

2026 5 月 3 日

纪念：复活期第五主日

读经：宗 6:1 - 7；伯前 2:4 - 9；若 14:1 - 12

主题：愿复活的主耶稣基督——直到终点始终与我们同行的伙伴——与你们同在！

引言

几年前，一场大雨过后，乡间的一段道路坍塌了。从远处看一切似乎正常，车辆仍继续驶向那里，却不知道地基已经塌陷。幸好，有人迅速在断裂处前放置了一个醒目的标志：“道路封闭——桥已断裂。”

这个标志很可能挽救了许多生命。

想象一下，以为自己正安全地行驶，却突然发现脚下已无坚实的地面，这是多么可怕。

在今天的福音中，耶稣给予我们的远不只是一个警告标志。祂没有说：“小心，这条路很危险。”也没有说：“你们自己找路吧。”

祂说：“我是道路、真理、生命。”

祂自己就是坚实的地基。

祂自己就是桥梁。

祂自己就是通往家园的安全之路。

今天我们聚集在这里，如同活石，彼此非常不同——有的喜乐，有的沉重；有的坚强，有的疲惫。我们从一周的喧嚣与不确定中停下来，再次站在稳固的基础上。

这台感恩祭是我们把心重新锚定在基督——我们的基石——上的时刻。

这是我们再次前行的时刻，不再凭猜测，而是跟随那位真正认识道路的主。

愿这台圣祭平息我们的恐惧，坚固我们的合一，并帮助我们更深地信赖耶稣——引领我们走向天父的道路。

讲道：建立在基石上，走在道路上，成为活石

几年前，一群游客在澳大利亚北部的荒野中迷路了。他们的导航失灵，道路逐渐消失在灌木丛中。太阳迅速下沉，他们的信心也随之下降。

每个人都有自己的意见：

“是向东。”

“不，是向南。”

“跟我走，我方向感很好。”

他们争论不休。就在这时，一位年长的原住民护林员出现了。他一生都生活在那片土地上。他看了看天空，摸了摸泥土，观察树木，然后平静地说：

“你们不需要猜路，我带你们走出去。”

他们不需要更多争论。

他们需要的是一个真正认识这片土地的人。

这正是耶稣在今天福音中所说的：

“我是道路、真理、生命。”

不是：“我会给你们方向。”

不是：“我会给你们地图。”

而是：“我就是道路。”

这也是今天所有读经贯穿的主线：

- 基督是道路
- 基督是基石
- 我们被召成为建立在祂上的活石

1. **“你们心里不要烦乱”**

福音以极其温柔的话开始：

“你们心里不要烦乱。你们要信赖天主，也要信赖我。”

我们生活在动荡的时代。到处都是噪音——新闻、观点、争论、预测。甚至教会内部也在变化：司铎减少、堂区合并、责任调整。

这感觉就像风暴。

我曾拜访一位老渔夫，那次猛烈的海岸风暴毁坏了船只和房屋。我问他：“你害怕吗？”

他微笑着说：“当然害怕。但我在更猛烈的风暴中也下过锚。”

这就是信德。

不是假装没有风暴，

而是知道你的锚在哪里。

耶稣并没有承诺风平浪静。

祂承诺的是——祂自己。

2. “主啊，我们不知道路在哪里”

多默说了一句非常诚实的话：

“主啊，我们不知道你往哪里去，怎么会知道道路呢？”

这是一个非常人性的疑问。

我们多么希望有一个属灵的导航系统：

200 米后左转。

避开痛苦。

3.2 公里后抵达天堂。

但耶稣没有给出路线说明。

祂把自己给了我们。

“我就是道路。”

基督徒的生活首先不是关于规则，而是关于关系。

我记得一位年长的妇人曾对我说：

“神父，我现在已经不会优美地祈祷了。我只是坐着看祂。”

我问：“那祂做什么呢？”

她说：“祂看着我。”

这就是道路。

3. 基督——基石

今天的第二个意象是关于建造。

圣经称基督为“基石”。在古代建筑中，基石连接两面墙。如果这块石头失效，整个结构都会变得脆弱。

圣咏 118 说：

“匠人弃而不用石头，反而成了屋角的基石。”

耶稣曾被拒绝、嘲笑、钉死，像无用的石头一样被丢弃。
但天主拣选了祂。

教会建立在祂之上——不是建立在组织上，不是建立在金钱上，也不是建立在权力上，
而是建立在基督身上。

而我们不仅仅是墙上的砖块，
我们是“活石”。
每一块都不同，每一块都不可或缺。

我曾看过工匠修复一座古老的教堂。他们在重建前给每一块石头编号。如果缺少一块，整个结构都会受影响。

教会也是如此。

一个人退缩，就出现空缺。

一个人宽恕，墙体就更坚固。

4. 石头既能伤人，也能建造

石头既能建造，也能伤人。

我曾听说两位堂区女士二十年没有说话——原因竟然是复活节的花。

一位坚持要白色百合，另一位坚持要黄色。

二十年的沉默。只为一周就凋谢的花。

听起来很可笑——直到我们认出自己也可能如此。

在《宗徒大事录》中，初期教会也曾有冲突。说希腊语的寡妇在每日分配食物时被忽略了。并非恶意，只是疏忽。但疏忽也会造成伤害。

宗徒们做了一件明智的事：他们没有忽视投诉，而是召集团体，祈祷，并请大家选出七位“充满圣神和智慧的人”来服务。

注意一个美丽的细节：分发食物被视为神圣的服务。

他们为这些人覆手祈祷。

因为在教会中，实际的爱并非次要，而是核心。

我认识一位年长的寡妇，她每周烤一个蛋糕送给孤独的人。她说：“不多，但能让他们知道自己被记得。”

这就是教会。这就是成为活石。

5. 每一块石头都重要

纽曼枢机曾说：“我在自己的位置上，与天使长在他的位置上一样重要。”

这不是骄傲，而是明白：每一个受洗者都有自己的位置。

在洗礼中，我们成为“君王的司祭团体”的一部分。

不仅牧师在服务，我们所有人都在服务。

有人宣讲，有人组织，有人照顾穷人，有人修复家庭，有人静静地坐着祈祷。

我曾探访一位疗养院里的老人，他说：

“神父，我已经什么都做不了了。”

我说：“你能奉献吗？”

他困惑地看着我。

“把你的孤独奉献出来。把你的痛苦奉献出来。把你的一天奉献出来。”

一周后他说：“我把一切都为我的孙子孙女奉献。”

他再次成为活石——不是靠活动，而是靠爱。

6. 不要把石头丢掉

有一个古老的波斯故事：

一名男子在黄昏时发现一袋石头。无聊之下，他把石头一颗颗扔向海鸟，只为了看它们四散飞走。当只剩下一颗时，他把它放进口袋。

后来在灯光下，他仔细看那颗石头，那是一颗珍贵的宝石。

他跑回海边，但潮水已经上涨，其余的都消失了。

那些石头就像我们的日子。

年轻时，我们轻率地把它们扔掉：

“不过是又一个主日。”

“不过是又一年。”

“不过是平凡的一天。”

但每一天都是宝石。

甚至今天。

尤其是今天。

7. 屹立不倒的家

让我用最后一个故事来结束。

一次地震之后，救援人员在一座倒塌的教堂废墟中搜寻。几乎所有部分都倒塌了，唯独祭台周围的一段墙仍然矗立。

为什么？

因为那一部分的石头彼此紧密契合，每一块都支撑着另一块。

它们彼此扶持。

这正是基督召叫我们成为的样子。

不是完美的石头，

不是完全相同的石头，

而是与基石紧密相连的石头，

彼此支撑的石头，

不丢弃今日这颗宝石的石头。

风暴会来。困惑会来。软弱会来。

但如果我们在祂内下锚，
如果我们与祂同行在这条道路上，
如果我们作为活石保持合一，
那么，这座房屋就会屹立不倒。

有一天，这条道路将把我们完全带回家，
进入天父那有许多居所的家，
在那里，再也没有任何风暴能动摇我们。
阿们。

祝福

愿全能的天主、我们慈爱的天父，
召叫我们在基督内获得生命，
坚固我们内的软弱，
并以祂的平安充满我们的心。

愿复活的主——我们的基石——
引导我们的脚步，走在通往生命的道路上。

愿祂的圣神坚固我们，
使我们作为活石，因爱而结合，
成为祂正在建造的殿宇。

愿圣父 ✠ 圣子 ✠ 圣神
降福你们，保护你们，
并安全地引领你们进入祂永恒的家。

阿们。

2026 5 月 4 日

纪念：复活期第五周星期一

读经：宗 14:5 - 18；若 14:21 - 26

主题：耶稣邀请我们成为天主的住所，成为圣神的殿宇

引言

有一次，一个小孩问妈妈：“天主住在哪里？”

妈妈想了一会儿，回答说：“当然住在天堂里。”

但孩子并不满足。当天晚些时候，他又问：“如果天主住在天堂，祂怎么靠近我们呢？”

妈妈微笑着说：“祂借着住在爱祂的人心里而靠近我们。”

今天的读经讲述了天主亲近我们的这个美丽奥秘。

在第一篇读经中，保禄告诉人们，生活的天主从未远离他们。即使人们没有完全认识祂，天主仍通过受造界的恩赐显出祂的慈善——来自天上的雨水、丰收的季节，以及充满人心的喜乐。这些简单的祝福提醒我们，天主一直在照顾祂的子民。

在福音中，耶稣揭示了更深刻的真理。祂许诺：凡爱祂并遵守祂话语的人，必蒙父所爱，祂也要向他们显现自己。不仅如此，借着圣神的恩赐，天主不再遥远，而选择居住在我们内。我们的生命成为天主之爱被体验并显现的地方。

这意味着，我们的心可以成为天主的居所。当我们聆听耶稣的话、像祂那样去爱他人，并让圣神引导我们的生命时，天主就真正住在我们内。

当我们庆祝这台感恩祭时，让我们祈求主，使我们的成为祂乐意居住的家，让祂的爱在我们所做的一切中发光。

讲道

有一位年轻人从祖父母那里继承了一座年久失修的老房子。屋顶漏水，墙壁开裂，花园杂草丛生。但他看到了它的潜力。经过长期的耐心与照料，他修补房屋、清理环境，使它成为一个真正的家。

他常对朋友说：“让房子成为家的，不是建筑本身，而是里面住着什么，以及如何去照顾它。”

这个故事让我想到今天的读经。

在第一篇读经中，保禄向外邦人宣讲生活的天主。他指出，天主通过生活中的美好事物显现祂的临在——雨水、庄稼、维持生命的食物。即使在困难与不确定之中，仍然能看到天主的关怀。而最大的礼物是什么？就是天主出于爱把自己的圣子耶稣赐给我们。正如那位年轻人把房子变成家一样，耶稣邀请我们成为天主活生生的住所，成为圣神的殿宇。祂在福音中说：

“谁爱我，必蒙我父所爱；我也要爱他，并向他显现自己。”

这个邀请是非凡的：天主和祂的圣子愿意在我们内安家。我们的生命、我们的心，可以成为神圣的居所。

那么，我们如何培育这份临在呢？

耶稣给出了答案：通过爱。

我们对祂的爱表现为遵守祂的话，实践祂的命令：

“你们要彼此相爱，如同我爱了你们一样。”

而这种爱并不是孤立的，它由护慰者——圣神——所激发和引导，圣父因耶稣的名派遣祂来到我们中间。

在这个从复活期走向五旬节的旅程中，读经越来越聚焦于圣神。圣神是教师，使我们想起耶稣的话；是临在，使基督在我们内活着；是向导，帮助我们按照祂的爱生活。

就像那位照料房子的年轻人一样，我们也被召邀请圣神居住在我们内，充满我们的心思与行动。

当我们祈祷：“圣神，请来，充满我的心。”

其实是在请求天主继续把我们转化为祂爱的家园，一个祂的平安能够居住的殿宇。

因此，当我们在日常生活中——在工作中、家庭中、与人相遇时——可以问自己：我是否把自己的心和生命当作天主的家？

我是否让圣神引导我的行动，使耶稣的话在我身上成为现实？

每一个爱的行动、每一次忍耐、每一段信德中的祈祷，都像是在这神圣家园中放下一块砖，证明天主确实与我们同在。

让我用故事中的年轻人作结：多年后，人们来到他的家，并不是因为房子多大或家具多好，而是因为一踏进去就能感受到温暖与爱。

同样，当天主住在我们内时，别人也能通过我们的爱、言语和行为感受到祂的临在。我们成为天主之爱的活标记，成为圣神继续教导、引导和改变世界的殿宇。

祝福

愿上主降福你们，保护你们。

愿上主的面容光照你们，恩待你们。

愿上主转面垂顾你们，赐给你们平安。

阿们。

带回家的省思

我们的心就像一座家。天主愿意居住在其中。

每一次祈祷、每一个爱的行动、每一个关怀的时刻，都是建造圣神居所的一块砖。

让我们完全敞开心扉，常存于基督内，

让祂的爱借着我们照亮世界。

2026 5 月 5 日

纪念：复活期第五周星期二

读经：宗 14:19 - 28；若 14:27 - 31

主题：成为鼓励的工具，为世界带来希望

引言

有一次，一个小女孩注意到哥哥在学校度过艰难的一天后显得沮丧低落。她没有多说什么，只是在他的书桌上留了一张小纸条：

“我相信你。继续努力——你比自己想象的更坚强。”

第二天早晨，他读到这张纸条，心里轻松了一点，也更有勇气面对新的一天。这个简单的鼓励之举，让他重新获得力量。

在今天的读经中，我们看到同样的原则在更宏大的层面上发挥作用。保禄和巴尔纳伯走遍各城，坚固团体、振奋人心、激励信德上的坚持。他们明白，鼓励——无论是通过善意的话语、共同的希望或祈祷——都能把恐惧和灰心转化为勇气和信心。

耶稣也对门徒这样做。在福音中，祂说：

“我把平安留给你们，我把我的平安赐给你们。你们心里不要烦乱，也不要胆怯。”

即使在不确定中，祂的圣神仍安慰并坚固我们。祂的平安不仅仅是没有困难，而是在挑战之中拥有天主之爱的临在。

正如一句温暖的话能恢复孩子的勇气，基督的圣神也能唤醒我们心中的希望，使我们以坚定的信德面对人生的考验。

今天，当我们聚集庆祝这台感恩祭时，让我们敞开心扉，领受来自基督的鼓励。让圣神以平安充满我们，使我们也能把安慰、希望和新的勇气带给身边的人——家庭、团体以及更广大的世界。如此，我们便参与了天主不断提振人心、以爱转化生命的工作。

讲道

几年前，我读到一个小镇图书馆濒临关闭的故事。工作人员灰心丧气，志愿者减少，社区似乎漠不关心。一天，一位退休教师花了很长时间与工作人员交谈，鼓励他们，并提醒他们的工作曾改变过许多人的生命。渐渐地，图书馆重新充满活力，志愿者回来了，也以更强的姿态重新开放。这个简单的鼓励之举，把绝望转变为希望。

在今天的第一篇读经中，我们看到保禄和巴尔纳伯也做了类似的事。他们走访曾建立教会的城镇，并没有只报告成功或批评失败，而是“坚固门徒的心，鼓励他们坚持信德”。这些团体生活在外邦世界中，常面对嘲笑、冷漠，甚至迫害。保禄和巴尔纳伯给予他们的，是鼓励——提醒他们天主仍然临在并关怀他们。

福音中，耶稣也对门徒做同样的事。这是祂受难前的夜晚，门徒因祂将离去而焦虑不安。然而耶稣对他们说：

“你们心里不要烦乱，也不要害怕。”

祂许诺一种“世界所不能给予的平安”，并保证借着圣神，祂仍与他们同在。即使在恐惧中，耶稣仍在振奋他们的心，让他们知道自己没有被遗弃。

这种鼓励是我们每个人都需要。有时我们在信德、关系或服务中感到灰心。但主借着圣神更新我们的力量，恢复我们的勇气。圣神的一个称号是“护慰者”，这正是祂的工作——安慰、更新、振作我们。

耶稣也教导我们，真正的爱不是占有。如果门徒真的爱祂，就会为祂回到父那里而喜乐。真正的爱寻求对方的益处，即使这意味着放手。当我们把人和事情交托给天主时，我们就向祂更大的计划敞开。

正如保禄和巴尔纳伯鼓励初期基督徒，耶稣鼓励祂的门徒，我们也被召彼此鼓励、振奋人心。一句善意的话、一次倾听、一点支持的行动，都能把基督的平安带进别人的生命。

那位退休教师并没有解决图书馆的所有问题，但她的鼓励重新点燃了希望，坚固了人心。这正是耶稣为我们所做的，也是我们应为彼此所做的。

让我们今天祈求那“世界所不能给予的平安”，并成为鼓励的工具，为这个常常疲惫和恐惧的世界带来希望。

祝福

愿上主降福你们，保护你们。

愿上主的面容光照你们，恩待你们。

愿上主转面垂顾你们，赐给你们平安。

阿们。

带回家的省思

耶稣借着祂的圣神赐给我们鼓励与平安。

当我们常存于祂内时，便能坚固他人，
为疲惫的人带来希望，并在爱中结出果实。

让我们今天成为祂鼓励他人的工具。

2026 5 月 6 日

纪念：复活期第五周星期三

读经：宗 15:1 - 6；若 15:1 - 8

主题：我们的生命能结出果实，是因为我们始终与耶稣基督同在

引言

一位园丁曾分享他如何照料果园。每一棵树都需要细心修剪、浇水和支撑，才能结出果实。有些枝条必须被剪去，使树更强壮；有些则需要额外的支撑才能茁壮成长。随着时间推移，在耐心与关怀下，果园的收成远远超过了人们的预期。

在今天的读经中，我们在属灵生命中也看到同样的原则。耶稣召叫我们常存在祂内——祂是真葡萄树——好使我们结出长存的果实。正如树若与根分离就无法茂盛，我们若与基督分离，也无法结出爱、忍耐和慷慨的果实。天主的圣神滋养我们，修剪阻碍成长的部分，坚固我们的心，引导我们与祂并彼此共融地生活。

我们所做的一切——工作、人际关系、服务——只要扎根于基督，都能结出永恒的果实。即使面对困难，天主的圣神仍在我们内工作，塑造我们的心，净化我们的动机，使我们在圣德中成长。正是在这种连结中，在常存于葡萄树上时，我们的生命才会结果实——不是靠自己的力量，而是靠天主的生命在我们内流动。

当我们庆祝这台感恩祭时，让我们祈求主加深我们与祂的合一。愿圣神帮助我们与葡萄树紧密相连，以爱与慷慨引导我们，修剪阻碍我们的一切，坚固我们，使我们的生命结出祝福他人、光荣天主的果实。

讲道

在我准备晋铎时，有一个惯例：制作一张小卡片，上面写着晋铎的日期、地点以及一段对自己意义深刻的圣经经句。我记得我选择了今天福音中的一句话：

“离了我，你们什么也不能做。”

这提醒我，如果要作为司铎行善，就必须与主深深结合；没有祂，一切努力和计划都不会结出长存的果实。

今天的福音也向我们所有人传达同样的真理。耶稣说：

“我是真葡萄树，你们是枝条。”

这是一个美丽的共融图像。主主动住在我们内，但要让祂的生命在我们内流动，我们必须常存于祂内，让祂的话塑造我们的心和行为。正如枝条不能独自结果，我们也不能。圣神的果实——爱、喜乐、平安、忍耐和仁慈——只有在我们常在基督内时才会成长。

耶稣还谈到修剪。任何照料花园的人都知道，修剪对健康成长是必要的。同样，天主有时也修剪我们的生命，使我们放下阻碍成长的事物，好让我们更坚强、更有成果。这些时刻可能令人痛苦，但住在我们内的主会扶持我们，引领我们进入更深的合一。

福音中令人印象深刻的一点是，耶稣说：“我是葡萄树——你们是枝条。”

祂并不远离我们，而是与我们亲密相连。我们通过祈祷、把祂的话珍藏在心中，并像祂那样去爱他人而常存在祂内。真正的果实不只是成就多少事情，而是有多少爱通过我们流向他人，并光荣天主。

我曾探访一个小花园，一位妇人细心照料着一株葡萄藤。她告诉我，多年来她不断修剪它，剪去那些看似痛苦却必要的部分。然而，这株藤结出的葡萄却最甜。她微笑着说：“让它甜的不是我，而是赋予它生命的葡萄树。”

我们也是如此。我们的生命之所以能结果，是因为我们常存于真正的葡萄树——耶稣基督——之中。让我们在祈祷与爱中亲近祂，相信祂在我们内的生命会结出持久的果实。

祝福

愿上主降福你们，保护你们。
愿上主的面容光照你们，恩待你们。
愿上主转面垂顾你们，赐给你们平安。

阿们。

带回家的省思

常存在基督——真葡萄树——内，带来生命、指引和力量。
我们所做的每一个爱的行动、每一次忍耐与鼓励，
都成为光荣天主、坚固世界的果实。

2026 5 月 7 日

纪念：复活期第五周星期四

读经：宗 15:7 - 21；若 15:9 - 11

主题：常存在基督的爱中，带来真正的喜乐

引言

一个小男孩注意到班级气氛很沉闷——同学们沉默寡言，很少微笑。一天，他开始在同学的桌子上留下小小的鼓励字条：

“你可以做到！”

“我很高兴你是我的朋友！”

“继续努力——你很棒！”

渐渐地，班级的气氛改变了。同学们笑得更多了，彼此帮助，也更快乐地一起学习。这个持续传播善意的小行动，为整个班级带来了活力与喜乐。

在今天的读经中，我们在教会生活中看到同样的原则。耶稣召叫我们常存于祂的爱中，使喜乐在我们的内心以及周围的团体中增长。天主的爱不是只给少数人的，而是要自由流动，把鼓励、开放和接纳带到我们所到之处。

每一个爱的行动、忍耐和慷慨，都能成为喜乐的种子，让他人感到被欢迎、被支持、被爱。当我们以哪怕微小的方式分享天主的爱时，我们就参与了圣神的生命，让基督的喜乐在他人心中扎根。

当我们庆祝这台感恩祭时，让我们祈求主以祂的爱与喜乐充满我们。愿圣神引导我们常存在基督内，使我们的言语、行动和态度都反映祂在世界中的临在。如此，我们便成为鼓励、和解与幸福的工具，把来自天主之爱的丰盛喜乐传播给他人。

讲道

我曾听过一个故事：一个小镇教会在接纳一个来自不同文化的新家庭时感到困难。一些年长的成员犹豫不决，不确定这些新来者是否能融入。但一位年轻志愿者只是简单地邀请这家人加入圣咏团。渐渐地，隔阂消失了，友谊形成了，整个团体也重新焕发生机。这种简单的开放成为全堂区喜乐的源泉。

在今天的第一篇读经中，伯多禄在初期教会也面对类似的情况。许多信徒是犹太人，有些人坚持外邦皈依者必须遵守犹太习俗，如割损礼。但伯多禄认识到天主正在做更伟大的事。他说：“天主并没有把他们与我们区分开来。”他提醒团体，不要把不必要的重担加在天主所召叫的人身上。有时，我们最好的做法就是退一步，让主自由工作。

福音也回响着同样的精神。耶稣对门徒说：

“正如父爱了我，我也爱了你们……你们应常存在我的爱内。”

祂接着说，祂的目的是：

“使我的喜乐存在你们内，使你们的喜乐圆满。”

爱与喜乐密不可分。即使在受难前的夜晚，耶稣仍谈到喜乐——不是短暂的情绪，而是生活在天主之爱中的果实。

耶稣赐给我们的喜乐，是被天主深深爱着并与他人分享这份爱的喜乐。当我们常存在基督内，实践彼此相爱的诫命时，我们的生命就成为这份喜乐的渠道。这是一种即使在困难中也能存在的喜乐，因为它来自天主在我们内的临在。

这也挑战我们克服分裂与偏见。正如天主不偏待人，我们也被召以开放和慷慨接纳他人。教会的成长，来自于认识到圣神在每个人身上工作。

我想起一个小女孩，她注意到一位老邻居每天下午独自坐着。于是她开始给他带花，并与他聊天。久而久之，这段简单的友谊带来了欢笑与陪伴。她的小小爱心行动，成为他们两人巨大的喜乐来源。

同样，当我们常存在基督的爱中并把这份爱分享出去时，我们就会发现祂所许诺的喜乐——一种不仅改变我们自己，也改变周围人的喜乐。
让我们今天祈求主帮助我们常存在祂的爱中，使祂的喜乐在我们内真正圆满。

祝福

愿上主降福你们，保护你们。
愿上主的面容光照你们，恩待你们。
愿上主转面垂顾你们，赐给你们平安。

阿们。

带回家的省思

常存在基督的爱中，带来真正的喜乐。
每一个开放、善意与鼓励的行动，
都成为坚固教会、改变生命的果实。

2026 5 月 8 日

纪念：复活期第五周星期五

读经：宗 15:22 - 31；若 15:12 - 17

主题：友谊是礼物，鼓励是一种服务，爱是诫命

引言

一位教师曾注意到班上一名学生显得孤僻而沮丧。每天，她都会特意向他问候，称赞他的作业，并在他愿意时倾听他说话。渐渐地，这个男孩的自信心增长了，课堂参与度提高了，他愉快的精神也开始影响其他同学。这个持续而细微的鼓励，不仅使他焕发新生，也给整个班级带来了活力。

这个故事反映了今天读经的精神。在初期教会中，鼓励、关爱和支持通过日常行动体现出来。保禄和其他宗徒彼此扶持，建立以信德和友谊为基础的团体。

在福音中，耶稣召叫我们进入与祂同样的友谊——一种建立在爱而非义务上的关系。祂拣选了我们，并邀请我们以彼此相爱来回应。就像教师那些细微的关怀，我们简单的行动——一句善意的话、一双倾听的耳朵、片刻的耐心——都能为他人带来希望。

今天，让我们祈求主敞开我们的心，使我们成为祂爱与鼓励的渠道，把祂的喜悦带给我们所遇见的人。

讲道

几年前，我听过一个故事：一位独居在小镇的老人，每天早晨都会给邻居送去新鲜面包。没有人要求他这样做，他只是想带给别人喜乐。当一位邻居问他为什么这样做时，他微笑着说：

“我一生中领受了太多善意，不能只留给自己，必须分享。”

这个故事很好地体现了今天的读经。

在第一篇读经中，初期教会展现出同样的鼓励精神。耶路撒冷教会写信给安提约基雅，给予支持和指引。当信被宣读时，团体“因其中的鼓励而喜乐”。从一开始，耶稣的追随者就被召彼此扶持。保禄一再劝勉：“你们要彼此鼓励。”鼓励建立团体，坚固信德，也反映天主的爱。

在今天的福音中，耶稣把这一点提升到非常个人的层面。在最后晚餐中，他说：“我不再称你们为仆人……我称你们为朋友。”

友谊是自由给予的，而耶稣先拣选了我们：

“不是你们拣选了我，而是我拣选了你们。”

祂的爱在先，我们的爱是回应。真正的友谊意味着完全的分享，甚至愿意为朋友舍命——正如耶稣所做的，也如圣人马克西米连·柯尔贝所体现的那样。

友谊不是单方面的。当耶稣成为我们的朋友时，我们也被召以爱与鼓励回应他人。活出与基督的友谊，意味着在喜乐与困难中与他人同行，提供细小却真诚的关怀。

想想那位曾感到孤独的年轻女子，直到一位同事简单地问候她、一起喝杯咖啡并倾听她的心声。这个小小的友谊行动改变了她的一周，甚至她的人生。

同样，耶稣召叫我们以细微却真实的方式，成为鼓励与爱的来源。

友谊是礼物，鼓励是一种服务，爱是诫命。

让我们接受耶稣赐予的友谊，在其中喜乐，并走出去，像祂爱我们那样去结交、鼓励和爱他人。

祝福

愿全能的天主降福你们，
以基督友谊的喜乐充满你们的心，
并借着圣神坚固你们，
使你们彼此相爱、鼓励并服务。

阿们。

带回家的省思

今天，让我们记住：
友谊与鼓励本身就是一种服务。

正如耶稣与我们建立友谊，
我们也被召扶持他人，
成为祂爱的工具，
用善意与鼓励让世界更加光明。

2026 5 月 9 日

纪念：复活期第五周星期六

读经：宗 16:1 - 10；若 15:18 - 21

主题：我是否在倾听天主的召叫？即使道路艰难，我是否愿意跟随？

引言

一个小男孩曾试着爬上家附近的一座陡峭山坡。起初他犹豫不决，不确定自己能否成功。姐姐鼓励他，牵着他的手，提醒他一步一步小心前进。在她的引导和他自己的坚持下，他终于到达山顶，为眼前的景色而兴奋，也为自己的勇气感到骄傲。这个小小的经历让他明白：即使道路看似不确定或艰难，只要有支持、信任和毅力，就能战胜恐惧。

在今天的读经中，我们在属灵生命中也看到同样的原则。天主召叫我们走向未知，去宣讲福音，即使世界可能误解、反对或拒绝我们，也要以勇气回应。保禄关于马其顿人的异象显示了倾听并信赖天主引导的重要性，而耶稣提醒我们：跟随祂可能带来挑战，但也带来忠信生活、在祂的爱中结果实的赏报。

就像那个爬山的孩子，我们的门徒之路需要信任、勇气和坚持。每一个爱的行动、忍耐或见证——即使是微小而隐藏的——都是天主计划中的一步。今天，让我们向圣神敞开心扉，祈求力量，勇敢跟随基督，并在一切相遇中成为祂恩宠与爱的活见证。

讲道

当我还是孩子时，曾看到一只小鸟被网困住。它拼命挣扎，直到一位邻居温柔地把它释放。看着它重新飞向天空，我对它的勇气感到惊叹。今天，当我们反思跟随基督时，这个画面浮现在我脑海中。

在今天的福音中，耶稣警告说：

“如果世界恨你们，要记住，它在你们以前就恨了我。”

仆人不能大过主人。跟随基督可能带来误解、拒绝，甚至仇恨。然而，耶稣向我们展示如何回应——不是报复，而是以爱回应，即使面对背叛祂的人也是如此。

第一篇读经中，保禄回应天主的召叫：在异象中，一位马其顿人恳求他说：

“请过来帮助我们。”保禄本可以忽略，但他选择前往，把福音带到从未听闻基督的地方。像保禄一样，我们的回应——即使微小——也能把天主的恩宠带给他人。

这种勇气的召叫今天仍然存在。世界各地的基督徒面临迫害，但信德仍然持久。余山的圣母进教之佑朝圣地提醒我们：爱与生命终将战胜仇恨。他们的勇气邀请我们在自己的生活中为基督作见证——在家庭、工作和社区中。

就像那只从网中被释放的小鸟，当我们跟随天主的召叫时，也可能面对挣扎或阻力。但借着爱、信任和勇气，圣神使我们能够向常常抗拒的世界反映基督的爱。

今天，让我们问自己：我是否在倾听天主的召叫？

即使道路艰难，我是否愿意跟随？

愿我们拥有爱的勇气，谦卑地服务，让我们的生命——被天主恩宠释放并引导——成为世界希望与爱的标记。

阿们。

祝福

愿全能的天主降福你们，
以勇气和爱坚固你们的心，
并以圣神充满你们 ☩，
使你们忠信地跟随基督，
把祂的光带给世界。

阿们。

带回家的省思

天主召叫我们以勇气和爱回应祂。
即使面对反对、误解或恐惧，
我们仍能在圣神的引导下前行。

如同从网中释放的小鸟，
我们被邀请在自由中翱翔，
信赖天主的恩宠，
在世界中反映祂的爱。

- **Translated by Vincent Gan, Jakarta**