



衛理神學研究院
THE METHODIST GRADUATE SCHOOL OF THEOLOGY

大齋期的靈修

2023.02.22-2023.04.08



Nicodemus visiting Jesus by Henry Ossawa Tanner

使用者姓名：

內尋靈性深度 外展事奉服務
Inward Experience Outward Practice
衛理神學研究院 宣教牧養中心 提供

大齋期的意義

龐君華



大齋期（四旬期）是指復活節主日往前推四十日（主日不算在內）開始的一段時期。由於復活節是主日，所以這樣往回推算後，大齋期的首日就一定是落在禮拜三。所以這個星期三開始（今年是二月二十二日）我們稱之為「聖灰日」（或「撒灰節」Ash Wednesday）。傳統上教會稱之為「大齋節期」，原文 Lent 中文又譯作是「預苦期」重點在復活前需要經歷的受苦與受難，這段時間正好是一個預備其，又有譯作「四旬期」呈現這個四十天特殊的意義。其實 Lent 是「春天」的意思，這段時間正值農曆的春季。因此往往這個節期剛好會遇到華人的農曆新年，在一片喜氣中，如何過一個嚴肅及高度操練紀律與節制的大齋期（四旬期）的靈修生活呢？這成為在華人教會在安排操練時的困難。其實這也是現代人靈修生人活的挑戰，在高度講求效益化的現代價值，又面對高度的靈性需求，如何在深化靈修的操練一直是當代牧養上的重要課題。無論外在世界的氛圍如何，都不應該影響我們生活中基本靈性操練的節奏與紀律。今年的大齋期這四十多天，希望我在一些嘗試，突破我們生活上的瓶頸，建立與上主親近的生活習慣。

大齋期的背景

首先讓我們來回顧大齋期的意義。這四十日是配合著紀念耶穌在曠野四十晝夜面對試探的事蹟，所以傳統上這是個嚴肅的節期，教會往往鼓勵信徒在這段時間安排，禁食、默想、自省等靈修的活動（甚至過去有食素、戒酒等等相關配套的克己行動）。教堂通常會在聖灰日的禮拜三這天，開始換上了紫色作為佈置，象徵「懺悔」、「警醒」及「禁戒」等靈性的意義。

大齋期的首日也就是聖灰日，教會會有撒灰（或抹灰）的儀式，代表了悔改披麻蒙灰的心情。更早的古禮在聖灰禮拜三前，還有暫時收藏了「哈利路亞」的儀式，表示在復活節前暫時不用「哈利路亞」這個代表歡欣的讚辭。由此可見這段節期中懺悔之象徵意義極其明顯。

重新重視靈修的操練

宗教改革後，大多新教教會為了避免「靠自己的行為得救」或「律法主義」的偏差思想，大多不刻意推行一些較克己或帶修道色彩的活動。然而過猶不及，如此一來我們教會就失去一個推動靈性操練的時機，個人也失去一個生命重整的機會。宗教改革後的兩百年，衛斯理約翰的循道運動中，所揭櫫的成聖之道，就是透過有紀律的操練意即所謂的蒙恩的途徑，讓我們建立一個新的生活習慣。所以這段節期作為一個專注內在靈性操練的日子，

對我們實踐追求成聖的生活是很有幫助的。

特別是生活忙碌的現代人，我們的生活時常隨著外在環境的速度，各樣績效的要求不斷地加快腳步，我們往往遺忘了我們內在的需求，逐漸淡忘了我們基督徒生活原本的目的。此時，若能有一個生命重整的機會是極為重要的事。所以我們不應放棄今年大齋期靈修操練的機會。可是我們要如何進行呢？

實際的建議

所以在此建議把大齋期間視為一趟靈性的旅程，節期反而是讓我們享有自主的安靜時刻的機會。

個人操練方面請使用「每日讀經」(或〈每日三讀三禱〉)的內容，每天在早、午、晚各撥出一段時間，專門作為讀經與默想，並寫下您的心得。並且另於主日時反省自己在本週的靈修操練、默想的主題或自己需要面對的課題，可分別使用以下「上主誠命的省察」與「負面思考的分辨」的方向作基本的覺察，瞭解我們當下生活的狀態。

然而，在這旅程中，結伴而行是大有功效的，所以如果能約一兩位朋友一起立約實踐生活的操練如「大齋期生活操練的計劃」的內容，彼此立約，互相提醒，相信更能有效地實踐今年靈修計畫與目標，也能深化我們彼此真實的屬靈關係。以上的操練相信在未来的四十多天裏，您將過一個有意義的大齋期。



專注安靜的時刻作省察

建議每天花一段時間給自己作省察，這項省察不是刻意專注在道德上的瑕疵，而是覺察自己在生活中與上主的關係。可參照如下的順序進行：

- 光照我：將心思轉向天父，祈求聖靈光照與保守，奉基督之名進入祈禱。
- 感謝祢：留意今日上主在我個人身上的工作，如何顯明祂的愛並感謝祂。
- 回頭看：回味今日自己內在的感受，有何負面的感受（如憂愁、恐懼、忿怒或驕傲）？有何正面的感受（感受到上主在你周遭或心內的工作）？
- 醫治我：求主醫治、求主赦免、求主賜下力量。
- 往前看：想想我明天優先要作的事，最多五件事（2件態度修正、3件優先事務）
- 以主禱文結束

踏上旅程之前...

1. 打開您的行事曆，在節期中安排每日安靜的時刻。
2. 挪出足夠的大段時間（如一日或半日）留給自己，獨處與自己內心交談。

3. 預備一本筆記，記錄這段時間的靈修心得，每晚靈修後，在筆記上寫下明天優先要完成的重要的事。讓明天一開始的生活有清楚的優先次序。
4. 邀請一至二名友人，作為今年靈修之旅的伙伴，本文所附的「2023 年大齋期的生活操練計畫」。
5. 以下附上「上主誠命的省察」以及「八種負面思想的分辨」作為初步反省的開始。
6. 最後祝您有一個豐碩的大齋期靈性的旅程！

主後 2020 年 2 月 22 日

可掃描以下的行動條碼，下載〈每日三讀三禱〉的文字檔或影音檔



內尋靈性深度 外展生活服務



2023 年大齋期的生活操練計畫

我預備在大齋期間內有哪些自我調整的計畫——

- ☐ 調整過去一、兩項一直想改的習慣，如_____。
- ☐ 培養靈修的紀律，每天分別一個時間用來祈禱、讀經及默想。
- ☐ 每週四晚餐後不進食固體食物，到禮拜五下午三點，禁食期間為福音廣傳，禱告。
- ☐ 每日撥出一段時間來為世界的和平、我們的社會、教會的福音工作代禱。每週用心關懷一、兩位會友（可從電話關懷你所屬團契的契友或許久未聚會的會友開始），並為他們禱告。
- ☐ 若還沒有固定的讀經材料，請按隨附讀經表的日期讀經及默想。
- ☐ 養成運動的習慣，若還沒有固定的運動，請先從每天走路或健走開始。
- ☐ 在節期內找個時間，聆聽自己的家人對家人的關係、信仰等的想法，並表達自己對他們的關懷。
- ☐ 節期內儘可能過簡樸的生活，試著降低各方面生活的水平（如以簡單飲食代替上館子，以搭乘公共交通工具代替私人的交通工具，凡事多親力親為，少倚靠他人的勞力）
- ☐ 盡量避免一些只為了抹殺時間的娛樂（如看電視、上網、電玩、手機等），提防以娛樂代替思考，應多利用時間安靜自己的心，等候上主在生活上的指引。
- ☐ 節期內盡量多聽，多觀察，越少講話或越遲做出論斷越好。
- ☐ 請試擬一個閱讀計畫，在大齋期內閱讀一～二本靈修或信仰的書籍（書目可與牧師商量）
- ☐ 在節期內至少向兩位慕道的朋友分享自己的信仰，並聆聽他人的需要。
- ☐ 請與牧師商談自己在節期間的靈性生活操練的計劃。

填寫後請找一位代禱的同伴相約在節期中為彼此的操練代禱

計畫參與者：_____

操練的伙伴：_____，_____，_____

上主誠命的省察

誠 命	反 省
不可有別的神	我是否盡心、盡性、盡意愛上主？
不可製造偶像	我是否將所擁有的物業、職業、家庭、名聲或健康的重要性，置於上主前面？我是否將金錢、性或權力視為恩賜？還是視為上帝？
不妄稱上主的名	我的言語行為都榮耀上主嗎？
當守安息日	我的生活是否被工作佔滿？我對自我的肯定是來自工作上的成就？或是來自我是上主的兒女？
當孝敬父母	我的父母知道他們對我的重要，以及我對他們的尊敬嗎？我的兒女是否也知道我對我父母的態度？
尊重生命	當我受到屈辱或冤枉時，我會否很快的寬恕？還是任由積怨或憤怒來主導我的回應？我是否能有效地控制自己的情緒，如憤怒？
尊重婚姻	我的生活是否貞潔？對感情或婚姻態度是否莊重？我是否將性視為神聖的禮物？我是否將友朋或任何他人視為情慾的對象，其作用只是為滿足自己？我是否支持或協助他人提升婚姻生活的品質？
尊重產權	我是否會貪婪他人所擁有的東西？我對稅金、支出費用或資產負債的申報是否誠實？我是否樂於為他人貢獻自己所擁有？
尊重真理	我是否誇大自己的感受？我是否對他人的八卦感興趣，也喜歡傳播？我是否謹守我立下的承諾？我是否願意面對真實的自己？我是否常以真面目示人？
節制慾望	我是否容易妒忌？我是否常感恩？我是否滿意上主已經給我的各樣恩賜？我是否常感覺別人受到的恩待比我多？我是否已經習慣想自己是與眾不同的人，所以要受特別的待遇？

**請預備不同的時間，每次選擇一項誠命作深度的反省，並記錄在您大齋期的靈修筆記上。

八種負面的思想的分辨

負面思想	反省
冷淡	冷淡是一種精神上的不關心。是否感覺到「彷彿一切都錯了」？是否停留在抱怨、嘆氣、後悔的感情中？是否覺得自己疏離地在那裏？在靈修上一無所獲？輕視熟悉的事物，企圖放棄？覺得祈禱沒有意義？
貪吃	放縱食慾、超過定量。你的飲食是否造成身體的負擔？取得或烹調食物的過程是否造成土地的負擔？
情慾	我們是否讓不貞潔的想像停留在心靈，而不得自由？是否放縱那些會阻礙靈性與品德上進步的思想，讓它們任意在心中發酵？是否與周遭人們的關係，都是工具性的？只想到他們的「利用價值」？
貪婪	對於已擁有的事物，是否一直衝動「想要更多」？對於某些消費性的廣告，心靈是否沒有抵抗的力量？我們對現狀的生活條件，是否一直在埋怨？我們的生活中是否有許多「不需要」的東西？
憤怒	我們是否常在怒氣中作出決定？或表達意見？我們是否常處在情緒失控中？或刻意地讓心靈停留在怒氣中不願放下？推動我們行事的內在力量是來自怒氣、激情？還是來自安靜與祈禱的力量？
悲傷	我們是否常常感到充滿希望？如果不是的話，不願希望的原因是什麼？我們是否無法放下對過去過錯的懊悔？對失去的人、事、物是否一直無法放下？我們是否試過把心中的悲傷完全向上主表達？
虛榮	我們是否對自己的經歷、資質、才能等等充滿了自我仰慕之情？我們在作見證或從事各樣服事時，是否一直關心別人是否欣賞我？我們是否會掠奪他人的功勞，享受過於自己所當得到的讚美？
驕傲	我們是否時常本能地覺得自己在團體中很重要？是否常在意他人要對我們有特別的待遇？我們是否下意識地認為自己高人一等？或輕視那些在某一方面不如我們的人？

（以上改寫自克里斯多夫·傑米森神父著，鄭嘉珏譯，《淨心：如何消除八種不快樂的負面思想》，台北：啟示，2009）



衛理神學研究院 宣教牧養中心

台北市文山區 11688 仙岩路 22 巷 31 號 1 樓

學院電話：02-86633488

學院信箱：central@mgst.org.tw

學院網址：www.mgst.org.tw

學院臉書：www.facebook.com/mgstfb