

2026 7 月 16 日

纪念：常年期第二十主日

读经：依撒意亚先知书 5:1, 6-7；罗马书 11:13-15, 29-32；玛窦福音 15:21-28

主题：把你的需要带到耶稣面前。没有任何痛苦太微不足道。

引言

人生中有些时刻，爱绝不会轻易放弃。父母整夜守护在病重孩子的床边；朋友忠实地陪伴正在挣扎中的人；团体在危险时期彼此守护——这样的爱显露出一种比恐惧更深的力量。即使一扇门似乎紧闭，它仍不断叩门。

今天的福音，为我们呈现了这样一个最动人的坚持榜样。一位客纳罕妇人为自己的女儿来到耶稣面前恳求。尽管她面对的是沉默，甚至似乎遭到拒绝，她却始终不肯离去。她的爱，化作了一份勇敢的信德，相信天主的仁慈远胜于一切障碍。

今天的福音也扩展了我们的心胸。天主的慈悲绝不会被人的界限所禁锢。耶稣一次又一次地向我们显示，信德能够在意想不到的人身上、意想不到的地方出现；而天主的仁慈，也远比我们所想象的更加广阔。

当我们聚集在主面前时，让我们承认：我们曾把狭隘的界限加诸他人；曾没有完全信赖天主的慈悲；也曾在祈祷和爱德中太快放弃。现在，让我们祈求上主赐给我们宽恕与平安。

讲道

几年前，全世界都关注着小婴儿查理·加德（Charlie Gard）的悲惨故事。

他的父母始终没有放弃为身患重病的孩子努力。即使医疗专家认为已经没有希望，他们仍不断寻找治疗的方法。无论人们是否赞同他们每一个决定，没有人能够忽视他们那份爱的力量。

爱，使人坚持到筋疲力尽之后仍不放弃。

爱，使人在理性早已放弃的时候，依然怀抱希望。

这正是今天福音所描绘的情感世界。

一位绝望的母亲来到耶稣面前，为自己的女儿苦苦哀求。

请注意一个重要的细节：

她并没有说：“请怜悯我的女儿。”

她呼喊的是：“主啊，可怜我吧！”

女儿的痛苦，已经成为她自己的痛苦。每一位真正爱孩子的父母，都能本能地理解这一点。当孩子受苦时，父母也同样受苦。

接下来，便出现了福音中令人不安的一幕。

耶稣保持沉默。随后，祂说自己的使命首先是为了以色列。

接着，又提到了“儿女的饼”和“桌子底下的小狗”的比喻。

我们会感到不舒服，因为这些话听起来十分严厉。

许多人第一次读到这段福音时，都会感到震惊。然而，也许这种不安正是重点所在。福音向我们展现的，不是一幅经过修饰的宗教画面，而是真实的人与主相遇。而正是在这段艰难的相遇中，这位妇人的伟大信德闪耀出来。

最后，耶稣对她说：“妇人，你的信德真大！”

这是多么非凡的一句赞美！

还有什么能比基督亲口说出“你的信德真大”更高的称赞呢？

试想，如果耶稣对我们其中任何一个人说：“你的信德真大。”

那将是何等的恩宠！

更令人惊奇的是：这位妇人并不是以色列人。她是一位客纳罕妇人，是一位外邦人，是一位局外人。然而，她却成为福音中极少数几位受到耶稣如此公开而高度称赞信德的人之一。

那么，她的信德究竟表现在哪里呢？

首先，她把自己的痛苦带到耶稣面前。她的女儿受恶魔折磨，于是母亲带着自己的痛苦转向基督。

听起来似乎很简单，但事实上，这往往是最困难的一步。

当人们被疾病、哀伤、家庭困难、失望、忧郁或恐惧深深压倒时，他们很容易陷入焦虑和无休止的忧虑之中。有时，痛苦会使我们的视野越来越狭窄，直到我们再也无法清楚看见天主。

然而，这位妇人教导我们信德的第一课：

把你的需要带到耶稣面前。没有任何痛苦太微不足道。

也没有任何处境绝望到没有希望。

有一个故事讲到，一位男子突然失去了工作，陷入绝望。每天早晨，他都默默坐在厨房餐桌前，望着那些尚未缴清的账单。

一天，他年幼的女儿在他的咖啡杯旁放了一张小小的图画。画上是家人在一个巨大的十字架下手牵着手。图画下面写着一句话：

“爸爸，耶稣仍然和我们在一起。”

这个孩子简单而纯真的提醒，改变了他的内心。问题并没有一夜之间消失，

但他后来回忆说：“那一天，我不再独自背负这一切。”

客纳罕妇人也拒绝独自承担自己的重担。然而，接下来却是耶稣令人痛苦的沉默。她不断呼喊，耶稣却没有回答。许多信友都经历过这样的时刻。

你为病人祈祷，却什么也没有改变。

你为亲人祈祷，天堂似乎保持沉默。

你祈求天主指引，眼前却依旧一片黑暗。

有时候，我们会觉得自己的祈祷仿佛连天花板都没有穿过。

加尔各答的圣特蕾莎修女曾经谈到，她经历过漫长的神枯时期。在那些岁月里，她几乎完全感受不到天主临在的安慰。然而，她仍然忠实地继续服务穷人。信德并不总是伴随着情感上的确定；有时候，信德就是在沉默之中继续坚持。

福音中的妇人正是这样。她没有因为受挫而离开。她没有断定天主已经遗忘了她。她再次祈求：“主，帮助我吧！”

这是第二课：当天主似乎沉默时，不要放弃。

最深的信德，往往正是在等待之中形成的。

一位老妇人曾连续三十多年，为自己的儿子重返教会祈祷。

她说：“每天我点燃一支蜡烛，献上一遍祈祷。我对天主说：‘只要祢的门仍向他敞开，我也绝不会把我的门关上。’”

就在她去世前不久，她的儿子终于重新领受了圣事。坚持不懈的祈祷，不仅改变环境，更改变人心。

接下来，福音又出现另一个困难。

耶稣说：祂首先是奉派来到以色列迷失的羊群那里。

这位妇人似乎再次遭到拒绝。然而，就在这里，我们又看见她信德另一个非凡之处。她没有愤怒。没有苦毒。没有责怪耶稣不公平。

相反，她谦卑地接受天主奥妙的计划，即使她并不能完全明白。

然而，她也勇敢地诉诸一个更深的事实：天主无限的仁慈。

她回答说：“是，主！可是，小狗也吃主人桌子上掉下来的碎屑。”

这是多么谦卑！多么勇敢！多么信赖！

她承认，自己在天主面前没有任何权利可要求。

一切都是恩宠。然而，她也相信，天主的慈悲是如此丰盛，即使只是祂慈悲所掉下的一点碎屑，也足以治好她的女儿。也许，她曾听说过耶稣增饼奇迹，数千人吃饱之后，还剩下满满几筐碎块。

仿佛她在说：“主啊，祢的慈悲如此丰盛，当然也足够临到我。”

于是，耶稣赞叹她：“妇人，你的信德真大！”

奇迹不仅仅是她女儿获得治愈。还有一件更伟大的事情正在发生。一道界限正在被打开。借着这位妇人的信德，耶稣使命的视野变得更加广阔，也更加清晰。天主的慈悲，正开始向全人类敞开。

在整部福音中，那些所谓的“外人”，常常以他们的信德令众人惊讶。罗马百夫长。撒玛黎雅癞病人。税吏和罪人。一次又一次，那些被视为“外面的人”，反而成为信赖天主、向天主敞开心灵的典范。

福音提醒我们：永远不要以为天主只会在我们熟悉的圈子里工作。

有一个古老的故事。

一座修院逐渐变得冷漠而分裂。修士们彼此争吵，很少再有人前来朝圣。

一天，一位年长的拉比来到附近。他轻轻告诉他们一句话：“你们当中，有一位就是乔装的默西亚。”

修士们十分困惑。会不会是那位每天默默祈祷的老修士？会不会是厨房里的厨师？还是那位人人都避开的难相处修士？渐渐地，他们开始以尊敬、耐心和善意彼此相待。不久之后，整个修院的气氛完全改变了。人们再次发现那里充满平安，于是重新来到那里寻求祈祷和智慧。

有时候，恩宠正是在我们最意想不到的地方出现。

今天第二篇读经中，圣保禄说：天主愿意“怜悯众人”。

这正是整个救恩历史的发展方向。

天主从以色列开始，但借着基督，祂的应许向所有民族、所有人民敞开。

而今天，我们尤其需要这样的眼光。

近年来，伊拉克北部的基督徒遭受了严重迫害。那些拥有数百年历史的古老基督徒团体，被迫离开自己的家园。许多教堂变得空无一人。然而，就在暴力之中，也发生了令人惊叹的事情。一些穆斯林邻居，保护基督徒家庭，把他们藏在自己家里，甚至公开为他们辩护。

巴格达一位年轻的穆斯林，曾发布一张自己佩戴十字架的照片，并写道：

“今天，我们都是基督徒。”

他并不是说自己改变了宗教。他的意思是：共同的苦难，揭示了更深的人类共同体。这正是福音的精神。慈悲打破藩篱。怜悯拓宽身份。爱拒绝让仇恨拥有最后的话语权。

客纳罕妇人教导我们四件事。

第一，把你的需要带到耶稣面前。

第二，当天主似乎沉默时，不要放弃。

第三，即使不能完全明白天主的作为，也要继续信赖祂。

第四，永远诉诸天主无限的慈悲；这慈悲远远超越一切人为的界限，也超越人所有的失败。

一位老师曾请学生们画一幅“天主的爱”的图画。

其中一个孩子，只画了一张很大的餐桌，四周不断增加更多的椅子。
老师问他为什么这样画。

孩子回答说：“因为天主一直在腾出更多的位置。”

这就是今天的福音。

客纳罕妇人相信：在天主慈悲的餐桌前，仍然有她的位置。

而耶稣证明了：她是对的。

或许，如果我们也能怀着这样坚持不懈、谦卑而勇敢的信德，

有一天，基督也会对我们说：“你的信德真大！”

阿们。

降福

愿上主赐给你们客纳罕妇人的信德，
教导你们在爱与祈祷中坚持不懈，
并拓宽你们的心胸，以慈悲对待所有的人。
阿们。

愿祂帮助你们在陌生人、
受苦者和被排斥的人身上认出基督，
并使你们成为世界和平的工具。
阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子及圣神，
降福你们，并永远与你们同在。
阿们。

带回家的省思

信德不会轻易放弃，慈悲也不会止步于人为的界限。
客纳罕妇人教导我们：继续信赖，继续去爱，继续为他人腾出空间，
因为天主的餐桌永远比我们所想象的更加宽广。

2026 7 月 17 日

纪念：常年期第二十周 (星期一)

读经：则克黎亚先知书 24:15-24；玛竇福音 19:16-22

主题：放下执着，更自由地跟随基督

引言

有一个故事讲到，一位男子花了多年时间修复一栋祖传的老房子。他修补了每一面墙，擦亮了每一个角落，又添置了精美的家具。来访的人都赞叹不已，他心中也充满了安静的满足。然而，一天晚上，当他独自坐在这座修复得完美无缺的房子里时，却突然感到一种说不出的空虚。一切似乎都已齐备，但最重要的东西却仍然缺少。房子装满了，他的心却没有得到满足。

我们的生命也常常如此。我们可以过着善良而正直的生活，履行自己的责任，实现自己的目标，却仍会在内心深处轻轻地问一句：“难道就只有这些吗？”

今天的福音提醒我们：这种渴望并不是一种软弱，而是一种恩宠。耶稣邀请我们超越单纯追求安全感和舒适生活，进入门徒生活更深的自由。

祂召叫我们放下那些阻碍我们全心跟随祂的一切。

当我们站立在主面前时，让我们承认：我们曾紧紧抓住自己的恐惧、自己的安逸，或自己的计划，而没有完全信赖天主。让我们祈求上主赐给我们仁慈，也赐给我们勇气，更自由地跟随基督。

讲道

有一位年轻的专业人士，终于达到了自己一直追求的人生目标——成功、财富和社会的认可。然而，他得到的却不是满足，而是内心越来越深的不安。

一天晚上，他向一位朋友坦白说：“我拥有了自己一直努力追求的一切，可是，我仍觉得好像缺少了什么。”

朋友轻轻回答他说：“也许，因为成功并不等于人生的使命。”

今天的福音中，我们遇见了一位青年。从许多方面来看，他都是一个令人敬佩的人。他诚实、品行端正、忠于信仰。他自幼就遵守诫命。然而，他仍来到耶稣面前，提出那个不断寻找答案的问题：“我还该做什么？”

这是一个流露出神圣不满足的问题。它显示，即使一个人过着良善的生活，他的生命仍可能尚未圆满。

耶稣首先肯定了他。

诫命十分重要。我们怎样对待他人，是通往生命之路的重要基础。

爱近人，不是可有可无的，而是不可缺少的。

然而，这位青年意识到，生命中还有更深的召叫。

于是，耶稣带着慈爱的目光注视着他，邀请他更进一步：
“去，变卖你所有的一切，施舍给穷人……然后来跟随我。”

对于这位青年而言，那个“更多”，意味着放下自己的财富。
财富已经成为他的安全感，甚至也许已经成为他的身份认同。
耶稣邀请他，不要把信赖建立在自己拥有的财物上，而要单单信赖天主，并借着跟随基督，进入一种更深的关系。
然而，这个邀请对他来说太困难了。
福音告诉我们：“他忧闷地走了。”

这是一个令人深思、也十分真实的人性时刻。
他渴望得到更多；他主动寻求更多；可是，当答案真正来到时，他却无法接受。他的忧伤，揭示了他内心的挣扎，也揭示了我们的挣扎。
我们也同样渴望与天主建立更深的关系，却常常在真正需要改变、真正需要交托的时候，迟疑不前。

很多时候，拦阻我们的，并不是坏事，而是各种执着。那些给予我们安全感、舒适感的事物，很容易成为我们依赖的对象。未必是财富。也可能是我们的计划、我们的恐惧、我们想掌控一切的欲望，甚至是那些始终无法放下的伤害。

而这些，往往都会成为天主希望赐给我们真正自由的障碍。
我们的忧伤，有时也与我们不能放下有着微妙的关系。
当我们抓得太紧，便无法继续前行。
当我们什么都只想据为己有，我们便无法真正领受天主要赐给我们的恩典。

然而，今天的福音并不是一个谴责人的故事，而是一个邀请。

耶稣今天仍然带着慈爱的目光注视着我们每一个人，继续召叫我们向前迈进。

祂对每个人的召叫方式或许不同，但都引领我们走向更深的爱、更大的信赖，以及真正的自由。

有一位女士，多年以来一直对家人怀着难以释怀的怨恨。

她觉得自己有充分的理由继续这样坚持。然而，这份怨恨却始终沉重地压在她心上。有一天，在祈祷中，她感受到一句轻轻的话语：“放下吧。”

这并不容易。但是，当她终于决定宽恕的时候，她体验到了多年未曾拥有过的平安。她原本害怕失去的，最终却成为她获得新生命的地方。

这正是今天福音的应许。当我们为了基督而放下时，我们并不会失去，反而会获得。当我们足够信赖祂，勇敢地跟随祂时，我们便会发现，那正是我们的心一直寻找的那个“更多”。

降福

愿上主降福你们，并保护你们。

愿祂赐给你们勇气，放下那些压在心中的重担，
并赐给你们自由，使你们能够怀着信赖与喜乐跟随基督。

愿全能的天主，

圣父、圣子 ✠ 及圣神，

降福你们。

阿们。

带回家的省思

我们紧紧抓住不放的东西，往往正是阻碍我们领受天主更丰盛生命的原因。

当我们为了基督而放下时，我们并不会失去；相反，我们会发现真正的自由、持久的平安，以及我们内心一直渴望得到的“更多”。

2026 7 月 18 日

纪念：常年期第二十周 (星期二)

读经：则 28:1-10；玛 19:23-30

主题：在天主，一切都是可能的。

引言

有这样一个故事：一位事业有成的商人，多年来不知疲倦地工作，终于建成了他梦寐以求的房子。房子宽敞、安全，拥有一切舒适的设施。一天傍晚，当他独自坐在客厅时，忽然意识到一件令人不安的事：他所拥有的一切都触手可及，然而生命中某种最重要的东西却依然缺失。在寂静中，他感到一种难以言喻的空虚。

我们常以为，拥有得越多，人生就会越圆满——更多的安全感、更多的舒适、更多的掌控。然而，人生经验有时却告诉我们另一回事。我们所拥有的，或许能带来便利，却未必能赋予生命真正的意义。事实上，我们越依赖自己所拥有的一切，就越可能感觉不到自己需要任何超越自己的人——甚至不再觉得需要天主。

今天的读经温和而坚定地挑战了这种幻象。它邀请我们省察：我们的信赖究竟建立在哪里？是在于我们能够积聚和掌控的一切，还是在于那位赐予生命并不断扶持生命的天主？问题并不在于拥有或没有，而是在于：究竟是什么占据了我们的心。

当我们开始举行这台感恩祭时，让我们承认自己曾经更多依靠自己，而不是依靠天主；承认我们曾让其他事物取代了天主在我们生命中的位置。现在，让我们祈求天主的仁慈，并求祂赐给我们恩宠，使我们重新发现自己对祂的需要。

讲道

有一位旅人，在夜幕降临、城门即将关闭之前，急忙赶往一座古老城池。他牵着一头满载货物的骆驼，背上堆满了旅途中带来的货物。无论他怎样努力，骆驼都无法穿过那狭窄的城门。最后，他无奈地一件一件卸下货物。只有当所有重担卸下之后，骆驼才跪伏下来，顺利通过了城门。原本看来不可能的事，终于成为可能——但前提是先学会放下。

今天福音中，耶稣用了一个极其鲜明的比喻：“骆驼穿过针眼。”这句话本来就是要让人觉得“不可能”，而这正是祂要表达的重点。祂谈论的是：当人背负太多、执着太深时，便无法进入天主所赐的新生命。问题并不在于财富本身，而在于财富如何渐渐占据了人的心。

门徒对此感到十分震惊。在他们的观念里，财富往往被视为天主祝福的标记。如果连那些被认为蒙受天主眷顾的富人都难以进入天国，那么还有谁能够得救呢？他们提出了一个真诚而迫切的问题：“这样，谁还能得救呢？”

耶稣的回答彻底改变了他们的思维：“在人，这是不可能的；但在天主，一切都是可能的。”救恩并不是人凭自己的努力赚取来的，也不是靠自己的资源确保得到的。首先，救恩是天主的工作，是祂白白赐下的恩宠。

真正更深的挑战就在这里。财富、财物，甚至我们的能力，都可能制造一种自给自足的幻觉。渐渐地，我们开始依赖自己所有的一切，而不再依赖天主。当这种情况发生时，天主便会慢慢在我们的生命中变得“可有可无”。因此，问题并不在于我们拥有什么，而是在于我们依靠什么。

福音邀请我们进入耶稣所说的“神贫”——承认自己需要天主。若没有这种内心的开放，我们便无法领受天主渴望赐给我们的恩典。如果人感觉不到口渴，就不会寻找水源；但当我们意识到自己的需要，即使是在自己的软弱中，我们便为天主的作为腾出了空间。

因此，耶稣的话最终充满希望。那些在我们看来不可能的事——心灵的改变、摆脱执着、更深地信赖天主——对天主来说永远都是可能的。即使在人看来最封闭的处境、最被占满的心灵中，天主依然能够工作。没有任何一个人超出天主恩宠所能触及的范围。

当我们感到软弱、沉重、陷于困境时，这句话尤其充满力量：“在天主，一切都是可能的。”正如圣保禄所体验到的，我们真正的力量并非来自自己，而是来自那位在我们内工作、赋予我们力量的主。我们的任务，不是靠自己完成一切，而是愿意向天主敞开心扉，哪怕只是一点点，让祂施展祂的大能。

有这样一个故事：一位妇女每天背着沉重的背包，步行很长一段路去上班。有一天，一位好心司机停车，邀请她搭便车。她满怀感激地上了车，却始终把沉重的背包背在肩上。司机忍不住问她：“为什么不把背包放下来呢？”她回答说：“您已经载着我了，我不想连我的背包也增加您的负担。”司机笑着说：“可是，我本来就在载着你们两个啊。”

我们对天主常常也是如此。即使天主早已准备好承担我们，我们却仍紧紧抓住自己的重担、自己的执着、自己的自恃，不愿放下。今天，耶稣邀请我们放手、信赖，并亲身体验：对我们来说不可能的事，对天主却永远都是可能的。

降福

愿上主释放你们的心，
使你们摆脱一切阻碍你们亲近祂的重担。阿们。

愿祂教导你们，不再依靠自己，
而全心信赖祂的恩宠和慈爱的眷顾。阿们。

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

“我们越只依靠自己，生命就越沉重；我们越依靠天主，我们的心灵就越自由。”

2026 7 月 19 日

纪念：常年期第二十周 (星期三)

读经：则 34:1-11；玛 20:1-16

主题：天主的慷慨远远超越我们的计算。

引言

有一位老师曾向班上的学生宣布，有一次作业将不计成绩——凡是真诚完成作业的人，都将得到满分。有些学生欣喜若狂，也松了一口气；另一些学生却暗自不满。“如果大家都得一样的分数，那我这么努力还有什么意义？”其中一位学生低声抱怨。老师微笑着回答：“因为有时候，这节课不是教你如何赚取，而是教你如何领受，以及如何成长。”

这种内心轻微的不满，其实是很人性的反应。我们从小就习惯了按努力与回报、功劳与赏赐来衡量一切。当这种模式被打破时，我们便会觉得不安，甚至觉得不公平。我们本能地喜欢衡量、比较、计算。

然而，人生有时会让我们遇见另一种逻辑——善意无需计算，慷慨超越严格的公平，有人所得到的远远超过他所应得的。这些时刻虽然令人困惑，却也向我们揭示了一颗更深的心。

今天的读经邀请我们进入这样的深处。当我们站在天主面前时，让我们承认自己多少次喜欢衡量与比较，多少次抗拒天主那宽广无边的仁

慈。因此，让我们承认自己的罪，祈求天主帮助我们更开放地接受祂丰厚慷慨的爱，并准备举行这神圣的感恩圣祭。

讲道

有一个人，在暴风雨过后雇用了几位工人来清理他的土地。有些人一大早就开始工作，有些人稍后才来，还有几位几乎到了傍晚才加入。到了晚上，主人却给每个人同样的工钱。那些从清晨一直劳作到傍晚的人十分愤怒，说：“这太不公平了！”主人却回答：“我并没有亏待你们，我只是选择慷慨而已。”

这个简单的故事，道出了今天福音带给我们的张力。我们很自然地会站在那些从清晨开始工作的工人一边，因为我们本能地认同“公平”。我们理解他们的不满，因为那也是我们心里的声音——当我们觉得自己被忽略，或受到不公平待遇时，我们也会这样想。

然而，耶稣故意讲了这样一个令我们不安的比喻。祂要我们明白：天国并不是按照人的计算方式来运作的。园主并没有不公义，他支付了事先约定的工钱。真正令我们不舒服的，并不是他的公平，而是他的慷慨——他拒绝把自己的施予限制在“人应得的范围”之内。

事实上，这个比喻最关键的一句话直指人心：“难道因为我慷慨，你就眼红吗？”这句话揭露了我们内心深处的一种倾向：喜欢比较、喜欢衡量；当别人所得似乎比我们认为他们应得的更多时，我们便觉得自己

受了亏损。嫉妒，往往就在天主的慷慨没有落在自己身上时，悄悄滋长。

但耶稣邀请我们转换一个角度来看这段福音。与其把自己看作那些整天工作的工人，不如把自己看作那些最后一小时才被雇用的人。事实上，我们从天主所领受的一切——生命、恩宠、宽恕、希望——没有一样是靠自己赚来的。全都是恩赐，是白白赏赐的恩典。

厄则克耳先知的读经进一步帮助我们理解这一点。天主启示自己是一位牧人，寻找迷失的羊，聚集分散的羊，照顾软弱的羊。祂所关心的，并不是奖励最强壮、最早来到的人，而是寻找那些最需要祂的人。天主的慷慨不是出于计算，而是出于怜悯。

这意味着，天主对待我们，并不是按照我们应得多少，而是按照我们的需要有多深。这正是福音的喜讯。因为在人生不同的阶段，我们每个人都会成为“最后来到的人”——那些没有什么可夸耀的人，那些觉得自己做得不够的人，那些唯一所盼望的，就是获得天主怜悯的人。

因此，今天福音给我们的挑战，不仅是接受天主的慷慨，更是活出祂的慷慨。当别人蒙受祝福时，即使看起来超过他们所应得的，我们能否由衷地欢喜？我们能否施予而不斤斤计较？我们能否从比较转向感恩？

有一位女士长期在一家收容所担任义工，每天晚上分发食物。有一天，一位新来的人在食物几乎分完的时候才赶到。她毫不犹豫地给了他和

其他人一样完整的一份食物，虽然许多人已经等候了很久。旁边有人低声说：“他根本不配得到这么多。”她轻轻回答：“其实，我也不配。”

就在那一刻，她真正明白了今天福音的意义：天主的慷慨远远超越我们的计算，而我们也蒙召拥有同样一颗慷慨的心。

降福

愿上主——祂的仁慈远远超过我们一切应得的——
释放你们的心，摆脱嫉妒和比较，并以感恩与慷慨充满你们。阿们。

愿祂教导你们，因他人的祝福而欢欣，
并时时信赖祂丰盛无尽的恩宠。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子✠、圣神，降福你们。
阿们。

带回家的省思

天主爱我们，并不是按照我们的计算，而是按照祂无限的慈悲。我们从祂所领受的一切，都是恩赐，而不是成就。怀着感恩的心，不但为自己所领受的祝福而喜乐，也为他人所蒙受的祝福而欢欣。

2026 7 月 20 日

纪念：常年期第二十周 (星期四)

圣伯尔纳铎 (院长圣师)

读经：则 36:23-28；玛 22:1-14

主题：披上恩宠的礼服，回应天主的邀请。

引言

有一个人，有一天在自家信箱里收到一封出乎意料的手写便条。那是一位他几乎不熟悉的邻居寄来的，邀请他到家里共进一顿简单的晚餐。他犹豫了。那一周工作繁忙，身心疲惫，也没有什么心情与人来往，更不知道会遇见什么。然而，邀请中流露出的那份温暖打动了，于是他决定赴约。

结果，那一晚竟成为他多年来最难忘的一个夜晚。新的友谊由此开始，大家一起欢笑畅谈，当他回家时，心里竟感到一种久违的更新与满足。

人生中充满了这样的邀请。有些我们欣然接受，有些却轻易错过。很多时候，当我们说“不”的时候，并不知道自己究竟失去了什么。有时，我们觉得自己太忙、太分心，甚至觉得自己不配。然而，在许多邀请的背后，并不是一种责任，而是一份真诚渴望与我们建立共融的心意。

今天的读经告诉我们，天主不是以强迫的方式，而是以邀请的方式向我们说话。借着厄则克耳先知，祂许诺要洁净我们，赐给我们一颗新

的心，并把祂的神放在我们内。福音中，耶稣把天国比作一场婚宴，一场怀着爱与慷慨，为众人预备的盛宴。

当我们今天围聚在主的圣桌前时，让我们省察自己过去如何回应天主在生命中的邀请。我们是否怀着感恩而开放的心来到祂面前？现在，让我们信赖祂的仁慈，承认自己的罪过，并准备举行这神圣的奥迹。

讲道

有一对夫妇，为了女儿的婚礼准备了好几个月。他们细心安排每一个细节：精心布置礼堂，准备丰盛的宴席，挑选合适的音乐。当婚礼终于来到时，却有好几位受邀的宾客没有出现。有些人在最后一刻找了借口，有些甚至连一句回应都没有。这对父母感到的不只是麻烦，更是深深的伤心。婚宴已经准备妥当，可是那些本应出席的人却缺席了，盛大的筵席因此留下了一份难以言喻的空缺。

今天耶稣所讲的比喻，正是这样一个故事，只是规模更加宏大。一位国王为了自己的儿子预备婚宴，这是一个充满喜乐与荣耀的庆典。一切都已经准备好了，可是受邀请的人却拒绝前来。有的人漠不关心，有的人甚至怀着敌意。

这种拒绝令人费解，因为他们明明有百利而无一害。

这个比喻向我们揭示了天主的一个重要特质：祂的慷慨没有限量，却从不勉强任何人。天主发出邀请，却从不强迫。真正的悲剧，并不是

婚宴有所欠缺，而是人选择拒绝赴宴。我们何尝不是如此？多少时候，我们让忙碌、习惯、分心或冷淡，占据了自己的生命，以致错过了天主邀请我们进入更丰盛生命的恩宠。

然而，故事并没有因人的拒绝而结束。国王再次派遣仆人出去，这一次，他们来到十字路口，把所遇见的人，不论善人恶人，都邀请进来。这是天主坚持不懈慈爱的生动写照。面对人的拒绝，祂没有收回邀请，反而扩大了邀请的范围。祂渴望宴席坐满宾客，渴望人与祂共享生命，不愿任何一个座位空着。

厄则克耳先知今天的读经帮助我们理解，天主如何使这一切成为可能。祂不仅在远处发出邀请，更亲自在我们内工作。“我要赐给你们一颗新心……我要把我的神放在你们内。”人能够回应天主，本身就是天主恩宠的工作。祂先从我们的内心开始更新，使我们能够自由地向祂说：“我愿意。”

然而，福音也提出了一个令人警醒的细节。有一位赴宴的人没有穿婚宴礼服。他虽然接受了邀请，却没有认真对待这份邀请。这提醒我们：回应天主，并不是一次性的行动，也不是一种随意的表示。接受邀请，就意味着让自己被改变。正如圣保禄所说，我们要“穿上基督”，让自己的生命配得上所进入的婚宴。

具体来说，我们参与感恩祭，不只是来到教堂参加礼仪而已，更是一种承诺。我们来到主的圣桌前领受基督，也蒙派遣，把基督的怜悯、谦卑与真理带进每天的生活。这件“婚宴礼服”，并不是外在的服饰，

而是一颗被恩宠塑造的心。因此，每一天，都是一次新的邀请。天主不断呼唤，不断预备，也不断为我们保留祂圣宴中的座位。

真正的问题，不是天主有没有邀请我们——祂始终都在邀请；而是我们是否认识到这份邀请的宝贵，并愿意全心回应。

有一个故事说，一位流浪汉曾被一个堂区团体邀请参加节日聚餐。起初，他迟疑不决，因为觉得自己格格不入。但最后，他还是接受了邀请。就在他准备进入会场时，有人悄悄递给他一件干净的外套。他穿上以后，坐下来，与大家一起共享宴席。后来他说，最令他感动的，不只是那顿饭，而是那份尊严——他感受到自己被看见、被欢迎，也被更新了。在某种意义上，他为这场宴席披上了合宜的衣裳，而这改变了一切。

天主同样赐给我们这样的尊严。祂邀请我们，用祂的恩宠为我们穿上礼服，让我们坐在祂的圣桌前。真正接受这份邀请，真正“披上恩宠的礼服”，就是从现在开始进入天国的喜乐之中。

降福

愿邀请你们赴天国盛宴的上主，
借着祂的圣神更新你们的心灵，
并常常以基督的恩宠作为你们的衣裳。阿们。

愿祂坚强你们，
使你们活出所领受福音应有的生命，
并在每日生活中彰显祂的慈爱与仁慈。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 ✠、圣神，降福你们。
阿们。

带回家的省思

天主的邀请始终向我们敞开，但祂所期待的，不只是我们的出席，更是我们的更新。祂召叫我们穿上基督，在祂天国的尊严、恩宠与爱中生活，每一天都活出属于天国子民的新生命。

2026 7 月 21 日

纪念：常年期第二十周 (星期五)

圣庇护十世教宗

读经：则 37:1-14；玛 22:34-40

主题：源于天主的爱，必然流向每一个人。

引言

有一位老师曾请学生写下：“什么是幸福人生最重要的准则？”

答案各不相同——有人写：“努力工作”，“诚实待人”，“帮助别人”；也有人写：“相信自己”。

只有一位安静的小孩，只写了一句话：“记住是谁爱着你。”

老师请他解释时，小孩回答说：“如果你记得是谁爱着你，你就会知道该怎样生活。”这简单的话语，蕴含着令人惊讶的智慧。

在我们的生活中，也常常面对许多“规则”——责任、期待、义务和要求。就像耶稣时代的人一样，我们很容易被无数事情包围，以致忘记了最重要的是什么；忙于细节，却忽略了生命真正的中心。

今天福音中，有人问耶稣：“诫命中哪一条是最大的？”这其实也是我们内心常有的问题：究竟什么最重要？什么能把一切联系起来？什么赋予生命真正的意义？

当我们聚集举行这台感恩祭时，也让我们承认：我们并非时时都把生命的中心放对。我们爱天主并不总是全心全意，爱近人也常有不足，甚至没有好好善待自己。现在，让我们怀着谦卑痛悔的心，祈求上主怜悯我们，更新我们的心灵，好能虔诚地参与这神圣的奥迹。

讲道

有一位男士继承了一栋古老的大房子。屋里堆满了历代家人留下来的家具、书籍和各种物品。他决心把一切整理得井井有条，于是开始分类、编号、贴标签、建立详细的目录。几个月后，他十分自豪地向一位朋友展示自己的成果。

朋友耐心听完后，只问了一句话：“可是，这栋房子，已经成为一个真正的家了吗？”

那人顿时沉默了。

因为他发现，自己一直忙着整理所有东西，却忘了房子的真正目的，不是为了收藏，而是为了有人居住、彼此相爱。

耶稣时代的宗教生活，也出现了类似的情况。

当时犹太法律共有六百多条诫命，人们不断讨论、研究、解释哪些更重要。

今天福音中，法利塞人问耶稣：“哪一条诫命最大？”表面上是在请教，其实也是一次试探。

然而，耶稣一下子就把复杂的问题带回最核心的地方：**爱的诫命**。

但耶稣不仅提出一条，而是提出两条，并且把它们紧紧结合在一起：

“你应全心、全灵、全意爱上主你的天主。”

“你应当爱近人，如同爱你自己。”

最特别的不只是这两条诫命，而是耶稣告诉我们：它们不能分开。

首先，是爱天主。耶稣说，要用整个生命去爱天主，不只是部分，不只是偶尔，而是全心全灵全意。这表示我们承认：我们的生命不是靠自己创造的，我们拥有的一切都是恩赐。爱天主，就是让天主成为生命真正的中心，让与祂的关系塑造我们的整个生活。

然而，这份爱不会停留在内心，也不会停留在祈祷里。真正爱天主的人，一定会开始按照天主爱的方式去爱。而天主的爱，从来不是排他的，也不是有选择性的。祂特别眷顾弱小者、受苦者、难相处的人，甚至爱自己的仇敌。

因此，爱近人绝不是附加条件，而是爱天主最真实、最具体的表现。

所以，耶稣说得非常清楚：如果我们伤害别人，却说自己爱天主，那样的信仰只是空洞的。

通往天主的道路，往往经过我们身边的人——家人、同事、朋友、陌生人，甚至那些我们最难理解的人。

圣经中，《卢德传》为我们提供了一个美丽的榜样。

卢德对婆婆纳敖米说：“你往哪里去，我也往哪里去；你的民族，就是我的民族；你的天主，就是我的天主。”

这是一份忠贞、恒久而无私的人间之爱，同时也映照出天主坚定不移的慈爱。

耶稣邀请我们的，正是这种爱——植根于天主，并具体活出来，忠于他人。

当然，这样的爱并不容易。它要求我们超越自己的舒适、喜好和自我中心。

单凭自己的力量，我们无法长久坚持。因此，耶稣不仅教导我们去爱，更赐给我们圣神，使我们能够以祂的爱去爱别人。

曾经有一位女士，每周都会看到年迈的邻居艰难地提着沉重的购物袋回家。

起初，她总觉得自己很忙，而且彼此并不熟悉，所以没有行动。

直到有一天，她主动走过去帮忙。一次帮助，慢慢变成每周的习惯；习惯又发展成一段真诚的友谊。

后来，她分享说：“我原以为只是帮助邻居，没想到，这竟让我更接近天主。”

她在不知不觉中体验了耶稣今天所说的真理：爱近人，使我们更深地爱天主。

最后，我们会发现：真正重要的，不是我们的成就，不是我们的知识，甚至也不仅仅是宗教行为本身。真正重要的是爱。是一份源于天主，并流向他人的爱。正是这样的爱，使每天平凡的小事，都成为恩宠临在的地方。

祝福

愿上主以祂的圣爱充满你们的心，藉着圣神的大能坚固你们，使你们能在所遇见的每一个人身上认出基督的临在。

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

当爱源于天主时，它绝不会停留在自己心里。

我们越深深爱天主，就越自然地去爱人、宽恕人、服务人，并关怀每一个人。

每一个平凡的善行，都可以成为与天主恩宠相遇的地方。

2026 7 月 22 日

纪念：常年期第二十周(星期六)

圣母元后纪念日

读经：则 43:1-7；玛 23:1-12

主题：真正的伟大，在于谦卑的服务，并跟随唯一的导师——基督。

引言

一位年轻的修生曾满怀自豪地把一本写满灵修心得的笔记本拿给他的神师看。

他微笑着说：“我想，我已经准备好去教导别人了。”

神师没有回答，只是递给他一条毛巾，并指着厨房里堆满的碗盘。

修生疑惑地问：“这跟教导别人有什么关系？”

神师平静地回答：“当你的双手还没有学会谦卑，你的话语就还不能真正承载真理。”

我们每个人心里，都有一种渴望被人看见、被人肯定，甚至受到赞赏。这种愿望本身并不一定是错的，但它也可能悄悄演变成一种追求地位、名望和头衔的欲望，希望自己高人一等。今天的福音，正触及了我们内心这一根敏感的弦。

耶稣严厉地指出那些只会说却不去实行的人；那些把沉重的担子放在别人肩上，自己却不肯动一根手指的人；那些喜欢荣誉胜于服务的人。

这些话不仅是对宗教领袖说的，也是对我们每一个人说的——无论是在家庭、工作岗位，还是团体中，只要我们影响着别人，我们都需要聆听这番教导。

当我们聚集在天主面前时，让我们反省：我们是否曾经追求别人的赞赏，胜过默默服务？是否没有活出自己所相信的信仰？是否曾使别人的生活更加沉重，而不是更加轻省？让我们怀着谦卑的心，祈求上主赐予我们宽恕，并赐给我们重新开始的恩宠。

讲道

有一个故事这样说：一个村庄里有一位备受尊敬的老师，每天晚上都会聚集村民，向他们讲论天主。他说的话非常动人，因此深受大家敬佩。

有一天，一个小孩却发现，每次老师讲完关于仁慈和慷慨之后，总会若无其事地从一位坐在旁边的穷人身边走过，从不帮助他。

孩子忍不住问：“老师，您为什么不帮助他呢？”

老师顿时沉默了。这是第一次，他自己所说的话，反过来质问了自己。

这正呼应了今天的福音。

耶稣说：“凡他们对你们所说的，你们要实行、要遵守；但不要照他们的行为去做，因为他们只说不做。”

这句话听起来十分严厉，尤其是对所有教导别人、宣讲福音或带领他人的人而言。但它其实也是一面温柔的镜子，照见我们每一个人。因为，我们的话语与生活之间，往往存在着距离。

耶稣特别责备那些把沉重担子加在人身上，却不愿伸手帮助的人。然而，福音从来不是为了压垮人。

耶稣自己说：

“凡劳苦和负重担的人，你们都到我跟前来，我要使你们得到安息。”祂的教导确实要求很高，却不是为了增加负担，而是为了赐下生命。祂召叫我们去深爱天主、深爱近人，同时也赐给我们恩宠，使我们能够做到。

而这一切恩宠，都建立在一个简单却重要的真理上：我们只有一位导师——耶稣基督。无论我们懂得多少，无论我们追随主多久，我们始终都是祂的门徒。

我们不是站在别人之上，而是站在别人身旁。我们都仍在学习，都仍在成长。

当我们忘记这一点的时候，骄傲便会悄悄进入我们的心。

向耶稣学习，就是学习祂的谦卑。

祂说：“你们向我学习吧！因为我是良善心谦的。”

这种谦卑并不是软弱，而是受爱所约束的力量。它是不求回报、不求称赞的奉献；是一种扶持别人，而不是压迫别人的力量。

耶稣也提醒我们：我们只有一位父。

因此，我们彼此都是弟兄姊妹。这是教会最美丽的图像。

在天主面前，没有人比别人更高贵，也没有人可以自以为优越。

无论我们承担什么职务，拥有什么责任，这些都不是为了抬高自己，而是为了服务他人。

因此，耶稣重新定义了什么是真正的伟大：“你们中那最大的，应当作你们的仆役。”在天主眼中，伟大不是地位，不是头衔，而是在爱中服务。真正的伟大，是使别人的生命变得更轻松，而不是更沉重；是真诚地奉献自己，就像耶稣所做的一样。

今天，我们庆祝圣母元后纪念日。

圣母之所以成为天上的母后，并不是因为她追求尊荣，而是因为她谦卑中回应了天主：“愿照你的话成就于我吧！”

她的伟大，在于她甘心服务；在于她完全向天主开放；在于她愿意让天主引导自己的一生。她从未把自己放在别人之上，却始终站在人群中，以“上主的婢女”自居。

最后，让我们分享一个真实的小故事。

有一位非常受人敬重的主教，到一个小堂区主持弥撒。弥撒结束后，大家四处寻找他，希望向他致谢，却怎么也找不到。后来，有人在厨房里发现他，正和几位义工一起擦洗碗盘。

有人惊讶地问他：“主教，您怎么会在这里？”

他只是微笑着回答：“因为在这里，我最能记得自己是谁。”

这正是今天福音的核心。在唯一的导师基督门下，作为同一位天父的儿女，我们真正的伟大，不是接受别人服侍，而是怀着谦卑和慷慨的爱，去服务别人。

祝福

愿上主教导你们效法基督的谦卑，
使你们所追求的，不是荣誉，而是充满爱的服务。阿们。

愿荣福童贞玛利亚——天上的母后、上主谦卑的婢女——
引领你们怀着温柔而慷慨的心生活。阿们。

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

真正的伟大，始于我们不再渴望别人注意自己，
而开始帮助别人分担他们的重担。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta