

2026年 10月 生活聖言

「對外僑，不要苛待和壓迫，因為你們在埃及也曾僑居過。」 (出 22 : 20)

「對外僑，不要苛待和壓迫，因為你們在埃及也曾僑居過。」

(出 22 : 20)

本月的生活聖言選自出谷紀。其中講述以色列人在埃及陷入日漸困苦絕望的處境，飽受壓迫和奴役，向上天呼求幫助。這呼求觸動了天主的心，祂決定出手相助，並揀選梅瑟作為祂的使者。以色列人獲釋後，舉行了立約的儀式，正式確立了天主與以色列人之間的盟約。記述這份盟約關係的「約書」受到所有以色列人接受，其中最著名的部分是十誡。此外，書中還有其他各種各樣的規定和律法，所有這些都與他們重獲自由這非凡的事件息息相關。本月的生活聖言正是出於這份涵蓋生活和行為規範的寶貴遺產。

「對外僑，不要苛待和壓迫，因為你們在埃及也曾僑居過。」

外僑之所以特別受到天主的眷顧和保護，是因為他們與窮人、孤兒和寡婦一樣，屬於最弱勢的群體。這個規條的動機，首先是喚起以色列民當年在埃及為奴時期所經歷的苦難的記憶。在舊約中，不斷重申天主在出谷紀中強而有力的介入和護佑。百姓要時刻把這段歷史牢記在心，因為這個事件，在每一代人中以不同方式不斷重演。亞歷山大的教父奧力振（Origen）為出谷紀進行注釋，其中有一句話意義重大：「欺壓外僑者，表明他還沒有離開埃及。」[\[3\]](#)

這條誡命也要求我們要有同理心：設身處地為他人著想，這樣就能幫助我們去理解別人的需求。那些經歷過艱難困苦的人會更容易體會他人的痛苦。但在舊約中，這並非僅僅是人類的一種經驗。第一個以身作則，為我們樹立榜樣去「設身處地為他人著想」的，正是天主自己。

「對外僑，不要苛待和壓迫，因為你們在埃及也曾僑居過。」

我們如何將這句生活聖言付諸實踐呢？或許我們可以問問自己以下幾個問題：我是否曾經有過作為外僑的經歷？我有沒有曾經感到不被接納、不受歡迎、不被理解、與人格格不入？我從這些經歷中學到了什麼？對我而言，誰是外鄉人？對天主而言，誰是外鄉人？我該如何毫無保留地接納他們，就像上主接納我們一樣？我能做些什麼具體的事情呢？

盧嘉勒寫道：「天主總是一視同仁，我們又怎能不將『普世兄弟情誼』銘記於心呢？作為同一位天父的子女，我們會發現，我們遇到的每一個人都是我們的兄弟姐妹。既然我們都是兄弟姐妹，我們就必須愛所有人，從我們身邊的人開始，永不停歇。如此，我們的愛便不再只是理想化的、抽象的，而是具體的、以實際服務為基礎的愛。這種愛能與人相遇，開啟對話，能夠設身處地體諒他人困境，並分擔對方的重擔和憂慮的愛。最終，讓對方感受到被理解、被接納，讓他們能夠自由地表達內心豐富的情感。」[\[4\]](#)

這是一位巴基斯坦年輕人瑪麗的經歷：

「我在一家店裏，看到店主拒絕給一位老太太倒茶。我口袋裏只有少許盧比（巴基斯坦幣），但我感覺應該幫助她。於是走上前去，主動提出由我付錢。店主起初有些猶豫地看著我，然後停頓了一下，笑著說：『不，這不公平。如果你，一個顧客，都願意用自己僅有的錢來幫助她，那我，作為店主，豈不應該更慷慨嗎？與其收取你的錢，我免費給她一杯茶還更容易。』這件事讓我深受感動。當我試著先是向那位老太太、接著向店主表達關愛時，我親眼目睹一個簡單的善意舉動，竟能打開另一個人的心扉。」

本文由奧古斯托·帕羅迪·雷耶斯 (*Augusto Parody Reyes*) 和〈生活聖言〉小組撰寫

[1] 出20-23。

[2] 參閱出24。

[3] 奧力振 (Origene) , *Homiliae in Exodum* (《出谷紀講道集》) , 第五篇講道第五節 (V5) 。

[4] 盧嘉勒, 〈2006年5月份生活聖言〉, 法比奧編, 《盧嘉勒叢書第五冊》(羅馬: 新城, 2017) , 780頁。