

# 少即是多

## 大斋期反思



# 什么是大斋期?它和复活节又有什么关系?

大斋期,是耶稣基督的众多信徒为迎接即将到来的复活节,而着意在精神上做一番准备的节期。它涉及自我反思和对谨遵基督门训的重新承诺。

人们常说,“为大斋期而放弃一些东西”,其实就源于这一节期底蕴深厚的忏悔和牺牲之传统。大斋期是一个克己的时期,信徒们需要削减

和去除生活中奢侈多余、容易使人分心的东西。道理很简单:清心寡欲、更有重点的生活可以帮助我们进一步理解耶稣和他为世人所做牺牲的意义,从而更

清楚地审视我们自己。我们今年的大斋期小册子名为《少即是多》,即为了阐述这一重点。

大斋期之旅的顶点是耶稣基督为了

耶稣在十字架上  
流尽鲜血,为世人贡献  
出了最后一丝力量。

封面照片来源: [www.istockphoto.com/sterlsev](http://www.istockphoto.com/sterlsev).文字: © 圣公会海外援助会 2017

所有图片仅供说明和反思之用。如无特殊说明,本小册子所有经文均摘自新标准修订版《圣经》。

世人放下一切，被钉在十字架上。耶稣在十字架上流尽鲜血，为世人贡献出了最后一丝力量。到了复活节的清晨，耶稣复活提起新生，为我们所有人带来了希望。

在小册子的下面几页中，我们会提供各种各样的主题、话题和灵修，帮助你完成大斋期之旅。诚邀你把这本小册子作为自我反思的起点。我们的祈祷文是：把握住少，可能意味着收获更多真正重要的东西。

## 圣公会教堂的大斋期

对大斋期的遵奉依基督教派而异。在圣公会教堂，为期40天的大斋期始于圣灰星期三，止于圣周六，中间的星期日除外。《圣经》并未规定大斋期的习俗，但它的40天之期与经文中记载的其他为期40天的特殊节日颇为类似（《马太福音 4:1-11》；《使徒行传 1:3》）。大斋期的顶点为复活节，届时所有基督徒都要庆祝在耶稣里获得的新生。

## 更少连接

有一些心态我们所有人都可以舍弃。在这个高速运转、压力重重的世界里，我们很容易被人批评指摘，也很容易对他人妄下结论。我们也会树起各种各样的心墙，将他人拒于墙外。

虽然在所有时候与所有人都深交是不可能的，这并不妨碍我们对他人持宽容的心态。

所有人都是上帝所创造，或多或少都反映出上帝的善。耶稣就是个绝好的例子，他敞开心胸，关爱所有人，尤其是弱势人群。他的榜样给我们带来了友谊和肯定，帮助我们接受他人的才华。


### 大斋期训习

祷告反思是开启个人改变之旅的一个途径。

在这个星期，请考虑如何在日常互动中展现更多善意。

反思一下你在忙碌时会有什么样的“默认”设置。

也反思一下你树起了什么样的心墙，你该如何使自己对人生的态度更接近基督。

A man in a dark blue sweater with a maroon collar is whispering into the ear of a woman in a red top. The woman has a surprised and happy expression. The background is a dark, solid color.

**“最小的火能点着最大的树林！舌头就是火。”**

《雅各书 3:5b-6a》

## 更多连接

**拜**各种神奇的科技所赐，人与人之间的联系应该比以往任何时候都更加紧密。各种社交媒体平台层出不穷，我们可以瞬时与广大受众分享一切。另一方面，我们又可能被这些平台上各种各样的信息所淹没。

虽然我们的联系理应更紧密，但奇怪的是，许多人都感觉比以往更孤独。你是电子通讯的主人，还是它的奴隶？


少一点社交媒体，是否意味着有更多机会面对面交流？屏幕上的海量信息是否正在吞噬我们与他人交心的机会？信息时代的需求是否使我们的生活更忙碌、更苍白？太容

易让人联系到你、太过频繁的联系是否正在侵蚀你内心的宁静？

### 大斋期训习

在这个星期练习“慢”、“静”和“默”。这也许可以帮助你 在纷纷扰扰之中听到上帝的声音。

一丝不苟地审视自己的生活习惯，务必为人性化的互动和人际关系留一块空间。

A man wearing a wide-brimmed hat and a yellow apron is grilling food on a barbecue. He is smiling broadly. In the background, two women are walking and talking, also smiling. The scene is outdoors, likely in a garden or patio area, with a warm, golden light suggesting late afternoon or early evening. The man is in the foreground, slightly to the left, holding a plate with a cooked item. The women are in the mid-ground, one slightly behind the other, walking towards the right. The background shows some greenery and a building on the left.

**“我怎样爱你们，你们  
也要怎样相爱。”**

**《约翰福音 13:34b》**

## 更少慷慨

**在**这个消费主义社会中，我们很容易对自己所处的世界漠不关心，置身于各种重要问题之外，而只关注物质拥有，越想有。这样，世间的问题不再记挂在我们心中，我们眼里只有越来越多的需求和欲望。

但上帝对这个世界的担忧却永远不变。他对弱势人群的关爱一如既往地强烈。他发出的预言之音仍在继续回荡。你有没有想过，伸张正义的激情有时为什么消褪？许多西方人的生活如今已被囤积、浪费和自满所侵蚀。

### 大斋期训习

在当前的大斋期节期中，请用虔诚的反思代替囤积，用对上帝造物的爱惜之情代替浪费，用全新的社会责任感代替自满。

不管采取什么形式，斋戒是一个了不起的途径，它可以帮助我们在这个物欲横流的社会获得灵魂上的滋养。





**“饥渴慕义的人有福了，  
因为他们必得饱足。”**

《马太福音 5:6》

## 更多慷慨

**舆**论界许多人认为，澳大利亚如今变得越来越冷漠。越来越多人对他人的生活和动机冷嘲热讽，尤其是对那些我们一无所知的人——这往往会使我们失去同情心。


人们被迅速贴上“值得”或“不值得”的标签，我们对他们的态度也相应而定。幸运的是，虽然我们远未达到标准，耶稣基督却愿意为我们所有人牺牲。他愿意为每一个人付出可能的最高代价，即使我们根本不值得他这样做。

在大斋期的这个星期，愿神的恩典改造我们的生活。愿我们对他人少一点冷漠，愿我们对人生的态度少一点卑劣，少一点狭隘。

### 大斋期训习

做一些个人学习和反思——尤其是针对我们容易妄下偏激结论的话题。

这是一种非常好的方法，要想在我们的日常生活中听到上帝的声音，不妨试试它。

A group of people are gathered around a buffet table. In the foreground, there are several aluminum trays containing food: a tray of golden-brown bread rolls, a tray of green salad with tomatoes and cucumbers, and a tray of fruit including oranges and apples. A woman in a blue long-sleeved shirt is smiling and holding a blue plate, while a man in a grey t-shirt is using a knife to serve himself. Other people are visible in the background, some holding plates and others reaching for food. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting like a community center or a church hall.

“所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存  
怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。”

《哥罗西书 3:12》

## 更少服务

**在**这个时代，劝导我们改善身体健康的公共卫生口号层出不穷。中心主旨不外是健康饮食、少饮酒、多运动。近年来有一种可喜的进展，那就是人们逐渐开始更为坦诚地谈论精神健康问题。

然而，事关灵魂健康时，我们却难得敞开心扉。人们在教堂会感觉被排斥、被伤害，或感到精疲力尽。他们对人倾诉自己的特定问题和担忧，得到的反应却可能是他人的说三道四，或最终于事无补。

只是劝人多读《圣经》、多祷告、多去教堂并不一定总能奏效，但爱、接纳和支持却肯定可以。

我们在自己的灵魂健康这个问题上该如何少一点封闭、对自己和他人多一点坦诚？

### 大斋期训习

思考人们的灵魂生活为什么可能破碎不全或干瘪无味，找出可能的原因。

在大斋期的这个星期，请赞美神将他的独子耶稣基督赐给了我们，给予了我们无穷无尽的恩典。

作为神这个大家庭的成员，请思考我们该如何给予他人更多关爱。

“……神啊！破碎痛悔的心，  
你必不轻看。”

《诗篇 51:17b》



## 更多服务

有时，对当今澳大利亚生活的一个评论是：我们生活在一个所谓的“最富有时代”。但潜在的问题是，人们越来越地公开地以自我为中心，不惜踩着别人的身体向上爬。

从你自己的角度来看，你也许觉得这种批评有失公允。然而，有一点是毫无疑问的。基督教义教导我们要先人后己，要追求共同利益，更要相互扶持。基督在十字架上献身代表了为他人牺牲的终极典范。

有一种方法可以确保我们不会沉溺于不健康的自我中心主义，那就是投身于积极的基督教服务。这样的服务可以采取多种形

式，但有一点不变，那就是少关注自己，多为他人作贡献。

### 大斋期训习

基督教服务不仅能滋养灵魂，而且还能造福广泛的社区，但这种灵修形式常常被人忽略。

在这个大斋期，请思考上帝赐给了你什么样的才华，他可能正以何种形式召唤你投身于基督教服务。



“各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”

《腓立比书 2:4b》

(福音)

在复活节，耶稣视自己如微尘。因了他的牺牲，我们才有了今日的富足。今年大斋期的反思主题是《少即是多》。在复活节即将再次来临之际，我们希望这本小册子能丰富耶稣信徒的门训。它就如何在多个主题领域采用灵修以迎接大斋期提供了多条建议。

我们圣公会海外援助会致力于拯救这个支离破碎的世界，以实现耶稣的期盼。我们圣公会海外援助会的使命是为

建立一个公正、和平和可持续发展的世界而不懈努力。我们的价值观源于基督福音。

我们希望这本小册子能帮助你反思大斋期之旅以及复活节的应许。如你希望了解有关我们工作的更多信息，请浏览我们的网站：

<http://anglicanoverseasaid.org.au>

欲知详情，请浏览：[www.anglicanoverseasaid.org.au](http://www.anglicanoverseasaid.org.au)或致电1800 249 880