基督聖體聖血節（節日）

因為餅只是一個，我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人都共享這一個餅。~ 格林多前書 10:17

讀經一（他以你祖先不認識的「瑪納」，養育了你。）
恭讀申命紀　8:2-3,14-16
梅瑟對人民說：「你當紀念：上主你的天主，使你這四十年，在曠野中所走的路；那是為磨難你，試探你；要知道你的心，是否願意遵守他的誡命。
「他磨難了你，使你感到飢餓，卻以你和你祖先，所不認識的『瑪納』，養育了你，叫你知道：人生活不但靠食物，而且也靠上主親口所說的一切話。
「你不要忘記，由埃及地，由為奴之家，領你出來的上主、你的天主；是他領你經過了遼闊、可怖、有火蛇、蝎子的曠野，經過了乾旱無水之地；是他使水，由堅硬的磐石，為你流出；是他在曠野裡，以你祖先不認識的『瑪納』，養育了你。」——上主的話。

答唱詠　詠147:12-13, 14-15, 19-20
【答】：耶路撒冷，請你讚頌上主！（詠147:12）
領：耶路撒冷，請你讚頌上主！熙雍，請你讚頌你的天主！他鞏固了你城門的橫閂，祝福你懷中的子女。**【答】**
領：他使你的地界，安靜不亂；用最好的麥麵，使你飽餐。他向大地發出自己的諭旨；他的旨意便立即迅速奔傳。**【答】**
領：他向雅各伯，曉示了自己的諭旨；他向以色列，啟示了自己的誡律。他從未如此恩待過其他任何民族，也沒有向他們宣示過自己的法律。**【答】**

讀經二（餅只是一個，我們雖多，只是一個身體。）
恭讀聖保祿宗徒致格林多人前書　10:16-17
弟兄姊妹們：
我們所祝福的那祝福之杯，豈不是共結合於基督的血嗎？我們所擘開的餅，豈不是共結合於基督的身體嗎？因為餅只是一個，我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人，都共享這一個餅。—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（我的肉，是真實的食糧；我的血，是真實的飲料。）

恭讀聖若望福音　6:51-58
那時候，耶穌對群眾說：「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。我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世界獲得生命。」
猶太人彼此爭論說：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」
耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生；在末日，我且要叫他復活。
「因為我的肉，是真實的食糧；我的血，是真實的飲料。誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。就如那生活的父，派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃我的人，也要因我而生活。
「這是從天上降下來的食糧。不像祖先吃了『瑪納』，仍然死了。誰吃這食糧，必要生活，直到永遠。」——上主的話。

基督聖體聖血節：信德、愛德與共融的標記

吳智勳神父

http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist_Lent1_yearB.html

默想

初期基督徒是兼領聖體聖血的，後來發展為只領聖體，節日也稱為「基督聖體」瞻禮（Corpus Christi）。梵二後，教會恢復從前兼領聖體聖血的習慣，因為意識到聖血包含了重要意義。

舊約提到，以色列人把動物的血倒在祭壇上，表示與天主訂立盟約。以色列人相信血代表生命，為動物放血時，生命隨著血的傾流而失去。天主既是生命的主人，人不該飲血。難怪當耶穌說：「你們要吃人子的肉，喝他的血」時，猶太人便很反感。他們不明白耶穌要人喝祂的血，正是要得到祂的生命，祂以自己的血，訂立了天人之間的新約。

今天我們領基督體血時，不光是紀念的意思，尤應注意下面幾個意義：

（1）信德的標記：有人曾問，外教人領了聖體會怎樣？老鼠偷吃了聖體，耶穌是否也在牠內？其實，沒有信德，聖體不會成為生命的食糧，像人患病，不能吸收食物，並非因為食物本身無用，而是因為身體功能損壞，不能吸取食物中的養料。基於根深蒂固的信念，猶太人覺得聖體聖血的道理難以接受。耶穌不加解釋，反而向自己的門徒挑戰：「你們也要離去嗎？」這是考驗門徒對基督的信賴程度如何。今天，聖體聖血仍是我們信仰的考驗。我們每次領受時，都表達了「我相信」。信仰冷淡時，第一件放棄的，就是不再參與感恩祭及不去領聖體。

（２）愛德的標記：耶穌在愛自己的門徒愛到極點時，才建立這件愛情的聖事，亦要求我們以愛心去領受。人對天主有諸多保留時，就有不堪當領受聖體的感覺。這件愛情聖事幫助我們用愛惠及他人，增加世界的愛。金口若望曾說：「你要尊敬基督的身體嗎？不要在聖堂內為他穿上絲綢衣服而忽略了他在外面寒冷赤身。」美國曾以一個叫 Corpus Christi（意即「基督的身體」）的城去為一艘核子潛艇命名，引起基督徒群起抗議，因為以一個代表著愛的名字去稱呼一艘具有毀滅全世界生命能力的核子潛艇，是對基督的一種褻瀆。

（３）團結合一的標記：聖體在英文可稱為 Holy Communion，即神聖的共融。聖體使我們在基督內團結共融。我們以飲食的方式去領受聖體聖血，而飲食本身已經包含了共融的意義。動物只會共食，吃不到便會搶，惟有人才會共同宴飲。真正的宴飲，只能同朋友，即心神能溝通的人；否則，會像茶樓的「榕嫒客」一樣，同桌共食而各自修行。這樣的飲食因缺乏共融，變得沒有意思。最後晚餐中，猶達斯只與耶穌及其他宗徒共食，但因心懷不軌，尊貴的飲食頓時失去意義。

早期的基督徒在領受了聖體聖血之後，選擇分享所有去表達在基督內的共融，今天我們會選擇甚麼去表達彼此之間的愛、團結、共融呢？

反省與實踐:

1. 主基督的聖體聖血是生命之糧，我瞭解祂建立聖體聖事的意義嗎？
2. 每當參與感恩禮，我是否先準備好自己，以領受聖體聖血？而我又是如何準備自己呢？
3. 當我們領受聖體聖血時，我們不但是與基督結合，也在基督內團結共融，構成一個教會 —— 基督的奧體，然而，我會以什麼方式來表達我對主基督的信賴，並且讓別人從我身上看到天主子民彼此間的愛、團結和共融呢？

禱文：

1. 請為所有信友的信仰生活祈禱。求全能的天主光照我們，讓我們藉由所領受的聖體聖血而信德堅強；勇於追隨主基督的腳步，放下自己的享樂，慷慨奉獻，並以愛德的行動服務他人。
2. 請為很少參與感恩禮及領受聖體的信友祈禱。求仁慈的天主派遣聖神，開啟他們的心智，使他們能夠再度敞開自己，依賴天主，以愛心來領受主基督的聖體聖血。

基督聖體聖血節：耶穌—賜予生命的食糧！

薛恩博樞機 著　丁穎達教授 譯

默想:

就算在革乃撒勒湖畔的葛法翁小村，耶穌也沒有讓祂的聽眾茅塞頓開。祂在會堂（廢墟一直存留至今）裡對村中的鄉親說了些叫大家有聽沒有懂的話：「誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。」

不難想像，這些話激怒了村民。他們問：祂怎麼可能把自己的肉給我們吃呢？然而耶穌毫不退縮，祂字斟句酌地、富於挑戰性地、清晰地說：「誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生！」

那話太刺耳了，即使祂自己身邊最親近的追隨者也同意：祂講的話實在讓人受不了！誰還能聽得下去呢？當時在場的聖史若望有記載，許多門徒就是在那時掉轉頭，離開耶穌的。

他們誤解了耶穌嗎？祂是否在隱喻性地、象徵性地說話？祂不可能真的有意思要我們吃祂的肉、喝祂的血，因為那無疑是一種人食人的行為。不過耶穌為甚麼沒有糾正他們的誤解呢？祂為甚麼沒有阻攔那些要離祂而去的門徒，告訴他們那僅僅是誤會一場，祂的意思並非如此直截了當呢？祂完全沒做這類的解釋，相反地，祂耳提面命地強調：「我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。」

耶穌要人怎樣去領悟祂的話呢？祂主動提供了一些線索：祂稱自己是從天上降下，賜予生命的食糧。我能否這樣來理解：誰與祂相連，就能尋獲生命，就像人靠麵包維生呢？與天主契合是生命的關鍵，就像麵包對生命的重要性一樣。耶穌說：「誰吃這食糧，必要生活直到永遠。」

然而話說回來，這不就是象徵性、隱喻性的涵義嗎？耶穌顯然不僅僅是在描述與天主的一種精神維繫。我們要吃祂的肉，這確實是指那能觸摸到的真實的食物。更確切地說，這是指我們所相信的，在彌撒中所領受的那一小塊麵包，就是麵餅，就是基督聖體。

我難以忘懷一件事：一個大約五歲的男孩，還沒到初領聖體的年齡，卻從神父那裡誤領到了聖體。他興高采烈地告訴母親說：「媽咪，我吃了天主！」是孩子的天真無知？還是孩童用他的方式表達出一個深奧的真理呢？這其實跟耶穌講的是同一件事：天主把祂當作食物給了我們，我們因此能在祂內生活，直到永遠。耶穌——意即「賜予生命的食糧」——正是我們在基督聖體聖血節所慶祝的，因此值得訂為假日！

反省與實踐:

1. 我們如何領悟耶穌所說：「誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生！」這句話？
2. 主基督的聖體聖血是生命之糧，我們瞭解祂建立聖體聖事的意義嗎？

3. 我們如何準備參與感恩禮，以領受聖體聖血？
4. 當我們領受聖體聖血時，不但是與基督結合，也在基督內團結共融，構成一個教會——基督的奧體。我們如何表達對主基督的信賴，並且讓別人從我們身上看到天主子民彼此間的團結和共融呢？

禱文：

1. 請為所有教友的信仰生活祈禱。祈求全能的天主光照教友們的信仰生活，藉由所領受的聖體聖血信德堅強，樂於慷慨奉獻，以愛德的行動服務他人。
2. 請為冷淡教友們祈禱。祈求仁慈的天主派遣聖神，光照冷淡教友們的心靈，使他們明瞭除保養自身肉體外，還應以天上神糧保養自己的靈魂；求主感化冷淡教友們，幫助他們敞開自己，以信德領受主的聖血。

基督聖體聖血節

http://www.radiovaticana.va/cinesebig5/liturday/Bpasqua.html

本主日我們舉行基督聖體聖血節彌撒。這是由原來耶穌聖體和耶穌寶血兩個瞻禮合并而成的一個瞻禮。耶穌聖體瞻禮成立較早。於1247年第一次在比利時列日城舉行，是在一位奧斯定會修女儒麗安的請求下而開始慶祝的。據那位修女的傳記敘述，在1209年一次神視中，她曾看到一個發光的圓形月亮，但其中卻有一黑點；耶穌告訴她，這黑點表示在整個禮儀年的循環中，仍缺少一個敬禮聖體的慶節。耶穌寶血瞻禮於第十六世紀起源於西班牙，後來傳入意大利。1847年，教宗比約九世由流亡中重返羅馬，為感謝基督，詔令普世教會，慶祝耶穌寶血節。

其實，耶穌聖體與耶穌寶血是同一奧跡，應在一起慶祝。因此，現行的教會禮儀已把耶穌聖體和耶穌寶血兩個瞻禮，合并為基督聖體寶血一個瞻禮，規定在天主聖三節後的星期四舉行慶祝。

本瞻禮彌撒的聖道禮分，甲、乙、丙三年，各有三篇讀經。今年是甲年。第一和第二篇讀經以及福音，分別取自申命紀第8章第2到3以及14到16節；聖保祿宗徒致格林多人前書第10章第16到17節；聖若望福音第6章第51到58節。其內容涉及信仰基督、聖體聖事和聖教會。綜合地說，那就是：基督的聖體聖血真的是生命的食糧，我們信仰基督的人，在聖體聖事內領受基督的聖體聖血，不但與基督本人結合，而且彼此團結，構成一個教會 基督的奧體。

在聖若望福音　有一種特殊的論辯方法。我們曾在「耶穌和尼苛德摩論道」及「撒瑪黎雅婦人的談話」中論述過。耶穌談「由上而生」，而尼苛德摩卻誤解，遂質問耶穌「人已年老，怎能重生？」同樣，耶穌告訴撒瑪黎雅婦人，說要賜給她活水喝；撒瑪黎雅婦人也誤解，驚訝地問道：「先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那 得那活水呢？」尼苛德摩和撒瑪黎雅婦人的誤解都給了耶穌一個機會，好讓他更清楚地說明他要講的，有關「聖洗聖事」和「天主聖神」的道理。

在本節日的彌撒福音中，耶穌也運用了同樣的論辯方法。耶穌曾行了增餅奇跡。之後，群眾來找尋他。耶穌劈頭指出：他們找尋他并不是因為看到了神跡，而是因為吃餅吃飽了。他警告他們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌。在這 ，耶穌的聽眾也懂錯了他的話，以為他是指他們祖先在曠野 吃過的「瑪納」。耶穌糾正他們的錯誤，順便宣布自己是降生成人的天主聖言，是從天上來的、真正的生命之糧，并要求他們信從他。他說：「你們祖先吃過『瑪納』，仍然死了。但誰吃這食糧，將永遠活著。」

在本節日的彌撒福音中，耶穌承接上面的講話，闡述了他聖體聖血聖事的道理。

本節日彌撒中的讀經一記述以色列人在曠野　吃「瑪納」的事。它把「瑪納」看作「天主的話」的有形體現，說：「人不單靠食物生活，也靠上主親口所說的每一句話。」對我們基督信徒來說，耶穌基督就是降生成人的天主聖言。

「瑪納」養育了在曠野　流浪的以色列子民，聖體聖事是旅途教會賴以生活的日用食糧。在本節日彌撒的讀經二 ，聖保祿宗徒解釋了聖體聖事與教會之間的密切關系。他這樣說：

弟兄姊妹們：我們所祝福的那祝福之杯，不是分享基督的血而結合嗎？我們擘餅，不是分享基督的身體而結合嗎？因為餅只有一個，盡管我們有許多人，但由於分享同一個餅，我們只是一個身體。（格前10：16-17）

上主，愿我們所獻上的禮品，帶給你的教會這獻禮所象徵的和平與合一。

這就是今天獻禮經所祈求的。

教區教理中心及教理委員會提供

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

教理主題：基督的真實臨在

教會今天慶祝聖體聖血節，是要提醒信眾，當我們恭領耶穌的體血時，就是與死而復活的基督結合，「祂住在我們內，我們住在祂內」，讓基督轉化我們的日常生活，彼此團結共融，構成一個整體——基督的奧體。

在讀經一中，申命紀的作者囑咐選民要信靠天主的說話，切記是天主在四十年曠野生涯中，以瑪納養活眾子民，令他們的祖先經歷考驗，才可以在「流奶流蜜」的福地安定下來，獲享幸福。瑪納讓我們記得，無論環境是多麼惡劣，天主仍會每天賜下食糧，給祂的子民於到達「福地」前滋養他們的生命，作他們的「行糧」，所以瑪納被視為那真正的「天路行糧」——聖體的預象。（教理1392）

聖保祿宗徒在讀經二中警戒信徒，臨在「祝福之杯」、「擘開的餅」內的是耶穌的體血，信徒既與主親密地共享聖宴，就不得再隨同私慾，參與其他邪魔的筵席了。

在福音中，聖若望宗徒强調天父從天上賜予愛的禮物，是耶穌基督的「血肉」，昔日的瑪納只能維持生命，而「人子」的血肉，卻能帶來生命。天人合一的訊息是若望福音的中心思想，「聖言成了血肉，寄居在我們中間（若1：14）」。主耶穌降生成人，祂在增餅奇蹟中，祝福了餅，擘開，由門徒分發，讓群眾吃飽。祂親口說：「誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠」（若6：51）。

在主最後的巴斯卦（逾越）晚餐中，耶穌和門徒一如猶太人在逾越節晚餐中飲下「祝福之杯」（格前10：16），就在那一刻，耶穌替祝福麵餅和葡萄酒的行動，賦予一種嶄新而神聖的意義：就是為我們建立了感恩（聖體）聖事（路22：29；格前11：25）。耶穌是在愛自己的門徒愛到極點時，建立這聖事的，為使愛徒與自己永不分離，參與祂的逾越。祂吩咐他們要舉行這事，藉此十字架的祭獻得以永留後世，作為祂聖死與復活的紀念，直到祂的再來。自宗徒時代開始，感恩慶典一直流傳至今，且成為「整個基徒生活的泉源與高峯」（教會憲章11）。我們每次舉行這慶典，就是與天主的生命相通。我們藉天父創造的恩賜——餅和酒，藉著聖神的德能和基督的話語，成為基督的體血，而基督就是如此真實而奧妙地臨現。（教理1357）

到底耶穌基督是怎麼親臨在聖體聖事內？

祂是以獨一無二的方式，臨在餅酒形象之下。「主耶穌基督的身體和血，連同祂的靈魂和天主性，即整個基督，真正地、真實地、且實體地蘊藏於至聖的感恩聖體聖事內。它是實體的臨在，既是天主、又是人的基督整個地臨現。」特倫多大公會議綜合地聲明說：「祂在麵餅內所奉獻的，真是祂自己的身體。所以，教會一直確信並再度宣布：藉著餅與酒的被祝聖，餅的整個實體；被轉變成為我主基督身體的實體。而酒的整個實體，被轉變為祂寶血的實體。這種轉變，天主教會恰當地、正確地稱之為餅酒的實體轉變（transsubstantiation）。」（參閱教理1374-1376）

因此我們信徒視聖體聖事是「愛的聖事、統一的象徵、愛德的聯繫、逾越宴會。」在此宴會中「我們以基督爲食糧，使心靈充滿恩寵，並賜給我們將來榮福的保證。」（禮儀憲章47）

教會一再籲請信徒在感恩祭中妥當準備自己，迎接耶穌的真實臨在，亦希望藉朝拜聖體、明供聖體，聖體遊行等禮儀行動，激發渴望愛主之情，確保團體內每一個肢體，藉勤領聖體，獲得下列的裨益：加强各人與基督的契合，正如物質的食糧能補充消耗的體力；領聖體同樣奇妙地滋養我們的靈性生命。領聖體能增强並更新基督徒受洗時所接受的恩寵生命。由於基督的身體，是「為我們交付的」；所喝的血，是「為眾人傾流的，以赦免罪過。」因此，領聖體使我們與罪惡分開，聖體聖事若不同時潔淨我們所犯的罪，保護我們免陷於將來的罪，就不能使我們與基督結合。此外聖體聖事能堅强那在日常生活中容易減弱的愛德，這具有活力的愛德能除去小罪，重新激發我們去愛，擺脫依戀世物的偏情。聖體更新、堅强、深化信徒在教會的結合，並促使我關心窮人、幫助基督徒的合一。（參閱教理1391-1398）

面對如此偉大而神聖的恩典，我們必須虔敬地，妥當準備自己，包括生活反省、做好修和聖事、渴求與主基督的契合，好能堪當接受祂祂的至聖體血。同時願意跟隨基督而犧牲、克勝私慾，才能在這共融的宴席內，實現與主及整個教會合而為一，同受淨化與祝聖，繼續塵世的旅途，邁向永恒的天鄉。

生活反思／實踐：

1. 當你領受聖體聖血時，聽到：「基督的身體。」這句話時，你有意識到你真的是名符其實地，成為基督身體中的肢體嗎？
2. 今天，領聖體聖血後，你會選擇用甚麼方式，在身處的團體中，如家庭、善會中，表達彼此之間的關懷及共融呢？

方濟會思高讀經推廣中心

永生：天人合一的生命

節日來源

天主教會在「天主聖三節」後的星期四慶祝「耶穌聖體聖血節」，凡是無法在本日公開慶祝該節日的國家或地區，則延後至天主聖三節後的主日慶祝。這個節日所紀念的核心是聖體聖事的建立，因此原本應該在聖週星期四慶祝，但為了不影響聖週禮儀的焦點，而移在今日慶祝。

這個節日最早是由比利時列日（Lüttich）教區的一位奧斯定會修女茱利安納（Juliana），基於一個從1209年起，多次看見的神視而建議，該教區主教於1246年首先在教區內慶祝，1264

年，教宗烏爾班四世（Urbanus IV）以一封通諭將節日提升到一般教會節日的層級。這封通諭最主要的執筆人，就是教會著名的神學泰斗聖多瑪斯（1225-1274），同時他也編排了這個節日的日課及彌撒禮儀經文，其中最令人感動的便是本日彌撒中的繼抒詠「熙雍！請吟詠歌唱……」筆者認為，不論以何種理由將本日的繼抒詠由彌撒中省略或縮減，對基督徒而言，都是嚴重的損失。1317年，教宗若望二十二世更明令規定，普世教會都必須慶祝聖體聖血節。

聖經選讀

今日的三篇聖經選讀都和聖體聖事有直接的關連：讀經一是有關「瑪納」的報導（申八2-3、14-16），這是在舊約中「天上降下的食糧」的預像。讀經二告訴我們格林多教會對於聖體聖事的信仰：信仰團體舉行聖體聖事的意義在於一起分享基督的體和血，並因此而共同形成基督的奧體（教會）。

福音選自若望福音第六章「生命之糧」言論中的一段核心內容：耶穌在行了增餅奇蹟之後，看見大批群眾「因為吃餅吃飽了」（若六26）而尋找祂，遂教導他們應該「為那存留到永生的食糧勞碌」（若六27）。人人都知道沒有食糧便無法生活，然而任何食糧都無法帶給人永遠的生命，即使是天降的「瑪納」也不能。以色列人的祖先在曠野中流徙時吃過「瑪納」，也全都去世了。今日所選讀的福音便是針對生命之糧做更清楚的闡釋：真正使人不死的生命之糧只有一個，就是耶穌自己。

聖事性的許諾

這段「生命之糧」言論，是耶穌在公開生活時所說的，因此是一個指向未來許諾：「我『將』要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。」在聖經中這句話是未來時態，顯示耶穌預見自己的死亡，許諾將交出祂的肉，亦即交出祂的生命，目的在於使世界得到生命。這個許諾，肯定祂的生命便是聖事性的恩賜。耶穌在談話中直接用「肉」來表達「生命」，使我們看出若望福音反對一切否定耶穌人性的「幻像論」思想，強調天主子真正降生成人。這麼露骨的表白，當然令當時的猶太人難以接受，因此他們彼此爭論：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」

聖事性的筵席

耶穌完全不理會猶太人的爭論，繼續祂的教導：獲得永遠生命的唯一途徑是參與聖事筵席。這個說法是絕對的，排除了一切其他的可能性，凡是否認聖事或否認十字架的救援功效的人，便是拒絕永遠的生命。

耶穌說為了得到生命，必須「吃人子的肉，喝他的血」！這個「吃」字，希臘原文本意是「咀嚼」，清楚地強調了「吃」與「喝」的真實性。透過這個真實的聖事性筵席，每一個領受者與基督產生最親密的結合，他們和耶穌的關係就如同耶穌和天主的關係一樣。凡是領受耶穌的體和血的人，都將住在祂內，而祂也住在他們內，就如父在子內，子也在父內一樣。

永生的獲得

耶穌說：「誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生。」所以領受聖體聖血的效果是獲得永生，但永生的真正賜予者是天主父，因為是祂派遣耶穌來到世上，使世人得到生命。因此，信仰是參與聖事筵席的必要條件，單單是吃耶穌的肉，喝祂的血並不足夠，唯有在信仰內領受祂的體血才有意義，才具有真實的效果。聖多瑪斯說：「善人領或惡人領，所領得天糧雖然相同，所得的效果卻截然不同：善人獲得生命，惡人招致死亡，所領的雖是同一神糧，結局卻完全不一樣。」

【綜合反省】

若望福音對於聖體聖事的教導，強調領受者將因此而得到永生。耶穌復活、升天後，基督徒仍在世上生活，他們為紀念耶穌而舉行主的筵席，並領受聖體聖血和祂合而為一。基督徒的信仰不僅是相信耶穌基督，同時也是「藉著基督、偕同基督、在基督內」相信派遣祂來的天父，並且一起走向天父。

11 June 2023 The Body and Blood of Christ - Year A

FIRST READING Dt 8:2-3, 14-16

A reading from the book of Deuteronomy

He gave you food which you and your ancestors did not know.

Moses said to the people: 'Remember how the Lord your God led you for forty years in the wilderness, to humble you, to test you and know your inmost heart – whether you would keep his commandments or not. He humbled you, he made you feel hunger, he fed you with manna which neither you nor your fathers had known, to make you understand that man does not live on bread alone but that man lives on everything that comes from the mouth of the Lord.

'Do not then forget the Lord your God who brought you out of the land of Egypt, out of the house of slavery: who guided you through this vast and dreadful wilderness, a land of fiery serpents, scorpions, thirst; who in this waterless place brought you water from the hardest rock; who in this wilderness fed you with manna that your fathers had not known.' This is the word of the Lord.

RESPONSORIAL PSALM Ps 147:12-15. 19-20. R. v.12

R. Praise the Lord, Jerusalem.

1. O praise the Lord, Jerusalem! Zion, praise your God! He has strengthened the bars of your gates, he has blessed the children within you. *R.*
2. He has established peace on your borders, he feeds you with finest wheat. He sends out his word to the earth and swiftly runs his command. *R.*
3. He makes his word known to Jacob, to Israel his laws and decrees. He has not dealt thus with other nations; he has not taught them his decrees. *R.*

SECOND READING 1 Cor 10:16-17

A reading from the first letter of St Paul to the Corinthians

Though we are many, we form a single body because we share this one loaf.

The blessing-cup that we bless is a communion with the blood of Christ, and the bread that we break is a communion with the body of Christ. The fact that there is only one loaf means that, though there are many of us, we form a single body because we all have a share in this one loaf. This is the word of the Lord.

GOSPEL ACCLAMATION Jn 6:51-52

Alleluia, alleluia!

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

GOSPEL Jn 6:51-58

A reading from the holy Gospel according to John

My flesh is real food and my blood is real drink.

Jesus said to the Jews: 'I am the living bread which has come down from heaven. Anyone who eats this bread will live forever; and the bread that I shall give is my flesh, for the life of the world.'

Then the Jews started arguing with one another: 'How can this man give us his flesh to eat?' they said.

Jesus replied: 'I tell you most solemnly, if you do not eat the flesh of the Son of Man and drink his blood, you will not have life in you. Anyone who does eat my flesh and drink my blood has eternal life, and I shall raise him up on the last day. For my flesh is real food and my blood is real drink. He who eats my flesh and drinks my blood lives in me and I live in him. As I, who am sent by the living Father, myself draw life from the Father, so whoever eats me will draw life from me.

This is the bread come down from heaven; not like the bread our ancestors ate: they are dead, but anyone who eats this bread will live forever.' This is the Gospel of the Lord.