

## 《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。

3.16.2025.

四旬期第二個主日 | 默想經文：馬可福音 3:19-27

「19 還有賣耶穌的加略人猶大。20 耶穌進了一個屋子，眾人又聚集，甚至他連飯也顧不得吃。21 耶穌的親屬聽見，就出來要拉住他，因為他們說他癲狂了。22 從耶路撒冷下來的文士說：『他是被別西卜附著。』又說：『他是靠著鬼王趕鬼。』」23 耶穌叫他們來，用比喻對他們說：『撒但怎能趕出撒但呢？24 若一國自相紛爭，那國就站立不住；25 若一家自相紛爭，那家就站立不住。26 若撒但自相攻打紛爭，他就站立不住，必要滅亡。27 沒有人能進壯士家裡，搶奪他的家具；必先捆住那壯士，才可以搶奪他的家。』」

戰勝邪惡是耶穌一生的重要部分。他不僅在面對試探時戰勝邪惡，而且當邪惡在人類的苦難與痛苦中壓制人時，他也不斷地將人們從罪惡中拯救出來。新約作者們宣認，耶穌是神聖的使者，他被差派到這個世界上，將人類從各種不同形式的邪惡的網鎖中釋放出來。

在剛才閱讀到的經文所見，耶穌的攻擊者並不喜歡耶穌的

作為。他們指控他與魔鬼別西卜勾結。即使在耶穌的早期事工裡，反對者已經在尋找理由除掉他。福音作者馬可想要表明，早在各各他事件發生之前，十字架的陰影就開始籠罩著耶穌的服事。

但耶穌對攻擊者所做的有不同反應。他拒絕用邪惡的手段來回應邪惡。他只是指出他們的指控不合邏輯。如果撒但在驅逐撒但，那麼魔鬼就是在與自己抗爭。相反地，耶穌戰勝了邪惡，並將上帝的自由國度帶給所有被黑暗權勢所綑綁俘虜的人。

今天我們如何分享這場勝利？我們可以誠實地面對生活中的黑暗，並正視它的本質。我們可以承認我們與社會的罪惡同謀。我們可以呼求被釘十字架、復活的那一位來拯救我們。我們可以採取行動反對周遭的不公現象。最重要的是，我們可以繼續展示那比邪惡更強大的能力：自我奉獻和釘在十字架上的愛的力量。

### 反思

約翰壹書 3:8 告訴我們：「犯罪的是屬魔鬼，因為魔鬼從起初就犯罪。神的兒子顯現出來，為要除滅魔鬼的作為。」這對你帶來什麼啟示與鼓勵？

### 禱告

天父！請幫助我能超越我所看見的罪惡，憑信心認信十字架的大能必然勝過罪惡！並用信心宣告那惡者無權無勢無份！主耶穌基督已勝過一切！

## 第十一天 3.17.2025.

主題：阿爸父 | 默想經文：馬可福音 14:36

「他說：『阿爸，父啊！在你凡事都能，求你將這杯撇去；然而，不要從我的意思，只要從你的意思。』」

「阿爸」是耶穌用來稱呼天父上帝的獨特用詞。羅馬天主教神父阿爾伯特·諾蘭指出，「作為一種稱呼和提及上帝的方式，它是獨一無二的。」這個字結合了深深的崇敬、溫暖的親密和完全的信任的意義，並顯示在耶穌與天上父親之間的關係。

但耶穌將「阿爸」這個詞帶出更加深廣的意義。「阿爸」這個詞不僅表達了耶穌與上帝的親密家庭關係，祂希望他的追隨者也效法祂。當他們祈禱時，耶穌告訴門徒說：『阿爸』。他們可以像耶穌一樣與上帝建立親密的關係。

好消息是我們也可以！當我們向耶穌的靈敞開心扉時，我們就能呼喊「阿爸」。現在我們也可以開始像阿爸的孩子一樣生活，知道我們被深深地愛著和珍惜，被永恆的擁抱所擁抱，永遠不會與天父分離。

### 實踐與操練

將「阿爸」這個詞融入你今天的所有活動中。經常低聲念誦這句話，表達你內心想要在所做的一切事情中與上帝保持聯繫的渴望。

### 禱告

阿爸天父，加拉太書 4:6-7 提醒我們：「6 因為你們是兒子，神就差遣他兒子的靈進入我們心裏，呼叫『阿爸，父啊！』7 因此，你不再是奴僕，而是兒子；既然是兒子，就靠着神也成為承受產業的人。」《新漢語譯本》天父幫助我們靠著祢能承受各樣的美德、恩賜，在我們每天的生活裡經歷祢！

## 第十二天 3.18.2025.

主題：日用的飲食 | 默想經文：馬太福音 6:11

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」

在耶穌教導門徒的禱告中，祂邀請他們祈求日用的飲食。這個祈求顯示我們完全依賴上帝來維持我們的生命及生活。這句話強調上帝的供應——上帝供應我們每天的需要。

我們現在真正需要的具體東西是什麼呢？當被愛的孩子們轉向他們稱為父親的那一位時，他們自然會祈求這些事情。我們只需向我們的天父祈求我們今天所需要的，或是祈求我們現今所需要的。

當然，當我們這樣禱告時，我們也不要單單顧及我們自己的需要。當我們為到自己日用的飲食或需要祈求時，我們不可能漠視那些每天不得溫飽的人的需要。為我們的日用飲食祈求時，這同時鼓勵我們記念我們飢餓缺乏的鄰居。

### 實踐與操練

今天吃飯時，當你吃著每一口餸菜的時候，感謝上帝在你吃每一口飯菜、在你每一次呼吸中供應著你。

### 禱告

主啊，幫助我每天能帶著感恩的心去專注在祢的供應之上，不論是每天的飲食，同時是我每天所經歷的每一件事，幫助我都看到祢的供應及大能作為！

### 第十三天 3.19.2025.

主題：水 | 默想經文：約翰福音 4:13-14

「13 耶穌回答說：『凡喝這水的，還要再渴；  
14 人若喝我所賜的水，就永遠不渴。我所賜的水要  
在他裡頭成為泉源，直湧到永生。』」

水是耶穌用來描述自己最有力的比喻之一。當耶穌稱自己為我們的「活水」時，祂的意思是祂能滿足我們最深的乾渴。這水不但能解除我們的乾渴，也能像泉水一樣在我們裡面湧流，充滿神想要賜給我們的生命。

我們渴求什麼？神學家和人道主義者讓·瓦尼爾 (Jean Vanier) 指出，對聖經語言的渴慕就反映出我們既「內心乾涸」又「感到完全空虛和痛苦」。渴求就是渴望愛、接納及肯定。換句話說，就是我們渴望與那永活又慈愛的神建立心與心的連結。

耶穌邀請那些乾渴的人到祂那裡來喝祂所賜生命水。喝耶穌所賜的水，就是我們接受耶穌的靈進入到我們的生命中。耶穌提供的水使我們的生活煥然一新。

#### 實踐與操練 及 禱告

今天每當你喝水時，請這樣禱告：「主啊，當我渴慕祢時，請將祢的生命水賜給我。」每喝一口水都可以提醒人們耶穌就是活水。

### 第十四天 3.20.2025.

主題：時間 | 默想經文：馬可福音 1:15

「說：『日期滿了，神的國近了！  
你們當悔改，信福音！』」

在新約聖經的原文希臘文裡，時間可以是兩個不同的字，他們分別是 *chronos* 和 *kairos*。第一個字 *chronos* 指的是時鐘時間，依時間順序排列的時間。這是以秒、分鐘、小時、天、週、月和年為單位測量的時間。當我們問某人「現在幾點了？」時，我們指的是每天運行的時間。

第二個字 *Kairos* 是指神的時間，神聖命定意義上的時間，耶穌經常這樣談論時間——「時候到了」、「我的時候還沒有到」，或者「曲調即將到來.....」，祂認為自己的一生都在實現神的命定，完成祂被差遣去完成的工作。

我們的生活常常只由時間 *chronos* 所決定。我們忘記了神的時間 *Kairos* 的重要性。但同時關注這兩種時間對我們來說又意味著什麼呢？也許我們在地球上的短暫時光 (*chronos*) 將充滿永恆的意義 (*kairos* 在神所命定的時間裡)。

#### 實踐與操練

當你今天每次查看時間時，請完成這句話：「在我的生命中，現在是上帝的時間，讓我.....」

#### 禱告

主啊，請幫助我愛惜光陰，並清楚地敏銳祢的時間在我每天的生活裡，如何實現祢的旨意！

## 第十五天 3.21.2025.

主題：和平之子 | 默想經文：馬太福音 5:9

「使人和睦的人有福了，因為他們必稱為神的兒子。」

儘管人們不斷談論和平的價值，但和平在我們的世界裡非常稀有。我們的公開生活和個人生活裡都反映出我們缺乏和平的悲劇——惡性循環的暴力、不健康的成癮和具破壞性問題使家庭、社區和國家分裂。我們似乎更愛和平這個意念，多於在我們的生活裡締造和平。

因此，我們對和平的渴求轉移向天呼喊，這是人心最深的渴望之一。我們所尋求的和平是——不再被成癮和焦慮所窒息的和平、擺脫暴力和分裂的和平、免於恐懼和不公義的和平。我們渴望我們先祖先知所宣告的上帝的平安。

四旬期是以聖方濟各 (Saint Francis) 的祈禱去禱告的好時機：「主啊！使我做祢和平之子；在仇恨之處，播下愛；在傷害之處，播下寬恕……」當我們將這個禱告轉化為有意識的行動時，和平就會實現並且蔓延。然後我們就從愛好和平者轉變為和平締造者。

### 實踐與操練

想想與你關係有嫌隙的人。求問神：「主啊，我怎樣才能在這段關係中成為使人和睦的人？」尋求上帝對和平締造者的指引。

### 禱告

聖方濟各 (Saint Francis) 的祈禱：

主啊！使我做祢和平之子；在仇恨之處，播下愛；  
在傷害之處，播下寬恕；在懷疑之處，播下信心；  
在絕望之處，播下盼望；在幽暗之處，播下光明；  
在憂愁之處，播下歡愉。主啊！使我少為自己求；  
少求愛，但求全心付出愛；少求得安慰，但求安慰人；  
少求被瞭解，但求多瞭解人因為在捨去時，  
我們有所得；在赦免時，我們便蒙赦免；在死亡時，  
我們便得重生，進入永恆。阿們。

## 第十六天 3.22.2025.

主題：世界 | 默想經文：約翰福音 3:16

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，  
叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」

有時我們把福音看得太小了。我們將其簡化為個人與上帝復和，以致於上帝藉此而建立一個特殊的屬靈群體。但神的工作遠遠超過這些作為。神的計劃包括醫治整個世界。

上帝慈愛的膀臂環繞整個地球。祂擁抱人性、國家、民族和文化。祂擁抱樹木、山川、河流和一切生靈。神想要拯救、恢復、並與整個世界復和。

上帝邀請我們成為這個神聖夢想的一部分。我們無法承擔所有人類的需要和掙扎，但無論我們的生活將我們帶到那裡，我們都可以透過參與在醫治與和解的過程中，發揮我們的角色來服事上帝。

### 實踐與操練

今天，當你閱讀報紙時，請透過耶穌的眼睛來閱讀。當你觀看晚間新聞時，問問耶穌什麼事情讓他心碎。神把對世界的什麼看法放在你心裡？你如何回應神對你的呼召？

### 禱告

天父！幫助我堅信福音拯救的大能，福音不單單賜予人永恆的救贖與盼望，同時叫相信者成為新造的人。幫助我去記念破碎的人、受苦的人、在捆鎖受壓迫的人、在罪惡中的人、與及拒絕基督的人，讓上帝永恆光明的國度能切入他們的生命！

