

2026 8 月 9 日

纪念：常年期第十九主日

读经：列上 19:9,11-13；罗 9:1-5；玛 14:22-33

主题：大海或许浩瀚，小船或许渺小；但基督的手，永远比任何风暴更有能力。

引言

有一句古老的渔夫祈祷文这样说道：

「上主啊，祢的大海如此浩瀚，我的小船却如此渺小。」

从许多方面来说，这句话表达了我们每一个人的心声。人生常常比我们的能力更加浩大；有许多时刻，我们会发现，自己其实无法掌控周围的风浪。

今天的圣经读经正把我们带入这样的经验。

门徒在风浪中奋力划船；厄里亚在狂风烈火之后的宁静中聆听天主；保禄则怀着深深的忧伤，承受着那份不能强迫别人回应爱的痛苦。每一篇读经都提醒我们：信德并不是没有挣扎，而是在挣扎中信赖天主的临在。

很多时候，恐惧会在我们心中变得格外响亮。焦虑、失望和不确定，会扭曲我们的眼光，使我们认不出那位其实早已临近我们的主。然而，

基督仍不断向每一颗忧惧的心说同样的话：「放心！是我，不要害怕！」

当我们准备举行这神圣的奥迹时，让我们承认那些因恐惧而削弱了信赖的时刻，那些让世俗喧嚣淹没了天主温柔声音的时刻，以及那些忘记伸手抓住基督向我们伸出的救援之手的时刻。

讲道

有一句古老的布列塔尼渔夫祈祷文这样说：

「上主啊，祢的大海如此浩瀚，我的小船却如此渺小。」

美国总统若望·斐兹杰罗·甘迺迪曾把这句话刻在牌匾上，放在白宫里。

这句话表达了一种极其深刻的人生体验：生命常常比我们更广大、更难预测，也更强大。一叶小舟不能选择自己航行的的大海，它只能学习如何在海面上继续漂浮。

我们大多数人都知道，面对那些超出自己掌控范围的事情，是一种什么样的感受。一次疾病诊断，可以改变一切；一段关系开始破裂；家庭的重担越来越沉重；一个重要决定必须在没有把握的情况下作出。就在那一刻，我们忽然意识到：自己的信心竟是如此脆弱。大海变得汹涌，而我们的船显得格外渺小。

有一个古老的故事，说一位年轻水手第一次横渡大西洋。航行途中，暴风雨猛烈袭来。他看见经验丰富的船长竟然仍然平静地喝着茶，而

巨浪不断拍打着船身。年轻水手大声喊道：「船长，您难道一点也不害怕吗？」

船长回答说：「我很久以前就学会了：恐惧不能阻止风暴，却能够使水手停止前进。」这句话十分重要。真正的危险并不是恐惧本身，真正的危险，是让恐惧夺走我们的方向、判断和信赖。

还有一个海军故事，把这个道理讲得更加深刻。一位骄傲的舰长，正指挥一艘驱逐舰进行首次航行。一天夜里，狂风暴雨之中，他发现前方有一道灯光。

于是命令通讯兵发出信号：「向南偏航十度。」

对方回答：「请你向北偏航十度。」

舰长勃然大怒，再次发出命令：「我是舰长，立刻改变航向！」

回答却是：「我是二等水兵，请你立刻改变航向。」

舰长更加愤怒，高声命令：「我指挥的是一艘驱逐舰！」

最后，对方平静地回答：「而我是一座灯塔。」

原来看似障碍的，其实正是救恩。看似阻挡你的，其实正是在引导你。在风暴中，我们的判断很容易被扭曲。有时候，那真正能够拯救我们的，反而会被我们误认为威胁。

这正是今天福音中的世界。

门徒坐在一条小船上，在狂风巨浪中挣扎。

而耶稣并没有与他们同在——至少，不是他们所期待的那种方式。

这个细节十分重要，因为它触及了信德最深的一种经验：

当我们已经努力遵行天主的旨意，却仍然遭遇困难的时候。

门徒并不是离开耶稣。他们正是在服从耶稣。因为是耶稣亲自打发他们先过湖去。然而，服从并没有使他们免于风暴。

很多人都默默地挣扎于这个现实。

「我努力诚实生活。我祈祷。我认真工作。为什么人生仍然如此艰难？」

福音并没有告诉我们：信德能够消除风暴。

它告诉我们的是：基督会在风暴之中来到我们身边。

还有一个常常被忽略的小细节。

福音说：「船已离岸很远。」

门徒正处于两岸之间——他们已经离开原来的地方，却还没有到达目的地。

从灵修的角度来看，许多人正生活这样的阶段。

他们已经不再是从前的自己，却也还没有成为天主希望他们成为的人。

这种「夹在中间」的人生，往往令人害怕，因为它缺乏稳定感。

然而，也正是在这样的地方，信德成长得最深。

接着，福音出现了最令人惊讶的一幕。

耶稣在水面上向他们走来。然而，门徒首先感受到的不是安慰，而是恐惧。

他们喊着：「是个鬼！」

恐惧会扭曲人的眼光。我们会把爱误认为危险；把邀请误认为拒绝；把临在误认为沉默。

一位长期在安宁疗护病房工作的护士曾说，许多临终病人都有同样的遗憾：

「我这一生花了太多时间害怕。」害怕宽恕；害怕重新开始；害怕坦然去爱；

害怕信赖天主。恐惧不断缩小生命，直到「求生」变得比真正「生活」更加重要。

就在这样的恐惧中，耶稣说：「放心！是我，不要害怕！」

圣经一再重复这句话，因为恐惧始终是人生最真实的经验之一。

耶稣并不是否认风暴。祂并没有说风浪不存在。

风浪是真实的；狂风是真实的。

但是，恐惧并不能拥有最后的话语权。

随后，伯多禄做了一件极其非凡的事。

他说：「主，如果是祢，就叫我在水面上步行，到祢那里去。」

耶稣只回答了一个字：「来！」

从人的角度来看，伯多禄似乎十分鲁莽。

然而，真正的信德，往往正是从这一步开始。

跨越自己觉得安全的地方，走向那位召叫我们的主。

每一个圣召、每一次宽恕、每一次艰难的和好、每一次重新开始，都包含着伯多禄走出船外的勇气。

有一位年轻女士，放弃了原本十分成功的事业，回家照顾患有失智症的母亲。

朋友们都说她毁掉了自己的前途。她承认，自己十分害怕，也毫无把握。

可是多年以后，她却说：「那是我一生中最艰难的一段日子，也是我最深刻经验天主的一段日子。」

信德在开始的时候，几乎从来不会让人觉得安全。

它更像是一种信赖，而不是一种确定。

起初，伯多禄真的走在水面上。

然而，福音接着说：「他一见风势很强，就害怕起来。」

这一句话，几乎概括了整个灵修生活。

伯多禄把自己的目光，从基督身上，转移到了风暴之上。

我们许多人不也是如此吗？

我们开始时充满热情。我们立下新的志向。

努力修补婚姻；努力深化祈祷；努力摆脱恶习；努力成为更有耐心、更慷慨的人。

可是，风越来越大：批评、疲惫、失望、旧习惯、内心的怀疑……慢慢地，恐惧开始比信赖更加响亮。

于是，伯多禄开始下沉。

接下来，福音中出现了最真实的一句祈祷：「主，救我吧！」

没有华丽的辞藻。没有优美的句子。只有真实。

很多时候，最深刻的祈祷，正是最简单的祈祷。

医院走廊里的祈祷；深夜里的祈祷；精疲力竭时轻轻发出的祈祷；
那些已经没有漂亮言辞，只剩下需要的人所发出的祈祷。

福音告诉我们：耶稣立刻伸出手来。

立刻。不是等伯多禄解释清楚以后；不是等他证明自己配得以后；也不是等风暴停止以后。

基督立即伸出了手。

这一点意义极其深远。

因为许多人内心深处总认为：天主离我们很远；天主对我们失望；天主行动得很慢。然而，福音向我们启示的是：当天主看见人的软弱时，祂不是远离，而是主动靠近。

第一篇读经也为我们描绘了另一幅天主临在的图像。

厄里亚站在山上等待上主。先有狂风，后有地震，又有烈火。

但是，上主都不在其中。

最后，出现了「微风轻拂的声音」。

就在那温柔宁静之中，厄里亚认出了天主。

我们的世界充满了各种声音：无数的意见、争论、焦虑、干扰。

这些喧嚣，会使我们的灵魂变得耳聋。

于是，我们便无法再辨认恩宠那温柔而安静的临在。

有一位男士曾到一座修院避静。沉默了两天以后，他向一位修士抱怨说：

「这里什么事情都没有发生。」

修士微笑着回答：「那是因为你的灵魂终于安静下来，可以开始注意到那些一直都在发生的事情。」

这句话意味深长。

很多时候，不是天主缺席，而是我们太过分心，以致无法察觉祂。

厄里亚所经历的宁静，并不是空虚。而是一种专注。

在那里，恐惧渐渐失去力量，真理重新变得清晰。

第二篇读经中，保禄又为我们增添了另一层意义。

他怀着深深的忧伤，为自己的同胞痛苦，

因为他们没有接受他所相信的救恩。

这是爱的痛苦——一种不能控制别人选择的痛苦。

父母知道这种痛苦。朋友知道这种痛苦。

任何曾看着自己所爱的人，不断作出错误决定的人，都知道这种无能为力。

信德不会消除这种痛苦。

但是，它教导我们：如何怀着希望去背负忧伤，而不是陷入绝望。

今天三篇读经共同启示我们一个真理：人并不是自给自足的。

外在的风暴，内心的疑惑，以及令人受伤的人际关系，都不断提醒我们：

我们是有限的。然而，这并不是信德的终点。反而，这是信德真正开始的地方。

因为，基督信仰最终讲述的，并不是一群强大的人，如何征服风暴；而是一位忠信的天主，如何主动走向那些身处风暴中的脆弱的人。

今天福音真正的核心，并不是伯多禄的失败，而是基督的临在。耶稣踏着海面而来；耶稣鼓励他们放心；耶稣伸出救援之手；耶稣进入船中。

而当祂进入船中时，风便平息了。

最后，让我们把今天所有读经汇聚成一幅图画：

一叶小舟漂浮在浩瀚的大海上；

门徒充满恐惧；

一只手穿越风暴伸出来救人；

厄里亚在宁静中聆听；

一座灯塔，一度被误认为危险，最终却被认出原来是天主慈悲的标记。

于是，那句布列塔尼渔夫的祈祷，如今有了更深的意义：

「上主啊，祢的大海如此浩瀚，我的小船却如此渺小。」

是的，大海固然浩瀚。

但是，创造大海的那一位，更加伟大。

而那只当年伸向伯多禄的手，今天仍不断伸向我们，每当恐惧开始把我们拖向深处的时候。

降福

愿上主平息你们心中的一切恐惧，
并在每一个考验中坚强你们。 阿们。

愿基督——那位向伯多禄伸出援手的主——
在你们跌倒或疲惫的时候，扶持你们。 阿们。

愿圣神带领你们进入那宁静之中，
在那里，人能够认出并信赖天主的临在。 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。

带回家反省的话

大海或许浩瀚，小船或许渺小；但基督的手，永远比任何风暴更有能力。

2026 8 月 10 日

纪念：常年期第十九周 (星期一)

圣老楞佐 (执事、殉道) 庆日

读经：格后 9:6-10；若 12:24-26

主题：生命唯有借着无私的奉献，才能不断成长；正如那粒落在地里死去的麦子。

引言

有一次，在一个暴风雨的夜晚，一位灯塔管理员看见一艘渔船在布满礁石的海岸外挣扎。海浪越来越高，狂风呼啸，小船一次又一次失去方向。虽然灯塔里的燃油已经所剩无几，他仍决定整夜点亮灯火，引导渔民平安返航。他的善举从未受到公开赞扬，但那些获救的人却永远记得那盏始终没有熄灭的灯。那是一道不为自己保留，而是为了别人不断燃烧、不断耗尽自己的光。

今天，在庆祝圣老楞佐的庆日时，我们再次被提醒：基督徒的生命，唯有在爱的奉献中，才会绽放最明亮的光辉。福音告诉我们，一粒麦子若落在地里死了，才能结出许多子粒。圣老楞佐正是以喜乐的勇气和慷慨的服务，活出了这奥秘。

当我们开始举行这台感恩圣祭时，让我们省察：在什么地方，我们的爱变得迟疑；在什么地方，恐惧使我们裹足不前；又在什么地方，我

们选择了安逸，而不是无私的奉献。现在，让我们怀着痛悔的心，在忏悔礼中祈求上主的仁慈。

讲道

有一位年轻学生，有一天把自己的午餐分给了一位忘记带饭的同学。这看起来只是一个很小的举动——半个三明治、一块水果。然而，这份小小的慷慨却悄悄感染了整个班级，直到后来，班上再没有任何一个孩子挨饿。

今天圣道所贯穿的一条主线十分清楚：生命唯有借着无私的奉献，才能不断成长；正如那粒落在地里死去的麦子。

圣老楞佐正是活出了这个真理。身为罗马教会的执事，他并没有把教会的财物据为己有，而是视它们为属于穷人的财富。当有人命令他交出教会的宝藏时，他却把穷人、受苦的人和被遗忘的人带到他们面前。他明白，教会最光辉的时候，并不是积聚财富的时候，而是把自己完全奉献出去的时候。

圣保禄在今天的第一篇读经中也表达了同样的思想：「天主喜爱乐意施舍的人。」不是勉强的施舍，也不是出于压力的施舍，而是发自内心、充满喜乐的奉献。随后，他又提出福音中的奥秘：我们撒种越多，收获也越多。这并不是因为天主按照数量计算赏报，而是因为爱会使自己所付出的一切不断增长、不断结出果实。

耶稣则把这个真理带到最深的层次：「一粒麦子如果不落在地里死了，仍只是一粒；如果死了，才结出许多子粒。」

首先，祂说的是自己——祂的死亡，为整个世界带来了生命；随后，祂也把这句话应用在我们身上：谁执着于自己的生命，必要丧失生命；谁为了祂而舍弃生命，生命反而会获得更新与圆满。

这里隐藏着一个安静却深刻的挑战。

我们常常想保护自己的时间、自己的安逸、自己的安全感。然而，生命最充实的时候，往往正是我们愿意把自己奉献出去的时候。

曾经有一位护士，在战争时期的一所医院服务。那里物资极度匮乏，每一天都令人筋疲力尽。然而，她从未拒绝照顾任何一位病人。多年以后，一位幸存者回忆说，拯救他的不仅仅是药物，更是这位护士毫无保留的陪伴，使他重新找回了作为人的尊严。

这正是耶稣所说的收获。

这正是圣老楞佐生命所结出的果实。

这也正是「乐意施舍的人」最真实的写照。

还有一位农夫，在经历了一次歉收之后，仍然决定继续播种。邻居们都笑他说太愚蠢了。然而，当雨季终于来临时，他的田地却结满了丰盛的庄稼。

后来他说，最困难的，并不是播种，而是相信：凡因信德而献出的，没有一样会白白失去。天国也是如此。凡是在爱中奉献出去的，没有一样会白白浪费；一切都会成为新的种子。

于是，一个问题仍然摆在我们面前：在我们的生命里，还有什么拒绝成为一粒种子？还有什么，是我们始终舍不得交托出去的？

圣老楞佐为我们指出了一条道路——这是一条信赖而交托的道路，而不是一味自我保全的道路；是一条结出丰硕果实的爱，而不是因恐惧而紧紧抓住不放的道路。在他的生命中，我们看见了那粒麦子的真实形象：借着自我奉献而获得生命，借着交托而结出果实。

愿我们都能学会这种自由——那是种子的自由，那是乐意施舍者的自由，也是信赖天主、无私去爱的自由。

有一天傍晚，一位旅人在长途跋涉之后来到一个村庄，却找不到住宿的地方。一对年老的夫妇毫不犹豫地接待了他，把自己的食物和简陋的住处与他分享。

第二天清晨，那位旅人默默离开，没有留下任何名字。多年以后，他们才知道，这位旅人后来帮助修建了一口水井，使整个地区的人都因此受惠。他们当初无偿给予的一切，后来竟以更丰富的方式回到了他们身上。

天主的国也是如此：

凡是在爱中奉献出去的，都会变得比原来更加丰盛；

凡是甘愿交托的，都会成为新生命的开始。

祝福

愿上主赐给你们圣老楞佐那喜乐而慷慨的精神，
使你们的生命成为黑暗中照耀他人的光。阿们。

愿祂教导你们学习那粒麦子的自由，
深信凡是在爱中奉献的一切，绝不会白白失去。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。

带回家的反省

凡是在爱中奉献的一切，绝不会白白浪费。
当我们不再紧紧抓住自己，而愿意成为他人的一粒种子时，
天主便会把我们最微小的慷慨，化为丰盛的生命收获。

2026 8 月 11 日

纪念：常年期第十九周 (星期二)

圣嘉兰 (童贞) 纪念日

读经：则 2:8 - 3:4；玛 18:1-5，10，12-14

主题：真正的伟大，不在于身份和地位，而在于谦卑地依靠天父。

引言

一位年轻学徒曾跟随一位以耐心著称的工匠学习技艺。一天，师傅交给他一项简单的工作：把一套工具擦拭打磨干净。可是，他并没有专心做好眼前的工作，而是不时东张西望，希望别人注意到自己娴熟的技巧。到了傍晚，这些工具打磨得参差不齐，并不是因为他缺乏能力，而是因为他更在意别人是否看见自己，而不是把事情做好。

另一个研究也发现，那些不断拿自己与别人比较的人，即使已经取得成功，也往往焦躁不安、难以满足；相反，那些默默专注于学习和服务他人的人，却更能在成长中拥有平安与喜乐。

同样的诱惑，也会进入我们的灵性生活。我们可能追求别人的认可、重要的地位或赞赏，而不是单纯地以信赖的心属于天主。然而，耶稣教导我们：真正的伟大，不在于身份和地位，而在于谦卑地依靠天父。

今天，当我们聚集在主面前时，让我们祈求恩宠，使我们拥有孩童般的信赖、谦卑服务的精神，以及怜悯软弱和迷失者的心。意识到自己的骄傲和自我中心，现在让我们怀着痛悔的心，在忏悔礼中转向仁慈的上主。

讲道

有一支足球队，在一场重要比赛前，于更衣室里发生了激烈争论。原因是新任队长刚刚宣布，有几位球员觉得自己被忽视了。教练静静地听着，然后把一件训练背心放在房间中央，说道：「今天真正最伟大的球员，不是得到最多掌声的人，而是愿意穿上这件背心，全心服务球队，却不计较最后是谁获得荣耀的人。」顿时，全场安静了下来，刚才激烈的争论忽然显得微不足道。

今天的福音中，门徒之间也发生了类似的争论：「天国里谁是最大的？」

耶稣的回答却完全出乎他们的意料。祂叫来一个小孩子，站在他们中间。

不是勇士，不是经师，也不是领袖，而是一个孩子——在当时社会里，一个没有地位、没有权利的人。

接着，耶稣说出一句令人深思的话：

「如果不悔改，变得如同小孩子一样，决不能进入天国。」

耶稣所称赞的，并不是孩子的幼稚，而是孩子那种单纯、信赖、完全依靠天主的心。孩子不会斤斤计较自己的地位，也不会时时维护自己的名声；孩子只是把生命当作恩赐来领受。

今天的第一篇读经，更进一步深化了这个信息。

天主命令厄则克耳先把书卷吃下去。他没有先争辩，也没有先分析，而是先领受、内化天主的话，然后才去宣讲。真正作门徒，并不是努力爬到别人之上，而是让天主的话先在自己心中成为生命。

圣嘉兰正是深深明白了这条道路。

她选择隐藏，而不是显扬自己；选择贫穷，而不是财富；选择信赖，而不是掌控。她真正的伟大，并不在于人人都看见她，而在于她随时准备好回应天主，如同一个安然依偎在父亲怀中的孩子。

耶稣接着又把这教导推向更深的一层。

祂讲述那位牧人，为了寻找一只迷失的羊，而愿意离开九十九只羊。天主的伟大，并不是表现在权势和统治，而是在于祂那永不放弃的爱，总是不断寻找那些软弱、迷失的人。

有一位年轻牧羊人，有一天黄昏点算羊群时，发现少了一只小羊。其他人认为，只要剩下的大多数羊都还在，就已经足够了。但是，这位牧羊人却拿起牧杖，独自走进黑暗的山野寻找。几个小时以后，他终于回来了，把那只筋疲力尽的小羊背在肩上。他没有提起自己付出了多少努力，也没有期待任何奖赏。

他只是平静地说：「羊已经安全了。」

这就是天主的心肠。

这也是门徒应当走的道路。

在天国里，真正的伟大，不是凌驾于别人之上，而是完全属于天主，并且深深关怀那些天主永远不会放弃的人。

祝福

愿上主赐给你们孩童般的谦卑，
赐给你们安然信赖天父照顾的信德，
也赐给你们寻找迷失者的慈悲之心。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 ✠、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的反省

真正的伟大，不是在于高人一等，而是在于完全属于天主，并关怀那些天主从未停止寻找的人。

2026 8 月 12 日

纪念：常年期第十九周 (星期三)

读经：则 9:1-7；10:18-22；玛 18:15-20

主题：天主与我们同在

引言

在一家公司里，一封仓促发出的电子邮件，竟引发了一连串意想不到的后果。几句措辞欠妥的话，本来只是为了说明情况，却被误解为批评。不出几个小时，同事之间开始停止交谈，讯息变得冷淡，原本一个小小的误会，渐渐演变成影响整个团队气氛的紧张局面。

直到一位资深同事邀请双方来到一间安静的办公室，耐心聆听彼此的心声，并温和地帮助他们理解对方真正的意思，关系才慢慢开始修复。原来看似微小的裂痕，需要以耐心和谦卑说出真理，才能重新恢复和平。

这样的情形在人生中并不少见。言语能够伤人，沉默能够使人心变得刚硬，而误解若长期得不到化解，便会悄悄发展成分裂。然而，当真理以正确的精神表达时，它也能够成为和好与更新的道路。

今天的圣经提醒我们：天主并没有离开那些脆弱甚至破碎的人际关系。祂不仅召叫我们拥有个人的信德，也召叫我们彼此承担责任，尤其当关系出现裂痕，或需要在爱中说出真理的时候。

因此，当我们来到上主台前，让我们承认那些没有建立共融的时刻，承认那些因骄傲而不愿聆听，或因胆怯而不敢说出真理的时刻。现在，让我们准备我们的心，祈求上主赐下仁慈与医治，并怀着痛悔之心进入忏悔礼。

讲道

一座堂区圣堂正在准备举行平日的弥撒。那天早晨，只有两位义工提早来到教堂，为礼仪作准备。一位静静地铺好祭台布，另一位点燃蜡烛，并清扫圣所的地面。没有拥挤的人群，没有音乐，也没有热闹的活动，只有一座几乎空荡荡的圣堂，以及默默无闻的服务。然而，后来他们两人都提到，自己心中充满了一种深深的平安，仿佛那里并不只有他们两个人。

这样的经历，正触及了今天福音的核心。

耶稣说：

「哪里有两个人或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。」

祂并不是遥远地临在，而是真正的厄玛奴耳——「天主与我们同在」。

今天贯穿整篇福音的一条主线就是：天主借着谦卑的共融和弟兄之间以爱表达的真理，与我们同在。

在厄则克耳先知书中，由于人民的罪恶，上主的光荣离开了圣殿，显示罪恶和不忠会遮蔽天主的临在。然而，在今天的福音里，天主的临在已不再局限于一座圣殿，而是在那些因基督之名聚集的人中间——即使人数再少，也是如此。

这样的临在，也意味着一种责任。

当有人犯错时，耶稣并没有要求我们保持沉默，也没有要求我们急于定罪，而是教导我们走上一条谨慎的道路：在爱中说出真理。

劝勉的目的，不是为了谴责，而是为了医治。然而，这样的劝勉必须建立在谦卑之上。如果我们自己对自己的过失视而不见，就没有资格去纠正别人。

我们都是罪人，应当彼此扶持，一同走向悔改。这一切都扎根于祈祷。

耶稣说：

「哪里有两个或三个人，因我的名字聚集。」

若没有祈祷，真理很容易变得严厉而伤人；

若没有真理，祈祷也可能变得空洞而没有力量。

唯有当祈祷与真理结合时，基督的临在才能真正医治人心，并恢复彼此的关系。即使只是一个很小的团体，也同样意义重大。

两个人彼此宽恕；两个人一起祈祷；两个人在爱中共同寻找真理；这些地方，已经成为恩宠工作的地方。

天主工作的地方，并不是人数众多的地方，而是真爱存在的地方。

几年前，在一个小镇上，两位相识多年的朋友，因为一次误会而彼此断绝来往。沉默持续了很多年。有一天傍晚，在参加完一场殡葬礼仪之后，两人在圣堂门口相遇。其中一人终于轻轻地说了一句话：

「也许是我错了，但我真的很想念我的朋友。」

就是这一句简单的话，打开了一切。眼泪流了下来。宽恕发生了。彼此重新和好了。他们再次肩并肩，一起走进圣堂。没有任何喧闹，却真正得到了医治。

因此，今天的福音清楚告诉我们：天主从未远离我们破裂的人际关系。哪里有人以爱说出真理，哪里有人怀着谦卑的心，基督就在那里。而在祂的临在中，即使最微小的一次和好，也成为「天主与我们同在」的记号。

祝福

愿上主——那位凡因祂的名字聚集时便临在我们中间的主——
赐给你们谦卑、忍耐和仁爱的心。阿们。

愿祂医治你们内心以及彼此之间一切的分裂，
使你们成为和好与和平的工具。阿们。

愿全能的天主，

圣父、圣子 ☩、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的反省

哪里有人以谦卑和爱说出真理，基督已经临在那里，医治人心，并恢复彼此的共融。

2026 8 月 13 日

纪念：常年期第十九周（星期四）

读经：厄则克耳先知书 12:1-12；玛竇福音 18:21 - 19:1

主题：我们所领受的宽恕，必须成为我们给予他人的宽恕。

引言

从前，有一个海滨小镇，居民多次忽视灯塔看守人的警告。整个夜晚，雾号不断响起，但由于海面看起来风平浪静，许多人便以为并没有危险。第二天清晨，一艘小渔船照常出海，却再也没有回来。直到后来，镇上的人才明白，他们所忽略的警告，其实正是在提醒他们那些尚未显现、却真实存在的危险。

在今天的第一篇读经中，上主命厄则克耳先知以行动作一个象征：白天收拾行李，如同即将流亡的人一般，并且凿墙而出。这成为一个标记，向那些拒绝相信审判和后果即将来临的百姓发出警告。由于他们已经听不进言语，先知的整个生活便成为一则具体、可见、无法忽视的信息。

我们也可能像当年的百姓一样，对天主放在我们生命中的细微标记充耳不闻——那些召叫我们悔改、修和、忠于真理的标记。当我们自以为已与天主、与近人的关系一切都没有问题时，我们便可能错过了爱仍不断催促我们去看见、去改变的地方。

因此，当我们聚集举行这台感恩圣祭时，让我们承认那些忽视上主邀请我们宽恕、寻求宽恕、重新开始的时刻。现在，让我们把这一切带到祂面前，祈求祂赐给我们一颗开放而顺服的心，引领我们走向治愈与平安。

讲道

堂区圣咏团里，曾有一位长期服务的团员，因为一次意见不合而彼此不再说话。事情的起因，其实早已被大多数人遗忘；然而，每次排练依然照常进行，圣歌依然照唱，但两人之间始终隔着一道明显的距离。有一天，在准备主日礼仪时，圣咏团指挥悄悄把他们叫到一起，请他们帮忙调整座位。在那段共同工作的短暂时光里，在彼此沉默的合作中，他们的心渐渐柔软了下来。后来，他们终于重新开口交谈——虽然话语不多，却已经足够成为重新开始的第一步。

今天的福音，以伯多禄向耶稣提出的问题开始：

「主啊！如果我的弟兄得罪了我，我该宽恕他多少次？七次够吗？」

耶稣回答说：

「我不对你说七次，而是七十个七次。」

随后，耶稣讲述了那个仆人的比喻：主人宽免了他一笔无法偿还的巨债，而他却拒绝宽恕另一位同伴所欠的一点小债。这鲜明的对比，既令人震撼，也发人深省。接受了怜悯却不与人分享，就会失去怜悯。

今天福音贯穿始终的一条主线，就是：我们所领受的宽恕，必须成为我们给予他人的宽恕。

耶稣并不是要我们假装伤害没有发生，也不是要求我们忘记所受的痛苦。祂所启示的是：如果我们一味计算别人亏欠了我们多少，却忘记了自己已经领受了多少恩典，我们便无法真正活出属于天主的生命。

正如厄则克耳先知以行动警告那些心硬的百姓一样，这个比喻同样警告我们：当人的心封闭起来时，即使恩宠临到，也无法真正被领受。当我们不再斤斤计较别人欠我们什么，而开始铭记天主已经赐给我们什么时，我们便获得了一种真正的自由。这正是「七十个七次」的自由——是不再计算得失的自由；是重新开始自由；也是肖似天父之心的自由，因为祂的仁慈永远不会穷尽。

有一位男士，多年来一直与自己的兄弟断绝来往。后来，在一次家庭聚餐中，两人再次见面，没有人知道接下来会发生什么。起初，彼此交谈十分拘谨，甚至有些生硬。后来，有人无意中提起他们小时候的一段往事——一件微不足道、几乎被遗忘的小事。就是这样一个简单的回忆，渐渐融化了彼此之间多年的冰冷。聚餐结束时，并没有什么戏剧性的拥抱，也没有慷慨激昂的宣言，只是两人默默决定：下次再一起吃饭。虽然所有的问题并没有立即解决，但最重要的一件事已经发生了：仁慈重新开始流动，而长久统治他们之间的沉默，也终于开始被打破。

祝福

愿上主——富于仁慈与怜悯的天主——教导你们，
如同祂宽恕了你们一样，也宽恕他人。阿们。

愿祂医治一切受伤的人际关系，
使你们的心充满修和所带来的自由。阿们。

愿全能的天主，
圣父、✠圣子、圣神降福你们，
并永远保守你们。
阿们。

带回家默想

当我们不再计算别人亏欠我们多少，而开始铭记天主已经宽恕了我们多少时，仁慈便开始医治这个世界。

2026 8 月 14 日

纪念：常年期第十九周（星期五）

圣高比（圣玛西弥连·玛利亚·高比）司铎殉道纪念日

读经：厄则克耳先知书 16:59-63（或 16:60-63）；玛窦福音 19:3-12

主题：天主忠贞不渝的爱，召叫我们回归起初的合一

引言

在一个海边的小村庄里，一位年迈的木匠曾修复一艘人人都认为已经无法修好的旧木船。这艘船历经风暴，船身破裂、饱受风雨侵蚀，但他却耐心地一块木板、一块木板地修补，直到它再次能够驶向大海。它虽然已不再像新船那样完美无瑕，却因着耐心的照料和忠信的坚持，重新恢复了完整。

我们的生命和人际关系，也常像这艘脆弱的小船。爱常常会受到误解、失望，以及人性软弱的考验。然而，天主并不会轻易放弃那些受伤的人。祂不断召叫我们回到祂起初创造我们时所愿意赐予我们的合一与共融。

今天，耶稣教导我们，婚姻不仅是一种人与人之间的契约，更是一种神圣的共融，彰显天主自己忠贞不渝的爱情。同时，祂也尊崇一切完全奉献给天主的圣召——无论是在婚姻生活中、献身生活中，或是在

慷慨服务他人的生命中，都能反映这份爱的奥秘。在今天我们纪念的圣高比身上，我们看见了爱的最高表现——为他人献出自己的生命。

当我们聚集在这祭台前，让我们承认，我们的爱多少时候显得迟疑、分裂，或只顾保护自己。

现在，让我们祈求上主更新我们的心，使我们能够忠贞、仁慈，并活出持久的共融，好能虔诚地举行这神圣的感恩祭。

讲道

有一对年轻夫妇，在结婚多年以后，再次来到一座乡村小教堂前。这些年来，他们的婚姻并不容易。曾有误会，也曾经历长久的沉默；有些时候，两人都怀疑过，他们之间的爱情是否已经悄然消逝。

然而，就在那一天，他们重新宣读了婚姻誓言。这一次，并不是因为激情澎湃，也不是因为浪漫的情绪，而是在平静中作出一个新的决定：重新开始。他们所怀抱的，不再是年轻时美好的幻想，而是真诚接纳彼此一路同行所经历的一切。

今天的福音，正是在这样的背景下向我们说话。

法利塞人前来询问耶稣关于离婚的问题，其实并不是为了寻求真理，而是想借着当时关于法律的争论来试探祂。那样的争论，本身已经深受当时社会文化的影响，对妇女并不公平，也反映出人性的有限。然而，耶稣并没有停留在法律条文的层面。

祂把众人的目光带回《创世纪》，回到起初天主创造的计划。在那里，男人和女人并不是为了彼此支配，也不是为了寻找法律上的漏洞，而是蒙召进入真正的共融。

正如圣经所说：「二人成为一体。」

因此，耶稣所关注的，首先并不是法律，而是按照天主最初的旨意，治疗人与人之间的关系。然而，耶稣并没有天真地忽视人性的脆弱。祂知道，婚姻可能破裂；忠贞可能受到伤害；理想常常会受到现实的挑战。即便如此，祂并没有降低天主对爱的要求。相反，祂恢复了爱的真正尊严，提醒我们：

人的爱原是为了反映天主那忠贞而永恒的爱情——一种坚定不移、无私奉献、即使在人软弱时仍然恒久忍耐的爱。

与此同时，耶稣也提到那些为了天国而选择独身生活的人。

这并不是一种较低的圣召，而是另一种活出完整之爱的方式。

无论是在婚姻生活中，还是在奉献生活中，所有基督徒所领受的召叫其实都是一样的：让自己的爱，成为天主慷慨大爱的透明标记。

今天我们所纪念的圣高比，为这项福音教导作出了最光辉的见证。在奥斯威辛集中营里，他主动代替一位有妻子、有孩子的父亲，接受饥饿牢房的死亡。

在那里，爱已经不再只是一个观念，而成为具体而真实的奉献。那是一种毫无计算、完全交付自己的爱，正如基督在十字架上所彰显的自我奉献一样。

因此，今天的福音留给我们一个既严肃又充满生命力的真理：
我们蒙召去活出一种能够让天主把理想与现实一同带入治疗与合一之中的爱，而不是让二者彼此分裂。

有一位渔夫，曾在一次猛烈的海上风暴中死里逃生。当他终于回到岸边时，他的渔船早已伤痕累累，几乎面目全非。

许多人劝他说：「放弃它吧，重新买一艘新船。」可是，他却一块木板、一块木板地把它重新修好。

他说：「正是这艘船，在风暴来临以前，把我一次又一次平安带回家。」

多年以后，他回忆起那场风暴时说：

「大海不仅考验了我的船，也教会了我什么叫作共同坚持到底。」

祝福

愿上主降福你们，使你们拥有坚定忠贞的爱，
并在考验中保持恒心。阿们。

愿祂医治你们关系中的创伤，
坚固你们的忠信，并赐给你们平安。阿们。

愿圣高比的榜样激励你们，以慷慨无私、
自我奉献的爱来生活。阿们。

愿全能的天主，

圣父、✠圣子、圣神降福你们，
并永远保守你们。阿们。

带回家默想

忠贞的爱，并不是没有风暴，而是在天主永恒慈悲的光照下，
拥有重新修补、继续相守、并再次将自己奉献出来的勇气。

2026 8 月 15 日

纪念：常年期第十九周（星期六）

圣母蒙召升天节

读经：默示录 11:19；12:1-6,10；格林多前书 15:20-26；

路加福音 1:39-56

主题：在爱中行动的信德，已经开始迈向天上的光荣。

引言

一位灯塔守护人曾说，每当狂风暴雨来袭时，他从不专注于翻腾的巨浪，而是专心保持灯光稳定明亮。他知道，惊恐中的水手需要的不是更多的喧闹和恐慌，而是一盏忠实不灭的明灯，引导他们平安归航。他往往从未见过那些因着灯光而获救的人，但他始终相信，这道光确实意义重大。

今天，教会庆祝圣母蒙召升天，正是庆祝玛利亚这盏坚定信德之光。在她蒙召升天的奥迹中，我们所看见的不只是玛利亚的光荣，更是整个人类在基督内最终的归宿。她那隐而不显、谦卑、忠信、充满爱德的一生，已经达到天主愿意赐给所有子民的圆满。那位使基督从死者中复活的天主，也将玛利亚提升到天上的光荣之中。

今天的福音记载，玛利亚「急速起身」，前去探望依撒伯尔。她的信德并没有停留在个人内心，也没有停留于消极等待；她把基督带进了

另一位人的生命。当基督来到的时候，喜乐便随之诞生：依撒伯尔腹中的胎儿欢跃起来，整个家中充满了赞美。在爱中行动的信德，已经开始分享天国的生命。

然而，我们也知道，自己的信德并非总是如此坚定。我们有时选择恐惧，而不是信赖；选择自我，而不是服务；选择灰心，而不是希望。因此，当我们准备举行这神圣的感恩圣祭时，让我们谦卑来到上主面前，祈求祂赐予我们慈悲与医治。

讲道

有一位年迈的妇人，独自居住在一个宁静的海边小村庄。她的生活十分简单：每天听着海浪拍岸的声音，伴随着老时钟滴答作响，偶尔有邻居前来探望。有一天，一位男士特地去看望她，原本以为孤独一定使她十分沉重，希望能带给她一些安慰。然而，当他离开时，却惊讶地说：

「我是去安慰她的，结果离开时，反而是我自己得到了安慰。」

老妇人拥有的并不多，只是一壶热茶、一些往日的故事，以及一份平静安详的气息。可是，正是这份临在，改变了周围每一个人的心境。

今天福音所发生的，也正是如此。

玛利亚「急速起身」，前往探望依撒伯尔。乍看之下，这不过是一次普通的亲人探访。然而，在这段平凡的旅程背后，却隐藏着圣经中最伟大的奥迹之一：

天主正安静地被带进另一个人的家中。

请留意随后发生的一切。

就在玛利亚来到的时候，喜乐立刻迸发出来。依撒伯尔充满了圣神。她腹中的婴孩欢跃起来。赞美与祝福自然地从中流露出来。

玛利亚并没有带来财富，没有带来权势，也没有任何轰轰烈烈的宣告。她所带来的，只有基督。

然而，正是基督那隐藏的临在，改变了一切。

人生中，有许多时刻，临在远比言语更加重要。不少护士都曾分享这样的经验：有些病人看似已经失去意识，对外界毫无反应；可是，当自己深爱的亲人走进病房时，他们却会有所回应。他们会轻轻握住对方的手。他们的神情变得柔和。他们的心跳渐渐平稳。

一位护士说：「仿佛人的灵魂知道，自己已经不再孤单。」

玛利亚探访依撒伯尔，正带着这样的奥秘。

尚未出生的基督隐藏在她腹中，然而，祂的临在已经开始带来生命。

真正的信德，总是如此。信德绝不仅仅是一种个人的信念。信德会行动。

信德会走出去。信德会把基督带到别人那里。

圣母蒙召升天，正是这样一种信德生活圆满实现的庆典。教会尊崇玛利亚，并不仅仅因为很久以前她曾被天主拣选。

教会尊崇她，更因为她始终忠信到底。从纳匝肋，到白冷，从流亡埃及，到那些默默无闻的岁月，从加纳婚宴，直到十字架下，她始终忠信。

她的光荣，并不是到了天堂才开始的。

她的光荣，是从每天信赖天主开始的。

有一位老师曾对学生说：「真正的伟大，往往在发生的时候，是看不见的。」

他举起一颗橡树的种子，问学生：「你们谁看见了那棵参天大树？」

学生们都笑了，因为他们眼前看到的，只不过是一粒小小的种子。

然而，在这颗种子里面，却隐藏着一棵伟大的橡树。

玛利亚的一生，在世人眼中，同样显得微不足道。

她只是一个乡村少女。一位默默无闻的母亲。

没有军队。没有政治权力。没有世俗声望。

然而，天主的国，正是在她身上悄然展开。

今天圣母蒙召升天，向我们显示了：天主从起初就已经看见了这一切。

《默示录》描绘了那位「身披太阳」的女人，与巨龙对抗的壮丽景象。

它提醒我们：善，始终会受到挑战。信德，从来不是没有争战。

有时，我们以为圣人从不会经历恐惧和冲突。

事实上，玛利亚经历过不确定。经历过误解。经历过痛苦。

西默盎早已预言：「有一把利剑要刺透你的心。」

她亲眼看见自己的圣子被拒绝、被钉十字架。

然而，邪恶并没有最后的胜利。

在第二次世界大战期间，有这样一个真实的故事。一个家庭因为战争，每天夜晚都必须实行灯火管制。所有能够被外面看见的灯光，都必须熄灭，因为敌军飞机正在寻找轰炸目标。然而，那位母亲却悄悄在厚重的窗帘后面，点燃了一支小小的蜡烛。因为她刚出生的孩子害怕黑暗。

后来，一位邻居说：「从屋外，你根本看不到那点灯光；可是，你却知道它在那里，因为整栋房子都变得不一样了。」

这隐藏的灯光，正是玛利亚最美的写照。她静静地怀着基督。然而，无论她走到哪里，周围的一切都改变了。

教会蒙召，也应当如此。不是喧嚣。不是炫耀。不是支配世界。

而是在默默忠信中，把基督带进家庭、医院、学校、工作场所，以及一颗颗受伤的心灵。

有时候，基督徒会觉得自己没有成就什么，因为自己所做的事情实在太平凡：

探望孤独的人；忠实地祈祷；照顾孩子；默默宽恕别人；在困难中坚持诚实；

陪伴病人；鼓励灰心的人。

然而，今天的福音提醒我们：这些隐藏的爱德行为，都具有永恒的价值。

一位医生曾描述一次严重意外后的急诊室。机器警报声不断响起。医护人员来回奔忙。整个病房充满了焦虑与恐惧。然而，在这一片混乱之中，一位资深护士却始终平静地穿梭于每一张病床之间，轻声安慰病人，为他们带来平安。后来，这位医生感慨地说：

「她并没有消除混乱，却带来了一份混乱无法摧毁的平安。」

这正是我们在玛利亚身上所看见的平安。

圣母蒙召升天告诉我们：人类最终的归宿，不是毁灭，而是光荣。死亡是真实的，但死亡并不是最后的结局。圣保禄说：基督是那些死者中的「初果」。而玛利亚蒙召升天，正是天主为所有属于基督的人所预备荣耀的最先实现。

这一点，对于今天这个充满恐惧和疲惫的世界，具有极深的意义。

许多人背负着无人知道的重担：失去亲人的悲伤；内心的焦虑；对未来的不确定；孤独；失望；害怕衰老；害怕死亡。

圣母蒙召升天，正向这些恐惧宣告：凡在天主内生活的人，生命绝不会失落。

有一位登山向导，曾带领旅客穿越一场猛烈的暴风雪。大雪使人完全看不见前方。大家都害怕起来，因为谁也不知道目的地在哪里。向导只是默默走在前面，在雪地里留下一个又一个脚印。后来他说：

「你们不需要看见整段路程，只需要把自己的脚，踏在我已经走过的脚印上。」

玛利亚，对于教会，就是这样的榜样。她走在我们前面，成为希望的标记。

而真正走在她前面的，则是基督自己——那位经过死亡而进入永恒生命的主。

因此，圣母蒙召升天，不仅仅是关于玛利亚的庆节。

它也是关于我们的未来。

它告诉我们，今日门徒生活真正的意义。

在爱中行动的信德，已经开始迈向天上的光荣。

每一次信赖，每一次默默的牺牲，每一次向天主说出的「愿照你的话成就于我」，每一次隐藏的仁爱善工，其实都已经属于永恒。

愿我们像玛利亚一样，把基督带到世界各地。

因为，无论基督被带到哪里，只要是藉着爱而带去，生命便会重新欢跃起来。

祝福

愿全能的天主——

那位将荣福童贞玛利亚提升到天上光荣中的上主——

坚强你们的信德，充满你们福音的喜乐，并使你们在世界上坚定地成为基督临在的见证人。阿们。

愿上主引领你们走过人生的一切考验，
并使你们心中永远怀着永生的希望。阿们。

愿全能的天主，圣父、✠圣子、圣神降福你们，
并永远保守你们。
阿们。

带回家默想

信德并不是到了生命终点才成为光荣；每当我们怀着爱，把基督带进另一个人的生命时，信德便已经开始分享天上的光荣。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta