

屬靈操練 I

跟隨基督與貧苦者同行 2024

四十天靈修手冊（上冊）

基督榜樣



屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2024

2月14日至3月30日

教會傳統習慣，四十天預苦期，是從「蒙灰日」(Ash Wednesday，2024年2月14日)開始至3月30日(復活節前一天，不計期間六個主日)。今年預苦期默想的材料，會選用「路加福音」(和合本修訂版)。

為更好珍惜資源及鼓勵參與，今年教會將分階段以上、中、下三冊的形式派發40天屬靈操練材料：(當天的語音版及每期的電子檔可於以下網頁收聽或下載：<http://rb.gy/0m1kns>)



上冊：2月14日至24日

中冊：2月26日至3月16日

下冊：3月18日至30日

引言

香港人生活繁忙，往往當我們還未預備好自己去記念主耶穌的受死以前，受苦節就過去了。這樣，受苦節也漸漸好像只是教會的一個「節日程序」，我們不太能深刻地領會主耶穌受苦的意義，也無從「曉得和祂一同受苦，效法祂的死」(腓立比書三10)。

其實，自公元四世紀開始，教會便開始有屬靈傳統，為了在復活日受浸及願意悔罪的基督徒，讓他們透過40天的讀經、靈修、禁食、祈禱、默想、自省等屬靈操練，使他們重新認定主耶穌是生命的主，並在主面前自省，生命更新，與主建立更親密的關係。後來，教會便逐漸正式將這40天的屬靈操練，成為信徒每年一度的操練、懺悔、反思的時期。40天之期，乃起源於耶穌受浸後，被聖靈引到荒野禁食40天，並三退魔鬼以食物、權勢與對天父信賴的試探，藉順服天父經歷生命的得勝。

主耶穌定意順服神而往耶路撒冷，背十字架，為世人捨命、犧牲。作為祂的跟隨者，我們可以藉這 40 天的屬靈操練，以嚴肅、敬虔的態度，默想主耶穌整個的受難過程，進入主所承受的苦路，體會祂在十架上怎樣為我們傾流祂的寶血、祂的身體如何的為我們而捨棄這大愛，幫助我們更深刻領會救主死亡的意義，與及復活、得勝生命的真諦，使我們可以更愛恩主。

在這 40 天，我們可以為到復活節而作屬靈的準備。我們可以透過靈修、默想、禁食、禱告、自省、克己和與貧苦者分享等，操練如何捨棄自我，謙卑專主為大，讓自己稍為體驗主耶穌的受苦歷程，為復活得新生命做好準備，藉真實體驗來加強反思，靈命更成長。此外，我們可試著把因禁食或簡樸生活而省下來的金錢，獻上作福音或救濟事工，效法基督，與貧苦者同行。

主題：基督榜樣

²⁹ 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。³⁰ 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。
(馬太福音十一 29-30，和修本)

感謝慈愛的恩主！親臨我們一眾罪人的時空，以人的樣式進行教導、示範及激勵提醒的基督耶穌，祂以自身的榜樣，向信徒展現如何能放下自己、甘心謙卑，在生活及完成召命的過程中忍受不同的挑戰、罪人的頂撞、誤解和傷害。然而，祂仍堅持以柔和的善牧及良僕原則完成救贖，並一直用心教導跟從者，且具體地活出了與貧苦者同行的典範，為要叫我們都能學效祂的樣式，成為榮神益人的群體。

對！荃灣浸信會整體，要感恩主在過去一直的恩領，在 60 年的歡慶年中，更要盡心、盡性、盡意、盡力地，不枉費主深恩和供應，繼續同心為主發光發亮，在社區及接觸的人群中作美好見證，獻呈忠心的服侍。我們若單靠自己，可能仍難於突破，在成聖的路上出現停滯不前；然而主耶穌應許讓我們得著心靈安息，因為主說祂的擔子是容易和輕省的。

今年，就讓我們跟隨主的腳蹤，以祂的模樣和生平為例，學習主的謙卑服侍，操練愛心作獻呈，且盡力延伸主對世人的憐憫，讓我們

同去・實踐主愛 連結・扎根於主

要有盼望和信心，我們對貧苦者一切所作的(代禱、捐獻及同行)，其實都已作在基督身上，蒙祂悅納了。

³¹ 「當人子在他榮耀裏，同著眾天使來臨的時候，要坐在他榮耀的寶座上。³² 萬民都要聚集在他面前。他要把他們分別出來，好像牧人分別綿羊、山羊一般，³³ 把綿羊安置在右邊，山羊在左邊。³⁴ 於是王要向他右邊的說：『你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國。³⁵ 因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給

我喝；我流浪在外，你們留我住；³⁶ 我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監獄裏，你們來看我。』³⁷ 義人就回答：『主啊，我們甚麼時候見你餓了，給你吃；渴了，給你喝？³⁸ 甚麼時候見你流浪在外，留你住；或是赤身露體，給你穿？³⁹ 又甚麼時候見你病了，或是在監獄裏，來看你呢？』⁴⁰ 王回答他們說：『我實在告訴你們，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。』

(馬太福音二十五 31-40，和修本)

參加方法

1. 參加者可於 2 月 3 日起，在教會網頁下載《屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2024》。
2. 每天以《屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2024》作靈修操練，並進行你所選定的簡樸生活操練。
3. 鼓勵你將禁食或簡樸生活省下來之金錢奉獻，祝福社區裏有需要人士。請你將奉獻放進教會奉獻封，並註明是為「跟隨基督與貧苦者同行」。
4. 鼓勵參與 3 月 23 日荃浸社服復活節活動、3 月 29 日受苦節崇拜、3 月 30 日及 31 日的復活節崇拜暨浸禮(晚堂)，詳細資料可參閱程序表內家事分享或教會網頁。
5. 奉獻將於 3 月 30 及 31 日之復活節崇拜開始收集，或可於及後的其他崇拜中投入奉獻袋內。

盼望荃浸的弟兄姊妹能夠透過參與這次屬靈操練的行動，我們不但得著屬靈生命的更新、經歷和體會主耶穌對我們的大愛，更藉我們的分享和服事，使我們效法基督，學習跟在社會裏的貧困者同行。

簡樸操練建議

在這段期間，我們可以有以下的簡樸生活及屬靈操練：

1. 簡化每餐的飲食或每天的享受來攻克己心。
2. 每天選一餐作禁食或簡化飲食(如禁食午餐)。未能每天一餐禁食的，鼓勵每周嘗試參與周五的禁食。
3. 保守聖靈的殿，為主戒掉或盡量減少零食、咖啡、汽水、避免不必要的上網、看電視、逛街、娛樂的時間。
4. 在每天的禁食時間，以教會所製作的《屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2024》來靈修、禱告、默想。
5. 減少消費(如減少購物、玩樂)或只著重物質、地位追求的加班或應酬。
6. 減少開支(例如以步行代替交通工具、提早出門少坐的士等)。
7. 將省下來的金錢作推動福音事工、或與社會中的貧苦者分享。

經文：路 1:1-4 (和修版)

¹⁻³ 提阿非羅大人哪，有好些人提筆作書，述說在我們中間所實現的事，是照傳道的人從起初親眼看見又傳給我們的。這些事我從起頭都詳細考察了，我也想按著次序寫給你，⁴ 要讓你知道所學的道都是確實的。

默想

2000年前，印刷術仍未普及，路加醫生為了讓這位大人知道所學的道都是確實的，用心地把耶穌基督的生平都記載下來，他對一位慕道者的用心何其盡心呢！我們有沒有像路加醫生一樣，盡力按我們的能力和專長去幫助、造就、建立門徒？去向慕道者清楚傳講福音？當路加醫生編寫這卷福音書時，不一定知道這卷書會成為聖經的一部分，甚至不肯定這卷書、這封信會被許多人傳閱，他只是全心全意為收信者的得救而盡上最大努力。我是否也有一些福音對象，是神要我盡全心、全力去為他犧牲時間或才幹的呢？求主助我能夠關心別人的需要。

禱告

親愛的天父，求祢讓我看見身邊的家人和朋友的福音需要。幫助我能願意像路加醫生，像基督一樣為他們付上代價，並且存著盼望，深信有一天他們會接受救恩，得著新生命，求主使用我，加力給我。

經文：路 1:46-56 (和修版)

⁴⁶ 馬利亞說：「我心尊主為大；⁴⁷ 我靈以上帝我的救主為樂；⁴⁸ 因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。⁴⁹ 因為那有權能的為我做了大事；他的名是聖的。⁵⁰ 他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。⁵¹ 他用膀臂施展大能；他趕散心裏妄想的狂傲人。⁵² 他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高。⁵³ 他叫飢餓的飽餐美食，叫富足的空手回去。⁵⁴ 他扶助了他的僕人以色列，不忘記施憐憫，⁵⁵ 正如他對我們的列祖說過，『憐憫亞伯拉罕和他的後裔，直到永遠。』」⁵⁶ 馬利亞和伊利莎白同住，約有三個月，然後回家去了。

默想

馬利亞為上主的緣故成為一位未婚懷孕少女，這在當時的社會和文化背景而言是極大的羞辱。縱然面對這巨大的挑戰，冒著被約瑟的誤會，馬利亞仍甘願順服上主的安排。從馬利亞的禱告中，她視能夠為上主懷胎作大事，是她的福氣。在困難中，馬利亞仍然以讚美和榮耀歸主作為回應，顯示出馬利亞對上主的信靠。為何馬利亞對上主有如此的信心？這關鍵在於她對上主的認識。她深信上主是「顧念」她(48節)；是滿有「憐憫」(50、54至55節)；是充滿能力和正直公義的。因此，只要她繼續倚靠和信靠上主，無論遇著怎樣的遭遇，上主必然會為她伸冤和時時供應(53節)。馬利亞所信靠的主與我所信靠的主是一樣的，祂從沒有改變。我是否願意像馬利亞般，願意被主使用呢？我會否願意冒著被人誤會、嫌棄、甚至咒罵之險，仍堅持為主傳福音作見證？當一些我不明白的事情發生在我或身邊的人身上時，我會否願意因著對上主的認識和按著祂過往在我身上的作為，仍然以順服及讚美來回應上主呢？

禱告

主啊！讓我看見事奉祢的榮美，看見自己的冷漠與不足。願我像馬利亞一樣，把眼目不是放在困難上，而是定睛仰望於我所信靠的主。求聖靈幫助我能對上主有更深的認識和信靠。

////// 禮拜四晚禱禱文 //////////////

父上帝，我們向祢敬虔獻呈禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請祢來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美祢。藉祢的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

特別日子：禁食日

(建議逢周五作為荃浸群體同守的禁食日，請選一餐作專心的禱告。)

經文：路 2:8-21(和修版)

⁸在伯利恆的野外有牧羊人，夜間值班看守羊群。⁹有主的一個使者站在他們旁邊，主的榮光四面照著他們，牧羊人就很懼怕。¹⁰那天天使對他們說：「不要懼怕！看哪！因為我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的：¹¹因今天在大衛的城裏，為你們生了救主，就是主基督。¹²你們要看見一個嬰孩，包著布，臥在馬槽裏，那就是給你們的記號。」¹³忽然，有一大隊天兵同那天使讚美上帝說：¹⁴「在至高之處榮耀歸與上帝！在地上平安歸與他所喜悅的人！」¹⁵眾天使離開他們，升天去了。牧羊人彼此說：「我們往伯利恆去，看看所成的事，就是主所告訴我們的。」¹⁶他們急忙去了，找到馬利亞和約瑟，還有那嬰孩臥在馬槽裏。¹⁷他們看見，就把天使論這孩子的話傳開了。¹⁸聽見的人都詫異牧羊人對他們所說的話。¹⁹馬利亞卻把這一切的事存在心裏，反覆思考。²⁰牧羊人回去了，因所聽見所看見的一切事，正如天使向他們所說的，就歸榮耀於上帝，讚美他。²¹滿了八天，他們就給孩子行割禮，又給他起名叫耶穌；這是他還沒有在母腹裏成胎以前天使所起的名。

默想

牧羊人看見誕生在馬槽裏的基督，他們因所聽見、所看見的一切事，就歸榮耀給上帝，讚美祂。這是他們出於感恩的心而有的自然反應。同時，我們看見牧羊人不單自己領受天使的啟示，還清清楚楚的把天使告訴他們的好消息傳開去！今天，我們這許多蒙恩的基督徒，是否也像當年的牧羊人一般？不以福音為恥，願意到處把好消息傳開？儘管可能被別人恥笑、拒絕，但仍努力盡自己的本份。傳福音、見證基督，是與聖靈同工同行的一種福分，你願意改變嗎？你願意隨時準備好向別人分享主的大能、主的榮耀嗎？求主幫助，使每個信徒都能積極成為主的大使，在所能接觸的範圍高聲傳頌主名。我是否願意留心身邊的人，把握向他們分享基督、見證神作為的機會？縱然會遇上困難和挑戰，拒絕和羞辱，我是否仍不害怕？因為有主與我同行。

禱告

主啊，祢有豐盛的恩典，祢滿有慈愛，甘願為我們降生在馬槽，代償罪債。求主使我成為願意分享好消息的使者，在這末世積極把握機會，向人述說祢的作為。求主幫助我不以福音為恥，因為基督亦不以我這罪人為恥，我要努力回報主恩主愛，求主助我。

////// 禮拜五晨禱禱文 //////////////

聖父、聖子、聖靈的三一主，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉著主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

(本周參與禁食者，可在原本用餐時段作以下禱文)

父上帝，為祢原來的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下主耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食時段的祈禱文

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

經文：路 2:22-38(和修版)

²² 按摩西律法滿了潔淨的日子，他們就帶著孩子上耶路撒冷去，要把他獻給主。²³ 正如主的律法上所記：「凡頭生的男子必歸主為聖」；²⁴ 又要照主的律法上所說，用一對斑鳩，或用兩隻雛鴿獻祭。²⁵ 那時，在耶路撒冷有一個人，名叫西面；這人又公義又虔誠，素常盼望以色列的安慰者來到，又有聖靈在他身上。²⁶ 他得了聖靈的啟示，知道自己未死以前必看見主所立的基督。²⁷ 他受了聖靈的感動，進入聖殿，正遇見耶穌的父母抱著孩子進來，要照律法的規矩而行。²⁸ 西面就把他抱過來，稱頌上帝說：²⁹ 「主啊，如今可以照你的話，容你的僕人安然去世；³⁰ 因為我的眼睛已經看見你的救恩，³¹ 就是你在萬民面前所預備的：³² 是啟示外邦人的光，是你民以色列的榮耀。」³³ 孩子的父母因論耶穌的這些話就驚訝。³⁴ 西面給他們祝福，又對孩子的母親 馬利亞說：「這孩子被立，是要叫以色列中許多人跌倒，許多人興起；又要成為毀謗的對象，³⁵ 叫許多人心裏的意念顯露出來；你自己的心也要被劍刺透。」³⁶ 又有位女先知，名叫亞拿，是亞設支派法內力的女兒，年紀已經老邁，從童女出嫁，同丈夫住了七年，³⁷ 就寡居了，現在已經八十四歲。她不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉上帝。³⁸ 正當那時，她進前來感謝上帝，對一切盼望耶路撒冷得救贖的人講論這孩子的事。

默想

西面一生盼望以色列的安慰者來到，因為這安慰者將會為神的子民帶來拯救與安慰。上主讓西面在生命最後階段看見嬰孩耶穌，他隨即宣告已經看見救恩。雖然上主升天至今相隔了超過 2000 多年仍未回來，但屬於主的人仍然在盼望著主耶穌再來，為世界和罪惡帶來審判與終結，讓屬於祂的子民與祂在新天新地永遠一起。我是否屬於主的人？我最期待的是什麼？升職？加薪？結婚？生兒育女？病痛得醫治？這些本身不是壞事。只是，聖經說這些都不及在主的永恆和福氣中好。但願我可以效法西面專心等候，以上主再來為我一生最大和最重要的期盼。

禱告

主啊！求賜信心眼睛，我在世的日子只不過是旅客，求使我看見這世界非我家。我最終的目標是與主永遠在新天新地，那裏不再有死亡、不再有悲哀、不再有哭號、疼痛、因為以前的事都過去了（啟示錄二十一 4 下）。求主幫助我切切期待能親眼看見主的那日，願上主回來時，知道我天天儆醒，常作準備，存心迎接主的再來。

施浸約翰

經文：路 3:7-17(和修版)

⁷ 約翰對那出來要受他浸的眾人說：「毒蛇的孽種啊，誰指示你們逃避那將要來的憤怒呢？」⁸ 你們要結出果子來，和悔改的心相稱。不要自己心裏說：『我們有亞伯拉罕為祖宗。』我告訴你們，上帝能從這些石頭中給亞伯拉罕興起子孫來。⁹ 現在斧子已經放在樹根上，凡不結好果子的樹就砍下來，丟在火裏。」¹⁰ 眾人問他：「這樣，我們該做甚麼呢？」¹¹ 約翰回答：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的；有食物的，也該這樣做。」¹² 也有稅吏來要受浸，對他說：「老師，我們該做甚麼呢？」¹³ 約翰對他們說：「除了規定的數目，不要多收。」¹⁴ 也有士兵問他說：「我們該做甚麼呢？」約翰說：「不要勒索任何人，也不要敲詐人；自己有糧餉就該知足。」¹⁵ 百姓期待基督的來臨；他們心裏猜測，或許約翰是基督。¹⁶ 約翰對眾人說：「我是用水給你們施浸，但有一位能力比我更大的要來，我就是給他解鞋帶也不配。他要用聖靈與火給你們施浸。」¹⁷ 他手裏拿著簸箕，要揚淨他的穀物，把麥子收在倉裏，把糠用不滅的火燒盡。」

默想

施浸約翰當年向那些遠道而來，要來受他的浸的人指出一個很重要的原則：就是他們要有悔改的心！並且因著悔改的心會結出果子，就是願意與有需要的人分享，並且能善待別人。我的生命是否常常願意與別人分享主的恩典？對有需要的貧苦者分享我能給予的？或是以同行、關懷去服侍他們？我在何事上善待別人、祝福別人呢？還是我只是自私地在領受主恩後，私下保存享受，忘卻與別人分享？

禱告

親愛的天父，祢教導我們要與別人分享愛，祢提醒我們要善待別人，因為我們用甚麼量器量給別人，天父祢也會用甚麼量器量給我們，求祢使我們成為流通的管子，而不是淤塞的水渠。我不要生命裏因為積存恩典，沒有流動，反而變成一池死水，白白浪費主恩。求主赦免我往昔未能做到愛人如己的不足，我立志未來要更像基督，求主助我。

經文：路 3:23-38(和修版)

²³ 耶穌開始傳道，年紀約有三十歲。依人看來，他是約瑟的兒子，約瑟是希里的兒子，²⁴ 希里是瑪塔的兒子，瑪塔是利未的兒子，利未是麥基的兒子，麥基是雅拿的兒子，雅拿是約瑟的兒子，²⁵ 約瑟是瑪他提亞的兒子，瑪他提亞是亞摩斯的兒子，亞摩斯是拿鴻的兒子，拿鴻是以斯利的兒子，以斯利是拿該的兒子，²⁶ 拿該是瑪押的兒子，瑪押是瑪他提亞的兒子，瑪他提亞是西美的兒子，西美是約瑟的兒子，約瑟是猶大的兒子，猶大是約亞拿的兒子，²⁷ 約亞拿是利撒的兒子，利撒是所羅巴伯的兒子，所羅巴伯是撒拉鐵的兒子，撒拉鐵是尼利的兒子，尼利是麥基的兒子，²⁸ 麥基是亞底的兒子，亞底是哥桑的兒子，哥桑是以摩當的兒子，以摩當是珥的兒子，珥是約細的兒子，²⁹ 約細是以利以謝的兒子，以利以謝是約令的兒子，約令是瑪塔的兒子，瑪塔是利未的兒子，³⁰ 利未是西緬的兒子，西緬是猶大的兒子，猶大是約瑟的兒子，約瑟是約南的兒子，約南是以利亞敬的兒子，³¹ 以利亞敬是米利亞的兒子，米利亞是買南的兒子，買南是瑪達他的兒子，瑪達他是拿單的兒子，拿單是大衛的兒子，³² 大衛是耶西的兒子，耶西是俄備得的兒子，俄備得是波阿斯的兒子，波阿斯是沙拉的兒子，沙拉是拿順的兒子，³³ 拿順是亞米拿達的兒子，亞米拿達是亞民的兒子，亞民是亞尼的兒子，亞尼是希斯崙的兒子，希斯崙是法勒斯的兒子，法勒斯是猶大的兒子，³⁴ 猶大是雅各的兒子，雅各是以撒的兒子，以撒是亞伯拉罕的兒子，亞伯拉罕是他拉的兒子，他拉是拿鶴的兒子，³⁵ 拿鶴是西鹿的兒子，西鹿是拉吳的兒子，拉吳是法勒的兒子，法勒是希伯的兒子，希伯是沙拉的兒子，³⁶ 沙拉是該南的兒子，該南是亞法撒的兒子，亞法撒是閃的兒子，閃是挪亞的兒子，挪亞是拉麥的兒子，³⁷ 拉麥是瑪土撒拉的兒子，瑪土撒拉是以諾的兒子，以諾是雅列的兒子，雅列是瑪勒列的兒子，瑪勒列是該南的兒子，該南是以挪士的兒子，³⁸ 以挪士是塞特的兒子，塞特是亞當的兒子，亞當是上帝的兒子。

默想

亞當原本的身份是「上主的兒子」(路加福音三 38)，但因為犯罪和不順服叫他和後裔失去了這個身份。耶穌，「上帝的愛子」(路加福音三 22)，因著祂的順服和犧牲，修補了所有相信祂的人與上主的關係，能夠恢復「上帝子女」的身份是何等的寶貴啊！創造萬物的全能者，竟然看我們為祂的子女！我與上主的關係已經恢復了嗎？若是，我與罪惡的關係切斷了嗎？我每天的生活和言行，是否與上主時刻連繫在一起？我有否凡事順服於主，作一個順命的孩子呢？

禱告

主啊！求祢開我信心的眼睛，讓我領悟：我在主耶穌基督裏，已經成為上帝的兒女。求聖靈時刻提醒及改變我，幫助我的生活與所蒙的恩相稱。凡事順服於上主，使愛我的上主的心得滿足。阿們！

經文：路 4:1-13(和修版)

¹耶穌滿有聖靈，從約旦河回來，聖靈把他引到曠野，²四十天受魔鬼的試探。在那些日子，他沒有吃甚麼，日子滿了，他餓了。³魔鬼對他說：「你若是上帝的兒子，叫這塊石頭變成食物吧。」⁴耶穌回答說：「經上記著：『人活著，不是單靠食物。』」⁵魔鬼又領他上了高山，霎時間把天下萬國都指給他看，⁶對他說：「這一切權柄和榮華我都要給你，因為這原是交給我的，我願意給誰就給誰。⁷你若在我面前下拜，這一切都歸你。」⁸耶穌回答他說：「經上記著：『要拜主—你的上帝，惟獨事奉他。』」⁹魔鬼又領他到耶路撒冷去，叫他站在聖殿頂上，對他說：「你若是上帝的兒子，從這裏跳下去！」¹⁰因為經上記著：『主要為你命令他的使者保護你；¹¹他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。』」¹²耶穌回答他說：「經上說：『不可試探主—你的上帝。』」¹³魔鬼用完了各樣的試探，就離開耶穌，再等時機。

默想

假若我同樣面對耶穌基督所面對，以上的三個試探，哪一個會成為我的死穴？我是經常要滿足自己的慾望、自己的需要、自己的享受的那類人嗎？我是追求財富、物質，不滿足於現在已擁有的一切，反而希望能擁有更多，能抓著更多，能保存更多的那類人嗎？又或是，我十分重視別人對我的看法，重視地位和權力，以致有時我會為此出賣我的主和我的信仰嗎？

禱告

主啊，祢明白我們在受試探的時候，很容易會中了撒但的計謀，所以祢教我們禱告，說：不叫我們遇見試探，祢明白我們的軟弱和難處，感謝祢的體諒。求主助我能以祢為榜樣，學習像祢一樣：緊緊倚靠神；學習像祢般：把聖經的話語記在心中；並學習祢勇於面對試探，敢於向撒但說「不」。求主助我，賜我勇氣挪去生命中的黑暗，幫助我修煉好靈命，追求聖潔，能夠為主完成使命，像基督所展現的那樣。

經文：路 4:16-21(和修版)

¹⁶ 耶穌來到拿撒勒，就是他長大的地方。在安息日，照他素常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。¹⁷ 有人把以賽亞先知的書交給他，他就打開，找到一處寫著：¹⁸「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我宣告：被擄的得釋放，失明的得看見，受壓迫的得自由，¹⁹宣告上帝悅納人的禧年。」²⁰於是他把書捲起來，交還給管理人，就坐下。會堂裏的人都定睛看他。²¹耶穌對他們說：「你們聽見的這段經文，今天已經應驗了。」

默想

香港表面是一個繁榮和富裕的都市。可是當年新型冠狀病毒肆虐，就出現搶購日用品的情況，反映出香港人內心貧乏，導致人心惶惶，大多數人被恐懼、不安，甚至焦慮所困。

第 18-19 節概括了耶穌在這世上的工作：傳福音給貧窮的人，宣告被擄的得釋放，失明的得看見，受壓迫的得自由，宣告上帝悅納人的禧年。耶穌在這世上的工作，同樣亦應該是每一位基督徒的工作。我和身邊的家人和朋友，有否體驗到上主大能的釋放和自由？不再受憂慮或罪惡控制？若我曾經經歷主恩典和釋放的美好，我怎樣可以忍心不理會，還有很多人仍然天天活在黑暗的罪惡和壓迫當中？我怎可能忍心，讓他們在永恆裏承受自己罪惡所帶來的處罰？還有許多人在貧苦中勉強渡日，我能為此做些甚麼嗎？

昔日上主問以賽亞：「我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？」(以賽亞書六 8)，如今上主也在問我們每一個人，誰肯繼續為上主尋找失喪的人，傳福音給他們呢？誰肯為上主向那些貧苦者獻上關愛和所需的心意？我能做些甚麼嗎？

禱告

主啊！謝謝祢把我從罪裏釋放出來，讓我經歷在主耶穌裏的新生命。求祢給我一顆為未信者著急的心，迫切地為他們祈禱，留意和尋找作見證及傳福音的機會。求主使我以作在祢身上的心態，去實踐主愛，深信一點點實質的幫助，可以帶來別人生命的巨大轉變，使人明白主裏滿有福樂。主啊！我在這裏，差遣我作祢要我作的工。

////// 禮拜四晚禱禱文 ///////////////

父上帝，我們向祢敬虔獻呈禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是神所差派的使者，在這世代能為主作美好的見證及實際地對貧苦者施行主的憐憫和幫助。在我們寧靜入睡後，請祢來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美祢。藉祢的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祢的聖名而求，阿們。

經文：路 5:1-11(和修版)

¹耶穌站在革尼撒勒湖邊，眾人擁擠他，要聽上帝的道。²他見有兩隻船靠在湖邊，打魚的人卻離開船，洗網去了。³有一隻船是西門的，耶穌就上去，請他把船撐開，稍微離岸，就坐下，在船上教導眾人。⁴他講完了，對西門說：「把船開到水深的地方下網打魚。」⁵西門說：「老師，我們整夜勞累，並沒有打著甚麼。但依從你的話，我就下網。」⁶他們下了網，圈住許多魚，網險些裂開，⁷就招手叫另一隻船上的同伴來幫助。他們就來，把魚裝滿了兩隻船，船甚至要沉下去。⁸西門·彼得看見，就俯伏在耶穌膝前，說：「主啊，離開我，我是個罪人。」⁹他和一切跟他一起的人對打到了這一網的魚都很驚訝。¹⁰他的夥伴西庇太的兒子雅各、約翰，也是這樣。耶穌對西門說：「不要怕！從今以後，你要得人了。」¹¹他們把兩隻船靠了岸，就撇下所有的，跟從了耶穌。

默想

群眾中許多的人，都願意聽上帝的道，但是主耶穌並沒有在他們當中揀選人跟從祂。原來主除了喜歡我們聽道，更重視我們是否願意在看起來不可能實行的真道要求下，仍能憑信心去行道。

西門彼得在聽到主耶穌的吩咐後，雖然他是有經驗的漁夫，他亦熟悉這個湖，並且他們一群人都已整夜盡力打魚，照道理無需聽從一個外行人的建議和吩咐；然而我們看見彼得正正是一位重視基督吩咐，重視聽而後行的人。我有多像彼得呢？我是否也像他一樣，最先想到的是許多許多的不可行來反駁基督的吩咐呢？求主助我能像彼得和同伴一般，最終都能憑信心，試著去回應基督，相信主言、回應聖經的教導和吩咐，得以經歷神的大能。

禱告

親愛的主耶穌，祢曾在聖經中提醒我們要行道，而不是單單聽道，求祢幫助我，能成為坐言起行的人，在學習聖經真理後，能在生活中實踐出來。求主幫助我像彼得般，縱然有很多合理的原因去支持自己不去實行真道，但仍然憑信心去回應和實行主的吩咐。求主激勵我，珍惜能在教會群體的協助下，持續認真地藉崇拜、主日學及團契等，好好學習主的真理，與同行的荃浸肢體們一起，聽道後行道，成為主看為寶貴的活祭。阿們。

////// 禮拜五晨禱禱文 //////////////

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉著主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

(本周參與禁食者，可在原本用餐時段作以下禱文)

父上帝，為祢的賜予，那些今天我們未曾享用的各種食物，獻上感謝。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。為祢使我有美好的教會及信徒群體關係，感謝祢。多謝主賜下主耶穌作我們榜樣，多謝聖靈隨時加力指引，阿們。

完成禁食時段的祈禱文

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

經文：路 5:17-26 (和修版)

¹⁷ 有一天，耶穌教導人，有法利賽人和律法教師在旁邊坐著；他們是從加利利各鄉村、猶太和耶路撒冷來的。主的能力與耶穌同在，使他能治好病人。¹⁸ 這時，有些人用褥子抬著一個癱子，要把他抬進去放在耶穌面前，¹⁹ 卻因人多，找不出法子抬進去，就上了房頂，從瓦間把他連褥子縋到當中，在耶穌面前。²⁰ 耶穌見他們的信心，就說：「朋友，你的罪赦了。」²¹ 文士和法利賽人就開始議論說：「這個人是誰，竟說褻瀆的話？除了上帝一位之外，誰能赦罪呢？」²² 耶穌知道他們所議論的，就回答他們說：「你們心裏為甚麼議論呢？」²³ 說『你的罪赦了』，說『你起來行走』，哪一樣容易呢？²⁴ 但要讓你們知道，人子在地上有赦罪的權柄。」他就對癱子說：「我吩咐你，起來！拿你的褥子回家去吧。」²⁵ 那人當著眾人面前立刻起來，拿了他所躺臥的褥子回家去，歸榮耀給上帝。²⁶ 眾人都驚奇，也歸榮耀給上帝，並且滿心懼怕，說：「我們今日看見不尋常的事了！」

默想

雖然不能肯定拆去房頂的主意是癱子還是他的朋友的，但可以肯定的是：若沒有朋友的幫助，癱子應該終身賴在床上。那癱子的朋友需要衝破一些心理關口，就是願意不計較地付出努力，把癱子帶到耶穌的跟前！例如需要合力抬癱子由他的家去到耶穌那處，抬癱子上屋頂，拆去房頂，及把癱子安全地由屋頂降下到屋裏。主耶穌醫治那癱子是因為那班朋友們的信心。雖然我們不能真正把家人或朋友「抬」到主耶穌的面前，但我們可以用信心，先透過禱告把他們一一的帶到主前。深信主會按祂的心意和方法在對方的生命中工作。

我身邊有沒有一些家人或朋友正需要被帶到主的跟前嗎？我可否也願意不計較地為對方付出，願意採取行動，常為他禱告或找機會與對方分享主耶穌的愛，介紹主耶穌給對方認識嗎？我們社區中，我們身邊，又有多少無能為力的貧苦者，我可以把他們帶到主前嗎？

禱告

主啊！求祢讓我看見我身邊有誰需要被帶到祢面前？求祢把祢對這人靈魂得救著緊的心腸賜給我，讓我不計較，不灰心地持續為對方禱告，亦盡可能地獻呈關懷和實質的幫助或禮物。也願祢賜下機會，讓我可以與對方分享祢的愛，讓他認識祢，最終倚靠祢。求主在這位對象的生命裏動工，且同時在我的心中動工。

非賣品

顧問：吳世豪牧師

撰寫：何偉文牧師

李天慧傳道(基石浸信會)

編輯：何偉文牧師

封面設計及製作：李美賢幹事

