

## 2026 2月1日

纪念：常年期第四主日 — 甲年

读经：索 2:3；3:12 – 13；格前 1:26 – 31；玛 5:1 – 12

主题：真福八端重建我们的内心，使我们成为天主和平、慈悲与正义的标记

### 引言

有一次，一位旅人停在一个建筑工地前，问一位年迈的石匠：“你在建造什么？”

石匠头也不抬地回答说：

“我正在塑造一个地方，让那些我一生都不会遇见的人，将来有一天可以在这里找到庇护。”

旅人这才明白，这个人不只是在砌石头——  
他是在建造一件将超越他生命的工程。

我们的生命也是如此。

一天又一天，一个选择接着一个选择，  
我们正在塑造那座让自己内心安居的“房屋”。  
有些日子我们建得很好；  
有些日子我们却草率行事、偷工减料。

然而，天主在祂的耐心中，始终把一张蓝图放在我们面前——  
一条能让生命充满意义与喜乐的建造之路。

今天的福音把这张蓝图交给我们：真福八端，  
这是耶稣对圆满生命出人意料的愿景。  
它们不只是许诺，更是邀请——  
邀请我们温柔地生活，即使付出代价也要追求正义，  
把慈悲带进受伤之处，并以谦卑的心完全信赖天主。

在开始今天的礼仪时，  
让我们祈求上主触摸我们内心需要重建的地方，

好使我们用每日生活所建成的“房屋”，  
坚固、美好，并充满祂的祝福。

### 讲道 (圆满生命的标准：天主的祝贺)

从前有一位年迈的木匠，忠心工作了几十年。有一天，雇主请他再建最后一座房子。木匠答应了——但他的心已不在工作上。他选用了便宜的材料，匆忙施工，到处偷工减料。

房子完工后，雇主把钥匙交给他说：

“这座房子是你为自己建的，这是我送给你的感谢礼物。”

木匠呆立当场——他粗糙的工程，如今成了他自己的家。

生命，就是我们亲手建造的房子。

耶稣把真福八端给我们，  
是为了让我们的生命——我们的内在之家——  
变得稳固、美丽而圆满。

真福八端是耶稣为圆满生命所设立的标准，  
也是天主对实践它们之人的祝贺。

让我们透过几个小故事，逐一走进其中几端。

#### **一、“温良的人是有福的”——非暴力的力量**

多年前，一位大学教授走进教室，发现两名学生激烈争吵。一人咄咄逼人，几乎要动手；另一人却平静地说：

“我拒绝回骂你——即使你现在不觉得，我仍把你当朋友。”

他的冷静化解了冲突。愤怒的学生忽然哭了出来：

“我今天只是需要一个不跟我对抗的人。”

温良不是软弱，  
而是受控制的力量——是拒绝暴力的勇气，包括语言的暴力。

我们在甘地的非暴力抗争、马丁·路德·金，以及1989年的和平祈祷运动中，都看到这一点。

温良的人承受大地，因为他们更新世界。

## 二、“饥渴慕义的人是有福的”——渴望天主的道路

有一次，一位商人在收银台前，为一位付不起账的母亲买下了她的食物。

她问：“你为什么要帮我？”

他回答说：

“我希望生活在一个人们愿意行正道的世界里——所以我从自己开始。”

这正是耶稣所说的意义：

不仅为自己，也为整个世界，深切渴望什么是对的。

圣经中的“义”，不仅是正义，更是与天主的正当关系，也因此是与他人的正当关系。

耶稣应许说：

“你若饥渴慕义，必得饱饫。”

不是也许，

不是将来某一天，而是必定如此。

## 三、“怜悯人的人是有福的”——柔软之心的力量

一位年轻护士分享过她的经历：她照顾一位常常刻薄抱怨的老人。其他护士都避开他，她却说：“我觉得他很孤单。”

有一天，那位老人轻声对她说：“谢谢你没有放弃我。”

他的心软化了，她的心也软化了。

慈悲改变了两个人。

慈悲意味着：

- 我不只按别人“应得的”方式对待他们；
- 我把天主给我的——耐心、温暖、理解——分享给别人。

当耶稣说“他们将获得怜悯”时，祂的意思是：  
“把天主的心给别人，天主也把祂的心给你。”  
慈悲，是天国温柔的通行货币。

**四、“心里洁净的人是有福的”——用新的眼光看见天主**  
有一次，小女孩问她的祖母：“你是怎样看见天主的？”  
祖母回答说：

“当你的心安静下来，你就会开始在各处注意到祂。”

孩子想了想，低声说：  
“我想我今天在日出时看见祂了。”

心里洁净并不是毫无瑕疵，  
而是内心不分裂，  
只让耶稣居住其中。

洁净的心以不同的方式看世界：  
• 别人看到偶然，它看到天主的眷顾；  
• 别人看到自然，它看到造物主；  
• 别人看到悲剧，它看到天主隐秘的临近。

圣修伯里写道：“只有用心才能看得清楚。”  
心里洁净的人，已在今世开始看见天主。

**五、“心贫的人是有福的”——空手站在天主面前**  
有一次，一位富有的女士对德兰修女说：

“我想帮助穷人，我能给你什么？”  
德兰修女回答说：  
“你的双手。”

女士一脸困惑。  
德兰修女微笑着说：“用它们去服务。这是金钱买不到的礼物。”

神贫意味着：

“我完全依靠天主，一切都是恩赐。”

这是孩子般的信赖：

“父啊，我在一切事上都需要你。”

那些空着手——却满怀感恩——站在天主面前的人，  
正是天主能够充满的人。

耶稣说：

“天国是他们的。”

不是“将来是”，

而是“现在就是”。

## 六、“哀恸的人是有福的”——无法对苦难视而不见的心

一位年轻教师注意到她的学生中，有一个孩子总是又饿又累地来上学。她没有忽视这个问题，而是每天提早到校，为他准备早餐，并给他一个上课前可以休息的安全空间。

同事们说：“你承担得太多了。”

她回答说：

“我不能视而不见。”

这正是耶稣所说的“哀恸”：

不是消极的悲伤，

而是拒绝忽略他人痛苦的同情之心。

这样的人将获得安慰——

不是空洞的话语，

而是天主的行动、力量与介入。

## 玛利亚——最完美的榜样

如果你把真福八端与玛利亚的《谢主曲》对照，会发现它们彼此呼应。

玛利亚是：

- 心贫的——“祂垂顾了祂婢女的卑微”；
- 心里洁净的——“愿照你的话成就于我”；
- 怜悯的——她把慈悲的面容——耶稣——带给世界；
- 饥渴慕义的——“祂使卑微者高升”；
- 温良的——她从不强迫，只是奉献；
- 在哀恸者之中——她与基督一同为世界受苦。

难怪她说：

“万世万代都要称我有福。”

天主的祝贺完全安放在她身上。

### 耶稣对新世界的梦想

真福八端是耶稣的梦想——也是天主对新世界的梦想。

起初它们看似不切实际，

但它们描绘的是一个完全在天主内活着的人。

这样生活，

也许会带来误解、批评，甚至痛苦；

但它同样带来自由、喜乐与内在的力量——

这是世界无法给予的。

当我们哪怕不完美地实践真福八端时，

一个新的世界便开始在我们内心生长，

并逐渐扩展到我们周围。

### 种橄榄树的人

中东有一个古老的故事：

一名男子正在种一棵橄榄树。

路人嘲笑他说：

“你为什么种橄榄树？你活不到能吃到果实的那一天！”

那人微笑着回答：

“在我之前，有人为我种树，我才能吃。

现在，轮到我为后来的人种植了。”  
这就是真福八端的精神。  
我们实践它们，  
不仅为了自己，  
也是为了帮助建造耶稣所梦想的世界——  
一个让慈悲、心灵纯洁、谦卑、正义与和平扎根的世界。

当你选择这种生活方式时，你是有福的——  
这是天主对你的祝贺。阿们。

### 祝福

愿祝福心贫者的天主，  
以信赖与平安充满你们的心。阿们。

愿安慰哀恸者的天主，  
以永不消逝的希望坚固你们。阿们。

愿称怜悯的、温良的、心里洁净者为“有福”的天主，  
以祂的恩宠塑造你们的生命。阿们。

愿全能的天主，  
父、及子 及圣神，  
降福你们，并常与你们同在。阿们。

### 带回家的思考

“你每天都在建造自己生命的内在之家。  
愿每一个选择，都成为一块由真福八端塑成的基石。”

## 2026 2月 2日

纪念：常年期第四星期一（乙年）

读经：玛 3:1 – 4 （或 希 2:14 – 18）；路 2:22 – 40

主题：主献耶稣于圣殿

### 引言

多年前，有人问一位年迈的妇人：在丈夫去世、孩子们离家之后，是什么支撑她继续生活。她微笑着说：

“每天清晨，我都会点燃一支蜡烛，然后说：‘主啊，今天又是一天。’只要还有光，就有希望的理由。”

今天，在圣诞节后第四十天，我们庆祝主献耶稣于圣殿节，也称为蜡烛节。自冬至以来，白昼渐渐延长——光正在一点一点战胜黑暗。

在耶路撒冷圣殿中，两位年迈的人，西默盎和亚纳，在一个小小的婴孩身上，认出了他们一生等待的光。他们的喜乐教导我们：希望不会因年老而消逝，天主的许诺永不过期。

让我们欢迎基督——世界之光——进入我们的生命，也进入我们的黑暗。

### 讲道

#### “希望走进圣殿的那一天”

几年前，我在一家疗养院遇到一位年迈的老人。他只有一个请求。他说：

“神父，当我再也不能说话时，请务必在我床边点一支蜡烛。”

我问他为什么，他轻声回答：

“因为光能替我说出我可能再也说不出的话——我仍在等待天主。”

那位老人明白西默盎的心。

今天的福音，其实不只是关于一个仪式，而是关于等待，以及认出。

那一天的圣殿忙碌、嘈杂、平凡。

许多父母带着孩子前来，许多祈祷被诵念，  
表面上看，没有任何特别之处。

然而，希望却悄然走了进来——被玛利亚抱在怀中。

### 一、两位从未放弃等待的人

西默盎和亚纳并非感伤的人物。

他们年老，非常年老。

亚纳已经八十四岁；

西默盎等待得如此之久，以至于他深信：  
在希望实现之前，他不会死去。

重要的是：

他们之所以能认出耶稣，

不是因为他们聪明，不是因为他们受过良好教育，  
也不是因为他们拥有权势。

他们能认出祂，是因为他们用一生在祈祷。

祈祷的人，学会用不同的眼光看世界。

他们不会被外表蒙蔽，

不会因等待而灰心，

不会因微小的开始而跌倒。

别人看到的是一个贫穷的孩子，

西默盎却看见了救恩；

别人看到的是一个普通家庭，

亚纳却看见了拯救。

希望，训练了他们的眼睛。

## 二、世代相遇

这段福音，是圣经中最美丽的跨世代画面之一：  
一对年轻的夫妇，  
一个新生的婴孩，  
两位年迈的信徒。

年轻人带来新的生命；  
年长者带来智慧与认可。  
教会，需要两者。

今天，许多父母带着孩子来受洗，  
正如玛利亚和若瑟在这里所做的姿态：  
“主啊，这孩子不仅属于我们，也属于你。”

而常常在一旁静静站着的，是祖父母——  
那些祈祷了几十年的人，  
当热情疲惫时，他们仍承载着信仰的记忆。

西默盎和亚纳，代表所有祖父母、长者、修会男女、奉献生活者——  
在别人仍学着行走时，他们稳稳地托住信德。

没有他们，这孩子或许会悄然走过，无人注意。

## 三、光在黑暗中被认出

这节日被称为蜡烛节，是有原因的。  
它来到时，冬天尚未结束。  
白昼虽已变长，寒冷却仍在。

信仰，常常正是如此运作。  
天主并不等到生活完美才进入。  
祂在世界仍破碎时，就来到我们中间：  
当战争仍在继续，  
当年轻人对未来充满焦虑，  
当年长者思索余生所剩何多。

