

默想：復活期第三週 星期二

在這個復活期間，一些可以幫助我們祈禱的反思。

耶穌是從天上降下來的真實食糧

聖體聖事，基督徒生活的中心和根源

在彌撒中投入關注，成為聖體聖事的靈魂

耶穌是從天上降下來的真實食糧

增餅奇蹟之後，一群人跟著耶穌到葛法翁。在那裡，他們問祂應該做什麼纔算做天主的事業。師父回答說，關鍵是要信從祂是天父所派遣來的那位（參閱若6:22-29）。當那些聽祂說話的人要求一個徵兆來證實祂的話時，就好像前一天的神蹟還不夠；現在我們看到這對話的延續。「他們又說：『那麼，你行什麼神蹟給我們看，好叫我們信服你呢？你要行什麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過「瑪納」，正如經上所記載的：「他從天上賜給了他們食物吃。」』（若6:30-31）。

那群人向耶穌提出挑戰，要向他們展示祂是否能像梅瑟那樣行神蹟。但是我們的主理解他們的擔憂，開始向他們解釋瑪納的真正來源。祂教導他們，在那裡所宣講的比事件本身更重要：永生的食糧，從天上來的真正的食糧。於是耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：並不是梅瑟賜給了你們那從天上來的食糧，而是我父現今

賜給你們從天上來的真正的食糧，因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」（若6:32-33）。

耶穌是新的梅瑟，他完滿了先知所宣講的。祂最近的神蹟旨在證明這一點：增餅讓人想起曠野 恩 的瑪納，在海面步行讓人喚起過紅海的旅程。但在這兩個神蹟，耶穌都超越了梅瑟五書所宣講的。事實上，在吃飽了五千人之後，眾人見了耶穌所行的神蹟，就說：「這人確實是那要來到世界上的先知。」（若6:14）；後來，當聽到這餅能賜生命時，「他們便說：『主！你就把這樣的食糧常常賜給我們罷！』」（若6:34）；

這是一種自然反應。當耶穌向撒瑪黎雅婦人說湧到永生的水泉時，她也提出了同樣的要求。我們也希望天主增強我們的渴望去領受那賜給永生的食糧。

聖體聖事，基督徒生活的中心和根源

耶穌對他們說：「我就是生命的食糧」（若6:35）。這些話語是我們信仰的主要啟示。在第四部福音中，沒有提到聖體聖事的建立。相反，這個聖事的神學意義被啟示出來。耶穌把自己描述為給我們在世上的旅程帶來意義和希望的食糧，就像天主為厄里亞提供的力量一樣，使他能夠「走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布」（烈上19:8）。耶穌是生命的食糧，因為他親臨在聖體聖事內，是「整個基督徒生活的泉源與高峰」

[1]，是「內修生活的中心和根源。」
[2] 泉源和高峰；中心和根源。聖體聖事之所以如此偉大，是因為它包含了基督，恩寵的創造者，親臨在聖體聖事內，也因為「聖體聖事是天主聖化人類之行動的高峰，也是人敬拜天主的高峰。」[3]

「聖體聖事是耶穌自己，祂將自己完全獻給我們。與我們『一起滋養我們』，並藉着聖體聖事住在祂內，如果我們帶著信德這樣做，『就會改變

我們的生活』，變成給天主和我們兄弟姐妹的禮品。以『生命之糧』滋養自己，意味著與基督聖心和諧相處，融入祂的抉擇、祂的思想、祂的行為。這意味著進入愛的活力，成為和平的人，寬恕的人，修和的人，團結分享的人。這些正是耶穌所做的事。」[4] 聖施禮華在這方面有豐富的經驗。從很小的時候起，他就花很長的時間在聖體櫃前。他勸告我們：「作一個聖體聖事的靈魂！如果你的思想和希望都以聖體櫃為中心，那麼，我的孩子，你的聖德和使徒工作所結出的果實將是何等豐碩！」[5]

在彌撒中投入關注，成為聖體聖事的靈魂

作為聖體聖事的靈魂，引導我們特別關注彌撒，以便我們的每一天都能因天主的恩典和力量而變得豐富。因此，我們可以祈求我們的主幫助我們理解祂自己對天父所說的話的含義，以及教會在每次舉行彌撒中為我們提

供的經文的含義。因此，天主的聖德將更有效地進入我們的平凡生活，進入我們的成功和失敗，我們的挫折和喜樂。我們可以透過反思彌撒讀經、用神領聖體為彌撒做準備，以及感謝在領聖體中領受我們的主，從而在這方面有所幫助。這也將鼓勵我們渴望和在聖體櫃裡的耶穌打招呼，與他獨處並在那裡度過一段時間祈禱。

我們也可以祈求我們的主賜予恩寵，更加敏感於祂在聖體聖事中的臨在：主，求你增加我們的信德，賜給我們更多的光，讓我們更堅定地相信，並更深入地瞭解這聖事的奧秘。也賜給我們更多的愛，更渴望經常領受聖體，並竭盡全力愛你在聖體櫃裡的臨在。聖施禮華的建議對我們有很大的幫助：「堅持不懈地走去聖體櫃，不管在身體上或在心靈上，好能感到安全與寧靜：但也為了感到被愛……和愛。」[6]

我們祈求瑪利亞，這位「充滿感恩聖事精神的女人」幫助我們像她一樣地愛她的兒子。我們祈望以與她同樣「純潔、謙遜和虔敬」的意向來領受耶穌。

[1] 梵蒂岡第二屆大公會議，《教會》，11。

[2] 聖施禮華，《鍊爐》，69。

[3] 《天主教教理簡編》，274。

[4] 教宗方濟各，《三鍾經》，2015年8月16日。

[5] 聖施禮華，《鍊爐》，835。

[6] 聖施禮華，《鍊爐》，837。

meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Er/ (2026年2月3日)