

八月五日
常年期第十八主日



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。（詠 70:2-6）

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，有鶴鶉飛來，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，又按照在他內的真理，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。

（默想片刻）

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

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。

默想反省

“主，求祢賜給我們能在日常生活中作默想的恩寵。因我們的主基督。亞孟。”

救世之母，為我等祈。



《請為眾司鐸祈禱》

全能的天主聖父，求祢因聖子耶穌基督的功勞，和祂大司祭的愛心，垂顧祢召選的司鐸。仁慈的主！請不要忘記，他們亦是軟弱的受造物。求祢激發在天主覆手時所給予他們的聖寵，使他們能緊緊地追隨祢，不要被仇敵所戰勝，永遠不做任何不相稱神聖使命的事。主耶穌，我為忠信和熱心的司鐸祈禱，也為不忠信和不熱心的司鐸祈禱；為在本地或在外地工作的司鐸祈禱；為在受誘惑、孤獨、頹喪的司鐸祈禱；並為年輕的、病弱的、臨終的和在煉獄中的司鐸祈禱。更為我所愛、給我付洗、赦免我罪、為我主持彌撒、將聖體聖血分給我的司鐸祈禱；也為開導、訓誨、幫助、鼓勵我的司鐸祈禱。〔靜默片刻〕：〔可加上你所祈求的司鐸名字〕

主耶穌，求祢將他們緊密地放置於祢的聖心內，賜予他們無限量的祝福，從現在直到永遠無窮世之世。亞孟。

敬愛的主耶穌，因著祢的無限慈悲，請緩和所有留在煉獄裏祢的司鐸的痛苦。對那些不忠於他們聖召的司鐸，對那些不相信你真實臨在於聖體中的司鐸，對那些沒有鼓勵信眾敬禮聖體和經常辦告解的司鐸，請祢也減輕他們的刑罰。那些為自己多於為祢服務的，熱衷權勢和支配慾的，相反真理的司鐸，主耶穌，請以祢的神聖愛情，降低包圍著他們的烈火吧。請讓所有在煉獄裏的司鐸都能早點走近天堂的大門。亞孟。望主賜伊等永安，及永光照之，息止安所。凡諸信者靈魂，賴天主仁慈，息止安所。亞孟。玄義玫瑰，為我等祈。〔誦唸三次〕



《請為罪人及眾煉靈祈禱》

永生的天主聖父，我呈獻給祢至聖聖子耶穌基督的寶血，並結合今天全世界所奉獻的彌撒聖祭，為了煉獄內全部的煉靈，為世上所有的罪人，也為普世教會內的罪人，那些在我家族內，以及在我家中的罪人。亞孟。
望主賜伊等永安，及永光照之，息止安所。

凡諸信者靈魂，賴天主仁慈，息止安所。亞孟。

罪人之托，為我等祈；煉靈之母，為我等祈。〔誦唸三次〕



《請為充滿危機災難的世界祈禱》

天父，在這個充滿危機災難的世界，請讓所有靈魂在祢的聖意中尋找到自己的平安。請恩賜每一個靈魂恩寵，以理解祢在這刻的旨意都是出於祢的聖愛。慈愛的天父，請光照每個人的良心，使能辨認出所走的途徑是否活於祢的聖意。請恩准恩寵和時間以完成這個世代的轉化。亞孟。

“憂苦之慰，為我等祈！”

On 28.9.10 *Our Lady* gave the following prayer to the *Holy Love Ministry*. She wanted us to pray it before saying the Creed when praying the *Holy Rosary*.

"Heavenly Father, during this time of world crisis, let all souls find their peace and security in Your Divine Will. Give each soul the grace to understand that Your Will is Holy Love in the present moment." "Benevolent Father, illuminate each conscience to see the ways that he is not living in Your Will. Grant the world the grace to change and the time in which to do it. Amen."



Our Lady wants us to say that prayer every day

"Dear Jesus, through the virtues of Holy Humility and Holy Love, help me never to judge others. Remind me that I must not presume to know the motives for others' actions."

"Take from my heart any sign of a critical nature and through Holy Love, fill me with a loving and forgiving attitude. Never let me be the one who must be pleased; but as the servant of all, the one who seeks to please everyone. Amen."

(15 August 2008 *Missionary Servants of Holy Love*)

「親愛的主耶穌，因著祢的謙卑和聖潔的愛，扶掖我永不判斷別人。提醒我絕不認定自己確知他人行為的動機。「請移去我心中任何天生批判人的跡象，並因著祢聖潔的愛，給我注滿愛和寬恕的心態。永不讓我成為受讚的對象，使我做一個為所有人尋找喜樂的僕役。亞孟」



“親愛的主耶穌，在這時刻，因著愛祢，我接受任何形式的十字架。我渴望以這個愛的犧牲治癒祢所受傷的聖心。天上的母親，我把目前的處境全交託給妳的慈母聖心。請把它融合在妳聖心的恩寵中，使它跟天主的神聖旨意合而為一。” 亞孟。

“ Dear Jesus, in this present moment, for love of You, I accept the cross no matter what form it takes. I desire to heal Your wounded Heart through this Victimhood of Love. Heavenly Mother, I entrust to Your Maternal Heart this situation. Melt it into the grace of Your Heart, making it one with the Divine Will of God. Amen. ”