

常年期第二十二主日

進堂詠

上主，求你憐憫我，因為我整天呼求你。上主，你良善又仁慈；凡呼號你的，你必寬待他。（參閱詠86:3,5）

光榮頌

集禱經

全能的天主，你是一切美善的根源。求你使我們全心愛慕你，熱心恭敬你；並求你滋養、照顧、保存你播種在我們心中的美善。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，願這神聖的獻禮，時常帶給我們救恩的祝福；求你藉此聖祭，賜給我們得救的實效。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

上主，你為敬畏你的人，所保留的恩澤，是何等豐盛！（詠31:20）

或

締造和平的人，是有福的，因為他們要稱為天主的子女。為義而受迫害的人，是有福的，因為天國是他們的。（瑪5:9-10）

（領主後默禱片刻）

領主後經

上主，你既讓我們由天上的餐桌得到飽飫；求你以這愛德的佳餚，堅強我們的愛心，催促我們在弟兄姊妹身上，為你服務。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（上主的話，使我日日成為受侮辱和譏笑的原因。）

恭讀耶肋米亞先知書 20:7-9

上主，你引誘了我；我讓自己受了你的引誘；你確實比我強，你勝利了。我終日成為笑柄，人人都嘲笑我。因為我每次發言，必得叫喊，必得高呼：「暴虐！破壞！」實在，上主的話，使我日日成為受侮辱和譏笑的原因。

如果我說：我不再想念他，不再以他的名發言，我就覺得五內如焚，好像有一團烈火，蘊藏在我的骨髓裡；我竭力抑制，亦不可能。

——上主的話。

（默想片刻）

答唱詠 詠63:2, 3-4, 5-6, 8-9

【答】：天主，你是我的天主，我的靈魂渴慕你。（詠63:2）

領：天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切望你，有如一塊乾旱涸竭、無水的田地。【答】

領：昔日，我曾在聖殿裡瞻仰過你，為看到你的威能，和你的光輝；因為你的慈愛比生命更寶貴，我的唇舌要時常稱頌你。【答】

領：我要一生一世讚美你。我要因你名，高舉雙手，向你祈禱。我的靈魂好似飽享了膏脂，我要以歡愉的口唇讚美你。【答】

領：你曾作了我的助佑；我要在你的羽翼下歡舞。我的靈魂緊緊追隨你；你的右手常常扶持我。【答】

讀經二（獻上你們的身體，當作生活的祭品。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 12:1-2

弟兄姊妹們：

我以天主的仁慈，請求你們，獻上你們的身體，當作生活、聖潔和悅樂天主的祭品：這才是你們合理的敬禮。你們不可與此世同化，反而應以更新的心思，變化自己，為使你們能辨別：什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。

——上主的話。

（默想片刻）

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

領：願我們的主耶穌基督的天主，光照我們心靈的眼目，為叫我們認清他的寵召，有什麼希望。（參閱弗1:17-18）

眾：亞肋路亞。

福音（誰若願意跟隨我，該棄絕自己。）

恭讀聖瑪竇福音 16:21-27

那時候，耶穌開始向門徒說明：他必須上耶路撒冷去，要由長老、司祭長和經師手中，受許多痛苦，並將被殺，但第三天要復活。

伯多祿便拉耶穌到一邊，諫責耶穌說：「主，千萬不可！這事絕不會臨到你身上！」

耶穌轉身對伯多祿說：「撒旦，退到我後面去！你是我的絆腳石，因為你所體會的，不是天主的事，而是人的事。」

於是，耶穌對門徒說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背著自己的十字架，來跟隨我，因為，誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故，喪失自己的性命，必要獲得性命。人縱然賺得全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處？或者，人還能拿什麼，作為自己靈魂的代價？

「將來，人子要在他父的光榮中，同他的天使降來，那時，他要按照每人的行為，予以賞報。」

——上主的話。

（講道後默想片刻）

乙年讀經

讀經一（我吩咐你們的話，你們不可增刪；天主的誡命，你們務要謹守遵行。）

恭讀申命紀 4:1-2, 6-8

梅瑟勸勉人民說：「以色列！現在，你要聽從我教訓你們的法令和規律，並盡力遵行。這樣，你們才能生活，才能進入和佔領，上主你們祖先的天主，所賜給你們的地方。

「我吩咐你們的話，你們不可增刪，但要按照我所訓示你們的：上主你們天主的誡命，完全遵行。

「你們務要謹守，並遵行我的誡命，因為這樣，在萬民眼中，才能顯出你們的智慧和見識。

「萬民一聽到這一切法令，必會說：『這實在是一個有智慧，有見識的大民族！』有那一個大民族的神，這樣接近他們，如同上主我們的天主，在我們每次呼求他時，這樣親近我們呢？又有那一個大民族，有這樣公正的法令和規律，如同我今天在你們面前，所頒布的這一切法律呢？」

——上主的話。

（默想片刻）

答唱詠 詠15:2, 3-4, 5

【答】：上主，誰能在你的帳幕裡居住？（詠15:1）

領：只有那行為正直，做事公平，從自己心裡，說誠實話的人。【答】

領：他不信口非議；他不危害兄弟，更不會對鄰里，恃勢欺凌。他睥視作惡犯罪的人，重視敬畏天主的人。【答】

領：他從不放債，貪取重利；他從不受賄，傷害無罪；這樣行事的人，永遠堅定不移。【答】

讀經二（你們務要按這聖言來實行。）

恭讀聖雅各伯書 1:17-18, 21-22, 27

我親愛的弟兄姊妹：

一切美好的贈與，一切完善的恩賜，都是從上而來，即從光明之父降下來的；在他內沒有變化，或轉動的陰影。他自願用真理之言，生了我們，為使我們成為他受造物中的初果。

你們要脫去一切不潔，及種種惡習，並要以柔順之心，接受那種在你們心裡的聖言；這聖言能拯救你們的靈魂。你們務要按這聖言來實行，不要只聽，自己欺騙自己。

在天主父前，純正無瑕的虔誠，就是看顧患難中的孤兒和寡婦，保持自己不受世俗的玷污。

——上主的話。

（默想片刻）

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

領：父自願用真理之言，生了我們，為使我們成為他受造物中的初果。（雅1:18）

眾：亞肋路亞。

福音（你們離棄天主的誡命，而只拘守人的傳統。）

恭讀聖馬爾谷福音 7:1-8, 14-15, 21-23

那時候，法利塞人，及一些從耶路撒冷來的經師，聚集到耶穌面前。他們看見耶穌的幾個門徒，用不潔的手，就是用沒有洗過的手吃飯。

原來，法利塞人和所有猶太人，都拘守先人的傳統：若不仔細洗手，就不吃飯；從街市上回來，若不先沐浴，也不吃飯；還有其他許多按傳統，應拘守的事：如洗杯、洗壺、洗銅器等。

法利塞人和經師們就問耶穌說：「你的門徒，為什麼不遵守先人的傳統，竟然用不潔的手吃飯？」

耶穌對他們說：「依撒意亞論及你們這些假善人的預言真好，正如所記載的：『這民族用嘴唇尊敬我，他們的心，卻遠離我。他們恭敬我，也是虛假的，因為

他們所講授的教義，是人的規律。』你們離棄天主的誡命，而只拘守人的傳統。」

耶穌又叫群眾來，對他們說：「你們都要聽我，且要明白！不是從人外面進入他裡面的，能使人污穢，而是從人裡面出來的，才使人污穢。因為從裡面，從人心裡出來的，是惡念、邪淫、盜竊、兇殺、姦淫、貪吝、毒辣、詭詐、放蕩、嫉妒、毀謗、驕傲、愚妄：這一切惡事，都是從裡面出來的，並且使人污穢。」——上主的話。

（講道後默想片刻）

丙年讀經

讀經一（在一切事上，越當謙下，你才能在上主面前，獲得恩寵。）

恭讀德訓篇 3:19-21, 30-31

我兒，執行你的工作時，應當謙和；這樣，你會比施惠的人，更受人愛戴。你越偉大，在一切事上，越當謙下；這樣，你才能在上主面前，獲得恩寵；因為，只有上主的權能，是偉大的，被謙遜的人所尊崇。驕傲人的創傷，無法醫治，因為罪惡在他們身上，已根深蒂固，而他們卻不自覺。明智者的心，領會寓言；智慧者的心願，是希求熱心的聽眾。

——上主的話。

（默想片刻）

答唱詠 詠68:4-5, 6-7, 10-11

【答】：天主，你以慈愛，照顧了貧苦的人。（參閱詠68:11）

領：義人要在天主面前，踴躍歡樂，並要興高采烈。請你們向天主歌唱，讚美他的聖名。【答】

領：天主時常居住在自己的聖所，作孤兒的慈父、寡婦的保護。天主給無依無靠的人，備妥房屋；引領俘虜，重獲自由。【答】

領：天主，你給你的產業，降下甘霖，因而復蘇了疲倦的人民。天主，你以慈愛，照顧了貧苦的人，使你的羊群有家可歸。【答】

讀經二（你們走近了熙雍山，和永生天主的城。）

恭讀致希伯來人書 12:18-19, 22-24

弟兄姊妹們：

你們並不是走近了那可觸摸的山，那裡有烈火、濃雲、黑暗、暴風、號筒的響聲，以及說話的聲音。當時，那些聽見的人，都懇求天主，不要再給他們說話。

然而，你們卻走近了熙雍山，和永生天主的城、天上的耶路撒冷，走近了千萬天使的盛會，及已登記在天上的首生者的集會，又走近了審判眾人的天主，走近了被成全的義人的靈魂，走近了新約的中保耶穌。

——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：你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的。（瑪11:29）

眾：亞肋路亞。

福音（凡高舉自己的，必被貶抑，凡貶抑自己的，必被高舉。）

恭讀聖路加福音 14:1, 7-14

在安息日，耶穌進入一個法利塞人首領的家吃飯；他們就留心觀察他。

耶穌注意到被邀請的人，如何爭坐首席，便對他們講了一個比喻，說：「幾時你被請去赴婚宴，不要坐在首席，怕有比你更尊貴的客人，也被請來，那請你而又請他的主人，要來向你說：請讓座給這位客人！那時，你就要羞愧地退到末座。」

「你幾時被請，應去坐末座，等那請你的主人，走來給你說：朋友，請上坐吧！那時，你在同席的眾人面前，才有光彩。因為，凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」

耶穌也向請他的人說：「幾時你設午宴或晚宴，不要請你的朋友、兄弟、親戚，及富有的鄰人，怕他們也要回請你，報答你。你幾時設宴，要請貧窮的、殘廢的、瘸腿的、瞎眼的人。」

「這樣，你就有福了，因為他們沒有什麼可報答你；但在義人復活的時候，你必能得到賞報。」

——上主的話。

（講道後默想片刻）