

## 在預苦期中等候主

由上月十四日「聖灰星期三」或「撒灰節」(Ash Wednesday)起，便進入了預苦期，在教會傳統中，這是特別思念基督受苦受死的一段時間，在這段期間信徒會悔改自省、禁食禱告，所以預苦期又稱為大齋期。聖灰星期三(或稱大齋首日 First Day of Lent)傳統上會為信徒額上塗灰(灰取自去年棕枝主日留下的棕枝，燒燼而成)，作為懺悔的象徵與記號，因為「灰」有潔淨和重生的意思。預苦期計算方法是復活節主日往前推四十日(主日不計算在內)，復活節一週稱為「聖週」。

預苦期英文字 Lent，是源自英格魯撒克遜人(英國血統的人)的一個字 Lencten，這字意思是「一段延長的日子」或指「春天」，拉丁教會稱 Quadragesima，意即四十天。預苦期的起源是基於早期信徒為要準備迎接逾越節的筵席，而嚴守禁食和禱告，這傳統源自猶太教，因猶太人在慶祝逾越節前，也會進行禁食，但今天信徒禁食時間各有不同，有一、兩天，或長達兩至三星期。而預苦期為四十日，四十在聖經內具有很深的意義，舊約中摩西於何烈山(又稱西乃山、神的山)不吃不喝四十晝夜領受十誡、以色列人經過曠野四十年的歷練、新約耶穌基督在曠野四十天禁食祈禱受魔鬼試探、主耶穌基督從死裡復活之後，也與門徒同住同行四十天。

大齋期的意義，是讓信徒在復活節前，透過讀經默想、安靜自省、懺悔補過、棄絕罪惡、克己節約、禁戒捨棄、關懷他人等屬靈操練以經歷靈性更新。今年教會選用靈命日糧事工製作的大齋期 40 天詩篇靈修，鼓勵各位弟兄姊妹每天使用書本，或 YouTube 連結來靈修 ([https://www.youtube.com/watch?v=1J-LhDPB9X4&list=PLmGFZafnJ9-czMIpC825\\_D6cQAbbeQ5p\\_&index=1&ab\\_channel=%E9%9D%88%E5%91%BD%E6%97%A5%E7%B3%A7%E4%BA%8B%E5%B7%A5-%E7%B2%B5%E8%AA%9E%28OurDailyBreadMinistries%29](https://www.youtube.com/watch?v=1J-LhDPB9X4&list=PLmGFZafnJ9-czMIpC825_D6cQAbbeQ5p_&index=1&ab_channel=%E9%9D%88%E5%91%BD%E6%97%A5%E7%B3%A7%E4%BA%8B%E5%B7%A5-%E7%B2%B5%E8%AA%9E%28OurDailyBreadMinistries%29))，鼓勵大家持之以恆，在這段預苦期的時間，每天騰出心靈的空間，學習節制、克己、放下慣性依附的事物、習慣和慾望，例如減少看手機、上網、打機、看電視的時間；或操練禁食、減少一餐、或減少食量，騰出吃飯時間親近神；又或操練提早起床靈修、寫下靈修筆記或禱告中神的回應，聚焦於主耶穌身上，體會與基督一同受苦；亦可節省衣、食、行、娛樂等開支，用以奉獻及關懷有需要的人等。在預苦期間讓我們一起操練更多的專注在主身上，就像主耶穌自己，祂被釘十字架前，祂專注在父神旨意上，放下自己的心意，正如祂在客西馬尼園「俯伏在地，禱告說：我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」(太 26:39) 主耶穌以遵行父神旨意為大，心無旁騖，堅定專注完成神的旨意，我們也當效法主耶穌，讓我們更多倚靠順服神，專注於天上的事、並神給我們的吩咐與生命異象，好好預備心靈等候、記念主為我們眾人犧牲受苦、並復活的日子，經歷祂對我們深厚的愛與恩典。

共勉之

主僕

羅小芬傳道

2024年3月3日