

默想：常年期第五週 主日（甲年）

一些有助於我們在常年期第五週做祈禱的反思。

關懷那些最有需要的人

天主點燃我們的心，使我們捨己為人

成為世界的鹽和光

關懷那些最有需要的人

聖經中有許多章節都敦促人要關懷弱勢社群。我們在依撒意亞先知書讀

到：「我所中意的齋戒……豈不是要人將食糧分給饑餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裡，見到赤身露體的人給他衣穿。」（依58:6-7）天主藉著這個先知指出分享食物、提供遮蔭、送贈衣物，這三個能夠滿足人性最基本的需求的行為：透過食物來恢復體力，透過居所來感受到被愛，以及憑著作為天主兒女的尊嚴來過活。

聖經一再告訴我們，天主依靠我們的創意去幫助那些吃不飽、穿不暖的人。事實上，當耶穌看見一群飢餓的人時，祂並沒有給門徒提供一個詳細的解決問題的方案，只是簡單地告訴他們：「你們給他們吃的罷。」（路9:13）這就是祂唯一的指示。祂要宗徒們自己去想辦法，發揮自己的創意去尋找所需的物資。雖然門徒們縱使努力卻仍是力有未逮（「我們不過只有五個餅和兩條魚」），但是到了最後，所有人都得到了飽足。

當我們向一個有需要的人伸出援手時，耶穌會繼續行類似的神蹟。祂不是常常都會使餅食得到倍增，然而祂會行一個更加偉大的神蹟。祂會照亮這個人的生命。也就是說，祂不僅會滿足他們肉身上的飢餓，也會滿足他們屬靈的飢渴，滿足他們那最深切的需要——感到有人愛他們、陪伴他們和聆聽他們。依撒意亞先知繼續說：

「你若把你的食糧施捨給饑餓的人，滿足貧窮者的心靈；那麼，你的光明要在黑暗中升起，你的幽暗將如中午。」（依58:10）藉由我們所能提供的物資，我們可以反映天主的真光。對方會意識到，有人重視他們，有人傾聽他們的呼求：「那時，你如呼喊，上主必要俯允；你若哀求，祂必答說：『我在這裡！』」（依58:9）

天主點燃我們的心，使我們捨己為人

聖詠集的作者這樣描述那個體貼他人的需要的人：「他的心志堅強無懼無

憂。他散財而周濟貧苦的人。他的仁義必會萬世留存。」（詠112:7-9）又說：「他仰賴上主心志堅強。」這個生活方式是建基於以下的信念：在行動的，在點燃我們的心，好使我們甘心捨己為人的是天主。

這種態度，與我們所經歷的、自己的軟弱並沒有衝突。的確，為基督徒團體辛勤工作的聖保祿描述當他抵達格林多時，他「又軟弱，又恐懼，又戰兢不安」。他又強調，他的講道並不是基於他自己的口才，而是「在於聖神和祂德能的表現，為使你們的信德不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。」（格前2:4-5）聖保祿自己在當時的、身體和精神上的疲態，大概反而有助於身在格林多的人意識到，他們所聽到的說話乃是來自天主的。

耶穌在山中聖訓中說：「建在山上的城，是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。」（瑪5:14-15）天

主照亮我們的生命——甚至照亮我們的陰影——好使祂的光能夠透過我們而照亮每一個人。當我們像聖保祿一樣經歷到其中的種種困難時，我們會從「一束火花，星星之火，可以照耀眾人」[1] 這句話中得到安慰。

成為世界的鹽和光

聖施禮華時常提醒我們：「我堅持，我們身為天主的子女，引導我們在一切人類的活動中具有默觀的精神；透過我們的祈禱、克己、宗教和職業的知識，而成為光、鹽和酵母。我們將實現這個目標：我們越投身於世界，我們必須越歸屬於天主。」[2] 世界不是我們尋找主耶穌的一個障礙，而是恰恰相反。世界是基督徒與天主合而為一，透過他們自己的臨在和作為，去幫助所有人都認識祂的地方。他們如同鹽一樣，為世俗的各種實事增添新的滋味。他們如同光一樣，在黑暗中傳播「天主的愛，那為人的存在和作為賦予意義的真正智慧。」[3]

「你們是地上的鹽，鹽若失了味，可用什麼使它再鹹呢？……你們是世界的光。」（瑪5:13-14）這些說話清楚地表明，基督的門徒不能袖手旁觀。「我們對所領受到的恩賜——那藉著基督和聖神的德能而在我們裡面的、信德之光——負有責任和職務；而我們不能收起它，猶如它是屬於自己的財物一樣。」[4] 天主溫柔而不停地叩響我們的心扉。祂要使我們充滿祂的光明和力量，好使我們能夠以每一個身在自己周圍的人所需要的方式，把祂的愛傳遞給他們。

當耶穌開始公開傳道時，聖母瑪利亞似乎在扮演著一個低調的角色。可是這並不表示她不在場。聖母瑪利亞並沒有發表任何慷慨激昂的演說，也沒有做出令人意外的介入，然而她那慈母的愛心卻關注著她的聖子和各宗徒。而當耶穌受難的那一刻到來時，她的佇立在十字架旁就是耶穌所得到的莫大安慰之一。我們可以祈求天主，使我們也能像我們的母親、聖母

瑪利亞一樣，懂得如何把安慰——就是鹽和光——帶給身邊的人的生命中。

[1]聖施禮華，《在裡面成長》，261

[2]聖施禮華，《鍊爐》，740

[3]教宗本篤十六世，2011年8月6日
三鐘經前的講話

[4]教宗方濟各，2017年2月5日三鐘
經前的講話

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/
meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-
Di-Wu-Zhou-Zhu-Ri-Jia-Nian/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Chang-Nian-Qi-Di-Wu-Zhou-Zhu-Ri-Jia-Nian/) (2026年2
月9日)