



主阿

我們
什麼時候
看到祢？



一個馬太 25 的
大齋節 (四旬期) 體驗

作者 Donna Frischknecht Jackson





主阿

我們 什麼時候 看到祢？

一個馬太 25 的 大齋節 (四旬期) 體驗

作者 Donna Frischknecht Jackson

當我想到如何過馬太福音 25 章的生活時，Thomas O. Chisholm 在 20 世紀初為聖詩《為耶穌而活》(Living for Jesus) 所寫的歌詞在我腦海中響起：為耶穌而活，是生命真義，思想或言行，滿足主心意。

我一邊哼著曲調，一邊開始質問：「我是真的為耶穌而活嗎？我的一切思想言行都滿足祂的心意嗎？」也許你也問過自己同樣的問題。

2019 年春天，美國長老教會 (Presbyterian Church [U.S.A.]) 開始了一場令人興奮的轉型，邀請所屬教會以承諾成為「馬太 25」堂會的方式，來大膽為耶穌而活。根據耶穌在馬太福音 25:31-46 所說的話來規範教會事工——「我餓了，你們給我吃」，「渴了，你們給我喝」，「我害病，你們照顧我」等等——不僅教會會眾開始因分享共同的使命而增強彼此的聯繫，連社區也開始改變，因為如同美國長老教會總會宣教事工中心總幹事 Diane Moffett 博士所說的，教會外的人開始看到「上帝的愛有形有體 (the love of God has skin on it)」。





關於雕塑

這份大齋節靈修資料中的雕塑，是安大略省的加拿大藝術家 Timothy P. Schmalz 的創作。Schmalz 有超過 25 年的雕塑資歷，以其「馬太 25」系列聞名。他經常比擬自己的作品是大眾一天 24 小時可以看到的「視覺講道」。

Schmalz 的「馬太 25」系列，以及紀念退伍軍人和消防員的雕塑，被陳列在世界各地，包括美國幾乎每個州。

藝術家的公關經理曾表示，他們希望有朝一日 Schmalz 會有一件佛蒙特州伯靈頓 (Burlington, Vermont) 所委託的原創作品。

有關藝術家的更多信息，請查看以下網站：
sculpturebytps.com

以「馬太 25」的方式為耶穌而活，正在許多長老教會中掀起一場運動，帶動創新的使命和事工，以及更新的歸屬感和希望。截至 2022 年初為止，已經有 934 個堂會、74 個中會和 10 個大會接受「馬太 25」的邀請，承諾運用他們的手、腳和心，致力於在下列三項的一項或全部的宣教和事工中：

1) 建立會眾活力，2) 拆解結構性種族歧視，以及 3) 消除系統性貧困。

在今年四月「馬太 25」的邀請屆滿三週年之際，長老教會的兄姊受邀更深入地研讀這段已經獲得如此巨大宣教動力的經文。這個大齋節靈修是一個讓人停下來思考何謂為耶穌而活的機會。無論你和你的教會已經是「馬太 25」堂會有一段時間，或剛剛接受邀請，或目前正在考慮是否正式成為「馬太 25」堂會，這份靈修資料適合每個階段的每個人。這是再次聆聽耶穌的話語，敞開心扉來問「我能如何為祢而活？」的時候。

使用這份靈修資料

這份靈修每週都會花時間，探索耶穌在馬太福音 25 章中的一個「我…了」的陳述，從聖灰星期三開始。

大齋節頭幾天：承受國度

大齋節第一週：我餓了，你們給我吃。

大齋節第二週：我渴了，你們給我喝。

大齋節第三週：我流落異鄉，你們收留我。

大齋節第四週：我赤身露體，你們給我穿。

大齋節第五週：我害病，你們照顧我；我坐牢，你們來探望我。

聖周和復活節：為我的跟從者中最微小的一人做，就是為我做了。

與大齋節的每日反思相結合的，還有下列以新方式體驗大齋節的機會：

週日馬太 25 亮點

大齋節的每個主日都會在「馬太 25 亮點」的部份介紹一個馬太 25 的堂會。我們邀請你觀看該堂會的短片，並思考這個社區正在做什麼，來體現上帝對世人的愛。

週一屬靈操練

大齋節的屬靈操練是放慢腳步並創造空間來聆聽上帝的一個美妙方式。每週，我們會將一種屬靈操練和實施該操練的建議介紹給你。

週三湯食和反思

傳統上，大齋節是教堂敞開大門邀請人們來享用簡單湯食和祈禱的時間。由於疫情在國內許多地區仍然嚴峻，今年的靈修資料會為你提供一份湯的食譜，讓你有自己的「湯食和反思」的時間。最好你能多煮一些湯，包裝成一個大齋節關懷包，送給鄰居或朋友。

我希望你會發現這個大齋節靈修是一次令人大開眼界的馬太 25 體驗。我祈禱復活節早晨來臨時，我們的眼睛將重新看到我們每天有許多機會來活出馬太 25 的異象——並通過如此，在我們所做的一切中為耶穌而活。

主恩滿溢，

Donna Frischknecht Jackson

關於作者

Donna Frischknecht Jackson 牧師是 *Presbyterians Today* 的編輯。在美國長老教會按立，Frischknecht Jackson 的牧師生涯一直都在鄉村教會。她曾撰寫 *Presbyterians Today* 的 2020 年和 2021 年的待降節和聖誕節靈修資料，並很高興為大齋節提供反思。

你可以通過 Donna.Jackson@pcusa.org 向她發送電子郵件。

大齋節頭幾天

承受國度

然後，王要對在他右邊的人說：「蒙我父親賜福的人哪，你們來吧！來承受從創世以來就為你們預備的國度。」

——馬太福音 25:34

思考

當你聽到「國度」這個詞時，你想到什麼？什麼是馬太福音 25 章提到的，承受國度應該負的一些責任？



聖灰星期三 | 三月二日

你要汗流滿面才吃得飽。你要工作，直到你死，歸於塵土；因為你是用塵土造的，你要還原歸土。——創世記 3:19

悔改並相信

在我長大的過程的印象中，讓前額被燒過的棕樹枝灰燼塗抹，是我的天主教和聖公會朋友們做的事。在我童年參加的公理會，和我十幾歲參加的長老會，我們都沒有這樣做。然而我對這個做法很感興趣，主要是因為我的朋友們塗上比較像抽象藝術而不太像清晰十字的灰燼之後，似乎變得很不一樣。囂張的收斂了；霸凌的襟聲了；自信的反常地不自在了。就好像世界突然能看到他們的脆弱一樣。這讓當時的我慶幸自己沒有塗上灰燼。我已經從感到慶幸的年紀成長了，現在我擁抱聖灰星期三的嚴肅提醒，就是伴隨塗抹灰燼十字時說的創世記的一句話：記住，你本是塵土，仍要歸於塵土。記住。我們不是我們自己的。我們屬於上帝，總有一天我們要回到上帝身邊。

在塗抹灰燼時，也可以說另一句話：悔改並相信福音。相較於提到塵土，我比較喜歡這個句話，因為「悔改」刺激我重新定位我的生命，認真對待福音的愛的信息。每一年，當我感覺灰燼的粗顆粒貼上我的皮膚時，我想起曾經放在我們額頭上的另一個十字。那個讓我們這些嬰兒蠕動和尖叫的潮濕洗禮盆的十字，標記著我們是上帝所愛的人。有一天，我們的洗禮將在我們死亡時完成。在那日之前，聖灰星期三繼續到來，提醒我們時間正在流逝。我們在內心蠕動。我們沉默地尖叫。灰燼被塗抹上額頭。我們問一個問題：當生命結束時，我是否已盡我所能像基督那樣去愛？

禱告

救贖的上帝，今日我們記得我們生命的脆弱。我們記得在我們所有的日子裡，我們都屬於祢。這個大齋節，願我們回到祢身邊，並學習真正去愛祢所創造的世界。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

別人會怎樣說你如何為基督而活？你目前如何向他人表示基督的愛？在哪方面你可以做得更好？

星期四 | 三月三日

最後，魔鬼帶耶穌上了一座很高的山，把世上萬國和它們的榮華都給他看。魔鬼說：「如果你跪下來拜我，我就把這一切都給你。」耶穌回答：「撒但，走開！聖經說：『要拜主—你的上帝，唯獨敬奉他。』」
—馬太福音 4:8-10

王國或是親族 (Kingdom or kin-dom) ?

我在為一家小鎮報紙做自由撰稿人時認識了 Krystle。她年輕而有才華——也是該報的編輯。我對她印象深刻。因此，當教會的一個全國性層級專案需要一名自由編輯時，我推薦了 Krystle。她猶豫不決，因為她不懂「教會內部的語言」。我向她保證，我會回答任何問題。

Krystle 確實對她以前從未聽過的一個詞有一個疑問：親族 (kin-dom)。「作者的意思是『王國 (kingdom)』嗎？」她問道。當我解釋「親族」更能恰當反映教會的使命，離開令人聯想自上而下的權力和控制的「王國」，轉移到一個有「親族」的更公平競爭環境——在那裡沉默者得發聲、被忽視者得認可——她熱情地說：『太棒了！』

Krystle 對宗教並不感興趣。她開玩笑說，她不敢相信她和一個牧師的我做朋友。她像許多人一樣，受過世俗王國的傷害，而這些王國經常受到組織性宗教的保護和延續。可是在教會中我們依然發現自己被這些王國所提供的權力所試探。我們似乎總是在與我們所渴望的偶像搏鬥。

大齋節始於耶穌在曠野受試探，地上王國的應許在他面前懸盪。然而，耶穌堅定不移地抗拒。我們也需要堅定不移地抗拒，從我們在曠野的試探奮起，準備好承諾建造更多馬太 25 的親族。

「『親族』是正確的詞嗎？」Krystle 問道。「是的」，我說。就這樣，一個從沒想過自己會受到歡迎的上帝的孩子，開始看到通往親族的大門向她開啟。

禱告

慈愛的上帝，試探環繞我們。世界告訴我們，擁有權力、財富、聲望的人，才是擁有一切的人。但那不是祢的國度的方式。祢的國度是一個親族，在那裡所有的人都被歡迎、重視和愛。請幫助我們成為親族建造者。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

耶穌告訴他的朋友，當他們幫助有需要的人，他們就是在服事他。當你開始你的一天，想想你做的決定和你採取的行動。現在問問你自己：我的生活反映的是一個世俗的王國，還是馬太 25 的親族？



星期五 | 三月四日

溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。——馬太福音 5:5

繼承

我最近看到一項 2019 年的研究，顯示美國中產階級平均繼承的遺產大約是 110,000 美元。我並不指望會很快得到這樣一大筆錢——或有一天會。但有時我會想：萬一得到這樣一筆錢呢？我會用這筆錢做什麼？

過沒多久，我的意外之財白日夢就變成一場貪得無厭的噩夢，因為我發現想像中的錢不足以滿足潛伏在心中的所有需求。想到一筆真正的遺產可能會從我心中誘導出什麼時，我不寒而慄。

馬太福音 25 章說到承受國度。然而，這個國度並不是以一張巨額支票的方式到來。事實上，在美國長老教會有許多預算很少的堂會對成為馬太 25 的教會說「是」。他們說「是」，來承受一個不會支撐他們的財富，反而要求他們無私地服務、關心和愛他人的國度。

耶穌在傳道初期，曾對聚集在山坡上飢腸轆轆的群眾講話。他們渴望聽到希望的信息，耶穌也並未讓他們失望；他告訴他們有福的真正涵義。但是他對有福的定義可能讓他們感到驚訝，因為其中並未提到物質享受或地位提升。耶穌告訴他們，有福的人之一是溫柔的人！因為他們必承受地土。

溫柔(或謙卑)在我們聽來並不是一個非常討喜的形容詞，但是在聖經的語境中，它是一種恭維。這意味著我們願意將一切託交給耶穌，並對上帝的計劃說「是」。如果我們要承受上帝的國度，我們必須看到這個國度與金錢所能買到的東西無關。和這個國度有關的，是愛通過我們的雙手所能建造的東西。

禱告

供應豐富的上帝，請赦免我們，因為我們讓擁有的金錢數目決定我們能以祢的名所做的工作。我們從祢所承受的王國，實際上就是這個充滿挑戰和破碎的世界。這是祢託付給我們的王國。今日請給我們智慧和力量來榮耀祢。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

當「溫柔(或謙卑)」被用來形容你時，你感覺如何？現在想想耶穌是如何使用這個詞。它可能如何改變你今日的生活方式？

星期六 | 三月五日

我給你們一條新命令：要彼此相愛。我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。
——約翰福音 13:34

所以，你們要去，使萬國萬民都作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗，並且教導他們遵守我所給你們的一切命令。記住！我要常與你們同在，直到世界的末日。」——馬太福音 28:19-20

一個誠命和一個使命

我工作的教堂有一面令人讚嘆的「大使命」鑲嵌玻璃，描繪耶穌在升天之前，告訴他的門徒要走入世界，讓更多人成為門徒。旁邊有另一扇窗，描繪耶穌在離開這個世界之前的另一個命令：彼此相愛，如同我愛你們一樣。

我從未認真想過「誠命」和「使命」這兩扇窗是如何相連並排的，直到我服務的鄉村教會成為馬太 25 的教會那一天。受過良好教育而且經濟寬裕的小會成員們，檢視馬太 25 邀請的三項焦點事工：建立會眾活力，拆解結構性種族歧視，以及消除系統性貧困。就像許多看見人數掉到「關門大吉」的危險程度的堂會一樣，他們的目光鎖定在建立活力，而不在消除貧困或拆解種族歧視。

很快地，建立活力開始和設計讓人們坐進教堂長椅愈來愈像。我的心碎了。我提醒他們，馬太 25 不是一個拯救教會的方案。相反的，這是一個讓自我死去以拯救他人的邀請。這是關於做為基督的肢體來勇敢地生活，而這樣的生活始於像基督愛人那樣去愛。「這意味著去愛教會會友言談間嗤之以鼻的本地沃爾瑪超商的所有購物者」，我大膽地說。

當耶穌說「彼此相愛」，他不是要我們光說不練。他希望愛體現在我們的行動中，能改變社區，乃至世界。我們正在大齋節之旅的開始，還有幾週的時間可去涉足那些耶穌曾經走過的崎嶇和令人討厭的地方。但是就是在這裡，在進一步冒險之前，我們要做一個屬靈的暫停，來審視自己的內心。我們必須誠實質問我們對耶穌的誠命和使命的承諾。我們問：「主啊，我們什麼時候看到你？」他會回答：「當你開始像我曾經愛那樣去愛時，你就看到了——真正地看到。現在帶著那樣的愛在心中，去使人做門徒。」

禱告

無所不知的上帝，祢看到我們多麼經常地談論愛，卻多麼稀罕地展現出來。請在這個大齋節期，幫助我們超越光說不練。願世界通過我們的行動看到祢的愛。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

當你生活在這一天裡，愛可以通過哪些方式成為動詞？

大齋節第一週

因為我餓了，你們給我吃。
——馬太福音 25:35

思考

你上一次感到真正口渴是什麼時候？當你終於喝到一口水時，那水嚐起來有多甘甜？還有什麼其他的飢渴使得我們的靈魂乾涸？



主日 | 三月六日

馬太 25 亮點 |

愛荷華州 Bellevue 第一長老教會 **First Presbyterian Church, Bellevue, Iowa**

在大齋節的第一個主日，請來拜訪愛荷華州 Bellevue 第一長老教會的會眾，看他們是如何藉著建立會眾活力，也致力於用其社區櫥櫃方案 (Community Cupboard Project) 消除系統性貧困，來承諾活出馬太 25，

當你觀看時，請為這個堂會祈禱。看看對你的社區會有什麼啟發。



Watch

請由 google 找到並進入 “Lenten Devotional for 2022 – Presbyterian Mission Agency” 的連結，再進入 “To Week 1” 觀看

星期一 | 三月七日

接著，耶穌被聖靈帶到曠野去，受魔鬼試探。禁食四十晝夜後，耶穌餓了。
——馬太福音 4:1-2

每週屬靈操練：禁食

大齋節，這個轉向上帝並為復活節的空墓神蹟做準備的 40 天節期，是探索屬靈操練的最佳時機。在大齋節的第一週開始時，我們將看看傳統的大齋節禁食操練。

正如我們在馬太福音第 4 章中看到的，禁食是一種有助於加強我們對上帝的信靠的做法。我們肚子的咕嚕聲使我們想起我們為之祈禱的——以及得供應的——日用的飲食。它也幫助我們與那些飢餓不是特權和暫時的不適，而是這個世界許多糧食不公義帶來的嚴酷現實的人連結。禁食不是一種「基督徒的節食」，也不是一種要比其他人更聖潔的方式。禁食是要創造一個「飢餓的空間」，讓耶穌進入你的生活。

由於本週的重點是在飢餓的人身上看到主，因此請承諾禁食一段時間。有很多方法可以禁食——不僅僅是禁食物。以下是一些建議：

- 本週抽出時間實行局部禁食。選擇一個早上禁戒食物，並把你通常準備早餐的時間用來祈禱。中午打破禁食。或者，也可以讓你的禁食成為放棄晚餐。
- 禁食可以是禁戒某種你覺得不能沒有的食物或飲料。有人提到咖啡？巧克力？
- 禁食不一定要以食物為中心。嘗試禁戒使用社交媒體或禁戒不時查看電子郵件。也許用某一天作「無電子用品日」。

無論你選擇禁戒什麼，和決定禁食多長時間，請思考以下問題：

- 有什麼渴望/成癮控制著你？
- 你覺得你所選擇的禁食讓你最不舒服的是什麼？
- 你經歷到哪些身體的不適？這如何使你連接到其他正在受苦的人？
- 你從禁食中得到哪些心得或領悟？

無論你本週決定如何探索禁食的屬靈操練，請記住你不是在追求完美。如果你半途放棄而進食，或比你預期更快地喝東西，或在承諾關上電子郵箱後又去查看電子郵件，那沒關係。禁食是為讓我們更有意識地創造生活中的一個空間讓上帝進入。禁食讓我們明白，我們所需要的是在生活中更加地依靠基督。

禱告

日用飲食的上帝，在大齋節的這週，請幫助我們進入我們周圍世界的飢餓，使我們更加了解那些需要我們幫助的人。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

這一週，上帝要你禁戒什麼？



星期二 | 三月八日

假如你們給飢餓的人吃，使窮困的人得滿足，你們四周的黑暗將變成光明，黑夜將成為白晝。——以賽亞書 58:10

我可以為妳準備一盤餐點嗎？

「我可以為妳準備一盤餐點嗎？」是我生活中常聽到的一句話，尤其當我忙得無心吃飯，或累到不想做飯，或甚至不夠錢買雜貨時，正如我在就業初期做雜誌編輯時的情況。當時我那份職場新鮮人薪水的大部分，都用來繳位於曼哈頓歷史悠久的 **Murray Hill** 區的單身公寓租金。

「我可以為妳準備一盤餐點嗎？」總是讓我感到被關心。不過，更重要的是，它讓我感到有人看到我。有人注意到我的困境。有人足夠貼心到著手準備一盤比填滿一個空肚子更多的食物。一盤盤的食物可以是一盤盤的愛。它們也可以是我們如何誤用我們的豐盛的警示故事。

我所知道的一個教會以他們稱為「咖啡時間」的奢華筵席自豪。每週禮拜後，他們會一窩蜂地以數道熱砂鍋菜和無數成排的起司和甜品填滿他們的盤子。在觀看這個主日筵席幾個月之後，我意識到這個堂會對食物的熱愛可以成為交誼廳外面的宣教開端。

我開始問：他們可以如何與別人分享這個豐盛？是否可以為某些孩子們等不及在週一回到學校的家庭準備幾盤餐點？因為如此一來他們的週末禁食就可以結束了。是否可以為年邁的寡婦準備一盤餐點？她必須在付暖氣帳單和買雜貨之間做抉擇。是否可以為醫院員工準備幾盤餐點？他們因疫情對衛生系統的拖累而不倦地工作。

這些問題都尚未得到回答。他們的盛宴仍在繼續。所以，我轉向對你詢問：「你今日能為誰準備一盤餐點？」哪些人將因為你看到他們太累無法做飯，太忙無法吃飯，或是經濟太拮据無法補充廚房食物櫃受到感動？

禱告

上帝啊，我們感謝祢恩賜我們餐桌上今日的食物。我們感謝祢一直以來飽足我們的飢餓。請現在開我們的眼睛，去看到我們可以為誰「準備一盤餐點」。請今日帶我們去到祢希望我們幫助的人那裡。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

消除系統性貧困是馬太 25 的焦點之一，它使許多教會更深入地研究如何在克服社區中的飢餓問題。隨著全球疫情給糧食系統帶來更大壓力，飢餓統計數據令人吃驚。請記住，飢餓的人可能看起來就像你和我。

我們如何才能更加察覺我們中間那些飢餓的人？你所在的社區有哪些人可以幫助你確認飢餓需求：學校主管、社會工作者或城鎮主管？有哪些系統可以提供幫助？有哪些系統正在傷害他人？

星期三 | 三月九日

耶穌上岸，看見這一大群人，就動了惻隱之心，治好他們的疾病。傍晚的時候，門徒來見耶穌，對他說：「天晚了，這裡又是偏僻的地方，請叫群眾散開，讓他們自己到附近村莊去買食物。」耶穌回答：「不用叫大家散開；你們給他們吃吧。」門徒說：「我們這裡只有五個餅和兩條魚。」耶穌說：「拿來給我。」於是，他吩咐群眾坐在草地上，然後拿起五個餅和兩條魚，舉目望天，感謝上帝，擘開餅，遞給門徒，門徒又分給群眾。大家都吃，而且都吃飽了。門徒把剩下的碎屑收拾起來，裝滿了十二個籃子。

——馬太福音 14:14-20

石頭湯

我牧會的小社區有一個普世大齋節午餐的傳統。每一星期，都會有一個教會開放，歡迎所有的人前來享用一大鍋湯，週間並有禱告及反思的聚會。

當我的教會負責午餐那日，我走進廚房，蔬菜熬煮的高湯的誘人香氣撲鼻而來。我朝鍋子輕瞄了一眼，心中思量著這是什麼湯。有人告訴我這是「石頭湯」。就在我睜大眼睛想要找石頭時，廚房團隊都笑了。他們告訴我石頭湯源於歐洲民間故事。一群挨餓的陌生人說服了一個小鎮的居民，家家戶戶各分享少量的食物，做成可供每個人享用的一餐。經由每個人分享所擁有的，個別看來微不足道的東西，瞬間變成了一頓豐盛飽足的佳餚。

當我舀了幾勺湯進碗裏，我注視著湯面浮出的食材：有從一個人的農場來的馬鈴薯，從另一個人的菜園來的蕃茄，洋蔥等，也有從剛來教會的七個小孩之家來的洋蔥。至於大塊的雞肉，則是從一個住在一條孤單泥土小徑的傢伙來的，他專門為一些不忍心自己殺雞的人提供屠宰服務。那時我終於明白，同心協力，我們都能吃飽。同心協力，只要我們都願意與他人分享我們微薄的所有，無人會挨餓。

禱告

上帝啊，求祢開我們的眼睛，讓我們看見我們的微薄所有，都可以是構成一個大而豐富的盛宴中的一小部份——假如我們願意信任祢、交託、分享的話。奉耶穌的名禱告，阿們。

星期四 | 三月十日

辛勤耕作的農夫應該首先享受所收成的穀物。——提摩太後書 2:6

餵養我們的人的飢餓

我從未多想食物來自何處。我從未想過那些辛苦翻土撒種的人。當我欣賞草莓和我的麥片在牛奶中跳動時，我不曾注意到那些在炎陽及烈風下長時間彎腰採收的勞工。我不曾想過這些，直到我回應呼召去事奉一個農村社區的那一天。就是在擁有上百年歷史的數家乳牛牧場為了生存掙扎的故事中，在合理牛奶價格的爭論之下，以及在日益增加的外來勞工出現在減價商店的竊竊私語裡，我開始改變對草莓在碗中跳動的看法。這些東西我聽得愈多，生活就變得愈沒有那麼田園詩畫般的美麗。

在食物產區有飢餓是難以理解的事實。但是一個愈來愈嚴重的事實。根據《餵養美國》(Feeding America) 這個鼓吹消除飢餓的社團，Covid 疫情已經加劇飢餓的嚴重性，尤其是在知名的生產大眾食物的農村地區。

令人震驚的是，在我的家鄉佛蒙特州竟然發現食物分配不均的現象。Teresa M. Mares 在去年出版的一本書《在另一個邊界的生活：佛蒙特州的農場工作者和食物正義》指出，綠山州 (Green Mountain State，佛蒙特州的別稱) 是「一個靠外來勞工生產有益健康的佛蒙特州牛奶製品的地方，可是這些勞工卻經常依靠沒甚麼營養價值的食物維生。」作者又說：「凡是食物收成、烹調、供應之處，都有人收入太少而工作太長。」

我看著碗中的草莓。它們不僅是一頓早餐。它們是某個收入太少而工作太長的人送給我的禮物。我當如何回報供應了我營養的那雙手呢？

禱告

供應萬物的主上帝，請幫助我們超越儲藏櫃滿滿的食物，看到那些工作辛勞卻收入微薄的人的臉龐，因著他們我們免於飢餓。讓我們記得，飢餓在我們的食物產區是一個日益嚴重的問題。開我們的心胸，指示我們如何幫助農民、外來勞工、卡車司機——這些都是我們食物系統的一部份。奉耶穌的名禱告，阿們。

反思

想想你今日所吃或將吃的食物。它從何而來？誰收成、準備、包裝它？



製作石頭湯

這裡有一份讓你著手製作石頭湯的食譜。請考慮邀請朋友貢獻食材。煮一大鍋，分裝在 Mason 小玻璃罐中，附上一個聖經經文或禱告文，然後送給其他人。

- 4 罐罐頭雞湯 (每罐 14½ 盎司)
- 4 個中型紅色馬鈴薯，每個切成八等份
- 1 條黃色櫛瓜 (summer squash)
- 2 條中型紅蘿蔔，剁碎
- 1 個中型洋蔥，剁碎
- 2 根芹菜梗，剁碎
- 1 茶匙乾燥百里香 (dry thyme)
- ½ 茶匙胡椒
- 4 杯煮熟塊狀雞肉
- 1 杯冷凍切開青豆
- ½ 杯快煮大麥 (quick-cooking barley or pearl barley)
- 1 罐罐頭 (14½ 盎司) 切丁馬鈴薯，未脫水的
- 4 杯沙拉麵包丁
- 1 杯切碎 Parmesan 起司

1. 在一個荷蘭鍋 (Dutch oven) 裡，倒進前面 8 項材料，煮到滾。關小火，蓋鍋蓋，燜煮 10-15 分鐘，或煮到蔬菜變成脆嫩。
2. 攪拌進雞肉、豆子和大麥，煮到滾。關小火，蓋鍋蓋，燜煮 10-12 分鐘，或煮到蔬菜和代麥變嫩。加進番茄，熱透。上桌時伴隨沙拉麵包丁和起司。

星期五 | 三月十一日

上主說：我的意念不是你們的意念；我的道路不是你們的道路。正如天高過地，我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。

——以賽亞書 55:8-9

果菜箱型車

耶穌在馬太福音 25 章告訴我們，當我們餵養飢餓的人，就是餵養祂。然而，我們如何定義「餵養」呢？餵養是在教會提供免費餐點？是在教會地下室設置食物儲藏室？還是在教會土地上設置食物小櫃讓那些飢餓的人 24/7 可以隨時取用？

這些問題的核心是一個重要的問題：我們要如何達到提供免費餐點、食物儲藏室、食物小櫃都不再需要的地步？我們如何消除飢餓？也許我們可以開始檢視目前使飢餓持續的系統。倘若全國性的雜貨連鎖店選擇店址不考慮獲利，而是真實的需要？例如，許多鄉下地區被列為食物沙漠——找不到健康、經濟實惠食物的地方。倘若說客不再替持續浪費食物的公司關說？倘若教會在供應免費晚餐清掃完後，信徒們坐下來問：「能再多做一些甚麼嗎？」

一位年輕的大學畢業生回到他的鄉下社區時就是這樣問。當他注意到田地裡仍然留下許多品質良好的蔬菜水果之後，他徵得農人同意，把它們收集起來送到當地的食物儲藏室。當我們注意到那些真正需要新鮮蔬果的人並沒有現身——再也不能開車來食物儲藏室的年長者——他問：「還有更多能做嗎？」他獲得一筆慷慨的捐款，買了一部廂型車，開始進入食物沙漠地區。他的果菜廂型車 (veggi van) 變成冰淇淋卡車的健康版。雖然沒有簡短誘人的音樂宣告它的到來，這部箱型車至少給受惠者的臉上帶來笑容。一個年輕人在消除飢餓，而這一切都始於如此一問：「能再多做一些甚麼嗎？」

禱告

富創意的上帝，祢的道路遠高於我們所能想像的。當我們尋求活出馬太 25 的異象時，請幫助我們去除服事祢意味著甚麼的先入為主的觀念。開我們的心胸接受新的主意。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

上帝要求我們用什麼新創意去餵養飢餓者？像以賽亞所說，我們的道路不是上帝的道路。今日，用超越傳統餵養飢餓者的方式來思考。你的將來會有一部果菜廂型車嗎？或是有撿拾田地遺留品的事工等著誕生？

星期六 | 三月十二日

不要害怕，要堅強，要勇敢，因為上主——你們的上帝要與你們同在。他不會忘掉你們，丟棄你們。——申命記 31:6

不單因為食物飢餓

我坐在這裡寫下我對基督徒如何活出馬太 25 的意義的想法。這星期寫的都是關於在我們中間飢餓增加和如何用多種方式餵養別人的。然而我對肉體飢餓之外還有更多事情需要探討的念頭一直揮之不去。

當耶穌說：「我餓了，你們給我吃」，我就不得不想到那些在和飲食失調戰鬥的人，那些讓自己飢餓的人，因為他們飢餓的不僅僅是食物。他們對愛飢餓，不僅是別人的愛，他們也對自愛飢餓。

為什麼有些人會怨恨自己到要跟身體過不去？我不是一個受過訓練的治療師，但我知道有這樣的事。我有過一些朋友受飲食失調的折磨。我自己也在十幾到二十幾歲時，因為追求完美和被接納，對食物有扭曲的恐懼。

「我餓了，你們給我吃」。不是每一個人渴望的都是一籃食物或是免費餐點。有人渴望感覺完整，被接納——單純的被看見。是的，我們需要食物才能生存，但是若沒有愛我們是一無所有。也許當我們在談論餵養飢餓者時，我們必須記住在飢餓的背後——無論是何種飢餓——總有比空肚子更多的事情要照顧。有一顆心正在痛。

禱告

慈愛的上帝，在每個飢餓煎熬的背後都有一個痛需要醫治。當我們餵養飢餓者時，讓我們勇於更深入見到每個人的心。奉耶穌的名禱告。阿們。

思考

想想你自己跟食物的關係。它是否被當麻醉劑用來來止痛？它是否被用來紓解生命中的痛苦？我們要如何跟食物維持一個健康的關係？我們要如何去幫助在飲食失調中掙扎的人？需要幫忙的話，可到下網站：

nationaleatingdisorders.org

大齋節第二週

我渴了，你們給我喝。
——馬太福音 25:35

思考

上一次你覺得極度口渴是什麼時候？當你終於喝到水時，水的滋味有多麼甘甜？還有其他哪些乾渴讓你的靈魂枯竭？



主日 | 三月十四日

馬太 25 亮點 唱出異象

在 2020 年，Louisville 中央長老教會的音樂主任 Phillip Morgan 一個問題要問牧師 David Gambrell 博士。Morgan 曾問長老教會宣教機構 (Presbyterian Mission Agency) 神學與崇拜辦公室 (Office of Theology and Worship) 的幹事，是否曾考慮過寫一首〈馬太 25〉的聖詩。這個問題促成 Gambrell 牧師寫了「耶穌與我們同在」(Jesus Be with Us) 這首聖詩，並寄給 Morgan 過目。Gambrell 說：「隔天，Philip 就讓我驚喜地寄回一段美麗的錄音。」

這首聖詩的複歌歌詞是根據馬太 1:23：「他的名字要叫以馬內利，意思就是『上帝與我們同在』」，以及 28:20 耶穌所說的結論，「我要常與你們同在，直到世界的末日。」

Gambrell 說他用福音詩歌的風格寫這首聖詩，因為他要長老教會信徒記住馬太 25 的邀請的三個重點事工——建立會眾活力，消除系統性貧困，拆解結構性種族歧視——都是福音事工。這是我們宣揚和回應耶穌基督的好消息的方式。

Gambrell 說：「我的禱告是這首聖詩能幫助會眾和教會任職同工們，在世上崇拜或工作時，都能不斷唱著馬太 25 的異象。」

當我們開始大齋節的第二星期，思考耶穌關於乾渴的世界的話語，以及我們如何提供解方時，請從容用心聆聽這首詩歌。用它來當作每日靈修的一部份，並且與人分享。



Watch and listen

請由 google 找到並進入
“Lenten Devotional for 2022
– Presbyterian Mission
Agency” 的連結，再進入
“To Week 2” 觀看。

星期一 | 三月十四日

你禱告的時候，要進你的內室，關上門，向在隱密中的天父禱告。那位看得見你在隱密中做事的天父一定會獎賞你。——馬太福音 6:6

每週屬靈操練：歸心的禱告 (Centering Prayer)

「歸心的禱告」(Centering Prayer) 是一種屬靈的活動，源於古代修道院的「聖言誦禱」(Lectio Divina) 操練，該拉丁文的字面意思是「神讀」。修士們會將選擇的聖經經文閱讀多次，注意哪些字詞令他們著迷、好奇、共鳴，然後再將經文慢慢讀一次。當《梵蒂岡第二次大公會議》(譯註：教宗若望廿三世 [Pope John XXIII] 於 1962 年所召開，陸續舉行到 1965 年，是促成天主教轉型現代化的重大關鍵會議) 試圖恢復初代基督教的靜觀冥想操練時，位於麻省 Spencer 地區 St. Joseph 修道院的三位 Trappist 派神父 (譯註：特別強調緘口苦修的一個修會)——William Meninger、Basil Pennington、Thomas Keating——為今日信徒開發了一種簡單的默禱方法；該禱告後來就被稱為「歸心的禱告」。這個名稱是參照 Thomas Merton (譯註：一位 Trappist 派神父出身的著名美國天主教神秘主義靈修家，著作等身) 的一段描述；Merton 認為靜觀冥想的禱告是「完全以上帝的同在為中心的禱告 (prayer that is centered entirely on the presence of God)」。

歸心的禱告是一種強而有力的屬靈操練，有助於舒緩我們緊湊的思緒。它提供一個聆聽上帝且與上帝連結的空間。在這個大齋節的第二週，請承諾以當天的經文閱讀為焦點，每天練習歸心的禱告。

歸心的禱告步驟：

第一步：選擇一個神聖的詞

一個神聖的詞幾乎可以是你在心中的任何詞。有些人喜歡「上帝」或「耶穌」這個詞，但是你的詞也可以是「聖潔的」、「喜樂的」、「幫助」。再一次強調，任何在你心中對你說話的詞，都可以是你的神聖而中心的詞。

第二步：和那個詞同坐

舒適地坐著，閉上眼睛，將那個神聖的詞導入你的思想，將它呈現給上帝，並用它來禱告。

第三步：持續與那個詞同在

如果你在禱告期間分心，請不要擔心，悄悄地回到你所選擇的成為你禱告中心的詞或短語即可。當你完成禱告，在重新與世界接觸之前，持續幾分鐘的安靜與沉默。

禱告

通過先知和神秘主義者說話的上帝，願我們今日聽到祢美麗的聲音對我們說話，因為我們回轉向祢，騰出時間來安靜與傾聽。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

神秘主義者早就知道靜觀冥想的重要性，但是在我們忙碌而嘈雜的生活中，我們沒有多少機會得到聆聽上帝所亟需的神聖的寧靜。我們需要在生活中做出哪些改變，來創造更多安靜的時刻？



星期二 | 三月十五日

那女人說：「先生，你沒有打水的器具，井又深，你哪裡去取活水呢？我們的祖先雅各給我們這口井，他、他的兒女，和他的牲畜都喝這口井的水。難道你自以為比他還大嗎？」耶穌回答：「喝了這水的人還會再渴；但是，誰喝了我所給的水，誰就永遠不再渴。我給的水要在他裡面成為泉源，不斷地湧出活水，使他得到永恆的生命。」女人說：「先生，請給我這水，使我永不再渴，也不用一直來這裡打水。」——約翰福音 4:11-15

挖一口更深的井

我在佛蒙特州的房地上有一口舊石井。它已經停用多年了，但它的石頭仍然在述說一個家庭從它的深處取水來解渴、做飯、洗澡和養活他們的動物的時代故事。舊井在某個時候乾涸了，開發一口新的、更現代的井，必須鑽到地下更深處。

我有時坐在舊石井上，凝視著我鄰居的乳牛喜歡吃草的後牧場。我坐著，想起耶穌曾經給一個來汲水止渴的婦女提供的活水。她冒著正午的炎陽前來，因為她知道天氣太熱了，其他女人不會提著水桶群聚來取水，然後抓住機會嘲笑或避開她。她在村子裡的名聲不好，有過很多丈夫，正如耶穌讓她很吃驚地指出的情形。

他是怎麼知道的？雖是這樣，當耶穌看見井邊的婦女時，他還是注意到她渴求的遠超過井水。她渴求的是歡迎、善意，或許還有救贖。

我多次坐在我的舊石井上，意識到我也是多麼渴望我的生命中有活水。我渴望一個最終有公義的世界。我渴望我的村子裡不斷擴大的政治分歧會消弭。我渴望我們的信仰團體得到復興。

當我渴望耶穌所提供的水時，我想起一位朋友曾經在我的舊石井邊向我指出的重要事情：當非常口渴，而屬靈的井似乎已經乾涸時，有時你必須挖得更深，才能讓活水再次流出。

.

禱告

上帝啊，祢的兒子應許，通過祂我們都將獲得永遠不會再渴的活水。這是多麼美妙的應許。這是多麼美麗、救命的禮物。今日，我們對那水說 **yes**，並明瞭有時我們必須更深入挖掘我們的信仰，才能到達這個水流動的地方。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

在我們更大膽、更忠心地活出馬太 25 的旅程中，我們屬靈的井有多深？它們需要更深的挖掘嗎？

星期三 | 三月十六日

既然我們有這麼多見證人，像雲彩一樣圍繞著我們，就應該排除一切的障礙和跟我們糾纏不休的罪，堅忍地奔跑我們前面的路程。我們要注視耶穌，因為他是我們信心的創始者和完成者。他不在十字架前退縮；相反地，為了那等待著他的喜樂，他不把死在十字架上的羞辱當作一回事。現在他已經坐在上帝寶座的右邊。想一想他的經歷。他怎樣忍受罪人的憎恨！所以你們不要灰心喪志。——希伯來書 12:1-3

非洲花生湯

我是在雜誌新聞工作期間，參加紐約市教堂的大齋節湯晚餐時，發現了花生湯。它所含有的大量花生醬，令我驚訝地與碎番茄和雞湯美妙地混合在一起。在肉湯中舞動的香料的溫暖令人驚豔：生薑和小茴香在「進入像獅子 (in like a lion)」(註一) 的雪雨夾雜的三月夜晚，像溫暖的毯子般包裹著我。

起初我懷疑花生醬可以用於這樣的菜餚。我認為花生醬在烹飪界的偉大之處，已經在一塊塗有厚厚的葡萄果醬的神奇麵包上達到巔峰。但是我當晚在那裡享受到這種新的味覺體驗。廚師後來告訴我，花生湯是非洲奴隸帶到美國的一道非洲菜，很快就開始出現在早期殖民地家庭主婦的食譜中。

今日，花生湯通常在慶祝 **Kwanza** 節 (註二) 期間供應，但是這位廚師說他更喜歡在大齋節期間供應，因為這個湯提醒他，當我們的旅程變得艱難時，當上帝要求我們走崎嶇的道路時，我們絕不孤單。他說：「我們有走在我們前面的祖先在滋養我們。大齋節是我從我的先人的信仰——還有湯——得滋養的時候。」說著說著，他慷慨地給我第二碗湯。是什麼——以及是誰——在這個大齋節滋養著你？

註一：“In like a lion, out like a lamb” (進入像獅子，離開像綿羊) 是一句關於三月氣候的美國農村俗諺。三月是冬天、春天交替的月份，有時仍寒冷像獅子，有時則溫暖像綿羊。農人的觀察是：如果進入三月時很冷 (in like a lion)，三月離開時就會很溫暖 (out like a lamb)。

註二：**Kwanza** 在東非的 **Swahili** 語中是「最初」的意思，指「初熟的果子」，是一種豐年祭。美國有許多從非洲來的移民，在 12 月 26 日到 1 月 1 日之間慶祝 **Kwanza** 節。

禱告

滋養的上帝，我們為了那些在旅途中始終陪伴我們的多如雲彩的見證人感謝祢。在我們尋求事奉祢的時候，願我們從他們身上汲取靈感和力量。奉耶穌的名禱告，阿們。



製作非洲花生湯

- 2 湯匙橄欖油
- 2 個中等大小的洋蔥，切碎
- 2 個大紅甜椒，切碎
- 4 瓣大蒜，搥碎
- 1 罐頭 (28 盎司) 壓碎的蕃茄，含汁
- 8 杯蔬菜湯或高湯
- ¼ 茶匙胡椒粉
- ¼ 茶匙辣椒粉 (隨個人喜好)
- ¼ 茶匙生薑
- ¾ 杯含粗粒的花生醬
- ½ 杯未煮的糙米

在一個大湯鍋中用中高溫將油加熱。將洋蔥和甜椒炒至微黃變軟，快熟時加入大蒜攪拌以防燒焦。拌入碎番茄、蔬菜高湯、胡椒粉和辣椒粉。將火調小，不加蓋燉煮 30 分鐘。拌入糙米，蓋上蓋子再燉 15 分鐘或直到米飯變軟。加入花生醬攪拌均勻即可食用。

星期四 | 三月十七日

好使你們能夠跟所有上帝的子民一同體會基督的愛是多麼的長闊高深。願你們能理解基督那超越知識所能領悟的愛，好使你們能完全被上帝的完美所充滿。上帝能以運行在我們當中的大能成就一切，遠超過我們所求所想的。願他在教會中，並在基督耶穌裡得到頌讚，世世代代，直到永遠！阿們。

——以弗所書 3:18-21

勇敢吧

運動員的額頭上早已滲出汗珠。不過，他們決心參加當天的比賽，再高的濕度也無法阻止他們。當我為他們倒杯水時，我對他們的承諾感到驚訝。我和我的教會團體一起在曼哈頓河濱公園舉行的特殊奧林匹克運動會（特奧會）上做志工；我的工作只有一項，就是確保沒有人口渴。

隨著太陽愈高昇，氣溫也愈熱，我注意到他們的精神沒有減弱或枯萎，這些運動員的精神反而飆升。我開始被他們正向的態度和表現出的運動員精神所震撼。無論輸贏，都有微笑和擊掌，都有對表現出色的給予擁抱和讚揚。即使輸了，也有一種勝利的感覺。

當我拿水給他們時，我意識到那天得到化解的更大乾渴，是這些「殘障/不能 (disabled)」的運動員想向世界展示他們的「能 (ableness)」的乾渴。他們渴望將限制的標籤從他們的名下除去。他們渴望有機會成為競爭激烈的世界的一部分。他們不一定需要我那杯微不足道的水。他們需要的是一杯令人刮目相看的認可。

Eunice Kennedy Shriver 相信殘障人士可以參加體育競賽；所以儘管其他人不願意相信，她 1968 年在芝加哥組織了首屆特奧會。Shriver 在開幕式上告訴運動員，古代羅馬的格鬥士 (gladiators) 在進入競技場時，嘴上會唸著：「讓我贏。但是如果我不能贏，讓我嘗試贏之中勇敢吧 (Let me win. But if I cannot win, let me be brave in the attempt)。」此後每一屆特奧會開賽，運動員都以此來宣誓。

這一天就快結束了。我把最後一杯水遞給一位患有唐氏症 (Downs syndrome) 的年輕女孩，她目光灼灼地看著掛在脖子上的銅牌。她舉起獎牌給我看，微笑著說：「它比金牌還漂亮。」一點也沒錯。那天下午我坐地鐵回家，想著事工、僕人精神和人生，我一遍又一遍地禱告：「讓我勇敢吧。」

禱告

上帝啊，請開我們的眼睛，讓我們看到這個世界上最大的乾渴，經常是希望被視為祢心愛的——而且有能力的——孩子的乾渴。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

我們對他人設想的限制是什麼？我們如何衡量價值？如果我們開始相信每個人都有東西可以貢獻給這個世界，結果會怎樣？



星期五 | 三月十八日

我現在要與你們和你們的子子孫孫，以及地上所有的動物，就是那些跟你們從船裡出來的牲畜、飛鳥等立約。——創世記 9:9-10

動物飲水噴水池

在我的珠寶雜誌編輯的第一個職涯中，我得到的福利之一，是有機會在歐洲到處旅行。在穿梭採訪義大利金匠、瑞士鐘錶匠和德國寶石切割師之間，我會漫步在城市最古老的區域，欣賞高聳入雲的中世紀大教堂和依然矗立的石牆大門。我也喜歡看許多被拴著的狗和流浪貓，趴在某個著名廣場中的噴水池畔，舔著流出的水。

當我們聽到耶穌說有水要賜給口渴的人時，我們經常會想到乾旱國家的景象。我們想起在大齋期慈善募款活動中聽到的故事，比如年幼的孩子得步行數英里才能拿到一桶水的故事。我們可能會想到涉及建造水井和灌溉系統的事工。

但是我們有想過上帝喜愛的遍布地球的四隻腳動物嗎？所有受造物不是都在某方面乾渴嗎？

Herman Lee Ensign 想到這一點，並受到啟發，利用他從廣告業所賺的財富在全國捐贈噴水池，唯一目的是為動物提供飲水。這位動物保護人士後來在 1897 年組織全國人道聯盟 (National Humane Alliance)。當他於 1899 年去世時，留下了大部份財產繼續為任何提出要求的城市建造動物飲水噴水池。矗立於佛蒙特州 Barre、Bennington、Burlington 三市的噴水池，只是他慷慨贈予全國各城市數百個花崗岩噴水池中的三個。Ensign 不是要留下個人傳奇，他只是想讓所有的動物都有水喝。

附帶一提新英格蘭的人有多麼驕傲和固執：儘管有 124 個 Ensign 噴水池是用緬因州的粉紅色花崗岩製成的，但是佛蒙特州 Barre 市的居民堅持，他們的噴水池必須使用當地的灰色石頭製成。我很確定喝水的狗不會介意石頭是從哪裡來的；牠們只知道有人順從上帝的要求去照顧牠們。

禱告

上帝啊，祢邀請亞當與你共同創造，請他幫忙為地球上的動物命名。那個關愛大小生物的呼召仍在傳遞給我們。請今日幫助我們超越自己對於誰在口渴的既定想法。幫助我們看見所有受造物需要新鮮飲水的方式各有不同——從狗趴在噴水池舔水到魚夢想著在乾淨的水中游泳。願我們的馬太 25 使命惠及所有生物。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

請探索你所在社區的生態需求。是否有需要潔淨的水域？是否有因為建設工程而失去棲息之處的動物？土壤是否由於劇烈的氣候變化而乾燥？大自然在何處乾渴？

星期六 | 三月十九日

站在耶穌的十字架旁邊的，有耶穌的母親、他的姨母、革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。耶穌看見他的母親和他所鍾愛的門徒站在旁邊，就對他母親說：「母親，瞧，你的兒子！」接著，他又對那個門徒說：「瞧，你的母親！」從那時起，那門徒接耶穌的母親到自己的家裡住。耶穌知道一切事都成就了，為要應驗聖經上的話，就說：「我口渴。」在那裡有一個壺，盛滿著酸酒；他們就拿海綿浸了酸酒，綁在牛膝草的桿子上，送到他嘴邊。——約翰福音 19:25-29

上帝對我們的渴望

我的花園不容易取水，卻是每年越變越大。我們房子旁邊沒有水管，房子也不靠近花園。因此我的園藝時間大多用在提一桶一桶的水，從房子提到花園，然後再回來。

有一天，我丈夫為了讓我驚喜，用一根很長的花園水管連接到一個我不知道存在的地窖水源。當我解釋我還是想做提水的苦工時，他聽了很沮喪。我告訴他，這是我的屬靈操練，幫助我每天與世界上許多經歷汲水艱辛任務的人聯結。我想用我自己的獨特方式，不想用一種更簡單的方式，來灌溉花園。我想用一種更有意義的方式。

在提水經歷一個特別炎熱的夏季之後，我開始意識到上帝實際上是多麼對我渴望——渴望我去更了解世界的問題，渴望我去睜開眼睛，更清楚地看到那些需要幫助的人。

「我渴了」(I thirst) 是德蕾莎修女 (Mother Teresa) 事工的指導性標語。一位訪客曾在德蕾莎修女的仁愛傳教會 (Missionaries of Charity) 的教堂中，注意到一尊耶穌雕像上方有一塊牌子，上面簡單寫著：「我渴了」。當他問這位未來的聖人這件事時，她回答耶穌那句十字架上的話掛在每個仁愛傳教會的教堂中，提醒信徒：「我們要化解人們對愛、善良和同情的乾渴。」德蕾莎修女也對她屬下的修女們強調，要將「我渴了」這句話聽成是直接對她們說，插入自己的名字：「Donna，我渴了」；「Bob，我渴了」。

當她的生命即將結束時，德蕾莎修女寫信給修女們，竭誠地呼籲她們在日常生活中更加認真地看待耶穌的「我渴了」。她寫道：「請記住，『我渴了』比耶穌只說『我愛你』要更深刻得多。」

這是十字架上的哀號，要求我們進入那些乾渴的人的現實中！我想要聽到那哀號，所以我繼續提水，走過未曾使用的花園水管。

禱告

上帝啊，願我們熟悉的聖經話語，今日對我們變成新鮮。願我們聽到這些話與的不同含義——更深的含義。願我們被祢真正希望我們做什麼的新鮮洞見震驚到付諸行動。祢渴望我們更了解祢。願我們聽到。願我們看到。願我們開始連結到祢有需要的世界。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

請將你的名字插入耶穌的「我渴了」的話語的開頭。那讓你感覺如何？你有什麼想法？它如何提升耶穌的愛他人的命令？

大齋節第三週

我流落異鄉，你們收留我。
——馬太福音 25:35

思考

當你遇到一個陌生人時，第一個反應是甚麼？有沒有猶豫，懷疑，甚至漠不關心？請回憶你曾經是某人的陌生人的時刻；人家是怎麼接待你的？



主日 | 三月廿日

馬太 25 亮點 | 洛杉磯聖馬可長老教會

聖馬可長老教會對洛杉磯為數可觀的六萬無家可歸的遊民伸出援手。聖馬可大愛關懷的故事包括積極參與太平洋中會的遊民與住房工作小組 (Homelessness and Housing Task Force)。該中會也參與總會〈長老教會飢餓計畫〉 (Presbyterian Hunger Program) 的〈飢餓行動倡議〉 (Hunger Action Advocate) 方案。當你看到這個馬太 25 的基督肢體的錄影，請為那些在他們所遇到的陌生人身上見到基督的人禱告。



請看

<https://www.presbyterianmission.org/ministries/today/2022lent/lenten-devotional-week-3/>

星期一 | 三月廿一日

誰接待你們就是接待我；接待我就是接待差我來的那一位。為了某人是上帝的使者而接待他的，一定會分享使者所得的獎賞；為了某人是義人而接待他的，也一定會分享義人的獎賞。我實在告訴你們，無論是誰，就算拿一杯冷水給門徒中最微小的一個喝，只因那個微小的人是我的門徒，一定會得到獎賞。——馬太 10:40-42

每週屬靈操練：接待與好客

當我們想到屬靈操練，通常第一個想到的就是沉思式的行為，像是讀經、禱告或默想。可是按照它的定義，屬靈操練——「一種經常性的、可以深化一個人的屬靈經驗的活動」——也可以包括「接待」(welcome) 在內。

在大齋節的第三週，我們聆聽耶穌在馬太福音 25 章關於接待陌生人的教導。但到底怎樣才算是接待他人？又為何接待可以是一種屬靈操練？

要真正對陌生人表示接待與好客，我們必須先檢視自己的內心，質問我們對他人有何既定的成見——我們排斥與傷害他人的偏見和歧視是甚麼。接待與好客的屬靈操練始於認知我們有時將自己的歸屬圈搞得有多小，並尋求非法擴大它。

荷蘭天主教神父盧雲 (Henri J. M. Nouwen) 在他的書 *Reaching Out* (中譯本：《從幻想到祈禱》) 中寫道：「好客 (hospitality) 的主要意義是創造一個自由的空間，讓陌生人可以進入並成為朋友而非敵人。好客不是去改變人們，而是去提供人們空間讓改變可以發生。好客不是要把男男女女拉來我們這一邊，而是要為分邊的界線提供不被打擾的自由。」

這裡有幾個本週可以開始探索的接待屬靈操練的點子：

- 在你的職場、社區組織或教會選定一個你從未花時間去認識的人，開始與他們交談。
- 不只擴大你的社交圈，也想想你讀的書、看的電視劇等等。挑戰自己去為你的讀物增加多元的聲音。觀看你不甚熟悉之人、事、物的紀錄片。接待陌生人就是去傾聽他們的故事。

禱告

接待人的上帝，祢呼叫我們每個人的名字，張開雙臂擁抱我們——無論我們迷途離開祢有多遠。請幫助我們在這個大齋節期變得更願意接待祢所有的兒女。願我們愛他人，如同祢愛我們一樣。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

今日花點時間想想你的歸屬圈，裡面少了誰？



星期二 | 三月廿二日

要接待異鄉人到你們家裡；曾經有人這樣做，竟在無意中接待了天使。——希伯來書 13:2

結帳聊天

疫情讓日子難過的原因因人而異。對我而言，我發現戴口罩剝奪了「街頭巷尾陌生人對我微笑」的時刻，如今我才明白那些時刻能改變我一天的心情。疫情的顧慮也讓我和陌生人交談的溫度降低不少。我不能克制自己，我就是喜歡和雜貨店收銀員或汽車保養場坐我旁邊同樣等待快速更換機油的女士交談。

每一次的對遇，我都會感到更貼近人性，因為分享了歡笑，說出了擔憂，或只是找到同病相憐的人。我先生是個安靜的人，他老是問我為什麼和遇到的每一個人交談。我聳了聳肩，說也許我骨子裡是記者或牧師使然。不管原因是甚麼，這一點我是確定的：在我的生命中，這些陌生人常常是偽裝的天使，在我最需要的時候來到我身邊。

我不是唯一知道與陌生人聊天是祝福的人。挪威有一個雜貨連鎖店也知道。由於注意到疫情導致孤獨感更加嚴重，特別是在老年人中間，這家商店開創了「結帳聊天」(chats checkouts)——的櫃台(在有防疫措施的情況下進行)，邀請人們逗留並與收銀員聊天。我懷疑結帳聊天在美國能行得通，因為此地是我們在四處奔忙中的任何延誤，都會招致不耐與火暴的對待。妳是說我們應該花時間放慢腳步與某人建立聯繫？這是哪門子的概念啊！

但是我想知道，我們若停止這樣瘋狂的匆匆走過人生，而花時間去注意、停下來並與人交談，那會怎麼樣？我知道在疫情期間，我們不想多流連片刻，但是請想想當疫情趨緩時我們要如何生活。我們想要錯過在我們中間許多偽裝成陌生人的天使嗎？天曉得，说不定在雜貨店裡有個天堂般的對話在等候著你呢。

禱告

上帝啊，請赦免我們如此忙碌，以至於我們在生活中經常看不見偽裝成陌生人的天使。請今日讓我們慢下來。當我們變得更參與在他人當中時，願我們更意識到祢神聖的臨在。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

在你認識的人當中，是不是可能有人今日正在經歷嚴重的孤獨？你能為那個人做什麼？

星期三 | 三月廿三日

究竟你們在基督裡的生命有沒有使你們堅強起來？他的愛有沒有鼓勵了你們？你們和聖靈有沒有團契？你們彼此間有沒有親愛同情的心？如果有，我要求你們，要有共同的目標，同樣的愛心，相同的情感，和一致的想法，好讓我充滿喜樂。不要自私自利，不要貪圖虛名，要彼此謙讓，看別人比自己高明。不要只顧自己，也要關心別人的利益。——腓立比書 4:1-4

雞湯麵

我記得我收到的第一本《心靈雞湯》。那時我剛搬到曼哈頓獨居，因嚴重感冒，所以待在家裡。我不想打電話給住在紐澤西的母親，因為我知道她可能會叫我父親帶些補給品進城來給我。儘管我會很歡迎這樣的事，我卻不想佔父母——或任何人——的便宜。所以當警衛通知我有個包裹時，你可以想像我有多麼驚喜。

我拖著腳步下樓，看見那是一個寫著「早日康復」的包裹，是教會一群我幾乎不認識的婦女寄來的禮物。我才剛開始參加主日禮拜，也沒有積極參與查經班。包裹中是一些感冒常備品：柳橙汁，茶包，蜂蜜，感冒藥，當然還有幾罐雞湯麵——正是記憶中我兒時最愛的品牌。裡面還有一本塗色本、蠟筆（年紀再大都還是可以塗色）、還有一本《心靈雞湯》的書。我蜷曲在沙發椅上，喝著雞湯和果汁，將書從頭到尾讀完。我笑，我哭，我感覺自己的身體和心情都好多了。

他們說雞湯可以治病。我卻是認為，燉煮和分享雞湯時注入的關懷與愛心，才是真正的良藥。我們的身體和心靈，都需要自家製的雞湯，在這個大齋節的第三週，請製作一大桶雞湯，然後與需要朋友的陌生人分享吧。

禱告

上帝啊，今日我們為身心不適的人禱告。請敞開我們的心，明白各種以愛的話語和行動來幫助療癒他人的方法。請今日帶領我們用各種方法活出馬太 25。奉耶穌的名禱告，阿們。



製作雞湯麵

- 一湯匙奶油
- ½ 杯洋蔥丁
- ½ 杯芹菜丁
- 4 罐 (14.5 盎司) 雞湯
- 1 罐 (14.5 盎司) 蔬菜湯
- ½ 磅煮熟的雞胸肉丁
- 1½ 杯雞蛋麵
- 1 杯切片紅蘿蔔
- ½ 茶匙乾九層塔 (dried basil)
- ½ 茶匙乾牛至 (dried oregano)
- 鹽和胡椒適量

用大鍋中火，先融化奶油。將洋蔥和芹菜在奶油中煮到軟嫩，約 5 分鐘。倒入雞湯和蔬菜湯，並拌入雞肉，蛋麵，紅蘿蔔，九層塔，牛至，鹽和胡椒。煮到滾，換小火，燜 20 分鐘，就可以享用。

星期四 | 三月廿四日

這樣看來，你們外邦人不再是外人或陌生人；你們是上帝子民的同胞，是上帝一家的人。跟猶太人一樣，你們也是建立在使徒和先知的基礎上，而基督耶穌自己是這家的基石。倚靠他，整座建築得以互相連接，逐漸擴大成為聖殿獻給主。倚靠他，你們也同被建造，成為上帝藉著聖靈居住的地方。——以弗所書 2:19-22

陌生人的角色

讀神學院之前，我在富裕的紐澤西郊區一間教會工作。有一天傍晚只剩我一人的時候，門鈴響了。我們沒有安裝監視器，而且在開門之前我也沒有多加思索。我希望我有。在我面前站著一個蓬頭垢面的男人，他向我要巴士車資。我有點不自在，就馬上給他我身上的一點錢，然後立即關門上鎖。

我慌張，與其說是針對出現在教會的那個人，還不如說是我發現自己在想幫助他人和確保自身安全之間的一線之隔。我仍然在想，但是我最終明瞭，有時我確實應該相信自己的直覺而放棄去幫助某人。但這並不是說，我們要完全忽視陌生人。總之，那個對遇，促使我去思考如何安全又聰明地去服事上帝的兒女。

隨時留意你的周遭；相信你的直覺；但是也探索對陌生人的不安在你心中可能揭示的念頭。我所明白的，就是那一天我是多麼快就開始對這個陌生人貼標籤：遊民、吸毒者和騙子。我不相信他需要巴士車資。但是隔天，當我搭上回我曼哈頓公寓的巴士時，這個人正坐在前排的位子。我走過他身邊時，他謝謝我幫助了他。

Parker Palmer (譯注：美國著名作家、教育家、社運人士) 曾經寫道，陌生人在基督教信仰裡扮演舉足輕重的角色，因為通過陌生人，上帝持續挑戰我們的世界觀。Parker 說：「上帝經常用陌生人來代表祂自己，一點都不是意外。上帝用陌生人來除去我們眼中屬世的偏見的鱗片。」是的，請接待陌生人。在我們說我們是誰這件事上，他們有很多可以教導我們。接待他們，但是總要聰明又安全地做。

禱告

上帝啊，在我們尋求通過接待我們遇到的陌生人來彰顯你的愛的同時，我們暫停並求你保護我們，屏障我們免受傷害。不樣讓我們懼怕他人，而是會更留意周遭的狀況和我們的環境。當我們感覺事情不太對的時候，幫助我們信任。幫助我們知道，沒有任何事能阻撓祢的事工成就。所以，如果我們感覺已經在事奉祢的事上失敗了，幫助我們知道，祢會給我們更多機會。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

馬太福音 25 章提到接待陌生人。這可以是在社區中尋找沒有參與你的教會家庭的人。我們經常排除在外的人有誰？陌生人也可以是那個上門尋求我們幫助的人。在我們追求活出馬太 25 時，你對事奉上帝同時顧慮安全的問題有何感想？我們如何在注意自身安全的同時，更積極主動地接待陌生人？



星期五 | 三月廿五日

你們不可欺負住在你們國中的外僑。對待他們要像對待以色列同胞一樣，要愛他們像愛自己一樣。要記得你們曾經在埃及寄居過。我是上主——你們的上帝。
——利未記 19:33-34

在你土地上的陌生人

我和臉書有一種愛恨交織的關係。我喜愛可以和朋友保持聯繫，尤其是我那些若非通過社群媒早就失去聯繫的高中同學。但是我也痛恨發現那些我自以為了解但其實懷恨他人的人。我又看到這一點，特別是在某些朋友對於移民的評論中：「他們不配待在我們的國家。」「我兒女的權利怎麼辦？」「他們應該說英語。」「我為什麼要資助他們的救濟品？」

當我讀到這樣的評論，我感到心痛。當這樣的評論來自屬於禮拜堂的人，我的心碎了。無論我有多少次提醒信徒，耶穌和他的家人當初就是移民，為了躲避危險的希律王逃到異國他鄉，都似乎沒能讓他們曉悟，今日逃難的那些人也在為自己的兒女尋求安全。

甚至在約瑟和馬利亞帶著伯利恆之嬰逃亡的很久以前，上帝就確保賜給以色列人的律法中，包括如何接待所有的人的律法。利未記提醒我們，當一個異鄉人、陌生人、移民、外國人——無論你用哪一個標籤——進入你的土地，你不會壓迫他們。

相反的，要愛他如同愛自己。然而，這份愛的產生似乎並不如恨的產生那樣容易。在 2020 年，《今日心理學》有一篇文章探討仇恨移民背後的原因。這篇文章引用的研究之一是針對 30 多歲的男性和女性進行的，研究人員發現仇恨背後有幾項可意識到的威脅。其中之一是對一個人生活方式的威脅，無論是宗教上或文化上。另一項可意識到的威脅是對工作機會。這篇文章得出的結論是，這些威脅導致恐懼，恐懼繼而導致仇恨。

移民問題並不容易解決。它們可能排山倒海而來，而且成為爭議不斷。它們甚至能對耶穌最忠實的跟隨者的愛心造成挑戰。但是當我們接待陌生人時，我們不必害怕上帝會忘記我們。上帝的愛是浩瀚、無窮無盡、包容一切的。簡言之，在上帝的馬太 25 的親族 (kin-dom) 裡，有足夠的空間容納所有的人。

禱告

上帝啊，請赦免我們變成既有一切的保護者。你的愛是給所有的人。你的關心是對所有的人。請幫助我們記住，在我們往前走的路上，要對那些在我們的社區中尋求安全和庇護的陌生人伸出援手。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

想像一下，如果你為了家人的安全不得不逃離家園。你若知道在某地不受歡迎，你會有什麼感覺？為了過更好的生活，你會冒什麼樣的風險？活出馬太 25 對陌生人的接待，在你的社區可以如何落實？

星期六 | 三月廿六日

所以，為了榮耀上帝，你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣。
——羅馬書 15:7

橋下那些人

為了寫一篇關於一般安全提示的新聞報導，我約訪一位地方的警察局長。我提早到達，於是坐在警局裡，拿出記者的筆記本記下一些「該辦事項」。當我列清單時，我聽到：「你是記者嗎？」一個男人朝我的筆記本點頭問。當我確認我是，他如釋重負地吐了口氣。他告訴我他已經多次到警察局尋求幫助。終於，他找到一個可以談話的人。在我能回答之前，他就開始告訴我住在一座橋下的遊民的事。

每隔一會兒，我就會從做筆記當中抬眼看看這個陌生人說話。他沒有刮鬍子，身形顯瘦。他的牛仔褲破了，夾克襤褸。我意識到他就是住在橋下的人之一。他說完之後，感謝我的傾聽，然後伸出手，一副「我一量一你不一敢一碰」的態式，要根據我的反應來衡量我。他的手滿佈老繭和污垢。我握起他的手時，他緊繃的肩膀放鬆下來了。我溫暖地搖晃它時，他警惕的眼睛濕潤了。我想知道，有多少次那隻伸出的手曾被拒絕？

在意大利的一座大教堂，有一個藝術家 Timothy P. Schmalz 用青銅雕塑的《遊民耶穌》(譯註：《Homeless Jesus》呈現耶穌側臥在類似公園的長椅上過夜，渾身蒙頭裹著一條薄毯，看不到臉，只露出一雙有釘痕的腳掌)。每次我看到它，都會想起我和橋下流浪漢的對遇。就在最近，Schmalz 在加拿大的一座教堂前裝置了這個雕塑的複製品。不過這一次，Schmalz 將《遊民耶穌》裝置在圍成一圈的數張長椅中，使藝術裝置有互動性。藝術家說，受到馬太福音 25 章的啟發，當他想到一個陌生人受到接待時，他不是想到有人開門讓陌生人進去。相反的，他想到的是——一圈將陌生人包含在其中的長椅。Schmalz 在他的網站上這樣分享：「它提醒我們，在我們的社交圈，我們要接待而不是疏離他人。」

我寫了關於橋下遊民的故事。像許多我所寫的故事一樣，我想知道誰可能受到我的話語的啟發？但最重要的是，我想知道，有多少次我錯過了觸摸神聖的機會，因為我乾淨、柔軟的手猶豫去碰觸長繭與骯髒的手？

禱告

上帝啊，你以多種不同的偽裝來到我們身邊，都被我們經常輕視或迅速忽略。從遊民到被拋棄的人，到膚色不同或是口音陌生的人，到身體機能受到質疑或是智能被貶低的人，我們錯過與祢的神聖對遇，因為我們在尋找自己理想中的祢。我們要一位有權、有能、長相與想法都和我們類似的上帝。但是上帝啊，那不是祢。祢在我們經常忽略的地方向我們顯現祢的聖潔的自我。請打開我們的眼睛來看到祢。請打開我們的心來接納祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

哪些你在新聞中讀到或聽到的故事讓你想行動？你採取行動了嗎？是什麼阻礙你？上帝在哪裡或許已經以一個陌生人的形式向你伸手而你尚未握住？

大齋節第四週

我赤身露體，你們給我穿。

—— 馬太福音 25:36

思考

在聖經中，赤身露體是關於精神和身體的脆弱。當我們進入大齋節第四週，想想我們可以給最脆弱的人穿什麼「衣服」。現在想想我們彼此相處時，容許自己脆弱到何種程度。我們能多自在去顯露自己的弱點和恐懼？我們能多常承認自己需要一件幫助的外衣披蓋在我們低垂的肩膀上？



主日 | 三月二十七日

馬太 25 亮點 | 費城伯特利長老教會 Bethel Presbyterian Church, Philadelphia
賓州 Doylestown 長老教會 Doylestown Presbyterian Church, Doylestown, Pa.

在大齋節的本週，請看兩個費城中會的教會如何回應長老教會的馬太 25 邀請，去關注種族主義和貧困，進而增加他們的會眾活力。結果，這兩個教會——一個主要是黑人，另一個主要是白人——聚在一起，彼此坦誠，對脆弱不設防，尋求更加了解彼此，並在社區中共同事奉上帝。



請看

<https://www.presbyterianmission.org/ministries/today/2022lent/lenten-devotional-week-4/>

星期一 | 三月廿八日

要專心信賴上主，不可倚靠自己的聰明。無論做什麼事，都要以上主的旨意為依歸，他就會指示你走正路。——箴言書3:5-6

每週屬靈操練：禱告散步

梭羅 (Henry David Thoreau) 曾經寫道：「清晨散步是一整天的祝福。」

散步確實可以成為一種祝福。它甚至可以是一種強有力的屬靈操練，特別是在大齋節期，當散步可以比擬為「與基督同行到十字架」的時候。

禱告散步不必很長。即使是 15 分鐘的步行，也能讓人精神上煥然一新。散步可以在任何地方：在城市公園、郊區街區周圍或鄉下人跡罕至的小路。無論在那裡從事禱告散步，請將耳機留在家中，別讓任何音樂分散你的注意力。不過請隨身攜帶一段聖經，以便在走路時一遍又一遍用那段經文禱告。

當你走路時，注意你的身體是如何進入一種節奏的。感受你腳下的地面——它如何讓你腳步平穩和意念集中。看看你頭上的天空，注意那些雲朵的色彩和形狀。聆聽你周圍的聲音，你聽到什麼？

現在尋覓上帝的驚鴻一瞥。看看樹芽從沉睡中醒來；你能找到從地裡探出頭來的番紅花嗎？

最後請禱告。如果你在住家附近散步，請為你的鄰居祈禱。如果你的步行帶你到市中心的商業區，請為當地企業祈禱。如果你在大自然中，請為上帝創造的萬物得到醫治、人類成為大自然中發現的禮物更好的管家禱告。當你步行回來時，不要馬上恢復你的正規行程。花點時間思考一下這次散步帶給你的感受。

禱告

引導我們許多旅程的上帝，願我們更加意識到祢如何在我們一生中邁出的每一步都與我們同在。請確保這些腳步都安全。祝福我們面前的道路。幫助我們帶著對祢的希望和信任走過山谷。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

我們這一生可以走的路徑有很多。當你開始禱告散步的屬靈操練，在你尋求活出事奉他人好像你在事奉耶穌自己一樣的生命時，想想上帝要你走的方向。



星期二 | 三月廿九日

各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。——雅各書 1:17

乞丐的毯子

Verbascum thapsus——或英語叫做 **common mullein** (毛蕊花)——是我跑步小徑部份路段種的一排花的名字。一位朋友曾經告訴我，這種高大的植物，因其毛茸茸的大片葉子和尖尖的黃色花朵，是一種令人討厭的雜草。但出於某種原因，我質疑是否真的如此。因為在我看來，這種植物看起來太高貴了，不像是雜草。

在與被我認為是加拿大一枝黃花 (**goldenrod**) 但實際上是歐洲防風草 (**wild parsnip**) 發生過一次糟糕的相遇之後——它的汁液，一旦接觸到皮膚並暴露在陽光下，作用就像酸性化學物——我掏出手機打開我的植物識別 **app**。我不要再和任何我不太了解的植物有瓜葛了！

我發現毛蕊花絕非雜草。它從歐洲被帶到 **Virginia** 作為藥用的目的之後，在 **18** 世紀的美國很受歡迎，因為花瓣可以被烘乾並製成一種幫助治療支氣管感染的茶。然而，真正引我遐思的是植物的綽號：乞丐的毯子。

民間傳說，很多時候早期殖民地定居者會沿著小徑和道路種植毛蕊花，讓需要毯子的溫暖的流浪乞丐使用。他們會拿大片毛茸茸的葉子，在破舊的衣服裡面塞成一排，以獲得額外一層的保護。葉子也非常適合襯在有破洞鞋子內側。蜂鳥特別喜歡用它的葉子來築巢。

我站在那裡，凝視這些乞丐的毯子排在小徑的兩側，並沉思這些年來人們遮蓋裸體的多種方式。我想像一個殖民地定居者種植毛蕊花。我想像一個滿懷感激的乞丐，在柔軟的墊子安撫著他酸痛的雙腳時，如釋重負地嘆了口氣。可是現在，在我們現代人眼中，這些植物已經變成只是雜草。

就在那時，一個問題開始啃咬著我：在我面前還有哪些我眼所未見的「上帝供應品」，可以用來幫助別人？想起來很有趣，即使我們瞎了眼，即使當我們將好東西標示為「雜草」，大自然仍然試圖照顧我們。上帝仍然試圖為我們的赤身露體蓋上毯子。

禱告

上帝啊，請打開我們的眼睛，看到我們很輕率就認為毫無價值的「雜草」的價值。幫助我們認識到祢的供應、祢的幫助和祢的愛就在我們身邊；而且當我們認識到這一點時，願我們能把祢賜給我們的那些資源與有需要的人分享。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

有哪些在你面前經常被忽視和低估的禮物可以用來幫助他人？

星期三 | 三月卅日

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。——以賽亞書 58:6-8

熱狗湯

執事們和我正在廚房裡清洗為一百多人供應晚餐的最後盤子。這頓晚餐不在教堂，而是在當地一個為該地區的飢餓者供應食物做得非常出色的非營利組織。起初，我們對供食計劃並不熟悉。該非營利組織廣告要募捐仍然可穿的舊衣時，我們本來打算與它形成捐贈衣物的夥伴關係。當我們聽到該組織每週提供晚餐時，我們也加入幫忙。

就因此，我們現在廚房裡清洗，對於有那麼多人被餵養，老實說覺得有點吃不消。我們完全不知這樣的需求就在我們眼皮底下發生。當我們清洗時，一位享用過晚餐的年輕女子過來幫忙。她拿毛巾擦乾我洗過的盤子。我們在水槽並排站著閒聊。

我評論說這頓晚餐多麼棒呀。她回答說她不知道豆子能有多好吃。「它肯定勝過熱狗湯」，她說道。當她像機關槍一樣開始快速念出食譜時，我臉上疑惑的表情讓她咯咯地笑了出來。「切片熱狗、通心粉、罐裝番茄，或在我家的話，番茄醬。哦，如果妳很幸運有玉米罐頭，也把它扔進鍋裡」，她說道。

一位年長的婦女走進來，無意中聽到了我們的談話，說道：「我記得那個湯。我們把它叫做『蕭條湯』。我幾乎是喝它長大的」，她說道，然後壓低了聲音，好像在微聲告白：「我還是偶而煮這個湯。」



製作熱狗湯

- 1 (16 盎司) 盒通心粉 (elbow macaroni)
- 2 (16 盎司) 罐番茄罐頭或整個番茄
- 1 (16 盎司) 包熱狗
- 1 (16 盎司) 罐玉米罐頭 (加入一罐豆子罐頭增添蛋白質亦可)

根據盒子上的說明煮通心粉。煮通心粉時，把熱狗切成薄片。打開番茄、豆子 (若使用的話) 和玉米罐頭，但不要瀝乾玉米或番茄。豆子可以沖洗一下。將罐頭裡的東西和熱狗片一起放入一個大鍋中熬煮。在混合物加熱時將番茄分成小塊。將幾乎煮熟的通心粉瀝乾，若需要，將煮通心粉的水保留以便加入鍋中。將通心粉加入番茄混合物中，繼續熬煮，直到所有成分徹底加熱。

兩個女人交換了會心一笑，我突然覺得自己像個局外人，無法完全理解那種與熱狗湯，蕭條湯，甚或它在大蕭條時期的名稱「胡佛燉湯」(Hoover Stew) 的愛恨關係。「胡佛燉湯」是以胡佛總統 (President Herbert Hoover) 命名，他的任期中發生著名的 1929 年的股市大崩盤。

但是那天晚上，我內心的某些東西被喚醒了。我回到家，用新的眼光看著我儲藏豐富的櫥櫃。我能捐出什麼呢？但更重要的是，我如何才能進入我社區中飢餓人們的苦難？品嚐這種熱狗湯也許是一個好的開始。第二天，我丈夫和我各自坐下來喝了一碗。隨著切片的熱狗漂浮在碎番茄湯中，我們開始對這個世界的需求有稍微更好的瞭解。

禱告

供應者上帝啊，我們有許多人無法理解以熱狗湯維生的感覺。對於我們許多人來說，我們的櫥櫃已經滿了；甚至在我們的「消瘦」時期，我們似乎總是綽綽有餘。在這個大齋節期，請幫助我們「品嚐」一下我們受召去供應吃穿的那些弱勢族群的生活。幫助我們進入那些肚子餓得咕咕叫、身體冷得顫抖的境界。感動我們不僅更關心，更感動我們去行動。指引我們方法。引導我們的腳步。打開我們的心扉。奉耶穌的名禱告，阿們。

星期四 | 三月卅一日

約翰回答說：「有兩件衣服的，就分給那沒有的；有食物的，也當這樣行。」

——路加福音 3:11

把我的衣服給人

我永遠不會忘記那天，我和一位同事走上第五大道，去參加一位嶄露頭角的珠寶設計師的新珠寶藝廊開幕式。我們是一份珠寶業界刊物的編輯，所以參加這樣的活動對我們只是普通的一天。

當我們走著的時候，我注意到一隻狗和一個流浪漢坐在一條毯子上，他的手伸出來握著一個杯子，等待著任何「從天而由來的嗎哪」掉進去。可是我並沒有給錢，甚至沒有注意到這個人。相反地，我脫口而出的話竟是：「哦，那隻可憐的狗。」我並不為我生命中的此刻感到驕傲。我永遠也不會忘記我的無知是如何被點破的——當毯子上的男人虛弱地喊出。

公元四世紀，一個名叫 **Martin of Tours** 的年輕士兵在城門口遇到了一個近乎赤裸、凍得渾身發抖的老乞丐。乞丐喊著討錢，但 **Martin** 沒錢。**Martin** 思考著他能做什麼，他拿出他的劍，將他破爛的外衣分割成兩半，將一半裹在老人身上。他繼續前行，沒有多想自己剛剛做了什麼。然而，那天晚上，**Martin** 做了一個夢。他看到耶穌裹著他給乞丐的那件外衣。一位天使問耶穌：「主啊，你為什麼穿那件破爛的外衣？」耶穌回答：「這是我的朋友 **Martin** 給我的。」

第二天 **Martin** 一早醒來，就致力於幫助那些需要幫助的人。他的禱告很簡單，我們所有的禱告也都應該是這樣：「主啊，如果你的人民仍然需要我的服務，我不會逃避勞苦。願你的旨意成就。」**Martin** 後來被冊封為 **St. Martin of Tours**。

在曼哈頓第五大道的那一天，粉碎了我能成為聖人的任何希望——雖然我並沒有在競逐如此崇高的頭銜。但是那一天確實改變了我的生命，因為那一天我聽到耶穌的聲音微弱地告誡我，問道：「那我呢？」

這是一個一直困擾著我的問題。這個問題讓我意識到，我們的心是多麼容易變得對我們中間受傷的人麻木不仁。

禱告

上帝啊，日益嚴重的貧困、飢餓和無家可歸的新聞，每天都在變得更加可怕，人數不斷攀升，需求不斷增加。沒完沒了的新聞會讓我們麻木，讓我們無動於衷。上帝啊，請讓我們提高警覺。請喚醒我們注意自己社區的需求。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

你在哪裡聽到耶穌向你哀求？你什麼時候因為沒幫忙而被點破？那讓你感覺如何？



星期五 | 四月一日

那些同馬利亞在家裡安慰她的猶太人，見她急忙起來出去，就跟著她，以為她要往墳墓那裡去哭。馬利亞到了耶穌那裡，看見他，就俯伏在他腳前，說：「主啊，你若早在這裡，我兄弟必不死。」耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，就心裡悲歎，又甚憂愁，便說：「你們把他安放在哪裡？」他們回答說：「請主來看。」耶穌哭了。——約翰福音 11:31-35

袖子上的心

有人說我「將心穿在袖子上」(譯註：**wear one's heart on sleeve** 是指情感外露)。我確實很容易表現出我的情緒-- 人們知道我什麼時候傷心，什麼時候生氣。他們知道我什麼時候心情不好。他們知道我什麼時候開心。多年來，我母親一直試圖讓我不要那麼直率。但是我不能。雖然將你的內心深處展示在外有時是可怕的，甚至是冒險的，但是我不會以任何其他方式過活。

你知道的，在他人面前成為脆弱 (**vulnerable**) 能為醫治和理解鋪路。脆弱性 (**vulnerability**) 可以強化社區。當我們揭露我們內心深處的掙扎時，我們隱藏在背後的虛張聲勢就會消失。虛張聲勢會被真實性 (**authenticity**) 取代，而真實性會被更深的關係取代。也許我們的教會需要多一點真實性——多一點彼此之間的脆弱性？

成為脆弱 (**vulnerable**) 不應與軟弱 (**weak**) 混為一談。真要說的話，向別人展示真實的你反而需要堅強的力量。耶穌自己示範了脆弱性。他以最脆弱的方式來到我們身邊：一個在骯髒邋遢的條件下出生的嬰兒。隨著他的成長，他繼續向我們表明成為脆弱是 **OK** 的。他在朋友拉撒路去世時公然哭泣。耶穌的脆弱性的最後一個舉動，是他為我們死在十字架上。

我不是一個隱藏自己情緒的人，而通過這樣做，我有幸得到可以分享我的悲傷、疑惑和問題的同伴。如果我保持勇敢的面孔並對世界隱藏真實的自我，我永遠不會找到這些同伴。說到「將心穿在袖子上 (**wearing hearts on sleeves**)」，這個說法起源於馬上比武 (**jousting**)。騎士們會在他們的盔甲袖子上穿上顏色或某種徽章，代表他們是為了心儀的該女士來參加比武的。

是的，我的袖子上穿著一顆心。它是為耶穌跳動的心，是他教導我向世界展示我的眼淚是 **OK** 的，因為這些眼淚是為這個世界流下的。

祈禱

上帝啊，願我們認識到有多少次我們向世界展示的一面，並不是我們真正的一面。願我們可以冒彼此成為脆弱的風險。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

馬太福音 25 章談到給赤身露體者穿衣服，但正如我們本週稍早時提到的，聖經中的赤身露體通常是對那些脆弱的人的隱喻。當我們開始想到其他脆弱的人時，讓我們停下來問問自己，我們與他人在一起時願意有多脆弱。與他人坦誠相處會讓我們感到不舒服怎麼辦？

星期六 | 四月二日

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，也不積蓄在倉裡，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（或譯：使身量多加一肘呢）？何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡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！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，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。——馬太福音 6:25-33

想想百合花

在他的《湖濱散記》(Warden) 一書中，梭羅 (Henry David Thoreau)——為了發現自己而進入樹林過簡單的生活的人——觀察了富人如何通過他們穿的衣服來定義自己。「如果男人被剝奪了他們的衣服，他們的相對位階還能保持多久呢？這是一個有趣的問題」，Thoreau 沉思道。

自聖經的時代以來，穿衣一直是對人進行分類的一種方式。使徒行傳告訴我們，呂底亞是一個紫色布疋經銷商，紫色布疋只有富人才買得起，因為染料稀有而且昂貴。

我的早期職業生涯都花在報導時尚的世界。我對創造消費者需求的心理學感到好奇，也被設計師時裝秀的明亮燈光所震攝。但是不用多久那些燈光就變暗了，因為我開始看到這個行業不那麼華麗的一面：設計師的競爭，模特兒不健康的身體形象，工廠縫製服裝的工人的不公平待遇。當耶穌要求我們給赤身露體的人衣服穿時，他是在要求我們照顧弱勢族群，而最容易找到弱勢族群的地方，就是在為人們做衣服的行業中。

在《2021 Presbyterians Today 待降節靈修指引》中，我提到在我的時尚職涯中，我曾一度多麼希望能穿 Amish 人的簡單服裝。一位牧師很快寫信給我，問我是否熟悉「Wool & Prince 100 天挑戰」。帶著被挑起的好奇心，我去了零售商的網站。該挑戰始於 2012 年，當時 Wool & Prince 的創辦人 Mac Bishop 打算穿著羊毛襯衫 100 天不洗。據該網站描述，Bishop 注意到 merino 羊毛愈來愈受到戶外活動愛好者歡迎，他想要親身體驗 merino 羊毛到底有多棒。結果令人印象深刻：那件襯衫通過 100 天的考驗。

然而，今天 Bishop 向顧客挑戰 100 天穿著襯衫，不是要向他們推銷 merino 羊毛的優點，而是要喚醒他們我要說的「公義的穿著」(just dressing)——穿著尋求促進世界公義的衣服。通過穿同一件襯衫 100 天，Bishop 說顧客將認識到他們衣櫥裡真正需要的東西、節省乾洗費並減少對地球的影響。

100 天的挑戰也會讓你意識到你的衣服並不是定義你的東西。(梭羅會同意這一點！) 至於那些完成 100 天挑戰的人，零售商會送他們一件免費的襯衫。

我們不必走進樹林去發現我們是否真的想要像梭羅那樣生活。我們可以通過進入衣櫥的深處和聆聽衣櫥對我們的評價，來開始改變我們的生活和幫助他人。

禱告

把野地裡的百合花穿得如此華麗的上帝，祢知道我們需要什麼來遮羞。願我們今天將我們的衣櫥視為我們信仰的延伸，從支付工廠工人公平工資的設計師那裡購買衣服，並減少我們擁有的東西以減少垃圾掩埋場中的衣服浪費。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

大齋節是春季大清倉的最佳時間，從我們的衣櫥開始。花一個下午重新整理你的衣服，看看你能給別人甚麼。

大齋節第五週

我害病，你們照顧我；我
坐牢，你們來探望我。
——馬太福音 25:36

思考

有哪些社會病症讓許多上帝的兒女無法健康和整全？一場全球大流行病如何重新定義何謂照顧病人的意義？對於那些無論是身體上還是情感上被監禁的人，什麼是上帝可能要求你在這個大齋節對他們伸出援手的事工？



主日 | 四月三日

馬太 25 亮點 | 辛辛那提 Knox 長老教會

結構性種族歧視 (Structural racism) 是一種世代相傳的疾病，它使上帝的兒女無法獲得他們應有的健康和整全。看看多年前辛辛那提 Knox 長老教會被遺贈的一筆金錢，如何向會眾揭露結構性種族歧視的罪，以及他們對這一點做了甚麼，來開始醫治上帝所愛的人。



請看：

<https://www.presbyterianmission.org/ministries/today/2022lent/lenten-devotional-week-5/>

星期一 | 四月四日

良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。——箴言 16:24

每週屬靈操練：說善意的話

我們就快接近大齋節期的尾聲了，但是還有很多屬靈操練有待我們去探索。當我思考大齋節第五週應該向你們介紹那一種操練時，我不斷聽到黑人靈歌《在基列有乳香》(There Is a Balm in Gilead [譯註：語出耶利米書 46:11]) 的歌詞，告訴我們有一種乳香可以醫治「患罪的靈魂」(sin-sick souls)。基列的醫療乳香可讓人康復；但是我們所說的愛與希望、救贖與補償的話語，也有同樣的醫療功能。

最近有太多仇恨的言論。話語變成了武器。對我個人而言，這讓我開始一種屬靈操練：限制我上網的時間並嘗試建立健康使用社交媒體的模式。相對於以往任何時候，我們現在更需要注意我們讀甚麼，聽甚麼，以及最重要的，我們說甚麼。我們需要練習說善意的話，事實上這將會改變我們的生命——以及世界。

我早年服事的教會有一位有兩個小男孩的母親。某個慵懶的夏日，我們在教堂停車場看著她的小孩和其他小孩腳踩滑板飛馳而過。我們無意中聽到一場爭吵，附帶一些嚴重傷人的話。那位母親介入並斥責她的兩個男孩。她接著把孩子們集合在一起，要求他們挑戰自己，只能彼此說善意的話。他們看起來不像是很同意那個主意，但是她更進一步要求他們只能說正面和充滿希望的話。

我不確定她對孩子們有什麼影響，但我知道那一天她改變了我的生命。我變得更加意識到我是多麼容易對事情嘆氣或抱怨。我問自己：「假如我避免負面思緒，更正面地重新建構我的反應，我對情勢的展望會如何改變呢？」「假如我試圖向我每天遇到的每個人傳達善意的話，那又會怎樣？」我不是每次都成功，但是我注意到說善意的話的屬靈操練確實有醫治一個「患罪的世界」的力量。一句善意的話被說出口——而且被接受——會緩解緊張，平靜激動的心靈，化愁眉苦臉為笑容。

在大齋節的第五週，當我們照顧患病的人並探望坐牢的人，與他們分享充滿愛和希望的話時，你不想加入嗎？請開始每一天都嘗試對至少三個人有意地說善意的話。如果你的善意的話是對那些和你合不來的人說的，那就更好。請將箴言 16:24——「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」——貼在你家醒目之處，好讓它能整天都提醒你這句話的智慧。

禱告

上帝啊，祢差遣祢的兒子耶穌道成肉身來到這個世界。他的事工充滿許多話語：愛的話語，警告的話語，斥責的話語和歡迎人的話語。願我們今日注意我們對彼此說的話，說出醫治的話以及奠基於基督的愛的真理。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

本週，請注意說善意話語的屬靈操練如何影響你對人生的展望。你是否感到更有希望、更少舉足無措、更有活力、更少心情沮喪？



星期二 | 四月五日

你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。——雅各書 5:14

醫治的祈禱

在我的牧會當中，有時我會提供一段時間來做醫治的禱告。我不能說只有長老會信徒對禮拜中的這段時間感到有點扭捏不安，許多人選擇仍然坐在長椅上，不出來接受抹油禮。我曾在美國浸信會和聖公會短暫工作過，在這兩個教派中，許多人都仍然坐著，不出來花點時間做醫治的禱告。為什麼我們常常不太願意接受醫治的禱告？

有一天晚上我帶領一個查經班，當一位新來的人注意到我正在為鼻竇炎所苦時，我得到了答案。他停止查經並要求為我禱告。在那之前，從來沒有人提出要為我禱告。我震驚而且猶豫，但我還是說：「好。」他把手放在我頭上，開始禱告。說真的，我感到不自在。聚集在那裡的長老會多年老會友也有這種感覺，因為我注意到他們在我四周的椅子上坐立不安。

但是隨著醫治的禱告繼續，我發現自己向被人照顧屈服了。我也開始禱告。旁人的坐立不安停止了，一種聖潔降臨在我們身上。我們開始向聖靈和彼此敞開自己。那天晚上我學習到，照顧這件事需要健康的人和病人都同在，而且對彼此成為脆弱：我們必須讓自己看到也被看到，觸摸也被人觸摸，禱告也被人禱告。雅各今天提醒我們，當我們中間有人病了，我們要呼召那些已經被上帝呼召的會友一起來關心。

禱告

醫治的上帝，祢是我們偉大的醫生，我們為了所有導致我們生病的原因懇求祢。請賜給我們整全。賜給我們的家人和朋友祢醫治的觸摸的能力。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

有人用油抹你時，你有多自在？在做醫治的禱告和請別人為你禱告時，你有什麼感覺？你感到被愛嗎？你感到脆弱嗎？



製作泰國椰子湯

- 1 湯匙植物油
- 2 湯匙磨碎的新鮮生薑
- 1 根檸檬草，切碎
- 2 茶匙紅咖哩醬
- 4 杯雞湯
- 3 湯匙魚露
- 1 湯匙黃糖
- 3 罐 (13.5 盎司) 椰子奶
- ½ 磅新鮮日本香菇，切片
- 1 磅中型蝦，去蝦皮和泥腸
- 2 湯匙新鮮萊姆汁
- 鹽依口味加入
- ¼ 杯切碎的新鮮芫荽

在一個大鍋中用中火加熱油。將生薑、檸檬草和咖哩醬放在熱油中煮並攪拌 1 分鐘。慢慢地將雞湯倒在上面，不斷攪拌。拌入魚露和黃糖；小火煮 15 分鐘。拌入椰子奶和香菇；煮熟並攪拌至香菇變軟，大約 5 分鐘。加入蝦；煮至不再半透明，約 5 分鐘。加入萊姆汁；用鹽調味；用芫荽裝飾。

星期三 | 四月六日

耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。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。——詩篇 23 篇

泰國椰子湯

沉睡後的市場正在甦醒，攤販們擺出各色奇異蘭花和同樣奇異的水果。好吧，它們對我的紐約市眼睛來看是奇異。我懷疑土產花卉和農產品的繽紛色彩與氣味，對本地人來說只是日常罷了。我為珠寶雜誌社到曼谷出差，與其在我下榻的美式酒店吃早餐，我決定去找一頓富有當地風味的餐點。

當我正想要嚐嚐我手中那個奇怪、多刺的水果時——我後來得知那是榴蓮，以其恐怖的氣味聞名，但果肉多，肉質有點甜、有點苦——我注意到幾位佛教僧侶手裡拿著空碗走來走去。他們經過的每個攤販都會在僧侶的碗裡放一些東西。後來我與泰國珠寶協會的聯絡人分享我的晨遊時，她解釋那些碗是「乞討碗」。她說這是風俗，僧侶們依靠他人的慷慨，乞討一天的第一餐。

自從那個明亮的曼谷早晨之後，每當我從櫥櫃拿出一個湯碗時，我都會暫停片刻，想起那些僧侶們對別人的依賴。我捧著我的空碗，虔誠地想著我到底依賴甚麼人維生，以及我有多感激我總是有滿滿一碗的東西，供我和我的家人享用。但並不是每個人都那麼容易裝滿他們的碗，有許多人的碗仍然是空的。

本週的大齋節裏，當你的湯在爐子上燉煮時，請拿起你的碗並捧著它。想想我們是如何被呼召成為彼此的基督，以及我們是如何依靠彼此來滿足我們的需要。如果我的碗是空的，我祈禱你能把它裝滿。當我的碗被裝滿到碗口時，我祈禱我有慷慨的心，我也會裝滿你的碗。

禱告

慷慨的上帝，我們虔誠地對祢捧著我們的空碗，求祢用一種會引導我們真誠地為祢在世上的兒女服事的愛裝滿它們。奉耶穌的名禱告，阿們。

星期四 | 四月七日

我們行善，不可喪志；若不灰心，到了時候就要收成。——加拉太書 6:9

厭煩透了

我從未想過我會被馬太福音 25 章耶穌關於照顧病人的話弄得不知所措，但是兩年的大流行疫情帶來如此多的心痛和艱辛的確讓我不知所措... 而且疲倦。當有這麼多需求時，我們的關懷從哪裡開始？

在我的大齋節旅程中，我停下來思考全球大流行疫情及其變種病毒對已經量能吃緊的醫療系統造成的壓力。我為所有筋疲力竭、精神沮喪的醫師、護理師和院牧們禱告。

我想起了我的許多朋友，他們照顧年邁的父母、有特殊需要的孩子和殘障的成年子女。這些人照顧家人的負擔有多麼吃重的統計數字令人吃驚，大流行疫情的預防措施和擔憂只有讓負擔更重。我聽說兒童和青少年的心理健康的危機也急增，因為遠距學習和口罩強制令將日常作息都打亂了。我的心碎了，我低聲地說：「主啊，我能做什麼？」

「要熱切禱告」，我聽到這個回應。但是當我禱告時，我意識到我也厭煩了：厭煩了世界上的疾病。我說的不僅僅是一種摧殘我所愛的人的身體病毒的病毒。我說的是一種暴露種族不公義和經濟不平等的病毒。Covid 嚴重打擊了我們的黑人和原著民弟兄姐妹，他們的感染率和死亡率高得驚人。Covid 暴露了貧困鄉下地區的醫療資源缺乏。Covid 還暴露了數位網路的高速公路如何充滿坑洞。如果孩子無法接受網路線上學習，他們如何能保持競爭力呢？如果可靠的互聯網根本不存在，一個養家糊口的人如何能繼續供養他的家庭呢？

我對我們所生活的世界感到厭煩透了。但是即使我的心疼痛破碎，即使我想爬回溫暖的被窩裏，我聽到耶穌的話語以多種不同的聲音在各種不同的情況下傳遞給我。他們說：「我害病」，於是我禱告我會有力量去幫助他們，好讓接下來的話會是：「你們照顧我。」

禱告

上帝啊，請賜給我們所需的能量，讓我們在這個充滿疾病的世界上服事祢。當我們被這一切震撼到不知所措時，願我們記得這時我們需要後退一步，深呼吸並注神看祢。因為我們的幫助將從祢而來。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

今日讓你震憾到最不知所措的是什麼？確認你的壓力、恐懼或擔憂。現在盤算一下你的身體感覺如何。注意任何疼痛、痛苦或緊張。你能做什麼來照顧你的身心健康，使你能照顧別人呢？



星期五 | 四月八日

主耶和華的靈在我身上；因為耶和華用膏膏我，叫我傳好消息給謙卑的人，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放，被囚的出監牢。——以賽亞書 61:1

監獄系統

聽到牢房的門被關上的詭異聲音，我僵立在那裡，感覺好像無法呼吸。我迅速地抓住鐵條，將牢門往回推開。我一生從未想過會經歷在一個真正的牢房裡，但我確實是在那裡。

在我擔任牧師的村子裡，有一位在地人邀請我去參觀法院的歷史性建築。它已經有多年未被使用了，但是我仍然聽到一個有多種版本的惡名昭彰的故事，關於一個囚犯越獄後躲在附近的玉米田裡，就在學校孩子們下課玩耍之處的正對面。那次事件之後不久，法院就被搬出村子了。

不，我從未想過我會經歷在一個真正的牢房裡，但我確實是在那裡，而且我還沒有為令人窒息的無助和孤立感做好準備。儘管我在那裡總共只待了 20 秒，在那短短的時間內，我已感到我的人性和我身上滑落了。如果我這麼快就有這種感覺，那麼被判多於 20 秒刑期的囚犯會有什麼感覺呢？

我從未感受到監獄事工的呼召，但是我的朋友們有，他們在鎖著的牢房裡所見證的偉大心靈覺醒的故事總是令我感到敬畏。

他們告訴我，雖然我們的監獄系統，就像我們的許多系統一樣，已經壞了需要修理，但我們不能忘記要為那些被監禁的人禱告。但是要怎麼做呢？因為每當我聽到我應該為傷害過別人的人禱告時，我總覺得很困難。然而，我們是被呼召去做困難的事情。我們是被呼召去赦免和去愛，因為正是這些東西讓所有的囚犯被釋放得自由——我指的是那些被關在真正牢房裡的加害者，和那些被關在自己的牢房裡的受害者。

因為我從未探訪過監獄中的任何人，當我努力寫這篇反思時，我偶然讀到 **Baylor** 大學發表的一篇文章。它引起了我的注意，因為它的開頭第一句話是：「監獄事工教導我們深刻的屬靈功課。」我被迷住了，於是繼續讀下去。它說，這些功課包括如何赦免和如何復原。它還提到傾聽、耐心和跨文化溝通的功課。

在我看來，如果我們精通了傾聽、耐心和與我們在基督裡的所有弟兄姐妹溝通的技巧——無論他們的膚色、性別或經濟地位如何——或許在這個被監禁的人比世界任何國家都多的國家裡，我們對監獄的需求將會減少。

禱告

上帝啊，祢給了我們選擇對錯的自由意志，但是有時你的孩子們選擇傷害他人的行為，並且違反了祢的不殺人、不貪婪的誡命。求你讓我們不要忘記有時我們都犯了沒有彼此相愛的罪。賜給我們祢的赦免。救贖我們憂傷的心。用我們的手、腳在這個世界上為恢復公義而努力。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

根據 **Vera Institute of Justice**——成立於1961年，與地方社區和政府領袖合作致力於監獄改革的全國性組織——的統計，在2021年初，每100,000個居民中有537人入獄。請想想那些被監禁的人，以及上帝可能會如何要你去「探望」那些在監獄裡的人。

星期六 | 四月九日

若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。——哥林多後書 5:17

你自己的監獄

在前往我過去在紐約上州服事的鄉村教會的路上，我開車會經過一座大監獄。每當我看到它，它總是讓我感一絲寒意。它的冰冷、堡壘般的圍牆和在外面高柵欄上纏繞捲曲的刺眼鐵絲網，給我一種監獄內部的牢房環境也同樣寒冷、惡劣的感覺。我不知道那是不是真的，因為我從未進去過，但是我遇到一個進去過的女人。

她是一位年長的牧師，現已退休。在當她告訴我她將如何在那監獄度過許多週末時，她那瘦小的身材和溫柔的舉止讓我再一次打量她。她注意到我困惑的表情，並解釋說她的大部份監獄事工發生在外面的停車場。她解釋說，沒有多少人想得到在監獄停車場裡的需求有多高，那裡是家人排隊等著探望裡面親人的地方。

她說：「在那個停車場，我有過一些最好的對話和從事事工的時刻。」那裡有悲傷、內疚、懊悔、傷痛、背叛甚至告白的時刻。但是她記得的最偉大的時刻，是那些並非牧師的人，對她這個是牧師的人伸出援手，注意到她自己的內心欠缺了某些東西的時刻。她說：「有時我發現我被別人服事了。」

人家說當我們時常被自己的憂慮、思維扭曲、內疚或悲傷監禁時，我們需要走出自我去為他人服務——要無私地服務，不求回報。就在那個監獄停車場的許多時刻裡，那位牧師得以連結那些背負重擔的人，也允許他們連結她。她發現最大的禮物並不在追尋修補破碎之中，而是單純與那些破碎生命的許多碎片同在，並承認她自己也有一些碎片在其中。

是作家也是聖公會牧師的 **Barbara Brown Taylor** 曾寫道：「世界上最難的心靈工作，是去與另一個人對遇，但不是將他 (或她) 當作一位你可以使用、改變、幫助、拯救或控制的人；而是單純當作一位——如果你允許的話——能讓你從你自己的監獄跳脫出來的人。」

當我們追尋活出馬太福音 25 章時，讓我們不要把耶穌的「我...了」的陳述當成「做善事」的事工清單。讓我們不要把飢餓的人、生病的人和被監禁的人看成宣教方案，而是讓我們把他們看成我們旅程上所愛的人——事實上可以服事我們，將我們從自我囚禁的任何監獄釋放出來的所愛的人。

禱告

慈悲和救贖的上帝，願我們今日在我們的道路上看到陌生人，不是當作一個慈善案例或宣教方案，而是當作在基督裡的弟兄姐妹，他們或許可以教導我們一些關於我們自己的東西，或許可以把我們從囚禁我們的東西中釋放出來。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

我們服事上帝兒女的動機是什麼？是不是來自上帝對我們顯示的愛所生出的一種無私的愛？這是一種基督徒的責任感嗎？聖週將從明天的棕樹枝/受難主日開始。現在是評估你是否準備好也願意在一切言行都活出馬太福音 25 章的好時機。

大齋節第六週 受難週

王要回答：「我鄭重地告訴你們，這些事你們為我的跟從者中最微小的一人做，就是為我做了！」——馬太福音 25:40

思考

耶穌所說的「最微小的」是那些發現自己有需要的人。你看到社區當中有誰有需要？在你們當中有誰正在掙扎？有誰需要禱告？一路走來，你可以向誰顯示基督的愛？



棕樹枝/受難主日 | 四月十日

他們走近耶路撒冷，到了橄欖山地區的伯法其。耶穌派遣兩個門徒先走，吩咐他們：「你們到前面的村莊去。你們會立刻看見一匹驢和一匹小驢拴在一起；把牠們解開，牽來給我。如果有人對你們說什麼，就告訴他：

『主需要牠們』，他會立刻讓你們把牠們牽來。」這件事是要實現先知所說的：這件事是要實現先知所說的：兩個門徒依照耶穌的話做了。他們把驢和小驢牽了來，把自己的衣服搭在驢背上，然後請耶穌騎上去。群眾中有許多人把自己的衣服鋪在路上，也有些人拿樹上砍下的樹枝鋪在路上。前行後隨的人群大聲呼喊：「頌讚歸於大衛之子！願上帝賜福給奉主名來的那位！頌讚歸於至高的上帝！」——馬太福音 21:1-9

主需要什麼

耶穌進入耶路撒冷之前，他叫門徒去牽一匹驢和一匹小驢來。門徒們問耶穌動物的主人是否會願意白白獻出牠們。耶穌回答：「只要說主需要牠們。」果然，門徒們沒有遇到任何阻擋就得到耶穌想要的動物。

我喜歡在耶穌受難故事的這個小細節上徘徊，因為它經常被推擠到一邊，讓路給揮舞棕樹枝的喧囂和充滿希望的「和散那！」呼叫。我在鄉村教會擔任牧師時，每年看教堂內的人揮舞棕樹枝，聽風琴師在走音的風琴上賣力彈奏《無限榮光與讚美》(All Glory, Laud and Honor)，我都會想想知道：「我們真的願意獻出主所需要的嗎？」有時隔一段時間現身揮舞棕樹枝會比較容易一些。

只要說：「主需要牠們。」我真的可以給口渴的人喝水嗎？只要說：「主需要牠們。」我可以把我的麵包給站在我面前飢餓的人嗎？只要說：「主需要牠們。」我在世界上最微小的這些人身上看到耶穌了嗎？

和散那的呼叫褪去了。原本熱情高舉的棕樹枝低下去了。現實開始了。恩典並不廉價；它很昂貴的。在本週結束之前，它將昂貴到要我們的救主付出他的性命。

但是目前，不要太快丟下你的棕樹枝。要緊緊握住它，問道：「我今日是否能獻給主他所需要的這些：在困難信任時有一顆信任的心，在舊方式逐漸逝去時對新生命有盼望，即使在十字架的陰影下也有光明的喜悅，有與耶穌一起長途跋涉的勇氣，或是有等待那將來的復活的應許的耐心？」

禱告

救贖和充滿恩典的上帝，祢知道我們的心是多麼善變。當事情似乎進展順利時，我們很快就向祢歌頌讚美，但是被稱為「聖」週(受難週)的這個星期提醒我們，為祢而活是多麼困難。當這世界把「和散那！」換成「釘十字架！」時，我們很難相信祢那一切都會安好的應許。上帝啊，我們在棕樹枝主日的人群裡。祢看見我們。祢認識我們。我們向祢的兒子耶穌大聲呼喊：「救我們！」我們也正盡力試圖緊握我們的棕樹枝。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

今日請花點時間回想一下你到目前為止的大齋節旅程。你聽到上帝向你要什麼？你聽到主需要什麼來讓馬太福音 25 章在你的社區中成為活生生的事實？你能毫不猶豫地獻出主需要的東西嗎？

星期一 | 四月十一日

耶穌被接升天的日子快到了，他決心朝耶路撒冷去。——路加福音 9:51

堅定決心

這是受難週的星期一，與其介紹一種新的屬靈操練以供探索，不如反省我們大齋節期間已經試過的操練：禁食，歸心禱告，接待與好客，散步禱告和說善意的話。你發現哪一種讓你滿意？哪一種比較困難？在這個星期重新檢視覺得滿意或困難的操練，然後下定決心去實踐它。並且考慮定下目標，在復活節期當中 (Eastertide) 繼續探討屬靈的操練，亦即持續到50天後的聖靈降臨節。

現在讓我們一起來讀我們的聖經，這是我發現自己在受難週開始時最喜歡反覆思量的經文。路加告訴我們耶穌「決心」朝耶路撒冷去，明知那裡只有麻煩和死亡在等著他。我一直都想要有更多資訊，因為我知道當我沿途必須面對艱難險阻時，焦慮、煩惱和恐懼將會充滿我。我甚至會試圖改變我們目前進行的方向。作為上帝的兒子，耶穌是完全的人也是完全的神，所以我在想耶穌是否有一秒鐘想要回轉的念頭。

往前走並非都很容易。我們常常在某個時刻想要回到我們熟悉的地方。當我們面對「上帝的未來」——那是一個充滿不可知的未來——我們真心希望事情能回到我們覺得安全和舒適的狀況。但是想想：如果我們不往前跨出一步，我們至少可能會失去服事耶穌的寶貴機會。

耶穌決心朝耶路撒冷去，因為他知道上帝要給全人類新的東西。如果耶穌回頭事情會變怎樣？今日我們又會在哪裡？

受難日的十字架隱約浮現了。你跟隨耶穌的決心有多堅定？你的眼睛是往前看新的可能性，還是一直偷瞄只是「過去」的過去。我們充滿希望的未來，是在可怕、危險、不可知的前途中發現的。

禱告

慈愛的上帝，請今日幫助我們決心堅守我們的旅程，定睛仰望耶穌，將我們不可知的未來交託給祢。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

你現在在人生旅途的哪一段？你是否卡住而且害怕跨出下一步？你是否曾想回到那個被你浪漫化的過去？你今天能夠跨出哪一「步」-- 字面的或象徵的 -- 去進入上帝為你預備的未來？



星期二 | 四月十二日

他們到了耶路撒冷，耶穌一進聖殿就把所有在聖殿裡做買賣的人都趕出去。他推倒兌換銀錢的人的桌子和販賣鴿子的人的凳子，也不准任何人扛抬雜物在聖殿的院子穿來穿去。他教導他們說：「聖經記載上帝的話說：『我的聖殿要稱作萬民禱告的殿』，你們卻把它變成賊窩了！」祭司長和經學教師聽見這話，就想法子要殺害耶穌。但是他們怕他，因為群眾都欽佩他的教導。——馬可福音11:15-18

蹄印帶領至何處

多年前的一個受難週星期二，在我那隻可愛的伯恩山犬 (Bernese Mountain dog) Sofie 去世後不久，我獨自走在它以往所愛的小徑上。沒有牠的夜晚似乎特別寂靜。真有趣，你對在熟悉的路徑上有個陪伴竟是如此習以為常。既然沒有傻呼呼的狗佔據我的注意力，我可以注意路徑上的小細節——像是泥土上的蹄印。這些蹄印既深且清晰。我注意到這些蹄印延伸到路的遠端，所以決定跟隨它們。我小心翼翼地不踩到蹄印，因為我不想抹去它們在這個小徑上的痕跡。

當我沿著蹄印走，並想著背負著耶穌走進入耶路撒冷的驢子所留下的蹄印，我就想到在聖城將要發生的事。聖殿裡將有爭吵。有些桌子將被掀翻。在一個小樓上的房間將有一頓晚餐。將會有洗腳。將會有彼此相愛的誡命被頒布。在出賣之後的是在一個園子裡的痛苦禱告，最後是被捕，審判，有罪的判決，罪名是猶太人之王，然後是釘十字架。

我想到忠心的少數流下的眼淚，我強調少數，他們留在各各他陪伴耶穌，這令人想起耶穌去世後痛苦的第一天。你可能知道我在說什麼：在失去所愛的人的第一天，因為憂傷使你太過麻木，你甚至感覺不到你的眼淚。然而，接下來將有一座空墳。死亡從來沒有最終決定權。

我彎下腰來用心追蹤泥土上的蹄印。鳥兒停止牠的歌唱。樹蛙靜下牠們的蛙鳴。我一再地追蹤蹄印並想到這個星期：一個我走得愈慢、感受得愈深的星期。我感覺到一種屬天的觸感像狗潮溼的鼻子在輕推我皮膚。我感覺到一股神聖的暖流包圍我。我們不會得到復活節的榮耀，直到我們跟我們的救主一起踩過孤單的小徑。

許多人或許並未注意到很久以前一隻謙卑的動物背負著救主所留下的蹄印。但是那些有注意到的人，他們是否繼續跟隨到這些蹄印所帶領的地方？

禱告

親愛的上帝，我們周遭的世界為所欲為毫無聖潔。生命的步伐持續，但是沒有人真的停下來注意四周圍神聖的蹄印。這個星期我們應該放慢腳步，去感受受難日集結的愁雲慘霧的沉重，去靜止下來感受祢為我們犧牲自己兒子的那種大愛的奇妙。我們停下來。我們受到神聖的沉重。我們輕聲說：「感謝祢。」奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

你今日能做甚麼，將受難週星期二的平凡分別為聖？

星期三 | 四月十三日

在我拜訪我瑞士的祖父母的許多記憶之一，是我們在一個Appenzell的阿爾卑斯山脈 (Alps of Appenzell) 中的老農場一起吃飯。每一餐飯，你可以期待桌上的食物都相同：鄉村麵包，起司和湯。

七綠湯

瑞士人喜愛他們的湯，我一直不了解那種喜愛有多深，直到我在一家古董店發現一本古老的瑞士烹飪書。裡面有許多湯的食譜——以及傳說故事。我找到「和平湯」——用牛奶和麵包泡製而成——傳說中它避免了一場天主教徒和新教徒之間的戰爭，因為兩軍在戰場上對峙時，不是大動干戈，而是拿出湯匙來一起喝湯。有一種湯是在誡命星期四 (Maundy Thursday) 喝的：「七綠湯」(瑞士語：Sieben Grün Suppe)。當我問我爸爸記不記得他媽媽做過這種湯，他歡喜地回憶她如何在每加一種綠色食材入鍋時為某一個需要幫助的人禱告。

傳統上，這湯是在大齋節禁食解除的受難週星期四吃的，該日有時被稱為「綠色星期四」(瑞士語：Gründonnerstag)。「綠色」和誡命星期四如何連在一起，有好幾種不同的解釋。有些人認為綠色是對牧師的禮儀服飾認同。在 13 世紀以前，祭司在誡命星期四都穿綠袍。那些禁食的人也常常被稱為「綠人」，因為他們會在誡命星期四佩戴綠色植物，指向即將到來的復活節的喜樂。但是其他人說「綠色」(green) 是個古字，「greinen」，意思是「哀傷」。

無論起源如何，我喜歡在受難週食用簡單的湯。我喜歡許多的綠色食材的點子，它象徵春天的再生。但是最重要的，我喜歡我的瑞士祖母把煮湯這個平常的工作轉化成禱告的行動——用七種綠色食材來為七個人禱告。因此，我提供這份傳統的誡命星期四湯品食譜，讓你可在今天、明天或任何一天製作。但是無論你何時製作，在拿七種綠色食材時，請為耶穌要我們視為弟兄姊妹這些人當中最微小的人禱告。



製作七綠湯

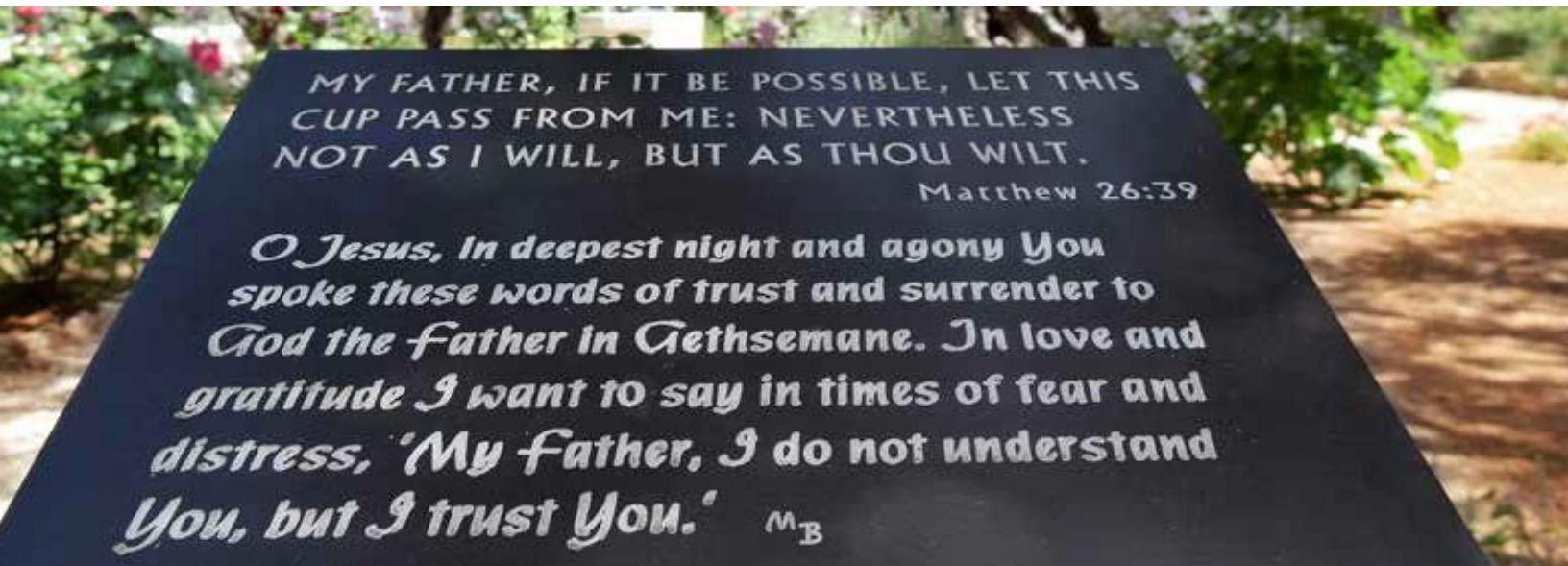
(請自由選擇手邊的任何綠色食材)

- 1 湯匙無鹽奶油
- 2 粒紅蔥頭，切碎
- 1 顆中型韭蔥，切碎
- 4 杯水
- 2 個褐色馬鈴薯，去皮切碎
- 2 杯新鮮菠菜，切碎
- 1 杯新鮮香菜，切碎
- 1 杯韭菜，切碎
- ½ 杯新鮮蒔蘿草，切碎
- ½ 杯芹菜葉，切碎
- ½ 杯酢漿草，綠葉蔬菜，切碎
半杯牛奶
- 1 ½ 茶匙鹽
- ¼ 茶匙黑胡椒粉

將奶油放入 3-夸脫 (3/4 加侖) 的湯鍋融化。加上紅蔥頭和切碎的韭蔥，用中火炒到蔥頭變軟，約 5-7 分鐘。加水和切碎的馬鈴薯。將混合食材煮開後用小火燜煮。大約燜煮 20 分鐘讓馬鈴薯變軟。加入綠色蔬菜和藥草，再燜煮 10 分鐘。用手持攪拌機 (或移入傳統果汁機) 打成均勻的泥狀。加入牛奶，鹽和黑胡椒粉。充分混合。照現狀上桌，也可以再加上酸奶油，麵包丁或其他的草藥。

禱告

豐富的上帝，我們感謝祢，因為我們有充足的食物櫃，還能取得七種綠色食材來製作營養的湯。當這個湯餵養我們的身體時，求祢也增加我們對出手援助那些肚子空空的人的渴望。求祢打開我們的眼睛，看能見「其他人」，也賜給我們智慧，知道如何用不是只有在「已完成的善事」的表上打勾的方式去真正愛人。



誡命星期四 (Maundy Thursday) | 四月十四日

耶穌和門徒來到一個地方，名叫客西馬尼；他對他們說：「你們在這裡坐，我去那邊禱告。」於是他帶著彼得和西庇太的兩個兒子一起去。他開始憂愁難過，對他們說：「我的心非常憂傷，幾乎要死。你們在這裡，跟我一起警醒吧！」他稍往前走，俯伏在地上，禱告說：「我的父親哪，若是可以，求你不要讓我喝這苦杯！可是，不要照我的意思，只要照你的旨意。」

——馬太福音26:36-39

園裡的禱告

對那些聚集在我服事的鄉下小教會的人而言，那是一個感受強烈的夜晚-- 感受強烈不僅是因為那是誡命星期四，它本身造成感人的禮拜經驗。不，感受強烈是因為鐵桿新英格蘭傳統人士願意嘗試不同的東西。

他們聚集在交誼廳，稱為 Mackenzie Chapel，用以命名者看起來嚴肅的照片掛在牆壁上，讓許多小孩子問：「Donna 牧師，他的眼睛是不是在盯著我？」當然他們是在跟我開玩笑，宣稱在他們學校出沒的那位著名的友善的鬼偶爾也會上街到教會來訪問。這個小村莊有許多空地，有一座獨立戰爭時代的墓園歡迎到訪的客人，還有關於哪一棟老房子原來是地下鐵路車站的故事 (譯註：地下鐵路 [underground railroad] 是十九世紀美國秘密交通網和避難所的稱呼，用來幫助蓄奴州的黑奴逃往自由州和加拿大)。

但是在這個神聖的夜晚，一個親密的團體聚集在交誼廳，用安靜的燭光晚餐來紀念耶穌和他的門徒，在被出賣和逮捕的晚上慶祝逾越節。我們邊吃邊談論當晚從洗腳到擘餅到聽到彼此相愛的新誠命的重要性。就像聖經記載一樣，在飯後我們唱一首詩歌走到外面。

春天的夜晚花香濃郁。過去幾年復活節所種的水仙花和風信子，在教會停車場的白色籬笆邊，現在正盛開。一隻鳥振翅飛過，寂靜圍成一圈的我們知道，我們不是只站在空地上。我們是站在聖地上，有天使環繞。就在那時，一個小女孩再也忍不住她的興奮，大叫：「媽咪，聽樹蛙在叫！」

這真是超現實。我們是在紀念耶穌在客西馬尼園禱告的痛苦，然而與他的痛苦哀叫交織的卻是上帝創造的美麗。大家對小女孩高興的叫聲莞爾一笑，而我繼續朗讀聖經。在樹蛙合唱的頌讚之下，我讀的是我知道這一小搓人曾經細語、請求或哀號的話。我所讀的對我一生來說是太熟悉了：「我的父親哪，若是可以，求你不要讓我喝這苦杯！可是，不要照我的意思，只要照你的旨意。」

這句話在空氣中迴蕩。星星出現了。我們齊聲做一個憂傷中帶著希望的簡單閉會禱告：「只要照你的旨意，上帝啊。只要照你的旨意。」。那天晚上，信徒試著用新的方式去禮拜。當他們要開車回家時，無人的眼睛是乾的。

禱告

上帝啊，在這洗腳、最後的晚餐和憂傷的園裡禱告的夜晚，請幫助我們緊緊的抓住祢的愛，知道一生中無論發生何事，祢會與我們一齊度過。願你的旨意成全在我們的生命中。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

哪個「杯」是你熱切祈求上帝移去的？如果上帝不移去會發生什麼事？你能不能回想當你在試探和試煉中上帝是如何保守你和使你剛強？誰是那些上帝派來當天使陪伴你的「別人」？

受難日 | 四月十五日

站在耶穌的十字架旁邊的，有耶穌的母親、他的姨母、革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。耶穌看見他的母親和他所鍾愛的門徒站在旁邊，就對他母親說：「母親，瞧，你的兒子！」接著，他又對那個門徒說：「瞧，你的母親！」從那時起，那門徒接耶穌的母親到自己的家裡住。

——約翰福音19:25-27

你是我的家人

耶穌在十字架上所說的話當中，他母親和他所愛的門徒之間的交談一直對我只是個旁註而已。在此有耶穌人性的一面，表達在他死後誰要照顧他母親的憂慮。我一直認為他赦免的話和痛苦的哀嘆：「我口渴」，還有最後一句「成了！」，比「瞧，你的兒子！」更重要。但是經過我在過去這四十天思考關於看到耶穌--

真的看到他在飢餓、口渴、赤身露體、流落異鄉、被排斥和坐牢的人當中-- 我現在聽他的話有不同的領悟-- 而且更強烈。

「瞧，你的兒子！」和「瞧，你的母親！」並非慈悲的場面話。這些話引導我們把每個人當成家人，不是藉著血源而是藉著恩典來結合。我們本應彼此成為上帝的愛，在那裏安撫與慰藉，關心與照顧，擁護與支持。

在「十架七言」這本書，Timothy Radcliffe 分享了一個故事，是關於深感世上最貧窮的人就是他家人的巴西總主教 Hélder Pessoa Câmara。有一天，Câmara 聽到有人被不當逮捕。他打電話給警察，說他們事實上逮捕了他的兄弟。警察感到抱歉，為了逮捕總主教的家人感到惶恐。可是當 Câmara 去到警察局，警察局長還是問為什麼這個人和總主教不同姓。Câmara 只簡單回說每個窮人都和他同姓基督。

耶穌要求我們這些今日聚集在他十字架底下的人，不要老是掛念我們的家族姓氏，我們的共同興趣，我們的教派或我們保護「自我權益」的需要。耶穌是在問：「你今日要與誰分享基督的名？」

禱告

上帝啊，請拓展我們對家庭的定義，使我們在大齋節的旅程結束時，真正把每一個人都視為我們在基督裡的手足。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

「家庭」的字眼對你有何涵義？耶穌在十字架上說的話如何挑戰你對家庭的定義？

聖星期六！四月十六日

他的怒氣轉眼消逝；他的恩惠永不休止。夜裡眼淚汪汪，朝來喜氣洋洋。
——詩篇 30:5

安息日一過，抹大拉的馬利亞、雅各的母親馬利亞，和撒羅米買了香料，要去抹耶穌的身體。星期天一清早，太陽剛出來，她們就往墳地去。
——馬可福音 16:1-2

突然間

前幾天晚上，我丈夫和我開車回家，我談到我總是對草皮如何「突然間」從褐色轉為綠色感到神奇。我的丈夫似乎不以為然，只回應：「只要一點雨水和幾個溫暖的夜晚就行了。」

他是對的，是這樣就行了。然而，我還是回去凝視剛剛我們經過的綠色草地，靜靜地享受敬畏的感覺，關於大地如何迅速恢復生機，尤其是在生機似乎無法恢復的長冬之後。

擋風玻璃的雨刷掃去春雨，這雨也滴在日益綠意盎然的草皮上。雨刷來回的掃動，我發現我正在思考人生其他的「突然間」時刻：突然間我們的哀傷變成舞蹈的時刻，突然間上帝在我們痛苦地寂靜中對我們說話的時刻。

突然間，上帝啟示了超越我們所曾想像或祈求的事。突然間，上帝擦去憂傷的眼淚，用帶給我們感恩與讚美的眼淚取代。突然間，上帝用最翠綠的草皮，妝點我們曾經看起來毫無生機的生命。

我一向珍惜七日的頭一日清早婦女們前往耶穌的墳墓去準備安葬他的身體的故事，因為在我生命中我也曾走過類似的路。我知道日出之前壟罩世界的黑暗寒冷。我知道要鼓起足夠的信心、勇氣、能量和毅力去踏出即使一小步有多麼困難，因為妳心裡的痛苦，你生命中破碎的夢，實在沈重得難以承受。可是你不向前走不行。所以你開步走，知道你必須揮別過去。你開步走，忘了「突然間」-- 或看起來像突然間-- 上帝會動工。

我向外望著被溫暖的春雨所滋潤的翠綠草皮，體會到上帝永遠不會停止讓我們驚奇。但是有時似甚麼事都沒發生的時候，我們必須在神聖的寂靜中等待。聖星期六就是那個神聖等待的時間，我們必須放慢下來，進入哀痛、空虛和沉寂。我們需要有讓眼淚自由流下的空間。就像溫暖的春雨一般，那些眼淚會幫助一些美麗的事物再度如花綻放。

禱告

上帝啊，祢知道等待對我們是多麼困難。我們這個「隨點即有」(on demand)的社會對我們的缺乏耐性沒有任何幫助。我們要每件事都求好，而且求即刻就有。但是上帝啊，祢有不同的時間表，而且你的時機永遠是最好的。在這聖星期六，幫助我們不要急著跑去墳墓。幫助我們和神聖的寂靜同坐。接住我們留下的眼淚。用祢的擁抱趕走孤單。我們在這裡，完全處在令人炫目的黑暗中。奉耶穌的名禱告，阿們。

思考

聖星期六通常是忙著為明天的復活節慶祝做最後準備的一天。看看你的時間表和需要奔走的項目表。你能如何改變你今天的工作程序，以便有更多的安靜時刻來禱告和擁抱寂靜？



復活節 | 四月十七日

星期天一清早，太陽剛出來，她們就往墳地去。在路上，她們心裡盤算著：「有誰能幫我們把墓門口的石頭滾開呢？」（因為那是一塊大石頭。）可是她們抬頭一看，石頭已經給滾開了。她們走進墓穴，看見一個青年坐在右邊，身上穿著白色的長袍；她們都很驚慌。那青年說：「不用驚慌！我知道你們在找那被釘十字架的拿撒勒人耶穌。他不在這裡，他已經復活了！看，這是他們安放他的地方。你們快去告訴他的門徒，尤其是彼得，說：『他要比你們先到加利利去，在那裡，你們可以見到他，正像他告訴過你們的。』」
——馬可福音16:2-7

把石頭滾開

復活節晨光禮拜在我服事的馬利蘭州教會歷史性的墓園舉行。我們先在教堂內禮拜，然後在黑暗中靜靜地走過墓園。當我們到達一塊小空地時，太陽正要開始顯露看似榮耀的一天的起頭。

我情緒激動到無法繼續主持禮拜。我開始哭-- 放任地哭。這從來不曾發生過，但是在復活節的破曉時刻，我覺得極度感激。我試著把情緒安定下來，但就是沒辦法。那些會眾都很親切，給了我所需要的空間。當我終於能夠講話時，我環顧墓園——這個世界看到「結局」而我只看到新的開始的地方-- 然後我說：「這不是很美嗎？看看四周。我們都曾經被賦予「活」的機會。

整個大齋節期，我分享了我對馬太福音 25 章耶穌所說的每一句「我...了」的想法和反思。我也邀請你活出馬太福音 25 章。然而當我寫文章時，我不斷想到所有我沒有看見耶穌的時刻。我回想起許多次我沒有停下來幫助人、餵養人、伸出援手去幫忙需要的人。

然而，復活節已經破曉。我們已經被賦予擁抱新生命的機會，在有人求助時我們不是快速跑過而是發現自己停下來的地方。

我們不可能完美地活出馬太福音25章。總有我們沒有在彼此身上看到基督的時候。總有我們留下擁有的東西不願分給別人的時候，但是我們被要求用失去生命來找到生命，而且不害怕那個失去。

在寫這個靈修課程時，我聽到一首由愛爾蘭現代基督徒音樂家 Robin Mark 所寫的一首歌。我對他的一些作品很熟，但是這一首「中央車站」(Central Station) 我從未聽過。這是打動我心的一份禮物，它的歌詞掌握了活出馬太福音 25 章樣式的精神。這首歌是關於一位朋友在火車站遇到窮困潦倒的老相識。儘管如此，這位朋友並沒有停下來對這位明顯需要有人交談的人伸出援手。這首歌暗示，要是耶穌，一定會停下來與他們交談。

我想到每一次我沒有停下來幫助人的時候。我也像歌詞所寫的：「有點害怕…我什麼都沒做，我只是袖手旁觀。」我們也會有什麼都不做只是旁觀的日子，但是藉著上帝的恩典，就像歌詞所說的，我們都會被給予新的一天去做得更好。復活節就是那新的一天。我們必須停止去想今生的石頭要如何被移開，而開始相信上帝能用我們的手移除這些障礙。

這是復活節。墳墓是空的。你看見耶穌了嗎？他就在這個世界，用不同的貌相出現。你會有服事他的恩典嗎？

禱告

上帝啊，求祢讓我們有一天再相會，也賜給我們與祢交談的恩典——例如可以使周遭一個生命轉變的一句愛的低語，和可以將祢提升至更高處的一隻慈愛的手。上帝啊，求祢讓我們有一天再相會。阿們。(這個禱告是Robin Mark的歌「中央車站」的最後一行歌詞。你可以在 pcusa.info/CentralStation 聽到整首歌。

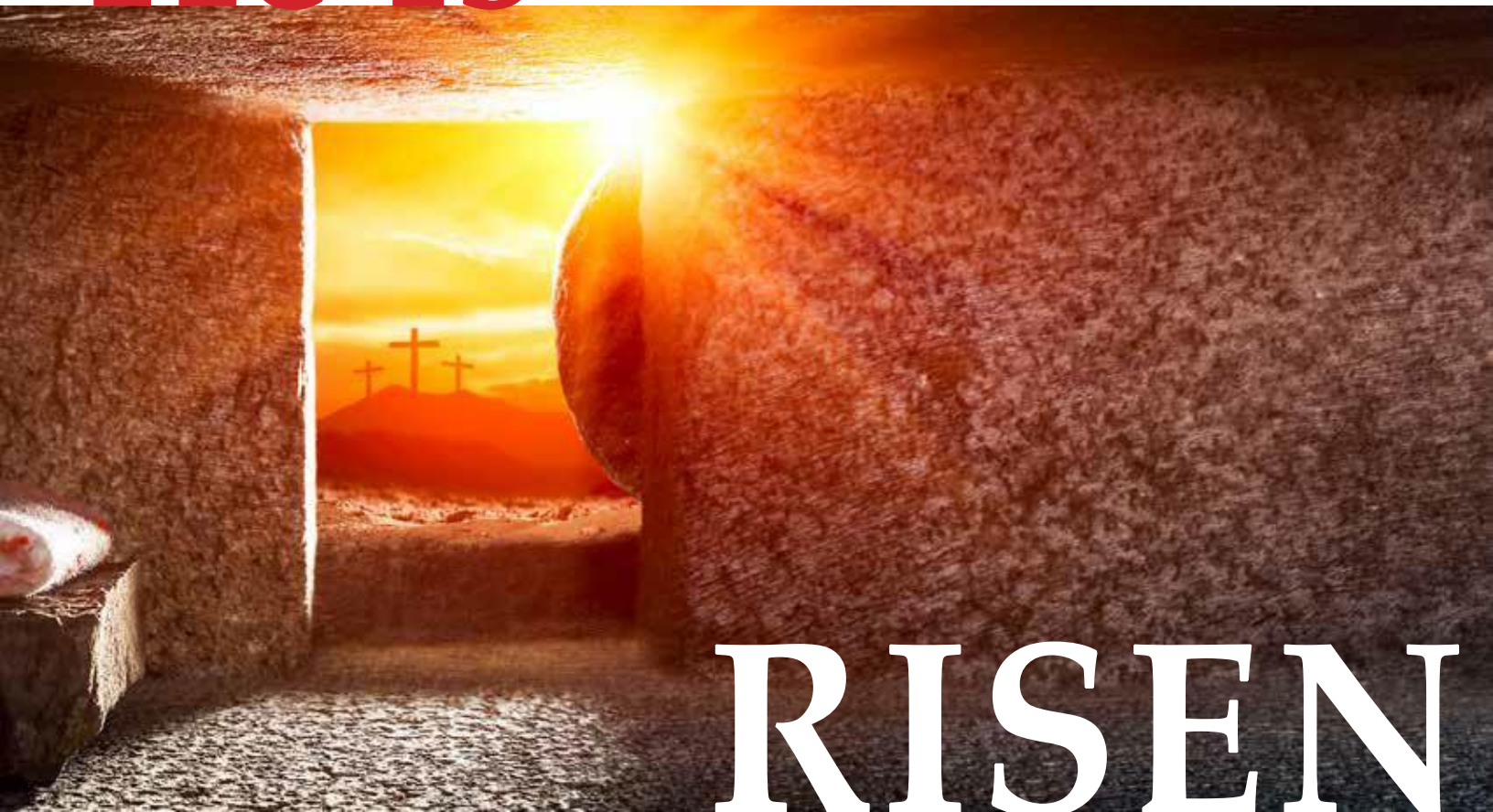
思考

有哪些復活節時刻你最想感恩？有哪些結局你必須拋棄在墓園裡？你要如何每日挑戰自己來活出馬太福音 25 章？

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

He is



RISEN

翻譯：呂佩璜、黃學政、張啟晏、劉季芳、林毓芬、林珊妤、陳富美、邱紹烝、羅敏珍、周宏毅
校譯：周宏毅
編輯：李怡靚



Presbyterian Church (U.S.A.)
Presbyterian Mission