

opusdei.org

# 战斗、亲近、使命 (13)：渴慕圣体的 心

勤领圣体是我们对祂「常与我们同在」之许诺的活泼回应：既然祂永远与我同在，我也愿意与祂同在。

2026年1月24日

Ubi amor ubi oculus: 「哪里有爱，哪里就有能力去看到。」 [1]爱总会寻求所爱者的临在；眼中几乎容不下

他人。然而，有时离别与缺席却无可避免。我们无能为力，只能顺服于等待与渴望，并紧抓任何能唤起对方的临在，或提醒我们曾体验过之爱的事物。这份相思情感在历史上启发了无数的诗歌：都是为了克服孤独的持续尝试。

## **我会永远与你们同在**

每主日，基督徒宣认他们对永生与肉身复活的信仰。对我们而言，因所爱的人缺席带来的记忆与哀伤，不能成为最终定论。「永远不要忘记，死后你将被大爱本身所接纳。而在天主的爱中，你也会找到你在地上曾有过的一切高尚的爱。」[2]然而，当我们行经这「涕泣之谷」时，生离死别的痛楚从未能自人心消褪。

圣施礼华常提及心灵的这些悸动，一种对离别的自然抗拒，用来作为阐明圣体奥迹的一种方式。当我们想到「两个相爱却被迫分离之人的经验」时，便能理解天主亲自选择留在一小

块面饼中这惊人而伟大的现实。他们希望永远在一起，但因职责等种种原因却不得不分别。他们无法实现彼此亲近的愿望，所以人的爱，无论多么伟大，总是有限的，寻求一种象征性的举动。告别的人们互赠礼物，或是一张附有炽热题词的照片，那热情似乎足以燃烧那张相纸。他们能做的仅止于此，因为受造物的能力不及它的渴望。我们做不到的，我主能做到。耶稣基督，真天主真人，留给我们的不是一个象征，而是一个现实。祂亲自与我们同在。祂将到父那里去，但也将留在人间。祂留给我们的，不仅仅是使我们纪念祂的礼物，不是一张随着时间而模糊、很快泛黄褪色、只对同时代人有意义的照片。在面饼和葡萄酒的外形下，连同祂的体血、灵魂和天主性，祂真实的临在。」 [3]

有一本关于死亡带来离别之痛的小书，作者写于悲痛犹新、伤楚剧烈之时，有力的传达了我們人类的无助。在他失去妻子后，作者拒绝满足于一

张照片，或仅仅是她临在的纪念品：

「我要的是她本人，而不是像她的东西。」[4]对爱而言，记忆是不够的。人心渴望更多，尽管它的能力有限。但「在天主前没有不能的事。」（路 1：37）而耶稣在尘世生命结束时所说的话更是真实无比：「我天天同你们在一起，直到今世的终结。」（玛 28：20）借着圣神的能力，祂存留在历史中，也存留在我们个人的生命里。祂虽离去，却又以一种「新的亲近」[5]方式留下，这亲近无形无像，却更深邃、更全面。

圣体不仅仅是记忆或对未来重聚的希望；它是真实的临在与亲近。纳匝肋的耶稣临在于弥撒中，正是那位生于白冷、行走于加里肋亚土地、为我们死在十字架上的耶稣。这现实照亮整个基督徒生活，那无非是基督在我们内的生活（参迦 2：20）：「跟随基督，这是秘诀。我们必须如此亲近地陪伴祂，以致我们与祂同住，就像最

初的十二位门徒那样;如此亲近，以致我们全然与祂认同。」 [6]

每天参与圣体圣事，源于渴望与祂保持亲近。这是我们对祂常与我们同在之许诺的活泼回应：既然祂「永远」与我同在，我也愿与祂同在。当我们知道耶稣渴望与我们分享祂的逾越节晚餐（参路22：15）、祂不断的祈祷、祂的痛苦、祂对我们每个人的爱……我们便不想让祂孤单。如果可能，我们每天都想到祂那里去。仅仅意识到另外有千百万人在祭台前等待祂，是不够的;我们心知肚明，当我们可以选择与祂同在时，却选择去忙自己的事，耶稣不会没注意到的。

