

2026 3 月 15 日

纪念：四旬期第四主日（甲年）

读经：撒上 16:1,6-7,10-13；厄弗所书 5:8-14；若望福音 9:1-41

主题：谁才是真正的盲人？谁才是真正在看见？

引言

几年前，我读到一个关于学校里一位小男孩的故事。他喜欢用木头碎片和剩余的金属零件制作精巧的模型。同学们常常嘲笑他：“为什么要浪费时间做这些？又小又没用，根本没人会注意。”然而，这个男孩依然安静地继续着，细心地塑造他的作品，看见别人忽略的可能性。有一位老师停下来观察他，立刻认出了那看似微不足道的作品中所蕴含的用心、创造力和投入。别人视为渺小或不重要的东西，在老师眼中却充满潜力。

今天的读经邀请我们以这样的眼光去看。在第一篇读经中，撒慕尔以为长子厄里亚布身材高大、强壮、令人印象深刻，必定会被选为君王。但天主却拣选了最小的达味——一个不起眼的牧童，被众人忽略，却满怀信德。天主的眼光看见了人眼常常忽略的东西。

在福音中，耶稣遇见了一位生来失明的人。在世人眼中，他被自己的软弱所定义：看不见、依赖他人、甚至被边缘化。然而，耶稣看见他的内心并采取行动——在黑暗之处带来光明，在失明之处赐予视力，彰显天主的能力与慈悲。

这两篇读经提醒我们：天主超越外表而观看。祂看见内心、潜能和信德，而我们也许什么都看不见。今天，当我们聚集在一起时，我们被邀请敞开心眼，留意天主在我们生命中的行动，认出祂的光如何进入那些平凡、被忽略、甚至破碎的地方。让我们欢喜，因为天主的恩宠能把看似渺小和无力的事物，转化为祂爱与光荣的工具。

讲道——以天主的眼光去看

几年前，我所在的霍勒布电台（Radio Horeb）在编辑部招聘一名员工。应聘者被要求是天主教徒、愿意见证信仰、熟悉电脑，并提交“有意义”的申请材料。当然，“有意义”是从教会的角度来说的。但真正的问题是：在天主眼中，什么才算有意义？当天主为祂的工作拣选人时，真正重要的资格是什么？

这个问题正回响在今天的第一篇读经中。以色列人需要一位新君王。扫罗因违背天主而被弃绝。于是，天主派先知撒慕尔到白冷的耶西家中：耶西的一个儿子将被选为君王。撒慕尔像我们许多人一样，看重外表。他看到厄里亚布，高大强壮、长子——显然是最合适的人选！但天主说：“不要看他的外貌和身材高大，我已弃绝了他。因为天主不像人看：人看外貌，上主却看人心。”耶西的儿子们一个一个从撒慕尔面前走过，却没有一个被选中。最后，最小的达味——正在牧羊、看似微不足道的牧童——被带到面前。天主说：“就是他。”撒慕尔给他傅了油，从那一刻起，这个最小的儿子成为以色列最伟大的君王，一个合乎天主心意的人。

天主拣选的方式与我们不同。祂看重内心。祂看见潜能、信德和开放的心，而不是文凭、力量或名声。看看宗徒们：伯多禄，一个普通的渔夫，曾三次否认基督，却成为教会的磐石。看看圣若望·玛利亚·维雅纳，一个学习吃力、外表平凡的人，却成为本堂司铎的主保圣人。天主喜爱拣选被忽略的、软弱的、平凡的人，并通过他们彰显祂的光荣。

这也把我们带到今天的福音——生来失明之人的故事。想象一下，如果明天有一则报纸广告承诺，凡到市中心广场的人都可得到一百欧元。许多人会犹豫，怀疑这是个骗局；有些人会查证、讨论、嘲笑了事；但一些孩子或有需要的人会跑过去，领受礼物，满心欢喜。在福音中，盲人得到的礼物远胜金钱：他得到了视力本身。耶稣用一种看似奇怪的方式治好他——用唾液和泥——却极其亲密，象征着天主的临近。

然而，世界却犹豫不决。邻居怀疑，法利塞人质问并指控。他们即使面对眼前的天主工程，也无法看见。相反，被治愈的盲人认出了耶稣是谁。他从黑暗走向光明，不只是肉身的，也是心灵的。他成为见证者，跪在主前说：“主，我信。”

那么，什么才是真正的“看见”？史蒂夫·乔布斯创造了 iPhone，使世界在视觉和虚拟上彼此相连，但失明的人却无法从图像中获益。相反，耶稣赐给我们心灵的视力，内在生命的洞察。正如《小王子》的作者圣埃克絮佩里所说：

“只有用心才能看得清楚，真正重要的东西用眼睛是看不见的。”

以天主的眼光去看，意味着超越外表，意味着看见他人身上的潜能、尊严与善，即使社会忽略他们。意味着留意边缘人、谦卑者、穷人和罪人——如田野中的达味，街头的盲人。意味着选择信德而非怀疑，选择希望而非恐惧。

这并非抽象的理念。四旬期召唤我们实践这种“看见”。兄弟姐妹为家务争吵，邻居默默承受重担，同事背负着我们不知道的压力。在这些时刻，天主邀请我们看得更深，以善意、耐心与理解来回应。欧根·罗特曾说：“一个人有时在被人性对待时，会彻底改变。”同样，当我们的信德以爱行动时，也会转化他人。

我们也被挑战去面对黑暗。保禄在《厄弗所书》中提醒我们：“醒来吧，睡着的人！从死者中起来，基督要光照你。”作为光明之子，我们揭露不义，反对罪恶，并让天主的光透过我们的生命照耀。正如盲人的复明照亮了他周围的世界，我们的光——无论多么微小——也能照亮我们的家庭、团体和教会。

恐惧常常阻止我们发光。纳尔逊·曼德拉说过：“我们最深的恐惧不是我们不够好……而是我们害怕自己的光。”天主赐给我们每个人独特的光，去反映祂的光荣。为了让别人舒服而缩小自己，并不能服务世界。谦卑的牧童达味之所以发光，是因为天主透过他发光；当我们信赖、服从并以爱行动时，也会如此。

今天，让我们问自己：**谁才是真正的盲人？谁才是真正在看见？**是紧抓规条的法利塞人，还是眼睛被开启、看见真理与爱的被治愈者？更重要的是，我们如何回应天主在我们生命中的光？我们是否看见祂的行动？是否信赖祂？是否让祂的眼光塑造我们的内心与选择？

让我以一个故事结束：多年前，一个早产的孩子被认为太虚弱，无法存活。医生犹豫，甚至建议顺其自然。但父母祈祷、照料、抚育这个孩子，最终他茁壮成长。后来，这个孩子成为一位充满勇气、仁慈与服务精神的人。天主的道路

常常是隐藏的、出人意料的、奇妙的——祂拣选世界所忽略的，在无人期待之处发光。

弟兄姐妹们，让我们敞开心灵，以天主的眼光去看，让祂的光引导我们。让我们为祂在他人身上的工作而欢喜，信赖祂的道路，并在这个迫切需要光明的世界中勇敢地发光。阿们。

个人默想用的信德宣认（替代式）

我信唯一、位格性的天主。

祂创造了万有、生命与人类。

祂认识我们并关怀我们。

祂是我们的父，也如同母亲。

我信祂的子耶稣基督，

由童贞玛利亚降生成人。

祂向我们宣讲天主的圣言——祂自己就是这圣言。

祂教导我们按天主的旨意去爱。

因此，祂遭受迫害并被杀害。

但祂已经复活。

在回到父前，祂向朋友们显现。

祂还要再来，

完成整个受造界，并带它回家。

我也祈求圣神：愿祂临近我们，

坚固我们，并引导我们走在天主的道路上。

我在世上寻找真正的天主教会；

那行走在这条道路上、寻求并怀着希望的教会；

那向我作证并支持我生命的教会。

我期待耶稣基督，祂是永恒的生命。阿们。

祝福

愿那位看重人心而非外表的上主，开启你们的眼睛，使你们在自己和他人的生命中认出祂的临在。

愿祂赐给你们勇气，即使道路看似微小、被忽略或充满不确定，也能信赖祂，跟随祂，因为祂的恩宠在谦卑与忠信者身上大显能力。

愿祂以基督的光充满你们，使你们的心不被恐惧、怀疑或世俗的评断所蒙蔽，并把祂的慈悲、希望与治愈带给那些挣扎、被遗忘或身处黑暗的人。

愿祂在信德中坚固你们，使你们如同达味，以慷慨的心事奉祂；又如同那位生来失明的人，认出并喜乐于祂治愈的恩赐，并与所遇见的每一个人分享。

愿全能的天主，
父、子及圣神，降福你们。阿们。

带回家的思考

谁才是真正的盲人？谁才是真正在看见？
天主召叫我们不仅用眼睛，更用心去看。

向祂的光敞开心扉，
信赖祂在你生命中和他人生命中的工作，
把祂的爱带到世界的每一个角落。

2026 3 月 16 日

纪念：四旬期第四周星期一

读经：依撒意亚 65:17 - 21；若望福音 4:43 - 54

主题：

引言

随着我们在四旬期中不断前行、逐渐接近复活节，教会温柔地把我们的目光从忏悔转向许诺，从挣扎转向新生命。今天的读经并不是谈论逃离困难，而是谈论在困难中生长的希望。

有一个简单的故事：一位父亲曾把自己重病的孩子带到一位信任的医生那里。出于极度的恐惧，他恳求立刻施以援助。医生平静地看着他说：“回家吧，你的孩子会活。”这话听起来几乎太简单、太容易了。然而，这位父亲选择相信。就在他回家的路上，康愈已经开始了。

在今天的福音中，我们遇到的正是这样一位父亲——一个在尚未看到任何迹象之前，就敢于相信耶稣话语的人。先知依撒意亚同样向一群受创伤的百姓讲话，为他们呈现出一个充满喜乐、重建与更新生命的愿景。今天，当我们聚集在一起时，也带着自己的忧虑、希望和未完成的旅程。让我们向那位赐予生命的主敞开心扉，相信祂的话语已经在我们中间运作。

讲道

有一次，一位年轻的父亲抱着发高烧的孩子匆忙赶到医生那里，恳切地请求帮助，担心孩子熬不过这一夜。医生正忙于其他病人，停下来，看着他说了一句简单的话：“回家吧，你的孩子会活。”父亲虽然困惑，却选择信任，便回家去了。在路上，他就得知孩子已经康复。他凭着对许诺的信德行动，而不是凭着尚未看到的结果。

今天的福音讲述了一个与此极为相似的故事。一位王臣因儿子重病而绝望，前来求耶稣帮助。耶稣的回应出人意料：祂并没有立刻随他前往，而是说：“回去吧，你的儿子会活。”这位官员相信了耶稣的话，便踏上归途，信赖这个许诺。直到回到家中，他才发现儿子确实已经痊愈。这个故事强而有力地提醒我们：信德并不是要求奇迹或征兆，而是在尚未看到结果之前，就信赖天主的话语。

依撒意亚的第一篇读经是对一个经历过放逐、城市化为废墟的民族所说的。先知向他们许诺一个“新天新地”，一个充满喜乐、和平与生命的世界。但请注意，这个许诺是在毁灭和绝望之后提出的。天主并不会立刻抹去痛苦，也不总是以我们期待的方式介入。然而，天主始终在工作，从死亡中带出生命，从绝望中带出希望。正如那位王臣在信赖耶稣话语中踏上归途，我们也必须学会在结果尚未显现时，依然在信德中前行。

依撒意亚的异象与福音故事共同揭示了一个深刻的真理：天主所渴望的是生命——圆满而丰盛的生命，而且这种生命甚至可以从现在就开始。在今天的世界上，我们看到战争或苦难撕裂的地方，被疾病或悲伤破坏的家庭，不禁要问：重建是否可能？依撒意亚提醒我们，天主渴望重建，在哀伤之处带来喜乐，在看似荒芜之地栽种葡萄园。耶稣则向我们表明，这种更新不仅属于遥远的未来，也能在今天，通过信赖祂的话语和临在，在我们的生命中开始。

像那位王臣一样的信德，召叫我们采取行动。我们被邀请相信天主的话，并踏上旅程，即使道路充满不确定。我们未必总能见证奇迹般的治愈或戏剧性的改变，但主的话语是一项活生生的许诺，它塑造我们、治愈我们，并使我们成为世界中生命的工具。每一个慈悲的行动、每一个充满希望的时刻、每一次耐心的祈祷，都成为天国进入我们现实的标记。

我们回到起点——一位父亲的信任。那位王臣的信德教导我们：相信天主的话并不是被动的。它推动我们回家，勇敢地生活，并在希望中行动。正如那位父亲重新获得了儿子的生命，我们也被邀请，只要在信德中信赖并前行，就能在我们的家庭、团体和内心，看见天主赐予生命的临在所显现的标记。

让我们祈求，愿我们成为这样满怀希望与信德的人，愿意相信天主的话，沿着祂的话语前行，并在意想不到的方式中，看见生命被更新。

祝福

愿生命与希望的天主
在道路不确定时坚固你们的信德，
在考验中更新你们的喜乐，
并引导你们的脚步走向圆满的生命。

愿全能的天主降福你们，
父、子 ☩ 及圣神。
阿们。

2026 3 月 17 日

纪念：四旬期第四周星期二

读经：厄则克耳 47:1 - 9, 12; 若望福音 5:1 - 16

主题：耶稣赐予生命的活水

引言

有一个古老的故事，说的是一个围绕着一口井而建立的村庄。人们相信井水具有治愈的能力，但只有最快、最强壮的人才能最先到达。有一天，一个不能行走的人被抬到井边，随后被放在那里。他等待的不是水，而是有人能注意到他。终于，一位陌生人停下脚步，问他说：“你想要什么？”就在那一刻，这个人发现，医治并不是从翻动的水开始，而是从被看见、被爱开始。

今天，天主的圣言向我们讲述赐予生命的水。厄则克耳向我们展示，从圣殿流出的水，即使进入死寂之地，也能带来生命。在福音中，耶稣遇见了一位在水池旁等待了三十八年的人，并向他提出一个简单却改变生命的问题：“你愿意痊愈吗？”

今天，我们也跨越了一道门槛——从日常生活进入这神圣的地方。我们带着喜乐与创伤、希望与漫长的等待，把一切呈现在那位看见我们、渴望医治我们的主面前。

让我们以敞开的心开始，迎接祂的慈悲。

讲道：耶稣赐予生命的活水

有一次，一位男子向我讲起一口古老的村庄水井。人们都相信它拥有神奇的治愈力量。人们排着长队，盼望自己能成为第一个触碰水面、搅动水流的人，从而为后来的人带来祝福。有一天，一位瘫痪多年的人被带到那口井旁。他没有朋友帮他先下水，只能安静地、孤独地等待着，人群越来越多，水面泛起涟漪。但这时，一位陌生人走向的不是水，而是他本人，只是简单地问了一句：

“你愿意再次痊愈吗？”这个问题改变了一切，在那一刻，生命重新回到了他身上。

今天的读经邀请我们反思同样的真理：天主带来生命与医治，往往以我们意想不到的方式。在第一篇读经中，厄则克耳先知讲述了从圣殿流出的水，流向荒漠和死海，无论到哪里，都带来生命。这幅图像极其有力：有天主临在之处，生命就会绽放——即使在看似不可能的地方。水本身并不具有魔力，真正恢复、医治、使荒芜之地重新结果实的，是天主的临在。

