

2026 2 月 22 日

纪念：四旬期第一主日（甲年）

读经：创世纪 2:7 - 9；3:1 - 7；罗马书 5:12 - 19；马尔谷福音 4:1 - 11

主题：天主不是严厉的主人，而是慈爱的父亲

引言

有一次，一个小男孩拿着一把野花跑到父亲面前，说：“爸爸，我非常爱你，从现在起我只想让你高兴的事。”

试想一下，如果父亲严厉地回答：“你会为此后悔一辈子。我会拿走你的玩具，你只能吃你最不喜欢的东西，从此再没有任何快乐。”

没有一个慈爱的父亲会这样回应。相反，他会拥抱孩子，珍惜他的爱，并以温柔的方式引导他。

然而，我们常常把天上的父亲当成那样严厉、不可亲近的家长。我们害怕一旦完全把自己交托给天主，祂就会夺走一切令我们喜乐的事物。今天，当我们开始四旬期时，读经邀请我们重新发现：天主不是暴君，而是一位渴望我们信赖与真心的慈父。

我们站在四旬期的起点上，这是一个回归天主、悔改更新的时刻。教会把这些日子赐给我们，好让我们的生活与信仰重新对齐，反省我们与天主及他人的关系，检视我们的生活方式，并在需要时作出改变，使我们能更清醒、更圆满地生活与信仰。

走上这条道路的人并不会免于诱惑。关于生命与信仰意义的问题会一再浮现；同时，也有许多事物试图分散我们寻找这意义的心。

让我们恳求上主的仁慈，使我们在这四十天的四旬期中回转向祂，把生命重新聚焦在天主的国度上。

讲道一：诱惑、罪与信赖

让我从一个故事开始：

有一次，一个小男孩拿着一把野花跑向父亲，说：“爸爸，我非常爱你，从现在起我只想让你高兴的事。”

如果父亲严厉地回应：“你会后悔的。我会夺走你的玩具，只给你吃你不喜欢的东西，再也没有快乐。”——这样的父亲并不慈爱。真正的父亲会拥抱孩子，庆祝他的爱，并耐心引导他。

然而，我们却常常把天上的父亲想象成那样严苛、不近人情的人。我们害怕若完全交托给天主，就会失去一切喜乐。今天的读经邀请我们发现：天主不是暴君，而是渴望我们信赖与交心的慈父。

1. 诱惑的本质

有一名男子继承了一大笔财产，决定全部捐给慈善事业。但当他真正要交出去时，却犹豫了，担心自己是否还够用。那一刻的迟疑、那一点点不信任，正如伊甸园中蛇所做之事——在心中播下对天主照顾的怀疑。即使天主已经应许，我们的心仍容易动摇。

在《创世纪》的第一篇读经中，我们看到人类始祖与园中央的那棵树。蛇诱惑女人，但真正的危险不在于果子，而在于对天主的不信任。蛇播下怀疑：“天主知道你们一吃就会像祂一样。祂不希望你们快乐。”

这种隐藏的不信任，我认为正是圣经所说“原罪”的根源。它以多种形式出现：害怕把自己交托给天主，怀疑祂的爱，或抗拒祂的诫命。

我曾与一群年轻人一起准备一段简单的奉献祈祷：

“主啊，这是我的双手，任你使用；
你要取去什么，就取去；
你要带我到哪里，就带我到哪里；
愿你的旨意在一切事上实现。”

其中一位年轻人说，他无法祈祷这些话，因为完全的交托让他感到恐惧。这正是人心的写照：害怕信赖天主，就意味着失去我们所珍爱的东西。

2. 夸大与误解

一位朋友曾告诉我，他的一位同事说：“如果我完全遵守公司的规定，我的人生就没有乐趣了！”

但当他真的照做时，却发现这些规定保护他免于更大的错误和不必要的压力。我们常常在心中夸大限制，就像蛇夸大了天主的命令一样。

伊甸园的故事也显示，诱惑常常通过夸张而来。蛇歪曲了天主的命令：“天主真的说过，你们不能吃园中任何一棵树的果子吗？”事实上，天主只禁止了一棵树。

我们也常以为天主的诫命限制幸福，而非保护幸福。

我们可能觉得基督徒生活只是“不可这样”“不可那样”，但天主的圣言中，许诺远多于限制。在日常生活中，夸大也会滋生不信任：“他从不欣赏我”“我总是失败。”认识这些倾向，有助于我们分辨蛇在我们生命中仍低声细语的地方。

3. 罪 的步骤

一个男孩看到厨房台上的饼干罐：先是看见，然后渴望，最后伸手去拿。简单而天真，但同样的模式也出现在更大的诱惑中：看见、渴望、夺取。四旬期邀请我们即使在小事上，也操练自制。

吃禁果的罪正是这样三个步骤：**看见、渴望、拿取**。这个模式在人类经验中反复出现：达味看见巴特舍巴，渴望她，并夺取了她。第一步——“看见”——往往已开启跌倒之路。

因此，四旬期的禁食不仅是节制口腹，也包括引导我们的眼睛和思想。我们需要选择让什么进入内心，保护自己免受影像、言语和欲望的牵引。四旬期是在训练我们的视野、注意力与心灵，与天主的旨意对齐。

4. 罪、死亡与救赎的许诺

想象一位仆人背叛了主人，被判死刑。但主人不仅宽恕了他，还收他为义子，赐给他比从前更高的尊荣。这正如基督为我们所做的：藉着祂的顺服与爱，祂把我们提升到超越亚当厄娃原初状态的地位。

