

# 預苦期第一主日

## 馬可福音第一章9-15節

那時，耶穌從加利利的拿撒勒來，在約旦河裏受了約翰的洗。他從水裏一上來，就看見天裂開了，聖靈彷彿鴿子，降在他身上。又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜悅你。」

聖靈就把耶穌催到曠野裏去。他在曠野四十天，受撒但的試探，並與野獸同在一處，且有天使來伺候他。約翰下監以後，耶穌來到加利利，宣傳神的福音，說：「日期滿了，神的國近了。你們當悔改，信福音！」

**本週操練：禁食**

## 捨棄

李炳光牧師

香港中華基督教青年會董事及基督教事工委員會主席

曾聽過以下的故事：有一個小孩看見窄口的水瓶內有一個銅錢，就伸手進入瓶內拿取，但由於他手中有東西，無法將手伸出來，便大叫大喊。媽媽看見了，就對孩子說：「傻孩子，你只要將錢放下，就可以伸手出來了！」

這只是一個簡淺的故事，但有深入的道理。今天很多人都是因為手中拿着金錢，或他們所愛而捨不得放棄的東西，以致困鎖在無形的牢籠內，無法掙脫。

當年耶穌選召十二個門徒，彼得回應說：「看哪，我們已經撇下所有的跟從你，將來我們要得甚麼呢？」（太十九27）

耶穌回答：「這樣，你們無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」（路十四33）

在預苦期身心靈的操練中，有關「禁食」，我們通常都強調飲食方面，其實除操練禁戒口腹之慾的禁食操練外，也要在日常生活中學習透過操練捨棄去減少物慾。因為我們生活中，除了食慾外，尚有許多東西直接或間接地成為我們的枷鎖或重擔，我們必須學習捨棄和放下，這些東西都會使我們失去了應有的喜樂與平安。近年來有一個日本作家寫了一本極為流行的書，名為《斷捨離》，這本書雖然只提醒我們要整理自己的家居，但講是容易，實踐起來真是談何容易。單是家中的雜物已不易清理，何況在我們的生活、心靈裏也積存了很多垃圾要斷、捨、離，這些東西極大影響着我們對神、對人和對自己的關係，我們有沒有決心把這些東西放下和捨棄呢？

當年耶穌對馬大說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路十41-42）

甚麼是那上好的福分？這不是物慾的問題，而是能放下那使「心裏忙亂」的東西。在這預苦期中，當我們親近主時，應當學習捨棄的功課，反省有甚麼東西妨礙了我們親近主，影響了我們對神、對人和對自己的關係。願我們能手潔心清來到主面前，正如希伯來書的作者說：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。」（來十二1-2）