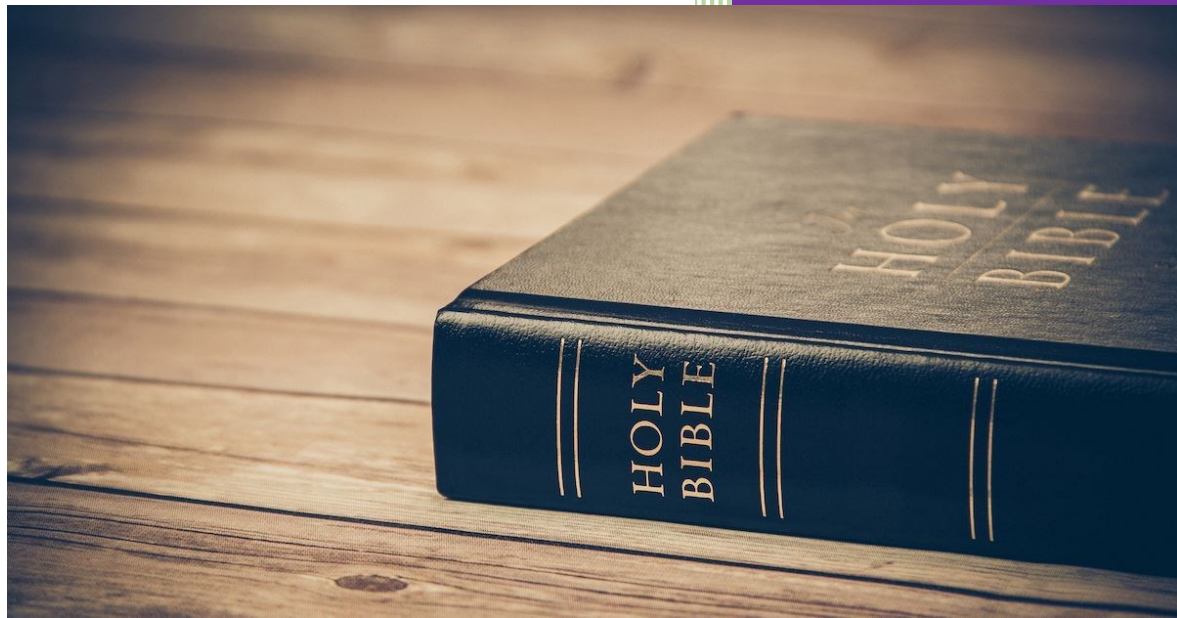


乙年（馬可年）大齋期第一主日  
每日經課（2021/2/14-2021/2/21）  
經文版（採用和合修訂版）



每日三讀三禱 運動

龐君華 撰

衛理門徒培育中心 印製

# 2021 大齋期的意義與靈修實踐

龐君華

今年的大齋期正好是剛過了農曆新年，在喜氣洋洋的氛圍後，正好我們一起趁著這個預備主復活的傳統節期中，進行一段特別的靈性操練的旅程。在華人的社會中，大齋期總是在春節的前後或春節中，所以較嚴謹及節制的操練，往往有違周遭節慶氛圍。然而，這樣的挑戰，其實在現代文明社會下真實的日常生活，豈不也是我們靈修操練的課題嗎？本文先說明大齋期的由來、背景與意義，然後提出今年靈性操練在實踐時的建議。希望我們一起實踐三讀三禱的會友，更進一步把握這個節期的機會，與志同道合的伙伴相約，一起對經歷上帝在基督裏的恩典，在聖靈的引導下有新的體驗。也在此順祝新春假期，有好的休息，能重新得力。

於 2021.2.10 小年夜

## 大齋期的背景

首先讓我們來回顧大齋期的意義。復活節主日往前推四十日（主日不算在內）的星期三（今年是二月十四日）我們稱之為「聖灰禮拜三」或「撒灰節」Ash Wednesday，從這日開始到復活節主日前，我們稱為「大齋節期」Lent（中譯又作「預苦期」或「四旬期」）。

這四十日是配合紀念耶穌在曠野四十晝夜面對試探的事蹟，所以傳統上這是個嚴肅的節期，教會鼓勵信徒在這段時間安排，禁食、默想、自省等靈修的活動（甚至有食素、戒酒等相關的配合行動）。教會通常在聖灰禮拜三也就是大齋節的首日，開始換上了象徵「懺悔」、「警醒」及「禁戒」等意義的紫色作為佈置。

聖灰禮拜三這日，甚至還有撒灰的儀式，代表了披麻蒙灰的心情。更早的古禮在聖灰禮拜三前，還有暫時埋藏「哈利路亞」的儀式，表示在復活節前暫時不用「哈利路亞」這個代表歡欣的讚辭。由此可見這段節期中懺悔之象徵意義極其明顯。

## 重新重視靈修的操練

宗教改革後，大多新教教會為了避免「靠自己的行為得救」或「律法主義」的偏差思想，多不刻意推行一些較克己或帶修道色彩的活動。然而過猶不及，如此一來我們教會就失去一個推動靈性操練的時機，個人也失去一個生命重整的機會。宗教改革後的兩百年，衛斯理約翰的循道運動中，所揭櫫的成聖之道，就是透過有紀律的操練意即所謂的蒙恩的途徑，讓我們建立一個新的生活習慣。

特別是生活忙碌的現代人，我們的生活時常隨著外在環境的速度，各樣績效的要求不斷地加快腳步，我們往往遺忘了我們內在的需要，淡忘了我們生

活原本的目的。此時，若能有一個生命重整的機會是極為重要的事。所以我們不應放棄今年大齋期靈修操練的機會。我們如何進行呢？

### 實際的建議

所以在此建議把大齋期間視為一趟靈性的旅程，節期反而是讓我們享有自主的安靜時刻的機會。

個人操練方面請使用「每日讀經」的內容，每天在早、午、晚各撥出一段時間，專門作為讀經與默想，並寫下您的心得。並且另於主日時反省自己在本週的靈修操練、默想的主題或自己需要面對的課題，可使用「上主誠命的反省」。

然而，在這旅程中，結伴而行是大有功效的，所以如果能約一兩位朋友一起立約實踐生活的操練如「大齋期生活操練的計劃」的內容，彼此立約，互相提醒，相信更能有效地實踐今年靈修計畫與目標，也能深化我們彼此真實的屬靈關係。以上的操練相信在未來的四十多天裏，您將過一個有意義的大齋期。



### 專注安靜的時刻作省察

建議每天花一段時間給自己作省察，這項省察不是刻意專注在道德上的瑕疵，而視覺察自己在生活中與上主的關係。可以配合之前一日三禱的方式進行：（以下重溫一日三禱的內容）

一日三禱：於早、午、晚各分別一段時間安靜祈禱

#### 早禱

- 早晨先讓自己心安靜下來了，深呼吸，收斂心神，誦讀短禱（如主耶穌禱文...），待心靜下來後，反覆唸一段短的經文，專心聆聽自己的所讀的經文。讓自己靜默一段時間裏，將特別觸動你心靈的字句，寫下來（不要長篇，一個詞或三兩句話），反覆默想（今天一天內都可以反覆地思量經文的帶來的省思）。
- 自然地順著你的領受，以心靈的默禱回應上主。
- 保持靜默，停在這安靜的狀態中，等候上主的引導，讓聖靈來形塑我的內心。
- 結束祈禱：「主啊！今日願我口中的言語，心中的意念，在祢面前都蒙悅納...阿們」（詩篇 19:14），然後進入一天的生活。（大約 10-15 分鐘）

