



屬靈操練 I

跟隨基督與貧苦者同行 2024

四十天靈修手冊(中冊)

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 6:6-11(和修版)

⁶又有一個安息日，耶穌進了會堂教導人，在那裏有一個人，他的右手萎縮了。⁷文士和法利賽人窺探耶穌會不會在安息日治病，為要找把柄告他。⁸耶穌卻知道他們的意念，就對那萎縮了手的人說：「起來，站在當中！」那人就起來，站著。⁹耶穌對他們說：「我問你們，在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是合法的呢？」¹⁰他就環視眾人，對那人說：「伸出手來！」他照著做，他的手就復原了。¹¹他們怒氣填胸，彼此商議怎樣對付耶穌。

默想

文士和法利賽人所關心的，是安息日不能作工，這亦包括不應在安息日治病。他們過份關注信仰的非核心部分，這些當時的信仰規條，其用意是幫助人專注於信仰的核心，亦即是盡心、盡性、盡意、愛主祢的神，又要愛人如己，即是我們常說的大誡命。主耶穌基督所關注的，正正是信仰的核心，是神的本性，所以祂不介意得罪宗教領袖，而是顧及有需要、有困難人士，祂更重視實踐父神慈愛的本性。今天，我的信仰生命又如何？是否一樣過度關注教會/信仰群體的規條，那些本來用作協助我實踐基督徒的愛的指導原則？我是否曾經為了維持信仰體系或是教會的條文，而犧牲了別人，忽略了別人的心靈需要呢？我是否只享受事奉帶來的榮耀感，而忘卻事奉是為了讓神得榮耀呢？

禱告

親愛的父神，求祢幫助我，能緊緊抓著信仰的核心，以愛神愛人為生活的基準。假若我過去曾經因為過度重視信仰中的規條，而忽略了別人的心靈需要，忽略了神藉聖經提醒我要遵行的真理，求主寬恕，並求主助我能重視神，討神喜悅，過於討人的喜悅。

經文：路 6:12-16 (和修版)

¹² 在那些日子，耶穌出去，上山祈禱，整夜向上帝禱告。¹³ 到了天亮，他叫門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。¹⁴ 這十二個人有西門(耶穌又給他起名叫彼得)，還有他弟弟安得烈，又有雅各和約翰，腓力和巴多羅買，¹⁵ 馬太和多馬，亞勒腓的兒子雅各和激進黨的西門，¹⁶ 雅各的兒子猶大和後來成為出賣者的加略人猶大。

默想

主是經過整夜獨自向上帝禱告後，從眾多跟隨祂的人中挑選了十二位使徒。縱然加略人猶大最後出賣了主，主仍然挑選了他作其中一位使徒。從人的角度看來，我們真不明白：為甚麼上主會揀選猶大？

至今，上主有時仍容許一些我們認為好似「出賣者的加略人猶大」的人存在於教會中。雖然我不明白為甚麼上主不早早處理他們，我仍會堅持憑信心去學習：把對方交在上主的手裏，任由聖靈親自作管教和審判。我們能作的，還是要以愛待對方，因為這人仍然是上帝所創造、所愛的。求主幫助我以主的愛去愛對方，加強我接納寬恕、包容忍耐的心，並且加我智慧能與自己不同的人相處。

禱告

主啊！求祢幫助我，用心與每一個人相處，即使我與別人大大不同。求主寬恕我的罪，因我在過去曾自以為是，用法官的心態去審判別人，去定出別人配得或是不配成為上帝的子女。求主幫助我，去愛那些不可愛的人，因為我自己也是不可愛及有許多不足之處的罪人，但是上主仍然無條件地愛我。

感謝主祢的恩典和愛。求主幫助我專心仰望主，相信主對每個人都有個別指引及給予機會。

經文：路 7:11-17 (和修版)

¹¹過了不久，耶穌往一座城去，這城名叫拿因，他的門徒和一大群人與他同行。¹²當他走近城門時，有一個死人被抬出來。這人是他母親獨生的兒子，而他母親又是寡婦。城裏的許多人與她一同送殯。¹³主看見那寡婦就憐憫她，對她說：「不要哭。」¹⁴於是耶穌進前來，按著槓，抬的人就站住了。耶穌說：「年輕人，我吩咐你，起來！」¹⁵那死人就坐了起來，開始說話，耶穌就把他交給他的母親。¹⁶眾人都驚奇，歸榮耀給上帝，說：「有大先知在我們當中興起了！」又說：「上帝眷顧了他的百姓！」¹⁷關於耶穌的這事就傳遍了猶太和周圍地區。

默想

這位寡婦的兒子死了，生命中唯一的喜樂、安慰、依靠都失去了！這位寡婦並沒有主動向主提出請求，經文亦沒有顯示他是一位有信心的人，然而，我們的主有憐憫的心，比起祂叫拉撒路復活，基督今次所行的神蹟既直接，又快捷。我們不禁疑問，為甚麼？

或許基督在這個死去的兒子身上，看見自己的影子。過不多時，祂亦會被釘在十字架上死去，馬利亞也會像這位寡婦一樣，傷心欲絕。耶穌基督明白我們要與親人死別的那種痛苦和難受。雖然難，雖然心痛，但我們的主仍甘心、自願，為救我選擇了十字架的道路，我要常存一份感恩的心，並立志好好為主而活。

禱告

親愛恩主，感謝祢，祢明知死亡帶來痛苦，帶來母親的難受，祢仍甘願為我獻出生命，以祢的命換取我能得著救恩，我由衷感謝祢救贖之恩。求主助我能為主而活，並且積極延展主愛，使在困苦哀傷中的人可以認識祢的名，可向祢舉起禱告的手，祢便施恩憐憫救贖，使人出黑暗入光明，像今天的經文中這位得到憐憫的寡婦一樣，生活破涕為笑。

經文：路 7:18-23 (和修版)

¹⁸ 約翰的門徒把這些事都告訴約翰。於是約翰叫了兩個門徒來，¹⁹ 差他們到主那裏去，說：「將要來的那位就是你嗎？還是我們要等候別人呢？」²⁰ 那兩個人來到耶穌那裏，說：「施浸的約翰差我們來問你：『將要來的那位就是你嗎？還是我們要等候別人呢？』」²¹ 就在那時，耶穌治好了許多患疾病的，得瘟疫的，被邪靈附身的，又開恩使好些盲人能看見。²² 耶穌回答他們：「你們去，把所看見、所聽見的告訴約翰：就是盲人看見，瘸子行走，痲瘋病人得潔淨，聾子聽見，死人復活，窮人聽到福音。²³ 凡不因我跌倒的有福了！」

默想

施浸的約翰很想確定耶穌的身份：是否那位先知預言將要來臨受膏的君王？有甚麼證據證明祂就是呢？

主耶穌回答約翰的門徒，祂的身份可以透過祂所作的證據證明：「盲人看見，瘸子行走，痲瘋病人得潔淨，聾子聽見，死人復活，窮人聽到福音」。這些正是以賽亞先知曾經在以賽亞書三十五 4-6 所講過的，現在都應驗在耶穌的身上。

我們會否也為自己的信仰而著緊呢？我們怎知道自己有沒有信錯呢？信主耶穌是否只是迷信呢？我們透過大自然、透過歷史記錄、透過聖經裏的預言，無論關於主耶穌或關於將來會發生的事，透過歷代信主的生命見證與改變，也透過我們自己生命裏經歷上主的真實，我們可以肯定信主耶穌並不是迷信，是有證據可尋的。

若是你仍然不肯定自己無信錯主耶穌，你也可以像約翰一樣，請開聲禱告問主耶穌，求祂幫助你能夠確定。另外，若你今天可以問耶穌一個關於你所面臨的處境提問，會是甚麼呢？

禱告

主啊！求祢幫助我、堅固我，使我全然相信和倚靠祢。特別在生活中常會出現逆境、難關時，我或許會信心動搖，求聖靈在我心中常常指示帶領，叫我常記起祢的作為，確信祢慈愛從不改變，且應許永不捨棄雖然微小及原本不配蒙恩的我。

////// 禮拜四晚禱文 ////////////////

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，叫我們的靈命常有活力而不是死氣沉沉。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。

比喻的目的

第 15 天 2024 年 3 月 1 日 (五)

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 8:9-10 (和修版)

⁹ 門徒問耶穌這比喻是甚麼意思。¹⁰ 他說：「上帝國的奧祕只讓你們知道，至於別人，就用比喻，要他們看也看不見，聽也不明白。」

默想

我們要尋求主的道，我們要尋找主。

正是跟從主的門徒有對真理渴求的心，才会有請求主解釋比喻的詢問，我們會否太習慣於藉由教會的聚會、牧師傳道人或義工的餵食、講解，對靈命糧食的追求變得被動，欠缺對較難明的真理尋根問底的探求精神？追尋者需要有主動性，否則「道」就會被輕視，並難以進入我們內心。當我們去尋求時，我們的心就會預備好、預留好空間給主的真理和提醒，我的心有空間給主和祂的道嗎？還是我的心中滿是個人的掛慮，沒有地方留給主？教會有查經、培育中心的主日學班，或是讀經日及研經講座等，願我們能突破慣性，對不太熟悉的經文和真理，追求更深入的了解，並且在理解後盡力去實踐。

禱告

主啊！求祢給我一顆尋求渴慕的心，並且願意花時間去學習及仔細理解，視祢的真理為至寶。求主賜我信心和勇氣，敢於放下一切，單單重視尋求祢，更深認識祢，並會盡力作一位行道的信徒，回應主愛，亦讓滿佈貧苦者的人間，因我活出基督而加添許多的愛和溫暖。阿們。

////// 禮拜五晨禱文 //////////////

聖父、聖子、聖靈，三一的上帝，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，為祢所賜予而今天我們未曾享用的各種食物和供應，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的榜樣和一直前行引導我們，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 8:43-48(和修版)

⁴³ 有一個女人，患了經血不止的病有十二年，在醫生手裏花盡了一生所有的，但沒有人能治好她。⁴⁴ 她來到耶穌背後，摸他的衣裳縫子，經血立刻止住了。⁴⁵ 耶穌說：「摸我的是誰？」眾人都不承認。彼得說：「老師，眾人擁擠緊靠著你。」⁴⁶ 耶穌說：「有人摸了我，因為我覺得有能力從我身上出去。」⁴⁷ 那女人知道瞞不住了，就戰戰兢兢地俯伏在耶穌跟前，把摸他的緣故和怎樣立刻痊癒的事，當著眾人都說出來。⁴⁸ 耶穌對她說：「女兒，你的信救了你。平安地回去吧！」

默想

為甚麼耶穌要透露出那位被祂醫治了的女人的身份？因為當時的社會，會視那位患了經血不止的病的女人為「不潔」，她已多年被別人歧視和羞辱。主耶穌不單要醫治那女人身體上的疾病，祂還要恢復這女士的社會地位，讓眾人知道她已是新造的人。在上帝的教贖恩典中不再需要羞愧，不再需要隱藏，因為舊事已過，都變成新的了。

在我們信主前，或許曾經歷或做過一些不光彩的事情，但在主耶穌裏，一切都已變成新的了，我們已是上帝的兒女，成為蒙主愛的人。你有沒有經歷到在主恩典裏的自由和釋放？你願意步出羞愧，進入光明嗎？若你未曾經歷到活在光明裏的自由，可以做法這位曾患病的女士對主的信心：「我只要摸祂的衣裳，就必痊癒」（馬太福音九 21）。願我也全心仰望和倚靠主，得著祂的幫助。若果我曾經歷過主的恩典和釋放，我會否願主與別人分享主在我生命裏的作為？我可以向誰分享呢？

禱告

主啊！幫助我超越內在的自卑和恥辱，讓我看到由主耶穌賜予我的救恩，我是上主所愛的寶貴孩子。如仍有困擾著我的痛苦和疾病，請按照祢的旨意釋放和醫治我，或者幫助我面對這些困難。我願每天向祢敞開我的心，並希望生活在祢的光明中。願其他人看到主在我生命中的工作會榮耀和讚美主。並求主教我，能以同樣的寬容和接待去釋放歸在基督名下的貧苦者、初信者及生命曾有大汙點/曾被看為不潔的悔改信徒。

經文：路 9:51-56 (和修版)

⁵¹ 耶穌被接上升的日子將到，他決定面向耶路撒冷走去。⁵² 他打發使者在他前頭走；他們進了撒瑪利亞的一個村莊，要為他作準備。⁵³ 那裏的人不接待他，因為他面向著耶路撒冷去。⁵⁴ 他的門徒雅各和約翰看見了，就說：「主啊！你要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們嗎？」⁵⁵ 耶穌轉身責備兩個門徒。⁵⁶ 於是他們就往別的村莊去了。

默想

主耶穌責備雅各和約翰，提醒他們不應以惡報惡。我們跟從主，有從主而來的福氣和權柄，但是這些不應用在惡的方面，我們反而要學像基督：心裏柔和謙卑，不以自己與神同等為強奪的，反倒虛己，約制自己的權柄。

當人受到不尊重的時候，往往想到要彰顯自己的權柄和能力。我是否在過往亦曾陷在這種罪中？有沒有遇上過一些本來是很好的基督徒，但是當遇到別人不尊重或是惡意對待的時候，他們完全沒有展現出基督徒的見證，失去了一直以來保持的柔和謙卑和愛的原則，反倒為惡所勝，被罪所綑綁？這些人會使我們感到擔憂，為他們的不智和不謹慎而虧缺了神的榮耀深感可惜。

禱告

主啊，求祢賜我謙卑、忍耐的心，且學會在基督的愛下寬容別人，提醒我追求不要以惡報惡，反要以善勝惡，保守我不輕易發怒，不被怒氣控制而失去柔和謙卑的心。幫助我能為那些曾傷害我，曾經不尊重我的人代禱祈求，並且心裏寬恕他們所作的，因為祢亦是多次這樣寬恕我。感謝恩主。

經文：路 10:38-42(和修版)

³⁸ 他們繼續前行，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裏。³⁹ 她有一個妹妹，名叫馬利亞，在主的腳前坐著聽他的道。⁴⁰ 馬大伺候的事多，心裏忙亂，進前來，說：「主啊，我的妹妹留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」⁴¹ 主回答說：「馬大，馬大，你為許多的事操心煩惱，⁴² 但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇了那上好的福分，是沒有人能從她奪去的。」

默想

服侍上主通常比親近上主容易，因為服侍是可見的，但是親近上主是一個旅程，似乎不容易掌握，充滿未知、需要冒險。主期盼我們生命能改變，而這些轉變，在我們看來可能要離開能使我們安心的習慣或成就感，要付上不少代價，我甘心為主去接受挑戰嗎？

相比馬大忙碌的服事，這段經文中主耶穌更欣賞馬利亞對主的專注。主耶穌說：「馬利亞選上了上好的福分。」能夠接近主並傾聽主耶穌的心是神賜給我們的福份。若我為主耶穌做了許多事情，但無法靜下心來閱讀聖經，沉思主的聖言，並在禱告中與主溝通，這豈是主的心意呢？又是甚麼使我無法獲得那上好的福分呢？我願為主而改變成首先著眼要得著與主親近的上好福分嗎？主期待著常與我們見面！上帝有許多的話要告訴我們，祂還有很多祝福想給我們。對我來說，放下事務來與主親近，真的有這麼困難嗎？

禱告

主啊！求祢幫助我渴慕祢勝於我的事奉或其他的人和事。願我每天能選擇得蒙那上好的福分，求主助我重新堅守每天親近主的原則和習慣，提醒我要常常保守我的心，不要忽略連於基督這份不能少的福氣。

經文：路 11:24-26 (和修版)

²⁴「污靈離了人身，走遍無水之地尋找安歇之處，卻找不到。就說：『我要回到我原來的屋裏去。』²⁵他到了，看見裏面打掃乾淨，修飾好了，²⁶就去另帶了七個比自己更惡的靈來，都進去住在那裏。那人後來的景況比先前更壞了。」

默想

多少時候，我們在得到主的幫助的當時，會帶著由衷的感激多謝上主；但事情過後，卻可忘得一乾二淨？潔淨了的新生命卻像空房子一樣，若沒有被主充滿，會被甚麼充滿呢？我要努力及小心，不要成為一個忘恩負義的人。

此外，初信主的信徒在決志信主後，若沒有把心交給主，甚至連一點空間都不留給主，又不願去認真學習真理，那麼，惡者會很容易會成虛而入，藉世界的引誘或其他鬼怪、假神等迷信來使人受困！

禱告

主啊！求聖靈充滿我內心，並守護我心。使我裏面滿載的都是基督，不為撒但留任何空間。求主激勵我追求學習成聖，以主為心中的王，不被別的迷惑所吸引，不為魔鬼留任何餘地。

我們亦為眾多貧苦者代禱，他們當中有些未認識祢名和祢大能的，會為了解決自己的困境而投向假神，或是藉由賭博、毒品、享樂來麻醉自己，逃避現實和責任；求主助他們認識主，參加教會或向關心他們的基督徒尋求支援、追求突破。阿們！

經文：路 12:4-7 (和修版)

⁴「我的朋友，我對你們說，那最多只能殺人身體而不能再做甚麼的，不要怕他們。⁵我提醒你們該怕的是誰：該怕那殺了以後又有權柄把人扔在地獄裏的。是的，我告訴你們，正要怕他。⁶五隻麻雀不是賣二銅錢嗎？但在上帝面前，一隻也不被忘記；⁷就是你們的頭髮也都數過了。不要懼怕，你們比許多的麻雀還貴重！」

默想

想一想：我最怕甚麼？擔心被病毒感染、突然患病重傷？我常常害怕艱苦嗎？會擔心失業和經濟困難嗎？害怕不可預測的未來？害怕孤獨？害怕死亡？害怕這、害怕那？

在這段經文中，主耶穌告訴我們可以避免恐懼的三個秘訣：首先，確信生命不僅是今生，而是還有永生；所以今生的終結不是真正的終點。其次，我們必須「懼怕」的對象不是別的，而是上帝（或聖經經常提及的「要敬畏神」），因為上主有權決定每個人的結局：是否永遠與主同在？第三方向，緊記上帝必會愛護屬於祂的兒女。

「懼怕」與「敬畏」是同義詞。當我們有懼怕上帝、敬畏主的心時，我們將會在所做的每件事中更加警惕和謹慎。「敬畏神」並沒有使我們整日生活在恐懼中，而是使我們審慎地生活。我們在一切的事上都以上帝和上帝的心意為指引，讓我們選擇取悅上帝，並按照聖經的教導而生活。「敬畏神」的原則能提醒我們小心不犯罪，免引起上主憤怒。當我們學會只敬畏上主時，其他事情就變得微不足道了。此外，神答應照顧、保守我們，我們可以無需擔心與懼怕。

禱告

主啊！考慮到以上因素後，我知道該如何處理最擔心的人或事了！可以交給主，求主為我處理。天父，願榮耀全歸給祢，因祢是大能的神，一切都在祢手中。求祢幫助我學會凡事敬畏祢，並且感謝祢的愛和天天的看顧，我願意把我的一切和我一生都交在祢手裏。奉主名禱告，阿們！

////// 禮拜四晚禱文 //////////////

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，又叫我們知道祢重視我們，愛我們！懇求祢幫助我們更信靠祢，以敬畏和倚靠祢的心安然渡日。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，奉祂的聖名而求，阿們。

經文：路 13:22-30(和修版)

²² 耶穌往耶路撒冷去，在所經過的各城各鄉教導人。²³ 有一個人問他：「主啊，得救的人很少吧？」耶穌對眾人說：²⁴ 「你們要努力進窄門。我告訴你們，將來有許多人想要進去，卻不能。²⁵ 等到一家之主起來關了門，你們才站在外面敲門，說：『主啊，給我們開門！』他要回答你們說：『我不認識你們，不知道你們是哪裏來的。』²⁶ 那時，你們要說：『我們在你面前吃過喝過，你也在我們的街上教導過人。』²⁷ 他要對你們說：『我告訴你們，我不知道你們是哪裏來的。你們這一切不義的人，給我走開！』²⁸ 你們要看見亞伯拉罕、以撒、雅各和眾先知都在上帝的國裏，你們卻被趕到外面，在那裏要哀哭切齒了。²⁹ 從東從西，從南從北，將有人來，在上帝的國裏坐席。³⁰ 看吧，在後的，將要在前；在前的，將要在後。」

默想

這一段經文，看起來好像主基督十分之盛氣凌人，讓我們摸不著頭腦。然而，我們可以把重點放在主提及「不義」這關鍵字眼上，基督之所以說許多人不能進窄門，其原因是這些人「不義」。

我們知道，信徒是因信稱義，不信(或非真心相信、非以背十字架的心態跟從主)的人沒有因信稱義，所以大可視為仍是「不義」的人；信主稱義的人，已經由選擇窄門進入了神的國蒙恩福了。此外，當時基督所指「不義」的人，亦是指那些強調要守律法和誡命，以為與義人一起吃喝，便等於行義了的人；基督提醒他們：要努力進窄門，不能只是聽道，亦不是單單攪好所謂的信仰群體關係，實行信仰群體自訂的規條，一起吃喝的人，便等於稱義！人應該努力成為合符神公義標準，按真理標準而行事的人。

禱告

親愛主，祢常提醒我：應好好憑信心稱義，且珍惜這種福分。求聖靈引領我甘心進窄門，即使它不被世界看為吸引視為主流；並且求主保守：當我偏離真道的時候，引導我回到真理和主道當中。

////// 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和享受，我們感謝祢。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、教會友好，我們感謝祢。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，願貧苦者因祢而得著福樂和幫助。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 14:25-33(和修版)

²⁵ 有一大群人和耶穌同行。他轉過來對他們說：²⁶「無論甚麼人到我這裏來，若不愛我勝過愛自己的父母、妻子、兒女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的門徒。²⁷ 凡不背著自己的十字架來跟從我的，也不能作我的門徒。²⁸ 你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下來計算費用，看能不能蓋成？²⁹ 免得安了地基，不能蓋成，看見的人都笑話他，說：³⁰『這個人開了工，卻不能完工。』³¹ 或是一個王出去和別的王打仗，豈不先坐下來酌量，他能不能用一萬兵去抵抗那領二萬兵來攻打他的嗎？³² 若是不能，他就趁敵人還遠的時候，派使者去談和平的條件。³³ 這樣，你們無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」

默想

主耶穌行神蹟奇事吸引了許多人跟隨祂。但是，耶穌不在乎跟隨祂的人是多或少。祂只關心追隨者是否是真正的門徒。成為真正的門徒的代價是巨大的。作真門徒有兩個要求：第一個要求是要對主的愛要比任何人或事物更多。第二個要求是要背負十字架來跟隨主。背負十字架就是放下自己的心意，無論要付多少代價也定意遵守上帝的旨意，並跟隨基督。除非我放下己意，轉移順服主的心意，否則我不是真正的門徒。

今天主耶穌仍向我們發出同一個挑戰。我是否已計算好跟隨主耶穌所要付出的代價？我對任何人或任何事物的愛，有否超出了我對耶穌的愛？我的生命在那一方面，仍然需要放下己意，順服主的心意呢？

禱告

主啊！請幫助我放下自己的心意，能接受主的邀請，可以撇下一切所有的，去跟從主，遵照祂的旨意而行，立志成為祂真正的門徒。請給我勇氣與力量去跟隨祂，並且是在清楚要付的代價及要面臨挑戰的前提下，仍願意愛主及不離不棄。求主常居在我心裏，作我生命之主。

經文：路 15:1-7(和修版)

¹許多稅吏和罪人都挨近耶穌，要聽他講道。²法利賽人和文士私下議論說：「這個人接納罪人，又同他們吃飯。」³耶穌就用比喻對他們說：⁴「你們中間誰有一百隻羊，失去其中的一隻，不把這九十九隻留在曠野，去找那失去的羊，直到找著呢？」⁵找到了，他就歡歡喜喜地把羊扛在肩上。⁶他回到家裏，請朋友和鄰舍來，對他們說：『你們和我一同歡喜吧，我失去的羊已經找到了！』⁷我告訴你們，一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，比為九十九個不用悔改的義人歡喜還大呢！」

默想

耶穌回應宗教領袖的批評，上帝愛罪人，甚至主動尋找迷失的一隻羊。我曾是迷失的羊，主卻為我願意冒險四出尋找，又甘願為我而作出犧牲，我真的要感謝主愛我的深恩！

主為了失喪的少眾，都不輕看，在安頓好已得救的人在神家中之後，便四出尋找迷羊，我願以此為榜樣，為神所愛所關心的迷失之人而著急及付出行動，願能與教會一起去尋羊，去作關懷，去推動、教導人一起與聖靈同工接納和帶領罪人回到神的家、主的教會中！我願為主常作預備和裝備，可以配合教會的推動去尋找其他迷失的羊嗎？我可以參與教會及社會服務中心推動的社區服侍或探訪行動嗎？我可以為那些貧苦者代禱？宣教士所服侍的未得救之民，他們有人代禱守望嗎？求主用我。

禱告

主啊！感謝祢主動來到尋找我，使我能回到神的家中，有很好的教會及許多愛我關心我的教牧和主內肢體。求主使我熱切效法基督的榜樣，樂於與教會信徒一起去尋找其他需要幫助的人，為貧苦者作禱告和可行的實質服侍，求主使我知道需要接受那些裝備課程或訓練，並發展恩賜或善於推動、參與這些聖工。願見更多人回到神家，像我一樣蒙主恩福。阿們！

經文：路 15:11-24(和修版)

¹¹ 耶穌又說：「一個人有兩個兒子。¹² 小兒子對父親說：『父親，請你把我應得的家業分給我。』他父親就把財產分給他們。¹³ 過了不多幾天，小兒子把他一切所有的都收拾起來，往遠方去了。在那裏，他任意放蕩，浪費錢財。¹⁴ 他耗盡了一切所有的，又恰逢那地方有大饑荒，就窮困起來。¹⁵ 於是他去投靠當地的一個居民，那人打發他到田裏去放豬。¹⁶ 他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他甚麼吃的。¹⁷ 他醒悟過來，就說：『我父親有多少雇工，糧食有餘，我倒在這裏餓死嗎？¹⁸ 我要起來，到我父親那裏去，對他說：父親！我得罪了天，又得罪了你，¹⁹ 從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧。』²⁰ 於是他起來，往他父親那裏去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去擁抱著他，連連親他。²¹ 兒子對他說：『父親！我得罪了天，又得罪了你，從今以後，我不配稱為你的兒子。』²² 父親卻吩咐僕人：『快把那上好的袍子拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，²³ 把那肥牛犢牽來宰了，我們來吃喝慶祝；²⁴ 因為我這個兒子是死而復活，失而復得的。』他們就開始慶祝。

默想

當小兒子意識到遠離愛他的父親是多麼愚蠢的時候，轉折點就來了。小兒子回家，與一直在等待他已久的父親重聚。當小兒子離開了父家，在外面開心享樂過後，慢慢地便感到困惑和迷失；但再次與父親相遇，為他重新燃起了希望和方向。我也會靜心下來，默想了解自己的屬靈光景是如何的嗎？還是我太忙、太輕視內在生命，原來沒注意到屬靈的生命及對人作的生活見證，已出現了嚴重的問題了？

我回到天父的家了嗎？還是我仍在世界中徘徊及迷迷糊糊地生存？又或是我像大兒子一樣，雖在父的家中，是人在心不在，與神之間其實仍十分疏離的呢？感謝主藉小兒子的舉動提醒我：只要立定決心，可以馬上轉變的！

禱告

天父啊！感謝祢，我知道愛我的天父仍在等待；天父在等待著我省悟過來，提醒我要看重屬靈生命的需要，靈命要健康飽足。在主裏面永不絕望，只有我們回轉歸祢就有希望。求祢幫助我立志，及早回到祢的懷裏。阿們。

經文：路 16:19-31(和修版)

¹⁹「有一個財主穿著紫色袍和細麻布衣服，天天奢華宴樂。²⁰又有一個討飯的，名叫拉撒路，渾身長瘡，被人放在財主門口，²¹想得財主桌子上掉下來的碎食充飢，甚至還有狗來舔他的瘡。²²後來那討飯的死了，被天使帶去放在亞伯拉罕的懷裏。財主也死了，並且埋葬了。²³他在陰間受苦，舉目遠遠地望見亞伯拉罕，又望見拉撒路在他懷裏，²⁴他就喊著說：『我祖亞伯拉罕哪，可憐我吧！請打發拉撒路來，用指頭蘸點水，涼涼我的舌頭，因為我在這火焰裏，極其痛苦。』²⁵亞伯拉罕說：『孩子啊，你該回想你生前享過福，拉撒路也同樣受過苦，如今他在這裏得安慰，你卻受痛苦。²⁶除此之外，在你們和我們之間，有深淵隔開，以致人要從這邊過到你們那邊是不可能的；要從那邊過到這邊也是不可能的。』²⁷財主說：『我祖啊，既然這樣，求你打發拉撒路到我父家去，²⁸因為我還有五個兄弟，他可以警告他們，免得他們也來到這痛苦的地方。』²⁹亞伯拉罕說：『他們有摩西和先知的話可以聽從。』³⁰他說：『不！我祖亞伯拉罕哪，假如有一個人從死人中到他們那裏去，他們一定會悔改。』³¹亞伯拉罕對他說：『如果他們不聽從摩西和先知的話，就是有人從死人中復活，他們也不會信服的。』」

默想

在這個比喻中，耶穌告訴我們因富人對貧者視而不見、不加援手，死後的情景竟會倒轉過來，實在是值得我們儆醒的。當然，有許多因素導致人貧窮或富有，例如一個人是否努力？是否盡力去除壞習慣？是否積極進取？是否在生活上倚靠主？我在這些方面有沒有需要反思的？為甚麼我現在是貧窮/富有的人？然而，主在說這比喻時，並非針對為甚麼財主富有，而拉撒路貧窮，他們並非因財富的現狀而被主定斷，反而基督要我們思考的是：我會否對比我貧困的人視而不見？我是否有一定的能力去幫助別人，但卻始終不加以援手呢？

禱告

主啊！我要學習為自己現時的光景作反思和感恩，感謝祢供應我一切所需；但是求主赦免我有時不忠心，沒有好好管理主所交託給我的。求主開我屬靈的眼睛，能看重永恆的價值，看到別人的困境和需要，讓我以主供應給我足夠有餘的恩典和才幹，去伸手扶助有需要的人。

經文：路 17:5-10 (和修版)

⁵使徒對主說：「請加增我們的信心。」⁶主說：「你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這棵桑樹說：『你要連根拔起，栽在海裏』，它也會聽從你們。」⁷「你們當中誰有僕人耕地或是放羊，從田裏回來，就對他說『你快來坐下吃飯』呢？」⁸他豈不對僕人說『你給我預備晚飯，束上帶子伺候我，等我吃喝完了，你才可以吃喝』嗎？⁹僕人照所吩咐的去做，主人還謝謝他嗎？¹⁰這樣，你們做完了一切所吩咐的，要說：『我們是無用的僕人，所做的本是我們該做的。』」

默想

耶穌先以芥菜種的比喻說明人的信心雖小，但因有神的幫助，即使是根深的桑樹也能連根拔起。

接著，耶穌用僕人和主人的比喻，提醒門徒作僕人應有的態度。僕人要盡力去完成主人的吩咐和要求。僕人把任務完成乃是他的本份，並沒有甚麼值得誇口的。耶穌提醒門徒要認識自己只是神的僕人，父神才是主人。門徒要謙卑地承認自己本來不配，也不要自誇。

今天，有甚麼事物正攔阻著我作主的僕人呢？是我的驕傲自大，自我中心，或自以為是嗎？當我完成某事奉時，我心裏想的是甚麼呢？是看見自己的能力，還是看見自己的不配？

禱告

上帝啊！我承認祢是我的上帝，祢是我生命的主。求祢幫助我放下自我，不再驕傲，讓我每時每刻也跟從祢的心意而活。求祢幫助我順服，並遵照祢的教導而行。求祢幫助我常存謙卑和順服的心，作祢忠心的僕人。以上的禱告，奉主耶穌的名祈求，阿們。

////// 禮拜四晚禱文 ////////////////

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，懇求祢幫助我們尋求突破蛻變，在基督裏為新造的人。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。

經文：路 17:11-19(和修版)

¹¹ 耶穌往耶路撒冷去，經過撒瑪利亞和加利利中間的地區。¹² 他進入一個村子，有十個痲瘋病人迎面而來，遠遠地站著，¹³ 高聲說：「耶穌，老師啊，可憐我們吧！」¹⁴ 耶穌看見，就對他們說：「你們去，把身體給祭司檢查。」他們正去的時候就潔淨了。¹⁵ 其中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀給上帝，¹⁶ 又俯伏在耶穌腳前感謝他。這人是撒瑪利亞人。¹⁷ 耶穌回答說：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個在哪裏呢？」¹⁸ 除了這外族人，再沒有別人回來歸榮耀給上帝嗎？」¹⁹ 於是他對那人說：「起來，走吧，你的信救了你！」

默想

求主醫治時，十位痲瘋病人皆十分懇切主動，但病好了，卻只有一位回來感謝耶穌，實在教人失望。有人會說：十分之一，不是已經足夠？不是很好的奉上嗎？不，感恩是每個人應有的本份和機會，亦是神預備更深賜福和真正施厚恩的機會。十位得醫治，卻只有一位被主宣告「你的信救了你」的人有得救確據，我們都會為那九位沒有回來謝恩的感到可惜，他們白白錯失了那更寶貴、更重要的禮物呢！笑他們的同時，請撫心自問：我是回來謝恩的那位嗎？我在何事上沒有謝恩？我的謝恩方法真的是主所期望和喜悅的嗎？

禱告

感謝主為我所做的一切，並常聽我的呼求。求主使我常以感恩的心作回應，向祢發出感謝和讚美；並且在日常生活及教會中以愛、以行動來回應，學習把美事作在「小子」的身上。主阿，亦願祢引導我關心和幫助有需要的人，如作在主身上的心態使別人蒙福。

////// 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 18:18-27(和修版)

¹⁸ 有一個官問耶穌說：「善良的老師，我該做甚麼事才能承受永生？」

¹⁹ 耶穌對他說：「你為甚麼稱我是善良的？除了上帝一位之外，再沒有善良的。²⁰ 誠命你是知道的：『不可姦淫；不可殺人；不可偷盜；

不可作假見證；當孝敬父母。』」²¹ 那人說：「這一切我從小都遵守了。」²² 耶穌聽見了，就對他說：「你還缺少一件：要變賣你一切所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。」²³ 他聽見這些話，就很憂愁，因為他很富有。²⁴ 耶穌見他變得很憂愁，就說：「有錢財的人進上 帝的國是何等的難哪！²⁵ 駱駝穿過針眼比財主進上帝的國還容易呢！」²⁶ 聽見的人說：「這樣，誰能得救呢？」

²⁷ 耶穌說：「在人所不能的事，在上帝都能。」

默想

這有錢的官向耶穌追求永生之道，但耶穌的答覆卻出乎意料地讓他失望；因為如果他想通過自己的作工或努力而獲得救贖，按耶穌對他的回答，他就要將自己所擁有的一切都分贈給窮人，然後還要去跟隨耶穌。那有錢的官幾乎是不可能做到的。但是，如果他當時留下來，並向主承認他無能為力，請耶穌幫助他，我相信結果有機會不一樣。也許，他渴慕的態度最終能獲得主欣賞，引導他真正得著永生的確據並且積財寶在天上。

我們來到耶穌面前，我們有沒有先入為主，盼望主會對我們說一些我們想聽的說話嗎？在禱告的時候，我們是期盼著神來成就我們的(而不是祂的)想法和願望嗎？當主不是按我的預想答覆我時，我會否感到失望，甚至惱怒神、懷疑祂呢？

我是否像這個有錢的官一樣，太依靠自己的才能，然後才祈求得到主的批准呢？導致的結果又是甚麼呢？二千多年前，耶穌吩咐門徒撇下所有去跟從祂。今天，祂對願意跟從祂的人也作出類似的吩咐。我需「變賣」(放下)甚麼來跟隨耶穌呢？

禱告

主，我承認我不能靠自己的好行為去拯救自己，我也無能力改變自己。我雖願意跟隨祢，但我承認我仍有未能甘心放下，完全捨棄的事物，導致我不能毫無保留地將心奉獻給祢。求祢憐憫我，幫助我。奉主耶穌的名求，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

