



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，培育你義子的精神，
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

2024

2022年8月修訂中譯

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。



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 τρωγῆν 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 (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】



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；

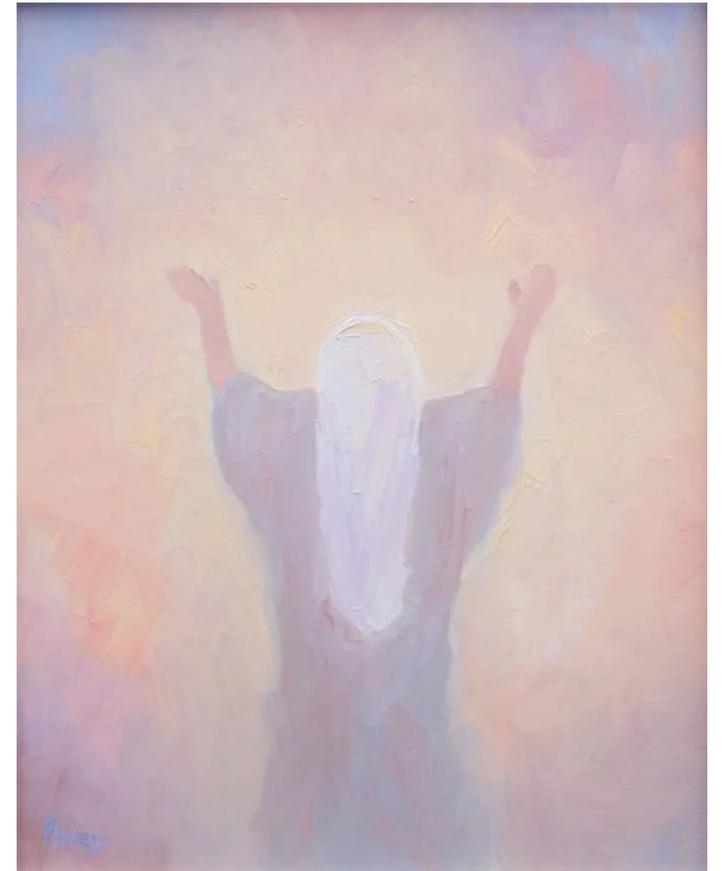
彼此要以良善、仁慈相待，且要互相寬恕，
如同天主在基督內，寬恕了你們一樣。

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，

求你悅納你教會的獻禮，
並以你的德能，
使你恩賜的禮品，成為我們得救的聖事。
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

2023年8月修訂中譯



2024

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，

切望你所賜的共融聖事，
拯救我們，使我們在你真理的光
照下，日益堅強。

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日聖希坡里及聖加西盎（CASSIAN）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，被惡黨網綁，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）

2023年8月修訂中譯



欣賞主日彌撒讀經及禱文

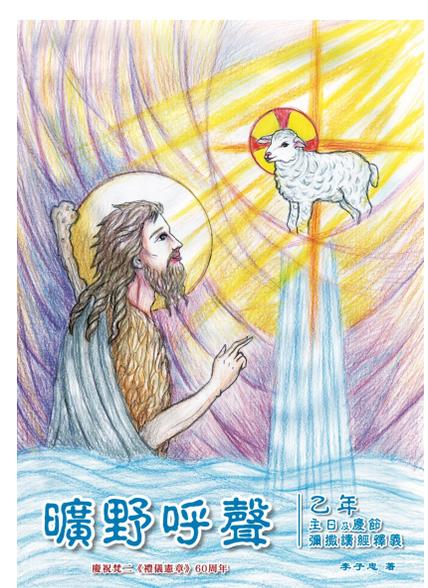


公佈：7月20日
香港教區禮儀委員會



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...



52. 常年期第十九主日（主題：聖體聖事是信友歸家旅途上的食糧）

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

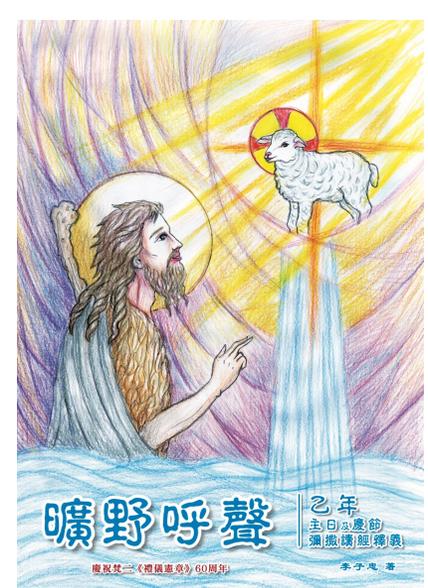
那時候，⁴先知厄里亞進入曠野，走了一天的路，來到一棵杜松樹下，坐下求死，說：「上主啊！現在已經夠了！收去我的性命吧！因為我並不如我的祖先好。」⁵以後，他就躺在那棵杜松樹下，睡著了。忽然，有位天使拍醒厄里亞，對他說：「起來，吃吧！」⁶他看了看，見在他頭的旁邊，有一塊用炭火烤熟的餅，和一罐水；他吃了喝了，又躺下睡了。⁷上主的使者第二次又來，拍醒厄里亞說：「起來，吃吧！因為你還有一段很遠的路。」⁸他就起來，吃了，喝了。厄里亞靠那食物的力量，走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布。——上主的話。

❖ 列上 18:21-40 記載厄里亞先知在加爾默耳山上與巴耳的先知（司祭）比試，證明了雅威才是真天主後，由於他「為上主萬軍的天主憂心如焚」（19:10,14），加上一時亢奮，願意照申 13:13-17 的精神剷除邪神敬禮，遂下令殺死了那 450 個巴耳的先知 / 司祭，致使引進這邪神崇拜的皇后依則貝爾大大不悅，下令要追殺先知。他於是逃走，由北國以色列到南國猶大，更到了南部最後一個城貝爾舍巴，隻身走入乃革布曠野（19:1-4）。

❖ 「來到一棵杜松樹下，坐下求死」（4）——先知原帶着一個僕人逃走，但「到了猶大境內的貝爾舍巴，叫他的僕人留在那裡，自己卻進入曠野」（3-4）。先知原是為了逃命，但在陽光猛烈，無瓦遮陰，缺水缺糧，加上獨自一人走入遼闊的曠野，實在與尋死無異。結果他「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」（4b，參看戶 11:14；納 4:3；約 6:9；7:15）。開始逃命，結果求死，可見先知此刻已到了窮途絕路。這是天主給他的試探，試想他剛在加爾默耳山上大獲凱旋，證實了雅威是唯一真天主，到頭來卻要逃命，就好似天主不存在，或捨棄了他一樣（詠 22:2）。

曠野呼聲

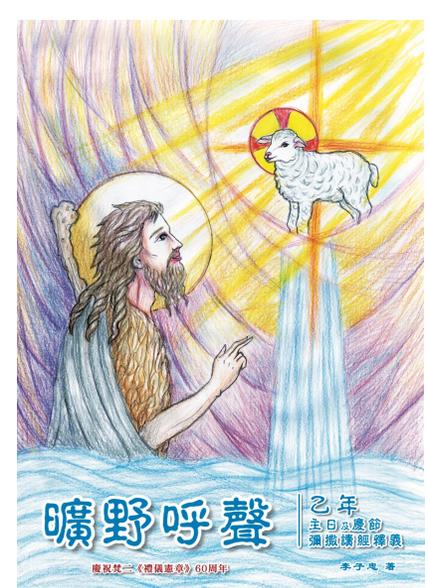
470-471頁



470-471頁

❖「他就躺在那棵杜松樹下，睡著了」（5）——「杜松樹」（*Juniperus sp.*）柏科、刺柏屬常綠灌木或小喬木，可高達10米以上，樹冠圓柱形。大枝直立，小枝下垂。其葉為刺形條狀、質堅硬、端尖，結球果。許多舊約譯本跟 Vg, KJV 譯作 Juniper。杜松雖生長在較乾旱的地方，但似乎與乃革布曠野不大相同。按猶太傳統，רֹתֵם - *rotem* 是指另一種曠野更常見的植物（*Retama raetam* 也稱 *Spartium raetam*），與金雀花相似，但生白花，英文統稱 Broom (RSV, NAB, TOB)，因這類植物被用作天然的掃帚。先知的這樣一睡，往往就是踏進死亡的第一步。

❖「起來，吃吧！」（5,7）——天使兩次拍醒他，叫他吃喝為他預備了的「一塊用炭火烤熟的餅，和一罐水」（6），並告訴他說：「因為你還有一段很遠的路」（7）。結果，他「吃了，喝了。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」（8）。先知由貝爾舍巴到曷勒布走了四十晝夜，這數字只含有象徵的意思，是說經過很長的一段時間，纔來到天主的山曷勒布。天使給他吃的食物，是聖體的預像，是給世人在前往天鄉旅程上的神糧。



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：^{4:30} 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。³¹ 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；³² 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。^{5:1} 所以，你們應該效法天主，如同蒙受寵愛的兒女一樣；² 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。

472-473頁

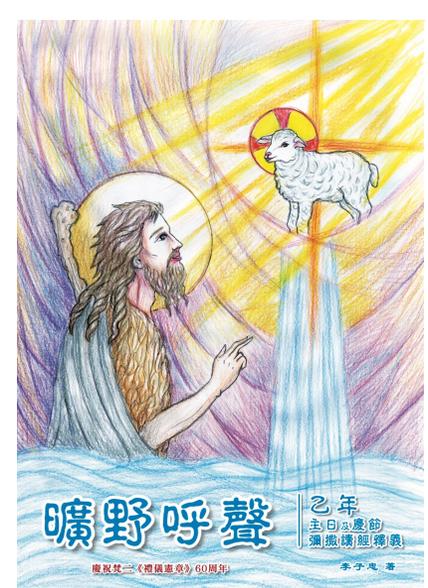
❖ 由 4:25 至 6:20 所講的是保祿書信典型的道德或倫理部份。這些倫理勸言並沒有系統，僅是依照教會的倫理大原則：「我們彼此都是一身的肢體」（4:25）而寫成的。根據這個大原則，保祿在 4:25-5:14 一段內痛斥害人的罪行。

❖ 「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」（4:30）——保祿在別的地方說聖神住在信友們心中，如住在聖殿內一樣（格前 6:19；格後 6:16；弗 2:21）。此處與 1:13 一樣，稱聖神為「印證」，因為在救贖的日子，即在領洗時，我們便領受了他，作為我們現在救恩的憑據和我們永遠光榮的保證（參看羅 8:12-25）。這也稱為「主的印號」（*Dominicus character*）（聖奧思定 St. Augustine 354-430, *Epistula* 98,5; PL 33:362）*，是聖神為我們蓋上的印號，「以待得救的日子」（弗 4:30）。「事實上，聖洗是永生的印號」（聖依勒內 St. Irenaeus of Lyons, *Demonstratio prædicationis apostolicæ*, 3: SC 62,32）**。如信友能「保存這印號」到底，即忠於聖洗的要求，就

能「保持着信德的印號」（感恩經第一式），懷着受洗時的信德離開此世，在復活的希望中，期待着享見天主的幸福：這就是信德的完成（教理 1274）。可是，如果信友得罪了他的弟兄，就是「叫天主的聖神憂鬱」，就是開罪了那為基督妙身的靈魂——聖神。信友犯重罪，就等於將聖神從他心中趕走，犯小罪就是叫聖神悲傷難過——「叫天主的聖神憂鬱」。

* *Epistula* 98,5 Nam si christiani baptismi sacramentum, quando unum atque idipsum est, etiam apud hæreticos valet et sufficit ad consecrationem, quamvis ad vitæ æternæ participationem non sufficiat; quæ consecratio reum quidem facit hæreticum extra Domini gregem habentem dominicum characterem...

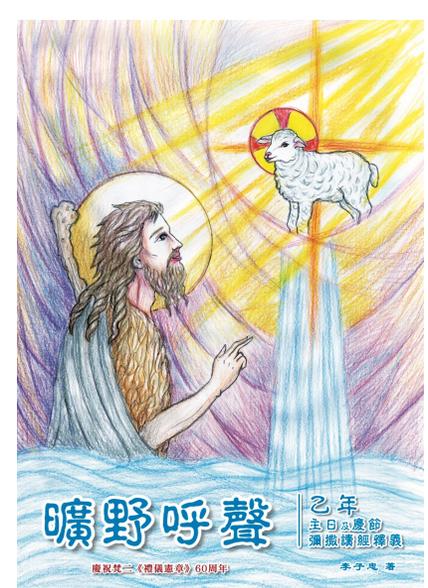
** *Demonstratio prædicationis apostolicæ*, 3 Baptismus est sigillum vitæ æternæ.



472-473頁

❖ 「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」（31-32）—— 31節和哥 3:8 一樣，保祿提及了一些侵害近人的「罪惡清單」（*catalogus vitium*），叫信友盡力戒避；在 32 節內，保祿勸信友要以親切和慈悲，互相寬宥，以保持全德的聯繫——愛德（哥 3:13），並以天主做相親相愛，彼此寬恕的模範；因為他在基督內寬恕了世人，世人，尤其基督徒豈不更該互相寬恕嗎（參看瑪 6:14-15）？遵守主的誠命，若是僅從外表仿效他的表率，那是做不到的；關鍵在於「從內心深處」，並在生活層面上分享天主的聖德、慈悲和愛。唯獨聖神、「我們的生命」，能將耶穌基督所懷有的心情，轉化為我們的心情。這樣，寬恕的統合就成為可能：我們「要互相寬恕，如同天主在基督內，寬恕了你們一樣」（弗 4:32）。（教理 2842）

❖ 「你們應該效法天主，如同蒙受寵愛的兒女一樣……作為馨香的供物和祭品」（5:1-2）—— 這兩句本應與前章相連，因為保祿在 4:32 和 5:1-2 幾處用了一種相同的語氣：「彼此相待，要良善……所以你們應該……又應該在愛德中……。」信徒既是天主的義子，就應該如同蒙寵愛的兒子效法天父（瑪 5:48）。信徒既是由基督救贖了的，就「應該在愛德中生活」，因為基督的受難受死，說明了他愛世人到了何等地步。這樣被基督所愛的信友豈不該還愛救主嗎？「把自己交出」一句，如同 5:25 「捨棄了自己」和羅 4:25 「為了我們的過犯被交付」一樣，是指耶穌的聖死。耶穌的死亡就是一祭獻：「馨香的供物和祭品」，即一種全備、完美和中悅天主的祭獻。由這兩節的深意，可以推斷教會的倫理完全是超性的，並不侷限於本性的人道主義。基督徒雖然不否認人道主義的價值（斐 4:8 「凡是真實的，凡是高尚的，凡是……這一切你們都該思念」），但基督徒的倫理卻遠超越了人道主義的價值。因為他的主義乃是天主義子主義，他的生活是愛德的生活，他的終向就是愛德（格前 13 章）。



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

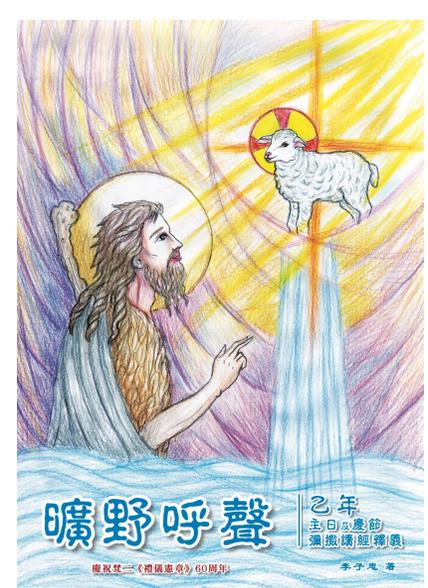
那時候，⁴¹耶穌說：「我是從天上降下來的食糧。」⁴²猶太人便對耶穌竊竊私議，說：「這人不就是若瑟的兒子耶穌嗎？他的父親和母親，不是我們都認識嗎？怎麼他竟然說：我是從天上降下來的呢？」⁴³耶穌回答說：「你們不要彼此竊竊私議！⁴⁴凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裡來；到我這裡來的，我在末日要叫他復活。⁴⁵先知書上記載：『眾人都要蒙受天主的訓誨。』凡接受父的教導而學習的，必到我這裡來。⁴⁶這不是說有人看見過父，只有那從天主來的，才看見過父。⁴⁷我實實在在告訴你們：信從的人，必得永生。⁴⁸我是生命的食糧。⁴⁹你們的祖先在曠野，吃過『瑪納』，卻死了。⁵⁰這是從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。⁵¹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。

❖ 耶穌逐步啟示生命之糧 —— 聖體聖事的奧蹟，由相信他是天父派遣到世上來的那位，到他是那自天而降的生命之糧，再指明他所要賜給世人的生命之糧，就是他的肉。

❖ 「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……」（41-42）——按福音原文及《彌撒讀經規程》所指定的引子：句中行動的主體是猶太人：「那時候，猶太人對耶穌竊竊私議，因為他說：『我是從天上降下來的食糧。』他們說……」（In illo tempore: Murmurabant Iudaei de Iesu, quia dixisset...），中文版的主日福音卻把 41-42 節的句字重組，以耶穌為動詞的主格。

❖ 「猶太人對耶穌竊竊私議，因為他說：我是從天上降下來的食糧」（41）——猶太人因耶穌這句話而議論紛紛，而他們大部分都是耶穌的同鄉加里肋亞人。聖若望用「猶太人」這稱呼是專指那些消極不信耶穌，而又積極反對耶穌的以色列人，並不是指一切以色列人（1:19; 2:18,20; 5:10,15 等）。他們知道他的父母姓甚名誰，但耶穌和他父母的真正關係，他們卻不曉得？他們的認識只是表面的認識。耶穌卻要他們要接受天主的訓誨，才能認識耶穌是誰。

473-477頁



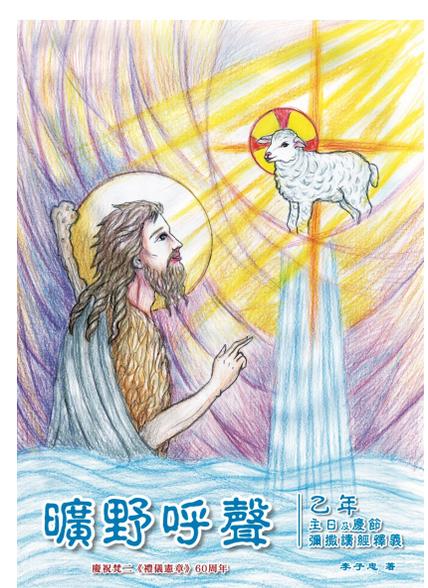
473-477頁

❖ 「凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裡來」（44）——耶穌勸他們不要單憑這浮淺的認識來紛紛議論「天上降下來的食糧」這端奧妙的道理，便給他們解釋若父不引人去信仰耶穌，誰也不能信仰耶穌：這就是信德的根源，這信德是天主的恩賜。天主怎樣引人去信仰耶穌呢？聖奧思定（St. Augustine 354-430）對這一句話有過一篇很著名的講解，證明天主的吸引，並不是一種強硬的逼迫，使人失掉自由意志的作用。他說：「你不要想天主吸引你是強迫你……心靈也被愛情吸引……既然詩人（維吉爾 Virgil）可以說：各人被各人的歡樂所吸引。他沒有說「需要」卻說「歡樂」；沒有說「責任」卻說「愉快」，我們更該說喜愛真理，喜愛福樂，喜愛正義，喜愛永生的人被吸引歸向基督，因為這一切都集中於基督。……你們看看父如何吸引：他並不是把重擔加在我們身上，他只是以他的教訓悅樂我們：他是這樣吸引我們」（*In Evangelium Joannis*, 26,4,7; PL 35:1608,1610）*。父吸引人到子去的目的，是要讓子「在末日要叫他復活，」即賞賜人永生。

* *In Evangelium Joannis*, 26,4,7 Noli te cogitare invitum trahi: trahitur animus et amore.....Porro si poetae (Virgil, *Eclog* 2) dicere licuit: Trahit sua quemque voluptas; non necessitas, sed voluptas; non obligatio, sed delectatio: quanto fortius nos dicere debemus trahi hominem ad Christum, qui delectatur veritate, delectatur beatitudine, delectatur iustitia, delectatur sempiterna vita, quod totum Christus est? Videte quomodo trahit Pater: docendo delectat, non necessitatem imponendo. Ecce quomodo trahit.

❖ 「眾人都要蒙受天主的訓誨」（45）——耶穌為使人知道該怎樣適應父賜給人的信仰恩賜，引用了依撒意亞 54:13 的一句話，大意是說：父既施訓，世人便該聽教而學習。天父的這種「訓誨」是甘飴、甜蜜、親切的，是屬於精神的。但世人不可因此而誤會，因為「這不是說有人看見過父，只有那從天主來的，才看見過父」（46），就是說：只有永遠住在父懷裏的聖子，常聽他看他（1:13）；世人不過只能在自己的心靈中聽到父的聲音，只能在自己的想像中看到父的容貌。如果他聽到了也信從了，他便是有福的，因為「信從的人，必得永生」（47）。《師主篇》載有一篇世人對天父的一片赤誠的禱詞：「主，吾天主，我要聽你在我心內談話（詠 85:9）。聽天主的密談，受天主神慰的靈魂是有福的。能領受天主默啟的密談，而不留意世俗言語的耳朵，真是有福的；不聽外來的聲音，但聽內裏的真實教訓的耳朵，確實是有福的。……我的靈魂！你當細心體會這些事，緊閉五官，以便能聽天主對你說的話」（*Imitatio Christi*, III, 1,1-2）**。

** *Imitatio Christi*, III, 1 Audiam quid loquatur in me Dominus meus. Beata anima quæ Dominum in se loquentem audit et de ore ejus verbum consolationis accipit. Beatæ aures quæ divini susurri venas suscipiunt et de mundi hujus susurrationibus nihil advertunt. Beatæ plane aures quæ non vocem foris sonantem, sed interius auscultant veritatem loquentem et docentem..... Animadvertite hoc, o anima mea, et claude sensualitatis tuæ ostia, ut possis audire quid loquatur Deus Dominus in te.



473-477頁

❖ 「我是生命的食糧」（48）——耶穌因為要講明「信德的奧蹟」（*Mysterium fidei*），即聖體聖事的奧理，在此便堅持地講解信德的根源和必要，在48-51a節一段內，耶穌再三聲明他是「生命的食糧」（ὁ ἄρτος τῆς ζωῆς - *ho artos tēs zōēs*），在51b-59節一段內，就肯定不但他已降生為人的位格，而且連他所建立的聖體聖事也是世人的生命。49-51a「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」這三節的連結可作如下的解釋：古時的「瑪納」在曠野中養活了以色列子民，但卻沒有使他們不死；「瑪納」雖然是從天降下來的食糧，但在這一點上卻與其他普通的食物無異。耶穌將自己賜給世人作他們的「生命的食糧」（ὁ ἄρτος τῆς ζωῆς - *ho artos tēs zōēs*），雖然不阻止肉身的死亡，但將那不被現世環境所限制的永生賜給世人。這樣，信友固然藉着聖洗聖事獲得了這種超性的生命（3:5），但養活與保存這種超性的生命的，卻只有賴聖體聖事這「生活的食糧」（ὁ ἄρτος ὁ ζῶν - *ho artos ho zōn*）了。

❖ 「我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世界獲得生命」（51b）——這句話，無疑地是提示一個全新的意思。以前只講論他是「從天上降下來的食糧」（41,50,51a），現在他說：這生命之糧，就是他的「肉」（σὰρξ - *sarx*: flesh）；換句話說，就是他要為人類作犧牲的肉軀。這端道理由淺而深的演變，可由「賜給」（δίδωσιν - *didōsin*）這動詞的時態看出：在32-33兩節內用現在時態（ind. pres. act.）「……我父現在賜給你們，從天上來的真正食糧」，「……天主的食糧，是由天降下，並賜給世界生命的。」在這裏耶穌說：「我所要賜給的食糧，就是我的肉，」卻用了將來時態（ind. fut. act.）「要賜給」（δώσω - *dōsō*）。他先關於自己的人性及位格所講的（41,50,51a），現在貼合在自己人性的血和肉上（51b）。

耶穌的話前呼後應，層疊遞進：在27節他勸人該為存留到永生的食糧勞碌，在32節他說明這食糧是從天降下來的，並且是天父的恩賜；在35節他說這生命的食糧是他自己；在37-51a一段內，他一面解釋這生命之糧的奧理，一面鼓舞民眾以活潑的信仰來接受他所說的這話。現在他更進一步聲明，這生命之糧就是自己的「肉」（51b），世人應該吃他的肉，喝他的血（52-54）。因為他的肉是真實的食品，他的血是真實的飲料（55）。假使我們注意這種由淺入深的意境，就不得不承認：吾主首先要求我們信仰他的自身，然後要求我們信仰他的聖體聖事的奧蹟；說得更清楚些：是由一種寓意的「吃喝」轉換到實際的「吃喝」；從那由信德而產生的聯合，轉換到那由聖體聖事而產生的契合。

耶穌在這一段話的前半（27-51a），似乎有意避用「吃」、「喝」（35），但在後半，不但不避用「吃」、「喝」，反而要求世人吃喝這由天上降下來的食糧，為獲得永生；並在51-59這一段內，竟一連七次用了「吃」（φάγητε - *phagēte*）或「嚼」（τρώγων - *trōgōn*），這兩個按原文大同小異的動詞，三次用了「喝」（πίητε - *piēte*）字。對聽眾的那種莫名其妙的狐疑狀態，他不但不去再加以解釋，或者修正、減輕，反而更嚴肅地給他們說：「你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內便沒有生命」（53）。