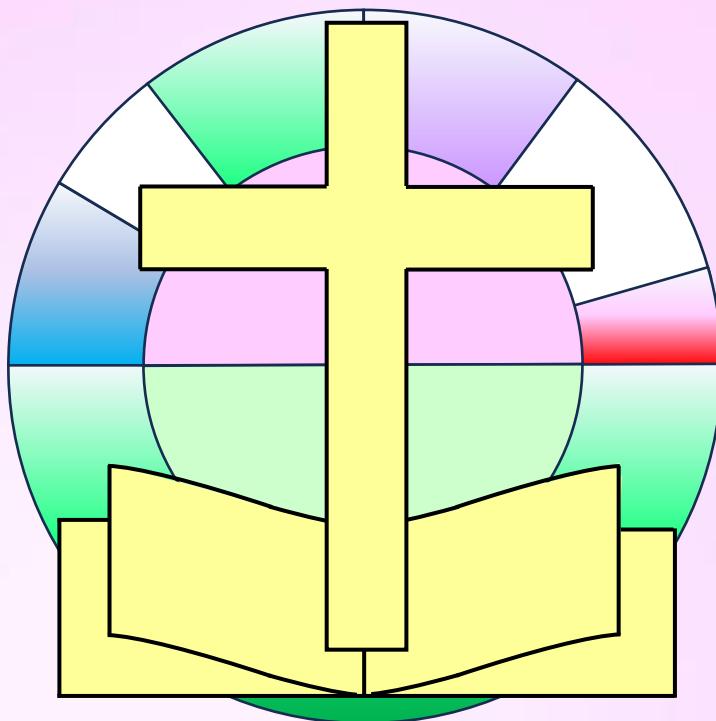


以基督為中心  
教會年曆三代經課  
靈修手冊  
2025 / 2026 年度



預苦期  
(信息日期：2026.2.16-4.4)

余志文 編著

## 盼藉本手冊服侍眾教會和肢體

1. 讓更多肢體能基於「以基督為中心」的理念，發揮教會年曆和三代經課的優點，幫助大家進行靈修。
2. 盼使用這手冊靈修的肢體，在參與採用教會年曆的崇拜時，能更明白當中的意義，更投入崇拜。
3. 若同工認為合適，亦可參考本手冊的內容，預備基於經課設計的講道。

歡迎免費下載此書，並按感動奉獻支持遠東廣播的事工。

### 認識「遠東廣播」

遠東廣播公司自 1945 年成立以來，堅守神所賜「藉廣播・傳基督・到地極」的異象與使命，持續不斷地透過無線電波及新媒體向全世界播放福音資訊。至今，遠東廣播通過短波、中波和調頻 ( FM ) 電臺及多元媒體，以近百種語言，向全世界三分之二的人口傳送福音。

香港遠東廣播公司於 1958 年成立，透過良友、益友電臺，向各地華人廣播福音資訊，牧養群羊、裝備信徒領袖。隨著社會的轉變，以及資訊科技的進步，本會積極拓展以廣播為主軸的多元媒體事工，節目內容和製作模式亦務求貼近聽眾的需要。

如欲認識更多遠東廣播的事工，可流覽以下網頁：<https://www.febchk.org/>

### 奉獻支持遠東廣播事工

<https://www.febchk.org/hk/donate/>



# 目錄

系列序	iv	3月11日	26
經課經文及靈修日期對照表	vii	3月12日	27
預苦期簡介	1	3月13日	28
2月16日	1	3月14日	29
2月17日	3	3月15日	30
2月18日	4	3月16日	32
2月19日	5	3月17日	33
2月20日	6	3月18日	34
2月21日	7	3月19日	35
2月22日	8	3月20日	36
2月23日	9	3月21日	37
2月24日	10	3月22日	39
2月25日	11	3月23日	40
2月26日	12	3月24日	41
2月27日	13	3月25日	42
2月28日	14	3月26日	43
3月1日	15	3月27日	44
3月2日	16	3月28日	45
3月3日	17	3月29日	46
3月4日	18	3月30日	47
3月5日	19	3月31日	48
3月6日	20	4月1日	50
3月7日	21	4月2日	52
3月8日	22	4月3日	54
3月9日	23	4月4日	55
3月10日	25		

# 以基督為中心——教會年曆三代經課靈修手冊

## ( 2025/2026 年度 · 預苦期 )

主編 余志文

出版者 余志文

電郵 cmyupublication@gmail.com

二〇二六年一月初版

© 余志文 2026

版權所有

## Christ-Centred – Church Calendar Lectionary Devotion Handbook (2025/2026, Lent)

Editor-in-chief CM Yu

Published by Yu Chi-man

Email: cmyupublication@gmail.com

First Edition: January, 2026

© Yu Chi-man 2026

All Rights Reserved

免費電子書

Free eBook

## 本季作者簡介

余志文博士 中國宣道神學院實踐神學講師

何永強牧師 觀潮浸信會牧師

蒙日昇牧師博士 中國宣道神學院客席講師 ( 榮休舊約講師 )

梁耀明博士 中國宣道神學院新約講師

陳有樸長老 基督教中華傳道會署理總幹事

林俊牧師 退休牧師，現在移民英國在英國和歐洲做牧養和短宣事工

周偉榮傳道 遠東廣播總幹事

歐偉昌牧師博士 宏恩基督教學院副教授

張晴傳道

# 系列序

周偉榮

遠東廣播總幹事

多元和合一是兩個在歷史、社會和文化等領域中經常被探討的概念。

多元是指在一個環境中存在著不同的文化、種族、信仰、意見、價值觀等，這種多樣性能促進創新和不同觀點的交流，但是假如相互排斥，多元只會為人帶來痛苦。

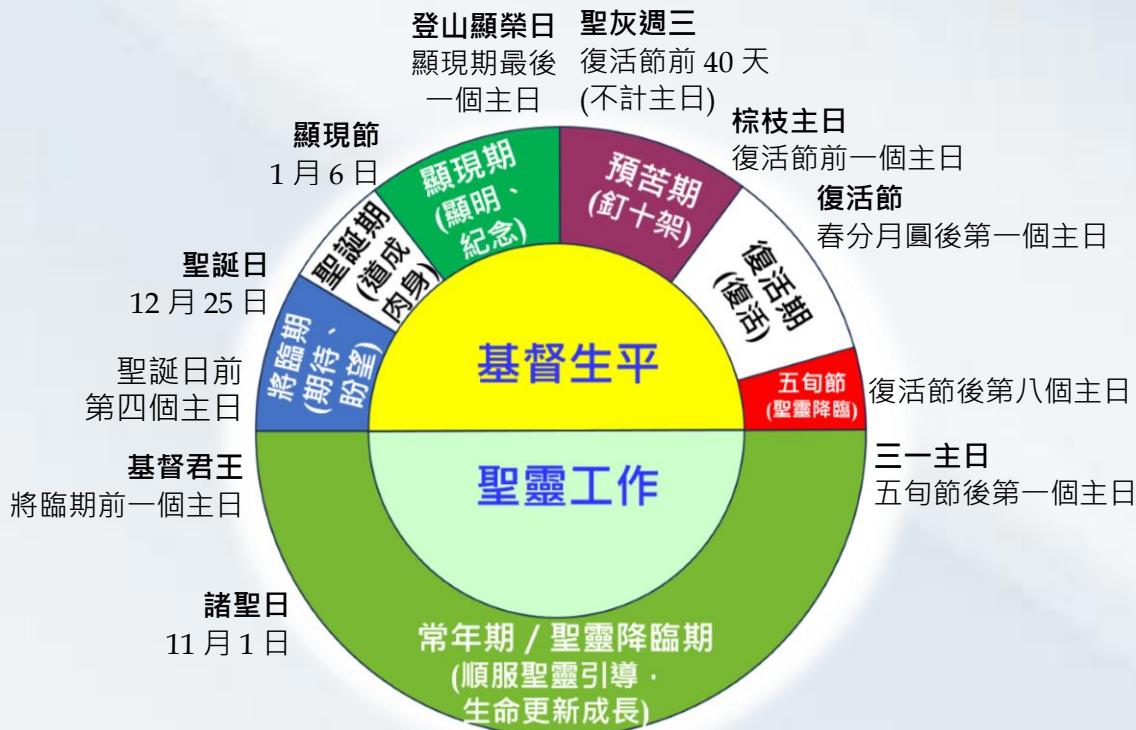
合一是指在多元的背景下，通過共同的目標、價值觀或信念將不同的個體或群體聯合在一起，形成一個整體。合一尊重差異，強調彼此之間的聯繫和支持。

多元與合一的張力，不斷呈現在教會歷史之中。不同的宗派與傳統，因著彼此對信仰真理的認真，有時反而容易引起矛盾。然而強調互相包容接納的合一教導，一主一信一洗，又是清楚明白的出現在聖經之中，這便成為了張力的來源，需要智慧去整合梳理。

余志文博士所編的這部《教會年曆三代經課靈修手冊》，巧妙的結合了禮儀傳統和靈修傳統，簡明而不失深邃，豐富又保持圓融，是多元合一的佳美示範，必能幫助眾聖徒在每日靈修的腳步中，與基督愈加親近。

余志文

「教會年曆」乃建基於以基督為中心的理念，讓教會藉著基督的生平，按不同節期設計聚會；而各個節期的簡介，將於相關節期開始前略作介紹。不同教會傳統的教會年曆編排略有分別，本手冊主要參考信義宗的傳統。



「三代經課」則是基於教會年曆的主題，選出合適的經文，以三年時間完成聖經的主要經文。每週所選的經文大致包括舊約、詩篇、新約、福音書各一段。

宗教改革後，基督新教發展了一些與傳統羅馬天主教截然不同的敬拜模式，經過數百年的演化，今天除了禮儀背景較強的堂會，已很少採用教會年曆和三代經課。但近年不少華人堂會卻在崇拜中採用部分相關禮儀，例如將臨期點燭，而且還有不少堂會推動預苦期靈修。

本來教會年曆和三代經課不單可在崇拜中使用，但隨著更多堂會以事工主題或講道為設計崇拜的核心理念，加上各式各樣靈修材料的出現，已較少基於教會年曆和經課編寫靈修材料。然而，欠缺靈修和主日學的輔助，單單在崇拜讀出經課經文，着實令經課在崇拜可發揮的作用大打折扣。多年前，作者已想過基於三代經課的經文來撰寫靈修材料，按「以基督為中心」的理念孕育信徒的屬靈生命，但一直也沒有空間正式實踐這計劃。

因新冠疫情出現，促使堂會以家庭祭壇或家庭崇拜的形式推行家庭聚會，加上筆者參與穆斯林宣教的背景，因而認識不少在封閉地區（或稱「創啟工場」）服侍的宣教士，他們或歸主者也未必能公開聚會，這使作者下定決心完成《教會年曆家庭崇拜手冊》，以回應當下的需要。而因為《家庭崇拜手冊》的出現，加上多位牧者與同工協助，分擔撰寫一些信息，使這套「靈修手冊」能正式面世。

撰寫本手冊，希望能從以下幾方面服侍教會和肢體：

1. 讓更多肢體能基於「以基督為中心」的理念，發揮教會年曆和三代經課的優點，幫助大家進行靈修。
2. 盼使用這手冊靈修的肢體，在參與採用教會年曆的崇拜時，能更明白當中的意義，更投入崇拜。
3. 若同工認為合適，亦可參考本手冊的內容，預備基於經課設計的講道。

## 2025 / 26 年度的手冊

本年度，將出版七套手冊，手冊將可於節期開始前一至兩周下載。「遠東」亦會製作這些手冊的廣東話和普通話廣播版，讓大家使用。\*

\* 因《靈修手冊》包括預備一些節期的信息，例如雖然顯現期由1月6日開始，但1月5及6日的信息皆取自1月6日顯現節的經文，故以下手冊日期與節期日期略有出入。

將臨期及聖誕期：2025年11月26日  
至26年1月4日

顯現期：2026年1月5日  
至2月15日

預苦期：2026年2月16日  
至4月4日

復活期及五旬節：2026年4月5日  
至5月24日

常年期（一）：2026年5月25日  
至8月2日

常年期（二）：2026年8月3日  
至9月27日

常年期（三）：2026年9月28日  
至11月25日

## 下載及收聽

下載靈修手冊：<https://bit.ly/4hyXnkI>



收聽（廣東話及普遍話）：

<https://soooradio.net/blog/category/series/>  
[教會年曆靈修/](https://soooradio.net/blog/category/series/)

此外，相關的家庭崇拜計劃：

下載家庭崇拜手冊：<https://bit.ly/4hyXnkI>

收聽「教會年曆·家庭崇拜」（普通話）：

<https://729ly.net/zh-sc/program/program-gw> 或  
<https://ly1.zyqstx.net/zh-sc/program/program-gw>

此外，有幾點想特別一提：

1. 因為本手冊想幫助讀者藉靈修同時預備崇拜，讓他們在崇拜讀經時更明白經文的意義，故大部分同一主日的經課經文的靈修信息，會編排於主日之前，這與一些教會的做法不同。亦因此靈修手冊是可能於節期開始前數天開始的。
2. 原本經課大致以每週四段經文編排，而且一些非主日的節期亦有編排經課，故本手冊不能完全按經課每天編排一段經文，例如同一週某段經文可能分為兩天。
3. 為了讓讀者更明白上文下理，除了經課經文，亦可能在同一天加上小部分相關的經文。
4. 一些與該節期主題未必有太直接關係的經文，可能改為編排在另一週，例如本來每週讀同一卷經文的其中一段，會改為把幾週的經文編排同一週，讓讀者更明白它們的脈絡。
5. 如非指明，經文取自《和合本修訂版》。

如想了解經課原初的編排，可參考以下網址或對照表：

<https://lectionary.library.vanderbilt.edu/>  
或 <https://www.lutheran.org.hk/本會簡介/三代經文/>

## 經課經文及靈修日期對照表

經課日期	經文	靈修日期	
預苦期	2月18日 聖灰週三 部分經文	約珥書二章 1-2、12-17 節 馬太福音六 1-6、16-21 節	2月16日 2月17-18日
	2月22日	創世記二章 15-17 節，三章 1-7 節 詩篇三十二篇 羅馬書五章 12-19 節 馬太福音四章 1-11 節	2月19-21日 25年3月27-28日 <sup>1</sup> 25年6月12-14日 <sup>2</sup> 2月22-23日
	3月1日	創世記十二章 1-4 節上 詩篇一二一篇 羅馬書四章 1-5、13-17 節 約翰福音三章 1-17 節	2月25-26日 25年11月11日 <sup>3</sup> 2月27-28日 3月1-2日
	3月8日	出埃及記十七章 1-7 節 詩篇九十五篇 羅馬書五章 1-11 節 約翰福音四章 5-42 節	2月24日、3月3日 3月4-5日 25年6月12-14日 <sup>2</sup> 3月6-8日
	3月15日	撒母耳記上十六章 1-13 節 詩篇二十三篇 以弗所書五章 8-14 節 約翰福音九章 1-41 節	3月9日 3月11-12日 3月10日 3月13-15日
	3月22日	以西結書三十七章 1-14 節 詩篇一三零篇 羅馬書八章 6-11 節 約翰福音十一章 1-45 節	3月16-18日 3月19-20日 25年6月3-4日 <sup>4</sup> 3月21-22日
	3月25日 馬利亞領報日 部分經文	詩篇四十五篇 路加福音一章 26-38 節	3月23-24日 3月25日
	3月29日 (主日及棕枝主日 部分經文)	以賽亞書五十章 4-9 節上 腓立比書二章 5-11 節 詩篇一一八篇 1-2、19-29 節 馬太福音二十一章 1-11 節	3月26日 3月27日 3月28日 3月29日
	聖週	約翰福音十二章 1-11 節 約翰福音十二章 20-36 節 約翰福音十三章 21-32 節 約翰福音十三章 1-17、31 下-35 節 約翰福音十八章 1 節-十九章 28 節 約翰福音十九章 38-42 節	3月30日 3月31日 4月1日 4月2日 4月3日 4月4日

註： 1. 曾於 2024/25 年度預苦期分享

3. 曾於 2024/25 年度常年期分享

2. 曾於 2024/25 年度常年期分享

4. 曾於 2024/25 年度復活期分享

## 鳴謝

首先，感謝「遠東」與本人合作完成這個計劃，讓不論說廣東話或普通話的肢體也可以藉閱讀、聆聽使用本手冊。

此外，感謝多位參與撰寫信息的同工，若沒有大家的協助，筆者實難以獨力完成此計劃，更重要的是有更多同工參與，令這本手冊的內容更全面和多元化。

深願神使用本手冊，讓更多肢體藉祂的話語靈修和參與敬拜，活出以基督為中心的生命。

## 預苦期

(復活節之前四十天，連同主日共四十六天)

「預苦期」( Lent ) 由每年的「聖灰週三」( Ash Wednesday ) 開始。劃定這四十天的用意，首先是呼應主耶穌四十晝夜在曠野接受屬靈熬煉的經歷；鼓勵信徒克己、反省、操練禁食、悔罪與禱告。此外，隨著受苦節漸漸接近，信徒亦宜騰出心靈空間，默想主朝耶路撒冷的方向踏上受難之路，讓自己更深切領會基督為人戰勝罪與死亡所付出的代價。昔日教會亦強調在這段期間進行慈惠濟貧的工作，上述種種都為讓信徒操練靈性，預備迎接復活節來臨。

預苦期包括復活節前的一週，棕樹主日、設立主餐日 / 灌足節、受苦節等重要日子亦在其中。預苦期常採用的福音書經文包括在曠野受試探、主耶穌教導門徒禁食、預言自己受苦、將要得榮耀、為日後安葬而受膏等等。至於設立主餐、客西馬尼園的禱告，主耶穌被捕受審等的經文，則在進入「聖週」( Holy Week，復活節前週一至週六) 後按時序重溫。所用的顏色是紫色，表徵憂傷。

## 2026 年 2 月 16 日： 聖灰週三前兩天 回轉歸向上帝、預備預苦期

余志文

### 讀經：約珥書二章 1-2、12-17 節

- 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 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。
- 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。
- 13 你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華 - 你們的神，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。

- 14 誰知道他也許會回心轉意，留下餘福，就是獻給耶和華 - 你們神的素祭和澆酒祭。
- 15 你們要在錫安吹角，使禁食的日子分別為聖，宣告嚴肅會。
- 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。
- 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『他們的神在哪裏』呢？」

## 信息

後天是聖灰週三，預苦期於那天正式開始，未來三天的經文也是取自本年度聖灰週三的經課。作為預苦期的首天，自然期望我們好好預備這個節期，但當如何開始呢？

預苦期期間，我們會藉悔罪、禱告、禁食等去省察、反思，預備自己迎接受苦節和復活節。

「耶和華的日子」是〈約珥書〉中一個重要主題，短短三章經文中出現了五次。普遍認為耶和華的日子象徵了神的審判，這與第 2 節的描述十分吻合——黑暗、陰森的日子，是密雲、烏黑的日子，這與預苦期的主題十分接近。

然而，經文同時描述這位上帝「有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛」(13 節)，祂怎能施行如此恐怖的審判呢？

人類歷史中有不同神明和信仰，有一些是較單面的，例如與人的互動的重點是供奉祂們便會得著好處；有一些極為人性化，例如希臘諸神愛恨分明，更可能充滿自私嫉妒的；有些信仰卻強調導人向善。

但基督信仰的神既十分人性化，但卻從不會違反祂永恆、公義的屬性。祂也是超然的，不需要人的供奉，祂期望的不是人表面地「撕裂衣服」，而是人心真正的回轉，「撕裂心腸」(13 節)。更特別的是祂極重視與人互動，幫助人活出祂那永恆、完美的屬性。

祂不僅有恩惠、憐憫，而且「會改變心意，不降那災難」(13 節)，但這不是無條件的，因祂是公義的，人先要「禁食，哭泣，哀號」，一心歸向祂(12 節)。聖灰週三帶領我們進入預苦期，它邀請所有人回轉，先賢劃定這一天，每年提醒人要回轉歸向上帝，我們的生命因而能被更新。

## 思考與實踐

1. 為何「有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛」的神會施行恐怖的審判？我們如何才能避過神的審判？
2. 後天是聖灰週三，鼓勵大家今天開始好好省察，歸向上帝，預備進入預苦期。此外，亦可考慮當天作某類型的禁食，例如全天、午餐、晚餐，幫助自己進一步預備自己。

## 金句

你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華 - 你們的神，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。(珥二 13)

## 2026 年 2 月 17 日： 聖灰週三前一天 藉真誠的施捨投身預苦期

余志文

### 讀經：馬太福音六 1-6 節

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。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。3 你施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的，4 好使你隱祕地施捨；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。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 你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕中察看，必將賞賜你。」

### 信息

今天和明天的經文是登山寶訓的其中一部分，經課包括 1-6 節及 16-21 節，涵蓋了施捨、禱告、禁食三方面，今天先思想 1-6 節。

福音派信徒在預苦期中十分強調自省、悔罪，然而卻可能忽略了這傳統中還有一個重要的向度——施捨。崇拜學大師韋伯在《重尋教會的節期》的第 36 頁中指出大齋期的主題是為復活節期作屬靈的準備，以禱告、禁食和救濟三樣屬靈操練為特徵。這三方面的特徵正是今天和明天的經文三個重點，但我們可能會奇怪，藉禱告、禁食去操練是十分自然的，為何施捨也能操練我們呢？

登山寶訓是以「八福」開始的，緊接的信息是「鹽和光」，約十天前 2 月 8 日的顯現期靈修信息中，便論及領受福氣的天國子民，他們也要有國度的使命。事實上，若我們真正的藉服侍實踐神的心意去祝福別人，自己每每也能經

歷神的賜福。今天不少教會也很中產化，雖然我們可能相對富裕，但有些信徒卻失卻了服侍、關懷弱者的心懷。然而，這是上帝的心懷。

再者，我們可能會把不少時間、金錢花在娛樂、子女教育之上，而一些基層的朋友未必能隨意作出捐獻，但只要能憑信擺上，多有多做、少有少做，我們便能經歷上帝的供應和實在。在與服侍對象接觸的過程中，我們更能感受到上帝愛萬民的心懷，更能體會基督道成肉身，住在有需要的人當中的真實意義。

對於施捨、禱告和禁食，主耶穌還有一個重要的教導：「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。」（1 節）這亦成為昨天靈修經文中「你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服」（珥二 13）的迴響，神期望我們真誠地實踐這些操練，而不是表面地參與預苦期中各項活動。

### 思考與實踐

1. 請回想曾藉奉獻或行動去服侍有需要的人的經歷，神如何藉此建立我的生命？
2. 請想一想一位 / 一組服侍對象，在這預苦期落實對他 / 他們的服侍。
3. 神期望是真誠、真摯的施捨、禱告、禁食，若我自問有所不足，求聖靈幫助自己樂意、誠心地實踐這些操練。

### 金句

你施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的……你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱祕中的父禱告；你父在隱祕中察看，必將賞賜你。（太六 3、6）

## 2026 年 2 月 18 日：聖灰週三 真正的禁食

### 讀經：馬太福音六章 16-18 節

16「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；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。17 你禁食的時候，要梳頭洗臉，18 不要讓人看出你在禁食，只讓你隱祕中的父看見；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。」

### 信息

今天是聖灰週三，正式進入預苦期。每年聖灰週三也會讀昨天和今天這段（馬太福音）的經文，而今天經文的主題是禁食。以色列人一向有禁食的傳統，當面對重大挑戰或需作出關鍵性決定時，他們也會禁食和禱告，尋求神的介入和指引。在新約時代及歷代信徒中，也有禁食的操練，除了尋求神的指引和幫助，信徒更可藉此親近上帝，幫助自己更專心地禱告。此外，禁食也代表人格外的付出，幫助信徒體會貧乏者的苦況，同時鍛鍊信徒的意志。

與禁食相關的，還有一個重要的行動，經文描述為「蓬頭垢面」。一些教會會在聖灰日進行「塗灰禮」，把棕枝主日的棕枝燒成灰燼，塗在信徒的額頭上，作為懺罪悔改的象徵。然而，經文同時教導不要高調地「帶著愁容……蓬頭垢面，故意讓人看出他們在禁食」，那麼，我們是否不應這麼高調的塗灰，讓人看見呢？

再者，上文第五章有關「鹽和光」的信息中，主教導我們「城造在山上……人點燈……放在燈臺上……你們的光也要這樣照在人前……」（五 14-16），這似乎也與六章「你施捨的時候，不可叫人在你前面吹號……在會堂裏和街道上……」（2 節）的教導背道而馳。我們應該高調地進行禮儀、作見證，還是隱藏地、低調地進行禁食、施捨呢？

余志文

本章經文出現了三次「假冒為善」，皆用來描述那批高調地施捨、禱告、禁食的偽君子。他們高調，因為想得到人的稱讚。但主教導我們要高調作鹽和光，是為了使人因我們的好行為把榮耀歸給天父（五 16）。

無人能知道其他人做事的動機，表面敬虔的人是否真的想幫人，想經歷和榮耀上帝，有時甚至連自己的動機也弄不清楚。但神知道我們心底所想的是甚麼，預苦期本身是一個很好的機會，讓我們自省，包括認清自己有沒有一些不良的動機。進行聖灰禮，則是希望透過象徵性行動，幫助信徒投入其中，作更深入的自省、禱告。重點是我們有沒有榮耀神、造就生命的動機。

### 思考與實踐

1. 我們有時做事，可能有一些連自己也不察覺的不良動機。請在這預苦期多作反思，求聖靈幫助自己認清不良的動機，並靠神淨化這些問題。
2. 請在這個預苦期選擇一些禁食的方法，例如根據自己的健康狀況選擇幾天禁食、每週某兩天禁食午餐，或在復活節前完全禁做某些自己很愛做的事（例如喝咖啡、打手機遊戲、看電影）作「廣義的禁食」。在此期間，多禱告，鍛鍊靈命和意志。

### 金句

不要讓人看出你在禁食，只讓你隱祕中的父看見；你父在隱祕中察看，必然賞賜你。  
( 太六 18 )

## 2026 年 2 月 19 日

# 神給世界做了一個有靈的活人

### 讀經：創世記二章 4-7 節

4 這就是天地創造的來歷。在耶和華神造地和天的時候，5 地上還沒有田野的草木，田間的菜蔬還沒有長出來，因為耶和華神還沒有降雨在地上，也沒有人耕種土地。6 但是，有霧氣從地上騰，滋潤整個土地的表面。7 耶和華神用地上的塵土造人，將生命之氣吹進他的鼻孔，這人就成了有靈的活人。

### 信息

〈創世記〉二章把鏡頭由浩瀚天地，拉近到神與人的相遇。第一，塵土提醒我們的有限與卑微：我不是生命的主，成就與明天都不是必然。第二，吹氣顯明神的親近與主權：祂不是遠離的造物主，乃是把祂的生命按在我們鼻孔——每一口氣都從祂而來。第三，活人（原意：活著的整全之人），這指出身、心、靈不可分離；敬拜不是離地，乃是把整個人活在神面前。

預苦期邀請我們以呼吸記念主的恩典：吸氣時說「主賜生命」，呼氣時說「我屬於祢」。讓謙卑對治驕傲，讓感恩醫治抱怨；把時間、身體與關係交回那位向我們吹氣的主，重新用祂所賜的新生命來生活。

何永強

### 思考與實踐

1. 我在哪件事上以為最能「自給自足」？今天可用哪一項實際行動表達「我屬於主」（例如定時祈禱、說感謝、放下過勞習慣）？
2. 本週設定固定的「呼吸禱告」時刻（起床／通勤／臨睡）：吸——「主賜生命」；呼——「我屬於祢」，並寫下一次經歷恩典的見證。

### 金句

耶和華神用地上的塵土造人，將生命之氣吹進他的鼻孔，這人就成了有靈的活人。

（創二7）

## 2026 年 2 月 20 日

### 預苦期

何永強

#### 讀經：創世記二章 15-17 節

15 耶和華神把那人安置在伊甸園，讓他耕耘看管。16 耶和華神吩咐那人說：「園中各樣樹上所出的，你可以隨意吃，17 只是知善惡的樹所出的，你不可吃，因為你吃它的日子必定死！」

#### 信息

上主先把人安置在伊甸，要人「耕耘、看管」（15 節）——工作是敬拜的延伸。隨後，神給出一條界線：在極大的自由與豐富中（「各樣……隨意吃」），祂只設一個「不可」。這不是小氣，而是愛的保護；像父母不讓孩子摸火，是要保命。分別善惡樹的試探，不單是吃與不吃，而是誰來定義善惡。神的命令邀請人以信靠代替自我作主：我們不是憑自己抓住「像神」的地位，而是在與神同行中得著生命。

「你吃它的日子必定死」並非上帝苛刻的雷霆，而是提醒：一離開祂，生命之源就被切斷。〈創世記〉三章顯示，人立刻出現羞愧、躲藏、關係破裂，並走向必然的死亡。預苦期呼喚我們回到起初——在豐富裏敬畏，在自由中守界；把「我想要」放下，重拾「主你說」。耶穌在另一個園子（客西馬尼）說：「不是照我所願的，而是照你所願的。」（太二十六 39）祂為我們的違命而順服至死，為使我們重新進入以神為善惡標準的生命。今天，讓我們把心中那棵「我說了算」的樹交回主，學習在日常一個小小的順服裏（飲食、言語、金錢、時間），再次呼吸從神而來的自由與平安。

#### 思考與實踐

- 我在哪一個範圍最容易「自己作主」？今天可實踐順服的一步是什麼？
- 本週我將如何設定一個愛的界線（如節制、守安息、誠實言語），來表達對神的信靠？

#### 金句

耶和華神吩咐那人說：「園中各樣樹上所出的，你可以隨意吃，只是知善惡的樹所出的，你不可吃，因為你吃它的日子必定死！」  
( 創二 16-17 )

## 2026 年 2 月 21 日

# 人卻受不住引誘竟違背神的吩咐

何永強

### 讀經：創世記三章 1-13 節

1 耶和華神所造的，惟有蛇比田野一切的走獸更狡猾。蛇對女人說：「神豈是真說，你們不可吃園中任何樹上所出的嗎？」2 女人對蛇說：「園中樹上的果子，我們都可以吃；3 只是園子中間那棵樹的果子，神曾說：『你們不可吃，也不可摸，免得你們死。』」4 蛇對女人說：「你們不一定死；5 因為神知道，你們吃的日子眼睛就開了，你們就像神一樣知道善惡。」6 於是女人見那棵樹好作食物，又悅人的眼目，那樹令人喜愛，能使人有智慧，她就摘下果子吃了，又給了與她一起的丈夫，他也吃了。7 他們二人的眼睛就開了，知道自己赤身露體，就編織無花果樹的葉子，為自己做成裙子。8 天起了涼風，那人和他妻子聽見耶和華神在園中來回行走的聲音，就藏在園裏的樹木中，躲避耶和華神的面。9 耶和華神呼喚那人，對他說：「你在哪裏？」10 他說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；因為我赤身露體，我就藏了起來。」11 耶和華神說：「誰告訴你，你是赤身露體呢？莫非你吃了那樹上所出的，就是我吩咐你不可吃的嗎？」12 那人說：「你賜給我、與我一起的女人，是她把那樹上所出的給我，我就吃了。」13 耶和華神對女人說：「你怎麼會做這種事呢？」女人說：「那蛇引誘我，我就吃了。」

### 信息

引誘常從質疑開始。蛇先讓人對神的話起疑，女人回應時已把命令「加減」了——把「不可吃」擴成「也不可摸」(3 節)，而蛇再把神的警告扭曲為「你們不一定死」(4 節)。於是，心中的渴望被放大：「好作食物、悅人的眼目、令人喜愛、能使人有智慧」(6 節)。罪不只是

吃一口果子，而是奪走定義善惡的主權，要自己作主。男人在旁卻沉默同流，終於二人同食。

結果立刻出現：眼睛明亮卻看見赤身、羞愧(7 節)；用無力的無花果葉遮掩；聽見神聲音便藏起來(8 節)。罪首先破壞與神的關係，接著破壞自我與彼此。神卻以問題來尋人：「你在哪裏？」(9 節)這不是不知情的質問，而是邀請悔改的呼喚。然而人選擇推諉：「你所賜給我、與我一起的女人……」(12 節)；女人也說：「那蛇引誘我……」(13 節)。

預苦期提醒我們：撇但的路徑是「質疑—扭曲—放大欲望—越界—羞愧—隱藏—推諉」。主耶穌在曠野面對試探時，以順服與正確的神話語得勝(太四 1-11)。祂在十字架上承擔我們違命的結果，向躲藏的人說：「你在哪裏？」今天，面對心中那棵「我說了算」的樹，讓我們停下來：回到神已說過的話，承認自己的遮掩，走出樹林到光中。悔改不是被定罪，而是回家；順服不是失去自由，而是回到生命的源頭。

### 思考與實踐

1. 我最近在哪件事上把神的話「加減扭曲」以迎合自己？今天要用哪一節清楚的經文作出糾正？
2. 我慣常的遮掩與推諉是什麼(沉默、合理化、怪罪他人)？本週我要向誰(神 / 可信任的人)坦誠，並採取哪一步實際的悔改行動？

### 金句

蛇對女人說：蛇對女人說：「神豈是真說，你們不可吃園中任何樹上所出的嗎？」  
(創三 1 下)

## 2026 年 2 月 22 日

# 要單單依靠神和祂的話

余志文

### 讀經：馬太福音四章 1-4 節

1 當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。  
2 他禁食四十晝夜，後來就餓了。3 那試探者進前來對他說：「你若是神的兒子，叫這些石頭變成食物吧。」4 耶穌卻回答說：「經上記著：『人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。』」

### 信息

今天是預苦期第一個主日，每年也會思考主耶穌受試探的事蹟。〈馬太〉和〈路加〉也記載了三個試探，上年度集中思考「聖殿」的試探（參見 2025 年 3 月 9 日信息），今年思想另外兩個試探。

今天先思考「石頭變成食物」。對於三個試探，主耶穌也是以〈申命記〉的經文來回應。就第一個試探，主耶穌禁食四十天後，自然感到飢餓，於是撒但建議主把石頭變成食物，主卻以申八 3 的經文來回應。除了當中「人活著，不是單靠食物」這一句，我們還需留意 2-3 節全組經文：「你要記得，這四十年耶和華——你的神在曠野一路引導你，是要磨煉你，考驗你，為要知道你的心如何，是否願意遵守他的誠命。他磨煉你，任你飢餓，將你和你列祖所不認識的嗎哪賜給你吃，使你知道，人活著，不是單靠食物，乃是靠耶和華口裏所出的一切話。」

摩西在〈申命記〉頭幾章先回顧以色列人出埃及過程中失敗的經歷，他們因而被上帝懲罰，在曠野漂流四十年。四章 44 節開始，摩西重申神的律法和期望，希望以色列人不要重蹈覆轍。

而申八 2 清楚指出上帝要他們在曠野漂流四十年的重點不是懲罰，而是藉此「引導、磨煉、考驗」他們。經文特別提及嗎哪，試想像，在古代以畜牧、耕種為主的社會裏，在曠野是很難為生的。嗎哪完全是上帝賜下超自然的供應，他們不用勞碌而能白白享受神所賜的食物。嗎哪還有一個特點，若以色列人沒有按神的吩咐卻收集了較多的嗎哪，即使積存到第二天，它們也會生蟲發臭（出十六 20）。這安排是要進一步操練他們的信心：不用為自己籌謀，卻要學習單單依靠神。

主耶穌說：「人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」這一方面直接回應了撒但的試探，同時為受試探的信徒定下最重要的參考原則——不用靠其他，而是單單依靠神和祂的話。

### 思考與實踐

1. 我正面對甚麼試練或挑戰，請從禱告開始，學習單單依靠神和祂的話去回應它們。
2. 主耶穌在四十天禁食後靠著天父和祂的話勝過撒但，以色列人卻未能勝過試探，結果被罰在曠野漂流四十年。願我們在四十天的預苦期中騰出心靈空間，默想主受難之路，悔罪、自省，預備數周後的受苦節和復活節。