圣曼努埃尔·冈萨雷斯Saint Manuel González，圣施礼华的朋友、圣体的热爱者，在他生命将尽时，写下这些话：「弥撒是耶稣将祂一切善行善言的芬芳，聚入祂的圣心;祂心灵所有的回响……祂寻找罪人时所流的一切汗水与泪水、祂的深情遭遇到忘恩负义、

祂的慷慨遭遇到误解、嫉妒与恶意所带来的一切苦涩.....这苦涩从白冷到加尔瓦略山一直伴随着祂，当祂的圣心充满这一切时，祂更将沉重的十字架扛在肩上，任人将铆钉在上面，甚至在祂死后，仍让长矛刺透祂，如同在春天绽放的一朵玫瑰.....。」 [7]

在圣体中，上主活生生的位格来与我们相遇，那是万爱之爱，是我们存在及一切受造物的起源与归宿（参哥 1: 16-19）。因此，弥撒圣祭是「你内修生活的中心和根源。」 [8]它是“中心”，因为我的生活围绕光荣的十字架运转：工作与休息、忧伤与喜乐、接受与给予的爱.....在弥撒中，我与祂分享我的感受、渴望和困难、我的一切，并与耶稣一起，将这一切献给天父。感恩祭也是根源，因为它使我与恩宠的根源、与天主的生命本身接触。「除非经过我，谁也不能到父那里去。」（若14: 6）没有圣体圣事，任何人类的工作都无法充满「对永生的鲜明意识。」 [9]只有当我

让耶稣进入我生命的船只时，我才能  
「像祂那般地工作，像祂爱那般地  
爱。」 [10]

感恩圣祭是无比伟大的，但它通常  
（除了少数较隆重或大型的庆典外）  
显得安静、简单、亲切；就像最后的晚  
餐、复活的耶稣与宗徒们的相遇，或  
早期基督徒擘饼一样。然而，实际上  
我们被天使围绕着，我们触摸到天  
堂。我们触摸到天主自己。我们虽看  
不见，但信德告诉我们确实如此。  
[11]至于我们，我们全心全力专注、  
惊叹和渴望天主，让祂吸引我们进入  
祂的奥秘。其余的，祂自会成就。

## **我是生命的食粮**

这件事发生在教会历史的早期几个世  
纪，在非洲的阿比提内。四十九名基  
督徒因违抗帝国禁止举行感恩祭的命  
令，而被判死刑。当法官问他们为何  
冒生命危险时，其中一人简洁地回  
答：「因为没有主日，」没有圣体，  
「我们就无法活下去。」 sine

dominico non possumus。 [12]这些男女对耶稣真实临在的信德令人震撼。他们甘愿冒生命的危险，因为他们全心相信耶稣基督、降生成人的天主子、真实地临在于那看似不过是一块面饼的东西内。他们冒了生命的危险，因为对他们而言，这是生死攸关的事：不领受圣体，没有耶稣，他们的生命便失去了所有的意义；他们的心将再次陷入一个没有光亮、没有救恩、没有比死亡更强之爱的世界。这些殉道者的信德在挑战我们：我们是否也相信，没有圣体我们无法生活？我们是否渴望天主圣言、渴望在内心接纳祂？为了更常与祂同在，我们愿意做什么？

每台弥撒都是与复活耶稣的相遇，是在我们的软弱中接纳祂的机会，但也应怀有圣人们的纯洁、谦逊和虔敬之心。每天领圣体时，热忱与惯例之间的界线既细微又宽阔。因此我们需要准备自己，关注我们存在的各个层面，从身体感官（尤其是视觉和听

觉)到内在官能,如想象力和记忆。如果我们想品味基督的美善,内心的静默决不可缺少。在充满嘈杂的心中,天主的圣言难以回响。

正如种子落在好地里才会结果实(参玛 13: 1-23),圣体成为我们生命的源泉,程度取决于我们的心——借着谦逊、慷慨和牺牲才得以净化——是否成为准备好接纳主的沃土:「我们应该如同准备接待世上的大人物那样,甚至更好:以装饰、灯光、新衣……来领受圣体中的我们的主。如果你问我指的是哪种洁净、什么装饰和什么灯光,我会回答你:你每个感官的洁净、你每个德能的装饰、和你整个灵魂的光明。」[13]

圣奥斯定默想领受基督体血的伟大恩赐时,听到上主对他说:「你不会将我变成你,如同食粮那样,但你将被我转化变成我。」[14]同样,与圣保禄一起:「我生活已不是我生活,而是基督在我内活着。」(迦2: 20)

当圣体的面饼形象仍停留在我们体内的那几分钟里，我们与祂合而为一；我们被基督化。祂进入我们的心，我们也进入祂的心。这两件瞬间的事融化为一个爱的行动。天主成为面饼；祂使自己变得渺小，以便进入我们日常生活的细节之中：祂在我内，我在祂内（参若6：56）。这在我们面前展开无限的视野。进入祂的圣心，意味着进入属于祂的全部，向祂的逻辑敞开，并发现祂的圣心是为我而受伤的。同时，允许耶稣进入我的生命和属于我的一切，意味着允许祂的爱解除我的武装、燃尽我的悲惨、转化我的梦想。

## 隐藏的天主

天主总是先爱了我们；祂永远采取主动，如同教宗方济各所言。[15]我们存在，是因为我们被那永远之爱所爱（参耶31：3），而那份爱拥抱我们、走在我们前面、淹没了我们（参咏139：5-6）。父亲也常常提醒我们

这一点：「知道天主无限的爱，不仅在我们存有的根源中能找到它，且与我们生命中的每一个时刻同在，令我们充满了安全感。因为天主比我们更接近我们自己。」 [16]怀着同样的信念，圣施礼华写道：「坚持不懈地到圣体龕前去，无论是身体上还是心灵上，能感到安全宁静：但也为了感到被爱.....以及去爱！」 [17]

耶稣意愿历代基督徒都发现在感恩圣祭庆典后，祂临在我们心中的价值。每个设有圣体龕的教堂，都散发着家的温暖，祂正在一颗心的跳动中等待我们。我们到祂那里去爱与感受被爱、去请求与感谢、去朝拜与补赎。

「我的孩子们，」圣施礼华曾说，「主常临在于圣体龕中。看似祂没有听见我们，其实祂以父亲和母亲的温柔、慈爱的关怀聆听着，隐藏了祂的天主性和人性。上主在祂愿意时、在我们最不期待时说话，并且是直接地说话。然后，祂回归沉默，因为祂希望我们以信德和忠诚回应祂。」 [18]

在圣体龕中体验天主的沉默，是通往深刻祈祷生活道路的一部分。那份沉默有时可能是痛苦的，但它将我们从按自己的形象造神的诱惑中拯救出来，那种偶像只是为满足我们的期望，因此可以受我们的控制。上主隐藏自己，是为了让我们寻找祂，为了祂能尊重我们的自由，而我们也能尊重祂的自由，为了我们能像自由的子女那样爱祂，并允许祂作天主、我们的天主。

在德国的某一个圣诞夜的讲道中，若瑟·拉辛格引用了一个美丽的故事，来解释这隐藏之天主的爱的逻辑。「耶歇尔，一个小男孩，哭着冲进他祖父，著名的巴鲁克拉比的房间。泪水从他脸颊流下，他向祖父倾诉：'我的朋友抛弃了我。他对我很不公平、很残忍。』拉比说：'好孩子，你能讲得更清楚点吗？』男孩回答：'好的，我们刚才在玩捉迷藏，我躲得太棒了，所以他没找到我。但是，后来因为找不到我，他干脆放弃就回家了。这不

是很残忍吗？』拉比抚摸着孙子的脸颊，自己的眼睛也充满了泪水。他说：'是的，那确实很不友善。你看，我们人类也是一样的对待天主。祂隐藏着.....而我们完全不去费心的寻找祂。』」 [19]

但天主一直寻找我们：祂从未停止过。祂总能找到方法，在我们内唤起寻找祂的渴望，即使在黑暗的时刻：

「如果天主允许你用可觉察的方式体验到祂的临在，那很好。但不要刻意去寻求它。向祂祈求心思的清明，祈求信德，这信德在天主的沉默中使我们充满希望，并借着希望使我们活在中。」 [20]爱与希望能在天主的沉默中诞生，因为当一个在恋爱中的灵魂失去所爱时，它会寻找并渴望他。这样，怀着渴望结合的热情去搜寻，我们的目光逐渐扩展，终能找到他。

玛丽德莲体现了这种寻找。在主日黎明前，她动身前往吾主的坟墓。没有晨曦；仍是黑夜。但她寻找、渴望、行

走。她尚未拥有耶稣，但在找到祂之前，她不打算停止。甚至天使的临在也不足以分散她心灵的律动。玛丽失去了耶稣，但她竭尽全力的寻找祂，用泪水开启并浇灌她心灵的土壤，直到复活的主显现的花朵绽放。雅歌中的新娘也以同样的急切之心寻找：

「夜间我在床上，寻觅我心爱的；我寻觅，却没有找着。我遂起来，环城巡行，在街上，在广场，寻觅我心爱的；我寻觅，却没有找着。城里巡夜的卫兵，遇见了我，我便问道：『你们看见我心爱的吗？』」（歌3：1-3）

这种寻找将我们置于通往默观的道路上。「那麽，就饥渴地寻求祂；用你全部的力量在自己内心寻找祂。如果你以这样的决心行动，我敢说你已经找到了祂，并且已经开始认识祂、爱祂，并在天上与祂交谈。」[21]寻找已是爱。这是玛丽德莲的秘密，也是在世界与自己灵魂的黑夜中，真诚的寻找基督的每个男女的秘密。但我们应如何寻找？圣奥斯定，呼应许多圣

人的心声，教导我们以渴望去注视，那是一项从灵魂深处升起的「自由」行动：「一位虔诚基督徒的整个生命都是一种神圣的渴慕。现在你所渴求的，你还未看见：然而这渴慕使你得以预备，等那可见之物来临时，你便得着满足……。天主借着延迟我们的盼望，使渴慕更深；藉渴慕，使心志更广；藉扩展，使心胸更阔。因此，弟兄们，让我们渴慕吧，因为我们终将得着满足。」 [22]

当我们以这种精神来到圣体龕前朝拜耶稣时，我们的心将扩展，并开始愈发深切地感受到对祂临在的必要、与祂说话的必要。然后「一种对天主的渴慕在我们内诞生，一种渴望去理解祂的眼泪、看见祂的微笑、祂的面容……『好像牝鹿渴慕溪水，我的灵魂渴慕你，我的天主！』灵魂沉浸在主内前行，被神化：基督徒成了一个饥渴的旅人，向泉源之水张开口。」 [23]

[1]Richard of Saint Victor, *The Book of the Patriarchs*, XIII

[2]圣施礼华《天主之友》221

[3]圣施礼华《基督刚经过》83

[4]C. S. 路易斯《痛苦的奥秘》San Francisco, Harper Collins, 2001, chapter IV

[5]若瑟·拉辛格, “El comienzo de una nueva cercanía”, in *El resplandor de Dios en nuestro tiempo*, Barcelona: Herder, 2008, pg. 185 (our translation)

[6]《天主之友》299

[7]圣曼努埃尔·冈萨雷斯Saint Manuel González, *¡Si viviéramos nuestras Misas!*, Palencia, El Granito de Arena, 1941, pg. 32-33 (our translation)

[8]圣施礼华《炼炉》69

[9] 《天主之友》 239

[10] 《基督刚经过》 154

[11] 「眼见、手摸、口咽，引我入迷途，惟耳能听正道。」（「我今虔诚朝拜」）

[12] 参教宗本笃十六世，2005年5月29日，基督圣体圣血节讲道

[13] 《炼炉》 834

[14] 圣奥斯定《忏悔录》 7,10,16

[15] 参教宗方济各《福音的喜乐》 24

[16] 范康仁，2018年1月9日，《牧函》 4

[17] 《炼炉》 837

[18] 圣施礼华，讲道，Crónica1972, pg. 759 (AGP, biblioteca, P01)

[19]若瑟·拉辛格，1980年12月24日，圣诞子夜弥撒讲道，慕尼黑圣母主教座堂

[20]圣施礼华，讲道，Crónica 1972, pg. 759 (AGP, biblioteca, P01)

[21]《天主之友》300

[22]圣奥斯定《若望一书释义》4,6

[23]《天主之友》310。参咏42: 2

卡洛斯·维拉尔

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-  
Ming-13-Ke-Mu-Sheng-Ti-De-Xin/](https://opusdei.org/zhs/article/Zhan-Dou-Qin-Jin-Shi-Ming-13-Ke-Mu-Sheng-Ti-De-Xin/)  
(2026年3月6日)