

乙年常年期第十六主日 彌撒主題 上主是我的牧者

一、引言：

1. 字義：牧者

①牧者與牧場上的羊群：牧者指「猶大的領袖」，牧場上的羊群指「猶大百姓」

②牧人：兼具權威與溫柔。

③基督善牧：聚集⇒⇒牧養⇒⇒憐憫⇒⇒和平。

2. 寓義：

①信德：為我是什麼→→上主是我的牧者。。

②愛德：要我做什麼：聚集⇒⇒牧養⇒⇒憐憫⇒⇒和平。

③望德：為我有什麼希望→→基督是我的牧者。

3. 過程：

①聚集與牧放：天主要集合殘存的羊，並興起牧者來牧放他們。

②我一無所缺：上主使我實在一無所缺。

③愛護與憐憫：因他們好像沒有牧人的羊群。

④和平與合一：在基督內我們(外邦人與猶太人)合一，因祂是我們的和平

4. 結論：聚集與牧放⇒⇒我一無所缺⇒⇒愛護與憐憫⇒⇒和平與合一。

二、本文：

1. 三篇經文

a. 耶廿三：1~6 我要集合我殘存的羊，興起牧者來牧放他們，使祂們享受安寧。(慈悲)

b. 詠廿二：1~6 上主是我的牧者，我實在一無所缺。(餵養)

c. 谷六：30~34 他們好像沒有牧人的羊群。(憐憫)

d. 弗二：13~18 基督是我們的和平，祂使雙方合而為一。(合一)

2. 讀經一：耶廿三：1~6 我要集合我殘存的羊，興起牧者來牧放他們。

背景：假先知謠言惑眾——先知警告君王苛尼雅；有關假先知神諭

a. 上主說：①有禍了：①那些把我牧場上的羊群殘害趕散的牧人②對牧放我子民的人說：①你們沒有照顧羊群，反而驅散趕走了他們②現在，看哪，③我必照你們的德行懲罰你們。

b. 我要：①從各地：①集合我那些殘存的羊②領牠們再回牠們的羊棧③使牠們滋生繁殖④興起牧者：①牧放牠們②使他們無恐無懼③再也不會失掉一個。

c. 日子將到：①我要：①給達味②興起一支正義苗牙②使祂：①執政為王②斷事明智③在地上執行公道正義③在祂為王時：①猶大獲救②以色列享受安寧③眾人將稱祂為：『上主是我們的正義』。

d. 結論：上主要集合殘存的羊，並興起牧者來牧放牠們，使祂們享受安寧。

3. 聖詠廿二：1~6 上主是我的牧者，我實在一無所缺。(餵養)

a. 煉路(去惡)：①上主：①是我的牧者②我實在一無所缺②祂使我：①使我憩息在翠綠草地上②又領我走進幽靜溪水旁③使我精神振奮，體力恢復。

b. 明路(行善)：①領我：①為了光榮祂的名②踏上正途(慕義)②我：①走過陰森幽谷②不怕凶險③因祢與我同在③使我：①祢的木棒和木杖②欣慰舒暢。

c. 合路(聖化)：①為我擺設宴席：①在我敵人面前②頭上傅油③使我杯爵滿溢②沐浴在：①恩寵②幸福中③在我一生歲月裡③住在上主的殿裡：①在我有生之年。

- d. 結論：上主是善牧，祂是道路，也引我走上靈修的道路。
4. 福音：谷六：30~34 他們好像沒有牧人的羊群。(憐憫)
- 背景：首次增餅——黑落德以為若翰復活；步行水面
- a. 宗徒們：①與耶穌：①聚集②報告所作所交的一切③耶穌囑咐：①你們來②私下到荒野去③休息一會④他們：①因未來往的人太多②使他們連吃飯的時間也沒有③便乘船巧巧的往偏僻的地方去了。
- b. 群眾：①人們：①看見他們離開②許多人：①也知道他們要去的地方②從各城鎮步行一起往那裡去③比他們先趕到了。
- c. 耶穌一下船：①看見一大群人：①就對他們動了憐憫的心②因為：①他們好像沒有牧人的羊③遂：①開口教訓他們。
- d. 結論：基督愛護宗徒們，並憐憫那些跟隨祂的群眾。
5. 讀經二：弗二：13~18 天基督是我們的和平——祂使雙方合而為一，(和平)。
- 背景：在基督內猶太外邦人合一——天主使人在基督內新造；天主奧秘的宣傳員
- a. 你們：①從前：①遠離天主③如今：①親近天主②在耶穌基督內③靠祂的血。
- b. 耶穌基督：①祂：①是我們的和平②使雙方合而為一②以自己的身體：①拆毀了中間的阻隔的牆壁②就是雙方的仇恨③並且：①廢除了法律規條，使雙方在祂身上成為新人，得以和平相處②以十字架消除仇恨，使雙方合成一體，與天主和好。
- c. 耶穌來：①傳報和平的福音：①傳給你們在遠處的人②也傳報給我們近處的人②因為：①我們雙方都藉著祂，在同一聖神內②我們雙方才可進到父面前。
- d. 結論：耶穌基督是我們的和平，祂使猶太人和外邦人成為一體並與天父和好。
6. 故事：①寓言故事 ②在角落休息的魚 ③至少今天 ④兩枚硬幣的分配 ⑤木匠
⑥教宗方濟各 2015 年新年要求
7. 結論：
- a. 牧者：聚集與牧放⇒⇒我一無所缺⇒⇒愛護與憐憫⇒⇒和平與合一。
- b. 釋義：天主要集合殘存的羊，並興起牧者來牧放他們，使牠們享受安寧；上主是善牧，祂使我一無所缺，祂是道路，並引我走上靈修的道路；基督愛護宗徒們，並憐憫那些跟隨祂的群眾，他們好像沒有牧人的羊群；耶穌基督是我們的和平，祂使猶太人和外邦人成為一體，並與天父和好。
- c. 結論：上主是善牧，祂要集合殘存要集合殘存的羊，並興起牧者來牧放牠們，使牠們享受安寧。基督善牧愛護宗徒們，並憐憫那些跟隨祂的群眾；耶穌基督是我們的和平，祂使猶太人和外邦人成為一體，並與天父和好。

寓言故事

北歐一座教堂裡，有一尊耶穌被釘十字的架的苦像，大小和一般人差不多。因為有求必應，因此專程前到這裡祈禱，膜拜的人特別多，幾乎可以用門庭若市來形容。

教堂裡有位看門的人，看十字架上的耶穌每天要應付這麼多人的要求，覺得於心不忍，他希望能分擔耶穌的辛苦。

有一天他祈禱時，向耶穌表明這份心願。

意外地，他聽到一個聲音，說：「好啊！我下來為你看門，你上來釘在十字架上。但是，不論你看到什麼、聽到什麼，都不可以說一句話。」

這位先生覺得，這個要求簡單。

於是耶穌下來，看門的先生上去，像耶穌被釘十字架般地伸張雙臂，本來苦像就雕刻得就和真人差不多，所以來膜拜的群眾不疑有他，這位先生也依照先前的約定，靜默不語，聆聽信友的心聲。

來往的人潮絡繹不絕，他們的祈求，有合理的，有不合理的，千奇百怪不一而足。但無論如何，他都強忍下來而沒有說話，因為他必須信守先前的承諾。

有一天來了一位富商，當富商祈禱完後，竟然忘記手邊的錢便離去。他看在眼裡，真想叫這位富商回來，但是，他憋著不能說。

接著來了一位三餐不繼的窮人，他祈禱耶穌能幫助它渡過生活的難關。當要離去時，發現先前那位富商留下的袋子，打開，裡面全是錢。窮人高興得不得了，耶穌真好，有求必應，萬分感謝地離去。

十字架上偽裝的耶穌看在眼裡，想告訴他，這不是你的。但是，約定在先，他仍然憋著不能說。

接下來有一位要出海遠行的年輕人來到，他是來祈求耶穌降福他平安。正當要離去時，富商衝進來，抓住年輕人的衣襟，要年輕人還錢，年輕人不明究理，兩人吵了起來。

這個時候，十字架上偽裝的耶穌終於忍不住，遂開口說話了。

既然事情清楚了，富商離去找冒牌耶穌所形容的窮人，而年輕人則匆匆離去，生怕搭不上船。

偽裝成看門的耶穌出現，指著十字架上說：「你下來吧！那個位置你沒有資格了。」

看門人說：「我把真相說出來，主持公道，難道不對嗎？」

耶穌說：「你懂得什麼？那位富商並不缺錢，他那袋錢不過用來嫖妓，可是對那窮人，卻是可以挽回一家大小生計；最可憐的是那位年輕人，如果富商一直纏下去，延誤了他出海的時間，他還能保住一條命，而現在，他所搭乘的船正沉入海中。」

這是一個聽起來像笑話的寓言故事，卻透露出：在現實生活中，我們常自認為怎麼樣才是最好的，但事與願違，使我們意不能平。

我們必須相信：目前我們所擁有的，不論順境、逆境，都是對我們最好的安排。若能如此，我們才能在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂。

人生的事，沒有十全十美。但是，我願認真活在當下。

送給你們一段馬斯洛說過的話：

心若改變，你的態度跟著改變；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。

在角落休息的魚 (值得深思的故事)

有個朋友去京都的時候，偶然進了一家店，他說因為坐在隔壁桌的人講的話實在太有趣了，所以就不知不覺聽了起來。

他們談的是養殖小鰻魚的事。

鰻魚是養在架在海裡的四方形網裡，小鰻魚會在網裡繞圈圈的游來游去，養殖的人讓魚充分的環游，並不斷餵食，讓魚長大。

可是有一天，那位坐在隔壁桌的人，也就是從事養殖小鰻魚業的老先生一看網裡，卻發現網的四個角落竟然有偷懶不游的小鰻魚，這些魚要是不游就不會長大。所以，他就想了個辦法，既然四方形網的角落會讓魚躲在那裡偷懶，乾脆架成圓形的網算了。

他的構想的確很有效果，小鰻魚果然找不到休息的地方，只能在圓形的網裡環游，可是問題卻發生了，架起圓形網的數個月後，小鰻魚全都死光了，因為太累而累死了。

結果，他再一次架起四方形的網，然後往養魚網裡面看，他這次發現偷懶不游的並非特定的魚群，而是互相輪流，原來魚兒們都是適度的休息後再游的。

"休息是必要的"

認為人的價值是以做事來證明，或是被人認可才能證明的人，或許很難休息，但有時候什麼也不管就休息，說不定反而會發現什麼也不做的自己，其實也是很有價值。

休息是為了走更長遠的路。別給自己太大的壓力，要懂得舒解自己的壓力，別太累了！

至少在今天 / 教宗若望廿三世座右銘

1. 至少在今天，我只活於「此刻」，我不急著想要立刻解決我所有的困難與問題。
2. 至少在今天，我衣著得體、態度和藹、談吐優雅、心地善良。我不挑剔、不批評他人。同時，在改變自己之前絕不期望他人改變。
3. 至少在今天，我珍惜自己仍活在今天當中，而讓日子快快樂樂的渡過。
4. 至少在今天，我學習適應環境而不幻想環境適應我。
5. 至少在今天，我的心靈因渴慕天主而願意花些時間去讀聖書、聽聖言。
6. 至少在今天，我不欲人知的日行一善。
7. 至少在今天，我不再耿耿於懷的把他人對我造成的傷害牢記心中。
8. 至少在今天，我完成了生命的規劃；付諸實行時，有時因自身的懶散而跟不上進度，但是我確知我已在成功的道路上邁進。這樣，我就不至於永遠生活在一事無成的追悔中。
9. 至少在今天，我深信天主視我為世上僅存者似的無微不至的呵護著。
10. 至少在今天，我看到了世界的美好與美麗而不再生活在絕望與恐懼中。

兩枚硬幣的分配

1945年10月，男孩出生於巴西伯南布哥州的一個農民家庭。因家裡窮，從4歲起，他就得到街上販賣花生，但仍衣不蔽體，食不果腹。上小學後，他常和兩個小伙伴在課餘時間到街上擦鞋，如果沒有顧客就！得挨餓。

12歲那年的一個傍晚，一家洗染舖的老闆來擦鞋，三個小男孩都圍了過去。

老闆看著三個孩子渴求的目光，很是為難。

最後，他拿出兩枚硬幣說：誰最缺錢，我的鞋子就讓他擦，並且支付他兩元錢。”

那時擦一雙皮鞋頂多20分錢，這十倍的錢簡直是天上掉餡餅。

三雙眼睛發出異樣的光芒。

“我從早上到現在都沒吃東西，如果再沒錢買吃的，我可能會餓死。”一個小伙伴說。

“我家裡已經斷糧三天，媽媽又生病了，我得給家人買吃的回去，不然晚上又得挨打……”另一個小伙伴說。

男孩看了看老闆手裡的兩元錢，頓了一會兒，說：“如果這兩元錢真的讓我掙，我會分給他們一人一元錢！”

男孩的回答讓洗染舖老闆和兩個小伙伴大感意外。

男孩說：“他們是我最好的朋友，已經餓了一天了，而我至少中午還吃了點花生，有力氣擦鞋。您讓我擦吧，我一定讓您滿意。”

老闆被男孩感動了，待男孩擦好鞋後，他真的將兩元錢付給了男孩。而男孩並不食言，直接將錢分給了兩個小伙伴。

幾天後，老闆找到男孩，讓男孩每天放學後到他的洗染舖當學徒工，還管晚飯。

雖然學徒工工資很低，但比擦鞋強多了。

男孩知道，是因為自己向比自己窘困的人伸出援手，才有了改變命運的機會。

從此，只要有能力，他都會去幫助那些生活比自己困難的人。

後來他輟學進入工廠當工人，為爭取工人的權益，他21歲加入工會，45歲創立勞工黨。

2002年，他提出“讓這個國家所有的人一日三餐有飯吃”的競選綱領，贏得了選民的支持，當選總統。

2006年，他競選連任，又再次當選總統，任期4年。

8年來，他踐行“達則兼濟天下”的承諾，使這個國家93%的兒童和83%的成年人一日三餐都得到了食物。

而他帶領的巴西也從“草食恐龍”變成了“美洲雄獅”，一躍成為全球第十大經濟體。

沒錯，他就是2010年底任期屆滿而卸任的巴西前總統盧拉。

木匠

兩位兄弟分別住在相鄰的牧場上，可是兄弟倆早已水火不容。他們第一次嚴重的衝突始於四十年前，那時他們並肩經營農場，合用機器設備，按照需要交換工作和買賣貨物，一切順利進行。

後來這種長期的分工合作關係結束了，從一個小小的誤解開始，衍生出很深的心結，最後，迅速擴大到雙方互用惡毒的語言咒罵彼此，接著是數個星期的沈默和冷戰。有一天早上有人敲了若望的門，若望開門後看到一個手提木匠工具箱的男人。

「我正在找可以打幾天零工的工作機會，」「也許農場上到處都有一點小活需要人去做，我可以幫你做嗎？」

「沒錯，」哥哥說道：「我有一份工作要給你做，」你看小溪對面的那座農場，那是我鄰居的，事實上，那是我弟弟的，上個星期中間相鄰的地方，還是一片草地，我弟弟用堆土機築起河堤，現在變成一條小溪橫在我們之間。

「好呀！」他可以故意給我難堪，但是，我會比他做得更絕，你看到放在穀倉裏的木樁了嗎？我要你替我做一道圍籬，八呎的圍牆，那麼我再也不用再看到他的地方，無論如何都要澆他一盆冷水。

木匠回答說：「我想我已明白這種情形了，告訴我釘子和鑿子在哪裡？我會完成這項工作，而且讓你很滿意。」

這位哥哥需要到鎮上添購補給品，所以，他幫忙木匠準備好材料，然後離開農場到鎮上，往返要花費一整天的時間，這位木匠一天下來，都忙著測量、鋸木頭、釘釘子，當太陽下山的時候，這位農夫回到農場上，木匠也才剛完成築籬的工作。

那位農夫眼睛睜的好大，下巴差點掉下來，溪邊沒看到任何一點圍籬的影子，卻有一座橋，一座橫跨小溪兩岸的橋。蓋得非常好，扶手和所有的一切都做得盡善盡美，此時，他的鄰居，也是他的親弟弟，正走過來，弟弟伸出自己的雙手。

「你真是個了不起的傢伙，在我說了那些話和做了那些事以後，你還是蓋了這座橋。」

這對兄弟各站在橋的兩端，他們在橋的中央相會，他們的手緊握在一起，他們轉頭看見木匠把工具箱掛在自己的肩上。

哥哥說：「不，等一下，再留幾天吧，我還有許多工作要交給你做。」

「我喜歡留下來，」木匠回答說：「但是我還有許多橋等我去建造。」

教宗方濟各 2015 年新年要求

1. 不要流言蜚語。
2. 吃完你的餐點。
3. 為他人騰出時間。
4. 買更樸素的東西。
5. 接觸活生生的窮人。
6. 停止論斷他人。
7. 友好對待異議者。
8. 作出承諾，比如婚姻。
9. 讓「詢問上主」成為習慣。
10. 要喜樂