

opusdei.org

# 默想：復活期第三週 星期六

一些能幫助我們在這復活期間  
祈禱的反省。

在日常生活中活出天主聖言

透過聖經，在基督內看到我們自己

在福音中追尋、找到和熱愛基督

.....

在日常生活中活出天主聖言

耶穌即將結束祂在葛法翁會堂中的講道。在幾分鐘前，會堂中有些人因為

聽到耶穌的啟示，說祂將自己的血肉賜給人作飲食，而感到大吃一驚。主答覆他們說：「這話使你們起反感嗎？那麼，如果你們看到人子升到祂先前所在的地方去，將怎樣呢？」

（若 6:61-62）祂剛說了自己的肉和血是永生的泉源；現在祂又重申這話的重要性：「我給你們所講論的話，就是神，就是生命。」（若 6:63）由此，我們認識到，彌撒是在兩張餐桌上慶祝的：就是在讀經台上宣讀的聖言，和在祭台上奉獻的感恩聖祭。從這兩張餐桌上，我們得到天父聖寵的滋養：就是祂聖子基督的教導，和在祂聖體聖血中的共融。

為了更好地吸收天主聖言的富裕，我們除了在禮儀中專心聆聽聖言外，還要時常在祈禱中默想、學習聖言，並努力地在日常生活中實踐出來。「天主聖言該被聆聽和慶祝，尤其在感恩祭中，才可滋養和強化基督徒的心靈，使他們能夠在日常生活中作真實的見證。」[1]

聖施禮華勸勉我們：「當你打開福音時，想一想書上的記載——基督的言行——是你不但應熟識的，還要活出來的。那裡所講的每一件事，每一個要點，都是一點一滴聚集而成的，讓你肯定它能活現於你生活中的每個情況裡。天主召叫我們公教徒緊密地跟隨祂。在聖經裡，你將發現耶穌的生平，但你也該在那裡找到你自己的生活。你也好像宗徒一樣，學會充滿愛意地問：『主，你要我做什麼？』而在你的靈魂裡，你會聽到一個無可置疑的答案：『天主的旨意！』每天拿起福音，閱讀它，把它做為明確的守則活出來。這是聖人們所做的。」[2]

## 透過聖經，在基督內看到我們自己

「我給你們所講論的話，就是神，就是生命。」（若 6:63）耶穌來賜給我們豐富的生命。祂留給我們聖經，讓我們能更深入地發掘當中的寶藏，好能更全面地認識祂，並愛祂在萬有之上。「這就是基督之愛。我們人人應

當力求加以貫澈於自己的生活。但要成為基督其人，則必須在祂內端正自我。對耶穌生活的精神，只有一個籠統的觀念並不夠，必須學習祂生活的具體細節，從而學習祂的態度。特別要默觀祂的生活，從中吸取力量、光明、安寧、平安。」[3]

我們可以向天主祈求恩寵，幫助我們「在祂內看到我們自己」，如同在鏡子裡一樣。聖施禮華喜歡將自己代入福音的情景中，他也推崇這做法，說這能有效地與耶穌增進友誼，透過祂的眼光看到我們的生命，並如同耶穌一樣地反應。這樣，默觀主的一生，會自然地在我們的生命和言談中結出美果。這種對耶穌一生的反省，會在我們的朋友中激發一股了解更多耶穌在世經歷的渴望：「天主啟示的話徹底地豐富我們的教理講授和增長傳遞信仰的努力，這一點是基礎。福傳要求人熟悉天主聖言，所以教區、堂區和天主教組織應提供認真持續的聖經

研讀，鼓勵個人和團體以祈禱的心閱讀聖經。」[4]

聖施禮華重提了他生活中發生的一件事，當時他正在街上散步，同時在閱讀一本用布包著的小福音書。當他在一些工人身邊經過時，他聽到他們對神父所讀的書感到好奇，其中一人高聲答道：「耶穌基督的傳記。」在《道路》的第二點中，反映這位主業團創辦人作出的超性結論：「希望你的言談舉止，能讓所有見到或聽到你講話的人都會說：這個人是讀過耶穌基督傳記的。」[5]

## 在福音中追尋、找到和熱愛基督

福音能「為我們保存耶穌的話語；它是讓我們的祈禱暢飲恩寵活水的泉源，這位師傅的言語和天上的真光，能完全滿足我們對真理的渴求。」[6] 在準備參與彌撒時，我們經常默想禮儀中讀到的聖言，而且我們每天也閱讀新約中的一個段落，好能經驗到耶穌所說的話「就是神，就是生命」

( 若 6:63 ) 。聖施禮華勸勉我們：

「我必須向祂學習，試著由想像中去瞭解祂的生活——藉著閱讀福音和默想新約中的景象——去探討祂生活在人世間的神聖意義。我們必須模仿基督的生活。通過祈禱，閱讀及默想聖經，我們逐漸認識祂，就如我們目前在聖嬰面前所作的一樣。」 [7]

我們如果踏上這途徑，也就能透過福音中人物的模範，學習如何親近主耶穌：如同兒子病了的那位父親，以信德哀求主的醫治；如同伯達尼的瑪利亞，真誠地聆聽祂；如同患血漏病的婦人，悄悄地觸碰祂；又如同門徒們一樣，不論師傅要求他們往哪裡去，也忠實地跟隨祂。但我們尤其要學習聖母瑪利亞和聖若瑟，他們是最熟識耶穌的兩個人，他們在一切事上，常承行天主的旨意。聖施禮華為我們指出，閱讀福音就是我們可以取道的超性途徑：「願你尋找基督；願你找到基督；願你熱愛基督。」 [8]

讓我們請聖母和聖若瑟為我們祈求來自天主的恩寵，好能在聖經中找到祂的聖子，認識祂和跟隨祂。「讓我們熱愛基督最神聖的人性。由祂的人性中，我們能仰賴祂的全能和旨意，走到聖父那裡，走到十字架的果實，走到聖神那裡。我們也會感到有需要將自己投入在這愛裡，好能找到真正的生命。」[9]

[1]教宗方濟各《福音的喜樂》宗座勸諭，174

[2]聖施禮華《鍊爐》，754

[3]聖施禮華《基督剛經過》，107

[4]教宗方濟各《福音的喜樂》宗座勸諭，175

[5]聖施禮華《道路》，2

[6]聖施禮華在一次默想中的筆記，1937年5月30日

[7]聖施禮華《基督剛經過》，14

[8] 聖施禮華《道路》，382

[9] 聖施禮華在一次家庭聚會中的筆記，1968年8月18日

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-  
San-Zhou-Xing-Qi-Liu/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Liu/) (2026年3月21日)