



# 大 齋 期

四十天

二零二零年

二月二十六日

至四月十一日

默想

修禁食

養 FASTING

克祈禱

己 PRAYER

EASTER



二零二零年大齋期

四十天默想小冊子



# 二零二零年大齋期

## 四十天靈修小冊子

### 目錄

四十天大齋期靈修默想導引-----	p.2
四十天默想靈修記錄-----	p.3
大齋期四十天靈修內容-----	p.4-83
大齋節期靈修的意義與實踐-----	p.84



## 簡介及導引

二零二零年大齋節期將於二月二十六日開始，紀念耶穌在曠野四十晝夜面對試探的事蹟，所以按歷代教會傳統這是個嚴肅的節期，鼓勵各位兄姊在這段時間多作靈修、禁食、默想、自省等。四十天的靈修資料供兄姊於每週由禮拜一至禮拜六每日靈修之用。而每個主日是一個慶祝基督復生及敬拜上帝的日子，不會使用此靈修資料。

本年靈修資料將會以約翰福音為中心，經文選用和合本修訂版的內容，每一天藉著經文閱讀、思想的導引及生命的反省，也附加上禱文及建議的行動，盼望靠著聖靈的引導，帶給我們更深的思考，與主耶穌建立更親密的關係，但願我們都珍惜使用，作反省、默想、禱告及實踐的行動。



# 二零二零年大齋期

## 四十天默想靈修記錄

完成當天默想靈修後，請用  表示已記錄

2月23或26日 塗灰禮		3月8日 大齋期第二主日		3月20日 第二十一天	4月1日 第三十一天	
2月26日 第一天		3月9日 第十一天		3月21日 第二十二天	4月2日 第三十二天	
2月27日 第二天		3月10日 第十二天		3月22日 大齋期第四主日	4月3日 第三十三天	
2月28日 第三天		3月11日 第十三天		3月23日 第二十三天	4月4日 第三十四天	
2月29日 第四天		3月12日 第十四天		3月24日 第二十四天	4月5日 棕枝主日	
3月1日 大齋期第一主日		3月13日 第十五天		3月25日 第二十五天	4月6日 第三十五天	
3月2日 第五天		3月14日 第十六天		3月26日 第二十六天	4月7日 第三十六天	
3月3日 第六天		3月15日 大齋期第三主日		3月27日 第二十七天	4月8日 第三十七天	
3月4日 第七天		3月16日 第十七天		3月28日 第二十八天	4月9日 第三十八天	
3月5日 第八天		3月17日 第十八天		3月29日 大齋期第五主日		4月10日 第三十九天
3月6日 第九天		3月18日 第十九天		3月30日 第二十九天	4月11日 第四十天	
3月7日 第十天		3月19日 第二十天		3月31日 第三十天	4月12日 復活主日	

# 第一天

## 經文:約 1:1-14

1.太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。2.這道太初與上帝同在。3.萬物都是藉著他造的，沒有一樣不是藉著他造的。凡被造的，4.在他裏面有生命，這生命就是人的光。5.光照在黑暗裏，黑暗卻沒有勝過光。6.有一個人，是從上帝那裏差來的，名叫約翰。7.這人來是爲了作見證，是爲那光作見證，要使衆人藉著他而信。8.他不是那光，而是要爲那光作見證。9.那光是真光，來到世上，照亮所有的人。10.他在世界，世界是藉著他造的，世界卻不認識他。11.他來到自己的地方，自己的人並不接納他。12.凡接納他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作上帝的兒女。13.這些人不是從血生的，不是從情慾生的，也不是從人的意願生的，而是從上帝生的。14.道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理，我們也見過他的榮光，正是父獨一兒子的榮光。



在他裏面有生命，  
這生命就是人的光……

# 第一天

## 經文:約 1:1-14

### 思想

耶穌是創造萬物之主，是生命的賜予者，也是真光。不過世界卻不認識耶穌，祂來到自己的地方，自己的人也不接納祂；惟有凡接納祂的，相信祂的，才可以作上帝的兒女。

### 反省

我們認識耶穌有多少呢？耶穌是真光，我們是否願意打開自己的生命，讓耶穌光照我們的內在生命？但願在大齋節期開始的時候，我們要學習去反省及悔罪。讓我們誠懇的禱告，求主幫助我們不再容許黑暗的勢力操縱我們的人生。

### 祈禱

主啊，求祢幫助我們更深認識祢，在大齋節期的默想旅程中，藉著靈修、默想及悔罪，更多親近主，活出光明、過討主喜悅的生活。奉主名求。誠心所願。

### 行動

活出光明的生活：建議在大齋期內戒掉一些阻隔我們親近上帝的習慣，例如：漫無目的地網上或使用手提電話，善用這些時間作禱告或閱讀聖經。



## 第二天

### 經文：約 1:29-34

29.第二天，約翰看見耶穌來到他那裏，就說：「看哪，上帝的羔羊，除去世人的罪的！30.這就是我曾說『那在我以後來的先於我，因為在我以前，他已經存在』的那一位。31.我先前不認識他，如今我來用水施洗，為要使他顯明給以色列人。」32.約翰又作見證說：「我曾看見聖靈彷彿鴿子從天降下，停留在他的身上。33.我先前不認識他，可是那差我來用水施洗的對我說：『你看見聖靈降下來，停留在誰的身上，誰就是用聖靈施洗的。』34.我看見了，所以作證：這一位是上帝的兒子。」

看哪，上帝的羔羊，  
除去世人的罪的！



## 第二天

### 經文：約 1:29-34

#### 思想

昔日施洗約翰「看見」耶穌，就為耶穌作見證並宣告耶穌是上帝的羔羊，是上帝的兒子。今日我們也要成為基督的見證人。

#### 反省

耶穌已經把為主作見證的託付給予每一個信主的人，今日我應該如何為主作見證呢？

#### 祈禱

主啊！求你指引我們，在每一天生活之中，以你為我生命的焦點，向人介紹耶穌，祝福周邊的鄰舍。

#### 行動

把握機會在生活中見證主，求主賜我們有適當的時機向家人、朋友和同事，表達真實的關懷，並且見證耶穌就是上帝的兒子。



---

---

---

---

## 第三天

### 經文：約 1:35-42

35.又過了一天，約翰同兩個門徒站在那裏。36.他見耶穌走過，就說：「看哪，上帝的羔羊！」37.兩個門徒聽見他的話，就跟從了耶穌。38.耶穌轉過身來，看見他們跟著，就問他們說：「你們要甚麼？」他們對他說：「拉比，你在哪裏住？」（「拉比」翻出來就是老師。）39.耶穌說：「你們來看。」他們就去看他在哪裏住。這一天他們就跟他同住；那時大約是下午四點鐘。40.聽了約翰的話而跟從耶穌的那兩個人，其中一個是西門·彼得的弟弟安得烈。41.他先找到自己的哥哥西門，對他說：「我們遇見彌賽亞了。」（「彌賽亞」翻出來就是基督。）42.於是安得烈領西門去見耶穌。耶穌看著他，說：「你是約翰的兒子西門，你要稱爲磣法。」（「磣法」翻出來就是彼得。）



我們遇見彌賽亞了……

## 第三天

### 經文：約 1:35-42

#### 思想

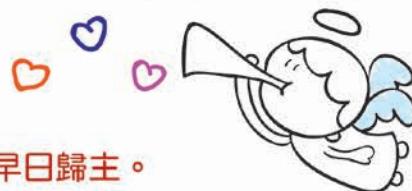
安得烈是一位傳福音的使者，由施洗約翰介紹及認識耶穌，之後他跟從耶穌，與耶穌同住一天，生命就被改變了，認識耶穌是彌賽亞，並且引領哥哥彼得跟從主耶穌。

#### 反省

有時候我們很難直接向家人傳福音！也不知道如何開口分享福音，讓我們效法安得烈，將家人帶到耶穌的跟前，成為福音的使者。

#### 祈禱

主啊，求祢激勵我們關心未信主的親友，幫助我們有智慧地帶領他們歸主，分享救恩的喜樂與盼望。



#### 行動

請為你的家人或親友的代禱，帶領他們早日歸主。




---

---

---

---



## 第四天

### 經文：約 2:1-12

1.第三日，在加利利的迦拿有一個婚宴，耶穌的母親在那裏。2.耶穌和他的門徒也被請去赴宴。3.酒用完了，耶穌的母親對他 說：「他們沒有酒了。」4.耶穌說：「母親，我與你何干呢？我的時候還沒有到。」5.他母親對用人說：「他告訴你們甚麼，你們就做吧。」6.照猶太人潔淨禮的規矩，有六口石缸擺在那裏，每口可以盛兩三桶水。7.耶穌對用人說：「把缸倒滿水。」他們就倒滿了，直到缸口。8.耶穌又說：「現在舀出來，送給宴會總管。」他們就送了去。9.宴會總管嘗了那水變的酒，並不知道是哪裏來的，只有舀水的用人知道。於是宴會總管叫新郎來，10.對他說：「人家都是先擺上好酒，等客人喝夠了才擺上次的，你倒把好酒留到現在！」11.這是耶穌所行的第一個神蹟，是在加利利的迦拿行的，顯出了他的榮耀來，他的門徒就信他了。12.這事以後，耶穌與他的母親、兄弟和門徒都下迦百農去，在那裏住了不多幾天。



顯出了他的榮耀來……

# 第四天

經文：約 2:1-12



## 思想

馬利亞認定耶穌是上帝的兒子，當宴會的酒用盡了，就向耶穌發出請求，並吩咐一班工人聽從耶穌的指示，結果耶穌將水變為酒。整個水變酒的神蹟，都是由一連串「人的順服」而成就。

## 反省

上帝有能力扭轉人生的困局，並且賜下更美好的結局，我們在困局中有沒有倚靠耶穌？

## 祈禱

主啊！光照我們裏面隱藏的悖逆與驕傲，幫助我們作個完全順服主的人，如同馬利亞和一班工人順服主一樣。因著順服主，我們能夠經歷祢的大能，並清楚看見祢的榮耀。奉主名求。誠心所願。

## 行動

在大齋期內，學習順服主的吩咐，每天騰出時間去安靜祈禱，省察我們是否順服主的教導和指示。



---

---

---

---

## 第五天

### 經文：約 2:13-17

13.猶太人的逾越節近了，耶穌上耶路撒冷去。14.他看見聖殿裏有賣牛羊和鴿子的，還有兌換銀錢的人坐著，15.耶穌就拿繩子做成鞭子，把所有的，包括牛羊都趕出聖殿，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子，16.又對賣鴿子的說：「把這些東西拿走！不要把我父的殿當作買賣的地方。」17.他的門徒就想起經上記著：「我爲你的殿心裏焦急，如同火燒。」



**上帝的殿是聖的**，這殿就是你們。



# 第五天

## 經文：約 2:13-17

### 思想

聖殿應該是屬於上帝的、也是獻祭和禱告的地方，現在被濫用成爲交易場所。另外，在這些買賣交易的背後，隱藏了許多貪婪和罪惡，於是耶穌心裏焦急，如同火燒，並用激烈的行動來潔淨聖殿。

### 反省

在我生命的深處，有沒有隱藏著一些惡念或罪惡，是未有坦誠向主承認和認真對付的呢？

### 祈禱

慈愛的天父，求祢賜給我們勇氣、力量和恩典來做祢喜悅的事，讓我們的生命成爲聖潔的聖殿，讓主居中。

### 行動

瞭解一下今年教會的需要，無論是實際的資源，例如金錢、人手或物資，或是代禱與關懷，看看有那幾件事情，是我們從來沒有參與或付出的。試從今天起，認真分配資源或時間參與，讓我們成爲流動的聖殿，祝福身邊有需要的人。



---

---

---

---

## 第六天

### 經文：約 3:1-16

1.有一個法利賽人，名叫尼哥德慕，是猶太人的官。2.這人夜裏來見耶穌，對他說：「拉比，我們知道你是由上帝那裏來作老師的；因為你所行的神蹟，若沒有上帝同在，無人能行。」3.耶穌回答他說：「我實實在在地告訴你，人若不重生，就不能見上帝的國。」4.尼哥德慕對他說：「人已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？」5.耶穌回答：「我實實在在地告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進上帝的國。6.從肉身生的就是肉身；從靈生的就是靈。7.我說『你們必須重生』，你不要驚訝。8.風隨著意思吹，你聽見風的聲音，卻不知道是從哪裏來，往哪裏去；凡從聖靈生的也是如此。」

9.尼哥德慕問他：「怎麼能有這些事呢？」10.耶穌回答，對他說：「你是以色列人的老師，還不明白這些事嗎？11.我實實在在地告訴你，我們所說的是我們知道的，我們所見證的是我們見過的，你們卻不領受我們的見證。12.我對你們說地上的事，你們尚且不信，若對你們說天上的事，如何能信呢？13.除了從天降下的人子，沒有人升過天。14.摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必須照樣被舉起來，15.要使一切信他的人都得永生。16.「上帝愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。」



# 第六天

## 經文：約 3:1-16

### 思想

尼哥德慕夜間來向耶穌尋道，耶穌指出人必須「重生」。唯有藉著水和聖靈，信靠耶穌，不再依靠肉身的方法，才可以進入上帝的國，並且得到永生。



### 反省

「重生」不單只是決志相信的一剎那，更是聖靈進入內心。我們的生命有沒有漸漸成長，不斷改變，並且活出聖靈的果子？

### 祈禱

親愛的聖靈，求祢幫助我們，常常聽從和接受祢的勸戒與督責，叫我們能夠常被祢充滿，因信得生，結滿聖靈的果子。奉主名求，誠心所願。

### 行動

人必須重生，回想你重生的經歷，並將這個經歷與其他人分享，幫助別人找到人生正確的方向。



---

---

---

---

## 第七天

### 經文：約 3:22-30

22.這些事以後，耶穌和門徒到了猶太地區，在那裏他和他們同住，並且施洗。23.約翰也在靠近撒冷的哀嫩施洗，因為那裏水多，衆人都去受洗。24.那時約翰還沒有下在監裏。25.約翰的門徒和一個猶太人辯論潔淨的禮儀，26.就來見約翰，對他說：「拉比，從前同你在約旦河的東邊，你所見證的那位，你看，他在施洗，衆人都到他那裏去了。」27.約翰回答說：「若不是從天上賜的，人就不能得到甚麼。28.你們自己可以為我作見證，我曾說，我不是基督，只是奉差遣在他前面開路的。29.娶新娘的是新郎；新郎的朋友站在一旁聽，一聽見新郎的聲音就歡喜快樂。因此，我這喜樂得以滿足了。30.他必興旺；我必衰微。」

奉差遣在他前面開路的……

# 第七天

## 經文:約 3:22-30

### 思想

當施洗約翰把耶穌大力推薦予門徒之後，很多人都去跟從耶穌。雖然如此，施洗約翰卻清楚知道自己的角色與身分，他不是基督，而是奉差遣在基督前面的使者，並且預言耶穌必興盛，他自己必衰微。

### 反省

施洗約翰面對日漸衰微的服事情況，仍然忠心地完成他的使命，一生尊主為大。今日很多人在受到上帝重用之後，常會驕傲自恃，忘了自己是誰，甚至奪取上帝的榮耀，又或在遭遇衰微之時就跌倒。反省你有沒有面臨過這樣的試探嗎？

### 祈禱

主啊！幫助我們放下自己的成功，學效施洗約翰謙卑的服事，讓我們記住自己的位分，祇是上帝百般恩賜的好管家，讓我們好好發揮恩賜，一生尊主為大，高舉耶穌、榮耀耶穌。奉主名求。誠心所願。

### 行動

抽空安靜獨處，檢視自己驕傲自恃的地方，求主赦免。



---

---

---

---

## 第八天

### 經文：約 4:5-14

5.於是到了撒瑪利亞的一座城，名叫敘加，靠近雅各給他兒子約瑟的那塊地。6.雅各井就在那裏；耶穌因旅途疲乏，坐在井旁。那時約是正午。7.有一個撒瑪利亞婦人來打水。耶穌對她說：「請給我水喝。」8.因為那時門徒進城買食物去了。9.撒瑪利亞婦人對他說：「你是猶太人，怎麼向我一個撒瑪利亞女人要水喝呢？」因為猶太人和撒瑪利亞人沒有來往。10.耶穌回答她說：「你若知道上帝的恩賜，和對你說『請給我水喝』的是誰，你早就會求他，他也早就會給了你活水。」11.婦人對耶穌說：「先生，你沒有打水的器具，井又深，哪裏去取活水呢？12.我們的祖宗雅各把這井留給我們，他自己和兒女以及牲畜都喝這井裏的水，難道你比他還大嗎？」13.耶穌回答，對她說：「凡喝這水的，還要再渴；14.誰喝我所賜的水，就永遠不渴。我所賜的水要在祂裏面成為泉源，直湧到永生。」



誰喝我所賜的水，  
就永遠不渴。

# 第八天

## 經文：約 4:5-14



### 思想

主耶穌親自來到撒瑪利亞，雖然旅途疲乏，仍然向井旁的撒瑪利亞婦人介紹活水泉源，引領婦人思想「活水」，這水不單解心靈的乾渴，更是活水，可以直湧到永生，讓人都能夠分享得到的。



### 反省



對猶太人來說，撒馬利亞人是不潔淨和被看低一線的民族。你曾經有被蔑視和被忽略的感受嗎？當時有何感受？今日我們可以為受歧視的弱勢社群做些甚麼？

### 祈禱

主耶穌，我們感謝祢成為我生命中的活水泉源，讓我們在面對人心冷漠和乾涸的世界時，仍然能夠得到祢的澆灌，仍然有能力的去愛。願祢愛的泉源，在我們裏面湧流、澆灌我們，能夠祝福別人的生命。奉主名求。誠心所願。

### 行動

求主讓我們對別人的需要有敏銳的觸覺，戒絕階級、種族之分，以行動(當義工)或將金錢捐出去支持弱勢社群。



---

---

---

---



## 第九天

經文：約 4:16-30,39-42

16.耶穌對她說：「你去，叫你的丈夫，再到這裏來。」  
17.婦人回答，對耶穌說：「我沒有丈夫。」耶穌說：「你說沒有丈夫是對的。18.你已經有過五個丈夫，你現在有的並不是你的丈夫。你這話是真的。」19.婦人對他說：「先生，我看你是一位先知。20.我們的祖宗在這山上敬拜上帝，你們倒說，應當敬拜的地方是在耶路撒冷。」21.耶穌對她說：「婦人，你要信我。時候將到，你們敬拜父，既不在這山上，也不在耶路撒冷。22.你們所敬拜的，你們不知道；我們所敬拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。23.時候將到，現在就是了，那真正敬拜父的，要用心靈和誠實敬拜他，因為父要這樣的人敬拜他。24.上帝是靈，所以敬拜他的必須用心靈和誠實敬拜他。」25.婦人對他說：「我知道彌賽亞一就是那稱為基督的一要來；他來了，會把一切的事都告訴我們。」26.耶穌對她說：「我就是，正在跟你說話呢！」28.那婦人留下水罐，往城裏去，對衆人說：29.「你們來看！有一個人把我素來所做的一切事都說了出來，難道這個人就是基督嗎？」30.他們就出城，來到耶穌那裏。

39.那城裏有好些撒瑪利亞人信了耶穌，因為那婦人作見證，說：「他把我素來所做的一切事都說了出來。」40.於是撒瑪利亞人來見耶穌，求他在他們那裏住下，他就在那裏住了兩天。41.因為耶穌的話，信的人就更多了。42.他們對那婦人說：「現在我們信，不再是因為你的話，而是我們親自聽見了，知道這人真是世界的救主。」



# 第九天

經文：約 4:16-30,39-42



## 思想

主耶穌將真理教導撒瑪利亞婦人，又將她素來所行的披露出來，叫婦人驚訝及相信耶穌就是基督，隨即往城裏為主作見證。



## 反省

主耶穌主動拯救我們，並且將我們生命中無法面對的問題，一一為我們解決。你內心現在有沒有被甚麼東西束縛著呢？求主赦免，並釋放纏累著我們的罪。

## 祈禱

無所不能的主，感謝祢賜我們信心，讓我們能認識祢、親近祢。求祢開我們的眼睛與心靈，賜我們力量與勇氣，靠主的力量，對付根深蒂固的罪。奉主名求。誠心所願。



## 行動

一個被主釋放的人，便能享受真平安，生命不再依靠自以為重要的東西，就如婦人放下水罐一樣，因為她知道真正的依靠是主，並見證耶穌。你願意為主放下甚麼東西，以致你能夠為主作見證？



---

---

---

---

## 第十天

### 經文：約 4:46-54

46.耶穌又到了加利利的迦拿，就是他從前變水爲酒的地方。有一個大臣，他的兒子在迦百農病了。47.他聽見耶穌從猶太到了加利利，就來見他，求他下去醫治他的兒子，因爲他兒子快死了。48.耶穌對他說：「若不看見神蹟奇事，你們總是不信。」49.那大臣對他說：「先生，求你趁著我的孩子還沒有死就下去吧。」50.耶穌對他說：「回去吧，你的兒子會活！」那人信耶穌所說的話，就回去了。51.正下去的時候，他的僕人迎面而來，說他的兒子活了。52.他就問甚麼時候見好的。他們對他說：「昨天下午一點鐘熱就退了。」53.他就知道這正是耶穌對他說「你的兒子會活」的時候；他自己和全家就都信了。54.這是耶穌從猶太回到加利利後所行的第二個神蹟。



回去吧，你的兒子會活！



# 第十天

## 經文：約 4:46-54

### 思想

主耶穌隔空醫治大臣的兒子，因著這個神蹟，大臣一家人都相信主。



### 反省

這個神蹟教導我們何謂信心，信心不是操控上帝旨意的工具，更不是以順服來作談判，交換己願。我們不能主宰或指揮上帝，相信神蹟實現與否，是在於上帝的主權。真正的信心是順服和相信上帝的應許。

### 祈禱

主啊！加添我們的信心，抓緊和順服上帝的應許，並且要將一切憂慮卸給主，深信主必顧念，也必能成就。奉主名求。誠心所願。

### 行動

用詩篇34:4「我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。」的應許向上帝禱告，讓上帝減輕你內心的重擔或憂慮。



---

---

---

---

## 第十一天

### 經文：約 5:1-9

1.這些事以後，到了猶太人的一個節期，耶穌上耶路撒冷去。2.在耶路撒冷，靠近羊門有一個池子，希伯來話叫畢士大，旁邊有五個柱廊；3.裏面躺著許多病人，有失明的、瘸腿的、癱瘓的。5.在那裏有一個人，病了三十八年。6.耶穌看見他躺著，知道他病了很久，就問他：「你要痊癒嗎？」7.病人回答他：「先生，水動的時候，沒有人把我放在池子裏；我正要去的時候，別人比我先下去了。」8.耶穌對他說：「起來，拿起你的褥子走吧！」9.那人立刻痊癒，就拿起自己的褥子走了。



那人立刻痊癒……

# 第十一天

## 經文：約 5:1-9

### 思想

耶穌選擇主動就近並醫治這位患了三十八年病的人，顯示耶穌的主權，上帝的恩典何等浩大，超過我們的所想所求，除了身體的醫治，還有心靈的治療。

### 反省

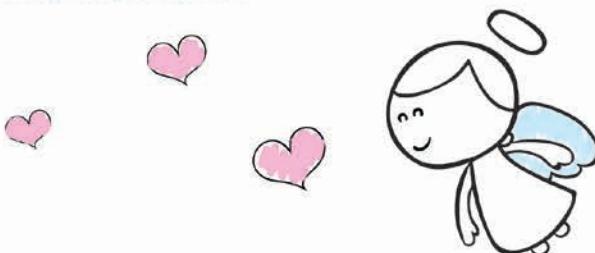
患了三十八年的病人，老早就會放棄求醫，自暴自棄了。要相信主耶穌簡單的一句命令就能醫好，實在不容易。今日我們對主耶穌的應許、命令，是存有懷疑的態度，還是堅定的相信？

### 祈禱

主啊！求祢寬恕我們的小信，叫我們在祢的憐憫及恩典中，信心日漸成長，並且付諸行動，實踐所信。奉主名求。誠心所願。

### 行動

學效耶穌，主動去關心一些長期病患者，或到護老院探望和關心當中的長者，為他們禱告，求主憐憫及醫治。



---

---

---

---

## 第十二天

### 經文：約 6:1-15

1.這些事以後，耶穌渡過加利利海，就是提比哩亞海。2.有一大群人因為看見他在病人身上所行的神蹟，就跟隨他。3.耶穌上了山，和門徒一同坐在那裏。4.那時猶太人的逾越節近了。5.耶穌舉目看見一大群人來，就對腓力說：「我們到哪裏去買餅給這些人吃呢？」6.他說這話是要考驗腓力，他自己原知道要怎樣做。7.腓力回答他：「就是兩百個銀幣的餅也不夠給他們每人吃一點點。」

8.有一個門徒，就是西門·彼得的弟弟安得烈，對耶穌說：9.「這裏有一個孩子，帶著五個大麥餅和兩條魚，但是分給這麼多人還算甚麼呢？」10.耶穌說：「你們叫大家坐下。」那地方的草多，人們就坐下，男人的數目約有五千。11.耶穌拿起餅來，祝謝了，就分給坐著的人，也同樣分了魚，都照他們所要的來分。12.他們吃飽後，耶穌對門徒說：「把剩下的碎屑收拾起來，免得糟蹋了。」13.他們就把那五個大麥餅的碎屑，就是大家吃剩的，收拾起來，裝滿了十二個籃子。14.人們看見耶穌所行的神蹟，就說：「這真是那要到世上來的先知！」15.耶穌知道他們要來強迫他作王，就獨自又退到山上去了。





## 第十二天

### 經文：約 6:1-15

#### 思想

給五千人吃飽（六：1-15）——這是唯一在四卷福音書都有記載的神蹟，這應該是耶穌傳道生涯中最受歡迎的神蹟奇事之一。祂行奇事，是因為看到衆人的需要，就發出憐憫的心，主耶穌一心只想服侍群衆，不論是靈內的教導牧養，還是肉身具體的溫飽，祂全都願意照顧。

#### 反省

這個神蹟顯出耶穌是上帝的兒子，也是掌管一切物質之主。耶穌願意我們認識祂是賜生命的主，多於祂是賜物質的主。

#### 祈禱

主耶穌，願祢溫柔的說話，輕輕提醒我，學效主如何關心他人的需要，求祢帶領我們，使用我們。奉主名求。誠心所願。

#### 行動

今天或明天嘗試禁食一餐祈禱，藉此提醒我們；承托我們生命的，不是食物，乃是上帝。



---

---

---

---



## 第十三天

### 經文：約 6:16-21

16.到了晚上，他的門徒下到海邊，17.上了船，要過海往迦百農去。天已經黑了，耶穌還沒有來到他們那裏。18.忽然狂風大作，海浪翻騰。19.門徒搖櫓，約行了十里多，看見耶穌在海面上走，漸漸靠近了船，他們就害怕。20.耶穌對他們說：「是我，不要怕！」21.門徒就欣然接他上船，船立刻到了他們所要去的地方。



耶穌對他們說：「是我，不要怕！」

# 第十三天

## 經文：約 6:16-21

### 思想

黑夜和大海，是猶太人的禁忌，因為這兩樣都代表著魔鬼的力量。天黑的時候門徒在船上，遇著風浪大作，耶穌在海面上朝著船走過來，門徒甚害怕；耶穌向門徒表露身分，當門徒認出耶穌，歡天喜地接祂上船，船亦立刻到達目的地。

### 反省

耶穌對害怕的門徒表明自己的身分與關懷，在風浪中以權能顯明祂是保護者與引導者。我們在風浪中，以甚麼為我們的倚靠呢？

### 祈禱

主啊！我們承認我們內裏還有許多懼怕的情緒，我們無法勝過，求祢幫助我們。我們將我們靈與魂裏面，每一個害怕的部份都交給祢，讓祢在每一個部份作王掌權。奉主名求。誠心所願。

### 行動

我們生命中最怕面對的是甚麼？甚麼情況會使我們不安，沒法冷靜處事呢？請聽主耶穌的吩咐：「是我，不要怕」。讓我們靠近主耶穌，找一段安靜的時間，默想主耶穌「是我，不要怕」的慈聲鼓勵，將你心中的黑暗、害怕向主傾訴。



## 第十四天

### 經文：約 6:25-38

25.他們在海的對岸找到他後，對他說：「拉比，你幾時到這裏來的？」26.耶穌回答他們說：「我實實在在地告訴你們，你們找我，並不是因見了神蹟，而是因吃餅吃飽了。」27.不要為那會壞的食物操勞，而要為那存到永生的食物操勞。這食物是人子要賜給你們的，因為父上帝已印證了。」28.於是他們問他：「我們該做甚麼才算是做上帝的工作呢？」29.耶穌回答，對他們說：「信上帝所差來的，這就是上帝的工作。」30.於是他們對他說：「你行甚麼神蹟，好讓我們看見而信你呢？你到底要做甚麼呢？」31.我們的祖宗在曠野吃過嗎哪，如經上寫著：『他從天上賜下糧食來給他們吃。』」



我就是  
生命的糧  
……

32.於是耶穌對他們說：「我實實在在地告訴你們，那從天上來的糧不是摩西賜給你們的，那從天上來的真糧是我父賜給你們的。」33.因為上帝的糧就是

那位從天上降下來，並且賜生命給世界的。」34.於是他們對他說：「主啊，請常常把這糧賜給我們！」35.耶穌對他們說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，絕不飢餓；信我的，永不乾渴。」36.可是，我告訴過你們，你們已經看見我，還是不信。37.凡父所賜給我的人，必到我這裏來；到我這裏來的，我總不丟棄他。38.因為我從天上降下來，不是要按自己的意願行，而是要遵行差我來那位的旨意。

# 第十四天

## 經文：約 6:25-38



### 思想

衆人找耶穌要求看神蹟，耶穌看出群衆來找祂是爲了世上的溫飽來找祂，於是耶穌教導群衆要靠信心而得著永生，相信耶穌是上帝所差來的兒子。耶穌又宣稱「我是生命的糧；到我這裏來的，絕不飢餓；信我的，永不乾渴。」「生命的糧」有四重意義：（1）糧食維持生命；（2）生命的屬靈意義是與上帝有新的關係；（3）只有藉著耶穌（生命的糧）才可以和上帝的生命連結；（4）這個屬靈關係叫人心靈得著飽足和安息。

### 反省

耶穌就是生命的糧。當我們接受祂時，祂的生命就住在我們裡面。這不是指信耶穌的人不再有靈性上的飢渴，而是指我們的生命可以永遠得著耶穌的餵養，叫我們得到滿足的生命。

### 祈禱

主啊！祢是生命之糧，求禰賜下一顆飢渴的心，叫我們愛慕認識祢和聆聽祢的教導，求主使我們省察內心，除去我們經歷生命之糧的障礙。奉主名求。誠心所願。

### 行動

在香港，每天產生廚餘達3,200公噸。求主教導我們在食物上要過有節制的生活。在大齋期內，禁戒一些我們摯愛的食物，將省下來的金錢奉獻給一個扶貧的基督教機構，並爲此機構事工及當中的受助者禱告。



---

---

---

## 第十五天

### 經文：約 7:1-9

1.這些事以後，耶穌周遊加利利，不願在猶太往來，因為猶太人想要殺他。2.這時猶太人的住棚節近了。3.耶穌的兄弟們對他說：「你離開這裏上猶太去吧，好讓你的門徒也看見你所做的事。4.因為人要揚名，沒有在隱祕的地方行事的，如果你要做這些事，該把自己顯明給世人看。」5.原來連他的兄弟們也不信他。6.於是耶穌對他們說：「我的時機還沒有到，你們的時機卻隨時都有。7.世人不會恨你們，卻是恨我，因為我指證他們的行為是惡的。8.你們上去過節吧！我現在不上去過這節，因為我的時機還沒有成熟。」9.耶穌說了這些話，仍然留在加利利。

上帝就是愛……



# 第十五天

## 經文：約 7:1-9



### 思想

猶太人對耶穌的敵意有增無減，並想要殺祂。主耶穌的弟兄，其實並不是真心相信祂，以致譏諷祂要在住棚節表現自己才能獲得別人的認同。主耶穌沒有怪責他們的不信，也沒有激烈的回應。相反，祂指出自己的使命，仍未達到合適的時機去完成，就是指祂被釘在十架上的犧牲。

### 反省

主耶穌對自己弟兄的不信，抱著忍耐的態度，因為祂明白日後，他們終必能夠明辨是非。忍耐的功課不是容易學的，通常在達臨界點的一刻（就是我們認為忍耐不住的時候），再多等一會，靜待上帝的工作的時間表。

### 祈禱

主耶穌，在這個急功近利的世界中，要去服侍及建立生命，並不是一蹴而成的；願祢賜我們耐性，願意犧牲更多心力，努力不懈，為建立自己及別人的生命堅持下去。奉主名求。誠心所願。

### 行動

當家人或朋友對你的信仰作出諷刺時，你不須要因此而氣餒，因為主耶穌也會遭受同樣的待遇。應該更提醒自己：在家裡及工作崗位要有好見證，請對你有敵意的家人、朋友或同事釋出善意的行動，並為他們禱告。



---

---

---

---

## 第十六天

### 經文：約 8:1-11

1.耶穌卻到橄欖山去。2.清早，他又回到聖殿裏。衆百姓都到他那裏去，他就坐下，教導他們。3.文士和法利賽人帶著一個犯姦淫時被捉的女人來，叫她站在當中，4.然後對耶穌說：「老師，這女人是正在犯姦淫的時候被捉到的。5.摩西在律法書上命令我們把這樣的的女人用石頭打死。那麼，你怎麼說呢？」6.他們說這話是要試探耶穌，要抓到控告他的把柄。耶穌卻彎下腰，用指頭在地上寫字。7.他們還是不住地問他，耶穌就直起腰來，對他們說：「你們中間誰沒有罪，誰就先拿石頭打她！」8.於是他又彎著腰，用指頭在地上寫字。9.他們聽見這話，從老的開始，一個一個都走開了，只剩下耶穌一人和那仍然站在中間的女人。10.耶穌就直起腰來，對她說：「婦人，那些人在哪裏呢？沒有任何人定你的罪嗎？」11.她說：「主啊，沒有。」耶穌說：「我也不定你的罪。去吧！從今以後不要再犯罪了。」

耶穌說：

「我也不定你的罪。去吧！  
從今以後不要再犯罪了。」

# 第十六天

## 經文：約 8:1-11

### 思想

「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她」，耶穌用這句話擊敗了文士和法利賽人審判者的姿態，最後耶穌也沒有定這個婦人的罪，我們所信的主，既是公義，也廣施憐憫。

### 反省

今天社會上充滿拿著石頭的人，網絡上未審先判，新聞事件將是非顛倒，屢見不鮮。我們所相信的主，卻是坐在寶座上，公義的觀察著一切的人與事，也是掌控歷史的主。然而，面對很多不公平的事件，祂卻沒有收起憐憫的心，仍會主持正義，也會憐憫犯錯的人，為的是讓人有悔改的機會。但願我們也收起手中憤慨的石頭，靜觀祂憐憫的手，在世間寫上寬恕的筆跡。

### 祈禱

主耶穌，我們感謝祢，因祢是公義的主，萬不以有罪為無罪；但同樣祢也是憐憫的主，渴望罪人回轉。求祢賜我們明辨是非的心，也賜我們憐憫之情，叫我們懂得如何回應不公的世代及渴求拯救的罪人的呼喚。

### 行動

安靜自己，寫下三項平日容易驕傲自恃，缺乏同情心的罪，向主認罪，並求主寬恕改變。



## 第十七天

### 經文：約 8:12-18

12.耶穌又對衆人說：「我就是世界的光。跟從我的，必不在黑暗裏走，卻要得著生命的光。」13.法利賽人對他說：「你是爲自己作見證，你的見證不真。」14.耶穌回答他們，對他們說：「即使我爲自己作見證，我的見證還是真的，因爲我知道我從哪裏來，到哪裏去。你們卻不知道我從哪裏來，到哪裏去。15.你們是以人的標準來判斷人，我不判斷任何人。16.即使我判斷人，我的判斷也是真確的，因爲不是我獨自在判斷，而是差我來的父與我一同判斷。17.你們的律法也記著說：『兩個人的見證才算爲真』。18.我是爲自己作見證，還有差我來的父也爲我作見證。」

耶穌又對眾人說：  
我就是世界  
的光……



# 第十七天

## 經文：約 8:12-18

### 思想

耶穌在殿裡的庫房宣稱自己是「世界的光」（12 節），按舊約只有上帝和彌賽亞才可稱為「真光」、「以色列人的光」（賽九：1，四十二：6，六十：19），所以，耶穌這樣說就是以上帝自居。猶太人指控耶穌作假見證，無憑無據，於是耶穌以自己和父上帝作為見證人。



### 反省

這世界誠然充滿意黑暗，你我都有責任，因耶穌說：「你們是世上的光。」每一個信徒，都是世上的一個光，因為我們活著就是光，可以照亮一切生在黑暗中的人。你的光仍照耀明亮嗎？

### 祈禱

主啊！感謝祢救我們出黑暗、進入奇妙光明。求祢的話語照亮我們的心，聖靈光照、提醒我們，驅走內心的污穢，使我成為聖潔，合乎主用。奉主名求。誠心所願。

### 行動

閱讀以弗所書五章8-14節、默想這段聖經。「光明所結的果子就是一切的良善、公義、誠實。總要察驗甚麼是主所喜悅的事。」今天為主作一件討主喜悅的事。



---

---

---

---

## 第十八天

### 經文：約 9:1-12



1.耶穌往前走的時候，看見一個生來就失明的人。2.門徒問耶穌：「拉比，這人生來失明，是誰犯了罪？是這人還是他的父母呢？」3.耶穌回答：「既不是這人犯了罪，也不是他的父母，而是要在他身上顯出上帝的作為來。4.趁著白日，我們必須做差我來的那位的工；黑夜來到，就沒有人能做工了。5.我在世上的時候，是世上的光。」6.耶穌說了這些話，就吐唾沫在地上，用唾沫和了泥抹在盲人的眼睛上，7.對他說：「你到西羅亞池子裏去洗。」（西羅亞翻出來就是「奉差遣」。）於是去，洗了，回來就看見了。8.他的鄰舍和素常見他討飯的人，就說：「這不是那從前坐著討飯的人嗎？」9.有的說：「是他」；又有的說：「不是，卻是像他。」他自己說：「是我。」10.於是他們對他說：「你的眼睛是怎麼開的呢？」11.那人回答：「有一個名叫 耶穌的，他和了泥抹我的眼睛，對我說：『你到西羅亞池子去洗。』我去一洗，就看見了。」12.他們對他說：「那個人在哪裏？」他說：「我不知道。」



# 第十八天

## 經文：約 9:1-12



### 思想

叫瞎子看見是耶穌所行的神蹟中最多的一種。根據舊約，叫瞎子能看見是上帝權能的彰顯，也是彌賽亞的工作之一（參出四：11；賽三十五：5；路四：18）。耶穌用唾沫和泥觸摸生來失明的人，並指示他到西羅亞池子裏洗，眼睛就能看見。

### 反省

西羅亞池是猶大王希西家挖溝引基訓河水入耶路撒冷城的一個池子，象徵上帝的供應和看顧，「西羅亞池」意即差遣者之池，瞎子去洗眼就得看見，象徵人遇見那差遣者之來到，就可以重獲光明，也突顯出耶穌是「世界的光」。

### 祈禱

主啊！祢來到世間，成為真光，就是要揭示人的黑暗面，並帶領我們走出陰霾，步向光明之境。求祢使我們能看見祢大能的醫治，並被祢差遣，為祢作見證。奉主名求。誠心所願。

### 行動

我們願意接受主的觸摸及依從祂的指示嗎？默想第5節：「我在世上的時候，是世上的光。」回憶過去，主怎樣透過普通的人或事物開我們的雙眼？



---

---

---

---

## 第十九天

### 經文：約 9:26-39

26.他們就問他：「他給你做了甚麼？是怎麼開了你的眼睛？」27.他回答他們：「我已經告訴你們了，你們不聽，爲甚麼又要聽呢？難道你們也要作他的門徒嗎？」28.他們就罵他：「你是他的門徒，而我們是摩西的門徒。29.上帝對摩西說話是我們知道的，可是這個人，我們不知道他從哪裏來。」30.那人回答，對他們說：「他開了我的眼睛，你們竟不知道他從哪裏來，這真是奇怪！」31.我們知道上帝不聽罪人，惟有敬奉上帝、遵行他旨意的，上帝才聽他。32.從創世以來，未曾聽見有人開了生來就失明的人的眼睛。33.這人若不是從上帝來的，甚麼也不能做。」34.他們回答他說：「你完全是生在罪中的，還要來教訓我們嗎？」於是他們把他趕出去了。35.耶穌聽說他們把他趕出去，就找到他，說：「你信人子嗎？」36.那人回答說：「主啊，人子是誰？告訴我，好讓我信他。」37.耶穌對他說：「你已經看見他，現在和你說話的就是他。」38.他說：「主啊，我信！」他就拜耶穌。39.耶穌說：「我爲審判到這世上來，使不能看見的看見，能看見的反而失明。」



好  
讓  
我  
信  
他  
……  
告訴我，

# 第十九天

經文：約 9:26-39



## 思想

這個從前瞎眼的人是從得到耶穌醫治的經歷去認識耶穌，當猶太人被這個從前是瞎眼的人挑戰他們，他們無言以對，就把他趕出會堂，使他失去「猶太人公民權」，走進人生的幽谷。他卻被耶穌尋著，帶他進入主耶穌的羊欄，堅定他的信心，得著永生的盼望。

## 反省

法利賽人的罪是他們心硬、眼瞎，不肯承認耶穌是主，反而那天生瞎眼的，半生被視為因罪而得病，最終卻得醫治和釋放。你想兩者的分別是甚麼？

## 祈禱

感謝主，祢來到世上，使不能看見的能夠看得見，看得見的反而瞎了眼。求主讓我們省察屬靈上的眼瞎，常常看得見祢的醫治和恩典。奉主名求。誠心所願。

## 行動

你是否有經歷上帝的恩典？今天就實踐感恩：把理所當然的東西看作是上帝賜下的生命的禮物，例如你今天早上能夠喝下一杯咖啡或奶茶，為此而感謝上帝。



---

---

---

---

## 第二十天

### 經文：約 10:7-18

7.所以，耶穌又對他們說：「我實實在在地告訴你們，我就是羊的門。8.凡在我以前來的都是賊，是強盜；羊沒有聽從他們。9.我就是門，凡從我進來的，必得安全，並且可進出，找到草吃。10.盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要羊得生命，並且得的更豐盛。11.「我是好牧人，好牧人爲羊捨命。12.雇工不是牧人，羊不是他自己的，他一看見狼來，就撇下羊群逃跑；狼抓住羊，把牠們趕散。13.雇工逃走，因爲他是雇工，對羊毫不關心。14.我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我，15.正如父認識我，我也認識父一樣；並且我爲羊捨命。16.我另外有羊，不屬這圈裏的，我必須領牠們來，牠們也要聽我的聲音，並且要合成一群，歸一個牧人。17.爲此，我父愛我，因我把命捨去，好再取回來。18.沒有人奪去我的命，是我自己捨的；我有權捨棄，也有權再收回。這是我從我父所受的命令。」



我來了，是要羊得生命，  
並且得的更豐盛。

## 第二十天

### 經文：約 10:7-18

#### 思想

主耶穌宣稱自己是羊的門，凡藉這門進來的羊，必然得救，並且有草吃。主耶穌也宣稱祂是好牧人，不會撇下羊群不顧，願意為羊群犧牲一切，甚至是祂自己的性命。而祂的犧牲捨命，換來我們得到新的生命，並且活得更豐盛。

#### 反省

我們有經驗到這豐盛的生命嗎？我們對主耶穌這位大牧人的認識，究竟去到那一種程度？

#### 祈禱

主啊！感謝祢是救恩之門和好牧人。惟有藉著祢，我們才能到父那裏去，得著生命，得到牧養，得到保護。願主幫助我們，去更深認識這位大牧者，活出喜樂和豐盛的生命。奉主名求，誠心所願。

#### 行動

你有哪些朋友仍然是在羊圈之外呢？嘗試在這星期以行動關心他們。



---

---

---

## 第二十一天

### 經文：約 11:19-27

19.有好些猶太人來看馬大和馬利亞，要爲她們弟弟的緣故安慰她們。20.馬大聽見耶穌來了，就出去迎接他；馬利亞卻仍然坐在家裏。21.馬大對耶穌說：「主啊，你若早在這裏，我弟弟就不會死了。22.我也知道，即使現在，你無論向上帝求甚麼，上帝也必賜給你。」23.耶穌對她說：「你弟弟會復活的。」24.馬大對他說：「我知道在末日復活的時候，他會復活。」25.耶穌對她說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。26.凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」27.馬大對他說：「主啊，是的。我信你是基督，是上帝的兒子，就是那要臨到世界的。」

凡活著信我的人  
必永遠不死……



## 第二十一天

### 經文：約 11:19-27

#### 思想

耶穌是復活和生命的主，信靠祂，就能享受一個有盼望和活潑的生命，且是一個永遠不死的豐盛生命。

#### 反省

馬大因耶穌錯過救活弟弟的機會而失望，但耶穌說：「復活在我。」我們怎樣面對親友離世所產生的傷痛？耶穌的話「復活在我」對我們有何意義？

#### 祈禱

主啊！多謝祢賜下復活的生命，叫我們有永生的盼望。求祢安慰有親友離世的人，賜予信心和希望，早日走出哀傷。奉主名求。誠心所願。

#### 行動

默想死亡是最容易放下一切執著的方法，擁有復活的盼望，更是戰勝死亡的方法。思想我們仍然有甚麼執著還未放下，求主復活的大能改變我們，放下我們仍然不肯放手的東西。



---

---

---

## 第二十二天

### 經文：約 12:1-8

1.逾越節前六天，耶穌來到伯大尼，就是他使拉撒路從死人中復活的地方。2.有人在那裏為耶穌預備宴席；馬大伺候，拉撒路也在同耶穌坐席的人中間。3.馬利亞拿著一斤極貴的純哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦，屋裏充滿了膏的香氣。4.有一個門徒，就是那將要出賣耶穌的加略人猶大，說：5.「為甚麼不把這香膏賣三百個銀幣去賙濟窮人呢？」6.他說這話，並不是關心窮人，而是因為他是個賊，又管錢囊，常偷取錢囊中所存的。7.耶穌說：「由她吧！她這香膏本是為我的安葬之日留著的。8.因為常有窮人和你們在一起，但是你們不常有我。」



他兒子耶穌  
的血也洗淨我們一切的罪……

## 第二十二天

經文：約 12:1-8



### 思想

馬利亞將一斤極貴的純哪噠香膏抹耶穌的腳，又用自己的頭髮去擦，藉此表達對耶穌的尊崇和委身，以及相信耶穌就是彌賽亞。不過猶大卻責備她，因為他祇看重金錢，卻看不見上帝的心意。

### 反省

為什麼馬利亞會如此甘心慷慨的奉獻呢？這一斤極貴的真哪噠香膏，是當時一個普通工人一年的薪金，亦是一個女性花一生努力的積蓄所購得的珍貴之物。馬利亞卻把它全部用在主耶穌身上！主耶穌說：「她是為我安葬之日存留的。」馬利亞未必真的明白主耶穌再過幾日就要面對十字架的苦難和死亡，她祇是將自己深深的愛與尊敬奉獻在君王面前，那其中的愛意是深厚到讓人覺得很浪費。

### 祈禱

主啊！對不起，我們的愛常常是會計較、愛比較的，當我們付出一些，我們就想回收一些或至少要打平，心裡才會感到舒服。感謝祢對我們的愛，不求回報，祇有甘心樂意的犧牲，十字架的愛是超過我們所能明白的，但願我們在任何環境之下，都願意學習愛祢，並以行動回報祢的大愛。奉主名求，誠心所願。

### 行動

愛越多，越慷慨，奉獻也越多；愛越少，越計較，奉獻也越少。你生命中為主預備的真哪噠香膏是什麼？是金錢？是恩賜？是事奉？還是你將整個生命作活祭？我在金錢、恩賜、事奉方面的奉獻有沒有反映我對主的愛？這個月請將你的工資，以十一奉獻的方式，奉獻在教會有需要的事工上，以表達我們回報主為我們犧牲的大愛。



---

---

---

## 第二十三天

### 經文：約 12:12-15

12.第二天，有一大群上來過節的人聽見耶穌要來耶路撒冷，13.就拿著棕樹枝出去迎接他，喊著：「和散那，以色列的王！奉主名來的是應當稱頌的！」14.耶穌找到了一匹驢駒，就騎上，如經上所記：15.「錫安的兒女啊，不要懼怕！看哪，你的王來了；他騎在驢駒上。」

錫安的兒女啊，不要懼怕！  
看哪，你的王來了……



# 第二十三天

## 經文：約 12:12-15



### 思想

耶穌以聖經描述的王者姿態，騎著驢進入耶路撒冷城，群衆高舉棕櫚樹枝，夾道以君王凱旋而歸的方式來歡迎耶穌，並讚美、稱頌祂是至高的君王。若置身其中，這必定比任何一個敬拜讚美聚會更感人，更深觸人的心。

### 反省

耶穌雖然以榮耀君王的身分進入耶路撒冷，但是祂卻充滿了謙和溫柔；祂從來沒有勉強人一定要接納祂。祂本來可以帶著天使天軍來掃除一切敵擋祂的勢力，但祂卻願意以十字架的愛來吸引我們、等待我們，直到我們心甘情願來愛祂、事奉祂。

### 祈禱

主耶穌，我們稱讚祢，我們獻上讚美，因祢是配得的，祢謙卑降世，成為我們的救贖者，因著祢拯救的大愛，我們將心歸祢，以祢為我們的王，我們追隨祢，降服祢的帶領。奉主名求。誠心所願。

### 行動

當我們拿著棕枝，這些就是來年塗灰禮的聖灰。棕枝一昔日是一個光榮的記號，今天已經成為一個悔改的記號。求主賜下恩典，使我們覺省那些容易令到我們靈性死亡的慣性罪過，減少娛樂，抽空安靜獨處，也祈禱上帝加力量予我們過自律的生活以克勝罪過。



---

---

---

---

## 第二十四天

經文：約 12:20-33



20.那時，上來過節禮拜的人中，有幾個希臘人。21.他們來見加利利的伯賽大人腓力，請求他說：「先生，我們想見耶穌。」22.腓力去告訴安得烈，然後安得烈同腓力去告訴耶穌。23.耶穌回答他們說：「人子得榮耀的時候到了。24.我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。25.愛惜自己性命的，就喪失性命；那恨惡自己在這世上的性命的，要保全性命到永生。26.若有人服事我，就當跟從我；我在哪裏，服事我的人也要在哪裏；若有人服事我，我父必尊重他。」27.「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？說『父啊，救我脫離這時候』嗎？但我正是為這時候來的。28.父啊，願你榮耀你的名！」於是有一個聲音從天上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」29.站在旁邊的衆人聽見，就說：「打雷了。」另有的說：「有天使對他說話。」30.耶穌回答說：「這聲音不是為我，而是為你們來的。31.現在正是這世界受審判的時候；現在這世界的統治者要被趕出去。32.我從地上被舉起來的時候，我要吸引萬人來歸我。」33.耶穌這話是指自己將要怎樣死說的。



# 第二十四天

## 經文：約 12:20-33

### 思想

現在耶穌的時候到了，是人子得榮耀的時候了，然而這卻是一個準備受死的時候，先死後生而得榮耀（23-24節）。所以耶穌引用麥子的比喻來表明藉死得生之真理：一粒麥子若不犧牲自己，不落在地裡死了，就不能發芽生長而大獲豐收。正如32節，耶穌從地上被舉起來（死在十架上），就要吸引萬人來歸向祂。

### 反省

主耶穌輕看今生的得與失，祂只求能夠榮耀上帝。這粒絕對順服的麥子改變了人類的整個命運。今日上帝仍然尋找這些願意順服、捨己的麥子，我們是否願意捨己服事主，跟從主，讓衆人在我們身上看見上帝的榮耀？

### 祈禱

主啊！多謝祢像一粒麥子藉著死亡，為我們帶來永生，並且叫我們享有豐盛的生命。願主吸引我們單單去事奉祢，跟從祢，榮耀祢。奉主名求。誠心所願。

### 行動

一般人通常都是以「自我」為第一位，看重自我的需要勝過別人的事。在大齋期內，盡量減少自己的慾望，越少越好。盡量不要買東西，除非必須之用品，一切以儉樸生活為主，效法耶穌的捨己精神。



## 第二十五天

### 經文：約 13:1-15

1.逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了。他一向愛世間屬自己的人，就愛他們到底。2.晚餐的時候，魔鬼已把出賣耶穌的意思放在加略人西門的兒子猶大心裏。3.耶穌知道父已把萬有交在他手裏，且知道自己是從上帝出來的，又要回到上帝那裏去，4.就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，5.隨後把水倒在盆裏，開始洗門徒的腳，並用束腰的手巾擦乾。6.到了西門·彼得跟前，彼得對他說：「主啊，你洗我的腳嗎？」7.耶穌回答他說：「我所做的，你現在不知道，但以後會明白。」8.彼得對他說：「你絕對不可以洗我的腳！」耶穌回答他：「我若不洗你，你就與我無份了。」9.西門彼得對他說：「主啊，不僅是我的腳，連手和頭也要洗！」10.耶穌對他說：「凡洗過澡的人不需要再洗，只要把腳一洗，全身就乾淨了。你們是乾淨的，然而不都是乾淨的。」11.耶穌已知道要出賣他的是誰，因此說「你們不都是乾淨的」。12.耶穌洗完了他們的腳，就穿上衣服，又坐下，對他們說：「我為你們所做的，你們明白嗎？13.你們稱呼我老師，稱呼我主，你們說的不錯，我本來就是。14.我是你們的主，你們的老師，尚且洗你們的腳，你們也應當彼此洗腳。15.我給你們作了榜樣，為要你們照著我為你們所做的去做。」



## 第二十五天

### 經文：約 13:1-15



#### 思想

耶穌為門徒洗腳，透過極謙卑的行動，將服事的真理表明出來，建立門徒以僕人的心態彼此服事。彼得本來不肯讓主洗他的腳，但當他明白當中的意義之後，就要求耶穌加倍的洗他。

#### 反省

洗腳只是個象徵的儀式，不及內裏的心態來得重要。當日猶大雖然也被耶穌洗腳，但他卻仍舊是污穢的，猶大內心沒有真正的懺悔，離開之後，就去出賣耶穌。

#### 祈禱

主啊！多謝祢虛己服事我們的大愛，求祢賜我們謙卑的心，效法耶穌奴僕的心態，樂意彼此洗腳。奉主名求。誠心所願。

#### 行動

感受耶穌為你洗腳的感覺，然後與主分享你的感受。效法耶穌為門徒洗腳謙卑的服事，你可以選擇去為家人洗腳，或以行動去滿足有需要的家人或朋友，謙卑去服事他們。



---

---

---

---

## 第二十六天

### 經文：約 13:31-35

31.猶大出去後，耶穌說：「如今人子得了榮耀，上帝在人子身上也得了榮耀。32.如果上帝因人子得了榮耀，上帝也要因自己榮耀人子，並且要立刻榮耀他。33.孩子們！我與你們同在的時候不多了；你們會找我，但我所去的地方，你們不能去。這話我曾對猶太人說過，現在也照樣對你們說。34.我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。35.你們若彼此相愛，衆人因此就認出你們是我的門徒了。」

你們若彼此相愛，  
眾人因此就認出你們是我的門徒了。



## 第二十六天

### 經文：約 13:31-35

#### 思想

主耶穌苦口婆心勸導門徒，要彼此相愛，這也是門徒要遵守的一項重要的命令：「我怎樣愛你們，你們要彼此相愛。」

#### 反省

人與人之間的關係是最難處理的問題，主耶穌提醒我我們，人際關係的建立，先要連結在主的愛中。當我們經歷主犧牲的愛，才會放下自我去愛別人。今天我們的教會有愛嗎？你與主的愛結連又有多少深？

#### 祈禱

主啊！感謝祢，讓我們成主的門徒，求祢賜下愛的力量，在我們和我們教會當中流動，讓未認識祢的人能夠經歷主的大愛，讓別人能夠認識我們是主的門徒。奉主名求。誠心所願。

#### 行動

愛的表達可以從交談、說話起步；然後以具體的行動延續（願意付出精神、時間、愛心）。今天找一位我們不太熟悉或久未露面的團友或弟兄姊妹問候他／她，加上一個簡單鼓勵，使他/她感受到教會的愛與關懷。



---

---

---

---

## 第二十七天

### 經文：約 14:15-21

15.「你們若愛我，就會遵守我的命令。16.我要求父，父就賜給你們另外一位保惠師，使他永遠與你們同在。17.他就是真理的靈，是世人不能接受的。因為他們既看不見他，也不認識他；你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裏面。18.我不會撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來。19.再過不久，世人不再看見我，你們卻會看見我，因為我活著，你們也要活著。20.到那日，你們就會知道我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。21.有了我的命令而又遵守的人，就是愛我的；愛我的人，我父要愛他，我也要愛他，並且要親自向他顯現。」

你們若愛我，  
就會遵守我的命令。  
我要求父，  
父就賜給你們另外一位保惠師……



## 第二十七天

### 經文：約 14:15-21

#### 思想

耶穌安慰門徒，應許賜下聖靈來延續耶穌的工作，且應許會再與門徒見面。耶穌又解釋何謂愛主一就是遵守祂的命令。

#### 反省

愛主的就要遵守主命令，我們曾經怎樣表達對基督的愛？我們如何經歷聖靈保惠師的同在與指引？

#### 祈禱

主啊！感謝祢，賞賜真理的聖靈，讓我們從罪中被釋放出來。求祢讓真理的靈進入我們的內心，讓我們不再心存謬誤和固執，讓我們在黑暗中仍感受到祢的平安作為我們的引導。奉主名求。誠心所願。

#### 行動

將我們過去經歷過的黑暗和痛苦，並如何得到真理的靈引導的經驗寫下。若有適合時機，與你信任的人分享你的經歷。



---

---

---

---

## 第二十八天

### 經文：約 15:1-8

1.「我就是真葡萄樹，我父是栽培的人。2.凡屬我不結果子的枝子，他就剪掉；凡結果子的，他就修剪乾淨，使枝子結果子更多。3.現在你們因我講給你們的道已經潔淨了。4.你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。5.我就是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做甚麼。6.人若不常在我裏面，就像枝子被丟在外面，枯乾了，人撿起來，扔進火裏燒了。7.你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們想要的，祈求，就給你們成全。8.你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。



常在我裏面的，  
我也常在他裏面，  
這人就多結果子……

# 第二十八天

## 經文：約 15:1-8



### 思想

耶穌說：我是真葡萄樹，我們與主的關係就是葡萄樹與枝子的緊密相連關係。這段經文裏出現最多的就是「常在我裏面」，出現第二多的是「多結果子」，這說明我們在基督裏面，若與祂結連，就會多結果子。

### 反省

今天我們是否祇停留在言語上的認信，沒有生命的果子獻呈給主？求主憐憫，幫助我們再次重拾初信時，渴慕與主親密結連的關係，並反省：我們常在主裏面嗎？有甚麼阻礙這連繫？我常經歷為主多結果子嗎？

### 祈禱

主啊！我們與主如同葡萄樹和葡萄枝子的關係。這種生命合一的關係全然是上帝慈愛的禮物。懇求祢使我們常存謙卑、感恩的心，願意不斷地投入、持續地更新，和主耶穌這棵葡萄樹緊密連結，為主多結果子。奉主名求。誠心所願。

### 行動

要多結果子，就要常被主修剪。讓我們養成持續靈修的習慣，或參加主日學，藉著閱讀上帝的話語及祈禱，與主耶穌親近，一方面結出聖靈的果子，另一方面要戒掉一些阻礙我們親近上帝的習慣，如追劇集。



---

---

---

## 第二十九天

### 經文：約 16:12-15

12.「我還有好些事要告訴你們，但你們現在擔當不了。  
13.但真理的靈來的時候，他要引導你們進入一切真理。因為他不是憑著自己說的，而是把他所聽見的都說出來，並且要把將要來的事向你們傳達。14.他要榮耀我，因為他要把從我領受的向你們傳達。15.凡父所有的都是我的，所以我說，他要把從我領受的向你們傳達。」

他要引導你們  
進入一切真理



# 第二十九天

## 經文：約 16:12-15

### 思想

門徒當時還不能領會有關於基督耶穌的真理，特別是耶穌的死、復活、升天及再來的事情。門徒能夠明白真理是因為聖靈向他們啓示真理。換言之，聖靈希望信主的人能以謙卑順服的心去接受聖靈在真理中的啓示，而在他們的生命中能夠活出榮耀基督的生命。

### 反省

我們是否願意以一個謙卑的心去求主將他的真理啓示教導我們？我們是否願意以一個順服的心去改變我們的生命？是否願意從屬肉體的嬰孩生命轉化成爲屬靈的成熟生命呢？

### 祈禱

主啊！賜我們一個謙卑及順服的心去瞭解上帝所啓示的真理，就是聖經的話語。又求聖靈引導我們更深入地進入聖經的真理，使我們經歷到基督耶穌的真理，被主的真理改變我們的生命，使我們愛慕主的真理、活出主的真理。奉主名求。誠心所願。

### 行動

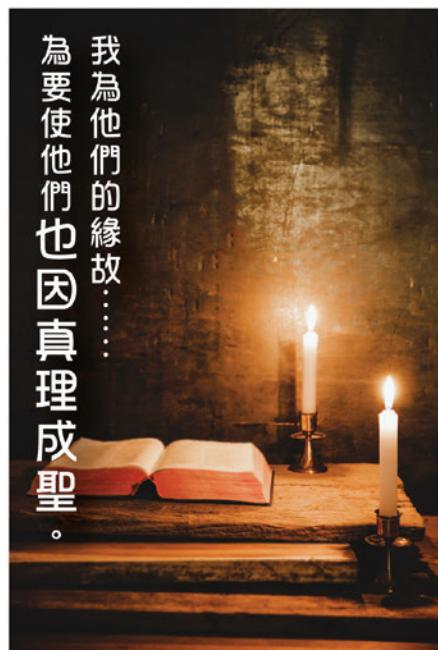
向主作認罪的禱告，爲著我們沒有謙卑向聖靈求教，求主赦免。又求聖靈將所有真理啓示我們，使我們實踐出來，將所有的應許成就在我們身上。



## 第三十天

### 經文：約 17:6-19

6.「你從世上賜給我的人，我已把你的名顯明給他們。他們本是你的，你把他們賜給我，他們也遵守了你的道。7.現在他們知道，你所賜給我的一切都是從你那裏來的；8.因為你所賜給我的話，我已經賜給他們，他們也領受了，又確實知道，我是從你出來的，並且信你差了我來。9.我為他們祈求，不為世人祈求，卻為你所賜給我的人祈求，因他們本是你的。10.凡是我的都是你的，你的也是我的，並且我因他們得了榮耀。11.我到你那裏去；我不再留在世上，他們卻在世上。聖父啊，求你因你的名，就是你所賜給我的名，保守他們，使他們像我們一樣合而為一。12.我與他們同在的時候，我奉你的名，就是你所賜給我的名，保守了他們，我也護衛了他們；其中除了那滅亡之子，沒有一個滅亡的，好使經上的話得以應驗。13.現在我到你那裏去，我在世上說這些話，是要他們心裏充滿了我的喜樂。14.我已把你的道賜給他們；世界恨他們，因為他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。15.我不求你把他們從世上接走，只求你保全他們，使他們脫離那惡者。16.他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。17.求你用真理使他們成聖；你的道就是真理。18.你怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上。19.我為他們的緣故使自己分別為聖，為要使他們也因真理成聖。



# 第三十天

## 經文：約 17:6-19



### 思想

這一段經文是「主禱文」，是一篇禱告，也是一篇講道。主耶穌為現在的門徒們向天父上帝禱告，亦為日後接受門徒所傳福音而信耶穌的信徒，也就是未來的教會禱告。主耶穌求天父上帝使未來的信徒（教會）有份於父神與耶穌之間的合一，藉著與耶穌基督連結來達成合而為一，以此向世人作見證，並得見主耶穌的榮耀。

### 反省

主耶穌的禱告常常強調「合而為一」，因為祂清楚明白人性的軟弱。人總是會抗拒連結，想走自己的路，這是因為人的反叛性，經常拒絕上帝溫柔的邀請，便會落入惡者的手中。當我們看見有弟兄姊妹抗拒連結，忽視合而為一的信念，走上獨斷獨行的歧途，我們要如何是好呢？

### 祈禱

主啊！祢的話語就是真理。求祢因著祢的名與真理，常常指引我們、帶領我們、幫助我們靠著聖靈的能力，來勝過世界。也祈求祢賜下合一的心給衆教會，讓我們活出合一的真理、合一的實踐，活出主耶穌要我們分別為聖的旨意。奉主名求。誠心所願。

### 行動

為一些因意見不合而離開教會的人禱告，願主繼續保守他們的去向，也求主憐憫我們，有同理心去體諒他們的需要，也願主給我們再次連結的機會。



## 第三十一天

### 經文：約 18:1-11

1.耶穌說了這話，就同門徒出去，過了汲淪溪。在那裏有一個園子，他和門徒進去了。2.賣耶穌的猶大也知道那地方，因為耶穌和門徒屢次上那裏去聚集。3.猶大領了一隊兵，和祭司長並法利賽人的差役，拿著燈籠、火把、兵器，就來到園裏。4.耶穌知道將要臨到自己的一切事，就出來對他們說：「你們找誰？」5.他們回答說：「找拿撒勒人耶穌。」耶穌說：「我就是！」賣他的猶大也同他們站在那裏。6.耶穌一說「我就是」，他們就退後倒在地上。7.他又問他們說：「你們找誰？」他們說：「找拿撒勒人耶穌。」8.耶穌說：「我已經告訴你們，我就是。你們若找我，就讓這些人去吧。」9.這要應驗耶穌從前的話，說：「你所賜給我的人，我沒有失落一個。」10.西門·彼得帶著一把刀，就拔出來，將大祭司的僕人砍了一刀，削掉他的右耳；那僕人名叫馬勒古。11.耶穌就對彼得說：「收刀入鞘吧，我父所給我的那杯，我豈可不喝呢？」

耶穌就對彼得說……

我父所給我的那杯，  
我豈可不喝呢？

# 第三十一天

## 經文：約 18:1-11



### 思想

猶大出賣耶穌，並帶人捉拿耶穌。耶穌要求拘捕他的人讓門徒離去，匹夫之勇的彼得護主，削下大祭司僕人的右耳，卻被耶穌責備。耶穌重申會為世人喝下苦杯。

### 反省

這裏沒有記載耶穌把馬勒古的右耳放回原位，耶穌用祂的大能治好他，彰顯他的憐憫與大愛。我們又清楚看到主耶穌是自願來到世上承擔世人犯罪的懲罰，為我們開了一條“特赦之路”，使我們可以藉著信和跟隨主而回歸天家。這就是上主給我們的恩典。

### 祈禱

主耶穌，求祢赦免我們常常用自己的心意，一時衝動，忽略甚至想破壞主的心意和計劃。感謝祢樂意為我們這些不配的罪人承擔上主的忿怒，喝了天父所賜給祢的苦杯。求禰幫助我們用生命去跟隨祢。奉主名求，誠心所願。

### 行動

回想過去有沒有因為一時衝動與其他人發生衝突？反省事情發生的來龍去脈，求主讓我們有勇氣去修補這段破裂的關係，可以的話，用寫信或面談的方式處理。



---

---

---

---

## 第三十二天

### 經文：約 18:12-27

12.那隊兵、千夫長和猶太人的警衛拿住耶穌，把他捆綁了，13.先帶到亞那面前，因為他是那年的大祭司該亞法的岳父。14.這該亞法就是從前向猶太人忠告說「一個人替百姓死是有利的」那個人。15.西門·彼得跟著耶穌，另一個門徒也跟著；那門徒是大祭司所認識的，他就同耶穌進了大祭司的院子。16.彼得卻站在門外。大祭司所認識的那個門徒出來，對看門的使女說了一聲，就領彼得進去。17.那看門的使女對彼得說：「你不也是這人的門徒嗎？」他說：「我不是。」18.僕人和警衛因為天冷生了炭火，站在那裏取暖；彼得也同他們站著取暖。19.於是，大祭司盤問耶穌有關他的門徒和他教導的事。20.耶穌回答他：「我一向都是公開地對世人講話，我常在會堂和聖殿裏，就是猶太人聚集的地方教導人，我私下並沒有講甚麼。21.你為甚麼問我呢？去問那些聽過我講話的人，我所說的，他們都知道。」22.耶穌說了這些話，旁邊站著的一個警衛打了他一耳光，說：「你這樣回答大祭司嗎？」23.耶穌回答他：「假如我說的不對，你指證不對的地方；假如我說的對，你為甚麼打我呢？」24.於是亞那把耶穌綁著押解到大祭司該亞法那裏。25.西門·彼得正站著取暖，有人對他說：「你不也是他的門徒嗎？」彼得不承認，說：「我不是。」26.大祭司的一個僕人，是被彼得削掉耳朵那人的親屬，說：「我不是看見你同他在園子裏嗎？」27.彼得又不承認，立刻雞就叫了。





## 第三十二天

### 經文：約 18:12-27

#### 思想

彼得三次不認主的事實，讓我們看到人性的軟弱。以往彼得在跟隨耶穌期間表現強而有力的一面，在許多事上表明他對主的忠心；不過在此刻，彼得浮現他的恐懼與軟弱的心靈的另一面，成為鮮明的對比。

#### 反省

在壓力之下彼得三次否認耶穌，在甚麼情況之下，我們也不願意表示與耶穌有關？

#### 祈禱

主啊！求祢赦免我們很多時沒有遵行聖經的教導。求聖靈時常責備我們不認主的罪，幫助我們能夠為主耶穌活出美好的見證。奉主名求，誠心所願。

#### 行動

當雞叫的時候，彼得醒覺自己用謊言去逃避承認自己的身分，今日我又有沒有用謊言去遮掩自己的過失？在主面前誠心認罪，求主赦免。



---

---

---

## 第三十三天

### 經文：約 18:33-40

33.於是彼拉多又進了總督府，叫耶穌來，對他說：「你是猶太人的王嗎？」34.耶穌回答：「這話是你說的，還是別人論到我時對你說的呢？」35.彼拉多回答：「難道我是猶太人嗎？你的同胞和祭司長把你交給我。你做了甚麼事呢？」36.耶穌回答：「我的國不屬於這世界；我的國若屬於這世界，我的部下就會為我戰鬥，使我不至於被交給猶太人。只是我的國不屬於這世界。」37.於是彼拉多對他說：「那麼，你是王了？」耶穌回答：「是你說我是王。我為此而生，也為此來到世界，為了給真理作見證。凡屬真理的人都聽我的話。」38.彼拉多對他說：「真理是甚麼呢？」說了這話，彼拉多又出來到猶太人那裏，對他們說：「我查不出他有甚麼罪狀。39.但你們有個規矩，在逾越節要我給你們釋放一個人，你們要我給你們釋放這猶太人的王嗎？」40.他們又再喊著說：「不要這人！要巴拉巴！」這巴拉巴是個強盜。

耶穌回答：

我的國不屬於這世界……

# 第三十三天

## 經文：約 18:33-40



### 思想

在彼拉多審問耶穌，先後問了「你是猶太人的王嗎？」，「你做了甚麼事呢？」和「那麼，你是王了？」這三個問題，反映他關心的是耶穌是企圖以猶太人的王這身份煽動顛覆國家政權。不過，耶穌卻以「我的國不屬於這世界」來回答彼拉多。耶穌在對話中，突顯出自己是「王」的身分，但這「王權」的管治卻不屬這個世界，而是要為「真理」向這個世界作見證。「我為此而生」在在說明耶穌的身分與使命之間的密切關係。

### 反省

耶穌是王，不過祂的國不屬這世界，惟有屬真理的人才會聽祂的話和接受祂的管治。耶穌是我們的王嗎？別人從哪方面可以分辨我是聽從這個王呢？

### 祈禱

主啊！求祢在我們的心中作王。願祢賜下智慧予我們政府官員，讓他們有真正的謙卑，按照祢的教導行公義、好憐憫，行在祢旨意的道路上。願聖靈感動在上掌權者能夠歸向祢，因為敬畏祢而得到智慧，為人民帶來福祉。奉主名求。誠心所願。

### 行動

我們今日在世上祇是客旅，我們是天國的子民。讓我們減少世上物質的負擔，將家中多餘的物品轉贈與有需要的人，輕裝上路。



---

---

---

---



## 第三十四天



經文：約 19:1-16

1.於是，彼拉多命令把耶穌帶去鞭打了。2.士兵用荆棘編了冠冕，戴在他頭上，給他穿上紫袍，3.又走到他面前，說：「萬歲，猶太人的王！」他們就打他耳光。4.彼拉多又出來對衆人說：「看，我帶他出來見你們，讓你們知道我查不出他有甚麼罪狀。」5.耶穌出來，戴著荆棘冠冕，穿著紫袍。彼拉多對他們說：「看哪，這個人！」6.祭司長和聖殿警衛看見他，就喊著說：「釘十字架！釘十字架！」彼拉多對他們說：「你們自己把他帶去釘十字架吧！我查不出他有甚麼罪狀。」7.猶太人回答他：「我們有律法，按照律法，他是該死的，因為他自以為是上帝的兒子。」8.彼拉多聽見這話，越發害怕，9.又進了總督府，對耶穌說：「你是哪裏來的？」耶穌卻不回答。10.於是彼拉多對他說：「你不對我說話嗎？難道你不知道我有權柄釋放你，也有權柄把你釘十字架嗎？」11.耶穌回答他：「若不是從上頭賜給你的，你就毫無權柄辦我，所以，把我交給你的那人罪更重了。」12.從此，彼拉多想要釋放耶穌，無奈猶太人喊著說：「你若釋放這個人，你就不是凱撒的忠臣。凡自立為王的就是背叛凱撒。」13.彼拉多聽見這些話，就帶耶穌出來，到了一個地方，叫「鋪華石處」，希伯來話叫厄巴大，就在那裏坐堂。14.那日是逾越節的預備日，約在正午。彼拉多對猶太人說：「看哪，你們的王！」15.他們就喊著：「除掉他！除掉他！把他釘十字架！」彼拉多對他們說：「要我把你們的王釘十字架嗎？」祭司長回答：「除了凱撒，我們沒有王。」16.於是彼拉多把耶穌交給他們去釘十字架。他們就把耶穌帶了去。

# 第三十四天

## 經文：約 19:1-16



### 思想

彼拉多本想釋放耶穌，不過在猶太人的政治威脅底下(12節)，他不顧真理，只求保住自己的官位。主耶穌在受苦時仍然能夠冷靜地跟彼拉多對話，沒有絲毫埋怨，因為祂知道自己為何受苦，並且知道這是上帝的旨意，成就上帝的旨意就是祂的人生意義。

### 反省

我們可曾像彼拉多？像士兵？像祭司長老？還是像百姓？還是像巴拉巴？今日我們不是要定人的罪，而是以柔和謙卑，與罪人、與「外邦人」復和，並讓復活的盼望，上帝的慈愛臨到人間。

### 祈禱

主啊！感謝祢甘心樂意接受殘酷的刑罰，滿足了上主公義的要求，使我們能因信祢而得到有意義和永恆的生命。奉主名求。誠心所願。

### 行動

我們本是罪人、是基督教信仰的「外邦人」，當我們面對「十字架的耶穌」時，就好像比拉多和猶太人一樣。讓我們認罪禱告：主啊！我們生命中有許多深層的陰暗面，醜陋的罪性都會被耶穌顯露出來，求主赦免。讓我們轉眼仰望「十字架的耶穌」，所有的骯髒污穢耶穌都會潔淨，並求耶穌轉化我們的生命！



---

---

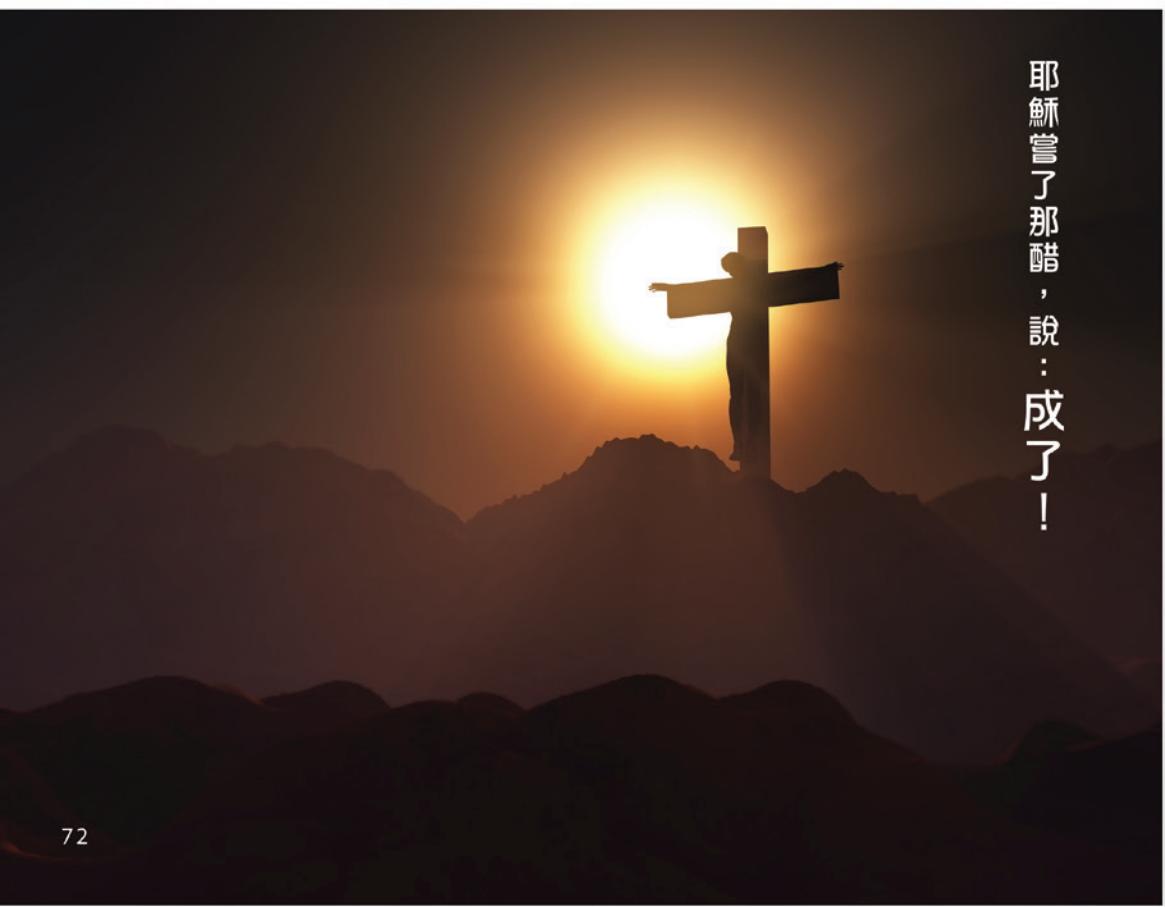
---

## 第三十五天

### 經文：約 19:25-30

25.站在耶穌十字架旁邊的，有他的母親、姨母、革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。26.耶穌見母親和他所愛的那門徒 站在旁邊，就對母親說：「母親，看，你的兒子！」27.又對那門徒說：「看，你的母親！」從那刻起，那門徒就接她到自己家裏去了。28.這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，爲使經上的話應驗，就說：「我渴了。」29.有一個盛滿了醋的罐子放在那裏，他們就拿海綿蘸滿了醋，綁在牛膝草上，送到他嘴邊。30.耶穌嘗了那醋，說：「成了！」就低下頭，斷了氣。

耶穌嘗了那醋，說：成了！



## 第三十五天

### 經文：約 19:25-30

#### 思想

耶穌在十字架上承受極大的痛苦，還不忘記要求約翰照顧祂地上的母親馬利亞。雖然馬利亞還有其他兒子，耶穌還是盡了祂自己的責任照顧馬利亞，並死在十字架上，完成救恩的應許。

#### 反省

今天，我們有沒有盡力照顧自己的家人？有沒有關心教會中正在面對困苦的人，像早期教會去照顧寡婦一樣？

#### 祈禱

主啊！賜憐憫的心腸給我們，叫我們能夠關愛家人，體恤和幫助有需要的人，活出討主喜悅的生命。奉主名求。誠心所願。

#### 行動

爲自己忽略關愛別人及忽略別人的需要認罪；又留意身邊有誰需要幫助，伸出援手爲他/她解決問題。



---

---

---

---

## 第三十六天

### 經文：約 20:1-10

1.七日的第一日清早，天還黑的時候，抹大拉的馬利亞來到墳墓，看見石頭已從墳墓挪開了，2.就跑來見西門·彼得和耶穌所愛的那個門徒，對他們說：「有人從墳墓裏把主移走了，我們不知道他們把他放在哪裏。」3.彼得和那門徒就出來，往墳墓去。4.兩個人同跑，那門徒比彼得跑得快，先到了墳墓，5.低頭往裏看，看見細麻布還放在那裏，只是沒有進去。6.西門·彼得隨後也到了，進了墳墓，看見細麻布放在那裏，7.又看見耶穌的裹頭巾沒有和細麻布放在一起，是另在一處捲著。8.然後先到墳墓的那門徒也進去，他看見就信了。9.他們還不明白聖經所說耶穌必須從死人中復活的意思。10.於是兩個門徒回自己的住處去了。

他們還不明白聖經  
所說耶穌必須從死人中復活……



# 第三十六天

## 經文：約 20:1-10

### 思想

抹大拉的馬利亞在墳墓找不到耶穌的身體，跑去告訴彼得和約翰，他們立刻跑去墳墓要證實馬利亞的說話。門徒看見頭巾與細麻布原封不動，沒有被拆開，證明耶穌真的復活了。門徒約翰看見就信了。



### 反省

我們必須牢記耶穌基督是爲了我們的罪釘死在十字架上，祂代替我們死在十架上，只要我們信靠祂，我們也就有復活永恆的生命。今天你我信主有多少年日？主耶穌在我們心中位置有多重要？主爲我們捨棄生命，我又爲主有何所棄？

### 祈禱

主啊！感謝祢讓我們看到耶穌復活的充分證據，也成爲我們相信將來身體也會復活的確據。求主幫助我們憑信心活在祢的國度中。奉主名求。誠心所願。



### 行動

我們如何呈現對主耶穌復活的信心？基督徒每日的生活，和這世界的人有什麼分別？約一位好友吃飯，分享我們在這節期裏的操練之心得。



---

---

---

---

## 第三十七天

### 經文：約 20: 11-18

11.馬利亞卻站在墳墓外面哭。她哭的時候，低頭往墳墓裏看，12.看見兩個天使穿著白衣，在安放耶穌身體的地方坐著，一個在頭，一個在腳。13.天使對她說：「婦人，你爲甚麼哭？」她對他們說：「因爲有人把我主移走了，我不知道他們把他放在哪裏。」14.說了這些話，她轉過身來，看見耶穌站在那裏，卻不知道他是耶穌。15.耶穌問她：「婦人，你爲甚麼哭？你找誰？」馬利亞以爲他是看園子的，就對他說：「先生，若是你把他移了去，請告訴我，你把他放在哪裏，我去把他移回來。」16.耶穌對她說：「馬利亞。」馬利亞轉過身來，用希伯來話對他說：「拉波尼！」（「拉波尼」就是老師的意思。）17.耶穌對她說：「不要拉住我，因爲我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」18.抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

**抹大拉的馬利亞就向門徒報信：  
我已經看見了主。**

## 第三十七天

### 經文：約 20: 11-18

#### 思想

馬利亞成為第一個人見證復活了的耶穌。復活的主在她痛苦的時候向她顯現，將她的生命完全改變過來，使她從憂愁中變為喜樂，並奉主差遣，成為第一個使者傳揚耶穌已復活的好消息。

#### 反省

我們在何時感到基督的同在？我們願意與人分享這見證嗎？

#### 祈禱

主啊！求祢赦免我們仍然常存疑惑、被自己的小信阻礙，而無法大步邁進。求祢保守我們，能每天活出祢所喜悅的樣式。在我們每天生活大小事中，見證祢的恩典及慈愛。奉主名求。誠心所願。

#### 行動

預備一份關於復活節的福音單張或書籍，於復活節送給未信主的親友。



---

---

---

---

## 第三十八天

### 經文：約 20:19-29

19.那曰（就是七日的第一日）晚上，門徒因怕猶太人，所在的地方門都關了。耶穌來，站在當中，對他們說：「願你們平安！」20.說了這話，他把手和肋旁給他們看。門徒一看見主就喜樂了。21.於是耶穌又對他們說：「願你們平安！父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」22.說了這話，他向他們吹一口氣，說：「領受聖靈吧！23.你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免；你們不赦免誰的罪，誰的罪就不得赦免。」24.那十二使徒中，有個叫低土馬的多馬，耶穌來的時候，他沒有和他們在一起。25.其他的門徒就對他說：「我們已經看見主了。」多馬卻對他們說：「除非我看見他手上的釘痕，用我的指頭探入那釘痕，用我的手探入他的肋旁，我絕不信。」26.過了八日，門徒又在屋裏，多馬也和他們在一起。門都關了，耶穌來，站在當中，說：「願你們平安！」27.然後他對多馬說：「把你的指頭伸到這裏來，看看我的手；把你的手伸過來，探入我的肋旁。不要疑惑，總要信！」28.多馬回答，對他說：「我的主！我的上帝！」29.耶穌對他說：「你因為看見了我才信嗎？那沒有看見卻信的有福了。」

耶穌對他說：你因為看見了我才信嗎？

那沒有看見卻信的有福了。

# 第三十八天

經文：約 20:19-29



## 思想

耶穌以復活的肉身向門徒顯現，門徒看見耶穌的身體和傷痕，釋除心中的疑慮，相信並知道他們所跟從的耶穌是上帝的兒子，是那位要來的彌賽亞，是人類的救主。耶穌又向門徒吹氣，使他們領受聖靈所要帶來的權柄。耶穌又在八天之後，特別向多馬顯現。我們從多馬的不信學到教訓，並且領受耶穌的應許：那沒有看見就信的有福了。



## 反省

主引領多馬去接受他從死裡復活的事實，除去他心中一切的疑惑，爲的是要他全然相信，死心塌地跟從主，才可以肩負傳揚主復活的重任，帶給人盼望的信息。

## 祈禱

主啊！祢是復活的主，我們謙卑承認，有時我們會羨慕那些初代門徒，能親眼看見祢，親耳聽見祢的話語。感謝祢的提醒，當我們通過聖經——上帝的話語，和別人的見證來認識祢、相信祢，我們就是有福的人。奉主名求。誠心所願。

## 行動

當耶穌教導他的門徒必須使信心長大時，他說明禁食禱告常常是信心增長的關鍵（太17：21）。如果我們禁食的動機是想更親近神，以便能夠更清楚聽到主向我們說話，那麼禁食就能夠幫助我們更有信心。今天禁戒一餐，好讓自己心無旁騖地進到上帝的面前。



---

---

---

## 第三十九天

### 經文：約 21:9-17

9.他們上了岸，看見那裏有炭火，上面有魚和餅。10.耶穌對他們說：「把剛才打的魚拿幾條來。」11.西門·彼得就上船，把網拉到岸上，網裏滿了大魚，共一百五十三條；雖然魚這樣多，網卻沒有破。12.耶穌對他們說：「你們來吃早飯。」門徒中沒有一個敢問他：「你是誰？」因為他們知道他是主。13.耶穌走過來，拿餅給他們，也照樣拿魚給他們。14.耶穌從死人中復活後向門徒顯現，這是第三次。15.他們吃完了早飯，耶穌對西門·彼得說：「約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得對他說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的小羊。」16.耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得對他說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你牧養我的羊。」17.耶穌第三次對他說：「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，你無所不知，你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。」

耶穌說：

你餵養我的羊。





## 第三十九天

經文：約 21:9-17

### 思想

主向門徒顯現的第一句話是：“小子，你們有吃的沒有。”這句話說出了彼得等人重拾魚網的真正原因，是沒有得吃的問題。可是，他們在黑夜中工作卻是徒勞。不過，曙光馬上便出現了，耶穌顯現，並叫他們把網撒向另一邊，便打到153條大魚，主仍然看顧他們，並向彼得交託牧養群羊的使命，彼得從此不再回頭，忠心至死！

### 反省

如果今天主耶穌，像當時詢問彼得一樣問我，我將如何回答？彼得雖然要受逼迫、毀謗與苦難，仍然堅持完成主的託付，有愛，主才能委託重任。今日我們應該如何愛主呢？

### 祈禱

主啊！求祢幫助我們放下自己的意思和感受，更多去體貼祢的心意，以愛去忠心完成上帝的託付。奉主名求。誠心所願。

### 行動

上帝愛我們，也希望我們能實踐以祂的愛去愛人，特別是要愛窮苦的人。嘗試去了解「教會關懷貧窮網絡」<http://www.hkcnp.org.hk/>這個機構。這機構一直將資源帶入社區，支持各教會服侍基層人士，轉化社區，請為這個機構祈禱，並以行動參與其中。



---

---

---

## 第四十天

### 經文：約 21:18-22

18.我實實在在地告訴你，你年輕的時候，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。」19.耶穌說這話，是指彼得會怎樣死來榮耀上帝。說了這話，耶穌對他說：「你跟從我吧！」20.彼得轉過身來，看見耶穌所愛的那門徒跟著，就是在晚餐時 靠著耶穌胸膛說「主啊，出賣你的是誰」的那門徒。21.彼得看見他，就問耶穌：「主啊，這個人怎樣呢？」22.耶穌對他說：「假如我要他等到我來的時候還在，跟你有甚麼關係呢？你跟從我吧！」

耶穌對他說：……

你跟從我吧！



# 第四十天

## 經文：約 21:18-22



### 思想

耶穌預言彼得年老時候的事奉與年輕時的事奉有很大的不同，年輕的彼得是任意往來，但是他年老時的事奉卻是非自主性的，耶穌甚至預言他會被綁上並為主殉道。最後耶穌勉勵彼得，不要與門徒約翰心生比較，祇要專注跟從主。

### 反省

今天大家完成默想約翰福音，但願我們再次將焦點重新放在我們個人與主的關係當中，重新將焦點轉移到主身上，重新面對我們的事奉，除去一切攔阻我們完成上帝託付的使命。

### 祈禱

主啊！感謝你的陶造與更新。願我們每天緊緊跟從主。更像恩主，忠心完成主託付。奉主名求。誠心所願。

### 行動

你會否與你周圍的同工或弟兄姊妹比較，而影響你事奉的心情？回想當時的情形！你如何走出來。你是否希望主告訴你未來服事的結局？當你知道之後會影響你的事奉嗎？我們是否清楚主所交託給我們的使命？我們是否盡力持守？請訂立你前面的目標。



---

---

---

---



回想整個

## 四十天的默想旅程

感謝主的引導。

讓我們一起同行，透過約翰福音



去認識耶穌基督—上帝的兒子。



但願我們能夠實踐建議，

讓上帝的話語落實在我們的生命中。

並且轉化為生活的行動。

深願上帝賜福予我們，

能夠活出恩主的楷模。



為將要進入基督從死裡



復活的大喜樂

作好準備。



# 大 齋 期

四十天

二零二零年

二月二十六日

至四月十一日

## 默想

修禁食

養 FASTING

克祈禱

己 PRAYER

EASTER

耶穌基督

受死復活

ASH 聖灰日

WEDNESDAY

懺悔 LENT

QUADRAGOSIMA

靈修



二零二零年大齋期  
四十天默想小冊子



出版：中華基督教會合一堂  
地址：香港般咸道二號祝齡樓二樓  
網頁：[www.hopyatchurch.org](http://www.hopyatchurch.org)