

更新：2024年6月



常年期第二十主日 (乙年)

讀經一	箴 9:1-6
答唱詠	詠 34:2-3, 10-11, 12, 13-15
讀經二	弗 5:15-20
福音	若 6:51-58

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達



常年期第二十主日



進堂詠

天主，我們的護盾，求你眷顧，請垂顧你的受傳者。
在你的宮庭逗留一日，遠勝過在別處逗留千日。（詠84:10-11）

常年期第二十主日

集禱經

天主，

你為愛你的人，準備了眼所未見的真福，

求你把至愛之情，傾注我們心中，

使我們在萬有之中愛你，並愛你在萬有之上，
以獲得遠超我們所希望的恩許。

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1178；

1570年羅馬彌撒經書323 聖神降臨後第五主日

2022年8月修訂中譯

2024

思高聖經：智慧書概論

所謂「智慧書」包括《約伯傳》、《聖詠集》、《箴言》、《訓道篇》、《雅歌》、《智慧篇》、《德訓篇》七書。

有些學者將這七部書稱為「詩集」；但另有些學者祇將《約伯傳》和《聖詠集》稱為「詩集」，將其他五部稱為「智慧書」。

這七部書所以稱為「智慧書」，是由於各書的內容和目的，無非是教訓人認識智慧，教訓人怎樣獲得智慧，怎樣增加智慧，怎樣解釋智慧，怎樣瞭解智慧的作用和效能，藉以指導人行善避惡。

思高聖經：《箴言》引言

《箴言》一書，屬於以民古代的智慧文學。本書含有數種不同的格式：有成語，有諺語，有金言，有譬喻；此外尚有較長論及「智慧」本質的散文和詩句；大都是勸人應怎樣立身處世，推己及人，敬畏上主的至理名言，故將本書名稱譯為「箴言」。

全部《箴言》的目的，是在教訓人，尤其青年人，應學習「智慧」，躲避「愚昧」。所謂「智慧」，並非指人的智力而言：教人怎樣成一博學多才的絕頂聰明人，而是就道德生活立論：教人怎樣敦品勵行，成一完人。為此，本書說「智慧」是出於「敬畏上主」（1:7; 9:10; 15:33）；智慧屬於天主本性的一種德能（8:21-31），但天主將這德能賦予人類（2:6），使人藉這「智慧」得以獲享幸福的生命（8:32-36）。準此，與「智慧」相反的，即是「愚昧」，也即是罪惡。將罪惡稱為「愚昧」，因為人犯罪，違背天理，與天主作對，實愚昧之至，結果必然趨向滅亡（8:36）。

本書的標題稱為「撒羅滿的箴言」。無疑，本書內大部分的箴言，是出於這位以智慧名聞天下的智王（列上5:12）；但在本書內尚提及其他作者的「箴言集」，如30:1及31:1的標題明言為阿古爾和肋慕耳所著，但這二人及其他作者屬於何時何代，我們不得而知；並且何人何時將這一切箴言編輯為今日所有的《箴言》全書，我們也無法斷言。

全書可作以下的分析：1-9章可視為一篇頌揚「智慧」的真、善、美、聖的弁言；10:1-22:16屬撒羅滿的箴言主集；22:17-24:22及24:23-34屬數位智慧人的箴言；25:1-29:27屬撒羅滿的箴言拾遺；30:1-31:9為其他兩位作者的箴言。最後是一篇賢婦美德贊（31:10-31）。

本書大部分箴言，雖祇論及以民日常生活的習尚和禮規，所含的思想也並非高妙絕倫，但本書內所有的各種教訓，為後世的我們，仍未失掉它寶貴的價值。它教導我們應怎樣修身處世，待人接物，以謀求本身的幸福，家庭社會的安全。它尤其昭示我們，在二十世紀，祇以科學的知識為生活的原則不夠，必須根據天主所賜給我們的良知，本着信仰的光照，立身處世，才能成一完人，達到人生的真正目的。

讀經一（你們來，吃我的食糧，飲我配製的酒！）

恭讀箴言 9:1-6

智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱，
宰殺了牲畜，配製了美酒，鋪設了飯桌，
派出自己的使女，在城裡高處吶喊：
「誰是無知的，請轉身到這裡來！」

她對愚鈍的人說：

「你們來，吃我的食糧，飲我配製的酒！
你們應放棄無知，好能生存，
並在明智的道路上邁進。」
——上主的話。



答唱詠

詠34:2-3, 10-11, 12, 13-15

(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：上主的聖民，你們該敬畏上主；

凡敬畏他的，必一無所缺。

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。【答】

領：孩子們，你們前來聽我教導；

我要教你們敬畏上主之道。【答】

領：誰愛好生活，渴望長壽享福，

就應謹守口舌，不說壞話，克制唇舌，不言欺詐，躲避罪惡，

努力行善，追求和平。【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 耶穌是生命之糧 伯多祿宣信 預言受苦	6:25-35 6:35-58 6:59-69 6:70-71	谷8:11-13 8:14-21 27-30 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（我的肉，是真實的食糧；我的血，是真實的飲料。）

恭讀聖若望福音 6:51-58

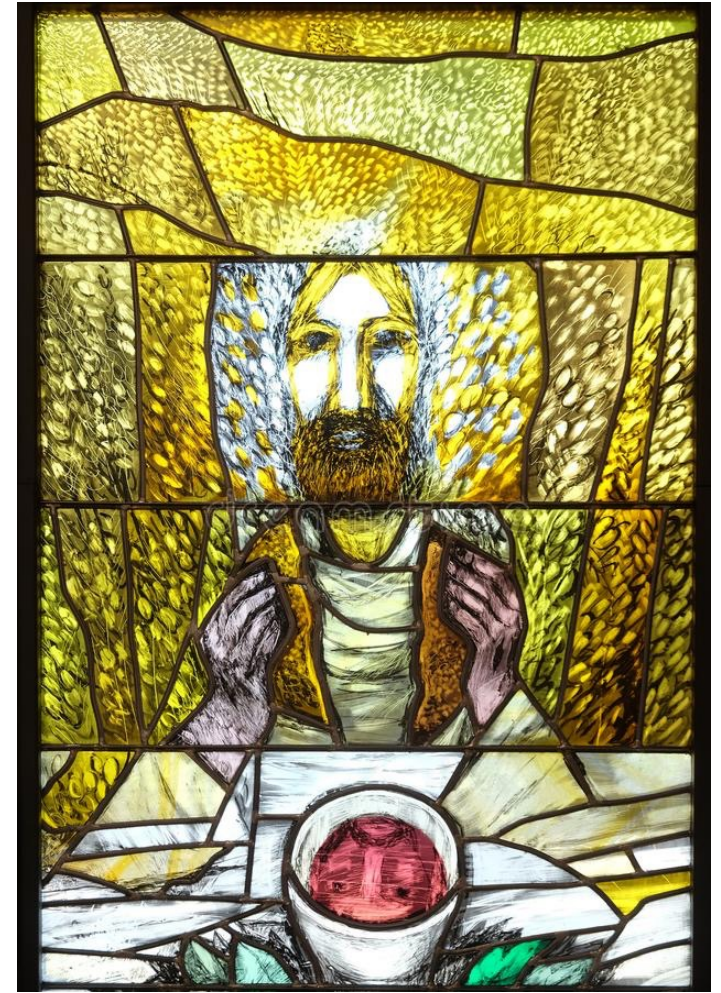
那時候，耶穌對群眾說：

「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。」

猶太人彼此爭論說：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」

耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：
你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。

.....



Sieger Koder

.....

「誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，
在末日，我且要叫他復活。
因為我的肉，是真實的食糧；
我的血，是真實的飲料。」

誰吃我的肉，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『瑪納』，仍然死了。
誰吃這食糧，必要生活，直到永遠。」
——上主的話。

所以，我生活已不是我生活，而是基督在我內生活；我現今在肉身內生活，
是生活在對天主子的信仰內；他愛了我，且為我捨棄了自己。(迦2:10)



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跡，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他們問說：「我們該做什麼，才算做天主的事業呢？」

29耶穌回答說：「天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的。」

30他們又說：「那麼，你行什麼神蹟給我們看，好叫我們信服你呢？你要行什麼事呢？」

31我們的祖先在曠野裡吃過『瑪納』，正如經上所記載的：『他從天上賜給了他們食物吃。』」

32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那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧，

33因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」

34他們便說：「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們罷！」

35耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。」

36但是，我向你們說過：你們看見了我，仍然不信。

37凡父交給我的，必到我這裡來；而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外，

38因為我從天降下，不是為執行我的旨意，而是為執行派遣我來者的旨意。

39派遣我來者的旨意就是：凡他交給我的，叫我連一個也不失掉，而且在末日還要使他復活，

40因為這是我父的旨意：凡看見子，並信從子的，必獲得永生；並且在末日，我要使他復活。」

41猶太人遂對耶穌竊竊私議，因為他說：我是從天上降下來的食糧。

42他們說：「這人不是若瑟的兒子耶穌麼？他的父親和母親，我們豈不是都認識麼？怎麼他竟說：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，而我在末日要叫他復活。

45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你們的祖先在曠野中吃過『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，是為世界的生命而賜給的。」

52因此，猶太人彼此爭論說：「這人怎能把他的肉，賜給我們吃呢？」

53耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。

54誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活，

55因為我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。

56誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。

57就如那生活的父派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃我的人，也要因我而生活。

58這是從天上降下來的食糧，不像祖先吃了「瑪納」仍然死了；誰吃這食糧，必要生活直到永遠。」

- * 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（要曉得什麼是主的旨意。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 5:15-20

弟兄姊妹們：

你們應細心觀察自己怎樣生活。

不要像無知的人，卻要像明智的人。

應把握時機，因為日子險惡。

因此，不要做糊塗人，但要曉得什麼是主的旨意。

你們也不要醉酒，醉酒使人淫亂。

卻要充滿聖神，

以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，
在你們心中，歌頌讚美主；

為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，
時時感謝天主父。——上主的話。

集禱經（常年期第二十主日）

天主，
你為愛你的人，準備了眼所未見的真福，

求你把**至愛之情**，傾注在我們心中，
使我們在萬有之中愛你，並愛你在萬有之上，
以獲得遠超我們所希望的恩許。

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。

（使我們在萬事萬物之中愛你，並愛你在萬有之上）

常年期第二十主日

獻禮經

上主，

求你接納我們的獻禮，以達成**光榮的交換**；

**我們獻上你所恩賜的，
你竟藉此獻禮，把你自己賜給我們。**

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）89；
1970年羅馬彌撒經書 與12月29日獻禮經相同

2022年8月修訂中譯



Sieger Koder

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

常年期第二十主日

領主詠

上主富於仁慈，他必定慷慨救援。（詠130:7）

或

主說：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。（若6:51-52）

常年期第二十主日

領主後經

上主，
你藉聖體聖事，使我們參與基督
的生命；

我們謙恭求你，仁慈助佑我們，
在世上日益肖似基督，將來也能
在天上與他同享榮福。

他是天主，永生永王。
亞孟。

巴黎彌撒經書Missale Parisiense 特敬聖
人彌撒領主後經1

2022年8月修訂中譯



Sieger Koder

2024



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...



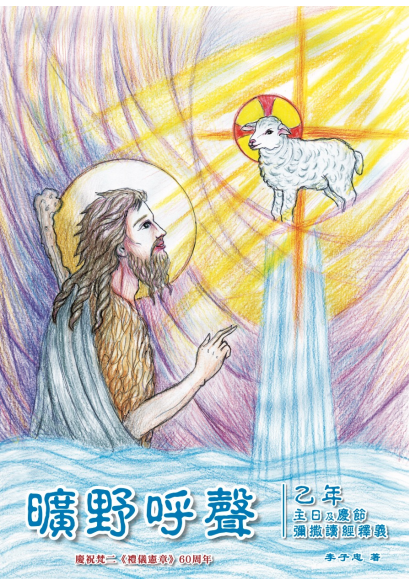
53. 常年期第二十主日（主題：耶穌在聖體聖事的真實臨在）

讀經一（你們來，吃我的食糧，飲我配製的酒！）

恭讀箴言 9:1-6

¹ 智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱，² 宰殺了牲畜，配製了美酒，鋪設了飯桌，³ 派出自己的使女，在城裡高處吶喊：「⁴ 誰是無知的，請轉身到這裡來！」她對愚鈍的人說：「⁵ 你們來，吃我的食糧，飲我配製的酒！⁶ 你們應放棄無知，好能生存，並在明智的道路上邁進。」——上主的話。

477-478頁



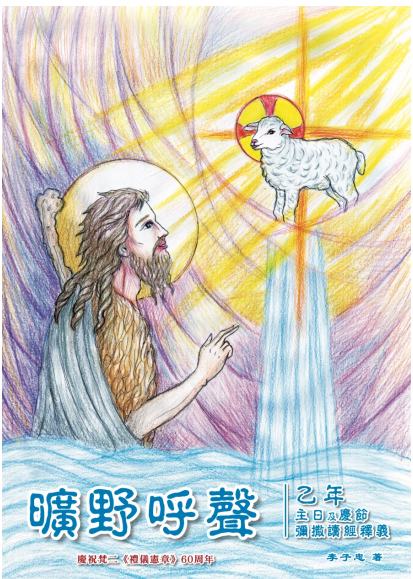
❖ 以色列的智者與先知不同，他們並不直接以天主的啟示，而只憑自己的經驗和自己民族的傳統發言；但由於他們的民族是天主的子民，天主子民的傳統又與天主的啟示本質上是分不開的，所以舊約的智慧書，就呈現和其他異教民族的智慧文學，相同和不相同的兩種面目：一面相同，因為同出於經驗和民族的傳統；一面不相同，因為舊約智慧文學究有天主的啟示，和天主委派的先知的宣講為依歸。《箴言》9:1-6 屬於寓意體裁。這比喻預示天主——一位格化的智慧——藉着他的僕人，即舊約的先知和新約的宗徒，請世人歸向他，進入他的教會，好能享用他的恩賜，蒙受他啟示的光照。見若 6:47-58 及本主日福音。

❖ 「智慧建造了房舍，雕琢了七根石柱」（1）——智慧不僅是經驗之談，更是天主賜予義人智者的禮物。受造世界更是天主智慧的反映，在舊約後期的智慧書中，更把智慧人格化，為聖言降生準備了良好的土壤。「天主的德能和智慧」完全在基督身上顯現出來了，因此，保祿稱基督為「天主的智慧」（格前 1:24）。「七根石柱」象徵智慧完美和穩固。猶太辣彼賴施（Shlomo Yitzchaki / Rashi 1040-1105）解釋這是說天主以他的上智，在七天內（七根石柱）創造了世界（房舍）。《智慧篇》說：「智慧在人間，建立了一個永久的基礎；在他們的後代中，她必獲得信賴」（德 1:16）。這正好是基督——天主的智慧取了人性，（「建造了房舍」）降生人間的預示：「聖言成了血肉，寄居在我們中間」（若 1:14），或按若望所用的說法「他在我們中間支搭了他的帳幕」

（ἐσκήνωσεν ἐν ἡμῖν - *eskēnōsen en hēmin*）。他更在第三天把那象徵聖殿的身體「重建起來」（若 2:19）。

聖依玻理（St. Hippolytus 160-235）論《箴言》這一章說：「基督——天主聖父的智慧和德能，為自己建造了房舍，即他由童貞女取得肉身內的本性，就如（若望）之前所說的：聖言成了血肉，居住在我們中間。正如明智的先知所見證的：智慧先世界而有，是生命之源，是天主無限的上智，由一位不認識男人的母親，為他建造了房舍，就是說他取得了肉身的聖殿。他豎起了七根柱子，即至聖聖神的馨香恩賜，就如依撒意亞所說的：天主的七神，將住在他身上。但也有人說，這七神即那神聖的七品，他們以天主神聖啟示的教導，支撐着整個宇宙，他們即先知、宗徒、殉道者、司祭、修道人、聖者和義人」（*In Proverbia IX, 1; PG 10:625,628*）*。

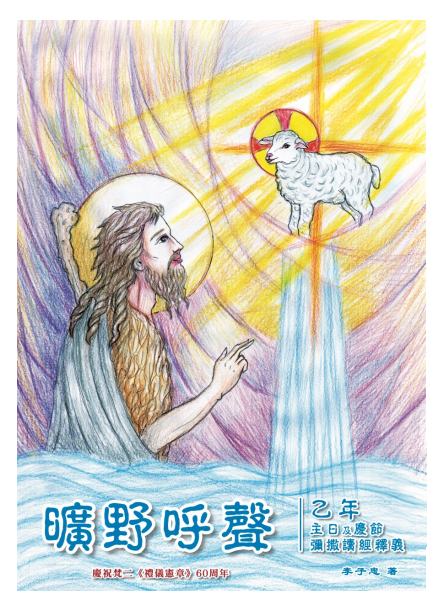
* *In Proverbia IX, 1* Χριστὸς, φησὶν, ἡ τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρὸς σοφία καὶ δύναμις, ὡκοδόμησεν ἑαυτῇ οἶκον, τὴν ἐκ Παρθένου σάρκωσιν, καθὼς προείρηκεν· Ὁ Λόγος σὰρξ ἐγένετο, καὶ ἐσκήνωσεν ἐν ἡμῶν. Ὅς μαρτυρεῖ καὶ ὁ σοφὸς προφήτης· Ἡ πρὸ τοῦ αἰῶνος, φησὶ, καὶ παρεκτικὴ ζωῆς, ἡ ἄπειρος σοφία τοῦ Θεοῦ ὡκοδόμησε τὸν οἶκον ἑαυτῇ ἐξ ἀπειράνδρου μητρὸς, ναὸν γοῦν σωματικῶς περιθέμενος. Καὶ ὑπῆρξε στύλους ἑπτὰ· τὴν τοῦ παναγίου Πνεύματος εὐωδίαν, ὥς φησιν Ὑσαΐας· Καὶ ἀναπαύσεται ἐπ' αὐτὸν ἑπτὰ πνεύματα τοῦ Θεοῦ. Ἄλλοι δὲ λέγουσιν εἶναι στύλους ἑπτὰ, τὰ ἑπτὰ θεία τάγματα τὰ διὰ τῆς ἱερᾶς αὐτοῦ καὶ θεοπνεύστου διδασκαλίας τὴν κτίσιν βαστάζοντα, ἡγουν τοὺς προφῆτας, τοὺς ἀποστόλους, τοὺς μάρτυρας, τοὺς ἱεράρχας, τοὺς ἀσκητὰς, τοὺς ὁσίους καὶ τοὺς δικαίους.



❖「宰殺了牲畜，配製了美酒，鋪設了飯桌，派出自己的使女，在城裡高處吶喊：誰是無知的，請轉身到這裡來」（2-3）——先知的傳統預示默西亞時代，天主要在熙雍山上為萬民擺設盛宴（依 25:6；瑪 22:4）。不論是舊約的傳統，或是耶穌所設的婚宴的比喻，都是天主的主動行為。天主更派（舊約）先知和（新約）宗徒，邀請人來赴天國的宴席，分享他的福樂。

❖「誰是無知的，請轉身到這裡來！她對愚鈍的人說……」（4）——作者用了兩個字來指需要智慧的人：「無知的」（פְּתִי - *peti*）尤其是指年少無知，缺乏經驗的人，他們若虛心學習，透過生活經驗和智者的教導，必能學到智慧；「愚鈍的」（חֲסֵר-לֵב - *hasar-lev*）字面的意思是「沒有心者」，在希伯來文化傳統中，「心」雖然與感情有關，但首先是人思想的官能所在。

❖「你們來，吃我的食糧，飲我配製的酒」（5）——天主邀請人赴這個智慧的盛宴，這是默西亞時代的象徵，更是基督聖體聖血的預象（見本主日福音）。



讀經二（要曉得什麼是主的旨意。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 5:15-20

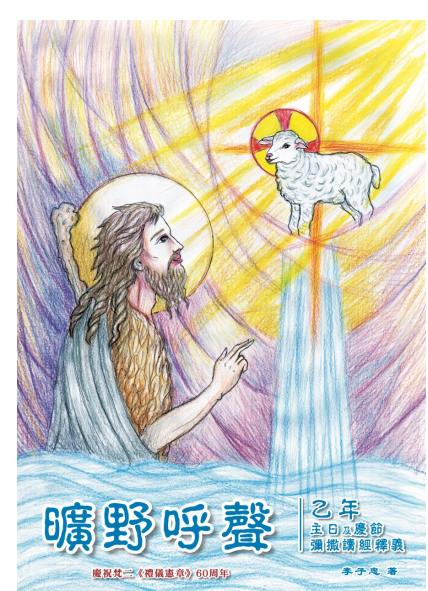
弟兄姊妹們：¹⁵ 你們應細心觀察自己怎樣生活。不要像無知的人，卻要像明智的人。¹⁶ 應把握時機，因為日子險惡。¹⁷ 因此，不要做糊塗人，但要曉得什麼是主的旨意。¹⁸ 你們也不要醉酒，醉酒使人淫亂。卻要充滿聖神，¹⁹ 以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，在你們心中，歌頌讚美主；²⁰ 為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天主父。
—— 上主的話。

❖ 在《厄弗所書》下半部的倫理訓誨中，繼保祿在 4:25-5:14 一段內痛斥害人的罪行，在 5:15-6:9 一段內，他說出一些積極的勸語。

❖ 「不要像無知的人，卻要像明智的人。應把握時機，因為日子險惡」（15-16）—— 一般而言，主日讀經二的宗徒書信，未必與讀經一和福音在主題上脗合，但本段卻迴響着讀經一的話「你們應放棄無知，好能生存，並在明智的道路上邁進」（箴 9:6）。本節勸勉信徒要省察自己的行為，不可醉生夢死。為脫免這種不幸，保祿吩咐他們要做明智的人，要「把握時機」（ἐξαγοραζόμενοι τὸν καιρὸν - *exagorazomenoi ton kairon* 亦可譯作「愛惜光陰」），即言要利用時光和機會去行善（Vg: *redimentes tempus*；這句可比作著名的拉丁諺語 *Carpe diem!*）。人固然應該常省察，應常做「明智的人」，但現在更該小心，更該明智，「因為日子險惡」，即謂「全世界卻屈服於惡者」（若一 5:19）；而信友除非懷着活潑的信德，決不能獲得制勝世界的力量（若一 5:4）。凡自命為智者而不知什麼是天主旨意的人，的確糊塗，因為真正的智慧，就是在於明白天主的旨意而依照遵行（參看箴 8:13；智 4:10-14；雅 3:13-18）。

❖ 「你們也不要醉酒，醉酒使人淫亂。卻要充滿聖神」（18）—— 酒與色是分不開的兩個毛病，故此保祿也禁止信友醉酒。飲酒如有節，本是有益心身的，因為「造酒原來是為使人愉快，並不是叫人酣醉」（德 31:35；參看弟前 5:23）。可是過度的宴飲，信徒應戒避；「卻要充滿聖神」，即從基督的滿盈中領受恩寵（注意在現代語中 *spirit* 一語可具有「精神」和「烈酒」的相關意義）。聖安博說（St. Ambrose 339-397）：「我們應該快樂地喝聖神令人節制的清流！」（*Hymnus VII, PL 16:1411*）*。

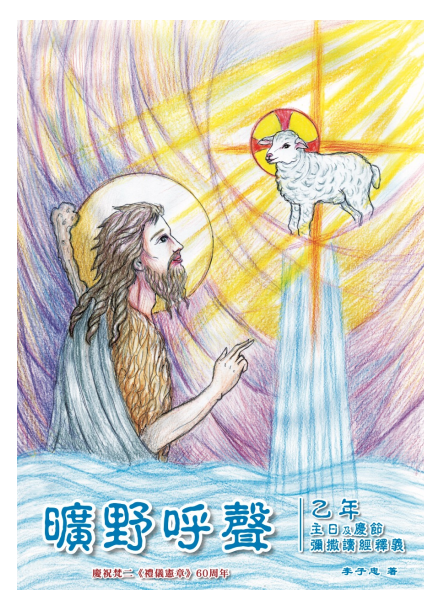
* *Hymnus VII Splendor Paternae gloriae.....Christusque nobis sit cibus, potusque noster sit fides, laeti bibamus sobriam ebrietatem Spiritus.*



❖「以聖詠、詩詞及屬神的歌曲，互相對談，在你們心中，歌頌讚美主」（19）——聖神在教會內發揮他的神力，而特別在初期教會的「愛宴」（ἀγάπη - *agapē*）中發揮了他的神力。當時聖神不但分施講預言、治病、說語言等奇恩（格前 12），而且也使一些信徒能編寫「聖詠、詩詞及屬神的歌曲」來讚頌天主，造就其他的弟兄（參看哥 3:16）。參加愛宴的信徒聽了這些歌詞之後，便拿歌中的言詞為題，互相談論。按聖熱羅尼莫的記載，當時巴力斯坦的信友在家中或在田間工作的時候，私下裏反覆歌唱這些聖歌。由此可見，聖樂和詩歌在教會初期也應是聖神的一種奇恩。新約也載有許多當時基督信友的禮儀歌曲（斐 2:5-11；哥 1:15-20；弟前 3:16；希 1:1-3；伯前 2:21-25）。

❖「為一切事，要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天主父」（20）——事實上，不是所有的信友都可以歌唱，也不是在任何時候都可以歌唱，但是所有的信友卻都能時常「要因我們的主耶穌基督的名，時時感謝天主父」（5:4；哥 3:17）。對天父，時常表示感恩之心，對人，應該「懷著敬畏基督的心，互相順從」（21）。

479-480頁



480-483頁

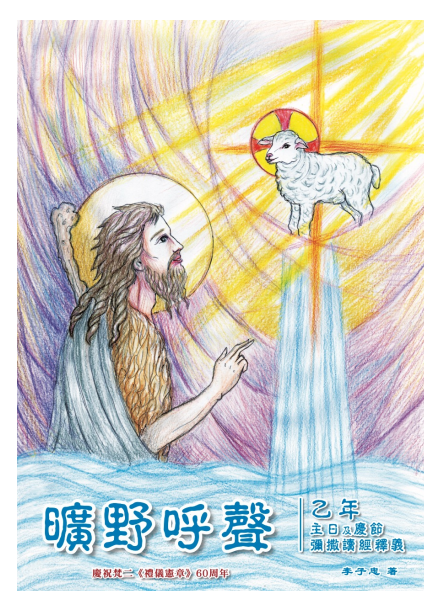
福音（我的肉，是真實的食糧；我的血，是真實的飲料。）

恭讀聖若望福音 6:51-58

那時候，耶穌對群眾說：「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。」⁵²猶太人彼此爭論說：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」⁵³耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。⁵⁴誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生；在末日，我且要叫他復活。⁵⁵因為我的肉，是真實的食糧；我的血，是真實的飲料。⁵⁶誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。⁵⁷就如那生活的父，派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃我的人，也要因我而生活。⁵⁸這是從天上降下來的食糧。不像祖先吃了『瑪納』，仍然死了。誰吃這食糧，必要生活，直到永遠。」——上主的話。

❖ 耶穌在猶太會堂宣講，並非罕見；但他特別選擇在逾越節前（「那時，猶太人的慶節，即逾越節，已臨近了」），在會堂內講論「生命之糧」，卻是另有用意的。在耶穌的時代，這幾天猶太人在會堂內所選的讀經，應是有關過紅海和瑪納的記載（出 14-16），正好引起「生命之糧」的討論。猶太人向耶穌說：「你行甚麼神跡給我們看，好叫我們信服你呢？你要行甚麼事呢？我們的祖先在曠野裡吃過瑪納，正如經上所載的：他從天上賜給了他們食物吃」（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」（32-33）。

❖ 「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」（51）——耶穌先指着自已說：「這是從天上降下來的食糧，誰吃了（φάγη - *phagē*），就不死」（50）。但他知道猶太人尚未明白，他是指着自己說的，於是再說：「我是從天上降下的生活的食糧：誰若吃了（φάγη - *phagē*）這食糧，必要生活直到永遠」（51a）。似乎這樣還嫌不夠清楚，因為猶太人還未明白耶穌指的是自己的體血，為此，他更清楚的給他們指出：「我所賜給的食糧，就是我的肉（ἡ σὰρξ μου - *hē sarx mou*），是為世界的生命而賜給的」（51b）。若望在這裏採用了一個指「進食」的普通動詞 ἔφαγον - *ephaon*，一般指進食以取得營養的意思。



480-483頁

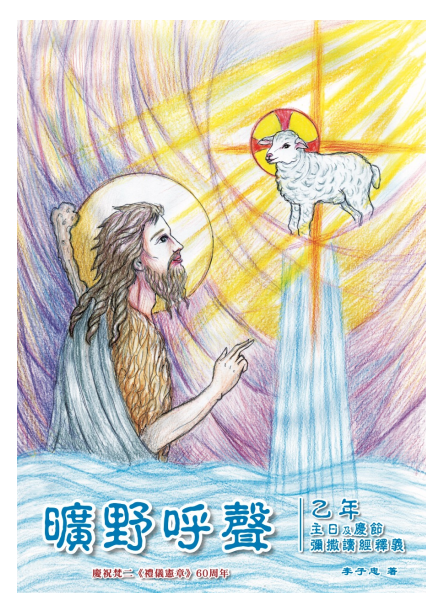
❖「猶太人彼此爭論說：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」（52）——猶太人不再誤解耶穌的話，但卻大惑不解，彼此爭論說這事如何能成立。耶穌所說的「肉」（σάρξ - *sarx*: flesh）不同於以民出埃及後，天主答應給他們吃的「肉」（κρέας - *kreas*: meat）（出 16:8），二者在希伯來聖經中都可以用同一字 **בָּשָׂר** - *basar* 表達出來，但若望的記載中，二者顯然有明顯的分別。猶太人並沒有把耶穌的話，當作象徵的語言來理解，為此他們才爭論起來：「這人怎麼能把他的肉，賜給我們吃呢？」。

❖「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命」（53）——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（ἀμὲν ἀμὲν λέγω ὑμῖν - *amēn amēn legō humin*）：你們若不吃（φάγητε - *phagēte*）人子的肉，不喝他的血，在你們內，便沒有生命。」

❖「誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生……」（54-58）——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 - *trōgōn*）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 - *trōgōn*）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 - *trōgōn*）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（ἐφαγον - *ephagon*）瑪納仍然死了；誰吃（τρώγων - *trōgōn*）這食糧，必要生活直到永遠。」（若 6:54-58）

直至 53 節中的「吃」字，都是希臘文動詞 **ἐφαγον** - *ephagon*，其意義就是進食以取得營養的意思。但在 54 節開始，便轉而採用希臘文動詞 **τρώγω** - *trōgō*：這是一個擬聲字（onomatopoeic），取其吃食的聲音，有「嚙、噬、細咬、咀嚼」之意，尤指動物嚙骨發出聲音，是一個非常具體而生動的動詞，予人真實感。若望在這裏採用 *trōgōn* 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？」（60）。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？」（60-61）「從此，他的門徒中有許多人退去了，不再同他往來」（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。

❖ 這似乎為我們已經很明顯：耶穌指的食糧，就是他的體血。但不少聖經學者認為：耶穌所說的「生命之糧」非指他的「體血」，而是他的「教訓」，為此他說：「信從我的，總不會渴。」而且當猶太人因他的出身而否認他是來自天主時（42），耶穌對他們說：「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，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，必到我這裡來……信從的人，必得永生」（43-47）。不錯！這些話固然是叫人聽信耶穌的「訓誨」，尋求他的聖言，但在這段經文的上下文中，可以明顯看到：耶穌在此處所指的「訓誨」，正是有關他體血的道理，整個段落的關鍵就在於文中的「吃」字。



480-483頁

❖ 綜觀以上的分析，可知耶穌在增餅奇蹟後（6:1-15），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。人們當時仍未知道，耶穌有意建立聖體聖事，就是以「聖事」的方式，讓我們領受他的真體血。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，好像當日許多的門徒，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，我們去投奔誰呢？」（67-68）。

1969 年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，倡導「動態對等」（dynamic equivalence）翻譯理論的奈達博士（Dr. Eugene Nida），向與會者講論有關耶穌建立聖體聖事的聖經章節。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，更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》，指着封面人物問大家說：「這是誰？」與會者都異口同聲回答：「這是美國總統尼克遜。」他再問說：「這真是尼克遜嗎？我告訴你們：這只是印在雜誌封面上代表尼克遜的畫像而已。同樣，當耶穌把麵餅遞給門徒時說：「這是我的身體」，他不外是以麵餅象徵自己而已。」與會者當中有七位天主教神父，其中的陳維統神父站起來說：「若對觀福音所載耶穌這句話只有象徵的意義，而非真實的含義，那麼，請問若望福音第 6 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 6 章確是難解釋的。」言下之意，他也承認我們不應輕易地把若望福音第 6 章中耶穌的話當作純象徵來解釋。