

【感谢基督教香港信义会(元屯天区), 承蒙允许使用 预苦期灵修集 (2020)】

【FCGC 把 2020 日期 改为 2021 来使用】

## 基督教香港信义会元屯天区教牧同工会预苦期灵修集(2021) 序

由 2009 年开始每年由元屯天区的教牧同工合撰《预苦期灵修集》，让弟兄姊妹于预苦期当中使用，本年灵修集除了有元屯天区的教牧同工参与外，还有张振华监督与信义宗神学院神学生一同参与撰稿。

今年预苦期灵修集选用《信徒箴言》中的每日经课(Daily Lectionary)，作为基础，它的特色是为回应主日经课（三代经课）而编排的。原则上，按着周四至周六的经文是预备下主日经课的内容，而主日后的周一至周三的经文是回应之前主日经课内容，而主日及其他特定节日，则沿用该日的经文。因此，我们以主日崇拜为焦点，基督为中心作为灵修默想的方向，在预苦期间思想基督在传道时所受的苦，为着使命而甘心走在十字架路上，基督受死，拯救万民，证明了祂是爱我，为我舍己（加二 20）。我们靠赖基督的恩典继续持守召命，背起十架，面对苦难，迎向基督复活的盼望，至死忠心地跟随主。

《预苦期灵修集》使用建议：

- 一· 在一天的开始，或最合适的时间
- 二· 在一处不受打扰的地方
- 三· 以音乐或短诗安静心神
- 四· 阅读当中的经课一至两遍
- 五· 按提示自我反思及默想
- 六· 写下个人的回应或心得，并具体的回应行动。
- 七· 可依建议的祷文祷告，或把当日的领受化为祷告和行动，
- 八· 背诵当日「金句」，并以此为当日的箴言。
- 九· 若进行禁食，可把当日禁食所省下来的金钱存起，于预苦期结束时，汇集交回堂会，以支持本会福音事工。

《预苦期灵修集》编纂小组

吕庆棠牧师 林一君牧师 黄志东教师 陈桥森教师

预苦期

预苦期（英文是 Lent，意即春天。拉丁教会称 Quadragesima，意即四十天。）是教会传统中，特别思念基督的受苦受死的一段期间。这段期间，信徒会悔改自省，禁食祷告，故又称大斋期。

预苦期是指复活节前的四十天(不计算期间的六个主日)。预苦期的首日称为圣灰日 (Ash Wednesday)，又称为大斋首日 (First Day of Lent)。牧师会在信徒额上涂灰，作为忏悔的象征。英文 Lent 意思是四旬期 (大斋节期)，即 40 天的意思。耶稣基督在旷野四十天禁食祈祷，并以上帝的话粉碎了魔鬼试探。以色列人经历旷野四十年的锻炼，成为领受上帝恩赐的大军。主耶稣基督从死里复活之后，与门徒同住同行四十天，门徒领受了大使命，并成为福音的精兵。

### 如何过预苦期

预苦期是教会一个重要的节期，是准备迎接基督复活的重要节期，甚至比起圣诞前的将临期还要重要。我们要以怎样合适的态度进入预苦期？

教会年的预苦期是从圣灰日开始。部份礼仪教会在圣灰日举行崇拜，当中会有圣灰礼。会众来到圣坛前，主礼牧师会以橄榄油与棕枝的灰烬混合而成的圣灰，在每人前额上画上十字记号，表明信徒是属于那为我们死在十字架上的耶稣基督。信徒会以悔罪的心来开始这段为期四十天（不计算期间的六个主日）的预苦期，预苦期结束于复活日的前夕。

预苦期的设立，最初是给予准备在复活节受洗的人，及曾经被教会逐离而又希望重返教会的人一段安静默想期，在此期间他们要静思己过、禁食、克己、祷告等等。到了现代，预苦期的本意仍在，只是不再单单强调罪孽和苦楚，而是借着禁食、悔罪等操练，一方面操练自己的灵性，体会与基督一同受苦，感受上帝对人的爱、宽恕和恩典；另一方面是借着饥饿与贫乏的亲身经历，体会贫乏者的苦楚，将省下来原本花在吃喝玩乐的金钱，用来帮助饥饿贫困的人。

既然预苦期的克己、禁食、静思己过等，不再是强调苦楚，也不是要求信徒面带愁容，禁绝一切庆典。但要注意的是要着重节俭简朴、凡事节制、勤读圣经、恒切祈祷，互相提醒简朴度日，而不需要刻意回避与人同乐。上帝看重的不是人刻意的外在行为表现，而是人内在的心思意念。

### 预苦期的布置

预苦期中，教会圣坛布置传统用紫色，是「反省悔改」的意思，提醒我们本是罪人，需要悔改，仰望主来拯救。受难节用黑色，象征忧伤、痛苦和忏悔。复活节则用白色或金色，是真光和喜乐的色彩。

除了颜色，这段期间最重要的标记就是十字架。耶稣为我们的罪被钉十架，使我们与上帝和好。

此外，荆棘、钉子等物也能帮助我们更深体会耶稣的受苦。复活节的象征物还有百合花和蛋。百合花象征神圣与纯洁，代表耶稣的圣洁；状似喇叭则有宣扬好消息之意。蛋象征新生命，坚硬的蛋壳象征坟墓。蛋壳无法限制里面正孕育的新生命，坟墓无法阻挡复活的主。

## 预苦期禁食

为何要禁食？在圣经中，当高度挑战性的情况发生时，或当个人需作关键性的决定时，人们喜爱用禁食祷告的方法来得知上帝的旨意，及求祂属天的介入。因此，禁食只有一个目的：亲近上帝，贴近上帝，寻求更明白上帝的心！绝不是为炫耀自我的「属灵」和敬虔，更不是为减肥。

圣公会大主教卢保罗曾于第 1147 期《教声》撰文，题为「大斋期的历史和意义」，他形容：「禁食是指完全不进食或进食一些仅仅维持到生命少量的食物。除此之外，其实大斋期可以帮助我们放弃或戒掉坏习惯或一些窒息我们属灵生命的事情。同时，大斋期亦可以帮助我们采取一些积极的行动来强化我们的属灵生命，例如多读上帝的话语—《圣经》和其他属灵书籍」。

因此，信徒可以从圣灰日开始逐步禁食：

1. 可以从每日三餐减为两餐，再由两餐减为一餐，
2. 可以从饮用开始，由刺激饮品转为果汁，再转为清水；
3. 可以从喜爱的食物开始，或减少某类食物，或从肉食转为素食；

通常，禁食中要求我们将所喜好的、所需的或是所享受的东西置于一旁一段时间，这将使戒禁者觉得好像失去了一些对我们有价值的东西似的，取而代之是去寻求上帝，要认识祂知道祂的旨意或要与祂生出更深的关系。当禁食时候，着重的是在祷告，这点非常重要。我们为什么禁食，重要理由是为要专注在祷告上。记得用你通常吃饭的时间去读经祷告。另一方面，在禁食的过程中省下来的金钱，可以积累为奉献，支持特定的事工。

## 预苦期运动

「预苦期运动」为的是让我们在主里一同纪念为我们受苦、受死、救赎、复活的主。教会年中的预苦期（Lent），是从复活节的前四十天开始。在此期间，教会都会鼓励信徒每周选一餐以上禁食祷告，悔改自省，思念基督。

在变像山上，门徒看见摩西和以利亚与耶稣一同谈话。他们三人都曾禁食四十昼夜-摩西在西乃山上，禁食四十昼夜，领受上帝的律法，并为百姓拜金牛犊的罪，恳切为他们求赦。以利亚则于迦密山，大败巴力的代言人后，被耶洗别追杀，在上帝的供应之下，连走四十日没吃、没喝，最后遇见了上帝。而耶稣则在旷野禁食四十昼夜，胜过魔鬼的试探。今日，我们也可以学效摩西、以利亚和耶稣的榜样，操练禁食、祷告、默想。

禁食的意义不单在于吃喝，更是操练我们全人专注在基督身上。信徒借禁食或禁欲的操练，体会与基督一同受苦，也借着亲身经历饥饿，体会饥饿与贫乏人的痛苦。我们可将原来预计用在饮食或娱乐休闲的金钱，放入「预苦期运动奉献立方盒」(或小钱箱)中作为奉献，具体关怀饥饿、贫困与缺乏者。我们也可特别为那些在受苦的主内同胞代求，让我们过一个更有意义的预苦期及复活节。

2021年2月17日(三) 预苦期第1天(圣灰日)

经文: 马太福音 19:13-22

13 那时，有人带着小孩子来见耶稣，要他给他们按手祷告，门徒就责备那些人。14 耶稣说：「让小孩子到我这里来，不要阻止他们，因为在天国的正是这样的人。」15 耶稣给他们按手，然后离开那地方。16 有一个人进前来问耶稣：「老师，我该做什么善事才能得永生？」17 耶稣对他说：「你为什么问我关于善的事呢？只有一位是善良的。你若要进入永生，就该遵守诫命。」18 他说：「哪些诫命？」耶稣说：「就是不可杀人；不可奸淫；不可偷盗；不可作假见证；19 当孝敬父母；又当爱邻如己。」20 那青年说：「这一切我都遵守了，还缺少什么呢？」21 耶稣说：「你若愿意作完全人，去变卖你所拥有的，分给穷人，就必有财宝在天上；然后来跟从我。」22 那青年听见这话，就忧心愁愁地走了，因为他的产业很多。

默想：

圣灰日是预苦期的开始，耶稣向我们展示对人的期望。有一位年青才俊想借行善得永生，以外显的行为遵守律法，却因为不愿意改变内在的价值观，最后落空而回（太 19:13-22）。耶稣重申内在生命的转化比外在的财富更重要，因此，祂期盼我们能把自己有的财富与穷人分享，必然得到在天上的财宝。这是与现今的价值观背道而驰，但却是主所喜悦，在预苦期中，盼望我们可以节约、自省并且能与别人分享。

反思问题：

1. 有什么东西阻碍我们跟随耶稣呢？
2. 试想我们需要关心那些有需要的人，甚至是一些被边缘化的群体呢？

2021年2月18日(四)预苦期第2天

经文: 约拿书 3:1-10

1 耶和華的話第二次臨到約拿，說：2 「起來，到尼尼微大城去，把我告訴你的信息向其中的居民宣告。」3 約拿就照耶和華的話起來，到尼尼微去。尼尼微是一座極大的城，約有三天的路程。4 約拿進城，走了一天，宣告說：「再過四十天，尼尼微要傾覆了！」5 尼尼微人就信服上帝，宣告禁食，從最大的到最小的都穿上麻衣。6 這消息傳到尼尼微王那里，他就從寶座起來，脫下朝服，披上麻布，坐在灰中。7 他叫人通告尼尼微全城，說：「王和大臣有令，人、畜、牛、羊都不可嘗任何東西，不可吃，也不可喝水。8 人与牲畜都要披上麻布，切切求告上帝。各人要回轉離開惡道，離棄自己掌中的殘暴。9 谁知道上帝也许会回心轉意，不發烈怒，使我們不致滅亡。」10 上帝察看他們的行為，見他們離開惡道，上帝就改變心意，原先所說要降與他們的災難，他不降了。

默想：

上帝選中了約拿與尼尼微人，但他們的回應卻截然不同，約拿不願尼尼微人得到赦免，而逃往他施（拿 1:1-3），從中体会到救恩出于上帝（拿 2:2-9），及后，他悔改照上帝的话行，但却把原本需要三日的行程(工作)縮短，只做了一日。另一方面，尼尼微人信服上帝，回轉離開惡道；上帝亦改變了懲罰他們的心意。不順服上帝的仆人与信服上帝的罪人，這是何等強烈的對比。

反思問題：

1. 我們有否不接納一些行惡的人呢？我有否想過自己也需要回轉，棄絕惡念嗎？求主赦免。
2. 上帝能够使要走三日的路程和工作縮短在一天即成就，显明了在祂没有难成的事，这样对我们有什么提醒呢？

2021年2月19日(五) 预苦期第3天

经文: 约拿书 4:1-11

1 这事令约拿大大不悦，甚至发怒。2 他就向耶和华祷告，说：「耶和华啊，这不就是我仍在本国的时候所说的吗？我知道你是有恩惠，有怜悯的上帝，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且会改变心意，不降那灾难。我就是因为这样，才急速逃往他施去的呀！3 耶和华啊，现在求你取走我的性命吧！因为我死了比活着更好。」4 耶和华说：「你这样发怒，对吗？」

5 约拿出城，坐在城的东边，在那里为自己搭了一座棚。他坐在棚子的荫下，要看看城里会发生什么事。6 耶和华上帝安排了一颗蓖麻，使它生长高过约拿，影子遮盖他的头，使他免受苦难；约拿因这颗蓖麻大大欢喜。7 次日黎明，上帝却安排一条虫来咬这蓖麻，以致枯干。8 太阳出来的时候，上帝安排炎热的东风，太阳曝晒约拿的头，使他发昏，他就为自己求死，说：「我死了比活着更好！」9 上帝对约拿说：「你因这颗蓖麻这样发怒，对吗？」他说：「我发怒以至于死，都是对的！」10 耶和华说：「这颗蓖麻你没有为它操劳，也不是你使它长大的；它一夜生长，一夜枯死，你尚且爱惜；11 何况这尼尼微大城，其中不能分辨左右手的就有十二万多人，还有许多牲畜，我岂能不爱惜呢？」

默想：

约拿在理性与感性上对上帝的认识有很大的落差，理性上他知道上帝是有恩惠，有怜悯的上帝，不轻易发怒，有丰盛的慈爱；在感性上却觉得上帝会改变心意放过尼尼微人，却没有因他逃往他施的事上宽恕他，而大大不悦，甚至发怒。后来，他为搭了一座棚来看尼尼微的结局。可是上帝却以一颗蓖麻和十二万多人作比较，让他体会上帝对他和尼尼微人的爱惜。

反省问题：

1. 约拿第一次向上帝蛮不讲理地说：「耶和华啊，现在求你取走我的性命吧！因为我死了比活着更好。」（拿 4:3）原因何在，对我们有什么提醒？
2. 约拿再次向上帝胡闹地说：「我死了比活着更好！」（拿 4:8）原因何在，对我们有什么反思？

2021年2月20日(六)预苦期第4天

经文: 提摩太前书 1:12-13

12 我感谢那赐给我力量的我们的主基督耶稣，因为他认为我可信任，派我服事他。 13 我从前是亵渎、迫害、侮慢上帝的人；然而我还蒙了怜悯，因为我是在不信、不明白的时候做的。

默想：

每个人的信仰历程都不一样，或许我们与保罗的经验有差距，但我们与保罗都是蒙主怜悯，被主拣选成为上帝的儿女。耶稣知道我们不是一个完美的人，更接纳我们的本相。祂亦信任我们，差派我们去服事人。我们只管靠赖上帝给予我们的力量，必然能够完成祂所托付的工作。

反省问题：

1. 既然上帝信任我们并且派我们去服事，我们以什么心态来服事？
2. 上帝又是怎样使用我们这个不完美的人去服事他人呢？



2021年2月21日(日)预苦期第一主日

经文: 马太福音 4:1-11

1 当时，耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。2 他禁食四十昼夜，后来就饿了。3 那试探者进前来对他说：「你若是上帝的儿子，叫这些石头变成食物吧。」4 耶稣却回答说：「经上记着：『人活着，不是单靠食物，乃是靠上帝口里所出的一切话。』」5 魔鬼就带他进了圣城，叫他站在圣殿顶上，6 对他说：「你若是上帝的儿子，就跳下去！因为经上记着：『主要为你命令他的使者，用手托住你，免得你的脚碰在石头上。』」7 耶稣对他说：「经上又记着：『不可试探主—你的上帝。』」8 魔鬼又带他上了一座很高的山，将世上的万国和万国的荣华都指给他看，9 对他说：「你若俯伏拜我，我就把这一切赐给你。」10 耶稣说：「撒但，退去！因为经上记着：『要拜主—你的上帝，惟独事奉他。』」11 于是，魔鬼离开了耶稣，立刻有天使来伺候他

默想：

人生当中必定会遭遇不少试探，当我们遇到试探的时候，我们该怎样面对呢？靠我们的意志？靠我们自己的能力？经文形容耶稣亲自示范给我们看，面对试探的时候靠的是我们的上帝，以及上帝的话语。因为耶稣说：「在人不能，在上帝却不然，因为在上帝凡事都能。」当我们面对试探的时候，我们都靠着上帝的话语，以及上帝的保守胜过一切试探、困难和挑战。

反思问题：

1. 当我们面对试探的时候，我们有没有仰望上帝？
2. 我们有没有勤读圣经，以致面对试探的时候能够靠主的话语胜过试探？

【感谢基督教香港信义会(元屯天区), 承蒙允许使用 预苦期灵修集 (2020)】

【FCGC 把 2020 日期 改为 2021 来使用】

2021年2月22日(一) 预苦期第5天

经文: 马太福音 5:16

16 你们的光也要这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，把荣耀归给你们在天上的父。

默想：

传福音既是将耶稣的好消息告诉别人，更是主耶稣升天之前的最后吩咐。然而，很多时候，能让人认识耶稣接受福音，却是信徒的见证。耶稣叫我们成为世上的光，并且以好行为对待别人，让人借此看见主的同在，更将荣耀归于天父。换言之，耶稣要我们在生活上要多留意别人的需要，并且作出适切的回应，多做荣神益人的事情。

反省问题：

1. 我们有没有做好见证，让别人能够看见主耶稣，试分享具体事件？
2. 我们有没有留意身边的人的需要呢？我们又怎样回应这些需要呢？

2021年2月23日(二)预苦期第6天

经文: 诗篇 32:1-11

1 过犯得赦免，罪恶蒙遮盖的人有福了！ 2 耶和华不算为有罪，内心没有诡诈的人有福了！ 3 我闭口不认罪的时候，因终日呻吟而骨头枯干。 4 黑夜白日，你的手压在我身上沉重；我的精力耗尽，如同夏天的干旱。（细拉）

5 我向你陈明我的罪，不隐瞒我的恶。我说：「我要向耶和华承认我的过犯」；你就赦免我的罪恶。（细拉）

6 为此，凡虔诚人都当趁你可寻找的时候向你祷告；大水泛滥的时候，必不临到他。 7 你是我藏身之处你必保佑我脱离苦难，以得救的欢呼四面环绕我。（细拉）

8 我要教导你，指示你当行的路，我要定睛在你身上劝戒你。 9 你不可像那无知的骡马，须用嚼环缰绳勒住，不然，它就不会靠近你。 10 恶人必多受苦楚；惟独倚靠耶和华的，必有慈爱四面环绕他。 11 义人哪，你们应当靠耶和华欢喜快乐，心里正直的人哪，你们都当欢呼。

默想：

我们用以下祷文去默想上帝的作为和对我们的恩典：

天父上帝，祢很明白我们。被罪恶、软弱和内疚纠缠着的，心里如背着重担，殊不好受。我们感谢祢，因为祢借着耶稣基督，赦免了我们的过犯，让我们只要悔改和相信，就能够得着机会重新做人，一切一切，旧事已过，都变成新的了。带着这份「焕然一新」，求你让我们重新审视自己的身份、追求成长、满有盼望，从而活着就是一首赞美上帝的诗篇。

反省问题：

1. 此刻我们正在被什么困扰着呢？可以向上帝倾心吐意吗？
2. 当我们把软弱的自己放在上帝面前的时候，上帝仍会以慈爱环绕我们。这样，纵然路不平坦，但我们会因此靠着上帝欢喜快乐吗？

2021年2月24日(三)预苦期第7天

经文: 出埃及记 32:1-11

1 百姓见摩西迟迟不下山，就聚集到亚伦那里，对他说：「起来！为我们造神明，在我们前面引路，因为领我们出埃及地的那个摩西，我们不知道他遭遇了什么事。」2 亚伦对他们说：「你们去摘下你们妻子、儿女耳上的金环，拿来给我。」3 众百姓就摘下他们耳上的金环，拿来给亚伦。4 亚伦从他们手里接过来，用模子塑造它，把它铸成一头牛犊。他们就说：「以色列啊，这是领你出埃及地的神明！」5 亚伦看见，就在牛犊面前筑坛。亚伦宣告说：「明日要向耶和华守节。」6 次日清早，百姓起来献燔祭和平安祭，就坐下吃喝，起来玩乐。7 耶和华吩咐摩西：「下去吧，因为你从埃及领上来的百姓已经败坏了。8 他们这么快偏离了我所吩咐的道，为自己铸了一头牛犊，向它跪拜，向它献祭，说：『以色列啊，这就是领你出埃及地的神明。』」9 耶和华对摩西说：「我看这百姓，看哪，他们真是硬着颈项的百姓。10 现在，你且由著我，我要向他们发烈怒，灭绝他们，但我要使你成为大国。」11 摩西就恳求耶和华—他的上帝，说：「耶和华啊，你为什么向你的百姓发烈怒呢？这百姓是你用大能大力的手从埃及地领出来的！」

默想：

对犹太人来说，这是最感动的一件事。第一块法版没有了，是基于他们自己的罪恶，他们在信仰上犯了奸淫，再没有比这更大的罪了。在犹太传统来说，这罪比起始祖在《创世记》第三章所犯的罪更要严重。但上帝的赦罪之恩就是这样超乎人的想像，祂给了他们第二块法版，成就了赎罪日的起源，同时也修补了人与上帝的裂缝，彰显了自限的上帝无尽的恩典和怜悯。

反思问题：

1. 我们能够数算到上帝对我们的恩典和怜悯吗？
2. 我们都曾是罪人，但上帝有在我们的生命里颁下「第二块法版」吗？我们要怎样感谢上帝？

2021年2月25日(四) 预苦期第8天

经文: 提摩太后书 1:3-7

3 我感谢上帝，就是我接续祖先用纯洁的良心所事奉的上帝，在祈祷中昼夜不停地想念你。4 我一想起你的眼泪，就急切想见你，好让我满心快乐。5 我记得你无伪的信心，这信心先存在你外祖母罗以和你母亲友妮基的心里，我深信也存在你的心里。6 为这缘故，我提醒你要把上帝借着按手所给你的恩赐再如火挑旺起来。7 因为上帝赐给我们的不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、自制的心。

默想：

上帝给我们的恩赐各有不同，无须要卓越不凡才能事奉上帝，正如昔日耶稣呼召门徒时，都不一定是才华绝顶的人，反而是听从主的吩咐的人。当我们在事奉时，才体会各人在恩赐上要彼此配搭，善用上帝给予的恩赐，这不但能建立教会，更能造就别人。正如保罗一样，鼓励别人善用恩赐，常存刚强、仁爱、自制的心事奉上帝。

反思问题：

1. 我们能否发掘到上帝所赐给的恩赐呢？
2. 我们会经常激励别人在事奉上刚强起来? 若没有，请祈求主帮助。

2021年2月26日(五) 预苦期第9天

经文: 罗马书 3:21-31

21 但如今，上帝的义在律法之外已经显明出来，有律法和先知为证：22 就是上帝的义，因信耶稣基督加给一切信的人。这并没有分别，23 因为世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀，24 如今却蒙上帝的恩典，借着在基督耶稣里的救赎，就白白地得称为义。25-26 上帝设立耶稣作赎罪祭，是凭耶稣的血，借着信，要显明上帝的义；因为他用忍耐的心宽容人先前所犯的罪，好使今时显明他的义，让人知道他自己为义，也称信耶稣的人为义。27 既是这样，哪里可夸口呢？没有可夸的。是借什么法呢？功德吗？不是！是借信主之法。28 所以我们认定，人称义是因着信，不在于律法的行为。29 难道上帝只是犹太人的吗？不也是外邦人的吗？是的，他也是外邦人的上帝。30 既然上帝是一位，他就要本于信称那受割礼的为义，也要借着信称那未受割礼的为义。31 这样，我们借着信废了律法吗？绝对不是！更是巩固律法。

默想：

保罗指出「世人都犯了罪，亏缺了上帝的荣耀」，这就是说明了我们都是个罪人。很多时候，我们很容易看见别人的缺点，并且对此评头品足，有如自己比别人更胜一筹。当我们对别人作出批评时，只不过是五十步笑百步而已，我们都是在上帝的恩典中，要彼此相爱，实践爱人如己，用爱心说诚实话，因为上帝用百般的忍耐去宽容了我们，更借着耶稣基督的救赎，使我们白白地得称为义。

反思问题：

1. 当我们发现因犯罪而恐惧或是对上帝无信心时，会如何面对呢？
2. 我们如何在日常生活中活出基督信仰呢？在罪与恩典中有什么挣扎呢？

2021年2月27日(六)预苦期第10天

经文: 路加福音 7:1-10

1 耶稣对百姓讲完了这一切的话，就进了迦百农。2 有一个百夫长所器重的仆人害病，快要死了。3 百夫长风闻耶稣的事，就托犹太人的几个长老去求耶稣来救他的仆人。4 他们到了耶稣那里，切切地求他说：「你为他做这事是他配得的；5 因为他爱我们的民族，为我们建造会堂。」6 耶稣就和他们同去。离那家不远，百夫长托几个朋友去见耶稣，对他说：「主啊，不必劳驾，因你到舍下来，我不敢当。7 我也自以为不配去见你，只要你说一句话，就会让我的童仆得痊愈。8 因为我被派在人的权下，也有兵在我之下。我对这个说：『去！』他就去；对那个说：『来！』他就来；对我的仆人说：『做这事！』他就去做。」9 耶稣听到这些话，就很惊讶，转身对跟随的众人说：「我告诉你们，这么大的信心，就是在以色列，我也没有见过。」10 那差来的人回到百夫长家里，发现仆人已经好了。

默想：

一位愿意为犹太人建会堂的罗马军团中的百夫长，只是风闻耶稣的事迹，就相信耶稣能医治他患病的仆人。他身份尊贵被长老所尊敬，但他非常谦卑，并没有因为自己拥有权力而命令耶稣为他工作，相反他感到自己不配见耶稣，请犹太长老去求耶稣。百夫长甚至相信耶稣的大能可以远距离的医治，他有这样的信心，不但让仆人得到耶稣的医治，更得到耶稣的称赞。

反思问题：

1. 我们跟随耶稣的人，当我们遇到困难或在逆境时，我们求告耶稣的心态是怎样？
2. 我们的信心与这位百夫长相比，又有什么分别呢？

2021 年 2 月 28 日预苦期第二主日

经文: 利未记 19:17-18；马太福音 5:44-45 上

17 「不可心里恨你的弟兄；要指摘你的邻舍，免得因他承担罪过。18 不可报仇，也不可埋怨你本国的子民。你要爱邻如己。我是耶和華。

44 但是我告诉你们：要爱你们的仇敌，为那迫害你们的祷告。45 这样，你们就可以作天父的儿女了。

默想：

上帝吩咐摩西，作为上帝国的子民，除了要「爱上帝」，更要「爱邻如己」，向邻舍负责。当邻舍有不当或有错时要指正，但不能恨他们，更不可埋怨及向他们报仇，以免让撒旦有机可乘而得罪了上帝。然而，耶稣对「爱邻如己」的教导中，更将「邻舍」的定义应用在仇敌身上，不但不能憎恨他们，更要爱他们、为他们祷告，这才可以作天父儿女。

反思问题：

1. 谁是我们的「邻舍」？当他们有错时，我们又是怎样以爱心挽回他们？
2. 我们是如何实践爱仇敌的功课？

【感谢基督教香港信义会(元屯天区), 承蒙允许使用 预苦期灵修集 (2020)】

【FCGC 把 2020 日期 改为 2021 来使用】



2021年3月1日 预苦期第11天

经文: 民数记 21:4-9

4 他们从何珥山起行，绕过以东地往红海那条路走。在路上，百姓心中烦躁。5 百姓向上帝和摩西发怨言，说：「你们为什么把我们从埃及领上来，使我们死在旷野呢？这里没有粮食，没有水，我们厌恶这淡而无味的食物。」6 耶和华派火蛇进入百姓当中去咬他们，于是以色列中死了许多百姓。7 百姓到摩西那里，说：「我们有罪了，因为我们向耶和华和你发怨言。求你向耶和华祷告，叫蛇离开我们。」于是摩西为百姓祷告。8 耶和华对摩西说：「你要造一条火蛇，挂在杆子上。凡被咬的，一望这蛇就必存活。」9 摩西就造了一条铜蛇，挂在杆子上。凡被蛇咬的，一望这铜蛇就活了。

默想：

「他们从何珥山起行，绕过以东地往红海那条路走。在路上，百姓心中烦躁。」旷野的路难行是肯定的，这个难行不只是凹凸不平的泥路，而是指旅程的艰辛，以色列百姓要绕过以东地走一条比较长的路才能进入迦南。在艰难的路上，有上帝同在并赐食物及水，并指路的方向给他们，但他们不但没有感恩，还对上帝和摩西发怨言，最后他们得罪了上帝而令有许多人被火蛇咬死。

反思问题：

1. 试反思自己的属灵状况及对主的信靠，例如：一年前、五年前或十年前与今天是否有分别吗？
2. 当经历顺境时，你有没有感恩呢？当经历困难，你有没有依靠主呢？

2021年3月2日(二) 预苦期第12天

经文: 罗马书 4:6-13

6 正如大卫称那在行为之外蒙上帝算为义的人是有福的：7 「过犯得赦免，罪恶蒙遮盖的人有福了！8 主不算为有罪的，这样的人有福了！」9 如此看来，这福只加给那受割礼的人吗？不也加给那未受割礼的人吗？我们说，因着信，就算亚伯拉罕为义。10 那么，这是怎么算的呢？是在他受割礼的时候呢？还是在他未受割礼的时候呢？不是在受割礼的时候，而是在未受割礼的时候。11 并且，他受了割礼的记号，作他未受割礼的时候因信称义的印证，为使他作一切未受割礼而信之人的父，使他们也算为义，12 也使他作受割礼之人的父，就是那些不但受割礼，而且跟随我们的祖宗亚伯拉罕未受割礼而信的足迹的人。13 因为上帝给亚伯拉罕和他后裔承受世界的应许不是借着律法，而是借着信而得的义。

默想：

「亚伯拉罕和他后裔承受世界的应许不是借着律法，而是借着信而得的义。」上帝应许亚伯拉罕和他的后裔必要承受迦南地为他们的产业(创十五 7, 18)，这是远在上帝于摩西时赐下律法之前，这已经表明上帝的应许不是根据因行律法而得的义，而是根据如亚伯拉罕借对上帝信心而被称义。因为世人仍会落在罪中，需凭借信心向上帝祈求宽恕使过犯得赦免，而不是单凭律法改变人心。

反思问题：

1. 试找一个安静的地方，反思自己有什么地方犯错或得罪上帝呢？
2. 你是否有如亚伯拉罕对上帝的信心来面对现时的境况呢？

2021年3月3日(三)预苦期第13天

经文: 约翰福音 7:53-8:11

53 [ 于是各人都回家去了，1 耶稣却到橄榄山去。2 清早，他又回到圣殿里。众百姓都到他那里去，他就坐下，教导他们。3 文士和法利赛人带着一个犯奸淫时被捉的女人来，叫她站在当中，4 然后对耶稣说：「老师，这女人是正在犯奸淫的时候被捉到的。5 摩西在律法书上命令我们把这样的女人用石头打死。那么，你怎么说呢？」6 他们说这话是要试探耶稣，要抓到控告他的把柄。耶稣却弯下腰，用指头在地上写字。7 他们还是不住地问他，耶稣就直起腰来，对他们说：「你们中间谁没有罪，谁就先拿石头打她！」8 于是他又弯着腰，用指头在地上写字。9 他们听见这话，从老的开始，一个一个都走开了，只剩下耶稣一人和那仍然站在中间的女人。10 耶稣就直起腰来，对她说：「妇人，那些人在哪里呢？没有任何人定你的罪吗？」11 她说：「主啊，没有。」耶稣说：「我也不定你的罪。去吧！从今以后不要再犯罪了。」 ]

默想：

这些文士与法利赛人在犯罪现场观看，却没有出手制止，反让妇人入了陷阱被攻击。

「你们中间谁没有罪，谁就先拿石头打她！」耶稣以此回应那些就袖手旁观的文士与法利赛人。耶稣更循着律法的规定，用命令的语句要求这群人采取行动，但附加一项条件就是「你们中间谁没有罪」就可以行动。最后那些所有人都不发一言就离开，表明他们拒绝承担处罚别人的责任，不仅如此，原本听耶稣教导的众人也因拒绝参与这件事情而离开，因为他们知道自己都是罪人。

反思问题：

1. 试反思你曾怎样处理别人得罪自己的事情呢？我们是否有论断别人呢？
2. 试想自己是否曾有一刻忘记主才是最终审判的那一位呢？如有，请祈求主宽恕。

2021年3月4日（四）预苦期第14天

经文: 出埃及记 16:1-8；歌罗西书 1:15-23

1 以色列全会众从以琳起程，在出埃及之后第二个月十五日到了以琳和西奈中间，汛的旷野。2 以色列全会众在旷野向摩西和亚伦发怨言。3 以色列人对他们说：「我们宁愿在埃及地死在耶和华手中！那时我们坐在肉锅旁，吃饼得饱。你们却将我们领出来，到这旷野，要叫这全会众都饿死啊！」4 耶和华对摩西说：「看哪，我要从天降食物给你们。百姓可以出去，每天收集当天的分量。这样，我就可以考验他们是否遵行我的指示。5 到第六天，他们预备食物，所收集的分量要比每天所收的多一倍。」6 摩西和亚伦对以色列众人说：「到了晚上，你们就知道是耶和华将你们从埃及地领出来的。7 早晨，你们要看见耶和华的荣耀，因为耶和华听见你们向他所发的怨言了。我们算什么，你们竟然向我们发怨言呢？」8 摩西又说：「耶和华晚上必给你们肉吃，早晨必给你们食物得饱，因为耶和华已经听见你们向他所发的怨言。我们算什么呢？你们的怨言不是向我们发的，而是向耶和华发的。」

15 爱子是那看不见的上帝之像，是首生的，在一切被造的以先。16 因为万有都是在他里面造的，无论是天上的、地上的，能看见的、不能看见的，或是有权位的、统治的，或是执政的、掌权的，一概都是借着他为着他造的。17 他在万有之先；万有也靠他而存在。18 他是身体（教会）的头；他是元始，是从死人中复活的首生者，好让他在万有中居首位。19 因为上帝喜欢使一切的丰盛在他里面居住，20 借着祂，上帝使万有与自己和好，无论是地上的、天上的，都借着祂在十字架上所流的血促成了和平。21 从前你们与上帝隔绝，心思上与他为敌，行为邪恶；22 但如今，他借着祂儿子肉身的死，已经使你们与祂自己和好了，把你们献在祂的面前，成为圣洁，没有瑕疵，无可指责。23 只要你们持守信仰，根基稳固，坚定不移，不致动摇，离开了你们从前所听见的福音的盼望；这福音也是传给天下一切被造之物的，我一保罗作了这福音的仆役。

默想：

在缺乏中埋怨并不能解决问题，只会遮挡我们属灵的眼睛，看不见上帝摆在前头的供应，更会将我们推向于绝望的境地。唯有停止怨言，仰望那位时刻关心我们的上帝，祂把一切的丰盛都交在爱子里面。相信在十架上为我们舍命的救主，会随时供应我们日用的需要。我们学习的是倚靠主，将我们的难处和缺乏交给祂，静候祂的安排。

反思问题：

1. 试反思我们曾在缺乏的日子，怎样去面对呢？上帝又怎样为我们开出路呢？
2. 我们是否有为缺乏的人代祷呢？

2021年3月5日(五)预苦期第15天

经文: 出埃及记 16:9-21；以弗所书 2:11-22

9 摩西对亚伦说：「你对以色列全会众说：『你们来到耶和华面前，因为他已经听见你们的怨言了。』」10 亚伦正对以色列全会众说话的时候，他们转向旷野，看哪，耶和华的荣光在云中显现。11 耶和华吩咐摩西说：12 「我已经听见以色列人的怨言了。你要对他们说：『到黄昏的时候，你们要吃肉，早晨也必有食物得饱。你们就知道我是耶和华—你们的上帝。』」13 到了晚上，有鹌鹑上来，遮满营地；早晨，营地周围有一层露水。14 那层露水蒸发之后，看哪，旷野的表面出现了小圆物，好像地上的薄霜一样。15 以色列人看见了，不知道是什么，就彼此说：「这是什么？」摩西对他们说：「这是耶和华给你们吃的食物。16 耶和华所吩咐的是这样：『你们每个人要按自己的食量收集，各人要为帐棚里的人收集，按照人口数每个人一俄梅珥。』」17 以色列人就照样去做；有的收多，有的收少。18 用俄梅珥量一量，多收的没有余，少收的也没有缺；各人都按着自己的食量收集。19 摩西对他们说：「任何人都不可把所收的留到早晨。」20 然而他们不听摩西，当中有人把食物留到早晨，食物就生虫发臭了。摩西就向他们发怒。21 他们每日早晨按着各人的食量收集；太阳一发热，食物就融化了。

11 所以，你们要记得：从前你们按肉体是外邦人，是「没受割礼的」；这名字是那些凭人手在肉身上「受割礼的人」所取的。12 要记得那时候，你们与基督无关，与以色列选民团体隔绝，在所应许的约上是局外人，而且在世上没有指望，没有上帝。13 从前你们是远离上帝的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得以亲近了。14 因为他自己是我们的和平，使双方合而为一，拆毁了中间隔绝的墙，而且以自己的身体终止了冤仇，15 废掉那记在律法上的规条，为要使两方借着自已造成一个新人，促成了和平；16 既在十字架上消灭了冤仇，就借这十字架使双方归为一体，与上帝和好，17 并且来传和平的福音给你们远处的人，也传和平给那些近处的人，18 因为我们双方借着祂，在同一位圣灵里得以进到父面前。19 这样，你们不再是外人或客旅，是与圣徒同国，是上帝家里的人了，20 被建造在使徒和先知的根基上，而基督耶稣自己为房角石，21 靠着祂整座房子连接得紧凑，渐渐成为在主里的圣殿。22 你们也靠祂同被建造，成为上帝借着圣灵居住的所在。

默想：

活在当下，不为明日忧虑，是信心的功课。有时不是上帝不曾供应，而是我们要求太多，以为拥有更多，未来就更有保障，但上帝却要我们学习每天都要过信心的生活，不要为明天如何而忧虑，只要有这位自有永有的上帝的同在，即是我们永恒的保障，尽管享受上帝每天的供应，用感恩的心去领受，喜乐人生自然拥有了。

反思问题：

1. 我们既在福音里与上帝和好，我们是否愿意日日亲近上帝呢？

2. 上帝给予我们喜乐和丰盛，在日常生活中有什么值得感恩的事呢？

2021年3月6日(六)预苦期第16天

经文: 出埃及记 16:27-35；约翰福音 4:1-6

27 第七天，百姓中有人出去收，什么也找不着。 28 耶和华对摩西说：「你们不肯遵守我的诫令和教导，要到几时呢？ 29 你们看，耶和华既然将安息日赐给你们，所以第六天他就赐给你们两天的食物，第七天各人都要留在自己的地方，不许任何人从这里出去。」 30 于是百姓在第七天安息了。 31 以色列家给这食物取名叫吗哪，它的样子像芫荽子，颜色是白的，吃起来像和蜜的薄饼。 32 摩西说：「耶和华所吩咐的是这样：『要装满一俄梅珥的吗哪留给你们的后代，使他们可以看见我领你们出埃及地的时候，在旷野所给你们吃的食物。』」 33 摩西对亚伦说：「你拿一个罐子，装满一俄梅珥的吗哪，存在耶和华面前，留给你们的后代。」 34 耶和华怎么吩咐摩西，亚伦就照样做，把吗哪存留作见证。 35 以色列人吃吗哪共四十年，直到进入有人居住的地方；他们吃吗哪，直到迦南地的边境。

1 耶稣知道法利赛人听见他收门徒和施洗比约翰还多，（2 其实不是耶稣亲自施洗，而是他的门徒施洗，） 3 他就离开犹太，又回加利利去。 4 他必须经过撒玛利亚， 5 于是到了撒玛利亚的一座城，名叫叙加，靠近雅各给他儿子约瑟的那块地。 6 雅各井就在那里；耶稣因旅途疲乏，坐在井旁。那时约是正午。

默想：

感恩的心开启我们眼睛看到上帝同在的实在。知足使我们知道恩典并非必然。那位称为「耶和华以勒」的主，昔日供应旷野中的以色列人。今天这位主，借着圣子耶稣供应我们灵魂的食粮，心灵的活水，使我们走完世间的旅程以后进入永生，得着永恒的福乐。要感恩谢主耶稣的拯救，渴慕永生，愿意每日亲近那位凡事都有预备供应的上帝。

反思问题：

1. 耶稣的「活水」是怎样滋养我们的属灵生命呢？
2. 我们如何倚靠上帝的来重燃爱主之心呢？

2020年3月7日(日) 预苦期第三主日

经文: 约翰福音 4:5-42

5 于是到了撒玛利亚的一座城，名叫叙加，靠近雅各给他儿子约瑟的那块地。6 雅各井就在那里；耶稣因旅途疲乏，坐在井旁。那时约是正午。7 有一个撒玛利亚妇人来打水。耶稣对她说：「请给我水喝。」8 因为那时门徒进城买食物去了。9 撒玛利亚妇人对他说：「你是犹太人，怎么向我一个撒玛利亚女人要水喝呢？」因为犹太人和撒玛利亚人没有来往。10 耶稣回答她说：「你若知道上帝的恩赐，和对你说『请给我水喝』的是谁，你早就会求他，他也早就会给了你活水。」11 妇人对耶稣说：「先生，你没有打水的器具，井又深，哪里去取活水呢？12 我们的祖宗雅各把这井留给我们，他自己和儿女以及牲畜都喝这井里的水，难道你比他还大吗？」13 耶稣回答，对她说：「凡喝这水的，还要再渴；14 谁喝我所赐的水，就永远不渴。我所赐的水要在他里面成为泉源，直涌到永生。」15 妇人对他说：「先生，请把这水赐给我，使我不渴，也不用到这里来打水。」16 耶稣对她说：「你去，叫你的丈夫，再到这里来。」17 妇人回答，对耶稣说：「我没有丈夫。」耶稣说：「你说没有丈夫是对的。18 你已经有过五个丈夫，你现在有的并不是你的丈夫。你这话是真的。」19 妇人对他说：「先生，我看你是一位先知。20 我们的祖宗在这山上敬拜上帝，你们倒说，应当敬拜的地方是在耶路撒冷。」21 耶稣对她说：「妇人，你要信我。时候将到，你们敬拜父，既不在这山上，也不在耶路撒冷。22 你们所敬拜的，你们不知道；我们所敬拜的，我们知道，因为救恩是从犹太人出来的。23 时候将到，现在就是了，那真正敬拜父的，要用心灵和诚实敬拜他，因为父要这样的人敬拜他。24 上帝是灵，所以敬拜他的必须用心灵和诚实敬拜他。」25 妇人对他说：「我知道弥赛亚——就是那称为基督的一要来；他来了，会把一切的事都告诉我们。」26 耶稣对她说：「我就是，正在跟你说话呢！」27 正在这时，门徒回来了。他们对耶稣正在和一个妇人说话感到惊讶，可是没有人说：「你要什么？」或说：「你为什么和她说话？」28 那妇人留下水罐，往城里去，对众人说：29 「你们来看！有一个人把我素来所做的一切事都说了出来，难道这个人就是基督吗？」30 他们就出城，来到耶稣那里。31 就在这个时候，门徒求耶稣说：「拉比，请吃吧。」32 耶稣对他们说：「我有食物吃，是你们不知道的。」33 门徒就彼此说：「难道有人拿什么给他吃了吗？」34 耶稣对他们说：「我的食物就是要遵行差我来那位的旨意，完成他的工作。35 你们不是说『到收割的时候还有四个月』吗？我告诉你们，举目向田观看，庄稼熟了，可以收割了。36 收割的人已经得工钱，为永生储存五谷，使撒种的和收割的一同快乐。37 『那人撒种，这人收割』，这话可见是真的。38 我差你们去收你们所没有辛劳的；别人辛劳，你们享受他们辛劳的成果。」39 那城里有好些撒玛利亚人信了耶稣，因为那妇人作见证，说：「他把我素来所做的一切事都说了出来。」40 于是撒玛利亚人来见耶稣，求他们在他们那里住下，他就在那里住了两天。41 因为耶稣的话，信的人就更多了。42 他们对那妇人说：「现在我们信，不再是因为你的话，而是我们亲自听见了，知道这人真是世界的救主。」

默想：



井旁的妇人受了当时的传统所规限，误以为敬拜上帝必须要有特定的要求，又碍于她的身世坎坷，因此一直没有敬拜上帝。直至在井旁与耶稣相遇，耶稣解开了她的困惑，祂指出敬拜上帝不在乎形式、种族、地点，而最基本的要求是以心灵诚实来敬拜。耶稣更向那妇人展示祂是弥赛亚的身份，更要供应人一切的需要，使人得到满足。

反思问题：

1. 什么东西阻碍了我们敬拜上帝吗？
2. 在过去的日子，上帝怎样供应我们的需要呢？

**【感谢基督教香港信义会(元屯天区), 承蒙允许使用 预苦期灵修集 (2020)】**

**【FCGC 把 2020 日期 改为 2021 来使用】**

2021年3月8日(一)预苦期第17天

经文: 马太福音 24:26-35

26 若有人对你们说：『看哪，基督在旷野里！』你们不要出去；或说：『看哪，基督在内室中！』你们不要信。27 好像闪电从东边发出，直照到西边，人子来临也要这样。28 尸首在哪里，鹰也会聚在哪里。」29 「那些日子的灾难一过去，太阳要变黑，月亮也不放光，众星要从天上坠落，天上的万象都要震动。30 那时，人子的预兆要显在天上，地上的万族都要哀哭。他们要看见人子带着能力和大荣耀，驾着天上的云来临。31 他要差遣天使，用大声的号筒，从四方，从天这边直到天那边，召集他的选民。」32 「你们要从无花果树学习功课：当树枝发芽长叶的时候，你们就知道夏天近了。33 同样，当你们看见这一切，就知道那时候近了，就在门口了。34 我实在告诉你们，这世代还没有过去，这一切都要发生。35 天地要废去，我的话却绝不废去。」

默想：

耶稣在末日预言中指出人子会带着荣耀降临，并且把天地都废去。耶稣再次降临，要召集祂的选民。我们在那末后的日子要警醒地过日子，好好预备自己，等待主再来。

反思问题：

1. 我们是否以末世的角度来面对现时的境况呢？
2. 试反思自己是以什么态度来等待主的再来呢？

2021年3月9日(二)预苦期第18天

经文: 哥林多前书 10:1-4

1 弟兄们，我不愿意你们不知道，我们的祖宗从前都在云下，都从海中经过，2 都在云里、海里受洗归了摩西，3 并且都吃了一样的灵粮，4 也都喝了一样的灵水，所喝的是出于跟随着他们的灵磐石；那磐石就是基督。

默想：

保罗指出当日他们的祖先，在旷野生活和行走，以灵粮及灵水去滋养生命，靠赖的亦是基督。我们应以基督为磐石，主居首位，过讨主喜悦的生活。「以主为心，以道为根，圣灵引导，荣神益人」。

反思问题：

1. 我们在生活上有什么需要主的带领呢？
- 2 我们在困难之中是否仍持守基督信仰呢？

2021年3月10日(三)预苦期第19天

经文: 约翰福音 7:14-31、37-39

14 节期已过了一半，耶稣上圣殿去教导人。15 犹太人惊讶地说：「这个人没有学过，怎么那样熟悉经典呢？」16 于是耶稣回答他们，说：「我的教导不是我自己的，而是差我来那位的。17 人若立志要遵行上帝的旨意，就会知道这教导究竟是出于上帝，还是我凭着自己说的。18 凭着自己说的人是寻求自己的荣耀；但那寻求差他来那位的荣耀的人，他是真诚的，在他心里没有不义。19 摩西不是传了律法给你们吗？你们却没有一个人守律法。为什么想要杀我呢？」20 众人回答：「你是被鬼附了！谁想要杀你呢？」21 耶稣回答，对他们说：「我做了一件事，你们都惊讶。22 摩西传割礼给你们（其实割礼不是从摩西开始，而是从列祖开始的），你们就在安息日给人行割礼。23 人若在安息日受割礼，是为了不违背摩西的律法，我在安息日使一个人痊愈了，你们就向我发怒吗？24 不要凭外表断定是非，总要按公平断定是非。」25 于是耶路撒冷人中有的说：「这个人不是他们想要杀的吗？26 你看，他还公开讲道，他们也不对他说什么。难道官长真的认为这是基督吗？27 然而，我们知道这个人从哪里来；可是基督来的时候，没有人知道他从哪里来。」28 那时，耶稣在圣殿里教导人，喊着说：「你们认识我，也知道我从哪里来；我并不是凭着自己来的。但差我来的那位是真实的，你们不认识他。29 我却认识他，因为我从他那里来，是他差遣了我。」30 于是他们想要捉拿耶稣，只是没有人下手，因为他的时候还没有到。31 但人群中有些好人信他，他们说：「基督来的时候，他所行的神迹难道会比这人行更多吗？」

37 节期的最后一天，就是最隆重的一天，耶稣站着，喊着说：「人若渴了，到我这里来喝！38 信我的人，就如经上所说：『从他腹中将流出活水的江河来。』」39 耶稣这话是指信他的人要受圣灵说的；那时还没有赐下圣灵，因为耶稣还没有得到荣耀。

默想：

耶稣上耶路撒冷过节，犹太人惊讶他没有学过，为何熟悉经典教训人？他来自加利利，好奇他为何能赶鬼和行神迹？节期的最后一天，耶稣邀请他们直接到他那里，亲自经历上帝的恩典。有时，我们对耶稣也会产生怀疑，但要记得，我们已经尝过主恩的滋味，也要学会缠着上帝不放。

反思问题：

1. 试反思我们有否只看外貌，甚至也常墨守成规呢？
2. 试回想上帝怎样寻回我们，使我们认识主呢？可用一个图片表达出来。

2021年3月11日(四)预苦期第20天

经文: 以弗所书 4:25-32

25 所以，你们要弃绝谎言，每个人要与邻舍说诚实话，因为我们是互为肢体。26 即使生气也不要犯罪；不可含怒到日落，27 不可给魔鬼留地步。28 偷窃的，不要再偷；总要勤劳，亲手做正当的事，这样才可以把自己有的，分给有缺乏的人。29 一句坏话也不可出口，只要随着需要说造就人的好话，让听见的人得益处。30 不要使上帝的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得救赎的日子来到。31 一切苦毒、愤怒、恼恨、嚷闹、毁谤，和一切的恶毒都要从你们中间除掉。32 要仁慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。

默想：

世界上盛行一种普遍的说法，认为饶恕是一件极端困难的事。但作基督徒是世界上最容易的一件事。因为上帝在基督里饶恕了我们。有了基督，作基督徒就变得容易。让我们领受上帝的应许，祂的承诺是不会撤回的。

反思问题：

1. 试回想一次被饶恕的经验呢？当时的情况怎样？
2. 现在你有没有令我们愤怒的人和事呢？若有，祈求主帮助我们。

2021年3月12日(五) 预苦期第21天

经文: 撒母耳记上 15:22-31

22 撒母耳说：「耶和华喜爱燔祭和祭物，岂如喜爱人听从他的话呢？看哪，听命胜于献祭，顺从胜于公羊的脂肪。23 悖逆与占卜的罪相等，顽梗与拜偶像的罪孽相同。因为你厌弃耶和华的命令，耶和华也厌弃你作王。」24 扫罗对撒母耳说：「我有罪了！我违背了耶和华的指示和你的命令；因为我惧怕百姓，听从了他们的话。25 现在求你赦免我的罪，同我回去，我好敬拜耶和华。」26 撒母耳对扫罗说：「我不同你回去，因为你厌弃耶和华的命令，耶和华也厌弃你作以色列的王。」27 撒母耳转身要走，扫罗抓住他外袍的衣角，外袍就断裂了。28 撒母耳对他说：「今日耶和华使以色列国与你断绝，把这国赐给另一个比你更好的人。29 以色列的大能者必不说谎，也不后悔，因为他不是世人，绝不后悔。」30 扫罗说：「我有罪了。现在求你在我百姓的长老和以色列人面前尊重我，同我回去，我好敬拜耶和华—你的神。」31 于是撒母耳转身跟随扫罗回去，扫罗就敬拜耶和华。

默想：

撒母耳重申听从上帝的命令比献祭重要。昔日以色列君王是否成功，常取决于君王是否以上帝为独一无二的主，并信靠顺从，及以此引导百姓，让以色列民在列国中成为独特的一群。因此「聆听」与「顺从」是息息相关，两者强调受众要存警觉的心，要听从先知的讲论。扫罗就是失去了这样警觉的听从。不顺从等于厌弃主的话，违背发出命令背后的那位上帝。

反思问题：

1. 请问可怎样「聆听」与「顺从」主的话呢？
2. 你有否厌弃主的话的经验呢？
3. 请问如何借主的话转化自己的生命呢？

2021年3月13日(六) 预苦期第22天

经文: 撒母耳记上 15:32-34

32 撒母耳说：「把亚玛力王亚甲带到我这里来。」亚甲就欢欢喜喜地来到他面前，说：「死亡的苦难必定过去了。」33 撒母耳说：「你既用刀使妇人丧子，你母亲在妇人中也必照样丧子。」于是，撒母耳在吉甲耶和华面前把亚甲砍碎了。34 撒母耳回了拉玛。扫罗上他所住的基比亚，回自己的家去了。35 撒母耳直到死的日子，再没有见扫罗。但撒母耳为扫罗悲伤，因为耶和华遗憾立扫罗为以色列的王。

默想：

亚玛力王亚甲没有为自己所做的恶行认罪，因此撒母耳指出其错并在上帝面前施予惩罚。因为上帝是公义的，必然会有果报。很多时我们都想与世人一样，我们都习惯世界的价值观，以为行之有效，便不需要有上帝介入我们的生活中，谁知这样我们失去了见证的能力，也看不见上帝的作为，我们很难活出不一样的群体生活见证。

反思问题：

1. 请问你有什么事情得罪了上帝呢？
2. 请问如何靠主的力量去悔改归正呢？

2021年3月14日(日)预苦期第四主日

经文: 以弗所书 5:8-14

**8** 从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人要像光明的子女—**9** 光明所结的果子就是一切的良善、公义、诚实。**10** 总要察验什么是主所喜悦的事。**11** 那暗昧无益的事，不可参与，倒要把这种事揭发出来。**12** 因为，他们暗中所做的，就是连提起来都是可耻的。**13** 凡被光所照明的都显露出来，**14** 因为使一切显露出来的就是光。所以有话说：「你这睡着的人醒过来吧！要从死人中复活，基督要光照你了。」

默想：

这段经文提醒我们，我们已经是属于主的人，行事为人就要像光明的子女，意思就是我们是属于光明的，是在光明的那一面。换句话说，我们不属于黑暗，不在罪恶和暗昧无益之中，我们要作光明的事。光明是一种自信，一个人一定要有一种光明磊落的自信，才可散发主的香气，但一个光明的人也有犯错的一刻，这包括他真心知道自己犯错，就会悔改，倚靠上帝，重新在光明中行走，这是预苦期灵修的精义，被光光照，改掉坏习惯，重新做人。

反思问题：

1. 有没有一些想改掉的坏习惯，何不今天就下定决心清除这些陋习，重新做人？
2. 有时参与了一些活动或作了一些行为，虽非犯罪犯错，但也有可能是「暗昧无益的事」（弗 5:11）有没有这类事情？如果有的话，圣经说不可参与，你能否当下就决定不参与？



2020年3月15日(一)预苦期第23天

经文: 马太福音 26:1-13

1 耶稣说完了这一切的话，就对门徒说：2「你们知道，过两天是逾越节，人子将要被出卖，钉在十字架上。」3 那时，祭司长和百姓的长老聚集在那称为该亚法的大祭司的院里。4 大家商议要设计捉拿耶稣，把他杀掉。5 可是他们说：「不可在过节的日子，恐怕百姓生乱。」6 耶稣在伯大尼的麻疯病人西门家里，7 有一个女人拿着一玉瓶极贵的香膏来，趁耶稣坐席的时候，浇在他的头上。8 门徒看见就很不高兴，说：「何必这样浪费呢！9 这香膏可以卖许多钱，赈济穷人。」10 耶稣看出他们的意思，就说：「为什么难为这女人呢？她在我身上做的是一件美事。11 因为常有穷人和你们在一起，但是你们不常有我。12 她把这香膏浇在我身上是为我安葬作准备的。13 我实在告诉你们，普天之下，无论在什么地方传这福音，都要述说这女人所做的，来纪念她。」

默想：

这段经文描述的重点之一是门徒们不高兴，认为这个女人做错了事，浪费了香膏，但主耶稣有另一种解释，他自知死期已近，这个女人虽然只是因敬重他而这样做，但主耶稣认为这也刚好为他安葬而作准备，认定这作在祂身上的是一件美事。

我们每做一件事，都在自己和别人的期望之下，别人也许有评价，在众多意见之中，我们要坚持我们所作的是为主而作，而为主而作的事是要使人得福得造就。主耶稣深知我们的动机，所以我们不要虚假，要真诚实意的为主做每一件事。

反思问题：

1. 有没有受到一些同侪压力，逼使自己做了一些违背主心意的事？请列出来，并为此悔改，重新行在光明中。
2. 有没有一些事情是想为主而作的，但丢在一旁没有实行？如有请列明出来，在今天就坐言起行，实践出来。

2021年3月16日(二)预苦期第24天

经文: 歌罗西书 1:9-14

9 因此，我们自从听见的日子就不住地为你们祷告和祈求，愿你们满有一切属灵的智慧 and 悟性，真正知道神的旨意，10 好使你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，对神的认识更有长进。11 愿你们从他荣耀的权能中，得以在一切事上力上加力，好使你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容，12 又感谢父，使你们配与众圣徒在光明中分享基业。13 他救了我们脱离黑暗的权势，迁移到他爱子的国度里。14 借着他的爱子，我们得蒙救赎，罪得赦免。

默想：

基督徒「灵修」的目的为何？如何衡量灵性好坏或灵性高低？又，是否可以量度？如何量度？生命成长的表征就在于开花结果。基督徒属灵生命成长，除了内在品格也在行为和服侍善工之上。读经为要明白上帝和上帝的心意。祷告是与上帝结连。基督徒越接近主，越能活出上帝的圣洁和怜悯。属灵的生命自然成长。如使徒对歌罗西教会所说：「有一切属灵的智慧 and 悟性，真正知道上帝的旨意…行事为人对得起主…在一切善事上结果子，对上帝的认识更有长进。」

反思问题：

1. 请问灵修时的「感动」是否可以化为现实生活中的「行动」呢？
2. 你是否有灵修的习惯呢？

2021年3月17日(三)预苦期第25天

经文: 马太福音 9:27-34

27 耶稣从那里往前走，有两个盲人跟着他，喊叫说：「大卫之子，可怜我们吧！」28 耶稣进了屋子，盲人就来到他跟前。耶稣说：「你们信我能做这事吗？」他们说：「主啊，我们信。」29 耶稣就摸他们的眼睛，说：「照着你们的信心成全你们吧。」30 他们的眼睛就开了。耶稣严严地叮嘱他们说：「要小心，不可让人知道。」31 他们出去，竟把他的名声传遍了那地方。32 他们出去的时候，有人把一个被鬼附的哑巴带到耶稣跟前来。33 鬼被赶出去，哑巴就说出话来。众人都很惊讶，说：「在以色列，从来没有见过这样的事。」34 法利赛人却说：「他是靠着鬼王赶鬼的。」

默想：

有一首诗歌：《若你能看见》（团契游乐园 5）内容摘要如下：「如若你能看见蓝天，如若你能听到潮声，能看见能听见绝未必然。乃主恩典。环顾世上不知几多眼睛，连自己双手亦无从一见，世上数不清的耳朵，连父亲声音亦从未听见。」

肉身上的「盲与哑」，都可以借助现今的医学与科技来改善，但属灵上的「盲与哑」又如何呢？盲子虽然看不见，但他们知道耶稣是谁，亦只有耶稣能帮助他们。哑巴的朋友亦如此。因此他们都经历了神迹。相反，当时的法利赛人却认为是鬼王的作为，他们是否盲了？是心盲。

反思问题：

1. 你在人生经历中曾用心眼看见过什么呢？
2. 你曾否以口为上帝作见证呢？

2021年3月18日（四）预苦期第26天

经文: 以西结书 1:1-3, 2:8-3:3；启示录 10:1-11

1 在三十年四月初五，我在迦巴鲁河边被掳的人当中，那时天开了，我看见上帝的异象。  
2 正是约雅斤王被掳的第五年四月初五，3 在迦勒底人之地的迦巴鲁河边，耶和華的话特地临到布西的儿子以西结祭司，耶和華的手按在他身上。

8 「但是你，人子啊，要听我对你说的话，不要像那悖逆之家一样悖逆，要开口吃我所赐给你的。」9 我观看，看哪，有一只手向我伸来；看哪，手中有一书卷。10 他在我面前展开书卷，它内外都写着字，上面所写的有哀号、叹息、悲痛的话。

1 他对我说：「人子啊，要吃你所得到的，吃下这书卷；然后要去，对以色列家宣讲。」  
2 于是我张开了口，他就使我吃这书卷。3 他对我说：「人子啊，要吃我所赐给你的这书卷，塞满你的肚腹。」我就吃了，口中觉得其甜如蜜。

1 我又看见另一位大力的天使从天降下，披着云彩，头上有彩虹，脸面像太阳，两脚像火柱。  
2 他手里拿着展开的小书卷。他右脚踏海，左脚踏地，3 大声呼喊，好像狮子吼叫。呼喊完了，就有七个雷发出声音。4 七个雷发声后，我正要写出来，就听见从天上有声音说：「七个雷所说的，你要封上，不可写出来。」5 我所看见的那踏海踏地的天使向天举起右手，6 指着创造天和天上之物、地和地上之物、海和海中之物、直活到永永远远的那位起誓，说：「不再有时日了。」7 但在第七位天使要吹号的日子，上帝的奥秘就要成全了，正如上帝向他仆人众先知所宣告的。8 我先前从天上所听见的那声音又吩咐我说：「你去，把那踏海踏地之天使手中展开的小书卷拿过来。」9 我就走到天使那里，对他说，请他把小书卷给我。他对我说：「你拿去，把它吃光。它会使你肚子发苦，然而在你口中会甘甜如蜜。」10 于是我从天使手中把小书卷接过来，把它吃光了，在我口中果然甘甜如蜜，吃了以后，我肚子觉得发苦。11 天使们对我说：「你必须指着许多民族、邦国、语言、君王再说预言。」

默想：

今天两段经文都出现相同的景象：吃下书卷之后宣讲圣言。吃下书卷另一层意义是把上帝的话完全消化，吸收，化为身体的动能。读经的过程有时会苦涩，但领受了，明白了之后是甘甜如蜜。圣经记载了上帝对世人的心意，并引导人得着永生。基督徒读经不单为了增加自身对上帝的知识，更要明白上帝心意，明白之后便要实行出来。

反思问题：

1. 请问你今天吃饱灵粮，吸收圣经中教导了吗？
2. 读经的过程有时会苦涩，你愿意持续地读经吗？

2021年3月19日(五)预苦期第27天

经文: 以西结书 33:10-16

10 「人子啊，你要对以色列家说：你们曾这样说：『我们的过犯罪恶在自己身上，我们必因此消灭，怎能存活呢？』 11 你要对他们说，主耶和华说：我指着我的永生起誓，我断不喜悦恶人死亡，惟喜悦恶人转离他所行的道而存活。以色列家啊，你们回转，回转离开恶道吧！何必死亡呢？ 12 人子啊，你要对本国的百姓说：义人的义，在他犯罪之日不能救他；至于恶人的恶，在他转离恶行之日不会使他倾倒；义人在他犯罪之日不能因自己的义存活。 13 我对义人说：『你必存活！』他若倚靠自己的义作恶，所行的义就不被记念；他必因所作的恶死亡。 14 我对恶人说：『你必死亡！』他若转离他的罪恶，行公平公义的事； 15 恶人若归还抵押品，归回所抢夺的东西，遵行生命的律例，不再作恶；他必存活，不致死亡。 16 他所犯的一切罪必不被记念；他行了公平公义的事，必要存活。

默想：

我们的主是一位行公义却有慈爱的主，祂看重是我们的心是否愿意悔改，所以马丁路德表示，在这位伟大的上帝面前没有什么可以自恃，也没有什么可以夸奖，只能够每一天结束前向主认罪悔改，求祂宽恕；上帝说：「我指着我的永生起誓，我断不喜悦恶人死亡，惟喜悦恶人转离他所行的道而存活。以色列家啊，你们回转，回转离开恶道吧！何必死亡呢？」这是何等的迫切及痛心，让我们回转吧！

反思问题：

1. 请问有什么事情或担忧令你 cannot 回转归向上帝呢？你愿意放下，回转吧，何必死亡呢？
2. 你在教会事奉或服侍是抱持什么心态呢？你是以才能，还是主的恩典及怜悯来服侍呢？

2021年3月20日(六)预苦期第28天

经文: 以西结书 36:8-15

8「以色列群山哪，要长出枝条，为我子民以色列结出果子，因为他们即将来到。9看哪，我是帮助你们的，我要转向你们，使你们得以耕作栽种。10我要使以色列全家在你们那里人数增多，城镇有人居住，废墟重新建造。11我要使人丁和牲畜在你们那里加增，他们必生养众多。我要使你们那里像以前一样有人居住，并要赐福，比先前更多；你们就知道我是耶和华。12我要使我的子民以色列在你们那里行走，他们必得你为业；你就成为他们的产业，不再使他们丧失儿女。13主耶和华如此说，因为人对你们说『你是吞吃人的，又使国民丧失儿女』，14所以你必不再吞吃人，也不再使国民丧失儿女。这是主耶和华说的。15我使你不再听见列国的羞辱；你必不再受万民的辱骂，也不再使国民绊跌。这是主耶和华说的。」

默想：

上帝是一位丰盛的主，赐福及应许是远超我们的想像。因着罪本应与祂永远隔绝，但上帝再次看重我们是祂宝贵的儿女，祂让地土再次要为人效力，得以耕种和结果子，人数要增多，荒场再被建造，人畜要比以前更多。正当我们经历不同的难处，无论是什么人、事物、经济、工作，看似没有盼望和机会，惟有上帝可以让我们大有盼望，我们不是靠自己的力量来重建，而是有上帝大能的手帮助并赐福我们。

反思问题：

1. 你认为什么能使世界混乱呢？又是什么把它变回有秩序呢？
2. 试反思自己曾否只期盼主的赐福，却没有期盼与主建立良好关系吗？

2021年3月21日(日) 预苦期第五主日

经文: 罗马书 8:6-11

6 体贴肉体就是死；体贴圣灵就是生命和平安。7 因为体贴肉体就是与神为敌，对神的律法不顺服，事实上也无法顺服。8 属肉体的人无法使神喜悦。9 如果神的灵住在你们里面，你们就不属肉体，而是属圣灵了。人若没有基督的灵，就不是属基督的。10 基督若在你们里面，身体就因罪而死，灵却因义而活。11 然而，使耶稣从死人中复活的神的灵若住在你们里面，那使基督从死人中复活的，也必借着住在你们里面的圣灵使你们必死的身体又活过来。

默想：

保罗的生命常常经历内心的交战。他曾说：「我所愿意的善，我不去做；我所不愿意的恶，我反而去做。」（罗 7: 19）我们的内心是否也面临同样的挣扎呢？保罗提醒我们，要战胜内心的挣扎，就是确实地相信，圣灵引导我们选择跟随耶稣，靠着耶稣，我们必能得胜。因此，我们要把主权交给上帝，并顺服上帝的带领和安排。

反思问题：

1. 试想想自己在过去一段时间所做的决定，是否有顺从圣灵的引导呢？
2. 你愿意立志在未来的日子，顺服圣灵的带领吗？

2021年3月22日(一)预苦期第29天

经文: 列王纪上 17:17-24

17 这事以后，那妇人，就是那家的女主人，她的儿子病了，病得很重，甚至没有气息。  
18 妇人对以利亚说：「神人哪，我跟你有什么关系，你竟到我这里来，使上帝记起我的罪，以致我的儿子死了呢？」  
19 以利亚对她说：「把你儿子交给我。」以利亚就从妇人怀中接过孩子来，抱到他所住的顶楼，放在自己的床上。  
20 他求告耶和华说：「耶和华—我的上帝啊，我寄居在这寡妇的家里，你却降祸于她，使她的儿子死了吗？」  
21 以利亚三次伏在孩子的身上，求告耶和华说：「耶和华—我的上帝啊，求你使这孩子的生命归回给他吧！」  
22 耶和华听了以利亚的呼求，孩子的生命归回给他，他就活了。  
23 以利亚把孩子从楼上抱下来，进了房间交给他母亲，说：「看，你的儿子活了！」  
24 妇人对以利亚说：「现在我知道你是神人，耶和华借你口所说的话是真的。」

默想：

以利亚在三年的饥荒，靠寡妇的供应为生，寡妇的儿子不知什么原因死了，对于她是极大的冲击，没想过遵行上帝的旨意，竟然也会落到如斯地步。积善之家也会遭遇不测。当她悲怆绝望之时，却经历起死回生的神迹。顺景的时候我们会赞美感谢上帝，逆境时我会以什么态度来回应呢？是否仍然依靠上帝？

反思问题：

1. 假若你是经文中的寡妇，你会怎样面对逆境呢？
2. 面对今日的社会现象，你会以怎样的态度来回应呢？



2021年3月23日(二)预苦期第30天

经文: 以弗所书 2:1-10

1 从前，你们因着自己的过犯罪恶而死了。2 那时，你们在过犯罪恶中生活，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的领袖，就是现今在悖逆的人心中运行的邪灵。3 我们从前也都生活在他们当中，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中的意念去做，和别人一样，生来就是该受惩罚的人。4 然而，神有丰富的怜悯，因着他爱我们的大爱，5 竟在我们因过犯而死了的时候，使我们与基督一同活过来——可见你们得救是本乎恩——6 他又使我们在基督耶稣里与他一同复活，一同坐在天上，7 为要把他极丰富的恩典，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。8 你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，而是神所赐的；9 也不是出于行为，免得有人自夸。10 我们是他所造之物，在基督耶稣里创造的，为要使我们行善，就是神早已预备好要我们做的。

默想：

俗语说：「宗教都是教人行善的。」亦有所谓殊途同归。在我们基督徒来说，不敢苟同，因其他宗教多行善而得救，独有基督教强调得救后而行善。耶稣说：「善人从他心里所存的善才发出善来。」故人若不先称义，行善就乏力，这便是上帝救我们另一目的。

反思问题：

1. 本来我们是不能行善的，但被上帝拣选后，才能行善过着美好的生活。你同意吗？
2. 上帝对未信的人要求他们「信」，对已「信」的人，就要求他们行善。对于已信的你，你有行善吗？

2021年3月24日(三)预苦期第31天

经文: 马太福音 22:23-33

23 那天，撒都该人来见耶稣。他们说没有复活这回事，于是问耶稣：24 「老师，摩西说：『某人若死了，没有孩子，他弟弟该娶他的妻子，为哥哥生子立后。』25 从前，在我们这里有兄弟七人，第一个娶了妻，死了，没有孩子，撇下妻子给弟弟。26 第二、第三，直到第七个，都是如此。27 后来，那妇人也死了。28 那么，在复活的时候，她是七个人中哪一个的妻子呢？因为他们都娶过她。」29 耶稣回答他们说：「你们错了，因为不明白圣经，也不知道上帝的大能。30 在复活的时候，人也不娶也不嫁，而是像天上的天使一样。31 论到死人复活，上帝向你们所说的话，你们没有念过吗？32 他说：『我是亚伯拉罕的上帝，以撒的上帝，雅各的上帝。』上帝不是死人的上帝，而是活人的上帝。」33 众人听见这话，对他的教导非常惊讶。

默想：

「上帝不是死人的上帝，而是活人的上帝。」因为上帝是永活的，是生命的源头，亦保存生命。耶稣视他们三位(亚伯拉罕、以撒、雅各)仍活在上帝中，成为末日死人复活的预表。经文常用这句「亚伯拉罕、以撒、雅各的上帝」以强调上帝是信实的，上帝必照着所应许的话成全。

所以耶稣说他们仍活着，因为「上帝不是死人的上帝，而是活人的上帝。」

反思问题：

1. 你与亚伯拉罕、以撒、雅各有同样的信心，一同活在应许当中，确知上帝就是活人的上帝吗？
2. 你又与他们一样对末日的福气有期望吗？

2021年3月25日(四)预苦期第32天

经文: 腓立比书 1:1-11

1 基督耶稣的仆人保罗和提摩太写信给住腓立比、在基督耶稣里的众圣徒，以及诸位监督和执事。2 愿恩惠、平安从我们的父神和主耶稣基督归给你们！3 我每逢想念你们，就感谢我的神，4 每逢为你们众人祈求的时候，总是欢欢喜喜地祈求，5 因为从第一天直到如今，你们都同心合意兴旺福音。6 我深信，那在你们心里动了美好工作的，到了耶稣基督的日子必完成这工作。7 我为你们众人有这样的想法原是应当的，因为你们常在我心里；无论我是在捆锁中，在辩明并证实福音的时候，你们都与我一同蒙恩。8 我以基督耶稣的心肠切切想念你们众人，这是神可以为我作证的。9 我所祷告的就是：要你们的爱心，在知识和各样见识上，不断增长，10 使你们能分辨是非，在基督的日子作真诚无可指责的人，11 更靠着耶稣基督结满仁义的果子，归荣耀称赞给上帝。

默想：

保罗每逢思念腓立比的教会的时候，心里充满着喜乐和感恩，因为他深知道腓立比的会众是同心合意兴旺福音。反思我们今日教会在福音事工上是否同心合意，愿意为主而摆上呢？虽然在传福音的策略上有时大家会有分歧，但是大家目标一致就能完成主的大使命，享受在主里合一的喜乐。

反思问题：

1. 你曾带领一些未信主的亲朋好友信主吗？
2. 你愿意愿意为主而摆上，积极参与教会的传福音事工吗？

2021年3月26日(五)预苦期第33天

经文: 腓立比书 1:21-30

21 因为我活着就是基督，死了就有益处。 22 但是，我在肉身活着，若能有工作的成果，我就不知道该挑选什么。 23 我处在两难之间：我情愿离世与基督同在，因为这是好得无比的； 24 然而，我为你们肉身活着更加要紧。 25 既然我这样深信，就知道仍要留在世间，且与你们众人一起存留，使你们在所信的道上又长进又喜乐， 26 为了我再到你们那里时，你们在基督耶稣里的夸耀越发加增。 27 最重要的是：你们行事为人要与基督的福音相称，这样，无论我来见你们，或不在你们那里，都可以听到你们的景况，知道你们同有一个心志，站立得稳，为福音的信仰齐心努力， 28 丝毫不怕敌人的威胁；以此证明他们会沉沦，你们会得救，这是出于神。 29 因为你们蒙恩，不但得以信服基督，而且要为他受苦。 30 你们的争战，就与你们曾在我身上见过、现在所听到的是一样的。

默想：

保罗说，最重要的是基督徒的行事为人要与基督的福音相称。我们的行事为人是否见证我们是基督徒？我们的生命有结出圣灵的果子吗（加 5:22）？我们常说，生命影响生命。我们的生命，是否活出耶稣的样式，让人借着看见我们的行为而相信耶稣呢？

主啊，求祢激励我，能成为这世上的光和盐，能活出祢的样式，成为祢恩典流通的管道。

反思问题：

1. 你是否忠心地遵循耶稣给我们的大使命(太:28: 19)，同心协力地兴旺福音呢？
2. 请检视自己的生命，是否与蒙召的恩相称，能成为别人的祝福，荣神益人吗？

2021年3月27日(六)预苦期第34天

经文: 马可福音 10:32-34

32 他们行路上耶路撒冷去。耶稣在前头走，他们很惊讶，跟从的人也害怕。耶稣又叫十二使徒来，把自己将要遭遇的事告诉他们，33 说：「看哪，我们上耶路撒冷去，人子将被交给祭司长和文士；他们要定他死罪，又交给外邦人。34 他们要戏弄他，向他吐唾沫，鞭打他，杀害他；三天后，他要复活。」

默想：

耶稣基督第三次预言自己的受难与复活，这个境况的确令人觉得迷茫，「耶稣在前头走，他们很惊讶，跟从的人也害怕。」究竟什么使他们惊讶，使他们害怕呢？对当时门徒及跟从耶稣的人来说，耶稣就是那位推翻现世政权与制度的王，众人终于有可能逃出被逼迫的这个困境！然而，当耶稣不断的分享祂原来是要来受苦、受死，并且要复活！在那个时候根本没有人复活过，这怎可能会发生呢？

弟兄姊妹，耶稣来，不是要以我们所想、所期望的方式来成就救恩，但往往当人得知耶稣要走上「牺牲」的路时，人的反弹就出现，人不能接受其实是源自于那「门徒」或「跟从者」的身分，既然我们的老师都是以「牺牲」为目标，作为门徒又怎能贪生怕死呢？然而「耶稣在前头走，他们很惊讶，跟从的人也害怕。」，门徒的确都曾经退缩，但当他们看见复活的主之后，他们便坚定了心志，全心倚靠及服侍这位三一上帝。

弟兄姊妹，愿我们都不要惊讶、不要害怕，愿我们都可以带着信心而活出基督的榜样！

反思问题：

1. 你曾否祈求耶稣基督的帮助，学习祂那「牺牲的爱」呢？
2. 你愿意勇敢地踏出一步，为主作服侍吗？或许你曾经很害怕担任某个岗位、某个群体的服侍，你能借着「信」来开展一次从未试过的服侍吗？

2021年3月28日(日)棕枝主日

经文: 诗篇 68:26；约翰福音 12:12-13

诗 68:26 你们当在各会中称颂上帝—耶和華！

约 12:12-13 有一大群上来过节的人听见耶稣要来耶路撒冷，就拿着棕树枝出去迎接他，喊着：「和散那，以色列的王！奉主名来的是应当称颂的！」

默想：

若然要我为棕枝主日订下一个主题，我以《称颂与受难的落差》为题。今日的箴言记述了两节称颂上帝及耶稣基督的经文，然而当耶稣荣耀进城以后，祂将要受苦、受难来完成祂的使命，耶稣基督的受审、被判、被人离弃及钉上十字架正正与今日的荣耀进城的情况形成强烈的落差，试问，当我们看见耶稣基督踏上苦路的一刻，我们还能称颂祂吗？

究竟，荣耀进城的基督与受苦受难的基督如何能连结起来？圣经是否只想设下这个锋回路转的情节引起读者的情绪？还是这个安排有其让信徒学习的地方？

2019年的香港，经历了众多令人意想不到，甚至不想发生的事情，弟兄姊妹，在这段难堪难受，承受苦难的期间，我们有没有称颂我们的上帝吗？还是我们就像当时的门徒一样，已经四散，离弃了我们的耶稣基督呢？门徒在耶稣基督复活之后才觉悟过来，而我们此时此刻都认识复活的主，我们又有没有借复活的基督，时刻称颂上帝呢？称颂不是一个因着看见结果才做的事，无论当我们经历什么事情，或喜或悲，我们依然要坚持称颂我们的主，「你们当在各会中称颂上帝—耶和華！」请不要因身边所发生的事隔绝了我们与上帝的关系，纵然或喜或悲，尝试以称颂的心经历上帝的带领吧！

反思问题：

1. 这刻你带着怎样的心情来思想主呢？
2. 纵然人生经历或喜或悲你能以诗歌或祷告称颂主吗？

2021年3月29日(一)预苦期第35天

经文: 约翰福音 12:1-11

1 逾越节前六天，耶稣来到伯大尼，就是他使拉撒路从死人中复活的地方。2 有人在那里为耶稣预备宴席；马大伺候，拉撒路也在同耶稣坐席的人中间。3 马利亚拿着一斤极贵的纯哪哒香膏，抹耶稣的脚，又用自己头发去擦，屋里充满了膏的香气。4 有一个门徒，就是那将要出卖耶稣的加略人犹大，说：5 「为什么不把这香膏卖三百个银币去赈济穷人呢？」6 他说这话，并不是关心穷人，而是因为他是贼，又管钱囊，常偷取钱囊中所存的。7 耶稣说：「由她吧！她这香膏本是为我的安葬之日留着的。8 因为常有穷人和你们在一起，但是你们不常有我。」

9 有一大群犹太人知道耶稣在那里，就来了，不但是为耶稣的缘故，也是要看耶稣使他从死人中复活的拉撒路。10 于是众祭司长商议连拉撒路也要杀了，11 因为有许多犹太人为拉撒路的缘故，开始背离他们，信了耶稣。

默想：

「于是众祭司长商议连拉撒路也要杀了」，被耶稣基督拯救了的拉撒路也将要面对被杀的危机吗？当然，圣经没有再描述拉撒路的下场，因为我们的焦点由始至终都是耶稣基督的生平，然而，今日却有几位值得让我们思考的角色登场。一、拉撒路，被耶稣基督拯救而复活了，众人来到，不但是为耶稣的缘故，也是要看拉撒路；二、加略人犹大，他是个贼，并不关心穷人，负责管钱囊，但常常偷取钱囊中的；三、抹大拉的马利亚，以极贵的纯哪哒香膏抹耶稣的脚，又用自己头发去擦，被人质疑她的做法！其实，这正反映我们跟随主的状况，我们或许是被耶稣拯救过的那一位，为主作生命的见证，然而世界并不相信我们，并不喜欢我们；我们或许是跟随着主有一段时间，有好的名声，好的榜样，甚至帮忙作管理的，却在不知不觉间当中拿取利益；我们或许是被耶稣基督的举动深深感动，并改变了我们的生命，甚至献出我们最珍贵的东西给主，旁人却不太明白！无论如何，一同检视我们的属灵生命吧！

反思问题：

1. 试想想自己的属灵光景，是属于那一类人：拉撒路、加略人犹大、还是抹大拉的马利亚呢？
2. 试找一位值得相信而又敢言的牧者或弟兄姊妹，与他一起检视自己的属灵状况吧！

2021年3月30日(二)预苦期第36天

经文: 约翰福音 12:20-36

20 那时，上来过节礼拜的人中，有几个希腊人。21 他们来见加利利的伯赛大人腓力，请求他说：「先生，我们想见耶稣。」22 腓力去告诉安得烈，然后安得烈同腓力去告诉耶稣。23 耶稣回答他们说：「人子得荣耀的时候到了。24 我实实在在地告诉你们，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 爱惜自己性命的，就丧失性命；那恨恶自己在这世上的性命的，要保全性命到永生。26 若有人服事我，就当跟从我；我在哪里，服事我的人也要在哪里；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？说『父啊，救我脱离这时候』吗？但我正是为这时候来的。28 父啊，愿你荣耀你的名！」于是有声音从天上来，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。」另有的说：「有天使对他说话。」30 耶稣回答说：「这声音不是为我，而是为你们来的。31 现在正是这世界受审判的时候；现在这世界的统治者要被赶出去。32 我从地上被举起来的时候，我要吸引万人来归我。」33 耶稣这话是指自己将要怎样死说的。34 众人就回答他：「我们听见律法书上说，基督是永存的；你怎么说，人子必须被举起来呢？这人子是谁呢？」35 耶稣对他们说：「光在你们中间为时不多了，应该趁着有光的时候行走，免得黑暗临到你们；那在黑暗里行走的，不知道往何处去。36 你们趁着有光，要信从这光，使你们成为光明之子。」

默想：

人们都喜欢受人尊重及重视。若果，主耶稣对我们说：「若有人服事我，我父必尊重他。」你的心情会怎样呢？当受身边的人尊重时，我们都很欢喜，若得到天父的重视，那喜乐是何等的大。但是，谁人能得到天父的尊重呢？只要我们就是像一粒麦子静静的埋在地里，之后却长出许多子粒；并且愿意服侍天父，跟随天父的人。

反思问题：

1. 由信主到现在，你为主结出了多少粒麦子呢？
2. 你愿意被天父彻底改变自己的生命吗？



2021年3月31日(三)预苦期第37天

经文: 约翰福音 13:21-32

耶稣说了这些话，心里忧愁，于是明确地说：「我实实在在地告诉你们，你们中间有一个人要出卖我。」**22** 门徒彼此相看，猜不出他说的是谁。**23** 门徒中有一个人，是耶稣所爱的，侧身挨近耶稣的胸怀。**24** 西门·彼得就对这个人示意，要问耶稣是指着谁说的。**25** 于是那人紧靠着耶稣的胸膛，问他：「主啊，是谁呢？」**26** 耶稣回答：「我蘸一点饼给谁，就是谁。」耶稣就蘸了一点饼，递给加略人西门的儿子犹大。**27** 他接了那饼以后，撒但就进入他的心。于是耶稣对他说：「你要做的，快做吧！」**28** 同席的人没有一个知道耶稣为什么对他说这话。**29** 有人因犹大管钱囊，以为耶稣是对他说「你去买我们过节所需要的东西」，或是叫他拿些什么给穷人。**30** 犹大受了那点饼以后立刻出去。那时候是夜间了。**31** 犹大出去后，耶稣说：「如今人子得了荣耀，神在人子身上也得了荣耀。**32** 如果神因人子得了荣耀，神也要因自己荣耀人子，并且要立刻荣耀他。」

默想：

耶稣已经知道有一个人要出卖祂，祂甚至把饼给犹大，明显地说出卖祂的就是犹太。但其他门徒却不知道谁出卖主耶稣，或许他们不相信有门徒会出卖主耶稣。但耶稣却知道一切，为什么耶稣仍然去做被出卖的事情呢？其实，想一想我们就知道，我们不是这样吗？例如：说谎、打架、贪心等等，世上有好多事情我们都知道不可以做，但我们好多时间都做了。求主时刻提醒我们，当我们犯错的时候能够警醒并让我们赶快回头。

反思问题：

1. 请问你有什么事情需要向主认罪呢？
2. 你在犹大身上看见自己吗？你愿意回到主的身边吗？

2021年4月1日(四)预苦期第38天(立圣餐日)

经文: 约翰福音 13:1-17、31 下-35

1 逾越节以前，耶稣知道自己离世归父的时候到了。他一向爱世间属自己的人，就爱他们到底。2 晚餐的时候，魔鬼已把出卖耶稣的意思放在加略人西门的儿子犹大心里。3 耶稣知道父已把万有交在他手里，且知道自己是从上帝出来的，又要回到上帝那里去，4 就离席站起来，脱了衣服，拿一条手巾束腰，5 随后把水倒在盆里，开始洗门徒的脚，并用束腰的手巾擦干。6 到了西门·彼得跟前，彼得对他说：「主啊，你洗我的脚吗？」7 耶稣回答他说：「我所做的，你现在不知道，但以后会明白。」8 彼得对他说：「你绝对不可以洗我的脚！」耶稣回答他：「我若不洗你，你就与我无份了。」9 西门·彼得对他说：「主啊，不仅是我的脚，连手和头也要洗！」10 耶稣对他说：「凡洗过澡的人不需要再洗，只要把脚一洗，全身就干净了。你们是干净的，然而不都是干净的。」11 耶稣已知道要出卖他的是谁，因此说「你们不都是干净的」。

12 耶稣洗完了他们的脚，就穿上衣服，又坐下，对他们说：「我为你们所做的，你们明白吗？13 你们称呼我老师，称呼我主，你们说的不错，我本来就是。14 我是你们的主，你们的老师，尚且洗你们的脚，你们也应当彼此洗脚。15 我给你们作了榜样，为要你们照着我为你们所做的去做。16 我实实在在地告诉你们，仆人不大于主人；奉差的人也不大于差他的人。17 你们既知道这些事，若是去实行就有福了。

耶稣说：「如今人子得了荣耀，上帝在人子身上也得了荣耀。32 如果上帝因人子得了荣耀，上帝也要因自己荣耀人子，并且要立刻荣耀他。33 孩子们！我与你们同在的时候不多了；你们会找我，但我所去的地方，你们不能去。这话我曾对犹太人说过，现在也照样对你们说。34 我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱；我怎样爱你们，你们也要怎样彼此相爱。35 你们若彼此相爱，众人因此就认出你们是我的门徒了。」

默想：

今天开始进入古教会所称为伟大的三日的第一日，与犹太人的逾越节节期一样，星期四傍晚开始，直至星期六逾越节守夜晚上结束，是上帝对全人类救赎历史的关键，耶稣进入被迫害、苦难、受死及埋葬，今天的经文放在主立圣餐日中，虽然没有饼也没有杯，然而，却是最后晚餐时发生的事情，而耶稣的讲论与圣餐的意义相近—被拣选舍己、赦免及彼此结连，为了爱属祂的人到底，给他们濯足—舍己、洁净及结连，作了各人的榜样，也命令其门徒要彼此相爱，要像祂爱他们一样，被拣选，放下自己去彼此服侍及结连。

反思问题：

1. 你在服侍的时候，你最先考虑的是被拣选的身份，还是个人的喜好呢？你是甘心乐意吗？
2. 在圣餐礼中，看到牧师拿起圣餐饼及杯的时候，你是否纪念主，感谢基督的爱与生命？

2021年4月2日(五) 预苦期第39天(耶稣受难日)

经文: 约翰福音 19:16 下-30

16B 他们就把耶稣带了去。 17 耶稣背着自己的十字架出来，到了一个地方，名叫「髑髅地」，希伯来话叫各各他。 18 他们就在那里把他钉在十字架上，还有两个人和他一同被钉，一边一个，耶稣在中间。 19 彼拉多又写了一个牌子，钉在十字架上，写的是：「犹太人的王，拿撒勒人耶稣。」 20 有许多犹太人念这牌子，因为耶稣被钉十字架的地方靠近城，而且牌子是用希伯来、罗马、希腊三种文字写的。 21 犹太人的祭司长就对彼拉多说：「不要写『犹太人的王』，要写『那人说：我是犹太人的王』。」 22 彼拉多回答：「我写了就写了。」

23 士兵把耶稣钉在十字架上以后，把他的衣服拿来分为四份，每人一份。他们又拿他的内衣，这件内衣没有缝，是上下一片织成的。 24 他们就彼此说：「我们不要撕开，我们抽签，看是谁的。」这要应验经上的话说：「他们分了我的外衣，为我的内衣抽签。」

士兵果然做了这些事。 25 站在耶稣十字架旁边的，有他的母亲、姨母、革罗罢的妻子马利亚，和抹大拉的马利亚。 26 耶稣见母亲和他所爱的那门徒站在旁边，就对母亲说：「母亲，看，你的儿子！」 27 又对那门徒说：「看，你的母亲！」从那一刻起，那门徒就接她到自己家里去了。

28 这事以后，耶稣知道各样的事已经成了，为使经上的话应验，就说：「我渴了。」 29 有一个盛满了醋的罐子放在那里，他们就拿海绵蘸满了醋，绑在牛膝草上，送到他嘴边。 30 耶稣尝了那醋，说：「成了！」就低下头，断了气。

默想：

今天进入古教会所称为伟大的三日的第二天，耶稣被钉十字架受死，约翰在这里描述了不同的人物，当中有些更是外邦人，他们都是在不知不觉间做了应验圣经中描述弥赛亚的事，救主为使经上的话应验，作了最后要求而尝醋，说「成了」就死去；这位救主是真的进入人类历史，与人互动，并完成救赎大功，祂在死前最后一刻仍关心母亲往后的照顾，把她交付给使徒约翰，显出祂对母亲的爱。

反思问题：

1. 救主尝尽艰辛完成救赎大功，你是否愿意效法祂舍己，回应上帝的召命吗？
2. 如今天要开始关心你身边的人，关怀他们的需要，你是否愿意呢？

2021年4月3日(六)预苦期第40天(圣安息日)

经文: 罗马书 6:3-11

3 难道你们不知道，我们这受洗归入基督耶稣的人，就是受洗归入他的死吗？4 所以，我们借着洗礼归入死，和他一同埋葬，是要我们行事为人都有新生的样子，像基督借着父的荣耀从死人中复活一样。5 我们若与他合一，经历与他一样的死，也将经历与他一样的复活。6 我们知道，我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴隶，7 因为已死的人是脱离了罪。8 我们若与基督同死，我们信也必与他同活，9 因为知道基督既从死人中复活，就不再死，死也不再作他的主了。10 他死了，是对罪死，只这一次；他活，是对上帝活着。11 这样，你们也要看自己对罪是死的，在基督耶稣里对上帝却是活的。

默想：

今天进入古教会所称为伟大的三日的第三天，耶稣基督受死埋葬，古教会都认为主在半夜的时候开始转化，成为复活的身体，今天经文提到洗礼的意义，受洗归入到祂的死中，与祂一同埋葬，当我们把老我与基督一同钉十字架，让我们不再作罪的奴隶，脱离罪的捆绑，若我们相信与祂同死，也必与祂同活，我们可以有自由去选择，为主而活。

反思问题：

1. 你相信上帝把救主基督从死中复活，战胜死亡的诅咒吗？
2. 你今天是否愿意把老我钉死，与基督一同埋葬复活，为主作美好的见证呢？

2021年4月4日(日)复活主日 经文: 约翰福音 20:1-18

1 七日的第一日清早，天还黑的时候，抹大拉的马利亚来到坟墓，看见石头已从坟墓挪开了，2 就跑来见西门·彼得和耶稣所爱的那个门徒，对他们说：「有人从坟墓里把主移走了，我们不知道他们把他放在哪里。」3 彼得和那门徒就出来，往坟墓去。4 两个人同跑，那门徒比彼得跑得快，先到了坟墓，5 低头往里看，看见细麻布还放在那里，只是没有进去。6 西门·彼得随后也到了，进了坟墓，看见细麻布放在那里，7 又看见耶稣的裹头巾没有和细麻布放在一起，是另在一处卷着。8 然后先到坟墓的那门徒也进去，他看见就信了。9 他们还不明白圣经所说耶稣必须从死人中复活的意思。10 于是两个门徒回自己的住处去了。11 马利亚却站在坟墓外面哭。她哭的时候，低头往坟墓里看，12 看见两个天使穿着白衣，在安放耶稣身体的地方坐着，一个在头，一个在脚。13 天使对她说：「妇人，你为什么哭？」她对他们说：「因为有人把我主移走了，我不知道他们把他放在哪里。」14 说了这些话，她转过身来，看见耶稣站在那里，却不知道他是耶稣。15 耶稣问她：「妇人，你为什么哭？你找谁？」马利亚以为他是看园子的，就对他说：「先生，若是你把他移了去，请告诉我，你把他放在哪里，我去把他移回来。」16 耶稣对她说：「马利亚。」马利亚转过身来，用希伯来话对他说：「拉波尼！」（「拉波尼」就是老师的意思。）17 耶稣对她说：「不要拉住我，因为我还没有升上去见我的父。你到我弟兄那里去告诉他们，我要升上去见我的父，也是你们的父，见我的上帝，也是你们的上帝。」18 抹大拉的马利亚就向门徒报信：「我已经看见了主。」她又把主对她说的话告诉他们。

默想：

坟墓，是埋葬死人的地方，是伤心绝望之地。马利亚和门徒天未亮去到坟墓，当找不到耶稣的尸首（死人）时，应该是更伤心，更绝望。但却在此时看见了复活的主。

今天主耶稣基督复活了，祂真的复活了！哈利路亚！哈利路亚！哈利路亚！主耶稣向抹大拉的马利亚显现，让人见证主的复活，我们应一起颂唱诗歌来讚美。

『基督耶稣已经死了，而且复活了，现今在上帝的右边，也替我们祈求。谁能使我们与基督的爱隔绝呢？』（罗 8:34-35）

反思问题：

1. 主耶稣基督复活的事件对人起了什么改变呢？
2. 主耶稣基督的复活的事件对你生命有什么意义呢？

【感谢基督教香港信义会(元屯天区), 承蒙允许使用 预苦期灵修集 (2020)】

【FCGC 把 2020 日期 改为 2021 来使用】