常年期第十九主日

進堂詠

上主！求你回顧你所立的盟約，永遠不要忘記你窮苦者的性命。天主！求你速來審判你的案件，不要忘記那尋找你者的呼聲。（詠74:20,19,22,23）

光榮頌

集禱經

全能永生的天主，在聖神的教導下，我們才敢稱你為父。求你在我們心中，培育作你子女的精神，俾能堪當承受你許諾的產業。因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。

聖道禮

信經

獻禮經

上主，請悅納你教會的獻禮；它們原是你的恩賜。求你施展大能，轉化這些餅酒，使成為我們得救的聖事。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

頌謝詞

常年期頌謝詞

領主詠

耶路撒冷，請你讚頌上主，因為他用最好的麥麵，使你飽餐。（詠147:12,14）

或

主說：我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世界獲得生命。（若6:51）

（領主後默禱片刻）

領主後經

上主，求你藉共融聖事拯救我們，並以你的真理光照我們，堅強我們。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

可舉行隆重祝福

甲年讀經

讀經一（你出來，站在山上，站在上主面前。）

恭讀列王紀上 19:9, 11-13

那時候，先知厄里亞來到天主的山曷勒布，進入一個山洞，在那裡過夜。有上主的話傳於他，吩咐他說：「你出來，站在山上，站在上主面前。」

那時，上主正從那裡經過。在上主前面，暴風大作，山崩石裂，但是，上主卻不在風暴中；風以後有地震，但是上主亦不在地震中；地震以後有烈火，但是上主仍然不在火中；烈火以後，有輕微細弱的風聲。厄里亞一聽見這聲音，就用外衣蒙住臉出來，站在洞口。於是，有聲音對厄里亞說：「厄里亞，你在這裡做什麼？」

——上主的話。

（默想片刻）

答唱詠 詠85:9,10, 11-12, 13-14

【答】：上主，求你向我們顯示你的寬仁；求你賜給我們你的救恩。（詠85:8）

領：我要聽天主上主說的話；他向自己的聖者和子民，及向全心皈依他的人，所說的話，確是和平綸音。他的救恩，必臨於敬畏他的人；他的光榮，必在我們的地上永存。【答】

領：仁愛和忠信，必彼此相迎；正義與和平，必彼此相親。忠信從地下生出；正義由天上遠矚。【答】

領：上主也必賜下康樂幸福；我們的土地必有收穫。正義在上主前面行走；救恩必緊隨上主的腳步。【答】

讀經二（為我的同胞，就是被詛咒，我也甘心情願。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 9:1-5

弟兄姊妹們：

我在基督內說實話，並不說謊，有我的良心，在聖神內，與我一同作證：我的憂愁極大，我心中不斷的痛苦。

為救我的弟兄，我血統的同胞，就是被詛咒，與基督隔絕，我也甘心情願。他們是以色列人：義子的名分、光榮、盟約、法律、禮儀以及恩許，都是他們的；聖祖也是他們的，並且按血統來說，基督也是從他們來的。基督就是天主；他在萬有之上，世世代代應受讚美！阿們。

——上主的話。

（默想片刻）

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

領：我仰賴上主，我的靈魂期待他的聖言。（參閱詠130:5）

眾：亞肋路亞。

福音（叫我在水面上步行，到你那裡吧！）

恭讀聖瑪竇福音 14:22-33

群眾吃飽以後，耶穌即刻催促門徒上船，在他之前，到對岸去。其間，耶穌遣散了群眾；以後，便獨自上山祈禱。到了夜晚，耶穌仍獨自一人在那裡。

船已離岸幾里了，受到波浪的顛簸，因為吹的是逆風。夜裡四更時分，耶穌步行海上，向著他們走來。門徒看見耶穌在海上行走，就驚慌地說：「是個妖怪。」並且嚇得大叫起來。

耶穌立即向他們說：「放心！是我。不要怕！」

伯多祿回答說：「主，如果是你，就叫我在水面上步行，到你那裡吧！」

耶穌說：「來吧！」

伯多祿於是從船上下來，步行水面，走向耶穌。但他一見風勢很強，就害怕起來，並開始下沉，於是大叫說：「主，救我啊！」

耶穌立刻伸手拉住他，對他說：「小信德的人哪！你為什麼懷疑？」耶穌與伯多祿一上了船，風就停了。

船上的人便朝拜耶穌，說：「你真是天主子。」

——上主的話。

（講道後默想片刻）

乙年讀經

讀經一（靠那食物的力量，他走到天主的山。）

恭讀列王紀上 19:4-8

那時候，先知厄里亞進入曠野，走了一天的路，來到一棵杜松樹下，坐下求死，說：「上主啊！現在已經夠了！收去我的性命吧！因為我並不如我的祖先好。」以後，他就躺在那棵杜松樹下，睡著了。

忽然，有位天使拍醒厄里亞，對他說：「起來，吃吧！」他看了看，見在他頭的旁邊，有一塊用炭火烤熟的餅，和一罐水；他吃了喝了，又躺下睡了。

上主的使者第二次又來，拍醒厄里亞說：「起來，吃吧！因為你還有一段很遠的路。」他就起來，吃了，喝了。厄里亞靠那食物的力量，走了四十天四十夜，一直到了天主的山曷勒布。

——上主的話。

（默想片刻）

答唱詠 詠34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9

【答】：請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！（詠34:9）

領：我要時時讚美上主；我的口舌不斷讚頌上主。願我的心靈，因上主而自豪。
願謙卑的人聽到，也都歡喜雀躍。【答】

領：請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。我尋求了上主，他俯聽了我的祈求：由我所受的一切驚惶中，將我救出。【答】

領：你們瞻仰他，要喜形於色；你們的面容，絕不會羞愧。卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他，脫離一切艱辛。【答】

領：在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。請你們體驗，請你們觀看：上主是何等和藹慈祥！投奔他的人，真是有福。【答】

讀經二（在愛德中生活，就如基督愛了我們。）

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 4:30-5:2

弟兄姊妹們：

你們不要叫天主的聖神憂鬱，因為你們是在聖神內，受了印證，以等待那得救的日子。

要從你們當中，除掉一切毒辣、怨恨、憤怒、爭吵、毀謗，以及一切邪惡；彼此要以良善、仁慈相待，且要互相寬恕，如同天主在基督內，寬恕了你們一樣。

所以，你們應該效法天主，如同蒙受寵愛的兒女一樣；又應該在愛德中生活，就如基督愛了我們，且為我們把自己交出，獻於天主，作為馨香的供物和祭品。——上主的話。

（默想片刻）

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

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（我是從天上降下的、生活的食糧。）

恭讀聖若望福音 6:41-51

那時候，耶穌說：「我是從天上降下來的食糧。」

猶太人便對耶穌竊竊私議，說：「這人不就是若瑟的兒子耶穌嗎？他的父親和母親，不是我們都認識嗎？怎麼他竟然說：我是從天上降下來的呢？」

耶穌回答說：「你們不要彼此竊竊私議！凡不是派遣我的父所吸引的人，誰也不能到我這裡來；到我這裡來的，我在末日要叫他復活。先知書上記載：『眾人都要蒙受天主的訓誨。』凡接受父的教導而學習的，必到我這裡來。這不是說有人看見過父，只有那從天主來的，才看見過父。我實實在在告訴你們：信從的

人，必得永生。

「我是生命的食糧。你們的祖先在曠野，吃過『瑪納』，卻死了。這是從天上降下來的食糧，誰吃了，就不死。

「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。我所要賜給的食糧，就是我的肉，為使世界獲得生命。」

——上主的話。

（講道後默想片刻）

丙年讀經

讀經一（你怎樣懲罰了仇敵，你也怎樣光榮了我們。）

恭讀智慧篇 18:6-9

我們的祖先，曾預先得知那一夜的事，而且，由於確實知道自己所相信的誓言，是多麼可靠，因此都心安神樂。所以，你的子民所期待的，就是義人的救援，及仇人的滅亡。你怎樣懲罰了仇敵，也怎樣光榮了我們，為召叫我們歸向你。

善人的聖潔子孫，都曾在暗中獻祭，同心合意訂立了神聖的盟約，為使聖徒同甘共苦，並同唱了列祖的讚美歌。

——上主的話。

（默想片刻）

答唱詠 詠33:1,12, 18-19, 20,22

【答】：上主選為自己產業的百姓，真是有福！（詠33:12）

領：義人，你們應向上主踴躍歡呼，因為正直的人，理應讚美上主。尊上主為自己天主的民族，真是有福！上主選為自己產業的百姓，真是有福！【答】

領：請看，上主的眼睛，常關注敬畏他的人；他的雙目，常眷顧靠他仁慈的人，為使他們的性命，脫免死亡；使他們在飢饉時，生活如常。【答】

領：我們的靈魂，請仰望上主；他是我們的保障和扶助。上主，求你向我們廣施慈愛，有如我們對你的期待。【答】

【長式】

讀經二（他期待著那城，此城的工程師和建築者是天主。）

恭讀致希伯來人書 11:1-2, 8-19

弟兄姊妹們：

信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。先人們因這信德，都曾得到褒揚。

因著信德，亞巴郎一蒙召選，就聽命前往他將要承受為產業的地方。他出發時，還不知道要到那裡。因著信德，他作客他鄉，旅居在所應許的地域，與有同樣恩許的承繼人：依撒格和雅各伯，寄居在帳幕內，期待著那有堅固基礎的城；這城的工程師和建築者，就是天主。

因著信德，連石女撒辣，雖然過了適當年齡，也獲得懷孕生子的能力，因為她相信，那應許者是信實的。因此，由一個人，且由一個已屆暮年的人，生育子孫，有如天上的星辰那麼多，又如海邊的沙粒，不可勝數。

這些人，還未獲得所恩許的，就懷著信德死去。他們雖只由遠處觀望，便表示歡迎，並明認自己在世上，只是外方人和旅客。的確，說這話的人，是表示自己正在尋找一個家鄉。如果他們仍懷念所離開的家鄉，他們還有回鄉的機會；但是，事實上，他們現在所渴望的，是一個更美麗的家鄉，即天上的家鄉。因此，天主自稱是他們的天主，又不以他們為恥，因為，天主已給他們預備了一座城。

因著信德，亞巴郎在受試探時，獻上了依撒格。亞巴郎就是那承受了恩許的人，但他卻獻上了自己的獨生子。原來天主曾向亞巴郎說過：「只有由依撒格所生的，才稱為你的後裔。」亞巴郎深信：天主有使人從死者中復活的能力，因此，他又得回了依撒格，以作預像。

——上主的話。

（默想片刻）

或

【短式】

讀經二（他期待著那城，此城的工程師和建築者是天主。）

恭讀致希伯來人書 11:1-2, 8-12

弟兄姊妹們：

信德是所希望之事的擔保，是未見之事的確證。先人們因這信德，都曾得到褒揚。

因著信德，亞巴郎一蒙召選，就聽命前往他將要承受為產業的地方。他出發時，還不知道要到那裡。因著信德，他作客他鄉，旅居在所應許的地域，與有同樣恩許的承繼人：依撒格和雅各伯，寄居在帳幕內，期待著那有堅固基礎的城；這城的工程師和建築者，就是天主。

因著信德，連石女撒辣，雖然過了適當年齡，也獲得懷孕生子的能力，因為她相信，那應許者是信實的。因此，由一個人，且由一個已屆暮年的人，生育子孫，有如天上的星辰那麼多，又如海邊的沙粒，不可勝數。

——上主的話。

（默想片刻）

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

領：你們應該準備，因為在你們料想不到的時辰，人子就來了。（瑪24:44）

眾：亞肋路亞。

【長式】

福音（你們也應當準備。）

恭讀聖路加福音 12:32-48

那時候，耶穌對門徒說：「你們小小的羊群，不要害怕！因為你們的父，喜歡把天國賜給你們。」

「要變賣你們所有的，來施捨，為你們自己準備不朽的錢囊、在天上準備取用不盡的寶藏；在那裡，盜賊不能走近，蠹蟲也不能損壞，因為你們的寶藏在那裡，你們的心，也必在那裡。」

「你們要束上腰，點著燈；應當如同僕人，等候自己的主人，由婚宴回來，為的是主人來到，一敲門，就立刻給他開門。主人來到時，所遇見醒寤著的那些僕人，是有福的。我實在告訴你們：主人要束上腰，請他們入席，自己親自伺候他們。主人二更來也罷，三更來也罷，他所遇見醒寤著的僕人，是有福的。」

「你們應該明白這一點：如果家主知道盜賊何時要來，【他必要醒寤，】決不容許自己的房屋被挖穿。你們也應當準備，因為在你們料想不到的時辰，人子就來了。」

伯多祿說：「主，你講這個比喻，是為我們呢，還是為眾人？」

主說：「究竟誰是忠信及精明的管家？不是那受主人委派，管理自己的家僕，按時分配食糧的人嗎？主人回來時，看見他如此行事，那僕人才是有福的。我實在告訴你們：主人必要委派他，管理自己的一切財產。如果那個僕人心裡說：我的主人必會遲來；他便開始拷打僕婢，也吃也喝也醉酒。在他料想不到的日子，不知覺的時刻，那僕人的主人就會來到，必要剷除他，使他與不信的人，遭受同樣的命運。」

「那知道主人的旨意，而偏偏不作準備，或竟然不奉行他旨意的僕人，必然要多受拷打；那不知道，而做了該受拷打之事的，要少受拷打。給誰的多，向誰要的也多；交託誰的多，向誰索取的也格外多。」

——上主的話。

（講道後默想片刻）

或

【短式】

福音（你們也應當準備。）

恭讀聖路加福音 12:35-40

那時候，耶穌對門徒說：「你們要束上腰，點著燈；應當如同僕人，等候自己的主人，由婚宴回來，為的是主人來到，一敲門，就立刻給他開門。主人來到時，所遇見醒寤著的那些僕人，是有福的。我實在告訴你們：主人要束上腰，請他們入席，自己親自伺候他們。主人二更來也罷，三更來也罷，他所遇見醒寤著的僕人，是有福的。」

「你們應該明白這一點：如果家主知道盜賊何時要來，【他必要醒寤，】決不容許自己的房屋被挖穿。你們也應當準備，因為在你們料想不到的時辰，人子就來了。」

——上主的話。

（講道後默想片刻）