

2026 3 月 8 日

纪念：四旬期第三主日（甲年）

读经：出谷纪 17:3-7；罗马书 5:1-2, 5-8；若望福音 4:5-42

主题：耶稣基督、我们的主，与我们分享祂的生命。愿祂无尽的爱与你们同在！

引言

我们如实来到这次庆典中——也许为健康和生命心存感恩，但也许同时感到在天主面前，我们并不像自己所期望的那样。也许我们觉得在伴侣、孩子，或工作与人际关系上有所欠缺；也许人生并未如我们所盼望的那样发展。

我曾读到一个关于小村庄的故事：村里唯一的一口井干涸了。人们四处寻找水源，最后却是一个孩子在被遗忘的角落里发现了一丝微弱的水流。凭着耐心、细心和一点点挖掘，村民们恢复了水流。生命慢慢地，却确实地回到了村庄，整个村子都重新得到了滋润。天主也是这样与我们相遇的。即使当我们感到被忽视、破碎或空虚时，祂仍看见我们的干渴，并邀请我们深深地饮用祂的爱与慈悲。

让我们向祂的爱敞开心扉，这爱已在耶稣基督内向我们显明；祂与我们分享祂的生命，赐给我们滋润心灵与灵魂的活水。愿祂无尽的爱与你们同在！

讲道：“永不干涸的水”

任何一个站在饮料店矿泉水货架前的人，都会面临真正的两难选择——种类之多令人目不暇接：有气的、无气的、低钠的、餐用水、泉水，应有尽有。“并非所有的水都是一样的。”当我反思今天的福音时，这句简单的话便有了更深的意义。福音作者若望描述了撒玛黎雅妇人与耶稣在息哈尔的雅各伯井旁相遇

的情景。两人都在谈水，却似乎彼此错开了话题。“并非所有的水都是一样的，”耶稣仿佛在说——并非所有的干渴都相同，也并非所有的满足都能持久。

想象一个年幼的孩子，在沙漠中赤脚奔跑，烈日当空。每一步都沉重，每一次呼吸都灼热。忽然，在远处，孩子看见一道微光——一口井。安慰涌上心头，希望加快了脚步。孩子来到井边，用双手捧起清凉的水，尽情喝下。那一刻，口渴消失了。但过了一会儿，干渴又回来了。人生也是如此。我们在许多事物中找到暂时的缓解——成功、关系、财物——但内心最深处的干渴依然存在。

今天的福音向我们呈现了一个关于干渴的故事——不是身体的干渴，而是对生命、意义、爱与天主的渴望。撒玛黎雅妇人在正午来到雅各伯井旁，或许只是想打点水。她只期待一次平常的相遇。但耶稣却给了她一个惊喜：“请给我点水喝。”一个小小的人性请求，却打开了一扇通往非凡之境的大门。

水不只是水

起初，他们似乎各说各话。她谈的是普通的水，他谈的是活水。耶稣温柔地告诉她：“谁喝我所赐的水，永远不会再渴。”普通的水只能暂时解渴，但祂所赐的水却能满足我们最深的渴望。若望福音向我们显示，圣经中的水从来不只是水——它象征生命、更新和天主的爱。圣咏 42 篇优美地表达了这一点：“**鹿渴慕溪水，我的灵魂也同样渴慕你，天主。**”

像这位妇人一样，我们每个人都有自己的干渴。也许我们渴望幸福、被肯定，或被爱；也许我们已对生命的干旱、破碎的承诺和转瞬即逝的喜乐感到疲惫。然而，耶稣所赐的活水，却能把这种干渴转化为满足、喜乐与使命。

出乎意料的使者

今天故事中令人惊讶的不只是水，还有这位妇人本身。她被边缘化、被评断、被低估——她本可以轻易地被忽视。然而，耶稣却选择她作为祂的使者。她成

了让他人得以汲取的源泉。她的相遇激励她放下水罐，跑进城里，对众人说：“你们来看！有一个人把我所做的一切都告诉了我；会不会是默西亚呢？”

这让我想起一个简单的实验：一名年轻人向陌生人借手机。有些人立刻帮忙，有些人却犹豫不决。差别在哪里？在于一种微小却无形的偏见。这个实验显示了人们是多么容易被忽视或否定。然而，撒玛黎雅妇人却经历了相反的事：她被看见，被真正地聆听，并受到尊重。她的见证引领许多人走向信德。天主常常以出人意料的方式，通过出人意料的人工作。也许，像她一样，我们也被召叫在我们的团体中成为活水的源泉。

这里还有一个小故事：一位年轻的教师注意到一名安静的学生，总是独自坐着，被同学忽视。有一天，她请他在课堂上朗读。那一刻，他的自信大增，后来还开始帮助其他同学。一个小小的被看见，成了生命的涟漪。这正是耶稣在井旁所做的——祂看见了被忽略的人，触及她最深的干渴，而她便成了滋养整个城镇的泉源。

对真实生命的渴望

我们一生都在寻找幸福。我们尝试健康、关系、事业、嗜好，甚至冒险。然而，就像沙漠中的孩子一样，暂时的缓解从来不会长久。阿维拉的圣德肋撒提醒我们：“Solo Dios basta——唯有天主足够。”圣奥斯定也回响道：“我们的的心灵不安宁，直到安息于你，天主。”

耶稣在我们日常的例行生活中、在我们的“每日水井”旁与我们相遇。祂在我们所处之地，在我们所有的破碎中来到我们面前，赐给我们世界所不能给予的——将干渴转化为丰盛生命的活水。四旬期中的守斋、祈祷和反省，都是帮助我们向这活水敞开的方式，让我们觉察那些我们常试图用分心来淹没的干渴。

看见表面之下

许多人会问：“你好吗？”但我们很少听到真正诚实的回答。我们戴着面具，扮演角色，隐藏挣扎。然而，像井旁的妇人一样，我们被邀请走得更深。耶稣看见表面之下的东西。祂看见我们的渴望，聆听我们的疑问，理解我们的失败，并赐给真正能满足的水。我们的灵修生命，始于承认自己的干渴，并让天主来充满它。

渴望是一份礼物

我们心中的每一种渴望，都是一份礼物。等待生日的孩子、渴望冒险的学生、盼望安慰的病人——这些都是更深层渴望的线索。天主把这些渴望放在我们心中，为引领我们归向祂。撒玛黎雅妇人正是在遇见耶稣之后，才认出了自己的渴望。她平凡的汲水之事，成了改变她一生、也改变整个城镇生命的非凡时刻。

成为源泉

耶稣不仅解了她的渴，还赋予她成为他人源泉的力量。这是最终的恩赐：我们与天主的相遇，从来不仅是为我们自己。它必然向外流溢。当我们拥抱天主的爱时，我们的家人、朋友、团体，甚至陌生人，都能从流经我们生命的活水中得以滋养。

结尾的故事

多年前，我读到一个城镇遭遇旱灾的故事。井水干涸，希望渺茫。一位妇人用一台小小的手摇水泵，开始与邻居分享水源，仔细地分配。她的行动激励了他人，大家一起挖掘、分享、规划。最终，水回到了城镇。一个人的分享，使沙漠开花。

同样，天主的活水临到我们，不只是为满足我们的干渴，而是要把我们转变为他人的泉源。撒玛黎雅妇人提醒我们：平凡的时刻、平凡的人、平凡的开放与爱的行动——一旦被天主触碰，便成为非凡。

亲爱的弟兄姊妹，这个四旬期，让我们寻找活水。让我们走得比表面更深，拥抱自己的干渴，并分享我们所领受的。让我们从天主之爱的井中汲水——并放下我们的水罐，好让他人也能前来饮用。

阿们。

信经的另一种表达（仅供个人默想）

我信那赐予活水的天主：

- 我信那位从磐石中涌出水来，解以色列子民干渴的天主；
- 我信那位带领祂的子民进入流奶流蜜之地、使生命得以繁荣的天主。

我信那位本身就是活水的那一位：

- 我信那位以纯净的爱与理解对待撒玛黎雅妇人，使她不再干渴的圣子；
- 我信那位接受圣神火焰之水洗礼、向我们显示圣洁与更新之路的圣子。

我信那位结合火与水的那一位：

- 我信那位使暗淡的眼睛变为闪耀星辰、开启我们心灵去认识天主奇妙作为的圣神；
- 我信那位洗净我们的罪愆、更新我们的勇气、并在生命中重燃希望的圣神。

这是我的洗礼信仰：

- 我信圣父，活水与永生的源头；
- 我信圣子，活水本身，那位永不离弃我们的同伴；
- 我信圣神，在火与水相遇之处，倾注新生命与希望于我们心中。

阿们。

祝福

愿那位在生命一切沙漠中与我们同行的上主，
以勇气与希望坚强你。

愿祂以祂爱的活水更新你的心神，
在考验中赐你忍耐，在平凡中赐你喜乐。

愿祂引导你的脚步，使你与世界分享祂的慈悲，
降福你的家庭、你的朋友，以及与你相遇的每一个人。

愿全能天主——圣父、圣子、圣神的祝福，
充满你的心以平安，充满你的家以爱，
并使你的生命焕发新的使命与意义。
阿们。

带回家的思考

深深饮用天主的活水，
让你的生命成为你本周所遇见的每一个人
得以更新、充满希望与爱的泉源。
不要低估微小的善行——
在干渴的世界里，它们就是生命的河流。

2026 3 月 9 日

纪念：四旬期第三周星期一

读经：列王纪下 5:1 - 15；路加福音 4:24 - 30

主题：让我们成为天主那包容而仁慈之爱的标记

引言

一位教师曾坦言，当她从一名学生口中听到真相——那真相是尊重却直率地说出来的——她感到不安。在那一刻，她觉得自己被揭露、防御心顿起。然而，随着时间推移，她意识到，这样诚实的指正并没有削弱她的权威，反而增强了彼此的信任，也帮助她成长。真理若在爱中说出，往往先使人不安，随后才带来治愈。

今天的读经正讲述了这种令人不安的真理。外邦的军队统帅乃阿曼，在谦卑聆听之后，蒙天主治愈。耶稣在自己家乡的会堂里提醒人们：天主拯救的爱不能被当作特权，也不能局限于那些自认为理所当然拥有它的人。天主的慈悲跨越界限，挑战固有的假设，拒绝被限制在熟悉或安全的范围之内。

当我们开始这次感恩祭时，我们被邀请诚实地省察自己的内心。我们是否愿意向一位使我们惊讶的天主敞开心扉——一位爱超越我们期待与舒适区的天主？我们是否愿意聆听那可能令我们不安、却最终使我们获得自由的真理？

让我们把自己置于上主面前，祈求恩宠，去欢迎祂的慈悲，并让自己因此而改变。

讲道

几年前，一位小镇教师分享了这样一个故事：有一天，一名学生大胆地指出她在评分上的一个错误。起初，她感到尴尬，甚至有些恼火。但后来她意识到，这位学生的诚实帮助她改进了工作，也增强了课堂里的信任。公开说出真理，往往令人不舒服，甚至得不到感谢——但它也能带来清晰与成长。

在今天的福音中，我们看到耶稣以同样大胆而具挑战性的方式讲述真理。当他来到纳匝肋的会堂时，人们期待听到安慰的话，也许是熟悉的奇迹故事，或是保证天主特别眷顾他们的城镇和民族。然而，耶稣却讲述了厄里亚和厄里叟先知帮助外邦人的故事——西顿的寡妇和叙利亚的统帅乃阿曼——显示天主的爱并不局限于以色列。突然之间，天主不再是他们的“专属”天主；祂的慈悲超越了国界、民族，甚至临及被视为敌人的人。

纳匝肋的人因此愤怒。他们的期待被打破了。他们不愿听见天主同样关爱外邦人。然而，耶稣仍坚定地继续他的道路，毫不退缩，宣讲一幅关于天主之爱的图像——慷慨的、不加区分的、广阔无边的爱。今天，祂也以同样的方式挑战我们：诚实地反思我们心中对天主的形象。我们是否把天主的爱限制在我们喜欢的人、与我们背景相同的人，或符合我们观念的人身上？还是我们愿意拥抱耶稣所启示的那位天主——祂的慈悲触及人类的每一个角落？

向耶稣的话敞开心扉并不总是令人舒服的。有时，它们直面我们的偏见、狭隘的思维，甚至我们的愤怒。像纳匝肋的人一样，我们也可能想要拒绝那些挑战我们的声音。但福音邀请我们超越最初的反应，看见那些我们一开始抗拒之中的善，并让天主的视野重塑我们的生活。正如先知们成为天主之爱的工具，临及那些被世界忽视的人，我们也被召叫无界限地施予慈悲与善意，把天主的关怀带给那些感到被遗忘或被拒绝的人。

最后我想以另一个故事作结：一位在难民中心服务的志愿者分享说，第一次当他为一位警惕的新来者端上一顿热饭时，对方拒绝了，充满怀疑与疏离。但随着时间推移，持续而细微的关怀打开了一扇门，一段友谊逐渐建立起来。天主

的爱也是如此运作的。即使人起初抗拒，天主的真理与慈悲仍坚持不懈，以我们不一定看得见的方式触及人心。今天，让我们向耶稣的真理敞开心扉，让我们的生命成为天主那包容而仁慈之爱的标记。

祝福

愿天主赐给你们向祂的真理敞开的心，
即使那真理向你们提出挑战。

愿基督坚固你们，
使你们能够超越界限与期待去爱。

愿圣神引导你们，
在分裂的世界中成为慈悲的标记。

愿全能的天主——
圣父、圣子、✠ 圣神，降福你们。
阿们。

带回家的思考

天主的慈悲在分享中不会减少——
反而被显明出来。

2026 3 月 10 日

纪念：四旬期第三周星期二

读经：达尼尔书 3:25, 34 - 43; 玛窦福音 18:21 - 35

主题：把天主的慈悲延伸给他人

引言

几年前，基督城发生的悲剧震动了全世界。面对难以言喻的暴力与失去，一位失去妻子的男子说出了一句话，让许多人震惊：“我心中没有怨恨。”他的回应并没有否认痛苦与哀伤，却展现了一种比愤怒更强大的力量——一种拒绝让仇恨成为最后结局的慈悲。在那一刻，我们看见了宽恕如何即使在最黑暗的处境中，也能成为治愈的泉源。

今天的读经邀请我们诚实地省察自己的内心。就像福音中的仆人一样，我们往往更容易接受慈悲远比我们愿意施予的慈悲要慷慨得多。天主一次又一次以怜悯迎向我们，取消我们永远无法偿还的债，并耐心地给予我们重新开始的时间。然而，我们却常常难以把同样的耐心与慈悲延伸给他人。

当我们在这四旬期中聚集举行感恩祭时，我们不是以完美者的身份而来，而是以需要宽恕的人来到这里。让我们让天主的慈悲深深触动我们，软化我们的心，教导我们不计代价地宽恕——使我们的生命真正反映出我们在这祭台前所领受的慈悲。

讲道：慈悲的尺度

我想以一个一直留在我心中的故事开始。基督城惨案之后，一位坐在轮椅上的穆斯林男子失去了他的妻子——她曾试图保护他。第二天，当有人问他，如果见到那名大规模杀人者，他会对他说什么时，他以令人惊讶的平静回答：“我希望并祈祷他有一天能成为一个好人。我心中没有怨恨。”这是一个面对无法想象的失去，却选择宽恕的人。如此慷慨的心胸令人谦卑。在那一刻，我们在人类的行动中，瞥见了天主慈悲的倒影。

今天的读经正挑战我们去反思同样的慈悲。在福音中，耶稣讲述了一个比喻：一个仆人欠了君王一笔巨大的债——一万塔冷通，这是根本无法偿还的数目。君王动了怜悯之心，完全免除了他的债务。想象一下那位仆人当时的感受——如释重负、重获自由、满怀感恩。然而不久之后，他却遇到一位欠他很少钱的同伴。尽管自己刚刚领受了如此巨大的宽恕，他却拒绝宽恕别人，反而把那人关进了监牢。

他为什么会这样做？为什么这个亲身经历了无限慈悲的人，却拒绝向他人展现哪怕一点点慈悲？也许他并未真正领悟自己所领受的恩典有多么深厚；也许是愤怒和骄傲占据了他的心。耶稣的警告非常清楚：天主认真看待我们的行为。我们是否愿意宽恕——或不愿意宽恕——显露出我们是否真正理解并接受了天主的爱与慈悲。

宽恕并不容易。伯多禄曾问耶稣：“主啊，我的兄弟得罪我，我该宽恕他几次？七次够吗？”耶稣的回答让他震惊：“不是七次，而是七十七次。”宽恕没有限度，因为天主的慈悲没有边界。我们被召去反映这种慷慨，不是作为一次象征性的举动，而是作为一种生活方式。就像火炉中的三位青年之一阿匝黎雅一样，我们被邀请记住天主的慈悲，谦卑地来到祂面前，为自己的不足寻求宽恕。只有这样，我们才能真正把慈悲延伸给他人。

这个比喻也提醒我们“时间”的恩赐。当第一个仆人请求时间来偿还债务时，君王毫不犹豫地给予了。时间象征着耐心、理解，以及改过自新的机会。同样

地，给予他人时间——暂缓审判——本身就是一种深刻的慈悲。很多时候，我们能给予他人最伟大的礼物，就是时间，正如天主给我们时间回到祂那里，在祂的恩宠中成长。

因此，在这四旬期的反思中，让我们问问自己：我们的心有多么慷慨？我们是否像领受慈悲那样自由地施予慈悲？我们是否不仅宽恕七次、七十七次，而是无论需要多少次都愿意宽恕？耶稣的召叫确实严峻，但这是一个邀请我们在爱与慈悲上变得像天主一样的召叫。

我想以另一个故事作结。一位年轻人曾分享，他曾严重伤害过一位朋友。当他鼓起勇气去请求宽恕时，那位朋友毫无愤怒地接纳了他。这一份慈悲改变了这位年轻人，不仅修复了关系，也让他的心以新的方式向天主敞开。就像那位被君王宽恕的仆人，或那位宽恕基督城凶手的人一样，我们被邀请让慈悲塑造我们的心。当我们这样做时，我们就反映出天父无限的爱。

愿我们在这个四旬期中，学会不计代价地宽恕，自由地施予慈悲，并把时间给予需要的人——使我们的心与天主的心相似。

祝福

愿那位以慈悲取消你债务的天主，
赐给你一颗在宽恕上慷慨的心。阿们。

愿教导我们不计代价地宽恕的基督，
在耐心与爱中坚固你。阿们。

愿圣神软化你内心一切坚硬之处，
使你成为和平与和解的工具。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子、✠ 圣神，降福你们。阿们。

带回家的思考

领受却不分享的慈悲仍是不完整的。
这个四旬期，让我们宽恕——
不是计算次数，
而是记住自己被多么深深地爱着。

2026 3 月 11 日

纪念：四旬期第三周星期三

读经：申 4:1,5 - 9；玛 5:17 - 19

主题：在爱中成全法律——天主圣言作为活生生的根基

引言

有一次，一位老师给班上的学生一个简单的任务：用普通的木块搭建一座塔。有些学生仔细按照说明，把每一块木头放在它该在的位置上；另一些学生觉得规则没有必要，决定只凭自己的创意自由搭建。起初，他们的塔看起来更高、更大胆、更吸引人；但不久之后，这些塔开始倾斜、摇晃，最终倒塌。最后，学生们明白了一个重要的道理：这些指示并不是为了限制他们，而是为了让他们的作品更坚固、更稳定。

生活往往也是如此。我们有时把天主的诫命看成束缚，把它们当作限制我们、让生活变得不那么精彩的规则。然而，今天的读经提醒我们，天主的法律是一种根基——是一条帮助我们建立能够经得起时间考验的生命之路。藉着梅瑟，天主把通往生命、智慧与忠信的道路赐给了祂的子民；在耶稣内，这条道路并没有被废除，而是在爱中被带向圆满。