### 金句

耶穌卻回答說：「經上記著：『人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。』」（太四 4）

## 2026 年 2 月 23 日

### 要單單敬畏上帝

余志文

#### 讀經：馬太福音四章 8-11 節

8 魔鬼又帶他上了一座很高的山，將世上的萬國和萬國的榮華都指給他看。9 對他說：「你若俯伏拜我，我就把這一切賜給你。」10 耶穌說：「撒但，退去！因為經上記著：『要拜主——你的神，惟獨事奉他。』」11 於是，魔鬼離開了耶穌，立刻有天使來伺候他。

#### 信息

今天會思考〈馬太〉的第三個試探——俯拜撒但。〈馬太〉和〈路加〉也有記載它，但兩者有些明顯的分別。首先，路加只說帶到一個「高山」，但馬太卻強調「很高的山」。這反映了撒但那俯瞰世界的屬世權柄，而且在〈馬太〉結束時，主也是在山上宣告「天上地下所有的權柄都賜給我了」，呼應了祂受試探時拒絕撒但賜予的權柄。

其次，相對〈路加〉，〈馬太〉只簡潔地描述「你若俯伏拜我，我就把這一切賜給你」，十分強調「拜」這個行動。主耶穌引用〈申命記〉六章 13 節來回應，但祂的回應卻與原本的經文略有出入。〈申命記〉是：「你要敬畏耶和華——你的神，事奉他……」耶穌的回應卻是：「要拜主——你的神，惟獨事奉他。」

當摩西在〈申命記〉頭幾章回顧以色列人出埃及過程中失敗的經歷後，便開始重申神的律法和期望，希望以色列人不要重蹈覆轍。第五章

先重申十誡，而六章 13 節可說是整合了第一和第二誡：「除了我以外，不可有別神」和「不可為自己雕刻偶像」。主耶穌的回應，也是第一和第二誡的重點，而「不以神為獨一上帝」和「雕刻偶像」的具體行動，便是拜偶像。

此外，〈申命記〉用的是「敬畏」，〈馬太福音〉用的卻是「拜」。許多人拜偶像，便是因為怕，穆斯林怕下地獄，民間信仰讓人以為不拜假神便會受罰、遭遇厄運。再者，第三個試探更可能反映了大部分人的心態，他們害怕失去榮華、權勢，結果這些反而成為自己的偶像，一生只能向它們「俯首稱臣」。

〈馬太〉強調基督君王的身份、天國的福音。撒但說可把「萬國和萬國的榮華」都賜給耶穌。但真正永恆的國不是在俗世之中，而是以真正的萬國之王為主為王。

#### 思考與實踐

1. 「拜」和「敬畏」有何共通之處？
2. 「偶像」的廣義意義是「把一些人或事看得比神重要」。我有甚麼偶像？榮華富貴？權力？名譽？學歷和知識？家人？

#### 金句

耶穌說：「撒但，退去！因為經上記著：『要拜主——你的神，惟獨事奉他。』」( 太四 10 )

## 2026 年 2 月 24 日

### 試探耶和華

余志文

#### 讀經：出埃及記十七章 2、7 節

2 百姓就與摩西爭鬧，說：「給我們水喝吧！」摩西對他們說：「你們為甚麼與我爭鬧呢？你們為甚麼試探耶和華呢？」

7 他給那地方起名叫瑪撒（「瑪撒」意思是「試探」），又叫米利巴，因為以色列人在那裏爭鬧，並且試探耶和華，說：「耶和華是否在我們中間呢？」

#### 信息

出十七 1-7 以第 7 節的「為地改名」作為事件的總結。當中的「試探」與主耶穌受試探息息相關。

首先，「試探」的原文在〈出埃及記〉共出現了五次（十五 25、十六 4、十七 2 和 7、二十 20），但除了十七章這兩次，其他也是指耶和華試驗他們，這令本章的「人試探神」顯得格外諷刺。神試驗人，天經地義，人試探神，卻是大逆不道，而主耶穌為完成祂在世的使命，也甘心接受試探。

此外，主耶穌受試探時，在撒但慫恿祂從聖殿跳下去的試探中，主是基於申六 16 作回應的：「你們不可試探耶和華 - 你們的神，像你們在瑪撒那樣試探祂。」當中的瑪撒就是今天經文發生的地點，其意思就是「試探」。

而主耶穌在聖殿中，撒但引用了詩九十一 11-12 來支持牠的「論點」：「因他要為你命令他的使者，（在你所行的一切道路上保護你）。他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。」但牠卻刻意刪除了「在你所行的一切道路上保護你」這一句（太四 6），代表撒但只強調上帝的格外保護，卻刻意忽略保護背後的基礎是上帝在一切道路上的同行、同在。

同樣地，出十七 7 清楚指出，以色列人試探神的重點是質疑神「是否在他們中間」，他們因無水喝發怨言，背後其實反映他們持續否定神的同在。

結果，他們在神的「試驗」中失敗了，被罰在曠野漂流四十年。

#### 思考與實踐

1. 我有試探上帝，否定祂的同在嗎？
2. 預苦期所設的四十天，是要我們效法基督，在四十天作屬靈操練。請定下一些具體行動，操練自己與神同在的心態，時刻依靠祂的信心。

#### 金句

他給那地方起名叫瑪撒，又叫米利巴，因為以色列人在那裏爭鬧，並且試探耶和華，說：「耶和華是否在我們中間呢？」（出十七 7）

## 2026 年 2 月 25 日

### 順服、捨棄與蒙福

余志文

#### 讀經：創世記十二章 1-4 節上

1 耶和華對亞伯蘭說：「你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。2 我必使你成為大國，我必賜福給你，使你的名為大；你要使別人得福。3 為你祝福的，我必賜福給他；詛咒你的，我必詛咒他。地上的萬族都必因你得福。」4 亞伯蘭就遵照耶和華的吩咐去了。

#### 信息

神的救贖計劃終於藉亞伯蘭開展了，耶穌基督生於亞伯蘭的後裔——以色列民族，而這一切源自亞伯蘭甘心順服，願意「離開」。

在上文第十一章，因為人不願意離開安舒的巴別城，於是神把他們的語言變亂，使他們分散到全地（創十一 2-9，詳見上年度「復活期」2025 年 6 月 7 日靈修信息）。

相對於他們，亞伯蘭卻選擇順服，甘心離開安舒區。我們需留意，神不僅吩咐他離開所屬之「地」，而是「本地、本族、父家」，即連根拔起，而且「他出去的時候還不知往哪裏去」（來十一 8）。聖經沒有描述他回答耶和華，卻以行動回應——遵照耶和華的吩咐去了（4 節）。

此外，神也應許賜福給他。首先是祂要成為大國，「大國」通常指兩方面，包括很多國民和廣闊的疆土。亞伯蘭願意離開本地和本族，但神卻賜他更多的土地和後裔，成為更大的民族。

第二是使亞伯蘭的名為大，當他願意順服到一個原本沒有人認識他地方，他的名聲反而越來越大。

第三是神的保護與同在，祝福亞伯蘭的，神必賜福給他，詛咒他的，神必詛咒他。雖然亞伯蘭要到一個陌生的地方，再沒有家族的保護，但神卻親自保護他。

亞伯蘭順服，甘願為神捨棄，神卻加倍賜福給他。

#### 思考與實踐

1. 我願意為神捨棄甚麼呢？我願意等候神的「加倍賜福」嗎？神可能藉特別幫助，賜下平安喜樂，與神與人關係的更新……等來福氣。
2. 預苦期強調禁食，禁食本身是一個捨棄的操練，我可如何藉禁食操練自己呢？

#### 金句

耶和華對亞伯蘭說：你要離開本地、本族、父家，往我所要指示你的地去。（創十二 1）

## 2026 年 2 月 26 日

### 使人得福的福氣

余志文

#### 讀經：創世記十二章 2-3 節

2 我必使你成為大國，我必賜福給你，使你的名為大；你要使別人得福。3 為你祝福的，我必賜福給他；詛咒你的，我必詛咒他。地上的萬族都必因你得福。

#### 信息

亞伯蘭因為順服，甘願為神捨棄，結果神卻加倍賜福給他。談及神的賜福，自然使人想到神給予人的各樣好處，大部分信仰也是強調人願意為神明做一些事，便會獲得祂們的賜福，但基督信仰卻不限於此。

昨天信息提及亞伯蘭會在三方面蒙福：成為大國、名聲、神的保護。但神的賜福，原來還有另一個層面——使人得福，而且是「萬族都必因亞伯蘭得福」。

使人得福本身是蒙福的一部分——我們蒙福，正因為我們能成為別人的祝福。相信這是很多事奉者的經歷，當我們把服侍對象放在首位，常常為他們禱告，想著如何使他們生命被更新、與他們一起面對和解決各樣困難，服侍者會同時感到極大的喜樂，獲得神的讚賞。

原來神期望透過興起亞伯蘭和以色列民族賜福萬民，讓他們也能重新認識和歸向耶和華，可惜以色列人並未成功履行這「祭司國度」、使萬族與神復和的職份。

但神並沒有放棄，藉著亞伯蘭的一位肉身的後裔，祂道成了肉身，並完成救贖的工作，萬族因亞伯蘭的子孫——耶穌基督——而得福。

亞伯蘭不僅使一些人得福，而是使萬族得福，這是何大的福氣啊！

#### 思考與實踐

1. 「使人得福本身是一份從神而來的祝福」，這句話給我甚麼提醒？
2. 我的信仰生命會過份著重從神而得的好處，而忘記要使人得福的使命嗎？
3. 蒙福的不僅是個別群體，而是萬民萬族，我可以如何支持跨文化宣教工作，使萬民得福呢？

#### 金句

地上的萬族都必因你得福。（創十二 3 下）

## 2026 年 2 月 27 日

# 因信靠正確對象而稱義

余志文

### 讀經：羅馬書四章 1-5 節

1 這樣，那按肉體作我們祖宗的亞伯拉罕，我們要怎麼說呢？2 倘若亞伯拉罕是因行為稱義，他就有可誇的，但是在神面前他一無可誇。3 經上說甚麼呢？「亞伯拉罕信了神，這就算他為義。」4 做工的得工資不算是恩典，而是應得的；5 但那不做工的，只信那位稱不敬虔之人為義的，他的信就算為義。

### 信息

前兩天經文論提及亞伯蘭故事是如何開始的，今天和明天的經文也是有關他的。今天的經文中第 3 節出自創十五 6：「亞伯蘭信耶和華，耶和華就以此算他為義。」兩者有一個不太明顯的出入，〈羅馬書〉用的是亞伯拉罕，但〈創世記〉用的是亞伯蘭。

其實亞伯拉罕即亞伯蘭，「亞伯拉罕」是神與他第二次立約後，神給他新起的名字，其意思是「多國之父」，這名字意義深遠，成為昨天經文中「地上的萬族都必因你得福」（創十二 3）的迴響。

而〈創世記〉十五章所記載的是有關亞伯蘭與神第一次立約的事跡，那麼，為何神要與他立兩次約呢？為何不在第一次立約便為他改名呢？他是否在第一次立約後做了一些事，證明他有資格成為「多國之父」呢？不！相反，兩次立約之間出現了「嚴重失誤」。

在第十六章，亞伯蘭和妻子撒萊因為對神沒有信心，於是自把自為，讓撒萊的婢女為亞伯蘭生子。這完全違反了神的心意，因神在第一次立約時清楚告訴他「你本身所生的才會繼承你」（創十五 4）。

第二次立約，某程度是補救了亞伯蘭的錯失，同時反映了神的信實：不論人多麼小信，但神的應許是不變的。

在十五章，他仍是那位未改名、小信的「亞伯蘭」，但聖經仍描述「亞伯蘭信耶和華」，因為重點不是他信心的大小，而是他願意投靠一位信實的上帝。

〈羅馬書〉重點討論因信稱義的真理，「亞伯拉罕信了神，這就算他為義」，我們稱義並非因為我們有多少信心，而是因為我們投靠了正確的信靠對象。

### 思考與實踐

1. 我清楚所信靠的對象是誰嗎？我與這位上帝的關係如何呢？
2. 「我們稱義並非因為我們有多少信心，而是因為我們投靠了正確的信靠對象」這句話給我甚麼提醒？

### 金句

經上說甚麼呢？「亞伯拉罕信了神，這就算他為義。」（羅四 3）

## 2026 年 2 月 28 日

# 出於信

余志文

### 讀經：羅馬書四章 13-17 節

13 因為神給亞伯拉罕和他後裔承受世界的應許不是藉著律法，而是藉著信而得的義。14 若是屬於律法的人才是後嗣，信就落空了，應許也就失效了。15 因為律法是惹動憤怒的，哪裏沒有律法，哪裏就沒有過犯。16-17 所以，人作後嗣是出於信，因此就屬乎恩，以致應許保證歸給所有的後裔，不但歸給那屬於律法的，也歸給那效法亞伯拉罕之信的人。亞伯拉罕所信的是那叫死人復活、使無變為有的神，在這位神面前亞伯拉罕成為我們眾人的父，如經上所記：「我已經立你作多國之父。」

### 信息

〈羅馬書〉的重點是討論「因信稱義」的真理。承接昨天的信息，「亞伯拉罕信了神，這就算他為義」（3 節），以色列人的先祖被神算為義，是因為信，而非因為他做了甚麼義行，而身為「亞伯拉罕的後裔」（13 節），自然也是遵循這原則而稱義。當然這裏所指的後裔，不單是血緣上的以色列民族，而是效法亞伯拉罕之信（16 節）的「屬靈後裔」。

在初期教會，基督信仰許多理念仍未確立，誠然，因信稱義的觀念雖然十分簡單，但並不容易被理解和接受，因為歷世歷代普遍信仰，也會要求信眾做一些事，才能獲得某些成果，「因信」便可「稱義」，似乎太容易了。

經文指出若出於律法，信自然會落空（14 節），事實上誰能真正守著律法，達到神的要求和標準呢？昨天提及，「信」的重點並非我們信心的大小，而是信的對象，今天經文清楚指出所信的是「那叫死人復活、使無變為有的神」，而基督正是彰顯神復活大能的典範。

因為沒有人能憑律法稱義，所以天父要賜下愛子，彰顯其復活大能，人只要信祂，便可稱義。某程度上，那些認為基督信仰「太容易」的觀點，並沒有錯，因為救恩的功勞完全出自上帝，我們白白領受這份恩典，故我們能成為「屬靈的後裔」乃出於信，是完全的恩典（16 節）。

然而，真是那麼容易嗎？真正的信——不僅是信耶穌的神聖身份、祂為人死和復活，而是信一位值得人信靠的神。我們自問試過多少次懷疑上帝的作為甚至祂的真實性呢？「亞伯拉罕信神」出自〈創世記〉第十五章，其後在十六至二十一章，還記載了他多次的失敗，但最後他真正肯定地完全信靠上帝，因而在第二十二章除能甘心把自己的兒子獻上。

### 思考與實踐

- 「出於信」看似十分簡單，但其實一點也不容易。我在「信」上有何成功和失敗的經歷呢？
- 身為「亞伯拉罕的後裔」，我們既效法他「信那叫死人復活、使無變為有的神」，也會像他那樣經歷不少「信心的功課」。這一刻我正面對甚麼功課呢？唯獨信靠這位最可靠的對象，才能獲勝。

### 金句

亞伯拉罕所信的是那叫死人復活、使無變為有的神，在這位神面前亞伯拉罕成為我們眾人的父，如經上所記：「我已經立你作多國之父。」（羅四 17）

## 2026 年 3 月 1 日

# 神愛世界

余志文

### 讀經：約翰福音三章 16 節

神愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。

### 信息

〈約翰福音〉三章 16 節可能是最常被引用的經文，因它展現了基督信仰中最核心的精髓。但也可能因為我們熟悉它，會忽略了一些重點。

「神愛世人」中的「世人」，也可以譯作「世界」或「宇宙」。例如〈約翰福音〉一章 10 節便譯作「他在世界，世界是藉著他造的，世界卻不認識他」。

但按傳統的理解，「神愛世人」似乎較為合理，因這節經文乃基督信仰的核心精髓，是救恩的重點，因基督救贖奇工，吾等不配的人類，也「不致滅亡，反得永生」。

然而，〈約翰福音〉中出現這個字詞時，確多數指向「世界」。從這個角度，我們應對上帝的作為有更全面的理解，原來上帝賜下獨生子所成就救贖工作，不僅限於人類，而是祂的整個創造。

事實上，近年對基督工作的理解，亦較過往全面。例如洛桑運動的《開普敦承諾》中的「我們愛神的福音」有這一段：「耶穌成就了信徒與上帝的和好、以及人們彼此間的和好，這超越了一切的界限和敵意。藉著十字架，神也完成了他的最終目的，與所有受造之物和好。」

基督不單使人與神復和，也促成人與人、人與世界之間的復和。因基督的工作，被救贖不致滅亡的，不僅是人類，而是整個世界，是神藉基督建立的整個「新創造」。

### 思考與實踐

1. 神愛的不僅是世人而世界，這對我的生活、教會的使命和服侍有何啟迪？
2. 基督能使神和人、人和人、人和世界復和，我可如何成為神的復和大使，使人與神、人與人，以及人與神的創造重建關係呢？

### 金句

神愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。  
( 約三 16 )

## 2026 年 3 月 2 日

# 賜下獨生子的天父的大愛

余志文

### 讀經：約翰福音三章 16 節

神愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。

### 信息

近代，有同工呼籲我們要留意今天部分崇拜聚會出現的情況——較強調聖子，卻較少提及聖父。有學者分析可能是因為聖子恩典的一面較聖父公義、聖潔等屬性較易被現代人受落。但約三 16 却展現了父表現「愛」的形式，竟是賜下獨生子為世界犧牲。基督犧牲，固然彰顯了祂對世界的愛。但曾為人父母的也應明白，若子女有任何意外或患上重病，他們情願有事的是自己，甚至願意代子女受罪。這句經文告訴我們天父的愛是多麼大，祂的犧牲一定不會比聖子少。

此外，我們怎樣可以才逃過滅亡得求生呢？條件是信「神的獨生子」。但「信」是甚麼意思呢？我們可能會想到洗禮班的標準答案：信耶穌是神的兒子，為我們受死和復活……但當時耶穌還沒有死，故約三 16 的「信」，應不是指上述「標準答案」。

四福音中的人信耶穌，既包括相信祂有一個超然的身份、信祂所作的，也代表他們對祂的信靠和信任。例如祂行完第一次神跡後，「門徒就信他了」( 約二 11 )；先天的瞎子被醫治後，本不知道誰是人子，但主耶穌告訴他自己就是時，他表示願意相信 ( 約九 38 )，但猶太人卻連那人以前是失明的也不願意相信 ( 約九 18 )。信神的兒子，不是信一些事件、觀念，而是在與祂互動的過程中，投下「信」的一票。

### 思考與實踐

1. 聖父願為世界犧牲愛子，聖子願意為世界死在十架。我可如何藉基督成為「復和大使」回應這份大愛？
2. 我自問真的「信耶穌」嗎？不論在順境或逆境，我也能投下這「信」的一票嗎？

### 金句

神愛世人，甚至將他獨一的兒子賜給他們，叫一切信他的人不致滅亡，反得永生。  
( 約三 16 )

## 2026 年 3 月 3 日

### 發怨言

余志文

#### 讀經：出埃及記十七章 1-7 節

1 以色列全會眾遵照耶和華的吩咐，從汛的曠野一段一段地往前行。他們在利非訂安營，但百姓沒有水喝。2 百姓就與摩西爭鬧，說：「給我們水喝吧！」摩西對他們說：「你們為甚麼與我爭鬧呢？你們為甚麼試探耶和華呢？」3 百姓在那裏口渴要喝水，就向摩西發怨言，說：「你為甚麼把我們從埃及領出來，使我們和我們的兒女，以及牲畜都渴死呢？」4 摩西就呼求耶和華說：「我要怎樣對待這百姓呢？他們差一點就要拿石頭打死我了。」5 耶和華對摩西說：「你帶著以色列的幾個長老，走在百姓前面，手裏拿著你先前擊打尼羅河的杖，去吧！6 看哪，我要在何烈的磐石那裏，站在你面前。你要擊打磐石，水就會從磐石流出來，給百姓喝。」摩西就在以色列的長老眼前這樣做了。7 他給那地方起名叫瑪撒，又叫米利巴，因為以色列人在那裏爭鬧，並且試探耶和華，說：「耶和華是否在我們中間呢？」

#### 信息

單單讀今天的經文，可能我們已對當時的以色列人十分反感，但若再看上文，我們會更為神和摩西感到不值。

出十四：過紅海

出十五 1-19：摩西之歌

出十五 20-21：米利暗的歌

出十五 22-27：埋怨沒水及神使水變甜

出十六：埋怨沒食物及神賜鵪鶉和嗎哪

出十七 1-7：埋怨沒水及神使磐石出水

米利暗之歌的內容是：「你們要歌頌耶和華，因他大大得勝，將馬和騎馬的投在海中。」(出十五 21) 但這與緊接馬上發生的幾個埋怨事件出現明顯的落差。

再者，若說他們初初進曠野害怕沒水喝、沒食物而發怨言，可能尚可體諒。但經歷了過十災、過紅海、神在曠野賜水、賜食後，他們仍在十七章埋怨沒水喝，並說出極不負責任的話：「你為甚麼把我們從埃及領出來，使我們和我們的兒女，以及牲畜都渴死呢？」是多麼令人厭惡。

再者，表面上他們是向摩西發怨言(3 節)，但實際上是向那位領他們從被奴役的埃及出來，並施展了超然能力，同時供應他們所需要的上帝發怨言(十六 7-8)。摩西最後把那地改名為米利巴，即爭鬧的意思，但他們其實不僅是彼此爭鬧，或發怨與摩西爭鬧，而是與神爭鬧。

#### 思考與實踐

1. 我曾像以色列人那樣向上帝發怨言嗎？或曾在無助之時否定上帝，不相信祂必幫助自己嗎？
2. 不論我們多麼不配，神最終仍賜下水源、食物。請學習信靠上帝，讓祂幫助自己面對當前的挑戰。

#### 金句

百姓在那裏口渴要喝水，就向摩西發怨言，說：「你為甚麼把我們從埃及領出來，使我們和我們的兒女，以及牲畜都渴死呢？」(出十七 3)

## 2026 年 3 月 4 日

### 敬拜的呼喚

蒙日昇

#### 讀經：詩篇九十五篇 1-7 節上

- 1 來啊，我們要向耶和華歌唱，向拯救我們的磐石歡呼！
- 2 我們要以感謝來到他面前，用詩歌向他歡呼！
- 3 因耶和華是偉大的神，是超越萬神的大君王。
- 4 地的深處在他手中；山的高峰也屬他。
- 5 海洋屬他，是他造的；旱地也是他手造成的。
- 6 來啊，我們要俯伏敬拜，在造我們的耶和華面前跪拜。
- 7 上 因為他是我們的神；我們是他草場的百姓，是他手中的羊。

#### 信息

詩九十五 1-7 常用作宣召經文，呼籲會眾用各種方式敬拜耶和華：歌唱、歡呼、感謝、俯伏敬拜、跪拜。

此詩分為三段：1-5 節，6-7 節上，7 下-11 節。編在〈詩篇〉第四卷，跟詩九十六至一零零有「敬拜神、神是王」等共同主題。詩九十五 7 上與詩一零零 3 草場的羊相呼應。

首兩段以兩個同義的命令式動詞「來啊」開始，主詞用勉勵式「我們要……」呼喚會眾敬拜上主，並解釋其中原因：神是拯救主、創造主、君王、立約的神、牧者，配受讚美與感恩。可能是兩班敬拜者或一班敬拜者與祭司們對唱，彼此呼應；反映群體敬拜的場景。明天會思想第三段警告的信息。

第 1 節的「歌唱」確切的翻譯是「高聲呼喊」，平衡第 1、2 節的「歡呼」。敬拜是一群人竭力呼喊，宣告神是磐石與拯救，並感謝祂。

第 3 節強調耶和華的偉大，重複兩次：偉大的神和偉大的王。耶和華王權的偉大超越一切被膜拜的神明。

第 4-6 節敬拜的群體宣告神是創造主，以兩極代表全體的表達：地的深處和山的高峰，海洋和旱地，認信神是萬事萬物的創造主，更是敬拜者的創造主：「造我們的耶和華」。敬拜群體自我勉勵做的三個行動：「我們要『俯伏』『敬拜』，在造我們的耶和華面前『跪拜』」。

第 7 節上揭示敬拜者與神的關係：祂是「我們的神」，是牧養我們的牧人。前者是盟約的關係（明天交代），後者是生命的關係（詳見詩二十三）。

詩九十五 1-7 上呼籲我們合一敬拜，用口和身全人敬拜，謙卑臣服在我們的創造主、拯救主、立約的神、生命的牧者和大君王面前。

#### 思考與實踐

1. 我是否以口、以身，全人投入竭力並與弟兄姊妹同心敬拜？
2. 我如何在敬拜中表達對神創造、拯救、牧養和王權之感恩與臣服之心與行動？
3. 我跟神的關係如何：是聽話的羊？迷路的羊？偏行己路的羊？

#### 金句

因為他是我們的神；我們是他草場的百姓，是他手中的羊。（詩九十五 7 上）

## 2026 年 3 月 5 日

### 上主的叮嚀

蒙日昇

#### 讀經：詩篇九十五篇 7 下-11 節

7 下 惟願你們今天聽他的話！  
 8 你們不可硬著心，像在米利巴，就是在曠野瑪撒的日子。  
 9 那時，你們的祖宗試我，探我，並且觀看我的作為。  
 10 四十年之久，我厭煩那世代，說：「這是心裏迷糊的百姓，竟不知道我的道路！」  
 11 所以，我在怒中起誓：「他們斷不可進入我的安息！」

#### 信息

詩九十五 7 下的主詞由上文的「我們」轉為「你們」。一群興高彩烈的敬拜者，被要求成為領受教誨的群體。這段以「今日」( 7 節下 ) 開始，強調「現今」要聽；並連繫下文「昔日」的歷史 ( 8-10 節 ) 。

由第 8 節起，主詞轉為第一身，神以「我」來訴說以色列人「不聽話」和「硬心」的歷史，發出叮嚀及警告，盼望會眾避免重蹈覆轍。神親自啟示其發怒及審判的屬性，以咒詛的誓言結束這詩篇：「他們斷不可進入我的安息」。

第 8 節提及米利巴和瑪撒，是以色列人出埃後經過的地方，記錄他們在曠野不信神，試探 ( 瑪撒的意思 ) 神，因為沒有水喝而爭鬧 ( 米利巴的意思 )，惹神發怒的歷史。神吩咐摩西擊打磐石出水，供應他們生命所需 ( 出十七 )，這正呼應第 1 節神的拯救及神是磐石的喻象。

神在西乃曠野跟以色列人立約 ( 出十九 )，他們答應遵守神的話 ( 出十九 8 )，可是由出埃及記到申命記，都記載他們不信、不聽話、不守約的事蹟。民十四 21-24 正是詩九十五 9-11 的註腳，說明神怒氣的根源和二十歲以上發怨言的以色列男丁不得安息的原因，不得安息很可能是指不能進入應許之地——迦南。摩西和亞倫亦因為不信神，沒有尊神為聖，都不能進應許 ( 安息 ) 之地 ( 民廿 7-13 )。

〈希伯來書〉的作者在來三 7-11、15，四 3、5、7 引用今日的經課，多次論到安息的課題，警告當時的信徒，不要因為不信而錯失了在基督裏的安息。

敬拜是到神面前聽命、遵命，學習敬畏，信靠順服，不可硬心。因為耶和華是忌邪的神、審判之主。撒母耳在撒上十五 22 指責掃羅王沒有聽神吩咐滅絕亞瑪力人的名句——「聽命勝於獻祭」，對每一個時代的敬拜者，都是適切的提醒。讓我們從歷史中學習，用耳和用心來敬拜。

#### 思考與實踐

1. 我有沒有渴望在敬拜中聽神的話，遵行祂的話？
2. 我的心有沒有「硬化」，惹神發怒？
3. 我們如何在敬拜中得著在基督耶穌裏的安息？

#### 金句

惟願你們今天聽他的話！ ( 詩九十五 7 下 )

## 2026 年 3 月 6 日

### 答非所問 (一)

余志文

#### 讀經：約翰福音四章 4、7-15 節

4 他必須經過撒瑪利亞。

7 有一個撒瑪利亞婦人來打水。耶穌對她說：「請給我水喝。」8 因為那時門徒進城買食物去了。9 撒瑪利亞婦人對他說：「你是猶太人，怎麼向我一個撒瑪利亞女人要水喝呢？」因為猶太人和撒瑪利亞人沒有來往。10 耶穌回答她說：「你若知道神的恩賜，和對你說『請給我水喝』的是誰，你早就會求他，他也早就會給了你活水。」11 婦人對耶穌說：「先生，你沒有打水的器具，井又深，哪裏去取活水呢？12 我們的祖宗雅各把這井留給我們，他自己和兒女以及牲畜都喝這井裏的水，難道你比他還大嗎？」13 耶穌回答，對她說：「凡喝這水的，還要再渴；14 誰喝我所賜的水，就永遠不渴。我所賜的水要在他裏面成為泉源，直湧到永生。」15 婦人對他說：「先生，請把這水賜給我，使我不渴，也不用到這裏來打水。」

#### 信息

經文開始指出主耶穌「必須」經過撒瑪利亞，但事實上，一些猶太人反而會因為想避開「不潔淨」的撒瑪利亞人而撓道而行，主的「必須」是指祂刻意要到那兒。

他要到那兒，遇上那位撒瑪利亞婦人。身為一個猶太男人，主竟然主動向她要水，並表示能給她活水，引發她問了幾個問題：

1. 為何 ( Why ): 猶太人怎麼向我一個撒瑪利亞女人要水喝呢？( 9 節 )

2. 如何 ( How ): 沒有打水的器具，哪裏去取水？( 11 節 )
3. 誰 ( Who ): 你比他 ( 先祖雅各 ) 還大嗎？( 12 節 )

表面看來，主耶穌是答非所問，但實際上在這對答的過程中，主耶穌以更永恆、徹底的角度回應了她的提問。

當天，撒瑪利亞婦人遇到一位比他們先祖更大的彌賽亞 ( 回應「誰」 )，祂「必須」到撒瑪利亞，因要主動接觸這婦人，為了讓她得著永生的「活水」( 回應「為何」 )，而且祂就是活水的泉源，根本不須要任何打水的器具 ( 回應「如何」 )。

結果，雖然那婦人仍未真正明白活水的意義，但卻再提出一個影響她一生的要求：「請把這水賜給我。」

#### 思考與實踐

1. 神一向也是主動接觸人，為要使人得著永生，請回想神當初如何主動尋找自己。
2. 主耶穌常常都「答非所問」。我曾經歷上帝「不聽」禱告嗎？原來祂要提供回應我們真正需要的答案。
3. 我真的渴望得著神的活水嗎？

#### 金句

耶穌回答，對她說：凡喝這水的，還要再渴。( 約四 13 )

## 2026 年 3 月 7 日

### 答非所問 (二)

余志文

#### 讀經：約翰福音四章 15-24 節

15 婦人對他說：「先生，請把這水賜給我，使我不渴，也不用到這裏來打水。」16 耶穌對她說：「你去，叫你的丈夫，再到這裏來。」17 婦人回答，對耶穌說：「我沒有丈夫。」耶穌說：「你說沒有丈夫是對的。18 你已經有過五個丈夫，你現在有的並不是你的丈夫。你這話是真的。」19 婦人對他說：「先生，我看你是一位先知。20 我們的祖宗在這山上敬拜神，你們倒說，應當敬拜的地方是在耶路撒冷。」21 耶穌對她說：「婦人，你要信我。時候將到，你們敬拜父，既不在這山上，也不在耶路撒冷。22 你們所敬拜的，你們不知道；我們所敬拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。23 時候將到，現在就是了，那真正敬拜父的，要用心靈和誠實敬拜他，因為父要這樣的人敬拜他。24 神是靈，所以敬拜他的必須用心靈和誠實敬拜他。」

#### 信息

明顯地婦人仍未明白主耶穌說話背後的屬靈意義，僅從物質的角度向主要「活水」，主再次施展「答非所問」的技倆。首先，祂主動揭露那婦人的「瘡疤」，因為她的罪會阻礙她接受活水，得著永生和過豐盛的生命。

為避免深究她那不光彩的生活，她也「答非所問」，嘗試把話題拉開，開始與主討論敬拜：「我們的祖宗在這山上敬拜神，你們倒說，應當敬拜的地方是在耶路撒冷。」( 20 節 )

當然，主不會被她牽著鼻子走。敬拜的重點不是地方、民族，而是以下幾方面：

1. 誰敬拜 ( Who )：「要信我」( 21 節 )。
2. 時間方面 ( When )：「時候將到」( 21 、 23 節 )。
3. 敬拜誰 ( Whom )：「你們所敬拜的，你們不知道」( 22 節 )，「拜父」( 23 節 )。
4. 如何敬拜 ( How )：用心靈和誠實( 23-24 節 )。

敬拜地點的問題根本微不足道，首先要弄清楚敬拜的對象是天父，但有罪的人無法面向上帝，因此人必須信主耶穌，藉著祂到父那裏。當天，敬拜的時機已經成熟了，因彌賽亞已降生，救恩將要成就。

最後是如何敬拜——「用心靈和誠實」的真正意義，將於明天分享。

#### 思考與實踐

1. 當主藉聖經、肢體提醒我要面對自己的問題時，我會像那婦人那樣迴避嗎？
2. 敬拜的地點、形式並不重要。我敬拜時，會受敬拜的模式影響嗎？例如跟自己說，只會在某類模式、詩歌、某位講員講道時才能投入。
3. 「敬拜最重要的是弄清楚敬拜的對象是父神，以及藉基督去到祂面對。」這句話對我有何提醒？

#### 金句

耶穌對她說：「婦人，你要信我。時候將到，你們敬拜父，既不在這山上，也不在耶路撒冷。」( 約四 21 )

## 2026 年 3 月 8 日

### 藉子、靠靈，拜父

余志文

#### 讀經：約翰福音四章 23 節

時候將到，現在就是了，那真正敬拜父的，要用心靈和誠實敬拜他，因為父要這樣的人敬拜他。

#### 信息

〈約翰福音〉四章 23 節可能是研究敬拜學時最重要的經文，但因中文聖經的翻譯，卻引起不少誤會。

「以心靈和誠實」敬拜，看來並無不妥，因比起許多表面敬虔的信徒，真心和真誠的敬拜確十分重要。但「誠實」的中文意思是「不說謊」，用在這裏，有點奇怪。其實「誠實」的希臘文原文意思是「真理」、「實情」，《和修版》的〈約翰福音〉中除了第四章，全部譯作「真理」。而基督就曾告訴我們祂是「道路、真理、生命」（十四 6）。

至於「心靈」，應簡潔地譯作「靈」，這個字詞在〈約翰福音〉中大部分情況是指向「聖靈」。因此，這句應譯作「那真正敬拜父的，要在（聖）靈和真理（聖子）裏敬拜他（聖父）」，這反映了我們敬拜的對象是三一上帝，這也是「靠靈、藉子、拜父」這最重要的敬拜神學原則的聖經基礎。

想深一層，若是基於軟弱的人類的「心靈和真誠」去敬拜，並不太可靠。我們這些罪人根本沒有資格去敬拜聖潔的聖父，但因為聖子所成就的救贖工作，人得以與上帝重建關係，重新獲得敬拜祂的資格。

此外，即使我們藉基督得著神兒子的名份，我們仍是軟弱的。一方面我們要藉聖子與父神重建關係，同時靠著聖靈的幫助，令我們能常常「有心有力」地敬拜。若我們靠心靈去敬拜，在困境、難過時，隨時會失卻敬拜的動力；但若真的靠著聖靈敬拜，我們可以在任何處境中也能有力地敬拜上帝。

