

# 默想：復活期第二週 星期五

一些能幫助我們在復活期做祈禱的反思。

耶穌分餅

一個基督徒不會忽視別人的需要

教會從聖體中汲取生命

.....

耶穌分餅

若望福音記述了我主行過的七個奇蹟，其中之一是五餅二魚。這段福音

預像我主的逾越節犧牲和聖體聖事的建定。一大群人聚集在革乃撒勒湖岸邊，他們被那位因奇蹟和教訓而聲名鵲起的師傅所吸引。從山坡上，我主看見這一大群人，然後轉向那個與祂站得最接近的斐理伯，問他一個令人驚訝的問題：「我們從那裡買餅給這些人吃呢？（若6:5）」斐理伯第一個想法可能是，師傅不會以為有一個認真的回覆。但他意識到自己常常無法理解耶穌所說的，便機智地只是說出一個粗略的估計：「就是二百塊『德納』的餅，也不夠每人分得一小塊（若6:7）。」然後，似乎更了解當前情況的安德肋則回答說：「這裡有一個兒童，他有五個大麥餅和兩條魚；但是為這麼多的人這算得什麼？（若6:9）」

聖若望指出，儘管耶穌徵求宗徒們的意見，但祂自己原知道作什麼（若6:6）。聖史強調，要給這麼大群人提供食物，人力是不可能做得到的。他不僅是為了強調這個奇蹟的偉大，更

重要的是要強調救恩是一個來自天主的恩惠，不是人憑努力而得來的成果，儘管我主也要依靠我們的合作來實現它。聖施禮華說：「在主業團整個歷史過程中，我經常反思一個事實，就是天主從太初就已經有一個考慮周全的計劃，可是祂仍然讓我們有完全的自由。有時候，我主似乎在考驗我們，要考驗我們的信德。但是基督永遠不會離開我們。如果我們堅持著，祂就會準備好行奇蹟並增餅。」

[1]

## 一個基督徒不會忽視別人的需要

「耶穌說：『你們叫眾人坐下罷！』在那地方有許多青草，於是人們便坐下，男人約有五千。耶穌就拿起餅，祝謝後，分給坐下的人；對於魚也照樣作了；讓眾人任意吃（若6:10-11）。」福音沒有描述耶穌如何在物質方面行這個奇蹟，然而我們能感覺到的是，這個經歷如何增強了宗徒們的信德。日後，在耶穌復活的

亮光下，他們就會更充分地理解它。我主期望他們——正如祂期望我們每個人一樣——各人去盡己所能貢獻一分。祂也會繼續貢獻祂的「一分」。天主的作為並不總是完完全全地顯露出來，我們無法發現它真正涉及的每個人及其所有後果。儘管如此，它仍然是最真實和最重要的一分。通過我人性的行動，配合著天主的行動，使徒使命會向前邁進，教會會繼續得到建立。

然而，我主通過五餅二魚傳達了另一個教訓：愛德的一課。祂向他們展示出基督徒必須如何關注和照顧他人在精神和物質方面的需求。首先，要有一個能夠察覺出這些需求的目光，一個富有同情心的目光，以及一個能夠真正照顧他人的願望。然後，一個表露於實際行動中的慷慨。僅是想像做些事就會感覺良好，可惜無能為力去做是不夠的。沒有行為的良好意願是不夠的。耶穌要每一個人都盡其所能幫助那些處於困境中的個人。祂請祂

的門徒去協助尋找解決方案，即使這只是第一步，去試圖啟動一個積極的程序。簡而言之，耶穌要使他們的生活必要時變得複雜，要走出自我以幫助別人。

「要做到這一點，我們需要我主擴闊我們的心胸，賜予我們一個與祂一樣廣闊的心胸，好讓我們這個時代的男女，尤其是那些最軟弱的人的一切需要、悲傷和痛苦都能夠容納其中。在當今世界，貧窮有很多個面貌：病人和老人受到冷漠對待，許多被遺棄的人感到孤獨，難民的創傷，以及很多人在生活中所面對的、往往源自人神共憤的不公義的貧困。這些情況沒有一樣能夠讓我們無動於衷。每個基督徒都必須將教宗聖若望保祿二世所說的『愛德的創意』付諸行動，以便將天主溫柔的香膏帶給我們所有有需要的兄弟姐妹。」[2]

教會從聖體中汲取生命

「耶穌就拿起餅，祝謝後，分給坐下的人（若6:11）。」若望的這些文字預像了聖體聖事的建定。在這第四本福音的同一章裡面，我們找到關於生命之糧的論述，在其中，耶穌應許將自己賜給我們作為靈魂的食糧。

在聖體聖事中，一件細小和屬於物質的東西，一點餅和酒，變成了超性的養份；它變成了基督的聖體和聖血，天使的神糧，能夠恢復天主子民即教會的力量的新瑪納。「教會從聖體聖事中汲取她的生命。」[3]。「基督徒的團體從聖體聖事的共融中不斷地誕生和重生。因此，與基督的、有生命的共融絕不是被動和脫離日常生活的。相反，它越來越緊要地加強我們與我們當代的男女共融的關係，以便向他們提供基督的慈悲和關顧的具體表記.....耶穌看見這群人，對他們動了同情心並且增餅；而祂也在聖體聖事中同樣做。我們這些領受這件聖體聖事的信友們都受到耶穌的激勵，以

與祂相同的同情心去為其他人提供這種服務。」[4]

教宗本篤十六世在一個講道中說：

「聖體聖事永不能只是一個禮儀行為。只有當禮儀裡的愛成為日常生活中的愛時，它才是完滿的。在基督徒的敬拜中，這兩份愛——在敬拜中體驗主的愛，以及培養自己對近人的愛——合而為一。我們祈求上主賜予恩寵，讓我們能學習如何更深入地活出聖體聖事的奧跡，藉此使世界的轉化能夠起步。」[5] 讓我們也祈求「在我們每次舉行聖體聖事的慶典時，都臨在教會並作為教會之母」[6] 的聖母瑪利亞，幫助我們把那個在祭台上呈奉的祭獻的聖化力量傳於普世。

[1] 聖施禮華，1962年4月1日默禱的筆記

[2] 范康仁蒙席，《福音之光》，82

[3] 教宗聖若望保祿二世，《活於感恩祭的教會》通諭，1

[4] 教宗方濟各，2016年8月17日公開接見時的講話

[5] 教宗本篤十六世，2009年4月9日的講道

[6] 教宗聖若望保祿二世，《活於感恩祭的教會》通諭，57

.....

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Dao-Fu-Huo-Qi-Di-Er-  
Zhou-Xing-Qi-Wu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Dao-Fu-Huo-Qi-Di-Er-Zhou-Xing-Qi-Wu/) (2026年1月31日)