2026 11 月 22 日

纪念：常年期第三十四主日（甲年）

基督普世君王节

读经：厄则克耳 34:11–12，15–17；格林多前书 15:20–26，28；

玛窦福音 25:31–46

主题：平凡善行所具有的永恒价值。

引言

有一个故事，讲述一个小男孩和祖母一起参观一座宏伟的大教堂。当他欣赏着彩绘玻璃窗时，便问祖母："那些人是谁？"祖母回答说："他们是圣人。"后来，在学校里，老师问孩子们："什么是圣人？"小男孩立刻回答："圣人就是一个让光透射出来的人。"

今天，我们庆祝基督普世君王节，教会提醒我们：基督君王的光明，并不是借着统治或权势照耀世界，而是借着爱、仁慈与怜悯照亮人心。祂是一位牧者君王，寻找迷失的人，治愈受伤的人，并认同那些贫穷、被遗忘的人。

在福音中，耶稣告诉我们，衡量一个人生命的最终标准，不是成就、地位或外在形象，而是借着日常生活中平凡的善行所表达出来的爱。每当我们给饥饿的人食物，接待陌生人，安慰受苦的人，或宽恕受伤的人时，基督的光明便透过我们照耀出来。

然而，我们也承认，自己常常未能按照祂所教导的方式去爱人。我们曾经冷漠、自私，也曾忽略他人的需要。有时，我们从有需要的人身旁匆匆走过；有时，我们对身边受苦的人紧闭心门。

因此，让我们信赖基督——这位牧者君王的仁慈。祂来不仅是为了审判，也是为了治愈和恢复我们。让我们承认自己的罪过，预备心灵，虔诚地庆祝这些神圣的奥迹。

讲道

有一个广为流传的故事，讲述一位国王决定乔装打扮，亲自巡视自己的子民。他脱下王袍，穿上贫穷旅人的衣服，走过王国的街道。大多数人对他视而不见，有些人从他身旁推挤而过，还有些人嘲笑他。然而，有一位坐在小屋外的老妇人接待了他。她请他进屋，给他面包，分给他一些汤，并认真聆听他说话，让他感受到自己是一个值得被关心的人。直到后来，她才发现，原来这位疲惫的陌生人竟是国王本人。她战战兢兢地向国王道歉，觉得自己所提供的饭食太过简陋。但国王回答说："你给了我许多宫殿里的人也不愿给予我的东西——你的真心。"

这个小故事帮助我们认识今天庆节的核心：基督君王。然而，耶稣的王权，与世界历史上任何一种王权都截然不同。

人们想到国王时，通常会联想到权力、辉煌、典礼、王冠、宫殿、军队和威严。即使在今天仍然保留君主制度的国家，国王和王后往往也象征着尊贵与显赫。在古代，这种形象更为鲜明：国王可能是率领军队上战场的勇士，也可能是对臣民行使权力的统治者。历史上还有另一种国王——暴君，他们在别人受苦时，却只顾着为自己积聚财富。

然而，当天主在圣经中谈到君王，尤其是借着先知厄则克耳发言时，祂向我们展现了一幅完全不同的图像：不是征服者，而是牧者。

“**我要亲自牧放我的羊群，亲自使他们卧下**。”
牧者不是利用羊群来谋取自己利益的人。他寻找迷失的羊，包扎受伤的羊，扶助软弱的羊，并带领羊群到青草丰盛的牧场。天主曾把牧养子民的使命托付给以色列的君王和领袖，但许多人却辜负了这份托付。他们没有照顾羊群，反而只顾自己的利益。天主借着厄则克耳先知责备他们说：“**你们只顾自己吃，却不牧放我的羊群**。”

因此，天主许诺说：“**我要亲自牧放我的羊群**。”

这项许诺在耶稣基督身上得到了圆满的实现。

今天，在基督普世君王节，我们庆祝的不是一位坐在金色宝座上、被奢华环绕的统治者，而是那位把受伤的羊扛在肩上的牧者君王。我们庆祝那位俯身为门徒洗脚的君王；祂首先戴上的不是金冠，而是荆棘冠冕。祂没有让自己的臣民为祂牺牲生命，反而亲自为自己的子民舍命。

纵观历史，有多少统治者为了保全自己，不惜牺牲他人？然而，我们所拥有的君王，却牺牲自己来拯救他人。

今天的福音向我们展示了一个庄严而壮丽的场景：人子带着众天使，在光荣中降来，坐在自己的宝座上。这正是米开朗基罗在西斯汀圣堂所描绘的景象——基督作为审判者，万民都聚集在祂面前。乍看之下，这似乎是福音的高潮。然而，令人意想不到的是，事情并非如此。

在这段经文之后，《玛窦福音》立即开始叙述耶稣的苦难。那位光荣的审判者，成为受苦的救赎主；那位坐在宝座上的君王，成为悬挂在十字架上的君王。那位要把绵羊与山羊分开的主，自己却遭到拒绝，被剥去衣服，受尽创伤，忍受口渴，被囚禁，并被人遗弃。

这一切改变了我们对审判的理解。

因为审判我们的那一位，同时也是了解我们的救主。祂不是站在远处审判我们，而是亲自走过我们所走的道路，背负我们的忧伤，认识我们的诱惑，经历我们的软弱，也承受我们的孤独。祂头上戴着的，不仅仅是一顶王冠，更是一顶荆棘冠冕。

那么，审判的标准究竟是什么？
不是成功。不是名声。不是成就。
甚至不只是外在的宗教表现。
而是爱。

正如圣十字若望的著名教导所说：
“**在生命的黄昏，我们将按照爱来接受审判。**”

耶稣完全认同那些饥饿的、口渴的、作客旅的、患病的、赤身露体的，以及坐牢的人。祂说：
“**凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。**”

这是多么令人惊叹的启示！宇宙的君王竟隐藏在最软弱的人类身上。

德肋撒修女深刻地领悟了这个真理。有一次，她在加尔各答的街头抱起一名垂死的男子。他满身疮痍，生命即将走到尽头。她无法用医疗手段挽救他的生命，但她握住他的手，不让他孤独地死去。后来，她说：“**他们每一个人，都是乔装打扮的耶稣。**”

都尔的圣玛尔定也明白这个道理。年轻时，他还是一名尚未领洗的士兵。有一天，他把自己的斗篷割成两半，将其中一半分给一名在寒风中瑟瑟发抖的乞丐。那天晚上，他梦见基督穿着那半件破斗篷。基督对天使们说：“玛尔定给我穿上了衣服。”

匈牙利的圣依撒伯尔同样明白这个真理。她虽然是一位生活优裕的公主，却暗中把面包送给穷人。根据传说，有一次，她被人拦住，对方问她斗篷底下藏着什么，结果她带着的面包竟变成了玫瑰。无论这段故事属于历史事实还是传说，其中所传达的讯息始终真实：爱能使平凡的善行，在天主眼中化为美丽的奉献。

或许，今天福音中最令人安慰的真理之一，就是**平凡善行所具有的永恒价值**。

义人们感到惊讶，问道：“主啊！我们什么时候见了你饥饿而供养了你，或口渴而给了你喝的？”他们从未意识到，自己那些看似简单的行动，竟具有永恒的意义。探望病人，与人分享一顿饭，耐心倾听别人的心声，给予一句鼓励的话，递上一杯水，或默默作出一项小小的牺牲——这些都能成为我们与基督亲自相遇的时刻。

福音提醒我们，天堂的恩宠往往透过日常生活中不引人注目的怜悯，悄然进入这个世界。

与此同时，耶稣也对站在祂左边的人说了一句严厉的话。他们的罪并不是大规模的残暴行为，而是疏忽、冷漠，以及在有机会去爱时，却没有付诸行动。

这部分福音可能使我们感到不安。如果我们诚实地面对自己，就会记得一些原本可以给予更多帮助的人，也会想起一些自己宁愿图方便，而没有选择怜悯的时刻；还有那些我们从受苦的人身旁走过，却没有停下脚步的经历。
然而，恐惧并不是今天这个庆节的最后一句话。
最后的话是：**慈悲**。

因为这位审判者，同时也是那位寻找迷失羊群的牧者。

德语中的 *richten* 一词有一个很美的双重含义：它既可以指“审判”，也可以指“纠正过来”或“修复”。如果一张椅子坏了，你会把它送到木匠那里，问他说：“你能把它修好吗？”

这正是基督君王所做的事。祂来，并不只是为了定罪那些已经破碎的事物；祂更是为了恢复它们、治愈它们，并扶起那些跌倒的生命。

我们生命中一切破碎的部分——失败、创伤、遗憾、罪过与恐惧——都可以带到祂面前。我们可以这样祈祷：
“上主，求祢使我重新归于正途。求祢治愈我受伤的地方，恢复我所失去的一切。”
祂必会这样做。

最后，让我再讲一个故事。
第二次世界大战期间，一名士兵回到一座遭受轰炸的村庄，看见教堂的废墟中躺着一尊已经破碎的基督圣像。圣像的双手被炸毁了。后来，教堂重建完成后，村民们把这尊受损的圣像重新安放在教堂内，并在圣像下方写下了这样一句话：
“**如今，基督在世上没有别的双手，只有我们的双手。**”

这就是今天这个庆节的奥迹。

基督君王继续借着我们的双手寻找迷失的人。
祂继续借着我们的慷慨供养饥饿的人。

祂继续借着我们的陪伴安慰受苦的人。
祂继续借着我们的善意接纳陌生人。

有一天，也许我们会感到无比惊讶，因为我们终将发现：当我们以爱对待那些出现在人生道路上、身心受创的人时，我们所爱的，正是君王基督自己。
阿们。

降福

愿主耶稣基督——那位寻找迷失者、治愈受伤者的牧者君王——
坚固你们，使你们在一切爱的行动中常获力量。

愿祂教导你们，在贫穷的人、受苦的人和被遗忘的人身上，
认出祂的临在。

愿全能的天主，圣父、圣子✠、圣神，降福你们。
阿们。

带回家的默想

“如今，基督在世上没有别的双手，只有我们的双手。”

每一个善行、每一句充满怜悯的话、每一个施予慈悲的时刻，都使我们与那位隐藏在我们中间最弱小者身上的君王相遇。

2026 11 月 23 日

纪念：常年期第三十四周星期一（甲年）

读经：默示录 14:1–3，4b–5；路加福音 21:1–4

主题：即使是最微小的奉献，只要是全心全意献上的，
在祂眼中也会成为伟大的奉献。

引言

有一个简单的故事：一名孩子曾经带着一把野花，来到一座宏伟的大教堂。这些花朵很小，形状参差不齐，而且已经开始凋谢。与祭台附近那些大型、华丽的花艺摆设相比，周围的人几乎没有注意到它们。然而，这名孩子却满怀真诚地献上这些花，仿佛他已经献出了自己所能献出的一切，再没有什么可以奉献了。

我们常常生活在一个以规模、成就和受关注程度来衡量价值的世界里。我们很容易受到诱惑，以为只有伟大的成就或令人赞叹的奉献才真正有价值。那些微小或不为人知的事物，甚至在我们自己眼中，也可能显得无足轻重。

然而，福音教导我们以另一种眼光来看待事物。耶稣留意到那位贫穷的寡妇，看到那不为人知的牺牲，也看见别人所忽略的默默忠信。在天主眼中，凡是出于爱而奉献的，就绝不会是微不足道的。

因此，当我们聚集在一起参与这台感恩祭时，让我们把今天所背负的一切呈献给上主——我们的长处与软弱、我们的富足与不足。让我们祈求宽恕，求主赦免我们曾经以外表来判断事物，或不愿向天主敞开心扉的种种过失，好使我们能妥善准备自己，举行这些神圣的奥迹。

讲道

有一个故事，讲述一位年长的男子，每天早晨都会来到教堂。年轻时，他曾积极参与教会事务——组织活动、帮助穷人，并以许多显而易见的方式服务他人。然而，岁月不饶人，他的身体渐渐衰弱。如今，他行动缓慢，少言寡语，每天似乎只能在后排的长椅上安静地坐上几分钟。

有些人不禁怀疑，他如今这样做还能带来什么改变。可是，有一天，有人问他，为什么他仍然如此忠信地每天前来。他只是简单地回答说："我现在已经做不了多少事了……但我仍然可以把自己的临在献给天主。"

这份默默的奉献看起来或许微不足道，但也许，这已经是他所能献出的一切。

在今天的福音中，耶稣坐在圣殿的银库附近，观看人们把献仪投入其中。许多富人走上前来，投入大笔的钱财。他们的奉献看得见、可以衡量，也容易引人注意。然而，随后有一位贫穷的寡妇走上前来。她几乎淹没在人群之中，只投入了两枚小钱币——几乎不值什么钱。

然而，耶稣留意到的正是她。不仅如此，耶稣所称赞的也是她。

祂看见了别人看不见的事。当别人衡量奉献的数目时，耶稣衡量的是人心；当别人看见“微不足道的一点点”时，耶稣看见的却是“全部”。对这位寡妇而言，那两枚钱币并不是多余的零钱，而是她赖以生活的一切。她把钱币投入银库时，就是把自己完全托付给了天主。

这里有一个静默却深刻的悖论：有时候，奉献得最少的人，实际上奉献得最多。 这并不是因为数量多少，而是因为付出的代价；不是因为还剩下什么，而是因为没有任何东西被保留不舍。

从许多方面来看，这位寡妇正映照出耶稣自己。此时此刻，在福音的叙述中，祂已经走在迈向苦难的道路上。不久之后，祂也将奉献自己的一切——不是出于富足，而是出于爱。就像这位寡妇一样，祂也不会有所保留。

这段福音温和却直接地触及我们的生活。有时候，我们觉得自己拥有许多可以奉献的东西——精力、力量和资源。但也有一些时候，我们觉得自己所剩无几。我们的健康可能逐渐衰退，精力可能日渐减弱，生活处境也可能限制我们的能力。我们甚至会觉得，自己如今所能奉献的，已经不再有什么价值。

然而，正是在这样的时刻，福音为我们带来了希望。因为在那些时候，我们所能奉献的一点点，实际上可能正是我们最珍贵的礼物。当我们

疲倦时，仍然说出的一句善言；当我们感到内心空虚时，仍然献上的一篇祈祷；当我们内心的一切都想退缩时，仍然做出的一次小小忍耐之举。这些在天主眼中都绝非无足轻重。

我们也可能在看待他人时犯下同样的错误。就像圣殿中的群众一样，我们可能忽略身边那些默默付出的人——那些不为人知的牺牲、无人留意的忠信，以及那些从不上新闻头条、却每天不断发生的小小爱德行动。然而，上主全都看在眼里。凡是出于爱而奉献的，没有一样会失落，也没有一样会被忽视。

这提醒我们，要学习以一种不同的眼光来看待事物——不仅要重新看待自己，也要重新看待彼此。我们必须超越外在的表象，认识到慷慨并不总是轰轰烈烈或令人赞叹的；它往往是安静的、隐而不显的，而且需要付出深刻的代价。

归根结底，这位寡妇教导了我们一件能使人获得真正自由的事：我们不必拥有很多，才能作出有意义的奉献。我们蒙召所要做的，只是从自己目前所处的境况出发，把自己所拥有的奉献出来，并信赖天主。

也许，这就已经足够了——甚至远远超过足够。

最后，让我再讲一个故事。一位护士曾经谈起一名接受安宁疗护的病人。当时，这名病人几乎已经没有力气了。他再也无法清楚地说话，身体也几乎不能活动。然而，每当有人走进他的病房时，他总会轻轻地握一下对方的手。

那只是一个非常微小的动作，几乎不易察觉。然而，对那些感受到这份回应的人来说，它却意义重大。这是他表达心意的方式：“我仍然在这里。我仍然能够奉献自己所能给予的。”

在天主眼中，这样的奉献永远不会是微不足道的。

降福

愿上主降福你们，并教导你们
认识每一个爱德行动的价值。阿们。

愿祂赐给你们力量，使你们每天都能慷慨地奉献自己，
即使身处软弱或受到限制时，也不例外。阿们。

愿祂帮助你们以基督的眼光看待一切，
因为基督留意每一个不为人知的牺牲，
也看见每一颗忠信的心。
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

