

默想：复活期第三周 星期二

在这个复活期间，一些可以帮助我们祈祷的反思。

耶稣是从天上降下来的真实食粮

圣体圣事，基督徒生活的中心和根源

在弥撒中投入关注，成为圣体圣事的灵魂

耶稣是从天上降下来的真实食粮

增饼奇迹之后，一群人跟着耶稣到葛法翁。在那里，他们问祂应该做什么才是做天主的事业。师父回答说，关键是要信从祂是天父所派遣来的那一位（参阅若6：22-29）。当那些听祂说话的人要求一个征兆来证实祂的话时，就好像前一天的神迹还不够；现在我们看到这对话的延续。「他们又说：『那麽，你行什麼神迹给我们看，好叫我们信服你呢？你要行什么事呢？我们的祖先在旷野里吃过「玛纳」，正如经上所记载的：「他从天上赐给了他们食物吃。」』」（若6：30-31）。

那群人向耶稣提出挑战，要向他们展示祂是否能像梅瑟那样行神迹。但是我们的主理解他们的担忧，开始向他们解释玛纳的真正来源。祂教导他们，在那里所宣讲的比事件本身更重要：永生的食粮，从天上来真正的食粮。于是耶稣向他们说：「我实实在在告诉你们：并不是梅瑟赐给了你们那从天上来食粮，而是我父现今

赐给你们从天上来真正的食粮，因为天主的食粮，是那由天降下，并赐给世界生命的。」（若6：32-33）。

耶稣是新的梅瑟，他完满了先知所宣讲的。祂最近的神迹旨在证明这一点：增饼让人想起旷野恩的玛纳，在海面步行让人唤起过红海的旅程。但在这两个神迹，耶稣都超越了梅瑟五书所宣讲的。事实上，在吃饱了五千人之后，众人见了耶稣所行的神迹，就说：「这人确实是那要来到世界上的先知。」（若6：14）；后来，当听到这饼能赐生命时，「他们便说：『主！你就把这样的食粮常常赐给我们罢！』」（若6：34）；

这是一种自然反应。当耶稣向撒玛黎雅妇人说涌到永生的水泉时，她也提出了同样的要求。我们也希望天主增强我们的渴望去领受那赐给永生的食粮。

圣体圣事，基督徒生活的中心和根源

耶稣对他们说：「我就是生命的食粮」（若6：35）。这些话语是我们信仰的主要启示。在第四部福音中，没有提到圣体圣事的建立。相反，这个圣事的神学意义被启示出来。耶稣把自己描述为给我们在世上的旅程带来意义和希望的食粮，就像天主为厄里亚提供的力量一样，使他能够「走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布」（烈上19：8）。耶稣是生命的食粮，因为他亲临在圣体圣事内，是「整个基督徒生活的泉源与高峰」[1]，是「内修生活的中心和根源。」[2] 泉源和高峰；中心和根源。圣体圣事之所以如此伟大，是因为它包含了基督，恩宠的创造者，亲临在圣体圣事内，也因为圣体圣事是天主圣化人类之行动的高峰，也是人敬拜天主的高峰。」[3]

「圣体圣事是耶稣自己，祂将自己完全献给我们。与我们'一起滋养我们'，并藉着圣体圣事住在祂内，如果我们带着信德这样做，'就会改变我们

的生活'，变成给天主和我们兄弟姐妹的礼品。以'生命之粮'滋养自己，意味着与基督圣心和谐相处，融入祂的抉择、祂的思想、祂的行为。这意味着进入爱的活力，成为和平的人，宽恕的人，修和的人，团结分享的人。这些正是耶稣所做的事。」[4] 圣施礼华在这方面有丰富的经验。从很小的时候起，他就花很长的时间在圣体柜前。他劝告我们：「作一个圣体圣事的灵魂！如果你的思想和希望都以圣体柜为中心，那么，我的孩子，你的圣德和使徒工作所结出的果实将是何等丰硕！」[5]

在弥撒中投入关注，成为圣体圣事的灵魂

作为圣体圣事的灵魂，引导我们特别关注弥撒，以便我们的每一天都能因天主的恩典和力量而变得丰富。因此，我们可以祈求我们的主帮助我们理解祂自己对天父所说的话的含义，以及教会在每次举行弥撒中为我们提

供的经文的含义。因此，天主的圣德将更有效地进入我们的平凡生活，进入我们的成功和失败，我们的挫折和喜乐。我们可以透过反思弥撒读经、用神领圣体为弥撒做准备，以及感谢在领圣体中领受我们的主，从而在这方面有所帮助。这也将鼓励我们渴望和在圣体柜里的耶稣打招呼，与他独处并在那里度过一段时间祈祷。

我们也可以祈求我们的主赐予恩寵，更加敏感于祂在圣体圣事中的临在：主，求你增加我们的信德，赐给我们更多的光，让我们更坚定地相信，并更深入地了解这圣事的奥秘。也赐给我们更多的爱，更渴望经常领受圣体，并竭尽全力爱你在圣体柜里的临在。圣施礼华的建议对我们有很大的帮助：「坚持不懈地走去圣体柜，不管在身体上或在心灵上，好能感到安全与宁静：但也为了感到被爱……和爱。」[6]

我们祈求玛利亚，这位「充满感恩圣事精神的女人」帮助我们像她一样地爱她的儿子。我们祈望以与她同样「纯洁、谦逊和虔敬」的意向来领受耶稣。

[1] 梵蒂冈第二届大公会议，《教会》，11。

[2] 圣施礼华，《炼炉》，69。

[3] 《天主教教理简编》，274。

[4] 教宗方济各，《三钟经》，2015年8月16日。

[5] 圣施礼华，《炼炉》，835。

[6] 圣施礼华，《炼炉》，837。

Di-San-Zhou-Xing-Qi-Er/ (2026年2月19
日)