opusdei.org

四旬期是什么?

四旬期是什么?四旬期是从哪里来的?以下提供几个有关四旬期的常见问答,帮助你更深入了解四旬期在礼仪年里的意义。

2023年2月23日

「四旬期带给我们这几个基本的问题:对基督的忠信,对圣德的切望,在日常生活中做使徒工作的慷慨,和同事并肩的日常工作,我是否有进步?悄悄地,我们每一个人都该在内心回答这些问题,我们会觉悟到,若

要基督生活在自己内心,若要在言行中反映出基督的肖像来,再度改变自己是必须的。」(《基督刚经过》 58)

总结

- 1. <u>什么是四旬期?教会是从什么时候</u> 开始过四旬期的?
- 2. 四旬期何时开始、何时结束? 在哪一天或哪个时候做补赎? 我们要怎么过四旬期的每个星期五?
- 3. 什么是「圣灰星期三」? 什么时候 开始有施放圣灰的传统? 什么时候祝 福圣灰和施放圣灰? 圣灰是从哪里来 的? 圣灰代表什么意义?
- 4. 教会鼓励我们在四旬期做什么?
- 5. 什么是补赎?基督徒生活中可以怎么做补赎?
- 6. 什么是悔改或改变? 为什么领洗过 的基督徒还需要悔改?_

- 7. 我要如何表达想要改变的渴望?
- 8. 基督徒有义务在四旬期做什么? 大 斋和小斋包含什么? 核心的意义是什 么?

1. 什么是四旬期?教会是从什么时候 开始过四旬期的?

四旬期,顾名思义总共为四十天,是教会准备圣周和迎接复活节的前四十天。从西元四世纪开始,整个教会 - 借着斋戒 - 视四旬期为补赎和重生的良机。

「教会每年藉四十天的四旬期,与耶稣在旷野的奥迹联系一起。」(《天主教教理》540)教会以耶稣在旷野中祈祷四十天为典范,鼓励我们在四旬期跟着耶稣一起净化心灵、操练补赎、更认真地看待基督徒生活,好为逾越节三日和复活节庆典做准备。

四旬期从星期三的圣灰礼仪日开始, 每年日期不同(二月四日到三月十日 之间),因为复活节的日期每年不 同。

和圣施礼华一起默想

「我们不能视这四旬期为一循例,或另一个礼仪季节而已,它是一个很特别的时期,天主藉此给我们神圣的助佑,耶稣走近我们的身旁,希望我们突飞猛进,今天,现在。」(《基督刚经过》59)

2. 四旬期何时开始、何时结束?在哪一天或哪个时候做补赎?我们要怎么过四旬期的每个星期五?

四旬期从星期三的圣灰礼仪日开始, 直到圣周四晚间的弥撒,纪念天主的 最后晚餐。「在普世教会内,补赎日 期和时间,为四旬期和全年的每周星 期五。」(《天主教法典》1250) 「礼仪年中,补赎(忏悔)的日子和 时期(四旬期、逢星期五纪念主受难 的日子)是教会践行忏悔的重要时 刻。这些日子尤其适合作灵修的操练 (退省)及行善功,忏悔礼仪,为补 赎而做的朝圣,和自发性的克己,如 禁食和施舍、弟兄的分享(慈善和传 教工作)等。」(《天主教教理》 1438)

「全年每星期五应守小斋,不食肉类,或主教团所规定的其他食物,但星期五遇到节日则除外;圣灰礼仪星期三,及吾主耶稣基督受难圣死日星期五,应守大斋及小斋。」(《天主教法典》1251)

和圣施礼华一起默想

「救恩的日子就在我们面前,善牧的呼唤传到耳边: 『我以你的名字召叫了你。』 (依43:1) 因为以爱还爱,我们必须回答: 『你叫了我,我在这里。』 (撒上3:8) 我已经下定决

心,好好过这四旬期,不像雨水冲石,一丝痕迹未留般地虚度。我要让它浸透我,改变我,我要皈依,重新转向天主,以祂所盼望的爱来爱祂。」(《基督刚经过》59)

3. 什么是「圣灰星期三」? 什么时候 开始有施放圣灰的传统? 什么时候祝 福圣灰和施放圣灰? 圣灰是从哪里来 的? 圣灰代表什么意义?

圣灰星期三是四旬期的开始,是做补赎的重要一日,也是基督徒表示个人愿意效法天主的时刻。施放圣灰是一项邀请,藉由参与圣体圣事并以爱德生活,邀请我们在整个四旬期,能够意识到我们是在分享耶稣的逾越奥迹,包含祂在十字架上的死亡和复活。施放圣灰的由来,是早期做补赎的一种正规形式。到了十世纪,这项传统便扩及到所有基督徒。圣灰礼仪

星期三便保留了施放圣灰和严守大斋的悠久传统。

祝福圣灰和施放圣灰的时间是在弥撒讲道之后。在特殊的情况下,也可在圣道礼仪中祝福。授予圣灰的祷词出自圣经的创世纪3:19和马尔谷福音1:15。圣灰是由前一年圣枝主日祝圣过的橄榄枝,烧成的灰,这是从十二世纪延续至今的传统。

神父施放圣灰时,会在我们的额头上用圣灰画一个十字,并且对我们说: 「你们悔改,信从福音!」或说「你原来是灰土,将来还要归于灰土。」 提醒我们最终安息之处是天国。

自古以来,圣灰用来表示忏悔补赎,例如,犹太人做祭献时,会把灰烬覆盖在全身,好像尼尼微人所做的。祝圣圣灰时所使用的祷词,就是对领受圣灰者犯错的情况所说的话。灰烬象征我们在世生命的软弱且稍纵即逝,我们的生命总是趋向于死亡的;我们都是罪人的事实;我们深切祈求天主

的帮助;还有复活,因为我们凡人最 终将享受基督的胜利。

和圣施礼华一起默想

「你越是归属于基督,你得到的圣宠就会越多,使你在这世上有用处,和在永生有福乐。但是你必须下定决心去跟随那自我犠牲的途径:肩负十字架,面带微笑,心里发出光明。」(《十字苦路》第二处)

4. 教会鼓励我们在四旬期做什么?

教会鼓励我们怀着信德,将四旬期视为一种灵修避静,努力祈祷,献上个人的克己和补赎;教会要求我们在四旬期必做的补赎是最基本的,但是我们可以自由慷慨地做得更多。

如果我们好好度过四旬期,我们会发现自己有深刻的改变,因而我们就已

妥善的准备好,去参与教会一年最盛 大的庆日;复活节,也就是耶稣复活 的那一天。

和圣施礼华一起默想

「到处都散布一种对十字架的恐惧, 对我主十字架的恐惧。这是什么的一 回事? 原来大家逐渐把人生一切不如 意的事,都看作十字架,而不晓得怎 样以天主儿女的心态,以超性的眼 光, 去背负它们。他们甚至要把我们 的祖先在路旁所竖立起的十字架拔 除......! 十字架在耶稣受难时,已不 再是一种惩罚的记号, 反而变成一个 胜利的旗帜。十字架是赎世主的徽 章: in quo est salus, vita et resurrectio nostra, 是我们的救援, 我们的生命和我们的复活。 | (《十 字苦路》第二处)

5. 什么是补赎?基督徒生活中可以怎么做补赎?

Poenitentia(补赎),从希腊文 metanoia译为的拉丁文,圣经里的意 思是罪人的悔改(特别指灵魂上的转 变)。悔改需要内在和外在的行动, 对犯下的罪,以及罪带来的后果,一 起做补偿。确实,悔改就是「生命的 转变」,就是罪人犯过之后,离开天 主,然后再回头寻求天主,或是不信 的人找到了信仰。

「基督徒内心的忏悔,可以透过多元的方式来表达。圣经和教父们尤其强调三种方式:禁食、祈祷和施舍,以表达人对自己、对天主、对他人的关系的改善。连同经由圣洗或殉道所带来的根本净化,他们也指出获得罪赦的其他方法,就是:努力与近人和好,痛哭己罪,关注近人的得救,请圣人代祷和实践爱德,因为『爱德遮盖许多罪过』(伯前4:8)。」(《天主教教理》1434)

「基督徒内心的忏悔有多种表达方式,这些方式都可以在信友日常生活中随时实践,尤其在四旬期及每周五的补赎。」(《天主教教理简编》301)

和圣施礼华一起默想

「皈依/悔改是一瞬间的事,成圣则需花一辈子的功夫。天主在我们的灵魂内播下了爱的种子,它渴望着成长,要在行动中表现出来,要结出在每一时刻中能切合上主要求的果实。所以,我们必须准备再开始,在我们生命中各式各样的新环境里,再度寻找我们初次皈依的光明和激励。而这就是我们应该以深入的检讨好好准备自己的原因,恳请上主的帮助,使我们更加认识祂,认识自己。如果我们要再次皈依,除此便没有其他路径了。」(《基督刚经过》58)

6. 什么是悔改或皈依? 为什么领洗过 的基督徒还需要悔改?

悔改, 意思是与天主和好, 弃绝邪恶, 和我们的创造者重新建立友谊。也就是要为我们所有的罪过 (包含每一个大罪) 忏悔, 且去办告解。悔改后, 我们修复了与天主的关系, 回到恩宠的状态 (我们良心上不再有任何大罪)。我们在过程中重生, 使我们改变态度, 当我们面对那些令天主不悦和冒犯祂的事时。

「基督召叫我们皈依,这召叫仍不断 在基督徒的生活中回响。这再次的皈 依,是整个教会从不间断的任务,

『她将罪人紧紧地抱在怀里,因此,她虽是圣的,但常须净炼,不断努力悔改和更新。』(《教义宪章》8)这悔改的努力不但是人的工作,也是一颗『痛悔之心』的行动(咏51:19);这颗痛悔的心受到恩宠的吸引和感动,而回应天主的仁爱,因

为祂先爱了我们 (参阅若一 4:10) 。 」 (<u>《天主教教理》1428</u>)

和圣施礼华一起默想

「我们刚进入四旬期, 一段补赎、净 化和皈依的良辰。要好好的度过四旬 期,不是一件易事,因为基督徒的信 仰生活,本非一条舒适的大道。只是 在教会内, 任凭岁月蹉跎是不够的。 在我们生命中, 在基督信徒生命中第 一次皈依 - 相信对那独特的时刻, 我 们记忆犹新, 清楚地知晓上主要求我 们的一切 - 当然是十分重要的。但 是, 日后不断地皈依更重要, 也更闲 难。为了使圣宠在这些持续皈依的运 作中帮助我们,我们的灵魂要充满朝 气和活力,向上主呼求,学习如何聆 听祂, 恳求祂宽恕我们的过错。| (《基督刚经过》57)

「我们必须肯定天主关心我们,聆听我们,因此感到非常平安。毫无疑问,和天主生活在一起是有冒险性的,因为上主不满于和人分享,要占

有全部。要我们接近祂一些,意味着甘心接受一个新的转变,找寻一个新的方向,更仔细地倾听祂给我们的灵感,祂在每一个生灵中激发起的神圣欲望的灵感,并将它付诸实行。」(《基督刚经过》58)

7. 我要如何表达想要改变的渴望?

我们可以透过许多方式表达想要改变的渴望,但经常包括要改变自己的行为/行动,有如去办和好圣事(或称悔改圣事、告解圣事)、克服纷争、原谅他人、增长我们灵魂的深度,且活出友爱的精神、行哀矜神工。

和圣施礼华一起默想

「我劝你,几时回到『初次皈依』开 头的光景中去:那时,你若不是变得 像个孩子,也相差不远。在灵修生活 中,你一定要完全信赖地接受引导, 一心一意,毫无恐惧。你一定要绝对清晰地坦白自己思想上和灵魂上存在的问题。」(《犁痕》145)

8. 基督徒有义务在四旬期做什么? 大 斋和小斋包含什么? 核心的意义是什 么?

「教友应当遵守教会的规定,禁食肉类。」(天主教教理简编432:于教会所规定的日子),并且每年至少于四旬期办一次告解和恭领圣体。大斋是一天只饱食一餐,其他两餐可进少量食物。除了生病的特殊情况外,凡满十八岁到未满六十岁者应遵守大人斋,意指不食热血动物的肉类及其制品,但鱼、蛋及乳类食物不在此限。年满十四岁者须遵循(同上),「主教团得进一步规定守大小斋的方式,而且还得以其他补赎方式,特别是爱德工

作,热心神功,代替全部或部份大小 斋。」(《天主教法典》1253)

我们要注意,在守大小斋时,不是要 奋力使自己的需求降低到最少,而是 依靠慈母教会,帮助我们成长忏悔精 神的一条实际的道路。「耶稣召唤人 皈依和忏悔,正如在祂以前的先知, 首先不是针对外表的行动,如『灰十 和苦衣』、禁食和克己, 而是心灵的 皈依、内心的忏悔。没有此种皈依和 忏悔, 忏悔的行动是没有效果的, 目 是虚伪的;相反地,内心的皈依催促 人以可见的标记、举动和悔罪的行为 予以表达。 | (参见岳2:12-13; 依 1:16-17; 玛6:1-6, 16-18) (《天 主教教理》1430)

在新约中,耶稣点出禁食真正的动机,谴责法利赛人的态度,它们虽严格遵守每一条诫律,但是他们的心却远离天主。真正的禁食,就像耶稣在圣经中多次提到的,要遵行天父的旨意,「不要叫人看出你禁食来,但叫

你那在暗中之父看见;你的父在暗中看见,必要报答你。」(玛6:18)

和圣施礼华一起默想

「我们必须要有取舍;同时点燃两枝蜡烛 - 一枝献给圣弥额尔,一枝给魔鬼 - 是不对的,我们要熄灭给魔鬼的一枝,而将整生命全心全意地为上主服务。假如我们成圣的意愿是诚挚的,我们驯服地把自己交付给天主,一切事情都会进行得很顺利。因为祂随时都准备赐给我们恩宠,特别是在此期间,一种新的皈依的恩宠,使我们基督信徒的生活迈步前进。」

(《基督刚经过》59)

pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/Si-Xun-Qi-Shi-Shi-Mo/ (2025年12月12日)