

2026 2 月 18 日

纪念：圣灰星期三（甲年）

读经：岳 2:12 - 18；格后 5:20 - 6:2；玛 6:1 - 6, 16 - 18

主题：“你们应全心归向我。”不是一半，不是外表，而是整个心

## 引言

有一位旅人曾在沙漠边缘停下，问一位年老的向导：

“穿越这片沙漠要多久？”

向导回答说：“走。”

“可是要走多久呢？”旅人追问。

“走。”向导再次回答。

直到旅人真正开始上路，向导才说：“大约四十天。”

亲爱的兄弟姐妹，今天我们正站在一段类似旅程的起点。

随着圣灰星期三的到来，我们踏入四旬期的旷野——四十天的时间，不是为了逃避生活，而是为了重新找回生命的方向。这些日子被从一年中的匆忙里分别出来，从习惯和惯性中抽离出来，好让天主能在我们内、也借着我们工作。

圣灰星期三提醒我们两个常被遗忘的真理：

生命是脆弱的，时间是宝贵的。

但它同时也宣告希望：天主是临近的，现在正是恩宠的时刻。

在开始这神圣的时期时，怀着对世界苦难的意识——特别是战争、暴力与不正义所带来的痛苦——我们祈求天主转变我们的心，使我们成为和平、怜悯与治愈的工具。

让我们诚实地来到上主面前，祈求祂的仁慈。

## 讲道——《全心归向我》

有一位男子在祖父的抽屉里发现了一只旧指南针，出于好奇，他带着它去远足。但无论他怎么转动，指针似乎都不可靠。正当他沮丧地想要把它丢掉时，一位年长的登山者对他说：

“指南针没有坏，是你站得太靠近金属了。走开一点，它就会再次指向北方。”

四旬期正是天主对我们说的那句话：走开一点。

远离那些使我们内心偏离方向的东西——喧嚣、习惯、分心、虚假的安全感——让我们内在的指南针再次指向天主。

圣灰星期三把这指南针放在我们手中。

### 1. 灰烬：没有幻觉的真理

今天我们听到的第一句话令人不安：

“你要记住，你原是尘土，仍要归于尘土。”

在一个不断告诉我们要保持年轻、看起来强壮、回避极限的世界里，这话几乎令人反感。我们被教导要隐藏脆弱、否认死亡、把终结推得远远的。

但圣灰星期三拒绝这种幻觉。它告诉我们真理——不是为了吓唬我们，而是为了释放我们。

有一位企业总裁在经历了一次严重的心脏病后说：“我第一次意识到，即使没有我，世界也会照样运转。”

这个觉悟改变了他。他不再一味追逐成功，而是更多投入在关系上。

一旦承认有限性，人生的优先次序就被重新排列。

灰烬也是如此。它提醒我们：生命短暂，因此才弥足珍贵。我们如何生活，真的很重要。

## 2. “你们要全心归向我”（岳厄尔）

先知岳厄尔没有说：“改进你们自己”或“再努力一点。”

他说的是：“你们要全心归向我。”

“归向”意味着我们本来就属于天主。四旬期不是赢得天主的爱，而是回到这份爱中。

有一次，一位神父问要理班的孩子：“什么是悔改？”

孩子回答说：“就是你走错路了，然后转身。”

简单，却极具神学深度。

悔改不是自责，而是重新定向，是让天主重新校正我们内在的指南针。

## 3. 圣保禄的迫切呼声：“现在就是时候”

圣保禄加重了语气：

“看，现在正是悦纳的时候；现在正是救恩的日子。”

不是等生活安定下来，不是等退休以后，不是等复活节之后，  
而是现在。

有人曾说：“等我有更多时间，我就祈祷。”

多年后他承认：“时间从没出现过，借口却越来越多。”

四旬期打断我们的借口。它坚持：恩宠不是以后才有的，而是在当下。

## 4. 耶稣指出：为错误动机行善的危险

在福音中，耶稣提到三项神圣的操练：祈祷、禁食、施舍。

祂并不是批评它们，而是揭露一种微妙的危险——表演性。

有一句话说得很好：“自我甚至能把圣德变成一面镜子。”

