



屬靈操練！

跟隨基督與貧苦者同行2024

四十天靈修手冊（下冊）

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 18:35-43 (和修版)

³⁵ 耶穌將近耶利哥的時候，有一個盲人坐在路旁討飯。³⁶ 他聽見許多人經過，就問是甚麼事。³⁷ 他們告訴他，是拿撒勒人耶穌經過。³⁸ 他就呼叫說：「大衛之子耶穌啊，可憐我吧！」³⁹ 在前頭走的人就責備他，不許他作聲，他卻越發喊叫：「大衛之子啊，可憐我吧！」⁴⁰ 耶穌就站住，吩咐把他領過來，他到了跟前，就問他：⁴¹ 「你要我為你做甚麼？」他說：「主啊，我要能看見。」⁴² 耶穌對他說：「你看見吧！你的信救了你。」⁴³ 那盲人立刻看得見了，就跟隨耶穌，一路歸榮耀給上帝。眾人看見這事，也都讚美上帝。

默想

大衛之子啊，可憐我吧！我是否也像這盲人般，從心底裏真正相信基督是神，我只要專心倚靠祂便可得到最需要得的幫助？我會否因自己的小信，像那些在前頭走的人一般，阻攔了自己、阻攔了別人去得著基督的救助和醫治？當耶穌問「你要我為你做甚麼？」時，這盲人能清楚表達想要看見，亦深信主能賜他所需要的。今天，若耶穌問我同樣的問題時，我又會怎樣回答呢？我要看見些甚麼呢？我有那位盲人受主欣賞及稱讚的那種信心嗎？我有迫切渴望從主而得救的心嗎？

禱告

主啊！開我兩眼使我能看見，看見我竟蒙恩與主相遇，也賜給我像祢的目光般，讓我能看到這世界的需要及看見上主終能為世界帶來的美好願景。求主賜我信心，求聖靈常常引導提醒，叫我因神在我身上的作為，勇於公開向人作見證，使別人也能在黑暗中「看見」主的奇妙和偉大，一同認識祢名，一同讚美上主。

撒該悔改

經文：路 19:1-10(和修版)

¹耶穌進了耶利哥，要從那裏經過。²有一個人名叫撒該，作稅吏長，是個財主。³他要看看耶穌是怎樣的人，只因人多，他的身材又矮，所以看不見。⁴於是他跑到前頭，爬上桑樹，要看耶穌，因為耶穌要從那裏經過。⁵耶穌到了那裏，抬頭一看，對他說：「撒該，快下來！今天我必須住在你家裏。」⁶他就急忙下來，歡歡喜喜地接待耶穌。⁷眾人看見，都私下議論說：「他竟然到罪人家裏去住宿。」⁸撒該站著對主說：「主啊，我把所有的一半給窮人；我若勒索了誰，就還他四倍。」⁹耶穌對他說：「今天救恩到了這家，因為他也是亞伯拉罕的子孫。」¹⁰人子來是要尋找和拯救失喪的人。」

默想

從世人眼光來看，撒該是一個賣國賊，因為他幫助羅馬帝國向自己的人民收稅，而自己也從中獲利。因為撒該所作的事，他被別人鄙視和厭棄。但主耶穌卻主動尋找他。無論我在過去做過甚麼事情，今天耶穌仍然對我發出祂的邀請，就是要「住在我的家(生命)裏」。主在尋找我！我會如何回應基督？我會否像撒該一樣，歡歡喜喜地接待主耶穌？還是我只願意在有空時才去找祂呢？或者，雖然我已接待了主耶穌入我的「家」了，但在日常生活上，卻活得與未信者無異。我生命裏會否存在一些仍然需要「悔改」和「矯正」的壞習慣，需要全然拋棄或改正呢？

在主耶穌裏我們皆有「翻身」的機會。我們既已蒙了主的赦罪，從罪裏得了自由，故得以改過自新，可以不再在罪中活。神既讓我擁有改過自身的機會，我又豈能拒絕給別人「翻身」的機會？在我所認識的人當中，我需要憐恤誰呢？我要向誰作出恩慈呢？

禱告

主啊！我渴望與祢相遇，感謝祢竟願住在我心中，求祢更新我的生命，像祢更新撒該的生命一樣。求主引導我，像撒該一樣有改變的心並付諸實行。也求祢幫助我，能更多以恩慈對待他人，可以給人悔改、「翻身」的機會，因為主亦是這樣接納我這等罪人。求祢憐憫我，幫助我。奉主耶穌的名求，阿們。

經文：路 19:28-40(和修版)

²⁸ 耶穌說完了這些話，就走在前面，上耶路撒冷去。²⁹ 快到伯法其和伯大尼，在名叫橄欖山的地方，他打發兩個門徒，³⁰ 說：「你們往對面村子裏去，進去的時候會看見一匹驢駒拴在那裏，是從來沒有人騎過的，把牠解開，牽來。³¹ 若有人問為甚麼解開牠，你們就這樣說：『主要用牠。』」³² 被打發的人去了，所遇見的正如耶穌對他們所說的。³³ 他們解開驢駒的時候，主人問他們：「為甚麼解開驢駒？」³⁴ 他們說：「主要用牠。」³⁵ 他們把驢駒牽到耶穌那裏，把自己的衣服搭在上面，扶耶穌騎上。³⁶ 他前進的時候，眾人把衣服鋪在路上。³⁷ 他將近耶路撒冷，正下橄欖山的時候，一大群門徒因所見過的一切異能，都歡呼起來，大聲讚美上帝，³⁸ 說：「奉主名來的王是應當稱頌的！在天上和平；在至高之處有榮光。」³⁹ 人群中有些法利賽人對耶穌說：「老師，責備你的門徒吧！」⁴⁰ 耶穌回答：「我告訴你們，若是這些人閉口不說，石頭也要呼叫起來。」

默想

兩位門徒被差派去做看似微不足道之事，卻發展成為耶穌榮耀入聖城之大事。我有否看重為主而做的事呢？驢的主人沒有責備主的門徒，群眾亦十分歡迎救世主進城。反而那些能常常讀律法書，應能好好掌握彌賽亞降世救贖計劃的法利賽人，反而抱怨人讚美主及要主責備敬拜的人，這真是十分可笑的事。人心容易跟從那惡者變得醜惡，使我們看不見對錯，求主助我不被迷惑，跟從真光指引，常讀神的話並努力於生活中實行，不要像那些法利賽人般，空有知識卻沒有愛神愛人的心，沒有美善的屬靈生命。

禱告

耶穌啊！雖然我微不足道，但我願忠於祢所託付我的事：我重視天天親近祢，且為別人守望代求，我願意把愛實行出來。主，我願善用每一天、每一時刻，常思想如何能榮神益人，求祢幫助我忠於使命，樂於跟隨，能聽道行道。深信主必悅納及差派使用，阿們。

經文：路 20:20-26 (和修版)

²⁰ 於是他們窺探耶穌，打發奸細裝作好人，要在他的話上抓把柄，好把他交給總督處置。²¹ 奸細就問耶穌：「老師，我們知道你所講所教的都很正確，也不看人的面子，而是誠誠實實傳上帝的道。²² 我們納稅給凱撒合不合法？」²³ 耶穌看出他們的詭詐，就對他們說：²⁴ 「拿一個銀幣來給我看。這像和這名號是誰的？」他們說：「是凱撒的。」²⁵ 耶穌對他們說：「這樣，凱撒的歸凱撒，上帝的歸上帝。」²⁶ 他們無法當著百姓在他的話上抓到把柄，又因他的對答而驚訝，就閉口不言了。

默想

耶穌充滿智慧與見識，面對陷阱不卑不亢，回答中蘊含真理。在我生命裏，我有沒有需要以智慧來處理的事情或關係嗎？可如何借鏡耶穌的回答呢？也許，我不能夠像主耶穌一般有智慧地回答，但是我可以向主求智慧，請求祂教我該說甚麼及以甚麼的態度回答。詩篇一百一十一 10 告訴我：「敬畏耶和華是智慧的開端，凡遵行他命令的是聰明人。」敬畏耶和華的意思是高度重視和尊重上帝，在生活範圍的每個環境裏順服祂的管教和安排。如果我這樣做，便會獲得真正的智慧。我有常在真理與對上帝的見識上裝備自己嗎？對我來說：「上帝的歸上帝」這部份，對我又是甚麼意思？是我的財物？是我的才幹？是我的全人全心？我有否重視遵行？

禱告

敬畏耶和華是智慧的開端，求主賜智慧，助我在學習真理時努力不懈。亦求主賜我智慧，在守地上法例的同時，不忘要守天父真理的法則，不可忘記神的物要歸神及用作榮耀神，求主助我、引導我，作忠心良善的好管家。奉主耶穌的名求，阿們。

////// 禮拜四晚禱文 //////////////

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今、明的禱告和禁食。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。且叫我們追求成為主喜悅的忠心甘家。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。

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 21:29-36 (和修版)

²⁹ 耶穌對他們講了一個比喻說：「你們看無花果樹和各樣的樹，³⁰ 樹葉一長出來，你們看了自然就知道夏天近了。³¹ 同樣，當你們看見這些事發生，就知道上帝的國近了。³² 我實在告訴你們，這世代還沒有過去，一切都要發生。³³ 天地要廢去，我的話卻絕不廢去。」³⁴ 「你們要謹慎，免得被貪食、醉酒和今生的憂慮壓住你們的心，那日子就忽然臨到你們，³⁵ 如同羅網一樣，因為那日子要臨到所有居住在地面上的人。³⁶ 你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。」

默想

世事世道，許多時都有相關的外顯現象，讓我們能參考。耶穌知道和關心門徒要面對艱難的日子，提醒他們要謹慎和警醒，並藉著留意身邊的現況，可得知神國近了，要多方禱告祈求，把握能為主作光作鹽的時光。我們現在的世代又如何？「這些事」是指前文中「一個民族要起來攻打另一個民族，一個國家要起來攻打另一個國家。必有大地震，到處有饑荒和瘟疫，天上必有又恐怖又巨大的預兆。但在這一切以先，人必為我的名，下手拘捕、迫害你們，把你們交給會堂，下在監裏，甚至押到君王和總督面前，結果卻成了你們見證的機會……」，這樣的描述，是否越來越像現今的世代、現今的香港？耶穌對我面對的艱難提供了怎樣的指引？我在心態及行為上應如何作好準備？

禱告

主啊！祢知道我們所面對所遇上的艱難，越近末世，我們便更投靠祢更要為主站穩，求祢幫助我安然渡過，賜我力量與忍耐，使我能向世界見證祢的大能和保守。求主助我能有迫切的心，常常向主祈求，並小心不被安樂和世界的享受，及許多有違真理的價值觀所帶走。叫我能在這不安及滿有罪的世代，仍為主好好站立、站穩！阿們。

////// 禮拜五晨禱文 //////////////

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，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，在末世仍好好靠主站穩，榮耀主名見證主大能，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 22:24-30 (和修版)

²⁴ 門徒中間也起了爭論：他們中哪一個可算為大。²⁵ 耶穌對他們說：「外邦人有君王為主治理他們，那掌權管他們的稱為恩主。²⁶ 但你們不可這樣。你們中間最大的，倒要成為最小的；為領袖的，倒要像服事人的。²⁷ 是誰為大？是坐席的還是服事人的呢？不是坐席的大嗎？然而，我在你們中間是如同服事人的。²⁸」我在試煉之中，常和我同在的就是你們。²⁹ 我把國賜給你們，正如我父賜給我一樣，³⁰ 使你們在我的國裏坐在我的席上吃喝，並且坐在寶座上審判以色列十二個支派。」

默想

門徒爭論想成為彼此間的領導，每個人都想別人視自己為最重要、最大的那位。門徒這樣的追求是我們能理解的，因為我們的社會也鼓吹我們高舉自己，成為「話事」人，因為這樣才有強者姿態，而要聽從別人或讓步就會被社會視為是弱者。不過，耶穌教導門徒的是：最大的要成為最小的，要去服侍別人；主耶穌自己也作了同樣的榜樣。為了拯救世人，祂甘願降卑，成為眾人的僕人。凡跟隨祂的，也要仿效祂成為僕人，放下自己的榮譽、強勢，甘心作僕人。主耶穌指出：我們能夠謙卑地放下自己的關鍵，是著眼於主的永恆，與天父一起審判世界的這未來位份。

對於主耶穌的要求，我會覺得困難嗎？我有否期望別人聽從我的話或把我看得更重要？若別人沒有給予我認為我該得到的對待，我的反應會怎樣？若是我需要謙卑服侍一些對我不好的人，會感到困難嗎？要去遷就別人，困難嗎？對於我憂心要面對的困難，主耶穌會怎樣幫助？

禱告

耶穌啊！祢是我們的主，也是生命的王，求祢打開我的眼睛，幫助我能放下我認為自己應享有的權利，讓我能降卑，且歡喜相信：我手所作的，其實都作在祢身上。讓我降服於祢，甘心謙卑服侍，因為我的主正是這樣的示範給我知識和學習。奉主耶穌的名求，阿們。

經文：路 22:39-46 (和修版)

³⁹ 耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。⁴⁰ 到了那地方，他就對他們說：「你們要禱告，免得陷入試探。」⁴¹ 於是他離開他們約有一塊石頭扔出去那麼遠，跪下禱告，⁴² 說：「父啊！你若願意，求你將這杯撤去；然而，不是照我的意願，而是要成全你的旨意。」⁴³ [有一位天使從天上顯現，加添他的力量。⁴⁴ 耶穌非常痛苦焦慮，禱告更加懇切，汗如大血點滴在地上。]⁴⁵ 禱告完了，他起來，到門徒那裏，見他們因為憂愁都睡著了，⁴⁶ 就對他們說：「你們為甚麼睡覺呢？起來禱告，免得陷入試探！」

默想

耶穌在極痛苦憂愁中禱告，門徒在這關鍵的時刻卻無法陪伴基督警醒禱告。對於今天的我而言，哪些人需要我陪伴與代禱守望呢？有甚麼動力讓我保持警醒去禱告？

基督的禱告成為我們的榜樣，可以憑信心放膽向神傾心吐意及祈求，因為神是願意聽禱告的神；奉主名禱告，主必在天上關注、垂聽。然而，基督卻相信神的心意比從人的角度所認為是對、是好的結果更高深、更重要，所以祂禱告說：「然而，不是照我的意願，而是要成全祢的旨意。」我是否也能像主一樣，甘願放下自己所堅持的，所認為是對的，且按世界標準而言亦是沒有錯的祈求？我是否能單單把寄望交給神、把生命及主權交給神，縱然我將要面對的結果是受苦、難忍的？

禱告

主啊！憐憫我的軟弱，提醒我要警醒禱告，為自己及為別人常作代求守望。並且幫助我能全然信靠祢，把前路交給祢；不論我在禱告交託後，要面對主最後的安排是美好或是難受的，我仍相信祢最終的美意。求主助我，願為主的名而接受，且存著盼望、忍耐去配合上主的安排。求主加力給我。阿們。

經文：路 22:54-62(和修版)

⁵⁴ 他們拿住耶穌，把他帶走，進入大祭司的住宅。彼得遠遠地跟著。
⁵⁵ 他們在院子中間生了火，一同坐著，彼得也坐在他們當中。⁵⁶ 有一個使女看見彼得面向火光坐著，就定睛看他，說：「這個人素來也是同那人一起的。」⁵⁷ 彼得卻不承認，說：「你這個女人，我不認得他！」
⁵⁸ 過了一會兒，又有一個人看見他，說：「你也是他們一夥的。」彼得說：「你這個人，我不是！」⁵⁹ 約過了一小時，又有一個人堅持說：「他實在是同那人一起的，因為他也是加利利人。」⁶⁰ 彼得說：「你這個人，我不知道你在說甚麼！」正說話之間，雞就叫了。⁶¹ 主轉過身來看彼得，彼得就想起主對他所說的話：「今日雞叫以前，你要三次不認我。」⁶² 他就出去痛哭。

默想

彼得在這件事發生前的數小時，曾很堅定地發誓他絕不會離開或背叛主耶穌，相信他自己都無法想像會如此背叛主。歷世歷代曾經有不同慘敗的例子，他們之所以失敗，不是因為他們特別軟弱或愚蠢，反而可能是因為他們從未想過自己會有失敗的可能性。過分的自信，令他們輕看了試探的危險，也高估了自己的耐力。願我再檢視我的生活，有沒有哪些方面我有把握自己不會跌倒？有沒有某些方面我需要更小心，避免因高估自己而最終被試探所勝呢？我會否在一些與異性的關係上需要更加警惕？我上網時，會否需要小心自己瀏覽甚麼內容嗎？金錢及權力方面的試探，我又會否能誇口，自己一定能勝過？求主助我記起聖經的教導，求的是：不叫我們遇見試探，求主教我如何小心不陷在試探中！

禱告

主耶穌，感謝祢讓我靠著祢的大能，我不再受罪惡的轄制。但我承認，我仍然會有失足的可能性，也有機會傷害我身邊的人。我需要祢的救贖，也需要選擇時刻警覺，選擇拒絕罪的誘惑。求聖靈常帶領我，教導我小心不陷在試探中，求主幫助我。奉主名求，阿們。

威嚇下的見證

經文：路 23:1-7 (和修版)

¹眾人都起來，把耶穌解到彼拉多面前。²他們開始控告他說：「我們見這人煽惑我們的國民，禁止我們納稅給凱撒，並說自己是基督，是王。」³彼拉多問耶穌：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答：「是你說的。」⁴彼拉多對祭司長們和眾人說：「我查不出這人有甚麼罪來。」⁵但他們越發竭力地說：「他煽動百姓，在猶太全地傳道，從加利利起，直到這裏了。」⁶彼拉多一聽見，就問：「這人是加利利人嗎？」⁷既知道耶穌屬希律所管，彼拉多就把他送到希律那裏去。那時希律正在耶路撒冷。

默想

主的智慧高過我們的，主的道路亦是我們萬萬想不到的。基督透過一位有份參與殺害祂的人—彼拉多的口，強而有力地證明自己是無罪的。然而無罪的耶穌，竟為我捨身，終被釘在十字架上，受盡痛苦和悲傷。在逆境和挑戰中，我是否能冷靜看見神為我處處作好的預備和安排？並且在我最無能力去影響大局時，我仍能深信神會親自為我平反，公開指出我的良善和忠心？基督在世時，為我的罪受過這般的羞辱和陷害，祂是愛我，我要感恩！主亦向我展示了：為完成神的召命而甘心受苦的勇氣和決心，我也要好好堅持，竭力完成主託付給我的召命。

禱告

耶穌愛我，我知道！我要一生一世懷著感恩的心，跟隨主的腳蹤，堅守主的道，為愛我的恩主完成祂交託給我在世的召命。我要堅持，縱有機會被誤會、被陷害，我仍不懼怕，因為那惡者的得勝只是短暫一時的，過不多時，主必領我戰勝黑暗，透過主在我身上大能的作為，宣告我主為王，我主能賜喜樂平安！基督啊，我渴望看見祢的復活，期盼著祢使人離開黑暗，得勝死亡和罪惡的權勢。

經文：路 23:39-47 (和修版)

³⁹同釘的犯人中有一個譏笑他，說：「你不是基督嗎？救救你自己和我們吧！」⁴⁰另一個就應聲責備他，說：「你是一樣受刑的，還不怕上帝嗎？」⁴¹我們是應得的，因為我們是自作自受，但這個人沒有做過一件不對的事。」⁴²他對耶穌說：「耶穌啊，你進入你國的時候，求你記念我。」⁴³耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。」⁴⁴那時大約是正午，全地都黑暗了，直到下午三點鐘，⁴⁵太陽變黑了，殿的幔子從當中裂為兩半。⁴⁶耶穌大聲喊著說：「父啊，我將我的靈交在你手裏！」他說了這話，氣就斷了。⁴⁷百夫長看見所發生的事，就歸榮耀給上帝，說：「這人真是個義人！」

默想

主耶穌基督，上帝的兒子，世界的創造者，萬物之王和統治者。祂懸掛在十字架上並不是因為祂犯了罪。歷世歷代，所有人的罪都歸在主耶穌的身上，是為了代我們受我們罪的懲罰，好讓我們與上帝之間不再因為罪惡而隔離，能夠與上帝重新修補關係。祂何等謙卑、甘願受刑和被釘死，是因為祂愛我，耶穌何其愛我們！

我感到被別人拒絕和出賣嗎？主耶穌明白，因為祂被門徒出賣。我感到孤獨失望嗎？祂都明白，因為幾乎所有的門徒都離棄了祂，其中一個主心愛的門徒，更曾經否認他認識主。我感到身體上的痛苦？生活中要面對不斷的掙扎？祂都明白，因為祂忍受著鞭打，皮肉的撕裂，荊棘的冠冕刺痛著祂的頭，鮮血從祂腫脹的臉上流下。在十字架上，主的手和腳被釘刺透。耶穌感到口渴和劇烈疼痛。我感到被人藐視、羞辱或厭棄嗎？主都明白，因為當主走在各各他的路上時，沿途的路人都嘲笑祂，把祂看為罪犯一般。主整個人赤裸裸被掛在木頭上，面對的是何等的羞辱和厭棄。祂明白罪惡與死亡所帶來分隔的痛楚，因為永恆以來，主耶穌第一次經歷父神轉臉不看祂。

主耶穌不單能體諒我所面對的各種困難，祂更願意陪伴著我一起面對，給予我痛苦中的安慰與幫助。我現在面對的困難是甚麼？我是否願意向耶穌訴說我的困難？我是否願意相信和倚靠祂，把一切託付於主？

禱告

主啊，祢的愛是何等的深厚！謝謝祢出於愛，代我經歷了十字架上的苦難。主啊，當我面對生活中的各種困難、挑戰和在生活中努力掙扎時，謝謝祢每天賜下安慰、平安與力量，助我面對每天的挑戰與重擔。求主耶穌幫助我領悟到：祢一直在我身邊，不離不棄，與我同行。有祢一起，我並不孤單。感謝主。奉主名求，阿們。

////////// 禮拜四晚禱文 //////////

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今、明的禱告和禁食。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，奉祢的聖名而求，阿們。

經文：路 24:1-12 (和修版)

¹ 七日的第一日，黎明的時候，那些婦女帶著所預備的香料來到墳墓那裏，² 發現石頭已經從墳墓滾開了，³ 她們就進去，只是不見主耶穌的身體。⁴ 正在為這事困惑的時候，忽然有兩個人站在旁邊，衣服放光。⁵ 婦女們非常害怕，就俯伏在地上。那兩個人對她們說：「為甚麼在死人中找活人呢？」⁶ 他不在這裏，已經復活了。要記得他還在加利利的時候怎樣告訴你們的，⁷ 他說：『人子必須被交在罪人手裏，釘在十字架上，第三天復活。』⁸ 她們就想起耶穌的話來。⁹ 於是她們從墳墓那裏回去，把這一切事告訴十一個使徒和其餘的人。¹⁰ 把這些事告訴使徒的有抹大拉的馬利亞、約亞拿，和雅各的母親馬利亞，還有跟她們在一起的婦女。¹¹ 她們這些話，使徒以為是胡言，就不相信。¹² 彼得起來，跑到墳墓前，俯身往裏看，只見細麻布，就回去了，因所發生的事而心裏驚訝。

默想

為甚麼在死人中找活人呢？基督已經復活了，是大喜的信息，婦女們由害怕變為相信，於是行動起來，盡快通知使徒。可惜這一次的佈道見證，沒有馬上得到認同，使徒們以為是胡言。這盆冷水叫人難受，彷彿我在某次向人見證主，或是按真理而行道時，卻被取笑和被人否定一般？我會否因此而心灰意冷，從此不再積極見證主？不要、不要再消極下去，神有祂自己的安排，有祂的時間！

不是還有彼得因婦女的見證而產生了行動嗎？不是因此而一步一步使基督的跟隨者都明白了解：「主已復活」這又真又活的好消息嗎！為主所作、所持守的一切，都不是徒然！

禱告

求主叫我不因人的拒絕而灰心喪志，因為神祢比我還愛那些我所關心的福音對象。祢必拯救到底，祢必親自感動人心，像祢當年引導彼得一樣，我禱告守望的親人、朋友，定會在適當時間行動起來，親自尋求看見主。我要堅持為主見證，因那是我本份，是我的福氣。

////////// 禮拜五晨禱文 //////////

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，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 24:13-19, 28-35 (和修版)

¹³ 同一天，門徒中有兩個人往一個村子去；這村子名叫以馬忤斯，離耶路撒冷約有二十五里。¹⁴ 他們彼此談論所發生的這一切事。¹⁵ 正交談議論的時候，耶穌親自走近他們，和他們同行，¹⁶ 可是他們的眼睛模糊了，沒認出他。¹⁷ 耶穌對他們說：「你們一邊走一邊談，彼此談論的是甚麼事呢？」他們就站住，臉上帶著愁容。¹⁸ 兩人中有一個名叫革流巴的回答：「你是在耶路撒冷的旅客中，惟一還不知道這幾天在那裏發生了甚麼事的人嗎？」¹⁹ 耶穌對他們說：「甚麼事呢？」他們對他說：「就是拿撒勒人耶穌的事。他是個先知，在上帝和眾百姓面前，說話行事都大有能力。」

²⁸ 他們走近所要去村子，耶穌好像還要往前走，²⁹ 他們卻強留他說：「時候晚了，天快黑了，請你同我們住下吧。」耶穌就進去，要同他們住下。³⁰ 坐下來和他們用餐的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。³¹ 他們的眼睛開了，這才認出他來。耶穌卻從他們眼前消失了。³² 他們彼此說：「在路上他和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心在我們裏面豈不是火熱的嗎？」³³ 於是他們立刻起身，回耶路撒冷去，看見十一個使徒和與他們正在一起的人聚集在一處，³⁴ 說：「主果然復活了，已經顯現給西門看了。」³⁵ 於是，兩個人把路上所遇到，和耶穌擘餅的時候怎麼被他們認出來的事，都述說了一遍。

默想

與主同行約三小時的期間，這兩位門徒還未能夠認出那人就是他們所愛和記掛著的主。門徒與耶穌相遇，他們直到耶穌擘餅的時候，才認出是主；看來他們能夠認出是主，全是主的工作。我也需要主的恩典才能分辨和觀察到主在我生命中的恩手帶領和前行帶領的足印。感恩上主曾應許：「你們要尋找我，只要一心尋求，就必尋見。」（耶利米書二十九 13）若我專心地細察上主的工作，我必能察覺到主的足跡。我會否也像那兩位門徒，縱然主一直與我一起，但我仍未「看見」主？我如何分辨到何時是上主的手在工作、何時只是我在工作？

今天主耶穌仍然活著，正如昔日主與門徒一起行人生的道路，把神的話語講解清楚，主也很期待能與我每時每刻相遇，幫助我們明白祂的心意。今天主繼續活著這事實對我的現在所面對的挑戰或困難帶來甚麼影響？我曾與主相遇嗎？

禱告

主耶穌，請開我的眼睛，讓我能夠認出祢在我的日常生活裏不斷地作工並恩領著我，一直在保護並供應我所需。求祢幫助我看見祢和更深認識祢，讓我每天與祢緊密同行。

上主，祢已得勝罪惡與死亡的權柄，祢的復活，叫我們每一位信徒都心存盼望和活力，我們要向世界宣告：主已復活了！求祢使我們今晚及明天，教會一心同心敬拜頌揚，把當得的榮耀、頌歌和感謝讚美全歸給祢。求聖靈轉化我的生命，有復活主的美善，並賜我召命，為祢甘心作活祭。奉復活主的名祈求，阿們。

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

