

**瑪 4:12-17, 23-25**

耶穌聽到若翰被監禁以後，就退避到加里肋亞去了；後又離開納匝肋，來住在海邊的葛法翁，即住在則步隆和納斐塔里境內。這應驗了依撒意亞先知所說的話：『則步隆地與納斐塔里地，通海大路，約旦河東，外方人的加里肋亞，那坐在黑暗中的百姓，看見了浩光；那些坐在死亡陰影之地的人，為他們出現了光明。』從那時起，耶穌開始宣講說：「你們悔改吧！因為天國臨近了。」

耶穌走遍了全加里肋亞，在他們的會堂內施教，宣講天國的福音，治好民間各種疾病，各種災殃。他的名聲傳遍了整個敘利亞。人就把一切有病的、受各種疾病痛苦煎熬的、附魔的、癲癇的、癱瘓的，都給他送來，他都治好了他們。於是許多群眾從加里肋亞、「十城區」、耶路撒冷、猶太和約旦河東岸來跟隨了他。——上主的話。

**反省**

耶穌「退避到加里肋亞」，並非為了躲避什麼危險，而是因為加里肋亞地方雖小，但人口眾多，它提供機會讓更多人可以聆聽天國的福音。「耶穌又離開納匝肋，來住在海邊的葛法翁」，葛法翁不僅是一個地理上的決定，更是天主計畫的一部分。依撒意亞預言的光明，在耶穌的來臨中實現了，他將天主的光帶給那些生活在黑暗中的人。

而且，耶穌宣講的訊息，跟若翰洗者一樣，都是：「你們悔改吧！因為天國臨近了。」然而兩者是不同的：若翰呼籲人悔改，是為避免遭受嚴厲的審判；而耶穌所說的悔改，是指人需要調整自己的生活方式，由傾向罪的人性，轉向天主和他的旨意。

耶穌不只宣揚天國的福音，也對身體有病痛的人，特別關心和憐憫。他治癒從各地來的病人，強調天主的國和權柄。當天國臨在時，所有扭曲將被糾正，邪魔將被驅逐，癱瘓的人將會行走。天主的國度，不只觸及人心，也引導人們度服從的生活。我們也被召效法耶穌的榜樣，關心那些在困境中的人，一句關心的話、一個溫暖的擁抱，或實際的幫助，都是在傳遞基督的光明，讓更多的人感受到天主的愛。

**實踐**

主耶穌是世界的光，是黑暗中的真光！他既把人從罪惡的奴役中釋放出來，也讓我們活在光明中，得享喜樂和平安，並且引導更多人看見這真光，在天主的光照下獲得豐富的生命。我們是否也能夠成為吸引他人的光？我們的生活是否能夠讓周圍的人感到好奇，想要認識我們所相信的耶穌？讓我們努力活出基督的愛與真理，讓更多的人通過我們的見證來接觸天主。

**是日金句**

「那遵守他命令的，就住在他內，天主也住在這人內。」（若一 3:24）

聆聽講道：<https://www.youtube.com/watch?v=JEL3zqR6Ei8>