耶稣知道，宗教行为多么容易变成寻求认可、控制或自我满足。这就是为什么祂一再重复一句话：

“你们的父在暗中看见。”

天主不被外表打动，祂看的是动机。

有一位修士被问到为什么他祈祷得那么安静，他回答说：

“不是天主听不见，而是我的心听不清。”

四旬期正是为了治愈这颗心。

## 5. 祈祷、禁食、施舍：一条道路，三个方向

这些操练不是分开的任务，而是同一个爱的运动：

祈祷使我们转向天主；

施舍使我们转向他人；

禁食使我们转向内在的自由。

禁食尤其常被误解。它不是节食，也不是证明自制力。

它真正问的是：什么在控制我？

有人说：“我尝试禁食，结果发现自己常常不是因为饿，而是因为无聊、压力或习惯而吃东西。”

这样的发现，本身就是恩宠。

真正的禁食会创造空间——为天主，为怜悯，为倾听。

如果禁食没有让我们更温和、更有耐心、更关怀穷人，那它就失去了意义。

## 6. 灰烬不是最后一句话

今天我们领受的灰烬来自燃烧过的圣枝——曾经象征凯旋，如今化为尘土。这不是偶然。它告诉我们：即使成功也会消逝。

但它也告诉我们：天主能从看似结束的事物中带来新生命。

灰烬被画成十字形，而不是圆形或直线。

十字架宣告希望：我们的尘土已经被基督触碰。

一位园丁曾说：“最好的土壤，来自死亡之物。”

天主不会浪费我们的失败、损失和破碎。在祂手中，它们成为肥沃的土地。

有位小提琴老师对学生说：

“你练习不是为了不犯错，而是为了不再害怕错误。”

四旬期也是如此。

它不是要我们变得完美，而是要我们在天主面前变得无惧——诚实、敞开、愿意重新开始。

当我们走过这四十天，额上带着灰烬，愿我们不是带着愁容，而是带着希望的心。因为召叫我们回头的天主，是仁慈宽厚、缓于发怒、富于慈爱的。

**圣灰星期三**告诉我们：我们是谁——尘土。

**四旬期**告诉我们：天主是谁——忠信。

**复活节**将告诉我们：我们要往哪里去——生命。

“天主，求你给我再造一颗清洁的心，在我内更新坚定的精神。”

阿们。

## 简短讲道（故事开头与结尾，中间穿插例证）

有一个关于一位著名小提琴家的故事：

有一次，他乔装打扮，在繁忙的地铁站里演奏。人们匆匆走过，几乎没有注意到音乐，只有极少数人停下脚步。几天后，同一位音乐家在音乐厅里演出，座无虚席，人们花了高价只为聆听他的演奏。

音乐没有改变。

改变的，是人们给予它的关注。

圣灰星期三，就像天主在我们忙碌生活的中央，轻轻奏响祂的音乐。

四旬期邀请我们停下来，倾听，并自问：

**我究竟匆匆错过了什么？**

### 核心反省

今天的读经，为我们清楚勾勒出四旬期的核心。

先知约厄呼喊说：

“你们应全心归向我。”

不是一半，不是外表，而是**整个心**。

圣保禄让这呼声变得迫切：

“看，现在正是悦纳的时候；现在正是救恩的日子。”

不是明天，不是等生活安定下来，而是**现在**。

而耶稣在福音中，以温和而现实的方式提醒我们：

人可能会做对的事——祈祷、守斋、施舍——

却出于**错误的动机**。

祂并不是否定这些善工，而是要净化它们。

## 小故事

有一次，一个孩子问：

“为什么人们在四旬期戒巧克力？”

母亲回答说：“为了纪念耶稣。”

孩子想了想，说：

“那不是也应该让我们变得更善良吗？”

这个问题，直指福音的核心。

不能改变我们的祈祷，

不能使我们获得自由的守斋，

不能让我们更有怜悯之心的施舍——**都偏离了重点。**

今天我们所领受的圣灰，向我们揭示真相：

我们是脆弱的、有限的、需要依靠天主的。

但圣灰画成十字的形状，提醒我们：

**我们的软弱，正被天主的慈悲所拥抱。**

有一位修士曾说：

“四旬期不是要成为另一个人，

而是要成为天主早已看见的那个人。”

如果这四十天能帮助我们更真诚地祈祷，

更简单地生活，更慷慨地去爱，

那么，复活节就不仅只是我们庆祝的节日——

而将是我们重新开始的生命。

阿们。

## 祝福

愿召叫你回到祂身边的上主，  
在这悔改的日子里与你同行；  
愿祂开启你的眼睛，看清真正重要的事，  
在艰难的道路上稳固你的脚步，  
并以希望更新你的心。

愿全能的天主，圣父、圣子、圣神，  
降福你们。阿们。

## 带回家的话

四旬期不是为了做得更多，  
而是为了成为更多——  
更留心，  
更怜悯，  
更向天主敞开。



2026 2 月 19 日

纪念：圣灰星期四

读经：申命记 30:15 - 20；路加福音 9:22 - 25

主题：天主在问我们：“你要选择什么？”

## 引言

想象一位年轻的旅人，在辽阔的森林中迷了路。每一条小径似乎都很诱人：一条承诺舒适，一条承诺安全，另一条承诺财富。然而，只有一条路通向阳光照耀的草地，生命得以在其中繁盛。旅人犹豫不决，不知该走哪一条，直到一个温柔的声音低声说道：“选择生命。”霎时间，道路变得清晰起来。

今天，主也对我们每一个人说同样的话：“我将生命与死亡、祝福与诅咒摆在你面前。你要选择生命。”四旬期就是我们的森林，而每一天都是一条道路。我们所作的决定——我们如何去爱、如何行动、放下什么——正是一步一步把我们引向生命，或把我们带离生命。让我们敞开心扉，聆听天主温柔的低语，准备跟随基督，走上真正生命的道路。

## 讲道：在四旬期中选择生命

有一个人继承了一座美丽的果园。他整日忙着数苹果、修篱笆、展示果实，好给别人留下好印象。渐渐地，他忘了享受果园本身——忘了品尝苹果的滋味，忘了在树下漫步，忘了呼吸清新的空气。有一天，一位陌生人对他说：“你数过的所有苹果，都不能在你内心空虚时给你带来喜乐。”

今天，耶稣的话提醒我们这个真理：赢得整个世界却失去自己，是愚妄的。真正的生命不来自占有，而来自爱与自我奉献。

在今天的第一篇读经中，梅瑟劝勉百姓说：“选择生命，使你和你后代得以生活。”这些话不仅是古老的忠告，它们也直接向我们说话——在我们的家庭、工作场所和团体中。**选择生命，就是选择爱：爱天主、爱近人、也爱自己。**四旬期邀请我们每天操练这一点，在每一个当下问自己：“在这里，我能作出最有爱的选择是什么？”

耶稣邀请我们舍弃自己，这一召叫与周围的文化背道而驰。我们被教导要放纵自己、追求安逸、把自己放在首位。然而，舍己并不是惩罚，而是通向自由。每一次我们放下束缚我们的东西——愤怒、骄傲、贪婪或恐惧——我们就为天主的爱塑造我们的心灵腾出空间。正如耶稣在革责玛尼园中选择拥抱天父的使命而非个人的安全，我们也被召叫跟随天主的道路，即使这挑战我们的方便或舒适。

耶稣警告我们：“人若赚得全世界，却丧失自己，有什么益处呢？”我们的灵魂——按天主肖像受造的真实自我——是极其宝贵的。世界常以地位、财富和认可来诱惑我们，但这些往往使我们偏离真正重要的事。四旬期邀请我们省察自己所执着的事物，回到基督内的生命，培育永恒的价值，而非短暂的事物。