#### 思考與實踐

1. 很多人連認識主耶穌的機會也沒有，更遑論敬拜父神。我有珍惜藉基督所成就、這個神兒女的尊貴身份嗎？
2. 我有靠聖靈敬拜嗎？例如我在每次參加公共崇拜或個人敬拜靈修前，我有求聖靈添加我們有敬拜的動力嗎？

#### 金句

Yet a time is coming and has now come when the true worshipers will worship the Father in spirit and truth, for they are the kind of worshipers the Father seeks. (NIV)

中譯：時候將到，現在就是了，那真正的敬拜者，會在靈和真理裏拜父，因為父尋求這樣的敬拜者。（約四 23）

## 2026 年 3 月 9 日

# 是上帝的揀選，人看到嗎？

### 讀經：撒母耳記上十六章 6-13 節

6 他們來的時候，撒母耳看見以利押，就心裏說：「耶和華的受膏者一定在耶和華面前了。」7 耶和華卻對撒母耳說：「不要只看他的外貌和他身材高大，我不揀選他。因為耶和華不像人看人，人是看外貌，耶和華是看內心。」8 耶西叫亞比拿達從撒母耳面前經過，撒母耳說：「耶和華也不揀選他。」9 耶西又叫沙瑪經過，撒母耳說：「耶和華也不揀選他。」10 耶西叫他七個兒子都從撒母耳面前經過，撒母耳對耶西說：「這些都不是耶和華所揀選的。」11 撒母耳對耶西說：「你的兒子都在這裏了嗎？」他說：「還有一個最小的，看哪，他正在放羊。」撒母耳對耶西說：「你派人去叫他來；他若不來這裏，我們必不坐席。」12 耶西就派人去叫他來。他面色紅潤，雙目清秀，容貌俊美。耶和華說：「起來，膏他，因為這就是他了。」13 撒母耳就用角裏的膏油，在他的兄長中膏了他。從這日起，耶和華的靈就大大感動大衛。撒母耳起身回拉瑪去了。

梁耀明

### 信息

儘管上帝厭棄了掃羅作以色列的王，但祂並未放棄以色列人。上帝指示撒母耳從伯利恆人耶西的眾子中選立另一位作王（1 節）。我們知道撒母耳仍在悲傷中，這更顯示出整個膏立行動完全由上帝發起，並不涉及撒母耳或其他人的祈求。有趣的是，撒母耳在此時因上帝的指示而感到恐懼，但上帝明確告訴撒母耳，祂會一步步指引他該做的事，並讓他從立王的第一步——獻祭——開始（3 節）。整個佈局已經預示上帝的決定與撒母耳所見有所不同。

正如預期，當撒母耳在耶西家遇見以利押時，他因以利押的外貌和身高誤以為他是上帝所選的受膏者。此時，上帝提醒撒母耳，不要以這些外在的外貌和身材作為判斷的標準。然而，上帝在此所提的卻又非將人的外貌與內心作對比，而是強調人與上帝的差異。人是憑自己的眼睛作判斷，而上帝則是憑自己的選擇作決定（7 節）。換句話說，誰來接替掃羅成為以色列的王，由始至終都是上帝的選擇（參 1 節），但撒母耳起初並未看見上帝的選擇。

撒母耳之所以能夠做出正確的選擇，不是因為他被一位外表俊美的男孩所吸引，而是因為他明白真正的選擇標準在於上帝的揀選。因此，撒母耳沒有選擇亞比拿達、沙瑪等兒子（8-10 節），而是在上帝的指引下膏立了大衛（12 節）。

隨後的故事無疑逐步推進到大衛成為王，並邁向大衛王朝的建立，但真正實現上帝應許的卻是上帝所揀選的耶穌基督。上帝命定耶穌經歷受釘、死亡，最終走向復活和榮耀，以此來成就祂向以色列所作的應許（可八 35；九 12–13）。這種受苦也是跟隨耶穌的門徒需要接受並準備走上的道路。〈馬可福音〉的作者似乎明白，並非所有門徒都願意接受耶穌這種受苦帶來的救贖，也不願意走上這條命途，因此他記錄了耶穌的話：「凡在這淫亂罪惡的世代，把我和我的道當作可恥的，人子在他父的榮耀裏，同聖天使降臨的時候，也要把那人當作可恥的」（可八 38），提醒門徒不要抗拒耶穌十字架的道路。

耶穌基督的使命，不是人憑著自己的眼睛判斷是否合適，而是上帝所命定的，並已經傳遞給門徒。既是如此，我們也要預備自己為上帝國度的福音背起十架！

## 思考與實踐

1. 在日常生活中，我們是否準備好面對未來可能因福音而受苦的日子？為了福音而受苦，我們心中是否有任何掙扎？願我們向上帝陳明。
2. 福音的道路是上帝所命定的，作為耶穌的門徒，我們也必須走上主的道路。願我們一同求問上帝，如何讓我們的人生與這條主的道路相契合，並求聖靈引導，使我們有力量去面對！

## 金句

耶和華說：「起來，膏他，因為這就是他了。」  
( 撒上十六 12 下 )

## 2026 年 3 月 10 日 選擇黑暗或光明

### 讀經：以弗所書五章 8-14 節

8 從前你們是暗昧的，但如今在主裏面是光明的，行事為人要像光明的子女—9 光明所結的果子就是一切的良善、公義、誠實。10 總要察驗甚麼是主所喜悅的事。11 那暗昧無益的事，不可參與，倒要把這種事揭發出來。12 因為，他們暗中所做的，就是連提起來都是可恥的。13 凡被光所照明的都顯露出來，14 因為使一切顯露出來的就是光。所以有話說：「你這睡著的人醒過來吧！要從死人中復活，基督要光照你了。」

### 信息

今天經文勸勉信徒要做光明正確的事。首先第 8 節指出信徒生命經歷的兩個光景：第一個光景是信徒昔日是暗昧的，希臘文原文直譯是信徒從前是黑暗的，不是指信徒落在黑暗之中，而是信徒以往就是黑暗，這是極之可怕的形容，我們就是黑暗；第二個光景是信徒今天是光明的，原文直譯是信徒現在就是光明，作者補充了一點，不是信徒自己有能力成為光明，我們有能力成為光明是因為我們在主裏面！

兩種截然不同的生命——黑暗與光明，我們的選擇使我們的生命不一樣！當我們選擇了主耶穌基督，我們便可以在祂裏面成為光明，行事為人也應該像光明的兒女！第 9 節指出我們是光明，我們便應該結出好的果子！這與〈加拉太書〉五章 22-23 節所說的聖靈果子互相對應。

陳有樑

我們要好好地在世上成為光明，便要有智慧分辨對錯，作出正確的選擇。聖經為我們指明原則與方向，我們也要了解甚麼是天父所喜悅的事，當回到我們現實生活情況，我們必須仔細了解，小心判斷，才能作出討主喜悅的決定。「察驗」不是純粹頭腦上的認知，更加包括實踐與應用，用中國人的說法，我們要知行合一。

由第 11 節開始，作者解說每一個人所做的事，無論是光明或是黑暗的，總會被光顯露出來。黑暗的一切工作均是無益的，信徒一方面不應參與，另一方面要將之揭發出來，讓人知悉明白。最後經文所引用的話並不是直接是舊約中某一節經文，可能綜合了不同經文，如賽六十 1 等，主要想提醒信徒不要再沉睡，要醒起如復活的，因為耶穌基督要光照信徒，使我們脫離黑暗。

### 思考與實踐

1. 記念主耶穌基督受死和復活的日子快到了，祂願意由光明進入黑暗的世代，為要拯救我們這些沒法自救的罪人；今天我應該要深刻了解主的心意，分辨各項的事情，作出正確的選擇，行出光明之兒女的樣式！
2. 我們在主裏就是光，我們不再是黑暗。筆者昔日工作環境要求合規，當時人事部指出我們所做的一切若是可以放在太陽之下，沒有問題，我們便算是合規。今天我們可以將我們的生命放在日光之下，公諸於世嗎？

### 金句

總要察驗甚麼是主所喜悅的事。( 弗五 10 )

## 2026 年 3 月 11 日

# 何止心靈上的安慰

余志文

### 讀經：詩篇二十三篇

大衛的詩。

- 1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。
- 2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。
- 3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。
- 4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖、你的竿，都安慰我。
- 5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。
- 6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

### 信息

這可能是最多人喜愛的詩篇，我們在當中感受到神是多麼好，心靈被安慰。而今天想特別思想兩個問題：

1. 「躺臥在青草地上」是一個怎樣的狀態？
2. 「杖」和「竿」有何分別？為何要提及兩者。

讀到「躺臥在青草地上」、「可安歇的水邊」，我們自然想到休閒地躺臥在青蔥的草地上，無休無慮地安歇。這理解沒有錯，但我們還要留意當中描述的是羊，草地對於牠們最有價值的地方不是休息，而是吃草。從這個角度，我們便更明白第 2 節整節的意義，其重點不僅是心靈上的休息、安歇，還有神的實質的供應——吃草、飲水。這樣，我們也更明白一開始「我必不致缺乏」更全面的意義。

那麼，為何詩人如此強調躺臥、安歇呢？這又要回到最基本的問題，對於羊，甚麼情況下可以無休無慮地吃草、飲水呢？讓我們以「杖」的意義來解釋。（明天解釋「竿」的意義）

從現代人的角度，我們可能以為杖是上山的用柺杖。它的確可以有這用途，但卻不是主要的用途。相對竿，杖是一枝較短的棍子，用來保護和引導羊群，例如驅趕來獵食的狼群。

羊能安心的地食草、喝水，因為有拿著杖的牧人的保護，這也讓我們更明白「行過死蔭的幽谷，也不怕遭害」，「在我敵人面前，你為我擺設筵席」等意義。

### 思考與實踐

1. 詩二十三所描繪的不僅是一個給予心靈安慰的牧者，同時是一位供應我們所需，並實質上保護我們的牧者。請再讀本詩篇一次，從神的供應和保護方面感受它。
2. 讀詩二十三通常想到的是神對人的安慰、保護、供應，但卻較少想到自己如何成為別人的「牧人」，讓更多人也能經歷上帝的牧養。此外，福音派通常較少在預苦期作「施捨」方面的操練，在各地也充滿戰亂、貧窮的世代裏，我可如何成為更多人的牧者，讓他們也有機會經歷上帝的安慰、保護、供應呢？

### 金句

他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。  
( 詩二十三 2 )

## 2026 年 3 月 12 日

### 以神為中心

余志文

#### 讀經：詩篇二十三篇

- 1 大衛的讚歌，上主 牧養我，我無缺乏。
  - 2 在青蔥草原地祂 讓我躺下，  
於靜水之旁祂 帶領我。
  - 3 我的生命由祂 恢復，  
祂 引導我在正途上，皆為祂 的名。
  - 4 縱然我走在陰深的谷中，我不懼兇險；  
因祂 陪伴我，祂 的杖與祂 的竿，  
是它們安慰我。
  - 5 祂 在我面前大排筵席，對正在眾仇敵，  
祂 用膏油滋潤我的頭，我的杯滿溢。
  - 6 原來是良善與信實緊追著我，在我有生之年；  
我要住在上主 的殿中，以度悠悠歲月。
- ( 李思敬：《恩怨情仇論舊約》，頁 249-250 )

#### 信息

本文選擇了李思敬博士翻譯的版本，當中「我的生命由祂恢復」相信指大衛犯罪後悔改，生命得以復興。

此外，昨天分享了杖的意義，今天解釋竿。竿是一枝較長的棍子，末端有彎鉤。因羊不是很聰明的動物，有時甚至集體走錯路，故牧人需要用竿來勾住跑偏的羊。



圖片來源：

<https://wisdomofthespirit.com/the-spiritual-meaning-of-rod-and-staff/>

這也是詩篇中「使我的靈魂甦醒 / 生命由祂恢復」、「引導我走義路 / 引導我在正途上」背後重要的意義：上帝會幫助人不走偏，走在正途之上。

李博士的翻譯還反映一個重點，原文希伯來文的古老句法有一個特點，標準的陳述句通常以動詞開頭，但大衛卻刻意常常把「神」置於句子開頭( 見經文中加底線的字 )。這讀起來雖然有點不自然，但卻突顯了上帝在當中的地位與角色。

