

把石頭滾開！

挪開壓在心上及擋在成長路上的石頭

〔聚會前預備〕

是次聚會輕鬆有時，嚴肅有時。請組長們按組員的特質和喜好，決定製造歡樂氣氛和促進深度分享的方式。例如：假如大部分組員沒有零食便快樂不起來，請預備使他們歡喜快樂的零食；若大部分組員在有背景音樂襯托下較容易深度分享，請預備適當的音樂。

引言：大齋期結束了！

〔組長〕

有5分鐘的時候，給你與身旁的組員分享你今天的心情和想法，焦點在於：

大齋期結束了！

你可有完成了一件大事之後的失落和空虛感？大齋期之後的復活期，應該是怎樣度過的？

一、告別大齋期

小組分享：小組之最

〔組長〕

我們以____分鐘時間，分享今年從事大齋期操練及五餅二魚運動的體驗。分享內容包括（以「電子輪盤」（<https://wheelofnames.com/zh-HK/mu7-4e3>）作為抽籤的工具）：

最辛苦的是……

最滿足的是……

最失敗的是……

最感動的是……

最慚愧的是……

最意想不到的是……

生命整理：我們為何這麼矛盾？

〔組長〕

有些時候，我們都會有這些感覺：

- 明知這樣不好，但還是會做……
- 想改變，卻覺得自己做不到……
- 外表好像沒事，其實想很多、心裏很亂……

保羅也有同樣的掙扎，他發現單靠自己，很難有真正的改變。

^{羅七}¹⁸我也知道，住在我裏面的，就是我肉體之中，沒有善。因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。¹⁹我所願意的善，我不去做；我所不願意的惡，我反而去做。²⁰如果我去做我不願意做的，就不是我做的，而是住在我裏面的罪做的。²¹我覺得有個律，就是我願意行善的時候，就有惡纏著我。²²因為，按著我裏面的人，我喜歡神的律，²³但我看出肢體中另有個律和我內心的律交戰，把我擄去，使我附從那肢體中罪的律。

我們可以這樣演繹保羅的經驗：

一、困惑：我連自己都搞不懂

有時候我很討厭自己。明明知道有些事不該做，卻還是做了，不過做完之後又後悔。我連自己在想甚麼都說不清楚。我開始發現問題不只是「不小心」，這讓我感到害怕，也讓我第一次認真面對：這個世界，包括我自己，其實沒有我想像中那麼好，也開始意識到「好」並非理所當然。

二、無力：我想改，但好像做不到

我真的試過要改。我下定決心、立志、跟自己說「下次不會了」，可是下次也如此。我漸漸發現，問題不只是不夠努力，而是我控制不到，以致在很多重要的時刻，我做不出我心裏真正想做的選擇。這讓我很痛苦，也讓我開始知道：我沒有想象中那麼能夠控制自己。

三、需要幫助：原來我需要神

我發現重點已經不是「我夠不夠好」，而是我真的救不了自己，無法靠自己走出這一切，只能不安地承認我不能。我唯一能抓住的是對神的一些印象：神很愛我，沒有放棄我；神支撐著世界，也支撐著我；原來我真正需要的是神。

保羅在《羅馬書》早就很清楚地道出這問題：

^{羅五20}律法本是外添的，叫過犯顯多；只是罪在哪裏顯多，恩典就更顯多了。²¹就如罪作王叫人死；照樣，恩典也藉著義作王，叫人因我們的主耶穌基督得永生。

神的律法讓我們更清楚看見自己有多容易犯罪，可是令人驚訝的不是罪有多少，而是神的恩典永遠比罪更多。

解答：

在十字架上，主耶穌沒有用能力反擊，沒有逃避，甚至沒有為自己辯護。祂選擇站在最軟弱、最無助的位置，為我們承受那種徹底的無力。正因如此，我們的無力、掙扎和破碎不再是沒有意義的。主耶穌的復活更使無力、掙扎和破碎不再成為我們的終局。

因此，保羅自問自答地宣告：

^{羅七24}我真苦啊！誰能救我脫離這必死的身體呢？^{25上}感謝神，靠著我們的主耶穌基督就能！

讓我們懷著感謝的心，一同唸誦禱文：

親愛的天父，感謝祢愛我們，甚至賜下祢的獨生子拯救我們，使我們不再被罪捆綁，能在基督裏得著真正的自由。

親愛的主耶穌，感謝祢犧牲的愛，令我們從瞎眼變為能看見，得以走出黑暗，進入光明，願我們生命的改變能榮耀祢的名。

親愛的聖靈，感謝祢在大齋期內扶持和加力，使我們有能力和決心實踐各項屬靈操練，體會到原來靈命上有氣有力是何等的美事！

願榮耀歸於三一上帝——聖父、聖子、聖靈，從前如此，現今如此，將來也如此！阿們。

二、把石頭滾開！

福音書的啟導

〔組長〕

進入是次小組聚會的第二部分——把石頭滾開！請一起讀出〈馬太福音〉第廿八章1~10節：

^{太廿八1}安息日將盡，七日的頭一日，天快亮的時候，抹大拉的馬利亞和那個馬利亞來看墳墓。²忽然，地大震動；因為有主的使者從天上下來，把石頭滾開，坐在上面。³他的相貌如同閃電，衣服潔白如雪。⁴看守的人就因他嚇得渾身亂戰，甚

至和死人一樣。⁵天使對婦女說：「不要害怕！我知道你們是尋找那釘十字架的耶穌。⁶他不在這裏，照他所說的，已經復活了。你們來看安放主的地方。⁷快去告訴他的門徒，說他從死裏復活了，並且在你們以先往加利利去，在那裏你們要見他。看哪，我已經告訴你們了。」⁸婦女們就急忙離開墳墓，又害怕，又大大地歡喜，跑去要報給他的門徒。⁹忽然，耶穌遇見她們，說：「願你們平安！」她們就上前抱住他的腳拜他。¹⁰耶穌對她們說：「不要害怕！你們去告訴我的弟兄，叫他們往加利利去，在那裏必見我。」

讓我們先討論，不同的人對於那擋住墓門口的石頭有何不同觀感？

1. 對於亞利馬太來的約瑟……（可參太廿七57~60）
2. 對於主耶穌的敵對者……（可參太廿七62~66）
3. 於愛主耶穌的婦女……（可參可十六2~4）
4. 對於盜墓者（可參約二十13）……

〔組長可按以下「參考資料」引導組員思考。〕

擋住墓門口的石頭，對不同的人的作用：

1. 亞利馬太的約瑟把新墓穴讓出來安葬耶穌的屍體。這是他對耶穌的尊重的表達。那石頭保證耶穌的屍體不受干擾，可以漸漸腐化。對於部分猶太人而言，這保存原好非常重要，因為他們會在一年後把死者的骨頭取出來，進行第二次安葬。
 - 石頭象徵約瑟對耶穌最後的尊重，也代表死亡就是終點，沒有盼望。
2. 〈馬太福音〉獨家報道了祭司長和法利賽人的考慮：恐怕耶穌的門徒偷走他的屍體，再散播死人復活的謠言。他們在石頭上再加上封條，惟有那封條不損，石頭不動，他們才可以安寢無休。可以說，那石頭成為了他們心靈的保障，因為耶穌才是他們心中更大的石頭。
 - 石頭象徵祭司長和法利賽人想要控制一切，以換取安全感。
3. 四卷福音書皆有記載安息日之後的早晨，婦女們是最早前往安葬耶穌的墓園的人，但只有〈馬可福音〉的作者透露，原來婦女們並沒有想清楚如何滾開擋住墓門口的石頭，好能進去膏抹耶穌的身體。由此看來，那石頭是他們向耶穌表達敬愛的一大妨礙！
 - 石頭象徵婦女親近耶穌的阻礙，令她們感到無能為力。

4. 抹大拉的馬利亞與那「看園墓園的」的對話反映出，盜墓——特別是大戶人家的家族墓園——在第一世紀並不罕見。羅馬帝國為了阻嚇盜墓的行為，甚至頒下極嚴厲的法令。那墓門口的大石頭，就是阻擋盜墓者「發死人財」的障礙物。
- 有石頭擋著的墓穴可能有利可圖。可見，石頭既象徵一道防線，同時也象徵試探誘惑。

對人來說，那塊擋住墳墓的石頭常常是很大的阻礙。然而，對復活主來說，那塊石頭從來不是問題！

其實，早在婦女們到達之前，「主的使者」已把石頭滾開，讓婦女們見證那安放耶穌身體的墳墓已成空墓。然後，復活主親自向婦女們顯現，祂的第一句話是：「願你們平安！」復活主繼而再次重申天使對婦女們的囑咐，要提醒祂的門徒他們之間那個「加利利的約定」！「加利利的約定」對門徒無比重要，因為那天使說：「在那裏你們要見他。」復活主也親自說：「在那裏必見我。」假如你是門徒，你會帶著怎樣的心情，去加利利再次見主耶穌呢？

[小組討論後進行「彼此激勵」。]

彼此激勵

[組長]

經過大齋期操練和五餅二魚運動，你對自己的屬靈生命的狀況有何新發現？你在哪方面已經成長了，強壯了？今天，還有甚麼石頭壓在你的心上，擋著你成長的路？請以三言兩語做個總結。

[組員輪流作出總結後，兩三人一組彼此代求：求復活主以祂復活的大能，挪開那些壓在眾人心上，擋著眾人成長路上的石頭。]

[進行最後部分：「復活期立志」。]

復活期立志

[組長]

請聆聽勸勉：

讓我們每人鎖定一塊「石頭」，可以是一件我們想改變的事，或者想交託給復活主的事。今年，讓我們用復活期的50天，學習把壓在心上的、擋住成長的「石

頭」滾開，離開墓園，跟隨復活的主耶穌走新的生命路。這是「出死入生」的旅程。

同時，當我們回到校園和生活裏，我們也不是單靠自己，而是伴隨著復活的主，將未信者的生命主權從那惡者手上奪回，這是為基督的福音「出生入死」的旅程！我們至少要让身邊的人看見，我們的生活樣式跟這個世界是不一樣！

願我們同心合意，把2026年復活期慶典的綱領實踐出來：

「感奮神恩新世道，敢承天志啟征途。」

〔組長〕

我們同以詩歌【因主活著（一）】互相激勵：

【因主活著（一）】

1. 天父愛子降生於世上，因愛萬民犧牲拯救；

甘願獻己來贖我生命，我更確知救主正仍然活心裏。

2. 感謝救主賜新的盼望，一生倚靠恩主看顧；

只願每天呈奉我生命，我信有天救主再臨，榮耀得勝。

副歌：慈愛救主，因祢今天正活，不再徬徨，除去驚恐；

慈愛主在這天並明日掌舵，重見那活著意義，賜我新方向。

結束祈禱

〔請組長帶領組員一起祈禱。〕