

2026 2 月 15 日

纪念：常年期第六主日（甲年）

读经：德 15:15 – 20；格前 2:6 – 10；玛 5:17 – 37

主题：天主的规矩不是为了控制，而是为了保护、尊严、爱和开启自由的道路

引言

有一位年轻的音乐家曾抱怨，每天练习音阶既累人又受限制。“这些规则夺走了我的自由，”他说。

然而多年以后，当他站在舞台上，轻松而喜悦地演奏时，才明白一个事实：正是那些纪律，给了他创造美妙音乐的自由。

当我们想到诫命时，“自由”大概不是首先浮现在脑海里的词。我们常常觉得规则、法律和禁令是在限制我们。然而，在今天的福音中，耶稣在登山宝训里继续提出许多诫命。

这一切的核心是一种更高的义：不是出于恐惧、僵硬地守法，而是——正如圣奥斯定所说——因爱而做得比天主严格要求的更多。这关乎选择真正有益的事：有助于我成长的事，也有助于我每天遇到的人的事。

讲道：引入进入生命的法律

多年前，一位朋友给我讲了他童年的故事。他说：“我小时候，妈妈对什么都规定：不准碰炉子，不准在马路上跑，不准欺负妹妹。

有一天我问她：‘妈妈，你为什么有这么多规矩？别的孩子都没有！’她蹲下来，直视着我的眼睛，说：‘因为我太爱你了，不愿你受伤。’”

多年之后，他才明白：这些规则不是为了控制，而是为了保护、尊严和爱。今天的福音正是要带我们走向这一点。

1. 当信仰看起来像琐碎的守规矩

我们必须诚实承认：教会有时给人留下道德说教的印象，仿佛信仰就是一长串“不要这样”“不要那样”。再加上今天福音中耶稣的话——“你们的义必须超过经师和法利塞人”——更让人感到窒息。

但耶稣并不是在批评败坏的人。

祂是在将门徒与那些已经把法律细节守到极致的人作比较。危险就在这里：当守规矩被推到极端，人会变得焦虑、过分谨慎，甚至自以为义。

那么，耶稣想要的、超越他们严格努力的是什么？

不是更多的规则，而是一颗更深的心。

2. 诫命真正的意义

我们需要退一步问：

天主为什么要给诫命？

从旧约到耶稣，诫命有两个目的：

第一，保护共同生活，防止混乱、不公和伤害；

第二，启示天主自己。

它们显露祂的心：

一位珍视每一个人的天主，

一位守护人类尊严的天主，

一位炽烈地爱的天主。

母亲说“不要碰炉子”，不是权力的问题，而是爱的表现。

天主的诫命也是如此。

当我们把它们内化，就开始用天主的眼光看世界。

3. 耶稣深化法律——不是加重负担，而是给予自由

当耶稣说：“你们听过……但我对你们说……”，祂不是废除法律，而是带我们进入法律的核心。

法利塞人的问题不在于他们服从，而在于他们只停留在外在的服从——他们常常守了字句，却忽略了人。于是耶稣走得更深：

- 不仅是“不可杀人”，而是“不可用言语伤人”；
- 不仅是“避免奸淫”，而是“守护不忠开始的那颗心”；
- 不仅是“在誓言下说真话”，而是“让你的‘是’永远是‘是’”。

祂不是筑起恐惧的围栏，而是开启自由的道路。

插曲——修士与院长

梅尔克修道院一位退休院长曾讲述他做初学修士时的经历。他向神师抱怨修院里一些令人烦恼的习惯。神师只说了一句话：“那就用不同的方式去做。”

换句话说：

不要以最低标准生活信仰，而要从一颗更新的心去活。

这正是耶稣的信息：不要问“我离罪还有多远”，而要问：“爱能走多远？”
诫命正是在这里绽放。

4. 福音：门徒生活的结构检验

我有一位朋友住在一栋部分建筑可追溯到15世纪的风子里。最近，房子进行了全面的结构检查：地板被打开，梁柱暴露，每一道裂缝都被测量。过程很累，但必不可少，因为房子需要稳固。

今天的福音就像是对我们门徒生活的结构检验。

耶稣问：“什么支撑着你的生命？”

我们每个人都知道结构摇晃的时刻：

- 关系破裂
- 家庭疾病
- 失业
- 失败感
- 对圣召的不确定
- 似乎无法承受的重担

在这些时刻，诫命不是要压垮我们，而是要托住我们——就像老房子的梁柱一样。它们支撑我们，而不是囚禁我们。

5. 耶稣要震撼我们——让我们都站在同一地面上

不要误会：耶稣今天的话是令人震撼的，连法利塞人也无法完美地做到这一切。

但秘密在这里：

耶稣用如此激进的方式说话，是为了让所有人站在同一水平线上。

没有人可以自夸，没有人可以说：“我已经做得够了。”

我们都需要恩宠，我们都需要祂的圣神。

法律指明方向，

爱给予行走的力量。

目的不是停滞，而是前行。

插曲——暴力的隐秘起点

一位老师曾告诉我，她班上有个男孩反复辱骂另一名孩子。被质问时，他说：

“我只是开玩笑！”

但那个孩子每天哭着回家。

老师说：“你明白吗？暴力在拳头之前就已经开始了。”

这正是耶稣所说的：错误在显现之前就已开始。

言语能压垮人，

眼神能刺伤人，

微小的怨恨若不处理，终会变成毒药。

因此，耶稣呼唤我们在走向祭坛之前先去和好。

6. 耶稣忠于犹太信仰——以爱成全法律

有些人把耶稣想象成一位淡化旧约、宣讲没有要求的“温柔”天主教的人。但耶稣是一位忠实的犹太人，尊崇梅瑟法律。

祂拒绝被塑造成一个无害的吉祥物，或成为丢弃信仰艰难部分的借口。

祂深化法律，不是为了监控，而是唤醒个人责任：

- 我必须追求真理，不只是在宣誓之下；
- 我必须寻求和解，不只是在方便的时候；
- 我必须守护内心，而不仅是行为；
- 我必须尊重他人，而不仅是避免伤害他们。

这不是团体在监督我，而是耶稣把良心托付给我。
这就是自由，这就是尊严。

7. 诫命是支撑，而不是锁链

第一篇读经提醒我们：

天主从不诱惑我们，祂总是召叫我们走向生命。

当诫命按其精神——而不仅是字句——来生活时，它们成为支撑，使我们成为地上的盐、世界的光。

它们不是牢笼，
而是指南针。

当爱完成它们，我们的生活就开始不同：

- 对邻人不同
- 对伤害我们的人不同
- 对需要宽恕的人不同
- 对天主不同

正如那位退省神师所说：“用不同的方式去做。”

结尾故事——修复的墙

一位建筑工人曾在一栋房子里工作，那里的墙有很深的裂缝。屋主说：“刷点漆盖住就行。”

但工人回答：“如果只是刷漆，裂缝还会回来。我必须打开墙面，修复地基，加强结构，房子才能完整。”

弟兄姐妹们，耶稣拒绝为我们的生活“刷漆”。祂太爱我们了。
祂开启脆弱之处，医治破碎之处，加固软弱之处，重建无法自立之处。

祂的诫命不是油漆，
而是地基；
祂的爱是力量，
祂的圣神是建造者。

愿我们让祂修复生命的结构，使我们的生命稳固站立，并闪耀祂的光。阿们。

祝福

愿召叫你们获得心灵自由的天主，
坚固你们，在真理与怜悯中生活。阿们。

愿以爱成全法律的基督，
引导你们的脚步，守护你们的良心。阿们。

愿居住在你们内的圣神，
更新你们的心，赐给你们迎接前路的勇气。阿们。

愿全能的天主
圣父、圣子、圣神降福你们。阿们。

带回家的话

天主的诫命不是忍受的限制，
而是支撑生命的力量。
当爱完成它们时，
它们不再是重担——
而是通向自由的道路。

2026 2 月 16 日

纪念：常年期第六周 星期一

读经：雅 1:1 - 11；谷 8:11 - 13

主题：不要求神迹的信德——在平凡与考验中信赖

引言

有一位年轻人曾对一位神父说：“如果天主能给我一个清楚的神迹，我就一定会真正相信。”

神父微笑着回答：“如果祂早已给了你，只是你看错了方向呢？”

这段简单的对话触及了我们内心非常人性的一面。我们渴望确定性，渴望无可置疑的证明——戏剧性的、令人信服的、不可否认的证据。就像今天福音中的法利塞人一样，我们有时也对天主说：“给我看看，我才会相信你。”

然而，信德的一个奇特真理在于：天主很少用神迹压倒我们；相反，祂邀请我们进入一份关系。

今天我们聚集在这里，并不是因为所有问题都有了答案，而是因为主愿意与我们同在。祂以安静的方式与我们相遇——在祂的圣言中，在这次感恩祭中，也在彼此之间。让我们在开始这项庆典时，敞开心扉，认出那位早已临在的天主。

讲道

我们大多数人都知道《鲁滨逊漂流记》的故事。小时候，最令我困扰的不是海难或生存的挣扎，而是孤独。鲁滨逊没有人可以交谈，没有人分享他的思想、恐惧或希望。他必须独自承受一切——直到星期五的出现，孤立才结束。

在信仰上，今天许多人就像那座孤岛上的鲁滨逊。信仰不再是一件自然可以分享或谈论的事情。我们常常在疑问中感到孤单，对自己的怀疑感到不安，也不太敢公开谈论信仰。我们渴望有人——或某样东西——向我们保证，我们并不孤单。

在今天的福音中，法利塞人向耶稣要求一个来自天上的神迹。马尔谷记载说，耶稣“从心底叹了一口气”。那是一个知道：对那些拒绝信赖的人来说，任何神迹都永远不够的人的叹息。他们并不真正寻找信德，而是在试探天主。

《雅各伯书》告诉我们，信德不是在成功或顺利中被证明的，而是在考验中被炼净的。信德在受考验时成长，在学会坚持时成长，在没有保证时仍然选择信赖。这对我们来说很困难，因为我们更喜欢清楚胜过信任，喜欢掌控胜过交托。

耶稣并非完全拒绝神迹；祂拒绝的是把信德简化为证据。对那些心胸开放的人来说，祂自己就是神迹——在祂的怜悯中，在祂的宽恕中，在祂亲近贫穷者的行动中，在祂为爱而甘愿受苦的生命中。

圣经中保存下来的信德见证，对我们来说就像“星期五”。他们跨越时间向我们说话，告诉我们真实的人如何挣扎、怀疑、信赖，并最终发现：即使在看不清的时候，天主依然是忠信的。

有人曾说过：“我祈求天主拿走我的重担，但祂却教会我如何背负它。”这往往就是信德运作的方式。天主并不移除每一个考验，但祂也从不在考验中抛弃我们。

如果今天我们感到不安、受试炼，或渴望迹象，让我们记住：信德并不是在一切都清楚时才开始。信德开始于我们敢于相信——天主已经临在，即使是安静的，即使是隐藏的，即使是在平凡之中。

祝福

愿天主祝福你们：

赐给你们经得起考验的信德，

赐给你们能认出祂临在的眼睛，

赐给你们在不确定中依然信赖的心。阿们。

愿全能的天主，

圣父、✠圣子、圣神，

降福你们。阿们。

带回家的话

信德不要求神迹；

它学会认出临在。

2026 2 月 17 日

纪念：常年期第六周 星期二

读经：雅 1:12 - 18；谷 8:14 - 21

主题：耶稣邀请我们深深地聆听，让祂的话语滋养我们

引言

多年前，一位老师给学生布置了一个简单的任务：“请仔细听，我只讲一次。”

她说得缓慢而清楚。然而，当学生开始做练习时，几乎所有人都做错了。老师感到沮丧，便问：“你们听见我说的话了吗？”

一位学生诚实地回答：“听见了，老师——但我当时在想别的事情。”

这个简单的片段正好抓住了今天天主圣言的核心。门徒们听见耶稣的话，与祂同行，目睹祂的奇迹——却仍然被面饼、缺乏和恐惧所占据。他们听见，却没有真正聆听；他们看见，却没有真正明白。

今天我们聚集在这里，也许肚腹是饱足的，但内心却分散；耳中充满了许多声音，内里却缺乏宁静。耶稣再次邀请我们深深地聆听，超越计算与掌控去信赖，并让祂的话语比面饼更滋养我们。让我们向祂敞开心扉。

讲道

有一次，一位男子向他的神父抱怨说：

“神父，天主从来不跟我说话。”

神父温和地回答：“也许祂在说话——只是你用的是计算器在听，而不是用心。”

这正是今天福音中发生的事。门徒们与耶稣同一条船上。他们刚刚见证了成千上万人吃饱的奇迹，却因为只有一个饼而忧心忡忡。耶稣谈到“酵母”——象征隐藏的败坏——他们却只听见“不够”。他们的心思停留在缺乏上，而不是在与他们同在的那一位身上。

在第一篇读经中，雅各伯提醒我们：诱惑并非来自天主。天主只赐下美善的恩赐。诱惑产生于欲望取代了信赖、恐惧取代了信德之时。门徒的问题不在于缺少面饼，而在于缺乏视野。

耶稣尖锐的问题——“你们还不明白吗？你们的心还是迟钝吗？”——并不是拒绝，而是深切的关怀。就像一位不愿放弃学生的老师，耶稣不断提问、不断等待、不断陪伴他们前行。

在复活之后，耶稣再次遇见这些困惑、害怕的门徒。祂没有责备他们，而是与他们一起分饼。

有个孩子曾问她的母亲：“为什么天主一直宽恕我们？”
母亲回答说：“因为祂看到的不只是我们现在的样子，还有我们正在成为的样子。”

这就是今天的希望。我们也许会误解，也许会过分担心面饼，也许不善于聆听；但基督始终忠信。祂走在我们前面，再一次以祂的圣言、祂的耐心、以及祂自己的生命来滋养我们。

祝福

愿天主开启你们的眼睛，看见祂的作为；
开启你们的耳朵，听见祂的圣言；
坚固你们的心，信赖祂的眷顾。阿们。

愿基督在你们所走的每一条路上走在前面，
尤其是在你们感到迷失或毫无准备的时候。阿们。

愿圣神保护你们远离诱惑，
在信德、望德和爱德中坚强你们。阿们。

愿全能的天主，
圣父、✠圣子、圣神，
降福你们。阿们。

带回家的话

当恐惧在数算面饼时，
信德记得——
船上有谁同在。