圣保禄在《罗马书》中提醒我们：因一人，罪与死亡进入世界。亚当的不顺服释放了一种“罪的力量”，至今仍奴役着人类。但保禄指出了希望：因耶稣基督，一切恢复了顺服与生命。

耶稣并非只是把我们带回伊甸园的起点，而是提升了我们的尊严。就像一个背叛君王的仆人，却被收为君王的儿子一样，我们所领受的地位，甚至高于乐园中的原始状态。藉着基督，罪与死亡的锁链被打破；即使我们跌倒，也不再被失败囚禁。

5. 在旷野中受考验的信德

一位年轻学生曾通宵读书准备考试，对每一道可能的题目都感到焦虑。真正考试时，她发现，只要信赖老师的指引并做好准备，就已经足够了。

同样，耶稣在旷野中的四十天，不只是饥饿或危险的考验，而是显示：完全信赖天主，比依靠自己的力量更强大。

福音记载耶稣在旷野中受试探四十天。这里的“诱惑”不仅是引诱，更是一种考验——信德的试炼场。耶稣面对三种诱惑，呼应了以色列的试炼：

1. **饥饿**：把石头变成饼。耶稣回答：“人生活不只靠饼，而也靠天主口中所出的一切话。”真正的信德是把每日所需交托给天主，而不只依赖自己。
2. **试探天主**：以壮观的举动证明天主的同在。耶稣拒绝滥用天主的能力，教导我们：信德不是要求证明，而是信赖。
3. **世俗权力**：撒旦许诺世界的国度。耶稣回答：“你要朝拜上主你的天主，唯独事奉祂。”即使在丰盛中，天主仍必须居首位。

这些诱惑今天仍然存在：自给自足的诱惑、渴望奇迹的心态，以及对财富或地位的追逐。耶稣向我们显示，信德必须经过考验，而且必须扎根于天主本身。

- 我记得曾有一位年轻人抱怨天主禁止婚前性行为的诫命。他觉得自己受到限制，认为天主剥夺了他的快乐。然而，这条诫命从来不是为了压抑爱，而是为了保护爱——保护生命，也保护真实关系的尊严。
- 再想一想那些为了表面而滥用圣事的家庭：孩子的初领圣体成了一场社交展示，而不再是一场神圣的相遇。在这里，诱惑并非轰轰烈烈地到来，而是悄然潜入——披着社会认可的外衣，静静地考验着我们的正直与动机。

- 那么，禁食又意味着什么呢？禁食不是惩罚，而是一种操练。它训练我们的眼目与内心——就像我们选择转开视线，不去看那些激起贪婪或情欲的目录、屏幕或节目。四旬期教导我们保持警醒，使节制不只是四十天的操练，而成为每日生活的习惯。

回到我们最初的形象：那个把花献给父亲的小男孩，最终领受了爱与照顾。天主，我们的父，岂不更以温柔与怜悯接纳我们的信赖、禁食与悔改吗？祂并不削弱我们——而是借着基督，将我们提升到新的生命。

在我们走过四旬期的旅程时，请记住这一点：诱惑考验我们，也教导我们。罪恶确实进入了世界，但恩宠也同样进入了世界。

让我们信赖那一位已经通过所有考验的主；那位为我们转求的大司祭；那位打破罪恶锁链的救主；那位邀请我们进入救恩盛宴的君王。四旬期是我们全然依靠祂的爱的时刻——操练节制，培育信德，与基督同行，祂是战胜罪恶与死亡的胜利者。

阿们。

讲道二：与耶稣一同走进旷野

让我从一个故事开始。2011年，新奥尔良的一位艺术家桑迪·张（Sandy Chang）用黑板漆在一面墙上作画，并写下这样一句话：“在我死之前，我想要……”路人被邀请来完成这句话。人们写下了各种愿望，比如：“学会吹小号”，“种一棵树”，“去看泰姬陵”，“养七个孩子”。还有一个人写道：“与邻居和好。”

这面墙成了一个反思的空间，提醒人们：生命充满了开始、选择和梦想。然而，每一个开始都伴随着挑战——它要求我们迈步走向未知。

这正是四旬期邀请我们去做的事：停下来，反思自己，走进我们内心的旷野，与耶稣一同前行。

在受洗之后，耶稣经历了一次强烈而深刻的经验：天开了，圣神降下，天父说：“这是我的爱子。”他或许会问自己：我究竟是谁？我的使命是什么？作为天主的儿子意味着什么？

但耶稣并没有立刻展开公开的传教工作，而是花了四十天的时间退到旷野中。圣神把他带到一个空旷与寂静之地，在那里，饥饿、口渴和孤独迫使他直面生命中最根本的问题。

想象一位在群山中迷路的登山者。道路消失了，狂风呼啸，他孤身一人。起初，恐惧和饥饿占据了他的心，但渐渐地，他开始注意到周围的美景，找到了一处水泉，并发现自己体内原本不知道的力量。

