



常年期第十九主日 (乙年)

讀經一 列上 19:4-8
答唱詠 詠 34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9
讀經二 弗 4:30—5:2
福音 若 6:41-51

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達

常年期第十九主日

進堂詠

上主！求你回顧你所立的盟約，永遠不要忘記你窮苦者的性命。

天主！求你速來審判你的案件，不要忘記那尋找你者的呼聲。（詠74:20,19, 22, 23）

常年期第十九主日

集禱經

全能永生的天主，

我們在聖神的教導下，才敢稱你為父。

求你在我們心中，培育義子的精神，俾能堪當承受你許諾的產業。

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。

參米蘭禮書Bergomense 634

1970年羅馬彌撒經書 與復活期第二周星期一集禱經相同

除非受聖神感動，也沒有一個能說：「耶穌是主」的。(格前12:3)

為證實你們確實是天主的子女，天主派遣了自己兒子的聖神，到我們心內喊說：「阿爸，父啊！」(迦4:6)

思高聖經：《列王紀》引言

《列王紀》與《撒慕爾紀》緊相接連，繼續敘述達味之後以色列人王國的歷史。本書原為一部，猶如《撒慕爾紀》一樣；分為上下兩卷，祇是為了方便而已（參閱《撒慕爾紀》引言）。

本書的記述，是起自撒羅滿王登極（公元前970年），直到猶大國滅亡（公元前587年），前後凡四百餘年。最後記述猶大流亡在外的君王耶苛尼雅，在巴比倫被釋放的事（公元前561年），作為附錄，總結全書。

全書可分為三編：前編記述以色列人歷史上最負盛名的君王撒羅滿的歷史：詳述他怎樣以極大的智慧，使以色列眾支派成為一個統一的國家，使人民安居樂業，造成了前所未有的太平盛世。但可惜晚年沉緬於女色，娶了許多外教女子為妻妾，竟然為了她們，敬拜了她們帶來的邪神，因而受到天主的嚴罰，使大好江山分裂為南北二國（列上1-11章）。

中編記述以色列分裂後的歷史：先是政治的分裂，但不久以後，也引起北國（以色列）與南國（猶大）的宗教分裂，因此種下了北國滅亡的禍因——亡於公元前721年（列上12章—列下17章）。

後編記載猶大國最後150年的歷史：由猶大王希則克雅起，直到猶大滅亡，君臣與大部分人民被擄往巴比倫為止——公元前587年（列下18-25章）。

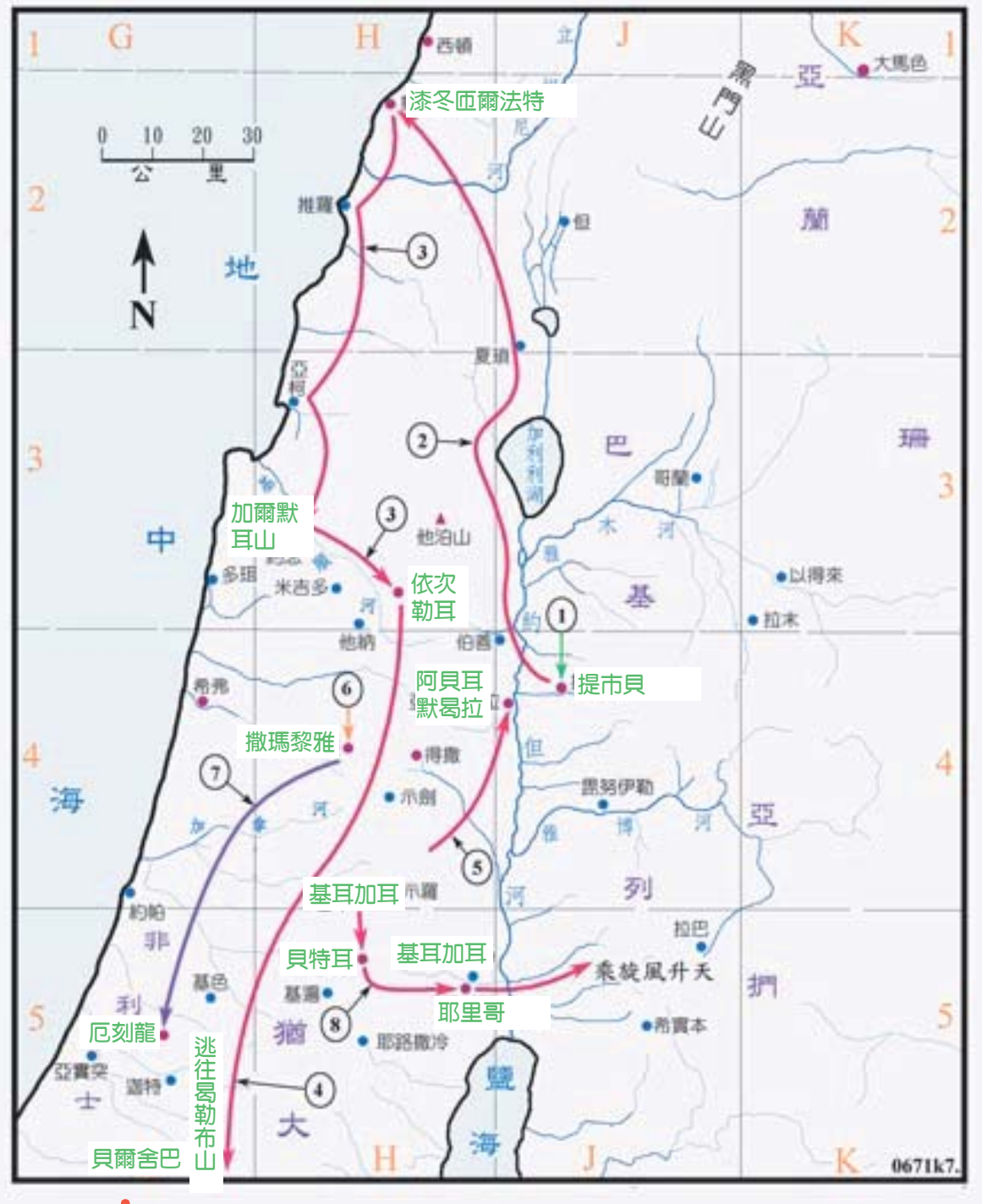
作者編輯本書，並非以純客觀的歷史觀點記事，而是以神學觀點來評斷人事，用意是要說明國家的盛衰興亡，全繫於是否遵守天主的法律，尤其《申命紀》上所定的法律。《申命紀》嚴厲禁止敬拜邪神偶像，並命令祇應在天主所指定的地方獻祭，敬拜天主。但北國的君王由分裂開始，即違背了上述的誡命，因而導致了北國的滅亡（列下17章）。南國的滅亡，也是為了同樣的原故。

作者除重視《申命紀》上的法律外，特別着重先知（尤其厄里亞和厄里叟）的使命，因為他們是天主打發來勸戒君王和人民的特使。由上述一切推斷，可說本書作者，是本着先知對宗教的觀點來記載歷史。

作者在編輯本書時，曾引用了一些古時的文獻：如《撒羅滿實錄》，《以色列列王實錄》和《猶大列王實錄》。至於成書的時期，當在充軍（於巴比倫）時期，猶太人被釋放之前（列下25:27-30）。

本書內所含的教訓，為世世代代的信徒，有它不可磨滅的寶貴價值。它常在提醒人：永遠存在的天主，對世事並非袖手旁觀；相反的，是他掌管一切，支配一切，依照他那永恆的法度，在人類的歷史上，不停地施行公義的裁判。





路線說明

1. 列上 17:1-7 厄里亞（意：我的天主是雅威）對以色列君王阿哈布說，這幾年我若不禱告，必不降雨露，然後他就逃到革黎特小河旁躲藏，就有烏鴉來供養他，直到溪水乾了。
2. 列上 17:8-24 上主再令他去漆冬匝爾法特，在那裡有一個窮寡婦供養他，寡婦的兒子病死了，厄里亞使他又活了過來。
3. 列上 18 章 厄里亞在加爾默耳山求雨成功，就在克雄小河殺了450個巴耳的先知。然後跑去依次勒耳城。
4. 列上 19:1-16 阿哈布王的皇后依則貝耳要殺厄里亞，厄里亞就逃到貝爾舍巴，在曠野有天使供養他，又逃到曷勒布山。在曷勒布山，上主指示厄里亞要給哈匝耳傅油作阿蘭王，給耶胡傅油作以色列王，給阿貝耳默曷拉人沙法特的兒子厄里叟傅油作先知，接續厄里亞的工作。
5. 列上 19:19-21 厄里亞給厄里叟傅油作先知，收他為門徒，接續他的工作。
6. 列上 21:17 厄里亞到撒瑪黎雅去責備阿哈布王殺害納波特，奪了他在依次勒耳，靠近王宮的葡萄園。
7. 列下 1:1-17 阿哈齊雅王病了，就差人去求問以厄刻龍的神巴耳則步，厄里亞在半路上阻攔，警告他們，並去見王，宣告王必死在床上。
8. 列下 2:1-13 厄里亞和他的門徒厄里叟從基耳加耳經貝特耳、耶里哥到約但河東，他乘旋風升天。

讀經一（靠那食物的力量，他走到天主的山。）

恭讀列王紀上 19:4-8

那時候，先知厄里亞進入曠野，走了一天的路，來到一棵杜松樹下，坐下求死，

說：「上主啊！現在已經夠了！收去我的性命吧！因為我並不如我的祖先好。」

以後，他就躺在那棵杜松樹下，睡著了。

忽然，有位天使拍醒厄里亞，對他說：「**起來，吃吧！**」

他看了看，見在他頭的旁邊，有一塊用炭火烤熟的餅，和一罐水；

他吃了喝了，又躺下睡了。

.....



.....

上主的使者第二次又來，拍醒厄里亞說：
「起來，吃吧！因為你還有一段很遠的路。」

他就起來，吃了，喝了。

厄里亞靠那食物的力量，走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布。

——上主的話。

30. 給我一塊餅

剛跨懸崖峭壁，又遇千里風沙；

烈日當空使我困倦，狂風暴雨令我戰慄，

路，很長，很長，很長！

路上有一個人——

你叫甚麼名字？

你可以給我一塊餅？

你可以給我一杯水？

你可以給我一夕宿？

他說：「朋友，你吃我的肉、喝我的血、居住在我內。」

我.....怎可以.....？

他再說：「朋友，你吃我的肉、喝我的血、居住在我內。」

我能夠再舉步、再攀山、再涉水、再渡河。

謝謝你的美意！

他說：「朋友，你和朋友，再來吃我的肉、喝我的血、居住在我內。」

答唱詠

詠34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9

(Ps 34:9a) Taste and see the goodness of the Lord. (New American Bible)

【答】：請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！（詠34:9）

領：我要時時讚美上主；我的口舌不斷讚頌上主。
願我的心靈，因上主而自豪。
願謙卑的人聽到，也都歡喜雀躍。【答】

領：請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。
我尋求了上主，他俯聽了我的祈求：
由我所受的一切驚惶中，將我救出。【答】

領：你們瞻仰他，要喜形於色；
你們的面容，絕不會羞愧。
卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他，脫離一切艱辛。【答】

領：在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。
請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！
投奔他的人，真是有福。【答】

詠34(33)

1 達味在阿彼默肋客前佯狂，被逐逃走時作。

以下22節，是按希伯來文字母編成的字母詩、謝恩歌，也是訓誨詩。重點是以民如何因著盟約成為得天獨厚的民族。

聖奧思定：本聖詠的話是吾主耶穌邀請世人同去讚美天主的話。

教會自古以第9節貼合在聖體聖事上。見伯前2:1-3「所以你們應放棄各種邪惡，各種欺詐、虛偽、嫉妒和各種誹謗，應如初生的嬰兒貪求屬靈性的純奶，為使你們靠着它生長，以致得救；何況你們已嘗到了『主是何等的甘飴』」。

34:2-3; 4-5; 6-7; 8-9 (常年期第十九主日)

34:2-3; 10-11,12,13-15 (常年期第二十主日)

34:2-3; 16-17; 18-19; 20-21 (常年期第二十一主日)

2 我必要時時讚美上主，對他的讚頌常在我口；

3 願我的心靈因上主而自豪，願**謙卑的人**聽到也都喜躍。

4 請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。

5 我尋求了上主，他聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。

6 你們瞻仰他，要喜形於色，你們的面容，絕不會羞愧。

7 **卑微人**一呼號，上主立即俯允，並且救拔他出離一切的苦辛。

8 在那**敬畏上主的人**四周，有上主的天使紮營護守。

9 請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！**投奔他的必獲真福永歡。**

10 **上主的聖民**，你們該敬畏上主，因**敬畏他的人**，不會受到窮苦。

11 富貴的人竟成了赤貧，忍飢受餓，**尋求上主的人**，卻不缺任何福樂。

12 孩子們，你們前來聽我指教，我要教你們敬畏上主之道。

13 誰是愛好長久生活的人？誰是渴望長壽享福的人？

14 就應謹守口舌，不說壞話，克制嘴唇，不言欺詐；

15 躲避罪惡，努力行善，尋求和平，追隨陪伴。

16 因為上主的雙目垂顧**正義的人**，上主的兩耳聽他們的哀聲。

17 上主的威容敵視作惡的人民，要把他們的紀念由世上滅盡。

18 **義人**一呼號，上主立即俯允，拯救他們出離一切的苦辛。

19 上主親近**心靈破碎的人**，他必救助精神痛苦的人。

20 義人的災難雖多，上主卻救他免禍；

21 把他的一切骨骸保全，連一根也不容許折斷。

22 邪惡為惡人招來死亡，憎恨義人者應該補償。

23 上主救助**他僕人**的生命，凡投奔他的必不受處刑。

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（我是從天上降下的、生活的食糧。）

恭讀聖若望福音 6:41-51

那時候，耶穌說：「我是從天上降下來的食糧。」

猶太人便對耶穌竊竊私議，說：

「這人不是若瑟的兒子耶穌嗎？
他的父親和母親，不是我們都認識嗎？
怎麼他竟然說：我是從天上降下來的呢？」

.....



.....

耶穌回答說：「你們不要彼此竊竊私議！
凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到
我這裡來；

到我這裡來的，我在末日要叫他復活。

先知書上記載：『眾人都要蒙受天主的訓誨。』
凡接受父的教導而學習的，必到我這裡來。

這不是說有人看見過父，只有那從天主來的，
才看見過父。

我實實在在告訴你們：信從的人，必得永生。

.....

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）

在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。.....那普照每人的真光，正在進入這世界；他已在世界上，世界原是藉他造成的；但世界卻不認識他。他來到了自己的領域，自己的人卻沒有接受他。但是，凡接受他的，他給他們，即給那些信他名字的人權能，好成為天主的子女。他們不是由血氣，也不是由肉慾，也不是由男慾，而是由天主生的。於是，聖言成了血肉，寄居在我們中間；我們見了他的光榮，正如父獨生者的光榮，滿溢恩寵和真理。.....從來沒有人見過天主，祇有那在父懷裏的獨生者，身為天主的，他給我們詳述了。

(若1:1, 9-14, 18)

你所有的兒子，都是上主所訓誨的；你的兒子們，要享受絕大的幸福。（依54:13）

.....

「我是生命的食糧。
你們的祖先在曠野，吃過『瑪納』，卻死了。
這是從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。
「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，為使世界獲得生命。」
——上主的話。



聖體年談「生命之糧」——若 6:22-71

李子忠

六零年代末，在日本八王子舉行了一次東亞區聖經研討會，會中著名的基督教聖經翻譯學者尤金·奈達（Eugene Nida），向與會者講論有關耶穌建立聖體的聖經章節。一般的基督教派均對耶穌真實臨在聖體內的道理加以否認，甚至視之為天主教所推廣的異端。奈達博士手執一本當日的《時代週刊》，指著封面人物問大家說：「這是誰？」與會者都異口同聲回答：「這是美國總統尼克松。」他再反問說：「這真是尼克松嗎？我告訴你們：這只是印在雜誌封面上代表尼克松的畫像而已。同樣，當耶穌把餅遞給門徒時說：『這是我的身體』，他不外是以餅象徵自己而已。」與會者當中有七位天主教神父，其中一位^[1] 站起來說：「若對觀福音所載的耶穌這句話，果真只有象徵而非真實的含義，那麼，請問若望福音第六章又應作何解呢？」奈達博士頓了一會說：「你問得好，若望福音第六章確是難解釋的。」言下之意就是：我們不能輕易把若望福音第六章當作純象徵來解釋。現在就讓我們細心一起閱讀若望福音第六章，好對聖體聖事的道理作一反省。

天主教的聖體教義

從前，天主教會較著重對觀福音內有關耶穌最後晚餐的記載，即所謂「建立聖體敘述」(Institution Narrative)。傳統上，教會十分注重耶穌在最後晚餐所說的話：「這是我的身體……這是我的血」，並強調這話的真實意指，更以這些話為基礎，發展出一套餅酒的實體轉變論 (Transsubstantiation)：

特倫多大公會議綜合天主教的信仰，聲明說：「因為我們的救主基督說過，祂在麵餅形內所奉獻的，真是祂自己的身體。所以，教會一直確信，如今在這神聖大公會議，再度予以宣布：藉著餅與酒的被祝聖，餅的整個實體，被轉變成為我主基督身體的實體；酒的整個實體，被轉變成為祂寶血的實體。這種轉變，天主教會恰當地、正確地稱之為餅酒的實體轉變。」^[2]

基督在感恩(聖體)聖事中的臨在，始於祝聖餅酒的那一刻；同時，祝聖的餅酒形持續多久，基督的臨在就持續多久。基督是整個地、完全地臨在於餅形及酒形內，而且是整個地、完全地臨在於每一分之內，所以，擘餅並不把基督分開。^[3]

^[1] 即思高聖經學會的陳維統神父 (Fr Marcus Chen, ofs, 1922-2005)。在日本八王子舉行的聖經研討會，是聯合聖經公會所主辦，會期可能是 1968 或 1969 年 8 月，但筆者未能向有關人士求証。至於這樁軼事，是筆者於 1990 年由陳維統神父口述聽來的。

^[2] 《天主教教理》，1376；參看特倫多大公會議：DS 1641。

^[3] 《天主教教理》，1377；參看特倫多大公會議：DS 1641。

這端道理對基督新教的兄弟姐妹來說，是難以接受的，這也是造成教會分裂的原因之一。其實，「感恩（聖體）聖事和十字架同是絆腳石。這是同一的奧跡，不斷成爲分裂的原因。」^[4] 教會相信耶穌真實臨在聖體聖事的餅酒形內，並稱之爲「真實」的臨在，但這並非否認基督的其他臨在方式，彷彿它們不是真實的，而是說，基督在聖體聖事的臨在是最卓越的，因爲它是實體的臨在，且是人而天主的基督，整個地臨現於他體血的事實中。^[5]

增餅奇蹟與主的晚餐的關係

天主教傳統很少採用若望福音來討論聖體聖事的教義，即使在 1992 年出版的《天主教教理》（中文版：1996），若望福音第六章僅被援引來強調信友領聖體是與基督契合。^[6] 這現象與若望沒有「建立聖體」的記載有關：若望不提建立聖體的事蹟，並不表示他疏忽聖體聖事的道理，只是要在另一處更詳盡發揮這道理。他認爲最能令人明白這端道理的背境，莫過於耶穌的「增餅奇蹟」。在四部福音中，只有若望指出這奇蹟是發生在逾越節前：「那時，猶太人的慶節，即逾越節已臨近了」（若 6:4），而且只有他提到「在那地方有許多青草」（若 6:10）。據悉逾越節是雨季正式結束的時候，^[7] 這時，巴勒斯坦遍地青草和小花，與夏日旱季一片金黃的景色截然不同。對觀福音中的建立聖體記載，正是以逾越節爲背境的，這與若望的「增餅奇蹟」及其後的「生命之糧」言論，同出一轍。

當群眾吃過了耶穌增加的餅和魚後，他們四出找尋耶穌，許多人更乘船到葛法翁，在那裏找到了他，就對他說：「辣彼，你甚麼時候到了這裏？」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，即人子要賜給你們的，因為他是天主聖父所印證的。」（若 6:24-27）耶穌要我們由尋求現世的食糧，轉而尋求那天上的食糧。這種由物質生活的層次，提升至屬靈生命的陳述方式，正是若望福音慣用的手法。^[8]

[4] 《天主教教理》，1336。

[5] 參看保祿六世，《信德的奧蹟》通諭，39（*Mysterium Fidei*, 39: AAS 57 [1965] 764）。

[6] 《天主教教理》，1391: 若 6:56。

[7] 巴勒斯坦的雨季由十月開始，直至翌年的三月。在猶太禮儀上，帳棚節結束時有「求雨禱文」（*tefilat geshem*），在逾越節則有「求甘露禱文」（*tefilat tal*）。帳棚節按猶太曆在九至十月間舉行，秋收（帳棚節）後，猶太人求上主降雨，滋潤土壤，讓幼苗生長，直至三月間。逾越節後，正是準備在五旬節收割小麥的時候，在這五十天當中，不宜有雨水，所以只求「甘露」，意味著雨季的結束。此時遍地青草，各種小花盛放，景色怡人（參看歌 2:11），為此若望說：「有許多青草」（若 6:10）。

[8] 這種由物質生活層次，提升至屬靈生活層次的陳述方式，可見於若 3:4-5：「尼苛德摩說：人已年老，怎樣能重生呢？難道他還能再入母腹而重生嗎？耶穌回答說：我實實在在告訴你：人除非由水和聖神而生，不能進天主的國。」若 4:13-15：「撒瑪黎雅婦人說：先生，你連汲水器也沒有，而井又深，你從那裏得那活水呢？耶穌回答說：凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」

耶穌所說的「那存留到永生的食糧」(若 6:27)究竟指甚麼呢？要回答這個問題，首先要比較四位福音聖史記載的「增餅奇蹟」，因為這正是若望討論「生命之糧」所安排的背境。對觀福音內，除了「五餅二魚」的奇蹟外(瑪 14:13-24；谷 6:32-44；路 9:10-17)，瑪竇和馬爾谷還記載了「七餅和小魚」的奇蹟(瑪 15:32-39；谷 8:1-10)。若望只記載了「五餅二魚」的奇蹟(若 6:1-15)，並且在這事後，加插了一段極長而獨有的「生命之糧」言論(若 6:26-59)。這六篇「增餅奇蹟」雖各有特色，但在辭彙上都有許多類似最後晚餐的記載，現比較如下：

「增餅奇蹟」與「主的晚餐」：耶穌四個行動的比較

增餅奇蹟

瑪 14:19 五餅二魚	拿起 (λαβών)	祝福了 (εὐλόγησεν)	擘開 (κλάσας)	遞給門徒 (ἔδωκεν)
瑪 15:36 七餅及魚	拿起 (ἔλαβεν)	祝謝了 (εὐχαριστήσας)	擘開 (ἔκλασεν)	遞給門徒 (ἔδίδου)
谷 6:41 五餅二魚	拿起 (λαβών)	祝福了 (εὐλόγησεν)	擘開 (κατέκλασεν)	遞給門徒 (ἔδίδου)
谷 8:6 七餅及小魚	拿起 (λαβών)	祝謝了 (εὐχαριστήσας)	擘開 (ἔκλασεν)	遞給他的門徒 (ἔδίδου)
路 9:16 五餅二魚	拿起 (λαβών)	祝福了 (εὐλόγησεν)	擘開 (κατέκλασεν)	遞給門徒 (ἔδίδου)
若 6:11 五餅二魚	拿起 (ἔλαβεν)	祝謝了 (εὐχαριστήσας)	—	分給坐下的人 (διέδωκεν)

主的晚餐

瑪 26:26 最後晚餐	拿起 (λαβών)	祝福了 (εὐλογήσας)	擘開 (ἔκλασεν)	遞給門徒 (δούς)
谷 14:22 最後晚餐	拿起 (λαβών)	祝福了 (εὐλογήσας)	擘開 (ἔκλασεν)	遞給他們 (ἔδωκεν)
路 22:19 最後晚餐	拿起 (λαβών)	祝謝了 (εὐχαριστήσας)	擘開 (ἔκλασεν)	遞給他們 (ἔδωκεν)
格前 11:23-24 主的晚餐	拿起 (ἔλαβεν)	祝謝了 (εὐχαριστήσας)	擘開 (ἔκλασεν)	—

動詞

	λαμβάνειν 拿起	εὐλογεῖν 祝福 εὐχαριστεῖν 祝謝	(κατα-)κλᾶν 擘開	(δια-)διδόναι 遞給
--	-----------------	-------------------------------	-------------------	---------------------

從以上分析可見，福音作者用了四個連續行動，來描寫耶穌的「增餅奇蹟」和「主的晚餐」：拿起—祝福／祝謝—擘開—遞給。其中拿起（λαμβάνειν）是一致的；祝福（εὐλογεῖν）和祝謝（εὐχαριστεῖν）為同義詞，可隨意調換；擘開（κλᾶν）不見於若望，谷 6 和路 9 則用了 κατακλᾶν，即 κλᾶν 的同源衍生詞；遞給（διδόναι）見於三聖史，而若望用了分給（διαδιδόναι），亦是 διδόναι 的同源衍生詞。

在四段記載主的晚餐的新約經文中，^[9] 格前 11 是最古老的，大概寫於公元 55 年，相距事件發生的時間只有二十多年；其他三段新約經文（瑪、谷、路），最早約寫於公元 60 年後。保祿在格前所記載的，正是當日教會團體舉行「主的晚餐」（*Coena Domini*）時所採用的禮儀經文，既莊嚴又有規律：「主耶穌在他被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：這是我的身體，為你們而捨的，你們應這樣行，為紀念我。晚餐後，又同樣拿起杯來說：這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣行，為紀念我。的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。」（格前 11:23-26）

若望福音大概寫於公元 90 年後，他的增餅奇蹟記載，也如其他三位福音聖史，採用了類似舉行「主的晚餐」的字彙：「拿起……祝謝……分給……」。^[10]四位聖史的一致寫法，反映出當時教會一致認為，增餅奇蹟是聖體聖事的預告。正因為這原故，若望把耶穌有關「生命之糧」的言論，放在「增餅奇蹟」之後，以收事半功倍之效。為了使人更容易聯想到耶穌的最後晚餐，若望還不惜打斷增餅的記載，加入一句重要的按語：「那時猶太人的慶節，即逾越節，已臨近了。」（若 6:4）由此可見若望誘導讀者／聽眾的苦心。

生命之糧的言論

按若望記載，耶穌是在葛法翁會堂內，講論「生命之糧」(若 6:59)。耶穌在猶太會堂宣講，並非鮮有；但他特別選擇在逾越節前，在會堂內講論「生命之糧」，卻是另有用意的。這幾天，猶太人在會堂內所選的讀經，據多數學者的考究，正是有關過紅海和瑪納的記載(出 14-16)，正好用作「生命之糧」言論的引子。猶太人向耶穌說：「你行甚麼神蹟給我們看，好叫我們信服你呢？你要行甚麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過瑪納，正如經上所載的：他從天上賜給了他們食物吃。」(若 5:30-31)猶太人提及「瑪納」，可能同會堂當日的讀經有關，但這正中耶穌下懷，於是耶穌向他們說：「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，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧，因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」(若 6:32-34)耶穌要猶太人明白：天主在古時確曾從天上賜給祖先們瑪納，作為養活他們的食糧；不過，這也是「可損壞的食糧」(若 6:27)，它會「被蟲子咬爛，發生臭味……太陽一發熱，就融化了」

^[9] 路 24:30 的厄瑪烏事蹟也用了同一詞彙，而且也是順著同一的次序：「當耶穌與他們坐下吃飯的時候，就拿起(λαβών)餅來，祝福了(εὐλόγησεν)，擘開(κλάσας)，遞給(ἔπεδίδου)他們。」教父和許多學者都認為，厄瑪烏的事蹟(路 24:13-35)與「主的晚餐」有關。初期教會很早已把這事蹟視為在主日舉行「主的晚餐」的一個典型：基督臨於基督徒的感恩聚會中。

^[10] 若 6:11 所述說的行動，惟獨欠了「擘開」，而且耶穌似乎直接把餅「分給坐下的人」，但由上下文來看，加上「分給」(διέδωκεν)一詞的細膩含義，似乎已包含了「分開」和「遞給」這兩個動作在內。也有人認為若 21:13 也屬這個系列，但那裡只有兩個行動：「耶穌遂上前拿起(λαμβάνει)餅來，遞給(δίδωσιν)他們」，但不能確定是一個「主的晚餐」。但 D fr¹ (sy⁶)等抄卷卻有 λαμβάνει-εὐχαριστήσας-ἔδωκεν。(參看 *Mensa Domini* 的傳統)

(出 16:21)。爲此，耶穌勸勉他們「不要爲那可損壞的食糧勞碌，而要爲那存留到永生的食糧勞碌。」(若 6:27) 耶穌所說的「從天上來的食糧」，即是「那由天降下、並賜給世界生命的」，就是指他自己。但猶太人卻不明白，他們心目中只有那物質生命的渴望，爲此他們說：「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們吧！」(若 6:34) 耶穌於是直截了當的對他們說：「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 6:35)

這似乎對我們已經很明顯：耶穌指的食糧，就是他的體血。但不少聖經學者卻認爲：耶穌所說的「生命之糧」，非指他的體血，而是指他的說話；因爲耶穌說：「信從我的，總不會渴。」(若 6:35) 而且當猶太人因他的出身，否認他來自天主時(若 6:42)，耶穌回答他們說：「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裏來，而我在末日要叫他復活。在先知書上記載：眾人都要蒙天主的訓誨。凡由父聽教而學習的，必到我這裏來.....信從的人，必得永生。」(若 6:43-47) 不錯，這些話固然是叫人聽信耶穌的教訓，尋求他的聖言，但在這段經文的上下文中，可以清楚看到：耶穌在此處所指的教訓，正是有關他體血的道理，而非他在別處說的話。整個段落的關鍵就在於下文的「吃」字。

耶穌繼續指著自己說：「這是從天上降下來的食糧，誰吃了（φάγη），就不死。我是從天上降下的生活的食糧：誰若吃了（φάγη）這食糧，必要生活直到永遠。」（若 6:50-51a）或許當時有些猶太人還未明白耶穌是指自己的體血而說，為此，他更清楚的給他們指出：「我所賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。」（若 6:51b）猶太人不再誤解耶穌的話，但卻大惑不解，彼此爭論說：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」（若 6:52）猶太人並沒有把耶穌的話，當作象徵的語言來理解：但我們或許會疑惑：耶穌以自己的肉為真正的食糧，可能只是象徵的說法而已，耶穌並無意把自己的血肉之軀，賜給我們當食物吃。但耶穌卻鄭重聲明：「我實實在在告訴你們：你們若不吃（φάγητε）人子的肉，不喝他的血，在你們內便沒有生命。」（若 6:53）

這樣清楚指明了，耶穌似乎還嫌不夠，怕還有人把他的話當作純粹象徵或寓意來理解，於是他一再重複申述，而且還採用了一個很特別的字眼：「誰吃（τρώγων）我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活，因為我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。誰吃（τρώγων）我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。就如那生活的父派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃（τρώγων）我的人，也要因我而生活。這是從天上降下來的食糧，不像祖先吃了（ἔφαγον）瑪納仍然死了；誰吃（τρώγων）這食糧，必要生活直到永遠。」（若 6:54-59）讀者都會留意到，直至 53 節中的「吃」字，都是希臘文動詞 φαγεῖν，其意義就是「吃、食」。但在 54 節開始，便轉而採用希臘文動詞 τρωγεῖν：就是一個擬聲字（onomatopoeia），取其吃食的聲音，有「齧、噬、細咬、咀嚼」

之意，尤其指動物齧骨，是一個非常具體、生動、繪聲繪色的動詞，予人真實感。若望在這裏採用 τρωγεῖν 一詞，是為表達吃食耶穌肉身之真實意義，排除一切象徵的含義。怪不得許多門徒聽了這些話後說：「這話生硬，誰能聽得下去呢？」耶穌自知他的門徒對這話竊竊私議，便向他們說：「這話使你們起反感嗎？」（若 6:60-61）從此，他的門徒中有許多人退去了，不再同他往來（若 6:66）。在耶穌這番話後，猶太人若仍然有所誤解，只以他的話為象徵的說法，則決不會產生反感，甚至離他而去的。

結論：牧靈考慮

綜觀以上的分析，可知耶穌在增餅奇蹟後，確有意預告他將建立聖體聖事，藉此把自己的真體血，賜給我們吃，作為我們的生命之糧。因此，耶穌在最後晚餐中所說的：「這是我的身體」，絕不應視作純象徵來看，而應當作真實的意義來理解。天主教會一向以「主的晚餐」中所祝聖的餅酒，視為天主子耶穌基督的真體血，崇奉備至，謙恭領受，因為「誰若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後才可以吃這餅，喝這杯。因為那吃喝的人，若不分辨主的身體，就是吃喝自己的罪案。」（格前 11:27-29）面對這端奧蹟，我們雖然不能完全明瞭，卻不能因此而不信，好像當日許多門徒，因不能接受這奧蹟，而遠離耶穌。當耶穌用他問那十二人的話對我們說：「難道你們也願走嗎？」希望我們也能如宗徒之長伯多祿一樣的回答：「主！惟你有永生的話，我們去投靠誰呢？」（若 6:67-68）

有人認為在講授教理時，不應過份強調主體血的真實臨在，更尤其應注意耶穌的說話才是真正的生命之糧。這論調其實也有它的理由，觀乎基督新教強調聖經，注重宣講聖經中的天主聖言，而天主教會則較偏重禮儀和聖事，尤其是感恩（彌撒）聖祭和聖體敬禮，確有點事實根據，值得牧者和傳道員注意。然而，看深一層，若望福音中的「生命之糧」言論，正好給我們一個平衡的做法。正如教宗若望保祿二世在聖體年牧函中所指出的：

聖體聖事之所以屬光明奧蹟，首先是因為在每台彌撒中，亦即在聖言和聖體這兩張「餐桌」的結合中，聖道禮儀常先於感恩（聖祭）禮儀舉行。這連貫來自《若望福音》所載的聖體道理，當中耶穌由介紹自己的基本奧蹟開始，繼而進入講解正式的聖體道理：「我的肉，是真實的食品，我的血，是真實的飲料」（若 6:55）。我們知道正是這事令許多聽眾感到困惑，因而引致伯多祿代表其他宗徒和歷代教會，說出這一句話：「主！惟你有永生的話，我們去投奔誰呢？」（若 6:68）。在厄瑪烏門徒的故事中，基督親自採取行動，「他於是從梅瑟及眾先知開始」，說明「全部經書」都指向他自己的奧蹟（參看路 24:27）。他的話令兩位門徒的心感到「火熱」，並把他們由憂傷和失望的陰影下拉出來，激起他們與主同住在一起的熱望：「主，

請同我們一起住下吧！」(參看路 24:29)。^[11]

如果我們對這奧蹟仍有懷疑，就讓我們聽聽聖安博 (St Ambrose 333-397) 所說的話：

我們要相信這並不是自然形成的，而是由那祝謝[的話]所祝聖的。祝聖的力量遠勝於自然的能力，因為藉著祝聖，自然的事物被轉變了。……基督的話，既然可以使那不存在的成為存在的，難道不能轉變那些已經存在的東西，成為另一種截然不同的存在嗎？給予事物原來的本質，跟改變它們的本質，是一項驚人的壯舉。^[12]

^[11] 若望保祿二世，《主，請同我們一起住下罷》牧函 (*Mane Nobiscum, Domine*)，12。

^[12] 聖安博，《論奧蹟》，9, 50, 52: *De Mysteriis*: PL 16, 422-423；參看《天主教教理》，1375

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



厄弗所的大劇院

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 5:15-20
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 5:21-32
穿上天主的武裝應付罪惡	6:10-20	

讀經二（在愛德中生活，就如基督愛了我們。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 4:30-5:2

弟兄姊妹們：

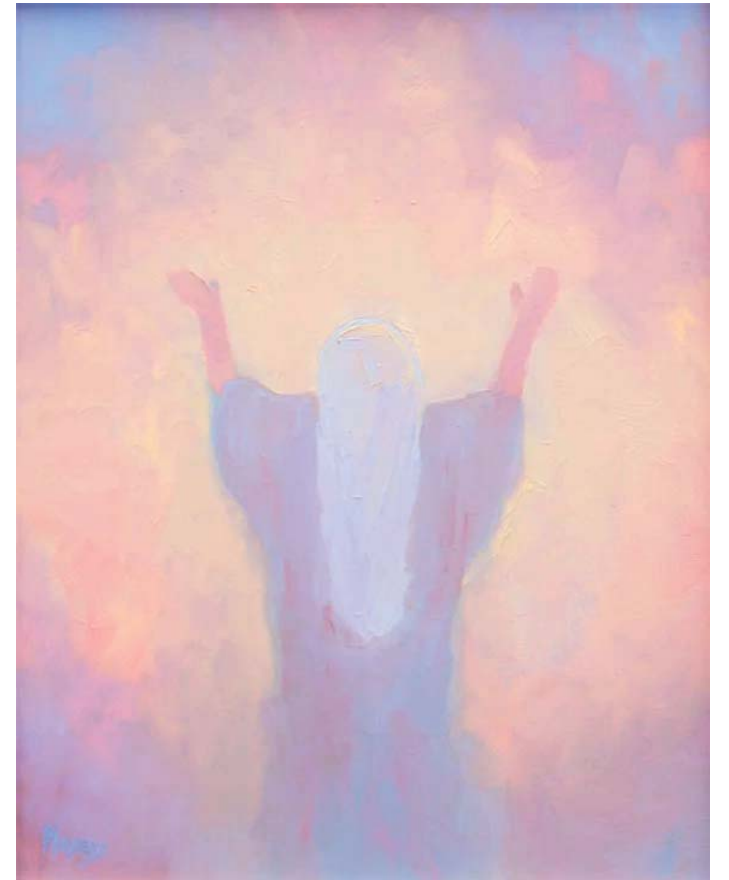
你們不要叫天主的聖神憂鬱，
因為你們是在聖神內，受了印證，以等待
那得救的日子。

要從你們當中，除掉一切毒辣、怨恨、憤
怒、爭吵、毀謗，以及一切邪惡；
彼此要以良善、仁慈相待，且要互相寬恕，
如同天主在基督內，寬恕了你們一樣。

所以，你們應該效法天主，如同蒙受寵愛
的兒女一樣；
又應該在愛德中生活，就如基督愛了我們，
且為我們把自己交出，獻於天主，作為馨
香的供物和祭品。——上主的話。

在基督內你們一聽到了真理的話，即你們得救的福音，便信從了，且在他內受了恩許聖神的印證；這聖神就是我們得嗣業的保證，為使天主所置為嗣業的子民，蒙受完全的救贖，為頌揚他的光榮。(弗1:13-14)

萬般帶不走
唯有業隨身



MIKE MOYERS

常年期第十九主日

獻禮經

上主，

求你悅納教會所呈獻的禮品，這原是你仁慈所賜，作為我們奉獻之用。

求你以你的全能，使它變成我們得救的奧蹟。

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）1296

1970年羅馬彌撒經書 與12月21日獻禮經相同



基督聖體聖血節

頌謝詞（聖體聖事的美果）

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。

基督在被交付的晚上，與他的門徒共進晚餐時，以無玷羔羊的身分，把自己奉獻給你，作為你所悅納的完美讚頌之祭。

基督又把這祭宴留給我們，作為他受難的紀念，為使他十字架的救恩永存後世。

主，你以這令人崇敬的奧蹟，養育、聖化信眾，使居住在同一世界的人類，都由同一的信仰，得到光照，在同一的愛德中，共融團結。

因此，我們前來參與這奇妙的聖事，在這筵席中，飽享你恩寵的甘飴，好使我們日益肖似天上的亞當，我們的主基督。

為此，天地萬物朝拜你，向你高唱新歌。我們也隨同所有天使，歌頌你，不停地歡呼：

N.

可參考：額我略禮典補篇1634：五旬節後星期六頌謝詞；

Bergomense 1210：西班牙禮書1402

另可參考：良一世禮典（5-6世紀）1250：聖誕節其他彌撒頌謝詞；750年羅馬禮書20：聖誕節日間彌撒頌謝詞；Gothicum 162：聖灰禮儀日頌謝詞；額我略禮典補篇1549四旬期星期二頌謝詞；750年羅馬禮書398聖周五救主受難紀念開始祈禱；1474, 1570, 1604羅馬彌撒經書聖體聖血頌謝詞；1738年巴黎禮書Missale Parisiense：聖周四主的晚餐頌謝詞

或 聖周四「主的晚餐」頌謝詞

主的晚餐

(聖周四黃昏彌撒)

頌謝詞 (基督的祭獻和聖事)

主、聖父、全能永生的天主！藉著我們的主耶穌基督，
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。

基督是真實永恆的司祭，制定了長存的祭禮；¹
他首先將自己奉獻給你，作為救世的祭品，
又命令我們為紀念他，而舉行同一祭獻。

我們領受他為我們犧牲的身體，就獲得力量；
喝了他為我們傾流的血，就滌除罪過。²

為此，我們隨同天使、總領天使、上座者、宰制者和
全體天軍，歌頌你的光榮，不停地歡呼：

部分可參考：¹良一世禮典（5-6世紀）1250：聖誕節其他彌撒頌謝詞；

²750年羅馬禮書20：聖誕節日間彌撒頌謝詞

Gothicum 162：聖灰禮儀日頌謝詞；額我略禮典補篇1549四旬期星期二頌謝詞

如今我在為你們受苦，反覺高興，
因為這樣我可在我的肉身上，為
基督的身體——教會，補充基督
的苦難所欠缺的；(哥1:24)

因為這是我的血，盟約的血，為
大眾傾流，以赦免罪過。(瑪26:28)

《天主教教理》1393
領聖體使我們與罪惡分開。領聖體時所領的基督
身體，是「為我們而交付的」；所喝的血，是
「為眾人所傾流的，以赦免罪過」。因此，感恩
(聖體)聖事若不同時潔淨我們所犯的罪，並保護
我們免陷於將來的罪，就不能使我們與基督結合。

「我們每次吃這餅，喝這杯，就是宣告主的死亡」
(格前11:26)。我們宣告主的死亡，就是宣告罪惡
的赦免。如果祂每次傾流祂的血，都是為了赦免
罪惡，我們就應時常領受祂的聖血，為使我們的
罪常得赦免。正因為我們時常犯罪，就應時常獲
得治療(1)。(1)聖安博，《論聖事》4,6,28

常年期第十九主日

領主詠

耶路撒冷，請你讚頌上主，因為他用最好的麥麵，
使你飽餐。（詠147:12,14）

或

主說：我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世
界獲得生命。（若6:51）

常年期第十九主日

領主後經

上主，

願我們所參與和領受的聖事，
使我們獲得救恩，並堅強我們，
使我們在你真理的光照下生活。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我
們的祈禱。亞孟。



額我略禮典（7-8世紀）654

1570年羅馬彌撒經書1000 8月13日聖希坡里及聖加祥殉道

聖依玻里多是羅馬的一位司鐸，為了基督信仰，隨同聖彭謙教宗，被流放撒丁島，約於235年殉道。

聖加西盎是一位執教人員，因不願背教，被惡黨綑綁，任學生刺死，時約在公元258年左右。

（《每日彌撒經書》，香港，1956年，953頁）



欣賞主日彌撒讀經及禱文



公佈：7月20日
香港教區禮儀委員會



播放日期	內容
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...