



基督信仰 分享

四旬期

時間過得很快，今年的四旬期又來臨了。也許我們大部份的同事都不是天主教徒，因而對「四旬期」不甚瞭解。這一期，我要與大家分享一下基督信仰中的「四旬期」的主要意義。

何謂「四旬期」？

根據恆毅月刊社出版的天主教英漢袖珍辭典，四旬期舊稱為「嚴齋期」或是「封齋期」，由聖灰禮儀日開始，乃復活節前四十天的齋戒期，為紀念耶穌受難死亡，並準備耶穌隆重的復活，這也是為慕道者作好領洗前的準備。教會也稱四旬期為「大齋期」或「大齋節期」，英文是 Lent，意思是春天。拉丁文稱為 Quadragesima，意思是四十天。十天是一旬，四十天就是四旬。

四旬期裡四十這數字，在基督信仰究竟有甚麼含意？

在新舊約的聖經故事中，不難看到四十這個特別的數字：

- 一． 以色列子民逃出埃及在曠野中生活了四十年才到達福地——客納罕
- 二． 梅瑟曾經與天主在西乃山上四十天之久
- 三． 厄里亞先知共用了四十天的路程到達天主的聖山葛勒布
- 四． 耶穌基督在曠野中，守齋和祈禱四十天之久

四旬期的核心事件是甚麼？

主要是默想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去，到第三日復活了的好消息。藉祂的聖死和犧牲，鼓勵我們要避惡、做補贖，好能潔淨我們的心，以得善終，並和祂一起復活。

四旬期主要的意義

- 一． 默想耶穌生平事件和救恩史的苦難
- 二． 加深並加強自己對靈修生活的修養
- 三． 學習在生活中把握機會：
 1. 克己
 2. 忍耐
 3. 做愛德善功
 4. 更深入地探考信仰與皈依

四旬期“齋戒”期，基督徒該如何度過？

我們應當清心寡慾，培德養性。簡單來說，在四旬期中我們應當：

- 一． 生活樸素
- 二． 節制飲食
- 三． 戒避奢華的物質生活
- 四． 不去追求不必要的享受和娛樂
- 五． 多閱讀聖經、祈禱和默想聖言

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，好能獲得罪赦，更新生活，肖似復活的基督。就如聖瑪竇說：「天主喜歡仁愛勝過祭獻與齋戒。」（瑪竇福音 9:13）這是我們基督徒該有的四旬期精神。

最後，讓我以教宗保祿二世曾在聖伯多祿廣場致各國信友的一段話與大家共勉：

「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。」



梅杰神父

愛·迪·生

這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到終點，這信仰，我已保持了。
（弟茂德後書 4:7）



主教，天下無不散之筵席，但真想不到，在明愛聖誕聯歡會與您一別，竟已成永訣，猶記當天您離開時蹣跚而行的背影，可能那刻踏出的每一步對您已是毫不輕易。席間坐在您的身旁，我誠意邀請您出席 1 月 19 日的「步」·「足」你大行動作為主禮嘉賓。您告訴我早陣子的一跌，對整個身體造成的震盪。縱然有點猶豫，您仍答允出席。因為您知道您的參與對工作團隊是莫大的鼓舞，能夠帶來積極的推動效應。其實，那期間您身體上已受着是沉重的痛，但仍選擇給予我們全力支持，教我如何感謝您才好呢！

主教，「步」·「足」你大行動這活動已順利完成，我們也成功為機構取得一項健力士世界紀錄，眾人為此感到歡欣振奮，無限感恩！雖然籌備過程充滿挑戰，但活動當天不論在天氣，各項安排也相當順利，實在預期之外。我知道在天國的您一直保守我們，讓我們能安然完成這一項艱巨任務，為明愛的 65 歲生辰添上富意義而難忘的一頁。

主教，多年來不論在活動的安排，還是替您草擬講稿，您都對我信任，並樂意協助一把，非常感謝。深知您在忙碌的日程中盡量與我們配合，用您寶貴的時間給我意見。您事事上心，要求嚴謹，偶爾會為一些不妥貼而皺眉不快，表達情緒，但您心底還是理解我們的難處限制。您是一位具才情心思，又體諒包容的領導，並不吝嗇讚賞或提點，只想齊心合力把事情做得圓滿理想。

主教，廿多年前的面試，是我第一次與您見面（這是第二輪面試，第一輪主持面試的是力理得神父）。因不能在原定的辦公時間到來，心想是無緣加入明愛的了。但後來接獲通知會另作安排，原來您和其他的面試官（記得還有陳佐舜博士和殷巧兒女士）在放工後為我進行面試。感謝您們願意等待和付出時間，給我機會，最終聘任我加入明愛這大家庭。



主教，這個春天，您悄然、也突然離我們而去，難掩一絲哀愁，難捺一陣心痛。感謝您留下祝福來陪伴我們未來的春、夏、秋、冬、晴天、陰天和雨天。相信真性情的您會希望我們活得堅強豐盛；在天國一邊看我們有否進步，一邊笑說我們應該怎樣可以做得更好！主教，今夕此刻，遙向遠方得享永生的您問好！