

四旬期

何謂四旬期？

- ▶ 又稱“大齋期”或“大齋節期”
- ▶ 舊稱為“嚴齋期”或是“封齋期”
- ▶ 英文稱為“Lent”，意思是春天
- ▶ 拉丁文稱為“Quadragesima”，意思是四十天（四旬）

四旬期的意義

四旬期傳統上是指教會以四十天去守大小齋，祈禱準備耶穌受難、死亡與復活的逾越奧蹟

→ 是一個復活節前的隆重準備期

- ▶ 四旬期依據舊約中以色列子民用四十年的時間，由曠野走向福地
(客納罕)
- ▶ 新約指耶穌基督四十天在曠野守齋祈禱的整個階段
(也受到魔鬼三次的引誘)
- ▶ 今日教會將四旬期立為慕道和準備領洗的恰當時期

四旬期是從甚麼時候開始？

是從聖灰禮儀日起，至復活節前的四十天之齋戒期

四旬期禮儀的顏色？

- ▶ 紫色
- ▶ 喜樂主日（四旬期第四主日）是用玫瑰紅
- ▶ 但棕枝主日（聖枝主日）是用紅色

四旬期四十天

在信仰上有甚麼特別的意義？

- ▶ 梅瑟把十誡寫在石版之前，就曾與上主一起在西乃山上經過四十天（出谷紀34章）
- ▶ 厄里亞先知花了四十天的路程到了天主的聖山曷勒布（列王紀上19章）
- ▶ 主耶穌在祂公開傳教前，在曠野中經過四十天的禁食祈禱

四旬期所提的事件是甚麼？

- ▶ 耶穌在世宣講天國的福音，為補贖我們的罪而犧牲自己、受難並被釘在十字架上死了
- ▶ 祂勸勉我們要避惡做補贖，潔淨我們的心，以得善終，並和祂一起復活

四旬期主要的意義

- 一. 默想耶穌生平和救世的苦難
- 二. 加深自己對靈性生活的修養

三. 學習在生活中把握機會

1. 多克己
2. 多忍耐
3. 多作愛德善功
4. 更深入地皈依基督

天主喜歡仁愛勝過祭獻與齋戒，這是我們
基督徒該有的四旬期精神（瑪竇福音9:13）

四旬期“齋戒”的意義是甚麼？

- ▶ 我們要清心寡慾，培德養性
- ▶ 簡單來說，在四旬期中我們應當：
 1. 生活樸素
 2. 節制飲食

3. 戒避奢華的飲食與服裝
4. 不去追求物質上的享受和娛樂等
5. 應該多閱讀聖經、多祈禱和多默想聖言

因此，在四旬期內，我們要準備聖潔的身、心、靈，去切實奉行祈禱和仁愛的工作，而獲得罪赦，更新生活，好能肖似復活的基督

教宗保祿二世曾提醒聖伯多祿廣場的各國信友：「守齋刻苦不僅僅是外表的規矩或外在的禮節行為，更是感到需要改變生活的有力標記；守齋刻苦要求人放棄合理的物質享受，使內心獲得更多的自由，以便更容易聆聽天主的聖訓，也更能夠慷慨地幫助有需要的人」。