

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。”

亲爱的弟兄姐妹，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、暴力与不公义所带来的痛苦——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：“为了记念耶稣。”

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，使你和你的后代得以生活。”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，这一号召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，我们也被号召跟随天主的道路，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入的问题：

- 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——你从来不接受医治。”

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、隐藏的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  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。