

常年期第十八主日

我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴~ 若望福音 6:35

進堂詠

天主，求你快來救我；上主，求你速來助我。上主，你是我的助佑和救援，求你不要遲延。

讀經一（我要從天上，給你們降下食物。）

恭讀出谷紀 16:2-4, 12-15

那時候，以色列子民全會眾，在曠野抱怨梅瑟和亞郎，說：「巴不得我們在埃及國，坐在肉鍋旁，吃飽時，死在上主手中！你們領我們到曠野來，是想叫我們全會眾都餓死嗎？」

上主對梅瑟說：「看，我要從天上，給你們降下食物；百姓要每天出去，拾取當日所需要的，為試探他們，是否遵行我的法律。

「我聽見了以色列子民的怨言。你給他們說：黃昏的時候，你們要有肉吃；早晨要有食物吃飽。這樣，你們就知道，我是上主，你們的天主。」

到了晚上，有鵲鳥飛來，遮蓋了營幕；到了早晨，營幕四周落了一層露水。露水蒸發之後，在曠野的地面上，留下稀薄的碎屑，稀薄得好像地上的霜。以色列子民一見，就彼此問說：「這是什麼？」原來他們不知道這是什麼。梅瑟告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。」——上主的話。

答唱詠 詠78:3-4, 23-24, 25, 54

【答】：上主賜給了他們天上的食糧。（詠78:24）

領：凡我們所見所聞的，及我們祖先傳報給我們的，我們都不願隱瞞他們的子孫，且要傳報給後代眾生。【答】

領：上主命令雲彩降下，並開啟了上天之門，給他們降下瑪納，飽飫他們；上主賜給了他們天上的食糧。【答】

領：世人可以享受天使的食糧；上主賜下食物，飽飫他們。上主引領他們，進入他的聖地，到他右手所贏得的山區。【答】

讀經二（你們應穿上按照天主肖像所造的新人。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 4:17, 20-24

弟兄姊妹們：

我在主內苦勸你們，不要像外邦人一樣，順從自己的虛妄思念而生活。

你們從基督所學的，並不是這樣。如果你們真的聽過耶穌，又按照他內的真理，受過教導，就該改變你們從前的生活，脫去你們的舊人，即因順從享樂的慾念，而敗壞的舊人；應更新你們的心思念慮，穿上新人，即按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。——上主的話。

福音前歡呼

領：人生活不只靠餅，也靠天主所說的一切話。（瑪4:4）

眾：亞肋路亞。

福音（到我這裡來的，永不會飢餓；信從我的，總不會渴。）

恭讀聖若望福音 6:24-35

那時候，群眾發覺耶穌和他的門徒都不在海邊，便上了那些小船，往葛法翁，去找耶穌。當群眾在海的對岸，找到耶穌時，就對耶穌說：「辣彼，你什麼時候到了這裡？」

耶穌回答說：「我實實在在告訴你們：你們尋找我，並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。你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，即人子所要賜給你們的，因為他是天主聖父所印證的。」

群眾問耶穌說：「我們該做什麼，才算做天主的事業呢？」

耶穌回答說：「天主要你們做的事業，就是要你們信從他所派遣來的那一位。」

群眾又說：「那麼，你能行什麼神蹟，給我們看，好叫我們信服你呢？你能做什麼呢？我們的祖先在曠野裡，吃過『瑪納』，正如經上記載的：『他從天上賜給了他們食物。』」

於是，耶穌向群眾說：「我實實在在告訴你們：並不是梅瑟，賜給了你們從天上來的食糧，而是我父現在賜給你們，從天上來的真正食糧，因為天主的食糧，是由天降下，並賜給世界生命的。」

群眾便說：「主！你就把這樣的食糧，常常賜給我們吧！」

耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會飢餓；信從我的，總不會渴。」——上主的話。

領主詠

你從天上給他們降下食糧，具有各種美味，適合各人的口味。

屬靈生活的保障

吳智勳神父

http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist Lent1 yearB.html

默想

耶穌行完五餅二魚的奇蹟後就退去了，群眾卻努力地去尋找祂。假如成千上萬的人乘船找祂，情況一定很壯觀，也顯示出他們心情的興奮。人這樣集體地、激烈地找尋，一定有明確的目標，難怪若望福音記載耶穌的第一句話是：「你們找甚麼？」（若1：38）群眾找耶穌當然有目的，只是不好意思講出來，顧左右而言他地問：「師傅，你幾時到了這裡呢？」耶穌老實不客氣地指出，他們只在尋找免費的食糧；祂願意帶領他們，從物質境界提昇到屬靈境界，追求不朽的食糧。群眾對不朽的食糧也有興趣，連忙問該做甚麼；他們以為只要「做」，就必會「得」。耶穌聲明永生的食糧不是靠人「做」甚麼，而是要人「信」祂。群眾連忙問：我們怎能信你？除非你顯奇蹟吧。耶穌不是剛顯過五餅二魚的奇蹟嗎？可見他們並沒有因看到奇蹟而信耶穌，他們關心的仍是怎樣得到不勞而獲的食糧。

中國人素來重視衣、食、住、行四者，其實最重要的還是食。歷史上很多動亂，都是飢餓迫出來的。巴勒斯坦並非肥美地方，舊約有不少旱災、飢荒的記載，以色列人常擔心食的問題。他們看到增餅奇蹟後，懶得追問增餅的意義，只著眼在耶穌解決了他們食的問題，這是他們追尋耶穌的原因。

在歎息猶太群眾錯過珍寶之餘，我們不妨反省自己何嘗不在追求生活保障？我們有各式各樣的保險，又有強積金、退休金、生果金等保障未來的生活。這些保障都是合理的要求，但在追求物質生活的保障同時，我們能否同樣積極地尋找屬靈生活的保障？

第一篇讀經反映以色列人只看重物質生活的保障，不理會屬靈生活的價值。甚麼做天主的選民，享有來自天主的自由，都不及做奴隸時有肉吃好。天主從天降瑪納，安排鵝鶉飛來，讓以色列人有肉吃，都是從物質食糧的獲得，轉而信賴天主，相信天主自會照顧。

亞巴郎的偉大，是因為他重視屬靈生活的保障多於物質生活的保障。他本來生活安定，物資豐富，牲畜良多，但天主偏偏要他離開富庶安全的地方，往遠方不知名的地區，他唯一的保障就是天主的許諾。亞巴郎信賴了天主，為他來說，屬靈的保障高於物質的保障，這是他偉大的地方。新約中的富少年未能做到這一點，他的財富是他生活的保障；當耶穌要求他捨棄時，他不能放下心理的障礙，反而相信財富比耶穌的話更可靠，使他更有安全感，最後只好失望離去。

我們常處於物質生活與屬靈生活保障的張力中，前者是人心自然的渴求，但福音卻對我們說，物質的保障不是一切，為了物質而犧牲屬靈生活更是不智。基督徒首先要信賴天主，信賴天父派遣來的耶穌基督，相信天主知道和照顧我們的需要。信仰有冒險的成份，能剝奪

人的安全感；但正當人把一切都交付給天主時，人才是最安全的，這是基督信仰之微妙處。

反省與實踐：

1. 耶穌願意帶領群眾追求不朽的食糧，但群眾關心的卻是物質上的獲得。我們可以反省一下自身，是否也同這些群眾一樣，時常向天主祈求生活上的保障，卻忘了天主本身就是真正存到永久的食糧？
2. 今天的福音提醒我們要重視屬靈生活多於物質生活，因為若沒有全心信賴天主、完全地交付給祂，我們就會失去安全感。你要如何在生活中積極地尋找屬靈生活的保障呢？

禱文：

1. 請為教友們的屬靈生活祈禱。願上主幫助我們能夠善度信仰生活，時時省察我們的信德，使我們能完全將自己交付給祂，讓祂一路引領我們的靈魂直到永生。

愛的食糧

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

丟棄食糧，是我迄今做不出來的事。只要從小被耳提面命地教訓過，麵包是珍貴的物品，不能隨便扔掉；即使長大成人以後，也絕不會做出丟麵包的事。

在現代社會裡，大量的麵包和其它食品被丟棄、被銷毀，這實在是駭人聽聞、而且不受祝福的行為。

耶穌神奇地以五個大麥餅增餅，餵飽了在場的五千多位群眾；之後，祂吩咐門徒們把剩下的餅收集起來，結果裝了滿滿的十二筐。福音沒有提那十二筐剩餘大麥餅的用途，但是我們可以毫無疑問地假設，它們沒有被丟棄。糧食是珍貴之物，怎可任意丟棄？

耶穌在今天的福音裡，講的是另一種更珍貴的食糧。祂當時住在葛法翁，群眾前去找祂。是甚麼力量驅使他們去找耶穌呢？是祂到處行奇蹟的名聲，還是更深遠的動力呢？是滿足身體饑餓的食糧，還是供給精神饑餓的滋養品呢？

人們當然會體驗這另一種饑餓，其實耶穌經常談到這種饑餓，譬如祂說過：「經上記載：『人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』」（瑪四4；申八3）耶穌在今天提醒我們，不要光留意會腐壞的食物，而更要關心能維持永生的食糧。

耶穌的聽眾們多多少少都瞭解到，祂所說的這種永生食糧，不但能同時滋養身體和靈魂，而且還與天主的旨意休戚相關。生命只有

與天主親密契合，才能滿足靈魂深處的饑渴。於是群眾問耶穌：「我們該做甚麼，才算做天主的事業呢？」耶穌的答案非常簡明扼要：只要信，就能滿足靈魂的渴求；當然不是信占星術、宿命論、或密宗，而是信從天父派遣來的耶穌基督。

我們不難理解，耶穌的聽眾剛開始無法領悟祂的教訓。對天主的信德能鞏固、安慰我們的心靈，許多人在他們自己的生活中已經體驗到這項事實。但是耶穌只不過是個人，要去相信祂，群眾就覺得有點牽強。他們於是向耶穌要求一個神蹟，一個能叫他們信服祂的證明。他們要知道為甚麼他們應該相信祂。他們的想法沒錯，不應該盲目地去相信，否則是不負責任的行為。

耶穌又一次語出驚人地說：「我是生命之糧。」耶穌這句話的真正意義是：「你們的生命出於我。誰把我帶進他的生命，他就會發現我能夠完全徹底地滿足他心靈上的饑渴。」

耶穌把自己稱為是天主給人類生命的真食糧。許多人能印證祂的話，因為他們在生命中真的經歷到耶穌，他們可以證明耶穌的許諾：「到我這裡來的，永不會饑餓。」他們在耶穌內找到他們所心儀神往的：確認自己被愛，被接受，不受任何判斷，能夠去信賴。他們在耶穌內找到生命中最重要、最珍貴的「愛的食糧」。

反省與實踐：

1. 在世上有許多受飢餓之苦時，我浪費食糧嗎？我願意自我犧牲，以幫助飢餓的人吃飽嗎？
2. 我真正體會到耶穌是我的生命之糧嗎？我如何藉此維生？
3. 我如何將耶穌這真正的生命之糧，傳遞給別人？

禱文：

1. 請為所有追尋真正的生命之糧的人祈禱。人世間的食糧會腐壞，永生的食糧卻為人帶來永恆的生命。祈求上主降福所有追尋真道的人，都能日日享有永生的生命之糧。
2. 請為世運會的所有運動員及工作人員祈禱。因為他們的努力，我們才享受了極精采的世運會。祈求天主降福他們，在世運結束後，仍能繼續發揚世運和平、友愛的真精神。
3. 請為所有飢民祈禱。因為天災與人禍，世上仍有許多人在忍受著飢荒之苦。祈求上主召喚有能力的人，透過農業、政治、教育等各種有效方法，解決世界的飢荒之患。

常年期第十八主日 "生命之糧(一)"

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

在上主日的彌撒釋義節目里，我們介紹了耶穌在顯的五餅二魚奇跡。我們曾拿它來與舊約聖經中厄里叟先知所行的一個類似奇跡相比擬，指出兩者都強調富裕。富裕是默西亞時代的特徵。厄里叟的奇跡預示默西亞時代的將要來到；耶穌的奇跡證明默西亞時代的已經來到，同時他也意味著耶穌就是以色列人所期待的默西亞。他也就是全人類的救主。我們說過，耶穌是在發生命之糧的講話之前，行了這個奇跡。

"生命之糧"是一個有多種意義的詞。它可以解釋為天主的聖言；也可以解釋為耶穌基督的聖體聖血。本主日是常年期第十八主日。從本主日起，直到常年期第二十一主日，主日彌撒的福音連續介紹耶穌所講的生命之糧講話。本主日的彌撒福音是這席講話的開頭第一段。在這一段中，"生命之糧"這一詞，意義還只限於天主的聖言。這天主的聖言，就是耶穌自己，他是我們基督徒的信仰對象。

本主日常年期第十八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24到35節和出谷紀第16章第2到4以及12到15節。

在彌撒福音中，耶穌開門見山，先責備猶太群眾只知道吃餅吃飽，卻不理會耶穌行奇跡的真正的意義。然後，便以他們的祖先在曠野里吃過的瑪納為比喻，開始發表他著名的生命之糧講話。我們先從讀經一說起，介紹一下耶穌用來作比喻的瑪納那東西。"瑪納"一詞，意思是"這是什麼來物"。它原來是一個問句。以色列人曾用這名詞來指一種他們不知道這是什麼的食物。這種食物從天上降下來，形狀像霜一類的一粒一粒的東西。以色列人曾在曠野里藉著吃從天上降下的瑪納度過一段艱苦的生活。

在本主日的彌撒福音中，耶穌便是藉著那瑪納來開導他的猶太同胞，說他自己才是真的：瑪納，是從天上降下的真正食糧。他向他們說："我就是生命的食糧，到我這裡來的，永遠不會飢餓，信從我的，永遠不會口渴。"

聖若望宗徒有一種特殊的寫作手法。他善於運用比喻。他知道利用自然界中有形可見的事物，來引導人認識肉眼看不見的超性界的真理。比如，曾記載耶穌和撒瑪黎雅婦女的談話。耶穌對婦女說："若是你知道天主的恩賜，你或許早

求了他，而他也早賜給了你活水。”接著又解釋說：“誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜與他的水，將在他內成為涌到永生的水泉。”在本主日的彌撒福音中耶穌也應用了同樣的比喻方法。他不過用“食糧”一詞來替代了“水”罷了。可惜，這次的聽眾，不像撒瑪黎雅的女人那樣謙虛，沒有接受這寶貴的教訓。

教區教理中心及教理委員會提供

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

教理主題：感恩祭的慶典

由今個星期開始，一連三個主日（即常年期十八至二十主日）皆以感恩祭為教理的主題，分別帶出感恩祭的禮儀慶典、感恩（聖體）聖事，以及耶穌臨於聖體聖事當中。

今天首先要介紹的是感恩祭的慶典。福音的開始是承接上個主日耶穌行了增餅的奇蹟後，為避開群眾，他獨自退避到山裏去，而群眾正在尋找耶穌。當他們一找着耶穌，就立時問他：「你什麼時候到了這裏？」（若 6:25），其後更向耶穌問了兩個問題：「我們該做什麼……？」（6:28），以及「你行什麼神蹟給我們看……？」（6:30）。雖然群眾接二連三地問了耶穌一些表面淺狹的問題，但耶穌卻一次又一次在回答時嘗試幫助他們明白一個真理：是天父賜給人們從天上來的真正的食糧。在第一篇讀經出谷紀中記載，以色列人埋怨梅瑟帶領他們逃離埃及到曠野裏，以致沒有食物吃飽而在曠野中快要餓死。然而，上主卻對梅瑟說：「你給他們說：黃昏的時候你們要有肉吃，早晨要有食物吃飽，這樣你們就知道，我是上主你們的天主。」（出 16:11）聖詠的回應亦正好是上主給他們降下瑪納作食糧（詠 78:24），但在最後一篇讀經的福音中，耶穌卻清楚地說出祂就是從天上降下來的「生命之糧」。

早在教會的初期，基督的信徒常聚集在一起舉行感恩祭宴。在公元一五五年左右，聖猶思定曾向外教皇帝虔誠者安多尼解釋基督徒在感恩祭中所做的程序，給了我們一個基本輪廓（參閱教理 1345）。簡單來說，感恩祭分為聖道禮儀及感恩禮儀兩大部份，這結構歷經許多世紀，一直保全至今。

感恩祭禮儀慶典的進行首先是聖道禮，即包括宣讀聖經、講道和信友禱詞；其後是感恩禮（聖祭禮），包括呈獻餅酒、有祝聖效果的感恩祈禱（感恩經）和領聖體禮。雖然感恩祭分為兩部份，但聖道禮儀和感恩禮儀共同組成「一個整體的敬禮行動」，因為感恩祭裡為我們擺設的筵席，既是天主聖言的筵席，也是主的身體的筵席。（教理 1346）

感恩祭是聖事性的祭獻，包括感恩、紀念和臨現。在舉行感恩祭時，整個信徒團體一起向天主獻上感謝，感謝祂在我們當中施行救恩，並同時紀念耶穌基督為拯救人類的救贖犧牲，是基督逾越的紀念，這奧蹟亦藉此紀念而臨現於聖祭中。（參閱教理 1356-66）

每次當地方的信徒團體舉行感恩禮，我們深信藉着聖神的德能和基督的臨現，地方教會與普世教會緊密相連起來。在聖洗聖事中，我們蒙召成為一個身體——教會，成為基督的肢體，教會的成員。藉著領受聖體聖事，我們與基督緊密地結合，並更新、堅強、深化這份藉聖洗已實現、在教會內的共融結合（格前 10:16-17）。一如聖奧思定在其《講道集》說：「面對你們所領受的，你們回答：『阿們』（是的，這是真的！）。這樣回答，你們就予以肯定。因為你們聽到『基督的身體』這句話，回答『阿們』，你們就該成為基督身體的一個肢體，好使你們的『阿們』真的成為名副其實！」（教理 1396）

此外，梵二的禮儀憲章非常強調，且切願教導所有信友，「完整地、有意識地、主動地參與禮儀，因為這是禮儀本身的要求，也是基督信眾藉洗禮而獲得的權利和義務……。」（禮儀 14）。教宗聖若望保祿二世更好的指出：「在聖體敬禮的深處，我們找到基督徒入門聖事——聖洗和堅振——的不斷迴響。豈不是因為聖洗聖事，我們不但『被稱為天主的子女』，而『我們真是天主子女』的真理，得在聖體聖事我們分享天主唯一子的聖體聖血時，更能表達出來嗎？領受聖體豈不使我們在世界面前，更能作為「基督的真正見證」，因為基督為我們作證，我們也為祂作證。」（論聖體聖事的奧蹟和敬禮 7）

生活反思／實踐：

1. 在你的生命中，你如何理解「耶穌是生命之糧」？你有否讓耶穌改變你的生活態度和價值觀？
2. 每次當你領聖體時，你是否準備好自己和有意識地去領受基督的聖體？會否在生活中實踐「阿們」，真正地成為基督的肢體，為祂作見證？

方濟會思高讀經推廣中心

生命之糧（一）

【經文脈絡】

若望福音和馬爾谷福音一樣，緊接在「增餅奇蹟」之後，敘述了耶穌「步行海面」的奇蹟。但是馬爾谷在講述這二個奇蹟故事之後，

就更換了主題；而這個故事在若望福音中則仍有後續發展：那些經歷「增餅奇蹟」的群眾前來尋找耶穌，並和耶穌展開一段非常長的對話（若六 22-25），其內容便是所謂的「生命之糧」言論（26-71）。

由於這段經文很長，因此教會將它分成四段，連續四個主日邀請信仰團體一起聆聽。但是，在主日彌撒的福音選讀中，有一些經文被刪除（六 22-23、36-40、59、70-71），使這段經文的完整性遭致破壞。我們基於釋經的觀點，將詮釋完整的經文，也建議神父們在這個主日的彌撒中誦念若六 22-40 整段經文。

對奇蹟的不了解

經歷了增餅奇蹟的群眾尋找耶穌，他們在葛法翁找到祂後就問祂：「辣彼，你什麼時候到了這裡？」（25）由耶穌在回答可以看見，群眾的問題表達他們的不信。他們尋找耶穌「並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了」（26）。「神蹟」一詞的希臘原文字義本是「記號」，但是思高本的譯文並不算錯，因為奇蹟本來就是一個記號，要指出一個更深的「啟示」。群眾們的問題在於，他們雖然經歷了偉大的奇蹟，卻沒有了解這個奇蹟背後的啟示。

永生的食糧

耶穌並不僅是指責群眾的不信，祂也同時為他們指出應有的正確態度，要求他們「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」（27）。相對於會損壞的食糧，耶穌指出有一個不會損壞的食糧，教導人們應當渴望不朽壞的生命。耶穌以許諾的方式來表達這個渴望，祂說「人子」將要賜給他們這個永生的食糧（27），在整個經文脈絡當中來看，這個食糧就是指「感恩聖事」（六 52-59）。

相信「人子」

人子是天父所派遣的，目的在於施予生命，滿全一切人類的渴望。群眾詢問「該做什麼，才算做天主的事業（複數）？」（28）而耶穌說天主的事業只有一件（單數），就是「相信天主所派遣來的那一位」（29）。這裡似乎把信仰看成是一個「工作」，但其意義並不是指人們的成就或努力；「天主的工作」所指的是天主所要求的根本態度——「信仰」。

猶太人要求神蹟

耶穌的話顯然沒有達到目的，群眾不相信的情況越來越嚴重，他們要求耶穌行奇蹟，好證明他們應該信服祂（30）。根據猶太辣彼傳統，人們應該聆聽那些能夠施行奇蹟的先知們。由「增餅奇蹟」的背景來看，群眾對於奇蹟的要求大概有兩種意義：他們可能是要求從天上降下來的、不會腐朽食糧；或者他們希望得到一位能夠一再實行增餅奇蹟的人物，一個提供他們無限飲食的君王。

真正的天上的食糧

他們並且引用了聖經的話：「他從天上賜給了他們食物吃」（31），藉此以回憶他們祖先的歷史以及梅瑟時代所有的經歷。根據猶太傳

統的默西亞信仰，默西亞的時代應該和梅瑟的時代彼此對應，而且默西亞將要實現梅瑟時代所發生的「瑪納」奇蹟。這是猶太人他們對於歷史中的啟示所做出的人性判斷，耶穌駁斥他們這種的了解方式，說明真正給予天上食糧的是天主自己，不是梅瑟；況且「瑪納」不是賜予生命的食糧，耶穌自己才是（參閱：若三 13）。天主把耶穌賜給人，目的就是要把生命賞賜給一切人。

耶穌是生命之糧

群眾請求耶穌「把這樣的食糧常常賜給」他們（34）！這請求顯示他們仍然沒有了解耶穌的解釋，他們還是把耶穌視為一個賞賜麵包的君王，所以他們要求耶穌把這個食糧常常賜給他們。耶穌回答說：「我就是生命的食糧」（35）。這是耶穌的自我啟示，接著祂提出自己給予的救援許諾：「到我這裡來的永不會飢餓；信從我的，總不會渴。」（35）飢餓和口渴得到滿足，象徵一切存在性的危機以及恐懼都徹底被解決（參閱：出十七 3；詠一〇七 5）。這是耶穌和群眾對話的最高峰，祂把自己清楚的表達成末世性的生命之糧。唯有相信祂，人才可以得到長存的生命；而具體的行動就是接受耶穌的邀請，來到祂的面前（37）。

信耶穌，得永生

最後耶穌說明整個救援行動是天主主動發起，祂派遣「子」來到世上，把子賞賜給人。天主子對人的關心，讓我們特別想起牧人和他的羊群的圖像。被派遣的子願意拯救每一個人，不拒絕任何人。凡是擁有天主賞賜的信仰的人，便會在子身上看見天主。經文的最後提到末日的復活，表達出祂超越了現世生命的一切限制，更正人們對於生命所有的想像和了解。

4 August 2024: Eighteenth Sunday in Ordinary Time - Year B

Entrance Antiphon

O God, come to my assistance; O Lord, make haste to help me! You are my rescuer, my help; O Lord, do not delay.

First Reading Ex 16:2-4. 12-15

A reading from the book of Exodus

I will rain bread from heaven upon you.

The whole community of the sons of Israel began to complain against Moses and Aaron in the wilderness and said to them, ‘Why did we not die at the Lord’s hand in the land of Egypt, when we were able to sit down to pans of meat and could eat bread to our hearts content! As it is, you have brought us to this wilderness to starve this whole company to death!’

Then the Lord said to Moses, ‘Now I will rain down bread for you from the heavens. Each day the people are to go out and gather the day’s portion; I propose to test them this way to see whether they will follow my law or not.’

‘I have heard the complaints of the sons of Israel. Say this to them, “Between the two evenings you shall eat meat, and in the morning you shall have bread to your hearts content. Then you will learn that I, the Lord, am your God.”’ And so it came about: quails flew up in the evening, and they covered the camp; in the morning there was a coating of dew all round the camp. When the coating of dew lifted, there on the surface of the desert was a thing delicate, powdery, as fine as hoarfrost on the ground. When they saw this, the sons of Israel said to one another, ‘What is that?’ not knowing what it was. ‘That’ said Moses to them ‘is the bread the Lord gives you to eat.’ This is the word of the Lord.

Responsorial Psalm Ps 77:3-4. 23-25. 54. R. v.24

(R.) The Lord gave them bread from heaven.

1. The things we have heard and understood, the things our fathers have told us, we will tell to the next generation: the glories of the Lord and his

might. *(R.)*

2. He commanded the clouds above and opened the gates of heaven. He rained down manna for their food, and gave them bread from heaven. *(R.)*

3. Mere men ate the bread of angels. He sent them abundance of food. He brought them to his holy land, to the mountain which his right hand had won. *(R.)*

Second Reading Eph 4:17, 20-24

A reading from the letter of St Paul to the Ephesians

Put on the new person that has been created in God’s image.

I want to urge you in the name of the Lord, not to go on living the aimless kind of life that pagans live. Now that is hardly the way you have learnt from Christ, unless you failed to hear him properly when you were taught what the truth is in Jesus. You must give up your old way of life; you must put aside your old self, which gets corrupted by following illusory desires. Your mind must be renewed by a spiritual revolution so that you can put on the new self that has been created in God’s way, in the goodness and holiness of the truth. This is the word of the Lord.

Gospel Acclamation Mt 4:4

No one lives on bread alone, but on every word that comes from the mouth of God.

Alleluia!

Gospel Jn 6:24-35

A reading from the holy Gospel according to John

Whoever comes to me will never be hungry; whoever believes in me will never thirst.

When the people saw that neither Jesus nor his disciples were there, they got into boats and crossed to Capernaum to look for Jesus. When they found him on the other side, they said to him, ‘Rabbi, when did you come here?’

Jesus answered: ‘I tell you most solemnly, you are not looking for me because you have seen the signs but because you had all the bread you wanted to eat. Do not work for food that cannot last, but work for food

that endures to eternal life, the kind of food the Son of Man is offering you, for on him the Father, God himself, has set his seal.’

Then they said to him, ‘What must we do if we are to do the works that God wants?’ Jesus gave them this answer, ‘This is working for God: you must believe in the one he has sent.’ So they said, ‘What sign will you give to show us that we should believe in you? What work will you do? Our fathers had manna to eat in the desert; as scripture says: He gave them bread from heaven to eat.’

Jesus answered: ‘I tell you most solemnly, it was not Moses who gave you bread from heaven, it is my Father who gives you the bread from heaven, the true bread; for the bread of God is that which comes down from heaven and gives life to the world.’

‘Sir,’ they said ‘give us that bread always.’ Jesus answered: ‘I am the bread of life. He who comes to me will never be hungry; he who believes in me will never thirst.’ This is the Gospel of the Lord.

Communion Antiphon

You have given us, O Lord, bread from heaven, endowed with all delights and sweetness in every taste.