中華基督教會合一堂
2019 年大齋期
四十天默想小冊子

06/03/2019 ~ 20/04/2019

靈修小冊子的目錄

封　　面

目　　錄 · · · · · · · · · · · · · · · · · · 頁 1

四十天大齋期
靈修默想導引 · · · · · · · · · · · · · · · · · · 頁 2-4

四十天默想
靈修記錄 · · · · · · · · · · · · · · · · · · 頁 5

大齋期 40 天
靈修內容 · · · · · · · · · · · · · · · · · · 頁 6-85

大齋節期靈修
的意義與實踐 · · · · · · · · · · · · · · · · · · 頁 86-88

四十天大齋期靈修默想導引

宇宙間有股強大的力量，這力量失去的話，就會發生莫大的問題？這力量是什麼？就是「連結」；連結自古到今，都非常重要：人與人要連結、人與上帝要連結、人與自然要連結；倘若連結有問題，許多的問題也會萌生！在此大齋節期四十天的靈修默想，正是我們與主相連結的好時機。耶穌說：“我就是真葡萄樹，我父是栽培的人。…你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。我就是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做什麼。約 15：1，4-5 這段經文啟示我們，天父栽培者連結耶穌葡萄樹，耶穌葡萄樹連結枝子信徒，這連結就結出果子來。因此我們當常常在主的裡面，主就我們裡面，我們連結耶穌這葡萄樹，便得供應，多結果子，活出榮神益人的生命！

與主相連的最佳方法，是祈禱。聖經告訴我們耶穌經常祈禱，因為通過禱告，耶穌與天父相交，常在父裡面，得著天父所賜的能力，應付每天生活的挑戰，所以我們以「耶穌的祈禱」編寫這四十天的禁食祈禱手冊，期盼弟兄姊妹屬靈生命，與我主我神有更好的連結，叫我們常在主裡面。

祈禱是每一個基督徒每日屬靈生命的呼吸，也是我們與父神交通的時間。我們祈禱，但我們應該為甚麼事祈禱？在甚麼時候祈禱？如何祈禱？不同的教會和靈修傳統都發展出了不同的模式與習慣，其實他們都是從主耶穌的教導和禱告方式發展出來的。默念主的禱告，我們會得著智慧和益處。求主帶領我們在這四十天裏，通過經文默想、反省和祈禱，操練和學習，讓主耶穌的禱告激勵我們，叫我們聽到他的聲音，思想他的聖言，從而為生命求復興，為教會求復興，為社會求平安。

為使弟兄姊妹能與主耶穌緊密的連結，這本靈修小冊子每篇均分開四個部份：

一、【默想經文】: 請細心誦讀 【默想經文】三遍，明白經文的意思。

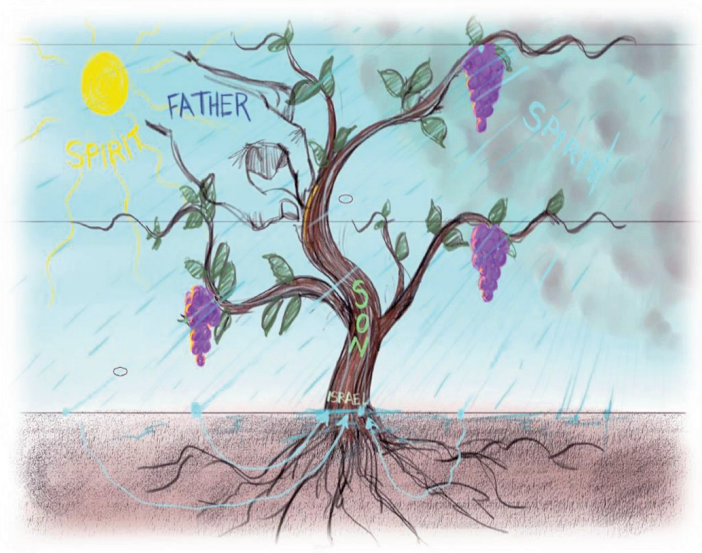
參考經文：閱讀參考經文，以知悉經文的來源。

二、【反思經文】: 思想與經文有關的信息，反思生命，讓讀者得著亮光與提醒！

三、【屬靈操練】: 從信息中，引伸一些具體的屬靈的操練，指引讀者付諸實踐！

四、【祈禱行動】: 於行動前，先禱告交託，依靠上主，實踐所信。

末了，當筆者讀畢整本靈修小冊子，看過每篇的靈修插圖，發覺那些插圖好像是會講說話的，給自己靈性上有很大的提醒和幫助。因此，筆者建議各位讀者，每天靈修操練期間，一定要看看那些配合內容的精美插圖，作「觀圖靜修」，從中必得靈性上的造就，亦會有更深的領受，更多的得著。



期盼合一堂弟兄姊妹透過這靈修小冊子步步進深與主結連，並能化禱告為行動，並於行動前祈禱交託，以能得著力量，結出靈果，榮神益人。誠心所願。

2019 年大齋期四十天默想靈修記錄

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

完成當天默想靈修後，請用☑表示已記錄

第一天《耶穌現今在上帝的右邊替我們祈求》
(參考經文， 羅 8:31-39，帖前 4:17，啟 1:9-11)

【默想經文】誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且復活了，現今在上帝的右邊，也替我們祈求。(羅 8:34，和修本)

【反思經文】
耶穌為我們禱告，祂的禱告是否跟我們有所不同？是否更有意思？更有效？更美好呢？當然如此！主愛我們才會替我們祈求；主懂得父的心意，使禱告更有效！主的禱告精簡扼要，驚天動地，使人的生命活得更好！

主是誰？在此告訴我們，祂是從死裏復活的主！

【引言】
從今天開始，我們會用 40 天的時間來默想與主耶穌的關係，我們會從新約聖經再思主耶穌的三年事工中，曾經在不同的時候，為了不同的事祈禱。這些經文告訴我們，今天我們為不同的事禱告，因為耶穌也為不同的事禱告。

在這個過程的開始，羅馬書 8:34 告訴我們一個十分重要的事實，原來主耶穌今天仍然禱告，為我們禱告。這個事實提醒我們：我們不是只有一個人在禱告，我們是和主耶穌同心禱告，祂在聽我們的禱告，所以我們奉主耶穌的名禱告，主必垂聽，天父必聽到。因為主耶穌愛我，藉著禱告，我們感受主的愛，確認沒有任何事物使我們與基督的愛隔絕。耶穌不單是在二千年前降生，等到時候滿足，現今的世界要過去了，然後才在雲中與信徒再遇(帖前 4:17)。原來當我們禱告，我們就可以經驗主的同在，因為祂正在為我們禱告，這正是啟示錄中，在拔摩島上使徒約翰的見證，在禱告中，他看見了復活的主，他得了力量和異像叫二千年來每一個信徒都得著幫助。

【屬靈操練】

今天是大齋期的開始，你想耶穌會怎樣為我們禱告？祈求主藉著 40 天的操練，藉再思耶穌的禱告，提醒我們今天應該為甚麼事禱告，怎樣禱告？

到底有甚麼事情阻攔我們每天奉主的名祈禱？阻攔我們為不同的事和不同的人祈禱？阻攔我們領受主的愛？阻攔我們去愛？如果有的話，求主幫助我們把它們逐一挪開！

【祈禱行動】

親愛的天父上帝，感謝你從今天開始讓我可以經歷 40 天的禁食禱告操練，感謝你讓我可以與一群合一堂的弟兄姊妹在這四十天中一同禱告，天天禱告，學習你的榜樣來禱告，求你把一切影響我和阻攔我來到你面前禱告的人和事都挪開，我知道我需要禱告，因為多禱告多有力量，少禱告少有力量，沒有禱告沒有力量。藉禱告我可以接通天地線，與主合一。主啊，請幫助我將心給你，讓我的眼目只喜悅你的道路，好讓我每天都聽到你的聲音。聖靈啊，求你每天給我感動，光照我的內心，叫我配得跟從主耶穌的腳蹤前行。奉靠主耶穌基督的聖名祈禱，誠心所願。

第二天《願你榮耀你的兒子》
(參考經文-約 17:1-5)

【默想經文】耶穌說了這話，就舉目望天，說：父啊，時候到了，願你榮耀你的兒子，使兒子也榮耀你。(約 17:1)

【反思經文】

時候到了！這句話常在約翰福音出現。上主掌管著我們的時候，願我們能敏銳地察覺祂，更能信靠順服祂。在我們短暫有限的人生中，最重要的事情是什麼呢？耶穌的生命是榮耀上帝！

約翰福音第 17 章被稱作大祭司的禱文，很可能就是當天晚上耶穌對門徒的長篇講論(13-16 章)後，祂與門徒離開耶路撒冷城回住處去的路上所作的祈禱。大祭司的禱文是聖經記載耶穌的祈禱中最長的禱文，這個祈禱比全部有關耶穌的祈禱經文加起來還要長，為甚麼耶穌要作出這長長的祈禱？只有一個原因，就是為了天父上帝的榮耀被顯明而呼求，並為門徒可以承傳這使命代求。耶穌知道祂的時候到了，所以就如此呼求，因為祂曉得當祂被釘十字架時，人們都可以從十字架事件中看見在未有世界以先，基督與父上帝本來就有的榮耀。因為罪，人不能看見這個從起初就有的榮耀，但當主耶穌在十字架上流出寶血，每一個相信耶穌的人都可以藉耶穌的血除去阻隔人與上帝關係的罪，耶穌知道時候到了，祂將為父上帝成就大事。

【屬靈操練】

讓我們此刻用一分鐘的時間來默想主耶穌如何被上帝榮耀？默想這榮耀上帝的心志怎樣可以得到成就，默想我們自己怎樣在日常生活中榮耀上帝？

耶穌的十字架事件被人看為羞辱，卻是耶穌得榮耀的時候，今天我們追求的，是甚麼榮耀呢？請把聖靈給你的感動寫下。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

創造天地的父啊，感謝你差派主耶穌來到世上成就救恩，好叫我們因為主耶穌在十字架上流出的寶血，罪得以除去，又藉著聖靈的感動，我們可以看見你的榮耀。主啊，求你用我的一生去榮耀你，求你用我的生命作見證，讓人看見你的榮耀，求你在今年裏帶領我們教會裏的每一個人，都常有聖靈的感動，都要起來服事你，榮耀你的名，奉靠主耶穌基督聖名，誠心所願。

第三天《認識耶穌基督就是永生》

（參考經文—約 17:1-5）

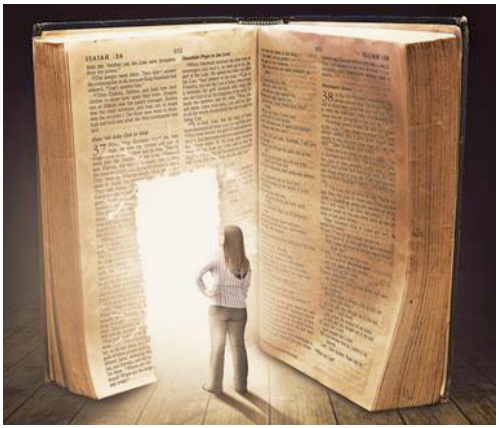
【默想經文】認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。(約 17:3)

上帝愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。(約 3:16)

【反思經文】

「認識你獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。」(約 17:3)，信耶穌得永生(約 3:16，6:47)，顯然不是說相信耶穌的人會永遠不死，在耶穌這一個祈禱中，清楚告訴我們，原來永生是關乎兩方面的認識，就是認識天父是獨一的真神，與及認識耶穌是天父上帝差來的基督(即舊約聖經裏的彌賽亞，應許的救主)。

在聖經中「認識」除了是知道客觀事實外，還有主觀經驗的意思，更有與認識的對象有密切關係的意思(見何 2:9-10)，今天我們相信耶穌，除了知道耶穌是上帝的兒子，為我們的罪釘死在十字架上，三天後復活，後來升天，將來還要再來這些客觀事實外，對於耶穌，我們有沒有主觀經驗過他的真實呢？如經驗主耶穌的幫助，問題得解決，病得醫治等。我們與主耶穌有沒有親密的關係？我們常常感受到主的同在，常常聽到主的聲音，靠著主的名勝過魔鬼的權勢，常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，常有聖靈的感動…。



【屬靈操練】

耶穌的使命就是把永生賜給每一個相信他的人，今天我們都確認自己擁有了永生嗎？今天上帝交託給我們的使命是甚麼？我們有沒有認真做好主交託給我們的使命，把福音傳揚？請想想誰是你傳福音的對象？你準備怎樣帶領他來就主？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌啊，求你帶領我在這四十天的禱告操練中，學習怎樣以你的心為心，常以你的心意為念，多為未信主的人祈禱，叫更多人可以因為認識主耶穌是基督可以得永生，求你把更大的負擔放在我心，叫我可以在今年裏靠著你的話語指引，聖靈的大能，勇敢去為你作見證，去傳福音，奉主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第四天《禱告的時候，天就開了》
（參考經文—路 3:21-22）

【默想經文】眾百姓都受了洗，耶穌也受了洗。正禱告的時候，天就開了。(路 3:21)

【反思經文】

祈禱是會開天窗的，從主耶穌身上我們看見了。這是路加福音中告訴我們，主耶穌職事的起點，他跑到約但河領洗，當他受洗完畢，從水裏出來，就在河水中祈禱。奇妙之事發生，當他還在禱告的時候，天就開了，耶穌就領受了聖靈，然後有天上來的聲音說：「你是我的愛子，我喜悅你。」這簡短的記述說明耶穌的禱告帶來兩項重大事件，其一就是聖靈的降下，其二是天上來的聲音。

主耶穌在事奉前，他先祈禱，以身作則的提醒我們，無論作甚麼都要祈禱，特別是為主作工時，更需要祈禱，因為我們知道靠主靈方能成事。事實上，祈禱是耶穌為主作工前的第一樣要做的事。我們當相信在我們祈禱的時候，我們就與三一真神相連，上主便會賜下聖靈，賜下話語，賜下能力，指引我們當行的路，誠心所願。

【屬靈操練】

許多時候，我們熱心為主作工，但卻忘記要為所作的工祈禱，求主給我們指引祈禱，求主給我們一顆謙卑順服的心來祈禱，叫我們懂得多禱告，多仰賴主來作工。請寫下你正在作的工是什麼？把你想用的方法和計劃也交託祂，求主幫助！

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

感謝主，常常提醒我莊稼已經熟了，可以收割了，我深信作主工之先，首要禱告，與主相繫，才能得力前行，求你給我一顆順服的心，好讓我可以常常領受聖靈的感動，得著智慧的心，能夠更明白你的旨意，與你同行；主啊，請你對我說話，叫我往前行，常聽到你的聲音。誠心所願！

第五天《得著主賜的道》藉「知道」，與主相連

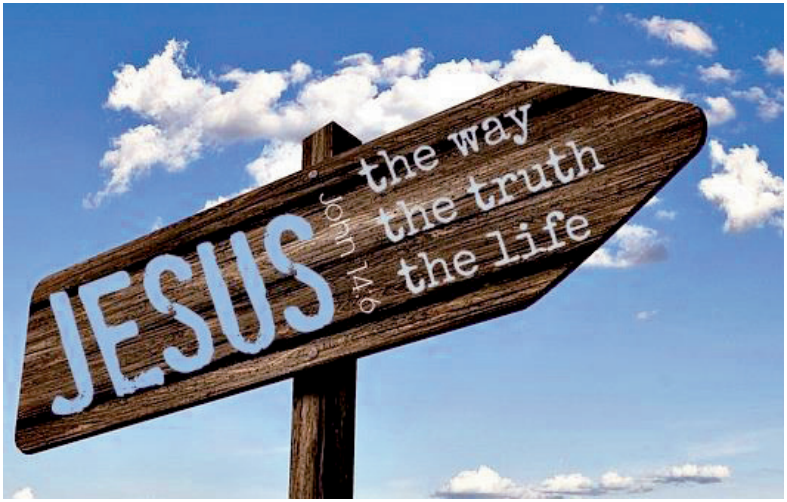
（參考經文—約 17:6-8）

【默想經文】如今他們知道，凡你所賜給我的，都是從你那裏來的。(約 17:7)

【反思經文】

在本節經文，啟迪我們藉「知道」，與主相交。藉知道，是人與上帝之間重要的聯結。門徒到底知道什麼呢？知道「你（天父）所賜給我的道，我已經賜給他們，他們也領受了，又確實知道，我是從你（天父）出來的，並且信你（天父）差了我來。」(約 17:8)，因為第 6 節中，門徒已經照著耶穌的教導遵守上帝的道，那是有別於當時的文士和法利賽人等只重形式沒有生命的教導。

門徒在與耶穌的相交中，他們有三大項的知道：於第 7 節，門徒已經知道耶穌擁有的都是從父上帝而來的，所以耶穌雖然沒有如文士和法利賽人等的宗教權柄，卻有從上帝而來的權柄；於第 8 節上，門徒已經領受了耶穌的教導，他們知道那教導實在是上帝的道，門徒也知道要把上帝的道踐行出來；和於第 8 節下，門徒確實知道耶穌是從父上帝出來的，是上帝親自差派來到世上的基督，即救主彌賽亞。我們愈認識主，愈知道主是誰，我們便愈能信靠主，我們的生命也活得愈豐盛！



【屬靈操練】

我們認識耶穌有一段時間了，耶穌說他已經給我們顯明關於上帝的一切豐盛，對於上帝的名，上帝的屬性，上帝的能力，我們認識有多少？要認識更多嗎？可以做些甚麼呢？請你常常默想上帝的名字是全能者，耶和華是上主（一切的主），耶穌是約書亞即救主，基督是受膏者，即是道路、真理、生命！

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

賜下救恩的主啊，感謝你使用教會，讓我們可以認識你的名，知道你的屬性，經驗你的大能；主啊，求你給我更大的屬靈渴求，叫我們不要因為領受了你的恩典而過於自高自大，求你引領我們在今年更多認識聖經，更多祈禱，更深愛你。奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第六天《榮耀主聖名》聽主祈求，榮耀主名！
（參考經文-約 17:9-11 上）

【默想經文】並且我因他們得了榮耀。(約 17:10 下)

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。凡是我的，都是你的；你的也是我的，並且我因他們（門徒）得了榮耀。從今以後，我不在世上，他們卻在世上；我往你那裏去。(約 17:9-11 上)

【反思經文】

在大祭司的禱文中，耶穌陳明過自己已經完成父上帝交託使命後(6-8節)，而約 17:9-11 上，耶穌快要離世，又將離開門徒，因此他為門徒祈求，祈求門徒能夠榮耀他的名。

耶穌禱告中的「世人」是那些敵擋他的人，而「他們」是他的門徒，門徒並不屬於耶穌而是屬於父上帝，所以門徒為主做見證使耶穌得榮耀，其實就是使上帝的名得榮耀。耶穌為門徒祈禱，因為他知道當他復活升天後，要往父上帝那裏去，就不再與門徒在一起了，而門徒卻仍然在世上生活，耶穌祈求門徒繼續使天父得榮耀。沒有耶穌的同在，門徒可以做甚麼？耶穌的禱告說明雖然他不在世上，在世上的門徒卻可以榮耀主。

各位弟兄姊妹，主耶穌也會為你祈求，祈求你使祂得榮耀，使父上帝得榮耀。榮耀是指有份量的、有價值的、尊貴的、有光彩的，藉著你的言行、你的見證、你的事奉，使人認識上主的偉大、尊貴、美好，這就是使祂得榮耀！

【屬靈操練】

耶穌祈禱說：「並且我因他們（門徒）得了榮耀。」試想，若然耶穌對你說：「某某，我因你得榮耀」，請你想想，你可以怎樣使人認識上主的偉大、尊貴、美好，使天父得著榮耀？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

親愛的天父，感謝你賜下獨生子為我們成就救恩，藉著主耶穌常常為我們祈禱，叫我們常常領受聖靈的恩膏，藉著聖靈的能力和感動，讓我們可以看見穹蒼傳揚你的創造奇工，聽到諸天述說你的榮耀，好叫我也能榮耀你，作你的見證，顯揚主的名，誠心所願。

第七天《父與子合而為一》
(參考經文-約 17:11 下-12)

【默想經文】聖父啊，求你因你所賜給我的名保守他們，叫他們合而為一像我們一樣。(約 17:11 下)

聖父啊，求你因你所賜給我的名保守他們，叫他們合而為一像我們一樣。我與他們同在的時候，因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，好叫經上的話得應驗。(約 17:11 下-12)

【反思經文】

這一段是耶穌為當日的門徒祈禱的第三段，焦點是為門徒的合一祈禱。請留意門徒要合一，先要學像神子耶穌與天父上帝的合一，祂們是緊密的，從不分離的合一。耶穌這裏求的是，當門徒奉祂的名祈禱時，他們就得蒙天父保守，就可以活出合而為一的見證，像祂與父上帝一樣，一樣的合而為一，一樣的父在子裏面，子又在父裏面，就像耶穌與門徒同在的時候一樣，門徒因有耶穌同在得了保守，不致滅亡 (雖然出賣耶穌的猶大還是滅亡了，12 節)。

除學像耶穌與上帝，父子間的合一，更須要注意耶穌所求的合而為一是父上帝與門徒之間的，而非單單門徒之間的，因為耶穌知道人若不能與父上帝合而為一，說要人與人之間合而為一是沒有可能的，也是沒有意義的，因為沒有上帝在其中，人的合一只可能是短暫的，不是永久的，並且經不起時間考驗的。所以若要與人合一，先要學主與父合一，不然建基在人關係的合一，不會鞏固，不能長久！

【屬靈操練】

「叫他們合而為一像我們一樣。」(約 17:11 下)，今天我們與天父的關係如何？我們有否常在主和父裏面？主和父又常在我們裏面？有甚麼可以改善的地方嗎？請用一分鐘時間把想到的方法寫在下面。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

賜下聖靈叫我們合而為一的主啊，求你憐憫我們的教會，叫我們靠著主耶穌禱告出來的力量，叫人與上帝關係得以復和，讓人與人的關係得著修補，叫我們更愛主，以致得力去愛人，叫我們被你使用作美好的見證，為真道打美好的仗，奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第八天《人活著不是單靠食物》藉上帝話語相連
(參考經文-太 4:1-4)

【默想經文】耶穌回答說：「經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話。」(太 4:4)

【反思經文】

當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。他禁食四十晝夜，後來就餓了。那試探人的進前來，對他說：「你若是上帝的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。」 耶穌卻回答說：「經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話。」從中可見上帝的話語何等重要！我們是否常常記得上帝的話，並且於面對試探時，能用上帝的話勝過試探引誘呢！

許多時候，在我們人生關鍵的時刻，魔鬼的試探就會到來。好像主耶穌在準備開始他的傳道工作前，就被聖靈引到曠野去，作四十天的禁食祈禱，後來他覺得餓了，魔鬼就來試探他，叫耶穌懷疑自己的身份，叫他藉著把石頭變成餅去試驗他作為上帝的兒子這身份。

這把石頭變做餅的試探，在耶穌其後的三年事工中經常會遇上，耶穌和門徒從加利利到耶路撒冷走遍各城各鄉，飲食的需要非常之大，事實上耶穌也曾為了五千人得吃飽而施行過五餅二魚的神蹟，耶穌當下感覺餓了，可以把石頭變作餅嗎？他應該怎樣面對？若然那次耶穌施展把石頭變餅，那便跌落撒但的陷阱，聽了撒但的話，幸好耶穌藉著小孩願意與人分享的五餅二魚，感動各人聽主的話，彼此分享，神蹟就出現了！

「人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話」，耶穌用申8:3的話斷言拒絕魔鬼的試探，這句話在五餅二魚的神蹟中，達成了。

【屬靈操練】

耶穌倚靠的是上帝口裏所出的一切話，我們是否也倚靠上帝口裏所出的一切話？我們是否常常把上帝的話藏在心裏，藉上帝的話與主相連，免致得罪上帝呢？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，感謝你提醒我，藉著話語你創造了天地，定了法則，並且能打敗魔鬼。主啊，求你教我藉著你的話語與你相連，叫我相信你的話，相信你的話沒有一句不是帶著能力的，求你叫我在試探來到時有從你而來的話，可以把魔鬼的謊話打破，求你叫我像主耶穌一樣，在祈禱時，不斷有從上而來的話，叫我每天得著力量，得著餵養，得著幫助走得勝撒但的路，奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第九天《不可試探主你的上帝》拒絕與魔鬼相連
(參考經文-太 4:5-7)

【默想經文】耶穌對他說：「經上又記著說：『不可試探主你的上帝。』」(太 4:7)

【反思經文】
邪惡的力量，常在我們周圍，叫我們聽從魔鬼的話，站在魔鬼那方，懷疑上帝，試探上帝的底線。魔鬼帶耶穌進了聖城，叫他站在殿頂上，對他說：「你若是上帝的兒子，可以跳下去，因為經上記著說：主要為你吩咐他的使者用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。」耶穌對他說：「經上又記著說：『不可試探主你的上帝。』」 耶穌若然聽魔鬼的話，他施行神蹟的目的，就變成顯揚自己，崇拜自己，並非為順服上帝，完成上帝的使命了！

當我們立志跟從主時，魔鬼千方百計，想我們與牠相連。牠會引誘我們聽牠的話，走一條炫耀自己的路，不是上主要我們走的路！主耶穌在曠野遇上這試探，是我們常常，甚至每天都會踫上的；請注意耶穌是堅決的拒絕！多少時候，我們面對試探，不敢毅然拒絕，反而給惡者留地步，以致為惡所勝！

【屬靈操練】
當試探來到，魔鬼往往叫我們勇敢的去試探上帝，試下聽從牠的話，幹些挑戰上帝，違反真理的事？我們務必小心！耶穌的做法是果斷的回應「不可試探主你的上帝」，你又如何回應呢？

_____

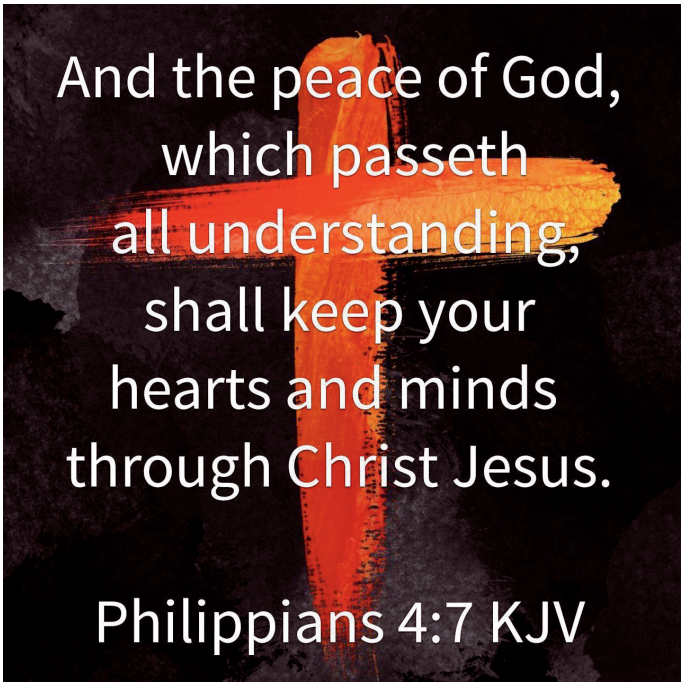
_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，求你給我們分辨的能力，知道魔鬼的技倆，拒絕魔鬼的謊話，不會懷疑你的大能，叫我們有信心相信你的話，拒絕試探。主啊，你的話我們都聽到了，我們要趁著白日去做你差我們去作的工。求聖靈在今年裏，常常提醒我們要天天讀聖經，要常常祈禱，好讓我們跟從主的腳蹤行，可以常常聽到主的聲音，可以隨處為你作見證，領人來到你面前，叫我們把握每一個機會做好你交托給我們的工，給我們智慧的心，拒絕給魔鬼留地步，誠心所願。



第十天《當拜主你的上帝》與主相連，單要事奉祂
(參考經文-太 4:8-11)

【默想經文】耶穌說：「撒但，退去吧！因為經上記著說：當拜主你的上帝，單要事奉他。」(太 4:10)

【反思經文】

魔鬼試探耶穌的技倆，一招比一招利害，首先是叫耶穌聽牠的話，把石頭變做餅，耶穌便不再飢餓；第二招叫耶穌從聖殿頂跳下，耶穌便聲名大噪；第三招，魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，對他說：「你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。」第一招耶穌要施展大能力把石頭變餅，耶穌要出力；第二招耶穌要做個危險動作，從高處跳下，叫天使幫忙保護他的腳；第三招耶穌只要拜魔鬼，只此一拜，財富滾滾來；魔鬼使用各種利益，要耶穌中招，最終目的是要耶穌拜牠！耶穌果斷的回應說：「撒但，退去吧！因為經上記著說：當拜主你的上帝，單要事奉他。」於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他。

多少時候，魔鬼都想得著我們，想我們拜牠，成為牠的傀儡！我們當小心，利益當頭，自古到今，已有無數人都倒在魔鬼的裙下，被牠所操控。學效耶穌，毅然向牠說「不！」，耶穌反攻要魔鬼拜上帝，降服在上帝面前，何等有力的回擊呀！在曠野的主耶穌，經過四十晝夜，與上主相親，真是靈力充沛。願我們也多與主相近，得著屬靈的生命力，無懼撒但的試探與攻擊！

【屬靈操練】

「當拜主你的上帝，單要事奉他」，請靜默一分鐘，想想在日常生活中，我們所做的事情上，我們是否活出單單對上主的事奉，絕不向撒但妥協呢！

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，生活在不信的世代，我們每天都要面對很多試探，引誘我們躬身向撒但下拜，為了生活，為了工作，為了享樂，為了將來，我們有時會跌倒。主啊，求你開恩可憐我這個罪人，我在不少的事上犯錯得罪你，求你用寶血來潔淨我。主啊，感謝你今天藉著主耶穌的話提醒我，我要時時敬拜你，因為藉著敬拜，我可以與主相連，無論在何時何處，當我敬拜，我就得著力量，我就能夠勝過撒但的試探，以致我可以事奉你，可以為真道打美好的仗，並為主作見證，誠心所願。

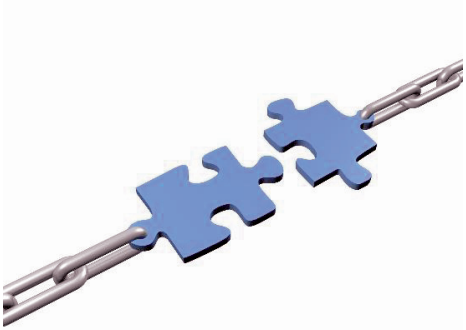
第十一天《晨更的禱告》常禱告與父相連
(參考經文-可 1:32-34)

【默想經文】次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。 (可 1:35)

天晚日落的時候，有人帶著一切害病的，和被鬼附的，來到耶穌跟前。合城的人都聚集在門前。 耶穌治好了許多害各樣病的人，又趕出許多鬼，不許鬼說話，因為鬼認識他。 (可 1:32-34)

【反思經文】

耶穌走遍各城各鄉，在各處醫病趕鬼，幫助人們解決了眾多日常問題，真是日理萬機。雖然主耶穌貴為上帝的兒子，但祂也是人之子，然而面對繁重的工作，也會有疲倦的時刻，再者聖經記載魔鬼一直跟著耶穌寸步不離，正等候機會，試探耶穌，叫耶穌跌落牠們的天羅地網，耶穌難免有乏力的時候。然而，主耶穌總處之泰然，面對一切，他有從神而來的能力和智慧，耶穌怎樣領受這些從神而來的能力和智慧?禱告，馬可福音清楚告訴我們，因為耶穌常常禱告，每天禱告， 天未亮的時候就去到神面前禱告，耶穌的禱告生活告訴我們，不是要等到事情都做好了，有空了才禱告；相反是在做任何事以前，就先要禱告。



耶穌每天去禱告的地方是曠野，曠野是以色列人經驗挑戰與缺乏的地方，是耶穌受試探的地方，也是我們每天生活起居的地方。 在那裏，耶穌沒有天軍天使來幫助他，沒有把石頭變成餅，耶穌獨力面對一切！在那裏，以色列人漂流了四十年。在那裏，以色民走過的路，曾經驗被破碎，被引誘，受困擾，遇苦難。在那裏，我們會感覺惱怒與不安，疑惑與惶恐，耶穌每天都在這種地方禱告，不是遠離人世，不是升上高天，而是進入人群，是道成肉身，在這些地方我們也禱告嗎？從前的以色列人在曠野總是爭鬧和埋怨，甚至控訴上帝，在以色列民跌倒的地方，主耶穌卻能站起來，這給我們一些什麼提醒？

【屬靈操練】

主耶穌得力的秘方是什麼？耶穌每天早上起來就祈禱，提醒我們不是等事情做好了，有空了才去祈禱，而是每天做任何事情以前，就去祈禱，我們有沒有在工作以前先禱告？為甚麼呢？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，感謝你用話語創造天地，並且今天仍然說話，求你給我一顆渴慕你話語的心，提醒我每天都要來到你面前與你親近，與主相結連，我們才能得力、為主作更大、更多的工，榮耀主名！主啊，靠著聖靈，我可以隨時多方禱告，我可以為家庭和教會守望，可以為城市和國家祈禱。主啊， 感謝你叫我藉著禱告可以更親近你，讓我可以更像你，像你一樣常常禱告，像你一樣與天父合一。感謝你的帶領，垂聽我的祈禱，奉靠主耶穌基督的聖名，誠心所願。

第十二天《禱告與選擇》 向主祈求，作出抉擇
(參考經文-路:12-16)

【默想經文】那時，耶穌出去，上山禱告，整夜禱告上帝。(路 6:12)

到了天亮，叫他的門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。這十二個人有西門(耶穌又給他起名叫彼得)，還有他兄弟安得烈，又有雅各和約翰，腓力和巴多羅買，馬太和多馬，亞勒腓的兒子雅各和奮銳黨的西門，雅各的兒子猶大，和賣主的加略人猶大。 (路 6:13-16)

【反思經文】

主耶穌在作出人生重要的抉擇前，懂得先向天父求問，恆切的整夜禱告。路加福音告訴我們耶穌挑選這十二個門徒之先，祂上山整夜祈禱。這件事提醒我們，在作出選擇以前，禱告比我們所用的標準和方法更重要，因為沒有事前的禱告，往往不會有好的選擇。

為何經過禱告挑選出來的十二使徒中竟然有後來賣主的猶大？耶穌揀選猶太，主也有其美意在其中，因他出賣主，促成主耶穌被捉被害被釘十架的事件，更因主的死，顯出主從死裡復活的大能。當我們細心察看，十二個門徒均各有所長，他們都被主所用。主耶穌先禱告，後作事，才挑選合適的跟隨者，立下美好的樣式。我們經過禱告以後所作的選擇，深信必蒙上帝的保守，所以當我們要挑選學校(或學科)、

工作(或職業)、朋友(或配偶)，當先作禱告。即使經過禱告，後來也會出現與自己期望有落差的情況，怎麼辦，誰來負責？在耶穌揀選門徒事上，猶太的被選上，是耶穌失預算，猶太的所為與耶穌的期望有落差? 縱然如此，天父也掌管著大局，藉著猶大叛逆，也阻止不到上帝要完成的大事！所以，經過禱告後，接通了我們跟天父的天地線，就不要怕，只要信，勇往直前吧！記住，沒有禱告的選擇或抉擇，只有自己負責；經過禱告後的選擇或抉擇，主必保守，必會看顧到底，因為主會使萬事互相效力叫愛神的人得益處呢。

【屬靈操練】

耶穌為甚麼要在挑選十二使徒前作整夜祈禱? 今天我們也面對甚麼選擇或決定嗎？請把可能的選擇寫在下面，然後祈禱，我們相信神必然給我們指引，禱告好了，就行動去，因為主會與我們同行。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，感謝你藉著主耶穌的美好榜樣，提醒我們在做決定前必要做的是禱告，因為你必給我們指引。主啊，在重大事情面前，我們都害怕錯誤的決定可能帶來的嚴重後果。主啊，感謝你提醒我，跟從你所作的選擇不會有錯誤，因為你的應許，不論有多少，在耶穌裏都是阿們的，都是實在的。

第十三天《為那逼迫你們的禱告》 與天國相連，活出善果
(參考經文-太 5:38-48)

【默想經文】只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。 (太 5:44)

你們若單愛那愛你們的人，有什麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？你們若單請你弟兄的安，比人有什麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。(太 5:46-48)

【反思經文】

按登山寶訓(太 5-7章)是耶穌對門徒教導天國文化的總綱，像中國人有中國文化，美國人有美國文化，天國子民就有天國文化。耶穌在當時提出了一個新觀念，門徒因為相信耶穌，可以得進天國，作鹽和作光，活出天國文化的生活。在太 5:43-48 節是登山寶訓第一個部份的總結，耶穌教導門徒要去愛仇敵，因為這是天國的王(上帝)所展現的見證，上帝施恩給好人和歹人，義人和不義的人，所以門徒既是天國的兒女，就要像天父一樣的去愛人，即使是仇敵，是逼迫自己的人，也要去愛，這不是道德文化，這是天國文化。耶穌在這裡提出新的觀念，有違當代人的思想，因為當代猶太人受教要愛自己的鄰舍，而敵人是可以恨惡的。

耶穌知道若然門徒心裏仍然充滿仇恨，常想要報復，門徒就不能享受天國的美好，因為這樣的心態會讓罪伏在門前，門徒怎可能活出這種天國文化? 耶穌的教導是，要為仇敵和逼迫人的人禱告，這是擴展門徒的胸襟！請問你做得到嗎？

【屬靈操練】

天國的文化明顯地較世界上的道德教化優越，然而如何實踐在生活中，並將之結合在每天生活中，請問有甚麼方法?天國文化挑戰我們，「為那逼迫你們的禱告 」，有人在逼迫你嗎？為甚麼呢？請問你可以為仇敵或逼迫你的人祈禱嗎？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，感謝你向我們大施慈愛，叫我們因為相信耶穌以後有了新生命新生活，可以活出常常喜樂的生命，叫我要看重作為天國子民的身份，又提醒我要活出與蒙恩相稱的生命，一種天國文化的生活，然後我們可以有力量饒恕得罪過我們的人，甚至為他們祈禱。我們清楚知道這不是一件容易做的事，求主幫助！

第十四天《與父結連，尊父為聖》
(參考經文-太 6:9-13)

【默想經文】所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。(太 6:9)

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。(太 6:9-10)

【反思經文】

耶穌在登山寶訓的第一部份已經講述了天國文化與當時世代的文化不同了，並且告訴門徒活出天國文化的生命必須要祈禱(5:43)，所以登山寶訓的中心部份就是主禱文，那不是主的禱文，是主耶穌教導門徒怎樣祈禱的經文。不是因為門徒不知怎樣祈禱，耶穌教的是為能夠活出天國文化的祈禱。

「我們在天上的父」，耶穌提醒我們祈禱的對象是天上的神，而不是甚麼有能力的人或是偶像。稱呼所信的上帝為天上的父，是宣認這一位神滿有能力，是至高的主宰，是那創造天地的獨一神。稱呼神為天父是宣認神與人的極密切關係，是認信人和這造物主有一個家的關係。這位上帝不只是高高在上，而是一位平易近人，且是愛憐兒女們的父親，所以他甘願讓獨生愛子主耶穌釘死十字架來成就救恩。所以，開始的這稱呼引領天國的兒女要單單仰望神，並且預備專心聆聽神的聲音。當我們一開口說：「我們在天上的父」，請注意我們就與愛我們的天父結連，尊父為聖，我們的禱告便直達主前，與天父建立屬靈的團契，非常有意義。

【屬靈操練】

「我們在天上的父」，當我們這樣向天父上帝祈禱時，是認信我們的天父大有能力，又與我們親近，我們相信天父真的有大能嗎？ 與父神親近嗎？請回想一下天父上帝幫助我們的事件，簡單寫在下面，然後在今天最少找一個人分享上主的恩典。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

我們在天上的父，感謝你造了我們，讓我可以活在你創造的天地中，藉著相信耶穌，知道我們是你的兒女，這實在是美好的福音，見證這美好的恩典是我們的責任，也是每一個人的責任。藉著為你作見證，我們的身份被肯定，得著喜樂和平安。藉著聖靈的大能，我們願為你作見證，叫失喪的人認識你是我們的天父，奉主耶穌基督聖名祈禱，阿們。

第十五天《願人都尊你的名為聖》 與父結連，得以成聖
(參考經文- 太 6:9-13)

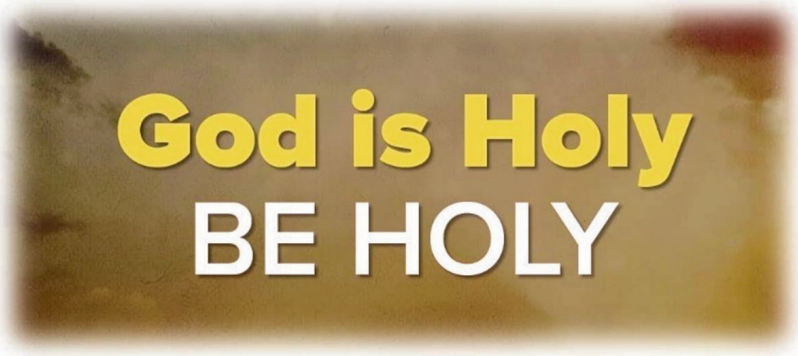
【默想經文】所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。(太 6:9)

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。(太 6:9-10)

【反思經文】

「願人都尊你的名為聖」，這是禱告者確認，當中期盼深願人人都過一個分別為聖的生活，因為上帝是聖潔的，我們當追求成聖。一個活在天國文化裏的人，不是要做一個好人，而是要效法上帝的聖潔生命，所以在生活上不是為了要守住教規教義而循規蹈矩，而是要叫人從我們的生命中看見上帝的榮耀，成為聖潔，討上帝的喜悅，從而讓上帝的名被尊崇。

我們相信耶穌，跟從耶穌的腳蹤行，活出榮神益人的生命；是故，相信耶穌就要過一個分別為聖的生活，這樣，神的名就被尊崇，這樣別人看見我們的行為，就看見上帝在你身上的作為，從而認識上帝的名，像人從我們身上看見上帝的供應，就歸榮耀給名為耶和華以勒的上帝；從我們身上看見上帝的大能醫治，就歸榮耀給耶和華拉法；從我們身上看見和平，就歸榮耀給耶和華沙龍，尊主名為聖，努力追求成聖，就會活出榮神益人的生命。



【屬靈操練】

「願人都尊你的名為聖 」。我們在甚麼事上未能尊父神為聖？我們得罪神嗎? 這罪中斷了人神的關係。請默想一分鐘，求主耶穌的寶血除去我們的罪，求主帶領我們過分別為聖的生活，與上帝重新結連，因而看到父神的榮耀，可以聽到父神的聲音。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父啊，感謝你賜下主耶穌作我們的榜樣，又教我們與父神結連，常常活出天國文化的生活。聖靈啊，求你常給我感動叫我可以過分別為聖的生活，可以在各處為天國作見證，聽到你的聲音，常得著能力，無論在何處，都不再靠別的名，只尊你的名為聖，勇敢作主工。感謝主，叫我與主連結，勝過自己的軟弱，勝過環境的困局，誠心禱告，奉主耶穌基督聖名，阿們。

第十六天《願你的國降臨》信心祈求，天國降臨
(參考經文-太 6:9-13)

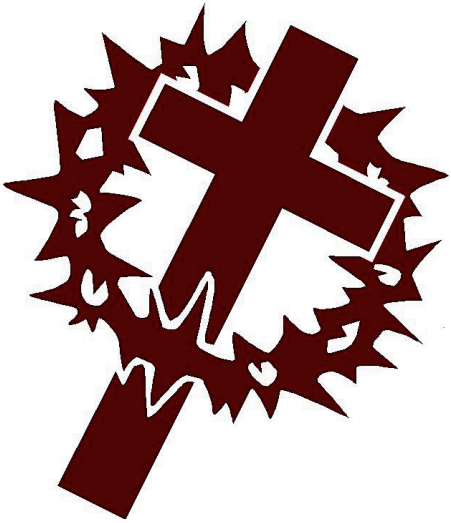
【默想經文】願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。(太 6:10)

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。(太 6:9-10)

【反思經文】

「願你的國降臨」,這一句說話就是祈求上帝把神的國降臨在人居住的地上，按耶穌講的教導，上帝的國有別於地上由人建立的國，那是一個讓人看得見神的榮耀彰顯的國度，一個跨越空間與時間的國度，上帝的王權會出現，更會帶來仁愛與和平。

四世紀的奧古斯丁， 早就告訴我們只要「小小的信心可以把人帶到天國， 大大的信心可以把天國帶到人的心」， 這是主耶穌教導人如此祈禱的原因， 因為隨著主耶穌降身， 耶穌在十字架的死與復活， 是救恩成就的見證， 是我們可以如此呼求的原因。



【屬靈操練】

「願你的國降臨」，當我們這樣祈求時，不是在祈求一項遙不可及的事情，而是祈求上帝來到我們中間，改變我們的思想，加添我們的信心，叫我們現在就因著聖靈所賜的信心看見天國來臨，上帝旨意的實現。(路 9:27)。

【祈禱行動】

親愛的天父，感謝你按著應許，因為上帝國就在我們中間（路 17:21），藉著主耶穌的降生賜下了天國，叫每一個相信你的人都可以看見天國降臨，這是何等大的恩典，何等大的尊榮！ 主啊，求你開啟我的眼，叫我常常看見你的榮耀，看見你的國降臨，叫我們對前境充滿希望，誠心所願。

第十七天 願旨在地，如在天上
(參考經文-太 6:9-13)

【默想經文】願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。(太 6:10)

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。(太 6:9-10)

【反思經文】

昔日，耶穌在各處醫病趕鬼，叫瞎眼的得看見，瘸子起來行走，甚至叫死人復活，為甚麼會有那些事發生呢? 因為上帝的旨意，藉著耶穌的宣講，聖靈的大能，在地上運行了。上帝的旨意在地上各處踐行的生活就是天國文化。許多信徒都以為耶穌是上帝的兒子，才有能力那樣講那樣做，神蹟才出現；其實不然，耶穌說:「我所做的事，信我的人也要做，並且要做比這更大的事，」(約 14:12)，自古到今，神蹟皆可能。

主禱文中的一句「願你的旨意行在地上，如同行在天上」，我們真可以做比耶穌更大的事，這是為甚麼耶穌當日教導門徒這樣祈禱的原因，耶穌叫我們這樣祈禱，為要告訴我們靠著聖靈的大能，我們可以活出「在地若天的生命」。藉著信心的祈求，上主兒女與上主緊密相連，是有能力使上帝國實現於地上，使神蹟，就是上帝的蹤跡再現！

【屬靈操練】

愛恩斯坦說過有兩種人生的態度：「一是沒有一件事是神蹟，一是每一件事都是神蹟」，我們選擇的是哪一種？如果上帝掌握著生命的一切，我們將感到神蹟處處！願我們常常能操練這信心！

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主啊，求你每天加增我的信心，並相信神蹟的可能，每天加給我力量，叫我倚靠那從上而來的力量。可以不住地禱告，為病人禱告得醫治，為教會祈求更新，為社區祈求平安，為真道打美好的勝仗。主啊，感謝你讓我可以活出一個在地若天的生命，感謝你垂聽我的禱告，願祢的國度降臨，奉靠主耶穌基督聖名，誠心所願。

第十八天 主必供應，每日所需

(參考經文-太 6:9-13)

【默想經文】我們日用的飲食，今日賜給我們。 (太 6:11)

我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。(太 6:11-13 上)

【反思經文】

日用的飲食是人基本的需要，是我們每天甚至一生所關切的所在，不少人為此擔憂驚怕，以致活在痛苦之中。耶穌教導我們這樣祈禱，卻是引領我們明白一個真理，上帝會按我們的需要賜下每天所需，像從前賜下嗎哪給那些在曠野路上的以色列民一樣，上帝也會每天賜下我們所需的，因為我們的天父知道我們的需要。

「我們日用的飲食，今日賜給我們」，主教導我們這樣祈禱，為要叫我們活出一個完全信靠神供應的生命。當我們作出這樣的禱告，並擺上這樣的信心，就能安然渡過每一天。在現今富裕的社會裏，或許不少人生活不愁食物，卻擔心兒女的成長，工作的表現，樓價股市；甚至教會也擔心奉獻不足，事工能否開展，教會信徒人數有否增長。但主教導我們要完全信靠祂，主知道我們這些一切的需要，我們只要用信心祈禱，主必供應，生活所需，便活得安心，處之泰然。

【屬靈操練】

「我們日用的飲食，今日賜給我們」，主耶穌教導我們作此禱告，說明人每天都要到神面前求供應，並交託給祂，相信祂知道我們所需，關心我們所要。請把昨天你的祈求和上帝的供應寫下，你將有所發現；然後，再把今天的祈求寫上！

昨天_____

_____

_____

今天_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，祢是叫人不缺乏的主，叫人得豐盛的神，祢的恩典無盡，祢的慈愛常存，我們深信祢是每天給人生活所需的主，我們全心相信你，便能活出全然倚靠你的新生命；又藉著跟從主的的腳蹤行，時時歸榮耀給主，感謝主你賜給我們每天所需，奉主耶穌基督聖名，誠心所願。

第十九天《赦免我們的罪》
(參考經文-太 6:9-13)

【默想經文】免我們的債，如同我們免了人的債。 (太 6:12)

我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。 (太 6:11-13 上)

【反思經文】

欠債還錢，當我們欠人家的錢，便要還；若然不還，就會有份虧欠的感覺，可能坐立不安。我們得罪人，彷佛像欠債者，若然債主通容，免還債，就如釋重負。「赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人」(路 11:4)，路加福音的這個平行經文清楚說明向天父祈求免去「我們的罪」就像免去欠債人的債務一般，當一個人蒙上主的寬恕，就能與上主再次相連，彼此復和，關係重建。

主禱文的祈求，耶穌告訴我們惟有我們經驗過饒恕別人的過犯，我們才可以真正體會上主那無條件的饒恕，才可以活出這種彼此饒恕的生命，進入上帝的國度。這是一個經歷過使罪得赦的祈禱，惟有我們能夠這樣做，我們才可以在當下成為天國的子民，而不再被仇恨綑綁，被傷害折磨，被過去的陰霾阻攔。饒恕別人的生命，使我們享受天國裡的美好和豐盛。

【屬靈操練】

「免我們的債，如同我們免了人的債」，今天我們是否已經免去別人對我們的虧欠？已經饒恕了那些得罪過我們的人？那些曾經傷害過我們的人？請把放不下的傷痕寫在下面， 求主修補關係。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌，我不想繼續活在仇恨的陰霾中，我想脫離惡者的綑綁，得著自由，進入一個再沒有惱恨，再沒有怨仇的國度裏，求你不斷給我感動，給我力量學習寬恕的功課，使我活得更豐盛，結果子更多。感謝你對我的愛，垂聽我的禱告，奉主耶穌基督聖名，誠心所願。

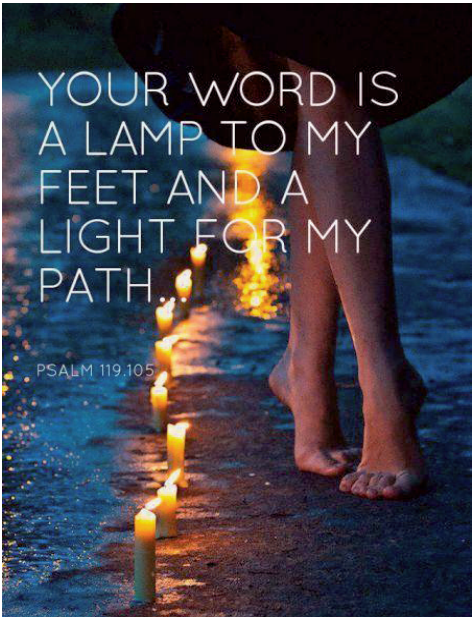
第二十天《救我們脫離兇惡》
(參考經文-太 6:9-13)

【默想經文】不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。 (太 6:13 上)

我們日用的飲食，今日賜給我們。 免我們的債，如同我們免了人的債。 不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。 (太 6:11-13 上)

【反思經文】

主耶穌一生面對著不少試探，今日跟隨主的人也不能倖免！因此主禱文中的「不叫我們遇見試探，救我們脫離惡者」(路 11:4)，是一句非常值得注意的語句。主教導我們當求父救我們脫離那惡者的試探， 因為沒有人可以靠血氣勝過試探，從亞當和亞夏娃在伊甸園的試探中跌倒開始，我們曉得人總會有千萬種理由不跟從上帝的意思作選擇，在試探中跌倒，因為在那惡者面前，人往往顯得無能為力。



惡者不獨會用週圍的環境或人的言行作引誘，惡者還會用我們心裏的話語或感覺作引誘。從亞當至亞伯拉罕、雅各、大衛、所羅門、彼得，以至不少我們所敬重的牧者都曾經跌倒過，所以主耶穌教導我們作出這樣的祈禱。祈求上帝的恩典與憐憫，祈禱天父用大能的手帶領我們。主耶穌的靈會親自導引我們，叫我們在每一個時刻作出合神心意的選擇，不陷入試探中，不在引誘中失腳，反而在試煉中生命得以提升，勝過那惡者。

【屬靈操練】

讀到這句「不叫我們遇見試探；救我們脫離惡者」，請默想一分鐘曾經在試探中失敗的事件，寫在下面。在那事件中，我學會了甚麼功課？同樣的事出現時，我可以怎樣勝過嗎？ 當試探臨到時，你能否站穩，並向天父祈求說「不叫我遇見試探；救我脫離惡者。」

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天上的父，感謝你應許過在受試探時，會為我開一條出路，叫我們可以脫離惡者。當我祈禱說：「不叫我們遇見試探；救我們脫離惡者」，懇求主叫我能夠常常看見出路，作我腳前的燈，路上的光，引領我走正路，不跌倒，不會虧損你的榮耀。奉主名求，誠心所願。

第二十一天《為行動祈禱》 向天祝謝、神蹟再現

(參考經文-約 6:1-15，另參太 14:19;可 6:41; 路 9:16)

【默想經文】耶穌拿起餅來，祝謝了，就分給那坐著的人；分魚也是這樣，都隨著他們所要的。 (約 6:11)

天將晚的時候，門徒進前來，說：「這是野地，時候已經過了，請叫眾人散開，他們好往村子裡去，自己買吃的。」耶穌說：「不用他們去，你們給他們吃吧！」門徒說：「我們這裡只有五個餅，兩條魚。」 (太 14:15-17)

【反思經文】

當耶穌面對五千人的吃用需要，竟憑著手上的五餅二魚餵飽五千人，這是四福音書中發生在多人身上的神蹟，耶穌用了甚麼方法做成這事？有甚麼秘訣呢？有人認為那小孩慷慨拿出來五餅二魚，就感動了許多人也把自己有的食物拿出來分享，那有的給那沒有的；那多的給那些少的，人人樂意分享，於是不獨餵飽五千人，並且還有盈餘！這是人的推理，但這神蹟的出現，最重要的是「祈禱」，祈禱向天，天父便供應，這供應不是利用魔鬼指使祂的方法，把石頭變成餅，而是在人人心裡動工，叫人憑愛心，願與人分享，神蹟便發生了！

「耶穌拿起餅來，祝謝了」(約 6:11，太 14:19， 可 6:41， 路 9:16)，耶穌為那五餅二魚的祝謝其實就是祈禱，四卷福音書都報告了耶穌這個謝飯禱告。雖然經文沒有說明，從四卷福音書的報告可見，耶穌當時很可能在為小孩子的付出感恩祈禱，為門徒可以參與這事工祈禱，為五千人的需要祈禱，不單是肚腹需要，更是心靈的需要祈禱；這滿有愛心的祈禱，產生餵飽五千人的神蹟來。

【屬靈操練】

「你們給他們吃吧！」(太 14:16)，可能嗎？門徒本來以為耶穌這吩咐是不可能的，結果擘開了的餅和魚都是在門徒手中送出去給那五千人的，他們都做到了。今天主也吩咐我們給他們吃，與人分享我們所有的，可能是食物、金錢或者恩賜才能！請你寫下你能夠與人分享的東西吧！

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，感謝你賜給我們生命所需的一切，並教導我們不獨享有主所賜的，也當與人分享從主而來的一切；縱然我們像那小孩只有五餅二魚，也甘願獻上，為主所用，祈求主祢謝恩賜福，使神蹟再現，使多人得飽足！誠心所願。

第二十二天《上山去禱告》
(參考經文-約 6:15-71，另參太 14:22-33)

【默想經文】散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。到了晚上，只有他一人在那裡。 (太 14:23)

眾人看見耶穌所行的神蹟，就說：「這真是那要到世間來的先知！」耶穌既知道眾人要來強逼他作王，就獨自又退到山上去了。(約 6:14-15)

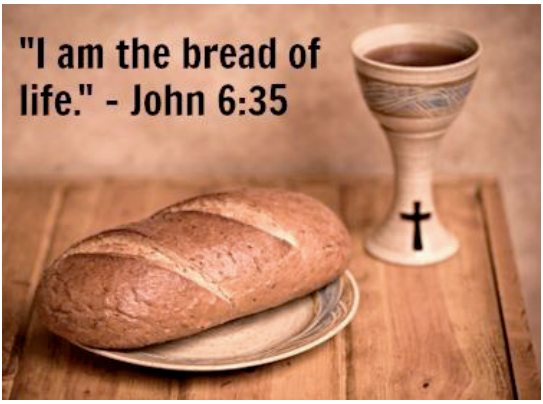
【反思經文】

五餅二魚餵飽五千人的神蹟後，主耶穌面對群眾的壓力，要祂作王，這是來自撒但的試探。耶穌面對如此大的挑戰，祂處理的方式是不輕舉妄動，離開眾人，獨自上山，祈禱親近上主，祂需要在禱告中，深切的思量或尋求上主的指引。眾人看見耶穌餵飽五千多人的神蹟，他們認定耶穌是他們等待了千百年的基督(即彌賽亞)，這些以色列人都興奮極了，他們想要擁立耶穌作王，對抗羅馬的大軍，興起戰事，但耶穌拒絕了，獨自退到山上祈禱。

在這孤寂的晚上，耶穌可能用了更多時間為以色列人的觀念更新祈禱，求父神糾正他們對基督的觀念和期望；事實上，第二天當再見到了那些吃過了五餅二魚的群眾時，耶穌告訴他們不要為吃餅得飽去跟從他(約 6:26)，要為能吃求生命的糧跟從他(6:35)，要為得永生跟從他(約 6:47)，要為聽到他的說話領受聖靈跟從他(6:63)。主耶穌在人生關鍵的時刻，藉著禱告，與上主相連，衝破困局。

【屬靈操練】

主耶穌面對人生的挑戰時，獨自山上禱告；當你面對難關時，你又會如何呢？耶穌說：「我就是生命的糧。」(約 6: 35)， 耶穌為甚麼要為我們能夠吃到這樣的糧整夜祈禱？請在下面寫下三個原因。



1. _____

2. _____

3. _____

【祈禱行動】

主啊，感謝你的提醒，叫我追求生命的糧而不是地上的糧，不應以地上的糧為滿足，更叫我們認識你，不是要來到叫人得口慾滿足而是靈性的滿足。我們活著是因你的話語，求你每天對我說話，叫我的靈命茁壯成長，更真實經驗活在基督裏的美好，更有力量為你作見證，為真道打美好的仗。感謝你聽我的禱告，奉靠主耶穌基督聖名，阿們。

第二十三天《為跟從耶穌祈禱》 與主相連，學主犧牲
(參考經文-路 9:18-27)

【默想經文】耶穌自己禱告的時候，門徒也同他在那裡。耶穌問他們說：「眾人說我是誰？」(路 9:18)

他們說：「有人說是施洗的約翰；有人說是以利亞；還有人說是古時的一個先知又活了。」耶穌說：「你們說我是誰？」彼得回答說：「是神所立的基督。」耶穌切切的囑咐他們，不可將這事告訴人， 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。」(路 9:19-22)

【反思經文】

耶穌出來傳道後，祂的身份一直都被議論紛紛。路加福音記載耶穌在加利利的事工引人注目，祂叫瞎子看見，瘸子行走，死人復活，窮人有福音傳給他們(路 7:22)，猶太人開始爭相議論究竟耶穌是誰，就連耶穌的門徒也在私下討論此事，因此耶穌感到需要告知大家祂是誰？祂為此禱告，並認定要表明自己的身份。

門徒引出人家說耶穌是施洗的約翰、以利亞、先知，這些是當代受人敬重的身份；於是耶穌問門徒說：「你們說我是誰？」彼得代表回答說：「是上帝所立的基督。」這是猶太人期望的基督，是位饒勇善戰的將領，帶領他們推翻羅馬政權，所以耶穌說，祂須受苦，被棄絕，並且被殺，這是一位受苦的基督，跟他們的不一樣。耶穌更顯示，「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」(路 9:23)，這種基督不是他們想像中的基督，門徒知道後，可能大失所望，這事耶穌不易說出口，因此為此禱告。

【屬靈操練】

「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」(路9:23)，我要跟從耶穌，因此要學會捨己。 甚麼是捨己? 捨己與背起自己的十字架有甚麼關係？請在下面寫下最重要的東西，然後用一分鐘默想這經文，為了跟從耶穌，你是否可以放棄一些東西？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌基督：感謝受上主差派來作我們的大牧者，教導我們學習真理，求你讓我們更要明白主耶穌不單是最好的老師，並且曾釘身十字架，成為我們的典範。引領我們學習捨己的真理，學會捨己才可以真正得著生命，明白我們不是要賺得全世界，而是捨棄世界而得著基督，並討主的喜悅。奉靠主耶穌基督的聖名，誠心所願。

第二十四天《登山變像》（參考經文-路 9:28-36）

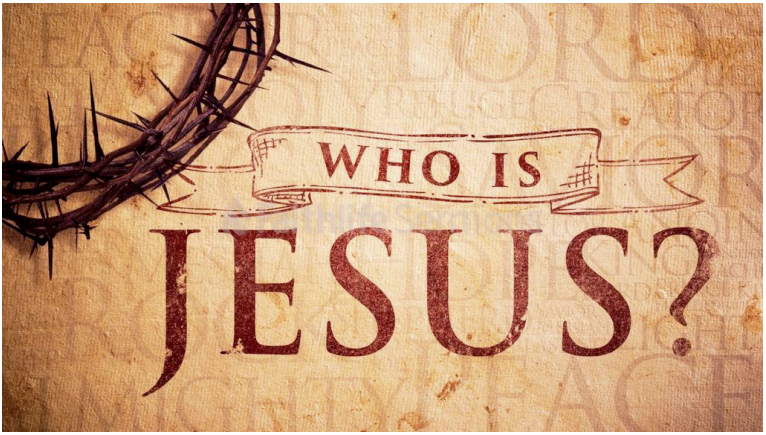
【默想經文】說了這話以後約有八天，耶穌帶著彼得、約翰、雅各上山去禱告。（路 9:28）

正禱告的時候，他的面貌就改變了，衣服潔白放光。忽然有摩西、以利亞兩個人同耶穌說話；他們在榮光裡顯現，談論耶穌去世的事。（路 9:29-31）

【反思經文】

前篇談到耶穌基督是誰？路 9:28-36 門徒在耶穌登山變像中，他們對耶穌基督大開眼界，並有深入的認識。門徒看見了耶穌的面貌改變，全身變得光亮；看見耶穌與摩西及以利亞一同出現並談論耶穌將要去世的事；還有這事件的結束有門徒聽到有天上來的聲音說：「這是我的兒子，我所揀選的，你們要聽他」(路 9:35)，這個看見的情景和聽到的聲音既進一步確認耶穌不久以前才宣稱自己為神的兒子基督這身份(路 9:18-27)，也揭示了耶穌離世的意義，那是神拯救以色列人的偉大事件，耶穌就是以色列人期待以久的基督。

登山變像是一個偉大的事件，因為在這個異象中門徒看見了上帝應許的成就，聽到了上帝的話語宣告。這個事件不是一個人的領受，而是彼得、約翰和雅各三個人的共同領受，當他們一起跟從著耶穌上山祈禱的時候，共同看見的和聽到的。耶穌帶領三個門徒祈禱的經歷告訴我們，同心祈禱可以帶來共同領受，得著同一異象，增強門徒的信心。



【屬靈操練】

這三人的祈禱會有耶穌的帶領，他們都看見了異象，並且聽到了神的話語指示。我們的祈禱會有沒有主耶穌的帶領？有沒有看見異象，有沒有聽到神的聲音？請用一分鐘時間回想你參加過的印象深刻的祈禱會，把那一次你看見的和聽到的寫在下面。那一次的經歷怎樣影響了你的生命？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌啊，求你賜給我們話語，我們如鹿一樣渴慕你的話語。主啊，我相信你的話語有大能，求你賜給我們眾人有同一個心志，同一個領受；求你賜下話語，我們就可以全體跟從，沒有紛爭，我們可以同心同行，走更遠的路，為真道打美好的仗，奉靠主耶穌基督聖名，阿們。

第二十五天《凡事謝恩》
（參考經文-太 11:20-24）

【默想經文】那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。(太 11:25-26)

【反思經文】
人與人的交往，被拒絕是難受的事，耶穌卻仍能感恩，這是值得注意的事。經文中耶穌在加利利作工時的祈禱，這是一個感恩祈禱，但作出這祈禱前，在加利利一帶許多猶太人都拒絕耶穌，所以耶穌曾斥責迦百農和附近的猶太城鎮哥拉汛和伯賽大(見 20-22 和 23-24 兩段責備言語)。為甚麼在嚴厲斥責之後，是感恩祈禱? 因為耶穌愛世人，耶穌這個感恩祈禱說明不認識神話語的人都可以領受天父的恩典與幫助。

「父啊，是的，因為你的美意本是如此。」(26)耶穌在祈禱中確認這本是天父上帝的美意，這美意就是神把耶穌的救恩向通達神律法的猶太人藏起來，卻向如嬰孩般對神話語無知的外邦人顯出來。耶穌沒有因為猶太人的拒絕而沮喪灰心，而是因為那些不明白神話語的外邦人可以得救恩而歡欣。從中可見，耶穌重視上帝的美意和作為。

【屬靈操練】
耶穌說：「父啊，是的，因為你的美意本是如此。」(26)耶穌並沒有因為自己被猶太人拒絕而灰心沮喪，卻因外邦人的接受而感謝上帝； 你能否在不順意之時，仍能找到值得感恩之處呢？請在下面寫下一件這樣的事，然後向主發出感恩祈禱。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，感謝你常常對我說話，提醒我負面的思想和情緒都來自撒但，在不順利的時候，也不要口出得罪人，或咒詛自己的話。天父，因為你的話一經開口，就使人通達，叫人茅塞頓開，一切憂鬱陰霾都要遠遠離開我，我可以常常看見你的奇妙創造，常常活在你的愛中，並在不順意的時候，仍能感謝你，常存喜樂。奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第二十六天《學耶穌的樣式》(參考經文-太 11:27-30)

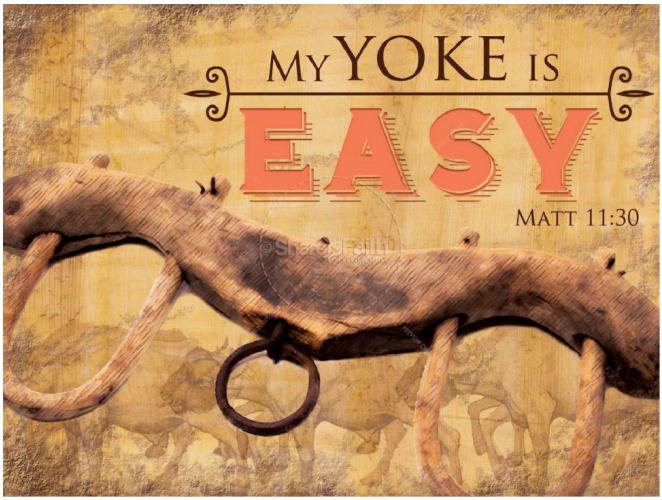
【默想經文】那時，耶穌說：「父啊，天地的主，我感謝你！因為你將這些事向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。(太 11:25-26)

凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。 我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」 (太 11:28-30)

【反思經文】

「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」(28) 耶穌之所以有 11:25-26 節的感恩祈禱，原來更是因為耶穌知道每一個去到他面前的人都可以得到安息，這裡的安息是一種感受到平安的狀態；平安也是一種處於安息時的感受。因而耶穌為此感恩，因為天父用他使每一個人得享安息，叫每一個願意負耶穌的軛和學耶穌樣式的人都可以得享安息。

甚麼是負耶穌的軛？那就是像耶穌一樣領受呼召，終其一生去完成祂在世傳道的、醫治人的和捨身成仁的使命，學耶穌的傳道服務的樣式，誰可以做得到呢?像耶穌一樣的心裏柔和謙卑的人都可以做得到，耶穌為此向神發出感恩禱告。學效耶穌是我們生命的方向。



【屬靈操練】

「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。」(29)我們曾否像耶穌般謙卑的服事？ 請把現在為主作的事工寫在下面，包括在教會裏的、在家裏、在學校、在職場的，這些事工成為我們的重擔麼？ 還是我們可以怎樣得享安息（感受到平安）？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌啊，求你讓我明白你的軛是容易的，經驗你的擔子是輕省的。在我們的事奉中，讓我享受作主工的喜樂，事奉主的平安，叫我可以常常結出聖靈的果子，為你作見證。祈求給我智慧，常常說出合宜的話，叫人可以聽到福音，得到真平安，可以享受在你裏面的安息。感謝你垂聽我的禱告，奉靠主耶穌基督聖名，誠心所願。

第二十七天《耶穌給人按手》 給人祝福
(參考經文-太 19:13-15)

【默想經文】耶穌給他們按手，就離開那地方去了。(太 19:15)

那時，有人帶著小孩子來見耶穌，要耶穌給他們按手禱告，門徒就責備那些人。耶穌說：「讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們；因為在天國的，正是這樣的人。」 耶穌給他們按手，就離開那地方去了。 (太 11:28-30)

【反思經文】

你重視孩子麼？古時許多成人輕看孩子；主耶穌卻重視孩子，並為他們祝福。猶太人有領孩子到長輩面前接受祝福的習俗，在往耶路撒冷的路上，這天有人把一些孩子帶來請耶穌為他們祝福，門徒責備這些人，是不滿他們叫耶穌做這些日常瑣事，因耶穌上耶路撒冷要辦天國的大事。然而耶穌卻說：「讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們；因為在天國的，正是這樣的人。」(14)

門徒大概忘記了前不久耶穌才在天國的人際關係的教導中，指出人若能回轉謙卑像小孩，就是天國裏最大的(18:4)。他樂意為孩子祝福，因為耶穌還要藉此告訴門徒，他固然要為許多人解決問題，去耶路撒冷做天國事工，但為人帶來祝福是祂生命的目標，耶穌常常把握祝福人的機會。

在大齋期，我們默想耶穌降世就是為了使萬人得福，所以主願意為每一個來到他面前的人按手祈禱，耶穌絕不會因太忙而忽略為人祝福。

【屬靈操練】

「耶穌給他們按手，就離開那地方去了。」(15) 許多人都只想耶穌幫忙解決問題，而錯過了耶穌的祝福。請在下面寫下主耶穌怎樣賜福給你，包括在你的人生中，在你的家中，在你的工作/學業中，在你的教會中等。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌啊，感謝祢如此愛我，求祢使用我懂得把祢的恩福廣傳，讓我成為祢賜福的管道，藉我賜恩福，叫被魔鬼捆綁的得釋放，叫困倦悲傷的人得歡暢，叫活在黑暗中的人見到希望; 藉我賜恩福，使他人得救，感謝主聽我的呼求，奉靠主耶穌基督聖名，誠心所願。

第二十八天《常常禱告， 不可灰心》(參考經文-路 18:1-8)

【默想經文】耶穌設一個比喻，是要人常常禱告，不可灰心。(路 18:1)

上帝的選民晝夜呼籲他，他縱然為他們忍了多時，豈不終久給他們伸冤嗎？ 我告訴你們，要快快的給他們伸冤了。然而，人子來的時候，遇得見世上有信德嗎？ (路 18:7-8)

【反思經文】

耶穌的比喻，常是出人意表，發人深省，本段經文正是。「某城有一個官， …」(18:2-5)在上耶路撒冷的路上，耶穌講了這個比喻，是教導門徒有關祈禱的功課。故事中藉著講述一個寡婦要求一個不懼怕上帝又不尊重人的官為她申冤，經過鍥而不捨的哀求而得到成功，故事結束後，耶穌叫人留意那不義的官的話，為要叫人學像那婦人一樣鍥而不捨。

「要叫人常常禱告，不可灰心」(18:1)，這是耶穌講說這比喻的目的，但怎可以在極端困難時仍然不灰心呢?「然而，人子來的時候，遇得見世上有信德麼?」(8)，故事結束後的結語明示，有信心的人才會有這種態度。婦人如此纏磨，因為相信必然可以叫那官改變，這不尊重世人的官尚且會聽那婦人的哀告，耶穌清楚指出深愛世人的天父上帝當然必定聽人禱告，並且早日為人伸冤。耶穌藉這故事告訴我們當常常禱告，不要因事情一時未能解決就灰心，不再禱告，而是要憑信心不住祈求，當能經歷天國的美好。

【屬靈操練】

主耶穌鼓勵我們要常常禱告，這是一種屬靈的操練，如果我們已養成常常祈禱的習慣，請堅持這樣的禱告生活；若然，還未有開始，鼓勵你在四十天操練以後，開展你的恆常禱告生活。請在下面寫下你的禱告生活安排，包括每天甚麼時候開始祈禱，在哪裏禱告及為誰禱告。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

親愛的主耶穌，祢教導我們要常常禱告，縱然禱告一直未蒙應允，卻不用灰心。求你開啟我的眼睛，打開我的耳朵，除去我心蒙的脂油，好叫我在祈禱的時候常經驗你的同在，看見你賜下的異象，感受到你的慈愛，領受你的教導；叫我藉著禱告與你更親近，在失望時看見希望，當軟弱時被祢所剛強，遇失敗時得到祢的扶持，在迷茫時找到祢的引導；讓我不斷經驗多禱告多有能力的喜樂，奉靠主耶穌基督的聖名祈禱，誠心所願。

第二十九天《脫離惡者的禱告》
(參考經文-約 17:13-15)

【默想經文】我不求你叫他們離開世界，只求你保守他們脫離那惡者。(約 17:15)

現在我往你那裡去，我還在世上說這話，是叫他們心裡充滿我的喜樂。我已將你的道賜給他們。世界又恨他們；因為他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。 (約 17:13-14)

【反思經文】

約 17 章是耶穌漫長和充滿溫情的禱告。在大祭司的禱文中(見第二天的簡介)，耶穌用了最多篇幅為門徒祈禱，包括為自己祈禱(1-5)， 為當日的門徒祈禱(6-19)，為後來的門徒祈禱(20-26)。約 17:13-19 是大祭司的禱文中為門徒祈禱的下半，這段禱文有兩個焦點， 分別是為門徒脫離惡者祈禱(13-15)，和為門徒得以成聖祈禱(16-19)。今天我們先默想第一個焦點。

「現在我往你那裡去，我還在世上說這話，是叫他們心裡充滿我的喜樂。」(13)，也許耶穌告知門徒祂將離世的消息，門徒多次顯得心裏十分憂愁(見 14:1， 27， 16:6， 20-22 等)，所以耶穌為門徒禱告的下半，特別為門徒可以有喜樂祈禱。耶穌向天父祈求，讓門徒日後想起耶穌提及的事不再憂愁，而是滿有喜樂。

耶穌明白門徒的憂愁不是因為仍然要活在世界，而是因為惡者的攻擊，所以耶穌為門徒得著上帝在這世界的保守，不是叫他們離開世界，而是叫他們可以脫離惡者。

【屬靈操練】

耶穌為門徒祈禱說：「求祢保守他們脫離那惡者」(約 17:15)，同樣，耶穌也應許保守你！今天你在甚麼地方遭遇攻擊(逼迫)？ 感覺透不過氣來嗎？ 請把那些攻擊寫在下面，請默想一分鐘，感受一下主耶穌在過去的日子怎樣保守你脫離那惡者？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌啊，當攻擊和逼迫不斷發生， 困難如大山的壓在我身上，叫我透不過氣來的時候，求你賜我信心，仰賴祢的保守，相信你必扶持我，給我出路；當我面對那惡者，陷入試探中，祈求你把我救出來；主啊，求你憐憫我，伸手拖帶我，甚至抱起我，讓我可以脫離惡者的攻擊，繼續服事你，奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第三十天《你的道就是真理》
(參考經文-約 17:16-19)

【默想經文】求祢用真理使他們成聖；祢的道就是真理。(約 17:17)

你怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上。我為他們的緣故，自己分別為聖，叫他們也因真理成聖。 (約 17:18-19)

【反思經文】

在大祭司的禱文中(見第二天的簡介)，包括為自己祈禱(1-5)，為當日的門徒祈禱(6-19)為後來的門徒祈禱(20-26)。約 17:16-19 節是耶穌為門徒祈禱的最後一段。焦點是為門徒得以成聖祈禱(16-19)。耶穌說：「他們（門徒）不屬於世界，正如我不屬世界一樣」(16)主清楚指出門徒受攻擊的原因，乃是他們不屬於那受惡者控制的世界，然而門徒仍然要活在世界中，他們當如何自處呢？屬主的門徒，當追求成聖，每一個信徒都要以此為人生目標。成聖要靠真理，甚麼是真理？上帝的話就是真理。耶穌祈求天父幫助門徒成聖。

「祢怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上。」(19)門徒怎樣可以靠真理成聖呢? 只在頭腦上擁有關於聖經知識的人不能成聖，只有神的道可以使人成聖，只有把神的話語活出來，神的道才能彰顯，所以主耶穌這樣祈禱，為差門徒到世上活出神的道祈禱。我們也當為自己的成聖向天父祈求！

【屬靈操練】

耶穌說：「求你用真理使他們成聖；你的道就是真理。」(約 17:17)，甚麼是真理？ 真理就是上帝的話，基督徒也當追求，主耶穌的祈禱給我們啟示，藉真理成聖，成聖須用功夫，你是否每天都安靜主前，默想主語？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主啊，感謝祢讓我有機會活在這世上，為主作工，祈求祢叫我成聖，使我更像祢，更明白真理。主啊，求你叫我更明白聖經的話語，不單是頭腦的知識，而更是從中聽到你對我說話，好讓我生活有力，行路有亮光。教我可以為真道打美好的仗，讓我愈事奉愈喜樂，愈為主作工愈得力，奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第三十一天《為合而為一禱告》
(參考經文-約 17:20-23)

【默想經文】

我不但為這些人祈求，也為那些因他們的話信我的人祈求。(約 17:20)

使他們都合而為一。正如你父在我裡面，我在你裡面，使他們也在我們裡面，叫世人可以信你差了我來。你所賜給我的榮耀，我已賜給他們，使他們合而為一，像我們合而為一。(約 17:21-22)

【反思經文】

大祭司禱文的最後一部份是主耶穌為後來的信徒祈禱， 禱文有兩個焦點：分別是為後來的信徒合而為一祈禱(20-23)，和為後來者常有神同在祈禱(24-26)。今天我們思想第一個焦點：為門徒的合一祈求。

自古到今，教會中的合而為一都面對挑戰。耶穌說：「為那些因他們的話信我的人祈求」， 當時跟從耶穌的核心門徒只有十二人， 叫這十二門徒合一已經有難度；事實上，他們曾經為不少事情引起紛爭。 歷代以來，因聖經中門徒的見證而相信耶穌的人數以千萬， 甚至上億之眾啊， 他們怎可以合而為一呢? 就是要全球信眾合一也是十分不容易的啊， 即使一些只有三數十人的小堂會也會有意見分歧，分黨分派， 更不用說那些有會眾成千上萬的超大型堂會。

其實主耶穌不是為了消除我們中間一切的分歧和差異祈禱，而是為我們這些後來者能夠像他與父神一樣的合一祈禱， 為我們能夠與主耶穌完完全全的合而為一祈禱， 好叫世人知道耶穌是上帝差來的基督， 叫人知道天父愛教會如同愛耶穌一樣。我們合一堂開基至今，已有 175 年，不斷努力邁向合一之路，至今仍不敢說教會已合一！

【屬靈操練】

「使他們都合而為一。正如你父在我裡面，我在你裡面」， 耶穌的祈禱告訴我們， 像耶穌和天父一樣的關係密切， 是人際關係建立的根本， 今天我們與天父的關係怎樣呢? 我們與天父合一麼？耶穌說:「我在他們裏面」(約 17:23)， 請用一分鐘默想， 過去一週耶穌有沒有在我們中間; 如果有，耶穌為我們作了甚麼? 請把領受寫下。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

教會的元首耶穌基督，縱然我們在教會裏的人背景和個性都不同，又曾經有分歧和磨擦，求聖靈充滿我們教會，讓我們成為合一又合你心意的教會，成為明亮的燈台，用我們的教會叫人得生命，讓我們可以作主的門徒，使人成為門徒。我們本來是不能作甚麼，但因為主耶穌已經為我們與天父的合一祈求，所以我們相信，我們能為主作工，並活出豐盛和美好的生命，奉靠主耶穌基督聖名，誠心所願。

第三十二天《為上帝的同在禱告》
(參考經文-約 17:24-26)

【默想經文】父啊，我在那裡，願你所賜給我的人也同我在那裡，叫他們看見你所賜給我的榮耀。因為創立世界以前，你已經愛我了。(約 17:24)

我已將你的名指示他們，還要指示他們，使你所愛我的愛在他們裡面，我也在他們裡面。(約 17: 26)

【反思經文】

耶穌說：「父啊，我在那裡，願你所賜給我的人也同我在那裡」(24)，這是主耶穌為後來信徒有上帝同在的祈禱，但他沒有直接求上帝與後來者同在，而是求上帝，無論他在那裡，都帶領他們可以與他自己同在。當時耶穌準備死在十架，但祂確信祂會復活，永遠與人同在，與後來的信徒同在，包括我們，我們不是都在熱切期望主會再來， 好與主同在嗎?其實，從信主那刻起，主已與我們同在了！

耶穌這裏求的，正是讓信徒在主再來以前，就有耶穌的同在，怎可能呢? 「使你所愛我的愛在他們裏面」(26下)，耶穌如此呼求， 因為愛可以把這不可能的事成為可能， 因為當愛在他們裏面，我也在他們裏面(26下)。人可以因為有上帝的愛經驗主耶穌的同在，因為主與父神原為合一， 耶穌同在就是與父神同在了。人怎會有上帝的愛? 相信耶穌的人就有這愛，當他們聽到神說話、敬拜、祈禱、作主工就都可以經驗聖靈把上帝的愛澆灌心裏(羅 5:5)。當我們如此行，就可以領受上帝的愛，就有上帝同在，愛使父神與我們連在一起。

【屬靈操練】

主耶穌為信祂的人禱告，叫我們與上帝同在，我們在教會裏有沒有常常經驗到上帝的同在？上帝對我們的愛，當我們感受愛時，這就是同在的明證了。過去一週，你有感受上帝的愛圍繞著你，保護著你嗎？如果有，請你把領受寫在下面。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，求你重建我們那起初的愛心，好叫我們常常經驗父上帝的同在。求祢給我一顆饑渴慕義的心，渴慕祢的同在，渴慕你的話語，渴慕你每天把主的愛澆灌下來，好叫我們可以更愛祢，更愛人，更愛教會，因為沒有愛心，就不認識神，就不能經驗祢的同在。主啊，我們在這裏，請用我們去愛我們的鄰舍。主啊，靠著自己，我們不能夠，但因為祢的同在， 我們可以去做， 奉靠主耶穌基督的聖名祈禱，誠心所願。

第三十三天《為拉撒路復生的感恩禱告》
(參考經文-約 11:17-27，38-44)

【默想經文】

耶穌舉目望天，說：父啊，我感謝你，因為你已經聽我。(約 11:41)

【反思經文】

耶穌說：「復活在我，生命也在我」(25)，當耶穌站在已經死去的拉撒路的墓前，作出了這偉大的宣告。然後對著身旁的馬大說:「凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」(約 11:26)。馬大作出如此回應:「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。」(27)。

當親人離世時，當日的猶太人會提及「在末日死人會復活」的話語作安慰。馬大以為耶穌話語中的「復活在我，生命也在我」也是同類性質的安慰，安慰是指加上力量，所以聽完了耶穌的安慰話後，就得著力量面對人生的挑戰！

今天，當我們遇到困難，挫折時，也常有人用聖經話語來安慰我們，給我們力量，就是給我們打氣，也有人為我們祈禱。關於這些安慰行動，可以產生無比的力量！耶穌要做的，不是只為了安慰，耶穌要給人力量，予人實質的幫助。

「父啊，我感謝你，因為你已經聽我。」(41)，這是耶穌的感恩禱告，因為他已經為拉撒路的復生禱告。雖然當時還沒有即時發生果效，及後才驚嘆死了四天的拉撒路，主竟能叫他復活。今天我們有沒有在禱告以後，在事情沒有成就以前就感恩，相信主沒有難成的事呢？

【屬靈操練】

基督教信仰強調「安慰」，那是一股給人的力量，使人得力面對苦難和悲傷，主耶穌看到當時猶太人活在悲傷中，耶穌就先安慰他們，給他們力量；及後耶穌叫拉撒路復活，顯出祂醫治的大能。在我們的親友中，有人正面對傷痛嗎？請寫下他們的名字，為他們禱告，求主安慰，給他們力量，並求主耶穌幫助他們脫離傷痛。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌啊，叫我懂得凡事謝恩，因為這是你給我們所定的旨意，因為唯有如此，我們才可以常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩。主啊，求你教導我們活出感恩的生命，叫我們對你的話語有信心，相信你的話語有大能，可以叫瞎眼的人找到方向，叫軟弱的人變得剛強，甚至可以叫死人復生。主啊，我為著周圍活在苦難中的朋友祈禱，求主安慰，給他們力量，並求主耶穌幫助他們脫離傷痛，拯救他們脫離兇惡，奉靠主耶穌基督聖名祈禱， 誠心所願。

第三十四天《為神的名得榮耀祈禱》
(參考經文-約 12:20-35)

【默想經文】

我現在心裡憂愁，我說什麼才好呢？父啊，救我脫離這時候；但我原是為這時候來的。父啊，願你榮耀你的名！」（約 12:27-28 上）

耶穌說：「人子得榮耀的時候到了。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。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。(約 12:23-25)

【反思經文】

耶穌彷如一粒藏在地上的麥子，將結出子粒來榮耀上主。當耶穌在耶路撒冷的群眾歡呼聲中進城後，就用了一粒麥子死在地裏作比喻，教導幾個從外地來過節的猶太人，說明跟從耶穌的人，若能像他一樣放下世上的生命，必可以得永生，得天父的尊榮。然後耶穌就祈禱。

「我現在心裡憂愁…」(27-28 上)，耶穌這祈禱是充滿憂愁的，因為他知道自己要被釘十字架，這是痛苦又羞辱的事，但他仍然要走這十字架的路，因為這是耶穌得榮耀的時候嗎? 是的，十字架事件確是「人子得榮耀的時候」(12:23)，但耶穌這個祈禱告訴我們，耶穌祈求的，不是叫人看見他的榮耀，而是求天父的名得著榮耀。因為這才是耶穌降世活在人群中間的根本原因。其實，人子叫上主得榮，人子也因此得榮！

【屬靈操練】

耶穌說：「父啊，願你榮耀你的名！」(28)，為了天父的名得榮耀，耶穌沒有照自己心意行事，而是照著父的心意做了，我們是否常有願主得榮耀的心？。請把我們喜歡做的事，和天父喜歡我們做的事都寫在下面。默想一分鐘，我們決定做甚麼事？

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

天父上帝，按著我自己的感覺和喜好做事，是我過去多年來的生活方式，可是，父啊，若果我做的事可以使你的名得榮耀，求你幫助我，叫我願意放下自己的感覺、自己的榮耀、自己的追求；即使要付出時間、要付出金錢、要付出心思、要付出那些我看為十分寶貴的東西，為了讓你的名得榮耀。主啊，我願意。求你因為孩子所作的服事，可以歸榮耀給你，奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第三十五天《最後晚餐的祝福》(參考經文-可 14:12-26)

【默想經文】他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝了福，就擘開，遞給他們，說：「你們拿著吃，這是我的身體」(可 14:22)

又拿起杯來，祝謝了，遞給他們；他們都喝了。耶穌說：「這是我立約的血，為多人流出來的。 我實在告訴你們，我不再喝這葡萄汁，直到我在神的國裡喝新的那日子。」(可 14:23-25)

【反思經文】

最後晚餐不會是一頓暢快的餐；然而，這一餐卻成為了聖餐。馬可福音的記載，在耶穌被捕的那一夜，耶穌和門徒吃了逾越節的晚飯，那即是照著猶太人當時的習俗守節用飯：根據《米示拿》之「論逾越節」，逾越節晚飯有標準程序，猶太人都會按此進行。其中以喝四杯酒和唱大讚美詩(即詩 113-118)為主體，以喝第一杯酒開始，唱詩 118 結束。耶穌說：「你們拿著吃，這是我的身體」， 當喝最後一杯酒時，主忽然站起身來，手裏拿著一個餅，他先為餅祝福，然後擘開，對門徒說了這話，這是主耶穌用自己的身體和血和門徒立新約的話。當夜耶穌說的祝福語很可能與當時猶太人習俗說的相若，就如詩 118 所唱頌的，「救恩今日成就，奉主名來是應當稱頌的」，猶太人如此唱頌，如此祝福了有幾百年了。然而，這一次的祝福卻大不一樣，因為耶穌的祝福叫一切的等待成為過去，救恩成就了，新約來臨了。這餐預表了人神間的復和，意義深長。

【屬靈操練】

當耶穌說：「你們拿著吃，這是我的身體」(22)，因為耶穌的祝福，主的身體像那餅一樣被擘開，成就救恩，成就新約。這事件給我們甚麼提醒？我們的東西，我們的生命怎樣才可以為主所使用？請寫下來！

_____

_____

_____

_____

當耶穌說「這是我立約的血，為多人流出來的」(23)，因為耶穌的祝福， 主的血使那葡萄汁所寓表的事情成為事實，叫人可以在罪裏得釋放。請默想一分鐘，把想起的罪寫在下面，然後求主的寶血把這些罪除淨。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

感謝父神的獨生愛子主耶穌在十字架上成就救恩，藉著十架流出的寶血，我願意從我的罪擔釋放，求你領我勝過一切惡性情，因為在羔羊寶血內，大有權能。主耶穌啊，我願意從驕傲私慾中釋放，求你用生命泉來洗淨我的罪惡，因為在你的寶血內，大有權能，叫我們得潔淨。感謝主聽我的禱告，奉靠主耶穌基督聖名，誠心所願。

第三十六天《為彼得祈禱》
（參考經文-路 22:31-34）

【默想經文】但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄。(路 22:32)

彼得說：「主啊，我就是同你下監，同你受死，也是甘心！」耶穌說：「彼得，我告訴你，今日雞還沒有叫，你要三次說不認得我。」(路 22:33-34)

【反思經文】

在十二門徒中，彼得是很突出的一位，也是耶穌特別提名禱告的一位。在耶穌被捉拿前的那個晚上，耶穌與門徒同吃的那個逾越節晚宴成了後來記念新約成就的主餐；卻在那一夜有彼得三次不認主的事。耶穌在晚餐中曾說：「彼得，我告訴你，今日雞還沒有叫，你要三次說不認得我。」路加福音報道這事時，重點不在於說明彼得果然在雞叫以先三次不認主了， 路加的重點在於記述主耶穌為彼得祈禱，為一位弟兄跌倒祈禱。

「但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄」。耶穌為這事祈禱， 是為了彼得回頭以後的生命改變祈禱， 為他要被神使用去堅固他的弟兄祈禱。因為撒但想要破壞門徒的工作，把他們像篩麥子一樣分散他們，打擊他們。這段經文充份顯示主耶穌的愛，祂沒有放棄彼得，總給他機會回轉，結果彼得真的成為教會的領袖。

【屬靈操練】

耶穌說：「但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心」(32)，因為耶穌的祈禱，彼得後來果然重新站立起來。想起弟兄姊妹中誰也曾經跌倒或離開了教會呢？請你也為他/她祈禱。主又說：「你回頭以後，要堅固你的弟兄」(32)，請默想一分鐘，回想一下自己的軟弱，感恩今天我已經回到教會了，但主不單要我去教會聚會，還要用我去堅固其他弟兄姊妹，你想起誰需要你堅固呢？請寫在下面。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌，感謝你不斷的饒恕我的過犯，並且幫助我重新站立。主啊，我知道你深愛(離開者名字)弟兄/姊妹，現在他已經沒有來教會/團契/小組聚會多時了，求你差派你繼續幫助和指引他，因著你的慈愛感動他，叫他轉眼仰望主，讓他聽到主的聲音，承認自己的過犯，再一次被你更新，回到我們中間，一同敬拜，一同團契，一同服事，一同領受你的恩典。奉靠主耶穌基督聖名祈求，誠心所願。

第三十七天《在客西馬尼園祈禱》
(參考經文-路 22:39-46)

【默想經文】

「父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。」(路 22:42)

【反思經文】

耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。到了那地方，就對他們說：「你們要禱告，免得入了迷惑。」 於是離開他們約有扔一塊石頭那麼遠，跪下禱告。 (路 22:39-41)

在被賣的那一夜，耶穌和門徒回伯大尼的路上，如常經過客西馬尼園，既知道自己被賣被害的事即將要發生了，耶穌極其傷痛，順服肉體還是順服父神，是他心裏此刻的掙扎，他要禱告勝過那試探，於是他叫眾人停下來一起為「免得入了迷惑」禱告。

「父啊！你若願意，就把這杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思」。耶穌早已知悉自己要被賣和被釘十字架(路 9:22，18:33)， 他知道那過程十分痛苦，他好想不受這苦，事實上他可以選擇不上十字架，這是他此刻的掙扎！ 這正是耶穌要在客西馬尼園祈禱的原因， 為了「免得入了迷惑」祈禱。對，所以耶穌叫門徒為此祈禱，為他可以順服天父的意思祈禱; 所以耶穌向父上帝哀求：「父啊，你若願意，就把這杯撤去」。可惜門徒卻不明白，都睡著了。感恩，這痛苦之中的禱告帶領耶穌作了正確的選擇，順服了父上帝的心意。

【屬靈操練】

順服天父的旨意，連人子耶穌也面對挑戰！我們也免不了面對不順服的試探，因此主耶穌也作這樣的祈禱：「不要成就我的意思，只要成就你的意思」，我們也當求主加我們力量，順服上主的旨意行。請用一分鐘時間默想關於教會今年的一個事工，請把自己本來有的想法，和主耶穌的意思寫在下面，我們要作怎樣的選擇？ 並向主耶穌祈禱。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌，感謝祢在人生路上每天與我同行，讓我可以活在你的話語光中， 賜下聖靈來充滿我心，叫我肯聽命令，活出信而順服的生命，叫我既有信心，又能同心，與你同行。三一的真神，感謝你常賜下話語，領我每天作信而順服的人，奉靠主耶穌基督聖名祈禱，誠心所願。

第三十八天《他們所做的，他們不曉得》
(參考經文-路 23:23-43)

【默想經文】當下耶穌說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。 (路 23:34)

百姓站在那裡觀看。官府也嗤笑他，說：「他救了別人；他若是基督，神所揀選的，可以救自己吧！」(路 23:35)

【反思經文】

一個被人誣告，遭人陷害的人，要寬恕害他的人談何容易呢？當耶穌被釘在十字架上的時候，雖然肉體極痛苦和軟弱，他仍然向天父祈禱，不是為除去那苦難祈禱，而是為別人，和天父交託給他的工作祈禱。今天這經文就是他為那些攻擊他、拒絕他、 揶揄他的人祈禱。父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。耶穌為猶太人犯了流無辜人的血的罪祈禱，因為耶穌是沒有罪的; 他們釘耶穌十字架，因為他們不曉得耶穌是基督，所以認為耶穌犯了褻瀆神的罪。他們的弄錯，就要耶穌陪上生命，怎能寬恕呢？

「他們」究竟是誰？是在上掌權的彼拉多嗎? 是當日的宗教領袖諸如祭司長、文士、法利賽人、撒都該人嗎? 還是那些耶路撒冷城中大聲叫嚷著要釘死耶穌的群眾? 當時嘲笑耶穌的兵丁嗎? 還有嗎? 出賣耶穌的門徒猶大嗎? 那些在耶穌被捕時四散逃跑的門徒嗎? 他們是一大群，耶穌竟能一一寬恕，你又如何？

【屬靈操練】

耶穌說：「父啊！赦免他們」，耶穌為「他們」的罪得赦免祈禱，你記得在你生命中，有多少人得罪過你？請寫下他們的名字？然後為他們的無知禱告，求主日寬恕他們。「因為他們所做的，他們不曉得」，請用一分鐘時間默想你朋友中所做過傷害你的事，是出於無知的，你願意寬恕他們，並求主也寬恕他們。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌，求祢幫助我能寬恕那些得罪我的人，因為他們對我的傷害，往往也是出於對自己的無知，求主也寬恕他們，並且叫他們甦醒，認識自己的無知，能自省自覺停止對我或別人的傷害，奉主名求，誠心所願！

第三十九天《成了》(參考經文-約 19:30， 可 15:34， 路 23:46)

【默想經文】耶穌嘗了那醋，就說：「成了！」便低下頭，將靈魂交付上帝了。(約 19:30)

我的上帝！我的上帝！為什麼離棄我？(可 15:34， 太 27:46)
耶穌大聲喊著說：「父啊！我將我的靈魂交在你手裡。」說了這話，氣就斷了。(路 23:46)

【反思經文】

四福音記載耶穌在十字架上最後大叫一聲，氣就斷了，耶穌死前最後說了一句話，雖然四福音所記略有不同，但卻都告訴我們，那是一句向父上帝祈禱的話，是主向天父陳明自己的任務完成的禱告，說明自己已經順服了天父的話，完成了交託的使命。「成了」這是耶穌得勝的祈禱宣言，為要向天父陳明，這不是無奈的痛苦掙扎，這是主耶穌得勝自己人性軟弱，甘願順服天父的宣言。

所以，耶穌釋然了，就說：「父啊！我將我的靈魂交在你手裡」。路加福音記下的這一句結束的話同樣說明耶穌的得勝，是耶穌自己把靈魂交回父神，沒有把靈魂給了撒但，耶穌基督得勝了，天父自創世以來的救贖計劃完成了。

「我的神！我的神！為什麼離棄我？」，馬太與馬可記錄的結束禱文是詩 22:1，這詩歌陳說的正如耶穌所經歷的一樣，雖在苦難中， 但因為順服敬畏神，最終可以得勝。然而，請注意耶穌的禱告，「說成了」，說「父啊！我將我的靈魂交在你手裡」，主在十架最終還抓著天父，天父也沒有離棄我們的耶穌。

【屬靈操練】

耶穌說：「成了」，耶穌最後的祈禱是得勝的宣告，耶穌沒有被魔鬼打敗， 沒有因為面對痛苦而退縮，他只是忠於父上帝交託給他的使命，我們是否也能忠於上帝交託給我們的使命? 「成了」，主交託了我甚麼職事? 請默想一分鐘，把可能的困難和問題列出，然後奉主耶穌的名宣告，我會忠於使命，不惜一切來回應，因為我要靠著耶穌得勝。

_____

_____

_____

_____

【祈禱行動】

主耶穌啊，感謝你藉著十字架成就的大功，把天國建立在地上，叫每一個相信的你的人可以活出一個在地若天的生命，因為你的福音是上帝的大能，所以我要以福音為榮。我要為主作工，作無愧的工人；時時讀經，能夠事奉你，是我的福份，是我得力的原因，是我的喜樂，奉靠主耶穌基督聖名，阿們。

第四十天《耶穌永永遠遠活著為我們祈禱》(參考經文-來 7:20-28)

【默想經文】凡靠著他進到神面前的人，他都能拯救到底；因為他是長遠活著，替他們祈求。(來 7:25)

【反思經文】

來 7:20-28 是希伯來書後半的引言，主要說明耶穌作為大祭司的超越性，祂是滿有權能的代禱者。作者藉著引用詩 110 這彌賽亞詩歌，說明耶穌是按著麥基洗德的等次作祭司，所以他超越了亞倫等次的祭司，因為耶穌是神起誓立的，因為耶穌是永遠常存的，與及耶穌是高過諸天的。因著耶穌的這三個方面的超然性，今天每一個相信耶穌的人都可以藉著相信耶穌， 罪得赦免，領受救恩。

「凡靠著他進到神面前的人，他都能拯救到底；因為他是長遠活著，替他們祈求」，有關主耶穌的超越性說明，更告訴了我們這一個事實，耶穌的拯救不會只叫人僅僅得救，因為耶穌如今長久活著在父神右邊為信徒祈禱(羅 8:34)，被耶穌拯救的人都可以得豐盛生命。並且因為耶穌是超越亞倫等次的祭司，耶穌的祈禱叫我們必然可以從罪的綑綁中得釋放，叫罪曾經在我們生命裏做成的破壞可以徹底更新，因為耶穌長遠活著為我們禱告，我們的生命必然復興，我們的教會必然復興，哈利路亞。主是我們的代禱者，永遠為我們向天父禱告，我們當感謝祂！

【屬靈操練】

今天是最後一天的禁食操練，四十天的操練結束了，主耶穌會繼續為我們祈禱，也期望我們會繼續每天祈禱，與三一真神每天相連。請在下面寫下今年的每天祈禱生活安排，包括時間、地點、詩歌和讀經輔助材料等。然後為此獻上感恩禱告。

_____

_____

_____

【祈禱行動】

上主啊，願我的呼籲達到你面前，照你的話賜我悟性。
上主啊，願我每天的禱告，上達主前，與主相連。
願我的懇求達到你面前，照你的話搭救我。
願我的嘴發出讚美的話，因為你將律例教訓我。
願我的舌頭歌唱你的話，因你一切的命令盡都公義。
願你用手幫助我，因我揀選了你的訓詞。
耶和華啊，我切慕你的救恩！你的律法也是我所喜愛的。
願我的性命存活，得以讚美你！願你的典章幫助我！
我如亡羊走迷了路，求你尋找僕人，因我不忘記你的命令。
感謝主垂聽我的禱告， 奉靠主耶穌基督聖名， 誠心所願。

大齋節期的意義與實踐

一、引言

「大齋期」（Lent），又稱為「預苦期」或「四旬期」，在教會傳統中是特別默想基督受苦與受死的一段時期。

二、大齋期的名稱

「大齋節」又叫做「預苦期」(the Lent)，是從「聖灰星期三」(Ash Wednesday，或譯為「聖灰日」) 這一天起算，一直到受難週 (英文名稱是 the Holy Week，第一天是棕樹主日 Palm Sunday) 最後**一天星期六止。**

三、大齋期的定義

大齋期拉丁文 Quadragesima 的意思是四十日，英文稱大齋期則為 Lent，是古字 Len(c)ten 的縮短，意思是春天。在這期間記念耶穌受難，象徵寒冬已深，春天將臨；黑夜已盡，黎明將至；絕望中的人因為耶穌的救贖，都有了盼望。

這四十日也是配合紀念耶穌在曠野四十晝夜面對試探的事蹟，所以傳統上這是個嚴肅的節期，教會鼓勵信徒在這段時間安排，禁食、默想、自省等靈修的活動（甚至有食素、戒酒等相關的配合行動）。

四、大齋期的開始— 聖灰星期三

聖灰星期三 (Ash Wednesday，或聖灰日) 是大齋節期的第一天。依據傳統，在這一天的聚會中，牧者會以灰黑色的樹木灰燼在信徒的額頭上畫十字架記號，作為深痛「悔罪」的記號。所用灰燼是前一年棕樹主日 (Palm Sunday) 所使用的「棕樹十架」燒過後收集下來的。在信徒額頭畫上去的這個灰黑色十字架記號，將持續到日落以後才洗掉。

五 、大齋期的顏色

在大齋期中，傳統的象徵顏色是紫色，提醒信徒要自我反省悔改；耶穌進耶路撒冷的棕樹節，代表的顏色是紅色；受難節則是黑色，表明耶穌承擔全人類的罪而死在十字架上；復活節則以白色或金色為代表，是喜樂和盼望的表達。

六 大齋期的靈修操練

大齋節是教會年曆中的一個重要節期。教會藉著這個節期向基督信徒預告開始準備紀念耶穌基督在世受難至死的事蹟，也藉著三個主要的信仰行為，即：祈禱（對上帝）、禁食（對自己）、施捨（對鄰人）來更新自己的靈命，並配以讀經、默想，和其他禮拜儀式或象徵喚醒信徒效法耶穌基督的愛與捨己、犧牲之精神。更在這一段期間內感念上帝的至大恩典，讓基督耶穌死在十字架上，擔當世人的罪，使人從罪的捆綁中獲得解脫與救贖。

大齋節期間，基督信徒應該特別注重自己的靈修生活，以認罪、悔改的心和行動來更新自己，更應該體會基督為人擔罪死在十字架上的苦心，一起以悲天憫人的態度關懷社會上的弱勢者、邊緣人、病痛者、以及其他任何需要幫助的弱者，並以實際行動參與救助工作，成為上帝拯救事工的一份子。

上帝藉著基督死在十字架上，一方面替罪人死，另一方面則滿足「上帝之公義」的條件。基督信徒一樣可以藉著愛與犧牲的精神和行動，幫助這個有罪的苦難世界獲得改變，來滿足社會公平正義的原則。

七、大齋期靈修對今日信徒的意義

（一） 認識自我的操練

這段旅程猶如一場朝聖之旅，在這旅程中我們一方面經歷上主 的力量，協助我們面對各樣靈性上的試探，以及作出生活的調整，但同時我們在旅途中認識我們自己。

（二）檢視自我靈性的情況

在大齋期的靈修裏我們意識到我們在靈性上的狀況，感受到我 們生命是否被許多習慣所宰制，以致不能自由。與此同時，我們 也作出生活上的調整，使我們的生活不致越來越複雜，虛擲生命，所以我們在重新評估我們真正所嚮往的價值，放棄應該放棄的，回到我們追求生命意義的旅途上。

我們察覺我們在靈性上的破口，許多生活上的妥協，都源自靈性上的棄守。 所以大齋期的靈修不在乎各種形式上的活動，而且我們未必在靈修上都有這種特殊的經歷；但是我們要在崇拜及靈修中，感受上主的同行在這程朝聖之旅中。

（三）公共崇拜與個人靈修的配搭

這期間無論公共的崇拜或個人的靈修，都是我們集體或個人地一同感受上主的臨在、體驗祂的神聖與偉大的榮光，然後我們將這榮光反射到我們的生活中。所以在教會的牧養上，我們藉著大齋節期，要求會友們一同結 伴展開這一段靈性之旅，目的就在此。除了大齋期主日的崇拜之外， 我們特別安排、鼓勵會友在這特定的時期，關顧自己的靈性，反省我們的處境。

近來教會鼓勵會友社會的參與，注意福音能改變我們，也能透過我們改變這個世界。然而，唯有在深入的靈修中，才能有更深的觀察，更大的勇氣，更深的愛及委身。

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