

2026 3 月 22 日

纪念：第五主日（甲年）

读经：则 37:12-14；罗 8:8-11；若 11:1-4

主题：天主召叫人进入生命

愿我们的主耶稣基督的恩宠，与众位同在。祂从死亡中召叫我们进入生命，并把我們聚集在教会的共融之中。

引言

欢迎大家在四旬期第五主日参加感恩祭。过去，这个主日也被称为“苦难主日”。

今天，我们带着真实的自己来到天主面前：带着对生命与死亡的疑问，带着恐惧与希望，带着内疚与渴望宽恕的心，也带着对天主本身的追寻。

几年前，有一位男士告诉我，在某个时刻，他的生命仿佛完全停滞了。他失去了工作，健康每况愈下，友谊也渐渐疏远。他说：“我觉得自己像被活埋了一样。没有死——却被困住了。”拯救他的并不是一个突如其来的奇迹，而是一种声音：一位朋友的来电，一个留意到他的团体，一个重新开始的小小邀请。一步一步，生命回来了。

这正是今天读经所讲述的故事。

以色列子民在流亡中感到自己被埋葬；拉匝禄躺在坟墓里。而我们，也知道自己生命中那些封闭、沉重、失去活力的角落。

今天我们听到一位不接受坟墓作为最终结局的天主。

一位借着先知宣告：“我要开启你们的坟墓。”

一位基督站在死亡面前，按名呼唤：“出来！”

在我们开始这台感恩祭时，让我们诚实面对那些需要重新获得生命的地方——也面对我们有时用恐惧、判断或冷漠束缚他人的方式。因此，我们恳求天主的仁慈。

讲道：天主召叫人进入生命——从坟墓到新的开始

让我先讲一个故事。几年前，一位朋友告诉我，她年幼的儿子重病垂危。她立刻打电话给一位邻居——一位医生，一个她信赖、可以托付孩子生命的人。但他没有及时赶到，孩子去世了。她说：“我感到被遗弃、无能为力，好像世界停止了。”然而，她继续说道：几个月后，她找到了一种新的生活方式，重新拥抱生命，珍惜每一次微小的心跳、每一声笑、每一顿共享的晚餐。生命回到了她身上——不是抹去悲伤，而是学会与悲伤共处，重新找到希望。

这正是今天福音中拉匝禄的故事。耶稣并没有急忙赶到伯达尼；拉匝禄已经死了。然而，在悲伤、延迟和疑惑之中，天主的计划正在展开。耶稣从死亡中召叫生命——不仅是身体上的，也是在灵性、关系和情感层面上的生命。

几百年前，厄则克耳先知也宣讲了类似的许诺。流亡巴比伦的以色列子民觉得一切希望都已断绝。他们的骨头枯干；他们的城和圣殿被毁。然而天主借着先知说：“我要开启你们的坟墓，把你们从坟墓中领出来……我要把我的神注入你们内，使你们获得生命。”这个许诺不仅是给以色列人的；也是给我们每一个人的。从流亡、压迫、绝望或生命的孤独中，天主召叫我们回到生命、团体和希望。

想想圣灰礼仪那一天，我们额上领受灰烬：“你要记得你原是尘土，仍要归于尘土。”那是对死亡的严肃提醒。但今天，四旬期轻声告诉我们：死亡不是最终的话语。那使耶稣从死者中复活的圣神居住在我们内，今天就召叫我们进入生命。

福音清楚地展示了这一点。拉匝禄已经在坟墓里四天。他的姐妹玛尔大和玛利亚正在哀悼；亲友邻居聚集在一起。耶稣流泪了。他没有抹去悲伤，而是进入其中。他以临在与爱，转化恐惧与绝望。玛尔大宣认说：“是的，主，我信你是默西亚，是天主子。”

我常这样想象伯达尼的那一刻：想象你站在黑暗房间里，被悲伤或内疚压得沉重，忽然听见有人呼唤你的名字：“出来！”你会怎样回应？起初，也许是

怀疑，也许是恐惧。但那呼唤本身就是生命。耶稣召叫我们每一个人走出那些我们无法独自离开的坟墓：绝望、苦毒、罪疚或孤立的坟墓。祂说：“出来！”然后，正如福音所显示的，祂也请他人协助：“解开他，让他走。”新生命不是独自完成的旅程；它是在团体中，在支持、关怀与爱中活出来的。

问题仍然存在：拉匝禄从死者中复活之后，他的生活是否不同了？福音保持沉默。它希望我们问的不是关于他，而是关于我们自己：我们如何面对生与死？面对失落与哀伤？面对天主赐予我们的第二次机会——那些让我们活得更充实、更勇敢、更有爱心的时刻？

