

大齋期

默想系列 2024

生活省一點·生命豐一點

「省察內在生命從生活開始」



羅省第一華人浸信會
FIRST CHINESE BAPTIST CHURCH
LOS ANGELES

我兒啊，要將你的心歸我，
你的眼目也要喜愛我的道路。

箴 23:26

願聖靈幫我_____，
打開我屬靈的胃口，藉著大齋期的默想，
求讓我與主相遇，心靈被潔淨，
目光被提升，生命被轉化。



前言

「生活省一點，生命豐一點」是教會在大齋期一直沿用的主題。按照聖經記載，人是由肉體與靈魂的合成體，生活與生命是分不開的。雖然不能分，但按受造的次序，生命重於生活。所以，教會鼓勵弟兄姊妹在大齋期內自發性過簡樸生活，並能騰出空間時間，平靜內心，檢視生命，在反省中為罪懺悔。大齋期是一個悔改的歷程，心靈因親近耶穌，不單得生命，並得的更豐盛。

大齋期(預苦期或四旬期)是一個悔改的歷程。甚麼是悔改？耶穌出來傳道之時，向群眾宣告：「天國近了，你們應當悔改。」(馬太福音3:2)「悔改」的希臘文是Metanoia，它是由“meta”和“noia”組成。“Meta”意思是超越，“noia”是思想或心靈之意，換言之，悔改意味著心靈的轉變，一種背離先前信仰體系和生活方式的轉向，轉向一條更新的、更廣闊和更有意義的道路。因此，大齋期是一個挑戰，在這四十天的旅程我們要在繁忙、不停消費和不斷追求生產力的生活下悔改，為自己無窮無盡的慾念懺悔，轉向一個以天國為導向的生活目標，活出豐盛。

在基督教眾多操靈修操練方法中，慾念省察(Discerning thoughts (Logismoi))是鮮為基督徒所認識，這操練源自於三世紀的沙漠教父。一般人會認識七宗罪：驕傲、貪婪、忿怒、懶惰、妒忌、情慾和貪饕，原來七宗罪是由八偏情而來，這八偏情分別為：貪