

澳洲基督教华人卫理公会 2024 年预苦期灵修手册



澳洲基督教华人卫理公会年议会崇拜与音乐部

澳洲基督教华人卫理公会 2024 年预苦期灵修手册

主啊,求你来复兴我们

澳洲基督教华人卫理公会年议会崇拜与音乐部

2024 年 2 月

Contents

會督勉勵	4
主席的話	5
編輯的話	6
預苦期靈修	7
1. 2月14日 預苦期首日 聖灰日 星期三	8
2. 2月15日 聖灰日後 星期四	10
3. 2月16日 聖灰日後 星期五	12
4. 2月17日 聖灰日後 星期六	14
預苦期第一周	16
5. 2月19日 預苦期第一周 星期一	17
6. 2月20日 預苦期第一周 星期二	19
7. 2月21日 預苦期第一周 星期三	20
8. 2月22日 預苦期第一周 星期四	21
9. 2月23日 預苦期第一周 星期五	22
10. 2月24日 預苦期第一周 星期六	23
預苦期第二周	24
11. 2月26日 預苦期第二周 星期一	25
12. 2月27日 預苦期第二周 星期二	27
13. 2月28日 預苦期第二周 星期三	29
14. 2月29日 預苦期第二周 星期四	31
15. 3月1日 預苦期第二周 星期五	33
16. 3月2日 預苦期第二周 星期六	35
預苦期第三周	38
17. 3月4日 預苦期第三周 星期一	39
18. 3月5日 預苦期第三周 星期二	43
19. 3月6日 預苦期第三周 星期三	45
20. 3月7日 預苦期第三周 星期四	47
21. 3月8日 預苦期第三周 星期五	49
22. 3月9日 預苦期第三周 星期六	51
預苦期第四周	52
23. 3月11日 預苦期第四周 星期一	53
24. 3月12日 預苦期第四周 星期二	54
25. 3月13日 預苦期第四周 星期三	55

26.	3月14日 预苦期第四周星期四	56
27.	3月15日 预苦期第四周星期五	57
28.	3月16日 预苦期第四周星期五	59
预苦期第五周.....		61
29.	3月18日 预苦期第五周星期一	62
30.	3月19日 预苦期第五周星期二	64
31.	3月20日 预苦期第五周星期三	66
32.	3月21日 预苦期第五周星期四	67
33.	3月22日 预苦期第五周星期五	68
34.	3月23日 预苦期第五周星期六	69
圣周		71
35.	3月25日 圣周星期一	72
36.	3月26日 圣周星期二	73
37.	3月27日 圣周星期三	74
38.	3月28日 圣周星期四(濯足节)	75
39.	3月29日 圣周星期五(受难日)	76
40.	3月30日 圣周星期六(复活节前日)	77

會督勉勵

主啊！求你来复兴我們

林宝强会督

预苦期又称大齋期。从圣灰日的礼拜三开始到复活节，不计算中间的六个主日，一共有四十天。**我们效法耶稣基督四十天禁食祷告。**主耶稣在开始天国事工的时候，身处旷野四十昼夜禁食，祷告，亲近父神。祂四十昼夜禁食之后，撒旦魔鬼用尽巧思试探祂，却屡屡失败退避而去。我们清楚看见了得胜与复兴来自亲近神的功课。因此，如果我们愿意好好地善用这四十天，**安静主前，反省自己，忏悔认罪，操练节制，警醒祷告，禁食呼求，多多行善**，我们必然会经历生命极大的复兴。

让我们把这预苦期的四十天，看为**一趟灵性复兴的旅程**。我们必定会享受到安静在主面前的更新与得力。借着这次所编排的每日灵修，每天安排一段时间读经，默想与祷告，并且写下每日的心得。在读经与默想中，特别要面对自己生命所要学习的课题。我们鼓励全国卫理公会众弟兄姐妹一同进入这复兴的旅程，所以你可以在自己的堂会中，设法找到一两位弟兄或姐妹，属灵伙伴，互相提醒，分享心得，彼此立约，互相守望。这样我们**属灵的旅程就不是一人独行，而是彼此相伴的复兴旅程**。

切记在这四十天中，要多做自我反省，特别是**注重自己与主的关系**。透过**读经默想上帝的属性**，让圣灵引导你的心灵转向上帝。又透过**感恩数算上帝的作为**，就是祂在我们身上所成就的工作，以及上帝是如何引导我们走过这么多的日子。在个人**灵修中还要有祈求与代祷**。为这个世界有需要的人代求，为教会警醒祷告兴旺福音迫切祷告，也要为自己生命的破口求主医治，生命的污秽求主宝血洗净。求主使我们的**心，能够以神的国度为中心，以服务有需要的人群，及宣扬事奉主耶稣基督为生命的终极目标**，而迫切祷告。最后在每一天的灵修默想中，也可以列出一些可**向身边的人行善**的行动。例如帮助：生病的，饥饿的，忧郁的，伤心的人，受难的人。

如果你能在这四十天中，写下你的读经心得，或是你所默想，感恩，祷告项目，以及你行善的行动，你一定会发现上帝在这四十天中，已经**在你的身上实行了天国在地上的美事**。你的生命不再是平庸的基督徒，你乃是用生命与上帝紧密的联结，并且能够体会上帝的心意，知道如何为上帝而活，在这个世界上像主耶稣一般成为服务别人的人。

最后，我以雅各书 4 章 7 至 10 节与大家共勉之，『**7 故此你们要顺服神，务要抵挡魔鬼**，魔鬼就必离开你们逃跑了。**8 你们亲近神，神就必亲近你们**。有罪的人哪，要洁净你们的手。心怀二意的人哪，要清洁你们的心。**9 你们要愁苦，悲哀，哭泣**。将喜笑变作悲哀，欢乐变作愁闷。**10 务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。**』

主席的话

预苦期是反思和聆听上帝的时刻。敬拜与音乐委员会首次为会员编制了预苦期灵修材料。这本材料由经文和澳洲华人卫理公会牧师们撰写的反思组成。我们感谢所有为这份灵修材料做出贡献的作者。

当我们在预苦期的旅途中静下心来聆听神的话语时，我希望这些读经能给我们带来鼓励和挑战，也希望神能通过这些读经向我们说话。

林良敏牧师

澳洲基督教华人卫理公会年议会敬拜与音乐部

2024年2月2日

编辑的话

在此感谢天父上帝的恩典，能够在2024年预苦期开始前，把这一份灵修材料呈现在众弟兄姐妹面前。这是崇拜与音乐部第一次的尝试，期待能够与弟兄姐妹在这重要的节期，透过默想神的话语，一起经历灵性的复兴。感谢林会督，音乐与崇拜部主席林良敏牧师的支持和鼓励。也感谢以下的牧长同工合力贡献自己的心得。按照灵修材料编排的顺序，有官佰仨荣誉会督，夏长华牧师，官清慈传道，陈周荣牧师，康祥文牧师，蓝秉贤牧师，高延安传道，和林文光牧师，愿意在百忙当中抽空贡献自己宝贵的反思和灵修的内容。感谢神，因为卫理大家庭牧长们的团队合作和支持，这份材料才能呈现在大家面前。

为了能够同时顾及华语读者和英语读者的需求，本手册分成华语和英语两册，内容相同，都会寄发给各堂会。主理牧师可以自行选择需要的部份，或以电子档案分享，或是打印分发给会众皆可。因为这是出自年议会的牧者之手，引用时，请注明，版权属于澳洲基督教华人卫理公会年议会崇拜与音乐部。另外，为求内容篇幅能够让弟兄姐妹在短时间之内，能够抓住要点，各位牧者都尽量用最少的字数，简明扼要地提示弟兄姐妹来思想，应用和回应祷告。鼓励弟兄姐妹能够预备笔记本，记录这段时间，与主之间倾心吐意的心得。

由于小仆的能力所限，编辑本手册的疏漏与错误在所难免。欢迎各位牧者给与小仆赐教指正，以供日后编辑修正参考。

本手册使用英文标准译本(ESV)作为我们的英语经文文本，中文和合本作为我们的华语经文文本。

深愿神的话语在预苦期，成为我们灵性旅程的亮光和指引。

编辑

邱品尧

主恩堂

2024年2月4日

预苦期灵修

1. 2月14日 预苦期首日圣灰日星期三

官佰仨榮譽會督

神恩堂

圣经经文-约珥书 第二章 1-2, 12-17

1.你们要在锡安吹角，在我圣山吹出大声。国中的居民都要发颤；因为耶和华的日子将到，已经临近。

2.那日是黑暗、幽冥、密云、乌黑的日子，好像晨光铺满山岭。有一队蝗虫（原文是民）又大又强；从来没有这样的，以后直到万代也必没有。

12.耶和华说：虽然如此，你们应当禁食、哭泣、悲哀，一心归向我。

13.你们要撕裂心肠，不撕裂衣服。归向耶和华—你们的神；因为他有恩典，有怜悯，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且后悔不降所说的灾。

14.或者他转意后悔，留下余福，就是留下献给耶和华—你们神的素祭和奠祭，也未可知。

15.你们要在锡安吹角，分定禁食的日子，宣告严肃会。

16.聚集众民，使会众自洁：招聚老者，聚集孩童和吃奶的；使新郎出离洞房，新妇出离内室。

17.事奉耶和华的祭司要在廊子和祭坛中间哭泣，说：耶和华啊，求你顾惜你的百姓，不要使你的产业受羞辱，列邦管辖他们。为何容列国的人说：他们的神在哪里呢？

1.经文反思

先知约珥说，只要以色列人悔改，他们就有可能得到祝福。考虑到悔改所带来的祝福，人们可能会认为人们会迫不及待地奔向上帝公开发出的悔改邀请。不幸的是，古往今来的人们与古代以色列人没有什么不同，都在抗拒悔改。

在 2:12-17 节中，约珥回到了第 1 章第 13-20 节发出的悔改呼吁。然而，这一次，无望感被对上帝的希望所取代，上帝是“有恩典，有怜悯，不轻易发怒，有恒久的慈爱”（2: 13b）。

为什么人们即使知道祝福在等着他们，也不愿悔改呢？因为悔改必须承认和认罪，承认自己做错了，为自己给他人造成的伤害感到抱歉。无论是个人还是集体，人们宁愿生活在否认中，也不愿有悔改的精神，承认自己的错误，说“对不起。我错了。请原谅我”。

好消息是，恢复的愿景超越了破坏。如果你继续读下去，《约珥书》2:25 有力地证实，我们最糟糕的日子蕴含着我们最好日子种子。因此，我们总能在上帝那里找到希望。

2.应用

在这个大斋期，当我们反思这段经文，特别是在这个圣灰星期三，我们会问：以色列人的恳求不也是我们的恳求吗？我们难道不应该恳切地禁食并向上帝呼求吗？难道我们不应该认识到，上帝给予的任何缓刑既不是应得的，也不是一种特权吗？相反，上帝的宽恕体现了上帝的恩典，体现了上帝对人类的爱与关怀。因此，我们每个人都需要尽自己的本分，不要生活在否认中，承认自己的罪过，谦卑地忏悔，寻求上帝的宽恕。

3.回应祷告

神啊，你通过众先知呼召万民悔改。通过基督，你呼召我们每个人悔改，转而遵从你的旨意。主啊，求您扶持我们，引领我们归向您。当我们悔改时，您会以您的爱和智慧宽慰我们。您不是惩罚我们，而是让我们知道永恒的喜乐。主啊，请用您强壮而温柔的手带领我们回到您的怀抱。奉耶稣之名。阿门。

2. 2月15日 圣灰日后星期四

官佰仝榮譽會督

神恩堂

圣经经文-诗篇 51:1-17

- 1.神啊，求你按你的慈爱怜恤我！按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯！
- 2.求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪！
- 3.因为，我知道我的过犯；我的罪常在我面前。
- 4.我向你犯罪，惟独得罪了你；在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义，判断我的时候显为清正。
- 5.我是在罪孽里生的，在我母亲怀胎的时候就有了罪。
- 6.你所喜爱的是内里诚实；你在我隐密处，必使我得智慧。
- 7.求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。
- 8.求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。
- 9.求你掩面不看我的罪，涂抹我一切的罪孽。
- 10.神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。
- 11.不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。
- 12.求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我，
- 13.我就把你的道指教有过犯的人，罪人必归顺你。
- 14.神啊，你是拯救我的神；求你救我脱离流入血的罪！我的舌头就高声歌唱你的公义。
- 15.主啊，求你使我嘴唇张开，我的口便传扬赞美你的话！
- 16.你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上；燔祭，你也不喜悦。
- 17.神所要的祭就是忧伤的灵；神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。

1.经文反思

预苦期其实是一段旅程，它将我们所有人带向充满希望的目的地--复活的早晨。但在到达那里之前，我们必须带着我们的罪，也就是最终导致基督蒙羞、受折磨

和死亡的罪前行。诗篇 51 篇是一幅我们熟悉的灰尘、灾难和欺骗的画面。诗篇的作者在这里为自己的罪--而不是别人的罪--向上帝发出哀叹。

这篇诗篇是关于上帝的恩典的。它将痛苦的现实、罪的深重和神圣怜悯的奇妙结合在一起。这是一首悔改、忏悔的诗篇。大卫向上帝忏悔自己的罪，毫无保留。这些话语表现出绝对的谦卑和对罪的痛苦。大卫祈求上帝的怜悯和爱，他知道自己可以得到宽恕。

这篇诗篇是为你我写的，它帮助我们理解什么是真正的悔改。悔改不是做一次就完事。它是持续不断的。悔改就是离弃罪恶，归向基督。马丁-路德说过"当我们的主耶稣基督说'悔改'时，他希望信徒的一生都是悔改的一生。"

2. 應用

在我们生命中的某个时刻，我们很可能都曾有过这样的经历。预苦期邀请我们变得脆弱，承认自己的错误和痛苦，承认自己给他人带来的痛苦。预苦期邀请我们把痛苦带给耶稣基督，接受无偿的宽恕礼物，这是不应得的。预苦期邀请我们以洁净的心和正确的精神重新开始。愿上帝赐予我们勇气，直面我们的弱点、罪恶和脆弱，最终体验与上帝和好的喜悦。

3. 回应祷告

主啊，求你按着你无与伦比、非同寻常的爱怜悯我们。你知道我们的软弱、错误、过失和破碎。求你彻彻底底地洁净我们，更新我们，使我们重生。

主啊，我们知道您按照您的形象创造了善良、完美的我们，尽管有时我们似乎忘记了。因此，主啊，我们请求您在我们里面重新创造一颗纯洁的心和正确的灵，让我们带着希望、平安和喜乐面对这个世界。奉耶稣之名。阿门。

3. 2月16日 圣灰日后星期五

官佰仝榮譽會督

神恩堂

聖經經文-以赛亚书 58: 1-11

- 1.你要大声喊叫，不可止息；扬起声来，好像吹角。向我百姓说明他们的过犯；向雅各布家说明他们的罪恶。
- 2.他们天天寻求我，乐意明白我的道，好像行义的国民，不离弃他们神的典章，向我求问公义的判语，喜悦亲近神。
- 3.他们说：我们禁食，你为何不看见呢？我们刻苦己心，你为何不理睬呢？看哪，你们禁食的日子仍求利益，勒逼人为你们做苦工。
- 4.你们禁食，却互相争竞，以凶恶的拳头打人。你们今日禁食，不得使你们的声音听闻于上。
- 5.这样禁食岂是我所拣选、使人刻苦己心的日子吗？岂是叫人垂头像苇子，用麻布和炉灰铺在他以下吗？你这可称为禁食、为耶和華所悦纳的日子吗？
- 6.我所拣选的禁食不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？
- 7.不是要把你的饼分给饥饿的人，将飘流的穷人接到你家中，见赤身的给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？
- 8.这样，你的光就必发现如早晨的光，你所得的医治要速速发明。你的公义必在你前面行；耶和華的荣光必作你的后盾。
- 9.那时你求告，耶和華必应允；你呼求，他必说：我在这里。你若从你中间除掉重轭和指摘人的指头，并发恶言的事，
- 10.你心若向饥饿的人发怜悯，使困苦的人得满足，你的光就必在黑暗中发现；你的幽暗必变如正午。
- 11.耶和華也必时常引导你，在干旱之地使你心满意足，骨头强壮。你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源。

1.经文反思

这段经文将基督徒在预苦期间经常遵守的禁食传统，与我们周围世界正在发生的现实，以及上帝如何呼召我们对此做出回应联系在一起。在危机时期，当以色列人感到上帝远离他们时，他们会禁食哀悼，以此来忏悔。先知告诉人们为什么他们的禁

食不讨神的喜悦，因为他们把禁食当作一种仪式。他们的行为没有取悦上帝，也没有带来公正和平的未来。

人们在预苦期间实行禁食。让我们记住，如果实行禁食的人是为了自己的利益而压迫他人，那么禁食的自我否定就是虚伪的。禁食本身并不是真正的悔改。

先知描述了当我们真正悔改时会发生的事情，我们对上帝帮助的呼求与参与实现上帝国的行动相匹配（第 8-9 节和第 10b-12 节）。在禁食中，我们喂养他人，也喂养自己，"像浇灌的园子，像泉水，永不枯竭"（11b 节）。

2. 應用

神希望我们出于对祂的爱而侍奉祂--顺服祂，因为我们想要讨祂喜悦。祂会引导我们进入真理，祂的祝福会丰盛地浇灌在我们的生命中，反过来，这些祝福也会通过我们传递给他人，"就像泉水，永不枯竭"。愿这个预苦期能帮助我们省察自己，看看自己是否符合上帝的条件，以一颗真诚的心去寻求和侍奉祂--如果是，我们就应该也能够成为祝福他人的渠道。

3. 回应祷告

全能的上帝，感谢您在我们的主耶稣基督里赐予我生命的恩典。主啊，饶恕我，怜悯我的灵魂，我在所有方面都辜负了你的荣耀。父啊，奉耶稣的名引导我的人生旅途，以你应许的彰显满足我的灵魂。哦，主啊，让我和我的家庭成为浇灌的花园，永不干涸，让我们成为祝福他人的渠道。奉耶稣的名。阿门。

4. 2月17日 圣灰日后星期六

官佰仝榮譽會督 神恩堂

圣经经文-哥林多后书 5: 20-6: 10

5:20.所以，我们作基督的使者，就好像神藉我们劝你们一般。我们替基督求你们与神和好。

21.神使那无罪（无罪：原文是不知罪）的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。

6:1.我们与神同工的，也劝你们不可徒受他的恩典。

2.因为他说：在悦纳的时候，我应允了你；在拯救的日子，我搭救了你。看哪！现在正是悦纳的时候；现在正是拯救的日子。

3.我们凡事都不叫人有妨碍，免得这职分被人毁谤；

4.反倒在各样的事上表明自己是神的用人，就如在许多的忍耐、患难、穷乏、困苦、

5.鞭打、监禁、扰乱、勤劳、警醒、不食、

6.廉洁、知识、恒忍、恩慈、圣灵的感化、无伪的爱心、

7.真实的道理、神的大能；仁义的兵器在左在右；

8.荣耀、羞辱，恶名、美名；似乎是诱惑人的，却是诚实的；

9.似乎不为人所知，却是人所共知的；似乎要死，却是活着的；似乎受责罚，却是不至丧命的；

10.似乎忧愁，却是常常快乐的；似乎贫穷，却是叫许多人富足的；似乎一无所有，却是样样都有的。

1. 经文反思

约珥书 1: 12 中关于圣灰星期三的经文：“耶和华说：‘就是现在，你们也要禁食、哭泣、哀号，全心归向我’。我们不要误解悔改是为了圣灰星期三，甚至是为了大斋期。它的意义在于提醒我们，现在是悔改的时候，今天是悔改的时候，每一天都是悔改的时候。

诚实地面对我们的罪，需要上帝赐予的勇气——以清醒、明澈的眼光审视我们的内心，这是一项艰巨的任务，往往令人气馁。然而，作为基督徒，这种反省不一定会导致绝望。为什么呢？约珥书 2: 13 提醒我们：“神有恩典，有怜悯，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。使徒保罗知道约珥宣告的奇妙真理，因为他认识到它在基督的赎罪

祭中得到了最充分的体现：“神使那无罪的替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。(林后 5:21)。今天和每一天，我们不仅可以迫切地面对自己的罪，还可以满怀希望地面对自己的罪，因为我们的宽恕已经通过基督的宝血买来了。林后 6:2：“我告诉你们，现在是神眷顾的时候，现在是救恩的日子。”

2. 應用

在这个预苦期，我们需要问自己的问题不是我们是否会死，不是你要为预苦期放弃什么或做什么，也不是如何改善自己。问题是关于你死前的生活。你想用自己的生命做些什么？你想如何生活？你有死前的属灵生命吗？

3. 回应祷告

天父，我们感谢您在十字架上的伟大交换中展现的不可思议的爱和恩典。我们敬畏耶稣所做的牺牲，祂将我们的罪放在自己身上，使我们在祂里面成为神的义。

帮助我们接受在基督里的新身份，以感恩的心接受他的公义，并努力在圣洁和爱中成长。愿我们的生活成为您恩典改变力量的见证，愿我们与周围的人分享伟大交换的信息。奉耶稣的名。阿门。

预苦期第一周

5. 2月19日 预苦期第一周星期一

官佰仝榮譽會督 神恩堂

圣经经文-马太福音 6: 1-6, 16-21

- 1.你们要小心，不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见，若是这样，就不能得你们天父的赏赐了。
- 2.所以，你施舍的时候，不可在你前面吹号，像那假冒为善的人在会堂里和街道上所行的，故意要得人的荣耀。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。
- 3.你施舍的时候，不要叫左手知道右手所做的，
- 4.要叫你施舍的事行在暗中。你父在暗中察看，必然报答你。
- 5.你们祷告的时候，不可像那假冒为善的人，爱站在会堂里和十字路口上祷告，故意叫人看见。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。
- 6.你祷告的时候，要进你的内屋，关上门，祷告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然报答你。
- 16.你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。
- 17.你禁食的时候，要梳头洗脸，
- 18.不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见；你父在暗中察看，必然报答你。
- 19.不要为自己积攒财宝在地上；地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷。
- 20.只要积攒财宝在天上；天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。
- 21.因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。

1.经文反思

祷告、施舍和禁食是耶稣时代虔诚的犹太人应该做的三件事。当我们做这一切的时候，我们内心深处的动力是什么？正如耶稣所说，祂来不是要毁灭律法，而是要使律法更加完善，提升到更高的水平。因此，祂坚持要做这些善事，不是为了让别人看见和称赞，而是“在暗中”--因为看透人心的父会奖赏我们。无论我们在预苦期中做什么，都应该让我们更加接近耶稣，为复活节庆祝祂的复活做好准备。

我们必须满足于做我们自己。我们每个人最深刻的身份不是我们为自己创造的身份，而是上帝赋予我们的身份。我们是上帝所爱的人，永远都是。这就足够了。在我和你的生命中，最重要的人一定不是我自己，也不是你自己，更不是他人，而是'在

暗中察看'的上帝。上帝也知道这个秘密：当一切都说过和做过之后，你和我，我们都被无限地爱着！

2.应用

我们的态度不应该是那些自求多福的伪君子，而应该反映出一颗专注于天国的心。我们需要扪心自问：我的行为完全是为了取悦上帝吗？伪君子"会受到耶稣的严厉批评。他们是装模作样的人；他们是在面具后面表演的演员。我有伪装吗？我是否曾发现自己为了给别人留下更好的印象而撒了小谎？我们的生活如何反映出我们在耶稣基督里所拥有的希望和财富？

3.回应祷告

全能永生的天父，求你怜悯我们，使我们在祷告、施舍和禁食中，增加你圣洁的恩赐；使我们的生命能够实现你最仁慈的旨意。

天主啊，我们也祈求在这预苦期的季节里，我们的心灵寻求您的帮助和医治；因此，请用您的律法洁净我们，使我们在恩典和对我们的主和救主耶稣基督的认识上成长；耶稣基督与您和圣灵同在，同为一位天主，直到永永远远。阿门。

6. 2月20日 预苦期第一周星期二

夏長華牧師

懷恩堂

圣经經文:創世記 9:8-27

8. 神晓谕挪亚和他的儿子说：9. 我与你们和你们的后裔立约，10. 并与你们这里的一切活物——就是飞鸟、牲畜、走兽，凡从方舟里出来的活物——立约。11. 我与你们立约，凡有血肉的，不再被洪水灭绝，也不再被洪水毁坏地了。12. 神说：我与你们并你们这里的各样活物所立的永约是有记号的。13. 我把虹放在云彩中，这就可作我与地立约的记号了。14. 我使云彩盖地的时候，必有虹现在云彩中，15. 我便纪念我与你们和各样有血肉的活物所立的约，水就再不泛滥、毁坏一切有血肉的物了。16. 虹必现在云彩中，我看见，就要纪念我与地上各样有血肉的活物所立的永约。17. 神对挪亚说：这就是我与地上一切有血肉之物立约的记号了。18. 出方舟挪亚的儿子就是闪、含、雅弗。含是迦南的父亲。19. 这是挪亚的三个儿子，他们的后裔分散在全地。20. 挪亚作起农夫来，栽了一个葡萄园。21. 他喝了园中的酒便醉了，在帐棚里赤着身子。22. 迦南的父亲含看见他父亲赤身，就到外边告诉他两个弟兄。23. 于是闪和雅弗拿件衣服搭在肩上，倒退着进去，给他父亲盖上；他们背着脸就看不见父亲的赤身。24. 挪亚醒了酒，知道小儿子向他所做的事，25. 就说：迦南当受咒诅，必给他弟兄作奴仆的奴仆；26. 又说：耶和华——闪的神是应当称颂的！愿迦南作闪的奴仆。27. 愿神使雅弗扩张，使他住在闪的帐棚里；又愿迦南作他的奴仆。

1. 经文反思

与活物立约

本段经文，描述神与我们、后裔及一切活物立约，并且表达立约的记号。並表神与明神不再以洪水氾濫、毁坏一切地上的活物，以表明信實的神，祂作事負責任。

本段经文提到闪、含、雅弗，他们分散全地，表明神与世人立约。

由于含见到父亲赤身，沒想到協助，就告诉给他的兄弟们。但闪和雅弗馬上拿衣服搭上父亲。当父亲酒醒后，就祝福闪及雅弗。而闪作他们的奴隶。使我们深深感受到信實的神，祂以實際方式与我们立永约。我们当保守自己的纯真，不被酒所污染，成为使人共得福音好处者，以獲神的大大恩待。

2. 应用：

求主保佑你们一生守住与神的立约，作个勝过各种試探的跟随者，忠诚活出合神心意的好器皿。

3. 回应祷告：

主啊！感谢祢創始成终，使我们跟随祢，可享受祢的看顧及保护，惟愿我们肯持守与祢的约，终身不渝的跟随祢，且務必勝过一切試探，忠心跟随祢，奉主名求的，阿们！

7. 2月21日 預苦期第一周星期三
夏長華牧師 懷恩堂

圣经經文-詩篇 25:1-10

1. (大衛的詩。) 耶和華啊，我的心仰望你。
2. 我的神啊，我素來倚靠你；求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵向我誇勝。
3. 凡等候你的必不羞愧；惟有那無故行奸詐的必要羞愧。
4. 耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路教訓我！
5. 求你以你的真理引導我，教訓我，因為你是救我的神。我終日等候你。
6. 耶和華啊，求你記念你的憐憫和慈愛，因為這是亙古以來所常有的。
7. 求你不要記念我幼年的罪愆和我的過犯；耶和華啊，求你因你的恩惠，按你的慈愛記念我。
8. 耶和華是良善正直的，所以他必指示罪人走正路。
9. 他必按公平引領謙卑人，將他的道教訓他們。
10. 凡遵守他的約和他法度的人，耶和華都以慈愛誠實待他。

1. 经文反思

從本段經文中，可窺見大衛是全心倚靠神的信徒，他深信主使他跨越羞愧，且必指示引導前面的路。他深信神有憐憫和慈愛，故他求神赦免他無知時所犯的罪。他更知道神引導我走正路。但我們必須存謙卑和願意遵守祂法度的心仰望祂。若我們有大衛倚靠神的心，必然經歷他所認識的救主。

2. 应用

在我們所面對的問題，求主助我如大衛堅信神的保守，且深信祂的同在，並抓住祂的應許，跟隨祂到底。

3. 回应祷告

主啊！我感謝祢，使大衛成為我們的榜樣，求主幫助我有如此存心，好讓祢的大能亦能在我身上彰顯，奉主名求，阿們！

8. 2月22日 预苦期第一周星期四
夏長華牧師 懷恩堂

圣经經文-彼前 3:18-22

18.因基督也曾一次为罪受苦，就是义的代替不义的，为要引我们到神面前。按着肉体说，他被治死；按着灵性说，他复活了。

19.他藉这灵曾去传道给那些在监狱里的灵听，

20.就是那从前在挪亚预备方舟、神容忍等待的时候，不信从的人。当时进入方舟，借着水得救的不少，只有八个人。

21.这水所表明的洗礼，现在借着耶稣基督复活也拯救你们；这洗礼本不在乎除掉肉体的污秽，只求在神面前有无亏的良心。

22.耶稣已经进入天堂，在神的右边；众天使和有权柄的，并有能力的，都服从了他。

1.經文反思

本段經文提到主耶穌为拯救罪人，竟愿釘十字架，受死，祂虽死了，但还是三天后复活了。祂在这三天特别去監獄传福音给罪人，使罪人蒙最后救贖机会。

猶如挪亚时代，神因世上充滿罪，而叫挪亚建方舟，以拯救罪人，只有他一家八口肯进方舟，而得拯救

今天我们信靠祂的人，藉著洗礼，可以站立在主前面。主耶穌已比我们先进入天堂，在上帝右边，施行審判，我们当相信並归向祂。

2.应用

每天生活，緊緊亲近主，務必靠主勝过一切引誘，活在主的光中，生命彰显主的荣美，作为时代的見証人。

3.回应祷告

感谢天父差獨生愛子來世间拯救世人的罪，求主賜我肉心，肯誠心回到神前，作归向祢的好兒女。祷告奉主名求，阿们！

9. 2月23日 预苦期第一周星期五

夏長華牧師 懷恩堂

圣经经文-马可福音 1:9-15

9. 那时，耶稣从加利利的拿撒勒来，在约但河里受了约翰的洗。
10. 他从水里一上来，就看见天裂开了，圣灵仿佛鸽子，降在他身上。
11. 又有声音从天上来，说：你是我的爱子，我喜悦你。
12. 圣灵就把耶稣催到旷野里去。
13. 他在旷野四十天，受撒但的试探，并与野兽同在一处，且有天使来伺候他。
14. 约翰下监以后，耶稣来到加利利，宣传神的福音，
15. 说：日期满了，神的国近了。你们当悔改，信福音！

1. 经文反思

旷野代表以色列人受试探失败，但耶稣在此代表人类胜过试探。代表天父击退撒旦的试探。耶稣靠着圣灵充满藉天使的帮助击退那撒旦诡计。我当如何接受主的救恩。即要悔改信福音。即愿意让王进入你的宝座，由他治理我们。这才是信福音。耶稣接受洗礼，是神对神委身。在旷野四十天代表以及色列人在旷野四十年一样。耶稣先道成肉身，明白人的软弱。祂委身于神的使命。他到旷野代表人类战胜了魔鬼的试探。

悔改这个字的意思是：当你好好思想明白以后才接受，非一时的激情。所做的选择，以致过不一样的生活。

2. 应用

求主使我们生命如光，实行主的话语，不听任何恶者的声音，务必做神所喜悦的儿女。

3. 回应祷告

主啊！帮助我能如耶稣胜过魔鬼的引诱，作个能如耶稣讨你喜悦的孩子、简单祷告，奉主耶稣名字求的，阿们。

10. 2月24日 預苦期第一周星期六

夏長華牧師 懷恩堂

圣经經文-創世記 17:1-7, 15-16

1. 亞伯蘭年九十九岁的时候，耶和華向他显现，对他说：我是全能的神。你当在我面前作完全人，
2. 我就与你立约，使你的后裔极其繁多。
3. 亞伯蘭俯伏在地；神又對他說：
4. 我与你立约：你要作多国的父。
5. 從此以後，你的名不再叫亞伯蘭，要叫亞伯拉罕，因為我已立你作多國的父。
6. 我必使你的后裔极其繁多；国度从你而立，君王从你而出。
7. 我要与你并你世世代代的后裔坚立我的约，作永远的约，是要作你和你后裔的神。
8. 神又對亞伯拉罕說：你的妻子撒萊不可再叫撒萊，他的名要叫撒拉。
9. 我必賜福給他，也要使你从他得一个儿子。我要賜福給他，他也要作多国之母；必有百姓的君王从他而出。

1. 经文反思

神在這裏給亞伯蘭改名，含有如下的意思：

依原文看，神將自己名字中的一個字母加進去，表明人惟有靠神才能成事(亞四6)。

神加進「亞伯蘭」裏面，他就變成「亞伯拉罕」；信徒應當讓神越過越加增，自己則越過越減少(約三30原文)。

亞伯蘭和撒萊改名。信徒若要生產屬靈的兒女，自己須先有所改變。

信徒的裏面加進了神的成分，就會脫離原來心胸狹窄的個人主義，而被帶進心胸寬廣、關心別人的教會觀念(新名有「多民」之意)。

信心與應許，相輔相成：信心必須有應許(神的話)作根據，才有功效；應許(神的話)必須用信心來接受，才能實化。

2. 應用-

愿主更新我的灵，能觸摸我，使我的生命如此光，能够影响多人归信主。

3. 回应祷告

主啊！感谢祢使新的名字给亞伯拉罕及撒拉，目的是生命改变、成为心胸宽广、关心别人对器皿，祷告主赐我有此生命，奉主名求，阿门。

预苦期第二周

11. 2月26日 预苦期第二周星期一

官清慈傳道

感恩堂

圣经经文-诗篇 22:23-31

23. 你們敬畏耶和華的人要讚美他！雅各的後裔都要榮耀他！以色列的後裔都要懼怕他！
24. 因為他沒有藐視憎惡受苦的人，也沒有向他掩面；那受苦之人呼籲的時候，他就垂聽。
25. 我在大會中讚美你的話是從你而來的；我要在敬畏耶和華的人面前還我的願。
26. 謙卑的人必吃得飽足；尋求耶和華的人必讚美他。願你們的心永遠活著！
27. 地的四極都要想念耶和華，並且歸順他；列國的萬族都要在你面前敬拜。
28. 因為國權是耶和華的；他是管理萬國的。
29. 地上一切豐肥的人必吃喝而敬拜；凡下到塵土中——不能存活自己性命的人——都要在他面前下拜。
30. 他必有後裔事奉他；主所行的事必傳與後代。
31. 他們必來把他的公義傳給將要生的民，言明這事是他所行的。

1. 经文反思

诗篇第 22 篇是预苦期诗篇的精华，诗篇的第一节是耶稣在十字架上亲口引用的。我们看诗篇第 22 篇前半部分的其余部分，它是一个经历艰难困苦的人的求救诗。然而，我们今天看到的诗句是耶稣帮助他们之后的结果，是赞美的祷告。纵观诗篇，我们可以看到一个明显的变化，从 23 节到 31 节的经文讲述了一个关于希望的故事！它们讲述了唯独来自基督耶稣的希望。在第 23-26 节中，诗人呼召会众一起赞美，因为神已经应允了他的祷告，而在诗篇的最后几节（第 27-31 节），他将这一呼召扩大到包括整个世界，即全世界都将认识基督，并赞美和敬拜他。诗篇的这半篇讲述了耶稣在希望中降临的美丽画面，这不仅是对诗人，也是对整个世界。在预苦期的旅程中，我们绝不能忘记耶稣已经完成了这一切，正因为如此，我们才有希望。即使在一切痛苦之中，我们仍然可以赞美上帝。

2. 应用

作为基督徒，我们能够紧紧抓住在基督耶稣里的永恒盼望。即使我们继续预苦期的生活，我们也可以为上帝的身份和他为我们所做的一切而赞美他。让我们不要沉浸在预苦期的纪念活动中，而忘记上帝才是拯救者，是他拯救了我们。今天，让我们为上帝所做的一切赞美他，无论现在我们的生活中发生了什么，都要继续赞美他。

3.回应祷告

天父，当我们今天来到你面前时，愿我们以诗人的这一祷告为我们的祷告。我们要赞美你，因为你是谁，你在我们的生命中做了什么，无论我们正在经历什么，无论我们面临什么，我们都可以继续仰望你，因为你是我们的希望。当我们继续度过这个预苦期时，愿我们不要忘记基督所带来的希望。奉耶稣的名祷告，阿门。

12. 2月27日 預苦期第二周星期二

官清慈傳道

感恩堂

圣经经文-罗马书 4:13-25

13. 因為神應許亞伯拉罕和他後裔，必得承受世界，不是因律法，乃是因信而得的義。
14. 若是屬乎律法的人才得為後嗣，信就歸於虛空，應許也就廢棄了。
15. 因為律法是惹動忿怒的（或作：叫人受刑的）；哪裡沒有律法，那裡就沒有過犯。
16. 所以人得為後嗣是本乎信，因此就屬乎恩，叫應許定然歸給一切後裔；不但歸給那屬乎律法的，也歸給那效法亞伯拉罕之信的。
17. 亞伯拉罕所信的，是那叫死人復活、使無變為有的神，他在主面前作我們世人的父。如經上所記：我已經立你作多國的父。
18. 他在無可指望的時候，因信仍有指望，就得以作多國的父，正如先前所說，你的後裔將要如此。
19. 他將近百歲的時候，雖然想到自己的身體如同已死，撒拉的生育已經斷絕，他的信心還是不軟弱；
20. 並且仰望神的應許，總沒有因不信心裡起疑惑，反倒因信心裡得堅固，將榮耀歸給神，
21. 且滿心相信神所應許的必能做成。
22. 所以，這就算為他的義。
23. 算為他義的這句話不是單為他寫的，
24. 也是為我們將來得算為義之人寫的，就是我們這信神使我們的主耶穌從死裡復活的人。
25. 耶穌被交給人，是為我們的過犯；復活，是為叫我們稱義（或作：耶穌是為我們的過犯交付了，是為我們稱義復活了）。

1. 经文反思

亞伯拉罕常被称为“信心之父”。然而，当我们思考亚伯拉罕的信心时，《罗马书》中的这段经文并不是我们经常提到的。然而，这段经文清楚地表明，上帝应许亚伯拉罕成为多国之父，尽管这似乎是不可能的，但亚伯拉罕仍然相信。尽管撒拉和亚伯拉罕年事已高，但他知道上帝的应许一定会实现。亚伯拉罕的这种信心正是他被称为“信心之父”的原因。亚伯拉罕也许并不完美，但他最终仍然相信上帝的信实和应许。我们也是如此，我们被呼召相信耶稣和他的死与复活。正是因为相信，我们才能

被呼召；只有因为相信，我们才能得救。只有耶稣基督自己才能通过他在十字架上的死拯救我们。我们靠自己永远做不到，只有耶稣能做到，而他所呼召我们的，就是相信。

2. 应用

当我们继续走过这个预苦期的时候，不要以为我们的预苦期纪念活动，无论是禁食还是祷告，或是我们在这个预苦期选择的任何活动，都会使我们更加圣洁或更加接近上帝。相反，让我们记住，上帝只要求我们相信他的儿子耶稣基督和他在十字架上为我们所做的一切。让我们继续将一切赞美和荣耀归于上帝，因为他是将我们从死带入生的那一位。

3. 回应祷告

天父，感谢你，因为你的儿子耶稣基督的死和复活给我们带来了救赎。我们感谢你，我们不能靠自己做任何事，我们只能通过相信你为我们所做的来回应你。帮助我们记住，你所要求的只是我们相信，帮助我们对你有信心，因为我们知道你是已经为我们做了这一切的那一位。奉耶稣的名祷告，阿门。

13. 2月28日 预苦期第二周星期三

官清慈传道

感恩堂

圣经经文-马可福音 8: 31-38

31.从此，他教训他们说：人子必须受许多的苦，被长老、祭司长，和文士弃绝，并且被杀，过三天复活。

32.耶稣明明的说这话，彼得就拉着他，劝他。

33.耶稣转过来，看着门徒，就责备彼得说：撒但，退我后边去吧！因为你不体贴神的意思，只体贴人的意思。

34.于是叫众人 and 门徒来，对他们说：若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我。

35.因为，凡要救自己生命（或作：灵魂；下同）的，必丧掉生命；凡为我和福音丧掉生命的，必救了生命。

36.人就是赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？

37.人还能拿什么换生命呢？

38.凡在这淫乱罪恶的世代，把我和我的道当作可耻的，人子在他父的荣耀里，同圣天使降临的时候，也要把那人当作可耻的。

1.经文反思

今天的经文可能是我们大多数人都比较熟悉的经文之一。然而，我们是否思考过这两段经文合在一起所要表达的意思--耶稣斥责彼得："撒旦，退我后面去！"以及耶稣关于做门徒的代价的教导。让我们先看看彼得被斥责的原因，因为彼得和他的门徒们还没有明白耶稣的的目的是什么。他们相信耶稣是神的儿子，但他们的想法是耶稣会以某种方式来推翻当权者。他们不明白，耶稣失去了自己的生命，如何能让任何人的生活变得更好。我们当然知道，耶稣在十字架上的死是我们得救的关键。在接下来的34-38节经文中，我们听到耶稣教导我们向自己死，背起十字架跟随他的重要性。我们不应该像人类一样紧紧抓住今生，而是应该甘愿放弃一切来获得基督，因为基督的价值要高得多。

2.应用

当我们继续这个预苦期时，请帮助我们思考什么是我们生命中最重要的事情。跟随耶稣是最重要的事情，还是世界上的其他事情悄悄地占据了第一位？花点时间重新评估我们的生活，重新安排我们生活的优先次序，让我们每天都能真正地舍己，背起十字架跟随基督。

3.回应祷告

天父，我们很容易被世界和我们在世上的生活所迷惑，很容易忘记你。帮助我们认识到，今生最重要的是你和你在十字架上为我们所做的。帮助我们永远把你当作生命中最重要的事情，跟随你比世上任何事情都更有价值。感谢你以耶稣为榜样，他真的为我们献出了生命，让我们也能为你献出生命，主啊。奉耶稣的名祷告，阿门。

14. 2月29日 预苦期第二周星期四

官清慈传道 感恩堂

圣经经文-马可福音 9: 2-9

- 2.过了六天，耶稣带着彼得、雅各、约翰暗暗的上了高山，就在他们面前变了形像，
- 3.衣服放光，极其洁白，地上漂布的，没有一个能漂得那样白。
- 4.忽然，有伊莱贾同摩西向他们显现，并且和耶稣说话。
- 5.彼得对耶稣说：拉比（就是夫子），我们在这里真好！可以搭三座棚，一座为你，一座为摩西，一座为以利亚。
- 6.彼得不知道说什么才好，因为他们甚是惧怕。
- 7.有一朵云彩来遮盖他们；也有声音从云彩里出来，说：这是我的爱子，你们要听他。
- 8.门徒忽然周围一看，不再见一人，只见耶稣同他们在那里。
- 9.下山的时候，耶稣嘱咐他们说：人子还没有从死里复活，你们不要将所看见的告诉人。

1.经文反思

这段经文通常被称为"变像山"。"变像"一词的意思是指某样东西转变或变成另一样东西，一样东西变成完全不同的东西。在山上，耶稣在门徒面前变了形像，因此这段经文被称为"变像山"。在那一刻，他发生了改变，上帝的荣耀在耶稣的身上向门徒们显现出来。他们亲眼目睹了耶稣的神性，他是永生上帝的儿子。当他们看到耶稣与摩西和以利亚交谈时，他们在某种程度上明白了耶稣是实现律法和先知的。在那座山上，他们看到基督变了像，瞥见了基督真正的圣洁和他真正的目的。上帝向门徒们显明了耶稣的人性和神性。

2.应用

当我们继续我们的预苦期之旅时，重要的是我们要思考这个问题：耶稣对你我来说是谁？预苦期是悔改的时间。它不是要我们为自己的失败感到羞愧，而是要我们意识到罪使我们与上帝分离，并认识到祂为了与我们重聚所付出的代价。耶稣在变像时展示了他的真实身份，他是唯一能来为我们的罪而死的人，因为他既是独一无二的人，也是独一无二的神。如果他不是上帝之子，那么他在十字架上的死就毫无意义，但因为他是上帝之子，这就意味着一切。

3.回应祷告

天父，今天我们来到你面前，我只求你继续向我们显明你是谁。帮助我们认识到你是多么爱我们，以至于愿意派你的儿子在十字架上为我们而死。这个预苦期的季节确实会帮助我们沉浸在你为了让我们能重新与你建立关系而愿意放弃的东西之中。认识到你是唯一一位既是人又是神的人意味着什么。奉耶稣的名祷告，阿门。

15. 3月1日 预苦期第二周星期五

官清慈傳道 感恩堂

圣经经文-出埃及记 20:1-17

1.神吩咐这一切的话说：

2.我是耶和华—你的神，曾将你从埃及地为奴之家领出来。

3.除了我以外，你不可有别的神。

4.不可为自己雕刻偶像，也不可做什么形像仿佛上天、下地，和地底下、水中的百物。

5.不可跪拜那些像，也不可事奉他，因为我耶和华—你的神是忌邪的神。恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直到三四代；

6.爱我、守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。

7.不可妄称耶和华—你神的名；因为妄称耶和华名的，耶和华必不以他为无罪。

8.当記念安息日，守为圣日。

9.六日要劳碌做你一切的工，

10.但第七日是向耶和华—你神当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可做；

11.因为六日之内，耶和华造天、地、海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和华赐福与安息日，定为圣日。

12.当孝敬父母，使你的日子在耶和华—你神所赐你的地上得以长久。

13.不可杀人。

14.不可奸淫。

15.不可偷盗。

16.不可作假见证陷害人。

17.不可贪恋人的房屋；也不可贪恋人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的。

1.经文反思

十诫是我们非常熟悉的一段经文。毫无疑问，你曾多次听人宣读和讲道这些诫命。在阅读这段经文时，需要注意的一点是，这些诫命是上帝直接对以色列人说的："上帝说了这一切话"。我们在《出埃及记》第20章中读到的是上帝在西奈山上与以色列人的盟约，是对他们分别为圣的呼召。作为被上帝救赎的子民，他们要遵循这些话语，因为他们与上帝之间有着密切的个人关系，上帝在这种关系中对他们说话。这不是关于道德，而是关于关系，一个人与创造并救赎他们的圣洁上帝之间的关系是什么样的。与其把这些诫命看成是一系列必须遵守的律法，不如把它们看成是如何与我们圣洁的上帝及其子民群体建立关系的准则，这一点很重要。

2.应用

当我们阅读出埃及记20章的这段经文时，让我们思考一下我们与上帝的关系以及他对圣洁的呼召。与圣洁的神建立关系对我们意味着什么？我们是否过着分别为圣的生活，表明我们与神之间的盟约关系。在这个预苦期里，让我们思考一下，在我们的生活中，有哪些地方没有显示出我们是上帝的选民之一。

3.回应祷告

天父，我们感谢你拣选了我们成为你的子民。因为你的儿子，我们能够与你建立关系，通过你的儿子，你救赎了我们，使我们成为你的子民。求你帮助我们过一种与你的圣洁分别为圣的生活，上帝。愿我们意识到与你的关系是多么重要，与你的关系对我们意味着什么，你在呼召我们做什么。奉耶稣的名祷告，阿门。

16. 3月2日 預苦期第二周星期六

陳周榮牧師

主恩堂

圣经經文-詩篇 19:1-14

1. 諸天述說神的榮耀；穹蒼傳揚他的手段。
2. 這日到那日發出言語；這夜到那夜傳出知識。
3. 無言無語，也無聲音可聽。
4. 他的量帶通遍天下，他的言語傳到地極。神在其間為太陽安設帳幕；
5. 太陽如同新郎出洞房，又如勇士歡然奔路。
6. 他從天這邊出來，繞到天那邊，沒有一物被隱藏不得他的熱氣。
7. 耶和華的律法全備，能甦醒人心；耶和華的法度確定，能使愚人有智慧。
8. 耶和華的訓詞正直，能快活人的心；耶和華的命令清潔，能明亮人的眼目。
9. 耶和華的道理潔淨，存到永遠；耶和華的典章真實，全然公義—
10. 都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。
11. 況且你的僕人因此受警戒，守著這些便有大賞。
12. 誰能知道自己的錯失呢？願你赦免我隱而未現的過錯。
13. 求你攔阻僕人不犯任意妄為的罪，不容這罪轄制我，我便完全，免犯大罪。
14. 耶和華—我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裡的意念在你面前蒙悅納。

1. 经文反思

诸天述说上帝的荣耀

诗人大卫告诉我们说，我们人能直接或者间接认识上帝，因为通过宇宙中的创造，上帝已经向我们彰显祂的荣美。

诗篇 19:1-6 节中，大卫说，当我们用属灵的眼睛观看上帝在宇宙中奇妙的创造，我们必然能看到上帝在每个角落的创造中，都有留下祂手中的印记。於是，诗人大卫发出呼吁声说，

“诸天述说上帝的荣耀；穹苍传扬祂手中的作为”（诗19:1）¹

这与使徒保罗在罗马书中的描述是一致的：

“上帝的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为上帝已经向他们显明。自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但藉着所造之物就可以了解看见，叫人无可推诿”（罗1:19-20）。

大气层的氧气成份占据21%。如果氧气成份增加到25%，熊熊的烈火将吞没大地；如果氧气成份减少到15%，所以活物（包括人类）将无法呼吸以致死亡。如果地球每日自转超过24个小时，地球日与夜温度的差距将大度提升；如果地球每日自转少过24个小时，大气层吹来的巨风将使地球一切生物无法承受。地球倾斜度为23.5，只要有稍微差距的移动，地球的气候将两极化，而人类也将无法生存²。

是的，宇宙的创造并非出於偶然，而是那一位伟大的上帝有计划以及奇妙的创造。原来是那一位全能者，创造出井井有条，满有规律秩序的宇宙。在神学上，我们把它称为上帝“自然启示”（Natural Revelation）。然而，更重要的是，上帝还给予我们“特别启示”（Special Revelation），通过圣经的话以及在耶稣基督里的恩典。大卫提到“耶和华的律法”，“耶和法的法度”（诗19:7），“耶和法的训词”，“耶和法的命令”（诗19:8）以及“耶和法的典章”（诗19:19），无非就是指旧约中上帝启示的话语。

然而，我们这些活在后新约时代的基督徒更加要感恩，因为我们除了有自然启示，有旧约圣经的启示之外，我们还有上帝启示於人的高峰--新约圣经，它告诉我们有关主耶稣全备的福音，上帝在耶稣基督里的救恩。

2. 回应祷告

主阿，在这预苦期的第二周里，我感谢祢。感谢祢通过大卫王所写的这首诗篇，提醒了我有关祢创造的奇妙。求祢帮助我们每日用属灵的

¹按照《和合本修订版》2011翻译。我们认为：“手段”在此不是最适当的翻译。本文中引用的经文，都是根据《和合本修订本》的翻译。

² Norman Geisler, Frank Turek, *I Don't Have Enough Faith to be an Atheist* (Wheaton: Crossway, 2004) 105.

眼光观察世界。当我观看这奇妙的宇宙，祢所创造的一草一木，还有祢手中造的人类，重新给我看见祢留下创造的手印。让我如同大卫王如此呼吁说，“诸天述说上帝的荣耀；穹苍传扬祂手中的作为”。

我还要感谢祢，祢在创造人类的同时，向人吹一口灵气，使我们成为“有灵的活人”，从此以后能与祢沟通，而且懂得敬拜祢。

谢谢主赐给我们“特别启示”--新旧约圣经，让我们能天天阅读，从祢的话语中，认识主耶稣以及祂给人类带来罪得赦免的救恩。

3. 应用

1. 求主帮助我，不仅仅自己能看透上帝在宇宙中的“自然启示”，更愿意去帮助别人，让他们也像我一样，在自然界中，看到上帝奇异的创造。

2. 我还要感谢上帝赐於我“特别启示”—圣经与基督里的救恩。求主赐我勇气，把上帝“特别启示”分享于别人，分享圣经中上帝的法度，典章，训词以及诫命。与此同时，也藉着预苦节期，把上帝在耶稣基督里的全备福音--基督为我死，为我复活，胜过罪恶与死亡的信息与别人分享。

预苦期第三周

17. 3月4日 預苦期第三周星期一

陳周榮牧師 主恩堂

圣经經文-林前 1:18-25

18. 因為十字架的道理，在那滅亡的人為愚拙；在我們得救的人，卻為神的大能。
19. 就如經上所記：我要滅絕智慧人的智慧，廢棄聰明人的聰明。
20. 智慧人在哪裡？文士在哪裡？這世上的辯士在哪裡？神豈不是叫這世上的智慧變成愚拙嗎？
21. 世人憑自己的智慧，既不認識神，神就樂意用人所當作愚拙的道理，拯救那些信的人；這就是神的智慧了。
22. 猶太人是要神蹟，希利尼人是求智慧，
23. 我們卻是傳釘十字架的基督，在猶太人為絆腳石，在外邦人為愚拙；
24. 但在那蒙召的，無論是猶太人、希利尼人，基督總為神的能力，神的智慧。
25. 因神的愚拙總比人智慧，神的軟弱總比人強壯。

1. 经文反思

世上有两种人

哥林多前书 1:18-25 中，使徒保罗提到两种對於十字架道理不同的世界观，一种是智慧者，另一种则是愚拙者。

“因为十字架的道理，在那灭亡的人为愚拙；

在我们得救的人却是上帝的大能”(林前 1:18)³。

保罗告诉我们说：世上有两种人，一种人把十字架的道理看为是愚拙的；另一种人，却把十字架的道理看见为是上帝的大能。

³按照《和合本修订本》翻译。

第一种，我们称为“世俗的世界观”(Secular World View),就是戴着世俗的眼镜看世界。这种人不相信上帝的存在。第二种人，他们是用“圣经的世界观”(Biblical World View)看世界。他们相信上帝的存在，相信上帝与他们之间存有个人密切的关系。他们也相信主耶稣是他们个人的救主。

世俗世界观把上帝从世界上除掉，从人的生命中除掉。这些人是住在没有上帝存在的世界里。他们相信人定胜天；他们拒绝上帝在他们生命中的地位；他们相信生命掌握在自己的手中。他们也相信人可靠教育，还有人的双手就能改善世界，使世界变得更好。他们相信通过人的智慧，可解决人类一切的问题，包括国与国，民与民之间的冲突，战争以及贫穷。他们不相信宇宙中有一位创造的主宰；他们也不相信人类的罪恶以及上帝将来的审判。对于他们来说，没有绝对的对与错，他们认为多人的意见就是对的。对于这些人，如果我们与他们谈论圣经中的道理，耶稣基督十字架的福音，他们会把我们拒于千里之外，把我们看为是愚拙的人。

保罗在哥林多前书 1:20 挑战世俗的世界观，责问他们当中的“智慧者”(包括文士，律法师，学者与辩士)究竟成就了什么？他们的不信改变世界吗？他们解决世上各种的问题吗？包括道德，罪恶，战争，人与人之间的冲突等等。保罗虽然没有给予明确的答案，然而，从他的语气中，他的答案肯定是没有！世上所有的学者，律法师，智慧者，哲学家全加起来，也无法解决人类最基本的问题，无法改变这罪恶的世界，让这世界变得更好。

哥林多前书 1:21 中，保罗告诉我们说：有两种的选择排在我们面前 -- 世界的道路与上帝的道路。世界的道路把十字架看为愚拙；上帝的道路却把十字架看为是祂拯救人类唯一的记号。

在哥林多前书 1:22-25 中，保罗告诉我们说，对于有文化的希腊人以及有宗教虔诚的犹太人来说，十字架的道理是愚拙的。首先，犹太人要的是神迹奇事，因为他们认为神迹才是上帝大能的表彰。那一位被罗马人钉死于十字架的耶稣，绝对不可能是他们信仰构架中的弥赛亚。犹太人把十字架的耶稣，看为是信仰中的绊脚石，因为他们相

信，那一位历史中期待的弥赛亚是一位全能的征服者，绝对不是那位被钉死於十字架的耶稣，因为尸体“凡是被挂在木头上的人，是上帝所咒诅的”（申 21:23）。

那么，希腊人呢？保罗说，希腊人（希利尼人）重视智慧（*Sophia*）。希腊人宗教信仰中的上帝，是一位毫无情感的上帝，因此，上帝绝不可能爱世人，更不可能为世人受苦。希腊人信仰中的上帝，是一位完全与世隔绝的上帝。因此，道成肉身的耶稣，成为有血有泪的人，且在十字架上为人受苦的基督，在希腊人的逻辑中，是一件不可思议的事，也是他们信仰中的絆脚石。

2. 應用

1. 回想我自己信仰的旅程：我究竟是属于哪一种人？是智慧者或是愚拙者？我相信十字架的救恩吗？我相信十字架是上帝的大能，赦免我的罪，救我脱离死亡，并且得着永生吗？

为何犹太人，上帝的子民会拒绝拿撒勒人耶稣？为何以智慧闻名于世的希腊人（希利尼人）会抗拒世上的救主？原因何在？

2. 原来上帝对我的要求，不是要我学习有名无实的犹太宗教的敬虔，也不是要我模仿希腊人的智慧，而是存着一颗忏悔的心以及一颗谦卑的灵，来到上帝施恩宝座前。如今我深知：上帝已接纳我，成为祂的儿女，不再成为罪恶的奴仆；上帝还要赦免我一切的罪过，使我比雪更洁白。

3. 回应祷告

主阿，求祢帮助我，既不要学像犹太人，也不要学像希腊人（希利尼人），他们喜欢用世俗的眼目看耶稣，以致耶稣在他们心目中，不可能是人类的救赎主。求祢打开我属灵的眼睛观看世界，而不戴着世俗的眼镜看世界。

求主提醒我：祢爱世人，甚至将耶稣基督赐给我，为我的罪被钉死於十字架上，第三天为我从死里复活过来，升天，坐在全能上帝的右边，将来必从那里降临，审判活人死人。

感谢主在十字架上担当我的罪。在大斋期的第三周，我要回顾祢的慈爱，默想十架的恩典。主为我受苦，为的是把我从罪恶中释放出来，成为上帝的儿女。

主阿，帮助我下定决心，今后为主而活！ 阿们！

18. 3月5日 预苦期第三周星期二

邱品尧牧师

主恩堂

圣经经文-约翰福音 2:13-22

13.犹太人的逾越节近了，耶稣就上耶路撒冷去。

14.看见殿里有卖牛、羊、鸽子的，并有兑换银钱的人坐在那里，

15.耶稣就拿绳子做成鞭子，把牛羊都赶出殿去，倒出兑换银钱之人的银钱，推翻他们的桌子，

16.又对卖鸽子的说：把这些东西拿去！不要将我父的殿当作买卖的地方。

17.他的门徒就想起经上记着说：我为你的殿心里焦急，如同火烧。

18.因此犹太人问他说：你既做这些事，还显什么神蹟给我们看呢？

19.耶稣回答说：你们拆毁这殿，我三日内要再建立起来。

20.犹太人便说：这殿是四十六年才造成的，你三日内就再建立起来吗？

21.但耶稣这话是以他的身体为殿。

22.所以到他从死里复活以后，门徒就想起他说过这话，便信了圣经和耶稣所说的。

1.经文反思

耶稣针对一个失去重心，只有形式的圣殿敬拜，做出激烈的举动。耶稣基督是神的儿子，祂知道了当时大祭司操控了圣殿中的经济活动。来参加敬拜的人只专注在献祭缴圣殿税。只想到金钱的交易。只想到购买献祭的动物，兑换银钱，缴人头税给圣殿。误导人们忘记了圣殿中最重要的，就是成为见证，引领万民敬拜神，求告神。

耶稣发出了义怒，赶走了作生意的人，并且表达了，他对恢复对神合乎真理的敬拜，心里迫切。百姓到了圣殿，没有心，没有迫切寻求神的热情。耶稣赶走做生意人，让人重新回到神的面前。这充满热情迫切的举动，显出神儿子的记号。

神子耶稣的激烈举动，呼唤人回到敬拜的中心，用心敬拜神自己。

敬拜就是透过神子基督，敬拜父神。耶稣也在这里预言，他死后三天复活。这让门徒们回到神的面前，思想耶稣为我们受死的恩典。

2.应用

我们来到神面前敬拜神，应当专心仰望神，寻求神，祷告神。我们应当放下其他世界的俗务和追求。单单献上自己为祭，这是神所喜悦的。

耶稣基督受死和复活，为要建立神永远的居所，神要永远与我们同住。我们借着祷告和默想神的话，每一天寻求神的同在，就满足了神的心意。

3.回应祷告

我们的主耶稣基督，你是上帝的儿子，你看到人心的无知和败坏，你赶走圣殿中做买卖的人。父神阿，你设立了敬拜的场所让人自由敬拜神。但是因为人心的贪婪，我们参加敬拜，只看到捐钱奉献，却忘记了献上自己。我们只在乎满足你外在敬拜的律法，却忘记了你要的是心灵和真理。主阿，是祢的热情让我们看到自己的罪。是祢的牺牲成就了赦罪，是你的牺牲成就了敬拜。

主阿，你来到地上，为要牺牲自己的性命。我们黑暗破碎的生命不值得你拯救，你却愿意为我们舍命。主阿，我们要单单敬拜祢，求你悦纳我们的敬拜。

19. 3月6日 预苦期第三周星期三

邱品尧牧师

主恩堂

圣经经文-民数记 21:4-9

4.他们从何珥山起行，往红海那条路走，要绕过以东地。百姓因这路难行，心中甚是烦躁，

5.就怨讟神和摩西说：你们为什么把我们从埃及领出来、使我们死在旷野呢？这里没有粮，没有水，我们的心厌恶这淡薄的食物。

6.于是耶和华使火蛇进入百姓中间，蛇就咬他们。以色列人中死了许多。

7.百姓到摩西那里，说：我们怨讟耶和华和你，有罪了。求你祷告耶和华，叫这些蛇离开我们。于是摩西为百姓祷告。

8.耶和华对摩西说：你制造一条火蛇，挂在杆子上；凡被咬的，一望这蛇，就必得活。

9.摩西便制造一条铜蛇，挂在杆子上；凡被蛇咬的，一望这铜蛇就活了。

1.经文反思

仰望基督

生活中的患难常使我们失去信心。我们是天路客，一旦遇到患难，挫折和拦阻，我们常常心里会失去平安。

神不喜悦我们犯罪。我们不信神，就对神抱怨，对领袖抱怨，不接受神的带领和引导。我们觉得抱怨是我们的权利，并不觉得有甚么问题。直到我们因为抱怨遭到神的惩罚，我们才察觉自己的罪。神没有放弃我们，神预备了新约的中保耶稣基督，使我们能够靠着得救。在旧约中摩西所造的铜蛇就是预表耶稣基督，耶稣基督是神所预备的唯一的救法，人只要仰望基督，就会得救。

2.应用

基督徒是天路客，天天走在神的道路上。在挫折磨难临到的时候，我们选择感恩和赞美，而不是抱怨和发怒。我们必要经历神的同在和安慰。

我们天天仰望基督的救恩。在遭遇急难，疾病，逼迫，伤害，藐视和痛苦的时候，我们选择祷告基督，仰望耶稣。耶稣基督是我们的拯救，必要救我们脱离死亡。

3.回应祷告

主啊，你是预备救恩的神。你知道我们的光景，我们容易因为患难和挫折，丢弃信心。我们为我们的不信，承认向你向领袖埋怨的罪。求你赦免我们的罪。

我们要服在你大能的手下，求你引导我们走在合你心意的道路上。我们要常常仰望为我们信心创始成终的耶稣，求你的话语天天引导我们，指引我们人生的方向，奉主名求，阿门！

20. 3月7日 预苦期第三周星期四

邱品尧牧师

主恩堂

圣经经文-诗篇 107:1-3, 17-22

- 1.你们要称谢耶和华，因他本为善；他的慈爱永远长存！
- 2.愿耶和华的赎民说这话，就是他从敌人手中所救赎的，
- 3.从各地，从东从西，从南从北，所招聚来的。
- 17.愚妄人因自己的过犯和自己的罪孽便受苦楚。
- 18.他们心里厌恶各样的食物，就临近死门。
- 19.于是，他们在苦难中哀求耶和华；他从他们的祸患中拯救他们。
- 20.他发命医治他们，救他们脱离死亡。
- 21.但愿人因耶和华的慈爱和他向人所行的奇事都称赞他。
- 22.愿他们以感谢为祭献给他，欢呼述说他的作为！

1.经文反思

诗篇 107 篇是一首称谢诗。神的百姓应当常常纪念神的恩惠。感谢神赐下的救恩。我们是神眼中的珍宝，神从四面八方招聚我们，在万民中拣选我们，成为他的子民。我们在救恩之前，一律平等，不论我们的肤色、语言、文化、国家地区和方言。每个盟神拯救的子民，都得着神的眷顾。

感谢神拯救痛悔哀求神的人。人许多时候自找苦吃，因为违背神的律法，就陷入祸患，受到身心灵关系上的痛苦。一个人受苦越深，就越认识自己的有限、生命的无意义和绝望，就会因此厌弃自己的性命。人觉察自己的痛苦而哀求神的帮助，神就拯救呼求神的人，救他们脱离死亡。

感谢神，人若能省察自己需要救恩，必得拯救。因为神的拯救，百姓要敬拜赞美耶和华。蒙恩人必要述说他的作为。

2.实践

神从万人中拣选我们，从仇敌魔鬼手中救赎了我们。我们不再属于这世界，而是属于神。我们的价值观，我们的人生观，我们一生的追求，都不再是随着大队走，不再随着世人而行。今天我们在圣灵的光照下，求神显明我们心中的隐情。求神调整我们行事为人的动机，成为神国度真正的子民。

我们在苦难、挫折中，是否愿意呼求神？神乐意听我们的祷告，求神拯救我们，脱离自己犯罪遭到的苦楚。呼求神，求神拯救我们，让我们在这一切的痛苦中，找到出路。

3.回应祷告

拣选百姓的神，我们感谢祢。因为祢的救恩，我们在万人中被拣选，得着上帝国民的地位。主阿，我们常常悖逆祢，不听从祢的话语，使我们遭受艰难痛苦。求祢听我们哀求的声音，带领我们重新回到祢的面前，救我们脱离死亡。

神啊，我们要天天赞美祢，因为祢怜悯我们，救我们脱离永死，奉主名求，阿门。

21. 3月8日 预苦期第三周星期五

邱品尧牧师

主恩堂

圣经经文-以弗所书 2:1-10

1. 你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。
2. 那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。
3. 我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。
4. 然而，神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，
5. 当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。你们得救是本乎恩。
6. 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，
7. 要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。
8. 你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；
9. 也不是出于行为，免得有人自夸。
10. 我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。

1. 经文反思

我们蒙恩前的过去与蒙恩后的现在

我们蒙恩前没有基督，活在灵性死亡的光景，包括了在罪恶过犯中，随从世界，服事魔鬼撒旦，放纵肉体的私欲。世界，撒旦和肉体的私欲，就是我们的王。我们活在黑暗的国度中，不能自拔。我们的身体活着，灵里死亡，就是像感染灵魂的病毒，我们对神迟钝无感，我们灵里的情感，理智，意志都向神关闭，我们是属灵的僵尸。在神眼中是没有灵性的行尸走肉。

神并没有抛下我们不管，神因着对世人的大爱，差遣了自己独生爱子来拯救世人。他在我们最需要的时候，神赐下救恩把我们救活。神赐给我们天上的地位，不但是为了我们，也是为了将来世世代代的子孙。

我们从神领受的这一切都是恩典。领受恩典只能凭信心，不能凭行为。这是基督徒一切行事为人的根基。凭着信心领受基督完成的救赎大功。

何等的奇妙，神看我们为珍宝。我们在神的手中每个人都是神手中亲手雕琢的作品。人们会辜负神，不信神，但是神永远爱人，照顾人，制作我们成为神爱的器皿。

2. 应用

找一个安静的地方，安静在神面前预备纸笔。求圣灵光照我们，写下我们过去得罪神的罪恶过犯，。我们的邪情私欲，我们错误的价值观，我们属世的追求，不合神心意的人生方向。写下来之后，在神面前祷告，求神赦免我们过去所犯一切的罪和错误的心思意念。将纸撕碎丢弃。神已经不再纪念我们的罪。我们可以重新出发。

再次感谢神，亲自借着环境塑造我们，为要使我们成为神合用的器皿。为着我们遇到的困难，挑战，挫折感恩，写下来，为这一切遭遇，献上感谢的祷告，感谢神容许一切临到我们身上。

3. 回应祷告

主阿，我们感谢你。我们过去死在罪恶过犯当中，，是你拯救了我们，脱离一切的邪情私欲，仇敌魔鬼和世界的挟制。

主啊，我们要向你献上感恩。因为你的大爱，你拯救我们，重生了我们，把我迁到你爱子的国度。我们不再属于仇敌魔鬼的国度，你给了我们神子民的身分，我们永远属于你。

我们感谢你的恩典。我们要颂赞你。谢谢你制作我们，成为你美好的器皿，奉主名求，阿门！

22. 3月9日 预苦期第三周星期六

康祥文牧師

謝恩堂

圣经经文-约翰福音 3:14-21

- 14.摩西在旷野怎样举蛇，人子也必照样被举起来，
- 15.叫一切信他的都得永生（或作：叫一切信的人在他里面得永生）。
- 16.神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不致灭亡，反得永生。
- 17.因为神差他的儿子降世，不是要定世人的罪（或作：审判世人；下同），乃是要叫世人因他得救。
- 18.信他的人，不被定罪；不信的人，罪已经定了，因为他不信神独生子的名。
- 19.光来到世间，世人因自己的行为是恶的，不爱光，倒爱黑暗，定他们的罪就是在此。
- 20.凡作恶的便恨光，并不来就光，恐怕他的行为受责备。
- 21.但行真理的必来就光，要显明他所行的是靠神而行。

1.经文反思

民数记事件生动地描绘人藉基督得救，就如看铜蛇的就得痊愈，让犹太人确认基督的牺牲能使他们得救一样。当时，人因自己失败而受苦，死亡，只有凭信心遵照神的方法才得痊愈。同样，人都因罪而受苦，最终就是死亡。唯一盼望就是凭信心相信神的拯救，拒绝的就错过得救。

约 3:16 节是基督教的核心，福音的总结和整本圣经的主题：神爱世人，差耶稣来世上，为我们而死，使相信祂的人都可从罪中得拯救，有永恒的生命，不信的就被定罪灭亡。

2.應用

真理使我得自由，不再受辖制。因此，我能坦然面对神的审判，因为耶稣已代替了我。我能面对环境，因为基督的爱已完全按照我的本相接纳了我。我能面对面对未知的将来，因为我有真理的光天天光照和洁净我。

3.回应祷告

亲爱天父，感谢祢把永生之道给我们，让我们相信耶稣而得救，唯靠祢丰盛的恩典。愿我们行真理，光照人前，赐我们智慧数算今生的日子，让我们一生合祢心意，荣耀祢。奉主耶稣基督的名祷告。阿门。

预苦期第四周

23. 3月11日 预苦期第四周星期一

康祥文牧師

謝恩堂

圣经经文-撒迦利亚书 31:31-34

31. 耶和华说：日子将到，我要与以色列家和犹大家另立新约，

32. 不像我拉着他们祖宗的手，领他们出埃及地的时候，与他们所立的约。我虽作他们的丈夫，他们却背了我的约。这是耶和华说的。

33. 耶和华说：那些日子以后，我与以色列家所立的约乃是这样：我要将我的律法放在他们里面，写在他们心上。我要作他们的神，他们要作我的子民。

34. 他们各人不再教导自己的邻舍和自己的弟兄说：你该认识耶和华，因为他们从最小的到至大的都必认识我。我要赦免他们的罪孽，不再记念他们的罪恶。这是耶和华说的。

1. 经文反思

当我们信靠神，黑暗和困难的日子并非末日。神应许将以全新的方式与所有相信祂的人订立新约。神在寻找罪人，对罪人充满恩典和怜悯。神会宽恕信靠祂的人的一切罪孽，不再记念他们的罪，所有信靠祂的人，无论你是谁，无论你来自那里，你都能认识神。愿我们不只要认识神，还要将祂的律法放在心里，写在心上，好让我们和神在旧约中从未见过的亲密关系中同行。神将成为我们的神，我们将成为神的子民。靠着神的恩典，我们可以亲自认识神。

2. 应用

愿我们一生与神亲密同行，完全顺服神，透过圣灵的力量和祂写在你心里的话语来顺服祂。无论身在何处，你和我都有认识神的福气，不但与祂同行，并被祂全然饶恕。帮助我们更深认识祂，在成长中经历祂的信实应许。

3. 回应祷告

亲爱天父，为我的生命中赞美你，感谢祢的新约，让我们与祢相交，透过祢宝贵的话语，写在我们心里，更深认识祢，坚信祢的应许。帮助我们顺服祢、享受祢、敬拜祢、荣耀祢，经历祢的同在。奉主耶稣基督的名祷告。阿门。

24. 3月12日 預苦期第四周星期二

康祥文牧師

謝恩堂

聖經經文-詩篇 32:1-7

1. (大衛的訓誨詩。) 得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！
2. 凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的，這人是有福的！
3. 我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。
4. 黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。(細拉)
5. 我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，你就赦免我的罪惡。(細拉)
6. 為此，凡虔誠人都當趁你可尋找的時候禱告你；大水泛溢的時候，必不能到他那裡。
7. 你是我藏身之處；你必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌四面環繞我。(細拉)

1. 經文反思

只有當人真誠尋求神，接受他的行為是錯誤，認罪並悔改時，才能經歷罪得赦免所帶來的寬恕和釋放。神的定罪是痛苦的，但這也是祂憐憫的一部分。拒絕認罪會帶來強烈的情感和身體上的痛苦，同時為了隱藏罪而過着雙重的生活。雙重生活和罪的壓力讓人感到衰老、壓抑和枯燥。只有坦然面對自己的罪才會導致我們悔改、復原和成長。知道神有如此偉大的赦免和憐憫，敬虔的人有更大的理由去尋求神，享受與神相交的關係和保護。

2. 應用

當存誠實的心來倚靠神，憑信心相信神所為我們預備，透過耶穌基督十字架的道路，神就不算我們為有罪。我們雖然曾犯罪，曾在黑暗的權勢中，當我們誠實相信神所預備的救恩時，神就不算我們為有罪，我們是有福的人。

3. 回應禱告

親愛天父，我向祢陳明我的罪和過犯，不隱瞞我的惡。願祢赦免，洗淨我一切的不義，讓我因耶穌基督所受的鞭傷而得到醫治。祢是我藏身之處，祢得救的樂歌四面環繞我。願祢將得救的喜樂充滿我。奉主耶穌的名禱告。阿門。

25. 3月13日 預苦期第四周星期三

康祥文牧師

謝恩堂

圣经經文-詩篇 119:9-16

9. 少年人用什麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話！
10. 我一心尋求了你；求你不要叫我偏離你的命令。
11. 我將你的話藏在心裡，免得我得罪你。
12. 耶和華啊，你是應當稱頌的！求你將你的律例教訓我！
13. 我用嘴唇傳揚你口中的一切典章。
14. 我喜悅你的法度，如同喜悅一切的財物。
15. 我要默想你的訓詞，看重你的道路。
16. 我要在你的律例中自樂；我不忘記你的話。

1. 經文反思

要過清潔的生活，必須全心全意地尋求神，遵守祂的話，藏在心裡，神的話有能力洗淨我們的罪，並幫助我們與神同行。願神讓我因祂的話語喜樂，勝過世界所擁有的任何財富、榮華、安逸、名譽、地位或權力。我要讓神的話語永遠銘記在我的腦海中，讓我一生遵從，從祂的話語中得到極大的喜樂和安慰。透過對基督的信仰和聖靈的能力，我們可以聽到祂的話語，活出祂愛神愛人的命令，活出祂在聖經中的律例，最後住在祂的誠命中經歷祂的公義。

2. 應用

重視神的話語是對神的敬畏，愛神使我們遵從祂的話。願我們教導我們的下一代謹守遵行，從小就讓他們接受聖經的教導，知道神聖潔的道德標準，好讓他們承受世代相傳的祝福。願我們成為神話語的出口和這個世代的祝福。

3. 回應禱告

親愛天父，你的話語是我們生命的糧和蒙福的泉源。唯有遵行祢的話才能勝過一切試探。願將祢的話藏在心裡，免得我們得罪祢。幫助我們經歷祢話語的真實和甘甜，讓我們立志遵行並傳揚祢的話語。奉主耶穌的名禱告。阿門。

26. 3月14日 预苦期第四周星期四

康祥文牧師

謝恩堂

圣经经文-希伯来书 5:5-10

5.如此，基督也不是自取荣耀作大祭司，乃是在乎向他说你是我的儿子，我今日生你的那一位；

6.就如经上又有一处说：你是照着麦基洗德的等次永远为祭司。

7.基督在肉体的时候，既大声哀哭，流泪祷告，恳求那能救他免死的主，就因他的虔诚蒙了应允。

8.他虽然为儿子，还是因所受的苦难学了顺从。

9.他既得以完全，就为凡顺从他的人成了永远得救的根源、

10.并蒙神照着麦基洗德的等次称他为大祭司。

1.经文反思

基督没有荣耀自己，而是由天父指定，完全担当了我们伟大永远的大祭司。祂是无罪的，因此可以在十字架上将自己作为完美的祭物献给神。祂是神的儿子，却透过苦难学会了顺服，成为完美的君尊大祭司。祂升天，坐在神的右边，为我们在父神面前“永远活着代求”。祂受苦的经历以及随后的复活，使他完全适合成为我们救赎主，这救恩延伸到所有顺服祂的人。祂是根据麦基洗德的等次，被神呼召做大祭司，远超过亚伦后裔传承的大祭司。

2.应用

耶稣不只接受了在十字架上对我们罪孽的惩罚，但现在祂作为“我们的大祭司”继续照顾我们，为我们代祷。祂会在我们遇到困难时帮助我们。藉着在我们里面的圣灵，得能力，不会屈服于外在压力或内在诱惑。我们绝不孤单！

3.回应祷告

亲爱天父，感谢主耶稣作我们永远的大祭司。愿我们都是祢君尊的祭司，圣洁的国民，去宣扬祢的美德，见证宝贵的救恩。我们愿怀感恩的心，忠心事奉祢，凡事依靠祢，一生跟随祢，荣耀祢。奉主耶稣基督的名祷告。阿门！

27. 3月15日 预苦期第四周星期五

蓝秉贤牧师

神恩堂

圣经经文-约翰福音 12: 20-33

20.那时，上来过节礼拜的人中，有几个希利尼人。

21.他们来见加利利伯赛大的腓力，求他说：先生，我们愿意见耶稣。

22.腓力去告诉安得烈，安得烈同腓力去告诉耶稣。

23.耶稣说：人子得荣耀的时候到了。

24.我实实在在的告诉你们，一粒麦子不落在地里死了，仍旧是一粒，若是死了，就结出许多子粒来。

25.爱惜自己生命的，就失丧生命；在这世上恨恶自己生命的，就要保守生命到永生。

26.若有人服事我，就当跟从我；我在哪里，服事我的人也要在那里；若有人服事我，我父必尊重他。

27.我现在心里忧愁，我说什么才好呢？父啊，救我脱离这时候；但我原是为这时候来的。

28.父啊，愿你荣耀你的名！当时就有声音从天上来，说：我已经荣耀了我的名，还要再荣耀。

29.站在旁边的众人听见，就说：打雷了。还有人说：有天使对他说话。

30.耶稣说：这声音不是为我，是为你们来的。

31.现在这世界受审判，这世界的王要被赶出去。

32.我若从地上被举起来，就要吸引万人来归我。

33.耶稣这话原是指着自己将要怎样死说的。

1.经文反思

我们无法确定希腊人为什么来找耶稣，耶稣为什么会有这样的反应。也许希腊人的到来提醒了耶稣祂的使命，以及祂即将在十字架上受苦受死。这段经文确实向我们展示了耶稣的人性和罪的彻底罪恶。除了耶稣的宝血，没有任何东西可以为我们赎罪。祂是“麦粒”，必须倒在地上死去，信祂的人才能存活。“神使那无罪的替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。(林后 5:21)。

作为一个人，耶稣为自己即将遭受的苦难和死亡而痛苦，但也许更痛苦的是，他必须用自己无罪的身体来承担世人的罪，与父神分离，哪怕只是暂时的分离。在痛

苦的时刻，耶稣不知所措，但感谢上帝，耶稣最终说出了最美的话："父啊，荣耀你的名"。

他对天父的爱和对人的怜悯战胜了一切。

2.应用

罪孽深重，需要耶稣的宝血来赎罪。让我们下定决心，不把自己置于试探和罪的道路。

耶稣呼召祂的信徒跟随祂。我们不必舍弃自己的生命，因为耶稣已经付出了一切，但我们怎样才能像祂一样牺牲性地爱上帝和他人呢？

跟随耶稣并不容易。在我们的人生旅途中，可能会有不知道该做什么、说什么或祷告的时候。向耶稣学习，当你不知道该祷告什么的时候，应该怎么祷告："父啊，荣耀你的名"。

3.回应祷告

天父上帝，感谢你对我们的大爱，你差遣你的儿子耶稣基督为我们受死，使我们得到宽恕。感谢你使他复活，使我们也能获得永生。引导我们走义路，保守我们不得罪你。帮助我们越来越像耶稣，全心全意地爱你，并愿意牺牲性地爱他人，就像你爱我们一样。奉耶稣的名。阿门

28. 3月16日 预苦期第四周星期五

藍秉賢牧师

神恩堂

诗篇 118: 1-2, 19-29

1. 你们要称谢耶和华，因他本为善；他的慈爱永远长存！
2. 愿以色列说：他的慈爱永远长存！
19. 给我敞开义门；我要进去称谢耶和华！
20. 这是耶和华的门；义人要进去！
21. 我要称谢你，因为你已经应允我，又成了我的拯救！
22. 人所弃的石头已成了房角的头块石头。
23. 这是耶和华所做的，在我们眼中看为希奇。
24. 这是耶和华所定的日子，我们在其中要高兴欢喜！
25. 耶和华啊，求你拯救！耶和华啊，求你使我们亨通！
26. 奉耶和华名来的是应当称颂的！我们从耶和华的殿中为你们祝福！
27. 耶和华是神；他光照了我们。理当用绳索把祭牲拴住，牵到坛角那里。
28. 你是我的神，我要称谢你！你是我的神，我要尊崇你！
29. 你们要称谢耶和华，因他本为善；他的慈爱永远长存！

1. 经文反思

耶稣引用了第 22 节和第 23 节的经文，认定自己就是那块被自己的百姓弃绝的石头（太 21:42；可 12:10；路 20:17）。彼得在犹太官长、长老和律法教师面前见证说，耶稣就是这首诗中提到的石头，正是这块被他们弃绝的石头在圣殿门口治好了那个天生瘸腿的人（使徒行传 3: 1-2；4: 11）。使徒后来写信给当时的教会，告诉他们耶稣是活石，被人类弃绝，但被上帝拣选，为他所宝贵，他引用先知以赛亚的话写道：“……信靠他的人，必永远不至羞愧”（彼前 2: 4-7）。（彼前 2: 4-7，赛 28: 16）。

第 25 和 26 节是人们高呼“和散那”时使用的词语！（奉主名来者是应当称颂的”（太 21:9、15；可 11:9-10；约 12:13）。

上帝回应了祂子民的祷告。耶稣来拯救了。他为义人打开了大门，让他们进入，成为祂的子民。他以自己为房角石，建立了教会，神的家。

2. 应用

让我们回应诗人的邀请。让我们感谢耶和华，因为他是美善的；他的爱永远长存。让我们感谢耶和华，因为他应允了我们；他成了我们的救赎。让我们欢喜快乐，因为这是耶和华所定的日子。

上帝为义人敞开了大门。义人就是那些相信耶稣是上帝救赎的人。我们也要信靠耶稣这块主要的房角石，因为信靠祂的人永远不会蒙羞。

3. 回应祷告

慈爱的天父，感谢你差遣了你的儿子耶稣基督，这块被匠人弃绝的石头，却是真正的活石，被你拣选，为你所宝贵。感谢你为我们打开了大门，使我们因耶稣的宝血而成为义人，可以进入其中，成为你的子民，成为你家中的一员。请帮助我作为你家中负责任的一员生活。像活石一样把我和我的信徒们一起建造成属灵的家，成为圣洁的祭司，借着耶稣基督献上你所喜悦的灵祭。阿门。

预苦期第五周

29. 3月18日 预苦期第五周星期一

藍秉賢牧师

神恩堂

圣经经文-马可福音 11:1-11

1. 耶稣和门徒将近耶路撒冷，到了伯法其和伯大尼，在橄榄山那里；耶稣就打发两个门徒，
2. 对他们说：你们往对面村子里去，一进去的时候，必看见一匹驴驹拴在那里，是从没有人骑过的，可以解开，牵来。
3. 若有人对你们说：为什么做这事？你们就说：主要用他。那人必立时让你们牵来。
4. 他们去了，便看见一匹驴驹拴在门外街道上，就把他解开。
5. 在那里站着的人，有几个说：你们解驴驹做什么？
6. 门徒照着耶稣所说的回答，那些人就任凭他们牵去了。
7. 他们把驴驹牵到耶稣那里，把自己的衣服搭在上面，耶稣就骑上。
8. 有许多人把衣服铺在路上，也有人把田间的树枝砍下来，铺在路上。
9. 前行后随的人都喊着说：和散那（和散那：原有求救的意思，在此乃是称颂的话）！奉主名来的是应当称颂的！
10. 那将要来的我祖戴维之国是应当称颂的！高高在上和散那！
11. 耶稣进了耶路撒冷，入了圣殿，周围看了各样物件。天色已晚，就和十二个门徒出城，往伯大尼去了。

1. 经文反思

耶稣骑驴凯旋进入耶路撒冷，应验了撒迦利亚先知几个世纪前的预言（撒迦利亚书 9: 9）。这应该提醒我们，全知、全能、永远信实的上帝和宇宙的创造者是至高无上的，祂会信守自己的诺言。这段经文还提到了耶稣的两个没有名字却默默顺服的门徒，他们遵照耶稣的吩咐做了一切，甚至是为耶稣牵驴这样平凡而看似微不足道的事情。这两个门徒与喧闹的人群形成了鲜明的对比。他们似乎读过圣经，知道所应许的弥赛亚，甚至似乎承认耶稣就是弥赛亚。然而，就是这群人，在几天之内就要求把耶稣钉死在十字架上。

2. 应用

我们该如何回应全知、全能、永远信实的上帝？唯有他值得我们敬拜、信任和顺服。让我们以那两个安静顺服的门徒为榜样。他们对耶稣不容置疑的顺服，使他们

在实现上帝的预言和拯救世界的计划中发挥了重要作用。我们可能永远不会知道，我们对主的顺服，无论看起来多么微不足道，会给他人带来怎样的重大影响，甚至改变生命。让这群人给我们敲响警钟吧。他们知道弥赛亚，但他们并不像两个门徒那样真正了解耶稣。让我们走近耶稣，真正了解他--通过研读圣经，顺服耶稣，即使是在生活中看似微不足道的事情上。

3.回应祷告

亲爱的天父，感谢你的存在。你是全知全能的宇宙造物主，你是我们永远忠实的慈父。帮助我们在生活中简单的事情上顺服你，这样我们就能学会信任你，在更重要的事情上顺服你--我们的家庭、我们的未来、我们的生命。奉耶稣的名。阿门

30. 3月19日 预苦期第五周星期二

藍秉賢牧师

神恩堂

圣经经文-以赛亚书 50: 4-9

4. 主耶和华赐我受教者的舌头，使我知道怎样用言语扶助疲乏的人。主每早晨提醒，提醒我的耳朵，使我能听，像受教者一样。
5. 主耶和华开通我的耳朵；我并没有违背，也没有退后。
6. 人打我的背，我任他打；人拔我腮颊的胡须，我由他拔；人辱我，吐我，我并不掩面。
7. 主耶和华必帮助我，所以我不抱愧。我硬着脸面好像坚石；我也知道我必不致蒙羞。
8. 称我为义的与我相近；谁与我争论，可以与我一同站立；谁与我作对，可以就近我来。
9. 主耶和华要帮助我；谁能定我有罪呢？他们都像衣服渐渐旧了，为蛀虫所咬。

1. 经文反思

以赛亚是一位向犹太人发出警告的先知，他所发出的警告往往很难被人听到，因此他不受欢迎，尤其是在他传道的晚年。然而，尽管遭到极大的反对，以赛亚仍然忠于上帝。他相信上帝赐给了他"有智慧的舌头，使他知道那安慰疲乏人的话"。上帝"一早一早就"唤醒他，"唤醒（他的）耳朵，使他像受教导的人一样聆听"。以赛亚不仅聆听上帝，还顺服上帝，说出上帝指示他说的话。他没有悖逆，也没有背离上帝的指示。因此，他遭到了许多人的反对--有人打他、拔他的胡子、嘲笑他、向他吐口水。但他没有躲避他们。原因何在？他知道上帝会帮助他，为他平反，他不会因此而蒙羞。因此，他的脸像打火石一样--他将保持坚定--并准备在必要时与反对者对抗。因此，以赛亚被载入史册，成为以色列最伟大的先知之一。

2. 应用

今天，我们怎样才能有勇气大胆而准确地分享耶稣的好消息呢？我们可以以以赛亚为榜样。每天早上起来祷告并研读《圣经》，看看神如何打开你的耳朵，让你聆听祂的教导。然后，顺从上帝的教导，执行祂的指示。我们的主耶稣同样为我们树立了学习的榜样。他经常清晨起来祷告，寻求天父的面。想想耶稣所面临的反对吧。如果我们以耶稣为榜样，神会赐给我们话语，在我们与他人分享福音时，祂会帮助我们，为我们平反。

3. 祷告

天父，为先知以赛亚和我们的主耶稣基督的榜样感谢你。清晨唤醒我祷告，研读你的话语。打开我的耳朵，让我像受教导的人一样聆听，帮助我顺服你的话语。赐给我受过良好教导的舌头，使我能大胆准确地讲述你对我们的大爱--这爱使耶稣来到世上，使所有相信的人不至灭亡，反得永生。奉耶稣的名。阿门

31. 3月20日 预苦期第五周星期三

高延安传道

佳恩堂

圣经经文-诗篇 31:9-16

9. 耶和华啊，求你怜恤我，因为我在急难之中；我的眼睛因忧愁而干瘪，连我的身心也不安舒。
10. 我的生命为愁苦所消耗；我的年岁为叹息所旷废。我的力量因我的罪孽衰败；我的骨头也枯干。
11. 我因一切敌人成了羞辱，在我的邻舍跟前更甚；那认识我的都惧怕我，在外头看见我的都躲避我。
12. 我被人忘记，如同死人，无人记念；我好像破碎的器皿。
13. 我听见了许多人的谗谤，四围都是惊吓；他们一同商议攻击我的时候，就图谋要害我的性命。
14. 耶和华啊，我仍旧倚靠你；我说：你是我的神。
15. 我终身的事在你手中；求你救我脱离仇敌的手和那些逼迫我的人。
16. 求你使你的脸光照仆人，凭你的慈爱拯救我。

1. 经文反思

大卫王在困境中向上帝呼求怜悯，他将自己的软弱、难处完全毫无保留地向神坦露，因为他在困境中无法再靠自己存活，他需要神。但最后，他更强调了上帝慈爱。他紧紧抓住神信实的爱，将一切盼望放在神那里，信靠神，等候神。我们也常常在生活中面对压力和困境，但正如大卫一样，我们可以通过信心和祷告来将自己托付给那位满有慈爱和怜悯的上帝。在困境中，我们不是孤单的，因为我们有一位关心我们的天父，祂的慈爱永不改变，祂要拯救我们。

2. 应用

特意花时间在日程中留出一段专属的祷告时光。静心聆听上帝的声音，将心中的担忧和喜乐都呈现在祂面前。让这个时刻成为你与上帝更亲密的时刻，通过感恩和信心来回应祂对你生命的关怀。在这个大斋期里，不断培养这种与上帝交流的实践，使你的信仰更加坚固。

3. 回应祷告

亲爱的天父，感谢您在我生命中的每一个时刻都与我同在。当我面临压力和困境时，我要学习将一切交托给你。你的慈悲和信实是我生命中的支柱，让我时刻记得在您里面寻求庇护。帮助我通过祷告建立更深的关系，以便我在每一天都能经历您的恩典。奉主耶稣的名，阿们！

32. 3月21日 预苦期第五周星期四

高延安传道

佳恩堂

圣经经文-腓立比书 2:5-11

5. 你们当以基督耶稣的心为心：
6. 他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的；
7. 反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；
8. 既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。
9. 所以，神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，
10. 叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶稣的名无不屈膝，
11. 无不口称耶稣基督为主，使荣耀归与父神。

1. 對經文的反思

使徒保罗呼吁基督徒效法耶稣的谦卑和顺服。保罗通过这段经文以诗歌颂赞的方式，强调基督放下祂的荣耀，以臣仆的形象降临人间，并甘愿背负十字架，最终被高举至至高之处。耶稣的极其谦卑和顺服，使我们谦卑和顺服成为可能。本有神的形象的耶稣竟然为我这个罪人而死，这是何等的谦卑、奇异的爱！查尔斯·卫斯理高唱：“奇异的爱，何能如此！我主我神，竟为我死。”同时，耶稣也树立了谦卑和顺服的榜样。通过谦卑的心态和对神的顺服，我们能够在生活中彰显基督的品德，与祂同行。

2. 应用

今天，特意选择一件小事来实践谦卑和顺服。可能是为他人服务，默默完成一项任务，或者在日常生活中表现出对他人的关切。通过这样的实践，让基督的品德在你的行为中得以体现。同时，用祷告的心持续默想，是因耶稣谦卑的心，成就了神的救赎。实践以基督谦卑的心成为我的心。

3. 回應禱告

亲爱的主耶稣，我的主，我的神！感谢你谦卑、倒空自己，为我舍命，也为我们树立了如此崇高的榜样。在我生命中，我需要你帮助我学会效法您的谦卑和顺服。愿你的圣灵塑造我的心灵，使我能够顺服你的旨意。我渴望在一切事上像你一样，彰显神圣的品格。阿们！

33. 3月22日 预苦期第五周星期五

高延安传道 佳恩堂

圣经经文-马可福音 14:1-9

1. 求你使你的脸光照仆人，凭你的慈爱拯救我。过两天是逾越节，又是除酵节，祭司长和文士想法子怎么用诡计捉拿耶稣，杀他。
2. 只是说：当节的日子不可，恐怕百姓生乱。
3. 耶稣在伯大尼长大痲疯的西门家里坐席的时候，有一个女人拿着一玉瓶至贵的真哪哒香膏来，打破玉瓶，把膏浇在耶稣的头上。
4. 有几个人心中很不喜悦，说：何用这样枉费香膏呢？
5. 这香膏可以卖三十多两银子赍济穷人。他们就向那女人生气。
6. 耶稣说：由他吧！为什么难为他呢？他在我身上做的是一件美事。
7. 因为常有穷人和你们同在，要向他们行善随时都可以；只是你们不常有我。
8. 他所做的，是尽他所能的；他是为我安葬的事把香膏预先浇在我身上。
9. 我实在告诉你们，普天之下，无论在什么地方传这福音，也要述说这女人所做的，以为记念。

1. 经文反思

伯大尼，并不是一个富裕的村庄，但是我们看到一个女子（伯大尼的马利亚）以极大的爱心和奉献心态向耶稣行了一件特别的事。她拿着一瓶非常贵重的香膏，来到耶稣面前，倾倒在祂的头上。三十两银子大约是三百钱，相当于当时普通工人一年的工钱。其他人因为香膏的价值而责备她，但耶稣认可了她的行为，称赞她是为祂的安葬而行的美事。真正的敬拜和奉献是出自心底的爱，认识到这位全能的君王，竟然为我舍弃宝贵的生命，而我是否愿意为主甘愿献上我真诚的敬拜和奉献？

2. 应用

尝试找到一个机会表达对神的奉献之情。这不一定是物质上的，可以从时间、才能或关怀上。寻找一个需要帮助的人，或者在教会或社区参与服务。通过这样的实践，体验到奉献的喜悦，并真实地传递神的爱给他人。愿那被膏抹的弥赛亚——耶稣基督，甘心舍己钉十字架的爱，激发我们真诚敬拜与奉献的心，去关怀那需要帮助的人。

3. 回应祷告

亲爱的主耶稣，感谢你为我们的罪舍命，您的爱无法用言语表达。看到那位女子如此奉献，我心受触动。愿您打开我的眼睛，让我能够以真诚的爱和奉献事奉你。帮助我放下自我，甘心献上我真诚的敬拜和奉献，以回应您对我的爱。

34. 3月23日 预苦期第五周星期六

高延安传道

佳恩堂

圣经经文-马可福音 15:1-15

- 1.一到早晨，祭司长和长老、文士、全公会的人大家商议，就把耶稣捆绑，解去交给彼拉多。
- 2.彼拉多问他说：你是犹太人的王吗？耶稣回答说：你说的是。
- 3.祭司长告他许多的事。
- 4.彼拉多又问他说：你看，他们告你这么的事，你什么都不回答吗？
- 5.耶稣仍不回答，以致彼拉多觉得希奇。
- 6.每逢这节期，巡抚照众人所求的，释放一个囚犯给他们。
- 7.有一个人名叫巴拉巴，和作乱的人一同捆绑。他们作乱的时候，曾杀过人。
- 8.众人上去求巡抚，照常例给他们办。
- 9.彼拉多说：你们要我释放犹太人的王给你们吗？
- 10.他原晓得，祭司长是因为嫉妒才把耶稣解了来。
- 11.只是祭司长挑唆众人，宁可释放巴拉巴给他们。
- 12.彼拉多又说：那么样，你们所称为犹太人的王，我怎么办他呢？
- 13.他们又喊着说：把他钉十字架！
- 14.彼拉多说：为什么呢？他做了什么恶事呢？他们便极力的喊着说：把他钉十字架！
- 15.彼拉多要叫众人喜悦，就释放巴拉巴给他们，将耶稣鞭打了，交给别人钉十字架。

1. 经文反思

他被欺压受苦，却不开口；他像羔羊被牵去宰杀，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口（赛 53:7）。主耶稣在祂在世的最后那一段时间，祂无罪，未行残暴，却要面对审问。作乱杀人的巴拉巴，居然被他们释放。主耶稣甘心成为那逾越节的羔羊，为我们受鞭伤，担当我们的罪孽。祂本是无罪，却如此不为自己辩驳，而是默默地甘心承受这一切，因祂知道，这是祂必然要成就的。因为祂爱我们，为我们的罪受刑罚，为我们的罪赴死。

2.应用

在与他人的交往中，学习谦卑和赦免。我过去或现在是否有某个人我难以去饶恕的人，当我尝试用耶稣基督的心去饶恕的时候，去深刻体会到耶稣基督毫无保留地为我的罪舍命，饶恕我的那份大爱。学习在被他人冤枉、攻击中，学会以基督的心和平对待，安定自己的内心，经历耶稣基督因为爱我的缘故，而默默忍受刑罚和审判的痛苦。

3.回應禱告

亲爱的主耶稣，感谢你在十字架上为我们所展示的谦卑和牺牲的爱。你默默承受刑罚，为了我们的罪而承受痛苦，使我们得蒙宽恕和拯救。求你赐给我敏锐的灵，让我深深体会到你的爱。在这大斋期中让我更加敬畏，并领受你在十字架所行的奇妙救赎之工。

圣周

35. 3月25日 圣周星期一
高延安传道 佳恩堂

圣经经文-以赛亚书 7:10-14

10.耶和華又曉諭亞哈斯說：

11.你向耶和華—你的神求一個兆頭：或求顯在深處，或求顯在高處。

12.亞哈斯說：我不求；我不試探耶和華。

13.以賽亞說：戴維家啊，你們當聽！你們使人厭煩豈算小事，還要使我的神厭煩嗎？

14.因此，主自己要給你們一個兆頭，必有童女懷孕生子，給他起名叫以馬內利（就是神與我們同在的意思）。

1.經文反思

亞哈斯以假敬虔的方式，拒絕向神求兆頭，乃是不甘心放棄與亞述聯盟的關係和依賴。神親自給了百姓一個兆頭——童女懷孕生子，名叫以馬內利。提醒他們，神與祂的百姓同在，一直在幫助他們。耶和華和祂的百姓之間的約，給他們的應許，在救贖主耶穌基督降生的時候完美地實現了。神始終持守祂的約，要和祂的百姓同在，即使以色列子民一直失敗，神却仍然差祂的獨生子耶穌來實現祂所應許的約。道成了肉身，住我們中間，充充滿滿地有恩典有真理（約 1:14）。

2.應用

當我接受以馬內利的主，這將給我的生命帶來什麼轉變呢？在生活中，特別是在面對挑戰和困難時，嘗試緊緊抓住神的這個應許，祂與我們同在的神祂也在我的困境中。祂是我的力量，我的盾牌，是我的高台。我單單依靠祂，以馬內利的主，而不是其他任何的資源。

3.回應禱告

以馬內利的主，感謝你所持守的美好應許。感謝你通過降臨到這世上，讓我們知道何為神與我們同在，讓我們看到神愛世人的美好救恩計劃。求你打開我的心靈，讓我更深地領受這個應許，以及耶穌降生所帶來的盼望和平安。

圣经經文-詩篇 45:1-17

1. 我心裡湧出美辭；我論到我為王做的事，我的舌頭是快手筆。
2. 你比世人更美；在你嘴裡滿有恩惠；所以神賜福給你，直到永遠。
3. 大能者啊，願你腰間佩刀，大有榮耀和威嚴！
4. 為真理、謙卑、公義赫然坐車前往，無不得勝；你的右手必顯明可畏的事。
5. 你的箭鋒快，射中王敵之心；萬民仆倒在你以下。
6. 神啊，你的寶座是永永遠遠的；你的國權是正直的。
7. 你喜愛公義，恨惡罪惡；所以神—就是你的神—用喜樂油膏你，勝過膏你的同伴。
8. 你的衣服都有沒藥、沉香、肉桂的香氣；象牙宮中有絲弦樂器的聲音使你歡喜。
9. 有君王的女兒在你尊貴婦女之中；王后佩戴俄斐金飾站在你右邊。
10. 女子啊，你要聽，要想，要側耳而聽！不要記念你的民和你的父家，
11. 王就羨慕你的美貌；因為他是你的主，你當敬拜他。
12. 推羅的民（原文是女子）必來送禮；民中的富足人也必向你求恩。
13. 王女在宮裡極其榮華；他的衣服是用金線繡的。
14. 他要穿錦繡的衣服，被引到王前；隨從他的陪伴童女也要被帶到你面前。
15. 他們要歡喜快樂被引導；他們要進入王宮。
16. 你的子孫要接續你的列祖；你要立他們在全地作王。
17. 我必叫你的名被萬代記念，所以萬民要永永遠遠稱謝你。

1. 經文反思

這是一首王室婚禮的詩篇，在這聖周來默想有其特別意義，因為此首詩篇更是一篇彌賽亞詩篇。因為詩中描述的婚禮只能在天上才有，預表基督與教會的關係。

詩人讚美君王(1-9節)，勸誡(10-12節)和描繪新娘(13-15節)，並且宣告一個祝福。(16, 17節)教會具體的聖潔之美，在基督眼中是極為寶貴可愛的。詩 45:11 王就羨慕你的美貌，因為他是你的主，你當敬拜他。

進入聖周，紀念主耶穌最後一周在世上，祂是彌賽亞，是受膏者。教會要尊敬和順服祂，更要把當得的榮耀都歸給祂。祂是榮耀君王，騎着驢子進入耶路撒冷城！

2. 應用

今天花點時間思想彌賽亞尊貴的身份，祂名是永遠配得稱頌的。祂是如此崇高尊貴，祂的救贖與慈愛是永恆的。祂是榮耀永恆的君王，竟然降卑為人且死在十架上！如此宏恩大愛，你的回應是什麼？如何在人群中傳揚祂？如何真實活出祂給你全備品格的生命？

3. 回應禱告

愛我們的聖父、聖子、聖靈，三位一體的真神，感謝祢在創世之前已經為我們預備了寶貴的救贖恩典，使我們有得救的盼望。懇求祢幫助我們能活出與祢恩典相稱的生命，側耳聆聽遵行祢訓誨，能作出智慧的抉擇，一心一意效忠於祢，永恆榮耀的君王。奉主名求，阿們。

圣经經文-詩篇 40:5-10

1. 耶和华—我的神啊，你所行的奇事，并你向我们所怀的意念甚多，不能向你陈明。若要陈明，其事不可胜数。
2. 祭物和礼物，你不喜悦；你已经开通我的耳朵。燔祭和赎罪祭非你所要。
3. 那时我说：看哪，我来了！我的事在经卷上已经记载了。
4. 我的神啊，我乐意照你的旨意行；你的律法在我心里。
5. 我在大会中宣传公义的佳音；我必不止住我的嘴唇。耶和华啊，这是你所知道的。
6. 我未曾把你的公义藏在心里；我已陈明你的信实和你的救恩；我在大会中未曾隐瞒你的慈爱和诚实。

1. 經文反思

这首诗包括两部分：

1. 感恩：向神献上（1-10节）
2. 恳求：在危难中祈求得解脱。（11-17节）

神必拯救祂的子民脱离困境，施行祂奇妙大能作为。这信息激励人心，蒙拯救的人乐意奉献生命来遵行神的旨意。耶稣来了，祂是神的羔羊，是人类的救主，唯有祂能拯救世人脱离罪和死亡。但，这却是一个昂贵的代价！祂道成肉身成为人，不与神同等为抢夺的，反倒虚己，顺服于死，且死在十字架上！祂为你死，以祂的宝血换取你的生命，把你从罪恶中拯救出来。回应祂的救赎恩典就如诗人所说，我在大会中宣传称公义佳音，必不止嘴唇。

2. 应用

在这圣周里，思想神在那一方面拯救你脱离艰难？那一方面你学会全然顺服於神？那一方面需要对付，脱离罪的捆绑，老我的束缚？你要如何学效在主耶稣的顺从，在心思意念和生活理念上运用真理而得着真正自由和喜乐？

3. 回應禱告

慈愛的天父，懇求祢帮助我们依靠圣灵能力学效跟随主耶稣的脚踪行，用爱用生命来服侍人，引领人来到祢的面前。在付出的时候成全了使命，在服侍的时候造就了生命，在艰难环境坚固了信心，得着从祢那里权柄去争战得胜，打败仇敌一切的攻击，在祢里面领受最完整、自由和丰盛的人生。奉主名求，阿们。

38. 3月28日 圣周星期四(濯足节)

林文光牧師

福恩堂

圣经經文-希伯來書 10:4-10

1. 因为公牛和山羊的血，断不能除罪。
2. 所以基督到世上来的时候，就说：神啊，祭物和礼物是你不愿意的；我曾给我预备了身体。
3. 燔祭和赎罪祭是你不喜欢的。
4. 那时我说：神啊，我来了，为要照你的旨意行；我的事在经卷上已经记载了。
5. 以上说：祭物和礼物，燔祭和赎罪祭，是你不愿意的，也是你不喜欢的（这都是按着律法献的）；
6. 后又说：我来了为要照你的旨意行；可见他是除去在先的，为要立定在后的。
7. 我们凭这旨意，靠耶稣基督，只一次献上他的身体，就得以成圣。

1. 經文反思

这一段经文講到耶穌是更美的祭司，完成了更美的祭。舊約的獻祭是不能除罪的。因為公牛和山羊的血，斷不能除罪。(4节) 公牛和山羊的血只是耶穌基督的寶血的影兒，達不上真正贖罪的果效，良心的虧欠不能除去。今天是圣周里耶穌最后晚餐也是替门徒洗脚，所以也叫做「濯足节」。耶穌来了，祂獻了一次永遠的贖罪祭(10:12a)。一次献上，永远赎价。祂不但降卑为人，且带着仆人的心肠为门徒洗脚，服侍人群，与人同行。我们领受了主厚恩，要勇敢、忍耐，有信心跟随祂脚踪行，一样带着祂爱走进人群中。

2. 应用

今天是纪念主耶穌最后晚餐，思想祂十字架的意义。「因為我們得知真道以後，若故意犯罪，贖罪的祭就再沒有了。」(10:26) 对你有什么警惕？会否太掉以轻心而忽略实践十架的真义？信仰的道路上有否认真追求真道？求圣灵光照，帮助我们认罪悔改。

3. 回應禱告

亲爱的主耶穌，感谢祢十架牺牲舍己的爱，陪伴我们走过春夏秋冬。因祢的宝血，使我们得以坦然進入至聖所，給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是祢的身體。我们靠著祢的名就可進到神面前，为要得恩惠，蒙怜悯，作随时的帮助。恳求祢赐给我们信心和力量勇敢走进人群中，为祢做见证，高举祢的名。阿们。

39. 3月29日 圣周星期五(受难日)

林文光牧師

福恩堂

圣经經文-路加福音 23:33-49

1. 彼得说：主啊，我就是同你下监，同你受死，也是甘心！
2. 耶稣说：彼得，我告诉你，今日鸡还没有叫，你要三次说不认得我。
3. 耶稣又对他们说：我差你们出去的时候，没有钱囊，没有口袋，没有鞋，你们缺少什么没有？他们说：没有。
4. 耶稣说：但如今有钱囊的可以带着，有口袋的也可以带着，没有刀的要卖衣服买刀。
5. 我告诉你们，经上写着说：他被列在罪犯之中。这话必应验在我身上；因为那关系我的事必然成就。
6. 他们说：主啊，请看！这里有两把刀。耶稣说：够了。
7. 耶稣出来，照常往橄榄山去，门徒也跟随他。
8. 到了那地方，就对他们说：你们要祷告，免得入了迷惑。
9. 于是离开他们约有扔一块石头那么远，跪下祷告，
10. 说：父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。
11. 有一位天使从天上显现，加添他的力量。
12. 耶稣极其伤痛，祷告更加恳切，汗珠如大血点滴在地上。
13. 祷告完了，就起来，到门徒那里，见他们因为忧愁都睡着了，
14. 就对他们说：你们为什么睡觉呢？起来祷告，免得入了迷惑！
15. 说话之间，来了许多人。那十二个门徒里名叫犹大的，走在前头，就近耶稣，要与他亲嘴。
16. 耶稣对他说：犹大！你用亲嘴的暗号卖人子吗？
17. 左右的人见光景不好，就说：主啊！我们拿刀砍可以不可以？

1. 經文反思(不超過兩百字)

在逾越節的晚餐上，耶穌立了新約，就是聖餐，藉着餅和杯，記念祂為我們擘開身體，流出寶血，成就救贖。晚餐后，耶穌到客西馬尼園的禱告，門徒隨着他。這段經文記載發生在客西馬尼園，門徒瞌睡、猶大賣主，耶穌經歷眾叛親離的孤單，獨自默默面向十架苦難。緊接着祂被拷問、被定罪、被羞辱、被鞭打，全身皮開肉綻、十架沉重已無法背起，身心灵受盡折磨，到了身體的極限！此刻的祂原是可以有神性來解救自己，但祂沒有，祂為此刻而來！祂倒空自己，為世人流盡身上每一滴血！

2. 應用

今天是紀念主耶穌受難日。請安靜默想主十架救贖恩典，祂所受的痛苦是為世人帶來醫治、拯救與生命。因祂受的鞭傷，我們的醫治；因祂受的刑罰，我們的平安。看看四圍人們的需要，我能夠代表耶穌為他們做什麼？

3. 回應禱告

恩典的主，祢為我們走上十字架的道路，有許多人跟隨祢，可憐祢，為祢哀哭。祢說：不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。我們若不為自己哀哭，不認清自己生命的光景，我們就不明白祢的愛！我們若不知道自己是需要救恩，需要拯救，需要認罪悔改，我們就全然不明白祢的十架真意！懇求恩主向我們心說話。阿們。

40. 3月30日 圣周星期六(复活节前日)

林文光牧師 福恩堂

圣经经文-路加福音 22:50-56

1. 内中有一个人把大祭司的仆人砍了一刀，削掉了他的右耳。
2. 耶稣说：到了这个地步，由他们吧！就摸那人的耳朵，把他治好了。
3. 耶稣对那些来拿他的祭司长和守殿官并长老说：你们带着刀棒出来拿我，如同拿强盗吗？
4. 我天天同你们在殿里，你们不下手拿我。现在却是你们的时候，黑暗掌权了。
5. 他们拿住耶稣，把他带到大祭司的宅里。彼得远远的跟着。
6. 他们在院子里生了火，一同坐着；彼得也坐在他们中间。
7. 有一个使女看见彼得坐在火光里，就定睛看他，说：这个人素来也是同那人一伙的。

1. 經文反思

黑暗掌權的時候，天地都黑暗了。被釘十字架的耶穌，成為神的羔羊替世人死，擔當了世人的罪，除去世人罪孽。最公義的主被最不公義的人定死刑！這是何等地諷刺，也帶出人性罪惡敗壞無可藥救，群眾无情的侮辱 和无缘无故的仇視。然而，主耶穌卻為他們慈悲的代禱，帶出神救贖計劃全然是神的爱，不論是捉拿祂的兵丁群眾或否認祂三次的門徒彼得，甚至猶大，耶穌都為他們死！在髑髏地，死亡山上，神兒子耶穌帶出生命、光明、寬恕和盼望！人可以尋找到新生命，只要悔改，就必得着。從黑暗權勢中得釋放、得自由、從黑暗進入光明！

2. 应用

主复活的前奏就是今天，在等候预备过程是非常重要的。凭着我们的旧性情，我们会骄傲、软弱、失败、跌倒，但有主复活的生命，在我们里面大有功效。祂宝血洗除我们的罪污；祂圣洁的义袍，遮盖了我们的丑陋和败坏，使我们逐渐越来越有主的荣美和形象。今天找机会与一个人分享你信主见证或邀请对方一起用餐。

3. 回應禱告

全能永生的父神，感谢祢永恒救贖計劃為世人而預備，藉着祢愛子耶穌舍身流血犧牲大愛，使凡願意信靠，認罪悔改的人，都可以得重生，得新生命。使人脫離罪惡捆綁，進入祢榮耀光明國度，成為光明之子。奉主名求，阿們。

