

伯明翰中華福音教會

預苦期靈修材料 2024 (第一至二週 14-25/2)



甚麼是「預苦期」？¹

預苦期的英文是「Lent」，原意是春天，在西方教會，隆冬是一個很難熬的季節，春天再臨，萬物生機重現，教會使用了這個季節作為修練靈性的節期，聚焦於基督受苦這件事。中文翻譯為預苦期，主要是取其信仰內容和神學意義，這段時期主要是默想耶穌基督即將進入苦難，所有基督徒每年要記住耶穌基督為我們怎樣受苦受死，真的，如果沒有基督的拯救，我們現在也不知道生活的方向，今天的幸福，全賴基督所受的苦難。

預苦期也是一個預備洗禮的節期，我們跟隨基督的死，也要像祂一樣復活，在復活節前夕的守夜節通常就設有洗禮，預苦期是藉著出死入生而展現上帝的救恩。

預苦期的時段計算有些複雜，因為我們常稱預苦期有四十日，但其實按日數而言，這節期的長度應該有四十六日，這差別就在於這節期的傳統是守齋四十日，但不計算其中的六個主日。

每年制定預苦期之始，是先定準那一日是復活節，復活節是春分後第一個月圓之後的禮拜日，是在三月廿一日至四月廿五日之間，定準了復活節，然後，不計算主日的數目，往前數四十日，這日必然是禮拜三，這就是預苦期的起始，亦即是聖灰日（Ash Wednesday）。教會年曆計算四十日為預苦期但又不計算主日的數目，原因是預苦期選取四十天是因著耶穌在曠野四十天受魔鬼試探，沒有吃喝，之後才開始傳道事工，於是就取其四十天的典故，信徒在守預苦期時就必須禁食或守齋，這是最基本的修持。教會傳統上，主日是歡慶耶穌基督復活的日子，是不會禁食和守齋的。所以，預苦期的四十天就不會加上那六個主日的數目。

預苦期所包含的節日數目是六個節期之冠，當中包括了聖灰日，耶穌受試探日（預苦期第一主日），又有聖週（Holy Week），即由棕枝主日到復活節前夕的一週，聖週中有棕枝主日，立聖餐日和受難日三個節日，單就數目和分量，就知道預苦期的重要性。

¹ 節錄自張振華，《教會年曆實用指南》（香港：道聲出版社，2010），頁 103-104。

預苦期靈修第一週

第一天：聖灰日，二月十四日

當趁耶和華可尋找的時候尋找他，在他接近的時候求告他。惡人當離棄自己的道路，不義的人應除掉自己的意念。歸向耶和華，耶和華就必憐憫他；當歸向我們的神，因為他必廣行赦免。（賽五十五 6-7）

神邀請當時的讀者和我們思考一個問題。我們選擇因不信而決定留在原處，還是向前踏上神所預備的道路？這裏所說的拯救不是脫離肉身上的囚禁，而是脫離與神隔絕的狀態，這就是真正的問題。若「惡人」願意離棄自己的「道路」和「意念」，並且轉向神的「道路」和「意念」，便能得着神的赦免。當這邀請臨到我們時，祂呼籲我們離開那看似穩妥的大樹，就是驕傲和自滿，跳進祂的懷裏。在神旨意之外的人生，只不過表面上安穩，實際上卻空無一物。留戀這種人生，無異於選擇失敗和貧乏。這種生活違背了那位造我們的聖者，最終只會使我們有所損失。因此，神呼籲我們脫離表面，跳入神的實在。

省思：你選擇了怎樣的道路和意念？

實踐：將你的省察寫下來，化為禱告，開聲向上帝認罪悔改。

靈修扎記：

第二天：二月十五日

我要向山舉目，我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。（詩篇一二一 1-2）

我們不能確定詩人的處境，他可能是懷著焦急或渴望的心，向山舉目。他也許焦急地望著山裏隱藏著強盜，他們會傷害過路的人。詩人也許正在往耶路撒冷朝聖的路上，望著圍繞著他的眾山。詩人心中出現的問題是：「我的幫助從何而來？」。他所關注的「幫助」是指保護、引導和賜福。他渴望在朝聖之旅，以及他的一生中順利，使他在所做的一切事上得著祝福。當詩人一想到這個問題，他就立刻得著安慰，因為他想到神親自承諾為屬祂的人提供「幫助」，祂也是「造天地的主」。這是一個信仰宣告，表明神對於一切的事物都具有不能動搖的主權，一切異教神明都比不上這位創天造地的主。

省思：在人生路上，或有高有低，或有安舒和危險。詩人對神的信仰宣告，對你有甚麼提醒、鼓勵？

實踐：在這段預苦期及至之後的幾個月裡面，你有什麼實際行動幫助自己認識和經歷這位「造天地的主」？

靈修札記：

第三天：二月十六日

你們哪一個能藉著憂慮使壽數多加一刻呢？（太六 27）

假如我們選定神為我的主，並把我的價值和安全感都放在天上，又有誰來照顧我在地上的日常需要？因此，耶穌把注意力放在「憂慮」。「不要為你們的生命憂慮」（六 25），憂慮一詞可以理解為強烈的憂慮情緒，例如：因傳福音而被捕時，要說些甚麼話（十 19），或為日常生活一些迫切的問題而憂慮。我們每天耗費大部分時間賺取金錢和物質。耶穌鼓勵我們定睛於更重要的生命議題上，就是「先求神的國和他的義」（六 33）。耶穌沒有否定以工作或勞力賺取金錢是個問題，祂說的是不要將生活的物質需要放大成人生的全部，並且使自己變得憂慮。經文的上下文告訴我們，耶穌會照顧門徒的基本日常需要，好叫他們能夠集中在更重要的事情上。

省思：對你來說，完全信靠神的供應有多困難？你現在憂慮甚麼？

實踐：把上述問題與經歷向起碼一位弟兄姐妹分享並一同禱告。

靈修扎記：

第四天：二月十七日

耶穌滿有聖靈，從約旦河回來，聖靈把他引到曠野，四十天受魔鬼的試探。在那些日子，他沒有吃甚麼，日子滿了，他餓了。（路四 1-2）

耶穌開始祂的事工之前，被引導來到曠野。路加指出耶穌是「滿有聖靈」，也是「聖靈把他引到曠野」。因此，那裏所發生的事情，不是隨機，而是在神的帶領之下發生的。另一方面，「四十」在聖經中是一個重要的數字，有時也與禁食拉上關係（出三十四 28；申九 9；王上十九 8）。另一方面，也會令人聯想到一件聖經的巨大事件：出埃及，以色列人在神的引導下，離開為奴之地，向着應許之地進發。耶穌戰勝魔鬼，顯示祂是如何完全委身於神的旨意和呼召。耶穌只踏上神要祂跟隨的道路，祂不會另闢蹊徑。祂知道，要成功地與神同行，就是要活在父的心意中，跟從祂的說話，因為除了祂的引導，別無他法。

省思：預苦期正是學習聆聽應許之聲及引誘之聲的時間，學習如何判定它們，以致我們更能聽出那真正的保障之聲和那不信的引誘之聲。

實踐：禁食 - 我們效法耶穌禁食禱告。一週內，禁食一餐或吃得簡單一點，配合讀經禱告聆聽主。

靈修札記：

預苦期靈修第二週

第五天：二月十九日

但是，神揀選了世上愚拙的，為了使有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，為了使強壯的羞愧。神也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那一無所有的，為要廢掉那樣樣都有的，使凡血肉之軀的，在神面前，一個也不能自誇。但你們得以在基督耶穌裏是本乎神，他使基督成為我們的智慧，成為公義、聖潔、救贖。如經上所記：「要誇耀的，該誇耀主。」

(林前一 27-31)

哥林多教會大部分會眾並非來自社會最貧苦的階層，但他們也非處於有權有勢的階層。故此，保羅稱他們為「愚拙的」、「軟弱的」和「卑賤的」。然而，神所揀選並拯救的，大部分正是這類人，好叫那有智慧和強壯的羞愧。若世人視他們為不幸者，便是忽略了神的祝福和恩典。基督徒可以合宜地誇口，但並非誇耀自己的成就，而是指着主誇口。在希臘和羅馬風格的詭辯術裏，自誇有其重要的作用；而在現代社會中，自誇更是司空見慣。但保羅在哥林多書信的其他經文中，卻鼓勵我們自誇自己的軟弱。因為「愚拙的」、「軟弱的」和「卑賤的」在基督裡成為被祝福的一群。

省思：神所設立的新秩序，叫在前的要在後，在後的要在前。幫助我們離棄世上扭曲的價值觀，追尋祂的心意。你看見神的恩典在你軟弱生命中彰顯嗎？

實踐：省察並寫下自己曾經誇耀些什麼？如今你要誇耀主的什麼？

靈修扎記：

第六天：二月二十日

耶和華說：「我要顯示我一切的美善，在你面前經過，並要在你面前宣告耶和華的名。我要恩待誰就恩待誰，要憐憫誰就憐憫誰。」（出三十三 19）

出埃及記三十三章 18-23 節，講述摩西請求神讓他看見他的榮耀。這個請求並非只是滿足他的好奇心或靈性的渴求，他實際上是請求神證明祂所作的應許。神對摩西的回應，有點出人意表。摩西請求神顯出他的榮耀，顯然是要一些看得見的標記，顯示神與他的百姓同在。神在領以色列人出埃及時，以雲彩、火形式顯現。但是在這裏，神說他要使他一切的「美善」在摩西面前經過。這是甚麼意思呢？有學者認為這是以色列人敬拜金牛犢後，神再次確立與他們立約的形容。神要按他的意願「恩待」和「憐憫」人，這裏所講的是以色列人是神所恩待和憐憫的人，總結了神帶領以色列人離開埃及所作過的事，那是純粹出於神的憐憫之行動，並不是出於人的行為所換取的，也不是人能夠預測和掌控的。

省思：求主引領我們進入滿有恩典與憐憫的未來，非隨我們所願，乃隨神所願。新約約翰一書一章 9 節：「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」在預苦期中，願意我們以悔罪的心回到神的心意當中，因為祂必以恩典與憐憫對待我們，赦免我們的罪。

實踐：禁食 - 讓我們禁食禱告更多渴望懇求上帝憐憫恩典。這一週禁食一餐或吃得簡單一點，配合禱告，向主認罪悔改。

靈修扎記：

第七天：二月廿一日

神說：「這是我與你們，以及和你們一起的一切生物所立之永約的記號，直到萬代：我把彩虹放在雲中，這就是我與地立約的記號了。我使雲遮地的時候，會有彩虹出現在雲中，我就記念我與你們，以及各樣有血肉的生物所立的約：不再有洪水氾濫去毀滅一切有血肉的。了。（創九 12-15）

這是聖經首次提到「約」這個詞。創世記的作者和讀者熟悉約和約的角色是甚麼。在今天的社會，跟約最近似的觀念或許是合同了。約和合同都是一份協議，這協議可以包含約束雙方或僅一方的條款。在這裏，神用約的方式使承諾正式生效，就是他承諾不再毀掉他所賜的那福氣——最基本的就是食物和人類的繁衍生育。神以彩虹作為立約的記號，提醒人類神曾經大顯震怒以洪水淹沒世界，現在神以信實淹沒我們。

省思：試想踏出方舟進入和平之境的那天會是甚麼滋味。而目前要做的，就是活出與上主應許相稱的新生。

實踐：向教會教牧同工或小組團契弟兄姐妹建議一些實際行動，促進弟兄姐妹與上帝的關係，如何幫助大家活出新生 - 例如：每天靈修，委身事奉，積極實踐福音使命。

靈修扎記：

第八天：二月廿二日

於是耶穌回答她說：「婦人，你的信心很大！照你所要的成全你吧。」從那時起，她的女兒就好了。（太十五 28）

耶穌在外族地方遇見的是一個迦南婦人。她來到耶穌面前，喊着說：「主啊，大衛之子，可憐我！」（十五 22）。她顯然十分熟悉猶太人的彌賽亞傳統，她稱耶穌為「大衛之子」，並懇求耶穌施憐憫，替她女兒行趕鬼的神蹟。耶穌沒有理會她，因耶穌持守他奉差來完成的首要使命：「我奉差遣只到以色列家迷失的羊那裏去。」（十五 24）。但這婦人十分迫切需要耶穌，她明白神的計劃是先到以色列去，但她仍然堅持不懈。她的堅持和她對耶穌是彌賽亞的認識，使耶穌答應了她的請求，並形容她「信心很大」。即使神有自己的計劃，也會回應真誠的信心。在這裏我們明白到，信心在本質上就是承認耶穌是彌賽亞，獨一的主。耶穌醫治了這外族婦人的女兒，也展示出祂最終要把所有子民招聚在一起。

省思：招聚子民的上帝，引我們跨越狹隘的友好關顧，領我們親近鄰舍、他者、局外人、受傷的人。願我們活出恩慈。

實踐：請把你「鄰舍」的需要寫下來，現在就為他們代禱，若他們未認識耶穌，你來為他們能接受福音禱告。

靈修札記：

第九天：二月廿三日

現在哭泣的人有福了！因為你們將要歡笑。你們現在歡笑的人有禍了！因為你們將要哀慟哭泣。（路六 21 節下、25 節下）

經文提及四個福與禍（20-26 節），顯示了這些人嚴峻的屬靈景況，他們是眷戀現狀的既得利益者。哭泣的人是那些受到不公平對待的人，他們承受被拒絕的痛苦，他們為了追隨神，遭猶太社羣憎惡和侮辱。經文形容的是面對宗教迫害的境況，宗教信仰在古代不是個人的選擇，選擇耶穌就意味着要失去家庭，被逐出會堂，以及切除跟社會的聯繫。雖然如此，門徒仍然可以歡笑，因為神看顧並要賜福給他們。那些逼迫人的人漠視神，把盼望寄放在今世舒適的生活上，在未來得不到安慰。現在「歡笑」的人，有一天將要哀慟哭泣；他們過度沉醉於生活的追求，而沒有關心其他事情，他們誤以為自己不用對神交代。神是一位能逆轉生命的神，祂能將哭泣變為歡笑。

省思：求主堅固我們，使我們可以捨棄舊有世界的價值和安全感，接受耶穌基督所帶來的盼望。

實踐：寫下你認為如何才是真正「有福氣」？你今日做些什麼來更加追求這些「福氣」呢？

靈修扎記：

第十天：二月廿四日

當烏西雅王崩的那年，我看見主坐在高高的寶座上。他的衣裳下襬遮滿聖殿。上有撒拉弗侍立，各有六個翅膀：兩個翅膀遮臉，兩個翅膀遮腳，兩個翅膀飛翔，彼此呼喊說：「聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；他的榮光遍滿全地！」（賽六 1-3）

大約公元前 740 年。那時亞述王提革拉毘列色三世已日益壯大，但對猶大而言，只要強大的軍士領袖烏西雅在位，亞述便不是一個問題。如今烏西雅已死去，這危機便成為當前最大問題。接續王位的約坦不是一個剛強的領袖，而他的兒子亞哈斯已受親亞述的黨派控制。在這種情況下應如何面對？以賽亞的異象，目的是要重新調整他的治國方向。王已經死了，到底誰是這世界的王？「看見大君王——萬軍之耶和華」（六 5）。經文中「坐在高高的寶座上」、「衣裳下襬遮滿聖殿」是用來形容神的威榮和神聖。接著，撒拉弗形容耶和華為絕對神聖的那一位，「聖哉！聖哉！聖哉！」就是表達這位神是獨一聖潔者。當人面對這位絕對聖潔的神，無人能夠宣稱自己是毫無罪孽，就連以賽亞也說自己是「嘴唇不潔的人」（六 5）。一個國能夠存在，政治和軍士領袖固然重要，但更重要是我們是否相信誰是世界真正的王？就是那位獨一的聖潔主。

省思：願主幫助我，使我能從心底裏相信你才是我人生中的獨一聖潔主、掌權者。

實踐：面對聖潔的主上帝，你需要實際上離棄一些什麼事情或習慣？

靈修扎記：