在继续我们的四旬期旅程时，我们聚集在一起，再次聆听天主的圣言——古老却常新。在这感恩祭中，我们祈求恩宠：信赖天主为我们奠定的根基，尊重我们传统中一切良善与赐生命的事物，并让基督塑造我们的生命——不是出于恐惧，而是出于引领我们走向永恒生命的爱。

讲道：在爱中完成法律

曾经，有一位老师请学生用简单的木块搭建一座塔。有些人认真地遵循指示，按顺序把木块一块一块叠起来；另一些人则忽略步骤，试图即兴发挥。起初，这些即兴搭建的塔看起来富有创意，甚至令人兴奋，但很快便开始摇晃、倒塌。学生们意识到，遵循步骤并不是限制想象力，而是为了建造一个能够站立得住、能够持久的作品。生命也是如此，正如建塔一样，需要一个稳固的根基。

今天的读经邀请我们反思这个根基：法律、诫命，以及天主赐给我们的教导。乍看之下，法律和规则似乎令人感到受限——它们告诉我们什么可以做、什么不可以做。但若没有它们，生活将陷入混乱。在第一篇读经中，梅瑟提醒以色列子民：遵守天主的法律就是通往生命的道路。妥拉不仅仅是一张禁止清单；它是一份指引，教导人们如何好好生活在一起，如何建立一个以正义、智慧与爱为基础的团体。梅瑟赞颂法律是要世代传承的珍宝，是所有遵行者的生命与理解之源。

耶稣同样尊重这一传统。在福音中，祂宣告：“我来不是为废除法律或先知，而是为成全。”祂接纳犹太传统中一切美善之处，并将其带向完成——不是忽视或抛弃，而是揭示其最深的意义。法律指向正义与服从，而耶稣指出其最深的实现是爱——爱天主，爱近人。祂在山中圣训中，把诫命转化为日常生活的实践，呼唤人怀有仁慈、怜悯，并关怀有需要的人。

这一视角也教导我们关于自身生活与教会的重要真理。正如耶稣看见法律中的美善，我们也蒙召在宗教传统中看见美善，即使它们看起来并不完美。祂并不是从零开始，而是在已有的基础上继续建造。同样，教会是一个活生生的身体，是一个历经数百年信仰塑造的团体——有时软弱，总是需要更新。然而，天主藉着我们修剪脆弱之处，使美善走向圆满，引导我们迈向赐生命的爱之道路。

我们被邀请像耶稣一样生活：尊重传统，拥抱美善，并在日常生活中努力使其圆满。诫命、法律、教导并不是束缚我们的锁链，而是引领我们走向生命的踏

脚石；而最终的一步就是爱——在他人身上看见天主，以怜悯行事，并以身作则地教导与引领。

我想起一位照料荒废果园的园丁。起初，看起来几乎不可能恢复；但她既没有把所有树木连根拔起，也没有放弃果园。她修剪病弱的枝条，培育健康的树木，久而久之，果园重新繁盛，结出的果实比从前更多。耶稣同样召叫我们去滋养传统、团体和自身中的美善，使生命、爱与智慧在世界中结出丰硕的果实。

愿我们像谨慎的建造者和勤劳的园丁一样，遵循为我们奠定的根基，尊重一切美善，并藉着爱、怜悯与忠信的行动，使其充分实现。

祝福

愿赐你圣言作为指引的智慧之天主祝福你。阿们。

愿在爱中成全法律的耶稣基督与你同行。阿们。

愿圣神把天主的圣言写在你们心中，
并赐给你们忠信实践的力量。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 及圣神的祝福，
降临在你们身上，并常与你们同在。阿们。

带回家的反思

天主的诫命不是束缚我们的锁链，
而是使我们站立稳固的根基。
当它们在爱中被活出来时，
就成为通向生命的道路——
为我们，也为整个世界。

2026 3 月 12 日

纪念：四旬期第三周星期四

读经：耶 7:23 - 28；路 11:14 - 23

主题：聆听天主的声音、信德中的果断、天国的能力

引言

“一切都不再有意义了。”

这些话常常出现在困惑、疲惫或默默的绝望之中。当我们感到无人倾听、被误解，或被困在看似没有出路的处境里时，这样的感叹便会浮现。我们也许仍在机械地过着生活与信仰的形式，但内心深处却仿佛被锁住了——沉默、封闭、分裂。今天的圣经正是对这种经验发言。

借着先知耶肋米亚，我们听见天主对一个不再聆听的子民所流露的忧伤。天主并非缺席或无能，而是人的心变得封闭，声音被顽固与恐惧所压抑。在福音中，耶稣遇到一个不能说话的人，被一种超出他控制的力量所囚禁。当耶稣释放了他，他重新开口说话；然而，人们非但没有欢喜，反而拒绝承认天主正在其中工作。即使在治愈的当下，抗拒与分裂仍然存在。

