

常年期第十九主日 聖十字瑪麗（慶日）

科技先進的社會必須準備好，鼓勵大家過較簡樸的生活... 減少能源的耗費。天主，祂召喚我們慷慨大方獻上自己和給予一切... 願主受讚頌！

進堂詠

我父所祝福的，你們來罷！我患病，你們看顧了我。亞孟。我實在告訴你們：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。

讀經一

恭讀列王紀上 17:-8-16

那時候，有上主的話傳於厄里亞說：「你起身往漆冬匝爾法特去，住在那裏；我已吩咐那裏的一個寡婦供養你。」他就起身往匝爾法特去了，來到城門時，看見一個寡婦在那裏拾木柴。厄里亞喚她說：「請你用器皿取點水來給我喝！」她正要去取水的時候，厄里亞又叫住她說：「請你也順便給我拿點餅來！」那寡婦說：「我指着永生上主你的天主起誓：我沒有餅，缸裏只有一把麵，罐裏還有一點油。你看，我正要拾兩根木柴，回去為我和我的兒子做點東西，吃了等死。」厄里亞對她說：「你不用害怕，儘管照你所說的去做；只是先為我做一個小餅，給我拿來！然後，再為你和你兒子做，因為上主以色列的天主這樣說：直到上主使雨落在這地上的那一天，缸裏的麵，決不會用完；罐裏的油，也決不會缺少。」那個寡婦就照厄里亞的話去做了；她和厄里亞並她的孩子吃了許多日子；缸裏的麵，果然沒有用完，罐裏的油，也沒有減少，正如上主藉厄里亞所說的話。——上主的話。

答唱詠 詠63:8

【答】：我的靈魂緊緊追隨你，你的右手常常扶持我。

領：天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切望你，我有如一塊乾旱涸竭的無水田地。【答】

領：昔日我曾在聖殿裡瞻仰過你，為看到你的威能，和你的光輝；因你的慈愛比命更寶貴，我的唇舌要時常稱頌你。【答】

領：我要一生一世讚美你，我要因你名把手舉起！我的靈魂好似飽享了膏脂，我要以歡愉的口唇讚美你。【答】

領：當我在我床上想起了你時，我便徹夜不寐地默想著你。因為你曾作了我的助佑，我要在你的羽翼下歡舞。【答】

讀經二

恭讀聖保祿宗徒致哥羅森人書 3:12-17

弟兄姊妹們：

為此，你們該如天主所揀選的，所愛的聖者，穿上憐憫的心腸、仁慈、謙卑、良善和含忍；如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。在這一切以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。還要叫基督的平安，在你們心中作主；你們所以蒙召存於一個身體內，也是為此，所以你們該有感恩之心。要讓基督的話充分地存在你們內，以各種智慧彼此教導規勸，以聖詠、詩詞和屬神的歌曲在你們心內，懷著感恩之情，歌頌天主。你們無論作什麼，在言語上或在行為上，一切都該因主耶穌的名而作，藉著他感謝天主聖父。——上主的話。

福音前歡呼

領：有許多婦女在那裡從遠處觀望，她們從加里肋亞就跟隨了耶穌為服事他。（瑪27:55）

眾：亞肋路亞。

福音

恭讀聖瑪竇福音 6:25-34

那時候，耶穌說：不要為你們的生命憂慮吃什麼，或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裡屯積，你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？關於衣服，你們又憂慮什麼？你們觀察一下田間的百合花怎樣生長：它們既不勞作，也不紡織；可是我告訴你們：連撒羅滿在他極盛的榮華時代所披戴的，也不如這些花中的一朵。田地裡的野草今天還在，明天就投在爐中，天主尚且這樣裝飾，信德薄弱的人哪，何況你們呢？所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮！一天的苦足夠一天受的了。」——上主的話。

領主詠

如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。

SUNDAY 8 AUG 2021: Nineteenth Sunday in Ordinary Time - Year B - St. Mary of the Cross (MacKillop)

Entrance Antiphon

Come, you blessed of my Father, says the Lord: I was sick, and you visited me. Amen, I say to you: whatever you did for one of the least of my brethren, you did it for me.

First Reading 1 Kgs 17:8-16

A reading from the first book of Kings

The widow gives food to Elijah, and is fed

And then the word of the Lord came to Elijah, 'Up and go to Zarephath, a Sidonian town, and stay there. I have ordered a widow there to give you food.' So he went off to Sidon. And when he reached the city gate, there was a widow gathering sticks; addressing her he said, 'Please bring me a little water in a vessel for me to drink.' She was setting off to bring it when he called after her. 'Please' he said 'bring me a scrap of bread in your hand.' 'As the Lord your God lives,' she replied 'I have no baked bread, but only a handful of meal in a jar and a little oil in a jug; I am just gathering a stick or two to go and prepare this for myself and my son to eat, and then we shall die.' But Elijah said to her, 'Do not be afraid, go and do as you have said; but first make a little scone of it for me and bring it to me, and then make some for yourself and for your son. For thus the Lord speaks, the God of Israel:

"Jar of meal shall not be spent,
jug of oil shall not be emptied,
before the day when the Lord sends
rain on the face of the earth."

The woman went and did as Elijah told her and they ate the food, she, himself and her son. The jar of meal was not spent nor the jug of oil emptied, just as the Lord had foretold through Elijah. This is the word of the Lord.

Responsorial Psalm 62(63):2-8

(R.) My soul clings to you; your right hand holds me fast.

1. O God, you are my God, for you I long; for you my soul is thirsting. My body pines for you like a dry, weary land without water. (R.)
2. So I gaze on you in the sanctuary to see your strength and your glory. For your love is better than life, my lips will speak your praise. (R.)

3. So I will bless you all my life, in your name I will lift up my hands. My soul shall be filled as with a banquet, my mouth shall praise you with joy. (R.)
4. On my bed I remember you. On you I muse through the night for you have been my help; in the shadow of your wings I rejoice. (R.)

Second Reading Col 3:12-17

A reading from the letter of St Paul to the Colossians

Be clothed in love

You are God's chosen race, his saints; he loves you, and you should be clothed in sincere compassion, in kindness and humility, gentleness and patience. Bear with one another; forgive each other as soon as a quarrel begins. The Lord has forgiven you; now you must do the same. Over all these clothes, to keep them together and complete them, put on love. And may the peace of Christ reign in your hearts, because it is for this that you were called together as parts of one body. Always be thankful.

Let the message of Christ, in all its richness, find a home with you. Teach each other, and advise each other, in all wisdom. With gratitude in your hearts sing psalms and hymns and inspired songs to God; and never say or do anything except in the name of the Lord Jesus, giving thanks to God the Father through him. This is the word of the Lord.

Gospel Acclamation Mt 27:55

Many women were there by the cross, watching from a distance, the same women who had followed Jesus and looked after him.

Gospel Mt 6:25-34

A reading from the gospel according to Matthew

Do not worry about tomorrow: your holy Father knows your needs.

Jesus said to his disciples: 'I am telling you not to worry about your life and what you are to eat, nor about your body and how you are to clothe it. Surely life means more than food, and the body more than clothing! Look at the birds in the sky. They do not sow or reap or gather into barns; yet your heavenly Father feeds them. Are you not worth much more than they are? Can any of you, for all his worrying, add one single cubit to his span of life? And why worry about clothing? Think of the flowers growing in the fields; they never have to work or spin; yet I assure you that not even Solomon in all his regalia was robed like one of these. Now if that is how God clothes the grass in the field which is there today and thrown into the furnace tomorrow, will he not much more look after you, you men of little faith? So do not worry; do not say, "What are we to eat? What are we to drink? How are we to be clothed?" It is the pagans who set their hearts on all these things. Your heavenly Father knows you need them all. Set

your hearts on his kingdom first, and on his righteousness, and all these other things will be given you as well. So do not worry about tomorrow: tomorrow will take care of itself. Each day has enough trouble of its own.' This is the Gospel of the Lord.

Communion Antiphon

This is how all will know that you are my disciples, if you have love for one another, says the Lord.

Prayer after Communion

May the Sacrament we receive, Lord God, on this Feast of Saint Mary strengthen us to walk the way of the Cross and bring us to the glory of the Resurrection. Through Christ our Lord. Amen.

常年期第十九主日

科技先進的社會必須準備好，鼓勵大家過較簡樸的生活... 減少能源的耗費。天主，祂召喚我們慷慨大方獻上自己和給予一切... 願主受讚頌!

讀經一（靠那食物的力量，他走到天主的山。）

恭讀列王紀上 19:4-8

那時候，先知厄里亞進入曠野，走了一天的路，來到一棵杜松樹下，坐下求死，說：「上主啊！現在已經夠了！收去我的性命吧！因為我並不如我的祖先好。」以後，他就躺在那棵杜松樹下，睡著了。

忽然，有位天使拍醒厄里亞，對他說：「起來，吃吧！」他看了看，見在他頭的旁邊，有一塊用炭火烤熟的餅，和一罐水；他吃了喝了，又躺下睡了。

上主的使者第二次又來，拍醒厄里亞說：「起來，吃吧！因為你還有一段很遠的路。」他就起來，吃了，喝了。厄里亞靠那食物的力量，走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布。——上主的話。

答唱詠 詠34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9

【答】：請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！

領：我要時時讚美上主；我的口舌不斷讚頌上主。願我的心靈，因上主而自豪。願謙卑的人聽到，也都歡喜雀躍。【答】

領：請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。我尋求了上主，他俯聽了我的祈求：由我所受的一切驚惶中，將我救出。

【答】

領：你們瞻仰他，要喜形於色；你們的面容，絕不會羞愧。卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他，脫離一切艱辛。【答】

領：在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！投奔他的人，真是有福。

【答】

讀經二（在愛德中生活，就如基督愛了我們。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 4:30-5:2

弟兄姊妹們：

你們不要叫天主的聖神憂鬱，因為你們是在聖神內，受了印證，以等待那得救的日子。

要從你們當中，除掉一切毒辣、怨恨、憤怒、爭吵、毀謗，以及一切邪惡；彼此要以良善、仁慈相待，且要互相寬恕，如同天主在基督內，寬恕了你們一樣。

所以，你們應該效法天主，如同蒙受寵愛的兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基督愛了我們，且為我們把自己交出，獻於天主，作為馨香的供物和祭品。——上主的話。

福音前歡呼

領：主說：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。（若6:51）

眾：亞肋路亞。

福音（我是從天上降下的、生活的食糧。）

恭讀聖若望福音 6:41-51

那時候，耶穌說：「我是從天上降下來的食糧。」

猶太人便對耶穌竊竊私議，說：「這人不是若瑟的兒子耶穌嗎？他的父親和母親，不是我們都認識嗎？怎麼他竟然說：我是從天上降下來的呢？」

耶穌回答說：「你們不要彼此竊竊私議！凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裡來；到我這裡來的，我在末日要叫他復活。先知書上記載：『眾人都要蒙受天主的訓誨。』凡接受父的教導而學習的，必到我這裡來。這不是說有人看見過父，只有那從天主來的，才看見過父。我實實在在告訴你們：信從的人，必得永生。

「我是生命的食糧。你們的祖先在曠野，吃過『瑪納』，卻死了。這是從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。

「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，為使世界獲得生命。」——上主的話。

我相信耶穌是自天而降的生命食糧嗎？

吳智勳神父

http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist Lent1_yearB.html

默想

承接上兩星期的福音，今天的福音同樣是出自若望生命食糧的言論，就讓我們從人的抉擇上作反省。

耶穌要求人以祂作生命的保障，祂自己是自天而降的食糧，誰吃了，就不會死，必會活到永遠，但人面對這個說法時，要選擇是否相信這個人，是否接受這個說法。

福音中說：「猶太人暗中議論」，這裡所說的猶太人不是指那些經師和常常與耶穌作對，找祂麻煩的人，而應該是指那班來自加里肋亞，認識耶穌家庭的猶太人。這些人認識耶穌的父母，認識耶穌的出身，他們甚至是和耶穌一起長大的，多年來對祂認識甚深，知道祂只不過是一個很平凡的木匠。在這樣的背景下，同樣的一個人對他們

說：「我是從天降下的食糧」，這些猶太人便要選擇是否相信祂。祂不只說自己是「從天降下」，而且還是不可缺少的「生命食糧」。

對猶太人來說，來自天主的人，常常具有一份神秘感，這可能是受到舊約的影響。在舊約，來自天主的人，往往是來無影，去無蹤的。比方：創世紀提及一位神秘人物默基瑟德，他在亞巴郎打勝仗的時候突然出現，他帶來了餅酒，祝福了亞巴郎。創世紀說：他是天主的司祭，連亞巴郎也將所得的十份之一給了他（創14：18-20）。這些人物為猶太人津津樂道，新約希伯來書的作者索性把他說成「無父，無母，無族譜，生無始，壽無終；他好像天主子，永久身為司祭」（希7：3）。另一個例子是先知厄里亞，他在生時所作所為都充滿傳奇，離世時有火馬車出現，帶著他乘著旋風升天而去（列下2：11）。猶太人就是喜歡以這種方式去表達來自天主的人。而現在這一班猶太人，面對這樣一個他們熟悉，知道祂的來源，沒有任何神秘感的耶穌，又怎樣相信祂是來自天主的呢？所以，「他們暗中議論」。

人的選擇，往往受到別人的影響，特別是對別人的意見，一個人提出對另一個的批評，其他人便會人云亦云，或加鹽加醋，把他講成一無是處。但當我們要作重要的決定，特別是在信仰的問題上，便不應受他人的支配，要獨立在群體之外，要有「自反而縮，雖千萬人，吾往矣」的勇氣和智慧。所以耶穌說：「不要議論紛紛」。對基督的選擇是一個重要的決定，面對天主的邀請，就如耶穌說：「除非是天父所吸引的，誰也不能到我這裏來」。我們要在心內對天父的召叫作一個回應，這是我們信仰的根基所在。

我們說這是人的一個選擇，但到底選擇什麼呢？就是選擇相信耶穌是從天而降的生命食糧。要克服人的邏輯、人的成見，去相信來自天主的人，不必有驚天動地的出身，不是件容易的事。但天主就是要人相信，耶穌降生成人是天主臨在於人的平凡之中。

耶穌說自己是自天而降的生命食糧，這裏包含了兩個意思。首先耶穌是自天而降的，這是一個特別的身份，因為只有自天而降的，才真正知道天主是怎樣的，所以耶穌說：「唯有自天主而來的那一位才看見過父」。

第二是耶穌是生命的食糧，這裏耶穌是說得十分實在的。生命的食糧是人不能缺少的東西，與生命攸關的。耶穌就是要說出，祂就是我們生命中不能缺少的東西，我們相信嗎？相信這點，就是永生所在。

我們把本主日福音的重點放在人的選擇上面，人選擇相信耶穌的話。信仰基本上是接受耶穌基督的邀請，相信祂是自天而降。雖然門徒知道祂有人性的一面，有人的來源，有平凡的出身，他們仍願意相信祂那來自天上的身份。這個信念並非一下子便可以達到，而是經過長時間的培育、反省。門徒聆聽過耶穌基督，看過祂的所作所為，慢慢認識祂，與祂建立關係，才接受邀請，從心底裏選擇相信祂自天而降，是自己生命中不能缺少的東西。

在信仰上，如果我們把目光放在其他東西上，不久便會放棄了信仰，以其他東西作為自己的天主，是自己的偶像。只有真正把眼睛放在基督身上，選擇了基督的，才會一直相信下去。

讓我們好好反省：基督是否我的生命食糧？祂是否我生命中不可缺少的東西？沒有祂，我會怎樣？我的生命會怎樣？我會快樂嗎？我的生活有方向嗎？有意義嗎？讓我們記得耶穌基督對我們說的話：「我是從天而降的生命食糧」，也願意我們做一個重要的選擇：相信祂的話，不再議論紛紛。

反省與實踐：

1. 耶穌是生命食糧的涵意，與我們的信仰生活有什麼樣的關係？雖然今天我們無法和門徒一樣，陪在耶穌旁邊慢慢地認識祂，但我們仍能與祂建立深厚的關係，並加深我們的信德嗎？
2. 每個基督徒都是天父所以吸引的，你願意時時將目光放在基督身上嗎？當你願意選擇基督，對你的信仰與生活帶來什麼影響？

禱文：

1. 請為亡者的靈魂及其家人祈禱。生老病死是每個人都會經歷的事，尤其是死亡更令人感到哀傷。祈求仁慈的聖母在天上為亡者的靈魂求得安息，也撫慰其家人的心靈；願在這個生離死別的時刻，藉著聖母的轉禱，生者更能得到天主的光照，平靜地面對未來。
2. 請為我們的教會祈禱。教會希望所有的信友都能分享基督復活的生命，代代傳遞主耶穌基督的贖世救恩。然而這個物慾?流的社會正一點一滴地侵蝕著我們的慈母教會，此時正亟需每一位教友向瑪利亞學習，回應天主的召喚，勇敢地面對惡勢力的挑戰，保護我們的聖教會。

真的就是如此！

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

在革乃撒勒湖畔的小村葛法翁，有人斷然宣稱自己是從天上降下來的。因此，我們不難理解猶太人為何竊竊私議。兩千年前的人或許比現代人容易相信奇蹟，何況他們剛剛身臨其境地見識了一個了不起的奇蹟：在荒郊野外，耶穌用五餅二魚餵飽了數千群眾；不但如此，眾人吃剩的大麥餅竟然裝滿了十二筐。

因為四篇福音都如此可靠地記敘了這一奇蹟，所以我不覺得有甚麼理由再去懷疑它。與耶穌同時代的人顯然沒有半點疑慮，他們為這奇蹟歡欣鼓舞，希望馬上擁戴耶穌為王，領軍推翻羅馬統治，使猶太人獲得期待已久的民族解放。

然而耶穌著眼的是另一條道路。祂的使命並非政治解放。雖然祂非常關心來找祂的人不至於餓著肚子回家，但是祂要給的不僅僅是果腹的食糧。

耶穌知道另外一種不是來自地上，而是從「天上」降下、來自天主的食糧。這也不難理解：我們每天要吃三頓飯；但這不夠，我們還需要滿足我們靈魂的精神食糧。如果沒有愛，生命和希望失去了意義，一個人面臨的將是精神廢墟。

葛法翁的猶太人並不否認這種精神需要，他們抗議的原因是：耶穌宣稱自己是「從天上降下的食糧」，是「生命的食糧」。其實，耶穌是藉著自我描述告訴眾人，祂正是人所需要的食糧，有了祂，人的精神才不會枯萎。

誰膽敢宣稱自己在一定程度上是他人的「精神必需品」呢？歷史上不是有許多例子，證明這種人終使他人誤入歧途嗎？希特勒就曾宣稱自己是救星，甚至還要求別人這樣稱呼他，這在很多人腦海裡仍然是一場夢魘。我們應該謹防自封的導師、教派的領袖，他們統統自詡能給人帶來救恩。

有些聽過耶穌宣講的人說：「耶穌不就是一個凡人嗎？我們豈不是都認識祂，還有祂的父親和母親嗎？」這種批判態度非常合情合理。沒有人願意被一個宗派份子或自稱救恩使者的人欺騙，因為從古至今這號人物比比皆是。

耶穌沒有立即譴責這種緘默不語的懷疑態度。祂反而說：「凡用心由父聽教而學習的，必到我這裡來，相信我。」信德是一份禮物，讓我們相信耶穌超越的身分！他提供了永生的食糧！

我在度假時，曾遇到一對夫妻，他們在某一個朝聖地共同經歷了一種內在的皈依。在此之前，就態度而言，他們是我們所稱的「有興趣的旁觀者」，並非不信，而是寧可選擇在一旁觀望。他們親身經歷到今天福音中所講的，耶穌以某種新的方式，變成了他們的「生命之糧」。祂的教訓、祂的榜樣以及與祂的共融，給了他們生命新的意義和一種前所未有的喜樂。這對夫妻現在能說：「對，真的就是如此！」

反省與實踐：

1. 耶穌是從天上降下來的食糧。我相信嗎？我如何領用這食糧？我如何讓這食糧在我體內，發揮它的功用？

禱文：

1. 請為教會祈禱。耶穌是天上降下的食糧。祈求天主幫助所有領受耶穌這永生之糧的人，都能活出基督的生命，並進入永恆！
2. 請為世界的需要祈禱。世界各地天災人禍不斷，新流感也有越演越烈的趨勢。祈求上主悲憫眾生的苦難，幫助人度過各種難關和考驗。

3. 請為即將在台北舉行的聽奧運動會祈禱。上個月在高雄精采呈獻的世運會才剛閉幕，台北也即將展開一場聽奧運動會。祈求上主降福這場運動會順利、圓滿，讓每一位聽障的運動員，都能在這運動會中，得到自我實現的肯定與滿足。

常年期第十九主日 "生命之糧(二)"

<http://www.radiovaticana.va/cinesebig5/liturdav/Bpasqua.html>

本主日常年期第十九主日彌撒中的福音和讀經一分別取自聖若望福音第6章第41到51節和列王紀下第19章第4到8節。

聖若望福音的第6章記載耶穌發表的生命之糧講話。我們說過，"生命之糧"是一個多義詞，可指天主的聖言，也可以指基督的聖體聖血。上主日的彌撒福音記載生命之糧講話的第一段落。在這段記載中，"生命之糧"一詞，可以說是指天主的聖言的。

本主日的彌撒福音，繼續記載生命之糧講話的第二段。從這段記載起，同一個詞便有了另一個意義。在這裡，聖若望宗徒運用他擅長的寫作手法，把耶穌的話題，提高一個層次；把它從初級的信仰基督，進一步地引入講領受基督的聖體聖血了。

耶穌說了："我是從天上降下的食糧"這句話，他的聽眾便竊竊私語，表示不信。他們所以不信的原因，據他們自己的解釋，並不是因為耶穌說他是食糧，而是因為耶穌說他是從天上降下來的。他們認為，既然他們認識耶穌的父母，耶穌便不能是從天上降下來的了。

他們的推論是不是有理？聖若望宗徒並沒有回答。他只藉著耶穌的答覆，表達了自己作出的神學反省。他認為，從一方面看來，耶穌的同胞，不相信耶穌，這是因為他們不是天主所吸納的人。從另一方面說來，除了耶穌以外，誰也沒有看見過天主。他們既然不接受耶穌，自然不能是天主所吸納的人了。為此，對聖若望宗徒說，信不信，這原是有沒有信德的問題；而信德則是天主白白賞賜給人的恩典。

澄清了這一點之後，聖若望宗徒便指出耶穌的聽眾的一個誤會。耶穌說，"我是從天上降下來的食糧。"這是順著從前以色列人在曠野里吃過瑪納而言的。耶穌的意思並不是，像他的聽眾

所想像的，要說他是從天上降下，而是要說他是吃過瑪納，還是死了，誰若吃了我、這個從天上降下的食糧，就會活到永遠。就這樣，聖若望宗徒講著耶穌自己的話，為耶穌所講的生命之糧講話，打開一個新的場面，把話題轉入聖體聖事了。

本主日彌撒中的讀經一記載厄里亞先知在極度疲乏中進了食，頓時精力充沛，走了四十晝夜，直到天主的山曷勒布。在教會的傳統宣講中，這個故事常被引用來解釋聖體聖事的神效。

聖若望福音的第六章是一篇難能可貴的神學作品。所以，我們的慈母教會特意作出安排，讓我們在教會禮儀年歷乙年的常年期中接連五次。還有兩次，要待兩星期後才讀完。

教區教理中心及教理委員會提供

<http://www.dcc.catholic.org.hk>

教理主題：耶穌聖體是祭獻和聖事

我們營營役役為口奔馳，為賺取每天食糧而勞心勞力，而這些食糧只能餵飽每天的饑渴。昔日以色列民在曠野中，靠吃「瑪納」來維持生命，他們的生命仍會結束。但耶穌說：「我是從天上降下來的食糧，誰若吃了這食糧，就不會死。」這話的意思是什麼呢？耶穌所賜的不是世間的食糧，祂卻是那來自天父的，能賜予人永生的食糧。藉著聖洗聖事基督徒雖已獲得了超性的生命，但仍需靠耶穌聖體，這天上的生命之糧，來滋養並保全我們的超性生命，直到永遠。

今天的讀經一講述天主不斷以烤餅和水，振作了厄里亞先知的精神和體力，顯示我們必須靠天主所賜的食糧，才得到力量，完成上主委派的工作。讀經二闡明我們在聖神內受了印證，我們要依靠基督耶穌的救贖，淨化身心，去除邪惡，作為馨香的祭品，獻給天主，蒙主悅納。

主日福音中，聖若望宗徒記載耶穌說：「我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世界獲得生命。」祂表明自己的特別身份——「天主子」，就是永生的所在。祂才是我們人類生命中不能缺少的食糧。但真正的問題是：我們是否真的相信耶穌是永生的食糧？基督的祭獻如何臨現在奧妙的聖體聖事之內？

耶穌說的「食糧」，指向祂親自建立的聖體聖事。藉著聖體聖事，我們與主有更深的契合，從而獲得真正的生命。耶穌重申：祂來自天主，由天父派遣。當祂表明是「生活的食糧」時，顯示祂就

是那成了血肉，寄居在人間的聖言，展現了天主降生成人及基督死亡復活的奧蹟。透過祂，在祂內，我們才認識天主的啟示。的確耶穌為了愛天父和愛祂拯救的人類，自由地接受了苦難和死亡。耶穌在十字架上完成祂的祭獻，賦予我們救贖、賠補、贖罪、和補償的價值。」（參教理 609、616）

所以感恩祭是基督逾越的紀念，它是一個祭獻。在感恩祭中，基督所交付的身體，就是祂在十字架上為我們所交付的身體；所交付的血，就是祂「為大眾傾流，以赦免罪過」的血（瑪 26:28）。感恩祭的祭獻特質顯示在基督建立這聖事的話上：「這是我的身體，為你們而捨棄的」；以及「這杯是用我為你們流出的血而立的新約」（路 22:19-20）。基督在禮儀中實現祂的逾越奧跡。這奧跡不會停留在過去的歷史中，因為基督已藉著自己的死亡摧毀了死亡，祂「一次而永遠地」從死者中復活、升天，吸引著眾人歸向生命，得以分享天主的永恆，超越萬世，臨現人間。（參教理 1085）

感恩祭也同時是教會的祭獻。教會的訓導常提醒信眾：教會是基督的身體，在感恩祭中，教會偕同基督完全奉獻自己。基督的祭獻也成為祂肢體的祭獻，信徒們的生活、讚美、痛苦、祈禱，都與基督的奉獻結合，從而獲得新的價值（參教理 1368）。在每次的彌撒聖祭中，我們呈上麵餅、葡萄酒，代表我們願意將天主給我們的祝福，連同所擁有的一切，奉獻給祂。此時此刻基督的祭獻臨現在祭台上，使一切都可以與祂的奉獻相結合。

我們深信禮儀行動標示著天主無條件的邀請，聖事慶典令我們在基督和聖神內與聖父相遇，我們需要以信德的回應來配合。的確基督一直活著，且藉聖體聖事「湧流出來的力量」與我們同在（參教理 1153、1116）。由此可見當我們領受主的體、血時，我們的生命與基督的生命親密共融。這樣，我們才明白「吃了這食糧，就不會死。」的意義。不死，不是「長生不老」，而是我們整個生命是在主的生命之內，天主的生命永恆不止，我們也將會活到永遠。

生活反思／實踐：

1. 當你面對基督聖體時，有沒有感謝祂的臨在？沒有祂，你會怎樣？
2. 當你願意「持續進修、加班工作」來賺取世間食糧時，你想想這是否天主的祝福？若你願意為世間的食糧付出那麼多，那你為獲取天上的食糧，又願意付出多少？

方濟會思高讀經推廣中心

生命之糧（二）

【經文脈絡】

這個主日的福音是耶穌「生命之糧」言論的第二段（若六 41-51），整段經文進行的方式仍然是群眾和耶穌的對話，首先是耶穌之前說的話（35-40）引起群眾竊竊私議（41-42），接著是耶穌更進一步的回應（43-51）。

成見使人盲目

由於耶穌說祂是「從天上降下來的食糧」（41），猶太人因此而對耶穌竊竊私議。舊約常常出現以色列子民竊竊私議的情況，尤其是他們在曠野流徙的時代中最為常見，舊約的作者用這種方式表達以色列子民不相信天主、或祂所派遣來的先知。由此看出，這裡群眾竊竊私議的態度，顯示他們不相信耶穌的話。耶穌宣稱自己是從天上降下來的食糧，猶太人反對祂，因為他們自以為知道耶穌的身世：「這人不就是若瑟的兒子嗎？」（42）

聽從耶穌就是聽從天主

耶穌關於自己所做的宣稱是祂的「自我啟示」，其內容對猶太人而言是完全陌生的，這個陌生感只有藉著信仰才能克服。但是信仰的能力唯獨來自天主的啟示：「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。」（44）這句話聽起來含有「預定論」的色彩，歷史中的確有不少人因此而主張預定論。但是，這並非若望福音作者的思想，因為他立刻藉著耶穌的話，對這個可能的誤解做出更正，以及進一步的解釋。耶穌說：「先知書上記載：『眾人都要蒙受天主的訓誨。』」（45）根據這句先知書上的話，一切人都要被稱做天主的學生。先知們的預言現在已經實現了，因為人們可以聽見耶穌的話，並由此而得到教導。信仰是恩寵，是一個和耶穌基督密不可分、而且對一切人開放的恩寵。唯獨耶穌有和天父密不可分的關係、直接的關係，其他的人都必須依靠祂，一切人都必須經由祂而得到教導。聆聽耶穌，就是直接蒙受「天主的訓誨」，而「由父聽教而學習的，必到耶穌這裡來。」（45）。

天上降下的生活食糧

這段經文的最後（47-51）再次提起前面已經出現過的主題，首先是耶穌再次要求眾人必須相信，說明出於自由的信仰是得到永生的決定性因素：「我實實在在告訴你們：信從的人必得永生。」（47）耶穌並且再次指出「瑪納」和真實的「天上食糧」之間絕對的不同：瑪納屬於「世上」的層面，不能夠救人脫離死亡；耶穌屬於「天上」

的層面，祂才是使人得到永遠生命的食糧。祂說：「我是從天上降下的生活的食糧。」（51）耶穌的這段談話當中，位格性（我）和非位格性（食糧）的話語彼此交錯出現，食用這個食糧是一種圖像性的語言，只能夠當作隱喻了解，根本的意思就是指「相信耶穌」（真正物質性的「吃」，要在下主日的福音經文中才出現）。整段談話的重心特別表現在「生命」和「死亡」兩個極端不同的對立思想：誰如果吃了天上降下的生活的食糧，就是說誰若相信耶穌，就必定要生活直到永遠，他將不會見到死亡。

【綜合反省】

「天上」和「人間」的對立

從上個主日到這個主日一大段耶穌和群眾的對話當中，我們看見一個非常戲劇性的發展。一方面是耶穌一再重複地要求信仰，但另一方面，祂的要求卻一再地遭遇到越來越深的不信，在此我們看見「天上的智慧」和「世上的愚妄」彼此對立。

對於永生的渴望

綜合而言，這段經文的中心思想就是一耶穌基督就是我們的飲食，食用這個食糧的意思就是相信耶穌。因此經文中出現的「飢餓」和「口渴」其實包含兩個不同層面的意義：群眾尋求的是能夠使他們肉體得到飽足的食糧；梅瑟曾許諾天上要降下「瑪納」給以色列子民食用，但只是使他們在現世中得以存活；群眾尋找耶穌，也只是因為期望祂在現時刻裡滿足他們的口腹；這些人所關懷都只是現世的層次，這正是導致他們不信的根本原因。他們從未明白、或者從未體驗到「真正的飢餓」，因此也從未尋求能夠解決真正飢餓的食糧。唯有感受到真正的飢餓，才會尋求真正的食糧，才能真正明瞭信仰的重要性；唯有能夠看出一切現世的安全感當中所含有的錯謬，才會放棄追求現世生活的安全感，而期望得到永遠的真生命。

**SUNDAY 8 AUG 2021: Nineteenth Sunday in Ordinary
Time - Year B**

First Reading 1 Kgs 19:4-8

A reading from the first book of Kings

Strengthened by the food, he walked to the mountain of the Lord.

Elijah went into the wilderness, a day's journey, and sitting under a furze bush wished he were dead. "Lord!", he said "I have had enough. Take my life: I am no better than my ancestors." Then he lay down and went to sleep. But an angel touched him and said, "Get up and eat!" He looked round, and there at his head was a scone baked on hot stones, and a jar of water. He ate and drank and then lay down again. But the angel of the Lord came back a second time and touched him and said, "Get up and eat, or the journey will be too long for you!" So he got up and ate and drank, and strengthened by that food he walked for forty days and forty nights until he reached Horeb, the mountain of God. This is the word of the Lord.

Responsorial Psalm Ps 33:2-9

(R.) Taste and see the goodness of the Lord.

1. I will bless the Lord at all times, his praise always on my lips; in the Lord my soul shall make its boast. The humble shall hear and be glad. (R.)
2. Glorify the Lord with me. Together let us praise his name. I sought the Lord and he answered me; from all his terrors he set me free. (R.)
3. Look towards him and be radiant; let your faces not be abashed. This poor man called; the Lord heard him and rescued him from all his distress. (R.)
4. The angel of the Lord is encamped around those who revere him, to rescue them. Taste and see that the Lord is good. He is happy who seeks refuge in him. (R.)

Second Reading Eph 4:30-5:2

A reading from the letter of St Paul to the Ephesians

Walk in love, just as Christ.

Do not grieve the Holy Spirit of God who has marked you with his seal for you to be set free when the day comes. Never have grudges against others, or lose your temper, or raise your voice to anybody, or call each other names, or allow any sort of spitefulness. Be friends with one another, and kind, forgiving each other as readily as God forgave you in Christ.

Try, then, to imitate God, as children of his that he loves, and follow Christ by loving as he loved you, giving himself up in our place as a fragrant offering and a sacrifice to God. This is the word of the Lord.

Gospel Acclamation Jn 6:51

I am the living bread from heaven, says the Lord; whoever eats this bread will live for ever

Gospel Jn 6:41-51

A reading from the gospel according to John.

I am the living bread come down from heaven.

The Jews were complaining to each other about Jesus, because he had said, "I am the bread that came down from heaven." Surely this is Jesus son of Joseph," they said. "We know his father and mother. How can he now say, 'I have come down from heaven'?" Jesus said in reply, "Stop complaining to each other. No one can come to me unless he is drawn by the Father who sent me, and I will raise him up at the last day.

It is written in the prophets: 'They will all be taught by God.', and to hear the teaching of the Father, and learn from it, is to come to me. Not that anybody has seen the Father, except the one who comes from God: he has seen the Father.

I tell you most solemnly, everybody who believes has eternal life. I am the bread of life. Your fathers ate the manna in the desert and they are dead; but this is the bread that comes down from heaven, so that a man may eat it and not die.

I am the living bread which has come down from heaven. Anyone who eats this bread will live for ever; and the bread that I shall give is my flesh, for the life of the world. This is the Gospel of the Lord.