

2026 6 月 7 日

纪念：基督圣体圣血节（甲年）

读经：申 8:2 - 3, 14 - 16；格前 10:16 - 17；若 6:51 - 58

主题：基督——生命之粮，满足我们最深的饥渴

引言

有一个小男孩曾和父母一起去大型购物中心。那里到处都是耀眼的灯光、色彩缤纷的陈列架，还有各种各样的食物和甜点。他不停地要糖果、饮料，父母也给了他一些。可是过了一会儿，他却开始烦躁不安，怎么也不满足。最后，他的母亲让他坐下来，递给他一个简单的三明治，说：“这才是你真正需要的。”直到那时，他才真正感到满足。

我们的生命也常常如此。我们不断用工作、成功、财富和享乐来填满自己，但在我们内心深处，仍有一种更深的饥渴，是这一切都无法真正满足的。我们也许拥有很多，却依然感到空虚。

今天，在这隆重的基督圣体圣血节里，教会提醒我们：这种更深的饥渴是真实的，而耶稣亲自来到我们中间，回应这份饥渴。祂再次邀请我们来到祂的圣筵前，把自己作为生命之粮赐给我们，成为我们心灵真正的滋养。

当我们聚集举行这台感恩祭时，让我们承认自己的饥渴、我们对天主的需要，也承认那些我们试图在没有天主的情况下填满生命的时刻。现在，让我们停下来，祈求祂的仁慈与宽恕。

讲道：基督——生命之粮，满足我们最深的饥渴，并在爱中使我们合而为一

有一位年轻人，多年来不断追逐成功。他努力读书，建立事业，赚取丰厚的收入，到处旅行，让生活充满各种体验。可是有一天晚上，当他独自坐在俯瞰城市的漂亮公寓里时，他却感到一种奇怪的空虚。一切似乎都拥有了——但仍然缺少了什么。于是他问自己：“难道这就是全部吗？为什么我的内心仍然如此饥饿？”这不仅是他的问题，而是每个人心中那个安静却深刻的问题。亲爱的弟兄姐妹们，今天的基督圣体圣血节，正是直接回应我们内心这种隐藏的饥渴。它告诉我们：人有一种比食物更深的饥饿——那就是对意义、对爱、对天主的渴望。而耶稣自己，就是这份饥渴的答案。

电影《巴贝特的盛宴》中有一个美丽的故事。巴贝特曾是一位伟大的厨师，她倾尽自己所有，为一个朴素的小团体准备了一场丰盛的晚宴。当众人围坐在桌前时，奇妙的事情发生了：旧日的伤痕开始愈合，封闭的心重新敞开，喜乐再次回归。改变他们的，不仅仅是食物本身，而是那倾注在盛宴中的爱。这正是我们在感恩祭中所庆祝的奥迹：不仅是饼和酒，而是被赐下的爱、被分享的生命，是基督自己奉献给我们。

在增饼奇迹之后，人们想立耶稣为王，因为他们看见祂能解决饥饿的问题。但耶稣却退去了。祂不是来作一个只满足人肚腹的“面包之王”。祂来，是为了满足更深的饥渴——人灵魂深处的饥渴。而这种饥渴，我们都很熟悉。人们追求成功、名望、享乐和各种经验，却依然感到不满足。就像一个孩子不停索要糖果，却始终得不到真正的滋养，我们也常常用那些无法真正喂养灵魂的东西来填补生命。

有一个简单的故事非常贴切：一个孩子不断向母亲要糖果，母亲给了他许多，直到他感到不舒服。然后，母亲端上一顿简单而有营养的饭，说：“这才是你真正需要的。”同样地，我们的心真正渴望的，不是短暂的快乐，而是更深、更持久的东西。

当耶稣说：“我是生命之粮”时，祂正回应了这种渴望。祂没有说：“我给你们食粮。”祂说的是：“我就是食粮。”祂自己，就是我们所寻找的滋养——我们渴望的意义、生命与爱。在感恩圣事中，这一切成为真实。于最后晚餐中，耶稣拿起饼来，说：“这是我的身体。”祂又拿起杯来，说：“这是我的血。”在这些话语中，祂赐下的不是某样东西，而是祂的一切——祂整个的自己。而祂在餐桌上开始的，也在十字架上完成了。圣体圣事就是这份自我交付之爱的生活临在。

