

# 教宗要理讲授：即使陷入谷底，天主也使我们与祂重新出发

教宗表示，即使仿佛深陷谷底，我们也总是能将一切托付给天主，重新出发。

2025年3月27日

正当教宗方济各在梵蒂冈圣玛尔大之家养病的时候，他敦促信友们绝对不要失去希望，因为天主不断赐给我们重新开始的可能性。教宗方济各在为3月26日周三公开接见活动准备的稿

件中如此表示，并将这份稿件交由圣座新闻室公布。

教宗于3月23日主日从罗马杰梅利综合医院出院，返回梵蒂冈，现在正遵循医生的嘱咐静心调养。在这段休养期，圣座新闻室继续发布教宗为周三公开接见活动准备的要理讲授稿件，一如先前教宗住院时那样。在26日周三的稿件中，教宗探讨了耶稣与撒玛黎雅妇女的相遇（参阅：若四5-26）。

## 我们人生的十字路口

撒玛黎雅妇女在井边遇见耶稣，后者在那里跟她讨口水喝，并揭示了自己就是默西亚。通过他们的对话，耶稣揭穿了撒玛黎雅妇女的过往，并向她提供那象征永生的「活水」。在这次相遇的改变下，撒玛黎雅妇女撇下她的水罐，跑回城里去把其他人叫来耶稣这里。

教宗强调，耶稣在我们人生的「十字路口」等待我们。撒玛黎雅妇女会对此感到惊讶，因为她很可能对自己的人生感到羞愧。「或许她觉得自己遭判断、受谴责、不被理解。」她有过五个丈夫，而现在这第六个人也不是她的丈夫。

教宗指出，从犹太前往加里肋亚，耶稣本来可以选择走另一条路，不经过撒玛黎雅。然而，「祂想要经过那里，就在那个时刻、停在了那口井旁边！」

## **我们失去一切希望时，耶稣仍在等待**

教宗强调，这彰显了耶稣如何等待我们。「祂恰恰是在我们认为自己已经没有任何希望的时候，让我们找到祂。」

耶稣帮助撒玛黎雅妇女「重新审视自己的经历、那复杂又痛苦的经历」。教宗指出，撒玛黎雅妇人从而发现默西亚对她的爱。如果她没有感受到理

解、接纳和宽恕，她怎么会返回城里向人宣讲呢？

但愿这段福音事迹能「促使我们在寻找新的福传方法方面多加反省」。

## 放下生活的烦恼

就如同陷入爱河的人那样，撒玛黎雅妇女把水罐留在耶稣的脚边，忘记带走。教宗表明，这妇女「每次都头顶著水罐走回家，罐子的重量提醒她自己的状态、她烦恼的生活。但是现在水罐留在耶稣的脚边没带走」。在这一刻，「过往不再是个负担；她修和了」。教宗指出，「对我们来说，也是如此」。

「为了走出去宣讲福音，我们首先需要把自己经历中的负担放在上主的脚前，把我们过往的重担交托给祂。」教宗说：「亲爱的弟兄、亲爱的姐妹，我们不可失去希望！即使我们的经历看似沉重、复杂，也许甚至是满目疮痍，我们却始终有机会把它交托

给天主，在我们的旅途上重新出发。」

教宗最后向众人保证：「天主是慈爱的，祂一直在等待我们！」

(梵蒂冈新闻网)

Vatican Media

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Jiao-Zong-Yao-Li-Jiang-  
Shou-Ji-Shi-Xian-Ru-Gu-Di-Tian-Zhu-  
Ye-Shi-Wo-Men-Yu-Ta-Zhong-Xin-Chu-  
Fa/](https://opusdei.org/zhs/article/Jiao-Zong-Yao-Li-Jiang-Shou-Ji-Shi-Xian-Ru-Gu-Di-Tian-Zhu-Ye-Shi-Wo-Men-Yu-Ta-Zhong-Xin-Chu-Fa/) (2026年2月21日)