

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

中國人有一句說話：「人無遠慮，必有近憂」，慮是考慮、計劃；憂是憂愁、擔心。意思是：人如果沒有周詳的考慮，一定會出現眼前的憂患，做任何事都應該有遠大的目光，周密的考慮。換言之，目光要遠大一點，要未雨綢繆。

耶穌為什麼說：「不要憂慮」？有危機感是好的；人需要有安全感也是對的，問題是我們把自己的安全感放在哪裡。如果把安全感放在財富、物質，就大有問題，因為人根本沒有辦法控制物質，而且物質也永遠無法滿足我們。所以，憂慮改變不了什麼，只會增加煩惱。與其花時間憂慮，不如花時間祈禱。天主關心我們生活中大小事，意味著我們可以把任何事都帶到天主面前。

感恩有許多好處，能增強人的免疫力，可以幫助人更有抗壓性，不容易生病；感恩使我們從怨恨、妒嫉等負面情緒，轉移專注在生活中美好的事物；感恩可以釋放多巴胺，使我們的身體充滿更多正能量，促進心血管健康；感恩改變睡眠質素，當大腦專注感恩，我們可以睡得更好，更有食慾和動力去運動、照顧自己。所以，懂得感恩的人是快樂的；相反，不懂感恩的人，永遠不會滿足，永遠挑剔。所以，如果能養成凡事感謝的態度，生活的壓力就會減輕許多。

實踐

歲末謝恩，讓我們用保祿簡短而深刻的三句話，為這一年畫上感恩的句號：「應常喜樂，不斷祈禱，

事事感謝」。「應常喜樂」——喜樂不是因為一帆風順，而是因為天主從未離棄。天主的喜樂讓我們在淚中仍有歡樂，在軟弱時仍有力量。「不斷祈禱」——祈禱不是年底一次的總結，而是生命的呼吸。讓祈禱成為我們與天主關係的脈搏，讓一切計畫都從天主的面前開始。「事事感謝」——感恩不是選擇環境，而是選擇相信掌管環境的主。即使有的事情仍未有答案，有的祈禱似乎未蒙俯允，我們仍然要說：「主，我相信祢的旨意是美善的。」歲末感恩，不只是記錄天主的作為，更要用信心、把未來交在祂手中。讓我們努力活在當下，好好生活每一天，放下執著，不要活在過去，更不要為明天過份憂慮。

是日金句

「你們無論作什麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉著他，感謝天主聖父。」(哥 3:17)

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=bxWklcNIQ1s>