

疫情浮沉歷主恩：

預苦期/大齋期靈修操練

講員：潘怡蓉

# 教會年曆表

將臨期 聖誕節前四週至聖誕節前夕

聖誕期 聖誕節至主受洗日

常年期 聖誕期和四旬期之間

**大齋期 復活節前四十日最後晚餐**

復活期 復活節至五旬節

常年期 復活期和將臨期之間

# 大齋期的起源

1. 第二世紀時，基督徒已有實行兩天齋戒的習慣；到第三世紀時，則有不少地區教會將此齋期延長為一週。
2. 第三世紀末或第四世紀初在埃及已出現四十天的齋戒期，主要目的起初似乎只是為了紀念主受洗後在曠野裏的四十天齋戒(又如教父們把這種習慣視為對摩西在西奈山四十天)。
3. 不過，**作為慶祝主死亡與復活的一種準備。**  
自從第七世紀以來，特別強調應有完全四十天的守齋。



# 大齋節期

1. 大齋期(Lent), 又稱為四旬期(天主教)或預苦期(信義宗), 源自盎格魯·撒克遜人(即英格蘭人)的一個字(Lencten), 意思為「一段延長的日子」或簡指「春天」。

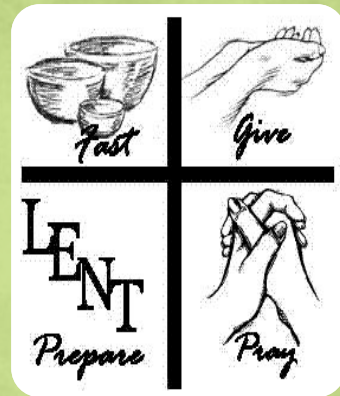
大齋期的計算方法是由大齋首日(又名灰日星期三)起計至聖週六(即復活前夕星期六), 為期四十日, 取自主耶穌在曠野禁食四十晝夜。這樣計算的話, 你可能會問大齋期明明有四十六日, 為甚麼說是四十日呢? 因為主日是小復活節, 因此大齋期內的六個主日不計算在四十日內。

# 大齋節期

2. 大齋期的拉丁字 *Quadragesima* 意思就是四十日。英文稱大齋期(中譯又作「預苦期」或「四旬期」)則為 *Lent*, 這字是從古時 *Lencten* 一字縮短, 意思是春天。

# 大齋期意義

1. 藉與基督聯合克服克服邪惡的勢力
2. 效法基督的苦難;分擔基督的救世工程:
3. 記念主為我們的受苦;為自己的罪悔改
4. 視為等待聖靈運行的一種曠野準備
5. 省下來的金錢可用以濟貧





# 強化信徒的屬靈生命

1. 大齋期所用的節期顏色是紫色，象徵懺悔認罪。有些教會在此期間 不擺放鮮花。
2. 大齋期的目的是更新和強化我們信徒的屬靈生命。教會雖然在禮儀上提供這麼豐富的機會去幫助我們反省信仰，但同樣重要的事情就是我們每個信徒在大齋期間要作個人的反省。

# 強化信徒的屬靈生命

3. 這四十日是配合紀念耶穌在曠野四十晝夜面對試探的事蹟，所以傳統上這是個嚴肅的節期，教會鼓勵信徒在這段時間安排，禁食、默想、自省等靈修的活動(甚至有食素、戒酒等相關的配合行動)。
4. 大齋期可以幫助我們放棄或戒掉壞習慣或一些窒息我們屬靈生命的事情。同時，大齋期亦可以幫助我們採取一些積極的行動來強化我們的屬靈生命，包括分享與照顧邊緣人。



# 聖灰禮拜三

1. 今年是二月廿六日我們稱之為「聖灰禮拜三」或「撒灰節」Ash Wednesday。
2. 教會通常在聖灰禮拜三也就是大齋節的首日，開始換上了象徵「懺悔」、「警醒」及「禁戒」等意義的紫色作為佈置。

# 聖灰禮拜三

3. 灰日的名稱取自昔日信徒在懺悔認罪時將灰塗在額上以示真誠認錯。這個習俗發源於昔日居住於今日法國一帶的基督徒，而他們這樣悔罪方法是仿效舊約時代的人所採用的哀傷和悼念的方法。聖公會跟羅馬天主教會、信義宗一樣都會在這日舉行塗灰禮。而我們聖公會在該日崇拜將採用大齋首日禮儀，而那些灰則取自去年棕枝主日留下來的棕枝所燒燼而成的灰。

# 懺悔

1. 祈禱
2. 齋戒
3. 禁食
4. 反省
5. 懺悔
6. 補過
7. 警醒

這段節期中懺悔之象徵意義極其明。基督徒在這段時期，從事祈禱、齋戒、禁食或、洗禮前的預備，如反省、懺悔等宗教的行動。



# 克己：轉化私慾

1. 對付私慾
2. 對付縱慾
3. 渴慕美善
4. 渴慕神的話語
5. 渴慕神的同在



# 積極愛的行動

1. 祝福
2. 感恩
3. 分享
4. 服務
5. 接待/款待
6. 濟貧
7. 幫助/扶持



# 穩定的敬拜生活

1. 主日敬拜
2. 個人靈修敬拜
3. 穩定讀經與查經
4. 為自己與他人代禱

- 早晨  
- 中午  
- 晚上



# 一日一小步

1. 一日恩典一日用 / 一日艱難一日擔
2. 忠心於小事/做好手中的事
3. 給鄰舍小小關懷
4. 給小子一杯涼水
5. 學習放手/學習交託
6. 分享一些喜悅與幽默
7. 享受神賜的恩典

疫情蔓延中注目看耶穌

# 基督的十架七言：預苦期/四旬期的默想

- 「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」  
(路23:34)
- 「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裡了。」(路23:43)
- 「母親(原文作婦人)，看，你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」(約19:25-27)



# 基督的十架七言：預苦期/四旬期的默想

- 「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」(太27:45-46)
- 「我渴了！」(約19:28-29)
- 「成了！」(約19:30)
- 「父啊，我將我的靈魂交在你手裡。」(路23:46)

# 1.悔改與修正：耶穌明白與赦免

- 「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」(路 23:34)
- 主耶穌面對最不公平與不正當的對待的時候，不是求上帝報復，乃是為惡待自己的人禱告，求上帝赦免人類的愚昧與無知。

# 1.悔改與修正：耶穌明白與赦免

- 疫情提醒我們不單單要反思環保意識，更進一步讓我們看到人類需要與大自然、動植物經營合乎上帝心意的關係，要用心管理大地與環境的資源，因此我們首先為自己也為他人求悔改的心與行動。再則，從疫情的發生、擴散，過程充滿許多人為的不足因素，也看到許多應對措施上的缺乏，除了求上帝赦免，也盡力在自己的崗位上作好管家職分，不再增添地球環境的污染。



## 2.呼求與聆聽：耶穌同在與引導

- 「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裡了。」(路23:43)
- 主耶穌面對眾人的譏誚時，仍聽到身邊的微聲請求，也清楚地應允這旁邊的罪犯，並給他一個很大的確據——他「今日」要與主一同在樂園裡。主不會放棄任何一個向祂呼求的邊緣人。

## 2.呼求與聆聽：耶穌同在與引導

- 近日看到許多人連夜排隊，只因處處一罩難求，許多老先生老婆婆，也拿著板凳一早在一些商店前等候。一日下班時，我前往超市買些日用品，發現到處是大排長龍的市井小民，談論著生產線會暫停供應之類的傳聞，大家爭先恐後地搶廁紙與清潔劑。在這令人感到無助與恐慌的時刻，我們為自己能不要被許多負面消息侵蝕心靈禱告，呼求耶穌的同在，也聆聽耶穌在身邊的一路微聲指引與鼓勵。

### 3. 對鄰舍的關愛：耶穌呼喚並託付

- 「母親(原文作婦人)，看，你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」(約19:25-27)
- 當時在十字架旁，馬利亞應是在場最為傷心的人，耶穌不但看到母親的悲傷，更留心到她的需要，特別引導她，把另一位門徒當成兒，也讓她的母愛可以分享給門徒。



### 3. 對鄰舍的關愛：耶穌呼喚並託付

- 這段日子無論走在街上，或從不同媒體報導，看到許多患者與家屬的哀痛，更察覺許多弱勢團體是乏力自保。

在患難與憂心的時刻，耶穌對基督徒是有託付的，祂不要我們沉浸在自己的悲哀與絕望中，而是把我們鄰舍的需要帶到我們眼前，也交託我們要以行動繼續服務鄰舍。大時代中，我們或許改變不了許多大事，卻有許多機會把一杯涼水給身邊需要的人解渴。

## 4. 說出痛楚：耶穌能體會

- 「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」(太27:45-46)
- 「以利」：為希伯來語「我的上帝」之意，「拉馬撒巴各大尼？」為亞蘭語「你為甚麼離棄我？」。整句表達了耶穌背負世人罪孽時，遭上帝撇棄的痛苦。死的代價是與上帝隔絕，耶穌的哀號，呼喊出他最深的情懷與心碎，與面對部狀態的懼怕。

## 4. 說出痛楚：耶穌能體會

- 在困境中，有時我們會經歷一種被上帝離棄的痛苦與恐懼，讓我們毫無隱藏地向上帝呼喊，也將最深的情緒向上帝表達，耶穌知道我們心中的感觸，他知道如何引道我們走出這樣的時刻。



## 5. 說出渴望：耶穌經歷過

### ▪「我渴了！」(約19:28-29)

- 在最後的時刻，耶穌身心經歷一種失去體力與心力的消失狀態，此時祂向上帝說出了當時的需要，這短語不單單是想要喝水，更多是一種真心與知地訴說和低語。

## 5. 說出渴望：耶穌經歷過

- 在人心惶惶與物資不穩定的處境，我們的勇氣、力量與謀略也會出現枯竭時分，我們可以把一切需要與渴望帶到上帝前訴說，不止息的與上帝交談，讓上帝陪伴我們的孤單與軟弱時刻。

## 6. 持守盼望：耶穌必拯救

### ▪「成了！」(約19:30)

- 表示一切有關祂的事情已經按計畫成就了。耶穌知道他的使命要結束了，也知道自已將穿越死亡進入復活，堅定地完成上帝要成就的救恩。



## 6.持守盼望：耶穌必拯救

- 在末世的日子，這世界的天災人禍會加劇，基督徒在一切的患難中靠上帝堅忍，在疫情擴大的時刻，祈求上帝的救恩繼續臨到，也在動盪中，靠耶穌基督復活的大能，在死亡的陰影中，展現不同的生命力，承擔所領受的見證使命。

## 7. 信忍與倚靠：耶穌的信靠

- **「父啊，我將我的靈魂交在你手裡。」(路23:46)**
- 主耶穌這句話顯出蒙愛的上帝子，忠實地完成了上帝一切託付，而將安心地完全將自己交付給天父，回到天父身邊的時刻！

## 7. 信忍與倚靠：耶穌的信靠

- 在艱難與苦難帶給人外在與內在的動盪，也將人的限制顯明出來。當這世界越來越難提供給我們環境與內心的平安時，我們需要回到內心倚靠賜平安的上帝，無論處在任何環境，體會天父的愛與保護，隨時倚靠聖靈所賜的盼望與喜樂，一日難處一日當，一日憂慮一日交託，學習努力地走好眼前這一小步。



# 結語



- 在今年預苦期與復活節的日子，讓我們為自己的生命更經歷耶穌，並在動盪不安的時代與耶穌一起同行同工禱告。