复活不仅存在于非凡的时刻，也存在于日常生活中。当一位母亲结束夜班后为孩子祈祷；当一位青年从愤怒转向宽恕；当一个疲惫、人数减少的堂区重新回到服务、临在与关怀的使命中——复活就在发生。天主从人性的局限中召唤生命。

一位哲学家在八十岁生日时说，他希望并信赖一位天主，在他死后不再唤醒他，而是让他安睡。也许死后确实有安息。但在那安息之前，生命一次又一次赐给我们。每一个清晨都是一次复活，每一个慈悲的行动都是一次从坟墓中站起。

耶稣召叫我们认识到：无论是身体的、灵性的还是情感的死亡，都不是终点。祂召叫我们怀抱希望、信德与行动。祂召叫我们看见迹象：饥饿者得到食物，受伤者得到医治，宽恕被给予，陪伴被分享。这些都是指向天主永恒生命的迹象。它们邀请我们信赖、行动与去爱。

因此，当我们默想拉匝禄、巴比伦流亡者、那些过早结束的生命，以及我们自己的疑惑与失望时，我们听到一个最清晰的邀请：出来。活着。怀抱希望。信赖。天主的圣神正在行动。耶稣——复活与生命——就在我们中间。即使我们尚未看见未来，即使石头似乎无法移动，即使悲伤似乎无穷无尽，生命仍在召叫我们。

让我以一个故事作结。在一个小村庄里，一位妇人失去了唯一的孩子。她无法入睡，无法进食，也无法想象生命继续下去。一天清晨，她走到河边——那是她曾与孩子玩耍的地方。她默默地坐着，哭泣着。一个邻居看见她的绝望，便静静地坐在她身旁。没有言语，没有判断，只有陪伴。几个小时后，她站起来，迟疑却仍然活着。她走出了自己的坟墓——不是仅靠奇迹，而是借着爱、借着共同的悲伤、借着天主在人心中温柔的召唤。从那天起，她开始再次留意

生命：阳光、鸟鸣、邻人的笑声。她开始关怀他人，开始生活。复活临到了——不是轰轰烈烈，而是温柔、安静、持续不断。

亲爱的朋友们，今天，天主召叫我们进入生命。在我们心中的每一处悲伤、限制、恐惧和坟墓里，祂说：“出来！解开自己！活着！”当我们回应祂，当我们走向祂，也走向彼此时，我们便会发现，那圆满、永恒、光辉的生命，已经开始了。阿们。

祝福

生命的天主，
即使当现实显得狭窄沉重时，
你仍许诺一个未来。
你陪伴我们走过疾病、失落与不安，
在希望似乎被埋葬时召叫我们向前。
愿你降福并保守我们。
愿你一次又一次召叫我们进入生命。
愿全能的天主，
圣父、圣子、圣神，
降福我们。阿们。

带回家的默想

天主不会一次移开所有的石头——
但祂总是在召叫我们走出坟墓。

2026 3 月 23 日

纪念：四旬期第五周星期一

读经：达 13:1 - 9, 15 - 17, 19 - 30, 33 - 62；若 8:1 - 11

主题：天主还没有放弃你

引言

在一个新学年的开始，一位老师曾给每个学生发了一张白纸，并说：“这张纸不是你的过去；它是你的未来。重要的是，从今天起你在上面写下什么。”这个简单的举动减轻了许多年轻心灵的重担。它提醒他们：错误、扣帽子和过去的失败，不必决定他们将成为什么样的人。

今天的圣言告诉我们，天主为我们所做的也正是如此。在苏撒纳的故事中，我们看到天主的正义保护无辜，揭露虚假的审判。在福音中，我们遇见耶稣，祂站在罪人和控告她的人之间，不是否认真相，而是以仁慈开启一条向前的道路。在这个常常急于评断、羞辱和定罪的世界里，主俯身在尘土上写字，静静提醒我们：每一个生命都不只是它最糟糕的那一刻。

当我们开始这台感恩祭时，让我们带着尚未完成的故事、我们的过失和希望来到天主面前。让我们信赖：我们今天所敬拜的天主，不是掷石头的天主，而是翻开新的一页、恢复尊严，并一次又一次邀请我们重新开始的天主。

讲道

几年前，我听说一位老师在学年开始时，请学生在一张干净的纸上写下自己的名字。然后她说：“这张纸不是你的过去，而是你的未来。从今天起你写下什么才是关键。”有些学生露出释然的神情，有些则显得迟疑。但他们都感受到：自己被赋予了一个机会——一个新的开始。

这正是今天读经中天主为我们创造的空间。借着耶稣，我们认识一位爱超越一切界限的天主，一位日复一日、分分秒秒给予我们改变思想、承认过失、重新开始空间的天主。天主并不厌倦我们。祂不是在记账算分。祂不断打开一扇门，说：“你在我内仍然有未来。”

