
冬季齋期

如果大家留意教會年曆，或會發現將臨期當中有三日被稱為「冬季齋期」。冬季齋期是教會傳統的四季齋期 (Ember Days) 中第一個齋期，是 12 月 13 日後的禮拜三、五、六。除大齋首日及基督受難日是教會的禁食期外，香港聖公會《公禱書》也注明「聖教定有齋期，勉勵信徒，格外克己虔修。」

四季齋期是西方教會獨有的齋期，東方教會並沒有這個傳統，因此學者相信四季齋期源自古羅馬或凱爾特 (Celtic) 的風俗，被保留在教會內。據文獻記載，英國教會是最早固定於四季守齋的地方教會之一，而整個西方教會均要虔守四季齋期，則由羅馬教宗聖國瑞七世 (St. Gregory VII, 1073-1085) 開始。他確立了西方教會在聖路西亞日 (St. Lucia's Day, 即 12 月 13 日)、大齋首日、聖靈降臨日及聖十架日 (Holy Cross Day, 即 9 月 14 日) 後的禮拜三、五、六守齋。

在將臨期這個講求儆醒和克己的節期，守齋為信徒來說也是一種敬虔的操練。禁食 (abstinence) 是指禁戒飲食，作為一種克己的工夫，這些例子在《聖經》多不勝數，主耶穌開展傳道工作前也曾禁食四十日。而齋戒 (fasting) 是禁食的其中一種方式，乃指按教會傳統的規定在特定的日子禁戒特定的食物。

按西方教會的傳統，齋戒可分為大小齋。所謂「小齋」，即禁戒食用熱血動物 (包括禽鳥) 的肉類、血及骨髓等；但魚、甲殼類等非熱血動物，則不在此限。所謂「大齋」，即全日只可飽餐一頓，但容許在早上及晚間進少量食物；而其餘時間不能進食，只可飲用流質飲品。簡單而言，「小齋」戒肉不戒魚；「大齋」由進食三飽餐，減為一飽餐和兩半餐。傳統上，大齋首日和基督受難日當守大小齋，大齋期內守大齋，其餘的禁食期則守小齋。

齋戒是一種對靈性十分有益的操練，不單可以培養我們的自制能力，訓練我們控制肉體的慾望；也可養成節儉的美德，將省吃的金錢用於愛德工作。而適度禁戒肉食，對保持頭腦清醒、身體健康也有幫助。而「齋戒沐浴」也是中國人在節慶前夕的風俗習慣。

但禁食作為克己修身的屬靈操練，不可成為炫耀自己靈命的工具，否則我們便成為耶穌所譴責的法利賽人一樣。主曾說：「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禁食的時候，要梳頭洗臉，不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。」 (太 6:16-18)。而齋戒也不應成為我們所拘泥，而徒具外表但無內涵的「死行為」，聖保羅曾說：「所以，不拘在飲食上，或節期、月朔、安息日都不可讓人論斷你們。這些原是後事的影兒；那形體卻是基督。」 (西 2:16-17) 又說：「聖靈明說，在後來的時候，必有人離棄真道.....他們禁止嫁娶，又禁戒食物 (或譯：又叫人戒葷)，就是上帝所造、叫那信而明白真道的人感謝著領受的。凡上帝所造的物都是好的，若感謝著領受，就沒有一樣可棄的，都因上帝的道和人的祈求成為聖潔了。」 (提前 4:1-4)

願望教友們在將臨期和冬季齋期這個紫色的節期中，可以考慮嘗試齋戒，克己修身，也可同時將省吃的金錢作捐輸之用，以預備自己的心神迎接基督的再臨。