

丙年
常年期第廿二主日

潘家駿 神父（主教團禮儀委員會）



慶祝奧蹟

【彌撒讀經：德三 19-21, 30-31；希十二 18-19, 22-24a；路十四 7-14】

本主日彌撒中的福音選自《路加福音》第十四章，而在前一章的結尾處，我們聽到耶穌哀悼耶路撒冷這座城市，祂說：「耶路撒冷，耶路撒冷，你屢次殘殺先知，用石頭擊斃那些奉命到你這裏來的人；我多少次願意聚集你的子女，如母雞聚集自己的雛雞，在牠翅翼下，可是你們偏不願意。」我們如果從《路加福音》整個十四章的內容來看，我們便會發現主耶穌為何會對耶路撒冷發出如此的歎息，因為這個世界或許不瞭解耶穌，所以逼迫耶穌乃是理所當然的，但是耶路撒冷的天主選民，尤其是那些身為教導天主選民的領袖們，他們的關懷、他們的眼光、他們的作法，竟然與主耶穌完全背道而馳，甚至反過來要迫害耶穌。這極其令耶穌嘆息的光景，事實上，也時常發生在今日廿一世紀的耶路撒冷居民身上；廿一世紀的耶路撒冷居民不是別人，就是今天的基督徒。因此，今天福音的內容不只是對初世紀的人們說的，也是針對我們今天的基督徒說的。現在就讓我們認真反省主耶穌在今天福音裡的教導，好讓主耶穌在我們今日基督徒身上的歎息，都能轉變為祂的喜樂與舞蹈。

今天的福音敘述耶穌受邀參加一個法利塞人領袖的筵席，但法利塞人之所以招待耶穌的目的是為能夠冷眼觀察祂，找機會抓到祂的把柄；然而耶穌的智慧與能力遠遠超過他們，所以他們無法參透耶穌的心思與意念，反而他們的心腸肺腑，無不清晰地顯現在耶穌的眼前。因此在筵席中，耶穌看到被邀請的客人們都迫不及待地往上位坐，於是苦口婆心忠告他們：「幾時你被人請去赴婚宴，不要坐在首席上。」緊接著，祂根據實際可能發生的狀況，而說出了為什麼不要坐在首位的理由：「怕有比你更尊貴的客人也被他請來，那請你而又請他的人要來向你說：請讓座給這個人！那時，你就要含羞地去坐末席了。」

從這番話，我們可以看到耶穌是為了使我們不受羞辱而操心，更進一步，為了不令我們蒙羞所以勸勉我們要謙遜，祂說：「你即使被請，應去坐末席，等那請你的人走來給你說：朋友，請上坐吧！那時，在你同席的眾人面前，你才有光彩。」是的，人人都盼望自己能受人尊重，而這是非常高尚的期盼；從主耶穌的話語裡，我們也可以體會到祂盼望我們每一個人的生命都被人尊重。事實上，耶穌不僅以話語盼望，更是以行動親自來到世界，尋找罪人、病人、貧窮的人和卑微的人，為服事他們，甚至為他們捨命，目的就是要使他們成為義人、健康的人、富有的人和尊貴的人。然而我們究竟要如何才能夠得著這盼望的實現呢？在今天的福音中，主耶穌給了我們答案，這答案就是：「凡自高自大的，必被貶抑；凡自謙自卑的，必備高舉。」

事實上，耶穌所說的「自謙自卑」，也是舊約聖經屢次談到的一個話題，譬如舊約就曾經提到「謙虛的人承認自己是罪人」、「上主寵愛謙卑的人」、「天主俯聽卑微人的祈禱」等，諸如此類的話語屢見不鮮。另外，在舊約聖經中也經常出現對謙虛人物的描述，最突出的便是《依撒意亞先知書》中所描述的「上主的僕人」，而匝加利亞先知在預言未來的默西亞時，更是把默西亞描寫為騎在驢駒上的謙遜君王。所以，在這樣的背景下，當耶穌說：「凡自高自大的，將被貶抑；凡自謙自卑的，將被高舉」時，祂的聽眾是懂得這話的意思的；然而問題是知易行難，真正要在生活中去具體實踐，是很不簡單的。

因此，要去實踐耶穌所說的「自謙自卑」，首先要對這「自謙自卑」有一個正確的認識。耶穌的「自謙自卑」並不是要我們對自己的地位、成就或前途發展等漠不關心，反而天主願意我們懷有自尊心、具有進取心。因此，對謙虛的誤解可能會導致人心理上的墮落，也就是不願意負責、拿不定主意、對自己沒有信心和自卑感等，這些都不是耶穌所說的「自謙自卑」。所以，耶穌所講的「自謙自卑」，並非世人所講、所做的那種虛情假義的「自謙」，也非妄自菲薄的「自卑」，而是指耶穌這位「上主的僕人」自己所實踐的「自謙自卑」。而耶穌的「自謙自卑」到底是怎樣的一種生命態度呢？

在《斐理伯書》中，聖保祿宗徒曾說到：「你們應懷有耶穌基督所懷有的心情：祂雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」（斐二 5-8）的確，最富有的耶穌，竟以最貧窮的樣子來到世界，為使世上貧窮的人成為富有的人；最尊貴的耶穌，竟取了卑微的身份，也經常與卑微的人群做朋友，為使世上卑微的人成為尊貴的人；無罪的耶穌，竟為罪人代受詛咒和替死，為使罪人成為義人；健全的耶穌，因祂所受的鞭傷，為使病人得著醫治。是啊！耶穌的一切行動，就是天主無限智慧的顯揚，祂藉著自己在紅塵世間的三十三年歲月，為我們留下了最完美的「自謙自卑」的典範與榜樣。而凡是要獲得耶穌的生命、聖潔、富有和尊貴的人，就必得要接納並跟從耶穌所走過的生命軌跡，學習耶穌的「自謙自卑」。

而要如何遵循耶穌「自謙自卑」的步履，步上祂的生命軌跡？跨出步履的第一步，就是要承認自己是個罪人。這在我們今天這個普遍對罪麻木無感的世代裡，可以說是最艱難跨出的第一步；然而如果我們拒絕承認自己是罪人，那麼我們的生命就很難與耶穌的十字架建立關係，因為耶穌的十字架正是「罪人得赦免而成為義人」的唯一道路（羅七 18-19）。而也唯有真正認識自己疾病的根源處和病情嚴重性的人，才會相信耶穌基督就是唯一能醫治自己靈魂的醫生；也唯有自認為失去天主便一無所有的人，才能在耶穌基督內獲得最富有、最豐盛、最尊貴的生命。換句話說，當我們自謙自卑的承認我們自己是罪人時，我們的生命就要被天主帶領、改造、賜福，而彰顯出在耶穌基督內的一切尊貴，並在每天的生活中結出永恆尊貴的果實，使我們成為「已經永遠成功」的人，因為這被耶穌高舉的尊貴與成功，是不會因著世俗塵世的榮辱興衰而有絲毫的動搖。

事實上，教會常常透過禮儀的實踐，來提醒我們基督徒自謙自卑的生命態度。每年聖周星期五主受難日的禮儀，我們都可以看到一項簡樸，但卻是令人印象深刻的儀節。也就是在禮儀的一開始，主禮和輔禮神父一到祭臺前，就安靜地全身俯伏在地上。這是一種在上主面前，敬畏及謙卑的表達。神父趴在祭台前的行動就如同死人一般，但當他站起來時，則是表示從罪的死亡中再度復起，而進入基督的新生命當中。

這個充滿戲劇化的古老禮儀行動的影子，我們在每次的彌撒當中都還可以瞥見得到，只是再沒有如此地戲劇張力罷了，那就是我們在彌撒一開始的「懺悔詞」。在天主和弟兄姊妹面前，我們承認我們的罪過，以及懇求天主的慈悲。在某種意義來說，我們此時的心靈在天主面前是完全五體投地的，而我們就是以這種態度來完成耶穌對我們的教導：「你被人請去赴婚宴的時候，應該先坐末位。」而這正符應了讀經二舊約《德訓篇》的教導：「你執行工作的時候，應當謙和；這樣，你會比施惠的人更受人愛戴。你越偉大，在一切事上越當謙下；這樣，你才能在上主面前獲得恩寵。」

我們基督徒都是在上主面前獲得恩寵的人，透過聖子基督在十字架上的自我給予，聖父已將我們高舉到新的生命境界了。當我們在懺悔禮中謙卑我們自己時，我們就是在心靈上將我們自己俯伏於地，把我們自己置於末位，而我們也將聽見耶穌對我們說：「朋友，請上坐吧！」如此，我們便能夠圓滿地參與天主羔羊婚宴的祭獻。因此，當我們在誦唸彌撒一開始的「懺悔詞」時，一定要字字句句口誦心禱，不能有口無心。

是的，自謙自卑讓我們一方面承認我們的罪過，但因著基督為我們所做的一切，我們已被高舉在恩寵的境地當中。特別在感恩聖祭當中，雖然我們是帶罪之身，但基督已將我們高舉，從罪的死亡當中復活了我們，而讓我們徜徉在恩寵的汪洋當中。在感恩經第二式就是如此地表達：「感謝祢使我們得在祢臺前，侍奉祢。」這句話的拉丁文原文的意義就是：我們感謝祢，讓我們值得站在祢的面前，與祢面面相越。

而在領聖體之前，主祭的司鐸都會這樣宣告：「請看，天主的羔羊；請看，除免世罪者。蒙召來赴盛宴的人，是有福的。」這聖筵是上主在天堂的羔羊婚宴，我們自己雖然不值得天主如此對待我們，但是在感恩祭當中，我們竟被天主高舉，坐在救恩的上座。我們基督徒何其有福啊！

如果我們深信自己擁有如此的福分，自然便會自謙自卑。因為我們雖然不配，但是天主仍然將祂的恩寵和不需要我們回報的愛來充滿我們的心靈，因此之故，我們沒有任何理由去蔑視別人，在別人面前自高自傲，因為一切恩寵皆來自天主。

更進一步說，自謙自卑的人的心靈願意向愛開放，而愛的最大阻礙正是驕傲和自豪。我們看看耶穌如何做？祂曾自謙自卑地跪下，雙手托著我們的腳，為我們洗腳，之後，祂望著我們的臉龐，對我們說：「你們明白我給你們所做的嗎？...若我為師傅的給你們洗腳，你們也該彼此洗腳。」（若十三 12,14）今日這位耶穌仍然活在那些願意跟從祂的生

命軌跡，學習祂的「自謙自卑」的人身上，藉著這些人，耶穌繼續在我們身上活出祂所給予我們的第二個忠告：「你設筵的時候，要請貧窮的、殘廢的、癱腿的、瞎眼的人。這樣，你就有福了，因為他們無力報答你；但是義人復活的時候，你必定得到報答。」

作為耶穌門徒的你，你要如何在日常生活中去回應耶穌的自謙自卑，並在自謙自卑中向愛開放的邀請？今天的福音必定給了你許多的啟發，好好想一想，緊接著，就照你所想的去做吧！

祈禱經文

我們隨同聖詠的作者，在彌撒的一開始，以「進堂詠」向天主呼求：「上主，求祢憐憫我，因為我整天呼求祢。上主，祢實在良善寬仁，以仁慈厚待呼求祢的人。」（詠八五 1-3）這首「進堂詠」從第八世紀始直至梵二之前，一直使用在聖神降臨後第十六主日。

在這個主日的「集禱經」中，我們這樣祈禱：「全能的天主，萬美萬善的主宰，求祢加深我們對祢的敬愛，堅強我們的信德；並求祢在我們心中播下愛德的種子，使它發芽滋長；在祢的助祐之下，得以成熟、豐收。」這關禱詞來自第八世紀的禮書，被使用在聖神降臨後第六主日。其中「萬美萬善的主宰」一句用來形容天主是一切美善的賜予者，應該是源自雅各伯書一 17：「一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上，從光明之父降下來的，在祂內沒有變化或轉動的陰影。」而「在祢的助祐之下」一句則是讓我們想起聖詠一二七 1，天主的保護及照顧。

在團體向天主呈獻餅和酒時，我們在「獻禮經」中祈禱：「上主，但願我們的祭獻帶來祢的福祐和救恩；使我們藉聖事的標記所舉行的奧蹟，賴祢的權能，得在我們身上實現。」這關禱詞源自第八世紀的禮書，被使用在復活八日慶期後的主日。

「領主詠」有兩個選擇。第一首「領主詠」來自聖詠：「上主，為敬畏祢的人，祢保留的恩澤何等豐盛。」（參閱詠三十 20）我們就是在這共融聖事當中，一起領受這為我們所保留的豐盛恩澤。「領主詠」的另一個選擇則是從山中聖訓節錄出來的：「締造和平的人是有福的，因為他們將稱為天主的子女。為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。」（瑪五 9-10）以上兩首「領主詠」都是梵二之後全新的安排。

領了聖體聖事之後，我們同心合意地以「領聖體後經」祈禱，祈求這愛德的滋養能夠堅強我們服務的愛心：「上主，我們飽饗了天降神糧，懇切求祢，使我們的愛心藉祢聖筵的滋養日益堅強，並喚起我們熱誠地在弟兄們身上為祢服務。」這關禱詞是梵二之後全新編寫的禱詞。

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之中：「人人都盼望自己能受人尊重，而這是非常高尚的期盼，而從主耶穌的話語裡，我們也可以體會到祂盼望我們每一個人的生命都被人尊重。事實上，耶穌不僅以話語盼望，更是以行動親自來到世界，尋找罪人、病人、貧窮的人和卑微的人，為服事他們，甚至為他們捨命，目的就是要使他們成為義人、健康的人、富有的人和尊貴的人。然而我們究竟要如何才能夠得著這盼望的實現呢？在今天的福音中，主耶穌給了我們答案，這答案就是：『凡自高自大的，必被貶抑；凡自謙自卑的，必備高舉。』耶穌所講的「自謙自卑」，並非世人所講、所做的那種虛情假義的自謙，也非妄自菲薄的自卑，而是指耶穌這位上主的僕人自己所實踐的自謙自卑。在今天的彌撒中，我們祈求聖神打開我們的心靈，讓我們在耶穌身上學得祂的自謙自卑。」
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：「我們常常相反耶穌的教導，自高自大，為此我們祈求上主及弟兄姐妹的寬恕。」
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：「我們在教會中，一步步地走向永生天主之城，以及新約的中保—耶穌基督。現在就讓我們謙卑地向天主呈上我們的祈禱。」同時可以用下列類似的祈禱文結束信友禱詞：「天主，祢邀請貧窮的、殘廢的、癱腿的、瞎眼的人參加祢的筵席；求祢以仁慈垂視我們謙卑的祈禱。以上所求是靠我們的主基督。」

9月1日是「為保護受造物世界祈禱日」，因此在信友祈禱中要特別加上為保護受造物的祈禱意向。另外，這個主日的「信友禱詞」也可以特別為即將開學重返校園的莘莘學子提出祈禱意向。

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：「讓我

們偕同耶穌，感謝天主聖父，因為我們雖然不值得天主如此對待我們，但是在這感恩聖祭中，我們竟被天主高舉，坐在救恩的上座。」

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. 九月份即將開始了，暑假已經接近尾聲，各級學校也即將陸續開學，主祭可在在「領聖體後經」或彌撒禮成之後之後，請堂區的學童及青年學生出列，特別為他們舉行開學前的祝福儀式。主祭可以以下類似的話，來準備學生們領受祝福：

主祭：親愛的兄弟姊妹們，讓我們謙遜地懇求擁有一切知識和真理的天主，幫助在追求學問與學習真理的學生，接受聖神的教誨，並在福音中聆聽主基督。

（默禱片刻，然後主祭伸開雙手，念：）

主祭：上主，全能的天主，你以智慧創造了普世，祢又賜給人類智慧，使能認識真理，請仁慈地俯聽我們的祈禱。求祢恩賜我們的學生在新的一學年裡，都能一心追求真理和美善，並認識到祢就是真理的根源。以上所求是靠我們的主基督。

眾答：阿們。

9. 9 月 1 日是「為保護受造物世界祈禱日」，因此在「領聖體後經」或彌撒禮成之後，可一起誦念教宗《願祢受讚頌》通諭中的禱文「為我們大地祈禱的經文」，或是「基督徒偕同受造物世界作的祈禱經文」。
10. 最後，按本主日的「禮成式」舉行隆重降福禮。請見《主日感恩祭典（丙）》頁 324-325「季節降福經文—常年期」。
11. 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. 平日讀經採雙數年。
2. 這周遇到的必行紀念日：
 - 8 月 29 日（周一）聖若翰洗者蒙難 紀念日（紅）
 - 9 月 3 日（周六）聖國瑞教宗聖師 紀念日（白）
3. 特別祈禱日

9 月 1 日（周四）是「為保護受造物世界祈禱日」，這是教宗方濟各於 2015 年的耶穌顯聖容慶日（8 月 6 日），致函宗座正義與和平委員會主席爾克森樞機和宗座基督徒合一促進委員會主席科赫樞機，宣布訂立每年 9 月 1 日為「為保護受造物世界祈禱日」。教宗解釋這是為了推行他早前發佈的《願祢受讚頌》通諭的訊息，和響應在正教會裡已舉行的同一祈禱日。教宗呼籲，作為基督徒，我們應該為解決人類正面對的生態危機作出一分力量。

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）