

默想：常年期第五周 主日（甲年）

一些有助于我们在常年期第五周做祈祷的反思。

关怀那些最有需要的人

天主点燃我们的心，使我们舍己为人

成为世界的盐和光

关怀那些最有需要的人

圣经中有许多章节都敦促人要关怀弱势社群。我们在依撒意亚先知书读

到：「我所中意的斋戒…… 岂不是要人将食粮分给饥饿的人，将无地容身的贫穷人领到自己的屋里，见到赤身露体的人给他衣穿。」（依58：6-7）天主藉着这个先知指出分享食物、提供遮荫、送赠衣物，这三个能够满足人性最基本的需求的行为：透过食物来恢复体力，透过居所来感受到被爱，以及凭着作为天主儿女的尊严来过活。

圣经一再告诉我们，天主依靠我们的创意去帮助那些吃不饱、穿不暖的人。事实上，当耶稣看见一群饥饿的人时，祂并没有给门徒提供一个详细的解决问题的方案，只是简单地告诉他们：「你们给他们吃的罢。」（路9：13）这就是祂唯一的指示。祂要宗徒们自己去想办法，发挥自己的创意去寻找所需的物资。虽然门徒们纵使努力却仍是力有未逮（「我们不过只有五个饼和两条鱼」），但是到了最后，所有人都得到了饱足。

当我们向一个有需要的人伸出援手时，耶稣会继续行类似的神迹。祂不是常常都会使饼食得到倍增，然而祂会行一个更加伟大的神迹。祂会照亮这个人的生命。也就是说，祂不仅会满足他们肉身上的饥饿，也会满足他们属灵的饥渴，满足他们那最深切的需要——感到有人爱他们、陪伴他们和聆听他们。依撒意亚先知继续说：

「你若把你的食粮施舍给饥饿的人，满足贫穷者的心灵；那么，你的光明要在黑暗中升起，你的幽暗将如中午。」（依58：10）藉由我们所能提供的物资，我们可以反映天主的真光。对方会意识到，有人重视他们，有人倾听他们的呼求：「那时，你如呼喊，上主必要俯允；你若哀求，祂必答说：『我在这里！』」（依58：9）

天主点燃我们的心，使我们舍己为人

圣咏集的作者这样描述那个体贴他人的需要的人：「他的心志坚强无惧无

忧。他散财而周济贫苦的人。他的仁义必会万世留存。」（咏112：7-9）又说：「他仰赖上主心志坚强。」这个生活方式是建基于以下的信念：在行动的，在点燃我们的心，好使我们甘心舍己为人的是天主。

这种态度，与我们所经历的、自己的软弱并没有冲突。的确，为基督徒团体辛勤工作的圣保禄描述当他抵达格林多时，他「又软弱，又恐惧，又战兢不安」。他又强调，他的讲道并不是基于他自己的口才，而是「在于圣神和祂德能的表现，为使你们的信德不是凭人的智慧，而是凭天主的德能。」（格前2：4-5）圣保禄自己在当时的、身体和精神上的疲态，大概反而有助于身在格林多的人意识到，他们所听到的说话乃是来自天主的。

耶稣在山中圣训中说：「建在山上的城，是不能隐藏的。人点灯，并不是放在斗底下，而是放在灯台上，照耀屋中所有的人。」（玛5：14-15）天

主照亮我们的生命——甚至照亮我们的阴影——好使祂的光能够透过我们而照亮每一个人。当我们像圣保禄一样经历到其中的种种困难时，我们会从「一束火花，星星之火，可以照耀众人」^[1]这句话中得到安慰。

成为世界的盐和光

圣施礼华时常提醒我们：「我坚持，我们身为天主的子女，引导我们在一切人类的活动中具有默观的精神；透过我们的祈祷、克己、宗教和职业的知识，而成为光、盐和酵母。我们将实现这个目标：我们越投身于世界，我们必须越归属于天主。」^[2]世界不是我们寻找主耶稣的一个障碍，而是恰恰相反。世界是基督徒与天主合而为一，透过他们自己的临在和作为，去帮助所有人都认识祂的地方。他们如同盐一样，为世俗的各种实事增添新的滋味。他们如同光一样，在黑暗中传播「天主的爱，那为人的存在和作为赋予意义的真正智慧。」^[3]

「你们是地上的盐，盐若失了味，可用什麼使它再咸呢？……你们是世界的光。」（玛5：13-14）这些说话清楚地表明，基督的门徒不能袖手旁观。「我们对所领受到的恩赐——那藉着基督和圣神的德能而在我们里面的、信德之光——负有责任和职务；而我们不能收起它，犹如它是属于自己的财物一样。」[4] 天主温柔而不停地叩响我们的心扉。祂要使我们充满祂的光明和力量，好使我们能够以每一个身在自己周围的人所需要的方式，把祂的爱传递给他们。

当耶稣开始公开传道时，圣母玛利亚似乎在扮演着一个低调的角色。可是这并不表示她不在场。圣母玛利亚并没有发表任何慷慨激昂的演说，也没有做出令人意外的介入，然而她那慈母的爱心却关注着她的圣子和各宗徒。而当耶稣受难的那一刻到来时，她的伫立在十字架旁就是耶稣所得到的莫大安慰之一。我们可以祈求天主，使我们也能像我们的母亲、圣母

玛利亚一样，懂得如何把安慰——就是盐和光——带给身边的人的生命中。

[1]圣施礼华，《在里面成长》，261

[2]圣施礼华，《炼炉》，740

[3]教宗本笃十六世，2011年8月6日
三钟经前的讲话

[4]教宗方济各，2017年2月5日三钟
经前的讲话

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-
Qi-Di-Wu-Zhou-Zhu-Ri-Jia-Nian/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Wu-Zhou-Zhu-Ri-Jia-Nian/) (2026
年2月8日)