

当大斋期遇上春节—教务长阮一心老师

春节是一家团聚、大吃大喝、欢喜快乐的节日，与强调刻苦己心、禁食祷告的大斋期相遇，会擦出什么火花呢？

（圖 1）*



认识大斋期

先介绍大斋期。不要以为这是天主教的节期，其实教会年历是属于普世教会的，不少基督宗教都会按基督的生平，过教会的节期。复活节前有 40 天大斋期（又叫预苦期），是教会年历复活节前的忏悔期。由显现期过后的第一个礼拜三圣灰日（Ash Wednesday）开始，直到复活主日前夕，不包括当中的 6 个主日，由今年 2 月 14 日至 3 月 31 日，共 40 天。节期所用的颜色为紫色，代表悔罪的意思。大斋期的英文“Lent”，意思是“春天”，提醒我们应该利用这季节悔改，禁食祷告，赈济穷人。大斋期第一主日记念主耶稣遭受试探，因此叫人想到有新生命的人也要经历各样苦难与试探。最后的主日多纪念主是生命的粮，他每天必赐我们足够的力量以应付生活。^[1]

今年我们教会大力推动弟兄姊妹在大斋期进行灵修默想、禁食祈祷及奉献的操练。在新春的热闹气氛和美食当前，怎样在大斋期操练安静内省、禁食祷告和关怀奉献呢？

（圖 2）*



安静内省

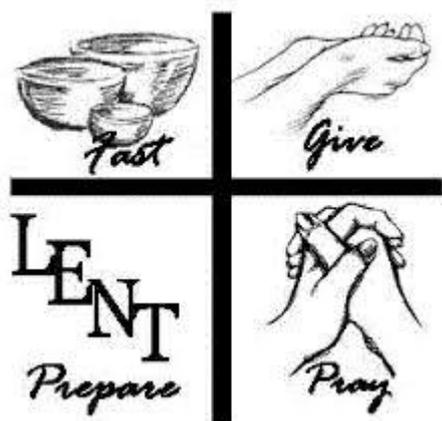
春节回乡过年，每天都有机会去拜访亲友，彼此问候。有时候又会忙着在家接待亲友，比上班更忙、更累。很久没有和家人同住，有时候与家人的相处中更容易看到自己性格上的弱

点。我们要珍惜与家人共聚的时候，但也要有个人安静灵修的时间，**尽量减少一些不必要的娱乐，可以在清早或晚上争取时间读经，反省一天的生活。**我们在神话语的光照下，静思己过，谦卑主前，立志悔改更新。40 天的大斋期是很好的灵修默想操练，我们教会今年一起看马可福音，默想基督的一生、他的教导和使命。“神的儿子，耶稣基督福音的起头。”（可 1: 1）让我们重新聆听好消息（福音），思想好消息对我们的意义和挑战，并跟随耶稣的脚踪宣讲与分享这好消息。^[2]

我今年参加了灵修工作坊，1 - 5 月每个月有三日两夜的退修，也学习每天进行意识省察的操练。**每天用 15 分钟留意与省察自己的感觉与意识，留意各种情绪的起伏及意识的动态。**这样，我们更能与具有人性的主耶稣沟通和分享自己的生命，进而逐渐体会主如何活在我的生命中。**在日常生活中省察、祈祷、与主一起回顾、对话、前瞻明天的生活。**可以透过以下 5 个步骤（5 个 R）来进行每天的省察：

1. **回味** (Relish): 回味今天的美好时刻与所有的恩典。
2. **恳求** (Request): 恳求圣灵带领我回顾。
3. **回顾** (Review): 回顾过去的这一天。
4. **悔改** (Repent): 对失误与过错诚心悔改。
5. **定志** (Resolve): 采取具体的行动以善度明天。^[3]

(圖 3) *



禁食祷告

家乡有各种贺年糕点、独特菜色，又有大大小小的团拜聚餐，总是离不开吃；如果不节制，一不小心就会胀了几公斤！**在新春期间每周一餐和一天禁食，对身体健康也有帮助，况且禁食加上祈祷是有益信徒成长的蒙恩途径，历代信徒都对禁食有深刻的体会。**

初期基督教教父认为禁食作为教会年历中的神圣节奏，是胜过罪恶和欲望的操练。禁食可以让自己更专心渴望祷告，在神面前表达我们内在的决心和渴望。**禁食这种悔罪的操练，可以使我们的生命转化，从欲望中释放我们，以得到由恩典而来的自由。**^[4]

我的教会是循道卫理宗，卫斯理模式的禁食祈祷操练是在每个礼拜四晚餐后至礼拜五下午 3 时，不进食固体食物，进行禁食祷告，**目的是反思生命，学习克己，并为福音的广传祈祷。**鼓励弟兄姊妹禁食时默想祷告，诚实地谦卑省察和悔改认罪，寻求与人复和，以盼望和信靠的心进行禁食。培养渴慕寻求主的心，专心祷告和灵修。^[5]

其实我们的欲望不单止是食欲，还有对成功、权力、物质、爱情、操控人等等的欲望，所以

我们必须更多安静省察，求主帮助我们看清楚自己的不足，甚至是死穴，倚靠神和弟兄姊妹的扶持，胜过罪恶和软弱。

手机和社交媒体的出现帮助我们更即时地与世界各地的朋友联系，但手机也可以成为我们的捆绑，阻碍我们与人和与神建立亲密的关系。一家人相聚吃饭，以前是一起看电视，闲话家常，现在的年代是各自看手机，没有说话。我们只顾与手机上的一堆朋友闲聊，而没有关心眼前的真人，了解他的需要，聆听他的心声。我自己也有这毛病，我常花太多时间在微信上回复各种查询，有时候是自己发很多文章、节目推介给朋友收看。一方面是工作的需要，另一方面也是自己太喜欢与人联系，有时候甚至是亲近人比亲近神更多。我花太多时间在微信上就少了时间亲近主，又弄到很晚睡，第二天要早起上班，为了不想迟到又要花钱坐的士。大斋期操练克己节制，鼓励我们立志改掉一些不良的习惯，为自己订立界线。我希望从2月15日开始晚上11点关了手机数据、多读经祷告、12点或以前睡、尽量不迟到和减少坐的士，打破恶性循环，使自己重新调整作息的时间，希望可以改善身体。建立早睡的习惯对我来说是很难的，以前也常常失败，求主帮助我作出改变，希望你也为我守望，彼此提醒勉励，记得11点后不要找我！

关怀奉献

新年是花钱的季节，什么都要买新的，还要买各种礼物送赠亲友、派红包。上一代生活艰难，常要借钱过年关，现在社会富起来，很多人一掷千金，负担得起去世界各地旅游、吃美食、穿名牌、买豪宅、名车、各式各样的奢侈品。

基督徒绝对不可以炫富。神是丰富供应的主，我们所拥有的一切，都是神所赐的，我们是否愿意把白白得来的恩典，慷慨地与人分享呢？大斋期的第三个操练是关怀奉献，我们有没有关心别人的需要，将所拥有的财物、经验、智慧与他人分享呢？

我鼓励弟兄姊妹将禁食或减少外出吃大餐省下的金钱，或者禁戒消费如不买奢侈品、不去旅游省下来的作奉献，支持教会圣工、宣教、慈惠服务，关怀贫穷的人。除了奉献金钱，你可以用行动去关心和服务有需要的人。去年良院35周年院庆举办了“良院动起来—关怀传爱心”，鼓励弟兄姊妹以爱心行动服侍身边有需要的群体。学员反应热烈，纷纷来信分享他们参与关怀行动的体会。他们到敬老院探访老人，到医院向病人和重症病童传福音，也去关心孤儿、聋哑人士和残疾人，帮助身边的贫穷人解决生活困难。他们很慷慨地以行动与邻舍分享基督的爱，也深深体会施比受更有福气，在传福音时见证耶稣改变人的大能。

(圖4)*



鸡鸣思己过 犬吠近主前

当大斋期遇上春节，正好让我们在春节—一年之初订下大斋期的属灵操练，透过安静内省、禁食祷告和关怀奉献更新转化我们的生命。我在鸡年年初的《良院讲台》讲道时曾说，希望新一年的愿望是“闻鸡起舞，早睡早起”（最近还有听众提醒我）。我郑重地告诉大家：对不起！鸡年早睡早起的计划失败了，我到年尾已努力提早睡觉，但还是会因为种种原因晚睡。

今晚为了赶文章我又超时工作，所以我的大斋期操练要从狗年开始。**求主帮助我透过灵修默想、禁食祷告，心意更新而变化，更多安静亲近主。**送上春联与大家共勉：

鸡鸣思己过

犬吠近主前

希望你也为自已订下大斋期的属灵操练计划，与我或弟兄姊妹分享，大家互相守望，到复活节来个检讨和数算主恩，再修订下半年的灵命成长计划。

注释：

^[1] 基督教香港信义会网站，〈<http://www.elchk.org.hk/hk/about-elchk/our-liturgy/church-calendar>〉。

^[2] 香港基督教循道卫理联合教会：〈大斋节禁食祈祷属灵操练〉，〈<http://fs.methodist.org.hk/fs2018/index.asp>〉。

^[3] 马克·希柏道克斯著，张毅民译：《意识省察—改变一天的 15 分钟祈祷》（台北：光启，2016），页 14。

^[4] 麦克奈特著，陈永财译：《禁食—让身体说话》（香港：基道，2016），页 4-7。

^[5] 〈大斋节禁食祈祷属灵操练〉，〈<http://fs.methodist.org.hk/fs2018/index.asp>〉。

***下载附件可以看到文章的插图**

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。