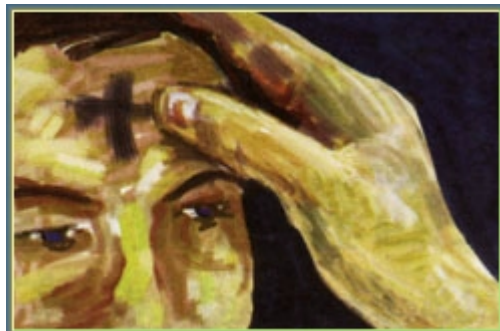


聖灰禮儀（需守大小齋）

<http://www.khs-catholic.org/flash/2-17.htm>



在身上或在頭上灑灰，根據聖經及教會的訓導，象徵懺悔者作補贖與憂愁，也象徵人生命的脆弱與短暫（參閱約：三十，19；四二，6；友：九，1；耶：二五，34；達：九，3；瑪：十一，21；路：十，13）。聖教初期，對犯有重大罪愆的教友，在頭上擦聖灰，穿苦衣，做補贖。自第十世紀始，此灑在身上的灰要經過祝福，因而稱之為聖灰，成為教會的一種聖儀。如今，聖教為激發教友悔過自新，為純潔自己的子女，遵照古教禮儀舉行額上擦灰的禮儀。

聖灰禮儀是四旬期的開始，時間在復活節前四十天的星期三。當日彌撒聖道禮儀後（在不舉行彌撒的堂區或在彌撒外也可單獨舉行），主禮祝福聖灰——聖灰取自前一年聖枝主日所用的一些樹枝枯葉燒成——念祝福經文，在灰上灑聖水；接著，給前來領聖灰的神職人員和教友們頭上分別擦聖灰，即用拇指蘸聖灰在領受者額上劃一個十字，同時念：“人哪，你要記住，你原來是灰土，將來仍要歸於灰土。”這經句源自（出：三，19），使人憶及被逐出樂園的情景。新禮又編入了另一任選經句：“你們要悔改、信從福音”（穀：一，15），指出耶穌在四旬期中對我們罪人的召喚。在身上或頭上撒灰，象徵人生命的卑微、懺悔者的悲傷及為罪而做補贖。教友則唱道：“我們當換衣服、帶灰塵、穿苦衣、守齋涕泣，在上主前哀號；因為我們的天主多賜恩寵，寬赦我們的諸罪。”。教友們出堂後，可將額上的聖灰拭去，以免旁人怪異。

聖灰禮儀明白的告訴我們要死亡，死亡以後就歸於塵土。所以神父在教友額前灑聖灰，便是在警告我們，不要驕傲，世間的一切不是長久。所以我們領聖灰時，應當自謙自卑，承認自己是個罪人，懇求仁慈的天主寬赦我們。我們要承認天主自無中，以灰土創造了我們，在他的面前，吾人只是虛無而已，是天主的仁慈，才把我們的地位提高，以他的肖像賦予我們靈魂。而我們大部分的時間花費在追求肉體的享樂，到頭來肉體不過是灰土一堆，因為每個人都要死亡的呀！

我們都是罪人，原罪加上本罪，使我們的肉身死亡，靈魂下地獄，若要消滅罪過，應當依靠吾主耶穌救世之恩寵，真切痛悔定改，並加補贖。當我們犯罪的時候，心裡面不願意服從天主的命令，而外表又缺少了在天主台前的本份。所以內外兩方面，都有虧缺。我們內心要回心歸向天主，悔改己罪，並立志再不敢犯；外表要守齋克苦，賠補天主所受凌辱。

教宗若望保祿二世在2000年3月8日星期三「聖灰禮儀日」講解有關聖灰瞻禮和四旬期的意義時表示：星期三聖灰瞻禮帶領信友進入一條走向「巴斯卦」的旅途中，所以必須用守齋來走這條皈依的道路，並借著懺悔與補贖的武器來對抗罪惡的神。教宗又說：「聖灰禮儀這一天在頭上撒聖灰並不是要給教友製造悲觀消極、聽天由命的氣氛，而是要邀請大家不要受到物

質世界的約束，因為物質世界固然有它的價值，畢竟是要消失的。只有在天主內，人才能重新完全找到自己，並發現自己存在的最後意義」。

以聖灰禮儀開啟的封齋期邀請人悔改皈依，因此教宗強調：「聖門為眾人敞開著，誰知道自己被罪過所壓迫，也承認自己毫無功德可言，就請進入聖門吧！誰覺得自己虛無似灰塵，就請進入聖門吧！虛弱、缺乏信心的人請從基督的心中汲取新的活力吧！」。

當時教宗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」。

大小齋

- 一、 小齋：小齋禁食熱血動物的肉和肉湯，如豬、牛、羊、雞、鴨等；但不禁食冷血動物的肉，如水族的魚、蝦、蟹等；雞蛋、奶油亦不禁食。常年中每個星期五當守小齋，為紀念耶穌於星期五為人受難釘死。
- 二、 大齋：大齋是在一天內只准吃一頓飽飯，或在中午或在晚間，由自己決定。其它兩餐，早餐要節食少吃，另一餐可吃半飽，以個人食量而定。大齋日禁食零食。常年中只有兩天守大齋，即四旬期的開始聖灰禮儀日及復活節前聖週五耶穌受難日。這兩天既守大齋又守小齋，故稱守大小齋。凡年滿 18 歲又未滿 60 歲的男女教友都應守大齋。而滿十四歲的教友，在那二天只守小齋即可。病人、身體衰弱者、孕婦、從事體力勞動者，可免守大小齋；若在我國的民俗節日，如春節、端午節、中秋節遇到大小齋日，可免守。
- 三、 意義：教會讓信友們守大小齋，一為紀念耶穌苦難，二為克己苦身作補贖。