

## 一、玛窦福音(六25-34)

为此，我告诉你们：不要为你们的生命忧虑吃什么，或喝什么；也不要为你们的身体忧虑穿什么。难道生命不是贵于食物，身体不是贵于衣服吗？你们仰观天空的飞鸟，它们不播种，也不收获，也不在粮仓里屯积，你们的天主还是养活它们；你们不比它们更贵重吗？……关于衣服，你们又忧虑什么？你们观察一下田间的百合花怎样生长：它们既不劳作，也不纺织；可是我告诉你们：连撒罗满在他极盛的

3

4 荣华时代所披戴的，也不如这些花中的一朵。田地里的野草今天还在，明天就投在炉中，天主尚且这样装饰，信德薄弱的人哪，何况你们呢？所以，你们不要忧虑说：我们吃什么，喝什么，穿什么？因为这一切都是外邦人所寻求的；你们的天主原晓得你们需要这一切。你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们？

耶稣这段话针对著三种重要的人生忧虑，一是对衣食的忧虑，二是对自我的忧虑，三是对死亡的忧虑。

### 1.对衣食的忧虑

衣、食是人生的最基本需要，难怪中国人说：「民以食为天」；而一般老百姓也会毫不讳言自己辛勤劳碌，不外是为了「两餐」，或是为了「糊口」而已。缺少了这些最基本的维生物资，我们便会产生极大的忧虑。

5

但人生就只是为了衣、食吗？我们一生劳劳碌碌，就只是为了混口饭吃吗？饱食暖衣后又怎样？我们和猪狗又有什么不同呢？

耶稣就认为人生不只是为了衣、食，也毋需为衣、食而过分忧虑。他说：「**生命不是贵于食物，身体不是贵于衣服吗？**」他的意思是：生命是本，衣、食是末。虽然衣、食是生存的必需品，但生存决不是为了衣、食。所以人生存的时候，便应该追求比穿衣、吃饭更重要，和更有意义的东西。耶稣举出飞鸟为例子，「它们不播种，也不收获，也不在粮仓里屯积，你们的**天父还是养活它们；你们不比它们更贵重吗？**」

是的，**连飞鸟的生命都有意义**，它们要自由自在地飞翔，要快快乐乐地歌唱，要为世界平添动感，为山川河岳增加秀色。我们的生命不是比飞鸟更贵重吗？为什么我们不为生命的质素、充实与升华而努力，却为衣食的多寡而忧虑呢？

**耶稣的忠告是：要努力追求更有意义的东西，然后把一切交托在天父的手中，我们便可以无忧无虑了。**

## 2. 对自我的忧虑

拥有自我是很愉快的，但这个自我却给我们带来很多麻烦。有时，我们最不能面对的，就是这个「自我」。

对于这个自我，许多人都有或多或少的自卑感。**我们不能接纳自己，也害怕自己在别人眼中没有地位**，怕别人瞧不起自己。因此我们刻意打扮、努力「减肥」(keep fit:「瘦身」)、拼命赚钱，尽力去求取在事业上或学业上的成功。这一切无非为在人

前建立起自己的形像。有时连我们努力做好人，也不外是想赢得别人的称赞。其实这种努力，背后是**隐藏著一种自卑的心理**。

耶稣却指出，飞鸟在平凡中活著，自得其乐，它们绝不会担心被别的飞鸟看不起。我们比飞鸟更贵重，我们自有自己本来的价值，为什么一定要借助别人的欣赏才能心安呢？

别人是我们的镜子，不错。但很可惜的是，别人往

往却是一面哈哈镜。人常有看重自己、看轻别人的毛病，中国古人便说过「文人相轻、自古而然」，因此我们少不免会在别人眼中，只看到自己被扭曲的一面。其实，我们的真正尊贵，不必是从别人的肯定而来，而在乎我们自己能否接纳、爱惜、尊重我们自己。何况，耶稣还说过，天主既爱了飞鸟，自然也会更爱我们这些比飞鸟「更贵重」的人。

如果比我们更伟大的天主，也接纳和尊重了我们，

我们又有什么理由不接纳和不尊重自己呢？

孟子说：「赵孟之所贵，赵孟能贱之。」今天赞赏我们的人，明天也可能把我们踏在脚下。我们为什么要把自己的价值系在别人身上呢？有天主看重我们，不就够了吗？何况，这个伟大的天父接纳我们，完全不是为了我们有什么了不起的地方。他无条件地爱我们，也愿意照我们原来的样子爱我们。我们每一个人在这位慈父的眼中都是独一无二，无可取代

的，我们又何必担心自尊的问题呢？

12

**耶稣的意思是：照著我们原来的样子去活，快快乐乐地活，把自己完全投在天父的怀抱中，我们便无需为「自我」而忧虑了。**

### 3.对死亡的忧虑

没有人可以免於对死亡的忧虑（除非他是白痴！）

我们对自己的生前和死後都一无所知；就连在生时，我

们对自己的所知也是十分有限。人生好象被一个无限的寂寞与苍茫所包围和笼罩。

13

为了增加自己的安全感，我们会竭力去求知；但我们立刻便会发现，「**吾生也有涯，而知也无涯**」；我们越知，越觉得自己无知。我们又会尽力去攫取更多的金钱、财产、地位、权势等，希望能保障自己、延长自己。但**拥有越多的人，越怕失去所拥有的东西**，因为总有一天，我们会像赤条条地来到世上时那样，两手空空地离

