

2026 7 月 12 日

纪念：常年期第十五主日

读经：依 55:10-11；罗 8:18-23；玛 13:1-23

主题：我们是种子，同时也是撒种的人

## 引言

几年前，一位女士讲述了一个简单却发人深省的故事。她报名参加了一个城市园艺短期课程。第一堂课结束时，每位学员都收到了一小包种子——没有什么特别之处，只是普通的野花种子。指导老师只说了一句话：

“不要根据你现在所看到的来判断这些种子。只管把它们种下去，并相信那些你看不见的事情。”

后来她把这件事忘了。那包种子在抽屉里放了好几个星期。几个月后，一场暴风雨把她花园里一个被忽略的角落吹得一片狼藉。她几乎是不经意地把那包遗忘已久的种子撒在那里。很长一段时间里，似乎什么都没有发生。然后，慢慢地，绿色的嫩芽出现了。最终，那片原本空荡荡的土地，成了整个花园里色彩最丰富的地方。

最让她感触的，并不是花朵的美丽，而是隐藏在整个过程中的耐心。在任何东西显现出来之前，生命早已在那里工作了。

我们生活在一个偏爱立竿见影成果的世界里。我们期待工作、关系，甚至信仰，都能立即看到结果。如果很快看不到明显的成效，我们会以为什么都没有发生。然而，大多数真实的成长——无论是人的成长还是灵性的成长——都不会顺从这种急躁。

这正是今天圣经向我们发言的地方。它邀请我们信赖那些隐藏的事物，辨认那些缓慢发生的工作，并相信即使表面上似乎什么都没有发生，天主依然在工作。因此，让我们带着自己的需要与不足转向他，并承认自己多少次没有察觉他在我们内安静的工作。

## 讲道

有一个人曾讲述自己继承了一座新居后面荒废花园的故事。那座花园曾经十分美丽，但如今已杂草丛生；有些地方土壤坚硬，有些地方布满石头，还有些地方被荆棘塞满。他曾想一次性把一切整理好，但工程实在太庞大，令他望而生畏。于是，他决定先从一小块地方开始。他松土、清除石块、拔除杂草，然后种下一些种子。

几个星期过去了，似乎什么都没有发生。直到一天早晨，小小的绿芽出现了。

那一小块土地开始改变。然后，慢慢地，整个花园也随之改变了。

这个故事与今天耶稣所讲述的内容非常相似。

今天三篇读经都在谈论成长——但不是那种快速、明显、可以测量的成长。

依撒意亚把天主的话比作降落在大地上的雨和雪。它们悄悄渗入土地，虽然看不见，却使大地结出果实。

圣保禄告诉我们，整个受造界都在“痛苦呻吟，如同分娩一般”，等待着某种尚未完全显现的事物。

而耶稣则给我们描绘了一位撒种者，把种子慷慨地——甚至似乎毫不顾惜地——撒在各种不同的土地上。

乍看之下，这似乎并不高效。许多种子似乎被浪费了：有些落在路旁，有些落在石头地里，有些落在荆棘丛中。只有一部分结出了果实。但耶稣并不是在教授农业技术。他是在启示天主工作的方式。天主在给予之前并不计算。天主不会等待完美的条件。种子被撒向各处——撒进各种生命、各种心灵、各种处境之中。因为天主信赖种子的力量。

而这改变了我们理解自己生命的方式。

我们习惯于衡量事情：成功与失败、进步与成果。如果似乎什么都没有发生，我们便认为什么都没有发生。

然而，种子的比喻告诉我们事实并非如此。生命中一些最重要的成长，其实是隐藏的。就像一个孩子望着窗台上的种子一样，我们可能很长时间什么也看不见。但在地面之下，某些事情已经在进行。

有一个关于竹子的故事很好地说明了这一点。

竹子种下后，好几年都看不到任何成长。你浇水、照顾它，但依然什么都没有出现。然后忽然之间，在极短时间内，它迅速向上生长。但真正的成长，其实一直都在地下进行——根系不断扩展，基础不断建立。

信仰往往也是如此。感觉枯燥的祈祷。看似毫无成果的努力。迟迟没有改善的人际关系。这一切都可能让人觉得像是一块贫瘠的土地。

然而福音告诉我们：不要过早下判断。种子是活着的。

但耶稣同时也非常现实。并不是所有土壤都会以同样的方式接受种子。

如果我们诚实一点，就会发现自己身上同时存在着四种土地。

1. 有时候，我们像路旁的土地——因惯性或失望而变得坚硬。圣言触碰了我们，却无法深入。
2. 有时候，我们像石头地——热情地回应，却没有根基。困难一来，信仰便枯萎了。
3. 有时候，我们像长满荆棘的土地——美好的事开始萌芽，却逐渐被忧虑、分心和野心挤压。这些未必是坏事——只是事情太多了。
4. 而有时候——或许比我们想象的更常见——我们是好土地。圣言悄悄扎根，并开始改变我们：在耐心中，在宽恕中，在那些无人注意的小小爱德行动中。

因此，问题并不是：“我是好土地还是坏土地？”

更诚实的问题是：“此刻，在我生命这块土地里，究竟正在发生什么？”

因为土地是可以改变的。坚硬的道路可以被翻松。

石头地可以变得更深厚。荆棘可以被清除。

就像那位整理花园的人一样，我们不需要一次把所有事情都修复好。只要给天主留出一点空间，就足以让新的生命开始成长。

还有一个简单的故事。

有一次，一位肥皂制造商对一位神父抱怨说：“基督宗教已经存在了几个世纪，可你看看这个世界——仍然有这么多邪恶。”

神父没有立刻回答。他指着街上一个满身污垢的小孩说：“肥皂也存在很久了，但只有被使用时才会发挥作用。”

然后他补充说：“信仰也是一样。”

种子必须被接受。而这又带领我们更进一步。

这个比喻不仅仅是在谈论成为土壤。

从某种意义上说，我们也是种子，同时也是撒种的人。

**我们是种子：**我们每个人的生命，都是天主种植在这个世界上的种子，为了成长并结出果实。

很多时候，我们自己并看不见这些果实。但随着时间过去——有时甚至只是事后回顾时——我们才意识到某些东西已经成长了：在我们的品格中，在人际关系中，在默默无闻的忠信之中。

**我们同时也是撒种的人：**每天，我们都在撒播种子——借着我们所说的话、我们的行为，以及我们对待他人的方式。

父母把种子撒播在子女的生命中。朋友彼此在对方生命里撒播种子。甚至一句话、一个善意的举动、一段圣经经文，都可能在某个人的生命中扎根，而其影响往往是我们永远无法完全看见的。

举一个简单的例子：一个家庭每天晚上一起阅读一小段圣经。没有什么惊天动地的事情发生。但随着时间过去，一种不同的精神开始塑造这个家庭——更多的耐心、更多的理解、更多的宽恕。

种子虽小，却是真实的。而希望也正是在这里变得具体可见。

因为我们常常感到灰心。当我们看看这个世界，甚至看看自己的生命时，似乎看到的荆棘比果实还多。

圣保禄非常理解这种感受：整个受造界都在“呻吟”。

生命尚未完成。信仰有时显得脆弱。

但保禄并没有以绝望结束。

他说，这就像生产前的阵痛——有新的生命正在诞生。

而耶稣也没有以那些失败的种子作为比喻的结尾。

他以丰收作为结束：三十倍、六十倍、一百倍。

这就是天主的逻辑。并非一切都会结果实；

但凡真正结果实的，都远远超出人的期待。

因此，今天的邀请很简单，却并不容易：

**去信赖那颗种子；为它在土壤中腾出空间；并继续撒种。**

即使我们看不见成果。

即使成长十分缓慢。

即使许多事情似乎已经失去。

因为最终的力量并不在于我们自己，而在于天主持续赐下的圣言——  
慷慨地赐下，

坚持不懈地赐下，

毫无计算地赐下。

让我以另一个故事作为结束。

有一位老师曾发给每个学生一粒种子，并要求他们把种子种在杯子里，一星期后带回来。一个孩子带回来一个空花盆。

他感到尴尬又羞愧。他说：“我每天都浇水，可是什么都没有长出来。”

老师微笑着说：“你是唯一诚实的人。”

然后老师解释说：“我给你们种子，全都是煮熟过的种子，根本不可能发芽。”其他同学为了显得成功，都偷偷换上了新的种子。

随后老师说：“成长是无法伪造的。但只要生命真实存在，即使暂时隐藏，也终将在属于它的时候显现出来。”

天主并不要求我们制造看得见的成功。他要求的是更真实的东西：  
开放的心、耐心的等待、以及坚定的忠信。  
因为他的圣言——如同降在大地上的雨露，  
如同埋藏在土壤里的种子——决不会空空返回。  
而且，虽然我们现在还未完全看见，  
它已经在孕育新的生命。

阿们。

## 祝福

愿上主降福你们，  
使你们的心成为适合他圣言生长的肥沃土地。

愿他坚强一切软弱的，  
加深一切肤浅的，并清除一切阻碍成长的事物。

愿全能的天主降福你们：  
圣父、圣子 田、圣神。  
阿们。

## 带回家的省思

“我今天允许种植在心中的一切，将成为我明天生命中的收成。”

2026 7 月 13 日

纪念：常年期第十五周（星期一）

读经：依 1:10-17；玛 10:34—11:1

主题：基督的光在代价高昂的抉择中，也在微小的爱德行动中闪耀。

## 引言

有一个故事说，一位男士曾参观一座著名的主教座堂。

他站在那些彩绘玻璃窗前，惊叹不已——色彩斑斓、光辉灿烂、美不胜收。

可是，当他走到外面，从街道上再看同样的窗户时，却发现它们显得暗淡无光，毫不起眼。

附近一位年长的管理员微笑着对他说：“只有当光从里面照出来的时候，它们才会发光。”