当我们聚集举行这感恩祭时，我们被邀请省察自己的聆听：我们在哪里停止了聆听天主的声音？恐惧、习惯或犹豫又在哪里使我们的回应变得沉默？四旬期不仅召唤我们反省，也召唤我们作出选择。耶稣提醒我们：中立并不存在——与祂站在一起，意味着让祂更强而有力的爱进入我们内，释放我们，并为天国夺回我们的生命。

让我们把自己的困惑、沉默和分裂的心带到上主面前。在这次庆典中，愿我们再次学会聆听，勇敢地发声，并清楚地选择基督内天主所赐予的生命与自由。

讲道：聆听、发声，与对天主能力的信德

从前，有一个小村庄被一种神秘的沉默所笼罩。村中有一位原本活泼健谈的年轻人，突然停止了说话。医生为他检查，却找不到任何生理上的问题；他听得见，声带也运作正常，但恐惧与焦虑却把他的声音锁住了。村民们感到悲伤——没有了他的笑声与故事，生活仿佛变得空洞。后来有一天，一位充满信德的访客来到这里——一位医治者。他倾听这个孩子，鼓励他，并为他祈祷。渐渐地，孩子开始再次说话；而随着每一句话，整个村庄都感到生命正在回归。

这个故事让我们想起今天的读经。在福音中，我们听到一个不能说话、被“魔鬼”附身的人。耶稣治愈了他，他便开始说话。现代医学或许会把这种情况称为失语症，一种根源于恐惧或创伤的状态；然而，福音呈现的更深层真理是属灵的：能够说话、能够完整地参与生命，是天国正在运作的标记。正如那个村庄里的孩子需要有人引导他走出沉默，我们也同样需要学习聆听并回应天主的声音。先知耶肋米亚警告说，顽固与不服从——忽视天主的声音——会使人的心变得刚硬。今天，我们或许听不到字面上的声音，但天主藉着圣经、藉着受造界、也藉着他人的善行向我们说话。忽略这些标记，会使我们远离祂。

然而，信德并非被动；它需要果断。耶肋米亚向人民提出一个清晰的选择：

“你们要听从我的声音，我就作你们的天主，你们要作我的子民”（耶7:23）。耶稣同样清楚地回应：“不与我一起的，就是反对我；不同我收集的，就是分散”（路11:23）。信德往往要求一次跃进——全然的承诺，而非半心半意。耶稣的整个传教使命本身就是与邪恶的对峙。祂讲了一个简短的比喻：一个强壮的人守护自己的房屋，但有一个更强的来到，战胜他，并夺取他的财物。那强壮的人象征撒殢；更强的那一位，就是耶稣。在这里，我们看到属灵的争战并非遥远的故事，而是当下的现实：天主的能力正在运作，胜过我们所面对的一切邪恶与恐惧。圣保禄对此作了优美的总结：“罪恶在哪里越多，恩宠就在那里越丰盛。”

这一教导极其实。我们常常未能认出天主正在世界中、他人身上，甚至在我們自己内工作的方式；我们误解善行，把它们归因于偶然或隐藏的动机。然

而，耶稣催促我们以开放的心去观看——在每一次治愈、勇气或善意中，去看见天主的手指。我们的召叫，是让自己与这能力对齐，让它塑造我们的抉择、言语与行动。随着复活节的临近，让我们自问：当天主的声音挑战我们时，我们是否仍在聆听？当恐惧诱使我们沉默时，我们是否愿意说出真理、分享赐生命的话语？在挣扎与邪恶之中，我们是否果断地活出信德，认出天国的临在？当我们以开放、勇气与果断作出回应时，我们便成为天主之爱胜利进程中的一部分。

让我们回到那个村庄里的孩子。摆脱了恐惧之后，他开口说话，整个村庄因他的言语而重新兴盛。同样，当我们聆听并回应天主，当我们让圣神引导我们时，生命便更加丰盛地流淌——不仅为我们自己，也为我们周围的所有人。愿我们保持警醒、充满勇气，并作出果断的选择，使天主的国能藉着我们的言语、行动，乃至整个生命不断成长。

祝福

愿天主圣父，
召叫你们聆听祂的声音，祝福你们。阿们。

愿耶稣基督，
释放并恢复生命的主，与你同行。阿们。

愿赐下勇气与清晰的圣神，
坚固你们每天选择天国的决心。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 及圣神，
降福你们，并常与你们同在。阿们。

带回家的反思

天主仍在说话。
自由始于聆听——
并选择与基督站在一起。

2026 3 月 13 日

纪念：四旬期第三周星期五

读经：欧 14:2 - 10；谷 12:28 - 34

主题：有秩序的爱——先爱天主，才能好好地爱他人

引言

有一个关于旅人的故事：清晨，他确信自己知道前方的道路，便启程上路。凭着记忆行走，他忽略了沿途的路标。走了好几个小时后，景色变得陌生，道路也越来越艰难。疲惫又沮丧的他终于停下来问路。他遇到的一位老人仔细听完后说：“你走了很远，但方向不对。若你想抵达你所期望的地方，首先必须回头。”尽管重新折返并不容易，旅人还是照做了——不久，他便再次走回了正确的道路。

四旬期提醒我们，灵修生活往往也是如此。在不知不觉中，我们可能让忙碌、忧虑，甚至善意的动机，把我们带离了真正赋予生命方向与意义的根源。今天的读经温柔地召唤我们停下来、反省，并回转。借着先知欧瑟亚，天主邀请祂的子民回到祂那里，并应许治愈与新生。在福音中，耶稣穿透一切复杂，向我们指出天主旨意的核心：全心、全灵、全意、全力爱上主你的天主，并让这份爱塑造我们与他人相处的方式。

当我们开始这感恩祭时，让我们向天主的慈悲敞开心扉，让祂重新校正我们的优先次序，使我们的生命旅程再次由爱来引导——首先爱天主，其次由此流溢出对近人的爱。

讲道：爱的优先次序

有一个关于男子的故事：他多年精心收藏稀有书籍，家中从地板到天花板都摆满了书架，每一层都塞满了他珍爱的书。他清楚知道每一本书的来历、价值与稀有程度。一天，一位朋友来访，随口问了一句：“有这么多书，你真的有时间读它们吗？”那人愣住了。这个问题让他措手不及。就在那一刻，他意识到，在收集、编目和保护书籍的过程中，他慢慢失去了阅读本身的喜乐。原本滋养心智与想象力的事，反而成了目的本身。生活中，我们有时也会如此：专注于许多自以为重要的事情，却忽略了真正重要的是什么。

在今天的福音中，一位经师——犹太法律的专家——带着类似的关切来到耶稣面前。梅瑟法律中有六百多条诫命，规范着日常生活的方方面面。他的问题：“一切诫命中，哪一条是第一条？”并非学术讨论，而是发自内心地寻找清晰方向：在所有规条、期待与宗教责任之中，真正的核心是什么？

耶稣的回答既优美又极具挑战性。祂从以色列信仰的根本宣认开始：“上主你的天主是唯一的主。”一切从这里开始。信仰首先不是规则，而是关系。由这关系自然流出最大的诫命：全心、全灵、全意、全力爱天主。也就是说，以我们整个存在——思想、情感、选择、精力与渴望——去爱。

但耶稣并未止步于此。祂立刻加上第二条诫命：“你要爱近人如你自己。”这不是可有可无的附加项，也不是次要之事，而是与第一条并列、密不可分。我们不能一面声称爱天主，一面却忽视他人的需要、尊严与痛苦。同时，耶稣也清楚指出：爱近人源自爱天主。当天主处于中心时，我们的爱会被净化、拓宽并坚固；若缺少这个根基，即使善行也可能变得自我中心或令人疲惫。

这教导直接触及我们的日常生活。我们很容易失去焦点：忙于责任、追求成功、努力高效，甚至投入教会活动与善工。这些本身并非坏事，但我们可能不知不觉地变成“为天主做许多事”，却没有“与天主在一起”。耶稣温柔地召唤我们回到正确的次序：首先，爱天主；然后，让这份爱塑造一切。当我们与天主的关系是活的，我们对他人的行动便会更有耐心、更具怜悯，也更慷慨。

正如耶稣所教导的，爱从来不是抽象的，而是在平凡时刻中活出来：不带评断地倾听、在困难时选择宽恕、在无人注视时行善、与被忽视或遗忘的人站在一起。当我们扎根于天主的爱中，我们便成为那份爱流向世界的渠道。

让我们以另一个故事作结。一位年轻女子在后院种下了一棵小树。年复一年，她浇灌它、保护它免受恶劣天气侵袭，并耐心地看着它成长。有一天，邻居问她，为什么要在一棵可能一生都不结果实的树上投入这么多心力。她微笑着回答：“我照顾它，因为它给予生命与荫凉——不仅给我，也给所有走近它的人。”同样地，当我们以整个生命去爱天主时，这份爱不可能被封闭；它会安静却有力地溢流到周围人的生命中，带来荫庇、希望、治愈与光明。

愿我们学会正确地安排爱的优先次序：首先，全心爱天主；然后，爱近人如己。如此，我们便会发现真正重要的是什么，并活在天主国度的核心之中。

祝福

愿上主降福你们，
并教导你们的心认识真正重要的事。阿们。

愿祂帮助你们以整个生命爱祂，
并在你们所遇见的人身上认出祂的临在。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 及圣神，降福你们。阿们。

带回家的反思

当天主的爱居于首位，
一切其余的事便各得其所。
让你对祂的爱，
塑造你这一周看待、交谈并关怀他人的方式。

2026 3 月 14 日

纪念：四旬期第三周星期六

读经：欧 5:15 - 6:6；路 18:9 - 14

主题：谦卑之心的祈祷

引言

有一个古老的故事，说的是一座乡村小教堂，从清晨到傍晚都敞开着大门。人们一整天静静地进出。一天午后，一位衣着整齐、自信满满的男子走了进来。他短暂地跪下，念了几句精心挑选的祈祷词，环顾四周，便心满意足地离开，觉得自己已经尽了本分。

同一天晚些时候，另一名男子悄无声息地走进来，几乎无人注意。他站在教堂后方，低着头，双手紧握，甚至难以找到合适的言辞。他停留了很久，含着泪低声祈祷。后来，一位恰好看见这一切的教堂管理员说：

“一个人只是拜访了教堂；另一个人却遇见了天主。”

这个简单的观察引出了一个重要的问题：当我们前来祈祷时，我们是如何站在天主面前的？我们是带着自己的成就、善行和努力而来，还是带着自己的需要、软弱，以及对慈悲的渴望而来？四旬期邀请我们进行这样诚实的自我省察，引导我们远离外在表现和宗教表演，回到内心的真实。

今天的读经正是针对这个问题而来。借着先知欧瑟亚，天主提醒我们，祂最渴望的是爱、忠信，以及真实的关系——而不是空洞的祭献。在福音中，耶稣向我们展示了一种截然不同的祈祷方式：一种源自骄傲与比较，另一种则出于谦卑与信赖。当我们开始这感恩祭时，让我们如实地把自己呈现在上主面前，深信祂的慈悲大于我们的软弱，祂的心愿始终是治愈与复原。

讲道：谦卑之心的祈祷

我曾听过一个关于两位男子的故事。他们每天都到同一座圣殿祈祷。一个人为自己的生活、成就以及严格遵守法律而感到自豪；另一个人则被过失与失败压得喘不过气来，甚至觉得自己不配抬头仰望。有一天，圣殿的大门敞开，两人一同走了进去，各自带着祈祷。骄傲的人背诵自己的功劳，细数自己比别人优越的地方；谦卑的人只低声说道：“天主，可怜我这个罪人吧。”那一天，离开圣殿、获得和好、内心平安、被天主慈悲拥抱的，是那位谦卑的人。

这个故事正映照了今天的读经。先知欧瑟亚提醒我们：“我喜爱仁爱，而非祭献；喜爱认识天主，而非全燔祭。”（欧 6:6）天主并不要求我们在祂面前展示成功或列举美德；祂所渴望的，是一颗敞开、诚实、并且意识到自己需要慈悲的心。就像福音中的税吏一样，我们带着空空的双手——或许是满载过失的双手——来到天主面前，而迎接我们的，是祂坚定不移的爱。

耶稣比喻中的法利塞人，代表着我们每个人都可能面对的现实。他在祈祷中列举自己的德行，并不断与他人比较，结果显露出一颗对天主和近人都封闭的心。骄傲与比较往往悄然潜入我们的生活。我们也许不会公开夸耀，但在内心深处暗暗把自己排在他人之上，感到道德上的优越，或因他人的失败而自我安慰——这些都会使我们远离天主。相反，税吏承认自己的过失，直面自己的罪，只单纯地祈求慈悲。正是在这样的谦卑中，他向我们展示了真正祈祷与真实和好的道路。

欧瑟亚的话再次呼应了这一真理：当我们回转向天主，祂必医治我们的创伤，赐给我们生命。“两天后祂必使我们复生，第三天祂必使我们起来，使我们在祂面前生活。”（欧 6:2）天主的慈悲不是靠赚取的，而是白白赐予的。我们的任务只是寻找祂、回转向祂、承认自己精神上的贫乏，并把自己托付给祂的爱。当我们这样做时，生命便开始被转化，生出谦卑、感恩，以及那种被完全认识、完全接纳所带来的深沉平安。

无论是感恩的祈祷还是祈求的祈祷，都必须发自内心。即使形式正确，充满骄傲的祈祷也可能使我们与天主疏离；而真诚谦卑的祈祷，即使简短朴素，却能使我们亲近天主。税吏的祈祷——“天主，可怜我这个罪人吧”——提醒我们，我们不是以审判者的身份来到天主面前，而是以需要父爱之子的身份。

让我用另一个故事作结。一位年轻女子曾因反复的过失，带着羞愧与颤抖走进告解亭。她觉得自己几乎没有什么可以献给天主，只简单地祈祷：“主啊，可怜我吧。”告解之后，她带着微笑离开，心灵变得轻省，深深感受到天主宽恕的临在。她明白了税吏早已知道的真理：慈悲不需要完美，只需要诚实、谦卑与信赖。无论我们走得多远，天主都喜悦我们的回归，并以超越我们所能想象或配得的爱把我们扶起。

让我们把税吏的祈祷放在心中，来到天主面前；承认自己的需要，停止论断他人，向那能复原、治愈并赐予生命的慈悲敞开心扉。阿们。

祝福

愿从不拒绝谦卑之心的天主，赐给你悔改与更新的恩宠。

愿基督在你跌倒时扶起你，并教导你慈悲之道。

愿圣神引导你走在祈祷、谦卑与爱的道路上。

愿全能的天主，圣父、圣子 ✠ 及圣神，降福你们。

阿们。

带回家的反思

天主并不要求我们取悦祂，

祂只要求我们信赖祂。

每天以谦卑的心站在上主面前，

深信慈悲永远大于我们的软弱。

- **Translated by Vincent Gan, Jakarta**