

2026年2月18日至4月4日

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著，並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活，祂是愛我，為我捨己。」（加拉太書2:20）

# 四十天靈修操練

主題：  
為愛捨己



## // 與受苦基督同行——四十天屬靈操練 //

受苦節是為了讓我們這群跟隨基督的門徒，有機會能深刻領會主耶穌受苦的意義，藉此「曉得和祂一同受苦，效法祂的死」（腓立比書三10）。自公元四世紀，教會便有屬靈傳統，讓門徒透過為期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他們生命的主。

主耶穌定意順服神而上耶路撒冷，為我們背起十字架、捨命、犧牲。作為主耶穌的跟隨者，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的受難，進入主耶穌所承受的苦路，體會祂在十字架上怎樣為我們傾流祂的寶血、如何為我們捨棄祂的身體這一份大愛，幫助我們更深刻領會救主為我們受死的意義，使我們可以更愛恩主，並叫我們得著復活、得勝生命的真諦。

今年，教會將繼續推動「與受苦基督同行——四十天靈修操練」，時段為2月18日聖灰日開始，除主日外，一直到4月4日為止。今年的主題是「為愛捨己」，期盼我們能默想主如何為我們的罪孽而捨命，明白主的愛何等的浩大。「鑽浸」的弟兄姊妹可於這40天期間進行「靈修與默想」、「安靜與禱告」，我們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。

由2月8日開始，大家會在教會群組或透過教會網頁，收到整套靈修材料，期望大家能夠透過參與這40天的屬靈操練，讓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，更藉此使我們效法基督，在生活中與我們的主同行。

在這40天期間，我們可以有以下的簡樸生活及屬靈操練：

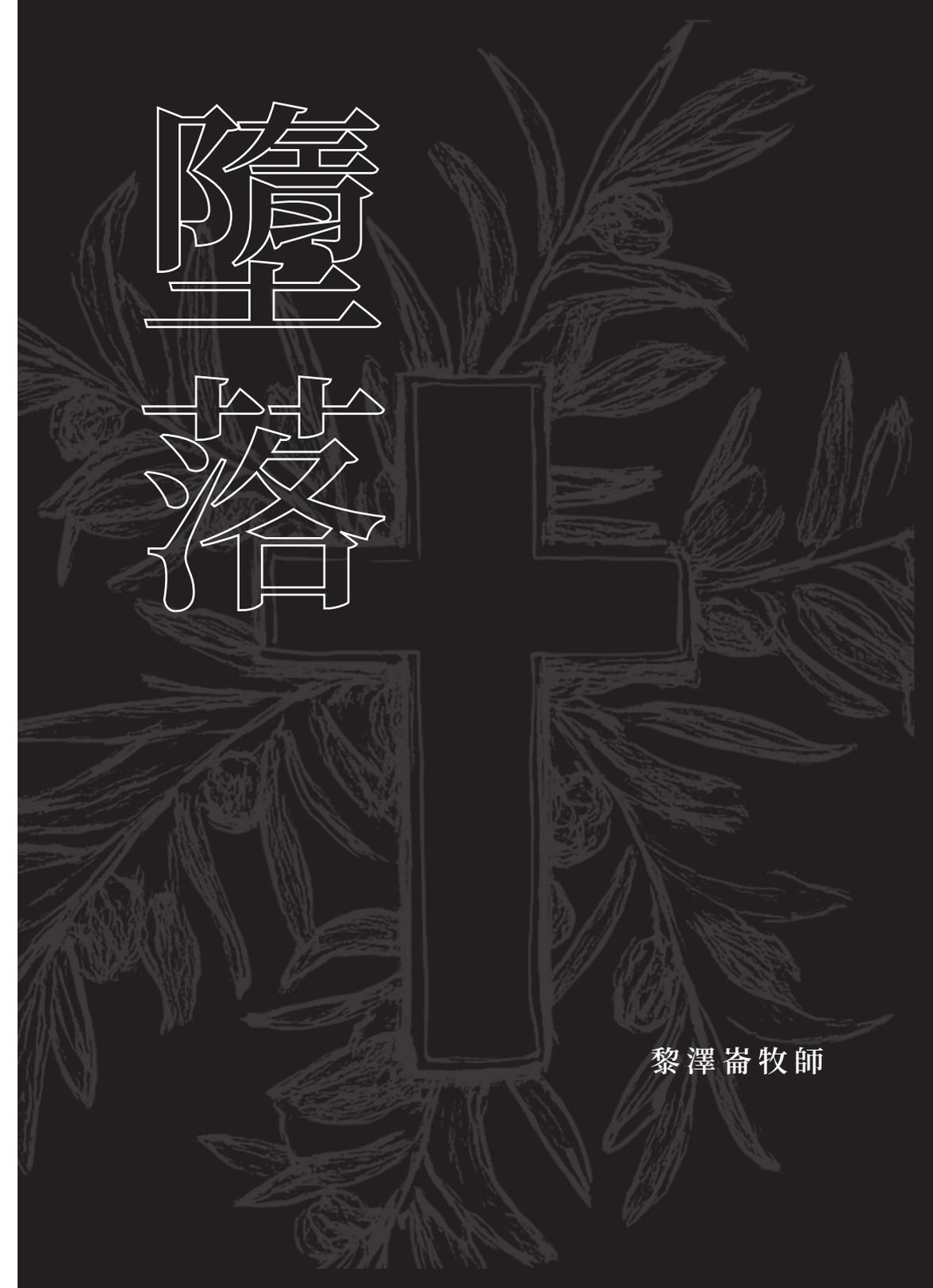
1. 每天選一餐作禁食或簡化飲食（如禁食午餐）
2. 戒零食
3. 減少或戒咖啡或汽水
4. 減少消費（如減少購物、玩樂）或開支  
如以步行代替交通工具、提早出門以減少坐的士）
5. 減少上網/看電視/逛街/娛樂的時間
6. 每天用教會所製作的  
《與受苦基督同行——四十天靈修操練》來靈修、禱告、默想
7. 以省下來的時間為貧苦者禱告
8. 將省下來的金錢作推動社區福音事工，與貧苦者分享



# 01



# 06



# 墮落

黎澤崙牧師

# 01 創世記3:6-11

6 於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給他丈夫，他丈夫也吃了。7 他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。8 天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，就藏在園裡的樹木中，躲避耶和華神的面。9 耶和華神呼喚那人，對他說：你在哪裡？10 他說：我在園中聽見祢的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我便藏了。11 耶和華說：誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？



## 默想

這是人類墮落的起源，其中充滿了人的慾望、貪婪、野心、悖逆和驕狂，當人落入罪中，整個世界就翻天覆地起來，人感到自己的羞恥，天地頓時變得陌生，不再友善，生命逐漸荒涼。更嚴重的是人開始逃避神，害怕聽見神的聲音。

由始祖開始，墮落未曾停止過，人繼續遊走在罪惡的世界中，在情慾的大海裡翻滾，沉迷不醒。今天我們願意靠著主的恩典停止墮落下去嗎？不要逃避神，縱使祂的責備有時會使我們感到難受；不要害怕向神禱告，聆聽主的聲音，唯有祂是我們的道路、真理、生命。

思想



# 02 創世記4:1-11

1 有一日，那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱，便說：耶和華使我得了一個男子。2 又生了該隱的兄弟亞伯。亞伯是牧羊的；該隱是種地的。3 有一日，該隱拿地裡的出產為供物獻給耶和華；4 亞伯也將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上。耶和華看中了亞伯和他的供物，5 只是看不中該隱和他的供物。該隱就大大的發怒，變了臉色。6 耶和華對該隱說：你為什麼發怒呢？你為什麼變了臉色呢？7 你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。他必戀慕你，你卻要制伏他。8 該隱與他兄弟亞伯說話；二人正在田間。該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了。9 耶和華對該隱說：你兄弟亞伯在哪裡？他說：我不知道！我豈是看守我兄弟的嗎？10 耶和華說：你做了什麼事呢？你兄弟的血有聲音從地裡向我哀告。11 地開了口，從你手裡接受你兄弟的血。現在你必從這地受咒詛。



## 默想

亞伯一生誠實地工作，牧養羊群，每次都將自己手中最好的和最貴重的獻祭與神，但作為兄長的該隱卻因著嫉妒亞伯而癡狂。嫉妒摧毀了一個無辜和良善的生命，同時也荼毒了該隱的人性，毀掉了他的人生。

嫉妒是源於比較，發現別人擁有自己所渴望和愛慕的東西，從而引發不安、焦慮和敵意。嫉妒會使人盲目，看不見神對我們的愛。神試圖提醒該隱要及時制伏嫉妒，可惜該隱沒有理會，容讓嫉妒發酵，最終釀成禍害。神指出嫉妒是可以被制伏的，當我們明白神是怎樣深愛著我這個人時，嫉妒就不再有了立足之地，離我們而去。

思想



# 03 以西結書14:1-6

1 有幾個以色列長老到我這裡來，坐在我面前。  
2 耶和華的話就臨到我說：3 人子啊，這些人已將他們的假神接到心裡，把陷於罪的絆腳石放在面前，我豈能絲毫被他們求問嗎？4 所以你要告訴他們：主耶和華如此說：以色列家的人中，凡將他的假神接到心裡，把陷於罪的絆腳石放在面前，又就了先知來的，我一耶和華在他所求的事上，必按他眾多的假神回答他，5 好在以色列家的心事上捉住他們，因為他們都藉著假神與我生疏。6 所以你要告訴以色列家說：主耶和華如此說：回頭吧！離開你們的偶像，轉臉莫從你們一切可憎的事。



## 默想

這實在是一件匪夷所思，不合常理的事，身為神百姓的長老，他們的職責是治理、牧養和教導百姓如何遵從神的吩咐，負起監督、守望和指導百姓靈性的責任。長老是神百姓的領袖和核心人物，如今神卻指控他們其實是一群墮落的叛徒，他們內心是連繫著偶像假神，充斥一切罪污和可憎的事。最令人感到震驚的是長老們仍舊如常地到聖殿中敬拜和事奉神。

神提醒祂的百姓：「回頭吧！」，從今天起離開我們心中的虛偽、假善和做作，撇棄我們的假面、偽裝和狡詐，真誠地跟隨我們獨一的主。

思想



# 04 羅馬書8:5-8

5 因為隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事。6 體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命、平安。7 原來體貼肉體的，就是與神為仇；因為不服神的律法，也是不能服，8 而且屬肉體的人不能得神的喜歡。



## 默想

「體貼」就是將我們的心思意念放在某樣人、事、物之上，渴想對方的出現，與對方連繫，希望對方完滿。體貼肉體的人就會順從肉體的衝動和差遣，盡力去滿足肉體對於性慾、食慾、暴力、享樂和虛榮的慾望。體貼肉體的人抗拒神的聖潔，面對神的良善表現不安，這是因為肉體與聖靈是彼此敵對，互不相容，勢不兩立的。

因此，我們只可以二者選一，若不去體貼聖靈而得著生命和平安，就會墮落去體貼肉體而引致靈性的死亡。

思想



# 05 馬太福音15:11-20

11 入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。12 當時，門徒進前來對他說：法利賽人聽見這話，不服，祢知道嗎？13 耶穌回答說：凡栽種的物，若不是我天父栽種的，必要拔出來。14 任憑他們吧！他們是瞎眼領路的；若是瞎子領瞎子，兩個人都要掉在坑裡。15 彼得對耶穌說：請將這比喻講給我們聽。16 耶穌說：你們到如今還不明白嗎？17 豈不知凡入口的，是運到肚子裡，又落在茅廁裡嗎？18 惟獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。19 因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。20 這都是污穢人的；至於不洗手吃飯，那卻不污穢人。



## 默想

請嘗試閉上眼睛，深呼吸一口氣，檢視一下自己的內心，細察裡面盛載的究竟是甚麼？是憤怒、色慾、爭競、虛怯…？人喜歡和習慣了用各樣的方式去遮掩自己內裡的醜陋和邪惡，然而，這些污穢之物是不會甘心長久被關閉在人的內心，它們會尋找時機湧流出來傷害人，破壞友誼，搗亂家庭，虧損神的榮耀。

請將我們的心交託給主耶穌，讓祂去接管，唯有祂有能力清洗我們心中的污穢，排除內裡的毒素，為我們從新創造一顆清潔的心，正直的靈和無虧的良心。

思想



# 06 雅各書4:1-7

1 你們中間的爭戰鬥毆是從哪裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？2 你們貪戀，還是得不著；你們殺害嫉妒，又鬥毆爭戰，也不能得。你們得不著，是因為你們不求。3 你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。4 你們這些淫亂的人哪，豈不知與世俗為友就是與神為敵嗎？所以凡想要與世俗為友的，就是與神為敵了。5 你們想經上所說是徒然的嗎？神所賜、住在我們裡面的靈，是戀愛至於嫉妒嗎？6 但祂賜更多的恩典，所以經上說：神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。7 故此你們要順服神。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。



## 默想

罪使人墮落，墮落的不單只是個人的品格，也包括人際關係，使我與他者墮進敵對的關係，落入佔有的權慾之中。這墮落的關係至今仍在尋找空隙，對教會進行滲透，導致神的家出現裂痕，破口，甚至崩壞。原本應該彼此相愛、和睦同居的弟兄姊妹，卻因著驕傲和面子互相指罵，明嘲暗諷，口和心不和。

聖經提醒我們，神仍深愛著我們，神恩典的大門依然為教會打開，只要我們願意謙卑，學習順服，放下自我，虛心受教，神就要改善我們的關係，修補教會的破口。

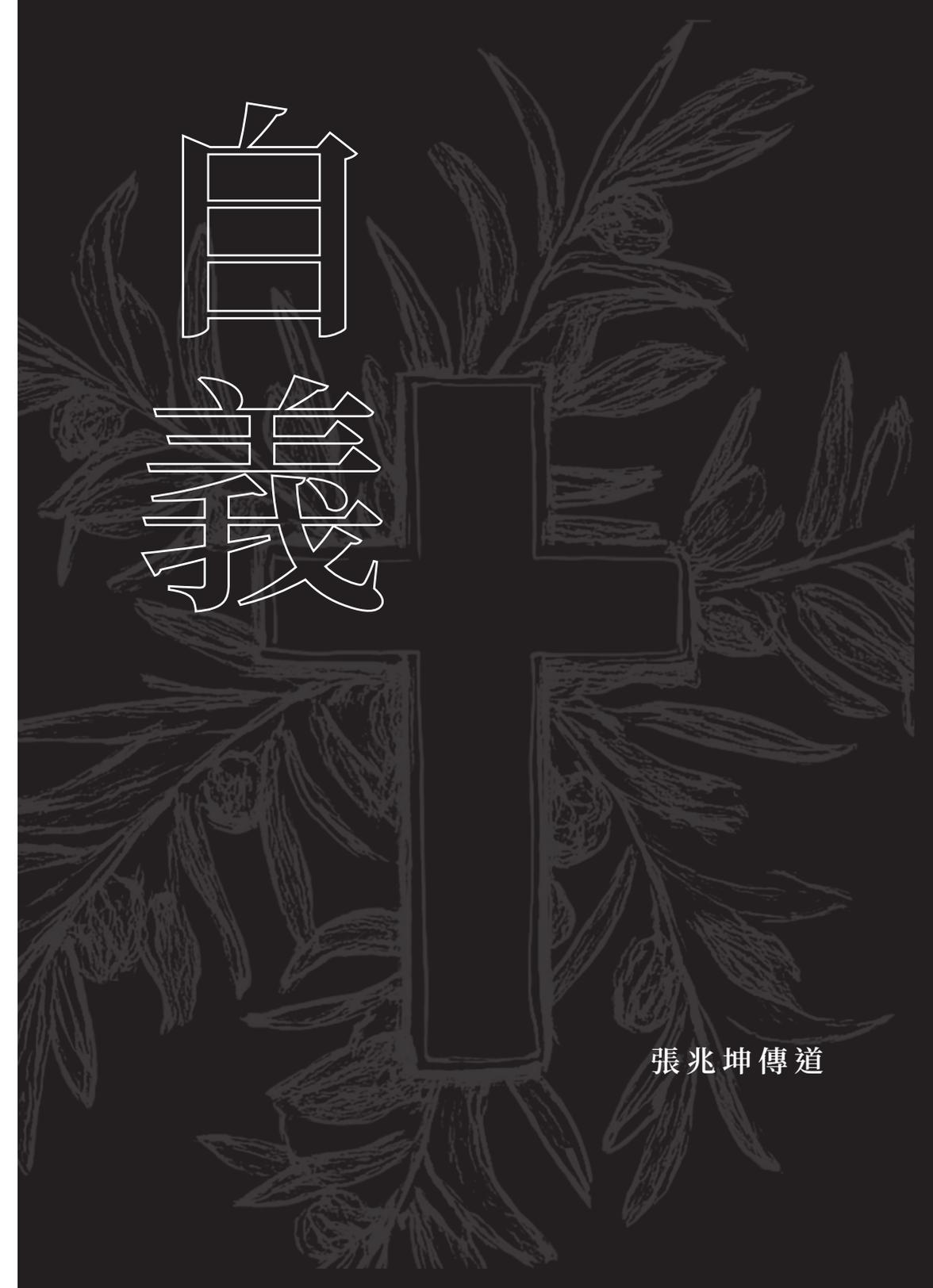
思想



07



12



# 自 義

張兆坤傳道

# 07 以賽亞書65:1-7

1 素來沒有訪問我的，現在求問我；沒有尋找我的，我叫他們遇見；沒有稱為我名下的，我對他們說：我在這裡！我在這裡！2 我整天伸手招呼那悖逆的百姓；他們隨自己的意念行不善之道。3 這百姓時常當面惹我發怒；在園中獻祭，在壇上燒香；4 在墳墓間坐著，在隱密處住宿，吃豬肉；他們器皿中有可憎之物做的湯；5 且對人說：你站開吧！不要挨近我，因為我比你聖潔。主說：這些人是我鼻中的煙，是整天燒著的火。6-7 看哪，這都寫在我面前。我必不靜默，必施行報應，必將你們的罪孽和你們列祖的罪孽，就是在山上燒香，在岡上褻瀆我的罪孽，一同報應在他們後人懷中，我先把他們所行的量給他們；這是耶和華說的。



## 默想

神怎樣向自義的人說話？就是「我被求問」、「我叫他們遇見」以及「我對他們說我在這裡」，所以自義的人不能說神隱藏了。他們以什麼自以為義？就是熱心行宗教之禮（獻祭燒香），採用的卻是異教方式，既不在神指定的地方行禮（園中而非聖殿），倒在死人之地尋找活神（在墳墓），甚至口出狂言自視聖潔。他們的言行惹怒上主，都寫在神的面前，神必審判。我們今天的生活有否明知故犯，在言行上遠離神的吩咐呢？我們不能說不知道神的心意如何，神並無隱藏，只等待我們回轉，不要再自以為是！

思想



# 08

## 馬太福音9:9-13

9 耶穌從那裡往前走，看見一個人名叫馬太，坐在稅關上，就對他說：你跟從我來。他就起來跟從了耶穌。10 耶穌在屋裡坐席的時候，有好些稅吏和罪人來，與耶穌和他的門徒一同坐席。11 法利賽人看見，就對耶穌的門徒說：你們的先生為什麼和稅吏並罪人一同吃飯呢？12 耶穌聽見，就說：康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。13 經上說：我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。這句話的意思，你們且去揣摩。我來本不是召義人，乃是召罪人。



## 默想

主耶穌看見馬太正在稅關上工作，祂就知道那稅吏的人生已陷入困境，於是主耶穌對他說：你跟從我來。馬太也立即離開工作的地方，跟從了祂。神叫馬太遇見祂，馬太不是自義的人，倒覺自己是罪人，是被社會所鄙視的人。所以與馬太為伍的，盡都是稅吏和罪人，主耶穌和門徒與他們坐席，就招來法利賽人的責備。法利賽人用律法將人分高低，主耶穌卻是以憐恤的眼光看待社會上被看為低賤的人，視他們為病人，需要憐憫和醫治。我們要小心，不要因表現敬虔而自高自大，倒要憐憫那些人生紊亂的「低賤人」，神要召的就是他們，並且神要用我們去服侍他們，叫我們知道自己原來就只是被神憐恤的罪人。

思想



# 09

## 路加福音16:10-15

10 人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。11 倘若你們在不義的錢財上不忠心，誰還把那真實的錢財託付你們呢？12 倘若你們在別人的東西上不忠心，誰還把你們自己的東西給你們呢？13 一個僕人不能事奉兩個主；不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門。14 法利賽人是貪愛錢財的，他們聽見這一切話，就嗤笑耶穌。15 耶穌對他們說：你們是在人面前自稱為義的，你們的心，神卻知道；因為人所尊貴的，是神看為可憎惡的。



## 默想

這段經文接續主耶穌對門徒講述管家以不義之財結交朋友的比喻，當法利賽人聽見後就嗤笑祂的教導。我們信神的人，我們可知道誰能把真實的錢財和我們自己的東西給我們呢？答案當然是神！所以「忠心」在此指向順從神的心意，「不義」就是偏離神的心意。「忠心」需要對象，而法利賽人忠心的對象是自己的「義行」，只是神看透他們的心，他們所看重的說到底是名和利，這是敬拜自己的必然結果。因此，法利賽人不能接受這教導。我們活在「搵食大過天」的香港地，又可有倚靠錢財過於倚靠神呢？我們是神的僕人還是錢財的僕人呢？我們可有因著錢財而偏離神的心意呢？我們要知道誰才是可給出真實的錢財和我們的東西給我們啊！

思想



# 10 路加福音18:9-14

9 耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，10 說：有兩個人上殿裡去禱告：一個是法利賽人，一個是稅吏。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。12 我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。13 那稅吏遠遠的站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：神啊，開恩可憐我這個罪人！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

這個比喻中的法利賽人禱告包括對眼前稅吏的批評，他的禱文讓我們知道那人是活在比較當中，他以活得比人更敬虔來過他的信仰生活。我們可有在敬虔方面常常與人比較呢？哪管是我們認為自己比別人表現更好，還是我們自覺比下去。這些心態都讓我們的禱告失焦，事奉也會隨之失焦，經文形容法利賽人的禱告是「自言自語」，反而稅吏卻是清清楚楚向神禱告，自覺不配（不敢望天），因他深知神的義才是判斷他的一切。我們沒有人在神面前可自義，主耶穌已應許「自卑的，必升為高」。就讓我們不再以比較得勝來得到滿足，卻要以得到神的開恩來得著生命的安穩。

思想



# 11

## 羅馬書12:16-21

16 要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人；不要自以為聰明。17 不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。18 若是能行，總要盡力與眾人和睦。19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：主說：伸冤在我；我必報應。20 所以，你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。21 你不可為惡所勝，反要以善勝惡。



## 默想

當自己的意見與大眾的意見不同時，我們會怎樣自處呢？保羅提出三個「不要」和三個「要」：不要志氣高大，不要自以為聰明，不要以惡報惡，要彼此同心，要俯就卑微的人，要盡力與眾人和睦。怎樣才可做到三個「不要」？就是認信主的話：伸冤在我；我必報應。做到「不要」，便有力量去實踐以善勝惡的吩咐，供應仇敵所需要的吃喝所需。自義的人不會懂得讓步，總要據理力爭，卻莫視了主耶穌才是真理。弟兄姊妹，讓我們學懂讓步，不單是讓步給眾人以為美的事。這些讓步其實是將我們的生命主權讓出給神。我們心甘情願嗎？

思想



# 12 加拉太書6:1-7

1 弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就當用溫柔的心把他挽回過來；又當自己小心，恐怕也被引誘。2 你們各人的重擔要互相擔當，如此，就完全了基督的律法。3 人若無有，自己還以為有，就是自欺了。4 各人應當察驗自己的行為；這樣，他所誇的就專在自己，不在別人了，5 因為各人必擔當自己的擔子。6 在道理上受教的，當把一切需用的供給施教的人。7 不要自欺，神是輕慢不得的。人種的是什麼，收的也是什麼。



## 默想

保羅在此提醒屬靈的人當挽回偶然被過犯所勝的弟兄姊妹，卻同時提醒作此事的人要自己小心，免得自己也陷於錯誤裏，就是切勿過於自信，自視過高。六章三節亦可翻譯為「如果有人本來沒有甚麼了不起，卻自以為是了不起的，就是欺騙自己」（和修本），所以作挽回的屬靈人自當留意自義的傾向，總要以對方自己有所省察為目標。總的來說，人學懂自省是十分重要的事，因為神是輕慢不得的，有神在前，人不要自欺，我們總要反省自己的言行是順著肉體還是順著聖靈，前者收取的是敗壞，後者收取的是永生（加六8）。祈求聖靈幫助我們由自義轉向自省的人生！

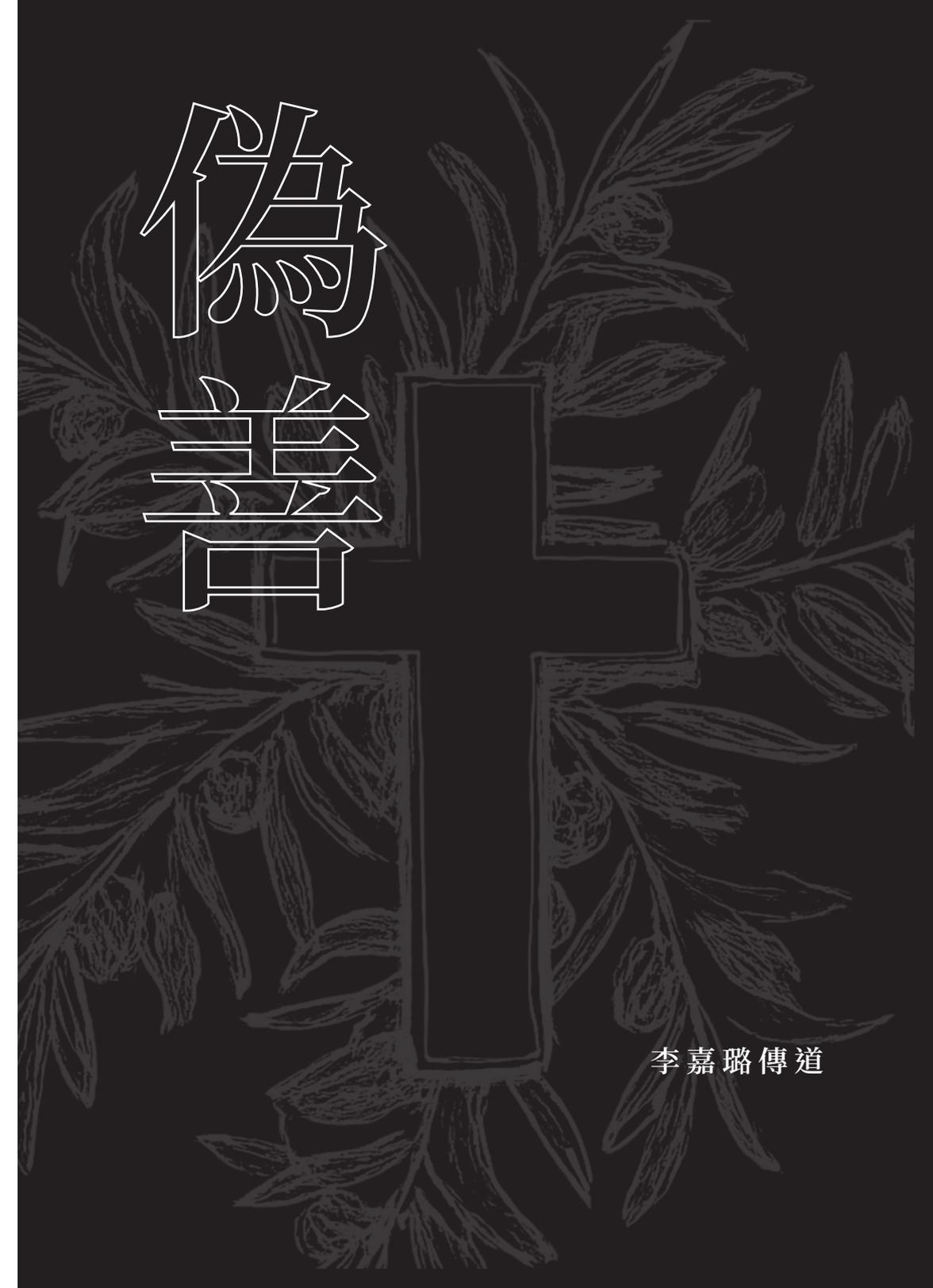
思想



# 13



# 18



# 偽善

李嘉璐傳道

# 13 以賽亞書29:13-16

13 主說：因為這百姓親近我，用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；他們敬畏我，不過是領受人的吩咐。14 所以，我在這百姓中要行奇妙的事，就是奇妙又奇妙的事。他們智慧人的智慧必然消滅，聰明人的聰明必然隱藏。15 禍哉！那些向耶和華深藏謀略的，又在暗中行事，說：誰看見我們呢？誰知道我們呢？16 你們把事顛倒了，豈可看窯匠如泥嗎？被製作的物豈可論製作物的說：他沒有製作我？或是被創造的物論造物的說：他沒有聰明。



## 默想

由今天開始一連六天的預苦期靈修默想，我們會一同思想「偽善」這個主題。

「偽」是假裝的意思，「偽善」就是指假裝和表現到自己是善良的，經文提到神的百姓「用嘴唇尊敬我，心卻遠離我」(29:13)，偽善的人嘗試用外在善良的行為去取悅神，著重表面的行為，但神豈不是察看我們的內心嗎？祂看到我們內裡是否以真誠的心去敬畏順服祂，人一切的假裝在神面前都無可遁形。

## 回應

作為基督徒的我們，會否講一套做一套？神看重我們對祂心口如一，裡外一致。讓我們花點時間在神面前安靜，若聖靈提醒你有偽善的罪，求神幫助我們願意悔改，重拾起初對神那份失落了的純樸之心。

思想



# 14

## 以西結書33:30-33

30 人子啊，你本國的子民在牆垣旁邊、在房屋門口談論你。弟兄對弟兄彼此說：來吧！聽聽有什麼話從耶和華而出。31 他們來到你這裡如同民來聚會，坐在你面前彷彿是我的民。他們聽你的話卻不去行；因為他們的口多顯愛情，心卻追隨財利。32 他們看你如善於奏樂、聲音幽雅之人所唱的雅歌，他們聽你的話卻不去行。33 看哪，所說的快要應驗；應驗了，他們就知道在他們中間有了先知。



## 默想

偽善的表現是怎樣的？就是即使聽到神嚴厲的警告，卻依然不肯遵行神的說話（31、32節）這些人口口聲聲表示愛神，但內心真正渴望的卻是其他事情，例如對財富的擁有和追求，神對這些人會有審判（33:28），趁現在還有機會能夠回轉歸向神，我們就要把握機會尋求和回應祂，免得接受更大的審判。

## 禱告

聖靈是真理的導師，願祂來到我們生命中，打開我們的心，叫我們從心底裡願意遵行神的吩咐和教導，除去一切的假裝與偽善。

思想



# 15 馬太福音7:3-5

3 為什麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？4 你自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：容我去掉你眼中的刺呢？5 你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。



## 默想

主耶穌在登山寶訓中教導「不要論斷人」，「論斷」是指以自己的標準去衡量、批評、判斷別人，「論斷人」是神不喜悅的，因為惟有神才有資格和能力作出最公正的判斷，但我們卻往往做了「審判者」去判斷別人。

為什麼呢？因為人太驕傲了！自以為自己的標準是最正確的，但事實上我們都是有罪性的人，我們只懂得從「自以為是」的基礎上去判斷別人。

預苦期提醒我們要對付內心的「偽善」，不要自以為一定是對的，當我們看別人不順眼、不合自己心意時，讓我們先安靜下來，省察檢視自己的內心，是否帶著自以為是的尺去判斷別人？惟有出於一個不帶批判、寬容的心，才能看得清楚真相。

思想



## 回應

我們有論斷別人嗎？讓我們先謙卑自己的心，能以從神而來的眼光去看別人，不要慣性地去判斷別人，而是嘗試學習以恩典去寬容待人。

# 16 馬太福音23:1-10

1 那時，耶穌對眾人和門徒講論，2 說：文士和法利賽人坐在摩西的位上，3 凡他們所吩咐你們的，你們都要謹守遵行；但不要效法他們的行為；因為他們能說，不能行。4 他們把難擔的重擔捆起來，擱在人的肩上，但自己一個指頭也不肯動。5 他們一切所做的事都是要叫人看見，所以將佩戴的經文做寬了，衣裳的縫子做長了，6 喜愛筵席上的首座，會堂裡的高位，7 又喜愛人在街市上問他安，稱呼他拉比。8 但你們不要受拉比的稱呼，因為只有一位是你們的夫子；你們都是弟兄。9 也不要稱呼地上的人為父，因為只有一位是你們的父，就是在天上的父。10 也不要受師尊的稱呼，因為只有一位是你們的師尊，就是基督。



## 默想

[有毒信仰之一：追求虛榮]

馬太福音裡，耶穌經常斥責法利賽人是假冒為善的人，他們的信仰表現是怎樣的？就是「他們一切所做的事都是要叫人看見」(23:5)，他們將信仰實踐化成為「表演」，為了得到別人的讚美和尊崇。這是變質的信仰，主呼喚我們要脫去虛偽的外表，卸下要「被人看得見」的驕傲和自滿，轉而追尋對神從心而發的單純渴求。

## 反思

讓我們的信仰表現和事奉，都不是為了追求別人的掌聲和肯定，而是單單對準神、討神的喜悅。

思想



# 17

## 馬太福音23:25-36

25 你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們洗淨杯盤的外面，裡面卻盛滿了勒索和放蕩。26 你這瞎眼的法利賽人，先洗淨杯盤的裡面，好叫外面也乾淨了。27 你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們好像粉飾的墳墓，外面好看，裡面卻裝滿了死人的骨頭和一切的污穢。28 你們也是如此，在人前，外面顯出公義來，裡面卻裝滿了假善和不法的事。29 你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們建造先知的墳，修飾義人的墓，說：30 若是我們在我們祖宗的時候，必不和他們同流先知的血。31 這就是你們自己證明是殺害先知者的子孫了。32 你們去充滿你們祖宗的惡貫吧！33 你們這些蛇類、毒蛇之種啊，怎能逃脫地獄的刑罰呢？34 所以我差遣先知和智慧人並文士到你們這裡來，有的你們要殺害，要釘十字架；有的你們要在會堂裡鞭打，從這城追逼到那城，35 叫世上所流義人的血都歸到你們身上，從義人亞伯的血起，直到你們在殿和壇中間所殺的巴拉加的儿子撒迦利亞的血為止。36 我實在告訴你們，這一切的罪都要歸到這世代了。



## 默想

[有毒信仰之二：裡外不一]

文士和法利賽人被主耶穌斥責的另一個層面，就是虛有其表的信仰。他們表面聖潔，但內裡污穢，而更令人痛恨的是，他們更自認為是信仰的榜樣。他們的自恃頑梗最後竟成為了敵擋神和殺害耶穌的兇手！怪不得主耶穌狠狠地責備他們，並且對他們有嚴厲的審判（23:33）。

## 回應

「神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」（雅各書4:6下）我們的內心驕傲阻擋神嗎？求神幫助我們的信仰不會變得僵化和機械化，而是時刻持守一個柔軟的心，樂意被祂更新改變。

思想



# 18

## 雅各書1:22-27

22 只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。23 因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面目，24 看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。25 惟有詳細察看那全備、使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。26 若有人自以為虔誠，卻不勒住他的舌頭，反欺哄自己的心，這人的虔誠是虛的。27 在神我們的父面前，那清潔沒有玷污的虔誠，就是看顧在患難中的孤兒寡婦，並且保守自己不沾染世俗。



## 默想

真正的信仰是帶著行動的，需要用行動活出信仰，知而不行的基督徒，其實只是在欺騙自己，因為他們根本未被真理改變生命。

經文提到五方面的信仰實踐：

- 1) 詳細察看神的話語 (1:25)
- 2) 把真理實踐出來 (1:25)
- 3) 勒住舌頭 (1:26)
- 4) 看顧在患難中的孤兒寡婦 (1:27)
- 5) 保守自己不沾染世俗 (1:27)

我們要怎樣調整自己的心態、說話和行為，去做一個真正跟隨主的門徒呢？

## 禱告

求聖靈提醒我們努力活出真理，不單只是停留在頭腦的認知上，我們要做一個讓人看得出來的基督徒！

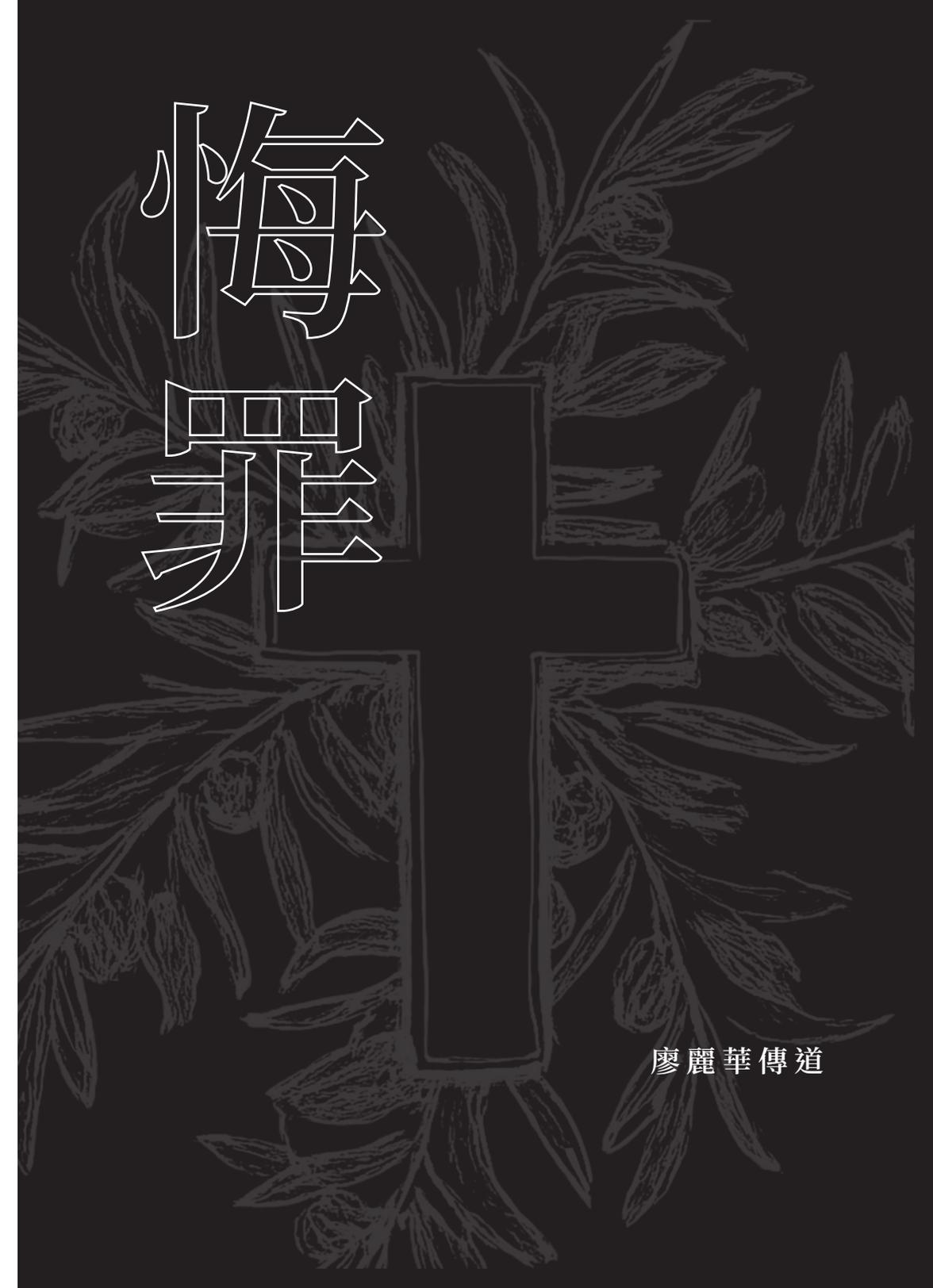
思想



# 19



# 24



# 悔罪

廖麗華傳道

# 19

## 歷代志下7:11-15

11 所羅門造成了耶和華殿和王宮；在耶和華殿和王宮凡他心中所要做的，都順順利利地做成了。12 夜間耶和華向所羅門顯現，對他說：我已聽了你的禱告，也選擇這地方作為祭祀我的殿宇。13 我若使天閉塞不下雨，或使蝗蟲吃這地的出產，或使瘟疫流行在我民中，14 這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。15 我必睜眼看、側耳聽在此處所獻的禱告。



## 默想

所羅門完成建造聖殿與王宮，一切工程都順利完成時，看似國家、宗教最光輝的時刻。然而神在夜間向所羅門顯現，提醒即或是祂親自揀選的殿與子民，也可能因罪而落在旱災、蝗蟲、瘟疫之下。

神呼召我們成為聖潔的子民，要我們「自卑、禱告、尋求祂的面、轉離自己的惡行」，這樣，神必赦免我們的罪。

試回想一下，我們有沒有一些看似很屬靈、甚至感到自豪的地方，然後向主問：「在這些成就背後，有沒有神祢看為惡的動機或習慣？」若有，請立刻認罪、悔改，求主赦免。

思想



# 20 耶利米書8:4-12

4 你要對他們說，耶和華如此說：人跌倒，不再起來嗎？人轉去，不再轉來嗎？5 這耶路撒冷的民，為何恆久背道呢？他們守定詭詐，不肯回頭。6 我留心聽，聽見他們說不正直的話。無人悔改惡行，說：我做的是什麼呢？他們各人轉奔己路，如馬直闖戰場。7 空中的鸛鳥知道來去的定期；斑鳩燕子與白鶴也守候當來的時令；我的百姓卻不知道耶和華的法則。8 你們怎麼說：我們有智慧，耶和華的律法在我們這裡？看哪，文士的假筆舞弄虛假。9 智慧人慚愧，驚惶，被擒拿；他們棄掉耶和華的話，心裡還有什麼智慧呢？10 所以我必將他們的妻子給別人，將他們的田地給別人為業；因為他們從最小的到至大的都一味地貪婪，從先知到祭司都行事虛謊。11 他們輕輕忽忽地醫治我百姓的損傷，說：平安了！平安了！其實沒有平安。12 他們行可憎的事知道慚愧嗎？不然，他們毫不慚愧，也不知羞恥。因此他們必在仆倒的人中仆倒；我向他們討罪的時候，他們必致跌倒。這是耶和華說的。



## 默想

昔日耶利米所身處的時代，表面雖然有約西亞王的宗教改革，但百姓多半是形式化的敬虔，心裡仍追隨偶像、行不義，領袖和先知也常報「假平安」的信息。他們卻無人悔改惡行，這是神所厭惡的！

今日，我們有沒有輕視耶和華的律例典章和教導？我們的心思意念是否常對準神，還是只有表面的敬虔呢？我們內裡還有甚麼罪惡需要向神陳明，有甚麼過犯需要悔改歸正？求主憐憫。

思想



# 21

## 以西結書18:27-32

27 再者，惡人若回頭離開所行的惡，行正直與合理的事，他必將性命救活了。28 因為他思量，回頭離開所犯的一切罪過，必定存活，不致死亡。29 以色列家還說：主的道不公平！以色列家啊，我的道豈不公平嗎？你們的道豈不是不公平嗎？30 所以主耶和華說：以色列家啊，我必按你們各人所行的審判你們。你們當回頭離開所犯的一切罪過。這樣，罪孽必不使你們敗亡。31 你們要將所犯的一切罪過盡行拋棄，自做一個新心和新靈。以色列家啊，你們何必死亡呢？32 主耶和華說：我不喜悅那死人之死，所以你們當回頭而存活。



## 默想

中國人有句諺語「公道自在人心」，但人心真的能辨別真理，分辨善惡？我們曾否遇到不公平對待時，內心有很多不滿，更會以世界的標準去衡量，甚至會埋怨神，就像昔日以色列家一樣。

然而，聖經告訴我們，公道、公義一直是在神手裡；神的公義不是報應的公義，而是復和的公義。縱然人不斷犯罪得罪神，但神仍給人有出路，差派耶穌基督代世人贖罪，使人與神、人與人帶來復和。

弟兄姊妹，神要赦免我們一切的罪過，使我們有一個新心和新靈，成為新造的人。我們願意向神承諾並拋棄這一切罪過嗎？求主憐憫。

思想



# 22 約珥書2:11-16

11 耶和華在祂軍旅前發聲，祂的隊伍甚大；成就祂命的是強盛者。因為耶和華的日子大而可畏，誰能當得起呢？ 12 耶和華說：雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。 13 你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華—你們的神；因為祂有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。 14 或者祂轉意後悔，留下餘福，就是留下獻給耶和華—你們神的素祭和奠祭，也未可知。 15 你們要在錫安吹角，分定禁食的日子，宣告嚴肅會。 16 聚集眾民，使會眾自潔：招聚老者，聚集孩童和吃奶的；使新郎出離洞房，新婦出離內室。



## 默想

今日，我們經常看到國與國之間戰火不斷、天災頻繁、人禍連連，看似「耶和華的日子」近了。「耶和華的日子」是一個大而可畏的日子。昔日先知告訴神的百姓，這個審判已經定下、快要執行了。然而，神有恩典和憐憫，祂仍然眷顧祂的百姓，仍然希望他們回轉、免遭審判。因此呼籲神子的子民要禁食、哭泣、悲哀，要悔改一心歸向神。

弟兄姐妹，個人的悔改很重要，群體的認罪悔改同樣重要，就讓我們花一點時間，來思想一下在我們個人的生命中或群體中有哪些得罪神的地方，然後真誠地悔改，求上主憐憫、赦免。

思想



# 23 馬太福音3:7-12

7 約翰看見許多法利賽人和撒都該人也來受浸，就對他們說：毒蛇的種類！誰指示你們逃避將來的忿怒呢？8 你們要結出果子來，與悔改的心相稱。9 不要自己心裡說：有亞伯拉罕為我們的祖宗。我告訴你們，神能從這些石頭中給亞伯拉罕興起子孫來。10 現在斧子已經放在樹根上，凡不結好果子的樹就砍下來，丟在火裡。11 我是用水給你們施浸，叫你們悔改。但那在我以後來的，能力比我更大，我就是給祂提鞋也不配。祂要用聖靈與火給你們施浸。12 祂手裡拿著簸箕，要揚淨祂的場，把麥子收在倉裡，把糠用不滅的火燒盡了。



## 默想

作為信徒，必須要結出果子來，與悔改的心相稱。悔改就是回轉，徹底地改變心思意念，對過去的錯誤感到懊悔，並決心轉離罪惡，轉向神過全新的生活。這不只是「知錯」或「道歉」的情緒，而是一種包括思想、意志和行為的心意更新與生命轉變。

回想一下，我們有沒有得罪神、得罪人的地方需要悔改？有甚麼地方偏行了正軌而需要回轉呢？

思想



# 24 使徒行傳3:13-20

13 亞伯拉罕、以撒、雅各的神，就是我們列祖的神，已經榮耀了祂的僕人耶穌；你們卻把祂交付彼拉多。彼拉多定意要釋放祂，你們竟在彼拉多面前棄絕了祂。14 你們棄絕了那聖潔公義者，反求著釋放一個兇手給你們。15 你們殺了那生命的主，神卻叫祂從死裡復活了；我們都是為這事作見證。16 我們因信祂的名，祂的名便叫你們所看見所認識的這人健壯了；正是祂所賜的信心，叫這人在你們眾人面前全然好了。17 弟兄們，我曉得你們做這事是出於不知，你們的官長也是如此。18 但神曾藉眾先知的口，預言基督將要受害，就這樣應驗了。19 所以，你們當悔改歸正，使你們的罪得以塗抹，這樣，那安舒的日子就必從主面前來到；20 主也必差遣所預定給你們的基督耶穌降臨。



## 默想

彼得提醒群眾，他們因無知而拒絕了耶穌，但神仍施憐憫，呼召人悔改得赦。在我們日常生活中，曾否因恐懼、為迎合別人或其他原因而否認基督？

在我們的心中，神的位置佔有多少？

當彼得呼喚人「回轉，使罪得塗抹」時，我們是否願意誠實面對心中的冷淡、自義或不信？預苦期是重整與主關係的時刻——我們如何藉祈禱、靜默和愛的行動，回應復活之主的憐憫？若主今天問我們：「你是否真正相信我所成就的救恩？」我們能以真誠的心回應嗎？

思想



# 25



# 30

謹

守

蕭穎雯傳道

# 25 申命記4:5-9

5 我照著耶和華—我神所吩咐的將律例典章教訓你們，使你們在所要進去得為業的地上遵行。6 所以你們要謹守遵行；這就是你們在萬民眼前的智慧、聰明。他們聽見這一切律例，必說：這大國的人真是有智慧，有聰明！7 哪一大國的人有神與他們相近，像耶和華—我們的神、在我們求告祂的時候與我們相近呢？8 又哪一大國有這樣公義的律例典章、像我今日在你們面前所陳明的這一切律法呢？9 你只要謹慎，殷勤保守你的心靈，免得忘記你親眼所看見的事，又免得你一生這事離開你的心；總要傳給你的子子孫孫。



## 默想

摩西以身作則，向以色列人表明所教導的，完全是遵行神的吩咐，目的是使以色列人在應許之地照所教訓的去行。因此，我們當「謹守遵行」，讓整個基督群體都按祂的法則生活，好叫世人從我們的生命中，看見那賜人智慧與聰明的神。

今天，我們是否讓人看見祂是樂意聽禱告及與人親近的神？我們有否依照祂公義的律例，待人處事不偏不倚？願我們「謹慎」自己的言行，常將祂的話存記心中，又「殷勤保守自己的心靈」，專一聽從祂，並像摩西一樣，把祂的作為傳給下一代，使信仰在群體中扎根與延續。

思想



# 26 詩篇39:1-7

1 我曾說：我要謹慎我的言行，免得我舌頭犯罪；惡人在我面前的時候，我要用嚼環勒住我的口。

2 我默然無聲，連好話也不出口；我的愁苦就發動了，

3 我的心在我裡面發熱。我默想的時候，火就燒起，我使用舌頭說話。

4 耶和華啊，求祢叫我曉得我身之終！我的壽數幾何？叫我知道我的生命不長！

5 祢使我的年日窄如手掌；我一生的年數，在祢面前如同無有。各人最穩妥的時候，真是全然虛幻。

6 世人行動實係幻影。他們忙亂，真是枉然；積蓄財寶，不知將來有誰收取。

7 主啊，如今我等什麼呢？我的指望在乎祢！



## 默想

大衛在困苦的日子仍堅持「謹慎自己的言行」，控制舌頭，免得得罪祂，卻因愁苦壓抑，心中如火焚燒，終於開口說話。當你遇到困境或挫折，忍耐到臨界點，會怎樣向神傾訴？求祂秉行公義，替自己申冤？還是承認生命短暫，不像世人只為私慾而過短促虛空的人生？

詩人提到我們的年日窄如手掌，最穩妥的時候仍全然虛幻。倘若你今天或將來遇到艱難，請禱告說：「主啊，如今我等什麼呢？我的指望在乎祢！」唯有仰望祂，才能在虛空中得著真正的盼望。

思想



# 27 以弗所書5:15-21

15 你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。16 要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。17 不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。18 不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。19 當用詩章、頌詞、靈歌、彼此對說，口唱心和的讚美主。20 凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。21 又當存敬畏基督的心，彼此順服。



## 默想

保羅提醒我們「要謹慎行事」，像智慧人一樣，因為現今的世代邪惡。我們有否常常浪費時間在無益的事上？「愛惜光陰」不只是珍惜時間，更是把握機會活出祂的旨意。保羅指出，糊塗人不明白祂的心意，容易被世俗引誘，甚至自我放縱。相反，我們「要被聖靈充滿」，生命由祂掌管，才能在言語、行為上榮耀神。

今天，我們是否以敬拜和感恩為生活的態度？是否在群體中彼此順服，因敬畏祂而謙卑服事？「謹守」不只是避免錯誤，更是積極選擇作智慧人，讓每一天都活出敬拜與愛的人生。

思想



# 28 帖撒羅尼迦前書5:1-9

1 弟兄們，論到時候、日期，不用寫信給你們；  
2 因為你們自己明明曉得，主的日子來到，好像夜間的賊一樣。3 人正說平安穩妥的時候，災禍忽然臨到他們，如同產難臨到懷胎的婦人一樣。他們絕不能逃脫。4 弟兄們，你們卻不在黑暗裡，叫那日子臨到你們像賊一樣。5 你們都是光明之子，都是白晝之子。我們不是屬黑夜的，也不是屬幽暗的。6 所以我們不要睡覺像別人一樣，總要警醒謹守。7 因為睡了的人是在夜間睡，醉了的人是在夜間醉。8 但我們既然屬乎白晝，就應當謹守，把信和愛當作護心鏡遮胸，把得救的盼望當作頭盔戴上。9 因為神不是預定我們受刑，乃是預定我們藉著我們主耶穌基督得救。



## 默想

保羅論到，主的日子必來，像夜間的賊一樣，沒有人能預測。世人追求「平安穩妥」，當災禍忽然臨到，那些活在黑暗中的人，無處可逃。我們卻是光明之子，不屬黑夜，也不屬幽暗，因此「總要警醒謹守」，不像別人沉睡，而是隨時等候祂。

我們是否活得像光明的兒女？經文的「謹守」是穿戴屬靈軍裝，把信心和愛心當作護心鏡，把得救的盼望當作頭盔，保護自己不被世界誘惑。神不是預定我們受刑，乃是藉著耶穌基督得救。誰深信這盼望，就不會懼怕末日，反倒積極預備自己，讓生命在黑暗世代中發光，見證祂的榮耀。

思想



# 29 彼得前書1:10-15

10 論到這救恩，那預先說你們要得恩典的眾先知早已詳細的尋求考察，11 就是考察在他們心裡基督的靈，預先證明基督受苦難，後來得榮耀，是指著什麼時候，並怎樣的的時候。12 他們得了啟示，知道他們所傳講的一切事，不是為自己，乃是為你們。那靠著從天上差來的聖靈傳福音給你們的人，現在將這些事報給你們；天使也願意詳細察看這些事。13 所以要約束你們的心，謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。14 你們既作順命的兒女，就不要效法從前蒙昧無知的時候那放縱私慾的樣子。15 那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。



## 默想

基督的救恩並非偶然，是神在歷史中早已預備，先知渴望明白，天使也願意察看。如此寶貴的恩典，是否讓我們心存感恩並「謹守」約束自己？盼望不是被動等待，而是積極預備，讓心不被世俗牽引。

我們既作順命的兒女，就不要效法從前放縱私慾的生活，而是在一切所行的事上聖潔，因召我們的神是聖潔的。撫心自問，我們是否仍被舊有的慣性捆綁，或是已經選擇活出新的生命？「謹守」的人能夠專心仰望祂，讓盼望成為力量，使我們在黑暗中仍活出聖潔的樣式。

思想



# 30 彼得前書4:7-10

7 萬物的結局近了。所以，你們要謹慎自守，警醒禱告。8 最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。9 你們要互相款待，不發怨言。10 各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。



## 默想

末世將臨，不是叫我們恐懼，而是促使我們更專心尋求祂。「謹守」除了要「警醒禱告」，「最要緊的是彼此切實相愛」。在世局動盪、人心不安的時候，罪自然增多，愛叫我們活出見證。

我們從「謹守」的靈修主題看見，時間逼近了，我們要認真地在日常生活中實踐愛、互相款待，不發怨言，並照所得的恩賜彼此服事，作神恩典的好管家。「謹守」是要積極活出愛與服事，讓每一個行動都彰顯祂的榮耀。當我們謹慎自守、警醒禱告，並以愛心服事，就能在末世中成為光，見證那永不改變的盼望。

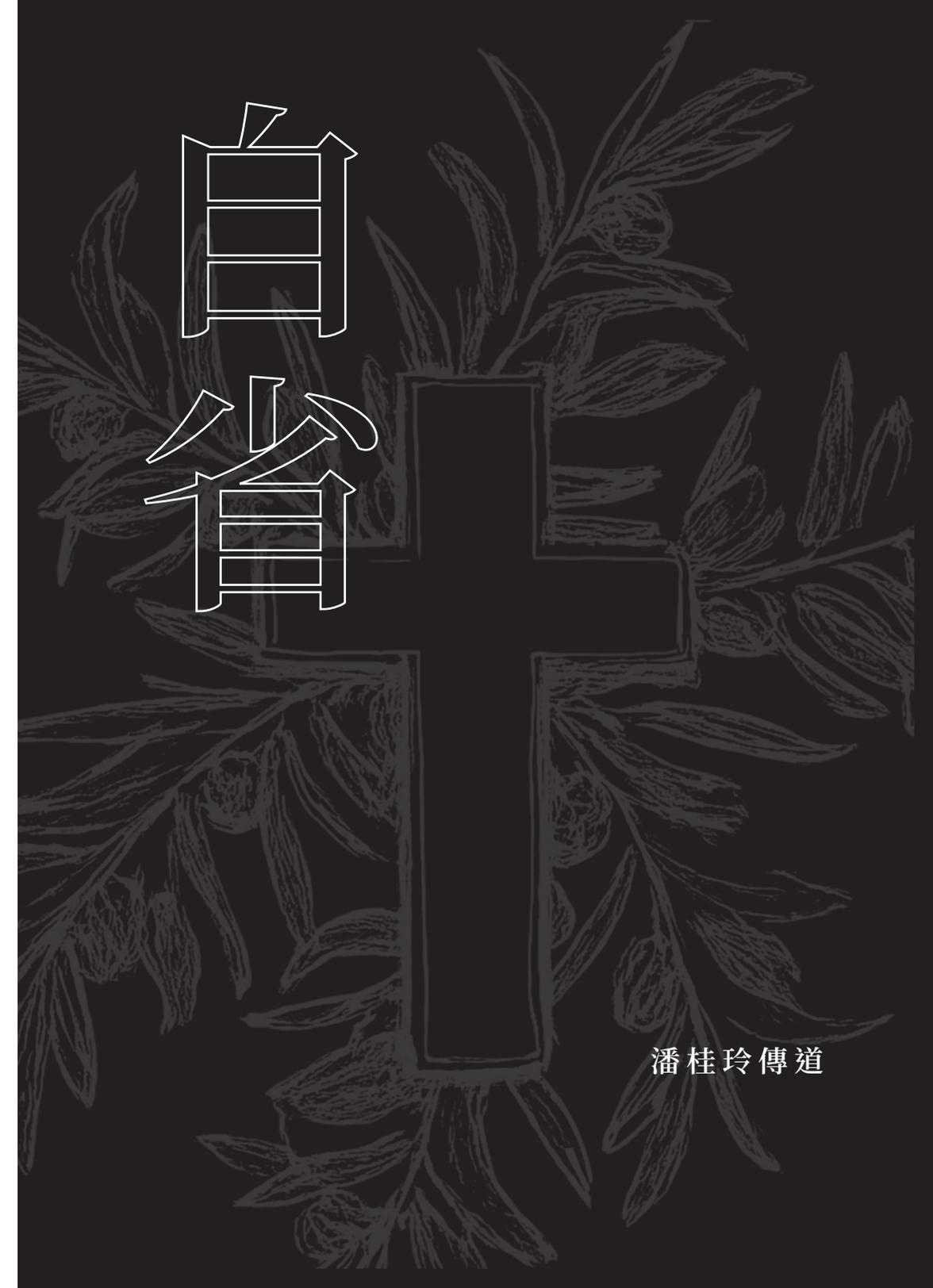
思想



# 31



# 35



# 自省

潘桂玲傳道

# 31 利未記23:26-32

26 耶和華曉諭摩西說：27 七月初十是贖罪日；你們要守為聖會，並要刻苦己心，也要將火祭獻給耶和華。28 當這日，什麼工都不可做；因為是贖罪日，要在耶和華—你們的神面前贖罪。29 當這日，凡不刻苦己心的，必從民中剪除。30 凡這日做什麼工的，我必將他從民中除滅。31 你們什麼工都不可做。這在你們一切的住處作為世世代代永遠的定例。32 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。



## 默想

「贖罪日」是為了記念當年摩西帶領以色列人出埃及時，百姓因摩西上西乃山領取十誡，多日等不到摩西下山，所以在西乃山下膜拜金牛犢，因而觸怒了神。及後摩西與神辯論，希望神可以赦免他的族人，最後於七月初十日，得到神完全的赦免，從此這一天就被訂為「贖罪日」。

今天我們很少會守贖罪日，所以也很少會有機會刻苦己心或自省，但當我們犯了罪後，我們又應怎樣去面對？會選擇逃避？還是不斷地自責、內疚？想告訴你耶穌已經一次獻上，當作了挽回祭；今天我們可以到祂面前，尋求寬恕。讓我們到主面前來，好讓生命不再被罪所綑綁，從新得著自由和釋放。

思想



# 32 詩篇51:1-10

1 神啊，求祢按祢的慈愛憐恤我！按祢豐盛的慈悲塗抹我的過犯！2 求祢將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！3 因為，我知道我的過犯；我的罪常在我面前。4 我向祢犯罪，惟獨得罪了祢；在祢眼前行了這惡，以致祢責備我的時候顯為公義，判斷我的時候顯為清正。5 我是在罪孽裡生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。6 祢所喜愛的是內裡誠實；祢在我隱密處，必使我得智慧。7 求祢用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求祢洗滌我，我就比雪更白。8 求祢使我得聽歡喜快樂的聲音，使祢所壓傷的骨頭可以踴躍。9 求祢掩面不看我的罪，塗抹我一切的罪孽。10 神啊，求祢為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。



## 默想

這篇詩篇是大衛與拔示巴同寢之後，甚至還借刀殺人，令拔示巴的丈夫出戰而喪命，神差派先知拿單去責備他，於是大衛從罪孽中認罪而寫的。

很多時候我們會認為我們所犯的罪，是大到連神都不能赦免，所以雖然禱告後，仍會過著內疚自責的生活。

今天神很想透過大衛的生命告訴我們，就算像大衛一樣犯下如此的罪，神同樣能夠赦免，因為神的慈愛與恩典，比起我們的過犯還要大呢！約翰一書一章九節告訴我們「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」。

讓我們來到神的跟前，由衷的求神塗抹我們的一切罪孽及悔改，祂必答允，並會賜給我們一顆清潔的心和正直的靈，使我們的生命得到復興。

思想



# 33 馬太福音7:21-27

21 凡稱呼我主啊，主啊的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。22 當那日必有許多人對我說：主啊，主啊，我們不是奉祢的名傳道，奉祢的名趕鬼，奉祢的名行許多異能嗎？23 我就明明的告訴他們說：我從來不認識你們，你們這些作惡的人，離開我去吧！24 所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；25 雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。26 凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上；27 雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大。



## 默想

經文告訴我們單只憑認識耶穌是誰，是不足以進入天國的，若想進去，必須要遵行天父的旨意，這樣才算稱為真正的信耶穌，因為我們若是相信主，必定會因相信祂而跟隨祂的吩咐去行。經文更提醒我們，就算是傳道的、能行許多異能的，若生命不是遵行天父的旨意而行，到那日主都會告訴他們，從來不認識他們，這是多麼重要的提醒呢！

讓我們花少少時間想想，究竟今天我們的生命工程是建造在磐石上或沙土上？我們有多少時間去與神親近？又有否遵行神的旨意去過我們的生活呢？

思想



# 34 約翰福音8:1-11

1 於是各人都回家去了；耶穌卻往橄欖山去，2 清早又回到殿裡。眾百姓都到祂那裡去，祂就坐下，教訓他們。3 文士和法利賽人帶著一個行淫時被拿的婦人來，叫他站在當中，4 就對耶穌說：夫子，這婦人是正行淫之時被拿的。5 摩西在律法上吩咐我們把這樣的婦人用石頭打死。祢說該把他怎麼樣呢？6 他們說這話，乃試探耶穌，要得著告祂的把柄。耶穌卻彎著腰，用指頭在地上畫字。7 他們還是不住的問祂，耶穌就直起腰來，對他們說：你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打他。8 於是又彎著腰，用指頭在地上畫字。9 他們聽見這話，就從老到少，一個一個的都出去了，只剩下耶穌一人，還有那婦人仍然站在當中。10 耶穌就直起腰來，對他說：婦人，那些人在哪裡呢？沒有人定你的罪嗎？11 他說：主啊，沒有。耶穌說：我也不定你的罪。去吧，從此不要再犯罪了！



## 默想

人很多時只會見到別人眼中的刺，卻看不見自己眼中的樑木，所以當耶穌對眾人說：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打他。」(約翰福音8:7)，像是當頭棒喝一般，叫眾人一個一個的離開了，因為誰會沒犯過罪？在神的眼中，罪也沒有大小之分，很多時候我們只會見到別人的問題，卻忘記了自己同樣有不同的問題。

面對著犯罪的婦人，耶穌沒有責備她，而是給予機會，希望她從此不要再犯。我們又願意學效耶穌嗎？給予得罪過你的人多一次機會嗎？因為很多時候放過別人，其實也是放過自己。

思想



# 35 哥林多後書13:1-6

1 這是我第三次要到你們那裡去。憑兩三個人的口作見證，句句都要定準。2 我從前說過，如今不在你們那裡又說，正如我第二次見你們的時候所說的一樣，就是對那犯了罪的和其餘的人說：我若再來，必不寬容。3 你們既然尋求基督在我裡面說話的憑據，我必不寬容。因為，基督在你們身上不是軟弱的，在你們裡面是有大能的。4 祂因軟弱被釘在十字架上，卻因神的大能仍然活著。我們也是這樣同祂軟弱，但因神向你們所顯的大能，也必與祂同活。5 你們總要自己省察有信心沒有，也要自己試驗。豈不知你們若不是可棄絕的，就有耶穌基督在你們心裡嗎？6 我卻盼望你們曉得，我們不是可棄絕的人。



## 默想

當時哥林多教會的人質疑保羅使徒的身份，甚至尋求基督在他裡面說話的憑據，而保羅卻要哥林多教會的人先自己省察有沒有信心，也試驗自己信徒的身份，因為真信徒才有「耶穌基督在你們心裡」（哥林多後書13:5），這樣才不是可棄絕的人。

耶穌已為我們釘在十字架上，祂的軟弱卻成就了神的計劃，叫神的大能可在我們這群相信主的軟弱身體上活現出來。願我們也常常省察自己，在主裡是否有足夠的信心？也察驗主是否常常住在我們心裡，好叫我們也成為不被棄絕的人。

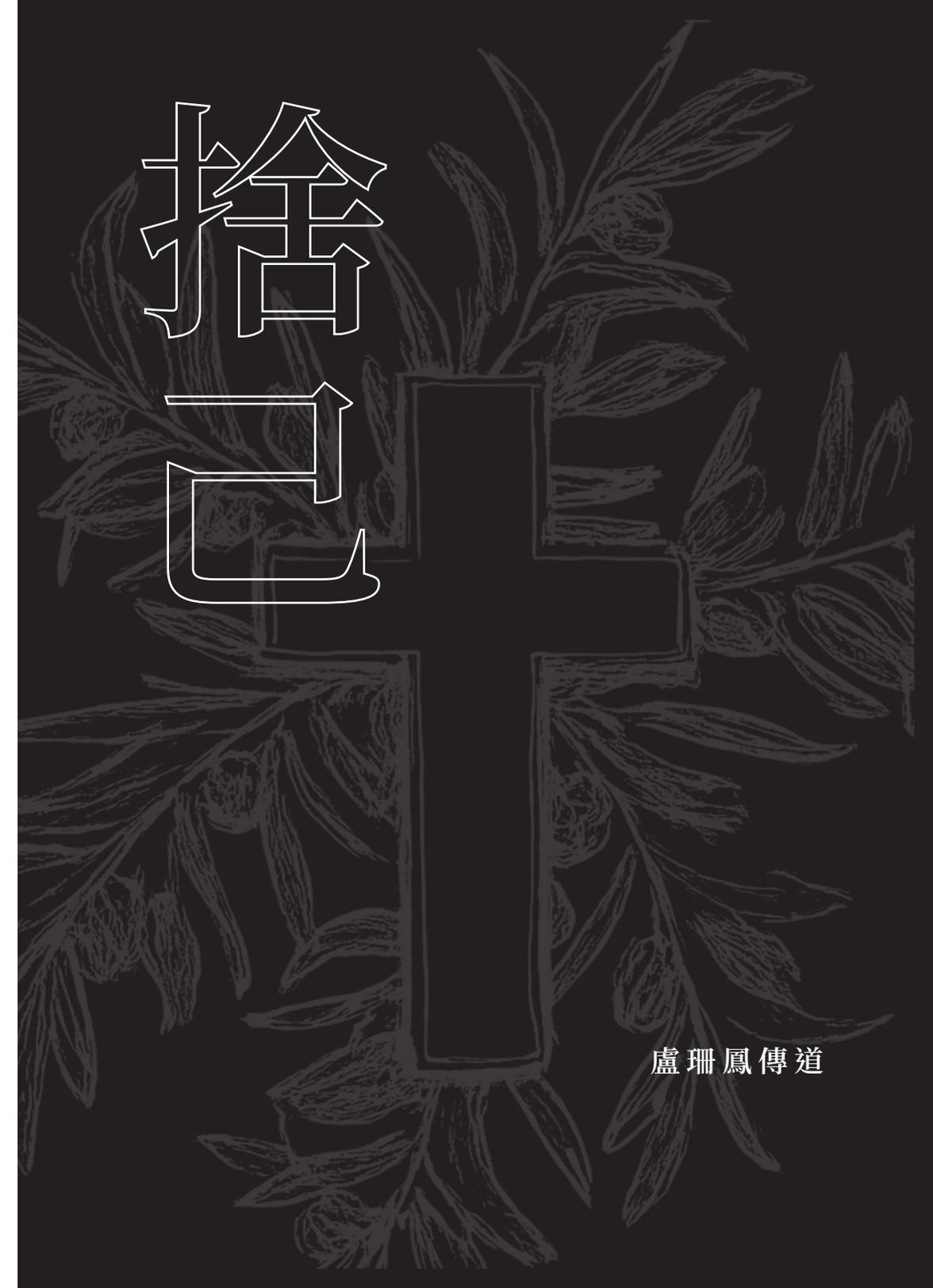
思想



# 36



# 40



# 捨己

盧珊鳳傳道

# 36 馬可福音10:42-45

42 耶穌叫他們來，對他們說：你們知道，外邦人有尊為君王的，治理他們，有大臣操權管束他們。

43 只是在你們中間，不是這樣。你們中間，誰願為大，就必作你們的用人；44 在你們中間，誰願為首，就必作眾人的僕人。45 因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。



## 默想

耶穌的捨己不是偶一為之的吃虧，而是對天父徹底的順服：創造萬有的主，不但甘願降卑到成為受限的人，甚至背上不當得的罪名、承受刑罰至死。這是神對世人的愛，祂的眼目聚焦於往後的美善而喜樂，便輕看這羞辱。如此，神與人之間，得以恢復神與子民的關係，神的國便在人間擴展。

對比「誰大誰惡誰正確」的價值觀，主耶穌的教導是叫人謙卑捨己。你是否願意效法主，輕看自己得失、先求神的國，在你所在之處，做一個僕人領袖嗎？

思想



# 37 路加福音9:20-27

20 耶穌說：你們說我是誰？彼得回答說：是神所立的基督。21 耶穌切切的囑咐他們，不可將這事告訴人，22 又說：人子必須受許多的苦，被長老、祭司長、和文士棄絕，並且被殺，第三日復活。23 耶穌又對眾人說：若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。24 因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必救了生命。25 人若賺得全世界，卻喪了自己，賠上自己，有什麼益處呢？26 凡把我和我的道當作可恥的，人子在自己的榮耀裡，並天父與聖天使的榮耀裡降臨的時候，也要把那人當作可恥的。27 我實在告訴你們，站在這裡的，有人在沒嘗死味以前，必看見神的國。



## 默想

基督是救主彌賽亞的意思，當時的猶太人期待著傑出的軍事領袖拯救他們。

當門徒確認耶穌是基督這個身份的時候，怎也想不到主接下來竟然要受苦、被殺，甚至，邀請門徒要像祂一樣捨己，不怕苦背起十架跟從祂……

此時此地，承認自己是基督徒大概沒有什麼損失，但如果有的話，你仍願意承認嗎？主耶穌清晰說明跟隨主、作門徒是要預備受苦的，同時，祂也應許「為祂喪失生命的，必救了生命」，你會怎樣回應主？

思想



# 38 馬太福音10:37-42

37 愛父母過於愛我的，不配作我的門徒；愛兒女過於愛我的，不配作我的門徒；38 不背著他的十字架跟從我的，也不配作我的門徒。39 得著生命的，將要失喪生命；為我失喪生命的，將要得著生命。40 人接待你們就是接待我；接待我就是接待那差我來的。41 人因為先知的名接待先知，必得先知所得的賞賜；人因為義人的名接待義人，必得義人所得的賞賜。42 無論何人，因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。



## 默想

跟從耶穌從來不是一件個人的事，因為神不單單在乎你與祂的關係，也在乎人與人之間的關係。信徒聚集成為教會，在教會群體中學習彼此接待、彼此照顧，然而，接待是有風險的。所以，人們需衡量是否值得為所接待的人冒險，你認為要接待怎樣的人才值得呢？

經文裡主耶穌邀請門徒為一個小人物、一個微不足道的人去冒險。在考慮的過程裡，你有沒有想過，某層面上、你也可能是那微不足道、而被接待的人？

思想



# 39

## 約翰福音12:23-26

23 耶穌說：人子得榮耀的時候到了。24 我實實在在的告訴你們，一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。25 愛惜自己生命的，就失喪生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。26 若有人服事我，就當跟從我；我在哪裡，服事我的人也要在那裡；若有人服事我，我父必尊重他。



## 默想

種子要發芽生長就要改變型態，第一步，是破開種子的皮，型態改變彷彿令種子失去了自己，然而，這樣的失去卻帶來新生命，並使生命繁衍下去。這正正是主耶穌把死亡的悲歌改寫成盼望的故事，耶穌徹徹底底地擺上自己的生命，以成就神由創世以來的救贖計劃。

門徒的生命要成長，便要放下自己的想法，走進各種未知與挑戰裡。這樣跟從、服事耶穌的人，便會經歷神所賜更豐盛！這刻邀請你放下的會是什麼？

思想



# 40 加拉太書2:16-21

16 既知道人稱義不是因行律法，乃是因信耶穌基督，連我們也信了基督耶穌，使我們因信基督稱義，不因行律法稱義；因為凡有血氣的，沒有一人因行律法稱義。17 我們若求在基督裡稱義，卻仍舊是罪人，難道基督是叫人犯罪的嗎？斷乎不是！18 我素來所拆毀的，若重新建造，這就證明自己是犯罪的人。19 我因律法，就向律法死了，叫我可以向神活著。20 我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；祂是愛我，為我捨己。21 我不廢掉神的恩；義若是藉著律法得的，基督就是徒然死了。



## 默想

主耶穌因著愛捨棄自己，讓我們藉着祂有新的生命。我們都曾表明要悔改、捨棄靠自己生活，把「老我」與基督同釘在十字架上，在神恩典下，過著有基督同在的新生活，使生命不再一樣。與基督同釘十字架的意思是不再按照自己心意生活，而是在日常生活中，都以神的心意為先，作為我對神的愛之回應。

此刻，若可以向神求一個恩典，你是否願意求祂賜你一顆捨己的心，讓「現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著」在生命中具體地落實呢？

思想



此乃非賣品

## 版權所有 翻印必究

顧問 // 鍾志廣牧師

撰寫 // 黎澤崙牧師、

張兆坤傳道、潘桂玲傳道、蕭穎雯傳道、

廖麗華傳道、李嘉璐傳道、盧珊鳳傳道

編審 // 黎澤崙牧師

封面設計及製作 // 戚可穎姊妹 @ MMT

排版 // 黃若藍姊妹 @ MMT、楊思行幹事 @ MMT



圖

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

攝

頻道每天收聽經文及默想內容

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的，不再是我，乃是基督在我裡面活著，並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活，祂是愛我，為我捨己。」（加拉太書2:20）