

2026 1月 18 日

纪念：常年期第二主日（甲年）

读经：依 49:3,5 – 6；格前 1:1 – 3；若 1:29 – 34

主题：“被召叫／感到被召叫”

引言

几年前，一位年轻女子告诉我，她在完成学业后感到迷茫，不知道该走哪一条路。每一个选择似乎都有可能，却又令人不安。

一天傍晚，她出去散步，看见远处窗前一盏微弱的灯光在闪烁。那微小的光给了她勇气。

她忽然明白：被召叫，并不只是靠自己作出选择，而是察觉到来自外在的邀请——那份支持、信任与力量。

被召叫、感到被召叫——这是每一个人的主题。

我为什么会感到被召？

为什么我会被吸引走向某一条道路？

是因为我的才能和能力吗？

还是因为有人在呼唤我、信任我、鼓励我，并给予我力量？

今天的读经正是关于我们的召叫与见证。

作为见证人，仅仅说得对是不够的，还必须活得真实。

让我们反省：

耶稣对我而言是谁？

我是否用自己的生活方式，把人引向祂？

愿这次礼仪帮助我们面对这些问题——为的是我们的益处。

让我们向耶稣敞开心扉，聆听祂今天要对我们说的话。

讲道：“看，天主的羔羊——被召叫、被圣化、被派遣”

童年的一课：勇气

几年前，一位女士分享了她童年的一段回忆。她和弟弟在田野里玩耍，忽然一场暴风雨袭来。弟弟吓得不敢动，她却拉住他的手，说：“别怕，我会带你回家。”虽然她也很害怕，但她引领着弟弟安全回家。后来她明白了，那一刻她体验到了天主的照顾——那是一种保护、引导与为他人承担的召叫。

这正与今天的圣经信息相呼应：我们被召叫、被圣化、并被派遣，如同基督一样，为他人承担重量。

“看，天主的羔羊”

在福音中，若翰洗者宣告说：“看，天主的羔羊，除免世罪者。”（若 1:29）这句话我们听得很熟，但其意义深远。

若翰没有说：“看，一位先知”，也没有说：“看，一位老师”，而是说：“看，天主的羔羊。”

羔羊与救赎

这意味着什么？

在以色列的历史中，在逾越节，家家户户宰杀羔羊，祈求死神天使越过他们，将他们从奴役中解救出来。羔羊由此成为救赎的象征。

若翰指出，耶稣就是那真正的羔羊——祂要解放人类脱离罪的奴役。

圣殿中的祭献无法彻底使人和好，唯有天主子能献上完全的牺牲。

每一台弥撒，都是这救恩的重现，邀请我们以信德接受这份恩赐。

受苦的仆人

依撒意亚先知说：“他像羔羊被牵去宰杀……这样我们就可以与神和好。”（依 53:7）

耶稣的受苦不是失败，而是救赎的爱。

一位年长的教友曾问我：“当我觉得自己不配领圣体时，我该怎么办？”

我告诉她：当我们听见“看，天主的羔羊，除免世罪者”时，我们的罪已被带走。我们回答“主，我当不起……”正是把自己交托在羔羊的慈悲之中。

被召叫成圣

圣保禄在《格林多人前书》中写道：“致书给在格林多的天主的教会，就是蒙召成圣的人。”（格林多前书 1:2-3）。

圣德不是因为我们完美，而是因为基督圣善。就像一位学徒，即使屡屡犯错，仍被师傅耐心引导。同样，上帝呼召我们每个人—父母、教师、员工、邻居—在我们所在之处成为光闪耀他人。我们在世界上的位置是不可替代的。

退后一步，为作见证

若翰洗者的使命，是指向耶稣，然后退到一旁。

一位年长的堂区义工曾将她的主日学班级交给年轻人，担心自己已不再重要。

但她后来发现，能看着使命继续，是一种喜乐。

退后一步，并非失败，而是让天主的工作继续。

恩宠与平安的根基

圣保禄说：“愿恩宠与平安由天主我们的父及主耶稣基督赐与你们。”

恩宠与平安不是努力的结果，而是天主的礼物。

基督—天主的羔羊—承担重担、带来救赎，并派遣我们在家庭、社区与世界中见证祂的爱。

连接过去、现在与未来

若翰的宣告连结了过去、现在与未来：

逾越节的羔羊、圣殿的祭献、依撒意亚的仆人，全指向基督。

我们的信仰旅程也是如此——从圣诞的光，到十字架，再到复活与使命。

仅仅将耶稣视为马槽里的婴孩，就错过了故事的全貌。天主的羔羊完全献上自己，使我们与神和好，并赐予我们力量去分享他的光。

活出我们的召叫

这对今天的我们意味着什么？

认识自己的召叫：你是被召选的人，是黑暗中的光。

接受你的尊严—不是靠功劳，而是因基督。

在家庭、工作、社会中作见证，因为基督已为你承担了一切。

接受恩典与平安，让它们指引你的行为和人际关系。

活出天主的爱

一位年轻人曾陪伴朋友度过疾病与失落，只是倾听、祈祷、陪伴。后来那位朋友说：“我在你身上感受到了天主的爱。”

这正是我们的召叫：让天主的爱藉着我们显现。

基督承担了世界的重担，使我们能够在日常生活中作见证。

结语：走进使命

当我们走向感恩祭，让我们与若翰和保禄一同宣告：

“看，天主的羔羊，除免世罪者。”

愿这成为我们的默想、我们的安慰、我们的使命。

愿我们带着恩宠、平安与光明，走向世界。阿们。

降福

愿召叫并坚固我们的天主降福你们：

✠ 父，守护我们道路的天主；

✠ 子，我们忠信的朋友；

✠ 圣神，引导并激励我们的那一位。

愿你们在信德与勇气中前行，直到永远。阿们。

带回家的思想

被召叫并不总是知道前方的全部道路，

而是听见召唤、信赖召唤者，

并勇敢地迈出一步。开始。

今天，聆听那份呼召，让你的生命引领他人归向基督。

2026 1月 19 日

纪念：常年期第二周 星期一（乙年）

读经：撒上 15:16 – 23；谷 2:18 – 22

主题：「新酒，新心」

引言

当我还是个孩子的时候，祖母在厨房的架子上放着一个旧陶罐。它已经裂开、修补过多次，看起来破旧不堪，但她始终舍不得丢掉。有一天我问她为什么还留着它。她微笑着说：“因为等这个罐子真的碎了，我就可以买一个新的——用新的罐子，做我从未做过的东西。”

多年后，我才明白她的意思：

新的容器，才能盛装新的滋味。

今天的读经正是如此。撒乌耳执着于旧有的方式，失去了对天主旨意的敏感；而耶稣带来的是新酒——一种认识天主的新方式，一种因新郎临在而产生的喜乐。

我们站在这台感恩祭中，或许都带着生命的裂痕与修补的痕迹。但主并不丢弃我们；祂邀请我们成为盛载新酒的新器皿。

我们不能为生命增加日子，却能为日子增添生命。基督，新郎，就在我们中间。祂紧紧抓住我们，也邀请我们紧紧抓住祂。

让我们敞开心门，迎接祂愿意赐给我们的更新。

讲道：新酒，新心

有一位年轻的工匠，曾试图修补一只从父亲那里继承来的旧皮酒袋。他缝补、浸泡、拉伸，却发现越修越破。最后父亲对他说：“孩子，有些旧的东西是无法修补的，你必须做一个新的。”

这正是耶稣今天要教导我们的属灵智慧。

1. 撒乌耳与半心的服从

在第一篇读经中，撒乌耳并不是做了坏事而被拒绝，而是因为他只服从了一半。他选择性地听从天主，仍紧抓旧有的方式。

旧的皮囊，无法盛载天主要赐下的新方向。

天主要的不是勉强或表面的顺服，而是活泼、开放、愿意改变的心。

2. 新郎带来的喜乐

在福音中，耶稣称自己为“新郎”。

祂仿佛在说：“这不是哀悼的时刻，而是婚宴的时刻。”

人生固然充满痛苦、重担与考验，

但基督徒不该活得仿佛新郎不在身边。

即使在忧伤中，也有一种深沉而稳固的喜乐——

那是知道主与我们同在的喜乐。

3. 新酒需要新皮囊

耶稣用新布和新酒的比喻告诉我们：

不能把福音的新生命装进拒绝改变的心。

天主不是简单地“修补”我们，

而是要更新我们。

今天的“旧皮囊”可能是：

- 害怕改变的固执
- “我一直都是这样”的态度
- 不愿放下旧伤与怨恨
- 害怕冒险去爱、去信任

天主并不要求我们完美，祂只要求我们敞开。

4. 新郎被带走，却永远与我们同在

耶稣也预告了自己的受难：

“新郎要被带走。”

喜乐并不否认十字架的存在。

但即使在十字架上，

祂仍倾倒新的酒——

宽恕、生命与更新的恩宠。

结语：新的皮囊

有一位妇人曾把旧皮袋拿给皮匠，说：

“你能让它变成新的么？”

皮匠回答：“我可以让它变软，但必须浸泡、拉伸，甚至重新塑形。”

她迟疑了。

皮匠微笑说：

“新酒，不能住在拒绝更新的心里。”

愿我们允许基督以祂的慈悲软化我们，
以祂的话语拉伸我们，
以祂的爱重塑我们，
使我们成为能盛载新酒的器皿。

祝福

愿召叫你进入新生命的天主，
以祂的平安充满你的心。阿们。

愿基督——新郎，
更新你的喜乐，坚固你的希望。阿们。

愿圣神使你成为
盛载天主之爱的新器皿。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子、圣神，
降福你们，常与你们同在。阿们。

带回家的话

“新酒不能装在旧皮囊里——让基督今天更新你的心。”

2026 1月 20 日

纪念：常年期第二周 星期二（乙年）

读经：撒上 16:1 – 13；谷 2:23 – 28

主题：天主看的是人的心

引言

许多年前，一位老师走进一间教室，问孩子们：“你们觉得天主在看见你们的时候，最先注意到什么？”

一个孩子说：“我的衣服。”另一个说：“我的行为。”

第三个轻声说：“我的错误。”

这时，一个小女孩举起手说：“我想，天主最先看的是我的心。”

是的——天主看的是人的心。

今天的圣经正是这样告诉我们的。

天主出人意料地拣选了达味——最年幼、最不起眼的一位。

耶稣也同样令人惊讶地，把饥饿门徒的需要放在法律条文之前。

今天也是基督徒合一祈祷周的开始。我们追求合一，并不是要让每个人看起来都一样，而是学习用天主的眼光彼此相看——那是一双首先注视人心的眼睛。

让我们进入这次感恩祭，

祈求上主净化我们的心，拓宽我们的怜悯，使我们成为合一的工具。

讲道

有一位旅人曾走进一个以精美时钟闻名的村庄。每一户人家都有一座手工制作的钟。但他发现一件奇怪的事：所有的钟，时间都不一样。

他问原因。

村民回答说：“我们每个人都按自己最在意的时间来调钟。”

旅人微笑着说：“如果每个人都只跟随自己的时间，那就没有人能一起同行了。”

圣经反思

今天的读经提醒我们，人很容易被自己的“时间”、自己的期待、自己的判断标准所限制。

撒慕尔进入耶西的家，原以为天主的拣选会符合人的逻辑。

高大、强壮、出众的儿子一个个走过。

但天主却低声说出那句永不过时的话：

“人看外貌，天主却看人心。”

天主拣选了达味——那位年幼、被忽略的牧童。

因为天主看生命，是从内在开始的。

福音中又出现了类似的张力。

法利塞人看到门徒在安息日掐麦穗，立刻以法律判断他们。

但耶稣首先问的不是：

“他们违反了什么规定？”

而是：

“谁正处在需要之中？”

耶稣提醒他们，也提醒我们：

“安息日是为人立的，不是人为安息日而生的。”

法律是为生命服务的，而不是让生命被法律压住。

这不是放纵，而是真正的忠于天主。

耶稣深深扎根于法律之中，却拒绝让法律扼杀怜悯。

这正是今天信息的核心：

怜悯，是天主最爱的律法。

在基督徒合一祈祷周开始之际，这正是我们必须活出的真理。

合一不是忽略差异，而是在差异中学会看见彼此的心、彼此的渴望、彼此的人性。

有一群音乐家聚在一起排练。

其中一位小提琴手坚持要所有人按照她的乐器来调音。

指挥静静地走到钢琴前，弹出一个音，说：“这是标准音。我们都该按照它来调音，而不是按自己。”

合一来自于把心调向同一个音。
那音，就是基督。

愿我们调准自己的生命，与祂的慈悲共鸣，
用爱，而不是严苛，来衡量一切。

降福

愿那洞察人心的天主，
赐给你智慧与怜悯。阿们。

愿安息日的主基督，
解除你一切的重担，
坚固你行善的力量。阿们。

愿赐下合一、平安与勇气的圣神，
引领你今日和永远的道路。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

天主看的是人的心——祂也邀请我们这样去看彼此。

2026 1月 21 日

纪念：常年期第二周 星期三（乙年）

读经：撒上 17:32 – 33, 37, 40 – 52；谷 3:1 – 6

主题：圣女依搦斯庆日

引言

我小时候，曾去探访一位住在农场的朋友。他家里养了一只很小的狗——叫得凶，咬得轻！

有一天下午，一条大蛇从棚子底下滑了出来。就在那时，那只小狗勇敢地站在我们这些孩子和蛇之间。它浑身发抖，却没有退缩；它站稳脚步，用尽全身的勇气不停地吠叫。

最后，那条蛇退走了——不是被力量打败，而是被勇气击退。

那一天让我明白了今天圣经提醒我们的真理：

勇气并不总是来自体型、经验或力量——它往往来自信赖。

今天，在圣女依搦斯的庆日里，我们纪念一位年仅十三岁左右的少女，她站在帝国的权势面前，展现出远超过年龄的勇敢。就像那只颤抖的小狗一样，依搦斯在人看来或许渺小脆弱，但她对基督的信赖所带来的力量，无人能够动摇。

面对巨人的达味，因信赖天主而屹立不倒；
面对日益增长的反对，耶稣仍然向前，选择治愈。
祂叫那只枯萎了手的人“站到中间来”，
使他重新站立、重新得生。

今天，我们也把自己的恐惧、软弱、以及那些看似比我们强大得多的“哥肋雅”带到主前。

我们祈求上主赐给我们达味的勇气、耶稣的怜悯，以及圣女依搦斯那坚定、纯洁而无畏的信德，使我们内心一切枯竭、疲惫或恐惧的地方，都能重新站立、重新得生。

讲道

有一位老师让学生画一幅“勇气”的图画。

一个孩子画了一座巨大的山。另一个画了一只咆哮的狮子。

但有一个男孩画的，却是一只小鸟，站在狂风暴雨中的细树枝上。

老师问：“为什么这是勇气？”

男孩回答说：“因为小鸟信赖那棵树。”

今天的读经正是关于这种信赖。

在圣女依搦斯的庆日里，我们纪念一位年轻的少女——

在世人眼中微小，却因信赖紧紧托住她的上主而坚定不移。

她的勇气并非来自力量，而是来自完全属于基督。

一、达味：不是力量的勇气，而是信赖的勇气

扫罗看着达味，只看见他的软弱：“你不过是个少年。”

哥肋雅看着达味，只看见他的微不足道。

但天主看着达味，却看见了信德。

达味并不信赖石头或投石器，

他信赖的是那位一直拯救他的上主。

正是这份信赖，使他战胜了巨人。

这个故事之所以流传，不只是因为它古老，

而是因为它也是我们的故事。

我们每个人都会遇到自己的“哥肋雅”：

令人窒息的疾病，似乎无法解决的家庭冲突，

过去留下的创伤，深藏心底的重担。

而天主轻声对我们说：

“不要只看你的渺小，要看我的力量。”

二、耶稣：在反对中行善的勇气

在福音中，耶稣面对的是另一种“巨人”：

宗教与政治领袖冷漠而严厉的注视。

他们注视祂，不是为了学习，而是为了问罪。

耶稣却看见了一个手枯萎的人。

祂本可以等到明天，本可以避免麻烦，本可以选择安全。

但爱从不等待。

耶稣把那个人叫到中间来——

进入众人的视线，恢复他的尊严，使他重获生命。

圣马尔谷特别提到耶稣的情绪：愤怒、悲伤、忧痛。

但耶稣把这些情绪转化为治愈。

领袖们的回应不是惊叹，而是密谋。

善行常常揭露他人内心的黑暗，

但耶稣不让恐惧压制怜悯。

像达味一样，祂完全信赖天父。

三、我们内哪一只“枯萎的手”需要被治愈？

也许你枯萎的，是失望；

或是恐惧；或是一段冷却的关系；

或是一个悄然死去的梦想。

今天，耶稣仍然做着当年所做的事：

祂召叫我们站到中间来——

不是为了羞辱我们，而是为了复原我们。

祂并不要求我们强大，祂只要求我们站起来。

当我们站起来时，祂就医治我们。

四、什么敌人对我们来说太强大？

我们都会面对看似无法取胜的战斗。

但圣经告诉我们一个真实的真理：

在天主扶持下的软弱者，其力量胜过强者。

达味没有盔甲；

耶稣没有军队；

但他们都得胜了——

一个靠信赖，
一个靠从死者中复活的爱。

这就是天主国的力量。

有一次，一位父亲带着年幼的女儿去游泳。
浪很大，女孩紧紧抱住父亲的脖子，浑身发抖。
父亲说：“别害怕，我抱着你。”
女孩回答说：“我不害怕，因为我抱着你。”
但父亲知道真相：
是他抱着女儿，而不是女儿抱着他。

这正是我们的信德。
我们以为是自己抓住了天主，
其实是天主紧紧抱着我们。

所以今天，无论你面对怎样的巨人，
无论你内心哪一部分感到枯竭，
请听见上主对你说：
“站到中间来。
不要害怕。
我与你同在。”阿们。

降福

愿那坚固达味的天主，
使你在信德中坚强。阿们。

愿医治破碎者的基督，
复原你内心一切受伤之处。阿们。

愿使耶稣从死者中复活的圣神，
充满你勇气、平安与喜乐。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

勇气不是来自强大，
而是来自信赖那位比我们恐惧更强大的天主。

2026 1月 22 日

纪念：常年期第二周 星期四（乙年）

读经：撒上 18:6 – 9；19:1 – 7；谷 3:7 – 12

主题：信仰不是表演

引言

几年前，我遇到一位长期患病的妇人。她告诉我，她每个星期都要走很远的路，只为了到一间她相信能“触碰到耶稣”的教堂去。她并不知道是否真的会发生什么奇迹，但她内心的渴望驱使她不断前行。

今天的福音正是如此：来自四面八方的人群，带着病痛与希望，前来寻找耶稣，渴望触碰祂。

对我们许多人来说，参与弥撒有时会变成一种习惯——一种“完成任务”的宗教行为。但弥撒远不止如此。

在这里，我们真正遇见基督；

我们把恐惧、疾病、疑惑、忧伤与喜乐带到祂面前，
让祂以医治与生命触碰我们的心。

福音也提醒我们：信仰不是表演。

耶稣行奇迹不是为了引人注目，而是出于对天父的服从，
为了显明天主的爱。

讲道

几年前，有一位名叫达味的青年，因并非自己的过错而面临生命的威胁。撒乌耳王因嫉妒而追杀他。然而，撒乌耳的儿子约纳堂却选择站在达味一边，用忠诚和勇气保护他的生命。正是这种出于爱的勇气，使生命得以延续。

在我们的世界里，也有许多“撒乌耳”——
因嫉妒、恐惧或愤怒而伤害他人的人。

但同样，也有许多“约纳堂”——
愿意挺身而出，为正义、生命与希望作见证的人。

今天的福音呈现了一幅动人的画面：
来自犹太、加里肋亚、依杜默雅、外约旦和提洛、西顿的人群，
蜂拥而至，涌向耶稣。
他们身心受苦，却深信在耶稣身上有治愈的力量。

耶稣的回应却很有意思。
祂并不追逐掌声，也不沉迷于奇迹的表演。
祂有节制地行动，保护自己，也教导门徒。
祂知道，真正的医治并非轰动，而是生命的转化。
仅仅知道耶稣的名字或被神迹所震撼是不够的；
真正的信仰需要开放的心态、信任和生命的改变。

我们在信仰生活中也常常像那些群众。
我们带着重担、疑问与渴望来到耶稣面前。
在圣体圣事、祈祷与圣事中，我们触摸祂，让祂触摸我们，
让祂的生命在我们内流动。

同时，我们也被召叫像约纳堂一样，
帮助他人更清楚地看见耶稣，
在他人迷惘、痛苦或软弱时，成为他们通往希望的桥梁。

实践反思

今天，让我们反省：
我能帮助谁？
是否有人正被嫉妒、愤怒、失望或孤独所吞噬？
我是否能成为他们生命中的安慰与支持？

记住达味与约纳堂的故事：忠诚、勇气与爱能拯救生命。

今天，主也召叫我们这样生活——不仅为自己寻求治愈，
也成为他人生命中的治愈之手。

降福

愿全能的天主，
那位亲近贫苦与受伤者的天主，
降福你。

愿祂赐你约纳堂般的勇气，
使你在黑暗中仍能扶持他人。

愿祂使你成为祂生命的管道，
在绝望之处带来希望与光明。

愿全能的天主，
圣父、圣子 ~~和~~ 圣神，
降福你们。阿们。

带回家的反思

如同加里肋亚的群众伸手触摸耶稣一样，如同大卫受到约拿单的保护，我们也蒙召以信和爱去帮助他人。在我们自身的破碎中，主赐予生命。藉着我们的勇气、怜悯和慈悲，我们可以将生命、希望和治愈带给他人。每一个爱的行动和善行，都成为基督临在世界的印记。

2026 1月 23 日

纪念：常年期第二周 星期五（乙年）

读经：撒上 24:3 – 21；谷 3:13 – 19

主题：圣方济·沙雷氏主教纪念日

引言

几年前，有一位男士向我分享了一段经历。他曾被一位亲近的朋友深深伤害，这份伤痛在他心中悄然滋长，像一块沉重的石头一样压着他。

后来有一天，他读到圣方济·沙雷的一句话：

“宽恕的人，会收获双倍的果实：为他人带来平安，也为自己带来平安。”

这句话深深触动了他。慢慢地，那块压在心头的石头松动了。最终，他选择了宽恕，并发现内心获得的平安，远超过他原本渴望从对方那里得到的安慰。

今天的第一篇读经也讲述了类似的故事——达味在洞穴中有机会杀死扫罗，却选择了宽恕。

这是极其勇敢、也极其自由的行动。

而圣方济·沙雷，这位生活在教会分裂时代的主教，以温柔而坚定的爱活出了同样的精神。他常说：

“一切为了爱，没有任何出于强迫。”

当我们在新年的几周之后再次相聚——那些立下的决心，有的坚持了，有的破碎了，有的早已被遗忘——有一个邀请始终不变：

那就是天主的邀请，召叫我们聚在一起，聆听祂的圣言，并让祂的慈悲塑造我们的心。

让我们怀着敞开的心进入这次庆典，祈求恩宠，使我们能像十二宗徒一样，成为耶稣的同伴——在祂的临在中被塑造，在祂的爱中得以坚固，并在圣方济·沙雷的智慧引领下，拥有温柔、勇敢而坚定的心。

讲道

有一次，一位年轻人向圣方济·沙雷倾诉，说自己害怕永远无法成为天主所喜悦的人。圣人温柔地递给他一张纸，上面写着一句话：

“天主爱你。”

然后他说：“每天把这句话写在你心里，并按照一个被爱的人去生活。”

那次简单的相遇，正好概括了圣方济·沙雷整个灵修的核心：

温柔的真理、坚定的怜悯，以及一种深信——

爱所带来的改变，远比强迫更深远。

今天的读经为我们呈现了两个强而有力的画面。

在第一篇读经中，达味站在黑暗的洞穴中，手中握着扫罗的性命。理性告诉他：“现在就结束这一切吧，报复吧。”

但达味没有听从本能，而是听从良心的声音。

他选择了怜悯。就在那一刻，他成为了天主慈悲之心的写照。

在福音中，耶稣召叫十二宗徒——一个一个地呼唤他们的名字。

那一刻，犹达斯与伯多禄是平等的。税吏玛窦与爱徒若望并肩而立。

他们被拣选，不是因为已经圣洁，而是因为他们愿意回应。

这正是圣方济·沙雷的精神所在：

天主并不要求我们在被召叫之前就已经完美；

祂召叫我们，是为了让我们在与祂同行中逐渐成长。

圣方济·沙雷正是这样生活的。

在一个充满神学纷争的时代，他以温和回应愤怒，以清明回应敌意，以安静的仁爱面对反对。他的座右铭简单却革命性：

“一切为了爱，没有任何出于强迫。”

基督徒的生活包含两个动态，如今天的福音所揭示的：

一是与耶稣同在——祈祷、聆听、静默、相伴；
二是被派遣出去——行动、见证、服务。

圣方济·沙雷坚持认为，成圣并非只属于修士或神秘家，而是属于父母、农夫、寡妇、士兵、商人、教师——属于每一个人。为什么？

因为圣德始于与耶稣同在，也正是在这样的亲密关系中，我们被差遣。

达味的仁慈行动，同样源自一颗与天主和谐共振的心。

最后，来自圣方济·沙雷的一个小故事：
有一位妇人告诉他，自己没有时间祈祷，因为家务太多、太忙、太吵。

圣方济微笑着回答说：
“如果你不能长时间祈祷，那就短一点；
但永远不要停止把你的心举向天主。
每天几滴水，也能使土地不致干裂。”

这就是今天给我们的邀请：
保持内心的柔软，亲近耶稣，
选择怜悯胜过愤怒，
让祂的爱塑造我们的脚步。阿们。

降福

愿慈悲的上帝，祂曾呼召大卫选择和平，赐予你们一颗无所畏惧的心。阿们。

愿主基督，祂曾呼召十二使徒，在祈祷中更新你们，并赐予你们力量去完成使命。阿们。

愿圣灵，祂曾塑造圣方济·沙雷氏成为一位温柔的牧者，

在你们心中形成喜乐、忍耐与合一的精神。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

“成圣不是做伟大的事，
而是在每一件小事上，用伟大的爱去完成。”
——圣方济·沙雷

愿这句话陪伴你走过新的一周。

2026 1月 24 日

纪念：圣保禄归化节（星期六）

读经：宗 22:1a, 3 – 16；谷 16:15 – 18

主题：基督的光

引言

有一个著名的故事故事讲述了一位男子参观科隆大教堂的经历。他站在描绘圣保禄归化的巨大彩色玻璃窗前。那时天色昏暗，一切看起来都很模糊。后来，教堂管理员打开了内部的灯光，整扇彩窗顿时光彩夺目、熠熠生辉。那人惊叹道：“我来过这里很多次，但直到今天，我才真正看见这些色彩。”

保禄的一生正如那扇窗子。他的热情、能力与智慧一直都在，但直到基督的光照亮他的内心，一切才真正显现出来。在通往大马士革的路上，基督点亮了他生命的光，使迫害者变成了宗徒，使敌人成了弟兄，使被罪蒙蔽的双眼得见真理。

今天，在基督徒合一祈祷周的最后一天，我们也祈求同样的恩典：愿基督的光照亮我们的心、我们的团体，以及教会之间的关系。

让我们怀着谦卑的心，承认我们对这份恩宠的需要。

讲道

多年前，一位司铎探访监狱时，遇见了一位因暴力而臭名昭著的囚犯。狱警低声说：“他谁的话都不听。”

然而，当司铎走进牢房时，那人却说了一句出人意料的话：“神父，我厌倦了成为别人眼中的那种人。我想重新开始。”

司铎后来这样说：“那一刻，恩宠进入了他的心——不是轰轰烈烈，而是悄然开启了一扇门。”

保禄的归化也是如此。虽然伴随着光、声音和失明的震撼，但其核心仍是同样的转变：一颗向恩宠敞开的心。

在宗徒大事录中，保禄站在愤怒的人群前讲述自己的故事。他并不是为自己辩护，而是见证天主如何彻底改变了他的生命。

保禄以为迫害基督徒是在服侍上帝。他诚心诚意，却也真心实意地错了。然而，上帝并没有定他的罪；基督呼唤他的名字：“扫罗，扫罗，你为什么迫害我？”

这个问题成了他人生的转折点。基督没有问“你为什么迫害我的门徒？”，而是问“你为什么迫害我？”从那天起，保禄明白，与教会接触就是与基督自己接触。

接着，保禄说出了他一生中最重要的一句话：

“主，我该做什么？”

这个问题改变了一切。这是门徒的问题，也是顺服、使命、谦卑和合一的开端。

保禄被差遣到亚拿尼亚那里——也就是教会那里。曾经迫害他的人，如今必须被他试图摧毁的群体接纳。在这一刻，奇迹不仅在于保禄的皈依，更在于亚拿尼亚的勇气，他称保禄为“弟兄扫罗”。合一始于勇敢的宽恕。

今天的福音差遣我们出去：“你们往普天下去，传福音给万民听。”保禄完全按照字面意思理解了这句话。他跨越海洋、文化、语言、危险和分裂。但他从未居功自傲。“我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的。”

皈依是神的作用；合作是我们的责任。

今天，在基督徒合一祈祷周即将结束之际，保禄教导我们三件事：

1. 没有人能逃脱神的掌控。

如果天主能够把扫禄转变为保禄，那么就没有任何一颗心、任何一个教会、任何一段关系是无可挽回的。

2. 悔改是一个持续的过程。

保禄并非只悔改了一次；他每天都在悔改——每当他谦卑自己、饶恕他人、忍受苦难或重新开始时，他都在悔改。

3. 合一是使命，而非偏好。

保禄主动寻找彼得和其他使徒。他搭建了沟通的桥梁。基督仍然要求我们这样做——在我们的家庭、教会和社区中。

在保禄生命的最后几天，一些基督徒在狱中探望他，感谢他带领他们归向基督。一位年轻的信徒说：“保禄，如果你没有改变你的生命，我的生命就不会开始。”保禄只是简单地回答说：“这样看来，基督在我身上所做的一切并没有徒劳。”愿我们也能如此。

降福

愿那位将保禄从黑暗中召入光明的天主，
照亮你的人生道路，引领你走向平安。阿们。

愿那位在大马士革路上显现的基督，
开启你的心，使你勇敢地为祂作证。阿们。

愿圣神——合一的创造者，
坚固你的信德，并以慷慨的爱对待众人。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 & 圣神，
降福你们。阿们。

带回家的反思

“每一次真正的皈依，都始于这个祈祷：
‘主啊，你要我做什么？’”