



40 天的大斋期已过了一半，我鼓励大家一起进行灵修默想、禁食祈祷及奉献的操练。你在“从罪灰走向活水”的旅程中有什么发现和惊喜呢？神赐你什么恩典，帮助你重整生命呢？你与人、与神的关系有没有改变呢？你有没有善待自己，让自己有更多休息、安静的时间呢？甚至你的身体也因着禁食或节制饮食而更健康呢！

今天我最后一次为你介绍刘丽诗牧师编写的《简易属灵操练》，我们学习以身体语言来亲近神，尝试双膝下跪祷告，也用手抄写圣经，手、眼、心并用，加深我们的记忆。我们也可以燃点蜡烛，帮助我们集中焦点，默想耶稣这真光。



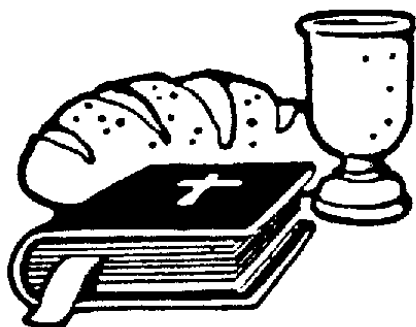
跪拜

身体有它自己的语言。让我们双膝下跪，尊崇独一真神，承认唯有主配受荣耀。

- ◇ 敬拜主。敬拜的内容是多样化和丰富。建议颂唱敬拜的诗歌，或宣读赞美神的诗篇。
- ◇ 跪下，继续敬拜。
- ◇ 接着，进入自由的祷告，仍以高举神为中心。

注意：跪拜，本质上是承认跪拜的对象为王。因此，当跪拜神，向他祷告的时候，是表明神是我们的神，我们唯独事奉他。

跪下时，先祈祷：主耶稣，你是神的儿子，却为我死在十字架上。我的神啊，我被你的伟大折服，被你的大爱融化。我向你下拜，因你的宝座竟化为十架！你大有权能，却又满有怜悯；你圣洁尊贵，却与我们同住。主啊，我单单敬拜你！阿们。



抄写

用心抄写圣言，能加深我们的记忆，扩阔我们的思想，触动我们的内心。抄写，为要记录重要的事物；我们抄写圣言，为要将它铭记心里。

首先祈祷。接着，预备抄写的纸张。再打开圣经，慢慢地将当天的经文抄下来。若时间许可，请抄写多次。

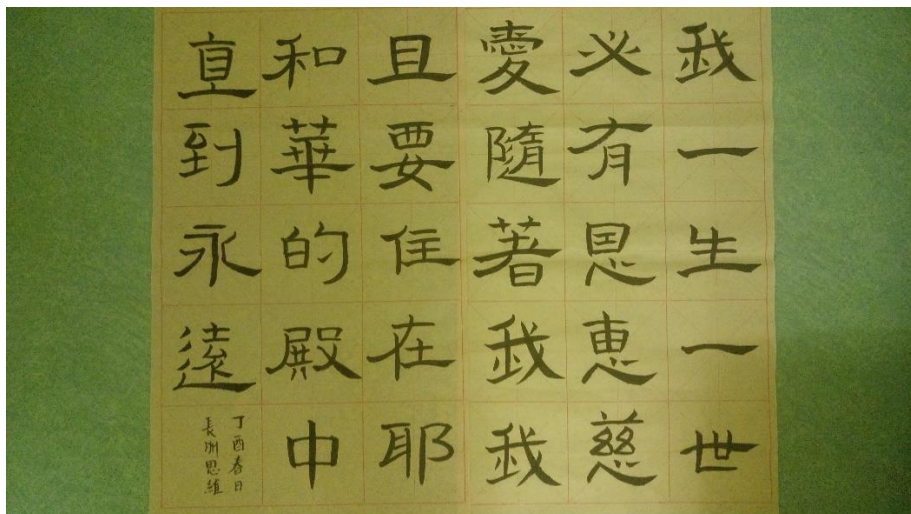
注意：抄写与背诵的属灵操练很相似。只是今次是以“抄写”代替“背诵”。

抄写的时候，我们手的动作，配合眼睛所看的经文，牵动着我们内心的思绪。在其中，我们不但看见所抄写的经文，更被带动“灵里的看见”，彷彿在字里行间中出现了一幅一幅的情景。我们是为了不要忘记才“抄写”。因此，切勿机械式地操作，或错误地以为重复是没有意义。



最近几年我学书法，就是希望用书法抄经文来灵修，默想经文。每次我去退修营，我都带备书法工具，花点时间用书法抄写圣经和神对自己的提醒。如果天气好，在郊外的户外写书法，面对大自然的美景来抄经，有更深刻的体会。

当然回到都市每天过着忙碌的生活，很难用书法抄经，但我们也可以用硬笔书法来抄写。坊间很流行用墨水笔抄写经典古籍，出版了很多可以抄写的书本，也有不少年青人参加书写班来减轻压力。基督徒不妨用原子笔来抄写圣经，在灵修时抄下触动你心灵的金句，也可以抄整章圣经。我以前抄过诗篇，今年良友电台推动大家研读诗篇，你也可以选些喜爱的诗篇抄下来，加强记忆，把神的话藏在心里。



烛光

耶稣是世界的光。（约 8：12）迎接这光，让它照亮我们的内心，燃亮我们在世的人生。

- ◇ 燃点蜡烛。这烛光代表基督，因他是真光。
- ◇ 凝视着烛光。
- ◇ 祈祷：耶稣基督，请照亮我。
- ◇ 默想：“光照在黑暗里，黑暗却没有胜过光。”（约 1：5）

注意：小心烛火，注意安全。烛光的操练适宜在较暗的环境中进行。

祈祷：主耶稣，你是世界的光。你的光照了我的人生，照出我生命里的阴暗，拔除罪恶的根，驱散内里的黑暗。阿们。



去年我参加了 5 次灵命培育课程，退修营每天晚上都有一小时的烛光默想。我们会进到小礼堂里，或坐或跪在地上，看着摆放得错落有致的蜡烛，烛光在漆黑的小礼堂内分外显得明亮。凝望着烛光，我一方面默想基督是真光，另一方面也回顾一天的退修旅程，神对我有什么提醒和安慰。在安静祷告中，向神作出回应。

起初我在营会里很不习惯在烛光前静坐一小时，觉得时间很长。如果当天精神不足，很容易就睡着了，好像浪费时间，心想不如早一点回房间休息。我们可以自由参加这个烛光默想，不是课程的要求。但灵修导师鼓励我分别出来一小时，安静主前，享受主的临在。我从抗拒、不安，慢慢喜欢烛光默想，很渴望每天晚上 8 点与神约会的时间。



回到家中，我仍然渴望有烛光默想的时候，所以我家有很多蜡烛的摆设，有不同颜色的蜡烛。可惜生活的忙碌使我失落了安静的操练，去年只在节期的时候，如 12 月的将临期，才再次点起紫色的蜡烛，预备迎接基督的降生。

在今年的大斋期，我希望调整生活的节奏，再尝试用烛光默想，配合默观的祈祷。凝望着烛光的时候，也是专注默想基督，享受与主同在的时刻。



大斋期已过了 3 周，不知道你有没有每天灵修亲近主？如果你之前有疏懒，没有好好读经和灵修，你也不要灰心，从今天开始灵修也不迟。雅 4：8 劝勉我们：“你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心！”求圣灵洁净

我们的手，清洁我们的心，让我们谦卑认罪，在主面前下跪祷告。主必以活水滋润我们干涸的心灵，使我们有赦罪的喜乐。让我们再一次立志“跟随基督，从罪灰走向活水”，活出神所赐丰盛的生命。

请在良院网站下载《2019 大斋节默想经文》和《简易属灵操练》，一起学习不同的灵修方法。大家可以进入香港基督教循道卫理联合教會的网站 <<http://fs.methodist.org.hk/fs2019/index.asp>>，参考〈大斋节禁食祈祷属灵操练〉，每天一起默想路加福音，重温耶稣的生平，相遇在主爱中。

往期链接：

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

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（一）〉

<<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5269>>。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（二）〉

<<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5292>>。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（三）〉

<<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5299>>。

微信

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（一）〉

https://mp.weixin.qq.com/s/t5L0qJ3VHSZzFEG_F2GoSA

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（二）〉

<https://mp.weixin.qq.com/s/nmFkkW2XwmLW3vmAz9bSYQ>

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（三）〉

<https://mp.weixin.qq.com/s/Zx8hyrgLwQjcoKhWRvKp8g>

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。