

《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。

3.29.2026.

棕樹節主日 | 默想經文：馬可福音 11:1-11

「1 耶穌和門徒將近耶路撒冷，到了伯法其和伯大尼，在橄欖山那裡。耶穌就打發兩個門徒， 2 對他們說：『你們往對面村子裡去，一進去的時候，必看見一匹驢駒拴在那裡，是從來沒有人騎過的，可以解開，牽來。 3 若有人對你們說：『為甚麼做這事？』你們就說：『主要用牠。』那人必立時讓你們牽來。』 4 他們去了，便看見一匹驢駒拴在門外街道上，就把牠解開。 5 在那裡站著的人，有幾個說：『你們解驢駒做甚麼？』 6 門徒照著耶穌所說的答案，那些人就任憑他們牽去了。 7 他們把驢駒牽到耶穌那裡，把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。 8 有許多人把衣服鋪在路上，也有人把田間的樹枝砍下來，鋪在路上。 9 前行後隨的人都喊著說：『和散那！奉主名來的是應當稱頌的！ 10 那將要來的我祖大衛之國是應當稱頌的！高高在上和散那！』 11 耶穌進了耶路撒冷，入了聖殿，周圍看了各樣物件。天色已晚，就和十二個門徒出城，往伯大尼去了。」



鑰節：可 11:9

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

40天禁食祈禱指引(第七週 3/29~4/5)

身為耶穌的跟隨者，我們生命中總會有一些時候需要表明立場。它可能涉及我們在個人關係中堅守忠誠，在商業交易中保持誠實，或在道德問題上選擇正直行事。在社會層面裡，這可能意味著面臨富人和窮人之間的不平等、種族和性別不平等、或暴力和缺乏正義的問題。面對這些處境時，我們可以辨別，並按著上帝所教導的聖經真理原則來回應及行動。

這就是耶穌在第一個棕樹節主日所做的事。祂決定進入耶路撒冷。祂在聖城為上帝的國作見證。祂以一種無人能忽視祂的方式進入城市。祂承擔了彌賽亞的角色，這是《舊約》中先知撒迦利亞所預言的角色。祂騎著一匹小驢駒，謙卑而脆弱地到來。無論後果如何，這就是耶穌的立場。祂知道，只要祂這麼做，祂並不孤單。

當耶穌在歡呼的人群中進入耶路撒冷時，祂以祂的行動來宣告：「我捍衛上帝的國。即使我被毀滅，我也會忠於上帝，忠於自己的召命。」耶穌再也不能縱容祂周圍巨大的邪惡結構。祂知道，無論祂個人遭遇什麼，祂都必須面對聖殿裡的邪惡和世界上的邪惡。如果祂不這樣做，祂就無法履行上帝為以色列和世界所賜的彌賽亞的使命。祂為拯救全人類採取了最後的行動，邁出了至關重要的第一步。

耶穌的跟隨者力求像祂一樣生活。四旬期是一個好時機，讓我們識別主耶穌希望我們如何挑戰我們的內在生命與及周圍的事物。耶穌決定在第一個棕樹節主日堅持祂最深的信念。我們也會這麼做嗎？我們需要勇氣和信念的結合。但我們知道我們並不孤單；上帝與我們同在。

反思

當耶穌進入耶路撒冷時，這是祂在地上傳道生涯的最高點。請進入耶穌的心思裡，來思考進入聖城是意味著什麼。耶穌在被釘十字架前會面臨那些挑戰？

禱告

天父！我們的救主耶穌基督進入聖城後將會面對極大的爭戰，幫助我進到主的心懷意念裡，與主同行這聖城之旅。

第三十五天 3.30.2026.

主題：論斷 | 默想經文：馬太福音 7:1
「你們不要論斷人，免得你們被論斷。」

我們有一種不斷論斷批評他人的傾向。我們常常會批評別人所犯的過錯，但我們自身也面對同樣的掙扎及過錯。我們選擇不去面對自己的問題，反而把論斷的焦點放在別人身上。

在馬太福音中，耶穌正面地針對我們論斷的問題指出：「為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？」(7:3)。耶穌解釋說，我們必須先去掉自己眼中的樑木，然後才能更清楚地看見別人眼中的刺。

四旬期可以成為我們面對自己眼中的樑木、說出它們的名字並祈求上帝幫助我們移除它們的時刻。當我們這樣做時，美好的事情就會發生：我們變得不那麼挑剔，更加溫和，也更加理解別人所面臨的困難。簡而言之，我們變得更富有同情心。

實踐與操練及禱告

識別那些在你眼中的樑木，就是那些你經常批評論斷的人或問題或事件。請在上帝面前保持誠實。祈求上帝的恩典和憐憫來移除這條樑木，並加深與你擁有同樣掙扎的人的同情。

第三十六天 3.31.2026.

主題：客旅/陌生人 | 默想經文：馬太福音 25:35
「因為我餓了，你們給我吃；渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住。」

這世上很多人都覺得自己是陌生人。如果我們與其他人沒有真誠的交流與連結時，我們也許會覺得自己是一個局外人、陌生人。這種脫節感可能發生在我們的工作場所、教會群體裡，甚至乎是在我們的家中。

值得注意的是，耶穌和新約作者同樣強調接待陌生人。希伯來書的作者認為，當我們對陌生人表示熱情好客時，我們可能會在不知不覺中接待了天使。(參考希伯來書 13:2) 我們不僅被鼓勵讓周圍的陌生人感到賓至如歸、被接納，而且還被提醒，當我們這樣做時，基督就會靠近我們。

接待歡迎陌生人是門徒訓練中其中一項非常重要的元素。倘若我們能認同這一點時，這將讓我們更了解周遭的陌生人，也激勵我們外展出去並歡迎他們。

實踐與操練

在你度過這一天時，尋找一下你身邊的陌生人——例如：工作中的新同事、教會裡的新來賓、剛搬進你的社區新住客。請嘗試主動打招呼，主動地接觸他們，去認識他們，並讓神帶領與這位陌生人建立聯繫。

禱告

主啊！要我走出我的安舒區去歡迎接待其他人真是太難了，更不用說陌生了。請幫助我看到我的弱點並給我勇氣去突破它。請用祢的愛來充滿我，讓我能夠走出去，熱情款待身邊的人。

第三十七天 4.1.2026.

主題：被出賣 | 默想經文：馬太福音 26:21

「正吃的時候，耶穌說：『我實在告訴你們：你們中間有一個人要賣我了。』」

沒有什麼經歷比背叛、被出賣更痛苦。我們中間也許很多人在生活中都遭遇過背叛——戀人有外遇，親密的朋友洩露秘密，商業夥伴欺騙我們。這種背叛行為深深刺痛著我們的心，以致到帶來憤怒和仇恨。

在耶穌被釘上十字架前那「不聖潔」的一週裡，祂也遭遇了背叛、被出賣。大衛徒彼得否認了祂。猶大親吻了祂。祂的其他朋友拋棄了祂。由於這些背叛，耶穌的敵人捉拿了祂。從那一刻起，耶穌開始受難，並忠心地履行祂作為受苦僕人君王的使命。

我們所經歷的背叛是否能夠造就我們更有熱誠地回應被釘十字架的主基督對我們作為門徒的呼召呢？在這個四旬期期間，倘若我們嘗試放下對那些背叛我們的人的憤怒和仇恨，這對我來說，有什麼意義呢？

實踐與操練

今天就將你所遭受到的背叛的痛苦帶到上帝面前。上帝如何叫你與這些經歷共處？上帝向你發出什麼邀請？你對上帝的回應又是什麼？請在上帝面前作出承諾，你會按著上帝的意思來面對這一切。

禱告

天父！我清楚地知道，祢吩咐我們去饒恕得罪我們的人，我也深知道依靠一己之力是沒有辦法突破的，求祢適時的幫助臨到我，使我能脫離受傷、被背叛的網鎖！

第三十八天 4.2.2026.

主題：修理 | 默想經文：約翰福音 15:2

「凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。」

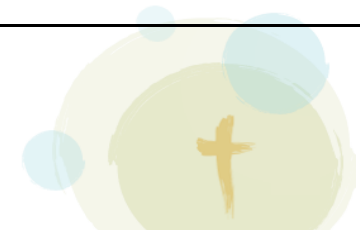
修剪有助於樹木結出健康的果實。修理樹木不會使它們看起來更美麗，但會使它們更加富有成果、果實纍纍。樹木必須修剪與及砍掉不必要的樹枝，才能夠結出更多的果實。

耶穌用葡萄樹和枝子的比喻，形象化地講述了我們的生活如何需要上帝的修剪、修理。我們生命中那些叫我們抵抗耶穌的愛與道路的部分必須被剪除。修剪的工作是由葡萄園的工人來完成，也就是我們的天父，祂直接地透過砍伐樹枝來完成。

這種修剪通常發生在我們經歷困難和屈辱時。在困難時期，我們面對的挑戰是認出上帝的修剪之手。只有這樣，我們才會接受上帝在我們生命中的淨化工作，而不是抵拒神對我們的修理。

實踐與操練 及 禱告

請求上帝向你揭示自私和自我中心如何在你的人際關係中表現出來。祈求上帝溫柔地修剪你對神的愛的抗拒。



第三十九天 **4.3.2026.**

主題：客西馬尼 | 默想經文：馬太福音 26:36

「耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：『你們坐在這裡，等我到那邊去禱告。』」

我們都經歷過客西馬尼的時刻。也許我們發現自己陷入了某種危機，例如：我們正在為到上帝想要我們去做的事而與上帝擱力，又或者我們被診斷出患有嚴重疾病。無論這些個人的客西馬尼看起來如何，它們都以某種方式挑戰我們對上帝的信任。

對耶穌來說，祂在客西馬尼園的時刻正是祂被釘在十字架之前孤獨祈禱的時候。正是在客西馬尼園裡，祂對上帝的意旨降服並將自己的生命獻給了上帝。祂俯伏在地，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。」(太 26:39)

願我們每一個所經歷的客西馬尼成事件，成為神栽種我們生命目的的機會，使我們重新信賴與依靠上帝。

實踐與操練

在今晚臨睡前，請慢慢地在你的身體上畫一個十字，作為表達你內心意願的外在標記，讓主耶在客西馬尼園對上帝所作的降服禱告成為你自己的祈禱。

禱告

以馬太福音 26:39 作為你的禱告，慢慢地多次地發出禱告：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我；然而不要從我的意思，只要從你的意思。」祈求上帝賜予你力量，讓你放下自我，順服祂屬天所命定旨。

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

第四十天 **4.4.2026.**

主題：死亡 | 默想經文：約翰福音 12:24

「我實實在在地告訴你們：『一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。』」

在上面的經文中，耶穌主要講到的，是祂自己的死亡。祂的死起初看起來好像是一齣悲劇，但最終卻成為一場勝利。祂的死將是上帝以復活的權能戰勝邪惡、罪惡和死亡的終極勝利!

儘管耶穌的死是獨一無二的，祂也邀請祂的追隨者捨去生命。就像一顆種籽種在地裡然後死去一樣，耶穌邀請我們為自己而死，以便結出好的果實。我們被挑戰為了愛而獻出生命，以獲得新生命。

耶穌受難日和復活節主日傳達的驚人信息是：生命源於死亡。當我們走進十字架和復活的事件時，我們面臨的最大問題是：為了更充分地進入基督想要給予我們的新生活，我們需要在這個復活節裡為了什麼而死去呢？

實踐與操練

將你對上述問題的答案寫在一張紙上，將其撕碎，然後埋入地下。

禱告

路加福音 9:24 說：「因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必救了生命。」請用這句經文來禱告，並求神幫助你能捨棄祂要你捨棄的人和事。

4.5.2026. 復活節主日

默想經文：馬可福音 16:1-8 | 鑰節：可 16:6

「1 過了安息日，抹大拉的馬利亞和雅各的母親馬利亞並撒羅米，買了香膏要去膏耶穌的身體。 2 七日的第一日清早，出太陽的時候，她們來到墳墓那裡， 3 彼此說：『誰給我們把石頭從墓門滾開呢？』 4 那石頭原來很大，她們抬頭一看，卻見石頭已經滾開了。 5 她們進了墳墓，看見一個少年人坐在右邊，穿著白袍，就甚驚恐。 6 那少年人對她們說：『不要驚恐，你們尋找那釘十字架的拿撒勒人耶穌，他已經復活了，不在這裡。請看安放他的地方。 7 你們可以去告訴他的門徒和彼得，說：「他在你們以先往加利利去。在那裡你們要見他，正如他從前所告訴你們。」』 8 她們就出來，從墳墓那裡逃跑，又發抖又驚奇，甚麼也不告訴人，因為她們害怕。」

基督已經復活了！祂確實已經復活了！這個復活節的問候提醒我們，上帝把耶穌從死裡復活過來是我們信仰的基礎。耶穌被釘在十字架上的第三天，抹大拉的馬利亞、雅各的母親馬利亞和撒羅米發現耶穌的墳墓是空的。耶穌所宣揚的愛、祂所活的愛、祂本身的愛，不會被邪惡和死亡的力量打敗。這是令人欣喜的好消息。倘若主耶穌基督並沒有復活的話，基督教的信仰比起別的信仰而言實在顯得更加悲慘與枉然！倘若主耶穌基督沒有復活的話，我們把我們的生命建基在一個死去的英雄身上是可悲而愚蠢的。

主耶穌基督復活所帶來最有力的憑據就是耶穌門徒的生命更新與改變。我們能如何解釋他們生活中所發生的突然轉變呢？就在幾天之內，那些受驚和悲傷的門徒竟然變成了勇敢無畏的見證人，甚至乎願意為到信仰而犧牲生命！

一定是發生了一些極不尋常的事情才會導致這樣的事情發生。他們所追隨的那一位因著恩典而復活，他們與祂相遇的使他們相信，祂現在已經超越了十字架的刑罰而活著。

復活對我們今天的生活意義重大。耶穌作為我們慈愛的朋友與我們同在。在我們與邪惡勢力鬥爭的過程中，祂隨時準備幫助我們每一個人。我們每一個也可以在那些讓我們每天「死去」的事情中經歷「小復活節」—朋友的背叛，同事的不友善對待，甚至是夢想的破滅。復活節提醒我們，復活的基督總是能夠在看似只有黑暗和死亡的地方裡帶來光明和生命。這是多麼美妙的好消息啊！我們確實是一群已經得著復活大能應許的神國子民，活在耶穌受難日一般的世界裡。

我們可以慶祝這個好消息：復活的基督就在我們中間。祂繼續為每個人提供另一種生命。祂承諾，凡是尋找的人都會找到。願保羅的話成為我們今天的祈禱：「10 使我認識基督，曉得他復活的大能，並且曉得和他一同受苦，效法他的死， 11 或者我也得以從死裏復活。」(腓立比書 3:10-11)

反省

又一年的四旬期即將過去。當您回顧今年的四旬期時，什麼最能打動你？有什麼想法或意念不斷浮現在你的腦海中？請花一些時間思考這個反覆出現的主題或意念，並詢問上帝祂希望你領受到什麼生命功課。