

屬靈操練- 跟隨基督與 貧苦者同行2022

40天靈修手冊



屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2022

3月9日至4月17日

引言

香港人生活繁忙，往往當我們還未預備好自己去記念主耶穌的受死以前，受苦節就過去了。這樣，受苦節也漸漸好像只是教會的一個「節日程序」，我們不太能深刻地領會主耶穌受苦的意義，也無從「曉得和祂一同受苦，效法祂的死」（腓立比書三 10）。

其實自公元四世紀開始，教會便開始有一個屬靈傳統，就是為了在復活日受浸及犯罪的基督徒，讓他們透過四十天的讀經、靈修、禁食、祈禱、默想、自省等屬靈操練，使他們重新認定主耶穌是生命的主，並在主面前悔罪，更新生命，與主建立更親密的關係。之後，教會便逐漸正式將這四十天的屬靈操練，成為信徒每年一度的自省、懺悔、反思的時間。四十日的時間乃起源於耶穌受浸後，被聖靈引到荒野禁食四十天，並三退魔鬼以食物、權勢與對天父信賴的試探，藉順服天父經歷生命的得勝。

主耶穌定意順服神而上耶路撒冷，為世人背起十字架，為我們捨命、犧牲。作為祂的跟隨者，我們可以藉這四十天的屬靈操練，以嚴肅敬虔的態度默想主耶穌整個的受難過程，進入主所承受的苦路，體會祂在十架上怎樣為我們傾流祂的寶血、祂的身體如何的為我們而捨棄這一份的大愛，幫助我們更深刻領會救主死亡的意義，與及復活、得勝生命的真諦，使我們可以更愛恩主。

在這四十天，我們可以為到復活節而作屬靈的準備。我們可以透過靈修、默想、禁食、禱告、自省、克己和與貧苦者分享等，操練如何捨棄自我，讓自己進入主耶穌其受苦的歷程，為復活得新生命做好準備，使之成為一個真實的體驗而不只是頭腦上的反思。而另一方面，我們可將因禁食或簡樸生活而省下來的金錢，用作福音或救濟事工上，效法基督，與貧苦者同行。

主題：內省生命

「你眼睛就是身上的燈。

你的眼睛若瞭亮，全身就光明；眼睛若昏花，全身就黑暗。

所以，你要省察，恐怕你裡頭的光或者黑暗了。

若是你全身光明，毫無黑暗，就必全然光明，如同燈的明光照亮你。」

(路十一 34~36)

我們的時間空間總是被世界上各種的事物填滿，並且把心力過分專注於繁忙的工作、繃緊的人際關係、緊張的家庭生活、無止盡的娛樂體驗、令人燥動的政治議題、陰霾不定的疫情。若然人被這些事情搶佔了心靈空間，我們就會忽略內在生命的關愛，以至在不知不覺中使心田逐漸枯乾，靈性會窒息，被扼殺。故此，我們應當每天騰出時間來到主的面前禱告，深思細想神的說話，容讓聖靈光照內心，使人能夠看清楚內在生命的陰暗，同時亦發現屬靈生命的寶貴和美妙之處。

在記念主復活前的這四十天預苦期裡，教會鼓勵荃浸家的弟兄姊妹進行以下四樣的屬靈操練，分別是：「靈修與默想」、「禁食與禱告」、「克己與分享」、「實踐與操練」，透過這四十天一起實踐簡樸的生活、一同專注思想基督的受苦，讓我們這個信仰群體一起經歷生命的改變和更新：「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器……不從人的情慾，只從神的旨意，在世度餘下的光陰。」(彼得前書四 1-2) 而在這四十天我們因著禁食或過簡樸的生命而省下來的金錢，我們可以學習用來與社會中貧窮、困苦的人分享；而藉禁食所省下來的時間，我們更可用來向神禱告、研讀聖經、靈修默想。

簡樸操練建議

我們可以有以下的簡樸生活及屬靈操練：

1. 簡化每餐的飲食
2. 每天選一餐作禁食或簡化飲食（如禁食午餐）
3. 戒零食
4. 減少或戒咖啡或汽水
5. 減少消費（如減少購物、玩樂）
6. 減少開支（如以步行代替交通工具、提早出門以減少坐的士）
7. 減少上網/看電視/逛街/娛樂的時間
8. 減少加班/應酬
9. 在每天的禁食時間，以教會所製作的《屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2022》來靈修、禱告、默想
10. 將省下來的金錢作推動福音事工、或與社會中的貧苦者分享

參加方法

1. 參加者可於 3 月 6 日起，在教會地下大堂領取或在教會網頁下載《屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2022》。
2. 每天以《屬靈操練—跟隨基督與貧苦者同行 2022》作靈修操練，並進行你所選定的簡樸生活操練；你可以把簡樸生活操練的歷程，寫在手冊中的筆記頁內。
3. 鼓勵你將禁食或簡樸生活省下來之金錢奉獻，祝福社區裡有需要人士。請你將奉獻放進教會奉獻封，並註明是為「跟隨基督與貧苦者同行」。
4. 參與教會 4 月 15 日受苦節崇拜及 4 月 16、17 日復活節崇拜。
5. 奉獻將於 4 月 15 日起開始收集，或可於之後的其他崇拜中投入奉獻袋內。

盼望荃浸家的弟兄姊妹能夠透過參與這次屬靈操練，使我們屬靈生命得著更新，能以經歷和體會主耶穌的大愛，同時藉分享與服事，讓我們效法基督，學習與社會裡的貧困者同行。

悔罪

第1天 2022年3月9日(三)

經文：使徒行傳 2:37～40

2:37 眾人聽見這話，覺得扎心，就對彼得和其餘的使徒說：「弟兄們！我們當怎樣行？」

2:38 彼得說：「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受浸，叫你們的罪得赦，就必領受所賜的聖靈；

2:39 因為這應許是給你們和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是主我們神所召來的。」

2:40 彼得還用許多話作見證，勸勉他們說：「你們當救自己脫離這彎曲的世代。」

默想

眾人聽了彼得的信息，覺得扎心，有如被針刺一樣，內心十分不安，便提問：「我們當怎樣行？」弟兄姊妹，我們最近有否被神的話語所提醒，令我們感到扎心？

彼得直接回答，首先要悔改。悔改是指內在生命（包括思想和價值觀）的轉變，更會帶來行為上的改變，離開罪惡，轉向基督。彼得提醒我們單單感到扎心，只為自己的罪而難過是不足夠，我們更需要有悔改的行動。我們在哪方面需要認罪悔改呢？

悔罪

第 2 天 2022 年 3 月 10 日（四）

經文：哥林多後書 7:8~11

7:8 我先前寫信叫你們憂愁，我後來雖然懊悔，如今卻不懊悔；因我知道，那信叫你們憂愁，不過是暫時的。

7:9 如今我歡喜，不是因你們憂愁，是因你們從憂愁中生出懊悔來。你們依著神的意思憂愁，凡事就不至於因我們受虧損了。

7:10 因為依著神的意思憂愁，就生出沒有後悔的懊悔來，以致得救；但世俗的憂愁是叫人死。

7:11 你看！你們依著神的意思憂愁，從此就生出何等的殷勤、自訴、自恨、恐懼、想念、熱心、責罰（或譯：自責）。在这一切事上，你們都表明自己是潔淨的。

默想

保羅不再後悔自己給哥林多教會寫了那封措詞嚴厲的信，反而感到歡喜，因為他們的憂愁帶來了悔改，並在各方面所展現的都證明他們是清白的（11 節）。弟兄姊妹，當我們被責備或提醒時，我們會有何反應？

保羅指世俗的憂愁叫人滅亡，然而，「依著神的意思憂愁」才能把人引向得救，因為按神所期待的，為所犯的罪感到憂愁，並切實地悔改。我們經常為了甚麼事而憂愁？願意我們為自己的罪而憂愁，並且真心的悔改，重新建立與神與人的關係。

經文：詩篇 95:6~11

95:6 來啊，我們要屈身敬拜，在造我們的耶和華面前跪下。

95:7 因為祂是我們的神；我們是祂草場的羊，是祂手下的民。惟願你們今天聽祂的話。

95:8 你們不可硬著心，像當日在米利巴，就是在曠野的瑪撒。

95:9 「那時，你們的祖宗試我探我，並且觀看我的作為。

95:10 四十年之久，我厭煩那世代，說：『這是心裡迷糊的百姓，竟不曉得我的作為！』

95:11 所以，我在怒中起誓，說：『他們斷不可進入我的安息！』」

默想

詩人呼籲大家同來敬拜主，並以行動作出回應，就是聽從祂的話語，遵守祂的吩咐。弟兄姊妹，我們是否一個聽從神話語的真實敬拜者？詩人警戒不要像昔日以色列人硬著心，拒絕聽從神，米利巴和瑪撒就等同叛逆的意思。他們親眼看見神的作為，經歷神的供應，但卻仍然埋怨神、試探神，是對神的頑梗不信。因此，遭受神的嚴懲，不能進入應許地得享安息。我們因何事而埋怨神、試探神呢？求神軟化我們的心，叫我們回轉順服神，聽從祂的話。

悔罪

第4天 2022年3月12日（六）

經文：馬太福音 11:20~24

11:20 耶穌在諸城中行了許多異能，那些城的人終不悔改，就在那時候責備他們，說：

11:21 「哥拉汛哪，你有禍了！伯賽大啊，你有禍了！因為在你們中間所行的異能，若行在推羅、西頓，他們早已披麻蒙灰悔改了。

11:22 但我告訴你們，當審判的日子，推羅、西頓所受的，比你們還容易受呢！

11:23 迦百農啊，你已經升到天上（或作：你將要升到天上嗎），將來必墜落陰間；因為在你那裡所行的異能，若行在所多瑪，它還可以存到今日。

11:24 但我告訴你們，當審判的日子，所多瑪所受的，比你還容易受呢！」

默想

耶穌責備哥拉汛、伯賽大和迦百農這幾個城市裡的人，因他們真實地看見不少耶穌的神蹟和醫治，但仍拒絕和不信任，最終審判相比未曾看見耶穌而罪孽深重的邪惡之城推羅、西頓和所多瑪，將更加嚴重。細想我們為何會死不悔罪？或許是自我驕傲，認為自己的想法、行為和態度一定是對的。那麼我們為何見到仍不相信？或許因為未能打破舊我觀念和行為，不願改變自己。其實我們藉聖經見到耶穌許多神蹟和醫治，自己還是不相信祂嗎？事實上，悔罪是需要很大勇氣，接受並承認自己做錯，更要接受改變的不安感。願聖靈在我們心裡動工，賜下力量。

經文：歷代志下 29:1~11

- 29:1 希西家登基的時候年二十五歲，在耶路撒冷作王二十九年；他母親名叫亞比雅，是撒迦利雅的女兒。
- 29:2 希西家行耶和華眼中看為正的事，效法他祖大衛一切所行的。
- 29:3 元年正月，開了耶和華殿的門，重新修理。
- 29:4 他召眾祭司和利未人來，聚集在東邊的寬闊處，
- 29:5 對他們說：「利未人哪，當聽我說：現在你們要潔淨自己，又潔淨耶和華你們列祖神的殿，從聖所中除去污穢之物。
- 29:6 我們列祖犯了罪，行耶和華我們神眼中看為惡的事，離棄祂，轉臉背向祂的居所，
- 29:7 封鎖廊門，吹滅燈火，不在聖所中向以色列神燒香，或獻燔祭。
- 29:8 因此耶和華的忿怒臨到猶大和耶路撒冷，將其中的人拋來拋去，令人驚駭、嗤笑，正如你們親眼所見的。
- 29:9 所以我們的祖宗倒在刀下，我們的妻子兒女也被擄掠。
- 29:10 現在我心中有意與耶和華以色列的神立約，好使祂的烈怒轉離我們。
- 29:11 我的眾子啊，現在不要懈怠；因為耶和華揀選你們站在祂面前事奉祂，與祂燒香。」

默想

希西家帶領民族「開了耶和華殿的門，重新修理。」因著向耶和華開門，以色列人才有機會得以重整，除去污穢。為何希西家能夠立定這決心？因為他從自己民族歷史中，見到列祖行神眼中看為惡的事，離棄神，後果是被人拋來拋去，甚至倒在刀下，妻子兒女也被擄掠。我們從自己的人生歷史中，有否同樣發現呢？因著自己偏行己路，得不著真正的心靈穩妥和喜樂平安。

讓我們學習希西家，「現在我心中有意與耶和華以色列的神立約」，就由現在開始回轉，不要懈怠。求神除去我們的污穢，重整我們的人生，以親近神為優先，事奉神。

經文：馬太福音 15:10~20

15:10 耶穌就叫了眾人來，對他們說：「你們要聽，也要明白。」

15:11 入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。」

15:12 當時，門徒進前來對祂說：「法利賽人聽見這話，不服（原文是跌倒），祢知道嗎？」

15:13 耶穌回答說：「凡栽種的物，若不是我天父栽種的，必要拔出來。」

15:14 任憑他們吧！他們是瞎眼領路的；若是瞎子領瞎子，兩個人都要掉在坑裡。」

15:15 彼得對耶穌說：「請將這比喻講給我們聽。」

15:16 耶穌說：「你們到如今還不明白嗎？」

15:17 豈不知凡入口的，是運到肚子裡，又落在茅廁裡嗎？」

15:18 惟獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。」

15:19 因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。」

15:20 這都是污穢人的；至於不洗手吃飯，那卻不污穢人。」

默想

耶穌解釋不洗手吃飯是不會污穢別人，因為由口進入將會經肚子到廁所，對別人影響不大。但從口而出的，因為經過思考由心發出，承載很多惡念，當中的言語才會影響或傷害別人，這才是污穢人。對於經常在會堂裡講解聖經的法利賽人，他們才是污穢人的一群。

雖然我們不是法利賽人，但我們有他們的影子嗎？耶穌嚴厲指責他們，猶如神要拔出一棵植物，亦如瞎子領路最終兩個人都掉在坑裡。這嚴厲的指責提醒我們，心中的惡念不單影響自己，甚至不知不覺在言語之間影響別人。因此停止罪惡在心中不斷蔓延，免得最終掉在坑裡。求神光照我們的心！

經文：以弗所書 4:25~32

- 4:25 所以，你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。
- 4:26 生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，
- 4:27 也不可給魔鬼留地步。
- 4:28 從前偷竊的，不要再偷；總要勞力，親手作正經事，就可有餘分給那缺少的人。
- 4:29 污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。
- 4:30 不要叫神的聖靈擔憂；你們原是受了祂的印記，等候得贖的日子來到。
- 4:31 一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（或譯：陰毒），都當從你們中間除掉；
- 4:32 並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡，饒恕了你們一樣。

默想

基督徒是新造的人，就當以真理和愛取代舊生命的虛謊與苦毒。保羅提醒信徒彼此相屬又互為肢體，就要棄絕謊言，免得破壞愛心相連、團契的關係。不要被怒氣操控，即使「義憤」都要謹慎處理，免給魔鬼有機可乘、煽動驕傲、憎恨的心。禁戒污穢的言語，免擴散敗壞無益的思想，除掉一切拒絕和解、暴怒、誹謗，並破壞信徒關係的邪惡。要彼此坦誠，說使人有益得鼓勵的好話，為供給有需要的人而努力工作、恩慈相待、彼此饒恕。

花點時間以經文檢視自己的言行、動機、並與肢體的關係。聖靈可有甚麼提醒呢？

經文：以賽亞書 65:1~7

- 65:1 「素來沒有訪問我的，現在求問我；沒有尋找我的，我叫他們遇見；沒有稱我為我名下的，我對他們說：『我在這裡！我在這裡！』」
- 65:2 我整天伸手招呼那悖逆的百姓；他們隨自己的意念行不善之道。
- 65:3 這百姓時常當面惹我發怒，在園中獻祭，在壇（原文作磚）上燒香；
- 65:4 在墳墓間坐著，在隱密處住宿，吃豬肉；他們器皿中有可憎之物作的湯；
- 65:5 且對人說：『你站開吧！不要挨近我，因為我比你聖潔。』主說：這些人是我鼻中的煙，是整天燒著的火。
- 65:6,7 看哪！這都寫在我面前。我必不靜默，必施行報應，必將你們的罪孽和你們列祖的罪孽，就是在山上燒香，在岡上褻瀆我的罪孽，一同報應在他們後人懷中，我先要把他們所行的，量給他們。」這是耶和華說的。

默想

我們的神是慈愛憐憫、滿有恩典，另一方面祂同時是公義的主，萬不以有罪的為無罪，祂必追討罪惡。若不是神的憐憫，我們定必站立不住。

我們這班蒙恩的人，會否仍然時常「隨自己的意念行不善之道」？我們會否仍然經常「當面惹神發怒」？甚至五十步笑百步，自以為比別人好、更聖潔，不懂得謙卑自己，承認自己的過犯？

主的憤怒可想而知，「這些人是我鼻中的煙，是整天燒著的火」，求主幫助我們，要敬畏神，靠著聖靈信服神。

經文：申命記 9:1~7

- 9:1 以色列啊，你當聽！你今日要過約但河，進去趕出比你強大的國民，得著廣大堅固、高得頂天的城邑。
- 9:2 那民是亞納族的人，又大又高，是你所知道的；也曾聽見有人指著他們說：『誰能在亞納族人面前站立得住呢？』
- 9:3 你今日當知道，耶和華你的神在你前面過去，如同烈火，要滅絕他們，將他們制伏在你面前。這樣，你就要照耶和華所說的趕出他們，使他們速速滅亡。
- 9:4 耶和華你的神將這些國民從你面前攆出以後，你心裡不可說：『耶和華將我領進來得這地是因我的義。』其實，耶和華將他們從你面前趕出去，是因他們的惡。
- 9:5 你進去得他們的地，並不是因你的義，也不是因你心裡正直，乃是因這些國民的惡，耶和華你的神將他們從你面前趕出去，又因耶和華要堅定祂向你列祖亞伯拉罕、以撒、雅各起誓所應許的話。
- 9:6 你當知道，耶和華你神將這美地賜你為業，並不是因你的義；你本是硬著頸項的百姓。
- 9:7 你當記念不忘，你在曠野怎樣惹耶和華你神發怒。自從你出了埃及地的那日，直到你們來到這地方，你們時常悖逆耶和華。

默想

每當我們在工作、事奉、人生上順利得意的時候，要緊記不是我們有甚麼成功之處，不是我們有幾好，乃是神透過我們的生命成就祂的心意，完全是神的恩典。倘若我們面對困難、挑戰，甚至這些難處好像是「高得頂天」、「廣大堅固」，我們要「當聽」！我們要「當知道」！我們當尋求神的心意，尋求神的帶領，並要知道我們的身分，我們是神所愛的兒女。

除此之外，我們「當記念不忘」！記念神如何讓我們經歷祂，不忘神過去的一直保守與同在，我們就更懂得感恩，為著神所賜的恩典已感激上帝。現在，我們懇求主讓我們「知道」祂，求主讓我們常常「記念」祂！

經文：腓立比書 2:12~16

2:12 這樣看來，我親愛的弟兄，你們既是常順服的，不但我在你們那裡，就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就当恐懼戰兢，作成你們得救的工夫。

2:13 因為你們立志行事都是神在你們心裡運行，為要成就祂的美意。

2:14 凡所行的，都不要發怨言，起爭論，

2:15 使你們無可指摘，誠實無偽，在這彎曲悖謬的世代，作神無瑕疵的兒女，你們顯在這世代中，好像明光照耀；

2:16 將生命的道表明出來，叫我在基督的日子，好誇我沒有空跑，也沒有徒勞。

默想

順服是基督徒學效主耶穌基督的應有表現，因為我們所跟從的主是一位順服的主。主耶穌甘願順服神的旨意，降生虛己，為要成就神為人類所預備的救贖計劃；祂在客西馬尼園謙卑順服的禱告，更成為每個追隨者學效的樣式。保羅提醒我們當存恐懼戰兢的心，來作成我們得救的工夫，就是要以敬畏及專一的心來回應神的恩典。我們又有否以順服的態度來完成神所託付的使命？還是被消極抱怨的心攔阻我們成為祂所喜悅的人。求主幫助我們除去內心不滿、自義，並學效法主耶穌基督，全然降服於造物主跟前。

經文：民數記 14:1~11

- 14:1 當下，全會眾大聲喧嚷；那夜百姓都哭號。
- 14:2 以色列眾人向摩西、亞倫發怨言；全會眾對他們說：「巴不得我們早死在埃及地，或是死在這曠野。」
- 14:3 耶和華為甚麼把我們領到那地，使我們倒在刀下呢？我們的妻子和孩子，必被擄掠。我們回埃及去豈不好嗎？」
- 14:4 眾人彼此說：「我們不如立一個首領回埃及去吧！」
- 14:5 摩西、亞倫就俯伏在以色列全會眾面前。
- 14:6 窺探地的人中，嫩的兒子約書亞和耶孚尼的兒子迦勒，撕裂衣服，
- 14:7 對以色列全會眾說：「我們所窺探經過之地，是極美之地。
- 14:8 耶和華若喜悅我們，就必將我們領進那地，把地賜給我們；那地原是流奶與蜜之地。
- 14:9 但你們不可背叛耶和華，也不要怕那地的居民，因為他們是我們的食物，並且蔭庇他們的已經離開他們。有耶和華與我們同在，不要怕他們！」
- 14:10 但全會眾說：「拿石頭打死他們二人。」忽然，耶和華的榮光在會幕中向以色列眾人顯現。
- 14:11 耶和華對摩西說：「這百姓藐視我要到幾時呢？我在他們中間行了這一切神蹟，他們還不信我要到幾時呢？」

默想

不少人期望信仰帶來一帆風順，漸入佳境的美好境遇。假若信主後仍遇到困難、屢遭不順，就不禁懷疑所信的是否真實可靠。當以色列人離開埃及前往神所應許之地時，因聽到十探子的窺探報告，頓然變得驚惶失措、憂心萬分。他們不單害怕進入神賜應許地，更萌起走回頭路的籌算。以色列人似乎忘記了曾被埃及人苦待而向神發出哀求，更忘記所信的是怎樣一位滿有大能、行神蹟奇事的神。因著他們對神不信不靠、經常抱怨的態度，結果他們失去從神而來的盼望和力量。以色列人的經歷對我們帶來甚麼警惕和提醒呢？

經文：彼得前書 4:7~10

4:7 萬物的結局近了；所以你們要謹慎自守，儆醒禱告。

4:8 最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。

4:9 你們要互相款待，不發怨言。

4:10 各人要照所得的恩賜彼此服事，作神百般恩賜的好管家。

默想

當信徒處於一個末世的時代，甚麼能把信徒的生命連結起來？是圓滑社交技巧、高尚的情操，還是學識涵養呢？不！乃是靠賴神的愛，這愛藉著主耶穌在十字架犧牲而顯明出來。主耶穌說：「你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」(約 13:35) 門徒的標記就是在門徒之間有彼此相愛的表現，這愛才能遮掩許多的罪，亦能修補人與人之間的裂縫。假若我們仍對人充滿怨恨，那就是顯明我們不明白主耶穌在加略山上的大愛，亦辜負了祂赦罪的厚恩。願意我們安靜在主跟前，靜思主的愛，亦為所恨怨的人禱告。

怨言

第 16 天 2022 年 3 月 24 日 (四)

經文：哥林多前書 10:6~12

- 10:6 這些事都是我們的鑑戒，叫我們不要貪戀惡事，像他們那樣貪戀的；
- 10:7 也不要拜偶像，像他們有人拜的；如經上所記：「百姓坐下吃喝，起來玩耍。」
- 10:8 我們也不要行姦淫，像他們有人行的，一天就倒斃了二萬三千人。
- 10:9 也不要試探主（有古卷：基督），像他們有人試探的，就被蛇所滅。
- 10:10 你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。
- 10:11 他們遭遇這些事，都要作為鑑戒；並且寫在經上，正是警戒我們這末世的人。
- 10:12 所以自己以為站得穩的，須要謹慎，免得跌倒。

默想

這段經文，是保羅藉以色列人出埃及和在曠野時的惡行，去教導哥林多教會要引以為鑑，免得重蹈覆轍。而其中一項引鑑的事情，是不要發怨言。

怨言，與不滿、不開心、憤怒並不相同，後者是情緒，前者是態度。人在面對不理想之事感到失望、鬍怒和不滿，乃是人之常情，並無不妥！然而，人不去正視事情根源，反而只想簡單地希望透過抱怨、追討、索求來推諉責任，並藉此要求他人為其解決事情，則是十分不恰當，這亦是神所不悅的。求聖靈常提醒我們，好讓我們遇到不滿事情時，不落入“抱怨”的圈套，又幫助我們以屬靈和成熟眼光看待不如意的事情，阿們。

經文：以賽亞書 29:13~16

29:13 主說：「因為這百姓親近我，用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；他們敬畏我，不過是領受人的吩咐。」

29:14 所以我在這百姓中要行奇妙的事，就是奇妙又奇妙的事。他們智慧人的智慧，必然消滅，聰明人的聰明，必然隱藏。」

29:15 禍哉！那些向耶和華深藏謀略的，又在暗中行事，說：「誰看見我們呢？誰知道我們呢？」

29:16 你們把事顛倒了，豈可看窯匠如泥嗎？被製作的物豈可論製作物的說：「他沒有製作我？」或是被創造的物論造物的說：「他沒有聰明？」

默想

當時以賽亞先知向耶路撒冷說出預言，指出猶大將遭到仇敵的入侵而荒廢，最終又會因神的介入得著拯救（很可能是指亞述國西拿基立的事件）。百姓領受預言後，一方面口說要倚靠神去戰勝外敵，另一方面卻向埃及拉攏投靠，並與之結盟換取政治保障，面對他們這種內裡不一的行動，換來先知的斥責。

「這百姓親近我，用嘴唇尊敬我，心卻遠離我。」口中說出動人倚靠主的說話，然而行動上卻與不信的人無異，實在讓人嘆息，甚或是一種偽善。當然，這並非否定人的智慧和計算籌劃，然而，若我們只能有著“它們作後備”才能真正安心，那便需要反思真正的信心是甚麼？口裡不一的信心，其實只是對信仰的一種偽善。

求聖靈作出光照，好讓我們常對自己的屬靈生命作出反思。

經文：馬太福音 23:1~10

- 23:1 那時，耶穌對眾人和門徒講論，
23:2 說：「文士和法利賽人坐在摩西的位上，
23:3 凡他們所吩咐你們的，你們都要謹守遵行；但不要效法他們的行為；因為他們能說，不能行。
23:4 他們把難擔的重擔捆起來，擱在人的肩上，但自己一個指頭也不肯動。
23:5 他們一切所作的事都是要叫人看見，所以將佩戴的經文做寬了，衣裳的縫子做長了，
23:6 喜愛筵席上的首座，會堂裡的高位，
23:7 又喜愛人在街市上問他安，稱呼他拉比（拉比就是夫子）。
23:8 但你們不要受拉比的稱呼，因為只有一位是你們的夫子；你們都是弟兄。
23:9 也不要稱呼地上的人為父，因為只有一位是你們的父，就是在天上的父。
23:10 也不要受師尊的稱呼，因為只有一位是你們的師尊，就是基督。

默想

信主的年月愈長，我們愈懂得如何說出敬虔的說話；做出敬虔的行動。久而久之，我們習慣用一副敬虔的外表示人，並且滿足於眾人的讚賞。然而，耶穌要求信徒當作一個敬虔的人，而非只有敬虔的外表。只有敬虔的外表並不能討神的喜悅，惟有當我們作一個敬虔的人，我們一切的行動就會合乎主的心意。

經文：馬太福音 23:25~36

- 23:25 你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們洗淨杯盤的外面，裡面卻盛滿了勒索和放蕩。
- 23:26 你這瞎眼的法利賽人，先洗淨杯盤的裡面，好叫外面也乾淨了。
- 23:27 你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們好像粉飾的墳墓，外面好看，裡面卻裝滿了死人的骨頭和一切的污穢。
- 23:28 你們也是如此，在人前，外面顯出公義來，裡面卻裝滿了假善和不法的事。
- 23:29 你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們建造先知的墳，修飾義人的墓，說：
- 23:30 「若是我們在我們祖宗的時候，必不和他們同流先知的血。」
- 23:31 這就是你們自己證明，是殺害先知者的子孫了。
- 23:32 你們去充滿你們祖宗的惡貫吧！
- 23:33 你們這些蛇類、毒蛇之種啊，怎能逃脫地獄的刑罰呢？
- 23:34 所以我差遣先知和智慧人並文士到你們這裡來，有的你們要殺害，要釘十字架；有的你們要在會堂裡鞭打，從這城追逼到那城；
- 23:35 叫世上所流義人的血都歸到你們身上。從義人亞伯的血起，直到你們在殿和壇中間所殺的巴拉加的兒子撒迦利亞的血為止。
- 23:36 我實在告訴你們，這一切的罪都要歸到這世代了。

默想

法利賽人對信仰的嚴謹和執著是無庸置疑的，但耶穌卻要門徒將法利賽人引以為鑑。因為耶穌譴責法利賽人的服侍，只有敬虔的外表，卻沒有存愛和憐憫的心在其中。

鑒察人心的神知道我們服侍背後的動機為何，若我們今天的服侍不是出於對神、對人的愛和憐憫，我們就應當心成為耶穌所譴責的對象。撫心自問，我們今日的服侍是否也有愛和憐憫在其中？

經文：歷代志上 29:16~19

29:16 耶和華我們的神啊，我們預備這許多材料，要為祢的聖名建造殿宇，都是從祢而來，都是屬祢的。

29:17 我的神啊，我知道祢察驗人心，喜悅正直；我以正直的心樂意獻上這一切物。現在我喜歡見祢的民在這裡都樂意奉獻與祢。

29:18 耶和華我們列祖亞伯拉罕、以撒、以色列的神啊，求祢使祢的民常存這樣的心思意念，堅定他們的心歸向祢；

29:19 又求祢賜我兒子所羅門誠實的心，遵守祢的命令、法度、律例，成就這一切的事，用我所預備的建造殿宇。

默想

我們所作的奉獻只是把從神而得的獻給神，為要記念及感謝神的種種供應。然而，其實神所要的奉獻不是物質，而是奉獻者的心態。神正在察驗人的心，並且喜悅正直，所以我們便當以正直的心奉獻所有。我們常會用「多寡」去衡量我們的奉獻是否被神悅納，但是我們更應注意是否有一顆正直的心去作奉獻。

經文：約伯記 1:7~22

- 1:7 耶和華問撒但說：「你從哪裡來？」撒但回答說：「我從地上走來走去，往返而來。」
- 1:8 耶和華問撒但說：「你曾用心察看我的僕人約伯沒有？地上再沒有人像他完全、正直、敬畏神、遠離惡事。」
- 1:9 撒但回答耶和華說：「約伯敬畏神，豈是無故呢？」
- 1:10 祢豈不是四面圈上籬笆圍護他和他的家，並他一切所有的嗎？他手所作的，都蒙祢賜福；他的家產也在地上增多。
- 1:11 祢且伸手，毀他一切所有的；他必當面棄掉祢。」
- 1:12 耶和華對撒但說：「凡他所有的，都在你手中；只是不可伸手加害於他。」於是撒但從耶和華面前退去。
- 1:13 有一天，約伯的兒女正在他們長兄的家裡吃飯喝酒，
- 1:14 有報信的來見約伯說：「牛正耕地，驢在旁邊吃草，
- 1:15 示巴人忽然闖來，把牲畜擄去，並用刀殺了僕人；惟有我一人逃脫，來報信給你。」
- 1:16 他還說話的時候，又有人來說：「神從天上降下火來，將群羊和僕人都燒滅了；惟有我一人逃脫，來報信給你。」
- 1:17 他還說話的時候，又有人來說：「迦勒底人分作三隊，忽然闖來，把駱駝擄去，並用刀殺了僕人；惟有我一人逃脫，來報信給你。」
- 1:18 他還說話的時候，又有人來說：「你的兒女正在他們長兄的家裡吃飯喝酒。
- 1:19 不料，有狂風從曠野颳來，擊打房屋的四角，房屋倒塌在少年人身上，他們就都死了；惟有我一人逃脫，來報信給你。」
- 1:20 約伯便起來，撕裂外袍，剃了頭，伏在地上下拜，
- 1:21 說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華；耶和華的名是應當稱頌的。」
- 1:22 在这一切的事上，約伯並不犯罪，也不以神為愚妄（或譯：也不妄評神）。

經文：詩篇 11:1~7

- 11:1 我是投靠耶和華，你們怎麼對我說：「你當像鳥飛往你的山去。」
11:2 看哪，惡人彎弓，把箭搭在弦上，要在暗中射那心裡正直的人。
11:3 根基若毀壞，義人還能作甚麼呢？
11:4 耶和華在祂的聖殿裡，耶和華的寶座在天上，祂的慧眼察看世人。
11:5 耶和華試驗義人；惟有惡人和喜愛強暴的人，祂心裡恨惡。
11:6 祂要向惡人密布網羅，有烈火、硫磺、熱風，作他們杯中的分。
11:7 因為耶和華是公義的，祂喜愛公義，正直人必得見祂的面。

默想

倘若圍繞著身旁的人全都是品格高尚和謹守正道的人，我們行事為人要公平無私、正直不阿，這自然是水到渠成之事；只可惜世間之險惡，人心之詭詐，往往超過我們所想像的，要在混濁歪邪的處境裡行正直，守義道，實在是萬分艱難，甚至會成為被攻擊的目標。詩人大衛提醒我們當以神的聖潔和公義作行事為人的根基，根基一旦被毀壞，義人就無所作為。今天我們的根基究竟是建立在何處？是堅厚扎實的根基？還是脆弱虛浮的根基？請謹記，神的慧眼察看世人，祂喜愛公義。

經文：以賽亞書 30:8~14

- 30:8 現今你去，在他們面前將這話刻在版上，寫在書上，以便傳留後世，直到永永遠遠。
- 30:9 因為他們是悖逆的百姓，說謊的兒女，不肯聽從耶和華訓誨的兒女。
- 30:10 他們對先見說：「不要望見不吉利的事；」對先知說：「不要向我們講正直的話，要向我們說柔和的話，言虛幻的事。」
- 30:11 你們要離棄正道，偏離直路，不要在我們面前再提說以色列的聖者。」
- 30:12 所以以色列的聖者如此說：「因為你們藐視這訓誨的話，倚賴欺壓和乖僻，以此為可靠的。」
- 30:13 故此，這罪孽在你們身上，好像將要破裂凸出來的高牆，頃刻之間，忽然坍塌；
- 30:14 要被打碎。好像把窑匠的瓦器打碎，毫不顧惜，甚至碎塊中找不到一片可用以從爐內取火，從池中舀水。」

默想

也許我們會想，誰人這麼愚蠢，竟然喜歡別人跟自己說謊話和講歪理？這個人可能就是我們，皆因正直的話，大多數是不順耳和不中聽的，正直的話通常會刺痛我們的傷處，搞碎我們的保護殼，所以人容易逃避正直話，而渴望聆聽虛言妄語和安慰人心的說話，重點不在乎真實與否，只盼能幫助人把良心麻醉、遮蓋和守護好已潰爛的傷口。神是真實正直的神，祂喜歡對我們言說真實正直的話，所以要呼求主幫助我們學習聆聽從神而來的正直話，儘管有時候，這些說話會使人難受不安，但卻是我們生命中的寶貴真言。

聖潔

第 25 天 2022 年 4 月 2 日 (六)

經文：詩篇 96:1~9

- 96:1 你們要向耶和華唱新歌，全地都要向耶和華歌唱。
96:2 要向耶和華歌唱，稱頌祂的名，天天傳揚祂的救恩。
96:3 在列邦中述說祂的榮耀，在萬民中述說祂的奇事。
96:4 因耶和華為大，當受極大的讚美；祂在萬神之上，當受敬畏。
96:5 外邦的神都屬虛無；惟獨耶和華創造諸天。
96:6 有尊榮和威嚴在祂面前；有能力與華美在祂聖所。
96:7 民中的萬族啊，你們要將榮耀、能力歸給耶和華，都歸給耶和華！
96:8 要將耶和華的名所當得的榮耀歸給祂，拿供物來進入祂的院宇。
96:9 當以聖潔的 (或譯為) 妝飾敬拜耶和華。全地要在祂面前戰抖！

默想

基督教傳統十分看重敬拜神，因為我們的至高神是應當稱揚和頌讚的，世上的受造物都應當讚美神，特別是照著神形象而造成的人，而其中那已經認識獨一真神，接受基督救恩的信徒，就更應當天天傳頌神的恩惠，將榮耀歸與祂。

除了用口開聲讚美神之外，聖經提醒我們不要忘記當以聖潔作為妝飾敬拜神。合宜得體的妝飾不單可以展現佳形美容，也是表達尊重和榮美的方式；而以聖潔為妝飾乃是要彰顯生命的尊貴和靈魂的美麗，這才是屬神形象的美態。

弟兄姊妹，想想我們應該如何為神妝飾扮靚，討神喜悅呢？

經文：帖撒羅尼迦前書 4:1~8

- 4:1 弟兄們！我還有話說，我們靠著主耶穌求你們，勸你們，你們既然受了我們的教訓，知道該怎樣行可以討神的喜悅，就要照你們現在所行的，更加勉勵。
- 4:2 你們原曉得我們憑主耶穌傳給你們甚麼命令。
- 4:3 神的旨意就是要你們成為聖潔，遠避淫行；
- 4:4 要你們各人曉得怎樣用聖潔尊貴，守著自己的身體；
- 4:5 不放縱私慾的邪情，像那不認識神的外邦人。
- 4:6 不要一個人在這事上越分，欺負他的弟兄；因為這一類的事，主必報應，正如我預先對你們說過，又切切囑咐你們的。
- 4:7 神召我們，本不是要我們沾染污穢，乃是要我們成為聖潔。
- 4:8 所以那棄絕的，不是棄絕人，乃是棄絕那賜聖靈給你們的神。

默想

使徒保羅指出教會信徒最核心的問題—淫亂，但神的旨意是要祂的跟隨者成為聖潔。「成為聖潔」是指刻意地「分別出來」給神使用！信徒已擁有尊貴的屬神身份，要立志跟從耶穌，將自己從世界中分別出來，獻為活祭服侍主。同時，信徒也當自潔，就是他們應當心志上遠離世俗，從各種令人敗壞的惡行及淫行中分別出來；脫去未信主前的舊人，穿上悔改得救在基督裡的新人樣式，是越來越像主的聖潔樣式，這是一個「邁向成聖」的一生功課，直至信徒再見主面。倘有犯淫行離棄神的，我們要認罪並且遠離罪惡，尋求幫助，徹底將這「老我」治死，神必會赦免並洗去我們的不義(約翰壹書 1:9)。

反思：

第八節保羅提及：任何棄絕這教訓的，不是看不起他人的教導，而是厭棄神自己—那賜聖靈給我們的一位。一個有聖靈內住的信徒，怎能同時沉溺於淫行的罪惡之中呢？

經文：提摩太後書 2:19~26

- 2:19 然而，神堅固的根基立住了；上面有這印記說：「主認識誰是祂的人。」又說：「凡稱呼主名的人，總要離開不義。」
- 2:20 在大戶人家，不但有金器銀器，也有木器瓦器；有作為貴重的，有作為卑賤的。
- 2:21 人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。
- 2:22 你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人，追求公義、信德、仁愛、和平。
- 2:23 惟有那愚拙無學問的辯論，總要棄絕，因為知道這等事是起爭競的。
- 2:24 然而，主的僕人不可爭競，只要溫溫和和地待眾人，善於教導，存心忍耐，
- 2:25 用溫柔勸戒那抵擋的人；或者神給他們悔改的心，可以明白真道，
- 2:26 叫他們這已經被魔鬼任意擄去的，可以醒悟，脫離他的網羅。

默想

提摩太後書可算是「保羅的遺書」，是寫於保羅在佈道旅程中途再次被補坐牢，自知在世日子無多而寫的(提後 4:6)。保羅語重深長的勉勵接班人提摩太「如何能作主合用的器皿」，這教導也是對我們眾人的提醒！

當我們信主的一刻開始，我們就是神尊貴家「大戶人家」的一員，是主揀選的貴重器皿。聖經中多處，神都重申自己所說「你們要聖潔，因為我是聖潔的」。如果注重個人衛生的人，都不會隨意用一隻污穢不堪的碗來裝食物吃。同樣地，神也重視祂所使用的器皿是否乾淨(聖潔)。侍奉主的人必須持守聖潔，免得被主丟棄不用，喪失侍奉的恩賜和福氣！

反思：

我們是否一個注重內心清潔的「器皿」呢？我們會如何操練自己以持守聖潔，預備隨時被神使用呢？

經文：希伯來書 12:14~17

- 12:14 你們要追求與眾人和睦，並要追求聖潔；非聖潔沒有人能見主。
12:15 又要謹慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出來擾亂你們，因此叫眾人沾染污穢；
12:16 恐怕有淫亂的，有貪戀世俗如以掃的，他因一點食物把自己長子的名分賣了。
12:17 後來想要承受父所祝的福，竟被棄絕，雖然號哭切求，卻得不著門路，使他父親的心意回轉。這是你們知道的。

默想

「追求聖潔」不是出於神強制的命令，而是出於信徒自身的需要，是神憐憫我們而作出這愛的呼召。不願「追求聖潔」的，與神與人也難以親近，另一說法就是「背棄主」！

文中談及「背棄主」四樣明顯的罪：

1. 失掉神的恩典：信徒外表言談都像基督徒，卻沒有經歷信仰和重生得救。
2. 有毒根生出來：因心中的苦毒與主關係破裂，其他信徒也因他的怨言、疑惑、拒絕而整個群體受沾染。
3. 淫亂(放縱私慾)：因拒絕認罪而歸咎神和別人。
4. 貪戀世俗一以掃為例：因輕視信仰、貪念或逃避困難而對神不冷不熱。他或曾後悔，卻不曾認真地悔改。

反思：

信仰生活上，我們是否只停留在「你好、我好」的「虛假和諧」關係上呢？在今世越見艱難的日子，我們憑誰而活呢？

經文：詩篇 31:9~16

- 31:9 耶和華啊，求祢憐恤我，因為我在急難之中，我的眼睛因憂愁而乾癟，連我的身心也不安舒。
- 31:10 我的生命為愁苦所消耗，我的年歲為歎息所曠廢，我的力量因我的罪孽衰敗，我的骨頭也枯乾。
- 31:11 我因一切敵人成了羞辱，在我的鄰舍跟前更甚；那認識我的都懼怕我，在外頭看見我的都躲避我。
- 31:12 我被人忘記，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。
- 31:13 我聽見了許多人的讒謗，四圍都是驚嚇；他們一同商議攻擊我的時候，就圖謀要害我的性命。
- 31:14 耶和華啊，我仍舊倚靠祢；我說：「祢是我的神。」
- 31:15 我終身的事在祢手中；求祢救我脫離仇敵的手和那些逼迫我的人。
- 31:16 求祢使祢的臉光照僕人，憑祢的慈愛拯救我。

默想

當艱難逆境臨到，身心從內至外受影響，我們會繼續叫苦連天？懷疑人生？或是想盡辦法加以對抗還擊？詩人在痛苦至極點中選擇向神呼救：「耶和華啊，求祢憐恤我，因為我在急難之中…」

縱然詩人描述的苦況：眼睛乾癟、身心不得安舒，還有生命消耗、力量衰敗和骨頭枯乾，並且受人羞辱、被人忘記和被商議遭對付，然而詩人卻選擇「倚靠」耶和華。

詩人再一次宣告：耶和華啊，我仍舊倚靠祢；我說：「祢是我的神。」簡單直接的選擇，再次認定神是倚靠對象。明白到人的歲月在神的掌握中，故再次發出了三段的祈求：脫離仇敵、蒙神光照及經歷慈愛的救贖。

我們現在身處何景況？勿忘憐恤人的神，是我們隨時的倚靠。

經文：以賽亞書 42:1~4

42:1 看哪，我的僕人，我所扶持，所揀選，心裡所喜悅的，我已將我的靈賜給祂；祂必將公理傳給外邦。

42:2 祂不喧嚷，不揚聲，也不使街上聽見祂的聲音。

42:3 壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。祂憑真實將公理傳開。

42:4 祂不灰心，也不喪膽，直到祂在地上設立公理；海島都等候祂的訓誨。

默想

這是第一首的「僕人之歌」。以賽亞告訴我們神如何看待祂的僕人，以及神的僕人該怎樣做才合乎神心意。願聖靈成為隨時的幫助，讓我們領會眼睛所看見的，了解耳朵所聽到的，讓我們行在神所喜悅的道路上，將公理傳揚。憐恤人的神，祢將黑暗變光明，將彎曲變平直的神，願我們作祢的僕人到底。阿們！

經文：馬太福音 18:21~35

- 18:21 那時彼得進前來，對耶穌說：「主啊！我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」
- 18:22 耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」
- 18:23 天國好像一個王要和他僕人算賬。
- 18:24 才算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。
- 18:25 因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。
- 18:26 那僕人就俯伏拜他，說：『主啊，寬容我，將來我都要還清。』
- 18:27 那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。
- 18:28 那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便揪著他，摺住他的喉嚨，說：『你把所欠的還我！』
- 18:29 他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我吧，將來我必還清。』
- 18:30 他不肯，竟去把他下在監裡，等他還了所欠的債。
- 18:31 眾同伴看見他所作的事就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。
- 18:32 於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，
- 18:33 你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？』
- 18:34 主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。
- 18:35 你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。

默想

內心的怨恨從來都是不易放低的，理性與情感交替，實在是很大挑戰和掙扎。但只要想到神喜悅你饒恕別人的行為，便有力量了。憑藉意志踐行饒恕，讓聖靈掌管，順著聖靈帶領，總會有出人意外的經歷。饒恕是蒙恩福的。

憐恤

第 32 天 2022 年 4 月 9 日 (六)

經文：約翰壹書 3:16~20

- 3:16 主為我們捨命，我們從此就知道何為愛，我們也當為弟兄捨命。
3:17 凡有世上財物的，看見弟兄窮乏，卻塞住憐恤的心，愛神的心怎能存在他裡面呢？
3:18 小子們哪！我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。
3:19 從此就知道我們是屬真理的，並且我們的心在神面前可以安穩。
3:20 我們的心若責備我們，神比我們的心大，一切事沒有不知道的。

默想

約翰在這段經文中更具體和生活化地提醒我們要踐行「彼此相愛」的命令。他以耶穌基督為我們捨命作例，「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了」（羅五 8）。從耶穌基督身上叫我們認識和明白何謂「愛」。祂對我們的愛是有行動的，那麼我們何以用行動來回應主耶穌對我們的愛？祈求恩主幫助我們，叫我們不要將「彼此相愛」只停留在言語和舌頭上，總要在生活中以行為和真誠表現出來，彼此切實相愛。

經文：路加福音 3:7~14

- 3:7 約翰對那出來要受他浸的眾人說：「毒蛇的種類！誰指示你們逃避將來的忿怒呢？」
- 3:8 你們要結出果子來，與悔改的心相稱。不要自己心裡說：『有亞伯拉罕為我們的祖宗。』我告訴你們，神能從這些石頭中，給亞伯拉罕興起子孫來。
- 3:9 現在斧子已經放在樹根上，凡不結好果子的樹就砍下來，丟在火裡。」
- 3:10 眾人問他說：「這樣我們當作甚麼呢？」
- 3:11 約翰回答說：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的；有食物的，也當這樣行。」
- 3:12 又有稅吏來要受浸，問他說：「夫子，我們當作甚麼呢？」
- 3:13 約翰說：「除了例定的數目，不要多取。」
- 3:14 又有兵丁問他說：「我們當作甚麼呢？」約翰說：「不要以強暴待人，也不要訛詐人，自己有錢糧就當知足。」

默想

約翰對當時猶太群眾的宣講是極之嚴厲。縱使以色列人是亞伯拉罕的子孫，也不是理所當然地能具有上帝子民的身分。種族和血脈不是得救恩的保證。唯有跟隨主耶穌的人悔罪回轉，並在生活上踐行信仰，結出好果子來。這好果子就是在我們生活中扶助和關愛那些社會邊緣人的需要；也不要為己的貪念，去欺壓訛詐人；而且自己有的錢財就當知足，並供給那有需要的。那不結好果子的，將來必要面對上帝的審判，被上帝除滅。在這末世的世代裡，祈求恩主幫助我們活出與悔改相稱的生命，踐行主所吩咐我們的，結出好果子來。

經文：提摩太前書 6:17~21

6:17 你要囑咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠無定的錢財。只要倚靠那厚賜百物給我們享受的神。

6:18 又要囑咐他們行善，在好事上富足，甘心施捨，樂意供給（或譯體貼）人，

6:19 為自己積成美好的根基，預備將來，叫他們持定那真正的生命。

6:20 提摩太啊，你要保守所託付你的，躲避世俗的虛談和那敵真道、似是而非的學問。

6:21 已經有人自稱有這學問，就偏離了真道。願恩惠常與你們同在！

默想

保羅在第六章嚴嚴地囑咐提摩太，在牧養群羊時必須持著純正的動機，千萬不要利用信仰來圖謀個人財富和利益，也囑咐他要向那些富足的人忠告，不要恃財心高氣傲，也不要把盼望寄託在那無常的財富，卻要寄託在那厚賜百物給我們享用的神身上。將神所賜的財富去「行善」，就是多作善工，慷慨施予，樂意與人分享，這樣才能帶給人永恆的財寶，成為將來天上穩固的根基。弟兄姊妹，我們在生活中怎樣「行善」來回應主的吩咐呢？

經文：哥林多後書 9:1~11

- 9:1 論到供給聖徒的事，我不必寫信給你們；
- 9:2 因為我知道你們樂意的心，常對馬其頓人誇獎你們，說亞該亞人預備好了，已經有一年了；並且你們的熱心激動了許多人。
- 9:3 但我打發那幾位弟兄去，要叫你們照我的話預備妥當；免得我們在這事上誇獎你們的話落了空。
- 9:4 萬一有馬其頓人與我同去，見你們沒有預備，就叫我們所確信的，反成了羞愧；你們羞愧，更不用說了。
- 9:5 因此，我想不得不求那幾位弟兄，先到你們那裡去，把從前所應許的捐資預備妥當，就顯出你們所捐的是出於樂意，不是出於勉強。
- 9:6 「少種的少收，多種的多收」，這話是真的。
- 9:7 各人要隨本心所酌定的，不要作難，不要勉強。因為捐得樂意的人，是神所喜愛的。
- 9:8 神能將各樣的恩惠，多多的加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事；
- 9:9 如經上所記：「他施捨錢財，賙濟貧窮；他的仁義存到永遠。」
- 9:10 那賜種給撒種的，賜糧給人吃的，必多多加給你們種地的種子，又增添你們仁義的果子；
- 9:11 叫你們凡事富足，可以多多施捨，就藉著我們使感謝歸於神。

默想

中國人有句話「行善積德」，意即所做的善行，都是為自己的福祉著想，最終目的只不過是「為自己」累積德行。然而，保羅教導信徒，「捐得樂意的人，是神所喜愛的」。作信徒的，行善並不是為自己累積天上的財寶，而是神所喜悅的事。

弟兄姊妹，神看重我們奉獻時的心態，多於所奉獻的數目有多少，並且是出於甘心樂意的。我們又是否願意甘心樂意地向神作奉獻？不論是金錢、時間、才幹，甚至作全人的奉獻？

經文：馬太福音 6:1~7

- 6:1 你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。
- 6:2 所以你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人，在會堂裡和街道上所行的，故意要得人的榮耀。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。
- 6:3 你施捨的時候，不要叫左手知道右手所作的，
- 6:4 要叫你施捨的事行在暗中，你父在暗中察看，必然報答你（有古卷：必在明處報答你）。
- 6:5 你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裡和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。
- 6:6 你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。
- 6:7 你們禱告，不可像外邦人，用許多重複話，他們以為話多了必蒙垂聽。

默想

耶穌提醒門徒，行善的時候，不可做在人的面前，刻意讓人知道你正在行善，為的是要得著別人的稱讚，從人而來的榮耀。這是偽善的行為。

同樣地，信徒個人禱告（不是公禱）的時候，也不要刻意讓人知道/看見，因為這也是假冒為善的行為。

弟兄姊妹，耶穌提醒我們，要我們小心作事時的動機/心態，究竟是想得到人的稱讚和榮耀，還是想得到神的終極賞賜和讓神得榮耀呢？求主幫助我們常有清潔的心。

經文：申命記 6:1~9

- 6:1 這是耶和華你們神所吩咐教訓你們的誡命、律例、典章，使你們在所要過去得為業的地上遵行，
- 6:2 好叫你和你子子孫孫一生敬畏耶和華你的神，謹守祂的一切律例誡命，就是我所吩咐你的，使你的日子得以長久。
- 6:3 以色列啊，你要聽，要謹守遵行，使你可以在那流奶與蜜之地得以享福，人數極其增多，正如耶和華你列祖的神所應許你的。
- 6:4 以色列啊，你要聽！耶和華我們神是獨一的主。
- 6:5 你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的神。
- 6:6 我今日所吩咐你的話都要記在心上，
- 6:7 也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。
- 6:8 也要繫在手上為記號，戴在額上為經文；
- 6:9 又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上。

默想

以色列人在進入神賜的應許之地前，摩西再一次囑咐他們，要謹守遵行神的誡命、律例、典章。因為耶和華神帶領他們脫離為奴之家，又是與他們立約的神。摩西要他們好好記住，他們世世代代要一生敬畏耶和華，並要盡心、盡性、盡力愛神。直至今日，敬虔的猶太人都會以申命記六 4-9、十一 13-21 和民數記十五 37-41 這三段經文作每日的禱文 (SHEMA)。

弟兄姊妹，神要我們用盡心思、用盡生命/心靈、用盡力量去愛祂，更要將此教導下一代要一生敬畏耶和華。試回想一下，我能做到盡心盡力盡性去愛神嗎？有沒有甚麼事情難阻自己去愛祂嗎？

經文：詩篇 119:97~104

- 119:97 我何等愛慕祢的律法，終日不住地思想。
- 119:98 祢的命令常存在我心裡，使我比仇敵有智慧。
- 119:99 我比我的師傅更通達，因我思想祢的法度。
- 119:100 我比年老的更明白，因我守了祢的訓詞。
- 119:101 我禁止我腳走一切的邪路，為要遵守祢的話。
- 119:102 我沒有偏離祢的典章，因為祢教訓了我。
- 119:103 祢的言語，在我上膛何等甘美！在我口中比蜜更甜
- 119:104 我藉著祢的訓詞得以明白，所以我恨一切的假道。

默想

律法、典章這些字詞，往往令人有一種嚴肅的距離感，很難想像為何詩人會如此愛慕。其實，詩人所指的乃是神的訓誨：妥拉（五經），是認識神的途徑，更是作屬神子民的生活指引。猶太人自幼便在家中學習和背誦。記得年幼時上主日學也背誦聖經，確是一生受用。在這充斥謊言和假新聞的世代，當然要學習辨識。更要將神的道藏在心裡，反覆思想，切實遵行。這樣，屬靈的洞察力才會增長，成為勝過試探、與神契合的力量。生命成長的喜悅值得我們付上心力和時間。我們會有何行動？

經文：詩篇 84:1~12

84:1 萬軍之耶和華啊，祢的居所何等可愛！

84:2 我羨慕渴想耶和華的院宇；我的心腸，我的肉體，向永生神呼籲（或譯：歡呼）。

84:3 萬軍之耶和華我的王，我的神啊，在祢祭壇那裡，麻雀為自己找著房屋，燕子為自己找著菴籬之窩。

84:4 如此住在祢殿中的，便為有福！他們仍要讚美祢。（細拉）

84:5 靠祢有力量，心中想往錫安大道的，這人便為有福！

84:6 他們經過「流淚谷」，叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福，蓋滿了全谷。

84:7 他們行走，力上加力，各人到錫安朝見神。

84:8 耶和華萬軍之神啊，求祢聽我的禱告！雅各的神啊，求祢留心聽！（細拉）

84:9 神啊，祢是我們的盾牌；求祢垂顧觀看祢受膏者的面！

84:10 在祢的院宇住一日，勝似在別處住千日；寧可在我神殿中看門，不願住在惡人的帳棚裡。

84:11 因為耶和華神是日頭，是盾牌，要賜下恩惠和榮耀。祂未嘗留下一樣好處，不給那些行動正直的人。

84:12 萬軍之耶和華啊，倚靠祢的人便為有福！

默想

詩人用「朝聖」來形容人生，並且渴慕敬拜事奉神。我們如何形容自己的人生？敬拜事奉神是我們所渴慕的嗎？為何？

我們有經歷過「流淚谷」的遭遇嗎？困乏的日子也是操練信心，學習感恩的日子。

我們是否渴想與主同行，好像住在神的院宇一樣？抑或覺得世界的榮華與物慾更具吸引？如何幫助自己將心轉向神？

經文：路加福音 10:38~42

10:38 他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接祂到自己家裡。

10:39 他有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽祂的道。

10:40 馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：「主啊，我的妹子留下我一個人伺候，祢不在意嗎？請吩咐他來幫助我。」

10:41 耶穌回答說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，

10:42 但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

默想

我們往往視實幹比專心聽道和祈禱更有價值，對教會更有貢獻，願意付上心力和時間的人也多。但過分注重事工與果效的時候，便會忙亂和生怨，不但埋怨別人，甚至向主埋怨。但是若大家只是安坐聽道，其他工作誰幹呢？也許馬大正忙於為大家預備晚餐，也想為主獻上最美，有錯嗎？我們所看重的與主耶穌所看重的有何不同？實幹與安靜主前真是非此即彼嗎？馬利亞真的甚麼也不作？馬大如何服侍才能蒙主悅納？主耶穌期望我們如何侍奉呢？

非賣品

撰寫：林 贊傳道

張玉玲姑娘

劉敏賢姑娘

林嘉鴻傳道

廖麗華姑娘

羅美華姑娘

吳佩玲姑娘

吳佩詩姑娘

尹秀媚姑娘

羅秀英姑娘

吳世豪牧師

王紹良牧師

黎澤崙牧師

編輯：黎澤崙牧師

封面設計及製作：李美賢幹事