即使在今天，我们仍很容易忽略这种更深的饥渴。我们生活在一个富足的世界里，人们常常吃，却并不真正饥饿。然而，即使身体饱足，灵魂却仍可能空虚。

一位神父曾问一群年轻人：“你们真正渴望的是什么？”片刻沉默后，他们回答说：“被接纳……有目标……被爱。”这些才是人心真正的饥饿。耶稣正是为此而来。

一个孩子在初领圣体后，有人问他为什么如此快乐。他简单地回答：“因为耶稣来到我这里了。”这正是圣体圣事的核心——不仅是我们来到弥撒中，而是基督来到我们这里。

当我们领受祂时，某些事情就发生了。我们进入共融——首先与祂共融，然后彼此共融。正如圣保禄提醒我们：“我们虽多，只是一个身体，因为我们共享这一个饼。”

想想家庭的餐桌。人们聚集，不是因为他们完美，而是因为他们彼此属于。同样地，祭台就是上主的餐桌。我们不选择谁站在我们身旁，但我们却在基督内成为一家人，成为兄弟姐妹。

这也是为什么圣体圣事召叫我们改变。圣奥斯定说：“领受你们所是的，并成为你们所领受的。”我们不仅被滋养，我们也被转化。我们被召叫成为像基督一样的人，成为他人的“食粮”——给予生命、宽恕与爱的人成为他人的祝福。

圣体圣事也召叫我们记得。在安逸中，我们很容易忘记天主。这就是为什么耶稣说：“你们要这样做，来纪念我。”但这种纪念，不只是回想过去，而是使祂的爱在此时此刻真实临现。每一台弥撒，都是与基督活生生的相遇。

在许多地方，基督圣体圣血节会举行圣体游行。圣体被隆重地带到街道上，人们跟随在后。那是一个强而有力的标记：基督与你同行，走进我们的日常生活。

最后，还有一个故事。

有一位老人从不缺席基督圣体圣血节的游行。有人问他为什么。他微笑着说：“整整一个星期，我都努力跟随祂。今天，我让祂带领我。”

这正是我们的召叫。

我们带着自己的饥渴来到这祭台前——带着问题、空虚与渴望。而在这里，耶稣把自己完全赐给我们。然后，祂派遣我们出去——去活出共融，去如同我们被爱那样去爱，并把祂的生命带给这个饥饿的世界。

愿我们带着敞开的心而来。也愿我们离开这圣筵时，已被改变。
阿们。

降福

愿那以生命之粮滋养你们的天主，
降福你们，并满足你们心灵的饥渴。阿们。

愿那在圣体圣事中把自己赐给你们的基督，
使你们在爱内合而为一，
并坚强你们，使你们也成为他人的食粮。阿们。

愿那聚集你们成为一个身体的圣神，
引导你们活出共融与和平。阿们。

愿全能的天主降福你们，
圣父、✠ 圣子、圣神。阿们。

带回默想

我们每个人心中都怀有一种饥渴，这世界上没有任何事物能完全满足。

今天，基督提醒我们：“我是生命之粮。”

来到祂跟前。领受祂。
并成为他人的食粮。

2026 6 月 8 日

纪念：常年期第十周星期一

读经：列上 17:1 - 6；玛 5:1 - 12

主题：信赖天主隐藏的眷顾

引言

一位灯塔守护人曾回忆说，在一个猛烈的冬季风暴之夜，他整夜坚守岗位，尽管巨浪不断拍打着下方的岩石。海上的船只虽然完全看不见，但他仍持续让灯光燃烧，因为他相信，在那黑暗之外，一定有疲惫的水手正在寻找方向。他从未亲眼看见那些被拯救的船只，但他相信，那道光已经足够。

在许多方面，人生也常像那片风暴中的海洋——充满不确定、喧嚣与压力。我们未必总能看见自己努力的结果，也不一定立刻明白自己挣扎的意义。然而，信德邀请我们相信：即使是微小的忠信与善行，也能成为他人的光。

今天的读经温柔地带领我们进入天主这种隐藏的逻辑。厄里亚先知以出人意料的方式得到供养，而在福音中，耶稣宣告那些在世人们眼中似乎并不幸运的人是有福的。两篇读经都揭示了一种更深的现实：天主以不总是显而易见的方式供应、祝福并扶持我们。

因此，在开始这台感恩祭时，让我们承认那些我们信赖动摇的时刻，那些未能活出光明子女身份的时刻，以及那些只在可见事物中寻找安全感的时刻。让我们怀着谦卑的心转向上主，在忏悔礼中祈求祂的仁慈。

讲道

今天第一篇读经，以先知厄里亚生命中一个引人注目的片段开始。为了躲避危险、面对旱灾，他来到革黎特溪旁一处荒凉之地。在那里，天主竟以完全出乎意料的方式照顾他：乌鸦早晚给他送来饼和肉，他则从溪水中取水而饮。

这提醒我们，天主的照顾常常透过人意想不到的方式来到，以超越我们想象的方法工作。即使在荒凉中，厄里亚也没有被遗弃；他被一种安静、持续而忠信的眷顾所扶持。

正是在同样充满不确定的世界中，耶稣宣讲了真福八端。祂站在山上，宣告神贫的人、哀恸的人、温良的人、怜悯人的人、心里洁净的人、缔造和平的人，以及为义而受迫害的人，是有福的。这些并不是世界通常定义成功或幸福的标准。然而，耶稣坚持说，他们是有福的——并不是因为他们当前的处境舒适，而是因为天主的未来已经在他们身上开始工作。真福八端揭示了一种隐藏的翻转：看似软弱之处，正是天国扎根之地。

耶稣教导的核心，是对人内心渴望的一次彻底重新定位。世界教导我们去抓取、竞争、依靠力量或成就来确保自己的位置；而真福八端则指出另一条道路：依赖天主、怜悯他人、心意纯洁，并愿意为正义受苦。这不是追求世俗成功的策略，而是一种为天主国度腾出空间的生命态度。耶稣不仅是在提出道德规范，祂更是在描绘一幅被天主临在所改变的生命图像。


事实上，真福八端不仅是教导，更是基督自己的肖像。
祂是那位完全托付于父的贫穷者；
祂是那位治愈与宽恕的怜悯者；

祂是那位使人与天主和好的和平使者；
祂也是那位为义受苦、却在光荣中复活者。
而祂邀请我们进入这同样的肖像，不仅靠自己的力量，而是借着恩宠，让我们慢慢被塑造成祂的模样。

有一个故事说，一位画家受托为未来的君王画肖像。当时摆姿势的孩子外貌平凡，许多人不明白他怎么可能配得这样的尊荣。但画家耐心作画，因为他看见的是尚未显现的未来。多年以后，当这孩子成长为一位智慧而公正的君王时，人们才发现，那幅肖像从一开始就是真实的——它只是提前显露了那尚未被看见的未来。真福八端也是如此。它们展现的是天主正在我们身上塑造的生命肖像，即使现在的我们还未完全认出它。

降福

愿上主降福你们，坚强你们对祂慈爱眷顾的信赖，
在一切不确定中引导你们，
并使你们在生命的风暴中成为他人的光。

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。

带回默想

天主的眷顾往往安静而隐藏，
如同风暴中的灯塔之光，
又如同喂养厄里亚的乌鸦。

请相信：即使在此刻，
也许你尚未察觉，
天主仍在引导你、扶持你，
并把你的生命塑造成蒙福的模样。

2026 6 月 9 日

纪念：星期二——常年期第十周

读经：列王纪上 17:7 - 16；玛窦福音 5:13 - 16

主题：在服务中闪耀的信德

引言

在一间繁忙的城市医院里，一位夜班护士曾注意到一位年长的病人久久无法入睡。她没有只是给药后离开，而是拉来一把椅子，坐在他身旁，倾听他的忧惧，安静地陪伴，直到他安然入睡。没有人宣扬这件事，也没有人给予表扬，但对那位病人来说，那一夜却因此被完全改变了。

像这样的时刻往往无人察觉。它们不会成为新闻，却在无声中支撑着人类脆弱的希望。它们虽然微小，却带着一种光，照得比我们想象的更远。

今天的圣经同样向我们述说：天主藉着那些看似微小和平凡的事维系生命——一个寡妇的面缸不空，油罐不竭；而门徒则被召叫成为世界的盐和光。天主的恩宠往往不是在壮观中运行，而是在日常善行中的忠信里发挥力量。

当我们聚集举行这台感恩祭时，让我们反省：在何处我们的光已暗淡？在何处我们的盐失去了味道？在何处我们未能为他人带来生命？因此，让我们转向上主，承认我们的罪过，在忏悔礼中祈求祂的仁慈与更新。

讲道

一位灯塔守护员曾对访客说，他的工作不是使海洋风平浪静，也不是停止风暴，而只是单纯地让灯火持续燃烧。无论黑夜、风雨，他都守护着那道光。那些他从未见过的船只，却依赖这光找到安全回家的路。

正是这样的图像，耶稣在福音中摆在我们面前：“你们是世界的光……你们是地上的盐。”祂不是在描述我们将来某一天可能成为的样子，而是在指出：借着恩宠，我们现在就是如此。问题只在于，我们是否愿意让这光照耀，是否愿意让这盐发挥作用。

在第一篇读经中，厄里亚遇见一位正准备做她最后一顿饭的寡妇。然而，就在她慷慨施予的行动中，奇迹发生了：她的面缸没有空，油罐也没有竭尽。她所给予出去的，竟成为维持生命的方式。这正是天国的逻辑——生命在分享中增长。

耶稣延续这一真理。成为地上的盐，就是在一个容易腐坏于冷漠的世界中保存美善；成为世界的光，就是在混乱与黑暗中照出前行的道路。而这视野是广阔的：不仅是为了我们的家庭或堂区，而是为了“地上”和“世界”。门徒绝不是只向内看的，而总是向外活着。然而，耶稣也警告说：盐可能失去味道，光也可能被隐藏。当信仰变成私人安逸，而不是积极的爱；当善被保留而不愿分享时，世界便失去了天主要借着我们赐给它的恩典。若善行只是为了被看见，而不是为了爱，那么那光便不再是天主的光，而只是我们自己的影子。

因此，挑战不在于制造光，而在于让光照耀；不在于囤积盐，而在于愿意被倾注。每一个耐心的行动，每一次拒绝以恶报恶，每

一份隐藏的善意，都会成为黑暗世界中的一点火花。而这一切的目的，不是彰显自己，而是使人“看见你们的善行，光荣你们在天之父。”

一位渔夫曾讲述一次夜航经历：当所有导航设备都失灵时，唯一可依靠的，是远方海岸上一点微弱的灯光。他说，他们不知道是谁守着那光，也不知道它究竟来自哪里，但他们忠实地跟随着它。那一点微光，最终把他们安全引入港湾。后来他们才知道，那不过是一位无名守护者在悬崖上维护的一盏普通灯笼——一小簇火焰，却引导了許多人回家。

祝福

愿全能的天主降福你们，
使你们在信德中坚定，
在望德中发光，
在爱德中慷慨，
使你们的生命成为他人的光，
引领众人光荣天父。

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。

带回家的反思

你在日常生活中以微小而忠信的爱所守护的那一点光，
也许正是引领某个人安全回家的光。

2026 6 月 10 日

纪念：星期三——常年期第十周

读经：列王纪上 18:20 - 39；玛竇福音 5:17 - 19

主题：从传统到圆满

引言

在一个小小的海滨城镇里，一家博物馆曾在档案室深处发现一幅早已褪色的旧画。多年来，它一直被视为过时而无价值，直到一位年轻的修复师透过裂痕与灰尘，看见其中隐藏着一幅极其珍贵的杰作。她耐心地一层层清理、修补、还原——并不是改变原作，而是重新显露出艺术家最初早已赋予它的美。

我们常常看待那些古老的事物——无论是艺术、文化，甚至信仰——都会以为它们早已被时代超越。然而，一次又一次，我们发现，那些看似陈旧的事物，其实蕴含着深厚的智慧与意义，只等待我们以新的眼光重新看见。真正的挑战，不是丢弃过去，而是分辨其中恒久不变的真理。

今天的圣经正触及这份“旧与新”、“法律与成全”、“传统与更新”之间的张力。耶稣邀请我们，不是去废除天主所赐下的一切，而是在祂内看见这一切更深的意义与最终的圆满。

当我们聚集举行这台感恩祭时，让我们祈求上主宽恕：宽恕我们曾轻率地丢弃祂仍愿成全的事物，也宽恕我们曾抗拒祂召叫我们进入的新成长之路。让我们怀着谦卑的心，在忏悔礼中转向祂。

