

1月22日 新春主日

斐 4:6-9

弟兄姊妹們：

你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意想的平安，必要在基督耶穌內，固守你們的心思念慮。

此外，弟兄們！凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不管是美德，不管是稱譽：這一切，你們都該思念；凡你們在我身上所學得的，所領受的，所聽見的，所看到的：這一切，你們都該實行。這樣，賜平安的天主，必與你們同在。——上主的話。

## 反省

聖保祿宗徒勸勉我們要喜樂，同時延續昨天福音（路 12:22-32）的提醒：不要憂慮。遭遇苦難時，不要看環境，要單單依靠主，就有喜樂。當憂慮來到，要來到天主面前，「以懇求和祈禱，懷著感謝之心」，向天主呈上我們的請求。

無論天主有沒有應允，相信我們必被天主保守在祂所賜的平安喜樂中。這樣，憂慮自然消失。對抗憂慮的方法，就是祈禱，保持跟天主的連線，也是醫治憂慮的最佳良藥。因為抱怨、憂慮，會讓線路出現雜音（懷疑），甚至斷線（失去信心），以致我們的祈禱，無法有效、清晰的傳達給天主，得不到回應。所以，停止抱怨、憂慮吧！

讓我們用感謝、喜樂的心，清除我們與天主之間的雜音，用感恩的禱詞與天主重新連線，使祂與我們之間的這條線，時常保持暢通，不再斷線。

祈禱會改變我們的思想和行為，因為天主賜給祈禱的人「超乎各種意想的平安」，幫助我們驅散心中的掛慮，也保守我們心情愉悅，意志堅定。天主所賜的平安，不會使我們的問題消失，卻能使我們不致因生命中遇到的挑戰而寸步難行。它會幫助我們一直注目天主，並帶來可以讓我們堅忍到底的希望。

## 實踐

讓我們學習與身旁的人一起分享感恩和喜樂的事，建造起人與人之間那條平安的連線，讓彼此之間的關係通行無阻，過著一無掛慮的生活。單單聽道、讀經是不夠的，必須將天主的話落實在生活中，才能領受平安的祝福。祈求新的一年，每個屬於天主的子女，因著認識祂和得著祂愛的緣故，得到釋放和轉化；並讓我們帶著祂愛的能力，成為身邊人隨時的幫助和祝福。

## 是日金句

「締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。」

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=z8-iZKB47eo>