

基督教香港信義會海外宣教部

預苦期靈修集 (2021)

主題： 記念流散者們

2021 年是很多「說再見」的一年，大概我們也感受到有人離鄉背井的無奈。其實世界各地甚至在我們身邊，都有很多不同民族的流散者。有的因為戰亂、有的因為政治迫害、宗教迫害，又或是因自願或非自願而出國工作、以及基於不同因素而需移居他鄉等等。

讓我們在預苦期，以 40 天去認識他們，藉上主的話語，幫助我們去為「流散者」禱告。



2月17日 聖灰日

經文：哥林多後書 5 章 20 至 6 章 2 節

//20 所以，我們作基督的特使，就好像上帝藉我們勸你們一般。我們替基督求你們，與上帝和好吧！21 上帝使那無罪的，替我們成為罪，好使我們在他裏面成為上帝的義。

1 我們與上帝同工的也勸你們，不可白受他的恩典；2 因為他說：「在悅納的時候，我應允了你；在拯救的日子，我幫助了你。」

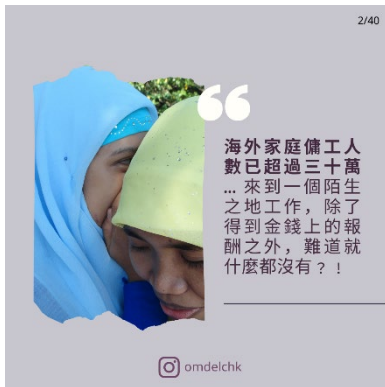
看哪，現在正是悅納的時候！看哪，現在正是拯救的日子！ //

靈修分享：

在預苦期的開始，藉上主聖言對我們的提醒和勸慰，就是重申「與上帝和好吧！」在現實生活中，究竟有幾多的人和事總是無法讓你感到滿意？又有幾多東西使你對上帝的話及旨意產生猶疑？能夠與上帝和好的同時亦指向我們與人與物之間的修補。

面對全球疫情和人口遷移，人與人之間的關係更顯複雜和隔膜。當我們靜默在主跟前，請求你為在我們社會中的「流散者」(Diasporas)代求，新約聖經中的「流散者」就是指使徒時代，一群散居在羅馬帝國下的「希臘化猶太人」。他們因各種原因離鄉背井，在陌生的社會群體中掙扎求存，然而他們更希望能在自己的信仰文化薰陶下成長和生活。在我們的社群中，豈沒有看見他們的蹤影嗎？他們可能是少數族裔、菲傭、印傭、非洲人、難民等，你看見嗎！

祈禱：天父，每一個被迫離鄉背井的人都有他的故事與無奈，他們在陌生的環境中生活。即便在多元的香港，少數族裔仍不易被接納、難以融入社會。求主幫助我們像保羅一樣會替眾人祈求，使眾信徒既與上帝和好、也與流散者和好。更願流散的人在此處認識耶穌，以祂成為他們的主、他們的終極保障。阿們。



2月18日 第二天

經文：申命記 30 章 15 至 20 節

//15「看，我今日將生死禍福擺在你面前。16 我今日所吩咐你的，就是要愛耶和華－你的上帝，遵行他的道，謹守他的誡命、律例、典章，使你可以存活，增多，而且耶和華－你的上帝必在你所要進去得為業的地上賜福給你。17 倘若你的心偏離，不肯聽從，卻被引誘去敬拜別神，事奉它們，18 我今日向你們申明，你們必定滅亡；在你過約旦河進去得為業的地上，你的日子必不長久。19 我今日呼天喚地向你作見證：我已經將生與死，祝福與詛咒，擺在你面前。所以你要揀選生命，好使你和你後裔都得存活。20 要愛耶和華－你的上帝，聽從他的話，緊緊跟隨他，因為他是你的生命，必使你的日子得以長久，可以在耶和華向你列祖亞伯拉罕、以撒、雅各起誓要給他們的地上居住。」//

靈修分享：

生活充滿著選擇，因為創造我們的主上帝將這選擇放在眾人的心中，這是一份「愛」。可惜，選擇往往帶來煩惱；加上當罪進入了世界，人的選擇亦同時被罪惡所牽動，沒有作出善行來，也沒有為「他者」作考慮。人類的「老我」從來也沒有被治死，基督徒也沒有例外；因此我們更要被警惕，多留意，常對付。本地的海外家庭傭工人數已超過三十萬，相比香港的我們，她們沒有太多的選擇，大部分為了生計，離開自己的家人好友，選擇來到一個陌生之地工作，除了得到金錢上的報酬之外，難道就什麼都沒有？！我們有能力讓她們的生命加添多一份色彩，使她們的選擇更變得不枉此生。

祈禱：

聖善的主，世人都是被罪惡捆綁，無力行善，以至社會的組成也充滿罪。很多人更是活在邪惡制度下，成為被罪者、犧牲品。求主叫我們靠著祢，選擇行善，叫我們洞察制度裡結構性的罪、看見被罪者的苦楚，指引我們與他們同行。阿們。



2月19日 第三天

經文：以賽亞書 58 章 1 至 9 節上

//1 你要大聲喊叫，不要停止；要揚聲，好像吹角；向我的百姓宣告他們的過犯，向雅各家陳述他們的罪惡。2 他們天天尋求我，樂意明白我的道，好像行義的國家，未離棄它的上帝的典章；他們向我求問公義的判詞，喜悅親近上帝。3「我們禁食，你為何不看呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？」看哪，你們禁食的時候仍追求私利，剝削為你們做苦工的人。4 看哪，你們禁食，卻起紛爭與訟，以兇惡的拳頭打人。你們今日這種禁食無法使你們的聲音聽聞於高處。5 這豈是我所要的禁食，為人所用以刻苦己心的日子嗎？我難道只是叫人如蘆葦般低頭，鋪上麻布和灰燼嗎？你能稱此為禁食，為耶和華所悅納的日子嗎？

6 我所要的禁食，豈不是要你鬆開兇惡的繩，解開軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？7 豈不是要你把食物分給飢餓的人，將流浪的窮人接到家中，見赤身的給他衣服遮體，而不隱藏自己避開你的骨肉嗎？8 這樣，必有光如晨光破曉照耀你，你也要快快得到醫治；你的公義在你前面行，耶和華的榮光必作你的後盾。9 那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：「我在這裏。」

//

靈修分享：

根據勞工及福利局的數字，登記露宿者數字五年間增長近六成，由 2015 年的 896 人增加至 2020 年的 1,423 人。可惜的是，社署資助或非牟利提供給他們的宿位卻只有 635 個，遠低於實際的需要。露宿者居無定所，人生安全亦沒有保障；有人視他們為過街老鼠、亦會輕視他們為社會的負累。但我們的主耶穌卻願意與每一個心靈和資源上缺乏的貧窮人一起，因為祂也經驗過貧窮，生於馬槽，在曠野四十晝夜，人子沒有枕頭的地方等。而我們，又如何能跳出自身的限制，改變對他們投注輕視的眼光，卻能看待他們是社會中的一員，是一個又真又活的人。

祈禱：

慈愛的天父，繁華的香港一直存在貧富懸殊的問題，在疫情重重打擊下，基層和貧窮戶的生活更見艱難，以往借快餐店歇息的無家者，在寒風下只能露宿街頭。天父啊！求祢督責執政者和眾信徒的心，好省察自己應盡而未盡的義。又叫我們敏銳別人的困苦和需要，能慷慨的供給。願綑綁貧窮人的軛被折斷，願他們日用的飲食被滿足。阿們。



2月20日 第四天

經文：路加福音 5 章 27 至 32 節

//27 這些事以後，耶穌出去，看見一個稅吏，名叫利未，在稅關坐著，就對他說：「來跟從我！」28 他就撇下所有的，起來跟從耶穌。29 利未在自己家裏為耶穌大擺宴席，有一大群稅吏和別的人與他們一同坐席。30 法利賽人和文士就向耶穌的門徒發怨言說：「你們為甚麼跟稅吏和罪人一同吃喝呢？」31 耶穌回答他們：「健康的人用不著醫生；有病的人才用得著。32 我不是來召義人悔改，而是召罪人悔改。」 //

靈修分享：

民族相對主義(ethnorelativism)所指的是一般人對自己的文化都存有一種優越感，每當遇上其他族群的文化差異時，往往會輕視別人的文化。不過，藉著文化教育和訓練是能有效地改變這種現象，並跨越自身的限界。最終，經過多年努力調整和適應後，人就會越來越承認和接受雙方之間的差異，並且有效地作出正確的溝通。

全球的人口流動，同時亦帶動文化之間的互動；我們能否承認和接受雙方之間的差異，取決於我們是否承認理性上的局限，並以信心的跳躍進入對方的心靈世界之中，看出他們在民族文化背後扮演著甚麼角色，以致能夠設身處地接納他們。

文化本質是沒有高、低、好、壞之分，問題往往是從人那裡而產生；正如東方人認為信耶穌是西洋的東西，不適合他們一樣；又例如黑人就是滿身臭味，避之則吉。求主憐憫！

祈禱：

賜生命的主上帝，祢創造地上萬族，讓每個民族有其獨特的故事和文化，讓世界多元而豐富。每一個族群、每種膚色都為祢所愛惜。求主幫助我們，意識自己一切因種族、階級、信仰和身份認同而帶來的優越感，好使我們謙卑自己，明白並願意進入其他族群的世界，欣賞每個生命的價值。阿們。



2月22日 第五天

經文：彼得前書 5 章 1 至 4 節

//1 所以，我這同作長老，作基督受苦的證人和分享將來所要顯現的榮耀的人，勉勵在你們中間的長老們：2 務要牧養在你們當中上帝的群羊，按著上帝的旨意照顧他們，不是出於勉強，而是出於甘心；也不是因為貪財，而是出於樂意。3 不要轄制所託付你們的群羊，而是要作他們的榜樣。4 到了大牧人顯現的時候，你們必得到那永不衰殘、榮耀的冠冕。//

靈修分享：

中國有句話：「甘心樂意」，前設都是為別人好處著想而作出的行動。在預苦期的第五天的靈修中，讓我們都扪心自問，是否「甘心樂意」成為天父上帝的兒女？又是否「甘心樂意」承認這位掛在木頭上受苦的基督是我一生的榮耀？又是否「甘心樂意」背起自己的十字架跟隨主？看！我們的主耶穌基督在我們還作罪人的時候，「甘心樂意」為我們死，上帝的愛就在此顯明了。

祈禱：

我們的大牧者耶穌，感謝祢為我們擺上了生命，在十架上彰顯了祢對世人的愛。願祢激勵我們能甘心樂意地去愛圈內圈外的羊，跟從祢那「為人類」的模範，過一個「為他者」的生活。阿們。

註：流散者，原指散居的猶太人，這裡應用在不同民族離鄉別井的人，包括因為戰亂、政治迫害、宗教迫害，自願或非自願而出國工作、以及基於不同因素而需移居他鄉的人。



2月23日 第六天

經文：馬太福音 6 章 7 至 15 節

// 「7 你們禱告，不可像外邦人那樣重複一些空話，他們以為話多了必蒙垂聽。8 你們不可效法他們。因為在你們祈求以前，你們所需要的，你們的父早已知道了。」

9「所以，你們要這樣禱告：『我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。10 願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。11 我們日用的飲食，今日賜給我們。12 免我們的債，如同我們免了人的債。13 不叫我們陷入試探；救我們脫離那惡者。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！』14 你們若饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們；15 你們若不饒恕人，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」 //

靈修分享：

能夠無條件地原諒那些曾經有意或無意傷害我們的人，是基督寬恕的精神；這亦是對「以牙還牙，以眼還眼」做法宣判無效，因為主耶穌的救贖已經圓滿了律法上種種的要求，祂誠然擔當了代罪羔羊的角色。

本港輸入海外家庭傭工的措施已經三十多年，然而社會上如何能妥善並友善地看待工人的情況，仍有很大進步的空間。所謂「公說公有理，婆說婆有理」，僱傭之間的複雜關係，甚至當中的誤會及衝突也非三言兩語能解釋。放過別人，實際上是真正愛護自己的表現；那怕別人嗤笑我們「蝕底」，因為主耶穌的教導對我們生命是永遠的保障。

祈禱：

憐憫人的上主，香港居住環境狹窄、節奏急速，來港工作的傭工需要很多適應。在文化存著很大的差異中，僱傭之間常起衝突、互不信任。求主憐憫我們，幫助我們看到客旅的需要，學習接待，因祢也是無條件的接待了我們。阿們。



2月24日 第七天

經文：約拿書 3：1 至 10 節

//1 耶和華的話第二次臨到約拿，說：2「起來，到尼尼微大城去，把我告訴你的信息向其中的居民宣告。」3 約拿就照耶和華的話起來，到尼尼微去。尼尼微是一座極大的城，約有三天的路程。4 約拿進城，走了一天，宣告說：「再過四十天，尼尼微要傾覆了！」5 尼尼微人就信服上帝，宣告禁食，從最大的到最小的都穿上麻衣。

6 這消息傳到尼尼微王那裏，他就從寶座起來，脫下朝服，披上麻布，坐在灰中。7 他叫人通告尼尼微全城，說：「王和大臣有令，人、畜、牛、羊都不可嘗任何東西，不可吃，也不可喝水。8 人與牲畜都要披上麻布，切切求告上帝。各人要回轉離開惡道，離棄自己掌中的殘暴。9 誰知道上帝也許會回心轉意，不發烈怒，使我們不致滅亡。」

10 上帝察看他們的行為，見他們離開惡道，上帝就改變心意，原先所說要降與他們的災難，他不降了。//

靈修分享：

刻板印象(Stereotype)是指在人會對某一個國家、民族、身份、膚色或年齡等產生特殊和特定的概念或信念，但許多時都是因為片面的認知，甚或誤解所致。先知約拿對尼尼微全城的人所作所為，恨之入骨，他們罪大惡極，得罪人又得罪上帝，簡直是難以饒恕。但經文說：「上帝察看他們的行為，見他們離開惡道，上帝就改變心意…」

耶和華上帝親自讓人認識到祂的信實，如何秉持公義；縱使祂原先打算對尼尼微全城的人降災，當看見他們回轉，便改變心意，不將全城的人毀滅。

今日，我們又如何去看社會上一個又一個難民、傭工及少數族裔人士，縱使他們願意改變、努力的融入社會、學懂我們的文化及語言，我們能否在認知及行動上對他們作出改變？！

祈禱：

守約施慈愛的主，當人悔改歸向祢的時候，祢總收回祢的怒氣，以恩慈相待。由創世之先祢便定意愛所有民族，而不是特定一個，世上沒有一個民族、一種膚色是祢所撇棄的。祢藉聖子耶穌基督道成肉身來到世上，成就救贖，叫一切關係因著基督得以修補。主啊！願我們學效祢的模範，主動並無差別的去愛和對待不同的人，移除對別人的刻板印象，因每一個生命都帶著上主祢自己榮耀的形象。阿們。



2月25日 第八天

經文：馬太福音 7 章 7 至 12 節

// 7 「你們祈求，就給你們；尋找，就找到；叩門，就給你們開門。
8 因為凡祈求的，就得著；尋找的，就找到；叩門的，就給他開門。
9 你們中間誰有兒子求餅，反給他石頭呢？10 求魚，反給他蛇呢？
11 你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況你們在天上的父，他豈不更要把好東西賜給求他的人嗎？12 所以，無論何事，你們想要人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。」 //

靈修分享：

Intan 是一位在港工作的印尼傭工，她離鄉背井都是為著家人和子女能夠得到較好的生活及經濟而來港打工。每年的齋戒月前，她都會四處打聽或詢問身邊好友的前僱主，看看有沒有機會在假日辛苦少少「搵外快」。她表示平日一至六都是打理家頭細務，就算假日繼續做都無所謂，最緊要是賺多少少錢，因為齋戒月需花很多金錢來買食物來招呼鄰居，到了開齋日（即好像中國人的農曆新年）花的錢就更多了。

Intan 不單將最好的東西給自己的兒女及家人，也會給身邊的鄰居朋友。但可惜的是，這往往是因為面子的問題；而在屬靈的層面，穆斯林在齋戒月的限制中不吃不喝，只求真主安拉的饒恕，卻不願認識在天上有一位愛我們為我們犧牲的救主耶穌，祂已將祂自己，就是永恆的救贖賜給每個願意悔改歸向主的人。祈盼我們也能為 Intan 和所有在港工作的印尼傭工禱告，盼她們早日認識基督。

祈禱：

天父，願每個誠心尋找真理和真神的人，都迎向祢，願祢得著他們。阿們。



2月26日 第九天

經文：馬太福音 5 章 20 至 26 節

// 20 我告訴你們，你們的義若不勝過文士和法利賽人的義，絕不能進天國。」

21「你們聽過有對古人說：『不可殺人』；『凡殺人的，必須受審判。』

22 但是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，必須受審判；凡罵弟兄是廢物的，必須受議會的審判；凡罵弟兄是白痴的，必須遭受地獄的火。23 所以，你在祭壇上獻祭物的時候，若想起有弟兄對你懷恨，

24 就要把祭物留在壇前，先去跟弟兄和好，然後來獻祭物。25 你同告你的冤家還在路上，就要趕快與他講和，免得他把你送交給法官，法官交給警衛，你就下在監裏了。26 我實在告訴你，就是有一個大文錢還沒有還清，你也絕不能從那裏出來。」 //

靈修分享：

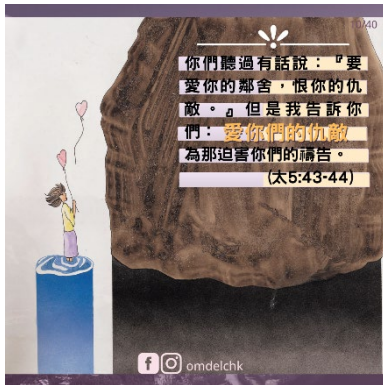
今日的經文除了重複叫自己不要再犯罪之外，也說明了言語是具殺傷力。或許我們會視「廢物」、「白痴」等詞為發洩內心憤怒，沒有半點針對；然而，久而久之就會不知不覺間對某類人及行為產生了偏見(Prejudice)。每當遇到近似或同類的事件發生，我們內在機制便自動作出投射，口舌也會自動反應出來。

這類型的偏見，其實都會在每個人的腦海中被記錄，所以我們更需要有意識地改變它、轉化它、甚至忘記它。

讓我們安靜 10 分鐘來回想這星期內，有沒有發生以上的情況？他是誰？他的行動是甚麼？求聖靈幫助我們去正視這些，因為這都是上帝不喜悅的事。

祈禱：

主上帝，在預苦期間，讓我們更多省察自己的罪，意識裡面的怒氣。倘若心中對人有偏見與積怨，求主加我們勇氣去承認、給我們愛心去修補，好讓我們能獻上蒙祢悅納的活祭。阿們。



2月27日 第十天

經文：馬太福音 5 章 43 至 48 節

//43 「你們聽過有話說：『要愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』44 但是我告訴你們：要愛你們的仇敵，為那迫害你們的禱告。45 這樣，你們就可以作天父的兒女了。因為他叫太陽照好人，也照壞人；降雨給義人，也給不義的人。46 你們若只愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣做嗎？47 你們若只請你弟兄的安，有甚麼比別人強呢？就是外邦人不也是這樣做嗎？48 所以，你們要完全，如同你們的天父是完全的。」 //

靈修分享：

或許我們覺得今日的經文難以遵行，甚或有點兒聽不進。引述已故諾貝爾和平獎得主劉曉波先生，在 2009 年 12 月受審時向法院遞交的陳述文章《我沒有敵人》其中部分內容：「因為，仇恨會腐蝕一個人的智慧和良知，敵人意識將毒化一個民族的精神，煽動起你死我活的殘酷鬥爭，毀掉一個社會的寬容和人性，阻礙一個國家走向自由民主的進程。所以，我希望自己能夠超越個人的遭遇來看待國家的發展和社會的變化，以最大的善意對待政權的敵意，以愛化解恨。」

縱使他並沒有宗教信仰，然而他內在的良知教導和指引他作出如此的生命信念。那麼，我們這些已領受了主耶穌大愛的信徒，我們又如何來實踐祂的教導呢？



3月1日 第十一天

經文：路加福音 6 章 36 至 38 節

//36 你們要仁慈，像你們的父是仁慈的。」37 「你們不要評斷別人，就不被審判；你們不要定人的罪，就不被定罪；你們要饒恕人，就必蒙饒恕。38 你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裏；因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」 //

靈修分享：

有時我們都會聽到市井小民的對話中說：「將心比己」。這種易地而處，為別人設想的思想行動，原來並非基督信仰所獨有。當上帝創造人都是按照祂的樣式來造，不是「求求其其、是是但但」，而是匠心獨運將「真、善及美」設置於人的內心中。既然人內心都蘊藏著這份善，我們就能藉信賴基督而行出來；而這份能超越對方的外貌、種族、膚色、身份及語言等，將他們看待如同自己人的眼光，在這個世代極為需要。

散居全世界的游牧民族：羅姆人(Romani)或吉卜賽人，他們在歐洲被視為最底下階層，亦常被誤解或是被歧視的一群。「將心比己」，羅姆人世世代代都過著這種無法向上流，被視為社會的渣滓的生命。假如你生來是羅姆人，你又會如何解讀這個世界和我們所相信的基督呢？



3月2日 第十二天

經文：馬太福音 23 章 1 至 12 節

//1 那時，耶穌對衆人和門徒講論，2 說：「文士和法利賽人坐在摩西的位上，3 所以凡他們所吩咐你們的，你們都要謹守遵行。但不要效法他們的行為，因為他們能說不能行。4 他們把難挑的重擔捆起來，擱在人的肩上，但自己一個指頭也不肯動。5 他們所做的一切事都是要讓人看見，所以把佩戴的經匣加寬了，衣裳的縫子加長了，6 喜愛宴席上的首座、會堂裏的高位，7 又喜歡人們在街市上向他們問安，稱呼他們拉比。8 但你們不要接受拉比的稱呼，因為只有一位是你們的老師；你們都是弟兄。9 也不要稱呼地上的人為父，因為只有一位是你們的父，就是在天上的父。10 不要接受師傅的稱呼，因為只有一位是你們的師傅，就是基督。11 你們中間誰為大，誰就要作你們的用人。12 凡自高的，必降為卑；自甘卑微的，必升為高。//

靈修分享：

假如你認為耶穌對經師和法利賽人的評語只是一面倒否定他們所有的教導的話，那就太以偏概全。至少在今日的經文中，主耶穌親自向門徒說：「凡他們所吩咐你們的，你們都要謹守遵行。但不要效法他們的行為…」這種對事不對人的做法，在今日的社群中間實在有需要被再次的提醒。

原來，我們在不知不覺間被大眾傳媒、網上資訊或親朋好友所影響，對非我族類、異見人士、難民、低生產力人士等有負面的評價；我們往往用他們的身份來評斷對方，甚至在未有客觀的認識下妄下斷語，帶來不必要的誤解或衝突。

本地的南亞裔人士及難民常常被描繪為不能融入本地文化或因言語障礙造成麻煩的一群，縱使他們積極作出改變，但被接納的機會仍有待觀察。悔改或回轉是預苦期一個非常重要的操練，假如我們只停留於閱讀靈修的內容，卻沒有行動上的改變的話；那就好像經文所說的經師和法利賽人一般，在行動見證裡沒有彰顯基督耶穌的生命，所行的都是徒然，也成為別人的絆腳石。

祈禱：

主上帝，求祢幫助我們回轉。當我們向祢承認「應做的事沒有做，不應做的事反倒做了」的時候，我們不單為此而抱歉求主赦免，更求主賜下使我們能夠轉向真理的恩典，並實踐真理的能力。阿們。



3月3日 第十三天

經文：馬太福音 20 章 17 至 28 節

//17 耶穌上耶路撒冷去的時候，在路上把十二個門徒帶到一邊，對他們說：18「看哪，我們上耶路撒冷去，人子將被交給祭司長和文士；他們要定他死罪，19 把他交給外邦人戲弄，鞭打，釘在十字架上；第三天他要復活。」

20 那時，西庇太兒子的母親和她兩個兒子上前來，向耶穌叩頭，求他一件事。21 耶穌問她：「你要甚麼呢？」她對耶穌說：「在你的國裏，請讓我這兩個兒子一個坐在你右邊，一個坐在你左邊。」22 耶穌回答：「你們不知道所求的是甚麼。我將要喝的杯，你們能喝嗎？」他們對他說：「我們能。」23 耶穌說：「我所喝的杯，你們要喝。可是坐在我的左右，不是我可以賜的，而是我父為誰預備就賜給誰。」24 其餘十個門徒聽見，就對他們兄弟二人很生氣。25 耶穌叫了他們來，說：「你們知道，外邦人有君王作主治理他們，有大臣操權管轄他們。26 但是在你們中間，不可這樣。你們中間誰願為大，就要作你們的用人；27 誰願為首，就要作你們的僕人。28 正如人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。//

靈修分享：

當讀到《腓利門書》時，使徒保羅勸勉歌羅西教會的腓利門去接納自己的僕人阿尼西謀作為教會的弟兄身份，以此身份來彼此服侍及接納對方。這種「破天荒」的思想，對當時以及現今仍是挑戰。

記得過去在外傭事工的日子，認識一位的外傭姐姐因為中風而半身癱瘓；由於失去了工作能力，僱主唯有安排將她送返家鄉。在回鄉的旅程中，僱主邀請當時我服侍機構的印尼同工作陪伴及照顧，所有的旅費由傭主來承擔。這種對傭工的關懷及服侍已經超出了僱傭彼此間履行的基本責任，這就是視對方高於原本身份的特定關係，卻以「家人」的待遇來回饋傭工多年來的服侍。

能夠視外籍家庭傭工為自己的家人並不是一件容易的事，然而並非是不可能的任務。主耶穌自己已經給我們作了榜樣，問題在乎我們是否願意作出犧牲或別人視為「愚蠢、吃虧」的事。



3月4日 第十四天

經文：耶利米書 17 章 5 至 10 節

//5 耶和華如此說：「倚靠人，以血肉為膀臂，心中離棄耶和華的，那人該受詛咒！

6 他必像沙漠裏的矮樹，不見福樂來到；他要住在曠野乾旱之處，無人居住的鹽地。

7 倚靠耶和華、以耶和華為他所仰賴的，那人有福了！

8 他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，毫不察覺，葉子仍必青翠；

在乾旱之年，一無掛慮，並且結果不止。

9 「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？

10 我－耶和華是鑒察人心，考驗人肺腑的，要按各人所行的和他做事的結果報應他。」//

靈修分享：

在佛教的經典中有一句大家都曾聽到，就是「善有善報，惡有惡報；不是不報，時候未到」。似乎在佛家的智慧中，因果報應是必然會發生，只是人不能夠去預測或掌管它。由於善報或惡報都無法被掌控，於是人很容易被誘發成為判官，按照自己的意願而行。不過，無論人如何回應，鑒察人心和考驗人肺腑的上帝必然按照各人所行的結果來報應他，因為祂是全然公義又滿有憐憫的主上帝，歷世歷代每一個人都無法逃避面對祂最終的審判。

這份的信實有沒有迫使你放棄成為判官呢？同樣地，上帝對全人類的審判又有沒有對今日的人帶來一點的提醒和警惕呢？我是誰？在每一次靈修中都必須要問的問題。否則，我們的老我和舊我只會造成另一個的我去掩飾內在的虛偽、自義和偽善。

既然「人心比萬物都詭詐」，這個人其實也包括自己，在履行愛神愛人的生命以先，先狠狠去對付自己的惡、不順服和操控別人，求主光照。



3月5日 第十五天

經文：馬太福音 21 章 33-43

//33「你們再聽一個比喻：有一個家的主人開墾了一個葡萄園，四周圍上籬笆，裏面挖了一個醉酒池，蓋了一座守望樓，租給園戶，就出外遠行去了。34 收果子的時候快到了，他打發僕人到園戶那裏去收果子。35 園戶拿住僕人，打了一個，殺了一個，用石頭打死了一個。36 主人又打發別的僕人去，比先前更多；園戶還是照樣對待他們。37 最後他打發自己的兒子到他們那裏去，說：『他們會尊敬我的兒子。』38 可是，園戶看見他兒子，彼此說：『這是承受產業的。來，我們殺了他，佔他的產業！』39 於是他們拿住他，把他扔出葡萄園外，殺了。40 葡萄園的主人來的時候，要怎樣處置那些園戶呢？」41 他們說：「要狠狠地除滅那些惡人，將葡萄園轉租給那些按時候交果子的園戶。」42 耶穌對他們說：

「『匠人所丟棄的石頭已作了房角的頭塊石頭。這是主所做的，在我們眼中看為奇妙。』

這段經文你們從來沒有念過嗎？ 43 所以我告訴你們，上帝的國必從你們奪去，賜給那能結果子的民。」 //

靈修分享：

提起敘利亞的難民，我們會想到甚麼？只是一堆數字，被迫分佈在鄰國土耳其、希臘 550 萬的難民及 600 萬在境內流離失所的人。上年電影院上映一套《致莎瑪：敘利亞家書》(For Sama) 描述了在戰事剛發生時一個家庭面對去或留的人生重大決定，最終莎瑪一家留守到最後一刻，在極不情願之下離開出生之地，逃避戰火成為了人稱的「敘利亞難民」；至於他們能否可以返回熟悉的家鄉，就不得而知。

對於我們而言，未必能夠很理解國破家亡時的感受；但對經文內主耶穌向祭司長和法利賽人講完比喻時的結尾，直接向他們說：

「上帝的國必從你們奪去，賜給…」相信對他們而言已經是重大的威脅，因為他們世代代都是上帝國的擁有及繼承者，無人能夠奪去這個尊貴非凡的身份，這身份是構成他們賴以為生的根，因為身份與國籍對於人歸屬任何一個群體都相當重要。

難民，正是處於身份和國籍模糊狀態之中，一方面承擔無國籍的悲哀和憤恨，另外已往的身份價值亦頓時被粉碎。其實，香港約有一萬多名仍在等待核准難民身份的尋求庇護者(asylum seeker)，你有沒有感動想認識他們，瞭解他們呢？

祈禱：

主上帝，我們仰望祢的國度降臨，求祢藉教會彰顯天國的價值，在地上成為困苦人的幫助和倚靠，接待流落四方、失去家與國、身份模糊的客旅，這誠然是教會的使命。阿們。



3月6日 第十六天

經文：路加福音 15 章 1-3, 11-32

//1 許多稅吏和罪人都挨近耶穌，要聽他講道。2 法利賽人和文士私下議論說：「這個人接納罪人，又同他們吃飯。」

3 耶穌就用比喻對他們說：

11 耶穌又說：「一個人有兩個兒子。12 小兒子對父親說：『父親，請你把我應得的家業分給我。』他父親就把財產分給他們。13 過了不多幾天，小兒子把他一切所有的都收拾起來，往遠方去了。在那裏，他任意放蕩，浪費錢財。14 他耗盡了一切所有的，又恰逢那地方有大饑荒，就窮困起來。15 於是他去投靠當地的一個居民，那人打發他到田裏去放豬。16 他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他甚麼吃的。17 他醒悟過來，就說：『我父親有多少雇工，糧食有餘，我倒在這裏餓死嗎？18 我要起來，到我父親那裏去，對他說：父親！我得罪了天，又得罪了你，19 從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧。』20 於是他起來，往他父親那裏去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去擁抱著他，連連親他。21 兒子對他說：『父親！我得罪了天，又得罪了你，從今以後，我不配稱為你的兒子。』22 父親卻吩咐僕人：『快把那上好的袍子拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，23 把那肥牛犢牽來宰了，我們來吃喝慶祝；24 因為我這個兒子是死而復活，失而復得的。』他們就開始慶祝。

25 「那時，大兒子正在田裏。他回來，離家不遠時，聽見奏樂跳舞的聲音，26 就叫一個僮僕來，問是甚麼事。27 僮僕對他說：『你弟弟回來了，你父親因為他無災無病地回來，把肥牛犢宰了。』28 大兒子就生氣，不肯進去，他父親出來勸他。29 他對父親說：『你看，我服侍你這麼多年，從來沒有違背過你的命令，而你從來沒有給我一隻小山羊，叫我和朋友們一同快樂。30 但你這個兒子和娼妓吃光了你的財產，他一回來，你倒為他宰了肥牛犢。』31 父親對他說：『兒啊！你常和我同在，我所有的一切都是你的；32 可是你這個弟弟是死而復活，失而復得的，所以我們理當歡喜慶祝。』」 //

靈修分享：

俗語說「人比人，比死人」然而，人總是喜歡比較；比較的背後蘊含著貪婪和不滿足。所以我們要對付並不是減少與別人比較的行為，而是捫心自問，為何我是一個貪婪又不易滿足的人？

經文中的大兒子不但肉眼看不到所擁有的產業比小兒子多，更因為心盲而看不起他者生命的價值。在全球的流散者中，因戰亂、政治壓迫及種族滅絕而要被迫離開自己出生之地的人數佔大多數，縱使是背負著悲傷和憤恨離開，當進入一個陌生之地的時候，世人的目光並沒有因為他們的遭遇而產生憐憫，卻往往視他們為侵略者或是社會福利資源的消耗者。

人沒有看自己所擁有的，卻吝嗇能夠與其他人分享的機會及無視他者生命價值的之可貴。事實上，敘利亞難民、無國籍的羅興亞人、非洲多國的內戰及部落爭奪（南蘇丹、索馬里、剛果民主共和國、中非共和國、厄立特里亞）還有阿富汗長年的內戰，以上的國家都產生數以十萬及百萬計的難民。

預苦期中另一操練，就是學習分享或施予，這些難民的確活在水深火熱之中，請今日就作出實際的行動，將他們曰用的需要藉你從主所領受的恩典中與他們共享！



3月8日 第十七天

經文：列王紀下 5 章 1 至 15 節

//1 亞蘭王的元帥乃縵在他主人面前是一個偉大的人，得王的喜悅，因為耶和華曾藉他使亞蘭人得勝。他雖然是大能的勇士，卻染上了麻瘋。2 亞蘭人成群出征的時候，從以色列地擄了一個小女孩，她就服事乃縵的妻子。3 她對女主人說：「我希望主人去見撒瑪利亞的先知，他必能治好主人的麻瘋。」4 乃縵去告訴他主人說，從以色列地來的女孩如此如此說。5 亞蘭王說：「你可以去，我也會送信給以色列王。」於是乃縵手裏帶十他連得銀子、六千舍客勒金子和十套衣裳去了。6 他帶著這信給以色列王，說：「現在你接到這信，看哪，我派臣僕乃縵到你這裏來，你要治好他的麻瘋。」7 以色列王讀了信就撕裂衣服，說：「我豈是上帝，能使人死使人活呢？這人竟派人來，叫我治好一個人的麻瘋。你們要知道，看，這人是找機會來跟我吵架的。」

8 神人以利沙聽見以色列王撕裂衣服，就派人到王那裏，說：「你為甚麼撕裂衣服呢？讓那人到我這裏來，他會知道以色列中有先知。」9 於是乃縵帶著車馬到了以利沙的家，站在門前。10 以利沙派一個使者，對乃縵說：「去，在約旦河中沐浴七次，你的肉就必復原，你會得潔淨。」11 乃縵卻發怒走了。他說：「看哪，我以為他必定會出來，到我這裏，站著求告耶和華——他上帝的名，在患處上搖手，治好這麻瘋。12 大馬士革的亞瑪拿河和法珥法河豈不比以色列的一切水更好嗎？我難道不可以在那裏沐浴而得潔淨嗎？」於是他生氣，轉身走了。13 他的僕人近前來，對他說：「我父啊，先知若吩咐你做一件大事，你豈不做嗎？何況是吩咐你去沐浴，得潔淨呢？」14 於是乃縵下去，照著神人的話，在約旦河裏浸了七次。他的肉復原，好像小孩的肉，他就潔淨了。

15 乃縵帶著所有跟隨他的人，回到神人那裏，站在他面前，說：「看哪，我知道，除了以色列，全地沒有上帝。現在請你收下僕人的禮物。」 //

靈修分享：

亞蘭王元帥乃縵的回轉行動，讓我們看到一個成熟和肯承擔負責的成年人模樣；縱然開始時他的態度囂張、傲慢及滿有偏見，但至少他仍然按照先知以利沙的吩咐，在約旦河沐浴七次，最終他的麻瘋病得以痊癒，更聲稱「除了以色列，全地沒有神」。

然而，在社會上的成年人(包括信徒) 仍不乏「今日的我打倒昨日的我」，對自己的言論及行為不負責任，更將責任推卸給別人。歸根究底，是內心的傲慢所致；目中無人，只有自己。假如我們曾經犯下這罪過，就要勇於承認，並懇求主耶穌的赦免。因為當內心的傲慢作了王，一切所言所行只是一種偽善，害人害己。



3月9日 第十八天

經文：馬太福音 18 章 21 至 35 節

//21 那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次夠嗎？」22 耶穌說：「我告訴你，不是到七次，而是到七十個七次。23 因為天國好像一個王要和他僕人算賬。24 他開始算的時候，有人帶了一個欠一萬他連得的僕人來。25 因為他沒有甚麼償還之物，主人下令把他和他妻子兒女，以及一切所有的都賣了來償還。26 那僕人就俯伏向他叩頭，說：『寬容我吧，我都會還你的。』27 那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。28 那僕人出來，遇見一個欠他一百個銀幣的同伴，就揪著他，扼住他的喉嚨，說：『把你所欠的還我！』29 他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我吧，我會還你的。』30 他不肯，卻把他下在監裏，直到他還了所欠的債。31 同伴們看見他所做的事就很悲憤，把這一切的事都告訴了主人。32 於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了；33 你不應該憐憫你的同伴，像我憐憫你嗎？』34 主人就大怒，把他交給司刑的，直到他還清了所欠的債。35 你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們。」 //

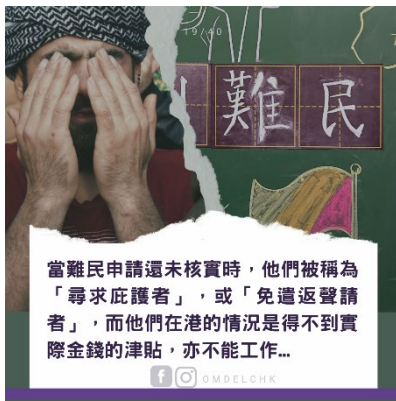
靈修分享：

十多年前觀賞過一套韓國電影『密陽』，內容正反思宗教裡饒恕的問題！當故事的女主角向綁架及殺害自己兒子的犯人面對面來履行饒恕的時候，對方竟表示自己因為已經相信基督得蒙赦免，內心充滿釋放。然而，女主角在頃刻間陷入崩潰邊緣。

經文中耶穌刻意對門徒彼得說「從心裏饒恕你的弟兄」，為何主耶穌刻意表示要從心裡呢？要對傷害過自己的人說出「我原諒了你」或是「我不再追究你」等有時都已經很艱難，或者有人說口講容易，不過仍會視對方是曾經得罪自己的人。

因此，饒恕從心裡發之所以重要，是基於饒恕背後的目標是要學像基督。難道我們不是要學像基督嗎？然而這正正也是許多信徒的口頭禪，卻沒有實際的行動去配合；因為要學像基督，不單是從心裡開展，更是每時每刻的犧牲和付代價。

本地外籍家庭傭工與僱主之間常常都出現因工作期望、待遇落差、文化差異、語言不通等問題，發生了許多爭執及不愉快的事件，彼此間更難以饒恕。若果我們家中有聘請外傭姐姐，讓我們都嘗試今日饒恕的功課，並清理一下我們內心的憤恨和埋怨，求主幫助。



3月10日 第十九天

經文：馬太福音 5 章 17 至 19 節

//17「不要以為我來是要廢掉律法和先知。我來不是要廢掉，而是要成全。18 我實在告訴你們，就是到天地都廢去，律法的一點一畫也不能廢去，直到一切都實現。19 所以，無論誰廢掉這誡命中最小的一條，又教導人也這樣做，他在天國裏要稱為最小的。但無論誰遵行並如此教導人的，他在天國裏要稱為大。//

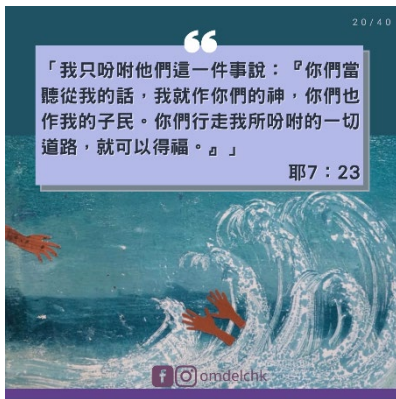
靈修分享：

法律本是為了愛而存在，但後來卻成為了某些統治者的工具，增加了許多條文，成為普羅大眾難以負荷的擔子。本港的難民情況一直受人權組織的關注，原因是成功通過的個案連 1% 都沒有，相對其他經濟上較發達的地區成功個案達 40%，香港實在是九牛一毛。

當難民申請還未核實時，他們被稱為「尋求庇護者」(asylum-seekers)，或「免遣返聲請者」(non-refoulement claimants)，而他們在港的情況是得不到實際金錢的津貼，亦不能工作；只依靠 1,500 港元房屋津貼，\$300 水電煤等雜項及 1,200 港元食物券以為生。

事實上，由審批程序開始至完成約三至四年，可惜在名單上卻有許多申請者滯留超過 10 年，至今仍未能獲有關當局的審批。當中的審批程序繁複，「統一審核機制」亦欠公允；縱使有機制及條文的情況下，卻讓申請者百上加斤，使身心靈疲於奔命。當中的難民不乏知識分子、基督教的領袖、政府官員等，昔日他們都對教會、社會及國家帶來貢獻，難道他們的一生就此被斷送？

請為他們禱告，也求主觸動你的心，多閱讀他們的故事及瞭解制度上的限制。



3月11日 第二十天

經文：耶利米書 7 章 23 至 28 節

// 23 我只吩咐他們這一件事說：『你們當聽從我的話，我就作你們的上帝，你們也作我的子民。你們行走我所吩咐的一切道路，就可以得福。』 24 他們卻不聽從，也不側耳而聽，竟隨從自己的計謀和頑梗的惡心去行，不進反退。 25 自從你們祖先出埃及地的那日，直到今日，我每日一再差遣我的僕人衆先知到你們那裏去。 26 你們卻不聽我，不側耳而聽，竟硬著頸項行惡，比你們的祖先更甚。 27 「你要將這一切的話告訴他們，他們卻不聽你；呼喚他們，他們卻不回應。 28 你要對他們說：『這就是不聽從耶和華 – 他們上帝的話、不領受訓誨的國民；誠信已從他們口中消失殆盡了。//

靈修分享：

來到預苦期的一半(即二十天)，上帝給大家的操練是甚麼呢？

除了我們多讀經、禱告默想之外；在行動上，我們有沒有作出轉變？

譬如多留意全球流散者的情況，背後個人的辛酸故事；為難民的生活、醫療及教育費作出奉獻；主動去認識本港服侍難民的團體；參與體驗難民的活動；向身邊的外傭姐姐說聲「多謝」和「對不起」；認領難民兒童，透過捐助幫助他們重獲讀書機會；記念羅興亞人在各國滯留的情況，為他們禱告……

以上種種，我們又回應了幾多呢？

昔日耶和華上帝吩咐先知耶利米向當時的百姓重申「你們行走我所吩咐的一切道路，就可以得福。」遵行主的教導是每一位信徒的己任。假如我們選擇不聽從主的吩咐，主也不會是我們的上帝；不是祂以我們為敵，只是我們從不願意侍立在主的身邊，聽候主的吩咐，那麼，祂怎會是我們的主？

讓我們都安靜兩分鐘，問問自己，現在我的內心站在哪裡，主又在哪裡？



3月12日 第二十一天

經文：馬可福音 12 章 28 至 34 節

//28 有一個文士來，聽見他們的辯論，知道耶穌回答得好，就問他說：「誠命中哪一條是第一呢？」29 耶穌回答：「第一是：『以色列啊，你要聽，主—我們的上帝是獨一的主。30 你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的上帝。』31 第二是：『要愛鄰如己。』再沒有比這兩條誠命更大的了。」32 那文士對耶穌說：「好，老師，你說得對，上帝是一位，除了他以外，再沒有別的了；33 並且盡心、盡智、盡力愛他，又愛鄰如己，要比一切燔祭和祭祀好得多。」34 耶穌見他回答得有智慧，就對他說：「你離上帝的國不遠了。」從此以後，沒有人敢再問他甚麼。//

靈修分享：

耶穌指出的最大誠命，首先是全然的愛上帝，然後是愛鄰如己，其實這也是耶穌來到世上所展現出的愛。是祂首先全然的愛我們，為我們釘上十字架，成就了上帝與世人一份「愛」的關係，因此，大誠命不是一條規範式的誠條，而是一個對上主的回應，叫我們在世上建立一個愛的世界、分享天國的價值。

流散在本港的外族(非華裔)群體有 60 多萬，在香港這片旦丸之地並不難遇上，但說到要主動關心這些散聚居民的需要，香港教會的參與仍有待提升。我們對外族群體多保持互不相干、各自生活的態度，除了因為保持彼此尊重的距離外，也有學者認為，不同民族中抱有「我族中心主義」(ethnocentrism)，簡單的定義是「相信自己的族群或文化方式比其他人更為優勝。一個我族中心的人，在態度或見解上一般都帶有偏見(視別人為次等)。這種內在傾向，會顯示在個人行為或制度上，例如反猶太主義、種族隔離制度、偏執行為、法西斯主義、種族主義等等。」

「我族中心主義」容易產生否定對方文化、標籤對方以抬高自己文化的防衛行為、或只強調雙方相似之處來掩飾差異，試圖淡化對方文化的獨特性。如此，築起了更高的隔膜，攔阻我們去建立一個愛的世界。

當我們感知上主如何愛我們這一群人，以不偏待的方式接納了我們，願我們也以無差別的愛去回應上主吧！這樣，如耶穌說：「你離上帝的國不遠了。」



3月13日 第二十二天

經文：路加福音 18 章 9 至 14 節

//9 耶穌向那些自以為義而藐視別人的人講了這比喻：10「有兩個人上聖殿去禱告，一個是法利賽人，一個是稅吏。11 法利賽人獨自站著，自言自語地禱告說：『上帝啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。12 我每週禁食兩次，凡我所得的都獻上十分之一。』13 那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸，說：『上帝啊，開恩可憐我這個罪人！』14 我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了。因為凡自高的，必降為卑；自甘卑微的，必升為高。」 //

靈修分享：

耶穌說「這人(稅吏)回家去比那人倒算為義」。誠然，義的定準是由上帝來界定。儘管宗教界權威 - 法利賽人如何數算自己的是，卻沒有符合到耶穌的標準。

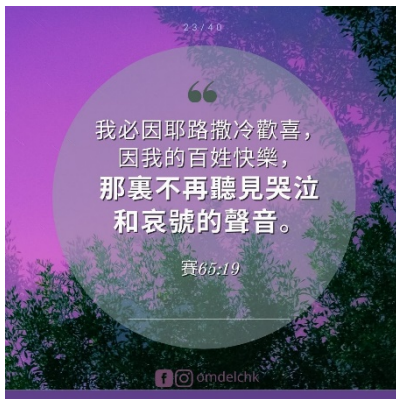
「我不像這個稅吏」簡單一句卻判定了稅吏是個不配蒙恩的罪人。即使法利賽人走到上帝跟前禱告，他是打從心底認定自己比稅吏優越、更為義。而稅吏在這個社會背景下，也自愧自己是一個抬不起頭的罪人。

社會文化常在不同人身上加上標籤、對身份階級作劃分，使人不自覺地基於外在條件而把一個人甚至整個民族分成優劣、高低。正如之前提及過的「我族中心主意」。然而這肯定不符合上帝那不偏待人的心意。要從「我族中心」的限制走出來，可透過文化教育培養跨文化的敏銳觸覺，承認並接納不同民族的文化差異，願意由內心作出轉化。這樣，由接納、適應達致共融，正是邁向了「族群相對主義」(ethnorelativism)，可促進跨文化溝通。

弟兄姊妹，願已明白救恩的我們，不要以「宗教」作為身份價值的區分，使「宗教」成為了我們與他人的牆壁，「宗教」反成了棄絕人的武器。我們每一個其實也只能仰賴上帝的憐憫，使我們得救的不是自己的敬虔、宗教義務和奉獻，而是單單因為主耶穌的恩。

祈禱：

天父，願主耶穌成就的救恩，幫助我們不斷拆毀人與人、民族與民族之間的高牆，讓人在地上能和睦同居，注滿祢的愛。阿們。



3月15日 第二十三天

經文：以賽亞書 65:17-21

//17「看哪，我造新天新地！從前的事不再被記念，也不被人放在心上；

18 當因我所造的歡喜快樂，直到永遠；看哪，因為我造耶路撒冷
爲人所喜，造其中的居民爲人所樂。

19 我必因耶路撒冷歡喜，因我的百姓快樂，那裏不再聽見哭泣和哀號的聲音。

20 那裏沒有數日夭折的嬰孩，也沒有壽數不滿的老人；因為百歲死的仍算孩童，未達百歲而亡的算是被詛咒的。

21 他們建造房屋，居住其中，栽葡萄園，吃園中的果子；//

靈修分享：

「嬰孩不早死、老人壽終正寢、建造房屋的得住在其中，栽種葡萄園的得享其中的成果。」這是以賽亞先知一個異象，表達了上帝對人類社會的期盼。這看似很圓滿的景像，但其實並不天馬行空、遙不可及。相反，它只是一個對人類生存得有尊嚴的合理期盼。

原來不論先知當時所處的背景，或是今天世界不少地方，人們仍然生活在受壓迫和不公平當中。儘管在 1948 年聯合國通過了《世界人權宣言》，當中包括了共認保障生存的權利、免於被奴役的權利、不受虐待的權利、在法律面前得到平等保護的權利等等。但在國際社會中，人權實踐仍有很大的差異。尤記得數年前敘利亞難民逃難時，一幀小孩的遺體伏在沙灘的照片，多麼令人痛心，也引起了各國關注。

基督教強調人被賦予上帝的形象，肯定了人的內在價值，並且主耶穌以自己寶貴的生命參與在人類當中、救贖了人類。故此，對保護人類的尊嚴、權利(例如奴隸制度和種族問題)上，教會過去也作出了不少努力和貢獻。

祈禱：

主上帝，今天剝削和不公義的事仍頻頻發生，甚至存在於難以拆解的社會結構之中。求主幫助我們每一個、幫助地上眾教會，在罪世人間，能努力儆醒，不參與在這些罪惡之中，甚至有勇氣與活在邊沿的人同行。阿們。



3月16日 第二十四天

經文：約翰福音 5 章 1 至 16 節

//1 這些事以後，到了猶太人的一個節期，耶穌上耶路撒冷去。

2 在耶路撒冷，靠近羊門有一個池子，希伯來話叫畢士大，旁邊有五個柱廊；3 裏面躺著許多病人，有失明的、瘸腿的、癱瘓的。5 在那裏有一個人，病了三十八年。6 耶穌看見他躺著，知道他病了很久，就問他：「你要痊癒嗎？」7 病人回答他：「先生，水動的時候，沒有人把我放在池子裏；我正要去的時候，別人比我先下去了。」8 耶穌對他說：「起來，拿起你的褥子走吧！」9 那人立刻痊癒，就拿起自己的褥子走了。

那天是安息日，10 所以猶太人對那被治好了的人說：「今天是安息日，你拿褥子是不合法的。」11 他卻回答他們：「那使我痊癒的人對我說：『拿起你的褥子走吧！』」12 他們問他：「對你說『拿起褥子走』的是甚麼人？」13 那治好了的人不知道那是誰，因為那裏人很多，耶穌已經躲開了。14 後來耶穌在聖殿裏找到他，對他說：「你已經痊癒了，不要再犯罪，免得你的遭遇更壞。」15 那人就去告訴猶太人，使他痊癒的是耶穌。16 所以猶太人迫害耶穌，因為他在安息日做了這些事。//

靈修分享：

三十八年病患帶給一個人有多少折磨，我們難以想像，但這故事的主角因長期患病而不得醫治，讓他滿肚子苦澀。他沒有回應耶穌的提問「是否想要痊癒」，卻連珠發炮地控訴這些年來沒有人幫助他、別人都搶奪了他治療的機會。

一個原本是給人祝福醫治的畢士大池，牽起的不是病者同病相憐、互相扶持，卻是爭先恐後、互相爭競。沒有人體會上帝的慈愛，更多是堆積了埋怨。

耶穌把那病人治好了，身體痊癒的那人並沒有「走著跳著，讚美神」，卻在面對被人質問時，將自己「在安息日拿褥子」的罪，推到向他施恩的人身上。

不同人對得著恩典有著不同反應，有人看它為珍貴無比的禮物、有人卻認為是理所當然、嗤之以鼻。但這都不減少上主對人的愛、定意對人的救贖。祂會語重心長的提醒：「你已經痊癒了，不要再犯罪，免得你的遭遇更壞。」

這個患病三十八年的人待在恩典池邊，卻沒有經歷過被幫助、被照顧，三十八年也等不到一個把他攙扶去恩典池中央的人，或者，冷待和自我保護就是他唯一學會的功課。

弟兄姊妹，世界仍然有很多人活在看不見恩典的國度之中，生命的價值被貶抑，又或環境令人認同被扭曲的世界價值觀，有意識或無意識地活在黑暗之中。

主耶穌已經為我們預備了救恩，就等待一些願意去作攙扶的人，領人去到祂裡面。求主幫助我們。



3月17日 第二十五天

經文：約翰福音 5 章 17 至 30 節

//17 耶穌就回答他們：「我父做事直到如今，我也做事。」18 爲了這緣故，猶太人越發想要殺他，因爲他不但犯了安息日，而且稱上帝爲他的父，把自己和上帝看爲同等。

19 於是耶穌回答，對他們說：「我實實在在地告訴你們，子憑著自己不能做甚麼，惟有看見父所做的，他才做；父所做的事，子也照樣做。20 父愛子，將自己所做的一切事指示給他看，還要將比這更大的事給他看，使你們驚訝。21 父怎樣叫死人復活，賜他們生命，子也照樣隨自己的意願賜人生命。22 父不審判任何人，而是把審判的事全交給子，23 爲要使人人都尊敬子，如同尊敬父一樣。不尊敬子的，就是不尊敬差子來的父。24 「我實實在在地告訴你們，那聽我話又信差我來那位的，就有永生，不至於被定罪，而是已經出死入生了。25 我實實在在地告訴你們，時候將到，現在就是了，死人要聽見上帝兒子的聲音，聽見的人就要活了。26 因爲父怎樣自己裏面有生命，也照樣賜給他兒子自己裏面有生命，27 並且賜給他施行審判的權柄，因爲他是人子。28 你們不要對這事感到驚訝，因爲時候將到，凡在墳墓裏的，都要聽見他的聲音，29 並且要出來：行善的，復活得生命；作惡的，復活被定罪。

30 「我憑著自己不能做甚麼。我怎麼聽見就怎麼審判，而我的審判是公平的，因爲我不尋求自己的意願，只尋求差我來那位的旨意。」//

靈修分享：

猶太人越發想要殺耶穌，不但因爲祂犯了安息日，治好了那患病三十八年的人，更是因祂稱上帝爲祂的父，把自己和上帝看爲同等。

相比起干犯安息日這十誡中的一條，後者更是干犯了十誡居首的部份 - 「我是耶和華 - 你的上帝……除了我以外，你不可有別的神。」、「不可妄稱耶和華 - 你上帝的名」。曾經歷國破家亡、長年被擄的以色列民，當歸回耶路撒冷時，祭司們檢視民族慘痛的歷史，得出一原因，就是沒有遵行耶和華上帝的說話。所以，在耶穌時代的猶太人，特別是宗教領袖如法利賽人，都謹慎地遵行律法。耶穌妄稱自己與上帝爲同等，當然觸碰到他們的底線，甚至令猶太人想要殺死祂。

在翻閱一些穆斯林皈依耶穌的故事，許多都經歷了被家人和同族逼迫。背叛民族所信的神「安拉」是極大的罪，會被父親或兄長舉報、被同族的人嚴刑處罰、甚至會招來殺身之禍。干犯民族的信仰核心，背叛和褻瀆至高無上的神，對猶太人和穆斯林來說都是不可逾越的底線。

然而，在許多穆斯林皈依的見證中，他們一邊被拷打受刑，一邊仍堅持承認耶穌爲主。我們會驚訝他們的信心，聖靈如何幫助他們忍受患難！耶穌回應猶太人說天父給祂兩個權柄：賜人生命和公平的審判。祂來到世上，正是要讓世人明白，上帝對世人的心意，不是殺人的意念，而是拯救和賜生命的意念。祂沒有用死作爲對人類的脅迫和懲罰，卻是以自己的死來表明上帝對世人徹底的愛。

讓我們都在禱告中記念一切因信耶穌而受逼迫的基督徒，求主保護他們。



3月18日 第二十六天

經文：約翰福音 5 章 31 至 47 節

//31「我若為自己作見證，我的見證就不真。32 另有一位爲我作見證，我也知道他爲我作的見證是真的。33 你們曾差人到約翰那裏，他爲真理作過見證。34 其實，我所受的見證不是從人來的；然而，我說這些話是爲了使你們得救。35 約翰是點亮的明燈，你們情願因他的光歡欣一時。

36 但我有比約翰更大的見證：父交給我去完成的工作，就是我正在做的，爲我作證是父差遣了我。37 那差我來的父也爲我作了見證。你們從來沒有聽見他的聲音，也沒有看見他的形像。38 你們並沒有他的道存在心裏，因爲你們不信他所差來的那一位。39 你們查考聖經，因你們以爲其中有永生；而這經正是爲我作見證的。40 然而，你們不肯到我這裏來得生命。

41「我不接受從人來的榮耀，42 但我知道，你們沒有愛上帝的心。43 我奉我父的名來了，你們並不接納我；若有別人奉自己的名來，你們倒會接納他。44 #你們互相受榮耀，#卻不尋求從獨一上帝來的榮耀，怎能信我呢？45 不要以爲我會在父面前告你們；有一位告你們的，就是你們所仰望的摩西。46 如果你們信摩西，也會信我，因爲他寫過關於我的事。47 你們若不信他的書，怎能信我的話呢？」//

靈修分享：

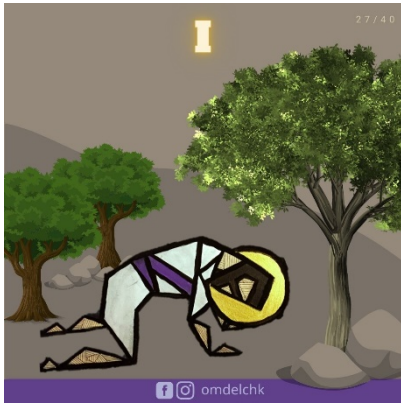
香港近年有一句俗語：「口裡說不，身體卻很誠實。」直接道出了人的表裡不一。

耶穌在這裡好像在一場法庭辯論中，一方面爲自己身份的四個見證作出陳詞，另一方面，也指控了猶太人的表裡不一。

耶穌列舉了四個爲祂作見證的人、事、物，分別是施洗約翰、祂自己所行的神蹟奇事、天父和聖經的啓示，假若猶太人是認真尋求聖經的真義，必能認出彌賽亞。所以，耶穌繼而指控他們根本是口裡一套、心裡一套。他們因約翰歡欣、卻不承認約翰所見證的耶穌；他們相信摩西卻不相信摩西有關論及耶穌的事情。

基督徒過去也曾被人詬病偽善，不是說「表面斯文、內裡 OPEN」的反差，而是那種只顧領人返教會、對社會文化猛烈抨擊、自恃道德高尚，卻又不願去認知和接納世界的轉變，對社會的問題、弱勢的需要和不公義等議題，默不作聲。口裡強調神愛世人，行動卻把不同人拒絕在教會門外。當教會不願意與邊沿的人同行，教會最終會被邊沿化。

近年，香港教會已作出不同轉變和更新，在疫下與弱勢同行。讓我們在預苦期繼續學習信行合一，特別記念各地的流散者，因他們都背著過去和目前的痛苦，願在離散沒有家的日子，教會能成爲他們的家。



3月19日 預苦期 第二十七天

第1站 耶穌在客西馬尼園

經文：馬可福音 14 章 32-42 節

//32 他們來到一個地方，名叫客西馬尼。耶穌對門徒說：「你們坐在這裏，我去禱告。」33 於是他帶著彼得、雅各和約翰同去。他驚恐起來，極其難過，34 對他們說：「我心裏非常憂傷，幾乎要死；你們留在這裏，要警醒。」35 他就稍往前走，俯伏在地，禱告說，如果可能，就叫那時候離開他。36 他說：「阿爸，父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。然而，不是照我所願的，而是照你所願的。」37 耶穌回來，見他們睡著了，就對彼得說：「西門，你睡著了嗎？不能警醒一小時嗎？38 總要警醒禱告，免得陷入試探。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」39 耶穌又去禱告，說的話跟先前一樣。40 他又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛很困倦；他們也不知道怎麼回答他。41 他第三次來對他們說：「現在你們仍在睡覺安歇嗎？夠了，時候到了。看哪，人子被出賣在罪人手裏了。42 起來，我們走吧！看哪，那出賣我的人快來了。」 //

默想：

預苦期接下來的 14 天，透過耶穌基督走過的苦路，一同記念主，並世上同受苦難的流散者。

在客西馬尼園裡，首次見到耶穌的心靈掙扎，面對將要來的拘捕、審訊和刑罰，祂表現出極度焦慮。他恐懼、難過，憂傷得幾乎要死，這種情緒竟然出現在主耶穌身上！

「父啊！求你將這杯撤去。」

這會否也是我們面對不能承受的苦時所發出的請求？

我們祈求事情不要變得更壞、可以扭轉，我們呼叫身邊的人不要停下來，要一同堅持同行，就如耶穌請門徒一同儆醒。當只剩下自己獨自面對難關時，在一切也無法掌控時，我們只能禱告，向天父發出深切的呼求。

祈禱：

緬甸的局勢急劇轉差，從新聞中見到軍方射殺平民，死傷者越來越多，數以百計，當地人民和宣教士每天都面對恐懼。

天父啊！祢知道我們心靈的軟弱、體恤人肉體的限制。此刻在緬甸，很多人喪失了親人朋友，恐懼幾乎要把人壓倒，無情的殺戮也堆積了憤怒。無論身處當地的人民、或在遠處的我們，心中同樣感到憂傷。在似乎無力改變時局時，求祢保護人民、賜下平安，求主親臨在受苦者當中。阿們。



3月20日 預苦期 第二十八天

第2站 耶穌在公會前受審

經文：馬太福音 26章 57、59-66節

//57 抓耶穌的人把他帶到大祭司該亞法那裏去，文士和長老已經在那裏聚集。

59 祭司長和全議會 尋找假見證控告耶穌，要處死他。60 雖然有好些人來作假見證，#總找不到實據。最後有兩個人前來，61 說：「這個人曾說：『我能拆毀上帝的殿，三日內又建造起來。』」62 大祭司就站起來，對耶穌說：

「這些人作證告你的事，你甚麼都不回答嗎？」63 耶穌卻不言語。大祭司對他說：「我指著永生上帝命令你起誓告訴我們，你是不是基督—上帝的兒子？」64 耶穌對他說：「你自己說了。然而，我告訴你們，此後你們要看見人子坐在權能者的右邊，駕著天上的雲來臨。」

65 大祭司就撕裂衣服，說：「他說了褻瀆的話，我們何必再要證人呢？現在你們已經聽見他這褻瀆的話了。66 你們的意見如何？」他們回答：「他該處死。」 //

默想：

耶穌被交到公會受審，可在審訊之先，結局已經寫好了：「祭司長和全議會尋找假見證控告耶穌，要處死他。」

檢控、裁判和證人都站在同一方，因找不到實據，惟有以言入罪。耶穌沒有為自己的言論作辯護，反而更堅定地表明自己是人子這真理。言說真理的結果竟是被判有罪，因判決和話語權總在有權力的人一方。

不公平的審訊往往做成冤案令無辜者受屈，把人推去深淵。在現實生活中，也有不少未審先判的言論，造成集體對某些群體的誤解。一班來港尋求庇護的「難民」（正式名稱是酷刑及免遣返聲請者），被官員、議員和一些媒體一概而論地形容為「假難民」，來騙取香港政府資源，又破壞治安等等。

然而難民在港不能工作，只能透過非政府機構提供住宿津貼、食物券及交通津貼，根本難以生活。因經濟匱乏，他們多住進偏遠簡陋的房子，足不出戶，更難與外人交往。等候核實難民身分動輒要數年至十幾年不等，無了期的等待致令他們心力交瘁、迷失方向。可這些真實需要和面貌從不在媒體中報導、也得不到關注，他們無法為自己說甚麼。

港府確實花費了不少公帑在處理這些申請，去核實他們是否符合難民身分，這是負責任的做法。但最終判斷，是要由法庭以公平的原則審理。一個「假難民」的標籤，就讓真正在困境中的人的需要被掩蓋、被無視、被大眾冷待。

「不可虧待寄居的，也不可欺壓他，因為你們在埃及地也作過寄居的。不可苛待寡婦和孤兒」（出 22:21-22）作為基督徒，讓我們不忘上主的教導，以及對人的關愛。

祈禱：

主耶穌，祢面對不公平的審訊仍能持定真理，祢不抗辯突顯了指控的荒謬。

主啊！今天仍然很多人面對荒謬的指控和判決，無權者和弱勢社群無力為自己發聲。求主鑑察，也求主讓人聽到弱勢者微弱的呼聲，願與他們站在一起。阿門。



3月22日 預苦期 第二十九天

第3站 彼得否認耶穌

經文：馬可福音 14 章 66–72 節)

//66 彼得在下邊院子裏，大祭司的一個使女來了，67 見彼得取暖，就看著他，說：「你素來也是同拿撒勒人耶穌一起的。」68 彼得卻不承認，說：「我不知道，也不明白你說的是甚麼！」於是他出來，到了前院，雞就叫了。69 那使女看見他，又對旁邊站著的人說：「這個人也是他們一夥的。」70 彼得又不承認。過了不久，旁邊站著的人又對彼得說：「你真是他們一夥的，因為你也是加利利人。」71 彼得就賭咒發誓說：「我不認得你們說的這個人。」72 立刻，雞叫了第二遍。彼得想起耶穌對他所說的話：「雞叫兩遍以前，你要三次不認我。」他就忍不住哭了。//

默想：

耶穌在被捉拿去審判的路是孤單的，門徒都躲避起來，沒有聲援的群眾、沒有旁聽師、送車師。祂最愛的門徒彼得曾說：「雖然眾人跌倒，但我不會。」（可 14:29）可是，在面對被拘捕的恐懼中，他也只能回避、否認與耶穌的關係。

在香港，當一些公眾人物的審訊得到廣泛關注的同時，有一班人在非判罪下，遭受無限期的關押，卻從來沒有多少人知道。說的是一班被羈留在青山灣入境事務中心（CIC）等候遣返的人士，當中關押了約 400 人，均在等候離港或被批「行街紙」，但等候時間由數天至數年不等，有人已被囚禁了 4 年，卻從不知道羈留的期限和標準。去年 6 月，他們發起了絕食抗議，其實在過去 20 年，他們先後發起過 6 次絕食，但今次是第一次有外界人士聲援，與他們同時絕食。聲援人士包括甘浩望神父，他為被囚人士爭取公平待遇而甘願參與 50 小時絕食；另外也有曾被關押的印度人在中心外喊口號，他說：「我曾被囚在裡面，明白仿似無人能幫助到我的感受」。

面對這些孤單無助、等候遣返的人士，仿佛見到主耶穌孤單的身影，他們最需要的，是牆外的支援。

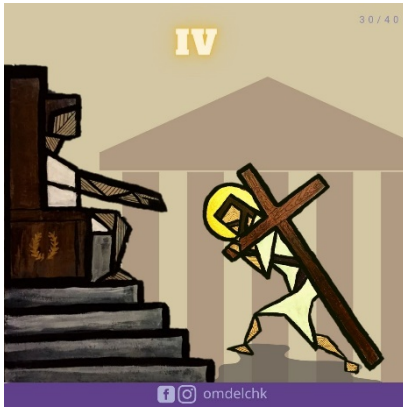
或者，我們尚未落入彼得這麼困難的處境，變得無可選擇，我們仍能透過探訪、書信和關注，讓他們感受到同行和支持。正如主耶穌比喻說：「我在監獄裏，你們來看我……這些事你們做在我弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」（太 25:26,40）

祈禱：

天父，

主耶穌為世人獨自走上苦路，經歷被出賣、被否認、被控告，沒有門徒能侍立在祂旁邊陪伴，只有祂承受著孤單。今天，當人落在不公平的審訊或被囚的境況中，求祢體恤，求祢同在。

阿們。



3月23日 預苦期 第三十天

第4站 耶穌被判死刑

經文：馬太福音 27 章 20-26 節

// 20 祭司長和長老挑唆眾人，要求釋放巴拉巴，除掉耶穌。21 總督回答他們說：「這兩個人，你們要我釋放哪一個給你們呢？」他們說：「巴拉巴。」22 彼拉多說：「這樣，那稱為基督的耶穌我怎麼辦他呢？」他們都說：「把他釘十字架！」23 總督說：「為甚麼？他做了甚麼惡事呢？」他們更加喊著說：「把他釘十字架！」24 彼拉多見說也無濟於事，反要生亂，就拿水在眾人面前洗手，說：「流這人的血，罪不在我，你們承當吧。」25 眾人都回答：「他的血歸到我們和我們的子孫身上！」26 於是彼拉多釋放巴拉巴給他們，把耶穌鞭打後交給人釘十字架。//

默想：

耶穌被判死刑。彼拉多查不出耶穌的罪狀，卻因群眾的壓力而作出了如此嚴厲的判決。眾人更願意承擔起殺害耶穌、流他的血的責任 (25 節)。是怎樣的憤怒，讓群眾甘願負起流無辜者的血的罪？

舊約多處表明上帝看重人的生命，在申命記更對無辜生命加以保障，設立逃城，人類的生命是神聖且必須受到尊敬。

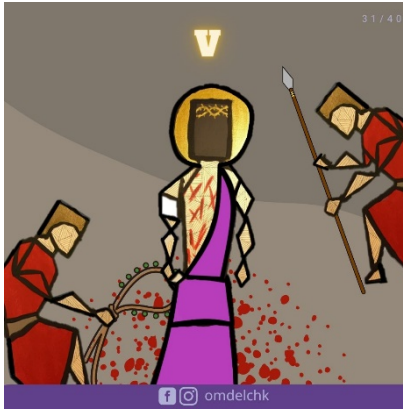
死刑是一個剝削人類尊嚴、極不人道的刑罰。香港在 1993 年廢除了死刑，最後一次執行死刑是於 1966 年 11 月。亞洲除了香港和澳門外，有很多地方(包括中國、日本、台灣、東南亞、南亞及西亞多個國家) 仍然保留死刑，在 2012-2017 年其間，有 5 名港人於東南亞被判死刑。國際特赦組織表示，當事人在囚時往往面對種族歧視、言語不通、被獄卒索取金錢和無法聯絡家人等問題。也因司法制度不同，當事人難以為自己伸辯。港人鄧龍威就是因被菲律賓政府錯判而被終身監禁，他堅持了 20 年為自己追討公道，但最後仍然不得要領。他的經歷叫人心酸，但也讓人看見司法不公義的禍害，以及人在逆境中的堅持。

主耶穌再次沒有為自己辯解，祂甘願接受釘十架的刑罰，並不因為祂犯罪，卻是因為上帝把我們眾人的罪都歸到祂身上。「死刑」是出於人的刑罰，上帝卻是以至大至深的愛來把人從死亡中拯救出來。

祈禱：

主耶穌啊！祢愛我們到一個地步甘願為我們受死，以祢自己的生命，贖回我們的生命。願世人不單能領受到這份寶貴恩典，更是領受一份愛惜生命的心意。

求祢叫我們不要成為那「把人釘死」的民衆、也不要作那「受人擺佈，放棄主持公道」的彼拉多，而是忠心地去愛祢、愛每一個受苦的生命。阿們。



3月24日 預苦期 第三十一天

第5站 耶穌受凌辱

經文：約翰福音 19 章 1-3 節

//1 於是，彼拉多命令把耶穌帶去鞭打了。2 士兵用荆棘編了冠冕，戴在他頭上，給他穿上紫袍，3 又走到他面前，說：「萬歲，猶太人的王！」他們就打他耳光。//

馬可福音十五章 16-20 節

// 16 士兵把耶穌帶進總督府的庭院裏，叫齊了全營的兵。17 他們給他穿上紫袍，又用荆棘編了冠冕給他戴上，18 然後向他致敬，說：「萬歲，猶太人的王！」19 他們又拿一根蘆葦打他的頭，向他吐唾沫，屈膝拜他。20 他們戲弄完了，就給他脫了紫袍，又穿上他自己的衣服，帶他出去，要把他釘十字架。//

默想：

鞭打、掌摑、吐唾沫、頭套荆冠、穿上紫袍、屈膝下跪、向他致敬……耶穌遭受的是一連串的侮辱，由肉體的虐待、到言語上的嘲諷羞辱、以及對其身份的攻擊。很多時人對罪犯的懲罰不止是刑罰本身，而是否定了罪犯作為一個人的價值，認為可以對他為所欲為，施以精神和肉體的暴力。

我們難以想像，耶穌有著上帝的尊榮，卻經歷人間最卑微的屈辱。我們也難以想像，暴力可以是很日常。說是日常，就因為它實在太多、太近，就像財主門前待著的拉撒路（路 16:19-21），財主天天經過，卻從不曾察覺他的存在、關心他身上那道瘀痕。

「婆婆 - 我僱主的媽媽 - 常常罵我，她一不滿意我的工作表現，就擰臉和打肩。」

「有一次，她(太太)讓她兩隻狗來咬我。我全身被咬傷差不多十處，破皮流血。太太用手機錄了下來，常常邊重播影片，邊哈哈大笑。」

「待人人都入睡後，祖父到客廳我睡的地方，說要和我做愛。我只能告訴他不，憤怒地試圖阻止。我不能告訴僱用我的那對夫婦，怕他們不相信我。」

在國際特赦組織的一個調查中，有三份二的印傭表示曾經遭受肢體或精神虐待。〔1〕

罪犯和傭工，二千年前與今天，人類總因著對方的身份和處境而剝奪了他/她作為人的尊嚴與價值。當我們踐踏人的時候，我們也就與那手執馬鞭、虐待耶穌的士兵沒兩樣。

祈禱：

主耶穌，祢背負著每一個受虐者的傷痕、承受每一個被否定的生命，祢為世人獻出了自己，我們感謝祢。

主啊！祢身上每處瘀傷，是施虐者對自己的審判，也警示著我們加在別人身上的苦，我們向祢犯罪，求祢赦免。

求祢賜我們在患難時有忍耐，更願意為別人付出，獻上生命來讚美祢。



3月25日 預苦期 第三十二天

第6站 耶穌背起十字架

經文：約翰福音 19 章 6, 15-17 節

//6 祭司長和聖殿警衛看見他，就喊著說：「釘十字架！釘十字架！」彼拉多對他們說：「你們自己把他帶去釘十字架吧！我查不出他有甚麼罪狀。」

5 他們就喊著：「除掉他！除掉他！把他釘十字架！」彼拉多對他們說：「要我把你們的王釘十字架嗎？」祭司長回答：「除了凱撒，我們沒有王。」16 於是彼拉多把耶穌交給他們去釘十字架。他們就把耶穌帶了去。17 耶穌背著自己的十字架出來，到了一個地方，名叫「髑髏地」，希伯來話叫各各他。//

默想：

「耶穌背著自己的十字架出來。」十字架是個沉重的擔子、是對耶穌公開的羞辱。記得耶穌曾對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起自己的十字架來跟從我。」(路 9:23)

天天背起自己的十字架，那個因著堅守信仰、跟從耶穌而帶來重澱澱和羞辱的十字架。各人有各人的十字架，它可能是因公開認信耶穌而被譏笑、為實踐信仰價值而被歧視，也可能是因著信仰而甘願承擔起照顧別人的生命。

好些來自菲律賓的傭工是虔誠的天主教徒，因著愛家庭的原故，甘願放下大學學歷、專長與夢想，放下自己所愛的親人，隻身去到異鄉成為家庭傭工。在異地，她們承受思鄉之苦和長期分離造成的婚姻或子女成長等問題。「丈夫有外遇是外海工作的一部份——是套裝，我必須接受。」一位姐姐苦笑道。她們認為甘願為家庭受苦、犧牲自己，是合乎信仰。無可否認，她們的付出肯定是偉大的。

過去二三十年來、甚至長此下去，數以十萬計的女性、家庭的命運，是否就只能被動地接受這種狀況，世代為「傭」？她們是為家庭犧牲了，還是被國家犧牲了？

「耶穌背著自己的十字架出來。」有人嘲笑著，有人心痛著，有人默默的跟隨。在外傭身上的十字架，因著她們對家庭的委身，對上帝的忠誠，彰顯了上帝的榮耀。在外傭身上的十字架，也見證著國與國以女性作為商品來交易，成為了人類社會的羞辱。

祈禱：

主耶穌，感謝祢為我們眾人背起了十架走上苦路，如此，在我們眾信徒感到無力承擔自己的十字架的時候，我們可以求祢扶助。求祢幫助我們每天忠誠地背起十架，叫我們輕看自己被羞辱，但不羞辱主名，也藉教會和信徒委身的愛，彰顯出祢的榮耀。阿們。



3月26日 預苦期 第三十三天
第7站 西滿幫助耶穌背十字架
經文：馬可福音 15 章 21 節

// 21 有一個古利奈人西門，就是亞歷山大和魯孚的父親，從鄉下來，經過那地方，他們就強迫他同去，好背耶穌的十字架。//

默想：

耶穌已經軟弱無力，因為十架太重，把祂整個人壓倒在地上。大概士兵怕耶穌未能及時把木頭抬到城外受刑，所以在群眾中找一個人來幫助祂。一個路人甲，被召與耶穌同背十架、同行苦路。奇怪的是，聖經把這人的底細都記錄下來：「古利奈人西門，就是亞歷山大和魯孚的父親」。古利奈是在北非利比亞內，西門是個希伯來名字，而他的兒子亞歷山大和魯孚分別是希臘文和拉丁文的名字。

古利奈人西門肯定是第一個 physically「身體力行」去背起十架跟從耶穌的人，他是一個毫無關係的外邦人，原本只是一個旁觀者，卻被邀參與在耶穌的苦路中。

來到第七站，連曰來提及過的苦者，有讓你感到太沉重了嗎？

注視在難民或家傭所承受的艱難、放眼於整個社會結構性的不公義，確實會讓人感到精神疲勞。問題之巨大對比個人能力的渺小，只叫人無奈和無力，壓迫感倍增，我們還是只能作個旁觀者。然而，當我們認真跟從耶穌時，我們便難以抗拒祂對我們的召請，著實的參與在祂和受苦者的生命中。我們不是作為救世主去拯救世界，卻是踏前一步與人同行，與人一同分享並經歷基督的恩典。古利奈人西門走過這段路並不枉然，更為他帶來改變。他一家成為了基督徒，更成為初代教會的領袖（見羅 16:13 保羅向魯孚問安）。

背十架的旅程，說到底其實是主耶穌參與在我們的生命中。

祈禱：

主啊！求祢記念地上許多受壓者、被迫害者、身心靈困乏者，求祢使用我們，主動地或被動地去扶助別人。阿們。



3月27日 預苦期 第三十四天
第8站 耶穌勸告耶路撒冷的婦女
經文：路加福音 23 章 27–31 節

//27 有許多百姓跟隨耶穌，其中有好些婦女爲他號咷痛哭。28 耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女子，不要爲我哭，要爲你們自己和你們的兒女哭。29 因爲日子將到，人要說：『不生育的、未曾懷孕的，和未曾哺乳孩子的有福了！』

30 那時，人要向大山說：『倒在我們身上！』向小山說：『遮蓋我們！』

31 他們若在樹木青綠的時候做這些事，那麼在枯乾的時候將會怎麼樣呢？」 //

默想：

一班居住在城內的女子見證著主耶穌受苦，就真實地哀傷流下淚來，她們號咷痛哭。耶穌並未對自己的遭遇表達埋怨和苦毒，相反卻爲耶路撒冷的將來憂慮，爲那地方的罪惡所帶來的後果而憂心，因那世代的孩子將要忍受極大的痛苦。

婦女的眼淚與耶穌的憂傷共鳴，他們不爲自己，卻是爲對方的遭遇而傷痛。耶穌總是關心婦女和孩子，即使他們在當時地位很低，也正因爲他們的地位很低。

人權觀察組織表示，在肺炎疫情期間，婦女和孩子是最受影響，文章提到「傷害不是平均分配的」，特別在逆境中，包括貧困、戰亂、疫病和災難中，女性要肩負照顧孩子的角色，較難求生，也往往受到更多壓力。

婦女哭泣不是軟弱的表現，卻是一份能與人休戚與共的心腸、一顆爲義人受苦而哀慟的心。

祈禱：

仁愛的天父，求祢看顧在禍患中得不到公平對待的婦女、孩童，求祢使他們堅壯。

又求祢賜我們有柔和的心靈，去明白並安慰那些哀傷的人。阿們。



預苦期 第三十五天 聖週星期一
第 9 站 耶穌衣服被剝去
經文：約翰福音 19 章 23–24 節

// 23 士兵把耶穌釘在十字架上以後，把他的衣服拿來分為四份，每人一份。他們又拿他的內衣，這件內衣沒有縫，是上下一片織成的。24 他們就彼此說：「我們不要撕開，我們抽籤，看是誰的。」這要應驗經上的話說：「他們分了我的外衣，為我的內衣抽籤。」士兵果然做了這些事。//

默想：

主耶穌因受鞭傷，血肉也粘在衣服，士兵一貫的把犯人的衣服脫光，並分佔他們的外衣和內衣。祂赤裸著身體露出了傷痕，沒有一絲的保護，被迫展露在人前，在群眾面前再一次被羞辱。

懇請記念那些被人口販子賣到異地的少女，她們被禁固失去自由，遭受侵犯，強迫懷孕，精神和心靈都被虐待。一項研究顯示，從 2013 年至 2017 年間，僅中國一個省份就從緬甸北部強行「娶」走了約 2 萬 1 千名緬甸婦女和女孩，而其他被販賣的人口還有來自越南、柬埔寨等東南亞國家，和巴基斯坦的基督徒(因他們是貧窮的小眾)。[1]

祈禱：

天父，面對這些殘酷的傷害，我們已經不能言語、不敢直視，驚訝人的罪孽何等的深。

求主將黑暗的事揭露，讓被困的人得見曙光。求主憐憫，求基督憐憫。阿們。

[1] 根據約翰斯·霍普金斯 – 彭博公共衛生學院(Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health)與泰國克欽婦女組織(Kachin Women's Association Thailand)的一項研究。

詳細報導：<https://cn.nytimes.com/...../china-bride...../zh-hant/>



預苦期 第三十六天 聖週星期二

第 10 站 耶穌被釘在十字架

經文：路加福音 23 章 33–34

// 33 到了一個地方，名叫髑髏地，他們就在那裏把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在右邊，一個在左邊。34〔這時，耶穌說：「父啊！赦免他們，因為他們所做的，他們不知道。」〕士兵就抽籤分他的衣服。//

反思：

長釘直入耶穌的雙手和腳，把祂緊釘在木頭上。

祂承受了地上的暴力、酷刑，祂流出的鮮血，也是世上所有無辜受壓者的血。

在這段日子，我們無不為緬甸的血腥鎮壓而心痛，子彈任意落在小孩、少年人和任何人身上，數百生命流逝，上萬人緊急逃亡，一張張落難的面孔烙印在我們腦海。在 21 世紀，壓迫和暴力竟仍未消失，事實上，它從不會在歷史消失。

1980 年，一位天主教的總主教羅梅洛 (Oscar Romero) 在醫院的聖堂主持彌撒時被殺害。他身處拉丁美洲的薩爾瓦多，自 30' 年代起便由軍政府和獨裁政府管治。閱讀那段歷史，會以為在閱讀今天的緬甸新聞。

軍隊和政府為爭奪利益而壓制農民，當農民、工人和學生起來反抗時，暴力鎮壓每天都發生，幾十年來，失蹤、折磨、拘禁、屍體發現已是日常，全國充斥著政治暴力。

羅梅洛主教抵住死亡恐嚇、來自軍方、政府和教會內保守派的壓力，經常與農民和貧窮人在一起，堅持爭取真相、公義和免於受苦的权利。他選擇了「窮人優先」的路，他說：「我們選擇站在窮人一方，意味著我們將會流很多血。這些血正是時代的徵兆。」

與主耶穌一樣，他深知道這是一條會被殺害的路，但他選擇走上。他面對暴力的手段，但他沒有視任何人為敵，卻在生命中不斷以上帝之名勸籲政府、軍隊和權貴應從心悔改，因為只有生命的轉化而非加倍的暴力，才可為社會帶來復和與出路。

他指出「令人致死是冒犯上帝……」、「罪殺死了上帝的聖子，又進一步殺死上帝的兒女。」

每一個貧窮人受苦的面容、無辜被害者的面容，都是基督受苦的面容，他們都是神聖的存有。

求主止住殺戮，拯救緬甸的人民，求主記念每一位為義受逼迫的人和無辜者的血。



預苦期 第三十七天 聖週星期三

第 11 站 耶穌遇見母親

經文：約翰福音 19 章 25-27 節

// 25 站在耶穌十字架旁邊的，有他的母親、姨母、革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。26 耶穌見母親和他所愛的那門徒站在旁邊，就對母親說：「母親，看，你的兒子！」27 又對那門徒說：「看，你的母親！」從那一刻起，那門徒就接她到自己家裏去了。//

默想：

十架上的耶穌請門徒代祂照顧母親，十架下的馬利下眼睜睜的看著兒子受苦。

「任何母親見到自己的子女慘遭折磨，都會感到痛心。馬利亞這位悲傷的母親，她兒子被本丟彼拉多不公義地殺害，面對這個政權，面對這些違反上帝心意的事，面對各種暴行和各種不應發生的事，她呼喊上帝的公義、愛、和平……。」

羅梅洛總主教致力保衛失蹤人士，並堅固和鼓勵失蹤者的母親。他續說：

「這是公義的聲音，是愛的聲音，是教會背起無數妻子、母親、家人、被遺忘者的呼喊，為要表達——這不是上帝的法律，我們要求按上主的法律釋放她們的子女。這是對抗罪的呼喊。」

對於信徒、以及那些為爭取公義而失蹤、喪生的人，教會也就是他們的母親，教會為他們哭泣，教會與他們同在，教會應為人類的自由和尊嚴而努力。

祈禱：

上主，求祢記念每一位哀傷中的母親，安慰她們的傷痛。求祢賜我們有母親的心腸，願意與那些需要幫助的人站在一起。阿們。



預苦期 第三十八天 聖週星期四

第 12 站 耶穌寬恕一位罪犯

經文：路加福音 23 章 39-43 節

// 39 同釘的犯人中有一個譏笑他，說：「你不是基督嗎？救救你自己和我們吧！」 40 另一個就應聲責備他，說：「你是一樣受刑的，還不怕上帝嗎？ 41 我們是應得的，因為我們是自作自受，但這個人沒有做過一件不對的事。」 42 他對耶穌說：「耶穌啊，你進入你國的時候，求你記念我。」 43 耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。」 //

默想：

懸掛在十字架上的三個人，有著截然不同的態度：有人針對耶穌、以其「罪名」去譏笑祂，發出如同撒旦試探的說話；另一人卻心思細膩，知道耶穌是完全清白、更認同祂的獨特身分，請求耶穌作王臨到的時候「記念」祂。

而耶穌，對譏笑祂的人沒有半點埋怨或批判，對信靠祂的人，祂應許與祂一起，去到與上帝相遇的福樂之地。

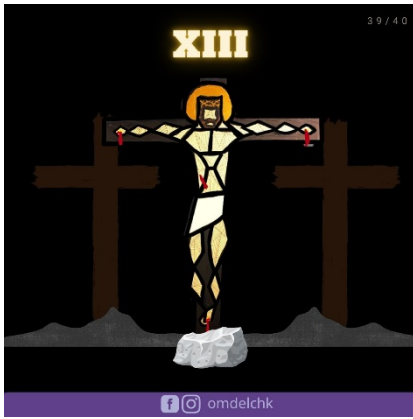
以上對話，並非在受刑前來個臨別把酒談心，卻是發生在十字架上，身體正承受著劇痛時，也許連呼吸也困難，沒有談判的餘地，只有迎接死亡的時刻，他們仍用僅餘的氣力，展現出最真實的自己和信仰。

人在無可倚靠時最需要信仰的力量，需要從上帝而來的盼望；但也有些人看現實就是絕對和一切，在盡頭時唯有用消極的態度面對。這段日子大環境變差，令人感到灰心，然而站在絕處的邊沿，我們仍可選擇 - **選擇相信、選擇尋求諒解、選擇堅持說真相、選擇盼望。**

主必與人同在，因主耶穌在最後一刻沒有批判，而是寬恕，接納凡投靠祂的人。

祈禱：

天父啊！感謝聖子耶穌在十字架上寬恕了我們，求祢幫助我們不停止去尋求祢，不停止去向祢求寬恕的力量。阿們。



預苦期 第三十九天

聖週星期五 耶穌受難日

第 13 站 耶穌在十字架上死了

經文：馬太福音 27 章 45-51 節

// 45 從正午到下午三點鐘，遍地都黑暗了。46 約在下午三點鐘，耶穌大聲高呼，說：「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」就是說：「我的上帝！我的上帝！爲甚麼離棄我？」47 站在那裏的人，有的聽見就說：「這個人呼叫以利亞呢！」48 其中有一個人立刻跑去，拿海綿蘸滿了醋，綁在蘆葦桿上，送給他喝。49 其餘的人說：「且等著，看以利亞來不來救他。」50 耶穌又大喊一聲，氣就斷了。51 忽然，殿的幔子從上到下裂爲兩半，地震動，磐石崩裂。
//

經文：路加福音 23 章 44-47 節

// 44 那時大約是正午，全地都黑暗了，直到下午三點鐘，45 太陽變黑了，殿的幔子從當中裂爲兩半。46 耶穌大聲喊著說：「父啊，我將我的靈交在你手裏！」他說了這話，氣就斷了。47 百夫長看見所發生的事，就歸榮耀給上帝，說：「這人真是個義人！」//

默想：

全地黑暗了，耶穌在十架，福音書中那位道成肉身的、那住在人間與人同行的、那真光，快要熄滅了。

最後見證的百夫長說話：祂確實是一個真正的義人呀！

太陽變黑一切暗淡了，氣已斷了，基督死了。

天地變黑暗，再沒有聲音，殿裡的幔子也裂開兩半，

天崩地裂了，人看不明白，但祂就這樣順服了。

罪惡的世界張狂的踐踏，容不下一個個追求正義的人！

絕望的循環把人吞下來，不要習慣，不要遺忘。

十架的基督，同受著逼迫，在每一個世代與弱者同在，

喪鐘響起了，它不再可怕，因祂會再次站起來。主耶穌再次站起來。

（寄詞：《我真的受傷了》王菀之）

祈禱：

天父上帝，我們知道死亡不是主耶穌的終局，所以我們不用憂傷。但我們要爲聖子耶穌的順服而感恩，爲自己的罪而懊悔。祂爲了救贖我們，甘願承受身心靈的痛楚，經歷黑暗孤單。

求祢幫助我們能順服基督，如同祂順服祢一樣，即使同樣面對黑暗與痛楚，仍能把生命完全交付給祢。阿們。



預苦期 第四十天

聖週星期六 受難日翌日

第 14 站 耶穌埋在墳墓裡

經文：馬太福音 27 章 57-60

//57 到了晚上，有一個財主，名叫約瑟，是亞利馬太來的，他也是耶穌的門徒。58 這人去見彼拉多，請求要耶穌的身體，彼拉多就吩咐給他。59 約瑟取了身體，用乾淨的細麻布裹好，60 然後把他安放在自己的新墓穴裏，就是他鑿在巖石裏的。他又把大石頭滾到墓門口，然後離開。//

默想：

耶穌的身體被取下來，祂的死，讓氣氛變得沈寂。門徒繼續沈默，反對祂的人也不再作聲。亞利馬太的約瑟從官方(彼拉多)手上領回耶穌的遺體，福音書作者是要說明耶穌是**徹底的死了**！

耶穌的死亡已是事實，再不願接受，傷心的親人和跟隨者也只能好好的安排後事。亞利馬太的約瑟讓出自己全新的墓穴、用上乾淨的細麻布，給耶穌有尊嚴地被安葬。身為財主，他沒有因耶穌是死囚而怕被羞辱或連累、沒有因耶穌沒有重奪政權而失望，卻是敬虔地為他安葬。在猶太人的文化中，埋葬陌生人是一種真實敬虔的表現，當然，亞利馬太的約瑟不是要突顯自己的敬虔，而是**真誠的敬重和愛他的老師**。

世界在這一天失去了主耶穌的同在，這是創世以來最黑暗的一天。今天，很多人活在世界黑暗的角落，終生受苦，仿佛世上沒有上帝，他們很需要被拯救。德蘭修女是其中一位願意走到困苦人當中服侍的人，她花大半生時間在印度最窮的貧民窟，每天把被遺棄垂死的生命帶回來，他們可能是殘疾、生病、老邁的，她逐一為他們清潔、安頓，讓他們在人生最後的時間被愛護，有尊嚴地離開。在加爾各答，德蘭修女尋找到受苦的耶穌，貧民苦者也從她身上看見耶穌的同在。

祈禱：

天父上帝，當聖子耶穌死去，婦女們為祂哀哭，祢也為祂哀哭，世界沒有一天比這天黑暗。

今天我們不用再為耶穌哭泣，但我們為活在困境、毫無盼望的人哭泣，因他們正在黑暗之中，他們需要耶穌的同在。

我們為不幸喪生的人哭泣，包括昨天在台鐵意外中喪生的 50 人、以及在緬甸鎮壓中喪生的 500 多名平民。

求上帝保守死去的，更求上帝保護在世仍掙扎中的人，求祢醫治他們外在和內心的傷口，拯救他們，讓他們的傷處被包裹好並能痊癒。阿門。



4月4日 復活主日

第 15 站 耶穌復活了！

經文：馬可福音 16 章 6 節

//6 不要驚慌！你們尋找那釘十字架的拿撒勒人耶穌，他已經復活了，不在這裏。來看安放他的地方。//

默想：

耶穌基督已經得勝死亡！

我們是一班藉記憶和盼望而團結的基督徒！

在四十天的預苦期，我們重述耶穌基督踏上苦路的歷程，描寫流散異鄉受苦群體的艱難，不是為節期而煽動感情，炒熱氣氛。卻是透過這些受苦的記憶和現實，讓我們看見受苦的基督與苦難中的人共鳴和同在，喚起我們對尚未實現的應許的追尋，一代一代的信徒要承接那天國的使命，復活的主和眾聖徒就在我們當中。

祈禱：

復活的主，請賜我信心與盼望，靠著祢勝過罪惡，行在光明中；勝過黑暗恐懼，活得有盼望；勝過時空與地域，與流散者同行。因祢永遠與我們同在、也因我們相信在祢裡面聖徒相通。阿們。