旷野也是如此：它剥去一切分心的事物，显露出真正重要的东西。

诱惑与选择

在旷野中，耶稣面对了三种诱惑：

一、以面包解决饥饿

“把这些石头变成饼吧。”耶稣当然可以满足自己的饥饿，甚至帮助他人。但他知道，生命不只是面包，还有更深的饥渴——对天主、对意义、对爱的渴望。

想想那些不停工作、只为了买更大的房子或更好的东西的人。他们也许短暂满足，但内心深处对连结、目标与平安的渴望依然存在。单靠面包，无法填满人的心。

二、证明自己

“从圣殿上跳下去，天主必会救你。”这是对关注、赞赏与安全感的诱惑。耶稣拒绝了。他选择信赖天主，而不是要求天主显奇迹来证明自己。

一位年轻学生曾问老师：“如果我把这件事做到完美，你会给我奖励吗？”老师微笑着回答：“不会。你要因为这是对的而去做，而不是为了奖赏。”

就像那位学生一样，耶稣出于信德而行动，而不是为了表演。

三、权力与掌控

魔鬼许诺给他王权和权威。耶稣知道，渴望掌控一切只会导致毁灭。他回答说：“你要朝拜上主，你的天主，唯独事奉他。”

唯有天主才足够，唯有爱与服务才能带来持久的生命。

这些诱惑不仅属于耶稣，也属于我们。舒适、认可与权力每天都在吸引我们。人生也会带来旷野：疾病、失落、危机或个人的挣扎。

旷野向我们提出问题：我们信靠谁？我们要如何生活？

在疫情期间，许多人感到迷失、孤立和无助。有些人在物质或分心的事物中寻找安慰，而另一些人却发现了新的祈祷、服务和与家人连结的方式。这些旷野揭示了什么才是真正重要的。

停下来

耶稣在旷野中的时光提醒我们停下来的重要性。今天，人们会去度养生周末、静修，或冒险旅行来恢复精力。

但耶稣进入旷野的原因更深：他在那里直面邪恶，为使命作准备。四旬期可以成为我们的“灵性暂停”——一个反思生活、选择，以及我们作为天主所爱的子女之召叫的机会。

一位老师曾对学生说：“有时，退后一步，反而能更清楚地看到前方的道路。”

一名学生暂停使用社交媒体一周后，发现真正使自己快乐的并不是无尽的刷屏，而是友谊、学习和祈祷。就像这位学生一样，四旬期邀请我们退后一步，用新的眼光看待生命。

开始与更新

四旬期也是一个重新开始的季节。就像新奥尔良那面墙邀请人们完成“在我死之前，我想要……”，四旬期也在问我们：“什么最重要？我想如何生活？”

每一个开始都充满魅力，但也伴随挑战。耶稣在旷野中的四十天提醒我们：新的开始往往会受到考验，但它们能引向圆满的生命。

一个小故事

一对年轻夫妇为了工作搬到一座新城市，离开了朋友和家人。起初，一切都显得孤独而困难。但渐渐地，他们建立了新的团体，在工作中找到意义，并发现了自己隐藏的才能。

新的开始需要耐心、信赖和勇气——正如四旬期一样。

结语

让我以一个日常生活的故事作结。一位小男孩在花盆里种下一粒小小的种子。每天，他都浇水、守候。好几个星期过去了，似乎什么也没有发生。直到有一天早晨，一株小小的绿芽破土而出。男孩欣喜若狂，因为他以耐心和关爱照料了那粒种子。

四旬期就像这粒种子。我们的祈祷、守斋和爱的行动起初看似微不足道，但在天主的照顾下，它们会成长为生命、爱与希望，祝福我们，也祝福世界。

让我们在这个四旬期，与耶稣一同进入旷野，面对诱惑，反思选择，并信赖天主的爱会帮助我们成长。也让我们像新奥尔良那面墙所邀请的那样问自己：

“在我死之前，我愿意为何而活？”

让我们作为天主所爱的子女，每一天都活在服务、信赖与爱的生活中。阿们。

祝福

愿天主祝福我们，使我们不陷入短暂承诺的诱惑中。

愿他赐给我们洞察力，使我们认识到：唯有承认他是我们的天主，我们才能真正成为人，而不是利用他来满足自己的目的。

愿天主赐给我们真正有益的一切，坚强我们承行他的旨意，并引领我们走向他为我们预备的道路。

愿慈爱的天主祝福并引导我们，✠ 圣父、圣子及圣神。阿们。

带回家的思考

这个四旬期，请记住：天主不是严厉的主人，而是慈爱的父亲。

诱惑教导我们，罪考验我们，而恩宠转化我们。

信赖他，与他一同走进旷野，让你微小的爱与牺牲，成长为丰盛的生命。

2026 2 月 23 日

纪念：四旬期第一周星期一

读经：肋 19:1 - 2, 11 - 18; 玛 25:31 - 46

主题：一个微小的怜悯行动，也许正是我们与基督相遇的地方

引言

几年前，一名男子匆匆走在城市的街道上，忽然注意到一位年迈的妇女正吃力地提着杂货。他犹豫了一下——自己又迟到又疲惫——但最终还是停下脚步，把她送回了家。临别时，老妇人微笑着轻声说：“你真善良。”

那天晚上，这名男子意识到一件更深刻的事：在他停下来帮助她的那一刻，其实是他自己被改变了。

在今天的读经中，天主提醒我们：圣德并不遥远，也不抽象，而是在诚实、怜悯和爱近人中活出来的。耶稣清楚地告诉我们：我们为最小的弟兄所做的一切，就是为他所做的。

这次感恩祭邀请我们敞开心眼与心灵，使爱在我们的日常生活中变得可见。

当我们开始这项礼仪时，四旬期邀请我们放慢脚步，再次观看——审视我们的选择、我们的优先次序，以及那些我们轻易忽略、擦身而过的人。在日常生活最平凡的时刻，天主早已临在，等待我们去认出他、事奉他。

