

# 1月8日的彌撒福音： 真正的滋養

1月8日的彌撒福音及釋義。

## 福音（谷6:34-44）

那時候，耶穌一下船，看見一大羣群眾，就對他們動了憐憫的心，因為他們好像沒有牧人的羊，遂開口教訓他們許多事。時間已經很晚了，祂的門徒來到祂跟前說：「這地方是荒野，且時間已經很晚了，請祢遣散他們，好叫他們往四周田舍村莊去，各自買東西吃。」耶穌卻回答說：「你們自己給他們吃的吧！」門徒向祂說：

「我們去買二百塊銀錢的餅給他們吃嗎？」耶穌問他們說：「你們有多少

餅？去看看！」他們一知道了，就說：「五個餅，兩條魚。」於是耶穌吩咐他們，叫眾人一夥一夥地坐在青草地上。人們就一組一組地坐下：或一百人，或五十人。耶穌拿起那五個餅和那兩條魚來，舉目向天，祝福了，把餅擘開，遞給門徒，叫他們擺在眾人面前，把兩條魚也分給眾人。眾人吃了，也都飽了；人就把剩餘的碎塊收了滿滿十二筐；還有魚的碎塊。吃餅的，男人就有五千。

---

## 釋義

耶穌總是滿足在祂周遭的人的需要。天主創造了我們為本質上有各種需要的受造物：我們都需要食物、教育、關愛和休息。一個沒有牧者的羊群是迷失了的。一群缺乏一個滋養他們、指引他們的人同樣也迷失了方向。耶穌降來就是給我們帶來這食糧；在祂內，我們尋得生命的意義。因著祂，

那股阻礙著我們認清真實的自我的黑暗已然消散。我們可以給身體提供各種養分，可是並非所有養分都具有同等的滋養力。基督自己成為了我們那最美好的神糧。

在上述的一段福音中，跟隨著耶穌的群眾忘記了自己身體所需的食糧。而主耶穌便藉此啟迪祂的門徒。物質的食糧是不能長期缺乏的，然而哪裡可以找到這食糧呢？今天彌撒的福音所指的食糧究竟是什麼呢？身體所需的食糧是可以購買得來的。可是門徒卻無法為這麼多的人提供這種食糧。然而慷慨地拿出來的食物是會倍增的，正如列王紀（上）所記載的，一次發生在匝爾法特的一個寡婦身上的情況一樣（參閱列上17:8-16）。她吃她的食物，可是食物卻吃之不盡。

天主的聖言必須被傳播到每一個時代和世界上每一個角落。而它透過那些被派遣的人而被傳播：他們把聖言的滋養帶給周遭的人，而這些人又把它

傳遞給更多的人。這樣，食糧就會不斷地倍增，得以滋養身在更多地方的、更多的人靈。耶穌警醒我們，餵養飢者的使命是對所有基督徒說的。我們當以言以行，每日具體地實踐這個使命。

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/gospel/  
1Yue-8Ri-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Zhen-  
Zheng-De-Zi-Yang/](https://opusdei.org/zht/gospel/1Yue-8Ri-De-Mi-Sa-Fu-Yin-Zhen-Zheng-De-Zi-Yang/) (2026年1月26日)