



基督教宣道會證恩堂



預苦期

生命操練手冊 40 天

2019 年 3 月 6 日至 4 月 20 日



禁食

Fast



施予

Give



準備

Prepare



懺悔

Pray



手冊版權屬宣道會沙田堂所有，
獲准修改及使用。

我的立志

我 _____ 願意靠著神的恩典，在這預苦期四十天內，選擇以下項目作生命操練。(請在選取的□內加上✓號，可選多項)

禱告(主前安靜，悔改自省)

- 每天按這手冊的經文來親近主、按主的感動默想禱告
- 每周與家人/同伴/組員一起禱告
- 每周提名為有需要的人禱告
- 其他：(請註明) _____

禁食(把省下的時間，安靜自省、認罪禱告、代禱守望)

- 簡化每天的飲食(如：減少零食/咖啡/奶茶或汽水等)
- 每周一次禁食或簡化飲食
- 減少上網/打遊戲機/看電視/逛街/懶床/購物/其他_____
- 其他：(請註明) _____

施予(學習分享、服侍鄰舍、實踐主愛)

- 減少消費，將省下來的錢作奉獻，幫助別人。
- 為主服侍別人，請寫下一個或多個特定對象的名字：

- 其他：(請註明) _____

這是我的立志，求主保守，奉主名求，阿門。

我的名字：_____

我的同伴：_____



預苦期與操練生命

預苦期 (Lent，意即春天。拉丁教會稱 Quadragesima，意即四十天，又謂大齋期或四旬期) 由聖灰禮拜三 (Ash Wednesday) 開始，直到復活主日前夕的四十天，不包括其中的六個主日。信徒多於此期間準備迎接復活節來臨：刻意過簡樸生活、禁食，把省下的空間、時間或金錢，專注禱告、反思己過、進到受苦者之中、捨己分享。

操練生命

今年預苦期從 3 月 6 日(聖灰日)開始，至 4 月 20 日復活主日前一日為止。在這準備自己迎接復活節來臨，讓我們藉主耶穌在馬太福音向門徒愛的叮嚀，認定在充滿張力的生活中，是祂親自揀選我們，作祂的門徒，在世上活出天國的價值。

從祂的說話，我們得著安身立命的動力，以致我們在天地、生死之間，堅定地背起十字架跟隨基督。讓我們藉：

1. 禱告(悔改自省)

鼓勵您參與教會為大家預備每月最後週五晚上的敬拜讚美祈禱會、受苦節崇拜、預苦期四十天生命操練手冊。特別在預苦期內按手冊之經文作靈修、禱告，與主親近，聆聽祂給予您的感動，按祂話語的光照、聖靈的引導來禱告。

2. 禁食(攻克己身)

禁食的目的：學習克己、操練親近上主、尋求進一步明白上主的心，絕不是炫耀自我的敬虔或減肥。禁食為要讓我們減少賴以維生的生活方式，專注禱告、聆聽上主。鼓勵您按自身的情況，立志禁食或節食、減少每天飲食、消費、上網、看電視等，節制您感到不能不做的娛樂，把省下的時間，安靜自省、認罪禱告、代禱守望。

3. 施予(服侍分享)

施予的目的：學習分享、服侍鄰舍、實踐主愛。如：把禁食或節食/減少娛樂省下的時間、金錢，與有需要的人分享。

今年教會鼓勵大家考慮把減少娛樂應酬而省下的時間，服侍關心以下群體：

- 16/3 (六) 下午：探訪體弱病者
- 24/3 (日) 下午：探訪新田圍邨老人院
- 10/4 (三) 晚上：關懷大圍區清潔工及拾荒者

(詳情可與 Mandy 姑娘或柯牧師聯絡，並於《家事廣場》報名)

教會亦鼓勵大家考慮把禁食或節食而省下的金錢，奉獻予有需要的機構或群體。

邀請您...

- 向主禱告，求祂預備您的心，賜您渴望更真實地體會到祂對您的愛
- 求主引領您立定志向，在這四十天內，操練禱告、禁食和施予
- 求主賜您同伴，可以是您的家人、組員、事奉之團隊，讓你們在這四十天內，陪伴同行、守望分享。主動邀請同伴、同行，再彼此訂下守望分享的細節
- 每週在家中舉行讀經、禱告分享會、儲蓄省下的錢，與有需要的人分享
- 自製儲錢箱
- 與整個證恩家一同紀念主
 - 出席 3 月 29 日之敬拜讚美祈禱會
 - 出席 4 月 19 日之受苦節崇拜
 - 在您所屬之群體，分享您的體會及需要，讓他們成為您的支持網絡



手冊使用建議

邀請您在這四十天中：

- 每天找一段合適的時間、一處不受打擾的地方
- 以安靜的心靈，來到天父的面前，祈求聖靈的光照
- 聆聽祂給予您的感動：可以是感謝、安慰、教導、督責...
按祂的引導來禱告
- 打開當天的經文，慢慢細閱兩至三遍，留意聖靈讓您有感觸的地方
- 可以隨時停下來，按祂給您的感觸來默想或禱告
- 嘗試寫下當天您的體會、禱告、行道等之回應
- 也請記下您操練「禱告」、「禁食」或「施予」之經歷及體會
- 與您的同伴有定期的分享，彼此認罪、互相代求
- 每週有一插圖，塗上顏色後可以把它撕下來，貼在家中當眼的地方，以它為該週之提醒。

有福的人



馬太福音五 3-4

心靈貧乏的人有福了，因為天國是他們的。
哀痛的人有福了，因為他們必得安慰。

默想：

我的心靈充滿/缺乏什麼嗎？我最近感哀痛是因為什麼？

主耶穌：

請祢看看我的心靈、分享我的哀痛……



馬太福音五 5-6

溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。
愛慕公義如飢如渴的人有福了，因為他們必得飽足。

默想：

我的心靈對什麼人、事是柔軟、開放的？我最近何時感飽足？

主耶穌：

請祢軟化、打開我的心靈，賜我渴望祢的.....



馬太福音五 7-8

憐憫人的人有福了，因為他們必蒙憐憫。
內心清潔的人有福了，因為他們必看見 神。

默想：

我的心靈對什麼人、事充滿憐憫？我最近何時打掃過我的心靈？

主耶穌：

感謝祢賜我憐憫之心，打開我心靈的眼睛，使我看到祢的.....



馬太福音五 9-12

使人和平的人有福了，因為他們必稱為 神的兒子。
為義遭受迫害的人有福了，因為天國是他們的。
人若因我的緣故辱罵你們，迫害你們，並且捏造各樣壞話毀謗
你們，你們就有福了。你們應該歡喜快樂，因為你們在天上的
賞賜是大的；在你們以前的先知，他們也曾這樣迫害。

默想：

我的心靈今天對於周遭的人有什麼感觸？我想到誰現在正為
義受迫害？

主耶穌：

感謝祢安置_____（周遭的人）在我的附近，也讓我想到_____
_____ 在為義受迫害，願主的國.....



預苦期第一週

人際間的張力



馬太福音五 13-16

你們是地上的鹽；如果鹽失了味，怎能使它再鹹呢？

結果毫無用處，唯有丟在外面任人踐踏。

你們是世上的光，建在山上的城是無法隱藏的；

人點了燈，不會放在量器底下，而是放在燈臺上，就照亮一家人。

照樣，你們的光也應當照在人前，讓他們看見你們的好行為，又頌讚你們在天上的父。

默想：

我是我家／學校／公司／社區中的鹽和光，我在其中最近面對什麼掙扎？我可以作什麼、帶出哪些味道？



馬太福音五 17-26

你們不要以為我來是要廢除律法和先知；我來不是要廢除，而是要完成。我實在告訴你們，就算天地過去，律法的一點一畫也不會廢去，全部都要成就。因此，無論誰廢除誡命中最小的一條，又這樣教導人，他在天國中必稱為最小的；但若有人遵行這些誡命，並且教導人遵行，他在天國中必稱為大。我告訴你們，你們的義若不勝過經學家和法利賽人的義，就必不能進天國。

你們聽過有這樣吩咐古人的話：‘不可殺人，殺人的必被判罪。’可是我告訴你們，凡是向弟兄發怒的，必被判罪。人若說弟兄是‘拉加’，必被公議會審判；人若說弟兄是‘摩利’，必難逃地獄的火。所以你在祭壇上獻供物的時候，如果在那裡想起你的弟兄對你不滿，就當在壇前放下供物，先去與弟兄和好，然後才來獻你的供物。趁著你和你的對頭還在路上的時候，要趕快與他和解，免得他抓你去見法官，法官把你交給獄警，關在監裡。我實在告訴你，除非你還清最後一分錢，否則決不能從那裡出來。

默想：

誰教導我遵行律法？我又可教導誰遵行律法？我與肢體的關係有沒有未完結的瓜葛？神的律法教導我如何面對這些瓜葛？



馬太福音五 27-32

你們聽過有這樣的吩咐：‘不可姦淫。’

可是我告訴你們，凡是看見婦女就動淫念的，心裡已經犯了姦淫。如果你的右眼使你犯罪，就把它挖出來丟掉；寧可失去身體的一部分，勝過全身被丟進地獄裡。如果你的右手使你犯罪，就把它砍下來丟掉；寧可失去身體的一部分，勝過全身進到地獄裡去。

又有這樣的吩咐：‘人若休妻，就應當給她休書。’

可是我告訴你們，凡休妻的，如果不是因她不貞，就是促使她犯姦淫；無論誰娶了被休的婦人，也就是犯姦淫了。

默想：

我有看到讓我動心的異性嗎？如何保守自己的忠貞？



馬太福音五 33-37

你們又聽過有這樣吩咐古人的話：‘不可背約，向主許的願都要償還。’

可是我告訴你們，總不可發誓，不可指著天發誓，因為天是 神的寶座；不可指著地發誓，因為地是 神的腳凳；不可指著耶路撒冷發誓，因為它是大君王的京城；也不可指著自己的頭發誓，因為你不能使一根頭髮變白或變黑。

你們的話，是就說‘是’，不是就說‘不是’；如果再多說，就是出於那惡者。

默想：

我對什麼人是言出必行、言而有信呢？對什麼人則不能這樣呢？



馬太福音五 38-48

你們聽過有這樣的吩咐：‘以眼還眼，以牙還牙。’

可是我告訴你們，不要與惡人對抗，有人打你的右臉，把另一邊也轉過來讓他打；有人要告你，想拿你的襯衫，就連外套也讓他拿去。有人要強迫你走一里路，就陪他走兩里。有求你的，就給他；想借貸的，也不可拒絕。

你們聽過有這樣的吩咐：‘當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。’

可是我告訴你們，當愛你們的仇敵，為迫害你們的祈禱，好叫你們成為你們天父的兒子；因為他使太陽照惡人，也照好人；降雨給義人，也給不義的人。如果你們只愛那些愛你們的人，有甚麼賞賜呢？稅吏不也是這樣作嗎？如果你們單問候你們的弟兄，有甚麼特別呢？教外人不也是這樣作嗎？所以你們要完全，正如你們的天父是完全的。

默想：

我正面對什麼樣的惡人、仇敵、迫害？我從哪裡得能力去愛他們、為他們的禱告？



馬太福音六 1-4

你們小心，不要在眾人面前行你們的義，讓他們看見；如果這樣，就得不到你們天父的賞賜。

因此你施捨的時候，不可到處張揚，好像偽君子在會堂和街上所作的一樣，以博取眾人的稱讚。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

你施捨的時候，不要讓左手知道右手所作的，好使你的施捨是在隱密中行的。你父在隱密中察看，必定報答你。

默想：

當我施捨時，我希望被人或被天父看到/讚賞嗎？為什麼？



預苦期第二週

聽道與行道的掙扎



馬太福音六 5-15

你們祈禱的時候，不可像偽君子；他們喜歡在會堂和路口站著祈禱，好讓人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。但你祈禱的時候，要進到密室裡去，關上門，向在隱密中的父祈禱。你父在隱密中察看，必定報答你。你們祈禱的時候，不可重複無意義的話，像教外人一樣，他們以為話多了就蒙垂聽。你們不可像他們，因為在你們祈求以前，你們的父已經知道你們的需要了。

所以你們要這樣祈禱：

‘我們在天上的父，願你的名被尊為聖，願你的國降臨，願你的旨意成就在地上，如同在天上一樣。我們每天所需的食物，求你今天賜給我們；赦免我們的罪，好像我們饒恕了得罪我們的人；不要讓我們陷入試探，救我們脫離那惡者。’

（有些後期抄本在此有“因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們”一句）

如果你們饒恕別人的過犯，你們的天父也必饒恕你們。如果你們不饒恕別人，你們的父也必不饒恕你們的過犯。

默想：

當我禱告時，我希望被人或被天父看到/讚賞嗎？為什麼？

請背誦主禱文(太六 9 下-13)，並在這週每天早上出門前以主禱文禱告。



馬太福音六 16-21

你們禁食的時候，不可像偽君子那樣愁眉苦臉，他們裝成難看的樣子，叫人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。可是你禁食的時候，要梳頭洗臉，不要叫人看出你在禁食，只讓在隱密中的父看見。你父在隱密中察看，必定報答你。

不可為自己在地上積聚財寶，因為地上有蟲蛀，有鏽侵蝕，也有賊挖洞來偷。要為自己積聚財寶在天上，那裡沒有蟲蛀鏽蝕，也沒有賊挖洞來偷。你的財寶在哪裡，你的心也在哪裡。

默想：

藉著禁食/節制自己身體的需要，為要是專注禱告，對我來說有什麼幫助/困難嗎？

請把這些幫助/困難帶到天父面前，聆聽祂的回應。



馬太福音六 22-34

眼睛就是身體的燈。如果你的眼睛健全，全身就都明亮；如果你的眼睛有毛病，全身就都黑暗。如果你裡面的光變成黑暗，這是多麼的黑暗！

一個人不能服事兩個主人；他若不是恨這個愛那個，就是忠於這個輕視那個。你們不能服事 神，又服事金錢。所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼喝甚麼，也不要為身體憂慮穿甚麼。難道生命不比食物重要嗎？身體不比衣服重要嗎？你們看天空的飛鳥：牠們不撒種，不收割，也不收進倉裡，你們的天父尚且養活牠們；難道你們不比牠們更寶貴嗎？你們中間誰能用憂慮使自己的壽命延長一刻呢？何必為衣服憂慮呢？試想田野的百合花怎樣生長，它們不勞苦，也不紡織。但我告訴你們，就是所羅門最威榮的時候所穿的，也比不上這花中的一朵。田野的草，今天還在，明天就投進爐裡， 神尚且這樣妝扮它們；小信的人哪，何況你們呢？

所以不要憂慮，說：‘我們該吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？’這些都是教外人所尋求的，你們的天父原知道你們需要這一切。你們要先求他的國和他的義，這一切都必加給你們。所以不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。

默想：

我正面對什麼憂慮？我眼中的主人是誰？祂正與我怎樣面對這些憂慮？



馬太福音七 1-6

不可判斷人，免得你們被判斷。你們怎樣判斷人，也必怎樣被判斷；你們用甚麼標準衡量人，也必照樣被衡量。為甚麼看見你弟兄眼中的木屑，卻不理會自己眼中的梁木呢？你自己眼中有梁木，怎能對弟兄說：‘讓我除掉你眼中的木屑’呢？偽君子啊！先除掉你眼中的梁木，才可以看得清楚，去除掉弟兄眼中的木屑。不要把聖物給狗，也不要將你們的珍珠丟在豬前，免得牠們用腳把珍珠踐踏，又轉過來猛噬你們。

默想：

我正與哪些弟兄姊妹相交？我眼中的弟兄姊妹是怎麼樣？祂正與我怎樣面對這群弟兄姊妹？



馬太福音七 7-14

你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的就得著，尋找的就尋見，叩門的就給他開門。你們中間哪一個人，兒子向他要餅，反給他石頭；要魚，反給他蛇呢？你們雖然邪惡，尚且知道把好東西給兒女，何況你們在天上的父，難道不更把好東西賜給求他的人嗎？你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，這是律法和先知的總綱。你們當進窄門，因為引到滅亡的門是寬的，路是大的，進去的人也多；但引到生命的門是窄的，路是小的，找著的人也少。

默想：

我對天父正在祈求什麼？天父怎樣對待祈求、尋找、叩門的我？

有誰正在祈求、尋找我的？我可以怎樣回應他/她？



馬太福音七 15-23

提防假先知！他們披著羊皮到你們當中，裡面卻是殘暴的狼。憑著他們的果子就可以認出他們來：荊棘裡怎能摘到葡萄？蒺藜裡怎能摘到無花果呢？照樣，好樹結好果子，壞樹結壞果子；好樹不能結壞果子，壞樹也不能結好果子。凡是不結好果子的樹，就被砍下來，丟在火中。因此你們憑著他們的果子就可以認出他們來。

不是每一個對我說：‘主啊，主啊！’的人，都能進入天國，唯有遵行我天父旨意的人，才能進去。到那日，必有許多人對我說：‘主啊，主啊！難道我們沒有奉你的名講道，奉你的名趕鬼，奉你的名行過許多神蹟嗎？’但我必向他們聲明：‘我從來不認識你們；你們這些作惡的人，離開我去吧！’

默想：

我是「講就天下無敵、做就無能為力」頭大身細的基督徒嗎？
有什麼途徑可以讓我真實地認識主？我願意花時間與主分享我的真情實意嗎？



預苦期第三週
被差往狼群中的羊



馬太福音七 24-29

所以，凡聽見我這些話又遵行的，就像聰明的人，把自己的房子蓋在磐石上。雨淋、水沖、風吹，搖撼那房子，房子卻不倒塌，因為建基在磐石上。凡聽見我這些話卻不遵行的，就像愚蠢的人，把自己的房子蓋在沙土上。雨淋、水沖、風吹，搖撼那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很厲害。

耶穌講完了這些話，群眾都驚奇他的教訓。因為耶穌教導他們，像一個有權柄的人，不像他們的經學家。

默想：

我身處的環境，正面對什麼樣風吹雨打的搖撼？我的房子根基有沒有被動搖？



馬太福音十 5-15

耶穌差遣這十二個人出去，並且囑咐他們：

外族人的路，你們不要走，撒瑪利亞人的城，你們也不要進；
卻要到以色列家的迷羊那裡去。你們要一邊走一邊宣揚說：

‘天國近了。’要醫治有病的，叫死人復活，潔淨患癩風的，
趕出污鬼。你們白白地得來，也應當白白地給人。你們腰袋裡
不要帶金、銀、銅錢；路上不要帶行囊，也不要帶兩件衣裳，
不要帶鞋或手杖，因為作工的理當得到供應。你們無論進哪一
座城哪一個村，都要打聽誰配接待你們，就住在那裡，直到離
去。到他家裡的時候，要向他們問安；如果這家是配得的，你
們的平安就必臨到他們；如果這家不配得，你們的平安仍歸你
們。如果有人不接待你們，不聽你們的話，你們離開那一家那
一城的時候，就要把腳上的灰塵跺下去。我實在告訴你們，在
審判的日子，所多瑪和蛾摩拉所受的，比那城還輕呢。

默想：

我最近被請進了誰的家／什麼群體？我帶了什麼東西進去？



馬太福音十 16-23

現在，我差派你們出去，好像羊進到狼群中間；所以你們要像蛇一樣機警，像鴿子一樣純潔。你們要小心，因為有人要把你們送交公議會，並要在會堂裡鞭打你們；你們為我的緣故，也要被帶到統治者和君王面前，向他們和外族人作見證。你們被捕的時候，用不著擔心說甚麼和怎麼說，因為那時你們必得著當說的話；因為說話的不是你們，而是你們的父的靈，是他在你們裡面說話。

弟兄要出賣弟兄，父親要出賣兒子，甚至把他們置於死地；兒女要悖逆父母，害死他們。你們為我的名，要被眾人恨惡，然而堅忍到底的必然得救。如果有人在這城迫害你們，就逃到別的城市去。我實在告訴你們，你們還沒有走遍以色列的各城，人子就來到了。

默想：

差派我們的是誰？祂對我們有什麼應許？

記念仍然堅忍地面對迫害的_____，願天父的靈……



馬太福音十 24-33

學生不能勝過老師，奴僕也不能勝過主人。學生若能像老師一樣，奴僕若能像主人一樣，也就夠了。如果一家之主也被稱為別西卜（“別西卜”是鬼王的名字），何況他的家人呢？

所以不要怕他們。沒有甚麼掩蓋的事不被揭露，也沒有甚麼祕密是人不知道的。我在暗處告訴你們的，你們要在明處講出來；你們聽見的耳語，要在房頂上宣揚出來。那些殺身體卻不能殺靈魂的，不要怕他們；倒要怕那位能把靈魂和身體都投入地獄裡的。兩隻麻雀不是賣一個大錢嗎？但你們的父若不許可，一隻也不會掉在地上。甚至你們的頭髮都一一數過了。所以不要怕，你們比許多麻雀貴重得多呢。

凡在人面前承認我的，在我天父面前也要承認他；在人面前不認我的，在我天父面前也要不認他。

默想：

我們正在害怕的是誰？真正需要害怕誰？

記念活在害怕中的_____，願天父的靈.....



馬太福音十 34-39

你們不要以為我來了，是要給地上帶來和平；我並沒有帶來和平，卻帶來刀劍，因為我來了是要叫人分裂：人與父親作對，女兒與母親作對，媳婦與婆婆作對，人的仇敵就是自己的家人。愛父母過於愛我的，不配作屬我的；愛兒女過於愛我的，不配作屬我的；凡不肯背起自己的十字架來跟從我的，也不配作屬我的。顧惜自己生命的，必要喪掉生命；但為我犧牲生命的，必要得著生命。

默想：

我愛惜的是誰？愛主、愛人、愛自己可以並存嗎？三者彼此衝突嗎？

記念為主放下自己、家人的_____，願天父的靈.....



馬太福音十 40-十一 1

接待你們的，就是接待我；接待我的，就是接待那差我來的。因先知的名接待先知的，必得先知所得的賞賜；因義人的名接待義人的，必得義人所得的賞賜。無論誰因門徒的名，只把一杯涼水給這些微不足道的人中的一個喝，我實在告訴你們，他決不會得不到他的賞賜。

耶穌吩咐完了十二門徒，就離開那裡，在各城裡施教傳道。

默想：

我正在被誰接待？我也在接待誰？一杯涼水對我／對被我接待的人，代表什麼？

記念沒有人接待、孤獨無依的_____，願天父的靈……



預苦期第四週

被撒在田野的種子



馬太福音十三 1-9

那一天，耶穌從房子裡出來，坐在海邊。有很多人聚集到他那裡。於是，他上船坐下來，眾人都站在岸上。他用比喻對眾人講了許多事，說：

“有一個撒種的出去撒種。撒的時候，有的落在路旁，小鳥飛來就吃掉了。有的落在泥土不多的石地上，因為泥土不深，很快就長起來。但太陽一出來，就把它曬乾，又因為沒有根就枯萎了。有的落在荊棘裡，荊棘長大了，就把它擠住。有的落在好土裡，結出果實，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，就應當聽。”

默想：

想像我就是那個撒種的人，我對種子有什麼感情？我看到種子落在不同的地方，心情會是怎麼樣？.....



馬太福音十三 10-17

門徒上前問耶穌：“你對他們講話，為甚麼用比喻呢？”
他回答：“天國的奧祕，只給你們知道，卻不給他們知道。因為凡是有的，還要給他，他就充足有餘；凡是沒有的，就連他有甚麼也要拿去。因此，我用比喻對他們講話，因為他們看卻看不見，聽也聽不到，也不明白。以賽亞的預言，正應驗在他們身上，他說：‘你們聽是聽見了，總是不明白；看是看見了，總是不領悟。因為這人民的心思遲鈍，用不靈的耳朵去聽，又閉上了眼睛；免得自己眼睛看見，耳朵聽見，心裡明白，回轉過來，我就醫好他們。’

“你們的眼睛是有福的，因為可以看見；你們的耳朵是有福的，因為可以聽見。我實在告訴你們，曾經有許多先知和義人想看你們所看見的，卻沒有看到，想聽你們所聽見的，卻沒有聽到。”

默想：

主正向我說什麼？我明白祂的意思嗎？我不明白的地方是什麼？



馬太福音十三 18-23

所以你們要聽這撒種人的比喻。

凡是聽了天國的道卻不明白的，那惡者就來把撒在他心中的奪去。這就是撒在路旁的。

那撒在石地上的，就是人聽了道，立刻歡歡喜喜地接受，可是他裡面沒有根，只是暫時的；一旦為道遭遇患難，受到迫害，就立刻跌倒了。

那撒在荊棘裡的，就是人聽了道，有今世的憂慮和財富的迷惑把道擠住，結不出果實來。

那撒在好土裡的，就是人聽了道，又明白了，結出果實來，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。

默想：

我的心靈正遭遇惡者的攻擊、患難、迷惑嗎？主的話／天國的道怎樣給我力量面對這些挑戰？



馬太福音十三 24-32

耶穌對他們另外講了一個比喻，說：

“天國好像人把好的種子撒在田裡。人們睡了的時候，他的仇敵來把稗子撒在麥子中間，就走了。到了發苗吐穗的時候，稗子也顯出來。僕人都前來問家主：‘主人，你不是把好的種子撒在田裡嗎？那些稗子是從哪裡來的呢？’他回答：‘這是仇敵所作的。’僕人問他：‘你要我們去拔掉它嗎？’他說：‘不用，因為拔稗子的時候，恐怕也把麥子連根拔出來。收割之前，讓它們一同生長。到了收割的時候，我會吩咐收割的工人先拔掉稗子，捆起來，留著焚燒，卻要把麥子收進我的倉裡。’”

耶穌又對他們講了另外一個比喻，說：

“天國好像一粒芥菜種，人拿去把它種在田裡。它是種子中最小的，但長大了，卻比其他的蔬菜都大，成為一棵樹，甚至天空的飛鳥也來在它的枝頭搭窩。”

默想：

麥子、稗子、芥菜種分別是誰放進田野裡？三者有什麼不同的結局？我又是被誰安放在當下的處境？

主：祢安排我在這處境，求祢藉我……



馬太福音十三 34-43

耶穌用比喻向群眾講了這一切，他所講的，沒有不用比喻的。這就應驗了先知所說的：“我要開口用比喻，把創世以來隱秘的事說出來。”

耶穌離開群眾，進到屋裡，門徒前來問他：“請你給我們解釋田裡稗子的比喻。”

他回答：“那撒好種子的是人子，田就是世界，好種子就是屬天國的人，稗子就是屬那惡者的人，撒稗子的仇敵是魔鬼，收割的時候是這世代的終結，收割的工人是天使。稗子怎樣被拔掉用火焚燒，在這世代終結的時候，也是一樣。那時，人子要差派他的使者，把一切使人犯罪的事和不法之徒，從他的國中拔掉，丟進火爐，在那裡必要哀哭切齒。那時，義人在他們父的國中，要像太陽一樣的照耀。有耳的，就應當聽。”

默想：

好種子、稗子分別代表什麼？為什麼兩者有不同的下場？

主：我盼望在身處的境況，經歷來自祢的光照.....



馬太福音十三 44-53

“天國好像藏在田裡的寶貝，有人發現了，就把它藏起來，高高興興地離去，變賣了他的一切，來買那田地。

“天國好像一個商人，搜羅寶貴的珍珠。他發現了一顆極貴重的珍珠，就離去，變賣了他的一切，來買那顆珍珠。

“天國又好像一個網，撒在海裡，網到各樣的魚。網滿了之後，人就把網拉上岸，坐下來把好的揀出，收藏起來，不好的就丟在外面。這世代終結的時候，也是一樣。那時天使要出去，把惡人從義人中分別出來。丟進火爐，在那裡必要哀哭切齒。

“這一切你們明白嗎？”他們回答：“明白。”

耶穌說：“所以，每一個作天國門徒的經學家，就像家主從寶庫中拿出新和舊的東西來。”

耶穌講完了這些比喻，就離開那地方。

默想：

是誰先因為買贖我，付出極重無比的代價？我願意因為天國的寶貴、珍重，而變賣一切嗎？

主：今天我需要你更新我……



預苦期第五週

人間活現天國價值



馬太福音十八 1-9

那時，門徒前來問耶穌：“天國裡誰是最大的呢？”

耶穌叫了一個小孩子站在他們當中，說：

“我實在告訴你們，如果你們不回轉，變成像小孩子一樣，一定不能進天國。所以，凡謙卑像這小孩子的，他在天國裡是最大的。凡因我的名接待一個這樣的小孩子的，就是接待我；但無論誰使一個信我的小弟兄犯罪，倒不如拿一塊大磨石拴在他的頸項上，把他沉在深海裡。

這世界有禍了，因為充滿使人犯罪的事。這些事是免不了的，但那使人犯罪的有禍了！如果你的一隻手或一隻腳使你犯罪，就把它砍下來丟掉；你一隻手或一隻腳進永生，總比有兩隻手或兩隻腳被投進永火裡好。如果你的一隻眼睛使你犯罪，就把它挖出來丟掉；你一隻眼睛進永生，總比有兩隻眼睛被投進地獄的火裡好。”

默想：

小孩的謙卑是什麼樣的？什麼事／人讓我謙卑？我有沒有不願回轉、持續的罪嗎？



馬太福音十八 10-14

你們要小心，不要輕視這些小弟兄中的一個。我告訴你們，他們的使者在天上，常常見到我天父的面。(有些抄本有第 11 節：“人子來，是要你們認為怎樣？有一個人，他有一百隻羊，如果失了一隻，他會不把九十九隻留在山上，去尋找那迷失的嗎？失喪的人。”)我實在告訴你們，他若找到了，就為這一隻羊歡喜，勝過為那九十九隻沒有迷失的。照樣，你們在天上的父是不願意這些小弟兄中有一個失喪的

默想：

我身邊最小、不起眼的肢體是誰？天父是怎樣對待他／她？我又是怎樣對待他／她？



馬太福音十八 15-20

如果你的弟兄犯了罪（“犯了罪”有些抄本作“得罪你”），你趁著和他單獨在一起的時候，要去指出他的過失來。如果他肯聽，你就得著你的弟兄。如果他不肯聽，就另外帶一兩個人同去，好使一切話，憑兩三個證人的口，可以確定。如果他再不聽，就告訴教會；如果連教會他也不聽，就把他看作教外人和稅吏吧。

我實在告訴你們，你們在地上捆綁的，在天上也被捆綁；你們在地上釋放的，在天上也被釋放。我又告訴你們，你們當中若有兩個人，在地上同心為甚麼事祈求，我在天上的父必為他們成全。因為無論在哪裡，有兩三個人奉我的名聚會，我就在他們中間。

默想：

我犯罪的時候，誰指出我的不是？我需要誰的同行守望？



馬太福音十八 21-十九 1

那時，彼得前來問耶穌：“主啊，如果我的弟兄得罪我，我要饒恕他多少次？七次嗎？”

耶穌對他說：“我告訴你，不是七次，而是七十個七次。

因此，天國好像一個王，要和他的僕人算帳，剛算的時候，有人帶了一個欠下六千萬銀幣的人來。他沒有錢償還，主人就下令叫人把他和他的妻子兒女，以及一切所有的都賣掉，用來償還。那僕人就跪下拜他，說：‘請寬容我，我會把一切還給你的。’主人動了慈心，把那僕人放了，並且免了他的債。那僕人出來，遇見一個欠了他一百個銀幣的僕人，就抓住他，扼著他的喉嚨，說：‘把你欠我的錢還給我。’那和他一同作僕人的就跪下求他，說：‘請寬容我，我會還給你的。’他卻不肯，反而把他帶走，關在監裡，等他把所欠的還清。其他的僕人看見這事，非常難過，就去向主人報告這一切事情。於是主人叫他來，對他說：‘你這個惡僕，你求我，我就免了你欠我的一切。難道你不應該憐憫你的同伴，好像我憐憫你一樣嗎？’於是主人大怒，把他送去服刑，等他把所欠的一切還清。

如果你們各人不從心裡饒恕你的弟兄，我的天父也必這樣待你們。”

耶穌講完了這些話，就離開加利利，來到約旦河東的猶太境內。

默想：

我曾被誰得罪／冒犯？我是怎樣饒恕／不饒恕那人的？



馬太福音十九 16-22

有一個人前來見耶穌，說：“老師，我要作甚麼善事，才可以得著永生？”

耶穌說：“為甚麼問我關於善的事呢？只有一位是善的。如果你想進入永生，就應當遵守誡命。”他問：“甚麼誡命？”耶穌回答：“就是‘不可殺人，不可姦淫，不可偷盜，不可作假證供；當孝敬父母，當愛人如己’。”

那青年對他說：“這一切我都遵守了，還缺少甚麼呢？”

耶穌對他說：“如果你想要完全，就去變賣你所有的，分給窮人，你就必定有財寶在天上，而且你要來跟從我。”

那青年聽見這話，就憂憂愁愁地走了，原來他的財產很多。

默想：

追求美善的宗教生活與為窮人變賣一切，對我來說，哪樣比較

難行？為什麼？



馬太福音十九 23-30

耶穌對門徒說：“我實在告訴你們，有錢的人是很難進天國的。我又告訴你們，駱駝穿過針眼，比有錢的人進 神的國還容易呢！”

門徒聽見了，十分驚奇，就問他：“這樣，誰可以得救呢？”耶穌看著他們說：“在人這是不能的，在 神卻凡事都能。”那時彼得對他說：“你看，我們已經捨棄一切跟從了你，我們會得到甚麼呢？”

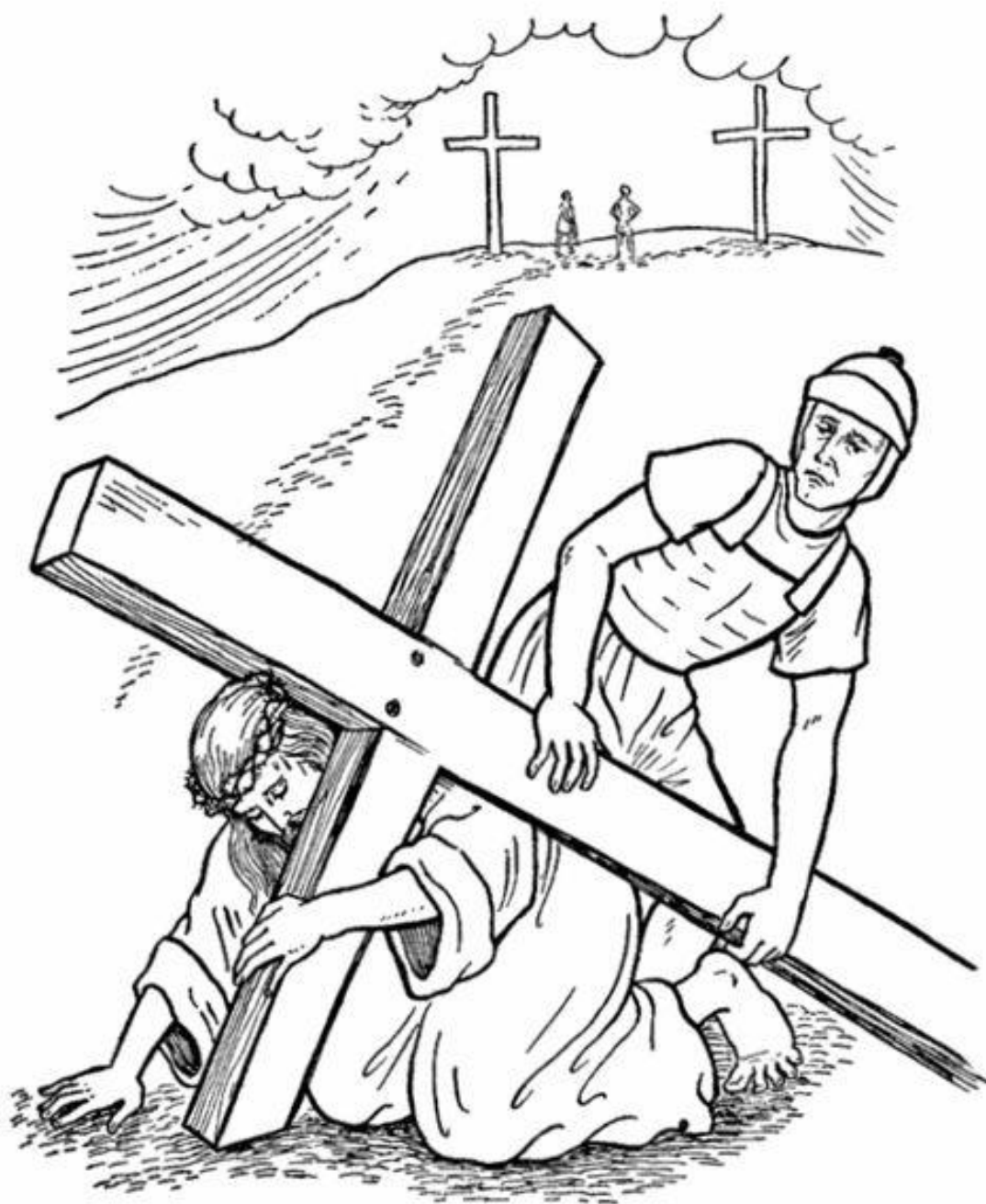
耶穌對他們說：“我實在告訴你們，到了萬物更新，人子坐在他榮耀的寶座上的時候，你們這些跟從我的人，也會坐在十二個寶座上，審判以色列的十二個支派。凡為我的名撇下房屋、兄弟、姊妹、父母、兒女或田地的，他必得著百倍，並且承受永生。然而許多在前的將要在後，在後的將要在前。”

默想：

為什麼捨棄一切就可得著百倍？我擁有什麼是我覺得不能捨下的？為什麼？



聖週：與主同受苦難



馬太福音二十 17-28

耶穌上耶路撒冷去的時候，把十二門徒帶到一邊，對他們說：“我們現在上耶路撒冷去，人子要被交給祭司长和經學家，他們要定他死罪，把他交給外族人凌辱、鞭打，並且釘在十字架上。然而第三天他要復活。”

那時，西庇太的兒子的母親，帶著她的兩個兒子前來見耶穌。她跪在耶穌面前求他。耶穌問她：“你想要甚麼？”她說：“求你下令，使我這兩個兒子在你的國裡，一個坐在你的右邊，一個坐在你的左邊。”耶穌回答：“你們不知道你們求的是甚麼。我將要喝的杯，你們能喝嗎？”他們說：“能。”他對他們說：“我的杯你們固然要喝，只是坐在我的左右，不是我可以賜的；我父預備賜給誰，就賜給誰。”其他十個門徒聽見了，就向他們兄弟二人生氣。

耶穌把他們叫過來，說：“你們知道各國都有元首統治他們，也有官長管轄他們。但你們中間卻不要這樣；誰想在你們中間成為大的，就要作你們的僕役；誰想在你們中間為首的，就要作你們的奴僕。正如人子來，不是要受人的服事，而是要服事人，並且要捨命，作許多人的贖價。”

默想：

主對我們作了什麼服事？我們想在團契／小組中，怎樣與肢體一同效法祂服事的樣式？



馬太福音二十 29-34

他們從耶利哥出來的時候，有許多人跟著耶穌。有兩個瞎眼的人坐在路旁，聽說耶穌經過，就喊叫：“主啊，大衛的子孫，可憐我們吧！”群眾責備他們，叫他們不要出聲，他們卻更加放聲喊叫：“主啊，大衛的子孫，可憐我們吧！”

耶穌就站住，叫他們過來，說：“要我為你們作甚麼呢？”

他們說：“主啊，求你開我們的眼睛。”

耶穌就憐憫他們，摸他們的眼睛。他們立刻能看見，就跟從了耶穌。

默想：

我想主為我們作什麼？我們看得見祂的工作後，怎樣跟從主？



馬太福音二十一 1-11

耶穌和門徒走近耶路撒冷，來到橄欖山的伯法其那裡。耶穌派了兩個門徒，對他們說：“你們往對面的村子裡去，立刻就會看見一頭驢拴在那裡，還有小驢跟牠在一起。把牠們解開，牽來給我。如果有人問你們，就要說：‘主需要牠們。’他會立刻讓你們牽走。”這件事應驗了先知所說的：“要對錫安的居民（“居民”原文作“女子”）說：‘看哪，你的王來到你這裡了；他是溫柔的，他騎著驢，騎的是小驢。’”

門徒照著耶穌的吩咐去作。牽了驢和小驢來，把衣服搭在牠們上面，耶穌就騎上。

有一大群人把自己的衣服鋪在路上，也有人從樹上把樹枝砍下來，鋪在路上。前呼後擁的群眾喊叫著：“‘和散那’歸於大衛的子孫，奉主名來的是應當稱頌的，高天之上當唱‘和散那’。”

耶穌進了耶路撒冷，全城都震動起來，他們問：“這人是誰？”大家都說：“這就是那先知耶穌，是從加利利的拿撒勒來的。”

默想：

想像我就是那隻驢，當天被人牽走、被主騎著，心裡會在想什麼？聽到夾道的歡呼、踏在人們的衣服上，心情怎樣？

主看著我的眼神是……



馬太福音二十六 17-30

除酵節的第一天，門徒前來問耶穌：“你要我們在哪裡為你預備逾越節的晚餐呢？”他說：“你們到城裡去見某人，對他說，老師說：‘我的時候快到了；我要到你那裡和我的門徒守逾越節。’”門徒照耶穌的指示去作，預備好了逾越節的晚餐。

到了晚上，耶穌和十二門徒一同吃晚餐。他們吃的時候，耶穌說：“我實在告訴你們，你們中間有一個人要出賣我。”他們就很憂愁，一個一個地問他：“主啊，是我嗎？”他回答：“那和我一同把手蘸在盤子裡的人，他要出賣我。正如經上指著人子所說的，他固然要離世，但出賣人子的那人有禍了！他沒有生下來倒好。”

那出賣耶穌的猶大說：“拉比，是我嗎？”他說：“這是你說的。”

他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝謝了就擘開，遞給門徒，說：“你們拿去吃吧，這是我的身體。”耶穌又拿起杯來，祝謝了就遞給他們，說：“你們都喝吧，這是我的血，是為立約的，為許多人流出來，使罪得赦。我告訴你們，從今以後我必不再喝這葡萄酒，直到我和你們在我父的國裡喝新酒的那一天。”他們唱完了詩，就出來往橄欖山去。

默想：

想像我就是賣主的猶大，當晚我的心裡充滿了什麼？晚餐時聽到主說的話，心情怎樣？

主看著我的眼神是……



馬太福音二十六 36-46

耶穌和門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對門徒說：“你們坐在這裡，我要到那邊去禱告。”

他帶了彼得和西庇太的兩個兒子一起去，心裡憂愁難過，對他們說：“我的心靈痛苦得快要死了；你們留在這裡，與我一同警醒吧。”

他稍往前走，把臉俯伏在地上，禱告說：“我的父啊！可能的話，求你使這杯離開我；但不要照我的意思，只要照你的旨意。”

耶穌回到門徒那裡，看見他們都睡著了，就對彼得說：“你們連一個小時也不能同我警醒嗎？應當警醒、禱告，免得陷入試探；你們心靈雖然願意，肉體卻是軟弱的。”

他又再次走開，禱告說：“我的父啊！如果這杯不能離開我，一定要我喝，就願你的旨意成全。”他再回來的時候，看見門徒睡著了，因為他們十分疲倦。

他又離開他們，第三次去禱告，說的也是同樣的話。然後，他回到門徒那裡，對他們說：“你們還在睡覺休息嗎？看哪，時候到了，人子要被交在罪人的手裡了。起來，我們走吧！出賣我的人來了。”

默想：

想像我就是彼得，當晚在客西馬尼園，我睡得香甜嗎？聽到／

記得主對我說了什麼？

主看著我的眼神是……



馬太福音二十七 32-44

他們出來的時候，遇見一個古利奈人，名叫西門，就強迫他背耶穌的十字架。

到了一個地方，名叫各各他，就是“髑髏地”的意思，他們把苦膽調和的酒給他喝，他嘗了卻不肯喝。士兵把他釘了十字架，就抽籤分他的衣服，然後坐在那裡看守他。他們在耶穌的頭以上，釘了一塊牌子，寫著他的罪狀：“這是猶太人的王耶穌”。

當時，有兩個強盜和他一同釘十字架，一個在右，一個在左。過路的人嘲笑他，搖著頭說：“你這個想拆毀聖所，三日之內又把它建造起來的，救救自己吧！如果你是 神的兒子，從十字架上下來吧！”祭司長、經學家和長老也同樣譏笑他，說：“他救了別人，卻不能救自己。如果他是以色列的王，現在可以從十字架上下來，我們就信他。他信靠 神；如果 神喜悅他，就讓 神現在救他吧，因為他說自己是 神的兒子。”和他一同釘十字架的強盜也都這樣侮辱他。

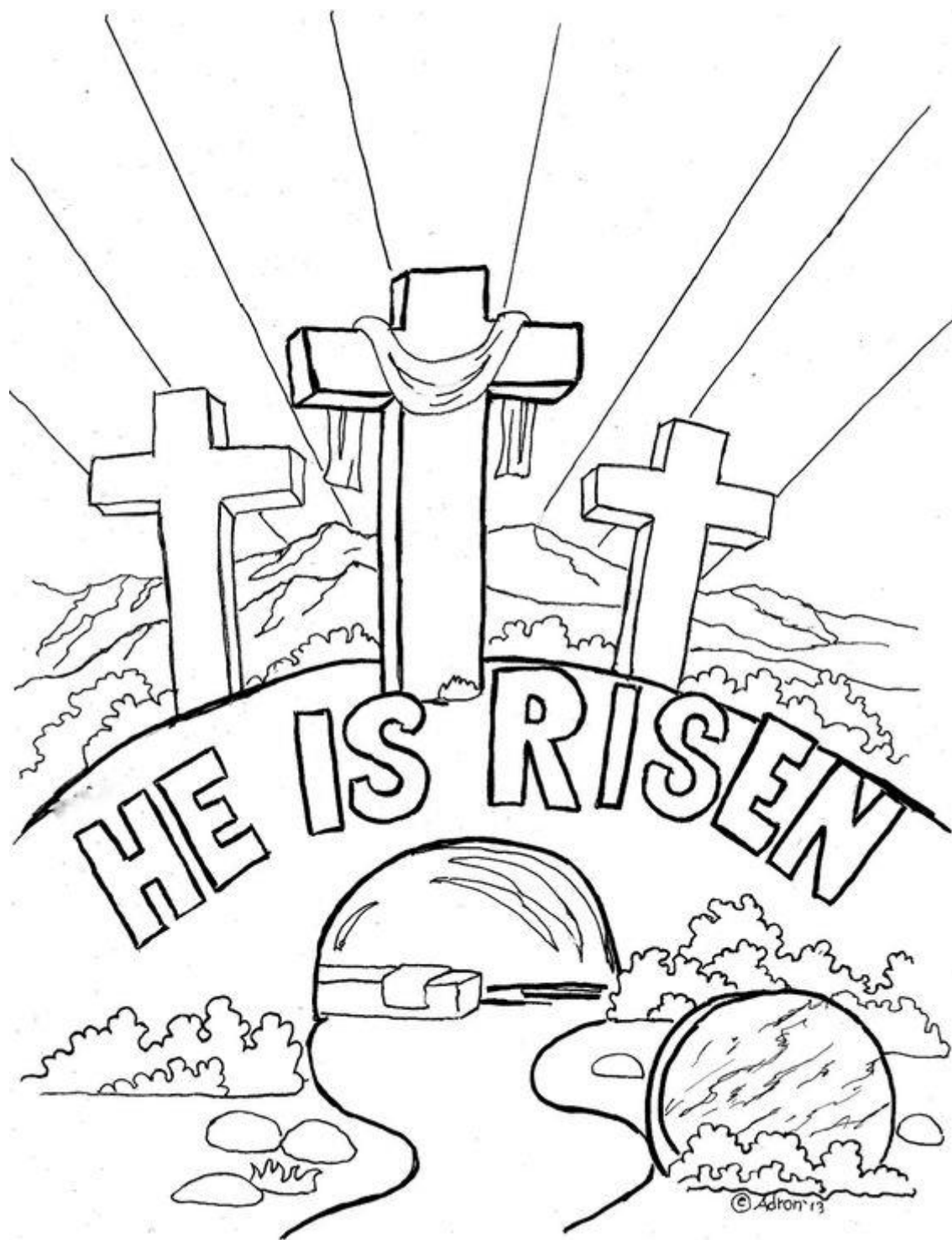
默想：

想像我就是西門，當天背著主的十字架，我感到什麼？我聽到什麼聲音？

主看著我的眼神是……



復活主日



馬太福音二十八 16-20

十一個門徒往加利利去，到了耶穌指定的山上。他們看見耶穌就拜他，但仍然有些人懷疑。耶穌上前來，對他們說：

“天上地上一切權柄都賜給我了。所以，你們要去使萬民作我的門徒，奉父子聖靈的名，給他們施洗（“奉父子聖靈的名，給他們施洗”或譯：“給他們施洗，歸入父子聖靈的名”），我吩咐你們的一切，都要教導他們遵守。這樣，我就常常與你們同在，直到這世代的終結。”

默想：

想像我們就是當時那十一個門徒，看到復活的主是什麼樣子的？祂囑咐我們後，我們有什麼反應？

主看著我們的眼神是……



經文引自《聖經新譯本》，版權屬於環球聖經公會，獲准使用。