#### 午禱

- 午餐前或後找一個安靜的地方，給自己 5-10 分鐘的靜默，或走

或坐都保持放鬆，脊椎拉直，深呼吸，默誦短禱，心靈靜下來後，為上帝的國、為我們所在的土地祈禱，祈禱時，在靜默中盡量以想像代替陳述。(大約 10 分鐘)

#### 晚禱 (作省察禱告的口訣)

- **光照我**：將心思轉向天父，祈求聖靈光照與保守，奉基督之名進入祈禱。
- **感謝祢**：留意今日上主在我個人身上的工作，如何顯明祂的愛並感謝祂。
- **回頭看**：回味今日內在的感受，有何負面的感受：(如憂愁、恐懼、忿怒或驕傲)？有何正面的感受？
- **醫治我**：求主醫治、求主赦免
- **往前看**：我明天要作的五件事 (2 件態度修正、3 件優先事務)
- **以主禱文結束**

#### 特別的安靜時間

趁著假期或大齋節期當中做特別撥出靈修默想的時間，作個人的安靜省思 (參考隨附的上主十誡的反省)

#### 踏上旅程之前...

1. 打開您的行事曆，在節期中安排每日安靜的時刻。
2. 可否挪出足夠的大段時間 (如一日或半日) 留給自己，獨處與自己內心交談。
3. 每晚靈修後，在筆記上寫下明天優先要完成的三件重要的事。讓明天的生活有清楚的優先次序。
4. 請邀請一至二名友人，作為今年靈修之旅的伙伴。
5. 若要再精進心靈的操練，可以選擇一至二項需要克服的心靈習性，如冷淡、貪吃、情慾、貪婪、憤怒、悲傷、虛榮、驕傲等傳統靈修上認為攔阻人幸福的習性。(相關資料，請參考克里斯多夫·傑米森著。《淨心：如何消除八種不快樂的負面思想》台北：啟示。2009。)

最後祝你們有一個豐碩的大齋期靈性的旅程！

上主誠命的反省

誠 命	反 省
不可有別的神	我是否盡心、盡性、盡意愛上主？
不可製造偶像	我是否將所擁有的物業、職業、家庭、名聲或健康的重置於上主前面？我是否將金錢、性或權力視為恩賜？還上帝？
不妄稱上主的名	我的言語行為都榮耀上主嗎？
當守安息日	我的生活是否被工作佔滿？我對自我的肯定是來自我的成就？或是來自我是上主的兒女？
當孝敬父母	我的父母知道他們對我的重要，以及我對他們的尊敬嗎？兒女是否也知道我對我父母的態度？
尊重生命	當我受到屈辱或冤枉時，我會否很快的寬恕？還是任由憤怒來主導我的回應？我是否能有效地控制自己的情緒？
尊重婚姻	我的生活是否貞潔？對感情或婚姻態度是否莊重？我性視為神聖的禮物？我是否將友朋或任何他人視為情象，其作用只是為滿足自己？我是否支持或協助他人提高生活的品質？
尊重產權	我是否會貪婪他人所擁有的東西？我對稅金、支出費用、負債的申報是否誠實？我是否樂於為他人貢獻自己所擁有的？
尊重真理	我是否誇大自己的感受？我是否對他人的八卦感興趣，或傳播？我是否謹守我立下的承諾？我是否願意面對真實的自己？我是否常以真面目示人？
節制慾望	我是否容易妒忌？我是否常感恩？我是否滿意上主已賜我的各樣恩賜？我是否常感覺別人常受到的恩待比我多？我是否已經習慣想自己是與眾不同的人，所以要受特別的待

\*\*請預備不同的時間，每次選擇一項誠命作深度的反省，並記錄在您大齋期的靈修筆記上。

## 內尋靈性深度 外展生活服務



### 2021 年大齋期的生活操練計畫

我預備在大齋期間內有哪些自我調整的計畫——

- 調整過去一、兩項一直想改的習慣，如\_\_\_\_\_。
- 培養靈修的紀律，每天分別一個時間用來祈禱、讀經及默想。
- 每週四晚餐後不進食固體食物，到禮拜五下午三點，禁食期間為福音廣傳，禱告。
- 每日撥出一段時間來為世界的和平、我們的社會、教會的福音工作代禱。每週用心關懷一、兩位會友（可從電話關懷你所屬團契的契友或許久未聚會的會友開始），並為他們禱告。
- 若還沒有固定的讀經材料，請按隨附讀經表的日期讀經及默想。
- 養成運動的習慣，若還沒有固定的運動，請先從每天走路或健走開始。
- 在節期內找個時間，聆聽自己的家人對家人的關係、信仰等的想法，並表達自己對他們的關懷。
- 節期內儘可能過簡樸的生活，試著降低各方面生活的水平（如以簡單飲食代替上館子，以搭乘公共交通工具代替私人的交通工具，凡事多親力親為，少倚靠他人的勞力）
- 盡量避免一些只為了抹殺時間的娛樂（如看電視、上網、電玩、手機等），提防以娛樂代替思考，應多利用時間安靜自己的心，等候上主在生活上的指引。
- 節期內盡量多聽，多觀察，越少講話或越遲做出論斷越好。
- 請試擬一個閱讀計畫，在大齋期內閱讀一～二本靈修或信仰的書籍（書目可與牧師商量）
- 在節期內至少向兩位慕道的朋友分享自己的信仰，並聆聽他人的需要。
- 請與牧師商談自己在節期間的靈性生活操練的計畫。

