

刻苦 己心



預苦期
40天
屬靈操練

跟隨基督與
貧苦者同行
2021





荃灣浸信會

Tsuen Wan Baptist Church

封面設計概念-林青龍執事

今年屬靈操練手冊的主題是「刻苦己心」，對我來說是一個很難繪畫的主題。然而，感謝主讓我讀到一篇關於施浸約翰的文章，使我得以構思今年的封面設計。

按馬太福音的記載，施浸約翰長大後在猶太的曠野傳道，「這約翰身穿駱駝毛的衣服，腰束皮帶，吃的是蝗蟲、野蜜」（太三 4）。這樣的描述似乎想帶出施浸約翰過著一個簡單刻苦的傳道生活，但為何說他「身穿駱駝毛的衣服」呢？眾所周知，駱駝在沙漠及曠野等惡劣環境下仍能存活，所以常被比作刻苦及堅韌的象徵。馬太福音刻意描述施浸約翰身穿駱駝毛衣，似乎是叫人知道他的生活好比駱駝一樣刻苦耐勞。生於祭司家庭的約翰，他寧願放棄自身宗教體制中的優勢，走進曠野並穿上駱駝毛的衣服，選擇不與世俗同化、刻苦己心的生活，並且號召他人進入曠野悔改接受浸禮。因此，在預苦期記念主耶穌為我們受死的日子裡，駱駝提醒我們要「刻苦己心」，過一個不與世俗同化、克制肉體慾望的生活，以致我們可以專注仰望上主，反思我們的生命，並且悔罪改過，讓生命得以更生。



屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2021

2月24日至4月4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，教會便開始有一個屬靈傳統，就是為了在復活日受浸及犯罪的基督徒，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，並在主面前悔罪，更新生命，與主建立更親密的關係。之後，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自省、懺悔、反思的時間。40日的時間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上耶路撒冷，為世人背起十字架，為我們捨命、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一份的大愛，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，讓自己進入主耶穌其受苦的歷程，為復活得新生命做好準備，使之成為一個真實的體驗而不只是頭腦上的反思。而另一方面，我們可將因禁食或簡樸生活而省下來的金錢，用作福音或救濟事工上，效法基督，與貧苦者同行。

主題：刻苦己心

「你們要守這日為聖安息日，並要刻苦己心。
從這月初九日晚上到次日晚上，要守為安息日。」(利二十三32)

神為祂的子民設立安息日，好讓人可以停止手上的工作，專心仰望記念這位創天造地的上主，神指出在記念祂的日子裡，人應當持守刻苦己心的態度。刻苦己心的字意是苦待己身，使自己降卑，所以在記念神的日子裡，人不應放縱情慾和生活，而是要盡力克制肉體的慾望和內在的思想，叫人可以專注於在神面前反思生命，懊悔罪過，祈求神施恩赦免。因此，刻苦己心正是記念基督受死的預苦期裡，我們眾人應當持有的生活態度，讓生命被神的說話提醒、督責和更生。

在記念主復活前的預苦期裡，教會鼓勵荃浸的弟兄姊妹一起進行以下四樣的屬靈操練，分別是：「靈修與默想」、「禁食與禱告」、「克己與分享」、「實踐與操練」，透過一起實踐簡樸的生活、一同專注思想基督的受苦，讓我們這個信仰群體一起經歷生命的改變和更新：「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器……不從人的情慾，只從神的旨意，在世度餘下的光陰。」(彼得前書四1-2) 而在這段日子裡我們因著禁食或過簡樸的生命而省下來的金錢，我們可以學習用來與社會中貧窮、困苦的人分享；而藉禁食所省下來的時間，我們更可用來向神禱告、研讀聖經、靈修默想。

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
2. 每天選一餐作禁食或簡化飲食（如禁食午餐）
3. 戒零食
4. 減少或戒咖啡或汽水
5. 減少消費（如減少購物、玩樂）
6. 減少開支（如以步行代替交通工具、提早出門以減少坐的士）
7. 減少上網/看電視/逛街/娛樂的時間
8. 減少加班/應酬
9. 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 2021》來靈修、禱告、默想
10. 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

參加方法

1. 參加者可於 2 月 21 日起，在教會網頁下載《屬靈操練手冊—跟隨基督與貧苦者同行 2021》，每日一篇。
2. 每天以《屬靈操練手冊—跟隨基督與貧苦者同行 2021》作靈修操練，並進行你所選定的簡樸生活操練；你可以把簡樸生活操練的歷程，寫在手冊中的筆記頁內。
3. 鼓勵你將禁食或簡樸生活省下來之金錢奉獻，祝福社區裡有需要人士。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. 參與 4 月 1 至 4 日教會受苦與復活節期聚會及活動，詳情請參閱「受苦及復活節期聚會一覽」，聚會可能會因疫情影響而有所改動，敬請留意教會公布之消息。
5. 奉獻將於 4 月 3 及 4 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，學習跟在社會裡的貧困者同行。

受苦及復活節期聚會一覽

| 日期 | 時間 | 聚會/活動 | 地點 |
|---------|-----------------|------------|------|
| 2/4 (五) | 11:30am-4:00pm | 捐血行動 | 大樓四樓 |
| | 7:00pm-8:30pm | 受苦節崇拜 | 禮堂 |
| 3/4 (六) | 6:00pm-7:30pm | 復活節守夜崇拜暨浸禮 | 禮堂 |
| 4/4 (日) | 8:45am-10:00am | 復活節崇拜 | 禮堂 |
| | 10:30am-11:45am | | |
| | 12:15pm-1:30pm | | |

第1天

2021年2月24日(三)

詭詐

經文：羅馬書三 9~20

- 3:9 這卻怎麼樣呢？我們比他們強嗎？決不是的！因我們已經證明，猶太人和希利尼人都在罪惡之下。
- 3:10 就如經上所記：「沒有義人，連一個也沒有。
- 3:11 沒有明白的，沒有尋求神的；
- 3:12 都是偏離正路，一同變為無用。沒有行善的，連一個也沒有
- 3:13 他們的喉嚨是敞開的墳墓；他們用舌頭弄詭詐，嘴唇裡有虺蛇的毒氣，
- 3:14 滿口是咒罵苦毒。
- 3:15 殺人流血。他們的腳飛跑，
- 3:16 所經過的路便行殘害暴虐的事。
- 3:17 平安的路，他們未曾知道；
- 3:18 他們眼中不怕神。」
- 3:19 我們曉得律法上的話，都是對律法以下之人說的，好塞住各人的口，叫普世的人都伏在神審判之下。
- 3:20 所以凡有血氣的，沒有一個因行律法能在神面前稱義，因為律法本是叫人知罪。

默想

猶太人認為自己可以藉著行律法稱義，而保羅卻指出律法的功用是要證明人的罪，世上沒有義人，連一個也沒有，人自以為正義光明，其實內裡充滿的卻是污穢、詭詐和惡毒。基督徒必須要緊記自己的本質，我們是在主裡蒙恩的罪人，我們理當比未信主的更清楚罪的可怕，更曉得罪的惡果，更敏感罪的存在，因此，基督徒都應該是一個「知罪」的人。求主幫助我們在讀經、祈禱和反思中能夠透晰自己隱而未現的罪，並且悔改，求神赦免。

參與祈禱會；
禁食或簡食一餐。



第2天

2021年2月25日(四)

詭詐

經文：耶利米書十七 1~10

- 17:1 猶大的罪，是用鐵筆、用金鋼鑽記錄的，銘刻在他們的心版上和壇角上。
- 17:2 他們的兒女，記念他們高岡上青翠樹旁的壇和木偶。
- 17:3 我田野的山哪，我必因你在四境之內所犯的罪，把你的貨物、財寶、並丘壇，當掠物交給仇敵；
- 17:4 並且你因自己的罪，必失去我所賜給你的產業。我也必使你在你所不認識的地上，服事你的仇敵；因為你使我怒中起火，直燒到永遠。
- 17:5 耶和華如此說：「倚靠人血肉的膀臂，心中離棄耶和華的，那人有禍了！
- 17:6 因他必像沙漠的杜松，不見福樂來到，卻要住曠野乾旱之處，無人居住的鹼地。
- 17:7 倚靠耶和華，以耶和華為可靠的，那人有福了！
- 17:8 他必像樹栽於水旁，在河邊扎根；炎熱來到，並不懼怕，葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，而且結果不止。
- 17:9 人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢？
- 17:10 我耶和華是鑒察人心，試驗人肺腑的，要照各人所行的，和他作事的結果報應他。

