

進堂詠 詠五三 6, 8

請看！天主必協助我，上主必扶持我。上主，我甘願向祢呈奉祭獻，我要讚頌祢的美名。

集禱經

仁慈的天主，求祢垂憐，廣賜恩寵；使我們的信望愛三德日益真切，並能兢兢業業，恆心遵守祢的誡命。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（我要從天上給你們降下食物。）

恭讀出谷紀 **十六 1-5, 9-15**

以色列人民全體從厄林起程，來到厄林和西乃之間名叫欣的曠野，時在離埃及後第二月的十五日。以色列人民全體在曠野裡都抱怨梅瑟和亞郎，他們說：「我們寧願在埃及坐在肉鍋旁，有食物吃飽的時候，死在上主的手中！你們領我們到這曠野裡來，是想叫我們餓死啊！」上主對梅瑟說：「我要從天上降下食物，人民每天必須出去收集當天所需要的，這樣，可以考驗他們是否遵行我的法律。到第六天，他們準備帶回來的食物要比平日多一倍。」

梅瑟對亞郎說：「你對以色列全體民眾說：你們要站在上主面前，因為祂聽見了你們的怨言。」亞郎正對以色列全體民眾說話的時候，他們轉面朝向曠野，看見上主的榮耀顯現在雲彩中。上主對梅瑟說：「我聽見了以色列人民的怨言。你告訴他們說：黃昏的時候，你們要有肉吃；早晨，要有食物吃飽，這樣，你們就知道，我是你們的天主上主。」到了晚上，有許多鶴鶉飛來，遮蓋了營幕。早晨，營幕四周有一層露水；露水蒸發之後，在曠野的地面上，留下稀薄得像霜的碎屑。以色列人看見了，不知道這是什麼，就彼此詢問：「這是什麼？」梅瑟告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。」——上主的聖言。

答唱詠 詠七七 18-19, 23-28

答：天主賜給了他們天上的食糧。

- 一、他們心中試探天主，要求他們貪吃的食物。出言反抗天主說：「天主豈能在沙漠裡設筵？」**答**
- 二、世人分享了天使的食糧，祂賜下食物，使他們飽享。天主從空中掀起了東風，以祂的大能引來了南風。**答**
- 三、祂使食物繽紛落下，祂賜下的飛鳥多如海沙。降在他們軍營中間，落在他們帳幕的四邊。**答**

福音前歡呼 路八 11

答：阿肋路亞。

領：種子天主聖言，撒種者是基督；凡找到祂的人，必將永遠生活。

答：阿肋路亞。

福音（它就結了一百倍的果實。）

恭讀聖瑪竇福音 **十三 1-9**

那一天，耶穌從屋裡走出來，坐在海邊，有許多人聚集到祂跟前，祂只好上船坐下，群眾都站在岸上。祂就用比喻給他們講論了許多事，說：

「有一個撒種的出去撒種，撒種的時候，有的種子落在路旁，小鳥飛來把它吃了。有的落在泥土不多的石頭地裡，因為土壤不深，很快就發了芽；但是太陽一出來，就被曬焦了；又因為沒有根，就枯萎了。有的種子落在荊棘中，荊棘長起來，便把它們窒息了。有的種子落在好地裡，就結了果實：有結一百倍的，有結六十倍的，有結三十倍的。有耳朵的，就聽罷！」——上主的聖言。

獻禮經

天主，祢藉唯一而完備的十字架聖祭，取代了舊約時代的祭祀；懇求祢接受祢子民虔誠的奉獻，並予以聖化，猶如祢曾經接受了亞伯爾的祭獻一樣；但願我們為頌揚祢所獻的禮品，有助於普世人類的得救。以上所求，是因我們的主基督。

通用頌謝詞（三）（天主是人的創造者與再造者）

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。因為祢是人類的創造者，祢藉着祢鍾愛之子，也是人類極寬仁的再造者。祢創造的萬物應當侍奉祢，祢救贖的子民共同讚美祢，祢的諸聖也全心歌頌祢。

因此，我們隨同所有天使稱揚祢，不停地歡呼：

（另有其他五式「通用頌謝詞」供選擇使用，請看《感恩祭典》。）

領主詠 詠一一〇 4-5

上主使祂的奇蹟永留人間，實在慈悲良善。祂賜食物給敬畏祂的人。

或：默三 20

主說：我站在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席。

領聖體後經

寬仁的上主，祢在此聖事中賜給了我們天上的食糧；求祢扶助我們，使我們藉此奧蹟獲得充分的力量，能革除舊習，善度新生。以上所求，是因我們的主基督。