讲道

几年前，一位年轻人深夜走在回家的路上，看见公园里有一小群人挤在一起，瑟瑟发抖，共同分着一条面包。他起初有些犹豫，但还是把自己带着的三明治给了他们，留下来聊了一会儿，然后才离开。

这个简单的关怀举动给他带来一种出乎意料的平安，尽管当时他并未意识到——他其实是在那些有需要的人身上遇见了基督。

在今天的福音中，耶稣告诉我们，衡量我们一生的关键只有一个问题：我们如何对待有需要的近人——饥饿的、口渴的、陌生的、赤身露体的、患病的、被囚禁的？

我们并不是按祈祷了多少、进了多少次教堂而受审判，真正重要的是付诸行动的爱。

耶稣甚至更进一步说：“凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”

给有需要的人吃、穿、接纳或照顾他们，就是在事奉基督自己；忽视他们，就是转身背对他。很多时候，就像福音中的人一样，我们甚至没有意识到自己正在遇见谁。

这正是福音令人感到挑战的地方。基督不仅临在于祈祷与敬礼的神圣空间中，也隐藏在日常的相遇里，尤其是在软弱、匮乏与痛苦之处。许多人每天都在事奉主，却并不自知——他们只是以善意、耐心与慷慨回应那些需要他人帮助才能有尊严地生活的人。

十字架提醒我们这一真理。在那里，耶稣自己也曾饥饿、口渴、如同陌生人、赤裸、患病并被囚禁。每当我们在他人的破碎中与他们相遇时，我们就站在同一个十字架下。

信仰不仅是相信，更是付诸行动的爱——看得见的、具体的、充满怜悯的爱。

那位在公园里的年轻人以为自己只是给出了几份三明治，事实上，他是在事奉基督。每一个怜悯的行动，无论多么微小，都会触及天国。

今天，四旬期召叫我们在脆弱的人身上看见基督，并以行动的爱回应——因为正是在这样的时刻，天国进入了我们的世界。

祝福

愿上主祝福你、保护你。
愿他转向你，
教导你在最微小的人身上认出他。
愿他坚强你服务的双手，
并扩展你充满爱的心。
愿全能的天主降福你，
圣父、圣子及圣神。
阿们。

带回家的思考

主并不问我们做了多么伟大的事，
而是问我们在其中倾注了多少爱。
在这个四旬期，
一个微小的怜悯行动，
也许正是我们与基督相遇的地方。

2026 2 月 24 日

纪念：四旬期第一周星期二

读经：依撒意亚 55:10 – 11；玛窦 6:7 – 15

主题：放慢速度诵念《天主经》

引言

有一位妇女曾说，当生活变得令人难以承受时，她不再试图向天主解释一切，而只是慢慢地、一句一句地诵念《天主经》。“不知为何，”她说，“当我再也支撑不住自己的时候，这些话反而托住了我。”

今天的读经正邀请我们进入这种信赖而单纯的祈祷。借着依撒意亚先知，天主向我们保证：祂的话语从不徒然返回，就像降在大地上的雨水，带来生命，完成天主所愿意成就的一切。在福音中，耶稣教导我们如何祈祷——不是用许多话，而是怀着对一位早已知道我们需要什么的慈父的信心。

今天，我们如其所是地来到这台感恩祭前，没有条件，也没有功绩可以夸耀。我们带来疲惫与感恩、创伤与希望。天主欢迎这一切。当我们庆祝这神圣的奥迹时，愿我们的耳朵敞开聆听祂的话语，愿我们的口唇准备好赞美与感谢，愿我们的心甘愿被耶稣亲自放在我们口中的祈祷所塑造。

讲道

有一次，一个小女孩看着祖母每天早晨祈祷。没有冗长的言辞，也没有夸张的动作。她只是坐在厨房的桌旁，双手捧着一杯茶，安静地诵念《天主经》。有一天，小女孩问：“你为什么每天都念同一篇祈祷？你不跟天主说说你真正需要什么吗？”祖母微笑着回答：“这篇祈祷，已经把我需要记住的一切都告诉天主了。”

这简单的回答触及了今天福音和整个四旬期的核心。耶稣告诉我们，祈祷不是为了告诉天主祂不知道的事——“你们的父在你们求祂以前，已知道你们需要什么。”祈祷也不是用很多话去说服或操纵天主。相反，祈祷塑造我们，形成我们在天主面前的样子，也塑造我们将要成为的人。

纵观历史，总有声音呼唤人悔改——这些标志扎根于天主的话语，并关照真实的人生。耶稣就是这样的声音之一。在今天的福音中，祂触及了一个非常人性的挣扎：我们祈祷的困难。有些人觉得天主似乎变得遥远；有些人则觉得自己缺乏勇气或言辞与祂交谈。耶稣了解这一点，因此祂做了一件独特的事：在福音中，祂只一次教导门徒一篇祈祷文，那就是《天主经》。

这篇祈祷在教会中享有特殊的地位，因为它直接来自耶稣。各个基督宗派的信徒都能一起诵念它。在弥撒中，我们站立着诵念它，就像站立着聆听福音一样，因为它承载着主本人的权威。它的力量不在于篇幅，而在于深度。它简短、朴素、却至关重要——正如四旬期本身。

