

2026 10 月 11 日

纪念：常年期第二十八主日（甲年）

读经：依 25:6-10a；斐 4:12-14, 19-20；玛 22:1-14（或 22:1-10）

主题：与天主以及彼此共融。

引言

生命中有一些时刻，人会开始觉得，最美好的日子已经过去了。

年龄、疾病、失望、失败、孤独或悲伤，都会悄悄地使我们相信：生命只会越来越狭窄，越来越黯淡。

然而，今天的读经却宣告了完全相反的真理：

与天主同在，未来永远不会是空无一物的。

山峰并不在我们身后；它仍然在我们的前方。

先知依撒意亚给我们描绘了一个壮丽的景象：天主正在为万民准备一场盛宴，一场充满喜乐、共融和永生的宴席。耶稣在福音中继续使用同样的图像，把天国比作一场婚宴，所有人都受到邀请。天主所愿意的，不是排斥，而是庆祝；不是绝望，而是共融。

然而，福音也警告我们，许多人因为太过分心，而没有回应天主的邀请。事业、忧虑、财物、日常生活的习惯，以及无穷无尽的各种分心，能够慢慢地占据我们的心，以致我们完全忘记了生命更深的目的：**与天主以及彼此共融。**

今天，上主再次把我们聚集在祂的餐桌前。

但是，在我们走近这圣体圣事的宴席以前，让我们承认：

我们曾经忽略祂的邀请，抗拒祂的恩宠，或者没有穿上爱、仁慈和怜悯的礼服。

讲道

有一个人曾去探望一位年老的妇人。这位妇人已经非常衰弱，无法再到教堂参加弥撒。他们交谈时，她叹了一口气说：

“当你到了某个年龄以后，就会意识到，山已经在你的身后了。现在生命只会走下坡路。”

然后，她打开一本旧相册，给他看她五十岁生日时庆祝的照片。

当她回忆起欢笑、跳舞、坐满人的餐桌，以及被家人和朋友围绕的喜乐时，她的眼睛一度闪耀着光彩。

可是随后，那光彩又渐渐消失了。她轻声说：“现在，我们还能够期待生命给我们什么呢？”

这个问题触及我们每一个人内心深处的某些东西。

无论我们年轻还是年老，健康还是患病，成功还是正在挣扎，总会有一些时刻，我们会问：“我的前面还有什么呢？真的还有更多吗？”

今天的读经以响亮的“是”回答我们。

按照先知依撒意亚所说的，山并不在我们身后——它仍然在我们的前方。

在那座山上，天主亲自为万民准备一场盛宴：“肥甘的盛宴，醇酒的盛宴。”

这不仅仅是一顿饭。它象征着圆满、喜乐、共融和永生。

天主为人类准备的并不是一场葬礼。祂准备的是一场婚宴。

今天所有的读经都贯穿着这个宴席的图像。

圣咏第二十三篇说，上主为我们摆设筵席。

耶稣在福音中把天国比作一位君王为自己的儿子举行婚宴。

圣经一次又一次地告诉我们：我们最终的归宿不是空虚，而是共融；

不是孤独，而是庆祝；不是绝望，而是喜乐。

当家人为亲人准备葬礼弥撒时，他们常常选择依撒意亚的这段读经，因为它直接对我们的悲伤说话。它告诉我们：死亡并没有最后的话语。

“祂要永远消灭死亡；吾主天主要从万民的脸上拭去眼泪。”

这是多么温柔的一个形象——天主亲自擦去我们的眼泪，就像一位慈爱的父母安慰自己的孩子一样。

然而，许多人生活的方式，却好像天主宴席的邀请并不重要。在耶稣的比喻中，君王发出邀请，但是宾客们太忙了。一个去了自己的田地，另一个去了自己的生意，其他的人干脆完全不理会这邀请。

悲剧并不在于这些人是邪恶的。他们的田地和生意本身都不是坏事。真正的悲剧是：较小的事情变得比最大的事情更加重要。他们忙于谋生，以致忘记了如何生活。

这仍然是今天我们所面对的危险。我们填满自己的日程，追逐成功，管理财务，建立事业，不停地滑动各种娱乐和资讯，有时却忘记了天主每天向我们发出的更深邀请：“来赴宴吧。来与我共融。来进入喜乐。”

一位神父曾讲述德国乡村的一个古老习俗。

在婚礼之前，会有一位被称为“婚宴邀请使者”的人骑马从一个农场到另一个农场，亲自邀请人们参加庆典。他身上装饰着彩色的丝带和各种装饰品，欢喜地宣布：“一切都准备好了。来参加婚宴吧！”

这正是耶稣在福音中所做的事。

祂是天主的使者，邀请人类参加神圣生命的盛宴。而这邀请与世上的邀请不同：它不只是给那些体面的人，也不只是给那些成功的人。

当最初受到邀请的宾客拒绝时，君王说：“你们到大路和小路上去，把遇到的所有人都请来。”

