

二月十五日 星期四  
聖灰禮儀後星期四

**進堂詠** 參閱詠五四 17-20, 23

當我向主哀聲哭訴，祂必俯聽，使我擺脫了迫害者的手。請把你的重擔託給上主，祂必扶持你。

**集禱經**

上主，求祢啟發我們的行動，輔助我們前進，使我們的一切作為，都由祢而開始，並因祢而完成。以上所求，是因祢的子，我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

**讀經一**（我今天已將祝福與詛咒，都擺在你面前。）

恭讀申命紀 三十 15-20

梅瑟對民眾說：「今天我把生命和幸福，死亡和災禍，都擺在你們面前，讓你們選擇。你們要遵行我今天所吩咐的，上主、你們天主的誡命：愛慕你們的天主，履行祂的道路，謹守祂的誡命、法令和規定。這樣，你們必能生活而繁榮；上主你們的天主，必要在你們要去佔領的土地上，降福你們。但是，如果你們心中叛離，不願聽從，被人引誘去敬拜事奉別的神，我今天警告你們：你們必要滅亡；在你們渡過約旦河將要佔領的土地上，決不能長久生存。我今天指着天地向你們作證：我把生命和死亡，祝福和詛咒都擺在你們面前；你們要選擇生命，使你們和你們的後裔得以生存；你們應愛慕上主你們的天主，聽從祂的話，完全依賴祂；因為這樣你們才能生活，才能長久生存，才能住在上主應許給你們祖先亞巴郎、依撒格和雅格的土地上。」——上主的聖言。

**答唱詠** 詠一 1-4, 6

**答**：全心依靠上主的人，多麼幸福。

一、不隨從惡人的計謀，不與罪人同路，不與譏諷者為伍的人，真是有福。他喜愛上主的誡命，晝夜默想祂的法令。**答**

二、他好像種在溪畔的樹木，按時結菓，枝葉常青；所作所為，順利成功。**答**

三、惡人並不如此，他們好像被風吹散的糠粃。因為上主賞識義人，邪惡的人必自趨沉淪。**答**

**福音前歡呼** 瑪四 17

**答**：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

**領**：主說：「你們悔改吧！因為天國臨近了。」

**答**：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

**福音**（誰若為我的原故，喪失性命，必能救得性命。）

恭讀聖路加福音 九 22-25

那時候，耶穌對門徒說：「人子必須受許多苦，被長老、司祭長和經師們捨棄，並且要被殺害；但第三天必要復活。」祂又對眾人說：「誰若願意跟隨我，就該棄絕自己，天天背着他的十字架跟隨我。因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；誰若為我的原故，喪失性命，必能救得性命。人縱然賺得了全世界，却喪失了自己，或賠上自己，有什麼益處呢？」——上主的聖言。

### 獻禮經

上主，求祢垂顧我們呈現在祭臺上的禮品，使我們藉它蒙受祢的寬恕，更能光榮祢的聖名。以上所求，是因我們的主基督。

### 四旬期頌謝詞（四）（齋戒的效益）

主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。因為祢藉着我們的主基督，教我們刻苦齋戒，清心寡欲，培德養性，而獲得賞報。

尊威的天主，天使以及天上諸聖，藉着基督讚美祢、欽崇祢、敬畏祢、歡躍慶賀祢。求祢恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌：

（另有其他三式「四旬期頌謝詞」供選擇使用，請看《感恩祭典》）

### 領主詠 詠五〇12

天主，求祢給我再造一顆純潔的心，在我五內注入堅強的精神。

### 領聖體後經

全能的天主，我們已恭領了天降神糧；求祢垂允我們懇切的祈禱，使這神糧帶給我們寬恕和救恩的喜樂。以上所求，是因我們的主基督。