更新：2024年6月

道賞

常年期第十二主日
（乙年）

讀經一	約 38:1, 8-11
答唱詠	詠 107:23-24, 25-26, 28-29, 30-31
讀經二	格後 5:14-17
福音	谷 4:35-41

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達

香港教區禮儀委員會
Hong Kong Diocesan Liturgy Commission

常年期第十二主日

進堂詠

上主是自己人民的力量；他是受傅者得救的保障。
上主，求你拯救你的人民，祝福你的百姓；
求你牧養他們，提攜他們，直至永恆。（詠28:8-9）

常年期第十二主日

集禱經

天主，
你引導我們，永不止息；

求你幫助我們永遠敬畏愛慕你的聖名，
常能穩立於你的愛內。

因你的聖子、我們的主耶穌基督，他
和你及聖神，是唯一天主，永生永王。
亞孟。

750年羅馬禮書586；
羅馬彌撒經書1033 聖神降臨後第二主日

2023年6月修訂中譯

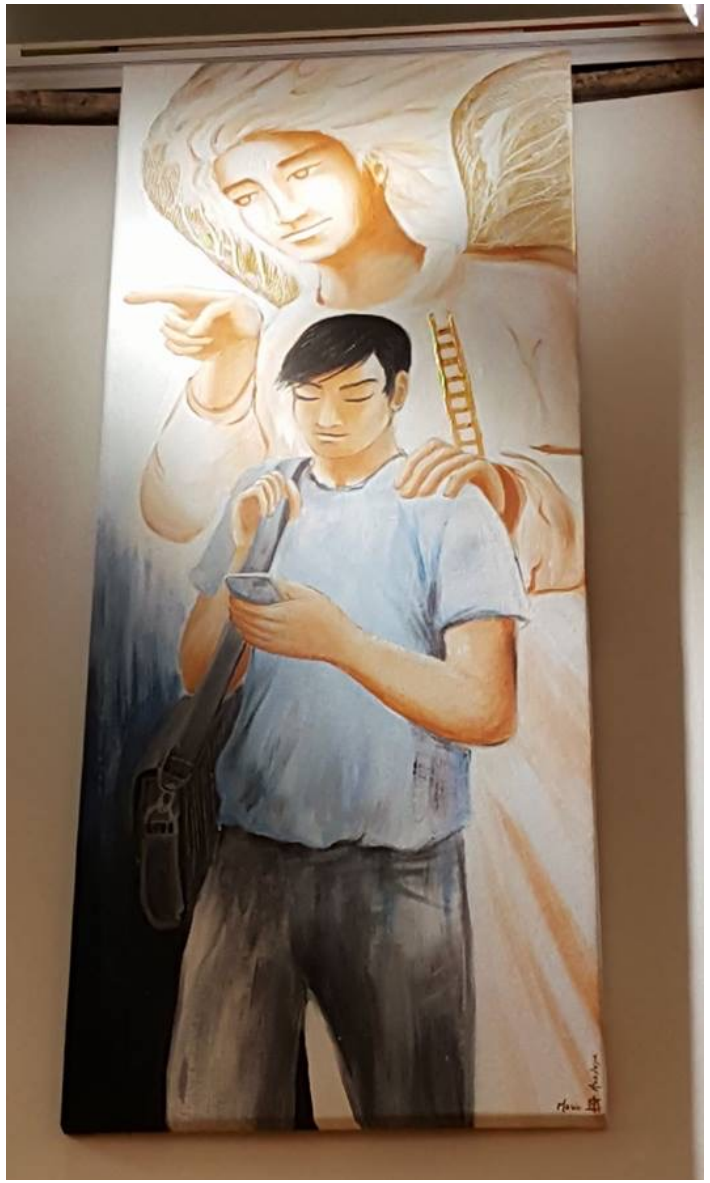
2024

圖片：https://www.photowall.co.uk/guardian-angel-wallpaper

護守天使誦

我的護守天使，
天主以他的仁慈，
把我託付給你，
求你常保護我，指引我，
管理我。亞孟

源自十二世紀英國



德詩雅修女
Sr. Marie Anastasia CARRE, C.B.

思高聖經：《約伯傳》引言

作者根據這一民間故事，以優美的詩體，編寫了這部富有戲劇色彩的對白式傑作。作者藉三位來慰問約伯的朋友，展開了對人生苦痛的根由和目的的辯論，末後且有一段與天主的對白。

在對白的第一段內，三位友人一致強調，遭受苦痛磨難的惟一理由，乃罪惡的結果。但約伯卻加以堅決否認，且強調他從未作過絲毫背天理喪良心的事，並懇求天主代他伸冤（3-31章）。

在對白的第二段內，藉約伯另一友人厄里烏提出另一理由，來解釋人間的苦痛。他認為人之所以遭受苦痛，也許是天主警醒世人，或為鍛鍊他所鍾愛的人；總之，人不得埋怨及批評天主（32-37章）。

在對白的第三段內，作者假設天主在旋風中現身說法，要人謙虛為懷，絕不應妄作聰明，且要絕對承認天主的全能，和他無窮的上智，本着信德，安心把自己全委托於天主公義的照顧（38:1-42:6）。

讀經一（你的狂潮到此為止。）

恭讀約伯傳　38:1,8-11

上主由旋風中，向約伯發言，說：
「當海水洶湧如出母胎時，
是誰用門，將海關閉？
是我用雲彩，作海的衣裳，
用濃霧，作海的襁褓。
是我給海劃定了界限，設立了門和閂，
並下令說：
『你到此為止，不得越過；
你的狂潮到此為止。』」
——上主的話。

圖片： https://thesprucetunnel.wordpress.com/tag/sea-of-galilee/ 及
https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20190228/bkn-20190228083348873-0228_00822_001.html

答唱詠　詠107:23-24, 25-26, 28-29, 30-31

【答】：請你們讚頌上主，因為他的仁慈永遠常存。（詠107:1）或「亞肋路亞」

領：他們乘船，下海航行，
在大洋中，往來經商。
他們看見過上主的奇妙作為，
遇到過上主在汪洋中，所行的奇蹟。
【答】

領：上主一發命，風浪狂號，
海中波濤，頓時洶湧翻天，
有時忽躍沖天，有時忽墜深淵。
處於此危急之中，他們膽戰心寒。
【答】

……

圖片：https://m.eprice.com.hk/fun/talk/19/4617/1/ 及 https://geography.name/phoenicia/

【答】：請你們讚頌上主，因為他的仁慈永遠常存。（詠107:1）或「亞肋路亞」

領：他們於急難中，一哀求上主，
上主立即拯救他們脫離困苦。
上主化風暴為平靜；
海濤頓時安定。【答】

領：上主使風平浪靜；大家個個歡欣。
上主領他們登上了所渴望的海岸；
願他們感謝上主的仁慈，
稱頌上主給人子所顯的奇蹟。【答】

圖片：https://www.watchinese.com/article/2018/23669

第二階段	耶穌與門徒	第十至十四主日
第十主日	耶穌受人毀謗	谷 3:20-35
第十一主日	天國的比喻	谷 4:26-34
第十二主日	平息風浪	谷 4:35-41
第十三主日	治好患血漏病婦人及復活雅依洛女兒	谷 5:21-43
第十四主日	納匝肋人不信耶穌	谷 6:1-6
第三階段	耶穌揭示自己的奧跡	第十五至二十三主日
第十五主日	派遣十二門徒去傳教	谷 6:7-13
第十六主日	憐憫群眾	谷 6:30-34
第十七主日	為五千人增餅和魚	若 6:1-15*
第十八主日	生命之糧（一）	若 6:24-35*
第十九主日	生命之糧（二）	若 6:41-51*
第二十主日	聖體聖事－基督真體血	若 6:51-58*
第二十一主日	信德的抉擇	若 6:60-69*
第二十二主日	法利塞人的祖傳	谷 7:1-8,14-15,21-23
第二十三主日	治好聾啞人	谷 7:31-37

主日三年循環讀經安排（參見「彌撒讀經總論」92-110）
李子忠（15/9/2007）http://catholic-dlc.org.hk/20201111_8.pdf

Such storms result from differences in temperatures between the seacoast and the mountains beyond. The Sea of Galilee lies 680 feet below sea level. It is bounded by hills, especially on the east side where they reach 2000 feet high. These heights are a source of cool, dry air.

In contrast, directly around the sea, the climate is semi-tropical with warm, moist air. The large difference in height between surrounding land and the sea causes large temperature and pressure changes. This results in strong winds dropping to the sea, funneling through the hills.

The Sea of Galilee is small, and these winds may descend directly to the center of the lake with violent results. When the contrasting air masses meet, a storm can arise quickly and without warning. Small boats caught out on the sea are in immediate danger.

The Sea of Galilee is relatively shallow, just 200 feet at its greatest depth. A shallow lake is “whipped up” by wind more rapidly than deep water, where energy is more readily absorbed.

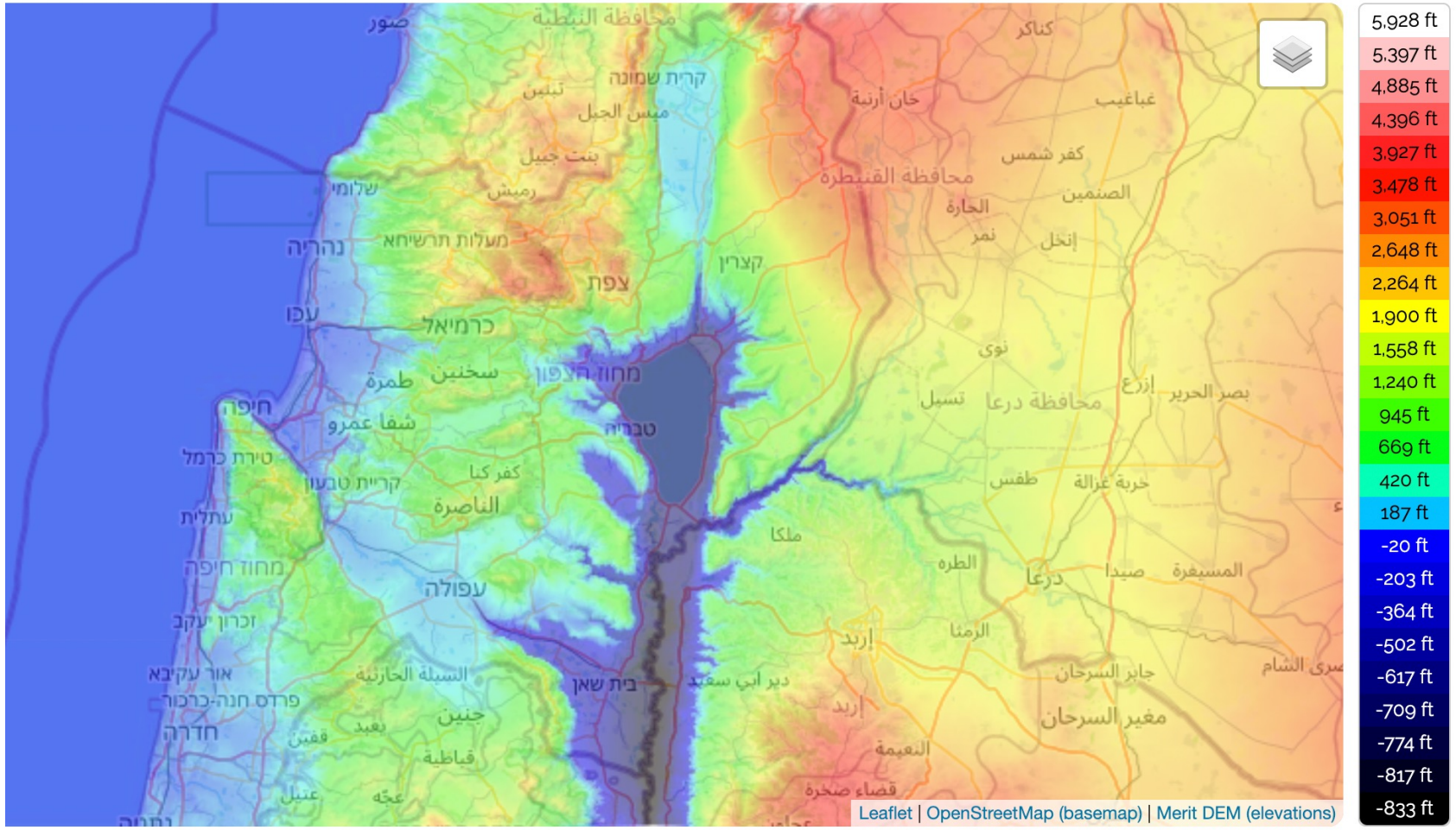
來源：https://christiananswers.net/q-eden/ednk-seaofgalilee.html

為甚麼一個面積不大的湖竟會突然出現這樣的風暴？
湖不是應該較平靜的嗎？

原來加里肋亞湖因地處水平線下二百多米的地方，
湖面經過太陽在上午的猛烈照射水面溫度上升，
令空氣受熱急速上升，使湖面翻起大浪，
甚至出現突然而來的風暴。

（又因為湖的東邊山勢較高，故從西邊海上吹來的風做成漏斗效應。）

可見，聖經對耶穌平息湖上風暴的記載，是有地理上的根據的。



Sea of Galilee, Bnei Shimon Regional Council, South District, NO, Israel (32.81380 35.59056)

圖片：https://en-us.topographic-map.com/maps/s21p/Sea-of-Galilee/

福音（這人到底是誰？連風和海也聽從他。）

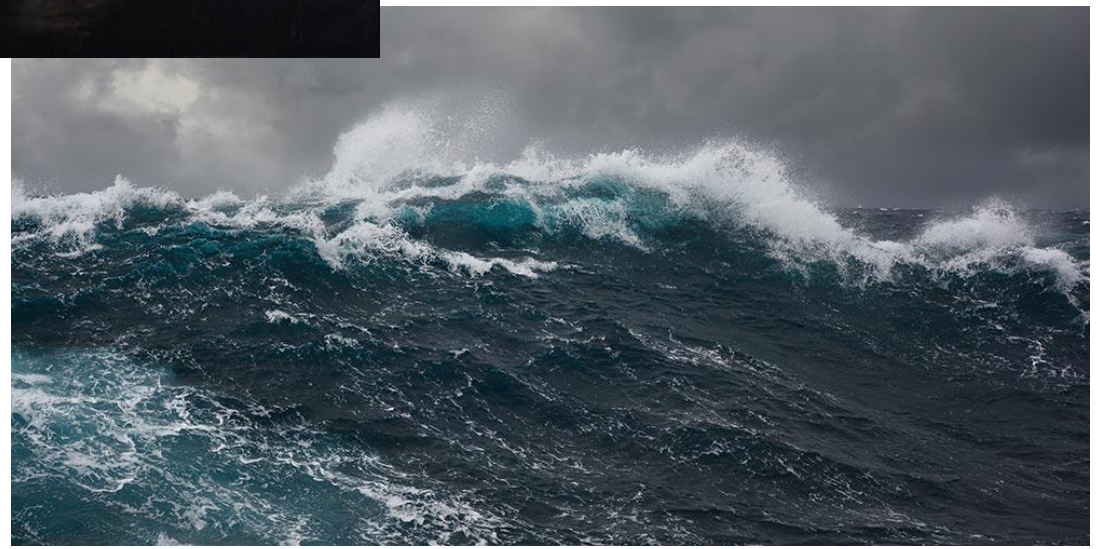
恭讀聖馬爾谷福音　4:35-41

有一天傍晚，耶穌對門徒說：
「我們渡海，到對岸去吧！」
門徒於是離開群眾，載耶穌走了；
與耶穌一起的，還有其他小船。

忽然狂風大作，
波浪打進船裡，以致船已積滿了水。
耶穌卻在船尾，依枕而睡。

門徒叫醒耶穌，給他說：
「師父！我們要死了，你不管嗎？」

耶穌醒來，叱喝了風，並向海說：
「不要作聲，平靜吧！」……



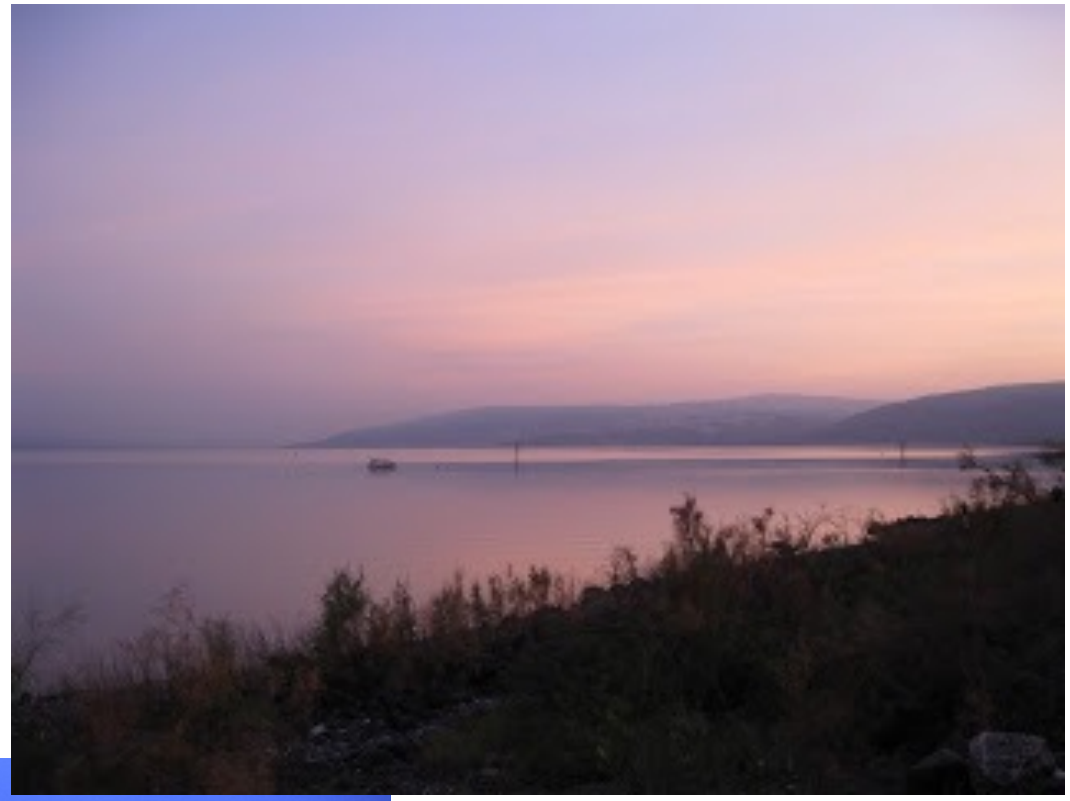
圖片：https://en.wikipedia.org/wiki/The_Storm_on_the_Sea_of_Galilee 及 https://www.adventistreview.org/1603-28

……

風就停止了，於是風平浪靜。

耶穌對門徒說：
「你們為什麼這樣膽怯？
你們怎麼還沒有信德呢？」

門徒非常驚懼，彼此說：
「這人到底是誰？
連風和海也聽從他。」
——上主的話。



圖片：http://rmsimpson.blogspot.com/2011/01/capernaum-by-sea.html

東望洋炮臺，世界文化遺產，建於1622年，位於澳門半島最高峰東望洋山之巔，在上面你可以俯瞰到整個澳門半島。炮臺平面為不規則多邊形，立要由花崗石築建而成，女兒牆不作雉堞式設計。

炮臺上建有一座燈塔，作爲中國海岸第一座現代燈塔，其所在地面位置之座標值亦為澳門於世界地圖上的地理定位，所以你來到這裏相當於就站在“澳門”之上了。建築內部共分三層，有一迴旋梯連接垂直空間，塔頂設置巨型射燈。

燈塔側的小教堂名為聖母雪地殿。主堂呈長方形，兩側牆身較為厚大且有扶壁，以承托筒拱結構的屋頂，但屋頂外形則為坡屋頂，以紅瓦鋪設。主祭壇右側設有一祭衣房，唱詩台則在門口上層。教堂立面設計較為簡單，兩邊壁柱加上三角形山花，而入口大門亦以相同手法設計。教堂內的拱頂和牆身繪有彩色壁畫，其繪畫技巧融合中西藝術，是本地眾多教堂中獨一無二的，彰顯教堂之價值。

海星聖母像

資源及圖片：https://www.macaucentral.com/sightsee/171-171 及 https://zi.media/@kahnmacau/post/axQfTp

讀經二（看，都成了新的。）

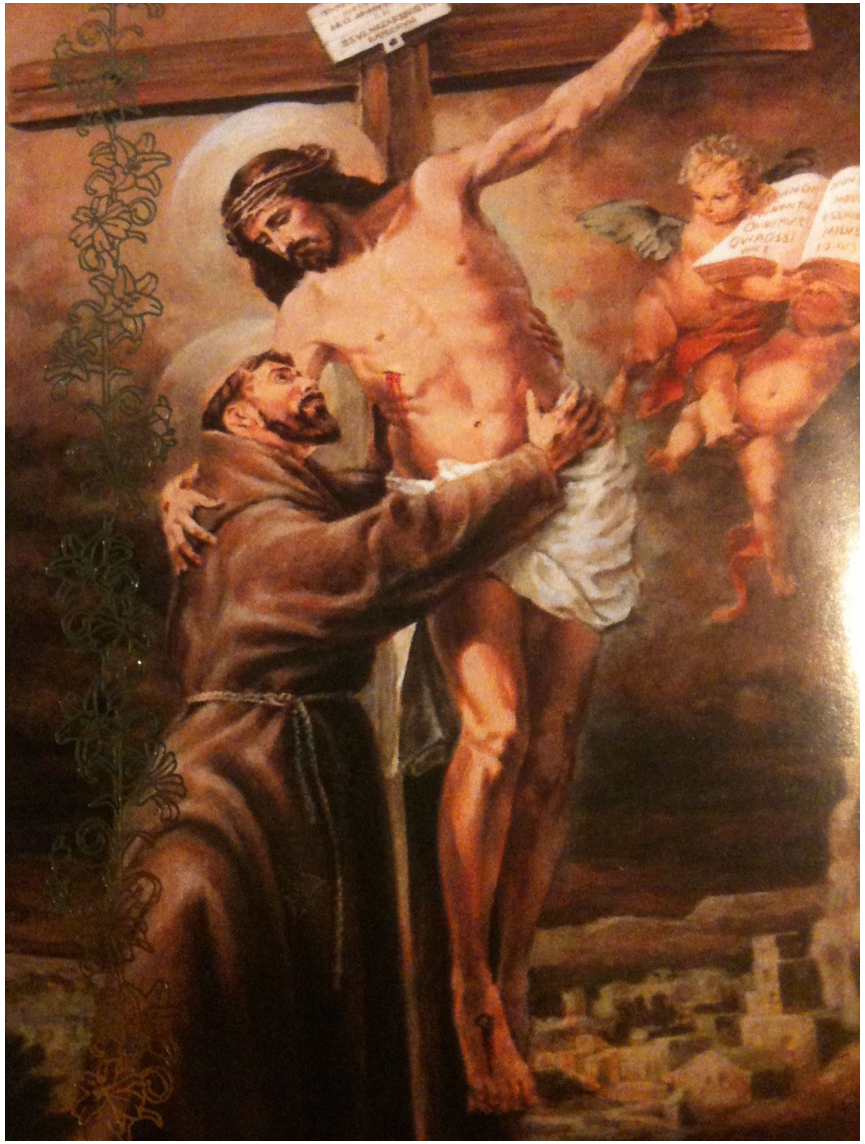
恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書　5:14-17

弟兄姊妹們：

因為基督的愛，催迫著我們，
故此，我們斷定：
既然一個人替眾人死了，那麼眾人就都死了；
他替眾人死，是為使活著的人，不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。

所以，我們從今以後，不再按人的看法，認識誰了；
縱使我們曾按人的看法，認識過基督，
但現在，不再這樣認識他了。

所以，誰如果在基督內，
他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。——上主的話。



https://www.pinterest.es/pin/480829697706837917/

常年期第十二主日

獻禮經

上主，
我們向你獻上這贖罪和讚頌之祭，

求你潔淨我們，並悅納我們心靈的祭獻。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。
亞孟。

參良一世禮典（5-6世紀）33＋1302；
1570年羅馬彌撒經書1121　四旬期聖灰禮儀後瞻禮七；
1970年羅馬彌撒經書：與四旬期聖灰禮儀後星期六獻禮經相同

2023年6月修訂中譯

2024

常年期主日頌謝詞（六）（永恆逾越的保證）

主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝你，實在是理所當然的，並有助我們獲得救恩。

我們在你內生活、行動和存在；
我們生活在此塵世，不但每日體驗你慈愛的效果，並且已獲得永生的保證。

我們已把握著聖神的初果，就是你藉著聖神，使耶穌從死者中復活，帶給我們確切的希望，堅信逾越奧蹟必會永遠在我們身上完成。

為此，我們隨同所有天使讚頌你，歡躍慶賀你，不停地歡呼：

常年期第十二主日

領主詠

上主，眾生的眼睛都仰望你；
你準時賜給他們糧食。（詠145:15）

或

主說：我是善牧，我為羊捨掉我的性命。
（若10:11,15）

常年期第十二主日

領主後經

仁慈的上主，
你以聖體寶血作為我們的食糧，重新振作我們，
求你使我們常能虔誠領受，獲得救恩的保證。
因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。
亞孟。

良一世禮典（5-6世紀） 69；
參1570羅馬彌撒經書 11月23日教宗聖格萊孟一世殉道 ecc.

2023年6月修訂中譯

公佈：6月15日
香港教區禮儀委員會

欣賞主日彌撒讀經及禱文

播放日期	內容
6月22日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第十三主日乙年讀經 (6月27日)
6月29日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第十四主日乙年讀經 (7月4日)
7月6日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第十五主日乙年讀經 (7月11日)
7月13日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第十六主日乙年讀經 (7月18日)
7月20日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第十七主日乙年讀經 (7月25日)
7月27日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第十八主日乙年讀經 (8月1日)

待續....

423-424頁

45. 常年期第十二主日（主題：人必須全心信賴萬物的主宰）

讀經一（你的狂潮到此為止。）

恭讀約伯傳　38:1,8-11

[1] 上主由旋風中，向約伯發言，說：（……）「[8] 當海水洶湧如出母胎時，
是誰用門，將海關閉？[9] 是我用雲彩，作海的衣裳，用濃霧，作海的襁
褓。[10] 是我給海劃定了界限，設立了門和閂，[11] 並下令說：『你到此為止，
不得越過；你的狂潮到此為止。』」——上主的話。

❖ 天主向約伯提出一連串的問題，使約伯啞口無言。但人所不瞭解的，天主卻全明白。那麼，天主豈不明白一個無辜的人，為何竟遭受苦痛災殃嗎？人唯一應有的態度，即把一切全委諸天主手中，任由天主安排。

❖「上主由旋風中，向約伯發言」（1）——約伯在他痛苦的經歷中，不斷尋求義人受苦的答案，他渴望天主出聲回應他，但一直得不到答覆（9:32; 13:3,5）。最後天主終於打破沉默，「由旋風中，向約伯發言」，這旋風代表天主的權威和力量，這樣威武，就好像要來懲罰約伯似的。本主日讀經略過了 2-7 節，但正是那幾句話喚醒約伯的無知：「用無知的話，使我的計劃模糊不明的是誰？」（2）約伯並不懷疑天主有其「計劃」，只是這計劃不僅奧秘，而且他認為對他這義人看似不公道（10:13-17）。為此天主責備他說：「你要像勇士束好你的腰，我要問你，請指教我！我奠定大地的基礎時，你在那裡？你若聰明，儘管說罷！」（3-4）天主繼而列數受造之物如何顯出天主的智慧，人自恃聰明卻什麼也不懂。

❖「海水洶湧如出母胎……用雲彩，作海的衣裳，用濃霧，作海的襁褓」（8-9）—— 這裏描寫海的受造，與《創世紀》中天主把水分開的筆法很不相同。這裏「海水洶湧如出母胎」，天主要用「用門將海關閉」：好一幕驚心動魄的生動描寫！海的出生浩瀚澎湃，天主好像一位接生婦，「用雲彩，作海的衣裳，用濃霧，作海的襁褓。」

❖「是我給海劃定了界限，設立了門和閂，並下令說：『你到此為止」（10-11）—— 天主為海水及萬物「劃定了界限，設立了門和閂」，一切都按他的命令而成就。天主向無靈之物下令，就如同他向人說話一樣（參看本主日福音：耶穌「叱喝了風，並向海說：不要作聲，平靜吧！」）

2024

424-426頁

2024

讀經二（看，都成了新的。）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人後書　5:14-17

弟兄姊妹們：[14] 因為基督的愛，催迫著我們，故此，我們斷定：既然一個人替眾人死了，那麼眾人就都死了；[15] 他替眾人死，是為使活著的人，不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。[16] 所以，我們從今以後，不再按人的看法，認識誰了；縱使我們曾按人的看法，認識過基督，但現在，不再這樣認識他了。[17] 所以，誰如果在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。—— 上主的話。

❖「基督的愛」是保祿積極履行自己宗徒職務的真正原因與動力（14）。保祿在這裏簡潔地講解了基督的救贖及信友與基督結合的深奧道理（14-15；參看羅 5:12-6:11），並指出與這真理相應的基督徒新生活（16-17）。

❖「基督的愛，催迫著我們」（14a）—— 保祿以忘我的精神去履行宗徒職務，是因為基督對人類的愛（ἡ ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ - *hē agapē tou Christou*）在他心內操縱着他，支配他，甚至催迫他不得不如此去作。基督既為愛我們的緣故死了，「且死在十字架上」（斐 2:8），那末我們作他宗徒的，豈能不為他的緣故生活在這世界上？（羅 14:7-9）。所以，保祿曾作了一句驚人的豪語說：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活」（迦 2:20）。

❖「既然一個人替眾人死了，那麼眾人就都死了」（14b）——保祿繼續這樣推論說：既然基督是「替眾人死了」，那末眾人就都是死了，因為基督是「新亞當」（格前 15:45），是人類的「新元首」（羅 5:15-17）。其實，無論甚麼人，即使是最聖的，也不能承擔眾人的罪過，並為所有人自作祭獻。唯有在基督身上的天主子位格——既超越又包含眾人，且使他成為人類的元首——才能為所有人作出救贖的祭獻。（教理 616）

❖「他替眾人死，是為使活著的人，不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活」（15）—— 基督不僅是「代替」且更是「代表」全人類，並「為了」全人類（ὑπὲρ πάντων - *hyper pantōn*；希臘文介詞 ὑπέρ 這裏兼有「代替」in stead of 和「代表」acting for 之意；參看 Liddell & Scott, *Greek English Lexicon*）死在十字架上，那末眾人也就在他內同他一起釘在十字架上死了。舊約祭獻與新約不同的地方，在於前者只是個「代替」（Ger. *Ersatz*），後者卻是個「代表」（Ger. *Vertretung*），畢竟牲祭和素祭如何能代表人，替他贖罪呢？這些都非真正的代表，只是代替（參看 J. Ratzinger, *Der Geist der Liturgie. Ein Einfürung*《禮儀的真諦》，27）。基督是代表全人類死而復活了，那末我們這些與他同死的，也必要在他內與他一同復活（羅 6:6；弟後 2:10）。但經過聖洗聖事與基督一同死而復活後的我們（羅 6:1-11），已再不能「為自己生活」了，只能為那為了及代表眾人死而復活的基督而生活。

424-426頁

❖「縱使我們曾按人的看法，認識過基督，但現在，不再這樣認識他了」（16）—— 保祿結論說：既然我們藉聖洗聖事與基督同死而又重生了，那末我們的生活便從根本上翻新了。我們的觀感，我們的行事標準與前應完全不同（羅 6:4），「所以，我們從今以後」，即由藉洗禮而「重生」之後，不再按一般人情的看法，按一般世俗的見識評斷任何人，而應按信德的眼光，超性的標準來認識評斷。「縱使我們曾按人的看法，認識過基督」，是說縱使在保祿歸化之前，以一般人的眼光來認識過基督，以法利塞人的成見評斷基督為假默西亞，甚至窘迫他，難為他（宗 9:1-9；弟前 1:13），但自從他歸化之後，「不再這樣認識他了」，而以信德的眼光認他為天主子、救世主、萬民所期望的默西亞。（有人以為這句可能暗示，保祿在歸化前曾親眼見過在世的基督，但從保祿所寫的書信中，似乎並不能證實這事。）

❖「誰如果在基督內，他就是一個新受造物，舊的已成過去，看，都成了新的」（17）—— 誰若藉聖洗聖事參入了基督的妙身內，他就開始了一個新生命，「他就是一個新受造物」（羅 6:6；弗 2:10-15；哥 3:9-10）。救贖就好比一個新的創造，這個新人類能完全反映出天主的肖像。「舊的已成過去」，舊人、舊我、舊傾向、舊罪惡，都「藉著洗禮與基督同葬了，而歸於死亡」（羅 6:4）；「看，都成了新的」，新生命、新思想、新觀感、新行為，因為我們是因「水和聖神」而重生了（若 3:5），「穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖潔的新人」（弗 4:24）。

426-427頁

福音（這人到底是誰？連風和海也聽從他。）

恭讀聖馬爾谷福音　4:35-41

35 有一天傍晚，耶穌對門徒說：「我們渡海，到對岸去吧！」36 門徒於
是離開群眾，（就照他在船上的原狀）載耶穌走了；與耶穌一起的，還
有其他小船。37 忽然狂風大作，波浪打進船裡，以致船已積滿了水。38 耶
穌卻在船尾，依枕而睡。門徒叫醒耶穌，給他說：「師父！我們要死了，
你不管嗎？」39 耶穌醒來，叱喝了風，並向海說：「不要作聲，平靜吧！」
風就停止了，於是風平浪靜。40 耶穌對門徒說：「你們為什麼這樣膽怯？
你們怎麼還沒有信德呢？」41 門徒非常驚懼，彼此說：「這人到底是誰？
連風和海也聽從他。」——上主的話。

❖ 平息風浪的事蹟，按馬爾谷所載是發生在耶穌在湖邊講比喻之後：「耶穌又在海邊上開始施教，……用比喻教訓他們許多事……在當天晚上」（4:1,35）。本福音選讀按《彌撒讀經規程》的引子，改作「有一天傍晚……」（In illa die, cum sero esset factum...）。

❖「我們渡海，到對岸去吧！……忽然狂風大作」（35-37）——加里肋亞湖位於地中海水平面下 200 多米，四面環山。日間當陽光猛烈時，湖水面空氣溫度上升，不斷向上蒸發，使空氣變得相對稀薄，而湖邊山上較涼空氣自然向湖中心補充，容易引起大風浪。此時耶穌卻對門徒說：「我們渡海，到對岸去吧！」

本處一短句「就照他在船上的原狀」（ὡς ἦν ἐν τῷ πλοίῳ - *hōs ēn en tō ploiō*）（中文版未有放入主日福音文本內！），其意思是指 4:1「耶穌又在海邊上開始施教，有大夥群眾聚集在他跟前，他只得上了一隻船，在海上坐著……」而說的，即照耶穌在船上給民眾講道的情形，他繼續留在那船上，後來更「在船尾依枕而睡」（38）。值得注意的是「與耶穌一起的，還有其他小船，」這是馬爾谷獨有提及的，但他沒有告訴我們這些小船後來（在海浪中）的情況！

❖「師父！我們要死了，你不管嗎？」（38）—— 船一開行，耶穌因一天講道，十分疲倦，如今得了休息的機會，趁着在夜間便「依枕而睡」。當船到了湖中心的時候，「忽然狂風大作」（即指暴風）。按如今在這湖中還時有這種突如其來的暴風。宗徒們就奮力搖槳，與風浪掙扎，但是徒然，「船已積滿了水」，幾乎要沉下去。宗徒們在極度惶恐中喚醒耶穌，甚至語帶無禮和粗魯的說：「我們要死了，你不管嗎？」可見當時危亂的情況。

❖「耶穌醒來，叱喝了風，並向海說：不要作聲，平靜吧！風就停止了，於是風平浪靜」（39）—— 耶穌向風浪下令，一如對人說話。耶穌叫海「平靜吧！」希臘原文作 πεφίμωσο - *pephimōso*: be muzzled，意指給動物套上口套；這生動的描寫，就如同《約伯傳》所載天主向「洶湧的海水」下令一樣（約38:8；參看本主日讀經一）。

2024

426-427頁

❖「你們為什麼這樣膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」（40）——耶穌責斥門徒所說的話，並不是說門徒對耶穌尚沒有信心，而是驚訝他們見他行了這樣多的奇蹟，還沒有一種超人的信德。承接馬爾谷在福音第一部分（1:14-8:26）論耶穌的天主子身份——默西亞的秘密，「門徒非常驚懼，彼此說：這人到底是誰？連風和海也聽從他」（41）。宗徒們已見過耶穌的其他奇蹟，但這次顯的奇蹟卻十分特殊，而且是制伏了他們所經歷的自然界的狂暴現象。現今宗徒們大概是初次才想到：「這人是誰？他實在是天主嗎？」等問題。或者是天主同我們在一起罷！若如此，誰不驚訝害怕呢？

教父戴都良（Tertullian 160-220）把這隻在加里肋亞湖中受風浪襲擊的船，比作聖教會，表示聖教會雖世世代代受風浪的襲擊，但有耶穌同在，也只是有驚無險而已（*De Baptismo*, 12; PL 1:1214）*。

* *De Baptismo*, 12 ceterum navicula illa figuram ecclesiae praeferebat quod in mari, id est in saeculo, fluctibus id est persecutionibus et temptationibus inquietetur, domino per patientiam velut dormiente donec orationibus sanctorum in ultimis suscitatus compescat saeculum et tranquillitatem suis reddat.