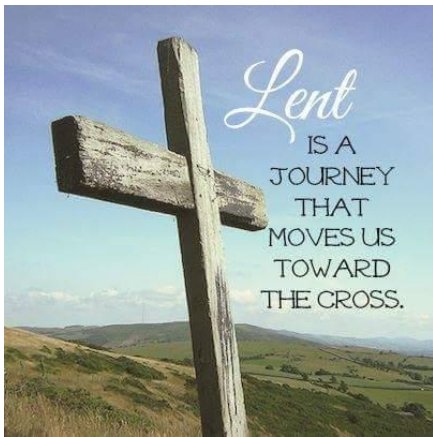


大斋期：奇妙属灵旅程—教务长阮一心老师

如果你有 40 天假期，你会做什么？去什么地方旅行呢？你想不想参与一个 40 天的奇妙属灵旅程，让自己从繁忙、烦躁、物欲的枷锁中释放出来，重获基督里的真自由呢？

我们教会每年都鼓励弟兄姊妹在大斋节期间进行灵修、默想、禁食、祈祷及奉献的操练。大斋期（Lent，又译作预苦期或四旬期）源于耶稣基督在旷野 40 昼夜的禁食祈祷。大斋期共 40 天，是教会年历复活节前的忏悔期，由圣灰礼拜三（Ash Wednesday）开始，直到复活主日前夕，不包括当中的 6 个主日。“斋”不是指不吃肉，而是信徒群体实行刻苦生活和禁食的操练。基督徒在大斋期操练保持在神面前的安静、内省、悔悟，并藉读经、禁食、祷告、分享、施舍，在神的怜恤之爱与赦免之恩中，更新自己的过犯，准备与教会群体欢庆复活节的盼望与喜乐。这是在春天举行的修养、克己生活的节期，全期为 40 昼夜。今年的大斋期由 2 月 10 日（年初三）至 3 月 26 日，是更新我们生命的奇妙属灵旅程。



悔罪和读经

“大斋期是一个回归安息的邀请，呼吁躁动的心灵安静下来，聆听他人而不是忙于自我维护，省察自己而不是急于定罪他人，为自己的言行悔悟而不是细数他人的错误。”^[1]

悔罪是大斋期的一个重要元素。我们在神话语的光照下，静思己过，除去自义和指责，谦卑主前，聆听圣灵的提醒，立志悔改更新。40 天的斋期是一个很好的灵修默想操练时间，鼓励你重温一卷福音书，默想基督的一生，包括他的降生、教导和使命，也默想他的受苦和对世人的怜悯，预备迎接基督荣耀的复活。今年我们教会在大斋节期间查考路加福音，我们在圣灵的带领下，以谦卑、开放和降服的心默想路加福音，藉以重整个人与神、与人及与自己的关系，在日常生活里以活泼的生命，见证基督的福音，并以行动实践天国使命。

禁食和祷告

禁食是基督徒生活的重要体验。耶稣禁食祷告 40 天，又教导门徒禁食。我参加循道宗的教会，会祖约翰·卫斯理认为，祈祷、读经、圣餐、禁食和相交是五个帮助信徒成长的蒙恩途径。他一直认为神会祝福“禁食”这个蒙恩途径，使人复兴，生活更丰盛。

我们可以按着自己身体的情况，进行不同模式的禁食祷告，可以是每周一天或一餐不进食固体食物，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。弟兄姊妹可在禁食时采用良院网站的“代祷守望”作基本祷告资料，为世界各地的需要来祷告。

除了禁戒食物，我也鼓励大家在大斋期操练克己节制，立志改掉一些不良的习惯，例如花太多时间看电视剧、打游戏机、上网、刷手机、太晚睡觉、花太多钱消费或娱乐等。为自己订立一些界线，如晚上 12 点后不上网、40 天不看电影、不买新衣服等，帮助自己不被物欲所捆绑，使自己重获基督里的自由。你可以邀请弟兄姊妹为你守望，彼此提醒勉励。

“你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父。你父在暗中察看，必然报答你……你禁食的时候，要梳头洗脸，不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见。你父在暗中察看，必然报答你。”（太 6：6、17-18）



关怀和奉献

“祷告与行动……永不可以视为矛盾和互相排斥的。没有行动的祷告生出无力的敬虔主义，而没有祷告的行动会退化成为被质疑的操控。”（卢云）

“大斋期是慷慨的分享时期，将注意力放在他人的需要上，而不是将眼光停留在自己的缺乏中。学习将所拥有的财物、幸福、智慧与他人分享，把握机会，刻意向敌对的人表达善意。”^[2]

我鼓励弟兄姊妹将禁食或禁戒消费省下来的金钱作奉献，支持教会圣工、宣教、慈惠服务、关怀贫穷的人。就算没有很多钱可以奉献，你可以付出劳力，去关心和服务有需要的人，如为患病的人照顾家人，为老人做清洁，参与社区里的义工服务，以行动与邻舍分享基督的爱。

“你施舍的时候，不要叫左手知道右手所作的；要叫你施舍的事行在暗中，你父在暗中察看，必然报答你。”（太 6：3-4）

我们在大斋期中的所有操练，都不是要高举自己，刻意让人看见。我们所思所行的一切，天父是知道的，天父会以出人意料的方法报答你。愿圣灵的同在导引并帮助你，透过禁食祷告，安静聆听主的恩言，学效主的榜样，把生命献上，将福音带到人群中。让我们一起参与大斋期的属灵操练，经历满有恩典和惊喜的奇妙属灵旅程。

^[1]潘怡蓉：〈归回慈悲的季节〉；下载自〈<http://iquest.hk/?p=12764>〉。

^[2]同上。

参考资料：

香港基督教循道卫理联合教会。〈大斋节禁食祈祷属灵操练〉。下载自〈<http://fs.methodist.org.hk/fs2016/index.asp>〉。

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。