

# 中華基督教會錦江紀念禮拜堂

04/02/2024

## 《大齋期》

伍柏芝宣教師

在 11 月第一主日的封面文章，已介紹過有關教會節期的意義及重要性。而踏入 2 月份，我們將進入一個很重要的節期：「大齋期」。故盼望藉這次的封面文章，與大家分享一下大齋期的意義，以致我們知道如何以大齋期作為迎接基督受苦與復活來臨的預備。

### 大齋期的意義：

大齋期，又稱為預苦期，英文稱為 Lent，源自古字 Lencten，意思是春天：寒冬已深，春天將臨；黑夜已盡，黎明將至，以紀念為救贖人類而承受苦難的耶穌，體會祂的大愛與犧牲，使絕望中的人產生盼望。

大齋期以聖灰日(或稱塗灰日(Ash Wednesday))為開始起計，至復活前一天止，為期四十日(不計六個主日，因為主日紀念耶穌的復活)。

今年的聖灰日是 2 月 14 日(星期三)。「灰」在聖經的傳統裏有消極的意思，象徵人的痛苦、哀傷和補贖(參閱：撒母耳記下 13:19；以賽亞書 58:5、61:3；耶利米書 6:26；馬太福音 11:21)。在聖灰日，有些教會會舉行聖灰日塗灰禮，是把去年棕枝主日所用的棕枝燒成灰燼，在禮儀中塗在信徒的額頭上，作為懺罪悔改的象徵：「你當緊記：你本是塵土，仍歸於塵土。」提醒領受聖灰者，要醒覺自己從何而來，及要往何處而去，「當遠離罪惡，效忠基督」。所以，接受聖灰是一個外在的行動，激發領灰者以信仰重新察看自己的生命。

而四十日的大齋期，亦十分富有象徵性和實踐性的意義。昔日以色列人出了埃及，因為不信和不順服，結果在曠野飄流了四十年。而耶穌在曠野的四十日中受試探，作為神的兒子，耶穌被受限於肉身，同樣要受人所會受的種種試探，但卻又不運用祂本有的神能和神權去敵擋。魔鬼試探耶穌，要祂放棄神的救贖計劃，誘惑祂用權力來獲取實踐自己彌賽亞的大計，而不是透過受苦。然而，耶穌卻忠於父神。祂順服父神的心意，並以色列民從曠野的經驗中學習到的教訓(申命記六至八章)，回應各樣的試誘。祂的成功，一方面對照著以色列的失敗，另一方面表明耶穌是唯一忠信仁慈的大祭司。耶穌通過了考核，勝過了試探，證明能符合代贖世人的罪的條件，並且能成為罪人的幫助。

耶穌這四十天的掙扎和成就，受苦與得勝，為信徒在紀念耶穌的受難前，提供了更深層的思想、省察和預備的機會，讓我們思想和經歷「與主同死同活」的信仰歷程。信徒透過此屬靈省思，重整和預備自己「受苦的心志」，更深領會如何背起十架，與主同行。

故大齋期是為復活節作屬靈的準備：透過禱告、禁食和分享等捨棄自我的操練，以這些積極的行動來強化我們的屬靈生命，從而進入耶穌受苦的歷程，為復活得新生命做好準備，使之成爲一個真實的體驗，而不只是頭腦上的反思。

## **如何守大齋期？**

大齋期的三大屬靈操練：禱告、禁食、分享。透過在大齋期這四十天實踐簡樸生活，專注於思想耶穌的受苦，專注於悔改和更新。

四十天簡樸生活操練參考：

### **金錢：**

- 1.簡化每天的飲食
- 2.每天/隔天/每週禁食或簡化飲食一餐
- 3.禁戒零食
- 4.減少/禁戒咖啡或汽水
- 5.減少消費(如購物、玩樂)
- 6.減少開支(如以步行代替交通工具、提早出門以減少坐的士)

### **時間：**

- 1.減少上網/看電視/逛街/娛樂/懶床
- 2.減少加班/應酬/家務
- 3.節制你感到不能不做的

省下來的金錢，與有需要的人分享，如參與教會的維修捐、奉獻到社區服務機構，或購買合用的物資轉送到有需要人士，如獨居長者、安老院、貧窮家庭、或無家者等。

省下來的時間，用作禱告、研讀聖經、服侍別人（包括家人、朋友、同事、教會、社區.....）

### **大齋期禮儀顏色：**

與將臨期一樣，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。亦有些教會用紫布遮蓋十架和一些教會的擺設。