

路 12:22-32

那時候，耶穌對他的門徒說：「我告訴你們：不要為生命思慮吃什麼，也不要為身體思慮穿什麼，因為生命貴於食物，身體貴於衣服。

「你們看看烏鴉，牠們不播種，也不收割；牠們沒有庫房，也沒有倉廩，天主尚且養活牠們，你們比起飛鳥更要尊貴多少呢？你們中誰能運用思慮，使自己的壽數延長一刻呢？如果你們連極小的事，也做不來，為什麼要思慮別的事呢？

「你們看看百合花，是怎樣生長的：它們不勞作，也不紡織；可是，我告訴你們：連撒羅滿在他極榮華的時候，所披戴的，也不如這些花中的一朵。田野間的野草，今天還在，明天就投入爐中，天主尚且這樣裝飾，何況你們呢！

「小信德的人啊！你們不要謀求吃什麼，喝什麼，也不要憂愁掛心，因為，這一切都是世上外邦人所尋求的；至於你們，你們的父知道你們需要這些。你們只要尋求他的國，這些自會加給你們。

「你們小小的羊群，不要害怕！因為你們的父喜歡把天國賜給你們。」——上主的話。

反省

對基督徒來說，只要凡事交託天主，應該沒有什麼好憂慮的。退一步說，真的有憂慮，能夠立即解決嗎？如果不能，一直憂慮也沒用，日子還是得繼續過。開心，是一天，憂慮，也是一天！我們都知道憂慮沒有用，反而帶來許多負面的影響。但如何能夠不憂慮呢？

耶穌說：「我告訴你們：不要為生命思慮吃什麼，也不要為身體思慮穿什麼，因為生命貴於食物，身體貴於衣服。」耶穌提醒我們，生命比食物重要，身體比衣服重要，換言之，我們應該把重要的當成重要的，不要本末倒置，將次要的當成重要。

耶穌又說：看看那些烏鴉，牠們不播種，不收割；天主尚且養活牠們，何況我們呢？又看看那些百合花，它們不勞作，不紡織；天主尚且裝飾它們，何況我們呢？這些受造物的生命渺小而短暫，造物主尚且知道牠們的需要，供應牠們所需，天主如此仁慈厚待受造物，人卻生活在憂慮中，人對天主的信德實在太小了。因此，耶穌強調，憂慮是沒有用的，不能改變事實，既然如此，何必繼續憂慮呢？把一切的憂慮重擔交給天主，就是關閉憂慮之門的鑰匙，同時也是打開平安之門的鑰匙。

實踐

人常為自己吃什麼、喝什麼、穿什麼而憂慮，如此處心積慮地為自己著想，並不能為生命帶來祝福。耶穌認為，人無法藉著憂慮，使自己的壽數延長一吋，因為人類所欠缺的，正是對天主的信賴。透過每日讀經、靈修、祈禱，學習將憂慮化為默想、將憂慮化為祈

禱，這樣一定戰勝憂慮，經歷先求天主的國和祂的義德，天主必將一切平安和喜樂賜給我們。

是日金句

「天主的旨意，就是要你們因耶穌基督，時常歡樂，不斷祈禱，事事感恩。」

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=irhhziDJsl4>