

《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。

3.9.2025.

四旬期第一個主日 | 默想經文：馬可福音 1:12-15

「12 聖靈就把耶穌催到曠野裡去。13 他在曠野四十天，受撒但的試探，並與野獸同在一處；且有天使來伺候他。

14 約翰下監以後，耶穌來到加利利，宣傳神的福音，

15 說：『日期滿了，神的國近了！

你們當悔改，信福音！』」

我們每個人都可以獲得另一種生命，就是現在我們身處的地方裡。這個令人驚嘆的信息是來自耶穌基督，耶穌基督所宣揚的核心信息就是神的國已經來臨、神的國已經在我們中間。耶穌帶給我們的不是新的建議、新的社會議程或新的靈性，而是一種新的生命、新的生活。我們可以怎樣描述天國的生命呢？這是一種與神親密的生命，我們在其中認識神作為阿爸父。這是一種親密的生命連結，透過它我們發現自己是上帝家庭中的一分子。這是一個生命轉化的過程，在與上帝及神的子民的親密關係裡，我們逐漸轉化成為神希望我們成為的人。這是帶有影響力的生命，我們與上帝同工，祝福

他人並為我們的世界帶來醫治。這是一種充滿愛的生命，使我們對身邊的人的需要更加敏銳。最重要的是，這是永恆的生命，是不能被死亡所扼殺的生命！

我們深深渴望在天國裡的生活。這種渴望深深地駐留在我們的靈魂之中，反映在我們的痛苦人際關係中與及在我們的社區衝突中……。儘管自我實現和自助的技巧有很多，但我們仍然目睹和經歷絕望、成癮等問題，以及似乎無法與最親近的人相處的悲劇。我們其實生活得並不好。

為了得著天國生活的喜樂，我們需要敞開心扉、悔改和信任。我們每天的旅程也必須選擇轉向復活的基督，並向祂學習如何生活。當我們能這樣做時，祂就從福音書裡真真實實中走出來，成為我們永遠的伴侶，並給我們勇氣跟隨祂。

反思

請思想哥林多後書 5:17:「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」這節經文對你來說有什麼意義呢？得著救恩後，你的生命光景如何？在那一方面你想把榮耀歸予主呢？又有那些方面你祈求主繼續更生醫治你呢？

禱告

親愛的恩主，請改變我們的心，幫助我們歡迎並擁抱祢改變的力量來轉化我們的生命。幫助我們的生命轉化、成長與改變，以反映祢的慈愛和恩典。除去我們生命中所有不討你喜悅的事情，致使祢的主權能夠掌管我們，並將我們轉化成為像基督一樣的門徒。

第五天 3.10.2025.

主題：安靜 | 默想經文：詩篇 46:10

「你們要休息，要知道我是神！

我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」

我們冰箱上放置的磁鐵貼，常常記載著詩篇46:10這節經文。但把這節經文貼在冰箱上和活出它是有很大的差別。在一個充斥著喧鬧、忙碌和言語的世界中找到安息與安靜並不容易。難怪我們常常缺乏對永恆主的個人和深入的了解。

詩篇作者強調，我們需要安靜下來才能認識神。也許這就是我們的靈魂渴望得到休息及安靜的原因。人們在焦躁不安中渴望與上帝無聲的交流、團契，而我們正正是為此而被創造的。南非大主教德斯蒙德·圖圖 (Desmond Tutu) 清楚地意識到這一點，他寫道：「我們每個人都希望也需要給自己一個安靜的空間。」正是在休息、靜默及安靜中，我們才知道我們心所渴望的——就是神聖的臨在，在我們裡面活著。由此可見，培養外在和內在的安靜生活是非常重要的。

實踐與操練

我們可以在開車或搭乘公車或地鐵時，故意不聽收音機或音樂來嘗試休息、安靜和沈默。這些交通工具將成為移動的寧靜之地，在這裡我們可以在日常的忙碌中進入與上帝同在的安寧裡。提醒自己上帝在寂靜中與你相遇。

禱告

主！願你成為我生命的中心。

請幫助我將我的想法和心思完全被祢所掌管。

第六天 3.11.2025.

主題：愛 | 默想經文：約翰壹書 3:18

「小子們哪，我們相愛，

不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」

我們常常認為愛是一種感覺。但如果我們等待愛的感覺時，我們可能永遠無法真正去愛。但當我們作出愛的行動時，愛的感覺也常常隨之而來。

這些愛心的行動不必是什麼偉大的行動或勞師動眾的。我們可以簡單的行動來開始表達愛。一個微笑、一個握手、一個擁抱、一通電話、一個問候、一次拜訪——這些都是邁向愛的一小步。盧雲神父曾寫道：「每一步都像黑夜中燃燒的蠟燭。」

四旬期邀請我們實踐愛。神熱誠地愛我們——不是讓我們把一切都保存在心裡，而是把這份愛與我們身邊的人去分享。我們現在就可以在我們身處的地方，從我們最親近的人開始去實踐愛的行動。

實踐與操練

求神帶領今天實踐愛的行動。從您最近的鄰居或與您住在一起的人開始，然後包括今天遇裡您遇到的每一個人。無論你去到哪裡，有意識地讓每一天實踐愛的行為，無論多麼小。

禱告

主啊，賜給我主動性和力量，

讓我能按照祢的旨意和指引來實踐愛的行動。

第七天 3.12.2025.

主題：光 | 默想經文：約翰福音 8:12

「耶穌又對眾人說：『我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必要得著生命的光。』」

黑暗無處不在，它在我們的周遭和內心。我們經歷不同的黑暗：劇烈的痛苦和苦難般的黑暗、孤獨和悲傷的黑暗、邪惡和罪惡的黑暗，尤其是死亡本身的黑暗。當我們被黑暗淹沒時，會帶給我們困難、困惑和痛苦。

耶穌基督就是光，祂進入我們這個黑暗的世界。他的一生回應並應驗了以賽亞的預言：「在黑暗中行走的百姓看見了大光」(以賽亞書9:2)。直到現在，基督的光芒仍在我們中間閃耀著。

當我們跟隨基督時，祂的光就會穿透我們的黑暗。祂照亮我們生活的方向，將我們從黑暗的綑綁中釋放出來，並使我們能夠過著更充實、更自由的生活。誠然我們在黑暗的世代裡成為光明之子！

實踐與操練

在工作場所或在家裡的某個地方點燃蠟燭，讓我們被提醒約翰福音 8:12 的好消息。問問自己，**我生命中的黑暗是什麼？**把這些地方帶到復活的基督面前，讓基督之光照進這黑暗裡。

禱告

主啊，請給我勇氣去面對內心的黑暗。
幫助我悔改並被你的光和力量所改變！

第八天 3.13.2025.

主題：看見 | 默想經文：約翰福音 9:25

「他說：『他是個罪人不是，我不知道。有一件事我知道：從前我是眼瞎的，如今能看見了！』」

我們渴望看到並被看見。我們有多少次對不在身邊的親人說：「很高興再次見到你？」我們也盼望別人渴望我們的出現與同在。當我們不被注意又或是被忽視時，這可能是一件非常痛苦的事。一位年長者曾向我訴說她的痛苦：「人們從我身邊走過，就好像我是隱形的一樣。」

基督教信仰為我們帶來一種嶄新的看見。當耶穌成為我們生命的一部分時，我們會更清楚地看到世界上的人和事。約翰·牛頓 (John Newton) 曾經是奴隸主人，他後來歸信基督教並撰寫了聞名的「奇異恩典」這首詩歌，在歌詞內，他描述他內心的轉變：「瞎眼今得看見」。

神的恩典打開了瞎子的眼睛，使他們能得著基督的眼光去看世界、人和事。因此，讓我們思想我們的屬靈眼光——匆匆的生活是否讓一切、每個人都變得模糊？現在是我們的眼睛被基督觸摸的時候嗎？願我們的眼睛越來越像祂的眼睛，能夠真正看見別人的本質與他們的需要。

實踐與操練

今天就來看看窗外上帝的創造。讓你的眼睛專注於美麗的事物。看看你今天遇到的人，從他們的臉上看到上帝給他們的獨特之美。整天感謝基督給我們新眼光的禮物。

禱告

主啊，請幫助我恢復屬靈的眼光，
好讓我對祢想讓我看見的一切保持敏銳！

第九天 3.14.2025.

主題：提問 | 默想經文：馬太福音 7:7

「你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；
叩門，就給你們開門。」

耶穌教導說：「你們祈求，就給你們。」這個教導既適用於我們親近他人的方式，也適用於我們接近上帝的方式。正如魏樂德牧師 (Dallas Willard) 指出的：「在關係中，請求和接受是一種快樂和充滿愛的生活方式，這是多麼美好的事情。」

當我們提出我們的需求時，這並不意味著我們會得到我們所要求的一切。但透過祈求提出需要，我們學會了謙卑，發現了我們與別人必須相互依賴，並讓他人和上帝向我們表達關懷。這是我們與上帝以及彼此之間的關係變得更加真實、誠實和親密的方式。

對我們中間的一些人來說，提出需要可能會很困難。隨著我們的年齡增長，我們往往會隱藏自己的真實需要。因為我們想讓自己看起來堅強、擁有主權掌控一切、自給自足，所以我們不會提出需求。四旬期挑戰我們，幫助我們意識到我們需要上帝的恩典和幫助。在這個節期裡，邀請我們看見自己真正的需要，停止假裝，並且向上帝或身邊的人提出需要及幫助。

實踐與操練

就今天你正在掙扎和焦慮的事情，向上帝或值得信賴的肢體尋求幫助。

禱告

主啊，請幫助我不再假裝，在主耶穌基督及可信任的人面前表現脆弱，以致到我能夠接受我們的主或其他人的服事。

第十天 3.15.2025.

主題：話語 | 默想經文：馬太福音 12:36

「我又告訴你們：凡人所說的閒話，
當審判的日子，必要句句供出來。」

言語承載著巨大的屬靈力量。它們帶有傷害與及醫治的能力。它們能拆毀與建立。它們也能帶來攔阻和鼓勵。耶穌非常重視話語所帶來的影響力，耶穌賦予話語永恆的價值，因此，我們將根據我們所說的話語來受到審判。言語並不單單只是說出來那麼簡單，言語帶有深遠影響。

我們不能低估言語所造成的傷害及破壞。它們可以摧毀信心、玷污聲譽、散佈謠言、分裂家庭、分裂社區並引發戰爭。有古語說「棍棒和石頭可以打斷我的骨頭，但言語永遠不會傷害我」，這其實是個謊言。

對比之下，因著愛而說出建立人的話與及感激之詞卻能帶來祝福和生命。他們可以讓上帝對我們周圍的人的愛變得真實。在四旬期裡，讓我們謹慎地與他人溝通說話。

實踐與操練

讓今天成為四旬期的祝福日。讓我們有意識地表達，透過話語帶來醫治、建立和鼓勵身邊的人。讓我們有意識地在每一個對話之中，做到這一點。

禱告

主啊，求你約束管理我的口，使我口中所說的話都像箴言25:11裡的教導「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裏。」一樣，能夠祝福造就他人。