

# 默想：复活期第三周 星期四

一些能帮助我们在这复活期间  
祈祷的反省。

天主圣父吸引我们亲近耶稣

祈求生命之粮

圣体圣事使我们充满希望

---

天主圣父吸引我们亲近耶稣

当耶稣在葛法翁的会堂中宣告自己是  
生命之粮时，在场的人们以人性的理

智和逻辑思维，惊讶说：「这人不是若瑟的儿子耶稣么？他的父亲和母亲，我们岂不是都认识么？怎麽他竟说：我是从天上降下来的呢？」（若6：42）但主耶稣随即回应道：「凡不是派遣我的父所吸引的人，谁也不能到我这里来，而我在末日要叫他复活。」（若6：44）

这段落引导我们进入「信德的动态」，正如教宗方济各所说：「它是一种关系：我们每个人与耶稣的关系。在这关系中，发挥决定性作用的是天父，当然还有在此处不言而喻的圣神。为了相信耶稣，与祂相会还不够；诵读圣经及福音还不够，这些确实重要，但还不够；甚至连亲眼目睹奇迹，譬如增饼的奇迹，也不够。许多人曾与耶稣亲密接触，却未信从祂，甚至还蔑视和谴责祂。我问自己：为什么？这些人不被天父吸引吗？发生这事，是因为他们的心灵拒绝圣神的作为。如果我们心灵封闭，信德就不能进入。天主父始终吸引我们走向耶

稣;是否向耶稣敞开心灵则取决于我们。」[1]

天主父也愿意引导我们走向祂的圣子，好使我们能向祂学习，并将一切光荣归于祂。这要求我们不断努力，与耶稣保持亲密关系，并让祂教导我们，好能成为祂的门徒。「信德如同一粒播在心灵深处的种子，我们若愿意让天父『吸引』我们走向耶稣，我们也确实怀着开放的心，毫无偏见地『走向祂』，这粒种子就会开花结果；那时我们将认出耶稣的面容就是天主的面容，耶稣的话语就是天主的话语。」[2]

## 祈求生命之粮

看见天主的仪容，整天默想祂，并非遥不可及的目标。相反，它是一个我们能够以不同方式—借着耶稣的助佑—实现的许诺。这位将对永生的渴望放在我们心中的天主，留在至圣的圣体圣事内，为能时常与我们在一起。在圣体圣事内的基督，最能满足我们

对永恒爱情的渴望。我们能在祈祷中与祂交谈，拜访在圣体柜中的祂，在福音中聆听祂的话。渐渐地，主耶稣会成为我们最好的朋友，而且我们能因祂的名向天父祈求一切。圣施礼华说：「放心吧！如果我们因基督之名祈求，天父必会赏赐给我们。祈祷永远是秘密的、强大的武器。祈祷是我们平安的基础。」[3]

主耶稣教导我们，在祈祷时，首先应祈求「生命之粮」，就是能存留到永远的食粮：「你们的祖先在旷野中吃过『玛纳』却死了。」（若6：49）耶稣的这番话，将自己与天主藉梅瑟的转求赏赐给以色列子民的食粮相比。选民的祖先在旷野中所吃的食粮是短暂的，但圣体圣事却是永恒的食粮。它不只是一个记忆，更是一份纪念，就是将已发生的事重现在眼前，正如我们在各式感恩经和一些圣歌中所称颂的：「O memoriale mortis Domini! Panis vivus, vitam praestans homini!」，念基督圣死，

生活之食粮，为我们的生，祢甘愿受死！」[4] 圣体圣事不只是回顾过去，也是把握现在、展望未来的一件圣事。我们在尘世的生活，是一个穿梭于圣体圣事之间的朝圣旅程，直到我们决定性地共赴天国盛宴的那一天。「教会每次举行感恩庆典时，就忆起这个许诺，并转目朝向『那要来的一位』（默1：4）。」[5]

「无论是在挂虑与问题丛生的日子里，或是在休息与闲适的时间，主耶稣邀请我们不要忘记：为物质食粮和恢复体力操心固然必要，不过更重要的仍是增长与祂的关系，加强我们对那位『生命之粮』的信德，祂能满足我们对真理与爱的渴望。」[6]

## **圣体圣事使我们充满希望**

耶稣许诺赐给我们天上的食粮，使我们能时常享用，「谁吃了，就不死」（若6：50）。有了这保证，我们深信，如果我们能保持忠信，那召唤我们进入永生的呼声就会达于圆满。由

此，天主亲自以望德充满我们，这是「超性的德行，借着望德我们渴求和期盼天主赐予我们永生，视之为我们的幸福。我们信靠基督的许诺，并依赖圣神恩宠的助佑，以获得永生，并恒心到底”。[7]

耶稣总结祂在会堂中的讲道时，重申祂的核心讯息：「我是从天上降下的生活的食粮；谁若吃了这食粮，必要生活直到永远。我所要赐给的食粮，就是我的肉，是为世界的生命而赐给的。」（若6：51）我们的主向我们许诺那超乎想像的：在祂自己的生命中共融，直到永远。这份盼望虽然要在天国才能完全实现，但它光照我们在世上的脚步。「这份希望也显明，我们每日的行动具有我们此时看不到的意义：就如圣施礼华所说的，如果我们为了爱天主、爱他人而做，这些活动就具有『永恒的动力』。」[8]

这一切都使我们满怀乐观之心，因为我们知道天主时常与我们同在。基督

徒的喜乐，建基于天主向我们许诺，我们会永远与祂一起生活。由此，教会在传统上将圣体圣事称为「未来光荣的保证」，因为这圣事使我们有力量跋涉今生的旅途，渴求永生，并使我们与基督、与童贞荣福玛利亚和全体圣人结合为一 [9]。

[1]教宗方济各三钟经，2015年8月9日

[2]同上

[3]圣施礼华书信，1944年2月14日，第18号

[4]圣歌“虔诚朝拜”（Adoro te devote）

[5]天主教教理，1403

[6]本笃十六世三钟经，2012年8月5日

[7]天主教教理简编，387

[8]主业团监督范康仁蒙席的讯息，  
2018年11月4日

[9]参阅天主教教理简编，294

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-  
Di-San-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zhs/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年2月19  
日)