牧函(四月份)

按禮儀教會的傳統，每年受苦節前，開始為期四十日「預苦期」(Lent)，特別思念基督的受苦、受死的一段日子。這段期間，信徒會悔改自省，禁食禱告，故又稱大齋期。

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40 天的意思，耶穌基督在曠野四十天禁食祈禱，並以上帝的話粉碎了魔鬼試探。以色列人經歷曠野四十年的鍛鍊，成為領受上帝恩賜的大軍。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。

預苦期的設立，最初是給予準備在復活節受浸的人，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，感受上帝對人的愛、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。

既然預苦期的克己、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。但要注意的是要著重節儉簡樸、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。上帝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。儘管浸信會沒有這個傳統，踏入四月份，即將來臨的受苦節，求主教導我們多安靜思想主恩，「主為我死，我為主活」

主僕：馮煜強

牧函(四月份)

按禮儀教會的傳統，每年受苦節前，開始為期四十日「預苦期」(Lent)，特別思念基督的受苦、受死的一段日子。這段期間，信徒會悔改自省，禁食禱告，故又稱大齋期。

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40 天的意思，耶穌基督在曠野四十天禁食祈禱，並以上帝的話粉碎了魔鬼試探。以色列人經歷曠野四十年的鍛鍊，成為領受上帝恩賜的大軍。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。

預苦期的設立，最初是給予準備在復活節受浸的人，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，感受上帝對人的愛、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。

既然預苦期的克己、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。但要注意的是要著重節儉簡樸、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。上帝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。儘管浸信會沒有這個傳統，踏入四月份，即將來臨的受苦節，求主教導我們多安靜思想主恩，「主為我死，我為主活」

主僕：馮煜強