

2026 4 月 4 日

纪念：复活前夕守夜礼

读经：创 1:1 - 2:2；出 14:15 - 15:1；则 36:16 - 28；罗 6:3 - 11；玛 28:1 - 10

引言一：“从黑暗到加里肋亚”

有一个人回到了自己成长的村庄。人生并未如他所愿——梦想破灭，关系破裂，希望似乎消失殆尽。一天傍晚，他走到小时候跟父亲学钓鱼的小湖边。湖水映着渐暗的天空，芦苇依旧随风摇曳。他想起父亲的声音：“不要害怕重新开始。”

外在的一切并没有改变。他的债务仍在，过去并未被抹去。但他内心有什么改变了。希望回来了。有时，要向前走，我们必须回到起点。

多年以后，一场风暴袭击了一个小海滨城镇。电力中断，树木倒伏，黑暗笼罩一切。一位祖母在家中点燃一支蜡烛，放在窗边。邻居看见了，也点起自己的蜡烛。不久，一盏盏灯火沿街闪烁。风暴仍在怒吼，但黑暗不再显得绝对。一小簇火焰，给了许多人勇气。

今晚，我们从黑暗开始。我们点燃复活圣火，再点燃逾越蜡烛，然后由此点燃我们的蜡烛。光渐渐蔓延，显露出教堂的美丽与基督带来的希望。就像湖边的那个人和窗前的祖母，我们被提醒：复活不仅关乎过去——它关乎现在，关乎那位在我们恐惧、悲伤与日常生活中与我们相遇的生活的基督。

天使对坟墓旁的妇女说：“他不在这里。他已经复活了。你们往加里肋亚去，在那里你们要看见他。”加里肋亚，是她们生命开始的地方，是爱初次萌动、信德活跃的地方。今晚，我们不仅被邀请回到起点，更被召叫成为世界的“加里肋亚”——让基督的光通过我们发光，带领他人走出黑暗，进入希望。

引言二：“回到加里肋亚”

有一个人回到自己成长的村庄，那是一个充满喜乐与伤痛回忆的地方。人生并未如愿——梦想破碎，关系断裂，希望幻灭。一天傍晚，他走到旧日的湖边，那里他小时候学会捕鱼。湖水映着晚霞，芦苇依旧摇曳。他忽然想起父亲的话：“不要害怕重新开始。”

外在没有改变，但内心却转变了。希望回来了。他明白，有时必须回到起点，才能继续前行。

今晚，天使把妇女们送回她们的“加里肋亚”——不仅是地图上的一个地方，而是起点之地、信德之地、初爱之地。“往加里肋亚去，在那里你们要看见他。”复活不仅是注视空坟墓，而是在生命最初被触动的地方与时刻，找到生活的基督。

引言三：“风暴中的蜡烛”

多年以前，一个小海滨城镇遭遇猛烈风暴。电力中断，树木倒伏，全城陷入黑暗。一位祖母点燃一支蜡烛，放在窗边。邻居看见后，也点起自己的蜡烛。不久，一盏盏灯火沿街闪耀。风暴仍在肆虐，但黑暗不再显得绝对。一簇小火焰，给了许多人勇气。

今晚，我们从黑暗开始。我们点燃复活圣火。逾越蜡烛刺破阴影，光从一支蜡烛传到另一支。那光就是基督——不仅在历史中发光，也在我们心中、在我们家庭里、在世界上发光。正如坟墓旁的妇女从悲伤走向敬畏，我们也被邀请让这光改变我们的生命。复活的主走在我们前面，引领我们从绝望到希望，从死亡到生命，从坟墓走向加里肋亚。

讲道一：玛 28:1 - 10 “往加里肋亚去”

有一个人多年后回到童年的村庄。他的人生已经崩塌——事业失败，关系破裂，深深的失望。他觉得自己所建立的一切都化为尘土。一天傍晚，他不知为何走到小时候跟父亲学钓鱼的小湖边。

地方几乎没有改变。湖水仍映着晚霞，芦苇随风摇曳。站在那里，他忽然想起父亲的话：“不要害怕再试一次。”

那一刻外在并未改变。他的债务没有消失，过去没有被抹去。但他内心改变了。希望回来了。后来他说：“回到那里救了我的命。”

今晚，天使把妇女们送回去——不仅是地理上的回去，更是灵性上的回去——回到她们的“湖边”，回到起点。“往加里肋亚去，在那里你们要看见他。”在这句简单的话中，包含着整个复活的奥秘。复活不仅是耶稣发生了什么，而是我们必须到哪里去，才能再次遇见生活的他。

通往坟墓的路

两个妇女——都名叫玛利亚——走向坟墓。

她们带着香料，带着悲伤，带着破碎的期望。

她们最后看到的是一块滚到位的石头。
她们走在一条人类最熟悉的道路上：通往坟墓的路。

我们都认识这条路。
当我们站在棺木旁时，我们走这条路。
当一段关系死亡时，我们走这条路。
当诊断结果改变一切时，我们走这条路。
当信任被背叛时，我们走这条路。
当希望崩塌时，我们走这条路。
当我们看见暴力、残酷与不公充斥新闻，怀疑善是否足够强大时，我们走这条路。

更深一层来说，我们整个人生仿佛都是朝向坟墓的一段长路——终有一天，别人会陪我们走最后一程。
妇女们并未期待复活。她们期待的是腐朽。她们是去完成死亡已经开始的事。

然后——天插手了。
天使说出令人震惊的话：
“你们走错路了。他不在这里。他已经复活了。”

想象那震惊，那迷惘。本该容纳死亡的地方竟然空了。
如果你在死人中寻找耶稣，你找错地方了。
复活不在悔恨、苦毒或绝望的坟墓里。生活的基督从不被困在封闭希望的地方。他总在我们前面，总在行动，总从看似结束的地方唤出生命。

为什么是加里肋亚？

接着，天使发出一句令人惊讶的指示：
“往加里肋亚去。”
为什么是加里肋亚？
因为加里肋亚是一切开始的地方。

那是召叫之地：“来，跟随我。”
那是初爱之地。
那是渔网因丰收而破裂的地方。

那是清水变成美酒的地方。
那是五饼饱千人的地方。
那是癞病人被触摸的地方。
那是瘫子站起来行走的地方。
那是纳因城的寡妇重新领回儿子的地方。
那是罪人流泪而得蒙宽恕的地方。
那是山中圣训使人心燃烧的地方。
那是渔夫发现自己成为宗徒的地方。

加里肋亚杂乱、平凡、乡村化，与外邦人和局外人混杂在一起。它不是耶路撒冷，不是权力的中心。然而，正是在那里，天国变得可见。
加里肋亚，是信德曾经鲜活的地方。

但随后来了耶稣受难日。
医治他人的那一位，无助地悬挂着。
带着权威发言的那一位，被沉默。
拯救他人的那一位，并未拯救自己。
复活死人的那一位，被安放在坟墓里。

看起来，加里肋亚仿佛只是一个美丽的幻象——像肥皂泡，在十字架前破裂。

我们难道没有这样的时刻吗？
信德曾经明亮，却被苦难击碎？
祈祷曾经鲜活，如今却显得空洞？
我们曾怀疑：**那只是情绪吗？那是真实的吗？**

复活节是天主的回答。
复活，是天父在加里肋亚所发生的一切之上，盖下正式的印章。

没有任何一刻是幻象。
没有任何一件事被浪费。
没有一滴眼泪被忽视。
没有一个爱的行动是徒然的。
没有一声祈祷未被听见。

爱并未被击败。
被钉十字架的那一位，活着。

你的加里肋亚在哪里？

因此，今晚天使也对我们说：
当你正走向坟墓时——转身。
往加里肋亚去。

但你的加里肋亚在哪里？

是否有一刻，圣经的话语忽然直接触动你的生命？
是否有一次告解，使沉重的负担被卸下？
是否有一次感恩祭，你深深体会到自己并不孤单？
是否在黑暗时刻，莫名地获得平安？
是否有一段友谊，使你透过对方感受到基督的温柔？
是否有一个安静的仁慈举动，让你记起善依然存在？

那，就是你的加里肋亚。

对有些人来说，加里肋亚是童年的信仰。
对另一些人，是一次避静。
对有些人，是孩子的诞生。
对另一些人，是医院病房里，恩宠胜过恐惧的时刻。

如果今晚你说：“我从未有过这样的加里肋亚。”

那么，就借用别人的。

去找一个信德仍然活跃的人。

聆听一位圣人的见证。

阅读一个希望在苦难中仍然存活的故事。

教会本身，就是那伟大的加里肋亚——一代又一代人在这里遇见生活的基督。

想想往厄玛乌路上的门徒。他们的双脚正离开耶路撒冷——但他们的心在回忆加里肋亚，回忆他们所见所闻。当他们谈论他时，他便走近，与他们同行。

他们的心开始燃烧。

复活的主，总是在加里肋亚被找到——在你最初认识他爱的地方。

成为加里肋亚

但复活并不止于找到加里肋亚。
它召叫我们成为加里肋亚。

二战期间，一枚炸弹摧毁了一座教堂里的基督雕像，只剩下躯干。后来，当堂区重建教堂时，他们故意保留那没有双手的雕像，并在下面写着：
“基督没有别的手，只有你的手。”

复活的主如今派遣我们——不是停留在怀旧中——而是为世界成为加里肋亚。
在那里：
饼被增多；
空网再次满盈；
水变成美酒；
罪人找到怜悯；
悲伤的人得到安慰；
被遗忘的人被看见；
希望悄然却顽强地归来。

复活往往并不伴随雷霆。它开始于细小的忠信：
一句宽恕的话；
一次慷慨的行动；
一次拒绝放弃；
一次重新信任的选择；
一次伸出的手，而不是收回的手。

每一次我们以爱行动，加里肋亚便再次发生。
每一次怜悯战胜怨恨，石头便滚开。
每一次我们选择希望而非愤世嫉俗，坟墓便是空的。

最后的邀请

不要停留在通往坟墓的路上。
不要在失望中安家。
转身。
回到基督第一次与你相遇的地方。

回到爱第一次唤醒你心灵的地方。

回到加里肋亚。

然后，从那里出发，为他人成为加里肋亚。

因为天使的许诺仍然真实：

“在那里，你们要看见他。”

一旦你看见他活着，

你将再也不会把坟墓当作死亡并非最终的结局。

阿们。

讲道二：“新的创造已经开始”

有一个小男孩站在书店橱窗前，凝视着一幅描绘十字架受难的画。旁边一位男士问他：“你知道那是谁吗？”

“那是耶稣，”男孩自信地回答，“他们把他钉在十字架上。他为所有人而死。”

那人若有所思地点点头，转身离开。可刚走几步，就听见身后急促的脚步声。

男孩气喘吁吁地跑来，说：

“先生！我忘了告诉你一件事——他复活了！他还活着！”

有些信息，会改变一切。若没有第二句话，第一句话足以压垮我们。

一位被钉十字架却没有复活的救主，只是悲剧。没有复活节的十字架，只是失败。

但那第二句话——“他复活了”——把绝望转为希望，把终结变为开始，把死亡变为生命。

这正是复活节的奇迹：悲伤与死亡没有最后的话语权。即使当世界似乎崩塌——因暴力、战争、背叛、疾病或个人的失落——生命、爱与希望仍然持续。

如果复活只是一个死去的人回到尘世生命，那并不完全新奇。福音中我们已见过这样的事：

雅依洛的女儿——死了，又被唤醒。

纳因城寡妇的儿子——正被抬去安葬，却被叫回。

拉匝禄——在坟墓中四天，被呼唤出来。

但他们都回到原来的生命。他们的心再次跳动，肺再次呼吸——但仍会老去、受苦，最终再次死亡。

耶稣的复活并非如此。

复活不是回到从前。

不是简单的复苏。

而是新的创造。

今晚守夜礼开始时，我们聆听了圣经的第一页：

“起初，天主创造了天地……天主看了认为好。”

创造始于美善、和谐与光明。但从《创世纪》到耶稣受难日之间，发生了什么？

罪进入。

信任破裂。

兄弟杀害兄弟。

暴力蔓延。

受造界在人的自私重压下呻吟。

圣保禄说：“一切受造之物直到如今都在痛苦呻吟。”

到了受难日，这呻吟似乎达到顶点。天主之子悬挂在十字架上。

黑暗笼罩大地。圣殿的幔子裂开。仿佛混沌重临，仿佛第一日的光被熄灭。

但复活清晨，不只是悲剧故事的快乐结局。

它是一部全新故事的开始。

福音作者刻意向我们展示一种奥秘：复活的耶稣既相同，又不同。

他带着伤痕。伤疤没有被抹去，而是被光荣化。

他与门徒一起吃鱼，与他们交谈。

却也穿过紧闭的门。

忽隐忽现。

只有当他呼唤玛利亚的名字，或掰开饼时，人们才认出他。

这是延续，也是转化。

这不是旧创造被修补。这是新创造的第一天。

圣若望甚至刻意指出：耶稣在“七日的第一日”复活——正是《创世纪》中天主说“要有光”的那一天。

复活节，是新的“要有光”。

罪与死亡的黑暗，从内部被刺穿。

圣保禄努力寻找语言来描述这一切。他称之为“属神的身体”。不是幽灵般的，不是不真实的，而是更真实的——物质被光荣贯穿，人性被天主的生命充满。

先知们早已梦想这一天：

“他们要把刀剑打成犁头。”

“豺狼要与羔羊同住。”

“孩童要引领他们。”

这些不是天真的幻想，而是受造界被治愈后的图像——圆满的平安。

这治愈，从复活基督的身体开始。

当亚当在园中失败，基督在园中复活。

死亡因悖逆进入，生命因顺服与爱爆发。

让我讲一个小故事。

一场毁灭性的山火之后，一位农夫走过被烧焦的田地。树木焦黑，土地烧毁，一片寂静。看似毫无希望。

几天后，他注意到灰烬中冒出嫩绿的新芽。火并没有最后的话语权。地底下，生命一直在等待。

受难日是那场火。

复活清晨，是那绿色的新芽。

但最令人惊讶的是：新创造并未停留在耶稣身上。

看看宗徒们。

星期五，他们躲藏。

星期日晚，他们仍锁在屋内，充满恐惧。

伯多禄带着羞愧。多默带着怀疑。其他人带着困惑。

几周后，他们却站在街头大胆宣讲：“天主使他复活了！”

什么改变了他们？

他们遇见了复活的主。

不是一个观念，不是一段记忆，而是一位生活的人。

早期基督徒的标志，不是政治权力，也不是军事力量，而是连外邦人都惊叹的事实：“看，他们彼此多么相爱。”

瘟疫时，他们照顾病人。

他们收养被遗弃的婴孩。

他们宽恕迫害他们的人。

这不是自然的。这是超性的。

这是复活的力量。

当亚西西的方济各拥抱他曾恐惧的癩病人，那是新创造突破恐惧。

当马克西米连·科尔贝在奥斯维辛为他人献出生命，那是新创造在最黑暗之地发光。

当丈夫选择宽恕背叛而非报复，那是新创造。

当一位女性在困境中仍选择生命与希望，那是新创造。

当志愿者安慰逃离战争的孩子，当陌生人向难民敞开门，当和解取代仇恨——那是复活继续发生。

世界常谈“死亡文化”——暴力、成瘾、剥削、冷漠。

但基督徒不仅被召去谴责黑暗，而是去散发不同的光。

圣保禄说：“谁若在基督内，他就是新受造的人。”

不是将来才是。而是现在就是。

借着洗礼，我们与基督同死，也与他同复活。那冲破坟墓的力量，如今活在我们内。圣神是新创造的气息，已在教会中呼吸。

复活不仅是未来的希望。

它是当下的力量。

是当宽恕看似不可能时的力量。

是为真理付代价时的勇气。

是悲伤压倒一切时的希望。

是个人世界陷入黑暗时的光。

坟墓是空的——更重要的是，世界不再缺少天主转化的临在。

一个小孩子在早春种下种子。地还很冷，哥哥嘲笑说：“什么都不会长出来。”

孩子每天去浇水。他看不见变化。土地看起来一如既往。

几周后，绿色的新芽出现。

“你怎么知道？”哥哥问。

“我没看到，”孩子回答，“但我知道生命在那里。”

弟兄姊妹们，有时我们的世界仍像受难日。

有时我们的心仍像封闭的坟墓。

有时我们看到的灰烬多过新芽。

但复活告诉我们：生命已经在地下运行。

今晚，我们庆祝那一天——生命冲破坟墓冰冷土壤的那一天。

新的创造已经开始。

基督是初果。园子重新开启。光再次照耀。

若我们留在他内——祈祷、宽恕、去爱、坚持——复活的生命也将通过我们，
穿透受伤的世界。

他复活了。

他真的复活了。

阿们。

讲道三：从黑暗走向加里肋亚：走进复活主的光明

许多年前，一个沿海小镇遭遇了一场猛烈的风暴。电力中断，树木被连根拔起，整个小镇陷入黑暗。在一户人家里，一位祖母点燃了一支蜡烛，把它放在临街的窗前。邻居看见了，也点起了自己的蜡烛。不久，一盏盏灯光在街道两旁的窗户里闪烁起来。风暴尚未过去，狂风仍在呼啸，但黑暗已不再显得绝对。一点微小的火焰给了别人勇气。在那脆弱却顽强的光中，希望重新归来。今晚，我们从黑暗开始。

这个夜晚充满了深刻的象征意义。我们聚集在户外，在风中点燃复活之火，从那火中点燃了逾越蜡烛。随后，我们带着那唯一的火焰进入黑暗的教堂。光从一支蜡烛传到另一支，黑暗逐渐退去，化为柔和而有生命的光辉。在这光中，

我们唱起了《逾越颂》——那宏伟的宣告，呼唤天地同庆，宣告“黑暗永远消散”，赞颂基督——晨星——已经升起，将他和平的光照耀全人类。

这并非戏剧表演，而是真理的展现。这是我们救恩的故事，不仅用言语讲述，更用火焰、行动与光明呈现。今晚我们庆祝人类历史上最伟大的事件：天父使他的圣子从死者中复活。耶稣被残酷地钉在十字架上，遭受羞辱地处死，却被光荣地从死者中复活。石头被滚开，坟墓空了，死亡被战胜。

在福音中，玛窦生动地描绘了这一场景。有强烈的地震，天使降下，容貌如闪电，衣服洁白如雪。大地震动，天上干预。这些细节不是装饰，而是圣经的标志，表明天主亲自行动。历史到达了转折点。