在福音中，我们遇见了一位瘫痪了三十八年的人，他一直躺在贝特匝达水池旁等待。人们相信，只有在水被搅动、并且有人帮助你先下水时，才会得到痊愈。然而，这个人却无人相助。他孤独、被遗弃，也许甚至已经失去了希望。这时，耶稣来到——不是走向水池，而是走向他——并提出那个简单却深刻的问题：“你愿意痊愈吗？”起初，这个问题似乎显而易见，甚至多余。但耶稣这样问，是为了进入这个人的生命故事，在他所在之处与他相遇，唤醒他内心最深处的渴望。这个人微弱的希望、低声的生命渴求，已经足够让耶稣行动。耶稣一句话，他便痊愈了。贝特匝达的水并没有动，真正带来改变的，是耶稣的临在。

这段福音提醒我们：医治是个人性的。耶稣不会绕过我们的心而行动。祂尊重我们的自由，也尊重我们的渴望。祂的问题同样回响在我们每个人心中：“你真正想要的是什么？你愿意接受我所赐予的生命吗？”就像水池旁的那个人一样，我们也可能在疾病、孤独或灵性枯竭中感到被隔离。然而，耶稣来到我们身边，看见我们，并邀请我们回应。祂询问、倾听，并医治。

厄则克耳的预知与福音共同教导我们：生命源自天主，不是来自仪式或魔法，而是来自相遇与关系。当我们向祂敞开心扉，便让圣神的活水在我们内流淌，使我们在绝望之处仍然结出果实，获得痊愈与新生。

让我们回到开头的故事：井旁的那个人并不是从水中获得痊愈，而是从一个关心他、愿意询问他内心渴望的人那里获得了痊愈。今天，耶稣也向我们每一个人提出同样的问题。祂走进我们的孤独、恐惧与渴望中，邀请我们起来。就像贝特匝达的那个人一样，我们被召叫回应，让天主的临在在我们内、并借着我们而工作。水也许静止，但主赐予生命的触摸始终在运行。

“你愿意痊愈吗？”

让这个问题沉入你的心中。当你以希望回应时，生命的活水就会开始流淌——就在你所在之处。

祝福

愿天主圣父，生命的源泉，
以希望更新你们的心。阿们。

愿耶稣基督，注视你们并召叫你们起来的主，
医治你们内心的创伤。阿们。

愿圣神，这在你们内的活水，
引领你们走向自由与平安。阿们。

愿全能的天主降福你们，
父、子 及圣神。阿们。

带回家的默想

本周，请再次聆听耶稣的问题：

“你愿意痊愈吗？”

诚实地把这份渴望带到祂面前——
因为凡是欢迎祂临在之处，
生命的活水总会开始流淌。

2026 3 月 17 日

纪念：四旬期第四周星期二

读经：耶 1:4 - 9；宗 13:46 - 49；路 10:1 - 12, 17 - 20

主题：圣帕特里克——澳大利亚隆重庆典

引言

多年前，有人问一位男子，为什么他选择离开舒适的生活，前往很少有人愿意去的地方。他回答说：“因为一旦你知道自己被天主所爱，你就无法把这份爱只留给自己。”他并不是因为无所畏惧、准备充分，或确信一定成功而出发；他出发，是因为他信赖无论被派往哪里，天主都会与他同在。

今天，我们庆祝圣帕特里克——一位深知“被派遣”意味着什么的人。他曾是俘虏，后来成为传教士；他回到曾使自己受苦的土地，不是带着怨恨，而是带着宽恕、勇气和爱。今天的天主圣言提醒我们：信仰从来不是为了安全地收藏起来，而是要被活出来、分享出来，并交托在天主的照料之中。

当我们聚集举行这台感恩祭时，让我们祈求恩宠：再次聆听天主的召叫，把祂的优先次序置于我们自己的之上，并在世界中成为祂之爱的喜乐见证人。

讲道：只带着信赖而被派遣

有一个故事，说的是一位男子多年努力为自己建立了一个稳妥的生活——周密规划、保障齐全、舒适而可预期。一天，一场突如其来的疾病改变了一切。后来回顾那段经历时，他说：“我以为安全意味着掌控；我发现真正的安全是信赖。”

今天的读经正直接指向这一真理。耶肋米亚感到自己不够资格、心中惧怕，但天主向他保证：“不要害怕，因为我与你同在。”保禄和巴尔纳伯遭遇拒绝，却仍满怀信心宣讲福音；而在福音中，耶稣几乎让门徒一无所有地出发——没有多余的供给，没有后备计划，只有天主将先行工作的应许。

圣帕特里克正是活出了这样的现实。他回到爱尔兰，并非因为容易或安全，而是因为天主俘获了他的心。帕特里克信赖：那位在他被囚禁时扶持他的天主，在传教使命中同样会忠信不渝。他明白，福音的推进不靠权力或财物，而靠谦卑的爱与勇敢的信赖。

耶稣告诉门徒，不要因成功而欢喜，而要因自己的名字被记在天上而欢喜。门徒生活真正的喜乐，不在于认可或成就，而在于属于天主，并参与祂的救恩工程。

还有一个故事：一位年迈的神父，在数十年的牧灵之后，被问到会给年轻神父什么建议。他简单地回答：“永远不要忘记，在你到来之前，天主已经在工作；在你离开之后，祂也会继续工作。”这份智慧塑造了他内心的平安。

圣帕特里克正是带着这样的平安生活。他信赖天主早已在他所服务的人心中工作。今天，我们被提醒：我们并未被召去掌控使命，只被召去忠于使命。当我们把天主的优先次序置于自身之上时，便会发现一种无法被夺走的喜乐。

祝福

愿上主降福你并守护你。
愿祂在道路不明朗时坚固你。
愿祂以福音的喜乐充满你，
使你像圣帕特里克一样，
把祂的爱带给你所遇见的每一个人。
阿们。

带回家的默想

当我们信赖天主到一个地步，愿意前往祂所派遣之处，只带着爱，信仰便在其中成长。

2026 3 月 18 日

纪念：四旬期第四周星期三

读经：依 49:8 - 15；若 5:17 - 30

主题：

引言

你是否曾在一个繁忙而陌生的地方迷失过？也许是在拥挤的火车站、热闹的市集，或者甚至是在自己纷乱的思绪中？一位牧者曾讲过这样一个故事：一个小男孩在熙熙攘攘的火车站里走失了。惊慌失措、不知所措的他不停地呼喊母亲，可是人群似乎无穷无尽。一位好心的陌生人注意到了他，牵起他的手，把他带到一个安静的角落，直到他的母亲赶来。男孩的恐惧是真实的，但环绕着他的爱与关怀却比恐惧更为强大。

今天，四旬期邀请我们“停下来”。停下无止境的奔忙、各种分心的事物，以及那些无法真正满足我们的追逐。停下来，也意味着倾听——倾听天主、倾听彼此，以及倾听我们内心最深处的呼声。

在今天的读经中，我们听到一位永不忘记我们的天主；祂的爱温柔而亲密，如同母亲对孩子的呵护。即使在我们感到迷失、犹豫或害怕的时候，天主仍伸出手来引领我们，召唤我们回到安全、生命与圆满之中。

当我们此刻相聚，让我们停下脚步，把整个自己——我们的身体、思想和心灵——带入这神圣的空间。让我们把所背负的一切恐惧、分心与重担奉献给天主，祈求倾听的勇气、信赖的恩宠，以及效法耶稣的信德。正如那位迷路的男孩在陌生人的手中找到了安全，我们也被邀请在天主的怀抱中找到生命、希望与平安。

现在，让我们以敞开的心进入这次庆典，准备与那位深深爱着我们、呼唤我们名字、并渴望我们得享丰盛生命的天主相遇。

讲道

一位牧者曾讲述过一个在繁忙火车站里走失的小男孩的故事。惊慌之中，他在拥挤的人群里徘徊，呼喊着母亲。一位善良的陌生人看见了他，牵起他的手，把他带到一个安全的地方。后来，男孩的母亲赶到，心中的宽慰难以言表。男孩的恐惧是真实的，但环绕着他的爱与关怀却更为强大。

在今天的读经中，我们看到一位天主，祂的爱甚至比母亲对孩子的爱还要温柔、还要坚定。依撒意亚问道：“妇女岂能忘掉自己亲生的孩子？纵然她能忘记，我也决不忘记你。”天主的爱并非抽象的概念，而是个人的、亲密的、赋予生命的。即使在我们感到迷失、甚至忘记转向祂的时候，天主仍记得我们每一个人。这正是耶稣向我们启示的天主：不是一位遥远的审判者，而是一位愿意每个人得生命的父亲。

今天福音中耶稣的话清楚地表达了这一点：“我凭我自己什么也不能做；我怎样听见，就怎样判断；我的判断是公正的，因为我不寻求自己的旨意，只寻求派遣我者的旨意。”耶稣所做的一切都源自天主的爱。正如天主像母亲珍爱孩子那样珍爱我们，耶稣的行动是为带来生命、治愈与希望。祂的奇迹、祂的怜悯，甚至祂愿意舍弃自己的生命——这一切都是与父完全合一的果实。

然而，这里也有一个挑战。并非每个人都准备好信赖这份爱，行走在天主为我们设定的道路上。但耶稣为我们指明了方向。当我们的意愿与天主的旨意相合时，生命便以新的、意想不到的方式展开。聆听祂的话语，并让这些话语塑造我们，使我们也能像祂一样，成为给予他人生命的人。活出天主的旨意，我们便成为救恩工程中的合作者，在一个常显得严苛而无情的世界中，成为爱与慈悲的工具。

再想一想伦勃朗《浪子回头》中回归的孩子：父亲的拥抱既温柔又坚强，既保护又释放。一只手显出慈爱，另一只手显出权威。这正是天主的爱——既有母性的温柔，也有父性的力量，完整地照顾我们，渴望我们得享丰盛的生命。耶稣邀请我们走进这个拥抱，信赖天主的许诺不是空话，而是积极而赋予生命的真理。

因此，就像那位在火车站迷路的男孩一样，我们从不真正孤单。天主始终在寻找我们，引领我们走向安全，呼唤我们回家。我们的任务是聆听祂的声音，效法耶稣的榜样，让祂的圣言塑造我们的生命，使我们也能把生命带给身边的人。

一位年轻女子曾分享，在个人危机之中，她常低声祈祷一句简单的话：“父啊，帮助我想要你想要的。”随着时间的推移，她发现自己的恐惧减少了，决定变得更清晰，内心也更加平安。她正在学习耶稣所活出的深刻真理：当我们的意愿与天主的旨意合一，当我们信赖那位永不忘记我们的天主时，生命便得以圆满。

祝福

愿那位永不忘记你、其爱温柔而赋予生命的天主祝福你、保护你。

愿基督——那位使自己的旨意与父相合者——引导你的脚步，使你的心充满平安。

愿圣神——那位坚强并更新人的——激励你，把生命、希望与慈悲带给你所遇见的每一个人。阿们。

带回家的思考

停下来，倾听。天主的爱始终在寻找你，呼唤你的名字，引领你走向生命。就像那位在火车站迷路的男孩一样，相信你从不孤单——天主一直在引领你回家。

2026 3 月 19 日

纪念：四旬期第四周星期四

读经：撒下 7:4-5,12-14,16；罗 4:13,16-18,22；玛 1:16,18-24 或 路 2:41-51

主题：圣若瑟——至圣童贞玛利亚的净配

引言

让我从一个故事开始。在意大利的一个小村庄里，一位年轻男子发现他的未婚妻可能对他不忠。他的家人劝他揭发她，以维护自己的名誉。但他保持沉默。有人问他为什么，他回答说：“如果我说出来，她的心会碎。我愿意自己承担这份痛苦。”多年后，事实证明她并没有做错任何事。他以安静而仁慈的方式，保护了他人的尊严——或许也保护了自己的灵魂。

这个故事让我们想起圣若瑟——那位安静、坚强而仁慈的人，天主拣选他作耶稣在世的父亲。就像那位年轻人一样，若瑟也曾面对困惑、恐惧与不确定。他遭遇了无人能预料的现实：他所深爱、所信任的未婚妻玛利亚，竟因圣神而怀孕。然而，若瑟并未在愤怒、恐惧或骄傲中行事。他打算“暗暗地休退她”，为她遮掩羞辱，并保护天主救恩计划的展开。

今天，当我们庆祝他的瞻礼时，让我们敞开心扉向若瑟学习。他教导我们：真正的力量常常呈现为温柔；信德不仅体现在行动中，也体现在聆听中；而对天主的服从与信赖，即使在无人注意之时，也能塑造历史的进程。当我们聚集敬拜，愿我们把同样的敞开、谦卑与信赖带入这台弥撒中，以圣若瑟那安静的勇气把自己奉献给天主。

讲道：若瑟——天主计划中隐藏的力量

让我从一个故事开始。在意大利的一个小村庄里，一位年轻男子发现他的未婚妻可能对他不忠。他的家人劝他揭发她，以维护自己的名誉。但他保持沉默。有人问他为什么，他回答说：“如果我说出来，她的心会碎。我愿意自己承担

这份痛苦。”多年后，事实证明她并没有做错任何事。他拯救了她的名声——或许也拯救了自己的灵魂。

这个故事让我们想起若瑟——那位安静、坚强而仁慈的人，天主拣选他作耶稣在世的父亲。若瑟是一名木匠，技艺娴熟，熟悉辛劳；然而在他心中，却承载着无法解答的疑问。他面对的是任何年轻人都难以准备的震撼：他深深信任并深爱的未婚妻玛利亚，被发现怀了孩子。按照当时的法律，这是可判死刑的罪行。

然而，若瑟并未在愤怒或骄傲中行事。就像那位意大利的年轻人一样，他选择了仁慈。他打算“暗暗地休退她”，保护她免于公开的羞辱。这是若瑟教给我们的第一课：真正的力量常常呈现为温柔。天主的能力并不总是喧嚣；有时它隐藏在沉默、克制与安静的保护之中。若瑟的仁慈预示了基督自己的仁慈：

“父啊，宽恕他们吧！因为他们不知道他们做的是什么。”

第二个教训是若瑟属灵上的敞开。当他不明白、当恐惧与困惑围绕着他时，他并没有封闭自己。他祈祷、反省，天主在梦中对他说：“不要害怕。”若瑟聆听了。他信赖天主，即使前方的道路并不清楚。在我们的生命中，当事情崩塌时，我们同样被邀请保持对天主声音的敞开，即便看不见完整的计划。

最后，若瑟向我们展示了服从。当天主告诉他娶玛利亚为妻时，他立刻照做；当他被告知逃往埃及时，他毫不迟疑地服从。他所领受的每一道指示，无论多么昂贵或不便，他都遵行了。他的一生是安静而忠信行动的典范。玛利亚每天都看见这种服从；后来在加纳，她会以自己的话回响这一精神：“他告诉你们什么，你们就做什么。”

若瑟并不出名。他在圣经中从未开口说话，然而他的生命却塑造了救恩史。他提醒我们，天主常常通过那些信赖、聆听并服从的平凡人来工作。

我以另一个故事结束。一位妇女曾告诉我，她的父亲在一场个人悲剧中，安静地跪下祈祷，低声诵念圣咏。她说：“他没有阻止世界的伤痛，但他教会了我如何在痛苦中怀抱天主。”这正是若瑟赐给我们的礼物——他向我们显示：即使在沉默中、在不确定里、在隐藏的挣扎中，天主仍与我们同在。

让我们祈求与若瑟同行的恩宠：不夸耀地保护，不恐惧地聆听，不迟疑地服从。愿我们像他一样，让天主借着我们的生命工作，成为祂仁慈与爱的工具。

祝福

愿拣选圣若瑟守护圣家的天主，赐给你面对考验的安静勇气、宽恕的仁慈，以及服务的谦卑。阿们。

愿祂帮助你信赖天主的计划，即使道路不明，也能在一切关系中以温柔与力量行事。阿们。

愿全能的天主——父、子、圣神——引导你的脚步，守护你的心灵，并常与你同在。
阿们。

带回家的思考

圣若瑟教导我们，真正的伟大往往是隐藏的：在安静的服从中，在仁慈的守护中，在谦卑的服务中。当你离开此地时，留心那些隐藏的机会，去服务、去守护、去完全信赖天主——即使在生命最平凡的时刻。请记住：即便最微小的忠信行为，也参与了天主的救恩计划。

2026 3 月 20 日

纪念：四旬期第四周星期五

读经：智 2:1 上，12 - 22；若 7:1 - 2，10，25 - 30

主题：在敌对中坚持信德

引言

当我们遇到一个真正善良的人时，内心常会感到一种安静的不适。这种善良并非戏剧化的完美，而是真诚而深沉——不计较的仁慈、不张扬的忠信、不记账的宽恕。这样的人之所以让我们不安，并不是因为他们指责我们，而是因为他们的生命无声地向我们发问：我们是否真的愿意按照自己所欣赏的价值去生活？

一位戏剧导演曾说，舞台上的反派很容易塑造——邪恶总是喧嚣而明显；但圣人却很难演绎。他们看起来和别人没有两样，说话温和，从不强迫自己进入他人的视线。然而，不知为何，他们的存在却揭示了我们的真实处境。正因如此，历史上，善良常常被嘲笑、被抗拒，甚至被消灭。

今天的读经正直面这一令人不安的事实。《智慧篇》中，义人之所以成为攻击的对象，正是因为他的生活揭露了他人的空虚；在福音中，耶稣被误解、被监视、被追捕——并不是因为他做错了什么，而是因为他来自天主，说的是天主的真理。

当我们聚集在这台感恩祭中，让我们祈求恩宠：不仅能认出基督，也能与他站在一起——当善良受到质疑、仁慈遭到嘲讽、信仰被视为愚蠢时，仍然保持忠信。在这神圣的庆典中，愿我们再次发现：天主的爱虽常遭拒绝，却从不被战胜。

讲道：在敌对中坚持信德

几年前，一位年轻人向我讲述了他在一个常嘲笑信仰的小镇上的经历。他自愿在当地的收容所服务，当他提到这是出于自己的基督信仰时，有些人嘲讽他

说：“你何必费这个劲？宗教早就不重要了。”他感到沮丧，甚至孤立无援，但他仍坚持下去。随着时间推移，他持续的善行与投入改变了人心，一些曾嘲笑他的人开始向他询问信仰。他的故事提醒我们：信德并不总是轻松或受欢迎的——它常常挑战我们自己，也挑战我们周围的人。

这样的挑战并不新鲜。《智慧篇》写于耶稣诞生前不到一百年，却已描绘出人们密谋陷害义人，说：“让我们判他受可耻的死刑。”在今天若望福音中，我们看到同样的张力：宗教当局想要捉拿耶稣；普通百姓心存疑惑；甚至那些自以为认识他的人——“我们都知道他是从哪里来的”——其实并不真正了解他。耶稣的来源不只是纳匝肋；他来自天主，是奉派来启示天父的。反对他的人未能认出他真实的身份，正如我们常常未能看见天主在我们生命中工作的全部现实。

《智慧篇》和福音一起指向希望：即使善良被拒绝或被误解，天主的光荣终将显现。对天主的信德承载着复活与永生的许诺——不是模糊的存在，而是在天主光荣中的圆满生命。当我们遭遇敌对、失败或人性的极限时，我们可以信赖天主正在工作，为我们的生活开启新的视野。耶稣自己也经历了拒绝，却仍忠于他受派遣的使命；这给予我们勇气，在任何艰难的环境中坚持自己的召叫。

信德同样是一段探索的旅程。我们或许觉得自己认识耶稣，但总还有更多需要学习。正如保禄所祈祷的：愿我们“认识那超越知识的基督之爱”。耶稣向我们启示天主的心，但我们的理解始终有限。信德的冒险邀请我们不断寻求、不断学习、不断信赖，即使答案看似遥远或不清楚。

我想起童年堂区里的一个故事。有一位我认识的人，数十年如一日地默默帮助穷人，并为那些伤害过他的人祈祷。没有多少人注意到他，甚至有人批评他。但在他生命的晚年，那些曾在无数方面受他影响的人聚集起来向他致敬，述说他如何深深触动了他们。他的忠信结出了他从未想象过的果实——正如天主的许诺也将在我们身上结果，即使我们一时看不见。

让我们从这些读经中获得勇气。无论面对反对、误解，或我们内心的疑惑，我们都蒙召保持忠信。让我们继续寻找耶稣，为他的爱作证，并信赖那赋予我们生命终极意义的复活。如此一来，就像那位在收容所服务的年轻人，和我童年堂区里那位安静的仆人一样，我们也成为天主恒久忠信的活见证。

祝福

愿真理与慈悲的天主
在信德受考验时坚固你，
在善良被质疑时鼓励你，
并以复活的许诺
充满你的希望。

愿全能的天主
圣父、圣子、✠ 圣神
降福你。
阿们。

带回家的思考

善良也许会被误解，但从不自费。
当信德被安静而忠实地活出来时，
天主已经在工作——
往往是在我们很久以后
才会认出的方式中。

2026 3 月 21 日

纪念：四旬期第四周星期六

读经：耶 11:18 - 20；若 7:40 - 53

主题：

引言

我们大多数人都知道，形成看法是多么容易。一句评论、一个传闻，或第一次印象，就可能多年左右我们对一个人的看法。有一个故事说，一位旅人深夜来到一个村庄，因为没有人认识他，立刻就被怀疑做了坏事。直到后来，村民们才发现他是来帮助他们的。但那时，论断所造成的伤害已经发生了。

在今天的读经中，我们正遇到这种非常人性的倾向。先知耶肋米亚之所以成为攻击的对象，并不是因为他的信息是错误的，而是因为它令人不安。耶稣也是如此——他不是在被认真倾听之后才被拒绝，而是因为他的出身，因为他不符合人们的期待。“从加里肋亚还能出什么好的吗？”他们这样问。恐惧、偏见和骄傲，使人的心在真理尚未有机会发言之前就已经关闭了。

然而，今天的福音也在尼苛德摩这个人物身上为我们带来了希望。他提醒我们，信德常常始于一个简单而勇敢的问题：我们是否真的聆听过？他邀请我们放慢脚步，抵抗群众的压力，让真理自己说话。

当我们在四旬期聚集举行这台感恩祭时，上主邀请我们省察自己的内心：我们在哪些地方判断得太快？我们曾在没有聆听之前就否定了谁？而我们是否有时也对天主如此——在真正聆听耶稣之前，就已经决定了他是谁？

现在，让我们谦卑地来到上主面前，求他软化我们的心，宽恕我们仓促的判断，并再次向他的生活圣言和治愈的慈悲敞开自己。

讲道

几年前，一位年轻女子在她的小镇上发起了一个小型社区计划。人人都告诉她这不会成功。“谁会来呢？”他们问；“你太没有经验了，”他们说。然而她仍然安静而耐心地坚持下去，一个一个地邀请人。随着时间推移，原本只有几位邻居参与的计划，渐渐成长为一个充满活力的社区中心。她没有与怀疑者争辩，只是让这个计划有机会证明自己。

在今天的读经中，我们遇到一个非常相似、却规模更大的故事。先知耶肋米亚和耶稣基督，都成为他们时代领导者的挑战者。他们所宣讲的真理是清楚的，但理性本身并不足以打动那些掌权者的心。他们被轻视、被误解，甚至遭到不公正的对待。那些领袖仓促地下判断，执着于偏见，而不是寻求理解。

在福音中，这一点在尼苛德摩身上得到了具体展现。作为一位法利塞人和备受尊敬的法律教师，他本可以顺从同伴的共识——他们仅仅因为耶稣的出身就嘲笑并拒绝他：“先知不会从加里肋亚出来。”但尼苛德摩并没有让自己受限于周围狭隘的思维。他坚持认为，应当给耶稣一个申辩的机会，应当以耐心和开放的心去寻求真理。

关键的区别就在这里：仅仅用理智去理解是不够的。法利塞人依靠法律、规则和社会期待，而他们的心却向耶稣带来的光关闭了。尼苛德摩却代表了一种勇气——用心与理智一同去寻求真理。他夜里秘密地来到耶稣跟前，但渐渐变得更加勇敢，最终敢于在同伴面前为耶稣发声。他的历程提醒我们：信德往往是一个渐进的过程，有时犹豫，有时代价高昂，但始终是极其个人的。

预先论断某个人或某件事的诱惑，并不只存在于圣经时代。我们有多少次在真正聆听之前，就否定了人或想法？“从……还能出什么好的吗？”我们这样问，把自己当代的“纳匝肋”填进这个问题里。然而，耶稣给我们每一个人机会去发现什么是真正的善、什么是真理——只要我们愿意给他一个被聆听的空间。他以耐心和爱接近我们，帮助我们内在的善成长，就像他对尼苛德摩所做的一样。

成为耶稣的追随者，有时是孤独的。同侪压力、社会期待，甚至家庭的意见，都可能挑战我们的信德。尼苛德摩告诉我们：追求真理需要正直与勇气，即使

这会使我们感到被孤立。然而，正如圣咏提醒我们的：“天主是保护我的盾牌。”当我们走在真理与爱的道路上时，我们从不真正孤单。

因此，让我们从身边那些小小的勇敢故事中汲取灵感——从我们城镇中年轻女子的坚持，到尼苛德摩安静而坚定的勇气。让我们不仅用理智，也用敞开的心来接近耶稣，聆听并信赖他，即使世界对我们说相反的话。

最后用一个故事作结：有一次，一个孩子在一只破裂的花盆里种下一颗小小的种子，不确定是否会有东西生长。几个星期后，一株嫩绿的芽破土而出。看似不可能，生命却找到了出路。同样，当我们给耶稣一个被聆听的机会，当我们在疑惑或恐惧中仍然敞开心门，新的生命就能在我们内生长，以我们从未想象过的方式。

祝福

愿开启人心认识真理、坚固寻求正义者的天主，
赐给你勇气、谦卑与平安。阿们。

愿曾被误解却始终忠信的基督，
在每一次考验中与你同行。阿们。

愿圣神
引导你们的心进入更深的聆听与信赖。阿们。

愿全能的天主
圣父、圣子、✠ 圣神
降福你们。阿们。

带回家的思考

在判断之前，先聆听。
在否定之前，留出空间。
在决定之前，邀请基督进入你的心——
因为真理最能成长的地方，
正是保持敞开的心。

- **Translated by Vincent Gan, Jakarta**