

「預苦期」—
「靈旅・更新」

Feb 17 - 20

2月17日至4月3日共40天(不包括星期日)，是教會年曆的「預苦期」。信徒會在「預苦期」是透過靈修，默想耶穌基督怎樣為我們受苦、受死，並勝過死亡復活的拯救意義。讓我們透過經文、反省、禱告、聆聽及行動，跟隨耶穌基督的腳蹤，一同體驗十字架至深的愛，叫我們懂得感恩，願意生命被神更新、改變，在現今黑暗、多變的世代，更堅定遵行神的旨意，甘願捨己，天天背起自己的十字架跟從神。

二零二一年二月十七日(星期三) 聖灰日/蒙灰日



預苦期以「聖灰日」/「蒙灰日」開始，有些教會會在這日以塵灰塗抹在會眾額上(劃十字架)以表達悔罪。塵灰是教會把前一年棕枝主日信徒所揮動的棕枝燒成灰燼，混和橄欖油而成。聖經裡沒有提到聖灰日，但「灰」在聖經的記載象徵人的痛苦、哀傷和補贖(撒下十三 19、賽五十八 5、六十一 3、耶六 26、太十一 21)。舊約聖經猶太人的習俗、早期及中世紀時期教會的傳統，當遇到重大憂傷或懺悔時就把灰塵塗抹在頭上，又或坐在爐灰中，以表示自己的卑微及無助，為自己所犯的罪得罪神而懊悔。因此，歷代教會以「塗灰」作為預苦期的開始，成為教會的傳統。我們的教會沒有守聖灰日的傳統，也沒有「塗灰」禮儀。在預苦期的第一天，讓我們一同反省、悔罪，正視自己屬靈生命的光景，悔改離罪，歸向基督。

默想經文

詩篇五十一 1-17

- 1 神啊，求祢按祢的慈愛恩待我！按祢豐盛的憐憫塗去我的過犯！
- 2 求祢將我的罪孽洗滌淨盡，潔除我的罪！
- 3 因為我知道我的過犯；我的罪常在我面前。

- 4 我向祢犯罪，惟獨得罪了祢，在祢眼前行了這惡，以致祢責備的時候顯為公義，判斷的時候顯為清白。
- 5 看哪，我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。
- 6 祢所喜愛的是內心的誠實；求祢在我隱密處使我得智慧。
- 7 求祢用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求祢洗滌我，我就比雪更白。
- 8 求祢使我得聽歡喜快樂的聲音，使祢所壓傷的骨頭可以踴躍。
- 9 求祢轉臉不看我的罪，塗去我一切的罪孽。
- 10 神啊，求祢為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。
- 11 不要丟棄我，使我離開祢的面；不要從我收回祢的聖靈。
- 12 求祢使我重得救恩之樂，以樂意的靈來扶持我，
- 13 我就把祢的道指教有過犯的人，罪人必歸順祢。
- 14 神啊，祢是拯救我的神；求你救我脫離流人血的罪！我的舌頭就高唱祢的公義。
- 15 主啊，求祢使我嘴唇張開，我的口就傳揚讚美祢的話！
- 16 祢本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭你也不喜悅。
- 17 神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，祢必不輕看。

反省

過去一、兩個星期，甚至更長的時間，我們在言語、行為上有沒有得罪神、傷害人？

禱告

神啊，求祢憐憫我，因為祢有永恆的愛。求祢除掉我的過犯，因為祢有無窮的仁慈。求祢清除我的邪惡，洗滌我的罪孽。我知道我的過犯；我自覺常在罪惡中。我犯罪冒犯祢，我得罪的是祢；我做了祢認為邪惡的事。因此，祢審判我是理所當然；祢責罰我是我所應得。祢所要求的是真誠的心；求祢用祢的智慧充滿我。求祢除掉我的罪，使我潔淨；求祢洗滌我，使我比雪更白。求祢讓我聽見歡喜快樂的聲音；祢雖然粉碎了我，求祢使我再次歡樂。求祢閉眼不看我的罪，除掉我一切的過犯。神啊，求祢為我造一顆純潔的心；求祢賜給我一個又新又忠誠的靈。不要從祢面前把我趕走；不要從我身上召

回祢神聖的靈。讓我重新體會祢救恩的喜樂，使我的靈甘心樂意順服祢。這樣，我要把祢的命令教導罪人；他們就會歸順你。拯救我的神啊，求祢寬赦我的死罪；我要高聲頌揚祢的公義。主啊，求祢開我的口；我要頌讚祢。(修自現代中文譯本修訂版)

聆聽

《憂傷痛悔的靈》

曲、詞：三吉 版權屬三吉所有

<https://youtu.be/epSjvi8Yub0>

神呀!為我造一顆清潔的心，讓我在裡面有正直的靈，
求祢別棄掉我收走祢聖靈，深知我罪數不清。
憂傷痛悔的靈祢不看輕，枯乾軟弱生命如何能誇勝，
祢是愛，我唯一盼望，憑十架方可走出罪網綁；
憂傷痛悔的靈祢不看輕，醫好敗壞生命全人潔淨，
我要得勝，作美好見證，靠祢每步成聖。

行動

在預苦期期間，你願意為主捨棄個人的慾望，作下列的行動來操練生命嗎？

- 禱告、自省、認罪、悔改
- 簡化每日的飲食(如：減少零食、咖啡、奶茶或汽水等)
- 減少消費，將省下來的錢作奉獻，幫助別人
- 減少上網、打機、看電視、逛街等
- 留心鄰舍的需要，服侍有需要的人(如：家人、長者、兒童、基層家庭或無家者等)，分享所需要的物資
- 為有需要的人禱告

