



常年期第二十一主日 (乙年)

讀經一
答唱詠
讀經二
福音

蘇 24:1-2, 15-17, 18

詠 34:2-3, 16-17, 18-19, 20-21, 22-23

弗 5:21-32

若 6:60-69

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達



常年期第二十一主日

進堂詠

上主，求你側耳俯聽我，拯救你的僕人。

我的天主，我仰望你。

上主，求你憐憫我，我終日呼求你。（參閱詠86:1-3）

常年期第二十一主日

集禱經

天主，

你使信眾懷有同一的心志，

求你幫助你的子民，愛慕你的誠命，期待你的恩許，
好使我們在這變幻的塵世，仍能一心嚮往真福的所在。

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

750年羅馬禮書551

1570年羅馬彌撒經書342 復活後第四主日

1970年羅馬彌撒經書 與復活期第五周星期一集禱經相同

思高聖經：《若蘇厄書》引言

《若蘇厄書》（或《約書亞記》）緊接《梅瑟五書》，記述選民第二位偉大的領袖和英雄若蘇厄所行的豐功偉業，敘述他怎樣完成了梅瑟託他的使命，率領以色列人佔據了客納罕地。

聖教會視本書為舊約史書的第一部；但猶太人卻將本書和其他較古的歷史書，列在《前先知書》中。他們以為這些書是先知們（天主的代言人）的著作。事實上，這些史書的作者，不僅以史家的立場，而且也本着先知的使命，記述選民的歷史，為教訓天主的百姓。為此，作者所注目的，是與宗教有關係的事跡，即記載天主怎樣對待以色列，和他們怎樣同天主往來的事跡。

《若蘇厄書》證明天主怎樣實踐了許給聖祖們的諾言，以奇跡異事，使若蘇厄戰勝了客納罕地各民族，佔領了他們的土地；然後若蘇厄按照天主的指示，把所佔領的地方，分配給十二支派，給肋未支派（即司祭們）劃定了四十八座城，為他們的居所。他去世前，曾召集各支派到舍根參加大會，在會上勸勉他們應全心事奉天主，重新許願誓守先人與天主所立的盟約。這樣，若蘇厄便完成了天主所託於他的使命。

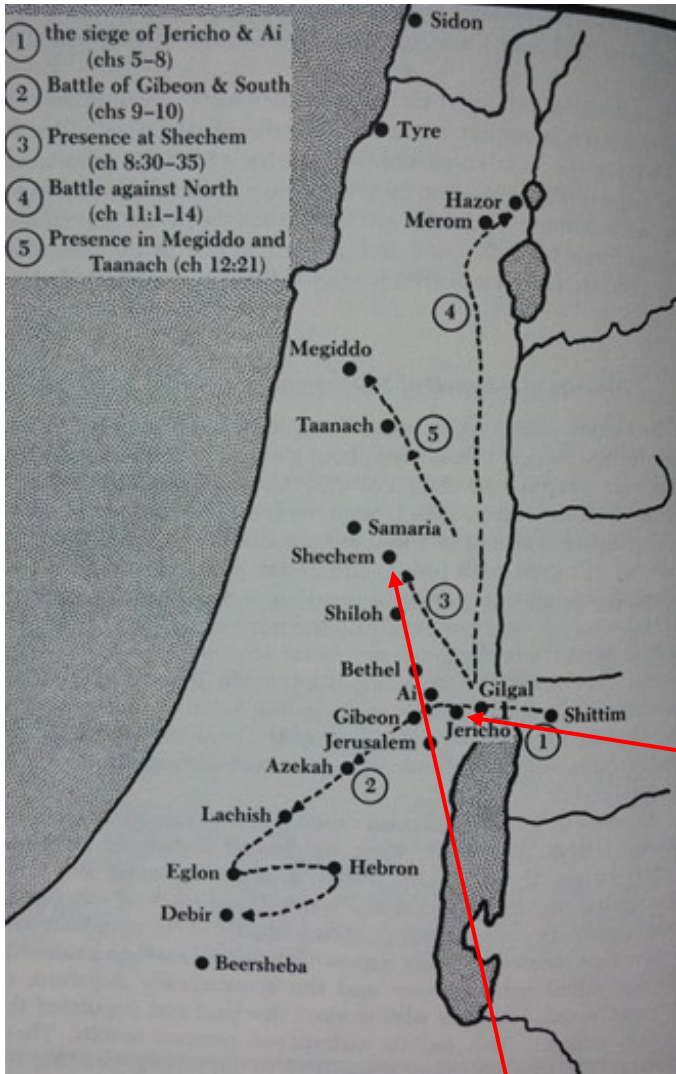
佔領客納罕地的時代，據一般經學家和考古學者的意見，當在紀元前十三世紀末期。至於本書的成書時代，以及作者為誰，則不得而知。但可斷言的，即本書的取材是採自民間的古老傳說，極可能有一部份是若蘇厄留下的一些紀錄。這些紀錄無疑是作者所盡量採用的史料。

若蘇厄無疑是後世信友忠實遵守天主命令的最好模範。他與選民所獲得的勝利，以及佔據福地後所獲享的平安，為新約的選民，含有極深的象徵意義，即預兆信友必須經過戰鬥的生活，才得在天堂享受永無窮盡的平安和幸福（希4:8,11）。

若蘇厄書

第1章 若蘇厄權威
第2-12章 攻佔許地

第13-21章 分地



耶里哥 (蘇6)



第22-24章 若蘇厄遺訓，更新盟約

革黎根山

厄巴耳山

舍根



申11:29-30; 27:9-14

讀經一（我們必要事奉上主，因為他是我們的天主。）

若蘇厄（耶穌）解說上主拯救 יהושיע

恭讀若蘇厄書 24:1-2, 15-17, 18

那時候，若蘇厄聚集以色列眾支派，來到舍根，也召集了以色列的長老、首領、判官和官長，叫他們站在天主面前。

若蘇厄對全民眾說：

「如果你們不樂意事奉上主，那麼，**今天就選擇你們所願意事奉的神吧！**



或是你們祖先，在大河那邊，所事奉的神，或是你們現在居住的地方，阿摩黎人的神。

至於我和我的家族，我們一定要事奉上主。」……

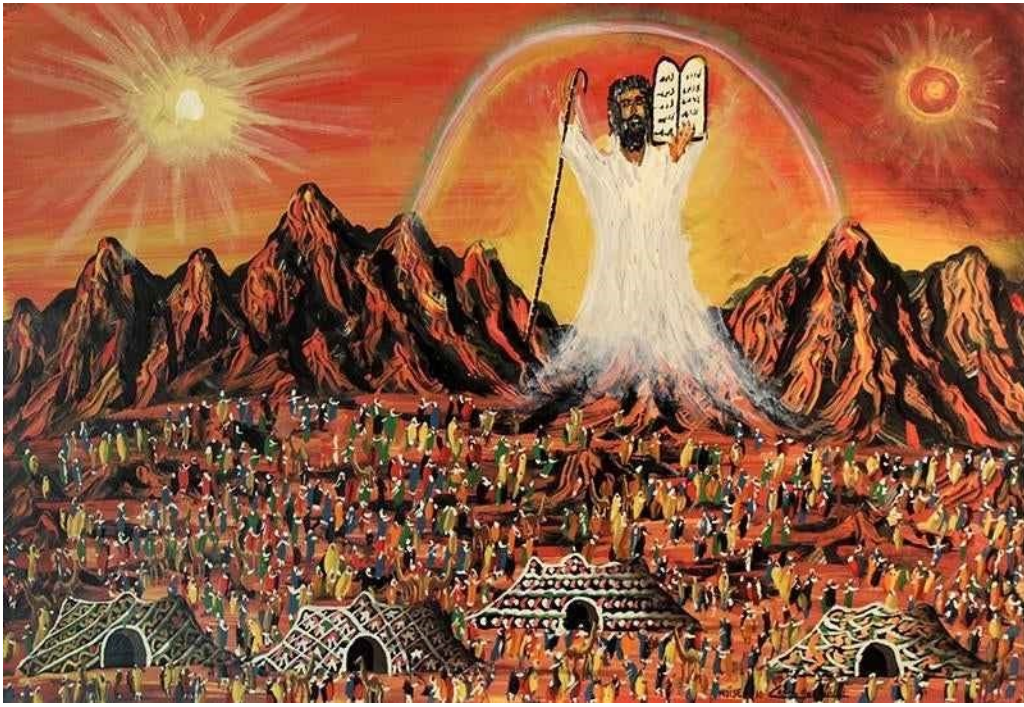
.....

百姓回答說：

「我們絕對不願背棄上主，去事奉其他的神！
因為上主是我們的天主，是他領我們和我們的祖先，離開了埃及地，為奴之家；

是他在我們眼前，行了那些絕大的神蹟；
是他在我們所走的一切路上，在我們所經過的一切民族中，始終保護了我們。

為此，我們必要事奉上主，因為他是我們的天主。」
——上主的話。



答唱詠

詠34:2-3, 16-17, 18-19, 20-21

(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：上主的雙目，垂顧正義的人；

上主的兩耳，俯聽他們的呼聲。

上主的威容，敵視作惡的人民，把他們的紀念，從人間抹去。【答】

領：義人一呼號，上主立即俯允，拯救他們，脫離一切艱辛。

上主親近心靈破碎的人，他必救助精神痛苦的人。【答】

領：義人的災難雖多，上主卻救他免禍，

並保全他的一切骨骸，連一根也不容許折斷。【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（主！唯你有永生的話，我們去投奔誰呢？）

恭讀聖若望福音 6:60-69

那時候，耶穌的門徒中，有許多人聽了耶穌的講話，便說：

「這話生硬，誰能聽得下去呢？」

耶穌自知他的門徒，對他這番話，竊竊私議，便對他們說：

「這話使你們起反感嗎？」

那麼，如果你們看到人子，升到他先前所在的地方，又將怎樣呢？

使人生活的是神，肉一無所用；
我對你們所講的話，就是神，就是生命。
但你們中有些人，卻不相信。」

原來，耶穌從開始，就知道那些人不信，
和誰要出賣他。……

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。」

59這些話是耶穌在葛法翁會堂教訓人時說的。

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：由肉生的屬於肉，由神生的屬於神。……沒有人上過天，除了那自天降下而仍在天上的人子。(若3:5-6, 13)

.....

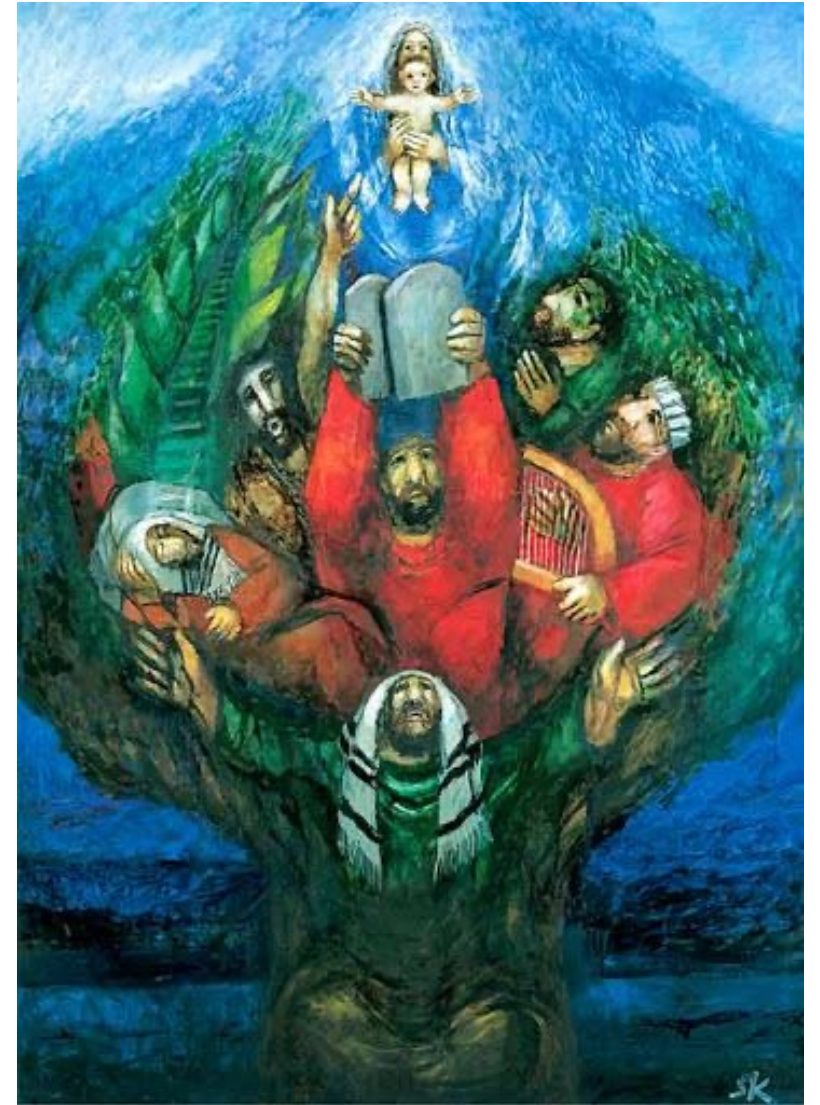
所以他又說：「為此，我對你們說過：除非蒙父恩賜的，誰也不能到我這裡來。」

從此，他的門徒中，有許多人離開了他，不再同他往來。

於是，耶穌對那十二人說：「難道你們也要走嗎？」

西滿伯多祿回答說：

「主！唯你有永生的話，我們去投奔誰呢？我們相信，而且知道：你是天主的聖者。」——上主的話。



Sieger Koder

- * 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】

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	5:21—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（基督對教會的愛，是偉大的奧秘。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 5:21-32

弟兄姊妹們：

你們要懷著敬畏基督的心，互相順從。

你們作妻子的，應當服從自己的丈夫，
如同服從主一樣，
因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會
的頭，他又是這身體的救主。

教會怎樣服從基督，作妻子的，也應怎
樣事事服從丈夫。

.....



.....

你們作丈夫的，應該愛妻子，如同基督愛了教會，並為她捨棄了自己，以水洗，藉言語，來潔淨她，聖化她，好使她在自己面前，呈現為一個光耀的教會，沒有瑕疵，沒有皺紋，或其他類似的缺陷；而使她成為聖潔和沒有污點的。

作丈夫的，也應當如此愛自己的妻子，如同愛自己的身體一樣；那愛自己妻子的，就是愛自己，因為從來沒有人恨過自己的肉身，反而培養撫育它，一如基督之對教會；因為我們都是他身上的肢體。

「為此，人應離開自己的父母，依附自己的妻子，兩人成為一體。」這奧秘真是偉大！但我是指基督和教會說的。
——上主的話。



十二世紀：提伯河西聖母大殿

The Basilica of Santa Maria in Trastévere

此處原是羅馬帝國退伍軍人的宿舍，而這些士兵中，已有基督徒，故常有基督徒聚會。教宗 Calixtus (217-222) 在此處建有小堂。又相傳在公元前38年，此地突然冒出油源，當地猶太人就以此作為奇蹟，兆示默西亞的來臨，後來基督徒就在此處興建聖堂。那相傳突然冒出油源之處，就在今日聖所的右邊。後來教宗Julius I (337-352) 在這裏建有大殿，奉獻給聖母——即是在Trastévere（意即提伯河西岸）的聖母大殿。這大殿可能是羅馬第一座奉獻給聖母的大殿。現今的大殿是教宗Innocent II (1130-1143) 於1140年重建第四世紀的大殿而成。現今聖堂內部已經過多次重修，尤其是在過去的四個世紀。今日的天花板是十七世紀的作品，祭台上的華蓋是在十九世紀時以原有材料重建的。

聖所內的拱門和拱壁的彩石鑲嵌畫是 1140 年的作品。

拱門圖解：在天空中有基督的標誌：十字架和A Ω（默1：8, 17），並有七盞金燈台象徵七神（七個教會——整個教會）（默1：20），左右有四活物（四聖史的象徵），還有依撒意亞先知（圖左）手拿卷軸，寫著「看，有位貞女要懷孕生子」（Ecce, virgo concipiet et pariet Filium）（依7：14），耶肋米亞先知（圖右）也手拿卷軸，上書「主基督禁錮在我們的罪惡當中」（Christus Dominus captus est in peccatis nostris），他們都指向耶穌基督。在兩位先知的卷軸上方有非常罕見的「籠中鳥」，以示主基督降生救世，甘願被禁錮在我們有罪的人性當中。

拱壁圖解：天開了，從天上發出光芒，象徵聖父不斷遣發聖神，使我們認識和接納基督的救恩。聖父在雲彩中手拿榮冠，加在耶穌頭上。耶穌基督坐在天上光榮的寶座中央；聖母瑪利亞身為天主之母，穿上皇后服飾，坐在同一寶座上，基督的右邊。耶穌的右手親切地放在聖母的右肩上；左手拿著書，上面寫著 Veni electa mea ponam in te thronum meum（來吧！我所選的！我要把我的寶座建立在你內。）這句話可能改編自詠45：9-16；歌1：16；4：8；它顯示天主聖子以童貞聖母瑪利亞作寶座，屈居於聖母胎中，取得肉軀而成為人；瑪利亞的確是「天主之母」。聖母頭上戴著皇冠，雙手指向基督，顯示出她作為代禱者的角色。同時，在聖母手中拿著卷軸，上面寫著：



在地若天

五至十三世紀羅馬聖堂彩石鑲嵌畫釋義

羅國華編著
香港教區禮儀委員會出版

Leva eius sub capite meo, et dextera illius amplexatur me (他的左手在我頭下，他的右手緊抱著我——歌2:6;8:3)，顯示聖母代表人類，是天主所鍾情的。在耶穌和聖母兩旁站著作證的聖者（見59頁），圖左有教宗 Calixtus、聖老楞佐和獻堂的教宗 Innocent II；圖右有聖伯多祿、教宗 Cornelius、Julius 和殉道的 Calepodius。

拱壁下層（見59頁）有頭羊基督——除免世罪者——站在中央，群羊從天上的耶路撒冷和白冷，歸向基督。他們都站在遍地生花的天上樂園裏。

再下面有 1291 年左右所修的鑲嵌畫（見59頁左），是聖母一生的事蹟：聖母出生，聖母領報，耶穌聖誕，三王來朝，獻耶穌於聖殿和聖母安眠。整個鑲嵌畫的布局充分表達出神人的交融、聖母的光榮、聖者的作證等，使參禮者舉心向上，在地若天，預嘗天國的光榮，並期望著參與這永恆的共融。

（這拱壁圖像與早期拱壁畫像有異，欠缺了那份動態臨在會眾中的感受，而多了點說教、強調教義的一面。這拱壁鑲嵌畫的題材，為後來聖母大殿十三世紀的拱壁所引用。）



常年期第二十一主日

獻禮經

上主，
你藉聖子一次的犧牲，贖回了你的子民，使他們成
為你的義子。

求你恩賜我們在你的教會內，合而為一，得享平安。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

新編（上半部分）+

1570年羅馬彌撒經書 690 求恩彌撒：為基督徒合一

1970年羅馬彌撒經書 求恩彌撒：為基督徒合一A

常年期主日頌謝詞（一）（逾越奧蹟與天主子民）

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。

基督藉著逾越奧蹟，完成了神妙的工程，解救我們脫離罪惡和死亡的枷鎖，使我們分享他的光榮，得稱為**特選的民族、王者的司祭、聖潔的邦國、屬於他的子民**，並使我們到處稱揚你的德能，因為你召叫我們，從黑暗中進入了你奇妙的光明。

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：

伯前2:9

常年期第二十一主日

領主詠

上主，你使大地出產五穀百果，飽飫普世；
你又以美酒舒暢人心。（參閱詠104:13-15）

或

主說：誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，
在末日，我且要叫他復活。（若6:54）

常年期第二十一主日

領主後經

上主，

我們求你仁慈地治癒我們，並以聖寵支援我們，
使我們日臻於德，好能在一切事上中悅於你。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

參750年羅馬禮書773

1570年羅馬彌撒經書 822 典禮彌撒：祝聖一位主教

1970年羅馬彌撒經書 典禮彌撒：祝聖一位主教，由新祝聖主教主禮



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...