天国充满了意想不到的人——罪人、税吏、受伤的人、被遗忘的人、心神贫穷的人、以及那些知道自己需要慈悲的人。

有时候，那些看起来最接近宗教的人，反而拒绝喜乐；

而那些站在边缘的人，却怀着感恩和惊奇进入宴席。

我们在福音中一次又一次地看到这一点：耶稣总是把普通而破碎的人聚集在自己身边，因为他们渴望生命。

今天第二篇读经中的圣保禄就是其中之一。他在监狱中写信，不知道自己将会生还是死。然而，他的书信却散发出自由和喜乐。他说了一句令人惊讶的话：

“我也知道怎样处于富裕中，也知道怎样处于匮乏中……靠着那加给我力量的，我什么都能。”

保禄发现了许多人永远无法学会的一件事：生命最深的安全感，并不来自财物、健康或环境，而来自扎根于基督。

曾经有一位妇女说，她在圣经中最喜欢的经文，正是圣保禄的这句话：

“我赖加强我力量的那位，能应付一切。”

每当她经历挣扎和痛苦时，她就重复这句话。

这给了她勇气，因为她相信基督并不只是过去的一位人物，而是陪伴她的一个活生生的临在。

当保禄写信给斐理伯人时，按照世俗的标准，他几乎一无所有。

他坐在监狱的牢房里。然而，在内心深处，他却比许多富有的人更加自由。

他能够忍受贫穷而不陷入绝望，也能够面对富足而不依恋，因为他的心属于基督。

今天，我们非常需要这样的自由。我们的文化常常教导我们：我们的价值取决于我们拥有多少。“如果你拥有某些东西，那么你就是一个人有价值的人。”

但是保禄提醒我们：我们的尊严并不来自我们拥有什么，而来自我们属于谁。

今天福音中还有一个美丽的细节。

有一位宾客来到婚宴，却没有穿婚宴的礼服。

这件婚宴礼服象征着一个被恩宠改变的生命。

天主白白邀请每一个人，但祂的邀请是要改变我们的。

我们蒙召不只是参加宴席，也要成为爱、仁慈、怜悯和慷慨的人。

在领洗时，我们穿上了基督。每天，我们都被要求重新“穿上”这件礼服——

借着宽恕，借着服务，借着鼓励，借着接纳，以及借着爱。

喜乐的基督徒生活从来不是以自我为中心的。

那些真正体验过天主款待的人，也会开始把这种款待分享给别人。

几年前，欧洲曾发生严重的洪水。

有一个记者采访一位站在被摧毁的家园前的男子。

他的生意没有了。他的财物没有了。几乎一切都被洪水冲走了。

然而，这个人平静地说：“我们什么也没有剩下……但我很好奇，想看看天主将怎样带领我们走过这一切。”

这就是信德。不是否认痛苦，也不是假装一切都很容易，而是相信：即使在失落中，天主仍然忠信。

我们今天所庆祝的感恩祭，已经是依撒意亚所描述的那天上盛宴的预尝。

在这里，上主把我们聚集在祂的餐桌旁。在这里，祂不只是以面饼和葡萄酒养育我们，更以祂自己的生命养育我们。

在这里，祂坚强疲倦的人，安慰悲伤的人，宽恕罪人，并提醒我们：故事还没有结束。

有时候，人们会说：“我可以独自在家祈祷。我可以在网上观看弥撒。”

当然，无论在哪里祈祷都是重要的。

但是，亲自来到感恩祭中与基督相遇，有一种独特的意义。

从远处观看一场宴席，与真正坐在餐桌旁，是不一样的。

曾经有一位年老、临终的男子，定期在家中领受圣体。

他承受着极大的痛苦，可是每一次有人把圣体送到他面前时，他的脸上都会显露出平安的光彩。

圣诞节前不久，他对神父说：“今年圣诞节，耶稣要带我回家了。”

他说这句话时没有恐惧，只有希望。对他而言，这场盛宴已经开始了。

所以今天，上主再次发出祂的邀请。

这邀请不仅是给完美的人，也是给我们所有人——疲惫的、分心的、受伤的、正在寻找的人。

邀请依然在那里：“一切都准备好了。来参加婚宴吧！”

让我用另一个故事结束。

有一位老师曾经问一群孩子：“你们觉得天堂会是什么样的？”

一个孩子回答：“我想，天堂就像走过一段非常漫长的旅程回到家，然后发现一直有人在等着你。”

这正是今天的读经所宣告的。

在我们走过所有的漂泊、挣扎、恐惧和眼泪之后，我们最终发现的，不是一个急于定罪我们的愤怒审判者，而是一位慈爱的父亲，正在等待欢迎我们回到那永不结束的盛宴。

而当那一天来到时，我们终于会明白：山峰从来没有在我们身后。最美好的，一直都还在前方。

阿们。

降福

愿上主，
祂邀请你们参加祂天国的盛宴，
以永恒的希望充满你们的心。阿们。

愿祂在你们遭遇困难时坚强你们，
使你们摆脱恐惧和沮丧，
并帮助你们常常生活在基督的喜乐中。阿们。

愿全能的天主降福你们：
因父、及子 田、及圣神之名。
阿们。

带回家默想

山峰并不在我们身后。
对于那些与基督同行的人来说，最美好的，一直都还在前方。

2026 10 月 12 日

纪念：常年期第二十八周（星期一）

读经：迦拉达书 4:22 - 24, 26 - 27, 31; 5:1; 路加福音 11:29 - 32

主题：更伟大的已经在这里——只要有眼睛去看见。

引言

有一个人多年省吃俭用，只为了去欣赏世界上最著名的艺术作品之一。终于有一天，他站在那幅作品面前，只匆匆看了一眼，拍了一张照片，就离开了。后来他承认说：“我原本期待会看到更了不起的东西。”他千里迢迢而来，却错过了眼前的美丽。

在我们心中，有一种渴望非凡事物的倾向。我们常常期待天主以戏剧性而明显的方式出现；正因为如此，我们反而可能没有注意到祂已经以安静而微妙的方式临在于我们中间。

在今天的福音中，耶稣面对的是一群不断要求征兆的人，而最伟大的征兆却已经站在他们面前。天主已经在他们中间，在耶稣身上说话、行动；然而许多人却无法认出祂。

当我们聚集在这座祭台周围时，让我们求主再次开启我们的眼睛和心灵。让我们承认自己曾经忽略祂在日常生活中的临在，并如此准备自己，虔诚地庆祝这些神圣的奥迹。

讲道

有一位老师曾经把一块看起来很普通的小石头放在桌上，然后告诉学生们，这是一颗稀有而价值连城的宝石。有些学生靠近它，仔细观察，渐渐开始发现它的细节和美丽。另一些学生却笑了起来，不以为意，根本没有认真看它。不同的并不是那块石头，而是他们观看它的方式。

在今天的福音中，耶稣面对着一群正在“看”，却并没有真正“看见”的人。他们要求一个征兆，一个戏剧性的证据，好证明祂究竟是谁。然而，耶稣把他们的注意力带回过去：尼尼微人听了约纳的宣讲而悔改，南方的女王从遥远之地前来聆听撒罗满的智慧。耶稣说：

“看，这里有一位比约纳更大的。”又有一位比撒罗满更大的在这里——可是他们仍然无动于衷。

这就是今天福音的核心张力：更伟大的已经在这里——只要我们有眼睛去看见。

耶稣身边的人正在等待天主以壮观的方式行动；然而天主却选择以简单、平凡的方式来到他们中间——在一个木匠之子的身上，在普通的话语中，在日常的相遇里。

我们能够理解他们的挣扎。我们也常常被非凡的事物所吸引。我们可能认为，如果天主真的临在，那么祂的临在就应该明显、强烈、令人无法怀疑。然而，天主行动的方式，特别是在耶稣身上，却不是这样。天主安静地、温柔地工作，而且常常通过日常生活最普通的层面来工作。

耶稣治愈病人，接纳被排斥的人，与人一起吃饭，讲述关于种子、田地和家庭的简单故事。从外表看来，并没有什么惊天动地的事情——然而，这一切都深深地揭示了天主。对于那些心灵开放的人来说，这些都是比约纳更大的征兆，比撒罗满更大的征兆。

圣保禄在第一篇读经中提醒我们：我们在基督内蒙召获得自由。但这种自由并不是不断追逐非凡的征兆；而是认出并回应那已经赐给我们的恩典——天主子已经来到我们中间，并且临在于我们中间。当我们开始正确地看见时，我们的自由便逐渐成长。

今天的福音也有一个安静而深刻的警告：
一个人可以非常接近耶稣，却仍然错过祂。

耶稣的同时代人听见祂的声音，看见祂所做的一切，却仍然无法明白祂是谁。熟悉有时反而会削弱我们的觉察力。我们可能如此习惯信仰的语言、礼仪，甚至习惯了感恩祭，以至于我们不再真正地看见。

然而，邀请仍然向我们敞开。我们其实处在一个蒙恩的位置——因为我们是在复活的光照下看到耶稣完整的故事。我们知道，当时站在群众面前的，不只是一位先知，也不只是一位智慧的老师，而是天主子。

因此，问题并不是：**天主有没有给我们征兆？**
问题是：**我们是否愿意认出这些征兆？**

有一位妇女曾经说，她生命真正改变的那一刻，并不是发生在一次伟大的奇迹中，而是在她最需要帮助的时候，她注意到一个陌生人对她所做的一件小小善举。她说：“那并不轰轰烈烈，但不知为什么，我就是知道天主在那里。”

有时候，最伟大的征兆，正是那些我们几乎会忽略的事情——直到我们学会真正地看见它们。
阿们。

降福

愿上主开启你们的眼睛，
使你们能够在生活中平凡的时刻，认出祂的临在。阿们。

愿基督——天父之爱的最大征兆——
坚强你们，使你们在自由和信德中生活。阿们。

愿全能的天主降福你们，
因父、及子、及圣神。
阿们。

带回家的思想

问题往往不是天主不在，而是我们没有注意到祂。

“更伟大的已经在这里”——就在基督内，就在感恩圣事内，就在简单的爱德行为中，也就在日常生活的平凡时刻里。

信德的祈祷不只是：“主啊，请给我一个征兆。”
也是：“主啊，请开启我的眼睛，使我能够看见。”

2026 10 月 13 日

纪念：常年期第二十八周 (星期二)

读经：迦拉达书 5:1 - 6；路加福音 11:37 - 41

主题：从外在的光鲜，到内心的净化。

引言

有一句古老的谚语说：“闪闪发光的东西，不一定是黄金。”

我们生活在一个非常重视外表的世界里：经过修饰的形象、精心经营的印象，以及外在的成功。然而，在表面之下，许多人的心里却承受着重担、挣扎和隐藏的创伤。但是，天主看透外表，祂洞察人心。

在今天的福音中，耶稣挑战那些更关心礼仪上的洁净，却忽略内心皈依的人。祂提醒我们：单单遵守外在的宗教规矩是不够的。一个令天主喜悦的生命，必须发自一颗由爱、仁慈和真诚所塑造的心。

圣保禄也提醒我们，真正重要的是“以爱德行事的信德”。信德不只是我们可以在外表上表现出来的东西；它应该改变我们的思想、言语，以及我们对待他人的方式，尤其是对待贫穷者和被遗忘的人。

当我们聚集在这座祭台周围时，让我们允许上主洁净我们内心隐藏的一切，净化我们的意向，并以祂的仁慈更新我们的心。现在，让我们承认自己的罪过，准备自己虔诚地庆祝这些神圣的奥迹。

讲道

有一个人每星期都花几个小时擦洗自己的汽车。他的汽车外表闪闪发亮——没有一点灰尘，也没有一条划痕被忽略。然而，在引擎盖下面，引擎却一直没有得到照顾。机油从来没有更换，一些小故障也一直被忽略。有一天，他正在旅途中，汽车突然完全抛锚了。外表的光鲜，无法弥补里面已经造成的损坏。

在今天的福音中，耶稣在一个法利塞人的家中用餐时，也遇到了类似的情况。他的主人感到惊讶，甚至不安，因为耶稣吃饭以前没有按照预期举行洗手的礼仪。这是一种看得见的宗教行为，也是忠于传统的标记。但是，耶稣却利用这个时刻指出一个更深的问题：“你们洗净杯盘的外面，里面却充满了贪婪和邪恶。”

耶稣并不是要否定一切外在的宗教实践。相反，祂是在挑战一种本末倒置的优先次序。当我们过分注意外在形式，却不再关心内心时，一些最重要的东西就失去了。宗教生活有可能变成一种表演，而不再是生命的转变。杯子外面也许看起来很干净，但是里面装着什么，却是另一回事。

对于耶稣来说，心是最重要的。按照圣经的意义，“心”不只是指情感；它是思想、决定和欲望的中心。正是在心里，我们选择慷慨或自私、真理或欺骗、爱或冷漠。而耶稣清楚地指出：**内心的状态最终一定会在我们的生活方式中表现出来。**

因此，祂提到施舍：“把你们所有的一切拿来施舍。”慷慨不只是一个行动；它也是内心的显露。一颗转向他人、尤其转向有需要者的心，正是一颗正在被净化的心。它显示出，位于我们生命中心的是爱，而不是贪婪。

圣保禄在第一篇读经中也回应了这一点：“重要的是以爱德行事的信德。”不是外在的标记，也不是礼仪的记号本身，而是一个活生生的信德，使自己通过爱德表达出来。其他一切都是次要的。信德必须在我们如何对待他人的方式中具体地体现出来。

我们也可以在这里看见自己。我们很容易把注意力放在看得见的事情上——做正确的事情，说正确的祈祷，维持良好的外在形象。但是，福音以温和——有时甚至是尖锐——的方式问我们：“你的内心究竟发生了什么？”

我们的行为是否发自爱？还是正在掩盖着别的东西？

好消息是：我们并不是被留下来独自净化自己。上主亲自在我们内心工作。当我们向祂敞开自己的心时，祂便开始那安静而深刻的转变——重新塑造我们的欲望，使刚硬的地方变得柔软，洁净那些隐藏在内心深处的东西。渐渐地，我们的内在与外在开始变得一致。

有一位老师曾经给学生两个杯子。一个杯子装饰得非常漂亮，但是里面却很肮脏；另一个杯子外表很普通，却是干净的。她问学生们：“你们愿意用哪一个杯子喝水？”

答案显而易见。然后她说：“你们的生命也像这样。装饰并不能欺骗天主——祂渴望的是一颗洁净的心。”

这是一个简单的教训，却深深地留在了学生们的心中。

而这正是今天摆在我们面前的邀请：从外在的光鲜走向内心的净化，让上主不仅改善我们的外表，更从我们的内心深处更新我们。

降福

愿那洞察你们内心深处的上主，
洁净你们，使你们脱离一切使你们远离祂的事物，
并以真诚而慷慨的爱充满你们。阿们。

愿基督教导你们生活出真正的信德，
使这信德不只是表现在外在的行为上，
更表现在仁慈、怜悯和真理之中。阿们。

愿圣神从你们内心深处更新你们，
使你们的生命每天都反映天主的美善。阿们。

愿全能的天主降福你们，
父、及子、及圣神。
阿们。

带回家的思想

天主并不只为光鲜亮丽的外表所吸引。祂渴望的是一颗因爱而被改变的心。

信德真正的尺度，不是我们在别人面前看起来如何，而是我们允许基督在多深的程度上从内心净化我们，并藉着慷慨、仁慈和真理塑造我们的生命。

2026 10 月 14 日

纪念：常年期第 28 周 (星期三)

读经：迦 5:18 – 25；路 11:42 – 46

主题：从重担到以爱给予的生命。

引言

有一个故事，讲述一位年轻的小提琴学生非常害怕每周的课程。她的老师很严格，练习内容一成不变，而且每一个错误都会受到严厉的纠正。久而久之，她原本喜爱的音乐开始变成一种沉重的责任。

然而，有一天，一位新老师接替了原来的老师。他没有从音阶练习开始，而是请她演奏一首她自己喜欢的简单旋律。他耐心地指导她，也纠正她的错误——但始终给予她鼓励。慢慢地，原本让她感到沉重的事情，又重新成为了一种喜乐。

同样，信仰有时也会让我们感到沉重。各种规条、要求，甚至我们自己想要“把一切都做对”的努力，都可能成为我们的重担。我们也许是怀着热忱开始的，但一路走来，有些事情发生了改变；原本应该带给我们生命的信仰，却开始变成一种压力。

今天的福音邀请我们重新发现我们与天主关系的真正核心。它提醒我们，天主并不愿意信仰压垮我们；相反，他愿意使我们获得自由，并带领我们进入圆满的生命。

当我们今天聚集在这里时，不妨诚实地问问自己：我的信仰是否仍然带给我生命？还是已经变成了某种沉重而令人疲惫的事情？让我们把

这些时刻带到上主面前，承认自己的罪过，并求他赐给我们仁慈与治愈。

讲道：从强加的重担到以爱给予的生命

有一个人，无论走到哪里，都背着一个很大的背包。里面装满了他认为自己可能需要的东西——旧工具、多余的衣服、还有一些他从来没有读过的书。日子久了，背包的重量使他的身体弯曲，脚步也越来越缓慢。

有一天，一位朋友问他为什么要背这么多东西。他回答说：“因为我可能会用得上。”朋友温和地帮助他把背包里的东西一件件拿出来，只留下真正需要的东西。多年来第一次，这个人可以自由自在地走路了。

今天的福音中，耶稣所面对的人却恰恰做着相反的事情——他们不是减轻人的负担，而是在增加人的重担。耶稣严厉地指责那些法学士，说他们把难以承担的重担加在人身上，自己却连一根手指也不肯动去帮助他们。法律原本是为了引导人走向与天主同在的生命，却变成了压迫人的重担。

这与耶稣是谁，以及他所赐给我们的，形成了鲜明的对比。在另一处福音中，他曾说：“凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。”

耶稣并没有否认生命中有要求，也没有否认门徒身份需要付出和承担。但他的要求不是压垮人的要求，而是爱的要求——最终使人获得自由，而不是成为奴隶。

圣保禄在第一篇读经中，也从圣神的角度谈到这种自由：“如果你们随圣神的引导，就不在法律权下。”他并不是拒绝法律本身，而是在指出一个更深的事实：真正的生命，不是由外在的压力所推动，而是由内在的改变所引导。

圣神的果实——仁爱、喜乐、平安、忍耐——不是重担；它们是一个充满生命的人的标记。

然而，即使在今天，我们仍然受到一种诱惑，就是把信仰变成一个沉重的制度。我们可能把一些天主自己都没有加给人的要求强加在别人身上——甚至强加在自己身上。我们也可能越来越注重外表、认可或控制，就像那些寻求尊贵座位的人一样，而忘记了真正的爱与服务。

耶稣把我们的注意力重新引向正确的方向。他告诉我们，真正的尊贵，不在于被人看见或受到赞美，而在于把光荣归于天主。当我们的生命指向自己以外的地方——当我们的行动反映的是天主的美善，而不是我们自己的重要性——我们便开始生活在耶稣愿意赐给我们的自由中。

这也会改变我们与他人的关系。我们不应通过判断或冷漠增加别人的负担，反而应该帮助他们承担重担。一句仁慈的话，一个愿意倾听的耳朵，一个小小的关怀行动——这些事情所能减轻的重量，可能远远超过我们的想象。

活出福音，就是成为像基督一样的人，成为别人获得安息的泉源。

最后，我们面对一个简单却又具有挑战性的问题：

我的信仰生活，是给自己和别人带来生命，还是增加了不必要的重担？

还有一个故事，讲述一位在收容所做志愿服务的女士。

起初，她面对周围众多的需要，感到不知所措。但她没有试图解决一切，而是从最简单的事情开始——一次谈话，一顿饭，一个陪伴的时刻。

渐渐地，她发现了一件令人惊讶的事情：她不再独自承担这些重担。她在别人脸上看到的喜乐，也开始减轻自己心中的负担。原本让她感到沉重的事情，最后却成了生命的泉源。

这就是基督的道路——从强加的重担，到以爱给予的生命。

祝福

愿上主使你们的心摆脱一切阻碍你们获得他平安的重担。阿们。

愿他以圣神的果实充满你们，
使你们的生命能够为他人带来鼓励与希望。阿们。

愿全能的天主降福你们：

父、及子、及圣神。

阿们。

带回家的思想

当信仰只是由压力、外在表现或恐惧所驱使时，信仰就会变得沉重。

但当信仰由圣神引导，并扎根于爱德时，它就会成为充满生命的力；不但使我们自己获得生命，也使他人获得生命。

2026 10 月 15 日

纪念：常年期第 28 周 (星期四)

耶稣圣德兰——纪念

读经：弗 1:1 - 10；路 11:47 - 54

主题：为基督打开大门。

引言

有一位旅行者很晚才来到一座修道院，请求留宿。门房打开门，递给他一把钥匙，并平静地说：“你已经拥有你所需要的一切。”旅行者迟疑了一会儿，才意识到那把钥匙正好可以打开眼前的这扇门。他所需要的，只是进入的勇气。

今天的福音中，耶稣谈到“知识的钥匙”。那些受托保管这把钥匙的人，本应为人打开通往天主的道路，然而他们反而成了阻碍。悲剧并不在于他们无知，而在于他们的心关闭了，不再聆听、不再学习，也不再更深入地进入天主的临在。

耶稣圣德兰为我们指出了另一条道路。她借着祈祷和谦逊发现，基督徒的生命并不是拥有所有的答案，而是一次又一次地敞开心灵的大门，让基督进入我们的生命，因为他渴望与我们建立友谊。

今天，当我们来到上主面前时，让我们诚实地问问自己：我们是否让基督更深地进入我们的生命？还是骄傲、冷漠或恐惧，使我们把某些门紧紧关闭？

让我们承认自己的罪过，准备自己虔诚地庆祝这些神圣的奥迹。

讲道

有一位年轻的老师注意到，她班上一名最聪明的学生已经不再参与课堂活动。当她问他为什么时，他轻声回答说：“我以为自己已经什么都懂了……于是我不再聆听了。”

原本是他的恩赐——他的知识——最后却成了他的障碍。直到他承认自己仍有许多东西需要学习，他才重新开始成长。

今天的福音中，耶稣向那些法学士说了严厉的话。他们是法律的专家，拥有知识、影响力和权威。他们掌握了耶稣所说的“知识的钥匙”。

然而，他们没有用这把钥匙为人打开通往天主的大门，反而把门关上了。

耶稣说：“你们自己不进去，反而阻止那些想进去的人。”

这不仅仅是对很久以前某一群人的批评；它也是一个跨越时代、至今仍然回响的警告。知识——甚至是宗教方面的知识——既可以使我们向天主敞开，也可以使我们把自己关闭起来。当知识导致骄傲时，它便变得危险；当我们认为自己已经“到达了终点”，不再聆听、不再寻找、不再更深入地进入天主的奥迹时，知识便可能成为我们的障碍。

圣保禄在致厄弗所人的书信中，把我们的目光提升到一个更加伟大的境界：天主的计划是“使一切都在基督内重新归于一元，以基督为元首”。

这是一个广大而美丽的远景——万有在基督内合而为一。

但是，这个伟大的计划首先从非常个人的层面开始：基督是否真正是我生命的中心，是我生命的“元首”？

这就是今天信息中的主线：为基督打开大门。

在我们帮助别人进入以前，我们自己必须先进去。在我们把钥匙交给别人以前，我们必须先使用这把钥匙。

耶稣圣德兰在这里成为我们一位光辉的导师。

尽管她才智卓越，具有深厚的灵修洞见，她始终以一个学习者的身份来到天主面前，像一个寻找朋友的朋友一样寻找天主。

她曾著名地说，祈祷“无非是朋友之间亲密的分享”。

这需要谦逊——愿意接受教导，愿意被带领，也愿意让天主使我们感到惊奇。

耶稣在其他地方也称赞这样的开放态度。当他谈到要成为“小孩子”时，他所说的不是幼稚，而是具有孩子般的心——愿意接受、充满信赖、渴望学习。

福音中的法学士所面对的悲剧，并不是他们知道得太少，而是他们对自己太有把握，以至于无法接受天主正在耶稣身上所做的一切。

我们也是一样。我们对别人的影响，往往比自己意识到的更多。

如果我们封闭、犹豫或冷漠，我们可能在无意中使别人失去寻找基督的勇气。

但是，如果我们愿意敞开自己、不断寻求，并真诚地努力成长，我们便会悄悄成为一扇门，让别人能够通过我们走向基督。

所以，问题很简单，却并不容易：我是在打开门，还是在关门？

我是否仍然在进入、仍然在学习、仍然让基督成为我生命的主？

有一个人曾参观一座宏伟的大教堂，被它的美丽深深吸引。

然而，后来留在他心中最深的，并不是建筑本身，而是一位安静地跪在角落里祈祷的老妇人。后来，他与她交谈。她对他说：“关于天主，我并不是每一件事都明白……但我一直来到这里，而不知怎么的，他也一直为我打开那扇门。”

也许，这正是今天福音的核心：不是拥有所有的答案，而是愿意进入；一次又一次地进入基督的临在。因为基督总是准备好接纳我们。

祝福

愿上主使你们的心更加完全地向他的临在敞开，
教导你们谦逊地行走在他的道路上，
并使你们成为忠信的见证人，
引领他人走向基督。

愿全能的天主降福你们：

父、及子、及圣神。

阿们。

带回家的思想

信德的成长，并不是因为我们以为自己已经拥有了钥匙，而是因为我们不断为基督打开大门。

2026 10 月 16 日

纪念：常年期第 28 周 (星期五)

读经：弗 1:11 - 14；路 12:1 - 7

主题：那位看见一切的天主，就是亲密地爱着我们的天主。

引言

有一个故事，讲述一个孩子曾问他的祖母：“天主真的看见我吗？”祖母微笑着，手里拿着一张旧照片，说：“当我看着这张照片时，我记得你的笑声、你的眼泪，还有你迈出的第一步。我看见你。”然后她轻声补充说：“天主看见你的，比这还要多。”

许多人心中也悄悄带着同样的问题。在一个人们常常觉得自己不被注意，或者只有外表才受到重视的世界里，我们会问：天主真的知道我们生命中的每一个细节吗？他知道我们隐藏的恐惧和无声的挣扎吗？

耶稣圣德兰提醒我们，天主即使在日常生活最普通的时刻，也与我们同行。没有任何事情小到不值得他的慈爱关注。那位甚至数过我们每一根头发的上主，完全认识我们，也始终忠信地爱着我们。

今天，当我们聚集在这里庆祝这些神圣的奥迹时，让我们诚实地站在天主面前，求他宽恕我们曾经躲在外表之后的时刻，宽恕我们没有信赖他的照顾，以及我们没有以纯正的心生活的时候。现在，让我们回想自己的罪过。

讲道

有一个人曾在一间大型办公室工作，那里的一切都受到监控——电子邮件、会议、工作表现。他总是非常谨慎，只在意别人能够看见什么。

但是有一天，系统发生故障，他突然意识到：真正重要的工作，是在没有人看见的时候，他所做的事情。这件事改变了他。从那以后，他开始不再为了外表而工作，而是以正直的态度去工作。

今天的福音直接触及我们内心那隐秘的地方。

耶稣警告我们不要成为伪善的人——不要让外在与内在之间存在差距。

他提醒我们，隐藏的事终有一天会被揭露。这并不是为了恐吓我们的威胁，而是呼唤我们成为一个完整的人：在公开场合和私下生活中，成为同一个人，因为我们始终生活在天主的注视之下。

就在这里，耶稣提出了关于“害怕”的问题。

他说：“不要害怕那些只能杀害肉身的人。”人的恐惧常常支配着我们——害怕别人的评判，害怕被拒绝，害怕失去。这些恐惧会推动我们戴上面具，向真理妥协，过着分裂的生活。但是耶稣把我们的目光重新引向正确的方向：唯一值得我们怀有敬畏的，是天主——一种对天主的崇敬和敬畏，承认他在我们生命中的至高重要性。

然而，耶稣紧接着以更有力量的话来平衡这一呼召：**信赖**。

他说：“连一只麻雀也不会在天主面前被遗忘……就是你们的头发，也一一数过了。”这不是一个遥远的审判者所说的话，而是一位慈爱的父亲所说的话；他深切地关注我们生命中的每一个细节。

这正是福音的核心：那位看见一切的天主，就是亲密地爱着我们的天主。

他的目光并不是一个等待我们失败、准备控告我们的人的目光，而是一位珍爱我们的天主的目光。如果连最微小的鸟儿都被他记念，那么我们的每一个挣扎、每一种恐惧、每一道隐藏的伤口，也都没有被他忽略。

耶稣圣德兰深深地活出了这一真理。

在她的祈祷中，她像对一位亲密的朋友一样与天主交谈；她不仅把深刻的灵修体会告诉天主，也把自己日常的烦恼与喜乐带到他面前。

她相信，生命中没有任何事情小到不值得天主关注。

这种信赖给了她非凡的自由——成为真实的自己、诚实地生活，并在天主面前完全做自己。

这也是今天上主给我们的邀请。如果我们真正相信天主知道我们生命中的每一个细节，那么我们就不再需要隐藏自己。我们可以正直地生活，因为我们的价值不取决于人的认可。我们可以勇敢地生活，因为我们的生命掌握在天主手中。我们可以信赖地生活，因为我们从未被天主遗忘。

还有一个故事，讲述一位多年来一直觉得自己无足轻重的女士。

后来，她每天早晨都用一个简单的祈祷开始一天：“上主，你看见我。”

渐渐地，她的生命发生了变化。她不再那么焦虑于别人怎样看待自己，而更加关注自己应该怎样生活。

后来她说：“并不是我的生命变得更伟大了——而是我终于明白，我的生命一直都被看见，也一直被托在天主手中。”

这就是今天福音为我们带来的静默转变：

知道我们在每一个细节上都被看见、被认识、被爱——因此，我们不再生活在恐惧中，而是在天主面前，以真理和信赖生活。

祝福

愿那位完全认识你、并以无限慈爱爱着你的上主，
在真理中坚固你们，使你们摆脱恐惧，
并永远保守你们在他的平安中。

愿全能的天主降福你们：
父、及子、及圣神。
阿们。

带回家的思想

那位看见一切的天主，并不是在等待定罪我们，而是渴望以爱拥抱我们。

因为我们在他面前完全被认识，所以我们不再需要生活在恐惧中，也不需要躲在面具之后，而能够每天在真理、勇气和信赖中行走。

2026 10 月 17 日

纪念：常年期第 28 周 (星期六)

圣依纳爵·安提约基亚主教殉道——纪念

读经：弗 1:15 - 23；路 12:8 - 12

主题：信德是个人的，却绝不是私人的。

引言

一位年轻的老师曾讲述她在课堂上经历的一件事。有一天，一名学生非常直接地问她：“老师，您相信天主吗？”她犹豫了一下。她知道，如果诚实地回答这个问题，可能会引来更多的问题，甚至受到批评。那几秒钟里，整个教室仿佛变得非常狭小。最后，她只是简单地回答：“是的，我相信。”后来她承认，最困难的并不是回答这个问题本身，而是克服自己内心的恐惧。

