
大齋首日和大齋期的意義

大齋期 (Lent)，又稱為四旬期 (天主教) 或預苦期 (信義宗)，源自盎格魯·撒克遜人 (即英格蘭人) 的一個字 (Lencten)，意思為「一段延長的日子」或簡指「春天」。大齋期的計算方法是由大齋首日 (又名灰日星期三) 起計至聖週六 (即復活前夕星期六)，為期四十日，取自主耶穌在曠野禁食四十晝夜。這樣計算的話，你可能會問大齋期明明有四十六日，為甚麼說是四十日呢？因為主日是小復活節，因此大齋期內的六個主日不計算在四十日內。

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。

大齋期的目的是更新和強化我們信徒的屬靈生命。教會雖然在禮儀上提供這麼豐富的機會去幫助我們反省信仰，但同樣重要的事情就是我們每個信徒在大齋期間要作個人的反省。每當我們提及大齋期時，第一件令我們想起的事情就是禁食。禁食是指完全不進食或進食一些僅僅維持到生命的少量食物。除此之外，其實大齋期可以幫助我們放棄或戒掉壞習慣或一些窒息我們屬靈生命的事情。同時，大齋期亦可以幫助我們採取一些積極的行動來強化我們的屬靈生命，例如多讀上帝的話語——《聖經》和其他屬靈書籍。

以下引用本教區編印之大齋期首日 (灰日) 禮儀 (試用本) 中之「釋義和邀請」，來清楚解釋大齋期的目的和意義：

「主內的兄弟姊妹，從古時起，基督徒便以懺悔和禁食，作為紀念基督的受苦和慶祝他的復活的準備；這種虔誠的鍛鍊方法逐漸成為教會的習慣。

「起初，虔守大齋期的人是準備在復活日領洗的慕道者，和因犯重罪曾與教會分離，而又願意與教會復合的信徒。經過一段時間，教會體會到，虔守大齋期可以幫助信徒重視悔改的呼召，及福音所宣揚赦罪的保證，因而增加對基督的信心和忠誠。

「因此，我奉教會之名邀請你們，以自省和懺悔，以祈禱、禁食和克己，以默想上帝聖言等方法，虔守大齋期。」

大齋期由大齋首日 (即灰日) 開始，灰日是教會年曆中兩日最莊嚴和最具懺罪氣氛的日子，另外一日就是受難日。根據西方教會的傳統，信徒要在灰日舉行禁食和到聖堂出席崇拜 (但東方教會的禁食期則提前於該週的星期一舉行)。雖然聖公會並沒有明文規定信徒在當日應如何禁食，或食甚麼；但傳統上我們應該盡量少吃肉類或甚至完全不吃肉類改吃素菜，而食物的份量則較平日為少。

灰日的名稱取自昔日信徒在懺悔認罪時將灰塗在額上以示真誠認錯。這個習俗發源於昔日居住於今日法國一帶的基督徒，而他們這樣悔罪方法是仿效舊約時代的人所採用的哀傷和悼念的方法。聖公會跟羅馬天主教會、信義宗一樣都會在這日舉行塗灰禮。而我們聖公會在該日崇拜將採用大齋首日禮儀，而那些灰則取自去年棕枝主日留下來的棕枝所燒燼而成的灰。

(編錄自鄺保羅〈大齋期的歷史與意義〉原載於《教聲》第 1147 期 (1998 年 3 月 1 日))