苏撒纳的故事以戏剧性的方式说明了这一点。当我们听到她的遭遇时，第一反应可能是：“这太不公平了。”一位妇女被诬告，当众羞辱，并被判处死刑。她没有权力，也似乎没有人愿意听她的声音。她唯一能做的，就是向天主呼求，把自己托付给祂。天主没有忽视她。祂兴起年轻的达尼尔，他勇敢质疑，拒绝随波逐流，揭露了隐藏在不义背后的谎言。苏撒纳得救，是因为有人勇敢地为正义站出来。

这个故事对我们是一个挑战。在一个仍有人被错误评断、被扣帽子或被定罪的世界里——有时是悄然发生，有时却公开张扬——我们被召叫成为像达尼尔一样的人。我们要质疑轻率的判断，抗拒定罪的风气，在看到不公时挺身而出。作为基督徒，我们也要看看自己的双手，问问自己是否正握着石头。

福音把这一切带得更贴近我们。那位犯了奸淫的妇人被拖到耶稣面前，四周的人只看到她生命中最黑暗的一刻。对他们来说，案情简单：她有罪，法律清楚，定罪理所当然。但耶稣拒绝参与这种游戏。祂没有否认她的罪，却也拒绝让罪成为她唯一的定义。祂说：“你们中谁没有罪，先向她投石吧。”这句话把目光转向控告者自己。他们一个个离开，因为他们意识到真相：没有一个人是无罪的。

耶稣以不同的眼光看这位妇人。祂看到她生命的整体，而不仅是一个黑暗的片段。祂看到的不只是她的过去，也包括她的未来。祂没有说：“你的罪无关紧要。”但祂确实说：“这并不定义你。”祂对她说：“我也不定你的罪；去吧！从今以后不要再犯罪了。”这是宽恕的话，也是召叫她走向更好方向、走向更丰盛生命的邀请。

主也是这样看待我们每一个人。祂知道我们生命的全部故事——那些我们因羞愧而记得的失败，以及那些我们几乎不敢说出口的希望。祂知道我们的故事尚未完成。祂不是定我们的罪，而是给我们先知所说的“充满希望的未来”。主最深的愿望不是羞辱我们，而是释放我们；不是把我们困在过去，而是引领我们走向生命。

我曾遇见一位男士，他多年深信自己最严重的错误就是生命的最终结论。有一天，在一次安静的祈祷中，他感到天主仿佛对他说：“我还没有完成你。”这简单的一句话改变了一切。就像那张白纸一样，它为他开启了一个原以为已经关闭的未来。

今天，耶稣也对我们说同样的话：放下石头。信赖天主的仁慈。勇敢重新开始。因为在天主内，最后一章尚未写下——而那一章，是以希望写成的。

祝福

愿仁慈的天主——拯救无辜者、宽恕罪人、为众人开启希望未来的天主——降福并保守你们。愿祂释放你们脱离恐惧和定罪之心，坚强你们选择慈悲，引领你们走在生命的道路上。

愿全能的天主，✠ 圣父、圣子、圣神，降福你们，并常与你们同在。

阿们。

带回家的默想

天主还没有放弃你。

放下石头，信赖仁慈，勇敢重新开始。

2026 3 月 24 日

纪念：四旬期第五周星期二

读经：户 21:4 - 9；若 8:21 - 30

主题：祂已经以爱注视着我们——而那目光，就是生命。

引言

有一个故事：两个人站在河的两岸，彼此呼喊着指路。其中一个问：“我怎样才能到你那里去？”另一个回答：“你已经在那里了。”他们用的是同样的语言，却站在不同的视野中说话。没有人说谎——但他们并不是从同一个位置看世界。

这个简单的画面帮助我们进入今天的天主圣言。在福音中，耶稣从“上面”发言，从天父的心意与使命出发；祂的听众却从“下面”聆听，从熟悉、可衡量、看似安全的世界出发。他们提出的问题——“你是谁？”——是最深刻的问题，却始终得不到真正的理解，因为他们尚未准备好超越自己的视野。

在第一篇读经中，旷野中的百姓疲惫、灰心。天主并没有立刻消除他们的困境，却给了他们一个可以仰望的标记：被高举的铜蛇，成为治愈和生命的象征。在福音中，耶稣启示祂自己也将被高举，只有那时，人们才会真正明白祂是谁。

今天，当我们聚集在这里，我们被邀请举目仰望——把目光从恐惧、困惑和沮丧中转开，注视那为我们被举起在十字架上的基督，并在这台感恩祭中临在的主。祂已经以爱注视着我们。让我们让祂的目光治愈我们，引领我们进入祂所应许的圆满生命。

讲道

有一个故事，说两个人站在河的两岸，彼此呼喊着指示方向。一个人喊道：“我怎样才能到你那里去？”另一个回答：“你已经在那里了！”两人都是真

诚的——却站在完全不同的一边。他们用着相同的词语，却生活在不同的世界里。

这个画面帮助我们理解今天的福音。在若望福音中，耶稣与法利塞人常常彼此“没有站在同一个角度，各说各话。”若望喜欢使用对比——光与黑暗，上与下——今天我们清楚地听到这种张力。耶稣从“上面”发言，从天主生命与使命的视野出发；祂的听众却从“下面”争论，从熟悉、可控制、属世的角度出发。难怪会产生误解。正如有人说过，语言往往是误解的根源——尤其当人们从不同的心灵视野发言时。

法利塞人提出一个跨越世纪的问题：“你是谁？”这不是愚蠢的问题。这正是问题本身。然而，即使耶稣用最神圣的言语回答——“我就是”（“我是”）——他们仍听不进去。那曾在燃烧的荆棘中启示的名号，如今以血肉之躯站在他们面前，他们却仍然看不见。不信把他们带进了无休止的结局。

然而，耶稣并没有因他们的抗拒而退缩。作为一位犹太人，在自己的民族中面对拒绝，祂仍以勇气与爱继续说话，继续邀请。祂提出一个令人震惊的宣告：“当你们高举了人子以后，你们便知道我就是。”换句话说，唯有十字架，才能完全启示祂是谁。

这里，福音与户籍纪的读经美妙地连在一起。旷野中的百姓疲惫、抱怨、灰心，旅程突然显得太艰难。天主没有挪去旷野，却给了他们一个可以仰望的象征——一条被高举的铜蛇。凡仰望它的人便得以存活。拯救他们的不是逃避，而是信赖的仰望。

耶稣也是如此。祂被高举在十字架上，成为天地相遇之处。看似失败的时刻，成为启示；看似软弱的景象，成为最大的力量。在十字架上，耶稣不仅显示自己顺从天父——“我常做祂所喜悦的事”——更显示祂是天主具体可见的爱，为朋友和敌人倾流。正因为如此，基督徒仰望十字架，不是因为美化痛苦，而是因为在那里，我们看见毫无限度的爱。

当我们逐渐接近圣周，我们被邀请把那个问题继续保存在心中：“主，你是谁？”最清晰的答案不是来自巧妙的辩论，而是来自默观——默观被钉十字架而复活的基督。在一个充满阴暗与令人沮丧消息的世界里，我们需要一个可以安放目光的地方。当我们仰望主——无论是在祈祷中、在感恩祭中，或是在家中一个简单的十字架或圣像前——我们会发现，祂早已在注视我们。而那目光，总是赐予生命。

让我以另一个故事作结。一位护士曾讲到一位临终的病人，他已无法说话，也无法移动。他唯一能做的，是把目光转向墙上的一个小十字架。每当恐惧袭来，他的目光便再次停留在十字架上，他的呼吸也慢慢平稳下来。后来护士说：“我明白了，他不是在看死亡——他是在看爱。”

这正是今天福音的邀请。在我们的误解、疑问和旷野时刻中，我们只需问自己：我们在看什么？如果我们敢于仰望被高举的人子，我们将发现，那不是死路，而是通向生命的道路。

祝福

愿天父——如此爱了世界，以致赐下自己的独生子——坚固你们的信德。

愿被高举在十字架上、吸引众人归向自己的基督，在每一次考验中成为你们的力量，在每一次黑暗中成为你们的希望。

愿开启我们双眼认识真理的圣神，引领你们常走在生命与平安的道路上。

愿全能的天主，圣父、圣子 田 圣神，降福你们。

阿们。

带回家的默想

我们得救，不是因为拥有所有答案，

而是因为知道该仰望哪里。

当我们敢于仰望被高举的基督，

我们会发现，祂早已在注视我们——

而那目光，就是生命。

2026 3 月 25 日

纪念：圣母领报节

读经：依 7:10 - 14； 8:10； 路 1:26 - 38

主题：玛利亚对天主的“是”

引言

有一位妇人曾说，她生命中最重要时刻，发生在自家的厨房餐桌旁。有人邀请她承担一项远超过她能力的责任。她独自坐在那里，感到害怕、不安、无所适从。她内心的一切都想说“不”。在长久的沉默之后，她轻声说了一句“是”——不是因为她已经明白一切，而是因为她相信自己不会孤单。多年后她说：“那个‘是’并没有让生活更轻松，却让生活更有意义。”

这个简单的故事，使我们非常接近今天的节日。

在圣诞节前九个月，我们庆祝圣母领报——我们救恩的开始。天主并没有强行进入世界。祂温柔地来到，通过一个问题，通过一个邀请，并等待人的回应。纳匝肋的那一刻，仿佛连天上都在静候玛利亚的答复。她虽困惑不安、充满疑问，却仍敢于信赖天主的许诺，说出改变历史的“是”。

