

和平

SHALOM · 祈禱的思潮

2023年07月

第380期



照片/內湖聖母升天堂

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：為度感恩聖事生活

願天主教徒都能將感恩聖祭置於生活的中心，以一種深入的方式轉變人際關係，以開放的心與天主和弟兄姊妹相遇。

「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

耶穌建立的感恩聖祭，是祂對門徒及人類愛情的具體表現。祂就是想讓我們吃祂的肉，喝祂的血，以此有形可見的方式和祂合而為一。祂是從天上降下來的生命之糧，我們獲得了祂的愛、天主性和永恆的生命。我們也藉此進入天父的國度，因為我們藉著吃喝而成為基督的肢體；祂是頭，與我們彼此相通共融。祂是長兄，而我們都是兄弟姐妹。藉著祂，我們成為天父的兒女，分享天父的智慧和祂救恩工程的廣、寬、高、深。

感恩聖祭也為紀念基督的逾越祭獻。祂的犧牲讓我們看到人類罪惡的可怕後果，以及天父拯救人類脫離罪惡的決心，祂甚至願意犧牲自己的獨生子。主耶穌在十字架上，甘願承擔了各種譏笑和痛苦，祂願意寬恕那些傷害自己的人。祂的愛實在沒有限制。祂以愛和寬恕對待了痛恨自己的人。祂的榜樣給人類開闢了一條難以理解、沒人想走的道路，祂寧可被釘死在十字架上，也不想以暴力消滅仇恨自己的人。祂不僅主動去愛和治愈，更主動去寬恕，也甘願承擔傷痛。這應該是祂給人類最重要的教導。

在主耶穌的生命中，我們體驗到的不僅是天父對人類的愛和提攜，也有祂對人類的忍耐和寬恕。在充滿自私和暴力的世界，耶穌的門徒被召叫去按照天父的旨意和耶穌的榜樣去轉變人際關係，以愛和包容與人相遇。主耶穌，聖化我們！

祈禱與服務



祈禱意向：為度感恩聖事生活

願天主教徒都能將感恩聖祭置於生活的中心，以一種深入的方式轉變人際關係，以開放的心與天主和弟兄姊妹相遇。

每次我們領受生命的活糧，耶穌就會賦予我們的脆弱新的意義。祂提醒我們，在祂的眼

中，我們比自己以為的更寶貴。祂告訴我們，祂喜歡我們與祂分享我們自己的脆弱。祂一再告訴我們，祂的慈悲並不害怕我們的痛苦。耶穌的慈悲不害怕我們的痛苦。最重要的是，祂用愛治癒那些我們無法自行療癒的脆弱。什麼脆弱？讓我們想一想。對那些傷害過我們的人感到憤怒的脆弱——我們無法自行療癒這種情緒；與他人保持距離並封閉自我的脆弱——我們無法自行療癒這種情緒；自憐自艾，怨天尤人，找不到平靜的脆弱；對此，我們也無法自行療癒。是祂以祂的臨在、祂的活糧、祂的聖體來治癒我們。對於這些封閉，聖體是有效的藥物。事實上，生命的活糧，能夠治癒僵化，並轉變為順服。聖體能治癒是因為聖體使我們與耶穌合而為一：使我們吸收祂的生活方式，祂擘開自我、自我給予、以善報惡的能力。祂賜予我們勇氣，走出自我，懷著愛心俯身對待他人的脆弱。如同天主對待我們一樣。這就是聖體的道理：我們領受愛我們並治癒我們脆弱的耶穌，為愛他人並在他們的脆弱中幫助他們；並終身持之以恆。在今天的禮儀中，我們一起詠唱繼擘詠：四節繼擘詠是耶穌整個生命的總結。繼擘詠是這樣說的：當耶穌降生時，祂成為我們生命的旅伴。在最後晚餐，祂給出了自己作為食物。在十字架上，因祂的死亡，祂成了「贖

價」；祂為我們付出了代價。如今，當祂在天國為王時，祂是我們的獎賞；我們前往尋找等待我們的那一位。（參閱聖體聖血節繼杼詠）

節錄自
三鐘經
教宗方濟各
2021.6.6

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：7月1日，讀經一，翻到創世紀 18:1-15；答唱詠，翻到路加福音 1:46-47,48-49,50,53,54-55；福音，翻到瑪竇福音 8:5-17。

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。

7月1日 常年期第十二週星期六

創世紀 18:1-15

(詠)路加福音 1:46-47,48-49,50,53,54-55

瑪竇福音 8:5-17

一個是癱瘓的僕人，一個是發燒的婦女，一男一女，兩位都躺在床上動彈不得。百夫長固然疼惜自己的僕役，卻有心無力；伯多祿雖是耶穌的高徒，對病苦的岳母，也愛莫能助。這幅圖像在聖經中極具象徵意義：人類固然大有能力，卻也被各種問題困擾，且無法自救，內外交困。若非天主親自前來俯就我們，生命終究還是苦痛纏身。耶穌是天主的親臨，祂主動走向病入膏肓的我們。祂的話語，祂的觸摸，祂的意願，祂的臨在，都散發出神性的大能。聖史引用了先知的預言，將來會出現一位「上主的僕人」，祂「承受我們的脆弱，擔荷了我們的疾病」。在耶穌身上，我們發現到這位僕人的影子，祂實在是我們中間的一分子，同時也是從天主來的那一位。當祂撫摸病人時，不只是驅趕了病魔，也經驗到了我們的苦楚；當祂發言時，不只是帶來了天主的慰藉，也承受了我們的不幸；當祂走路時，不只是途經我們的生命，也把我們當作目的地。的確，耶穌便是上主與我們同在。

耶穌，請解開我們的束縛。

7月2日 常年期第十三主日
列王紀下 4:8-11,14-16
聖詠 89[88]:2-3,16-17,18-19
羅馬書 6:3-4,8-11
瑪竇福音 10:37-42

難道耶穌不讓人愛自己的親戚和朋友嗎？絕對不是！親人、朋友和所有的事物都是天主的恩寵和禮物，自然需要接收和珍惜。可是，如果喜愛這些，而忘記天主——一切恩寵和禮物的給予者，那就本末倒置了。天主是愛，因而創造了事物，再造就人類置於當中。人受造的目的，也就是能夠與天主永遠地生活在一起；回應天主的愛，就是讓祂——道路、真理和生命，自由地充盈在我們的生命內。光，來自太陽。所有恩寵和禮物如指南針一樣，指向誰才是源頭——天主。《神操》23號提到，我們感激和善用天主所賜予的一切禮物，因為它們可以幫助我們成為一個有愛的人。但是，如果某禮物變成生命的中心，而忘記了天主，它就阻擋了成長和受造的目的。所以，在生活中，要保持「平心」。它們能幫助多少，就取用多少；妨礙多少，便放棄多少。我們所渴望和選擇的，只是那「更」能引我們加深主的生命和愛的事物。

主，請接納我整個的自由。一切皆祢所賜，我願完全奉還，任憑祢處置。

7月3日 聖多默宗徒慶日
厄弗所書 2:19-22
聖詠 117[116]:1,2
若望福音 20:24-29

耶穌復活後，顯現給宗徒們時，多默不在。也許正是為特別給多默顯現，耶穌在八天後又來了，可見祂對多默的情意深重。但多默對耶穌的情意，及他與其他宗徒的關係，似乎不夠深厚了，因為他既不相信耶穌復活了，也不相信其他宗徒的見證。當然，看見了才相信，是人之常情，所謂眼見為實。既然如此，為甚麼說多默與耶穌及其他宗徒的關係不深呢？

因為相信有兩個層次：一個是因為對相關資訊的確認，而在理智上肯定一個人的存在，或判定他是個怎樣的人；另一個是因為關係和往來的經驗，在心靈上相信一個人的臨在，或感覺到他是個怎樣的人。在第二個層次上，相信無需看見。如果關係足夠深厚，那怕只憑一個眼神、一個腳步聲、一個記號，都可感知對方的存在與狀況。多默之前沒有相信耶穌復活，是因為他還停留在第一個層次的相信上。

正是在這種意義上，耶穌說：「那些沒有看見而相信的，才是有福的」。有福，是因為他們與耶穌有密切的關係。

主，教我們與祢建立更親密的關係，俾能堅定不移地相信祢。

7月4日 常年期第十三週星期二
創世紀 19:15-29
聖詠 26[25]:2-3,9-10,11-12
瑪竇福音 8:23-27

恐懼和害怕是我們的普遍經驗。儘管我們不喜歡這種感覺，怕懼畢竟可以保護我們免受來自外界的不必要傷害。面對怕懼或外來傷害，人們可能有的反應是逃跑，或迎戰，或不知所措。門徒們害怕風浪大作，更驚訝於耶穌把風浪平息，這超乎他們所能理解的大能。羅特看到天降的大火，嗅得硫磺燒焦人畜的氣味，目擊妻子變成的鹽柱，也必定驚慌膽怯。

突如其來的新型冠狀病毒，使全球陷入恐慌，我們都記憶猶新吧！世事無常，圍繞著我們的，有很多變數，唯天主永恆不變，始終如一。我們只須對祂把持信心，同樣貫徹始終。

「小信德的人啊！你們為什麼膽怯？」耶穌把怕懼與信德薄弱聯繫起來。小信德，不相信天主愛的照顧，不相信天主會救我們脫離各種困境，我們才會產生畏懼，苦上加苦。當挑戰來臨時，我們要做的，是懷著對主的信德（faith）面對（face）。因為不是我們自己，而是主與我們一起經歷磨難。

主耶穌，請增強我們對祢的信德吧！教我們無恐無懼。

7月5日 常年期第十三週星期三
創世紀 21:5,8-20
聖詠 34[33]:7-8,10-11,12-13
瑪竇福音 8:28-34

依市瑪耳的悲劇，陰魂不散，還在困擾全人類。亞巴郎兩個兒子有相似的祝福。許給亞巴郎，即他的後裔要成為一大民族的祝福，由依撒格繼承。天主說：「只有藉依撒格你的名才能傳後」。至於依市瑪耳，天主說：「我也要使他成為一大民族，因為他也是你的孩子」。

可悲的是，人的作為往往抗衡天主的計劃，將恩許變成紛爭。我們不要急於將反省局限於以色列和阿拉伯之間的衝突，事實上，很多民族互相猜疑，怒目相看。就這樣，難怪戰爭一觸即發。我們仍未能明白，發動每場戰爭的，是人的心。依撒格和依市瑪耳這兩個小孩，開心地一起在玩耍，但看在依撒格母親的眼中，卻使她惆悵不安，因為她猜疑、厭惡、恐懼。最終兩兄弟被分開了，最後還導致兩兄弟陷於衝突。

主，祢透過聖詠作者給我們承諾：凡尋求祢的，都不缺任何福樂。祢的正義和平，明顯是我們渴望藉著信、望、愛德，而能結出的福樂美果。主，仰賴祢的仁慈，求祢滿全我們的渴望。

7月6日 常年期第十三週星期四

創世紀 22:1-19

聖詠 116[114,115]:1-2,3-4,5-6,8-9

瑪竇福音 9:1-8

亞巴郎奉獻愛子依撒格的故事，為我們後人所熟悉所稱頌。故事中，往往被大家所關注的，是父親亞巴郎，對依撒格卻留意甚少。可是，從整個故事的敘述，我們了解到，依撒格在整件事務中的配合，為父親亞巴郎的奉獻來說，也是非常重要的。例如，全燔祭的木柴，是依撒格背負的；途中，他雖然詢問父親：「這裏有火有柴，但是哪裏有作全燔祭的羔羊？」但他卻沒有因此而存戒心，進而反抗或掙扎，反而是像一隻羔羊一樣，順服於父親。

今天再一次重新聆聽這個故事，讓我們把焦點放在依撒格身上，從他的話語和行動中學習：願意像他一樣，向上主獻上自己，無論是自己的生命，或是自己的財富、時間、能力。

親愛的主，求祢幫助我像依撒格對父親的信賴那樣，對祢充滿信心，因著信賴而獲得救恩。主，耶穌，我信賴祢！

7月7日 常年期第十三週星期五
創世紀 23:1-4,19; 24:1-8,62-67
聖詠 106[105]:1-2,3-4,4-5
瑪竇福音 9:9-13

在耶穌的時代，「稅吏」是罪惡和叛徒的代名詞。他們替羅馬人徵稅，壓榨自己的同胞，臭名遠播。顯然，他們在選擇財富的同時，也就成了選民的叛徒。猶太人自詡是天主特選的民族，在普羅大眾眼中，稅吏就是背叛天主的人，是十足的罪人，遭人嗤之以鼻。所以，在生活上他們跟大眾不會有甚麼交往，更不用說是一起吃飯了。即如今天，人們也很少跟自己看不起的人一起吃飯一樣。

然而，耶穌卻做了相反的事，祂沒有選擇專注在他們的錯誤上，與他們對立，而是選擇回應他們對祂的接納，渴望祂走進他們的生命。耶穌對瑪竇說了簡單的三個字：「跟隨我！」就完全使瑪竇的生命發生了轉變，讓他在所有的迷茫中，看到了生命的方向。

或許，有其他的稅吏也聽到了耶穌的話，卻沒有回應祂的召叫。跟隨耶穌也就意味著改變自己的生活，痛悔自己的罪過，得到天主的醫治。

主，求賜我們開放的心，聆聽祢的召叫；勇敢的心，回應祢的召叫。

7月8日 常年期第十三週星期六
創世紀 27:1-5,15-29
聖詠 135[134]:1-2,3-4,5-6
瑪竇福音 9:14-17

今天的福音緊接著昨天的記載，所以，可以推斷這對話發生在耶穌與祂的門徒和稅吏們的餐桌上。顯然，若翰的門徒或許同意耶穌的話，但對祂的行為卻不解。法利塞人的禁食似乎只是表面功夫，他們只是為了向別人展示自己的謙卑和虔誠，卻沒有在生活的其他方面表現出來。若翰所教導的禁食和悔改，確實是他身體力行的，大家也承認他是先知，同時也仿效他的方式來準備天主國的到來。

耶穌的門徒卻沒有禁食，耶穌用新郎和伴郎的關係來解釋其原因。瑪竇和其他門徒在跟隨耶穌時，完全捨棄自己過往的生活，成為「新衣服和新酒」。新衣服雖未盡完美，卻不能用舊的方式來修補；舊皮囊也無法承載新酒。身為默西亞的耶穌，將會美化他們的新衣，為他們準備新皮囊來盛載新酒。

在邁向天國的路上，我們也要拋棄過去的陋習，以免舊的壞的，扯爛我們在基督內的「新衣」。

主，求祢賞賜我們聖寵，使我們渴望和祢在一起，不斷更新自己的生活。

7月9日 常年期第十四主日
匝加利亞先知書 9:9-10
聖詠 145[144]:1-2,8-11,13-14
羅馬書 8:9,11-13
瑪竇福音 11:25-30

讀經一預言耶穌很謙遜地跟我們在一起，祂「騎在驢駒上」。看起來，人人都可以輕易地親近祂。祂「剷除戰車」，「除掉戰馬」，「向萬民宣佈和平，祂的權柄由這海到那海」。我們是屬於這樣「正義的，勝利的，謙遜的」耶穌。

讀經二讓我們看見聖神怎樣陪伴我們認識耶穌。聖神陪伴我們經歷耶穌的死亡和復活。聖保祿寫說：「那使基督從死者中復活的……也必要藉那住在你們的聖神，使你們有死的身體復活。」信耶穌不代表事事順利，還包括所有的甜酸苦辣，但之後我們會同祂一起復活。我們是屬於這樣美妙的聖神。

今天的福音：「父啊！……除了父外，沒有人認識子；除了子和子所願意啟示的人外，也沒有人認識父。」耶穌這話讓我們知道，「屬於」需要認識。我們要跟耶穌學習：「你們背起我的軛，跟我學吧！」除非跟耶穌學習，我們才能認識天主父。我們是屬於這樣愛耶穌的天父。

天主聖三，請與我們同行，讓我們漸漸更加屬於祢們三位：聖父、聖子、聖神。

7月10日 常年期第十四週星期一
創世紀 28:10-22
聖詠 91[90]:1-2,3-4,14-15
瑪竇福音 9:18-26

我所信仰的耶穌是怎樣的一種形象？尤其在面對外在的不認同時，我對耶穌的信仰會不會受到影響？或許，今天福音所記述的兩個故事，可助我反省。這兩個故事的共同點，可以說是「絕望中的希望」——他們都在極度的痛苦和需要中，表現出對耶穌的信德。若我仔細想像這兩個故事的場景，我或許還會注意到另外一個共同特點：他們都面對著來自外在的質疑和挑戰，而且都突破了這種挑戰。那位患血漏病的婦人，十二年來生活在他人異樣的眼光中，這次她的行為肯定也得不到別人的認同。可是，她對耶穌的信賴，超越了這些人性上的挑戰和阻礙。那位首長面對身邊人的不理解，仍然做出了信德的舉動。耶穌的恩寵和治愈，總是十分慷慨；我只需要檢視自己的態度。當我被太多外在的——包括自身——因素所影響時，我可能很難對耶穌表達出單純的信德。謙卑是信德行為的基本要素；而真正的謙卑不是我看不起自己，而是我認清自己，並承認那位比我更大者的能力和愛。

主耶穌，請讓我更信賴祢。

7月11日 常年期第十四週星期二
聖本篤院長
創世紀 32:23-33
聖詠 17[16]:1,2-3,6-7,8,15
瑪竇福音 9:32-38

耶穌是降生為人的神，所以祂有著一顆人而神的心；這顆心是聖的，也有情感。我可試著從今天的福音，體會一下耶穌的慈悲之心。當祂面對受苦的人時，祂的慈心會為之所動；而神的愛，便由這顆心發出。出於這份愛，祂治好了附魔的啞巴。當人們驚奇於祂的行為時，我們也注意到有些人卻無法體會祂的心。他們沒有為那位被治愈的人而高興，更沒有對耶穌表示出驚奇或仰慕。他們所在意的是自己，而耶穌的所作所為卻相反他們固守的自我標準。於是很自然地，他們反對、質疑，甚至忽略了自己說辭的反邏輯（以魔鬼的能力來驅逐魔鬼）。然而，可能最讓我們驚奇的是：耶穌對這些質疑和排斥祂的人，也有著同樣的慈悲心。這顆聖心所顯示的，是那些法利塞人所缺乏的：這顆心從不以自我為中心，也因此甚至超越了仇恨和反對。

我發現自己渴求一顆這樣的心。當我愈接近耶穌的聖心時，我的心也會離自我主義愈遠，離愛與慈悲愈近。

耶穌聖心，矜憐我等！

7月12日 常年期第十四週星期三
創世紀 41:55-57; 42:5-7,17-24
聖詠 33[32]:2-3,10-11,18-19
瑪竇福音 10:1-7

耶穌會初期的夥伴，來自不同文化背景，地域風情。他們因著信仰走在一起，彼此耐心地磨合、聆聽、分辨，後來創建了國際性的耶穌會團體。

按選民十二支派的數目，耶穌揀選了十二位宗徒，派遣他們兩個兩個地（參谷 6:7; 路 10:1）往外傳福音。可以想像，兩個人未必合拍，也未必鍾情，但根據後來宗徒們傳教回來的捷報看起來，縱使合不來的兩人，其實蘊藏著很多恩寵給對方。天主藉著軟弱的人來完成祂所囑托的使命，在人看來很難，天主卻瞭解，並以恩寵扶助——通過我們每一位的不完美，我們懷著同一的渴望與信心，就會在主內接納、愛護、彼此幫助，最後結出豐碩的果實。我們的家庭、辦公室、協會機構等，就是一個團體。今天的邀請對我們來說，是與身邊的人合作，彼此包容接納。主耶穌說過：「你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒」（若 13:35）。這就是最好的方式去宣傳福音吧！

主，求祢使我能以身作則，用聆聽、合作、包容的方式去宣傳福音。

7月13日 常年期第十四週星期四

創世紀 44:18-21,23-29; 45:1-5

聖詠 105[104]:16-17,18-19,20-21

瑪竇福音 10:7-15

耶穌教訓傳福音者不應依仗錢財，應依仗福音本身的德能。然而身為人，我們深知人性軟弱，總是在尋找安全感。大多數人馬不停蹄地賺錢，攢錢，存放在銀行，待將來老了有保障，或可應付不時之需。這便是我們大多數人的安全感，它似乎看起來完全相反福音的教導，但兩者不存在甚麼矛盾。一個真正有信仰的人，把安全感建立在天主內，而不是本末倒置，把世俗的一切當成生命的目的。一個真正有信仰的人，清楚知道自己最終的目的是在天主那裏，世間的一切都是為幫助自己實現生命的真諦。

我們之所以追求安全感，是因為我們內心深處的空虛，它只有天主能填滿。因此人一直不斷的追求，尋找自己心靈深處缺少的那一塊，直到達到生命的圓滿。耶穌向我們指出這條走向天主的路徑。聖依納爵也告訴我們：對於萬物的取用，它們對我實現我受造的目的幫助有多少，我就使用多少。

主，求祢幫助我重新定位，懷著信心，時刻把天主放在首位。

7月14日 常年期第十四週星期五
創世紀 46:1-7,28-30
聖詠 37[36]:3-4,18-19,27-28,39-40
瑪竇福音 10:16-23

雅各伯遵從天主的旨意，出發去埃及；耶穌也派遣我們往普天下去，向所有受造物宣傳福音。每位基督徒都必須分辨主給我們指出的路徑，動身離開自己的舒適圈，去接觸需要福音的人，特別是那些軟弱跌倒的人、徬徨於十字路口的人、被遺棄和被邊緣化的人。

耶穌要我們機警如同蛇，純樸如同鴿子。我們的機警，不是世俗的狡猾，而是對天主的信賴。天主許諾與雅各伯一同下到埃及，當我們「像羊進入狼群中」，祂也必定會陪伴我們。天主先愛了我們，讓我們能夠跨步向前，毫不畏懼地走向有需要的人。就算這是一個沉重的十字架，我們也要努力不懈地承擔基督徒的使命。遇到「狼」的時候，我們在救主耶穌的懷抱，在天主的愛中，也不會害怕，不會退縮。惟有背起十字架，在愛內與人相遇，我們對天主才會有多一些領悟，才會在信德中成長。

主，求祢帶領我們，在祢的護蔭下走出去，接觸有需要的人。

7月15日 常年期第十四週星期六
聖文德主教（聖師）
創世紀 49:29-33; 50:15-24
聖詠 105[104]:1-2,3-4,6-7
瑪竇福音 10:24-33

耶穌在今天的福音三次說：「不要害怕」。可是，我們很容易會產生焦慮，我們害怕生病、爭執、失敗，及許許多多其他諸如此類的痛苦。

「害怕」的正面是「愛」。方濟會的哲學家及神學家聖文德（1121-1274），談到愛的超凡力量。他解釋，在理智上認識天主是好事，但當我們親身經驗到天主的愛時，我們會更加認識到天主是誰。

我們可以從創世紀若瑟的故事中，看到這愛的力量。雖然若瑟的兄弟對他極度不仁，但若瑟不但沒有採取報復，還以德報怨，善待了他的兄弟及他們的家庭：「不要害怕！你們原有意對我作的惡事，天主卻有意使之變成好事」（創 50:19-20）。

為甚麼若瑟選擇去愛？因為若瑟親身嘗到了天主對他的愛護和照顧，所以他選擇去分享這份愛。

今天耶穌告訴我們，我們都是天主的掌上明珠。當我們陷於生活的挑戰，陷於看不見前路的黑暗，耶穌叫我們不要害怕。祂邀請我們堅定信靠天主對我們的關懷和愛護。

耶穌，我信祢。願聖三的愛驅除我心中的一切恐懼。

7月16日 常年期第十五主日
依撒意亞先知書 55:10-11
聖詠 65[64]:10,11,12-13,14
羅馬書 8:18-23
瑪竇福音 13:1-23

今天答唱詠描述的景象，仿佛讓我看到昔日的伊甸園：天主的慈惠使年歲豐收，祂的腳步常滴流脂油。雨鬆軟了土壤，河水灌溉了五穀。曠野的牧場滿是羊群，山谷蓋滿了食糧；漫山遍野充滿歡喜，一切在歡呼歌唱。這是天主創造的世界原本該有的模樣，因為祂所創造的樣樣都很好。

天主將這個樣樣都很好的地球交給我們人類管理使用，可是，人的無知、濫用、貪婪，破壞了這個地球的美好。面目全非的地球，像聖保祿宗徒在羅馬書所提到的一樣，「一切受造之物都一同歎息，同受產痛」。天主聖三看見我們人類對地球的殘忍破壞，藉著基督的淨配慈母教會，很早就開始關注生態方面的問題，並為此發聲。現任教宗方濟各在2015年發表的《願祢受讚頌》通諭，誠邀所有善心人士一起關懷我們的共同家園。

永恆的創造者天主，求祢幫助我們聆聽祢藉著慈母教會對我們所發出的邀請，使我們努力愛護祢所賜給我們的地球，為祢結出百倍的果實。

7月17日 常年期第十五週星期一
出谷紀 1:8-14,22
聖詠 124[123]:1-3,4-6,7-8
瑪竇福音 10:34-11:1

「人的仇敵，就是自己的家人」，耶穌這話，若只照字面解，實在可惜。耶穌怎可能這樣無情無義？我們必須探究耶穌這話的深義。

耶穌是真人，又是真天主。若望告訴我們：天主是愛。而耶穌也曾把全部法律和先知歸納為二：全心、全靈、全意愛天主，及愛近人（瑪22:36-40）。所以，耶穌不是要我們仇恨我們的家人，而是願意我們更徹底地去愛他們。無條件的愛，是天主的特質，邀請我們在生活中一點一滴來修煉成就。那就是將一切看輕，只注目天主，一切以祂為中心。幾時，一段有價值的關係，阻礙我們發展同天主的關係，我們就該學會捨棄。雖然，捨棄自己所愛所喜歡的，哪怕只是一件物件，都很難成就，但一切都要過去，我們的父母子女及我們曾經擁有的一切，都會離我們而去，或我們先他們而去。唯獨「愛永存不朽」（格前13:8）。只有在遵循耶穌的教導：愛天主、愛人，我們才能真實的體會到家人是我們的祝福。

主耶穌，請靜化我們的心靈，教我們更能敏察祢的心意。

7月18日 常年期第十五週星期二

出谷紀 2:1-15

聖詠 69[68]:3,14,30-31,33-34

瑪竇福音 11:20-24

主耶穌譴責當時的城邑，不難感受到祂語氣的強烈，和祂是多麼在意這些地方的人。我們說：「愛之深，責之切」。的確，主耶穌因著愛，不能不向當時的人，提出嚴厲的警告。同樣，不能忽視的，是發生在那個時代的情況，也出現在我們的時代。

主耶穌斥責，主要是因為人們不願意悔改。祂同代的人，看過祂的奇蹟，聽過祂的教誨，卻不能相信而悔改；我們在日常生活中及各項聖事（尤其是聖體聖事）內經驗過祂，亦未能因著信德而轉回歸向祂、跟隨祂。主耶穌當然不是只在邀請我們因為害怕受責罰而皈依，而是那更深一層的情操：因著感受到祂的愛，而甘願以愛還愛，以一種積極的生活態度和方式，走近祂。

在今天的祈禱中，可以默觀主耶穌那愛而關切的面容，感受祂對我們關懷，以及祂那迫切地期望我們獲得幸福的心情。

主耶穌，我們感謝祢為我們所作的一切，祢降生成人受苦受死，為叫我們同祢一起復活進入永生。求祢賜我們恩寵，助我們悔改，不斷在祢內更新。

7月19日 常年期第十五週星期三
出谷紀 3:1-6,9-12
聖詠 103[102]:1-2,3-4,6-7
瑪竇福音 11:25-27

梅瑟不算是個智慧和明達的人，卻在火燒不滅的荊棘中認出了天主。耶穌在祈禱中肯定了天父向來願意把自己啟示給像小孩子般單純的人。梅瑟對曠野中燃燒的荊棘，產生了好奇，或許是他的童心未泯，推動他走近看個究竟。成年人會有諸多顧忌，或許只會遠觀而不會走近。天主就用這個機會召叫了梅瑟，並賦予他把以民從埃及法郎的奴役中解放的使命。天主承諾對他的支持，對他提供的憑據，的確是一個信德的考驗和全心信賴的邀請。

聽罷天主委以重任，梅瑟立即祈禱。他問：「我是誰？」著實是他向天主求問指引的祈禱。後來的神學反省，讓我們更清楚明白到，天主自會賞給我們所需要的恩寵去回應祂的每個召叫和使命。梅瑟這次所得的恩寵：「我必與你同在」。在以民的歷史當中，天主還要多次重複這話，直到在耶穌——厄瑪奴耳——身上完全具體地表達出來。既然天主與我們同在，回應祂的召叫，又何足懼哉！

天父，求祢待我如同小孩，教我無恐無懼，安然接受祢的撫養。

7月20日 常年期第十五週星期四

出谷紀 3:13-20

聖詠 105[104]:1,5,8-9,24-25,26-27

瑪竇福音 11:28-30

聽人感歎：朋友只能同甘，不能共苦！說的是遇到困難，一些日常親近的朋友，就會忽然變得很忙，消失於眼前。天主正好相反，祂的忠信，超越時空。梅瑟的時代離以色列民移居埃及，已經足夠久遠，但天主從來沒有忘記他們的困苦。很多以民大概已經心灰意冷，天主卻在整個民族情緒陷於低谷的時候，積極介入。耶穌基督施恩救贖也是如此，祂降生成人的時候，正是以色列國被羅馬人佔領的時代。時常有人將復興以色列國的思想，演繹為直接與羅馬軍隊衝突的因由。但是耶穌卻沒有用針鋒相對的方法，祂注重於召喚眾人從內心歸向天主，並在這樣的皈依中，獲得「安息」。

天主在舊約時代，透過梅瑟把以民由埃及的奴役中，領了出來。這是膾炙人口的出谷故事。天主子、耶穌基督的誕生，把全人類從罪惡中解救，是更偉大驚人的新約出谷故事；邀請我們每一個人參與其中，找到靈魂的安息。

主耶穌，請加深我對祢的認識，教我在祢內享軛的柔和，擔子的輕鬆，靈魂的安息。

7月21日 常年期第十五週星期五
出谷紀 11:10-12:14
聖詠 116[114,115]:12-13,15-16,17-18
瑪竇福音 12:1-8

「感恩」是基督徒生活的基本精神，因為我們相信一切並非偶然，也不能只靠人力和意志而得到；我們按天主所給予的恩寵生活，所以我們感恩。當我們在生活中體會到這種信仰，不難像聖詠作者般反躬自問：「我應該要怎樣報謝上主，謝他賜給我的一切恩佑？」

以色列人同樣懷著這份情懷，慶祝天主所訂定的安息日。天主將他們從埃及人手中拯救出來，使他們重獲自由，自然應當世代傳頌這個大恩大德。然而，到了耶穌的時代，有些人只著重守法，而忘記了安息日背後的精神——不為世事操勞，專務靈修，頌讚感恩。但天主仍然給他們兌現救恩的承諾，正如耶穌治好那枯手的人。

或許，我們都會忘記天主所給予的恩典而感到乾枯，只看到自己的能力、成就或欠缺。

天主，願我們都能在生活中，細察祢賜給我們的一切恩佑。願我們的祈禱和作為，為愛祢而開始，又以光榮祢而結束。

7月22日 聖瑪利亞·瑪達肋納慶日
雅歌 3:1-4 或
格林多後書 5:14-17
聖詠 63[62]:2,3-4,5-6,8-9
若望福音 20:1-2,11-18

救恩史離不開幾位重要的女性：先有創世紀的厄娃從生命（樹）所在的樂園，招至淪亡；瑪利亞一聲「成就於我」將救主引進世界；最後，在眾宗徒於主死後，顯得毫無作為，躲縮在房子裏的時候，瑪利亞瑪達肋納鏗而不捨地到處搜尋，直至在死亡（墳墓）所在的園子裏，遇上了復活的主，並恩蒙祂呼喚，成了首位救主復活喜訊的目擊證人，整個救恩史在此達至頂峰。救主實現了祂死而復活的預言，確保了祂給世人許諾的救恩。

拉著摯愛不放（歌 3:4; 若 20:17），渴望延續之前的親密往還，是人的本性傾向。基督卻給我們指出：成熟的共融關係——捨己的愛要提升為締結永存的果實，激勵我們去肩負個別的使命，完成在世旅程的目標。

教會稱瑪利亞瑪達肋納為「宗徒中的宗徒」，她是福傳的先驅，是我們的榜樣。

聖瑪利亞瑪達肋納，請為我們代禱，特別在我們看不清身邊所發生的一切時，能效法您的鏗而不捨，堅持到底，留意救主的呼聲。

7月23日 常年期第十六主日
智慧篇 12:13,16-19
聖詠 86[85]: 5-6,9-10,15-16
羅馬書 8:26-27
瑪竇福音 13:24-43

耶穌用莠子的比喻，來回應總是只看到壞的一面的人。耶穌指出，無論在個人、團體或機構，好壞並存，直至今世的終結。

莠子是一種野草，成長初期跟麥子非常相似，所以很難分辨二者。同樣，當我們心中開始浮現某個念頭或渴求時，我們很難即時分辨是好是壞。這時，我們需要祈禱，求智慧和忍耐，像家主對僕人說：「讓兩樣一起長」。

舉個例：一個很自律，致力修德立品的法利塞人，當然是個好人；但如果他把全副精力放在自己身上，只為炫耀，就並非是一件好事。這是個麥子和莠子共存的例子。我們要明白，修身立品，是為了建立關係。而建立關係，是面向他人，以愛相待，而不是只顧自己。

當我意識到自己同天主的關係時，我會感覺到天主深深地愛著我，而我亦會感覺到，我回應天主的大愛是多麼的有限。可是，儘管我淺薄輕浮，有時仍以自己為中心，但我會發覺天主仍是那般的深愛著我。這就是莠子和麥子並存於我的心中了。

主，願我心中的麥子日益茁壯，莠子日漸凋零。

7月24日 常年期第十六週星期一

出谷紀 14:5-18

(詠) 出谷紀 15:1-2,3-4,5-6

瑪竇福音 12:38-42

以色列人出埃及、過紅海的事蹟，早已膾炙人口。聽到的人當中有多少會不禁讚歎上主的神能，有多少把它看成神話故事，又有多少人半信半疑？凡事訴諸理性的人，提出是退潮遇上強風，讓以色列人在淺水區徒步渡海了，因為他們認為相信神蹟就是迷信。與此同時，卻有人相信在屋內特定角落放置特定物品，就會帶來平安幸福。人就是這樣，選擇性地相信自己想相信的，好像福音中向耶穌要求徵兆的法利塞人。耶穌明明已行了各種奇蹟，作了不少啟示，但他們視而不見，還是要求一些符合自己心意的所謂徵兆。對著冥頑不靈的人，耶穌說：「有如約納……人子也要在地裏三天三夜。」祂幾乎忍不住要向他們預告自己死後復活這個最大的徵兆了。

的確，基督的復活才是最重要的神蹟。正如保祿宗徒所說：「如果基督沒有復活，你們的信仰便是假的，你們還是在罪惡中」（格前15:17）。相信人子的復活，我們自能坦然地承受救恩。

主，祢的神奧超乎想像，我願永遠依從祢，歌頌祢。

7月25日 聖雅各伯宗徒慶日
格林多後書 4:7-15
聖詠 126[125]:1-2,2-3,4-5,6
瑪竇福音 20:20-28

十二宗徒當中，有兩位雅各伯，按他們被召選的先後分為長、次。今天教會慶祝長雅各伯宗徒（St. James the Greater）的瞻禮，他備受寵愛，是耶穌召選的首四位門徒之一。在復活雅依洛的女兒和登山顯聖容等時刻，耶穌都沒有帶其他宗徒，只帶了伯多祿、若望和雅各伯。有解釋謂：伯多祿最愛耶穌，若望是耶穌的最愛，雅各伯則是首位為耶穌殉道的宗徒。

雅各伯和若望的母親，求耶穌為她的兩個兒子預留天國上座（馬爾谷福音則說是二子親自作出這個請求）。耶穌指出這不是祂可以給的，而是要按父的意思。相信當時雅各伯面對著眾人的惱怒，必定多少有點尷尬，但同時也令他銘記耶穌接著所說的話：「人子來不是受服事，而是服事人，並交出自己的生命，為大眾作贖價」。

雅各伯在耶穌升天後，致力傳揚福音，終於死在黑落德的劍下（宗 12:1）。當耶穌問：「你們能飲我將要飲的爵嗎？」他答：「我們能。」這不是隨口說的，他用生命來回應了耶穌的訓導。

主耶穌，願祢的生活也彰顯在我們身上。

7月26日 常年期第十六週星期三
聖若亞敬及聖亞納（聖母雙親）
出谷紀 16:1-5,9-15
聖詠 78[77]:18-19,23-24,25-26,27-28
瑪竇福音 13:1-9

在講授撒種的比喻之前，耶穌必定用了很多時間留意、觀察農民如何撒種，或許也曾親自與他們一起勞作。所以，祂一定清楚撒種前的準備工夫：翻動泥土、撿出石頭，為種子創造適合的生長條件；播種之後，更要用心經營，澆水、施肥，這樣才能結出豐碩的果實。

同樣，天主不但於各處慷慨地散播聖言，更無時無刻地在我們靈魂的田地裏耕耘，使土地肥沃，以便能結出三十倍、六十倍、甚至百倍的果實。這裏的天主形象，不單單是撒種者，更是耕耘者，操勞者。正如聖依納爵在「達至愛情的默觀」中提到：「天主在世上的一切受造物中為我操勞、工作，或更貼切地說，好像是勞苦工作」。

我宜借聖言回顧自己的經驗，看天主如何在我的生活中操勞、工作，耕耘我靈魂的土地，以便我結出更多的果實。

主，懇求祢幫助我看清祢為我的操勞，並賜我恩寵去回應祢。

7月27日 常年期第十六週星期四
出谷紀 19:1-2,9-11,16-20
(詠) 達尼爾先知書 3:52,53,54,55,56
瑪竇福音 13:10-17

有效的溝通必須建立在雙方的彼此理解上。若有一方不明白，甚至誤解對方說的，對話很難有進展，最後只能是無疾而終。當天主向以色列人民發言時，他們「聽是聽，但不瞭解；看是看，但不明白」。耶穌傳教時也面對同樣的境遇，經師和法利塞人誤解祂所宣講的，群眾追隨祂卻不完全明白，甚至與祂相伴的門徒，有時也不能領悟。伯多祿便是其一，他在耶穌預言自己的苦難後，仍想阻止耶穌前往耶路撒冷。

即使如此，天主依然不斷地向我們發言，並耐心地等待，期望得到我們的回應。我們需要做的就是檢視自己的生活，看哪些地方阻礙了天主聖言的進入，是過於繁忙的生活、內心的壓力和焦慮，還是其他呢？把這一切交托給天主，祂必樂意幫助我們面對這一切。

主，請幫助我看清是甚麼阻礙我與祢溝通，並懇求祢賜我勇氣，將它消除，讓我能夠更好地活出祢的旨意。

7月28日 常年期第十六週星期五
出谷紀 20:1-17
聖詠 19[18]:8,9,10,11
瑪竇福音 13:18-23

在今天福音的背景中，閱讀出谷紀有關天主頒布十誡的敘述，讓信眾更能明瞭守法的意義。十誡是天主給以色列子民訂立的法律，如果他們按此而生活，便可以分享天主許諾給選民的福報。

然而，當法律被消極地視為得到應許福報的條件，守法就很容易被視為一種「可以逃避就盡量躲開」的責任。耶穌在福音中經常譴責法利塞人的，就是這種徒具虛名的守法態度。

耶穌藉著撒種的比喻，指出天主訓示的著眼點，不在於回報，而在於人是否能藉著天主的訓示而達致豐盛、圓滿、結出果實的生命。所以，祂稱這是「天國的話」。

「主！惟祢有永生的話」（若 6:68），求祢幫助我們通過聽從「天國的話」，進入圓滿的生命。

7月29日 聖瑪爾大、聖瑪利亞及聖拉匝祿紀念
若望一書 4:7-16
聖詠 34[33]:2-3,4-5,6-7,8-9,10-11
若望福音 11:19-27 或
路加福音 10:38-42

耶穌喜歡瑪爾大、瑪利亞和拉匝祿一家人，會到他們家中作客。瑪爾大熱情款待，傾全力打點一切；瑪利亞喜歡和耶穌交談，耶穌亦喜歡和他們談天說地。至於拉匝祿，耶穌為他的死而感傷，甚至賜他復生的恩寵。他們一家人一定很善良，與耶穌的關係是真心相交的朋友，清楚耶穌的為人。從他們身上，我們可學到甚麼呢？

瑪爾大是個主動的人，她會直接向耶穌講出訴求和心中的感受，有時甚至是抱怨。可見她對耶穌的真誠、率直，同時也展現了她對耶穌的信德。瑪利亞很討得耶穌歡心，她喜歡親近耶穌，聆聽祂。可見她樂於與耶穌交談，和祂建立關係。聖經對拉匝祿著墨不多，但在他復生之後，許多人來看他，他成了耶穌基督大能的見證人。傳說耶穌死後，他們一家人離開了，但可以肯定，耶穌在他們的生命中，留下不能磨滅的烙印。無論他們去到甚麼國度，也必會保持同耶穌的密切關係，繼續愛主愛人，為耶穌基督作見證。

天主，請幫助我們效法聖人一家，與祢建立深厚的關係。

7月30日 常年期第十七主日
列王紀上 3:5,7-12
聖詠 119[118]:97,57,72,76,77,127-130
羅馬書 8:28-30
瑪竇福音 13:44-52

「是以聖人之治，虛其心，……」（老子）。大如治國從政，退而人力資源管理，小至持家、立人，不外乎要以一顆謙遜的心為出發點，邁向成全。虛心，導人尋求智慧的源頭——天主。短短七節讀經一，撒羅滿三次向上主自稱「你的僕人」；明認天主掌管一切，治理祂的選民是一項委託，並從主那裏尋求無我，以明辨善惡為治國智慧。求而得，他的確成為一位空前絕後，斷案英明的君主。

生活是一種屬天的召叫，邀請我們日復一日，如同天父般成全，歸向祂的國度。回歸旅程上，以謙誠導航，帶領人去面對及承擔生活中的種種錯失，並從復活再生的長兄耶穌身上，得著靈性的治療。「祂所預定的人」，能走出自己狹小的框框，迎向他人；將人生焦點調校準確，放眼真正明天，並不惜付出一切，奮力尋找「藏在地裏的寶貝、完美的珍珠」。

誰依仗天主而管治自己，便通達一切。所有人和事，都互相效力，含積極意義，因為「天主使一切協助那些愛祂的人」。

主，祢所預定的僕人們，在此候命。



聖依納爵·羅耀拉
1491-1556

7月31日 常年期第十七週星期一
聖依納爵·羅耀拉（司鐸）
出谷紀 32:15-24,30-34
聖詠 106[105]:19-20,21-22,23
瑪竇福音 13:31-35

在進入福地的路程中，以色列子民製造了一尊牛像來崇拜。這是聖經所提到的拜偶像之罪。此罪對於信仰生活十分危險。

因為，一方面，拜偶像的行為帶給參與者一種宗教的氣氛。人對宗教有一種自然的傾向，那就是人在心中所體驗到的一種對超越的渴望。拜偶像的行為使參與者有假的滿足感覺。梅瑟下山靠近猶太人的營幕時，聽到「應和的歌聲」，這就是禮儀的一個特點，因此不是所有的禮儀都引人走向天主。另一方面，拜偶像的行為使人容易用宗教的理由來滿足自然的傾向。人的心中有第一等的位置，那位置應該是屬於天主的。任何置於其上的都是拜偶像的行為。

聖依納爵·羅耀拉寫《神操》的目的，是幫助人清除偏私，重整人心的秩序，把第一等的位置獻給天主。聖依納爵著重教人每天如何用時間，以分辨的精神，省察個人的動機與行為，好去除偶像及其影響，以體驗天主的美麗容貌。

主耶穌，請幫助我去除內心所有的偶像，最終尊祢為至高無上的天主。

和平月刊

二零二三年七月第三百八十期

發行人：嘉理陵神父

本期工作人員名單：

神父：嘉理陵；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

修士：宋剛子；阮廷明治；武安邦；黃順業

劉和光；魏開軒

執事：馮漢中；黃承義

平信徒：袁子健；嚴之藝；蘇兆民；沈茂光；呂淑鈴

吳杏蓮；梁靄儀

封面：內湖聖母升天堂

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07月第380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>