许多人都能理解这种犹豫。信仰如果只停留在个人的内心，不公开谈论，似乎会比较安全。我们可能害怕被误解、被拒绝，或者只是害怕自己与别人不同、显得突出。

然而，今天的福音提醒我们，信仰从来不是要隐藏起来的。耶稣召叫我们在人前承认祂，并相信当时刻来到时，圣神会赐给我们勇气和智慧。圣依纳爵·安提约基亚以非凡的勇气为这一真理作了见证，即使走在通往殉道的道路上，他仍然忠于基督。

当我们来到上主面前时，让我们承认：有多少时候，恐惧、犹豫或沉默，使我们不敢为基督作证。现在，让我们怀着谦卑的心，祈求天主的仁慈，也祈求祂赐给我们勇气，使我们能够公开而忠信地生活我们的信仰。

讲道

有一个人曾分享说，他在工作日里总是把一枚小十字架放在口袋中。在会议和交谈的时候，他有时会默默地握住它，从中获得力量——但他从来没有谈论过自己的信仰。有一天，一位同事正经历人生的危机，对他说：“你似乎很安定……是不是有什么东西在帮助你？”就在那一刻，他意识到：自己内心的信仰虽然是真诚的，却还没有成为一种见证。那一天，他开口谈起自己的信仰，而这件事改变了他们两个人。

在今天的福音中，耶稣直接触及我们每个人都曾感受到的这种挣扎。祂知道，在众人面前承认祂并不容易。祂谈到被带到掌权者面前，面对反对，以及身处不欢迎信仰的环境中。祂的话非常现实；祂没有假装跟随祂是一条容易的道路。

然而，祂同时也给予我们极大的鼓励：“**凡在人前承认我的，人子也要在天主的使者前承认他。**”这里有一种深刻的相互回应。我们今天愿意站在基督这一边，日后就会得到祂永恒的许诺：祂也要站在我们这一边。我们在时间中所冒的风险，将在永恒中得到收纳。

但是，耶稣更进一步。祂不只是命令我们要勇敢；祂也许诺给予我们帮助：“**圣神必要教给你们应该说什么。**”这一点非常重要。为信仰作证，并不是要求我们拥有完美的言辞或巧妙的论据，而是要求我们保持开放——在那些我们无法完全预先准备的时刻，让圣神借着我们说话。

圣依纳爵·安提约基亚以令人瞩目的清晰方式生活了今天的福音。他在前往罗马的旅途中，明知自己将面对殉道，却没有退缩到沉默中。相反，他写下充满信念的书信，劝勉其他信徒要坚定地留在基督内。

对依纳爵而言，信仰是非常个人的——却从来不是私人的。他的生命成为公开的见证，即使这条道路最终把他带向苦难。

我们或许不会面对殉道，但我们确实面对各种更为隐微的压力——例如一种不成文的期待：不要在谈话中提及信仰，不要显得与众不同，要和大家一样。我们很容易成为福音所暗示的那种“隐形的门徒”。然而，耶稣正是召叫我们走出这种隐形状态。

我们的信仰确实是个人的。它塑造我们的良心、人际关系和选择。但是，如果基督真的生活在我们内，如圣保禄所说，那么这种生命自然会显露出来。不是以喧闹或咄咄逼人的方式，而是借着稳定而真实的见证——通过我们的言语、决定、怜悯，以及有时只是一个简单而诚实的回答。

关键在于信赖。当那个时刻来到时，我们并不孤单。那曾坚强宗徒们、在考验中扶持依纳爵的同一位圣神，也赐给了我们。很多时候，正确的话并不是在事情发生以前就准备好的，而是在那一刻由圣神赐给我们的。勇气不是在理论中成长的，而是在实际生活中成长的。

因此，今天我们可以问自己一个简单的问题：我在哪里受到邀请，要更加公开地承认基督？这不一定是什麼戏剧性的事情。它可能只是一次谈话、一个决定，或者一次安静而明确的立场。正是在这些小小的见证中，信仰从私人的安慰转变为活生生的真理。

一位女士曾说，她信仰生命的转折点，并不是来自一篇讲道，而是来自一位朋友。当有人问这位朋友是什么使她拥有这样的力量时，她只是简单地回答：“我信赖天主。”她没有大声说，也不是为了给人留下深刻印象——只是诚实地说出了这句话。这个简单的见证一直留在那位女士心中，最终带领她重新回到信仰中。

有时候，承认基督就是如此简单——却也如此有力量。

祝福

愿上主以圣神的勇气坚强你们，
使你们在日常生活中，能够以信心和喜乐承认基督。阿们。

愿祂解除你们内心的恐惧和犹豫，
使你们的言语和行动，成为祂慈爱的忠实见证。阿们。

愿全能的天主降福你们，
因父、及子、及圣神之名。
阿们。

带回家的思想

当信仰从默默的相信走向可见的见证时，信仰才真正活起来。最有力量
的见证往往不是轰轰烈烈的，而是简单而真诚的：一句充满希望的话，
一个诚实的回答，一个富有同情心的行动，或者在正确的事情上安静而
坚定地站立。

圣神并没有要求我们在开口以前就必须毫无恐惧；祂只要求我们愿意
在那一刻信赖天主。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta