

常年期第十九主日  
弗 4:30-5:2

讀經一 列上 19:4-8  
讀經二 弗 4:30-5:2  
福音 若 6:41-51

### 釋義

弗 4:25-5:2 包括七個忠告：首先是勸人要真誠，要戒絕謊言（25），要盡量抑制，不可動怒（26,27），要過除舊建新的生活（28），要注意口舌，不可口出狂言壞語（29），不要叫天主聖神憂鬱（30），要戒絕由憤怒引出的惡行（31,32），要效法天主（5:1-2）。本段讀經是從叫人不可令天主聖神憂鬱開始，以鼓勵人效法天主作結。

保祿在得撒洛尼前書提醒信友不要熄滅神恩（得前 5:19），不要「輕視那將自己的聖神賦於你們身上的天主」（得前 4:8）。宗徒大事錄記載，斯德望指責大司祭和司祭反抗聖神（宗 7:51）。但是勸人不要使聖神憂傷，在新約還是首見。這可能是始於依 63:10：「他們成了叛徒，刺傷了他的聖神」。以這種擬人法的語言所描繪的圖畫，可營造具震撼性的效果，給人留下鮮明的印象，作為一種勸諭，一開口已收到警醒的效果。

信友的罪行和惡言，為信友團體帶來傷害，使天主及祂的聖神憂傷，因為罪惡是相反於天主的，更因為信友曾在聖神內受了印證，即在洗禮中被蓋上了神印，信友是屬於天主的，一切罪行都傷害相屬的關係。

「得救的日子」（30）是厄弗所書獨特的用語。保

祿在其他書信中較喜歡用「主的日子」，表示隨著救恩或審判的完成而來臨的日子（得前 5:2；得後 2:2；格前 3:13；5:5；格後 1:14），或基督的日子（斐 1:6,10；2:16）。「日子」這個字眼含有時間的壓力，是指向歷史的目標。在厄弗所書，「得救的日子」原文是「贖回的日子」，意思是耶穌最後光榮來臨時，就是信友圓滿地從罪惡中被贖回的時候。

31 節所列的是根源於憤怒所表現出來的五種激烈情緒和「一切邪惡」，這一切都必須除掉，在此所用的除掉和 4:22,25 所用的「脫去」和「戒絕」，同樣都是有力的字眼。這一節和伯前 2:1 有很強的相似點，都提到邪惡誹謗等。從這些根源於憤怒的惡言惡行的排列，可以見到憤怒從人內心的毒辣開始，漸漸向外放射傷害他人的過程。

如果 31 節是消極的禁止，32 節就是積極的鼓勵。作者以直接呼籲的格式：「要……」，提出五項德行取代以上的五項惡行。五項德行都是促進團體和諧共處的行爲，所用的「互相」和「彼此」等字眼，都強調合作的團隊精神。天主是富於慈悲的（2:4），體察他人的需要和利益，是效法天主的具體表現。

「互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣」（32），這是在耶穌和早期基督徒的倫理訓誨中，常見的訓誨格式：「如同天主／天父一樣」。這種格式是將德行的根據和基礎推至天主，並將德行可行的邏輯加

以闡明：「因為天主寬恕了你們，你們也要寬恕他人」，「要如同天主寬恕你們一樣寬恕他人」，天主是基督徒的根源和典範。厄弗所書前半部分（1-3章）的主題，是闡釋天主在基督內對信友所做的一切，現在，在下半部（4-6章）作者提出信友自己的行為的基礎和模式。

5:1,2 的鼓勵和呼籲是在 4:32 基礎上的延續，這由「所以」兩字表達。書信的前部分描述天主在基督內救人於絕境的大愛，以及在本節所描寫的慈父形象，是信友效法天主最有力的理由，而基督服從天主為拯救人類而交出我們的行為，是人效法的最佳的典型。

描寫基督為愛我們而把自己交出，作為獻給天主馨香的供物和祭品，作者用祭祀的語言，表達對天主的讚頌，並表示基督愛的犧牲，是中悅天主和讚美天主至高的表達方式。基督至極的自我犧牲的愛，應該在信友之間無私的互愛，找到回應和迴響。

## 生活實踐

讀經二是一段勸勉的經文，從人最普遍的偏差的行為：謊言和中傷他人的壞話，以及偏激的情緒：憤怒，分析人的惡言和惡行的根源，指出這些言行可令天主的聖神憂鬱，可傷害信友團體的和諧。作者更提出革除這些邪惡的理據和有效的方法。信友不能生活在邪惡中，因為天主已把我們從罪惡的死亡中，在耶穌內拯救了我們，並因為我們犯罪會使天主的聖神憂鬱。信友可以很有效地革除這

些惡行，因為我們有最好的天主和基督作為典範。

讀經一講述厄里亞與四百五十個假先知比試後，自己受到考驗，天主如何以奇妙的食糧和飲品恢復他的精力。這段讀經顯示，深植於人內心的軟弱，必須由天主親自出手，才能擊敗，這是用先知生平事蹟的敘述，來解釋讀經二的訓導：我們的身心需要依靠天主藉耶穌而來的救贖。在今日的福音中，耶穌重申祂的根源是天父，祂是從天上降下來的、天父賜給人的食糧。得到基督聖體作為我們生命之糧，我們信友已經是脫胎換骨，深植於內心的軟弱，再也不能對我們為所欲為，它在我們生活中間歇的襲擊，對我們只能造成磨鍊和激勵，因為我們已從罪惡的死亡中獲救。