

大齋期與我

教會年第四個節期是大齋期(或稱預苦期)(Lent)，¹在復活節前四十天開始(不計算六個主日)，當天必然是星期三，亦即聖灰日(Ash Wednesday)。這四十天的預備提醒我們，耶穌也曾在曠野四十天禁食，並面對魔鬼的試探，以預備在世的服事，及後祂被釘十字架至埋葬，彰顯祂的苦難和救恩。不少傳統教會在這四十天以齋戒、克己的方式懺悔自己的罪惡，也反思生命，為了主的緣故隨時吃苦。

大齋期是一段自我操練的時間，操練內在的自由，期間試著過簡樸的生活，透過我們自願「戒絕」或「減少」原本被視為不可或缺的事物，例如飲食，或者是電視、網絡、開車、購物慾望等等，可以操練自己從特定的慾望中解放出來，達到靈命長進。

大齋期內會包括聖灰日、耶穌受試探日、聖週(復活節前一週)內有棕枝主日、立聖餐日和受難日。

聖灰日一

傳統教會會在這天舉行聖灰日聚會，以灰塗在額上以示痛悔自己的罪行，這亦是猶太人的習俗。灰燼指向人的本體是塵土、人的罪性與死亡終局的屬靈真相，我們的本質是卑微和無助，應藉真誠的懊悔與委身，回歸與主同行的旅程，得著更新得力的生命。

¹ 教會節期的次序：將臨期、聖誕期、顯現期、大齋期(或稱預苦期)、復活期及聖靈降臨期。

耶穌受試探日(大齋期第一主日)——

在教會節期較少宣稱這天為耶穌受試探日，參照傳統教會在聖灰日之後的崇拜，會以耶穌在曠野四十天受魔鬼試探為崇拜主題才定名。這主日會提醒我們大齋期四十天的操練如禁食，就如耶穌在曠野一樣，我們要放下世界物慾名利，清心地跟隨主。

聖週——

聖週是指耶穌自進入耶路撒冷後，受苦和受死到祂復活的一週，教會定出聖週的目的，是因為對我們的生存和生活都產生巨大影響。

1.棕枝主日：聖週第一天記念耶穌騎驢駒進入耶路撒冷，沿途的人揮動棕樹枝歡迎祂，並高唱和撒那，奉主名來的是應當稱頌的。

2.立聖餐日：週四傍晚為立聖餐日，耶穌設立聖餐，為要施恩與我們世世代代的信徒都可以記念和領受祂的身體和血。

3.受難日（受苦節）：記念耶穌嘗盡了逼害、孤單、出賣、侮辱、痛楚和被遺棄。讓我們知道上帝的兒子為我們緣故備受這般煎熬，以致於死，且死在十字架上。

大齋期的一個焦點是認識耶穌的一生事蹟來感受上帝對我們的厚愛，其中我們可透過教會舉辦的大齋期活動和受難日一同體驗，學效基督，無論何境況，也不離不棄地跟隨主。