

# 1月8日的弥撒福音： 真正的滋养

1月8日的弥撒福音及注释。

## 福音（谷6：34-44）

那时候，耶稣一下船，看见一大群群众，就对它们动了怜悯的心，因为他们好像没有牧人的羊，遂开口教训他们许多事。时间已经很晚了，祂的门徒来到祂跟前说：「这地方是荒野，且时间已经很晚了，请祢遣散他们，好叫他们往四周田舍村庄去，各自买东西吃。」耶稣却回答说：「你们自己给他们吃的吧！」门徒向祂说：「我们去买二百块银钱的饼给他们吃吗？」耶稣问他们说：「你们有多少

饼？去看看！」他们一知道了，就说：「五个饼，两条鱼。」于是耶稣吩咐他们，叫众人一伙一伙地坐在青草地上。人们就一组一组地坐下：或一百人，或五十人。耶稣拿起那五个饼和那两条鱼来，举目向天，祝福了，把饼擘开，递给门徒，叫他们摆在众人面前，把两条鱼也分给众人。众人吃了，也都饱了；人就把剩余的碎块收了满满十二筐；还有鱼的碎块。吃饼的，男人就有五千。

---

## 释义

耶稣总是满足在祂周遭的人的需要。天主创造了我们为本质上有着各种需要的受造物：我们都需要食物、教育、关爱和休息。一个没有牧者的羊群是迷失了的。一群缺乏一个滋养他们、指引他们的人同样也迷失了方向。耶稣降来就是给我们带来这食粮；在祂内，我们寻得生命的意义。因着祂，

那股阻碍着我们认清真实的自我的黑暗已然消散。我们可以给身体提供各种养分，可是并非所有养分都具有同等的滋养力。基督自己成为了我们那最美好的神粮。

在上述的一段福音中，跟随着耶稣的群众忘记了自己身体所需的食粮。而主耶稣便借此启迪祂的门徒。物质的食粮是不能长期缺乏的，然而哪里可以找到这食粮呢？今天弥撒的福音所指的食粮究竟是什么呢？身体所需的食粮是可以购买得来的。可是门徒却无法为这么多的人提供这种食粮。然而慷慨地拿出来的食物是会倍增的，正如列王纪（上）所记载的，一次发生在匝尔法特的一个寡妇身上的情况一样（参阅列上17：8-16）。她吃她的食物，可是食物却吃之不尽。

天主的圣言必须被传播到每一个时代和世界上每一个角落。而它通过那些被派遣的人而被传播：他们把圣言的滋养带给周遭的人，而这些人又把它

传递给更多的人。这样，食粮就会不断地倍增，得以滋养身在更多地方的、更多的人灵。耶稣警醒我们，喂养饥者的使命是对所有基督徒说的。我们当以言以行，每日具体地实践这个使命。

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/gospel/1Yue-8Ri-De-Mi-Sa-Fu-Yin-  
Zhen-Zheng-De-Zi-Yang/](https://opusdei.org/zhs/gospel/1Yue-8Ri-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Zhen-Zheng-De-Zi-Yang/) (2026年1月25  
日)