

三月三日 星期日  
四旬期第三主日

進堂詠 詠二四 15, 16

我仰望上主，目不轉睛，因為祂使我脫離了陷阱。我孤苦伶仃，求祢回顧我，憐憫我。

或：則卅六 24-26

上主說：我要把你們從異民中領出，從各地聚集你們。我要在你們身上灑清水，淨化你們脫離各種不潔。我還要賜給你們一種新的精神，從你們的肉身內取出鐵石的心，給你們換上一顆血肉的心。

集禱經

無限仁慈、萬善真源的天主，祢曾曉諭我們：齋戒、祈禱與施捨都是治療罪人的良藥；求祢垂憐我們的卑微，使我們俯首認罪，當我們軟弱失足跌倒時，求祢大發慈悲，將我們扶起。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（法律是藉梅瑟傳授的。）

長式

恭讀出谷紀 二十 1-17

那時候，天主發言，說了以下的話：「我是你的天主上主，是我曾經把你們從被奴役之地、埃及領出來。除我之外，你不可有別的神。你不可製造任何偶像；不可做製天上、或地上、或地下水中之物的雕像。不可叩拜這些像，也不可敬奉，因為上主我、你的天主是忌邪的天主；惱恨我的人，我要追討他們的罪，從父親直到兒子，甚至到三四代。但愛我並遵守我誡命的人，我要以慈愛待他們，直到千代。

不可妄呼你的天主上主的名字；因為凡妄呼祂名字的人，上主一定要懲罰他。要記住，守安息日為聖日。你有六天要勞作，作一切事；但第七天是為恭敬你的天主上主當守的安息日；你和你的兒女、僕婢、牲口，以及在你住地僑居的外方人，都不可作任何工作。因為上主在六天之內造了天地、海洋和其中的一切，但是第七天却休息了，因此上主降福安息日，定為聖日。要孝敬父母，使你在你的天主上主所賜給你的土地上，延年益壽。不可殺人。不可姦淫。不可偷竊。不可作假見證，陷害別人。不可貪圖別人的房屋。也不可貪戀別人的妻子、僕婢、牛驢以及他所有的一切。」——上主的聖言。

短式

恭讀出谷紀 二十 1-3, 7-8, 12-17

那時候，天主發言，說了以下的話：「我是上主、你的天主，是我曾經把你從被奴役之地、埃及領出來。除我之外，你不可有別的神。

不可妄呼你的天主上主的名字；因為凡妄呼祂名字的人，上主一定要懲罰他。  
要記住守安息日為聖日。

要孝敬父母，使你在你的天主上主所賜給你的土地上，延年益壽。  
不可殺人。  
不可姦淫。  
不可偷竊。  
不可作假見證，陷害別人。  
不可貪圖別人的房屋。  
也不可貪戀別人的妻子、僕婢、牛驢以及他所有的一切。」——上主的聖言。

### 答唱詠 若六 69, 詠一八 8-11

**答：**主！惟獨祢有永生的話。

- 一、上主的法律是完善的，能暢快人靈；上主的約章是真誠的，能開啟愚蒙。**答**
- 二、上主的規誡是正直的，能悅樂心情；上主的諭令是光明的，能照亮眼睛。**答**
- 三、上主的訓誨是純潔的，萬世常存；上主的判斷是真實的，永遠公允。**答**
- 四、比黃金，比精純的黃金更可愛戀；比蜂蜜，比蜂巢的流汁更加甘甜。**答**

**讀經二**（我們宣講的是被釘的基督：這為某些人固然是絆腳石，但為那些蒙召的人，却是天主的智慧。）

恭讀聖保祿宗徒致格林多人前書 一 22-25

弟兄姐妹們：的確，猶太人要求的是神蹟，希臘人尋求的是智慧，而我們所宣講的，却是被釘在十字架上的基督：這宣講為猶太人的確是絆腳石，為外邦人是愚妄，可是對那些蒙召的人，不論是猶太人或希臘人，基督却是天主的大能和天主的智慧：因為天主的愚妄總比人明智，天主的懦弱也總比人堅強。——上主的聖言。

### 福音前歡呼 亞五 14

**答：**基督，天主聖言，願光榮歸於祢！

**領：**你們應尋求善，不可尋求惡：這樣你們才能生存；上主也必與你們同在。

**答：**基督，天主聖言，願光榮歸於祢！

**福音**（你們拆毀這座聖殿，三天以內，我要把它重建起來。）

恭讀聖若望福音 二 13-25

猶太人的逾越節快到了，耶穌便上耶路撒冷去。祂在聖殿的外院，看見有人在販賣牛、羊、鴿子，並坐着兌換銀錢，就用繩索做了一條鞭子，把眾人連羊帶牛，都從聖殿外院裡趕出去，把兌換銀錢者的銀幣倒在地上，並推翻了他們的桌子；對賣鴿子的人說：「把這些東西搬出去，不要使我父的聖殿成為商場。」祂的門徒就想起了經上所記載的：「我對祢聖殿所懷的熱愛，如火一樣把我燒盡。」猶太人便問祂說：「祢顯什麼神蹟給我們看，證明祢有權作這些事呢？」耶穌回答他們說：「你們拆毀這座聖殿，我三天以內要把它重建起來。」猶太人說：「這座聖殿建築了四十六年，祢在三天以內就能重建起來嗎？」但是耶穌所說的聖殿，是指祂自己的身體。所以，當祂從死人中復活以後，祂的門徒就想起了祂說過這話，也相信了聖經和耶穌說過的話。

當耶穌在耶路撒冷過逾越節的時候，有許多人看見祂所行的神蹟，便信從了祂；但是耶穌並不信任他們，因為祂認識所有的人；並不需要誰指證，人是怎樣的，因為祂知道人心裡的一切。——上主的聖言。

## 信經

### 第一式

我信唯一的天主，全能的聖父，天地萬物，無論有形無形，都是祂所創造的。

我信唯一的主、耶穌基督、天主的獨生子。祂在萬世之前，由聖父所生。祂是出自天主的天主，出自光明的光明，出自真天主的真天主。祂是聖父所生，而非聖父所造，與聖父同性同體，萬物是藉着祂而造成的。祂為了我們人類，並為了我們的得救，從天降下。（鞠躬）「祂因聖神由童貞瑪利亞取得肉軀，而成為人」。祂在般雀比拉多執政時，為我們被釘在十字架上，受難而被埋葬。祂正如聖經所載，第三日復活了。祂升了天，坐在聖父的右邊。祂還要光榮地降來，審判生者死者，祂的神國萬世無疆。

我信聖神，祂是主及賦予生命者，由聖父聖子所共發。祂和聖父聖子，同受欽崇，同享光榮。祂曾藉先知們發言。

我信唯一、至聖、至公、從宗徒傳下來的教會。

我承認赦罪的聖洗，只有一個。

我期待死人的復活，及來世的生命。阿們。

### 第二式

我信全能的天主父，天地萬物的創造者。我信父的唯一子，我們的主耶穌基督。我（鞠躬）「信祂因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生」。我信祂在比拉多執政時蒙難，被釘在十字架上，死而安葬。我信祂下降陰府，第三日從死者中復活。我信祂升了天，坐在全能天主父的右邊。我信祂要從天降來，審判生者死者。我信聖神。我信聖而公教會，諸聖的相通。我信罪過的赦免。我信肉身的復活。我信永恒的生命。阿們。

## 獻禮經

上主，求祢因我們舉行的聖祭，赦免我們的過犯；並幫助我們慷慨地寬恕我們的兄弟姐妹們。以上所求，是因我們的主基督。

### 四旬期頌謝詞（一）（四旬期的精神意義）

主、聖父、全能永生的天主，藉着我們的主基督，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。

祢囑咐我們，每年要洗心革面，歡欣地準備逾越節的慶典，使我們能切實奉行祈禱和仁愛的工作，領受重生的聖事，而獲得祢無比的恩寵，成為祢鍾愛的子女。

因此，我們隨同天使，總領天使，以及天上諸聖，歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

（另有其他一式適用於主日的「四旬期頌謝詞」供選擇，請看《感恩祭典》）

領主詠 詠八三 4-5

萬有的上主，我的君王，我的天主，麻雀在祢的祭壇旁覓得了居所，燕子也找到了安置幼雛的巢窩。上主，住在祢的殿裡，不斷讚美祢的人，真有福氣！

### 領聖體後經

上主，我們身在世上，業已飽饗了天降神糧，也取得了永遠救恩的保證；懇切求祢，使聖體聖事的神效，在我們日常生活中充分地發揮出來。以上所求，是因我們的主基督。