

# 默想：复活期第二周 星期五

一些能帮助我们在复活期做祈祷的反思。

## 耶稣分饼

一个基督徒不会忽视别人的需要

教会从圣体中汲取生命

---

## 耶稣分饼

若望福音记述了我主行过的七个奇迹，其中之一是五饼二鱼。这段福音

预像我主的逾越节牺牲和圣体圣事的建定。一大群人聚集在革乃撒勒湖岸边，他们被那位因奇迹和教训而声名鹊起的师傅所吸引。从山坡上，我主看见这一大群人，然后转向那个与祂站得最接近的斐理伯，问他一个令人惊讶的问题：「我们从那里买饼给这些人吃呢？」（若6:5）斐理伯第一个想法可能是，师傅不会以为有一个认真的回复。但他意识到自己常常无法理解耶稣所说的，便机智地只是说出一个粗略的估计：「就是二百块『德纳』的饼，也不够每人分得一小块」

（若6:7）。」然后，似乎更了解当前情况的安德肋则回答说：「这里有一个儿童，他有五个大麦饼和两条鱼；但是为这么多的人这算得什么？」（若6:9）

圣若望指出，尽管耶稣征求宗徒们的意见，但祂自己原知道作什么（若6:6）。圣史强调，要给这么多人提供食物，人力是不可能做得到的。他不仅是为了强调这个奇迹的伟大，更

重要的是要强调救恩是一个来自天主的恩惠，不是人凭努力而得来的成果，尽管我主也要依靠我们的合作来实现它。圣施礼华说：「在主业团整个历史过程中，我经常反思一个事实，就是天主从太初就已经有一个考虑周全的计划，可是祂仍然让我们有完全的自由。有时候，我主似乎在考验我们，要考验我们的信德。但是基督永远不会离开我们。如果我们坚持着，祂就会准备好行奇迹并增饼。」

[1]

## 一个基督徒不会忽视别人的需要

「耶稣说：『你们叫众人坐下罢！』在那地方有许多青草，于是人们便坐下，男人约有五千。耶稣就拿起饼，祝谢后，分给坐下的人；对于鱼也照样作了；让众人任意吃（若6:10-11）。」福音没有描述耶稣如何在物质方面行这个奇迹，然而我们能感觉到的是，这个经历如何增强了宗徒们的信德。日后，在耶稣复活的

亮光下，他们就会更充分地理解它。我主期望他们——正如祂期望我们每个人一样——各人去尽己所能贡献一分。祂也会继续贡献祂的「一分」。天主的作为并不总是完完全全地显露出来，我们无法发现它真正涉及的每个人及其所有后果。尽管如此，它仍然是最真实和最重要的一分。通过我人性的行动，配合着天主的行动，使徒使命会向前迈进，教会会继续得到建立。

然而，我主通过五饼二鱼传达了另一个教训：爱德的一课。祂向他们展示出基督徒必须如何关注和照顾他人在精神和物质方面的需求。首先，要有一个能够察觉出这些需求的目光，一个富有同情心的目光，以及一个能够真正照顾他人的愿望。然后，一个表露于实际行动中的慷慨。仅是想象做些事就会感觉良好，可惜无能为力去做是不够的。没有行为的良好意愿是不够的。耶稣要每一个人都尽其所能帮助那些处于困境中的个人。祂请祂

的门徒去协助寻找解决方案，即使这只是第一步，去试图启动一个积极的程序。简而言之，耶稣要使他们的生活必要时变得复杂，要走出自我以帮助别人。

「要做到这一点，我们需要我主扩阔我们的心胸，赐予我们一个与祂一样广阔的心胸，好让我们这个时代的男女，尤其是那些最软弱的人的一切需要、悲伤和痛苦都能够容纳其中。在当今世界，贫穷有很多个面貌：病人和老人受到冷漠对待，许多被遗弃的人感到孤独，难民的创伤，以及很多人在生活中所面对的、往往源自人神共愤的不公义的贫困。这些情况没有一样能够让我们无动于衷。每个基督徒都必须将教宗圣若望保禄二世所说的『爱德的创意』付诸行动，以便将天主温柔的香膏带给我们所有有需要的兄弟姐妹。」[2]

## 教会从圣体中汲取生命

「耶稣就拿起饼，祝谢后，分给坐下的人（若6:11）。」若望的这些文字预像了圣体圣事的建定。在这第四本福音的同一章里面，我们找到关于生命之粮的论述，在其中，耶稣应许将自己赐给我们作为灵魂的食粮。

在圣体圣事中，一件细小和属于物质的东西，一点饼和酒，变成了超性的养份；它变成了基督的圣体和圣血，天使的神粮，能够恢复天主子民即教会的力量的新玛纳。「教会从圣体圣事中汲取她的生命。」[3]。「基督徒的团体从圣体圣事的共融中不断地诞生和重生。因此，与基督的、有生命的共融绝不是被动和脱离日常生活的。相反，它越来越紧要地加强我们与我们当代的男女共融的关系，以便向他们提供基督的慈悲和关顾的具体表记……耶稣看见这群人，对他们动了同情心并且增饼；而祂也在圣体圣事中同样做。我们这些领受这件圣体圣事的信友们都受到耶稣的激励，以

与祂相同的同情心去为其他人提供这种服务。」[4]

教宗本笃十六世在一个讲道中说：

「圣体圣事永不能只是一个礼仪行为。只有当礼仪里的爱成为日常生活中的爱时，它才是完满的。在基督徒的敬拜中，这两份爱——在敬拜中体验主的爱，以及培养自己对近人的爱——合而为一。我们祈求上主赐予恩宠，让我们能学习如何更深入地活出圣体圣事的奥迹，藉此使世界的转化能够起步。」[5] 让我们也祈求「在我们每次举行圣体圣事的庆典时，都临在教会并作为教会之母」[6] 的圣母玛利亚，帮助我们把这个在祭台上呈奉的祭献的圣化力量传于普世。

[1] 圣施礼华，1962年4月1日默祷的笔记

[2] 范康仁蒙席，《福音之光》，82

[3] 教宗圣若望保禄二世，《活于感恩祭的教会》通谕，1

[4] 教宗方济各，2016年8月17日公开接见时的讲话

[5] 教宗本笃十六世，2009年4月9日的讲道

[6] 教宗圣若望保禄二世，《活于感恩祭的教会》通谕，57

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Dao-Fu-Huo-Qi-Di-  
Er-Zhou-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Dao-Fu-Huo-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Wu/) (2026年1月30日)