开人世；我们什么都不会再拥有。即使我们的名字能刻在什么石上、纪念碑上，又或者能名留青史，但假如我们已经消失、不再存在，那又有什么用处呢？对我们来说，即使是万世流芳，不也一样是荒谬、虚无吗？

14

面对这种忧虑，耶稣只是淡淡地指著田间的百合花和野草说：它们比撒罗满最荣华时代所穿的还美。这些野草花，「**今天还在，明天就投在炉中，天主尚且这样装饰**」，何况我们人类呢？

**耶稣的意思是：生命本身是有价值的，野花野草即使只有一天的时间去装饰大地，它们已尽了生存的责任，已经无负於创造它们的主。**

15

人只要懂得生存，只要能正视生命、发挥生命，则亦可以**生而无憾、死而不惧**了。尤其若我们懂得与天主沟通，与宇宙的创造者结合，与天下百姓共融，以“民胞物与<sup>1</sup>”的心胸，上能与造物者游，下能欣赏花草、

1. 民为同胞，物为同类，意思是指爱人和一切物类。

天地无言的美，进而领悟宇宙、万物、人性的美与光辉，我们便会感到生命的欢愉、深沉、广阔和伟大。

16

敞开心灵，接近生命的根源，我们便可以消除对死亡的忧虑，而经验一个丰富、完美而有意义的生命。

## 二、圣经金句

1. 你们仰观天空的飞鸟，它们不播种，也不收获，也不在粮仓里屯积，你们的  
天父还是养活它们；你们不比它们更贵重吗？  
(玛六 26)

17

2. 所以，你们不要忧虑说：我们吃什么，喝什么，穿什么？因为这一切都是外邦人所寻求的；你们的  
天父原晓得你们需要这一切。你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们。  
(玛六 31-33)

## 讨论与分享

18

1. 你有没有一些只关心吃、喝、玩乐的朋友？请你分享他们对人生的看法，并对他们这种人生观加以评价。
2. 你是否确信你的生命比飞鸟的、猪狗的更贵重？请分享。
3. 下列情况很可能是自卑的表现，请你指出其中最明显的两个：

(01) 看见人成功就不舒服；

(02) 作些奇怪事来引起别人注意；

(03) 缺乏自信、不敢负责；

(04) 不敢在人前讲话；

(05) 把失败归咎别人；

(06) 事情未开始就害怕失败；

(07) 承担责任后常焦虑至睡不着；

(08) 故意压低别人，抬高自己；

(09) 不能冷静地聆听别人的批评；

(10) 其他

19

4. 「如果比你更伟大的天主接纳了你，你便无权不接纳自己」。请分享你对这句话的感受或看法。
5. 你有最接近死亡的经验吗？请分享。
6. 生得光明便死得磊落；只要生而无憾；便可以死而不惧。对吗？
7. 读完玛六 25-34，你最深的感受是什么？

灭自己（因为他就是永恒而圆满的生命）、他不能做坏事、他不能创造一个比自己更伟大的神……。

天主是全能的意义是：一切能作得出的、合理的，他都能做得到。

其实，我们应把天主的全能与我们的生活挂钩。我们相信他是全能的、又是全善的，他爱我们，又有能力爱和帮助我们，并愿意把最好的东西赐给我们。我们必须

## 全能的天主 也有作不到的事吗？

有人问：天主有没有办法造一块连他自己也不能举起的石头？

答案是：不能；因为这是一个很无稽的问题，一件逻辑上不可能的事。如果要问这类问题，天主不能作的事太多了：他不能划一个四方的圆圈、他不能造一件黑色的白衫、他不能使一个人同时存在又不存在、他不能消

全心信靠他，在任何环境中对他怀有希望。

另一个可能的答案就是：天主或许可以做出看似是矛盾的事。

让我先说明一个事实：如果你只见到杯的「影子」，而从未见过杯，你能不能从杯的影子认识杯？不能。因为杯是立体的（三度空间），而影子只是平面的（二度空间）；你不能从二度空间去认识三度空间内的事物。而天主却可能是五度、六度，甚



至无限度空间内的实体(或神体)。我们在这有限的空间和经验内,绝对不可能完全探知天主的本体和能力。天主的全能正是天主的本体和能力内的事。所以,或许在另一个空间中,我们认为「矛盾」的,却是可能的。所以天主或许也可以造出一个他举不起的石头,而仍然是「全能的」!

多情者不以生死易心,好饮者不以寒暑改量,喜读书者不以忙闲作辍。

(张潮:幽梦影)

天主的圣言和中国的文化……。这个更丰盛的生命是一个完整的、有机的、立体的、充满动感的生命。

4. 我们身为公民、基督徒,我们会尽公民的义务参与社会,关心政治。既是说,我们要扎根信仰、投身社会、关心国家、放眼世界、注目永恒。
5. 天主教徒认为一切有价值的信仰和文化,都必须对世界和平及世界大同有贡

真信的人亦不会因环境的顺逆而改变他对天主的信赖。

## 天主教相信什么? 天主教相信:

1. 宇宙和人生都是有意义、有方向的。
2. 所有人都可以活得高贵和伟大,渡一个丰盛的生命:积极、快乐而有用。
3. 更丰盛的生命包括:肉身和灵魂;精神和物质;现世和永生;个人和团体;

献,因此我们会以下列生活态度自勉:「肯定自己、欣赏别人;学习别人、丰富自己。」只有这样,人与人、国与国、文化与文化、宗教和宗教,才能和平共处、互相建树。

6. 天主教徒愿意在教会内生活、学习上述一切,以圣经为准则,以祈祷和圣事为动力,以基督为自己生命的方向、导师和模范。