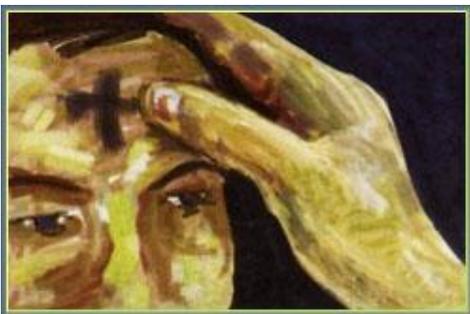


# 認識四旬期

為什麼每年四旬期開始的日子都不一樣呢？若要知道四旬期何時開始，必先要知道復活節的日子。復活節在每年春分月圓之後第一個主日舉行，因為「春分」之後便開始日長夜短（意即光明大過黑暗），「月圓」的時候，不但在日間充滿光明，就連漆黑的夜晚也被光輝（月光）照耀，如此，正好是**主耶穌復活——光明戰勝黑暗**的寫照，而「主日」是慶祝祂死而復活的日子，所以復活節就在每年春分月圓後第一個主日舉行。將「復活節」推前四十六天，減除其中六個主日不計（因為主日是慶祝基督死而復活的日子），那麼，這四十天的時間稱為「四旬期」。

為甚麼不用二十天或三十天，而用四十天？這個「四十天」的準備在信仰上有特別的意義嗎？四十天的準備是效法主基督在曠野中做過四十天的齋戒。教父們把這種習慣視為梅瑟在西乃山四十天守齋（出卅四 28），和厄里亞先知在往曷勒布山途中四十天守齋（列上十九 8）的一種摹倣。



四旬期的開始稱為聖灰瞻禮日，教友在每年的聖灰瞻禮日及耶穌受難日需守大小齋。「小齋」即已滿十四歲的教友在以上兩天放棄取用熱血動物的肉類食品；「大齋」即在以上兩天只可食飽一餐，其餘兩餐只可進少量食物，其餘時間只可取用流質飲品，而不能進食其他食物（藥物除外）。教會要求年齡在十八歲以上但未達六十歲的教友在以上兩天需守大小齋。在四旬期內，教友宜作特別的善工，例如：每天參與彌撒、每天朝拜聖體或拜苦路。

「守齋」的意義在於  
彌補罪過及促使教友  
在思想及行為上肖似