跟随基督不是一次性的行动，而是一段每日的旅程。每天清晨，我们都有机会背起自己的十字架，选择生命。每天，天主赐给我们跟随的力量、跌倒后重新站起的恩宠，以及在细小却真实的事上去爱的勇气。想一想你身边那些默默无闻的英雄：教师、护士、父母——他们每日无私付出，不求回报。他们的生活正映照着基督的教导：在给予中，他们找到了生命。四旬期也召叫我们在各自的生活领域中，每一天如此去生活。

回到那位在森林中的旅人：他唯有选择正确的道路，才抵达阳光普照的草地。同样地，在基督内，我们并非通过囤积或放纵而获得圆满的生命，而是通过选择爱、舍弃阻碍我们的事，并每日跟随祂。四旬期是我们的森林；愿我们的心一步一步走在生命的道路上。

## 祝福

愿召叫我们走向生命与爱的天主降福并护守你；

愿基督耶稣引导你的脚步，赐给你勇气；

愿圣神每天激励你，在一切事上选择生命。

众：阿们。

## 带回家的省思

每天，主都在问我们：“你要选择什么？”

在爱中、在牺牲中、在善意中、在忠信中，

愿我们常常选择生命。

2026 2 月 20 日

纪念：圣灰星期五（II）

读经：依撒意亚 58:1 – 9；玛窦福音 9:14 – 15

主题：天主不喜悦空洞的礼仪，而喜悦选择正义、仁慈与怜悯的心

## 引言

几年前，一位老师注意到她的一名学生总是没带午餐来上学。一天，她悄悄地在他的课桌上放了一份多余的三明治。男孩一句话也没说，只是微微一笑。后来，老师才知道，这个孩子回到家后，把三明治切成两半，与年幼的妹妹分享。

那位老师所实行的禁食，并不是不吃食物，而是远离冷漠。

当我们开始圣灰星期五，教会邀请我们重新发现禁食真正的意义。先知依撒意亚提醒我们，**天主不喜悦空洞的礼仪，而喜悦选择正义、仁慈与怜悯的心**。在福音中，耶稣称自己为新郎——祂的临在带来喜乐，而祂的缺席则唤起渴望与悔改。

今天，我们也纪念世界祈祷日，特别关注全球妇女的希望与未来。我们来到天主面前，意识到我们的信仰不仅要在祈祷中表达，更要在可见的爱中实践。现在，让我们坦诚地把自己放在上主面前。

## 讲道

有一位旅人曾问一位修士，为什么修道院的大门总是敞开的。修士回答说：“**因为天主从不关上祂的门——我们也不该如此。**”

这句简单的话，正点出了今天读经的核心。

依撒意亚强烈谴责一种表面虔诚、却背离苦难的宗教。人们禁食、祈祷、低头俯伏，却忽视饥饿者、受压迫者和破碎的人。天主的回应十分清楚：这不是我所要的禁食。

在福音中，耶稣提出另一个图像——婚宴。祂的临在带来喜乐、生命与庆祝。因此，禁食并非为了忧郁本身，而是源于爱的渴望。当新郎被接走，心便感到疼痛，而这种疼痛化为祈祷。

## 反思

我们中许多人一提到禁食，便想到食物。然而今天，我们被邀请提出更深的问题：

- 我执着于什么，使我无法自由地去爱？
- 哪些习惯让我对天主或他人变得不可用？

有一位妇女曾决定在四旬期里“禁用手机”。令她惊讶的不是这件事有多困难，而是她第一次真正注意到那么多人：一位邻居、一位孤独的同事、还有自己孩子提出的问题。她的禁食，变成了一场临在的盛宴。

依撒意亚坚持指出，真正的禁食是解开锁链、喂饱饥饿者、收留无家可归者、给赤身者穿衣。耶稣以祂的生命印证了这一点——一种医治、接纳并恢复尊严的信仰。若禁食不能引向爱，那只是没有意义的喧哗。

有一支蜡烛曾抱怨自己正在被消耗。火焰回答说：“是的——但唯有把自己奉献出来，你才能发光。”

四旬期邀请我们温柔而忠信地燃烧自己，使他人能够看见希望。

愿我们的禁食为喜乐腾出空间，愿我们的牺牲唤醒怜悯，愿我们的生命宣告：这位新郎值得我们等待。

## 祝福

愿召叫你走向正义的天主降福你。

愿基督——新郎——以喜乐充满你。

愿圣神引导你，

在可见的爱中生活。

愿全能的天主，

圣父、圣子、圣神降福你。阿们。

## 带回家的省思

“天主所要的禁食，

不是空空的胃，

而是敞开的心。”（参 依撒意亚 58）

2026 2 月 21 日

纪念：圣灰星期六（II）

读经：依撒意亚 58:9 - 14；路加福音 5:27 - 32

主题：“跟随我”

## 引言

有一次，一位男子去看医生，自豪地说：“我从不生病。”

医生微笑着回答：“那也许正是你最大的病——你从不来接受医治。”

亲爱的弟兄姐妹，四旬期并不是从完美开始，而是从诚实开始。今天的读经提醒我们：天主的治愈，并不是在我们显得义正辞严时开始，而是在我们承认自己需要时开始。税吏肋未耶稣在耶稣召叫他之前，并没有先整理好自己的生活；他只是站起来，跟随了耶稣。

当我们在这台感恩祭中聚集时，我们不是以无瑕无疵的人来到这里，而是以愿意被医治的人来到这里。这个神圣的时期邀请我们放松对旧习惯、隐藏骄傲和无声的不义的执着，好让怜悯、和好与新生命得以扎根。

让我们把自己放在那位对我们每一个人说“跟随我”的主面前。

## 讲道

有一位老师曾请学生把自己不喜欢的人的名字写在一张纸上，并整天随身携带。到了晚上，孩子们抱怨口袋变得多么沉重。老师说：“当你拒绝怜悯时，这正是你心中所背负的重量。”

在今天的福音中，耶稣走过肋未的税关。肋未所承受的重担，不只是钱币的重量，还有羞愧、被拒绝，以及知道自己已被他人放弃的痛苦。然而耶稣并没有训斥他、威胁他或考验他，只是简单地说：“**跟随我。**”

而肋未做了一件令人惊讶的事：他站了起来。没有借口，没有拖延，没有条件。他离开了一种带来财富却没有平安的生活。

这里对法利塞人——也对我们——有一个安静却深刻的警告：**人可以遵守法律，却错失爱；人可以虔诚，却害怕怜悯。**法利塞人禁食、祈祷、遵守规条，却无法在一个罪人得到治愈时欢喜。

今天我们仍然能看到这样的情形：一位多年未回教堂的教友回来时，迎接他的不是喜乐，而是怀疑；有人公开挣扎时，得到的不是同情，而是闲言碎语。四旬期正挑战这种态度。依撒意亚提醒我们，天主所要的禁食不是指责他人，而是解开不义的锁链。

耶稣称自己为医生。医生不会等病人先治好自己；他进入疾病之中。

一位年长的本堂神父曾说：“教会不是圣人的博物馆，而是罪人的诊所。”肋未明白这一点，因此他摆设了盛宴，因为怜悯总是引向喜乐。

让我用另一个故事来结束。有一次，一个人问天主：“你为什么总是宽恕我？”天主回答说：“因为我呼唤你时，你总是站起来。”

在这个四旬期，愿我们有勇气像肋未一样站起来，信赖召叫，并让自己被治愈。



## 祝福

愿召叫罪人悔改的天主，  
赐给你站起来并跟随的勇气。  
愿基督——心灵的医治者——  
在怜悯的道路上与你同行。  
愿圣神坚固你，  
使你活出你所领受的恩典。  
愿全能的天主，  
圣父、圣子 田 及圣神，降福你。阿们。

## 带回家的省思

耶稣并不等我们变得配得上祂。  
祂等的是我们站起来。