

2026 8 月 2 日

纪念：常年期第十八主日

读经：依 55:1-3；罗 8:35, 37-39；玛 14:13-21

主题：没有任何事物能够使你们与基督的爱相隔绝。

引言

有一位老师曾要求学生带一样东西到课堂上，作为幸福的象征。一个孩子带来了一件新玩具，另一个带来了一部手机，还有一个带来了一叠游戏套装里的假钞。然而，有一个小女孩却带来了一小块面包。

老师问她为什么，她回答说：「因为当妈妈在餐桌旁与我们分享面包时，我就知道我们彼此属于对方。」

在每一个人的心中，都有一种饥渴，是任何成功、财富或娱乐都无法完全满足的。我们渴望的不仅是食物和安全感，我们也渴望爱、意义、宽恕和希望。

今天的读经向我们启示了一位邀请人、滋养人，并始终忠信的天主。借着依撒意亚先知，天主向所有口渴的人呼喊说：「你们都来吧！」在福音中，耶稣怀着怜悯之心，使饥饿的人群得到饱饫。圣保禄则向我们保证：没有任何事物能够使我们与基督的爱相隔绝。

当我们今天聚集在感恩圣祭的餐桌前时，让我们承认那些曾经在错误的地方寻找满足的时候，那些曾经怀疑天主圣爱的时候，以及那些未能与他人分享我们的食粮、时间和怜悯的时候。

讲道

有一位旅人，在一个寒冷的雨夜，经过数小时的跋涉后，深夜抵达了一个偏远的山村。所有的旅店都已经关门了。他又疲倦，又浑身湿透，还十分饥饿，于是敲响了一户贫穷农家的门。

一位年迈的妇人打开了门。她所拥有的并不多：只有一块面包、一点晚餐剩下的汤，以及一条干燥的毯子。然而，她却像接待自己的家人一样欢迎这位陌生人。

多年以后，这位旅人写到了那个夜晚。他记忆最深刻的，并不是那顿食物，也不是那份温暖，而是那种感觉：在那短短的几个小时里，他深深感受到自己被需要、被接纳、被爱。他写道：「那位贫穷的妇人，给我的不仅仅是一顿饭。她使我重新找回了活下去的勇气。」

这个故事触及了今天读经的核心。

一次又一次，天主出现在我们面前，不是一位遥远的统治者，而是一位邀请人、喂养人，并始终忠信不渝的天主。借着依撒意亚先知、借着圣保禄，以及借着增饼的奇迹，我们听到了一个伟大的讯息：天主要我们，天主滋养我们，没有任何事物能够使我们与祂的爱相隔绝。

当我还是个孩子的时候，每逢乡村集市，总会有一种被称为「廉价雅各伯」（德文：billige Jakob）的小贩。他站在一个小小的摊位旁，头戴一顶装饰着鲜艳彩带的高帽，大声向人群吆喝：「快来呀，女士们、先生们！不要走过去！停下来听一听！这样的机会你们再也不会有了！」

他喊得如此响亮，以至于人们几乎是不由自主地停下脚步。孩子们围拢过来，老人们微笑着，越来越多好奇的人聚集在他的四周。他把自己的商品说得如此奇妙、如此便宜，让人几乎觉得那是免费的。

当我读到今天依撒意亚先知的话时，这段童年的回忆又浮现在我的脑海中：

「凡口渴的，请到水泉来！那没有钱的，也请来吧！你们都来买，不用付钱，不用代价，买了吃！」

天主几乎就像那位站在人类大市场中央的叫卖者，向那些匆匆忙忙、无暇顾及祂的人大声呼唤。但是，两者之间却有一个巨大的不同。

小贩想要的是顾客。天主要的是我们。

小贩想要赚取利润。天主却愿意赐予生命。

请注意依撒意亚邀请中的一个美妙之处。起初，听起来似乎天主是在谈论饼、酒和奶；但渐渐地，这个邀请变得更深刻：

「你们听从我，你们就必获得生命。」

不是：「购买，你们就必获得生命。」

不是：「成就事业，你们就必获得生命。」

不是：「赚取，你们就必获得生命。」

而是：「听从……你们就必获得生命。」

有一位年轻的商人曾向一位神父倾诉：他已经拥有了自己梦寐以求的一切——财富、地位、旅行和成功——然而，每逢星期天晚上，他总会感到一种莫名的空虚。他说：「我一直在向上攀登，但我已经不知道自己究竟是在攀登哪一座山了。」

今天，有多少人正是这样生活的呢？

人们花费巨额金钱寻找幸福。有些人不断攀登成功的阶梯，并不是因为他们需要更多的钱，而是因为他们渴望人生的价值和意义。另一些人不停地旅行，不是为了休息，而是为了能够说：「我曾经去过那里。」还有一些人，不惜花费巨资，只为了保持年轻、美丽、成功和情绪稳定。

