

8月1日 常年期第十八主日（乙年）

弗 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。

反省

「脫去你們的舊人……穿上新人」，這是聖保祿宗徒一貫的教導，作為基督徒，藉著信靠耶穌基督，應該要有新的生活方式，如同一個新的受造物。把舊的除掉，換上新的，不單指心靈上，更是整個生命的改變。為此，他說：「不要像外邦人一樣，順從自己的虛妄思念而生活」，奉勸信徒不要像昔日般將心智投放在無用虛妄的事上，最終只會一場虛空。外邦人不認識天主，基督徒卻不可這樣，我們要追求永生。所以保祿這番話是很嚴重的警告，說有些基督徒明明知道有天主，卻否認祂，他們只想利用天主而已，根本不把祂當作一回事。

保祿教導，既然我們都聽過耶穌的道理，領受過祂的教訓，就應該以耶穌基督作為我們生活的榜樣，「脫去舊人，穿上新人」，讓天主的話和真理，在我們內成為新的DNA。什麼是「舊人」？就是指那些順從享樂慾念的人，就像讀經一（出 16:2-4, 12-15）的以色列人，他們離開埃及後，在曠野時因沒有食物而埋怨梅瑟和亞郎，實際上是埋怨天主。他們的心對昔日的埃及念念不忘，碰上一點點痛苦就怨天尤人，寧願繼續做奴隸，都不願意成為自由的人。可悲啊！就像基督徒寧願沉溺在罪惡中，也不願意面對困難和痛苦，想走回頭路。又如同今天的福音（若 6:24-35），耶穌對群眾的批評：「你們尋找我，並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。」群眾追求奇蹟，卻對奇蹟背後的意義沒有興趣，他們只為尋求滿足今生上物質和肉體的需要，而不是想要跟隨天主。即使耶穌教導他們：「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」，群眾的心依然離不開飲食，他們只為滿足口腹之欲，對耶穌的教導充耳不聞。

人固然有肉身的需要，但不應以它為我們「勞碌」的目標，唯有屬靈的生命，才能讓人得到真正的滿足。我們一生努力追求的目標，不應是那些短暫的、必要腐朽的事物，而應該是那位能夠賞賜我們永恆生命的主耶穌基督，就是「信從他所派遣來的那一位」。所以，要「脫去舊人，穿上新人」。「新人」的意思，就是從現在起，生命主權不再屬於我自己，而是屬於耶穌基督。如果生命的主權還在我們手中，魔鬼就天天找我們，讓我們沒有一天安寧；將生命的主權交給耶穌的，魔鬼就不敢來騷擾我們

了。「應更新你們的心思念慮，穿上新人」，但不是靠我們的能力和意志。因為靠自己的，只能更新一時，唯有在基督內，依靠聖神的力量，才能保持不斷的更新。

實踐

我們需要每天學習「脫去」和「穿上」的操練。然而，許多基督徒想靠自己的力量，勉強活出基督的生命，結果以失敗告終。我們不能靠自己，而必須「穿上」基督的生命，「穿上」就表明需要每天由天主那裡領受恩寵，讓祂住在我們裡面，讓祂來管理我們的思想、意志、行為。學習過基督徒生活是一個漫長的過程，如果我們不斷聆聽天主的話，持續領受祂的聖體聖血，就能不斷改變。所以，我們要更加謙卑，不斷的讓聖神在我們身上工作。回顧過去，有沒有發現在思想、態度、行為上有所改變和成長？轉變可能很慢，但只要信賴天主，我們一定會改變。

是日金句

「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。」(弗 4:23-24)