正因如此，耶稣将这祈祷与外邦人的喋喋不休作对比。许多话语可能成为试图控制天主的方式；而少而信赖的话语，却能向天主转化的临在敞开心门。《天主经》表达了对天父慈爱眷顾的深切信赖。天主期待我们祈祷，不是因为祂需要信息，而是因为祂渴望关系。祂爱人类，也聆听人类。

四旬期邀请我们回到信仰的核心。正如昨天的福音强调施舍，今天的福音强调祈祷。一个简单的四旬期操练，也许就是放慢速度诵念《天主经》——每天默

想其中一句，让它停留在心中。如此，祈祷便不再只是“说些什么”，而是“成为怎样的人”。

多年以后，这位小女孩已长大成人，坐在祖母的病床旁。言语变得困难，恐惧与忧伤充满了房间。于是，她们一起慢慢地、一句一句地诵念《天主经》。祈祷结束时，祖母轻声说：“你看，它依然把一切都告诉天主了。”就在那一刻，这篇祈祷完成了耶稣的用意——它没有改变天主，却改变了祈祷的人，使沉默充满了信赖、希望与平安。


愿这个四旬期帮助我们重新发现《天主经》，不再是匆匆念过的文字，而是作为耶稣门徒生活的形态——面向天主，向彼此敞开，并深深扎根于对慈爱天父的信赖之中。

祝福

愿上主降福你、保护你。

愿祂使自己的慈颜光照你，赐给你平安。

愿全能的天主降福你，

父、及子、 及圣神。阿们。

带回家的思考

祈祷并不改变天主，而是改变我们。

放慢脚步，细细咀嚼耶稣教导你的话语——

让它们塑造你的生活方式。

2026 2 月 25 日

纪念：四旬期第一周星期三

读经：约纳 3:1 – 10；路加 11:29 – 32

主题：耶稣本身就是最伟大的标记

引言

从前，有一个小男孩非常喜欢看烟火。每一年，他都会期待夜空中最响亮、最耀眼的烟火表演，被那绚丽的色彩和震撼的爆炸深深吸引。有一年，一位邻居邀请他登上一座小山观看夜空。远离喧闹与人群，他注意到了一件不同的事情：无数星辰在夜空中安静地闪烁，恒久而稳定，每一颗都以自己的方式散发光辉。就在那一刻，他明白了：壮观的并不总是最重要的；有时，平凡之中蕴藏着远比炫目更深的奇妙。

在过去的一周里，我们已经进入了四旬期——一个向内反省、审视生命、回归天主的时刻。四旬期邀请我们暂时远离生活中的干扰，远离那些忙碌生命中的“烟火”，去看见天主在我们周围静静运行的临在。今天，当我们聆听约纳的故事，以及耶稣对悔改的呼召时，让我们停下来，敞开心扉，在忏悔礼中呼求天主的慈悲。

讲道

从前，有一个小男孩非常喜欢看烟火。每一年，他都会期待夜空中最响亮、最耀眼的烟火表演，被那绚丽的色彩和震撼的爆炸所迷住。有一年，一位邻居邀请他到山顶观看夜空。远离喧嚣与骚动，他发现了不一样的景象：无数星辰在夜空中安静地闪耀，恒久而稳定，每一颗都以自己的方式显得壮丽。他这才意识到，壮观的并不总是最重要的；有时，平凡之中蕴藏着比炫目更深的奇妙。

在今天的福音中，耶稣面对一群渴望神迹的人，称他们为“邪恶的一代”，因为他们寻求轰动的证明，却看不见真理就站在他们面前。无论在当时还是今天，人们往往被非凡的事物吸引——奇异的异象、特殊的经历、看似惊人的信仰表现。然而，耶稣指向的却是已经临在的现实：就是祂自己。祂比约纳更大，比撒罗满更大，也比以色列的任何先知或君王更大。

我们在约纳的故事中清楚地看到这一点。孩提时，我们记得约纳逃避天主、被大鱼吞下，以及最终前往尼尼微的使命。尼尼微这座充满权势与罪恶的城市，被召唤悔改，而令人惊讶的是，他们回应了。百姓，甚至国王，都离弃旧路，天主的惩罚也因此撤回。约纳的故事告诉我们：即使在最不可能的地方，悔改仍然可能发生；天主也常以安静而坚持的方式工作，或许并不壮观，却能带来深刻的转化。

信仰并不是追逐潮流或奇观异象，而是留意天主在我们生命中持续而恒久的临在。就像站在山顶上的那个男孩一样，四旬期邀请我们停下来，认出天主之爱的恒常——祂在圣言中、在圣事中、在彼此身上，也在生活的静默时刻中与我们同在。悔改并不是因壮观的神迹而被迫发生，而是源于对那位安静地呼唤我们进入更深生命的天主的留心与聆听。

因此，在我们走过四旬期的旅程时，愿我们学会看见已经摆在眼前的一切。愿我们睁开眼睛，看见那位比我们下一次呼吸还要亲近的天主；祂与我们同在，召叫我们悔改与更新——不是借着烟火，而是借着祂临在中平凡、恒久、却极其赋予生命的标记。

最后，正如那个男孩在烟火的背后发现了星辰恒久的光辉，愿我们也能认出默默临在于我们中间的耶稣——祂本身就是最伟大的标记。

祝福

愿上主降福你、保护你；

愿祂使自己的慈颜光照你，赐你恩宠。

愿祂保护你远离一切凶恶，在信德中坚固你，引导你走上成圣之路。

愿祂以平安充满你的心，在希望中扶持你，带领你安全进入永生。阿们。

带回家的思考

正如山顶上的男孩在烟火的背后发现了星辰静默而恒久的光辉，这个四旬期也邀请我们留意天主在我们生命中持续而稳定的临在——平凡、恒常，却深深赋予生命。

2026 2 月 26 日

纪念：四旬期第一周星期四

读经：厄斯德尔 4:17；玛窦 7:7 - 12

主题：勇敢地求，忠信地找，恒心地敲

引言

多年前，一个小村庄遭遇了一场猛烈的风暴。一位母亲和她年幼的孩子被困在家中，四周的水位不断上涨。她绝望地紧紧抱着孩子，向任何可能听见的人呼喊，但似乎一切都已无望。最终，她祈祷了——不是用斟酌好的言辞，而是发自内心最深处的呼喊：“主啊，救救我们吧，因为除了你，我们已无人可依！”就在那极度需要的时刻，她发现了自己从未意识到的勇气与力量。救援终于到来，但她心中留下了一个深刻的体会：有时，正是在绝望的深处，在内心诚实的呼喊中，我们最真实、最完整地遇见天主。

今天的读经也回响着同样的真理。在第一篇读经中，厄斯德尔在恐惧与孤独的深渊中祈祷，在冒着生命危险去见君王、拯救自己民族之前，把一切交托给天主。而在福音中，耶稣邀请我们恒心祈祷：“你们求，必要给你们；你们找，必要找到；你们敲，必要给你们开。”

四旬期正是一个召唤我们以这种诚实与坚持来祈祷的时节。现在，让我们把内心带到天主面前，准备以相称的心态来庆祝这感恩圣祭。

讲道

从前，在波斯的王宫里，一位名叫厄斯德尔的年轻犹太女子，正面临着生死攸关的时刻。她的民族受到威胁，王的谋士哈曼已经取得诏令，要将他们灭绝。厄斯德尔靠自己什么也做不了——但与天主一起，她却能成就一切。她全心祈祷：“主啊，前来帮助我吧，因为我孤苦无依，除了你，我再没有别人。”

随后，她鼓起勇气，进入君王面前，揭露了哈曼的阴谋，赢得了君王对她民族的保护。她那源自脆弱与信赖的祈祷，成为行动的力量源泉，她的民族因此得救。

在今天的福音中，耶稣召叫我们每一个人拥有同样的信德：“你们求，必要给你们；你们找，必要找到；你们敲，必要给你们开。”

祂邀请我们恒心祈祷，不断敲响天主的门，正如祂自己在世时所做的一样。耶稣在革责玛尼园祈祷，求得力量；祂为伯多禄祈祷，愿他的信德不致动摇；祂甚至为钉死祂的人祈祷。祈祷常常产生于我们自身的困境之中，而正如耶稣所示范的，我们的祈求从不徒然。

当祈祷似乎没有得到回应时，感到挣扎是很自然的。我们为医治、为平安、为解脱而祈祷，却似乎什么也没有改变——至少不像我们所期待的那样。圣保禄在他“肉体上的刺”中也有同样的经历。然而，天主的回应却是恩宠与力量：

“我的德能在软弱中才显得完全。”即使祈祷没有立刻带来改变，它仍然向我们开启天主的临在，并塑造我们，使我们按祂的旨意生活。

耶稣也教导我们该求什么：天主的国来临，天主的旨意在我们生命中实现，我们日用的食粮，宽恕，以及保持忠信的力量。最纯净的祈求祈祷，总是扎根于天主的旨意，正如耶稣在革责玛尼园中所示范的那样：从表达我们的渴望开始，却以交托结束——“愿你的旨意承行。”

而我们的祈祷不仅仅是为自己，它也塑造我们与他人的关系。“黄金法则”提醒我们：向天主祈求美善，也是在学习如何以同样的慷慨去对待他人。

四旬期提醒我们：我们始终寻找者，走在通往天主的旅途中，在此世从未完全抵达。但在这寻找中，我们从不孤单。天主已经在我们生命中工作，回应我们、引导我们，并为我们开启一些我们从未意识到存在的门。

我曾遇到过一位年轻母亲，她因孩子长期患病而心力交瘁。一个又一个夜晚，她祈祷着，不断敲响天主的门。孩子的病情并没有立刻好转，她觉得自己的祈祷似乎没有被垂听。然而，随着时间推移，她察觉到自己内心的细微改变——更多的耐心、希望与怜悯，这些转变改变了她照顾孩子的方式，也改变了她每天的生活。最终，她明白了：她的祈祷确实得到了回应，不是通过消除痛苦，而是通过向她敞开天主的恩宠与临在。

就像厄斯德尔，也像那位母亲一样，我们的祈求、寻找与敲门，邀请天主的德能进入我们的生命。正如耶稣所应许的，天主为那些坚持不懈的人预备了美善的恩赐。我们在信德中向前迈步，相信即使在软弱中，即使在不确定中，我们也从不孤单。

多年以后，我在教堂里再次见到了我最初提到的那位母亲，她带着已经长大的孩子前来。她回想起那些充满绝望的夜晚，以及从心底倾流而出的祈祷。她意识到，每一次“敲门”，每一次“祈求”，都使她更亲近天主，塑造了她的心，也赐给她一种她靠自己永远无法获得的力量。四旬期提醒我们：祈祷不仅是为了得到答案，更是为了被天主塑造，信赖祂的照顾，并向祂的慈悲敞开自己。愿我们也勇敢地祈求，忠信地寻找，恒心地敲门，确信天主始终与我们同在。

