

《預苦期》

「預苦期」(Lent) 是指復活節前的四十日，所以此節期又稱為「四旬期」，即 40 日的意思。至於四十日的典故是取自耶穌於曠野四十日，受魔鬼的試探，沒有吃喝，之後才開始傳道的事工。在西方的教會傳統上，守齋、禁食是屬於一種靈性上的操練，目的是反省、律己，以跟隨上主的教導；因此，預苦期亦可以稱為「大齋期」。不過，一般來說，由於「主日」是慶賀耶穌基督復活的日子，基本上是不會守齋的，所以預苦期這四十日並不包括內中的六個主日。

每年的預苦期均開始於星期三的「聖灰日」(Ash Wednesday)，信徒會於當天額上塗灰，作為懺悔罪行的象徵。這做法其實是源自舊約時代猶太人的信仰習俗，就是當在憂傷、懺悔的時候就會塗抹灰塵，以表示自己的卑微和無助，痛悔自己干犯了上帝而遭遇慘況。「聖灰日」的節期顏色為紫色，表徵信徒為罪憂傷，以求主赦免。

至於預苦期的第一個主日（即聖灰日之後的主日）雖然並沒有特定的稱謂，但是通常都會以耶穌於曠野四十日受魔鬼的試探作為崇拜的主題，所以坊間會簡稱這日為「耶穌受試探日」。整個預苦期有五個主日，同樣以紫色為節期的主要顏色，以記念救主耶穌基督為世人的罪而踏上苦路。

預苦期的第六個主日是「棕枝主日」(Palm Sunday)，即是預苦期的最後一個主日，也是復活節前的一個主日。換言之，「棕枝主日」替「聖週」揭開了序幕，為要記念耶穌基督騎驢駒，以和平君王的身份，榮耀地進入聖城耶路撒冷。棕枝主日的顏色：如果是慶賀耶穌基督就是上帝所應許那位彌賽亞的君王為主題的崇拜，就會採用紅色為主；如果議定為沉思以迎接受難的基督，則仍然會採用紫色。節日的特別用語為「和散那」(Hosanna)。節日的實物象徵為棕樹枝，代表著勝利和凱旋的記號。

在聖週的週四傍晚有「立聖餐日」(Maundy Thursday)，耶穌設立聖餐，為要施恩予信徒，讓世代代的信徒都可以領受祂的餅和杯，所以為表慶祝，這節日會使用紅色為主。「受難日」(Good Friday) 是記念救主耶穌基督為世人的罪，被釘死於十字架上。因此，顏色以黑色為主，十字架會用黑布遮蓋，或掛上荆棘的冠冕。

在預苦期裡，就讓我們藉著靈修、默想…等屬靈操練，記念耶穌基督為著我們每一個罪人的緣故，昂然進入受難之中，以致於死，且死在十字架上，思想祂十字架上的大恩大愛。