

三月十九日  
四旬期第三主日



上主說：當我在你們身上，顯為聖的時候，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，潔淨你們，淨化你們脫離各種不潔；我還要賜給你們一顆新心。

（參閱則 36:23-26）

或  
上主說：「凡口渴的，請到水泉來！那沒有錢的，也請來吧！請來買不花錢，不收費的酒和奶！」（參閱依 55:1）

讀經一（請給我們水喝！）

恭讀出谷紀 17:3-7

那時候，百姓在曠野裡非常口渴，就抱怨梅瑟說：「你為什麼從埃及領我們上來？難道要使我們、我們的子女和牲畜，都渴死嗎？」梅瑟向上主呼號說：「我要怎樣對待這百姓呢？他們幾乎就要用石頭砸死我了！」

上主回答梅瑟說：「你到百姓面前，帶上幾個以色列長老，手中拿著你擊打尼羅河的棍杖！看，我要站在你面前，在曷勒布的一塊磐石上；你擊打那磐石，就有水流出來，給百姓喝。」

梅瑟就在以色列的長老眼前，照樣做了。

梅瑟稱那地方為瑪撒和默黎巴，因為以色列子民在那裡爭吵過，並試探過上主說：「上主是否在我們中間？」  
——上主的話。

答唱詠 詠 95:1-2, 6-7, 8-9

【答】：你們今天該聽從他的聲音，不要再那樣心硬。（詠 95:8）

領：請大家前來，我們要向上主歌舞，齊向救助我們的磐石，高歌歡呼；一齊到他面前，感恩讚頌，向他歌唱聖詩，歡呼吟詠。【答】

領：請大家前來，一齊伏地朝拜，向造我們的上主，屈膝示愛。因為他是我們的真神，我們是他牧養的人民，是他親手所引導的羊群。【答】

領：今天，該聽從他的聲音：不要再像在默黎巴那樣心硬，也不要像在曠野中瑪撒那天，你們的祖先，雖然見過我的工作，在那裡，他們還是試探我，考驗我。【答】

讀經二（天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 5:1-2,5-8

弟兄姊妹們：

我們既因信德成義，便是藉我們的主耶穌基督，與天主和好了。藉著耶穌，我們得以因著信德，進入了現今所站立的這恩寵中，並因希望分享天主的光榮，而歡躍。

望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。當我們還在軟弱的時候，基督就在指定的時期，為不虔敬的人死了。為義人死，是罕有的事；為善人，或許有敢死的；但是，基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明天主怎樣愛了我們。

——上主的話。

福音前歡呼

領：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

眾：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

領：主，你確實是世界的救主；請給我活水，免得我再口渴。（參閱若 4:42,15）

眾：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

【長式】

福音（耶穌是活水，是湧到永生的水泉。）

恭讀聖若望福音 4:5-42

那時候，耶穌來到撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他兒子若瑟的莊田；在那裡有「雅各伯井」。耶穌走累了，就順便坐在井旁；那時，大約是第六時辰。

有一個撒瑪黎雅婦人來打水。耶穌向她說：「請給我一點水喝！」那時，耶穌的門徒都到城裡，去買食物。

那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」原來，猶太人和撒瑪黎雅人一向不相往來。

耶穌回答那婦人說：「如果你知道天主的恩賜，並知道向你說『給我水喝』的人是誰，你或許早就會求他，而他也早就賜給了你活水。」

那婦人問說：「先生，你連打水器也沒有，而井又深，你從那裡取得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井；他和他的子孫，以及他的牲畜，都曾喝過這井裡的水。」

耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜給他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內，成為湧到永生的水泉。」

婦人說：「先生，請給我這水吧！免得我再渴，也免得我再來這裡打水。」

耶穌向那婦人說：「去，叫你的丈夫，再回到這裡來。」

那婦人回答說：「我沒有丈夫。」

耶穌說：「你說：我沒有丈夫，正對；因為你曾有過五個丈夫，而你現在有的，也不是你的丈夫。你說得真對。」

婦人向耶穌說：「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上，朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方，是在耶路撒冷。」

耶穌回答說：「女人，你相信我吧！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷，朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩出自猶太人。」

然而，時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜他的人。天主是神，朝拜他的人，應當以心神以真理去朝拜他。」

婦人說：「我知道默西亞（意即基督）要來；他一來了，必會告訴我們一切。」

耶穌向那婦人說：「同你談話的我就是。」

正在這時，耶穌的門徒回來了，他們就驚奇耶穌同一個婦人談話；但是，沒有人問：「你要什麼？」或：「你同她談論什麼？」

於是，那婦人放下自己的水罐，往城裡去，向人說：「你們來看！有一個人，說出了我所做過的一切事；莫非他就是默西亞嗎？」

於是，眾人都從城裡出來，到耶穌那裡去。

這其間，門徒請求耶穌說：「辣彼，吃吧！」

耶穌卻回答說：「我已有食物吃了，那是你們所不知道的。」

門徒便彼此問說：「難道有人給他送來了食物嗎？」

耶穌向門徒說：「我的食物，就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程。」

「你們不是說：還有四個月，才到收穫期嗎？看，我對你們說：舉目看看這些田地，莊稼已經發白，可以收割了。收割的人已領到工資，且為永生收集了果實，如此，撒種的和收割的，將一同喜歡。正如俗語所說的：撒種的是一人，收割的是另一人。我派遣你們，在你們沒有勞動過的地方，去收割；別人勞動了，而你們去收穫他們勞苦的成果。」

城裡有許多撒瑪黎雅人，信從了耶穌，因為那婦人作證說：「他向我說出了我所做過的一切。」這樣，那些撒瑪黎雅人，來到耶穌面前，請求耶穌在他們那裡住下；耶穌就在那裡住了兩天。還有更多的人，因為耶穌的宣講，而信從了耶穌。他們向那婦人說：「現在我們信，不是因為你的話，而是因為我們親自聽見了，並知道：他確實是世界的救主。」

——上主的話。

#### 【短式】

福音（耶穌是活水，是湧到永生的水泉。）

恭讀聖若望福音 4:5-15,19-26,39,40-42

那時候，耶穌來到撒瑪黎雅的一座城，名叫息哈爾，靠近雅各伯給他兒子若瑟的莊田；在那裡有「雅各伯井」。耶穌走累了，就順便坐在井旁；那時，大約是第六時辰。

有一個撒瑪黎雅婦人來打水。耶穌向她說：「請給我一點水喝！」那時，耶穌的門徒都到城裡，去買食物。

那撒瑪黎雅婦人就回答說：「你既是猶太人，怎麼向我一個撒瑪黎雅婦人要水喝呢？」原來，猶太人和撒瑪黎雅人一向不相往來。

耶穌回答那婦人說：「如果你知道天主的恩賜，並知道向你說『給我水喝』的人是誰，你或許早就會求他，而他也早就賜給了你活水。」

那婦人問說：「先生，你連打水器也沒有，而井又深，你從那裡取得那活水呢？難道你比我們的祖先雅各伯還大嗎？他留給了我們這口井；他和他的子孫，以及他的牲畜，都曾喝過這井裡的水。」

耶穌回答說：「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜給他的水，他將永遠不渴；並且我賜給他的水，將在他內，成為湧到永生的水泉。」

婦人說：「先生，請給我這水吧！免得我再渴，也免得我再來這裡打水。……」

「先生，我看你是個先知。我們的祖先一向在這座山上，朝拜天主，你們卻說：應該朝拜的地方，是在耶路撒冷。」

耶穌回答說：「女人，你相信我吧！到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷，朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為救恩出自猶太人。然而，時候要到，且現在就是，那些真正朝拜的人，將以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜他的人。天主是神，朝拜他的人，應當以心神以真理去朝拜他。」

婦人說：「我知道默西亞（意即基督）要來；他一來了，必會告訴我們一切。」

耶穌向那婦人說：「同你談話的我就是。」

城裡有許多撒瑪黎雅人，信從了耶穌，因為那婦人作證說：「他向我說出了我所做過的一切。」這樣，那些撒瑪黎雅人，來到耶穌面前，請求耶穌在他們那裡住下；耶穌就在那裡住了兩天。還有更多的人，因為耶穌的宣講，而信從了耶穌。他們向那婦人說：「現在我們信，不是因為你的話，而是因為我們親自聽見了，並知道：他確實是世界的救主。」

——上主的話。

## 默想反省

**“主，求祢賜給我們能在日常生活中作默想的恩寵。因我們的主基督。亞孟。”**

救世之母，為我等祈。



### 《請為眾司鐸祈禱》

全能的天主聖父，求祢因聖子耶穌基督的功勞，和祂大司祭的愛心，垂顧祢召選的司鐸。仁慈的主！請不要忘記，他們亦是軟弱的受造物。求祢激發在  
主教覆手時所給予他們的聖寵，使他們能緊緊地追隨祢，不要被仇敵所戰  
勝，永遠不做任何不相稱神聖使命的事。主耶穌，我為忠信和熱心的司鐸祈  
禱，也為不忠信和不熱心的司鐸祈禱；為在本地或在外地工作的司鐸祈禱；  
為在受誘惑、孤獨、頹喪的司鐸祈禱；並為年輕的、病弱的、臨終的和在煉  
獄中的司鐸祈禱。更為我所愛、給我付洗、赦免我罪、為我主持彌撒、將聖體聖血分給我的司鐸  
祈禱；也為開導、訓誨、幫助、鼓勵我的司鐸祈禱。〔靜默片刻〕：〔可加上你所祈求的司鐸名  
字〕

主耶穌，求祢將他們緊密地放置於祢的聖心內，賜予他們無限量的祝福，從現在直到永遠無窮世  
之世。亞孟。

敬愛的主耶穌，因著祢的無限慈悲，請緩和所有留在煉獄裏祢的司鐸的痛苦。對那些不忠於他們  
聖召的司鐸，對那些不相信你真實臨在於聖體中的司鐸，對那些沒有鼓勵信眾敬禮聖體和經常辦  
告解的司鐸，請祢也減輕他們的刑罰。那些為自己多於為祢服務的，熱衷權勢和支配慾的，相  
反真理的司鐸，主耶穌，請以祢的神聖愛情，降低包圍著他們的烈火吧。請讓所有在煉獄裏的司  
鐸都能早點走近天堂的大門。亞孟。望主賜伊等永安，及永光照之，息止安所。凡諸信者靈魂，  
賴天主仁慈，息止安所。亞孟。玄義玫瑰，為我等祈。〔誦唸三次〕



### 《請為罪人及眾煉靈祈禱》

永生的天主聖父，我呈獻給祢至聖聖子耶穌基督的寶血，並結合今天全世界所  
奉獻的彌撒聖祭，為了煉獄內全部的煉靈，為世上所有的罪人，也為普世教會  
內的罪人，那些在我家族內，以及在我家中的罪人。亞孟。  
望主賜伊等永安，及永光照之，息止安所。

凡諸信者靈魂，賴天主仁慈，息止安所。亞孟。

罪人之托，為我等祈；煉靈之母，為我等祈。〔誦唸三次〕



### 《請為充滿危機災難的世界祈禱》

天父，在這個充滿危機災難的世界，請讓所有靈魂在祢的聖意中尋找到自己的  
平安。請恩賜每一個靈魂恩寵，以理解祢在這刻的旨意都是出於祢的聖愛。  
慈愛的天父，請光照每個人的良心，使能辨認出所走的途徑是否活於祢的聖  
意。請恩准恩寵和時間以完成這個世代的轉化。亞孟。

“憂苦之慰，為我等祈！”



On 28.9.10 *Our Lady* gave the following prayer to the *Holy Love Ministry*. She wanted us to pray it before saying the Creed when praying the *Holy Rosary*.

"Heavenly Father, during this time of world crisis, let all souls find their peace and security in Your Divine Will. Give each soul the grace to understand that Your Will is Holy Love in the present moment." "Benevolent Father, illuminate each conscience to see the ways that he is not living in Your Will. Grant the world the grace to change and the time in which to do it. Amen."



*Our Lady* wants us to say that prayer **every day**

"Dear Jesus, through the virtues of Holy Humility and Holy Love, help me never to judge others. Remind me that I must not presume to know the motives for others' actions."

"Take from my heart any sign of a critical nature and through Holy Love, fill me with a loving and forgiving attitude. Never let me be the one who must be pleased; but as the servant of all, the one who seeks to please everyone. Amen."

( 15 August 2008 *Missionary Servants of Holy Love* )

「親愛的主耶穌，因著祢的謙卑和聖潔的愛，扶掖我永不判斷別人。提醒我絕不認定自己確知他人行為的動機。「請移去我心中任何天生批判人的跡象，並因著祢聖潔的愛，給我注滿愛和寬恕的心態。永不讓我成為受讚的對象，使我做一個為所有人尋找喜樂的僕役。亞孟」



“親愛的主耶穌，在這時刻，因著愛祢，我接受任何形式的十字架。我渴望以這個愛的犧牲治癒祢所受傷的聖心。天上的母親，我把目前的處境全交託給妳的慈母聖心。請把它融合在妳聖心的恩寵中，使它跟天主的神聖旨意合而為一。” 亞孟。

*“ Dear Jesus, in this present moment, for love of You, I accept the cross no matter what*

***form it takes. I desire to heal Your wounded Heart through this Victimhood of Love. Heavenly Mother, I entrust to Your Maternal Heart this situation. Melt it into the grace of Your Heart, making it one with the Divine Will of God. Amen. "***