祝福

愿全能的天主——那位召叫我们寻找、祈求并敲门的主——坚固你们的信德，充满你们的希望，加深你们对祂慈悲的信赖。

愿基督——那位不断为我们转求的主——引导你们的心遵行祂的旨意，赐给你们勇气，忠实地跟随祂。

愿圣神——那位转化我们祈祷与行动的天主之神——带领你们进入一切真理、平安与爱。阿们。

带回家的思考

在这个四旬期，请记住厄斯德尔的勇气——她从最深的需要中向天主祈祷——也记住耶稣的许诺：“你们求，必要给你们；你们找，必要找到；你们敲，必要给你们开。”

我们的祈祷未必总是以我们期待的方式得到回应，但每一次真诚的呼喊、每一次真心的寻找，都会向天主的恩宠敞开我们的心。本周，请留意你自己的祈祷：勇敢地求，忠信地找，恒心地敲，相信即使在沉默中，天主也正在塑造你的生命。

2026 2 月 27 日

纪念：四旬期第一周星期五

读经：厄则克耳 18:21 – 28；玛窦 5:20 – 26

主题：“把你的礼物留在祭坛前，先去与人和好。”

引言

“我告诉你们……”——在耶稣的这句话中，我们听见了一种全新的召唤，那就是祂所宣告的天主的国。耶稣对那些承受这国度的人提出了很高的要求。我们也同样需要不断省察自己，看看我们是否忠实地活出基督徒的生命。四旬期邀请我们反思：我们的生活是否与天主的圣言相契合——不是为了停留在失败中，而是一次又一次地重新走上耶稣的道路。

有这样一个故事：两位邻居多年比邻而居，彼此相安无事。一天，因为一道篱笆的小小误会，矛盾升级，激烈的言语彼此交锋，苦毒渐渐在心中滋长。几周后，其中一人意识到，自己心中怀抱的愤怒早已远远超过最初的争执，它在心里生了根，几乎要彻底摧毁这段关系。鼓起勇气后，他走向邻居，真诚道歉，寻求和解。这个简单的行动，不仅化解了篱笆的争端，也改变了整个社区的氛围。

今天的读经邀请我们作出类似的反省：我们如何面对内心的愤怒、苦毒与疏离？我们又如何培育和解与生命？

讲道

有这样一个故事：两位邻居多年比邻而居，彼此相安无事。一天，因为一道篱笆的小小误会，矛盾升级，激烈的言语彼此交锋，苦毒渐渐在心中滋长。几周后，其中一人意识到，自己心中怀抱的愤怒早已远远超过最初的争执，它在心里生了根，几乎要彻底摧毁这段关系。鼓起勇气后，他走向邻居，真诚道歉，寻求和解。这个简单的行动，不仅化解了篱笆的争端，也改变了整个社区的氛围。

在今天的福音中，耶稣邀请我们对生命真实的展开方式有同样的觉察。人常常习惯于“算账”的思维：“以眼还眼，以善报善。”但耶稣提出了一种更高的正义。祂从一条我们熟悉的诫命开始：“不可杀人。”许多人可能会想：“这与我无关，我并没有杀过人。”然而，耶稣进一步深入人心。祂谈到对弟兄姐妹的愤怒，谈到侮辱他人，甚至谈到拒绝他人的信德。祂告诉我们，生命的毁灭往往在行为发生之前就已开始——在心中，在言语中，在那些未被省察的态度里。

耶稣的教导召叫我们进入一种比经师和法利赛人更深的德行。祂要求我们不仅审视自己的行为，也要看清这些行为的根源：我们的情绪、言语与选择。愤怒本是人性的情感，但若被滋养，就会成为破坏性的力量。即便是看似微小的言语——辱骂、轻蔑、不尊重——也能在关系中造成伤害。耶稣邀请我们留意内心的暗流，让天主的圣神转化它们。“来吧，圣神，充满我的心，在我内点燃你爱的火焰。”借着圣神，基督活在我们内，塑造我们的心，引导我们的行为走向生命，而非毁灭。

四旬期正是培育这种内在生命的时节。它要求我们省察内心，在冲突升级之前寻求和解。耶稣提醒我们，修复关系有时比礼仪敬拜更为迫切：“**把你的礼物留在祭坛前，先去与人和好。**”正如厄则克耳先知所提醒的，天主的正义关乎生命，而不是惩罚。天主召叫我们离开恶行，行走正义，使彼此得以生活。

因此，我们的挑战是在天主面前诚实地审视自己的心：愤怒潜伏在哪里？哪些言语在伤人，哪些态度在分裂？四旬期邀请我们把这一切交托给天主，相信圣神能够在我们的内塑造耶稣所要求的更深德行。这正是生命的工程——转化我们的内心，使我们的行为与言语在世界中孕育生命、治愈与爱。

回到最初的故事，那位选择和解的邻居，正是耶稣所召叫我们去做的榜样：不仅避免伤害，更要积极地恢复生命。每一次和解的行动，每一次将愤怒转化为理解的努力，每一句谨慎而温柔的话语，都使天主的国更接近我们的内心与世界。四旬期正是我们的邀请——让天主拔除愤怒，治愈疏离，在我们内点燃爱的火焰。

祝福

愿全能的天主——父、子、圣神——降福你们。

愿上主使你们的心向圣神敞开，使你们的心思与祂的圣言同调，使你们的生命由祂的爱引导。愿祂把我们的愤怒转化为怜悯，把我们的疏离转化为和解，把我们的言语转化为生命的工具。阿们。

带回家的思考

天主的正义超越法律，因为天主就是爱。

希望已经播下——愿你成为让它生长的土壤。

愿这一周、这个四旬期，以及我们生命中的每一天，
都成为培育和平的心、仁慈的言语、与和解行动的时刻。

2026 2 月 28 日

纪念：四旬期第一周星期六

读经：申命纪 26:16 - 19；玛窦 5:43 - 48

主题：一种超越本能、能够转化人心的爱

引言

很多时候，人很容易、也很舒服地不去形成自己的立场，只是随波逐流——

“人们都这么想”，“人们都这么说”，“人们都这么做”。然而，我们每个人都要为自己的思想和行为负责，不能躲在他人背后。作为基督徒，我们蒙召按照耶稣基督所示范的方式去说话、去行动。世俗的常规不再适用，我们行为的尺度不在于别人怎么做，而在于天主的爱。

今天，我们也纪念圣卡西米尔。他生活在十五世纪的波兰，本有机会成为匈牙利国王，却拒绝政治权谋，选择忠实地按照耶稣的诫命和圣母玛利亚的榜样生活，年仅二十六岁便离世。

信德意味着追求天主与人之间的结合，与天主建立伙伴关系。正如圣歌所提醒我们的：我们属于天主。记住这一点，会塑造我们的生活方式，也会影响我们在思想、言语和行为上如何对待他人。让我们预备自己的心，进入这神圣的庆典，祈求天主的慈悲。

讲道

有这样一个故事：一次学校旅行中，一位老师遭到几名学生的无礼和不公正对待。起初，她内心涌起愤怒和怨恨。但她没有以牙还牙，而是默默为他们祈祷，求天主赐给他们善意和理解。渐渐地，她的耐心和怜悯开始影响这些学生。他们改变了——不是因为被强迫，而是因为他们体验到了一种不报复的爱。这个小故事生动地展示了耶稣在今天福音中对我们的召叫：**一种超越本能、能够转化人心的爱。**

一般来说，基督徒并不一定比别人更好或更差。然而，耶稣在今天的福音中向我们提出挑战：“你们若只爱那爱你们的人，有什么赏报呢？税吏不是也这样做吗？你们若只问候你们的弟兄，有什么特别呢？外邦人不是也这样做吗？”耶稣召叫我们走得更远。

有时，我们会遇到一些真正把这教导放在心上的人。他们曾遭受仇敌的伤害，却心中不怀苦毒；他们不以恶报恶，反而为迫害他们的人祈祷，真心希望他们得好。见到这样的人，会令人肃然起敬，也让我们感受到人性中真正高贵的一面。耶稣称这种爱为神性的爱——反映天主自身慈悲的爱。圣保禄提醒我们：当我们还是罪人时，天主就已向我们显示了祂的爱；十字架正是天主爱仇敌、爱不配之人的终极证明。

福音的召叫确实充满挑战。爱仇敌并不是一种感觉，而是一种意志的行动。我们也许很难称某人为“仇敌”，但我们往往能清楚指出那些伤害或冒犯过我们的人。耶稣邀请我们祝愿他们平安，为他们的益处祈祷，即使在被挑衅时，也以善良和慷慨回应。这正是耶稣所召叫的神性之爱的核心。正如圣保禄所写：“**不要以恶报恶……不要为恶所胜，反要以善胜恶。**”

耶稣还召叫我们走向成全——不是世俗意义上的完美，而是天主所展现的那种成全：慈悲的、包容的、具有神性品质的成全。“你们应当成全，如同你们的天父是成全的一样”，意味着无条件地去爱，甚至包括迫害或伤害我们的人。这不是靠我们自己的力量能够做到的，而是借着天主的圣神——爱的圣神——

才能实现。通过祈祷、反省，以及圣神的恩赐，我们可以在这非凡的爱中不断成长，这爱能和解、医治，并转化我们自己 and 他人。

四旬期邀请我们认真面对这一挑战：省察自己的内心，直面我们所怀的怨恨，向那位使我们能够活出神性之爱的圣神敞开心扉。为伤害过我们的人祈祷，是一种强有力的自由行动。它把我们从怨恨和恐惧的束缚中释放出来，让天主的正义与慈悲在我们心中生根。

回到开头的故事，那位老师为不公正对待她的人默默祈祷，正展现了这种爱的力量。它不仅改变被祈祷的人，也改变祈祷的人自己。四旬期召叫我们进入这样的实践：操练耐心、慈悲，以及超越本能去爱的意志，使我们在生活中反映天主自身的成全。

祝福

愿全能的天主——父、子、圣神——降福你们。

愿基督的圣神充满你们的心，赐给你们勇气去爱仇敌，为迫害你们的人祈祷，并以慈悲行事。

愿你们的生命反映天主完美的爱，你们的言语带来和解，你们的行动体现神性的正义与和平。

愿全能的天主降福你们 阿们。

带回家的思考

耶稣召叫我们活出一种超越本能的爱，一种为仇敌祈祷、自由宽恕的爱。生命既是天主的恩赐，也是天主交付给我们的使命；愿我们以敞开的心去拥抱它，在和解、慈悲与转化万有的神性之爱中生活。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta