

四旬期是什麼？

四旬期是什麼？四旬期是從哪裡來的？以下提供幾個有關四旬期的常見問答，幫助你更深入了解四旬期在禮儀年裡的意義。

2023年2月23日

「四旬期帶給我們這幾個基本的問題：對基督的忠信，對聖德的切望，在日常生活中做使徒工作的慷慨，和同事並肩的日常工作，我是否有進步？悄悄地，我們每一個人都該在內

心回答這些問題，我們會覺悟到，若要基督生活在自己內心，若要在言行中反映出基督的肖像來，再度改變自己是必須的。」（《基督剛經過》
58）

總結

1. 什麼是四旬期？教會是從什麼時候開始過四旬期的？
2. 四旬期何時開始、何時結束？在哪一天或哪個時候做補贖？我們要怎麼過四旬期的每個星期五？
3. 什麼是「聖灰星期三」？什麼時候開始有施放聖灰的傳統？什麼時候祝福聖灰和施放聖灰？聖灰是從哪裡來的？聖灰代表什麼意義？
4. 教會鼓勵我們在四旬期做什麼？
5. 什麼是補贖？基督徒生活中可以怎麼做補贖？

6. 什麼是悔改或改變？為什麼領洗過的基督徒還需要悔改？

7. 我要如何表達想要改變的渴望？

8. 基督徒有義務在四旬期做什麼？大齋和小齋包含什麼？核心的意義是什麼？

1. 什麼是四旬期？教會是從什麼時候開始過四旬期的？

四旬期，顧名思義總共為四十天，是教會準備聖週和迎接復活節的前四十天。從西元四世紀開始，整個教會 - 藉著齋戒 - 視四旬期為補贖和重生的良機。

「教會每年藉四十天的四旬期，與耶穌在曠野的奧跡聯繫一起。」（《天主教教理》540）教會以耶穌在曠野中祈禱四十天為典範，鼓勵我們在四

旬期跟著耶穌一起淨化心靈、操練補贖、更認真地看待基督徒生活，好為逾越節三日和復活節慶典做準備。

四旬期從星期三的聖灰禮儀日開始，每年日期不同（二月四日到三月十日之間），因為復活節的日期每年不同。

和聖施禮華一起默想

「我們不能視這四旬期為一循例，或另一個禮儀季節而已，它是一個很特別的時期，天主藉此給我們神聖的助佑，耶穌走近我們的身旁，希望我們突飛猛進，今天，現在。」（《基督剛經過》59）

2. 四旬期何時開始、何時結束？在哪一天或哪個時候做補贖？我們要怎麼過四旬期的每個星期五？

四旬期從星期三的聖灰禮儀日開始，直到聖週四晚間的彌撒，紀念天主的最後晚餐。「在普世教會內，補贖日期和時間，為四旬期和全年的每週星期五。」（《天主教法典》1250）

「禮儀年中，補贖（懺悔）的日子和時期（四旬期、逢星期五紀念主受難的日子）是教會踐行懺悔的重要時刻。這些日子尤其適合作靈修的操練（退省）及行善功，懺悔禮儀，為補贖而做的朝聖，和自發性的克己，如禁食和施捨、弟兄的分享（慈善和傳教工作）等。」（《天主教教理》1438）

「全年每星期五應守小齋，不食肉類，或主教團所規定的其他食物，但星期五遇到節日則除外；聖灰禮儀星期三，及吾主耶穌基督受難聖死日星期五，應守大齋及小齋。」（《天主教法典》1251）

和聖施禮華一起默想

「救恩的日子就在我們面前，善牧的呼喚傳到耳邊：『我以你的名字召叫了你。』（依43:1）因為以愛還愛，我們必須回答：『你叫了我，我在這裡。』（撒上3:8）我已經下定決心，好好過這四旬期，不像雨水沖石，一絲痕跡未留般地虛度。我要讓它浸透我，改變我，我要皈依，重新轉向天主，以祂所盼望的愛來愛祂。」

（《基督剛經過》59）

3. 什麼是「聖灰星期三」？什麼時候開始有施放聖灰的傳統？什麼時候祝福聖灰和施放聖灰？聖灰是從哪裡來的？聖灰代表什麼意義？

聖灰星期三是四旬期的開始，是做補贖的重要一日，也是基督徒表示個人願意效法天主的時刻。施放聖灰是一項邀請，藉由參與聖體聖事並以愛德生活，邀請我們在整個四旬期，能夠意識到我們是在分享耶穌的逾越奧

跡，包含祂在十字架上的死亡和復活。施放聖灰的由來，是早期做補贖的一種正規形式。到了十世紀，這項傳統便擴及到所有基督徒。聖灰禮儀星期三便保留了施放聖灰和嚴守大齋的悠久傳統。

祝福聖灰和施放聖灰的時間是在彌撒講道之後。在特殊的情況下，也可在聖道禮儀中祝福。授予聖灰的禱詞出自聖經的創世紀3:19和馬爾谷福音1:15。聖灰是由前一年聖枝主日祝聖過的橄欖枝，燒成的灰，這是從十二世紀延續至今的傳統。

神父施放聖灰時，會在我們的額頭上用聖灰畫一個十字，並且對我們說：「你們悔改，信從福音！」或說「你原來是灰土，將來還要歸於灰土。」提醒我們最終安息之處是天國。

自古以來，聖灰用來表示懺悔補贖，例如，猶太人做祭獻時，會把灰燼覆蓋在全身，好像尼尼微人所做的。祝聖聖灰時所使用的禱詞，就是對領受

聖灰者犯錯的情況所說的話。灰燼象徵我們在世生命的軟弱且稍縱即逝，我們的生命總是趨向於死亡的；我們都是罪人的事實；我們深切祈求天主的幫助；還有復活，因為我們凡人最終將享受基督的勝利。

和聖施禮華一起默想

「你越是歸屬於基督，你得到的聖寵就會越多，使你在這世上有用處，和在永生有福樂。但是你必須下定決心去跟隨那自我犧牲的途徑：肩負十字架，面帶微笑，心裡發出光明。」
(《十字苦路》第二處)

4. 教會鼓勵我們在四旬期做什麼？

教會鼓勵我們懷著信德，將四旬期視為一種靈修避靜，努力祈禱，獻上個人的克己和補贖；教會要求我們在四

旬期必做的補贖是最基本的，但是我們可以自由慷慨地做得更多。

如果我們好好度過四旬期，我們會發現自己有深刻的改變，因而我們就已妥善的準備好，去參與教會一年最盛大的慶日；復活節，也就是耶穌復活的那一天。

和聖施禮華一起默想

「到處都散佈一種對十字架的恐懼，對我主十字架的恐懼。這是什麼的一回事？原來大家逐漸把人生一切不如意的事，都看作十字架，而不曉得怎樣以天主兒女的心態，以超性的目光，去背負它們。他們甚至要把我們的祖先在路旁所豎立起的十字架拔除……！十字架在耶穌受難時，已不再是一種懲罰的記號，反而變成一個勝利的旗幟。十字架是贖世主的徽章：*in quo est salus · vita et resurrectio nostra* · 是我們的救援，我們的生命和我們的復活。」（《十字苦路》第二處）

5. 什麼是補贖？基督徒生活中可以怎麼做補贖？

Poenitentia（補贖），從希臘文 metanoia譯為的拉丁文，聖經裡的意思是罪人的悔改（特別指靈魂上的轉變）。悔改需要內在和外在的行動，對犯下的罪，以及罪帶來的後果，一起做補償。確實，悔改就是「生命的轉變」，就是罪人犯過之後，離開天主，然後再回頭尋求天主，或是不信的人找到了信仰。

「基督徒內心的懺悔，可以透過多元的方式來表達。聖經和教父們尤其強調三種方式：禁食、祈禱和施捨，以表達人對自己、對天主、對他人的關係的改善。連同經由聖洗或殉道所帶來的根本淨化，他們也指出獲得罪赦的其他方法，就是：努力與近人和好，痛哭己罪，關注近人的得救，請聖人代禱和實踐愛德，因為『愛德遮

蓋許多罪過』（伯前4:8）。」（《天主教教理》1434）

「基督徒內心的懺悔有多種表達方式，這些方式都可以在信友日常生活中隨時實踐，尤其在四旬期及每週五的補贖。」（《天主教教理簡編》301）

和聖施禮華一起默想

「皈依/悔改是一瞬間的事，成聖則需花一輩子的功夫。天主在我們的靈魂內播下了愛的種子，它渴望着成長，要在行動中表現出來，要結出在每一時刻中能切合上主要求的果實。所以，我們必須準備再開始，在我們生命中各式各樣的新環境裡，再度尋找我們初次皈依的光明和激勵。而這就是我們應該以深入的檢討好好準備自己的原因，懇請上主的幫助，使我們更加認識祂，認識自己。如果我們要再次皈依，除此便沒有其他路徑了。」（《基督剛經過》58）

6. 什麼是悔改或皈依？為什麼領洗過的基督徒還需要悔改？

悔改，意思是與天主和好，棄絕邪惡，和我們的創造者重新建立友誼。也就是要為我們所有的罪過（包含每一個大罪）懺悔，且去辦告解。悔改後，我們修復了與天主的關係，回到恩寵的狀態（我們良心上不再有任何大罪）。我們在過程中重生，使我們改變態度，當我們面對那些令天主不悅和冒犯祂的事時。

「基督召叫我們皈依，這召叫仍不斷在基督徒的生活中迴響。這再次的皈依，是整個教會從不間斷的任務，『她將罪人緊緊地抱在懷裡，因此，她雖是聖的，但常須淨煉，不斷努力悔改和更新。』（《教義憲章》8）這悔改的努力不但是人的工作，也是一顆『痛悔之心』的行動（詠51:19）；這顆痛悔的心受到恩寵的

吸引和感動，而回應天主的仁愛，因為祂先愛了我們（參閱若一4:10）。」（《天主教教理》1428）

和聖施禮華一起默想

「我們剛進入四旬期，一段補贖、淨化和皈依的良辰。要好好的度過四旬期，不是一件易事，因為基督徒的信仰生活，本非一條舒適的大道。只是在教會內，任憑歲月蹉跎是不夠的。在我們生命中，在基督信徒生命中第一次皈依 - 相信對那獨特的時刻，我們記憶猶新，清楚地知曉上主要求我們的一切 - 當然是十分重要的。但是，日後不斷地皈依更重要，也更困難。為了使聖寵在這些持續皈依的運作中幫助我們，我們的靈魂要充滿朝氣和活力，向上主呼求，學習如何聆聽祂，懇求祂寬恕我們的過錯。」

（《基督剛經過》57）

「我們必須肯定天主關心我們，聆聽我們，因此感到非常平安。毫無疑問，和天主生活在一起是有冒險性

的，因為上主不滿於和人分享，要佔有全部。要我們接近祂一些，意味着甘心接受一個新的轉變，找尋一個新的方向，更仔細地傾聽祂給我們的靈感，祂在每一個生靈中激發起的神聖欲望的靈感，並將它付諸實行。」

（《基督剛經過》58）

7. 我要如何表達想要改變的渴望？

我們可以透過許多方式表達想要改變的渴望，但經常包括要改變自己的行為/行動，有如去辦和好聖事（或稱悔改聖事、告解聖事）、克服紛爭、原諒他人、增長我們靈魂的深度，且活出友愛的精神、行哀矜神工。

和聖施禮華一起默想

「我勸你，幾時回到『初次皈依』開頭的光景中去：那時，你若不是變得像個孩子，也相差不遠。在靈修生活

中，你一定要完全信賴地接受引導，一心一意，毫無恐懼。你一定要絕對清晰地坦白自己思想上和靈魂上存在的問題。」（《犁痕》145）

8. 基督徒有義務在四旬期做什麼？大齋和小齋包含什麼？核心的意義是什麼？

「教友應當遵守教會的規定，禁食肉類。」（天主教教理簡編432：於教會所規定的日子），並且每年至少於四旬期辦一次告解和恭領聖體。大齋是一天只飽食一餐，其他兩餐可進少量食物。除了生病的特殊情況外，凡滿十八歲到未滿六十歲者應遵守大齋法。（《天主教法典》1252）小齋，意指不食熱血動物的肉類及其製品，但魚、蛋及乳類食物不在此限。年滿十四歲者須遵循（同上），「主教團得進一步規定守大小齋的方式，而且還得以其他補贖方式，特別是愛德工

作，熱心神功，代替全部或部份大小齋。」（《天主教法典》1253）

我們要注意，在守大小齋時，不是要奮力使自己的需求降低到最少，而是依靠慈母教會，幫助我們成長懺悔精神的一條實際的道路。「耶穌召喚人皈依和懺悔，正如在祂以前的先知，首先不是針對外表的行動，如『灰土和苦衣』、禁食和克己，而是心靈的皈依、內心的懺悔。沒有此種皈依和懺悔，懺悔的行動是沒有效果的，且是虛偽的；相反地，內心的皈依催促人以可見的標記、舉動和悔罪的行為予以表達。」（參見岳2:12-13；依1:16-17；瑪6:1-6，16-18）（《天主教教理》1430）

在新約中，耶穌點出禁食真正的動機，譴責法利賽人的態度，它們雖嚴格遵守每一條誠律，但是他們的心卻遠離天主。真正的禁食，就像耶穌在聖經中多次提到的，要遵行天父的旨意，「不要叫人看出你禁食來，但叫

你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。」（瑪6:18）

和聖施禮華一起默想

「我們必須要有取捨；同時點燃兩枝蠟燭 - 一枝獻給聖彌額爾，一枝給魔鬼 - 是不對的，我們要熄滅給魔鬼的一枝，而將整生命全心全意地為上主服務。假如我們成聖的意願是誠摯的，我們馴服地把自己交付給天主，一切事情都會進行得很順利。因為祂隨時都準備賜給我們恩寵，特別是在此期間，一種新的皈依的恩寵，使我們基督信徒的生活邁步前進。」

（《基督剛經過》59）