

基督聖體聖血節

凡上主所吩咐的話，我們必聽從奉行。~ 出谷紀 24:7

進堂詠

上主要以麥子的精華，養育選民；以石中的蜂蜜，飽享他們。

讀經一（這是盟約的血，是上主同你們訂立的約。）

恭讀出谷紀 24:3-8

那時候，梅瑟下來，將上主的一切話和誠命，講述給百姓聽；眾百姓都同聲回答說：「凡上主所吩咐的話，我們全要奉行。」

梅瑟於是將上主的一切話，記錄下來。第二天清早，梅瑟在山下立了一座祭壇，又按以色列十二支派，立了十二根石柱，又派了以色列子民的一些青年人，去奉獻全燔祭，宰殺了牛犢，作為獻給上主的和平祭。

梅瑟取了一半的血，盛在盆中，取了另一半的血，灑在祭壇上；然後，拿過約書來，念給百姓聽。以後，百姓回答說：「凡上主所吩咐的，我們必聽從奉行。」

梅瑟於是拿血來，灑在百姓身上，說：「看，這是盟約的血，是上主本著這一切話，同你們訂立的約。」——上主的話。

答唱詠 詠116:12-13, 15-16, 17-18

【答】：我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號。（詠116:13）

領：我應該要怎樣報謝上主，感謝他賜給我的一切恩佑？我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號。【答】

領：上主的聖者去世，在上主的眼中，十分珍貴。我的上主！我是你的僕役，是你婢女的兒子；你解除了我的鎖鍊。【答】

領：我要向你獻上讚美之祭，我要呼號上主的名字。我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願。【答】

讀經二（基督的血，潔淨我們的良心。）

恭讀致希伯來人書 9:11-15

弟兄姊妹們：

基督一到，就作了未來鴻恩的大司祭。他經過了那更大，更齊全的，不是人手所造，不屬於受造世界的帳幕；不是帶著公山羊和牛犢的血，而是帶著自己的血，一次而為永遠，進入了天上的聖殿，獲得了永遠的救贖。

如果公山羊和牛犢的血，以及母牛的灰燼，灑在那些受玷污的人身上，可淨化他們，得到肉身的潔淨，何況基督的血呢？基督藉著永

生的神，已把自己，毫無瑕疵地奉獻於天主，他的血豈不更能潔淨我們的良心，除去死亡的行為，好去事奉生活的天主？

為此，基督作了新約的中保，以他的死亡，補贖了在先前盟約之下，所有的罪過，好叫那些蒙召的人，獲得所應許的永遠產業。——上主的話。

福音前歡呼

領：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）

眾：亞肋路亞。

福音（這是我的身體。這是我的血。）

恭讀聖馬爾谷福音 14:12-16, 22-26

無酵節的第一天，即宰殺逾越節羔羊的那一天，門徒對耶穌說：「你願意我們到那裡，給你預備吃逾越節晚餐？」

耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們往城裡去，必有一個拿著水罐的人，迎面而來，你們就跟著他走；他無論進入那裡，你們就對那家主說：師父問：我同我的門徒，吃逾越節晚餐的客廳在那裡？他必指給你們一間鋪設好的寬大樓廳，你們就在那裡，為我們預備吧！」

門徒去了，來到城裡，所遇見的，正如耶穌給他們所說的；他們就預備了逾越節晚餐。

他們正吃的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們說：「你們拿去吃吧！這是我的身體。」耶穌又拿起杯來，祝謝了，遞給他們；他們都從那杯喝了。耶穌對他們說：「這是我的血，盟約的血，為大眾而傾流的。我實在告訴你們：我決不再喝這葡萄汁了，直到我在天主的國裡，喝新酒的那天。」

他們唱完聖詠，就出來，往橄欖山去。——上主的話。

領主詠

主說：誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。

基督祝聖的行動

吳智勳神父

http://www.catholic.org.tw/theology/public/liyi/utility_eucharist Lent1_yearB.html

默想

在這個節日上，讓我們從聖事角度及基督祝聖的行動作反省。

聖體聖事是一件愛情的聖事，最能反映我們對基督愛的程度，我們看重此聖事與否，顯出我們對基督的愛有多少。這也是一件信德的

聖事，當日不少門徒受不了考驗而離去，不能接受要食耶穌的肉，喝祂的血。我們常常領受此聖事，心理挑戰比領其他聖事大，必須相信耶穌的話，相信祝聖過的餅酒，確實是祂的體血。這是一件團結合一的聖事，早期基督徒在領完聖體後，以彼此分享所有去表達在主內的共融合一，今天我們會以甚麼去表達呢？這也是盟約的聖事，以色列人以聖潔生活去回應與天主訂立的盟約，同樣，此新盟約聖事要求我們履行諾言，即按照基督的話去過愛的生活。

基督祝聖餅的行動有四個，即拿起餅來，祝福，分開，交給門徒；這四個聖事性的行動，神父在每台彌撒中都會重複，每個行動都充滿意義。

一、拿起餅來：

逾越節的晚餐包括有羊肉、苦菜、餅等。耶穌為什麼不選其他食物而偏偏選了餅呢？祂不是曾被稱為天主的羔羊嗎？選羊肉不是更理所當然嗎？可能耶穌認同貧窮，餅是猶太人的普通食糧，而羊肉卻不是。一盆餅中，耶穌選了其中一個，這包含了天主恩寵的奧秘。正如在那麼多民族中，天主為什麼選以色列人作選民？和亞述人、巴比倫人、埃及人、希臘人、羅馬人相比，以色列人並不比他們優秀；在舊約中，他們屢次背叛天主，天主為什麼選中他們？在新約中，耶穌為什麼選一班普通人作宗徒？他們缺點多多：鹵莽、無知、暴躁、任性、自大、爭名利，他們有甚麼好，值得耶穌選擇他們？耶穌又為什麼選中我？我的行為不是有時還不及一些非基督徒嗎？無他，耶穌的選擇本身就是恩寵。

二、祝福：

天主不光是選了我，祂還祝福我。餅因為得到耶穌的祝福變成祂的身體，而我因為基督的祝福也變得尊貴，成為基督的肢體。既然是基督的肢體，我有責任保持此肢體的純潔。保祿宗徒常以此勉勵門徒遠離罪惡，正因為自己的身體是基督的肢體，是聖神的宮殿，不能以這被祝聖的身體去犯罪。

三、分開：

耶穌分開被祝聖的餅，好讓人人都能分享。祝福的恩寵不是叫人獨享的，而是要所有接觸我的人分沾的。分開也有淨化、苦難的意義，基督以苦難淨化我，打破我的自私。基督徒總有背十字架的時候，但不要忘记基督先祝福我才將我分開，祂總給我能力去應付生活上的困苦。

四、交給門徒：

耶穌先將自己交出來，每個門徒都應同樣交付自己。在五餅二魚的奇蹟裏，耶穌沒有親自派餅，而是交由門徒去做。「交給」因而有兩個意思：基督徒把基督交給別人，也把自己交給別人。基督的恩寵不會越分越少，像在五餅二魚的奇蹟裏，食物分了以後，還剩下十二籃之多。把自己交給別人時，自己的生命也豐富起來。

讓我們在這節日上，再次記起基督這幾個行動：因著愛，基督把我們拿起來；因著愛，祂祝福了我們，把我們分開；願我們接受此挑戰與任務，把基督交給別人，也為別人交出自己。

反省與實踐：

1. 主基督的聖體聖血是生命之糧，我瞭解祂建立聖體聖事的意義嗎？
2. 每當參與感恩禮，我是否先準備好自己，以領受聖體聖血？而我又是如何準備自己呢？
3. 當我們領受聖體聖血時，我們不但是與基督結合，也在基督內團結共融，構成一個教會——基督的奧體，然而，我會以什麼方式來表達我對主基督的信賴，並且讓別人從我身上看到天主子民彼此間的愛、團結和共融呢？

禱文：

1. 請為所有信友的信仰生活祈禱。求全能的天主光照我們，讓我們藉由所領受的聖體聖血而信德堅強；勇於追隨主基督的腳步，放下自己的享樂，慷慨奉獻，並以愛德的行動服務他人。
2. 請為很少參與感恩禮及領受聖體的信友祈禱。求仁慈的天主派遣聖神，開啟他們的心智，使他們能夠再度敞開自己，依賴天主，以愛心來領受主基督的聖體聖血。

我吃誰的糧

薛恩博樞機 著 丁穎達教授 譯

默想：

有段古老的民間順口溜說：「我吃誰的糧，我哼誰的調」，這表達了生命中實際的、而且經常苦澀的經驗。俗話說：「有錢能使鬼推磨」。我得盡力討好「供給我麵包」的人。如果我得依靠別人，我當然要順從他、對他讓步，或者說：「哼他的調」。

今天是至聖聖體聖血節，奧地利舉國上下有各式各樣歡欣鼓舞、五彩繽紛的慶祝活動。我要藉這些活動，從正面的意義來詮釋這段順口溜：我們在感恩祭中吃祂的糧，也在今天哼祂的調。

我們穿上華麗的衣裳、載歌載舞，走上街頭、廣場、堂區的小徑。中間的天篷象徵「天堂」，四角由四位「天堂旗手」撐起，神父舉著聖體光走在天篷下面，至聖之聖的基督以一片簡單的麵餅形狀呈現在眾人面前。聖體遊行包含民間習俗，也體現出信友們的深厚虔敬，這兩者結合在一起不是很好嗎？

然而這些活動是否跟最初的、福音所記載的行為大相徑庭呢？我們到底對起初有多少瞭解呢？又有甚麼被保留至今呢？

一切都從一頓特別的晚餐開始。那是逾越節晚餐，大約發生在主曆三十年。我們的猶太同胞們迄今仍會一年一度慶祝這節日。

成千上萬的朝聖者湧進耶路撒冷，慶祝逾越節。這是一年當中最盛大的節日，猶太人在這一天紀念他們的祖先由埃及的奴役中被解救出來的事蹟。

耶穌與門徒們也預備吃逾越節晚餐。一位家主出面善待這些來自加里肋亞的朝聖者，特地為他們安排好一間寬大的樓廳。

晚餐原本根據猶太古律舉行，但是席間發生了相當不同尋常的事情。耶穌沒有按照傳統儀式祝福麵餅，而是把餅擘開，然後說：「你們拿去吃吧！這是我的身體。」晚餐後，祂拿起杯來，又沒有使用傳統的祝謝禱詞，而是說：「這是我的血，新約的血，為大眾流出來的。」

這些場景讓門徒們銘心刻骨地難忘，因為這是他們與主的最後晚餐。飯後緊接著就是逮捕、過堂、被判死刑、十字架、墳墓，然後是復活主日的清晨。

耶穌對他們說：「你們應行此禮，為紀念我。」（路廿二19；格前十一24-25）從初期教會開始，耶穌的門徒們真的照做了。一次又一次，尤其是在每個主日，每週的「小逾越節」，他們聚在一起，重行耶穌在那令人難忘的晚上所做的：「這是我的身體，為你們、為大眾所捨。」這種做法，一直延續至今。

因為教會從開始直到現在，就一直靠這麵餅而活。而這麵餅，就是耶穌自己，祂從來沒有停止為眾人犧牲自己的性命。任何人在心中藉著信仰接受這事實，偶而就會想慶祝一番，吃祂的糧，哼祂的調。

反省與實踐：

1. 請想像一下：當基督和宗徒們在耶路撒冷的晚餐廳共進主的晚餐時，我也置身其中。那時的場景、耶穌的言語和行動……。我的感受如何？我因此體會到我真的在感恩禮中，和耶穌一起進餐，並吃喝祂的體血生命嗎？
2. 我真的瞭解感恩聖事的意義，而能主動、完整、有意識的參與禮儀慶祝，與基督契合嗎？
3. 耶穌為了愛我，毫不猶疑地獻出祂的生命。我也能因為分享了祂的體血生命，而和祂一樣，義無反顧地為他人犧牲嗎？

禱文：

請為教會祈禱。基督以祂珍貴的體血，餵養我們。祈求天主恩賜我們能和基督一樣，為了別人的需要，不惜犧牲自己。

基督聖體聖血節

<http://www.radiovaticana.va/cinesebig5/liturdav/Bpasqua.html>

將近第十二世紀的時候，在教會中出現了一種更突出而有力的敬禮。當時的教會，並沒有忘記聖體聖事是祭獻的道理，但是對耶穌在聖體聖事中的真在感覺得更親切，認為應該予以隆重的敬拜。這聖體敬禮的發源地是比利時。在這以前，教會固然也恭敬貯藏著的聖體，但並沒有以聖體為對象的特別敬禮。敬拜聖體是特別敬禮的起源，原因十分複雜。大致而論，有神學上的原因，更有靈修與宗教熱忱上的原因。許多法典上的原因：當時教會的告解規定十分嚴厲，許多教友不許領聖體，他們希望至少能夠看見聖體，瞻仰并敬拜聖體中真在的耶穌。對他們來說，看見聖體就是他們參與彌撒的實際方式。護教衛道上的需要：那就是說，是為了堅持耶穌在聖體聖事中真在的道理。當時在比利時和是神學上的演進：當時的神學界繼續闡述彌撒是祭獻的道理，對彌撒是聖餐一點不甚注意，是強調基督光榮地降臨祭台上。因此，祭台的裝飾逐漸精緻華麗，彌撒的禮節不斷擴充延長。

1208年，比利時、列日，一位隱修會的修女有了神視。耶穌告訴她在教會的禮儀年歷中缺少了一個敬禮聖體的瞻禮。這便是後來聖體聖血節的立定的一個開端和起源。本節日彌撒中的兩篇讀經和福音分別取自出谷紀第24章第3到8節，希伯來人書第9章第11到15節，聖瑪爾谷福音第12到16以及22到26節。

本節日的彌撒福音，我們在聖周四已經讀過，但是那時的禮儀環境與這次不同，因此，教訓也有分別。那時的教訓是耶穌在聖體聖事中的真在；這次則是天主與人類締結的新而永久的盟約。重心是在「新約的血」一詞上。

血，在新約聖經中，常與基督的死相提并論，所以十分重要。我們在宗徒書信和宗徒大事錄中經常讀到「基督的血」一詞。這是一個固定的熟

二、基督只需一次進入聖殿：這是在他逝世回禮身到父親那里去的時候。舊約中的大司祭藉著他來就父行真實地回到父親那里。基督的身體原不屬於聖殿。它雖然是真正的人的身體，卻並不屬於這受造的世界的。

三、基督把自己當作犧牲奉獻給天主聖父：就這點來說，基督的祭獻與舊約中的祭獻大有分別。在舊約中最重要的是洒血。對我們說來，死和血不過表顯了基督內心的意願。嚴格而論，救我們不是基督的死和血，而是他的內心意願。基督甘心情願，為了承行天主聖父的旨意，而奉獻出自己的生命。死只有一次，內心意願卻永遠常存。換句話說，基督一次的死，完成了永遠的救贖。

四、基督的血潔淨我們的良心：這句話的真正意思是：基督的血所表示的內心意願，潔淨我們的良心。只要我們信賴基督，依靠基督，基督為我們了承行父親的旨意，而奉獻出自己的生命，有不斷地潔淨我們的能力，因為基督所奉獻的，不是任何的犧牲，而是他自己本人。在被潔淨之后，我們更有分于基督的司鐸職務，格向天主聖父奉獻敬禮。

五、新約：這是針對西乃山腳下締結的舊約而言的。客觀地說，這盟約已經完全地、決定性地實現了。所有待于我們的，是在那擺在我們眼前的盟約的道路上，邁步前進。

聖多瑪斯說得好，"在十字架的祭台上，基督將自己的身體祭獻給了天主聖父，好使我們與救天主聖父重修和好，他捐輸了自己的血，來贖出我們和作我們的洗禮。從罪惡的奴役中被贖出之后，我們也便潔淨無罪了。"

教區教理中心及教理委員會提供

<http://www.dcc.catholic.org.hk>

教理主題：聖體聖事是新約的祭獻

教會第一次慶祝聖體聖血節，是在1246年，之後的一百年內此慶節便傳遍整個西方教會。1264年教宗烏爾班四世委託聖多瑪斯為

普世教會慶祝聖體聖血節撰寫專用的彌撒經文，亦即我們今天載於羅馬彌撒經書中的集禱經、獻禮經及領聖體後經。

在今天的讀經一中，出谷紀記載了梅瑟代表天主以牛犢作祭獻，作為獻給上主的和平祭，藉此「盟約的血，天主與他的子民訂立盟約」，他們亦許諾「凡上主所吩咐的，他們必聽從奉行」。教會視這舊約的標記為新約聖體聖事的預象（教理1150）。這盟約不單是一份「文件」或文字，而且是「血肉」相連的，和生命有關，透過這祭獻，以色列民紀念他們所獲得的救贖。今天的福音中耶穌在最後晚餐中對祂的門徒說：「這是我的血，盟約的血，為大眾而傾流的」。讀經二中希伯來人書的作者更清楚地為我們闡釋耶穌基督為我們帶來了新的盟約，新的救贖。祂以自己在十字架上一次而永遠的祭獻，補贖了在先前盟約之下，所有的罪過，為全人類獲得天主所預許的永遠救贖。

特倫多大公會議論述基督這一次而永遠的祭獻與聖體聖事的關係是說道：[基督]我們的主、天主，以代禱者之身死在十字架祭台上；祂藉此一次而永遠地奉獻自己給天主父，為人類實現祂永恆的救贖。可是，祂的死亡不應使祂的司祭職中斷（希7:24,27），於是，祂在最後晚餐，即「祂被交付的那一夜」，願意留給教會——祂鍾愛的淨配——一個有形可見的祭獻（正如人性所要求的），以便重現祂在十字架上一次而永遠地所完成的流血祭獻，使此祭獻的紀念一直流傳至世界的終結（格前11:23），並使其救贖效能應用在我們身上，赦免我們每日所犯的罪過。（教理1366）而聖奧思定亦向我們指出：教會不斷地以教友都熟知的祭台上的（聖體）聖事重行（reproduce）這個祭獻；教會也很明白，隨著她所奉獻的，她自己也被奉獻了（教理1372）。

我們也藉著與基督的結合，將我們的生命也一同奉獻：「在感恩祭中，基督的祭獻也成為祂肢體（教會）的祭獻。信友的生活，他們的讚美、痛苦、祈禱、工作，都與基督的讚美、痛苦、祈禱、工作，及祂整個的奉獻結合，因而獲得新的價值。基督的祭獻臨現在祭台上，使世世代代的基督徒，都可以與祂的奉獻相結合（教理1368）。

生活反思／實踐：

1. 每次當你領受聖體聖血之後，你是否會靜下來祈禱謝恩，與主密談，之後懷著「耶穌在我心」的態度去面對人生的種種挑戰？
2. 耶穌願意以自己的體血（生命）和你分享，當你領受聖體聖血後，又是否願意將自己的生命和其他人分享？你會選擇用甚麼方式，和其他人分享呢？

最後晚餐

【經文脈絡】

這個主日，教會慶祝「聖體聖血節」，福音選自最後晚餐故事（谷十四 12-26）中的兩段敘述：最後晚餐的準備（12-16），以及耶穌在晚餐進行時所說的話、和所作的行動（22-26）。整段敘述由門徒們主動提出問題「該在那裡準備逾越節的晚餐」而開始，但是故事的中心人物當然還是耶穌自己。

最後晚餐取代逾越節晚餐

經文首先指出事件發生在「無酵節的第一天，即宰殺逾越節羔羊的那一天」（12）。這是一個混淆不清的資訊。因為，「無酵節的第一天」就是「逾越節」當天（參閱：谷十四 1），但是，猶太人在逾越節前一天的下午宰殺逾越節羔羊，並在傍晚舉行逾越節晚餐。如果谷十四 12-17 的意思是說，耶穌在逾越節前一天的晚上舉行最後晚餐，那麼祂就是在逾越節當日死亡。可能這個時間資訊的神學意義大於歷史價值的：耶穌在猶太人吃逾越節晚餐時舉行最後晚餐，顯示祂願意在面臨死亡之時，以一個新的晚餐禮取代舊約的逾越節晚餐。這個思想也符合保祿在格前五 7 所表達的思想：「因為我們的逾越節羔羊基督，已被祭殺作了犧牲」。

耶穌預先知道一切

耶穌打發兩位門徒去尋找舉行逾越節晚餐的地方，並且給了他們詳細的資訊（13-15），結果一切都和耶穌所預告的情形完全一樣。他們發現了一個已經準備好的晚餐廳，耶穌和門徒們似乎是「被期待」的客人，這說明在事件發生之前耶穌就知道了一切。這一點對於晚餐以後要發生的苦難事件一樣有效，任何事情都不會使耶穌驚訝，祂事先就已知一切，因為祂和父密切結合，接受父為祂所安排的一切。整個故事的重點集中在耶穌身上，強調祂超越一切的知識，以及服從天父的意願。因此，福音完全不提其他次要的細節，例如：沒有提到拿著水罐的人的名字，也未說出晚餐廳的真正地點和主人到底是誰。這段敘述大概反映了當時的社會情況：在耶穌的時代，大部分在耶路撒冷擁有住處的猶太人，都樂意接待前來朝聖的人，並為他們準備舉行逾越節晚餐的地方。

耶穌自我交付

「耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給」門徒們，同時用言語清楚說明這些動作的內在含意。耶穌把這個餅當作祂的身體，祂說：「這是我的身體」（22）。在耶穌生活的時空環境中，「身體」就代表整個

人，因此，耶穌把餅遞給門徒的行動就代表祂把自己完全交出去（參閱：格前十一 24；路二二 19）。耶穌在面臨死亡之時，舉行最後晚餐，祂透過把餅遞給門徒的行動及解釋性的話語，預先實現了自我交付，顯示祂整個存在都是為了所有的人。

新的盟約之血

耶穌舉杯也同樣地說了祝福的話語，希臘文「祝福」（Eucharistia）的原意就是「感恩」。最後晚餐中的這一個關鍵字，促使初期基督徒團體把紀念這個晚餐的禮儀稱為「感恩禮」。杯中的酒本來就屬於慶節宴會的一部份，但是，耶穌把酒視作「自己的血」和「新約的血」。「我的血」和前面的「我的身體」相互平行呼應；透過把杯遞給門徒的行動，耶穌建立了一個新的盟約：在耶穌的血中、亦即在祂的死亡中，一個新的盟約得以建立。因此，在這裡所舉行的感恩餐宴應該被了解為盟約的餐宴，出二四 8 所表達的盟約的預像在此得到實現。這段經文也反映了依五三 11-12：「我正義的僕人……承擔了大眾的罪過，作罪犯的中保，犧牲了自己的性命。」在這段先知書的背景之下，我們特別看見耶穌死亡的救援功效，同時也發現這個救援的普世性幅度，天主的新子民、普世性的子民因此出現在世上。透過耶穌為眾人所流出來的血，產生了一個新的盟約的團體。

對天國的確信

耶穌在直接面臨死亡之前，道出特別值得重視的先知性言語：「我決不再喝這葡萄汁，直到我在天國裡喝新酒的那一天。」（25）。在最後晚餐之時，耶穌預見在祂死亡之後將要來到的天國，這個預言顯示，耶穌在面臨死亡之時，對於末世性的天國，也就是「那一日」充滿確定感。「那一天」就是耶穌特別所宣告、而且已經臨近的天國，完全實現的那一天，在那一日將有末世性的新的宴會。基督徒在耶穌死後所舉行的感恩禮，都含有對於這個末世性、新的餐宴的期待。由此可以看出，耶穌所舉行的最後晚餐和祂的十字架死亡密切的結合在一起，同時，在這個晚餐的場合中，祂最後一次確切地預告天主的國必將來臨。

「預言」開始實現

耶穌和門徒一起按照猶太逾越節晚餐禮儀，以詠唱聖詠結束最後晚餐，接著他們立刻前往橄欖山，最後的目標則是革責馬尼莊園（十四 32）。在這個莊園當中耶穌更加地接近祂的死亡，祂在晚餐廳中所說的預言由此將一步一步的實現。直到今日，基督徒在感恩禮便是紀念這個事件，一起領受基督的體和血，宣告祂的死亡，歌頌祂的復活，並期待祂（天國）光榮的（再度）來臨。

2 June 2024 The Body and Blood of Christ - Year B

Entrance Antiphon

He fed them with the finest wheat and satisfied them with honey from the rock.

First Reading Ex 24:3-8

A reading from the book of Exodus

This is the blood of the Covenant that the Lord has made with you.

Moses went and told the people all the commands of the Lord and all the ordinances. In answer, all the people said with one voice, 'We will observe all the commands that the Lord has decreed.'

Moses put all the commands of the Lord into writing, and early next morning he built an altar at the foot of the mountain, with twelve standing-stones for the twelve tribes of Israel. Then he directed certain young Israelites to offer holocausts and to immolate bullocks to the Lord as communion sacrifices.

Half of the blood Moses took up and put into basins, the other half he cast on the altar. And taking the Book of the Covenant he read it to the listening people, and they said, 'We will observe all that the Lord has decreed; we will obey.'

Then Moses took the blood and cast it towards the people. 'This' he said 'is the blood of the Covenant that the Lord has made with you, containing all these rules.' This is the word of the Lord.

Responsorial Psalm Ps 115:12-13, 15-18

(R.) I will take the cup of salvation, and call on the name of the Lord.

1. How can I repay the Lord for his goodness to me? The cup of salvation I will raise; I will call on the Lord's name. (R.)
2. O precious in the eyes of the Lord is the death of his faithful. Your servant, Lord, your servant am I; you have loosened my bonds. (R.)
3. A thanksgiving sacrifice I make: I will call on the Lord's name. My vows to the Lord I will fulfil before all his people. (R.)

Second Reading Heb 9:11-15

A reading from the letter to the Hebrews

The blood of Christ will purify our inner selves.

Now Christ has come, as the high priest of all the blessings which were to

come. He has passed through the greater, the more perfect tent, which is better than one made by men's hands because it is not of this created order; and he has entered the sanctuary once and for all, taking with him not the blood of goats and bull calves, but his own blood, having won an eternal redemption for us.

The blood of goats and bulls and the ashes of a heifer are sprinkled on those who have incurred defilement and they restore the holiness of their outward lives; how much more effectively the blood of Christ, who offered himself as the perfect sacrifice to God through the eternal Spirit, can purify our inner self from dead actions so that we do our service to the living God.

He brings a new covenant, as the mediator, only so that the people who were called to an eternal inheritance may actually receive what was promised: his death took place to cancel the sins that infringed the earlier covenant. This is the word of the Lord.

Gospel Acclamation Jn 6:51-52

I am the living bread from heaven, says the Lord; whoever eats this bread will live for ever.

Alleluia!

Gospel Mk 14:12-16, 22-26

A reading from the holy Gospel according to Mark

This is my body. This is my blood.

On the first day of Unleavened Bread, when the Passover lamb was sacrificed, his disciples said to Jesus, 'Where do you want us to go and make the preparations for you to eat the passover?' So he sent two of his disciples, saying to them, 'Go into the city and you will meet a man carrying a pitcher of water. Follow him, and say to the owner of the house which he enters, "The Master says: Where is my dining room in which I can eat the passover with my disciples?"' He will show you a large upper room furnished with couches, all prepared. Make the preparations for us there.' The disciples set out and went to the city and found everything as he had told them, and prepared the Passover.

And as they were eating he took some bread, and when he had said the blessing he broke it and gave it to them. 'Take it,' he said 'this is my body.' Then he took a cup, and when he had returned thanks he gave it to them, and all drank from it, and he said to them, 'This is my blood, the blood of the covenant, which is to be poured out for many. I tell you solemnly, I shall not drink any more wine until the day I drink the new wine in the kingdom of God.'

After psalms had been sung they left for the Mount of Olives. This is the Gospel of the Lord.

Communion Antiphon

Whoever eats my flesh and drinks my blood remains in me and I in him, says the Lord.