今天，我们不仅庆祝天主出于爱而成为人，也庆祝玛利亚勇敢地向天主的旨意完全敞开自己的生命。当我们开始这台神圣的感恩祭时，让我们把自己的恐惧、疑问与犹豫交托给主，祈求恩宠，使我们也能说出“是”，让基督再次以肉身降临人间，进入我们的生活和世界。。

讲道——玛利亚对天主的“是”

几年前，一位妇人分享了一个简单的故事。她被邀请承担一项远超自己能力的责任。她的第一反应是恐慌。她说：“我记得自己坐在厨房餐桌旁，盯着电话想：我怎么可能做到？”在长久的沉默之后，她轻声说了一个“是”——不是

因为她明白一切，而是因为她信赖自己不会孤单。后来回顾时，她说：“那个‘是’改变了我的人生。它很艰难，却打开了我从未想象过的门。”

那个厨房餐桌的时刻，与我们今天所庆祝的非常接近。

在圣诞节前九个月，我们庆祝救恩的开始。天主成为人。人自然会问：天主为什么要这样做？答案既简单又深刻——因为天主是慈悲的，因为祂爱人类，因为当我们迷失时，祂不愿弃我们于不顾。看到我们无法自救，天主亲自介入。但请注意祂行动的方式：不是强迫，不是凌驾于我们之上，而是邀请。天主等待一个人的“是”。

这个“是”来自玛利亚。她心中不安、困惑，充满疑问。“这怎么可能？”她问——这是非常人性的提问，也是当生命把不可能摆在我们面前时，我们常问的问题。玛利亚并没有假装明白。然而，她敢于信赖。她不是依靠自己的力量，而是依靠天主的许诺：“圣神要临于你，至高者的能力要庇荫你。”在这保证之下，她说出改变历史的话：“愿照你的话成就于我吧。”

因为这个“是”，天主的圣言成了血肉。

今天的福音成为教会的祈祷——《三钟经》——并非偶然。每天三次，钟声召唤信友停下脚步，回到这一刻。教会很早就明白，这个奥迹不能只听一次；它需要被祈祷、被重复、被“咀嚼”，正如早期修士所说的。就像食物需要慢慢消化，天主的圣言也要慢慢进入我们内，塑造我们，成为我们生命的一部分。在《三钟经》中，这个故事不再只是两千年前发生在纳匝肋的事件——它成为我的故事。天主的圣言向我说话。像玛利亚一样，我也是被召叫的人。

玛利亚常被称为第一位基督徒、门徒的典范。她身上所发生的，也在某种意义上发生在我们每个人身上。天主向我们每一个人发出个人的召叫。这个召叫可能令我们不安，可能引发疑问，也几乎必然伴随挣扎。甚至耶稣在革责玛尼园中，也要祈祷说：“不要照我的意思，而要照你的意思完成。”这祈祷并不容易，需要一次又一次地操练。

然而，玛利亚的一生向我们保证：当我们敢于说“是”时，我们并不是独自承担重担。那曾庇荫她的圣神，也许诺赐给我们。我们对天主的回应是个人的，却从来不是私人的。玛利亚的“是”成为全世界的祝福。我们的“是”——无论看似多么微小——也能在我们所在之处，成为他人的祝福。

这样生活，就是成为天主的同事；就是信赖，只要我们仰望天主，我们的生命将超越我们所能想象。

让我以另一个小故事作结。一位年迈的老人说，《三钟经》的钟声引导了他的一生。年轻时做工，为人父亲，后来成为鳏夫，每当听见钟声，他都会停下来——哪怕片刻——低声念出玛利亚的话。他说：“我并不总是明白天主在做什么，但这些话让我保持开放。”他微笑着补充说：“不知不觉间，天主总能找到诞生的空间。”

愿玛利亚的“是”教导我们信赖。愿天主的圣言在我们内取了血肉。愿我们安定的“是”，为天主在今日世界中的临在腾出空间。

祝福

愿慈悲的天主——拣选童贞玛利亚把自己的圣子带到世上的天主——以信赖与喜乐充满你们的心。

愿为我们成为人的基督，居住在你们内，使你们的生命成为他人的祝福。

愿曾庇荫玛利亚的圣神，引导你们在信德与勇气中前行，使天主的旨意在你们身上得以完成。

愿全能的天主，圣父、圣子 田 圣神，降福你们。

阿们。

带回家的默想

天主仍在等待人的一个“是”。

像玛利亚一样，我们也许不能明白一切——

但如果我们信赖并说“是”，

天主总能在我们的世界中再次找到诞生的空间。

2026 3 月 26 日

纪念：四旬期第五周星期四

读经：创 17:3 - 9；若 8:51 - 59

主题：感谢天主的盟约；信赖祂的话语

引言

有一对年迈的夫妇曾谈起战争将他们分离的那些岁月。在分别之前，他们没有文件可签，没有任何保证可依靠——只有一句轻声说出、深藏心中的承诺：

“我会回来找你。”

在多年充满不确定、距离与恐惧的日子里，这一句话支撑着他们。当他们终于重逢时，谁也没有提起危险或几率。其中一人只是轻声说：“你的话已经足够。”

我们对承诺有一种深刻的理解。有些话语只是传达信息；有些话语却塑造我们的一生。今天我们聚集在那位天主面前——祂的话语永不消逝，祂的许诺永不落空。

在与亚巴郎所立的盟约中，天主将自己与人类结合，甚至赐给祂的仆人一个新的名字。在福音中，耶稣启示祂不仅是这许诺的使者——祂就是许诺的生活实现，是在亚巴郎以前就已存在、并赐予超越死亡之生命的圣言。

在洗礼中，这同样的许诺也以我们的名字宣告在我们身上。在我们有任何成就之前，在我们证明任何事情之前，我们已属于天主。我们整个人生，成为对天主向我们所说的“是”的回应。

信赖天主的忠信，感谢祂盟约的爱，让我们现在呼求我们的主耶稣基督，更深入地进入这神圣的庆典。

讲道

让我以一个简单的故事开始。

一对年迈的夫妇曾讲述，在战争期间他们被分离多年，不确定是否还能再见。在分别之前，他们没有文件可签，没有法律保证。他们只是牵着手，彼此凝视，并许下承诺：“我会回来找你。”多年里，这个承诺支撑着他们。当他们终于重逢时，谁也没有谈论风险或几率。其中一人轻声说：“你的话已经足够。”

我们对承诺有一种深刻的理解。今天我们签订合约；在过去，一个握手就足够了。而至今仍有一个地方，合约显得太过微小：当两位相爱的人彼此说“是”的时候。他们交握的双手，被圣带环绕，成为一个标记——表明有远超过人类意志的力量在其中运作。天主亲自确认他们的许诺，并祝福他们共同的生活。

同一位天主也在今天的读经中工作。天主向亚巴郎作出许诺，甚至赐给他一个新名字。亚伯兰(Abram)成为亚巴郎(Abraham)。这并非表面的改变，而是盟约。天主将自己与一个人结合，等于说：“我要作你的天主。”子孙与土地不仅是赏报，更是天主的话可信的标记。而这也不是天主第一次许诺。洪水之后，天主与诺厄及一切生灵立约，把彩虹置于云中作为信号。整部圣经——旧约与新约——就是天主对人类长久而耐心的忠信承诺的历史。

在洗礼中，这盟约亲自临到我们。天主对我们每一个人说：“你是我的孩子，我是你的天主。”在我们尚未做任何事去赢得它之前，在我们尚未签署任何东西之前，天主的“是”已宣告在我们生命之上。这就是我们最深的归属——超越努力，超越成就，也超越世上任何地方。

福音把这盟约带到最令人震撼的深度。耶稣竟然说：“在亚巴郎出现以前，我就有。”祂不仅是许诺链条中的一环；祂是万有藉以被许诺的生活圣言。若望福音坚持指出，关于耶稣的一切，即使全世界的书卷也无法尽述。这位在亚巴郎以前就存在的主成了血肉，行走在我们的道路上，并面对敌意——甚至有人举起石头要砸祂。然而这同一位耶稣却说：“谁遵守我的话，永远见不到死亡。”祂的话不是理论，而是生命。肉身的死亡仍会来到，但它不会拥有最后的话语权。与祂建立关系所产生的生命，超越死亡而延续。

因此，四旬期邀请我们作出安静的回应：感谢天主的盟约；信赖祂的话语，而不是我们自己的保证；遵守耶稣的话，正如祂遵守父的话；从这许诺中生活，而不是从恐惧或对荣耀的渴望中生活。

让我以另一个小故事结束。

有个孩子曾问她的祖母，为什么这么多年后她仍然每天晚上祈祷。祖母微笑着说：“因为天主从未对我失信。”然后她又说：“如果在我去世前我忘记了一切，我希望至少记得这一点：我是属于祂的，祂也是属于我的。”

我们不需要合约。天主的话已经足够。

祝福

愿盟约的天主祝福你们，
那召叫亚巴郎的圣父，
那以圣言赐予超越死亡之生命的圣子，
以及那把天主许诺印在你们心中的圣神。
愿全能的天主降福你们，
父、及子 及圣神。
阿们。

带回家的省思

天主不与我们签订合约——祂与我们立下许诺。
而祂的话，已经足够。

2026 3 月 27 日

纪念：四旬期第五周星期五

读经：耶 20:10 - 13；若 10:31 - 42

主题：在拒绝中信赖天主

引言

有时候，拒绝是悄然来到的。

一句话没有回应。一个转开的眼神。

曾经敞开的门，如今却似乎关闭了。

一位年轻人曾分享说，多年一直忠心耿耿在工作，他忽然发现自己被孤立了。没有解释，没有明显的过错，只有沉默。他在脑海里反复回想每一次对话，猜想到底哪里出了问题。后来他才明白，正是这份痛苦把他带到了祈祷中——在那里，在静默里，他发现自己并没有被遗弃。

耶肋米亚先知深知这种孤独。

耶稣更是以更深的方式经历了它。

今天，当我们更接近圣周五时，我们带着自己所经历的拒绝、误解与恐惧来到主前。我们把这一切交托给那位在他人反对时仍然忠信的主——那位也始终忠于我们的主。

让我们呼求耶稣基督，我们的力量与希望。

讲道：在拒绝中信赖天主

有一个关于园丁的故事。一位园丁在自家院子里种下一棵美丽的树。他每天细心照料，浇水，看着它成长。然而，尽管他如此用心，邻里中却有人嘲笑这棵树，踢它周围的土，甚至试图折断它的枝条。园丁感到受伤、沮丧，有时甚至愤怒。但他没有放弃这棵树。他继续悉心照料，相信总有一天它会结出果实，

也许别人也会欣赏它的美丽。最终，这棵树茁壮成长，不是因为他人的认可，而是因为它扎根于关怀、耐心与信赖之中。

这个形象使我们想到耶肋米亚先知。他生活在一个动荡的时代，一个人们抗拒天主圣言的时代。耶肋米亚全心全意履行使命，警告审判即将来临，并呼吁人民悔改。然而，他的一生却充满了拒绝、诬告，以及他所试图引导之人的残酷对待。有时他感到苦涩，甚至渴望向敌人报复。但耶肋米亚知道该把自己的情感带到哪里——带到祈祷中。他在天主面前诚实哀诉，表达自己的痛苦、愤怒，甚至对正义的渴望。并且在这一切之中，他信赖天主会采取行动，信赖敌人最终不能毁灭他，信赖他的忠信会在天主的时刻结出果实。

在今天的福音中，我们看到耶稣生命中类似的一幕。人们因为祂宣称自己来自天主，因为祂的信息挑战了他们对天主的理解，而要用石头砸祂。然而，即使面对敌意，耶稣依然坚定不移。祂没有反击，也没有寻求报复。祂指向自己的作为——那些彰显天主临在的爱、治愈与真理的工程。借着这些工程，有些人的心被触动，信德在意想不到的地方开始萌芽。耶稣如同耶肋米亚一样，即使道路艰难、拒绝不断，仍然忠信地前行。

这对我们有什么启示？生活常常把我们置于面对敌意、拒绝或误解的处境。也许在工作中，在家庭里，甚至在团体中，我们会遭遇不公平或伤人的批评。我们自然的反应可能是为自己辩护、愤怒回应，或干脆退缩。然而，耶肋米亚和耶稣向我们展示了另一条道路：把我们的情绪带到天主前，在天主手中交托审判，继续完成我们被召去做的工作。信赖天主正在行动，即使我们看不到立刻的成果。

耶稣今天的教导更进一步：每一个人都带有天主的肖像。每一个生命都是神圣的，具有尊严与召叫。耶稣所面对的敌意，不仅是对祂使命的挑战，也提醒我们祂所宣讲的真理——那真理召叫我们尊重、保护并尊崇每一个人，即使是那些反对或误解我们的人。当我们准备进入圣周时，我们在耶稣的苦难中看到这真理的圆满：一位完全的人、完全的天主，在仇恨与死亡面前仍然坚定不移地爱。在祂的受苦与坚定中，天主对人类的爱以最纯粹的方式显现出来。

因此，让我们如同那位园丁，如同耶肋米亚，如同耶稣一样，忠信于托付给我们的工作。让我们把痛苦、疑惑，甚至内心的黑暗情绪带到天主前。让我们坚持行善，信赖天主正藉着我们工作。并且记住，即使他人不理解或不认可，天主的爱与正义最终必将得胜。

让我以另一个小故事结束。

有个小女孩想为母亲画一幅画。即使蜡笔折断，纸张撕裂，她仍努力不懈。当她终于把画呈给母亲时，那并不完美，但母亲的眼中充满喜悦，因为她看见了背后的爱与努力。同样，天主看见我们生命中的爱、努力与忠信——即使他人没有注意或误解我们。我们的召叫，是忠信地扎根于天主的爱中，相信我们的努力绝不会徒然。

祝福

愿那在痛苦与拒绝中仍忠于祂圣子的天主，

在一切考验中坚强你们。

愿那直到死亡仍信赖圣父的基督，

充满你们勇气与希望。

愿圣神使你们深深扎根于天主的爱中，

并在行善中保持忠信。

愿全能的天主降福你们，

父、及子、及圣神。

阿们。

带回家的省思

忠信不是以他人的认可来衡量，

而是以信赖来衡量。

即使在被拒绝时，天主仍在工作——

而爱绝不会徒然。

2026 3 月 28 日

纪念：四旬期第五周星期六

读经：则 37:21 - 28；若 11:45 - 57

主题：十字架赋予生命的力量

引言

几年前，一位朋友告诉我，在她家附近有一棵老橡树。几十年来，它独自矗立在一条繁忙街道的拐角处，枝干扭曲盘结。许多人认为它太老、太脆弱，甚至可能有危险。后来有一年春天，一场猛烈的风暴袭来，折断了它的一些枝干。很多人以为这棵树活不成了。然而，在接下来的几周里，橡树却长出了新的嫩枝与树叶，比以往更加茂盛。那些长期为它担忧的邻居们围聚在它周围，一同赞叹，也一同照料它。那原本看似破损的，竟成了生命与希望的泉源。

今天，当四旬期逐渐接近高潮时，我们被邀请去默想一个更伟大的生命之源：耶稣基督。祂的十字架，起初看来是死亡的标记，却成为众人生命的泉源。正如橡树在风暴中获得更新，基督也在绝望与分裂之处带来希望、治愈与合一。在这台感恩祭中，我们把自己的生命呈献在祂面前，信赖即使是脆弱或破碎的，也能在祂的爱中被转化。

讲道：十字架赋予生命的力量

几年前，一位朋友告诉我，在她家附近有一棵老橡树。几十年来，它独自站在繁忙街道的拐角处，枝干扭曲盘结。许多人认为它太老、太脆弱，甚至有危险。然而有一年春天，一场风暴袭来，折断了它的一些枝条——但它并没有枯死，反而长出新的嫩枝与树叶，比从前更加茂盛。那些长期为它担忧的邻居，如今围聚在它周围，惊叹于它的坚韧与新生。这棵树成为众人美丽与合一的象征。

今天的读经邀请我们默想一个更伟大的生命与更新的泉源：耶稣基督。在福音中，我们听到法利塞人与犹太首领如何回应耶稣——不是以开放与感恩，而是以恐惧与猜疑。祂的言语、祂的奇迹，以及祂在人群中所活出的天主之爱，使他们感到不安。改变令他们害怕，转化挑战了他们所固守的现状。大司祭盖法提出了一种冷酷而现实的理由：“让一个人替百姓死，免得全民族灭亡，是有益的。”为了保全整体，可以牺牲一个人。

然而，这里蕴含着深刻的讽刺：耶稣确实死了——但不是为了盖法所设想的原因。祂的死亡不是为了维持制度或巩固权力，而是出于对每一个人的爱，为把四散的天主子女聚集成为一个家庭。在耶稣内，没有一个人是可以被牺牲的。我们每一个人都被祂按名召叫，在天主眼中弥足珍贵。正如耶稣从坟墓中呼唤拉匝禄，从树上召叫匝凯，从空墓旁呼唤玛利亚玛达肋纳，祂也召叫我们每一个人走向生命，与天主及彼此建立更新的关系。

藉着祂在十字架上的死亡，耶稣把绝望转化为希望，把恐惧转化为合一，把分裂转化为团体。那看似终结——生命的失落——其实成为一个新时代的开始。天主的爱，在十字架上最完全地显露出来，把人们聚集在十字架周围。它启示我们，真正的力量不在于控制或权谋，而在于自我交付的爱。它告诉我们，每一个人的生命都具有无限的价值，整体的利益绝不能以牺牲个人尊严为代价。

当我们进入圣周时，我们被邀请站在这十字架前——这死亡与生命交织的奥迹前——让自己被转化。正如那棵老橡树破损的枝干带来了新生，耶稣的受难也为众人带来了丰盛的生命。祂的爱召叫我们以同样温柔的关怀彼此相待，像祂那样珍视每一个人。

因此，让我们以开放的心进入这一周，愿意放下恐惧、猜疑与冷漠。让耶稣赋予生命的爱重塑我们的关系、我们的团体、以及我们自己。并且，如同那些围聚在坚韧橡树旁的邻居一样，让我们因天主爱的力量而聚集在十字架周围——这生命与合一的最终标记。

祝福

愿那按名召叫我们、并以祂的爱将苦难转化为生命的天主降福你们，
在希望中保守你们，
并坚强你们去见证祂的慈悲与怜悯。
你们平安去吧，
准备把生命、治愈与合一带给所遇见的每一个人，
在心中怀着十字架的力量。
阿们。

带回家的省思

十字架把看似失去的转化为生命，
把看似破碎的转化为希望。

正如风暴后的橡树，
或从坟墓中被召出的拉匝禄，
你在基督内更新的生命，
也能结出丰盛的果实。

让爱、勇气与关怀
引导你的每一步。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta