

## 我們是上帝的子民

### 2020 年大齋節經文默想指引

督印人：劉建良牧師

編撰：李英偉牧師、任遠輝會吏

執行編輯：姜紫霞

牧師部「信仰分享專責小組」成員：李鼎新牧師、陳德昌牧師、  
劉建良牧師、盧偉旗牧師、何慧儀牧師、黃惠嫦牧師、  
梁慈光牧師、李英偉牧師、黃德馨牧師及鄧其偉會吏

設計：CA Design

出版：香港基督教循道衛理聯合教會

承印：CA Design

二〇二〇年二月初版

版權所有 ©2020 循道衛理聯合教會



信仰分享運動網頁：  
<http://www.methodist.org.hk/fs>

牧師部  
「信仰分享專責小組」出版



# 我們是 上帝的子民

## 2020年大齋節經文默想指引

經卷：馬太福音（和修版）

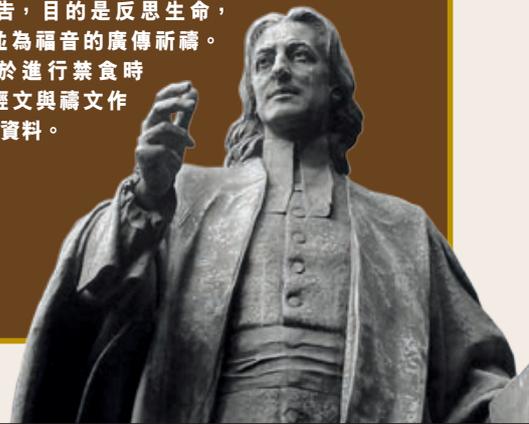
日期：2月26日 - 4月11日

我們鼓勵本會弟兄姊妹在今年大齋節期間進行靈修、默想、禁食、祈禱及分享信仰之操練。「齋」是指信徒群體實行刻苦生活和禁食的操練；大齋節乃教會節期，源於耶穌基督在曠野四十晝夜的禁食祈禱。這是在春天舉行的禁食、祈禱、默想和修養克己生活的節期，全期為四十晝夜，二零二零年由二月廿六日（蒙灰日）至四月十一日（復活節前一天，不計主日）。

### 衛斯理模式的禁食祈禱操練

禁食是重要的屬靈操練，主耶穌禁食禱告四十天，又教導門徒禁食。衛斯理約翰寫道：「當你禁食禱告尋求上帝，你不會尋不見祂的面。」又說：「我忠告你維持有一日的禁食和禱告。」會祖以祈禱、讀經、聖餐、禁食、和相交為五道助益信徒成長的蒙恩途徑，而禁食會使人復興，生活更豐盛。

衛斯理模式的禁食祈禱操練，是在每個禮拜四晚餐後至禮拜五下午三時，不進食固體食物，進行禁食禱告，目的是反思生命，學習克己，並為福音的廣傳祈禱。弟兄姊妹可於進行禁食時採用附上的經文與禱文作基本默想禱告資料。



## 禁食者須知

- 禁食操練只適宜成年人進行，兒童、長者、孕婦和哺嬰婦女不宜參加。
- 如有長期病患（如：心臟病、糖尿病等），不宜採取只飲清水或飲品的禁食操練，但可考慮以素食作為禁食方式。
- 誠實地謙卑省察自己、悔改認罪，尋求與人復和，以盼望和信靠的心進行禁食禱告和靈修操練，並寫下屬靈的領受和體會。
- 禁食開始前或結束時，不宜過量及急速進食，以免身體不適。在禁食過程中宜多喝開水和鮮果菜汁，補充身體的水份及營養，常刷牙保持口腔清新舒適。
- 禁食期間身體可能會有輕微不適（例如比平日強烈的飢餓感覺、輕微量眩、頭痛等），慢慢飲用和暖清水或飲品，可減輕不適的感覺，但若情況嚴重，應考慮停止禁食。

鼓勵弟兄姊妹將禁食省下來的金錢奉獻（奉獻目標為廿四萬元）予：

- ① 禧恩堂服務坊；
- ② 拾落穗者（觀塘社會服務處之食物銀行）；
- ③ 「友里幫」荃灣、葵青區劏房及板房支援計劃〔亞斯理社會服務處之事工，通過各種關顧服務（包括飯堂服務、託管服務、就業輔導、個人成長小組及社區義工服務等），提升服務對象之生活質素及帶來希望。〕及
- ④ 教會關懷貧窮網絡。

請在空格內記錄禁食期間省下來的金額，並以「✓」表示已完成當日之靈修操練。

## 1 禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今日的禱告和禁食。感謝祢讓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。

## 2 禮拜五晨禱

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。願世人藉着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。

## 3 用餐時禱文

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。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

## 4 完成禁食的祈禱

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。

## 四十天靈修默想

讓聖靈引導你在大齋節期間查考馬太福音。這福音書透過耶穌的家譜開始，展示救恩歷史的洪流，指出作為上帝子民要走的一條道路，它示範了作為耶穌的跟隨者如何體現他的信仰，以致關注這世界上的人、事、物，以致轉化我們的生命成為踐行信仰分享的門徒。盼望這四十天大齋節靈修之旅，你亦與主相遇，生命經歷更新改變。

願聖靈的同在導引並幫助你，透過禁食禱告，安靜聆聽主的恩言，學效祂的榜樣，把生命獻上，將福音帶到人群中。

請依照以下靈修操練資料，每日閱讀並默想聖經的話語。在開始靈修時先有片刻安靜，然後向主禱告，求主使用當日的經文向你說話，之後可翻開當日經文，仔細閱讀一、兩次，接着可根據默想指引，思想經文對你的意義，並聆聽聖靈向你說話，結束靈修時可向主立志祈禱，或向主祈求恩典。你可以將每天的領受記下，四十日後重讀靈修筆記，可整理出上帝在當中的帶領，並看到自己的轉變。

奇妙的屬靈旅程將要展開，主會幫助、引領你！

## 眾裏尋祂

經文：馬太福音 1:1-17

2月26日 (三)

第 1 天

蒙灰日

### 默想

馬太福音羅列耶穌的家譜，為要說明耶穌正是猶太民族引頸以待的彌賽亞。家譜中有民族的先祖亞伯拉罕，有君王大衛，更有邊緣人士：外邦女子喇合、路得和未婚懷孕的馬利亞，救恩歷史潮浪漲退，就靠着這些各式各樣的人物一代一代承傳下去，及至時候到了。上帝對祂的子民不離不棄，今天，那坐牢的、飢餓的、赤身露體的、口渴的……也是基督家譜的延伸！

### 默想問題：

在滾滾的救恩歷史洪流中，我在基督的家譜延伸中有何角色？

### 祈禱：

天父，求祢保守教導我們珍視自己在基督大家庭的位份，並竭力傳承我們所信，奉主名求。阿們。

奉獻 \$

已讀

## 義人的默然

經文：馬太福音 1:18-25

## 默想

約瑟，可能是在聖誕故事中是「可有可無」的那位，但他竟是作者馬太筆下的第一個義人，一個「可有可無」的義人！在那時代，男的如果在婚前發現女方出現不能接受、不合體統的情況，義——合宜的做法——就是休妻。由於「許配」是個約，必須有見證人。休妻的過程手續，必然是「公開」的，後果也自然是「明明的」。馬利亞受到再大的羞辱，責任也不在約瑟。他是一個義人，卻沒有作一般人以為「義」的事。他嘗試「暗暗地」休妻。因為放棄了一般人的義，他在不知不覺間成為救贖計劃的一員，進入了「更高的義」，成為了真正的義人，上帝手中合宜的器皿。

## 默想問題：

在我的生活中，我曾怎樣經歷過因着放棄「一般人的義」，而進入「更高的義」？

## 祈禱：

天父，求祢賜我們一顆恩慈及辨識的心，在種種挑戰和抉擇中，跟隨聖靈的帶領，成就上帝的美好旨意！奉主名求。阿們。

奉獻 \$

已讀

禁食日

## 盡諸般的義

經文：馬太福音 3:13-17

## 默想

「義」不是禮儀。耶穌接受約翰的洗禮，不必成為今天信徒加入教會的禮儀的根據。馬太說的「義」也不是個人與上帝和好而來的「個人的」安穩妥當。耶穌說的「義」，表明上帝的兒子進入苦難中，與苦痛的人同行，給他們尊嚴和聲音，敘述他們的故事，讓他們重拾自己的身分和尊嚴，體會天父心意。上帝的兒子進入苦難中，祂呼召跟從者，與艱困苦痛的人同行，讓他們前行發聲，活回天父兒女應有的樣子。這諸般的義，是基督的跟從者每天都應當盡。

## 默想問題：

在每天生活中，我願意怎樣付上代價，學效基督盡應盡的義？

## 祈禱：

天父，求祢教導我們有勇氣進入苦難與人同行，陪伴他們恢復在基督裏的尊嚴和身分？

奉獻 \$

已讀

## 曠野人生

經文：馬太福音 4:1-11

## 默想

與人同行的上帝兒子，不能不體會人在選擇背後的掙扎。人面對的根本問題是，是敬上帝（以上帝為上帝）還是非上帝（以己為上帝）？非上帝開出了怎樣的生命？屬上帝又會如何？這個選擇的挑戰，連上帝的兒子也不能例外。耶穌在曠野受試探的記述，比歷史還要真實，因為那不僅是二千多年前在巴勒斯坦個多月的「事件」，更是人類過去、現在、將來的寫照。離開了約旦河，耶穌走進的是曠野，更是人生。祂面對魔鬼的試探，就像所有人一樣。祂孤獨地面對試探，祂與我們一起面對試探。

**默想問題：**

在生命遇過的不同大小試探中，我經歷過主耶穌怎樣與我一同面對？

**祈禱：**

天父，求祢保守我們的心，持定信心以上帝為上帝，在充滿引誘試探的生命曠野中，作出正確的選擇。奉主名求。阿們。

奉獻 \$

已讀

## 祂的子民

經文：馬太福音 4:12-25

## 默想

迦百農是耶穌早期工作的基地。馬太、馬可和路加福音都有記載，惟馬太特別提出了神學的理由。他引證以賽亞先知的憧憬（賽 9:1-2），隨着耶穌「住在那裏」而得到應驗。但這只是先知神喻應驗的開始，盼望等候先知預言的，更會想起神喻的下半部「因有一嬰孩為我們而生；有一子賜給我們……他的政權與平安必加增無窮。他必在大衛的寶座上治理他的國，以公平公義使國堅定穩固……」（賽 9:6-7）但誰是祂的百姓？祂的國度是怎樣的國度？

**默想問題：**

上帝的國度來臨會如何更新這世界，而我又如何理解及履行這國民的身分？

**祈禱：**

天父，在這悖謬的世代，求祢的國快降臨，又教導我們活出屬祢子民的生命。奉主名求。阿們。

奉獻 \$

已讀

## 天國子民

經文：馬太福音 5:1-12

## 默想

耶穌的教訓譜出天國的協奏曲，不是軍令口號的教訓勾勒出天國福音的憧憬、天國子民反照天父？恩慈的德性，並非應許一般人口頭說、心中想的「福」和「樂」。若我們誤以為耶穌講的是「得福方程式」，不是以之為不食人間煙火的痴人夢話，就是早晚因為其不靈驗而失望跌倒。天國子民想要得福，必須先將我們傳統所說和期盼的福氣擱置、斷然揚棄成功神學的「祝福」。耶穌應許了天國福氣，不是上帝的子民將要得到甚麼，而是要成為怎樣的人。天國子民成為怎樣的人，是由天國的憧憬所塑造而成。天國憧憬反映的，不外就是天國的主人，即父神——所以，你們要完全，像你們天父完全一樣。

**默想問題：**

我對天國有怎樣的憧憬？我又是否渴望得着這份天國子民的「祝福」？

**祈禱：**

天父，求祢除去我們心中追求錯誤的「福」和「樂」的心，並願意被聖靈陶造成為像天父完全一樣的。奉主名求。阿們。

奉獻 \$

已讀

## 鹽和光

經文：馬太福音 5:13-20

## 默想

食物中的鹽、山上的城、桌上的燈，這些例子不外說明，生活中的可見性和影響力。既然有可見性，必然有其影響力。「所是」必有「所為」，沒有「所為」，不再「所是」。「所是」不能沒有「所為」，但「所為」不等於「所是」。在這強調「大有所為」，並以「作為」量度生命價值的世界，「所為」喧賓奪主，「所是」又會是怎樣的生命？

**默想問題：**

我的「所為」與「所是」是一致的嗎？有甚麼阻擋我活出這裏外一致的生命？

**祈禱：**

天父，求祢憐憫，引導我們常常省察自己的生命，在祢的恩典中成為一個裏外一致的人。奉主名求。阿們。

奉獻 \$

已讀

## 義本完全

經文：馬太福音 5:38-48

## 默想

律法的根本不是誠命規條本身，而是賜予律法那位天父。律法的關注不是冷漠死硬的規範，而是因律法而連繫的眾生。所以，律法的精意不在於技術性的詮釋或賠償方程式，而是在於如何讓自己和別人活出天父創造的尊嚴和價值。凝視天父並其勾劃的憧憬，耶穌就着發怒、姦淫、休妻、起誓及報復所作的教導，都不再是天方夜談或難擔重擔。耶穌啟迪世人認識自己和他者是天父兒女的身分，因而摒棄暴力循環，努力勇敢地宣揚、活出、爭取眾生應有的尊嚴、平安和恩典。

## 默想問題：

誠命和律法在我的生命中有怎樣的意義呢？我曾如何經歷因着遵守上帝的規範而免於失落那尊嚴和價值？

## 祈禱：

天父，求祢的靈更新我們的心，愛慕上帝的律例誠命，並勇敢地為眾生爭取那應有的尊嚴和平安。奉主名求。阿們。

奉獻 \$

已讀

## 禁食日

## 隱藏的生命

經文：馬太福音 6:1-18

## 默想

生命的焦點不是信仰實踐的空間——私下（別人看不見），或是公開（別人看得見），而是實踐的對象——是上帝還是人？（第 2,4,5-6, 16 及 18 節）耶穌教導的根本問題是：到底誰是我們信仰和生活——例如：禱告、施予、禁食的最終裁決？然而，耶穌所宣講的，不是「橫眉冷對千夫指」，不屑一切、不管別人、天地任我行的生命。耶穌不是為我們頒下宗教新規條，而是教我們將生命對準焦點。耶穌說，問題不是你在那裏作甚麼、怎樣作、而是你為誰作：關鍵是你以人為你的觀眾，還是相信那在隱密處的上帝——你也不確定他是否在觀察的上帝——是你的裁決。

## 默想問題：

我常常以上帝還是以人為我實踐生命的焦點嗎？看重上帝的裁決如何幫助我更認真跟隨主？

## 祈禱：

天父，求祢看顧我們的眼目，常常儆醒以祢為焦點，尋求祢的裁決。

奉獻 \$

已讀

3月7日 (六)

第10天

## 不一樣的權柄

經文：馬太福音 7:21-29

默想

在古時，文士作為教導者，掌握文字和知識的人，自然一定有權柄，是群體景仰的人。權威使人聯想起距離，特別是從上到下那種距離。下面的人向上看，有一種高不可攀的敬畏感。但耶穌的權柄是怎樣的權柄？不是從上而下，拉遠距離，使人聚焦自己的權柄。而是從下而上，讓讓人得見、靠近、經歷天父慈容的權柄。祂醫治，為自己所愛的人離世而流淚。祂赦罪，卻背負沉重的罪擔。祂安慰苦困邊緣者，自己卻被棄絕。不一樣的權柄，不是凌駕別人之上，使人沉重的權柄，是使他者活出天父創造心意的權柄。不一的權柄是所言、所是、所為，如一貫切的生命。

### 默想問題：

在威權的時代，我如何活出主耶穌基督「不一樣的權柄」？

### 祈禱：

天父，求祢教導我們帶着主耶穌基督的權柄使萬民作主的門徒。

奉獻 \$

已讀

3月8日 (日)

大齋節第二主日、婦女主日

3月9日 (一)

第11天

## 潔淨痲瘋病人

經文：馬太福音 8:1-4

默想

其實這段經文最尾，耶穌的吩咐可以說是特別的，第一是耶穌叫病人注意不要告訴任何人，但一直以來為自己帶來羞恥的病醫好了，這種喜悅非筆墨所能形容，要不告訴人很難吧；第二是耶穌吩咐病人按摩西律法而行，但可能這裏不能簡單地視為耶穌拘泥律法，而可能是讓病人重投生活的考慮吧！

### 默想問題：

在得到拯救後，我們是否仍願意緊緊遵從上帝的吩咐呢？

### 祈禱：

主啊！求祢幫助我，在任何境況中都願意遵循祢的旨意，並在幫助別人時考慮到對方實際的需要。

奉獻 \$

已讀

3月10日 (二)

第**12**天

## 跟從耶穌應有的準備

經文：馬太福音 8:18-22

默想

口講跟從耶穌是很簡單的事，但我們是否真正準備好跟從呢？要跟從耶穌，有兩方面是很重要的，第一方面是我們對耶穌的認識，我們清楚知道耶穌是如何的嗎？我們知道祂的要求是甚麼嗎？另一方面則是我們對自己的認識，我們是為了甚麼跟從耶穌的呢？是為了虛榮心嗎？是為了逃避嗎？還是為了上帝的愛呢？

### 默想問題：

你認為你認識你自己嗎？你可以如何更認識你自己呢？

### 祈禱：

主啊！求祢幫助我，讓我能認識祢並認識自己更多，好使我能預備好自己跟從祢。

奉獻 \$

已讀

3月11日 (三)

第**13**天

## 我喜愛憐憫

經文：馬太福音 9:9-13

默想

中國人說近朱者赤，近墨者黑，我們喜歡與好人在一起，不喜歡與壞人在一起，但真的有好人和壞人之分嗎？聖經說：世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀，對耶穌而言，真正有問題的人是不會意識到自己有是問題的人，願我們都能學效主耶穌，對罪人有顆憐憫的心，而不是肆意批評。

### 默想問題：

我在生活中如何看待罪人？

### 祈禱：

主啊！求祢幫助我，讓我有主耶穌的心懷，對別人抱憐憫的心。

奉獻 \$

已讀

3月12日 (四)

第**14**天

## 新酒裝在新皮袋裏

經文：馬太福音 9:14-17

默想

主耶穌的教導，在每一個時代都是新酒，不曾因為這信息已來了二千年，而變得陳舊，因為這世界永遠有着一個敵對的信息，來自那謊言之父，使人喝醉，卻不能解渴，唯有耶穌基督以祂的寶血成就的救恩，這救世的信息，才能真正為人帶來滿足，但我們都要有相應的改變，我們要悔改，讓自己的生命由舊皮袋轉變成新皮袋才能盛載新酒。

### 默想問題：

我的生命有哪方面需要悔改才能變成新皮袋呢？

### 祈禱：

耶穌基督，求祢幫助我，讓我的生命能真正悔改，好能盛載祢所賜下的新酒。

奉獻 \$

已讀

3月13日 (五)

第**15**天

禁食日

## 差遣使徒

經文：馬太福音 10:5-15

默想

耶穌差遣使徒出外傳福音，吩咐他們只帶最基本的物資，好讓天父能供應他們，我們學習計劃，卻很少學習信靠，信靠亦不是計劃好了求天父供應，信靠就是做天父差我們作的工，並相信天父的供應，讓我們都嘗試在生活中，甚至在教會，活出學習信靠的生命。

### 默想問題：

我曾在甚麼事上學習信靠上帝？對我而言，信靠上帝最大的攔阻是甚麼？

### 祈禱：

主啊！求祢幫助我，讓我對祢有信心，可以在生活上並在事奉上信靠祢。

奉獻 \$

已讀

3月14日 (六)

第16天

## 不要懼怕

經文：馬太福音 10:26-31

默想

我們習慣了看眼前，卻很少想到永恆，我們往往被眼前的事物耗盡我們的精力，若我們能將焦點放在永恆，我們對事物價值的了解將會有所不同，有很多的事情使我們感到懼怕，我們卻往往沒有敬畏造物之主，求主幫助我們，按祢該受的敬畏敬畏祢。

### 默想問題：

在你生命中，時常懼怕的是甚麼？真正應該懼怕的又是甚麼？

### 祈禱：

主啊！求祢幫助我，讓我認清我真正應懼怕的是甚麼？叫我心存敬畏來到祢跟前。

奉獻 \$

已讀

3月15日 (日)

大齋節第三主日

3月16日 (一)

第17天

## 不因我跌倒的有福了

經文：馬太福音 11:2-7

默想

約翰聽見基督所做的事，就派人去問祂，看來約翰期望耶穌所作的與祂真正所作的有所不同，耶穌在回覆的最尾加上一句，凡不因我跌倒的有福了。實在我們無可避免地按着自己的背景、心思，對耶穌基督所要做的事有一定的期望，但這些期望不一定是對的，耶穌基督，上帝的兒子自有祂的心意，並且祂的心意是最好的，求主幫助我們，能看到上主安排當中的美意。

### 默想問題：

我有對耶穌基督感失望嗎？是甚麼時候呢？

### 祈禱：

主，求祢幫助我放下自己的想法，以祢為首。

奉獻 \$

已讀

3月17日(二)

第18天

偽善

經文：馬太福音 12:9-14

默想

耶穌時代的猶太人，因着歷史發展的緣故，非常之着重遵守律法，同時亦為律法附加了很多條文，但這種遵守已成為一種偽善，因此耶穌挑戰他們，你有羊掉在坑裏，你不把牠救上來嗎？實在是今天這忙碌的都市，因循可以是我們所患的疾病，讓我們常常反省我們的所作所為是否能榮神益人。

**默想問題：**

今天我們所作的事究竟是綑綁還是釋放呢？

**祈禱：**

主啊！求祢幫助我，讓我投身在上帝釋放別人的行列中。

奉獻 \$

已讀

3月18日(三)

第19天

撒種的比喻

經文：馬太福音 13:1-9

默想

種子是上帝的真道，不同的土壤是不同人的心田，讓我們都透過撒種的比喻反省我們自己的態度，我們是否心硬不接受福音呢？我們對信仰是否只有三分鐘熱度呢？或我們是否容讓太多的世務纏繞我們的生命，以致福音的種子無法生長呢？還是我們能成為好土，結出一百倍、六十倍、三十倍的果子來？

**默想問題：**

我屬於哪一種土壤呢？若有需要，我可以如何改變呢？

**祈禱：**

求主幫助我能一步一步的成為好土。

奉獻 \$

已讀

3月19日 (四)

第**20**天

## 五餅二魚

經文：馬太福音 14:13-21

默想

參考其他福音書的記載，其實耶穌在這裏是想和門徒去稍為休息的，但當群眾來到耶穌面前，祂看見他們如同羊沒有牧人一般，耶穌放棄了祂和門徒的退修，選擇服事他們，不單是心靈，還有肉身的需要，耶穌不曾拒絕去祂面前的人，讓我們都憑信心，將自己的需要，坦然無懼地帶到耶穌基督的跟進，等候主的回應。

### 默想問題：

你有否常常來到主耶穌跟前尋求祂的幫助呢？

### 祈禱：

主啊！求祢讓我明白祢的愛是何等長闊高深，好叫我能時常坦然無懼地來到祢跟前。

奉獻 \$

已讀

3月20日 (五)

第**21**天

禁食日

## 不可能的信心榜樣

經文：馬太福音 15:22-28

默想

耶穌讚婦人「信心是大的」。信心無疑是這個故事的主旨。若抽離上下文，婦人的信心是她個人的信德。但按馬太的敘述次序看，他更是要強烈對比耶穌家鄉的人厭棄祂。三位婦人被記載在耶穌的家譜，這位迦南婦人出現在耶穌的職事。在她之前是另一位外邦人百夫長，耶穌稱讚他的信心在以色列中未有見過（太 8:10）。在這婦人之後，耶穌來到加利利海邊，大群癩子、瞎子、啞巴、殘疾和各類病人，這群外邦人被帶到耶穌腳前（太 15:30-31）。這婦人的故事，正呼應馬太對耶穌職事開始時刻劃的「西布倫、…外邦人的加利利地——那坐在黑暗裏的百姓看見了大光；坐在死蔭之地的人有光照耀他們。」（太 4:15-16）——如外邦婦人在教恩在救恩家譜中佔有轉捩點之位置，這位婦人也在耶穌的生命佔有後世傳頌的一頁。

### 默想問題：

我在上帝救恩家譜當中的角色是甚麼？

### 祈禱：

天父，求聖靈賜信心給我們能成為見證基督的信心榜樣。

奉獻 \$

已讀

## 誰是磐石？

經文：馬太福音 16:13-20

## 默想

究竟耶穌宣告祂的教會要「建造在這磐石上」，彼得就是「磐石」？彼得無疑是門徒中的領袖，但每卷福音書都對他的軟弱和過失毫不掩飾。所以不少人認為耶穌說的磐石其實不是指彼得，而是他的認信。按這個解釋，教會是建立在「耶穌是主」這個認信之上。大家都會同意磐石是指彼得作為使徒的獨特、顯著和代表的身份，一如新約以弗所書 2:20 所言。只是這並不表示彼得就是那根基。用以賽亞先知的講法「追求公義，尋求耶和華的人哪，當聽從我！你們要追想自己是從哪塊磐石鑿出，從哪個巖穴被挖而來。」（賽 51:1）以賽亞先知以磐石指涉亞伯拉罕，那使萬國萬民成為上帝子民的萬國之父。在新約裏，只有耶穌將人帶到上帝的面前（加 3:16-17）。

## 默想問題：

這兩個對教會的根基的不同理解，對我看待「教會的權柄」的眼光有何影響？

## 祈禱：

天父，求祢教導我們正確理解並順服教會的權柄。

奉獻 \$

已讀 

## 胡言亂語

經文：馬太福音 16:21-28

## 默想

正當耶穌的工作進展十分順利及成功的時候。耶穌此刻刻說出這番說話必然令到門徒十分困惑和懊惱。彼得大概不耐煩了，忍不住反駁耶穌那令人洩氣的說話，但耶穌同樣決斷和清楚地回應：「撒但，退到我後邊去！」大家因為這衝突而靜下來了。只是在他們心裏，都想或希望彼得才是對的一方。耶穌的職事進展如此順利和成功，耶穌所說的怎樣也不會，不應發生在祂身上，也不應發生在跟從祂的門徒身上。耶穌的說話究竟有多認真？祂的門徒心裏嘀咕，甚至埋怨着：「這些事怎能發生在祢身上？怎會發生在我們身上？這不是胡言亂語嗎？」

## 默想問題：

耶穌的教訓中，有使我感到祂「胡言亂語」的困惑嗎？我該如何專心聆聽祂的教導？

## 祈禱：

天父，求祢引領我們明白祢的旨意。

奉獻 \$

已讀

## 叫人害怕的聲音

經文：馬太福音 17:1-9

## 默想

門徒還記住耶穌較早前的「胡言亂語」，但現在見到過往兩位先聖「現身」加入肯定耶穌職事的成果，他們跟從耶穌的前途，肯定是一遍光明。但上帝的聲音，只是簡單兩句，第一句說明了耶穌的身分；第二句是命令：「你們要聽從他！」上帝的聲音猶如一盤冷水澆在彼得頭上。不管耶穌的「胡言亂語」如何叫人困擾、不安、尷尬和煩惱，耶穌的說話原來是真實的。難怪「門徒聽見，就俯伏在地，極其害怕。」這確就叫人害怕的聲音。他們害怕因為耶穌的話不僅是認真，同時也是正確。換言之，耶穌預言的事，必定要發生在祂身上，也將要成就在門徒的生命裏。上帝的聲音確實是一把叫人害怕的聲音。

**默想問題：**

上帝曾對我說話使我感到害怕嗎？我該如何聆聽及順服祂的帶領。

**祈禱：**

天父，求祢賜我們勇敢的心去回應上帝的呼召。

奉獻 \$ 已讀 

## 衝突——群體之路

經文：馬太福音 18:15-20

## 默想

馬太福音第十八章是環繞信仰群體生活的講論，焦點是邊緣成員：一無所有，只能靠上帝的邊緣成員（小孩）是社群的榜樣（1-5 節）：邊緣成員之重要、不可缺（6-10 節）：尋找迷失的成員（12-14 節）。這個脈絡是了解 15-20 節的鑰匙——那得罪人的或犯了罪的弟兄就是前文的小子、群體裏的邊緣者。這段經文將復和的責任放在被得罪的人身上之原因。從單獨找那弟兄、帶證人去，到告訴教會，目的就是要復和、挽回、「贏得弟兄」。整個過程必須在光明公正地群體中和禱告裏進行。「饒恕不代表忘記」，這是信仰群體面對衝突矛盾時不能忘記的憧憬。

**默想問題：**

我經歷過在衝突裏成長的群體嗎？我如何靠主恩處理當中負面的影響？

**祈禱：**

天父，求祢憐憫幫助活在衝突撕裂中的教會群體。

奉獻 \$ 已讀

**饒恕：公式？義道！**

經文：馬太福音 18:21-35

## 默想

饒恕不是科學或數學。「我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？」是錯誤的問題。饒恕是果子，不是公式。饒恕的果子是由饒恕的種子發芽生長而來，好樹結好果子（太 7:17）。未能饒恕的人難以經歷天父的饒恕：「你們各人若不從心裏饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們。」饒恕從來都不易。饒恕不是律法，是生命的感悟和體認。沒有人可以，也不應該勉強別人饒恕。路加說饒恕要信心。在饒恕上，我們只能祈求說：「請加增我們的信心。」（路 17:5）在馬太的敘述裏，饒恕是體察天父心腸。饒恕不是易路，是瞥見天父面容，通往天的義路。

**默想問題：**

我有曾「被免債」的經歷嗎？如何才能常存感恩的心？

**祈禱：**

天父，求祢將饒恕的種子放在我們的心田叫我們結出饒恕的果子。

奉獻 \$

已讀

禁食日

**還缺少甚麼？**

經文：馬太福音 19:16-30

## 默想

主耶穌挑戰少年人去變賣所擁有的，分給窮人，並且要跟從主。主耶穌並不是留難他，因為在馬可福音 10:21 形容耶穌看見他，就愛他。主耶穌基於他自定標準和滿足於自己的兩個盲點而發出挑戰。少年人真正弱點是愛錢財多於愛人，「一切都遵守了」是空話。主耶穌的要求是他要跟從主，這才是真正的遵守。我們信仰歷程也是這樣，我們遇困難，要倚靠上帝，我們有信心嗎？如果要我們放下，要跟從上帝，又是否願意？這個是很現實的問題，但是主耶穌說一個人不能事奉兩個主（太 6:24），願我們對準上帝，遵守祂的教導，不自欺，要切实跟從主。

**默想問題：**

這個少年人就是我嗎？我該如何拒絕世界的誘惑？

**祈禱：**

天父，求祢的靈感動我們願意全然順服跟隨主。

奉獻 \$

已讀

## 自以為是的理

經文：馬太福音 20:1-16

## 默想

葡萄園主找工人是尋常不過的事。清早出去找着了一批，議好了價，就開始工作。也許正值收割的時候，工作怎樣都好似做不完，所以園主隨後又分多次請了幾批工人。這也是不足為奇。最奇怪的是，在發工資時，「在後的在前」，先發給晚來的工人，最後才發給最早來的一批。最早的工人在輪候時，他們心裏面可能想着自己既然早來，作工多，必然是多得的，但竟然發現他們所得的，跟最遲的工人一樣。他們就向園主投訴。第一批工人有理，是他們的理，不是園主的理。這是他們氣憤的原因。在上帝國度中也一樣，我們總以為自己是最多付出和最辛勞的！

## 默想問題：

我曾為「後來／不配」的人在所得而感到不平、不值嗎？

## 祈禱：

天父，求祢教導我們以祢為主甘心服事。

奉獻 \$

已讀

## 全城都驚動了

經文：馬太福音 21:1-12

## 默想

四卷福音書都有記載耶穌騎驢進入耶路撒冷時民眾夾道歡迎的盛況，只有馬太福音加了一個註腳——「全城都驚動了」，為歡愉振奮的場景，留了一個幽暗的白。動詞「驚動」在馬太福音出現了三次，都與耶穌有關，但翻譯卻不同。耶穌進入耶路撒冷城，全城「驚動」是第一次。第二次是耶穌被釘時，殿的幔子從上到下裂為兩半，地也「震動」磐石崩裂（太 27:51）。第三次是復活清晨，墓前大石滾開，天使顯現，看守的人「渾身顫抖」（太 28:4）。「驚動」是因為對峙權勢而帶來民眾的戰慄和憂心。耶穌進城後，潔淨聖殿、詛咒無花果樹、辯斥和譴責權貴、預言聖殿和耶路撒冷城被毀。耶穌喚醒沉睡者的吶喊，必然挑起權勢的殺機，想繼續睡覺或是假裝睡覺的人怎不會再有殃及池魚的憂心和戰慄？

## 默想問題：

我有被主耶穌「驚動」了嗎？有甚麼影響？

## 祈禱：

天父，求祢震動這世代，使我們清楚知道生命並非由地上權勢所操控。

奉獻 \$

已讀

## 園戶的輓歌

經文：馬太福音 21:33-46

## 默想

園戶是受託者，他們並不擁有葡萄園。所以，園戶的罪惡，是在於拒絕承認自己是園戶、不是園主。園主的僕人和兒子——到葡萄園收取果子，本是既自然又合理。根據敘述的情節，僕人和兒子向園戶收果子，顯然是「驚動」了那私侵產業的是園戶。園戶拒絕承認園主主權的具體罪行，是企圖霸佔產業，打殺代園主收果子的僕人甚至是園主的兒子。僕人和兒子受害，都是園戶因利益而作的惡。至終，他們會為自己的惡行付上代價，作惡的人會被除滅，他們受託的身分將被褫奪。這首葡萄園之歌是給園戶的輓歌。

## 默想問題：

我作為受託者曾試過為一己利益僭奪主人的身分嗎？

## 祈禱：

天父，求祢鑑察我們的心，好使我們不致陷於試探以己為主。

奉獻 \$

已讀

## 上帝的筵席

經文：馬太福音 22:1-14

## 默想

為甚麼參與上帝的筵席，要穿禮服呢？我原本在街上好好的，卻被邀請了來，既是被邀請，還要有所要求嗎？原來上帝雖然發出邀請，但我們個人的回應也是重要的，並且穿禮服可以代表我們認真看待這個筵席，而我們亦真的需要認真看待這個筵席，而不是被動地以有自己是被邀請的，沒有當負的責任。

## 默想問題：

我應如何認真看待上帝的呼召？

## 祈禱：

主啊！求祢幫助我認真看待祢的呼召。

奉獻 \$

已讀

4月2日 (四)

第**32**天

## 最大的誠命

經文：馬太福音 22:34-40

默想

耶穌說：愛上帝愛世人是律法和先知書的總綱，但耶穌同時在約翰福音賜給門徒一條新命令：你們要彼此相愛，像主愛你們一樣，今天，在我們之間，有否切實的實踐彼此相愛呢？這個彼此相愛又是否有按照主為我們犧牲的樣式呢？求主幫助我們，讓我們在大齋期當中，與弟兄姊妹切實實踐彼此相愛。

### 默想問題：

我如何才能與弟兄姊妹彼此切實相愛？

### 祈禱：

求主幫助我，讓我從祢身上認識並經歷何謂真正的愛，並與弟兄姊妹彼此切實相愛。

奉獻 \$

已讀

4月3日 (五)

第**33**天

禁食日

## 攔阻人進天國

經文：馬太福音 23:13

默想

今天和明天的經文特別讀到馬太福音二十三章，傳統稱為法利賽人的七禍，今天的經文講到有些人，甚或我們自己，可能因着一些原因，自己不願意領受上帝的恩典，別人要領受時，卻因着我們的行為言語，因而受到攔阻，自己拒絕恩典，同時攔阻人接受恩典，這是何等大的罪啊！

### 默想問題：

我的生活言行有攔阻別人領受上帝的恩典嗎？求主赦免！

### 祈禱：

求主幫助我，一方面積極正面地迎向祢的恩典，同時不要攔阻人去到上主面前。

奉獻 \$

已讀

4月4日 (六)

第**34**天

## 使人作地獄之子

經文：馬太福音 23:15

默  
想

我們或許會好努力地傳福音，或許會用盡千方百計，施展渾身解數希望帶人信耶穌，但我們是否有用相同，甚至更多的力來協助初信的弟兄姊妹成長呢？或起碼與不同的弟兄姊妹協作，幫助初信的弟兄姊妹成長呢？初信的時候往往就是最好接受栽培的時候，萬一在教會日子久了，卻沒有打好基礎，就會很不理想。

### 默想問題：

我應如何關心主內肢體成長的需要呢？

### 祈禱：

求主幫助我有夥愛人靈魂的心，同時求主幫助我，有一夥關心弟兄姊妹成長的心。

奉獻 \$

已讀

4月5日 (日)

棕樹主日

4月6日 (一)

第**35**天

## 人子來臨

經文：馬太福音 24:29-31

默  
想

今天，我們往往被眼前的事物所吸引，而很少想到主再來的時候，可能我們亦覺得主再來是很遙遠的事情，雖然如此，但我們每一個人在世上都有一個大限，就是我們在地上的年日，當我們離開世界，就不能再作甚麼，直等到主耶穌的再來，因此，我們要把握我們在地上的光陰，作主要我們作的工作，並等候主耶穌基督的再來。

### 默想問題：

我是否常存對永生的盼望？

### 祈禱：

求主幫助我，除了享受今天上帝的恩典外，亦對上主再來的應許心存盼望。

奉獻 \$

已讀

## 忠僕與惡僕

經文：馬太福音 24:45-51

## 默想

忠僕與惡僕所作的當然有天淵之別，但作為一個忠僕，亦不是只是在有監察的情況下才忠心的，這關乎我們行事為人是否一致，無論有沒有人監察，我們都願意努力盡上當盡的本份，這樣才是一個真正忠心的僕人，才能得到主的稱讚。相反，今天世界文化，往往強調表面，人同人的交往只在乎表面，卻少有關心到內在的實況，實為何惜。

**默想問題：**

我是一個貫徹始終的人嗎？我是否只在有人監察時才盡上本份？

**祈禱：**

求主的愛激勵我，在任何時候都努力盡上本份。

奉獻 \$

已讀 

## 綿羊與山羊

經文：馬太福音 25:31-46

## 默想

義人從不考慮他所服事的是誰？惡人卻斤斤計較每一次的服事，義人視服事的機會為恩典，惡人看到的只有付出，以致義人不知不覺間就服事了主耶穌，惡人還在疑惑為甚麼還未見到主要服事，兩者是何等大的分別啊！到末後的日子，主就要將義人和惡人分別出來。

**默想問題：**

我服事時是否有斤斤計較？如何可以少些埋怨？

**祈禱：**

求主幫助我甘心樂意的服事，並在當中經歷到上主的恩典。

奉獻 \$

已讀

4月9日 (四)

第**38**天

## 預言彼得不認主

經文：馬太福音 26:31-35

默想

自我認識永遠都是一個很大的課題，一個很有需要的課題。彼得並不完全了解自己，並不了解人的軟弱，我們以為我們可以做到某些事情，但實際上不然；同樣地，有時我們以為自己做不到某些事情，但主在我們身上看到的往往是可能性而並非不可能，主知道當我們願意放下自我，將自己擺上為主所用時，主就能藉我們成就大事。

### 默想問題：

我對自己的認識是否足夠？我有沒有在上主的光照下認識自己不斷更新呢？

### 祈禱：

求主幫助我在主面前看得自己合乎中道。

奉獻 \$

已讀

4月10日 (五)

第**39**天

禁食日  
受難節

## 封石妥守

經文：馬太福音 27:62-66

默想

這可能是沒有引起我們注意的幾節聖經，當時還有這麼一件事發生，甚至後來看守的更被吩咐去散播謠言，說耶穌基督的門徒來把屍體偷去了，可以想像，若真如看守者所散播的謠言，必定會有人大肆宣揚，基督教亦不可能發展至今日的模樣，因此，這短短幾節經文實是基督復活有力的助證之一。

### 默想問題：

我是否確信耶穌基督的復活？

### 祈禱：

主啊！求祢幫助我，讓我確信耶穌基督的復活。

奉獻 \$

已讀

4月11日 (六)

第40天

## 差遣門徒

經文：馬太福音 28:16-20

### 默想

這是一段耳熟能詳的經文，但或許我們很少人留意的是，在第 17 節提到在復活的主面前，仍然有人疑惑的，可見我們的信仰有疑惑是很正常的事情，並且疑惑亦可以有各種的，雖然如此，但我們的信仰總不能常常在疑惑當中，當我們有疑惑時，我們可以藉着禱告將我們的疑惑交上，求主幫助我們。

### 默想問題：

我是否時常心存疑惑？求主賜我信心！

### 祈禱：

求主幫助我，不要停留在疑惑當中，能以活出信心的生活。

奉獻 \$

已讀

4月12日 (日)

復活主日

## 回應表

### 2020 年大齋節屬靈操練

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 / 女

所屬堂會：\_\_\_\_\_

年齡： 20以下  21-40  41-60  61以上

聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

( 本人希望每天以電郵收取靈修資料)

#### 禁食形式：

時段 (請「」選)

禮拜四晚餐後至禮拜五下午三時

禮拜 \_\_\_\_\_ 至禮拜 \_\_\_\_\_

持續四十天

其他：\_\_\_\_\_

形式 (請「」選)

不吃固體食物

素食

不吃早餐

不吃午餐

不吃晚餐

禁戒自己最喜愛之食物 (\_\_\_\_\_)

進食時，刻意較平日節儉，將省下來的金錢奉獻

其他：\_\_\_\_\_

敬希將回應表交回 貴堂同工，方便同工了解及關心會友參與是次屬靈操練之情況。

