

## ✝ 2020 年「蒙灰日」(Ash Wednesday) 默想材料 ✝

### ✝ 「預苦期」和「蒙灰日」的由來與意義

「預苦期」是幫助信徒預備自己迎接復活節的節期。第四世紀，教會參考耶穌四十晝夜在曠野禁食、受試探的事蹟，將「預苦期」定為復活主日之前四十天的時期(不計主日)。

「蒙灰日」(Ash Wednesday)是「預苦期」的第一天 (今年是 2 月 26 日)。教會延續聖經中象徵為罪懺悔哀傷的蒙灰行徑(拿三 6、路十 13)，由起初為囚犯塗灰，宣告赦免，至廿世紀初把這悔罪儀式推廣至所有信徒，成為現今「蒙灰日」為信徒塗灰的禮儀。

### ✝ 默想進程 (約 45 分鐘)

#### 1. 靜默片刻 (約 1 分鐘)

✝ 在靜默中，可以心中默唸：「主啊！憐憫我！」

#### 2. 默想詩歌 (5-10 分鐘)

✝ 播放詩歌 *The Servant King* (中文版〈君尊義僕〉；《恩頌聖歌》，183)

<https://www.youtube.com/watch?v=GrQiLEO4D5s>

✝ 可細心聆聽，也可開口頌唱中文或英文歌詞

#### 中文歌詞

1. 貧窮嬰孩天上來，進到世間，掩袖光榮；  
不求供奉，卻服侍，為救眾生，捨袖性命。
2. 在園中掙扎流淚，選擇擔當眾生重罪；  
拒己心意，遵父旨，慈愛的心痛傷破碎。
3. 請看袖手上釘痕，那手曾鋪滿天星宿；  
卻以傷痕證主愛，曾任鐵釘扎傷刺透。
4. 效法恩主服侍人，決定一生以袖為王；  
顧念他人的需求，如事奉袖，學袖榜樣。

副歌：謙卑上主，君尊義僕，召我們跟從袖腳蹤，  
身心所有，每日獻作活的祭，謙恭敬拜，君尊義僕。

### 3. 默想經文 (5-7 分鐘)

✚ 創世記三章 17-19 節 (新漢語譯本)

他(上主)又對亞當說：「因為你聽從你妻子的聲音，吃了我吩咐你說『不可吃』的那棵樹的果子，土地就必因你的緣故受詛咒。你要在勞苦中才能有吃的，在一生所有的日子。地卻要給你長出荊棘和蒺藜，你也要吃田間的菜蔬。你要汗流滿面，才能糊口，直到你歸回土地，因為你是從它而出。你既是塵土，就要歸回塵土。」

✚ 反覆思想經文，留意觸碰自己心靈的字句或所聯想的景象，與主對話。

### 4. 聆聽詩歌 (5-10 分鐘)

✚ 播放詩歌〈你當謹記〉(作曲：陳祉皓；粵詞：改篇自塗灰禮格言)

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

✚ 可重複聆聽，心中和應

### 5. 進深思想 (2-3 分鐘)

✚ 想像主耶穌對你說：

你本是塵土，仍要歸回塵土。你當遠離罪惡，忠心事主。

✚ 反覆咀嚼以上的話，然後向主回應：

面對本相，謙卑悔罪，仰望基督。

### 6. 默想經文 (5-7 分鐘)

✚ 詩篇一〇三篇 11-14 節

天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！  
東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！  
父親怎樣憐恤他的兒女，上主也怎樣憐恤敬畏他的人！  
因為他知道我們的本體，思念我們不過是塵土。

✚ 向上主禱告，**感謝**祂的慈愛、憐憫和赦免，不嫌棄自己是塵土。

## 7. 聆聽詩歌 (5-7 分鐘)

✚ 播放詩歌 *With These Ashes* (by Mary Hochman and Gerard Chiusano)

<https://www.youtube.com/watch?v=4RHeY4meo90>

✚ 可重複聆聽，也可輕聲頌唱

✚ 歌詞：

With these ashes, we know your love, O Lord!  
因這塵灰，主啊！我們知道祢的愛。  
With these ashes, we turn our hearts to you,  
因這塵灰，主啊！我們把我們的心轉向祢。  
Daughters and sons, we journey as one.  
兒女們，我們身心合一，同走天路。  
With these ashes, we know your love, O Lord!  
因這塵灰，主啊！我們知道祢的愛。

Joining together on this journey with you,  
與你們連結一起的靈程路上，  
We walk these forty days and nights.  
我們同行那四十晝夜。  
Called by your grace, we answer in faith;  
蒙祢的恩典呼召，我們以信心回應。  
O Lord; lead us to your light!  
主啊！引領我們朝向祢的光！

With these ashes, we know your love, O Lord!  
因這塵灰，主啊！我們知道祢的愛。  
With these ashes, we turn our hearts to you,  
因這塵灰，主啊！我們把我們的心轉向祢。  
Daughters and sons, we journey as one.  
兒女們，我們身心合一，同走天路。  
With these ashes, we know your love, O Lord!  
因這塵灰，主啊！我們知道祢的愛。

And for all those many times,  
至於那些日子，不知多少次，  
We stumble and fall.  
我們跌倒，墜落。  
Your mercy rains from Heav'n above.

祢的憐憫仿如甘霖，從高天之上降下。  
Called by your grace, we answer in faith,  
蒙祢的恩典呼召，我們以信心回應。  
O Lord, lead us to your light!  
主啊！引領我們朝向祢的光！

With these ashes, we know your love, O Lord!  
因這塵灰，主啊！我們知道祢的愛。  
With these ashes, we turn our hearts to you,  
因這塵灰，主啊！我們把我們的心轉向祢。  
Daughters and sons, we journey as one.  
兒女們，我們身心合一，同走天路。  
With these ashes, we know your love, O Lord!  
因這塵灰，主啊！我們知道祢的愛。

#### 8. 立願禱告 (2 分鐘)

公義、慈愛的上主，感謝祢的恩惠！祢召我自塵土中出來，並帶領我朝向真光。求祢垂顧我、引導我進入這四十天蒙灰的旅程，讓我時刻省察自己的思想、言行，謙卑悔罪，仰望主恩。求祢的靈提醒我，督責我，引導我，使我藉著禱告、克己、施予，行公義，好憐憫，存謙卑，與祢同行。奉主耶穌基督聖名祈求。阿們！

#### 9. 總結體會 (5-10 分鐘)

✦ 記下默想過程中的感想和領受，再三回味。