

晨更祈禱會 | 2025 年 7 月 9 日 (三)

「當我不滿憤怒時...」

1. 領禱求恩、詩歌

詩歌：《不捨棄的愛》曲/詞：黃海珊

2. 默想祈禱 (兩組)

當提到不滿和憤怒時，有時我們會將其歸為負面情緒，或者認為基督徒不應該憤怒，因此可能會壓抑這些情緒。然而，情緒其實是上帝賜予人類的禮物，與道德的對錯無關。上帝也是一位會生氣的神，聖經教導我們「生氣卻不要犯罪...」(弗 4:26)。「生氣」本身並不是罪，關鍵在於我們如何調節和表達自己的情緒。情緒需要依靠主的陪伴和施恩的幫助，去**覺察、承認、接納和表達**。

—— a) 與主分享我的經驗與感受 ——

一個小故事：

從前，有一對初為父母的小鳥，照顧著剛出生的幾隻小鳥寶寶，爸爸負責外出覓食，媽媽則留在巢裡看守。但尋找食物很艱難，小鳥爸爸每天帶回來的食物不太夠，小鳥媽媽忍了幾天，累積的擔憂終於爆發，對小鳥爸爸抱怨為何找不到足夠的食物。爸爸立刻感到不滿，生氣地說：「你以為我想這樣嗎？」說完便飛出去了尋找食物。在那一刻，小鳥爸爸媽媽都非常生氣，的確變成了「憤怒鳥」。他們內心複雜，生活不如意，感到害怕，因為他們在成長過程中也曾經受過飢餓的折磨。他們對自己生氣，原本的好意卻弄巧成拙；同時也對彼此生氣，因為都感到受到委屈。他們甚至對造物主感到憤怒，為何要讓他們的小鳥捱餓？

→ 我們的不滿和憤怒背後有更多、更深的原因，也可能有不同的對象。

安靜、默想禱告指引：

找一個舒適的坐姿，閉上眼睛，放鬆身體，慢慢深呼吸，幫助自己安靜下來.....

呼吸提醒我們，我們的生命在主的手中，被維持、被愛護，被視為寶貴。

祈求主此刻臨在，賜下恩典，表達你渴望深深經歷祂.....

你可以意識到，主此刻以何種姿態與你同在？.....

默想：省察狀況 → 向主訴 → 聆聽主

試想像你的內心是一片大海，回想最近，或者已經有一段日子，這片內心的大海是否泛起不滿的波濤，甚至憤怒的巨浪？

是什麼人事物引起的？經過又是怎樣的呢？你可以回想每一個細節.....【一分半鐘】

你是如何面對這些不滿、憤怒的？是否選擇否定、壓抑？或者將其收藏在內心的暗角？

是否已經透過言語、表情、動作發洩出來？抑或變成消極的、對抗的行為？

又或者已經得到梳理、抒發？.....【一分半鐘】

回想這一切，你的感受是怎樣的呢？...如果主耶穌正坐在你划行的船上，你有什麼想和主傾訴的？主全然認識、接納我們，放心 - 將你不滿和憤怒的感受向主陳明。.....【2 分鐘】

主已經耐心聆聽了我們的傾訴，讓我們安靜、開放，等候主有什麼恩言向我們發出？可能是安慰，是指教，讓你看到一些之前未曾見過的事情、或者出路，亦或是你需要作出改變的態度和行為？.....【3 分鐘】

—— b) 聆聽神藉著聖言對我說話 ——

讓我們情緒的小船繼續前行，透過神的話語，來到主耶穌的十字架前。**經文：馬可福音 15:29-34：**

²⁹ 從那裏經過的人譏笑他，搖著頭，說：「哼！你這拆毀殿、三日又建造起來的，³⁰ 救救你自己，從十字架上下來呀！」³¹ 眾祭司長和文士也這樣嘲笑他，彼此說：「他救了別人，不能救自己。³² 以色列的王基督，現在從十字架上下來，好讓我們看見就信了呀！」那和他同釘的人也譏諷他。³³ 到了正午，全地都黑暗了，直到下午三點鐘。³⁴ 下午三點鐘的時候，耶穌大聲呼喊：「我的神！我的神！為甚麼離棄我？」

很多時候，我們心中的不滿和憤怒，源於受到傷害和委屈。或者我們目睹世上極其不公義的事情，每天都在發生，甚至向神發出申訴的哀歌。

主耶穌明白我們的處境，因為祂也經歷過人世間最大的不公義。完全無罪無辜的那位聖潔的人子，必須承受最殘酷、痛苦的刑罰。因此，主耶穌在十字架上向神發出呼喊：「我的神！我的神！為甚麼離棄我？」

默想：省察狀況 → 向主訴 → 聆聽主

試著問自己內心深處，自己最大的不滿和憤怒是什麼？生命中是否有一些事情的發生讓我不明白？就像約伯一樣，我需要向神訴說。我們可以坦然地向神傾心吐意，大聲疾呼，正如主耶穌向父神祈禱一樣。.....【3 分鐘】

此刻想像天父正在注視著十字架上的愛子耶穌，並同時注視著小船上的你——祂所愛的兒女。在這一瞬間，天父對罪惡的憤怒全然傾倒在主耶穌身上，然而，祂的愛卻全然傾倒在你我身上。.....

面對這個奇妙的十架，天父以怎樣的方式回應你的申訴？是以愛環繞你？回應你特定的疑問？還是邀請你單純去信任祂？.....【3 分鐘】

3. 小組分享、屬靈對話

2-3 人一組，彼此分享領受、聆聽與代禱

4. 回應詩歌

詩歌：《儘管我尚未看見》 曲、詞：Alistair Yiu@Sunset Worship