opusdei.org

# 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。」(<u>《天</u> 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。」(<u>《基督</u>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。」(<u>《天主</u>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 去跟隨那自我犠牲的途徑: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—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,以招性的眼 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)。」(<u>《天</u>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

# 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,因為他先愛了我們(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。為了使聖寵在狺些持續皈依的運 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,其他兩餐可推少 量食物。除了牛病的特殊情況外,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 得淮一步規定守大小齋的方式,而目 還得以其他補贖方式,特別是愛德丁

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『灰十 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,目 是虚偽的;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誡律,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上 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及之為一切事情都會進行得很順利。因為是在 此期間,一種新的皈依的恩寵,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)

pdf | document generated automatically from <a href="https://opusdei.org/zht/article/Si-Xun-Qi-Shi-Shi-Mo/">https://opusdei.org/zht/article/Si-Xun-Qi-Shi-Shi-Mo/</a> (2025年12月12日)