

2021
四旬期
指南
圣灰礼仪



Est. 1955
DIOCESE OF PENANG
MALAYSIA

所需要准备的东西

- - 祈祷礼仪时要用到的灰可通过燃烧旧棕榈或树叶取得。
- - 泥土为其中一种选择
- - 圣水

开场赞主曲：欧瑟亚

全心全意的归向我，莫让恐惧分开我们
笔直的树也会弯曲，你该听从我声音

* 我久已等待你 回到我的身边，
与我同度美好新生活

看那旷野将引导你，我将对你心说话
你将学习正值公义，还有仁爱在心中

* 我久已等待你 回到我的身边，
与我同度美好新生活

你将安心的入眠，我的恩宠陪伴你

* 我久已等待你 回到我的身边，
与我同度美好新生活 (x2)

开会祷

因父、及子、及圣神之名。阿们。

领：主，愿我们能够以禁食开始我们教会的四旬期运动。这样，我们就可以自我克制，装备自己去对抗恶魔。因祢的圣子，我们的主，耶稣基督，祂和祢及圣神，唯一天主，永生永王。

众：阿们。

(静默片刻)

领：让我们以答唱咏一起祈祷。

答唱咏

咏50 (51) : 3-6, 12-14, 17)

答句: 天主！求祢垂怜我们，因为我们犯了罪。

天主，求祢按照祢的仁慈怜悯我，
依祢丰厚的慈爱，消灭我的罪恶。
求祢打我的过犯洗尽，
把我的罪恶除尽。答/

天主，求祢给我再造一颗纯洁的心，
并使我的心重获坚固的精神。
求祢不要从祢的面前把我抛弃，
不要从我的身上将祢的圣神收回。答/

因为我认清了我的过犯，
我的罪恶常在我的眼前。
我得罪了祢，唯独得罪了祢，
因为我作了祢视为恶的事。答/

求祢使我重获祢救恩的喜乐，
并以慷慨的精神来扶持我。
我主，求祢开启我的口唇，
我要亲口宣扬祢的光荣。答/

(静默片刻)

福音前欢呼词

众: 基督、天主圣言，愿光荣归于你。
你们今天不要再那样心硬，但要听从上主的声音。
基督、天主圣言，愿光荣归于你。

福音

(玛 6: 1-6, 16-18)

领: 恭读圣玛窦福音

那时候，耶稣对门徒说：“你们应当心，不要在人前行你们的仁义，为叫他们看见；若是这样，你们在天父之前，就没有赏报了。所以，当你施舍时，不可在你们前面吹号，如同假善人在会堂及街市上所行的一样，为受人们的称赞；我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。当你施舍时，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施舍隐而不露，你父在暗中看见，必要报答你。当你祈祷时，不要如同假善人一样，爱在会堂及十字街头立着祈祷，为显示给人；我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。至于你，当你祈祷时，要进入你的内室，关上门，向你在暗中之父祈祷；你的父在暗中看见，必要报答你。几时你们禁食，不要如同假善人一样，面带愁容；因为他们苦丧着脸，是叫人看出他们禁食来。我实在告诉你们，他们已获得了他们的赏报。至于你，当你禁食时，要用油抹你的头，洗你的脸，不要叫人看出你禁食来，但叫你那在暗中之父看见；你的父在暗中看见，必要报答你。”

领: 基督的福音

众: 基督，我们赞美你

反思

每一天的生活里，很多时候我们可能正在为他人而活；活在了别人的眼光里，不知不觉在意别人对你的看法。在意别人的眼光有许多原因，例如：为了给他人留下好的印象、为了引人注目、让他人觉得我是一个神圣和慷慨的人等等。当我们需要通过征求别人的眼光以得到确认时，我们就成了那些影响我们行为的奴隶，为了被人看见，往往违反自己内心的选择，比如撒谎、妥协，和魔鬼做交易。

我们到底应该寻求他人的目光或天主的注目？

在这个四旬期，我们祈求圣神的引领和光照，帮助我们在生活中做的每一个选择或我们的行为都是为了要取悦天主而不是为了在意他人的眼光而活。我们也祈求圣神敞开我们的心灵，不要再那样心硬，但要听从上主的声音而活。

(静默片刻)

简短的彼此分享今天的福音或反思的课题

施降福于灰烬

领: 亲爱的主，祢从尘土中创造了我们；愿这些灰烬成为忏悔和死亡的信号并提醒我们，只有通过十字架我们才能得到永生
因我们的救主，耶稣基督。

众: 阿们

(领袖向灰烬撒上圣水)

轮流将圣灰以十字圣号划在彼此的额头上/撒在头上，同时说：

人哪！你要记住
你原来是土，后来仍要归于土

或

你们要回头改过，信从福音！

- 万一你无法准备灰烬，仍可以在彼此的额头上划十字圣号，同样说：

结束祷

众:

天主！祢从尘土中创造了我们，并通过洗礼使我们在基督内获得新的生命。我们祈求祢在这四十天的四旬期间帮助我们悔改。帮助我们在每个遇到的人中看到耶稣，并为祂而服务他人，尤其是穷人、病人和孤独的人。藉着祢的恩典，愿我们在四旬期间的祈祷和奉献，能帮助我们彼此之间及和祢的距离越来越近，成为一个耶稣大家庭。我们因主耶稣基督之名这样祈求。阿们。

(以天主经作为结束, 并为即将在复活节前夕领洗的慕祷者们祈祷)

彼此互助平安

结束咏：旷野四十天



<https://www.youtube.com/watch?v=PnAiC94OAY4>

主在旷野四十天，守夜祈祷心意虔。
虽为恶魔屡屡试，寸心清洁始终坚。

昼受骄阳炎热光，也尝冷露于寒霜。
山鸟为邻兽为伴，石头为枕地为床。
我当随主分其忧，世间欢乐不复求。
斋戒祈祷以修身，天主诫命誓坚守。

主在旷野四十天，守夜祈祷心意虔。
虽为恶魔屡屡试，寸心清洁始终坚。

圣周的指南将会在三月二十一日推出，敬请期待。

四旬期蒙福！