

和平

SHALOM · 祈禱的思潮

2023年02月

第375期



照片/台中教區

每日奉獻誦

仁慈的天父，

感謝祢恩賜這新的一天，
我把今天的一切祈禱、工作、
喜樂和痛苦全獻給祢。

願這奉獻，聯合祢的聖子耶穌聖心，
為救贖世界，
時時刻刻在感恩聖事中奉獻自己。

願在聖神內，

偕同教會之母—聖母瑪利亞，
為祢的聖愛作證，

並為本月內教宗託付給我們的意向祈禱。

（參閱意向）

祈禱意向：為堂區

願堂區以聖體聖事為核心，逐漸成為一個信仰、友愛的團體，並接納最需要的人。

「和平」的意念來自希伯來文「Shalom」（平安）一詞。正如猶太人慣常以「Shalom」彼此問候，《和平》月刊祝福大家平安並邀請大家祈禱。祈禱的基礎就是死而復活的基督。

和平 之聲

張士倫神父

堂區是教會的基層細胞，也是教會最接近人群的觸覺。這細胞的健康及活力影響教會的信仰及見證質素。教宗方濟各說，堂區是教會在一個地方的臨在，人們可以聽到天主的聖言，能夠在基督徒生活上成長，是個為了促進交談、宣講福音、提供愛德服務、敬拜天主和慶祝信仰奧蹟的地方。堂區也是各教友小團體的共同家園。

在堂區，眾人以主基督為中心，以祂的聖體聖事為核心，建成一個信仰和友愛的團體。這團體中沒有人需要唱獨腳戲，而是各司其職，共同參與，互相配合，彼此效力。就如聖保祿所說，大家都有不同的角色和神恩，然而都是一個身體，各肢體聯合為一，共享在基督內的愛情和各種恩惠，也是為天主的救世事業一起效勞。

社會環境的改變和時代的變遷對堂區的福傳工作帶來巨大挑戰。堂區司鐸要和堂區所有成員一起祈禱，集思廣益，並和其他堂區及教區領導共同商議，進而對堂區各方面進行更新和適應，為能以最適當的方法走入人群，了解他們的需要，繼續福傳，在人群中產生積極影響，使福

音精神在文化中發揮酵母的作用。有效的方法之一，就是關愛窮人及有不同需要的人，用真誠的愛德讓人體驗到基督的臨在。

願各堂區大家庭在充滿挑戰的社會中給世人帶來希望和安慰。

祈禱與服務



祈禱意向：為堂區

願堂區以聖體聖事為核心，逐漸成為一個信仰、友愛的團體，並接納最需要的人。

27. 教會傳教和福傳行動的對象始終是全體天主子民。教會法典強調，堂區不是一座建築物或一系列結構，而是一個特定的信徒團體，本堂

神父是適當的牧者。教宗方濟各回顧說，「堂區是臨在特定地區的教會，是聆聽天主聖言、基督徒生活成長、對話、宣講、慈善外展、敬拜和慶祝的地方」，並確認它是「團體中的團體」。

28. 組成堂區的各個組成部分都蒙召要共融和團結。當每個部分都認出自己在團體中的服務互補時，一方面，我們看到本堂司鐸與助理司鐸完成協作服務，而另一方面，我們看到執事的各種特恩，度奉獻生活的男女和平信徒，合作建立基督的單一身體（參見格前 12:12）

29. 堂區是一個團體，由聖神聚集在一起，宣講天主聖言並在洗禮池中誕生的天主新子女。由本堂司鐸召集，堂區紀念主的苦難、死亡和復活的紀念，見證對愛德的信仰，生活在永久的使命狀態，同時確保沒有人被排除在救贖、賦予生命的信息。教宗方濟各如此表示：「堂區不是一個過時的機構；正是因為它具有很大的靈活性，它可以根據本堂司鐸和團體的開放性和傳教創意呈現出截然不同的輪廓。雖然肯定不是唯一福傳的機構，但如果堂區證明能夠自我更新和不斷適應，它將繼續是「生活在她子女家中的教會」。這假定它確實與人們的家園和生活有聯繫，並且不會成為與人脫節的無用結構，或由少數人組成

的專注於自我的群體。[…]但是，我們必須承認，檢視和更新我們堂區的呼籲還不足以使它們更親近人群，成為生活共融和參與的環境，並使它們完全以使命為導向」。

30. 「聖殿的精神和教會的風格」——它們本身就是真正的「傳教士前哨站」——對堂區來說並不陌生，它們的特點是歡迎的精神、祈禱的生活和更新精神的靜默，舉行和好聖事以及他們對窮人的關懷。堂區對各種聖殿的朝聖是一種寶貴的工具，可以用來加強友愛般的共融、開放和返回堂區時的歡迎。

31. 那麼，神殿類比於堂區，因為它包含了堂區團體應有的一切特徵和服務，因為為信徒，它代表了內在探索所渴望的目標，和歡迎的教會，是他們可以與基督慈悲的面容相遇的地方。

經常去聖殿可以幫助信徒重新發現他們「由聖者領受了傅油」（若一 2:20），也就是說他們的洗禮奉獻。在這樣的地方，在這樣的地方，人們學會在禮儀中、在受洗者福傳使命的美麗中，以及在日常生活中實踐愛德的呼籲中，熱烈慶祝天主在祂子民中間的神秘性臨在。

32. 作為一個對所有人開放的「聖所」，堂區蒙召接觸所有人，無一例外。應該記住，窮人

和被排斥的人必須始終在教會的心中享有特殊的地位。正如教宗本篤十六世所說：「福音以一種特殊的方式傳給窮人」。此外，正如教宗方濟各所說，「新福傳是一種邀請，承認在窮人生活中發揮作用的救贖力量，並將窮人置於教會朝聖之路的中心。我們蒙召在他們身上找到基督、為他們發聲。同時也成為他們的朋友，聆聽他們的聲音、為他們說話，並擁抱天主希望透過他們與我們分享的神秘智慧」。

33. 通常，堂區團體是窮人與教會面貌的個人初次接觸的地方。司鐸、執事和度奉獻生活者也是在第一批同情他們兄弟姐妹之「受傷的肉體」、探訪病人、支持失業者及其家人的人之中，從而為那些有需要的人敞開大門。這些人專注地凝視他們，教區團體向窮人傳福音，並受窮人傳福音，重新發現在所有場合宣講聖言的召喚，同時回顧慈善的「最高法律」，我們都將據此接受審判。

節錄自
訓令《堂區團體的牧靈皈依，
為福傳使命和教會服務》

聖座聖職部

2020年6月29日

28. 堂區並不是落伍受淘汰的機構；正因為它有強大的靈活性，它的架構可以預設幾種不同的小組，按照牧者和團體的開放度及傳教創意而採取不同的活動方式。當然，堂區並不是福傳的唯一機構，如果它具備自我更新和不斷調適的能力，教會便繼續「生活在其子女們的家中。」這預設堂區確實和家庭以及百姓的生活相連，它沒有成為一個與人脫節的無用結構，或由一小撮孤芳自賞的特選者所組成的團體。堂區是教會在一個區域內的臨在，以造就環境便於聆聽天主聖言、發展基督徒的生命、交談、宣講、愛德洋溢、朝拜和慶祝。堂區藉著它所有的活動鼓勵和培訓它的成員成為福傳者。它是團體中的團體，是招呼旅途上口渴者飲水的聖所，為能繼續前進，以及不斷往外傳教的中心。可是，我們必須承認，重新檢討和更新堂區這號召還沒有結出足夠的果實，使堂區更接近人群，使之成為活生生的共融和參與的環境，和完全以傳教為重的團體。

節錄自

宗座勸諭《福音的喜樂》

教宗方濟各

2013.11.24

怎樣利用《和平》祈禱？

仰望天主

天主邀請我們切望跟祂在一起，坐在祂的庇蔭下，促膝細訴。謹讓我們熱誠回應，放下一切掛慮，刻意營造一個神聖空間—即將自己的心神和時間完全獻給天主，歡迎祂進入我們的心。無論我們是在辦公室、家庭、學校或工廠裏，一個清靜的角落通常有助我們投入和專注祈禱。

呼求聖神

我們祈求聖神光照，打開我們的心扉；求聖神陪伴我們一起坐於主前，聆聽祂的話語。

早禱：我們可學習耶穌在清晨，天還很黑，就起身祈禱（谷 1:35）。我們可用聖詠開始：至高者天主！最幸福莫如清晨讚美祢，歌頌祢的名，傳揚祢的仁慈（參詠 92:2-3）。

晚禱：親愛的主耶穌，請同我一起住下吧！因為天已垂暮了（參路 24:29）。

打開聖經

翻到《和平》頁頭刊載的每日彌撒讀經選篇。例如：2月1日，讀經一，翻到希伯來書12:4-7,11-15；答唱詠，翻到聖詠集第103[102]首；福音，翻到馬爾谷福音6:1-6。

閱讀聖經

細讀這些章節。此刻，天主透過文字親自向我們說話。

默禱

主，請溶化我心，開導我接受祢的啟示。

閱讀《和平》，反省

《和平》的作者分享了他/她的信仰反省，激起你的回響嗎？不妨問：甚麼邀請我？甚麼挑戰我？我可怎樣回應？

禱告

面對挑戰或啟發你的天主：

- 由衷感謝祂恩賜的生命。
- 懺悔己罪，定志改過。求天主按照祂的無限仁慈再創造你，使你成為一個新人。
- 為個人、家庭、教會、社會……的需要祈禱。
- 結束時，念封面內頁的「每日奉獻誦」及一遍天主經。

2月1日 常年期第四週星期三
希伯來書 12:4-7,11-15
聖詠 103[102]:1-2,13-14,17-18
馬爾谷福音 6:1-6

納匝肋鄉民驚訝於耶穌的智慧和奇能，耶穌驚愕於鄉民的膚淺和無信。家鄉人感覺耶穌為他們是透明的，其家庭、職業、背景，他們皆能如數家珍，連祂跟父親幾時出外幾時返家、誰是祂的朋友、祂家的牲口有幾頭，他們都一清二楚。他們以為知曉了鳥兒，就等於通曉了鳥兒的天空與視野。但現在站在他們面前的拉比耶穌，簡直與木匠耶穌判若兩人。他們不能忍受耶穌的變化，尤其變化得遠超他們所想。在鄉民心中，早已為耶穌設置了一個籠子，祂只是他們的籠中鳥、村裏人。倘若耶穌混得不如他們，他們鄙視祂；而當耶穌變得出人頭地時，他們又厭惡祂；因為這樣的格局和短見，他們無法看到耶穌的另一面。耶穌自喻為先知，又點出鄉民的無知。與其說他們不認得先知就在他們中間，不如說他們沒有能力認識天主在他們中間的行動。他們由於驚訝，而生反感；由於反感，而生拒絕。耶穌也因其無信，而感驚駭；因其封閉，而悵然離去。兩相驚詫，遂成陌路。

主耶穌，不要使我成為祢的過客。

2月2日 獻主節
瑪拉基亞先知書 3:1-4
聖詠 24[23]:7,8,9,10
希伯來書 2:14-18
路加福音 2:22-40

週末幾個不太相識的人聚在一起，郊遊爬山，他們一路談天說地，一路驚歎大自然和造物主的造化。旅途快要結束時，他們發現彼此信奉的宗教是不同的。儘管信仰不同，但大家聚在一起，郊遊聊天，度過了一個愉快的週末。

有一種相遇，超越地域、信仰、文化、職業、性別、年齡……。東方教會稱獻主節為「相遇慶典」，西默盎和女先知亞納在聖殿中與主相遇，有血有肉的恩許和救恩、主耶穌基督，與人相遇。相遇的人，看見了救援，擁抱了光明，為祂生活，為祂做見證。

每個人的受造就是為了與天主相遇和共融。這也「是人」的本質，在人內心裏——祂的宮殿裏，與祂相遇共融。

主，我們願意打開心門，迎接祢進入內心的聖殿，獻上馨香的祭品，與祢相結合。祢是天主，我們的主，永生永王。



最好以恩寵來
堅固自己的心

(希 13:9)

2月3日 常年期第四週星期五
希伯來書 13:1-8
聖詠 27[26]:1,3,5,8-9
馬爾谷福音 6:14-29

在若翰殉道的故事中，聖史戲劇性地描繪了三個截然不同，個性鮮明的人物：黑落德安提帕、黑落狄雅和若翰。黑落狄雅不喜歡若翰的批評，說明她是自願與黑落德苟合；她寧可不要半個江山，也要若翰的頭，表明她是何等虛榮與惡毒。

黑落德卻並非殘暴之人，當初聖家從埃及回來，就因為害怕黑落德的兄弟猶太王而隱居在他管轄的加里肋亞。面對嚴厲批評自己的若翰，黑落德仍能承認若翰正義聖潔，也樂意聽若翰講道，說明他還有點良心。他的問題是愛面子，最終使他違心殺人。這一點與黑落狄雅的虛榮一樣。

情面是自己在別人眼中的尊嚴或正面形象。哪怕這形象與事實不符，愛面子的人也要極力維護。所以，情面下往往藏著虛偽，與真理背向而行。相反，秉持真理的人，如若翰，卻不會顧及情面而敢於直言不諱，甚至捨生取義。身為真理的耶穌同樣是為給真理作證而捨生（若 18:37）。

主，教我敢於為真理作證，因為「有祢保護我，我不畏懼，人能對我怎樣？」（希 13:6）

2月4日 常年期第四週星期六
希伯來書 13:15-17,20-21
聖詠 23[22]:1-3,3-4,5,6
馬爾谷福音 6:30-34

「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」耶穌邀請完成使命歸來的宗徒們，在忙碌之後，靜下來休息。這是很重要的生命智慧和生活練習。在實際生活中，也許我們會發現，讓自己忙碌起來很容易，停下來休息卻很難；有些人甚至根本停不下來，更被冠以「工作狂」的「美名」。許多時候，不但外在的環境、形勢逼得我們忙碌不已，我們自身也認為休息是浪費時間，因此不斷擠壓自己合理且必須的自我照顧時間。

人們可以因忙碌的節奏，因分不清生活的優先次序而迷失自己；以「忙碌」體現自我價值，讓不緊急不重要的事，佔據有限的時間和精力，卻認為是在活出了自由自主的生命。

靜下來，為體驗生命，為找到天主、找到自己，都是必要的。聖詠作者告訴我們：「靜下來，就知道我是上主」（參詠 46:11）。

主耶穌，請賜給我靜下來的能力，體驗祢愛的臨在；賜給我智慧，以認清事物的優先次序，好善用時間；請祢更不要讓我在忙碌中迷失自己。

2月5日

常年期第五主日

依撒意亞先知書 58:6-10

聖詠 112[111]:4-5,6-7,8-9

格林多前書 2:1-5

瑪竇福音 5:13-16

在九十二年前，一名六十一歲的老頭，用了二十五天的時間，走畢二百四十一英里，沿途不斷有民眾加入。成千上萬，浩浩蕩蕩，到了海邊。老頭抓起一把海鹽，世界隨著變了！老人家此舉是為吸引世界注意：這是人權與霸權之爭。老人家簡單純潔，不會傷害任何生物，更何況是人？連蓄意傷害他及他同伴的人，他都不會還擊——旨在爭取自由的他，也同時宣揚了非暴力。「鹽」成了是他最先選用的抗爭代號。

耶穌說做祂的門徒，就要做地上的鹽。福音本身已具足夠效力，無須我們加鹽加醋。做地上的鹽，只須活出真我，以天主愛了我們的愛去愛。要活得圓滿，我們自己要做鹽，做有鹹味的鹽，為世界添加美味——給飢餓的人吃的；給顛沛流離的人居所；給赤身露體的人穿的。這樣，我們就會嘗到美滿的生活，嘗到天主和受惠者賞給我們的美味。願我們都能像聖雄甘地，意識到鹽的重要性；願天主通過我們，這些可供祂使用的鹽，給世界調味。

主，仰賴祢恩寵的扶持，我願做永遠不會失去鹹味的鹽。

2月6日 常年期第五週星期一
聖保祿三木司鐸及同伴（殉道）
創世紀 1:1-19
聖詠 104[103]:1-2,5-6,10,12,24,35
馬爾谷福音 6:53-56

從今天的福音描述，我們可以感受到，當時的人對耶穌的渴望，他們甚至只求摸摸祂的衣邊。這樣謙誠熱切的渴望，讓他們獲得了治愈。

我們信仰耶穌，當然不能只為尋求疾病的治愈，不過，對耶穌的渴望和信賴，卻是必不可少的，因為這會把我們帶到耶穌跟前。儘管我們的渴望並不純正，摻雜著人性的貪求，但從今天的福音描述，我們知道耶穌不會嫌棄。且看，祂沒有拒絕那些向祂求問的人，摸了祂的，也都痊愈了！因為耶穌知道在這樣的相遇中，如何引導和轉化我們。

其實，基督徒的使命，就是把有需要的人，帶到耶穌跟前，求祂憐憫，求祂醫治。這是一個愛德的工作，是神聖和偉大的。因為耶穌希望我們能夠看到他人的需要，並伸出雙手幫助他們。有愛心的人，才會看到他人的需要，並伸出援手。我們現在的世界，最大的疾病，如加爾各答德蘭像女所說的，就是冷漠。

主，求主憐憫，感動冷漠的心。

2月7日 常年期第五週星期二
創世紀 1:20-2:4
聖詠 8:4-5,6-7,8-9
馬爾谷福音 7:1-13

以色列人的法律是從梅瑟在西乃山上領受的天主十誡開始，是他們與天主的約定，也讓他們成為天主特選的民族。在今天的福音，耶穌和法利塞人就法律的問題發生爭執。雙方持不同立場，表達了自己對法律的看法。法利塞人是當時猶太法律的守護者，也有詮釋法律的權威。他們按字面意思解釋和遵守法律，也這樣約束他們的人民，導致基本的孝道也變得充滿利益關係。耶穌直接且嚴厲地指責了這種本末倒置的觀念和虛假。祂指出：遵守天主的誡命應當是發自內心的善，而非只是表面的動作。誡命是幫助人全心歸向上主，而不是自我正義的表達，更不應成為人們生活的枷鎖。

耶穌說：「我來不是為廢除，而是為成全」（瑪 5:17）。身為耶穌的門徒，我們也應當是天主的誡命的成全者。

主耶穌，求祢賞賜我們恩寵，使我們藉著遵守天主的誡命，成為更愛天主，更愛世人的人。

2月8日 常年期第五週星期三
創世紀 2:4-9,15-17
聖詠 104[103]:1-2,27-28,29-30
馬爾谷福音 7:14-23

教會的和好聖事常常提醒我們要有一顆悔改的心，而悔改的前提是意識到自己是個罪人。這樣的意識，只能來自一個人的內心，至少是別人的話語，碰觸到自己的內心。因此，只有自己在意識的層面上，可以把自己定為罪人，而不是別人透過一些行動的表面來給自己下定義。

耶穌提醒我們，最需要注重的，是內心的潔淨。食物的不潔，只能帶來暫時性的影響；內心的不潔，對一個人的影響卻是決定性的。例如，貪吝會推動一個人把利益作為自己生活的目標，終日為精打細算而勞累；在放蕩的人眼裏，就只有自己的享樂，看不到別人的需要。

耶穌今天給了我們很好的反省素材，可以幫助我們反省自己做事的動機，從而糾正自己的生活。

天主，祈求祢賞賜我們一顆敏感的心，幫助我們分辨自己的動機，並承認自己的軟弱，能在祢內改革更新。

2月9日 常年期第五週星期四
創世紀 2:18-25
聖詠 128[127]:1-2,3,4-5
馬爾谷福音 7:24-30

讀經一和福音分別描述了兩種很美麗的關係：夫妻的關係和母女的關係。在創世紀的敘述，人類歷史一開始，就已經建立起一夫一妻的盟約，兩者做「相稱的助手」，是「骨中之骨，肉中之肉」。這盟約代表人最深的關係，愛到底，永不分離。「為此人應離開自己的父母，依附自己的妻子，二人成為一體」。

這個盟約到耶穌的時代，更代表耶穌對教會的愛。祂愛我們到底，甚至死亡都不能拆散我們同耶穌的關係。

從這個角度，我們可以了解耶穌給我們的挑戰。首先，天主有沒有挑戰人？有的，時時都有，最典型的是亞巴郎的故事。但亞巴郎對天主的忠信，經得起考驗，而成為信德之父。今天耶穌試煉敘利腓尼基的婦人。耶穌將她和她的女兒喻為「小狗」，當時的猶太人不喜歡狗，希臘人則視狗為寵物。於此，耶穌雖以「小狗」為「外」，婦人卻以「小狗」為「內」。耶穌讚賞婦人的信德，她誠然是信者的模範。

主耶穌，教我們對祢堅信不移，並經得起信德的挑戰，做個真正的信徒。



2月10日 常年期第五週星期五
聖思嘉（貞女）
創世紀 3:1-8
聖詠 32[31]:1-2,5,6,7
馬爾谷福音 7:31-37

耶穌治愈人時，一般不需要過多的動作；有時甚至一句話就達到了效果。然而，有時耶穌也會進行連串的外在動作；比如今天福音中治愈這位聾啞人的事件。我們不太容易理解耶穌這樣做的用意，祂或許是為了特定環境中人們的需要，或者有別的目的。可是，在今天的福音記述中，我們留意到一個特別的細節。在耶穌說出「開了罷」之前，祂先「望天歎息」。我或許可以想象一下當時的場景，體會一下耶穌的這聲歎息。

耶穌的這聲歎息，好像是祂祈禱儀式的一部分，但又顯得這麼人性化！或許，祂在表達對這個聾啞人的憐憫；或許，祂也在為人們精神上的「聾啞」而哀歎。不管怎樣，我都可以在耶穌的這聲歎息中，找到一些安慰。因為，耶穌同這位聾啞人（也同我）一起歎息、祈禱。耶穌親身感受到了我們人性的悲哀，也親身關切我們失去天主愛的面貌時所有的痛苦。當我們被邪惡裹挾、因自我而扭曲時，祂是「解開」這些癥結的真正醫師。

主，耶穌，請讓我們接納祢的歎息。

2月11日 常年期第五週星期六

露德聖母

創世紀 3:9-24

聖詠 90[89]:2,3-4,5-6,12-13

馬爾谷福音 8:1-10 或

若望福音 2:1-11 (露德聖母紀念)

面對痛苦，特別是身體上的疾病，我們的自然反應是去除疾苦，恢復健康。許多人藉露德聖母的轉禱得到痊愈。治愈是慈悲的展現，而耶穌基督正是這份慈悲的施行者；祂便是慈悲。病苦痊愈的奇蹟，完全依賴天主的恩寵和意願。身為基督徒，我們被邀請，反省自己面對痛苦的態度。聖母瑪利亞，便是這份邀請的最佳代言人。

在加納婚宴的故事裏（若 2:1-11），耶穌不會沒留意到這家人的需要。聖母雖然想幫忙，卻先體會到了耶穌基督的心。純樸的愛與信賴，讓她雖然沒得到耶穌明確的回應，卻願意按照祂所願意的去行。

聖母瑪利亞也在邀請我們，在病苦中——無論自身還是他人，以愛的信賴看到並嘗到基督的慈悲。病苦是否在祈禱後得到痊愈，我們都願意按天主的意願，交付我們的意願。我們祈求痊愈，卻不再把病苦視為詛咒。同時，我們也被邀請以基督的慈悲，作病者的陪伴。

慈悲的基督，藉著聖母瑪利亞的轉求，請賜我們信賴之恩及慈悲之心。

2月12日 常年期第六主日

德訓篇 15:16-21

聖詠 119[118]:1-2,4-5,17-18,33-34

格林多前書 2:6-10

瑪竇福音 5:17-37

耶穌曾過說：「父啊！我稱謝你，因為你將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。是的，父啊！你原來喜歡這樣」（瑪11:25）。按聖經注解：「智慧和明達的人」乃指自以為智慧明達的經師和法利塞人；「小孩子」則指自認無能，卻誠實謙卑的門徒。耶穌一語道出天國的奧妙：應這樣成就義德：「是就說是，非就說非；其他多餘的，便是出於邪惡」（瑪5:37）。耶穌知道天父喜歡這樣，所以祂來是為成全法律，並教導人遵守，俾成為天父鍾愛的子女。天主愛人至極，雖然祂無所不能，卻把自由意志賜給了人，就連遵守法律也取決於我們的意願。天主不希望我們濫用這份自由，祂希望我們徹底遠離罪惡，達至成全。這樣，我們便容易體會耶穌的心，不會感到祂口中的法律條文刻薄殘忍。

上主，求祢開啟我的眼睛，明察祢法律的奧妙。請給我指示祢的法令，我要仔細遵守。求祢教導我遵守祢的法律，我要以整個心靈，持守不渝。

2月13日 常年期第六週星期一

創世紀 4:1-15,25

聖詠 50[49]:1,8,16-17,20-21

馬爾谷福音 8:11-13

法利塞人向耶穌要求一個來自天上的徵兆，非馬爾谷福音的獨家布道，另外兩部福音也有記載（瑪 12:39-42、16:1-4；路 11:29-32），且對耶穌的答話有更詳細的述說：「除了約納先知的徵兆外，必不給它任何其他徵兆……因為尼尼微人因了約納的宣講而悔改了；看，這裏有一位大於約納的！」

為甚麼說世代要求徵兆？甚麼是來自天上的徵兆呢？耶穌真的沒有顯示徵兆嗎？其實耶穌早已暗示自己就是來自天上的徵兆，只不過人被驕傲、嫉妒、罪惡蒙蔽了眼睛，無法看到罷了！他們如同加音一般，被人性驕傲所蒙蔽，無法看到天主對他的愛與憐惜跟祂對弟弟亞伯爾的是一樣，才做了錯事。約納先知對於尼尼微人成了徵兆，因為他們聽了約納的宣講而悔改了。耶穌身為天主子，來到世上宣講福音，但很多人如同法利塞人，被罪惡蒙住了眼睛，不能看清真理；即使發生了許多奇蹟，即使費盡了唇舌去宣講天國的道理，他們仍未能打開自己的心，繼而犯錯，不知悔改，最後還將耶穌釘死在十字架上。

主，請打開我心靈的眼目，認清並相信祢是道路、真理、生命。

2月14日 常年期第六週星期二
聖濟利祿隱修士及聖默多狄主教
創世紀 6:5-8; 7:1-5,10
聖詠 29[28]:1,2,3-4,3,9-10
馬爾谷福音 8:14-21

「人在地上的罪惡重大」（創6:5）。排除天主，與天主斷絕交往，就是罪惡。世俗主義像酵母一樣影響著整個世界，也像洪水一樣將我們淹沒。世俗主義主張完全沒有天主，單憑自己的手便可以得到所渴望的一切。但如果人的視野只限於現世，人的進步只限於財物的增長，那麼人便不會追求更高的價值，無可避免地沉緬於狂熱的消費主義及追求享樂上。人的內心若被個人私益和顧慮所禁錮，就再沒有空間去顧及他人或關懷窮人了。

可是，人不是迷失在無意義的宇宙中的一顆原子，而是天主的受造物。我們受造是為了獲得圓滿的生命，而這生命只能在愛中實現。科技的發展可以擴展我們控制物質的能力，但單憑人的理智，卻不足以去愛，因為愛的源頭是天主。耶穌基督以祂的聖血淨化及解放我們，不過，唯獨是當我們與天主聯上關係，我們才能夠愛主愛人。

主，求祢啟迪我們去愛，在我們心中永遠為王。

2月15日 常年期第六週星期三

創世紀 8:6-13,20-22

聖詠 116[114,115]:12-13,14-15,18-19

馬爾谷福音 8:22-26

患病的人要求耶穌醫治，通常都會立刻見到效果。可是今天耶穌需要兩次給瞎子覆手，後者才能清楚看見。為甚麼？馬爾谷在這裏，要給我們傳遞一個訊息——能夠清楚看見耶穌，需要時間。

馬爾谷福音第八章開始時，記述耶穌增餅增魚的奇蹟。然後，法利塞人向耶穌要求一個來自天上的徵兆（谷 8:11）。他們對耶穌剛剛所行的奇蹟異事，看是看，但看不見！連門徒們都未能看出耶穌的真像，耶穌問：「你們還不明白，還不瞭解嗎？」（谷 8:17）。

今天瞎子復明的故事，給我們展示：能夠清楚看見是一個過程。第八章後段，伯多祿毅然宣示耶穌是默西亞（谷 8:29）。畢竟，跟耶穌相處了一段時間，伯多祿終於清楚「看見」耶穌是誰了。

能看到真像，需假以時日。諾厄無法看到洪水是否退去，於是放出一隻鴿子，然後耐心等候。當鴿子啣著橄欖枝回來，他知道水已由地上退去了。

深入認識耶穌是一個過程，要求的是耐性。

主耶穌，教我學習用時間跟祢共處，讓祢開啟我的心靈眼目，使我「看見」。

2月16日 常年期第六週星期四

創世紀 9:1-13

聖詠 102[101]:16-18,19-21,29,22-23

馬爾谷福音 8:27-33

經濟上揚，科技創新，使現代人的生活更富足優裕；醫療技術和藥劑學的突飛猛進，亦減少了人類的許多病苦；媒體對美好生活大肆包裝、過度渲染，更似乎在呈現一個與貧苦相隔絕的世界。大多數人對苦難，好像喜歡絕口不提，甚至設法逃避。

在今天的福音中，耶穌對此唱了反調。祂告訴門徒們，默西亞需要受許多苦，被長老、司祭長和經師棄絕，且要被殺害。聽罷，伯多祿把耶穌拉到一旁，並諫責了祂。很明顯，門徒們還沒有準備好接受一位受苦的默西亞。耶穌卻責斥伯多祿，對他說：「撒殫，退到我後面去！因為你所體會的，不是天主的事，而是人的事。」

痛苦是奧秘，耶穌從苦難中學會了服從。當然，我們無需為自己製造十字架，但當苦難來到，我們也得要學習鼓起勇氣，開放心神，安靜地體驗！

主耶穌，求祢給我們說明，教我們認識痛苦為靈性生命的益處，使我們能夠勇敢地向痛苦開放，熱愛、親吻並擁抱祢的十字架，因為祢藉著它救贖了普世。

2月17日 常年期第六週星期五

創世紀 11:1-9

聖詠 33[32]:10-11,12-13,14-15

馬爾谷福音 8:34-9:1

耶穌召集群眾和門徒來，對他們說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，跟隨我。」

從人數上來說，整個世界上的基督徒不算少，但從人們向天主祈求的願望中，卻大概可以分為幾個類別吧！有些基督徒只在意祈求一生順遂、平安富足，把世俗的榮華富貴看成是天主的祝福，似乎沒有準備或沒有想到要和耶穌一起背負人生的十字架。也有不少基督徒被耶穌吸引，是為了尋找生命的意義和價值。他們或許已經歷了人生的起伏高低，認識到只有耶穌才能帶給他們最真實的生命。還有些基督徒是被耶穌無條件的愛與徹底的犧牲所吸引的，因為在這個世界上，實在找不到能夠與之相匹配的愛了。

人生的曲折磨難，在所難免。想要讓經歷到的苦難與挑戰，給自己的生命賦予價值和動力，就只有在耶穌基督內達至，因為是祂與我們一起背負著十字架。

主耶穌基督，求祢使我們認識到人生的十字架常帶著祢愛的印記，並求祢使祢的愛成為我們身處於低谷時的勇氣與力量的泉源。

2月18日 常年期第六週星期六
希伯來書 11:1-7
聖詠 145[144]:2-3,4-5,10-11
馬爾谷福音 9:2-13

主耶穌在世時，常與伯多祿、雅各伯和若望在一起，為何他們今天看到主耶穌的容貌，會如此害怕，甚至被嚇呆？三部對觀福音，同樣提到主耶穌變了容貌，而且祂的衣服潔白發光；但無論如何，主耶穌仍然是他們所認識的師傅，為何他們的反應會如此強烈？耶穌復活後，顯現給宗徒們時，他們同樣是害怕起來（路 24:37），這又是為了甚麼原因？當然，主耶穌的聖容不會給人帶來害怕或驚懼，只是因為宗徒們在當時並沒有準備好接受主耶穌要賜給他們的恩寵。

這種靈性上和心理上的狀況，在基督徒中，也是十分常見的。也許，我們在默觀耶穌顯聖容的這段福音時，可以更深入地察看自己內在是否隨時準備好接受主耶穌的臨現和恩寵？這份開放，準備好迎納耶穌來到我們的生命中，並不是一件一蹴而成的事情，而是要經過恆常祈禱，且在生活中經驗到耶穌的同行，才會慢慢養成的。

主耶穌，求祢恩賜我們「不害怕」的信德，並賜我們能認出祢是真天主的恩寵。

2月19日 常年期第七主日
肋未紀 19:1-2,17-18
聖詠 103[102]:1-4,8,10,12-13
格林多前書 3:16-23
瑪竇福音 5:38-48

今天的福音節錄，是論理想的基督徒生活的山中聖訓的其中一個段落。「以眼還眼」這條法律，雖然強調只能「以眼還眼」，但都不再是準則了；因為耶穌接下來要陳述的是一個理想，即基督徒待人要慷慨寬宏，仁愛無量，因為人人都是天父的子女。天父對祂兒女的寬待，超越祂的正義：「祂使太陽上升，光照惡人，也光照義人」。要將這個尺度成為基督徒的生活準則，就是照天主所做的去做：「你們應當是成全（慈悲）的，如同你們的天父是成全的一樣」（路加福音用的字眼是「慈悲」）。山中聖訓頒布的是基督徒在日常生活中，須嚴格遵行的方向和質素。當中生動而極端的事例，教人驚覺天主是怎樣眷愛祂的子女；而身為祂子女的，又可如何在自己的人際關係中，將祂的大恩大德演繹。當耶穌把「你應愛你的近人」，改為「你們當愛你們的仇人」時，祂一定清楚知道，這是對人性的極高要求，但也是人性的最美發揮。

主啊！助我「是成全的，如同我們的天父是成全的一樣」。

2月20日 常年期第七週星期一
德訓篇 1:1-10
聖詠 93[92]:1,1-2,5
馬爾谷福音 9:14-29

今天的讀經向我們展示天主創造的全能：是祂創造了這個世界，並賦予人類祂的智慧，且將管理世界的使命交給了我們。我們雖然無法企及祂的智慧，卻能分沾，通過世上萬物中的美，認識天主的美貌。可是，無論如何，作為有限的人類，我們就像今天福音中的那個孩子一樣，難免受到各種罪惡的影響。為此，聖子耶穌來到世上，在治療疾病、驅逐邪魔的日常服務中，為我們顯示出天主的國已經來到，要驅趕黑暗，淨化世界。

福音中反覆出現耶穌所行的治愈、驅魔的奇蹟，就是要我們在屢次遭遇挫折時都能反覆受到鼓勵，去尋找每天都在我們身邊工作的耶穌。祂不會疲累，祂用祈禱和守齋的刻苦，與困苦中的人在一起。藉著祂的邀請，通過聖體聖事的奧秘，我們成為祂奧體的一部分。天主的國在耶穌降生的時候，就已經來到了這個世界。

主，我為自己，也為身邊的教會團體祈禱。求祢賜給我們耐心、勇氣、智慧，使我們在有限的人生中，擁抱祢無限的國。

2月21日 常年期第七週星期二

德訓篇 2:1-13

聖詠 37[36]:3-4,18-19,27-28,39-40

馬爾谷福音 9:30-37

度祈禱生活，不一定就會經常感受到天主的安慰和臨在，正如德訓篇所言：「天主所喜悅的人，也應在謙卑的火爐中鍛煉」。無論是實際生活中的困苦，或靈修生活上感到孤單、害怕，甚或被遺棄，這些感覺雖然難受，但都可以是加深我們與天主的關係的重要時刻。

