

預苦期



靈程之旅 四十天操練

17/2/2021 ~ 3/4/2021

按日子，每天一篇

操練己心，歸向主

李肖莉編著

粉嶺崇謙堂傳道部部長
香港紀律部隊團契義務傳道

前言

各位弟兄姊妹平安：

相信大家在這段日子裡，心內都有點忐忑、憂愁甚或困難，在情緒、工作和家庭方面都很需要主內肢體彼此守望和互相支持，為教會、各弟兄姊妹祈禱。不論您身在何處，是在家工作，還是在辦公地點又或是在家休息，我們都需要主內同心。求主憐憫與看顧，使我們能渡過疫情陰霾及各種生活攔阻。主的大愛與捨身，是我們抗疫的正能量和倚靠。今年的2月17日（星期三）至4月3日（星期六），將是為期四十天的預苦期，讓我們利用這段時間來一次四十天靈程之旅的靈修操練，以提醒我們本是一群蒙恩的罪人，需徹底反省悔改，仰望主的拯救和主賜下的平安。盼望我們藉操練、禱告並靜思默想，能與主更親近，在心靈中聆聽上帝與我們的溝通；使我們越來越接近上帝的喜好、價值取捨和心意；在每天的大、小事情上，處處發現神的同在與祂的作為。讓我們按照上帝的心意和準則，堅定地依靠祂渡過每一天，願主我們的天上阿爸父與我們同行、同在。

在這次屬靈操練旅程中，弟兄姊妹可藉著本冊子所提供的每天一篇經文、靜思默想和祈禱材料，又或使用自己的屬靈讀物，按指定日子每天進行靈修、祈禱、反省，以默想基督；甚至進行禁食、輕食或素食（這需按各人的身體、健康狀況和實際情形而定，而非強行；因此，進行時務必按自己能力而行，可每週一次或每十天一次或不施行均可）以操練自己的屬靈生命，從而體現與基督一同受苦，並領受主耶穌對世人的憐愛、寬恕與恩典。同時，大家也可為今時今日在疫情中或受疫情，甚或其他事情影響而受苦受困的貧乏者與群體祈禱，作出守望和勉勵。求主憐憫我們，赦免我們的罪、寬恕我們的過往，扶助我們的將來，好讓我們的靈命不會因世上的疫情而荒廢、因俗務而疏懶；反之，更應因自己的不足而渴慕更新成長和充實靈命。盼望弟兄姊妹也能藉此段時間多多親近我們的三位一體真神，活出信望愛的生命。

註：預苦期的由來與涵意

預苦期（Lent）是從古英文字「春天」演變而來；所以預苦期可以理解為在春天舉行的節期。預苦期有四十天，計算方法是由首日「聖灰日星期三」或「蒙灰日」（Ash Wednesday）開始計起至復活日前之星期六，原應有四十六天，但因不計算當中的六個主日（因為每個主日已是一個小復活日），所以餘下只有四十天。預苦期起源於四世紀，最初是為在復活日受洗及犯了重罪的基督徒而設，強調悔罪及禱告。及後逐漸演化而且正式成為信徒每年一度的懺悔反思時間。按照教會傳統，教會的佈置主要色調是紫色（紫色象徵自我反省和悔改的意思）。

預苦期因有四十天，所以又名四旬期。又因有人在此期間禁食或素食，所以又稱為大齋期。而四十天在聖經中確有不少屬靈的意義，例如摩西四十晝夜禁食後才領受「十誡」（出 34:28）；又如以利亞走四十晝夜到何烈山（西乃山）與神相遇（王上 19:8）；而耶穌也是四十晝夜禁食後在曠野接受魔鬼的試探（太 4:2）。

正如預苦期的名稱一樣，在這期間我們確需要有點苦的味道，好使我們也感受和體現主耶穌上耶路撒冷的原因和目的。祂是如何順服神，背起十架，受盡苦痛，捨命成就救恩。祂的大愛幫助我們更深刻的領會主死亡與復活並得勝的意義，而主的博愛、溫柔、忍耐、勇氣與孤寂，更需我們體味和領受。

所以，有些教會鼓勵信徒在此期間禁食，與基督一同克己受苦，經歷磨煉和試探，藉親身操練，體會饑餓與貧乏者的痛苦。所以預苦期比起聖誕前的將臨期更被看重。而今年的預苦期是2月17日（星期三）至4月3日（星期六）止。在這段期間，我們不妨在靈性上給自己一個好機會，安靜自己，反省自身的屬靈生命光景，為所犯的罪和過錯向我們的主我們的上帝認罪悔改，回轉主前。

17/2/2021 預苦期靈程之旅操練 第一天聖灰日



由今天起，我們開展預苦期 40 天的靈程之旅操練，讓我們的心思意念都仰望主。聖灰日蒙灰悔罪，以提醒我們本是塵土、是蒙恩得救的罪人。在預苦期更要讀經、祈禱、默想，以聖言和誨訓操練己心。

經文：

「你必汗流滿面才得糊口，直到你歸了土，因為你是從土而出的。你本是塵土，仍要歸於塵土。」創世記 3:19

「我們都如羊走迷，各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。他被欺壓，在受苦的時候卻不開口；他像羊羔被牽到宰殺之地，又像羊在剪毛的人手下無聲，他也是這樣不開口。因受欺壓和審判，他被奪去，至於他同世的人，誰想他受鞭打，從活人之地被剪除，是因我百姓的罪過呢？他雖然未行殘暴，口中也沒有詭詐，人還使他與惡人同埋，誰知死的時候與財主同葬。」以賽亞書 53:6-9

靜思默想：

主耶穌本不該被釘十字架，但卻願意順服神的旨意，為我們受苦受難，我們怎不感恩和回應？讓我們甘願為主而活、受苦，並以此為榮。神是有祂的旨意，因此，當我們面對困苦時，也不應絕望，反倒要持守信心，神必成就祂的應許。且聖經告訴我們，現在的苦難與將來的榮耀，根本無法相比。

祈禱：

主啊！我們今天開始進行四十天的靈程之旅操練，求主帶領我們，以祢的話語剛強我們的信心，在禱告裡與祢更親近，學習以祢為榜樣，感動他人。在四十天中，我們會分別為疫情、香港、教會、個人，以至其他事情祈禱，求主垂聽並得以成就。

全球受疫情肆虐，我們謙卑屈膝來求告主，求主的憐憫與恩典臨到世人當中，使有病的得醫治、有需要的得幫助，而人心得安慰。人與生命的確脆弱，惟有倚靠全能的主，因主是我們的避難所、力量和隨時的幫助，願主垂聽！我們的祈禱乃奉主耶穌的名而求，阿們。

18/2/2021 靈程之旅操練 第二天 同背十架



主為我們捨身，我們作為主的門徒，有否思想與主同背十架？聽起來有點害怕與擔心，但我們就是需要有這種勇氣與信心，因為沒有比跟主同背十架能得更大的祝福、沒有比跟隨耶穌能有更大的目標、沒有比迎主再來有更大的榮耀。

經文：

「於是耶穌對門徒說：『若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。人若賺得全世界，賠上自己的生命，有什麼益處呢？人還能拿什麼換生命呢？人子要在他父的榮耀裡，同著眾使者降臨；那時候，他要照各人的行為報應各人。』」馬太福音 16:24-27

靜思默想：

主耶穌因擺在前面的喜樂，祂就輕看羞辱，忍受了十架的苦難，之後便坐在神寶座的右邊。我們有否為免受辱罵和逼迫而放棄為主作工？求主賜我們信心和力量，好讓我們看輕眼前的羞辱和俗務，甚或困苦，甘心為主作工，因為這樣我們必得主的賞賜。

祈禱：

天父上帝我們感謝祢，祢賜下獨生愛子耶穌基督拯救我們，使我們生命有盼望、有平安、有永生、更有愛。讓我們與主同負一軛，跟主腳踪。我們或許不懂得怎樣回應主祢，求祢加力給我們，使我們更明白祢的旨意，做個忠心的、愛主愛人的門徒。

一場世紀疫情，使千萬人病倒，求主保守我們繼續做好防疫、抗疫工作，以保障自己和他人的身體，早日戰勝疫魔。求主看顧我們各人的身體，得著從主而來的平安與安慰。我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

19/2/2021 靈程之旅操練 第三天 主的道路



主的路不易行，因人子必須受很多的苦，背起十架只是方式，跟從主才是目標。我們不是愛受苦，而是愛那為我們受苦的救主。跟從主要學習放棄自我、全然順服，獻上。

經文：

「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。』」路加福音 9:22

「彼得和眾使徒回答說：「順從神，不順從人，是應當的。」使徒行傳 5:29

靜思默想：

主呼召我們，是要我們同走天路，愛祂過於財富及名利。今天是甚麼攔阻我們以祂為生命的主？仍對世務戀戀不捨？自我中心和驕傲？主的路不易行，但主已給我們路標了。

祈禱：

天父，在我們生命裡能遇見祢，使我們的生命不再一樣，我們感謝祢！跟從祢是何等的美好，生活懂得為誰而活，從迷惘的人生中找到清晰的路標。路途有祢同行，使得我們滿有盼望，就是當遇上困難時，前路仍有祢開路與同行，我們再次感謝祢！

香港的疫苗接種仍在初步階段，求主帶領接種的各種安排能順利進行，使病毒受控制，人心得安穩，經濟可復甦，生活能重回正軌。我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

20/2/2021 靈程之旅操練 第四天 聽祂命令



主耶穌是完全遵照天父的旨意而行，是要叫我們看見祂就是上帝，也信祂是從天父而來。主耶穌與天父同榮同尊，卻仍舊順服，接受天父的差遣降卑為人。我們只是卑微的受造物，更應接受神的吩咐，好好行出神的旨意。

經文：

「耶和華喜愛燔祭和祭物，豈如喜愛人聽從他的話呢？看哪，聽命勝於獻祭，順從勝於公羊的脂肪。」撒母耳記上 15:22

「我也知道他的命令就是永生。故此，我所講的話正是照著父對我所說的。」約翰福音 12:50

靜思默想：

願成就祢的旨意，說起來很容易，但做起來又是如何呢？相信只有在每天無論大小事情上，皆認真尋問神的旨意，確切以天父為我們人生的主宰，我們才能在祂的恩慈下，天天安然渡過。

