

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题，帮助你更深入地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. 什么是四旬期？教会是从什么时候开始过四旬期的？
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在一起。」（《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牺牲的途径：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）。」（《天主教教理》1428）

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，也更困难。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，也相差不多。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斋法。（《天主教法典》1252）小斋，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『灰土和苦衣』、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，且是虚伪的；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）