

乙年
常年期第十八主日

潘家駿 神父（主教團禮儀委員會）



慶祝奧蹟

這個主日是乙年常年期第十八主日。從這個主日開始，連續四個主日的福音都是若望福音第六章中，耶穌講論有關生命之糧的言論，而本主日是這篇言論的第一部分。

在耶穌講論生命之糧的言論之前，群眾才剛經歷了耶穌發顯五餅二魚的神蹟。顯神蹟之後，一部分人見耶穌已離開他們，遂各自回本家去了；一部分人卻另有用意，仍留在耶穌發顯神蹟的地方，等待耶穌。第二天，他們發現耶穌和祂的門徒，並連同昨日停泊在那裏的一隻小船都不見了。此時剛好有從提庇黎雅城來的幾隻船，他們便上了那些船往葛法翁去尋找耶穌。

他們為什麼尋找耶穌呢？他們才剛看見並嘗過了五餅二魚的神蹟，當然一定對這神蹟的滋味念念不忘，然而畢竟神蹟已經結束，本該曲終人散，各自回家了，但是卻有一部分人仍鏗而不捨地到葛法翁找尋耶穌。他們似乎不單單只是為了食物來找耶穌，他們尋找耶穌應該有比填飽肚腹更重要也更遠大的目的。

什麼更遠大的目的？在此我們可以留意一下經文中，特別指出他們一夥人所來自的城市提庇黎雅。這個訊息或許可以提供給我們一些答案，幫助我們了解他們之所以急切尋找耶穌的理由是甚麼。提庇黎雅城具有非常濃烈的政治意涵，因為它是加里肋亞的首府，位居政治商業中心。這城乃是猶太王大黑洛德的兒子黑洛德安蒂巴斯（Herod Antipat）管治加里肋亞時所建的首府，取名提庇黎雅的用意就是要諂媚羅馬皇帝提庇留（Tiberius），也就是暴君尼祿皇帝。而為了取悅羅馬主子，這位猶太的分封王竟也以同主子一樣的鐵蹄暴政對付自己的同胞。就是這位黑洛德殺害了洗者若翰，也是這同一位黑洛德把耶穌送上了十字架。

面對黑洛德的暴政，從提庇黎雅乘船來的那些不論是親眼見到神蹟的猶太人，或只是聽聞神蹟的猶太人，他們一併來找耶穌的目的顯然不只是懷著能夠再嘗五餅二魚神蹟那麼簡單的渴望而已。事實上，他們把黑洛德安蒂巴斯的暴行一一看在眼裡，但同時也在耶穌身上看到了除暴救援的盼望。他們一定認為，耶穌既然能夠顯神蹟解決糧食的問題，滿足他們肚腹的需要，必然也可以成為他們的政治及軍事領袖，為百姓帶來民族的解放，脫離羅馬的鐵蹄統治。其實，在耶穌發顯增餅奇蹟之後，早已看出了他們的心意，要強迫立祂為王，所以就曾獨自退避到山裡去。（若六 15）

當他們在葛法翁殷切地找到了耶穌，就對祂說：「老師，祢幾時到了這裡呢？」其實這問題的背後，可以感受到一股令人感動的信念，他們堅信在這世俗所遭遇的任何問題，基本上這位能讓他們吃飽的耶穌都可以解決。然而耶穌並沒有針對他們的期待去回應，卻是直接道出了他們無法公開說出口的問題：「我實實在在告訴你們；你們找我，不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。」這為轉變他們的思想的回應雖然狀似嚴厲，卻是讓我們聽到了耶穌充滿慈愛的苦口婆心。祂諄諄教導他們要為那使人獲得永生的食物勞碌，而不要為那只能養活現世生命的食物勞碌。

耶穌在這裡把他們的根本問題直接捅破說穿，指出他們在增餅神蹟的事件中，該看的不看、該懂得不懂、該聽得不聽、該做的不做。因為這些民眾不僅親眼目睹了耶穌的增餅奇蹟，也都親口飽足了肚腹，同時也應該聽聞了隨後耶穌步行海面的神蹟，但他們只看到物質層面的神蹟本身，卻沒有看見這神蹟所要指出的意義。事實上，「神蹟」的意義是記號、路標，因此它的作用並不是讓我們停留在自己肚腹的滿足上，更不是讓我們一心一意地只關注在我們自己的問題上，而是要把我們的眼光引導到耶穌基督身上，所以耶穌進一步向他們說：「你們不要為那可腐壞的食糧勞碌，而要為那到永生仍保存的食糧而努力。就是人子所要賜給你們的，因為祂是天主聖父所印證的。」

耶穌不要我們把所有生命的精力全部都放在那可腐壞的食糧上，因為天主自會照顧。事實上，今日糧食問題並不在於生產短缺的問題，卻是分配問題、浪費問題，以及個人利益、自我中心問題。世界上仍有許許多多的人處於赤貧狀態，但諷刺的是每年竟有三分之一糧食白白地浪費掉。所以，解決饑餓與貧窮不能單靠增加財富，使經濟增長就能達到目的，當務之急應該是要處理財富、糧食分配不均，因為大部分的資源被少數人所壟斷。因此，天主給了我們足夠的生命空間去追求那到永生仍然保存的食糧。

然而當群眾聽到耶穌勸勉他們應為獲得永生的食糧勞碌時，他們卻抓不著邊際，雖然他們願意去作，但不知如何下手，因此他們問耶穌要怎樣做才對？按照猶太經師的教導習慣，他們也許期待耶穌和其他的「拉比」一樣，會教導他們幾條可以遵行的律例。那料得到耶穌給他們的回答卻是：「天主要你們所做的事，就是要你們信從祂所派遣來的那一位。」這句回應連同上一句「人子是天主聖父所印證的」，都在在說明了耶穌是默西亞。但是這些明明親眼目睹了增餅神蹟才來尋找耶穌的人們，此時卻問耶穌：「祢行什麼神蹟給我們看，好叫我們信服祢呢？」

看哪！這些人是何等健忘，他們不是才剛剛經歷了耶穌餵飽五千人的神蹟嗎？此時，他們卻還要耶穌行更多神蹟來說服他們！想一想，我們是否也如此心硬，明知天主的恩寵充滿我們的生活，卻仍硬心不肯接受祂？這些人甚至企圖用他們祖宗在曠野吃瑪納的經驗來貶低五餅二魚的神蹟。誠然，以色列人在曠野四十年，吃了四十年的瑪納，那真是一多大的神蹟啊，所以他們挑戰耶穌說：「祢要做甚麼事呢？」意思是：祢能做比梅瑟更大的神蹟嗎？祢才餵飽五千人一頓飯，梅瑟可餵飽了超過兩百萬全以色列民族四十年啊！祢能做比這更大的神蹟來讓我們相信祢就是天主所派遣來的嗎？這些人實在太厲害了，好似要用這話把耶穌套牢，養他們一輩子！

耶穌趁此問題，再一次糾正他們的觀點。祂告訴他們，賜給他們祖先瑪納吃的不是梅瑟，而是天主自己。並且瑪納只能養活現世的生命，不能養活超性的生命；它只能養活生命，卻不能賜予生命。然而現今父從天上賜給他們的食糧，是真正的生命之糧，不但能滋養我們現世的生命，而且能賜給人永恒的生命。同時，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，並直到永遠。

群眾與耶穌的對話進行到這裡，這些人似乎仍然沒有真正了解耶穌的深意，就如同井邊打水的撒瑪黎雅婦人一般，只求解決眼前肉身的問題，所以便給耶穌說：「主啊！請祢把這樣的食糧常常賜給我們吧！」只聽見耶穌緩緩地送出石破天驚的一句話，這句話是這樣說的：「我就是生命的食糧，到我這裏來的、永遠不會饑餓；信從我的，永遠不會口渴。」是的，如同撒瑪黎雅婦人雖然只求解決眼前肉身的問題，但畢竟耶穌仍把那流到永生的生命活水賜給了她：照樣地，看見耶穌行增餅奇蹟的群眾來找耶穌雖然是因為吃餅吃飽了，但耶穌仍舊使他們看見祂就是生命的食糧。而這生命之糧為我們的生命是何等重要！

維持人肉體生命的要素有三樣：空氣、水和食物。人若不能呼吸空氣。那麼只能活幾分鐘；如果沒有水，生命大概只能支持一個星期；而如果沒有食物，那麼生命的期限大約是四十天。在若望福音中，我們能看見耶穌如何滿足了我們屬神生命中這三個生命元素的需求：在第三章耶穌與尼苛德摩講論新生中特別提到了風、提到了空氣，因著聖神的風或空氣，我們將要擁有屬神的永恆生命。在第四章裡，主耶穌把生命的活水賞賜給了撒瑪黎雅婦人；有了這活水，我們便獲得永恆的生命。而在這第六章裡，耶穌則是把自己作為生命之糧賜給了我們。事實上，為每一個基督徒，當我們在領受基督徒入門三件聖事：聖洗、堅振和聖體聖事時，耶穌就已經把這屬神生命的三個生命元素灌注在我們的生命中了。

這是何等的殊勝榮寵，天主子耶穌竟將自己賜給人作今生與來世的糧食，來飽餓人類最深處的饑餓，也就是屬神的饑餓。是的，只有耶穌才能夠滿足人類這最深的渴望，消解我們的饑渴。因為祂是人、是我們當中的一位，所以祂知道我們每一個人的需要；而因為祂是天主，因此祂能滿足我們每一個人的需要。祂的出生地是白冷，「白冷」的意義就是「糧食」，從耶穌的出生地似乎就已經預告了，耶穌受天父派遣來到世界的目的就是要成為「從天上來的真正的食糧」、成為「生命之糧」。祂就是生命（若十四6），所以祂能把生命賜予人，並且能維持人的生命。

是啊！祂是生命的食糧，能滿足我們一切的需要：當我們的祖宗在埃及，需要拯救，祂拯救；當他們走在曠野，需要食物時，祂供應；當我們的心靈空虛，祂充實；當我們必死時，祂賜永生。祂一如食物，不為自己保留一丁點什麼，任由我們吃喝下去，只為滿足我們的生命。人吃飽了，還不免一死；惟有領受耶穌基督這「生命之糧」，我們才不致滅亡，得著永生。祂是天主所預備的生命食糧，一切豐盛都在祂裏面。

主耶穌啊！我渴望祢，
請讓我的匱乏得到祢生命之糧的供應，
請讓我的無助得到祢生命之糧的扶助，
請讓我的饑餓得到祢生命之糧的飽飫。

祈禱經文

彌撒一開始，隨著《聖詠》的作者，在「進堂詠」中一齊呼求天主：「天主，求祢快來拯救我；上主，求祢速來扶助我。上主，祢是我的助祐，我的救援，求祢不要遲延。」（詠六九 2, 6）這也是「時辰頌禱」中每個時辰祈禱一開始的開端詞。這首「進堂詠」至少可以上溯第八世紀的禮書，並且直至梵二之前，都被使用在聖神降臨節後的第十二主日。

「集禱經」祈求天主扶助祂的僕人們，把天主無限的恩惠賜給依靠祂的人。並且承認有天主作我們的創造者和主宰，乃是我們的榮耀。最後，祈求天主復興祂所創造的，並保存祂所復興的：「上主，求祢廣施仁慈，扶助祢的僕人們。我們深感榮幸地承認祢是創造和主宰宇宙的君王；求祢改造我們並保護我們。」這闕禱詞可上溯至第六世紀的禮書，其原初目的是為因應第六世紀，當羅馬城面對一次圍城的危機時，號召全城羅馬人守齋戒，呼求上主的救援。2002年版的《羅馬彌撒經書》修正這闕禱詞中的一個拉丁字。這闕禱詞的靈感來自於《聖詠》一〇四 30：「祢一嗑氣，萬物造成；祢使地面，更新復興。」同時也讓我們想起了羅馬書第8章：天主使受造物從敗壞的奴隸狀態中獲得了自由。

在團體向天主獻上餅和酒時，我們在「獻禮經」中祈禱天主仁慈地聖化這些禮物，悅納我們的屬神祭品，好使我們也成為奉獻給天主的永恆獻禮：「寬仁的上主，祢在此聖事中賜給了我們禮品，求祢聖化和悅納；並因此神聖的祭獻，使我們自己也成為奉獻與祢的永恆獻禮。」這闕禱詞在復活期的平日彌撒中也出現過好幾次，其根源乃源自第五世紀的禮書中，在聖神降臨節舉行洗禮時所使用。

「領主詠」有兩個選擇。第一個「領主詠」來自智慧篇：「祢從天上給我們降下了現成的食糧，具有各種美味，適合各人的口味。」（十六 20）這段經典經文成了教會傳統以來，舉行聖體明供時所使用的禱詞。這首「領主詠」從第八世紀以來，直至梵二之前，一直使用在聖神降臨節後的第十三主日。第二個「領主詠」來自若望福音：「主說：我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓；信從我的，總不會口渴。」（若六 35）這首「領主詠」節錄自本主日的福音，是「我是……」系列「領主詠」中的一首。這是梵二之後全新編入的經文。

透過這共融的聖事，我們在「領聖體後經」中祈求天主：「上主，祢以天上神糧養育了我們；更求祢隨時支援，保護我們，使我們堪當承受永遠的救恩。」這闕禱詞源自第8世紀的禮書中，一闕使用在隱修院彌撒中的禱詞。

禮儀行動

1. 本主日，主祭穿綠色祭披。
2. 主祭在致候詞之後，可以用下列類似的導言，導引信友們更深地進入信德的奧蹟；「耶穌今天在福音中，問前來尋找祂的群眾一個問題：『你們為什麼找我？』我們每個人也都必須面對這同一的問題。或許我們都懷著各自的動機來尋找耶穌，這些動機有些是屬於俗世的渴望，有些是屬神的渴望，但不管你的渴望是甚麼，耶穌今天就要賜給我們那能滿足我們生命最深渴望的生命之糧。在今天的彌撒中，讓我們感謝祂，並祈求祂教導我們學習祂的自我給予，使我們也能夠成為他人的生命食糧。」
3. 主祭可以用下列類似的引言，來幫助信友們進入「懺悔詞」當中：「現在就讓我們祈求上主的寬恕，並願藉此感恩聖祭，帶領我們越加靠近祂，更在聖體聖事中與祂合而為一。」
4. 詠唱「光榮頌」及「信經」。
5. 這個主日「信友禱詞」的導言，主祭可以運用本主日福音的精神，以下列類似的話語來邀請會眾提出意向：「耶穌是從天降下的生命之糧，祂飽飫了尋求食物和智慧的群眾；現在就讓我們藉著祂，向天主獻上我們的祈禱，向祂祈求我們的一切所需。」同時可以用下列類似的祈禱文結束信友禱詞：「天主，祢奇妙地飽足了祢子民的飢餓；祈求祢以祢的智慧滿足我們，並俯聽我們的祈禱。以上所求是靠我們的主基督。」
6. 在「感恩經」開始之前，主祭可以用下列類似的話語作為導言，引領信友們進入感恩聖祭的頂峰經驗當中：「現在就讓我們偕同基督一起，讚頌並感謝天主聖父，因為祂藉著祂聖子的聖體、聖血，滋養、保護我們那因聖洗聖事而獲得的超性生命，並為永恆生命立下了永不失落的保證。」
7. 宜採用感恩經第一式、第三式或第四式。（按《彌撒經書總論》第365號d項：「感恩經第四式：附有不可變換的頌謝詞，扼要地陳述整個救恩史。本感恩經可用於沒有專用頌謝詞的彌撒，以及常年期的主日。這感恩經因其結

構關係，不得加念為亡者的特殊經文。」) 若採用感恩經第一式及第三式，則頌謝詞可採用「常年主日頌謝詞」(一)~(八)。

8. 本主日「禮成式」可舉行隆重降福禮。請見《主日感恩祭典(乙)》頁314-315「季節降福經文—常年期」。
9. 最後的結束派遣用語可選用以下格式，並與「彌撒禮成」配合使用：
 - 1) 去傳揚上主的福音！
 - 2) 平安回去，在生活中光榮天主！
 - 3) 平安回去！

一周禮儀

1. 平日讀經採單數年。
2. 這一週遇到的慶日及必行紀念日：
 - 8月4日(周三) 聖若翰·衛雅司鐸 紀念日(白)
 - 8月6日(周五) 耶穌顯聖容 慶日(白)

特別提醒教友們，「耶穌顯聖容」奧蹟在耶穌的生命中具有重大的意義，同時也是一個在我們心中激起莫大喜樂的光輝節日，因此鼓勵教友們盡可能安排出時間去參加堂區的彌撒。在此一奧蹟中，我們將預嘗到耶穌復活的光榮，同時也向我們預告了耶穌祂那原是代表著失敗、絕望和死亡的十字架將轉化為勝利、希望和生命的記號，而所有願意聽從耶穌的人也都將經歷這轉化的過程，並且活出這同一的道路。

禮儀須知

1. 本主日可行殯葬彌撒，但禁其他亡者(紀念)彌撒。亦可行「禮典彌撒」，如婚禮彌撒、發願彌撒等。
2. 周間舉行「求恩彌撒」(Missa votiva)，可採用適合彌撒的顏色，也可採用本日或本禮儀時期的顏色。(《羅馬彌撒經書總論》第347號)