

感
悟
中
甦
醒



2022大齋節靈修默想

3月2日至4月17日



基督教銘恩堂大埔堂



大齋節靈修默想

2022年3月2日

大齋節第一日(蒙灰日)



馬太福音十一28-30

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

耶穌說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」這是耶穌對門徒作出的承諾，也是一個邀請。耶穌承諾為門徒所設計的軛是最好的；祂也邀請門徒配上最能夠配合生命特質、度身而造的軛。

軛是架在牛頸上的木造器具，讓牛能夠拖動犁耙前行，翻鬆泥土。專業的木匠會為牛度身訂造一副配合體型和特質的軛。當牛負上這樣的軛，仍然需要努力耕田，只是牠拉動犁耙時，會更為暢順、輕省得多。否則，牛會因為配上不適合的軛而受到傷害。

紫恩從小夢想成為一名臨床心理學家。她努力完成大學課程後，便朝著這個人生目標，繼續進修，並以超卓成績完成學業。她深感這是上主給予的恩賜，讓她成為造就生命的臨床心理學家。某天研讀聖經時，她卻驀然發現，原來一直以來只是利用恩賜追求自己的夢想，並非全然地行在上主的呼召中。當她放棄追逐自己的理想，並容讓上主決定怎樣運用祂所賜予的恩惠，祝福生命，就經歷到主耶穌對門徒所作的應許。當紫恩不再依靠自己的能力工作，而是本著上主的授權，仰賴祂成就一切的工，就得享安息。不論在工作中，還是在事奉裡，她均感到容易和輕省。

思想

你是否倚靠自己的能力遵行聖經的吩咐，做到了便自高自滿，做不到就帶著罪疚感，覺得虧欠了主耶穌的恩典？你會否依靠著自己去行善，做得好便感到驕傲，做得強差人意就覺得沮喪？還是跟從耶穌基督時，讓你感到更累、更沒有自由？讓我們一同存謙卑的心來到上主面前，承認不能靠著自己作什麼，而是倚仗著上主並由祂主導，完成祂要你必須作的工。

祈禱

願上主成為我全然的依靠，讓我學習背負祂為我所度身訂造的軛。祈求上主幫助我，不會被自我欲求所牽制，也不會被自身渴想而催逼，忙著以自己的力量，應付這樣、應付那些，讓我免於失落了耶穌基督的安息。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月3日

大齋節第二日



馬太福音六25-34

所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。

在日光之下，充滿焦慮、不勝催逼，往往就是我們生活的日常狀況。尤其在過去兩年，面對世紀疫症，更是充斥著煩憂，並且不斷地擴大、蔓延。我們因而難免形成鐵壁一般的防備機制：因為害怕失去，便死命地守住所擁有的一切，並且以為抓得越牢越穩妥，擁有更多就越強。

耶穌卻示範了一種嶄新的在世之道：「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」原來滿心戒備、惶恐不安，從來沒有為我們帶來任何正面的結果，反倒增添壓力，影響身心社靈健康。

一位青年人近來總顯得憂心忡忡，於是爺爺叫他到來問個究竟，這才發現原來他害怕被征召入伍。爺爺就這樣說：「你不是被抽中便是留在家裡。如果留在家裡，你就不用憂愁。若你被抽中，不是派往前方便是留在後方。如果是留在後方，那你也不必憂愁。若是到了前方，不是在危險戰區便是安全地帶。如果是在安全地帶，就不用愁了。若是在危險戰區，不是受傷便是安全。若是安全，那你不用發愁。若是受傷，不是重傷便是輕傷。若是輕傷，你便不用擔憂。若是重傷，不是治好便是死掉；若是死掉，那你以後都無須憂心了。」

思想

面對不可預知、變幻莫測的人生，你會否常常感到憂慮？當耶穌提出了截然不同的建議：「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」你能夠做到嗎？讓我們都學習把心思意念放在別人身上，關顧他們的生命狀況、關心他人的生活福祉，經歷「先求他的國和他的義」的平靜安穩。

祈禱

祈求上主救我們脫離自己的執著，讓我們不再只顧著自己的利益，為著建立自己的社會地位和階層而感到煩惱。願上主幫助我們把眼目轉向鄰舍，以致我們懂得關顧別人，以及所在地區的福祉。讓我們因著全然信靠祢，而得著真正的喜樂和自由。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月4日

大齋節第三日



哥林多前書一26-29

弟兄們哪，可見你們蒙召的，按著肉體有智慧的不多，有能力的不多，有尊貴的也不多。神卻揀選了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又揀選了世上軟弱的，叫那強壯的羞愧。神也揀選了世上卑賤的，被人厭惡的，以及那無有的，為要廢掉那有的，使一切有血氣的，在神面前一個也不能自誇。

世俗主義高舉智慧和能力，不賴天啟、不求來世，只著眼於人類本身的理性及努力，試圖在現世中，謀求安身立命。十字架卻與這觀念存在著根本性的矛盾；因為十字架揭露了我們的真實本相，就是在渴想中，怎也無法被世界所滿足。十字架既代表死亡，也標示著復活的勝利。在十字架的恩典之下，世界的自私、自利與自信，變成虛無縹緲的幻象；無論我們怎樣努力地追求，結果也仍舊是活在日光之下的虛空裡。

上主揀選並呼召世上愚拙、軟弱、卑微、無有的人。然而，自保羅時代開始，許多基督徒掌控權利和金錢，在社會上佔據著高尚位置。若然我們因此而輕看他人，變得傲慢、不敬甚或專橫，就得罪了上主，因為在十字架的恩典下，所有具血氣的，無人能夠自誇。

經過多年的努力，志雄終於晉升至行政總裁一職。伴隨這職銜而來的是一系列優先特權，包括乘坐頭等艙出差、於行政餐廳用膳、預留停車位，擁有公款支付的俱樂部會員資格等。機構內的同事亦開始不再以「志雄」這名字稱呼，而是尊稱他為「陳先生」或「陳總」。這樣的特權，顯示出志雄這生命的價值和尊嚴，似乎高過其他同事。

讓人慨嘆的是，這樣的世俗法則卻同樣出現在上主的子民中間。正如哥林多教會的信徒認為，他們既然被上主選上，當然因為他們有智慧、有能力、有尊貴、比別人強；保羅就是要改正他們這種錯誤。

思想

在教會裡，我們會否也是以待遇差異、優先特權來區別教牧同工、信徒領袖和個別肢體？這種待遇上的區別，是否背離了上主面前人人平等的尊嚴？如果是，我們可以怎樣重回十字架的恩典之下，一視同仁地看待所有生命？願我們都能夠看清自己的生命本相，不過是被主耶穌十字架恩典救贖的生命。若然要自誇，就讓我們吹噓自己知道什麼可叫上主喜悅，慶賀自己以上主最大的喜悅為樂。

祈禱

主啊！祢設立新秩序，叫在前的要在後，在後的要在前。求主幫助我們離棄世俗那扭曲人性和價值的法則，尋求祢的旨意，行那叫祢喜悅的事，就是常存不變的慈愛、公正和公義。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月5日

大齋節第四日



以賽亞書六1-3

當烏西雅王崩的那年，我見主坐在高高的寶座上。他的衣裳垂下，遮滿聖殿。其上有撒拉弗侍立，各有六個翅膀：用兩個翅膀遮臉，兩個翅膀遮腳，兩個翅膀飛翔；彼此呼喊說：聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；他的榮光充滿全地！

以賽亞書第六章的記述由上主顯現的異象開始，記載了不尋常的會面，述說著如同神話和幻象的場景。以賽亞看見主高高坐在寶座上，撒拉弗也宣告：「聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；他的榮光充滿全地！」顯示這次會面的重點在於至聖的上主。

烏西雅本是賢君，他的成功卻是失敗的開始，居功而忘恩。正當國家開始敗落，王亦已駕崩，先知卻遇見了永活的上主，坐在高高的寶座上。將這兩件事並列，讓我們看見世上的君王，縱然何等賢明，也會敗壞死亡，唯獨至高上主是永遠活著，坐在寶座並以榮光充滿全地。上主的顯現帶來人間的呼召與事奉，祂不但在異象中呼召以賽亞，更呼喚以色列民要張目觀看、張耳傾聽、歸

回安息。在異象中，以賽亞看見自己的卑污不配，同時也見到落在罪中靈魂的迫切需要。

《暗室之后》蔡蘇娟眼睛無法見光，中耳受損，必須居住在暗室中。患病前，她住在廬山，靠泉而居，常以竹子引水入屋。有次水源阻塞，蘇娟往山上查看後，發現竹子被大青蛙塞住，導致山上的水無法往下流。以賽亞書第六章1-8節好比受難日，審判的信息與四十章1-11節的復活信息並存。面對上主的神聖，如以賽亞般，會叫我們難以承受。我們的生命裡，會否像大青蛙塞住水源那樣，被什麼東西塞住了。上主要我們留心這艱難掙扎的境況，在異象裡，要見到至聖永活的上主，聽到祂的呼喚，歸回安息，才能承受得起祂的安慰。

思想

今天，你的生命是否被什麼東西塞住了？你看見什麼？又聽到什麼？就如上主的子民悖逆頑梗，聽到悔改的呼喚卻沒有反應，今天願意遇見至聖上主、聽到上主呼喚的人，亦越來越少。然而，上主的安慰和救贖，仍然會按著祂的旨意而降臨。願我們都能夠屈膝在上主面前，謙卑地祈求祂的幫助，潔淨內心，依靠著十字架成為我們的出路。

祈禱

至高至聖的上主，祢以不尋常的方式臨在，住在我們中間，以祢的大能顛覆我們的觀念和期望。願祢所發出的言詞，我們都能夠細心傾聽，心存謙卑地領受，以致我們也能接受從上主而來的一切安慰之言。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月6日

大齋節第一主日



耶利米書三十 12-17

耶和華如此說：你的損傷無法醫治；你的傷痕極其重大。無人為你分訴，使你的傷痕得以纏裹；你的沒有醫治的良藥。你所親為愛的都忘記你，不來探問你。我因你的罪孽甚大，罪惡眾多，曾用仇敵加的伤害傷害你，用殘忍者的懲治懲治你。你為何因損傷哀號呢？你的痛苦無法醫治。我因你的罪孽甚大，罪惡眾多，曾將這些加在你身上。故此，凡吞吃你的必被吞吃；你的敵人個個都被擄去；擄掠你的必成為擄物；搶奪你的必成為掠物。耶和華說：我必使你痊癒，醫好你的傷痕，都因人稱你為被趕散的，說：這是錫安，無人來探問的！

在舊約聖經裡，以色列民的歷史不斷地述說著相同的故事：進入苦痛，再喜樂歸回；面對失落挫敗，卻又經歷醫治和祝福。耶利米書三十章與三十一章一樣，主要是以詩的文體寫成，並且被稱為「安慰的書信」。這兩章的內容與第廿五至廿九章所提到的亡國預言，剛好成為鮮明的對照。前面章節述說著亡國的境況，猶大要在異邦好好地生活。這兩章卻說到他們將會返回故鄉、重建家園。這為被擄的人民，帶來嶄新的盼望——來自上主的拯救、解放，以及子民的歸回、重生。假若我們常常反躬自省，就會發現，這其實也是我們人生在世的故事。

小玲長年都以排得滿滿的服事與聚會，來疏理內心恐懼和罪惡感，同時也想藉此討好上主。然而，在人

群中，她仍然會落入疏離、孤單的苦況。她不但活在不安與羞愧感中，亦難以經歷在主裡的平安和喜樂，更枉論感受到上主的慈愛。當她感到累極，決定退出人群，與世界隔離。這時候，卻發現原來上主一直與她同在。在退隱期間，她體會到從未出現的感受，即是上主的慈愛憐憫；她亦聽到前所未聞的回響，就是上主微小的聲音。

如以色列民和小玲般，我們都一再活出這個「進入死亡、出落新生」的故事。這也是耶穌的故事：受難日被棄絕、聖週六的深沉、復活日的圓滿。就如受難日和復活日的新生奇蹟，我們不斷在傷心中流離失所，在盼望裡回歸安息。在上主的愛裡，一切都被勝過。願我們都能夠在這故事裡，以嶄新的眼光讀自己的人生故事。

思想

你現在會否感到失落挫敗，無論怎樣，也無法除去內心傷痛？在服事過程中，你是否感受不到上主的慈愛？心中缺口怎也不能夠被滿足？痛苦有時、失落有時，在日光之下，那份沉鬱憂慮，確實難以避免。這段經文卻提醒我們，超越現況的盼望必會出現，因為上主曾說：「我必使你痊癒，醫好你的傷痕」。

祈禱

轉化人心的上主，求祢在我們失落、憂傷和盼望中，與我們同在。願我們都能專心仰望著祢，依靠祢的信實，在祢的恩典下，坦然面對內心的傷痛與憂懼。願我們都能夠心存盼望、耐心等候，被祢恩手帶領走過掙扎哀慟的日子。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月7日

大齋節第五日



馬可福音八34-38

於是叫眾人和門徒來，對他們說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。人就是賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？凡在這淫亂罪惡的世代，把我和我的道當作可恥的，人子在他父的榮耀裏，同聖天使降臨的時候，也要把那人當作可恥的。」

「捨己」常常被理解為「克己」。「克己」，讓人想起在大齋節期間，我們要學習向內心的渴想說「不」，例如戒掉喜愛的食物，放棄沉迷的愛好。雖然這些也是很好的生命操練，卻並非耶穌的本來意思。耶穌所說的是要我們「背起他的十字架跟從我」；耶穌要我們朝見並且跟從祂，祂就是那位慷慨賜予的創造主，將要成為我們生命的中心。

「生命」所指的不是人永恆的生命，而是指人的自我與日光之下的短暫生命。當我們背上十字架，放下自我，不按照自己的意思而活，卻是順服上主地生活，表面上，我們犧牲了某些生活和享受，實際上卻得到生命的最大滿足。反之，人若不肯背起十字架跟從上主，只懂得按著慾望、過著自我中心的生活，就算賺得全世界，卻只會失掉生命的存在意義。

有一個人夢見自己走到一間房子，房內有很多十字架。由於他一向不喜歡自己的十字架，於是，他將背上的十字架放下，並且選擇了耀眼金光的那一個。當他嘗試將它背起，卻發現這個十字架太重，只好放棄它。他又發現另一個用銀造成的十字架，背起它時，卻發覺這個太大了。最後，他找到一個十字架，既輕省又貼身。當仔細觀看時，他才驚覺那就是一直背負的十字架。

「就當捨己，背起他的十字架來跟從我」的真義，就是體貼上主的心思，而非貼近自我的意思。我們不是要厭棄自己，而是要放下不合上主心意的想法、愛好，並且要順服祂的旨意，成全祂在我們生命中的計劃。我們要承認自己不是創造生命的那一位，離開了這位造物主，就無法自足、自保，也不能夠活得好。

思想

你願意放棄自己的想法，貼近上主的心意而活嗎？還是你仍然無法放手，一心只想追求獨立於上主的自主和自由？耶穌提出了自我中心以外的可能性，就是要我們好好地把生命，交回到上主的掌握裡。藉著祂的慈愛，我們便能夠從自我關注中，被釋放出來。讓我們都懷著順服和讚美的心，把從上主而來的自己，獻呈給祂。

祈禱

慈愛的上主，祢是我們生命的中心。在祢裡面，我們才能夠得到真正的生命。願我們都能夠把一切不屬於主祢、不屬於我們生命的東西棄絕，以致在祢的十架恩典下，我們都可以真誠地活出真正的自由。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月8日

大齋節第六日



路加福音六20-22

耶穌舉目看著門徒，說：你們貧窮的人有福了！因為神的國是你們的。你們飢餓的人有福了！因為你們將要飽足。你們哀哭的人有福了！因為你們將要喜笑。人為子恨惡你們，拒絕你們，辱罵你們，棄掉你們的名，以為是惡，你們就有福了！

中國人講求福氣，總是希望「健康長壽、家宅和諧、兒孫滿堂、子女孝順、化解怨氣和小人」。然而，這段經文所提到的「福」，卻是貧窮、飢餓、哭泣、被憎恨的人才能承受。看著這份名單，耶穌所提到的「福」，在世界中顯得格格不入，與人們的期望落差甚大。

群眾跟從耶穌，幾乎都是希望病得醫治、免除污鬼纏繞。他們所關注的只有肉身的病患和痛苦，耶穌卻要轉化他們的眼目。祂用「有福」來形容，代表著滿足、平安和喜悅的意思。「有福」這字的另一形態用作形容嬰孩的誕生，帶著期待、充滿喜樂，世界在這「有福」的狀況下，顯得無邪，讓人感到安心。這就是耶穌希望我們能夠得享，如同重生般的安康。

偉強多年前經歷滑雪意外，成為脊髓損傷病人，胸口以下的位置完全癱瘓。當身處挑戰的谷底，他卻常常體會到心靈難以言喻的平靜安穩。回想意外前的生活，處於名成利就、光鮮亮麗之時，內心反而長期出現萬古枯寂的黑夜狀況。他深深地體會到，心境和處境有著對比的張力，處身艱困的人或許一時間無法扭轉處境，卻仍然可以按著耶穌的教導，在艱難中發現心境的出路，超越當下現實的不足和景況，來理解何謂「蒙福」。

耶穌願意與人一同受苦；假如我們漠視祂的苦路，安於太平盛世，順應潮流時勢，認為那就是圓滿的終末狀態，我們就「有禍」了。

思想

你願意順服於耶穌的教導，追求超越現實狀態的「有福」景況嗎？你願意與耶穌一同受苦，在苦難裡操練，經歷靈裡的重生嗎？有什麼事情攔阻你回應耶穌的召喚？耶穌基督的跟隨者有福了，因為他們深切地明白，眼前的現實景況並非上主的意思。願我們都能夠帶著超越現實的眼光，不向現實低頭，經驗在主裡真正的安康。

祈禱

親愛的上主，祢願意與屬祢的子民，共同受苦。面對世界的狀況，願我們都同樣地與身邊的人，共同感受他們的苦難。願上主幫助我們，使我們與耶穌在世的苦難同感，也能夠活現祢為我們和世人預備的福份。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月9日

大齋節第七日



路加福音十21-24

正當那時，耶穌被聖靈感動就歡樂，說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明的通達人藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊！是的，因為你的美意本是如此。一切所有的都是我父交付我的；除了父，沒有人知道子是誰；除了子和子所願意指示的，沒有人知道父是誰。」耶穌轉身暗暗地對門徒說：「看見你們所看見的，那眼睛就有福了。我告訴你們，從前有許多先知和君王要看你們所看的，卻沒有看見，要聽你們所聽的，卻沒有聽見。」

我們總是希望自己是聰明人，能夠依靠著聰明才智和能力，來面對這個世界。我們甚至想要成為當權者，以權力和手段與世界角力，奪取所有。然而，耶穌卻白白地指出，脆弱無能者的世界，才是上主的心意。許多先知和君王要看見卻錯過了，就是門徒在耶穌身上看見的十字架大能。

耶穌是真神，卻以苦弱、貧窮、襤褸、無力、無用和無能的樣式，臨在人間患難中，並且以被釘在十字架上的基督形像，彰顯祂的大能。那隱然未見的醫治救贖大能，並不在於王國的帝權制勢之中，更不會在聰明通達人的自信之內。

《沉默》作者遠藤周作當初在長崎的天主教展覽館中，第一次看到曾經被太多人踩過，以至上面的聖像都已經磨損不清的「踏繪」時，心靈受到極大震撼。教會歷史往往只留下毅然殉道的強者聲音，卻對那些公然棄教的弱者表示沉默。天堂裡只有強者的教會想像，超越、聖潔和得勝的基督形象，似乎與苦弱上主的十架大能，有點相互抵觸。到底上主會否對那些不體面的軟弱肢體，施予更大的憐憫？祂的愛會否堅定地挽回那些弱者？這就是遠藤的掙扎。我們也要在困惑裡，被上主轉化眼目，才能如門徒般得以看見。

思想

你甘願意捨身冒險，踏進脆弱無能者的世界，藉著耶穌基督的十架大能，承受著更新萬有的重價恩典嗎？有什麼人與事阻礙你迎向與人同苦的呼召？耶穌基督的十字架提醒我們，如何在世活出與別不同的人生，以單純的冒險、醫治的能力為記號，在巧取豪奪的世界裡，堅持地關顧鄰舍、進入生命。本著十架大能，在絕望中，誘發全新的可能，在壓迫裡，帶來嶄新的解放。

祈禱

主耶穌基督，祢是十架之主，祢的大能藏在無能之內、無力之中，卻顛覆並勝過世界。祈求上主打開我們的眼睛，使我們見到祢的權能，不斷在作工。願我們都能夠堅守，行在這道上，活出上主對世界的異象。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月10日

大齋節第八日



約翰福音二19-21

耶穌回答說：「你們拆毀這殿，我三日內要再建立起來。」猶太人便說：「這殿是四十六年才造成的，你三日內就再建立起來嗎？」但耶穌這話是以他的身體為殿。

耶穌時代的聖殿由所羅巴伯帶領被擄歸回的以色列民，於主前536年開始重建，並在主前516年建成。大希律由主前20年左右起，將第二聖殿擴建、重修，歷時四十六年之久。重修過的聖殿極度美麗壯觀，它不但代表著上主的臨在，更為猶太人帶來虛榮感。猶太人更仰賴聖殿祭祀的祭司集團，以及詮釋律法、維護律法傳承的法利賽人和文士。聖殿，不但成為他們的信仰，更是政治力量的表現。

耶穌卻藉著聖殿啟示自己的身份——以己身為殿的真聖所；祂才是我們活出信仰的根據地。聖殿是我們人生的中心象徵，讓我們遇見聖善上主的所在之處，更令我們重新發現人生目標的地方。當我們放下重擔，認清自己的身份和本相，釐清自己的所想所求，可能就會發現自己大部份時間都進錯了殿。

今天，我們經歷沒完沒了的「疫情時代」；在隔離的狀況下，也進入了「視頻時代」。我們可以躺在家裡，選擇對自己便利的時間，參與網絡崇拜；也會不自覺地被豐富有趣的視頻吸引，以疏解隔離期間的苦悶。我們進錯聖殿是出於意願、習性，抑或只是意外和受到誘惑呢？

耶穌以殿為己身，預言祂的復活。我們相信耶穌的復活，就必須同時相信祂建造屬靈生命的感動，也存在其中。當我們能夠轉看耶穌，並看見上主開路，就見到祂在這個時代，仍然建立生命，使人獲得赦免的契機。耶穌這殿，才是我們真正的居所；在那裡，我們會經歷到上主的同在，才不致於只著眼於成敗得失的恐懼，或是消遣放縱的享樂。

思想

你人生的中心象徵是什麼？有否進錯了聖殿？那裡是否承諾給你安全，卻越發讓你感到不安；供給你喜樂，卻更使你沮喪？祈求上主幫助我們，接受祂的邀請，並且賜予一顆渴慕上主的心給我們，以致使這種渴求，成為我們生命的重點，讓我們能夠從世界，轉向耶穌基督祂自己。

祈禱

主耶穌基督，祢才是我們唯一的真聖殿。祈求上主引領我們到祢那裡去，進入這真聖所，領受不一樣的生命，承受著在祢裡面最大的喜樂和目的。在這大齋節旅程中，願我們都能夠全然活在上主裡面，以祢為樂、為祢而活。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月11日

大齋節第九日



約翰福音五10-18

那天是安息日，所以猶太人對那醫好的人說：「今天是安息日，你拿褥子是不可的。」他卻回答說：「那使我痊癒的，對我說：『拿你的褥子走吧。』」他們問他說：「對你說『拿褥子走』的是甚麼人？」那醫好的人不知道是誰；因為那裏的人多，耶穌已經躲開了。後來耶穌在殿裏遇見他，對他說：「你已經痊癒了，不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。」那人就去告訴猶太人，使他痊癒的是耶穌。所以猶太人逼迫耶穌，因為他在安息日做了這事。耶穌就對他們說：「我父做事直到如今，我也做事。」所以猶太人越發想要殺他；因他不但犯了安息日，並且稱神為他的父，將自己和神當作平等。

在我們的信仰生活裡，靈修、讀經實在是不可或缺之事。翻開聖經，內文充斥著上主對人的各種吩咐，尤其是舊約時代的以色列民。若然只把這些吩咐視作規條，卻失落了上主吩咐的重點，往往就會變成律法主義。久而久之，那些吩咐，取代了上主，成為了信仰的核心，甚至會使人變得自以為義。

躺在畢士大池邊的病人，等候天使按時下池子攪動那水，期待水動之後，能夠有人把他先放下去，就能痊癒。那就是他持守了三十八年的信仰，也隱隱地帶著那份「沒有人幫我」的控訴。長久以來，他堅持著這個信仰傳統，控訴著身邊人的冷漠；那似乎已成為他唯一的借口和盼望。於是，耶穌叫那人「起來，拿你的褥子走吧！」

這病人聽了就照做，結果就真的像沒事一樣，拿起褥子，起來走了。因著耶穌的醫治，他從捆綁生命的信念中，被釋放了。

在猶太教裡，安息日是很重要的宗教信仰活動。傳承了幾千年後，謹守安息日的吩咐變成了律法主義，它非但沒有讓人經歷真正的安息，更為人帶來束縛和生活壓力。耶穌不但是安息日的主，祂更是如父神一樣，乃是做事直到如今的真神。祂在安息日治病，更表明自己是與父神同等。祂不但與父神同樣工作，更擁有叫人起來、使人復活、審判世人的權柄。祂所受到尊榮，也與父神同等。祂所賜予的永生，亦是父神所施予的生命，就是在主裡被釋放的自由生命。

思想

你是否如這群猶太人般，查考聖經、追求永生，卻沒有把上主放置在生命的核心位置？你是否不肯到耶穌面前，被祂帶到完全的地步，卻只求以自己的方式，嚴守上主的真道？教條式的基督信仰，對人的生命顯得毫無意義。由始至終，耶穌所關心的是生命存有的苦難與盼望。祂所努力的是要使人從苦難中解放出來，要叫人得生命，並且得的更豐盛。

祈禱

主啊！感謝祢成為我們生命的主。祈求上主幫助我們，把祢放在我們生命裡的中心位置，便我們不但心裡願意，內心也渴望遵行祢旨意。願我們遵行上主的吩咐時，內在生命先被上主的恩典更新和重建。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月12日

大齋節第十日



希伯來書四9-11

這樣看來，必另有一安息日的安息為神的子民存留。因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。

根據創世記二章1-3節，當上主要作的事，已經作完，祂就圓滿地「歇了他一切的工，安息了」。「安息」實際上是代表一種成就——做到了我們必須要作的事，就進入一個新的境界，就是「安息」。在這個境界裡，我們不是不做事，而是不用做事，因為一切要做的事，都已完成了。「安息」亦涉及授權：「六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你神當守的安息日。」(出廿9-10上) 上主授權我們六天工作，祂也授權我們在第七天不用工作。所以，無論工作與否，都是由上主決定，祂說了便算。

對很多人來說，在工作中仍然得享安息，確實難以理解。因為面對繁忙的都市生活，假期是許多人勞苦工作後所期待的安息之源。忙碌一週，應當抽出一天時間來休息。在這一天中，敬拜和尊榮我們的上主，與他人分享團契，並照顧那些有需要的人，更是好得無比。然而，希伯來書的作者卻提醒我們，

如要進入真正的安息，就要歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。

既然安息日代表圓滿和授權，亦是屬於上主的聖日。唯有上主才能成就，也只有祂才能命令我們做或不做工，並且成全我們的工作。不過，我們很多時候會帶著不信，抓緊自己所相信的方法，努力地以自己的方式，為上主作工。

少芳由神學院畢業後，帶著戰兢的心情在海外宣教工場服事。在那陌生的環境中，總是面對著不可預計的狀況。每天清早起來，靈修默想，她會祈求上主為她加添能力，讓她能夠憑著信心迎接不可知的一天。但是，每天她仍然覺得疲憊不堪，深感無法再為上主多走一步。在心力交瘁的邊緣下，她突然醒覺，原來她一向以自己的方式、依靠自己的能力，為上主作工。當她作出改變，祈求上主帶領她每天的服事，不論作工與否，都由祂決定。少芳從此便發現工作和休息，都變得輕省和容易。

思想

你能否信靠上主到一個地步，祂說不作工就不用再作工，並且知道即使什麼也不作，祂仍然能夠帶領你安然度過嗎？你能信靠上主的方法，而不是仰賴自己的能力和聰明嗎？安息就是做到上主要我們做的事；上班可以是安息，努力事奉亦是安息，吃喝玩樂、享受日光之下的福樂也可以是安息。

祈禱

祈求上主幫助我們，放下自己的欲求，不被自己的渴想所牽制著，不再依靠自己的力量應付一切。願我們都能夠確信，唯有透過上主才能夠得到真正的自由，進入在祂裡面的真正安息。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月13日

大齋節第二主日



羅馬書三9-20

這卻怎麼樣呢？我們比他們強嗎？決不是的！因我們已經證明：猶太人和希臘人都在罪惡之下。就如經上所記：沒有義人，連一個也沒有。沒有明白的；沒有尋求神的；都是偏離正路，一同變為無用。沒有行善的，連一個也沒有。他們的喉嚨是敞開的墳墓；他們用舌頭弄詭詐，嘴唇裏有虺蛇的毒氣，滿口是咒罵苦毒。殺人流血，他們的腳飛跑，所經過的路便行殘害暴虐的事。平安的路，他們未曾知道；他們眼中不怕神。我們曉得律法上的話都是對律法以下之人說的，好塞住各人的口，叫普世的人都伏在神審判之下。所以凡有血氣的，沒有一個因行律法能在神面前稱義，因為律法本是叫人知罪。

保羅在以上經文，有力地指出猶太人與外邦人，都在罪惡之下。世人皆為罪人，且伏在罪的權勢之下。人的敗壞根深蒂固，罪性由先祖開始，並且每天每刻都在發揮作用。我們渴想著自己如上主那樣，有權柄決定誰是善、誰是惡，然後把自己認為不對的人與事消滅。我們很容易看到猶太人倚靠律法、不仰賴上主，更加不信靠耶穌的救恩。只是在骨子裡，我們其實與猶太人無異。

我們害怕死亡、畏懼受苦，不想經歷病患，也擔憂沒有錢，更會懼怕別人的眼光；我們卻就是不怕神。實際上每個人都是罪人，我們都沒有真心在尋求上主、也

不會敬畏祂。唯有靠著耶穌基督的救恩，我們才能夠得救。若非上主介入我們的生命，賜下耶穌基督那罪得赦免的福音，我們身邊就會充斥著腐敗的審判者，懷著扭曲的善惡觀念，竭盡所能向他人執行審判；我們固然也是其中一員。一個真正重生得救的人，需要經歷上主的光照，才能看清楚自己的生命敗壞。我們不能夠靠著自己的努力，更加不可藉著遵守律法來得到任何救贖。律法只能叫我們知罪，唯有在上主的救贖恩惠，祂的豐盛慈愛裡，我們才會被救贖，脫離罪惡，白白地被赦免。讓我們都能把這恩典銘記於心，並成為那已被救贖的生命烙印。

思想

你什麼時候會容易忘記自己是得著耶穌基督無條件、白白的救贖？那會是你努力服事上主，覺得自己「配得」的時候嗎？還是你一直無法心存感恩地領受祂那無條件的愛與接納？願我們都相信並真誠地敬畏上主；這畏懼使我們看一切都是恩典，並且甘心樂意地敬拜祂。

祈禱

主啊：祢是真正公義審判者。唯獨祢才完全明白每個處境，只有祢能夠恰當地介入其中。祈求上主讓我們從祢的眼光看待一切，以祢的慈愛，取代我們那操控他人的慾望。願我們都謙卑在祢面前，面對自己的真實面貌，真誠地敬畏上主。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月14日

大齋節第十一日

以賽亞書五十五6-9

當趁耶和華可尋找的時候尋找他，相近的時候求告他。惡人當離棄自己的道路；不義的人當除掉自己的意念。歸向耶和華，耶和華就必憐恤他；當歸向我們的神，因為神必廣行赦免。耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。

這段經文所描述的上主，近在咫尺，隨時隨地都樂意憐憫赦罪，滿有恩惠慈愛。祂不斷呼喚人們回轉，卻並非單純地賜下廉價的恩典。祂要求惡人離棄自己的道路，不義的人也要除掉自己的意念。上主藉著先知向我們發出呼召：「尋找」、「求告」、「離棄」和「歸向」。我們要回歸到原初的身份、純正的信仰和根本的教導，並重新檢視我們與父神的關係。

嘉敏信主超過三十年，一直以來都盡心盡力地事奉上主。當教會生活漸漸繁忙、事奉亦日益繁多，她的眼目只能專注於事奉，以及別人對她的種種期望。久而久之，她覺得自己變成了教會的奴僕、上主的僱工，失落了阿爸父女兒的身份。既為僱工，就會期望僱主公平公義地對待所有工人；身為奴僕，也會計較工作多與少的問題。當嘉敏無法將自己，跟女兒這個身份連繫，她

感到自己失落了與天父的親密關係。然而，上主的真實和慈愛，從來沒有離開嘉敏。上主不斷呼喚她歸回親近祂，重回初信時的單純信仰，回想與阿爸父的美好回憶，讓她再次認定自己是天父寶貝女兒的尊貴身份和真實關係。

當猶太人被擄巴比倫，在現實處境裡，他們或許會選擇求全，而輕易地拋棄原初的身份、信仰和教導。在這大齋節裡，讓我們重新檢視平日眾多習以為常的做法，有否因著讓步、妥協、求全，而離棄了上主的要求，並甘於接受天父兒女以外的身份認同。上主呼召我們歸回轉向祂，並與世界的呼喚抗衡；認真嚴肅地看待自己被祂恩惠慈愛而召喚的身份，拒絕世界所給予的價值。當我們痛定思痛、認罪悔改時，讓我們再次確定自己的尊貴身份，就是阿爸父寶貝兒女。祂必定會廣行赦免、憐憫恩待那些重新歸認這身份的人。

思想

你認為自己是上主的僱工還是天父的兒女？你能夠肯定地擁抱天父兒女這寶貴身份嗎？願你能遇見滿有憐憫恩慈的上主，在祂的恩典下，回到原初的身份，堅守根本的教導，歸回起初的信仰。

祈禱

慈愛的上主！祢挑戰我們重新歸回到祢面前，再次認定自己已被祢的恩典分別為聖，並且以祢的呼召和應許，作為我們行事為人的根本。祈求上主保守我們，重新被祢的話語激勵和轉化，強化我們的內心，免於被世界呼喚，以致離開了祢。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月15日

大齋節第十二日

出埃及記三十三19、三十四6-7

耶和華說：「我要顯我一切的恩慈，在你面前經過，宣告我的名。我要恩待誰就恩待誰；要憐憫誰就憐憫誰」

耶和華在他面前宣告說：「耶和華，耶和華，是有憐憫有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實，為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯，和罪惡，萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代。」

耶和華向摩西作出的宣告，發生在以色列民敬拜金牛犢之後。當時耶和華非常憤怒，要消滅他們。於是，摩西向上主祈求三件事：他祈求認識神、祈求上主的同在、祈求看到上主的榮耀。耶和華向摩西宣告自己的名，成為了以色列民的信經，說明他們所相信的神是怎樣的一位上帝，藉以提醒自己，他們所信靠的上主，是「有憐憫」、「有恩典」更「萬不以有罪的為無罪」。

上主滿有恩慈；祂信實、慷慨和良善。祂也滿有憐憫；與人同苦，作我們隨時的幫助。這是摩西和以色列民所信靠，也是我們一直以來都期盼。尤其在軟弱跌倒之時，我們深深地知道自己更加需要上主的恩典和憐憫。不過，經文宣稱的不只是上主的憐憫

和恩惠，還有祂的絕對主權：「我要恩待誰就恩待誰；要憐憫誰就憐憫誰」。這完全是隨著上主的喜好和旨意而定，我們實在難以向祂討價還價。

最近美儀常常感到心靈枯乾；每天早上的靈修默想，不知怎樣，變得異常沉重；無論如何讀經祈禱，總是覺得自己與上主的距離，越來越遠。這種狀態讓她感到喘不過氣，仿佛處於黑夜般，見不到光，看不到出路。某天，她望向窗外的十字架，發現玻璃上污漬斑斑，令十字架呈現出點點的黑色。於是，她就動手抹起窗來。窗明几淨，再望向明亮如新的十字架，她才發現自己一直以來，原來都沒有看清十字架的真實面貌。

思想

「當上主賜福給我，讓我感恩快樂，就代表祂愛我；當祂不應允我的禱告，不照著我所祈求的供應，祂就不愛我。」這些會否也是你的心聲和寫照？願我們都能夠謙卑在上主面前，如摩西和以色列民般，藉著上主宣告自己的名，好好地認識最真實的上主：祂就是隨己意賜下恩惠和憐憫的創造主，不會輕率地隨人所願，更不由人所操控；祂不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實，不以有罪的為無罪，卻願意恩待赦罪的救贖主。

祈禱

主啊！求祢引領我們進入滿有恩典和憐憫的未來。願我們都是按著祢的旨意而隨行，並非我們一己的意願。願祢以榮耀帶領我們前行，並使我們都能夠見到祢並定睛在祢身上，以感恩稱頌的心回應，一同走進這未來。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月16日

大齋節第十三日

創世記九12-16

神說：「我與你們並你們這裏的各樣活物所立的永約是有記號的。我把虹放在雲彩中，這就可作我與地立約的記號了。我使雲彩蓋地的時候，必有虹現在雲彩中，我便記念我與你們和各樣有血肉的活物所立的約，水就再不氾濫、毀壞一切有血肉的物了。虹必現在雲彩中，我看見，就要記念我與地上各樣有血肉的活物所立的永約。」

2020年6月中，本港天氣悶熱、時晴時雨。在這樣的氛圍下，全港多處地區卻出現彩虹，某些地區甚至呈現雙彩虹、圓彩虹的現象。灰沉的雲層裡，彩虹穿過其中，並一直延伸至地面。沉鬱天氣而引發的沮喪，因著如此美景，頓時一掃而空，令人心情變得大好。市民隨即紛紛舉機拍攝，並透過網絡轉發彩虹美照，媒體亦爭相報導和刊登照片。彩虹，立時成為城中熱話。

當挪亞一家八口成為遠古時代大洪水的倖存者，上主主動與他們立約，再次重申對亞當夏娃的賜福，附上新規定，並應許不再以洪水滅絕世界；彩虹就是這約的記號。美麗的彩虹，在希伯來文中，其實可解為「弓」的意思。彩虹本來就代表上主的忿怒，如同琴弓箭一拉，弓箭手把武器射出，攻打罪人。然而，彩虹卻成為上主施恩予挪亞和後裔，由忿怒變成恩典、攻擊轉為保護的記號。當人們看到彩虹，想

起的是洪水的教訓，同時也會記念上主的應許。彩虹之約，讓人感到平安喜樂，代表著上主再次恩待人們，並主動與他們和好。唯有當人與上主和好，人與人之間才有望出現真正的和睦。然而，人與上主的和好，不在於人們努力地完成多少好人好事，更不在乎經由父傳祖蔭得到多少功德。最關鍵的是我們要認識到自己本性，知道自己總是帶著罪性，在做人事處事上，出現過犯，得罪了上主。只有藉著上主的恩待，如挪亞一家仰望上主的救贖般，依靠著耶穌基督的十架恩惠，才會得到新生命。

十字架本是極度殘酷的死刑工具；如彩虹般，它卻是彰顯上主赦罪和救贖恩典的標記。願我們都藉著十字架，念記耶穌基督捨身的救恩，並尊祂為主為大，我們才能得著出死入生的經歷，靠著祂慈愛和恩典來重生。

思想

你現在所面對困局和艱難裡，會否如洪水般，呈現出要滅絕一切的瘋狂狀態？在這境況裡，你如何能夠按著上主的應許，被祂救贖並進入和平之地？願我們都能夠藉著祂的信實，依靠著祂的應許，念記著祂與我們立約的記號，迎向雨後重生的恩典旅程。

祈禱

創天造地的上主！願祢對創造的應許和承諾，再次展現在我們眼前。祈求上主幫助我們，見證祢的信實，讓我們都能夠活出與呼召和應許相稱的新生命。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月17日

大齋節第十四日

馬太福音十五22-28

有一個迦南婦人，從那地方出來，喊着說：「主啊，大衛的子孫，可憐我！我女兒被鬼附得甚苦。」耶穌卻一言不答。門徒進前來，求他說：「這婦人在我們後頭喊叫，請打發她走吧。」耶穌說：「我奉差遣不過是到以色列家迷失的羊那裏去。」那婦人來拜他，說：「主啊，幫助我！」他回答說：「不好拿兒女的餅丟給狗吃。」婦人說：「主啊，不錯；但是狗也吃牠主人桌子上掉下來的碎渣兒。」耶穌說：「婦人，你的信心是大的！照你所要的，給你成全了吧。」從那時候，她女兒就好了。

多年前台灣有部紀錄片，以四年的時間追蹤明灤、小澄、阿謙和柏毅這四位自閉症患者的故事。當大家看到的只是無法溝通的障礙、情緒上的失控、固執的行為模式，導演卻看到了孩子生命所展現、最純然童真的良善，柏毅的媽媽更見到從兒子眼光和筆觸所呈現的世界色彩。根據網上資料：「李柏毅1989年出生於洛杉磯，一歲半時被確診為自閉症患者，至八歲時流露出藝術上特殊的天份，在母親簡靜惠全職的關照和盡心盡力的支持下，他透過繪畫與圖像，開闢了與外界溝通的一個特殊管道，他無時無刻不在畫畫，用畫筆取代唇舌，傾訴了他所體會的人生。」簡短的介紹，概括了一位母親承受了無數辛酸、挫折、無奈、嘲諷後，仍然深信她會看見上主在當中，施行「化不可能為可能」的神蹟。

迦南婦人也是這樣一位母親：她向耶穌大聲呼喊，祈求祂能醫治女兒，免受被鬼附之苦。當她在耶穌面前跪拜，說：「主啊，請幫助我！」這簡短的呼求，道盡了內心深處的渴望。就算耶穌直接表明，婦人是在他的服事名單之外，她仍然堅持向上主呼求；即使她清楚知道自己是「不配吃『兒女的餅』」，她依舊祈求上主賜下這特別的恩惠。這位絕望的母親，把孩子的需要和痛苦帶到耶穌面前時，她不僅看到自己的不配，更見到上主「化不可能為可能」的大能。當她深深地相信，唯有上主才能夠醫治和拯救，絕望成為盼望，綑綁的生命就得著真正的自由。

思想

你會否不斷祈求上主，卻怎也覺得祂總是沉默，不作回應？禱告過後，你會否期望情況如渴想那樣，立時好轉？當情況得不到改善，甚至每況愈下，你感覺到被上主拒絕嗎？願我們都能夠藉著堅持不放棄的禱告、謙卑的禱告、信心的禱告，學習更貼近上主的心意，作出得蒙耶穌稱讚的禱告。

祈禱

滿有慈愛恩惠的上主！祈求祂幫助我們，放下內心的自尊驕傲，俯伏在祂面前，懇求祂施恩憐憫。願我們都能夠坦然無懼地來到祂施恩的寶座前，為要得到憐恤、蒙恩惠，因為祂是我們唯一的幫助。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月18日

大齋節第十五日

以賽亞書五十八6-9

我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？這樣，你的光就必發現如早晨的光；你所得的醫治要速速發明。你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：我在這裏。

上主珍視每個生命；祂願意在人群中，與人同在，並且由創世以來，從未停止工作。上主的重視所有人，尤其社會上被邊緣、貧窮、飢餓、露宿街頭、赤身露體的生命。先知卻譴責以色列民，非但沒有關懷鄰舍，更以種種方式欺壓生命。他們的信仰和生活不能配合，真理亦與他們的虛偽無法相配。他們沒有本著上主的愛、基於人的價值，真誠地重視每個生命。

若然上主的子民能夠活出真正的信仰，「這樣」，光就必會臨到，除去恐懼和憎恨，殘酷也必得到醫治。「這樣」，他們將被稱為義，在上主的榮光裡，享受輝煌成就的生活。「這樣」的應許，卻只有付上代價高昂的服事才能得到。不過，我們往往就是在這樣的服事裡，使自己迷失了。我們都活在一個高度崇尚勤勞、努力的傳統文化之中，不斷強調基督徒要委身、服事。聖經固然也強調勤勉的重要

性，只是，當我們大發熱心地服事上主，很多時候，看到的卻是在人群面前的成敗得失，聽到的也只有領袖群體的期望和要求。

韓國詩人金芝河的一生，矢志不移地爭取公義，無畏無懼地追尋真理，不遺餘力地鞭撻南韓暴政。劇作《戴金冠的耶穌》裡，癲瘋病人問耶穌：「耶穌啊，怎樣才可以釋放祢，令祢再生，再度臨到我們中間呢？」耶穌回答：「那些只追求這世上的舒適、財富、尊榮、權力的人，只懂得自己謀求進入天國、罔顧窮人的人...不能令我再生...唯有那些雖然自己非常窮困又身陷苦難，卻慷慨為懷，不斷幫助貧病潦倒者的人，可以令我再生。」吸引金芝河堅持服事的是上主的愛；這愛大有能力，令他願意視患難痛苦為召命的一部份。就是「這樣」，當金芝河被判終身監禁，他仍然有力量承受一切苦難，繼續堅守信念，超越同胞的患難，將盼望定睛在耶穌基督的受難之上。

思想

你會否過份地專注於自我，而忽略了鄰舍的需要？當你遇上正在受苦的人，會否想要逃避，設法想要消滅苦痛，還是願意進入他的苦難裡？與人同哭、同苦、同望，是操練真誠人格的必經過程，不能繞過，亦無法走捷徑。

「這樣」，我們就得以承受上主榮光這應許。

祈禱

主啊！求祢救我們脫離因循的信仰生活，擺脫無視被剝削者呼聲的冷漠。願上主帶領我們進入更深的信仰，挑戰不公義。藉著祢的慈愛和恩惠，向祢呈獻生命的祭。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月19日

大齋節第十六日

詩篇二十三6

我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

「跟隨」意思是「隨從在後頭」。跟在後面的人，要主動地跟著前面的人前行，如侍從那樣，追隨著主人、跟在他的後面。當詩人提到「恩惠慈愛隨著我」，就好像是上主拿著「恩惠慈愛」，在我的後面追趕著。這個看似帶點滑稽的圖畫，卻是我們生命裡最真實的寫照。

詩廿三篇以牧羊人和羊來表達上主與我們的關係。羊膽小脆弱，更沒有方向感，亦會盲從。無論方向是對還是錯，只要有一隻羊向著一個方向走，其他羊便會跟隨。當羊因膽怯而亂跑亂跳，或是迷失了，牧羊人便會在後面追趕著，為要把羊帶回安全的地方。細想一下，其實我們也不會比羊強太多。

樂心自青年時代，便在教會中成長。她謹守教會傳統，遵行真理教導，也熟讀聖經，甚至整卷《以弗所書》都能夠背誦如流。她積極投入團契生活，亦熱心服事，在教會裡擔綱領袖位置，先後成為組長、團長以及執事。她繼而進入神學院

為著要委身於全時間奉獻，而作出裝備。某次在神學院老師所帶領的經文默想中，她腦海出現這圖像：年幼的樂心捲著身子，瑟縮在房子的角落，耶穌伸手想撫摸她，她卻即時跳起並跑掉。這個畫面震撼了樂心的內心；原來面對上主的慈愛，她會感到畏懼，一心只想著躲避和逃離。

我們或許會像樂心那樣，無法相信耶穌的大愛是如此慷慨，並且會因為害怕而要逃離上主。我們甚至會認為盡己所能，比較領受上主的憐憫，更能夠掌握、更感到實在。但上主卻會如牧羊人跟在羊的後面，帶著滿滿的愛追趕在我們的後面。祂並不希望我們的生命，被無盡的焦慮所困，而是被祂接納、擁抱，更被祂的愛捕捉。當我們願意迎向上主的恩惠慈愛，就能夠回到生命的本來位置，如羊群仰望牧羊人，必不致缺乏般，享受在上主的愛中，以愛祂來經歷生命的真正喜樂和目的。

思想

你察覺到自己在信仰上的盲目嗎？你的焦慮、恐懼、貪婪、操控，會否攔阻你迎向上主的愛？大齋節是一個提醒我們不要再逃跑的時間，就讓我們在上主的恩惠慈愛裡，被祂捕捉、被祂擁抱。

祈禱

親愛的主耶穌！祢是我們的好牧人。求上主追趕我們、捕捉我們，在祢的愛中擁抱我們。祈求上主幫助我們信靠祢，對祢的渴求和盼望，勝過一切的人與事。願上主使我們住在祢的殿中，一生一世都帶著喜樂，在主祢裡面，經歷真正的自由。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月20日

大齋節第三主日

出埃及記十五13-18

你憑慈愛領了你所贖的百姓；你憑能力引他們到了你的聖所。外邦人聽見就發顫；疼痛抓住非利士的居民。那時，以東的族長驚惶，摩押的英雄被戰兢抓住，迦南的居民心都消化了。驚駭恐懼臨到他們。耶和華啊，因你膀臂的大能，他們如石頭寂然不動，等候你的百姓過去，等候你所贖的百姓過去。你要將他們領進去，栽於你產業的山上—耶和華啊，就是你為自己所造的住處；主啊，就是你手所建立的聖所。耶和華必作王，直到永永遠遠！

上帝藉著摩西帶領以色列民出埃及。他們到達紅海時，卻前無去路、後有追兵。就在這時候，上帝命令摩西舉起手中的杖，海水便分開。以色列民就走在乾地上，過了紅海，而尾隨的埃及人就全軍覆沒、葬身大海。摩西和以色列民看到這驚天動地的一幕，便聚在一起歡唱「摩西之歌」。第13-18節經文提到，上帝既然可以用大能將百姓領出埃及，祂亦會用權能將他們帶進應許之地。摩西那先知式的宣告，更預言外邦各國聽見就會發顫，迦南居民的心都會因為戰兢恐懼而消化。

「摩西之歌」被視為世上現存最古老的詩歌之一。英國解經家馬太亨利對這歌深表贊同，認為那是一首偉大的屬靈頌詩。因為它不但把榮耀歸予上帝、表達對祂讚美，更述

說著上帝的子民，最終得勝、敵人沒落的現實。過了紅海後，以色列民要唱；在啟示錄中，那些勝了獸和獸的像，並牠名字數目的人，站在玻璃海上，也要唱。

以撒華滋一生盡是坎坷、艱難，他終身未娶妻，過著孤單的生活，亦一直被疾病纏身。耶穌基督的十字架救贖大愛，卻完全地澆灌在他心中，並轉化成能夠撫摸著人心、流露生命的詩歌。就因為他的孤單及苦難人生，成為他的熬煉，使他更能夠體會耶穌基督十架的苦難和大愛。痛苦，帶來生命中的收穫，也是邁向榮耀的過渡期。如以色列民或以撒華滋般，經歷上帝那出人意外的恩惠後，願我們都能夠以詩歌頌讚上主的榮美，以感恩的心領受祂的賜福。

思想

你是否正在陷於生命的苦況、經歷生活的艱難？你會選擇逃避痛苦？還是迎向上主的帶領，走出黑暗？上主呼喚我們信靠祂，仰賴祂的信實和慈愛，而非倚靠自己的能力和聰明來經過痛苦，並與祂同得榮耀。

祈禱

親愛的主耶穌基督！我們滿心感謝祢！我們是如此不配，祢卻仍然施恩給我們。主啊！祢創造了我們，也救贖我們，願我們都能夠以滿足祢心、成就祢心意為一生的動力。祈求上主讓我們都能夠以感恩的心，領受祢的愛，叫我們一生都跟隨祢。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月21日

大齋節第十七日

以賽亞書五十四4-10

不要懼怕，因你必不致蒙羞；也不要抱愧，因你必不致受辱。你必忘記幼年的羞愧，不再記念你寡居的羞辱。因為造你的是你的丈夫；萬軍之耶和華是他的名。救贖你的是以色列的聖者；他必稱為全地之神。耶和華召你，如召被離棄心中憂傷的妻，就是幼年所娶被棄的妻。這是你神所說的。我離棄你不過片時，卻要施大恩將你收回。我的怒氣漲溢，頃刻之間向你掩面，卻要以永遠的慈愛憐恤你。這是耶和華——你的救贖主說的。這事在我好像挪亞的洪水。我怎樣起誓不再使挪亞的洪水漫過遍地，我也照樣起誓不再向你發怒，也不斥責你。大山可以挪開，小山可以遷移；但我的慈愛必不離開你；我平安的約也不遷移。這是憐恤你的耶和華說的。

一段旋律、一個詞彙、一陣香味，往往就能夠勾起我們那些以為早已遺忘的回憶。當那些回憶越是讓人覺得羞愧，我們便會更加頑強、好鬥地，試圖將它們逐出腦海。不過，我們越是努力、越要刻意忘記生命中的不愉快片段，卻只會把注意力更加集中在那段記憶上。那些回憶太痛苦了，亦不可能被遺忘，只能層層堆疊，無法被擺脫。

不懷孕、不生養是古代猶太女性的羞辱，她們會因為無法讓夫家後繼有人，而被丈夫休掉、離棄，甚至會被視為不獲上帝賜福而蒙羞。以色列民常常悖逆，離棄與上帝所立的約，他們惹怒上帝、被祂管教。如同不孕婦人蒙羞那樣，以色列民

因著被擄，形成了民族性的集體羞辱回憶。在被擄的艱難時期，他們嘗試回憶過去，希望想起的是上帝的憐憫和慈愛，念記的是祂曾經起誓，不再使挪亞的洪水漫過遍地的應許。當滿有力量的回憶，被重新帶回當下的困難，以色列民的被擄，就被徹底重塑。不孕婦人的羞辱，不再被記念；同樣，以色列民被擄的羞愧，也會被忘記。「我離棄你不過片時，卻要施大恩將你收回」，耶和華的憤怒只是「片時」、「頃刻之間」，祂的慈愛卻是「永遠」。祂說：「大山可以挪開，小山可以遷移，但我的慈愛必不離開你，我平安的約也不遷移。這是憐恤你的耶和華說的。」上主的憐憫與慈愛，就是如此豐盛！

思想

你的生活是否處於混沌一片的狀況？還是被揮之不去的羞愧回憶，不斷纏繞著？願我們都能夠在回憶裡，重尋與上主的美好片段，以祂的慈愛，重整當下境況，以祂的憐憫，塑造我們的將來。

祈禱

上主啊！在這艱難的時刻，祈求上主賜平安給我們，並與我們同在。願上主幫助我們回想祂的恩惠慈愛，念記祂的信實，好使我們能夠盼望著在上主慈愛恩典下的安康未來。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月22日

大齋節第十八日

耶利米書三十一31-34

耶和華說：「日子將到，我要與以色列家和猶大家另立新約，不像我拉着他們祖宗的手，領他們出埃及地的時候，與他們所立的約。我雖作他們的丈夫，他們卻背了我的約。這是耶和華說的。」耶和華說：「那些日子以後，我與以色列家所立的約乃是這樣：我要將我的律法放在他們裏面，寫在他們心上。我要作他們的神，他們要作我的子民。他們各人不再教導自己的鄰舍和自己的弟兄說：『你該認識耶和華』，因為他們從最小的到至大的都必認識我。我要赦免他們的罪孽，不再記念他們的罪惡。這是耶和華說的。」

政府已於2021年10月29日在憲報刊登，由2022年4月30日起，任何人不得進口、推廣、製造、售賣或為商業目的而管有另類吸煙產品，包括電子煙、加熱煙產品及草本煙。由刊憲到法例生效這段期間，煙草商會獲得特赦。只要把手上的產品，在法例生效前賣掉或棄掉，他們就會免於刑責。特赦，一般意指利用行政權，免除罪犯全部或部分的刑罰，通常會由國家元首行使這項特赦權。可能大家也不為意，原來自己也曾獲得特赦。

我們的惡意、缺失和罪疚，在上主面前無處容身、無處可逃，亦無從把罪愆脫手賣掉。我們能夠依靠的，就只有上主的特赦。如今，上

主藉著先知說明，特赦將會臨到，我們一切的罪孽、恐懼和怨恨，都會消散。上主為我們解下了重擔，我們便毋須再為此而勞累負擔，得到真正的自由了。

當律法放在我們裡面、寫在我們心上，我們就無法掩飾偽裝，而必須面對自己的內心——問題根源所在。在上主赦罪的恩典下，我們便能夠返回原點，經歷到向上帝赤露敞開的貼心，察覺到與祂同行同在的滿足。主耶穌基督的福音是一項保證，而非建議。祂的恩典保證我們無須依靠一己之力，以獲得救贖，因為祂已把赦罪的恩典，白白賜給我們了。我們已切切實實地，被上主特赦了。

思想

你會否以為自己在人前掩飾得很好，而上主也不會察覺到你的罪過？你願意不再逃避，向上主坦誠你的問題，祈求祂施恩憐憫，赦免你的過犯嗎？願我們確切地經歷上主那赦免罪孽的恩惠，不再記念我們罪惡的慈愛。

祈禱

上主啊！祢大有憐憫，把赦罪的恩典賜給我們，讓我們有重新開始的機會。願我們都俯伏在祢面前，把我們的心向祢呈獻。祈求上主讓我們都念記自己是在祢的恩典中，白白地領受了。願祢的大能常在我們裡面，為我們換上一顆懂得愛人的心。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月23日

大齋節第十九日

約翰福音十二31-36

「...現在這世界受審判，這世界的王要被趕出去。我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」耶穌這話原是指著自己將要怎樣死說的。眾人回答說：「我們聽見律法上有話說，基督是永存的，你怎麼說『人子必須被舉起來』呢？這人子是誰呢？」耶穌對他們說：「光在你們中間還有不多的時候，應當趁著有光行走，免得黑暗臨到你們；那在黑暗裏行走的，不知道往何處去。你們應當趁著有光，信從這光，使你們成為光明之子。」

這邊廂是世界的王、當權者的誘惑，那邊是耶穌的嶄新真相，以捨己為我們帶來新生命。我們喜歡按己意而行，活在自我中心裡，卻又被耶穌基督的愛所吸引。我們就是處身於這樣的張力裡，被引過來、被扯過去。

慧欣跟隨機構的導師到「黑暗中對話體驗館」接受訓練。按著導賞員的指示，慧欣把行裝放進儲物櫃，拿起手杖，便跟隨大隊進入完全漆黑的世界。她小心翼翼地前行，害怕會撞倒什麼東西，也懼怕會踩到走在前面、同事的腳。「妳好緊張嗎？」突然在耳邊傳來導賞員的聲音，把慧欣嚇了一跳，也流露出根本沒有人看見的尷尬神態。「對！我不知道往何處去，也無法安然地信任你的帶領。」

光照在黑暗裡，黑暗卻不領會、也不接受光。我們就是這樣：在黑暗裡，不明白、不掌握耶穌這「世界的光」；在心底裡，也不太接受祂是「世界的光」。不過，耶穌卻安慰我們，就算我們如何軟弱，常常帶著一絲絲的不信跟從祂，無論怎樣，黑暗也無法勝過光。耶穌必定會被舉起，在十字架上吸引萬人歸向祂；祂也會被高舉，藉著復活和升天，盡得榮耀。

這大齋節是重要的時刻，讓我們重新發現自己的生命，到底是身處上主受苦的光明裡，還是今世當權者的黑暗中。願我們都能夠向著耶穌、背向世界，跟著上主把憐憫、恩惠和慈愛，帶進黑暗，成為祂的光明之子。

思想

你認為自己是面向耶穌，還是被世界所吸引？你覺得自己常常處於「世界的王」和「世界的光」這兩邊的角力和拉扯之間嗎？面對張力，你會如何處理？讓我們都能夠回應耶穌，讓祂帶領我們迎向新生命，並把從祂那裡所領受的一切，與人分享。

祈禱

慈愛的上主啊！祢以捨己的愛活出未來，也以無限的慈愛，帶領我們往新生而去。祈求上主幫助我們，除去一切不屬於愛的狀況，讓貪婪、恐懼、焦慮還是殘暴，都能夠遠離我們。願我們都朝向上主，背向世界，以致我們更加能夠體會在主裡得新生命的豐盛。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月24日

大齋節第二十日

路加福音七37-38

那城裏有一個女人，是個罪人，知道耶穌在法利賽人家裏坐席，就拿著盛香膏的玉瓶，站在耶穌背後，挨著他的腳哭，眼淚濕了耶穌的腳，就用自己的頭髮擦乾，又用嘴連連親他的腳，把香膏抹上。

法利賽人西門在家裡為耶穌擺設筵席，席間卻發生了突發事件，讓房間頓時散發著極美的香氣。因為有位不請自來的女人，拿著香膏的玉瓶到來，以眼淚為耶穌洗腳、用頭髮為祂擦乾，連連以嘴親祂的腳，又把本來為自己婚禮筵席預備，用來膏抹貴賓的香膏，盡數傾倒在耶穌身上。由始至終，女人不發一言，只是以一連串的行動，表達她對耶穌的愛。

當女人為耶穌呈獻她的所有，法利賽人西門看在眼裡，不但心裡蔑視，對她的行為亦不能認同。因為她是個罪人，相信是一名妓女。這位是宴請耶穌、尊貴的文士，眼裡只有別人罪孽的法利賽人；那一位卻是過著罪惡生活的婦人，真實地看清自己那全然敗壞的本相，陷在罪中，根本就無力自救。原來人的

悔罪，並非單純地展現於痛心的悔改，還會呈現出被憐恤的渴求。

人稱「Teddy哥」的洪漢義，十來歲便加入黑社會，憑著膽子夠大、不怕死，二十多歲便成為黑幫大哥。他曾擁有多間從事非法勾當的公司，更把毒品轉運到全世界各地。意想不到的，原來Teddy哥對自己所做的事，一直心存歉疚。尤其是毒品生意，令人家破人亡、妻離子散。當他以為不再販賣毒品，只專注於其他偏門生意，便可以減少罪咎感，他卻始終陷於重症抑鬱病的纏繞中，終日無法入睡。當他尋求耶穌，並且堅定地把生命交付給上主，他展現出旁人從未見過的笑容，因為他已被耶穌的慈愛擁抱著，因著上主的憐恤而得到前所未有的喜樂。

思想

你看到自己的本相，知道自己在那方面需要耶穌的額外憐恤和恩典嗎？你是否渴求耶穌的憐惜，卻羞於承認自己的軟弱，也不想在人前展露出來？願我們都能夠看見自己被赦免的罪何其多，自然地對上主流露出何等多的愛。

祈禱

主啊！祢為了我們這些罪人，在十字架上撕裂身體，傾流寶血，付重價把我們贖回。祈求上主幫助我們，不要忘記祢這救贖的大愛，並且更新我們的內心，如同女人一樣，坦然無懼地來到祢的施恩座前，懇求祢的憐恤，同時也心存感恩，為祢傾倒一切，把自己的所有都向祢呈獻。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月25日

大齋節第二十一日



馬可福音六41-42

耶穌拿著這五個餅，兩條魚，望著天祝福，擘開餅，遞給門徒，擺在眾人面前，也把那兩條魚分給眾人。他們都吃，並且吃飽了。

「五餅二魚」是唯一的神蹟，四卷福音書都有記載。曠野寸草不生，非但沒有食物，也找不到任何屏蔽之處。這樣的生態環境，實在讓人覺得難以存活。群眾之所以願意跟隨耶穌，走到那不毛之地，只是因為看見祂在病人身上所行的神蹟。唯耶穌仍然憐憫他們，教訓他們許多的道理。當天色漸晚，面對飢腸轆轆的群眾，耶穌的門徒只想到叫他們自行散去。

美玲跟隨丈夫離開家鄉，跑到國外尋找新生活。到埗後，卻遭遇丈夫的背叛和遺棄。美玲帶著兩名年幼兒子，在異地流落街頭。某天，她坐在一所教堂門前，有人給她20美元。她隨即帶同兩名兒子，跑到對街的小販攤檔，為著能夠與兒子享受一段飽腹的日子，而感到雀躍。站在紅綠燈前，她的眼光卻被躺在路邊的人所吸引，內心頓時湧現一種不能言說的感覺。當她掙扎著，應否也為那些無家者買點什麼吃的，心裡響起這樣的聲音：「把那20元拿出來，都給他們吧！」她就

用那僅有的金錢買了食物，分給所有無家者。見到美玲的行為，攤販怔住了。他不明白為何美玲要對陌生人付出那樣的愛，卻為此而深受感動。在那裡擺攤多年，他卻一直無視無家者的存在，亦從來沒有想過要為他們付出什麼。從那天起，攤販就把當天剩下的食物，悉數送贈予無家者。在往後日子，奇妙事情也發生了。不同的人會主動為無家者送來各式各樣、意想不到的食物。

耶穌是憐憫人到底的上主，祂並沒有叫群眾失望。在曠野之中，祂不但以道理餵養生命，也藉著五餅二魚，使他們飽足。當門徒看到匱乏的環境，並接受那就是現實狀況時，耶穌讓眾人見證到，祂能夠使群眾飽足，如同上帝以嗎哪供應以色列民所需那樣。不過，若然我們只停留在神蹟的表象，卻失落了耶穌的啟示——祂是從天上來的「真糧」，會叫人在末後復活、「生命的糧」，我們實在與那些群眾，無甚分別。

思想

看到那些一無所有的人，你是否也接受了現實，認為缺乏就是常態？你能否帶著期盼地付出，並深信世界本屬上主，祂才是豐盛生命的源頭？願我們都能夠回應上主的邀請，成為出人意外故事的實踐者，以不屬於世界的法則，把耶穌的豐盛供應，活出來。

祈禱

親愛的主耶穌基督！祈求祢釋放我們的捆綁，使我們看到的，並非眼前的匱乏表象，而是祢那出人意外的豐盛和真實。願我們都沉浸於祢的平安裡，以致我們一再活現，從祢而來的豐盛慷慨故事。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月26日

大齋節第二十二日



約翰福音十三14-17

我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。我給你們作了榜樣，叫你們照着我向你們所做的去做。我實實在在地告訴你們，僕人不能大於主人，差人也不能大於差他的人。你們既知道這事，若是去行就有福了。

在古近東，如要出席筵席，人們都會事先在家裡洗澡才出門。當時他們腳上所穿著的鞋子，多數是用條子編織而成，就像今天的涼鞋，滿是網狀繩索與洞。步行前往主人家的路途上，都是沙塵滾滾，穿上這樣的鞋子，雙腳就會變得不乾淨。於是，主人會吩咐僕人替客人洗腳。當客人雙腳被洗淨了，就等於全身都已乾淨。由於洗腳會由僕人負責，一般都被視之為低賤的工作。所以，當耶穌以夫子身份為門徒洗腳，可以想像，那是如何震盪人心的場面。

耶穌既愛世間屬自己的人，就愛他們到底。祂「離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，隨後把水倒在盆裏，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。」感覺上，耶穌的連串行動，好像只侷限於屬祂的信仰群體，以便實踐祂所強調的彼此相愛。但是，細看之下，便會發現耶穌為門徒洗腳時，並沒有跳過將要背叛自己、西門的兒子加略人

猶大；縱然耶穌知道魔鬼已將賣祂的意思放在猶大心裡。

易地而處，別說那是將要出賣自己的人，即使他只是曾經辱罵、抵毀或冤枉我們，要原諒那人也著實談何容易。更何況，我們要主動服侍那個出賣自己的人。到底要從那裡得來的動力、怎樣的愛心，才可以觸摸他那雙污穢和疲乏的腳？耶穌就是那位愛人到底、為人捨命的救贖主。就算祂明明知道猶大不會回轉，仍然以行動說明，祂為世人預備的救恩，也是為他預備。

耶穌降卑作奴僕，以服侍的洗滌，改變我們隨處可見的模樣：敵我的分野、產能的競爭、求存的恐懼、囤積的狂熱，還有完全失控的自我滿足。耶穌拿著手巾束腰，為門徒立下模仿的榜樣——即或對方拒絕接受，我們只須堅持服侍。上主的救贖恩惠會填滿我與他之間的距離，由愛而引發的珍視和尊重，將會成為我們的切身感受。

思想

你願意捨棄操控，並以耶穌的奴僕樣式取代，成為你與他人的交往模式嗎？願我們都拒絕順從世界的法則，操練自己跟著耶穌的榜樣，與祂一起建立與別不同的群體。

祈禱

主啊！感謝祂為我們作了榜樣，讓我們學效了一個與世界之道，迥然不同的典範。願我們在祂的恩典下，成為彼此相愛的群體，並堅持以祂的慈愛，繼續服事，與人分享。
阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月27日

大齋節第四主日

以賽亞書五十五1-2

你們一切乾渴的都當就近水來；沒有銀錢的也可以來。你們都來，買了吃；不用銀錢，不用價值，也來買酒和奶。你們為何花錢買那不足為食物的？用勞碌得來的買那不使人飽足的呢？你們要留意聽我的話就能吃那美物，得享肥甘，心中喜樂。

2021年，香港出現前所未見的奧運熱潮。香港運動員不但在奧運取得史上最佳的一金二銀三銅，在殘奧也取得兩銀三銅的佳績。奧運精神「追求卓越」，運動員都致力在不同項目上，取得「更快、更高、更強」的成績。連同最近再加上的「更優美、更齊整、更高技術」，以對應各個項目對於運動員的要求，無論如何，運動員都必須花上畢生之力，追求成為最「優異」、「超卓」那一位。

以賽亞書這首詩卻給我們一種警示，尤其是當我們快要被帝國主義、威權勢力，逼迫得喘不過氣來，將要離棄信仰之時，讓我們在只信成功、倚靠能力以外，再次相信憐憫、確信赦免、堅信恩典。在短短的第1節經文，便出現了四次的「來」；上主向所有感到乾渴的人發出邀請，他們可以盡都前「來」，不用花費分毫，只要留意聽上主的話，就能夠心中喜樂，在主裡得到餵養和飽足。

陳恭猛牧師年輕當兵時，初嚐酒後，飄飄然的感覺讓他有種瞬間抽離所有痛苦、煩惱和焦慮的興奮，更令他大半生都深陷酗酒的困苦。酒精逐步影響他的心智，亦開始有暴力傾向，漸漸成為家人的夢魘。面對工作壓力，他以酒精麻醉自己，得到短暫的釋放，唯清醒的時候，他就感到很後悔。幾經掙扎，他最後來到「沐恩之家」，曾是白領階層、主管背景的陳恭猛牧師，跟著一群不知來歷的人共同生活，實在很難卸下心房。但當他願意讀聖經，學習禱告，向上帝交託內心的愁苦後，不但徹底解決了酗酒的問題，與家人的關係也日漸改善。他曾經靠著自己的意志力，嘗試克服自身的問題，卻始終無法脫離捆綁。唯有靠著上帝的憐憫，透過一群基督徒朋友毫無保留的幫助，他的人生才得以被上主完全翻轉。

思想

你相信主耶穌基督的憐憫，能勝過世界的成功嗎？你能夠不再死命撐著，靜候上主的赦免嗎？你願意把從上主那裡，白白領受的恩惠，白白地與人分享嗎？願我們都能夠離開不斷追趕、打拼的生活，以憐憫和恩典，看待自己和他人的生命，在主裡承受那叫人不再乾渴、不再饑餓的新生命。

祈禱

主啊！祈求祢幫助我們除掉怕輸的心態，脫離你死我活的競爭。願我們都能夠在貪婪的追逐中停下來，返回祢的憐憫和恩惠裡，重新開始，把我們白白從福音而得到的餵養生命恩賜，白白地分享出去，在我們的生命裡，成就祢的美好旨意。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月28日

大齋節第二十三日

約翰福音十二23-26

耶穌說：「人子得榮耀的時候到了。我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。愛惜自己生命的，就喪失生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。若有人服事我，就當跟從我；我在哪裏，服事我的人也要在那裏；若有人服事我，我父必尊重他。」

許多人看見耶穌所行的神蹟，便跟隨祂，就連幾個到耶路撒冷過禮拜的希臘人，也要透過腓力求見耶穌。得到群眾的追捧和簇擁，甚至遠道而來的外邦人也來要求見面，任誰也會出現飄然欲仙、沾沾自喜的感覺。就在這時候，耶穌宣告「人子得榮耀的時候到了」。當談及「得榮耀」，我們即時聯想到君王坐在寶座上，萬人景仰、眾人跪拜的場景。但是，為世人代死，卻是耶穌得榮耀的時候；釘十字架，就是祂得榮耀的方式。耶穌更以一粒麥子的死亡，說明在天國裡，那才是真正「得生命」的方式。

振興認為自己不太喜歡小孩，所以，在教會的各類事奉中，他從來沒有出現過服事兒童的心志。然而，某天上帝對他說：「你要見證孩童可以成為成人的祝福」。從那時起，他心底裡就產生了奇妙的轉變。當他要選擇自己喜歡並擅長的事奉崗位，上帝就讓他遇上機會，

見證小孩如何成為家裡長輩的祝福。當他為著近來的事奉張力，感到身心疲憊，乘坐升降機離開教會大樓時，中途進來的小童，卻竟然主動慰問他。矛盾掙扎因此而生：到底他應該繼續堅持自己是一粒麥子，做著自己喜歡的事奉，服事他所喜愛的群體？還是應該選擇被上帝埋在地下，成為一顆種子，結出更多他無法預想的子粒？

耶穌提醒我們要「恨惡自己生命」，並非要我們討厭自己，而是願意把自己交出來，選擇跟隨上帝的心意、踏上當行的路。「服事」，並非單單關注我們能否為上帝做點什麼事情，更重要的是我們的內心和態度：看重祂、尊重祂。我們要抱著願意被上帝埋下去的態度，因為當我們放下自己，以上主為先，祂就會使我們結出具有永恆價值的子粒。

思想

你會否牢牢抓緊自己的喜好、想法，不願意被上帝改變嗎？你甘願離開人前的焦點，被上帝埋下，以祂的方式成就新生命嗎？我們的生命，仿佛都在經歷被上帝埋下的過程，只要我們願意，祂就會按旨意結出許多的子粒來。

祈禱

親愛的上帝啊！我們這些生命，落在祂手中，實在感到何等的安穩，因為祂認識我們，比自己更深。祈求祂用大能的手牽引我們，何時栽種、何時收取，都按著祂的旨意而定。願我們都尊主為大，並以祂的榮耀引領我們，跟從上帝。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月29日

大齋節第二十四日



約翰福音十四1-7

「你們心裏不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裏有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為了你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裏去，我在哪裏，叫你們也在那裏。我往哪裏去，你們知道；那條路，你們也知道。」多馬對他說：「主啊，我們不知道你往哪裏去，怎麼知道那條路呢？」耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裏去。你們若認識我，也就認識我的父。從今以後，你們認識他，並且已經看見他。」

當耶穌被彼拉多盤問時，祂說：「你說我是王。我為此而生，也為此來到世間，特為給真理作見證。凡屬真理的人就聽我的話。」彼拉多說：「真理是甚麼呢？」(約翰福音十八37下-38) 耶穌基督道成肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典、有真理；恩典和真理確實都是由祂而來。

處身指鹿為馬的荒謬世界，真理，尤其重要。因為真理使我們的人生，貼近原初生命的本相，呈現人性的真實；真理也讓我們找到人生的真正意義。耶穌曾向門徒宣告：「我就是道路、真理、生命」。在這乖曲悖謬的世代，真理的追尋者只能夠回到聖經，來到耶穌基督面前，並且只可以通過祂，才能認識父神、與父同在。那就是屬天的真相，也是我們真實的生命所在。

森美自言個性內向，從來沒有想過會做電台主持。因為工作性質與個人性格迥異，電台工作亦要面對各式各樣的人，不斷承受壓力之下，導致他患上抑鬱症。他更誤信相士所言，斷定自己會在二十八歲結婚、二十九歲離異，更會死於非命。當他以為那就是真實的人生，內心不期然產生了極度的恐懼。即使事業有成，他仍然覺得生命有所缺失。就在這個時候，他想起了從小在學校和教會裡認識的耶穌基督。重尋真理後，他慢慢走出抑鬱的困局，也在上主裡，獲得真正的生命。

思想

你相信耶穌基督早已為你預備通往真理、生命的道路嗎？藉著祂，你能否經歷到「與父同在」的美好，不再感到孤單嗎？願我們都能夠藉著耶穌基督那條通往生命的道路，來到父神面前，經歷與祂同在的平安和喜樂。

祈禱

親愛的上主！祢是我們唯一的倚靠，我們的盼望也只在祢。祈求上主幫助我們好好地認識祢，並透過祢認識天上的阿爸父。願我們都因著祢的同在，不再感到憂愁，也不再被捆綁。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月30日

大齋節第二十五日

彼得前書二19-25

倘若人為叫良心對得住神，就忍受冤屈的苦楚，這是可喜愛的。你們若因犯罪受責打，能忍耐，有甚麼可誇的呢？但你們若因行善受苦，能忍耐，這在神看是可喜愛的。你們蒙召原是為此；因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。他並沒有犯罪，口裏也沒有詭詐。他被罵不還口；受害不說威嚇的話，只將自己交託那按公義審判人的主。他被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因他受的鞭傷，你們便得了醫治。你們從前好像迷路的羊，如今卻歸到你們靈魂的牧人監督了。

苦難，雖是人類的共同經驗，但當它確實臨到，人的本性總想斷然拒絕，認為這等不幸事情，不應該發生在自己身上。莫說以「可喜愛」的心欣然承受，不讓自己陷於絕望，淡淡地接受那只是隨機事件，也不太容易。然而，今日經文所提及的苦楚，卻是非一般的苦難，而是含冤受屈、行善受苦。當我們能夠承受這樣的苦難，在上主眼裡，會是值得讚許的恩典，因為我們蒙召原是為此。

耶穌基督是我們「蒙召受苦」的榜樣。不過，祂確實是完美無瑕的代罪羔羊，我們怎樣看自己，也無法與祂相比。若然我們真的要致力做到彼得的囑咐，除卻必定要先從上帝那裡領受恩典以外，想想也別無他法。「恩典」是我們沒有任何付出而白白得到的禮物，上帝主動地施予，我們只可以被動地領受，更要無償地將禮物白白地送出去。我們懷著感恩的心，回

應那些讓我們含冤受苦的人，就是「可喜愛」之事。假若那些是未聞福音的未得之民，也許我們會多一點能耐。然而，現實是以最大的力度逼迫我們的人，往往卻是「自己人」。

戴德生創辦「中國內地會」，在中國廣傳福音，也關心嚴重的社會問題。當他被國民大罵為帝國主義的走狗，便與同工向英國國會反對向中國販賣鴉片，直到成功為止。不過，當戴德生決定改穿中國衣服，蓄起辮子、吃中國飯，表明尊重中國文化，與當地人認同時，卻在外國人圈子引發激烈的批評。戴德生說：「我不是來介紹外國的服飾，而是來向中國人傳福音，完成主在我身上的託付。」有時候，上主在我們身上的託付，旁人不會理解明白。此時，我們便要視那為上主「可喜愛」之事，心存忍耐。時候到了，上主就會為我們作證。

思想

你曾否含冤受苦，怎也無法疏理內心的苦毒？在受苦時，你所倚靠的會是自己的方法，還是靠著上主的恩典，心存忍耐？願我們都能夠見到同在的上主，本著祂的憐憫，心存感恩地忍耐到底。

祈禱

上主啊！祢是為我們受苦的主。願我們都時時念記，因著祢的受苦，我們才可得享福樂。祈求上主幫助我們回應祢的呼召，行在祢所走過的路上。同時，願上主也賜給我們力量，使我們在逼迫受苦中，仍然能夠堅忍到底。阿們！



大齋節靈修默想

2022年3月31日

大齋節第二十六日

約翰福音一9-13

那光是真光，照亮一切生在世上的人。他在世界，世界也是藉着他造的，世界卻不認識他。他到自己的地方來，自己的人倒不接待他。凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作神的兒女。這等人不是從血氣生的，不是從情慾生的，也不是從人意生的，乃是從神生的。

約翰宣告：耶穌基督這真光要來了！只要我們接納祂，就會被上帝領養，得著名份，成為祂的兒女。那是一種「信」的關係——因信而生、因信而存，也本於信，被延續下去。除此以外，我們與天上父神的關係，也是愛的關係。保羅用上了亞蘭文「阿爸」(Abba)，以表達這種親密的關係，同時又保持對天父上帝的敬畏尊崇。「阿爸！父！」，就好像父親下班回家，孩子跑上前迎接，同時呼喊著的暱稱；那也是小孩在危急情況下，大聲喊叫求救的訊號。

偉杰的父親常常以嚴厲的方式教養他。父親亦經常強調「男兒有淚不輕彈」，因為流淚是軟弱的表現。因此，父親也不會對家人表達愛。為了取悅父親，本身情感極為豐富的偉杰，學懂把感情冰封起來，為自己打造出強者的模樣。他亦透過不斷工作，成為最高捕魚量的職業

船長，以獲得父親對他的肯定。由於偉杰長期處於高度壓力的環境，情感也得不到任何宣洩，他便透過吸毒、酗酒和情慾，期望能夠疏導內心的苦澀。某天出海時，他感到異常痛苦，一個人在船上對上帝呼喊：「阿爸父啊！請祢向我顯現，我實在活不下去了！」他向上帝連續呼喊了三天。第四天的清早，晨光透過舷窗影入房間，照耀在他的身上，溫暖的感覺穿透並進入他的內心，感受到阿爸父浩大的愛，正在緊緊地圍繞著他。纏繞多年的毒癮、酒癮和情慾的捆綁，也被一掃而空。

上帝兒女的誕生，乃是出於上帝旨意的新創造。我們身為血肉之軀，竟然因着信而成為祂的兒女。上帝的慈愛、恩典和真光，成為了我們真正的生命，這就是世上最大的神蹟。願我們都能夠體驗並活出這個神蹟。

思想

你是誰？你是上帝所愛的兒女，能親切地呼喊祂為「阿爸！父！」嗎？你與上帝關係親密嗎？還是只能遠距離地敬畏祂？願我們都能夠跑到親愛的「阿爸！父！」跟前，把自己倒進祂的懷裡，享受著「父所深愛的孩子」這身份。

祈禱

天上的阿爸父！祢是慈愛又配得尊崇的父神。祈求天父幫助我們更深地認識祢，讓我們切實地經歷祢的愛是何等的豐盛。感謝祢總是張開懷抱迎接我們，願我們都帶著歡欣跑向祢，以喜樂的心親近祢。阿們！



大齋節靈修默想

2022年4月1日

大齋節第二十七日

馬太福音五 13-16

你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。

這裡是「你們」，那裡是「世界」。若然「你們」是耶穌的門徒，就是世上的鹽，為無味的「世界」增添味道。同時，「你們」是世上的光，在黑暗裡，要照亮一家人，也在「世界」裡，照在人前，好叫人們因著你們的好行為，認出門徒身份，歸榮耀給父神。每當讀到這段經文，我們總會不期然地抖擻精神，感到自己確實要在社區做點什麼事情，才是配合耶穌的訓誡似的。

「門徒」，泛指跟隨耶穌的人；然而，當中卻摻雜了無數的「聽眾」。真正門徒的生命，本來就會散發與別不同的味道，顯現出奪人眼目的光芒。這些帶有特殊味道的人，在苦難中，會讓人嚐到平安的滋味；在恐懼裡，會瀰漫著溫暖人心的慈愛馨香。那些把耶穌基督的

榮光反照在身上的門徒，在黑暗裡，令人見到不屬於這世界的盼望；在絕望中，帶著憐憫走進他人的困苦，與人同在。至於「聽眾」，卻不帶一點味道，也顯不出任何光彩。

富雅各是美國衛理公會的宣教士，被差派到今天的東馬來西亞—砂拉越。富雅各和太太楊瑪莉，與當地居民共同生活三十多年。除卻傳講和教導上帝的話語外，他們也關注居民的實際生活需要，致力改善他們的社會和經濟生活。富雅各也成為華人與當地人和英國人的中間人，公正仲裁、調停糾紛。他的生命就是一把鹽，為砂拉越這地增添味道；他也是一道光，藉著他夫婦二人的服侍，讓人見到上帝的榮美。

思想

你是耶穌基督的真門徒嗎？抑或你只是聽眾，追隨祂，單單是為了尋求醫治？在你身上，別人嚐到與眾不同的味道嗎？還是你與世界無異，無法為黑暗的境況帶來一點點的光彩？願我們都先被上主的恩典，更新自身的生命，才能夠在我們的身上，讓人見到耶穌基督的榮光，並將榮耀歸給在天上的父。

祈禱

上主啊！幫助我們歸向祢，並且承認我們的無能為力，因為我們本來就無法為祢作些什麼事。祈求上主改變我們的生命，更新我們與祢的關係，使我們切切實實地屬於祢。因著這份親密的結連，自然而然地，讓我們散發出上主門徒的馨香，顯露真正跟隨者的光芒。阿們！



大齋節靈修默想

2022年4月2日

大齋節第二十八日

馬太福音六1-4

你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。所以，你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裏和街道上所行的，故意要得人的榮耀。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你。

施捨，變成了手段，為要搏取宣傳、贏得掌聲；行善，淪為一場戲，故意讓人觀賞、受人讚頌。這樣，大家將會望成為本年度的最佳演員，卻鐵定會失落天父的賞賜。這是耶穌基督對猶太人的諷刺，也是對我們的提醒。

上帝設立律法，乃是為了讓人學習活出愛神、愛人如己的生命本質。正如耶穌強調「盡心、盡性、盡意愛主你的神」和「愛人如己」這兩條誡命，涵蓋律法和先知一切道理的總綱。所以，當善行裡沒有愛，也沒有生命，卻只有目的時，這些行為就與上帝無關。即使人們做出來的事情，也是正確之事，只要心態和動機並不純正，上帝非但不會悅納，還要責備他們。

等候多時，凱儀終於收到「SNAP 營養補充援助計劃」發出的信用咭。她即時帶著年幼女兒琳琳，趕到超級市場購買食品，並興奮地挑選了一大堆東西。結帳時，凱儀卻發現帳單總數，已超出每週65美元的資助上限，她只好費盡唇舌，勸服琳琳放棄手上那袋甜甜圈零食。當凱儀抱著琳琳，拿著大包小袋，正要步出超級市場之際，有位女士從後趕上，把那袋零食塞進琳琳的小手裡，笑著說：「小妹妹，妳忘記帶走甜甜圈零食喔！」凱儀回過神來，還來不及道謝，那位女士已經轉身離開了。

思想

你會否恆常地鑒察自己的內心，檢視行善、施捨的態度？行善是出於愛，抑或只為滿足身為基督徒的基本要求？當別人沒有讚賞你的好行為，你會介意嗎？在沒有人察看的時候，你對人對事的態度會否有所不同呢？願我們都緊記，上主無時無刻都在背後、暗中察看我們。

祈禱

上主啊！求祢幫助我們，把生命建立在穩固的根基上，以致能夠顯現出隱藏的美善。願我們的行事都是本於愛主、愛人如己而作，願一切榮耀、頌讚全歸予祢。阿們！



大齋節靈修默想

2022年4月3日

大齋節第五主日

希伯來書十二1-3

我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。

希伯來書十一章記述許多的見證人，縱然經歷各種苦難，他們卻在不同的境遇裡，仍然因著信，走畢當行的路，並為後人留下了美好的見證。他們的經歷足以證明上帝的信實，並具有足夠的說服力，向我們說明這個真相：生命，就像是一場長途賽跑，唯獨定睛在耶穌基督的身上，我們才能夠堅持地跑下去。在應跑的路程中，無論遭遇什麼境況，即便是落入跌跌碰碰、起起伏伏的狀況，也必定能夠藉著耶穌基督的恩典，繼續奔跑、衝過終點。

楊錫鏘牧師的一生，彰顯出上帝如何在平凡人的生命裡，使人能夠忠誠地活出超凡的召命。楊牧師看重上帝的話語，並深信無論在人生的

何種境況，上主的恩言都是適切的。2019年初，他確診胰臟癌。在困難中，人仍然能夠經歷上主的恩典，並深明這恩典的確夠用，實實在在地突顯了上主的慈悲憐憫。患病期間，雖然健康每況愈下，但他仍然抓緊上主的應許：「就是祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』」（哥林多後書十二9）2020年9月15日凌晨，楊牧師在家人的陪伴下，聽著弟兄姊妹傳來的祝福、禱告和詩歌，逐漸停止呼吸，行完人生的路程，投向創造主的懷抱。他說：「相信我已經做到神呼召我做的那個我，那就是我最大的滿足！」（本文摘自《平凡人生，超凡召命：楊錫鏘牧師講道集》作者簡介）

思想

你清楚知道上主對你的呼召和心意嗎？當你作出回應，努力地向前奔跑時，最近會否有點泄氣，感到無法再多走一步？你是否正在承受著難以負擔的苦痛，怎也覺得無法超越？願我們都能夠看到耶穌基督，已為我們承受著十字架的痛苦；並且從祂的眼光看見完成賽路後的永恆喜樂，以此成為我們的力量，堅忍下去，跑完那擺在我們面前的路程。

祈禱

上主啊！祢是我們信心創始成終的上主。祈求上主幫助我們專注在祢的身上，並賜予敏銳的心給我們，好讓我們察覺到祢的同在，敏感於祢的帶領。願我們都能夠藉著祢的恩惠，看到永恆國度裡的終點，帶著信和盼望，繼續跟著祢向前奔跑。阿們！



大齋節靈修默想

2022年4月4日

大齋節第二十九日

腓立比書二 14-18

凡所行的，都不要發怨言，起爭論，使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代作神無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，好像明光照耀，將生命的道表明出來，叫我在基督的日子好誇我沒有空跑，也沒有徒勞。我以你們的信心為供獻的祭物，我若被澆奠在其上，也是喜樂，並且與你們眾人一同喜樂。你們也要照樣喜樂，並且與我一同喜樂。

喜樂，乃是我們人生的動力能源之一。正如箴言十七22：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」不但如此，正向心理學也強調人要專注在生命中美好的層面，才會活得更幸福快樂，並擁有美好的人生。喜樂，似乎真的是靈丹妙藥，能醫病、保安康。

喜樂，也是腓立比書的常用字，合共出現十六次；在二章17-18節，短短兩節的經文，便出現了四次之多。然而，保羅所提到的喜樂，卻與情緒上的快樂，或正向心理的追求，著實無關。因為當人們想盡辦法為要獲取快樂，歡樂過後，往往就會回復空虛寂寞，無法滿足，更枉論擁有豐盛的生命。保羅強調的卻是「無論是生是死，總叫基督在我身上照常顯大」的喜樂。這種喜樂，並非情感上的歡樂，而是在耶穌基督裡的真正喜樂。

過去數年，本城經歷社會運動、疫情反覆。再加上湧現的移民熱潮，導致堂會人數按月下跌，讓家欣牧師忙於應付線上聚會，安排講道錄影和處理後期製作等事務以外，也要無時無刻留意教會奉獻以及聚會情況。在忙碌中，她發現自己消耗在行政事務上的時間和心力，竟然較牧養肢體和預備講章更多。她開始慣性地擠壓撰寫講章的時間，也減少了約見會友；她深感警號已經響起。但讓她能夠真正地轉變，卻由隔離期間的安靜、禱告開始。當她再次歸回原點，每天藉著安靜和禱告，來到喜樂的源頭——耶穌基督，她便在主裡經歷到前所未有的喜樂。不管環境如何，就算有時會出現麥克風暴音、網路斷線等狀況，她仍然能夠超越環境的阻礙，從內心自然流露出屬天的喜樂。

思想

你經歷到在主裡的喜樂嗎？如果沒有，到底什麼人與事，正在攔阻你來到耶穌基督面前，經歷純然在主裡面的喜樂？願我們都帶著凡事謝恩，懂得感恩、知足的態度，本於信，在主裡常常喜樂。

祈禱

親愛的主耶穌基督！祈求祢幫助我們，無論在任何情況下，都因著與祢結連而常常喜樂。願上主保守我們的心懷意念，使喜樂在我們生命中顯現出來，也使人渴慕追求，在主裡的喜樂生命。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月5日

大齋節第三十日

馬太福音二十二37-40

耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主—你的神。這是誠命中的第一，且是最大的。其次也相做，就是要愛人如己。這兩條誠命是律法和先知一切道理的總綱。」

身為猶太人，更貴為拉比，耶穌定必熟讀妥拉中的戒律條文。613條誠命中，到底哪一條是最大的呢？這是律法師要試探耶穌的提問。一般人聽到這樣的問題，相信已經感到頭昏腦脹，不知道怎樣回答才是正確。耶穌卻乾淨俐落地以「愛神」和「愛人如己」作為回應，並清楚地說明，這兩條誠命是律法和先知一切道理的總綱。

「總綱」代表著最重要的核心戒律。我們也可以把那些誠命，想像成613個木製板子，當中611個小板子，都懸掛在「愛神」和「愛人如己」這兩個大板子之下。換言之，唯有這兩個大板子被高高地懸吊起來，其餘的誠命板子才能夠被掛起。否則，所有誠命只會七零八落、散落一地。

「愛神」，這是一定要做的事；「愛人」，也是必須要作之事。所以，慧妍會盡心地參與教會的事奉，也會盡力出席每週服侍社區的活動。但是，每當想到「愛神」和「愛人」這兩條誠命，不知怎的，慧妍的內心卻會出現透不過氣的壓迫感。某天，慧妍讀到基督徒作家艾琳·戴維斯的分享：「祂要我們全心愛祂，也要愛鄰舍。只要你用全心愛上帝，就能愛祂所造的一切，這也包括了你自己。」戴維斯也強調要尋求上帝的幫助，好讓我們也能夠像照顧自己一樣，愛護和照顧別人。這時，慧妍才驚覺自己一直都無視「如己」這二字。於慧妍而言，愛等同於責任。因為慧妍年幼喪母，父親努力在外工作，以維持家裡的生活開支；而她便從小便肩負起照顧弟妹的責任，根本無暇照顧自己。於是，慧妍在淚中祈求上主的幫助，讓她能夠感受到阿爸父的愛護，好叫她知道應當怎樣愛護自己。

思想

你會否認為愛己是自私的行為，而刻意否定自己的需要？你接納自己就是上主所創造和愛護的那個生命嗎？你能夠看到在上主眼裡，如珍珠般的自己嗎？願我們能夠先回到耶穌基督裡，透過聖靈的幫助，與上帝建立親密關係，在祂的慈愛裡，學懂善待自己，以便我們能夠進一步，學習怎樣以真誠和慈愛對待他人。

祈禱

親愛的主耶穌！祈求上主幫助我們單單讚美祂，以全部的心思意念來愛祂。無論何時何地，晝夜都經常思想祂。願祂成為我們唯一的愛，並引導我們學習愛護自己、關愛別人。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月6日

大齋節第三十一日

詩篇一百二十一 1-8

我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。他必不叫你的腳搖動；保護你的必不打盹！保護以色列的，也不打盹也不睡覺。保護你的是耶和華；耶和華在你右邊蔭庇你。白日，太陽必不傷你；夜間，月亮必不害你。耶和華要保護你，免受一切的災害；他要保護你的性命。你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

詩篇一百二十一篇是無數旅人的詩歌。在踏上艱險旅途前，他們為自己、為他人打打氣，望向環繞耶路撒冷的眾山，看到的是信實的上主與他們同在。無論走到何處，上主都會沿途庇護，救朝聖者脫離路上一切的危險。

踏上信心之旅的始祖亞伯拉罕，他帶著家人，依照上主的吩咐，離開熟悉的地方，雖然不知道要往那裡去，卻仍然決定走上順服之道。他不但得到了新名字，也得到上主的賜福，也叫他人因他而得福。亞伯拉罕的後代，世世代代都緊隨其後，帶著客旅的身份，跟從上主的引領，離開安舒區，最終，走到迦南這應許之地。今日，我們也應當離開安舒之地，跟隨耶穌踏上旅程，與祂一起冒險，在路上被祂賜福。

身為會計師的家樂，對於工作上的每項決定，都要格外小心，因為只要出現一絲偏差，客人和自己公司均會受到影響。家樂為要確保一切都在他的掌控之中，常常習慣於計算風險、推斷可行性。即使面對信仰生活，他也是採取這種穩健的方式，以便平衡工作和家庭責任，以及教會的參與，務求成為人前公認的「好基督徒」。然而，當他事業有成，家庭生活美滿，生活平穩時，卻始終感到內心，有種空空洞洞的失落。某天，耶穌基督藉著約翰福音十五章5節：「我是葡萄樹，你們是枝子...因為離了我，你們就不能做什麼」，帶領家樂踏上甦醒之旅。從前，對於不可預知的狀況，他會感到徬徨恐懼，因而希望透過掌控以換取安全感。現在，他學懂單單依靠上主；無論怎樣，上主必定會引領和看顧，帶領他前行，並讓他經歷真正的安康。

思想

你願意與主耶穌基督一同冒險，離開自己的安舒區嗎？你渴望生命，被上主的恩典全然更新嗎？願我們都有勇氣拋開過份自保的捆綁，脫離操控自己和他人的枷鎖，被上主帶領，走到真正平安之地。

祈禱

上主啊！祈求上主呼召我們踏上更新自我、生命甦醒的旅程。願我們都帶著祢的慈愛，走在這旅途上，經歷與主同在的喜樂，體會安然倚靠上主的真正自由。阿們！



大齋節靈修默想

2022年4月7日

大齋節第三十二日

約翰福音三1-8

有一個法利賽人，名叫尼哥德慕，是猶太人的官。這人夜裏來見耶穌，說：「拉比，我們知道你是由神那裏來作師傅的；因為你所行的神蹟，若沒有神同在，無人能行。」耶穌回答說：「我實實在在地告訴你，人若不重生，就不能見神的國。」尼哥德慕說：「人已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？」耶穌說：「我實實在在地告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國。從肉身生的就是肉身；從靈生的就是靈。我說：『你們必須重生』，你不要以為希奇。風隨著意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從哪裏來，往哪裏去；凡從聖靈生的，也是如此。」

約翰福音充滿著矛盾和誤解。熟讀律法的法利賽人尼哥德慕帶著矛盾，漏夜前來見耶穌，期望能夠解開心中疑慮。於混亂疑惑裡，這位猶太人的官聽到耶穌說人要重生，才能見到上帝的國。耶穌的說話，只換來尼哥德慕更大的誤解。他是否需要重回母腹、再生出來嗎？還是他要棄絕社會地位、成就、財富、名聲，重頭開始，學習另一套新的律法呢？

其實我們無異於尼哥德慕，都是把眼目放在所見所知的的生活裡，看不到的天國，無法理解的屬天奧秘，均會被排拒在外。因為我們總是在目前的安穩生活裡，變得狂妄自大，把上帝放在可明白、能領略的規範中。我們也會以為自己已熟讀聖經，並掌握上主的真理，卻對於超越認知和理解的真理，抱持懷疑和不信的態度。唯有在

天真、脆弱和依賴中，重新開始，才能夠成為希奇的新我。

李拐是台灣前清的土匪頭目，打家劫舍，殺人無數。在日治時期，仍然不務正業，經常到後東寮的雜貨店白吃白喝，沒有人敢阻止。某日，李拐從店裡拿了些日用品後，竟然來到櫃台要結帳，並把過去的欠款也一併算清。店主黃礪覺得奇怪，於是暗中觀察，發現李拐已改行做著耕種、擺賣的正經事。每逢週六，李拐不賣菜，反而到廟口、市場大談人生道理。身為文盲，他竟然可以引經據典，出口成章。細問之下，原來他已經相信了耶穌。信主後，李拐非常熱心，每個主日都用一根扁擔、挑兩個米籠，米籠裡坐著兩個小孩，走到牛挑灣教會出席崇拜，而其中一名小孩，就是台灣基督長老教會的黃武東牧師。

思想

你願意回應耶穌基督的重生邀請，迎向上主的靈風、仰望被高舉的祂嗎？你願意被上主帶領，離開舊世界，進入不可知的新境界嗎？願我們都在聖靈裡重生，生命不但得以潔淨，內心也全然被上主的恩典而更新。

祈禱

上主啊！請牽動我們的內心、加添不安，使我們意識到自己的生命，與蒙召的恩是何等的不相稱。祈求上主轉化我們的生命，經歷真正的重生，成為純然地依賴祂、信靠祂的脆弱生命。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月8日

大齋節第三十三日

列王紀上十七 1-6

基列寄居的提斯比人以利亞對亞哈說：「我指著所事奉永生耶和華—以色列的神起誓，這幾年我若不禱告，必不降露，不下雨。」耶和華的話臨到以利亞說：「你離開這裏往東去，藏在約旦河東邊的基立溪旁。你要喝那溪裏的水，我已吩咐烏鴉在那裏供養你。」於是以利亞照著耶和華的話，去住在約旦河東的基立溪旁。烏鴉早晚給他叼餅和肉來，他也喝那溪裏的水。

上世紀八十年代，《不可思議的真人真事》是經典的電台節目。聽眾瑟縮在被窩裡，側耳細聽主持人以詭異的聲線，在深夜述說著一個又一個的靈異故事，成為那一代人的集體回憶。今天，以利亞也向大家講述了一個不可思議的真人真事，那是一個歷時三年零六個月的故事，而這故事也成為那一代以色列人的集體回憶。

以利亞向亞哈王宣告，天將必定不會降露、不會下雨，直等到他再次向上帝禱告為止。完成宣告的任務，上帝便把這位滿有信心和能力的先知藏起來，並吩咐烏鴉早晚叼餅和肉來供養他。天不降雨，地面和溪水也逐漸乾涸，被歸類為不潔的烏鴉，竟然還可以為以利亞叼來餅和肉。讓我們也推想一下，當下

是極度乾旱的環境，烏鴉到底還可以找到什麼潔淨的肉給以利亞？它又到哪裡為以利亞叼來餅？這確實是我們難以想像的真人真事。

擺在以利亞眼前的，是與傳統信念有所衝突的局面，卻是延續生命的賜予和供應。上帝向以利亞所展示的，乃是一個打破常規和標籤的世界，竟同時宣告著新的信息已然臨到。大齋節是我們通往新生命的道路，讓我們經歷到必死之身，居然會獲得全新生命的恩惠。而這生命是要經過受難、苦楚和死亡才會得到，也要藉著悔改、甦醒和復活而得來。

思想

你渴望生命會被上主的恩惠而轉化嗎？在無盡的困局和挫敗中，你相信生命可以再次被上主更新嗎？倚仗權威、仰賴勢力以外，你相信在軟弱無助、隱藏的狀態下，仍然得到上主所施予的嶄新生命嗎？願我們都能夠被上帝帶領著，衝破被世界操控的桎梏，脫離宗教規範的藩籬，在信的路上，享受著由祂所賜予的真實生命。

祈禱

上主啊！請幫助我們重新認定祢是真正泉源；唯有全然地靠著祢，才能夠得著生命的力量。祈求上主繼續以靈糧餵養我們，並賜予勇氣和能力給我們，好讓我們能夠作出與主同苦，與世界不一樣的選擇。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月9日

大齋節第三十四日

以賽亞書五十五8-9

耶和華說：我的意念非同你們的意念；我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，照樣，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。

當我們面對無法測度、無從控制的處境，「上帝的道路高過我們的道路，祂的意念高過我們的意念」，往往成為我們唯一的倚靠，並深信只要跟從這條上帝的道路，便能夠被上主以祂的獨特方式，引領我們走出當下的困境，到達不可預知的未來，成就那超越我們預想的意念。不過，以賽亞書所指的「意念」和「道路」，不只是流於脫離苦難的表徵，也並非停留在神蹟般被擄歸回的表象，而是要我們真誠地離棄惡人的道路，除掉不義人的意念。簡單而言，耶和華的宣告，並非安慰人心的說話，乃是要我們從心底裡悔改、回轉，具責備性的呼喚。

建強每週都會到護養院探望高齡的父親。父親年少得志、白手興家，為自己和家人打出一片天。世界的爾虞我詐是父親的營商和處世之

道，鼓吹消費主義也是他讓家人活得舒適的基礎。當建強以為父親只會靠著自己的聰明和能力，不會相信非物質世界的永生盼望時，父親卻在90歲之齡，突然回轉成為孩童，不但需要仰賴他人的照顧，更渴求永活心靈的滿足。在護養院的四人房間裡面，另外三位長輩竟然也是主內弟兄。其中一位伯伯更答允建強，每天陪伴父親讀經、禱告。建強不禁讚歎上主的奇妙和偉大，能夠軟化父親那顆剛硬的心，在家人眼裡，成就了出人意外的恩典。

上主的話語不但用以判別我們，也要省察我們；祂的說話更是我們的盼望所在。縱然我們如以色列民般，在上帝眼中行惡，只要我們重新體會上主的意念，歸回到祂的道路，祂仍然會施恩憐憫、廣行赦免。

思想

你是否仍在追求世俗的地位、財富和舒適，導致無法專注聆聽上帝對你的呼召？回想過去的日子，你是否曾花去寶貴的時間、心力甚或金錢，追求那些無法滿足內在生命的東西？願我們都抓緊機會，離棄對繁華世俗的幻想，歸回到被召在世的不一樣生活裡。

祈禱

充滿仁慈和恩典的上主！雖然我們如同以色列民，常常得罪祢，祢卻仍然向我們顯出慈愛和憐憫。上主啊！祈求祢使我們聽見祢的呼召，如同那些被擄歸回以色列民，願意再次轉向祢，並且真心地悔改，成為祢所喜悅的選民。阿們！



大齋節靈修默想

2022年4月10日

棕枝主日

以賽亞書四十二15-16

我要使大山小岡變為荒場，使其上的花草都枯乾；我要使江河變為洲島，使水池都乾涸。我要引瞎子行不認識的道，領他們走不知道的路；在他們面前使黑暗變為光明，使彎曲變為平直。這些事我都要行，並不離棄他們。

「歡欣，心裡感謝神；歌唱，歸於聖父；讚頌，你賜下慈愛獨生的愛子！今天，心中剛強無懼怕，主的豐盛滿一生，皆因主手曾為我顯深恩。讚美！」在周姊妹的火葬禮上，國明傳道帶領著家屬和親友，一同頌唱《歡欣》這首詩歌。這歌並不配合死亡的事實，卻讓人肯定地宣告，主耶穌基督的豐盛恩典，已經除去死亡的陰影，令人無所畏懼，因為這歌所呈現的模樣，乃是以超越現有世界的眼光，看見將要來臨世界的真實。

以賽亞書這首歌，同樣是顛覆現有世界、拒絕相信現況的新歌。它帶領猶大進入勇氣和力量的新境況，以順服和喜樂的心，展望著光明的未來。這樣的新現實、新模樣，卻是在黑暗中展現出來；上帝要引領這些盲人，踏上自己所不認識的道路。這些瞎眼的人，固然是被擄的

以色列民。他們要離開巴比倫的繁華生活，走上不認識的道路，才可以從黑暗走到光明之地。放眼今日社會，當我們只著眼於現實世界的愚頑，僅意識到政策措施的無理，而無法看到超越現況、屬於上主的真實世界，我們的被擄和瞎眼狀況，其實也與以色列民無甚分別。

只要我們願意跟從上主，踏上那不認識的道，走上不知道的路，這就是上帝子民與祂一同冒險的時候，也是藉著福音大能，否定世界現況就是終極現實的契機。

思想

你是否瞎了眼，只隨著世界的洪流而走，按著自己的喜好而行嗎？面對強權，你會否感到勢孤力弱，並已經陷入徒勞無功、幾近絕望之中？讓我們同心頌唱這首新歌，並跟從上主的引導，走上全新的道路，見證祂如何令黑暗變為光明，使彎曲變為平直。

祈禱

上主啊！求祢光照我們的生命，讓我們看見自己的生命，真實滿足的根基是什麼。如果我們陷入世俗的旋渦中，感到軟弱無力，祈求上主幫助我們被擄中釋放出來。願上主使我們的生命與祢連接，看見上主的信實無變，在祢裡面享受真正的活水泉源。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月11日

大齋節第三十五日

創世記十七3-8

亞伯蘭俯伏在地；神又對他說：「我與你立約：你要作多國的父。從此以後，你的名不再叫亞伯蘭，要叫亞伯拉罕，因為我已立你作多國的父。我必使你的後裔極其繁多；國度從你而立，君王從你而出。我要與你並你世世代代的後裔堅立我的約，作永遠的約，是要作你和你後裔的神。我要將你現在寄居的地，就是迦南全地，賜給你和你的後裔永遠為業，我也必作他們的神。」

在古近東文化裡，立約乃是要按著「雙方同意、互相平等」的原則而訂定。小至婚約，大至國與國之間的盟約，「約」都規範著立約雙方的權與責，同時代表大家都願意遵行某些行為。「約」亦代表某種關係；雙方立約之時，按既定儀式之外，也會指著神明起誓，以顯明守約的心志。若然任何一方違反契約，違約的一方便會遭受到嚴厲的咒詛。

在聖經中，上帝主動與人所訂立的約，卻是不平等的盟約，因為祂全然是永約的付出者。祂單方面賜福給人，人只須接受、回應，並願意對守約負上應有的責任便可。上帝不但與亞伯拉罕立約，祂更進一步與其世世代代的子孫，訂立永遠的約——祂要成為亞伯拉罕的上帝，

也要作其後裔的上帝。而上帝會在歷世歷代裡，繼續持守這個永約，好讓人能夠帶著祂的應許，邁步進入上主的未來。

然而，面對這個好得不可思議、令人難以置信的恩典，我們有時候也會像亞伯拉罕那樣，帶著滿腹疑問，懷疑上主實現應許的決心：「畢竟已等候多時，終歸亞伯拉罕已經一百歲了」；「是的，上主確實滿有恩典，也有能力成就應許；但是...」；「面對當下的處境，事情真的可以這樣發生嗎？」在這些矛盾和掙扎中，以往的信仰歷史卻告訴我們一個不爭的現實——信實並守約的始終是創天造地的上主。

思想

你是否相信上帝有無限的可能？你在懷疑甚或恐懼中，是否仍然看見上主那滿有恩典的大能？願我們都能夠放開胸懷，勇敢地被上主帶進祂的未來，見證祂那超越現世的神聖奧秘。

祈禱

上主啊！求祢拯救我們脫離疑問、矛盾和掙扎的束縛，好讓我們向祢敞開心懷，並被祢的恩典充滿。願我們能夠同心歌頌上主的奇妙作為，把嶄新的生命賜給我們，帶領我們滿有盼望地進入上主的未來。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月12日

大齋節第三十六日

出埃及記八16-19

耶和華吩咐摩西說：「你對亞倫說：『伸出你的杖擊打地上的塵土，使塵土在埃及遍地變作虱子。』」他們就這樣行。亞倫伸杖擊打地上的塵土，就在人身上和牲畜身上有了虱子；埃及遍地的塵土都變成虱子了。行法術的也用邪術要生出虱子來，卻是不能。於是在人身上和牲畜身上都有了虱子。行法術的就對法老說：「這是神的手段。」法老心裏剛硬，不肯聽摩西、亞倫，正如耶和華所說的。

從沒有生命之塵土中，創造出有生命的活物，這確實是上帝的手指頭在作工。創造，從來只限於上帝的作為。縱然祂讓人參與其中，極其量，我們只可以「製作」、「塑造」和「建構」，卻從來未嘗擁有「由無變有」的創造能力。所以，當埃及那些行法術的人，嘗試用邪術要生出虱子，固然怎也無法將這些活物變出來。但是，即使見證了這個關乎創造奧秘的神蹟，法老的心仍然剛硬，拒絕聽從，並繼續否定以色列民要離開埃及地的事實。

神蹟是彰顯上帝作為和能力的標記，揭示祂以獨特的方式臨在，也向我們啟示其真正身份。我們總認為自己是站在上帝的那一邊，知道在世界的專制和威權之下，仍然有不一樣的可能性，相信在高壓處境以外，依舊會出現如創世般的生機。然而，現實是否確實如此？實情是，我們或許與那群術士無異，以一己的才幹服侍世界的法老，盲目地順從世界的意識形態。

我們甚至會認為自己無須與世界分離，不必被分別出來，仍然可以站在世界的這一邊，繼續敬拜上帝。即便我們見到神蹟並相信，我們的信是建基於如法術般的奇事，還是施行神蹟者將要啟示的現實，這是值得思考的嚴正課題。

孫媽媽向友人分享見證：台灣九二一大地震，台北東興大樓倒塌。災後六天，兩名兒子竟然奇蹟獲救，實在要歸功於多年來的虔誠和佛祖的保佑。另外，有位基督徒也向友人述說見證：某天開車經過山區，剛巧被從高處掉下來的大石打個正著，車頭幾近盡毀。只差一點，大石便擊中車頂，把他壓住。當他定下心神，心有餘悸，內心便不期然感謝上帝的看顧和保守。以上兩篇見證，內容非常相似，都是按著「受災難—求神明—奇蹟出現」的公式表達。若然這就是我們見到並頌揚的神蹟奇事，那麼，我們著實與世界差別不大。

思想

你的信仰建基於何處？外在的神蹟奇事、祝福會是你的信仰基礎嗎？抑或你的信是建立在上主的應許，以及與祂的屬天關係之上？願我們的生命，真實地展現出已藉著耶穌基督的救恩，從黑暗中被分別出來，與世界有所不同的狀態。

祈禱

上主啊！求祢開啟我們的眼睛，讓我們在神蹟奇事以外，見到祢的榮耀。願上主使我們從世界中被分別出來，在靈和真理裡面，全心地敬拜祢。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月13日

大齋節第三十七日

以賽亞書四十28-31

你豈不曾知道嗎？你豈不曾聽見嗎？永在的神耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦；他的智慧無法測度。疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

等候，從來都是難以學懂的功課。不論是等候排期進行身體檢查，抑或等待學校或工作的取錄通知，甚或期待腹中嬰孩滿週長成，健康地出生，都是讓人感到煎熬難耐的過程；尤其是所期盼的結果，有時候未必會如期、如願地出現。

以賽亞書中的「等候」，卻與「仰望」同義，那是建基於上帝作為施予者，帶有盼望的等待。當人承認自己只是受造物，本來就無法測度創造主的智慧，那種等候便需要仰望我們的造物主，才可以安然渡過。等候和困苦，著實是一個銅錢的兩面。正當以色列民走在曠野的路上，如鷹等候長出新的羽毛，以便再度展翅高飛時，能夠於困苦中，繼續奔跑而不困倦，行走卻不疲乏，絕非易事。我們總是覺得上

帝似乎漠不關心，也看似出手太慢，於是，我們便按捺不住，想要代替上帝完成祂的旨意。

慧明是典型現代職業婦女，身負多項責任，一會兒是部門主管，下一秒是家裡的太太、母親和女兒，每天都本著「隨傳隨到」精神，回應他人的需要，忙得不可開交。某天早晨，慧明忽然感到萬分沮喪，那種「沒法再支撐」的感覺一湧而出。正當她想開口叫喊：「主啊！我實在無法再多走一步」時，她勉強地拿起筆與紙，把聖經中上帝的應許，按記憶逐一寫下。當慧明完成後，深深地呼出一口氣，似乎要把內心的壓力和鬱悶，一併吐出，好讓自己能夠重新得力，在每天的勞累中，繼續不疲乏地走下去。

思想

那些人與事，最讓你感到無力面對、難以前行？當等候上主時，你會如何處理疲乏困倦的心情？聖經中那些上主的應許和話語，最能夠幫助你走過困倦疲乏的日子？唯有在期盼中等候、在苦困裡尋求，我們才得以被上主的力量改變。

祈禱

親愛的耶穌基督！面對著今天的世代，我們真的感到困倦和疲乏，甚至會帶點無奈、無力感。感謝祢讓我們再次看到祢的信實，相信祢仍然掌權作王，並且深信祢必然會把子民看顧到底。願我們都帶著殷切的期盼，等候祢的拯救。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月14日

大齋節第三十八日

詩篇六十九30-33

我要以詩歌讚美神的名，以感謝稱他為大！這便叫耶和華喜悅，勝似獻牛，或是獻有角有蹄的公牛。謙卑的人看見了就喜樂；尋求神的人，願你們的心甦醒。因為耶和華聽了窮乏人，不藐視被囚的人。

詩六十九篇是一首悲情的詩歌。詩人被欺負、受委屈，苦不堪言。在急難苦痛中，他仍然認定上主是唯一的依靠，情詞迫切地向祂呼求，甚至咒詛仇敵，為要與惡者劃清界線。在連聲的哀哭裡，詩人卻對未來心存盼望，並且發出頌讚和感恩之言，期盼著上主的救贖，仰望著祂的拯救。這確實是詩人僅有的出路，也是我們的獨一倚靠，卻是世人難以明瞭的真相。

當耶穌基督預備踏上十字架之路，祂為我們提供了權位和勢力的嶄新註釋。面對這位擁有最終權力審判世界的君王，羅馬政權和耶路撒冷公會的野蠻政治，頓時失效。耶穌基督站在無權者的一方，把惡人交到上主的恩手中，容讓祂執行刑罰，等待祂親自撥亂反正，並要求上主的公義臨在、更新一切。祂那

無罪無邪的言說，將控告自己的罪名，轉化成自身使命的陳述，讓任何形式的權力和鬥爭，均顯得荒謬絕論。

偉康從小在教會成長，雖然熟讀聖經故事，卻選擇依附世俗的權勢，認為只要擁有權力，便可以解決各式各樣的問題。即使與基督信仰有所違背，只要能夠增長業績、增加晉升機會，偉康都會全力以赴，以迎合上司的要求。偉康更認為每個人都附帶一個價目標籤，任何關係均可以用金錢來換取。久而久之，權位和金錢成為偉康所依附的權勢，並因而養成財大氣粗的個性，沉淪於享樂和情慾的操控之中。直至上司要他偽造銷售數據，以騙取佣金，卻最終東窗事發，詐騙罪成，身陷牢獄，他才醒悟過來。

思想

一直以來，你所仰賴的是什麼？你會否不自覺地，站在權力的一方，配合那些欺壓人的技倆，踐踏生命？你相信耶穌基督的無能之無、無力之力，才會最終得勝嗎？願我們都醒悟過來，從死亡之道轉向生命、歸向上主。

祈禱

上主啊！祈求祂幫助學效祂的樣式，面對權位和勢力，仍然能夠持守祂的真理。願我們都站在無權無勢者的那一邊，大聲宣告祂的名，並深信祂的公正和拯救，必定會臨到。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月15日

大齋節第三十九日

腓立比書二5-8

你們當以基督耶穌的心為心：他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

在這分裂的世界中，講求同心合一，已是幾近不可能之事。尤其在過去數年間，不同顏色所代表的政治立場，去與留的取態，甚至接受疫苗注射與否的選擇，也會引發激烈討論，觸發關係決裂的危機。

「在基督裡」，固然是教會合一的要訣。除此以外，保羅提醒我們一個老掉牙的道理：存心謙卑，看別人比自己強，不要單顧自己的事，也要顧別人的事，並當以基督耶穌的心為心。

在許多範疇內，人確實非常能幹，可以透過學習和訓練，掌握不同的知識與技能，甚至成為某方面的專家。然而，當人始終看自己為大，以個人有限的經驗，作為與人相交的標準，甚至僭越上主，坐在祂的審判席上，意圖判別善和惡時，其實也正在以有限、微小的概念和感

受，規範著無限的上主。唯有面對生命種種的神秘和限制，人才會逐漸認識到上主是何等深不可測。

從棕枝主日一路走來，我們目睹在紛亂中拘捕，見證了一場舉世觸目的審訊，在受難日，也陪同耶穌基督踏上受刑之路。現在，我們要預備在漫長的黑暗中靜候，看到世界的晦暗之餘，也當見到內心的陰暗，並承認自己的無知與無能；黑暗過後，光明的復活日便會到來。在這個過程裡，讓我們學效耶穌基督，倒空自己，並容許自己變得脆弱。在順服中，開啟自己的心靈，讓上主啟示祂自己。同時，讓我們也在群體生活和事奉裡，彼此認識、彼此接納。這樣，我們才有望脫離自我中心，更合乎中道地看待自己、對待他人。

思想

你是否只在頭腦上「看到」上主，在心靈上卻仍然「盲目」？在群體裡，你是否正在排拒某些人？你願意向上主敞開心門，好使祂能更新祂的心意，重塑祂的生命嗎？隨著我們脫離傲慢自大，從頭腦思維降至內心的認知，好好地認識真理，真誠地跟隨上主進入不可預知的旅程，我們便會在真理裡面，得著真正的自由。

祈禱

親愛的主耶穌基督！祢是我們唯一的盼望。祈求上主幫助我們，不論思想和心靈，都被祢全然更新，以致我們能夠以虛己順服的心，站在祢身旁，帶著期盼，靜候復活日的喜樂新生。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月16日

大齋節第四十日

以賽亞書三十 18

耶和華必然等候，要施恩給你們；必然興起，好憐憫你們。
因為耶和華是公平的神；凡等候他的都是有福的！

在一片死寂中，跟從耶穌多年的婦女們，仿如創傷後壓力症患者，不由自主地在腦海裡，翻動一幕又一幕的殘酷戲碼，重演著耶穌被捕、受審、受刑、伏法的震撼片段。耶穌基督死在十字架上的影像，不斷地定格浮現出來，怎也揮之不去。在沮喪和絕望裡，為深愛的主，張羅香料香膏，也許可以稍為分散她們的注意力，短暫地讓思緒離開那令人椎心的回憶。但要熬過那寂靜得有點可怕，無法使人心靈安靜的安息日，卻又談何容易。整個人好像重回起初上帝創天造地之前，深淵上面一片黑暗的狀況，生命只剩下空虛混沌。她們只能夠預想會見到躺在墳墓裡，那具傷痕累累的遺體，卻從來沒有打算要遇見復活的上主。

當你知道光明將要到來，就算此時此刻，仍然處身黑暗中，如坐針氈，總也可以撐得過去。但是，在那個安息日裡，沒有人知道晦暗無光的日子何時結束，甚至也不確定會否終結，更加沒有人會預期，光明即將隨著耶穌基督的復活而降臨。受難受死的那一位，並沒有如我們所預期般，讓人停留在難以承受的挫敗中。耶穌基督要施恩給那些等候祂的人，帶領他們進入翻天覆地的新世界，滿有盼望地迎向新生命的頭一天。

思想

你正在等候什麼？一個回覆、一個答案，好讓你知道上主的心意？抑或只是單純地等候著，為要遇見你的救贖主？你期望會見到什麼？上主施行神蹟奇事，讓所有暴力和操控的事件，全部消失？還是希望見到復活的上主，來到我們中間、與我們同在？在幽暗之中，願我們仍然帶著一份好奇，期待要遇見那位賜予永恆生命的施恩者，並靜候祂的臨在和介入。

祈禱

親愛的主耶穌基督！祈求上主憐憫，使我們不致於沉淪在受難記憶的絕望裡，帶著復活的盼望，等候祂的降臨與同在。願我們都安然靜候，期待遇見上主，重整的我們的價值，帶領我們步進那出人意表的未來。阿們！

大齋節靈修默想

2022年4月17日

復活主日

哥林多後書三18

我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裡返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。

「那日（就是七日的第一日）晚上，門徒所在的地方，因怕猶太人，門都關了。耶穌來，站在當中，對他們說：『願你們平安！』」（約翰福音二十19）正當門徒感到惶恐失措，害怕猶太人秋後算帳，進一步逼害他們而閉門躲避時，讓他們經歷哀痛欲絕的主，突然活生生地站在眾人面前，還向他們展示受刑時留下的痕跡。「願你們平安」，乃是彌賽亞國度降臨後，為人所帶來的救贖。這仿佛是門徒得到耶穌基督救恩的憑證，令他們在提心吊膽、驚惶失措的狀況裡，仍然站立得穩；使他們從懊悔自責、自慚形穢的苦痛中，再度重新出發。

復活的新世界、屬主的新生命，就在世界的黑暗和敗壞中誕生了。我們都是得以看見上主榮光

的新人類，表現出異於常人之處，以盼望來回應世界的黑暗，藉著愛以除掉內心的恐懼。

當上主的神聖大能，親自觸摸我們的生命，我們便能夠帶著光明，活在世界，也為世界而活，並且得著真正的平安和自由。耶穌基督與我們同在，使我們住在祂裡面，更讓我們藉著祂而活著。願我們都心存盼望，以屬天的眼光，看到復活上主為我們打造的新世界。在上主復活的這一天，我們都本著祂所賜予的一口氣，藉著聖靈領受上主的引領，同心出發，在苦罪世界中，與人連成一線，同苦同呼，好讓我們在臉上，反照出耶穌基督的榮光，在生命中，展現出上主的形象。

思想

你是否仍然著某些失去而感到哀痛難過，無法藉著上主的救贖恩惠而得著平安？你願意讓上主觸摸內心、撫慰生命，使你得以迎向新生命嗎？即使帶你到不願意去的地方，你是否願意跟隨上主，踏上讓人感到不安的旅途？願我們在新生命裡，顯出與別不同的順服，帶著出人意外的盼望，為世界增添一點光明。

祈禱

親愛的主耶穌基督！在死亡中，祢呼喚我們進入生命；在絕望裡，祢召喚我們得享平安。求祢以真光照耀我們的內心，以致我們能夠得著屬天的勇氣，踏出這一步，回應祢的呼召，跟隨祢進入新的世界、成就新生命。願一切榮耀、頌讚，全歸於祢。阿們！

2022大齋節靈修默想

作者：王莉萍

設計及排版：李慧蘭

基督教銘恩堂大埔堂

地址：新界大埔大元邨多層停車場1號地下

電話：2661 6246

傳真：2661 6813

電郵：rgchurch@netvigator.com

網址：<https://www.rgchurch.hk>