

甲年
常年期第十八主日

潘家駿 神父（主教團禮儀委員會）



慶祝奧蹟

這個主日的福音是《瑪竇福音》裡的增餅奇蹟，也就是眾所熟知的「五餅二魚」奇蹟。這段記載在四部福音書裡都有，而在《瑪竇福音》和《馬爾谷福音》裡，更是各提到耶穌所行的兩次增餅奇蹟，因此在福音書中增餅奇蹟總共被敘述了六次。在如此顯明且重要的奇蹟中，我們清晰可見耶穌不僅管理宇宙萬物，祂還照顧一切；祂不僅照顧我們靈魂上的需要，也照顧我們肉身的需求。祂是完全豐足的那一位，因著祂的至高無上，祂能為我們的一切所需施展祂的創造能力。

本段福音一開始就說：「耶穌一聽說這消息，就從那裡上船，私下退到荒野地方……。」由於在《瑪竇福音》中，這段福音是接續在若翰致命，也就是洗者若翰被黑落德王殺了頭之後，因此我們會以為是耶穌聽了這消息之後，就退往荒野避難。不過，若是對照《馬爾谷福音》（六 30-31）和《路加福音》（九10）的記述，我們就可以知道耶穌退到荒野的主要動機，是耶穌聽了門徒們傳教歸來，向祂報告傳教的甘苦之後，就帶著他們退居貝特賽達荒野，其目的是使他們在傳教的忙忙碌碌和紛紛擾擾之後，能有機會喘息和休息。

但是，耶穌要乘船渡海到貝特賽達的消息，不久就傳布各處，因此許多人成群結隊，並且帶著病人，繞過提庇黎雅湖北岸，到耶穌要去的地方等候祂。當耶穌的船到了岸，岸上已是人頭攢動，恭候耶穌的來臨。耶穌原來是想要在辛苦累人的傳教工作之餘，讓祂自己與門徒們可以休息一下，但是人們知悉他們的動向，便離開城市，徒步追逐而來。在這種情況下，我們的本能反應可能會感到厭煩，因為我們想要獲得喘息的計畫被打亂了。然而耶穌的反應與我們本能反應不同，祂是馬上放棄自己原有的計畫，大動憐憫之心，立即著手治癒許多病人。在《馬爾谷福音》中是說耶穌開口教訓他們，而在《路加福音》中則是兩方面都提到，既教導祂們天國的道理，同時也治好了那些急需治療的病人。是的，耶穌傳揚天國的使命是一個統一的整體，也就是包括肉體和靈魂的需要都要在耶穌內得到滿足。

在此，我們特別注意到耶穌所展現的憐憫之心，這憐憫之心與我們常懷有的可憐人的態度是不同的。可憐別人有疏遠，甚至有輕看的意思。憐憫卻是出自慈悲的心，出自平等相待的心。耶穌不願意輕看我們，祂願意成為我們當中的一員，與我們感同身受。耶穌叫納因城寡婦的獨子從死裡復活，因為祂從心底感受到那位母親的哀傷（路七 1-17）。因此，耶穌不只以言語表達祂對人們的關懷，更以具體的行動去回應人們的需求。善於同理心，並敏感到人們的需要，這正是在福音中我們所經驗到的耶穌。祂總是迅速地覺察到人們的困難、需求與痛苦，而發出惻隱之心，並將這心動轉變成行動。因為耶穌知道天父是富於仁慈的父，所以祂就將這天父的慈悲通過祂自己那一顆人性的心，藉著為一切需要被扶助及渴望被幫助者的服務，通傳天父的慈悲與愛。

是的，這就是耶穌的憐憫心情！祂的聖心隨時準備被人們的多重需求所融化，而祂的惻隱之情則遠遠超越了想要獨處休息的渴望；祂所帶來的恩寵是如此完美，隨時準備賦予人完滿的關懷。因此，當仁慈的耶穌面對這些緊相跟隨的群眾時，祂深深地感受到這些群眾有如尋覓牧人及渴望牧人照顧的群羊，於是祂大顯慈心，先將他們帶來的病人一一治好，然後對他們殷勤訓誨，直講到日落黃昏。

這已是群眾該回家晚餐的時刻了，況且回家的路途還很遙遠，所以門徒們在衡量自己的能力之後，便斷定毫無能力供應群眾飽餐一頓，於是來到耶穌跟前，請求耶穌遣散他們各自到村莊去買食物。這請求正顯示出這些在主葡萄園裡的工人願意在主面前攤開赤裸裸的困境與限度，而這行動也讓我們看到他們其實還蠻有智慧的，都知道要在困難中依靠主耶穌。當門徒懂得將困難向耶穌傾訴之後，耶穌對這些懂得向祂傾訴困難的門徒做了更進一步的教導，祂教導他們如何去為那些企須被幫助的人的需要負起責任來。主耶穌不要他們隨便將群眾打發走便算了事，祂要他們學習如何在服務他人屬神及肉體上的需要時依靠天主。

因此，耶穌對他們說：「你們給他們吃的吧！」這句話曾經啟發及邀請了歷代眾多聖人聖女們，在不同的時代中，而尤其是在悲慘的黑暗時代裡，當他們看到人們的渴望與需要時，他們不跟著怨天尤人，反倒創立獻身於慈善事業的男女修會團體，帶著耶穌的憐憫，主動前去關心被社會摒棄的邊緣人，使他們成為教會關懷的中心。他們不只照顧人們靈魂的屬神需要，也回應人們屬肉體的需求。這句啟發聖人聖女們的話語，也是對我們每一位基督徒所發出的邀請，然而在面對這項邀請時，我們或許也會跟門徒一樣，懷疑自己根本沒有能力去回應，甚至會跟門徒一樣，想讓耶穌碰軟釘子，知難而退：「我們這裡甚麼也沒有，只有五個餅和兩條魚。」

這五餅二魚，《瑪竇福音》並沒有告訴我們是從哪裡來的，但按照《若望福音》的記載，這些食物是來自一個在群眾中的小孩子。所以這更讓我們看到這個增餅奇蹟的故事同時也是一個有關微小事物，但卻具有無比價值的故事。我們的世界總喜歡明顯偉大、令人印象深刻以及精心調製的事物。然而天主卻選擇了被世界忽略，甚至最被看不起的微小事物和微小人物。在這則敘述裡，門徒面對只有五個餅和兩條魚，卻要如何飽足這麼多群眾的疑問和困惑，讓我們在他們身上看到一個如同你我一樣會算計的世人心靈。門徒這句猶如軟釘子的話好似在對耶穌說：「老師，難道祢不會算嗎？這麼簡單清楚的答案，難道祢算不出來嗎？五個餅和兩條魚，怎麼可能夠這麼一大群人吃呢？不用算也知道啊！」

然而為耶穌來說，這些餅和魚足夠有餘了，於是祂對門徒們說：「你們給我拿來！」之後「吩咐群眾坐在草地上，然後拿起那五個餅和兩條魚，望天讚頌了，把餅分開，遞給門徒，門徒再分給群眾。」在此，我們看到耶穌行動中一個極重要的關鍵要素，那就是祂望天讚頌。耶穌並沒有停留在人的橫向關係上，也就是說祂並不駐足在門徒因世俗的價值觀而帶來的挫折當中，祂卻是採取縱向的關係，抬頭望天讚頌天主。而就是在這與天主的聯繫中，耶穌確信這微末的五餅二魚在世俗眼光中，雖然只是從微小人物身上所奉獻的微小事物，但卻是天父所賜予的豐盛禮物與祝福，因此必定能夠「讓眾人任意吃」。

是的，在這微小人物所奉獻的微小事物中，卻讓我們經驗到天主的慷慨。這些禮物不僅為眾人足夠有餘，甚至把吃剩的碎塊收集起來，也足足收集十二滿筐。這向我們顯明了一個大奧秘，如果我們願意慷慨給予我們所擁有的，即使我們所擁有的只是微不足道的事物，甚至微末到讓自己覺得只是「只有」，但天主卻要使它增多增長。然而，如果一直私自保留五餅二條魚而不給耶穌的話，那麼就一直只能是「只有」，情況永遠不會改變。但如果我們願意像這個孩童一樣，把我們的「只有」交給耶穌，那麼我們手中所擁有的「只有」就會成為許多人的祝福。因此，慷慨地把手中的「只有」交給耶穌吧！在我們自己不能，但是在天主凡事都能。

不用懷疑，這就是天主的方式，同時也是我們被天主召叫去活出來的方式。天主給了我們每一個人一點愛人的能力、一點知識、一點潛能、一點勤勞等作為禮物，為的是能向人分享，而當我們向別人分享得越多，我們就會越發現到，別人所得到的竟然比我們所分享的還要多。天主的小禮物總是在我們給予的過程中不斷地增加。

這五餅二魚的奇蹟向我們彰顯出耶穌的大能，同時也顯示出祂對我們的寬宏慷慨，而這一切均來自祂與天父的緊密聯繫。祂總是在感恩和孝愛之情當中與父結合為一，因此祂能使餅和魚增多，使如此眾多的人群獲得祝福。耶穌也邀請我們在信賴祂與對他人的慷慨中，於我們各自的生活裡，去向人們見證耶穌的大能力。事實上，這個奇蹟也為我們宣告了另一個更偉大的增餅奇蹟，同時也為這更偉大的增餅奇蹟鋪路。這偉大奇蹟所要給賜予的食糧就是依撒意亞先知在本主日的讀經一所說的那種精神食糧和飲料：「凡口渴的，請到水泉來，那沒有錢的，也請來吧！請來取用不花錢，不付代價的酒和奶吧！」

是的，這更偉大的增餅奇蹟就是耶穌在最後晚餐時所為我們建立的感恩聖事，又稱聖體聖事。那在感恩聖事中聖體的餅正是耶穌聖心慷慨寬宏的最明顯記號，而那盛裝聖血的杯爵正是耶穌慈悲深不見底的最明顯標記。每次舉行感恩聖祭的時候，增餅的奇蹟就不斷地在發生，生命的祝福就不斷地湧現。這餅是真正的生命食糧，這永生之糧能以絕對能力和不朽的方式確保我們與基督的愛不相隔離、緊密結合，而這祝福則是永恆生命的保證。

耶穌已經在這永恆生命的保證—聖體聖事裡，用自己的身體與生命為我們完成了「擘餅」的行動，並在每一次的感恩聖祭中將同這「餅」給予了我們，並邀請我們以這與基督聖體相結合的生命，「分餅」給眾人，一如祂對門徒的邀請：「你們給他們吃的吧！」每當我們接受耶穌的邀請，在給予及分施天主的恩寵之際，必定能夠更加體會耶穌的慷慨，而耶穌的慷慨也必定會讓我們更加洞見世界需要之所在，並在世界的需要中更加幫助人們去經驗到耶穌的慈悲與憐憫。

主耶穌因著慈悲與憐憫所帶來的祝福果真豐沛無比！在眾人都得飽飫之後，門徒還拾起零碎的餅和魚裝滿了十二框籃，正好每個門徒一籃。雖然福音沒有明說這十二框籃的零碎食物如何處置，或許繼續分食，或許分送附近城裡的窮人，且不管如何，在這收集的行動裡，我們看到了恩寵與惜福之間的必然關係，同時更讓我們體會到，耶穌所展現的神奇創造力，並非要以豐盛恩寵取代節儉惜福的美好德行，卻是要強化這些美德。因此，在這慷慨的奇蹟裡，提醒我們浪費絕對是相反天主恩寵的敵對行為，這提醒也不禁令我們想起教宗方濟各在《願祢受讚頌》勸諭中的一句話，盼望這句話能夠成為今日消費主義當道的良心：「我們知道全球出產的糧食大約有三分之一是被丟棄的。丟棄食物，就好像是從窮人的餐桌上偷去食物。」（《願祢受讚頌》通諭50）

總之，這個奇蹟向我們宣告：耶穌是這個世界的生命之糧，無數遊蕩在罪惡中的人們，無數流蕩在冷漠中的人們，不需要再流浪了，在耶穌內，為所有人都有足夠的儲糧預備！而正如基督用孩童所交給祂的五餅二魚，再交給門徒，又由門徒分給了眾人，相信我們只要願意交出我們自己，耶穌便會讓我們經歷祂的一切豐盛。

祈禱經文

彌撒一開始，隨著《聖詠》的作者，在「進堂詠」中一齊呼求天主：「天主，求祢快來拯救我；上主，求祢速來扶助我。上主，祢是我的助祐，我的救援，求祢不要遲延。」（詠六九2,6）這也是「時辰頌禱」中每個時辰祈禱一開始的開端詞。這首「進堂詠」至少可以上溯第8世紀的禮書，並且直至梵二之前，都被使用在聖神降臨節後的第十二主日。

「集禱經」祈求天主扶助祂的僕人們，把天主無限的恩惠賜給依靠祂的人。並且承認有天主作我們的創造者和主宰，乃是我們的榮耀。最後，祈求天主復興祂所創造的，並保存祂所復興的：「上主，求祢廣施仁慈，扶助祢的僕人們。我們深感榮幸地承認祢是創造和主宰宇宙的君王；求祢改造我們並保護我們。」這關禱詞可上溯至第6世紀的禮書，其原初目的是為因應第6世紀，當羅馬城面對一次圍城的危機時，號召全城羅馬人守齋戒，呼求上主的救援。2002年版的《羅馬彌撒經書》修正這關禱詞中的一個拉丁字。這關禱詞的靈感來自於《聖詠》一〇四30：「祢一噓氣，萬物造成；祢使地面，更新復興。」同時也讓我們想起了羅馬書第8章：天主使受造物從敗壞的奴隸狀態中獲得了自由。

在團體向天主獻上餅和酒時，我們在「獻禮經」中祈禱天主仁慈地聖化這些禮物，悅納我們的屬神祭品，好使我們也成為奉獻給天主的永恆獻禮：「寬仁的上主，祢在此聖事中賜給了我們禮品，求祢聖化和悅納；並因此神聖的祭獻，使我們自己也成為奉獻與祢的永恆獻禮。」這關禱詞在復活期的平日彌撒中也出現過好幾次，其根源乃源自第5世紀的禮書中，在聖神降臨節舉行洗禮時所使用。

「領主詠」有兩個選擇。第一個「領主詠」來自《智慧篇》：「祢從天上給我們降下了現成的食糧，具有各種美味，適合各人的口味。」（十六20）這段經典經文成了教會傳統以來，舉行聖體明供時所使用的禱詞。這首「領主詠」從第8世紀以來，直至梵二之前，一直使用在聖神降臨節後的第十三主日。第二個「領主詠」來自若望福音：「主說：我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓；信從我的，總不會口渴。」（若六35）這首「領主詠」節錄自本主日的福音，是「我是……」系列「領主詠」中的一首。這是梵二之後的全新編入。

透過這共融的聖事，我們在「領聖體後經」中祈求天主：「上主，祢以天上神糧養育了我們；更求祢隨時支援，保護我們，使我們堪當承受永遠的救恩。」這關禱詞源自第8世紀的禮書中，一關使用在隱修院彌撒中的禱詞。

禮儀行動

1. 本主日，主祭穿綠色祭披。
2. 主祭在致候詞之後，可以用下列類似的導言，導引信友們更深地進入信德的奧蹟之中：「在每一次的感恩聖祭當中，耶穌邀請我們與祂同食共飲。我們不僅是耶穌最後晚餐的同桌共食者，同時也是祂增餅奇蹟的分享者。祂總不會讓我們忍飢受餓，因為我們可以在祂身上找到生命的滿足。祂不為自己保留一丁點甚麼，連最後一滴血也任由我們吃喝下去。耶穌在今天的福音中也邀請我們向祂的生命看齊，一如祂給了我們吃的，祂也要我們給他人吃的。」
3. 主祭可以用下列類似的引言，來幫助信友們進入「懺悔詞」當中：「我們是否因耶穌把自己給了我們而感謝祂？而我們是否像耶穌一樣，把我們自己給予他人？現在就讓我們在上主面前，反省我們自己。」
4. 詠唱〈光榮頌〉及〈信經〉。
5. 這個主日「信友禱詞」的導言，主祭可以運用本主日福音的精神，以下列類似的話語來邀請會眾提出意向：「耶穌醫治並飽足了那些來聽祂講道的群眾；在聆聽了今天增餅奇蹟的福音之後，我們也懷著信心向天主呈獻我們的祈禱，向祂訴說我們的需求。」同時可以用下列類似的祈禱文結束信友禱詞：「天主，沒有任何事物可以使我們與祢

的愛相隔絕；我們祈求祢，因著那在祢聖子身上而向我們顯示的愛，俯聽我們的祈禱。祢是天主，永生永王。」

6. 在「感恩經」開始之前，主祭可以用下列類似的話語作為導言，引領信友們進入感恩聖祭的頂峰經驗當中：「耶穌為飢餓的群眾所做的，祢此時此刻也要為我們做，祢甚至更進一步，捨棄自己成為我們的永生之糧。現在就讓我們偕同基督，向天父獻上我們的感恩。」
7. 宜採用感恩經第一式、第三式或第四式。（按「彌撒經書總論」第 365 號 d 項：「感恩經第四式：附有不可變換的頌謝詞，扼要地陳述整個救恩史。本感恩經可用於沒有專用頌謝詞的彌撒，以及常年期的主日。這感恩經因其結構關係，不得加念為亡者的特殊經文。」）若採用感恩經第一式及第三式，則頌謝詞可採用「常年主日頌謝詞」（一）~（八）。
8. 本主日「禮成式」可舉行隆重降福禮。請見《主日感恩祭典（甲）》頁 314-315「季節降福經文—常年期」。
9. 最後的結束派遣用語可選用以下格式，並與「彌撒禮成」配合使用：
 - 1) 去傳揚上主的福音！
 - 2) 平安回去，在生活中光榮天主！
 - 3) 平安回去！

一周禮儀

1. 平日讀經採雙數年。
2. 這一週遇到的慶日及必行紀念日：
 - 8 月 4 日（周二）聖若翰·衛雅（維雅納）司鐸 紀念日（白）
 - 8 月 6 日（周四）耶穌顯聖容 慶日（白）

特別提醒教友們，「耶穌顯聖容」奧蹟在耶穌的生命中具有重大的意義，同時也是一個在我們心中激起莫大喜樂的光輝節日，因此鼓勵教友們盡可能安排出時間去參加堂區的彌撒。在此一奧蹟中，我們將預嚐到耶穌復活的光榮，同時也向我們預告了耶穌祂那原是代表著失敗、絕望和死亡的十字架將轉化為勝利、希望和生命的記號，而所有願意聽從耶穌的人也都會經歷這轉化的過程，並且活出這同一的道路。

8 月 8 日（周六）聖道明司鐸 紀念日（白）

禮儀須知

1. 本主日可行殯葬彌撒，但禁其他亡者（紀念）彌撒。亦可行「禮典彌撒」，如婚禮彌撒、發願彌撒等。
2. 周間舉行「求恩彌撒」（*Missa votiva*），可採用適合彌撒的顏色，也可採用本日或本禮儀時期的顏色。（《羅馬彌撒經書總論》第 347 號）