

## 預苦期

預苦期（英文是Lent，意即春天。拉丁教會稱Quadragesima，意即四十天。）是教會傳統中，特別思念基督的受苦受死的一段期間。這段期間，信徒會悔改自省，禁食禱告，故又稱大齋期。

預苦期是指復活節前的四十天（不計算期間的六個主日）。預苦期的首日稱為聖灰日(Ash Wednesday)，又稱為大齋首日(First Day of Lent)。牧師會在信徒額上塗灰，作為懺悔的象徵。英文Lent意思是四旬期（大齋節期），即40天的意思。耶穌基督在曠野四十天禁食祈禱，並以神的話粉碎了魔鬼試探。以色列人經歷曠野四十年的鍛鍊，成為領受神恩賜的大軍。主耶穌基督從死裡復活之後，與門徒同住同行四十天，門徒領受了大使命，並成為福音的精兵。

## 如何過預苦期

預苦期是教會一個重要的節期，是準備迎接基督復活的重要節期，甚至比起聖誕前的將臨期還要重要。我們要以怎樣合適的態度進入預苦期？

教會年的預苦期是從聖灰日開始。部份禮儀教會在聖灰日舉行崇拜，當中會有聖灰禮。會眾來到聖壇前，主禮牧師會以橄欖油與棕枝的灰燼混合而成的聖灰，在每人前額上畫上十字記號，表明信徒是屬於那為我們死在十字架上的耶穌基督。信徒會以悔罪的心來開始這段為期四十天（不計算期間的六個主日）的預苦期，預苦期結束於復活日的前夕。

預苦期的設立，最初是給予準備在復活節受洗的人，及曾經被教會逐離而又希望重返教會的人一段安靜默想期，在此期間他們要靜思己過、禁食、克己、禱告等等。到了現代，預苦期的本意仍在，只是不再單單強調罪孽和苦楚，而是藉著禁食、悔罪等操練，一方面操練自己的靈性，體會與基督一同受苦，感受神對人的愛、寬恕和恩典；另一方面是藉著饑餓與貧乏的親身經歷，體會貧乏者的苦楚，將省下來原本花在吃喝玩樂的金錢，用來幫助饑餓貧困的人。

預苦期的克己、禁食、靜思己過等，不再是強調苦楚，也不是要求信徒面帶愁容，禁絕一切慶典，反而是著重節儉簡樸、凡事節制、勤讀聖經、恆切祈禱，互相提醒簡樸度日，而不需要刻意迴避與人同樂。神看重的不是人刻意的外在行為表現，而是人內在的心思意念。

# 預苦期禁食

## 禁食的目的

為何要禁食？聖經中論及禁食的地方不少，實在值得我們細究這古老的靈性操練。大多數的情況下，禁食是個人與神之間的私事，不過偶爾也有集體、公開的禁食。聖經中提及的禁食，都是為了靈性原因進行的，目的只有一個：以神為核心！

耶穌論及禁食的第一段話，乃關乎動機（太六16-18）。用好行為來達成自私的目的，從來都是假宗教的標記。有時人會強調禁食的福氣與益處，甚至以為只要稍稍禁食，就能驅動一切甚至神聽從我們的指揮。因此，我們要注意，禁食的目的，是要以神為中心。身體得健康、禱告有果效、獲賜能力或屬靈洞見－這些都不能取代神，成為禁食的核心。約翰·衛斯理說得好：「首先，禁食必須為神而做，我們定睛在祂身上。故此，我們的動機只有一個：榮耀我們天上的父……」只有這樣，我們才不會愛福氣多於賜福者。

當一旦確定了禁食的首要目的，我們就可以關注禁食的其他目的。禁食與其他靈命操練相比，更能夠揭示那些轄制我們之物，對真心追求成為耶穌門徒的人，這是禁食的寶貴益處。好多時我們以食物及其他美物來掩飾內心世界，在禁食中，被掩飾的一切都會顯露。內心的黑暗如忿怒、怨恨、嫉妒、紛爭、恐懼等都會一一浮現，藉著基督的權能，我們才會得醫治。

## 禁食的方法

聖經記載的禁食，通常是禁戒一切食物（包括固體及液體），不包括清水。聖經記載耶穌禁食四十天，「那些日子沒有吃甚麼；日子滿了，他就餓了」，撒旦引誘耶穌進食（路四2-3）。換言之，耶穌只禁戒食物，沒有禁戒清水。這是禁食的一貫做法。

聖經提及有些禁食只禁戒某些食物，而非禁戒所有食物，如但以理曾有為期三週的日子，「美味我沒有吃，酒肉沒有入我的口，也沒有用油抹我的身」（但十3）。

聖經也有提及「完全禁食」的例子（禁戒食物和清水）似乎都發生在危急存亡之際。例如以斯帖透過末底改邀請所有的猶大人「為我禁食三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食」（斯四16）。一般而言，人體缺水不能超過三天，所以摩西和以利亞四十天不吃不喝，必須被視為超自然的禁食（申九9；王上十九8）。除非有來自神的清晰吩咐，否則不可貿然進行，就算進行，也不應超過三天。

在預苦期中，我們也鼓勵弟兄姊妹以榮耀神為核心，循序漸進，操練禁食。

可以從每日三餐減為兩餐，一段時間後，再由兩餐減為一餐，

可以從飲用開始，由刺激飲品轉為菓汁，再轉為清水；

可以從喜愛的食物開始，或減少某類食物，或從肉食轉為素食；

很多時，禁食令人只著眼於要放棄一些喜愛的東西，但禁食最重要的是我們的內心態度。禁食的重點也在於禱告，這點非常重要。我們為什麼禁食，重要理由是為要專注在禱告上。禁食期間可以照做日常事務，但心中毋忘禱告、讚頌、唱詩、敬拜、思念神。將每日的差事，化作獻給主的神聖事奉，事無大小，對我們來說都是聖職。

## 簡樸生活，分享愛心

禁食的意義不單在於吃喝，更是操練我們全人專注在基督身上。信徒藉禁食或禁慾的操練，體會與基督一同受苦，也藉著親身經歷饑餓，體會饑餓與貧乏人的痛苦。

今年，藉著預苦期，豐盛家再度鼓勵弟兄姊妹在禱告之餘，也起來行動，一同關心社區有需要人仕。主耶穌在馬太福音10章40-41節吩咐人要學習將「一杯涼水」給無權無勢的小子喝，反映主實在看重弱勢人士的需要。愛心分享詳情請參閱第四頁。