默想

人內心複雜難明的程度是超乎我們所能想像的，正如中國人有句說話：「畫虎畫皮難畫骨，知人知面不知心」，不單是別人的心難以測度，就連自己的心也不容易察覺，這正是由於人心的特性——「詭詐」，人心的詭秘狡猾專門欺騙別人，也經常愚弄自己，因此，我們不能倚靠個人的力量去自我省察，天下人間就只有創造我們的神能夠識透人心。求神給我們有足夠的勇氣，並且謙卑地將心思意念都擺放在神的跟前，讓神的真光顯露我們的本相，好叫我們能夠悔改歸正。

第3天

2021年2月26日（五）

詭詐

經文：彼得後書二 9~22

- 2:9 主知道搭救敬虔的人脫離試探，把不義的人留在刑罰之下，等候審判的日子。
- 2:10 那些隨肉身，縱污穢的情慾，輕慢主治之人的，更是如此。他們膽大任性，毀謗在尊位的，也不知懼怕。
- 2:11 就是天使，雖然力量權能更大，還不用毀謗的話在主面前告他們。
- 2:12 但這些人好像沒有靈性，生來就是畜類，以備捉拿宰殺的。他們毀謗所不曉得的事，正在敗壞人的時候，自己必遭遇敗壞。
- 2:13 行的不義，就得了不義的工價。這些人喜愛白晝宴樂，他們已被玷污，又有瑕疵，正與你們一同坐席，就以自己的詭詐為快樂。
- 2:14 他們滿眼是淫色（原文是淫婦），止不住犯罪，引誘那心不堅固的人，心中習慣了貪婪，正是被咒詛的種類。
- 2:15 他們離棄正路，就走差了，隨從比珥之子巴蘭的路，巴蘭就是那貪愛不義之工價的先知，
- 2:16 他卻為自己的過犯受了責備；那不能說話的驢，以人言攔阻先知的狂妄。
- 2:17 這些人是無水的井，是狂風催逼的霧氣，有墨黑的幽暗為他們存留。
- 2:18 他們說虛妄矜誇的大話，用肉身的情慾和邪淫的事，引誘那些剛才脫離妄行的人。
- 2:19 他們應許人得以自由，自己卻作敗壞的奴僕，因為人被誰制伏就是誰的奴僕。
- 2:20 倘若他們因認識主救主耶穌基督，得以脫離世上的污穢，後來又在其中被纏住制伏，他們末後的景況，就比先前更不好了。
- 2:21 他們曉得義路，竟背棄了傳給他們的聖命，倒不如不曉得為妙。
- 2:22 俗語說得真不錯：「狗所吐的，牠轉過來又吃；豬洗淨了又回到泥裡去滾。」這話在他們身上正合式。

第4天

2021年2月27日(六)

詭詐

經文：路加福音二十 19~26

- 20:19 文士和祭司長看出這比喻，是指著他們說的，當時就想要下手拿祂，只是懼怕百姓。
- 20:20 於是窺探耶穌，打發奸細裝作好人，要在祂的話上得把柄，好將祂交在巡撫的政權之下。
- 20:21 奸細就問耶穌說：「夫子，我們曉得祢所講所傳都是正道，也不取人的外貌，乃是誠誠實實傳神的道。
- 20:22 我們納稅給該撒，可以不可以？」
- 20:23 耶穌看出他們的詭詐，就對他們說：
- 20:24 「拿一個銀錢來給我看。這像和這號是誰的？」他們說：「是該撒的。」
- 20:25 耶穌說：「這樣，該撒的物當歸給該撒，神的物當歸給神。」
- 20:26 他們當著百姓，在這話上得不著把柄，又希奇祂的應對，就閉口無言了。

默想

主耶穌藉著兇惡園戶的比喻，指責猶太領袖是敵擋神旨意和殺害先知的兇手，猶太領袖為了得到控告耶穌的把柄，於是派出奸細裝作好人，來到耶穌面前假裝虛心問道，實質暗藏殺機。然而，從來沒有人可以在耶穌跟前成功隱藏內心的意念和動機，主能鉅細無遺地識透人一切的心思意念，耶穌看出奸細和猶太領袖的詭詐。

弟兄姊妹，千萬不要在主面前意圖行使詭詐，不要存任何僥幸之心，以為主不會曉得我們內心隱藏的想法，不要忘記祂是無所不知的神，求主賜給我們悔改的心。

參與晚堂崇拜



第5天

2021年2月28日(日)

嫉妒

經文：提摩太前書六 1~8

- 6:1 凡在軛下作僕人的，當以自己主人配受十分的恭敬，免得神的名和道理被人褻瀆。
- 6:2 僕人有信道的主人，不可因為與他是弟兄就輕看他；更要加意服事他；因為得服事之益處的，是信道蒙愛的。你要以此教訓人，勸勉人。
- 6:3 若有人傳異教，不服從我們主耶穌基督純正的話，與那合乎敬虔的道理；
- 6:4 他是自高自大，一無所知，專好問難，爭辯言詞，從此就生出嫉妒、紛爭、毀謗、妄疑，
- 6:5 並那壞了心術、失喪真理之人的爭競。他們以敬虔為得利的門路。
- 6:6 然而，敬虔加上知足的心便是大利了；
- 6:7 因為我們沒有帶甚麼到世上來，也不能帶甚麼去。
- 6:8 只要有衣有食，就當知足。

默想

保羅指導提摩太如何辨識教會中的假教師，他們對於主純正和敬虔的道理表現出不服從和不合作的態度，並且會向教會發動攻擊，促使教會中生出嫉妒、分裂、互相詆毀和惡意的猜疑。其中，嫉妒往往是在紛爭裡最先出現的意念，它是源於人的驕傲、無知和爭強好勝之心，不要輕看嫉妒的禍害，它隱藏於人的心中，每天在人的耳邊說話，趁機挑動我們的情緒。我們需要靠著主的能力和恩典，每天與嫉妒抗衡，它是十分難纏的對手，然而，敬虔加上知足的心能幫助我們克勝罪惡，求主施恩。

參與主日崇拜



第6天

2021年3月1日（一）

嫉妒

經文：哥林多前書三 1~10

- 3:1 弟兄們！我從前對你們說話，不能把你們當作屬靈的，只得把你們當作屬肉體，在基督裡為嬰孩的。
- 3:2 我是用奶餵你們，沒有用飯餵你們；那時你們不能吃，就是如今還是不能。
- 3:3 你們仍是屬肉體的，因為在你們中間有嫉妒、紛爭，這豈不是屬乎肉體，照著世人的樣子行嗎？
- 3:4 有說：「我是屬保羅的，」有說：「我是屬亞波羅的，」這豈不是你們和世人一樣嗎？
- 3:5 亞波羅算甚麼？保羅算甚麼？無非是執事，照主所賜給他們各人的，引導你們相信。
- 3:6 我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有神叫他生長。
- 3:7 可見栽種的，算不得甚麼，澆灌的，也算不得甚麼；只在那叫他生長的神。
- 3:8 栽種的和澆灌的，都是一樣；但將來各人要照自己的工夫，得自己的賞賜。
- 3:9 因為我們是與神同工的；你們是神所耕種的田地，所建造的房屋。
- 3:10 我照神所給我的恩，好像一個聰明的工頭，立好了根基，有別人在上面建造；只是各人要謹慎怎樣在上面建造。

默想

人信主後的屬靈生命需要成長，並且要堅壯結實，否則生命就會變得脆弱無力，這不單是個人生命的折損，同時是關乎到屬靈群體的合一。屬肉體的生命狀態讓人只專注於世上的得失，而輕忽神的國度，又喜歡常與別人作比較，藉此肯定自己的存在，一旦感到被比下去，就會生出怨恨和帶有攻擊性的情感—嫉妒。人的存在價值絕不應建立在別人的成功或失敗之上，我們是神所創造獨一無二的傑作，我們的生活作息全在乎祂。今天，我們要將心思意念花在別人的身上，還是寧願注目在耶穌身上？

第7天

2021年3月2日(二)

嫉妒

經文：雅各書三 11~18

- 3:11 泉源從一個眼裡能發出甜苦兩樣的水嗎？
- 3:12 我的弟兄們，無花果樹能生橄欖嗎？葡萄樹能結無花果嗎？鹹水裡也不能發出甜水來。
- 3:13 你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上，顯出他的善行來。
- 3:14 你們心裡若懷著苦毒的嫉妒和紛爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。
- 3:15 這樣的智慧不是從上頭來的，乃是屬地的，屬情慾的，屬鬼魔的。
- 3:16 在何處有嫉妒、紛爭，就在何處有擾亂和各樣的壞事。
- 3:17 惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。
- 3:18 並且使人和平的，是用和平所栽種的義果。

默想

嫉妒是一種苦毒，它是屬地、屬情慾和屬鬼魔的，它衍生出來的只有擾亂和壞事，而不會帶來平安和美善，所以若留心細察，不難發現在所有紛亂，擾攘、爭競和敗壞的事情上，我們都能看到嫉妒的身影。可悲的是，嫉妒源出於人的敗壞本性，與人同體共生，那麼人可以擺脫這種苦毒的束縛嗎？絕對可以，惟獨從上頭來的智慧能以將如此敗壞的生命轉化，明亮人的眼目，淨化人的心靈，回復神創造的美善。弟兄姊妹，讓我們祈求屬天的智慧充滿我們的心，結出討神喜悅的義果。

第8天

2021年3月3日(三)

嫉妒

經文：撒母耳記上十八 1~9


- 18:1 大衛對掃羅說完了話，約拿單的心與大衛的心，深相契合。約拿單愛大衛，如同愛自己的性命。
- 18:2 那日掃羅留住大衛，不容他再回父家。
- 18:3 約拿單愛大衛如同愛自己的性命，就與他結盟。
- 18:4 約拿單從身上脫下外袍，給了大衛，又將戰衣、刀、弓、腰帶都給了他。
- 18:5 掃羅無論差遣大衛往何處去，他都作事精明。掃羅就立他作戰士長，眾百姓和掃羅的臣僕無不喜悅。
- 18:6 大衛打死了那非利士人，同眾人回來的時候，婦女們從以色列各城裡出來，歡歡喜喜，打鼓擊磬，歌唱跳舞，迎接掃羅王。
- 18:7 眾婦女舞蹈唱和，說：「掃羅殺死千千，大衛殺死萬萬。」
- 18:8 掃羅甚發怒，不喜悅這話，就說：「將萬萬歸大衛，千千歸我，只剩下王位沒有給他了。」
- 18:9 從這日起，掃羅就怒視大衛。

默想

羨慕有別於嫉妒，羨慕不存在爭競，單純出於仰慕和欣賞，只會越發喜愛對方，為別人感恩，心中充滿著愛；而嫉妒卻是出於憤恨，它具有一股魔力，能使人無故地自覺被屈辱，因而敵視對方，它是毀滅別人和自我摧毀的起始點。

歌羅西書 3:14《新普及譯本》「最重要的，要穿上愛心，是愛把我們大家完美和諧地聯結在一起。」是愛將我們聯結起來成為基督的身體，是愛使我們眾人的心共融團契。祈求恩主幫助，讓我們的心不再被嫉恨操控，而是被愛充滿。

參與祈禱會；
禁食或簡食一餐。



第9天

2021年3月4日(四)

懶惰

經文：帖撒羅尼迦後書三 6~16

- 3:6 弟兄們！我們奉主耶穌基督的名吩咐你們，凡有弟兄不按規矩而行，不遵守從我們所受的教訓，就當遠離他。
- 3:7 你們自己原知道應當怎樣效法我們；因為我們在你們中間，未嘗不按規矩而行；
- 3:8 也未嘗白吃人的飯；倒是辛苦勞碌，晝夜作工，免得叫你們一人受累。
- 3:9 這並不是因我們沒有權柄，乃是要給你們作榜樣，叫你們效法我們。
- 3:10 我們在你們那裡的時候，曾吩咐你們說：「若有人不肯作工，就不可吃飯。」
- 3:11 因我們聽說，在你們中間有人不按規矩而行，甚麼工都不作，反倒專管閒事。
- 3:12 我們靠主耶穌基督，吩咐、勸戒這樣的人，要安靜作工，吃自己的飯。
- 3:13 弟兄們！你們行善不可喪志。
- 3:14 若有人不聽從我們這信上的話，要記下他，不和他交往，叫他自覺羞愧。
- 3:15 但不要以他為仇人，要勸他如弟兄。
- 3:16 願賜平安的主，隨時隨事親自給你們平安！願主常與你們眾人同在！

默想

有些信徒誤解了主再來的意思，因此不從事生產，閒懶度日，白白享受別人勞苦得來的成果，濫用了肢體的愛心，成為其他肢體的困擾與負累，所以保羅提醒眾人要自食其力，並以自己為榜樣勸誡他們。弟兄姊妹，你是否好管閒事，而沒有殷勤工作？你有否作好信徒應有的責任，並主動幫助有需要的人？求主幫助我們每一天勤力作工，又多行善事，成為美好的見證。

懶惰

經文：箴言六 6~15

- 6:6 懶惰人哪，你去察看螞蟻的動作就可得智慧。
- 6:7 螞蟻沒有元帥，沒有官長，沒有君王，
- 6:8 尚且在夏天預備食物，在收割時聚斂糧食。
- 6:9 懶惰人哪，你要睡到幾時呢？你何時睡醒呢？
- 6:10 再睡片時，打盹片時，抱著手躺臥片時，
- 6:11 你的貧窮就必如強盜速來，你的缺乏彷彿拿兵器的人來到。
- 6:12 無賴的惡徒，行動就用乖僻的口，
- 6:13 用眼傳神，用腳示意，用指點劃，
- 6:14 心中乖僻，常設惡謀，布散紛爭。
- 6:15 所以災難必忽然臨到他身；他必頃刻敗壞，無法可治。

默想

經文提醒懶惰的人，鼓勵他們藉著觀察螞蟻的動作而得智慧。我們能從螞蟻身上學會甚麼？螞蟻勤奮地工作，不需要督促，已經懂得未雨綢繆，積穀防饑，為將來預先作好準備，把食物儲存妥當。

弟兄姊妹，你有否容讓自己躲懶呢？懶惰人的結局是怎樣呢？他們因著無心工作，只會貪睡躺臥著，最終會導致貧窮和缺乏。求主教導我們像螞蟻一樣，每一天勤勞地工作，為未來作好準備，以防缺乏的時候來到。

第 11 天

2021年3月6日(六)

懶惰

經文：箴言二十六 11~16

26:11 愚昧人行愚妄事，行了又行，就如狗轉過來吃牠所吐的。

26:12 你見自以為有智慧的人嗎？愚昧人比他更有指望。

26:13 懶惰人說：「道上有猛獅，街上有壯獅。」

26:14 門在樞紐轉動，懶惰人在床上也是如此。

26:15 懶惰人放手在盤子裡，就是向口撤回也以為勞乏。

26:16 懶惰人看自己，比七個善於應對的人更有智慧。

默想

懶惰的人有甚麼特徵呢？經文指出懶惰人不想工作，喜歡找藉口，說外面有雄獅猛獸，實在很危險，所以躲在家中，整天翻來覆去，賴在床上不去作工。懶惰人甚至把手伸進盤子裡，也懶得把食物放進嘴裡，而且他們懶動腦筋，卻自以為比所有人更聰明。

弟兄姊妹，這些特徵有沒有出現在你身上呢？求主的話語光照我們的生命，讓我們知道自己的狀況，不作懶惰人找各樣的藉口合理化，相反，能誠實面對自己，作個勤奮和真正有智慧的人。

參與晚堂崇拜



經文：羅馬書十二 9~18

12:9 愛人不可虛假；惡要厭惡，善要親近。

12:10 愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。

12:11 殷勤不可懶惰。要心裡火熱，常常服事主。

12:12 在指望中要喜樂，在患難中要忍耐，禱告要恆切。

12:13 聖徒缺乏要幫補；客要一味地款待。

12:14 逼迫你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。

12:15 與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。

12:16 要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人〔人：或譯事〕；不要自以為聰明。

12:17 不要以惡報惡，眾人以為美的事要留心去作。

12:18 若是能行，總要盡力與眾人和睦。

默想

保羅教導信徒如何實踐愛，他勉勵眾人要以愛相待，擇善棄惡，同時，他勸勉各人要勤勞，不要懶惰，並以積極熱切的心去事奉主。

在疫情的期間，未能與肢體面對面相交，你以愛待人的心會否減少了？而且我們有一段長的時間未能回到教會敬拜與事奉，你有否發現自己懶惰了，屬靈生命倒退了？願主的話語常存在我們心裡，提醒我們，更新我們的生命。



第 13 天

2021 年 3 月 8 日（一）

謊言

經文：以賽亞書五十九 1~8

- 59:1 耶和華的膀臂並非縮短，不能拯救，耳朵並非發沉，不能聽見。
- 59:2 但你們的罪孽使你們與神隔絕；你們的罪惡使祂掩面不聽你們。
- 59:3 因你們的手被血沾染，你們的指頭被罪孽沾污，你們的嘴唇說謊言，你們的舌頭出惡語。
- 59:4 無一人按公義告狀，無一人憑誠實辨白；都倚靠虛妄，說謊言。所懷的是毒害；所生的是罪孽。
- 59:5 他們菴毒蛇蛋，結蜘蛛網；人吃這蛋必死。這蛋被踏，必出蝮蛇。
- 59:6 所結的網，不能成為衣服；所作的，也不能遮蓋自己。他們的行為都是罪孽；手所作的都是強暴。
- 59:7 他們的腳奔跑行惡，他們急速流無辜人的血，意念都是罪孽，所經過的路都荒涼毀滅。
- 59:8 平安的路，他們不知道；所行的事，沒有公平。他們為自己修彎曲的路，凡行此路的，都不知道平安。

默想

人在困苦中便向神呼求，甚至埋怨神為何沉默，又有人冷眼旁觀，站在道德高地去評論，或者視自己為受害者。然而先知所指責的「你們」和「他們」，其實也是「我們」！受害者也是加害者，受騙者也是說謊者，講求公義的竟是不義的人！

有時我們真的不願意神同在，好讓能隨己意去生活，選擇性地作主門徒。我們願意讓聖靈光照內心的幽暗嗎？不要被自義、自憐、自欺攔阻，靠主敢於面對自己，生命才會更新。仰望信實慈憐的基督吧！

第 14 天

2021 年 3 月 9 日 (二)

謊言

經文：約翰福音八 37~45

- 8:37 「我知道你們是亞伯拉罕的子孫，你們卻想要殺我，因為你們心裡容不下我的道。」
- 8:38 我所說的，是在我父那裡看見的；你們所行的，是在你們的父那裡聽見的。」
- 8:39 他們說：「我們的父就是亞伯拉罕。」耶穌說：「你們若是亞伯拉罕的兒子，就必行亞伯拉罕所行的事。」
- 8:40 我將在神那裡所聽見的真理，告訴了你們，現在你們卻想要殺我，這不是亞伯拉罕所行的事。」
- 8:41 你們是行你們父所行的事。」他們說：「我們不是從淫亂生的；我們只有一位父，就是神。」
- 8:42 耶穌說：「倘若神是你們的父，你們就必愛我；因為我本是出於神，也是從神而來，並不是由著自己來，乃是祂差我來。」
- 8:43 你們為甚麼不明白我的話呢？無非是因你們不能聽我的道。」
- 8:44 你們是出於你們的父魔鬼，你們父的私慾你們偏要行。他從起初是殺人的，不守真理，因他心裡沒有真理。他說謊是出於自己；因他本來是說謊的，也是說謊之人的父。」
- 8:45 我將真理告訴你們，你們就因此不信我。」

默想

受父親管教和培育的孩子必然也受父親的人生觀、價值觀影響。按血緣，猶太人視亞伯拉罕為父（先祖）。可惜他們卻不守真理，滿口謊言，甚至計劃除掉耶穌，所行的正反映是屬乎另一個父親。

其實我們也算是亞伯拉罕的子孫，因亞伯拉罕是因信稱義的。（加拉太書三 6~9）然而，亞伯拉罕的信是以行動去展示：聽命離開父家、順命遵行割禮、順服獻上愛子…。

耶穌基督更是以至死順服的行動表明祂是父所差來的愛子。

我們的信心又如何展現？我們正活出耶穌所吩咐的生活方式嗎？今天，誰是我們的父呢？

第 15 天

2021 年 3 月 10 日 (三)

謊言

經文：使徒行傳五 1~11

- 5:1 有一個人，名叫亞拿尼亞，同他的妻子撒非喇賣了田產
- 5:2 把價銀私自留下幾分，他的妻子也知道，其餘的幾分拿來放在使徒腳前。
- 5:3 彼得說：「亞拿尼亞！為甚麼撒但充滿了你的心，叫你欺哄聖靈，把田地的價銀私自留下幾分呢？」
- 5:4 田地還沒有賣，不是你自己的嗎？既賣了，價銀不是你作主嗎？你怎麼心裡起這意念呢？你不是欺哄人，是欺哄神了。」
- 5:5 亞拿尼亞聽見這話，就仆倒斷了氣；聽見的人都甚懼怕。
- 5:6 有些少年人起來，把他包裹，抬出去埋葬了。
- 5:7 約過了三小時，他的妻子進來，還不知道這事。
- 5:8 彼得對她說：「你告訴我，你們賣田地的價銀就是這些嗎？」她說：「就是這些。」
- 5:9 彼得說：「你們為甚麼同心試探主的靈呢？埋葬你丈夫之人的腳已到門口，他們也要把你抬出去。」
- 5:10 婦人立刻仆倒在彼得腳前，斷了氣；那些少年人進來，見她已經死了，就抬出去，埋在她丈夫旁邊。
- 5:11 全教會和聽見這事的人，都甚懼怕。

默想

我們都期望別人的肯定。有人讚賞是令人愉悅的，在群體中更是有一種卓越的感覺。美名跟美貌不同，那是指向善行、品格、功績等等。也許我們最初的動機是純正的，真誠地為別人付出。可惜，當內心過分看重別人的讚許時，恐怕會說出誇大的話，隱瞞事實，甚至以謊言蓋著另一個謊言。基督的跟隨者，在美名的誘惑下，也有機會被虛榮蒙騙，自欺欺人。聖靈會透過不同的方法提醒我們，別錯過回轉的機會。縱然我們曾漠視真實的羞恥而犯罪，但求主讓我們不受虛假的羞恥攔阻，勇敢的向主認罪，求主赦免！

參與祈禱會；
禁食或簡食一餐。



經文：啟示錄二十二 6~17

22:6 天使又對我說：「這些話是真實可信的。」主就是眾先知被感之靈的神，差遣祂的使者，將那必要快成的事指示祂僕人。

22:7 「看哪，我必快來！凡遵守這書上預言的有福了！」

22:8 這些事是我約翰所聽見、所看見的；我既聽見、看見了，就在指示我的天使腳前俯伏要拜他。

22:9 他對我說：「千萬不可！我與你和你的弟兄眾先知，並那些守這書上言語的人，同是作僕人的。你要敬拜神。」

22:10 他又對我說：「不可封了這書上的預言，因為日期近了。」

22:11 不義的，叫他仍舊不義；污穢的，叫他仍舊污穢；為義的，叫他仍舊為義；聖潔的，叫他仍舊聖潔。

22:12 看哪，我必快來！賞罰在我，要照各人所行的報應他。

22:13 我是阿拉法，我是俄梅戛；我是首先的，我是末後的；我是初，我是終。」

22:14 那些洗淨自己衣服的有福了！可得權柄能到生命樹那裡，也能從門進城。

22:15 城外有那些犬類、行邪術的、淫亂的、殺人的、拜偶像的，並一切喜好說謊言、編造虛謊的。

22:16 我耶穌差遣我的使者，為眾教會將這些事向你們證明。我是大衛的根，又是他的後裔。我是明亮的晨星。」

22:17 聖靈和新婦都說：「來！」聽見的人也該說：「來！」口渴的人也當來；願意的，都可以白白取生命的水喝。

第 17 天

2021 年 3 月 12 日 (五)

讒言

經文：提摩太後書三 1~11

- 3:1 你該知道，末世必有危險的日子來到。
- 3:2 因為那時人要專顧自己，貪愛錢財，自誇，狂傲，謗讟，違背父母，忘恩負義，心不聖潔，
- 3:3 無親情，不解怨，好說讒言，不能自約，性情兇暴，不愛良善，
- 3:4 賣主賣友，任意妄為，自高自大，愛宴樂，不愛神，
- 3:5 有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意；這等人你要躲開。
- 3:6 那偷進人家，牢籠無知婦女的，正是這等人。這些婦女擔負罪惡，被各樣的私慾引誘，
- 3:7 常常學習，終久不能明白真道。
- 3:8 從前雅尼和佯庇怎樣敵擋摩西，這等人也怎樣敵擋真道；他們的心地壞了，在真道上是可廢棄的。
- 3:9 然而，他們不能再這樣敵擋，因為他們的愚昧必在眾人面前顯露出來，像那二人一樣。
- 3:10 但你已經服從了我的教訓、品行、志向、信心、寬容、愛心、忍耐，
- 3:11 以及我在安提阿、以哥念、路司得所遭遇的逼迫、苦難。我所忍受是何等的逼迫；但從這一切苦難中，主都把我救出來了。

默想

處身於末世的人之惡行表現多不勝數，這些人與我們同樣自稱作耶穌的門徒。他們並非不知道作為門徒該有的言行為何，而是知而不為。他們以為可以以敬虔的外貌將自己隱藏其中，事實上卻無處遁形。在末世之中，我們的言行與作為耶穌門徒的身份相稱嗎？

第 18 天

2021 年 3 月 13 日 (六)

讒言

經文：出埃及記二十三 1~9

- 23:1 不可隨夥佈散謠言；不可與惡人連手妄作見證。
- 23:2 不可隨眾行惡；不可在爭訟的事上，隨眾偏行，作見證屈枉正直；
- 23:3 也不可在爭訟的事上，偏護窮人。
- 23:4 若遇見你仇敵的牛或驢，失迷了路，總要牽回來交給他。
- 23:5 若看見恨你人的驢壓臥在重馱之下，不可走開，務要和驢主一同抬開重馱。
- 23:6 不可在窮人爭訟的事上屈枉正直。
- 23:7 當遠離虛假的事。不可殺無辜和有義的人，因我必不以惡人為義。
- 23:8 不可受賄賂；因為賄賂能叫明眼人變瞎了，又能顛倒義人的話。
- 23:9 不可欺壓寄居的；因為你們在埃及地作過寄居的，知道寄居的心。

默想

律法不單要我們有好的言行，更要我們善待他人。若我們只把律法看成為一套行為準則去遵守，並不能幫助我們看到別人的需要，叫我們向他人伸出援手。惟有當我們有一顆愛神愛人的心，我們就能藉著律法，成為我們信仰的踐行。我們是為守律法而行善，還是因著愛神愛人的緣故而行善？

參與晚堂崇拜



經文：哥林多後書十二 19~21

12:19 你們到如今，還想我們是向你們分訴；我們本是在基督裡當神面前說話。親愛的弟兄啊！一切的事都是為造就你們。

12:20 我怕我再來的時候，見你們不合我所想望的，你們見我也不合你們所想望的；又怕有紛爭、嫉妒、惱怒、結黨、毀謗、讒言、狂傲、混亂的事。

12:21 且怕我來的時候，我的神叫我在你們面前慚愧，又因許多人從前犯罪，行污穢、姦淫、邪蕩的事、不肯悔改，我就憂愁。

默想

保羅為哥林多教會會眾的行為感到憂心，雖然保羅以前曾經有所提醒，但保羅還是擔憂他們再次肆意放任自己的言行。

在教會之中我們也經常彼此勸勉，藉神的話語互相教導。然而，疫症橫行，我們相聚少了。當我們在教會以外的世界生活打轉時，我們還能持守我們作為基督徒的言行而不被世界所影響嗎？



第21天

2021年3月16日(二)

憂慮

經文：路加福音十二 22~34

- 12:22 耶穌又對門徒說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，為身體憂慮穿甚麼；
- 12:23 因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳。
- 12:24 你想烏鴉，也不種也不收，又沒有倉又沒有庫，神尚且養活牠。你們比飛鳥是何等地貴重呢！
- 12:25 你們哪一個能用思慮，使壽數多加一刻呢（或作使身量多加一肘呢）？
- 12:26 這最小的事，你們尚且不能作，為甚麼還憂慮其餘的事呢？
- 12:27 你想百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！
- 12:28 你們這小信的人哪，野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！
- 12:29 你們不要求吃甚麼，喝甚麼，也不要掛心。
- 12:30 這都是外邦人所求的；你們必須用這些東西，你們的父是知道的。
- 12:31 你們只要求祂的國，這些東西就必加給你們了。
- 12:32 你們這小群，不要懼怕，因為你們的父樂意把國賜給你們。
- 12:33 你們要變賣所有的賙濟人，為自己預備永不壞的錢囊，用不盡的財寶在天上，就是賊不能近、蟲不能蛀的地方。
- 12:34 因為你們的財寶在哪裡，你們的心也在那裡。

默想

主耶穌教導門徒不要憂慮吃甚麼、穿甚麼，原因何在？相反，耶穌教導門徒當作甚麼呢（第31節和33節）？又有何原因？

弟兄姊妹，你現在正憂慮甚麼事情？這些事如何影響你的生活呢？祈求主給我們更大的信心，信靠主必看顧屬祂的人，以致我們能放下憂慮，好好活著每一天，又求主保守我們的心，將財寶投資在天上，放在神的國裡。

經文：腓立比書四 4~7

- 4:4 你們要靠主常常喜樂；我再說，你們要喜樂。
- 4:5 當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。
- 4:6 應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。
- 4:7 神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。

默想

保羅勸勉我們要靠主喜樂，縱使面對各種的挑戰，但知道主的日子近了，就不再需要憂慮，只要帶著感恩的心去禱告和祈求，將問題帶到神的面前，便能經歷神所賜的平安與保守。

弟兄姊妹，你有否經歷神所賜的平安？你願意以感恩的心去禱告和祈求，將自己所有的重擔交託給主嗎？願意在這動盪不安的世代，我們能經歷神所賜的平安，並祂親自保守我們的心和一切的意念。

參與祈禱會；
禁食或簡食一餐。



第24天

2021年3月19日(五)

憂慮

經文：彼得前書五 6~11

- 5:6 所以你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候祂必叫你們升高。
- 5:7 你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。
- 5:8 務要謹守，儆醒；因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞吃的人。
- 5:9 你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄，也是經歷這樣的苦難。
- 5:10 那賜諸般恩典的神，曾在基督裡召你們，得享祂永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。
- 5:11 願權能歸給祂，直到永永遠遠！阿們。

默想

彼得提醒信徒如何渡過每一天，他提醒我們要謙卑順服神（第6節）、要將一切的憂慮卸給神（第7節），此外，也要儆醒、謹守，用信心抵擋魔鬼來過每一天的生活（第8-9節）。彼得一方面提醒我們要如何生活，另一方面也解釋為甚麼要如此行。弟兄姊妹，你有否活出這樣的生命呢？

最後，在第10-11節，彼得提及神給予我們甚麼應許和盼望？願我們持著這些從神而來的應許，帶著盼望活出天父旨意的生活。

第 25 天

2021 年 3 月 20 日 (六)

患難

經文：哥林多後書一 3~11

- 1:3 願頌讚歸與我們的主耶穌基督的父神，就是發慈悲的父，賜各樣安慰的神。
- 1:4 我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。
- 1:5 我們既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。
- 1:6 我們受患難呢，是為叫你們得安慰，得拯救；我們得安慰呢，也是為叫你們得安慰；這安慰能叫你們忍受我們所受的那樣苦楚。
- 1:7 我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚，也必同得安慰。
- 1:8 弟兄們！我們不要你們不曉得，我們從前在亞西亞遭遇苦難，被壓太重，力不能勝，甚至連活命的指望都絕了；
- 1:9 自己心裡也斷定是必死的，叫我們不靠自己，只靠叫死人復活的神。
- 1:10 祂曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望祂將來還要救我們。
- 1:11 你們以祈禱幫助我們，好叫許多人為我們謝恩，就是為我們因許多人所得的恩。

默想

保羅用自身的經歷去勸勉哥林多信徒，既然神容許患難的臨到，神也必賜足夠的能力讓人去面對一切，又或是神親自把人從患難中拯救出來。無論如何，神必與我們同在，當我們陷入患難中，神就會安慰我們。保羅更要我們將自己所經歷/領受的作轉化，用神所賜的安慰，去安慰身邊正遭受患難的人。

試回想一下，在過去的日子，當你經歷患難、苦楚的時候，你是如何的面對？有沒有經歷神的恩典與安慰？鼓勵你將這些經歷記下，並與人分享見證。

參與晚堂崇拜



第26天

2021年3月21日(日) 患難

經文：哥林多後書四 6~18

- 4:6 那吩咐光從黑暗裡照出來的神，已經照在我們心裡，叫我們得知神榮耀的光，顯在耶穌基督的面上。
- 4:7 我們有這寶貝放在瓦器裡，要顯明這莫大的能力，是出於神，不是出於我們。
- 4:8 我們四面受敵，卻不被困住；心裡作難，卻不至失望；
- 4:9 遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不至死亡。
- 4:10 身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生，也顯明在我們身上。
- 4:11 因為我們這活著的人，是常為耶穌被交於死地，使耶穌的生，在我們這必死的身上顯明出來。
- 4:12 這樣看來，死是在我們身上發動，生卻在你們身上發動。
- 4:13 但我們既有信心，正如經上記著說：「我因信，所以如此說話。」我們也信，所以也說話。
- 4:14 自己知道，那叫主耶穌復活的，也必叫我們與耶穌一同復活，並且叫我們與你們一同站在祂面前。
- 4:15 凡事都是為你們，好叫恩惠因人多越發加增，感謝格外顯多，以致榮耀歸與神。
- 4:16 所以我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。
- 4:17 我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。
- 4:18 原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。

默想

我們的身體雖然毀壞，就如保羅所說，我們只是瓦器，表面是脆弱的，甚至飽歷滄桑，以致滿面裂痕；但當我們有基督的福音在裡頭，我們就變得不再一樣，內心卻一天新似一天。當我們患難、逼迫、困苦確實會使人感到透不過氣來，甚至不明白為何要承受這些苦難。然而，保羅卻提醒我們，身體是短暫的，我們所承受的也是短暫的，我們該將焦點放在使人復活的主上，因為一切的盼望都是從神而來的。弟兄姊妹，「凡事都是為你們，好叫恩惠因人多越發加增」，你相信神能夠帶領你走過高山低谷嗎？

參與主日崇拜



第27天

2021年3月22日(一)

患難

經文：約翰福音二十一 15~19

- 21:15 他們吃完了早飯，耶穌對西門彼得說：「約翰（在馬太 16:17 稱約拿）的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得說：「主啊，是的，祢知道我愛祢。」耶穌對他說：「你餵養我的小羊。」
- 21:16 耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得說：「主啊，是的，祢知道我愛祢。」耶穌說：「你牧養我的羊。」
- 21:17 第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說：「你愛我嗎？」就憂愁，對耶穌說：「主啊，祢是無所不知的；祢知道我愛祢。」耶穌說：「你餵養我的羊。」
- 21:18 我實實在在的告訴你，你年少的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。」
- 21:19 耶穌說這話是指著彼得要怎樣死，榮耀神。說了這話，就對他說：「你跟從我吧！」

默想

彼得曾三次不認主，但當主耶穌復活後向門徒顯現時，問彼得：「你愛我比這些更深嗎？」彼得三次回答說：「主啊，祢知道我愛祢。」復活的主不單堅固彼得的信心並委派他牧養主的羊，更預言他將會為主殉道。

主耶穌基督降世為人，捨棄了神的形象，並選擇了一條受苦的路，甘願被釘在十字架上，為的是要拯救世人，成就父神的旨意。因此，跟從基督，從來都不是一條平坦的道路，因為我們所跟從的主是一位受苦的基督。

弟兄姊妹，你願意跟隨這位受苦的基督嗎？

第 28 天

2021 年 3 月 23 日 (二) 患難

經文：啟示錄二 8~11

2:8 你要寫信給士每拿教會的使者，說：那首先的、末後的，死過又活的，說：

2:9 「我知道你的患難，你的貧窮（你卻是富足的）；也知道那自稱是猶太人所說的毀謗話，其實他們不是猶太人，乃是撒但一會的人。

2:10 你將要受的苦你不用怕。魔鬼要把你們中間幾個人下在監裡，叫你們被試煉，你們必受患難十日。你務要至死忠心，我就賜給你那生命的冠冕。

2:11 聖靈向眾教會所說的話，凡有耳的，就應當聽！得勝的，必不受第二次死的害。」

默想

神沒應許過信主的人「天色常藍，花香常漫」，而神願意賜下平安給我們，並不代表我們有平安就沒有苦難，就如使徒、歷世歷代的先賢，他們都曾面對逼迫、困苦、飢餓、刀劍等。然而，當我們有神所賜下出人意外的平安，我們就能靠著主去面對當前的困境。

耶穌說：「你務要至死忠心，我就賜給你那生命的冠冕。」

弟兄姊妹，你相信這話嗎？你願意忠心的跟隨主，並為追求那生命的冠冕而努力過聖潔的生活嗎？

第 29 天

2021 年 3 月 24 日 (三)

病患

經文：申命記三十二 36~39

32:36 耶和華見祂百姓毫無能力，無論困住的、自由的都沒有剩下，就必為他們伸冤，為祂的僕人後悔。

32:37 祂必說：「他們的神，他們所投靠的磐石，

32:38 就是向來吃他們祭牲的脂油，喝他們奠祭之酒的，在哪裡呢？他可以興起幫助你們，護衛你們。

32:39 你們如今要知道，我，惟有我是神；在我以外並無別神。我使人死，我使人活；我損傷，我也醫治，並無人能從我手中救出來。

默想

以色列人在耶和華的保護下，變得漸漸強大，但同時也變得自高自大，甚至連耶和華的恩惠也都忘記了，離棄他們的神，更投向假神的懷抱，於是神向他們發烈怒。然而，耶和華神提醒以色列人，假神又豈能幫助、保護人呢？假神又豈能拯救人呢？

弟兄姊妹，當你經歷病患時，你曾否試過信心軟弱，甚至連禱告都感到乏力？神說：「我使人死，我使人活；我損傷，我也醫治。」世上萬物的主權都在神的手中，惟獨耶和華神才是真神，在祂以外並無別神。你相信神會醫治並帶領你走過死蔭的幽谷嗎？

參與祈禱會；
禁食或簡食一餐。



第30天

2021年3月25日(四)

病患

經文：詩篇四十一 1~13

(大衛的詩，交與伶長。)

- 41:1 眷顧貧窮的有福了，他遭難的日子，耶和華必搭救他。
- 41:2 耶和華必保全他，使他存活；他必在地上享福。求祢不要把他交給仇敵，遂其所願。
- 41:3 他病重在榻，耶和華必扶持他；他在病中，祢必給他鋪床。
- 41:4 我曾說：「耶和華啊，求祢憐恤我，醫治我。因為我得罪了祢。」
- 41:5 我的仇敵用惡言議論我說：「他幾時死，他的名才滅亡呢？」
- 41:6 他來看我，就說假話；他心存奸惡，走到外邊纔說出來。
- 41:7 一切恨我的，都交頭接耳地議論我；他們設計要害我。
- 41:8 他們說：「有怪病貼在他身上；他已躺臥，必不能再起來。」
- 41:9 連我知己的朋友，我所倚靠吃過我飯的，也用腳踢我。
- 41:10 耶和華啊，求祢憐恤我，使我起來，好報復他們。
- 41:11 因我的仇敵不得向我誇勝，我從此便知道祢喜愛我。
- 41:12 祢因我純正就扶持我，使我永遠站在祢的面前。
- 41:13 耶和華以色列的神是應當稱頌的，從亙古直到永遠，阿們！
阿們！

默想

「路遙知馬力，日久見人心」，這句話正好表達了詩人正身受病患折磨之時，所遇到的眾叛親離、人情冷暖的境況。然而詩人並沒有沉溺在過去的痛苦之中，反而他祈求上主的憐恤，祈求神按祂自己的心意而彰顯公義。

弟兄姊妹，我們的身體固然會衰殘，會有生病的時候；而人際關係中所帶來的傷害也會使我們的心靈落入痛苦之中，無論哪種境況，神也可以施行拯救。你相信嗎？你願意將你所面對的困境交託給神嗎？

第 31 天

2021 年 3 月 26 日 (五)

病患

經文：路加福音五 17~26

- 5:17 有一天，耶穌教訓人，有法利賽人和教法師在旁邊坐著；他們是從加利利各鄉村和猶太並耶路撒冷來的。主的能力與耶穌同在，使祂能醫治病人。
- 5:18 有人用褥子抬著一個癱子，要抬進去放在耶穌面前，
- 5:19 卻因人多，尋不出法子抬進去，就上了房頂，從瓦間把他連褥子縋到當中，正在耶穌面前。
- 5:20 耶穌見他們的信心，就對癱子說：「你的罪赦了。」
- 5:21 文士和法利賽人就議論說：「這說僭妄話的是誰？除了神以外，誰能赦罪呢？」
- 5:22 耶穌知道他們所議論的，就說：「你們心裡議論的是甚麼呢？
- 5:23 或說：『你的罪赦了』，或說：『你起來行走』，哪一樣容易呢？
- 5:24 但要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄。」就對癱子說：「我吩咐你，起來，拿你的褥子回家去吧！」
- 5:25 那人當眾人面前立刻起來，拿著他所躺臥的褥子回家去，歸榮耀與神。
- 5:26 眾人都驚奇，也歸榮耀與神，並且滿心懼怕，說：「我們今日看見非常的事了。」

默想

耶穌不單止能醫治人肉體上的疾病，更能赦免人裡頭的罪。在人不能的事，在神凡事都能！然而，在昔日耶穌身處的年代，很多人聽聞過，甚至見過耶穌所施展的神蹟奇事，但他們都選擇不相信耶穌的身份與能力。今日，我們既知道主耶穌是神兒子的身分，我們對主耶穌的信心有多少呢？求主幫助我們做好凡事信靠的功課，也幫助我們能時常檢視自己的屬靈生命，若有得罪神的地方，求主赦免。

第 32 天

2021 年 3 月 27 日 (六)

病患

經文：約伯記二 1~10

- 2:1 又有一天，神的眾子來侍立在耶和華面前，撒但也來在其中。
- 2:2 耶和華問撒但說：「你從哪裡來？」撒但回答說：「我從地上走來走去，往返而來。」
- 2:3 耶和華問撒但說：「你曾用心察看我的僕人約伯沒有？地上再沒有人像他完全、正直、敬畏神，遠離惡事。你雖激動我攻擊他，無故的毀滅他，他仍然持守他的純正。」
- 2:4 撒但回答耶和華說：「人以皮代皮，情願捨去一切所有的，保全性命。」
- 2:5 祢且伸手傷他的骨頭和他的肉，他必當面棄掉祢。」
- 2:6 耶和華對撒但說：「他在你手中，只要存留他的性命。」
- 2:7 於是撒但從耶和華面前退去，擊打約伯，使他從腳掌到頭頂長毒瘡。
- 2:8 約伯就坐在爐灰中，拿瓦片刮身體。
- 2:9 他的妻子對他說：「你仍然持守你的純正嗎？你棄掉神。死了吧！」
- 2:10 約伯卻對她說：「你說話像愚頑的婦人一樣。噯！難道我們從神手裡得福，不也受禍嗎？」在这一切的事上，約伯並不以口犯罪。

默想

耶和華神容許撒但試驗約伯，甚至將他一切所有的都可毀壞，只是不可取他的性命。若沒有神的容許，撒但絕不能動人的一條頭髮。神這樣做，是因為祂清楚知道約伯對神的信心，也知道約伯能經得起這些考驗。就如保羅所說「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的，在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」(林前 10:13)

人生在世必遇到苦難，但苦難並不是來自神，卻是神所許可的，但當中必有神的保守，叫人可以忍受得住。弟兄姊妹，當苦難來到時，你是如何面對？是先尋找世間方法去解決？還是先尋求神？若你能像約伯一樣，對神有堅定的信心，你將會發現神恩典更多。

參與晚堂崇拜



經文：馬太福音十三 24~30

13:24 耶穌又設個比喻對他們說：「天國好像人撒好種在田裡，

13:25 及至人睡覺的時候，有仇敵來，將稗子撒在麥子裡就走了。

13:26 到長苗吐穗的時候，稗子也顯出來。

13:27 田主的僕人來告訴他說：『主啊，你不是撒好種在田裡嗎？從哪裡來的稗子呢？』

13:28 主人說：『這是仇敵作的。』僕人說：『你要我們去薅出來嗎？』

13:29 主人說：『不必，恐怕薅稗子，連麥子也拔出來。

13:30 容這兩樣一齊長，等著收割。當收割的時候，我要對收割的人說，先將稗子薅出來，捆成捆，留著燒；惟有麥子要收在倉裡。』

馬太福音十三 36~43

13:36 當下，耶穌離開眾人，進了房子。祂的門徒進前來，說：「請把田間稗子的比喻講給我們聽。」

13:37 祂回答說：「那撒好種的就是人子；

13:38 田地就是世界；好種就是天國之子；稗子就是那惡者之子；

13:39 撒稗子的仇敵就是魔鬼；收割的時候就是世界的末了；收割的人，就是天使。

13:40 將稗子薅出來用火焚燒，世界的末了也要如此。

13:41 人子要差遣使者，把一切叫人跌倒的和作惡的，從祂國裡挑出來，

13:42 丟在火爐裡；在那裡必要哀哭切齒了。

13:43 那時，義人在他們父的國裡，要發出光來，像太陽一樣。有耳可聽的，就應當聽！

默想

「容這兩樣一齊長，等著收割。」當我們想把稗子薅出時，卻把麥子都一起薅出來而不自知。我們無法勝任審判的工作，惟有神才能作出審判。我們必需有耐心，等待神親自的收割。

我們有否經常滿腔熱情稱呼「主啊！主啊！」，卻拒絕遵從耶穌的吩咐教導？請記得，神會在審判的時候將所有的稗子丟到火爐燒了。

參與主日崇拜；記念為我們甘願受苦受死的主。



經文：約翰福音十二 44~50

12:44 耶穌大聲說：「信我的，不是信我，乃是信那差我來的。」

12:45 人看見我，就是看見那差我來的。

12:46 我到世上來，乃是光，叫凡信我的，不住在黑暗裡。

12:47 若有人聽見我的話不遵守，我不審判他。我來本不是要審判世界，乃是要拯救世界。

12:48 棄絕我、不領受我話的人，有審判他的，就是我所講的道在末日要審判他。

12:49 因為我沒有憑著自己講，惟有差我來的父已經給我命令，叫我說甚麼，講甚麼。

12:50 我也知道祂的命令就是永生。故此，我所講的話正是照著父對我所說的。」

默想

一方面，神會審判我們，所以我們應心存敬畏。另一方面，神差祂的愛子耶穌基督來到我們中間，要我們遵守祂的話，藉此拯救我們及世界，為此我們要心存感恩。

凡信靠和聽從耶穌以及差祂來的那位天父，這就是永生。神賜給我們這莫大的恩典我們有否好好珍惜？

「棄絕我、不領受我話的人，有審判他的，就是我所講的道在末日要審判他。」



閱讀
(約12:1-11)



第 35 天

2021 年 3 月 30 日 (二)

審判

聖週星期二

經文：彼得前書一 17~21

1:17 你們既稱那不偏待人，按各人行為審判人的主為父，就當存敬畏的心度你們在世寄居的日子；

1:18 知道你們得贖，脫去你們祖宗所傳流虛妄的行為，不是憑著能壞的金銀等物；

1:19 乃是憑著基督的寶血，如同無瑕疵、無玷污的羔羊之血。

1:20 基督在創世以前，是預先被神知道的，卻在這末世才為你們顯現。

1:21 你們也因著祂，信那叫祂從死裡復活，又給祂榮耀的神，叫你們的信心和盼望都在於神。

默想

我們平日的行事為人也是將來上帝審判我們的參照點，上帝將會按著我們所作的一切來審判我們，決定我們應得的獎賞。然而，我們不用膽戰心驚的，懼怕我們的失誤會在將來帶來甚麼刑罰。因為我們所承受的，乃是靠著耶穌的寶血而獲得的救贖，這恩典之大是遠超我們所能夠想像的。

我們是因著恩典過著放縱的生活，還是心存感恩為神而活？

閱讀
(約12:20-36)



第 36 天

2021年3月31日(三)

審判

聖週星期三

經文：彼得前書四 14~19

4:14 你們若為基督的名受辱罵，便是有福的；因為神榮耀的靈常住在你們身上。

4:15 你們中間卻不可有人，因為殺人、偷竊、作惡、好管閒事而受苦。

4:16 若為作基督徒受苦，卻不要羞恥，倒要因這名歸榮耀給神。

4:17 因為時候到了，審判要從神的家起首；若是先從我們起首，那不信從神福音的人，將有何等的結局呢？

4:18 若是義人僅僅得救，那不虔敬和犯罪的人，將有何地可站呢？

4:19 所以，那照神旨意受苦的人，要一心為善，將自己靈魂交與那信實的造化之主。

默想

若然我們是因著自己的過犯而受苦，那是罪有應得。惟有當基督徒因主的名而受辱罵，這受苦本身才有意義。我們不以作基督徒為恥，藉著受苦，我們可以分享神的榮耀。而且即使受苦，我們亦要一心行善，以善行回應所受到的逼迫，好使我們在將來受審判之時仍能站立得住。

參與祈禱會；
禁食或簡食一餐；
閱讀(約 13:21-35)。



經文：以斯拉記九 13~十 1

9:13 神啊，我們因自己的惡行和大罪，遭遇了這一切的事，並且祢刑罰我們輕於我們罪所當得的，又給我們留下這些人。

9:14 我們豈可再違背祢的命令，與這行可憎之事的民結親呢？若這樣行，祢豈不向我們發怒，將我們滅絕，以致沒有一個剩下逃脫的人嗎？

9:15 耶和華以色列的神啊，因祢是公義的，我們這剩下的人才得逃脫，正如今日的光景。看哪，我們在祢面前有罪惡，因此無人在祢面前站立得住。」

10:1 以斯拉禱告，認罪，哭泣，俯伏在神殿前的時候，有以色列中的男女孩童聚集到以斯拉那裡，成了大會，眾民無不痛哭。

默想

在以斯拉的帶領下，被擄的以色列民回歸耶路撒冷，重建聖殿。可惜以色列的領袖仍舊與拜偶像的迦南人通婚，跟隨外邦人行惡事。提到惡行，我們會想到某些人或某些群體，心底要跟這些人劃清界線。然而，以斯拉向神認罪祈禱時，並沒有視自己高人一等，反之與百姓認同，(以斯拉記九 13~15)「我們」竟出現了八次。以斯拉認罪、哭泣、俯伏在神殿前！在這彼此指責、推卸責任的世代，我們選擇成為怎樣的人呢？馬上割蓆、冷眼旁觀、落井下石，還是承認我們都是不潔之民，又住在不潔之民當中，求主憐憫！

以行動服事家
人、鄰舍或同
事。




經文：但以理書九 1~15

- 9:1 瑪代族亞哈隨魯的兒子大利烏，立為迦勒底國的王元年，
- 9:2 就是他在位第一年，我但以理從書上得知耶和華的話，臨到先知耶利米，論耶路撒冷荒涼的年數，七十年為滿。
- 9:3 我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈禱懇求。
- 9:4 我向耶和華我的神祈禱，認罪，說：「主啊，大而可畏的神，向愛主，守主誠命的人守約施慈愛。
- 9:5 我們犯罪作孽，行惡叛逆，偏離祢的誠命典章。
- 9:6 沒有聽從祢僕人眾先知奉祢名，向我們君王，首領，列祖，和國中一切百姓所說的話。
- 9:7 主啊，祢是公義的，我們是臉上蒙羞的；因我們猶大人和耶路撒冷的居民，並以色列眾人，或在近處，或在遠處，被祢趕到各國的人，都得罪了祢，正如今日一樣。
- 9:8 主啊，我們和我們的君王，首領，列祖，因得罪了祢，就都臉上蒙羞。
- 9:9 主，我們的神是憐憫饒恕人的，我們卻違背了祢，
- 9:10 也沒有聽從耶和華我們神的話，沒有遵行祢藉僕人眾先知，向我們所陳明的律法。
- 9:11 以色列眾人都犯了祢的律法，偏行，不聽從祢的話；因此，在祢僕人摩西律法上所寫的咒詛和誓言，都傾在我們身上，因我們得罪了神。
- 9:12 祢使大災禍臨到我們，成就了警戒我們和審判我們官長的話；原來在普天之下，未曾行過像在耶路撒冷所行的。
- 9:13 這一切災禍臨到我們身上，是照摩西律法上所寫的，我們卻沒有求耶和華我們神的恩典，使我們回頭離開罪孽，明白祢的真理。
- 9:14 所以耶和華留意使這災禍臨到我們身上，因為耶和華我們的神，在祢所行的事上都是公義；我們並沒有聽從祢的話。
- 9:15 主，我們的神啊！祢曾用大能的手領祢的子民出埃及地，使自己得了名，正如今日一樣。我們犯了罪，作了惡。」

默想

承認過失是艱難的，人們往往是在沒法推委下才無奈認錯。然而，主所悅納的但以理，雖然位高權重，卻甘願與自己的同胞認同，承認國破家亡，人民被擄，乃因以色列眾人犯了罪。災禍臨到是表明神的公義（申二十八），都因我們「沒有聽從」（但以理書九 6, 10, 14）、「沒有遵行」（但以理書九 10）、「沒有求耶和華的恩典」（但以理書九 13）。然而，但以理不忘回歸的盼望（但以理書九 2）。上次向神認罪是甚麼時候呢？勇敢地為自己、為教會、為世人向神認罪、求赦免、求憐憫吧！

參與教會捐血行動；禁食或簡食一餐；獨處祈禱。



經文：歷代志下六 22~31

- 6:22 人若得罪鄰舍，有人叫他起誓，他來到這殿，在祢的壇前起誓，
- 6:23 求祢從天上垂聽，判斷祢的僕人，定惡人有罪，照他所行的報應在他頭上；定義人有理，照他的義賞賜他。
- 6:24 祢的民以色列若得罪祢，敗在仇敵面前，又回心轉意承認祢的名，在這殿裡向祢祈求禱告；
- 6:25 求祢從天上垂聽，赦免祢民以色列的罪，使他們歸回祢賜給他們和他們列祖之地。
- 6:26 祢的民因得罪祢，祢懲罰他們，使天閉塞不下雨，他們若向此處禱告，承認祢的名，離開他們的罪；
- 6:27 求祢在天上垂聽，赦免祢僕人和祢民以色列的罪，將當行的善道指教他們，且降雨在祢的地，就是祢賜給祢民為業之地。
- 6:28 國中若有饑荒、瘟疫、旱風、霉爛、蝗蟲、螞蚱；或有仇敵犯境，圍困城邑，無論遭遇甚麼災禍疾病；
- 6:29 祢的民以色列，或是眾人，或是一人，自覺災禍甚苦，向這殿舉手，無論祈求甚麼，禱告甚麼；
- 6:30 求祢從天上祢的居所垂聽赦免。祢是知道人心的，要照各人所行的待他們（惟有祢知道世人的心），
- 6:31 使他們在祢賜給我們列祖之地上，一生一世敬畏祢，遵行祢的道。

默想

對於活在商業社會並講求公平的人來說，爭取權益和投訴是常態。主動認錯的人不常有，有權有勢的人向下屬或向公眾道歉更是罕見。就算我們這群跟隨基督的人，祈禱的內容也是大多偏重祈求或代求，間中感恩也算不錯了。可是所羅門獻聖殿時，乃是求神垂聽那些前來認罪悔改的人的禱求。昔日的聖殿乃是耶和華神與祂的子民相遇之處，聖殿乃是指向耶穌基督，祂已承擔我們的過犯。然而，別忘記我們本是不配，仍會有意無意地得罪神，悔改是要持續實踐的。最近因何事向神認罪呢？有甚麼具體的悔改行動？

參與晚堂崇拜；睡前靜思默想，祈求生命更新。



經文：路加福音十八 9~14

- 18:9 耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，
- 18:10 說：「有兩個人上殿裡去禱告；一個是法利賽人，一個是稅吏。
- 18:11 法利賽人站著，自言自語的禱告說：『神啊，我感謝祢，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。
- 18:12 我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。』
- 18:13 那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：『神啊，開恩可憐我這個罪人！』
- 18:14 我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」

默想

我們總是跟別人比較，有時甚至以自己的外在行為和敬虔表現將別人比下去而沾沾自喜，然而這種自義的感恩和自誇的祈禱只是偽善的表現。主所悅納的乃是那些自知不配、謙卑、真誠地求憐憫的人！那些自義和藐視別人的所謂宗教人士，在主耶穌眼中卻比不上真誠悔罪的稅吏。我們禱告時內心真正的動機是甚麼？我們看重誰的評價？求主鑑察！



Blank lines for reflection notes, consisting of 13 horizontal lines.

參與主日崇拜；閱讀(路 24:13-49)



非賣品

顧問：鍾志廣牧師

撰寫：林 贊傳道

廖麗華姑娘

吳世豪牧師

王紹良牧師

黎澤崙牧師

編輯：黎澤崙牧師

封面設計：林青龍執事

製作：李美賢幹事