

2026 6 月 14 日

纪念：常年期第十一主日

读经：出 19:2-6；罗 5:6-11；玛 9:36-10:8

主题：慈爱的天主以祂的爱坚强我们，耶稣召叫我们跟随祂，天主圣神鼓舞我们，圣三天主生活并工作在我们中间。愿祂与你们同在！

## 引言

从前，有一位农夫发现一只鹰竟然在鸡群中长大。它像鸡一样在地上啄食，像鸡一样绕圈奔跑，从不把目光抬得离地太远。一天，农夫看见它曾短暂地仰望天空，便轻轻抱起它，带到高高的悬崖边，让它迎向风。起初，这只鹰惊慌失措。它笨拙地拍打翅膀，犹豫不安，几乎坠落。但忽然间，它内在深处某种从未学过、却也从未失去的本能苏醒了。它展开双翼，飞了起来。它并不是变成了一个的存在。它只是终于成为了它本来就是的样子。

这正是信仰隐藏的故事。我们许多人常活在日常忧虑、习惯和恐惧的低处，像那只忘记自己是谁的鹰。然而，天主并没有把我们遗弃在那里。祂承载我们，召叫我们，并一步一步唤醒我们心中早已被遗忘的真相：我们属于祂，我们被爱着，我们原是为高飞而受造。

慈爱的天主以祂的爱坚强我们，耶稣召叫我们跟随祂，天主圣神鼓舞我们，圣三天主生活并工作在我们中间。愿祂与你们同在！

然而，我们却常抗拒这提升我们的恩宠。我们紧抓着地面，忘记自己是谁，活得仿佛恐惧才拥有最后的话语权。因此，让我们转向上主，祈求祂宽恕我们、医治我们，并再次提升我们，使我们进入祂子女真正的自由。

**讲道：**被承载、被拣选、被派遣——那位永不放弃的天主，那只以为自己是鸡的鹰

有一个古老的故事，说一只鹰在鸡舍里长大。它学会像鸡一样啄地、绕圈、低飞，从未真正离开土地。直到有一天，一位农夫发现它曾抬头望向天空，于是把它带到高崖之上，轻轻放开。开始时，它拍打得很笨拙，对

自己毫无把握；但忽然间，它内心深处某种力量被唤醒了。它展开双翼——飞翔了。

它并不是成为新的东西，而是终于成为它一直真正所是的存在。

这，就是信仰的故事。

因为信仰首先并不是“变得宗教化”，而是在天主手中重新发现我们是谁：被承载、被爱、被拣选、被派遣。

## 一、天主先承载，然后才命令

在第一篇读经中，天主以令人难忘的温柔对以色列说：“我如鹰背负你们在翅膀上，将你们带来归向我。”

大自然中有一个美丽的画面能帮助我们理解这一点。当鹰教导幼鹰飞翔时，它不会只是把小鹰推出巢外，然后任其自生自灭。它会先搅动巢穴，把幼鹰轻推向边缘；而当它们因恐惧而坠落时，母鹰会俯冲到下方，用自己的翅膀将它们托起。

这并不是一个“过度保护”的天主——不是焦虑地盘旋控制，而是一位引领自己子民进入自由的天主，即使自由伴随着风险，即使成长意味着跌倒。

以色列首先被从奴役中救出，穿越红海，被带入旷野；之后，天主才与他们立约：“你们要做我特有的子民，司祭的国度，圣洁的民族。”

先有恩宠，后有责任。

先有救援，后有使命。

而天主也静静地向我们每个人发问：不是“天主会不会让我跌倒？”而是“即使我跌倒，我是否仍信赖那位承载我的主？”

## 二、天主先爱我们，甚至在我们不配时

圣保禄说了一句彻底颠覆人类逻辑的话：“当我们还是罪人时，基督就为我们死了。”

不是等我们改善之后，不是等我们足够优秀之后，而是在我们仍软弱的时候。

福音中有一个具体可见的画面：耶稣屈膝为门徒洗脚。一个接一个。

祂洗若望的脚——那位祂所爱的门徒；这似乎理所当然。

但祂也洗犹达斯的脚——那个将要出卖祂的人。

祂也洗伯多禄的脚——那个将要否认祂的人。

祂预先知知一切。

而祂仍然跪下。

曾有一位老师谈到一个成绩不佳的学生时说：“我衡量他，不是看他现在在哪里，而是看他能够走到哪里。”

这就是天主爱的方式。不是按计算，而是按召叫。

而这份爱不仅是榜样，它更藉着圣神倾注在我们心中。正因如此，连爱仇人也成为可能——不是因为我们的够强，而是因为基督的爱活在我们内。

### 三、一个如同没有牧人的羊群的世界

接着，福音将我们的目光转向人类的处境：“祂一见群众，就怜悯他们，因为他们困苦流离，像没有牧人的羊。”

今天，一个星期六下午拥挤的购物中心，正可能是这种景象的现代写照：人群匆忙穿梭，面容紧绷，眼神焦虑，肩膀僵硬。不轻松，不安宁。甚至连休闲都像是一种压力。

有位商人曾说：“我总是在线，却很少真正有方向。”

另一个人坦言：“我拥有比过去更多的信息，却比过去更少清晰。”

这是一种奇特的疲惫——不仅是身体上的劳累，更是内心的迷失。

像一群失去方向的羊群。

像一个充满动作却缺乏意义的世界。

然而，耶稣并没有绝望。

祂反而说了一句令人惊讶的话：“收成很好。”

也就是说：人心其实比我们想象的更准备好了。

更多寻找。更多开放。更多对意义的饥渴。

有一位农夫在冬季过后站在田野中说：“人们以为这里什么都没有生长，但如果你仔细聆听，泥土之下，一切其实早已活着。”  
耶稣看着同样的世界，祂看见的不是只有危机，而是丰收。

#### 四、缺少的不是人，而是见证者

然而，福音也带来一种张力：“收成固多，人工却少。”  
并不是因为没有人，而是因为愿意被派遣的人太少。  
真正相信自己的生命能为他人带来意义的人太少。  
真正相信自己所领受的恩典值得分享出去的人太少。

某个堂区曾反省参与人数下降的问题。有人轻轻地说了一句：  
“也许问题不在于教会已经没有什么可给予，而在于我们自己已不再相信，我们拥有值得分享的东西。”  
这句话比任何制度或统计数字都更触动人心。  
因为真正的短缺，不是人力，而是信念。

因此，耶稣并没有先提出策略，  
祂先说：“你们应当求庄稼的主人。”  
祈祷并不是逃避责任，  
而是重新发现我们对天主的依赖。

但凡真诚这样祈祷的人，最终都可能听见一个令人不安的回应：  
“那么你呢——你愿意去吗？”

#### 五、被拣选，并不自动等于忠信

在这里，福音变得极其现实。  
耶稣召叫了十二位宗徒。  
十二这个数字，对应以色列十二支派，象征一个被更新的天主子民。  
祂赐给他们权柄，派遣他们出去，并将自己的使命托付给他们。  
然而，到故事的最后，他们却都失败了。

一个出卖了祂。一个否认了祂。其余的人全都逃跑了。

这里有一个令人警醒的真理：被拣选，并不保证忠信。

某个小团体曾反省自己的生活时说：

“我们原以为参与就等于委身，但参与并不等于门徒身份。”

犹达斯并不是圈外人。他就在圈内。

福音没有掩饰这一点。它毫不修饰地说出真相。

## 六、但失败并不是终点

然而——也正是在这里，福音变得格外震撼。

失败，并不是终点。

有位园丁曾说：

“修剪看起来像失去，其实是在为成长作准备。”

复活之后，耶稣回到那些曾失败的门徒身边。

他没有另找别人取代他们。祂恢复他们，重新派遣他们。

那位曾否认祂的伯多禄，后来成了宣讲祂的伯多禄。

那位曾迫害教会的保禄，后来成了把福音带向世界的保禄。

正如保禄自己所写：

“当我们还是罪人的时候，基督就为我们死了。”

天主并不等待我们先完美，祂总是先以慈悲开始。

圣奥斯定后来也说：“你在我内，而我却在外。”

这正是转折点：

不是我们先找到天主，而是天主从未停止寻找我们。

## 七、“你们白白得来的，也要白白分施”

接着，耶稣给出一句简单却革命性的命令：

“你们白白得来的，也要白白分施。”

有一位司铎回忆自己曾在祈祷会中唱过这样一句歌词：

“你们白白领受了，也要白白给予。”

他注意到一件很特别的事：人们唱得很喜乐，却活得很谨慎。

因为事实上，接受恩典往往比给予更困难。

我们更喜欢靠自己赚取所得的一切。

但恩宠无法赚得。它只能被领受，然后被分享。

有一个人曾在自己失败后得到别人帮助，后来想偿还对方。

那位帮助者却说：

“如果你还给我，它就变成交易了。让它继续是一份礼物吧。”

这正是福音的逻辑：先是恩赐，然后才是使命。

## 八、从被承载，到被爱，再到被派遣

因此，今天福音的运动轨迹十分清晰：

我们被承载——如同以色列被鹰翼背负；

我们被爱——即使我们仍是罪人，基督仍为我们而死；

我们被召叫——即使我们会失败；

我们被派遣——进入那早已预备好的庄稼地。

曾经，一小群门徒改变了世界。

不是因为他们强大，而是因为他们被天主承载。

而直到今天，同一位天主仍继续派遣平凡的人——父母、教师、工人、青年、长者——

不是因为他们完美，

而是因为他们愿意。

## 结束故事：那只忘记自己会飞的鹰

还有另一个关于鹰的故事。

一只鹰在鸡群中长大，渐渐相信自己只属于地面，从不仰望。  
有一天，一个人把它带到高山上，双手托起它，然后张开双臂。  
起初，它颤抖；然后，它迟疑；  
但忽然间，它内心深处某种记忆苏醒了。

它飞向天空。

它不是变成了新的存在，  
而是终于成为真正的自己。

这，就是信仰的旅程。

天主首先不是要求我们强大，  
而是邀请我们信赖那位承载我们的主。

天主首先不是要求我们配得，  
而是邀请我们接受那位爱我们的主。

天主首先不是要求我们完美，  
而是邀请我们向那位派遣我们的主开放自己。

所以，问题其实简单，却决定一切：  
我们是否愿意足够信赖祂，  
让自己被祂承载、被祂所爱、并被祂派遣？

阿们。

## 祝福

愿全能的天主，  
那位以鹰翼背负自己子民的上主，  
将你们从一切恐惧中高举出来，  
唤醒你们在圣洗中所领受的尊贵召叫。

愿那在基督耶稣内按你们名字召叫你们的主，  
医治你们内心的一切创伤，  
恢复你们跟随祂的勇气。

愿圣神——那位更新万有并派遣教会的主——  
坚强你们，使你们在言语与行为上，  
都成为福音忠信的见证者。

愿全能的天主，  
圣父、圣子 ✠、圣神，  
降福你们。

## 带回家的省思

你并不是被创造来永远活在恐惧与局限的低处。

你是被天主承载的，是被超越你配得程度所爱的，  
也是被赋予使命而被派往世界的。

信赖那位高举你的主——并学习飞翔。

2026 6 月 15 日

纪念：星期一 常年期第十一周

读经：列上 21:1-16；玛 5:38-42

主题：以善胜恶

## 引言

几年前，在一列拥挤的通勤列车上，一位乘客目睹了两名乘客之间激烈的争吵。双方声音越来越大，恶言相向，整个车厢的气氛也随之紧张起来。一度看来，局势似乎即将进一步失控。就在这时，出人意料地，其中一人忽然沉默了下来，转过头去，选择不回应最后那句侮辱。这片刻的沉默改变了整个氛围。愤怒失去了继续升级的出口，紧张也渐渐消散。原本可能演变为暴力的局面，慢慢失去了它的力量。

这样的场景提醒我们：当我们受到伤害或挑衅时，人性的反应是多么脆弱。我们常常站在一个十字路口——是在报复与克制之间，在以伤还伤，还是拒绝让伤害继续蔓延之间作出选择。

今天的读经正把这个十字路口清楚地摆在我们面前：一方面，是纳波特的葡萄园因贪婪与操控而被暴力夺取；另一方面，是耶稣在福音中召叫门徒，以一种截然不同的方式回应恶行。

贯穿这两篇读经的红线可以这样表达：

天主性的本能，是以善胜恶。

然而，如果我们诚实面对自己，就会发现，我们多么容易在受伤时为怨恨、报复或冷漠寻找理由。因此，当我们开始这台感恩祭时，让我们祈求上主的怜悯，宽恕我们那些让复仇的逻辑，而非恩宠的逻辑，塑造我们思想、言语与行为的时刻。

## 讲道

有一位妇人去世后，我曾与她的丈夫和儿子们一起准备她的葬礼。在谈论她的一生时，他们都用了同一句简单的话来形容她：“她总是愿意多走一里路。”

他们的意思是：她所做的，总比别人期待的更多，比要求的更多，也比别人回报她的更多。她有一种慷慨的精神，从不斤斤计较。

这句话，恰好捕捉了今天福音中耶稣教导的精神：“若有人强迫你走一里路，你就同他走两里。”耶稣并不是在制定字面上的旅行规则，而是在指出一种心灵状态——一种拒绝只满足于最低标准、拒绝被报复逻辑定义的心。

“以眼还眼，以牙还牙”在古时原本是为了限制报复；但耶稣更进一步——祂不仅限制暴力，祂要门徒彻底终止暴力的逻辑。

当我们把这教导与纳波特葡萄园的故事并列时，这一点就更加鲜明。纳波特拒绝出售祖传的土地，阿哈布与依则贝耳却以欺骗、诬告，最终甚至谋杀来达到目的。

这是一个悲剧性的写照：当欲望变成占有欲，占有欲变成理所当然，理所当然最终就会演变成暴力。

当恶以恶回应时，恶便不断繁殖。

然而，耶稣打破了这条锁链。

祂召叫自己的追随者彻底拒绝这种循环：“不要抵抗恶人。”

圣保禄以另一种方式表达同样的真理：“你不可为恶所胜，反应以善胜恶。”

这并不是软弱的被动，而是一种更高层次的力量——天主的力量。

但我们也都知道，这有多困难。

我们的本能常常是即时的：

以辱骂回应辱骂，  
以拒绝回应拒绝，  
以伤害回应伤害。

即使在最平凡的生活里——家庭中、工作中、社会里——我们都能感受到那种“我要讨回公道”的拉力。

因此，保禄也提醒我们：不要忽略我们所领受的恩宠。

因为这种生活方式，不是靠人自己制造出来的，而是由圣神所生。

曾有一个故事，说一位罗马士兵看见一个已经疲惫不堪的人，便依法强迫他替自己背行囊走一里路。那人沉默地背着。

到了规定的一里路终点，士兵以为他会立刻放下担子离开。

但那人却继续向前走。

一步。再一步。不是被迫，而是自由地。

士兵震惊了。

他发现自己并不是被反抗制服，

而是被一种出乎意料的善意卸下了武装。

这正是耶稣今天摆在我们面前的奥秘：

当恩宠得以发声时，邪恶就不再拥有最后的话语权。

而当我们愿意——即使并不完美——多走那额外的一里路时，天国便悄然进入现实。

多年后，有一位囚犯曾写信给自己曾伤害过之人的家属。他原以为会收到愤怒，最好的情况也不过是沉默。

然而，他收到的回信只有一句话：

“我们宽恕你。我们正在为你祈祷。”

这几句话，比任何惩罚都更深地震撼了他。

它们在他心中打开了一个他从未知道存在的空间——

在那里，羞耻不是最后的话；

在那里，改变仍然可能。

这就是当恶不再被恶回应，

而是被另一种力量所面对时，所呈现出的样子。

因此，当我们离开今天的感恩祭时，一个问题将继续留在我们心中：

我们愿意让伤害的循环继续经过我们吗？  
还是愿意在基督的恩宠中，让这循环在我们这里终止？

### 祝福

愿上主祝福你们，保护你们于祂的平安中；  
愿祂释放你们的心，脱离怨恨的重担；  
愿祂教导你们宽恕那温柔却坚定的力量。

愿全能的天主，  
圣父、圣子 田、圣神，  
降福你们。  
阿们。

### 带回家的省思

邪恶并不会因被同样对待而终止，  
而是因爱在其中打断它，  
才真正结束。

2026 6 月 16 日

纪念：星期二 常年期第十一周

读经：列上 21:17-29；玛 5:43-48

主题：爱，是即使面对仇敌，也仍愿意为对方的真正益处着想。

## 引言

在一所小学里，两个男孩已经好几个月彼此不说话了。起初，不过是一场足球比赛中的小误会；但误会渐渐演变成固执的沉默，最后变成敌意。

有一天，在一堂关于善意的课堂练习中，老师请每个孩子写下一个自己觉得相处困难的人的名字，并匿名为那个人做一件好事。

其中一个男孩犹豫了很久，最后终于写下了另一个男孩的名字。

第二天早晨，那个男孩在自己的书包里发现了一份包得整整齐齐的三明治，旁边附着一张纸条：“别再介意了。”

那只是一个小小的举动，却开始融化一堵早已坚硬的墙。

这样的时刻提醒我们：跨越本能的反应是多么困难，却也多么具有治愈力。

当我们被尊重、被欣赏时，大多数人都能表现出善意；

但当我们感到被伤害、被忽视、被冒犯时，内心往往会本能地抗拒任何善意。

我们常常按回应来衡量爱，按回报来决定善。

然而，今天的福音推动我们超越这种本能。

耶稣所说的爱，不是以回报来衡量，而是以自由来衡量——

那是一种反映天主圣心的爱，

因为天父使太阳照耀善人，也照耀恶人；

降雨给义人，也给不义的人。

因此，当我们来到这台感恩祭前，我们也意识到：

我们的爱多少次是有条件的、选择性的、受限制的。

让我们现在向上主祈求怜悯，宽恕我们那些拒绝施予善意的时刻，并赐给我们恩宠，使我们被一种超越本能的爱所塑造。

## 讲道

1914年圣诞节期间，在第一次世界大战西线战场的部分地区，发生了一件令人震惊的事。那些几天前还在彼此射击的士兵，小心翼翼地走出战壕，在冰冷的无人地带相遇。

他们交换礼物，分享食物，甚至一起踢足球。

就在那短暂的一刻，敌人彼此重新看见了对方是“人”。

然而，停战结束后，他们仍回到了战争。

今天的福音则邀请我们超越这种脆弱而短暂的敌意暂停。

耶稣所说的，不只是暂时停止仇恨，而是一颗被真正转化的心：

**“你们当爱你们的仇人，当为迫害你们的人祈祷。”**

今天的主题清楚而严峻：

爱，是即使面对仇敌，也仍愿意为对方的真正益处着想。

耶稣要求的不是一种情绪，而是一种意志的行动——

即使对方是敌人，仍愿意并祈求对方真正的好。

即使和好不可能，仇恨也不该拥有最后的话语。

即使关系无法恢复，我们仍能为对方脱离邪恶而代祷。

这正揭示了天主自己的爱。

太阳照耀义人与不义的人；天主的完美，不在于疏离，而在于无限制的慷慨。

所以，“你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样”，

并不是要求毫无缺点，而是要求一种不再只爱那些也爱我们之人的爱。

这样的爱，并不自然。

我们的本能倾向于互惠：善报善，恶报恶。

而门徒生活，正是这种本能被缓慢转化的过程：

当我们本想定罪时，学会祈祷；

当我们更想远离时，仍愿意对方得疗愈；  
把正义交托给天主，却拒绝把心交给仇恨。  
耶稣给了我们一条具体的道路：祈祷。  
“为迫害你们的人祈祷。”

祈祷，是敌意高墙上的第一道裂缝。  
它使我们重新在天主面前，把对方看作是“人”；  
同时，它也开始从内部改变我们自己。

我曾听过一位冲突地区的年轻急救员讲述自己的经历。  
有一次，他正在抢救一个参与袭击自己社区的人。  
他内心的一切都在抗拒。  
但当他工作时，他忽然意识到：这个受伤的人，其实并不比自己年长多少。  
后来他说：“如果我停止把他看作一个人，那我自己也会变得不那么像人。”  
他并没有为对方的恶行开脱，却拒绝让仇恨占据自己的心。

这正是福音的方向：  
不是否认邪恶，而是一种足够强大的爱，使我们不被敌意塑造。  
一种即使对方不愿意我们得好，我们仍愿意他得真正益处的爱。  
这，就是肖似天父的爱。

有一位监狱神师曾对一名暴力罪犯说：“我来这里，不是因为你配得，而是因为天主并未放弃你还能成为什么样的人。”  
那人沉默片刻后问：“即使在我做了这一切之后？”  
神师回答：“正因为你做了这一切之后，更是如此。”

这样的爱，也许不会立刻改变一切；但它打开了一个未来——  
在那里，天主仍继续在每一个人生命中工作。

## 祝福

愿上主祝福你们，保护你们于祂的平安中；  
释放你们的心，脱离一切怨恨。

愿祂教导你们，不只爱那些爱你们的人，  
也能爱那些反对你们的人。

愿祂使你们在世界上，  
成为祂圆满之爱的见证者。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神，  
降福你们，并永远与你们同在。  
阿们。

## 带回家的省思

真正的基督徒之爱，并不取决于谁配得，  
而在于我们是否决定——  
即使对方并不愿我们得好，  
我们仍愿意他得真正的益处。

2026 6 月 17 日

纪念：星期三 常年期第十一周

读经：列下 2:1, 6-14；玛 6:1-6, 16-18

主题：那在隐密中看见的天父，塑造一颗在隐藏的喜乐中施予的心。

## 引言

在一个海边小镇上，有一位鞋匠以他安静规律的生活闻名。每天晚上，当他关上店门后，总会悄悄把修好的鞋子放在一些贫困家庭的门外。

没有留言，没有署名，没有解释。许多人以为，那不过是“这个小镇里某种无名的善意”。

多年过去后，人们才偶然发现，原来一直帮助他们在艰难生活中走得更舒适的人，就是他。

最令大家惊讶的，不只是他的慷慨，而是这份善行竟能在毫无认同的情况下持续那么久。在这个几乎所有事都被分享、发布、展示的时代，这样隐藏的善显得几乎陌生，却又格外动人。

它让人不禁发问：当没有人看见时，究竟是什么样的心仍愿意给予？

今天的圣经，正安静地把我们的目光从“可见的”转向“隐藏的”。

在《列王纪下》中，厄里叟接过厄里亚的外衣，靠着天主的临在跨越约旦河，而不是依靠人的喝彩。

在福音中，耶稣则谈到一种义德：不是为了给人看见而表演，而是在那位“暗中看见”的天父前生活。

因此，当我们来到上主台前时，也意识到：我们的许多善行，其实常常夹杂着复杂的动机。

有时我们行善，是为了认可；有时是为了被注意；

有时甚至只是为了对自己满意。

为此，也为了那些我们更在乎人的眼光，而非天主注视的时刻，现在让我们在忏悔礼中转向上主的仁慈。

## 讲道

当厄里亚在旋风中被接升天时，厄里叟站在约旦河边，手中握着先知的外衣。

他用那外衣击打河水，河水便分开了。

厄里叟得以走过去——不是靠自己的力量，而是靠他所领受的恩赐。

这是一个重要的转折时刻：天主的工作继续，但如今是借着一位新的仆人。

而这位仆人必须学会：在天主的国里，权柄从不是自我制造的，而永远是被领受的。

这种从“自我”走向“恩赐”的转变，也正隐藏在今天耶稣的福音之下。

**“你们应小心，不要在人前炫耀你们的义德。”**

施舍、祈祷、禁食——这些本来都是神圣的行为；

但若它们变成舞台，便可能失去真实。

耶稣不是阻止我们行善，而是在净化善的源头。

问题不只是：“我们有没有做？”

而更是：“我们是从哪里做出来的？”

圣保禄的话把这一点推向更深处：“天主爱那乐意施舍的人。”

喜乐的施予，并不是天真的乐观，而是“感恩变得可见”。

那是一个人真正意识到：自己所有的一切，首先都已是领受而来的。

即使身在监狱，保禄仍能喜乐地写信；因为他已不再用舒适或认可来衡量生命，而是以那位坚强他的基督。

当感恩取代计算时，给予便变得轻盈。

于是，今天的福音与第一篇读经彼此相遇：

厄里叟领受外衣；保禄在软弱中领受力量；

而耶稣召叫我们，把生命当作礼物去领受，

而不是当作表演去经营。

耶稣指出的危险非常微妙：做着正确的事，却渴望错误的认可。

连祈祷，也可能变成自我展示；连禁食，也可能成为自我炫耀。

但那位在隐密中看见的天父，不断把我们召回单纯。  
而就在那隐藏之处，一种令人惊讶的事发生了：自由开始成长。  
当我们不再需要被看见，我们才更能真正看见别人；  
当我们不再需要被称赞，我们才更有能力去爱；  
当我们不再为了天主而表演，我们才真正开始与天主同行。

有一个故事，说一位身陷囹圄、等待处决的人，写下许多书信。  
那些信里没有苦毒，反而充满喜乐。

在其中一封信中，他写道：

“我已学会在任何环境中知足，因为我赖加强我力量的那位，能应付一切。”

收到这些信的人都说，他们感到一种奇异的提升——  
仿佛那人的锁链，竟成了他们自由的来源。  
他的处境没有任何外在值得羡慕之处，但他的灵魂却安静地发光。

这正是耶稣今天所启示的奥秘：

那位在隐密中看见的天父，寻找的不是表演，而是真实。  
而哪里有真实——即使是在最隐藏之处——喜乐就会开始生长：  
安静地，稳定地，不可动摇地。

## 祝福

愿全能的天主降福你们——  
祂看见你们每一个隐藏的爱的行动，  
并在安静的忠信中坚强你们。

愿圣父、圣子 田、圣神，  
降福你们。  
阿们。

## 带回家的省思

最丰盛的生命，往往是最少被注意的生命：

那些出于爱、虽不为人见的善行，  
在天主前从未被忽略，也从不缺少喜乐。

2026 6 月 18 日

纪念：星期四 常年期第十一周

读经：德 48:1-14；玛 6:7-15

主题：从许多言语，走向一颗信赖的心。

## 引言

在一个繁忙的音乐厅里，一支交响乐团正为一场重要演出作准备。每位乐手都各自调音——小提琴发出尖锐的拉奏声，铜管乐器突然爆出响亮的试音，打击乐手则敲出不规则的节拍。那并不是音乐，而更像是一场混乱的噪音风暴。

就在这时，指挥走上指挥台，举起手。刹那间，一切安静下来。

而正是在那片安静中，一种新的可能出现了：和谐。

我们的内心生活，也常常带着同样的喧闹。

思绪、忧虑、欲望，像无数同时响起的乐器。

甚至连祈祷，也可能渐渐变成这种噪音——

许多重复的话语，不断循环的焦虑，以及试图寻找“正确公式”来引起天主注意的努力。

今天的圣经邀请我们进入一个完全不同的空间。

《德训篇》赞颂天主在历史中所彰显的伟大；

而福音中，耶稣则教导我们：祈祷不是表演，而是关系——

单纯的、信赖的、向那位早已知道我们需要什么的天父开放自己。

因此，当我们今天聚集在这里时，也承认：

我们的心是多么容易喧闹、分散、焦躁。

我们带到上主面前的，不只是我们的祈祷，也包括我们的不安、我们的缺乏信赖、以及我们常常说得很多，却很少真正交托的心。

现在，让我们准备进入忏悔礼，祈求恩宠，使我们进入那片天主发言的宁静。

## 讲道

有一个小男孩，曾在课堂上被老师请起来公开祈祷。  
有些同学说了很长、很精心准备的话；有些则努力让自己听起来格外动人。

轮到这个孩子时，他只是轻轻地说：

“我们的天父……”

然后安静地把《天主经》祈完。

当他坐下时，整个教室竟被一种奇异的感动笼罩。  
不是因为辞藻华丽，而是因为那里有一种真实。

这正是耶稣今天在福音中所指出的核心。

祂警告门徒：

不要像外邦人那样喋喋不休，仿佛天主需要被大量言语说服。

天主并不遥远，也不健忘，更不冷漠。

“你们的父，在你们求祂以前，已知道你们需要什么。”

因此，祈祷并不是为了“通知”天主，而是为了“向天主打开”我们自己。

在《天主经》的中心，是一种交托的运动。

在我们为自己求任何事之前，我们先祈求：

**愿你的名受显扬，愿你的国来临，愿你的旨意奉行。**

这些不只是句子，而是在重新整理我们的心。

我们从掌控中走出来，进入信赖；

我们停止试图管理天主，而开始让天主真正成为天主。

然后，祈祷进入人性的真实需要：

**日用的食粮，宽恕，以及在诱惑中的保护。**

请注意：这祈祷从不是“我的”，而始终是“我们的”。  
耶稣教导我们：真正的祈祷，从不只是个人的孤立行为。  
它把我们带入共融——共同的依赖，共同的怜悯。  
甚至宽恕，也是我们领受之后必须继续传递的恩典。

而在这一切之下，正贯穿着今天福音的主题：  
**从许多言语，走向一颗信赖的心。**

祈祷的质量，不在于声音多大，而在于交托多深；  
不在于我们多努力说服天主，而在于我们是否愿意让天主改变我们。

有一位老修士曾说，他年轻时开始祈祷，**是努力想对天主说话；**  
但到了生命晚年，他才明白：**原来一直以来，是天主在对他说话。**

在他最后的岁月里，他不再使用许多言语。  
每天清晨，他只是静静坐着，唇边轻轻重复《天主经》。  
一句一句，慢慢地。  
直到言语化为沉默，沉默化为临在。  
而就在那宁静中，他终于发现耶稣一直想教导我们的真理：

**天父早已知道，早已爱我们，早已赐予。**

因此，今天我们也被邀请：  
放下我们的喧闹，信赖《天主经》的单纯，让我们的心被吸引——  
不是进入更多的言语，而是进入那最重要的一个称呼：  
**父啊。**

## 祝福

愿那教导你们以信赖而非恐惧祈祷的上主，  
平息你们心中的喧闹，  
并以祂的平安充满你们。

愿圣父、圣子 ✠、圣神，  
降福你们。  
阿们。

## 带回家的省思

祈祷并不会改变天主爱我们的意愿——  
祈祷改变的，是我们信赖祂的意愿。

2026 6 月 19 日

纪念：星期五 常年期第十一周

读经：列下 11:1-4, 9-18, 20；玛 6:19-23

主题：你的财宝在哪里，你的心也必在那里。

## 引言

曾有一人，把自己最珍贵的一切——家族传下的纪念物、重要文件，以及多年积蓄——都存放在一个他深信最安全不过的地方：一套高科技保险保管系统中。多年里，他从未亲自查看，因为他确信自己的未来已被完全保障。

直到有一天，当他急需取用时，却发现自己一直如此信赖的保障，早已在他毫不知情时失效。他以为最稳妥的，其实早已悄悄崩塌。

这个小故事映照出一个更深的问题：

人真正的安全感，究竟建立在哪里？

我们常常把自己的精力、注意力与信任，投资在那些看似稳定的事物上——

金钱、地位、成就、或对未来的掌控。

然而，随着生命展开，我们终会发现：这些保障往往十分脆弱。

今天的天主圣言温柔却直接地邀请我们重新审视：

我们究竟把生命建造在什么之上？

而我们真正视为长存的，又是什么？

在第一篇读经中，犹大王位看似脆弱、几乎断绝；

但在天主隐藏的照顾中，若阿士被秘密保护，并最终被恢复。

在人看来已被政治暴力摧毁的一切，却在圣殿中被天主悄然保存。

人的野心与暴力，无法击败天主的计划。

在福音中，耶稣则谈到另一种视野：

眼睛若明亮，整个生命就充满光明；

眼睛若昏暗，整个生命就陷入黑暗。

这两篇读经共同引导我们进入一个更深的真理：  
我们所珍视的，塑造我们所看见的；  
而我们所看见的，又塑造我们将成为什么样的人。

因此，今天我们来至上主面前，也意识到：  
我们的心是多么容易分裂，  
我们的视野是多么容易模糊，  
我们的信赖又多么容易放错地方。

让我们祈求宽恕——  
为那些我们紧抓短暂保障、却忽略永恒真理的时刻；  
也为那些我们的心偏离天主之光的时刻。  
现在，让我们转向那唯一真正是我们财宝的上主。

## 讲道

一个暴力的王后篡夺了政权。  
阿塔里雅因恐惧与野心，屠杀王室后裔，只为巩固自己的王位。  
然而，就在这场血腥中，一个婴孩——若阿士——被隐藏在圣殿里，  
在秘密中被保护了整整六年。  
当整个国家似乎落入黑暗掌控时，天主的应许却仍在地底下静静呼吸。  
到了适当的时候，孩子被带出来，受傅为王，盟约得以更新。  
那看似失落的，被恢复了；那看似被遗忘的，成了希望的承载者。

这场隐藏的戏剧揭示了天主工作的一个重要方式：  
祂的宝藏，常常被藏在世界最不注意的地方。

真正的君王，不是保存在权力的宫殿里，而是在信德的静默圣所中。  
因此，耶稣在福音中说：

“你们不要为自己积蓄财宝在地上…却要积蓄财宝在天上。”  
地上的保障，可能一夜之间被夺走；  
但扎根于天主的，时间与暴力都无法抹去。

耶稣更进一步说：“眼睛就是身体的灯。”

若眼睛单纯清明，整个人就充满光明；

若眼睛分裂混乱，整个人就陷入黑暗。

我们最常注视什么，就决定我们会成为什么。

若我们的目光始终盯着拥有、控制、占有，我们的内心就会逐渐昏暗；

但若我们的目光定睛于天主——祂的国、祂的正义、祂的慈悲——

那么即使脆弱的生命，也会发出意义的光辉。

若阿士的故事与今天的福音，

就在这里相遇。

被隐藏在圣殿中的若阿士，并不是由外在混乱来定义，而是由天主盟约来守护。同样，耶稣也召叫我们：把心安放在那些不会失去的事上，安放在天主内的生命中。

有一位灯塔守望人曾说：“我的工作不是制造光，而是保持灯罩的玻璃清晰，

让光能够照出去。”

如果镜片蒙尘，船只就会陷入危险——不是因为光消失了，而是因为光无法穿透。

福音也是如此邀请我们：

保持心灵的镜片清澈，使天主的光能毫无阻碍地透过我们。

而当这光真正充满我们的心时，我们就会明白若阿士的故事所静静启示的真理：

凡天主因爱而隐藏的，从不会真正失落；

凡交托给祂的，从不徒然。

## 祝福

愿那唯一真正是你们财宝的上主，  
使你们的心摆脱一切会消逝之物。

愿祂使你们的目光清明，  
使你们整个生命都充满祂的光。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神，  
降福你们，并永远与你们同在。  
阿们。

## 带回家的省思

我最珍视的事物，  
正在塑造我将成为什么样的人；

因此，我要守护我的心，  
使它定睛于那位永不消逝的上主。

2026 6 月 20 日

纪念：星期六 常年期第十一周

读经：编下 24:17-25；玛 6:24-34

主题：你们先该寻求天主的国和它的义德。

## 引言

有一个人，在通勤途中走到一半时，突然意识到自己把钱包忘在家里了。

随着列车继续前行，他的思绪也开始失控：

账单怎么办？买不了东西怎么办？

预约会不会受影响？会不会尴尬难堪？

等他到站时，他的心里早已“经历”了十几场其实根本尚未发生的灾难。

那天晚上，当他终于在厨房桌上找到钱包时，他不禁笑自己太过紧张；

但他也承认：在那段旅程中，那份焦虑曾真实得令人窒息。

我们都认得这种经验。

人的一生，往往不只活在当下，也活在自己想象出来的“明天”里——

有些充满希望，但更多时候，却被恐惧占据。

我们的心很容易被各种关于保障、供给、掌控的忧虑塞满。

而今天的福音，正温柔地质问这些忧虑在我们心中究竟占了多大的位置。

它邀请我们省察：究竟是什么，在暗中支配着我们的决定与渴望？

我们真正信赖的是什么？我们不断追逐的是什么？我们最害怕失去的，又

是什么？如今，在这位深知我们焦虑之心与分裂渴望的天主面前，

让我们承认：

多少时候，我们让恐惧比信赖更主导我们；让拥有比祂眷顾的应许更有分量。

现在，让我们谦卑地祈求上主的仁慈。

## 讲道

一位登山向导曾带领一群缺乏经验的登山者穿越一段狭窄而艰险的山路。天气骤变，风势渐强。

其中一位登山者开始焦虑，不停发问：

“我们的补给够吗？”

“我们真的能到达吗？”

“如果途中不够怎么办？”

向导停下来，对他说：

“你问的问题并没有错，只是时机不对。”

现在最重要的，是先信任这条路，并紧跟着我。只要你不离开路线，补给就会够。”

这非常接近耶稣今天在福音中所做的事。

“你们不要为你们的生命忧虑，吃什么，喝什么；也不要为你们的身体忧虑，穿什么。”

耶稣并不是说这些不重要。祂在别处清楚教导：饥饿的人应当被喂养，赤身露体的人应当被穿上。

问题不在于“关心”，而在于“被焦虑吞噬”；不在于“责任”，而在于“错误地把次要当成终极”。

耶稣提出的是一个更深的问题：

**你的心，究竟安放在哪里？**

因为心往哪里去，整个人生就会跟着去。

若我们的心被安全感与拥有占据，那么连必要的事物，也会变成恐惧的负担；

但若我们的心首先朝向天主的国，那么即使面对不确定，我们仍能活在信赖中。

因此，耶稣如此清楚地说：

“你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们。”

天主的义德，就是天主的旨意——祂对正义、仁慈、真理与爱的梦想。

这也呼应《天主经》的次序：

“愿你的国来临，愿你的旨意奉行……”

然后，我们才祈求：

“求你今天赏给我们日用的食粮。”

圣经今天邀请我们的，是一种优先次序的重新整理。

在第一篇读经中，约阿士王起初行得很好；但当别的声音取代了天主的话，

他便失去了忠信。一颗分裂的心，很难长久忠于真理。

圣保禄也深知内在挣扎。他的“肉身上的刺”并未立刻消失；

但他发现：天主的恩宠为他已足够。

并不是所有焦虑都会被除去，但它们可以被安放在信赖中承载。

于是，福音再次把我们带回单纯：

生命的安全，并不来自积累，而来自与天主的共融。

外邦人拼命追逐这些；而门徒则被召叫进入另一种自由——  
一种知道自己被天主扶持着的自由。

有一个孩子，在干旱的田地里问父亲：“我们真的会有足够的食物吗？”

父亲回答说：“我们会尽我们该做的。但我们不是独自行走。”

孩子握着一粒种子，说：“那么，我就不怕把它种下去。”

于是，他们一起播种，相信明天早已在天主手中。

## 祝福

愿那位给田野百合披上美丽、  
给天空飞鸟供应食粮的上主，  
也以信赖装饰你们的心，  
以平安滋养你们的生命。

愿祂使你们脱离焦虑的挣扎，  
当你们首先寻求祂的国和祂的义德时。

愿全能的天主，  
圣父、圣子 ✠、圣神，  
降福你们。  
阿们。

## 带回家的省思

我们所害怕的，往往显露我们真正信赖的是什么——  
而今天，上主温柔地邀请我们：  
更深地信赖祂。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta