



常年期第十八主日 (乙年)

讀經一	出 16:2-4, 12-15
答唱詠	詠 78:3-4, 23-24, 25, 54
讀經二	弗 4:17, 20-24
福音	若 6:24-35

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達

常年期第十八主日

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。（詠70:2-6）



日課（時辰祈禱）

開端詞

領：天主，求你快來拯救我；

眾：上主，求你速來扶助我。

領：願光榮歸於父、及子、及聖神。

眾：起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。
阿肋路亞。

常年期第十八主日

集禱經

上主，
求你鑒臨，垂聽我們的祈禱。

我們有幸以你作我們的創造者和治理者，
求你復興你所創造的，保存你所復興的。

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。

參良一世禮典（5-6世紀）887

2022年7月修訂中譯

思高聖經：《出谷紀》引言

《五書》的第二部，緊接《創世紀》，繼續記述以色列子孫的事跡。我國譯本名為《出埃及記》，或《出谷紀》。後一譯名似乎更適合本書的深意，因為天主將以色列子民由埃及救出的事實，實是他要把全人類由罪惡的深淵中，救出來的預像和初步實現。

本書**上編（1-18章）**記述以色列（雅各伯）的子孫，在埃及國所受的壓迫。但天主決未忘卻他向亞巴郎和其他聖祖所許的諾言，所以選拔了梅瑟為民族的救星，叫他領導自己的同胞出離埃及，以偉大的奇跡，救他們脫離奴隸的生活，領他們來到西乃曠野，一路上使他們經驗了天主大能的呵護，令他們堅心信賴天主的照顧。

中編（19-24章）和下編（25-40章）可稱為全舊約的中心，記載天主在西乃山上，將自己啟示給以色列子民，給他們頒佈了十誡和法律，藉梅瑟與他們立了盟約，使他們成為特選的民族，成為神權政體的國民。從那時起，天主自己作他們的君王和領袖，住在百姓中的帳幕內；並任命肋未的子孫，代百姓在會幕內服役，行祭獻天主的大禮。

本書雖可說是以色列子民，建國立憲的一部極有關係的史書，但因為沒有提及埃及王朝或君王的名號，故此本書的史事，究竟發生在何時，無法確定。據一般經學家的推究，大約是在紀元前十三世紀中葉。

本書就神學觀點來說，具有極崇高的價值，給人類啟示了天主的超然存在，和他的惟一性以及至聖性；同時也顯示了他對自己百姓的慈愛和照顧。至於他向人類要求的，是對他應懷有赤誠的信賴，以及知恩報愛等美德。由於本書所記載的史事，大都含有預像的意義，為此為新約教會的生活和禮儀，也有其特殊的價值。

- 出14:15-31 梅瑟領以色列子民乾足渡過紅海，脫離法郎追兵
- 15:1-22 勝利之歌（米黎盎之歌）
- 15:22-26 於叔爾曠野，在瑪辣（意謂：「酸苦的」），天主將苦水變甜水
- 15:27 到厄林安營，那裡有十二股水泉、七十棵棕樹。
- 16章 瑪納（即：「這是什麼？」）
- 以色列子民全會眾從厄林起程，來到厄林和西乃之間的欣曠野，時在離埃及後第二月第十五日。（出16:1）
- 17:1-7 瑪撒（誘惑）和默黎巴（爭吵），擊石出水



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，有鵠鶉飛來，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。



以色列子民就照樣作了；收斂的時候，有的多，有的少，但他們用〈曷默爾〉衡量時，那多收的，也沒有剩餘；那少收的，也沒有缺少；各人正按他們的食量收斂了。梅瑟向他們說：「誰也不准將一些留到早晨。」但他們沒有聽梅瑟的話；有些人把一些留到早晨，但都被蟲子咬爛，發生臭味；梅瑟遂向他們發怒……以色列家給這食物取名叫〈瑪納〉。它像胡荽的種子那樣白，滋味好似蜜餅。(出16:17-20,31)

格後8:15



求你今天賞給我們日用的食糧 我等望爾，今日與我，我日用糧

「主禱文」的首三句是關乎天主的，現在以下三句，即與人相關：食糧、救我們脫離罪過、救我們脫離凶惡。

首先，我們必須小心分析耶穌所用的每一個詞：「日用、食糧、賞給、今天、我們的」。

日用：為今天的需要

這部分的「主禱文」，看似簡單清楚，但聖經學者長久以來都為當中希臘文‘epiúson’一詞頭痛。因為傳統上這詞譯作「每日的」。

令人驚訝的是這希臘用詞不見於新約其他地方，連希臘文聖經的其他地方也沒有。事實上，就算希臘文的非宗教文學作品中，也沒有用過這詞。這詞曾常以眾數出現於新約後 500 年的通俗希臘文本，意思是「一天的供應」，且附有購物清單。

譯作「求你今天賞給我們日用的食糧」已嘗試詮釋這少見的希臘用詞，且

可引申為「求你今天賞給我們『今天所需的』食糧」。

「日用的食糧」這翻譯可追溯到古拉丁文聖經譯本。有些學者把它譯作「求你今天賞給我們『足夠至明天』的食糧」。這翻譯很清楚引申自舊約「瑪納」的聖經背景；「瑪納」只能保存一天，所以沒有理由要儲起它（出 16:9-36）。因此，聖經原意是「我們的心不要為將來的瑣碎打算所佔據」。

食糧是物質上還是比喻上的意義？

這詞又使專家們意見分歧。人們都想到食糧就是麵包，然而，我們卻經常引用比喻上的意義。當我們說：「賺取自己的食糧」，我們的意思是「照顧好自己的生活」。聖經中「食糧」也常有比喻的意義。

創 3:19：「你必須汗流滿面，才有飯吃」。很明顯，這裡泛指我們維生的一切必需品：居所、食物和衣服。

在另一個場合，耶穌更逼真生動地提出了同樣的觀念：「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，是為世界的生命而賜給的。」（若 6:51）在此，「食糧」指的也是聖體聖事。

難怪專家們多番討論如何詮釋「求你今天賞給我們日用的食糧」這句話。但是，無論我們如何詮釋「食糧」這用詞，總要肯定需要「有形」、「物質」上的意義，且需要從「滋養」和「維生」廣義地了解。

賞給

天主是我們的父親，正如父親照顧孩子的需要，天父亦照顧我們的需要，包括物質需要。但耶穌亦清楚告訴我們，物質上的需要不能蓋過靈性上的需要：「你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。所以你們不要為明天憂慮。」（瑪 6:33-34）

耶穌說這話是因為一個很簡單的理由：我們常被引誘把物質的需要放大，而把靈性的需要矮化。三十年來，耶穌是一個勞工，他必須流汗和勞動，但他卻教我們永遠不要讓物質的需要奪去我

們的平安，也不要犧牲至高的善，來換取物質東西。

耶穌十分強調「求」：「你們求，必要給你們……你們敲，必要給你們開……那有為父親的，兒子向他求魚，反將蛇當魚給他呢？或者求雞蛋，反將蝎子給他呢？」（路 11:9-12）

所以，我們向天主求我們需要的東西：麵包、魚、雞蛋、工作、健康、合理的成就、平安、安穩、清晰的將來、美滿的婚姻、善良和健康的孩子。耶穌教導我們簡單直率的求，如同孩子一樣。

若有人問：把我們自己的問題和責任交給天主，恰當嗎？答案是清楚的：耶穌肯定不會教我們對自己的問題袖手不理。福音以「塔冷通」的比喻（瑪 25:14-30）清楚說明：我們應當盡量運用天主賦予的才能，辛勞工作。埋沒天主所賦予才能的人，是不幸的，因為基督從不站在懦夫、剝削者或寄生蟲的一方。

從另一個角度看，人人都知道有一些非常大的問題，絕對不是我們可做什麼的。當我們已盡力，卻不能解決這些

問題時，基督告訴我們，要在信德中把它交給天主：「你們祈禱，不論求什麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」（谷 11:24）

但是，總有一些問題是天主拒絕解決的嗎？耶穌說：「以我的名祈求」又是什麼意思呢？

「以耶穌的名祈求」意思深邃，是指跟耶穌聯合在一起祈求；與耶穌聯合，讓他認可我們所求的。基督的「認可」是非常重要的。

基督隨之要求我們審視我們所面對的問題，再在福音的光照下審視它；要有福音在手。首先我們必須問自己：我們所要求的，是否真的合乎基督的心意。基督會否就我們的請求蓋章？如果我們可以說「是」，那麼我們即可以勇敢地把問題交給天主，並完全肯定天主一定垂聽。

耶穌承諾俯聽以信德所作的祈禱，但他卻沒有承諾在「那個時候」。在福音中，耶穌沒有說天父會即時回應我們的問題。天主緩慢的回應，讓我們更成熟地面對自己的問題，或者是讓問題變得更成熟。天主的答案，總是遠超我們

所請求的，他給予我們的，比我們所求的更多，但有時，他的回應總是較遲的。

天主的「延遲」十分重要！它造就我們的信德、我們的謙遜，也增進我們的「慷慨」。它復甦我們埋沒了的天賦；它使我們變得資源豐富和積極；它使我們成長。天主的延遲就我們所請求的，十分重要；它常使我們的請求，變得更完善。

今天：一日復一日的請求

太多時候，我們總未能解決自己的問題，例如：也許我們有一個很大的靈性上的問題，或想脫離某種毛病或缺點，於是因基督之名把它交給天主，但是，天主卻總不回答我。

原因可能是我們沒有留意到基督所教導的一項重點：當我們渴望擁抱將來時，我們忘記了「當下」。換句話說，我們總希望利用祈禱，繞過邏輯，逃避責任，來剔除棘手的問題。

耶穌把我們帶回到問題的具體事實。「今日」為「今日的問題」祈禱，

是一項策略；這是耶穌教給我們充滿智慧的生活法則。他教導我們，當我們一日復一日、一步復一步、「當下」復「當下」地面對生活的最大難題，難題總會解決。但是，如果我要一下子解決所有問題，那麼，任何問題都會解決不了。

這是耶穌教我的策略，讓我有能力去克服那看似難以克服的問題。

你們是否有什麼沉溺不能自拔的問題？你們是否酗酒、毒癮、性上癮等的受害者？你們是否感到羞慚？你們是否想釋放自己？基督教導我們：「每天以信德向天父祈求，衝破那癖好的枷鎖。」你們可以衝破它的！天父聆聽你們，只要你們與他合作。

如果你們要求「一剎那」就根除問題，天主差不多肯定會對你們的請求充耳不聞。他不能。如果你們要求「一剎那」，你們差不多肯定沒有多大認真想與天主合作。天主不能給你們「即食麵」；如果他這樣做，他將會是一個很不濟的父親，因為他在鼓勵你們的惰性。

如果你們為「今天」祈求，你們很可能與天主合作，那麼，如果你們做

好自己的一份，天主將做好他的一份，為拯救你們。

我們的：也為眾人祈求

基督希望我們關注眾人的問題。人若只關心自己的問題，不能成為基督徒。我近人的問題、託我祈禱的人、與我聯絡的人，都特別記掛在我心裡，即使素不相識者的困難和悲痛，我也應念茲在茲。

任何一個基督徒，當見到有人遭遇困難時，他必須易地而處。一個戴上「墨鏡」，漠視他人需要的基督徒，不配屬於基督。在關心他人困難時，我也同時在照顧自己的問題，因為，天主決不遲延幫助待人慷慨的人。

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，
且要將上主的光榮和威能，以及他所施行的奇蹟傳報給後代眾生。【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】

Viaticum 天路行糧



聖詠78篇，與105, 106, 107共四篇「詠史詩」。詩人再三詠述天主對以色列子民的奇恩異寵，和以民反覆無常的罪過，因而勸告人民遵守天主的誡命。

詠78結構：

- 1-8 序曲：說明本詩要旨
- 9-16 天主領以民過紅海，在曠野顯奇蹟，但厄弗辣因的子孫忘恩負義
- 17-31 天主賜瑪納及鵓鶉，但以民因貪食受懲罰，犯罪後仍不悔改
- 32-39 以民在曠野中仍然犯罪不忠
- 40-55 以民在曠野中忘記了天主從埃及拯救他們的奇蹟
- 56-64 入福地後，撒慕爾至撒烏耳時代，以民再三背命，招致天主不斷懲罰（撒下4-6）
- 65-72 仁慈的天主仍憐憫選民，揀選達味王室牧養百姓，在熙雍聖山建築聖殿



天主教香港教區禮儀委員會辦事處出版

問題四：主聖餐中的餅（聖體）有什麼意義？

答：是基督為我們犧牲的身體，作我們邁向天國的行糧。

按猶太人的逾越節晚餐，無酵餅是紀念出離埃及時，來不及準備行糧，但上主卻藉這食糧，給人民力量，使他們出離為奴之地，到達福地（出12:39）。主耶穌卻在受難前夕，以這餅作他的身體，指出他犧牲自己，為給接受他的人，帶來生命和力量，以脫離罪惡，並邁向真正的福地——天國。



若望福音中，耶穌則以「瑪納」（出16章）自比，指出他才是生命之糧，誰吃了（誰接受了他），必要生活直到永遠；並且說明：誰吃他的肉，

喝他的血，便住在他內，他也住在他們內，且正如主耶穌因父而生活，照樣接受（吃喝）主耶穌的人，也因主耶穌而生活（若6:26-58）。

餅作為祭品（供餅），也是上主與百姓之間永久盟約的紀念（肋24:5-9）；

主耶穌卻以餅，作為他自我犧牲所立天人盟約的紀念，並使吃他的人，進入這盟約，在這盟約中生活。



（當然，「身體」一詞，也可指：主耶穌以自己作為新逾越節的羔羊，犧牲自己，以救贖我們出離罪惡的奴役（出12:1-14；格

前5:7-8）；我們吃他「身體」的人，也就是新逾越的選民；這新逾越節羔羊的血，也要塗在天國的門框和門楣——十字架上。至於若望福音（6章）用「肉」和「血」，可能因為若望要強調：主耶穌就是那成為了「血」、「肉」的聖言（若1:14）。）

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） 我就是生命食糧	若 6:24-35* 耶穌與群眾對話
第十九主日	生命之糧（二） 我是生命食糧	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* 耶穌與門徒對話
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

若6:16-23 耶穌步行海面（是我）

省略 若6:36-40

增餅	若6:1-15	谷6:30-44 第一次增餅
耶穌步行水面	6:16-24	6:45-54
		谷8:1-10 第二次增餅
群眾要求神蹟	6:25-35	谷8:11-13
耶穌是生命之糧	6:35-58	8:14-21
伯多祿宣信	6:59-69	27-30
預言受苦	6:70-71	31-33

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

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**在海的对岸，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。」……

到了晚上，他的門徒下到海邊，上船要到海對岸的葛法翁去。
(若6:16-17)



.....

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。」

.....



永生就是：認識你，惟一的真天主，和你所派遣來的耶穌基督。（若17:3）

.....

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？」

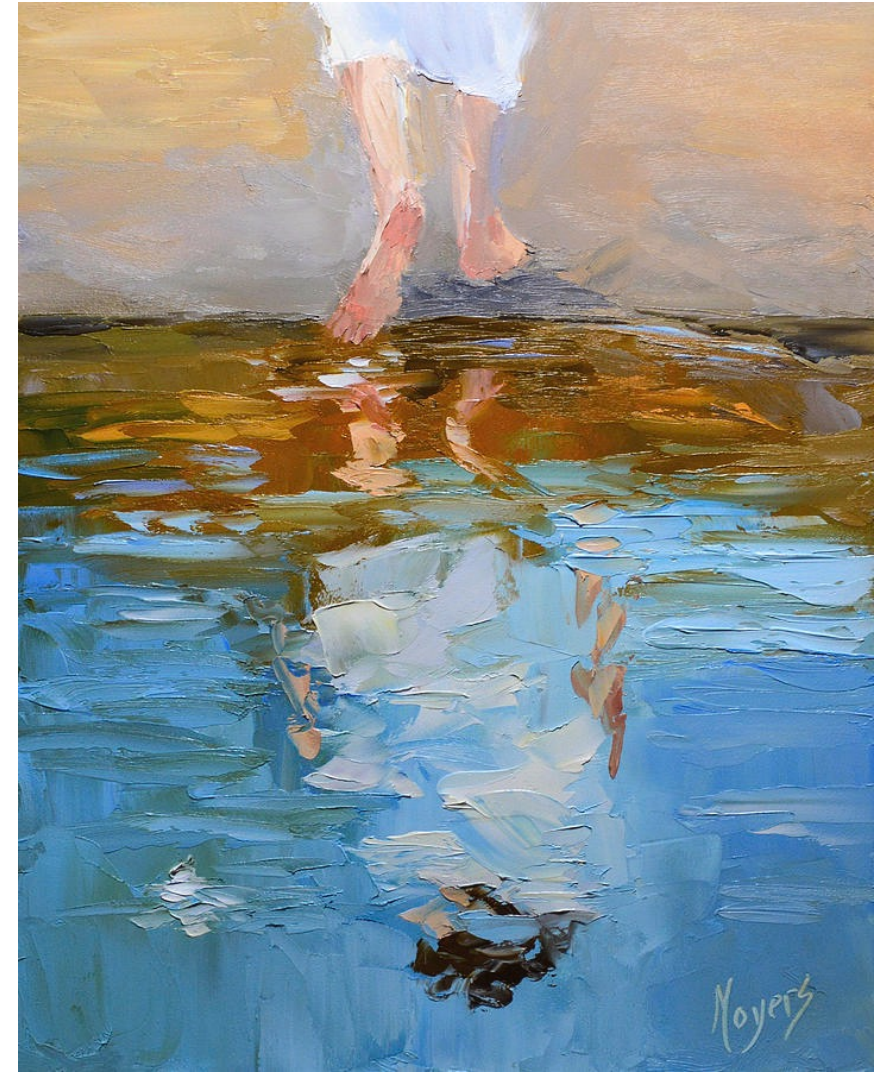
你能做什麼呢？我們的祖先在曠野裡，吃過『瑪納』，正如經上記載的：『他從天上賜給了他們食物。』」

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。」

.....

『人生活不祇靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』(瑪4:4)
在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。(若1:1)



Mike Moyers

.....

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。

耶穌站着大聲喊說：「誰若渴，到我這裏來喝罷！凡信從我的，就如經上說：從他的心中要流出活水的江河。」他說這話，是指那信仰他的人將要領受的聖神；(若7:37-39)

若望福音

6:35, 48 我就是生命的食糧

8:12 我就是世界的光

10:9 我就是羊的門

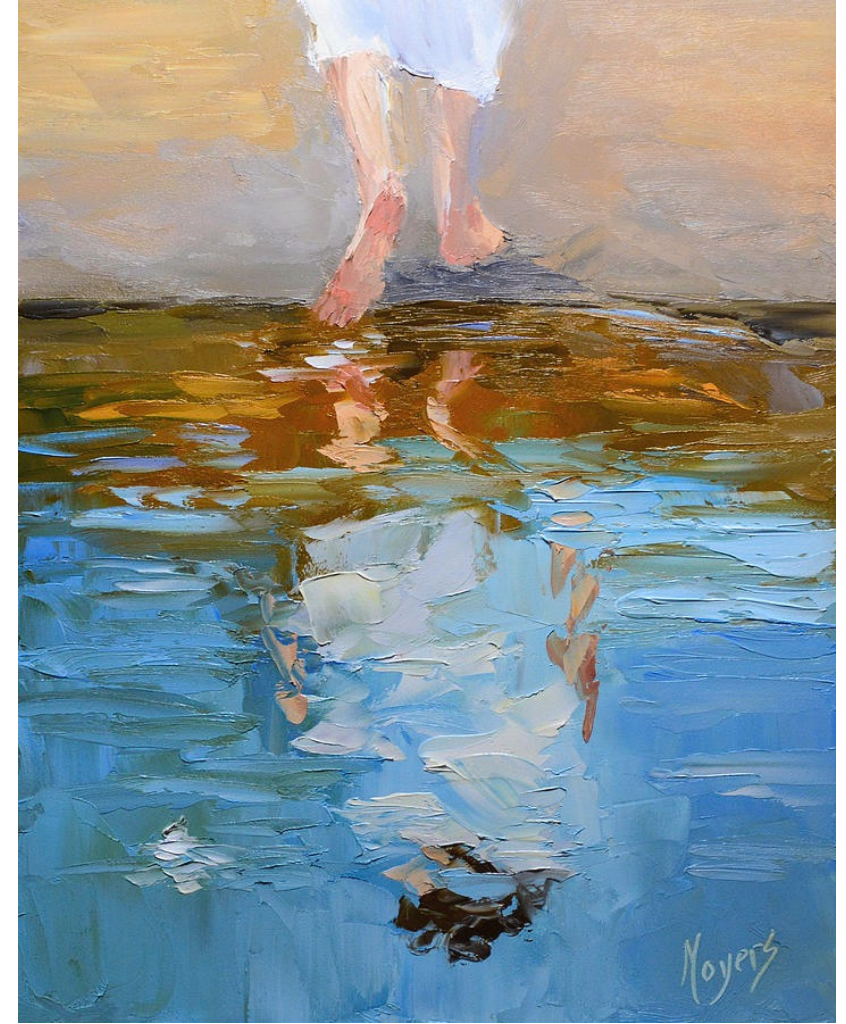
10:11,14 我就是善牧

11:25 我就是復活

14:6 我就是道路、真理、生命

15:1 我就是真葡萄樹

18:5, 6, 8 我就是 出3:14 YHWH = I AM WHO AM



Mike Moyers

- * 53-57 (45-49歲) 第三次出外傳教 (厄弗所、格林多) 保祿、弟茂德、
路加 (宗18:23-20:38)
- * 54-56 (46-48歲) 在厄弗所兩年零三個月 (宗19)，其間曾到格林多 (？格前
16:5-9) 【格前】 (思高：56年復活節前在厄弗所寫)
- 56 (48歲) 經馬其頓 (宗20:1) 【格後】 (思高：57年夏)
- 57 (49歲) 回程時在格林多三個月 (宗20:2-3) 【迦、羅】
- 57 (49歲) 在米肋托會見厄弗所長老 (宗20:17-38)
- 57-59 (49-51歲) 在耶路撒冷被捕，囚禁在凱撒勒雅 (宗21:33; 23:35)
- 59 (51歲) 在總督斐斯托前辯護 (宗26:24-32)
- 59-60 (51-52歲) 乘船往羅馬 (宗27:1-28:16)
- * 60-63 (52-55歲) 第一次在羅馬下獄 (宗28:16-31) 【斐、費、哥、弗】
- 63 (55歲) 獲釋後到西班牙傳教 (？) 【弟前、鐸】
- 67/68 (59/60歲) 在尼祿皇執政期間第二次被捕入獄及殉道 【弟後】

思高聖經：《厄弗所書》引言

厄弗所是一個極負盛名的古城，又是小亞細亞很重要的海港，保祿時代，是羅馬帝國亞細亞省的省會，因而成為各民族文物薈萃的地方。猶太人在此城既建有會堂，可知數目可觀（宗18:19）。保祿在第二次傳教末期，祇經過此城（宗18:19-21），但在第三次傳教期間，卻住了將近三年之久（公元54-57年），建立了厄弗所教會（宗19章）；在此期間，並親自或派遣門徒在全亞細亞省傳布了福音（格前16:8,9）。在宗徒巡視了希臘各教會返回時，曾派人請厄城的長老到米肋托會晤，在那裏面示一切之後，預言說：「我知道在我離開以後，將有兇暴的豺狼進到你們中間」（宗20:29）。後來果真如此（詳見《弗》、《哥》二書），不但在厄弗所，即在亞細亞各教會，都闖進了一些兇暴的豺狼。

本書的目的即是為駁斥當時在亞細亞所流行的異端邪說，因為有些人否認耶穌為天主，僅將他列於天使的等級中；另有些人堅持舊約禁食和慶節的法律，還有些人倡言造化二元論。在羅馬被監禁的保祿有見及此，遂寫下了這封書信。

這封書信實可稱為「公函」，因為應在各教會內公開誦讀（哥4:16），這樣便可容易解釋，在本書信中為甚麼沒有提到私人的消息和個人的心境，以及對私人的問安等語。

厄弗所書

第一部分（1:3—3:21）		乙年讀經二
讚美詩，也是全書的序言	1:3-14	常年期第十五主日
感謝與祈禱	1:15-23	
救恩就是天主在基督內，把我們從死亡導入生命，也使猶太人與外邦人修和，在教會內合成一體	2:1-10 2:11-22	常年期第十六主日2:13-18
保祿為這奧蹟服務，將救恩的寶庫傳達給眾人	3:1-13	
保祿祈求及光榮頌	3:14-21	
第二部分（4:1—6:20）		
以4:1「所以我這在主內為囚犯的懇求你們，行動務要與你們所受的寵召相稱」為基督徒生活的基本原則，跟著談及以下各點：		
在教會內團結合一	4:1-16	常年期第十七主日4:1-6
棄絕舊人，穿上新人	4:17-24	常年期第十八主日4:17, 20-24
新人、光明之子的描寫	4:25—5:3	常年期第十九主日4:30—5:2
光明之子與黑暗之子的不同	5:4-20	常年期第二十主日5:15-5:20
在基督內的家庭關係：夫妻的關係有如基督與教會的關係	5:22—6:9	常年期第二十一主日5:21-5:32
穿上天主的武裝應付罪惡	6:10-20	

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：

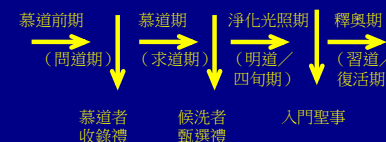
我在主內苦勸你們，**不要像外邦人一樣，順從自己的虛妄思念而生活。**你們從基督所學的，並不是這樣。

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。



公元1972年 基督徒成人入門聖事禮儀導言

故此，入門（教）過程共有四個連續的時期：初步聆聽福音宣講的「慕道前期／問道期」、學習完整教理的「慕道期／求道期」、加緊靈修準備的「淨化、光照期」（明道期／四旬期），以及為對聖事和團體有更深體驗的「釋奧期／習道期」。



常年期第十八主日

獻禮經

上主，

求你仁慈聖化這些禮品，悅納我們的
屬靈祭獻，

使我們也成為奉獻於你的永恆獻禮。

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）201等；

1570年羅馬彌撒經書907；

1970年羅馬彌撒經書 與復活期第二周星期六獻
禮經相同

2022年7月修訂中譯



我以天主的仁慈請求你們，獻上你們的身體當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這纔是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別甚麼是天主的旨意，甚麼是善事，甚麼是悅樂天主的事，甚麼是成全的事。
(羅12:1-2)

常年期主日頌謝詞（四）（救恩史）

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

基督的誕生，革新了人類腐敗的舊我；

他的苦難，消除了我們的罪惡；

他從死者中復活，帶領我們走上永生之路；

他上升到你、父那裡，為我們開啟了上天之門。

為此，我們隨同天使和聖人，歌頌讚美你，不停地歡呼：

常年期第十八主日

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。（智16:20）

或

主說：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。（若6:35）

常年期第十八主日

領主後經

上主，

你以天上的食糧，賜給我們活力；

求你時常偕同我們，保護和照顧我們，
使我們得以承受永遠的救恩。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。
亞孟。

750年羅馬禮書 1435；

1570年羅馬彌撒經書955





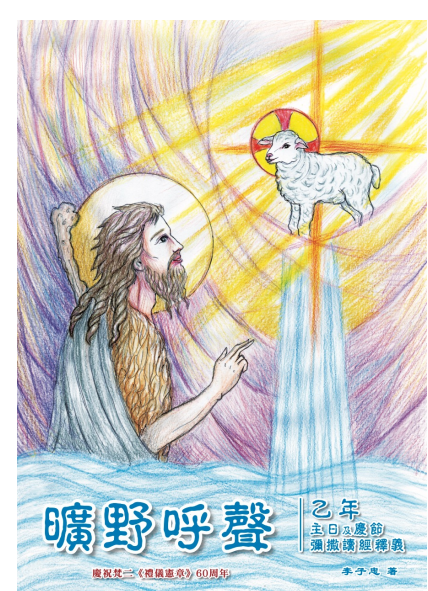
公佈：7月20日
香港教區禮儀委員會

欣賞主日彌撒讀經及禱文



播放日期	內容
8月3日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第十九主日乙年讀經 (8月8日) 欣賞常年期第二十主日乙年讀經
8月10日(星期二) 晚上7:15	欣賞聖母蒙召升天（節日）守夜讀經 (8月14日) 欣賞聖母蒙召升天（節日）當日讀經 (8月15日)
8月17日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第二十一主日乙年讀經 (8月22日)
8月24日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第二十二主日乙年讀經 (8月29日)
8月31日(星期二) 晚上7:15	欣賞常年期第二十三主日乙年讀經 (9月5日)

待續...



463-465頁

51. 常年期第十八主日（主題：耶穌聖體是天降神糧）

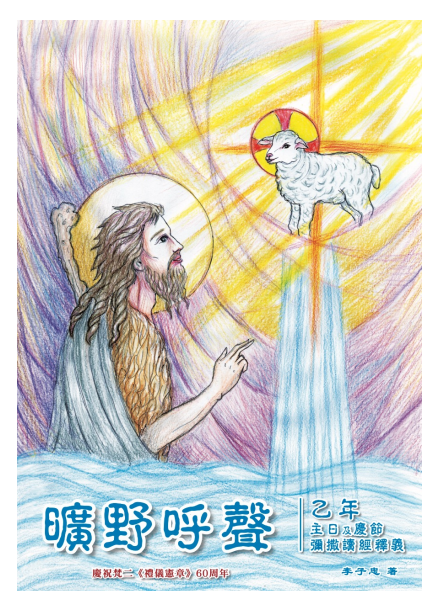
讀經一（我要從天上，給你們降下食物。）

恭讀出谷紀 16:2-4, 12-15

那時候，²以色列子民全會眾，在曠野抱怨梅瑟和亞郎，³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？」⁴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。」（……）¹²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。」¹³到了晚上，有鵓鶉飛來，遮蓋了營幕；到了早晨，營幕四周落了一層露水。¹⁴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。¹⁵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。

❖ 天主在欣曠野開始降「瑪納」養活自己的百姓。本章是由二三軼事寫成，所述前後雖略有出入，但大體上說，「瑪納」的記載，確是顯揚天主偉大作為的文件，而此偉大作為，已深深印在舊新兩約的作者心中（參閱戶 11:7-9；申 8:3-16；蘇 5:12；詠 78:23-25；105:40；106:15；智 16:20-21；格前 10:3；希 9:4；若 6:26-60）。「瑪納」是聖體聖事的預象：「瑪納」是自天而降，養育以色列人的食糧，直至他們進入福地；耶穌聖體是自天而降，養育新約選民的神糧，直至他們進入天鄉。

❖ 「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……」（2-3）——這是以民典型的性格，稍微遭受挫折，立時怨天尤人，以前的奇蹟，包括過紅海（14:31）和由岩石中出水解渴（15:25），都置之不顧，為此天主稱他們為「執拗的民族」（申 9:6,13）。



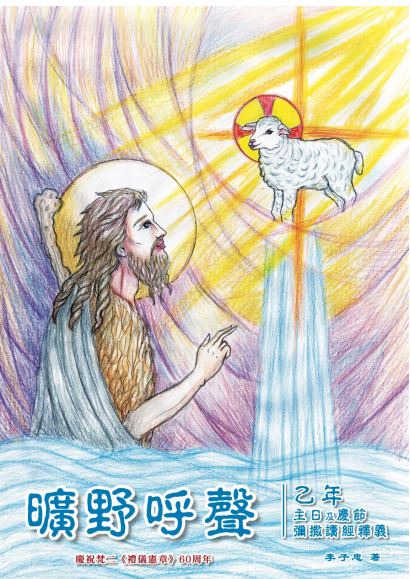
463-465頁

❖「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」（4）——天主自天降瑪納不僅是為養活自己的百姓，按本章所說更是「為試探他們，是否遵行我的法律。」即是說，要看以色列子民按天主的命令，每日每人收集一「曷默爾」（18；עֹמֶר - 'omer: 2.3 升），只為當天之用。安息日因是休息日不降瑪納，所以前一日要多收一倍，平日不能多收（參看戶 11:4-9; 申 8:3-16; 蘇 5:12; 詠 78:24; 105:40; 智 16:20; 若 6:31; 格前 10:3,7 這幾處雖然有不同的描寫，但皆指瑪納而言）。「百姓要每天出去，拾取當日所需要的」，目的是要他們全心依賴上主的照顧，試比較「天主經」中，我們所說的「我們的日用糧，求你今天賜給我們」（瑪 6:11），或如路加所載的「我們的日用糧，求你天天賜給我們」（路 11:3）。

❖「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」（13-14）——「鶴鶉」產於非洲中部與厄拉特海灣（Gulf of Elat）一帶，春季隨風飛至西乃半島、巴力斯坦、敘利亞等地，飛時甚低，易為人捕獲。至於「瑪納」（מַן הוּא - *man hu'* > Manna）原意是「這是什麼？」（15）。每天早晨降在地上，白如霜雪，狀如透明的芫荽，滋味甘甜如蜜（31），日出之後完全融化（21）。它被視為「天降神糧」：「你用天神之糧，養育了你的子民；他們不必操勞，你從天上給他們降下了現成的食糧，具有各種美味，適合各人的口味」（智 16:20）。這段《智慧篇》的話成了拉丁教會朝拜聖體時，按傳統詠唱《皇皇聖體》（*Tantum ergo*）後誦念的短句：“*Panem de caelo praestitisti eis. Omne delectamentum in se habentem*”「主，你賜給我們天國的食糧。它給我們帶來了喜樂（或：「它有一切的甘馨」）。」

唯理派的學者雖不直接否認瑪納的事實，卻也不願承認是天主的奇蹟，他們說：在西乃半島原有這麼一種東西，可以充作食品。在戛蘭達爾河谷（Wadi Gharandal）一帶有一種柳枝稷樹（*Haloxylon salicornicum*），高兩丈餘，6、7月間天氣炎熱的時候，從樹上落下一種球狀的液體之物，色白，日光一照即化，滋味香甜，阿拉伯人收集起來，再經過一番調製，售於國外，至今阿拉伯人呼之為「天降瑪納」（*mann al-sama*）。也有學者指是它是一種介殼蟲吸吮檉柳樹 *Tamarix nilotica* 或 *mannifera* 後，身體分泌出蜜液而成。在埃及的厄得富（Edfu）神廟裏也有陳設的瑪納，尚有原來的埃及名稱：「瑪胡」（*mahu*）。厄貝爾斯（Georg Ebers）以希伯來名字「瑪納」或「曼」（מָן - *man*），原來是埃及語 “*mennu*”（*Durch Gosen zum Sinai*, 1881, p. 235-237）*。但詳細比較起來，現在阿拉伯人的瑪納與當初以色列民吃的瑪納，有許多不能解釋的差別：1）以民在曠野四十年之久，他們走過很迂迴的路程；聖經上明說直到客納罕地界，瑪納才停止（35）。現在只在西乃的東方產瑪納，全地所產的尚不到 500,000 公升，且不是一年四季全有。2）現在的瑪納並不是容易腐壞的東西，以色列人吃的瑪納不能存留隔日（20）。3）在以色列人當時，安息日沒有瑪納；現在的瑪納不分安息日或非安息日。總看以上的理由，我們不能不承認瑪納是天主為以民特賜的食糧。

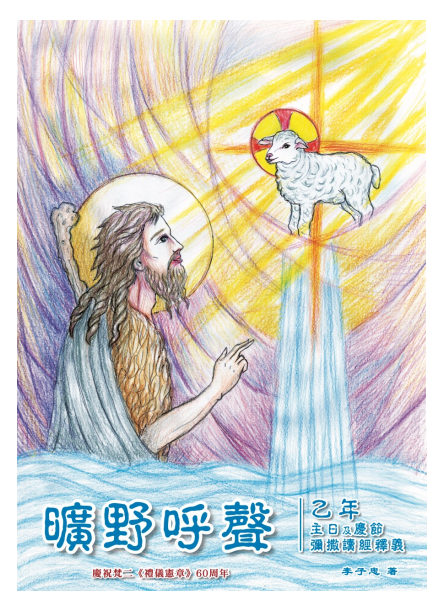
* *Durch Gosen zum Sinai*, p. 235-237 ...man hat aber auch andere Deutungen versucht, denen wir uns jedoch nicht anschliessen vermögen, da wir *mannu und mannu het'*, weisses Manna, auf ägyptischen Denkmälern als fester vegetabilischer Substanz, z.B. unter den für den Saal von Edfu bestimmten Opfergaben begegnen. Auf einer Darstellung, welche sich gleichfalls im Tempel von Edfu befindet, liegt das Manna in einem Topfe, der neben anderen ähnlichen Gefässen auf derselben Altarplatte steht, welche folgende Substanzen enthalten: 1. *nebes*,



❖ 瑪納是聖體的預像——在《若望福音》第 6 章耶穌講的聖體的道理，把他的聖體與瑪納相比；聖保祿接連引用好幾段舊約以證明聖體的道理：「我們的祖先都曾在雲柱下，都從海中走過，都曾在雲中和海中受了洗而歸於梅瑟，都吃過同樣的神糧，都飲過同樣的神飲；原來他們所飲的，是來自伴隨他們的神磐石：那磐石就是基督」（格前 10:1-4）。因為瑪納是由天降的食糧，作為以民進入福地前的日用糧。聖體是奧妙的神糧，是天父無限的仁慈所賜的，是他的全能的化工，為養活新約的選民，直至把信友送入真正的福地——天堂。以民初見瑪納彼此問說：「這是什麼？」天主的先知梅瑟給他們說：「這是天主賜給你們的食物。」聖體更超過人的明悟；用自己的理智也不能懂得是什麼？天主的聖子基督給我們說：「這是我的身體，是天父賜給你們的神糧。」

那稱為預像法（typological）的教理講授，以預像（figures, types）作出發點，顯示基督的「新」。這些預像以第一個盟約的事實、言語和象徵，宣告了基督。在真理之神指導下，以基督為起點，回頭再讀舊約，這些預像的真貌就得到揭曉。正如洪水和諾厄方舟預示藉聖洗帶來的救恩，雲柱、過紅海亦然；擊石出水是預示基督的屬神恩賜；同樣，在曠野降下的瑪納則預示聖體聖事——「天上來的真正食糧」（若 6:32）。（教理 1094）

Sycaminum, Maulbeerenfrüchte. 2. *āšet*, die süsse Frucht eines Baumes, aus der auch Wein gepresst wurde. 3. *ārt* (in einem grösseren Gefässe), Milch. 4. *tuat het'*, klares Olivenöl (𐤔𐤓𐤁𐤓𐤕. oliva). 5. Wein von Oberägypten. 6. Wein von Unterägypten. 7. *haq*, Bier. 8. *mannu*, Manna. Neben all diesen Vegetabilien und als Product eines Baumes (s. A. 209) kann *mannu* natürlich keinen Stein bedeuten, obgleich es an anderen Stellen mit dem Determinativzeichen 𐤎 einen solchen darstellt. Mit 𐤎 ist es unbedingt ein Pflanzenstoff. ...Im Laboratorium von Edfu befindet sich neben dem Namen auch eine auf die Beschaffenheit des Manna bezügliche Notiz. Es soll das *mannu het'* oder Manna von dem Baume *āmāxerī* stammen, welcher also wol für *Tamarix gallica mannifera* gehalten werden darf...



466-467頁

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

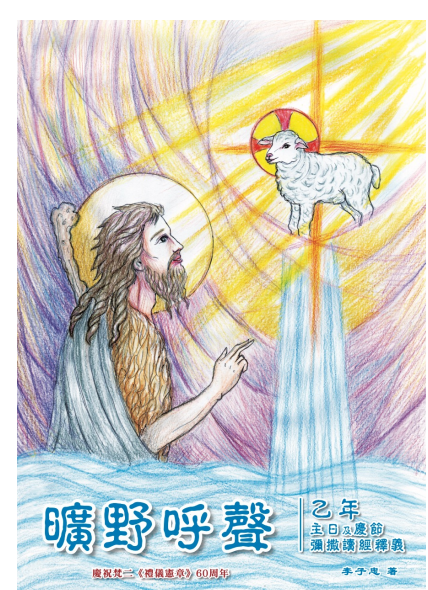
弟兄姊妹們：¹⁷ 我在主內苦勸你們，不要像外邦人一樣，順從自己的虛妄思念而生活。（……）²⁰ 你們從基督所學的，並不是這樣。²¹ 如果你們真的聽過耶穌，又按照在他內的真理，受過教導，就該改變你們從前的生活，²² 脫去你們的舊人，即因順從享樂的慾念，而敗壞的舊人；²³ 應更新你們的心思念慮，²⁴ 穿上新人，即按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。——上主的話。

❖ 信友「從基督學習」（20），「聽過他」（21），因為在教會內施教的就是他自己（路 10:16）；道理的內容就是「在耶穌內」（21）所顯示的「真理」（21；若 14:6）；為此他們該遵行耶穌的話，脫去「舊人」（22），即放棄過去為外邦人時所度的罪惡生活，而穿上「新人」（24），即在基督內，從此度聖善的生活（羅 13:14；迦 3:27）。

❖ 「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」（17）——「為此我在主內苦勸你們」一句，與本章 1 節相似；意思是說；我保祿從不以自己的名義發言，我講道或勸勉都是「在主內」（ἐν κυρίῳ - en Kyriō），即謂我與主基督密切連繫在一起，基督是我思想和意志的來源。保祿在本段（17-24）規勸於信友的：就是「脫去舊人」，「穿上新人」。厄弗所信友都是歸依基督的外邦人，所以勸他們應完全離開以前的舊生活，而度一種新生活。外邦人「順從自己的虛妄思念」一句，說明外邦人的思想，不能使人達到應有的超性和永遠目的；「他們的理智受了蒙蔽……」（18），因為他們不願把光榮歸於真天主。他們既喪失倫理和道德心，便縱情恣慾，貪行不潔，他們的確陷在黑暗深淵之中，而不能自拔。

❖ 「你們從基督所學的，並不是這樣」（20）——但是如今他們卻歸化了，信奉了基督；他們「從基督所學」的，即基督的道理和他的福音。他們雖然是從宗徒學得這一切，但不論何時何地的信友，一經學過這道理，就等於在基督內受過教。保祿的這些話暗示耶穌所說的話：「聽你們的，就是聽我……」（路 10:16）。保祿明白到：道理雖是人講的，但仍是耶穌的真理，即「按照在他內的真理」（21）。

❖ 「脫去你們的舊人，即因順從享樂的慾念……穿上新人，即按照天主的肖像所造」（22-24）——信友們聽了基督的道理之後，還應該按照遵行；遵行耶穌的話，即等於「悔改」：脫去「舊人」，而穿上「新人」。「舊人」是指因罪惡而墮落的人，未曾蒙受基督救恩的人；「新人」是指已蒙受救恩而屬於基督的人（參看 2:14-18；哥 3:9-10）。舊人因背離了天主而陷於死亡，新人卻因順從了天主，「更新你們的心思念慮」（23）。這「新人」是按照天主的肖像創造的，他們要如同天主一樣具有「有真實的正義和聖善」，這些都是天主的屬性。



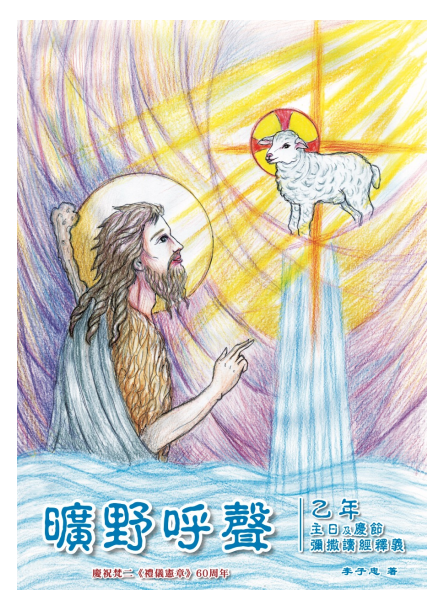
福音（到我這裏來的，永不會飢餓；信從我的，總不會渴。）

恭讀聖若望福音 6:24-35

那時候，²⁴ 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。²⁵ 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？」²⁶ 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。²⁷ 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。」²⁸ 群眾問耶穌說：「我們該做什麼，才算做天主的事業呢？」²⁹ 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。」³⁰ 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？」³¹ 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。』」³² 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，³³ 因為天主的食糧，是由天降下，並賜給世界生命的。」³⁴ 群眾便說：「主！你就把這樣的食糧，常常賜給我們吧！」³⁵ 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。

❖ 從 26 節耶穌開始講論「生命的食糧」。這食糧就是耶穌自己（34-50），另外是指聖體聖事內的耶穌（51-58）。耶穌在這篇言論中說明：人為獲得永生，不但應信仰被釘的「人子」（3:14-18），還應吃這「人子」的肉，喝這「人子」的血，因而結合於「基督的血」和「基督的身體」（格前 10:16），因為只有在他內，人纔可以獲得永生，保存靈魂，末日肉身得以復活（5:28-29; 11:25-26）。

❖ 「你們尋找我，並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了」（26）——耶穌明明指出他們在五餅二魚的奇蹟上，只看到了物質的奇蹟本身，卻絲毫沒有看出這奇蹟所象徵的意義（σημεῖα - sēmeia: signs）。



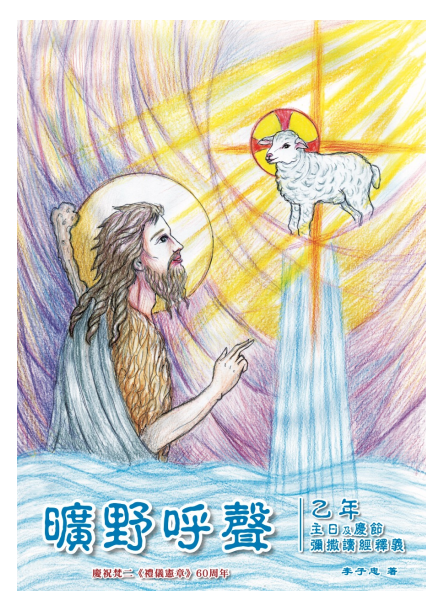
467-470頁

❖「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」(27)——耶穌指猶太人在曠野裏所吃過的「瑪納」，是「可損壞的食糧」(參看出 16:19-21)，因為這食糧只能養活肉身的生命，而人子所要賜給的是「存留到永生的食糧」。但這種永恆的食糧是什麼呢？耶穌自己給我們指出，那「即人子所要賜給你們的，因為他是天主聖父所印證的」(27b)。對這一點，歷來的學者意見不一，現歸納如下：

- 1) 有的認為是指耶穌將要建立的聖體聖事，因為耶穌說：「人子所要賜給你們的」所用動詞是將來時態 (δώσει - *dōsei*: ind. fut. act.) ；
- 2) 有的認為是指耶穌的在世使命，因為直到 51 節為止，耶穌不是講論聖體聖事的奧蹟！只講述他的降生是天父賜給世人的最大恩惠，所以 27 節應以 35 節「我就是生命的食糧……」來理解；
- 3) 有的認為這永生的食糧是「信德」，或耶穌的教訓，因為 35 節說：「信從我的，總不會渴」；
- 4) 有的認為是聖寵和聖神的恩賜。

似乎這最後的見解比較更容易適合上下文。因為 27 節繼續指出「他（人子）是天主聖父所印證的」，而所謂「印證」(σφραγίζω - *sphragizō* 或 σφραγίς - *sphragis*) 在若望的神學裏常是指「聖神」而言，即天父要賜給世人的，那引領人到永生的聖神和聖神的各樣恩寵。耶穌這次所行的奇蹟，如果猶太人明白了它的真意，拿它當「徵兆」(σημεῖον - *sēmeion*: sign) 看，便足夠證明耶穌是「天父所印證的人子」。

❖「我們該做什麼，才算做天主的事業呢？」(28)——耶穌勸勉猶太人應為獲得永生而勞碌(27)。但他們很想知道，實際上那是指做什麼工作呢？究竟應作什麼才算行了天主要我們作的工程呢？他們希望耶穌就如他們的「辣彼」一樣，給他們講幾條律例，只要做了——即使是在形式上——也就算是行了「天主的事業」(ἔργα - *erga*: pl.)。那料耶穌給他們回答說：「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」(29)。這意思非常明顯：天主的事業，只有一個——此處「事業」一詞為單數(ἔργον - *ergon*)——即要做的事業不在於多，而在於徹底和全面，那即是信從天主所派遣來的天主聖子。



467-470頁

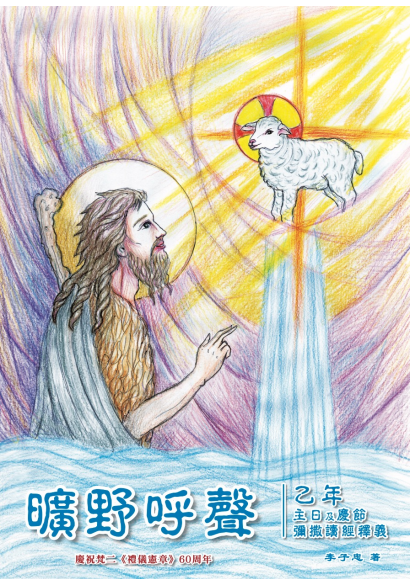
❖「你能行什麼神蹟，給我們看，好叫我們信服你呢」（30）——耶穌既然說天主要他們作的事業就是「信從他所派遣來的那一位」，即他自己，但猶太人至今還沒有認出耶穌是舊約所預言的默西亞。其實「天主聖父所印證的（人子）」和「信從他所派遣來的」（27,29）兩句不能有其他的意思，只是在證明耶穌是默西亞。但猶太人仍是將信將疑，故不得不向耶穌要一個「徵兆」（σημεῖον - *sēmeion*）來證明他是默西亞。

這一年來耶穌雖然行了不少的奇蹟，最近又顯了這增加餅魚的奇蹟，但仍不足以取信於猶太人。古來的先知不是也行過一些奇蹟嗎？要來的默西亞該是第二個梅瑟（申 8:15），並按先祖的傳授且還要超過梅瑟。這位耶穌在那一點上超過了梅瑟呢？「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。』」（31），換言之，耶穌應行個比這更大的奇蹟，才可證明自己就是「天主聖父所印證的」（27），因為按猶太經師的道理：「就如第一個救主（梅瑟）叫『瑪納』從天上降下：這樣第二個救主（默西亞）也該叫『瑪納』從天上降下。因為詠 72:16 指默西亞來時『田地裡所出產的五穀百果必將豐盈』」（H.L. Strack - P. Billerbeck, *Kommentar zum Neuen Testament aus Talmud und Midrasch*, II, 481）*。那增加五餅二魚的奇蹟豈能比得上梅瑟四十年之久，在曠野中，叫『瑪納』每天從天上降下，養活全民族的奇蹟（出 16:15；戶 11:7；21:5；申 8:8；智 16:20；厄下 9:15）？

* *Kommentar zum Neuen Testament aus Talmud und Midrasch*, II, 481 Midr Qoh 1,9(9^b): R. B'rekhja (um 340) hat im Namen des R. Jįchaq (um 300) gesagt: Wie der erste Erlöser (d.h. Mose), so der letzte Erlöser (= Messias). ... Wie der erste Erlöser das Manna herabkommen ließ, Ex 16,4: Siehe, ich will auf euch Brot vom Himmel regnen lassen, so wird auch der letzte Erlöser das Manna herabkommen lassen, s. Ps 72,16: Weizenbrot wird auf der Erde liegen (so der Midr).

❖「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」（32）——耶穌願糾正猶太人的錯誤思想，遂給他們鄭重其事地解釋：賜給他們祖先「瑪納」吃的，不是梅瑟，而是天主自己。「瑪納」只能養活現世的生命，不能養活超性的生命，「瑪納」只能養活生命，卻不能賜給生命。然而現今父從天上賜給他們的食物，是真正養生之糧，不但能養活生命；而且能賜給人生命，況且被養活的生命，還是超性的生命。「瑪納」只養活了一個民族的現世生命，然而這真正的食糧卻要養活整個人類的超性生命，直到永遠。

❖「天主的食糧，是由天降下，並賜給世界生命的」（33）——耶穌用第三人稱（ὁ καταβαίνων - *ho katabainōn*）稱那由天上降下來的天主的食糧，但卻把自己和那食物視為一物。猶太人沒有完全明白這句話的深意。他們只把耶穌這句話，理解作他所應許的食物會比「瑪納」更美，更滋養人，因此他們為求解決目前肉身的問題，便給耶穌說：「主！你就把這樣的食糧，常常賜給我們吧」（34）；這正如 4:15 撒瑪黎雅婦人所說：「先生，請給我這水罷！免得我再渴，也免得我再來這裡汲水。」



❖ 「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」（35）——耶穌答應他們說：這「生命的食糧」（ἄρτος τῆς ζωῆς - *artos tēs zōēs*；在 51 節稱作「生活的食糧」ἄρτος ὁ ζῶν - *artos ho zōn*）就是他自己。「到我這裡來的……」是指歸屬於耶穌的人，而「信從我的，總不會渴」一句，故然是指耶穌所講的道理而言，但在這上下文中，更是指他所講有關聖體聖事的道理，換言之，人應相信耶穌日後要以聖事形式，給我們的他自己的體血。

耶穌開始時說：「我父現在賜給你們，從天上來的真正食糧」（32），當人們表示渴望這食糧時，他再進一步說：「我就是生命的食糧」（35）。但至此，人們仍未知道耶穌把自己給他們當作食糧有什麼意思！（第二十主日福音才說明此即他的體血！）