然而，在这一切忙碌的背后，内心深处依然隐藏着一种静默的饥渴。

今天，依撒意亚向我们发问：

「你们为什么为那不能充饥的东西花钱呢？」

这是圣经中最发人深省的问题之一。

因为，在每个人的内心深处，我们所渴望的不仅是食物，也不仅是安逸，而是意义、永恒，以及永不消逝的爱。

这也正是为什么今天的福音如此感人。

耶稣刚刚听到若翰洗者被处决的噩耗。祂想退到一个荒野的地方去独自静一静。

祂自己正在悲伤。

祂需要宁静，需要休息，需要独处。

可是，群众却跟随着祂。

然而，福音并没有说祂感到厌烦。

福音说：「祂一见到群众，就对他们动了怜悯的心。」

这一句话，向我们揭示了基督的整颗心。

我们大多数人都知道什么叫做情感上的筋疲力尽。我们都知道，当我们觉得自己已经再也没有什么可以付出的时候，那是一种怎样的感受。

宗徒们显然也有同样的感受。

当他们看见如此庞大的人群时，他们说：「我们这里只有五个饼和两条鱼。」

换句话说，他们是在说：「这不够。」

而我们又何尝不是经常这样说呢？

「我的力量不够。」

「我的耐心不够。」

「我的信德不够。」

「我已经没有足够的爱可以付出了。」

但是，耶稣说：

「你们给我拿到这里来！」

这句话改变了一切。

放在人手中的五个饼，的确是不够的。

但是，放在基督手中的五个饼，却成为了丰盛有余。

几年前，我到比利时访问时，曾走进一座小教堂，那里安放著圣达弥盎的墓。

达弥盎主动请求前往夏威夷的莫洛凯岛，为麻风病人服务。最终，他自己也染上了这种疾病，并且从此被禁止离开那座岛屿。他本来很容易因此而变得愤世嫉俗、满怀怨恨。然而，他却更加彻底地为身边受苦的人奉献自己。

他建造房屋，包扎伤口，埋葬死者，安慰孤独的人。在他的一封书信中，他坦率地承认了一件极其深刻而简单的事实：如果没有感恩圣事，他绝不可能忍受那样的孤独与痛苦。

感恩圣事成了他的力量。

达弥盎所剩下可以奉献的已经不多了。然而，他把自己仅有的一点点交在基督手中，竟成为整个团体的食粮。

就像那五个饼和两条鱼一样。

也像日常生活中许多默默无闻的圣人一样。

我曾认识一位年迈的寡妇。她独自生活，长期忍受着病痛的折磨。她曾对我说：「神父，我已经不能再做什么大事了。但每天早晨，我都把自己的孤独奉献给耶稣，为那些感到被遗弃的人祈祷。」那位妇人大概从未意识到，她的信德已经变得多么光辉灿烂。她的痛苦，一旦交在基督手中，便化成了爱。

圣保禄在今天的读经中，把这一讯息带领我们进入更深的层次。

也许，在整部圣经中，没有多少话比这几句话安慰过更多的人：

「没有什么能使我们与基督的爱相隔绝。」

没有什么。

不是痛苦。不是失败。不是疾病。不是背叛。不是罪恶。

甚至连死亡本身也不能。

圣保禄几乎是怀着惊叹的心情，高声歌咏这些话：

「无论是死亡，是生活，是现在的事，是将来的事……都不能使我们与天主在我们的主基督耶稣内所显示的爱相隔绝。」

在一个承诺经常被打破的世界里，这实在令人震撼。

每一位司铎，在询问一对新人时，心中都会感到一丝战栗：

「你们是否愿意，无论环境顺逆、疾病健康，都彼此忠贞，直到死亡将你们分开？」

因为，忠贞并不容易。人的爱情固然美丽，却也是脆弱的。
然而，圣保禄却告诉我们：有一种爱，甚至比死亡还要强大。
天主并不是只在我们成功、圣善，或者情绪坚强的时候才爱我们。祂爱我们，不是因为我们配得，而是因为祂的爱根植于祂自己的忠信。

天主借着依撒意亚先知说：「我要与你们订立永久的盟约。」
一个永久的盟约。

这意味着，天主不会在某一天早晨醒来，突然决定不再爱我们。祂的仁慈并不是一时的情绪，祂的忠信也不会忽高忽低。

即使是达味君王——一个犯过罪、犯过奸淫、甚至犯过谋杀罪的人——天主也没有抛弃他。

同样，天主也绝不会抛弃我们。

有一部非常优美的电影，名叫《巴贝特的盛宴》。

影片讲述了一个偏远丹麦小村庄里，一个严格而毫无喜乐的宗教团体的故事。

一位名叫巴贝特的难民妇女来到这个冷漠的世界。后来有一天，她意外赢得了一大笔奖金。她没有把这笔钱留给自己，而是花光所有的钱，为村民们准备了一场丰盛的盛宴。起初，人们充满疑虑。然而，随着宴席的进行，过去的怨恨逐渐消融，受伤的人际关系得到了修复，冰冷的心开始融化。借着这场丰盛的宴席，恩宠悄悄进入了他们的生命。

