



踏入九月，溫哥華的初秋還是充滿和煦的陽光和清爽的涼風，亦是年中最寫意的天氣，不過在進入日短夜長的季節後，陰暗的日子亦隱然臨近，整天便是不停下著連不斷的毛毛細雨，太陽早已躲進深厚的雲層中，不見天日。

憂鬱是一種情緒、一種感覺、使人壓抑、恐懼、疏離、傷感、無助、憤怒和焦慮。長期的憂鬱容易使人產生灰色和負面的生命觀，嚴重的情況，亦會產生自殺的傾向。所以在加拿大的寒冬，灰沉的天氣不期然增加了人的憂鬱感，很多人都選擇南下美國或去東南亞度假，讓陽光洗滌心靈的憂鬱。

從另一角度窺視，憂鬱的深層是人的內心未能安頓和自由。健康、金錢、工作、子女、學業、伴侶、朋友、、、或多或少，人都有不同程度的牽掛，而當掛慮越鑽越深，不能抽離的時候，便不自覺地墮進憂鬱的陷阱。

一些人對安全感很重要，而安全感來自擁有、被認同、被接納的滿足。而當這些期望達到的時候，很容易會趨向控制他人、孤僻、幻想和判斷的極端。在所有行為底下，人的內心心處，還是不斷在發出被愛與愛的渴求。

(耶穌帶了伯多祿和載伯德的兩個兒子同去，開始憂悶恐怖起來，對他們說：我的心靈憂悶得要死，你們留在這裏同我一起醒悟吧。)(瑪 26：37 - 45)。

當耶穌知道他將被門徒猶達斯出賣，生命受到威脅，將會被拘捕、被審判、被定罪、被釘十字架至死的時候，亦不能自己流露憂鬱的情緒。不過他卻在處理這些情緒的時候，教導了我們治療的藥方：醒悟、祈禱。

醒悟、祈禱重新使人心得以安頓，當心靈得到滋養的時候，便容易放下困擾內心的執著和枷鎖，能夠敞開胸懷，選擇改變和接受不能改變的現況。當人心可以平安地享受自由暢快，感受到天主的愛臨現在天地宇宙萬物之間，被愛的幸福催迫人產生愛人的力量，因而滿全了天主救恩的高峰：「、、、我來，是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」(若 10:10)

# 憂鬱



這陣子，我感覺有點憂鬱，每晚在床上要輾轉個多小時才能入睡。自從女兒君諾懂得每晚自己入睡以後，我開始習慣瀏覽一個特別報道有關婚姻、家庭和生命新聞的網站，然後才睡覺。一則又一則關於一男一女婚姻定義被更改的新聞和各種「具創意」的生育科技大發現的報道，真的讓我憂心不已。生命還是尊貴麼？人們為什麼要拆毀一男一女的婚姻制度？傳魅為什麼總喜歡與天主教會倫理道德的教導對著幹？政客可以用「政教要分離」作藉口而放棄真理麼？天主教徒怎樣在這世界自處？、、、當社會的法律和大部份人的思想行為與耶穌基督的訓誨完全背道而馳的時候，我非常擔憂，怎樣教導君諾和我們的下一代是熟是熟非，難怪我每晚都很難入睡。

今天天主教徒所迫切需要在社會扮演的角色便是先知。正如聖經裏的先知，他們被天主召叫把天主的訊息告訴當時的人民。人民對先知的勸告聽不入耳，但先知們仍苦苦相勸。雖然他們不受歡迎，有時甚至受迫害，不過他們都把真理堅持到底。縱使他們也有恐懼、徬徨、孤單、無助的一刻，但他們仍對天主充滿信心和希望。我很佩服他們的勇氣和擇善固執的毅力，把自己的憂慮甚至生命都豁了開去，盡心盡力，義無反顧的為天主傳達訊息。根據統計資料，四成加拿大人是天主教徒，若每一位天主教徒都願意履行先知的職務，以言以行去維護天主所祝福的婚姻、家庭和生命，下一代才能有希望一個健康而安全的社會中成長。

老實說，憂鬱的心情不好受，不過我藉此多了和允恆分享對自己身為父母的期望，而在與君諾的晚禱中，也加了這些意向：世界上所有的婚姻和家庭；所有能出世和不能出世的小生命；各國領袖，特別是加拿大。原來天主不只召叫我個人回應，祂也召叫我們整個家庭回應，好讓我們在家庭中彼此扶持、分憂、成長和一起為祂作見證。

若你對生命和家庭有關的新聞有興趣，我在文章首段提及的網站是 <http://www.lifesite.net> 希望能勾起你對生命的維護，減少你對婚姻、家庭的憂鬱。