2026 11 月 8 日

纪念：常年期第三十二主日（甲年）

读经：智慧篇 6:12-16；得撒洛尼前书 4:13-18；玛窦福音 25:1-13

主题：让灯火继续燃烧,准备好迎接祂的来临。

引言

亲爱的主内弟兄姊妹们：

今天的福音为我们呈现了一幅图景：在黑暗中，有人手持灯盏，耐心地等待着新郎的到来。基督徒生命的核心，就是怀着耐心与爱，期待那位前来与我们相遇的主。我们并不是漫无目的地在人生道路上徘徊，而是在迈向那位新郎，祂邀请我们进入祂天国的喜乐。

福音中的明智童女教导我们：信德不仅仅是在开始时充满热情，更是在漫长的黑夜中仍然坚持到底。人生并不总是按照我们的计划发展。延误、失望、痛苦与不确定，都是每个人生命中不可避免的一部分。然而，主要求我们让信德的灯火继续燃烧，以祈祷、爱德、望德和信赖来滋养它。

圣保禄宗徒今天提醒我们，即使在悲伤之中，我们仍然是怀有希望的人，因为基督已经战胜了死亡。我们在生命终结时所期待的复活之主，如今已经陪伴在我们身旁——在感恩祭中，在圣经中，在祈祷中，也在每一个爱的行动与和好之举中。

在我们准备举行这些神圣奥迹之前，让我们恳求上主宽恕我们的过失：当我们让信德之油日渐枯竭时，当我们一再拖延悔改时，以及当我们未能保持灵性上的警醒、未能准备好迎接祂的来临时，求主赦免我们。

讲道

有一个小男孩，曾经在深夜站在窗前，等待父亲回家。那天，暴风雨使火车误点，时间一分一秒地过去，等待的时光显得格外漫长。
母亲好几次对他说："去睡觉吧！爸爸会回来的。"
但小男孩回答说："我只是想让爸爸知道，我一直在等他。"
终于，接近午夜时，屋外出现了汽车的灯光。父亲冒着大雨回到家里，浑身湿透，疲惫不堪。然而，他进门后首先看见的，就是自己的小儿子仍然醒着，手里拿着灯，站在窗前等待。
父亲把孩子抱起来，对他说："你一直醒着等我。"

这个简单的故事，正好表达了今天福音的精神。基督信仰从根本上来说，就是一群等待着自己所深爱的那一位来临的人的故事。

今天的福音讲述了十位童女等待新郎的故事。其中五位是明智的，另外五位是愚昧的。乍看之下，这个比喻似乎十分严厉，甚至令人害怕。然而，在成为一个警告之前，它首先向我们传达了一个充满喜乐的信息。

耶稣告诉我们，我们最终的归宿不是法庭，而是婚宴。我们蒙召，并不是首先为了接受审判，而是为了进入与天主共融的生命。我们的使命，就是出去迎接新郎。

在耶稣时代的犹太文化中，能够被选为伴娘，是一种荣幸，也是一种特权。这些年轻女子并不是随意从街上找来的人，而是特别被选出来，陪伴新郎进入婚宴的人。同样，我们每一个人也都是天主所拣选的。我们的基督徒生命，是一项圣召：与基督同行，最终进入祂天国的喜乐。

然而，今天的福音也传达了一个严肃的信息。有五位童女最终错过了婚宴。
为什么呢？
并不是因为她们睡着了——十位童女都睡着了。
并不是因为她们拒绝迎接新郎——当呼喊声响起时，她们全都起来了。
真正决定结果的区别很简单：当新郎来到时，五位已经准备妥当，另外五位却没有准备好。

耶稣向每一个世代的基督徒发出呼吁：“所以，你们要醒寤，因为你们不知道那日子，也不知道那时辰。”（参阅玛 25:13）

这项命令并不意味着我们必须生活在恐惧之中。相反，它意味着我们应该以警醒、忠信和明智的态度生活。明智的童女预料到新郎可能会迟到，因此她们为漫长的等待做好了准备。
这一点非常重要，因为人生很少按照我们所设定的时间表发展。

我们每个人都有这样的经验：婚礼可能延迟开始，航班可能误点，计划可能突然被打乱，关系可能变得紧张，健康状况可能骤然改变。我们原以为自己会走上一条道路，最后却发现自己正在走另一条路。
正如诗人罗伯特·彭斯所写的那样：“老鼠和人的最佳计划，往往也会落空。”

耶稣的比喻恰恰反映了这种人生经验。新郎迟迟未到，黑暗越来越深，等待的时间比预想的更加漫长。
五位明智童女真正的智慧，并不在于她们拥有非凡的聪明才智，而在于她们懂得实际地坚持到底。她们为意料之外的漫长等待准备了足够的油。

有一次，有人问一位年长的修士：“弟兄，如果你知道自己只剩下十分钟的生命，你会做什么？”那位修士继续扫着修道院的庭院，回答说：“我会继续扫地。”这就是基督徒的智慧。

艾克哈特大师曾经说过：“智慧就在于做好你接下来必须做的事，全心全意地去做，并且在其中找到喜乐。”
明智的童女所做的，也不过是忠实地做好眼前该做的事。

那么，今天我们要问自己的问题是：在生命漫长的黑夜中，究竟是什么使我们信德的灯火继续燃烧？

第一篇读经给了我们一个美好的答案：
“智慧是光明的，是不会衰残的。”（参阅智 6:12）

圣经所说的智慧，并不只是人的聪明才智。智慧是天主亲自临在于我们中间，引导我们走正道。作为基督徒，我们最终在基督身上认出这智慧，因为祂就是天主的智慧。

读经告诉我们，智慧“到处寻找配得她的人，并亲切地把自己显示给他们”（参阅智 6:16）。这是多么令人安慰的景象！
我们不只是在人生中寻找天主；天主也正在寻找我们。即使我们感到迷失，基督早已向我们走来。这一点，在我们经历悲伤与失落的时候，尤其重要。

圣保禄宗徒写《得撒洛尼前书》的时候，教会仍处于非常早期的阶段，大约是在公元 49 年前后，也就是耶稣死亡与复活之后仅仅十五至二十年左右。
最初的基督徒期待基督很快就会再来。然而，随着时间过去，团体中的一些成员开始离世。于是，信友们心中产生了焦虑：“如果有些人还没有等到基督再来就已经去世了，他们将会怎样？他们会不会因此错过天国？”
保禄以无比温柔和充满希望的话语回答了他们。
他劝勉他们，不要像那些没有希望的人一样悲伤。
请大家仔细留意：保禄并没有说基督徒不应该悲伤。
基督徒也会哭泣。基督徒也会哀悼。基督徒也会怀着破碎的心，站在亲人的坟墓旁。
耶稣自己也曾在拉匝禄的墓前流泪。

然而，基督徒的悲伤有所不同，因为我们的悲伤中充满了希望。

保禄的希望并不是一种模糊的乐观态度，而是建立在耶稣复活的事实之上。
空洞的希望与有坚实根基的希望，是不同的。

想象有两位妇女，她们都渴望拥有一个孩子。一位年复一年地怀抱希望，却始终无法怀孕。另一位则已经怀孕。
德语中有一个形容怀孕的美丽表达方式，意思是“怀着美好的希望”。
两位妇女都在期待一个孩子，但其中一位的希望，已经有了一个活生生的依据。

基督徒的希望也是如此。
因为基督已经从死者中复活，我们的希望就不是空洞的。我们的希望已经有了坚实的根基。耶稣的复活保证了死亡并不是最后的结局。

保禄宣告说：“我们既然相信耶稣死而复活了，那么，我们也相信天主必要使那些死于耶稣内的人，同他一起来到。”（参阅得前 4:14）
这意味着，我们已经离世的亲人，并没有消失在某种阴暗、空虚的境地之中。他们最终的归宿并不是坟墓，而是与基督共融的生命。
保禄以圣经中最令人安慰的话语之一结束了这段教导：
“这样，我们就要时常同主在一起。”（得前 4:17）
这就是天堂。
天堂不仅仅是一个地方，更是一种关系。
就是永远与那一位同在——祂如今已经陪伴在我们身旁。
我们在生命终结时将要相遇的复活之主，并不是一位陌生者。祂已经静静地临在于我们每天的生活之中。

有时候，我们未能认出祂，就像厄玛乌路上的门徒一样，他们因悲伤而看不见主。然而，基督仍然继续陪伴他们前行。
我们在祈祷中遇见祂。我们在感恩祭中遇见祂。我们在圣经中遇见祂。我们在穷苦的人身上遇见祂。我们也在宽恕与修和的时刻遇见祂。

今天的答唱咏以优美的诗句表达了这种渴慕：
“天主，你是我的天主，我急切寻求你；我的灵魂渴慕你。”（参阅咏63:2）

曾经有一位妇女，在床边放着一尊小十字架。
有一次，她患上了一场特别痛苦的疾病。每当夜里醒来，她总是无法入睡。有许多时候，她什么也做不了，只能在黑暗中望着那尊十字架。多年以后，她说：“我不一定总是能够祈祷，但我始终记得，祂在那里。”
这就是警醒。
这就是让灯火继续燃烧。

因此，耶稣今天发出的警告，并不是为了使我们陷入恐惧，而是为了唤醒我们。愚昧的童女犯下了一个悲剧性的错误：她们以为自己永远还有更多的时间。我们又何尝不是如此呢？
“我以后再宽恕。”
“我以后再祈祷。”
“我以后再与人和好。”
“我以后再回到天主身边。”

然而，福音告诉我们：现在就要准备好迎接主的来临。
如果我们的心中仍然怀有怨恨，现在就是寻求修和的时候。
如果我们的生命中仍然存在罪恶，现在就是寻求天主慈悲的时候。
如果我们还有爱可以付出，现在就是付出爱的时候。

基督徒的准备，并不是惊慌失措，而是忠实地度过每一天。
这意味着，我们今天的生活方式应该是这样的：即使基督今晚就来临，我们也不必慌忙寻找灯油，因为我们早已准备妥当。

那么，究竟什么是那使灯火继续燃烧的“油”呢？
它是祈祷。它是信德。它是爱德。它是坚持到底的精神。
它是我们每天默默地选择天主。它也是生活在我们内的圣神。

明智的童女之所以有油，是因为她们培育了自己的内在生命。
现代生活中最令人悲伤的现象之一，就是许多人似乎什么都有，却缺乏内心的储备。他们拥有金钱，却没有平安；拥有娱乐，却没有真正的喜乐；拥有许多人际联系，却没有与天主真正的共融。

福音邀请我们深化内在的灵修生活，使自己始终与基督保持联系，好让我们的灯火不至于在漫长的人生黑夜中熄灭。
而人生确实会有漫长的黑夜。
有悲伤的黑夜。有失望的黑夜。有信德渐渐软弱的黑夜。
也有天主似乎远离我们的黑夜。
然而，即使在这些时刻，上主仍然是信实的。

第一篇读经向我们保证，智慧“不会衰残”。即使我们的灯火摇曳不定，基督的光也永不熄灭。
基督的追随者蒙召成为能够坚持到底的人。
我们蒙召，不仅要在充满热情的时刻保持信德，也要在多年的等待、痛苦、平凡的日常生活和不确定之中，继续坚守信仰。

圣保禄宗徒在生命接近终点时，能够这样说：“这场好仗，我已打完；这场赛跑，我已跑到终点；这信仰，我已保持了。”（参阅弟后 4:7）
愿有一天，这句话也能够真实地用在我们每一个人身上。

有一位传教司铎曾经讲述，他探访过一位独自住在偏远村庄里的老妇人。
她的视力日渐衰退，也很少离开自己的小屋。每天傍晚，她都会在耶稣圣心像前点燃一支蜡烛。
有一天，司铎问她：“你几乎已经看不清楚了，为什么还要每天点燃这支蜡烛呢？”
老妇人微笑着回答：“因为当上主经过的时候，我希望祂知道，我一直在等候祂。”这就是福音所教导的智慧。
就是每天让灯火燃烧。就是在漫长的等待中仍然忠信。
就是在黑暗中仍然保持希望。就是信赖那位终将来临的新郎。
当祂来临时，愿祂发现我们已经准备妥当：我们的心灵保持警醒，我们的灯火明亮，我们的生命充满信德与爱的油。

愿我们因此能够与祂一同进入永恒的婚宴，并永远与主同在。
阿们。

降福

愿上主使你们心中的信德之灯，永远明亮地燃烧。阿们。

愿上主在生命中的每一个黑暗时刻与艰难考验中，
赐给你们坚忍不拔的力量。阿们。

愿复活的希望充满你们的心，使你们常享平安，
并怀着喜乐期待基督的来临。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。

带回家默想的一句话

“**让灯火继续燃烧。**”
基督徒的智慧，不是对未来充满恐惧，而是在每一天忠实地坚持到底——不断祈祷、彼此相爱、宽恕他人，并信赖基督如今正陪伴我们前行；有一天，祂必亲自带领我们进入永恒的婚宴。

2026 11 月 9 日

纪念：常年期第三十二周星期一（甲年）

拉脱朗大殿奉献庆日（庆日）

读经：厄则克耳先知书 47:1-2、8-9、12；

格林多前书 3:9 下-11、16-17；若望福音 2:13-22

主题：我们不仅仅是去教堂的人；我们自己就是教会。

引言

曾经有一位传教司铎，有一天被一个孩子问道：“天主住在哪里？”
司铎先指着教堂的建筑，然后轻轻地把手放在孩子的心上，说：“凡是有人愿意接纳天主的地方，天主就住在那里。”
这个孩子永远没有忘记这句话。

今天，我们庆祝拉脱朗大殿奉献庆日。拉脱朗大殿是教宗的主教座堂，也是普世教会的母堂。当我们恭敬这座神圣的建筑时，今天的读经邀请我们去发现一个更深刻的真理：天主所渴望的，不仅是人手所建造的圣殿，更是由祂的圣神赋予生命的心灵。

厄则克耳先知向我们讲述从圣殿流出的生命之水；圣保禄提醒我们，我们就是天主的圣殿；耶稣则向我们启示，祂自己就是真正的圣殿，是天主居住在祂子民中间的地方。借着基督，我们也蒙召成为活生生的圣殿，让祂的爱与慈悲通过我们彰显出来。

然而，有时候，我们的心会被自私、冷漠、愤怒或罪恶所占据，以致我们无法向他人彰显天主的临在。因此，让我们承认自己的罪过，准备好心灵，虔诚地庆祝这些神圣的奥迹。

讲道

曾经有一个人，花了好几年的时间，细心修复他所在村庄里的一座古老小圣堂。他修好了屋顶，擦亮了木制长椅，甚至修复了那些已经褪色的壁画。当修复工程终于完成时，整个村庄的人都聚集起来，参加小圣堂重新开放的庆典。然而，随着几个星期过去，来参加礼仪的人却越来越少。有一天，这个人独自坐在那座修复得美轮美奂的小圣堂里，轻声说道：“这座建筑又恢复了生气……可是，人们在哪里呢？”

这个简单的故事，正好道出了今天庆日的一个重要意义。
今天，我们庆祝拉脱朗大殿奉献庆日。拉脱朗大殿是教宗的主教座堂，也是普世教会的母堂。它是一座宏伟壮丽、历史悠久的建筑。
然而，今天的天主圣言温柔地提醒我们：归根结底，天主的临在并不局限于石头和建筑物之中。

在第一篇读经中，厄则克耳先知为我们描绘了一幅景象：有水从圣殿流出，无论流到哪里，都带来生命。在这幅景象中，圣殿成为生命、治愈与丰饶的泉源。然而，这个异象所指向的，并不仅仅是一座有形的建筑。它向我们揭示了天主的渴望：祂愿意把生命带给整个世界。

圣保禄在第二篇读经中，把这一点讲得更加清楚。
他写信给格林多教会的时候，当时还没有今天这样普遍的教堂建筑。
他却对信友团体说：“你们是天主的建筑……你们是天主的圣殿。”
这是一个令人深思的转变。焦点不再只是一处由石头建成的神圣场所，而是一个由圣神赋予生命的信友团体。

接着，在福音中，耶稣把这一真理带到了更深的层次。
当祂站在耶路撒冷的圣殿里时，说出了一句令人震惊的话：
“你们拆毁这座圣殿，三天之内，我要把它重建起来。”（若 2:19）
祂所说的，是祂自己的身体。
耶稣就是真正的圣殿，是天主圆满地居住在祂子民中间的地方。
如果耶稣就是圣殿，而我们又是祂的身体，那么，我们也就成为了一个活生生的圣殿。

这就是我们最深刻的身份。
我们不仅仅是去教堂的人；我们自己就是教会。
天主渴望通过我们临在于这个世界——通过我们所说的话、所做的事，以及我们所活出的爱。
这也赋予了我们在这里所做的一切一个全新的意义。
我们聚集在这座教堂里，并不是因为天主只被限制在这里，而是因为我们在这里受到培育、得到滋养，并被派遣到世界中去。
我们所领受的感恩圣事，不应只停留在教堂的围墙之内；它应该塑造我们的生命，使我们成为天主临在于世界中的活生生的标记。

这也向我们提出了一个挑战。

如果我们是天主的圣殿，那么，我们究竟是一座怎样的圣殿呢？
我们的生命是否成为一个让他人能够遇见天主的爱、慈悲与真理的地方？
还是说，我们生命中的某些部分，也需要得到洁净，就像福音中耶稣洁净圣殿一样？

有一位堂区教友曾经分享过她生命中的一段艰难经历。
她说，在那段艰难的日子里，真正帮助她重新找回信仰的，并不是一座教堂建筑，而是一个人。
那是一位朋友。这个朋友愿意倾听她的心声，却不加以评判；愿意善待她；也愿意在她最需要的时候，静静地陪伴在她身边。
她说："通过她，我感受到天主并没有遗弃我。"
这位朋友以一种安静而真实的方式，成为了天主临在的活生生的圣殿。

或许，这正是今天这个庆日向我们发出的邀请。
多年以后，当建筑物的美丽渐渐从人们的记忆中淡去时，人们仍然会记得那些与他人相遇的时刻——那些让他们感受到自己被看见、被爱、被宽恕，或重新获得力量的时刻。
正是在这些时刻，教会才真正充满生命。

因此，今天，当我们恭敬拉脱朗大殿时，我们也在尊崇它所代表的意义：一个以基督为根基、充满生命的教会。同时，我们也要记住，我们每一个人都是这座活生生的圣殿中的一块石头，蒙召把天主的临在带到世界各地。

让我们祈求上主，使我们的生命配得上这项召叫，好使无论我们走到哪里，别人所遇见的不只是我们自己，更是那位居住在我们内的天主。

降福

愿天主使你们成为祂圣神的活生生的圣殿，并以祂的恩宠与平安充满你们的心灵。阿们。

愿基督——天主真正的圣殿——坚固你们的信德，使你们能够通过自己的言语与行动，彰显祂的临在。阿们。

愿圣神引导你们，使你们在世界上成为治愈、慈悲与希望的标记。
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。

带回家的默想

教堂的建筑提醒我们，在哪里敬拜天主；圣善的生命则彰显天主真正居住在哪里。

2026 11 月 10 日

纪念：常年期第三十二周星期二（甲年）

圣良一世（大圣良）纪念

读经：弟铎书 2:1-8、11-14；路加福音 17:7-10

主题：忠信地服务，甘心地付出，谦卑地领受。

引言

曾经有一位工匠，花了好几年的时间修复一扇古老的教堂大门。每天，他都默默地工作，打磨、雕刻、抛光，然而，经过的人往往没有注意到他的付出。

当修复工作终于完成时，有人问他："看到大家欣赏你的作品，你一定很高兴吧！"

那人只是平静地回答："我做这件事，并不是为了得到别人的赞赏。我这样做，是因为这扇门本来就值得拥有它应有的美丽。"

这种默默付出的精神，触动了我们内心深处的某些东西。人生中许多最有价值的事情，都是在没有掌声的情况下完成的——父母悉心照顾孩子，人们忠实地履行日常的小责任，以及那些无人记录、无人知晓的善行。然而，恰恰是在这些地方，天主的恩宠往往正在发挥作用。

今天，在圣良一世（大圣良）的纪念日，我们缅怀这位以勇气和智慧服务教会的人。他不追求荣誉，而是勇敢地捍卫真理与教会的合一。

他提醒基督徒，一切都始于基督的恩宠，而我们的生命，应当成为对这份恩赐的感恩回应。

当我们聚集在上主的祭台前时，也可以反省自己：有时候，我们的服务并不是出于全心全意的爱；我们渴望得到别人的认可，心中渐渐产生怨恨，或者忘记了，甚至连我们能够去爱人的能力，本身也是天主赐予的恩典。

现在，让我们祈求上主的仁慈，求祂赐给我们谦卑的心，使我们能够怀着悔改的精神，进入忏悔礼。

讲道

曾经有一位妇女，多年来一直自愿在堂区的小厨房里服务。她每天提早到达，默默地打扫和整理，然后在大多数人还没有注意到她之前，就已经离开了。
有一天，一位新来的义工问她："从来没有人向你说声谢谢，你难道不会感到厌倦吗？"

她微笑着回答："我来这里不是为了得到感谢。我来这里，是因为这是我表达对天主之爱的方式。"

在今天的福音中，耶稣向我们呈现了一个令人深思的画面：一个仆人在田里工作了一整天，回到家中以后，仍然继续在饭桌旁服侍主人，

却不期待得到感谢。这番话听起来或许有些严厉，但耶稣并不是在赞同某种社会制度，而是在揭示门徒生命的核心精神。
祂说："**我们是无用的仆人，我们不过做了我们应做的事。**"（参阅路17:10）

这项教导挑战了人性中一种非常自然的倾向。
我们付出的时候，往往多少会期待得到一些回报——别人的认可、感激，甚至只是希望别人公平地对待我们。然而，耶稣邀请我们进入一种不同的自由：不计较得失地服务，不计算回报地去爱。

圣保禄在写给弟铎的书信中，把这项教导放在一个更广阔的信仰视野里。
他谈到天主已经赐给我们的恩宠："天主的恩宠已经出现……教导我们弃绝不虔敬的生活和世俗的贪欲，在今世度审慎、公正和虔敬的生活。"（参阅铎 2:11-12）一切都始于恩宠。
我们的努力、善行和服务，并不是为了赚取天主的爱；它们是我们对天主早已倾注于我们身上的爱所作出的回应。

这正是圣良一世能够帮助我们理解的地方。
他教导我们，基督徒的尊严来自基督为我们所成就的一切，而不是来自我们自己取得了什么成就。在一篇讲道中，他劝勉信友要在基督内"认清你们自己的尊严"。这种尊严并不会使我们变得骄傲自大，反而应当引领我们走向谦卑的服务，因为我们所拥有的一切，都是天主的恩赐。

耶稣所警告我们的危险，其实十分微妙：即使在行善的过程中，骄傲也可能悄悄地在我们心中滋长。我们可能渐渐认为，因为自己忠心地履行信仰生活，天主就好像欠了我们什么。
然而，福音提醒我们：**天主永远不欠我们任何东西**。甚至连我们能够为祂服务的能力，本身也是祂所赐予的恩典。

从表面上看，这似乎令人气馁，但事实上，这项真理是为了使我们获得真正的自由。如果一切都是恩赐，那么，我们就可以自由地服务，不必焦虑，不必与别人比较，也不必心怀怨恨。
我们可以像耶稣那样付出爱——祂在十字架上倾尽自己的一切时，所得到的不是回报，而是拒绝。

然而，这并不意味着天主漠不关心。
虽然比喻中的仆人不期待得到奖赏，但从整部福音中，我们知道，天主对忠信之爱的回应，是无比丰厚的慷慨。我们不能把它当作自己的权利来要求，天主却把它作为恩赐赐给我们，而且远远超过我们所能配得的。

还有一个关于护士的故事。
有一位护士，几十年来一直在医院里值夜班。很少有病人记得她的名字，但她始终陪伴着临终的病人，握着他们的手，轻声为他们祈祷。
有人问她，是什么使她能够坚持这么多年。
她回答说：“到了生命的最后一天，我想，天主不会问我有多少人向我说过谢谢。祂只会问我：我有没有爱过他们。”

这就是今天福音所要传达的信息的核心：

忠信地服务，甘心地付出，谦卑地领受。

我们服务，并不是为了换取奖赏，而是因为我们已经领受了无法衡量的爱。

而在这种默默无闻、忠心不渝的服务中，我们开始分享基督自己的生命。

降福

愿上主赐福你们，使你们拥有谦卑而忠信的心。
愿上主使你们摆脱一切骄傲与气馁的心态。
愿上主坚固你们，使你们能够以慷慨、平安和喜乐之心，因基督的圣名而服务他人。

愿全能的天主，
圣父、圣子✠圣神，降福你们。
阿们。

带回家的默想

我们服务，并不是为了赚取天主的爱，而是因为我们已经白白领受了祂的爱。

2026 11 月 11 日

纪念：常年期第三十二周星期三（甲年）

圣玛尔定·都尔主教纪念

读经：弟铎书 3:1-7；路加福音 17:11-19

主题：领受恩宠，以感恩回报。

引言

曾经有一个故事，讲述一位士兵在经历了一场漫长而艰苦的战争后，终于回到了家乡。一个冬天的傍晚，他经过路边时，看见一位穷人正在寒风中瑟瑟发抖。他毫不犹豫地脱下自己的斗篷，把斗篷撕成两半，将其中一半送给了那位陌生人。当晚，他梦见基督穿着他送出去的那半件斗篷，并对他说："你们对最小的弟兄中的一个所做的，就是对我做的。"（参阅玛 25:40）

这位士兵就是玛尔定，也就是我们今天所纪念的都尔圣玛尔定。

圣玛尔定的一生提醒我们：天主的恩宠绝不应只停留在我们身上，而是应当通过我们传递给他人。

他领受了天主的恩宠，并以爱、服务和谦卑慷慨的精神作出回应。

他的圣德不仅体现在那些伟大的善行上，更体现在他懂得在每一份恩赐、每一个人身上认出基督。

在今天的读经中，我们也遇见了一个领受恩宠的时刻：十位癞病人得到治愈，十个生命重新获得希望。然而，只有一个人回来，只有一个人认出恩宠的来源，献上感谢，并进入一种超越恩赐本身的、更深刻的关系。

此刻，当我们聚集在主的面前时，不妨问问自己：我们有多少次领受了恩典，却没有作出回应？我们又有多少次把天主的恩赐视为理所当然？
让我们把这些时刻带到上主面前，以谦卑的心祈求祂的慈悲与宽恕，准备好开始这台感恩祭。

讲道

曾经有一位妇女，总是在自己的手提包里放着一本小笔记本。
每天晚上，临睡之前，她都会写下当天三件值得感恩的事情。
有些日子，她写下的事情很多，也充满喜乐；而在另一些日子里，她写的只是一些简单的小事，例如："一句温暖的话语"、"一顿饭"，或是"有力量熬过今天"。
日子一天天过去，她渐渐发现，自己的生命发生了某种变化：生活并没有变得更加容易，但她的内心却变得更加充实。
她学会了感恩那种安静而深远的力量。

在今天的福音中，十位癞病人远远地站着，一同高声呼喊：
"师傅，耶稣，可怜我们吧！"（参阅路 17:13）

这是一种非常真实、非常贴近人心的祈祷——一种在需要中的祈祷，在脆弱中的祈祷，也是承认自己需要依靠他人的祈祷。
这样的祈祷，我们每个人都很熟悉。当生活的压力不断增加，当痛苦临到我们，当我们感受到自己的软弱与有限时，我们往往会本能地转向天主，恳求祂帮助我们。

耶稣回应了他们。祂总是垂听人的呼求。
十个人都得到了治愈，十个人都领受了自己所渴望的恩宠。
然而，故事却出现了一个意想不到的转折：只有一个人回来了。
只有一个人回来，大声光荣天主，并俯伏在耶稣脚前，向祂表达感谢。
其他九个人并没有因为向天主祈求而受到谴责。他们的恳求是真实的，也是正当的。然而，在领受恩赐并继续上路的过程中，他们却渐渐忘记了那位赐予恩宠的主。

恩赐本身似乎已经足够，而感恩却被遗忘了。
这是一个微妙却十分重要的转变：当我们过度专注于自己得到了什么，以致忘记了那位赐予我们一切的天主时，我们的心便容易失去感恩。

那位回来的人是一名撒玛黎雅人，是一个外邦人，也是一个人们最意想不到会作出正确回应的人。
然而，偏偏是他看清了事情的真相。
他意识到，所发生的不仅仅是身体上的治愈。他在耶稣身上认出了天主的作为，因此，他回来感谢天主。

他的感恩，成为一种信德的行动。

这就是为什么耶稣对他说：“**起来，去吧！你的信德救了你。**”（路17:19）
其他九个人得到了治愈，但这个人却得到了救恩。
两者之间的区别，在于他们与天主的关系。
感恩开启了他的心，使他不仅接受恩赐，也向那位赐予恩宠的主敞开心扉。
他进入了与天主共融的关系。

都尔圣玛尔定的一生，也体现了同样的精神。
他领受了基督的爱，却没有把这份爱据为己有，而是把它传递给别人。
无论是分享自己的斗篷，还是服侍贫苦的人，他的一生都成为持续不断的感恩行动。他认出了恩宠，并以实际行动作出回应。
从根本上说，他的圣德就是一种活出来的感恩。

其实，我们每个人都像那十位癞病人一样。
我们已经领受了许多恩典——生命、信仰、各种机遇、每日所需的生活供应，以及许多我们甚至没有察觉到的、静静临在于日常生活中的恩宠。
问题不在于我们是否蒙受了天主的祝福，而在于我们是否懂得回转，向祂献上感谢。我们是否像那位撒玛黎雅人一样，转身回到主的面前？我们是否让感恩在心中不断增长，并影响我们的祈祷、我们看待生活的态度，以及我们与他人的关系？

我们此刻所举行的感恩祭，本身就是一个感恩的行动。
“感恩祭”一词源自希腊文 Eucharistia，其意义正是“感谢”或“感恩”。

在这里，我们蒙召成为那位回到耶稣面前的人：认出天主的恩宠，向祂献上感谢，并让自己与基督进入更深的共融。

还有一个关于一位老人的故事。
他在一场严重的疾病中康复以后，养成了每天早晨到小圣堂祈祷的习惯。
有人问他，每天在那里待那么久，究竟做些什么。
他只是简单地回答："我坐在那里，对天主说一声谢谢。这就足够了。"
也许，信德正是在这样的时刻开始变得更加深厚——不是因为我们说了多少话，而是因为我们的心懂得回到天主面前，向祂献上感谢。

今天，我们也蒙召效法那位撒玛黎雅人，效法都尔圣玛尔定，重新回到主的面前，认出祂所赐予的恩宠，并以感恩之心将这份恩宠传递给他人。
因为归根结底，改变我们生命的，不仅是我们所领受的恩宠，更是我们以感恩回应恩宠，并以爱将它传递出去。
领受恩宠，以感恩回报。

降福

愿上主以感恩之心充满你们的心灵，
使你们常常记得祂所赐予的一切恩典。阿们。

愿上主教导你们效法那位心怀感恩的撒玛黎雅人和都尔圣玛尔定，
在每一个人身上认出祂的恩宠，

并以充满爱德与信德的生活作出回应。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子✠圣神，降福你们。
阿们。

带回家的默想

当我们怀着感恩之心领受恩宠，并以爱将它传递出去时，恩宠便开始改变我们的生命。

2026 11 月 12 日

纪念：常年期第三十二周星期四（甲年）

圣约沙法主教殉道纪念

读经：费肋孟书 7-20；路加福音 17:20-25

主题：天主的国就在你们中间。

引言

曾经有一个故事，讲述一位旅客在黄昏前抵达一个小村庄。他又累又饿，便问一位当地妇女："这个地方有什么值得一看的东西吗？"

妇女微笑着回答："当然有，不过，你必须用对的眼睛去看。"

旅客在村庄里四处走了一圈，却感到十分失望。他只看见尘土飞扬的道路、简朴的房屋，似乎没有什么特别之处。

直到第二天早晨，阳光洒落在田野上，人们彼此亲切地问候，友善地互相帮助时，他才终于明白那位妇女的意思：这里的美丽一直都存在，只是他没有察觉到。

我们常常就像那位旅客一样。

我们寻找天主时，总是期待戏剧性的征兆和非凡的时刻，却忽略了祂早已以安静而平凡的方式临在于我们中间。

我们渴望确定的答案和看得见的成功，但上主往往以温柔的方式来到我们身边—借着善意、修和、忠信与爱。

圣约沙法深刻地明白这个奥秘。在教会分裂的时代，他认出天主已经在行动，正在引导人们走向合一。他成为天主手中的器皿，使那隐藏的天国能够通过他的生命彰显出来，让别人也看见。

当我们聚集在这里，庆祝这些神圣的奥迹时，让我们祈求上主开启我们心灵的眼睛，使我们能够认出祂的临在。让我们承认自己曾经多少次未能认出祂就在我们中间，并怀着真诚悔改的心，进入忏悔礼。

讲道

曾经有一个人，从父亲那里继承了一块土地。
他深信这块土地毫无价值，于是多年来一直到别的地方寻找财富。他四处旅行，作出不明智的投资，始终感到不满足。
直到很久以后，有人告诉他，在他自己的土地下面，竟然隐藏着一股丰富的清泉。原来，他一直在别处苦苦寻找的东西，早已存在于自己的脚下。

在今天的福音中，法利塞人向耶稣提出了一个我们听起来十分熟悉的问题：“天主的国什么时候要来临呢？”
这是一个关于时间、关于未来、关于某件尚未发生之事的问题。
然而，耶稣并没有直接回答他们所问的“什么时候”。相反，祂把他们的注意力引向另一个方向：“**天主的国就在你们中间。**”（参阅路 17:21）
换句话说，你们正在寻找的，其实已经来到你们中间了，只是你们没有察觉。这正是我们经常面对的困境。

当我们看到这个世界充满冲突、不公义和痛苦时，就容易断定天主的国一定还远在天边。我们等待一个更好的时代，一个更清楚的征兆，或者一种更加完美的处境。然而，耶稣邀请我们改变自己的目光：不要只注视我们所想象的未来，也要看见我们此刻正在生活的现实。

无论哪里有人活出爱，无论哪里有人愿意宽恕，无论哪里受伤的人得到医治、被排斥的人受到接纳，天主的国就已经在那里临在。
天主的国并不总是以令人惊叹的方式出现。更多时候，它是安静而隐秘的，就像种子在泥土中生长，或酵母在面团中发挥作用一样——虽然不容易看见，却真实存在，并具有改变生命的力量。

圣约沙法深刻地明白这一点。
在教会分裂的时代，他没有陷入绝望，也没有只是等待有一天合一会自动实现。他自己成为促进合一的工具。借着他的耐心、勇气，以及最终为信仰所作的殉道见证，他使天主的国彰显出来。这个天国早已临在，只是尚未被所有人充分认识。他帮助别人看见天主已经在进行的工作。

我们也蒙召拥有同样的眼光。
正如耶稣所说，天主的国并不是一个总能让人凭外在现象清楚观察到的事物。
祂临在于一句温暖的话语中，临在于一个充满怜悯的举动中，也临在于那些怀着爱心、默默忠实履行本分的人身上。然而，若要认出这一切，我们就需要福音所说的信德之眼。

当我们对这个世界、对教会，甚至对自己的生活感到灰心失望时，也许是因为我们看待事物的方式出了问题。
我们像法利塞人一样问："事情究竟什么时候才能真正好起来？"
而耶稣温柔地回答我们："再看一看吧！看看天主已经在你们中间开展了什么工作。"

天主的国并没有缺席；很多时候，只是我们没有察觉到它的存在。
因此，作为基督的门徒，我们不仅要等待天主的国来临，也要在此时此地认出它，并与天主的工作合作。这意味着我们要相信：天主已经在我们中间开始了美好的工程，而且祂必会使这工程圆满完成。
同时，我们也要在自己的生活中，尽一己之力，成为天主之国的标记，让别人通过我们认识祂。

还有一个关于一位妇女的故事。
有一天，停电了，她便点燃了一支蜡烛。起初，四周的黑暗似乎令人难以承受。然而，当她的眼睛逐渐适应黑暗之后，她发现这小小的火焰所照亮的地方，远比她预想的更多：整个房间、桌子，甚至身边每个人的脸庞，都逐渐显露出来。
其他人也开始点燃自己的蜡烛。不久之后，黑暗便不再占据主导地位。
那道光虽然微小，却足以开始改变一切。
天主的国也是如此。
它看起来可能很微小、很隐秘，甚至显得十分脆弱。
然而，它已经在我们中间——充满生命，正在行动，并不断成长。
只要我们学会看见它，并在看见之后，让它借着我们的生命发光发亮。

降福

愿上主开启你们心灵的眼睛，
使你们认出祂的国已经临在于你们中间。阿们。

愿上主坚固你们，使你们在世界上成为和平、
合一与怜悯的工具。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子✠圣神，降福你们。
阿们。

带回家的默想

天主的国已经在我们中间。它并不总是借着惊人的征兆显现，而是临在于每一个爱的行动、慈悲的举动与促进合一的努力之中。信德之眼使我们学会认出天主已经在我们中间所开展的工作。

2026 11 月 13 日

纪念：常年期第三十二周星期五（甲年）

读经：若望二书 4–9；路加福音 17:26–37

主题：以永恒的眼光，在日常生活中体会上主的临在。

引言

从前，有一位年轻的建筑师，花了好几个月的时间设计一栋美丽的房子。每一个细节都经过精心规划——阳光如何透过窗户洒进来，房间之间如何和谐相连，以及整座建筑如何展现出优美的结构。房子建成后，来访的人无不赞叹眼前所见的一切，却几乎没有人询问那位以自己的构想成就这一切的建筑师。

我们的灵性生活也可能出现类似的情况。我们忙于日常生活中的各种活动、责任和忧虑，渐渐忘记了那位支撑万有、赋予每一刻意义的上主。我们享受祂所赐的恩典，却失去了对施恩者的觉察。

今天的福音提醒我们：日常生活既可以使我们更加亲近天主，也可能使我们分心，远离祂。吃喝、工作、建造、计划和休息——这些都不是成圣的障碍。然而，当这些事情完全占据我们的视野时，我们就有可能忘记天主永恒地临在于我们中间。

当我们聚集在这座祭台前时，让我们祈求上主再次唤醒我们的心灵，使我们重新意识到祂的临在。让我们承认自己有时只是机械地生活，缺乏祈祷中的觉察，并准备好心灵，虔诚地庆祝这些神圣的奥迹。

讲道

从前，有一个人和朋友们一起去远足。山路带领他们穿越令人惊叹的美景——巍峨的群山、潺潺的河流，以及色彩斑斓、生机盎然的森林。然而，他们当中有一个人，整个旅程都低着头看手机：记录步数、查看信息、匆匆拍几张照片，却没有真正欣赏眼前的景色。旅程结束时，他只说了一句："还不错。"然而，他却错过了那一路环绕着他的奇妙景致。

今天的读经提醒我们，即使真正重要的事物就在眼前，我们也很容易忽略它。第一篇读经谈到世界的美丽与壮观，同时警告我们，不要忘记认出那位创造这一切的主宰。受造界本身并不是终点；它是一个标记，引领我们超越受造之物，走向造物主。

福音把这个道理带到了我们的日常生活中。耶稣谈到生活中平凡的节奏：吃喝、嫁娶、买卖、耕种和建造。这些事情本身并没有错；它们既是生活所必需的，也是美好的。它们构成了人类日常生活的基本内容。然而，耶稣警告我们：我们可能过度沉浸在这些事情之中，以致看不见更深层的现实。

祂提起诺厄和罗特的时代——那时，人们照常生活，却没有意识到一件决定性的事情即将发生。他们的问题不在于过着平常的生活，而在于缺乏警醒。他们仿佛认为眼前可见的世界就是一切，因此，当一切突然改变时，他们便毫无准备。

这段福音不是为了使我们恐惧，而是为了唤醒我们。耶稣并不是要求我们远离生活，而是邀请我们以更深刻的眼光去生活。“人子的日子”不只是未来将要发生的事件，也是我们当下正在经历的现实。复活的主已经在我们中间，静静地临在于我们每天的活动之中。
这意味着，每一个时刻都隐藏着一份邀请。我们所做的工作、所遇见的人、所承担的责任——这一切都可以成为我们与上主相遇的地方。正如默想所提醒我们的，我们脚下所站立的地方，始终可以成为圣地，只要我们学会认出上主的临在。

圣约沙法深深明白这一点。在他的牧职生活中，面对种种紧张局势，直到最终殉道，他从未把神圣的事物与日常生活截然分开。他让天主临在于一切事物之中。正因如此，即使生活变得艰难而充满不确定性，他仍然能够忠贞不渝。他对天主临在的觉察，使他清楚地知道，什么才是真正重要的。

我们也蒙召保持这样的分辨力。世上的事物固然重要，却不是最终的目标。当我们让上主居于生命的中心时，其他一切事物便能各得其所。没有祂，即使美好的事物也可能成为使我们分心的诱惑；有了祂，即使最简单的工作，也能充满意义。

有一个关于一位老妇人的故事。她每天所做的都是极其平凡的事情——煮饭、打扫、照料一座小花园。有一天，有人问她，为什么她总能保持内心的平安。她回答说：“我做每一件事时，心里都想着天主。做饭时，我是为祂而做；休息时，我是在祂内休息。因此，没有任何事情只是平凡而已。”

在她安静而朴实的生活中，她发现了福音的奥秘：以永恒的眼光，活出日常生活。

这正是今天上主赐给我们的邀请——不是逃避日常生活，而是以不同的眼光去看待它。我们要认出：上主已经在这里，已经临在于我们中间，并且正在召叫我们。如果我们现在就学会留意祂的临在，那么当祂来临时，我们就不会措手不及。

降福

愿上主帮助你们在每天平凡的时刻中认出祂的临在。阿们。

愿上主使你们的心灵时刻关注那些真正重要的事，
并坚固你们，使你们在忠信的生活中不断前行。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子✠、圣神，降福你们。
阿们。

带回家的默想

只要让天主居于生命的中心，就没有任何事情只是平凡而已。

2026 11 月 14 日

纪念：常年期第三十二周星期六（甲年）

读经：若望三书 5–8；路加福音 18:1–8

主题：永不灰心的信德，源自永不停息的祈祷。

引言

从前，有一个人在自家后院种了一棵小树。好几个月过去了，似乎什么也没有发生。泥土看起来没有变化，树枝依然光秃秃的，邻居们甚至私下劝他说，这棵树也许已经枯死了。然而，每天早晨，这个人仍然坚持为它浇水。他说：“树根正在生长。”虽然他看不见树根，却依然相信它正在成长。终于有一天，几片嫩绿的新芽几乎出乎意料地冒了出来。不久之后，这棵树便茁壮成长，枝繁叶茂。

人生中有许多时候，也像这样处于一段看不见成果的时期。我们祈祷、怀抱希望、努力保持忠信，却似乎什么都没有改变。问题依然悬而未决，创伤依然没有愈合，不公义依然没有得到回应。在这样的时刻，一种诱惑便悄悄地侵入我们的心：放弃吧，不要再祈祷了，不要再抱有希望了。

今天的福音正是对这种经历所作的回应。耶稣给我们讲了一个比喻，教导我们应当时常祈祷，决不可灰心。祂知道，灰心失望是多么容易在我们心中生根，尤其当我们面对沉重的现实，感到自己十分渺小时。

此刻，当我们聚集在主的面前时，不妨问问自己：我在哪些事情上已经开始灰心？我的祈祷在哪里变得软弱，甚至沉默了？让我们把这些地方带到上主面前，求祂宽恕我们曾经怀疑祂的眷顾、渐渐失去对祂的信赖的时刻。

讲道

有一个关于一位妇女的故事。她为了申请一项拖延已久的补助，几乎整整一年，每个星期都会去政府办事处寻求帮助。每一次，工作人员都告诉她："下个星期再来吧。"许多人可能早已放弃了，但她没有。她一次又一次地前来，不急不躁，却坚定不移、持之以恒。终于，有人开始重视她的请求，她的问题也得到了解决。一天之内无法做到的事，凭着长久的坚持，最终得以实现。

今天耶稣所讲的比喻，也呈现了一个类似的人物：一位不肯放弃的寡妇。她来到一位既不敬畏天主、也不尊重人的法官面前。她完全处于不利的地位。她没有社会地位，没有影响力，也没有任何可以依靠的关系或筹码。然而，她拥有一样东西——坚持。她不断前来，不断请求，始终相信正义终究必须得到伸张。

最值得注意的是，耶稣竟然以这位寡妇作为信德的榜样。不是因为她有权势，而是因为她不肯灰心。她的力量不在于她的地位，而在于她的坚忍不拔。她体现了一种信德：即使遭遇拖延、拒绝或沉默，也不会因此崩溃。

耶稣清楚地指出，天主并不像那位不义的法官。如果连一个腐败的法官最终都会作出回应，那么，那位公义、慈爱、时刻关注祂子民的天主，岂不更会俯听祂子民的呼求吗？因此，问题不在于天主是否愿意行动，而在于当我们等待的时候，是否愿意继续保持忠信。

这正是祈祷不可或缺的原因。祈祷不只是不断地提出请求，更是一种持续的守候。即使答案迟迟没有出现，我们仍然坚定地把自己的心转向天主。在祈祷中，我们的力量不断得到更新，尽管这种力量的增长往往不是立即可见的——就像那些在泥土深处悄悄生长的树根。

我们都知道，灰心是多么容易发生。当祈祷似乎没有得到回应，当不公义迟迟没有消除，当信德变得脆弱时，失望便可能悄悄占据我们的心。然而，耶稣向我们提出了一个发人深省的问题："人子来临时，能在世上找到信德吗？"祂会找到一份持久不变的信德，还是只会发现一颗早已悄然放弃的心？

这位寡妇提醒我们，信德并不是一种转瞬即逝的感觉，而是一个坚定不移的选择。即使环境没有改变，我们仍然一次又一次地选择信赖天主。我们重新回到祈祷中，并不是因为已经看见了立竿见影的效果，而是因为我们相信天主正在聆听，也正在暗中工作。

今天的第一篇读经选自《若望三书》，谈到在行动中实践忠信：默默地支持他人，即使无人注意，仍然坚持行善。这同样是坚忍信德的一部分：即使得不到认可或回报，我们仍然坚定不移地活出爱德。

最后，还有一个关于一位隐修士的故事。他多年来一直为一个动荡地区的和平祈祷。几十年过去了，情况似乎依然没有太大改善。当有人问他为什么仍然坚持祈祷时，他只是简单地回答：“因为祈祷不只是为了改变世界，更是为了不让这个世界改变我对天主的信赖。”

这正是耶稣所寻找的信德：一种永不灰心的信德，因为它扎根于永不停息的祈祷之中。

降福

愿上主在你们每一次灰心失望的时候，坚固你们的心，
使你们常常忠于祈祷，恒心怀抱希望。阿们。

愿上主教导你们信赖祂慈爱的眷顾，即使祈祷的回应似乎迟迟未到，
或仍然隐藏在你们看不见的地方，也能始终信靠祂。阿们。

愿全能的天主，
圣父、圣子✠、圣神，降福你们。
阿们。

带回家的默想

信德最坚强的时候，并不是一切都迅速改变的时候，而是在看不见成果的日子里，我们仍然继续祈祷、继续信赖天主的时候。
一颗不肯停止祈祷的心，将会在岁月中慢慢学会永不失去希望。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta, Indonesia