

从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（五）—教务长阮一心老师

40 天的大斋期来到最后一周，就是节期的高峰—圣周(Holy week)。从棕树主日(Palm Sunday) (4月14日)起，到周四立圣餐日(Maundy Thursday)纪念逾越节晚餐，周五是主受苦日(Good Friday)，大斋期在4月20日结束，4月21日就庆祝复活节。你在“从罪灰走向活水”的大斋期属灵操练旅程中，有什么收获呢？有没有阅读路加福音，重温耶稣的生平，与主相遇在爱中呢？



最近，有机会带领良院教牧之道的同学参加循道卫理教会国际礼拜堂的普通话崇拜，参观卫斯理大楼和认识百多年的宣教历史。看到国际礼拜堂正在筹备在“大斋期与基督相遇”的“朝圣之旅”，教会在圣周的不同时段开放，让不同教会的弟兄姊妹和孩子来参加朝圣之旅，一起跟随耶稣从棕树主日至复活主日的生命轨迹。从卫斯理大楼的地下大堂起步，步向耶路撒冷，途中共有 8 个祷告驿站，让弟兄姊妹有机会停留、默想、灵修，在圣周重温及默想主耶稣的脚踪。



與主同走苦路

大斋期与基督相遇的朝圣之旅

这旅程的时光是属于你自己的，所以请按自己的步伐来走，也预备好自己，与耶稣一同步向复活日。

第一站 光荣进入耶路撒冷

路 19: 28 - 44

默想：

此处是我们开始朝圣之旅，步向十字架的起点。棕树枝与民众的衣服铺盖地上，“和散那”之欢呼声响彻半空。弥赛亚在进城了！

许多民众期盼着一个政治上的君王，进城踢走罗马人，接管圣城。但不消数日，同一班民众却高喊着“钉十字架！”

今日，从某种意义上说，这一幕仍在上演。我们仍然反复无常地对待一些名人，上一秒对其万般爱戴，下一秒对其恨之入骨；对其有需求之时会常记心头，当其不再是城中热话时便将其抛诸脑后。

行动：

环顾周遭散播着的新闻，此时就用片刻祷告：

- 为受公众关注的人祷告，无论他们是想受到关注，或是无意中被牵扯进新闻当中。
- 为那些需要得到公义与和平、救援与关顾的人和地区祷告。

你可在便条纸上写下你的祷告，将其贴在世界地图中相应的位置上。



第二站 优先次序与焦点

路 18: 18 - 25, 10: 38 - 42

年轻财主与年轻的姊妹

默想:

年轻的财主问耶稣，他该做什么事才能承受永生？耶稣看出他有纯良的用意与虔诚的心灵。然而，耶稣也看出他的弱点，并对他发出邀“要变卖你一切所有的，分给穷人，……还要来跟从我。”这是一个关乎优先次序的议题，他的财富实在是太重要了。

马大邀请耶稣到自己家里，她跟妹妹马利亚同住。当马大忙于款待耶稣时，马利亚却在耶稣的脚前坐着听他的道。马大很恼火，因为马利亚没有帮忙，她是“分心”了。其实，**有时候我们要去服侍，也有时候要坐下聆听主道。**

行动:

有许多事务妨碍我们把生命完全地交给耶稣。请用片刻默想，**你生命中的物质财富，如何妨碍你成为耶稣所喜悦的人。**你在意物质财富，胜过了你与神、你与他人的关系吗？

你会因为生活忙碌而“分心”了，以致不能坐下聆听上主藉圣经、祷告和默想向你所说的话？

当你预备好的时候，请拿起一块鹅卵石，将其投进水中，象征你愿意不再追求物质财富，不再那么“分心”，把自己更多地交给耶稣。

若你未预备好这样做的话，请把鹅卵石放在水瓶旁。



第三站 最后的晚餐

路 22: 14 - 20

默想:

当耶稣坐下与门徒共晋最后晚餐之时，他说这是他在受害前最后一次与他们一起吃喝。不是所有门徒都明白他的意思；有的门徒领会得多一点。

耶稣非常渴望他的追随者能铭记他所有的教导，所以在最后的晚餐时，他教导门徒要彼此相爱，要合一，并期待圣灵降临装备坚固他们。

行动：

用片刻默想耶稣的追随者：

彼得，刚愎自用，鲁莽冲动

安德烈，谦和地邀请他人面见耶稣

腓力，平易近人

伯大尼的马利亚，坐在耶稣脚前

多马，多疑并寻求确据

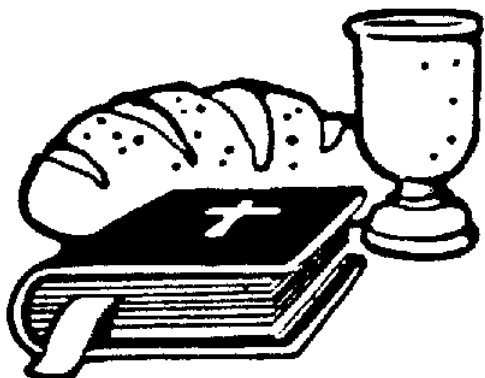
马大，忙于服侍他人

尼哥德慕，寻求生命的意义

抹大拉的马利亚，感恩有耶稣同在的医治

哪位与你最相似呢？请坐在其对应的位子上。

问自己，“我在哪些方面与这位门徒相似呢？”把自己那真实的一面呈现在上主面前，也求上主此刻就与这真实的你见面。拿起一块饼来吃，并感谢上主此刻与你同在。



第四站 洗脚

约 13: 1 - 15

默想：

在与门徒共进最后晚餐之时，耶稣突然站起来，脱去外衣，拿一条手巾束腰，把水倒在盆里，开始洗门徒的脚。

这是耶稣何等谦卑的举动。通常只有仆人才干这项脏活，但耶稣坚持为门徒洗脚，勉励我们要彼此服侍；骄傲自大绝非耶稣追随者的特质。

行动：

耶稣为门徒洗脚，同时也洁净了他们。你生命中有哪些事，或是你所犯的罪，或是别人得罪

了你的事，需要耶稣来触摸洁净呢？

请以水洗手，并用毛巾擦干。接受上主的宽恕与怜悯。

试想想你如何可以把基督洁净的爱带给他人。

你可以如何做，为谁而做？

取一张卡片，写下你服侍的心志，卷起放进瓦罐内。

“我们有这宝贝放在瓦器里！”（林后 4：7）



第五站 客西马尼园

太 26：36 - 46

默想：

在受害前的晚上，耶稣到橄榄山祷告。他极其忧伤地向上主呼求，恳求他挪开这苦杯。但他紧接着说，“不是照我所愿的，而是照你所愿的”。

行动：

请把指头蘸进杯中并品尝。默想耶稣当时的痛苦以及他所经历的忧伤。

请记念此时此刻仍被恐惧笼罩的人，记念那些正经历苦痛抉择的人，因为他深知道选择做“正确的事”乃相当艰难。

此刻就为他们祷告，你也可把他们的名字写在纸叶片上，并绑于树上。



第六站 彼得不认主

路 22: 54 - 62

默想:

耶稣被带入大祭司的官邸，被指控亵渎神及其他可判处死刑的罪名。在该处他被兵丁戏弄鞭打。

彼得远远地跟着，目睹这一切。当时有一个使女问他是否耶稣的朋友。彼得矢口否认自己认识耶稣，因为他惧怕承认自己是耶稣的跟随者后，会落得与耶稣一样的下场。

事实上，彼得 3 次否认自己认识耶稣，最后一次他甚至赌咒发誓自己不认识耶稣。随之鸡便啼叫了，他意识到他是在否认他曾称为主的那一位，就出去痛哭。

行动:

许多时刻我们都会清晰知道孰对孰错。但**我们常常选择做鸵鸟，把头埋于沙堆，充耳不闻、视若无睹，而且不愿意坚持正确的事。**

火盆内有一些我们可能面对的困境。选取其中之一二，**默想这些困境会为你带来怎样的挑战。你会如何应对这些困境？**

用片刻时间，祈求上主赐你勇气，让你能坚持那些你知是正确的事。



第七站 在十字架上

路 23: 32 - 38, 44 - 46

默想:

当兵丁把耶稣钉十字架时，耶稣呼喊：“父啊，赦免他们，因为他们所做的，他们不知道。”耶稣以他悬挂在木头上的身体，担当我们所有的罪与过犯，我们的伤痕与羞辱。

他赐给我们宽恕，也要求我们宽恕他人。

- 你有渴望得到宽恕的事吗？
- 我们难以宽恕他人，尤其在我们仍然受伤之时。但当我们被他人伤害时，耶稣同样感到伤痛。

行动:

你或许想写下简短的忏悔，并将其钉在十字架上。

或取一根红丝带，默想一个令你难以宽恕的人，或是默想一个你需要祈求得到宽恕的景况。

随着你的行动和祷告，将红丝带放在十字架上，让上主医治你。

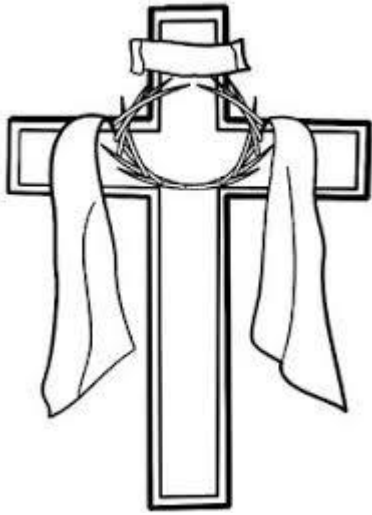
随后请退下来

默想:

耶稣在被悬挂于十字架经历极大痛苦时，仍然能够想起他所爱的人。他凝视他的母亲，流泪吩咐他的门徒约翰照顾她。

行动:

安坐于十字架下片刻，与上主一起度过这片刻时间，随心所欲地与上主交谈，确信上主是爱你的。



第八站 在坟墓

路 24: 1 - 10

在清晨的薄雾中，妇女们来到坟墓。抹大拉的马利亚，约亚拿，和雅各的母亲马利亚想为耶稣的身体涂抹香料。耶稣的身体已被他的朋友约瑟取下来，安放在凿岩而成的坟墓里。她们带着绝望的心情来到坟墓。

妇女们发现石头已从坟墓滚开了，坟墓空空如也，只剩包裹耶稣身体的细麻布。起初，她们感到震惊。怎会这样呢？主的身体去了哪儿？

随后，耶稣向马利亚显现。她还以为他是看园子的，问：“你把他放在哪里？”耶稣只是简单地呼喊她的名字：“马利亚”。

马利亚就认出耶稣，如晨曦拨开迷雾。马利亚感到释怀，喜极而泣。

在此刻，只能说声“哈利路亚！”

行动：

从盘中取一颗种子，放在掌心。

以片刻时间默想你对未来的期盼。

默想主对你未来的期盼。

然后把种子放进花盆，作为盼望的记号。

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了！（林后 5：17）



走完这 40 天的大斋期属灵操练旅程，你预备好迎接耶稣的复活吗？求主让基督复活的大能更新改变我们，让我们成为新造的人，带着勇气和盼望面对人生的种种挑战。我们并不是一个人孤身上路，在这条天路上有弟兄姊妹与我们同行，更重要的是复活的主每天与我们同行，好像主耶稣在以马忤斯的路上向两位门徒显现，使我们从迷糊得看见，从灰心到火热，把耶稣已复活这大喜的信息传扬出去，勇敢地为主作见证。

往期链接：

〈当大斋期遇上春节〉〈<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=4580>〉。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（一）〉

〈<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5269>〉。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（二）〉

〈<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5292>〉。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（三）〉

〈<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5299>〉。

〈从罪灰走向活水—大斋期属灵操练（四）〉

〈<http://new.ltshk.net/mod/forum/discuss.php?d=5317>〉。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。