然而，在这宇宙性的戏剧中心，是两位忧伤的妇女，走着一段极其人性的路。

我们许多人都知道那样的步伐：走向医院病床的脚步；听到坏消息后走向邻居家的脚步；跟随棺木的脚步。这种行走沉重、令人心力交瘁。玛利亚玛达肋纳和另一位玛利亚，怀着同样的沉重走向坟墓。她们在加里肋亚跟随过耶稣，在远处看着他死去，看见他的遗体被安放在坟墓里。如今，她们只是想靠近他，即便是在死亡中。爱使她们无法远离。

她们原以为会是寂静，会是安宁，会是为亡者祈祷。

却没想到，大地震动。

坟墓空了。

天使宣告那句跨越世纪的话：“你们寻找的那位被钉十字架的耶稣……不在这里，他已经复活了。”

在她们悲伤地走向坟墓，与喜乐地奔跑离开之间，正是这句话。福音说，她们“又惊又喜”，跑去报告门徒。悲伤转为使命，哀痛转为宣讲。

在日常生活中我们也见过类似的转变。我曾听说，一位医生在几天的不确定之后，告诉一个家庭他们的亲人将会康复。同一条走廊，曾像恐惧的隧道，突然变成了释然与感恩的通道。建筑没有改变，但一切都改变了。消息能改变一段路程。

复活的喜讯，不只是改变一条走廊或一个清晨，而是改变整个人类历史。然而，天使给出一个出人意料的指示：“他要先你们到加里肋亚去，你们将在那里见到他。”耶稣自己也重复：“告诉我的弟兄们，叫他们往加里肋亚去，在那里他们要见到我。”

为什么是加里肋亚？

加里肋亚是一切开始的地方。耶稣在那里治愈病人，宽恕罪人，触摸麻风病人，欢迎被排斥者，喂饱饥饿的人，召集门徒团体。加里肋亚是日常生活的地方——渔船、村舍、尘土飞扬的道路。复活的主没有让他们停留在坟墓前，也没有叫他们建造纪念碑，而是派遣他们回到生活与使命之地。

如果他不在坟墓里，他在哪里？

他在生命被恢复的地方。

在仁慈胜过审判的地方。

在尊严被捍卫的地方。

在孤独者被探访的地方。

在宽恕被给予的地方。

在希望被重新点燃的地方。

换句话说，他在圣神工作的地方。

今天我们的“加里肋亚”在哪里？就在我们生活的地方：家庭、工作场所、堂区、街道。如果我们在过去的失败、遗憾与恐惧中寻找他——在死亡之地寻找生命——我们不会找到他。如果我们在生命、仁爱、勇气与怜悯之中寻找他，我们就会遇见他。

空坟墓前首先听到的话是：“不要害怕。”

复活的耶稣说的第一句话也是：“不要害怕。”

十字架带来了恐惧。门徒破碎、羞愧、困惑——像一支耗尽的队伍。然而复活的主正是在那里与他们相遇。他没有等他们变得坚强，而是在软弱中接近他们。

他对我们也是如此。

今晚我们当中，有人带着黑暗而来：失去至亲的悲痛，对未来的焦虑，失望，沮丧，无人知晓的内心挣扎。我们生活在一个常被贪婪、暴力与不确定笼罩的世界，很容易觉得黑暗占了上风。

但今晚宣告：黑暗不是最终的。

正如若望所写：“光在黑暗中照耀，黑暗决不能胜过它。”

我曾在一个远离城市灯光的偏远小岛上，站在完全的黑暗中。那种感觉令人不安，使人感到渺小而脆弱。渐渐地，我的眼睛适应了黑暗。头顶出现了满天从未见过的星辰。黑暗没有消失，却成了更伟大光辉的背景。

复活节并不否认黑暗的存在，却宣告黑暗不会得胜。

那两位妇女从悲伤走向喜乐，从喜乐走向朝拜——她们俯伏在他脚前——然后从朝拜走向使命。这也是我们今晚的旅程。我们在黑暗中进入，领受光明，聆听救恩的历史，更新洗礼誓愿，朝拜复活的主，然后被派遣。

复活节不仅关乎死后的生命，也关乎此生的生命。我们被召成为复活的人——在当代创造“新的加里肋亚”，使基督的生命显而易见。这节庆呼唤勇气：宽恕的勇气，为真理站立的勇气，捍卫生命的勇气，在不合理中仍然怀抱希望的勇气。

或许今晚我们最需要的，正是这种勇气。

让我以另一个故事结束。

风暴过后，当电力恢复时，有人问那位祖母为何把蜡烛放在窗前。她回答说：“我点灯不是为了驱散整场风暴，而是为了让任何人都不觉得自己孤单。”

这正是天主在耶稣复活中所做的事。

他没有移除我们生命中的每一场风暴，但他点燃了一盏光，告诉我们我们并不孤单。坟墓是空的。基督已经复活。他走在我们前面，进入我们的“加里肋

亚”。只要我们携带他的光——无论那火焰多么微小——黑暗永远不会拥有最后的话。

基督复活了。他真的复活了。阿肋路亚。

讲道四：从坟墓走向光明

在浮士德中，学者浮士德陷入绝望。知识没有使他满足，成功也没有使他充实。在对生命空虚的反抗中，他举起一瓶毒药，准备饮下。

就在那时——远处响起了复活节的钟声。

那声音唤醒了他童年的记忆。他的心软化了，手中的玻璃瓶慢慢放下。他走到户外。人群涌向阳光之中。浮士德说：

“他们庆祝主的复活，因为他们自己也复活了。”

他内心的某种东西，也随之复苏。

今晚的福音始于黑暗。

“天还黑的时候”，玛利亚玛达肋纳来到坟墓。

复活的信仰并非始于凯旋，而是始于黑暗、困惑与悲伤。

玛利亚看到石头被挪开，却作出最坏的假设：“有人把主搬走了。”

伯多禄看见了殓布，却还没有明白。

那位门徒——耶稣所爱的——进去，看见了，就相信了。

爱比恐惧看得更深。

复活不是像数学公式那样被证明的，它是被一颗爱着的心所认出的。

随后出现了圣经中最温柔的一幕之一。

玛利亚站着哭泣，把耶稣误认为园丁。

从一个角度看，她错了。

从另一个角度看，她却深深地对了。

圣经始于一个园子。人类在园中堕落。而如今，在园中站着新亚当——新创造的园丁。

他只说了一个字：

“玛利亚。”

他呼唤她的名字。一切都改变了。

让我再讲一个故事。

一位老师曾对学生说：“当有人叫你的名字时，说明你很重要。”多年以后，她的一位曾在生命中深陷挣扎的学生说：“我第一次相信自己有价值，是因为有人用温柔呼唤了我的名字。”

复活节就是天主呼唤我们的名字。

不是笼统地。

不是抽象地。

而是个人地。

“玛利亚。”

“多默。”

“伯多禄。”

今晚——还有你的名字。

复活不仅仅是历史中的一个事件，它是一场相遇。

在玛窦的福音中，妇女们“又怕又喜”地从坟墓跑开。那种交织的情感是真实的。复活并没有抹去伤痕。耶稣仍然带着伤痕。

十字架似乎抹去了加里肋亚。

钉十字架似乎使他的言语沉寂。

石头似乎成为终局。

你是否也经历过这样的“终局”？一次诊断。一段破裂的关系。一个破灭的梦想。一个似乎无法被宽恕的罪。

在我们的生命中，也有石头被滚到位，封住出口。

但复活宣告：石头不是最后的话。

门徒们躲在上锁的门后，然而复活的主却进入他们中间。上锁的门挡不住他。

请注意：他没有责备他们。他说：“愿你们平安。”

复活不是以指责开始，而是以平安开始。

再想一个画面。

一位监狱神父曾描述，他为一名服长刑的囚犯施洗。“牢门仍在他身后锁着，”神父说，“但有什么已经改变了。他走回牢房的步伐不同了。墙仍然在那里——但他是自由的。”

这就是复活。

环境未必立刻改变。

但心改变了。

希望归来。

自由从内开始。

圣保禄写道：“既然你们与基督一同复活，就该追求天上的事。”这不是逃离世界，而是在世界中以新的方式生活。

当宽恕取代报复——那是复活。

当勇气取代恐惧——那是复活。

当希望在死亡面前仍然站立——那是复活。

最后一个故事。

一位老妇人站在丈夫的坟前。有人轻声问她：“你怎么能如此平静？”

她微笑着说：“因为我知道故事的结局。”

弟兄姐妹们，今晚我们也知道故事的结局。

黑暗不会得胜。

石头不会永远封闭。

坟墓不是终局。

园丁站在世界的园中，呼唤我们的名字。

当他呼唤时，我们就起来。

基督复活了。

他真的复活了。阿们。

2026 4 月 5 日

纪念：复活主日（白天弥撒）

读经：宗 10:34, 37-43；哥 3:1-4 或 格前 5:6-8；若 20:1-9

引言一

复活节使人行动起来。道路上车来车往，人们利用假期外出或度复活节假期。就在第一个复活节清晨，人们已经在行动中。玛利亚玛达肋纳前往坟墓；伯多禄和若望奔跑而去。但他们也走着一条内在的道路——从怀疑走向信德，从圣周五的悲伤走向复活的喜乐。

让我们被复活所散发的希望所触动。让我们与他们一起走这条路，在这庆典中聆听复活的喜讯，并庆祝那使复活的主活在我们中间的圣宴。

或

引言二

有一次，一位男士告诉我，在失去工作之后，他避免打开自己的信箱。每天他从旁边走过，害怕看到更多的失望，更多证明一切正在崩溃的消息。一天早晨，他几乎不情愿地打开了信箱。里面不是账单，而是一张朋友亲手写的简单字条：“我相信你。不要放弃。”

后来他说：“外在的一切还没有改变，但我内心有什么动了。感觉就像有一块石头被滚开了。”

复活正是这样开始的。

玛利亚玛达肋纳带着悲伤走向坟墓。伯多禄和若望带着困惑与未解的问题奔跑而去。他们期待终结，期待沉默。却遇见了一种充满希望的“空”。石头被滚开，坟墓是空的。在他们恐惧的心中，复活慢慢开始。

复活不仅仅关乎很久以前发生在耶稣身上的事。它也关乎当基督呼唤我们的名字，当希望在怀疑的云层后升起，当宽恕松开我们内心紧握的一切时所发生的事。正如圣保禄所说：“你们与基督一同复活了。”

今天我们不仅纪念复活——我们向复活敞开自己。让我们让复活的主带领我们，从恐惧走向信赖，从悲伤走向希望，从停滞不前走向奔向新生命。

讲道一：“你们与基督一同复活了”（哥 3:1-4）

我小时候，祖母在每个复活节清晨都有一个传统。早餐前，她会带我到屋后的一座小山上。从那里，我们可以看到太阳从田野上升起。有一年，天空灰蒙蒙，寒风刺骨。我抱怨说，这一点也不像书本里明亮的复活节图画。祖母微笑着说：“有时候，你必须仔细看。太阳即使在云层后面也在升起。你只需要睁开眼睛。”

那一天我明白，复活不仅关乎我们看见什么，更关乎我们在心中经历什么。

在致哥罗森人的书信开头，宗徒保禄写了一句非凡的话：“你们与基督一同复活了。”请注意，他没有说“你们将来有一天会复活”，而是说“你们已经复活了”。

这是一个大胆的宣告。我们的复活已经发生了吗？保禄的回答是响亮的“是”。他会讲述自己的皈依经历：曾经迫害基督徒的他，在往大马士革的路上被一道耀眼的光击倒。当阿纳尼亚为他覆手时，他成了一个新的人。他的复活已经发生——不是在遥远的未来，而是在与基督真实而个人的相遇中。

我们也被邀请进入这种复活。昨天，在复活前夕守夜礼中，我们听到厄则克耳的许诺：“我要赐给你们一颗新心，从你们身上除掉石心，赐给你们肉心。”这不仅是我们的努力，而是天主的作为。复活的奥秘就在于此——我们的心可以更新，我们的生命可以重生。

让我分享一段 1975 年的经历。当时我在雷克林豪森担任年轻副本堂神父，带领青年基督工人举行退省。在二十位青年中，有一位名叫维尔纳。他似乎唯一的目标就是破坏退省。他带来酒，分散他人注意力，拒绝参与。

圣周五下午，我们围坐在地板上，中间点着一支蜡烛。我朗读了浪子回头的比喻，并邀请他们用自己的话向天主说话。起初，维尔纳抗拒。但随后，他的一位朋友大声祈祷：“耶稣，让维尔纳也体验这一切——体验能与你说话是多么美好。”有什么改变了。维尔纳开始哭泣，松开紧握的拳头，慢慢地，他生平第一次祈祷。到午夜，许多青年整夜留在小堂祈祷、阅读或静坐。他们体验了复活——耶稣活在他们中间。

复活节清晨，维尔纳走到中央蜡烛前，点燃自己的蜡烛并发言。他讲了十五分钟，分享他的心路历程和转变。最后，他把蜡烛递给朋友，说：“如果你没有为我祈祷，我永远不会意识到耶稣是活着的。”这就是复活：当心被转化，黑暗变为光明，悲伤变为喜乐，苦毒变为平安。

复活不仅是过去的故事；它今天仍然发生。在宽恕的时刻，在善行中，在即使尴尬或困难仍然勇敢祈祷的勇气中，复活正在发生。每一次与复活主的相遇都改变我们。每一个爱的行动与仁慈的举动，都是基督赐予新生命的标志。

我记得一次退省中，一位因重病而失去一切希望的妇女告诉我，她再也无法祈祷；她的心太沉重了。然而在退省中，她一步步开始断断续续地祈祷。到结束时，她的面容闪耀着多年未有的平安。当天主的生命进入我们的痛苦，复活就在发生。

还有一个故事：堂区里有一位男士，多年来对家人怀着愤怒。一个复活节早晨，他打电话给对方，只说了一句：“我宽恕你。”那通电话改变了他们两个人的生命。复活总是个人的、亲密的、恩赐的。

我再次想起祖母屋后那座小山。那个灰暗的清晨教会我关于复活最重要的一课：即使世界显得暗淡，基督的光仍然升起。像维尔纳，像那位退省中的妇女，像那位宽恕的男士，我们今天也能体验复活——不仅在庆典中，更在心灵的转化中。

因此今天，在我们庆祝之际，我不仅祝愿你们复活节快乐。我更祝愿你们能与复活的基督相遇，让他亲自与你相遇，使你的心更新。那样，正如保禄写给哥罗森人的，他也能写到我们每一个人身上：“你们与基督一同复活了。”阿们。

讲道二：“当石头被滚开时”

几年前，在一次毁灭性的地震之后，救援人员在一座倒塌建筑的废墟中搜寻。几个小时过去了，四周只有寂静。大多数人已经认为不可能再有幸存者。就在这时，一名救援人员似乎听到了什么——极其微弱。他叫停了机器。所有人都安静下来。在混凝土与尘土之下，传来一个孩子微弱的哭声。

那微小的声音改变了一切。原本似乎是死亡之地的地方，突然成了希望之地。救援人员重新振作，更加用力地工作。几小时后，一个小女孩被活着抬了出来。

只需一个生命的迹象，就足以让一切重新开始。

复活也是这样悄然开始的。没有号角齐鸣。没有全城皆知的地震。没有公开的壮观场面。复活发生在夜里。如果没有人前往坟墓，谁也不会察觉。

如果玛利亚玛达肋纳没有出门会怎样？如果伯多禄和若望说：“一切都结束了，我们回去打鱼吧。”复活依然会发生——但不会被发现。

复活使人行动起来。

玛利亚被爱与思念所推动。伯多禄和那位所爱的门徒奔跑，仿佛与时间赛跑。他们想知道：妇女们所说的是荒唐之言，还是确实有新的事情发生？

生活常常就是这样——一场与时间的赛跑。

你赶到车站，火车刚刚离开。

你赶到医院，亲人已经咽下最后一口气。

你太迟才意识到，一段友谊已变得冷淡。

有时我们会想：我们输了。太晚了。比赛结束了。

伯多禄来到坟墓，看见殓布。他仔细观察，分析情况。而关于另一位门徒，只简单地说：他看见了，就相信了。

区别在哪里？

不是更敏锐的眼睛。
不是更高明的推理。
而是他用爱的眼睛去看。

复活无法被计算，无法像一个物件那样被掌握。它只能被一颗经历过悲伤、渴望与爱的心所认出。

玛利亚玛达肋纳站在坟墓外哭泣。她以为一切都结束了。然后一个词改变了一切：“玛利亚。”

想象那一刻。只有某个声音才能以某种特别的方式呼唤你的名字。或许你有这样的经验：母亲呼唤孩子；挚友叫你的名字；真正看见你的人呼唤你。

当耶稣呼唤她的名字时，她内心的坟墓打开了。她的僵硬被打破。复活首先在她内发生。

这很重要：复活首先不是我们外在看到的奇观，而是我们内在的觉醒。

玛利亚、伯多禄、若望——三个人，各自以不同方式走向信仰。通向复活信仰没有唯一的道路。天主以不同方式触动不同的心。

我曾探访一位住在疗养院的老人。他失去了与他相伴六十年的妻子。“现在一切都空了，”他说，“房子空了，我旁边的椅子空了，清晨也空了。”但随后他轻声补充：“然而当我的孙女来访，在厨房里笑时，我内心有什么又活了过来。”

那也是复活的痕迹。不是否认悲伤，而是在悲伤中有生命突破。

复活宣告：石头被滚开。死亡并非最终的结局。但奇怪的是，在福音中最初的反应并不是压倒性的喜乐，而是困惑、怀疑，甚至恐惧。

我们不也是如此吗？

我们仍然害怕死亡。

我们仍然背负罪疚。

我们仍然退回到安全与自我保护中。

然而复活宣告：罪疚的重担被解除。如果天主复活了那位被钉十字架、看似被诅咒与失败的人，那么罪与失败就不是关于我们的最后真理。宽恕才是。

可是，我们多么容易寻找替罪羊！多么容易紧抓怨恨不放！复活邀请我们让某些旧的东西死去——我们的怨气、我们的骄傲、我们必须证明自己正确的执念——好让新的生命得以生长。

复活总是先包含一个死亡。而死亡是痛苦的。

一位女士曾告诉我，她在二十年沉默之后宽恕了与自己疏远的姐妹。“感觉好像我内心有什么必须先死去，”她说，“我的愤怒，我所谓的正义感。但当我放手时，我感觉轻松了——仿佛一块石头被滚开。”

这就是复活的力量。

复活依然安静。它不强迫自己。它发生在：

当一位年长者被耐心与爱照顾；

当孩子们可以无惧地做孩子；

当人们彼此分担面包与重担；

当有人选择希望而非愤世嫉俗。

耶稣活在那些敢于从恐惧走向信赖的人中。

福音告诉我们，妇女是最先的使者。在一个她们的见证几乎不被重视的世界里，天主却把历史上最伟大的消息托付给她们。如果我们真正相信天主拣选那些被忽视、被低估、被轻看的人的话，世界将会多么不同。

因为复活，一切都完全改变了吗？坦白说，还没有。战争仍在继续。墓地仍在填满。怀疑仍然存在。

然而，有一件事已不可逆转地不同：**坟墓是空的。**

不可能成为了现实。被埋葬的希望被举起。那夜里的寂静事件，至今仍在历史中回荡。

但留给我们的一个问题是：今天我们所庆祝的，是否带来后果？还是我们依然毫无改变地回到日常生活？

玛利亚没有停留在坟墓前。她去告诉别人。

伯多禄和若望没有停留在分析中。他们踏上了旅程，直到地极。

复活向外推动。它拒绝成为私人安慰。它在我们保护生命、推动正义、慷慨宽恕、在心中为天主腾出空间时变得可见。

否则，正如一位神学家所说，我们不过是看守一座空坟墓的人。

让我以另一个故事结束。

第二次世界大战期间，一个小村庄的教堂被毁。战后，村民重建了它。在废墟中，他们找到一尊受损的基督像。双手完全断裂。有些人想换一尊新的。但最终，他们决定保留原样，并在下面刻上一行简单的话：

“基督除了我们的双手外，没有别的手。”

那尊没有双手的雕像至今仍在。也许这正是复活最后的信息。

石头被滚开。

坟墓是空的。

基督已经复活。

如今，他活在我们中。

那么最后的问题是：

我们何时动身，走向生命？

阿们。

讲道三：“奔向空坟墓”

几年前，一位年轻女子与我分享了她生命中的一个故事。她失去了一个非常亲近的人。在接下来的几个星期里，她常常走到家附近的墓园，希望在那里找到一种与所爱之人仍然相连的感觉。一天清晨，她告诉我，她来到墓前，原本以为熟悉的悲伤会再次涌上心头，却发现了一件完全出乎意料的事情：有一小群陌生人聚集在那里，献上鲜花，祈祷，分享回忆。在那一刻，她感受到一种出

人意料而深刻的安慰——温柔地提醒她，即使当失去似乎是最终结局时，生命与爱仍然以某种方式延续。这，我想，正捕捉到了复活节的奇妙。

在第一个复活节清晨，抹大拉的玛利亚怀着沉重的悲伤来到耶稣的坟墓。她曾站在十字架下，如今她前来哀悼并照料祂的遗体。她只预期悲伤，只预期死亡残酷的现实。然而她所发现的却完全出乎意料：石头被滚开了，坟墓是空的。起初，她的脑海飞快地猜测各种可能——也许是盗墓者偷走了遗体，她想。但随后发生了更加令人震惊的事。她兴奋地跑去见西满伯多禄和那位所爱的门徒，喊道：“有人把主从坟墓里搬走了，我们不知道他们把祂放在哪里！”

我们几乎可以看到他们奔跑的样子，不是吗？因困惑而奔跑，因急切而奔跑，因惊奇而奔跑。那位所爱的门徒跑得比伯多禄快，当他俯身往坟墓里看时，“他看见了，就信了。”空坟墓不是失去的记号；它是复活的第一个标志。那位被钉十字架的，成为了复活的主；死亡的坟墓，成了新生命的发源地。

几个月前，我曾与一群年轻人谈论人生中的惊喜。其中一人说：“有时候我预期最糟的结果，但最糟的并没有发生——事情甚至比我想象的还要好。”这种愉快的惊喜感，正是复活节的核心。抹大拉的玛利亚预期的是悲伤，却找到了喜乐；门徒们预期的是绝望，却被转变为喜乐的福音宣讲者。

复活不仅仅是一个值得惊叹的历史事件——它是一个持续触动我们今日生命的现实。我们每个人都有自己加尔瓦略：被拒绝、被背叛、疾病、孤独或失落的经历。然而复活节告诉我们，正如天主从坟墓中带出新生命，祂也在我们的苦难中带出新生命。我的一位护士朋友分享，在最近的疫情期间，她曾被死亡与痛苦压得喘不过气来，感到沮丧与挫败。然而在细微的关怀举动中，在一个微笑里，在一只安慰的手中，她看见生命重新被更新的片段。复活节总是在这些细小却充满希望的时刻中运作。

复活也邀请我们进入转变。耶稣从死者中复活，在身体与精神上都被转变。那些曾经沮丧和害怕的门徒，被转变为勇敢的见证人。在往厄玛乌的路上，两位门徒怀着沉重的心情前行，“面带愁容”。只有当耶稣与他们同行，与他们交谈，并与他们擘饼时，他们才被转变。生活的困难曾使他们的希望暗淡，但与复活主的相遇更新了他们的心。我们也能在祈祷中，在圣体中，在彼此相遇中，经历这样的转变，因为主在那里与我们相遇。

复活节也是天主忠信的庆节。当耶稣死时，似乎天主的爱消失了；然而复活证明事实并非如此。保禄提醒我们，没有什么——甚至死亡——能使我们与天主的爱隔绝。想想格拉斯内文公墓，那里的瞭望塔曾为防止盗墓而建。抹大拉的玛利亚起初也预想最糟的情况，以为有人偷走了耶稣的遗体。我们在生活中又何尝不是常常预想最糟，认为天主抛弃了我们？然而复活节宣告：石头已被滚开，坟墓是空的，天主的爱依然活跃而真实，即使我们尚未看见。

因此，如同抹大拉的玛利亚，我们被召唤去奔跑——不是在恐惧或绝望中，而是在喜乐与希望中。我们被召唤在家庭、团体和世界中，为天主转化的爱作见证。复活向我们保证，死亡并非最终的结局。；痛苦不是最后一幕。主此时此地为我们而在，并引领我们进入永恒生命的圆满。

我想起曾经拜访过的小村庄。一位农夫谈起他已故的妻子。妻子去世后，他常常在田野中徘徊，只期待沉默与空虚。一天，他注意到在她曾细心照料的土地中，新芽正在冒出。他含着泪笑着说：“即使在死亡中，生命仍然找到出路。”这正是复活节故事的本质：生命得胜，爱持久不息，转变超越我们的想象而发生。

因此，让我们与抹大拉的玛利亚一起，奔向生命中那空着的坟墓，敞开心扉，迎接天主为我们预备的惊喜。让我们让复活的主与我们相遇，转变我们，并派遣我们成为复活喜乐的见证人。也让我们记住，正如保禄所提醒的，天主所预备的，远超过我们的眼所见、耳所闻、心所想。愿我们的心充满复活节的希望与喜乐，今日如此，永远如此。阿们。

复活节的祝福

愿那位从死亡中带出生命、从悲伤中带出喜乐、从绝望中带出希望的天主，以复活基督的光辉充满你们的心。

愿圣父的慈爱、圣子的能力、圣神的引导，将你们生命中的每一个阴影转变为光明，每一份恐惧转变为勇气，每一份忧伤转变为喜乐。

愿全能天主——圣父、圣子、圣神的降福——临于你们，并永远与你们同在。

阿们。

带回家的思考

坟墓是空的——但故事还没有结束。

在这个星期，请留意在你生命中，有哪一块石头需要被滚开：

一句需要开始的对话，一次需要给予的宽恕，一份需要重新拾回的希望。

复活不仅是我們庆祝的事件。

它是我們要活出来的生命。

2026 4 月 6 日

纪念：复活节八日庆期星期一

读经：宗徒大事录 2:14,22-33；玛窦福音 28:8-15

引言

我曾听过一个小男孩的故事。复活节清晨，他悄悄跟着堂区的敲钟人，沿着狭窄的阶梯登上教堂钟楼。那是他第一次上去。在黎明前的黑暗中，他原以为只会听见金属响亮的撞击声。但当钟声响彻沉睡的小镇时，他心中却涌起一种出乎意料的感觉。那不仅仅是声音——而是一种温暖与兴奋，仿佛整个世界都在为一个好消息而苏醒。多年以后他说：“那是我第一次明白，复活节不只是我们谈论的事情——它是活着的。”

这在某种程度上，正映照了今天福音中妇女们的经历。她们前往坟墓，本是要哀悼；却遇见了复活的主。圣玛窦告诉我们，她们充满了“敬畏与极大的喜乐”。敬畏——因为天主以超乎一切期待的方式行动了；喜乐——因为死亡并没有最后的发言权。

然而，在这份喜乐的同时，福音也揭示了抗拒与虚假。当妇女们宣告生命时，另一些人却试图掩盖真相。从一开始，复活就需要见证人——愿意站在天主所成就之事的光明中的人。

今天，我们聚集在这里，不只是为了纪念一件久远的往事，而是为了与生活的基督相遇。我们带着各自的重担、疑惑与恐惧而来。而在这一切之中，复活节宣告：生命战胜死亡，爱战胜仇恨，希望战胜绝望。愿那充满妇女们心中的敬畏与喜乐，今天早晨也充满我们的心。

讲道

我曾听过一个小男孩的故事。复活节清晨，他悄悄跟着敲钟人，在黎明前登上教堂钟楼。当钟声响起时，他原以为只是听见声音——却在心中感受到一种难

以言喻的温暖与喜乐。那在某种程度上，就是最初复活见证人的经历：一种能够改变一切的敬畏与喜乐。

在今天的福音中，坟墓旁的妇女们被描述为“充满敬畏与极大的喜乐”。敬畏来自看见天主大能的作为：那位被钉十字架的耶稣，如今已复活得享新生命。这生命并非遥远；它真实而活跃，在我们的挣扎中赐予力量与希望。即使生活令人不安或充满威胁，复活节提醒我们，天主的爱比我们所惧怕的一切更强大，死亡不是最终的结局。。

喜乐——妇女们所感受的第二种情感——同样深刻。这喜乐不依赖外在环境，而是扎根于圣神，由天主倾注在我们心中。圣保禄即使在监狱中、面对可能的处决，也认识这种喜乐。他写信给斐理伯人说：“我常常喜乐……我赖加强我力量的祂，能应付一切。”这些话提醒我们，我们喜乐的根源不在自己，而在主慈爱的临在——祂在一切试炼中扶持我们。

福音也呈现出鲜明的对比。妇女们朝拜耶稣，随即被派遣去向门徒报告主已复活，并将在加里肋亚与他们相见。相反，司祭长和士兵却散播谎言，说门徒偷走了耶稣的遗体。从第一个复活主日开始，就有人试图压制真理。今天也是如此，虚假与怀疑环绕着这喜讯。然而，没有任何谎言能够压倒复活的真实。生命胜过死亡，爱胜过仇恨，希望胜过绝望。

我们被召叫认同这些妇女。像她们一样，我们俯伏朝拜复活的主，领受祂的力量与喜乐，然后在生活中宣扬祂的胜利。复活不仅是历史事件；它是一个活生生的现实，邀请我们付诸行动。我们把生命的讯息带进家庭、工作场所、团体与世界，在恐惧之处带去希望，在冷漠之处带去怜悯，在忧伤之处带去喜乐。

我曾读到一位年长妇人的故事。每逢复活节星期一，她都会前往当地的墓园。不仅为家人带花，也为陌生人献花。她说：“每到一个坟墓，我都看见希望。”在这些微小而忠诚的行动中，她活出了复活的讯息：即使在与死亡相连的地方，生命与希望仍然占上风。我们也被召成为这生命的使者，以行动与言语宣告主已复活。

在这个复活节星期一，愿我们让敬畏与喜乐触动我们的心。愿我们从复活的主那里汲取力量，信赖祂在我们生命中的临在。愿我们走出去，成为真理的见证人：耶稣基督已经战胜死亡，天主的爱永存不息，真正的生命必然得胜。

祝福

愿全能的天主
藉着今天复活节的隆重庆典祝福你们，
并以祂的仁慈保护你们，免受一切罪恶的侵袭。阿们。

愿那位藉其独生子的复活
使你们重获永生的天主，
赐予你们不朽的赏报。阿们。

如今主受难的日子已经结束，
愿你们在庆祝逾越庆典的喜乐中，
在基督的扶助下，满怀喜悦，
进入那在永恒中欢庆的盛宴。阿们。

愿全能天主
圣父、圣子 田、圣神
降福你们，并永远与你们同在。阿们。

带回家的思考

当事情似乎已经结束时，请记住那空着的坟墓。
把复活节的敬畏与喜乐带进这一周
让你的生命静静地宣告：
主已复活，希望仍然活着。

2026 4 月 7 日

纪念：复活节八日庆期星期二

读经：宗徒大事录 2:36-41；若望福音 20:11-18

主题：耶稣以爱呼唤你的名字

引言

一位小学老师曾注意到，她班上有个安静而内向的男孩，似乎从不对任何人抱有太多期待。一天早晨，当全班安静下来时，她停在他的课桌旁，温暖地看着他，并当着全班的面，用他的名字感谢他前一天对另一位同学所表现出的善意。后来她说，她永远不会忘记接下来发生的事：他的肩膀挺直了，眼睛亮了起来，脸上露出羞涩的微笑。“仿佛，”她回忆道，“当他意识到自己被看见、被认识时，他整个人都活了过来。”

当我们听到自己的名字被温柔地呼唤时，那种力量是巨大的。这告诉我们：我们很重要。这使我们确信：我们不是无形的。

在今天的福音中，抹大拉的玛利亚站在坟墓外哭泣。她的悲伤如此沉重，以至于认不出站在她身边的复活主。然后，祂只说了一个字：“玛利亚。”就在那一刻，悲伤化为认出，黑暗转为光明，失落变为使命。她被认识，被爱，并被召叫。

在这复活期里，当我们聚集在一起时，我们也来到这位复活的主面前。祂不是遥远或抽象的。祂站在我们中间，在我们日常生活这平凡的“园子”里，呼唤我们每一个人的名字。让我们敞开心灵，聆听祂的声音，在这圣体圣事中认出祂活生生的临在。

讲道：“被呼唤名字”

我记得曾探访一位刚失去父亲的朋友。她在空荡荡的房子里徘徊，从一个房间走到另一个房间，泪水无人回应，直到最后她在花园的一张椅子上坐下。她告诉我，虽然知道父亲的气息仍留在熟悉的角落里，但她却感到无比孤单。那一

刻，我想到坟墓外哭泣的抹大拉的玛利亚。正如我的朋友一样，玛利亚陷在深深的悲痛中，以至于认不出前来寻找她的主。

在今天的福音中，我们听见玛利亚哭泣，寻找主的遗体，被失落压倒。她没有看见站在她面前的复活主；起初，她把祂当作园丁。然而，祂一直在那里。当祂呼唤她的名字——“玛利亚”——她的眼睛便打开了，她认出了祂。这是多么温柔、多么个人的相遇！复活的主不是以抽象的方式来到人类面前；祂来到我们每个人那里，认识我们，呼唤我们的名字。

这就是复活的恩赐：耶稣的复活开启了一种与天主同在的新方式。当祂对玛利亚说：“我要升到我的父，也是你们的父；我的天主，也是你们的天主”时，祂邀请她——也邀请我们——进入祂与天主那亲密的关系。借着圣神，我们分享耶稣的祈祷，呼喊“阿爸，父啊。”复活不仅是回顾一个历史事件；而是活生生的主进入我们心中，把我们带入与天主及彼此的共融。

玛利亚的旅程也向我们展示复活信仰的另一个层面。首先，她在悲伤中哭泣；然后，她认出复活的主；最后，她被派遣去宣告：“我看见了主。”如同玛利亚，我们的复活之路也包含悲伤、认出与使命。有时，失落、渴望或忧伤会使我们看不见天主的临在。也许我们未能在平凡中、在陌生人身上、在日常生活的一刻中，甚至在我们所爱的人身上认出祂。然而，主始终临在，寻找我们，呼唤我们，等待把我们的悲伤转化为喜乐，把我们的忧愁转化为使命。

玛利亚遇见复活主的那座花园，是我们生命的一个丰富图像。花园是照料与新生命的地方。园丁耕耘土地，使生命得以繁盛。同样，主也照料我们的心田，用祂的圣神滋养我们，邀请我们在所接触的人生命中结出果实。很多时候，我们起初认不出祂。祂以熟悉却更新、平凡却超越的方式来到，直到我们听见那开启我们眼睛的词语——我们的名字。

借着玛利亚，复活宣告：死亡与绝望并非最终的结局。复活的主即使在我们看不清祂时，仍然临在。祂在黑暗中呼唤我们的名字，带领我们进入与天主的关系，并派遣我们成为祂生命的见证人。这就是复活的恩宠：被认识，被爱，并被派遣。

我曾听说过一位园丁，他每天在城市公园一个被遗忘的小角落里默默工作。没有人注意他，但到了春天，花朵却盛开满园。就像那位园丁一样，主在我们生

命中默默工作。即使我们没有察觉，即使我们感到迷失或被遗弃，祂仍然临在。当祂呼唤我们的名字时，我们认出祂，心中充满喜乐。这就是复活：主活在我们内，呼唤我们的名字，邀请我们为生命、爱与希望作见证。

祝福

愿慈爱地称你们为子女的圣父祝福你们。阿们。
愿呼唤你们名字、以喜乐充满你们的圣子坚强你们。阿们。
愿派遣你们宣扬生命与希望的圣神常常引导你们。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

今天找一个片刻，在宁静中想象复活的耶稣以爱呼唤你的名字。
让那声音引导你
并准备好把希望带进他人的生命。

2026 4 月 8 日

纪念：复活节八日庆期星期三

读经：宗徒大事录 3:1-10；路加福音 24:13-35

主题：主与我们同行

引言

一位男士曾描述，在妻子去世后，他仍然每天傍晚沿着他们多年一起走过的海岸小路散步。起初，他低着头走着，一遍遍回想往事，感受着失去的沉重。一天傍晚，一位邻居走到他身旁，与他并肩而行。他们并没有多说什么，但那份安静的陪伴却改变了一些事情。“后来我才明白，”他说，“我不必独自一人走这条路。”

在今天的福音中，两位门徒走在一条被悲伤笼罩的道路上。他们以为自己在失望中孤单前行。然而复活的主与他们同行，聆听他们的故事，向他们解释圣经，并在擘饼时显现自己。

在第一篇读经中，伯多禄和若望注视一个瘸腿之人的眼睛，不仅恢复了他的健康，也恢复了他的尊严与希望。

今天，复活的主也与我们同行。祂看见我们，聆听我们，邀请我们把自己的故事带到这祭台前，在擘饼时再次开启我们的眼睛。

让我们承认自己的罪过，好能妥善准备，庆祝这神圣的奥迹。

讲道：主与我们同行

一位年轻女子曾告诉我，她在失去一份自己热爱的工作后，经历了一段挣扎的时期。一天傍晚，她在城市里散步，低着头，沉浸在失望与对未来的恐惧中。走着走着，一位陌生人走近她，简单地问了一句：“你还好吗？”他们开始交谈，她发现自己倾诉了忧虑、悲伤和失败感。那位陌生人耐心聆听，然后提出

一个她从未想过的观点。在短暂的相遇结束时，她感到心里轻松了许多，带着重新燃起的希望回到家中。

今天的读经提醒我们类似的经历，只是层面更深、更属灵。在第一篇读经中，我们看见伯多禄和若望遇见一个生来瘸腿的人。他们首先做的，不是施行奇迹，而是注视他的眼睛，说：“看着我们。”那简单的目光接触不仅仅是礼貌——而是对他尊严的肯定，是无声地告诉他：你被看见，被认识，被珍视。眼睛确实是“心灵的窗户”。透过这种连接，伯多禄和若望成为天主治愈的工具。同样，我们专注的目光和耐心的聆听，也能创造出改变生命的共融时刻，即使我们未必完全意识到其深远影响。

福音把我们带到往厄玛乌的路上。两位门徒因悲伤与破灭的希望而离开耶路撒冷，远离生命与团体。他们“面带愁容”，向那位陌生人倾诉：“我们原指望……”在悲伤中，他们看不见耶稣复活已经带来的生命。然而复活的主与他们同行，邀请他们讲述自己的故事，耐心地聆听。在这种专注的聆听中，耶稣建立了共融，开启了他们的心。祂揭示了天主在圣经中的宏大计划，最终在擘饼时使自己被认出。他们的悲伤转为喜乐，绝望转为希望，便返回耶路撒冷，焕然一新。

请注意瘸腿之人与两位门徒之间的相似之处。一个是身体的残疾；另一个则因悲伤而在灵性与情感上“瘸腿”。在两种情形中，复活的主都进入他们的现实，不带审判，而以临在与关怀相待。祂在他们所在之处与他们相遇，却引领他们超越眼前的痛苦，看见天主之爱与复活所带来的生命。

我们也常常离开那些提醒我们痛苦或失落的地方。有时退一步是明智的；但有时，我们所避免的地方，正是天主正在播种新生命的地方。正如门徒需要留在耶路撒冷，见证圣神的降临与教会的诞生，我们在某些挑战性的处境中坚持同行，也能在那里遇见天主转化的恩宠。

祈祷也是如此。我们把自己的故事——连同其中的悲伤与困惑——带到天主面前。像路上的门徒一样，我们被邀请倾诉，然后聆听——让天主的话语，在圣经中宣讲，在圣体中显现，重新塑造我们的心。正是在这种彼此交流——诉说与聆听、给予与领受——之中，我们的眼睛被开启，我们的心为信德之火而燃烧。这复活期提醒我们，复活的主始终与我们同行。即使我们走错方向，即使

悲伤或绝望遮蔽了我们的视线，基督仍在我们身旁。祂邀请我们向祂讲述自己的故事，聆听祂的话语，并让自己被转变。然而，祂也等待我们主动：请祂留下来，向祂敞开心扉，在信友的团体中认出祂的临在，让这临在引领我们回归生命、团体与希望。

让我们回到那位在城市散步的年轻女子。有时，只有当我们停下来，分享自己的故事，让自己真正被看见、被聆听，我们才认出主的临在。复活的基督邀请我们睁开眼睛、心灵与生命，使我们得以更新、被转化，并充满复活的喜乐而前行。

让我们祈祷：“主啊，请在我们生命的道路上与我们同在，使我们的爱因你的爱而火热，使我们的脚步转向生命与希望。”

祝福

愿希望的天主

在你们信从之中，使你们充满一切喜乐与平安。阿们。

愿复活的主基督

在你们所走的每一条道路上与您同行。阿们。

愿圣神

以复活信德的火焰点燃你们的心。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

这个星期，请留意谁在你身旁同行。

停下来。聆听。分享你的故事。

你或许会发现，复活的主比你想象的更近——

正等待点燃你的心。

2026 4 月 9 日

纪念：复活节八日庆期星期四

读经：宗徒大事录 3:11-26；路加福音 24:35-48

主题：基督站在你们中间，说：“愿你们平安。”

引言

一位女士曾分享，在经历数月的失望与低落之后，她某个傍晚外出散步，只是为了逃离自己纷乱的思绪。偶然间，她遇见了一位昔日的导师，对方温和地邀请她谈谈内心所承受的一切。当她开始诉说时，意想不到的事情发生了：那份一直独自承担的重担渐渐减轻。通过把自己的故事说出来，希望悄然回归。她后来这样说：“我想，希望其实一直都在——只是需要被说出来，才能呼吸。”

在今天的福音中，门徒们经历了类似的事情。那两位往厄玛乌去的门徒回到耶路撒冷，开始讲述他们的经历——他们的心在路上如何火热，他们如何在擘饼时认出主。他们的分享为恩宠创造了空间。就在他们述说之时，耶稣站在他们中间，说：“愿你们平安。”

起初，他们惊慌疑惑。喜乐似乎好得令人难以置信。但主耐心地向他们展示自己的伤痕，开启他们的心智，使他们明白。恐惧慢慢转为惊讶，惊讶最终成为使命。

复活提醒我们，当我们勇敢分享自己的信仰故事——我们的疑惑、伤痕、希望与相遇——复活的基督便站在我们中间。祂在恐惧之处带来平安，并派遣我们成为见证人。

让我们现在敞开心灵，迎接祂的临在。

讲道

我想以一个故事开始。几年前，一位朋友告诉我，在接连经历个人挫折之后，她几乎失去了希望。一天傍晚，她决定出去走走，让自己清醒一下。在散步时，她遇见了一位老导师。那位导师真诚地询问她的近况，并专心聆听。随着她诉说自己的挣扎，她意识到，把这些话说出来、分享自己的经历，使她感到轻松许多。谈话结束时，她察觉到一种久违的希望火花重新点燃。有时候，仅仅是分享自己的旅程，就能把意想不到的恩宠带进生命。

在今天的福音中，我们看见门徒处于类似的处境。那两位往厄玛乌去的门徒回到团体中，分享他们在路上遇见复活主，并在擘饼时认出祂的经历。他们的故事始于黑暗、困惑与悲伤，却以喜乐与惊叹结束。当他们讲述时，复活的主突然站在众人中间，说：“愿你们平安。”他们的分享，为主的临在开启了空间。

令我印象深刻的是门徒所经历的情感旅程。起初，他们惊慌失措，以为见到的是鬼魂。当耶稣向他们展示手与脚时，恐惧转为一种深刻的喜乐——甚至喜乐得让他们难以置信。他们的惊讶也映照我们今日的处境：复活是如此震撼，几乎好得令人难以相信。我们往往更容易沉溺于痛苦、失落与伤害，而不是拥抱喜乐、更新与希望。然而，复活节召叫我们走进“光明之路”，见证复活主的显现，让自己被改变。

这种转变不仅仅是为了个人安慰。当门徒分享故事时，复活的主就在团体中显现。当我们分享自己的信仰旅程——疑惑、挣扎、希望与恩宠的时刻——我们也邀请主站在他人中间。我们的故事成为和平、喜乐与鼓励的器皿。正如门徒被派遣为复活作见证，我们也被召叫，把耶稣活生生的临在带给周围的世界。

复活总是出人意料。它打破我们的期待，提醒我们：死亡、失败与绝望从来不是最后的结局。即使在我们迷失、怀疑、喜乐似乎遥不可及时，耶稣仍站在我们中间。祂赐下平安，在这平安中，我们找到继续前行的勇气，坚持下去的希望，以及知道自已的故事从未与祂分离的喜乐。

我想以一个简短的故事结束。一位老师曾要求学生写下一段改变他们的人生经历。一个害羞的男孩写道，他曾害怕在众人面前发言，但当他分享自己如何帮

助弟妹的故事时，同学们专心聆听并为他鼓掌。那一刻，他意识到，通过讲述自己的故事，他不仅找到了自信，也鼓舞了他人。就像那位男孩，就像门徒一样，我们会发现，当我们的故事在复活主的临在中被分享时，它拥有为他人带来希望、平安与喜乐的力量。

在这复活期里，愿我们都有勇气分享自己的旅程，并认出站在我们中间的复活主——祂赐下平安，并派遣我们成为祂爱的见证人。

祝福

愿希望的天主

在你们信从之中，使你们充满一切喜乐与平安。阿们。

愿复活的主

在每一次考验中站在你们身旁，
使你们在信德中刚强勇敢。阿们。

愿全能的天主

圣父、圣子 田、圣神
降福你们。阿们。

带回家的思考

这个星期，与某个人分享你信仰故事中的一个小片段——
一次挣扎，一份希望，或一个宁静的恩宠时刻。

你或许会发现，在分享之中，基督站在你们中间，说：
“愿你们平安。”

2026 4 月 10 日

纪念：复活节八日庆期 星期五

读经：宗 4:1-12；若 21:1-14

主题：站在岸边的耶稣

引言

一位退休的渔夫曾对我说，他工作中最困难的部分，不是风暴，也不是漫长的海上劳作，而是带着空网回到岸边。“你会开始怀疑自己，”他说，“会想自己是不是失去了本事。”然而有一天清晨，在这样一个空手而归的夜晚之后，他看见旭日从水面升起，心中涌起一种安静的确信：每一个新的黎明，都带来另一次机会。

今天的福音也把我们带到这样的黎明。门徒们疲惫而沮丧，整夜捕鱼却一无所获。就在他们的失望之中，复活的耶稣出现了——静静地、耐心地站在岸边。他没有责备他们，反而邀请他们：“把网撒在船的右边。”他们的空虚变为丰富，他们的沮丧化为围着炭火的团聚共融。

在这复活期中，我们也带着自己的“空网”来到主前——失败、疑惑与疲惫。然而基督站在我们生命的岸边。祂再次召叫我们，再次喂养我们，并更新我们，派遣我们前行。

讲道 《站在岸边的耶稣》

清晨时分，一位渔夫拖着疲惫的步伐走向岸边。整夜徒劳无功，网是空的，双手酸痛，希望似乎像地平线一样遥远。就在他几乎要放弃的时候，有人从岸上传来声音：“把网撒在另一边。”他起初犹豫，但还是照做了——网里竟满得无法想象。那天清晨，他明白了：当他以为一切都失去时，光已在黑暗中来到他身边。

今天的福音中，门徒们也处在类似的境况。耶稣受难之后，他们回到熟悉的捕鱼生活。然而整整一夜，他们什么也没有捕到。他们在熟悉的工作上失败，正

如在主受难时所经历的灵性与情感上的失败一样。在夜的黑暗中——也是灵魂的黑暗中——他们徒然劳苦。但黎明时分，一个身影出现在岸边。起初他们认不出祂，但那正是复活的主，再次召叫他们进入生命与使命。

这次相遇极其动人。耶稣没有责备他们的离弃与胆怯，反而邀请他们重新开始：“你们来吃早饭吧。”这简单的举动恢复了共融。它提醒他们——也提醒我们——无论我们觉得自己走得多远，耶稣始终忠信。祂在我们的失败中与我们相遇，耐心地站在我们生命的岸边，邀请我们更新。

福音也告诉我们光如何照进黑暗。黑夜遮掩了他们的努力与失望，但黎明带来了认出与丰盛。当他们听从主的话，空网便变成满网。复活节提醒我们：无论我们的黑夜看起来多么荒凉或毫无成果——无论在灵性上、情感上，甚至职业上——基督的光都在黑暗中照耀，祂的工作绝不会徒然。

有时候，就像那位首先认出耶稣的“那位门徒”一样，我们需要他人帮助我们看见就在眼前的主。在迷失或灰心时，我们需要同伴为我们开启眼睛。在这复活期中，我们不仅被召去认出主，也被召去帮助他人认出祂，尤其当希望似乎遥远之时。

正如门徒回到捕鱼，却发现新的使命与方向，我们也被召在信德中向前迈步。主通过祈祷、圣体圣事以及爱的行动邀请我们进入共融，提醒我们：无论过去如何，我们的旅程始终有未来。我们再次被召，如同当年的门徒一样，把网撒向新的方向，结出果实，参与天主把光带给世界的使命。

我以一个堂区的故事作结。一位女士多年未进教堂，觉得自己不配，也感到疏远。某个主日，一位朋友只是简单地对她说：“弥撒后和我一起吃早餐吧。”她去了——就在那次简单的共餐中，她感受到主的临在与爱。那一天成为她生命的新开始。她明白：即使在最意想不到的时候，耶稣仍在岸边等候，每一次与祂的相遇，都是更新。

愿我们也认出站于生命岸边的耶稣，聆听祂的呼声，以准备好进入共融、希望与使命的心来回应祂。

祝福

愿全能的天主降福你们，
祂召叫你们从空网走向丰盛的生命，
因父、及子、及圣神之名。阿们。

带回家的思考

当你的网似乎空空如也，
当黑夜显得漫长，
请望向岸边。
基督已经在那里，
为你预备位置，
召叫你重新开始。

2026 4 月 11 日

纪念：复活节八日庆期 星期六

读经：宗 4:13-21；谷 16:9-15

主题：看见复活的主

引言

一位老师曾把一个小物件放在昏暗的教室中央，问学生们看见了什么。有的猜测，有的茫然。后来她拉开窗帘，阳光倾泻而入。顿时，那原本模糊不清的东西变得清晰可见。物件并没有改变——改变的是光。原本一直存在的，如今终于被看见了。

今天的福音中，门徒们正站在这样的“半明半暗”之中。他们听见耶稣复活的惊人消息，却难以相信。悲伤蒙蔽了他们的视线，恐惧封闭了他们的心。就像在花园中寻找的孩子，或在昏暗教室里的学生，他们难以认出就在眼前的事实。

然而，复活的主并没有因他们的疑惑而离弃他们。祂来到他们中间，耐心地开启他们的眼睛，把迟疑转化为勇气。

在这复活节八日庆期的星期六，我们也带着信德与不安、希望与犹豫来到主前。那同一位复活的基督，现今临在于我们中间——在宣讲的圣言中，在我们所庆祝的圣体圣事中。让我们祈求祂复活的光照亮我们的心，使我们真正看见、相信，并喜乐。

讲道 《看见复活的主》

我曾听过一个故事：一个小男孩喜欢在祖母的花园里玩捉迷藏。一天，他到处寻找祖母，呼喊她的名字，却没有回应。他疲惫又沮丧，以为祖母已经离开。就在他几乎要放弃的时候，祖母突然从树后走出来，笑着说：“我一直都在，只是等你看见我！”那一刻，男孩的不信变成喜乐，充满惊奇地奔向她。

这正如今天福音中的情景。耶稣被钉十字架后，门徒们因恐惧而躲藏。当玛利亚玛达肋纳兴奋地告诉他们自己见到了复活的主时，他们却不相信；当往厄玛乌路上的两位门徒带回同样的消息时，他们仍然无法接受。复活的消息太奇妙、太出乎意料，也太挑战他们的悲伤与疑惑。

然而，故事并未就此结束。耶稣亲自显现给他们，不是作为幻影，而是真实而有形的临在。祂温和地责备他们的不信，同时开启他们的眼睛，使他们认识复活的真理。门徒的疑惑遇见了耐心与真理；恐惧与迟疑转变为勇气与坚定。

在第一篇读经中，我们看到伯多禄和若望站在公议会前，大胆宣告：“我们不能不说我们所见所闻的。”复活的主把他们从胆怯的人，转变为无畏的见证者。

或许我们并不比他们更容易相信。相信耶稣受难和死亡并不难，因为痛苦是真实而可见的；但相信复活却需要信德。我们也可能在好消息面前迟疑，在勇气与谨慎之间徘徊。然而，复活节的信息正是：生命战胜死亡，希望战胜绝望，爱战胜罪恶。主的复活不仅是历史中的事件，更是今天要触动我们生命的现实。

我们虽不像门徒那样用肉眼看见耶稣，却在圣经中、在圣事中、在圣体圣事中、在彼此的相遇中看见祂。祂一次又一次耐心地来到我们面前，直到我们的心敞开，接受这惊人的真理：基督已经复活，祂的生命愿意流淌在我们之中。正如门徒们出去向万民宣扬福音一样，我们也蒙召要通过言语、行动和榜样来传播这赐予生命的信息。

我想起另一个比喻：在黑暗的房间里，一盏小灯似乎微不足道，但一旦点燃，整个空间就被照亮，阴影被驱散。我们的信德也是如此——当被复活的主点燃时，它成为不能隐藏的光，即使在疑惑与恐惧中，也能为他人带来照明。

愿我们像最初的门徒一样，以敞开的心迎接复活的主，让祂的生命居住在我们内，成为复活喜讯勇敢的见证者。让我们满怀信心地前行，因为战胜死亡的那一位将继续与我们同行，并通过我们，为世界带来光明。

祝福

愿全能的天主，
藉着今天的复活庆典祝福你们，
以祂的仁慈保护你们脱免一切罪恶。阿们。

愿那位藉独生子的复活
恢复你们永生希望的天主，
赐给你们不朽的赏报。阿们。

愿全能天主的降福，
因父、及子、及圣神之名，
临于你们，并永远存留。阿们。

带回家的思考

复活的主有时似乎隐藏，却从未离开。
每天祈求那照亮心灵的光，
在圣言中、在圣体中、
在生活的平凡时刻中认出祂，
并让这光透过你，照耀他人。