基督正是这样做的。

增饼奇迹不仅仅是关于食物的故事。

它更是在告诉我们：天主的慷慨是满溢的。

在基督内，祂的仁慈总是超过我们的罪过；祂的爱总是超过我们的失败；祂的生命总是超过我们的死亡。

有一个小孩子曾问他的祖母：「天主会不会有一天厌倦了爱我们呢？」

祖母微笑着，带他走到夜晚的户外。

她指着天空中的星星说：「只要这些星光还在天空中闪耀，你就要记住：天主的爱闪耀得更久、更长远。」

亲爱的弟兄姐妹们，我们一生中有许多时候，都害怕自己不够好，害怕自己会被遗弃，害怕内心的空虚将永远无法被填满。

但是今天，上主站在这个世界的市场中央，向我们呼喊：「到我这里来吧！」

带着你的饥渴而来。

带着你的疲惫而来。

带着你的失败而来。

带着你那仅有的五个饼和两条鱼而来。

并再次聆听基督的许诺：「没有什么能使你与我的爱相隔绝。」

阿们。

降福

愿上主——那位怀着怜悯之心使饥饿群众得到饱饫的主——赐给你们
信赖祂眷顾的心。

阿们。

愿祂坚强你们，使你们慷慨地分享从祂那里所领受的一切恩赐。

阿们。

愿你们始终坚信：没有任何事物能够使你们与基督的爱相隔绝。

阿们。

愿全能的天主，

圣父、圣子 田、圣神的降福，

降临在你们身上，并永远存留在你们中间。

阿们。

带回家反省的话

「我们也许觉得自己所拥有的太少。

但是，当我们的生命交托在基督手中时，

即使是小小的几个饼，也能成为丰盛有余；

而且，没有任何事物能够使我们与祂的爱相隔绝。」

2026 8 月 3 日

纪念：常年期第十八周（星期一）

圣道明司铎纪念日

读经：耶 28:1-17；玛 14:22-36

主题：从独自祈祷到风暴中的力量。

引言

一支山区搜救队曾讲述过这样一个故事：一位登山者在山脊高处遭遇浓雾，迷失了方向。能见度几乎降到零，每一个方向看起来都一模一样。最终救了它的，不是视线，而是声音——远处无线电信标持续而稳定的讯号，引导他一步一步返回安全之地。后来，他说，他从未如此深刻地意识到，自己辨别方向的能力竟是如此脆弱。

人生往往也有些像那条山脊：原本熟悉的道路突然变得模糊不清，所要作出的决定不再明朗，而我们自身的力量，似乎也不足以面对前方的挑战。在这样的时刻，我们所依赖的是什么，便显得格外重要。

今天的福音，悄悄地把我们带进风暴与宁静、恐惧与信德、距离与天主临在交织的场景之中。它邀请我们反省：当风浪骤起、当水势渐深时，我们究竟转向谁？

因此，当我们聚集在这里，收敛我们纷乱的思绪和脆弱的信赖时，让我们承认那些曾经迷失方向、未能聆听天主引导之声的时刻，并怀着痛悔的心，进入忏悔礼。

讲道

沿海的一个村庄里，曾流传着一位老渔夫的故事。即使天气并不稳定，他也常常在黎明前独自出海。一天早晨，一场突如其来的暴风雨比预料中更快地袭来。从岸上望去的人们都担心最坏的情况会发生，因为老渔夫的小船已经消失在浓雾和狂风之中。然而，他曾经教导年轻的渔民一件重要的事：出海之前，一定要先在宁静中聆听风声。

在今天的福音中，我们看见耶稣也做着类似的事情，只是其意义更为深远。

耶稣遣散门徒先行渡海之后，独自上山祈祷。这并不是逃避，而是共融。在与天父独处的时刻中，耶稣汲取力量、获得清晰的方向，并领受爱的滋养。

正是从这祈祷的深处，祂并没有远离门徒，反而更加留意他们在海上的挣扎。

这是福音的第一个行动：祈祷并不会使耶稣远离世界；相反，它使祂更深地扎根于世界之中。风暴并没有使门徒从耶稣眼前消失。恰恰相反，祂与天父的共融，使祂的心向门徒的需要更加敞开。这也是对我们的第一个挑战：我们常常以为，祈祷会使我们逃离责任；事实上，祈祷却加深了我们回应责任的能力。

福音中还有第二个行动：伯多禄的呼求。

当伯多禄开始下沉时，他发出了圣经中最简短，也许也是最真诚的一句祈祷：

「主，救我吧！」这不是经过精心修饰的祷文，也不是深奥的神学表达。

这是一个深知自己无法靠一己之力站立的人所发出的祈祷。

而耶稣立刻伸出手来。在下沉与得救之间，所存在的，只有信赖。

一位年轻的救生员曾回忆起训练期间类似的一幕。

一位游泳者在汹涌的海浪中惊慌失措。当他终于停止挣扎，不再拼命与海浪对抗，而只是大声呼救时，一切都改变了。那位救生员说，改变并不是因为海浪平静了，而是因为那个游泳者终于愿意让别人帮助他。信德往往正是从这里开始：不是开始于掌控，而是开始于交托。

接着来到第三个行动：门徒的宣认：「你真是天主子。」

整个故事开始于恐惧，却结束于赞美。那位行走在海面上的，不是一位陌生人，而是天主亲自在他们挣扎中的临在。风暴并没有立刻停止，但更深的真理却被启示出来：他们并不孤单。

而这正是福音要带领我们进入的经验。

今天，耶稣依然向着我们走来，进入那些我们无法掌控的人生风暴之中。

祂仍然向我们说同样的话：「放心！是我，不要害怕！」

贯穿整段福音的一条红线，简单却充满挑战：从独自祈祷到风暴中的力量。

多年以后，那位沿海村庄的老渔夫再次遭遇恶劣天气。

最后，救援船终于找到了他。船上的人问他，为什么没有早点返航。

他只是简单地回答说：「在风浪之中，我学会了聆听——不仅聆听风声，更聆听那位借着风向我说话的主。」

降福

愿上主——那位在风暴中坚固门徒信德的主——
使你们在一切考验之中，始终坚定于信德，并赐给你们内心的平安。
阿们。

愿基督——那位藉着祈祷而常与天父亲密共融的主——
教导你们在静默、不确定和日常生活中，聆听天主的声音。
阿们。

愿全能的天主，
圣父 田、圣子、圣神，降福你们，并永远与你们同在。
阿们。

带回家反省的话

「祈祷并不会使我们脱离人生的风暴；它使我们更深地扎根于那位与
我们一起穿越风暴的主的临在之中。」

2026 8 月 4 日

纪念：常年期第十八周 (星期二)

圣若翰·维雅纳司铎纪念日

读经：耶 30:1-2, 12-15, 18-22；玛 15:1-2, 10-14

主题：「当天主在人外在的表象失效之处，塑造一颗崭新的心。」

引言

有一个人曾花了几个星期重新粉刷自己房子的外墙。他希望从街上看过去时，房子显得完美无瑕——崭新的色彩、整齐的线条、光鲜的外观。然而，一天晚上，一场大雨过后，外墙的一部分竟然坍塌了。原来，多年来，房屋的地基一直在悄悄地被侵蚀，只是一直隐藏在表面之下，没有被发现。

外表看起来令人印象深刻的房子，却在最重要的地方并不牢固。

这是人性中一个十分常见的诱惑：我们往往专注于那些看得见、量得到、并且能获得别人认可的事物，却忽略了那些隐藏着、却至关重要的部分。

外表可以被精心修饰，但内心生活却可能被长期忽视。然而，随着时间的推移，一个人的内在终究会显露出来。

今天的圣经读经邀请我们深入表面之下。上主首先谈论的，并不是我们用双手做了什么，也不是别人如何看待我们，而是居住在人心深处的是什麼。因为，真理、爱与信德，都是在人的内心深处成长或枯萎的。

因此，今天我们来至上主面前，承认我们往往比自己愿意承认的，更在意外表，而忽略了内心的皈依。让我们为那些重视外在胜过真实的时刻祈求宽恕，并在忏悔礼中转向天主无限的仁慈。

讲道

有一位农夫曾抱怨自己果园中的一棵无花果树。他说：「树叶长得很漂亮，但果实却总是很差。」

有一天，他没有只是修剪那些看得见的枝叶，而是开始仔细研究土壤。

结果，他发现树根在地下被许多石块缠绕着，以致无法吸收养分。

问题不在于看得见的部分，而在于那看不见的部分。

这个图像帮助我们进入今天福音的核心。

法利塞人所关心的是那些外在可见的事物：洗手礼仪、外在的规条，以及对法律的正确遵守。

耶稣并没有否定传统的价值，但祂坚持指出，更深层的问题在于人的内心。

祂说：「从口里发出来的，都是从心里来的。」

决定一个人生命所结出果实的，是内在的源头。

正是在这里，耶肋米亚先知给我们带来了令人惊喜的希望。

起初，信息显得十分严厉：创伤、罪恶，以及似乎无法挽回的毁灭。

然而，突然之间，天主说出了复兴的话语：

「我要医治你，我要怜悯你……你们要作我的子民。」

即使生命内在的土壤已经遭到破坏，天主也绝不会就此放弃。

当人的努力达到极限时，天主的仁慈便开始工作。

因此，基督徒的生活，首先并不是外在规条的遵守，而是内在生命的转化。

耶稣自己就是「良善心谦」的典范，祂邀请我们向祂学习。

「心里洁净的人是有福的。」

这端真福并不是一种沉重的道德负担，而是一个应许：当一颗心被天主重新塑造时，它便开始以不同的眼光看待现实，更自由地去爱，也更真实地说话。

这种内在的更新，是圣神的工作。它不是人自己去塑造品格，而是向天主的行动完全交托。教会的一篇祈祷简单而深刻地表达了这一点：「圣神，请来，充满我的心。」

圣神所进入的地方，那些破碎的部分开始得到医治，那些刚硬的部分开始变得柔软。

甚至我们的祈祷本身，也成为这种转化过程的一部分。

有一种祈祷，是共融的静默祈祷——只是单纯地与天主同在。

有一种祈祷，是当我们意识到自己的需要时，发出的急切呼喊：

「主，救我吧！」

还有一种祈祷，是认出天主是谁之后，自然而然流露出的赞美。

这三种祈祷，都是一颗正在被恩宠塑造的心所表现出来的生命状态。

有一位旅人曾走进一座古老的大教堂。他发现教堂里的彩绘玻璃窗显得暗淡无光，甚至有些灰暗。导游向他解释说，只有当阳光穿透玻璃时，那些窗户才会真正焕发生命。从外面看，它们不过是一块块破碎的彩色玻璃；然而，从内部来看，当光线照耀其上时，它们便成为一幅幅美丽的故事。

人的内心也是如此。若只依靠自己，人的心往往是破碎而分裂的；但当它被天主的光所充满时，它就会散发出光辉。

因此，让我们回到最初的问题。

天主所关心的，并不是那些外在可见的东西，而是人的内心。

祂不会放弃我们生命中已经受损的土壤；祂要医治它、更新它，并且在曾经只看见失败的地方，结出丰盛的果实。当人的内心得到医治时，整个生命也会开始发出不同的声音。

降福

愿上主降福你们，并护佑你们。阿们。

愿祂医治你们内心隐藏的创伤，并以祂圣神的光充满你们。阿们。

愿祂使你们的生命结出善良、真理与爱的果实，
好使基督能在你们所做的一切事上显现出来。阿们。

愿全能的天主，圣父、圣子 田、圣神，
降福你们，并永远与你们同在。
阿们。

带回家反省的话

天主所关心的，并不是我们向世界呈现怎样的外表，
而是我们呈现在祂面前的是一颗怎样的心。

当我们让祂的恩宠医治内心深处那些隐藏的创伤时，
我们的生命便会开始结出圣德那宁静而持久的果实。

2026 8 月 5 日

纪念：常年期第十八周 (星期三)

读经：耶 31:1-7；玛 15:21-28

主题：即使在天主似乎沉默或遥远时，也决不放开天主的信德。

引言

在一家繁忙医院的候诊室里，一位母亲曾经静静地坐了好几个小时。没有最新消息，没有任何安慰，只有时钟不停滴答作响，以及她自己内心焦虑不安的节奏。每当有医生经过时，她总会立刻站起来，试图从医生的脸上寻找哪怕一点点希望的迹象。然而，始终没有任何消息传来。尽管如此，她始终没有离开。

今天，耶肋米亚先知向我们宣告：天主是一位聚集离散者、医治破碎者，并在忧伤长久盘踞之处恢复喜乐的天主。祂的许诺正进入我们生命中的那些「候诊室」——那些希望似乎被延迟，却没有被毁灭的地方。

然而，在今天的福音中，我们却遇到了一段令人痛苦的沉默。一位外邦妇人为自己的女儿向耶稣呼求，但起初，耶稣却没有回答她。尽管如此，她拒绝离开。她的坚持，成为一种见证：真正的信德，即使在天主似乎遥远的时候，仍然选择信赖。

我们也都经历过这样的时刻：祈祷似乎没有回应，内心逐渐疲惫。因此，让我们怀着谦卑的心来到上主面前，为那些曾怀疑祂的临在、失去信德恒心的时刻，祈求祂的仁慈与宽恕。

讲道

一位长跑运动员曾讲述过这样一次比赛经历。

比赛进行到一半时，他的身体开始支撑不住。每迈出一大步都比前一步更加沉重，他开始相信自己不可能跑到终点。就在这时，他突然看见路边有一个孩子，一边鼓掌，一边充满信心地呼喊着他的名字。他根本不认识那个孩子，但那声音里所流露出的信任，却使他继续向前，而不是停下来。

今天天主圣言中贯穿始终的一条红线，就是：

一种即使在天主似乎沉默或遥远时，也决不放开天主的信德。

在福音中，一位客纳罕妇人走进了一个原本并不期待她属于其中的世界。

耶稣起初的沉默，以及随后似乎严厉的回答，反映了当时人们对使命的理解——耶稣首先是奉派到「以色列家迷失了的羊」那里去。

然而，这位母亲并不愿意让这些界限来定义自己。

她的女儿正在受苦，因此她大胆地坚持到底。她甚至把「桌子底下的碎屑」这个比喻，也转化成为祈求仁慈的理由。而就在这样做的时候，她所展现出来的，不仅仅是辩论的能力，更是一种不肯放开耶稣的信赖。

令人惊讶的，不仅是她的坚持，更是她信德中的创造力。她并没有因为沉默而崩溃，反而与这沉默展开对话。她没有因困难而退缩，反而勇敢地走进困难之中。就在这个过程中，事情发生了改变。

耶稣承认了那早已显露出来的事实：「**妇人，你的信德真大！**」

耶肋米亚关于复兴的异象，也在这里得到了回应。天主确实正在聚集离散的人，重建他们的生命，并从忧伤中带出喜乐。但是，福音同时提醒我们：若没有坚持不懈的信德，人便无法真正体验到天主这项救恩工程。

这位妇人的坚持，成为一个标记，告诉我们：

天主的仁慈，永远不会被人的界限所限制，也不会被我们所理解的「天主的时间安排」所束缚。

还有一个故事，也能帮助我们理解这一点。一位渔夫曾说，有些夜晚，大海似乎完全空无一物。他撒网许多个小时，却一无所获。那时，最大的诱惑就是放弃。然而，他渐渐学会了：有时候，潮水正是在最灰心丧志的时候开始转变。

收获，不属于那些过早放弃的人，而属于那些愿意在海中再坚持一会儿的人。

信德也是如此。

有些时候，祈祷仿佛只剩下沉默；

有些时候，天主似乎无动于衷；

有些时候，希望似乎得不到回应。

然而，今天的福音坚持告诉我们：

这些时刻并不是天主缺席的时刻，而是信赖被深化和净化的时刻。

这位妇人教导我们：

如果我们拒绝离开，那么，甚至连沉默本身，也能够成为与天主相遇的地方。

最终，真正的奇迹，不仅是那孩子得到了治愈，更是那份信德被启示出来——一种甚至触动了基督之心的信德。

正是这种信德——坚持不懈、谦卑而无所畏惧的信德——打开了仁慈那意想不到的大门。

降福

愿上主在你们的信德受到考验时，坚强你们的心。

阿们。

愿祂教导你们，即使在沉默之中，也能坚持祈祷，并信赖祂的仁慈。

阿们。

愿全能的天主聚集你们、医治你们，并在希望中更新你们：

圣父、圣子 田、圣神。

阿们。

带回家反省的话

信德并不是在答案迅速来到时才得到证明，而是在沉默之中，我们仍继续信赖的时候才得到证明。

让我们像那位客纳罕妇人一样，在上主面前再多停留一会儿，坚信祂的仁慈必定临到那些永不放弃希望的人。

2026 8 月 6 日

纪念：常年期第十八周星期四

主显圣容庆日

读经：达 7:9-10,13-14；玛 17:1-9

主题：从光明的山上，到十字架的山谷，上主始终与我们同在。

引言

一位摄影师曾讲述，他为了拍摄山区的风景，天未亮便起身，前往偏远的山丘等待。那时四周一片昏暗，景物模糊不清，甚至令人感到有些失望。然而，当他耐心等待时，第一道曙光终于划破天际。原本平淡无奇、黯淡无光的景色，忽然充满了色彩与层次，仿佛整个世界都活了起来。后来他说，其实山川大地本身并没有改变；改变的，只是他的眼睛学会了接受光明。

这样的时刻提醒我们：现实往往比我们最初所看到的更加丰富。

那些看似平凡、单调的事物，在不同的光照之下，可能会显露出美丽、意义，甚至一种隐藏的光荣。

关键往往在于：我们站在什么位置，以及我们是否愿意耐心地观看。

信德也是如此。

信德并不取代现实，而是使现实变得更加深刻。它教导我们去认识：天主的临在往往早已存在，只是在等待我们去发现，尤其是在那些我们最意想不到的地方。

然而，我们的目光常常狭隘而匆忙。我们没有留意，我们没有聆听，我们没有向天主悄然临近我们的方式敞开心灵。为了这种心灵的盲目

和精神的仓促，让我们诚实地来到上主面前，祈求祂的仁慈，好能妥善准备自己，举行这神圣的奥迹。

讲道

一位登山向导曾讲述，他带领一群登山者，经过数小时艰难的攀登后，终于抵达山顶。疲惫不堪的他们静静地站着。忽然间，云层散开，一片沐浴在光辉中的辽阔天地展现在他们眼前。

其中一位登山者深受震撼，轻声说道：「我从来不知道，这个世界竟然可以如此美丽。」就在那一刻，他们仿佛超越了平常的视野，进入了一个几乎超越尘世的境界。

在今天的福音中，伯多禄、雅各伯和若望所经历的，比这更为深刻。耶稣在他们面前显了圣容——祂的面貌发光有如太阳，祂的衣服洁白如光。

就在那短暂的一刻，帷幕被揭开了，门徒看见了耶稣真正是谁：

祂是蒙爱的圣子，充满天主性的光荣。

难怪伯多禄脱口而出：「主啊，我们在这里真好！」

今天庆节中贯穿始终的一条红线，简单却充满挑战：

从光明的山上，到十字架的山谷，上主始终与我们同在。

但是，这座山并不能成为永久停留的地方。

当伯多禄想停留在山上时，云中的声音打断了他：「这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听从祂！」

门徒必须下山。

那位在荣耀中闪耀的耶稣，很快就要走向耶路撒冷，在那里，祂的面容将受到鞭打、受伤、被毁。圣容显现与十字架并不是彼此对立的。二者紧密相连。

在山上所显露的荣耀，并不是脱离苦难的荣耀；相反，它甚至在苦难之中仍然闪耀。

这正是门徒生活的挣扎。像伯多禄一样，我们也希望把那些清晰、平安、安慰的时刻永远保留下来。然而，信德邀请我们认识到：无论生命充满光明，还是笼罩在阴影之下，天主都同样临在。

在祈祷中，在团体生活中，在感恩圣事中，在每日平凡生活的点点滴滴里，天父仍然不断地说：「**这是我的爱子……你们要听从祂。**」而聆听祂，不仅意味着在光明中跟随祂，也意味着在黑暗中，继续走那条坚持到底的爱道路。

有时候，我们也会瞥见那道光。

有时候，祈祷变得格外真实；

有时候，我们自由地接受爱，也自由地给予爱；

有时候，整个受造界似乎都在诉说天主。

但也有另一些时候，我们在没有清晰方向的情况下继续前行，天主似乎隐藏了自己。然而，旅程仍然继续。同一位上主，既临在于前者，也临在于后者。

一位护士曾分享，她在一个漫长而痛苦的夜晚，陪伴在一位病人床边。

那一夜，没有任何戏剧性的事情发生——没有奇迹般的康复，也没有明确的答案。然而，那位病人几乎无法说话，却轻轻地说了一句：

「请陪着我。」

那位护士只是握着他的手，陪伴他度过整个夜晚。

后来，她回忆说，那并不是一个「光辉灿烂」的时刻，但却是一个极其真实的时刻。在那里，某种属于天主的临在是可以感受到的——不是在山顶，而是在病床旁的静默中；在那里，希望几乎看不见，却真实存在。

也许，这正是圣容显现最终要带领我们明白的：不是让我们逃避世界的挣扎，而是让我们认出，即使在那里，基督的面容也从未缺席。那位在荣耀中发光的主，与那位陪伴我们走过脆弱与软弱的主，是同一位主。

聆听祂，就是相信：这两处地方，都属于同一段旅程。

有一个古老的故事，说到一位旅人在夜间穿越一条黑暗的山谷。

他几乎看不见前面的道路，只能隐约看见脚下的小径。但是，每隔一段时间，远处房屋里的一盏小灯，便会在黑暗中闪烁一下，刚好足以让他继续辨认前进的方向。后来他说，使他继续前行的，并不是那灯光有多么明亮，而是他确信：光依然在那里。

我们也是如此。我们并不总是站在光辉的山顶上，但我们从不会失去基督的光。荣耀也许隐藏了，却并没有消失。一步一步地，上主继续带领着我们——

是的，带领我们走下山去；但绝不会带领我们离开祂的临在。

降福

愿那位彰显祂爱子光荣的上主，
以信德之光坚强你们的心。
阿们。

愿祂在一切喜乐和考验之中引导你们，
并使你们坚定地聆听祂的声音。
阿们。

愿全能的天主，圣父、圣子 田、圣神，
降福你们，并永远与你们同在。
阿们。

带回家反省的话

「荣耀也许隐藏了，却并没有消失。那位在山上发光的基督，也陪伴着我们走过每一个幽谷。」

2026 8 月 7 日

纪念：常年期第十八周 (星期五)

读经：鸿 2:1,3; 3:1-3,6-7; 玛 16:24-28

主题：「天主在人类外表无法企及的地方，塑造一颗新的心。」

引言

曾经有一位年轻的钢琴演奏家，在赢得一项国际比赛之后，很快便开始在世界最著名的音乐厅里演出。然而，她后来在日记中却写下了一段令人意外的话：

「在掌声和全场起立致敬之中，我却感到一种难以言喻的空虚。我得到了自己一直想要的一切，但我已经不知道自己是谁了。」

那些她以为会赋予生命意义的东西，却在某种不知不觉中，夺走了她真正的生命。

我们许多人都能在自己内心深处认出这种张力。

我们工作、奋斗、积累财富、追求成就和别人的肯定，希望这些东西能够满足内心更深层的渴望。然而，我们越是紧紧抓住自己，内心往往就越感到不安和空虚。

今天，耶稣向我们指出了另一条道路：

真正的生命，不是在占有中找到，而是在奉献中找到；不是在自我保护中找到，而是在爱中找到。祂邀请我们放下那个不断追求掌控、安逸和满足的「虚假自我」，好使一个更深刻、更自由的自我，能够在与天主的共融中成长。

因此，当我们来到上主面前时，让我们承认那些拒绝去爱、逃避自我奉献、并试图在天主之外寻找生命的时刻。让我们祈求上主的仁慈与医治，好能妥善准备自己，进入忏悔礼。

讲道

本周早些时候，在一场葬礼上，家属用一句简单却令人印象深刻的话来描述他们的母亲：「她是一位给予者，而不是索取者。」他们不需要夸张的言辞，也不需要华丽的赞美。仅仅这一句话，便概括了一个活得充实而丰盛的人生。

而这句话，也静静地呼应了今天福音的核心。

耶稣说了一句与我们的本能截然相反的话：

「谁若愿意救自己的性命，必要丧失性命；但谁若为了我的缘故丧失自己的性命，必要获得性命。」

初听之下，这似乎是一种矛盾。

然而，这正是门徒生活的核心奥秘。

跟随基督，并不是不断地为自己积累生命，而是在自我奉献中领受生命。

那位在葬礼中被怀念的母亲，正是以她自己的方式理解了这一点。

她从不以自己保留了多少来衡量人生，而是以自己给予了多少来衡量——给予时间、关怀、耐心，以及陪伴。正因为如此，她活得更加真实，而她周围的人也因此更加丰盛。

这正是耶稣在自己身上所启示的：祂是至高无上的「给予者」。

祂没有紧抓自己的生命不放，反而为了爱而完全倾流自己。

而正是在这自我奉献的行动中，祂为全人类开启了通往永生的道路。

因此，耶稣也发出了严肃的警告：

「人纵然赚得了全世界，却赔上了自己的灵魂，为他有什么益处呢？」

一个人在外表上可能十分成功，却在内心深处逐渐枯萎。

一个人可能拥有丰富的财物，却贫乏于爱。

福音并不否定世上的美好事物，但它确实要求我们反省：

我们究竟把生命建立在什么基础之上？

如果「自我」成为一切的中心，那么，这个自我最终会成为一座监狱。

因此，耶稣谈到：

「谁若愿意跟随我，就该弃绝自己，背起自己的十字架，来跟随我。」

这并不是要求我们厌恶自己，也不是邀请我们过一种阴郁消沉的生活。

这是邀请我们放下那个虚假的自我——那个坚持把掌控、别人的认可和舒适享受视为人生终极价值的自我。

这个虚假的自我必须被「失去」；不是因为生命与我们为敌，而是因为它太狭小，无法容纳天主要赐给我们的生命。当这个虚假的自我开始松开它紧抓不放的手时，令人惊讶的事情便会发生：

一个更深层的自我开始出现。

这是一个能够去爱的自我。

这是一个向天主敞开的自我。

这是一个不再害怕失去，而能够自由奉献的自我，

因为它已经发现：**爱本身就是生命。**

一位救援人员曾讲述一次冬季高山搜救行动。一名登山者失足滑落，被困在一处狭窄的岩架上。要接近他，就必须冒着落冰和山体不稳定的危险。

最后，其中一位救援人员主动请缨，谨慎地沿着危险的山脊前进。

后来，有人问他为什么愿意冒这样的风险。他只是简单地回答说：

「那一刻，我并没有想到如何保护自己，我只知道有人需要帮助。」

这个决定不仅救了那位登山者的生命，也揭示了救援人员自己的真实面貌：

正是在那代价高昂的勇敢行动中，他比任何时候都更真实地成为了他自己。

这正是今天耶稣摆在我们面前的奥秘。

跟随祂，并不是失去生命，而是在生命最深的层次上找到生命。

基督的道路，是给予者的道路，而不是索取者的道路。

这是不斤斤计较的爱的道路；也是一个不再封闭于自我的生命之路。

因此，让我们再次回到耶稣提出的问题：

「人还能拿什么作为自己生命的代价呢？」

答案不是财富，不是成就，也不是掌控。

答案是：爱——从天主领受的爱，并把这份爱分享给他人。

在这样的交换之中，没有任何真正重要的东西会失去。反而，一切真正重要的东西都会被找到。

降福

愿上主教导你们：

真正的伟大，存在于谦卑的爱之中。

阿们。

愿祂释放你们的心，使你们摆脱一切自私与恐惧，

并使你们在服务他人时，常怀慷慨之心。

阿们。

愿你们每天都能发现：

为了爱而奉献出去的生命，在天主内永远不会失去。

阿们。

愿全能的天主，

圣父、圣子 田、圣神的降福，

降临在你们身上，并永远存留在你们中间。

阿们。

带回家反省的话

「我们紧紧抓住不放的生命，会变得越来越狭小；为了爱而奉献出去的生命，却会成为永恒。」

2026 8 月 8 日

纪念：常年期第十八周（星期六）

圣十字玛利亚（麦基洛普）贞女（澳大利亚节日）

读经：列上 17:8-16；哥 3:12-17；玛 6:25-34

主题：「首先该寻求天主的国，并把其余的一切托付给上主。」

引言

有一个古老的故事，说一位妇人在一次长途旅行的前一晚，不停地整理和重新整理自己的行李箱。她担心旅途中可能出现的各种需要——多带几套衣服、准备可能根本用不上的食物、放进一些永远不会阅读的书，甚至连那些到了目的地后随时都可以买到的东西，也一并塞进箱子里。到了第二天早晨，她已经疲惫不堪，而那个行李箱也被塞得满满的，几乎提不起来。

然而，当她来到车站时，却发现自己把最重要的车票忘在家里了。她为「一切事情」忧虑不已，却忽略了那唯一必要的事。

生活往往也是如此。

我们的心里装着许多挂虑——家庭、工作、健康、未来——渐渐地，焦虑便挤占了信赖的位置。我们试图独自承担一切，直到内心的平安悄然消失。

今天，在庆祝圣十字玛利亚（麦基洛普）瞻礼时，我们被提醒：她是一位深深信赖天主照顾的人。即使面对不确定和艰难，她仍然首先寻求天主的国，并把其余的一切托付给上主。

当我们聚集举行这台感恩祭时，让我们承认：恐惧、忧虑和过分依赖自己，常常削弱了我们对天主的信赖。现在，让我们向天主的仁慈敞开心门，妥善准备自己，举行这神圣的奥迹。

讲道

曾经有一位农夫，在自己的土地上耕作了许多年。有一年，雨水迟迟不降，田地在持续不断的烈日下龟裂干涸。每天早晨，他都会走到田边，望着那片干旱的土地，心中的恐惧不断升起：「我们将来吃什么呢？我的家人将会怎样呢？」他的夜晚变得难以安眠，连祈祷也充满了焦虑，而不再是平安。

正是在这种极其真实的人生经验中，耶稣在今天的福音里对我们说：「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。」

耶稣并不是轻视那位农夫的挣扎，也不是轻视我们的挣扎。

祂所指出的是：忧虑是多么容易占据人的心灵。

当焦虑变成绝对时，它会悄悄地取代信赖，甚至使天主也显得遥远。

因此，耶稣把我们的目光重新引向正确的方向：「你们先该寻求天主的国和它的义德。」这也正是哈巴谷先知所表达的智慧：「义人必因信德而生活。」

不是靠掌控，不是靠确定性，而是靠信赖那位即使在田地干旱、前途未明时，仍然始终忠信的天主。

然而，福音也让我们看见门徒们面对一个受苦孩子时的无能为力。他们曾被赋予权柄，但如今却无法治好这个孩子。于是，他们诚实地问耶稣：「为什么我们不能驱逐那魔鬼呢？」

耶稣指出了更深层的问题：他们的信德太小。

并不是完全没有信德，而是在压力之下，信赖变得软弱；当现实变得艰难时，对天主的信心开始动摇。

圣保禄在今天的第二篇读经中，更进一步深化了这一幅图像：

「你们该穿上怜悯的心肠、仁慈、谦卑、良善和忍耐……并让基督的平安在你们心中作主。」这些并不是抽象的德行，而是内心信赖天主所结出的外在果实。焦虑会使人的心变得狭窄；而基督的平安却会扩展我们的心，使天主有空间在我们生命中工作。

今天这些读经之间的联系十分清楚：

忧虑会缩小我们对天主的视野，而即使脆弱的信德，也能为天主的行动开启可能。耶稣并没有要求我们拥有英雄般坚定不移的确信。祂所要求的，只是一颗愿意信赖、愿意开放的心，让天主能够透过我们的有限来工作。

有一个关于圣十字玛利亚（麦基洛普）的故事。当年，她经常穿越澳大利亚偏远乡村，探访那些由她协助创办、却正面临困难的学校。有一次，团体几乎已经没有任何资源，大家也不知道如何继续维持这项使命。

然而，她并没有放弃。相反，她鼓励修女们，提醒她们：如果这项工作是属于天主的，它就不会失败。她所依靠的，并不是戏剧性的奇迹，而是每天踏实地生活在天主眷顾中的坚定信赖。

这正是今天感恩祭给予我们的邀请：不是要消除生活中的每一个忧虑，而是把这些忧虑带到那位早已知道我们需要什么的上主面前。不是要掌控每一个结果，而是首先寻求天主的国，并让其余的一切，在天主的照顾中找到自己应有的位置。

降福

愿上主释放你们的心，使你们摆脱忧虑，
并坚强你们的信德与信赖。
阿们。

愿祂以基督的平安充满你们，
帮助你们每天首先寻求祂的国。
阿们。

愿圣十字玛利亚（麦基洛普）的榜样，
鼓励你们在生命的一切不确定之中，
始终怀着信心与希望前行。
阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神
降福你们，并永远与你们同在。
阿们。

带回家反省的话

当我们试图独自背负明天时，忧虑便会增长；当我们把今天交托在天主手中，并首先寻求祂的国时，平安便开始在心中萌芽。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta

