

2026 10 月 25 日

纪念：常年期第 30 主日（甲年）

读经：出谷纪 22:20 - 26；得撒洛尼前书 1:5c - 10；玛窦福音 22:34 - 40

主题：耶稣告诉我们：“你应全心、全灵、全意爱上主、你的天主”；你应爱近人如你自己。”

引言

一位旅行者曾问一位老隐士：“生命中最重要的是什么？”

隐士没有立即回答。他反而带旅行者来到一口井旁，打上一桶水，递给他喝。口渴的旅行者大口大口地喝了起来。然后，隐士微笑着说：

“当你口渴的时候，没有什么比水更重要；当灵魂口渴的时候，没有什么比爱更重要。”

今天，耶稣告诉我们什么是最重要的：“你应全心、全灵、全意爱上主、你的天主”；又说：“你应爱近人如你自己。”基督徒的整个生活，都从这里开始。信仰首先不是关于规条或礼仪，而是与那位首先爱了我们的天主建立关系。

当我们真正知道自己是天主所爱的人时，我们的心便开始改变。祈祷变得更加活泼，善行变得更加自然，宽恕变得更加可能，甚至平凡的日常行动，也能成为恩宠的标记。

爱就是基督徒生命中的“第一颗纽扣”；只要第一颗扣对了，其他一切也会逐渐归于正位。

但是，我们也知道，自己并不总能按照基督所要求的方式去爱。我们没有全心全意地爱天主，没有慷慨地爱别人，有时甚至不能接受天主对我们的爱。因此，让我们怀着谦卑的心，承认自己的罪过，求主赐给我们仁慈与治愈。

讲道

一位老师曾要求学生写下“幸福生活中最重要的一条准则”。一个孩子写道：“永远说真话。”另一个写道：“努力工作。”第三个写道：“要善良。”但是，有一个小男孩只写了三个字：“先去爱。”

老师问他是什么意思，他回答说：“如果你先去爱，其他事情就会变得容易一些。”

这个孩子虽然没有意识到，却已经明白了今天福音的核心。

法利塞人向耶稣提出一个非常严肃的问题：“师傅，法律中哪条诫命是最大的？”

耶稣回答了每一个犹太人都熟悉的经文：“你应全心、全灵、全意，爱上主你的天主。”然后祂又加上一条：“你应爱近人如你自己。”接着，耶稣说了一句令人震撼的话：“全部法律和先知，都系于这两条诫命。”

一切都系于爱。

一位神父曾把这比作扣衬衫的纽扣。

他小时候，早晨匆忙穿衣服时，经常把纽扣扣错。如果第一颗纽扣扣进了错误的扣眼，后面的每一颗也都会跟着扣错。衬衫穿起来歪歪扭

扭，非常不舒服。他的母亲总是提醒他说：“注意第一颗纽扣。只要第一颗扣对了，其他的就会逐渐归位。”

这正是耶稣今天所说的。

爱就是基督徒生命中的“第一颗纽扣”。当爱处于正确的位置，其他一切也会慢慢找到它应有的位置。

没有爱，宗教就会变成一种负担。祈祷变成例行公事，敬拜变成一种责任，道德变成冰冷的法律。但是，当爱存在时，信仰便活了起来。

在日常生活中，我们也可以看到这一点。同一位神父曾谈到他的弟弟。小时候，他的弟弟非常不爱整洁。什么方法都不管用：惩罚没有用，劝告没有用，奖励没有用，甚至严格的纪律也没有用。

可是有一天，一切突然改变了。他深深地爱上了一个女孩。每当女朋友要来，他的房间马上就变得一尘不染！多年的规矩和压力没有改变他的行为，但爱做到了。

爱能够改变我们。

圣人们深深明白这一点。圣奥思定曾说：“**爱吧，然后去做你愿意做的事。**”

他并不是说什么事情都可以做。他的意思是：当人的心真正爱天主时，我们的选择也会开始朝着正确的方向发展。

但是，我们可以诚实地问一个问题：

耶稣怎么能够命令我们去爱呢？爱真的能够被命令吗？

母亲不能强迫自己的孩子爱她。丈夫也不能要求妻子必须对他产生感情。爱不是像打开电灯一样，可以简单地按一下开关就产生。

所以，圣若望给了我们关键的一句话：“我们爱，因为天主先爱了我们。”

基督信仰并不是从我们爱天主开始的，而是从天主爱我们开始的。

许多人认为，成圣就是不断努力、不断加倍用力。

但福音告诉我们更深的一层：成圣首先是让自己接受天主的爱。

曾经有一个年轻女孩不再去教堂。她的母亲非常担心，于是请一位神父与她谈谈。后来，这个女孩参加了一次青年退省。在那里，她深深体验到基督的爱。从那以后，她开始几乎每天参加弥撒。以前，主日的礼拜在她看来既枯燥又没有意义；现在，却成为她与自己所爱的一位“亲密者”相遇的时刻。

改变她的不是责任感。改变她的是一次与基督相遇的经验。

类似的事情也发生在一次初领圣体的慕道班里。

神父鼓励孩子们每天祈祷：“耶稣，我爱你。”

一个小男孩却很难过，眼里含着泪说：“我不能这样说。我其实还不认识耶稣。我怎么能够爱祂呢？”

神父很有智慧地回答说：“那么，这一个星期，每天晚上你这样祈祷：‘耶稣，谢谢你爱我。’”

