

這星期便踏入農曆新年，對於我們來說，這是一個非常重大的節日，有些人藉這幾天假期外出旅遊，有些人會留在香港到處拜年，周圍洋溢著喜慶的氣氛。原來在教會年曆，同時也出現了一個很重要的節期，就是「預苦期」。

預苦期的英文 Lent，意指春天，是萬物生機處處的季節，教會便以這季節作為操練我們與上帝關係的時候，而這重點卻集中於基督受苦的事件，這段時期是記念及默想耶穌基督即將進入苦難，亦因耶穌的受苦受死而顯明了上帝的救贖計劃。那麼，什麼時候才是預苦期呢？

預苦期是在復活節前四十天，這節期的傳統就是守齋四十天，但不計算主日在內，因為在教會傳統上，主日是歡喜慶祝主耶穌復活的大日子，無須守齋和禁食，如此推算，這期間包含了六個主日，所以，預苦期就在復活節前四十六天。此外，為何是「四十天」？因為耶穌在出來作福音工作之前，曾四十天在曠野受魔鬼試探〈太 4:1-11、可 1:12-13、路 4:1-13〉，之後才開始傳道事工。

在香港並非所有教會都推行預苦期，但在教會年曆中，這卻是非常重要的節期，所以，一些較著重傳統或節期的教會，教牧會鼓勵信徒會身、心、力、行去進入預苦期。預苦期就以聖灰日〈Ash Wednesday〉為起始，有些教會會舉行聖灰日的禮儀，信徒會以灰塗於額前或掌心上，且劃上十字架，以示痛悔自己的罪，並提醒自己要悔改、回轉。此外，有些信徒仍會以守齋、禁食四十天，以示他們願意放棄世上的物慾名利，一意清心跟隨主。

然而，每年預苦期總是恰巧地遇著農曆新年，就以今年為例，聖灰日就是農曆年初三，在進行預苦期的操練上，亦產生了一些張力，例如在新年的喜慶日子，對於著重飲食文化的中國人來說，很多人會以美食佳餚作為宴客之用，而預苦期卻是要我們克制，不宜大吃大喝。我們也藉此一起操練生命，嘗試禁食禱告，並藉著修剪生命，去掉一些不合乎上帝心意的心思、行為，及脫離一些惡習，例如：過度上網、消費等。再者，在預苦期內不單可以作個人靈命操練，也鼓勵信徒參與社區工作，我們可以透過用餐或購物時，克制用錢，將省下來的部分，用來調濟窮人，這同時也為基督作美好見證，實踐信仰。

在新年的日子，我們享受假期、與親友歡樂共聚之餘，也讓我們不忘基督為我們的犧牲。但願我們好好把握預苦期的日子，真正來到主面前謙卑懊悔，真正經歷靈性復興和生命更新，讓自己更深被主所塑造，更能抗拒俗世價值的同化。