

# 乙年常年期第十八日 彌撒主題 食糧

## 一、引言：

### 1. 字義：

- ①食糧：基督徒食糧——樂園的蔬菜，到曠野的瑪納，到天國的聖言、聖體。
- ②生命之糧：任何有助於長養我們的生命(靈命)的，尤其那些引導我們走向永生的。

### 2. 寓意：

- ①信德：為我是什麼→→耶穌是生命之糧。
- ②愛德：要我做什麼→→穿上新人，度真實正義和聖善的生活。
- ③望德：為我有什麼希望→→信耶穌永不飢渴。

### 3. 過程：

- ①降下食物：天主從天上降下瑪納。
- ②賞給天糧：並引領以民進入聖地。
- ③永不饑渴：到耶穌那裡，並相信祂。
- ④穿上新人：按照天主肖像過真實正義和聖善的生活。

### 4. 結論：降下食物⇒⇒賞給天糧⇒⇒永不饑渴⇒⇒穿上新人。

## 二、本文：

### 1. 三篇經文

- a. 出十六：2~4，12~15 我要從天上給你們降下食物。
- b. 詠七七：24b；3，4bc，23~25，54 上主賞給他們天上的糧食。
- c. 若六：24~35 到我這裏來的人，永不會饑餓，信從我的人，總不會口渴。
- d. 弗四：17，20~24 穿上按照天主肖像所造的新人。

### 2. 讀經一：出十六：2~4，12~15 我要從天上給你們降下食物

背景：百姓再抱怨、瑪納——變苦水為甜水；擊石出水。

- a. 以色列全體人民：①埋怨：①在曠野中②梅瑟③亞郎②我們：①寧願在埃及國坐在肉鍋旁②有食物吃飽的時候③死在上主的手中③你們：①領我們到這曠野裏來②只是想要我們全體都餓死啊！」。
- b. 上主對梅瑟說：①作為：①我要從天上給你們降下食物②以色列人要每天出去撿取當天所需要的③這樣我可以考驗他們是否遵守我的法律②我：①已經聽見②以色列人的怨言③你給他們說：①『在傍晚你們將有肉吃②在早晨將有足夠的食物吃③這樣你們就知道，我是你們的天主上主。』。
- c. 上主賜食物：①作法：①到了晚上，有鶴鶉飛來，遮蓋了全營②早晨，營地的四周有一層露水③露水蒸發之後，在曠野的地面上，留下一層像霜一類的小圓粒②以色列人民：①看見這東西②就彼此問道：「這是什麼？」③因為他們不知道這是什麼③梅瑟：①便告訴他們說②「這是上主賜給你們吃的食物。」
- d. 結論：百姓雖然抱怨，天主還是賜給他們瑪納當做食物。

### 3. 聖詠：詠七七：24b；3，4bc，23~25，54 上主賞給他們天上的糧食

- a. 傳報：①來源：①把我們所知所聞②祖先講給我們的事蹟②上主的：①光榮②威能③祂所行的奇蹟③都要傳報給：①後代②眾生。
- b. 天主：①作為：①命令雲彩下降②開啟了上天的水閘②賞賜：①給他們降下瑪納②賞給他們天上的糧食。

- c. **上主** ①使世人：①**分享**②**天使的食糧**③**祂**：①**賜下食物**②**使他們飽享**③**上主領他們**：①**進入了祂的聖地**②**進入祂親手所佔領的山區**。
- d. **結論**：上主賜人天上的食糧，並引領人進入祂的聖地。
4. **福音**：若六：24~35 到我這裏來的人，永不會饑餓，信從我的人，總不會口渴  
**背景**：群眾找耶穌、生命之糧的言論——步行海面；耶穌是生命之糧
- a. **群眾找耶穌**：①那時候：①**發覺耶穌和祂的門徒都不在海邊**②**便上了那些小船**③**往葛法翁去找耶穌**④**在海的對岸**：①**群眾找到了耶穌**②**就對祂說**：「老師，你幾時到了這裏呢？」。
- b. **真操勞**：①耶穌回答說：①**「我實實在在告訴你們：你們找我，不是因為看到了神跡，而是因為吃餅吃飽了**②**你們不要為那可腐壞的食糧操勞，而要為那到永生仍保存的食糧而努力，就是人子所要賜給你們的，因為祂是天主聖父所印證的。」**②**做天主的工作**：①**他們就問耶穌說**：「我們該做什麼，纔算做天主的工作呢？」②**耶穌回答說**：「天主要你們所做的是，就是要你們信從祂所派遣來的那一位。」。
- c. **真生命之糧**：①他們又說：①**「那麼，祢行什麼神跡給我們看，好使我們信服祢呢？**②**祢要作什麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過瑪納**③**正如經上所記載的：『祂把從天上來的食物賜給了他們。』」**②**於是耶穌對他們說**：①**「我實實在在告訴你們：不是梅瑟給了你們從天上來的食糧**②**而是我父賜給你們從天上降下來的真正食糧**③**因為天主的食糧就是那從天上降下來，並賜給世人生命的那一位。」**③**生命食糧**：①**他們便說**：「主啊！請祢把這樣的食糧常常賜給我們罷！」②**耶穌回答說**：「我就是生命的食糧，到我這裏來的，永遠不會饑餓；信從我的，永遠不會口渴。」
- d. **結論**：耶穌是生命之糧，祂使人永不飢渴。
5. **讀經二**：弗四：17，20~24 穿上按照天主肖像所造的新人  
**背景**：脫去舊人穿上新人——應保持教會合一；忠告信徒躲避罪惡
- a. **弟兄們**：①我：①**我要這樣說**②**並且在主內苦勸你們**③**你們不要**：①**再像外邦人一樣**②**順著虛妄的意念而生活**。
- b. **改變**：①**基礎**：①**你們從基督所學的**②**不是這樣**③**如果**：①**你們真的聽了關於祂的事**②**也有人按照在耶穌內的真理**③**在祂內教導過你們**④**那麼**：①**就該改變你們從前的生活**②**脫去你們的舊人**③**就是因順從享樂的私慾而腐化的舊人**。
- c. **新人**：①**更新你們的**：①**心思**②**念慮**③**要穿上新人**：①**就是按照天主的形象所造的新人**②**使你們度...的生活**：①**真實**②**正義**③**聖善**。
- d. **結論**：我們要脫去舊人穿上新人，成為天主的肖像。
6. **故事**：①**永生之糧** ②**讓我來幫幫你** ③**有上帝賣嗎？** ④**生命的價值**  
 ⑤**耶穌與肥皂**
7. **結論**：
- a. **食糧**：降下食物⇒賞給天糧⇒永不饑渴⇒穿上新人。
- b. **釋義**：在曠野中天主因以色列人民的抱怨，給他們降下瑪納作為食糧；上主不僅給以色列人從天降下食糧，還帶領他們進入祂的聖地；耶穌用生命之糧的言論，告訴我們，到祂那裡、信從祂的人，將永不飢渴；所以我們應脫去舊人，穿上新人，也就是度真實、正義和聖善的生活。
- c. **結論**：善用耶穌的生命之糧，成為天主的肖像。

# 永生之糧

1980 有一位在尚比亞工作名叫湯姆的傳教士到南非去度假，他見識到了所謂的種族隔離政策和種族隔離。當他假期結束回到尚比亞時便興奮地告訴每一個人與尚比亞相較之下南非有多好。

他告訴別人他在南非的講道時呼籲青年們放棄反對種族隔離政策。他所持的理由是尚比亞是黑人政府管治因此經濟混亂，而由白人政府管治的南非則有較好的經濟情況，所以他們應該放棄支持黑人政權，除非他們希望變得像尚比亞一樣的窮困。

然而，另一位與他一起的傳教士卻有不同的意見，他向湯姆提議說：「我們何仿不做這樣的一個實驗呢？我們把你一直監禁起來，但是卻供應你所需要的一切吃喝？！」

於是湯姆立刻就知道了重點所在：人在精神上的飢餓遠勝於對飲食的飢渴，我們也許能夠得到世界上一切的食物，但若缺乏自由、真理與愛的精神食糧，那麼我麼永遠不能夠得到滿足並且我們的心靈也無法平安。

我們今日之挑戰是要能夠認清楚：錯謬的物質之主以滿足我們的物質享受來作為引誘，但卻使我們更飢渴。我們聆聽天主真理之言，但也了解自私使我們渴望財富及權力，唯一的治癒方法就是以基督為榜樣，逃避世俗誘惑及唯物論。於是，正如同聖奧斯定所說：「上主！你為自己創造了我們，我們的心無法得到真正的休息，直到我們心安歇於你內為止。」

## 讓我來幫幫你

你不是最“有名”的那一撥，但是我能想到發送這則消息的人中的一個。

以前，在西雅圖的奧運會上，九名不是智力有問題就是身體有缺陷的運動員，站在了 100 米跑的起跑線上。

槍聲響了，比賽開始。不是每一個運動員都在跑，但是每一個運動員都期望參與和獲勝。他們三個人三個人的一起跑，其中的一個人拌了一跤，跌倒了，哭起來。其它的八個人聽到哭聲，於是，他們放慢腳步，往後看。

最後，他們中的所有，都停下來，開始往回走…一個患有道斯綜合症的小女孩在他旁邊坐下，抱著他，問“覺得好些了嗎？”接下來，九名運動員肩並肩的一齊走向終點線。

所有的觀眾都站起來，熱烈的鼓掌。掌聲持續了很長很長的時間。…

看到這一幕的人一直談論著這件事。這是為什麼呢？

因為，在我們每一個人的內心之處，我們知道生活中最重要的事情遠不是為自己而去爭取勝利。生活中最重要的事情是幫助別人去獲勝。即使這可能意味著我們需要放慢和改變我們自己的腳步。

如果你給別人發送這封郵件，也許我們將成功的改變我們的心，也許也改變了別人的…一根蠟燭如果照亮了別人，它就沒有失去什麼。

當你收到這封郵件的時候，你會知道

無論我身在何處都會為你祝福，一生幸福!

--你永遠的朋友

# 有上帝賣嗎？

「請問您這兒有上帝賣嗎？」

一個小男孩捏著一美元，沿街一家一家商店地詢問：「請問您這兒有上帝賣嗎？」店主要麼說沒有，要麼嫌他在搗亂，不由分說就把他攆出了店門。

天快黑時，第二十九家商店的店主熱情地接待了男孩。

老闆是個六十多歲的老頭，滿頭銀髮，慈眉善目。他笑咪咪地問男孩：「告訴我，孩子，你買上帝幹嘛？」

男孩流著淚告訴老頭，他叫邦尼，父母很早就去世了，他是被叔叔帕特魯普撫養大的。

叔叔是個建築工人，前不久從鷹架上摔了下來，至今昏迷不醒。醫生說，只有上帝才能救他。

邦尼想，上帝一定是種非常奇妙的東西，我把上帝買回來，讓叔叔吃了，傷就會好。

老頭眼圈濕潤了，問：「你有多少錢？」「一美元。」「孩子，上帝的價格正好是一美元呢！」老頭從貨架上拿了瓶「上帝之吻」牌飲料給邦尼，說：「拿去吧！孩子，你叔叔喝了這瓶『上帝』，就沒事了。」

邦尼喜出望外，將飲料抱在懷裡，興沖沖地回到了醫院。一進病房，他就開心地叫嚷道：「叔叔，我把上帝買回來了，你很快就會好起來！」

幾天之後，一個由頂尖醫學專家組成的醫療小組來到醫院，對帕特魯普進行會診。

他們採用世界上最先進的醫療技術，終於治好了帕特魯普的傷。帕特魯普出院時，看到醫療費賬單上那個天文數字，差點嚇昏過去。

可是院方告訴他，有個老頭幫他把錢付清了。那老頭是個億萬富翁，從一家跨國公司董事長的位置上退下來後，隱居在本市，開了家雜貨店打發時光。那個醫療小組就是老頭花重金聘請來的。

帕特魯激動不已，他立即和邦尼去感謝老頭。可是老頭已經把雜貨店賣掉，出國旅遊去了。

後來，帕特魯普接到一封信，是那老頭寫來的，信中說：年輕人，您能有邦尼這個侄兒，實在是太幸運了。為了救您，他拿一美元到處購買上帝……

感謝上帝，是他挽救了您的生命。但請您一定記住，真正的上帝，是人們的愛心！

# 生命的價值

我們很容易看到別人的優點。像是某人很漂亮啦，工作能力很強啦，人緣很好啦，但我們很少能看到自己的長處及自己的價值。這也許是一種傳統教育下過度謙虛的表現，因為要嚴以律己，所以對自己的要求與批評就很多，期望也就過高，常常造成否定自己的心態；認為自己很多地方都不夠好，久而久之，就產生了自卑感，失去了自信心，認為自己的存在沒什麼價值，因而活得非常消沉，甚至厭世。

有鑒於此，美國的布里居絲（Helice Bridges）女士，發起了一個叫做藍色緞帶的運動，希望能在西元二千年的時候，每一個美國人都能拿到一條她設計的藍色緞帶，上面寫著「Who I Am Makes A Difference」，也就是我可以為這個世界創造一些價值的意思。她處處散發這樣的緞帶，鼓勵大家把緞帶送給家人和朋友，謝謝這些在我們四周的人。她也四處演講，強調每個人的價值。結果因為這些緞帶的傳送，引發了許多感人的故事，也改變了許多人的生命。

其中有一個故事十分發人深省：有一次這位女士給了一個朋友三條緞帶，希望他能送給別人。這位朋友送了一條給他不苟言笑、事事挑剔的上司，他覺得由於他的嚴厲使他多學到許多東西，另外他還多給了一條緞帶，希望他的上司能拿去送給另外一個影響他生命的人。

他的上司非常的訝異，因為所有的員工一向對他是敬而遠之。他知道自己的人緣很差，沒想到還有人會感念他嚴苛的態度，把它當做是正面的影響，而向他致謝，這使他的心頓時柔軟起來。

這個上司一個下午都若有所思的坐在辦公室裡，而後他提早下班回家，把那條緞帶給了他正值青少年期的兒子。他們父子關係一向不好，平時他忙著公務，不太顧家，對兒子也只有責備，很少讚賞。那天他懷著一顆歉疚的心，把緞帶給了兒子，同時為自己一向的態度道歉，他告訴兒子，其實他的存在帶給他這個父親無限的喜悅與驕傲，儘管他從未稱讚他，也少有時間與他相處，但是他是十分愛他的，也以他為榮。

當他說完了這些話，兒子竟然號啕大哭。他對父親說：他以為他父親一點也不在乎他，他覺得人生一點價值都沒有，他不喜歡自己，恨自己不能討父親的歡心，正準備以自殺來結束痛苦的一生，沒想到他父親的一番言語，打開了心結，也救了他一條性命。這位父親嚇得出了一身冷汗，自己差點失去了獨生的兒子而不自知。從此改變了自己的態度，調整了生活的重心，也重建了親子關係，加強了兒子對自己的信心。就這樣，整個家庭因為一條小小的緞帶而徹底改觀。

藍色的緞帶為什麼有這麼大的魔力？因為它是一個提醒，提醒我們看到自己的價值。提醒我們要接受自己、關愛自己。我們是可以創造奇蹟、創造不同的人，不論我們是誰，都有這樣的能力。也只有如此，我們才能看到這世界的美好、光明的一面，也才能生活得愉快，真正的去愛，去創造生命。

# 耶穌與肥皂

有兩個人一起散步，其中一個是宣教士，另一個是肥皂製作商。這位肥皂製造商滔滔不絕地說話，而那位宣教士卻一直在聽。

肥皂製造商對宣教士說：「請告訴我，教會有什麼好？你的講道有什麼好？聖經有什麼好？人活在世上盡是麻煩，有人偷竊、有人相互殘殺、有人彼此怨恨。教會至今已設立兩千年，講道也講了兩千年，人們閱讀聖經也兩千年了；人們相信耶穌也兩千年了；但卻沒有使一切更美好。人，還是跟兩千年前所做的事一樣，他們仍然在爭奪、偷竊、殺害、仇恨。」

這位宣教士沒說什麼，他只是聆聽，過了一會兒，他們路過一個地方，這裡有好多小朋友在泥漿中玩耍。這位宣教士就和肥皂製造商說：「你說肥皂可使人乾淨？我不相信。你看看這些小朋友，他們多髒啊！肥皂有什麼好？肥皂已經存在幾千年了，可是，即使世上到處都有肥皂，這些小朋友卻還是被泥漿所弄髒？」

那位肥皂製造商就說：「牧師呀！除非人把肥皂拿來使用，否則它發揮不了功用。」

「完全正確！」宣教士說：「肥皂本身無法使人乾淨，除非人拿來使用才行。這個道理和耶穌的道理是相同的，耶穌的道理沒辦法改變人，除非人們把祂所說的道理實行出來。」

態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生跟著改變。

在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真活在當下。