

牧者信箋

過去兩三星期，正值中國的農曆新年，大家都趁着新年期間與親友團聚、歡度佳節。未知大家有否留意，這段時間除了是中國人的重要節期外，同時也是教會年曆中一個重要節期的開始？這個重要的節期就是大齋期。

大齋期又稱為「預苦期」，由復活節前計起 40 日，由於每個主日都是慶賀耶穌基督復活的日子，因此這段期間的六個主日不會守齋，故不計算作齋期，每年的大齋期都是由星期三的「聖灰日」(Ash Wednesday)開始。又由於復活節乃是根據春分後首個月而訂，因此每年的日期會出現浮動，而今年的「聖灰日」是大年初三，大齋期就是從這一天計起，直到 3 月 26 日。

大齋期的起源是為了初信者在洗禮前的預備而設，很多在復活節受洗的人都會在復活節前的一段時間禁食祈禱，以作好身體和心靈的準備受洗。後來一些曾因忍受不住試煉離棄信仰的基督徒，在醒悟後盼望重回教會，大齋期便成為他們在重新被接納前的懺悔期，他們反省悔罪後，就在復活節前夕重申信仰並接受聖餐。基督教成為羅馬國教後，全國人民漸皆受洗加入教會，加上嬰孩洗禮成為主流，大齋期作為洗禮前的預備期這個意義便漸漸消失。後來，這個節期演變為教會年曆復活節前的懺悔期，信徒在這四十天學效耶穌在曠野禁食祈禱、受試探的事跡，藉禱告、禁食，反省、默念與悔罪等來親近受苦的基督，預備自己迎接復活節。

大齋期是為復活節作屬靈的準備，而大齋期的省察，並不只限於我們與神的關係，亦包括我們與自己、與他人的關係。記念大齋期可以從兩個向度出發：內在的屬靈操練及外在的具體行動。內在方面，我們除了讀經、禱告、在神面前安靜自省外，亦可刻意節制生活上的享受，減少大吃大喝、購物、上網等。我會建議大家最少選定一個節制事項(如停飲咖啡奶茶、不添置新衣等)作為操練，剛開始這樣做時，我們或會感到不自在、受限制，甚至需要運用意志、不斷提醒自己方能成事，然而，每一次當我們面對這些「試探」時，我們便會記得，我們如此行為的是記念基督，體會與基督一同克己受苦，經歷試煉和得勝試探，思念主愛。

至於外在方面，我們可以對被忽略的社群作出關心，甚或回應他們的實質需要，他們可以是家中的外籍傭工、社區內的勞動者、無家者、拾荒者、年老無依的獨居者等，透過具體的關心和行動，我們便真正身體力行的學效基督、分享關愛。

距離復活節還有一個月的時間，願我們一同好好預備自己，並從攻克己身、關懷貧乏者的行動中學到寶貴的功課，使大齋期的省察成為一個真實的體驗，而不只是頭腦上的反思。盼望我們都能得到生命更新、更深體會主恩。

你的牧者
皓嘉