

《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。

第一天 3.5.2025. 聖灰日

主題：塵土 | 默想經文：創世記 3:19下

「因為你是從土而出的。你本是塵土，仍要歸於塵土。」

在四旬期 (或稱為預苦期或大齋期)的第一天裡，很多教會把去年保存下來的棕樹枝燒成灰，並在信徒的額上畫上十字架的記號，來記念我們本來是塵土。人類的本質是脆弱、腐敗及墮落的。我們每一個從母腹中出生以來，我們便進入步向死亡的旅程。讓我們去思想，我們至終有一天將成為無有，剩下的只有灰燼，這是無可避免的事實。當我們意識到我們最終也成為無有時，也許我們都想迴避這個現實，甚至乎我們不想去思想或提及這個讓人沮喪的現實。我們一出生便必須面對死亡實在不是好消息。然而，在我們額上以灰所畫上的十字架，卻提醒著我們的價值並不止於灰燼。我們是神所蒙愛的，即使死亡也不能叫我們與上帝藉著耶穌基督給予我們的愛隔絕！我們雖是塵土，但上帝卻賜予我們生命氣息(「生氣」，參考創世記2:7)，這生氣為我們帶來生命並且是勝過死亡的生氣，我們是神所蒙愛的塵土。

實踐與操練

到戶外的地方拾起一把的泥土，當你這樣做時，特別思想「塵土」及「十字架」.[當你洗去額上以灰所畫上的十字架時]，請特別思想你作為塵土這個身份～你是已經被十字架所救贖的塵土這個身份。

禱告

主啊! 幫助我能渴求與祢更加親密!

第二天 3.6.2025.

主題：回轉 | 默想經文：約珥書 2:13

「歸向耶和華你們的神；

因為他有恩典，有憐憫。」

我們的生活不斷把我們帶離我們真正的家。我們忘記了我們是上帝所愛的。我們忘記了我們不是神。我們屈服於金錢、性和權力的誘惑。我們無視弟兄姊妹的哭泣及呼喊。我們只關注自己的事。在四旬期間，神呼召我們回家。讓我們被提醒我們真正的身份。我們讓神成為我們生命的神及主宰。我們對受苦的鄰舍回應。我們重新把我們生命及生活聚焦於神並從神開始。只有當上帝如烈火般的愛在被釘十字架的耶穌基督身上完全彰顯時，我們的心才能被激動，並以愛的來回應上帝。在四旬期裡，我們聆聽這個好消息：上帝熱情地愛我們並盼望我們回家。四旬期邀請我們向這份愛敞開我們自己，無論我們已經離開了上帝有多遠，但愛我們的上帝仍然熱切地期盼我們回到祂的身邊。

實踐與操練

默想「回轉」這個詞，並祈求聖靈加深你對神的愛的認識。注意神聖之愛以不同的方式來到你身邊—例如: 陌生人的微笑、朋友的出現、日落的美麗、享受散步的時光。在你睡覺之前，回想這些上帝之愛的禮物，細細回味它們，並感謝它們。

禱告

主啊! 幫助我能敏銳祢的愛與及祢的聲音!

第三天 3.7.2025.

主題：揀選 | 默想經文：申命記 30:19-20

「19 我今日呼天喚地向你作見證，我將生死禍福陳明在你面前，所以你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活；20 且愛耶和華你的神，聽從他的話，專靠他，

因為他是你的生命，你的日子長久也在乎他。」

我們的選擇很重要，因為它們的後果將永遠塑造我們以及他人的生活。當我的孩子長大的時候，我經常對他們說：“你可以自由選擇做任何你想做的事情，但你不能自由選擇後果。”在穿越曠野的旅程時，摩西邀請以色列人做出將獲得生命的選擇。在我們生命中的幾乎每時每刻——在我們的思想、我們的想像、我們的行動，甚至我們的不作為中——我們都會做出要麼走向生或死的選擇。選擇「生」（就是選擇上帝）要求我們意識到我們內心那些破壞我們生活的傾向和那些滋養我們生活的傾向。

實踐與操練

今天列出兩個清單：“是什麼給我帶來生命？”以及“是什麼奪走了我的生命？”把這些東西以列表形式紀錄下來。在一天結束的時候，反思列表裡兩個欄內的紀錄，並祈求上帝指引我們選擇生活。感謝神賜給耶穌基督新的生命。

禱告

主啊！幫助我能在生命中的每個事件中也願意選擇跟從祢！

第四天 3.8.2025.

主題：禁食 | 默想經文：馬太福音 6:17-18

「17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，18 不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見。你父在暗中察看，必然報答你。」

古往今來，那些因基督的緣故而對當代產生影響的人都曾禁食。這通常是在一段時間內不進食。當然，因著與上帝的關係，耶穌假設祂的追隨者也會同樣操練禁食。他說：「當你禁食時...。」而不是說“如果你禁食時...。」禁食其實是一場盛宴。它為我們提供了一個機會來享受神對我們充足足的美好、良善和愛。我們在禁食期間，讓神對我們所說的話來滋養我們。我們知道我們活著不是單靠食物，乃是靠上帝的每一句話。當耶穌教導我們禁食時不要顯得憂愁時，祂並不是想要我們誤導別人。祂知道當我們禁食時我們不會真的感到難過。祂從自己的經驗中了解到，禁食如何引導我們去獲得那些只來自上帝而看不見的禮物與豐盛。

實踐與操練

今天不要在兩餐之間進食，或選擇一天禁食。讓你對食物的渴望，喚醒你對上帝給你的靈性上的資源的意識，讓你能夠忍受其他困難的匱乏。請記著：禁食意味著享受上帝的話語。

禱告

主啊！幫助我能實踐「人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」（馬太福音4:4）