这一点！但是，在实践中，已婚夫妇通常更难成为圣人，因为他们没有一个好的圣洁夫妇的榜样，他们周围没有其他试图成为圣人的夫妇，有时，夫妻自己也不同意专注于天主。因此，圣保禄的意思是，那些为了天主而选择不结婚的人可以更自由地专注于祂。那么，因为不能安定下来而选择不结婚的单身汉又怎么样呢？他选择自由地关注于自己。每个人都有机会成为圣人，但是有些人通过接触周围专注的人群，使自己处于更好的环境中，

于是，如果一对夫妇决定，「我认为我们应该专注于天主的事务，不再试图与其他人攀比，他们就会变得更加自由。如果他们实践这种世界观，他们将拥有更多的平静、感恩和更少的争吵。

这位是1994年去世的杰罗姆·勒琼博士(Dr Jérôme Lejeune)。已婚，育有五个孩子。他以发现唐氏综合症(Down's Syndrome)的基因原因而闻名。但是，在他的研究允许对唐氏综合症进行产前诊断后，他反对以唐氏综合症作为堕胎上的理由。「在获得[遗传学]艾伦奖后，勒琼给他的同事们做了一次演讲，演讲结束时明确质疑堕胎的道德性，这在业内是不受欢迎的观点。在给妻子的一封信中，勒琼写道，『今天，我失去了诺贝尔医学奖』(https://en.wikipedia.org/wiki/Jérôme_Lejeune)。很不幸，在美国90%的婴儿因为唐氏综合症而被流产，法国有96%，冰岛99%。勒琼反对这个做法，他说：「我不是跟大众斗争，我是与虚假的思想战斗。」”

(<https://catholicinsight.com/without-fear-the-pro-life-witness-of-dr-jerome-lejeune/>) 上两个周四，他被公认为教会在美德上的英雄，现在备受尊敬，如果天主允许的话，他将成为圣人。为他祈祷！

奥勒琼用他的专业和影响力来拯救生命！你也有同样的选择！

圣保禄重复了关于谁是自由的这一点：「沒有丈夫的婦女和童女，所掛慮的是主的事，一心使身心聖潔；」(7：34)。

處男處女更自由地专注于天主。从哲学上讲，自由意味着什么？我比我已婚的朋友更自由吗？答案是：自由做什么事呢？我放弃了结婚的自由，这样我就可以有更多的时间与天主在一起，去爱你们所有人！

你还记得電影「仙樂飄飄處處聞聯(真善美) *The Sound of Music*」吗？还记得玛丽亚要结婚的时候，所有的修女都被困在鉄柵后面吗？但他们没有被困住。修院有鉄柵的原因不是把修女关在里面，而是把世界挡在外面！他们自由地选择了那种生活，并试图維護它的美好。

年轻人比前几代人更自由：他们没有同样的道德限制，他们可以自由选择自己喜欢的任何职业。但他们也是最焦虑的一代。他们太自由，以至迷失了。没有道德准则和目标，他们就不能自由选择最好的东西。自由并不意味着你可以做任何你想做的事！真正的自由意味着有能力选择更好的生活。为了过上更好的生活，你需要做出承诺。通过信奉天主，服务他人，建立良好的友谊，努力安定下来，你就可以自由地过上更好的生活！

有了孩子能带来自由吗？我遇到过一些妇女，她们虽然爱自己的孩子，但对她们有一点愤慨，因为她们的孩子剥夺了她们过自己想要的生活的自由。但他们看不到天主提供的自由。还记得詹妮弗Jennifer的故事吗？她被召唤组建一个大家庭

(<http://thejustmeasure.ca/2021/01/01/begin-again-by-going-to-the-heart/>)？

她找到了平静，当她可以自由地展望未来，得以看到25年后的未来，她的孩子们会回家过感恩节；看到50年后的未来，他们会去医院看望她。

当圣保祿说处男处女在身体和神修上可能是「圣洁的」时，他并不是说已婚夫妇不能圣洁，因为祂已经教导我们，我们的身体都是主的殿宇(格前6：19)。这里的已婚夫妇都是自由的！

圣保祿最后说：「我說這話，是為你們的益處，並不是要設下圈套陷害你們，而只是為叫你們更齊全，得以不斷地專心事主。」(格前7：35)。但是我

们想要自由做什么呢？我们应该努力消除消极的自由，增强积极的自由。

我曾经看到菲尔博士Dr. Phil解释说，在看到他酗酒的父亲后，他做出了不喝酒的选择，这给了他永远不喝醉的自由

(<https://www.youtube.com/watch?v=YxeEsC0TRW4>开始时间是30 : 44)。

消除对成绩、成功和攀比的焦虑的唯一真正方法是让天主成为你生活的中心。首先做出决定，然后身体力行，平安便会逐渐随之而来。。

如果你还没有结婚，想想天主是不是在呼召你独自服侍他祂，成为一名神父或修女。这会带来更多的自由！

三周后，我们将举行「生命40天」的运动，这给了我们活出爱天主和保护胎儿，勇敢地生活的自由。

V：我们的一位姐妹Kim Lobo,曾经害怕参加在BC妇女医院外的「生命40天」活动，因为她是儿童医院的一名护士。。两年前，在弥撒中，我们邀请大家参加，她深信这么做是对的但却很害怕。她说：「我记得我一直想一直祈祷，不停地跟我先生说，我们真应该这么做。我祈祷的越多，我就越能得出一个结论，那就是:如果只是因为害怕，不能成为我不去做的理由。其实有更多应该这么做的理由。」于是她和先生Julio报名参加了。参加完之后，她说，「生命40天」是因为它不强之与人，毫无侵略性，很是平和。人们往往因害怕而裹足不前。我们很怕别人批判。但对于我自己，当我感受到恐惧，我是在怀疑圣神的临在和祂的解救力量。总之真正的症结是:我没有让祂牵着我的手对我说，我会保护你，我会带你走过这些困难。」这是她的世界观的变化，天主圣神真的临在并保护我们;于是她的世俗的焦虑开始减少了，能更自由地爱天主和爱人。