三天以后，小男孩兴奋地跑到神父家里，说：“现在，我也能够爱耶稣了！”

这就是灵性生活的奥秘。我们越发现自己是天主所爱的人，爱就在我们心中越发成长。

古代基督徒有一个很美的反省：人的心就像一块干燥的海绵。你可以用尽力气挤压一块干海绵，却挤不出一滴水。但是，把海绵放入水中，让它充分吸收水分，然后轻轻一挤，水便自然流出来。同样，一个被恐惧、愤怒、自私或失望弄得干涸的心，无法凭自己的力量产生爱。它首先必须沉浸在天主的爱中。

也许，这正是今天世界真正的危机。我们被成就、科技和资讯包围，却有许多人的心正在渴望爱。人与人通过数码科技彼此连接，却在精神上越来越孤独。一家人住在同一个屋檐下，却很少真正交谈。国家越来越富裕，社会却可能越来越冷漠。面对这样的世界，耶稣向我们宣告那最古老、也是最崭新的诫命：
“爱天主。爱你的近人。”

今天的第一篇读经提醒我们，这种爱并不是感情用事，也不是空洞的口号。它必须具体地表现出来，尤其是在我们如何对待弱小者方面：外方人、寡妇、孤儿和贫苦的人。对天主的爱，不能与对人的怜悯分开。

耶稣又给我们一个具有挑战性的教导：**“爱近人如你自己。”**有时候，我们忘记了后半句话——“如你自己”。

有许多人无法爱别人，因为他们在内心深处也无法接纳自己。他们背负着创伤、遗憾、罪疚或羞愧。但是，天主并不轻视我们，也不以鄙视的眼光看我们。祂以慈悲的目光看我们。

有一个人曾来到一座古老的修道院，寻求一位隐士的指引。

他对隐士说：“我在人生中失败了很多次。我不认为像我这样的人，天主还会爱。”

老隐士没有回答，只是默默地拿出一个有裂缝的陶杯，倒了一杯茶给他。

那人疑惑地看着他。

隐士微笑着说：“你看，有裂缝的杯子仍然可以盛茶。有裂痕的心，也仍然可以承载恩宠。”

这就是福音的喜讯。

天主并不等到我们变得完美以后才爱我们。祂首先爱我们，而这份爱会慢慢改变我们。

所以，今天耶稣只要求我们每一个人做一件事：

从第一颗纽扣开始。让自己接受天主的爱。花时间与祂在一起。坦诚地向祂说话。在祈祷中、在圣经中、在圣体圣事中，保持与祂亲近。

然后，从这份爱出发，让仁慈流入你的家庭、你的工作场所、你的堂区，也流向那些让你感到困难的人。

最后，再讲一个故事。

一个小村庄停电了。一位老妇人点燃了一支蜡烛，把它放在窗前。

很快，邻居们也从她的蜡烛点燃自己的蜡烛。

一支火焰变成了许多支火焰。外面的黑暗并没有立刻消失，但整个村庄渐渐亮了起来。

这就是基督徒的爱所应该成为的样子。我们不是自己创造光明。

我们从基督那里接受光明，然后把它传给别人。

“你应全心、全灵、全意爱上主、你的天主……你应爱近人如你自己。”一切都系于这两条诫命。
阿们。

降福

愿上主以祂的爱充满你们的心灵，
教导你们每天都能认出祂的临在，
并使你们成为祂在世界上慈悲与仁爱的标记。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的一句话

爱是基督徒生命中的第一颗纽扣。
当我们扎根于天主的爱中，其他一切也会慢慢各归其位。

2026 10 月 26 日

纪念：常年期第 30 周 (星期一)

读经：厄弗所书 4:32 – 5:8；路加福音 13:10 – 17

主题：从弯腰低头到在天主解放人的目光中挺直站立

引言

有一个故事说，一位年轻的学徒在工场里工作。他每天大部分时间都低着头——锉磨、抛光、修理那些细小的零件。

有一天，师傅停下来对他说：“如果你一直不抬起头，你会毁掉自己的手艺。你不仅要学会看见手中的东西，也要学会看见眼前所呈现的一切。”

学徒这才意识到，因为自己总是低着头，他一直忽略了自己工作的整体面貌。

同样，我们也可能在生活中一直弯着腰——不只是身体上的弯曲，更是内心的低头。我们被忧虑、日常琐事，甚至自己的固有想法所占据。我们只专注于眼前紧迫的事情，却没有注意到天主正在我们周围和我们内心中静静地进行着祂的工作。

今天的圣经邀请我们抬起目光。它向我们揭示一位天主：即使我们没有注意祂，祂仍然看见我们；在我们还没有想到呼求祂以前，祂已经在呼唤我们；祂渴望使我们重新站起来，进入圆满的生命。

当我们准备庆祝这些神圣的奥迹时，让我们承认自己曾经多少次弯着腰低下头——被罪恶压弯，被冷漠束缚，被对天主临在的视而不见所蒙蔽。

让我们祈求上主怜悯我们，使我们能够在祂面前重新挺直站立，以开放而愿意回应的心迎接祂。

讲道

曾经有一位妇女，多年来一直照顾家中的其他人——孩子、年迈的父母，以及无穷无尽的家庭责任。渐渐地，她不仅身体疲惫，连精神也被压垮了。

一天晚上，一位朋友只是对她说：“来，坐下来陪我一会儿。”就在那安静的一刻，当她感受到有人看见她、注意到她，并邀请她停下来时，她的内心发生了一些变化。那成为她获得治愈的开始——并不戏剧化，却是真实的。有时候，使我们重新站起来的开始，就是有人真正看见我们。

今天的福音中，耶稣看见了一个已经弯腰驼背十八年的妇人。

她没有走到耶稣跟前。她没有呼喊祂。

是耶稣看见了她，叫她来到自己面前，并伸手医治她。

在她还没有说任何话以前，她已经被看见，也已经被爱。

这就是恩宠的第一个行动：天主先看见我们，然后我们才看见祂。

我们常常以为，一切都取决于我们的主动——我们的祈祷、我们的努力、我们的寻找。

然而，福音揭示了一个不同的真理：天主永远是首先采取行动的一位。祂看见我们的软弱、我们的重担，以及隐藏在心中的挣扎；祂呼唤我们，并以我们的名字召叫我们。

妇人作出了回应。她走上前去。她允许耶稣触摸她。她立刻就直起身来。

她的回应简单而深刻：她光荣天主。

当我们允许上主触摸我们内心那些弯曲、受伤和被压抑的地方时，赞美便会成为我们心灵最自然的语言。

但是，今天的福音也呈现出一个强烈的对比。

会堂长没有看见耶稣所看见的。他非常愤怒。他太专注于规矩和秩序，以致于错过了眼前正在发生的奇迹。

妇人已经挺直身体，获得了自由；可是会堂长的内心仍然弯曲着——他被僵化的思想困住，无法为天主的工作而欢喜。

这种对比贯穿每一个时代。同一个天主的行动，可以使一个人赞美，也可以使另一个人抗拒。这在很大程度上取决于我们内心的姿态。一个知道自己需要天主的心，会向天主的工作开放；一个过度自信、认为自己什么都明白的心，却很容易对恩宠视而不见。

圣保禄在第一篇读经中劝勉我们，要以光明之子的身份生活，让圣神引导我们，而不是让自己狭隘的本能支配我们。生活在光明中，就是培养一种“留意”的能力——能够辨认天主正在何处工作，即使祂的工作超出我们的预期，也超出我们原有的理解和分类。

我们都知道，有时候自己会感到弯腰低头。我们可能被焦虑压弯，被失望压弯，被罪疚压弯，也可能被疲惫压弯。

但是，今天的福音向我们保证：**没有任何时刻是上主不愿意施恩的时刻。**

对于恩宠来说，没有所谓“不合适的日子”。即使在我们最没有想到的地方、最没有预料时刻，基督仍然继续祂使人站立、治愈和恢复的工作。

还有一个关于一位男子的平静故事。

他经历了多年的困难之后，开始在一个收容所里做志愿服务。

一天晚上，他正在帮助分发食物时，看见一个人带着真诚的感激向他微笑。

后来，他说：“那一刻，我感到自己在内心重新站起来了。”

有时候，上主并不会一次就使我们完全挺直。祂会通过一个个细小的恩宠相遇，逐渐使我们重新站起来，使我们重新意识到祂的临在。

我们现在所庆祝的感恩圣祭，正是这样的一个时刻。

在这里，上主看见我们，召叫我们，并向我们伸出手来。

如果我们愿意让祂触摸我们，祂就会温柔地使我们内心那些弯曲、受伤和被重担压倒的地方重新挺直。这样，我们也能够像福音中的那位妇人一样，重新站立起来，并以我们的生命光荣天主。

降福

愿那位在你软弱中看见你的上主，坚强你、恢复你。阿们。

愿基督温柔地扶起你心中一切弯曲、受伤和被重担压倒的地方，并以祂的平安充满你。阿们。

愿圣神帮助你们常常以光明之子的身份生活，成为天主慈悲的见证人。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的一句话

恩宠常常从一个安静的时刻开始：

上主看见我们，呼唤我们，并温柔地扶起我们内心那些已经弯曲的地方。

一个向祂的触摸开放的心，总能找到新的理由重新站立起来，并光荣天主。

2026 10 月 27 日

纪念：常年期第 30 周 (星期二)

读经：厄弗所书 5:21 – 33；路加福音 13:18 – 21

主题：天主的国，在我们交托给祂的微小种子中，静静地成长。

引言

有一位老师曾给每个学生一粒非常细小、几乎看不见的种子，请他们好好照料。许多学生因为觉得它太小、微不足道，认为它根本不会有什么用。

然而，有一个学生每天耐心地给它浇水。日复一日，随着时间过去，那粒种子竟长成一株茂盛的植物，为整个教室带来了生机。

原来看似微不足道的东西，其中却隐藏着成长的希望。

我们生活在一个重视快速成功、显著成就和轰动结果的世界里。当自己的努力看起来很微小，甚至没有人注意时，我们很容易感到灰心。在世人的眼中，安静而忠实的坚持常常显得毫不起眼。

然而，今天的圣经提醒我们，天主的国有着不同的成长方式。

就像芥菜籽和酵母一样，天主静默而耐心地借着微小、隐藏和平凡的事物工作。祂的恩宠一点一点地改变人的心，而且很多时候，这种改变超越我们眼前所能看见的。

当我们开始举行这台感恩祭时，让我们承认自己有时怀疑天主在我们内心以及我们周围所进行的静默工作。让我们祈求上主宽恕我们的急躁、缺乏信赖，以及我们没有怀着信德和希望播下善的种子。

讲道

有一个人曾在自己的后院种下一棵树。很长一段时间，似乎什么都没有发生。

他的邻居们嘲笑他说，他白费了力气。

但是，他仍然继续照料土地。几年以后，那棵树长得足够高大，为整个社区提供荫凉，鸟儿也开始在它的枝头筑巢。

曾经看似毫无意义的事情，最后竟成为一个带来生命和庇护的地方。

今天的福音中，耶稣谈到的正是这样的隐藏开端——芥菜籽和酵母。两者都很小，几乎不引人注意，但它们所蕴含的力量却远远超过它们的大小。

种子长成大树；酵母使整团面团发酵。耶稣说，天主的国就是这样。

圣保禄在第一篇读经中提醒我们，我们的生命还没有达到圆满。

我们已经领受了圣神的初果，但更大的事情仍然在展开。

天主在我们内心有一项安静而持续的工作——这项工作还没有完成。

从一个非常真实的意义来说，我们仍然在成长。

这既能带给我们安慰，也向我们提出挑战。

它使我们感到安慰，因为这意味着：**天主还没有完成对我们的工作。**

即使我们感到自己渺小、软弱，甚至觉得自己没有什么成果，祂的恩宠仍然在我们内工作。但这同时也是一种挑战，因为它要求我们信赖一个自己无法完全看见，也无法完全掌控的过程。

我们常常希望马上看到结果。我们希望自己的努力能够迅速产生明显的成功。

然而，天主的国通常不是以轰轰烈烈的方式来到我们中间。

它是在静默中成长的——借着每天忠实的生活、小小的善行、安静的坚持，以及无人看见的牺牲。

在恰当的时刻说出一句温暖的话，一次小小的宽恕，一次怀着信德而献上的隐秘祈祷——这些事情看起来也许微不足道。

但是，在天主手中，它们就像种子和酵母一样。它们蕴含着一种远远超越我们所能衡量的力量。

耶稣自己就是这样生活的。祂没有通过轰动性的场面来建立祂的国。祂是在平凡的相遇中工作——触摸病人，与被遗忘的人交谈，与罪人一起吃饭。这些微小而个人性的时刻，成为天主之国的种子，而这个国直到今天仍在继续成长。

我们也蒙召这样生活：在日常生活的平凡时刻播下善的种子；即使看不见结果，仍然相信天主正在工作；并相信凡是出于爱而做的事情，永远不会白费。

曾经有一位妇女开始在家门外放一些食物，让有需要的人自由取用。她从来没有见过大多数领取食物的人。

多年以后，有人告诉她，那些小小的食物供应曾经帮助许多人度过艰难的时期。她当时只是做自己力所能及的事情，却不知道这些小小的付出能够传得多远。就像芥菜籽和酵母一样，她那微小的善行，已经成为一件远远超越自己所能想象的美好事情的一部分。

因此，让我们继续自己的信仰旅程，信赖天主的国正在成长——静静地成长，耐心地成长，借着我们所交托在祂手中的每一个微小善行而成长。

降福

愿上主降福你们，
教导你们信赖祂的恩宠在你们生命中所进行的静默工作。阿们。

愿祂坚强你们，
使你们在每一个微小的爱德与善行中，忠信而恒心地坚持到底。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的一句话

天主的国很少通过轰动或令人惊叹的事情成长。
它是在爱、信德和恒心中，借着一个个微小的善行，静静地成长。
永远不要低估天主能够借着你们交托在祂手中的一点点，成就多么伟大的事情。

2026 10 月 28 日

纪念：常年期第 30 周 (星期三)

圣西满及圣犹达宗徒庆日

读经：厄弗所书 2:19 - 22；路加福音 6:12 - 16

主题：在祈祷中蒙召，在爱中被派遣

引言

有一个关于石匠的故事。

有人问一位石匠，他是怎样为建造一座大教堂选择合适的石头的。

他回答说：“我不是从石头开始，而是从静默开始。只有当我聆听得够久，我才知道哪一块石头应该放在哪里。”

在别人眼中，那些石头看起来很普通，甚至彼此没有什么区别。

但对他而言，每一块石头在一个更伟大的设计中，都有属于自己的位置。

今天的庆日中，我们也看到耶稣以类似的方式选择祂的宗徒。

在选出十二位宗徒以前，耶稣整夜祈祷。从与天父深深的共融中，祂逐一呼唤他们的名字——西满宗徒党、雅各伯的儿子犹达，以及其他宗徒。

他们都是普通人，却蒙召去承担非凡的使命。

最令人感到震撼的是：这些人并不完美，也还没有完全成熟。

其中一个将要背叛耶稣，其他人也会软弱跌倒。

然而，耶稣仍然选择了他们。不是因为他们毫无瑕疵，而是因为他们属于天主计划的一部分。祂的选择不是出于人的计算，而是从对天父的信赖和祈祷中流露出来的。

我们也同样蒙召、蒙拣选，虽然很多时候，我们觉得自己就像那些不起眼的石头一样平凡。现在，当我们聚集在这里时，让我们把自己未能忠实地活出这份召叫的失败带到上主面前。让我们求祂宽恕我们曾经抗拒祂旨意的时刻，并再次敞开我们的心，让祂的恩宠塑造我们。

讲道

有一个关于村庄的平静故事。

村里有一位老师，每天晚上都会在自己家的窗户上点着一盏小灯。

有人问他为什么这样做。

他回答说：这是一个记号，告诉任何迷路的人：他仍然可以找到回去的路。随着时间过去，人们开始依靠那盏灯。不是因为它特别明亮，而是因为它始终忠实地亮着。

今天的福音中，耶稣召叫十二位宗徒，成为世界上的这样的光。

但是，在召叫他们以前，耶稣先祈祷。祂整夜与天父共融。这个细节非常重要。它告诉我们：宗徒的使命不是从策略或效率中产生的，而是首先从与天主的关系中产生的。

在蒙召的人当中，有西满宗徒党和犹达宗徒。关于他们，我们所知道的并不多。也许，这正是其中的意义。天主的国往往不是建立在著名或显赫的人身上，而是建立在忠信的人身上。西满曾经热心遵守法律，后来学会把这份热忱转化为对基督的爱。犹达常常被另一位犹达斯——出卖耶稣的犹达斯——所掩盖他的身影，但他却始终成为一位安静而坚定的见证人。

他们的生命提醒我们：仅仅拥有热忱还不够。

如果热忱由自我或恐惧所推动，它可能带来破坏。但是，当热忱扎根于基督内，它就会产生建设性的力量，成为给予生命的力量。宗徒们的热忱，最终成为对慈悲、真理，以及向一切界限之外的人伸出援手的热忱。

圣保禄在第一篇读经中把教会描述为一座建筑物：

建筑在宗徒和先知的基础上，而基督耶稣自己就是这建筑物的角石。西满和犹达就是这基础的一部分。虽然他们可能不为人所熟知，却支撑着一个远远超越他们自己的伟大工程。

这也是我们的召叫。我们虽然不是以同样的方式成为宗徒，但我们却是同一座属神建筑中的“活石”。我们每一个人都有自己的位置、角色和召叫。而这份召叫并不是首先来自我们自己的计划，而是来自天主慈爱的安排。就像耶稣一样，我们也会在祈祷中最清楚地发现自己的召叫。祈祷并不能保证一切事情都会顺利进行。

即使经过整夜的祈祷，耶稣仍然选择了后来会背叛祂的犹达斯。然而，祈祷能够确保：即使我们破碎的人生道路，也能够被纳入天主的计划之中。祈祷使我们始终与那一位保持一致——祂能够从每一种处境中带出善来。

在一个常常把喧闹误认为目标、把忙碌误认为意义的世界里，今天的庆日邀请我们重新回到安静地寻找天主。

它邀请我们成为这样的人：我们的行动从祈祷中流露出来；我们的热忱由爱来塑造；我们的生命即使隐藏、不为人知，也成为某种持久而伟大的事物的一部分。

还有一个关于旅行者的故事。

有一位旅行者在黑暗中迷了路。突然，他注意到远处山坡上有一些小灯在闪烁。当他走近时，才发现那是普通人家窗前的一盏盏灯。

每一盏灯单独看来都不特别，也并不起眼。但是，当它们连在一起时，却勾画出一条道路，安全地把他带回村庄。

宗徒们就是如此。我们也是如此——一盏盏微小的灯，在祈祷中蒙召，在爱中被派遣，帮助别人找到回家的道路。

降福

愿召叫宗徒西满和犹达的上主，
坚强你们，使你们在祈祷中寻求祂的旨意，
并以充满爱德的心事奉祂。阿们。

愿基督——教会的角石，
使你们成为祂圣洁子民中坚定的活石，
也成为那些寻找道路者忠信的光。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的一句话

忠信地燃烧的小灯，也能带领别人穿越黑暗。

当我们的生命从祈祷中流露，并由爱所塑造时，天主甚至能够使用我们隐藏的忠信，帮助别人找到回家的道路。

2026 10 月 29 日

纪念：常年期第 30 周 (星期四)

读经：斐理伯书 1:1 – 11；路加福音 13:31 – 35

主题：今天、明天和后天，我必须继续前行——在祂的羽翼下。

引言

有一位旅行者在夜幕开始降临时，迷失在一片茂密的森林里。他既害怕又困惑，尝试走过许多条路，却没有一条能够带他走出森林。

最后，他停了下来，仔细聆听。他听见远处传来微弱的流水声。他信赖这安静的声音，慢慢地跟着它走，最终安全地走出了黑暗。

我们的生命有时也会像那片森林。我们面对不确定、恐惧，以及各种使我们心神不宁的选择。许多声音争相吸引我们的注意力，但是天主仍然温柔地召唤我们，带领我们走向那条通往生命的道路。

今天的福音提醒我们，耶稣自己也曾走过一条艰难的道路，却以勇气和忠信继续前行。祂继续走向耶路撒冷，不是因为那条路容易，而是因为祂完全信赖天父。与此同时，祂渴望把祂的子民聚集在祂保护的羽翼下。

当我们开始举行这台感恩祭时，让我们反省：我们曾在哪些地方抗拒天主的召叫？曾在哪里拒绝祂的保护？又曾在哪些时候离开祂邀请我们所走的道路？

让我们怀着谦卑的心，在忏悔礼中寻求祂的慈悲。

讲道

一位年轻护士曾分享她接受训练时的经历。

那时，她被安排到一个非常困难的病房工作，那里有许多病情危重、生命即将结束的病人。她承认，自己当时的本能反应就是请求调到别的病房。

那里的工作在情感上令人疲惫，环境令人不安，有时候甚至让人感到无法承受。然而，她心里有一个声音不断催促她留下来。多年以后，她回忆说，正是在那个病房里，她不仅发现了自己的圣召，也发现了自己从未意识到的一份深厚的慈悲心。

她说：我想逃走，但心里有一个声音告诉我：我必须继续前行。

今天的福音中，耶稣也面对着类似的时刻。

有人警告祂，黑落德要杀祂。从人的角度来看，改变方向、选择一条更加安全的道路，不但合理，甚至可以说是明智的。

然而，耶稣却非常清楚地回答：“今天，明天，后天，我必须继续前行。”

祂知道的道路通向耶路撒冷——正是那个将拒绝祂、使祂受苦的地方。

但是，祂没有转身离开。

这种坚定中有一种非常深刻的人性，也有一种非常深刻的神性。

耶稣并不是因为固执而前行，而是因为对天父旨意的忠信，以及对爱之使命的忠信。即使道路艰难，即使危险迫在眉睫，祂仍然继续向前。

与此同时，我们也听见祂对耶路撒冷发出的温柔哀叹：“我多少次愿意聚集你的子女，就如母鸡把自己的雏鸟聚集在翅膀下，但你们却不愿意！”

这里不仅有坚定，也有渴望。不仅有决心，也有当爱遭到拒绝时所产生的痛苦。母鸡把小鸡聚集在翅膀下的形象十分动人。

这是一个温柔的、保护性的，甚至带有某种脆弱性的形象。

耶稣向我们揭示的是一颗渴望亲近、亲密和关系的心。

祂不强迫，只邀请。

祂不胁迫，只是渴望。

然而，这份渴望也可能遭遇人的抗拒。

而这正是我们常常发现自己的地方。至少在某种程度上，我们知道天主要求我们做什么——宽恕、坚持、放下、向前迈步。

可是，我们仍然犹豫。我们寻找更容易的道路。

我们抗拒被天主聚集，因为信赖是需要付出代价的。

圣保禄在第一篇读经中提醒我们，我们不能靠自己的力量独自走完这条道路。

我们需要他所说的“天主的武器”——真理、信德、祈祷和天主的话。尤其是祈祷。正是在祈祷中，我们得到力量，可以像耶稣一样说：“我必须继续前行。”

没有这份力量，我们或者屈服于恐惧——屈服于这个世界上的各种“狐狸”；或者因疲惫而停下来，完全不再前进。但是，当我们依靠天主的力量时，一切便开始改变。道路可能并没有变得更容易，但我们变得更加坚定。

像耶稣一样“继续前行”，并不仅仅意味着忍受困难。

它意味着扎根于爱中继续前进。意味着相信，即使我们面对拒绝和困难，也没有任何事能够使我们与天主的爱分离。也意味着允许自己被聚集在祂的羽翼下，同时继续走好摆在我们面前的道路。

有一个农夫的故事。

一场大火烧过他的土地之后，他在灰烬中发现了一只被烧焦的母鸡。他轻轻地把母鸡的尸体移到一旁，却惊讶地发现，在它的翅膀下面竟然藏着几只活着的小鸡。在生命最后的时刻，母鸡把小鸡聚集到自己翅膀下，用自己的身体保护它们免受火焰的伤害。母鸡死去了，但小鸡因为留在它的保护下而活了下来。

这个形象使今天的福音变得如此真实。

基督继续把我们聚集到祂的羽翼下，即使这对祂自己而言要付出极大的代价。

真正的问题并不是祂是否渴望我们。祂一直渴望我们。

真正的问题是：我们是否愿意来到祂的羽翼下？

然后，在这份爱的力量中，继续前行——今天、明天和后天。

降福

愿上主降福你们，并坚强你们，
使你们忠信地继续走在祂召叫你们所走的道路上。阿们。

愿祂以慈悲的羽翼庇护你们，
并在每一次考验和恐惧中保护你们。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的一句话

基督没有应许给我们一条容易的道路，但祂从不让我们独自走这条路。

在祂羽翼的庇护下，我们得到继续前行的力量——今天、明天和后天。

2026 10 月 30 日

纪念：常年期第 30 周 (星期五)

读经：斐理伯书 1:12 – 18a；路加福音 14:1 – 6

主题：以基督的心看人

引言

有一个关于老师的故事。

有一天，一位老师注意到教室后面坐着一个学生。他总是安静地坐在那里，认真听课，却从不主动发言。

一天，老师没有叫那些最积极举手的学生回答，反而温柔地邀请那个安静的学生说话。起初，学生有些犹豫，但后来，他分享了一番既有思想又深刻的话。

下课后，老师对他说：“我一直在留意你——不是为了考验你，而是因为我知道，在你心里有一些美好的东西，正在等待被听见。”

我们都知道被人注视是什么感觉。

有时候，这样的目光会鼓励我们，就像老师那份细心的关注。

但有时候，被注视却让人感到像是在接受审查——仿佛有人正等着我们犯错、失败，或达不到要求。同样是“注视”，却可能来自爱，也可能来自审判。

今天的福音中，我们遇到一些人，他们也在“仔细观察”耶稣。

但他们的注视不像那位老师的注视。他们不是为了理解或支持，而是为了寻找把柄、设下陷阱。

然而，就在这紧张而充满监视的气氛中，耶稣却以不同的方式看人。祂寻找的不是过错，而是需要；不是失败，而是爱的机会。

当我们聚集在这里时，也可以问问自己：我们怎样看别人？
是带着怀疑、比较和冷漠？还是带着慈悲？
承认有时候我们的目光并没有按照基督的心而塑造，现在让我们转向上主，祈求祂的慈悲与治愈。

讲道

有一次，一名男子在繁忙的街道上突然倒下，显然处于痛苦和危急之中。

人们围了过来，但许多人只是站在一旁观看。有些人拿出手机，有些人彼此低声议论，不知道该怎么办。

然后，一个路人走上前去，跪在那个人身旁，并立即呼叫救援。

当其他人只是观看时，这个人却采取了行动。

两者的区别不在于他们看见了什么，而在于他们是怎样看见的。

今天的福音中，有许多人在仔细观察耶稣。

但他们的注视并不是出于慈悲，而是出于怀疑。

那个患水臌症的人出现在那里并不是偶然的。

他几乎像是一个被安排好的“测试对象”，一个用来设下陷阱的人。

对那些宗教领袖而言，他不是一个人需要的人，而只是达到某个目的的工具。

但是，耶稣却以不同的方式看人。

别人看见的是一个法律上的难题，耶稣看见的却是一个正在受苦的人。

别人看见的是一个陷阱，耶稣看见的却是一个爱的召叫。

因此，祂毫不犹豫地伸出手，治好了这个人，并恢复了他的尊严。

在这个简单而深刻的行动中，耶稣揭示了天主的心：

天主不会为了遵守规条而暂停爱。

这种对比非常强烈。

宗教领袖熟悉法律，却没有看见眼前的人。

耶稣却正是通过看见这个人，而使法律达到它真正的意义。

真正的宗教信仰，不是脱离生命、僵硬地遵守规条，而是能够恢复生命的爱。

圣保禄在第一篇读经中，也给我们展示了同样的心态。

即使他身陷囹圄，不知道自己的未来会怎样，他也没有把自己封闭起来。

相反，他为基督的福音得以宣讲而欢喜。他所关心的不是自己的痛苦，而是福音的传播。就像耶稣一样，保禄的生命是向外开放的——他的目光指向别人。

耶稣和保禄都挑战我们超越自我保护和狭隘的眼光。

我们很容易变得谨慎，保护自己，把一切事情都按照规条或个人的舒适来衡量。但是，福音召叫我们进入一种更深的生活：像基督一样看人，像基督一样行动，即使这样做需要我们付出代价。

有时候，我们也会发现自己就站在那些远远观看的人群中。

我们看见周围人的需要——有人正在挣扎，有人被排斥，有人默默承受痛苦。

可是，我们犹豫了。我们等待。我们分析。就在这个时候，爱的机会可能已经从我们身边过去。

然而，上主邀请我们学习一种不同的观看方式。

祂邀请我们以慈悲去留意，以勇气去回应，把人的生命置于程序和规条之上。

毕竟，安息日原本就是为了生命而设的——而我们所得到的每一个时刻，也同样是为了让生命得到祝福。

有一位护士曾分享她的经历。

在一次特别忙碌的值班中，她注意到一位年长的病人没有任何人来探望。

虽然她自己已经忙得不可开交，但她还是抽出几分钟，坐在老人身边，握着他的手，听他说话。后来，那位病人对她说：

“今天，这是我第一次感觉自己是一个人，而不只是一个病例。”

在一个常常只是观看、却没有真正看见人的世界里，这个简单的行动成为了一个治愈的时刻。

愿我们学习以基督的心来看人——超越外表，超越规条，超越自我，在每一个人身上看见一个爱的机会。

降福

愿上主赐给你们一双能够看见他人痛苦的眼睛，
赐给你们一颗容易被慈悲感动的心，
并赐给你们以爱回应的勇气。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的一句话

只是观看与真正看见之间的区别，就是慈悲。
以基督的心看人，就是不把任何人看成一个问题，而是把每一个人都
看成一个爱的机会。

2026 10 月 31 日

纪念：常年期第 30 周 (星期六)

读经：斐理伯书 1:18b - 26；路加福音 14:1, 7 - 11

主题：上升之路，就是下降之路。

引言

有一位年轻的专业人士，曾参加一个隆重的颁奖晚会。

宾客们进入华丽的大厅时，现场出现了一阵安静而微妙的“争位”——人们不动声色地设法坐到前排，靠近舞台，希望自己能够被看见。然而，有一个人却一直留在后面。他向工作人员问候，帮助一位年长的宾客找到座位，最后选择坐在远离聚光灯的位置。

颁奖典礼开始后，令人意外的是，他竟然是当晚最主要的获奖者。

当他的名字被叫到时，所有人都惊讶不已。他必须从大厅最后面走到前面领奖。他得到的不仅是一项奖项，还有全场起立鼓掌的掌声——那掌声是真诚的，也是他应得的。

这个场景捕捉到了人性中非常深的一面：我们都渴望被看见、被肯定、被尊重。无论明显还是隐约，我们常常都在寻找别人的认可——来自工作单位、家庭，甚至来自我们的信仰团体。这本身并不一定是错误的，但它可能在不知不觉中影响我们的行为，也影响我们看待别人的方式。

今天的福音中，耶稣在一次宴席上注意到了类似的情形。

宾客们小心地选择尊贵的位置，试图在别人眼中获得认可。就在这样一个普通的场合中，耶稣说出了一番真理，把我们通常的期待完全颠倒过来。

当我们现在聚集在这里时，让我们问问自己：我们有多少时候在寻找“更好的座位”？不只是在餐桌上，也在人生中。我们有多少时候是为了得到认可而行动，而不是为了爱？

让我们怀着谦卑的心，承认自己需要天主的慈悲，并在忏悔礼中转向祂。

讲道

有一个关于小村庄的故事。

村里预期会有一位重要的贵宾前来访问。村民们准备了一场隆重的欢迎仪式，并把最好的座位安排在前排，留给那些最重要的人物。

在大家忙于准备的时候，一位老妇人却默默地拿着扫帚，清扫大厅里积满灰尘的地面，确保整个地方干净整洁。

贵宾抵达后，没有走向前排那些显赫的人物，反而径直走到老妇人身边，感谢她那无人看见的工作，并邀请她坐在自己身旁。

就在那一刻，荣誉找到了那个从未寻求荣誉的人。

今天的福音中，耶稣观察宾客们在宴席上选择尊贵的位置。

这是一个非常普通的场景，但耶稣却借此揭示了人心深处的一件事情。想要提升自己、希望被看见和被认可的欲望，是深深存在于人性中的。

在耶稣所处的时代，社会地位和荣誉非常重要。然而，耶稣并没有肯定这种制度，反而温和地把它拆解开来。

祂讲了一个比喻：不要坐在首位，免得有比你尊贵的客人来到，主人不得不请你让位，那时你就会当众感到羞辱。

相反，应当坐在末位，等主人来邀请你到更高的位置。

乍看之下，这似乎只是关于社交礼仪的实际建议。

但耶稣并不只是在教我们如何表现得有礼貌。
祂是在揭示天国的逻辑。“凡自谦自卑的，必被举扬。”

这不只是一条道德原则；这是耶稣自己生命所走的道路。
正如圣保禄在致斐理伯人的书信中提醒我们的，耶稣自我空虚，取了奴仆的形体，谦抑自己，甚至服从至死——死在十字架上。
十字架在人眼中是最大的羞辱之地，却在天主眼中成为最大的光荣之地。

这完全颠覆了我们通常的思维方式。
我们常常以为，要向上提升，就必须表现自己、宣传自己、维护自己的地位。但是，耶稣给我们展示了另一条道路：自我空虚的爱，不求回报的服务，给予，而不是抓取。

谦卑并不意味着否定自己的价值，也不意味着隐藏天主赐给我们的才能。
谦卑意味着：把这些才能放在服务他人的位置上，而不是利用它们来提升自己。意味着让天主真正成为我们生命中的天主，而不是坚持自己必须成为最重要的人。

宴席上的宾客们关注的是“得到”——得到认可，得到地位，得到荣誉。
而耶稣邀请祂的门徒关注的是“给予”——给予时间，给予关注，给予关怀，给予爱。

当我们这样生活时，我们未必总会被人注意，也未必总会得到感谢。
事实上，我们甚至可能被人忽略。但是耶稣向我们保证：**这样的生命绝不会白费，因为天主看见别人没有看见的。**
来自人的荣誉往往是短暂的。它取决于人的意见、环境和时间。

但来自天主的荣誉却是永恒的。那是一种安静的肯定——肯定一个活在爱中的生命，一个越来越肖似基督的生命。这种荣誉现在也许还没有完全显露出来，但到了天主所定的时间，一切都会显明。

我们可以想一想那些支撑着世界、却不为人所注意的服务：

一位默默为孩子牺牲的父母；

一位忠实工作、却从未得到赞赏的工人；

一个即使困难仍然选择宽恕的人；

一个在没有人看见的时候，仍然选择善良的人。

这些生命正反映着基督的心。

因此，福音温柔却坚定地向我们提出挑战：我们在寻找什么位置？

是在众人注意的中心，还是在服务他人的一旁？

我们努力让自己被看见，还是愿意在无人看见的时候仍然去爱？

在天主的国里，上升之路，确实就是下降之路。

还有一个修道院的故事。

有一位新修士来到修道院，非常渴望证明自己的能力。他期待自己能够承担重要的责任，也许教导别人，或者担任领导。

然而，院长却安排他在厨房工作，每天洗盘子。起初，他非常失望，甚至心怀不满。但是，随着时间过去，他开始看见自己所服务的人的面容；他一边工作一边祈祷，并开始在这些微小而隐藏的爱德行动中找到喜乐。

多年以后，当他被选为修道院的领导时，他说：

“我在洗碗池旁学到了关于天主我所需要知道的一切。”

当他失去了原本期待得到的尊贵位置时，反而找到了一个真正让天主能够提升他的地方。

降福

愿上主以基督的谦卑降福你们，
赐给你们在隐藏的服务中所获得的喜乐，
并赐给你们平安，使你们在一切事上首先寻求天主的旨意。

愿全能的天主，
圣父、圣子 田、圣神，
降福你们。
阿们。

带回家的一句话

能够长久存留的荣誉，不是来自世界的掌声，而是来自天主安静的认可。
在天主的国里，上升之路永远就是下降之路——在谦卑的爱与隐藏的服务中，走向真正的提升。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta