納 3:1-10

上主的話傳給約納說：「你起身往尼尼微大城去，向他們宣告我曉諭你的事。」約納便依從上主的話，起身去了尼尼微。尼尼微在天主前是一座大城，需要三天的行程。約納開始進城，行了一天的路程，宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」尼尼微人便信仰了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。當這消息傳到尼尼微王那裏，他便起來，離開自己的寶座，脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中；然後命人以君王的諭令和其大臣的名義，在尼尼微宣佈說：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水。人和牲畜，都應身披苦衣，人要懇切呼求天主，更要轉離自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的烈怒，使我們不致滅亡。」天主看到他們所行的事，看到他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。——上主的話。

反省

「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」約納宣告天主的審判，使尼尼微城所有人立即悔改。雖然審判是嚴厲的，但同時也顯示天主的寬容，天主給予他們機會，用「四十天」時間證明自己真實地「離開邪惡」。「四十」這個數字，在新舊約聖經中經常出現，總離不開兩個主題：考驗和審判。

尼尼微的悔改不是由上而下，而是由下至上。先有百姓的悔改，再影響君王，而且連動物也沒有例外。根據波斯的習俗，家畜也要著喪服，來追悼家中亡故的人。這群不認識天主、罪惡深重的人，竟然聽到約納的宣告後立即悔改。「天主看到他們所行的事，看到他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍，降在他們身上。」「邪路」與「災禍」在原文有相同的意思：尼尼微因「邪惡」而招致「災禍」，這場災禍無可避免，除非他們真誠悔改。一旦離開「邪惡」，「災禍」就離他們而去。悔改改變本來的結局，不再是審判與災禍，而是救贖與平安。

福音中，猶太人要求徵兆，耶穌卻回應：「除了約納的徵兆外，必不給它任何其他徵兆」，尼尼微人因著約納的宣講而禁食悔改，離棄惡行，天主立即寬恕了他們；而南方的女王得悉撒羅滿王的智慧，慕名而來要聆聽他的智慧。尼尼微人和南方女王都是外邦人，尚且願意受教，耶穌感歎猶太人執迷不寤，沒有把握悔改的機會。

實踐

尼尼微人徹底轉變、承認犯罪、懺悔、改正，正是四旬期內悔改的典範。教宗方濟各在《四旬期文告》說：「願四旬期所要求的身體的齋戒，能強化我們的精神，對抗罪惡。讓我們能在懺悔與和好聖事中不斷地祈求寬恕，知道天主永遠樂於寬恕我們。」祈求天

主幫助我們藉著修和聖事治癒和聖化的恩寵，重新獲得成為天主子女身份的自由。

是日金句

「天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，你不輕看痛悔和謙卑的赤心。」(詠 51:19)

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=0D9FhmXhywI>