

《在40天裡默想40個詞彙》 | 靈修默想指引:

1. 停止/暫停/靜止：在心靈、時間、肉體上騰出空間來渴求神與及聆聽神。
2. 透過每一天的主題及經文在四旬期裡去默想。每一天就所提供的經文開口閱讀出來，並重覆閱讀數次，並思想神如何藉著經文向你說話。
3. 每一天皆有一個行動建議，請按建議實踐。盼望透過實踐你能夠遇見神並且經歷神。
4. 屬靈操練並不是個人的，乃是我們在追求復活的主耶穌基督時，能夠與其他肢體一同分享與主耶穌親密相交的經歷，彼此分享並彼此激勵。因此，鼓勵你在這段四旬期內所經歷及反省的，與其他主內弟兄姊妹分享。

3.22.2026.

四旬期第五個主日 | 默想經文：馬可福音 10:32-45

「**32** 他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，門徒就希奇，跟從的人也害怕。耶穌又叫過十二個門徒來，把自己將要遭遇的事告訴他們說：**33** 『看哪，我們上耶路撒冷去，人子將要被交給祭司長和文士，他們要定他死罪，交給外邦人。**34** 他們要戲弄他，吐唾沫在他臉上，鞭打他，殺害他。過了三天，他要復活。』**35** 西庇太的兒子雅各、約翰進前來，對耶穌說：『夫子，我們無論求你甚麼，願你給我們做。』**36** 耶穌說：『要我給你們做甚麼？』**37** 他們說：『賜我們在你的榮耀裡，一個坐在你右邊，一個坐在你左邊。』**38** 耶穌說：『你們不知道所求的是甚麼。我所喝的杯，你們能喝嗎？我所受的洗，你們能受嗎？』**39** 他們說：『我們能。』耶穌說：『我所喝的杯，你們也要喝；我所受的洗，你們也要受。**40** 只是坐在我的左右，不是我可以賜的，乃是為誰預備的，就賜給誰。』**41** 那十個門徒聽見，就惱怒雅各、約翰。**42** 耶穌叫他們來，對他們說：『你們知道，外邦人有尊為君王的治理他們，有大臣操權管束他們。**43** 只是在你們中間，不是這樣。你們中間，誰願為大，就必作你們的用人；**44** 在你們中間，誰願為首，就必作眾人的僕人。**45** 因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。』」

(資料來源：40 Words for 40 Days: Pauses for Lent, by Trevor Hudson)

40 天禁食祈禱指引 (第六週 3/22~3/28)

鑰節：可 10:43-44



當耶穌教導門徒跟隨祂的意思是什麼時，祂重新定義了真正偉大與成功的意義。我們在今天的閱讀中看到了這一點。當雅各和約翰問他，當他進入榮耀時，他們是否可以坐在祂身邊時，祂顛覆了他們對人類偉大與成功的看法。祂告訴他們，他們不知道自己在求什麼。耶穌解釋說，那些以世界標準被視為偉大成功的人擁有凌駕於他人之上的權力。然而，對於祂的追隨者來說，情況就完全不同了。那些在神國度裡真正偉大成功的人，是會為他人服務的。

門徒很難理解耶穌對偉大與成功的看法。同樣地我們也難以理解。我們的社會用完全相反的訊息轟炸我們。那些被認為是偉大而成功的人是有權力的，他們持續地受到公眾注視，因為成功的身份而受到他人服務。但正如我們所見，耶穌的道路截然不同。耶穌鼓勵我們服務他人而不居功勞，並選擇排在最後的位置及最不起眼的崗位。這聽起來很難以置信，所以我們低聲嘀咕：「我們到底為什麼要這樣做？」

原因顯而易見，唯有依循耶穌的方法走這條路，我們才能進入天國。如果我們想要體驗上帝為我們命定的生命，我們就必須走這條僕人之路。我們必須學會放棄掌控權、決定權與及放棄指揮權利。相反，我們把焦點轉移去發現如何為他人服務，祝福我們身邊的人，對別人的需求保持敏感。在這個過程中，我們開始體驗到人生中的另一份禮物，就是在人生中享受到快樂的自由與及逐漸被轉化的生命，一種在神國度中的生命。

我們每個人都需要探索耶穌對我們的指示。但肯定的是，這意味著我們要於那些社會裡認為不重要的人—貧困者、絕望者、年長者、活動能力受到限制的人、病人、受害者—與他們同行，並學習如何服務他們。

反思

居首位、擁權力、要成功等思維是世界的價值，請花一點時間思想這些世界的價值如何影響著你的人生與價值？主耶穌所教導的天國價值如何衝擊著你？如何突破而活出基督？

禱告

主啊！幫助我能突破與捨棄世界的價值，並活出基督愛與犧牲的精神，樂意去愛與服事！

第廿九天 3.23.2026.

主題：服事 | 默想經文：馬太福音 20:28

「正如人子來，不是要受人的服事，
乃是要服事人，並且要捨命，作多人的贖價。」

耶穌呼召祂的跟隨者成為僕人。當我們向祂敞開我們的生命時，祂的靈總會引導我們進入服事的崗位和狀態。為他人服務是真正門徒訓練的標誌。

當耶穌為門徒洗腳時，他自己就樹立了服事的榜樣。透過這行為，耶穌給門徒一個可以遵循的榜樣。祂對他們說：「我給你們作了榜樣，叫你們照着我向你們所做的去做。」(約翰福音 13:15)。我們發現耶穌的話沒有給予我們別的選擇，它們清晰、直接，並很有說服力來邀請我們回應。

按照耶穌希望我們服事他人的方式而言，我們可以：接載別人、花時間聆聽朋友或同事的需要、為單親父母提供兒童照顧、倒垃圾、洗碗等。這些行為看似微小，但相信我，它們可以為接受我們服事的人留下深刻印象!

實踐與操練及禱告

讓以以下的禱告成為你今天的祈求及實踐：主啊，請你在今天帶領一位朋友給我，使我可以服事他/她。

第三十天 3.24.2026.

主題：金錢 | 默想經文：馬太福音 6:24

「一個人不能事奉兩個主。不是惡這個愛那個，
就是重這個輕那個。
你們不能又事奉神，又事奉瑪門。」

金錢是一個敏感的話題。儘管它在我們的個人和社交生活中佔據著很重要的地位，但我們很難公開談論我們的信仰與金錢的關係。事實上，我們中間有許多人發現自己秘密地陷入了對錢財的迷戀。

與我們的沉默和保留恰恰相反的是，耶穌公開地談論金錢和財產。祂的訊息有兩方面：(1) 祂強烈地警告人們把金錢奉為最重要的偶像時，這將會為屬靈生命帶來危險；(2) 明智地運用我們的財富能增強我們與神的關係。

耶穌向我們發出挑戰，要我們推翻錢財在我們生命中假神的地位，以致到我們不把錢財放在與上帝競爭的位置之上。馬丁路德就著人的悔改轉變曾說：「我們的轉變必須有三方面：心靈的轉變、思想的轉變與及錢包的轉變。」在這三個轉變中，最後一個轉變證明是最困難的。

實踐與操練

為了實踐你廢除金錢在你生命中佔據首位、並將上帝置於生活首位的目標，請以匿名來把金錢當作禮物贈予並祝福某位有需要的人。

禱告

天父啊！幫助我能面對自己的內心，省思金錢對我的意義，倘若我對於錢財及價值合乎主心意時，請求主也幫助我，讓我知道在未來的日子中，我可以如何透過錢財或資源來榮耀祢。倘若我內心依戀與不健康地追求錢財時，求祢掀示出來，並幫助我能樂意地悔改。

第三十一天 3.25.2026.

主題：身體 | 默想經文：哥林多前書 6:19

「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？
這聖靈是從神而來，住在你們裡頭的；
並且你們不是自己的人。」

我們的身體是我們屬靈生命的中心。這聽起來也許很奇怪，但卻是事實。我們的靈藉著肉身的形式來存在於這個世界之中，而我們是透過身體來經驗這個世界的一切。

這就是為什麼神以人的身分——以耶穌的身分——而不是以天使的身分來到地上。耶穌基督以人的形式降生為人，擁有與我們一樣的真实身體。藉著耶穌，我們看見了道成肉身的奧秘：「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典，有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。」(約翰福音1:14)

今天，主耶穌想透過祂的靈住在我們的身體裡面。但只有當我們將身體作為活祭獻給上帝時，主耶穌基督才能做到這一點。當我們將自己的每一部分完全交給上帝時，我們的思想與靈性便會得著更新與轉化。

實踐與操練

躺在地板上，面朝下或面朝上。把你的心思意念集中在把你的身體交給上帝之上，然後花時間感受一下身體的每個部分，並且把身體的每一個部分(包括可見的與不可見的)奉獻給上帝，讓上帝來掌管。

禱告

天父啊！因著基督已經買贖了我，我已不再屬於我自己，感謝主！我可以把自己交託予聖靈掌管，放棄自我管理，願上帝幫助我時刻捨己，讓聖靈掌管我的一生！

(資料來源：40 Words for 40 Days: Pauses for Lent, by Trevor Hudson)

第三十二天 3.26.2026.

主題：試探 / 誘惑 | 默想經文：希伯來書 4:15

「因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，
他也曾凡事受過試探，與我們一樣，
只是他沒有犯罪。」

因為人性的軟弱，我們受到不同的攻擊。每一天我們都會面對試探和不良影響，這一切試圖破壞我們與神的關係。這些試探與誘惑以思想的形式出現，使我們遠離基督的慈愛之道。

聖經安慰我們，讓我們知道耶穌也像我們一樣，也曾受過各方面的試探，但祂卻沒有犯罪。耶穌提醒我們，試探本身並不是罪。主對我們所面對的誘惑一點也不驚訝，因為祂也同樣經歷過這些試探與誘惑。

就像耶穌在沙漠中所做的那樣，我們也需要面對我們的試探與誘惑，我們必須要辨識它們的名稱及特質，並與只有能幫助我們克服它們的那一位主基督來分享。

實踐與操練

今天預留至少十分鐘來經歷您自己的「沙漠體驗」——與神獨處，坦誠地向神提出您目前正在掙扎的那些誘惑與試探。當您面對試探誘惑時，接受上帝所賜的恩典。

禱告

天父啊！我深知道試探與誘惑常偽裝成為正面與良善的形象出現，幫助我時刻能在祢裡面，並辨別這一切。

第三十三天 **3.27.2026.**

主題：祈求 / 禱告 | 默想經文：路加福音 11:1

「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。』」

許多人渴望與上帝建立直接與及互動的關係。因為他們對生命中的永恆缺乏認識，所以他們渴想知道如何與上帝溝通。換句話說，他們想學習如何祈禱。

早期的門徒也想知道如何祈禱，所以他們請求主耶穌教導他們。值得注意的是，這是他們唯一一次向主耶穌討教要求學習！當門徒提出這個請求時，耶穌就教曉門徒我們稱之為「主禱文」的禱告(參考路加福音11:2-4)。

我們可以花一輩子的時間來學習如何按照耶穌教導我們的方式來禱告。許多人認為，如果我們只是說出「主禱文」時，那麼我們就是在祈禱。但這遠非事實。這些話需要被載入我們的心坎中、活在其中、默想並說出來。如果我們有欲如何祈禱，並與上帝作直接的溝通時，四旬期是個開始的好時機。

實踐與操練 與 禱告

讓我們今天一起默想主禱文(路加福音11:2-4)。慢慢地背誦每一行，並考慮它對您的生活的意義。

「2 耶穌說：『你們禱告的時候，要說：

「我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。

願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。

3 我們日用的飲食，天天賜給我們。

4 赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。

不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。』」

第三十四天 **3.28.2026.**

主題：旨意 | 默想經文：馬太福音 26:39

「他就稍往前走，俯伏在地禱告說：
『我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我；
然而，不要照我的意思，只要照你的意思。』」

神給予我們的最特別的禮物之一就是我們的自由意志。我們每個人都可以相對自由地做出不同的選擇，使原本不會發生的事情發生，並因著良善或罪惡的動機而作出選擇及行動。我們的自由意志是多麼的重要。

神對我們的生命也有旨意。身為基督的跟隨者，我們整个人生的旅程的核心就在於學習如何把我們的意志降服於上帝的旨意。耶穌在上面的經文中樹立了順服天父的榜樣，耶穌同時間邀請我們做同樣的事。耶穌在地上的生命向我們展示了什麼是一心一意、全心全意地順服上帝的旨意。

將我們的意志交給上帝並不意味著我們就沒有自己的意志。順服也不等於聽天由命或消極被動。相反，它意味著我們最深的渴望是辨別、遵循神對我們生活的要求並以行動來回應上帝。學習如何做到這一點是一生的委身與探險的旅程。

實踐與操練

為了表達您選擇神對您生命的旨意的意願，請花一點時間安靜地坐在神面前，然後緊握拳頭，隨後為了向神表達您願意順服祂的旨意，慢慢地鬆開雙手，向神張開您的雙手。

禱告

天父啊！我明白到當我捉緊一些人、事和物質時，每每我會被這一切所主宰，幫助我能把操控、自主的主權交還予祢，以致到我經歷上帝全備的主權掌管我的人生！