

路 12:22-31

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；他們沒有庫房，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，使自己的壽數增加一肘呢？如果你們連極小的事還做不來，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：連撒羅滿在他極盛的榮華時所披戴的，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，也不要憂慮掛心，因為這一切都是世上的外邦人所尋求的，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。」——上主的話。

反省

耶穌吩咐我們：「不要為明天憂慮」，他用兩種生活化的例子，要求門徒好好想想：1.烏鴉不播種不收割，沒有倉庫。烏鴉屬於不潔淨的鳥類之一，天主曾經交代以色列人不可以食用，但即使不潔，天主仍然照顧牠們，何況是人——萬物之靈呢？2.田野間的野草，即使一枯乾就會拿去燒掉，天主仍然裝飾它們，藉此告訴門徒，毋須為「生命吃什麼，身體穿什麼」而憂慮。因為憂慮、過度擔心——不但沒辦法延長生命的長度，反而惡化生命的質素。單單告訴自己、催眠自己「不要擔心……」，效果十分有限，最有效的是對天主的心意有正確的認識，培養對天主的信德。

耶穌說：「你們只要尋求他的國，這些自會加給你們。」這是提醒我們，生活的重心應該是天國，而非世俗的事物。當我們專心追求天主的旨意，其他的需求自然會得到滿足。信德是克服焦慮的關鍵，當我們越信靠天主，心中就越充滿平安。這種平安不是世界所能給予的，而是來自於我們與天主的關係。

因此，憂慮和祝福就像平衡木的兩端，感謝越多，越能夠幫助我們的心情維持平衡。每個人都有兩隻眼睛，當一隻眼睛看到困難而開始憂慮、害怕時，不要忘記，我們還有另一隻眼睛，要看到更多的祝福——來自天主。憂慮和感謝是兩種互相對抗的力量，感恩的祈禱和祈求正是憂慮的解藥。

實踐

「凡天主所行的事……是為叫人敬畏他。」（《訓道篇》）敬畏天主，就是學習以天主的眼光看他所造的事、所安排的事。我們能不能學習從天主的眼光，去欣賞他為我們安排的人生呢？試著欣賞我們今天所遇到的一切，以新的角度帶來新的人生。聖依納爵靈修的「意識省察」，邀請我們從兩方面省察：一、今天哪個時刻，是我最感恩的？二、今天哪個時刻，是我最不感恩的？這樣有助我們多留意天主創造我們那美好的一面。天主每天、不斷地在我們日常的生活經驗中，啟示他自己；也通過我們的情感、內心的動態，引導我們明白他美善的旨意。所以，讓我們將目光轉向天主，感恩他的恩典和保守。無論是順境的時刻，或是困難的經歷，都是我們生命旅程的一部分。祈求天主讓我們帶著敬畏的心來看他的作為。

是日金句

「願天主憐憫我們，並祝福我們；以自己的慈愛容光照耀我們！」（詠 67:2）

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=c1WntX4g4mE>