

農曆新年一過，意味著春的腳步已近。大地更新，萬物復甦的春季，在教會禮儀年度中，也具有特別的意義。禮儀年包括三個大的週期——冬日降臨的聖誕週期、始於春天的復活週期，以及貫穿四季的常年週期。復活週期以逾越三日慶典為中心，前有四旬期，後有復活期。四旬期的英文 Lent，即源於古典英語的 Lencten「春天」一字。

在四旬期即將到來之時，我們不妨自我測試一下，對這個與信仰及靈修有密切關係的禮儀年週期，有多少基本的認識？

- 我知道今年的四旬期是從哪一天開始，到哪一天結束嗎？
- 顧名思義，四旬期就是四十天嗎？
- 四旬期內，我們在哪些日子必須守大齋或小齋？
- 四旬期內包括幾個主日？聖枝主日是在哪一天？

今年的四旬期是從三月一日「聖灰禮儀星期三」，持續到四月十三日聖週四晚的「主的晚餐彌撒」。四旬期的計算方法就是從復活節前六週的星期三開始，到復活主日前的星期四為止。仔細算來，這期間共有四十四天，而非「四旬」而已。

四旬期以「聖灰禮儀」開始。「灰」在聖經中象徵人生命的脆弱與短暫，謙卑與死亡。舊約中以身穿苦衣坐在灰土中，或是在頭上撒灰，來表示哀慟、痛苦及補贖。在早期教會，犯了重大罪過的人，向主教認罪後要公開行懺悔的儀式，主教在此人頭上撒灰，並令其以具體的禁食來表示悔罪，要到補贖期滿後，再為他們舉行公開寬免的禮儀，使其再回到團體中共融。主曆 1091 年，教宗烏爾班二世將這公開悔罪者的「撒灰禮」推廣到為全體基督徒舉行。以在信徒額上撒灰，向天主表示謙虛認罪，並效法耶穌在曠野禁食受魔誘試探四十天的克苦齋戒，參與耶穌基督的逾越奧蹟。但因為主日是喜樂的日子，不應禁食，所以整個齋期必須加上六個主日。因此從復活主日倒數四十六天，就是大齋首日的聖灰星期三了。

也因此之故，四旬期舊稱為「封齋期」，意味著這是一個當以具體形式的「禁食與守齋」來表達悔罪的時期。按教會法典規定，全年的每週五都應守小齋，但一年之中，只有聖灰禮儀星期三及聖週五主受難日這兩天必須要守大小齋。小齋禁食肉類，十四歲以上的信友應守。大齋只可飽食一餐，其他兩餐可略進一些食物；十八歲至六十歲的成年信友應守，但病弱、懷孕或哺乳、重工，及旅途中人得免守大小齋。

其實，真切的「悔罪」不是在於齋戒的外在形式，重要的是內心皈依的過程。因此在四旬期中，施捨、祈禱、和齋戒常被同時提及。初期教會時，教友在守齋日只能吃麵包、喝水，並以如此節約下來的日常開銷，捐給窮人。現在教會則強調，四旬期的犧牲必須避免與聖善無關的「禁慾主義」，或只是為了自己的光榮或自我滿足而作，而是應與基督在十字架上的犧牲密切結合，因為「四旬期不是一個讓我們為悔罪而悔罪，或是讓我們努力證明我們能夠成為自己身體的主人、馴服它的時期，四旬期善工的目的，在於與基督一起獲得新生。」

總而言之，四旬期的目的是要帶領我們準備心靈，隨同基督通過苦難和死亡，進入他的光榮。在復活節的守夜禮中，經過長久準備的慕道友領受洗禮聖事，信友也重宣我們因著洗禮已歸於祂的死亡，也要與祂一同進入復活的新生命。今年是禮儀年的甲年，我們綜攬四旬期前五個主日的福

音讀經，就可清楚看出，這段期間主日彌撒的主題架構是以復活洗禮為導向，逐步的引導我們進入教會禮儀年度的最高峰——「逾越三日慶典」：

第一主日——耶穌受試探（瑪四 1-11）：每個受洗的人都會受到試探，我們要學習如何克服魔鬼的誘惑。

第二主日——耶穌顯聖容（瑪十七 1-9）：我們在洗禮中分享主的光榮，成為天父所喜悅的愛子。

第三主日——撒瑪黎雅婦人（若四 5-26,39-42）：經過了洗禮，領受了主基督永生的活水，我們才能以心神與真理朝拜天主。

第四主日——治癒胎生的瞎子（若九 1-41）：我們藉著洗禮，眼才開了，而能說出：「主啊，我信！」

第五主日——復活拉匝祿（若十一 1-45）：正如拉匝祿的復活，在聖洗中我們也由死亡進入生命。

四旬期內的第六個——也是最後一個主日，通稱為「聖枝主日」。這天，我們手持聖枝，不是在重演兩千年前主耶穌榮進耶路撒冷聖城的故事，也不只是為了紀念那個救恩史上的重要時刻，而是要以真正的心神，迎接主進入我們內心聖神的宮殿。我們宣告耶穌是我們的救主，我們生命的君王。在「賀三納」的歌聲中，我們表明我們正走在祂的道路上，祈求有一天能到達永恆的耶路撒冷，與祂成為一體。聖枝主日是聖週的開始，也是四旬期進入尾聲的時候。從「聖週一」直到「聖週四」主的晚餐彌撒之間，沒有特別的教會禮儀（註），為的是讓我們在這四旬期的末尾幾天，沉澱我們的心靈，回顧整個四旬期的反省，預備進入逾越三日慶典的高峰。

年復一年，我們在這周而復始的禮儀年度循環中，心靈的敏感度可能已經逐漸遲緩，甚至麻木了。正如 Bernhard Rass 神父在他的《教會禮儀年度》一書中的序文所說，「有時候，我們基督徒忘記或是忽略了一種對所有人都適用的靈修方式，即禮儀年度中所表達並慶祝的靈修。那些願意真正基督徒生活的人，沒有一個能將自己的生活脫離不同禮儀季節的靈修精神。在禮儀中，所展開的是基督奧秘的不同方面。它顯示並告訴了我們如何才能夠更加相似祂曾經生活過的樣子。」

公元第五世紀時，聖本篤規定他的修會，「在四旬期開始時，每人當從圖書室領取一本書，從頭至尾順序讀完。」如果您願意在今年的四旬期中，「把天主所賦予你的恩賜，再熾燃起來」（弟後一 6），不妨也仿效本篤修會會士，從我們堂區圖書室豐富的藏書中，借一本好書，從頭至尾順序讀完，作為這個四旬期的補贖與善工。在此也特別向大家鄭重推薦一本教友必讀的好書，也是本文的主要參考書籍（本書分為上、下兩冊，下冊專論復活週期的禮儀）：

書名：教會禮儀年度（上、下）

作者：Bernhard Rass, SVD

出版：光啟文化，2012 年 3 月

圖書室編號：205.0011 v100 及 205.0011 v99

（王念祖部落格）