这句简单的话蕴含着一个深刻的真理。

当基督的光在我们内时，即使最微小的行动，也会闪耀出意义与美丽。

若失去了这内在的光，即便是伟大的事业，也会失去它原有的光彩。

今天，教会也纪念圣亨利。他是一位统治者，致力于为人民推动正义与改革，却常常面对反对与误解。他的生命提醒我们：坚持正义，让基督的光在内照耀，并不总是容易的事。这可能带来紧张，甚至分裂；然而，这正是忠于信仰的道路。

当我们现在聚集在这里时，我们也许会意识到，自己并不总是让这内在的光引导我们的选择。有时候，我们选择了安逸而非真理；选择了冷漠而非仁爱。

因此，让我们怀着谦卑的心，祈求上主的仁慈与宽恕，好能妥善准备自己，参与这神圣奥迹的庆典。

## 讲道

有一位年轻教师注意到，班上一名学生每天来上学时都没有带午餐。于是，她悄悄地、毫不张扬地，在每天其他同学到来之前，把一个三明治和一瓶水放在那名学生的桌上。她从未向任何人提起这件事。多年以后，那名學生已经长大成人。他回忆说，这些简单的举动不仅维持了他的身体需要，也支撑了他的内心。他说：“那让我知道，有人在乎我，有人看见了我。”

这正是耶稣在今天福音中所说的那“一杯凉水”。表面看来微不足道，几乎不值一提；但在基督眼中，却具有永恒的价值。

天主的光，既藉着伟大的牺牲彰显，也藉着安静的爱德行动显现。

然而，福音一开始却出现一句十分强烈的话：“我来不是为带来和平，而是带来刀剑。”耶稣并不是赞成暴力，而是在指出一个现实：跟随他，可能会带来分裂，甚至在家庭内部也是如此。当人选择真理而不是安逸，选择正义而不是沉默，选择信德而不是恐惧时，往往需要付出代价。

我们在今天的世界中也能看到这一点。那些坚持正义的人，并不总是获得掌声；有时候，他们反而遭到拒绝和误解。圣亨利在推动改革与伸张正义时，也经历过这样的张力；然而，他始终保持忠信。

接着，福音从这些艰难要求转向了看似简单的事：接待他人、给予款待、

甚至只是奉上一杯凉水。耶稣有意把门徒生活中的重大要求，与日常生活中的微小善行联系在一起。同样的信德，既要求我们在考验中勇敢坚定，也要求我们在平凡生活中实践爱德。因此，作门徒不仅关乎关键时刻的重大决定，更关乎每天的细心留意——认出基督临在于他人身上，特别是在弱小和需要帮助的人身上，并以关怀回应他们。

耶稣说：“谁接纳你们，就是接纳我。”在每一次接纳与欢迎中，基督既是临在者，也是被接纳者。

今天第一篇读经中的依撒意亚进一步深化了这一召叫。天主拒绝那种与正义生活脱节的敬礼：“你们要停止作恶，学习行善。”

真正的敬礼，应当体现在充满正义与怜悯的生活中。即使是一个小小的善举——例如出于爱心奉上一杯凉水——在天主眼中，也比空洞的礼仪更有分量。

因此，我们面前留下一个简单却要求严格的真理：信仰的伟大，既表现在我们所背负的十字架上，也表现在我们所付出的善意与关怀中。基督的光，在这两者之中同样闪耀。

让我以一个故事结束。

有一位旅人，在黄昏时分来到一个村庄。他疲惫不堪，又口渴难耐。他敲了许多家的门，却没有人回应。最后，一个孩子打开了家门，并递给他一杯水。多年以后，那位旅人已经成为一位有影响力的人。他再次回到这个村庄，并为村民带来了极大的帮助。有人问他为什么这样做。

他回答说：“因为当我一无所有的时候，这里有人给了我一杯水。”

我们或许永远看不到自己那些微小善行所产生的全部影响。然而，在基督内，没有任何一个爱的行动会被遗忘。在他的光照下，即使最微小的爱德行为，也会成为永恒的一部分。

## 祝福

愿上主降福你们，并使你们常居于他的光明之中，使你们在所行的一切事上，都能以真理与爱闪耀光辉。

愿全能的天主降福你们：  
圣父、圣子 ✠、圣神。  
阿们。

## 带回家的省思

基督的光最清楚地显现的，并不是在伟大的成就中，而是在爱中——尤其是在那些无人注意、却始终忠信的小小善行里。

2026 7 月 14 日

纪念：常年期第十五周 (星期二)

读经：依 7:1-9；玛 11:20-24

主题：恩宠被赐予，恩宠被领受。

## 引言

有一位老师曾花了数周时间，为学生准备一次重要考试。她为他们整理笔记，安排补习课程，甚至给予个人鼓励。当考试成绩公布时，一些本来拥有一切成功机会的学生，却根本没有认真准备。

老师并没有生气，而是深深感到失望。她轻声说道：

“我已经给了你们成功所需要的一切，但你们却没有接受。”

她的难过并非出于受伤的自尊，而是出于关爱。

今天，教会邀请我们纪念圣加弥禄·德·雷利斯 (Saint Camillus de Lellis)。他深刻体会过什么叫浪费恩宠，也深刻体会过什么叫真正领受恩宠。

年轻时，他曾沉迷赌博，生活漫无方向。

但当他终于向天主的恩宠敞开心门时，他的生命彻底改变了。

他成为病患的仆人，在他们身上看见基督，并慷慨回应天主赐给他的恩宠。

无论是那位老师的经历，还是圣加弥禄的生命，都指向一个简单却充满挑战的真理：恩宠被赐予，但必须被领受。

天主从不强迫人接受他的恩赐；他给予、邀请，并耐心等待。

因此，当我们今天来到上主面前时，不妨诚实地问问自己：

我们有多少次没有领受天主赐予我们的恩宠——他的圣言、他的引导、他的慈爱？现在，让我们怀着谦卑痛悔的心，承认自己的罪过，好能妥善准备自己，参与这神圣奥迹的庆典。

## 讲道

有一个人种植了一片果园，并悉心照料。他浇水、施肥、保护树木，为它们的成长做了所有应做的事情。几个季节过去后，大部分果树都结出了果实，但有几棵仍然一无所获。他并没有忽略它们；事实上，他给予这些树更多的关注。

然而，它们依旧没有结果。

当他站在这些树中间时，心中感受到的不是愤怒，而是一种安静的忧伤：

一切都已经给予了，却什么都没有被接受。

在今天的福音中，耶稣面对苛辣匝因、贝特赛达和葛法翁时，也怀着同样的忧伤。这些地方并非遥远或敌对的城镇。恰恰相反，它们是耶稣曾经宣讲、治愈，并显明天主临在的地方。它们见证了许多奇迹，却回应得很少。

耶稣的话并不是拒绝，而是爱的悲伤——因为他的爱没有被接纳。

**“恩宠被赐予，恩宠被领受。”**

这正是今天读经贯穿始终的主题。

我们喜欢认为自己掌控着一切——掌控结果，甚至掌控别人的回应。然而，人生最困难的真理之一就是：我们可以给予，却无法强迫别人接受。

连耶稣自己也不强迫人相信。

因为爱按其本质而言，必须被自由地接受。这往往令人痛苦。

父母在看见子女远离他们曾教导的价值时，会经历这种痛苦。服务他人的人，当他们的努力似乎毫无成果时，也会经历这种痛苦。耶稣自己同样经历过这种看似被冷漠回应的经验。

然而，他并没有停止。他的哀叹不是结束。他继续宣讲，继续治愈，继续召叫。在一个时刻没有被接受的恩宠，会在另一个时刻再次被赐予。

天主的耐心永远不会耗尽。

因此，今天的挑战十分清楚：我是否真正领受了天主赐给我的恩宠？我们也可能像那些城镇一样。我们被天主的话语包围，拥有圣事的恩典，每天都接收到悔改更新的邀请，却依然分心，依然无动于衷。

然而，安慰同样十分明确：天主不会撤回他的恩宠。即使恩宠被拒绝，也不会被取消。正如我们今天纪念的圣加弥禄一样，我们或许需要时间才能真正向天主敞开自己，但天主始终不断地赐予。

因此，今天不是令人灰心的一天，而是邀请我们保持警醒和开放的一天。

让我们再次回到果园的图像。想象其中一棵长期不结果的树，终于开始结出果实。

园丁的忧伤转变成喜乐。并不是因为他的努力终于获得报偿，而是因为生命终于被接受了。

这正是天主对我们每一个人的希望：恩宠被赐予，恩宠被领受。

愿我们不要让我们的恩赐白白落空，而是欢迎它们进入我们的生命，并结出丰盛的果实。

## 祝福

愿那不断赐给你们恩宠的上主，  
光照你们的心灵，使你们能以谦卑的心领受他的恩宠；

愿他坚强你们，  
使你们以信德回应他的召叫；  
愿他在你们身上完成他已经开始的善工。

愿全能天主的降福：  
圣父、圣子 田、圣神，  
降临在你们身上，  
并永远存留在你们中间。  
阿们。

## 带回家的省思

恩宠从不缺席；它始终被赐予。  
真正的问题不是天主是否给予，  
而是：我是否愿意领受？

2026 7 月 15 日

纪念：常年期第十五周 (星期三)

圣文德主教圣师纪念日

读经：依 10:5-7,13-16；玛 11:25-27

主题：唯有谦卑的心，才能领受天主渴望赐予的一切。

## 引言

有一位大学教授曾到一个乡村探访，并与一位年迈的农夫攀谈。

教授滔滔不绝地谈论科学、哲学，以及历史上的伟大思想家。

当他说完后，便问农夫：“这些学问，你学过吗？”

农夫微笑着回答：“没有，先生。我读书不多，但我学会了信赖雨水，照料土地，并且每天感谢天主。”

后来，这位教授向朋友坦承：“我懂得很多知识，但那个人似乎比我更明白人生。”

这个简单的故事，道出了今天庆祝的圣文德所体现的真理。

圣文德是一位卓越的神学家，也是教会圣师。

他提醒我们：真正的智慧并不反对学问，但也绝不能被学问所取代。

虽然他学识渊博，却始终保持深深的谦逊。

他不仅用理智寻求天主，更以一颗充满爱的纯朴心灵追寻天主。

今天的两篇读经都把两种截然不同的态度摆在我们面前：

一种是使人向天主关闭自己的骄傲；另一种是使人向天主敞开心门的谦卑。

依撒意亚先知谴责亚述君王的傲慢；而耶稣却欢欣地宣告：

天国的奥秘启示给了“这些小孩子”。

当我们聚集庆祝这神圣奥迹时，也受邀请反省：我们究竟站在哪一边？

我们是否依赖自己到了忘记天主的地步？

还是像孩童一样，对天主保持开放与信赖？

现在，让我们承认自己的罪过，特别是那些过于依靠自己，而不依靠天主的时刻，好能妥善准备自己，虔诚参与这神圣的庆典。

## 讲道

有一个年轻学徒跟随一位工艺大师学习手艺。

为了证明自己的能力，他常常打断师傅的话，坚持认为自己已经知道该怎样完成每一项工作。

有一天，师傅递给他一件精细的木作品，对他说：“把它完成。”

学徒充满自信，急于表现自己的技术。结果却把作品毁坏了。

师傅没有责备他。他安静地拿起另一块木料，说：“看着我做。”

这一次，学徒什么也没有说。他只是观察、倾听、学习。

后来他回忆说：

“当我不再努力证明自己已经知道一切时，我才真正开始成长。”

这个简单的故事，正好表达了今天读经的核心：唯有谦卑的心，才能领受天主渴望赐予的一切。

在第一篇读经中，亚述王充满自负。他夸耀自己的力量、自己的智慧、自己的成就。他忘记了自己不过是天主手中的工具。

正如先知所说：“斧头岂能向使用它的人自夸？”

骄傲使他失去了真正的视野。他只能看见自己，因此也看不见天主正在工作。

在福音中，耶稣指出了类似的盲目：那些“有智慧和聪明的人”。他们并非无知的人。相反，他们是专家、学者、虔诚的宗教人士。然而，他们的确定感却成为一道障碍。因为他们自以为已经认识天主，所以当天主站在他们面前时，他们反而认不出他。

与此形成鲜明对比的是耶稣所称赞的“这些小孩子”。这里所说的并不是年龄上的孩童，而是那些谦卑、开放、知道自己需要天主的人。他们不是带着答案而来，而是带着渴望而来。他们不宣称自己已经掌握一切，而是在寻求关系。因此，他们领受了别人所错过的恩典。

这正是福音的悖论：唯有谦卑的心，才能领受天主渴望赐予的一切。这并不是说知识或智慧不好。

圣文德本人正是教会历史上最伟大的思想家之一。

然而，使他真正伟大的，并不仅仅是他的学识，而是他的谦卑。

他曾说过：没有爱的知识是空洞的。

对他而言，神学不仅是认识天主，更是与天主相遇。

因此，在最深的意义上，他始终是天主面前的“小孩子”。

今天的福音也邀请我们进入同样的态度。

耶稣谈到自己与天父之间亲密无间的关系：

“除了子和子愿意启示的人外，没有人认识父。”

这种认识不是靠人的努力获得的知识，而是一份必须领受的恩赐。

而要领受这份恩赐，我们必须成为“小的”。

在现实生活中，这并不容易。我们生活在一个推崇自给自足、自信果断、掌控一切的世界里。

人们鼓励我们拥有答案，坚持自我，依靠自己的力量。

然而，灵修生活却朝着相反的方向前进。

它邀请我们信赖、交托、并承认自己并没有掌握所有答案。

有时候，恰恰是在软弱、困惑、失败的时候，我们最能够向天主敞开心门。

当我们的确定感被动摇时，我们开始聆听。

当我们的骄傲被谦抑时，我们开始看见。

当我们承认自己的需要时，恩宠便有了进入的空间。

唯有谦卑的心，才能领受天主渴望赐予的一切。

让我们回到开始的那个画面。

有一个小孩子想帮助父亲提一袋沉重的杂货。

他坚持说：“我自己可以！”

结果，他费尽力气，几乎把东西全掉在地上。

最后，他又累又沮丧地抬头说：“爸爸，你能帮我吗？”

父亲微笑着接过重担，然后与他一起把东西带回家。

事实上，这个孩子并没有因为请求帮助而失去什么。

相反，他得到了陪伴、支持，以及自己原本没有的力量。

我们与天主的关系也是如此。当我们不再坚持凡事都靠自己处理，当我们敢于祈求、敢于信赖、敢于依靠时，天主终于能够赐给我们他一直渴望赐予的礼物：那就是他自己。

因为，唯有谦卑的心，才能领受天主渴望赐予的一切。

## 祝福

愿那向谦卑者启示自己的上主，  
保守你们远离心中的骄傲；  
愿他开启你们的心灵，  
使你们领受他的智慧；  
愿他坚强你们，  
使你们常怀信赖地行走在他面前。

愿全能天主的降福：  
圣父、圣子 田、圣神，  
降临在你们身上，  
并永远存留在你们中间。  
阿们。

## 带回家的省思

天主并没有向我们隐藏他的智慧；  
当我们失去谦卑领受的心时，我们才会错过它。

2026 7 月 16 日

纪念：常年期第十五周 (星期四)

加尔默罗山圣母 (Our Lady of Mount Carmel)

读经：依撒意亚先知书 26:7-9, 12, 16-19; 玛窦福音 11:28-30

主题：我们不安的心灵在祂内找到安息

## 引言

有一个故事讲述，一位旅人经过数日漫长的跋涉，穿越干旱而尘土飞扬的荒野后，来到一座路边的小圣堂。疲惫不堪的他走了进去，起初并不是为了祈祷，而只是想坐下来休息片刻。

在宁静之中，他看见祭台旁刻着一句简单的话：

“在这里安息吧，因为天主早已在此等候你。”

就在那一刻，他的内心发生了改变。原本只是一个停留的地方，却成为了一次与天主相遇的时刻。

今天的礼仪中，我们庆祝加尔默罗山圣母的纪念日。圣母玛利亚是一位深知如何在天主内安息的人。加尔默罗灵修传统强调与上主建立深刻而宁静的关系——聆听、信赖，并让天主在生命深处真正成为天主。玛利亚完美地体现了这一切：她不仅在胎中怀着天主，也在心中怀着天主。

今天的两篇读经都触及人类共同的经验：我们所背负的重担，以及这些重担最终能够获得安息的地方。依撒意亚讲述灵魂在黑夜中对天主的渴慕；福音则带来耶稣对一切负重担者温柔的邀请：“你们都到我跟前来。”

当我们今天聚集在这里时，我们会意识到自己并非空手而来。我们带着忧虑、疲惫、遗憾和罪过来到主面前。现在，让我们将这一切呈献给上主，信赖祂温良谦和的圣心，并祈求祂的仁慈与宽恕。

## 讲道

有一个小男孩曾试图独自提着一大袋杂货回家。他的父亲看着他沿着小路艰难前行，双臂因吃力而不断颤抖。当父亲终于提出帮助时，小男孩仍坚持说：

“我自己可以。”直到他跌倒时，才终于让父亲与他一起承担重担。

这个简单的故事反映了我们生命中的一个深刻事实：我们常常坚持独自背负那些原本不该由自己单独承担的重担。

这正是今天读经所贯穿的主题：“到我这里来，我要使你们安息。”

在第一篇读经中，我们所遇见的天主并非遥远或冷漠的天主。

祂说：“我看见了……我眷顾了……我要拯救你们。”

这是一位看见子民重担、分担他们痛苦，并主动采取行动的天主——往往在他们尚未完全呼求之前，祂已经开始施行救援。

然而，依撒意亚也提醒我们：“我的灵魂在夜间渴慕你。”

苦难往往能够唤醒更深层的渴望。重担会剥去我们的自恃与依赖，使我们发现自己真正渴求的，不只是解脱，而是天主自己。

正是在这样的现实中，耶稣在福音里说道：

“凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来。”

祂没有说：“到法律那里去。”

也没有说：“到制度那里去。”

祂说的是：“到我这里来。”

因为信仰的核心，首先不是规则，而是关系。

耶稣时代的人，不仅被生活的重担压迫，也被缺乏怜悯的宗教负担所束缚。

在这样的处境中，耶稣向世人揭示了天主的心：温良而谦卑。

祂的教导固然有要求，但绝不会压垮人，因为这些要求是在与祂同行中实践，

而不是离开祂独自承担。

这正是为什么祂的轭是轻松的：并非因为完全没有重量，而是因为有人与我们共同承担。

加尔默罗山圣母向我们展示了这种生活方式的具体样貌。在她身上，我们看见内心的祈祷、安静的信赖，以及即使无法完全理解，也依然忠信跟随天主。

她承受过痛苦与悲伤，却始终亲近天主，让天主成为她力量的来源。

她教导我们：

真正的安息不是逃避生活，而是在生活之中常存于天主内。

因此，问题不在于我们是否有重担——因为每个人都有。

真正的问题是：我们把这些重担带到哪里去？

我们是否仍坚持说：“我自己能应付。”

还是愿意听见耶稣的邀请，并回应说：“主啊，我来了。”

因为祂的应许至今依然有效：“到我这里来，我要使你们安息。”

这不是短暂而表面的休息，  
而是一颗扎根于天主的心所获得的深层平安。

曾有一位老妇人告诉神父，她尝试按照神父的建议，每天晚上把自己的忧虑交托在天主手中。

她说：“可是第二天早晨，我发现自己又把它们拿回来了。”

神父回答说：“那么今晚再让它们交到祂手中，而且不要再拿回来。”

这正是耶稣今天向我们发出的邀请。

这是圣母玛利亚所走过的道路。

也是天主今天赐给我们的恩宠：

来到祂面前，信赖祂，并在祂内获得安息。

## 祝福

愿那位召叫疲惫者来到祂跟前的上主，  
解除你独自无法承担的一切重担。

愿那位温良谦和的主，  
教导你在祂的爱内获得安息。

愿加尔默罗山圣母，  
引领你不断深入信赖与交托所带来的平安。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神降福你们。  
阿们。

## 带回家的反思

基督要我们背负的担子，并不比生活本身更重；反而因为有祂与我们同行，而变得更加轻省。

今天，不要再把那些已经交托给祂的重担拿回来。

2026 7 月 17 日

纪念：常年期第十五周 (星期五)

圣亚肋克修 (Saint Alexius)

读经：依撒意亚先知书 38:1-6, 21-22, 7-8; 玛窦福音 12:1-8

主题：天主要的是仁爱，不是祭献

## 引言

有一位年轻建筑师，花了多年时间设计一座美丽的小圣堂。每一条线条都精确无误，每一块石头都经过精心挑选。当圣堂终于落成开放时，人们都赞叹它的美丽。然而，一位老妇人却轻轻地说：“真的很美……但愿人们会在这里祈祷。”建筑物本身固然完美，但它真正的意义不仅取决于结构，更取决于人心。

今天，教会邀请我们反思外在与内在之间的张力：那些被建造出来的事物，与真正活出来的信仰之间的关系。即使是最神圣的事物，如果没有一颗投入的心，也可能失去其真正意义。

圣人们深深明白这一点。今天我们纪念圣亚肋克修。他舍弃了安逸、地位，甚至名誉，选择过一种隐修、谦卑并完全信赖天主的生活。对他来说，天主的临在并不取决于荣耀或地点，而是在一颗完全交托的心中。

在今天的福音中，耶稣说了一句令人震惊的话：

“这里有一位比圣殿更大的。”

对当时的听众而言，这几乎是难以想象的，因为圣殿正是天主临在的中心。

然而，耶稣启示我们：天主的临在并不局限于某一个地方。祂的临在活生生地体现在一个人身上，而最清楚地表现在仁慈之中。

当我们今天聚集在这里时，不妨诚实地问问自己：

我们是否有时执着于形式、规条或习惯，却忘记了仁爱的核心？

我们是否像法利塞人一样，更多地论断别人，而不是理解别人？

现在，让我们承认自己的罪过，并祈求上主塑造我们成为更富于怜悯的人。

## 讲道

有一个人回忆说，小时候他曾因为在晚餐前偷偷从厨房拿面包吃而受到责骂。

当父亲发现后，准备处罚他。可是母亲轻声说道：

“他整整一天都没有吃东西。”

父亲停了下来，重新看了看孩子。结果没有惩罚他，反而给了他食物。

规则确实被违反了，但仁慈看见了规则所看不见的东西。

这个简单的故事，道出了今天福音的核心：

“天主要的是仁爱，不是祭献。”

门徒们因为饥饿，在安息日摘取麦穗充饥。法利塞人看到的只是违反法律。

耶稣看到的却是更深层的事实——人的需要。祂没有否定法律，而是在怜悯中成全法律。

随后，耶稣说出一句震撼人心的话：“这里有一位比圣殿更大的。”

对于当时的人来说，圣殿是天主临在的所在。

然而，耶稣揭示：天主并不受限于神圣的建筑或外在的宗教礼仪。

在祂身上，天主的临在是真实的、活生生的，而且最鲜明地表现为仁慈。

法利塞人并非没有信仰。他们认真遵守法律。但渐渐地，他们忘记了法律原本的目的。当法律脱离了爱，它就会变得沉重，甚至严苛。因此，他们再也看不见饥饿的人，只看见违反规则的人。

这种危险今天依然存在。我们也可能过于关注是否正确，而忽略了是否慈悲。

耶稣重新调整了我们的视角。法律并没有被废除，而是在爱中得到圆满。

天主所寻找的，不是空洞的祭献，而是一颗反映祂仁慈的心。

祂关注的首先是站在我们面前的人，而不仅仅是抽象的规则。

圣亚肋克修则为我们提供了一个安静却有力的榜样。他选择过隐修、谦卑和完全交托的生活，舍弃了荣誉与世人的认可。他的圣德不在于外在的显赫，而在于一颗完全归向天主的心。在这种隐藏之中，他见证了一个真理：最重要的不是外在的表现，而是由爱所塑造的内在忠诚。

因此，今天的问题变得非常直接：当我们面对别人时，首先看见的是他们的过错，还是他们的需要？我们会迅速作出判断，还是愿意停下来，多一点理解？

曾有一位护士，在下班后仍然陪伴一位临终病人。虽然她已经可以离开，但她选择留下。后来她说：“我违背了时间表，但我想我遵守了福音。”

这正是耶稣摆在我们面前的选择：不是法律与混乱之间的选择，而是判断与在爱中实践仁慈之间的选择。

因此，让我们再次回到今天福音的核心：天主要的是仁爱，不是祭献。

## 祝福

愿那位比圣殿更伟大的主，  
释放你脱离一切论断他人的心态。

愿那位渴望仁爱而非祭献的主，  
塑造你成为一个先爱后判断的人。

愿圣亚肋克修，  
这位在谦卑与隐修中寻求天主的圣人，  
引领你走上忠信爱德的宁静道路。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神降福你们。  
阿们。

## 带回家的反思

人首先不是在严格的正确之中找到天主，而是在深切的仁慈之中遇见天主。

2026 7 月 18 日

纪念：常年期第十五周 (星期六)

圣亚嘉禄·德·利利斯 (Saint Camillus de Lellis)

读经：米该亚先知书 2:1-5；玛窦福音 12:14-21

主题：不是摧毁，而是修复

## 引言

有一位老师注意到班上一名小男孩每次交上来的作业纸总是皱巴巴的。一天，她没有严厉地责备他，而是轻轻地将纸张抚平，看着他的眼睛说：

“这里面有美好的东西，让我们帮助它发光吧。”

多年以后，这个男孩回忆说，那是他第一次感受到自己被看见，而不是被批评。

我们生活在一个世界里，指出别人的错误往往比耐心发掘他人的优点更容易。人们常把大声斥责误认为力量，把严厉苛刻误认为权威。然而，那种能够医治、修复和鼓励他人的温柔力量，其改变人心的能力远远胜过摧毁人的力量。

今天，当我们纪念圣亚嘉禄·德·利利斯时，我们想起这位以慈爱照顾病患和被遗弃者的圣人。他提醒我们：真正的圣德体现于怜悯之中。他在受苦的人身上看见基督，以温柔与尊严服侍他们，成为天主慈悲活生生的见证。

然而，如果我们诚实反省，就会发现自己也曾有不够温柔的时候；曾经伤害而非医治，打击而非扶持他人。因此，在我们准备举行这神圣

奥迹之际，让我们将自己心硬的时刻呈现在主面前，祈求祂的仁慈与治愈。

## 讲道

有一个人曾发现一只翅膀受伤的小鸟。起初，他觉得或许应该任由它自生自灭。但内心有一种力量推动他，把小鸟带回家。一天又一天，他细心照顾它——喂养它、保护它，并给它时间慢慢康复。渐渐地，小鸟恢复了力量。终于有一天，它再次展翅高飞。后来，这个人说：“拯救它的不是力量，而是温柔。”

“不是摧毁，而是修复。”

这正是今天读经所贯穿的主题。

在《米该亚先知书》中，我们听到那些“图谋恶事”的人，他们利用权势压迫和毁灭别人。在福音里，法利塞人也开始谋害耶稣。

面对善，他们的回应竟是敌意。他们代表的是一种摧毁人的力量。

然而，与此形成鲜明对比的是，福音向我们揭示了耶稣真正的面貌。圣玛窦引用依撒意亚先知的话来描述祂：

“压伤的芦苇，祂不折断；将熄的灯芯，祂不吹灭。”

耶稣来到世上，不是为了压垮脆弱的人，也不是为了熄灭微弱的光。祂的能力不在于控制和支配，而在于修复与更新。

我们每个人都知道什么是“压伤的芦苇”，什么是“将熄的灯芯”。

有些时候，我们感到脆弱、疲惫、受伤，仿佛已经到了极限。

在那些时刻，我们所需要的不是苛责和批判，而是基督温柔而坚定的力量。

因为祂医治而不定罪，鼓舞而不熄灭。

然而，福音对我们的要求不仅止于接受基督的怜悯。赐给基督的圣神，也同样赐给了我们。因此，我们蒙召在这个容易伤害人、容易论断人的世界中，活出基督那种温柔修复的方式。

圣亚嘉禄·德·利利斯正是如此生活的。他亲近病人和被社会遗弃的人，以温柔照顾他们。在他眼中，他们不是负担，而是基督自己。他的生命告诉我们：圣德并不一定体现在惊天动地的大事上，而是在那些默默恢复他人尊严与希望的小事中显现出来。因此，今天我们可以问自己：在我的言语和行动中，我是在摧毁，还是在修复？我是在熄灭别人，还是在鼓励别人？

最后，让我以另一个故事作为结束。

在一间黑暗的房间里，一支蜡烛正微弱地闪烁，几乎快要熄灭。一个孩子走进来，用双手轻轻围住烛火，为它挡住风。慢慢地，火焰再次稳定燃烧起来。

有人问他为什么这样做。孩子简单地回答：

“它只是需要一点帮助，好继续发光。”

这正是耶稣为我们所做的。

而这也是祂邀请我们为彼此所做的：

不是摧毁，而是修复；

不是熄灭，而是点燃；

直到每一盏摇曳的灯火，都再次明亮地燃烧。

## 祝福

愿那位不折断压伤芦苇的主，  
治愈你内心一切脆弱受伤之处。

愿那位不吹灭将熄灯芯的主，  
重新燃起你心中的希望与勇气。

愿圣亚嘉禄·德·利利斯，  
这位服侍受苦者的圣人，  
激励你时时选择修复，而非摧毁。

愿全能的天主，  
圣父、圣子、圣神降福你们。  
阿们。

## 带回家的反思

在这个脆弱的世界里，基督召叫你不要压垮软弱的人，而要帮助他们重新发光。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta