

2026 9 月 13 日

纪念：常年期第二十四周主日 (甲年)

读经：德 27:30—28:7；罗 14:7—9；玛 18:21—35

主题：天主怎样宽恕了我们，我们也必须彼此宽恕。

引言

有一位老师曾要求学生，每拒绝宽恕一个人，就在书包里放一个马铃薯。几天以后，那些马铃薯开始腐烂，发出难闻的气味。孩子们纷纷抱怨，实在无法忍受。老师静静地说：**不肯宽恕，对人的心灵所造成的伤害，就是这个样子。**

今天福音中，伯多禄问耶稣：如果我的弟兄得罪了我，我应当宽恕他多少次？耶稣没有给出一个数字，而是指出一种生活方式：**「不是七次，而是七十个七次。」**天主赐给我们的仁慈没有限量，而耶稣邀请我们，把这份仁慈继续流向他人。

可惜的是，我们常常把过去的伤害背负多年，让怨恨、骄傲和苦毒把自己囚禁起来。然而，福音提醒我们：**宽恕不是软弱，而是真正的自由。**天主不仅暂缓偿还我们的罪债，而是借着基督，把我们的罪债完全赦免。

当我们今天聚集在这祭台前，让我们祈求上主释放我们的心，使我们摆脱愤怒、怨恨和顽固的心灵；现在，让我们怀着真诚悔改的心，善作准备，举行这神圣的奥迹。

讲道

有一个小男孩，在一次家庭争执之后，写了一封信给他的祖母。

信中写着：奶奶，我知道您和爸爸还在生彼此的气。可是圣诞节快到了，请不要让我必须选择去谁的家。

祖母读完这封信后，忍不住流下眼泪。她忽然明白，两个成年人竟然让自己的骄傲和怨恨，比彼此之间的爱更重要。而那个小小的孩子，却成为重新连接整个家庭的一座桥梁。

今天福音中，耶稣正是向这样一个世界讲话——一个因愤怒、伤害、骄傲、怨恨和破裂的人际关系而受伤的世界。

伯多禄来到耶稣面前，提出一个他自己大概认为已经十分慷慨的问题：

主啊！如果我的弟兄得罪了我，我该宽恕他多少次？七次够吗？

按照犹太人的传统，「七」代表圆满的数字。伯多禄已经觉得自己相当宽宏大量了。

然而，耶稣却彻底打破了一切限制：**我不对你说七次，而是七十个七次。**

换句话说，宽恕不是数学计算。宽恕不是记账。宽恕不是拿着计算器，一次又一次计算别人欠了我们多少。宽恕，是一种生活方式。

正因为耶稣知道这个教导十分困难，所以祂讲了一个比喻。

无法偿还的债务

福音讲述一位仆人欠了主人一万塔冷通。这是一个令人难以想象的数字。

如果按照今天的价值来计算，大约相当于数以千万、甚至数亿计的钱财，是一个任何人都根本无法偿还的债务。

那个仆人跪倒在主人面前，苦苦哀求：请宽容我吧！我一定会全部偿还。

可是，当时所有听耶稣讲故事的人都知道：再多的时间，也绝不可能偿还这样庞大的债务。然而，比喻中最令人震惊的一幕出现了。

主人不仅没有延期收债，更没有分期付款，而是完全免除了全部债务。

公义，被仁慈所超越。这正是天主对待我们的方式。很多时候，我们把天主想象成一位不断记录我们过失的会计。可是，耶稣所启示的天主，却是一位仁慈远远超过一切计算的父亲。祂不仅容忍我们，更赐给我们一个全新的开始。

德国一篇讲道曾十分优美地表达这一点：你没有被关进监牢；你没有被定罪；你甚至没有受到责备；相反，你所有的债务都被完全取消了。

这就是基督信仰最核心的福音。而当我们回顾耶稣的一生时，我们处处都能看见这样的仁慈。

那位犯奸淫时被捉住的妇人，按照法律本应受到定罪。群众手里已经拿着石头。但是耶稣却说：我也不定你的罪。去吧！从今以后，不要再犯罪了。

另一位有罪的妇人，在耶稣脚前流泪。别人不断指责她。法利塞人西满心里暗自说：如果这个人真是先知，就该知道她是什么样的女人。然而，耶稣不仅看见她的罪，更看见她受伤的心，也看见她真诚的爱。祂恢复的不只是她的灵魂，也恢复了祂作为人的尊严。

伯多禄曾大声宣称：**即使众人都跌倒，我也绝不会否认你。**

可是，仅仅几个小时之后，他却三次发誓说：**我不认识这个人。**

就在那时，耶稣转过身来看着他。那不是仇恨的眼神，而是充满慈爱的目光。

就在那一刻，伯多禄深深体验了宽恕，于是出去痛哭。

甚至圣保禄——那位曾迫害教会的人——后来也惊讶地说：**祂竟召叫了我这个最不配的人。**因此，他余下的一生，都在宣讲自己亲身领受的天主仁慈。

弟兄姊妹们，我们每一个人，都需要这份仁慈。今天，人们常常淡化罪恶，甚至假装罪咎根本不存在。可是，在我们的内心深处，我们知道自己曾经辜负别人，伤害别人，也辜负了天主。

然而，今天福音向我们保证：**没有任何罪，大过天主的仁慈。**

宽恕并不容易

然而，现在来到最困难的部分。从天主那里领受宽恕，是一回事；把宽恕给予别人，又是另一回事。宽恕，从来都不容易。

有人曾说过一句话：宽恕是一个非常美好的观念——直到你真的需要宽恕某个人的时候。这句话确实十分真实。有些伤口，伤得太深。有些人背负着背叛、虐待、拒绝、羞辱，或者被人辜负的伤痛，一背就

是许多年。有时候，对方甚至从来没有道歉。有时候，他们丝毫没有悔意。

今天《德训篇》谈到愤怒、怨恨、报复，以及紧紧记住别人所犯的每一项过错。这些感受，都是人之常情。

甚至耶稣自己也曾发怒——面对不义时，祂发怒；当圣殿被变成买卖市场时，祂发怒；当弱小者受到压迫时，祂发怒。但是，一时的愤怒与长期怀抱怨恨之间，有着很大的区别。

真正的危险，不是我们会生气；真正的危险，是我们开始喂养自己的怒气，保护它，珍惜它，甚至让它成为自己身份的一部分。当事情发展到这一步时，愤怒就变成了毒药。

现代生活中，我们都十分熟悉一个例子：**路怒症**。

有时候，在马路上发生一件微不足道的小事，却会突然引发极大的怒火。

有人插队超车，几秒钟之内，双方开始大声咒骂，甚至拳脚相向。他们的反应，远远超过事件本身。

为什么？因为很多时候，愤怒并不是从公路上开始的。

公路，只不过暴露了一个人心中原本已经沸腾的怒火。

这正是为什么，不肯宽恕，不只是伤害别人；它最终伤害的，也是我们自己。

心灵的酷刑者

德国这位讲道者，以极其深刻的方式解释了今天福音中所提到的**施刑者**。

耶稣说，那位不肯宽恕人的仆人，被交给了施刑者。

这些施刑者是谁呢？

这位讲道者说：他们是真实存在的。

他们就是我们拒绝宽恕时，在自己心中产生的苦毒、内心的毒素、失去喜乐，以及我们亲手为自己建造的牢狱。

他讲述了德国一个农家的故事。

两座相邻的农场，因为多年前的一场土地纠纷，彼此敌对了好几代人。

时间久了，甚至已经没有人真正记得事情最初究竟是怎样发生的。

可是，两家人始终互不往来，也不再说一句话。

后来，其中一家举办婚礼。新娘亲自来到另一户人家，诚恳地邀请他们：

让我们结束这场争执，一起来庆祝吧！

然而，骄傲拒绝了这份邀请。

于是，当邻居家充满音乐、舞蹈和欢笑的时候，

另一家人却坐在自己家里，只能远远听见那些欢乐的声音。

这位讲道者说：别人的喜乐，竟成了我们的施刑者。

这就是怨恨所造成的结果。它把人囚禁起来。今天，许多人正过着这样的生活。夫妻彼此不说话，因为谁也不愿先说一句：**对不起**。

儿女离开父母；朋友因为一场误会而断绝来往；有人因为多年前曾受到一位神父的伤害或失望，便离开了教会。甚至有些司铎，也可能因着各种经历，而渐渐对自己的堂区团体心生苦毒。

在许多破裂的人际关系背后，都隐藏着同一个悲剧：**不会宽恕**。

然而，正因为宽恕如此困难，我们也必须记住今天默想中的另一项重要提醒：

宽恕，往往需要时间。

医治通常都是缓慢的

当关系受到深深的伤害时，和好几乎不会一夜之间发生。伤口越深，疗愈所需要的时间就越长。

北爱尔兰和平进程，就是一个很好的例子。

数十年来累积的伤痛和彼此的不信任，不可能在一夜之间痊愈。

家庭如此，团体也是如此。很多时候，我们能够送给别人最珍贵的礼物，就是时间。在今天的比喻中，两位仆人都说了一句话：请宽容我一些时候。

其实，今天有多少人，也正在默默向我们发出同样的请求？

请给我一点时间改变。

请给我一点时间疗伤。

请给我一点时间明白自己究竟做错了什么。

也许，有时候，我们自己也需要在天主面前、在彼此面前，如此祈祷：

请给我一点时间。

一个孩子所学到的功课

这位德国讲道者，还分享了自己小时候的一段经历。

他说，小时候自己是一个输不起的孩子。有一天，他和别人一起玩桌上游戏。

因为输了，他愤怒地把整个棋盘上的棋子全部扫落在地，毁掉了整场游戏。

父亲便叫他回到楼上的房间反省。

当他一个人坐在那里，满怀怒气的时候，却听见楼下的人继续玩游戏，不断传来阵阵笑声。后来，他回忆说：我其实不是生他们的气。我是在生自己的气。我只需要走下楼，说一句：『对不起。』可是，我做不到。

这就是那些施刑者。

今天，有多少人，正因为自己的骄傲，始终无法说出那一句简单的话：对不起。又有多少已经破裂的关系，只要有人愿意说一句：我宽恕你。

便能够重新开始。

天主怎样对待我们

今天福音最核心的真理，就是这一点：天主并不是按照严格的公义来对待我们。如果天主只按公义审判，我们当中，又有谁能够站立得住呢？

然而，天主对待我们的方式，却是仁慈。

圣保禄说：当我们还是罪人的时候，基督就为我们死了。

（参阅：罗 5:8）

天主并没有等我们先成为完美的人，基督却已经亲自承担了我们的罪债。

因此，每一台感恩祭，教会都会再次把我们的目光转向耶稣，并宣告：

请看，天主的羔羊；请看，除免世罪者。

这就是我们信仰的中心。如果天主如此对待我们，那么，耶稣也要求我们如此对待彼此。

不是：你怎样待我，我就怎样待你。
而是：天主怎样待我，我也怎样待你。

结语

最后，让我以另一个真实的故事作结束。
西班牙内战期间，有一位年轻人，名叫巴科（Paco）。
因为与父亲发生激烈争吵，他愤然离家出走。几个月过去了，父亲四处寻找，却始终找不到他。

最后，在万般无奈之下，父亲在马德里的一家报纸上刊登了一则启事：

巴科：一切都已经宽恕了。明天中午十二点，请到报社门口与我见面。

——爸爸

第二天，竟然有八百多位名叫巴科的年轻人来到那里。
为什么？

因为，在每一个人的心灵深处，都渴望得到宽恕；同样，
在每一个人的心灵深处，也都渴望能够宽恕别人。

今天，耶稣提醒我们：**宽恕不是软弱。宽恕是真正的自由。**
它释放犯罪的人；它医治受伤的人；它更释放我们的心。

因此，让我们今天共同祈求天主赐给我们恩宠，不要按照怨恨的法律生活，而要按照天主仁慈的法律生活。

愿我们的生命不再宣告：你怎样待我，我就怎样待你。

而是宣告：天主怎样宽恕了我，我也怎样宽恕你。

阿们。

祝福

愿充满仁慈的天主，释放你们的心，
摆脱一切怨恨与愤怒；
教导你们，如同自己蒙受宽恕一样去宽恕别人；
并使你们的家庭与一切人际关系，充满祂所赐的平安。

愿全能天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们，并永远与你们同在。
阿们。

带回家默想

不要按照怨恨的法律生活，而要按照天主仁慈的法律生活：
天主怎样宽恕了我，我也怎样宽恕你。

2026 9 月 14 日

纪念：日常年期第二十四周（星期一）

光荣十字圣架庆日

读经：户 21:4 下 - 9；斐 2:6 - 11；若 3:13 - 17

主题：在爱的高举中，我们被吸引进入生命。

引言

有一个小男孩，有一次走进一座古老的教堂。祭台上方悬挂着一尊巨大的苦像。他站在那里，看了很久，脸上充满疑惑。后来，他轻轻拉了拉母亲的衣袖，小声问道：为什么我们要供奉一位看起来像失败了的人？

这是一个天真的问题，却触及了我们今天所庆祝的奥迹。

在世人的眼中，十字架象征着软弱、失败和羞辱。

然而，在基督身上，十字架却成为天主圣爱的最清楚启示：

一种甘愿进入人类苦难，为赐下医治与生命而完全奉献自己的爱。

原本看似终点的地方，却成为救恩的开始。

今天，我们所庆祝的，并不是苦难本身，而是无私奉献之爱的胜利。

被高举在十字架上的耶稣，把众人都吸引到自己跟前，向我们启示：

天主的胜利，并不是借着支配和强权，而是借着怜悯、谦卑和忠贞不渝的爱。

然而，在我们的生活中，我们也常常抗拒这份爱，在考验中失去对天主的信赖，或者执着于怨恨，不愿放下。因此，现在让我们怀着谦卑的心，承认自己的罪过，祈求上主赐给我们仁慈与平安。

讲道

曾经有一位在安宁病房（临终关怀病房）工作的护士，留意到一位饱经人生苦难的老病人，总是把一枚小小的木十字架握在手中。

有一天，她忍不住问他说：您为什么一直拿着这个十字架呢？

老人平静地回答：因为当我握着它的时候，我就会记得：我的痛苦，并不是故事的结局。

这简单而坚定的信德，正道出了今天庆日最重要的意义。

十字架与凯旋，似乎本来就是两个互相矛盾的词。

按照人的观念，凯旋意味着成功、胜利、荣耀和掌声；

而十字架，却意味着痛苦、拒绝、羞辱和失去。

然而，我们信仰最核心的奥秘，却大胆地把这两者放在一起：

十字架的凯旋。

今天福音中，耶稣说：正如梅瑟在旷野高举了蛇，人子也照样要被高举。

那些仰望铜蛇的人，都获得了医治。

同样，凡怀着信德仰望被高举在十字架上的耶稣的人，都被吸引进入医治与生命。那原本看来属于死亡的地方，竟成为救恩的泉源。

圣保禄在《斐理伯书》中帮助我们更深地理解这一点。他说，**基督贬抑自己，听命至死，且死在十字架上。**

正因为如此，天主把祂高举，赐给祂超越一切的名号。

因此，耶稣的光荣，与祂完全奉献自己的爱，是不可分割的。

祂的荣耀，并不是从高处施加权力，而是毫无保留地倾流自己的爱。在十字架上，耶稣向我们启示了天主爱的极致。

这不是一种因为别人回应才去爱的爱；也不是一种遭到拒绝便收回的爱；而是一种即使面对仇恨，仍然忠贞到底的爱。

正如福音所说：天主竟这样爱了世界……

不是一个完美无缺的世界，而是一个受伤、充满罪恶的世界。

这正是天主所拥抱的世界。

因此，十字架不仅是一件供我们瞻仰的圣物，更是一条邀请我们实践的道路。

十字架的胜利，往往不是轰轰烈烈地出现，而是在许多微小而隐藏的时刻显现出来：当一个人选择宽恕，而不是怀恨；当一个人在艰难的承诺中依然忠信；当一个人以安静而有尊严的态度承受痛苦；当一个人在没有任何掌声和回报的时候，依然继续去爱。这些地方，都让十字架的凯旋真实地显现出来。

我们常常期待天主以轰动人心的方式显现祂的能力。

可是，十字架却教导我们：天主真正的胜利，是在谦卑而付出代价的爱里。

正是在忍耐、坚持、怜悯之中，十字架的大能，今天仍然不断改变着这个世界。

与此同时，十字架也提醒我们：我们不能靠自己拯救自己。

耶稣说：当我从地上被举起来时，我要吸引众人归向我。

我们的使命，不是靠自己的力量攀登到天主那里；

而是让自己被祂吸引，被祂带入那医治人、恢复人、赐予人生命的爱中。

还有一个故事。

有一位丈夫，在妻子去世以后，亲手雕刻了一座十字架，立在她的墓前。

有人问他：为什么你选择十字架作为墓碑呢？

他回答说：因为这里不仅是她生命结束的地方；这里也是天主应许她重新开始生命的地方。

这正是今天我们所庆祝的奥秘。曾经象征死亡的十字架，如今已经成为生命之树。因此，我们尊崇十字圣架，并不是因为它代表苦难本身，而是因为它彰显了一份比罪恶更强、比死亡更强、比任何能够摧毁我们的力量都更强大的爱。

当基督在爱中被高举时，我们也被吸引进入真正的生命。

祝福

愿上主降福你们，
并以祂大爱的力量常常扶持你们。阿们。

愿被钉十字架而又光荣复活的基督，
不断吸引你们进入生命与希望的圆满。阿们。

愿圣神帮助你们，
在一切谦卑、忠信和爱的行动中，认出十字架的凯旋。阿们。

愿全能的天主，
圣父、 圣子、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家默想

十字架并不是故事的结局。
在基督内，原本看似失败的一切，已经成为爱的凯旋和新生命的开始。
凡是在忍耐、牺牲与忠信中活出爱的地方，十字架的大能便继续在那里更新世界。

2026 9 月 15 日

纪念：常年期第二十四周（星期二）

痛苦圣母纪念日

读经：希 5:7 - 9；若 19:25 - 27（或路 2:33 - 35）

主题：纵然付出一切，爱依然坚定站立。

引言

一位护士曾分享，在夜班最安静的时刻，她常常看到一个反复出现的画面：一张椅子静静地放在病床旁。那张椅子上，坐着一位母亲、一位父亲，或是一位配偶，默默守候着病人。医疗仪器不断发出声响，医生和护士来来往往，而那个人始终没有离开。有时什么也不说，只是静静握着病人的手。

护士感慨地说：他们不能解决病人的问题，却始终不肯离开。这种陪伴，深深流露出人性中最美的一面。真正的爱，不会因为苦难而离去。它会留下来，会等待，会坚持，即使没有一句安慰的话，即使没有任何解决的方法。

今天，当我们庆祝痛苦圣母纪念日时，我们默想的，正是圣母玛利亚这样的陪伴。今天教会纪念她，并不是因为她完成了世人眼中轰轰烈烈的大事，而是因为她始终站在那里——站在自己圣子生命中最黑暗的时刻。

当我们开始这台感恩祭时，不妨反省：我们是否也曾没有勇气，以爱站在天主面前，或站在他人身旁？现在，让我们承认自己的罪过，善作准备，虔诚举行这神圣的奥迹。

讲道

有一个流传已久的故事。

一位父亲，每一次都会出席自己儿子的庭审。儿子犯下了严重的错误，每当站在法官面前接受审判时，他都会下意识地回头望向旁听席。在那里，他总会看见父亲安静地坐着。父亲无法改变儿子所犯的一切，也无法替他承担法律的后果。然而，他始终用自己的陪伴，默默传递着一句话：你并不孤单。正是这份沉默而忠诚的陪伴，渐渐成为儿子悔改、重新开始人生的起点。

今天庆祝的圣母玛利亚，正是这样的临在。

古老的圣诗《痛苦圣母曲》（Stabat Mater）只用短短几个字，便描绘出这一幕：**圣母站立着**。她站在十字架下。她没有阻止十字架，没有救下耶稣，也没有改变正在发生的一切。她只是——留下来。她继续爱，继续陪伴，继续坚持到底。

今天福音中，西默盎的预言再次回响：至于你，要有一把利剑刺透你的心灵。圣母的痛苦，并不是偶然发生的。那是她深爱耶稣、与耶稣紧密结合所必然付出的代价。靠近耶稣，不仅分享祂的喜乐，也必须分享祂的苦难。爱，把他们的生命紧紧结合在一起，因此，祂的痛苦，也成为她的痛苦。

其实，我们每个人都能够体会这一点。当我们所爱的人受苦时，我们也会跟着受苦。爱得越深，痛得越深。没有任何一个真正爱人的人，能够完全不受影响。如果一个人想完全避免痛苦，唯一的方法，就是拒绝去爱。可是，那样的人，其实也失去了真正的生命。

圣母选择了爱。而且，毫无保留地去爱。

从她在领报时回答：**愿照你的话成就于我吧！**

开始，她所走上的，不仅是一条通往白冷的道路，更是一条通往加尔瓦略山的道路。她的一生，不断学习放手。她始终让自己的圣子，首先属于天父，而不是属于自己。

到了十字架下，这份交托，达到最高峰。

然而，就在那个最黑暗的时刻，新的生命却开始诞生。

耶稣把玛利亚托付给祂所爱的门徒，说：**看，你的母亲！**

就在那一刻，玛利亚作母亲的身份，不再只是属于耶稣，而扩展成为整个教会、所有信友的母亲。

她的忧伤，因此结出丰盛的果实。十字架最深的黑暗中，一个新的信仰家庭诞生了。

因此，今天虽然是一个充满忧伤的纪念日，却绝不是没有希望的日子。因为，圣母坚定地站立在十字架下时，已经带着复活的曙光。她的忠信，并不是故事的终点，而是天主伟大救恩展开的道路。

因此，圣母不仅是我们的母亲，也是我们的老师。

她教导我们：真正的信德，并不是逃避苦难，而是在苦难中依然忠信。她邀请我们，也站在别人生命中的十字架旁。不是急着给别人答案，而是用坚定不移的爱陪伴他们。

曾经有一位老师，注意到班上一位安静的学生。那个孩子不久前失去了母亲。他的成绩不断退步，上课时心神不宁。老师没有不断催促他，也没有责备他。有一天放学后，老师只是留下来，对他说：你不用一个人面对这一切。多年以后，那位学生回忆说：那一句话，改变了他的一生。不是因为他的痛苦立刻消失了，而是因为，有人愿意站在他身边。

今天，圣母向我们展示的，正是这样的爱：一种即使付出一切代价，仍然坚定站立的爱。这也是我们每一位基督徒蒙召活出来的爱。

祝福

愿天主赐给荣福童贞玛利亚力量，
使她忠信地站立在自己圣子十字架旁；
愿祂也赐给你们，在一切考验中充满勇气，
并使你们在爱中坚定不移。阿们。

愿基督藉着祂的十字架和复活，转化一切苦难，
使你们的心充满平安与希望。阿们。

愿圣神教导你们，以怜悯、忍耐和忠信的心，
常常陪伴一切受苦的人。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。

带回家默想

真正的爱，不仅表现在所说的话、所做的事，更表现在愿意留在哪里。如同站在十字架下的圣母玛利亚一样，我们蒙召以忠信而恒久的爱陪伴他人，相信即使在忧伤之中，天主仍然不断孕育着新的生命。

2026 9 月 16 日

纪念：常年期第二十四周 (星期三)

圣高尔乃略教宗及圣西彼廉主教殉道纪念

读经：格前 12:31—13:13；路 7:31—35

主题：学习随着天主的乐曲起舞。

引言

一位小提琴家曾在一个繁忙的地铁站演奏。正值早晨上班高峰，成千上万的人匆匆走过。有些人只是稍微放慢脚步，随即又继续赶路；绝大多数人甚至没有停下来听一听。只有一个小孩子停住了脚步，拉着母亲的手，想留下来听那优美的琴声。可是母亲因为担心上班迟到，很快便把孩子拉走了。音乐依然美妙，却因为人们太忙碌、太分心，而没有人真正聆听。

我们的生命也常常如此。许多最美好的事物，并不是不存在，而是因为我们没有留心。生活的喧嚣、心中的期待、甚至日复一日的习惯，都可能使我们听不见天主每天静静赐给我们的旋律。

今天，教会纪念圣高尔乃略教宗和圣西彼廉主教。

他们是初期教会伟大的牧者。在一个充满混乱和分裂的时代，他们学会了细心聆听基督的声音。虽然经历反对、流放，最终更为信仰殉道，他们始终忠于天主所奏出的「乐曲」，带领教会走向合一、仁慈与勇敢。

今天福音中，耶稣指出，当时的人既不回应若翰洗者悔改的呼声，也不回应祂带来喜乐的邀请。因此，当我们聚集举行这台感恩祭时，不妨反省：

我们是否已经听不见天主在我们生命中所奏出的乐曲？

现在，让我们承认自己的罪过，祈求上主赐给我们一颗开放而敏锐的心。

讲道

有一群孩子曾聚集在村庄的广场上玩耍。其中一个孩子吹起轻快的笛声，邀请大家一起跳舞。有些孩子高兴地加入，但也有几个孩子双手抱胸，站在一旁，始终不愿动一下。后来，另一个孩子换了一首缓慢而忧伤的曲子，仿佛在举行丧礼。其他孩子也随着旋律进入那份沉静之中，可是，那几位孩子依旧无动于衷。无论吹奏什么曲子，他们都拒绝回应。

今天福音中，耶稣正是借着这样的画面，描述祂这一代的人。

若翰洗者来到世上，生活严厉克己，宣讲悔改，就像一首哀伤的挽歌。许多人拒绝了他。耶稣来到世上，带来恩宠与喜乐，好像一首邀请人跳舞的乐曲。可是，仍然有许多人拒绝回应。

不同的旋律，却遭遇同样的抗拒。

如果我们愿意想象，耶稣就像一位演奏天主乐曲的乐师。

祂的一生、祂的话语、祂的行动、祂的苦难、祂的死亡与复活，共同谱成了一首来自天上的乐章。这不是一首绝望的哀歌，而是一首充满希望的赞歌，宣告天主的恩宠已经临到整个人类。

因此，成为门徒，并不仅仅意味着理解教义、遵守规条。

更重要的是：学会聆听。真正地聆听，并让天主的旋律进入我们的生命。任何一首音乐，都必须先被听见，才能改变人的脚步。

如果不愿意聆听，就永远不会起舞。

今天第一篇读经中，圣保禄告诉我们，这首「天主的乐曲」究竟是什么。它就是：爱。一种忍耐的爱；一种慈祥的爱；一种不嫉妒、不夸耀、不寻求自己利益的爱。保禄说：若没有爱，一切都不过是发出噪音的锣和钹。爱，才是赋予一切意义的旋律。

可是，很多时候，我们却抗拒这首乐曲。我们更喜欢自己的节奏，自己的旋律，自己的安排。就像福音中的那些孩子一样，我们变得固执。我们不愿改变，不愿被感动，也不愿参与天主正在完成的工作。上主一直在演奏，我们却始终站着不动。

圣高尔乃略和圣西彼廉，却作出了不同的选择。在教会遭受迫害、内部充满分裂的时候，他们细心聆听基督的声音，努力维护教会的合一，推动彼此和好。他们没有退缩，也没有把自己封闭起来。他们让自己的生命，完全按照福音来塑造。即使因此走向痛苦，甚至殉道，他们依然忠信到底。他们向我们证明：真正的门徒，不仅听见天主的乐曲，更愿意随着它前行。

圣母玛利亚，也是最美好的榜样。她细心聆听天主的话，并让圣言塑造她的一生。《圣母谢主曲》（Magnificat），不仅是一首她口中唱出的歌曲，更是一首她用整个生命所谱写出来的乐章。

还有一个故事。有一位老人，每天都会坐在公园长椅上休息。

有一天，附近街头艺人的音乐轻轻飘了过来。

起初，老人只是轻轻地用脚打着拍子。渐渐地，他的双手也随着节奏摆动起来。最后，他竟然站起身，虽然动作笨拙，却自由自在、充满喜乐地跳起舞来。有人好奇地望着他；有人微笑；也有人忍不住发笑。可是，老人一点也不在意。因为他听见了音乐，于是，他回应了。

今天，天主同样向我们发出邀请。祂的乐曲，其实早已在我们的生命中响起。真正的问题，不是天主有没有演奏。真正的问题，是：我们愿不愿意聆听？而当我们听见以后，我们愿不愿意站起来，随着祂的乐曲起舞？

祝福

愿上主开启你们的心，使你们听见祂恩宠的乐曲，
并赐给你们勇气，以喜乐回应祂的召叫。阿们。

愿祂教导你们，在忍耐与忠信的爱中生活，
与他人和睦共融，并时时遵行祂的圣意。阿们。

愿圣高尔乃略和圣西彼廉的榜样，坚强你们的信德，
使你们恒心忠于基督，并慷慨实践爱德。阿们。

愿全能的天主，
圣父、 圣子、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家默想

天主的乐曲，其实早已在我们的生命中不断奏响。
真正的问题，不是天主有没有向我们说话；而是我们是否愿意聆听——并且在听见以后，愿意站起来，随着祂的乐曲起舞。

2026 9 月 17 日

纪念：常年期第二十四周（星期四）

读经：格前 15:1 – 11；路 7:36 – 50

主题：谁蒙赦免得多，谁就爱得多。

引言

有一个故事讲到，一位男士总是在口袋里放着一本小笔记本。每天晚上，他都会把当天得罪过他的人，一个一个记下来。日子久了，名单越来越长，不仅纸上的名字越来越多，他心里的重担也越来越沉。

有一天，一位年长的朋友发现了他的习惯，便对他说：为什么不试着把别人宽恕你的事情，也记下来呢？那人虽然不太情愿，还是开始这样做了。令他惊讶的是，第二份名单竟然增长得更快。渐渐地，他的心也变得越来越轻松。

我们常常比记得恩慈，更容易记住伤害。

我们牢牢记着别人亏欠了我们什么，却很容易忘记，自己是多么需要天主和他人的宽恕。然而，基督徒生命的起点，并不是我们的善行，而是天主白白赐予我们的恩宠。

今天的福音中，一位罪妇怀着眼泪、爱和感恩来到耶稣面前，因为她发现：天主的仁慈远远大过她的过去。圣保禄也怀着同样谦卑的心说：**因着天主的恩宠，我才成为今日的我。**他们都提醒我们：一颗蒙宽恕的心，必会成为一颗充满爱的心。

今天，我们聚集在主的祭台前，并不是因为自己配得来到这里，而是因为我们都是蒙天主仁慈接纳的罪人。现在，让我们承认自己的罪过，善作准备，虔诚举行这神圣的奥迹。

讲道

有一位妇人，每天都用一个裂了缝的陶罐去市场打水。
等她回到家时，水已经漏掉了一半。她觉得十分羞愧，不断向主人道歉。可是主人却微笑着对她说：你有没有留意路边那些盛开的花？
我早知道你的水罐会漏水，所以就在那条路旁撒下了花种。
正因为一路漏水，那些花才能盛开。
原来，她一直认为自己的缺陷，竟然悄悄孕育了美丽。

今天的福音，同样呈现出一个令人震撼、甚至令人不安的画面。
一位在城里出了名的罪妇，没有受到邀请，却走进法利塞人西满的家。她打断了原本井然有序的宴席。她跪伏在耶稣脚前，流着眼泪，用泪水洗祂的脚，再用自己的头发擦干，不断亲吻祂的脚，并用极珍贵的香液傅抹祂。这一切，在人看来，实在太过分了，甚至令人觉得难以接受。

主人西满看着这一幕，心里充满反感。他无法把眼前这一切，与自己所理解的「圣洁」联系在一起。他心里想：如果这个人真是先知，祂一定知道这个女人是什么样的人，就不会让她碰自己。
西满的问题，不仅是祂论断了这个女人。
更大的问题是，祂根本没有看见自己同样需要天主的宽恕。

可是，那位妇人却十分清楚自己是谁。她来到耶稣面前，不是为了替自己辩解，而是带着眼泪；不是提出任何要求，而是献上全部的爱。

显然，在今天这一幕之前，她已经遇见过耶稣，也已经领受了祂赦罪的恩典。正因为如此，她今天所做的一切，不是为了求得宽恕，而是回应已经领受的宽恕。

于是，耶稣讲了一个十分简单的比喻。
有两个欠债的人。一个欠得很多，另一个欠得很少。
后来，债主把他们两人的债务都免除了。
耶稣问：他们两人中，谁会更爱债主呢？

答案显而易见。可是，这个答案却深深触动我们的心。

耶稣说：那少得赦免的人，爱得也少。

西满从未真正承认自己需要宽恕，因此，他的爱始终很有限，很谨慎，很克制，也很冷淡。

今天第一篇读经中，圣保禄站在与那位妇人相同的位置上。
他说：因着天主的恩宠，我才成为今日的我。
他知道，自己并不是凭本事成为宗徒。
这一切，完全是恩宠。
昔日迫害教会的人，如今却成为宣讲福音的宗徒。
不是因为自己的功劳，而是因为天主的仁慈。

因此，保禄也能够说：天主赐给我的恩宠，并没有落空。
因为，这份恩宠，推动他不断辛劳地为福音服务。

这就是基督徒生命的规律：先领受，然后付出。
当我们真正体验到天主宽恕的爱，我们的生命就会开始改变。
感恩，取代了斤斤计较；
慷慨，取代了处处保留；
爱，也不再只是责任，而成为一种自然而然的回应。

西满提醒我们：即使我们邀请耶稣进入自己的生活，甚至每天都来到教堂，仍然可能始终没有真正被祂改变。

我们的心，依然遥远、封闭、冷漠。

可是，那位罪妇，却向我们展示了真正门徒的模样。她认识自己的贫乏，领受了仁慈，于是，把自己的一切，都献给了主。

最后，再分享一个故事。

有一个小男孩，不小心打破了家里一个十分贵重的花瓶。他害怕极了，以为父亲一定会大发雷霆。没想到，父亲只是轻轻地对他说：我原谅你。以后小心一点就好了。这个孩子，一生都没有忘记那个时刻。

多年以后，他说：就在那一天，我第一次真正明白了什么叫作爱。

从那以后，他努力做好每一件事，不是因为害怕惩罚，而是因为感激父亲的宽恕。

谁蒙赦免得多，谁就爱得多。

这正是今天读经贯穿始终的一条主线。当我们真正明白，自己蒙受了多么大的宽恕，我们的生命便不会再和从前一样。我们会像福音中的那位妇人，也会像圣保禄一样，开始用一种甚至让别人觉得「太过分」的爱去生活。

然而，在天主眼中，那不过是恩宠自然结出的果实。

祝福

愿上主赦免你们的罪过，并以祂丰盛的仁慈滋养你们，
使你们的心充满感恩的爱。阿们。

愿祂释放你们脱离骄傲和论断，
帮助你们认出祂在自己生命中不断工作的恩宠。阿们。

愿你们效法福音中的那位妇人和宗徒圣保禄，
以慷慨、忠信的爱，成为天主仁慈的见证人。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。

带回家默想

当我们真正记得自己蒙受了多少宽恕时，爱便不再是一项责任，而成为对天主恩宠满怀感恩的回应。

2026 9 月 18 日

纪念：常年期第二十四周 (星期五)

读经：格前 15:12 - 20；路 8:1 - 3

主题：蒙恩而领受，受召而分享。

引言

有一个关于乡村小诊所的故事。那间诊所一直艰难地维持营运。医生十分尽心尽力，可是经费总是捉襟见肘。有一天，小镇上一位沉默寡言的妇人开始在诊所接待处留下一个个信封。信封里没有署名，也没有留言，只有一笔刚好足够维持诊所再运作一个星期的钱。多年以后，人们才知道，原来一直默默帮助诊所的人，就是她。而且，她自己生活也并不富裕。她只是深信，那里所进行的医治工作值得支持，于是默默奉献了自己有限的一切。

事实上，维系生命的许多力量，往往都是隐藏而不显眼的。
一个家庭，常常因为许多不为人知的牺牲而维系；
一个团体，因为无数默默无闻的奉献而得以延续；
教会，也是因为许多人忠诚而无私的服务，才能不断前行。

今天的福音，路加把这些隐藏的门徒带到我们的眼前。那些跟随耶稣的妇女，用自己的财物支持主耶稣和宗徒们的福传工作。她们首先领受了主的医治和恩宠，于是怀着感恩的心，把自己所有的拿出来，让更多的人也能够遇见耶稣。

今天，我们聚集在主的祭台前，也要承认：我们从天主，以及从许许多多人身上，领受了无数恩典。然而，我们并非总是怀着感恩的心；也并非总能谦卑地接受别人的帮助；更不总是慷慨地分享自己所拥有

的一切。现在，让我们承认自己的罪过，善作准备，虔诚举行这神圣的奥迹。

讲道

有一位旅人，独自踏上一段穿越沙漠的漫长旅程。他只带着自己认为足够的补给。可是，随着旅程继续，他渐渐发现，支撑他走到终点的，不仅是自己带来的食物。一路上，有陌生人挖好的水井，有人建好的避风棚，还有前人留下来的食物。最后，他终于抵达目的地。他明白，自己并不是凭着一己之力完成旅程，而是靠着许多从未谋面的人，默默留下来的恩惠。

今天的福音，也让我们看见耶稣福传生活中的另一幅图画。我们通常只想到，耶稣带着十二宗徒四处宣讲、治病。可是，路加福音却把画面扩大了。除了十二宗徒之外，还有一群妇女，包括玛利亚玛达肋纳、约安纳、苏撒纳，以及许多其他妇女。她们都用自己的财物，供给耶稣和门徒们的一切需要。这是一件十分令人惊讶的事。

按照当时的社会文化，妇女公开参与一位拉比的福传工作，是非常少见的。可是，耶稣不仅接受她们，更欢迎她们参与。祂建立了一个新的团体，在那里，每一个人，无论身份高低，都有属于自己的位置，也都有自己的使命。更令人深思的是：耶稣——那位曾说：**人子来，不是受服事，而是服事人。**

却愿意接受别人的服事。天主子，那位赐给人一切恩典的主，也愿意接受这些妇女的照顾、支持与奉献。

这告诉我们，门徒生活，不仅意味着给予，也意味着领受。给予，需要慷慨；领受，则需要谦卑。

我们必须承认：自己并不是无所不能；自己需要别人；而且，天主很多时候，正是借着身边人的双手和爱心，把恩宠赐给我们。

今天第一篇读经中，圣保禄宣讲了我们信仰最核心的真理——基督已经复活。

他说：如果基督没有复活，我们的信仰便是空的。

但是，因为基督确实复活了，一切都完全改变了。

生命，不再局限于今世；我们所给予的一切，都不会白白失去；我们所领受的一切，也绝不是毫无意义。这一切，都进入了复活基督的新生命之中。

今天福音中的那些妇女，虽然当时还没有完全明白复活的奥秘，却已经活出了复活的精神。因为她们首先经历了耶稣的医治和恩宠，于是，她们怀着感恩的心，把自己拥有的一切奉献出来。不是出于勉强，而是出于感谢。她们把自己所领受的，继续分享出去。

她们也向我们提出一个问题：我们领受了什么？

来自天主的恩宠；来自父母的养育；来自老师的教导；来自朋友的鼓励；来自无数默默帮助我们的人……

那么，我们又怎样运用这些恩典呢？

福音邀请我们，不要只想到金钱和物质。

我们的时间、我们的关怀、我们的鼓励、我们的陪伴、我们的笑容，都是可以分享出去的礼物。

同时，今天的福音也提醒我们，要感谢生命中那些「隐藏的门徒」。

我们今天能够站在这里，往往因为曾经有人，默默扶持过我们；帮助我们成长；坚固我们的信德；让我们在他们身上，看见了基督的面容。

教会能够不断成长，不仅因为伟大的圣人、杰出的牧者、优秀的讲道者，更因为无数默默奉献的人。如果没有他们，基督的使命就难以继续。正因为有他们，福音才能不断传播。

有一个故事说，一座宏伟的大教堂建成之后，游客纷纷赞叹它的壮丽。他们问：是谁设计了这座圣堂？人们告诉他们建筑师的名字。可是，一位年老的管理人员却轻轻补充了一句话：别忘了，还有那些搬运石头的人、拌灰浆的人，以及那些一直在幕后默默工作的人。如果没有他们，就不会有今天这座圣堂。

天主的国，也是这样建立起来的。它不仅依靠宣讲的人、领导的人，更依靠那些像今天福音中的妇女一样，把自己所领受的，继续奉献出去的人。因为，在天主眼中，凡是出于爱的奉献，没有一样是微不足道的；凡是怀着谦卑所领受的恩典，也没有一样会白白浪费。

祝福

愿上主降福你们，坚强你们，
使你们在一切善工上恒心不懈。

愿祂教导你们，怀着感恩的心，
珍惜自己所领受的一切，
并慷慨分享自己的恩赐，造福他人。阿们。

愿复活的基督，使你们的心充满希望，
让你们明白，任何一个出于爱的善行，
在天主眼中都绝不渺小。阿们。

愿全能的天主，
圣父、 圣子、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家默想

我们因恩宠所领受的一切，从来不是为了只属于自己。
天主的国，正是在无数默默无闻的慷慨、谦卑与爱的行动中，不断成长、不断扩展。

2026 9 月 19 日

纪念：常年期第二十四周（星期六）

读经：格前 15:35 – 37, 42 – 49；路 8:4 – 15

主题：成为承接天主圣言的沃土。

引言

有一位旅人经过两座相邻的果园。其中一座郁郁葱葱，硕果累累；另一座却枯黄荒芜，毫无生气。他觉得十分奇怪，便问园丁：为什么会有这么大的差别？

园丁回答说：两座果园接受的是同样的阳光，同样的雨水。不同的是，一块土地有人不断耕耘、松土、除草；另一块却长期无人照料。

这个简单的观察，其实也反映了我们属灵生命的真相。

天主从不停止赐予。祂的恩宠、祂的慈悲、祂的圣言，不断降临在每一个人的心中。然而，这些恩典是否能够结出果实，很大程度上取决于：我们的心，是否愿意保持开放，乐于领受。

今天的福音中，耶稣讲述撒种的比喻。

种子始终是好的，撒种的人始终慷慨无比。

真正决定结果的，是接受种子的土地。

今天，主邀请我们，不是去评断别人，而是诚实地审视自己的内心。

当我们开始这台感恩祭时，让我们祈求上主：软化我们已经变得刚硬的心；除去阻碍恩宠成长的石块和荆棘；使我们的成为一片肥沃的土地，让祂的圣言扎根、生长，并结出长存的果实。

讲道

有一位年老的农夫，每一年撒种时，总是撒得非常慷慨。

有一天，邻居问他说：为什么连田边那些看起来根本长不出东西的地方，你也撒那么多种子？

老农夫回答：因为我明白，如果我只在自己确定会生长的地方撒种，我永远不会知道生命会在哪一个地方带来惊喜。

这个画面，帮助我们更深入理解今天的福音。

耶稣所描绘的天主，正是这样一位撒种的人。

祂慷慨、毫无保留，甚至在人看来，好像有一点「不计成本」。

圣言这颗种子，并没有经过精挑细选才撒下。它落在路旁、石头地、荆棘丛中，也落在好土地里。天主不会等到环境完全理想，才赐下祂的恩宠。祂总是毫无保留地，把自己的圣言赏赐给所有的人。

然而，这个比喻也十分真实。

并不是所有种子都会结果。有些被飞鸟吃掉；有些很快枯萎；有些被荆棘挤住，不能成长。问题从来不是种子不好，也不是撒种的人不够慷慨。真正的问题，是土地的状况。

换句话说，真正的问题，不是天主有没有对我们说话，而是：我们有没有准备好接受祂的话。

耶稣十分真实地指出，我们生命中存在着各种障碍。

有时，我们的心像路旁一样坚硬。也许因为曾经受过伤害；也许因为长期麻木；也许因为冷漠；于是，圣言无法进入。

有时，我们的心像石头地。开始的时候，我们充满热情；可是，一遇到困难和考验，信德便很快枯萎。

还有的时候，我们的心像长满荆棘的土地。生活的忧虑、财富的诱惑、享乐的追求，一点一点，把天主的话挤住，使它无法成长。

这些并不是抽象的理论。其实，我们每一个人，都曾在自己的生命里经历过。

今天第一篇读经，圣保禄又让我们看见另一层意义。

他说，人要从可朽坏的，进入不可朽坏的；

从属于地上的，进入属于天上的。

一粒种子，埋进土里时，看起来那么渺小、那么脆弱，甚至仿佛已经消失。可是，就在它里面，却隐藏着新的生命。

同样，天主的话，刚进入我们生命时，也许看起来并不起眼。

然而，它里面却蕴藏着改变整个生命的力量。

因此，我们的责任，就是成为一块好土地。

而好土地，绝不会自己形成。它需要不断耕耘。

其中最重要的方法，就是祈祷。祈祷，不仅是向天主说话，更是学会聆听天主。

耶稣说：好土地，就是那些以善良诚实的心聆听圣言，把它保存下来，并以恒心结出果实的人。

聆听、珍藏、坚持，正是一颗沃土般心灵最重要的特征。

同时，我们也要不断留意自己心里正在生长什么。

有时候，需要清除怨恨和失望这些石块；

有时候，需要拔除分心和焦虑这些荆棘；

有时候，我们只需要耐心等待，相信即使现在看不见，天主仍然在默默工作。

今天福音最令人安慰的一点，就是：撒种的人，从来没有停止撒种。即使土地还没有准备好；即使过去的种子没有成长；天主依然继续说话，继续赐予，继续把祂的恩宠播撒下来。祂的慷慨，远远超过我们的抗拒。每一天，每一个时刻，都是重新接受祂圣言的新机会。

最后，再分享一个故事。

有一位女士，继承了一座早已荒废的花园。那里杂草丛生，土地干裂，看起来几乎已经没有希望。可是，她每天一点一点地照顾花园。她松土、除草、浇水，日复一日。很长一段时间，几乎没有任何变化。

可是，慢慢地，生命开始回来。鲜花盛开了，昔日满是尘土的地方，重新充满色彩。

有人问她：到底是什么改变了这一切？

她回答：这块土地一直都有成长的能力，我只是一直照顾它而已。

这，正是今天福音带给我们的希望。

无论我们的过去如何，无论今天我们的心处于什么光景，我们都能够成为一块好土地。因为，天主撒在我们心里的圣言，是生活的，是有能力的。

只要我们愿意给它空间，细心培育，它一定会结出远远超过我们想象的丰盛果实。

祝福

愿上主降福你们，
使你们的心成为承载祂圣言的沃土。阿们。

愿祂除去一切阻碍你们信德、望德和爱德成长的障碍。阿们。

愿祂坚强你们，使你们以恒心结出丰盛而长存的果实。阿们。

愿全能的天主，
圣父、 圣子、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家默想

天主撒下的种子始终是美好的；真正的问题在于，我们是否愿意预备自己的心，成为承接祂圣言的沃土。

-

- Translated by Vincent Gan, Jakarta