

# 2026 4 月 19 日

纪念：复活期第三主日

读经：宗 2:14, 22-33；伯前 1:17-21；路 24:13-35

主题：“从悲伤到丰盛：与复活主的相遇”

## 引言

很久以前，在一个小村庄里，有一位以种植最美丽花园而闻名的男子。每年春天，他都会从在光秃秃的土地上播下细小的种子开始，细心照料、浇水，并保护它们免受风吹。

邻居常问他：“为什么要为那些可能永远不会发芽的种子付出这么多努力？”

他总是微笑着回答：“我相信生命会成长；只要我们用心照料并耐心等待，它总会如此。”

今天，我们作为一个堂区的家庭聚集在一起，庆祝复活期第三主日。就像那位园丁一样，我们带着自己的心来到天主面前——有时空虚，有时沉重，充满悲伤、疑惑或恐惧。我们相信，就像那些种子一样，天主的生命会在我们内扎根，把悲伤转化为喜乐，并以出人意料的方式向我们显现。

让我们准备在这台感恩祭中一起踏上旅程，在平凡的时刻、共同的祈祷中，以及在擘饼中认出复活的主。

## 讲道:从悲伤到丰盛：与复活主的相遇

几年前，一群朝圣者踏上前往圣城耶路撒冷的漫长旅程。其中有一位年长的妇人，她走过无数路程——露德、法蒂玛、圣地亚哥·德孔波斯特拉。

但她说，对她来说最重要的不是距离，也不是参观的圣地，而是旅途中听到的故事——低声的祈祷、分享的悲伤，以及在同行中表达出来的喜乐。

她说：“我们一起旅行，在彼此倾听中，天主向我们显现。”

有一次，她与一位刚失去孩子的年轻母亲并肩而行。她们沉默地走了好几个小时，才终于开口说话。

“她需要的不是建议，”老妇人说，“而是陪伴。”

就在泪水与安静的脚步之间，信德被重新点燃。

有时，天主并不从天空发声；祂通过一起走路的节奏向我们说话。

今天的福音邀请我们踏上类似的旅程——不是穿越地理空间，而是穿越内心的道路。两位门徒离开耶路撒冷，心情沉重、沮丧。他们曾把希望寄托在那里，相信默西亚会在那里拯救以色列。但十字架粉碎了他们的希望。

曾经充满期待的耶路撒冷，如今显得空虚。

人生不也常常如此吗？

梦想破灭，诊断结果到来，关系结束，祈祷似乎没有回应。

我们带着悲伤、失望、恐惧和疑惑，以为逃离就能减少痛苦。然而，很多时候，我们逃避的地方正是医治所在。

当门徒行走时，他们彼此交谈，讲述耶稣的故事——祂的事工、祂的死亡、以及空坟墓。

这里给我们第一个启示：讲述我们的故事本身具有治愈力量。

没有说出的悲伤会变得更沉重；被分享的悲伤会变得轻一些。

我曾遇到一位突然失业的人。他羞愧地沉默了好几个月。后来在一次堂区聚会中，他终于说出自己的恐惧。其他人也分享了自己的挣扎。

问题没有立刻解决，但事情改变了：孤立变成团结，羞愧变成尊严。

天主通过对话进入了。

福音中，一位陌生人加入他们的旅程。他不评判，只倾听，并讲述更大的故事——天主的故事：痛苦如何通向复活。于是他们的心燃烧起来。

复活主的相遇常常始于平凡时刻：对话、倾听、被理解。

一位老师曾向一个沉默孤立的学生道谢，只因为一个小小的善行。孩子的脸顿时亮了起来。多年后，他说那一刻让他相信自己是重要的。

复活的基督也是这样：祂在平凡中遇见我们，看见我们，邀请我们，把绝望点燃为希望。

让我们再来到加里肋亚海边的清晨。门徒回到捕鱼，却一无所获。当梦想破灭时，我们常退回熟悉的生活。

岸边站着一位陌生人，炭火旁已经准备好饼和鱼。他问：“你们有吃的吗？”

他们诚实地回答：“没有。”

多么有力量的诚实。

随后祂说：“把网撒在船的右边。”

他们顺从了，网立刻满了。

有人认出祂：“是主！”

复活就在日常生活中发生。

在失败、空虚和绝望中，耶稣出现。

祂以食物回应恐惧，

以指引回应沮丧，

以丰盛回应空虚。

这是一位古老沿海村庄的渔民曾经教给我的。在一个没有星星的夜晚，他空手而归，突然听到岸边传来呼唤的声音。很快，渔网就装满了鱼。这并非因为他聪明才智，而是因为他信赖并顺服上帝的话语。他曾告诉我：“奇迹不在于鱼，而在于他再次尝试的勇气。”那个夜晚的记忆一直萦绕在他心头——并非因为鱼，而是因为那晚唤醒的希望。

人生中，我们有多少次机会可以“再次撒网”？我们被邀请：

再宽恕一次，

再尝试一次，

再信任一次，

再去爱一次。

复活常从一次新的尝试开始。

门徒并没有立刻认出耶稣。他们在交谈中、在聆听圣经时心中火热，在擘饼时才真正认出祂。

信德很少像闪电，更常像日出。

同样，耶稣呼召我们与祂完全相遇——不是作为匆匆过客，而是作为我们生命的主。信仰在相遇中成长，相遇将平凡的日常转化为复活的时刻。

让我再分享一个故事。一位年轻女子离开多年后回到了儿时的家乡。她犹豫不决，忐忑不安，害怕自己会被人遗忘。在公园的角落里，有人向她挥手，说：“希望你还记得我。”认出她，燃起希望，感受到归属感——她的心雀跃不已。后来她说：“我意识到我从未真正孤单过。我被人记念着。”我们遇见耶稣也是如此：犹豫不决，满怀渴望，却被祂完全地拥抱。

复活的主也是如此：祂记得我们，呼唤我们的名字，等待我们。

在右侧、面包、火堆、再次撒下的普通渔网——这些细节都至关重要。它们提醒我们，上帝既通过理性也通过直觉，既通过努力也通过恩典，既通过坚持也通过信赖来行事。

一位名叫露丝的教友，寡居却坚韧不拔，她曾分享过每日祈祷如何给予她勇气去面对人生的种种失去。“我并不总是感觉坚强，”她说，“但我会坚持下去。”在日复一日的坚持中，她发现上帝会倍增默默的忠诚。那些怀着信赖而活的简单行为，其意义远超想象。

耶稣也是如此：祂只要求我们的诚实与小小奉献，却把它们转化为丰盛。

如同门徒们一样，我们在复活节的经历召唤我们行动：去见证，去爱，去扶持那些身处困境的人。在我们的日常生活中、工作中、人际关系中，复活的主邀请我们“把网撒在正确的方向”，超越恐惧，重新尝试，并相信，以信心和敞开的心扉去生活，其收获远超我们想象。

让我们以一个朝圣故事结束。

一位年轻人背负着丧父之痛，踏上了圣地亚哥朝圣之路。他与同行的朝圣者分享着悲伤，开始注意到一些细微的善意：陌生人的帮助、美好的瞬间、希望的曙光。

一天晚上，他在日记中写道：“我原以为我是独自一人前行。现在我才明白，每一步都有人陪伴着我。”在大教堂前，他跪下，恍然大悟：上帝一直与他同行，将他的悲伤化作喜乐，将他的空虚化作丰盛，引领他走向重生。

亲爱的弟兄姐妹，在这个复活节，愿我们也能在平凡的生活——在交谈中，在面包里，在再次撒网中，在彼此认出和信赖的时刻——体验到复活的主。让我们分享彼此的故事，彼此拥抱，敞开心扉，聆听上帝那更宏大的爱的故事。

当我们内心燃烧时，愿我们不要安于现状，而是奋起。愿我们回到我们的“耶路撒冷”。愿我们奔跑，渴望与世人分享祂的同在、祂的盼望和祂的生命。

阿们。

## 祝福

愿主使你们的双手充满关怀与服务的意愿，  
赐给你们双脚走向新道路的勇气，  
使你们的耳朵聆听需要与希望的声音，  
开启你们的眼睛看见周围的美与慈悲，  
让你们的口说出鼓励、安慰与喜乐的话语，  
赐给你们的心信赖、信心与平安。

愿仁慈的天主降福你们和你们所有的亲人：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。阿们。

## 带回家的思考

相信天主临在于平凡之中：在共进的餐食中、在交谈中、  
在善行中、在日常生活的节奏中。

当我们敞开心扉，  
即使最微小的行动也会成为祂丰盛的记号，  
悲伤也会转化为希望与喜乐。

再一次撒下你的网，  
你将发现复活的主正在你的生命中工作。

## 2026 4 月 20 日

纪念：复活期第三周星期一

读经：宗 6:8-15；若 6:22-29

主题：把耶稣放在首位，你的心就会得到真正的满足

### 引言

一位年轻女子曾买了一盆小盆栽。她非常用心地照料它，每天浇水、给它阳光，甚至还和它说话。然而，尽管她如此关注，这株植物却逐渐枯萎。

她感到沮丧，于是把植物带给一位园丁。园丁温和地说：“你给了它表面上需要的东西，但它还需要肥沃的土壤和生长的空间。真正的滋养来自根部。”

这让我们想起今天福音中的人群。他们在耶稣使数千人吃饱之后继续跟随祂，希望得到更多的饼。耶稣理解他们的需要，但祂邀请他们更深入地看。

祂说：

**“不要为那不能长存的食物劳作，要为那存到永生的食物劳作。”**

祂要带领他们超越眼前的饥饿，走向只有天主才能给予的更深层滋养。

在许多方面，我们的生活也像那株挣扎的植物。我们努力满足日常需要——食物、安全、成功、舒适。这些都很重要，但无法完全满足人心最深的渴望。

在我们所有努力之下，还有更深的饥渴：

对意义的渴望、

对持久之爱的渴望、  
以及对天主临在的渴望。

当我们聚集在这台感恩祭中时，主邀请我们带着这更深的饥渴来到祂面前。在这里，祂把生命之粮——祂自己——赐给我们。

愿我们敞开心扉，接受那滋养我们信德并引领我们走向永生的食粮。

### 讲道

有一个人曾讲述自己在山中徒步迷路的经历。经过数小时的徘徊，他变得又饿又渴。最后，他找到一间小木屋，敲门求助。一位年长的妇人欢迎他进去，给他面包和水。当他吃的时候，他感受到炉火的温暖和妇人的关怀——她耐心地听他讲述自己的故事。

后来他说：“起初我以为自己只需要面包和水，但真正需要的是家的温暖和一个关心我的人。”

这个经历反映了我们每个人内心的真实需要。

我们都知道身体的饥饿。当饥饿时，我们会寻找食物。耶稣非常理解这一点。在今天的福音之前，祂刚用五饼二鱼喂饱了大批群众。

人的身体需要对祂来说非常重要：

祂喂饱饥饿的人，医治病人，并呼吁富有的人与贫困的人分享。

然而，人群再次寻找耶稣，甚至横渡湖泊去找祂。他们的寻找本身是好的，但耶稣温和地指出他们的动机：他们是为了更多的食物而来。

于是祂说：“不要为那不能长存的食物劳作，要为那存到永生的食物劳作。”

在某种程度上，我们都是寻找者。每个人的心中都有一种不安。圣奥斯定曾说：“我们的心不得安息，直到安息在天主内。”

我们寻找幸福、平安和意义，常常在许多地方寻找。但耶稣提醒我们，我们最深的饥渴是属灵的。有时，我们接近主只是为了祂能给我们的东西——帮助解决问题、消除忧虑。但福音邀请我们更深入：不仅寻求主的恩赐，更要寻求主本身。耶稣赐给我们的食物，是唯一真正满足人心的——天主的生命与临在。

有一个简单的故事：一个孩子曾问母亲为什么在教堂祈祷。母亲回答：“我在求天主赐给我们所需要的。”

孩子想了想说：“那为什么不直接求天主与我们同在呢？”

这正是今天福音的核心。耶稣给我们的最大礼物，不是祂赐下的东西，而是祂自己——那存到永生、满足我们心灵最深饥渴的食粮。

## 祝福

愿那以生命之粮满足我们心灵的天主，

以信德、望德和爱德充满你们。

愿耶稣基督在你们每日的旅程中坚固你们，

愿圣神引导你们的步伐，

使你们常常行走在祂的临在中。

愿全能的天主降福你们：

圣父✠、圣子✠、圣神✠。

阿们。

## 带回家的思考

我们最深的饥渴是对天主本身的渴望。

把耶稣放在首位，你的心就会得到真正的满足。

# 2026 4 月 21 日

纪念：复活期第三周星期二

读经：宗 7:51-8:1；若 6:30-35

主题：耶稣是生命的食粮

## 引言

一位旅人经过长途跋涉后，来到一个小镇。他又累又饿，于是直接走进一家餐馆点了一份饭。吃饭时，他注意到一个有趣的现象：邻桌的人不仅在享用食物，还在欢笑、交谈、分享故事。

后来，这位旅人说，真正让他感到满足的，不只是那顿饭本身，更是那里所带来的归属感和温暖。

在今天的福音中，人群跟随耶稣，因为他们前一天吃到了祂增饼的食物。他们记得那个奇迹，并希望得到更多。然而，耶稣温和地引导他们超越眼前的饥饿。祂告诉他们，天主赐予的远超过普通的食物。

祂说：

**“我是生命的食粮；到我这里来的，永不会饥饿；信从我的，永不会口渴。”**

耶稣提醒他们——也提醒我们——我们最深的饥渴不仅仅是对食物、成功或安全的需要。每个人心灵深处都有对意义、爱、宽恕和希望的渴望。只有天主才能真正满足这种更深的饥渴。

当我们聚集在这台感恩祭中时，我们带着各自的饥渴来到主面前。在祂的话语中，在生命之粮中，耶稣以祂的临在滋养我们，使我们能够活出信德、望德与爱德。

## 讲道

一个小男孩曾看着祖母揉面做面包。他问：“奶奶，为什么你这么辛苦，只是为了做面包？”

祖母微笑着说：“因为面包给予生命，孩子。没有它，我们就无法生存。”

男孩点点头，但直到多年后，他才明白，还有另一种面包，比身体所需更能滋养心灵。

在今天的福音中，耶稣称自己为生命的食粮：

**“到我这里来的，永不会饥饿；信从我的，永不会口渴。”**

这不仅是诗意的表达，更是一种邀请，让我们认识到：我们最深的饥渴——对爱、宽恕、意义与平安的渴望——只能在祂内得到满足。

正如身体渴望食物和水，心灵也渴望天主。只是，属灵的饥渴常常不易察觉，直到它变成一种无声的痛。

今天读经中的人要求耶稣给他们一个标记，一个惊人的奇迹，好让他们相信祂。但耶稣没有与他们讨价还价，而是把自己赐给他们。

祂本身就是活的标记，是天主临在的圣事。祂不为我们表演，只邀请我们来、信赖、相信。这样的关系在一次又一次的相遇中逐渐加深。

今天第一篇读经讲述了首位基督徒殉道者斯德望。他临终时祈祷：

**“主耶稣，接纳我的灵魂……不要把这罪归于他们。”**

斯德望反映了十字架上的耶稣——把生命托付给天主，宽恕迫害他的人，在最后时刻仍彰显天主的慈悲。

他的见证提醒我们：

信仰不仅关乎我们相信什么，

更关乎我们如何生活，

如何让天主的爱塑造我们对他人的回应，

甚至对那些伤害我们的人。

斯德望的勇气也播下了转变的种子。后来成为保禄的扫禄当时目睹了他的殉道，并深受触动。有时，我们的信德、见证、信赖和宽恕，会以我们看不见的方式触动他人。我们生活中体现天主之爱的点滴行动，成为天主在世界中工作的渠道。

若望福音这一段充满感恩祭的意象，提醒我们耶稣以多种方式滋养我们——通过圣言、通过圣体、通过在教会中活跃的圣神。

祂的邀请很简单：来吃，来喝，来相信。

只有亲近祂，我们才能获得力量，活出祂的生命，去宽恕、信赖、去爱。

我们都在饥渴——渴望意义、爱、希望与慈悲。

然而，耶稣说：

“我足以满足你们。我是生命的食粮。”

祂邀请我们去体验上主的美善，不是在惊人的奇迹中，而是在祂忠信的临在中。

那个小男孩后来长大成人。每当他感到空虚或迷失时，他都会想起祖母的面包，更想起耶稣赐予的生命之粮。

他明白了：

生命中没有任何饥渴是耶稣无法满足的，只要我们来到祂面前。

让我们今天也来到祂面前，相信祂的应许，让生命之粮滋养我们，使我们能够活出祂的生命——去爱、去宽恕，在生活中彰显天主的慈悲。

## 祝福

愿那以生命之粮滋养我们的天主，  
以信德、望德和爱德充满你们的心。

愿耶稣基督在你们每日的旅程中坚固你们，  
愿圣神引导你们的步伐，  
使你们的生命成为基督滋养之爱的见证。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。  
阿们。

## 带回家的思考

耶稣是生命的食粮。

把祂置于一切之上，  
你的心将永不再饥饿，也不再口渴。

2026 4 月 22 日

纪念：复活期第三周星期三

读经：宗 8:1-8；若 6:35-40

主题：耶稣是生命的食粮

## 引言

一位老师曾注意到班上一名学生不再经常来上课。当他终于回来时，显得犹豫而尴尬，似乎预料会因缺席而受到责备。然而，老师只是简单地欢迎他回来，说：“很高兴你又来了。我们就从你离开的地方继续。”

这句简单的欢迎给了学生继续前进、不放弃学业的勇气。

在今天的福音中，耶稣也以同样欢迎与安慰的精神说话。祂说：

**“凡到我这里来的，我决不把他抛弃。”**

这些话揭示了天主的心——耐心、忠信，并随时准备接纳那些回到祂身边的人。无论一个人走得多远，天主慈悲的大门从未关闭。

第一篇读经提醒我们，即使在迫害之中，天主的工作仍在继续。初期基督徒被分散各地，但他们走到哪里，就把福音带到哪里。看似失败的事，反而成为许多地方新生命和新信德的开始。

当我们聚集庆祝这台感恩祭时，我们带着自己的软弱、挣扎与希望来到主面前。在祂的慈悲中，祂接纳我们、坚固我们，并以生命之粮滋养我们。

让我们敞开心扉，信赖祂的恩宠，相信祂决不会拒绝任何怀着信德来到祂面前的人。

## 讲道

一位年轻人曾告诉我，他曾严重伤害了一位朋友的感情。出于羞愧和害怕，他躲避对方好几个星期。有一天，那位朋友出乎意料地主动来到他面前，微笑着说：“我原谅你。我很想念你。”

这简单而真诚的举动完全恢复了他们的友谊。它提醒他：无论我们走得多远，只要愿意接受治愈，有些关系永远不会真正破裂。

在今天的读经中，我们看到同样的真理在更大的层面上发生。

第一篇读经中提到扫禄——一个热衷于消灭初期教会的人——后来却成为保禄宗徒，教会最伟大的传教士之一。为什么？因为他与复活的主相遇。

他的故事告诉我们一个非凡的事实：即使看起来最远离天主的人，也从未超出祂爱的范围。保禄的皈依表明，信德能够改变人，而永生的恩赐向所有来到耶稣面前的人敞开，即使他们曾经反对祂。

福音进一步强化了这一美丽的真理。耶稣说：

**“凡到我这里来的，我决不把他抛弃。”**

斐理伯在撒玛黎雅的宣传正说明了这一点：曾经拒绝耶稣讯息的人，如今却欢喜地接受。天主的忠信从不动摇，而耶稣把自己作为生命之粮的恩赐始终不变。我们可能远离祂，可能跌倒或失败，但祂仍不断邀请我们回来，并应许信从祂的人在灵性上永不饥渴。

通过洗礼和感恩祭，我们每天都与基督结合。正如保禄所教导的，我们所擘开的饼和祝福的杯，使我们与基督的身体和血相连。与祂的共融是永生的预尝，是死亡也无法破坏的应许。就像撒玛黎雅人向斐理伯敞开心门一样，我们也被召以信德回应，以感恩与喜乐欢迎耶稣进入我们的生活。

因此，当我们继续日常生活时，请记住：

无论我们的过去如何，无论我们曾多少次远离，  
主从不离弃我们。

祂是生命的食粮，是忠信的朋友，是始终陪伴我们的同伴，  
不断呼唤我们回家。

我再次想起那位年轻人与他的朋友。正如宽恕恢复了他们的关系，耶稣的忠信也恢复了我们与天主的关系。我们被邀请不断来到祂面前，不断相信，并体验祂赐予的喜乐与生命——直到永远。

## 祝福

愿那以生命之粮滋养我们心灵的天主，  
以信德、望德和爱德充满你们。

愿耶稣基督坚固你们所做的一切，  
愿圣神引导你们的步伐，  
使你们的生命反映祂的慈悲与怜悯。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。  
阿们。

## 带回家的思考

耶稣是生命的食粮，  
即使我们跌倒，祂仍忠信不变。

怀着信赖来到祂面前，  
你的心将永不再饥饿或口渴。

# 2026 4 月 23 日

纪念：复活期第三周星期四

读经：宗 8:26–40；若 6:44–51

主题：凡信我的，必得永生

## 引言

一位老师曾注意到，一名学生安静地坐在教室里，盯着书中一段困难的文字。过了一会儿，学生承认说：“我想理解它，但就是看不懂。”老师坐到他身边，耐心地逐句解释。突然，意思变得清晰，学生的脸上露出理解与兴奋的光彩。

今天的第一篇读经中也发生了类似的事情。那位埃塞俄比亚官员正在阅读圣经，却不明白其中的意义。天主派遣斐理伯走到他身边，解释圣言，引导他走向信仰和洗礼。一个问题由此成为恩宠与转变的时刻。

在福音中，耶稣提醒我们，信德本身就是天主的恩赐：“若不是父吸引人，谁也不能到我这里来。”天主不断地把人吸引到祂的圣子面前——有时通过圣经，有时通过他人，有时通过圣神在我们心中安静的推动。

当我们聚集举行这台感恩祭时，我们记得天主仍在引导我们走在信仰的道路上。借着祂的圣言和生命之粮，祂滋养我们，使我们越来越接近祂。让我们向祂的恩宠敞开心扉，让祂带领我们更深地进入祂的生命。

## 讲道

几年前，一位旅人乘坐长途巴士穿越一个陌生的国家。他有地图、旅游指南，也有方向感，但很快发现道路复杂，而且听不懂当地语言。就在他感到迷失和不安时，一位当地人走近他，注意到他的困境并主动提供帮助。在那人的指引下，旅人找到了方向，学到了新事物，最终带着喜悦与成就感抵达目的地。

今天的读经提醒我们，在信仰旅程中也有同样的经验。第一篇读经中，我们遇见一位从耶路撒冷归来的埃塞俄比亚官员。他正在阅读圣经，却并不完全理解。他是一位寻求者，渴望意义与真理。圣神推动斐理伯来到他身边，解释他所读的经文。这次对话引向洗礼，并开启了在基督内的新生命。

这个故事说明，我们与天主的相遇常常通过他人而发生。正如那位埃塞俄比亚人需要斐理伯，我们也需要引路者、导师和信仰旅途中的同伴。有时，我们也被召叫成为像斐理伯一样的人，帮助他人迈向基督。

今天的福音与此相得益彰。耶稣说：“凡信我的，必得永生。”并谈到祂将赐下的生命之粮——为世界生命而奉献的祂的肉。耶稣在此启示了感恩祭这一与天主最深的共融，同时也表明信德是先决条件。我们首先通过相信、通过寻求来到耶稣面前，然后才在圣事中领受祂。

天主的圣言滋养我们的信德，洗礼使我们进入基督的生命，而感恩祭则维系我们在这条道路上的前行。每一步都建立在前一步之上：圣言、洗礼、感恩祭——这是一条引领我们与天主及彼此更深共融的进程。

请注意，两篇读经中圣神的角色。圣神推动斐理伯去见那位官员，也推动官员去寻求理解，并不断引导我们的生命。然而，正如故事所示，我们的意愿、问题和回应同样重要。信德既是恩赐，也是选择——是天主主动与我们开放之间的合作。

耶稣关于永生的许诺不仅属于死后，它从现在就开始，在我们与祂相遇之时就已实现。每当我们聆听天主的圣言、接受洗礼或领受感恩祭时，天国便触及人间，我们预尝那永不终结的生命。信德、理解与圣事共融一起把我们带向主。

最后再讲一个故事。一位年轻女子曾读到圣经中一段难懂的经文，感到困惑与渴望理解。她祈祷后，一位朋友主动陪她一起阅读，并解释她不明白的地方。随着共同阅读，她的信德逐渐成长，问题得到解答，对更深共融的渴望引领她走向圣事，并喜乐地与基督相遇。

就像她一样，我们被邀请成为寻求者、学习者、接受者和信仰的分享者。天主在道路上、在圣言中、在洗礼中、在感恩祭中与我们相遇，一步一步把我们吸引到祂面前，赐给我们喜乐与永恒的生命。

## 祝福

愿那以生命之粮滋养并引导我们的天主，  
以信德、望德和爱德充满你们。

愿耶稣基督在你们所做的一切中坚固你们，  
愿圣神引导你们的脚步，使你们的生命成为祂慈悲与恩宠的见证。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。  
阿们。

## 带回家的思考

耶稣是生命之粮，  
即使道路不明时也引导我们。

以信德跟随祂，  
你的旅程将充满光明与希望。

# 2026 4 月 24 日

纪念：复活期第三周星期五

读经：宗 9:1-20；若 6:52-59

主题：寻求那改变生命的相遇

## 引言

一位老师曾问学生，什么能够彻底改变一个人的生命。有的说成功，有的说苦难，还有人说爱。听完之后，老师说：“很多时候，是与某个人的相遇，使我们睁开眼睛，用不同的眼光看见真理。”这样的相遇，可能会重新引导整个人生的方向。

今天第一篇读经讲述的正是这样一次相遇。扫禄正前往大马士革，决心迫害耶稣的门徒。但在那条路上，他遇见了复活的主，一切都改变了。迫害者成为信徒，教会的敌人变成最伟大的传教士之一。

在福音中，耶稣谈到另一种深刻的相遇——我们通过生命之粮与祂共融。祂告诉我们，谁吃祂的肉、喝祂的血，就有永生。通过与基督这样深刻的结合，我们的生命也从内在被改变。

当我们聚集庆祝这台感恩祭时，我们怀着渴望来到主面前，寻求那改变生命的相遇。愿我们的心向祂敞开，使我们在领受生命之粮后，信德增长，并把祂的爱分享给他人。

## 讲道

几年前，我认识的一位男子在繁忙的公路上行驶时，汽车突然抛锚。他远离帮助，不知所措。这时，一位陌生人停下来，伸出援手，帮助他安全地重新上路。这个简单的善举彻底改变了他那一天的旅程，他也从未忘记那份慷慨与关怀。

从某种意义上说，今天的读经邀请我们把人生看作一段旅程——我们同样需要他人的帮助，更需要主的扶持。

在第一篇读经中，扫禄（后来成为保禄）正走在通往大马士革的路上，坚信自己是在维护天主的旨意，迫害耶稣的门徒。然而，复活的主突然显现，一切都改变了。从暴力的迫害者，他成为热忱的福音宣讲者。在一瞬间，他的狂热被爱所转化，他的能力与热情被引导去向世界宣讲基督。就像公路上的那位男子一样，他意识到自己无法独自前行——他需要主，也需要他人的帮助，例如阿纳尼雅，才能开始新的使命。

在福音中，我们听到另一种令人震惊的话语：耶稣说要把祂的肉给人吃，把祂的血给人喝。对当时的听众来说，这难以接受；对我们来说，这就是感恩祭。

信息却非常清楚：耶稣邀请我们进入与祂亲密的共融，这种共融赐予生命。正如保禄与基督的相遇彻底改变了他，我们在圣体中的共融也改变我们。我们被带入祂的生命，祂也住在我们内，使我们能够走出去，把这份爱带给世界。

这种感恩祭的生命不仅是领受，更是被派遣。保禄的使命提醒我们，基督的爱催迫我们前行。正如他被改变并被派遣宣讲福音，我们也因圣体而获得力量，

在家庭、工作和社会中活出基督的爱。感恩祭使我们更真实地成为基督在世上的身体，塑造我们的言语、行为和人际关系。

正如保禄在大马士革需要依靠他人，我们也被提醒：与耶稣的共融呼召我们谦卑。我们不能孤立地生活这份信仰；我们需要信仰团体中兄弟姐妹的支持、祈祷和鼓励。从基督获得生命，我们就有力量把生命分享给他人，把所领受的给予别人。

因此，今天当我们走向圣体时，让我们像乞者来到慷慨的主前——渴望生命，愿意被改变，并准备好被派遣。让基督在我们内生活，引导我们，使我们成为祂爱的延伸。

就像那位在公路上帮助陌生人的人一样，让我们成为基督在世界中的双手与心灵——扶起他人，引导他们，并帮助他们遇见天主赐予生命的爱。

阿们。

## 祝福

愿那以生命之粮滋养我们的天主，  
以信德、望德和爱德充满你们。

愿耶稣基督坚固你们的心，引导你们的步伐，  
愿圣神赋予你们力量，使你们成为祂慈悲与恩宠的见证。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。  
阿们。

## 带回家的思考

耶稣是生命的食粮，  
祂能改变我们中最软弱、最渺小、最不确定的人。

把你的心献给祂，  
祂必坚固你、引导你，并派遣你去服务他人。

# 2026 4 月 25 日

纪念：复活期第三周星期六

读经：宗 9:31-42；若 6:60-69

主题：与基督同在，让祂的话塑造你的生命

## 引言

一位登山者曾描述，攀登的最后一段往往最困难。空气变得稀薄，道路更加陡峭，许多人在到达山顶之前就想放弃。然而，那些坚持到底的人常说，山顶的景色使每一步都变得值得。最初看似无法承受的困难，最终成为极大的收获。

在今天的福音中，耶稣的许多门徒也面对类似的抉择时刻。在听到祂关于生命之粮的教导后，有些人觉得这些话难以接受，于是离开了。耶稣没有强迫他们留下，而是转向十二宗徒问道：

**“你们也要离开吗？”**

这是一个揭示信仰个人性质的时刻——每个人都必须决定是否继续跟随祂。

伯多禄以穿越世纪的回答回应：

**“主啊，我们还能投奔谁呢？你有永生的话。”**

他的回答提醒我们，信仰并不总是容易，但它始终带来生命。

当我们聚集庆祝这台感恩祭时，我们再次更新留在基督内的决定。愿我们在祂的话语中得到滋养，在生命之粮中获得力量，以信赖与坚忍继续跟随祂。

## 讲道

几年前，一位年轻老师告诉我，她在课堂上介绍一个困难课题时的经历。几乎立刻，一些学生抱怨：“太难了！我们听不懂！”有些人甚至因挫败而离开教室。但也有一些学生留下来，决心理解，不断提问，与难题搏斗，直到明白为止。这件事让她深刻体会到：真理常常具有挑战性，并不是每个人都愿意坚持下去。

今天的福音呈现了类似的情景。许多门徒听到耶稣关于吃祂的肉、喝祂的血的教导后说：“这话太难接受了。”他们无法领会耶稣所赐的生命，于是离开了。耶稣没有追赶他们，也没有减弱祂的话，而是忠于天主的旨意和祂所提供的生命。随后，祂转向十二宗徒，提出一个直接的问题：

**“你们也要离开吗？”**

在这里，我们看到信仰的个人性质。跟随耶稣并非自动发生，即使是那些长期与祂同行的人，也需要作出选择。信仰是恩赐，但也需要每天重新作出的决定。就像留在教室里的学生一样，我们被邀请面对耶稣具有挑战却赐生命的教导，并亲自选择留下。

伯多禄的回答表达了这一决定的核心：

**“主啊，我们还能投奔谁呢？你有永生的话。”**

选择留在基督内，意味着承认离开祂就没有真正的生命。

这个决定并非一次性的。每一次参与感恩祭，我们都在更新这一选择，重新确认我们愿意从生命之粮中汲取生命。感恩祭既是生命的源泉，也是活出这生命的力量。正如耶稣要求宗徒作出个人决定，祂今天也呼唤我们说出自己的“是”，让祂的话塑造我们的行动、选择和关系。

因此，当我们离开时，请想一想那间教室：  
我们会像那些在挑战面前离开的人，  
还是像那些留下来努力理解的人？  
让我们在心中与生活中重复伯多禄的话：  
“主啊，我们还能投奔谁呢？你有永生的话。”  
阿们。

### 祝福

愿那以生命之粮滋养并坚固我们的天主，  
以信德、望德和爱德充满你们。

愿耶稣基督引导你们的脚步，坚固你们的决心，  
愿圣神赋予你们力量，使你们忠信地活在祂的慈悲与恩宠中。

愿全能的天主降福你们：  
圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。  
阿们。

### 带回家的思考

信仰需要每天的选择与承诺。  
留在基督内，让祂的话塑造你的生命，  
并在每一个时刻从生命之粮中汲取力量。

## 2026 4 月 25 日

纪念：澳新军团日（澳大利亚）

读经：智 3:1-9 或 依 9:1-6；格前 1:18-25 或 弗 2:13-18；若 12:23-28 或 若 14:23-29

### 引言

一名小男孩曾与祖父一起参观一座战争纪念碑。当他们站在刻满名字的石墙前时，男孩轻声问道：“爷爷，这些人是谁？”祖父沉默了一会儿，说：“他们是一些普通人，却为他人做出了非凡的事情。”男孩再次看着那些名字，说：“所以他们帮助的是连自己都不认识的人吗？”祖父点点头，说：“是的，这就是我们纪念他们的原因。”

今天，当我们在澳新军团日聚集时，我们停下脚步，纪念那些普通的男女，他们的勇气、牺牲与服务塑造了我们国家的历史。每一个名字背后，都有一个生命、一个家庭，以及一个为超越自我的理想而奉献的故事。

今天的读经邀请我们反思这种牺牲更深层的意义。圣经提醒我们，即使生命似乎失去，天主仍看见并珍视每一个出于爱与忠诚的行动。在服务与爱中所付出的一切，在天主眼中从不徒然。

当我们举行这台感恩祭时，我们怀着感恩之心纪念那些服役的人和献出生命的人。我们也祈求，他们的榜样能激励我们以勇气、怜悯和信德生活，信赖那位即使从牺牲中也能带来希望与生命的天主。

## 讲道

许多年前，一位年迈的退伍军人回忆起战场上的一刻。在混乱之中，一名他几乎不认识的年轻士兵低声说：“我害怕。”他毫不犹豫地伸出手，握住那年轻人的手，轻声说：“我们一起面对。”这一个小小的勇气与团结的行动，成为他一生难忘的记忆。今天，在澳新军团日，我们不仅纪念战役本身，也纪念背后的人心——在最黑暗时刻仍然存在的勇气、牺牲与希望。

今天的读经强而有力地谈到牺牲的现实，以及支撑我们的希望。在《智慧篇》第三章中，我们听到关于义人的灵魂：“在别人看来，他们似乎死了，其实他们是安息的。”他们的信德在生命不确定甚至短暂时仍给予他们力量。这与我们的士兵的勇气相呼应——他们面对巨大危险，不知道是否还能见到明天，却仍以无私之心为他人的益处行动。

在若望福音中，耶稣谈到麦粒的比喻：“一粒麦子如果不落在地里死了，仍只是一粒；如果死了，就结出许多子粒。”在这里，耶稣将死亡与新生命联系起来——在牺牲中播种的，会结出超越自身的果实。

在澳新军团日，我们纪念阵亡者，也承认他们牺牲所结出的果实：自由、和平，以及继续以服务与正直生活的责任。

保禄的书信，无论是在《格林多前书》还是《厄弗所书》中，都提醒我们：当天世界看见软弱时，天主的智慧却在那里显现。真正的力量、勇气与和平，不只在胜利中，更在爱、自我奉献与合一中。澳新军团士兵的勇气不仅在战斗中，也在彼此之间的团结——他们愿意一起面对恐惧。

这正回响着天主的许诺：在痛苦与牺牲之中，祂赐下和好、平安与永生。

当我们今天纪念澳新军团时，也让我们思考耶稣在我们生命中对我们的召叫：为真理站立的勇气、服务他人的意愿，以及相信即使最微小的爱也能结出丰硕果实的信德。在家庭、工作场所和社会中，我们不仅以言语，更以体现希望、勇气和怜悯的生活来纪念他们的遗留。

战后，这位退伍军人常去探访阵亡战友的墓地。他说，每一次探访都提醒他一个简单的真理：勇气、牺牲与爱永不会消失，它们会在记忆并行动的人生命中扎根成长。

今天，当我们停下脚步纪念澳新军团时，愿我们不仅以回忆，更以生活来延续他们的遗留——在我们的生活、爱与服务中，使他们的牺牲继续结出果实，使我们成为基督所赐希望的见证。

## 祝福

愿那以生命之粮坚固我们的天主，  
以勇气、信德与爱充满你们。

愿耶稣基督引导你们的心，更新你们的希望，  
愿圣神赋予你们力量，使你们忠信地活在服务与慈悲之中。

愿全能的天主降福你们：

圣父 ✠、圣子 ✠、圣神 ✠。

阿们。

## 带回家的思考

信德、勇气与服务是我们与他人分享的恩赐。

让基督——生命之粮——引导你的脚步，

愿你的生命成为希望、爱与慈悲的见证，

以此纪念那些为他人益处而奉献自己的人。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta