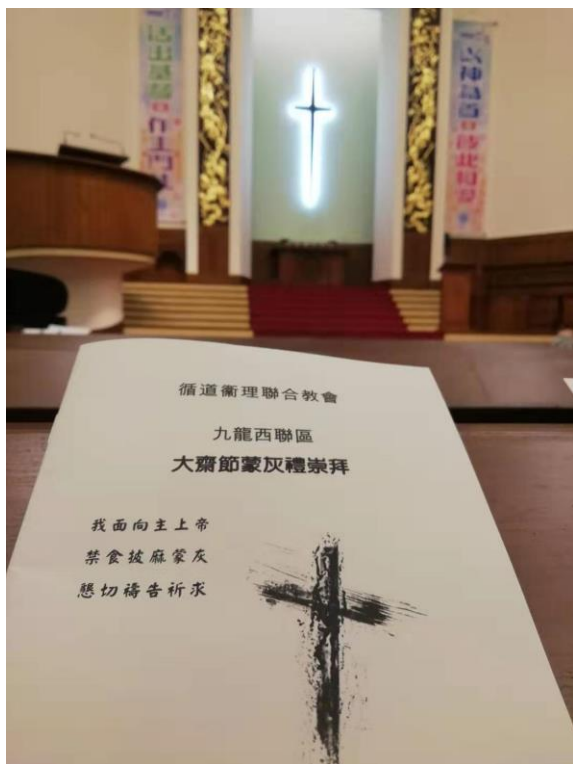


从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（一）—教务长阮一心老师



今年的大斋期在 3 月 6 日“圣灰日”（Ash Wednesday）开始，每年我都会参加教会举行的“大斋节蒙灰礼崇拜”，不少听众问我圣灰日和大斋期的意思。刚好我教会的牧师编写了一份很好的《简易属灵操练》，可以与大家一起学习怎样在大斋期透过不同的方法来默想经文，反思生命，迎接基督的复活。这 40 天的属灵操练，就是“从罪灰走向活水”的旅程。



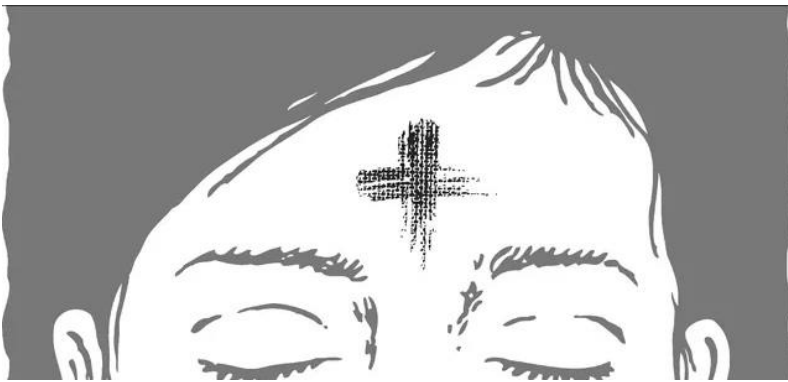
认识大斋期

大斋期不是天主教的节期，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开始，直到复活主日前夕，不包括当中的 6 个主日，由今年 3 月 6 日至 4 月 20 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。^[1]



蒙灰礼崇拜

每年在大斋期的第一天圣灰日，我们循道卫理宗教会在 3 个区的教会都举行蒙灰礼崇拜，程序包括：序乐、始礼、唱诗、启应祷文、读经、主祷文、献唱、讲道。其中最特别的是有“谦卑受灰”这礼仪，就是将上一年棕树主日的树枝燃烧成灰，再由牧师用这灰在信徒前额上划十字记号，说：“要记念你本是尘土，仍要回归尘土。当悔改，信福音。”让信徒省察自己的过失，信靠主的赦免。



蒙灰礼后有祈祷和平安礼。平安礼宣告我们藉着基督得与神和好，愿主的平安常与众信徒同在。信徒彼此握手问安，互勉说：“跟随基督，从罪灰走向活水。”最后由牧师祝福差遣，让我们带着平安和使命，开始这 40 天的大斋期属灵操练。

今年有神学院院长郭牧师来讲道，讲题是《面对真我的勇气》（雅 1：12 - 18），鼓励我们勇敢地面对真我，面对自己与神的关系，求耶稣来解决我们的罪恶、私欲、内心不讨神喜悦的地方。这对我也是很大的提醒。

《简易属灵操练》

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。一起默想路加福音，重温耶稣的生平。堂主任刘丽诗牧师更编写了一份很实用的《简易属灵操练》，大家可以在良院网站下载《2019 大斋节默想经文》^[2] 和《简易属灵操练》，一起参与用不同的方法默想经文。这里先介绍 3 月 6 - 16 日的属灵操练：归心祈祷、背诵和默祷。

归心祈祷

这是简单，却又十分古老的祷告方式：重复地诵读一句“祷告片语”。

祈祷的时候，首先深呼吸 3 次，帮助自己收敛心神。此时，心里想着耶稣的爱和拯救是何等

的奇妙和宝贵。接着，将心里的感受化为一句“祷告片语”。重复地诵读这句话，自然地进
行，不需急速，同时也不用拖长。

“祷告片语”指一句简单、重点的话，例如：“耶稣爱我”、“主啊，救我”、“你是我随
时的帮助”等。重复地诵读时，多感受内心的意念和感动。切记，不要改变选定的祷告片语，
只要相信神就是了。

归心祈祷可以在任何地方进行，也可以在短短 3 数分钟内完成。它是我们随时随地都可以进
行的祈祷方式。配合每天的读经，找出你的“祷告片语”，以单纯的心进行。祷告时若分了
心，只需立时返回原先的“祷告片语”，继续进行。



背诵

这也是古老的操练方式：诵读和记忆经文。

选取一段圣经。用心诵读几遍。记忆经文的内容，慢慢逐句背诵出来。

注意：背诵是为了使圣言进入我们里面，藉着记忆，将主的话藏于心中（诗 119：11）。背诵
时，不要急速，也不要死记。要用心理解和明白圣经的话。鼓励以朗诵的方式来背经文（诗
19：10，119：103）。

祈祷：主耶稣，你就是主的圣言成为肉身。求帮助我，“将主的话藏在心里，免得我得罪你。”
（诗 119：11）主啊，我需要你的话语，好像需要食物一样。你的话语光照我，使我不会陷落
在黑暗的网罗里。阿们。

默祷

真诚的祷告发自内心。从口的祈祷，到心的祷告，使我们不再流于表面，而是从心底深处求
告我们的主。

首先进行归心祈祷。慢慢地，将祷告片语由“口的祈祷”（口祷），转变为“在心里继续祈祷”
（心祷）。我们可以选用不同的祷告内容来进行默祷。建议从每天阅读的经文中选出默祷的内
容。

注意：“口祷”和“心祷”是二而为一的事。所以，祷告者可以灵活地从“口祷”到“心祷”，

再从“心祷”转为“口祷”，如此类推。起初，祷告者可能较为注意“口祷”和“心祷”的转换；但熟习后，就不再被形式所左右，能随着内心的渴望来进行“口祷”和“心祷”。

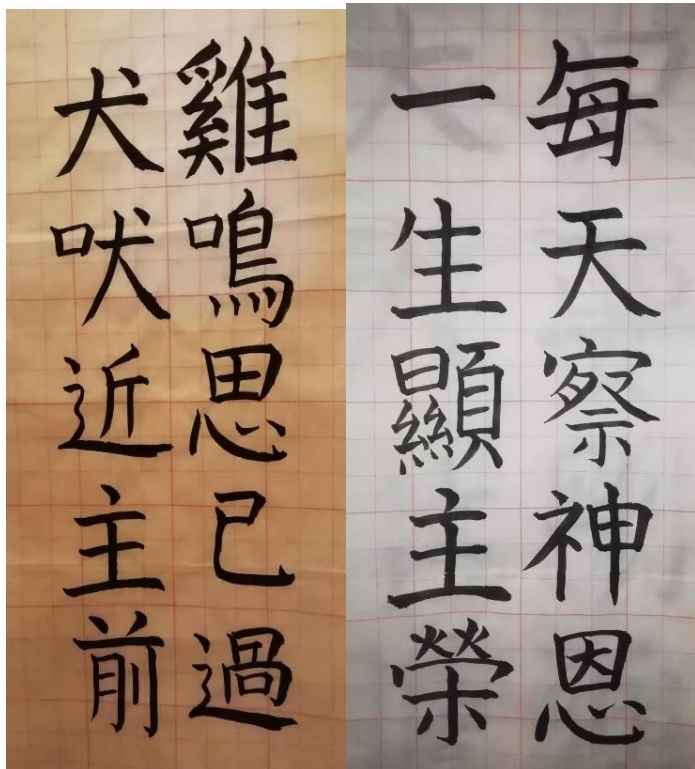
下周我们再介绍大斋期其他的灵修方法，希望你今天就开始学习用不同的方法来默想路加福音，与耶稣“相遇主爱中”。

改陋习

去年我已分享自己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出租车。大斋期操练克己节制，鼓励我们立志改掉一些不良的习惯，我新年的愿望之一是改陋习：改掉晚睡和迟到的陋习。去年说希望在晚上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出租车，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。很惭愧，我失败了，没有早睡，求主帮助我作出改变，今年的大斋期再努力。希望你也为我守望，彼此提醒勉励。



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。去年退修时写了“鸡鸣思己过、犬吠近主前”提醒自己。



鸡年、狗年都过去，新的一年新的开始，“思己过”和“近主前”的操练是一生的功课。我在退修中希望自己“每天察神恩、一生显主荣”。在营会里我没有练习书法，只是用毛笔写下神给我的提醒。

属灵操练的目的就是要让自己每天察看、数算神的恩典，愿意用我们短暂的一生来彰显主的荣美。求主帮助我们在这 40 天大斋期，学习用不同的方法来默想神的话。

欢迎你电邮与我分享你的灵修心得和属灵操练计划，大家互相守望，一起“跟随基督，从罪灰走向活水”。

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>〉。

往期链接：

〈当大斋期遇上春节〉〈<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=4580>〉。

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。