

五旬節聖潔會永光堂

格外的敬虔

靈修默想

2026

「大齋期」

在

讀《馬太福音》



在「大齋期」讀〈馬太福音〉

——撰寫：李佩盈宣教師

馬太被呼召的經歷

馬太是一個猶太人，卻因為其稅吏的職業而被同胞厭棄。猶太人視稅吏為通敵賣國和敲詐勒索的人，認為他們不會蒙神憐憫。法利賽人更將稅吏直接等同於罪人，認為他們是不配得救的一群，因此與他們劃清界綫。然而，耶穌卻呼召馬太作門徒（九9），表明了他對罪人的接納。耶穌總是將人連繫於神的國度，在接納與同行中，讓罪人的生命在神的手中經歷轉化，成為脫離罪和實踐天國使命的人。馬太對耶穌的呼召作了積極的回應，他決定馬上跟從了耶穌之餘，更高調地為此大排筵席（九10）。馬太介紹耶穌給他的朋友認識，藉著自己的生命改變，將人帶到耶穌面前和連繫於神的國度。

讓我們試代入馬太的經歷——他其實面對極大的張力。一方面，他是猶太人，這身分是他信仰的根；另一方面，他因為稅吏這職業而被同胞厭棄，卻蒙耶穌的接納，成為神國度的一分子。這張力貫穿在整卷〈馬太福音〉中——救恩確實首先臨到猶太人，卻打破人與人的界限，擴展至臨到萬民，包括猶太人想要疏遠和排斥的外邦人。



植根於猶太文化背景

〈馬太福音〉的內容包含了許多猶太人的文化，讓猶太基督徒心領神會。雖然這些猶太人歸信基督，但這並不否定猶太的信仰傳統有其意義和重要性。猶太人相信任何重大的事件都是神所容許發生的，並早已藉著先知向他們預言。因此，在四卷福音書中，〈太〉引用最多舊約的經文和跟舊約相關的內容，顯出耶穌的降生、生平，及受死與復活都指向祂就是猶太人一直期待要來的彌賽亞。因此，〈太〉一開頭就以家譜這猶太人非常熟悉的方式作為切入，介紹耶穌的來臨，所帶出的信息非常明確：耶穌基督是一位一脈相承的猶太人，神的拯救是從猶太人開始的。

自從在猶大國被巴比倫攻陷，猶太人亡國被擄後，他們面對一個不爭的處境：他們中間再沒有大衛的後裔被揀選成為君王，去復興國家和管治他們。在〈太〉寫作當時，雖然猶太人堅信自己是與神有約的屬神的子民，但事實是——他們被羅馬帝國管治。他們從前亡國被擄是因他們背離神，未能活出神子民應有的樣式，而這情況及至希羅時期仍然如是。不論從猶太人外在面對的處境，還是他們內在的生命狀況去看，一切都跟舊約先知所預言的復興景象相距甚遠。

在這背景之下，〈太〉講述神藉耶穌基督有新的作為。一方面，耶穌基督跟猶太人對國度復興的盼望緊密相連；另一方面，神所要建立的國度突破猶太人所想，要廣納萬民。

福音臨到萬民

雖然〈太〉記載耶穌差遣十二門徒先是「往以色列家迷失的羊那裏去」（十6）傳悔改的信息，但最後卻是以「去，使萬民作我的門徒」（廿八19）作結。

其中一個轉捩點在第十五章，記載耶穌初時拒絕醫治迦南婦人的女兒，經輾轉發展後，才施恩救治。婦人「迦南人」的身分容易讓猶太讀者聯想到在舊約，神將迦南人的地給以色列人為家，從此他們成為世仇。〈太〉這事件卻始於迦南婦人冒著被同族人排擠的風險，主動向耶穌求救。不過，耶穌回應她說「不好拿兒女的餅丟給狗吃」（十五26），帶出救恩首先臨到猶太人。雖然耶穌說這話聽起來好像在拒絕婦人，但婦人沒有負面地思考耶穌的話，反而從中聽到耶穌留給她得著救助的空間——縱然救恩先臨到猶太人，所剩下的也完全足夠滿足她作為外邦人的需要！

當時跟從耶穌的門徒未明白耶穌的話，要及至後來耶穌受死並復活，才衝擊他們既有認為救恩僅限於猶太人的理解，使他們不得不放下自己一直以來對「天國」牢固的觀念。這屬神的國度是要建立在人的心中，凡接受並高舉神在自己生命中的主權的，就是屬神的子民，而天國就得以透過他們的生命在地上彰顯。

結語

今年大齋期的主題是「耶穌說」。弟兄姊妹，神的作為和主耶穌的教導往往超乎我們所想。在這大齋期，當我們投入不同的屬靈操練，以及默想有關耶穌受難的經文時，讓我們懷著開放的心去放下自我，且聽主耶穌對我們生命發出的提醒與挑戰。



2026年3月8日

馬太福音十六 21 ~ 23 (和修版)

²¹ 從那時起，耶穌才向門徒明說，他必須上耶路撒冷去，受長老、祭司長和文士許多的苦，並且被殺，第三天復活。²² 彼得就拉著他，責備他說：「主啊，千萬不可如此！這事絕不可臨到你身上。」²³ 耶穌轉過來，對彼得說：「撒但，退到我後邊去！你是我的絆腳石，因為你不體會神的心意，而是體會人的意思。」

經文淺釋


耶穌預備前往耶路撒冷時，首次向門徒明言自己將要受苦、被害，但第三日必復活。彼得聞言情緒激動，與他先前堅信宣告耶穌是「基督，是永生神的兒子」那份豪情，形成鮮明對比。他實在無法接受永生神的兒子竟以受死為結局。


彼得的「勸」，帶有嚴厲告誡之意；他所說的「千萬不可如此」，原文意為「願神禁止」，既表達內心強烈的拒絕與恐懼，也流露出對耶穌的不捨之情。對門徒而言，耶穌若死去，便意味他們一切盼望的幻滅；彌賽亞受害的結局，將徹底粉碎他們光復以色列的宏願。

耶穌卻以堅決的態度斥責彼得：「退我後邊去！」祂辨識出彼得話語背後的惡者意圖。耶穌實質上是說：「不要擋在我的路上！你應當跟從我，而非要我聽從你。」事實上，彼得這番勸阻，正是撒但常在耶穌耳邊迴響的試探。耶穌從不與惡者討價還價；祂嚴詞斥責，不讓撒但藉著身邊人的關愛向祂發動攻勢。

對耶穌而言，彼得的阻撓就是「絆腳石」，意即「你在阻擋我順服神的旨意」。「因為你不體會神的心意，而是體會人的意思」，意指彼得只從人的眼光看人與事，沒有從神的眼光去看明這一切的進程與終局。換句話說，彼得的攔阻和不捨，使他那一刻頓時成為撒但的差役。「愛耶穌」成為「害耶穌」，這是彼得始料不及，也從未想過的。

思想問題

 面對自己所愛的人，我們的愛有否構成他們的試探呢？我們的「愛」有沒有變成「害」，使他們在行走神的路上卻步或後退呢？我們有否中了撒但的圈套，以愛為理由，攔阻了自己所愛的人回應神的召命呢？

 我們是否常假借惡者試探為理由，來為自己妥協基督信仰的要求尋求開脫呢？我們是否常「借喻意」便說自己被惡者引誘，把自己骨子裏不聽從神的叛逆，都推到惡者身上去呢？

文章分享

從降生至十架，耶穌一直面對惡者的試探與攻擊。撒但慣用物質、虛榮、權勢等誘餌捆綁人心，也曾以各樣詭計企圖使聖子墮入網羅。然而，道成肉身的耶穌，一生堅定持守父神所交託的使命。祂親臨苦難的人間，順從父神的旨意，藉死亡敗壞死權，絕不妥協於惡者的謊言。正因祂絲毫未被動搖，才能在極至的苦痛中，以十架承擔眾罪，為全人類開闢出新生與永生的道路。



耶穌以「共患難」彰顯「神與人同在」的救贖；彼得與門徒卻渴望「共富貴」，來追逐屬世的成就。今日我們也常期盼信仰帶來順利、豐盛與平安，以致遭遇逆境時，便質疑神的同在，難以接受苦難竟臨到自身與所愛之人。

事實上，耶穌的救贖之路是穿越十架，祂親自走進苦罪的世界，以受苦代罪的愛來把人從深淵中救拔出來。可是，許多跟隨主的人，卻盼望自己與所愛之人一生免於十架的煎熬。然而，未經「死」，便無「生」；沒有「十架」，就沒有「復活」。

我們對他人的愛，有時竟淪為撒但攻擊他們的工具。因著不捨與牽掛，我們反而阻礙了他們行在神旨意之中。我們自以為是地呵護，千方百計為他們鋪平道路，卻可能正是在剝奪他們背負十架和活出神召命的權利。我們若一味保護所愛之人避開風雨，又執意不肯放手，那只會使他們無風無浪的虛度一生，卻無法經歷背起十架跟從上主的無限風光。

上主的門徒啊！莫讓旁人憂懼的哀求蓋過神清晰的呼召。當鼓起勇氣，向那些灰暗的意念與話語宣告「撒但，退去吧！」每當你想為主多走一步，總有聲音勸阻：「別多做，別多事。」每當你要向前成長，它又細語「這裏就很好，何必改變？」這消沉的絮語，已扼殺多少異象，令人錯過神的召喚。

四世紀北非的古教父奧古斯丁（Augustine of Hippo）臨終時，留下了這樣的禱詞：「耶穌基督，求在我心中照耀，不要再讓黑暗對我喋喋不休！」多少人被這類細語籠罩，終其一生失去了聆聽的能力，喪失了回應召命的機會。

若無這份「退去吧！」的決心，我們只會繼續受困於舊我和恐懼的纏累，無法經歷「背起十架跟從主」的新生。在這大齋期的起始，願我們學會堅定地說：「撒但，退去吧！」

禱文

親愛的主耶穌，
感謝祢一直擁抱這救贖的十架，
感謝祢為我們走盡人生路直到各各他，
祢在愛中受苦與代罪，
使我們得著重生、新生和永生。

懇求祢讓我們愛祢賜下的十架，
加我們力量背起自己的十字架跟從祢；
讓我們聆聽祢的呼召勝過旁人的愛語，
立志一生回應祢置放在我們心中的渴慕。

求祢幫助我們活出祢在我們身上的旨意，
即使或遇上無法預計的苦境，
都能因有祢的同在和堅固，
可以在困難中仍感到滿足和快樂。

賜給我們足夠的勇氣和力度，
去斥責撒但退去吧；
不要再讓黑暗對我們喋喋不休，
讓我們一生活向祢、活在祢的光明中！

禱告奉恩主耶穌之名，阿們！



2026年3月9日

詩篇六（和修版）

患難中求助的祈禱



- 1 耶和華啊，求你不要在怒中責備我，
不要在烈怒中懲罰我！
- 2 耶和華啊，求你憐憫我，因為我軟弱。
耶和華啊，求你醫治我，因為我的骨頭戰抖。
- 3 我的心也大大驚惶。
耶和華啊，你要等到幾時呢？
- 4 耶和華啊，求你轉回搭救我，
因你的慈愛拯救我。
- 5 因為死了的人不會記念你，
在陰間有誰稱謝你？
- 6 我因呻吟而困乏；
我每夜流淚，使床鋪漂起，
把褥子濕透。
- 7 我的眼睛因憂愁而昏花，
因敵人的緣故，我的眼目模糊不清。
- 8 你們所有作惡的人，離開我吧！
因為耶和華聽了我哀哭的聲音。
- 9 耶和華聽了我的懇求，
耶和華必接納我的禱告。
- 10 我所有的仇敵都必羞愧，大大驚惶；
轉眼之間，他們要羞愧撤退。

經文淺釋

這首是〈詩篇〉七篇「懺悔詩」中的第一篇。本詩可分為四部分：第1～3節是詩人祈求的內容和原因。「責備」和「懲罰」暗示詩人犯了重罪，並害怕神的憤怒，從「醫治」這詞

看來他有病患在身。在身心靈受創的痛苦中，他懇求神「憐憫」，施行赦罪和拯救。第4～5節是詩人祈禱的基礎。「慈愛」就是指神「行動的愛」。「耶和華」是主動與以色列人立約的神。詩人深信神必忠於與人立的生命之約，故他以懺悔的心，投身於耶和華不變的聖約之愛，使他得免於死，並仍有生命氣息來頌讚神。第6～7節，進深地描繪詩人身心靈之疲憊和苦況，他在極度痛苦中以淚洗面。第8～10節，詩人由困苦和驚惶的狀態中取得信心，並相信神已垂聽他的禱告。可見，人若在神面前為己罪憂傷痛悔，就必蒙神的喜悅，以致蒙神拯救、重新得力。

思想問題

-  透過詩人祈禱過程中的心路歷程，並生命的轉化，請聆聽神向你內心的說話。
-  詩人的信念與經歷，如何如一面鏡子，反照你內心的感受，激發你作出生命的轉化？

文章分享

詩人身處苦境，滿懷懊悔，毫不隱藏自己的軟弱與缺失，堅信不移地來到神施恩寶座前祈求，因為他認定禱告的對象，就是與人立生命之約的耶和華，祂必忠於與人所立的生命之約。「耶和華」這名字強調祂與以色列人之間，因生命之約而有親密的關係。故此，詩人在整篇的禱告中八次提到「耶和華」這名字，可見，他的禱告建基於與神有生命之約的信念之上。



憶起媽媽安息主懷那天的一幕，至今仍難以忘懷。當時她因忍受不住癌症帶來的劇痛，於是抱頭大叫：「救命啊！救命啊！」此情此景，陪伴在側的我，深知惟有主耶穌，才是她唯一的幫助與安慰。於是，我隨即提醒她說：「媽媽，妳呼叫主耶穌呀！」她馬上邊抱著頭，邊呼叫著：「主耶穌啊！主耶穌啊！」過了一會，她便平靜下來了。「耶穌」的名字是「救主」的意思，救主耶穌並不是一位虛無飄渺，與世人距離遙遠的救主；祂是成了肉身的道，應許與人同在的「以馬內利」。

確實，每當我們呼叫主的聖名時，不單在宣告我們全然認定祂是禱告的對象，也在顯明我們認清自己的身分，即我們是祂的兒女、是被救贖的、被揀選的、歸屬於祂。故此，我們便體會到：無論生活的遭遇和景況如何，我們只管坦然無懼地藉禱告交託來親近神，身心靈自然會得著從神而來的洗滌、滋養、光照與指引。

一位拉比在〈上帝並沒有製造問題，祂乃是給我們力量去應對問題〉的文章中，分享了自己的信仰體會：「當掙扎之時，上帝與我們同在；當哀傷之時，上帝與我們同在；當我們向內尋索，要得著力氣去寬恕之時，上帝與我們同在。上帝並非有求必應，但祂回應禱告時卻讓我知道，我所需要的一切我早已經有了，這就是我和許多會眾皆曾與之相遇的上帝。上帝值得信靠。」

禱文

耶穌基督，憐憫我！
耶穌基督，潔淨我！
耶穌基督，光照我！
耶穌基督，使用我！
阿們！

¹過了六天，耶穌帶著彼得、雅各和雅各的弟弟約翰，領他們悄悄地上高山。²他在他們面前變了形像，他的臉明亮如太陽，衣裳潔白如光。³忽然，有摩西和以利亞向他們顯現，與耶穌說話。⁴彼得回應，對耶穌說：「主啊，我們在這裏真好！你若願意，我就在這裏搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。」⁵說話之間，忽然有一朵明亮的雲彩遮蓋他們，又有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的愛子，我所喜愛的。你們要聽從他！」⁶門徒聽見，就俯伏在地，極其害怕。⁷耶穌進前來，拍拍他們，說：「起來，不要害怕！」⁸他們舉目，不見一人，只見耶穌獨自一人。⁹下山的時候，耶穌囑咐他們說：「人子還沒有從死人中復活，你們不要把所看到的告訴人。」¹⁰門徒問耶穌：「那麼，文士為甚麼說以利亞必須先來？」¹¹耶穌回答：「以利亞的確要來，並要復興萬事；¹²可是我告訴你們，以利亞已經來了，人不認識他，反倒任意待他。人子也將這樣受他們的苦。」¹³門徒這才明白耶穌所說的是指施洗的約翰。

經文淺釋

這段經文緊接在彼得的認信與耶穌首次預告受難之後。門徒剛剛承認耶穌是基督，卻立刻聽見祂將受苦並呼召他們捨己跟隨，這對他們而言既困惑又沉重。耶穌卻指出，其中有人未死之前，必看見人子在祂的國度與權能中顯現。這為門徒的恐懼鋪下了盼望的伏筆。在高山上，耶穌變像，臉明亮如日，衣裳潔白如光，顯明祂榮耀的身分。這一幕揭示祂是榮耀且受苦的彌賽亞，將榮耀與十字架緊密相連。摩西與以利亞同時出現象徵律法與先知的見證，表明整個舊約在基督裏得以成全。門徒從此不再僅按肉體認識祂，而且看見祂神性的榮耀。

彼得的反應顯出人性的真實，他想搭三座棚保存這榮耀的時刻，卻未能理解事件的核心。就在此時，父神的聲音從雲中傳出：「這是我的愛子，我所喜愛的，你們要聽從他！」這宣告呼應耶穌受洗時的印證，並且特別向三位門徒確認祂的神子身分。更重要的是，父神加上命令：「要聽從他」。這提醒門徒，真正的跟隨不是停留在榮耀的異象，而是聽從祂的話，背起自己的十字架來跟隨祂。

思想問題

💡 在屬靈高峰的經歷之後，我們是否像彼得一樣，想停留在安逸的屬靈環境中？還是願意順服耶穌的帶領，下山面對現實中的挑戰與使命？

文章分享

讀到〈馬太福音〉第十七章的登山變像事件，我心裏有很深的共鳴。門徒在前一章才聽見耶穌預告祂將受苦、被殺，並在第三日復活。這樣的宣告對門徒而言無疑是震撼的，因為他們期待的是一位榮耀的君王，而不是一位受苦的基督。就在這困惑與恐懼的氛圍中，耶穌帶他們上山，讓他們看見祂榮耀的顯現。這不僅是神學上的啟示，更是信仰旅程中的安慰與鼓勵。

我想到自己初信的時候，返教會只是想認識朋友，並沒有太多屬靈的追求。那時候的我，對信仰的理解很淺，覺得基督徒的生活應該是充滿祝福與喜樂。然而，隨著時間推移，我開始明白跟從耶穌並不只是享受祂的恩典，還包括背起十字架、學習捨己。這樣的呼召一開始讓我覺得沉重，甚至有些抗拒。但當我逐漸體會到耶穌的愛與赦恩，心裏的渴望也慢慢改變。原來，真正的信仰是一場與基督榮辱與共的旅程。

耶穌登山變像的事件提醒我，榮耀與十字架並不是矛盾，而是展現在同一條路上。耶穌的榮耀不是要讓門徒停留在山上的異象，而是要他們在下山後，面對現實的挑戰時仍然記得祂的身分與使命。這讓我反思：在生活中，我是否也常常只想停留在「榮耀的時刻」？例如在敬拜中感受到神的同在，在團契中享受彼此的支持，這些都是美好的經歷。但真正的考驗，是當我面對壓力、失敗或孤單時，是否仍然願意聽祂的聲音，並跟隨祂的腳步。

父神的宣告「你們要聽從他」對我來說是一個很直接的提醒。信仰不是建立在我的感受或期待上，而是建立在聽從耶穌的話語。當我願意聽從祂，生命就會被更新，方向也會被改寫。這讓我想起自己的轉變：從一開始是為了交友而返教會，到後來渴望被主使用，這中間的差距正是因為我開始聆聽主的聲音，並讓主的話語成為我人生的指引。

禱文

親愛的天父，感謝祢在變像的事件中顯明祢愛子的榮耀，提醒我們榮耀與十架同在一條道路上。求祢幫助我們在困惑、壓力或孤單中，仍願意聽祢的聲音，跟隨祢的腳步。願我們的生命不再只停留在榮耀的時刻，而是在日常挑戰中持守信心，讓祢的話語成為我們方向的指引。奉主耶穌基督的名，阿們！



2026年3月11日

撒母耳記上十六 1 ~ 13 (和修版)

¹ 耶和華對撒母耳說：「我既厭棄掃羅作以色列的王，你為他悲傷要到幾時呢？你將膏油盛滿了角；來，我差遣你到伯利恆人耶西那裏去，因為我在他兒子中已看中了一個為我作王的。」² 撒母耳說：「我怎麼能去呢？掃羅一聽見，就會殺我。」耶和華說：「你可以手裏牽一頭小母牛去，說：『我來是要向耶和華獻祭。』」³ 你要請耶西來一同獻祭，我會指示你當做的事。我對你說的那個人，你要為我膏他。」⁴ 撒母耳遵照耶和華的話去做，來到伯利恆，城裏的長老都戰戰兢兢出來迎接他，有人問他說：「你是為平安來的嗎？」⁵ 他說：「為平安來的，我來是要向耶和華獻祭。你們要使自己分別為聖，來跟我一同獻祭。」撒母耳把耶西和他眾兒子分別為聖，請他們來一同獻祭。⁶ 他們來的時候，撒母耳看見以利押，就心裏說，耶和華的受膏者一定在耶和華面前了。⁷ 耶和華卻對撒母耳說：「不要只看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」⁸ 耶西叫亞比拿達從撒母耳面前經過，撒母耳說：「耶和華也不揀選他。」⁹ 耶西又叫沙瑪經過，撒母耳說：「耶和華也不揀選他。」¹⁰ 耶西叫他七個兒子都從撒母耳面前經過，撒母耳對耶西說：「這些都不是耶和華所揀選的。」¹¹ 撒母耳對耶西說：「你的兒子都在這裏了嗎？」他說：「還有一個最小的，看哪，他正在放羊。」撒母耳對耶西說：「你派人去叫他來；他若不來這裏，我們必不坐席。」¹² 耶西就派人去叫他來。他面色紅潤，雙目清秀，容貌俊美。耶和華說：「起來，膏他，因為這就是他了。」¹³ 撒母耳就用角裏的膏油，在他的兄長中膏了他。從這日起，耶和華的靈就大大感動大衛。撒母耳起身回拉瑪去了。

經文淺釋

今天所讀的經文，記載大衛被膏立為王，背景緊接掃羅因依靠自己的謀略多於對神的信靠，悖逆神的吩咐而遭神棄絕（十三～十五章）。掃羅戰功顯赫、王權穩固，連先知撒母耳亦畏其報復，不敢公開執行神差派膏立新王之吩咐。與之相反，大衛被稱為「最小的」，地位微小，甚至不配與先知同席，只能獨守羊群。掃羅的強大與少年大衛的微小，形成強烈對比。

然而，耶和華的揀選顛覆了人間的標準：祂捨棄高大勇武的掃羅，卻膏立那被視為「最小的」牧童。神對撒母耳的提醒（第7節）正是關鍵：「人是看外貌，耶和華是看內心。」對初立的以色列國而言，君王的身量、氣魄是世俗政治的考量，但神更看重人內心是否順服、信靠。掃羅因依靠自己的謀略多於對神的信靠，悖逆神的吩咐而失去王位；大衛卻因擁有「合神心意」的生命質素而蒙揀選。

這段經文顯明：以色列國的前途不在乎軍事實力或領袖的威儀，而在於君王是否敬畏神，行神眼中看為正的事。大衛被揀選，表明了作神僕人的典範——不是倚靠人的才能與勢力，而是建基於對神的信靠與順服。

思想問題



「神看重的是人的內心」，你的內心可有哪些特質是神所喜悅的？又有哪些東西阻礙你向神走近，有待更新改變？

文章分享

歷史的舞台總是聚焦於強者——法老的權杖、亞述的鐵蹄、巴比倫的城牆、羅馬的鷹旗，這些龐然大物彷彿才是推動世界的力量。然而，在聖經的敘事中，神的目光卻總是溫柔地轉向那些被世界遺忘的角落，揀選那些看似最不配、最微小的人，來承載最宏大的應許。為甚麼呢？因為「神看人不像人看人，人是看外貌，神看內心」。

以色列的故事從亞伯拉罕開始。一位七十五歲的老人，因聽從神的呼召，離開安穩的家園。他沒有軍隊，沒有繼承人，甚至不知目的地何在。世人會問：「這樣的人如何成為『大國之父』？」然而，正是這份看似荒謬的信心，使他成為信心之父。神的邏輯在此初現：吸引神的不是人的強大，而是人願意被神使用。

接著是雅各，那位抓住哥哥腳跟出生的次子。在長子繼承權至上的古代社會，他本是祝福的局外人。他詭詐、軟弱，逃亡時連枕首的石頭都得向天借。然而，在雅博渡口與神摔跤的那一夜，他癱了腿，卻得了新名字「以色列」。神的揀選再次顛覆常理：神沒有揀選高大強壯的以掃，卻揀選了雖然詭詐與瘦小，並且需要時間和心力教化，但卻渴慕神的雅各。

多年後，同樣的邏輯在伯利恆的田野間迴響。先知撒母耳來到耶西家，要膏立一位新王。高大英武的哥哥們依次走過，神卻一一說「不」。直到那被遺忘的幼子大衛從羊圈中被召來——滿臉塵土，身上帶著牧羊的氣息。耶和華對撒母耳說：「不要只看他的外貌……因為耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」

這三位先祖的共同點，不是他們的完美或強大，而是他們擁有神喜悅的特質。世界看重的是可見的資源與條件，神看重的卻是內心對神的渴慕與信靠。

這顛覆性的揀選邏輯，彷彿一條隱藏的金線，編織著以色列的歷史，也編織著每個屬神僕人的故事——神不是要尋找已經完工的雕像，而是尋找願意被塑造的泥土。

今日的世界依然崇拜著各種「強大」——財富、地位、權勢、影響力。但屬神的道路卻邀請我們擁抱另一種力量：信靠的堅持、順服的勇氣、等候的耐性。

這或許正是信仰最溫暖的奧祕——神不要求我們先成為強者，才走進我們的故事。祂總是主動走向那在曠野中的老者、那知罪回轉的浪人、那在羊圈中的少年，輕聲說：「我揀選你，不是因為你是誰，而是因為你可以讓我幫助你成為誰。」

禱文

慈愛的天父，
祢是看進人內心之主，在祢面前，我們無法隱藏。
感謝祢不嫌棄人的軟弱與限制；
感謝祢讓我們稱祢為父，視我們為祢的兒女。

天父，
求祢教導我們以祢的眼界看自己，
幫助我們更新改變那些阻礙我們順服於祢的品性，
激發我們向祢走近的渴慕之情，
加添我們對祢的信靠之心。
願祢在我們心中作主、作王。
祈禱乃奉主耶穌基督的聖名。阿們！

2026年3月12日

詩篇九五（和修版）

頌讚之詩

- 1 來啊，我們要向耶和華歌唱，
向拯救我們的磐石歡呼！
- 2 我們要以感謝來到他面前，
用詩歌向他歡呼！
- 3 因耶和華是偉大的神，
是超越萬神的大君王。
- 4 地的深處在他手中；
山的高峰也屬他。
- 5 海洋屬他，是他造的；
旱地也是他手造成的。
- 6 來啊，我們要俯伏敬拜，
在造我們的耶和華面前跪拜。
- 7 因為他是我們的神；
我們是他草場的百姓，是他手中的羊。
惟願你們今天聽他的話！
- 8 你們不可硬著心，像在米利巴，
就是在曠野瑪撒的日子。
- 9 那時，你們的祖宗試我，探我，
並且觀看我的作為。
- 10 四十年之久，我厭煩那世代，說：
「這是心裏迷糊的百姓，
竟不知道我的道路！」
- 11 所以，我在怒中起誓：
「他們斷不可進入我的安息！」

經文淺釋

〈詩篇〉第九十五篇是一首讚美詩。經文第1～7節上描述上主與以色列民之間密不可分的關係：上主是創造主，是掌管萬有的至高神，亦是牧羊人；而以色列民是屬神的子民，亦是上主的羊。作者兩次以「來啊！」作出呼喚，邀請以色列民前來敬拜上主。作者除了藉著述說上主的偉大、威榮，同時亦讓以色列民記得自己擁有「我們是他草場的羊」的尊貴身分；一步一步引領以色列民帶著稱謝進到上主的面前，屈身俯伏下拜。

到了第7節下半部分為全詩的轉捩點，以「惟願你們今天聽他的話」開展對以色列民的提醒；第8節立時變得嚴肅。作者重提祖先先後兩次分別在米利巴和瑪撒因為缺水的處境而跟上主大吵大鬧，質疑上主是否與他們同在；以此提醒以色列民要以古為鑑。因為兩次的經歷反映祖先對上主不信；他們心裏迷糊、心硬、試探神及沒有察覺並看出上主作為，結果觸怒上主，導致被上主所棄絕，最終招致在曠野繞行四十年不能進到上主所預備的應許之地得安息的結局。詩人期望以色列民能夠免於重蹈覆轍，並且成為願意聆聽上主聲音的群體，進入上主為他們所預備的安息。

思想問題



邀請你安靜在上主面前，聆聽上主向你發出的聲音。你是否願意將上主的話藏於心裏，反覆思想，聽道且行道，成為聆聽上主聲音的人？

文章分享

每逢主日參與崇拜，一開始由主席領詩作出宣召，然後整個群體以使徒信經作出信仰宣認，繼而進入敬拜讚美的部分。〈詩篇〉第九十五篇 1～6 節不時被主席領詩選用，在敬拜讚美中，藉經文帶領會眾在敬拜中降服於主面前，宣認上主在我們生命中的重要性——上主向我們施行拯救，並且掌管我們的生命。第 7～11 節作者重提以色列祖先對上主的不順服以作提醒，道出敬拜的生命並非限於用美麗的言詞讚美高舉上主的名，乃是表裏一致地活出敬拜的生命，以順服上主活出美好見證。這由聆聽上主的話開始。

「上主的話」亦可解作上主的聲音。關於聲音，我們每一天都活在不同的呼聲之中，在此起彼落的聲音中牽動著人的一舉一動。不論是個人慾望的呼喚、世界價值觀的輸入、別人對自己的期望，抑或是人工智能的威力、網絡世界提供的「餵食」等……我們每天都活在紛擾嘈雜的環境中。除了多而又多的聲音，再加上速食文化的催化，人工智能所提供快速的回應更加令人容易受落，人人樂此不疲。在這世代，安靜聆聽上主都變得奢侈；結果我們更容易跌入迷糊之中，難以察覺並看出上主的作為。既是如此，我們更需要聆聽上主的聲音，以致能夠按照上主的話而活。

聆聽上主是需要充足的時間與空間，而非一句指令就可得到，我們需要耐心等待，沒有捷徑。當我們接收到上主向自己發出的教導與提醒，又會帶著疑問，甚至不順服，思前想後要如何作回應。不知道你曾否像以色列民般向上主發出大大小小不滿的聲音呢？真的！聆聽的過程中充滿著掙扎！有一本書名為《如何聆聽神的聲音》¹，內容主要分為學習聆聽及學習順服兩部分；聆聽需要學習，經過操練才會懂得聆聽、順服。惟願我們都願意謙卑自己，真誠地聆聽神的聲音，活出讓神的話塑造的生命。

¹ 喬依絲·邁爾 (Joyce Meyer)：《如何聆聽神的聲音》。陳欣宜譯。台北：以琳書房，1997。

禱文

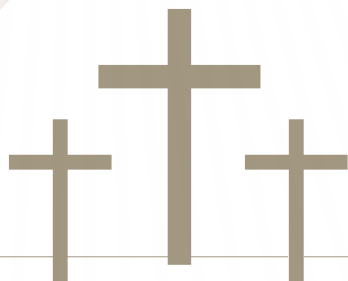
上主啊！祢是我們的牧羊人，我們是祢草場的羊！感謝祢提醒我們聆聽祢的重要，亦感謝祢應允我們在祢裏面能夠得著安息！惟願我們能夠在操練中成長，每天聽祢的話，明白祢的心意，按祢的心意而活，奉主耶穌基督名求，阿們！



2026年3月13日

羅馬書五 1 ~ 11 (和修版)

¹ 所以，我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得以與神和好。² 我們又藉著他，因信得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望神的榮耀。³ 不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，⁴ 忍耐生老練，老練生盼望，⁵ 盼望不至於落空，因為神的愛，已藉著所賜給我們的聖靈，澆灌在我們心裏。⁶ 我們還軟弱的時候，基督就在特定的時刻為不敬虔之人死。⁷ 為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。⁸ 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。⁹ 現在我們既靠著他的血稱義，就更藉著他得救，免受神的憤怒。¹⁰ 因為我們作仇敵的時候，尚且藉著神兒子的死得以與神和好，既已和好，就更藉著他的生得救了。¹¹ 不但如此，我們既藉著我們的主耶穌基督得以與神和好，也就藉著他以神為樂。



經文淺釋

「與神和好……站在這恩典中……盼望神的榮耀」總結了前文「因信稱義」的教導（第 1 ~ 2 節）。「和好」意即「平安」，保羅所強調的「平安」，有別於羅馬人理解為沒有戰爭的狀態，是指神與人關係復和而獲得的圓滿生命，標誌著人的罪得赦免，活在救贖恩典之中，承受神應許的各樣福分。第 3 ~ 5 節以「不但如此」來延伸說明，信徒在現實生活中如何體現靈性主導的生命；第 6 ~ 8 節指出人在罪中無力自救的生命本相，承接第 5 節述及「神的愛」，希臘原文的句序將「神的愛就在此向我們顯明」放在第 8 節句首，著意強調神早定意藉基督的犧牲拯救世人，要以具體行動「顯明」祂的愛，突出這是整段論述的核心。第 9 ~ 11 節中「和好」一詞與第 1 節的原文不同，含有「復和」之意，加上「就更」這反覆出現的語式，凸顯基督不只是救贖主，更是生命之主。呼應第 1 節「藉著我們主耶穌基督」，結尾再用這短句（第 11 節），並以「不但如此」帶出信仰宣告：人以蒙恩得救為生命可誇耀與宣揚之事。

思想問題



保羅強調神主動與人復和，甚至在人與神為敵的時候，神採取愛的行動將人挽回。回顧你的信仰歷程，神在何時、以何種方式，向你展現了這份超越人本相的愛？神以切實的行動彰顯其愛，這對你回應神的愛有何啟發？



文章分享

〈羅馬書〉第五章 1～11 節常被選作金句，在不同的信仰階段與人生處境中，給人帶來安慰，或是在靈性低沉時用來激勵自己或他人。不知道大家有否收過寫有這段經文的書籤或贈書？剛開始參加教會時，小組組長送我一張書籤，上面寫著羅五 6～8。隨著對神話語的認識加深，人生經歷也逐漸累積，愈發體會保羅在〈羅馬書〉中所講的不只是神學論述，更是信仰生活的真實寫照。神並沒有等我們變好，而是在我們最軟弱、混亂、甚至質疑自己的價值時，就以行動彰顯祂深厚的愛。正如保羅所說，在我們還「軟弱」、「作罪人」、「作仇敵」之時，耶穌基督就在十字架上為我們死。這份無條件的、捨己的愛叫人難以想像，不是因為我們可愛，而是因為神本身就是愛，用極至的行動向我們展現永恆的且不變的愛。

有一次在市集近距離看到刺蝟，這是我首次接觸這種動物。常聽說刺蝟背上的刺會刺傷人，不能觸碰；然而，那天我看到一位女士將刺蝟輕輕捧在手心，甚至溫柔地撫摸牠滿是尖刺的背部。她坦言，有時刺蝟確實會豎起尖刺，把她的手刺傷流血。但她說這話時，臉上卻帶著滿足又愛憐的微笑。那隻小刺蝟則安靜地窩在她掌心睡著了。這讓我驚覺到：我們不也是如此嗎？我們都有刺蝟刺人的本領，遇到低潮、不安、憤怒或受傷……，總會本能地豎起尖刺，不是傷害他人就是傷害自己。但不論我們處於甚麼狀態，神始終沒有放開我們，祂總是把我們捧在手心，用祂的愛細心安撫我們，不斷承載並更新我們的生命，讓我們無論身處何種境遇，都能經歷祂的同在。在這大段落的末句，保羅再以「不但如此」作轉折，帶出重要宣告：「……藉著他（基督）以神為樂」（第 11 節），這不僅表明蒙恩得救的人所流露的喜樂，更是向世界宣告神在我們身上的奇妙作為。

禱文

親愛的天父，感謝祢透過耶穌基督施行拯救，使原本與祢隔絕的罪人能夠與祢和好，並生活在祢堅定不變的愛中。求祢引導我們活出配得蒙召恩典的生命，好讓世人看見祢在我們身上的奇妙作為。願我們的一生都成為讚美與感恩的詩歌，頌揚祢在基督裏所賜予的恩典，也願我們成為祢手中的器皿，把祢的愛和恩典帶給世界，讓更多人認識祢、被祢吸引。奉耶穌基督之名禱告，阿們！



2026年3月14日

第一週經文：

太十六 21 ~ 23、詩六、太十七 1 ~ 13、
撒十六 1 ~ 13、詩九五、羅五 1 ~ 11

重溫

請再次聆聽本週讀過的經文：

- 彼得就拉著他，責備他說：「主啊，千萬不可如此！這事絕不可臨到你身上。」（太十六 22）
- 耶和華啊，求你轉回搭救我，因你的慈愛拯救我。因為死了的人不會記念你，在陰間有誰稱謝你？（詩六 4 ~ 5）
- 說話之間，忽然有一朵明亮的雲彩遮蓋他們，又有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的愛子，我所喜愛的。你們要聽從他！」（太十七 5）
- 耶和華卻對撒母耳說：「不要只看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」（撒十六 7）
- 你們不可硬著心，像在米利巴，就是在曠野瑪撒的日子。（詩九五 8）
- 因為我們作仇敵的時候，尚且藉著神兒子的死得以與神和好，既已和好，就更要因他的生得救了。（羅五 10）

省察

本週所讀的都不是陌生的經文，剛才引述的更是經文中的金句。大齋期第一週，我們面對一個嚴肅的信仰問題：信主多年，我還會反省自己嗎？

新年也好，大齋期也好，我們的靈性都可能出現痲痺，因為「反省」、「立志」等屬靈詞彙總會從四方八面襲來，聽多了，我們先要真誠地問問自己：「我是否已感到抗拒？」心裏第一個反應是：「又嚟？」週六的省察，本就是為「溫習」而設，免得每天的靈修只是行禮如儀，「完了」便當「成了」。所以，求聖靈扶助，讓我們再次面對本週所讀的經文向我們發出的挑戰：

彼得的反應固然代表他不明白父神救贖的計劃，但或多或少也是表達出對主耶穌的關愛。我們呢？會否更常說的是「主啊，千萬不可如此！這事絕不可臨到我身上。」？

詩人彷彿對神說：「神啊，救我吧！否則這世上有誰像我以祢為神，還會向祢稱謝呢？」問題是：主日崇拜以外，我有以神為神，向神稱謝嗎？

全能的神，創造天地的主親自開口說：「你們要聽從他？」分量夠重吧！問題是：我有聽從主嗎？我在何事上不願聽從祂？

我們不是那萬中無一的亞伯拉罕、雅各或大衛；我們都只是不太突出，不怎樣起眼的人。問題是：我真的願意被神特別選上嗎？

蘇牧師指出了那非常普遍的現象：我們較少讀到詩的下半部分，於是：我們隨上半部分的呼籲熱情地讚美了一次又一次。問題是：我能進入那安息嗎？



¹⁴ 耶穌和門徒到了眾人那裏，有一個人來見耶穌，跪下，
¹⁵ 說：「主啊，可憐我的兒子。他害癲癩病很苦，屢次跌進火裏，屢次跌進水裏。¹⁶ 我帶他到你門徒那裏，他們卻不能醫治他。」¹⁷ 耶穌回答：「唉！這又不信又悖謬的世代啊，我和你們在一起要到幾時呢？我忍耐你們要到幾時呢？把他帶到我這裏來！」¹⁸ 耶穌斥責那鬼，鬼就出來；從那時起，孩子就痊癒了。¹⁹ 門徒私下進前來問耶穌：「我們為甚麼不能趕出那鬼呢？」²⁰ 耶穌對他們說：「是因你們的信心小。我實在告訴你們，你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這座山說：『你從這邊移到那邊』，它也會移過去，並且你們沒有一件不能做的事了。」

經文淺釋

耶穌關於信心的教導，發生在「登山變像」之後。當時，三位門徒彼得、雅各和約翰（太十七 1）隨同耶穌下山，在人群中遇見一位父親，他因兒子患癲癩而前來求助，因為耶穌的門徒未能治好孩子。這位父親向耶穌「跪下」、稱祂為「主」、並懇求祂「憐憫」；他的言行，正與舊約聖經中，人們在神面前以謙卑與信心祈求的態度相呼應。相較於門徒的無力，耶穌感嘆這是一個「不信又悖謬的世代」——人們對神缺乏信心，甚至混淆是非、真假不分，陷入敗壞之中。事實上，父親以為兒子患的是「癲癩病」，但耶穌說一句話，便施行了驅鬼的神蹟，使孩子立刻痊癒，彰顯了祂的威榮與大能。門徒因此驚訝，為何自己卻無法趕鬼？耶穌教導他們：只要有如「芥菜種」的信心，即使是大山也能挪移。「芥菜種」是巴勒斯坦地最小的種子，卻能長成大樹，讓飛鳥棲息——寓意只要真心信靠神，沒有難成的事。

與神和好，包括從罪中被挽回，發現神對我們充分的接納，並進入與神同行的新生活。問題不是：我知不知道自己有刺？而是：是否有神接納，就可以繼續用刺刺祂呢？

安靜

請再安靜片刻，求聖靈在我們身上動手術，使我們能更像基督。

禱文

慈悲的天父：

大齋期第一個週六，我們求禱一件事：無論我們自願抑或不自願，使禱在我們各人心中變得更加重要！不讓我們被這世界迷惑，生命不斷萎縮，還以為自己活得不錯。幫助我們確信這點：「為耶穌而活，才算真生命。」

禱告乃奉主耶穌基督得勝之名。阿們！

思想問題

- 🔦 故事中的人物，哪個情節最令你感到深刻？
- 🔦 父親的信與門徒的信有何分別？如何區分大信與小信？
- 🔦 從初信到現在，你對神的信心有所增長嗎？你認為該如何操練對神的信心？

文章分享

記得初讀〈馬太福音〉的這段記載，令我心生疑惑：既然只要「芥菜種」般微小的信心就能成事，那麼門徒不就是只有這麼小的信心嗎？為何他們卻不能趕鬼呢？抑或其實他們根本沒有信心呢？

太十8記載，門徒早已從耶穌領受醫病、趕鬼的權柄，顯明這能力乃是出於耶穌，而非他們自己。有學者指出，經文第20節所提及的並非「小信」，而是「不信」。換言之，門徒失敗的原因並不在於信心大小，而是在於他們投放信心的對象錯置了。若他們只依靠自己的能力，而不是倚靠從神而來的能力，自然無法趕鬼，因為這本是神的作為。

事實上，究竟如何分辨自己的內心是靠自己，還是信靠神呢？近日與弟兄姊妹分享，都發現這不容易辨別，有時候自己也會被自己的外在行為所欺騙，以為返足了崇拜、小組聚會，整個生活形態都按教會年曆進行，就以為自己「好掂」，對神信心十足了。但往往經歷過生命中的挫折或逆境，事情超出自己的掌控，陷入焦慮與無助時，才驚覺自己原來是「小信」的人。

耶穌就這事慨嘆這是一個「不信又悖謬的世代」，正是呼應人「不信」的問題。「不信」就是指人倚靠自己，而不是信靠神。〈創世記〉第三章記載亞當違背耶和華的吩咐，私自吃下禁果，

罪便因此進入世界。「不信」正是罪的根源，這「不信」導致人思想混亂、是非不分、真假混淆，更陷入敗壞之中。耶穌為人的心靈昏暗與軟弱感到十分焦急。

然而，值得人感恩的是，神知道人的軟弱，人會跌倒、失敗，故此會透過聖靈對人作出提醒。只要回轉歸向神，呼求耶穌基督的幫助，仍能在挫折或逆境中對真正的自己了解加深。雖然自己或不可信，但神卻是信實的，神是我們可以委身信靠的對象。神與人同在的應許，叫人知道在神那裏，總會有出路。神不會離棄我們，這是我們信心得堅固的基石。部分古卷保留的第21節，指出信心得堅固的關鍵在於「禱告與禁食」。在深度禱告中，人騰出心靈的空間與神相遇，與神坦誠溝通對話，能夠被神的話語所堅固，這是操練信心必經的途徑。

如今已踏入大齋期的第二週，真正的信心始於放手交託給神。讓我們在禱告與禁食的操練中，不斷增強屬靈洞察力，使我們對神的信心得以堅固。

禱文

慈愛的天父，感謝祢對我們的不離不棄。當我們誇口自己的信心，或陷在不信的軟弱中，祢卻已為我們預備救恩，叫主耶穌在十字架上的犧牲，賜我們有新生的可能。祈求祢潔淨我們不信的罪，堅固我們對祢的信心，叫我們可以坦然無懼的來到祢跟前，仰望祢的憐憫與醫治，保守我們常在祢的愛中，以充足的信心為祢作工，叫祢的名在地上得榮耀。禱告奉恩主耶穌基督得勝之名，阿們！

2026年3月16日

詩篇一零二（和修版）

遭難中的祈禱

- 1 耶和華啊，求你聽我的禱告，願我的呼求達到你面前！
- 2 我急難的日子，求你不要轉臉不顧我！
我呼求的日子，求你向我側耳，快快應允我！
- 3 因為我的年日在煙中消失，我的骨頭如火把燒著。
- 4 我的心如草被踩碎而枯乾，甚至我忘記吃飯。
- 5 因我嘆息的聲音，我的肉緊貼骨頭。
- 6 我如同曠野的鵝鶩，好像荒地的貓頭鷹。
- 7 我清醒難以入眠，如同房頂上孤單的麻雀。
- 8 我的仇敵整日辱罵我，向我叫號的人指著我賭咒。
- 9 我吃灰燼如同吃飯，我喝的有眼淚攪雜。
- 10 這都因你的惱恨和憤怒，你把我舉起，又把我摔下。
- 11 我的年日如夕陽，我也如草枯乾。
- 12 惟你一耶和華必永遠坐在寶座上，你的名存到萬代。
- 13 你必起來憐憫錫安；因現在是可憐它的時候，
因所定的日期已經到了。
- 14 你的僕人們喜愛錫安的石頭，憐憫它的塵土。
- 15 列國要敬畏耶和華的名，地上眾王都要敬畏你的榮耀。
- 16 因為耶和華建造了錫安，在他的榮耀裏顯現。
- 17 他垂聽窮乏人的禱告，不藐視他們的祈求。
- 18 這必為後代的人記下，將來受造的百姓要讚美耶和華。
- 19 因為他從至高的聖所垂看；耶和華從天向地觀看，
20 要垂聽被囚之人的嘆息，要釋放將死的人，
21 使人在錫安傳揚耶和華的名，
在耶路撒冷傳揚讚美他的話，
22 就是在萬民和列國聚集事奉耶和華的時候。
23 他使我的力量半途衰弱，使我的年日短少。
24 我說：「我的神啊，不要使我中年去世。
你的年數世世無窮！」

- 25 你起初立了地的根基，天也是你手所造的。
- 26 天地都會消滅，你卻長存；天地都會像外衣漸漸舊了。
你要將天地如內衣更換，天地就都改變了。
- 27 惟有你永不改變，你的年數沒有窮盡。
- 28 你僕人的子孫要安然居住，他們的後裔要堅立在你面前。

經文淺釋

這詩大抵是詩人在民族被擄期間以第一人稱的方式表達群體情感的作品。詩人一開始即以不同的意象來表達其困苦的遭遇，敵人在詩人周遭整日辱罵他，使他身心衰敗，骨頭如燃燒的火把，內心如枯乾的草；處境堪虞，像水鳥鵝鶩困在曠野，林鳥貓頭鷹置身荒地，群居的麻雀形單隻影。詩人由衷自省，他之所以陷於這不堪的境地，全因為生命偏離了神的道路，以致招來神的忿怒。但詩人深知神是大有憐憫的神，絕不會放棄祂的子民，神也必定記念錫安，垂聽窮乏困苦之人的禱告，因為錫安是神親自建造的，必定喜悅祂的子民回到錫安頌讚祂的名；以色列民終會回歸聖地，同心傳揚讚美神，那時就是萬民和列國聚集事奉神、同心敬畏神的榮耀時刻了！可是詩人想到神永遠長存，自己卻年壽有限，害怕在有生之年看不到拯救日子的臨到，因此祈求神不要讓他中年去世，並祈求神的恩眷延及到他的子孫後代，好讓他們都蒙恩，世代代侍立在神面前。

思想問題



人在遭遇困境時，常會在祈禱中向神呼喊，或問：為甚麼這處境會臨到我身上？或求神為自己伸冤，但詩人卻在神面前深切反省生命，並堅定地相信神的信實和慈愛臨到信靠祂的人身上。詩人對自己的深切悔罪和對神的真誠信靠，給你今後的人生有甚麼重要的啟示？

文章分享

還記得杏林街座堂落成後，伍牧師為了預備弟兄姊妹一顆潔淨的心展開教會的新生活，邀請了他的老同學吳振智牧師到永光宣講聖道，大家都感到得造就。某個週三晚上，吳牧師為我們主領一個結合培靈和認罪的祈禱會，眾人在祈禱中經歷到聖靈的同在和帶領，紛紛從座位起來，前行到大禮堂玻璃幕牆上的十字架前跪下，聲淚俱下地向神禱告認罪，這情景至今依然歷歷在目。伍牧師得知這事後喟然感嘆說：「永光有救了！」

正如施洗約翰的出現，是要為人預備好一顆悔改的心來接受基督的生命之道，信眾的生命和教會的前路，同樣需要一顆更新了的心來鋪墊。屬靈的覺醒讓弟兄姊妹生出一顆願意接受牧養的心，學習按照聖曆來展開從歲首到年終的信仰生活，高舉主日崇拜為教會最重要的聚會，追求進深的聖經、神學和生命成長的造就。牧者們也為了更好地牧養弟兄姊妹而在神學、聖經語言、牧養、心理輔導、組織管理等專項上持續進修。整體的裝備為弟兄姊妹應對從生命和社會變故而來的衝擊，提供了堅實的抗逆力量。

就我個人來說，在事奉過程中著實開啟了廣闊的眼界，還未入職，就在 2003 年奉伍牧師之命到奧克拉荷馬州國際五旬節聖潔會總部搜集資料，與當時的差傳部長鄧勤勞牧師（Rev. Donald Duncun）、人助人主管柯愛民牧師（Rev. Sherrill Orvin）、檔案室主管肯特博士（Dr. Harlod Hunter）見面，隨後還與龐錫滔牧師到北卡拉俄羅納州拜訪前任香港總監督祈堅信牧師（Rev. H. Princeton Cates）。2005 年與潘耀倫牧師、劉偉業牧師陪同主理主教占歷傑牧師（Rev. James Legette）和他的得力助手、日後的差傳部長迦德立牧師（Rev. Talmadge Gardner）同遊北京，得以親炙二人的風采。2007 年慶祝香港五旬節聖潔會百週年，又見證著一眾曾服侍香港教會的西教士連袂回來把榮耀歸與神。這些經歷讓我和

一眾同工萌生了宗派意識乃至天國意識，看到天國大運是藉著不同地區神的僕人共同構建而成的。教會歷史並非只有高光的時刻，也有許多艱難和令人扼腕嘆息的過去，但只要我們有了宏大的天國目光，就能看到東邊日出西邊雨的奇妙景象，神永遠在我們的前方帶領著教會前進，引領著願意追隨基督步履的人經歷出黑暗入奇妙光明的救恩。

禱文

慈愛的天父：

感謝祢讓我們有為祢作工和作見證的機會，叫我們在信仰歷程中擴闊眼界，看到天國的大運在世上不同地區展開。縱使我們常被自我和私慾蒙蔽，沒有按祢的旨意作明智的選擇，感謝祢仍然對我們不離不棄，引領我們在罪中回轉，在歷練中被修剪陶造。求祢保守我們在祢的救贖計劃中有分，在祢的陣營中靜待祢的差遣。奉主耶穌基督的名字祈禱，阿們！

2026年3月17日


馬太福音十七 22 ~ 23 (和修版)

22 他們聚集在加利利的時候，耶穌對門徒說：「人子將要被交在人手裏。」²³ 他們要殺害他，第三天他要復活。」門徒就非常憂愁。

經文淺釋

〈馬太福音〉第十七章前文提到耶穌帶著三位門徒（彼得、雅各和約翰）登山，經過耶穌變像後，門徒再次確立了耶穌的身分和使命，之後他們便一同回到加利利會合另外九位門徒，隨後前往耶路撒冷去。就在起行之前，耶穌在所有人都聚集在一起的時候，再次預告祂將要受苦和遇害，這是為了讓門徒有足夠的心理準備，因此再次提及此事。然而門徒並沒有因此得著安慰，反而感到異常難過。這意味著門徒仍然不明白耶穌受害的意義，因為耶穌提到的不單是「被害」，更是要「被出賣」、「被人殺害」。「被交」就是要「被出賣」的意思，「人子將要被交在人手裏」表明耶穌是甘願交出自己的生命，為成就天父救贖世人的意旨。然而門徒卻不明白，故此，十二位門徒帶著這份額外的愁苦，繼續前往耶穌生命最後的路程。

思想問題

 試代入門徒的角色，聽到耶穌再次預告祂的結局，你會帶著一個怎樣的心情面對？你會選擇與耶穌繼續前行嗎？

文章分享

不知道大家平時看電影的習慣，是否喜歡先了解電影的簡介，再看影評，然後才決定是否買票進場？或許大多數人都不喜歡劇透，更不想知道故事的結局，以免失去了驚喜，全都預知了

怎夠樂趣呢？可是，在現實的生活當中，我們卻往往很想更快、更全面地知道將來的事如何發生。如果主耶穌能把我們一生要行的路，預早便揭示出來，我們就能跟著劇本走，這不是很美好的嗎？

耶穌在〈馬太福音〉第十七章這段經文當中，第二次劇透了祂的結局，內容一次比一次豐富，劇情彷彿更加緊湊。可是，門徒一點都不覺得精彩，因為這樣的結局實在不似預期。他們聽後感到十分憂愁，非常難過。究竟預先知道終局會快樂一點，或是讓終局一步步揭示出來會快樂一點？門徒第二次聽到耶穌在地上的結局，儘管劇情不是一面倒的負面，明明當中仍然有盼望，因為祂死後將會復活，但他們仍是振作不起來。

其實我們與門徒都是一樣，在跟隨主的道路上，我們不是單純以為這是王子與公主的愛情故事，從此就過著永遠幸福快樂的日子，而是我們會預期信仰不是只叫我們一生順利平坦，而是在困難苦楚中仍然能夠與主一同走過。當我們面對非常難過的事，甚至乎面對生與死，在過程中會更多發現生命的艱難與挑戰，那份實在的壓力的確難以一下子消化。可能我們會停在迷茫的雲霧中，甚至不明所以而心生憂愁恐懼，但這就是生命，這就是有血有肉的人生！耶穌正正想預備我們每一位跟隨祂的門徒，如同昔日那一群非常憂愁的門徒，無論結局如果，仍然堅持與主同行，走到最終或許真的不容易。只是，我們要知道這不是永遠的結局，耶穌早已劇透祂最終必然復活得勝，關鍵在於我們能不能堅持跟隨與耶穌走下去。



禱文

親愛的主，感謝祢體恤我們的軟弱，那怕我們的信心微小，祢都能夠帶領著我們不放棄地往前走。求祢增加我們的信心，即使心裏時有憂愁，但我們仍然願意繼續與祢前行，願聖靈時刻鼓勵我們，天天都充滿我們的心。我們這樣的禱告是奉靠主耶穌基督的聖名祈求，阿們！

一切歸靈

撰寫：李佩盈宣教師

2026年3月18日

以西結書卅七 1 ~ 14 (和修版)


¹ 耶和華的手按在我身上。耶和華藉著他的靈帶我出去，把我放在平原中，平原遍滿骸骨。² 他使我從骸骨的四圍經過，看哪，平原上面的骸骨甚多，看哪，極其枯乾。³ 他對我說：「人子啊，這些骸骨能活過來嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」⁴ 他又對我說：「你要向這些骸骨說預言，對它們說：枯乾的骸骨啊，要聽耶和華的話。」⁵ 主耶和華對這些骸骨如此說：『看哪，我必使氣息進入你們裏面，你們就要活過來。』⁶ 我要給你們加上筋，長出肉，又給你們包上皮，使氣息進入你們裏面，你們就要活過來；你們就知道我是耶和華。』⁷ 於是，我遵命說預言。正說預言的時候，有響聲，看哪，有地震；骨與骨彼此接連。⁸ 我觀看，看哪，骸骨上面有筋，長了肉，又包上皮，只是裏面還沒有氣息。⁹ 耶和華對我說：「人子啊，你要說預言，向風說預言。你要說，耶和華如此說：氣息啊，要從四方而來，吹在這些被殺的人身上，使他們活過來。」¹⁰ 於是我遵命說預言，氣息就進入骸骨，骸骨就活過來，並且用腳站起來，成為極大的軍隊。¹¹ 他對我說：「人子啊，這些骸骨就是以色列全家。他們說：『看哪，我們的骨頭枯乾了，我們的指望失去了，我們滅絕淨盡了！』」¹² 所以你要說預言，對他們說，主耶和華如此說：我的子民，看哪，我要打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓，領你們進入以色列地。¹³ 我的子民哪，我打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓時，你們就知道我是耶和華。¹⁴ 我必將我的靈放在你們裏面，你們就要活過來。我把你們安置在本地，你們就知道我——耶和華說了這話，就必成就。這是耶和華說的。」

經文淺釋

神的靈引領先知以西結進入異象中，去到一個平原，見到遍地枯骨。神透過以西結傳話，應許使氣息（原文亦可譯作「靈」）進入枯骨，使他們再生。神先為枯骨造筋、肉和皮，修補和復原了人的身體。不過，這樣不足夠，因為要加上靈，人才算真正「活過來」。這帶出人「活過來」不單在於肉體，更在於受靈性引導，活出神在自己身上的旨意。

神告訴以西結那些枯骨就是「以色列全家」，即與神有生命之約的屬神的子民。他們當時被擄巴比倫，感到無比沮喪和絕望，彷彿整個世界都崩塌了，於是神差以西結向他們傳話。雖然他們表面上面對的問題是亡國被擄和流離失所，不過真正的問題其實出自靈性枯乾和一片死寂，生命如那些枯骨般支離破碎。縱然如此，神仍稱他們為「我的子民」，提醒他們是屬神的子民，而非流離無依的一群。他們從前因為不信和背離神而招致被擄的後果，不過信實的神應許會領他們歸回故土。而最重要的是他們首要成為有靈的活人，生命再次受靈性引導去與神建立關係，以致能活出屬神子民的身分與使命。

思想問題

 假若以色列人沒有正視他們靈性生命的問題，就算他們如願歸回故土，也只會重複犯罪並帶來後果。我們在甚麼事情上，太著眼於處理眼前和外在的問題，而忽略了在神面前檢視自己和關顧別人靈性生命的狀態與問題？

文章分享

我在少年團時曾與一個青少年同行，她在生活上非常隨意，常令我掛心。她食無定時，於是我會約她食飯，以及跟她逛超市「入貨」；她作息日夜顛倒，於是我會嘮叨她晚上要早點休息；她不太慎選朋友，於是我會提醒她要帶眼識人……類似的事情重重複複。直到一次，我在與她祈禱和傾談時問她：「你會這樣隨意生活，是否因為心底裏覺得自己不好和不值得被愛？」那次，她分享了很多過去受傷的經歷，以及她對自己的看法。雖然外在生活上，她須要有人在各方面與她唯實地同行，但最重要的是在靈性上，她須要意識自己在神眼中的寶貴價值，並且相信自己是深深被神所愛的。這個同行的經歷，讓我體會到比起解決眼前和外在的問題，梳理靈性的問題往往才是關鍵，否則問題只會以不同的方式在生活中呈現。

這呼應著在經文中，當神的子民被擄，神的預言開頭就是「我的子民」，首先回應的並非他們亡國和流離失所的問題，而是失去歸屬和人心流離的靈性問題。而神的子民要著眼的，首要也不是如何歸回故土，而是要受靈性引導去回轉歸向神。恆常的良知省察對我檢視自己的靈性生命非常有幫助。當我回顧自己日常思想和言行，聖靈引導我去省察自己背後的想法和感受，及更深層的價值觀和期望。而當我意識自己一些深層的渴望，例如被愛和被肯定，這引發我的屬靈反思：我是渴望從人身上得到滿足，還是以神為我最大的依歸呢？



我們尤其在忙碌的生活中，很習慣要快速處理事情和解決問題。網絡有句話：「解決不了問題，就解決提出 / 製造問題的人。」從今日這信息去看，「解決人」可謂一個非常可取的向導，只是「解決人」不是指消滅人，而是指正視和梳理人靈性生命的問題。在這大齋期，讓我們一同認真地檢視和梳理自己的生命，決心操練靈性！

禱文

親愛的父神，感謝祢信實不變，藉著主耶穌的救贖找回了我們的生命。祈求主聖靈幫助我們，尤其在面對困難和問題時，更有意識地省察自己的生命，以致我們不會迷失和背離祢，而是受靈性引導去活出祢在我們身上的旨意。奉主耶穌基督得勝的名字祈禱，阿們！

你獻上甚麼？

撰寫：
孫子輝
牧師

2026年3月19日

詩篇四十四 ~ 11 (和修版)

- 4 那倚靠耶和華、不理會狂傲和偏向虛假的，這人有福了！
- 5 耶和華—我的神啊，你所行的奇事和你為我們設想的計劃多到無法盡述；若要述說陳明，不可勝數。
- 6 祭物和禮物，你不喜愛，你已經開通我的耳朵；燔祭和贖罪祭非你所要。
- 7 那時我說：「看哪，我來了！我的事在經卷上已經記載了。」
- 8 我的神啊，我樂意照你的旨意行，你的律法在我心裏。」
- 9 我在大會中傳講公義的佳音，看哪，必不制止我的嘴唇；耶和華啊，這一切你都知道。
- 10 我未曾把你的公義藏在心裏，我已陳明你的信實和你的救恩；在大會中我未曾隱瞞你的慈愛和信實。
- 11 耶和華啊，求你不要向我止住你的憐憫！願你的慈愛和信實常常保佑我！

經文淺釋

詩人經歷神施恩拯救後（四十 1~2），向神獻上頌讚之歌。詩人宣告：「倚靠耶和華、不理會狂傲和偏向虛假的，這人有福了！」（四十 4）詩人甘願放下對個人能力、以及對其他人物、勢力的依賴，單單信靠神。

詩人接著數算神奇妙的作為：「你已經開通我的耳朵。」詩人經歷神恩後，彷彿被神開通了聽覺，經歷屬靈覺醒，甘願聽從神的教導，正如神曾吩咐：「以色列啊，你要聽！」（申六4）詩人又表示：「祭物和禮物，你不喜愛。」（四十6）這並非否定敬拜的重要性，而是要凸顯：神所看重的，不是外在的宗教行為，而是聽從、遵行神教導的心。詩人於是帶著「經卷」（四十7）——神施行奇事的感恩札記——來朝見神。「看哪，我來了……我的神啊，我樂意照你的旨意行。」（四十7-8）〈希伯來書〉第十章5-7節亦引用了這句話指向耶穌基督。耶穌所走的十字架路，不是逃避痛苦，而是選擇完全順服父神的旨意。

詩人隨後公開宣告神的公義與信實，見證神恩浩瀚（四十9-10）。即使挑戰迫在眉睫，詩人仍憑信宣告：他必不「制止」述說神恩（四十9），神亦不會「止住」所施下的憐憫（四十11）。

思想問題

- 💡 我們在大齋期的屬靈操練（包括禁食、克己、簡樸生活等），是要回應神的愛，還是只著重形式，甚或成為另一種自我表現？
- 💡 我們願意在這段大齋期中，於哪些範疇上特別學習基督的順服與捨己？

文章分享

由幾年前開始，我開展了一個個人的操練，就是每年讀完整本新舊約聖經一次（即平均每日讀三至四章經文），目的是鍛鍊自己更熟悉聖經，並將神的話反覆思想、牢記於心。最初的一兩年，我非常落力讀經，並享受這種一氣呵成的讀經方式，從中對經文有全新的領受。過去幾年，即使偶爾滯後亦能趕回進度，每年我皆能如期完成目標。然而，熱切追求屬靈領受的心卻不知不覺間有所減退。

當我完成了2024年的一載讀經後，有資格領取讀經計劃頒發的禮物。不過由於生活繁忙，我忘記了領取，不禁有點遺憾。過後有一日，當我追趕讀經進度期間，忽然感到：雖然我仍大致能緊貼進度，卻彷彿純粹帶著「例行公事」的心態去完成，失去了當初每日追求從神的領受那股火熱。霎時間，我慶幸自己沒有去領取禮物，因為以這種「機械式」的心態去完成計劃，即使獲得禮物，亦受之有愧！

正如詩人所述：「祭物和禮物，你（神）不喜愛。」無論於每年的大齋期，或全年其他日子，我們可能都訂了一些操練或立志，我們又以甚麼心態去看？或許，我們都能按照進度完成目標。然而，我們是打從心裏的投入參與，還是只當作「例行公事」？我們恆常出席教會聚會、擔任事奉又是否懷著單純「回應主愛」的心，抑或淪為「機械化」或「公式化」的習慣？

詩人向神表明：「看哪，我來了！」（參詩四十7）情形就如以賽亞先知降服於聖潔的神跟前所發出的呼喊：「我在這裏，請差遣我！」（賽六8_下）神所悅納的，乃是超越一切外表的裝飾、打從心裏的降服！願我們於大齋期內，藉著每天默想基督的受苦和捨身，省察生命中的軟弱，效法基督謙卑順服父神的心，讓僵化了的信仰生活再次被主所活化，以更新的生命，見證神豐盛的恩典與奇妙作為，活出復活的真正意義。

禱文

慈愛的天父，求祢光照我們內裏一切的驕傲與虛假。我們不甘於只獻上外在的祭，卻仍舊保留自己的主權。求祢幫助我們活像基督，在受苦與不確定中，仍樂意遵行祢的旨意。願祢的律法刻在我們的心版上，使我們的生命成為祢所悅納的活祭。奉耶穌基督的名祈求，阿們！

2026年3月20日

羅馬書八6~11 (和修版)

⁶ 體貼肉體就是死；體貼聖靈就是生命和平安。⁷ 因為體貼肉體就是與神為敵，對神的律法不順服，事實上也無法順服。⁸ 屬肉體的人無法使神喜悅。⁹ 如果神的靈住在你們裏面，你們就不屬肉體，而是屬聖靈了。人若沒有基督的靈，就不是屬基督的。¹⁰ 基督若在你們裏面，身體就因罪而死，靈卻因義而活。¹¹ 然而，使耶穌從死人中復活的神的靈若住在你們裏面，那使基督從死人中復活的，也必藉著住在你們裏面的聖靈使你們必死的身體又活過來。

經文淺釋

「肉體」是生命的載體，本是神美善的創造，讓人透過這個生命載體在世上活著。然而，保羅常以「肉體」代表罪性，為要凸顯人與神隔絕的生命不但喪失了駕馭肉體的意志，且反過來被肉體的邪情私慾所支配。生命既被罪性扭曲，就愈來愈偏離神的美善和旨意，甚至與創造之主為敵，最終走向滅亡。

保羅在上個段落道出了神差遣基督來的目的，就是「為要使律法要求的義，實現在我們這不隨從肉體、只隨從聖靈去行的人身上」（第4節），而我們今天選讀的段落（第6~11節）則道出了神如何透過基督的救贖和聖靈的內住促成此事。基督的救贖不僅是替人贖罪，更將人與基督死而復活的生命結連，透過聖靈內住幫助人駕馭肉體，擺脫因罪而來的死亡威脅，重新活出由靈性主導和與神契合的生命樣式。

保羅這段「救贖論」一方面要提醒猶太信徒，亞伯拉罕的應許要實現在基督身上，除了基督之外別無拯救，因此人必須在基督裏才能成就律法的義；同時也提醒外邦信徒，人在基督裏所得著的永生不是純粹的「靈魂不朽」，而是靈性的復甦、肉身的復活並進入永無止息、滿有公義、平安和在聖靈中喜樂的國度（參羅十四17）。

思想問題

許多時候我們率性行事，認為是人之常情，卻原來是與神為敵，是取死之道。原來駕馭肉體，放下執念，虛己順從聖靈的引導，進入基督的真理，這才是得著生命之道。

💡 請回想一次你隨從肉體處事的經歷，若你當時選擇隨從聖靈行事，會有何不同的結果？

💡 聖靈的時刻引導如何塑造你的生命？

文章分享

有一天下午，在家樓下經過商場門口的上落客區，突然有一輛車飛快的與我擦身而過，並在我踏上行人路之際，迅速後退，碰到我的手臂才煞停。我也是開這款電動車的，當然明白這是甚麼的一回事：這款電動車性能卓越，可以無須片刻停頓的從「D檔」（前行模式）進入「R檔」（後退模式）。司機高速駛入迴旋處並後退至行人路旁，顯然沒有留意到車後是否有人，直到車尾碰到我的手腕，車輛才啟動緊急煞停系統。我檢視了一下自己的手腕，除了些微疼痛之外沒有任何損傷，就上前去要與司機理論。豈料我尚未開口，就看見一名女司機，車窗微微打開了一道縫隙，沒有慰問、沒有道歉，張口就喊：「我有諗過你會嘍我架車後面行過囉！」聽了這句話我心裏更生氣：「豈有此理，天下間竟有如此野蠻的女人！」正當要反唇相譏之際，我瞧見她身旁坐著一個身穿校服的小孩。看著面帶懼色的母子二人，想起得饒人處且饒人，我氣就消了。本想就此作罷，但轉念一想，還是要教訓她一頓，以免她重蹈覆轍，害己害人。於是我敲了她的玻璃窗，示意我有話要說。她再微微降下玻璃窗。我嚴肅地對她說：「喂！呢度係上落客區，好多人出入。你咁樣揸車，隨時撞到人！」看著她驚魂未定的樣子，我溫言說：「幸好我有受傷，今次就算啦。你呢部車好敏捷，真係要睇清楚先踩油門，以後小心啲啦！」知道我不追究責任，她鬆了口氣，也溫言說：「我知道喇，真係唔好意思！」

這件事令我想起十多年前另一件事，有一天我在地鐵車廂下車時，與另一名正在上車的男人發生碰撞，兩個血氣方剛的男人隨即隔著慢慢關上的車門互相謾罵。我還清楚記得當晚回家後羞愧不已，於是邀請家人一起跪在牀邊向神認罪祈禱。對比當天被血氣衝昏頭腦的我，今天的我算是有些長進。全靠神垂聽我當年的認罪祈禱，讓聖靈塑造我的生命，激發同理心，不再動輒大動肝火，反而學會體諒和寬恕，帶給人平安和喜樂。

相信你也有不少被聖靈激發美善的故事，願神透過你的故事，向人見證神改變人生命的大能、激發聽者對神的渴慕。我也渴望聽到你的分享！

禱文

慈愛的天父，祢是我們的生命之主，惟獨祢能給我們平安和喜樂。願聖靈在我們裏面不斷更新、塑造，學習虛己，駕馭人性，放下執念，順從聖靈，使我們行在基督所教導的真理，激發我們活出祢所應許的公義、平安和喜樂。奉我主耶穌基督的名禱告。阿們！

2026年3月21日

第二週經文：

太十七 14 ~ 20、詩一零二、太十七 22 ~ 23、
結卅七 1 ~ 14、詩四十四 4 ~ 11、羅八 6 ~ 11

省察

一位父親求耶穌幫助，因門徒無法醫治他那被鬼附的兒子。門徒滿腹疑團，「私下」詢問耶穌原因，耶穌一針見血地指出：「是因你們的信心小。」〈馬可福音〉同樣有記載，且更仔細記錄耶穌的話：「非用禱告，這一類邪靈總趕不出來」（可九 29）。這段耶穌與門徒的對話，開展了第二週大齋期反思。我們如何能擁有大信，足以如耶穌所說「你們沒有一件不能做的事了」（太十七 20 下）？〈詩篇〉第一零二篇的詩人以信仰行動給我們迎頭棒喝——禱告！簡單直接卻又常被我們忽略，這是靈命成長中不可或缺的屬靈操練。當人愈是禱告親近神，就愈能消除心中的疑惑，領悟耶穌的真正身分和使命，我們的生命焦點也會重新被調整和定位。「一切歸『靈』」點出了我們生命的本相，離開創造並賦予我們生命的神，人就如同一堆活動的骸骨而已。〈詩篇〉第四十篇的作者深有所感，宣告：「我的神啊，我樂意照你的旨意行，你的律法在我心裏。」（四十八）保羅對此深切體會，在〈羅馬書〉第八章 6 ~ 11 節反覆論述「體貼肉體」與「體貼聖靈」會導致截然不同的生命狀態。願意被聖靈主導心思意念的人，人生方向交由聖靈帶領，這才是真正的活著，且必然帶來「生命」與「平安」。

禱文

慈愛的天父，在大齋期省察生命的過程中，願祢在基督裏彰顯的救贖大愛吸引我們，使我們的生命不再是倚仗自己的能力與聰明，而是全心的投靠祢，且越發明白祢的旨意。主耶穌，我們承認自己常像那位疑惑的父親和軟弱的門徒，在困境中信心不足，禱告時也帶著猶豫。懇求祢的話語提醒我們，惟有憑信心跟隨祢、持續禱告，才能讓內心那些看似牢不可破的黑暗被祢的光驅走，幫助我們再度專注於祢。主聖靈，我們渴望被祢充滿，求祢潔淨我們的心思意念，順服祢的引導，堅定地宣告：「我的神啊，我願照祢旨意而行。」這樣我們就能活出真正的生命和平安，成為祢恩典的見證。奉耶穌基督的名禱告，阿們！



2026年3月22日

馬太福音十九 1 ~ 12 (和修版)

¹ 耶穌說完了這些話，就離開加利利，來到猶太的境內、約旦河的東邊。² 有一大群人跟著他，他就在那裏治好了他們。³ 有些法利賽人來試探耶穌說：「無論甚麼緣故，人休妻都合法嗎？」⁴⁻⁵ 耶穌回答：「那起初造人的，是造男造女，並且說：『因此，人要離開父母，與妻子結合，二人成為一體。』這經文你們沒有念過嗎？⁶ 既然如此，夫妻不再是兩個人，而是一體的了。所以，神配合的，人不可分開。」⁷ 法利賽人說：「這樣，摩西為甚麼吩咐給妻子休書就可以休她呢？」⁸ 耶穌說：「摩西因為你們的心硬，所以准許你們休妻，但起初並不是這樣。⁹ 我告訴你們，凡休妻另娶的，若不是為不貞的緣故，就是犯姦淫了。」¹⁰ 門徒對耶穌說：「丈夫和妻子的關係既是這樣，倒不如不娶。」¹¹ 耶穌對他們說：「這話不是人人都能領受的，惟獨賜給誰，誰才能領受。¹² 因為有人從母腹裏就是不宜結婚的，也有因人為的緣故不宜結婚的，並有為天國的緣故自己不結婚的。這話誰能領受，就領受吧。」


經文淺釋

從〈馬太福音〉第十九章開始，是耶穌受難前的行傳，祂離開加利利，朝耶路撒冷去。法利賽人想給耶穌設下陷阱，問：「無論甚麼緣故，人休妻都合法嗎？」（3節下），大意是：一個男人以任何理由與妻子離婚，這是否合乎律法呢？

按猶太傳統，丈夫與妻子離婚，不需要徵詢妻子的同意都可進行。離婚手續依照摩西律法（參申廿四 1：「人若娶妻，作了她的丈夫，發現她有不合宜的事不喜歡她，而寫休書交在她手中，打發她離開夫家」）。問題是申廿四 1 中所說的「不合宜」和「不喜歡」有不同的詮釋。當時猶太拉比中有兩個學派，一個叫「煞買」（Shammai）學派，他們對婚姻持非常嚴謹的觀點，認為除非妻子犯了淫亂，作丈夫的是不能把她休棄。另一是「希列」（Hillel）學派，他們卻十分寬鬆，認為只要妻子做了任何一件丈夫不喜歡的事，如燒焦了飯，丈夫便可寫一紙休書，把她趕出家門。

法利賽人故意拿這個富爭論性的問題刁難耶穌，除了想把耶穌捲入這兩派之爭，其實可能還有一個更可惡的政治動機：當時耶穌在希律安提帕王的境內，施洗約翰曾因諫責希律休妻一事而被殺，所以在當地講論這敏感問題是很危險的。

思想問題

 婚姻是一生的委身，是一個「沒有出口」的關係，這聽來很嚇人吧？！主耶穌指出：人要抱著破釜沉舟的心志進入婚姻，依靠神的恩典和幫助，才有毅力衝破自私、自我的心性，最終領略二人成為一體的奧祕。我們相信嗎？



文章分享

面對法利賽人的「挑機」，主耶穌說出立場、作出教導，祂不只是回到當初舊約律法是怎麼說的，更是回到上帝最初創造男女的心意。這令我聯想起以下的一個故事：

上帝在使亞當沉睡，從他身上取出肋骨，要作成一個女人之前，曾經有以下的一段鮮為人知的神人對話：

亞當：上帝，祢為何不為我造一個配偶？

上帝：你想要一個配偶做甚麼？支配她？使喚她？「玩」她？還是你想與其他動物一樣，終日與她做愛？

亞當：做愛是甚麼？是好東西嗎？

上帝：做愛是否好東西，就看你怎樣對待它了。但你是按我的形象樣式被造的，我創造你是想你像我一樣懂得甚麼是愛，因為你的創造主我，就是愛。否則，你就像那些動物一樣，只會藉著做愛而得到官能的滿足，卻永遠不會懂得愛是甚麼，更不會主動去愛。

亞當：但怎樣才算懂得愛？

上帝：問得好。但你是有限的人，你根本不能在沒有任何去愛的經驗之下便懂得愛是甚麼，甚至你根本不願意去愛，因為愛是要付出的……。這樣吧！亞當，為了幫助你懂得愛，我把你的一半人格取出來，做一個配偶，使她從肉體說，成為有血有肉的另一個獨立的人；從人的人格我（inner nature）來說，她就是你的一半。這樣，當你去愛，就是得回自己的一半人格，那麼，你要去愛的難度便大大減低了。真正的愛不但包括肉體，更包括全部的人格與靈性在內。除非你與她生活的時候，能藉著不斷努力扶持她、與她配合，互相幫助，令她快樂，以致你能得著她，否則你永遠不能找回你不見了的一半人格，而你兩人也就永遠不能得以完全。

當現今律師樓以“Make Divorce Easy”作招徠，讓主耶穌的訓誨：「上帝配合的，人不可分開。」（參可十9）喚醒我們。要知道，進入婚姻是為愛得更深和更真，二人成為一體（from togetherness to oneness）是邁向兩性整個人格的共融，是滿有上帝的美意和奇妙恩典的。

禱文

天父上帝，當世人看離婚如家常便飯，漠視祢起初創造男女、設定婚姻的美意，求赦免我們。主耶穌，憐憫我們，願祢的訓誨再次喚醒我們，教導我們用心經營婚姻，珍惜夫妻間特別的生命之恩。願聖靈保守每一個願意竭力守約愛到底的人。願三一神垂聽，阿們！

2026年3月23日

詩篇三零（和修版）

求助的祈禱

- 1 耶和華啊，
我從深處求告你！
- 2 主啊，求你聽我的聲音！！
求你側耳聽我懇求的聲音！
- 3 耶和華啊，你若究察罪孽，
主啊，誰能站得住呢？
- 4 但在你有赦免之恩，
要叫人敬畏你。
- 5 我等候耶和華，我的心等候；
我也仰望他的話。
- 6 我的心等候主，勝於守夜的等候天亮，
勝於守夜的等候天亮。
- 7 以色列啊，你當仰望耶和華，
因耶和華有慈愛，有豐盛的救恩。
- 8 他必救贖以色列
脫離一切的罪孽。

經文淺釋

詩人提到的「深處」即「深水」之意（第1節），他形容自己快要被「大海」所代表的混沌力量所吞噬。詩人奮力掙扎，並向神呼求，懇求神憐憫他——「懇求」本身有「憐憫」的含義（第2節）。詩人接著談到神的赦免（第3-4節），他並非改變話題，而是體會到自己之所以陷於「深處」，跟他的罪孽有關，這也是他在第2節中懇求神憐憫的原因。然後，詩人作出他要等候神的宣告。「我等候耶和華」表明等候的對象是誰。「我的心等候」中，「心」指「生命」，強調詩人

是整個人全情投入地等候神。「仰望」雖也有「等」的意思，但跟「等候」不同，「等候」強調對神的信念與信靠，而「仰望」卻側重於在逆境中堅忍。所以，「仰望神的話」指要以這樣的堅忍，等待神話語中的應許最終得到實現。詩人在作出個人的信仰宣告後，再轉而向整個信仰群體發出呼籲，叫大家要仰望神，要在患難中堅忍等待，理由是神「有慈愛」，即有「行動的愛」，會以偉大的「救恩」來「救贖以色列脫離一切的罪孽」，意即「脫離」罪的權勢的牽引，並藉著神赦罪的恩典而「脫離」罪的刑罰。

思想問題



哪一次求告神的經歷令你印象最深刻、最難忘？當時發生了甚麼事？你在這經歷中有何得著和領受？對你的生命帶來甚麼改變？

文章分享

約翰衛斯理（John Wesley，1703~1791）是聖公會的牧師，也是循道衛理會的創始人。我們五旬節聖潔會就是繼承了他所開展的「聖潔運動」（Holiness Movement）。從他的日記可以看到，他整個人生最關鍵的轉捩點，就是在1738年「艾德門街屬靈經驗」（Aldersgate Street Experience）中得著「得救確據」的事件。

在這個時候，約翰衛斯理正陷於極大的靈性低潮中。

在事奉上，他去了北美的喬治亞州（當時仍是英國的殖民地），在那裏向印第安人宣教和牧養當地的殖民者，但均徹底失敗。他情感上也同時遇到挫折，更因為之後不當的處理而最後被逼要離開事奉的工場。

在靈性上，他曾在前往美國的航程中遇上風暴時，發覺自己雖然作為聖公會的牧師，接受過充足的裝備，神學的知識廣博，但信心卻遠遠不及同船的「莫拉維亞弟兄會」的成員——當約翰衛斯理怕得要死時，這班人卻仍在風暴中平靜地唱詩讚美神！他早期組織「牛津聖潔會」，推動成員通過極其嚴謹和規律的生活以達至聖潔的生命，結果完全達不到他的預期。

這也導致他在身分上充滿困惑，他看到自己的罪孽，使他疑惑自己根本不配得稱為神的兒女，而只是一個因懼怕神的刑罰才事奉神的奴僕。

正當約翰衛斯理在「深處」掙扎，差不多快要絕望時，在某個下午他參加了教堂的祈禱會，期間他聽到一首詩歌，歌詞以〈詩篇〉第一百三十篇作為根據。詩人「在深處求告神」，令他有感同身受的共鳴，而神的「慈愛」、「赦免之恩」和「豐盛的救恩」，讓他得到極大的安慰。

這一切預備了約翰衛斯理的心，讓他當晚參與艾德門街的一個聚會時，經歷到特殊的屬靈經驗。他在日記中形容他當晚聽到馬丁路德對〈羅馬書〉的解釋後，突然感受到「心靈異常溫暖」，並確信基督已除掉他的罪，賜予他「得救的確據」。他確實地感受到，聖靈自己與他的靈一同見證他是神的兒女。聖靈也提供動力，推動他追求「全然聖潔」的生命。從此以後，對約翰衛斯理來說，信仰不再只是頭腦上的知識或教條，而是活潑的生命！

人生中總會遇到困惑甚至挫敗的情況，即使歷史上那些屬靈偉人也不例外。讓我們效法詩人那樣，懷著信心、投入整個生命來等候神，並以堅忍的心仰望神的話語，讓聖靈以祂所默示的聖經話語來啟發我們、安慰我們、鼓勵我們，使我們脫離「深處」而進入三一真神的神聖領域之中，就如祂也曾經如此感動和激勵約翰衛斯理，走出靈性的低潮，邁進精彩和豐盛的信仰人生。

禱文

主聖靈啊！當我們在深處掙扎時，願祢光照我們，使我們看到自己的軟弱之處，並加力給我們，引導我們向祢求告。祈求祢堅固我們，使我們懷著信心等候祢，並在堅忍中仰望祢的話，以致我們能經歷祢的慈愛和豐盛的救恩。奉主耶穌基督的聖名祈禱，阿們！



2026年3月24日

馬太福音二十 17 ~ 19 (和修版)

17 耶穌上耶路撒冷去的時候，在路上把十二個門徒帶到一邊，對他們說：18「看哪，我們上耶路撒冷去，人子將被交給祭司長和文士；他們要定他死罪，19把他交給外邦人戲弄，鞭打，釘在十字架上；第三天他要復活。」

經文淺釋



〈馬太福音〉記載了主耶穌三次預言自己受難，第一次是在該撒利亞·腓立比（十六 21），第二次是在加利利（十七 22~23），這第三次是在往耶路撒冷的路途上。

經文前後表明這是將近過節的時候。一如以往，各地大批民眾為了節期敬拜而前往耶路撒冷。顯然他們的旅途人多擁擠，耶穌「把十二個門徒帶到一邊」便突出祂要調整門徒的心態。上耶路撒冷去固然是為了過節，但作為門徒更應該體恤老師的心情、明瞭老師所思所想。

「看哪」強調了接下來講述的事情，再次講明耶穌即將要面臨的挑戰。耶穌每次預言都比先前所講的多一些，而這裏是唯一一次提到外邦人參與祂的受苦、也具體地講明自己會死在十字架上。雖然猶太公會有著很大的自治權，包括處理宗教事務，但他們沒有判決與執行死刑的權柄，這權是緊握在羅馬人的手中，這就顯明外邦人在主受苦這事上的角色，耶穌最終在羅馬人手上被判處死刑。

最後，耶穌簡短地提到自己第三天復活。耶穌三次遞進地預言自己受苦後都以復活為結語。對世人來說這當然是違反常理的，但對信徒來說，這卻是不言而喻的盼望，也是耶穌基督不可言喻的得勝宣告。

思想問題

-  我們自主生活，掌握優次、待人接物的方式和節奏。當主耶穌介入我們生活時，我們會敏銳祂的臨在，明白祂的心懷和心思嗎？
-  主耶穌的話是生命、是真理，給我們盼望，我們會否只選擇自己所喜愛的部分聆聽呢？還是留心祂全部的話呢？

文章分享

我並不是一個很聰明的人。

小時候讀聖經，不理解門徒的不明白，為何連主耶穌即將面對死亡都渾然不知？作為二十世紀的信徒，我年紀雖小，但當然聽過主耶穌從死裏復活的聖經故事。我理所當然地以為這是人所共知的真理，但其實年少的我以自己為中心，忽略當時門徒的時代背景。

年青時再細讀經文，開始理解門徒的處境。眾人以為偉大的夫子、萬眾期待的神兒子是來建立國度，會是何等榮耀得勝的景象，等待祂的怎會是羞辱與死亡呢？更遑論要明白從死裏復活這種論述，這簡直是天方夜譚。於是心裏就對門徒多了一份理解。

今日我再讀經文，看到主耶穌對門徒的焦急。在路途上耶穌把門徒「帶到一邊」，再三預言更多「細節」，期望門徒能理解祂。原來耶穌是想分享祂的心。從「死裏復活」的得勝真理固然重要，原來不單這樣，耶穌打開自己的心，祂想大家來「看啊」，不是要我們做些甚麼，而是要我們有願意的心，帶著一份明白和理解，跟祂的心意相通。我不禁自問，不聰明的我遇上敞開心扉的耶穌，我願意明白祂嗎？能與祂同心同行嗎？



回想主耶穌預言的內容，詳細而具體的受苦情節令人瞠目結舌，聽起來也感到痛苦。然而，我們要記得主耶穌最後簡短地提到復活，作為預言的結束。相信以內容比例和人性的取向，聆聽預言時會對受苦和死亡的內容感到相當深刻，容易不斷思想而忽略了其他信息。深刻的痛苦和死亡並不是最重要，最重要的是主耶穌的復活。我能從主耶穌的說話感受到復活的盼望嗎？我會因復活的信息而感到安穩嗎？

這反映我沒有明白主耶穌全部的話，我仍是按自己的偏好和取態聆聽主。祂是主，我不是。祂話語的重點在於祂而不是我，我怎樣理解愛我們的主耶穌呢？怎樣去愛我們的主耶穌呢？願天父幫助我弄清楚最重要的事情，就是要滿足主耶穌的心。

甚願我們都討主的喜悅。

禱文

親愛的主耶穌：

感謝祢為我們擺上自己，處處顯明祢的愛；
求祢幫助我們在祢的愛和引領中成長和塑造。
主耶穌，我們愛祢。
當祢臨在我們生命的時刻，願我們接待祢，
分享祢的心，留心聽祢的話。
願我們的生活氣息都討祢喜悅，
奉主耶穌基督的名求，阿們！

- 4 主耶和華賜我受教者的舌頭，
使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。
主每天早晨喚醒，喚醒我的耳朵，
使我能聽，像受教者一樣。
- 5 主耶和華開啟我的耳朵，我並未違背，也未退後。
- 6 人打我的背，我任他打；
人拔我兩頰的鬍鬚，我由他拔；
人侮辱我，向我吐唾沫，我並不掩面。
- 7 主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。
我硬著臉面好像堅石，也知道我必不致蒙羞。
- 8 稱我為義的與我相近；誰與我爭論，讓我們來對質；
誰與我作對，讓他近前來吧！
- 9 看哪，主耶和華必幫助我，誰能定我有罪呢？
看哪，他們都要像衣服漸漸破舊，被蛀蟲蛀光。

經文淺釋

這段經文是四首「僕人之歌」中的第三首，勾畫出一位神僕的剪影——在極至的痛楚與羞辱中仍堅守使命。神的僕人首先是一位受教者。他「每早晨」被神喚醒，聆聽神的教導，好能「用言語扶助疲乏的人」。這種與神密切的關係，並非偶然的，而是日復一日、刻入生命的習慣。因為懂得聆聽神的話語，他才擁有溫柔與智慧的言語，去扶持那些早已疲乏不堪的心靈。

然而，順服是一條鋪滿荆棘的路。背脊任人鞭打，鬍鬚任人拔除，甚至面對唾沫與辱罵，他始終沒有遮掩自己的臉龐。這是一種何等深沉的痛楚與羞辱？但他選擇了直視黑暗。沒有辯解的喧嘩，沒有尋求平反的吶喊，只有如山般的靜默承受。

是甚麼支撐著這具傷痕累累的軀體呢？是他對神那份不可撼動的信念。他深信「主耶和華必幫助我」。這份幫助並非帶他逃離苦難的現場，而是賜予他承載苦難的肩膀。他「硬著臉面好像堅石」，因為確信「稱我為義的與我相近」。他甚至挑戰仇敵：「誰能定我有罪呢？」因為他知道神必為他伸冤，而所有的黑暗終必過去，在時間的長河中灰飛煙滅。

這位僕人的樣式，最終在主耶穌身上完全地、完美地實現了。

思想問題

- 💡 我每天有否像神的僕人般「每早晨」先聆聽神，才開始一天的生活？我與神的關係是恆常親密，還是偶爾才親近祂？
- 💡 當我面對不公平的對待或誤解時，我的反應是立即申辯、反擊，還是能像神的僕人般，默默堅守，相信神必為我伸冤？

文章分享

茫茫人生，好像曠野。這片曠野雖佈滿試煉的荊棘，卻也是生命與神相遇的聖地。

當職場的冷箭無聲射來，當家庭的重擔令人窒息，甚至在我們視為避風港的教會，竟也遭遇了誤解的寒流。那一刻，我們內心的吶喊與千年前被擄的以色列人產生了跨越時空的共鳴：「耶和華離棄了我；主忘記了我。」那種被遺棄的孤獨，往往比苦難本身更令人絕望。

然而，在看似無盡的長夜裏，神的僕人點亮了一條通往深處的信心之路。這條路的起點，在於清晨的靜謐。神的僕人之所以能屹立不倒，是因為他首先是一位謙卑的「受教者」。這並非律法的重擔，而是生命深處的神聖渴求。正如主耶穌，即便忙碌到「連吃飯的時間也沒有」（可六 31），祂仍渴慕那「早晨，天未亮的時候」親近

父神的神聖時刻（可一 35）。因為祂深知，惟有在萬籟俱寂之時，讓父神的話語如甘霖般浸潤心田，生命才能透過永恆的視角，看清眼前的迷霧，明辨是非、對錯、善惡。

被神話語觸動，才能帶出勇毅的行動。

當我們真實地「聆聽」，神的話語就不再只是知識，而是在生命裏湧流的一股暖流。那是一種被深深被明白的感動，這份感動會催逼我們走出舒適圈。我們看見都市中每個營營役役的人都是需要神話語「扶助的疲乏人」。因為我們自己也曾疲乏，卻被神的話語溫柔地托住。在這個焦慮與疲憊蔓延的世代，多少人渴望一句真誠的安慰？若我們未曾被神的愛所震撼、所充滿，又如何能給出有溫度的擁抱？

這條路，更是一場活出基督勇氣之展演。順服神，意味著預備好迎接難關。面對鞭打與羞辱，神的僕人展現了令人動容的勇毅——這不是無奈的忍受，而是主動的承擔。他沒有呼天搶地，因為內心有個更響亮的聲音：「稱我為義的與我相近」。這份確據，使他的臉「硬著好像堅石」。

這份「堅石般的溫柔」，在十字架上被主耶穌演繹得極至。以沉默回應審判，以恩言回應攻擊，祂以受苦為墨，寫下了救贖的終章。

今天，這份呼召同樣臨到我們。神並非要我們自討苦吃，而是當世界不似預期，當挑戰如惡浪襲來，我們能因著晨光中的感悟——親近神的時刻，拒絕被負面的思想與情緒吞噬。在大齋期的日子裏，讓我們立志做一個「清晨的聆聽者」。讓神的話語先在我們裏面扎根，讓我們成為懷道者，勇敢走入人群，穿梭在生活的每一個場景。不退後、不掩面，在挑戰中作神無畏的代言人，用生命見證與我們風雨同行的神。



禱文

親愛的天父，感謝祢藉著「僕人之歌」教導我們。求祢幫助我們「每早晨」先聆聽祢的恩言，與祢建立親密的關係。當我們面對痛苦和不公時，求祢賜我們信心和勇氣，能像祢的僕人般堅守本分，相信祢必為我們伸冤。讓我們先作祢的受教者，後作祢的代言人，在世上見證祢的榮耀。奉主耶穌基督的名祈求，阿們！

在祢手中

撰寫：
林肇楓
牧師

2026年3月26日

詩篇卅一 9 ~ 16 (和修版)

- 9 耶和華啊，求你憐憫我，
因為我在急難之中；
我的眼睛因憂愁而昏花，
我的身心也已耗盡。
- 10 我的生命為愁苦所消耗，
我的年歲為嘆息所荒廢；
我的力量因我的罪孽衰敗，
我的骨頭也枯乾。
- 11 我因所有的敵人成了羞辱，
在我鄰舍跟前更加羞辱；
那認識我的都懼怕我，
在街上看見我的都躲避我。
- 12 我被遺忘，如同死人，無人記念；
我好像破碎的器皿。
- 13 我聽見許多人的毀謗，
四圍盡是驚嚇；
他們一同商議攻擊我，
圖謀害我的性命。
- 14 耶和華啊，我仍要倚靠你；
我說：「你是我的神。」
- 15 我終生的事在你手中，
求你救我脫離仇敵的手和那些迫害我的人。
- 16 求你使你的臉向僕人發光，
憑你的慈愛拯救我。

經文淺釋

我們可以將此詩篇分成四個部分來閱讀。

第一部分是第 9～10 節，詩人描述自己的痛苦遭遇。詩人指出他的狀況與感受：「眼睛因憂愁而昏花」、「身心耗盡」、「生命為愁苦所消耗」、「年歲為嘆息所荒廢」、「力量因罪孽衰敗」、「骨頭枯乾」。簡而言之，詩人所表達的是自己身心都已經被急難所折磨耗盡，生不如死。

第二部分是第 11～13 節，詩人描述他如何受人際關係的壓逼：不單敵人羞辱他，鄰舍、認識的人唾棄他，甚至不認識的人也躲避他。詩人不單置身困境，更眾叛親離，無人能倚靠，無人願意施予援手。詩人放眼張望，只看見四圍盡是驚嚇，四面楚歌，人人都圖謀要取他的性命。

到第 14 節，詩篇迎來了轉折，是為第三部分。詩人在這看似絕望的困境中，作了一個信心的宣告，他說：「耶和華啊，我仍要倚靠你」，又說：「你是我的神。」透過這宣告，詩人重新將目光注目於神，不再被身心的痛楚及外在的環境所蒙蔽，成為了逆轉困境重要的轉捩點。

最後，詩人在第 15～16 節中向神呼求，渴望得著神的幫助與拯救，是為第四部分。值得注意的是詩人呼喊「我的終生在你手中」。詩人確信一生或順或逆，都在神的掌握之中。故此，詩人只渴求神的幫助與拯救。

思想問題

- 💡 試回想一個過往的困境，我們當時的感受是如何的？
- 💡 我們相信在困境中，神仍然掌權並且與我們同在嗎？為甚麼？

文章分享

有時候，我們的信仰是「輸打贏要」的。生活遇到好事，我們大聲頌讚，感謝神的恩典、賜予、帶領。然而，生活遇到壞事，特別是那些難以解釋的苦難與困境，我們卻傾向認為那是自身的罪責而帶來的結果，彷彿神在這些生命的苦難中會突然事不關己地隱藏了！

在剛讀的詩篇中，詩人描述生命中的困境——他的身心撕裂，眾叛親離。詩人雖然於第 10 節承認自己的罪，指出「我的力量因我的罪孽衰敗」，然而這並不是重點。詩人描述的，大多是無法解釋、極大的痛苦與離叛。

在這極端痛苦的生命低谷中，詩人卻仍然堅定宣告他的信仰：「耶和華啊，我仍要倚靠你；我說：『你是我的神。』」（第 14 節上）；又說「我終生的事在你手中」（第 15 節上）。詩人所展現的信心，在極端的人生低谷中也毫無動搖，他宣告他所依靠的是那唯一、掌管宇宙卻細心看顧信靠者的神。

「我終生的事在你手中」所指的是詩人認為自己人生所有的光陰、歷練都在神的掌握之中；甚至詩人所經歷的身心撕裂、眾叛親離，也同樣在神的掌握之中。神就好像一個細心的編劇，為人預備精彩、圓滿的一生。但我們也當留意，精彩、圓滿往往不是無風無浪、無驚無險、事事順境順意。

⁵ 你們當以基督耶穌的心為心：⁶ 他本有神的形像，卻不堅持自己與神同等；⁷ 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人人的樣子，⁸ 就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。⁹ 所以神把他升為至高，又賜給他超乎萬名之上的名，¹⁰ 使一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名，眾膝都要跪下，¹¹ 眾口都要宣認：耶穌基督是主，歸榮耀給父神。

經文淺釋

這段被稱為「基督之歌」的經文，承接了前文的處境，是保羅對教會人際張力的深切回應（腓二1~5）。保羅囑咐我們要「以基督耶穌的心為心」，意即要由內在的思維模式開始，徹底學效基督。

基督本擁有「神的形像」——那創世以先便與神同等的本質與榮耀；然而，祂不將這至高地位視為把持不放的私利（強奪）。這與希羅世界「有權盡用、強者剝削」的價值觀形強烈對比。

基督的思維化作了「虛己」的行動：祂並非捨棄神性，而是甘願隱藏榮耀，放下權利。為了救贖人類，祂倒空自己，取了「奴僕的形像」——一個毫無特權、只有服事的卑微樣式。祂的順服並非點到即止，而是走向極至，甚至死在羞辱的十字架上。然而，死亡並非終結，父神主動將這位降卑者升為至高，向世人印證：捨己，才是榮耀的真諦。

因此，若以「基督之歌」回應經文前文提及教會中的人際張力，保羅的意思是教會的合一源於生命的改變：效法基督的虛己，不再執著於自己的權利，張力才能在謙卑與捨己中化解。

回到文首，這種信仰的「輸打贏要」，其實與神毫無關係，只是出於我們對信仰的誤解。要擺脫這種狀態，我們就必須承認一個事實，就是這個世界的每一件事，都是神允許而發生的，因為世上根本不存在能與神抗衡的「敵對勢力」，也沒有因神疏忽而看漏眼的事情。神由始至終都看顧、掌管這個由祂所創造的世界。所以，那些無法令人理解與解釋的苦難，也是神允許而發生的。

在生命最困苦、艱難的時候，詩人如此宣告：「耶和華啊，我仍要倚靠你；我說：『你是我的神。』我終生的事在你手中。」

禱文

神啊！我們渺小、愚昧、軟弱，遇到困境時，信心容易動搖。我們以為祢在那些困苦的時候掩面不看我們，叫我們流離失喪；然而，事實卻並非如此，祢總在細細察看，在適當的時候供應我們生命所需。願我們能懷著信心，一步一步向祢靠近，確信我們終生的事在祢手中。禱告奉我主耶穌基督聖名而求，阿們！

思想問題

- 💡 在我目前的生活圈子（家庭、學習／工作場所、教會）中，我有甚麼「權利」或「優勢」？神是否正邀請我為了他人的益處，暫時放下這些權利？
- 💡 當我為了服事神或幫助人而遭受誤解、被佔便宜時，我的第一個情緒反應是甚麼？基督虛己的榜樣，如何轉化我的心態？

文章分享

在這個鼓吹「向上流動」的世代，我們總習慣問：「我有權做甚麼？怎樣才能獲取最大利益？」然而，基督的虛己卻展示了一條截然不同的道路——一條「向下超越」的道路。

基督本有神的形像，卻不以這地位為「強奪」的工具。試想，身處職場或家庭，當我們擁有資歷、地位或話語權時，我們是傾向利用這些優勢來自我防衛、轄制他人？還是像基督一樣自問：「我可以為人付出甚麼？怎樣讓對方得到最大的益處？」真正的領袖，不看他擁有多少權力，而是看他願意放下多少權利來成全他人。

我們常因被忽視而受傷，因付出無回報而憤怒。但基督的榜樣提醒我們：當不再執著於「我的尊嚴」或「我的回報」，我們才能擁有真正的自由，去愛那些不可愛的人。這條捨己之路看似愚拙，卻是通往榮耀的唯一途徑。經文告訴我們，正因基督徹底順服，父神將祂升為至高。因此，我們無須為自己爭取平反，因為神是公義的審判者；當我們願為主降卑，神必在祂的時候親自升高我們。

早前我參加了八天的退修，當中有許多生命整理及與主對話的時刻。上主與我談及過去在事奉或人際關係中受傷的經歷——那些曾讓我感到挫敗、自我否定的記憶。但在上主的光照中，祂溫柔地告訴我：原來那時我是在與祂「同走苦路」，祂肯定我在受傷中仍堅持事奉的心。當我以上主的眼光重看那些傷痕，傷口便不再作痛，取而代之的是深切的榮幸——上主竟讓如此不配的我，有分於祂的苦難。那一刻，我心中充滿了屬天的喜樂。

親愛的弟兄姊妹，你也帶著事奉的傷痕嗎？不要視之為失敗或羞恥。在基督的眼光中，那是你與祂同心同行的榮耀記號。願我們都繼續以基督耶穌的心為心，在捨己與服事中，經歷那份世界不能奪去的喜樂。

禱文

親愛的恩主，感謝祢放下尊榮，甘願虛己。求祢赦免我們常計較得失，緊抓權利不放。當我們因服事而受傷或被誤解時，求祢醫治我們，讓我們看見這是與祢同受苦難的榮耀記號。願我們不求人的掌聲，只求像祢一樣，在捨己中得著真正的自由與屬天的喜樂。奉主耶穌的名祈禱，阿們！

2026年3月28日

第三週經文：

太十九 1 ~ 12、詩一三零、太二十 17 ~ 19、
賽五十四 4 ~ 9、詩卅一 9 ~ 16、腓二 5 ~ 11

省察

本週所讀的經文，可以用一句話來概括，就是「我們要活出與世界不一樣的生命樣式」。經文提醒我們：人在罪孽中固然要仰望神的救恩（詩一三零），在急難和敵對中，更要堅定地倚靠神的慈愛（詩卅一）。人要有受教者的耳朵和舌頭，好讓自己受益之餘更能用神的話語安慰扶助別人（賽五十）。主耶穌來到世間所展現的虛己和順服，就是我們應當一生效法的榜樣（腓二）。主耶穌來到世上，縱然面對不信、敵視和試探（太十九），仍甘願為了拯救我們世人，走上一條用羞辱和苦害築成的苦路，釘死在十字架上（太二十）。我們若認自己是基督徒，那麼我們就必須撫心自問：「我該如何活出基督的生命樣式」？

禱文

慈愛的天父：

我們都是從罪孽裏而生，在世界所高舉的自我作王、物慾至上的價值下不斷消耗自己的生命，常在仇恨和爭競中摧毀了生命的秩序，在猜疑和嫉妒中傷害了信任和情誼，根本沒有出路。但祢始終沒有放棄陷在死蔭幽谷裏的罪人，賜下耶穌基督——祢的獨生子為我們成就救恩，把我們信的人都歸在基督的名下，扭轉了我們生命的軌跡，朝向一條可以走得通的康莊大道。父神啊！我們感謝祢。

我們真的願意走上成聖之路，但父神啊！我們需要祢的幫助，求祢賜我們一顆受教者的耳朵和舌頭，好讓我們在生活中踐行祢的教導和主基督的生命樣式，活出蒙祢喜悅的生命。

我們又懇求祢，在我們軟弱犯罪的時候，能及時得到管教和修正；在我們驕傲和自滿時，能及時受到規勸和鞭策；在我們灰心失望時，能及時得到同行和鼓勵；當別人遇到這些遭遇時，讓我們有及時伸出援手的決心和行動，好等我們同心成就在基督裏同行、同工的團契。

禱告奉主耶穌基督的名字，阿們！



2026年3月29日

馬太福音廿一 1 ~ 11 (和修版)


¹ 耶穌和門徒快到耶路撒冷，進了橄欖山的伯法其時，打發兩個門徒，² 對他們說：「你們往對面村子裏去，會立刻看見一匹驢拴在那裏，還有驢駒同在一處，解開牠們，牽到我這裏來。³ 若有人對你們說甚麼，你們就說：『主要用牠們。』那人會立刻讓你們牽來。」⁴ 這事發生是要應驗先知所說的話：⁵ 「要對錫安的兒女說：看哪，你的王來到你這裏，謙和地騎著驢，騎著小驢一驢的駒子。」⁶ 門徒就照耶穌所吩咐的去做，⁷ 牽了驢和驢駒來，把他們的衣服搭在上面，耶穌就騎上。⁸ 許許多多的人把自己的衣服鋪在路上，還有人砍下樹枝來鋪在路上。⁹ 前呼後擁的人群喊著說：「和散那歸於大衛之子！奉主名來的是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」¹⁰ 耶穌進了耶路撒冷，全城都驚動了，說：「這是誰？」¹¹ 眾人說：「這是從加利利的拿撒勒來的先知耶穌。」

經文淺釋

〈馬太福音〉第廿一章揭開了耶穌進入受苦之路的序幕，祂將要騎驢進城是應驗舊約的預言（亞九 9），表明祂是猶太人所期待的彌賽亞。當時打勝仗的戰士都會騎著戰馬入城，象徵得勝取決於強大的軍事力量，但地上的爭戰只會帶來痛苦和仇恨，耶穌說祂的國不屬這世界（約十八 36），祂要發動的不是眼見的血氣之爭，而是一場眼看不見的屬靈爭戰，是以公義、和平、仁愛，為人捨命來建立「神的國度」。祂選擇騎小驢，以溫柔謙卑的形象進入耶路撒冷，當時沒有人能想像到彌賽亞的得勝之路是一條要通過苦難、屈辱的路。「溫柔」原文字根是形容野馬被馴服後的狀態，在此引申為耶穌紆尊降卑，祂有

能力而不濫用，甘願順服父神的主權，配合父神的救贖計劃，騎著驢表示祂有別於世界的王，祂手無寸鐵，在關乎人類生與死的屬靈爭戰中，被罵不還口，被打不還手，以和平的、非武力的方式對人進行救贖。當時群眾稱耶穌為先知，是他們的君王，期待祂帶領他們脫離外邦的壓制，根本不清楚耶穌真正的使命。

思想問題

 主耶穌以和平、仁愛來統領祂的國度，拒絕用血氣的方式去爭戰，以免破壞了祂來到世上的使命。我們在甚麼事情上，較容易以血氣的方式去回應？祈求主幫助我們待人處世放下以血氣行事，選擇以靈性主導生命。

文章分享

當我撰寫這篇文章時，正值發生大埔宏福苑火災後，整個社會充滿哀愁的時期。火災發生當晚，我與同工、幾位肢體到達現場，看到七幢大廈火光熊熊，有部分災民在廣福邨商場平台凝望著被燒的家園，有部分在借用作為臨時支援中心的學校、體育館尋找失去聯絡的親人，大家的內心都感到極悲痛、無助。當晚來自各方的市民行動非常迅速，災民所需用的物資源源不絕地運送到來，當下我們所能做的十分有限，只能默默陪伴，盼望在這令人心寒的晚上，在一片哀痛中，給災民一點支持、安慰。

災難發生後，傳媒不斷揭露造成災禍背後種種的因素，其中涉及人的貪婪、詭詐，不公不義的惡行、漠視居民表達的訴求，許許多多不負責任的行為……人心確實比萬物都詭詐，在罪惡的牽連下，使無辜的受害者承受沉痛



的打擊，除了須要解決基本生活所需，重新建立家園，更重要的是傷痛的心靈須要被醫治，相信要經歷十分漫長的過程，才能有力量克服內心的恐懼，有勇氣面對新的生活。

地上的爭戰都是為了得到金錢利益、權力，滿足個人的慾望，罪帶來的破壞力一發不可收拾，造成令人難以磨滅的痛苦及傷痕。主耶穌在不公不義的人間制度下，以無條件的愛犧牲自己的性命，讓人覺醒，惟有以仁愛、公義、和平建立的國度，才能讓人享受真正的平安。我們跟隨的是一位溫柔謙卑的主，也奉祂的差遣傳揚使人和平的福音，深願我們效法主，把主的愛在世間彰顯，在不同的人生角色上忠心地承擔神給我們的使命，不偏不倚地遵從神的教導而行，在神的國度中彼此守望同行。祈求主耶穌賜我們智慧、力量作和平之子，「在絕望之處播下盼望，在幽暗之處播下光明。」

禱文

慈愛的主耶穌基督，我們感謝讚美祢！祢降服父神的旨意，甘願降卑，以愛建立仁義、和平的國度。祈求祢幫助我們活出祢的生命樣式，宣揚祢救贖的恩典，以愛與人同行，使受傷的心靈得醫治，失去盼望的人重獲生命的意義。奉主耶穌基督的名祈求，阿們！

「習以為常」還是「不以為然」？

撰寫：
林藝環
牧師

2026年3月30日

馬太福音廿一 12 ~ 17 (和修版)

¹² 耶穌進了聖殿，趕出聖殿裏所有在做買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子和賣鴿子之人的凳子，¹³ 對他們說：「經上記著：『我的殿要稱為禱告的殿，你們倒使它成為賊窩了。』」¹⁴ 在聖殿裏有盲人和瘸子到耶穌跟前，他就治好了他們。¹⁵ 祭司長和文士看見耶穌所行的奇事，又見小孩子在聖殿裏喊著說：「和散那歸於大衛之子！」就很生氣，¹⁶ 對他說：「這些人所喊的，你聽到了嗎？」耶穌對他們說：「聽到了。經上說：『你藉孩童和吃奶的口發出完全的讚美』，你們沒有念過嗎？」¹⁷ 於是他離開他們，出城到伯大尼去，在那裏過夜。

經文淺釋

馬太用這短短六節經文，記載了三件互為緊扣的事件，簡單地鋪排了耶穌闖進了宗教領袖的基地——聖殿，並作出抗議的行為，彷彿表示耶穌要作出「埋身」的宣戰，耶穌直接指出宗教領袖們利慾薰心，將原本是方便外地朝聖者兌換聖殿銀幣及購買祭品的外邦人院，變成為他們謀取暴利的賊窩，隨意操縱價格，建立了一個龐大的「宗教生意」，祭司長、聖職人員及其家屬，都靠這買賣活動取利。耶穌試圖撥亂反正，進行清理聖殿的示威行動，不但直接衝擊這腐敗的制度，更應驗了先知關於彌賽亞預言（賽五六7、亞十四21）。及後，耶穌隨即醫治盲人和瘸子，盡顯祂的憐憫心懷。然而，耶穌所行的兩件事，發生在神與人同在的聖殿中，正好回應了先知彌迦所言——神向人所要的是甚麼呢？豈非是「行公義、好憐憫」（參彌六8）嗎？最後一件事，是小孩子在聖殿發出讚頌耶穌的呼喊，直接認出耶穌就是彌賽亞。為何經文強調「小孩子」呢？「小孩子」

代表那些擁有純真的心和認同耶穌行徑的人，他們洞悉了耶穌的身分，而作出自然的反應。耶穌以詩八 2 來諷刺祭司和文士，他們已失去了小孩子的屬靈觸覺，只有行禮如儀的宗教儀式，未能活出真正的靈性生命！

思想問題

- 💡 神要求祂的子民在世「行公義、好憐憫」，在正常生活中，我們如何實踐出來呢？在我們的腦海中，可有浮現甚麼正面或負面的例子呢？
- 💡 聖殿中買賣的腐朽情況，乃是當時以色列人「習以為常」的事情，耶穌卻不以為然。在我們的生活中，又可有同樣已是「習以為常」的事情，在主耶穌基督眼中卻實在「不以為然」的呢？

文章分享

我自年青時，對海外短宣活動的觀感是頗為負面的，也許自己年少時經常去野外露營，上山下海的苦頭吃得不少，而當時的短宣宣傳常強調「吃苦」的經驗，加上大多數活動都是「搶」了當地教會可做的佈道工作，大有「做 show」的意味。事實上，若由當地教會做街佈或佈道會，不單不用傳譯，當地信徒又了解自己本地的文化傳統，效果必然更佳！但當我開始負責拓展泰北地區的福音工作，卻留意到有不少頗具規模及設施完備的教會，尤其是座落在泰北市區的教會，大多教會的人數都是寥寥可數！

也許泰北這地區，在海外基督徒眼裏充斥著難民和貧窮無依的孩童，他們的生活和福音需要，激發了弟兄姊妹憐恤的心，捐款便接踵而來，以致這些「習以為常」地靠接受捐款維生的教會，漸漸失去發展的動力，只是每年有數月忙於「接待」短宣隊伍，讓他們舉辦一些慈惠及佈道工作，甚至向其他教會借會友來充撐

聚會場面，要給來賓感覺良好！這種門面功夫，對於一直不思進取的受助教會及機構而言，已成了「習以為常」的工作，我對此實在「不以為然」，矢志要抗衡此等濫用他人「憐恤」之心的情況，決意維護教會的「公義」。雖然深知憑一己之力，未必能扭轉當地的陋習，但我只希望能在當地建立一隊真正實行「行公義、好憐恤」的團隊，結連當地做實事的教會和機構，共同推動建立正確的宣教文化及傳統，其中包括差出我們的短宣隊去負責一些當地教會未有能力去做的事工，如教授當地同工運用桌遊、家居／汽車維修技能、推拿／拉筋／蒸油或福音魔術等去開拓福音平台，又在聖誕節期間，進入公立學校作佈道活動等。另一方面，又委派我們的宣教士去核實有哪些教會或機構值得支持，探討彼此合作的可行性。事實上，泰北仍有不少本土的傳道人仍是以一顆真誠和委身的心志去服事神的，只是作為海外的宣教者，必須有足夠的智慧去辨別而已。

禱文

主聖靈，祈求祢開啟及加力給我們，勇於以「不以為然」的行動，去回應「習以為常」的事情。求祢加添我們能力去推動或改變，即使要跳出自己的「安舒區」，亦要努力去按主耶穌基督的教導而行。奉主耶穌基督的聖名祈禱，阿們！

2026年3月31日

馬太福音廿二 34 ~ 40 (和修版)

³⁴ 法利賽人聽見耶穌堵住了撒都該人的口，他們就聚集在一起。³⁵ 其中有一個人是律法師，要試探耶穌，就問他：³⁶「老師，律法上的誡命哪一條是最大的呢？」³⁷ 耶穌對他說：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。³⁸ 這是最大的，且是第一條誡命。³⁹ 第二條也如此，就是要愛鄰如己。⁴⁰ 這兩條誡命是一切律法和先知書的總綱。」



經文淺釋

在這場看似神學辯論的交鋒中，耶穌巧妙地將話題從「哪條律法誡命最重要」的學術問題，轉向了「信仰生命的核心是甚麼」的根本問題。猶太拉比們將摩西律法整理歸納出 613 條誡命，他們希望耶穌選邊站，從而引發爭議。但耶穌的回答完全跳出了他們的框架，耶穌並沒有從眾多誡命中選出一條，而是重新定義了律法的核心與總綱。

第一且最大的誡命：「你要盡心、盡性、盡意愛主——你的神。」耶穌引用了猶太經文中最常背誦的段落作為回答：「以色列啊，你要聽！耶和華——我們的神是獨一的主。你要盡心、盡性、盡力愛耶和華——你的神」（申六 4 ~ 5）。最大的誡命是整個人全心全意、毫無保留地去愛神。第二就是「要愛人如己」，這誡命與第一條誡命具相同性質，是愛神的自然呈現與行動實踐。

耶穌總結了全部律法和先知的教導，都建立在「愛神」與「愛人」這兩大基礎之上。祂在這裏所提出的並不是一條新的律法，而是將信仰從外在行為的規範轉向內在關係的呈現。一切誡命律例的核心與總綱都連繫於「愛」。

思想問題

-  在日常生活中，我們如何表達「盡心、盡性、盡意愛神」？這如何影響我們的優先次序與時間分配？
-  我們的服事與人際互動（包括家庭、職場、教會）是出於責任與規範，還是出於從神而來的愛與關懷？

文章分享

這裏所提及的「盡」讓我想起曾經聽過的一篇道：我可以為神去到「幾盡」？大概意思是說我們愛神、跟隨神可以到哪一個地步？就如那位拿著一玉瓶至貴的真哪噠香膏來到耶穌身旁的女人，她打破玉瓶，把膏澆在耶穌的頭上。這個在其他人眼中看為枉費的行動，卻被耶穌稱讚那是一件「美」事。是那位女人盡她所能為耶穌所做的，表達了她對耶穌的愛，她願意為耶穌付上代價，毫無保留的為耶穌擺上。「盡」所表達的就是竭盡所能、願意付上代價、毫無保留地表達對神的愛。

在經文中，耶穌並沒有否定遵守誡命的行動，只是那沒有內在生命的行為就產生很大的問題。律法師可算是遵守誡命的典範，他們從小就熟讀律法書，甚至嚴守 613 條誡命，也算是竭盡所能。但這些宗教領袖卻被耶穌稱為「假冒為善」的人，是「離棄神的誡命、拘守人的傳統」的（可七 8）。正如耶穌所強調的，是要人尋回信仰生命的重心——愛的關係，而非徒有宗教的外在行為。

如保羅在〈哥林多前書〉的教導：「我若能說人間的方言，甚至天使的語言，卻沒有愛，我就成為鳴的鑼、響的鉦一般。我若有先知講道的能力，也明白各樣的奧秘，各樣的知識，而且有齊備的信心，使我能夠移山，卻沒



。耶穌在伯大尼的癲瘋病人西門家裏，⁷ 有一個女人拿著一玉瓶極貴的香膏來，趁耶穌坐席的時候，澆在他的頭上。⁸ 門徒看見就很不高興，說：「何必這樣浪費呢！⁹ 這香膏可以賣許多錢，賙濟窮人。」¹⁰ 耶穌看出他們的意思，就說：「為甚麼難為這女人呢？她在我身上做的是一件美事。¹¹ 因為常有窮人和你們在一起，但是你們不常有我。¹² 她把這香膏澆在我身上是為我安葬作準備的。¹³ 我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，都要述說這女人所做的，來記念她。」

經文淺釋

這段經文充滿對立：記名與匿名、貴重與窮人、枉費與值得，還有被責難與被傳誦。第8節交代門徒「很不高興」，襯托出那「浪費」的不合理性；門徒的反應其實很合乎耶穌先前的教導（太十九16~30；廿五31~46），律法也有言「常有窮人和你們在一起」（申十五11），對於上耶路撒冷過節的猶太人，賙濟窮人更是當行的善事。但「耶穌看出他們的意思」（第10節）顯然為門徒的反應作了負評，因為「你們不常有我」才是重點。但看這女人，她膏耶穌可能純粹出於尊敬，到底她所做的事，何以值得永遠被記念？考究猶太傳統，有兩個與這段經文相關的場合會用上膏油：一、把膏油澆在頭上可以是膏立君王或祭司的禮儀行動，一般是由先知執行；二、為埋葬死人。如今，這兩件事都由這女人代勞。耶穌在太廿六2作出被釘十字架的預言，祂極可能無法獲得猶太人高度重視的、妥善的安葬。主耶穌為這女人那出於敬意的行動賦予更重大的意義，並稱它為「一件美事」。

撰寫：潘耀倫牧師

有愛，我就算不了甚麼。我若將所有的財產救濟窮人，又犧牲自己的身體讓人誇讚，卻沒有愛，仍然對我無益。」（林前十三1~3）即使盡上所有，若沒有愛的話也算不得甚麼。

過去一年我透過機構認識了一些基層家庭，並有機會邀請他們到教會參與活動。有次一位單親媽媽表示因家裏有事當天未能參與活動，細問之下得知她家廁所滲水，業主不予理會，她不知如何是好。雖然我對滲水維修一竅不通，但當聽到那刻心裏充滿憐恤，便告訴她待活動後可以到她家裏看看情況，我們可以盡力幫忙。誰知那位媽媽表示很感謝及感動，更願意當刻與女兒一起到來參與活動。其後，神更感動一位弟兄願意一起回應這家庭的需要。

「我們愛，因為神先愛我們。」（約壹四19）我們需要歸回愛的源頭！不是我們做得夠好才換來神的愛，而是當我們還是軟弱、不完全的時候，神的愛就藉著耶穌基督向我們顯明了。惟有我們在神的愛裏，「愛神」與「愛人」的生命就不再是沉重的責任與規範，而是愛的回應，願意付上代價、毫無保留地回應神的愛。

禱文

慈愛的天父，祢是愛的源頭，也是生命的源頭。感謝祢藉主耶穌基督來到人世間，叫我們經歷祢的愛，又叫我們能倚靠祢，活出愛的大能。求祢幫助我們毫無保留地為祢獻上自己的一切，甘心樂意地付上代價，活出愛神愛人的生命。

奉主耶穌基督的名祈禱，阿們！

思想問題

💡 一事件或一個行動，可以隨著日子而添上多重意義。回看你靈命成長的歲月，有哪件事或哪些事，哪個行動或哪些行動，已隨著日子而變得意義豐富呢？

文章分享

我認為那女人當時不可能已確定「耶穌是基督」及知道主耶穌將會面對死亡，但作為福音書的讀者，我相信那些都是主耶穌看見的意義，也是我讀到的信息。

年過半百，經歷生離死別的機會大大提高。在記念基督的死的節期，以下是一番自然不過的聯想。

誰都只有一位生身的母親，我亦只經歷過一次生母離世，但這經驗對我而言是決定性的。在那段日子，最深刻的學習有二：第一，千萬不要企圖以「放下重擔」來安慰失去至親的人，一則他未必想「放下」，二則他未必視照顧親人為「重擔」。第二，在與母親告別的時候，我立定了一個前所未有地積極的志向：求主幫助我把母親的優點在自己身上活出來。這兩點，可算是媽媽離世帶給我的第一重意義。

過了一些日子，我不時因為嗅到「隔離飯香」而想起媽媽所造的飯，又因為天起了涼風而想起媽媽「要著多件衫」的叮囑。我便想：這些思念是愛，而愛將不會止息。那麼我要怎麼辦？於是我又向天父祈禱：「天父，當天刮起涼風，我要致電爸爸說：『批皮仔，翻風啦，要著多件衫。』」這是第二重意義。

又過了好幾年，身邊一位弟兄的母親意外離世。我已受按為牧師多時，關懷、牧養是分內之事，便約見弟兄一家。我清楚自己的任務：不用深思要說甚麼安慰話，也不用籌算怎樣做才会有牧養果效，一切都是聖靈的工作。人類的經驗是共通的，我找了當年為媽媽的

追思禮拜寫的一首歌送給他們。詩歌創作本身有賴聖靈的感動，而給我帶來安慰的聖靈，也給弟兄一家帶來安慰。這是第三重意義，但故事還有待發展。

與母親分離是一件獨立事件，於我而言，卻仍隨著日子不斷增添意義，為我的生命帶來改變，甚至能惠及他人。主耶穌基督是最強大的生命，祂的死亡（與復活），仍不斷為眾人的生命增添意義，造成改變。

禱文

親愛的天父：我們操練，不過是為了更能活出基督的樣式，做一個能榮耀祢名，能對人有益的人而已。大齋期已來到尾聲，但我們在這段日子付上的一切代價，卻會在祢的恩典中，不斷為我們的人生添上意義。我們向祢獻上衷心的感謝。

祈禱乃奉主耶穌基督聖名。阿們！

2026年4月2日

馬太福音廿六 26 ~ 30 (和修版)

²⁶ 他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，就擘開，遞給門徒，說：「你們拿去，吃吧。這是我的身體。」
²⁷ 他又拿起杯來，祝謝了，遞給他們，說：「你們都喝這個，²⁸ 因為這是我立約的血，為許多人流出來，使罪得赦。²⁹ 但我告訴你們，從今以後，我不再喝這葡萄汁，直到我在我父的國裏與你們同喝新的那日子。」³⁰ 他們唱了詩，就出來往橄欖山去。

經文淺釋



太廿六 26 ~ 30 記載了耶穌在被賣前夜，與門徒一同守逾越節，並設立聖餐的重要時刻。這段經文不僅揭示了救恩的核心，也顯明了主對門徒、對世人深切而捨己的愛。

第 26 節，耶穌拿起餅，祝謝、擘開、遞給門徒，說：「這是我的身體。」這句話清楚表明，耶穌即將把自己完全獻上。餅原是日常之物，卻在主的祝謝中成為生命的象徵，預表祂的身體將為世人捨去。

接著，耶穌拿起杯，說這是「立約的血，為許多人流出來，使罪得赦。」這裏強調了新約的建立，不再是靠律法與獻祭，而是靠耶穌一次完全的犧牲。祂的血不是為自己流，而是為「許多人」，為一切願意相信、接受的人而流。

第 29 節，耶穌提到將來在天父的國裏再與門徒一同喝新的葡萄汁，這不僅是離別前的安慰，更是對將來榮耀復活與天國筵席的盼望。最後，他們唱詩後往橄欖山去，耶穌正一步步走向十字架，毫不退縮。

思想問題

-  受洗的肢體們，當你領受聖餐時，是否意識到這是主為你個人所付上的代價？未受洗的肢體們，當你看見餅和杯，請思想：這不是遙遠的故事，而是耶穌為你個人付上的代價。你是否願意以信心回應這份愛，走向與神立約、委身跟隨的生命？
-  你是否願意在生活中回應這份捨己的愛，以感恩和順服來跟隨主？

文章分享

太廿六 26 ~ 30 讓我們看見一位明知前路是苦難，卻依然選擇愛的主。就在即將被出賣、被釘十字架之前，耶穌沒有為自己憂愁，反而專注於門徒，專注於把救恩清楚地交託給他們。

耶穌擘開的餅，象徵祂即將破碎的身體；遞出的杯，象徵祂即將流出的寶血。這不是被迫的犧牲，而是甘心的奉獻。祂知道十字架的痛苦，卻仍然選擇順服天父的旨意，為世人開一條得救的道路。

在現實生活中，我們常常在面對痛苦和挑戰時選擇逃避，甚至質疑神的愛。但耶穌在這段經文中向我們顯明：真正的愛，是在最黑暗的時刻，仍然選擇付出。聖餐提醒我們，救恩不是廉價的，而是用主的生命換來的。

我記得自己剛開始領聖餐的時候，並沒有太多特別的感受，只覺得那是教會中一個固定、熟悉的儀式。直到有一次，我正處在人生的低谷，內心充滿感情上的迷茫與無力。



那一次領聖餐時，當聽見牧者重複耶穌的話：「這是為你捨的身體，這是為你流的血」，我忽然意識到，這個「你」並不是一個抽象的群體，而是清楚地指向我自己。就在那一刻，我第一次深刻明白，耶穌早已看見我的軟弱與破碎，卻仍然選擇為我走上十字架。

那天，我流著淚領受餅和杯，心裏卻被一種從未經歷過的平安所充滿。我明白了，自己並不需要先變得完全，才能來到神面前；恰恰相反，正是因為耶穌已經為我付上了代價，我才有力量重新站起來。

從那以後，聖餐對我而言不再只是記念過去的一項禮儀，而成了一次次溫柔卻堅定的提醒——提醒我：無論人生多麼動盪，我的生命已經被主的愛緊緊托住。這份真實的經歷，也推動我在宣教的服事中，更認真、更謙卑地回應神的託付。

耶穌提到將來在父的國裏再相聚，給了我們極大的盼望。今天的聖餐，不只是回顧過去，更是指向將來——那一天，我們要與主面對面，在榮耀中一同歡慶。這盼望使我們在軟弱中仍然堅持，在黑暗中仍然仰望。

主最後與門徒一同唱詩，走向橄欖山。這是信心的腳步，也是愛的行動。祂沒有逃離，而是勇敢前行。這樣的主，值得我們用一生去跟隨。

禱文

慈愛的主耶穌，

感謝祢為我們捨身流血，立下新的約，使我們的罪得著赦免。每當我們領受餅和杯時，求祢幫助我們不只是記念，更是回應。

求祢賜給我們感恩的心，使我們在生活中活出被赦免之人的樣式；也求祢引導我們，在軟弱時仍緊緊跟隨祢，盼望將來在祢國度裏與祢一同坐席。

奉主耶穌基督的名禱告，阿們！



2026年4月3日

馬太福音廿七 45 ~ 56 (和修版)

⁴⁵ 從正午到下午三點鐘，遍地都黑暗了。⁴⁶ 約在下午三點鐘，耶穌大聲高呼，說：「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」就是說：「我的神！我的神！為甚麼離棄我？」⁴⁷ 站在那裏的人，有的聽見就說：「這個人呼叫以利亞呢！」⁴⁸ 其中有一個人立刻跑去，拿海綿蘸滿了醋，綁在蘆葦桿上，送給他喝。⁴⁹ 其餘的人說：「且等著，看以利亞來不來救他。」⁵⁰ 耶穌又大喊一聲，氣就斷了。⁵¹ 忽然，殿的幔子從上到下裂為兩半，地震動，磐石崩裂，⁵² 墳墓也開了，有許多已睡了的聖徒的身體也復活了。⁵³ 耶穌復活以後，他們從墳墓裏出來，進了聖城，向許多人顯現。⁵⁴ 百夫長和跟他一同看守耶穌的人看見地震和所經歷的事，非常害怕，說：「他真是神的兒子！」⁵⁵ 有好些婦女在那裏，遠遠地觀看，她們是從加利利跟隨耶穌，來服事他的；⁵⁶ 其中有抹大拉的馬利亞，又有雅各和約瑟的母親馬利亞，並有西庇太兩個兒子的母親。

經文淺釋

正如耶和華在〈出埃及記〉中先降下黑暗之災，然後才降下滅長子之災，作為對埃及法老的審判，如今當神的「長子」耶穌基督要被掛在十字架上受死時，「遍地都黑暗了」，顯明父神也要在耶穌基督身上審判全人類的罪。於是，耶穌以詩廿二 1 發出呼喊：

「我的神！我的神！為甚麼離棄我？」，真實流露出一個罪人與神隔離時所體會的痛苦和絕望。

然而，旁觀的人們既沒有被耶穌的呼喊引發他們反思自己和神的關係，更沒有為耶穌所作的一切而感動，反而繼續向祂施以暴力。除了嘲笑耶穌求助以利亞無門之外，更向祂餵上專給低級士兵飲用的醋酒，希望藉此延長耶穌的痛苦。結果，耶穌在承受極大的痛苦和羞辱之中死去。

不過，在耶穌死去當刻，福音書隨即描述一連串驚天動地的畫面：大地震動，連那隔開至聖所的幔子也由上而下撕裂，甚至連象徵死亡的墓門也要打開，連逝去的聖徒的身體也復活過來，直到耶穌復活後更在聖城中顯現人前。可見，即使敵擋耶穌的勢力用盡一切的暴力想要除掉耶穌，身為天國君王的耶穌基督都能夠「四兩撥千斤」，藉著祂的死反過來扭轉全人類被罪惡權勢奴役，以致必死的命局，叫凡信而跟隨祂的人，生命都得到修補、重整、再生，甚至復活。所以，百夫長和看守耶穌的人所講的話是真實的：「祂真是神的兒子！」

思想問題

- 💡 為甚麼旁觀的人看著耶穌受害、受死，竟沒有為之感動？何時我們對福音故事的體會都跟他們一樣？
- 💡 當耶穌以祂的受死來扭轉全人類必死的命局，給我們終未必勝的盼望，今日我們跟隨祂的方式和心態應有何改變呢？



文章分享

去年暑假，日本動漫電影《鬼滅之刃無限城篇》在社交媒體上鋪天蓋地般受到關注，並且有不少人「二刷」、「三刷」這套電影，說這套電影的打鬥場面有多精彩，反派角色猗窩座在成為惡鬼之前的悲情故事有多叫人感動。雖然我也被這些故事情節所觸動，但我不禁反思：既然連一個虛構的悲情故事都會令我們為之感動，為何在不知不覺間，我們對福音故事的感動已經漸漸減弱，甚至難以再激發我們敢於作出信仰的行動呢？

對於那些旁觀耶穌受死的人來說，他們的「不感動」或許是因他們本著「剝花生」的心態「等睇戲」，從來沒有想過自己需要耶穌的拯救；但對於我們這些接受耶穌救恩的人來說，如果我們對福音「不再感動」，以為自己對這福音的內容瞭如指掌，或者，用印度宣教士賈艾梅（Amy Carmichael）的話來說：其實我們「還是絲毫不懂加略山的愛」。

的而且確，一套故事若經過三刷、四刷，再感動的故事都會變得毫無感動。但福音故事的重要性，不是要讓我們單純地在情感上受感動，更是邀請我們在人生路上為神敢於行動，因為耶穌基督已經在十字架上扭轉命局，祂必定能讓每一個信而跟隨祂的人活出豐盛、得勝有餘的人生！

今年，永光堂以「感動⁺敢動」作為牧養主題，而大埔永光堂亦踏入二十週年。當我們回望自己的信仰歷程，以及回望教會過去的種種經歷，有時我們會容易停留在過去的甜蜜回憶之中，會覺得「而家日子唔同以前咁點點好」。但在基督裏我們能夠有的盼望是：既然耶穌都能夠在十字架上絕地反擊，以祂的受死和復活來改變全人類的命局，今日的艱苦挑戰不是我們在信仰上、在事奉上停滯的理由，更是我們要堅持禱告倚靠神、按神旨意而活，經歷和見證神扭轉改變一切困局的契機！大齋期將要過去，願我們經過這節期，更深地靠主活出豐盛！

禱文

親愛的主耶穌：

感謝祢在我們還作罪人，生命不怎麼成熟，對祢常存懷疑之時為我們死；感謝祢從沒因為我們的小信而放棄我們，反而不斷藉聖靈呼喚我們跟隨祢，倚靠祢活出豐盛的人生。求祢幫助我們在困難和挑戰中，仍堅持信靠祢到底！感謝祢，阿們！



2026年4月4日

馬太福音廿七 62 ~ 66 (和修版)

⁶² 次日，就是預備日的第二天，祭司長和法利賽人聚集來見彼拉多，⁶³ 說：「大人，我們記得那迷惑人的還活著的時候曾說：『三天後我要復活。』」⁶⁴ 因此，請吩咐人將墳墓把守妥當，直到第三天，恐怕他的門徒來把他偷了去，就告訴百姓說：『他從死人中復活了。』這樣的話，那後來的迷惑就比先前的更厲害了。」⁶⁵ 彼拉多說：「你們有看守的兵，去吧！盡你們所能的把守妥當。」⁶⁶ 他們就帶著看守的兵同去，封了石頭，將墳墓把守妥當。



經文淺釋

這一段經文是〈馬太福音〉獨有的記載。「次日」指的是受難之後的一天，「預備日」是猶太人為安息日作準備的日子。祭司長和法利賽人在安息日來見彼拉多，不惜違反安息日的規定，可見他們仍然為耶穌所帶來的影響而深感不安，因此急於要求彼拉多派遣士兵封鎖並看守墳墓，為確認耶穌已經死了，並沒有「三天後復活」。

宗教領袖們「記得」耶穌有關三天後復活的預言，想要阻止門徒偷走屍體，而耶穌的門徒卻在恐懼、悲痛與絕望中忘記了耶穌復活的應許。如果領袖們了解門徒，就會知道儘管耶穌曾多次與他們談及此事，「復活」從來也不在他們的腦中出現。因此，他們也不會試圖移走耶穌的遺體，甚至不會在附近等候祂的復活。諷刺的是唯一記得耶穌預言的，竟然是祂的敵對者，而不是祂的跟隨者！

彼拉多說「盡你們所能的把守妥當」。這是人類政權、軍事力量和宗教勢力的聯合，有官府的封印，有防守的兵丁，有沉重的巨石。他們竭盡所能地把守耶穌的墳墓，試圖封住這位不能被死亡拘禁，不能被石頭封住的生命之主，這顯示出人的剛硬愚昧到了極點！他們以為掌控了局勢，然而，這些周密的守護墳墓措施，反而成為耶穌復活的鐵證，見證著神的大能如何勝過一切。

思想問題

-  耶穌說過「三日後我要復活」，祭司長和法利賽人「記得」並存記於心；而門徒卻因恐懼和絕望陷入了遺忘。我們是否在困境中，反而忘了主的應許與盼望？
-  宗教領袖們竭力封鎖墳墓，卻無法阻擋父神叫耶穌復活的大能。面對生活中無法掌控的局面，我們是否試圖靠自己的努力「封鎖」問題，卻忘記了神的大能，讓復活主介入生命？

文章分享

在耶穌死後的第二天，那些宗教領袖們本應在神面前安息，在聖殿敬拜，卻因為恐懼耶穌「三日後復活」的預言會成真，就在安息日急忙聚集去見彼拉多，請求封鎖耶穌的墳墓和派遣守衛。他們動用石頭封門，加上封印，並安排守衛全天候看守，竭力確保沒有人能夠破壞這條防線。他們的恐懼與焦慮不安在此刻達到極至，試圖透過周密的安排來掌控局面。這些措施在人的角度看似堅固不可破，但神的大能與主權遠超於人的籌謀，這一切的「妥當」不過是為即將到來的復活預備了最強而有力的證據。耶穌復活的事實最終證明，沒有任何事物能夠阻擋神的大能。



儘管在耶穌斷氣之時，這些宗教領袖們看見了震撼人心的超自然現象，也清楚記得耶穌說過三日後復活的預言，他們卻選擇硬著心腸，不願意面對和接受耶穌復活的可能，不去考證事實反而想方設法地阻擋，可見當人拒絕真理時，內心便永無安息。這反映出人性深層的軟弱，人在面對未知和恐懼時，總希望透過自己的努力、方法來掌控局面。然而，無論多麼的嚴謹、周全，都無法阻擋復活的大能，神的計劃依然會如期實現。

面對這不信的世代，當我們看到社會充斥各種不公義，真理似乎被掩埋，世界似乎用各種制度與手段在「把守」著死亡的局面時，我們不要驚慌、失去盼望，因為無論人如何「盡其所能地看守妥當」，在神復活的大能面前，沒有任何權勢、制度或力量，能阻擋神成就祂的旨意。

記得我在帶領教會的過程中，曾經歷沉重的壓力、挑戰，深深感到無力與挫敗，彷彿被巨石封住，愈是想靠自己的努力做好，身心愈是疲憊不堪。當我讀經時看到神給約書亞「同在的應許」，想起馬禮遜在來華宣教時面對人的質疑時說過「我不能，但神能」，讓我將眼目重新定睛在神身上，內心經歷真正的平安，也重新得著力量面對當下的挑戰。

真正的安息並非來自對局勢的掌控、環境的穩妥，而是來自認識神的大能，對神的交託與信靠，因為確信復活的主仍掌管一切，我們才能在動盪、不確定的世界中，活出屬天的平安與盼望。願我們在黑暗中仍能持守信心，在挑戰中仍有勇氣順服神前行，深信無論環境多麼險惡，神的計劃必然成就。

禱文

親愛的天父，祢是那叫死人復活的神，祢掌管萬有，在祢沒有難成的事！求祢赦免我們因小信而犯的罪，因我們的軟弱，常因眼前的困境而陷入迷惘，忘了祢那永不落空的應許。求祢堅固我們對祢的信，倚靠祢的大能，抓緊祢的應許，在任何的困境中，都能倚靠祢的大能堅定前行，經歷從祢而來出人意外的平安。奉耶穌基督的名禱告，阿們！



2026 大齋期靈修默想 | 格外的敬虔作者

總監督 郭志榮牧師

永光區會

永光堂：梁靄庭牧師、黃月英牧師（榮休）、
曾寶玲牧師、潘耀倫牧師、李淑儀牧師、
陳淑嫻牧師、周健雄牧師、林藝環牧師、
麥日強牧師、羅翠璧牧師、鄧恒生牧師、
鄭承啟宣教師、李佩盈宣教師

大埔永光堂：張偉怡牧師、方煒濤牧師

肯尼亞華人永光堂：周瑞群牧師

新加坡方舟教會：林燕燕牧師

華人區會

九龍堂：孫子輝牧師

迦福堂：林肇楓牧師

沙頭角堂：蘇于庭牧師

香港區會

盧亨利紀念堂：黎紫婷牧師

靈恩堂：彭婉璧牧師

屯門堂：黃啟榮宣教師

筲箕灣堂：鍾栢林宣教師

編輯：梁靄庭牧師、潘耀倫牧師、周健雄牧師

校對：朱詠珊幹事

設計及排版：陳梓靜幹事

出版：五旬節聖潔會永光堂

二零二六年三月