天主衡量的不是我们所奉献的多少，而是我们奉献时所怀有的爱。即使是最微小的奉献，只要是全心全意献上的，在祂眼中也会成为伟大的奉献。

2026 11 月 24 日

纪念：常年期第三十四周星期二（甲年）

读经：默示录 14:14–19；路加福音 21:5–11

主题：当一切都消逝时，基督仍然常存。

引言

有一个故事，讲述一位游客到一座古老的欧洲城市观光。导游自豪地向大家介绍一座宏伟的大教堂，这座教堂历经战争、火灾和革命，依然屹立不倒。当所有人都赞叹它的美丽与坚固时，一位年长的妇女却轻声说道："是啊……但即使是这座教堂，有一天也会倒塌。唯有天主永远常存。"

我们常常被那些看起来坚固而长久的事物所吸引。我们把信心寄托在建筑物、机构、日常生活的规律、个人成就，甚至自己的计划上。这些事物让我们感到生活稳定，也让我们觉得一切尽在掌握之中。

然而，今天耶稣提醒我们，即使是最宏伟的圣殿，有一天也会消逝。在人看来似乎永恒不变的事物，在天主面前仍然只是暂时的。唯有上主永远常存，始终信实不变。

当我们站在这位唯一永恒长存的主面前时，让我们承认自己曾经把信赖更多地放在转瞬即逝的事物上，而不是天主身上；并让我们祈求祂赐给我们怜悯与平安。

讲道

从前，有一个小男孩在海滩上建造了一座壮观的沙堡。他花了好几个小时塑造高塔、雕刻城墙，甚至挖掘护城河。完成后，他退后几步，骄傲地欣赏自己的作品。然而，随着潮水慢慢上涨，海水先是漫到沙堡的边缘，接着淹没城墙，最后把整座沙堡冲得一干二净。小男孩默默地站在那里。这时，他的父亲温柔地对他说："它确实很美丽——但它本来就不是为了永远存在而建造的。"

在今天的福音中，人们也以同样的心情欣赏耶路撒冷的圣殿。那是一件杰作——巨大的石块、精巧的设计，也是民族认同与信仰的象征。对他们来说，这座圣殿必定显得坚不可摧，仿佛能够永远屹立。然而，耶稣却说出了一句打破这种幻象的话："日子将到，在这里没有一块石头留在另一块石头上，而不被拆毁的。"

这不仅仅是对一座建筑物的预言，更是关于生命本身的真理。我们以为许多事物会永远存在，但事实上，它们终究都会过去。建筑会倒塌，制度会改变，关系会发生变化，甚至我们的身体也会随着岁月而衰弱。就像那座沙堡一样，许多我们建造并赖以依靠的事物，都不是为了永远长存而存在的。

难怪这样的话会使我们感到不安。我们或许会像耶稣时代的人一样问：这其中有什么福音喜讯呢？ 为什么福音要谈论毁灭、冲突和动荡？

福音的喜讯不在于事物的消逝，而在于那些不会消逝的事物。耶稣后来这样说："**天地要过去，但是，我的话决不会过去。**"换句话说，当其他一切都发生变化时，基督仍然常存；当生命的根基开始动摇时，祂的临在却不会消失。

在这里，第一篇读经《默示录》为我们提供了更深刻的视野。在收割与审判的种种景象之中，也蕴含着一个宁静而坚定的保证：天主的计划永不废止。历史并非毫无规律地发生，而是掌握在天主手中。即使我们经历失落，天主也没有离开；即使某些事物走到了尽头，天主的国却不会因此终结。

因此，我们要面对的问题就变得非常实际：我的安全感究竟建立在哪里？ 是建立在那些可能被夺走的事物上——成功、名誉、财物，甚至各种制度与生活习惯？还是建立在我们与上主的关系上，因为唯有祂始终信实不变？

当我们的生命扎根于基督时，改变就不会摧毁我们，失落也不会定义我们，甚至死亡也不能说出最后一句话。**因为我们所依附、所托付的那一位，并不会消逝。**

明白这一点，会使我们获得一种内在的自由。我们可以欣赏这个世界上的美好事物——我们生命中的一座座"圣殿"——却不必紧紧抓住它们，仿佛它们就是一切。我们可以怀着感恩之心珍惜它们，同时也能敞开双手，不把它们当作永恒不变的依靠。

有一位年长的男子，曾经回到一座教堂的废墟前；他小时候就是在那里领受洗礼的。那座建筑早已在一场战争中被摧毁。当他站在那里时，有人问他："看到它变成这个样子，你会感到痛苦吗？"他回答说："这座建筑已经不在了——但我当年在这里所领受的一切，至今仍然活在我的生命中。天主并没有离开。"

这正是今天福音讯息的核心：**石头可能倒塌，建筑可能消失，但上主永远常存，而祂与我们的关系也将长存。**

降福

愿那位永远信实不变的上主，
在你们感到生活充满不确定时，赐给你们力量；
使你们摆脱对转瞬即逝之事物的恐惧；
并使你们的心坚定地扎根于基督内。

愿全能的天主降福你们：
圣父、圣子✠、圣神。
阿们。

带回家的默想

我们在这个世界上所建造的一切都是暂时的，但一个扎根于基督内的生命，永远不会失落。

2026 11 月 25 日

纪念：常年期第三十四周星期三（甲年）

读经：默示录 15:1–4；路加福音 21:12–19

主题：在每一次考验中，上主都能将我们的软弱转化为见证。

引言

有一位年轻教师曾经讲述她在一所非常难以应付的学校任教的第一天。学生们心浮气躁、不愿合作，甚至对她怀有敌意。一天结束时，她坐在自己的车里，开始怀疑自己是不是犯了一个严重的错误。她觉得自己所做的一切都像是失败。然而，多年以后，当她回顾往事时，却这样说道："那一天，我才真正成为一名教师。"当时看似一次挫败的经历，后来竟成了人生的转折点。

我们常常会发现，生命的成长并不是在一帆风顺中实现的，而是在遭遇阻力时逐渐形成的。那些看似黑暗、令人困惑或充满威胁的时刻，反而可能成为我们内心悄然培养忍耐、勇气与信德的地方。

今天的读经谈到迫害、坚忍与胜利。耶稣告诉门徒，考验必会临到，但祂也许诺，这些时刻将成为他们为祂作见证的机会。《默示录》则向我们展示了那些始终保持忠信的人，如今站在天主面前，赞颂祂的伟大。

当我们聚集在上主的祭台前时，让我们承认自己曾经失去勇气、隐藏信仰，或只依靠自己的力量，而没有信赖天主的助佑。让我们祈求上主赐予我们怜悯与恩宠。

讲道

有一位男子曾经分享自己意外失去工作的经历。他需要养家糊口，因此，恐惧立即涌上心头，而且令人难以承受。好几个星期以来，他感到羞辱，也充满愤怒。然而，在那段日子里，为了让自己有所寄托，他开始到当地的一所收容所做义工，帮助有需要的人。在那里，当他服务那些处境甚至比自己更加困难的人时，他的内心开始发生转变。后来，他说道："失去工作，反而成了我找到人生使命的地方。"原本看似人生的崩塌，竟然成为一种召叫。

在今天的福音中，耶稣也为门徒预备，使他们面对那些看似人生崩塌的时刻。祂坦率地告诉他们：他们将被逮捕、遭受迫害、受到出卖，甚至会被最亲近的人出卖。这并不是一番令人感到安慰的话。祂的话严峻、令人不安，而且十分真实。然而，就在这片黑暗之中，耶稣却说出了一句令人意想不到的话："**这将是你们作见证的机会**。"

我们本能地想要逃避的事情——困难、反对和脆弱——耶稣却将它们重新诠释为机会。这并不是因为苦难本身就是好的，而是因为天主能够透过苦难成就大事。初期基督徒深深明白这一点。圣保禄宗徒在狱中写信时，甚至能够说，他被囚禁的经历实际上帮助了福音的传播。原本看似一种限制的处境，竟然成为传教使命的契机。

同样的规律也出现在我们的生活中。当我们感到自己最软弱的时候——当我们不知该如何表达、受到误解，或坚持正义必须付出代价的时候——这些时刻都可能成为我们作出真实见证的机会。这种见证不一

定完美无瑕，也不一定令人赞叹，但它是真实的。而且，往往正是这种真诚与真实，能够发挥最有力的影响。

耶稣也深知我们的恐惧。因此，祂给了我们一个许诺："我要给你们口才和明智。"换句话说，我们不必独自面对这些时刻，也不必单靠自己去应付。我们所需要的力量、我们一时找不到的话语，以及我们所缺乏的勇气，都会由祂赐予我们。信德并不是自给自足，而是依靠那位始终信实的主。

在这里，德肋撒修女的话语格外真实地回响在我们心中：**我们蒙召不是为了获得成功，而是为了保持忠信**。福音并不保证我们一定会看到明显的成果，也不许诺我们的见证总会受到欢迎或得到理解。福音所要求的，是坚忍——即使处境艰难，我们仍然默默而坚定地不放弃基督。

而这种坚忍，并不是我们凭自己的力量制造出来的。它的根源在于天主对我们的信实。第一篇读经向我们展示了一群经历过考验的人，如今他们站立着，歌颂天主的伟大。他们的胜利并非靠自己取得，而是天主亲自扶持他们走过了苦难。我们也是如此。

即使在今天，我们可能没有面对福音中所描述的那种迫害，但我们仍然熟悉那些较为隐蔽的压力：我们受到诱惑，把信仰隐藏起来；在需要发声的时候保持沉默；宁愿随波逐流，也不愿挺身而出。然而，真正的信仰不能永远隐藏起来。如果基督确实居于我们生命的中心，那

么，这份信仰必定会显露出来——表现在我们的选择、言语和生活的优先次序之中。

因此，主对我们的召叫简单却不容易：**要坚守、要忍耐、要作见证。不是以轰轰烈烈的方式，而是以忠信的态度；不是依靠自己的力量，而是依靠祂的力量。**

有一位护士曾经讲述，在一个特别疲惫的夜班期间，一名病人问她："你怎么能够一直保持这么平静？"她停顿了一下，只是简单地回答："我不是独自承担这一切的。"这句简短的话语，是在疲惫中说出来的，却为那位病人，也为她自己，带来了恩宠。在那个安静而脆弱的时刻，她的软弱竟然成为了见证。

这正是今天福音讯息的核心：**在每一次考验中，上主都能将我们的软弱转化为见证。**

降福

愿上主在每一次考验中坚固你们，
在你们软弱的时候赐给你们勇气，
并使你们的生命成为忠信见证祂爱的明证。

愿全能的天主降福你们：
圣父、圣子✠、圣神。
阿们。

带回家的默想

我们所害怕的考验，可能正是天主恩宠最清楚彰显的地方。每当我们怀着信德，将自己的软弱托付给祂时，上主就能使我们的生命成为祂的见证。

2026 11 月 26 日

纪念：常年期第三十四周星期四（甲年）

读经：默示录 18:1–2，21–23；19:1–3，9a；路加福音 21:20–28

主题：当一切似乎都在崩塌时，基督来扶起我们。

引言

有一位老师曾经把一个陶罐带进教室，突然将它摔在地上。陶罐顿时碎成了许多片。学生们试着把碎片重新拼合起来，但即使修复之后，裂痕依然清晰可见。有些事物一旦破碎，就再也无法完全恢复原来的模样。

我们不仅在物品上看到这种情况，在生活中也是如此。计划可能落空，健康可能衰退，人际关系可能出现裂痕，原本确信不疑的事情也可能变得不再确定。有时候，我们甚至会觉得，自己内心某个重要的部分已经彻底崩塌。

今天的读经坦诚地谈到这些时刻。它们描述了动荡、崩塌与恐惧。然而，它们也向我们揭示了一个更深刻的真理：**当一切似乎都在崩塌时，基督并不是来抛弃我们，而是来扶起我们，使我们进入新的自由与希望**。

因此，让我们把生命中那些感到破碎、恐惧或充满不确定的地方，都呈献给上主，并在开始忏悔礼时，祈求祂赐给我们怜悯与治愈。

讲道

从前，有一位男子，花了多年时间白手起家，建立起一家小生意。这是他引以为傲的事业，也是他安全感的来源。然而，一场意想不到的危机接踵而至，短短几个月内，一切便彻底崩塌了。一天晚上，他独自坐在空荡荡的店铺里，说道："我觉得自己的整个世界都结束了。"

这种一切都在分崩离析的感觉，正是今天读经所呈现的景象。耶稣谈到耶路撒冷被包围、被攻陷，最终遭到毁灭。《默示录》则宣告巴比伦的倾覆——那曾经看似无人能够撼动的帝国。强大的势力终究会瓦解；那些看似永恒不变的事物，最终也显露出脆弱的一面。

历史证实了这一规律。耶路撒冷沦陷了，罗马也逐渐衰落了。无论人类所建立的制度或结构多么强大，其中都蕴含着走向终结的因素。这确实会令人不安，因为我们往往把自己的安全感建立在那些看起来稳固的事物上——各种机构、个人成就，甚至人际关系。

然而，福音并没有停留在崩塌的景象中。就在景象变得最黑暗的时候——当恐惧攫住人心，混乱充斥世界之际——耶稣说出了一句非同寻常的话："**那时，他们要看见人子带着威能和大光荣乘云降来……因为你们的救赎近了。**"

这就是转折点。崩塌并不是终结。奥妙的是，崩塌的时刻正是天主来临的时刻。当一切似乎都在崩塌时，基督来扶起我们。

在加尔瓦略山上，我们最清楚地看到了这一规律。从表面看来，一切都已经彻底破灭。耶稣遭到拒绝，被人遗弃，最后被钉死在十字架上。连希望本身似乎也已粉碎。然而，正是那个时刻，成为通往复活的门径。最深沉的黑暗，竟然成为天主的光芒最有力地照耀出来的地方。

我们的生活也是如此。有时候，某些东西会从我们手中“崩塌”——一个梦想、一项计划，或一种掌控生活的感觉。我们可能感到不堪重负，甚至心生恐惧。然而，福音邀请我们换一种眼光来看待这一切：**并非每一个结束都是失败；有些结束反而开启了新的道路**。上主正是在这样的时刻来到我们身边。祂并不是要抹去过去，而是要从过去的经历中，为我们带来更深的自由。

这就是为什么耶稣说：“**你们应当挺起身来，抬起你们的头**。”这不是要我们否认现实，也不是要我们自高自大，而是要我们怀着信赖。我们要相信，即使看不清楚天主正在做什么，祂仍然在我们生命中工作。我们也要相信，天主的力量与世俗的权势不同；它不是带来毁灭的力量，而是赐予生命、使人获得自由的力量。

那位失去生意的男子，后来找到了一份工作，帮助其他人重建他们的事业。多年以后，他说道：“失去一切，竟然是我发现什么才真正重要，以及自己能够成为怎样的人的唯一途径。”起初，他所经历的是彻底的崩塌；但随着时间过去，这段经历却成为他获得自由的一种方式。

因此，今天上主向我们发出的邀请简单却不容易：当事物崩塌时，不要失去勇气。抬起你们的目光。上主就在附近。祂的来临并不只发生在世界末日；祂此刻就在我们身边，在我们的不确定、恐惧，甚至失

落之中与我们同在。因为在天主恩宠的奥迹中，当一切似乎都在崩塌时，基督来扶起我们。

降福

愿上主在你们感到生活充满不确定时，坚固你们。阿们。

愿祂在恐惧或沮丧压迫你们的心灵时，扶起你们的心。阿们。

愿全能的天主降福你们：
圣父、圣子✠、圣神。
阿们。

带回家的默想

并非每一个结束都是失败。在天主手中，即使是那些已经支离破碎的事物，也能成为恩宠开始的地方；基督将从那里扶起我们，使我们进入更深的自由。

2026 11 月 27 日

纪念：常年期第三十四周星期五（甲年）

读经：默示录 20:1–4，11–21:2；路加福音 21:29–33

主题：当一切都消逝时，祂的话永远常存。

引言

有一个故事，讲述一位年长的男子，多年以后回到了自己成长的小镇。他缓步走过街道，留意到一切都已改变——商店换了模样，房屋经过翻修，几乎认不出原来的样子，就连从前的游乐场也已经消失了。他感到有些失落，便停在自己曾经领受洗礼的教堂前。教堂看起来也不一样了，经过修复和扩建，变得更加宽敞。然而，当他走进教堂，听见那熟悉的圣经话语被宣读时，他轻声对自己说：“至少，这里没有改变。”

我们都懂得这种感受。生活中有太多事物在我们的脚下不断改变——我们熟悉的地方、人际关系，甚至我们自身的一部分。那些曾经让我们觉得永恒不变的事物，也可能在不知不觉间消失。这不禁使我们思考：究竟有没有什么是真正长存的？

今天的读经正面回应了这个问题。它们并不否认改变的存在——事实上，它们谈到一个连“天地都要过去”的世界。这并不是为了使我们感

到恐惧，而是要唤醒我们，使我们明白一个更深刻的真理：并非一切事物都像表面看起来那样稳固。

因此，当我们来到上主面前时，让我们预备自己的心，察觉自己在哪些方面过分执着于短暂的事物，而忽略了那些永恒长存的事物。让我们为自己曾经忽视上主的话语而求得宽恕，因为祂的话永不褪色、永不消逝。让我们向祂敞开心扉，领受那能使我们重新得力、恢复平安的慈悲。

讲道

有一位妇女曾经分享，在特别艰难的一年里，她失去了几样自己十分珍视的东西——工作、人生方向，甚至一段亲密的友谊。一天晚上，她感到不堪重负，便拿起一本旧圣经，那是她祖母留下来的。她在圣经里发现了一段被划线标记的话："**天地要过去，但是，我的话决不会过去**。"她说，就在那一刻，她的内心发生了某种转变——改变的不是她所处的境况，而是她对生命有了更深的根基与依靠。

今天的福音以简单的景象向我们说话：无花果树发芽，季节不断更替。耶稣邀请我们留意周围的征兆。正如我们能够辨认自然界的季节变化，我们也蒙召去体察自己生命中的不同阶段。有时，我们经历成长与光明；有时，我们却仿佛置身寒冬——万物凋零、寒冷刺骨，前途也充满不确定。

我们并不总能选择自己所经历的季节。有时候，生活会出乎意料地把我们带入个人生命中的寒冬——失落、迷惘，或沉默无声的日子。在那些时刻，我们可能感到一切都在逐渐离我们而去，就像耶稣所描述的那样，甚至连“天地”也要过去。

然而，耶稣做了一件非同寻常的事。在谈到一切都将消逝之后，祂立即指出了那永不消逝的事物：祂的话。 这不仅仅是写在纸上的文字，更是祂活生生的临在、祂的许诺，以及祂的真理。当其他一切都发生变化时，祂仍然常存。

《默示录》也呼应了这一景象。它谈到终结——旧有事物的消逝——但同时也宣告一个新的开始：新天新地。天主并不是袖手旁观，看着一切分崩离析；祂正引领万物走向更新。在祂手中，看似终结的事物，其实正经历着转化。

正是在这里，信德才真正显明出来。当生活仿佛春暖花开，或如夏日般充满生机时，我们很容易信赖天主。但更深刻的召叫，是要我们在寒冬中仍然信赖祂——即使看不见任何成长的迹象，也要相信，有些事情正在暗中悄然展开。

祂的话就像隐藏在地下的树根，在我们看不见的地方支撑着我们，使我们站立稳固。

我们生活在一个不断变化的世界里——科技在改变，社会在改变，就连教会在许多方面也经历着变化。这一切有时会使我们感到迷失方向。

然而，耶稣提醒我们，真正的稳固并不来自外在环境，而是来自我们与祂之间的关系。祂的话不只是传递资讯，更是共融。那是永不抛弃我们的主向我们发出的声音。

也许，这正是今天福音带给我们的那份宁静安慰：即使我们失去了许多，也并不意味着一切都失去了。祂的话仍然常存，祂的临在仍然常存，祂的信实也永不改变——祂是“**那今在、昔在及将来永在的**”。

还有一个故事，讲述一位男子在一场自然灾害中几乎失去了一切。他站在自己家园的废墟中，手里拿着一本被水浸湿、却奇迹般保存下来的小圣经。有人问他此刻有什么感受，他回答说：“我失去了许多东西，但我没有失去那位借着这本圣经向我说话的主。”不知怎的，这就足以使他重新开始。

归根结底，我们每个人都在经历不断变化的人生季节。然而，在这一切变化之下，有一个更深刻的真理始终存在，坚定不移，永不动摇：**当一切都消逝时，祂的话永远常存**。

降福

愿上主在你们感到生活充满不确定、不断变化时，
坚固你们的心。阿们。

愿祂帮助你们信赖基督那永不消逝的话语。阿们。

愿全能的天主降福你们：

圣父、圣子✠、圣神。

阿们。

带回家的默想

当我们周围的许多事物不断改变或消失时，基督邀请我们不要因恐惧而紧抓着那些短暂的事物不放，而要坚定地持守那永恒长存的恩赐：

祂的话语、祂的临在，以及祂永不改变的慈爱。

2026 11 月 28 日

纪念：常年期第三十四周星期六（甲年）

读经：默示录 22:1–7；路加福音 21:34–36

主题：要时刻保持醒寤，活在那位已经临在、
并且仍将来临的主面前。

引言

有一个故事，讲述一位小村庄的守夜人，每天晚上提着一盏灯笼，沿着街道巡行。曾经有人问他：“你为什么要提着灯呢？街道上很安静，这里从来没有发生过什么事。”守夜人回答说：“或许确实如此——但如果真的发生了什么事，我就必须做好准备，能够及时察觉。”他的职责不是制造事件，而是保持醒寤，随时留意可能发生的事情。

我们可能在一种灵性沉睡的状态中度过一生，以为天主与我们之间并没有发生什么特别的事。日子一天天过去，生活逐渐形成固定的模式，我们对天主的觉察也慢慢变得迟钝。然而，今天的福音提醒我们，有一件事始终在发生：上主一直亲近我们，一直在来临，也一直临在于我们中间。

今天是教会礼仪年的最后一天，我们站在一个门槛前，就像那位守夜人一样。我们身后是已经走过的这一年；在我们面前，将开始将临期

——一个等待、守候，并重新学习保持警醒的时期。问题不在于天主会不会来临，而在于我们是否保持醒寤，能够认出祂的来临。

因此，当我们准备举行这些神圣的奥迹时，让我们承认自己曾经如何在灵性上变得昏昏欲睡——心神分散、被各种事务占据，以致忽略了那位亲近我们的上主。让我们在忏悔礼中转向上主，祈求祂赐予我们恩宠，使我们重新成为警醒守候的人。

讲道

有一位男子曾经分享，他差一点错过了一通改变自己人生的重要电话。那一天，他一直在等待这通电话，但当电话终于打来时，他却在沙发上打起了瞌睡。电话就在他身旁响起，但他半睡半醒，没有理会。直到后来，他才意识到自己错过了什么。他说道：“我一直在等待那通电话，但当它真正打来时，我却没有清醒到足以接听它。”这段经历恰好帮助我们理解，耶稣在今天的福音中所发出的警告。

耶稣说：“应当时时醒寤祈祷。”祂并不是要我们牺牲睡眠，也不是要我们整天生活在焦虑之中。祂所指出的是一种更深层次的醒寤——一种灵性的警觉，一颗能够敏锐察觉天主临在的心。一个人即使身体清醒，灵性上却仍可能沉睡，在一天的生活中忙忙碌碌，却完全没有意识到天主的临在。

我们或许会像当年的门徒一样感到疑惑：究竟怎样才能做到“时时祈祷”呢？生活如此忙碌，有各种责任、工作、交谈和承诺。即使是劝勉我

们“不断祈祷”的圣保禄宗徒，也同样强调日常工作的重要性。因此，持续不断的祈祷，并不意味着我们必须整天跪在地上祈祷。

耶稣所要求的是一种态度，一种生活方式。那就是在一切事上，始终静静地意识到天主与我们同在：在工作中、在交谈中、在休息的时刻，甚至在面对困难的时候。我们要以一种内在开放的心态生活，即使双手忙于各种事务，内心仍然朝向天主。

这就是我们所说的默观式的生活态度。它并不是修道院或避静活动中才有的东西，而是能够融入日常生活之中的一种生活方式。它使我们能够分辨两种不同的生活状态：一种是匆匆忙忙地度过一天，心中只想着要完成的事情；另一种则是在同样的一天里，怀着一份温柔而安静的觉察，提醒自己：“上主就在这里。”

然而，耶稣也非常了解现实。祂警告我们，“今生的挂虑和享乐”会使我们的心灵受到重压。我们都知道，这种情况是多么容易发生。忧虑可能吞噬我们的心神，各种诱惑和分心的事物也可能使我们心神涣散。我们的内心和周围的环境充满了各种声音与喧嚣，以致再也没有空间去察觉天主那静默的临在。

因此，有意识地安排祈祷的时刻，是不可或缺的。如果我们从来不抽身片刻，从来不让自己停下来，就会逐渐失去在日常生活的流动中认出天主的能力。那些安静祈祷的时刻，就像为我们的心灵调音，使我们在一整天的生活中都能够保持醒寤、专注，并敞开心扉领受天主。

今天，当我们站在将临期的门槛前时，教会邀请我们重新找回这种警醒守候的精神。将临期不仅仅是等待圣诞节的到来，更是再次学习如何察觉那位已经在我们中间的上主。它邀请我们成为醒寤的人，能够在圣经的话语中、在感恩祭中、在他人身上，以及在日常生活的平凡时刻中，认出祂的来临。

有一个故事，讲述一位在医院值夜班的护士。她提到，在夜晚的宁静之中，自己反而变得更加留意病人的情况，而不是更加疏忽。她说：“白天有太多的喧闹和活动。但到了夜里，即使是最细微的变化——一个动作、一口呼吸，或一声低语——都会变得格外明显。”在宁静之中，她学会了更加仔细地观察，更加深入地聆听。

这正是耶稣邀请我们培养的那种专注。这不是出于恐惧的戒备，而是出于爱的觉察。怀着信德保持醒寤，就是每天以一颗随时准备好的心生活——留意祂的临在，领受祂的恩宠，并回应祂的召叫。

因为我们所等待的那位上主，并不遥不可及。祂已经在这里，温柔地临在于我们中间，并且不断地来临。

降福

愿上主使你们在信德中时刻保持醒寤，
敏锐地察觉祂的临在，并恒心祈祷。阿们。

愿祂使你们的心摆脱一切分心的事物，

并以那种认出祂就在身边的人所拥有的宁静喜乐充满你们。阿们。

愿全能的天主降福你们：
圣父、圣子✠、圣神。
阿们。

带回家的默想

上主已经在这里。
当我们学会察觉祂的临在时，灵性生活便由此开始。

- Translated by Vincent Gan, Jakarta, Indonesia