



## 四旬期第一主日 (乙年)

(不舉行候洗者甄選禮)

- 讀經一 創 9:8-15  
答唱詠 詠 25:4-5, 6-7, 8-9  
讀經二 伯前 3:18-22  
福音 谷 1:12-15

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達

# 四旬期

四旬期是準備慶祝復活節的時期。四旬期以候洗者甄選禮、考核禮等入門聖事不同階段的禮儀，準備候洗者領受逾越聖事；四旬期禮儀也準備信友藉着紀念他們的洗禮，及力行祈禱、悔罪和補贖，以準備慶祝復活節。（禮儀年27）

## 四旬期：

- ◇ 自「聖灰禮儀日」，至「基督苦難主日」（聖枝主日）前星期六的「四旬期平日」，優先於「聖人紀念日」，故此，這期間的聖人紀念日，只可按禮書指定的方式慶祝。（《日課總論》237-239；《羅馬彌撒經書總論》355a；本禮儀日曆25頁10）
- ◇ 只有出於真正需要或牧靈效益，才可按主教指令舉行適合於該需要的「求恩彌撒」。（《羅馬彌撒經書總論》374）
- ◇ 除主教指令外，禁其他「敬禮彌撒」及平日「追思彌撒」。（見「可舉行任選彌撒一覽表」，4頁；《羅馬彌撒經書總論》381）
- ◇ 彌撒及日課禮儀，均省去「阿肋路亞」。
- ◇ 讀主詩 (*Te Deum*) 及光榮頌，只在節日、慶日及指定慶典中詠唱或誦念。
- ◇ 平日日課中，序經「對經」、「晨禱」及「晚禱」和「誦讀」的讚美詩，以及日間祈禱的對經，均取自「節期」所提供的。
- ◇ 不要以花卉裝飾祭台；風琴或其他樂器只可用作伴奏歌唱。  
但「喜樂主日」（四旬期第四主日）、節日及慶日例外。（《主教行禮守則》252；《羅馬彌撒經書總論》313）
- ◇ 如果在四旬期舉行婚禮，堂區主任應提示新郎新娘，注意四旬期的懺悔特質。（1990年版《婚姻禮典導言》32）

讀經一（天主把諾厄從洪水中拯救出來，與他立約。）

恭讀創世紀 9:8-15

天主對諾厄和他的兒子說：

「看，我現在與你們，  
及你們未來的後裔立約，  
並同與你們一起的所有生物：  
飛鳥、牲畜和地上所有野獸，  
即凡由方舟出來的地上所有生物立約。

我與你們立約：

凡有血肉的，以後決不再受洪水湮滅，  
再沒有洪水來毀滅大地。」

.....

.....

天主說：

「這是我與你們，及同你們一起的所有生物，立約的永遠標記：

我把虹霓放在雲間，作我與大地立約的標記。

幾時我興雲遮蓋大地，雲中要出現虹霓，

那時，我便想起我與你們，及各種屬血肉的生物，所立的盟約，

這樣，水就不會再成為洪水，毀滅所有血肉的生物。」

——上主的話。

自「希臘七十賢士」，《梅瑟五書》的第一部名為《創世紀》，因為本書所記載的是有關天地萬物的創造，人類的太古史和以色列民族的起源。但本書並不是以科學的論點和近代史學家的方法來記述，而是本着宗教的觀點來說明救贖史的開端。

本書的前編（1-11章）太古史，是救世史的前導，說明天主是整個天地萬物的創造者，和全人類歷史的領導者；並指出以色列人與其他民族的關係。原祖父母雖然背命，惹下了滔天大禍，後繼的人們也多半背棄了天主，如洪水和巴貝耳塔時代的人，但因為人是按天主的肖像造成的，天主決不願將全人類完全拋棄。

後編（12-50章）稱為聖祖史。

## 諾厄 Noah 和洪水的故事：

雅威與諾厄訂立盟約，諾厄聽命建造方舟逃避懲罰罪惡的洪水。上主以虹霓放在雲間，以彩虹為標記，作為上主與天地間立約的標記。立約再不拋棄由洪水救出的生物；再沒有洪水毀滅大地。天主祝福諾厄和他的兒子們說：「你們要滋生繁殖，充滿大地。」

方舟是教會的預象，方舟浮在水面，諾厄一家；同樣教會也浮在罪惡的世界上，救援善心的人們。水是聖洗預像，洪水啟示天主仁慈與忍耐。

胡玉英，「從創世紀看救恩史」[http://www.ofm.org.hk/200-Sprituality/222-Articles/2221Franciscan\\_Spirituality/irene-wu/2008-vocation.htm](http://www.ofm.org.hk/200-Sprituality/222-Articles/2221Franciscan_Spirituality/irene-wu/2008-vocation.htm)

讀經一（天主把諾厄從洪水中拯救出來，與他立約。）

恭讀創世紀 9:8-15

天主對諾厄和他的兒子說：

「看，我現在與你們，  
及你們未來的後裔立約，  
並同與你們一起的所有生物：  
飛鳥、牲畜和地上所有野獸，  
即凡由方舟出來的地上所有生物立約。

我與你們立約：

凡有血肉的，以後決不再受洪水湮滅，  
再沒有洪水來毀滅大地。」

.....



124 READING THE OLD TESTAMENT

**J Version**

And the Lord said unto Noah, Come thou and all thy house into the ark; for there shall I keep thee righteous before me in this generation. Of every clean beast thou shalt take, of the seven and seven, the male and his female; and of the beasts that are not clean two, the male and his female:

**P Version**

And God said unto Noah, The end of all flesh is come before me; for the earth is filled with violence through them; and, behold, I will destroy them with the flood. Make thee an ark of gopher wood: three stories shall it make in the ark; and shalt thou make in the ark windows that let in light; and it without and without windows.

And it came to pass after the seven days, that the waters of the flood were upon the earth.... And the rain was upon the earth forty nights.

And it came to pass at the end of forty days, that the waters of the flood were upon the earth.... And the rain was upon the earth forty nights.

In the six hundredth year of Noe's life, in the second month, on the seventh day of the month, on the same day were all the fountains of the great deep broken up, and the windows of heaven were opened.

And he stayed yet another seven days, and again he sent forth the dove.

Noah removed the covering of the ark, and looked, and, behold, the face of the ground was dried.

As long as the earth lasts, planting and harvest, cold and heat, summer and winter, day and night, will never cease.

P's climax comes in Genesis 9:1-17, where God renews the blessing of Genesis 1 on human beings. P even enlarges the covenant conditions so that now people may eat meat as well as plants, thus removing the last restrictions on their rule over the creatures of the world. But with it comes an increased obligation to respect human life:

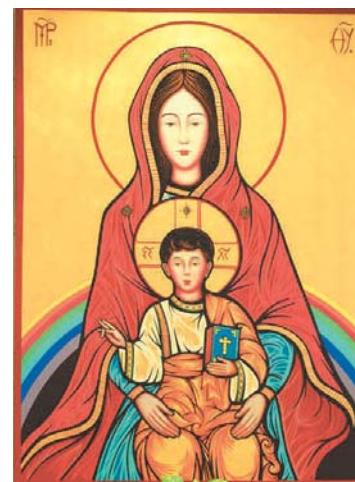
Whoever sheds the blood of a man, by man shall his blood be shed; For in God's image has God made man (Gen 9:6).

GENESIS 1-11  
COMPARISON OF J AND P FLOOD ACCOUNTS  
125

[Reading the Old Testament: An Introduction; Lawrence Boadt](#)

……天主說：  
「這是我與你們，及同你們一起的所有生物，  
立約的永遠標記：  
我把**虹霓**放在雲間，作我與大地立約的標記。  
幾時我興雲遮蓋大地，雲中要出現**虹霓**，  
那時，我便想起我與你們，及各種屬血肉的  
生物，所立的**盟約**，  
這樣，水就不會再成為洪水，毀滅所有血肉  
的生物。」

——上主的話。



德43:12 你看見**虹霓**，就當讚美它的創造者；  
它的光彩極其燦爛。

德50:8 他如雲彩中燦爛的**虹霓**，如春天的  
玫瑰花，如溪畔的百合，如夏天的黎巴嫩  
樹枝；

則1:28 環繞在周圍的光，猶如落雨時雲彩  
中所出現的**虹霓**。這就是上主的光榮顯現  
時的奇象。

默4:3 那位坐著的，看來好似水蒼玉和紅瑪  
瑙；圍繞寶座的**虹霓**，看來好似翡翠。

## 祝福洗禮的水

天主，在聖事的標記中，你以不可見的能力，產生奇妙的功效。你創造了水，賦予它多種功能，以顯示洗禮的恩寵。

天主，早在創世之初，你的聖神曾運行於大水之上，使這天然的水，孕育出聖化的能力。

天主，你曾傾出洪水，洗滌世界的罪污，預示重生。你藉同一水的奧蹟，消滅罪惡，開展人的聖潔生活。

天主，你使亞巴郎的子孫，乾腳走過紅海，擺脫了法郎的奴役；你以這被解救的民族，預示由洗禮所產生的子民。

天主，你的聖子，在約但河的水裡，接受若翰的洗禮，以及聖神的傅油。當他懸在十字架上時，血和水從他肋膀流出。他復活後，吩咐門徒說：「你們要去訓導萬民，因父及子及聖神之名，給他們施洗。」

天主，求你垂視你的教會，給她開啟洗禮的水泉。

願聖神向這些水，傾注你唯一聖子的恩寵，使按照你的肖像所創造的人，在聖洗聖事中，滌除往日生活的污穢，能由水及聖神再生，成為你新生的子女。

主祭覆手，以右手接觸水面，並念：

或〔如果合適，主祭可將復活蠟燭插入水中一次或三次，繼續念：〕

上主，願聖神的德能，藉你的聖子，充滿這水泉，

〔主祭持著仍放於水中的復活蠟燭，繼續念：〕

使所有藉洗禮歸於死亡、與基督同葬的人，也與基督一起復活，獲得新生。他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。

信眾：亞孟。

〔主祭將復活蠟燭，從水中取出〕

答唱詠 詠25:4-5, 6-7, 8-9

【答】：上主以慈愛和忠誠（信實/言出必行），  
對待遵守他盟約和誡命的人。（參閱詠25:10）

領：上主，求你使我認識你的法度，  
並求你教訓我履行你的道路；引我進入真理之途。  
我終日仰望你，  
因你是救我的天主。【答】

領：上主，求你記起你的仁慈，  
因為你的慈愛，由亘古以來，就常存在。  
求你忘記我年青時的罪愆和過犯；  
上主，求你按照你的仁慈和良善，紀念我。【答】

領：因為上主仁慈又正直，  
常領迷途者歸回正路，  
引導謙卑者遵守正義，  
教導善良者走入正途。【答】

讀經二（這水所預表的聖洗，現在拯救了你們。）

恭讀聖伯多祿前書 3:18-22

親愛的弟兄姊妹：

基督曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，  
為將我們領到天主面前；

就肉身來說，他固然被處死了；  
但就神魂來說，他卻復活了。

他藉這神魂，曾去給那些在獄中的靈魂宣講；  
這些靈魂從前在諾厄建造方舟的時日、  
天主耐心期待之時，原是不信的人。

當時賴方舟，經過水，而得救的不多，只有八個生靈。

.....

.....

這水所預表的聖洗，  
現在賴耶穌基督的復活，拯救了你們，  
並不是滌除肉體的污穢，  
而是要求對天主有一顆純潔的良心。

至於耶穌基督，他升了天，坐在天主的右邊；  
眾天使、掌權者和異能者，都屈伏在他權下。  
——上主的話。

**伯多祿前書**《伯前》的作者確實是伯多祿宗徒，因為在信首的致候辭內已明明寫出；此外，古傳說和書信內容也一致如此證明。若把本書內容和《宗》內伯多祿的講辭作一比較，彼此間也十分相合。

本書的收信人，是散居在小亞細亞北部的信友。寫本書的動機，是因為作者聽到該處的信友，不斷遭受教外與猶太人的迫害，受着背棄信德的威脅（2:12;3:14-16;4:12-16），所以宗徒寫了此信，為安慰他們的憂苦，堅固他們的信德，勸勉他們：困難無論如何重大，仍當善度真正信友的生活。

本書寫於巴比倫（5:13），即羅馬（以巴比倫指羅馬，見默17章以及初世紀猶太人的作品）。寫作的時間，大約是在尼祿教難之前，即公元63-64年間，其時保祿適在西班牙。

本書的希臘文雖間有閃族的語風，仍堪稱典雅。全書的中心思想既是勸勉信友保持信德，效法基督的德表，善度信友的生活，所以內容方面幾乎全是有關道德的言論，對教義問題，祇偶然涉及而已（1:3;3:18-22）。

讀經二（這水所預表的聖洗，現在拯救了你們。）

恭讀聖伯多祿前書 3:18-22

親愛的弟兄姊妹：

基督曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，  
為將我們領到天主面前；

就肉身來說，他固然被處死了；  
但就神魂來說，他卻復活了。

.....

宗徒信經：

我信他在比拉多執政時蒙難，被釘在十  
字架上，死而安葬。

我信他下降陰府，第三日從死者中復活。  
我信他升了天，坐在全能天主父的右邊。  
我信他要從天降來，審判生者死者。

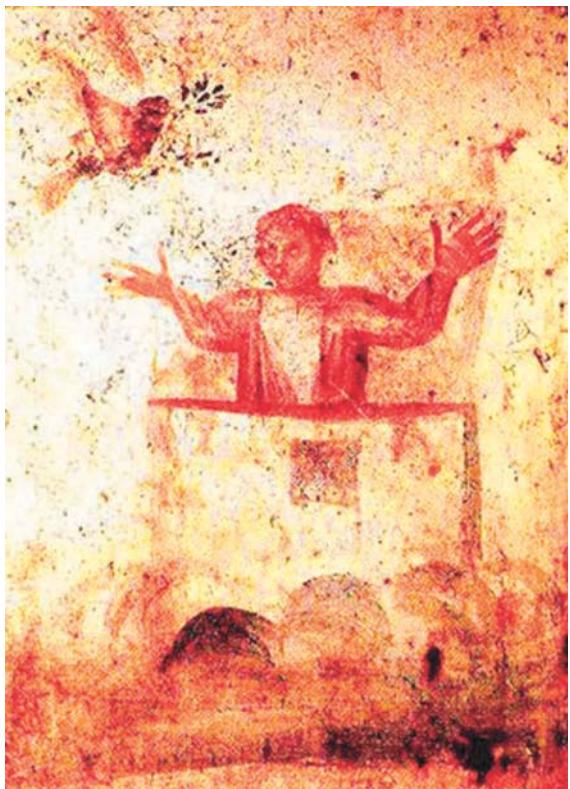
（文言文：

我信其受難於般雀比拉多居官時，被釘  
十字架，死而乃瘞。

我信其降地獄，第三日自死者中復活。  
我信其升天，坐於全能者天主聖父之右。  
我信其日後，從彼而來審判生死者。）

.....  
他藉這神魂，曾去給那些在獄中的靈魂宣講；這些靈魂從前在諾厄建造方舟的時日、天主耐心期待之時，原是不信的人。

當時賴方舟，經過水，而得救的不多，只有八個生靈。  
.....



創7:7

諾厄和他的兒子（閃、含、和耶斐特），他的妻子和他的兒媳，同他進了方舟。

天主教教理 845

正是為了重新聚集所有因罪惡而四散和迷失的子女，父願號召整個人類加入祂兒子的教會。教會是人類重獲救恩及合一的地方。她是「和好的世界」，是一艘「張開主十字架的帆，在聖神的吹動下，在此世穩定航行的船」。教父們所喜愛的另一個圖象：教會是諾厄的方舟，只有它能從洪水中拯救世人。



宗徒信經：

我信他下降陰府，第三日從死者中復活。

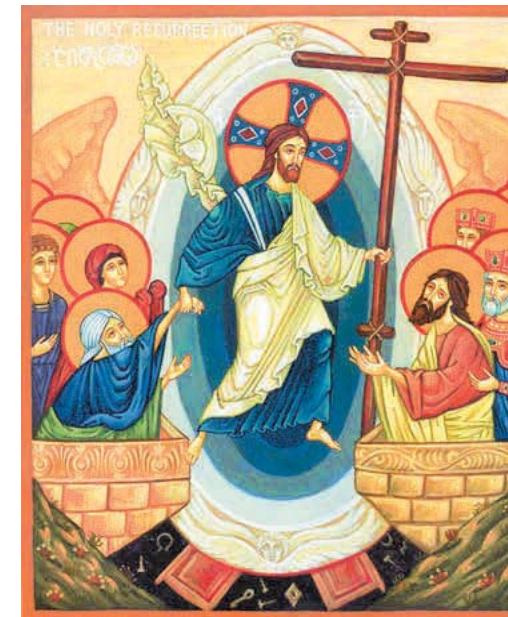
（文言文：我信其降地獄，第三日自死者中復活。）

天主教教理 846-848

.....

這水所預表的聖洗，  
現在賴耶穌基督的復活，拯救了你們，  
並不是滌除肉體的污穢，  
而是要求對天主有一顆純潔的良心。

至於耶穌基督，他升了天，坐在天主的右邊；  
眾天使、掌權者和異能者，都屈伏在他權下。  
——上主的話。



## 宗徒信經

我信全能的天主父，天地萬物的創造者。

我信父的唯一子，我們的主耶穌基督。

我信他因聖神降孕，由童貞瑪利亞誕生。

我信他在比拉多執政時蒙難，被釘在十字架上，死而安葬。

我信他下降陰府，第三日從死者中復活。

我信他升了天，坐在全能天主父的右邊。

我信他要從天降來，審判生者死者。

我信聖神。

我信聖而公教會，諸聖的相通。

我信罪過的赦免。

我信肉身的復活。

我信永恆的生命。

亞孟。

誦讀二  
恭讀論聖周六的一篇講道詞  
(主下降陰府)

發生了什麼事！今日大地一片寂靜，萬籟無聲，一片荒涼。萬籟無聲，因為君王睡著了；大地寂靜顫慄，因為天主在肉軀內安眠，而喊醒了從古老以來的長眠者。是的，天主在肉軀內死了，而使「陰府」震驚。

的確，主基督去找尋原祖父，好像找尋亡羊一般。他願意去訪問那處於黑暗之中，坐於死影中的人們。是的，天主及他的子，去把被俘的亞當，和同時被俘的厄娃，從痛苦中解救出來。

主帶著十字架的勝利武器，到他們那裡去。原祖亞當一見了他，立即驚恐捶胸，向眾人高呼說：「願我主與我們眾人同在」。耶穌聞聲答說：「也與你的心靈同在。」就握住他的手催醒他說：你這長眠者，醒來吧！從死者中復活起來吧！基督將光照你。

我是你的天主；我為了你做你的子孫；我也為了你、為了你的一切子孫，如今同你說話，並用我的權能、吩咐所有被拘留的人們說話：出去吧！你們在黑暗中的人，享受光明吧；你們在睡眠中的人，復活起來吧！……



.....

我要命令你：你這睡眠者，醒來吧！因為我之所以造生你，不是要你久居陰府。從死者中復活起來吧！我是死者的生命。我親手所創造的，起來吧！按照我的肖像所創造的，起來吧！快醒來，從這裡出去吧！因為你在我內，我也在你內，我們不可分的一位。

我是你的天主，我為了你，做了你的子孫。我是你的主子，我為了你，取了奴僕的形象。我高於諸天，我為了你，來到了地上和地下。我為了你，變成了被遺棄的人，與死人作伴。我為了你的被逐出樂園，在山園中被出賣於猶太人，也是在一個山園中，被釘死在十字架上

請看我面上的唾污，我也是為了你而忍受，好能恢復你第一次領受的生命的噓氣。請看我面頰所受的掌擊，我為了改造你所毀壞的面容而忍受，使你照我的肖像恢復原貌。

請看我背上所受的鞭痕，我忍受鞭笞，是要你擺脫肩上所負的罪惡的重擔。請看我的手被牢牢地釘在木架上，是因為你曾向樹上伸手犯罪。



.....

我睡在十字架下，肋膀被長矛刺透，也是為了你：你在樂園中熟睡時，從肋膀生出了厄娃。我的肋膀治癒了你肋膀的疼痛；我的睡眠將你從陰府的睡眠中領出。我的長矛阻止了刺向你的長矛。

起來吧！我們從這裡出去！仇魔曾把你引出地堂；而我如今要安置你的地方、不再是地上樂園，而是天上的寶座。我曾禁止你吃那個象徵生命的果子；看，我是生命，我來和你結合在一起。我曾派遣了革魯賓天使，使他們護守你，為你服務；現在我令革魯賓天使們敬禮你，好似敬禮天主一般。

由革魯賓天使所簇擁的寶座業已備妥；抬轎的人都準備好了，洞房也安排好了；筵席備好了；永遠的帳幕，永遠的住所，裝飾好了；萬善的寶庫也都開啟了；天上的王國、在萬世以前、就已準備好了。



福音（耶穌受撒旦的試探，並有天使服事他。）

恭讀聖馬爾谷福音 1:12-15

那時候，聖神催促耶穌到曠野去。

耶穌在曠野裡，四十天之久，  
受撒旦的試探，  
與野獸在一起，  
並有天使服事他。

若翰被監禁後，  
耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：  
「時期已滿，天主的國臨近了，  
你們悔改，信從福音吧！」  
——上主的話。



按可溯至4世紀口傳及7世紀文獻記載：耶穌受試探的地方是在古耶哥里（今蘇耳坦墟Tell-es-Sultan）西邊的一座山上。今阿刺伯人稱它「卡郎塔耳山／四旬山」（Gebell Qarantal）



福音（耶穌受撒旦的試探，並有天使服事他。）

恭讀聖馬爾谷福音 1:12-15

那時候，聖神催促耶穌到曠野去。

谷1:9-12 在那些日子裏，耶穌由加里肋亞 納匝肋來，在約但河裏受了若翰的洗。他剛從水裏上來，就看見天裂開了，聖神有如鴿子降在他上面；又有聲音從天上說：「你是我的愛子，我因你而喜悅。」  
聖神立即催他到曠野裏去。

耶穌在曠野裡，

曠野：象徵天主拯救，與天主相遇，誘惑和罪惡的考驗

四十天之久，

四十日夜不吃不喝（曷勒布／西乃山）  
梅瑟 出34:28；申9:9, 18  
厄里亞 列上19:4-8

四十是進入福地前的四十年（申8:2; 29:5；  
戶32:13）；與主相遇的40天準備過程（出  
24:18,34:28；列上19:8）；還有洪水淨世四  
十日夜（創7:12）。

受撒旦的試探，

撒旦試探  
亞當厄娃 創3:1-8

他摧毀了古蛇的一切陷阱，教導我們克勝邪  
惡的酵母。（四旬期首主日頌謝詞）

與野獸在一起，

創3:14-21  
依11:6-9

並有天使服事他。

保護以民 出14:19; 23:20, 23; 32:34; 33:2  
照顧厄里亞 列上19:5-7  
保護無辜者 達6:23

.....

若翰被監禁後，

耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：

「**時期已滿**，天主的國臨近了，  
你們悔改，信從福音吧！」

——上主的話。

時期已滿=天主的時刻（先知默示文學：  
達7:22；則7:12; 9:1；伯前1:11；默1:3）

使我們今世能以虔敬的心，慶祝逾越奧  
蹟，來日終能參與永恆的逾越節。  
(四旬期首主日頌謝詞)

# 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

## 集禱經

全能的天主，

求你幫助我們善度每年的神聖四旬期，

**日益領悟**基督救贖我們的奧蹟。

更願我們靠著你的聖寵，以**相稱的生活**，結出美果。

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。

750年羅馬禮書104

## 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

### 獻禮經

上主，我們在這神聖的四旬期的開始，向你獻上禮品，  
求你更新我們的生活，  
好能符合這祭獻的精神。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

額我略禮典 (7-8世紀)155；

羅馬彌撒經書554 (聖灰禮儀星期三)

## 四旬期第一主日

頌謝詞

(主受試探)

主、聖父，全能永生的天主，我們藉著主基督，時時處處感謝你，實在是理所當然的，並有助我們獲得救恩。

基督以四十天的嚴齋，樹立了四旬期克己的典範。

他摧毀了古蛇的一切陷阱，教導我們克勝邪惡的酵母，  
使我們今世能以虔敬的心，慶祝逾越奧蹟，  
來日終能參與永恆的逾越節。

為此，我們隨同天使，及全體聖人，同聲歌頌你，不停地歡呼：

谷1:12-15

耶穌在曠野裡，四十天之久，受撒旦的試探，與野獸在一起，並有天使服事他。

若翰被監禁後，

耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：

「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」

## 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

領主後經

上主，

你藉著天上的食糧，堅強了我們的信、望、愛三德；

求你激發我們常常渴慕基督，

因為他是真實的生命之糧，

也求你使我們，時常遵照你所說的一切話而生活。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

參西班牙禮書385 (四旬期第二主日頌謝詞)

## 四旬期第一主日

隆重祝福

主祭：願主與你們同在。

會眾：也與你的心靈同在。

執事/主祭：請大家俯首，接受天主的降福。

（主祭向會眾伸手）

主祭：上主，我們懇求你，豐厚地降福你的子民；  
使他們的望德，在困難中得到增長；  
使他們的德行，在誘惑的磨練中，得到加強；  
並賞賜他們永遠的救恩。  
因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。

會眾：亞孟。

主祭：願全能天主，聖父、聖子 $\text{X}$ 、聖神的降福臨於你們，  
並永遠存留在你們當中。

會眾：亞孟。



# 欣賞主日彌撒讀經及禱文



公佈：2月16日  
香港教區禮儀委員會



播放日期	內容
2月23日 (星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第二主日乙年讀經 (2月28日)
3月2日 (星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第三主日乙年讀經 (3月7日)
3月9日 (星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第四主日乙年讀經 (3月14日)
3月16日 (星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第五主日乙年讀經 (3月21日)
3月23日(星期二) 晚上7:15	欣賞基督苦難主日（聖枝主日）讀經 (3月28日)

待續....