讲道

在加尔默耳山上，厄里亚先知独自站在数百名巴耳先知面前。祭坛已经预备好，祭品也已摆上，但却毫无回应——没有声音，没有火焰，没有任何迹象。随后，厄里亚呼求上主，火便从天降下，焚尽祭品。那看似沉寂无声的一切，最终显明天主的大能与临在。真正的天主并没有废除以色列的信仰，而是彰显其最深的真理：“上主是天主！”

在福音中，耶稣也作出类似的宣告，只是方式不同：“你们不要以为我来是废除法律或先知；我来不是为废除，而是为成全。”耶稣站立于以色列传统之中，而不是反对它；然而，祂同时揭示，这传统的意义更深远、视野更宽广、目标更伟大，远超过许多人原本所理解的。耶稣不是法律故事的终点，而是它逐步展开的圆满。

这挑战了我们惯常的思维方式。我们往往喜欢把现实简单分成“旧的”和“新的”，仿佛新的必须取代旧的，旧的必须被抛弃。可是耶稣邀请我们进入更深的分辨：去认出在传统中，哪些承载着天主的生命；哪些需要净化；哪些需要被带向完成。就如陶匠手中的泥土，传统不是僵化不动的；在天主手中，它是活的，被不断塑造，引向圆满。

我们生活在一个常把“新奇”视为价值本身的时代。然而，并非所有新的都是真理，也并非所有旧的都已过时。天主永远走在我们前面，把过去与现在一同引向祂的未来。我们的任务，不是靠自己的创新超越天主，也不是把天主冻结在我们的回忆中，而是忠信地行走在祂旨意不断展开的道路上。

耶稣这番话的核心，是一种谦卑的邀请：相信天主仍在工作，仍在完成，仍在使祂在我们、在教会、在历史中开始的一切达到圆满。

多年前，在一家小陶艺工坊里，一位年轻学徒看着师傅拿起一团泥土——不完美、不均匀、甚至顽固。师傅没有把它丢弃，而是把它放在转轮上，用稳定而坚定的双手慢慢按压、塑形、居中。最后出现的，并不是某种完全陌生的新东西，而是那块泥土原本就被期待成为的样子。学徒终于明白：师傅不是毁掉泥土的过去，而是带领它走向成全。

当我们离开今天的感恩祭时，我们也回到自己的生命中——如同仍在天主转轮上的泥土。愿我们允许祂塑造我们内在真实的美善，净化我们的缺陷，并完成祂早已开始的工程。

愿我们都能怀着信赖说：“主啊，请在我内完成祢的工程。”

祝福

愿全能的天主降福你们，
祂以耐心在你们内完成祂的工作，
引领你们从不完美走向圆满；
因父、及子 田、及圣神之名。阿们。

带回家的反思

天主不会丢弃过去——祂使之圆满。
让祂耐心塑造你的生命，
相信祂既已开始，必将完成。

2026 6 月 11 日

纪念：星期四——常年期第十周 (圣巴尔纳伯宗徒)

读经：宗徒大事录 11:21 - 26; 13:1 - 3; 玛窦福音 10:7 - 13

主题：为他在基督内成长腾出空间

引言

一位年轻教师曾走进一间教室，注意到有个孩子总是安静地坐在最后一排，几乎不说话，也常被忽略。某天下午，老师发现那孩子在笔记本边缘画着极其细致的图案。她没有责备他分心，反而轻轻在他桌上放下一本空白素描本，只说了一句：“继续画下去。”多年以后，这个孩子成为一位备受赞誉的设计师，而他始终记得，当所有人没有看见时，曾有一人看见了他。

我们往往低估，一个被看见、被鼓励的时刻，能够多么深刻地改变一个人的生命。一句鼓励的话、一份信任、一个愿意发现隐藏潜能的眼光，可能开启原本紧闭的门；而冷漠与忽视，则可能让恩赐被埋没，使召叫无法实现。

今天圣巴尔纳伯的庆日邀请我们反省：在教会内，鼓励是一项安静却极有力量的使命。巴尔纳伯并不是以惊天动地的言辞或壮观的作为而被铭记，而是因为他有能力在出人意料之处、在不被看好的人身上，看见天主恩宠的工作。

当我们开始这台感恩祭时，让我们承认那些我们未曾鼓励他人、或迟迟未认出天主在身边工作的时候。让我们转向上主，祈求祂赐给我们如同巴尔纳伯一般的心，善于看见并扶持他人内的美善。

讲道

有一个小堂区曾迎来一位新义工，她只是安静地在主日咖啡角帮忙。她害羞、不太自信，也不善于与人交谈。某一天，另一位义工注意到，她其实非常善于倾听，人们在她面前总能自然敞开心扉。于是，他没有让她继续停留在边缘，而是邀请她负责堂区的接待服务。原本的迟疑，慢慢变成了自信；而堂区也因此发现了一份原本可能被忽略的恩赐。

这正是我们在巴尔纳伯身上看到的精神。宗徒大事录告诉我们，他是一位能够在新的、陌生的环境中辨认天主作为的人。当天主教会在安提约基雅开始接纳外邦人时，许多人感到不安，但巴尔纳伯却“看见天主的恩宠，就欢喜了。”

他没有抗拒这份新意，反而鼓励它，给它成长的空间。

不仅如此，巴尔纳伯还有勇气在别人已经否定的人身上看见潜力。他前往塔尔索寻找扫禄——那个曾迫害教会的人——并把他带入安提约基雅团体的核心。正因如此，他成为后来保禄伟大传教使命的重要促成者。换句话说，保禄非凡的使命，在某种意义上，是因为巴尔纳伯慷慨地为他腾出了空间。

因此，初期教会称他为“安慰之子”——鼓励之子。

在今天的福音中，耶稣派遣门徒去宣讲“天国临近了”，并告诉他们：“你们白白得来的，也要白白分施。”巴尔纳伯正活出了这种福音的逻辑：他明白，从天主所领受的，不是为了据为己有，而是为了分享；而有时，最深的分享，就是甘愿退后一步，让别人能够向前。

这种谦卑蕴藏着一种微妙却深刻的圣德。

这正如洗者若翰所说：“祂应该兴盛，我却应该衰微。”

真正的圣洁，不在于自己必须成为不可或缺的人，而在于看见天主的工程在别人身上兴盛成长时，内心由衷喜乐。巴尔纳伯提醒我们：使命不仅关乎“我做了什么”，也关乎“我帮助别人能够成为什么”。

一位退休教理讲授员，在正式退休后依然安静地留在堂区。她不再拥有任何头衔，却总在那里——鼓励年轻领袖、肯定迟疑的读经员、温柔地提醒人们：他们各自拥有天主赐予的恩赐。

有人问她为什么仍如此投入，她只是简单回答：

“我现在的工作，就是确保没有人忘记自己也是被召叫的。”

以她自己的方式，她也成为了团体中的另一位巴尔纳伯。

祝福

愿天主，
祂曾以圣神充满圣巴尔纳伯，
使他成为忠信的鼓励者，
也赐给你们一颗能认出他人美善的心，
并赐给你们帮助那美善成长的勇气。

愿全能的天主，圣父、圣子、圣神，
降福你们。阿们。

带回家的反思

这一周，像圣巴尔纳伯一样，在某个人身上寻找一个隐藏的恩赐——并帮助它成长。

2026 6 月 12 日

纪念：星期五 耶稣至圣圣心节

读经：申 7:6-11；若一 4:7-16；玛 11:25-30

主题：天主的圣心是爱，这爱在苦难中始终与我们同在

引言

有一位妇人，在离家多年后，终于回到了自己儿时的故居。如今，那房子几乎已空无一物；但在客厅的一个角落里，她发现了一幅旧日的耶稣圣心像，画面微微褪色，上方仍留着一个钩子，那里曾悬挂着一盏灯。她想起自己小时候，每到黄昏，那盏红灯总会柔和地发出微光。那光使整个房间显得不同——更安全，更宁静，仿佛有一位看不见却亲近的主在默默守护着他们。多年后，当她静静站在那片沉默中时，她忽然明白：改变的并不是那幅圣像，而是她辨认那圣像一直所指向奥秘的能力——那是一份始终存留的爱。正是这份静默中的领悟，引领我们进入今天所庆祝的奥迹：耶稣至圣圣心。

然而，这个庆节常常被人误解。对某些人来说，它容易让人联想到过分感伤的图像、过度的敬礼，或一种似乎与现实生活残酷处境脱节的“甜美”灵修。在一个充满苦难、不义与无数未解问题的世界里，谈论圣心似乎像是在回避痛苦，只强调安慰。

但福音拒绝这种肤浅的理解。耶稣的圣心绝不是一种感伤的象征；那是一颗被刺透的心，一颗被荆棘冠冕所围绕、在十字架上被打开的心。与此同时，圣经却以极其深刻而简明的话宣告：

“天主是爱。”而这爱已在耶稣基督内显示出来；祂在今天的福音中说：“凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们

安息。”这并非逃避苦难，而是邀请我们与那位已经亲自进入苦难中的主结合共融。

讲道

耶稣的圣心向我们揭示了天主最深的本质。第二篇读经清楚告诉我们：“天主是爱。”但这并不是抽象的定义，而是在圣子被派遣、在祂的生活、死亡与复活中具体显明的真实。天主的爱有其面容，有其身体，也有一颗在历史中跳动的心。

我们先前所默想的内容，帮助我们抗拒将这一奥迹化为无害装饰的诱惑。荆棘冠冕、肋旁的创伤，以及十字架上那声呼喊——“我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？”——都迫使我们面对这个真理：天主的爱完全进入了人类的痛苦之中，而不是停留在其外。

这正是耶稣圣心最激进的意义：天主并非远远地解释苦难，而是从苦难内部亲自分担它。基督被刺透的圣心，启示我们一位并非不受痛苦触动的天主，而是一位甘愿使自己向痛苦敞开的天主。

然而，这颗圣心不仅在所承受的苦难中被揭示，也在主动寻找的爱中彰显出来。寻找亡羊的牧人、奔向浪子的父亲，以及耶稣亲自的邀请——“你们到我跟前来”——都显示出一种积极的、坚持不懈的、深具个人性的爱。在这样的爱中，没有任何人被遗忘。

圣保禄更深化了这一奥迹：他祈求基督借着信德居住在我们的心中。圣心不仅是我们在基督身上所瞻仰的奥秘，它也渴望在我们

内形成。当天主住在我们内时，我们的心也开始被重塑，使我们能够活出忍耐、怜悯与忠贞的爱。

因此，敬礼耶稣圣心绝不能只停留在敬仰层面，而必须进入效法。尊崇祂的圣心，就是让我们的心肖似祂的心：在人退缩之处仍然陪伴，在爱代价高昂之处依然去爱，在爱受考验之时仍坚定忍耐。

有一位医院护士曾说，最艰难的夜晚，并不是急诊最多的时候，而是病人感到孤单的时候。她说：“有时候，最能治愈人的，不是药物，而是有人愿意留下来，让他们知道自己没有被遗弃。”就在这样的时刻，基督的圣心再次在人的血肉中变得可见。这正是今日庆节的邀请：不仅相信天主的爱，更要成为这爱的临在。

有一个故事说，在狂风暴雨的夜晚，一位灯塔守望人站在险恶海岸上。巨浪猛烈拍击岩石，一艘船在远方海面上挣扎求生。守望人无法平息风浪，也无法亲自拯救船只；但他能做的，是守住那盏灯。他整夜不息地维持灯火燃烧，因为他知道，远方的水手依靠那稳定不灭的光。后来，幸存者说，拯救他们的，并不是他们自己的力量，而是在黑暗中看见那始终不灭的灯光。

基督的圣心也是如此。祂并不总是立刻平息风暴，却始终临在于风暴之中；祂不一定马上消除黑夜，却亲自成为黑夜中的光。而我们，今天聚集在这祭台前，也被邀请去领受这颗圣心，并且在我们各自微小的生命中，成为这光的承载者：以我们的生活静静见证——爱并未撤离这世界，天主的圣心在一切苦难中仍然与我们同在。

祝福

愿天主——祂的圣心藉着祂圣子的被刺透之心启示给我们——在你们人生的一切考验中坚强你们，使你们在苦难中永不怀疑祂的临近，
在黑暗时刻永不失去希望。

愿基督耶稣——那位说“凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来”的主——不断吸引你们更亲近祂，并使你们的心成为温良、慈悲而坚定于爱的心，
使你们能在受苦者身上认出祂的临在。

愿圣神——将天主的爱倾注在我们心中的那一位——把你们转化为这同一圣爱的生活标记，在世界中为疲惫者带来安慰，
为行走于黑暗中的人带来光明。

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

耶稣的圣心并不除去每一个十字架，却存留在每一个十字架之中——因此，即使在苦难里，爱也从未缺席。

2026 6 月 13 日

纪念：星期六 常年期第十周

读经：列上 19:19-21；玛 5:33-37

主题：你们的话该当是：是就说是，非就说非。

引言

有一位学校老师曾给学生们一个简单的作业：写下自己最近所作的一个承诺，并说明是否履行了它。一个孩子写道：“我答应妈妈要整理我的房间。”当老师问他是否真的做了时，他犹豫了一下，然后说：“我本来是想说‘会的’，但我其实并不是真的那个意思。”老师带着一丝惋惜地微笑，在黑板上写下一句话：“有时候，我们的话先出口了，但我们的意志却还没有跟上。”

在日常生活中，我们常会发现，言语是多么容易变得比行动轻浮。仓促中许下的承诺、为了避免尴尬而给出的保证、为了取悦他人而说出的答应，都可能渐渐偏离它们本应承载的真实。然而，人类团体之所以能够建立，正是因为彼此之间有可信赖的话语。

今天的圣经带领我们看到果断的回应与真实的言语：厄里叟舍弃一切跟随厄里亚；耶稣则召叫门徒活出一种不需要誓言来加强的诚实生活。两篇读经都指向同一个核心：言语与行动必须合而为一。因此，在我们进入这份对完整人格与门徒生活的召叫之前，让我们先承认自己曾有多少时刻，言语没有反映内心，口中所说未必完全诚实，生活也未必完全忠信。让我们在这台感恩祭开始时，恳求上主赐予我们怜悯与疗愈。

讲道

有一位法官曾这样评价一位出庭作证的人：“我根本不需要提醒他是在宣誓之下作证，因为即使没有宣誓，我也知道他一定会说实话。”这样的人十分罕见，却令人由衷敬佩——因为他的话之所以有分量，不是由于誓言，而是因为他的生命本身前后一致。

在第一篇读经中，厄里叟正是这种完整人格的鲜明写照。当厄里亚召叫他时，他没有犹豫，也没有保留退路。他没有讨价还价，也没有要求延迟。他宰了牛，焚烧了犁具，然后起身跟随。他的行动完全印证了他口中的回应：“是。”没有回头，没有分裂的心，他整个人生成了一个完整的答复。

而耶稣在福音中，则将这种完整性推向更深的层次：“你们总不可发誓……你们的话该当是：是就说是，非就说非。”耶稣并不只是规范语言习惯，祂更是在治疗言语与真理之间的裂痕。在天主的国里，真理不需要靠誓言来加固，因为真理本应活在人的生命中。门徒的生命应当如此透明可信，以致他的话自然就值得信任。

正因如此，耶稣自己就是最完美的“是”。正如圣保禄所说，在祂内没有“是而又非”，只有对天父完全的“是”，以及对全人类完全的“是”。祂整个生命就是不分裂的真理。即使祂对诱惑、妥协与欺骗说“不”，那也是为了更深地向父的旨意、向我们的救恩说“是”。

然而，我们的世界却常充满破碎的言语：承诺随着方便而改变，委身随着利益而动摇，真理也常因环境而被调整。耶稣召叫门徒进入另一种生命的一致性：使我们的言语，如同我们的生活一

样，不需外在强化就值得信赖，因为它们是从一颗被天主塑造的心中流露出来。

这项挑战并不是要求我们一夜之间达到完美，而是邀请我们朝着正确的方向前行：成为这样的人——别人可以安心信赖我们，因为我们已学会谦卑而持久地信赖天主。正如圣雅各伯后来所写的：“你们的是就当说是。”

有一个故事，说某个村庄里有位老人，以两个字闻名：“是”与“非”。当他答应某件事时，不需要合同；当他承诺帮助别人时，不需要签名。有人问他，如何维持这样的信誉，他只是简单回答：“我尽量不说那些我活不出来的话。”当他去世时，村里许多人都说同一句话：“我们从不需要猜测他的意思，因为他本身就是他所说的话。”

这正是耶稣邀请我们进入的静默圣德：不是响亮的宣言，而是一种深深扎根于真理的生命，使我们最简单的话语，也能成为天主信实在我们身上工作的可靠标记。

祝福

愿那召叫你们活于真理中的上主，
坚强你们的心，使你们忠信不渝。

愿祂释放你们的口舌，远离虚假；
使你们的行动，摆脱分裂。

愿祂引导你们成为祂真正的门徒，
使你们的生命反映祂信实之爱的光辉。

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

基督的门徒不需要太多言语——
他只需要活在使他每一句话都值得信赖的生命中。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta