

剛過了 2025 年的預苦期及復活節，相信弟兄姊妹都有不同的經歷及感受。這年的預苦期及復活節也帶給我特別的領悟。

三月頭我在大學內做了一次肝臟超聲波檢查，結果發現患上了脂肪肝，心知不妙。幸好未有纖維化，還有機會逆轉。拿到報告當晚便積極上網了解更多脂肪肝的資訊。總結一句，就是過往飲食不夠節制，運動量也不足，結果胖了，以致脂肪囤積在肝細胞中，肝肥人肥。如果置之不理，會令肝臟受損發炎，結出纖維傷疤，慢慢硬化，破壞原有功能。

知道後果有多嚴重後，便下定決心減重減肥。戒掉零食、含糖飲料及精緻澱粉，配合適量運動，一星期後體重減了三公斤，肚臍也減了。兩星期後的驗血報告也發現血脂比四個月前的報告變好了，雖然如此，不代表脂肪肝已消失，醫生督促仍然需要持續多運動，觀察一段時間。

這事剛好發生在預苦期內，也提醒我要好好檢查一下自己的屬靈生命。不可因為有恆常聚會及事奉，誤以為自己屬靈生命仍算健康，結果忽視了日常的靈修祈禱，每天親近神的機會及操練。

在預苦期靈修中思想摩西的生平，讓我想起：就像摩西曾在燃燒的荊棘中經歷神的同在，我們也當時常數算神在自己生命中的恩典。深信神始終藉著聖靈和主耶穌與我們同在，使我們能有信心面對生活中的種種挑戰。

又正如神昔日沒有在曠野把硬着頸項的以色列人滅絕淨盡，祂今天也沒有照我們的罪孽報應我們。一首改編自詩篇 103 篇的英文詩歌《With All My Soul I'll Bless Your Name》在預苦期間也深深打動了我。以下是詩篇 103 篇的經文節錄：

2 我的心哪，你要稱頌耶和華！不可忘記他的一切恩惠！

8 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。

9 他不長久責備，也不永遠懷怒。

10 他沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。



<https://tinyurl.com/mryn9zfd>