西默盎并没有说：“现在世界修复了。”

他说的是：“现在，我看见了救恩。”

光，并不会立刻抹去黑暗。

光，是在黑暗中赋予意义。

因此，西默盎才能说：

“现在，主啊，可以让你的仆人平安去了。”

不是因为一切问题都解决了，而是因为，希望有了一张脸。

#### 四、光的代价

随后，西默盎说出一句出人意料的话：

这孩子，将成为被拒绝的标记。

光，会揭示。

而不是每个人都愿意被看见。

有人会因基督而跌倒，

有人会转身离去，

有人宁愿选择更小、更安全的光。

但基督的光，不会因拒绝而减弱。

它从十字架上照耀，

从空墓中照耀，

今天，也再次安静地照耀——在这祭台上。

#### 五、这节日向我们提出的邀请

这节日向我们提出三件事：

- 即使答案迟迟未到，也要继续祈祷；
- 即使世界感到疲惫，也要继续怀抱希望；
- 即使光看似微小，也要继续传递。

今天我们所祝福的每一支蜡烛，都在宣告：

黑暗是真实的——但它不是最后的结局。

### 故事结局

在一些家庭中，有一个古老的习俗：  
当一个人临终时，会把一支蜡烛放在他手中。  
不是为了照亮房间，  
而是为了说：  
你正走向那光。

那一天，西默盎怀抱着一个孩子。  
但事实上，是那孩子在怀抱着他。

愿基督也这样怀抱我们——  
在我们的等待中，  
在我们的老去中，  
在我们的不确定中。

愿我们离开这座教堂时，  
成为能够认出希望的人，  
成为携带光的人，  
直到有一天，我们也能说：  
“我的眼睛已经看见了你的救恩。”

## 祝福

愿天主，  
今天将祂的圣子显为万民之光，  
以祂的平安充满你们的心。

愿基督，  
那位使西默盎满怀喜乐认出的主，  
以希望与信德引导你们的脚步。

愿圣神  
使你们成为光的承载者，  
为渴望希望的世界作证。

愿全能的天主，  
父、及子 **及** 圣神，  
降福你们。阿们。

## 带回家的思考

不要轻视微小的光。  
圣殿中的一支蜡烛，改变了两位老人的生命。  
你心中的基督，  
仍然能够改变世界。

## 2026 2月 3日

纪念：常年期第四星期二（乙年）

读经：2 撒母耳记 18:9 – 10, 14, 24 – 25, 30 – 19:3；马尔谷福音 5:21 – 43

主题：耶稣说：“不要害怕，只管信。”

### 引言

一位护士曾分享说，在一次忙碌的医院值班中，她正匆匆走过走廊，一位年迈的病人轻轻拉住她的袖子，低声说：“请不要匆匆从我身边走过——我感觉自己像是不存在一样。”

她停了下来，倾听了他，握住了他的手。后来她说：“那次打断，改变了我整整一天。”

今天的读经正是讲述这样的“打断”——痛苦闯入生活的时刻。达味王为失去的儿子痛哭不已；雅依洛为自己垂死的女儿苦苦哀求；一位默默受苦十二年的妇人，悄悄伸手，只希望不被注意。

就像他们一样，我们今天也带着隐藏的忧虑、家庭的悲伤、长期的病痛，以及无声的恐惧而来。

在这台感恩祭中，基督不会匆匆从我们身旁走过。

他愿意被打断，愿意被触摸。

从他那里，流出治愈、尊严与新生命。

让我们以信赖和谦卑，把自己呈现在主前。

### 讲道

#### “不要害怕，只管信”

一位父亲曾在手术室外等候，里面是正在接受手术的孩子。几个小时过去了，每一个声音都让他的心狂跳不已。后来他说：“等待比恐惧更难受。我感到完全无能为力。我唯一能做的，就是希望里面有正在做我无法做到的事。”

这种无力感贯穿了今天的读经。

在第一篇读经中，达味王为儿子阿贝沙隆失声痛哭。他是强大的君王，却在死亡面前彻底无能为力。

在福音中，我们遇见雅依洛——一位受人尊敬的会堂长，他却俯伏在耶稣脚前。当孩子濒临死亡时，头衔、影响力和名声都毫无意义。绝望使我们人人平等，痛苦把所有人拉到同一层面。

就在雅依洛急切恳求的当口，一个“打断”发生了。

一位没有名字、无人注意的妇人挤进了人群。十二年来，她不仅在身体上受苦，也在社会和宗教层面受尽折磨。她被视为不洁，被隔离在外，被迫活在隐形之中。她不敢开口，也不敢请求，只希望得到最小的接触——轻轻触摸耶稣的衣角。

“只要我一摸到他的衣服，我就会痊愈。”

耶稣停下来了。

他本可以继续前行。雅依洛的情况危急，时间非常宝贵。

然而耶稣却允许自己被打断。

他拒绝把这位妇人当作通往“更重要事情”路上的障碍。

对耶稣而言，怜悯从来不是拖延，而正是使命本身。

他转身，看着她，并对她说。就在那一刻，她得到的不只是身体的医治，更是尊严的恢复。耶稣称她为“女儿”。只用一个词，她便重新被带回关系、归属与团体之中。她原本想偷偷完成的事，耶稣却把它带到光中——不是为了羞辱她，而是为了肯定她的信德。

就在此时，最坏的消息传到雅依洛那里：“你的女儿已经死了，何必再劳烦老师呢？”

但耶稣说了一句话，这句话不仅是对雅依洛说的，也是对我们所有人说的：

“不要害怕，只管信。”

恐惧说：已经太迟了。

信德说：即使如此，仍然信赖我。

耶稣来到那家里，拉着孩子的手，温柔地说：“塔里塔，古木——小女孩，起来吧！”

曾医治妇人的那只手，如今连死亡本身也战胜了。最后的界限——死亡——对他而言也不是障碍。

那场漫长的手术结束后，医生终于走出来，对等候的父亲说：“你现在可以去看你的孩子了。”

他后来回忆说：“就在那一刻，一切都改变了，希望回来了。”

这正是基督今天要赐给我们的。

他在人群中看见我们。

他为我们隐藏的创伤停下脚步。

他不会被我们的“打断”所困扰。

他触碰我们认为已经失去的一切，

再次轻声对我们说：

“不要害怕，只管信。”

## 祝福

愿赐生命的天主祝福你们，  
将你们的恐惧转化为信赖。阿们。

愿允许自己被触摸的基督，  
医治你们内心的创伤。阿们。

愿圣神赐给你们勇气，  
即使道路不明，也能继续相信。阿们。

愿全能的天主，  
圣父、圣子  圣神，降福你们。阿们。

## 带回家的话

今天看似是一次打断的经历，  
也许正是基督愿意与你相遇、  
并带来生命的地方。

## 2026 2月 4 日

纪念：常年期第四星期三

读经：撒下 24:2, 9 – 17；谷 6:1b – 6

主题：不要因为天主来得安静而错过他。

### 引言

许多年前，有一个小村庄以一位在他们中间长大的年轻人而自豪。他聪明、善良、乐于助人。后来，当他以一名成功医生的身份回到村里，愿意免费为人治病时，却有人低声议论：“他以为自己是谁？”也有人说：“我们太了解他了。”最终，许多人拒绝了他的帮助——不是因为他没有医术，而是因为他们无法接受一个如此熟悉的人竟然如此卓越。

今天的福音中，发生了非常相似的事情。耶稣回到自己的家乡，人们既惊讶，却又感到反感。熟悉不再成为通道，反而变成了一堵墙。

今天，我们来到主前，朝拜那位知道被拒绝滋味的主，理解我们失望的主，却仍然继续他爱的使命。我们也呼求圣巴拉斯（圣伯多禄·布莱斯）主教殉道者的转祷，信赖天主赐予身心的医治恩宠。

### 讲道

一位年轻女子曾说：“我真希望天主能清楚地对我说话。”当被问到她在哪里寻找天主时，她回答：“在重大的时刻——奇迹、避静、非凡的标记中。”然而，她却忽略了朋友安静的鼓励、母亲的耐心、以及每天支持她走过艰难日子的那份力量。

在纳匝肋，也发生了类似的事。耶稣以智慧施教，施行治愈，说话带着权威，但人们却跌倒了——不是因为他说了什么，而是因为他是谁：“这不就是那个木匠吗？”熟悉使他们看不见，非凡隐藏在平凡之后。

福音中有一句令人震惊的话：“他在那里不能行什么奇迹。”这不是因为耶稣没有能力，而是因为他们的心关闭了。信德为天主腾出空间，抗拒却把门关上。

第一篇读经展示了另一种失明。达味王太迟才意识到自己行为的后果。认识是在痛苦中到来的，但它把他带回谦卑与对天主慈悲的信赖。

我们有多少次错过天主，只因为他来得太安静、太熟悉——借着我们认识的人、日常的生活、以及简单的爱之邀请？

圣依纳爵谈到“省察祈祷”，一种充满爱的回顾。当我们诚实而温柔地回顾一天，或许会看到失望的时刻，但也会发现天主临在的静默痕迹。天主邀请我们不要饮用灰心的浑浊之水，而要饮用内心喜乐的清泉，使我们有勇气迈出下一步。

有一次，一名男子抱怨天主从不回应他的祈祷。后来他才意识到，天主一直在说话——通过小小的机会、温柔的推动、以及普通的人。“天主一直在那里，”他说，“只是我在别处寻找。”

愿我们不要因为主来得太近、太熟悉、太谦卑而错过他。愿我们在平凡中认出神圣，并给天主空间，在我们中间行奇迹。

## 祝福

愿天主赐给你们看见他临在的眼睛，  
以及信赖他道路的心。阿们。

愿基督在信德因熟悉或疑惑而受考验时  
坚固你们。阿们。

愿圣神引导你们，在平凡中认出非凡。阿们。

愿全能的天主，  
圣父、圣子  圣神，降福你们。阿们。

## 带回家的话

不要因为天主来得安静而错过他。  
信德为奇迹打开大门。

## 2026 2月 5 日

纪念：常年期第四星期四

读经：列上 2:1 – 4, 10 – 12；谷 6:7 – 13

主题：圣阿加塔（圣亚加大）纪念日

### 引言

一位年轻的传教士曾来到一个偏远的村庄，身上只带着一个小背包和一本圣经。一位村民看着他问：“你的其他行李呢？”传教士微笑着回答：“如果我把一切都带来，我就永远学不会信任你们——也学不会信任天主。”

这位传教士在那里住了许多年，不只是因为他说的话，而是因为人们在他身上看到了言行一致的生命。

在今天的福音中，耶稣派遣门徒，几乎什么都不带——没有钱，没有换洗衣物，没有备用物资。他教导他们：福音的可信度不在于我们带了什么，而在于我们如何生活。他们对天主、也对彼此的依赖，本身就成了他们的信息。

今天我们也纪念圣阿加塔，一位以勇气和正直活出信仰的年轻女子。她宁愿付出生命的代价，也不妥协自己的良知。就像门徒一样，她没有武器、没有权力、没有保护——只有信德。

当我们聚集举行这台感恩祭时，让我们求主使我们的生命成为他福音可信的见证，让我们的信仰在言语之前就已经说话。

### 讲道

一位父亲站在门口，看着女儿踏上她第一天工作的路。女儿紧张地问：“如果我失败了怎么办？”父亲温柔地回答：“那你就会学习。去吧——做你自己。”

这正是耶稣在今天福音中所做的事。他并没有等门徒在人的标准下完全准备好才派遣他们，而是在他们还没感到准备充分、还没感到强大、还没感到安全时，就派遣他们出去。他派遣他们，不是带着计划，而是带着信赖。

耶稣知道一件重要的事：福音不是靠控制传播的，而是靠交托。

门徒被吩咐几乎什么都不要带。为什么？因为一旦他们依赖金钱、财物或地位，信息就会变成关于他们自己。耶稣要他们站在信息之后，而不是站在信息之前。他们的贫乏，正是他们的可信度。

他们也被派遣两个两个地出去。信仰从来不是单打独斗的事。共享的喜乐更坚强，共担的拒绝更容易承受。即使在今天，当信仰常被视为私人事务时，耶稣仍提醒我们：信德在团体中成长。

耶稣也为他们预备了被拒绝的可能：“如果人不接待你们，就把脚上的尘土拂去。”这不是怨恨，而是自由。福音不能被强迫，我们的任务是忠信，而不是成功。

圣阿加塔深深明白这一点。她没有争辩、操纵或妥协，只是保持忠信。她的见证之所以可信，是因为她的生命与她的信仰一致。

多年后，有人问那位传教士为什么从未离开那个偏远的村庄。他回答说：“因为我空着手来到这里，而天主用人填满了我的双手。”

今天摆在我面前的问题既简单又具有挑战性：

我是否准备好出发——比信赖自己的安全感更信赖天主，并活出一个让他人能够相信的信仰？

## 祝福

愿天主在你们被接纳或被拒绝时  
坚固你们的信德。阿们。

愿基督在你们奉他之名前行时  
陪伴你们。阿们。

愿圣神使你们的生命  
成为福音可信的见证。阿们。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神，降福你们。阿们。

## 带回家的话

福音不需要完美的使者，  
它需要可信的见证人。

## 2026 2月 6 日

纪念：常年期第四星期五

读经：德训篇 47:2 – 11; 福音：马尔谷 6:14 – 29

主题：耶稣圣心星期五

### 引言

许多年前，一位年轻的修生在读到殉道者的故事后，被问到为什么仍然想成为司铎。他简单地回答：“因为爱比恐惧更强。”

这个回答正好概括了今天的庆祝。

在这个耶稣圣心星期五，我们站在两场宴席之间。一场是黑落德的生日宴会——充满音乐、骄傲和致命的妥协；另一场是耶稣圣心的宴席——被刺透的、沉默的、忠信的、赐生命的。

今天我们纪念圣保禄·三木及其同伴，他们于 1597 年在长崎的一座山丘上被钉十字架。像洗者若翰一样，他们毫无仇恨地宣讲真理，以非暴力的方式保持忠信。他们的生命提醒我们：基督的圣心跳动得最有力的地方，不是在权力的宫殿里，而是在那些敢于爱到终点的心中。

我们来到耶稣敞开的圣心前，意识到自己的恐惧、妥协和半真半假的态度。让我们祈求怜悯、勇气，以及内心的自由。

### 讲道

有一个人曾说：“我知道什么是对的——但我不想在别人面前显得愚蠢。”这一句话，正好解释了黑落德。

黑落德知道若翰是个善良而圣洁的人。他听过他的话，心里既不安，又被真理吸引。然而，他最终选择了面子而不是良心，外表而不是生命，权力而不是真理。监牢关住了若翰，但恐惧囚禁了黑落德。

## 反思

今天的圣经把两个人物摆在我面前：  
达味——尽管犯过重大的罪，却仍然受到赞扬；  
洗者若翰——因忠信而被杀害。

一个深深跌倒后悔改；  
一个忠信到底。  
两人都在天主的圣心中找到了位置。

我们的生命大多介于两者之间。我们既不是英勇的殉道者，也不是冷酷的暴君。我们知道善，却犹豫不决；我们听到天主的话，却害怕后果。像黑落德一样，我们站在十字路口——一边是更好的自己，一边是社会的压力。

在这个耶稣圣心星期五，我们不注视黑落德那带来死亡的宴席，而是仰望基督赐生命的宴席。他的心被刺透，不是因为害怕人，而是因为爱人爱到底。洗者若翰为了真理失去了头颅；耶稣为了爱献出了生命；圣保禄·三木带着耶稣的名字死去。

## 结尾故事

在被处决时，保禄·三木在十字架上宣讲：  
“我宽恕那些定我罪的人。我请求你们寻找真正的天主。”

这就是耶稣圣心的力量：  
不是恐惧，不是报复，  
不是妥协，而是在十字架上仍然忠信的爱。

愿我们学会选择这颗圣心。

## 祝福

愿慈悲的天主  
在真理与爱中坚固你们的心。阿们。

愿基督的圣心  
在恐惧的时刻赐给你们勇气。阿们。

愿殉道者的见证  
引领你们安全地走向永生。阿们。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神，降福你们。阿们。

## 带回家的话

黑落德害怕失去名誉。  
若翰失去了生命。  
耶稣献出了他的圣心。  
这个星期，我要选择哪一条路？

## 2026 2月 7 日

纪念：常年期第四星期六

读经：列上 3:4 – 13；谷 6:30 – 34

主题：圣阿加塔（圣亚加大）纪念日

### 引言

“你们来，私下到荒野的地方去休息一会儿吧。”耶稣用这样温柔的话邀请他的门徒——也邀请我们。我们的生活常常被忙碌、要求和期待填满。从一件事赶到另一件事，几乎没有时间留意真正重要的东西，有时就像一台永不停歇的机器，一直在动，却很少真正休息。

今天的读经给我们呈现了两个强而有力的画面。福音中，耶稣看出门徒需要安静、距离和时间，好让经历沉淀下来，重新回到内心的源头，在天主的临在中获得更新。第一篇读经中，年轻的撒罗满王站在巨大责任的起点。当天主邀请他许一个愿时，他没有求成功、权力或安全，而是求一颗“聆听的心”——能分辨善恶、好好服务百姓的智慧。

我们也知道那种被多方拉扯的感觉。在漫长而艰辛的一天之后，我们渴望片刻的休息，却似乎正是在那时，别人的需要和期待等着我们。我们关心、倾听、回应——但我们只能给予自己曾经领受的。

在开始这台感恩祭时，让我们停下来。让天主平息我们的不安，再次用他的圣言和慈爱的临在充满我们的心，把我们带回生命的源头。

### 讲道

门徒完成艰辛的使命归来，满口都是故事、情绪和问题。任何从紧张工作中回来的人都懂得这种时刻：话语彼此重叠，空气中充满喧闹，没有呼吸的空间。耶稣注意到一件重要的事——不是他们的成功，也不只是他们的疲惫，而是他们需要停下来。

耶稣邀请他们到荒僻的地方去，不是逃避人群，而是回到自己，也回到天主那里。然而，故事出现了意外的转折：群众先到了。原本计划的休息消失了。

在这里，我们看见今天福音的核心。耶稣同时拥抱两个真理：

- 我们不能在不断的活动中迷失自己；
- 我们也不能对他人的需要关闭心门。

在第一篇读经中，撒罗满站在统治的起点。他本可以求权力、安全或长寿，却选择求一颗聆听的心——能分辨、能理解、能服务的心。这正显出真正的智慧。

我们的生命同样需要这种平衡：静默与服务、祈祷与怜悯、休息与责任。没有聆听，服务就会变得机械；没有怜悯，休息就会变得自私。

有一句话说：“空杯子倒不出水。”耶稣教导我们更深的一点：当我们让天主重新充满我们的杯子时，即使计划被打断，我们仍然能够分享。门徒没有得到他们期待的休息——但他们亲眼见证了怜悯的行动。

愿我们学会在天主邀请我们停下时停下，在天主召叫我们服务时去服务——拥有像撒罗满那样聆听的心，也拥有像基督那样充满怜悯的心。

## 祝福

愿天主赐给你们  
聆听的静默、  
分辨的智慧、  
永不疲倦的怜悯。阿们。

愿基督带领你们进入安息之地，  
并教导你们以爱服务。阿们。

愿圣神天天更新你们，  
引导你们走向生命的源头。阿们。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神，降福你们。  
阿们。

Translated by Vincent Gan, Jakarta