填寫後請找一位代禱的同伴相約在節期中為彼此的操練代禱

計畫參與者：\_\_\_\_\_

操練的伙伴：\_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_

**星期日 (2/14) 登山變相主日**

**王下 2:1-12 以利亞被接升天**

**【經文】**

- 2:1 耶和華要用旋風接以利亞升天的時候，以利亞與以利沙從吉甲往前行。
- 2:2 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往伯特利去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人下到伯特利。
- 2:3 在伯特利的先知的門徒出來，到以利沙那裏，對他說：「耶和華今日要接你的師父離開你([2.3] 「要接你的師父離開你」：原文直譯「要從你頭上接走你的師父」；下同。)，你知不知道？」他說：「我知道，你們不要作聲。」
- 2:4 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往耶利哥去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人到了耶利哥。
- 2:5 在耶利哥的先知的門徒來靠近以利沙，對他說：「耶和華今日要接你的師父離開你，你知不知道？」他說：「我知道，你們不要作聲。」
- 2:6 以利亞對以利沙說：「耶和華差遣我往約旦河去，你可以留在這裏。」以利沙說：「我指着永生的耶和華，又指着你的性命起誓，我必不離開你。」於是二人一同往前行。
- 2:7 有五十個先知的門徒同去，遠遠地站在他們對面；他們二人在約旦河邊站住。
- 2:8 以利亞捲起自己的外衣，用來打水，水就左右分開，二人走乾地過去。
- 2:9 過去之後，以利亞對以利沙說：「我未被接去離開你以前，你要我為你做甚麼，只管求。」以利沙說：「願感動你的靈雙倍感動我。」
- 2:10 以利亞說：「你求的是一件難事。我被接去離開你的時候，你若看見我，就必得着；若不然，就得不着了。」
- 2:11 他們邊走邊說話的時候，看哪，有火馬和火焰車出現，把二人隔開，以利亞就乘旋風升天去了。
- 2:12 以利沙看見，就呼叫說：「我父啊！我父啊！以色列的戰車騎兵啊！」以利沙不再看見他的時候，就把自己的衣服撕為兩片。

**【默想】**

以利沙緊緊跟隨著以利亞，一路上經過的都是極富宗教與民族歷史記憶的地方，吉甲、伯特利、耶利哥、約旦河等，你想以利沙的心情如何？他以極大的志氣透過以利亞要求「願感動他的靈加倍的感動自己」，這是感受到責任更重大，感到自己更加需要上主的靈才能承擔責任。你看得出你有哪些重大的責任嗎？你看得出在哪些方面需要上主更大的工作與感動，否則不能承繼由信仰而來的責任嗎？

**詩 50:1-6 上帝在榮耀中發光**

**【默想】**（請照王下 2:1-12 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

## 林後 4:3-6 上帝榮耀的光顯在耶穌基督裡

### 【經文】

4:3 即使我們的福音被遮蔽，那只是對滅亡的人遮蔽。

4:4 這些不信的人被這世界的神明弄瞎了心眼，使他們看不見基督榮耀的福音。  
基督本是上帝的像。

4:5 我們不是傳自己，而是傳耶穌基督為主，並且自己因耶穌作你們的僕人。

4:6 那吩咐光從黑暗裏照出來的上帝已經照在我們心裏，使我們知道上帝榮耀的光顯在耶穌基督的臉上。

### 【默想】

顯現期近尾聲，讓我們反省，原本我們也是被世界的神弄瞎了眼睛，無法看見基督榮耀的福音，回想你是什麼時候？在什麼情況下？讓你「看見」在上帝在基督裏的榮光？這個經歷至為重要，使我們確認，我們要將光帶到世界上，我們不是傳別的，而是傳基督為主，請問我們被光照後的生活是否讓人感知到上帝在基督裏的榮光？這個節期使我們對基督作為世上的光，有何心得？或新的體會？

## 可 9:2-9 基督彰顯是上帝的愛子

### 【經文】

9:2 (太 17·1-13 路 9·28-36) 過了六天，耶穌帶着彼得、雅各、約翰，領他們悄悄地上高山。他在他們面前變了形像，

9:3 衣服放光，極其潔白，地上漂布的人沒有一個能漂得那樣白。

9:4 有以利亞和摩西向他們顯現，並且與耶穌說話。

9:5 彼得對耶穌說：「拉比([9.5]「拉比」意思是「老師」)，我們在這裏真好！我們來搭三座棚，一座為你，一座為摩西，一座為以利亞。」

9:6 彼得不知道說甚麼才好，因為他們很害怕。

9:7 有一朵雲彩來遮蓋他們，又有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的愛子，你們要聽從他！」

9:8 門徒連忙向周圍觀看，不再看見任何人，只見耶穌同他們在一起。

9:9 下山的時候，耶穌囑咐他們說：「人子還沒有從死人中復活，你們不要把所看到的告訴人。」

### 【默想】

顯現節後在大齋期前的一個主日就是「耶穌登山變相」主日，紀念的內容就是來自這段福音書的經課。三位門徒預嘗了在末後上主的榮耀，是這榮耀使他們「不見一人，只見耶穌」，這是靈性在最高峰時的經歷，其他的價值與理想，與耶穌相較起來，都微不足道了。在耶穌以外，什麼人事物常常吸引你的注意？耶穌在榮耀中與摩西、以利亞商量祂的受難，所以雖然登山彰顯了祂的榮耀，但是祂的使命仍未完成，將來（受難後）祂要面對更大的榮耀。經過生命淬鍊的人總是格外地榮耀，你認出這樣的榮耀嗎？在顯現期的第一主日，基督受洗時，有天上的聲音：「這是我的愛子，我所喜悅的！」這句話讓我們整個節期思想，怎樣的人



(生)才是上帝所喜悅的人(生)?在結束這節期時天上來的一句話:「這是我的愛子,你們要聽從他!」從耶穌的身上的言行,還有祂的呼召是我們一生的方向。

## 登山變相主日後的回應

星期一 (2/15)

出 19:7-25 摩西在山上遇見上帝

### 【經文】

- 19:7 摩西去召了百姓中的長老來,將耶和華吩咐他的話當面告訴他們。
- 19:8 百姓都同聲回答:「凡耶和華所說的,我們一定遵行。」摩西就將百姓的話回覆耶和華。
- 19:9 耶和華對摩西說:「看哪,我要在密雲中臨到你那裏,叫百姓在我與你說話的時候可以聽見,就可以永遠相信你了。」於是,摩西將百姓的話稟告耶和華。
- 19:10 耶和華對摩西說:「你往百姓那裏去,使他們今天明天分別為聖,又叫他們洗衣服。
- 19:11 第三天要預備好,因為第三天耶和華要在眾百姓眼前降臨在西奈山。
- 19:12 你要在山的周圍給百姓劃定界限,說:『你們當謹慎,不可上山去,也不可摸山的邊界。凡摸這山的,必被處死。
- 19:13 不可用手碰他,要用石頭打死,或射死;無論是人是牲畜,都不可活。』到角聲拉長的時候,他們才可到山腳來。」
- 19:14 摩西下山到百姓那裏去,使他們分別為聖,他們就洗衣服。
- 19:15 他對百姓說:「第三天要預備好;不可親近女人。」
- 19:16 到了第三天早晨,山上有雷轟、閃電和密雲,並且角聲非常響亮,營中的百姓盡都戰抖。
- 19:17 摩西率領百姓出營迎見上帝,都站在山下。
- 19:18 西奈山全山冒煙,因為耶和華在火中降臨山上。山的煙霧上騰,彷彿燒窯,整座山劇烈震動。
- 19:19 角聲越來越響,摩西說話,上帝以聲音回答他。
- 19:20 耶和華降臨在西奈山頂上,耶和華召摩西上山頂,摩西就上去了。
- 19:21 耶和華對摩西說:「你下去警告百姓,免得他們闖過來看耶和華,就會有許多人死亡。
- 19:22 那些親近耶和華的祭司也要把自己分別為聖,免得耶和華忽然出來擊殺他們。」
- 19:23 摩西對耶和華說:「百姓不能上西奈山,因為你已經警告我們說:『要在山的周圍劃定界限,使山成聖。』」
- 19:24 耶和華對他說:「下去吧,你要和亞倫一起上來;只是祭司和百姓不可闖上來到耶和華這裏,免得耶和華忽然出來擊殺他們。」
- 19:25 於是,摩西下到百姓那裏告訴他們。

### 【默想】

一個新的民族、群體或社會要產生，除了要建立制度、組織外，還有他們的共同使命，團體身分的認同。過去只有奴隸生活經驗的以色列民，將要有一個新的身分，過一種新的生活——一種自由的生活；今天在聖山下的經歷，就是一個新的開始，上帝要與他們立約，使他們有了新的身份，他們與上帝，以及他們彼此之間有了新的關係，這是件非常重要及神聖莊嚴的事，所以立約前一切都是那樣的慎重。一個新的節期即將開始（大齋期），你是否也預備好展開新的生活，與上帝有關係的——上帝子民的生活方式呢？

### 詩 110:1-4 永遠為祭司

#### 【經文】

110:1 耶和華對我主說：「你坐在我的右邊，等我使你仇敵作你的腳凳。」

110:2 耶和華必使你從錫安伸出你能力的權杖；你務要在仇敵中掌權。

110:3 你在聖山上（[110.3]「聖山上」或譯「聖潔妝飾中」。）掌權的日子，你的子民必甘心跟隨（[110.3]「你的子民必甘心跟隨」：七十士譯本是「你必有王子的尊嚴」。）；從晨曦初現，你就有清晨（[110.3]「清晨」：原文是「青春」。）的甘露。

110:4 耶和華起了誓，絕不改變：「你是照着麥基洗德的體系永遠為祭司。」

【默想】（請照出 19:7-25 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

### 來 2:1-4 不要忽略這麼大的救恩

#### 【經文】

2:1 所以，我們必須越發注意所聽見的道，免得我們隨流失去。

2:2 既然那藉着天使所傳的話是確定的，凡違背不聽從的，都受了該受的報應；

2:3 我們若忽略這麼大的救恩，怎能逃避呢？這拯救起先是主親自講的，後來是聽見的人給我們證實了。

2:4 上帝又按自己的旨意，更用神蹟奇事、百般的異能，和聖靈所給的恩賜，與他們一同作見證。

#### 【默想】

這位崇高的耶穌基督，祂的冠冕卻是以苦難所鑄成的，祂的尊貴，是因為受苦的經歷。祂是那唯一的兒子，卻又是領「許多兒子」到榮耀裡去，受苦成為榮耀之子的一個重要的經歷與記號，你認真思考及回應「所聽見的道，免得我們隨流失去」？



星期日 (2/14)




星期一 (2/15)


## 星期二 (2/16)

### 伯 19:23-27 約伯將看見上帝

#### 【經文】

19:23 「惟願我的言語現在就寫上，都記錄在書上；

19:24 用鐵筆和鉛，刻在磐石上，存到永遠。

19:25 我知道我的救贖主([19:25] 「救贖主」或譯「伸冤者」。)活着，末後他必站在塵土上。

19:26 我這皮肉滅絕之後([19:26] 「我這皮肉滅絕之後」：原文另譯「我醒來之後，他會使我跟他一起站起來」。)，

我必在肉體之外([19:26] 「在肉體之外」或譯「在肉體之中」或「從肉體」。)得見上帝。

19:27 我自己要見他，親眼要看他，並不像陌生人。我的心腸在我裏面耗盡了！

#### 【默想】

約伯對朋友一定要將他苦難的經歷，壓縮在某種教義之下，感到很無奈；此外，親友對待落難中的他的態度，也讓他感到心寒。然而，儘管對生命一切的追尋有困難，約伯卻有信心這些問題會在與主見面時得到澄清。將來必要親眼見主，即使肉身的生命朽壞，但不改我們見到活生生的上主的信心。苦難也可以使人更渴望見到主，上帝有時會讓我們一時感到陌生，因為祂的計畫往往超過我們所能理解的，但是信心卻是有把握有一天，我們會明白，即便是脫離了困難重重的世事(肉身)，仍會有明白的時刻，請想想我們可有這樣的信心？若是從如此信心的角度，相信對人生有不同的觀察。

### 詩 110:1-4 永遠為祭司

【默想】(請照伯 19:23-27 的領悟，用本詩篇作為祈禱)

### 提前 3:14-16 敬虔的奧秘

#### 【經文】

3:14 我希望盡快到你那裏去，所以先把這些事寫給你；

3:15 倘若我延誤了，你也可以知道在上帝的家中該怎樣做。這家就是永生上帝的教會，真理的柱石和根基。

3:16 敬虔的奧秘是公認為偉大的：上帝在肉身顯現，被聖靈稱義，被天使看見，被傳於外邦，被世人信服，被接在榮耀裏。

#### 【默想】

保羅巡迴的牧養方式，其特色之一，就是在一個教會服事或停留的期間，除了盡量傳講福音外，更是盡其所能裝備及教導教會的領袖，使他們一來認識真理，認識所服事的上帝的榮耀—祂是「真理的基石與根基」，並且他自己為福音奮不顧身作這些領袖們榜樣，所以即使他的行程延誤，也不至於影響教會事工的進行。你在教會中可有學習服事的榜樣？在你服事的群體中，你可有想過要栽培事奉的接棒人，使他們也效法你服事上帝？

## 星期三 (2/17) 聖灰日

珥 2:1-2, 12-17 歸向耶和華

### 【經文】

- 2:1 你們要在錫安吹角，在我的聖山發出警報。這地所有的居民要發顫，因為耶和華的日子快到，已經臨近了。
- 2:2 那是黑暗、陰森的日子，是密雲、烏黑的日子，如同黎明籠罩山嶺。有一隊蝗蟲，又大又強，自古以來沒有像這樣的，以後直到萬代也必沒有。
- 2:12 然而你們現在要禁食，哭泣，哀號，一心歸向我。這是耶和華說的。
- 2:13 你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華—你們的上帝，因為他有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。
- 2:14 誰知道他也許會回心轉意，留下餘福，就是獻給耶和華—你們上帝的素祭和澆酒祭。
- 2:15 你們要在錫安吹角，使禁食的日子分別為聖，宣告嚴肅會。
- 2:16 聚集百姓，使會眾自潔；召集老年人，聚集孩童和在母懷吃奶的；使新郎出內室，新娘離開洞房。
- 2:17 事奉耶和華的祭司要在走廊和祭壇間哭泣，說：「耶和華啊，求你顧惜你的百姓，不要使你的產業受羞辱，在列國中成為笑柄。為何讓人在萬民中說『他們的上帝在哪裏』呢？」

### 【默想】

昔日以色列人號角響起，有不同的時候、不同的意義。在節期中吹號角主要是在新年、及贖罪日，在這些日子上，都有提醒的意涵，提是一個新的階段開始，或是提醒我們從一個被綑綁的狀態中，被釋放出來，特別是我們人性的枷鎖—罪。因此我們要面對上主，要真誠地悔改。猶太人或中東的民族在表示懊悔時往往表現得很誇張，不顧一切撕裂了衣裳。但是如果沒有一個悔改的心，即使不斷禁食、撕裂外袍、參與各樣宗教儀式，甚至朗讀認罪文等等都於事無補；既得不到寬恕，自己也不會提升。當你在崇拜或聖餐的時候，你讀認罪文時，可有出於真心的懺悔？

或賽 58:1-12 真正的禁食

### 【經文】

- 58:1 你要大聲喊叫，不要停止；要揚聲，好像吹角；向我的百姓宣告他們的過犯，向雅各家陳述他們的罪惡。
- 58:2 他們天天尋求我，樂意明白我的道，好像行義的國家，未離棄它的上帝的典章；他們向我求問公義的判詞，喜悅親近上帝。
- 58:3 「我們禁食，你為何不看呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？」看哪，你們禁食的時候仍追求私利，剝削為你們做苦工的人。
- 58:4 看哪，你們禁食，卻起紛爭興訟，以兇惡的拳頭打人。你們今日這種禁食無法使你們的聲音聽聞於高處。
- 58:5 這豈是我所要的禁食，為人所用以刻苦己心的日子嗎？我難道只是叫人如蘆葦般低頭，鋪上麻布和灰燼嗎？你能稱此為禁食，為耶和華所悅納的日子嗎？

58:6 我所要的禁食，豈不是要你鬆開兇惡的繩，解開軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？

58:7 豈不是要把食物分給飢餓的人，將流浪的窮人接到家中，見赤身的給他衣服遮體，而不隱藏自己避開你的骨肉嗎？

58:8 這樣，必有光如晨光破曉照耀你，你也要快快得到醫治；你的公義在你前面行，耶和華的榮光必作你的後盾。

58:9 那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：「我在這裏。」你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，

58:10 向飢餓的人施憐憫，使困苦的人得滿足；你在黑暗中就必得着光明，你的幽暗必變如正午。

58:11 耶和華必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，又使你骨頭強壯。你必如有水澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。

58:12 你們中間必有人起來修造久已荒廢之處，立起代代相承的根基。你必稱為修補裂痕的，和重修路徑給人居住的。

### 【默想】

聖經中的先知傳統，常常批評人在宗教上的虛假，表裡不一致，或是滿足於宗教形式的要求，而迷失了信仰上真正要求的生命的品質，使信仰的活動與生活內涵截然劃分；結果是信仰非但不能使生活的提升，反而因誤以為已經完成了宗教的要求，而麻木，失去警覺。你的信仰與生活是否一分為二呢？信仰能否使你的心更柔軟，更看見人的需要，更富同情心？

### 詩 51:1-17 請求憐憫

#### 【經文】

51:1 大衛與拔示巴同房以後，拿單先知來見他；他作這詩，交給聖詠團長。（撒下 12·1-25）上帝啊，求你按你的慈愛恩待我！按你豐盛的憐憫塗去我的過犯！

51:2 求你將我的罪孽洗滌淨盡，潔除我的罪！

51:3 因為我知道我的過犯；我的罪常在我面前。

51:4 我向你犯罪，惟獨得罪了你，在你眼前行了這惡，以致你責備的時候顯為公義，判斷的時候顯為清白。

51:5 看哪，我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。

51:6 你所喜愛的是內心的誠實；求你在我隱密處使我得智慧。

51:7 求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求你洗滌我，我就比雪更白。

51:8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。

51:9 求你轉臉不看我的罪，塗去我一切的罪孽。

51:10 上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直（[51:10]「正直」或譯「堅定」。）的靈。

51:11 不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。

51:12 求你使我重得救恩之樂，以樂意的靈來扶持我，

51:13 我就把你的道指教有過犯的人，罪人必歸順你。

51:14 上帝啊，你是拯救我的上帝；求你救我脫離流人血的罪！我的舌頭就高唱你

的公義。

51:15 主啊，求你使我嘴唇張開，我的口就傳揚讚美你的話！

51:16 你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭你也不喜悅。

51:17 上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

**【默想】**（請照珥 2:1-2, 12-17 或賽 58:1-12 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

**林後 5:20b-6:10 現在正是救贖的日子**

**【經文】**

5:20 所以，我們作基督的特使，就好像上帝藉我們勸你們一般。我們替基督求你們，與上帝和好吧！

5:21 上帝使那無罪([5.21]「無罪」：原文直譯「不知罪」。)的，替我們成為罪，好使我們在他裏面成為上帝的義。

6:1 我們與上帝同工的也勸你們，不可白受他的恩典；

6:2 因為他說：「在悅納的時候，我應允了你；在拯救的日子，我幫助了你。」

看哪，現在正是悅納的時候！看哪，現在正是拯救的日子！

6:3 我們不在任何事上妨礙任何人，免得這使命被人毀謗；

6:4 反倒在各樣的事上表明自己是上帝的用人：就如在持久的忍耐、患難、困苦、災難、

6:5 鞭打、監禁、動亂、勞碌、失眠、飢餓、

6:6 廉潔、知識、堅忍、恩慈、聖靈的感化、無偽的愛心、

6:7 真實的言語、上帝的大能、藉着仁義的兵器在左在右、

6:8 榮譽或羞辱、惡名或美名。我們似乎是誘惑人的，卻是誠實的；

6:9 似乎不為人所知，卻是人所共知；似乎是死了，卻是活着；似乎受懲罰，卻沒有被處死；

6:10 似乎憂愁，卻常有喜樂；似乎貧窮，卻使許多人富足；似乎一無所有，卻樣樣都有。

**【默想】**

一個跟隨基督的人，往往會被賦予一項任務「使人在基督裏與上帝和好」，和好也就是「復和」或「修和」的意思，我們要持續地活在與上帝和好的狀態。同時，我們也是使和睦的使者，意即基督的特使，保羅曾為此忍受過各樣的艱辛，同時也在困境中經歷上帝的恩典。對於使人和好的使命，我們需先自問，我們與上帝的關係如何？我們可有渴慕親近祂？在過去一年使人與上帝和好的使命你實踐的如何？大齋期間請認真思考這兩個課題，並作嘗試為此作出生活調整的計畫。

**太 6:1-6, 16-21 信心的操練**

**【經文】**

6:1 「你們要謹慎，不可故意在人面前表現虔誠，叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。

6:2 「所以，你施捨的時候，不可叫人在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裏

和街道上所做的，故意要得人的稱讚。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

6:3 你施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的，

6:4 好使你隱秘地施捨；你父在隱秘中察看，必然賞賜你。」

6:5 「你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口禱告，故意讓人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

6:6 你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱秘中的父禱告；你父在隱秘中察看，必將賞賜你。

6:16 「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶着愁容；因為他們蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

6:17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，

6:18 不要讓人看出你在禁食，只讓你隱秘中的父看見；你父在隱秘中察看，必然賞賜你。」

6:19 ( 路 12·33-34 ) 「不要為自己在地上積蓄財寶；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖洞來偷。

6:20 要在天上積蓄財寶；天上沒有蟲子咬，不會銹壞，也沒有賊挖洞來偷。

6:21 因為你的財寶在哪裏，你的心也在哪裏。」

### 【默想】

寶訓中的「給予」是一種生命改變後，感恩的行動，上帝已經先回饋了，所以我們不再需要再從「給予」中得到其他的回報。請檢討一下你對「給予」的實踐如何？並以此反省你對恩典體會的深度。此外，行善或虔誠的行為不要只顧外表，但求人的稱讚。真正的行善或敬虔，是發自內心，甚至是不為人所知，但求天父明白的心情。請特別注意「暗中察看」這個詞，天父會「暗中」察看我們的行動，當你知道在天父是一直與我們同在，觀察我們的處境時，你面對各樣困難、委屈或不為人知的事的時候，你會有不同的態度？或對生活有何不同的價值評估？





星期二 (2/16)




星期三 (2/17)


星期四 (2/18)

但 9:1-14 但以理為人民禱告求原諒

【經文】

- 9:1 瑪代族亞哈隨魯的兒子大流士被立為王，統治迦勒底國元年，  
9:2 就是他在位第一年，我一但以理從書上得知，耶和華的話臨到耶利米先知，論耶路撒冷荒涼期滿的年數為七十年。  
9:3 我面向主上帝，禁食，披麻蒙灰，懇切禱告祈求。  
9:4 我向耶和華—我的上帝祈禱、認罪，說：「主啊，你是大而可畏的上帝，向愛主、守主誠命的人守約施慈愛。  
9:5 我們犯罪作惡，行惡叛逆，偏離你的誠命典章，  
9:6 沒有聽從你僕人眾先知奉你的名向我們君王、官長、祖先和這地所有百姓所說的話。  
9:7 主啊，你是公義的，但我們猶大人和耶路撒冷的居民，並你所趕到各國的以色列眾人，不論遠近，因為背叛了你，臉上蒙羞，正如今日一樣。  
9:8 耶和華啊，我們和我們的君王、官長、祖先因得罪了你，臉上就都蒙羞。  
9:9 主—我們的上帝是憐憫饒恕人的，我們卻違背了他，  
9:10 沒有聽從耶和華—我們上帝的話，沒有遵行他藉僕人眾先知向我們頒佈的律法。  
9:11 以色列眾人都犯了你的律法，偏離、不聽從你的話；因此，你僕人摩西律法上所寫的詛咒和誓言傾倒在我們身上，因我們得罪了上帝。  
9:12 上帝使大災禍臨到我們，實現了警戒我們和審判我們官長的話；原來耶路撒冷所遭遇的災禍是普天之下未曾有過的。  
9:13 這一切災禍臨到我們，是照摩西律法上所寫的，我們卻沒有求耶和華—我們上帝的恩惠，使我們回轉離開罪孽，明白你的真理。  
9:14 所以耶和華特意使這災禍臨到我們，耶和華—我們的上帝在他所行的事上都是公義的；我們並沒有聽從他的話。

【默想】

但以理的祈禱，不是單為他個人的罪祈禱、懺悔，他是為他所屬的群體認罪及懺悔。他明白現今所處的種種困難，流亡異邦的處境，其最關鍵的因素就是「偏離」了上帝的誠命—上帝對人之所以為人的要求，所以要改變這個族群的命運，需要她們集體的悔改、回轉，回歸朝向上帝的路上，然而在這之先，上先感動但以理，讓他從上帝感動耶利米所說的話而成的書中，找到問題的癥結，並且個人立即作出回應。於是這個族群的命運開始改變，於是上帝救贖的計畫有有新的進展，所以我們千萬不要忽略個人的懺悔，尤其是個人感同身受地連結於他所屬的群體、社會，並不置身事外，與之認同的祈禱，將會帶來個人或社會意想不到的改變，大齋期，你除了個人的省思與懺悔外，可有為你所在的信仰群體（教會）或社會守望、祈禱或懺悔？

## 詩 25:1-10 你的道路是愛與信實

### 【經文】

25:1 耶和華啊，我的心仰望你。

25:2 我的上帝啊，我素來倚靠你；求你不要叫我羞愧，不要叫我的仇敵向我誇勝。

25:3 凡等候你的必不羞愧，惟有那無故行奸詐的必要羞愧。

25:4 耶和華啊，求你將你的道指示我，將你的路指教我！

25:5 求你指教我，引導我進入你的真理，因為你是救我的上帝。我整日等候你。

25:6 耶和華啊，求你記念你的憐憫和慈愛，因為這是互古以來所常有的。

25:7 求你不要記得我幼年的罪愆和我的過犯；耶和華啊，求你因你的良善，按你的慈愛記念我。

25:8 耶和華是良善正直的，因此，他必教導罪人走正路。

25:9 他要按公平引領謙卑人，將他的道指教他們。

25:10 凡遵守他的約和他法度的人，耶和華都以慈愛信實待他。

【默想】（請照但 9:1-14 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

## 約一 1:3-10 光明與黑暗的抉擇

### 【經文】

1:3 我們把所看見、所聽見的傳揚給你們，為要使你們也與我們有團契，而我們的團契是與父和他兒子耶穌基督所共有的。

1:4 我們把這些事寫給你們，使我們（[1.4] 「我們」：有古卷是「你們」。）的喜樂得以滿足。

1:5 上帝就是光，在他毫無黑暗；這是我們從主所聽見，又報給你們的信息。

1:6 我們若說，我們與上帝有團契，卻仍在黑暗裏行走，就是說謊話，不實行真理了。

1:7 我們若在光明中行走，如同上帝在光明中，就彼此有團契，他兒子耶穌的血就洗淨我們一切的罪。

1:8 我們若說自己沒有罪，就是欺騙自己，真理就不在我們裏面了。

1:9 我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

1:10 我們若說自己沒有犯過罪，就是把上帝當作說謊的，他的道就不在我們裏面了。

### 【默想】

「團契」（〈和合本〉譯作「相交」）一詞，有彼此分享之意，表是一種深入的關係，作者使徒約翰與那「原有的生命之道」，也就是他所見證之道（成為肉身之道），有密切的團契（1:1-2），如今本書信的讀者透過約翰的見證，就能與他們有密切的團契，光明與真實（真理）是這個團契的屬性，既屬於這個團契，就不會同時在黑暗裏走，也不會自欺，不承認我們的罪，也就是與上帝的關係是在破裂的狀態。如果這樣，也就是以上帝為說謊者，自然是不會接受祂的方式來與祂和好，因此最終也不可能得到祂的拯救。所以對於使徒所見證的生命之道，就如同光明與黑暗，只能擇期一，

沒有含糊的地帶。請在祈禱中省思，我們與基督是否常在密切的團契關係中？此刻我們是否確定行在光明中？

### 星期五 (2/19)

#### 但 9:15-25a 一位天使與但以理談話

##### 【經文】

- 9:15 主—我們的上帝啊，你曾用大能的手領你的子民出埃及地，使自己得了名聲，正如今日一樣，現在，我們犯了罪，作了惡。
- 9:16 主啊，求你按你豐盛的公義，使你的怒氣和憤怒轉離你的城耶路撒冷，就是你的聖山。因我們的罪惡和我們祖先的罪孽，耶路撒冷和你的子民被四圍的人羞辱。
- 9:17 我們的上帝啊，現在求你垂聽你僕人的祈禱懇求，為你自己的緣故使你的臉向荒涼的聖所發光。
- 9:18 我的上帝啊，求你側耳而聽，睜眼而看，眷顧我們那荒涼之地和稱為你名下的城。我們在你面前懇求，不是因自己的義，而是因你豐富的憐憫。
- 9:19 主啊，求你垂聽！主啊，求你赦免！主啊，求你側耳，求你實行！為你自己的緣故不要遲延。我的上帝啊，因這城和這民都是稱為你名下的。」
- 9:20 我正說話、禱告，承認我的罪和我百姓以色列的罪，為我上帝的聖山，在耶和華—我的上帝面前懇求；
- 9:21 我正在禱告中說話，先前在異象中所見的那位加百列，約在獻晚祭的時候迅速飛到我這裏來。
- 9:22 他指教我說([9.22]「他指教我說」：七十士譯本和其他古譯本是「他來對我說」)：「但以理啊，現在我來要使你有智慧，有聰明。」
- 9:23 你剛開始懇求的時候，就有命令發出。現在我來告訴你，因你是蒙愛的；所以你要思想這事，明白這異象。
- 9:24 「為你百姓和你聖城，已經定了七十個七，要止住罪過，除淨罪惡，贖盡罪孽，引進永恆的公義，封住異象和預言，並膏至聖所([9.24]「至聖所」或譯「至聖者」)。
- 9:25 你當知道，當明白，從發出命令恢復並重建耶路撒冷，直到受膏的君出現，必有七個七和六十二個七。耶路撒冷城連街帶濠都必在艱難中恢復並重建。

##### 【默想】

但以理為上帝的聖城心急，他的祈禱是體貼上帝的心意，並不是為自己。從報喜信的天使加百列來回應他的祈禱內容中，我們看到但以理尚未禱告之前，上帝已有計畫要施行拯救。但上帝喜歡我們為他的國和義祈禱，這樣他可以差遣我們，因為差遣，也把需要的恩賜賜給我們，也將祂的心意向我們彰顯。請反省我們個人的祈禱（或禱告會），我們的祈禱的方式或內容是在「教上帝怎麼作」？還是知道上帝已經知道，並且有其旨意，求祂向我們彰顯，求祂差遣我們，求祂給我們智慧與恩賜參與祂的工作？這是截然不同的祈禱，其成果也不會一樣。

## 詩 25:1-10 你的道路是愛與信實

【默想】（請照但 9:15-25a 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

## 提後 4:1-5 給提摩太牧養的建議

### 【經文】

4:1 我在上帝面前，並在將來審判活人死人的基督耶穌面前，憑着他的顯現和他的國度鄭重地勸戒你：

4:2 務要傳道；無論得時不得時總要專心，並以百般的忍耐和各樣的教導責備人，警戒人，勸勉人。

4:3 因為時候將到，那時人會厭煩健全的教導，耳朵發癢，就隨心所欲地增添好些教師，

4:4 並且掩耳不聽真理，偏向無稽的傳說。

4:5 至於你，凡事要謹慎，忍受苦難，做傳福音的工作，盡你的職分。

### 【默想】

保羅給他的同工，牧會上的接班人提摩太牧養的建議是「總要專心」於牧養的職分，這職分包括了傳道（宣講）、教導、責備、警戒、勸勉。無論遇到什麼樣的狀況，會眾的反應是容易接受，或寧可接納「無稽的傳說」，都要忍耐、堅持，謹守崗位。你如何服事所託付給你的「羊」，如會友、牧區、小組組員...？只要與牧養有關，都要有上述的態度。你如何對待你的牧者？如何支持他們堅持他們的職分？



星期四 (2/18)




星期五 (2/19)


## 星期六 (2/20)

### 詩 32 上帝赦免罪

#### 【經文】

- 32:1 過犯得赦免，罪惡蒙遮蓋的人有福了！  
32:2 耶和華不算為有罪，內心沒有詭詐的人有福了！  
32:3 我閉口不認罪的時候，因終日呻吟而骨頭枯乾。  
32:4 黑夜白日，你的手壓在我身上沉重；我的精力耗盡([32.4]「我的精力耗盡」：有古卷是「田中的殘梗枯乾」)，如同夏天的乾旱。  
32:5 我向你陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：「我要向耶和華承認我的過犯」；你就赦免我的罪惡。  
32:6 為此，凡虔誠人都當趁你可尋找([32.6]「趁你可尋找」：原文另譯「在患難」)的時候向你禱告；大水氾濫的時候，必不臨到他。  
32:7 你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，以得救的歡呼([32.7]「得救的歡呼」：原文另譯「得救」)四面環繞我。  
32:8 我要教導你，指示你當行的路，我要定睛在你身上勸戒你。  
32:9 你不可像那無知的騾馬，須用嚼環韁繩勒住，不然，牠就不會靠近你。  
32:10 惡人必多受苦楚；惟獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。  
32:11 義人哪，你們應當靠耶和華歡喜快樂，心裏正直的人哪，你們都當歡呼。

#### 【默想】

處在罪的狀態也就是我們處在與上帝不和好的狀態，人的心靈是會感到沈重，這種情況會耗盡我們生命的力量，唯一的方式是與上帝「復和」，尋找祂，承認我們對罪的無能為力，坦承我們的過犯，需要祂的幫助，從而得到祂的拯救，重新過著釋放的生活（平安與福份）。相反的情況，就是停留在罪中，多受苦楚，而耗盡生命。請回想你曾經從受到罪的折磨，而得到釋放的經歷。並為身邊仍有受這種折磨，而不知尋求上帝的人祈禱。

### 詩 25:1-10 你的道路是愛與信實

【默想】（請照詩 32 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

### 太 9:2-13 耶穌赦免罪與呼召罪人

#### 【經文】

- 9:2 有人用褥子抬着一個癱子到耶穌跟前來。耶穌見他們的信心，就對癱子說：「孩子，放心吧，你的罪赦了。」  
9:3 這時，有幾個文士心裏說：「這個人說褻瀆的話了。」  
9:4 耶穌知道他們的心思，就說：「你們心裏為甚麼懷着惡念呢？」  
9:5 說『你的罪赦了』，或說『你起來行走』，哪一樣容易呢？  
9:6 但要讓你們知道，人子在地上有赦罪的權柄，於是對癱子說：「起來！拿你的褥子回家去吧。」  
9:7 那人就起來，回家去了。

- 9:8 眾人看見都畏懼，歸榮耀給上帝，因為他把這樣的權柄賜給人。
- 9:9 (可 2·13-17 路 5·27-32) 耶穌從那裏往前走，看見一個人名叫馬太，在稅關坐着，就對他說：「來跟從我！」他就起來跟從耶穌。
- 9:10 耶穌在屋裏坐席的時候，有好些稅吏和罪人來，與耶穌和他的門徒一同坐席。
- 9:11 法利賽人看見，就對耶穌的門徒說：「你們的老師為甚麼與稅吏和罪人一同吃飯呢？」
- 9:12 耶穌聽見，就說：「健康的人用不着醫生；有病的人才用得着。
- 9:13 經上說：『我喜愛憐憫，不喜愛祭祀。』這句話的意思，你們去揣摩。我不是來召義人，而是召罪人。」

### 【默想】

耶穌有權柄治病、有權柄赦罪、有權柄呼召；但祂的權柄不是出於世俗的基礎，所以旁觀的文士、法利賽人無法認同祂的權柄，認為祂是僭妄。但經歷祂的權柄的人，卻知道這是上主權柄，所以歸榮耀給上主；你是哪一種呢？耶穌行事不被那些已僵化(已經與意義脫勾)的律法形式所纒累。祂重視律法的實質要求，「憐憫」、「體恤」等才是祂所重視的，你是否有守了某些信仰的規條或看法，卻失去了憐憫之心的經驗？

## 星期日 (2/21) 大齋期第一主日

創 9:8-17 彩虹，上帝之約的記號

### 【經文】

- 9:8 上帝對挪亞和同他一起的兒子說：
- 9:9 「看哪，我要與你們和你們後裔立我的約，
- 9:10 包括和你們一起所有的生物，就是飛鳥、牲畜、地上一切的走獸，凡從方舟裏出來地上一切的生物。
- 9:11 我與你們立我的約：凡有血肉的，不再被洪水滅絕，也不再有洪水毀壞這地了。」
- 9:12 上帝說：「這是我與你們，以及和你們一起的一切生物所立之永約的記號，直到萬代：
- 9:13 我把彩虹放在雲中，這就是我與地立約的記號了。
- 9:14 我使雲遮地的時候，會有彩虹出現在雲中，
- 9:15 我就記念我與你們，以及各樣有血肉的生物所立的約：不再有洪水氾濫去毀滅一切有血肉的了的。
- 9:16 彩虹出現在雲中，我看見了，就要記念上帝與地上一切有血肉的生物所立的永約。」
- 9:17 上帝對挪亞說：「這就是我與地上一切有血肉的立約的記號。」

### 【默想】

仔細觀察其實「虹約」只有單方面對上帝的約束，表明上帝維護這個受造的世界的決心；全然的毀滅只是象徵著創造的失敗，慈悲與自我約束的救贖方式展開，這將是要付出漫長的時間，對受恩的人最大的尊重，施恩者最終必要付出令人感銘內



的代價。當彩虹出現天際，你可想到上主的心意？當你想把別人也帶到你信仰的方舟，可曾想到要付的代價？當我們看到四週的世界問題重重時，可曾想到這是上主決心要以付出自己來改變的世界？

### 詩 25:1-10 你的道路是愛與信實

【默想】（請照創 9:8-17 的領悟，用本詩篇作為祈禱）

### 彼前 3:18-22 洗禮表明的拯救

#### 【經文】

3:18 因為基督也曾一次為罪受苦（[3:18]「受苦」：有古卷是「受死」。），就是義的代替不義的，為要引領你們（[3:18]「你們」：有古卷是「我們」。）到上帝面前。在肉體裏，他被治死；但在靈裏，他復活了。

3:19 他藉這靈也曾去向那些在監獄裏的靈傳道，

3:20 就是那些從前在挪亞預備方舟、上帝容忍等待的時候不信從的人。當時進入方舟，藉着水得救的不多，只有八個人。

3:21 這水所預表的洗禮，現在藉着耶穌基督的復活拯救你們，不是除掉肉體的污穢，而是向上帝懇求有無虧的良心。

3:22 耶穌已經到天上去，在上帝的右邊，眾天使、有權柄的、有權能的都服從了他。

#### 【默想】

這一段爭議性很大的經文，提到我們所不熟悉，聖經也進一步或多次提及的觀念，如「向監獄裏的靈傳福音...」等，但這段經文有極重要的信息，首先就是基督一次為我們受死、受苦，替代了我們的不義，好引領我們到上帝的面前。大齋期我們要經歷的就是與基督同死同活的歷程，不要只是停留在頭腦裏的教義，而是靈性上真實的體驗，並在生活中真實的回應。其次，就是耶穌基督最終的復活，代表的是徹底的勝利，得著了在地上、地下、到天上一切的權柄。誠如衛斯理所言「這原是一個奧秘」，但有一點是我們一致贊同的，藉著十字架上所成就的，在我們與上帝之間進入了一種新的關係。大齋節期剛開始，請我們認真地在這四十多天裏，訂下一個特別的生活作息，騰出更多的時間，面對信仰的奧秘——「十字架與我」。

### 可 1:9-15 耶穌受試探

#### 【經文】

1:9（太 3·13-17 路 3·21-22）那時，耶穌從加利利的拿撒勒來，在約旦河裏受了約翰的洗。

1:10 他從水裏一上來，就看見天裂開了，聖靈彷彿鴿子降在他身上。

1:11 又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜愛你。」

1:12（太 4·1-11 路 4·1-13）聖靈立刻把耶穌催促到曠野裏去。

1:13 他在曠野四十天，受撒但的試探，並與野獸同在一起，且有天使來伺候他。

1:14（太 4·12-17 路 4·14-15）約翰下監以後，耶穌來到加利利，宣講上帝的福音，

1:15 說：「日期滿了，上帝的國近了。你們要悔改，信福音！」

**【默想】**

馬可福音將耶穌受洗與受試探，在很短的篇幅中無縫地接在一起。我們的領洗是一個身份的確認，表明透過聖靈我們與上帝關係下的新身份，基督的領洗，其實也顯現了彌賽亞任務的展開，耶穌基督從此的一切生活的路向，就是朝向十架，撒旦原文的意思就是「阻擋者」，阻擋上帝奧秘而又偉大的計畫。經文的結果是耶穌勝過了撒旦，繼續他往十架的方向而去。請今天甚至整個大齋節期間，認真的反省與思考，正常的屬靈生命是在十架的路上，越來越篤定，越來越有罷握，與越來越肯擺上，試問你的靈性狀況可是如此？有什麼「阻擋」你往十架的方向？請認真地一一列舉出來，並為此禱告，此時，以請參考隨附的大齋期的操練，相約志同道合的伙伴一起操練，不要浪費掉今年的大齋期。



**星期六 (2/20)**




**星期日 (2/21)**

--

主日講道筆記：



參加每日讀經計畫：將每日心得，請用掃描或手機攝影後，檔案寄 [disciple@methodist.org.tw](mailto:disciple@methodist.org.tw) 或以 Line 傳送給衛理門徒培育中心，蕭湘逸姊妹