

# 默想：復活期第三週 星期四

一些能幫助我們在這復活期間  
祈禱的反省。

天主聖父吸引我們親近耶穌

祈求生命之糧

聖體聖事使我們充滿希望

---

天主聖父吸引我們親近耶穌

當耶穌在葛法翁的會堂中宣告自己是  
生命之糧時，在場的人們以人性的理

智和邏輯思維，驚訝說：「這人不是若瑟的兒子耶穌麼？他的父親和母親，我們豈不是都認識麼？怎麼他竟說：我是從天上降下來的呢？」（若6:42）但主耶穌隨即回應道：「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裡來，而我在末日要叫他復活。」（若6:44）

這段落引導我們進入「信德的動態」，正如教宗方濟各所說：「它是一種關係：我們每個人與耶穌的關係。在這關係中，發揮決定性作用的是天父，當然還有在此處不言而喻的聖神。為了相信耶穌，與祂相會還不夠；誦讀聖經及福音還不夠，這些確實重要，但還不夠；甚至連親眼目睹奇蹟，譬如增餅的奇蹟，也不夠。許多人曾與耶穌親密接觸，卻未信從祂，甚至還蔑視和譴責祂。我問自己：為什麼？這些人不被天父吸引嗎？發生這事，是因為他們的心靈拒絕聖神的作為。如果我們心靈封閉，信德就不能進入。天主父始終吸引我

們走向耶穌；是否向耶穌敞開心靈則取決於我們。」[1]

天主父也願意引導我們走向祂的聖子，好使我們能向祂學習，並將一切光榮歸於祂。這要求我們不斷努力，與耶穌保持親密關係，並讓祂教導我們，好能成為祂的門徒。「信德如同一粒播在心靈深處的種子，我們若願意讓天父『吸引』我們走向耶穌，我們也確實懷著開放的心，毫無偏見地『走向祂』，這粒種子就會開花結果；那時我們將認出耶穌的面容就是天主的面容，耶穌的話語就是天主的話語。」[2]

### 祈求生命之糧

看見天主的儀容，整天默想祂，並非遙不可及的目標。相反，它是一個我們能夠以不同方式—藉著耶穌的助佑—實現的許諾。這位將對永生的渴望放在我們心中的天主，留在至聖的聖體聖事內，為能時常與我們在一起。在聖體聖事內的基督，最能滿足我們

對永恆愛情的渴望。我們能在祈禱中與祂交談，拜訪在聖體櫃中的祂，在福音中聆聽祂的話。漸漸地，主耶穌會成為我們最好的朋友，而且我們能因祂的名向天父祈求一切。聖施禮華說：「放心吧！如果我們因基督之名祈求，天父必會賞賜給我們。祈禱永遠是秘密的、強大的武器。祈禱是我們平安的基礎。」[3]

主耶穌教導我們，在祈禱時，首先應祈求「生命之糧」，就是能存留到永遠的食糧：「你們的祖先在曠野中吃過『瑪納』卻死了。」（若6:49）耶穌的這番話，將自己與天主藉梅瑟的轉求賞賜給以色列子民的食糧相比。選民的祖先在曠野中所吃的食糧是短暫的，但聖體聖事卻是永恆的食糧。它不只是一個記憶，更是一份紀念，就是將已發生的事重現在眼前，正如我們在各式感恩經和一些聖歌中所稱頌的：「O memoriale mortis  
Domini! Panis vivus, vitam  
praestans homini!」，念基督聖死，生

活之食糧，為我們的生，祢甘願受死！」[4] 聖體聖事不只是回顧過去，也是把握現在、展望未來的一件聖事。我們在塵世的生活，是一個穿梭於聖體聖事之間的朝聖旅程，直到我們決定性地共赴天國盛宴的那一天。

「教會每次舉行感恩慶典時，就憶起這個許諾，並轉目朝向『那要來的一位』（默1:4）。』[5]

「無論是在掛慮與問題叢生的日子裡，或是在休息與閒適的時間，主耶穌邀請我們不要忘記：為物質食糧和恢復體力操心固然必要，不過更重要的仍是增長與祂的關係，加強我們對那位『生命之糧』的信德，祂能滿足我們對真理與愛的渴望。」[6]

## 聖體聖事使我們充滿希望

耶穌許諾賜給我們天上的食糧，使我們能時常享用，「誰吃了，就不死」（若6:50）。有了這保證，我們深信，如果我們能保持忠信，那召喚我們進入永生的呼聲就會達於圓滿。由

此，天主親自以望德充滿我們，這是「超性的德行，藉著望德我們渴求和期盼天主賜予我們永生，視之為我們的幸福。我們信靠基督的許諾，並依賴聖神恩寵的助佑，以獲得永生，並恆心到底」。[7]

耶穌總結祂在會堂中的講道時，重申祂的核心訊息：「我是從天上降下的生活的食糧；誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠。我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。」（若6:51）我們的主向我們許諾那超乎想像的：在祂自己的生命中共融，直到永遠。這份盼望雖然要在天國才能完全實現，但它光照我們在世上的腳步。「這份希望也顯明，我們每日的行動具有我們此時看不到的意義：就如聖施禮華所說的，如果我們為了愛天主、愛他人而做，這些活動就具有『永恆的動力』。」[8]

這一切都使我們滿懷樂觀之心，因為我們知道天主時常與我們同在。基督

徒的喜樂，建基於天主向我們許諾，我們會永遠與祂一起生活。由此，教會在傳統上將聖體聖事稱為「未來光榮的保證」，因為這聖事使我們有力量跋涉今生的旅途，渴求永生，並使我們與基督、與童貞榮福瑪利亞和全體聖人結合為一 [9]。

[1]教宗方濟各三鐘經，2015年8月9日

[2]同上

[3]聖施禮華書信，1944年2月14日，第18號

[4]聖歌「虔誠朝拜」( Adoro te devote )

[5]天主教教理，1403

[6]本篤十六世三鐘經，2012年8月5日

[7]天主教教理簡編，387

[8]主業團監督范康仁蒙席的訊息，

2018年11月4日

[9]參閱天主教教理簡編，294

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/  
meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-  
San-Zhou-Xing-Qi-Si/](https://opusdei.org/zht/meditation/Mo-Xiang-Fu-Huo-Qi-Di-San-Zhou-Xing-Qi-Si/) (2026年2月3日)