祈禱：

主啊！我們是祢的受造之物，是祢以慈愛拯救我們，求主幫助我們懂得順服、謙卑，聽命於祢，因為與主同行是有福的，讓我們遵行祢的旨意，做個聽道行道的人，把生活與事奉呈獻主前，心內滿有主的喜樂與平安！

受疫情困擾多月，市民難免感到抗疫疲勞，精神恍惚，惟靠主方可得著安慰。願主的恩惠、慈愛、憐憫臨到我們各人當中，使患病的得到適切醫治、失喪的得安慰，祢的話語成為我們的勉勵與力量。我們如此祈禱是奉我主耶穌的名而求，阿們。

21/2/2021 預苦期第一主日

今天我們可以稍歇，懷著感恩和信心，盼望耶穌基督帶來的復活與至終得勝。除在崇拜中聆聽主話語外，也讓我們默想詩篇 2 章君王彌賽亞。

1. 外邦為什麼爭鬧？萬民為什麼謀算虛妄的事？
 2. 世上的君王一齊起來，臣宰一同商議，要敵擋耶和華並他的受膏者，
 3. 說：我們要掙開他們的捆綁，脫去他們的繩索。
 4. 那坐在天上的必發笑；主必嗤笑他們。
 5. 那時，他要在怒中責備他們，在烈怒中驚嚇他們，
 6. 說：我已經立我的君在錫安——我的聖山上了。
 7. 受膏者說：我要傳聖旨。耶和華曾對我說：你是我的兒子，我今日生你。
 8. 你求我，我就將列國賜你為基業，將地極賜你為田產。
 9. 你必用鐵杖打破他們；你必將他們如同窯匠的瓦器摔碎。
 10. 現在，你們君王應當省悟！你們世上的審判官該受管教！
 11. 當存畏懼事奉耶和華，又當存戰兢而快樂。
 12. 當以嘴親子，恐怕他發怒，你們便在這道中滅亡，因為他的怒氣快要發作。
- 凡投靠他的，都是有福的。

22/2/2021 預苦期靈程之旅操練 第五天 生命源頭



所有受造之物的生命源頭都來自神，神又把一切的豐盛都住在祂兒子耶穌基督裡面，祂成了生命的源頭。人離開了神的兒子，就不能得著生命。

經文：

「因為在你那裡有生命的源頭，在你的光中我們必得見光。」詩篇 36:9
「人有了神的兒子就有生命，沒有神的兒子就沒有生命。」約翰壹書 5:12
「耶穌對她說：『我就是復活，我就是生命。信我的人，即使死了，也將要活。』」約翰福音 11:25

靜思默想：

主是生命的源頭，所以祂就是生命，就是復活。死亡不能拘禁祂，因祂已勝過死亡。生命是生存的能力，復活卻是勝過一切抵擋生命者的能力。我們的生命，必須活出復活得勝的生命。心中有主，即使我們背負什麼壓力或攔阻，我們都能忍受得住，甚至戰勝，因為主就是生命的源頭。

祈禱：

主！祢是我們生命之源，祢主宰一切，惟有祢明白我們心靈的需要，也惟有祢可以拯救我們的生命，賜下永生與盼望。我們知道不是憑著善行、個人努力，乃是依靠信心。主，我們求祢鞏固我們的心思，使我們行在祢的旨意中，做好生命管理，活出主的生命。

疫情反覆，求主加力給各醫護人員和各階層的市民，保守他們的出出入入，無論工作與身體，都賜給他們力量與平安！讓人看見生命是主所賜的，主掌管萬有。求主讓發現確診病例及隔離地區的人能做好檢測，使病毒受控。我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

23/2/2021 預苦期靈程之旅操練 第六天 好牧羊人



耶穌不單是位好牧羊人，更是那位神聖的牧人。祂牧養我們的靈魂，讓我們能進入祂的羊圈。耶穌不僅愛猶太人，也愛世上一切的人，為他們捨命，救贖他們。

經文：

「我是好牧人，好牧人為羊捨命。若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看見狼來，就撇下羊逃走，狼抓住羊，趕散了羊群。雇工逃走，因他是雇工，並不顧念羊。我是好牧人，我認識我的羊，我的羊也認識我，正如父認識我，我也認識父一樣；並且我為羊捨命。我另外有羊，不是這圈裡的，我必須領牠們來，牠們也要聽我的聲音，並且要合成一群，歸一個牧人了。」

約翰福音 10:11-16

靜思默想：

好牧羊人對祂的羊有看顧、有關心，保護他們，要把他們合成一群，歸與祂。祂也會親自尋羊，帶回祂的羊圈中。我們有否聽從牧羊人的聲音？跟隨祂的腳踪？還是更遠離羊群？盼望我們知道主耶穌正尋找我們——失喪的羊。在十字架上，主耶穌基督親自為迷路的羊預備了回歸的道路。

祈禱：

感謝主！祢在前引導帶領我們這群失喪的羊，使我們能走向正路，來到青草地、溪水旁，進入祢的安息地，得著恩典和保護。祢讓我們不再迷失、不再偏行己路，我們感謝祢！求主幫助我們，也幫助那些仍失喪的迷途羔羊。

感謝主的大愛和憐憫，在疫情中使人得醫治和安慰，渡過困難。求主讓各地民眾繼續提高防疫意識，使疫症不再！在艱難時刻，讓人懂得謙卑、禱告、尋求主的面，彼此認罪，互相代求，罪得赦免與心靈得安息！我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

24/2/2021 靈程之旅操練 第七天 神的慈愛



透過聖經讓我們認識神，知道祂是怎樣的一位神，讓我們可以更親近祂、依靠祂、體驗祂的慈愛。

經文：

「凡遵守祂的約和祂法度的人，耶和華都以慈愛誠實待他」詩篇 26:10

「因此，我在父面前屈膝，求祂按著祂豐盛的榮耀，藉著祂的靈，叫你們心裏的力量剛強起來，使基督因你們的信，住在你們心裏，叫你們的愛心有根有基，能以和眾聖徒一同明白基督的愛，是何等長闊高深。」以弗所書 3:14-18

靜思默想：

神的屬性是充滿祂豐盛的慈愛，神的作為也滿有祂的慈愛。祂的慈愛永遠常存，但最重要的還是神以豐盛的慈愛加給我們，祂的慈愛過於人的理性和智慧所能明白與分析。惟有藉著聖經的啟示，聖靈的感動與光照，我們才能體驗何謂神的慈愛。

祈禱：

主啊！祢就是那位滿有豐盛慈愛的主！祢的愛是何等的長闊高深，祢的大愛，使我們得著救恩，得享永久的生命。我們要穿上新人，重得生命，活出有價值的生命，遠離黑暗，見證主的榮美。

主！願祢的慈愛顯在受染病的市民和他們家人身上，也顯在那些在生活、學習或工作上受影響的市民，使各人得安慰，離開擔憂。求主祢的恩惠慈愛臨在，世界早日走出疫情陰霾，一切回復正常。我們的祈禱，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

25/2/2021 靈程之旅操練 第八天 神的信實



上帝是自有永有，永不改變，祂與人所立的約，都一一守住；對人的應許也一一應驗，所以祂是信實的。

經文：

「因為耶和華本為善，祂的慈愛存到永遠，祂的信實直到萬代。」詩篇 100:5
「所以，你要知道耶和華——你的神，祂是神，是信實的神；向愛祂守祂誠命的人守約，施慈愛，直到千代。」申命記 7:9
「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」約翰壹書 1:9

靜思默想：

神所作的一切，皆是信實和美善。神對愛祂、守祂誠命、聽祂話語、順服祂的人，必施與慈愛、憐憫和祝福。你有信心上帝會給你開路嗎？你可藉禱告，求上帝叫你相信：「上帝是信實的，祂不會讓你們受試探過於你們所能受的。」

祈禱：

天父上帝，我們的亞爸父！祢是信實又有恩慈的，我們常常得罪祢，求祢寬恕我們的過往，扶助我們的將來，並於此時此刻，讓我們能行在祢的心意當中，不至遇到試探。救我們脫離兇惡，尤其是現在我們遇上疫情和在生活上的困苦，求主帶領我們走出困局，知道不要怕，只要信。主必帶領和保守，除去我們內心的憂傷。

這個多月來，學生的學習和生活大受影響，求主使他們有持守學習的心，不論是面授或是網課，求主幫助他們用心學習。主，祢的慈愛和信實是我們的倚靠，讓我們彼此勉勵和守望，共渡時艱。我們的祈禱乃奉我主名而求，阿們。

26/2/2021 靈程之旅操練 第九天 神的榮耀



神的最高旨意能夠成就在宇宙與人中間的時候，就是神的榮耀了。祂的恩典是豐富的，奇妙的，要領我們進入祂的榮耀裡。

經文：

「耶和華啊，你是我的神；我要尊崇你，我要稱讚你的名。因為你以忠信誠實行過奇妙的事，成就你古時所定的。」以賽亞書 25:1

「凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我；那按正路而行的，我必使他得著我的救恩。」詩篇 50:23

「你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。」約翰福音 15:8

靜思默想：

我們的受造是要榮耀神，但神同時以祂的慈愛、信實和復活來拯救我們，呼召我們進入祂的榮耀裡。我們知道真心敬拜的人，會從心底發出讚美，願我們真誠敬拜、讚頌，讓主得著當得的榮耀。在日常生活中、各種事情上，你願意活出神榮耀的形象嗎？

祈禱：

天父上帝，祢是配得榮耀、尊貴、權柄的。祢創造了萬物，我們人算什麼，但祢就這樣的愛我們，拯救我們。讓我們盡心、盡性、盡意的回應主，並堅守活出真誠的信仰生命，榮耀主名。

恩主，求祢帶領人心，在疫情中叫人知道要彼此關懷、扶持、同心抗疫，打美好的仗。主啊！我們又為醫療科學研究的學者禱告，求祢使他們有聰明、智慧、能力幫助政府，分析疫情和研究疫苗，並研發出有效的藥物來消滅病毒，使一切回復正常。我們如此祈禱，是奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

27/2/2021 靈程之旅操練 第十天 活像基督



只有人類“以神的形象”被創造。但自人墮落後，人的榮美形象被罪破壞和扭曲。為此，神差遣耶穌基督來恢復我們已失落的形象。靈修操練來到第十天，過去幾天，讓我們更認識和了解神的作為與屬性，我們再次親近神，以神為中心，遠離罪污，認罪悔改，回轉主前，活像基督。

經文：

「所以我說，且在主裡確實的說，你們行事不要再像外邦人存虛妄的心行事。他們心地昏昧，與神所賜的生命隔絕了，都因自己無知，心裡剛硬；良心既然喪盡，就放縱私慾，貪行種種的污穢。你們學了基督，卻不是這樣。如果你們聽過他的道，領了他的教，學了他的真理，就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」以弗所書 4:17-24

靜思默想：

主耶穌的犧牲為的正是拯救我們的生命和恢復我們已失落的形象。祂以慈愛、信實和榮光照耀我們，使我們認知並立志悔改，穿上新人，活像基督。靈命的成長是沒有捷徑的，我們需用一生來建立。當我們每天選擇順服神時，我們就會「現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著。」

祈禱：

主！多謝祢讓我們在靈修操練中更經歷和親近祢，祢愛我們，犧牲在十字架上，使人與神和好，生命得重生。又讓我們領了祢的話語，進入真理。求主住在我們中間，使生命能活像主。

疫情帶來的破壞和衝擊，使人憂慮，求主看顧世人，使有需要的得著及時幫助，不受國界、種族和物資影響。主愛我們，願祢的榮光照耀全地，使萬民得著。我們又為掌權者禱告，盼望他們能有智慧及愛心，繼續控制疫情和公平分發疫苗，對抗病毒。我們的禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

28/2/2021 預苦期第二主日

今天我們也可以稍歇，懷著感恩和信心，盼望耶穌基督帶來的復活與至終的得勝。除在崇拜中聆聽主話語外，我們默想詩篇 21 章君王彌賽亞。

1. (大衛的詩，交與伶長。)耶和華啊，王必因你的能力歡喜；因你的救恩，他的快樂何其大！
2. 他心裡所願的，你已經賜給他；他嘴唇所求的，你未嘗不應允。(細拉)
3. 你以美福迎接他，把精金的冠冕戴在他頭上。
4. 他向你求壽，你便賜給他，就是日子長久，直到永遠。
5. 他因你的救恩大有榮耀；你又將尊榮威嚴加在他身上。
6. 你使他有洪福，直到永遠，又使他在你面前歡喜快樂。
7. 王倚靠耶和華，因至高者的慈愛必不搖動。
8. 你的手要搜出你的一切仇敵；你的右手要搜出那些恨你的人。
9. 你發怒的時候，要使他們如在炎熱的火爐中。耶和華要在他的震怒中吞滅他們；那火要把他們燒盡了。
10. 你必從世上滅絕他們的子孫（原文是果子），從人間滅絕他們的後裔。
11. 因為他們有意加害於你；他們想出計謀，卻不能做成。
12. 你必使他們轉背逃跑，向他們的臉搭箭在弦。
13. 耶和華啊，願你因自己的能力顯為至高！這樣，我們就唱詩，歌頌你的大能。

1/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第十一天 門徒之路



門徒，在世要作鹽作光，使世界不再一樣。可是我們往往失去作門徒的心和熱忱，甚或虛有其表，不願委身。事實是，作門徒確要付上。

經文：

「凡不背著自己十字架跟從我的，也不能作我的門徒。你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下算計花費，能蓋成不能呢？恐怕安了地基，不能成功，看見的人都笑話他，說：『這個人開了工，卻不能完工。』」路加福音 14:27-30
「這樣，你們無論什麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」路加福音 14:33

靜思默想：

得救不用付出，做門徒卻要付出。得救是入門，做門徒是過程。得救不用勞碌，做門徒卻是一連串背十字架的經歷。得救是得著主，做門徒是捨己。得救是重生，做門徒是長成，並要貢獻和犧牲，成全他人。我們願意走這樣的門徒路嗎？

祈禱：

親愛主，你賜給我們重生，我們感謝祢！我們作主門徒，需要回應主，將身體獻上。求主使我們信心剛強、不怕困難、也不會退縮，勇敢面對挑戰，付上應盡的責任，做好主的門徒，榮耀主恩。

我們再次來到主前，為今日的香港求告主，過去多月我們受著不同的情況衝擊，不論人的心還是經濟都難免受到影響，內心充滿惶恐與擔憂。求主憐憫我們，賜下祢的平安，使人安穩，得著主的倚靠，不再迷惘和失落，我們將一切擺上，求主帶領。我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

2/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第十二天 門徒得力



門徒要走的路，是要行在主的旨意之中。在路上，會遇到攔阻、挑戰、誘惑和身體的軟弱與疲乏。但主告訴我們，主是我們的力量。

經文：

「耶和華是我的力量，是我的盾牌，我心裡倚靠他，就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。」詩篇 28:7

「但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」以賽亞書 40:31

「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」腓立比書 4:13

靜思默想：

我們要常常提醒自己，要時刻來到主前，使自己重新得力。當神賜下力量，我們就能面對所有人生的困難和挑戰，就是仇敵的攻擊、罪惡的綑綁，只要神的榮耀、喜樂在我們心裡，就能產生力量。主的喜樂會成為我們力量的泉源，戰勝一切。

祈禱：

主，祢的話語何等有力！但願祢對我們的應許和提醒，成就我們，讓我們學習先來滿足祢，討祢喜悅。當我們能夠討祢喜悅，就能重新得力。我們要被祢的喜樂和力量充滿！

主啊！願祢祝福我們每一個人。在香港，不但受疫情，也受經濟影響，生活受挫，人心憂困。讓我們把香港的各項事情求告主祢，求祢帶領我們的前路，使掌權者知民所困，制訂利民措施，使受影響的行業和市民得到適切幫助。我們的祈禱是奉我主耶穌的名求，阿們。

3/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第十三天 門徒成長



我們信主的一生，就是一條門徒成長路，每個真正接受耶穌基督救恩的人，都需要天父的幫助，生根建造，使靈命成長和茁壯。

經文：

「你們既然接受了主基督耶穌，就當遵他而行，在他裡面生根建造，信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。」 歌羅西書 2:6-7

「就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救。」 以弗所書 2:2

「你們卻要在我們主—救主耶穌基督的恩典和知識上有長進。願榮耀歸給他，從今直到永遠。阿們！」 彼得後書 3:18

靜思默想：

作門徒不是口號，也不是旗幟，而是付出，更要成長，生根建造。成長是一段建立屬靈品格生命的過程，在理性上明白神的真道，在內心上被神的道塑造，從而產生一種屬靈品格與情操。我們不妨檢視自己的屬靈根基，並思想自己的屬靈境況，是拒絕成長，還是邁向成熟？今天，耶穌可能再次向我們發出挑戰：「你們要拒絕成長到幾時呢？難道你們要拒絕我的救恩及我對你們的教訓及引導嗎？」

祈禱：

親愛的主耶穌，我們知道作祢的門徒是何等有福，但我們的靈命成長卻往往緩慢前進，甚或停止。求祢幫助我們明白需要真心的跟隨祢，聽從祢的話語，明白真道，建立良好品格與情操，茁壯成長。

看著香港的情況，經濟低迷，多人失業，人心困惑，我們不免憂愁。求主施與憐憫，讓我們以敬虔的心，仰望主恩，使我們再次得力。又讓我們和更多的人，伸出援手，使有需要和貧乏者，得享關懷和幫助。我們如此禱告，乃奉我主名求，阿們。

4/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第十四天 門徒榜樣



門徒要學效主的謙卑和順服，它是建立美好人格的基石。只有謙卑和順服，才能幫助我們回轉主前，並重新得力。在穩健根基下，我們才會結出豐盛美好的果子。

經文：

「你們當以基督耶穌的心為心：他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。」腓立比書 2:5-9

「敗壞之先，人心驕傲；尊榮以前，必有謙卑。」箴言 18:12

「所以你們必須順服，不但是因為刑罰，也是因為良心。」羅馬書 13:5

靜思默想：

當人以耶穌基督的心為心時，他表現的是一種謙卑順服的品格。要尋找真正的謙卑和順服，必須回到耶穌身上。謙卑讓我們認清自己的不足、有限，並努力改善；而順服讓我們不據理力爭、不抓住不放、不自以為是。讓謙卑順服成為我們生活的準則。讓我們都從心裡說「不要照我的意思，只要照神祢的意思。」——謙卑順服主前。

祈禱：

親愛的主耶穌，求祢靠近我們，得著聖靈的幫助，讓我們看清自己的罪，以悔改的心向主求赦免。學習主的柔和、謙卑與順服，建立美好的品格，尋回主的形象；又靠著主賜的力量戰勝魔鬼的試探。在亂世中，遵行主的旨意，得著福份。

過去多月，香港失去動力城市的景象，經濟蕭條，市民失業，生活受挫，政府政策未能到位，讓人失望。我們屈膝主前，以謙卑順服的心求告主，求主讓掌權者謙卑，聽取民意，懂得正確運用資源，明白民之所需，用得其所。官員們又得著從祢而來的智慧和力量，紓民解困！我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

5/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第十五天 門徒盼望



今日，我們的生活會反映我們的盼望，我們的盼望又會影響我們的生活。盼望決定生活，生活基於盼望。

經文：

「我的心哪，你當默默無聲，專心等候神，因為我的盼望是從他而來。」詩篇 62:5

「神願意叫他們知道，這奧秘在外邦人中有何等豐盛的榮耀，就是基督在你們心裡成了有榮耀的盼望。」歌羅西書 1:27

「我們為你們所存的盼望是確定的，因為知道你們既是同受苦楚，也必同得安慰。」哥後書 1:7) 彼得後書 3:18

靜思默想：

人若沒有盼望便不能活著，因為這樣的人不知為何而活。門徒的盼望不是憑空，也不是虛構，保羅告訴我們，他不因傳福音下監為恥，反而藉此使更多人得著「榮耀的盼望」。「榮耀的盼望」不是一種理念，而是一種力量。這力量可以推動無數人生命改變，不再因困難而灰心沮喪。我們若要得著基督帶來榮耀的盼望，就得活出基督的生命。

祈禱：

親愛的主，我們知道我們的活著是為主而活，榮耀主祢。而我們的盼望乃是基督祢自己。諸天之上所存的盼望，乃在於我們的生活。求主帶領我們作門徒的，每天懂得親近主，盡門徒責任，不但活出主的形像，也叫人得著榮耀的盼望，同走天路。

主啊，祢是掌管萬有，願祢憐憫我們香港人。生活在繁忙又緊張的都市中，人難免自私和孤寂，迷失在這世代之中，不懂倚靠主祢。求主帶領我們各人走出恐懼與不安，離開黑暗，進入光明。生活重回正軌。我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

6/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第十六天 門徒所思



門徒要多思念天上的事，先求神的國和祂的義，不以世上的尺度去作人生的準則、判斷事物及其價值，總要靠主的話語和力量重整生活與生命價值。

經文：

「你們要思念上面的事，不要思念地上的事」歌羅西書 3:2

「他們以自己的羞辱為榮耀，專以地上的事為念。我們卻是天上的國民，並且等候救主，就是主耶穌基督從天上降臨。」腓立比書 3:19-20

「原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」哥林多後書 4:8

靜思默想：

我們雖然得著主所賜的平安和喜樂，但當面對誘惑試探，就不自覺地重投俗世懷抱，總注目於今世的事上。在今天的生活中，我們用上多少時間思念地上的事，又用上多少時間思念上面的事？讓我們重新思考我們已是新造的人，一切都成新的了，我們不許舊生命蓋著新生命，要多思念上面的事。

祈禱：

保守人心的主！我們常常思念的是世俗的一切，又憑己意，驕傲自滿，忽略主所關心的事。主啊，求你帶領我們過討祢喜悅的生活，叫我們的心思意念要放在祢所關心的事上。求主加添我們力量，做好主的工作，以主為念。

掌管萬有的主，眼下香港受著各種不明朗因素影響，人心脆弱、前路艱難，加上多人失業、生活受壓。我們只能求告主祢，讓我們滿有從祢而來的盼望和忍耐！叫我們不要灰心沮喪，因主是我們的避難所和盾牌，我們的倚靠。我們的禱告，是奉主名求，阿們。

7/3/2021 預苦期第三主日

今天我們也是稍歇，懷著感恩和信心，盼望耶穌基督帶來的復活與至終的得勝。除在崇拜中聆聽主的話語外，我們可默想詩篇 72 章君王彌賽亞。

1. (所羅門的詩。) 神啊，求你將判斷的權柄賜給王，將公義賜給王的兒子。
2. 他要按公義審判你的民，按公平審判你的困苦人。
3. 大山小山都要因公義使民得享平安。
4. 他必為民中的困苦人伸冤，拯救窮乏之輩，壓碎那欺壓人的。
5. 太陽還存，月亮還在，人要敬畏你，直到萬代！
6. 他必降臨，像雨降在已割的草地上，如甘霖滋潤田地。
7. 在他的日子，義人要發旺，大有平安，好像月亮長存。
8. 他要執掌權柄，從這海直到那海，從大河直到地極。
9. 住在曠野的，必在他面前下拜；他的仇敵必要舔土。
10. 他施和海島的王要進貢；示巴和西巴的王要獻禮物。
11. 諸王都要叩拜他；萬國都要事奉他。
12. 因為，窮乏人呼求的時候，他要搭救；沒有人幫助的困苦人，他也要搭救。
13. 他要憐恤貧寒和窮乏的人，拯救窮苦人的性命。
14. 他要救贖他們脫離欺壓和強暴；他們的血在他眼中看為寶貴。
15. 他們要存活。示巴的金子要奉給他；人要常常為他禱告，終日稱頌他。
16. 在地的山頂上，五穀必然茂盛（或譯：有一把五穀）；所結的穀實要響動，如利巴嫩的樹林；城裡的人要發旺，如地上的草。
17. 他的名要存到永遠，要留傳如日之久。人要因他蒙福；萬國要稱他有福。
18. 獨行奇事的耶和華——以色列的神是應當稱頌的！
19. 他榮耀的名也當稱頌，直到永遠。願他的榮耀充滿全地！阿們！阿們！
20. 耶西的兒子——大衛的祈禱完畢。



主呼召我們作主門徒，要跟從祂，並要分別為聖，專屬於祂。我們是門徒，也是僕人。僕人的工作求的不是人的掌聲，而是神的獎賞；不是要迎合人的口味，而是要討神喜悅。

經文：

「耶和華啊，我真是你的僕人；我是你的僕人，是你婢女的兒子，你已經解開我的綁索。」詩篇 116:16

「豈不曉得你們獻上自己做奴僕，順從誰，就做誰的奴僕嗎？或做罪的奴僕，以至於死；或做順命的奴僕，以致成義。感謝神！因為你們從前雖然作罪的奴僕，現今卻從心裡順服了所傳給你們道理的模範。你們既從罪裡得了釋放，就作了義的奴僕。」羅馬書 6:16-18

靜思默想：

一個認真跟隨基督的人，會渴望以耶穌為榜樣，效法基督。又希望得著基督僕人的心志，以基督的心為心，好制服自己的意志，來顧念主的擔負。作主僕人，總有困阻，我們走的雖是一條「十架路」，但也是一條「蒙福路」。

祈禱：

主啊！我們知道作主門徒，也是作主僕人。僕人的路或許艱辛，但有主開路，聖靈引領，我們不用懼怕。願我們終身在祢面前，坦然無懼以聖潔、公義和盡心來事奉祢，討祢喜悅，榮耀主名。

主，在人心虛軟的香港，求主伸出大能的手安撫我們內心的不穩，有病的得醫治、有困苦的得安慰！我們作門徒的要懂得與人分享和關懷有需要的人，服事鄰舍，愛己愛人，使人得著從主而來的祝福。我們如此禱告，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

9/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第十八天 門徒忠心



作僕人，要忠心。作主僕人更要竭誠於神的託付，盡心事主，做個忠心的僕人。以事奉、以委身完成神在我們身上的作為。

經文：

「主人說：『好，你這又良善又忠心的僕人，你在不多的事上有忠心，我要把許多事派你管理；可以進來享受你主人的快樂。』」馬太福音 25:21

「人應當以我們為基督的執事，為神奧秘事的管家。所求於管家的，是要他有忠心。」哥林多前書 4:1-2

靜思默想：

神說「要為自己立一個忠心的祭司，他必照我的心意而行。」一個忠心的人，被託付後，他的盡責不只是賣力工作，而是要體察託付之人的心，否則不但不能得著稱讚，還可能受到唾棄。我們怎樣才能忠心實踐神給我們的託付？或許就在於我們是否作主忠心的門徒？

祈禱：

我們的阿爸父，感謝祢看重我們的忠心，這是祢對每個門徒的要求，為此求主保守我們的心思意念要緊連於祢，被聖靈充滿，叫我們既要忠心又能察驗主的旨意。一生跟隨主，以主的心為心，做個忠心的門徒。

無論是高山低谷，祢所應許的都永不落空，因祢是信實的主。主啊！香港市民擔心染病，也擔心接種疫苗的安全甚至成效，求主就讓政府多做工作，加強宣傳和溝通，政策具透明度，使人理解，不致混亂；使疫苗成效能穩定人心，生活可望改善。祈禱乃奉主名求，阿們。

10/3/2021 靈程之旅操練 第十九天 門徒任務



門徒要關心主所關心的事，實踐祝福萬民的使命，帶領人離開黑暗進入光明。門徒不單傳福音，還要使福音進入人心，發生果效。因此門徒必須成為神所能使用的器皿。

經文：

「耶穌進前來，對他們說：『天上地下所有的權柄都賜給我了。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。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。』」阿門。」
馬太福音 28:18-20

「我們傳揚他，是用諸般的智慧勸誡各人，教導各人，要把各人在基督裡完完全全地引到神面前。」歌羅西書 1:28

靜思默想：

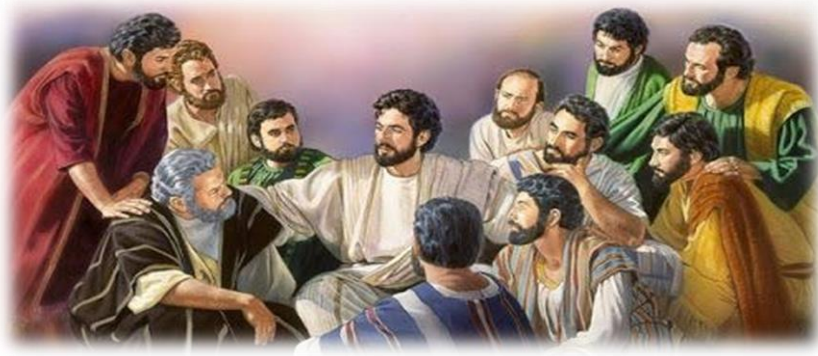
大使命是首要和重要的任務。作任務之先，門徒需裝備自己，學習檢視自我生命素質，潔淨自己。順服聖靈和等候神的差遣，成為神使用的器皿。門徒更需讓自己先明白真道，才教導別人，使神的福音得以廣傳，深入人心，經歷主愛。

祈禱：

親愛的主，祢忠於差祢來的父神，完成父神的使命。求主也幫助我們，使我們忠於主的大使命。讓我們作充足裝備，領人歸主，福音得入人心，萬民得著祝福。主，我們昔日的懶散、無知，求主寬恕，叫我們要竭誠為主完成主所交付的任務。

主，我們作門徒的其中一個任務，就是要常禱告。此刻我們更要不住禱告，為香港、為政府、為市民，叫我們不要怕，只要信，主必與我們同行同在。主必賜下平安，教我們在患難中彼此扶持、守望，各人要做好抗疫工作，使人免再受感染，經濟、民生在有效的政策下得恢復。我們的禱告乃奉主名求，阿們。

11/3/2021 靈程之旅操練 第二十天 門徒行道



門徒不能單單聽道，更須行道，在生活中實踐信仰。門徒要虛心聽道、盡心行道，見證真道，活出上帝的道。

經文：

「你們為什麼稱呼我『主啊，主啊』，卻不遵我的話行呢？」路加福音 6:46

「只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。」雅各書 1:22

「原來在神面前，不是聽律法的為義，乃是行律法的稱義。」羅馬書 2:13

靜思默想：

我們接受了基督，就得聽道行道，別只聽，忘記行。讓信心與行為合一，信心因行為得以成全。一個人若是心存上帝的道，自會在生活上流露出真道，面對世界的悖謬、困惑、恐懼。「行道」正是對抗挑戰的關鍵和秘訣，讓我們在百般試煉中經歷神與我們同在，行出神的真道。

祈禱：

全能的上帝，多謝祢使我們的信心有根有基，不只在教會裡學道，更在每天的生活裡行道。不效法這個世界，要認真按主道而行，門徒既要入世而不屬世，使得我們常存儆醒，做個聽道行道的門徒，使我們的生活滿有主祢的香氣。

主，我們要做醒行道，不受混亂的香港政局所困。又在生活上為有需要的人送上幫助，分享主愛與關懷。雖是小至言語，仍可激動人心，在失落中成為溫暖，帶來盼望。主願祢的恩手帶領香港走出疫情、經濟和生活陰霾。求主垂聽，祈禱奉主名求，阿們。

12/3/2021 靈程之旅操練 第二十天 門徒確信



確信是一種強烈而堅定的信念，包括個人的價值觀、委身和動機。有人將確信定義為：「信仰是你會為之而爭論的事情，但確信是你會為之而犧牲的信念。」

經文：

「愛子是那不能看見之神的像，是首生的，在一切被造的以先，因為萬有都是靠他造的，無論是天上的，地上的；能看見的，不能看見的；或是有位的，主治的，執政的，掌權的；一概都是藉著他造的，又是為他造的。他在萬有之先，萬有也靠他而立。他也是教會全體之首，他是元始、是從死裡首先復生的、使他可以在凡事上居首位。因為父喜歡叫一切的豐盛、在他裡面居住。」歌羅西書 1:15-17

靜思默想：

門徒確信耶穌基督是神的兒子，祂是滿有權柄和能力，超越一切，萬有之上，包括生命源頭和復活之能。門徒確信「救主掌理人的生命；能使人脫去罪穢；得享永久生命。」在預苦期，讓我們再思主的拯救，我們有否確信主的大能與大愛？

祈禱：

主，祢創造萬有，也創造我們，求祢赦去我們的心高氣傲、自大和自滿。主啊！求祢更讓我們要確信，做好門徒的責任，過好事奉生活。凡事倚靠，遵主而行。

主啊！我們再次呼求祢，過去教會因著疫情多次未能有實體聚會，只能作網上崇拜，敬拜生活才不致中斷，我們感謝主。求主使身體軟弱和未能上網的弟兄姊妹得著看顧和保守。求主帶領教會早日回復正常敬拜工作，我們愛神也愛神家。我們如此禱告乃奉主名求，阿們！

13/3/2021 靈程之旅操練 第二十二天 門徒夢想



夢想讓人追求。尋夢，神必供應，使人夢想實現。門徒應如約瑟一樣的宣告：「請聽我所做的夢」。一系列有關作門徒的屬靈生命操練，在此期間更具意義，盼望我們的夢想實現。

經文：

「對他們說：請聽我所做的夢：『我們在田裡捆禾稼，我的捆起來站著，你們的捆來圍著我的捆下拜。』」創世記 37:6-7

「約瑟想起從前所做的那兩個夢，就對他們說：『你們是奸細，來窺探這地的虛實。』」創世記 42:9

靜思默想：

聖經告訴我們，約瑟面對無數困難、苦痛，但生命反得建立，因他領受從神而來的夢想。神也把關乎屬神子民的夢想賜給我們，在尋求神時，我們不妨聆聽神的聲音，祂會把夢想、異象告訴我們。我們要相信自己，必成為神所用的好器皿。向神說：「我在這裡，請差遣我、使用我。」門徒系列正是操練我們要成為神有用的好器皿，實現神的旨意就是我們的夢想。

祈禱：

親愛的主，讓我們的夢想、異象從祢而來。感謝主多天來引領我們操練靈性，讓我們成長、歸回、不致迷失。我們的夢想，願祢成就。祢是昔在今在永在的主，此刻求祢再來激勵我們、充滿我們，雖前面有困難苦楚，但神必有充足供應，讓夢想實現。

主，求祢引導教會和各弟兄姊妹，要常為事奉而努力，不要因限聚、時間或個人、甚至是偏愛和嫉妒而忘記主的託付。我們需實現主的大使命，不忘初心，竭力事奉，實現回應主的教導。我們的祈禱，乃奉主名求，阿們！

14/3/2021 預苦期第四主日

今天我們可以稍歇，懷著感恩和信心，盼望耶穌基督帶來的復活與至終的得勝。除在崇拜中聆聽主的話語外，我們默想詩篇 89:20-37 有關君王彌賽亞。

20. 我尋得我的僕人大衛，用我的聖膏膏他。
21. 我的手必使他堅立；我的膀臂也必堅固他。
22. 仇敵必不勒索他；凶惡之子也不苦害他。
23. 我要在他面前打碎他的敵人，擊殺那恨他的人。
24. 只是我的信實和我的慈愛要與他同在；因我的名，他的角必被高舉。
25. 我要使他的左手伸到海上，右手伸到河上。
26. 他要稱呼我說：你是我的父，是我的神，是拯救我的磐石。
27. 我也要立他為長子，為世上最高的君王。
28. 我要為他存留我的慈愛，直到永遠；我與他立的約必要堅定。
29. 我也要使他的後裔存到永遠，使他的寶座如天之久。
30. 倘若他的子孫離棄我的律法，不照我的典章行，
31. 背棄我的律例，不遵守我的誠命，
32. 我就要用杖責罰他們的過犯，用鞭責罰他們的罪孽。
33. 只是我必不將我的慈愛全然收回，也必不叫我的信實廢棄。
34. 我必不背棄我的約，也不改變我口中所出的。
35. 我一次指著自己的聖潔起誓：我決不向大衛說謊！
36. 他的後裔要存到永遠；他的寶座在我面前如日之恆一般，
37. 又如月亮永遠堅立，如天上確實的見證。（細拉）

15/3/2021 靈程之旅操練 第二十三天 聖靈聖靈



聖靈不是一個含糊不清、虛無飄渺的名稱，也不是一種什麼自然力量或概念。祂是與聖父、聖子，完全同等位格的三位一體真神，我們的上帝。

經文：

「上帝能夠發出他的力量——也就是他的靈——到任何地方去成就他的旨意。」
詩篇 104:30；139:7

「我要求父，父就另外賜給你們一位保慰師，叫他永遠與你們同在，就是真理的聖靈。乃世人不接受的，因為不見他，也不認識他。你們卻認識他；因他常與你們，也要在你們裡面。我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。」
約翰福音 14:16-18

靜思默想：

聖靈是真理的靈、神的靈，認識和重視聖靈是必須的。讓聖靈幫助我們親近祂，得著祂所賜的屬靈恩典和福分。我們愛天父、愛主耶穌、也愛聖靈；敬拜天父、敬拜耶穌、也敬拜聖靈。

祈禱：

天父上帝、我們的主耶穌基督，感謝祢愛我們，派遣聖靈來幫助和保護我們，使我們在靈裡不致停滯、迷失。求主讓我們認識聖靈，使聖靈充滿，有屬靈的恩典和福分。在俗世中不致受迷惑、不致被罪網綁，靈命得造就，能茁壯成長。

主，世界因有祢，我們才有盼望、萬事得安穩。主的慈愛讓我們的教會百多年來同得著主恩，現雖因規限，奉獻減少，但我們仍有主看顧，聖靈保護，教會能如常運作，未受影響。求主再引領教會繼續為主的福音而奮鬥，造福社群。我們如此禱告乃奉主名求，阿們。

16/3/2021 靈程之旅操練 第二十四天 親密相伴



主賜下聖靈作我們的保惠師，叫祂永遠與我們同在，親密相伴。讓我們在保惠師的帶領、提醒和同在下，引導我們要去「愛」上帝和「遵行」主的旨意。

經文：

「但保惠師，就是父因我的名所要差來的聖靈，他要將一切的事指教你們，並且要叫你們想起我對你們所說的一切話。」約翰福音 14:26

「然而我將真情告訴你們，我去是於你們有益的。我若不去，保惠師就不到你們這裡來；我若去，就差他來。」約翰福音 16:7

靜思默想：

聖靈就是三位一體上帝，祂的同在，使我們在靈裡得幫助、鼓勵及帶領。保惠師的力量和相伴，讓我們不斷成長，且「不放縱慾望和自私」，從而結出美好果子，榮耀主名。我們真願意讓聖靈帶領？還是讓自己的自傲帶領？在預苦期間，我們應多作思想，我們是如何去「愛」上帝和「遵行」祂的命令？

祈禱：

天父、主耶穌和聖靈，感謝祢們時常的保守和看顧，與我們同在。求聖靈在我們當中隨意運行，讓我們不單更認識祢，更得祢親密相伴。在日常生活中為我們引航、扶持、看顧，以抵抗誘惑，學效主的樣式，愛神愛人。

主，求祢的靈作我們的保惠師—安慰者、鼓勵者、指引者及支援者。教會是神家，我們要為神家作美好見證，不因社會環境而失卻方向。不因時間和付出而忘卻事奉。求聖靈作工，照亮教會和各人的事奉心志，傳揚主名。我們的禱告奉主名求，阿們！

17/3/2021 靈程之旅操練 第二十五天 指揮中心



聖靈不僅是我們的同伴，也是我們的領導者、指揮官。祂引導我們進入一切真理，這真理有別於世界的，因為聖靈與欺騙、不實，迷惑是對立的。

經文：

「耶和華的靈必住在他身上，就是使他有智慧和聰明的靈，謀略和能力的靈，知識和敬畏耶和華的靈。」以賽亞書 11:2

「不過當那位真理的靈來了，他就會引導你們進入一切真理。那時，他不會憑著自己說話，只把所聽到的說出來，並且把那些就要來的事傳講給你們。」約翰福音 6:13

靜思默想：

聖靈就如作戰的指揮中心，指揮官引導我們對抗誘惑、罪惡和恐懼，使人進入真理。讓我們戰勝罪惡、卸下憂愁，迎來主的喜樂。我們的生命從自然狀態，轉變成一個更屬靈的生命。今天，我們要把整個內在生命擺上，讓聖靈成為我們的指揮中心。

祈禱：

天父上帝，我們感謝祢，在這世代，求祢讓聖靈進入我們生命當中，掌管一切，引導我們的生活和事奉。主！求聖靈與我們相伴同在，不但要進入真理、更要行出真理，活出神美善見證。

求主使教會在新的一年，有美好發展。今年教會有多個新的活動推行，求主保守和引導，讓各項事工有主而來的動力和弟兄姊妹的積極參與。現在已展開的讀經計劃，是讓我們要時刻謹記主的話語，使生活得著指引，行出真道。禱告奉主名求，阿們。

18/3/2021 靈程之旅操練 第二十六天 安慰之源



在聖靈裡，我們永不是孤兒，無論面對多大的危險或攔阻，聖靈都與我們同在。因為聖靈會給我們得著依靠、力量、方向、安慰和保護。

經文：

「那時，猶太、加利利、撒馬利亞各處的教會都得平安，被建立；凡事敬畏主，蒙聖靈的安慰，人數就增多了。」使徒行傳 9：31

「但願使人有盼望的神，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉著聖靈的能力大有盼望！」羅馬書 15:13

「盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。」羅馬書 5:5

靜思默想：

聖靈是保惠師，也是安慰者。聖靈在我們生命裡的工作，最特別又重要的是安慰，祂是安慰之源。聖靈的安慰與世界的不同，這安慰是我們裡面要的真平安，是帶著力量和安息，因為只有神才知道永遠的結局、要走的方向。今天很多人內心的不安、苦痛，是他們不知要尋求的，是神的真平安、真安慰。

祈禱：

主，祢的靈在我們生命裡何等奇妙，祢讓我們認識聖靈，親近聖靈，得著保護、引導、安慰；祢又讓聖靈與我們永遠親密相伴，不再憂愁恐懼。願主的靈與我們永遠同在，心思意念得以更新。

主，教會今年會推行小組計劃，這是一個全新的概念，盼望在新的嘗試中，弟兄姊妹能明白小組的作用和含意，積極參加，使教會得以長遠發展，各人靈命得造就。透過小組讓彼此守望、互相扶持，發生果效，求主在當中作主作王，指揮運作。我們如此禱告，乃奉我主耶穌的名而求，阿們！

19/3/2021 靈程之旅操練 第二十七天 持守真道



神的道是我們一切信仰的根基。主的道是蒙福之道、恩典之道。透過神的話語，認識神，是我們的福分，明白神的恩典與慈愛，更是持守真道的祕訣。

經文：

「耶和華是我的福分，我曾說我要遵守你的言語，我一心求過你的恩，願你照你的話憐憫我，我思想我所行的道，就轉步歸向你的法度，我急忙遵守你的命令，並不遲延，惡人的繩索纏繞我，我卻沒有忘記你的律法。」詩篇 119:57-61

「所以，你們要脫去一切的污穢和盈餘的邪惡，存溫柔的心領受那所栽種的道，就是能救你們靈魂的道。」雅各書 1:21

靜思默想：

聖靈把真理澆灌我們，真理、神的話語和教訓，我們都必須持守。聖經教導我們：「凡立志在基督耶穌裡敬虔度日的，雖有迷惑和困阻，但仍要持守所學的和所確信的，因為我們知道是跟誰學的。」在這個是非黑白、道德價值不分的世代，我們更要努力持守真道，行出真道，影響社會。

祈禱：

親愛的亞爸父，感謝祢把真道澆灌我們，讓我們生根、成長；讓我們能走在恩典與蒙福的路上，生命滿有能力和光照。求主讓聖靈幫助我們持守真道，脫去一切的污穢和盈餘的邪惡，存溫柔的心領受那所栽種的道，影響身邊的人和事，讓人歸向基督。

父神，人的有限和不足更顯在我們的生活上，教會要不忘教導，讓人懺悔認罪，靠主得力。教會也要讓會眾明白不要效法這個世界，要忠心事主，遠離罪惡。讓聖靈常在我們心中作工，在教會事奉上、在服務社群上都有主恩手拖帶。我們的祈禱乃奉主名求，阿們。



真理來自神的話語、主耶穌道成肉身的道和祂的榜樣。我們靠著聖靈可明白真理並行出真理，讓我們也因真理成聖。在面對挑戰、困難或任何境況下，能憑藉真理，分別為聖。

經文：

「耶和華的言語是純淨的言語，如同銀子在泥爐中煉過七次。」詩篇 12:6
「求你用真理使他們成聖；你的道就是真理。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。」約翰福音 17:17

「神召我們，本不是要我們沾染污穢，乃是要我們成為聖潔。」帖撒羅尼迦前書 4:7

靜思默想：

成聖是與別人不同，但不是那自顯清高的包裝。分別為聖意味著神一直在我們的生命中作工，使我們聖潔，與罪分離，歸入基督。今日我們願分別為聖嗎？活出與所蒙的恩相稱的生命嗎？

這星期的靈修操練，我們可再次認識聖靈。或許昔日我們不太理會或拒絕了聖靈，以致聖靈憂傷和擔心。現在，就讓我們邀請聖靈在我們身上動工和保護，使我們走在真理和成聖的路上，以體會主為我們受苦、捨命和賜下聖靈的真義及目的。

祈禱：

掌管萬有的主，求祢幫助我們，讓我們的生命更合乎祢的旨意。在成聖路上，從內至外更新變化，顯出天國子民的生命與價值，作美好見證。主祢捨命救贖，又賜下聖靈引導我們要持守真理，分別為聖，靈命成長，我們感謝祢！

主，我們是祢的工作、是祢的民，求祢看顧和保守我們，使我們的恐慌和擔憂得緩解，在生活中不失方寸。教會今年也特別為此而推出靈修操練，盼望我們在靈修中得力，更親近主，有從主而來的平安與祝福。我們的禱告，乃奉我主名求，阿們！

21/3/2021 預苦期第五主日

今天我們又稍歇，懷著感恩和信心，盼望耶穌基督帶來的復活與至終的得勝。除在崇拜中聆聽主的話語外，我們默想詩篇 110 篇有關君王彌賽亞。

1. (大衛的詩。) 耶和華對我主說：你坐在我的右邊，等我使你仇敵作你的腳凳。
2. 耶和華必使你從錫安伸出能力的杖來；你要在你仇敵中掌權。
3. 當你掌權的日子，你的民要以聖潔的妝飾為衣，甘心犧牲自己；你的民多如清晨的甘露。
4. 耶和華起了誓，決不後悔，說：你是照著麥基洗德的等次永遠為祭司。
5. 在你右邊的主，當他發怒的日子，必打傷列王。
6. 他要在列邦中刑罰惡人，屍首就遍滿各處；他要在許多國中打破仇敵的頭。
7. 他要喝路旁的河水，因此必擡起頭來。

22/3/2021 靈程之旅操練 第二十九天 學習禱告



你會禱告嗎？作為信徒，禱告是不可缺的。禱告不是學說話、作模仿，而是真誠與神交通，受神感動。真正的禱告會蒙神悅納，得神親近，受神指引，且行在神的旨意之中。

經文：

「耶穌在一個地方禱告；禱告完了，有個門徒對他說：求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。」路加福音 11:1

「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。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。」馬太福音 6:6-7

靜思默想：

禱告是我們和天父間真誠由衷的交通途徑，也代表人在創造者主權之下的順服和謙卑。禱告不在乎長短、形式，更重要是能與天父的真誠交通，每天尋求祂的旨意，與主同行。讓我們學好禱告，不容理性削弱神對我們的應許，抓住神賜下我們的指引。

祈禱：

主啊！求祢教導我們禱告，在信心中交託，因為禱告不會讓人感到孤單，反得神的親近、引導和啟迪。求聖靈充滿我們、更新我們，打開我們心靈的耳朵，聆聽主的聲音，按主的旨意而行。讓祢住在我們裡面，幫助我們也住在祢裡面，生命更像祢。

主啊！求祢再次在我們生命中動工，讓人彼此守望和關懷，經歷主的同在和慈愛。雖然現在未能如常回教會聚會，但我們不忘要為教會的事奉和發展禱告，求主保守教會的各項事工和計劃，並教牧人員的身體。願主的靈與魂與教會、各弟兄姊妹同行同在，從今時直到永遠。我們的禱告，奉主名求，阿們！

23/3/2021 靈程之旅操練 第三十天 儆醒禱告



我們必須儆醒，防備，特別是我們禱告時，撒但會攔阻我們與主交通、親近，妨礙我們的專注，陷我們於黑暗中。

經文：

「總要儆醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」馬可福音 14:38

「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此儆醒不倦，為眾聖徒祈求。」以弗所書 6:18

「萬物的結局近了。所以，你們要謹慎自守，儆醒禱告。」彼得前書 4:7

靜思默想：

儆醒必須藉著尋求與奮鬥獲得。禱告是讓我們親近神，還是做給人看？我們要滿足自己的慾望，還是尋求神的旨意？是撒但試探我們，還是我們的心思意念成就撒但？讓我們真的要時刻儆醒，專注好禱告，親近神，得指引，經歷神的同在。

祈禱：

主耶穌，求祢堅強我們，使我們能有美好的禱告生活。在禱告上時刻儆醒，不要墜入魔鬼的迷惑和陷阱；不容它奪去我們禱告的專注和交托。主，我們把心思、意念、言語和時間，都擺上，求祢保守，讓我們儆醒不倦，專注仰望祢，更親近主。

主，今天，人的生命何等脆弱、心靈何等空虛，我們只有不住禱告，求主剛強我們、憐憫我們，引領弟兄姊妹的心思意念要連繫於祢，效法主的榜樣，愛主愛人。又多在教會發展事上同心協力，發揮所長，使教會壯大。教會是神家也是我們的家，我們要愛主也愛家，使神家更完美。我們的祈禱是奉主名求，阿們。

24/3/2021 靈程之旅操練 第三十一天 奉主名求



奉主名求是主親自教導，要我們向自己、向會眾、向撒但，宣告祈禱的人除了耶穌基督以外，別無倚靠。

經文：

「你們奉我的名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。你們若奉我的名求甚麼，我必成就。你們若愛我，就必遵守我的命令。」約翰福音 14:13-15
「無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父神。」歌羅西書 3:17

靜思默想：

神喜歡我們在禱告中親近祂與祂相連，亦喜歡我們信靠祂。因此在禱告中作結束語的「奉主名求」，它不是一般的結語，而是要宣告主的名是超乎萬名之上，是我們的倚靠，主會親臨聆聽，若我們祈求的是合乎神的旨意，便得以成就。

祈禱：

全能的主，祢至高至上，祢竟顧念我們，又教導我們用「奉主名求」來禱告，不論甚麼，祢必成就，我們感謝祢。讓我們在禱告中常與主相遇相連，行在祢的旨意中，遵守祢的命令，成為祢所喜悅的人，我們再次感謝主！讓我們天天走在當行的路上。

主，一年多了，疫情反覆，社會環境改變，讓我們要知道人與生命，並一切都無從倚靠，惟主是我們要仰望的，可得著的，且堅固我們的心思意念。又為各行業祈禱，求主幫助失業的、受影響的，迎來適切的援助。我們的禱告乃奉主名求，阿們！

25/3/2021 靈程之旅操練 第三十二天 凡事謝恩



凡事謝恩，這不但是神所喜悅的，也是對我們的提醒，無論人在順境或逆境，就是平凡，也是恩典，因一切不是必然。

經文：

「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。」帖撒羅尼迦前書 5:15-18

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」腓立比書 4:6

「凡事要奉我們主耶穌基督的名常常感謝父神。」以弗所書 5:20

靜思默想：

埋怨！不，相信神，祂必有定時和旨意。感恩是因為在苦難中我們仍有力量走過，困境磨練人生。當我們感謝上帝的同時也提醒自己；能數算主恩，是一種福分。生活中凡事謝恩，會使人脫離罪的苦澀，進入神的喜樂！

祈禱：

天父，我們感謝祢，祢讓我們有禱告生活和懂得凡事謝恩，無論遇上什麼事情，是苦難還是失落，仍有主看顧。主必有定時和旨意，神的道路高過我們，願我們不斷深入體驗、實行和操練主的教導，讓靈命長進，品格建立，遵行祢的旨意，以回應主在十字架上的救贖，我們感謝祢！

主，祢是與人同走風浪的主，求主掌舵，幫助我們的人生能走過洶湧的波濤。讓我們仰望祢，感恩渡過每一天，因為一切不是必然，而是恩典，叫我們知道神真的與人同在，我們怎不凡事謝恩，感謝主！我們的禱告乃奉主名求，阿們！

26/3/2021 靈程之旅操練 第三十三天 合而為一



主，要我們「竭力保守聖靈所賜合而為一的心」，這一切要怎樣作成？合一不是「理論」、「策略」、「方法」、「禮儀」或「制度」，也不是它們的總和，而是人的「心」。

經文：

「凡事要謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，以和平彼此聯繫，竭力保持聖靈所賜的合一。身體只有一個，聖靈只有一位，正如你們蒙召，是為同有一個指望而蒙召，一主，一信，一洗，一上帝，就是萬人之父，超越萬有之上，貫通萬有，在萬有之中。」以弗所書 4:2-6

「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。」約翰福音 17:21

靜思默想：

作門徒，我們的身、心、靈，是屬於主，還是屬世？我們為教會、團契帶來合一與和諧，還是分裂與爭執？合一，是基督在人心中掌權的結果、也是聖靈在人心中運行的成效。它有機會被破壞、摧毀，需要我們努力維護，我們願意付出嗎？

祈禱：

愛我們的主，我們得承認及欣賞人的不同和恩賜，明白神的創造，各盡其職。主祢在十架上成就了我們的合一，又賜下聖靈保守，求主除去我們叛逆、嫉妒、抗拒和偏行己路的私心，讓聖靈運行在我們當中，幫助我們持守合而為一的心，回報主恩。

主，祢愛我們，不願我們受苦。祢不但差遣耶穌，也差遣聖靈來幫助我們，我們感謝祢！主就讓我們同心合意祈禱，仰望祢，知道合而為一是主的教導和旨意。將我們的嫉妒和自私除去，讓教會、團契、小組、甚至個人，都能發揮愛主愛人的心，使教會興旺，見證主恩，使人同得福分！我們的禱告乃奉主名求。阿們！

27/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第三十四天 彼此相愛



耶穌的愛，是捨命的愛，祂愛我們，主動地愛，以愛立愛。祂要我們去愛，不但愛祂，也愛鄰舍，愛人如己，彼此相愛！

經文：

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。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。」
約翰福音 13:34-35

「最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。你們要互相款待，不發怨言。各人要照所得的恩賜彼此服事，做神百般恩賜的好管家。」彼得前書 4:8-10

靜思默想：

主耶穌給我們的命令是彼此相愛，這也是人與人間的人性準則。生活中，愛是要付出的，不是流於講論。我們是主的真門徒，還是世俗的門徒？我們真願意聽命於主，彼此相愛？要確切實行命令，我們就得先愛主，愛祢的上帝……。

在過去數天，我們靈修有關禱告與耶穌的教導，盼望藉此有更多的反省。主在最後日子仍諄諄教導我們要知所悔改，使生命得更新，回報主愛。接著是聖週，亦是靈程操練的重中之重，讓我們再次思想主耶穌走上十架路的苦痛與犧牲，並復活之能與意義。

祈禱：

親愛的天父，我們感謝祢，讚美祢，祢差遣主耶穌拯救我們，為我們捨命，作出愛的榜樣，叫我們要彼此相愛，感謝主。祢又讓我們在靈修操練中，知所虧欠，認罪悔改，持守合而為一的心，彼此相愛，見證主愛，歸向基督。

主，祢愛我們，求主也愛這個大地，醫治這塊受病毒污染的土地，願主的靈倍加給我們各人，使我們身體得平安，心靈得安慰。主祢將要走上十架路，為的就是我們這群受造之物、罪人，我們感謝主！願主的慈愛、憐憫和信實永遠長存。我們的禱告，奉主名求，阿們！

28/3/2021 預苦期第六主日(棕枝主日)

今天是棕枝主日，是復活節前主日，標誌著聖週的開始。在聖週，主耶穌被出賣、審判，最後被處決於十字架上。我們在這也稍歇，思想主的受苦與犧牲，又以此感恩，藉信心，盼望耶穌基督帶來的復活與至終的得勝。除在崇拜中聆聽主的話語外，我們再默想詩篇 118 篇 15 至 29 節有關君王彌賽亞。

15. 在義人的帳棚裡，有歡呼拯救的聲音；耶和華的右手施展大能。

16. 耶和華的右手高舉；耶和華的右手施展大能。

17. 我必不致死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。

18. 耶和華雖嚴嚴地懲治我，卻未曾將我交於死亡。

19. 給我敞開義門；我要進去稱謝耶和華！

20. 這是耶和華的門；義人要進去！

21. 我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救！

22. 匠人所棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。

23. 這是耶和華所做的，在我們眼中看為希奇。

24. 這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！

25. 耶和華啊，求你拯救！耶和華啊，求你使我們亨通！

26. 奉耶和華名來的是應當稱頌的！我們從耶和華的殿中為你們祝福！

27. 耶和華是神；他光照了我們。理當用繩索把祭牲拴住，牽到壇角那裡。

28. 你是我的神，我要稱謝你！你是我的神，我要尊崇你！

29. 你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！

29/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第三十五天 是誰的罪



耶穌被釘十字架，猶太領袖、暴民、羅馬政權、彼拉多以至希律王都要負責？是，但最引致祂走這路的，是誰？你、我、全人類？

經文：

「你們知道，過兩天是逾越節，人子將要被交給人，釘在十字架上。」到了早晨，眾祭司長和民間的長老，大家商議要治死耶穌，就把他捆綁解去交給巡撫彼拉多。」馬太福音 27：1-2

「戲弄完了，就給祂脫了袍子，仍穿上祂自己的衣服，帶祂出去，要釘十字架。」馬太福音 27:31

「所以，耶穌要用自己的血叫百姓成聖，也就在城門外受苦。」希伯來書 13:12

靜思默想：

是誰的罪，讓主耶穌致死？正確來說，應該是被你、被我、被全人類（當然包括猶太人大祭司和羅馬人彼拉多）的罪釘死的。沒有一個能說不是！人的犯罪，結果就是死，且不得永生。但主耶穌為我們作了贖罪羔羊，承擔了你、我和全人類的罪。

祈禱：

愛我們的天父，祢為救贖我們讓耶穌代罪，釘死在十字架上。主啊！我們的罪何其多，祢竟這樣愛我們！讓我們徹底認罪悔改，不要給魔鬼留地步，再傷害祢。願我們時刻儆醒並得聖靈提醒和保護，穿上新人，重整生命，與神的生命有份。

主，願主的靈運行在我們當中，讓我們有力量及精神繼續抗疫，不致疲勞和鬆懈。主祢是我們的倚靠，祢的不離與不棄，使我們在生活和精神上有主看顧，人不會因此而受情緒困擾和恐懼，反得盼望。讓我們有信心和倚靠，打勝人生每一場仗。禱告乃奉主名求，阿們！

30/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第三十六天 愛的傷痕



釘十字架是最殘酷和最羞辱的刑罰，但主耶穌為了我們，走上這條十字架路。贖價是以主身上的傷痕和所流的寶血換取，十字架成了慈愛和合法的饒恕，愛的傷痕更是與神和好的印記。

經文：

「他們就把耶穌帶了去。耶穌背著自己的十字架出來，到了一個地方，名叫髑髏地，希伯來話叫各各他。」約翰福音 19:17

「到了一個地方，名叫髑髏地，就在那裡把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人，一個在左邊，一個在右邊。」路加福音 23:33

靜思默想：

為了不讓我們與神再有不和的鴻溝，主承擔了我們的罪債，犧牲自己，留下深深的傷痕；當我們認識這傷痕時，懂得它所代表的意義。主的捨己，讓人得著救贖和永生，並成為神的兒女。我們又該如何回應神的恩典？

祈禱：

親愛的主耶穌，祢在十架上留下那愛的傷痕，成就了我們與上帝的和好，因著主所受的傷，我們得醫治；祢所受的刑罰，我們得救贖。求主幫助我們，生命不再一樣，又求聖靈不斷引導我們，在生活中見證主，彰顯神的大愛。

萬有的主，祢掌管一切，萬有因祢而立。主，求祢顧念我們，讓我們憑信心定睛於祢，求告祢，讓人不論在疫情中，還是在生活裡，都滿有指望。願主祢賜下平安和憐憫，使世界不再一樣，我們的生命也不再一樣，一切該為主而活，人生必有盼望。我們的禱告乃奉主名求，阿們。

31/3/2021 預苦期靈程之旅操練 第三十七天 基督是王



耶穌基督是王?怎樣的王?
當祂被釘十字架時，彼拉多用了
一塊牌子寫了個名號，安在十字
架上。寫的是「猶太人的王，拿
撒勒人耶穌」。

經文：

「彼拉多又用牌子寫了一個名號，安在十字架上，寫的是：『猶太人的王，拿撒勒人耶穌。有許多猶太人念這名號，因為耶穌被釘十字架的地方與城相近，並且是用希伯來、羅馬、希臘三樣文字寫的。猶太人的祭司長就對彼拉多說：『不要寫『猶太人的王』，要寫『他自己說我是猶太人的王』。彼拉多說：『我所寫的，我已經寫上了。』』」約翰福音 19:19-21

「在上面有他的罪狀，寫的是：『猶太人的王。』」馬太福音 15:26

靜思默想：

耶穌本就是王，祂是全權的王、萬王之王。我們是否接受祂為我們生命的王、生命的主?耶穌曾在肉身上受盡苦痛，要進祂的國，或需經歷艱難、苦楚，我們願意嗎?我們有否做好忍耐並恆切的準備，以等候迎接這位天上的君王榮耀歸來?

祈禱：

天父上帝，我們的主耶穌，祢本就是王，只是為了我們，祢紆尊降貴，捨命犧牲，使我們與神和好，悔罪重生，讓我們成為新人，有新的生命。祢是我們生命的王、生命的主，我們願意背起十字架，跟從祢，遵行祢的旨意，為主而活！

主，一年多了，我們不能時常實體聚集來敬拜祢，但我們不會因此而忘記主的大愛和教導。此刻，我們更應感恩和祈禱，回歸主前，仰望主。主，萬有歸祢，求主保守弟兄姊妹的心懷意念，縱然未能相聚敬拜交通，但仍彼此代禱守望，經歷主的恩典與憐憫，體現主的大能大愛。我們如此禱告乃奉主名求，阿們！

1/4/2021 預苦期靈程之旅操練 第三十八天 獻上至愛



天父為拯救我們，把祂的獨生愛子給了我們。耶穌在十架死前將祂作為兒子的愛，獻給祂的母親；祂又為我們的罪，將祂自己完全獻上。

經文：

「耶穌受了洗，隨即從水裡上來。天忽然為他開了，他就看見神的靈彷彿鴿子降下，落在他身上；從天上有聲音說：『這是我的愛子，我所喜悅的。』」
馬太福音 3:16-17

「耶穌見母親和他所愛的那門徒站在旁邊、就對他母親說、母親、看你的兒子。又對那門徒說、看你的母親。從此那門徒就接他到自己家裡去了。」
約翰福音 19:26-27

靜思默想：

獻上至愛，父神做了，主也做了，我們呢？主把祂至愛母親交給約翰，主也把祂自己交給我們。正如年青的約翰，我們都是不完美的，但隨著時間，約翰對主的愛也漸長漸深，那麼我們呢？今天是主立聖餐日，主要我們明白聖餐中，餅和酒的意義。願主的完全獻上，激勵我們，讓我們委身事主，作個忠主愛人的真門徒！

祈禱：

愛我們的主！感謝祢在十架上的全然獻上，讓我們得著恩典與大愛。我們不完美，但主就是那麼愛我們。今天祢立下聖餐，為的是要紀念祢，讓我們每吃著餅和酒，知道主的身體和寶血是為我們，愛的犧牲可其多。我們要深徹悔改，重回主前。求主引領，加添我們勇氣和信心，使我們穩健無畏地跟隨祢，走在作主門徒的真道上。

主，祢賜下的平安和幫助，讓我們有信心、有盼望，祢的鞭傷醫治病患，祢的寶血淨化人心，使我們重新得力。又願主顧念我們的工作和生活，在困難艱苦中仍有主的看顧和保守，又讓弟兄姊妹也彼此獻上，真誠守護，共證主恩。我們的禱告乃奉主名求，阿們！

2/4/2021 預苦期靈程之旅操練 第三十九天 最後的話



在十字架上，主耶穌最後的話：「成了」，表示藉祂的死成就了世人的救贖。我們不再是奴僕，而是神的兒女；不再是外人和客旅，而是與聖徒同國，神家裡的人了。

經文：

「耶穌嘗了那醋，就說：『成了！』便低下頭，將靈魂交付神了。」約翰福音 19:30

「坐寶座的說：『看哪，我將一切都更新了！』又說：『你要寫上，因這些話是可信的，是真實的。』他又對我說：『都成了！我是阿拉法，我是俄梅戛；我是初，我是終。我要將生命泉的水白白賜給那口渴的人喝。』」啟示錄 21:5-7

靜思默想：

「成了」，表示主的救贖成全了。主的呼喊，要喚醒我們進入祂的受難之中。歷來聖徒能夠忍受苦難，甘心為主，正是主的得勝。讓我們在末世審判前，真誠悔改，活出真道，做好門徒責任，使我們的身、心、靈能夠徹底更新，完全成聖，那才是我們的「成了」。

祈禱：

親愛的主，祢是配得稱頌讚美，祢捨下寶貴生命成就父神的心意和託付，把我們從罪中釋放，與神和好，我們獻上感謝！在今日主祢受難日中，讓我們更感受主走十架苦路的忍耐和痛苦的等候，求祢堅固我們的信心，讓我們也甘心為主受苦、樂意背起十架，與主同得榮耀的冠冕。

愛我們的主，我們是祢的受造物，但卻狂妄自大，任意作為，不懂得倚靠祢，在今次的疫情和社會環境轉變中，正顯出人的無知和軟弱，需主的憐憫與慈愛。求主顧念我們，拯救我們，讓我們重新歸回。主，復活在祢，生命也在祢，人的一切更在祢，求主看顧我們每一個，讓人看見主的榮光照耀。我們如此祈禱乃奉主名求，阿們！

3/4/2021 預苦期靈程之旅操練 第四十天 主仍活著



神所賜的盼望，能改變人的行為、態度和人生目標。我們是否相信復活的大能、神改變生命的能力？並賜下的盼望和平安？

經文：

「先到墳墓的那門徒也進去，看見就信了。因為他們還不明白聖經的意思，就是耶穌必要從死裡復活。於是兩個門徒回自己的住處去了。約翰福音 20:1-2

「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。」希伯來書 7:25

靜思默想：

十字架寓意悖逆與仇恨，復活卻表示更新與和解，復活的基督戰勝了罪惡、死亡和撒但，主仍活著。主賜的永生，我們的生活行為有否因而有新生的樣式，就如基督藉父的榮耀從死裡復活一樣？雖然沒有人親眼目睹耶穌基督復活的過程，但我們的生命卻因而改變，復活的應許和盼望，對你來說，又是甚麼呢？

四十天的靈修操練，今天來到最後，但主的榮光和引領卻永遠與我們同在。讓我們繼續每天讀經、默想和祈禱，與神親近，相遇相連。

祈禱：

親愛的天父，主耶穌受盡苦楚成就使命，我們無盡感謝！主的寶血淨化人的身心靈、生命得復興，有永生的盼望和平安。主的受難與復活，讓我們的舊我與主同埋葬、新我與主同復活。我們更應把生命獻上，成為主使用的器皿、忠心盡責的僕人，永遠跟從主。

親愛的主，祢的榮光照耀人心，受難與復活正提醒我們，世人都常犯罪，要知悔改，回轉主前，走出真道，分別為聖。我們的靈命不應因世上的疫情而荒廢、因俗務而疏懶，反因自己的不足而渴慕更新成長和充實。願主祢的平安、慈愛、信實和盼望永遠長存，因我救主永活。我們如此祈禱，乃奉我主耶穌基督的名而求，阿們！

後記

感恩!我們有機會在預苦期進行四十天靈程之旅的靈修操練。感謝主!透過閱讀經文、靜思默想和祈禱,使我們有機會認罪悔改,重新得力,回歸主前。面對震撼世界、持久不絕的新冠肺炎疫情,社會的不穩,經濟的低迷,人心的恐慌,十字架的苦難,會為我們帶來什麼樣的啟示和思考?我們該如何面對現今的處境?這都值得我們再一次深思探索。

感恩主的帶領,讓孩子有機會編寫及出版此冊子。在過程中,得著不少啟示和領受,由於時間和篇幅所限,內容或許仍有很多不足並需修改的地方,還望各兄姊不吝賜教,以作改進。

往後,就讓我們仍持守在靈裡與神相遇相連;弟兄姊妹間彼此守望關愛。我們深信神掌管萬有,一切皆有神的定時和旨意。只要我們行在神的心意裡,定能活出信望愛的人生。

主內

李肖莉傳道

二零二一年二月

感言

[illegible]

版權所有
不得翻印