

三月一日  
四旬期第一主日  
(不舉行候洗者甄選禮)



上主說：他若呼求我，我必應允；我必拯救他，也必光榮他，使他得享長壽。(詠 91:15-16)

讀經一 (天主創造原祖父母。原祖父母違命。)

恭讀創世紀 2:7-9; 3:1-7

上主天主用地上的灰土，形成了人，在他鼻孔內，吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。

上主天主在伊甸東部，種植了一個樂園，就將他形成的人，安置在裡面。上主天主使地面生出各種好看好吃的果樹；生命樹和知善惡樹在樂園中央。

在上主天主所造的一切野獸中，蛇是最狡猾的。蛇對女人說：「天主真說了，你們不可以吃樂園中，任何樹上的果子嗎？」

女人對蛇說：「樂園中樹上的果子，我們都可以吃；只有樂園中央，那棵樹上的果子，天主說過，你們不可以吃，也不可觸摸，免得死亡。」

蛇對女人說：「你們決不會死！因為天主知道，你們那天吃了這果子，你們的眼就會開了，將如同天主一樣知道善惡。」

女人看那棵果樹，實在好吃好看，令人羨慕，且能增加智慧，於是摘下一個果子吃了，又給了她的男人一個；他也吃了。於是，兩人的眼立即開了，發覺自己赤身露體，於是用無花果樹葉，編了裙子，圍著身體。——上主的話。

答唱詠 詠 51:3-4, 5-6, 12-13, 14,17

【答】：上主！我們犯了罪，求你垂憐。(參閱詠 51:3)

領：天主，求你按照你的仁慈，憐憫我；依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。求你洗盡我的過犯；求你除淨我的罪惡。【答】

領：因為我認清了我的過犯；我的罪惡常在我的眼前。我得罪了你，唯獨得罪了你，因為我作了你視為惡的事。【答】

領：天主，求你給我再造一顆純潔的心；求你使我心，重獲堅固的精神。求你不要從你的面前，把我拋棄；不要從我身上，收回你的聖神。【答】

領：求你使我重獲你救恩的喜樂；求你以慷慨的精神，來扶持我。我主，求你開啟我的口唇；我要親口宣揚你的光榮。【答】

【長式】

讀經二（罪惡雖多，恩寵卻更豐富。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 5:12-19

弟兄姊妹們：

就如罪惡藉著一人，進入了世界，死亡藉著罪惡，也進入了世界；這樣，死亡就殃及了眾人，因為眾人都犯了罪。

沒有法律之前，罪惡已經在世界上，雖然因為沒有法律，罪惡本應不算為罪惡。但從亞當起，直到梅瑟，死亡卻作了王，連那些沒有像亞當一樣，違法犯罪的人，也屬它權下；這亞當原是那未來亞當的預像。

但恩寵決不是過犯所能相比的，因為如果因一人的過犯，大眾都死了；那麼，天主的恩寵，及那因耶穌基督一人的恩寵，所施與的恩惠，更要豐富地洋溢到大眾身上。這恩惠的效果，也不是那因一人犯罪的結果，所能相比的，因為審判固然是由於一人的過犯而來，被判定罪，但恩寵卻使人在犯了許多過犯之後，獲得成義。

如果因一人的過犯，死亡就因那一人，作了王，那麼，那些豐富地蒙受了恩寵和正義恩惠的人，更要藉著耶穌基督一人，在生命中為王了。

這樣看來：就如因一人的過犯，眾人都被定了罪，同樣，也因一人的正義行為，眾人也都獲得了正義和生命。正如因一人的悖逆，大眾都成了罪人，同樣，因一人的服從，大眾都成了義人。——上主的話。

【短式】

讀經二（罪惡雖多，恩寵卻更豐富。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 5:12,17-19

弟兄姊妹們：

就如罪惡藉著一人，進入了世界，死亡藉著罪惡，也進入了世界；這樣，死亡就殃及了眾人，因為眾人都犯了罪。

如果因一人的過犯，死亡就因那一人，作了王，那麼，那些豐富地蒙受了恩寵和正義恩惠的人，更要藉著耶穌基督一人，在生命中為王了。

這樣看來：就如因一人的過犯，眾人都被定了罪，同樣，也因一人的正義行為，眾人也都獲得了正義和生命。正如因一人的悖逆，大眾都成了罪人，同樣，因一人的服從，大眾都成了義人。——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：人生活不只靠餅，也靠天主所說的一切話。（瑪 4:4）

眾：基督、天主聖言，願光榮歸於你。

福音（耶穌四十晝夜齋戒，三退魔誘。）

### 恭讀聖瑪竇福音 4:1-11

那時候，耶穌被聖神領到曠野，為受魔鬼的試探。他四十天四十夜禁食，後來就餓了。

試探者就前來對耶穌說：「你如果是天主子，就命令這些石頭變成餅吧！」

耶穌回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅，也靠天主所說的一切話。』」

那時，魔鬼引耶穌到了聖城，使他站在聖殿頂上，對他說：「你如果是天主子，就跳下去，因經上記載：『他為你吩咐了自己的天使，用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。』」

耶穌對魔鬼說：「經上又記載：『你不可試探上主，你的天主！』」

魔鬼又把耶穌帶到一座極高的山上，將普世萬國及其榮華，指給他看，對他說：「你如果俯伏朝拜我，我必把這一切交給你。」

那時，耶穌就對魔鬼說：「去吧！撒旦！因為經上記載：『你要朝拜上主，你的天主，唯獨事奉他。』」

於是，魔鬼離開了耶穌，就有天使前來伺候耶穌。——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 *Misssionary 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. ”***