

## 2026 4 月 12 日

纪念：复活期第二主日

读经：宗 2:42 - 47；伯前 1:3 - 9；若 20:19 - 31

主题：复活的主，生活在祂的教会和我们的教会中，愿祂与你们同在

### 引言

今天我们庆祝复活期第二主日，也称为天主慈悲主日。在这一天，我们欢庆天主向全人类倾注的丰盛慈悲。在一些国家，今天也正好是初领圣体的传统庆祝日，孩子们第一次公开领受主。

让我分享一个小故事：

有一个小男孩在花园里种下一颗小种子。每天他都给它浇水，对它说话，并仔细观察是否有生长的迹象。几个星期过去了，地面上几乎没有变化。但这个男孩仍然坚持。

有一天早晨，他终于看见一棵小小的绿芽破土而出。那看似脆弱的小芽，最终会长成一株强壮而茂盛的植物——但这是因为男孩不断地照顾它，而且在土壤下面，根系早已悄悄地生长并连结在一起。

这个故事提醒我们：天主的慈悲常常在看不见的地方默默工作。

当我们通过祈祷、服务与爱去培育它时，这慈悲就在我们的心中和团体中成长。就像那颗种子成长为植物一样，我们的信德若以耐心与关怀来培育，就会把我们结合成基督的一个身体。

正如我们在《宗徒大事录》中听到的，最初的基督徒是\*\*“一心一意”\*\*。

他们一起祈祷，一起掰饼，一起分享所有。没有人缺乏什么，而主天天增加得救的人。

今天，我们也以同样的精神聚集在一起——在合一、谦卑与爱的精神中，准备重新领受天主的慈悲。

现在，让我们承认自己的罪过，准备好庆祝这神圣的弥撒。

## 讲道: 彼此相连的梁柱: 在平安与伤痕中找到复活的合一

许多年前，一场严重的地震之后，一位记者问一名救援人员：在倒塌的社区中，是什么救了最多的人？

救援人员没有谈到技术或大型机器。他说：

“那些仍然站立建筑，是因为梁柱彼此连接在一起。  
当一切都连结时，结构就能坚持；  
当每一部分各自为立时，建筑就倒塌了。”

这个画面让我一直难忘：彼此连结的，才能站立。  
这是复活后教会一个非常有力的象征。

《宗徒大事录》告诉我们：最初的基督徒是\*\*“一心一意”\*\*。  
他们一起祈祷。一起掰饼。一起分享。没有人缺乏什么。  
主天天增加他们的人数。

一个没有影响力、没有财富、没有媒体的小团体，怎么能改变世界？  
不是靠策略。不是靠宣传。而是因为人们看见了他们的合一。  
人们看到：和好。富人和穷人同坐一桌。伤痕被宽恕。  
一种无法解释的喜乐。  
因此人们被吸引。

英语里有一个很美的表达：

“in one accord”——同心合意。这不是完全相同，而像一条和弦：  
不同的音符，却形成同一和声。  
想想一个管弦乐团：小提琴奏出旋律。小号明亮而大胆。鼓有时很吵。  
双簧管有时像在哭。有时甚至会有不和谐的音符。  
但在真正的交响乐中，即使不和谐也会服务于更大的和谐。

堂区也是如此。

我们不需要完全一致。我们需要的是和谐。

我曾听说一个乡村堂区不断争吵：年长者对年轻人，传统派对现代派，

财政委员会对唱诗班。

有一天，一位年长的妇人站起来说：

“我们不是被召去演奏自己喜欢的曲子，我们是被召去演奏同一首乐曲。”

这句话改变了一切。

他们决定在一年内专注于一个共同目标。虽然不完美，但慢慢地，他们开始像一首真正的音乐。

然而，即使最初的“乐团”也曾失败。

在耶稣受难日，梁柱散开了。

伯多禄否认。其他人逃跑。

当耶稣被逮捕时，“他们都离开祂逃走了。”

想象他们的羞愧。

复活主日晚上，他们把门锁起来。

不仅因为害怕当局，也因为他们害怕自己——

他们辜负了爱。

就在那时，耶稣站在他们中间。他们也许以为祂会责备他们。

但祂只说一句话：“愿你们平安。”

没有责备。没有提醒他们的背叛。只有平安。

然后祂给他们看祂的手和肋旁。

伤痕仍然在那里。

复活并不是把一切擦掉。

痛苦没有消失。但伤痕被改变了。

在日本有一种艺术叫金继（kintsugi）。

当碗破裂时，人们用金漆修补裂缝。裂痕不会被隐藏，而是被凸显。

碗因为曾经破碎而变得更美。

伤痕发出光。

基督也是如此。

我们也可以如此。

有一次，两户邻居因为土地纠纷二十年没有说话。在一台葬礼弥撒中，他们坐在一起。当交换平安时，他们犹豫了。

但慢慢地，他们转向彼此：“愿你平安。”眼泪流下来。

弥撒后，他们第一次说话。破碎的关系被修补了。

平安必须被说出来。

在福音中，耶稣说了三次：

“愿你们平安。”

因为平安不仅是一种感觉。

它是一份礼物。也是一个任务。

但那天晚上，有一个梁柱缺席——多默不在。

我们常叫他“怀疑的多默”。也许他只是受伤了。

当耶稣死在十字架上时，他的世界崩溃了。

当其他人说：“我们看见主了。”

他回答：“除非我看见……除非我触摸……我不信。”

他真的与我们不同吗？

我们也常说：“如果我看不见，我就不信。”

一个小男孩曾和祖父站在海边。祖父指着地平线说：“那边有国家和城市。”

男孩眯着眼睛说：“我只看见水。”

祖父微笑说：“你看不见，不代表它不存在。”

多默想看见地平线以外的东西。

但注意一点：他的最大错误不是怀疑。而是缺席。

从火里拿出来的一块炭会变冷。

信仰不是独奏。它是乐团。它需要彼此。

当耶稣再次来到时，祂没有责备多默。

祂说：“把你的手放在这里。”

祂不害怕伤痕。无论是祂的，还是我们的。

我们常隐藏内心的伤口：罪疚、愤怒、嫉妒、失望、悲伤。

但隐藏的伤口无法被治愈。

想想彼得。只有当他为自己的否认而痛哭流涕时，他才能最终说：“主啊，你知道我爱你。”想想撒该。只有当他承认自己的不义时，救恩才进入他的家。

当多默面对伤口时，他说出了福音中最深的一句话：

“我的主，我的天主！”这不是二手的信仰。这是相遇。

多默被称为“孪生者”。他是我们的孪生兄弟。

在他身上，我们看到自己的样子：

既有复活的信德，也有十字架的挣扎。我们是复活的子民。但我们仍然背着十字架。

我记得有个男人在复活节期间失去了妻子。当教堂唱起“哈利路亚”时，他却感到无比空虚。葬礼结束后，他独自一人回家。那天晚上，他注意到邻居家的窗户上点着一支蜡烛。后来，邻居简单地说：“我想你或许需要一点复活节的光明。”他告诉我：“我没有感受到复活的喜悦。但我知道我并不孤单。不知怎的，这就足够了。”

教会的使命就是：为仍在耶稣受难日中的人点燃复活的光。

当我们彼此连结，当我们说出平安，当我们敢于触摸伤痕——

锁住的门就会打开。恐惧会松开。

桥梁会在心与心之间建立。

一位指挥家曾问一位著名的小提琴家：“是什么让一支乐团真正伟大？”小提琴家回答说：“当每位乐手聆听的时间多于演奏的时间。”

或许这就是复活节合一的秘诀。

聆听基督，祂依然与我们同在，说着：“愿你们平安。”

无所畏惧地倾听彼此的伤痛。

甚至倾听我们自身的疑虑，并将它们带到光明之中。如果我们像地震后的梁木般紧紧相连，如果我们允许复活的基督将平安吹入我们的恐惧，如果我们敢于触碰祂的伤痛，也让祂触碰我们的伤痛，那么我们的教区、我们的家庭、我们的生命都将屹立不倒。

也许有一天，有人看着我们说：“看，他们彼此相爱。”

那时，我们也能像多默一样说：“我的主，我的天主！”

阿们。

## 祝福

愿天主圣父引导你们走向一切真理，并以祂慈爱的照顾保护你们。

愿天主圣子与你同行，把复活主的勇气、希望与喜乐带进你们的生命。

愿天主圣神坚固你们，使你们与弟兄姊妹合一，并赐给你们超越一切理解的平安。

愿全能的天主降福你们：

圣父、圣子 田、圣神。阿们。

## 带回家的思考

就像建筑物的梁柱彼此连接一样，  
我们的生命、家庭和堂区，  
只有在基督内彼此连结时才能坚固。

无论走到哪里，都去说出平安，  
以慈悲拥抱他人的伤痕，并以生活见证复活的主。

愿你们也像多默一样，在生命与信仰中勇敢宣认：

“我的主，我的天主！”

2026 4 月 13 日

纪念：复活期第二周星期一

读经：宗 4:23 - 31；若 3:1 - 8

主题：圣神，请来，今天引导我

## 引言

有一次，一个小男孩在一个多风的下午和父亲一起去放风筝。男孩一直紧紧拉着风筝线，想要控制风筝，让它完全按照自己的方向飞。但他越是用力控制，风筝越是摇晃，甚至向地面坠落。

看到他的沮丧，父亲温和地说：“不要和风对抗，让风带着它飞。”

当男孩放松手中的线，让风自由地发挥作用时，风筝很快就升高，在天空中轻松地滑翔。

这个简单的教训也反映了我们信仰生活的一件事。我们常常试图靠自己的力量和理解去掌控一切。然而在今天的福音中，耶稣对尼苛德摩说：

“风随意吹。”

耶稣用风来比喻圣神，祂在我们的生命中安静而自由地运行。

像尼苛德摩一样，我们都是寻找的人，还在学习信赖天主的道路。当我们今天聚集在这台圣体圣事中时，让我们祈求圣神再次引导我们，帮助我们敞开心灵，让天主的圣神带领我们更接近基督。

## 讲道

有一个人曾讲述他小时候跟祖父学习航海的故事。小时候他以为航海靠的是力量——用力拉绳索，紧紧握住舵。有一天风向突然改变，他拼命想控制船只，却越来越困难。祖父平静地说：

“不要和风对抗，让风带着你前行。”

当他调整了船帆，小船突然顺畅地在水面上滑行。那一刻，他明白了：航海不是控制风，而是让风推动船只。

在今天的福音中，耶稣谈到风，对尼苛德摩说：

“风随意吹，你听见风的响声，却不知道它从哪里来，往哪里去；凡由圣神而生的，也是这样。”

尼苛德摩是若望福音中一个很有意思的人物。他是一位法利塞人，也是受人尊敬的领袖，但他仍在寻找更深的真理。

他在夜里来到耶稣面前，也许是因为犹豫，也许是因为不确定。但即使有这些顾虑，他仍然迈出了走向耶稣的第一步。

我们许多人都能在尼苛德摩身上看到自己的影子。即使信仰多年，我们仍然是寻找者。我们认识主，但仍然渴望更深地认识祂。

耶稣立刻邀请尼苛德摩更进一步。祂告诉他说，要进入天主的国，就必须“由上而生……由水和圣神而生。”

换句话说，信仰的生命不是靠我们自己的努力获得的，而是圣神在我们内工作的成果。

第一篇读经清楚地展示了这一点。当宗徒们受到威胁，被命令不要再宣讲耶稣时，他们并没有依靠自己的勇气。他们祈祷，在祈祷中再次充满了圣神，并大胆宣讲天主的圣言。

即使他们已经领受了圣神，他们仍然需要新的力量。我们也是如此。我们在洗礼和坚振圣事中领受了圣神，但每天我们都需要再次向圣神敞开心灵。

就像推动帆船前行的风一样，圣神温柔地推动我们的生命走向天主。我们的任务不是控制圣神，而是让自己被圣神引导。

关于尼苛德摩，还有一个美丽的细节。起初，他是在夜里秘密地来到耶稣面前。但在福音的最后，他再次出现——这一次是在十字架下，帮助为耶稣准备安葬。

慢慢地、悄悄地，圣神把他带得越来越接近基督。

一位睿智的基督徒曾说，每天最重要的一句祈祷其实很简单：

“圣神，请来，今天引导我。”

如果我们这样祈祷，并且真心这样祈祷，圣神就会带领我们——也许安静，却一定稳妥——越来越接近主。

阿们。

## 祝福

愿那藉着圣神赐给我们新生命的天主，更新你们的心，坚固你们的信德。

愿基督耶稣——欢迎一切寻找祂的人——引导你们更接近祂的真理与爱。

愿圣神像温柔推动船帆的风一样，每一天带领你们的生命走向天主的圆满。

愿全能的天主降福你们：

圣父 ☩、圣子 ☩、圣神 ☩。阿们。

## 带回家的思考

每一天都可以从一句简单的祈祷开始：

“圣神，请来，今天引导我。”

如果我们真正向这祈祷敞开心灵，

圣神就会温柔地带领我们——

也许安静，却始终忠信——

更接近基督。

2026 4 月 14 日

纪念：复活期第二周星期二

读经：宗 4:32 - 37；若 3:7 - 15

主题：风随意吹

## 引言

有一天，一位老师在一个多风的日子问学生们：“谁能把风给我看？”  
孩子们四处张望。一个男孩指着一棵树说：“我看不见风，但我能看到树叶在动。”另一个孩子指着远处飘扬的旗子。  
很快，他们明白了一件重要的事：风本身看不见，但它的作用却随处可见。

在今天的福音中，耶稣也谈到同样的奥秘。祂对尼苛德摩说：

“风随意吹。”

在耶稣所使用的语言中，“风”这个词也有“神（圣神）”的意思。正如我们看不见风，却能看到它带来的效果，我们也许不总能直接看见圣神，但我们可以看到圣神在人们生命中的工作。

当圣神在行动时，人心会改变，信德会成长，爱也会变得可见。第一篇读经美丽地展示了这一点：早期的基督徒团体彼此合一，并慷慨地分享他们所拥有的一切。

当我们开始这台圣体圣事时，让我们祈求天主打开我们的心，使我们接受圣神温柔而有力的带领，让我们的生命也能在世界中显现天主爱的临在。

## 讲道

一位水手曾讲述一个故事：一个小男孩第一次和父亲一起出海。当船开始快速前进时，男孩问：“爸爸，风是从哪里来的？”

父亲微笑着说：“其实没有人真正知道。但只要你把帆张开，风就会带着你前行。”

男孩虽然看不见风，但他能看到风所做的一切——这看不见的力量推动整艘船前进。

耶稣在今天的福音中也使用了同样的比喻：

“风随意吹；你听见风的响声，却不知道它从哪里来，往哪里去。”

在耶稣的语言中，这个词既意味着“风”，也意味着“神”。因此，耶稣其实是在谈论圣神。

像风一样，圣神不能被控制。我们不能告诉圣神要去哪里。相反，圣神带领我们走向天主要我们去的地方。

我们的任务只是向圣神敞开我们的生命，就像水手把帆张开迎接风一样。

尼苛德摩很难理解这一点。当耶稣谈到“由上而生”或“由圣神而生”时，他问：“这怎么可能呢？”

这是一个诚实的问题。即使人的出生本身已经是一个奥秘。一个孩子的诞生总是带来惊奇与感恩。

然而耶稣谈到的是一种更深的诞生——借着圣神的恩赐，成为天主的子女。

这种新的诞生并不是一次就完成了。它在我们的一生中逐渐展开，当我们让圣神引导和塑造我们的时候，它就不断成长。尼苛德摩自己就是一个例子。起初他带着困惑和寻找来到耶稣面前，但后来我们看到他出现在加尔瓦略山下，帮助安葬耶稣。慢慢地，圣神把他带得越来越接近基督。

第一篇读经向我们展示了，当人真正按照圣神生活时会发生什么：早期的基督徒“一心一意”，分享他们所有的一切。

当圣神充满人的时候，天主的爱就在他们的生命中变得可见。

有一位农夫在自己的谷仓上装了一个风向标，上面写着一句话：“天主是爱。”一位邻居问他：“你的意思是说，天主的爱像风一样会改变方向吗？”农夫回答说：“不是。我是说，不管风往哪个方向吹，天主都是爱。”

圣神以许多方式行动，常常神秘而看不见。

我们要做的只是打开我们心灵的帆，让圣神带领我们到天主要我们去的地方。阿们。

## 祝福

愿那藉着圣神赐给我们新生命的天主，  
充满你们的心，使你们满怀信德与希望。

愿复活的主基督  
引导你们的生活，并坚固你们彼此相爱的心。

愿圣神——像风一样安静地运行——  
每天带领你们更接近天主的圆满。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ☩、圣子 ☩、圣神 ☩。阿们。

## 带回家的思考

像风一样，圣神看不见，  
但祂的临在可以在改变的心、合一的团体、  
以及慷慨的爱中被看见。

今天请问问自己：  
人们能从我的生活中看到圣神的工作吗？

# 2026 4 月 15 日

纪念：复活期第二周星期三

读经：宗 5:17 - 26；若 3:16 - 21

主题：凡实行真理的人，就走进基督的光中

## 引言

有一个小孩子曾经害怕走进一间黑暗的房间。灯是关着的，阴影让一切看起来既陌生又可怕。他的母亲只是走进去，把灯打开。瞬间，整个房间都改变了。同样的家具，同样的墙壁，同样的空间——但恐惧消失了，因为光使一切变得清晰。

这个简单的经历正好反映了耶稣在今天福音中所说的话。祂说：光已经来到世界上，但人有时却宁愿选择黑暗而不是光。

在若望福音中，光就是基督自己。天主派遣祂的圣子来到世界上，不是为了定我们的罪，而是为了带给我们生命和救恩。

当我们走进基督的光中，我们就让天主的真理和爱触动我们的生命。光可能会显露我们的软弱，但同时也带来医治、希望和新的生命。

当我们今天聚集在这台感恩祭中时，让我们祈求主把我们从一切阴影中引领出来，帮助我们更完全地行走在祂爱的光中。

## 讲道

有一个人曾在自己家门外安装了一盏明亮的感应灯。每当夜里有人靠近门口时，灯就会突然亮起来，照亮整个院子。

有一天晚上，邻居开玩笑说：“现在如果有人想闯进你家，大概会三思了。因为小偷最喜欢黑暗！”

这个简单的观察正好呼应了耶稣在今天福音中的话：

“人们宁愿爱黑暗，而不爱光，因为他们的行为是邪恶的。”

黑暗会隐藏，光却会显露。

在若望福音中，光就是耶稣自己。当福音说“光来到了世界”时，就是在说基督。

但耶稣也非常清楚地说明：

天主派遣祂的圣子来到世界上，不是为了审判世界，而是为了使世界借着祂获得救恩。

在今天的读经中，有一句整本圣经中最美丽的话之一：

“天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子，使凡信祂的人不致丧亡，反而获得永生。”

福音的核心不是定罪，而是爱。

天主的爱是赐生命的爱。祂赐下自己的圣子，使我们获得生命——福音称之为永生，一种从现在开始并且永远持续的生命。

然而，爱总是等待回应。天主把光赐给我们，但我们必须选择走进这光中。

福音说：**凡实行真理的人，就来到光中。**

任何真诚寻求真理与美善的人，其实已经在走向基督的光，即使他们还没有完全意识到这一点。

同时，福音也非常真实。人有时会抗拒光。我们有时宁愿留在阴影里，因为在那里我们的软弱和罪过可以被隐藏。

但基督的光并不是为了让我们羞愧，而是为了医治我们，引导我们进入更丰盛的生命。

天主对我们非常耐心，就像耶稣对尼苛德摩一样。尼苛德摩并没有马上明白一切，他的信仰是慢慢成长的。然而最后我们看到他站在十字架旁，帮助安葬耶稣。一步一步，他走进了光中。

让我用一个小故事来结束。

有一位老师曾把一支蜡烛带进一个完全黑暗的教室。房间里一片漆黑。然后她点燃了蜡烛。瞬间，黑暗开始消散。

她问学生们：“需要多少黑暗才能把这点光熄灭？”

学生们沉默了一会儿。最后一个学生说：

“一点也不需要。黑暗不能战胜光。”

这正是今天福音的讯息。天主的爱已经在耶稣内进入世界，祂是世界的光。

我们的任务只是走出阴影，在这光中行走——因为在这光中，我们找到真正的生命。  
阿们。

## 祝福

愿那如此深爱世界的天主，  
以祂真理的光充满你们的心。

愿耶稣基督——世界的光——  
引导你们的脚步，并坚固你们的信德。

愿圣神帮助你们  
常常行走在天主爱的光中。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。阿们。

## 带回家的思考

“天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子。”  
天主的光已经来到我们的生命中。

每一天，我们都被邀请走出阴影，在这光中行走。

## 2026 4 月 16 日

纪念：复活期第二周星期四

读经：宗 5:27 - 33；若 3:31 - 36

主题：信从圣子的人，就有永生

### 引言

想象一座灯塔矗立的多岩的海岸边。它的光不是为自己而照亮，而是为了远方海上的船只。灯塔不会与太阳或月亮竞争，它的使命是引导船只在黑暗中安全航行。

这个形象让我们想起今天福音中的洗者若翰。若翰非常清楚自己的角色：他只是个使者，指向那位更伟大的人——耶稣。

他说：“**他应该兴盛，我却应该衰微。**”

就像灯塔一样，若翰的使命是让基督的光照亮世界，而不是吸引人们注意他自己。

我们在这个世界中也被召叫成为灯塔。每一个善意的行动，每一句鼓励的话，每一次耐心与宽恕，都可以把人引向基督。有时候，我们会很容易希望别人注意到我们的努力，但真正的基督徒生活是退到一旁，让基督站在中心。

当我们庆祝这台圣体圣事时，我们也被邀请让基督在我们的生命中不断增长。我们的使命不是为自己发光，而是让祂的光与爱透过我们照耀，引导他人走向祂。

### 讲道

有一位音乐老师曾训练一位很有天赋的年轻小提琴手。随着男孩的进步，他无论在哪里演奏都受到人们的称赞。有一天，有人问这位老师：“你的学生现在比你更有名，你会不会觉得不舒服？”

老师微笑着回答：“一点也不会。一个好老师总是希望有一天学生能够超越自己。”

这种态度正好让我们想起今天福音中的洗者若翰。谈到耶稣时，若翰说：

“那从上而来的，在万有之上。”

在另一个地方，他更简单地说：

“他应该兴盛，我却应该衰微。”

若翰非常清楚自己是谁，也清楚耶稣是谁。

若翰是使者，而耶稣是从天而来的那一位。

若翰指向光，而耶稣就是那光。

福音对耶稣作出非常重要的宣告：耶稣来自天上，来自天主。因此，祂能够以无人能比的方式谈论天主。祂说的是天主自己的话语，因为天父把圣神无限地赐给了祂。一切都交托在圣子手中。

换句话说，耶稣不仅仅是一位老师或先知。祂是天主完全的启示。

当我们聆听耶稣时，我们是在聆听天主的声音。

当我们看到耶稣如何生活、如何爱人时，我们就在看到天主是怎样的。

因此，我们对耶稣的回应非常重要。

福音简单地说：

**“信从圣子的人，就有永生。”**

永生不仅是在死后才开始的生命。它从现在就开始——当我们与基督建立活生生的关系，并分享天主的生命时。

洗者若翰向我们展示了面对耶稣应有的态度。他愿意退到一旁，让基督站在中心。

但当基督在我们的生命中增长时，我们并不会失去自己。相反，我们会成为真正的自己——成为天主创造我们要成为的人。

当我们越接近耶稣，就越发现关于祂还有更多值得认识的地方。于是，我们整个人生就成为一个旅程，让基督在我们内不断成长。

让我用一个简单的故事作结。

一盏小灯曾向太阳抱怨：“每天早晨当你升起时，所有人都忘记了我。”

太阳温柔地回答说：“但这正是你的使命——在更大的光出现之前照亮。”

就像洗者若翰一样，我们的角色只是指向基督。当基督在我们内越来越增长时，祂的光也会透过我们的生命照耀出来，让别人看见。阿们。

## 祝福

愿那把万有交托给圣子的天主，  
以谦卑与爱充满你们的心。

愿耶稣基督在你们的生命中不断增长，  
并引导你们反映祂的光与真理。

愿圣神每天坚固你们，  
使基督能在你们所做的一切中照耀出来。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。阿们。

## 带回家的思考

我们的使命不是为自己发光，  
而是把人引向基督。

当基督在我们内成长时，  
祂的光就会透过我们的生命照耀出来。

## 2026 4 月 17 日

纪念：复活期第二周星期五

读经：宗 5:34 - 42；若 6:1 - 15

主题：我们自己的行动,无论多么微小,只要怀着信德献上,也能结出果实

### 引言

有一位园丁曾在一片贫瘠的土地上种下一粒小小的种子。每天,她浇水、除草,并耐心地照料那片土地。几个星期过去了,似乎什么也没有发生。直到有一天早晨,一株小小的绿色嫩芽从土壤中冒了出来。随着时间的推移,这棵幼苗慢慢长成一棵大树,为许多生物提供树荫、果实和栖息之所。这一切都始于一粒小小的种子,以及用爱与耐心的照料。

今天的福音也展现了类似的道理。一个小男孩献上五个饼和两条鱼——看起来微不足道,似乎不足以改变什么。但当他把这些交在耶稣手中时,却喂饱了成千上万的人,而且还有剩余。在我们眼中看似微小的事,在天主手中却能变得非凡。

这提醒我们:我们自己的行动——无论多么微小——只要怀着信德献上,也能结出果实。

一句善意的话、一刻耐心的陪伴、为有需要的人祈祷、或一个小小的慷慨行动,起初看起来似乎并不重要。然而,当这些被放在基督手中时,它们可以以我们无法想象的方式成长,祝福他人,并改变我们的团体。就像花园里的种子一样,我们的小小奉献也可以成为天主丰盛之爱的工具。

当我们庆祝这台圣体圣事时,我们被邀请把自己的“小种子”托付给天主,让祂通过我们工作。即使是最微小的信德或爱的行动,只要交托给基督,也可以成为许多人生命中的滋养、希望与光明。

## 讲道

有一位老师曾讲过一个改变她班级的小故事。

有一天，一位学生带了一个额外的三明治到学校。老师问他为什么这样做，孩子回答说：“我妈妈说，班上可能有人没有午餐。”

那一天，班上确实有一位学生没有带午餐。于是这个三明治被分享了。很快，其他孩子也开始多带一点食物。

不久之后，班里有了一个小小的“分享盒”，让没有食物的人也能吃到午餐。这一切都始于一个小小的三明治，由一个小小的孩子献上。

今天的福音中也发生了类似的事情。

耶稣和门徒面对一大群饥饿的人群。情况看起来几乎不可能解决。斐理伯马上开始计算：即使六个月的工资，也不够每人分一点食物。

安德肋注意到一个男孩有五个大麦饼和两条鱼，但他很快又说：“这么多人，这算什么呢？”他们的反应其实很人性化。当我们面对巨大的需要时，我们常常也会这样想。

像斐理伯一样，我们会觉得：“这不可能。”

像安德肋一样，我们会觉得：“我这点小小的贡献有什么用呢？”

但是人群中的那个小男孩却有不同的反应。

他只是把自己拥有的东西献上——五个饼和两条鱼，很可能就是他的全部午餐。看起来微不足道，但耶稣接受了。

耶稣拿起饼，祝谢，然后分给众人。奇妙的是，人群都吃饱了，而且还有剩余。

福音在告诉我们一件重要的事情：

当微小的资源被放在主的手中时，祂能行大事。

男孩的礼物虽然很小，但如果没有它，这个奇迹就不会发生。

天主常常以这种方式工作。正如圣保禄所说：

**“天主的能力在软弱中显得最完全。”**

有时候，当我们看到周围的需要时，会感到不知所措。

有时候，当我们看看自己，也会觉得自己能给的很少——

时间不够、能力不够、信德也不够。

但主并没有要求我们做所有的事情。

祂只是邀请我们献上我们拥有的：

一点善意，

一点慷慨，

一点信德。

当这些被放在基督手中时，它们可以以我们无法想象的方式被倍增。

德肋撒修女曾说过一句话：

**“如果你不能喂饱一百个人，那就喂饱一个人。”**

这正是今天福音中那个小男孩的精神。

有一位访客曾站在一座大教堂里，那里有许多美丽的彩色玻璃窗。附近他看到一小块普通的彩色玻璃。当阳光透过它时，那块玻璃立刻闪耀出美丽的光彩。导游解释说：“玻璃本身并没有什么特别，美丽来自光透过它的时候。”

对我们来说也是如此。我们也许会觉得自已渺小、有限。

但当我们把自己的生命交在基督手中时，祂的光就会透过我们照耀出来——即使是最小的奉献，也可以成为许多人的祝福。

阿们。

## 祝福

愿那位能使最微小奉献倍增的天主，  
以信德、慷慨和喜乐充满你们的心。

愿基督——生命之粮，  
滋养你们，并坚固你们彼此相爱的心。

愿圣神引导你们的行动，  
使你们最微小的礼物也能结出丰盛的果实。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ☩、圣子 ☩、圣神 ☩。  
阿们。

## 带回家的思考

即使是最微小的信德、爱或慷慨行动，  
只要放在基督手中，  
都可以被倍增，超出我们的想象。

今天，我可以献上什么小小的礼物，让天主祝福呢？

## 2026 4 月 18 日

纪念：复活期第二周星期六

读经：宗 6:1 - 7; 若 6:16 - 21

主题：有基督的临在，每一步都是安全的

### 引言

有一位年轻的水手曾准备开始一次长途航行。出发前的夜晚，他仔细检查了绳索、船帆和补给。然而，当他躺在船舱里时，心中却充满不安。他无法控制海浪和风向，这种不确定让他感到焦虑。

第二天早晨，他看到船长用稳定的双手安静地掌舵。看着船长，他渐渐平静下来。他意识到自己能够面对未知的旅程，因为他并不孤单——船长正在引导方向。

今天的福音也呈现了类似的情景。门徒在加里肋亚海上，面对强风和汹涌的海浪。黑暗包围着他们。就在这时，耶稣在水面上向他们走来，对他们说：

**“是我，不要害怕。”**

正如船长安慰那位水手一样，基督的临在安慰并引导门徒穿越风暴。

我们也被邀请信赖基督，尤其是在生活变得不确定或令人不安的时候。我们的忧虑、恐惧和挣扎有时就像冲击小船的巨浪，但我们从不孤单。

当我们通过祈祷、信德以及参与圣体圣事邀请耶稣进入我们的生命时，祂就成为引导我们的临在，在困难中扶持我们，并带领我们走向祂平安的岸边。

当我们庆祝这台圣体圣事时，让我们把自己的风暴、疑惑和挑战带到主面前。即使旅程看起来黑暗或艰难，祂的临在也会照亮道路，赐给我们继续前行的勇气与希望。

## 讲道

有一位渔夫曾讲述自己在海上经历的一个可怕夜晚。突然间暴风来临，风势猛烈，海浪汹涌。有一段时间，他在黑暗中完全迷失了方向。后来，他在远处看见港口灯塔微弱的光。他说：“风暴并没有停止，但当我看见那道光时，我就知道自己一定能回到港口。”

今天的福音描述了门徒类似的经历。

在给群众增饼之后，耶稣独自上山祈祷。与此同时，门徒没有祂就出发横渡加里肋亚海。很快，风变得强烈，海浪翻腾，夜幕降临。他们拼命划船，却似乎无法前进。

就在风暴之中，他们看见耶稣在水面上向他们走来。祂对他们说：

“是我，不要害怕。”

事实上，这句话也可以理解为：“我是，不要害怕。”

这让人想起天主向梅瑟启示自己的名字。耶稣在他们恐惧的时候，以天主安慰的临在来到他们中间。

福音提醒我们，我们自己的人生与信仰旅程有时也像横渡湖面一样。我们努力前行，但有时会遇到强风、巨浪和黑暗的时刻。正是在那样的时候，主来到我们身边，对我们说：“不要害怕。”

《宗徒大事录》的第一篇读经也告诉我们，即使初期教会也经历过风浪。团体中出现了紧张，因为有些寡妇觉得自己被忽略了。宗徒们以智慧回应。他们邀请团体中充满圣神和智慧的人承担这项服务，而他们自己则专注于祈祷和宣讲圣言。

本来可能成为严重冲突的事情，反而成为成长的机会。

这两篇读经都提醒我们：与主保持祈祷的联系是多么重要。没有祂，我们就像门徒在黑暗中划船一样艰难。但当主进入船中，旅程就再次变得可能。

有一个孩子在夜晚散步时问祖父：“在黑暗中我们怎样找到路呢？”

祖父举起灯笼说：“这盏灯只照亮前面的几步路，但如果我们带着它继续走，它会一直把我们带回家。”

信德就像那盏灯。

我们也许看不见整个旅程，但当主与我们同在时，即使在强风和巨浪之中，祂也会把我们安全地带到岸边。

阿们。

## 祝福

愿那位在每一场风暴中与我们同行的天主，  
以勇气、希望和信德充满你们的心。

愿我们的主耶稣基督成为你们的引导之光，  
并在一切挑战中坚固你们。

愿圣神带领你们安全地走过人生的考验，  
使你们最终抵达天主之爱的永恒港湾。

愿全能的天主降福你们：

圣父 ☩、圣子 ☩、圣神 ☩。

阿们。

## 带回家的思考

信德就像黑夜中的灯笼：

我们也许看不见整个旅程，  
但有基督的临在，每一步都是安全的。

即使在人生的风暴中，  
天主也会带领我们抵达岸边。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta