



道賞：同道共賞；我們一起欣賞  
教會的祈禱和經文

道賞：道理同賞；共同欣賞教會  
禱文和經文的道理

## 四旬期第一主日 (丙年)

讀經一 申 26:4-10  
答唱詠 詠 91:1-2, 10-11, 12-13, 14-15  
讀經二 羅 10:8-13  
福音 路 4:1-13

1. 排列經文
2. 重點意義
3. 欣賞和祈禱
4. 用宣讀技巧表達



## 為世界主教代表會議祈禱文

天主聖神，我們因你的名，相聚你台前。

你是我們的唯一導師，  
請寓居我們心中；  
指引我們該走之路，  
教導我們如何踐行。  
我們生性軟弱，容易犯罪；  
不要讓我們製造紛亂；  
不要讓我們因無知而誤入歧途，  
因偏執而犯錯。  
願我們在你內合而為一，  
持守真理，實踐正義，  
共議同行，邁向永生。

天主聖神，我們向你呈奉以上的祈求：  
你時時處處運行不息；  
你與聖父及聖子，共融相通，於無窮世之世。  
亞孟。

梵蒂岡第二屆大公會議的每一期會議都以「Adsumus Sancte Spiritus」（「天主聖神，我們因你的名，相聚你台前」）這拉丁禱文開始。這禱文在過去數百年的大公會議、世界主教代表會議，以及其他教會聚會均有採用。此禱文被認為是聖依西多祿（Saint Isidore of Seville，560年—646年4月4日）所作。在開始這「同道偕行」（Synodal Process）的進程時，我們通過祈禱，邀請聖神在我們心中運作，好使我們成為一個滿被恩寵的共融團體。為了這次2021至2023年的「同道偕行」進程，世界主教代表會議秘書處提供這禱文的簡化版，讓各小組或禮儀聚會都能更容易地使用。

台灣地區主教團禮儀委員會及香港教區禮儀委員會合譯  
天主教香港教區宗座署理湯漢樞機准 2021年10月6日



四旬期·聖週禮儀  
沿革及意義

## 四旬期

藉着禮儀年曆的慶祝，上主在時空中親臨人間，把人類的歷史推進救恩的終向。而四旬期的舉行正是個好印証，因為四旬期是為準備慶祝那使我們死而復活的逾越節而設立的（禮儀年曆指示·廿七號）。然而要明白四旬期的內容，則要從其歷史演變中去了解。



## 四旬期的原本精神

首先，我們要知道從宗徒時代開始，基督徒的唯一慶節是主基督的死而復活——主日及每年的逾越節<sup>①</sup>，任何後加的慶節都是指向這「獨一無二」的逾越節奧蹟。

早自第二世紀，每年逾越節慶祝主死而復活的時候，同時就是教會舉行入教（入門）聖事——洗禮、覆手/傅油及聖體的日子<sup>②</sup>，因為入教聖事就是逾越奧蹟的實現——是天主藉聖事的施行，使我們與死而復活的基督一起出死入生（羅 6：3-14）<sup>③</sup>。故此，當我們談及準備逾越節的時候，就是同時相關地論及入教聖事的準備。

其實，早在初世紀末，已有用齋戒來準備洗禮的習慣。來自敘利亞傳統的十二宗徒訓誨錄這樣說：「在洗禮前，受洗者和施洗者都需要守齋，其他人如果可能，也應與他們一起齋戒；應命令受洗者在洗禮前守齋一天或兩天。」（第七章）<sup>④</sup>。羅馬教會的傳統也是一樣，公元一五〇年聖猶斯定的第一護教書也這樣說：「凡願意皈依並生活真道的人，都應予以教導，訓練他們祈禱，並以齋戒來懇求天主，好使他們以前所犯的罪過獲得赦免，而我們自己也要和他們一起祈禱守齋；然後帶他們到水泉，使他們獲得重生，好像我們以前獲得重生一樣。」（六十一章）

事實上，第二世紀，不同地方的教會，也以一天、兩天或四十小時的齋戒來準備逾越節<sup>⑤</sup>。第三世紀初，羅馬教會已於逾越節前一週，加緊以祈禱、覆

手、驅魔等準備候洗者，並命令他們於星期五及星期六守齋，直至守夜到雞鳴時接受入教聖事⑥。

第三世紀末期，北非及北敘利亞教會已把逾越節齋期延長為一星期⑦。大概不久之後，羅馬教會也隨着伸延一個星期的齋期來準備逾越節。（傳統上，這個星期選讀耶穌受難的福音章節。）隨着教難時期的過去，逾越節前的準備更是方興未艾。

第四世紀初期，羅馬教會可能⑧已將當時一星期的準備，加多三週，即共四週，而以整數稱之為「三旬期」（Trigesima 三十天），而候洗者（被選者）的考核禮（覆手驅魔）亦分佈於這「三旬期」內。這期間（聖週前三星期），傳統上選讀若望福音可供佐證。可見直到此時，逾越節的準備，基本上是慕道性的；為候洗者，固然應加緊皈依及靈修的操練，而為已受洗的基督徒也是不斷再慕道和皈依的時期；故此，這時期是整個教會互相代禱、以祈禱守齋來歸向上主的機會，正如聖猶斯定等所強調的——我們（已受洗的）要和他們（候洗的）一起祈禱守齋，好在逾越節的日子，候洗者獲得逾越重生，我們也再獲重生的效果。

另一方面，在第四世紀初，東方教會便首先採用四旬期（Quadragesima 四十天）的齋期來準備逾越節⑨，並把這時期比作梅瑟在西乃山（出34：28）、厄里亞往曷勒布山（列上19：8）和耶穌在曠野（瑪4：2；路4：1-2）的時期⑩。並且為這時期的慕道性加上了齋戒抗誘的含義，例如早在公元三〇六年亞歷山大利亞的聖伯鐸便說罪人該仿效主耶穌在曠野，以四十天的齋期來抵抗魔誘⑪；而這裡所指的「

罪人」，就是指當時公開做補贖的悔罪者⑫。自初世紀，基督徒受洗後，公開背離信仰者，基本上是指犯奸淫、兇殺、背教及拜偶像的罪，便被拒於團體以外，包括不許領聖體（excommunication）及其他聖事；願意悔改自新的，要向主教告明並接受輕重長短相稱的補贖，並公開地在團體禮儀中，承認己罪，接受主教公開給予的教訓和補贖，然後被引離團體，不得參與聖事，但整個團體會不斷的為贖罪者祈禱，並有專人負責協助贖罪者重新歸向上主，如同協助慕道者一樣；於是，在贖罪者痛改前非，並以齋戒、祈禱、聽道、行愛德等方式抗拒魔誘；完成補贖之後，主教便在團體禮儀中，公開地為他們覆手赦罪，重新接納他們進入團體，重行領受聖事⑬。非常明顯，公開悔罪者之所以被要求在逾越節前的四旬期來仿效耶穌在曠野以齋戒來抗拒魔誘，補贖罪過，是因為他們被視為特別需要再慕道及再皈依的人，故此，他們如同慕道者，不能參與聖事，並接受專人的輔導和團體的祈禱⑭，好使他們重新歸向上主，藉着赦罪（修好聖事）重獲洗禮時的逾越效果；可見當時的修好聖事是洗禮後的重新慕道和皈依。故此，在逾越節的準備期中，正如慕道者一樣，悔罪者應勵行補贖抗誘，重新皈依，而整個團體也要為他們祈禱，一起祈求上主的寬恕。到此，逾越節的準備期（四旬期），遂包括悔罪者作補贖、齋戒和拒誘的角度了。

始自東方的四旬期，在四世紀末葉，漸漸進入了西方教會，亦在這時候，羅馬教會也採用了以四旬期（四十天）包括六個星期的時間來準備逾越節。當時的四旬期是包含着慕道（為候洗者準備洗禮）和悔

罪抗誘（為公開的悔罪者準備修好聖事）⑮的基本要素⑯。

同時，五至六世紀之間，可謂是四旬期的內容發展得最為齊備的時候。其間羅馬教會的基本四旬期禮儀可簡括如下：

- |                  |   |
|------------------|---|
| 四旬期首主日           | 福音：耶穌受誘<br>甄選候洗者⑰   |
| 第一週星期一<br>四旬期二主日 | 開始齋戒並公開收錄悔罪者⑱<br>福音：「撒瑪黎雅婦人」（若4：6-42）（基督賜予永生之水泉——真信德）為候洗者行考核禮（代禱、覆手、驅魔） |
| 四旬期三主日           | 福音：論亞巴郎（若8：12-59）（天主子使你們自由）第二次候洗者考核禮                                    |
| 四旬期四主日           | 福音：治好胎生瞎子（若9：1-8）（瞎子洗了，便看見；基督是世界的光）第三次候洗者考核禮                            |
| 四旬期五主日           | 福音：復活拉匝祿（若11：1-45）（基督是生命，是復活）授予候洗者信經⑲                                   |
| 四旬期六主日           | 主苦難主日（當時還未有所謂聖枝主日），讀主受難始末。  |
| 聖週四              | 公開赦免悔罪者（修好聖事）。有晚間彌撒。  |

逾越節：

聖週五

守齋祈禱

聖週六

守齋祈禱，為候洗者祈禱、覆手、驅魔等<sup>23</sup>。守夜，天亮時舉行入教聖事——洗禮、覆手/傅油（堅振）及聖體祭餐。

復活主日

總括以上當時四旬期禮儀的安排，我們可發現是整個教會一起的準備，為邁向逾越節的慶祝，其中包括為候洗者準備入教聖事，並為悔罪者準備修好聖事；然而彼此共同的原則，就是以上主的聖道為生活的依歸。例如開宗明義、第一主日選讀耶穌受誘的福音，就是指向以上主的話來粉碎罪惡的誘惑，正如約公元六〇〇年，古西班牙禮書<sup>24</sup>在這主日的釋義說：「四旬期內該效法者有三：一是梅瑟在西乃山上四十日夜不吃不喝，為取得天主的聖訓；二是厄里亞先知，徒步四十天往天主聖山，為取得拯救以色列的給音；三是我們的主在曠野四十天嚴齋，以上主的話粉碎魔誘。我們該以此為鑒，不單以言，更該以行為生活，在這四旬期內，革除內在的邪惡酵母，好能自獻作為純潔真誠的無酵餅（格前 5：7-8，逾越節的祭餅）」<sup>25</sup>。同時第二、三、四、五主日的福音，一方面是明顯地為候洗者深入體驗基督的救恩，準備領受入教聖事；另一方面，亦為整個教會共同反省對主的信德，（這些福音選讀也見於當時其他西方禮儀，如米蘭及西班牙禮書。）所以，當時四旬期禮儀的安排好比一個四十天的週年慕道期，不單為候洗者和悔罪者，也為全教會，作為獲得逾越實效的準備。

另一方面，值得注意的是當時所說的四旬期是指逾越節前的六個星期，而逾越節是指紀念「耶穌被釘十字架，埋葬及復活」的聖週五、六、日三天<sup>26</sup>。故此，連主日在內，從四旬期首主日開始，直到聖週四剛好是四十天。然而，按羅馬傳統主日是不守齋的，所以四旬期內真正在食物上守齋的，即使包括聖週五、六，最多也只有三十六天<sup>27</sup>。故此，當時四旬期的重點，決不拘泥字面上的四十天齋戒，而是着重聽從上主的聖言，重新皈依；齋戒只是一種操練，目的為痛改前非，徹底的整個人重新歸向上主，正如古西班牙禮書所說：「上主洪仁，允賜齋期，使我們能致力修和（和平的工作），勉力行善，不斷祈禱，律己自省（嚴於律己）；唯願藉此等齋戒，求主因基督守齋聽命之功，而開恩允賜我們重獲因亞當不律己聽命而失之天國福地……」<sup>28</sup>，所以明顯地當時所謂齋戒的目的，就是自省、律己、聽從主的聖道，與神、人修和，履行正義及愛德，並且不斷禱告，抵抗魔誘，好能死於自我，活於基督。<sup>29</sup>

### 四旬期精神的衰落

可惜，因歷史的衝擊（中古歐洲的黑暗期），漸漸湮沒了四旬期的原本精神。羅馬禮在第五世紀末，在四旬期第一週的星期三、五、六加上了「四季齋期」，故取消了四旬期第二主日原有的彌撒及候洗者考核禮（因星期六守夜已舉行了彌撒，故主日日間沒有彌撒），而四旬期第二主日的福音（撒瑪黎雅婦人）順移至第三主日，第三主日的福音（論亞巴郎）

則改在第四週星期六，候洗者考核禮則在三、四、五主日舉行。

六世紀開始，因為成人入教已減少，故成人慕道程序已漸漸式微，繼而起之的是嬰孩洗禮，所以在六世紀初，四旬期首主日的甄選禮已消失了，而本來收錄成人慕道者的禮儀，現用於嬰孩，並與第三主日的考核禮一併舉行。到了六世紀中葉，因為一般都是嬰兒領洗，故將全部嬰兒候洗者的禮儀改在平日舉行<sup>30</sup>，並加上授福音及天主經等禮節。

到了六世紀下半葉，為使嬰兒洗禮的父母多受輔導，故把嬰兒候洗者的禮儀增加至七次，可惜也只是在平日半私人性的舉行<sup>31</sup>。其後的發展更是越來越糟，嬰兒洗禮越來越提早及頻密且隨時隨地舉行，而不再以逾越節為入教聖事的首要日子，故此昔日的嬰兒候洗者禮儀（本來是為輔導父母的，且在四旬期平日舉行），已失去了作用，便形同虛設。

自九世紀後，洗禮已漸漸離開了逾越節，且出現了新的形式，就是一次過將昔日原是成人慕道過程的收錄禮、考核驅魔、授經禮等一併跟洗禮施行於嬰孩身上<sup>32</sup>。到此，往日的慕道過程及其禮儀已全部崩潰，而四旬期已不再是為準備入教聖事<sup>33</sup>。本來與洗禮有關的主日讀經已全部解體，並四散於平日之中<sup>34</sup>。四旬期的慕道性已徹底消失，徒有準備逾越節的虛名而已。

與此同時，齋戒的觀念漸漸地離開了本來的意義。昔日四旬期是使人皈依上主的準備期，齋戒只是一種抗誘、慕道的方法。但自五世紀，齋戒漸漸地被視為一種德行及目的（可能受當時隱修院僧侶的影

響)，並追求字面上四十天的齋期，於是早在四世紀末，耶路撒冷已開始逾越節前八週的齋期，即加上五旬期及六旬期來滿足四十天齋戒的數字<sup>32</sup>。因耶路撒冷習慣星期日及六都不守齋，故八乘五等於四十天。

羅馬教會在教宗額我略一世（590-604年）的時代雖然未追逐數字上四十天的齋戒<sup>33</sup>，但漸漸卻因隆巴底族人的入侵，為求天主保佑而引進那源自東方（耶路撒冷及君士坦丁堡）的五旬期及六旬期，作為羅馬城求福免禍的補贖。隨着在七世紀初也引進七旬主日（七旬主日源起於東方，因東方把聖週也不計入四十天齋戒的數字，故要另加七旬主日，為補足四十之數）。到此，羅馬教會也跟着追逐四十天齋戒之數，故把四旬期的開始提早至四旬期首主日前星期三（六乘六加四等於四十天），並在這天開始四十天齋戒的第一天<sup>34</sup>，同時也舉行收錄悔罪者的禮儀（本來是四旬期首主日後星期一舉行的<sup>35</sup>）。按當時習慣，悔罪者為表示懺悔補贖便在頭上撒上灰土；可是這只是為公開悔罪者（犯了公開罪過者）而設，而不是為其他教友的。後來，公開悔罪的傳統漸為私下告解的方式所取代<sup>36</sup>（私下告解的方式是受隱修院僧侶尋求神修指導的方式影響的），且公開悔罪的方式漸漸亦不限於犯了公開嚴重過犯者，而變成一種謙遜、做補贖的神修方式和個人德行的表現。

更甚的是一〇九一年，教宗吳爾班二世把原本只為收錄公開悔罪者的「撒灰禮」推廣至為全體信友舉行，於是人人都於四旬期首主日前星期三撒上灰土如同公開悔罪者（這是聖灰禮儀星期三的由來）。至此，原本是修好聖事過程一部份的悔罪者收錄禮和聖

週四的公開寬免悔罪者（修好聖事），已失去原本的內容和意義，且變為一種神修方式或熱心神功；四旬期於是徹底地失去原來為全教會準備逾越節及其聖事（入教聖事與修好聖事）的本意，並變為強調熱心神功，以齋戒、克己補贖為尚的衰落時期。故在梵二之前的庇護五世彌撒書所載四旬期（封齋期）的禮儀經文，都只是祈求藉齋戒、補贖而免除罪罰和獲得永福而已<sup>37</sup>。同時，一六七〇年的中文《彌撒經典》也把這時期稱作「封齋期」，顧名思義，反映了當時對四旬期的誤解，這名稱一直沿用至梵二之後；又因為四旬期常與中國新年同期<sup>38</sup>，而在十七世紀中葉發生了「應否要求中國教友在新年也守齋」的爭論。<sup>39</sup>

#### 四旬期精神的復興

歷盡滄桑之後，四旬期變得面目全非，於是梵二會議便議決，要重新「顯示四旬期的雙面內容，就是藉着紀念和準備洗禮，並藉着『補贖』（*paenitentiam*）<sup>40</sup>，讓信友更熱切地聽取天主聖言，並誠懇地祈禱，以準備慶祝逾越奧蹟」（禮儀憲章109）。這樣，非常清楚，今日教會要求恢復四旬期的本來面目。首先，四旬期的目的是為準備在逾越節慶祝逾越奧蹟，因此，這時期的禮儀基本內容有：一、是為候洗者準備在逾越節舉行入教聖事，同時也為教友重溫洗禮的經歷；二、是藉着悔改補贖（這裡當然是包括施行修好聖事，齋戒抗誘，行愛德等等），以獲得真正皈依的效果；但歸根結柢，就是以天主聖言為生活基礎，在祈禱的動力之中，不斷死於罪惡，而具體的活於基

督。換句話說，四旬期是整個教會，包括候洗者和教友在逾越節前的慕道期，為使我們再一次在基督內逾越。

在一九七〇年出版的新羅馬彌撒書（保祿六世彌撒書）已糾正了四旬期的禮儀，使其可以反映出四旬期的基本意義，例如雖然「聖灰禮儀星期三」因在歐洲及其他一些地方（如南美）已根深柢固，積習難返<sup>41</sup>，不能取消，但已改寫了原本「祝福灰燼」的禱文，使其反映出準備逾越節的意義：「……使他們善度四旬期，準備聖潔的身心，歡慶基督死而復活的奧蹟。」（祝福灰燼禱文之一）<sup>42</sup>及「…求你賞賜我們因切實奉行祈禱和仁愛的工作，而獲得罪赦，更新生活，肖似你復活的聖子。」（祝福灰燼禱文之二）。同時授予「聖灰」也加上新的、且是首選的經文：「你要悔改，信從福音」（谷1：15），而傳統那句經文：「人啊！你要記住，你原是塵土，將來還要歸於塵土」（創3：19），已改為次選<sup>43</sup>。可見開宗明義，四旬期就是慕道、悔改、準備與基督一起逾越的時期，正如四旬期頌謝詞第一式及其他經文所示。

不單如此，最重要的還是徹底更新了成人入教禮儀。一九七二年出版的「成人入教禮典」重整了入教聖事的階段和過程<sup>44</sup>，並清楚註明成人洗禮的正常日子是逾越節（守夜慶典），而候洗者甄選禮應在四旬首主日，然後其他準備候洗者的禮儀（如考核禮等）則在其他四旬主日舉行<sup>45</sup>，於是再一次，四旬期真正成為整個教會（候洗者及全體教友）重溫及準備洗禮的時期。同時一九七〇年的保祿六世彌撒書中的四旬期主日甲年讀經，重新採用了傳統上與洗禮有關的章



甄選禮

候洗者遞上洗禮申請書。



考核禮

香港教會自一九八零年開始，每年四旬期三、四、五主日，主教為候洗者舉行「考核傅油禮」。

節<sup>④</sup>，而乙年及丙年的新選讀經也刻意安排，使整個教會重溫救恩的歷程<sup>⑤</sup>。

為清楚起見，現把今日四旬期的基本禮儀表列如下：

聖灰禮儀星期三——開始四旬期：（你要悔改，信從福音） 當日守齋。<sup>⑥</sup>

四旬首主日——候洗者甄選禮

福音：耶穌受誘（三年如是）

第二主日——

福音：耶穌榮顯聖容（三年如是）

第三主日——候洗者考核禮

福音：耶穌與撒瑪黎雅婦人談道  
（甲年）

第四主日——候洗者考核禮

福音：耶穌治愈胎生瞎子（甲年）

第五主日——候洗者考核禮

福音：耶穌復活拉匝祿（甲年）

第六主日——聖枝主日（開始聖週）

逾越節：

聖週五——主受難日（以聖週四黃昏彌撒開始  
逾越節三日慶典） 當日守齋

聖週六——最後準備候洗者（守齋、祈禱、唸  
信經或舉行其他有關的禮儀）

逾越節守夜慶典（復活慶典的夜間禮儀）——施  
行洗禮、堅振<sup>⑦</sup>、聖體——入教聖事

復活主日——開始新領洗者的釋奧期<sup>⑧</sup>。

這樣，非常清楚，四旬期是整個教會的慕道皈依期。藉着四旬期的禮儀，上主以祂的聖言親臨我們當

中，邀請我們洗心革面，好迎接逾越節的奧蹟，並使我們奉行祈禱及仁愛的工作，參與重生的聖事而到達天主子女的恩寵境界。<sup>⑨</sup>

## 牧民結語

以上的歷史探索，幫助我們更明白四旬期的原本精神及其間的衰落，希望藉此使我們反省今日四旬期在中國、香港的具體意義；慕道皈依、悔改補贖，並非空洞的言詞術語，也非只為候洗者，更非是一些外表儀節。唯願四旬期的歷史好像一面鏡子，使我們每個人、每個團體或<sup>⑩</sup>堂區，都能作出具體的反省與實踐。願四旬期的選經、禱文，再次督促我們生活的改變，好使我們在逾越的時日，能在基督內成為新人。

註：

- ①：見「逾越節守夜慶典」一文（第109頁）。
- ②：戴都良《論洗禮》19。
- ③：教會傳統唯一的逾越節，一直以來，都是入教聖事及其「守夜禮儀」。奧斯定更認為逾越節是唯一有聖事性的慶節，因為這慶節與入教聖事是不能分割的同一個奧蹟《講道集五十五》。
- ④：第八章也記錄了當時基督徒已有在星期三及星期五守齋祈禱的習慣。
- ⑤：Eusebius 教會史 5·24 記錄 Irenaeus 的說話。
- ⑥：Hippolytus 希玻律之《宗徒傳承》（公元215年）15-20。這記載非常重要，藉此我們知道當時羅馬的慕道過程相當有系統：澄清意向後，有志向道者要慕道三年，參加聖道禮，不得行平安禮和參與聖餐，而團體要為他們祈禱；經審查他們在生活上已踐行信仰，皈依基督後，錄為「被選者」（候洗者）；經多次覆手驅魔，及星期五、六的齋戒，遂於守夜鷄鳴時領受浸洗，覆手傅油和首次參與聖餐。這慕道過程影響日後的四旬期和今日的「成人入教」過程非常深遠。
- ⑦：Dionsysius of Alexandria, Ep. ad Basilidem, P.G. 10:1273; Didascalia, 21。
- ⑧：這「可能性」在禮儀史的研究上意見紛紜，但大概一般禮儀學者都同意這個「可能」。見 M. Righetti, *Storia Liturgica*, Vol. 2, pp. 93—95。
- ⑨：四十天的齋期，並不是說這四十天每天都守齋，而是按各地不同的習慣，在這時期內的一些日子守齋祈禱；例如在東方，星期六、日是不守齋的，而在羅馬，星期日也是不守齋的；但所謂守齋，當時是指當天日落後才吃一餐。今日所謂「小齋」是後來制定的。
- ⑩：在東方記載有四旬期的有 S. Atanasio 的《慶節書信集》（公元330-347年）；耶路撒冷濟利祿的 Protocat. 4;

Catech. 4·3; Eusebio (+340) 的 *De Solemnitate Paschali* 則以四旬期比作梅瑟及厄里亞的時期。M. Righetti, *Storia Liturgica*, Vol. 2, p.96.

- ⑪：M. Righetti, *Storia Liturgica*, Vol. 2, p. 97, Note 45
- ⑫：因為當時並沒有今日私下告解的方式。私下告解的方式是沿自七世紀，受修道院僧侶渴求神修指導的影響而借用的。
- ⑬：當時因為教難、異端，曾出現可否赦免某類罪人，或是一生只可一次赦免的爭論，而補贖的輕重和過程也每地各異。這裏的描述是按第三世紀的 Didascalia 第二章的記錄。Poschmann, *Penance*, London, 1964。
- ⑭：當時罪人公開的被拒於團體和聖事，是一種治療的方法，同時補贖、齋戒本身也是協助悔罪者痛改前非的一種治療。
- ⑮：根據教宗依諾森一世（401-417年）所說，當時羅馬教會是在聖週四早上公開赦免悔罪者的（Ep. ad Decent. 1.7），為使他們可以參與從聖週五開始的逾越節慶典。這聖週四公開赦免悔罪者的禮儀一直存留在教會的傳統。雖然自脫利騰公會議後，私下告解取代了這傳統，但在禮書上仍可見到這禮儀。香港總堂所存十九世紀的主教禮書中也發現有公開授予補贖，和公開赦免悔罪者的禮儀，但相信總沒有使用過吧！
- ⑯：教宗良一世（440-461年）清楚地指明四旬期的雙面要素——慕道及悔罪抗誘，見講詞四十五、四十九。Poschmann, *Penance*, p. 96。
- ⑰：此禮已見於二一五年希玻律《宗徒傳承》15-20，也載於教宗 St. Siricius（384-399年）給 Irnerio Tarraconense 的書信，及教宗良一世（440-461年）《講道集四十四》。A. Nocent, *Iniziazione Cristiana*, Roma, 1981, pp. 64—65。
- ⑱：羅馬習慣星期日不守齋，故星期一開始四旬齋期的第一次守齋，所以收錄悔罪者可能就是在這天（始自依諾森一世

之後）。參閱良一世《講道集四十二》。Jungmann, *Pastoral Liturgy*, London, 1965. pp. 246—247（當時仍未有所謂「聖灰星期三」）。

- ⑲：以上主日的禮儀及讀經是按 *Sac. Gelasianum* 及比較其他古老西方禮書而重組，見 A. Nocent, *Iniziazione Cristiana*, pp. 64—68。
- ⑳：參閱希玻律《宗徒傳承》20-21，及約五〇〇年羅馬一位名叫若望執事的記錄 P L 59.401。
- ㉑：大概於五至六世紀的羅馬禮書 *Sac. Veronense* 因殘失了四旬期部份，故當時的羅馬禱文不得而知，而後來的都已非真相，唯一現存最早西方的四旬期禱文之一，要算是約公元六〇〇年的西班牙禮書 *Sac. Mozarabicus* (LMS)。
- ㉒：LMS 318。
- ㉓：聖奧斯定講道集五十五、廿四。
- ㉔：在大額我略教宗（590-604年）時代仍是如此，《福音講道集十六》。
- ㉕：LMS 322。
- ㉖：參閱教父們的四旬期講道，如奧斯定講道集二〇五，二〇六，二〇七等；教宗良一世講道集三十九、四十等。
- ㉗：入教聖事逐漸脫離主日的大團體，而變成半私人的事。第三主日的福音、考核禮、收錄禮等改在第三週的星期五，而第四週的福音及考核禮改在第四週的星期三，第五主日的福音及考核禮卻改在第四週的星期五。上述這些演變可參閱於羅馬禮書 *Sac. Gelasianum*, 和 A. Nocent, *Iniziazione Cristiana*, pp. 56—82 的分析。以上讀經的改變亦見於梵二前的彌撒書，查看《每日彌撒經書》、真理學會、香港、一九五六，便可領略一二。
- ㉘：見於 Ordo XI。
- ㉙：見 *Sac. Gregorianum Supplementum*, no. 1065—1089; 十世紀受德國影響的羅馬主教禮書 *Pontificale Romano-Germanico* (PRG), Vol. 2, CVII, 1—42; 這樣的禮儀一直沿用至梵二改革。

- ①：事實上，當時逾越節已很少有「成人入教聖事」，且守夜慶典已移至星期六日間舉行，直至一九五一年。
- ②：這些讀經及禱文早已因候洗者禮儀改在平日舉行，而消失於主日，讀者仍可在梵二前的彌撒禮書看到，且是雜亂無章的。
- ③：見 Egeria 遊記。
- ④：在此時期，額我略一世仍為當時羅馬在四旬期實在只有三十六天齋戒作辯護，並解釋這數字是三百六十五日的十份一。見福音講道集十六；M. Righetti, *Storia Liturgica*, Vol. 2, p. 101。
- ⑤：但米蘭禮則保存原本的古老傳統，從來不把四旬齋期提前至首主日前星期三。
- ⑥：後加的七、六、五旬主日及首主日前星期三行收錄悔罪者禮儀已見於 *Sac. Gelasianum*。
- ⑦：無可否認，在教難和異端時期過去之後，需要公開悔罪的重罪者也相應減少，加上中古時代歐洲的黑暗時期，私下告解遂應運發展，且曾具體地平衡了當時的社會秩序。可參閱 J. Martos, *Doors to the Sacred*, London, 1981, pp. 309—363。
- ⑧：1570年的彌撒書，從聖灰禮儀至聖週，超過一百廿多個禱文內，只有首主日領聖體後經及第二週星期六集禱經，尚有提及逾越奧蹟而已。
- ⑨：從一九四〇年至一九九年的六十年間，便有卅年是聖灰禮儀日在農曆新年期內。
- ⑩：利瑪竇及其會士順應中國民情而予以免齋，但當時十七世紀中葉的方濟會士及道明會士則反對免齋。最後，一六五六年傳信部決議說：「該解釋理應守齋，但傳教士可按情況而給予豁免守齋」。這「免齋」的折衷辦法沿用至今，而禮儀上的具體不協調，至今還沒有解決。J. Jennes, 中國教理講授史，華明，台灣一九七六，十九、四十九頁；Coll. S.C.P.F. no. 114, 126。

- ⑪：台灣一九八一年版梵蒂岡第二屆大公會議文獻，第一八五頁，把這詞譯作「苦行」，其實原文 Paenitentiam（補贖）不一定是苦行，也可以是善功，如行愛德等。實際上 Paenitentiam（補贖）在這裏是指四旬期原是為準備和施行修好聖事的。
- ⑫：聖灰原本只為公開悔罪者的，在十一世紀時才推行至全體教友；米蘭禮就從來沒有這「星期三」。
- ⑬：非常可惜，一九八〇年九月台灣版「感恩祭典」第十五頁把原文 Quadragesimalem Observantiam 即善度或遵行四旬期，改譯為「遵守嚴齋」，重覆梵二之前對四旬期（封齋期）的誤會；四旬期的遵行，不單是守齋，還有其他善工呢！
- ⑭：非常可惜，在一九八二年台灣出版的「感恩祭典」，第一冊，第廿頁，竟取消了拉丁本首選的谷 1：15，而只保留了原是次選的創 3：19。
- ⑮：基本上是「慕道者收錄禮」→慕道期→「候洗者甄選禮」（四旬首主日）→光照淨化期→「考核禮」（四旬三、四、五主日）→「入教聖事」（洗禮、堅振、聖體）於復活守夜慶典→釋奧期。
- ⑯：成人入教禮典，四十九至五十七。
- ⑰：甲年讀經，可在有候洗者的禮儀中每年重複使用。見一九八一年，選經導論，九十七。
- ⑱：甲年有關洗禮的福音選讀已見於第五至六世紀——四旬期的全盛時期；乙年福音選自若望有關耶穌將藉其十字架及復活而達至光榮的章節；丙年福音選自路加有關悔改的章節。然而，所有舊約讀經都選自救恩史的重要事件，直到新約的實現，這安排是為適合四旬期慕道的意義。見一九八一年，選經導論，九十七。
- ⑲：在中國，四旬期的開始有一半機會是與新年慶期相同，只是免齋，是不能解決這禮儀年曆與民間生活的衝突，故此，我們實在需要一個適合中國民情的四旬期禮儀，或者

我們要從慕道更新的主題入手吧！這是未來中國教會要努力的。可參閱本書附錄（一）：「四旬期與農曆新年春節的牧民問題」（香港教區禮儀委員會辦公室供稿）一九八六年。

- ⑳：在舉行成人入教聖事時，按禮規，主禮神父可立即施行堅振聖事，又除非有重大理由的妨礙，否則，如果領洗者不能立即領受堅振聖事，就不應該給他受洗。成人入教禮典，卅四、教律：八六六。
- ㉑：一九八五年香港版的「四旬期禮書」包括了「四旬期內候洗者禮儀」，這實在是禮書編譯的一大進步，可喜可賀。四旬期的禮儀要包括候洗者的準備才是圓滿的，四旬期的精神原本就是慕道皈依，整個教會（教友和候洗者一起）準備逾越節的奧蹟。這種安排也見於七五〇年的 *Sac. Gelasianum* 羅馬禮書。
- ㉒：見四旬期頌謝詞之（一）；這頌謝詞是取自七五〇年的羅馬禮書 *Sac. Gelasianum* 513 號。
- ㉓：特別為仍未遵守成人入教禮典和四旬期指示的團體，更值得反省。

## 《聖經辭典：禁食〔齋戒〕（Fast, Ieiunium [Ieiunium]）》

所謂禁食，在聖經上是一種自謙自卑的表示，也就是在天主前「低頭」的意思（依58:3, 5; 詠35:13）。它在於部份的或全部的對食物及飲料的禁絕。本來公開、全體的及有週期性的禁食，在梅瑟的法律上祇有一天，就是在每年七月初十的「贖罪節」那一天（肋16:29; 23:27; 戶29:7; 宗27:9）。充軍之後，才有每年四、五、七、十月的一天的禁食，以記念聖殿的破壞（匝7:3, 5; 8:19）。除上述者外，聖經上所多次提及的其他一切禁食日，都是無週期性的禁食。

個人私自禁食的習俗，雖然自古就見於以民之間，充軍之後更是照行不衰，且有過之而無不及。法利塞人每週禁食兩次（路18:12，在星期一及星期四），若翰的門徒也屢次禁食（路5:33），初期的教會亦然（宗13:2, 3; 14:22），聖保祿且以身作則（格後11:27; 見6:5）。

普通禁食是以一天為限，至黃昏為止（民20:26; 撒上7:6; 14:24; 撒下1:12; 3:35），但也有數天的（厄下1:4），三天（多3:10; 加下13:12），三天三夜（艾4:16），七天（撒上31:13; 編上10:12），三個星期（達10:2, 3），四十天及更多日期的禁食（出34:28; 申9:9; 列上19:8; 友8:6; 瑪4:2; 路4:2），但在安息日及其他慶節則不應禁食（友8:6）。……

……禁食的動機各有不同：有為表示對愛人、近人死亡的痛苦而禁食者（撒上31:13; 撒下1:12; 3:35），有為求天主助佑而禁食者（民20:26; 編下20:3; 艾4:16; 加上3:47; 加下13:12），有為求主免除痛苦而禁食者（撒下12:15-17; 詠35:13），此外，尚有行危險路途之前的禁食（厄上8:21-23），為明瞭天主啟示的禁食（達9:3; 10:2, 3, 13），決策之前的禁食（宗13:2, 3; 14:22），為求罪之赦及補贖的禁食（撒上7:6; 列上21:12; 岳1:14; 2:12, 13; 納3:7-9）等。

禁食、齋戒雖然是很嚴厲的克苦行為，但不一定都有高尚的價值，這要依人意向的純正及心靈的正直而定（依58:3-7; 耶14:12）。

耶穌也教導我們，尋求虛榮的禁食是不會得到天主賞報的（瑪6:16）。但無論是在舊約或在新約上，禁食的本身常被視為美好的善行，耶穌自己向來未表示過有意廢除禁食的苦行，相反，卻預告他的門徒將要守齋禁食（瑪9:15; 參見瑪4:2; 6:17, 18; 17:21）。

「為甚麼我們守齋而你看不見，我們克苦而你不理會呢？」看哪！你們在守齋日仍然苦心經營，勒索你們所有的工人。看哪！你們一面守齋，一面爭吵，打架，以惡拳打人；你們不必再如今天一樣守齋了，免得你們的嘈雜在高處可以聽到。難道這就是我所中意的齋戒嗎？難道這就是人們克己的日子嗎？難道低頭如同蘆葦，以苦衣和灰塵鋪床，你就稱為齋戒，稱為上主悅納的日子嗎？

我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由，折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人，將無地容身的貧窮人領到自己的屋裏，見到赤身露體的人給他衣穿，不要避開你的骨肉嗎？若這樣，你的光明將要射出，有如黎明，你的傷口將會迅速地復原；你的救援要走在你前面，上主的光榮要作你的後盾。（依58:3-8）

	歷史	今日天主教徒	今日拜占庭禮
1. 日常的齋戒	星期三、五（《十二宗徒訓誨錄》8；戴都良《論齋戒》）	每周五守小齋	齋日：星期三（主被負賣）、五（主受難）
2. 節期性的齋戒	逾越節齋期（Paschal Fast） 四旬期（主日除外） 五旬期、六旬期、七旬期 聖灰星期三	聖灰禮儀星期三、聖周五守大小齋	大齋期預備期 大齋期：四旬期（安息日、主日除外） 聖周一至六
	五旬節前夕 聖誕節前夕 將臨期（St. Martin's Lent） 聖伯多祿聖保祿節前夕 聖母蒙召升天節前夕 諸聖節前夕 聖母無玷始胎節前夕		使徒齋期 誕神女安息齋期（聖母齋期）（安息月6日主易聖容節除外） 主降生齋期（聖誕齋期）
	特別祈禱日 四季齋期（星期三、五、六）		
3. 事件性的齋戒	受洗前一兩天禁食（《十二宗徒訓誨錄》7；猶斯定《護教書》1, 61；聖希坡里《宗徒傳承》20....）	復活節（領洗）前聖周五守大小齋、聖周六鼓勵守小齋	領洗前守齋1-2日
	<b>聖體齋</b> 1917午夜 1923二、三重祭神父可免聖體齋 1953晚間彌撒：神父要三小時前禁固體食物及酒精、一小時前禁流質飲料 1957所有彌撒：教友要三小時前禁固體食物及酒精、一小時前禁流質飲料 1964神父及教友領聖體一小時禁飲食 1970病人及照顧者只須領聖體前15分鐘禁飲食	1983領聖體前一小時 法典919條 1項 將領聖體者，在領聖體前，至少一小時內，不得進食和飲料，但清水和藥物不在此限。 2項 在同一天內，舉行二次或三次彌撒的司鐸，在第二或第三次彌撒之前，可略進食物，即使相隔不及一小時亦無妨。 3項 老年人和患病者，和服侍他們的人，雖然在領聖體前一小時內曾略進食物，亦可領聖體。	聖體血齋：領受聖體血的前日正午以後只吃不用油烹飪的齋期食物

謝堅成，「聖體齋戒的意義及其歷史沿革」，《神思》12期，1992年：

<http://archive.hsscol.org.hk/Archive/periodical/spirit/S012d.htm>

蕭永倫，「禁食」，《見證》396期，2009年：

[http://www.verbiestfoundation.org/edcontent\\_d.php?lang=tw&tb=6&id=11256](http://www.verbiestfoundation.org/edcontent_d.php?lang=tw&tb=6&id=11256)

蕭永倫，「為什麼要禁食和守齋？」，《見證》443期，2015年：

[http://www.verbiestfoundation.org/edcontent\\_d.php?lang=tw&tb=6&id=2424](http://www.verbiestfoundation.org/edcontent_d.php?lang=tw&tb=6&id=2424)

<https://fatima.org/history-and-norms-of-fasting/>

[https://fatima.org/news-views/what-is-the-eucharistic-](https://fatima.org/news-views/what-is-the-eucharistic-fast/#:~:text=The%20traditional%20Eucharistic%20fast%20involved%20total%20abstinence%20from,enriched%20i)

[fast/#:~:text=The%20traditional%20Eucharistic%20fast%20involved%20total%20abstinence%20from,enriched%20into%20Canon%20858%20of%20the%201917%20Code%3A](https://fatima.org/news-views/what-is-the-eucharistic-fast/#:~:text=The%20traditional%20Eucharistic%20fast%20involved%20total%20abstinence%20from,enriched%20into%20Canon%20858%20of%20the%201917%20Code%3A)

<https://www.encyclopedia.com/religion/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/eucharistic-fast>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Fasting\\_and\\_abstinence\\_in\\_the\\_Catholic\\_Church](https://en.wikipedia.org/wiki/Fasting_and_abstinence_in_the_Catholic_Church)

<https://tertullian.org/anf/anf04/anf04-21.htm> 及 <https://www.mb-soft.com/believe/txu/tertulm7.htm>

[http://orthodox.cn/catechesis/orthodoxfasting\\_tw.htm](http://orthodox.cn/catechesis/orthodoxfasting_tw.htm) 及 <https://www.orthodox.net/articles/baptism.html>

## CHURCH LAW REGARDING FAST AND ABSTINENCE

Here we provide the applicable portions from the 1917 Code of Canon Law, followed by the 1983 Code. Catholics will recognize the most significant changes to the Church's laws of fast and of abstinence by reading Canon 1252 (1917 Code). Another noted change regards the age of the person to whom these laws apply.

### 1917 Code of Canon Law (Pio-Benedictine)<sup>1</sup>

#### Canon 1250

The law of abstinence prohibits meat and soups made of meat but not of eggs, milks, and other condiments, even if taken from animals.

#### Canon 1251

§1. The law of fast prescribes that there be only one meal a day; but it does not forbid that a little bit of food be taken in the morning and in the evening, observing, nevertheless, the approved custom of places concerning the quantity and the quality of the food.

§2. It is not forbidden to mix meat and fish in the same meal; or to exchange the evening meal with lunch.

資料：<https://fatima.org/wp-content/uploads/2020/03/Canon-Law-Fast-and-Abstience.pdf>

### **Canon 1252**

§1. The law of abstinence must be observed every Friday.

§2. The law of abstinence and the law of fast must be observed every Ash Wednesday, every Friday and Saturday of Lent, each of the Ember Days, and the vigils of the Pentecost, the Assumption of the God-bearer into Heaven, All the Saints, and the Nativity of the Lord.

§3. The law of fast is to be observed on all the other days of Lent.

§4. On Sundays or feasts of precept, the laws of abstinence and of fast cease, except for feasts during Lent, nor are vigils anticipated; likewise, it ceases on Holy Saturday afternoon.

### **Canon 1253**

By these canons nothing is changed concerning particular indulgences or the vows of any physical or moral person or the constitutions and rules of any religious institute or other approved institute, whether of men or of women, living together in common even without vows.

### **Canon 1254**

§1. The law of abstinence binds all those who have completed seven years of age.

§2. All those are bound by the law of fast from the completion of the twenty-first year of age until the beginning of the sixtieth.

---

<sup>1</sup> An official version of the 1917 Code was only approved in Latin. It can be viewed at: [www.jgray.org/codes/1917CIC.txt](http://www.jgray.org/codes/1917CIC.txt)  
A good English translation is Dr. Edward N. Peters, *The 1917 Pio-Benedictine Code of Canon Law* (Ignatius Press, 2001).

教宗保祿六世《修正大小齋期條律》宗座憲令  
(Apostolic Constitution on the Fast & Abstinence)

1966年2月17日

吳宗文譯，鐸聲月刊 第42期 32-36頁，台北：鐸聲月刊社1966

……為此規定如下：

- (一)、1、一總信友，由天主的法律，當作補贖。
  - 2、由教會法律，對這事所命令的，依下面規則，重新規定。
- (二)、1、齋期仍保持它的克苦補贖性質。整個教會必需作補贖的日子，是每星期五及聖灰禮儀日星期三，或依不同禮節，封齋的第一日(二)；其主要法則，當嚴格地遵守。
  - 2、除六、八二項所指特權外，在以上補贖日子，每星期五當遵守小齋，除非適逢休工瞻禮；聖灰禮儀星期三或依不同的禮節，封齋的第一日，及耶穌基督受難聖死的星期五，當守大齋小齋。
- (三)、1、小齋法禁用肉類，但可用蛋，乳類和一切動物油的調味油。
  - 2、大齋法規定一天只能吃飽一次，但不禁止早晚用些食物。食物的種類和數量，則依照各地已有的習慣。
- (四)、凡滿十四歲者當守小齋法，滿二十一歲至六十歲開始時，當守大法。年齡較小者，牧靈者及父母當教導他們補贖的原來意義。

……

.....

(五)、廢除一切普遍或特別的特恩及特權，但這些法則並不變更、任何私人或團體的聖願，也不變改任何修會或團體已得批准的憲法及會規。(三)

(六)、1、依照大公會議主教牧民職守訓令第三十八條四項，主教會議有權：

甲、如有正當理由，可以更改補贖的日子，但常當注意封齋期的性質。

乙、可以用其他補贖方法，尤其是愛德工作及熱心神工，來整個或部份地代替大小齋。

2、對此如有任何規定，主教會議當呈報宗座。

(七)、除了主教牧民職守「主基督」訓令第八條乙項所給主教權力外，本堂神父，如有正當理由，並遵照主教們的規定，亦可以給每位信友或家庭豁免大小齋，或用其他善工代替大小齋；同樣，神職界修會或團體的長上，也可給他們的屬下此種豁免。

(八)、東方禮儀教會內，由宗主教及他的會議，或其他教會的最高權威，與聖系統會議，依大公會議東方公教教會訓屬第二十三條，規定大小齋期。

(九)、1、竭誠奉勸主教及本堂神父們，除了推動多辦告解以外，特別在封齋期內，為補贖及求恩原因，當推動其他特別的補贖善工。

2、勸眾信友使在內心深印教會補贖的意義，催他去完成悔改及愛德的善工。

.....

.....

(十)、1、這一法令，一反常規，由羅馬觀察報來公佈，自本年聖灰禮儀日星期二，即本月二十三日開始生效。

2、任何地方，至今尚享有特恩特權，無論何種普遍性或特別性者，從公佈日起，給予六個月的法律假期(四)。

我們願意我們的這些規則及命令，現在及將來常有效力，無論任何前任教宗的憲令及章程，及其他任何該當提及與當廢止的法令，都不能阻其有效。

1966年2月17日我們在位第三年，發自羅馬伯鐸祿墓旁。

註釋

(註二)因為在古代禮儀中，如現在東方禮儀教會中，沒有聖灰禮儀日，所以封齋時期，由封齋第一主日算起。

(註三)有些修會，如苦修會終年守小齋，封齋時期每日守大齋，此後仍當繼續去守。

(註四)我國因宗座特恩，在復活節後到八月十七日，即六個月中，尚不守小齋，以後當守。

資料：<http://archive.hsscol.org.hk/Archive/database/document/P028.htm> 及  
[https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/apost\\_constitutions/documents/hf\\_p-vi\\_apc\\_19660217\\_paenitemini.html](https://www.vatican.va/content/paul-vi/en/apost_constitutions/documents/hf_p-vi_apc_19660217_paenitemini.html)

## 《天主教法典》1983年 第二章

### 補贖日

\* **1249** 條 - 所有基督信徒都應依神律，照每人的方式作補贖；但爲使大家聯合起來遵守共同補贖，遂規定補贖日期，在此期間基督信徒應以特別方式專務祈禱，實踐虔誠、慈善和愛德的工作，並藉更忠信的盡本身的義務，特別藉遵守下列條文所規定大小齋而棄絕自己。

**1250** 條 - 在普世教會內，補贖日期和時間爲全年的每週星期五和四旬期。

**1251** 條 - 全年每週星期五應守小齋，不食肉類，或主教團所規定的其他食物，但星期五遇到節日不在此限；聖灰禮儀星期三，及吾主耶穌基督死難日星期五則應守大齋及小齋。

**1252** 條 - 凡滿十四歲者應遵守小齋法；凡成年人而未到六十歲者應遵守大齋法，但因年齡幼小而不受大小齋法約束者，人靈的牧者及父母應設法培養他們補贖的真精神。

**1253** 條 - 主教團得進一步規定守大小齋的方式，而且還得以其他補贖方式，特別是愛德工作，神操，代替全部或部份大小齋。

### 《天主教教理》 1434

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<sup>(1)</sup>，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<sup>(2)</sup>，請聖人代禱和實踐愛德，因為「愛德遮蓋許多罪過」(伯前4:8)。

\* (1)參閱多12:8; 瑪6:1-18

\* (2)參閱雅5:20

### 《天主教教理》 1438

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<sup>(1)</sup>。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，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。

\* (1)參閱SC 109-110; CIC 1249-1253; CCEO 880-883

## 《天主教教理》 2042

**第一規條**(「主日及當守的法定慶節應參與彌撒」)要求信徒參與感恩祭，這是基督徒團體在紀念主復活的日子上的聚會。<sup>(1)</sup>

**第二規條**(「應至少每年一次告明你的罪」)藉著領受和好聖事，繼續聖洗聖事的皈依和赦免的工程，為領受聖體妥作準備<sup>(2)</sup>。

**第三規條**(「應謙卑地至少在逾越慶節時領受你的造物主」)，保證最低限度的領受主的聖體聖血，要在逾越節期中領受，這是基督徒禮儀的原始和中心<sup>(3)</sup>。

\* (1)參閱CIC 1246-1248; CCEO 881, 1.2.4.

\* (2)參閱CIC 989; CCEO 719.

\* (3)參閱CIC 920; CCEO 708; 881,3.

## 《天主教教理》 2043

**第四規條**(「你應聖化法定的慶節」)藉著參與主、童貞瑪利亞及諸聖的主要禮儀節日，補充守主日的規條<sup>(1)</sup>

**\*\*\* 第五規條**(「應在法定日子上遵守大齋和小齋」)確保靈修功夫和補贖的時期，為準備禮儀的節日；這些齋戒有助於我們獲得控制本能的力量和心靈的自由<sup>(2)</sup>。

信徒尚有義務，各盡自己的能力，支援教會物質的需要<sup>(3)</sup>。

\* (1)參閱CIC 1246

\* (2)參閱CIC 1249-1251; CCEO 882.

\* (3)參閱CIC 222.

## 懺悔聖事禮典(1973年) 導言

內，且作「我們的和好之祭」<sup>14</sup>，奉獻給聖父，使我們藉他的聖神「合而為一」<sup>15</sup>。

此外，當我們的救主耶穌基督，賦予宗徒們及其繼承人赦罪權時，他在教會中就建立了懺悔聖事，使受洗後，重陷於罪的信眾，藉這聖事，重新獲得聖寵，與天主重歸於好<sup>16</sup>；因為教會「有水和淚，即是聖洗的水和懺悔的淚」<sup>17</sup>。

### 二、懺悔者在教會生活中的和好

#### 聖教會常須淨化

3. 基督「愛了教會並為她捐棄了自己，使她得以聖化」（弗 5:25-26），並與她結為淨配<sup>18</sup>，以他神聖的恩惠充滿了她，因為她是基督的完整身體<sup>19</sup>，藉著她將真理及恩寵流注給眾人。

但是教會的肢體不免受到誘惑，且屢次不幸地陷於罪惡。因此，聖善的、無辜的、無玷的、（希 7:26）不認識罪的基督（格後 5:21），只是為了補贖民眾的罪惡而降來（參閱希 2:17），聖善而常須淨化的

14 《羅馬彌撒經書》，感恩經第三式。  
15 《羅馬彌撒經書》，感恩經第二式。  
16 參閱特倫多公會第十四期會議「論懺悔聖事」，第一章，見施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1668、1670及1701。  
17 聖安博，書信：41, 12；PL16, 1116。  
18 參閱默 19:7。  
19 參閱弗 1:22-23；《教會憲章》(1965年)7。

教會，在自己的懷中，懷抱著罪人，繼續不斷地實行補贖和革新。<sup>20</sup>

#### 懺悔與教會的生活及禮儀

4. 天主的子民以多種不同的方式，實行與完成這種延續不斷的懺悔。因為他們以堅忍分承基督的苦難<sup>21</sup>，實行慈善仁愛的工作<sup>22</sup>，遵循基督的福音，日益改善自己，在世界上成為歸向天主的標幟。信眾承認自己犯了罪，懇求天主及弟兄們的寬恕時，教會把它在禮儀生活中表現出來，就如在舉行懺悔時，在宣讀天主聖言時，在祈禱時，在舉行聖體聖事中行懺悔儀式時<sup>23</sup>。

教友在告解聖事中，「由天主的仁慈獲得冒犯天主之罪的寬恕，同時，與教會重歸於好，因為犯罪損害了教會，而教會却以仁愛、榜樣、和祈禱，幫助他們悔改。」<sup>24</sup>

#### 與天主及教會的和好

5. 因為罪是對天主的忤逆，與天主斷絕友誼，「本來對天主的友誼是要我們熱愛天主，把我們完全信託

20 《教會憲章》(1965年)8。  
21 參閱伯前 4:13。  
22 參閱伯前 4:8。  
23 參閱施安堂譯，《天主教會訓導文獻選集》，1638, 1740, 1743；聖禮部，「聖體奧蹟」訓令（1967年5月25日）35；《羅馬彌撒經書總論》(1970年)，29, 30, 56a, b, g。  
24 《教會憲章》(1965年)11。

## 祝福灰土

### 第一式

天主，

你見人謙虛認罪，便大動慈心；  
見人賠補罪過，便平息義怒；  
求你俯聽我們的祈禱，降福✠即將領受  
聖灰的信友，賜給他們豐厚的恩寵，  
使他們善度四旬期，悔改自新，  
能以聖潔的心神，準備慶祝你聖子的逾越奧蹟。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

參1474年羅馬彌撒經書 356 + 新 (ut – mereantur)  
1570年羅馬彌撒經書 聖灰禮儀日祝福聖灰之祝文3

2022年2月修訂中譯

### 第二式

天主，

你不願意罪人喪亡，而要他們回頭改過。  
求你大發慈悲，俯聽我們的祈禱；  
降福✠這些即將撒在我們頭上的灰土。  
我們自知原是塵土，將來還要歸於塵土。  
求你賜我們善度四旬期，悔改自新，獲得罪赦，  
並能肖似你復活的聖子，得享新生。  
因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

參1474年羅馬彌撒經書 356；新 (quadragesimalis – studio ... et-resurgentis)  
1570年羅馬彌撒經書 聖灰禮儀日祝福聖灰之祝文2

2022年2月修訂中譯

## 撒聖灰

主祭在灰上灑聖水。信友上前來領受聖灰。主祭向每個人說：

**你要回頭改過，信從福音！**（谷1:15）

或說：

**人啊！你要記住，你原來是塵土，將來還要歸於塵土。**（參閱創3:19）



疫情期間聖灰星期三撒放聖灰備註(禮儀及聖事部，2021年1月12日)

司鐸念祝福灰燼的禱文，然後在靜默中灑上聖水。司鐸面對會眾，按《羅馬彌撒經書》所載，向會眾念一次以下其中一式經文：

你要回頭改過，信從福音！（谷1:15）

或者說：

人啊！你要記住，你原來是塵土，將來還要歸於塵土。（參閱創3:19）

繼而，司鐸清潔〈消毒〉雙手，戴上口罩，保護口鼻；然後，給來到他前的信友撒放聖灰，或按情況，司鐸前往站立原位的信友，給他們撒放聖灰。司鐸在領聖灰者頭上撒下聖灰，不用念任何經文。

# 聖灰禮儀 星期三

集禱經

上主，

在四旬期的開始，  
求你助佑我們以神聖的齋戒，作為武器，克己修身，  
戰勝邪惡的勢力。

因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，  
是唯一天主，永生永王。亞孟。

良一世禮典（5-6世紀）107；

1570年羅馬彌撒經書117 聖灰禮儀星期三之領聖灰後禱文

# 聖灰禮儀 星期三

獻禮經

上主，

在這四旬期的開始，我們隆重地向你獻上禮品。

求你激勵我們積極悔改、力行仁愛，遠離邪惡，洗淨往罪，好能虔誠紀念你聖子的苦難。

他是天主，永生永王。亞孟。

參750年羅馬禮書106；

1570年羅馬彌撒經書116 四旬期第一主日 + Bergomense 454

## 聖灰禮儀 星期三

### 四旬期頌謝詞（三）

主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝你，實在是理所當然的，並能使人得救。

你願意我們克己苦身，向你謝恩，並壓伏使人犯罪的傲慢，並能慷慨調濟貧窮，效法你的溫良慈善。

為此，我們隨同眾位天使，同聲歌頌你的光榮，不停地歡呼：

## 聖灰禮儀 星期三

### 四旬期頌謝詞（四）

主、聖父、全能永生的天主，我們時時處處感謝你，實在是理所當然的，並有助於我們的得救。

你藉著我們的主基督，教導我們刻苦齋戒，清心寡欲，培德養性，舉心向上，而獲得天上的賞報。

尊威的天主，天使以及天上所有聖人，藉著基督讚美你、欽崇你、敬畏你、歡躍慶賀你。求你恩准我們也和他們謙恭地同聲讚頌，不停地歡呼：

# 聖灰禮儀 星期三

領主後經

上主，

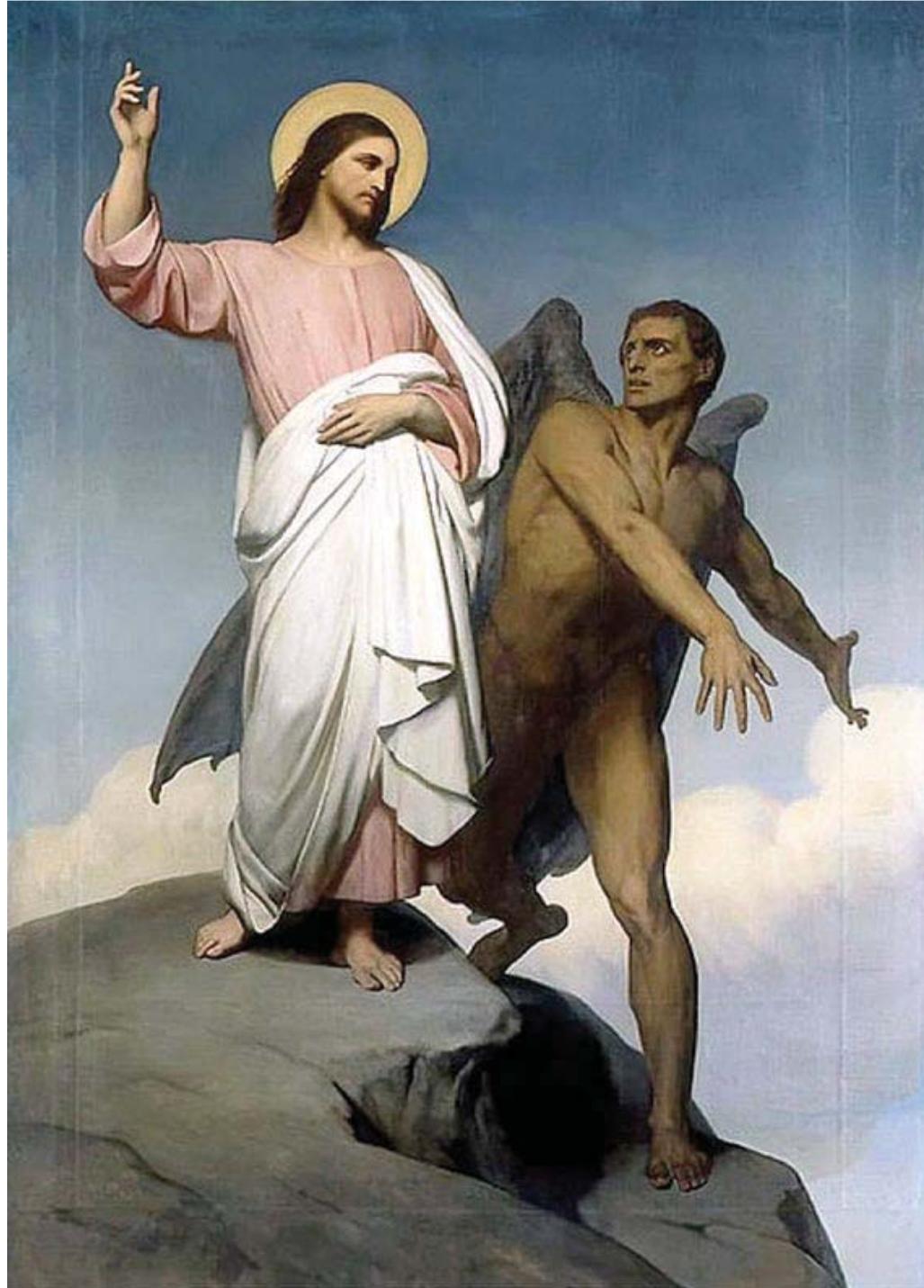
願我們所領受的**聖事**幫助我們，  
使我們的**齋戒**蒙你悅納，並**成為**治癒我們的良藥。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

750年羅馬禮書252；  
1570年羅馬彌撒經書814；

# 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)



# 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

## 進堂詠

上主說：他若呼求我，我必應允；  
我必拯救他，也必光榮他，使他得享長壽。

(詠91:15-16)

# 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

集禱經

全能的天主，

我們求你幫助我們善度每年的四旬期，  
使能日益領悟基督的奧蹟，並以相稱的生活，  
結出美果。

因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖  
神，是唯一天主，永生永王。亞孟。

750年羅馬禮書104

# 申命紀內容大綱

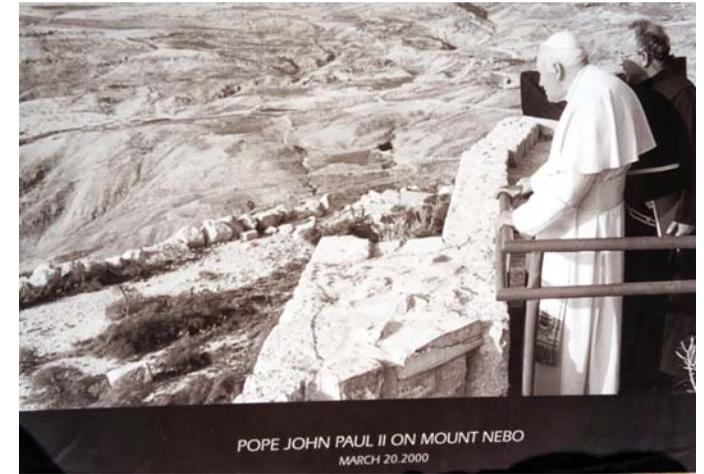
導言 1:1-5

梅瑟第一篇演說 1:6—4:40：回顧選民的歷史（出1-18章）

梅瑟第二篇演說 4:41—27:26：討論各種法律，包括倫理、禮儀、民法（出19-24章）

梅瑟第三篇演說 28—30章：誠懇警告以色列子民，預示他們存亡的關鍵，全繫於守法與否

結論：梅瑟最後的訓示與事蹟 31—34章



讀經一（選民宣示自己的信仰。）

恭讀申命紀 26:4-10

梅瑟曉諭以色列子民說：

當你進入上主你的天主賜給你作產業的土地，佔領後住在那裏時，應由上主你的天主賜給你的土地上，將一切田產的初熟之物，取出一部份放在筐裏，往上主你的天主選定立自己名號的地方去，到當時供職的司祭前，對他說：『我今日向上主我的天主明認，我已來到了上主對我們的祖先誓許賜與我們的地方。』  
(申26:1-3)

「司祭由你手中，接過滿載初果的籃子，放在上主、你天主的祭壇前；然後你就在上主、你天主面前，聲明說：

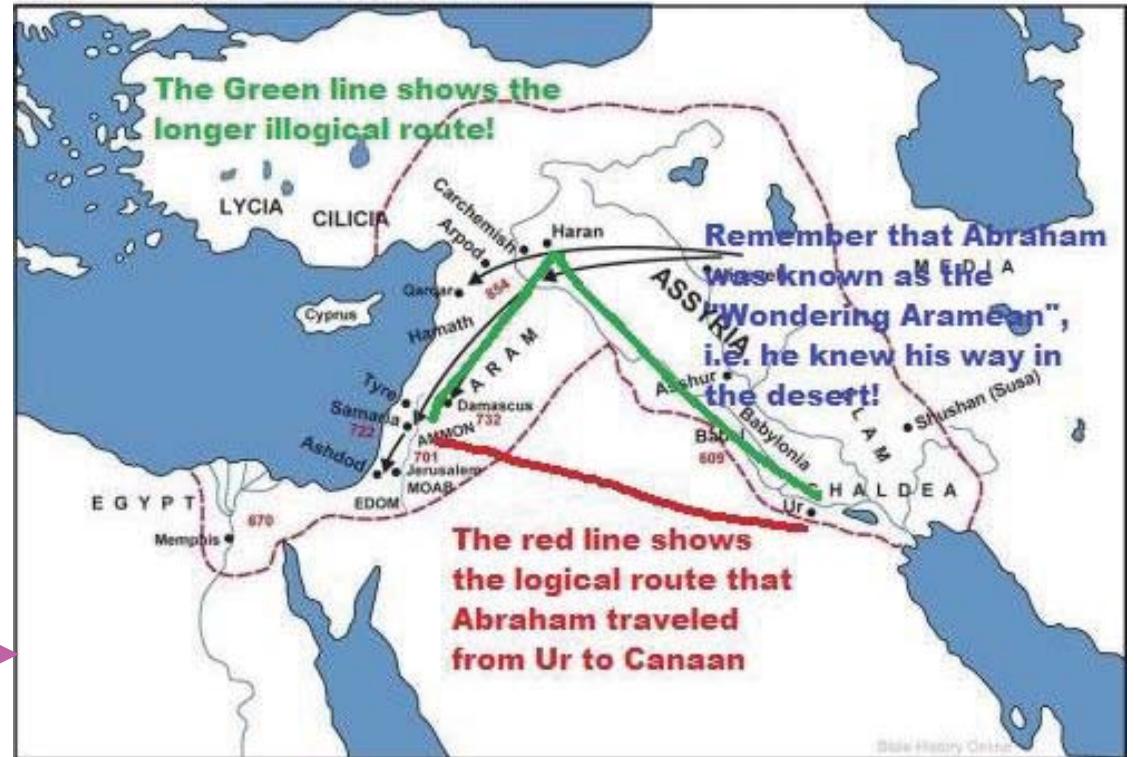
.....



.....

「『我的祖先原是個飄泊的阿蘭人，南下埃及，同少數家人寄居在那裡，竟成了一個強大有力、人口眾多的民族。.....

創世紀	<p><b>聖祖</b></p> <p>亞巴郎 依撒格 雅各伯：勒烏本、西默盎、肋未、猶大、丹、納斐塔里、加得、阿協爾、依撒加爾、則步隆、若瑟、本雅明。</p> <p>公元前 1850 年</p>
創世紀	<p><b>移居埃及</b></p> <p>1700 年</p>
出谷紀	<p><b>淪為奴隸</b></p> <p>1300 年</p>



.....

「『埃及人虐待我們，壓迫我們，強迫我們做苦工。我們呼號上主、我們祖先的天主；他就俯聽了我們的哀聲，垂視了我們的痛苦、勞役和所受的壓迫。」

上主以強力的手、伸展的臂、巨大的恐嚇，及神蹟奇事，領我們離開埃及，來到這地方，將這流奶流蜜的土地，賜給了我們。.....



創世紀	<b>聖祖</b> 亞巴郎 依撒格 雅各伯：勒烏本、西默盎、肋未、猶大、丹、納斐塔里、加得、阿協爾、依撒加爾、則步隆、若瑟、本雅明。	公元前 1850 年
創世紀	<b>移居埃及</b>	1700 年
出谷紀	<b>淪為奴隸</b>	1300 年
出谷紀 肋未紀 戶籍紀 申命紀	<b>出埃及</b> 梅瑟 頒佈十誡 流落曠野	1250 年
若蘇厄書	<b>進入福地</b> 若蘇厄	1200 年

.....

「『上主，請看！我現在把從你賜給我的土地，所出產初熟的收穫，帶來了。』於是，便將這初熟的收穫，放在上主、你天主面前，並俯伏朝拜上主、你的天主。」

然後你與肋未人，和住在你中間的外方人，歡樂享受上主你的天主賜與你和你家庭的一切福份。  
(申26:11)

——上主的話。



創世紀	<b>聖祖</b> 亞巴郎 依撒格 雅各伯：勒烏本、西默盎、肋未、猶大、丹、納斐塔里、加得、阿協爾、依撒加爾、則步隆、若瑟、本雅明。	公元前 1850 年
創世紀	<b>移居埃及</b>	1700 年
出谷紀	<b>淪為奴隸</b>	1300 年
出谷紀 肋未紀 戶籍紀 申命紀	<b>出埃及</b> 梅瑟 頒佈十誡 流落曠野	1250 年
若蘇厄書	<b>進入福地</b> 若蘇厄	1200 年

答唱詠 詠91:1-2, 10-11, 12-13, 14-15

【答】：上主，當我困苦時，求你與我同在。（參閱詠91:15）

領：你這在至高者護佑下居住的人，  
你這在全能者蔭庇下居住的人，  
請向上主說：「我的避難所，我的碉堡，我的天主，我投靠你。」【答】

領：災殃不會走近你的身邊；  
禍患也不臨近你的帳幔。  
因為上主必為你委派自己的天使，  
在你行走的每條道路上，保護你。【答】

.....

.....

【答】：上主，當我困苦時，求你與我同在。（參閱詠91:15）

領：天使把你托在自己的手掌，  
不讓你的腳在石頭上碰傷。  
你可在獅子和毒蛇身上走過；  
你可踐踏在猛獅和毒龍身上。【答】

領：上主說：「因為他依靠我，我必拯救他；  
他承認我的名，我必保護他。  
他若呼求我，我必應允；  
他若有困苦，我必與他同在。  
我必拯救他，也必光榮他。」【答】

<p>1 你這在至高者護佑下居住的人，你這在全能者蔭庇下居住的人， 2 請向上主說：「我的避難所，我的碉堡，我的天主，我向你投靠。」 3 他必救你脫離獵戶的縲綑，他必救你脫免害人的瘟疫。 4 他以自己的羽毛掩護你，又叫你往他的翼下逃避：他的忠信是盾牌和鎧衣。 5 你不必怕黑夜驚人的顫慄，也不必怕白天亂飛的箭矢， 6 黑暗中流行的瘟疫，正午毒害人的癘疾。 7 在你身旁雖倒斃一千，在你右邊雖跌仆一萬，疫疾卻到不了你身邊。 8 然而你親眼要觀臨，要見到惡人的報應。 9 你既知道上主是你的避難所，你就該以至高者為你的碉堡； 10 災殃不會走近你的身邊，禍患也不臨近你的帳幔。 11 因為他必為你委派自己的天使，在你行走的每條道路上保護你。 12 他們把你托在自己的手掌，不使你的腳在石頭上碰傷。 13 你可經過在獅子和毒蛇身上，你可踐踏在猛獅和毒龍身上。</p>	<p>訓誨：依賴上主的人萬事無憂</p> <p>4 四旬期第一主日領主詠</p>
<p>14 上主說：「因為他依戀我，我必拯救他，他承認我的名，我必保護他。 15 他若呼求我，我必應允，他若有困苦，我必偕同他，我必拯救他，也必光榮他。 16 我必要使他得享長壽，必讓他看到我的救贖。」</p>	<p>上主的神諭</p> <p>15-16 四旬期第一主日進堂詠</p>

# 保祿生平年表

- |    |       |  |
|----|-------|--|
| AD | 8     | 掃祿生於塔爾索 ( 宗 22:3 )                                       |
|    | 21    | 在耶路撒冷作經師加瑪里耳弟子 ( 宗 2:3 )                                 |
|    | 34    | 斯德望殉道 ( 宗 7:55 - 8:1 )                                   |
|    | 34    | 敘利亞的安提約基雅成立基督徒團體 ( 宗11:19 )                              |
|    | 35    | 在大馬士革路上歸化 ( 宗 9:1-18; 22:4-16;<br>26:9-18; 迦 1:12-17 )   |
|    | 35-37 | 在阿拉伯 ( 敘利亞境內 ) ( 迦 1:17 )                                |
|    | 37-39 | 在大馬士革宣講基督 ( 宗 9:20; 迦 1:17 )                             |
|    | 39    | 阿勒特王的總督在大馬士革企圖逮捕掃祿，卻被他由城牆上逃脫 ( 宗 9:25; 23:35; 格後 11:32 ) |
|    | 39    | 到耶路撒冷 ( 迦 1:18-19 )                                      |
|    | 39-44 | 在敘利亞及基里基雅傳教 ( 迦 1:21 )                                   |
|    | 44    | 巴爾納伯由塔爾索領掃祿到安提約基雅 ( 宗 11:25 )                            |

- 44 巴爾納伯和掃祿在安提約基雅傳教，信徒被稱為「基督徒」  
(宗 11:26)
- 45 保祿及巴爾納伯送捐獻至耶路撒冷 (宗 11:27-30)
- 45-48 **第一次**出外傳教 (塞浦路斯、丕息狄雅的安提約基雅、依科  
尼雍、呂斯特辣、德爾貝、培爾革) 保祿及巴爾納伯 (宗  
13-14)
- 49 安提約基雅的爭議 (宗 15:1-3)
- 49 耶路撒冷的宗徒會議 (宗 15:4-22)
- 49-52 **第二次**出外傳教 (呂斯特辣、夫黎基雅、迦拉達、斐理伯、  
得撒洛尼、雅典、格林多) 保祿及息拉 (弟茂德及路加途中  
加入)、巴爾納伯及若望馬爾谷 (宗 15:36-18:22)
- 50-52 在格林多傳教 (宗 18) 【得前、後】
- 52 在總督加里雍前被告 (宗 18:12-17)

- 53-57 第三次出外傳教（厄弗所、格林多）保祿、弟茂德、路加（宗 18:23-20:38）
- 54-56 在厄弗所兩年零三個月（宗 19），其間曾於55年冬到格林多（格前 16:5-9）【格前】
- 56 經馬其頓（宗 20:1）【格後】
- \* 57 回程時在格林多三個月（宗 20:2-3）【迦、羅】
- 57 在米肋托會見厄弗所長老（宗 20:17-38）
- 57-59 在耶路撒冷被捕，囚禁在凱撒勒雅（宗 21:33; 23:35）
- 59 在總督斐斯托前辯護（宗 26:24-32）
- 59-60 乘船往羅馬（宗 27:1-28:16）
- 60-63 第一次在羅馬下獄（宗 28:16-31）【斐、費、哥、弗】
- 63 獲釋後到西班牙傳教（？）【弟前、鐸】
- 67/68 在尼祿皇執政期間第二次被捕入獄及殉道【弟後】

## 思高聖經：《羅馬書》引言

關於羅馬教會的起源，《聖經》上隻字未提。據經學家的推測，很可能是由曾在耶路撒冷「僑居的羅馬人」（宗2:10），即那些在聖神降臨節日，在耶京聽宗徒之長伯多祿的宣講而歸化的人，將福音的種子帶到了羅馬。可是，伯多祿宗徒在喀勞狄在位時，即公元44年後（宗12:17），或至少在尼祿皇帝登極（公元54年）後，來到了羅馬，立定了宗座，卻是一定的事實。

當保祿寫《羅馬書》時，羅馬教會已日漸興旺，而名聞於世（1:8）。所有的信友，大多數是由教外歸化的（1:13;11:13;15:15-16），彼此同心合意，平安相處（15:14;16:17）。

保祿於公元58年初，在格林多寫了本書（15:25-28）。他早有意要「看看羅馬」（宗19:2），祇因東方的傳教工作，一時未能如願以償。當東方傳教工作告一段落時，他遂決意要去西方擴展基督的神國。他想「當我往西班牙去的時候，我希望中途見到你們」，看看羅馬（15:24），所以保祿寫本書信的目的，是為通知羅馬信友，他快要來到羅馬。

本來保祿傳教的原則是：不往別人宣講過福音的地方去宣講福音（15:20,21），但他卻願羅馬信友從他這身為外邦人的宗徒身上，獲得有益神靈的「一些效果」（1:11-15）；為此，他願藉這封書信，先給他們報告一下自己「福音」的綱要：即整個人類，不分猶太人與外邦人，都同樣需要耶穌的救贖。

.....

.....

在保祿所寫的書信中：本書的筆調自成一格，可說是一部特別涉及神學問題的書，道理深奧高超，語調沉重有力，超過其他書信。宗徒所徵引的證據，如此鞭辟入裏，致使讀者無一不受感動。我們祇看他惋惜選民大部份被棄的事（9-11章），便可舉一反三了。

本書除引言和結論外，可以分為兩編。

作者的命題是：「福音正是天主的德能，為使一切有信仰的人獲得救恩，先使猶太人，後使希臘人」（1:16-17）。

首編為教義部份（1:18-11:36）：作者志在說明外邦人和猶太人都離棄了正義之道；眾人之所以能成義，再與天主和好，全是藉着信德；人祇能賴信德而成為天主的兒女；可惜身為選民的猶太人，大多數不知或不願走這惟一得救的道路。

次編為倫理部份（12:1-15:13）：作者首先說明信友對天主對人和對自己的義務；以後勸他們善用基督徒的自由；最後問候羅馬的友好，並且以讚頌天主的絕妙言辭，結束了他這不朽之作。

羅馬書的思想可簡述為：

知罪（1-2章）、

蒙恩（3-5章：3章論天主的正義：耶穌基督；4章論亞巴郎「因信稱義」；5章天主的愛藉聖神傾注我們的心）、

得救（6-12章；6章論洗禮；8章論在聖神內生活；9-11章論福傳與選民；12-15章論獻上身體作祭品等倫理生活要求）。

讀經二（基督信徒宣示自己的信仰。）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書 10:8-13

弟兄姊妹們：

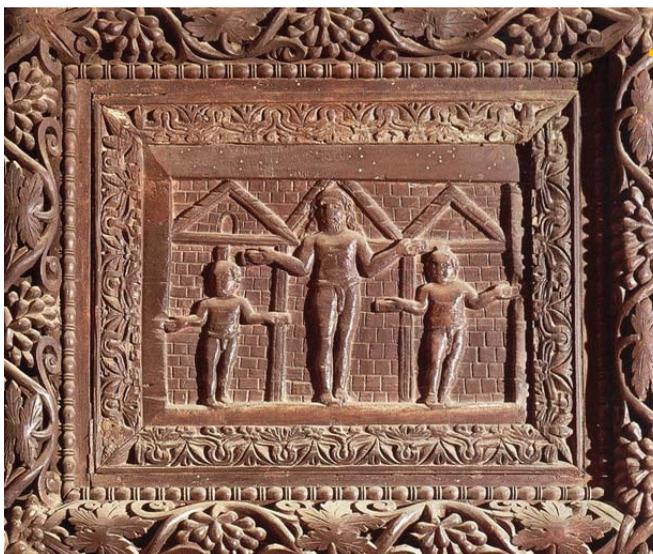
經上到底說了什麼？

申30:14

她說：「天主的話離你很近，  
就在你口裡，就在你心中。」  
這就是指我們關於信仰的宣講。

如果你口裡承認耶穌是主，  
心裡相信天主使他從死者中復活起來，  
你便可獲得救恩，  
因為心裡相信，可使人成義；  
口裡承認，可使人獲得救恩。

.....



羅5-6章

A depiction of the crucifixion on the wooden door of Santa Sabina. This is one of the earliest surviving depictions of the crucifixion of Christ.



羅馬Santa Sabina 第5世紀

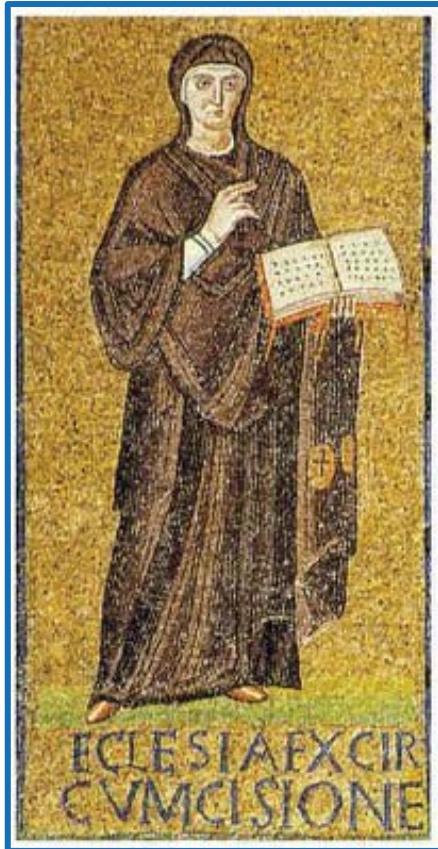
資料：<http://www.rome101.com/Christian/Sabina/>

圖：<https://www.walksinrome.com/blog/early-5th-century-relief-of-the-crucifixion-of-christ-doors-of-santa-sabina-rome> 及 <https://magazine.nd.edu/stories/the-sacred-shapes-of-santa-sabina/>

馬賽克  
422-432年



羅馬Santa Sabina



.....

經上又說：「**凡相信他的人，不至於蒙羞。**」

其實，並沒有**猶太人**與**希臘人**的區別，  
因為眾人都有同一的主；  
他對一切呼號他的人，都一律厚待。

的確，「**凡呼號上主名號的人，必然獲救。**」  
——上主的話。

依 28:16

岳 3:5

圖：[http://sightsofrome.blogspot.com/2011/02/3-basilica-of-santa-sabina\\_04.html](http://sightsofrome.blogspot.com/2011/02/3-basilica-of-santa-sabina_04.html) 及 <https://www.walksinrome.com/blog/early-5th-century-relief-of-the-crucifixion-of-christ-doors-of-santa-sabina-rome> 及 [https://en.wikipedia.org/wiki/Santa\\_Sabina](https://en.wikipedia.org/wiki/Santa_Sabina) 及 <https://www.flickr.com/photos/29964186@N02/3906458309/>

思高聖經：《路加福音》引言

教會歷代相傳：第三部《福音》和《宗徒大事錄》的作者是路加。路加是希臘人（哥4:10-14），大概生於敘利亞的安提約基雅，受過高深教育，也曾作過醫生（哥4:14），可能是因保祿的講勸而信奉了基督。公元50年，他陪同保祿由特洛阿前往斐理伯，58年又從斐理伯返回了耶京（宗16:10-17; 20:5-21:18）。保祿在巴力斯坦的凱撒勒雅被囚時，他可能侍奉在左右（宗24:23）；後又伴隨被囚的保祿前往羅馬（宗27,28章）。保祿兩次在羅馬坐監時，他都隨侍在側（哥4:14；費24；弟後4:11）；最後，保祿殉道時，可能他也親臨了刑場。據傳說：他也是為主殉道而死的，聖教會每年在10月18日慶祝他的瞻禮。

聖教會一致公認：路加是依據保祿的宣講編寫了《路加福音》，這也可由本書的內容證明，因他的基本思想和道理，與保祿一生所講的極相吻合。

這部《福音》雖然題名是獻給一位頗有名望的希臘人德敖斐羅的（1:3；宗1:1），但作者真正的目的和對象，是寫給已歸化或未歸化的外邦人的，使他們對於基督的福音，獲得一個正確的認識（1:4）。為此，他在本書內力證天主子耶穌基督是全人類的救主。

本書的寫作時間，應在《馬爾谷福音》之後，因為本書有不少參考《馬爾谷福音》之處；又應寫於《宗徒大事錄》之前（見宗1:1）；所以，本書大約是寫於公元61或62年。著作的地點大概是羅馬。

.....

.....

本書的文筆頗為典雅，堪稱一部文學作品，同時也是一部優等的史書，因為作者先仔細訪查了一切（1:1-4），然後纔盡可能按照史書的體例，編排耶穌的生平事跡，同時亦未忽略當時猶太民族和羅馬帝國的歷史背景（1:5,26; 2:1-2; 3:1-2）。在他所訪問過的證人中，定然有聖母瑪利亞，因為有關耶穌的孩提和童年史，應該是直接或間接出自聖母的口授（2:19,51）。

在路加所搜集的資料中，有許多是前二《福音》所未記載過的，路加對這些言行（9:51-19:28），因不知確實發生於何時，遂審慎地將這一切，置於耶穌在加里肋亞和耶京公開傳教兩時期之間。

關於其他事跡，大都是依照宗徒教理講授的次序編排的：

耶穌童年史（1,2章），

[若翰宣講、耶穌在約旦河受洗及基督的族譜（3章）]

加里肋亞傳教生活（4:14-9:50），

赴耶京途中傳教（9:51-19:28），

耶京的傳教生活（19:29-21:38），

苦難聖死與復活（22-24章）。

本《福音》特別着重於救贖的普遍性和基督對罪人的慈愛：這兩端道理也正是保祿的宣講要點；因此，本《福音》亦可稱為《保祿福音》。



按可溯至4世紀口傳及7世紀文獻記載：耶穌受試探的地方是在古耶哥里（今蘇耳坦墟Tell-es-Sultan）西邊的一座山上。今阿剌伯人稱它「卡郎塔耳山／四旬山」（Gebell Qarantal）



路3:21-22 耶穌在約旦河受洗

路3:23-38 耶穌的族譜

福音（耶穌被聖神引入荒野，受魔鬼試探。）

恭讀聖路加福音 4:1-13

那時候，耶穌**充滿聖神**，離開約旦河，**就被聖神引入荒野**，四十天之久，受魔鬼試探。

耶穌在那段日子，什麼也沒有吃；過了那段日子，就餓了。

魔鬼對耶穌說：「你如果是天主子，就命令這塊石頭變成餅吧！」

耶穌回答說：「經上記載：『**人生活不只靠餅。**』」

瑪4:2-4

.....

瑪4:4 『人生活不祇靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。』

申8:3 他磨難了你，使你感到飢餓，卻以你和你祖先所不認識的〈瑪納〉，養育了你，叫你知道人生活不但靠食物，而且也靠上主口中所發的一切言語生活。



……魔鬼引耶穌到**高處**，頃刻間把普世萬國指給耶穌看，並對耶穌說：



瑪4:8-10

「這一切權勢及其榮華，我都要給你，因為這一切都已全交給了我；我願意把它給誰，就給誰。所以，你如果朝拜我，這一切都是你的。」

耶穌回答說：

「經上記載：『你要朝拜上主，你的天主；唯獨奉侍他。』」

申6:13

……

圖：<https://mapio.net/pic/p-61466324/>

.....

魔鬼又引耶穌到耶路撒冷，把他放在聖殿頂上，向他說：

瑪4:5-7



「你如果是天主子，從這裡跳下去吧！因為經上記載：『他為你吩咐了自己的天使保護你；他們要用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。』」 詠91:11-12

耶穌回答說：「經上說：『不可試探上主，你的天主。』」 申6:16

魔鬼用盡了各種試探後，就離開了耶穌，再等時機。——上主的話。

# 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

獻禮經

上主，

我們為開始這神聖的四旬期，向你獻上禮品；  
求你使我們的生活相稱於這聖祭。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。  
亞孟。

額我略禮典 (7-8世紀)155；

1570年羅馬彌撒經書554 聖灰禮儀星期三

# 四旬期第一主日

## 頌謝詞

(主受試探)

主、聖父，全能永生的天主，我們藉著主基督，時時處處感謝你，實在是理所當然的，並有助我們獲得救恩。

基督以四十天的嚴齋，樹立了四旬期克己的典範。

創3:1-7

他摧毀了古蛇的一切陷阱，教導我們克勝邪惡的酵母，使我們今世能以虔敬的心，慶祝逾越奧蹟，來日終能參與永恆的逾越節。

為此，我們隨同天使，及全體聖人，同聲歌頌你，不停地歡呼：

谷1:12-15

耶穌在曠野裡，四十天之久，受撒旦的試探，與野獸在一起，並有天使服事他。

若翰被監禁後，

耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：

「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」

# 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

## 領主詠

人生活不只靠餅，也靠天主所說的一切話。(瑪4:4)

或

上主以自己的羽毛掩護你，又叫你逃避到他的翼蔭下。

(參閱詠91:4)

# 四旬期第一主日

(不舉行候洗者甄選禮)

領主後經

上主，

你以天上的食糧飽飫我們，滋養我們的信德，增加我們的望德，堅強我們的愛德。

求你使我們常常渴慕基督；他是真實的生命之糧，也求你幫助我們時常遵照你所說的一切話而生活。

因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟

參西班牙禮書385 四旬期第二主日頌謝詞

## 四旬期第一主日

隆重祝福

主祭：願主與你們同在。

會眾：也與你的心靈同在。

執事/主祭：請大家俯首，接受天主的降福。

(主祭向會眾伸手)

主祭：上主，我們懇求你，豐厚地降福你的子民；  
使他們的望德，在困難中得到增長；  
使他們的德行，在誘惑的磨練中，得到加強；  
並賞賜他們永遠的救恩。  
因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。

會眾：亞孟。

主祭：願全能天主，聖父、聖子✠、聖神的降福臨於你們，  
並永遠存留在你們當中。

會眾：亞孟。

2022四旬期靈修短片

# 天鄉不輟的弦歌

默想四旬期《聖詠》

主講：夏志誠主教

《聖詠》是祈禱的瑰寶。《聖詠》作者時而深信上主的扶助，時而呼求上主不要離開自己。

這實在是我們人生旅途的寫照。

在這四旬期及疫情時刻，讓我們與《聖詠》作者一起，傾訴我們的心聲，也靜聽上主對我們的說話。



影片主題

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 四旬期<br>第1主日 | 詠91 - 天主底下  |
| 四旬期<br>第2主日 | 詠27 - 虔誠依恃  |
| 四旬期<br>第3主日 | 詠103 - 讚頌慈愛 |
| 四旬期<br>第4主日 | 詠34 - 感謝護佑  |
| 四旬期<br>第5主日 | 詠126 - 祈求復興 |
| 基督<br>苦難主日  | 詠22 - 苦痛讚歌  |

2022年3月5日至4月8日 四旬期內逢週六晚8時

香港天主教教友總會 YouTube 頻道播放



## 欣賞主日彌撒讀經及禱文



公佈：2022年3月1日  
香港教區禮儀委員會



播放日期	內容
2022年3月8日(星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第二主日丙年讀經 (2022年3月13日)
2022年3月15日(星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第三主日丙年讀經 (2022年3月20日)
2022年3月22日(星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第四主日丙年讀經 (2022年3月27日)
2022年3月29日(星期二) 晚上7:15	欣賞四旬期第五主日丙年讀經 (2022年4月3日)

待續....