基督徒的靈修，重視人性經驗，正如以色列人從民族的歷史中發現天主的救恩計劃，我們每一個人同樣可以在自己的人生歷程中，尋找天主對自己的恩典和救贖。只要我願意將遭遇到困苦，放在天主的慈愛中檢視，並讓祂觸碰，我將會有不同的視野。德訓篇的作者鼓勵我們，在困難中最重要的操練是「回憶」— 回憶上主過去對自己的慈愛寬仁。在天主的愛內回憶，就能教我等待祂、信靠祂、盼望祂、真心尋求祂。

我們可以養成將天主待己的慈恩寫下的習慣，以便在困厄的時日，幫助自己更容易憶起天主的仁慈。

慈愛的主，求祢教我在困苦和失望時，能記起祢曾經賜予的慈惠，並得到信、望、愛德的深化。

2月22日 聖灰禮儀日（四旬期開始）
岳厄爾先知書 2:12-18
聖詠 51[50]:3-4,5-6,12-13,14,17
格林多後書 5:20-6:2
瑪竇福音 6:1-6,16-18

中文譯作「假善人」的 hypocrite，原指在舞台上飾演某個角色的演員，後引申為「偽君子」。當然，沒有人會因為一個演員扮演某個角色，而指他虛偽，因為這是他的職業所需。不過，如果一個人在實際生活中「演戲」，這個人就是虛偽了。

耶穌譴責虛偽的祈禱、禁食和施捨，因為這等行為，原是为奉獻給天主的，也多是發自痛悔的赤心。正如岳厄爾先知所說，是出自一顆「撕裂的心」。在實際的生活中，也許我們不會那麼戲劇性地突然之間「撕裂」自己的心；但真心誠意的祈禱、禁食和施捨，通常是因為人深感歉疚，愧於站在主前，而發的懺悔，而奉獻的補贖。

祈禱和禁食，尤其是施捨，有時實在很難不讓別人看見，雖然這絕非我們的原意。但天主洞悉一切，祂看到奉獻的心。可是，如果有人看見我的行為，大加讚賞，而我又因此而心花怒放，那麼，我可能已經是個愛在人前博彩的好「演員」了。

主，願我的所作所為，純潔如同一個毫無機心的孩子。

2月23日 聖灰禮儀後星期四
申命紀 30:15-20
聖詠 1:1-2,3,4,6
路加福音 9:22-25

此刻，耶穌向門徒們說明：祂必須受許多苦，被棄絕，被殺害；但第三日祂必要復活。耶穌來到世界上，不僅是為了宣講，更是為了給我們打開通往復活永生的大門。既然現在門徒們知道祂是默西亞（20節），也就必然意識到，享永恆救恩，先要戰勝死亡。

隨後，耶穌再給他們說清楚，與祂同死的，也必要與祂同生，分享祂的復活光榮；即是做祂的門徒，先要棄絕自己，天天背著自己的十字架跟隨祂。

「棄絕自己」是基督徒的基本生活取向。換言之，基督徒選擇非以役人，乃役於人；願意為別人犧牲自己，而非佔別人的便宜；「不企求他人的安慰，只求安慰他人；不企求他人的諒解，只求諒解他人；不企求他人的愛護，只求愛護他人」。這截然跟苟且了事的生活態度，或一般的世俗觀念，相距甚遠。

主啊！我要去愛人和愛一切受造物，無私地侍奉。我願意棄絕自己，捨棄世界，無非是切望參與祢的苦難，戰勝死亡，與祢共享復活的光榮。

2月24日 聖灰禮儀後星期五
依撒意亞先知書 58:1-9
聖詠 51[50]:3-4,5-6,18-19
瑪竇福音 9:14-15

守齋有用麼？翻開聖經，其中一個令人印象最深刻的例子，就是尼尼微人在聽到先知約納的宣告後，舉國上下一起禁食，懇求寬恕，終於讓天主收回毀城的決定（納3）。這段事蹟在以色列世代流傳，大家一定對天主的慈悲廣為稱頌。但稱頌過後，能否吸取教訓，徹底悔改呢？從今天的讀經，我們可以看到，天主對依撒意亞時代的以色列人是多麼失望！他們的齋戒徒具形式，而惡行並無停止，以致天主寧願他們別再守齋了。

時至今天，我們都有足夠的能力對齋戒作深入的反省。教會規定信友守大、小齋，並非為了讓大家突顯出表面化的虔敬，而是希望大家把信仰融入到生活當中。就好像每逢星期天放假，我們會為自己安排一些喜愛的活動。我們同樣可以每逢守齋日，便把自己從私慾偏情中釋放出來，安排一些克己、愛德的行動。我們可以向周遭的人表達善意，可以為世上各處受苦中的人祈禱，更重要的是為自己所犯的過失求主寬恕。

主，我以痛悔的精神作為祭獻，求祢憐憫悅納。

2月25日 聖灰禮儀後星期六
依撒意亞先知書 58:9-14
聖詠 86[85]:1-2,3-4,5-6
路加福音 5:27-32

記得小時候的農曆新年，街上大小店舖都拉了鐵閘，貼上紅紙，告示重新啟市的日期。在那幾天裏，店主不再營營役役，而是跟親友拜年、回鄉度歲等。到了舖租高昂的今天，多數店主再沒有關門休息了，有些甚至延長營業時間。可見經濟發展的步伐，的確改變了人們的傳統價值；謀求物質回報，似乎已取代了滿足心靈的需要。今天選讀的依撒意亞先知書，重提天主對安息日的關注。但現今若要求店主在星期天休業、醫生暫停診症等，大家可能會覺得難以接受。

其實，天主所重視的永遠是人的內心。若條件許可，星期天不用上班，到聖堂一起參與慶祝感恩聖祭，固然是好事；但即使不能放下工作，也絕對可以在安息日找個時間，靜靜回想及懺悔自己一週以來的過犯，並數算一下天主對自己的恩慈。當然，更可默想當天的福音。正如今天福音記載，耶穌來是要召叫罪人悔改。想到這裏，我們怎麼不能馬上捨棄一切，起來跟隨了祂？

主，我願依循祢的途徑，照祢的真理而行。

2月26日 四旬期第一主日

創世紀 2:7-9; 3:1-7

聖詠 51[50]:3-4,5-6,12-13,14,17

羅馬書 5:12-19

瑪竇福音 4:1-11

魔鬼三次誘惑耶穌：一、將石頭變成餅（誘惑祂背離默西亞的使命）；二、從殿頂跳下去（以驚人的舉動使人信服祂是默西亞）；三、將世上的一切國度及其榮華指給祂看（誘祂接受俗世默西亞的榮耀）。也許，我們會以為如此巨大的誘惑，離我們很遠，但若仔細觀察生活，便會發現誘惑無處不在，且常常並不那麼引人注目，也可謂同出一轍。

擊退魔誘需要培養一顆明辨的心，去留意生活的動向：看哪些事物引我們走近天主？哪些使我們遠離天主？這些動向往往不會特別明顯，有些甚至開始時很好，一旦任其發展，便會逐漸將我們帶離天主。

明辨的心是建立於和天主的關係上。加深對天主的認識，會教我們做出更好的分辨。耶穌之所以能夠識破魔鬼的詭計，是因為祂與天父的心意相通，明白天主對祂的渴望。祂知道人不只靠餅生活，也堅定於自己天主子的身分；因此能面對誘惑而不為所動，做出了符合天父旨意的選擇。

天主，懇求祢賞賜我一顆明辨的心，瞭解祢的渴望，並做出符合祢旨意的選擇。

2月27日 四旬期第一週星期一
肋未紀 19:1-2,11-18
聖詠 19[18]:8,9,10,15
瑪竇福音 25:31-46

福音給我們描述了人子第三次來臨的景象：「一切的民族，都要聚在祂面前；祂要把他們分開」，一些人在祂的左邊，一些在祂的右邊。這兩個群體最大的區別在於，義人（在祂右邊的）看到了最小弟兄的需要，且付出行動去幫助他們。相反，在左邊的人，遮蔽了自己的眼睛，沒有看到最小弟兄的需要，更沒有作出任何行動。

為甚麼義人能看到他人的需要，並伸出援助之手呢？一是因為他們能夠走出自己，敏感於他人的需要；二是因為他們知道這是基督的渴望，願意讓自己的行動，成為基督在世上臨在的標記。聖女大德蘭對此做了很好的詮釋，她寫道：「基督沒有別的身體，就只有你的；祂在地上沒有別的手，沒有別的腳，就只有你的。祂用你的雙眼向塵世投以憐憫的目光，祂用你的雙腳到處行善，祂用你的雙手祝福全世界」。

主，我們的世界充滿飢餓、不安，急切渴望祢駕臨援助。求祢賜我一顆敏銳的心，看到他人的需要，並將祢的慈惠帶給他們。

2月28日 四旬期第一週星期二
依撒意亞先知書 55:10-11
聖詠 34[33]:4-5,6-7,16-17,18-19
瑪竇福音 6:7-15

在四旬期第一主日，教會傳統上會舉行甄選禮，接納已準備妥當的成人慕道者，成為候洗者，標誌著他們在教會內身分的轉變。四旬期是候洗者準備領洗的時期；也是領了洗的基督徒一個別具意義的時期。

耶穌教門徒祈禱之前的一句話，指出了基督徒身分的獨特性：「你們不要跟他們（外邦人）一樣。」基督徒的身分與其他人不一樣的地方，顯然就在於祈禱：基督徒向「天父」祈禱，彰顯基督徒作為「子」的身分。所以，候洗者按照主的教導，學習祈禱，從而期盼取得「子」的身分；已領洗的基督徒，則是透過主所教導的祈禱，見證自己作為「子」的身分。

身分的意義是動態的，也就是說，不管是候洗者，還是已領洗的基督徒，身分不會只凝固在領洗時的一刻，而是按照這身分而恰如其分地做生活的見證。這正是四旬期為基督徒有獨特意義的地方。

主基督，求祢幫助我們在祈禱中不斷悔罪和皈依，好能恰如其分地活出基督徒的身分。

和平月刊

二零二三年二月第三百七十五期

發行人：嘉理陵神父

本期工作人員名單：

神父：吳智勳；方濟；石裴；任安道；李建平

徐振國；張士倫；費兒德；劉中鋒

執事：馮漢中；黃承義

修士：宋剛子；阮廷明治；武安邦；黃順業

劉和光；魏開軒

平信徒：嚴之藝；吳杏蓮；呂淑鈴；黎潤華

袁子健；沈茂光；梁靄儀

封面：台中教區

插圖：部分取自 ©2023 Sharefaith Inc.

准印：思維出版社有限公司授權在台灣印刷發行

承印：永望文化事業有限公司

多謝香港思高聖經學會准許我們引用其譯釋的《聖經》

教宗全球祈禱網絡・《和平月刊》

台灣發行人：徐森義神父

發行：教宗全球祈禱網絡(祈禱福傳會)

財團法人天主教耶穌會

地址：台北市辛亥路一段22號

中華郵政台北雜字第2318號執照登記為雜誌交寄

本刊屬非營利刊物，由志願工作者義務創辦。

—歡迎捐助教宗全球祈禱網絡之發展經費—

- 郵政劃撥帳號：50083717
戶名：財團法人天主教耶穌會-祈禱福傳會
- 帳號：118100113447
銀行：華南銀行公館分行
戶名：財團法人天主教耶穌會
(使用華銀帳戶轉帳捐款者，請於轉帳後與我們
聯繫，謝謝！)

《和平月刊》

2023年02月第375期



教宗全球祈禱網絡

台灣

天主教
祈禱福傳會

Pope's Worldwide Prayer Network

全國輔導：徐森義神父

地址：10089台北市辛亥路一段22號

電話：02-2365-4205#262

傳真：02-2365-3142

EMAIL：twapostleship@gmail.com

網址：www.apostleshipofprayer.tw

—歡迎捐助教宗全球祈禱網絡之發展經費—



線上信用卡捐款開通

請掃描左方 QRcode

或上捐款網址：

<https://bit.ly/2VsED0A>