

二月十六日 星期五
聖灰禮儀後星期五

進堂詠 詠二九 11

上主，請祢俯聽我，憐憫我；上主，求祢助祐我。

集禱經

仁慈的天主，求祢以聖寵支援我們，完成已開始的贖罪善工，使我們誠心誠意守齋克己，善度這神聖的時期。以上所求，是因祢的子，我們的主天主、耶穌基督，祂和祢及聖神，永生永王。

讀經一（難道這就是我所中意的齋戒嗎？）

恭讀依撒意亞先知書 五八 1-9

上主天主這樣說：「你要大聲疾呼，不要停止；像號角一樣，高聲喊叫，向我的子民宣佈他們的過犯，向雅格家指出他們的罪孽。他們天天尋找我，喜歡認識我的道路，好像行義而沒有背棄天主法令的民族，向我要求正義的措施，祈望天主接近他們：「我們守齋，祢為什麼看不見呢？我們克苦，祢為什麼不理會呢？」在守齋日你們做自己的事，欺壓你們所有的工人。你們一面守齋，一面爭吵打架，拳打窮人；守齋能使你們的呼聲在高天被聽到，却不是你們今天這樣的守齋。難道這就是我所中意的齋戒嗎？難道這就是人們克苦的日子嗎？難道低頭如同蘆葦，以苦衣和灰塵鋪床，就能稱為齋戒、稱為上主悅納的日子嗎？我所中意的齋戒，不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛嗎？不是要你把食物分給饑餓的人，把無地容身的窮人領到自己的屋子裡，看見赤身露體的人，給他衣服穿，不要避開你的骨肉嗎？這樣，你的光明將要射出，有如晨曦；你的創傷將要迅速痊癒；你的救援要走在你前面，上主的光榮要做你的後盾。你若呼喊，上主必要俯允；你若哀求，祂要說：『我在這裡！』」——上主的聖言。

答唱詠 詠五 03-6, 18-19

答：天主，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。

- 一、天主，祢是仁慈的，求祢憐憫我，祢有豐厚的慈愛，求祢消滅我的罪愆。**答**
- 二、因為我認清了我的罪過，我的罪惡常在我眼前。我得罪了祢，唯獨得罪了祢，我在祢面前做了惡事。**答**
- 三、因為祢並不喜歡祭獻，我獻全燔祭，祢也不會悅納。天主，我的祭獻，就是痛悔的精神，祢不輕視痛悔和謙卑的赤心。**答**

福音前歡呼 亞五 14

答：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

領：你們應尋求善，不可尋求惡，這樣你們才能生存；上主也必與你們同在。

答：主耶穌，我們讚美祢、光榮祢。

福音（當新郎從他們當中被劫去時，他們就要禁食了。）

恭讀聖瑪竇福音 九 14-15

那時候，若翰的門徒來到耶穌跟前，說：「為什麼我們和法利塞人多次禁食，你的門徒却不禁食呢？」耶穌對他們說：「伴郎在新郎和他們在一起的時候，怎能悲哀呢？但日子將要來到：當新郎從他們當中被劫去時，他們就要禁食了。」——上主的聖言。

獻禮經

上主，但願我們在這四旬齋期，滿懷虔誠心意所奉獻的禮品，能蒙祢悅納；並求祢賞賜我們力量，慷慨地克服自己的私慾，常為祢做犧牲。以上所求，是因我們的主基督。

四旬期頌謝詞（三）（自制的效益）

主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝祢，實在是理所當然的，並能使人得救。

祢願意我們藉着克己苦身，向祢表示謝恩，壓伏我們的傲氣，並能慷慨賙濟貧窮，效法祢的溫良慈善。

因此，我們隨同眾位天使，同聲歌頌祢的光榮，不停地歡呼：

（另有其他三式「四旬期頌謝詞」供選擇使用，請看《感恩祭典》）

領主詠 詠二四 4

上主，請指示我祢的道路，教給我祢的途徑。

領聖體後經

全能的天主，我們領受了祢聖子的聖體聖血，求祢賞賜我們因這聖事，脫免一切過犯，並賴祢仁慈的引導，改正從前的錯誤，邁向新生。以上所求，是因我們的主基督。