

贖罪日希伯來文 יום כיפור (*Yom Kippur*) 或簡稱為 כיפור (*Kippur*)，字根原有「遮蓋」的意思，引申為人贖罪與神和好，是一個和好的日子，記載於利未記十六 29-34、二十三 26-32。贖罪日是在由新年到這日的十個悔改日中最重要的一天，這一日必須嚴守禁食，從日落一直持續到隔一天的黃昏，也就是在提斯流月 (Tishray) 九日的日落到十日的日落，約在陽曆的九月，有的猶太人會禁食九、十兩日刻苦己心。在猶太人個節日中最廣為人知的就是這個節日，這也是全世界的猶太人非常重視的日子。

對於精神和心靈而言，這節日是不尋常而且重大的事。人們不再被他的過去俘虜，他過去所有的錯誤、疏失、罪過都可以得到赦免。人們下決心改變自己，提出問題，並尋求自我的表裡一致，得到自由，得到寬恕，敞開自己在時間的永恆之中。要得到赦免的三個途徑：

- 一、禱告：承認自己的過犯並祈求寬恕。
- 二、禁食：為了完全奉獻自己，使精神得到改造。
- 三、施捨或義行 צדקה (*Zedaka* 公義)：把贖罪的意義給予另一個人，表達自己的心志。

在習俗上贖罪日的施捨必須在禁食日的前一天就給出金錢或食物。在全世界猶太人的商店，在以色列也在街道上，人們在房子的牆壁上或樹幹上掛一個金屬製的小箱子，叫做公義箱 (*Zedaka*)，供人放入施捨。還有一個習俗，在這個預備日的早上，在新年之前沒有解除誓言的人，必須在三個男士面前解除誓言。

在贖罪日的前一天預備日也有一個儀式叫做 כפרה (*Kappara* 贖罪)，用公雞或母雞，贖罪者是男性就拿公雞，是女性就拿母雞，若是懷孕的婦女則拿公雞和母雞。也可以用其他的動物代替雞，如魚，但不可以拿鴿子或斑鳩，因牠們是聖殿獻祭使用的。讓這隻雞從贖罪者的頭上搨翅而過，再殺死這隻雞，把牠的肉或等價的錢捐給窮人。這個儀式象徵每個人罪過的重量減除了，這個儀式也可以用金錢代替這隻雞舉行。但也有猶太團體禁止這樣的習俗，蘭班 (Rambam，即 **Rabbi Moshe Ben Maimon** 字首簡稱，或稱 **Maimonides**, 1135-1204，中世紀偉大的猶太思想家和猶太法典學者) 就認為這種風俗是源於古老的外族風俗。

在預備日的下午的中間時分，人們要是吃禁食日之前的最後一餐飯，家中的女主人要點燃兩根蠟燭，如同在安息日一樣。飯後，接著就是很早作下午的禱告 מנחה (*Mincha*)，禱告之後，人們要去潔淨池 מיקוה (*Mikve*) 徹底洗淨身體。在太陽下山之前，開始禁食的前半小時，人們要吃完禁食前的最後一餐，這餐吃的必須是容易消化的食物。

贖罪日這天，人們都穿全白的衣服，如同先知以賽亞以白色象徵罪惡被洗淨（以賽亞書一 18）。有五項禁令是贖罪日要遵守的：

- 一、禁止吃和喝。
- 二、禁止洗淨自己。
- 三、禁止用富有香味的油膏抹。
- 四、禁止性行為。
- 五、禁止穿皮製的鞋子。在這一天人們不可追求舒適，因此人們通常穿塑膠底的一般鞋子。

每一個達到宗教年齡的人（男子 13 歲、女子 12 歲）都有義務要遵守禁食等規定。這五項禁令伴隨著 25 小時的禁食，還有按照規定的時間祈禱。贖罪日結束的時候，人們吹角，在角聲中人們呼喊「明年重建耶路撒冷！」聖經記載禧年必須在遍地吹角，並釋放奴隸回家（利未記二十五 9），今天這個習俗成為以色列民的希望和釋放的回聲，希望重建以色列，所有猶太家庭返回以色列團聚。