詩二十三既包括我們最常感受到的心靈安慰，也包括昨天信息有關供應肉身需要和實質保護，同時涉及人在屬靈上的引導。而把上帝置於句子開頭，代表以祂為首、為中心，因為唯獨祂才能回應和滿足人身、心、靈的需要。

#### 思考與實踐

1. 詩二十三帶出的信息，強調神是回應人心、身、靈全面需要的上帝，這對我有何意義？
2. 讀詩二十三容易使人感到神對「我」很好，但卻容易以人為中心。但它獨特的句法所表達的是以神為首，人必須以神為生命的中心。這對我又有何意義呢？

#### 金句

大衛的讚歌，上主牧養我，我無缺乏。

( 詩二十三 1，李思敬翻譯版 )

## 2026 年 3 月 13 日

# 唯有順服方能得救

余志文

### 讀經：約翰福音九章 1-7 節

1 耶穌往前走的時候，看見一個生來就失明的人。2 門徒問耶穌：「拉比，這人生來失明，是誰犯了罪？是這人還是他的父母呢？」3 耶穌回答：「既不是這人犯了罪，也不是他的父母，而是要在他身上顯出神的作為來。4 趁著白日，我們必須做差我來的那位的工；黑夜來到，就沒有人能做工了。5 我在世上的時候，是世上的光。」6 耶穌說了這些話，就吐唾沫在地上，用唾沫和了泥抹在盲人的眼睛上，7 對他說：「你到西羅亞池子裏去洗。」（西羅亞翻出來就是「奉差遣」。）於是他就去，洗了，回來就看見了。

### 信息

主耶穌曾醫治多位瞎子，卻沒有一次像（約翰福音）九章記載得那麼詳細，今天主要分享這段經文的其中兩個重點。

第一，是主耶穌要透過這次醫治教導眾人甚麼。歷史中不同民族普遍相信人遇上厄運，是與某些行為有關，是「上天的懲罰」。但人面對的苦難問題，並非源自個別人的罪，而是因為由先祖開始，人與神的關係、整個創造也被破壞了，世人都犯了罪（羅三 23）。因為人的罪性，整個創造、所有人類也無法逃離苦難、咀咒，因此那人天生瞎眼，既不是因他犯了罪，也不是他的父母（3 節），而是因任何人也無法倖免，只是大家承受咀咒的形式不同而已。

第二，經文詳細地記載了醫治的方法——用唾沫和了泥抹在他的眼睛上，並吩咐他到西羅亞池子裏去洗。不同解經家就唾沫和泥提出它們代表不同的象徵意義，但筆者認為最重要的是耶穌醫治他的動機與原因——要在他身上顯出神的作為（3 節）。

主耶穌的方法，必然令那瞎子感到不安、不適，但對於一個絕望的人來說，任何方法也願意嘗試。因此，他甘心任由主擺佈，這也是經文為何強調西羅亞池「奉差遣」的意思——整個醫治行動要突顯瞎子的順服。

人無可避免地要承受先祖犯罪的惡果，我們其實也像那瞎子那樣是絕望，必然步向滅亡。但上帝有拯救的大能，人必須完全順服祂的安排，因為人無力自救。但若人願意順服，便能得救，便能從我們的生命中看見神的作為。

### 思考與實踐

我有像那瞎子那樣面對一些絕望的情況嗎？唯有順服，才能得救！

### 金句

耶穌回答：既不是這人犯了罪，也不是他的父母，而是要在他身上顯出神的作為來。  
( 約九 3 )

## 2026 年 3 月 14 日 與光相遇（一）

余志文

### 讀經：約翰福音九章 5-22 節（選讀）

「……5 我在世上的時候，是世上的光。」……8 他的鄰舍和素常見他討飯的人，就說：「這不是那從前坐著討飯的人嗎？」9 有的說：「是他」；又有的說：「不是，卻是像他。」他自己說：「是我。」……13 他們把以前失明的那個人帶到法利賽人那裏。14 耶穌和泥開他眼睛的那一天是安息日……16 於是法利賽人中有的說：「這個人不是從神來的，因為他不守安息日。」另有的說：「一個罪人怎能行這樣的神蹟呢？」……18 猶太人不信他以前是失明，後來能看見的，等到叫了他的父母來。19 問他們說：「這是你們的兒子嗎？你們說他生來是失明的，現在怎麼看見了呢？」20 他的父母就回答說：「他是我們的兒子，生來就失明，這是我們知道的。21 至於他現在怎麼能看見，我們卻不知道；是誰開了他的眼睛，我們也不知道。他已經是成人，你們問他吧，他自己會說。」22 他父母說這些話，是怕猶太人，因為猶太人已經商定，若有宣認耶穌是基督的，要把他趕出會堂。

### 信息

〈約翰福音〉中主耶穌說了七個「我是」，今天的經文中主表示祂是世上的光（5 節）。其實「基督是光」的觀念在〈約翰福音〉一開始已十分明顯（約一 4-14），在一至八章便記載了不同的人與這光相遇，生命被照亮和改變。今天經文也記載了不同人與這位「光」或受祂影響的人和事相遇後的不同反應。

有些人感到混亂和懷疑。那瞎子的鄰舍因一直認識他，對於他被醫治感到詫異，有人甚至認為大家認錯人，能看見的那人並非大家向來認識的那瞎子（8-11 節）。

有人拒絕。縱然這個神蹟如此明顯，法利賽人仍拒絕基督，甚至因主在安息日行神蹟而指祂是罪人（16、24 節）。一些人更自欺欺人，想否定那瞎子以前是失明的事實（18 節）。

有人害怕。瞎子的父母不是怕耶穌，而是怕上述那些拒絕耶穌的人，因當時的猶太人同時會否定認主的人，並會對付他們（22 節）。

「那光是真光……照亮所有的人。」（約一 9）理論上主應可照亮可所有的人，帶給世人盼望，可是「光照在黑暗裏，黑暗卻不接受光。」（約一 5）

### 思考與實踐

我們未必會拒絕，但會疑惑或害怕嗎？有一些事令我感到混亂，甚至懷疑基督嗎？有遇上一些情況，會因為堅持信仰或一些原則而影響自己的工作、與某些人的關係，令我感到害怕嗎？請謹記惟獨「那光是真光」。

### 金句

我在世上的時候，是世上的光。（約九 5）

## 2026 年 3 月 15 日

### 與光相遇（二）

#### 讀經：約翰福音九章 3-38 節（選讀）

3 耶穌回答：「既不是這人犯了罪，也不是他的父母，而是要在他身上顯出神的作為來……5 我在世上的時候，是世上的光。」……11 那人回答：「有一個名叫耶穌的，他和了泥抹我的眼睛，對我說：『你到西羅亞池子去洗。』我洗一洗，就看見了。」……16 於是法利賽人中有的說：「這個人不是從神來的，因為他不守安息日。」另有的說：「一個罪人怎能行這樣的神蹟呢？」他們之間就產生了分裂。17 於是他們又對那盲人說：「他開了你的眼睛，你說他是怎樣的人呢？」他說：「他是個先知。」……26 他們就問他：「他給你做了甚麼？是怎麼開了你的眼睛？」27 他回答他們：「我已經告訴你們了，你們不聽，為甚麼又要聽呢？難道你們也要作他的門徒嗎？」28 他們就罵他：「你是他的門徒，而我們是摩西的門徒……30 那人回答，對他們說：「……32 從創世以來，未曾聽見有人開了生來就失明的人的眼睛。33 這人若不是從神來的，甚麼也不能做。」……35 耶穌聽說他們把他趕出去，就找到他，說：「你信人子嗎？」36 那人回答說：「主啊，人子是誰？告訴我，好讓我信他。」37 耶穌對他說：「你已經看見他，現在和你說話的就是他。」38 他說：「主啊，我信！」他就拜耶穌。

余志文

#### 信息

今天思考那先天瞎子遇見「光」後的反應和轉變。他是一個先天失明的人，更可悲的是人們認為他失明的原因是他或其父母犯了罪，他可能一直在自責或埋怨父母的心境中渡日。但那一天，主耶穌把祂醫治了，並宣告「既不是這人犯了罪，也不是他的父母，而是要在他身上顯出神的作為來。」（九3）一個一向被世人唾棄的人，竟搖身一變成為顯出神的作為的人，全因為他遇見了光。

再者，他不是馬上認出主耶穌那神聖身份的。在第 11 節，《和修版》譯作「有一個名叫耶穌的」，但原文其實還有一個「人」字，故《和合本》「有一個人，名叫耶穌」更接近原意。當他剛被醫治時，他只知道醫治他的是一個叫耶穌的「人」（九11），而當他繼續被人質疑，他反而更肯定主是一個「從神來的人」（九16），因而他自己得出一個結論，主是一位「先知」——一個在猶太人心中極之屬靈、配受尊重的身份。（九17）

當有人想盡辦法去否定他被耶穌醫治的事實時，他反問那些質疑主耶穌的人，難道他們也要作他的門徒嗎？（九27）這反映了主在他心中另一個配受尊重的身份——拉比（即「老師」）。

但在他心中，「先知」、「拉比」也只不過是從神來的「人」（九 16、33），直到他再次親自與主耶穌相遇、與祂互動後，他知道主原來不單是一個來自神的「人」，而是「人子」（九 35-38）。雖然他當時未必像我們今天那樣能較全面地理解「人子」的意義——一位道成肉身的上帝，但他除即俯拜主的行動，多少反映他知道基督有一個與一般人不同的超然身份。遇到「光」，不僅讓他的眼睛復明，也令他生命重見光明，得以與光輝、聖潔、榮耀的上帝重建關係。

## 思考與實踐

1. 回想自己與基督相遇的經歷，是怎樣的？我是怎樣一步步認識祂的？
2. 我有一些較自卑的地方嗎？主對我們說：「我要藉你顯出神的作為。」我願意神因我而得著榮耀嗎？
3. 人認識耶穌可能也有不同階段·人⇒先知⇒拉比⇒道成肉身的人子。想想一位福音對象，我可如何一步步讓他認識和走近主耶穌呢？

## 金句

那人回答說：「主啊，人子是誰？告訴我，好讓我信他。」耶穌對他說：「你已經看見他，現在和你說話的就是他。」他說：「主啊，我信！」他就拜耶穌。（約九 36-38）

## 2026 年 3 月 16 日

# 耶和華的手

林俊

### 讀經：以西結書三十七章 1-6 節

1 耶和華的手按在我身上。耶和華藉著他的靈帶我出去，把我放在平原中，平原遍滿骸骨。  
2 他使我從骸骨的四圍經過，看哪，平原上面的骸骨甚多，看哪，極其枯乾。3 他對我說：「人子啊，這些骸骨能活過來嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」4 他又對我說：「你要向這些骸骨說預言，對它們說：枯乾的骸骨啊，要聽耶和華的話。5 主耶和華對這些骸骨如此說：『看哪，我必使氣息進入你們裏面，你們就要活過來。6 我要給你們加上筋，長出肉，又給你們包上皮，使氣息進入你們裏面，你們就要活過來；你們就知道我是耶和華。』」

### 信息

〈以西結書〉是先知書，以西結是猶大亡國後的先知，帶著亡國情懷、不堪回首、前路茫茫，耶和華的殿沒有了、沒有獻祭和禮拜、沒有宣讀聖言、沒有歌唱，信仰生活似乎失去，信仰的上主在那裏？祂還在引導子民嗎？祂還是一個全能者，保護子民嗎？祂的子民像骸骨，沒有形態，被丟棄遍野，有存在意義和價值嗎？上主真的愛祂的子民嗎？祂認定以色列猶大人民是子民嗎？

我們曾經有著和先知同樣的心情嗎？上主的手能伸來到我們身邊，引導我們，發出能力幫助我們改變現況，又能安慰我們。

但是上主是怎樣叫先知產生信心和希望呢？是引領他認識自己和神子民的現況，是如枯骨般滿佈在平原上，雖然是平原，但滿是極枯乾的骨頭，沒有生命和生機，沒有活著的盼望，上主問先知骸骨能復活嗎？先知只能老實地不肯定地回答。

現實真的很殘酷無望，神的子民和先知無法想像何來盼望。心靈和生活只是行屍走肉，上帝還會向他們說話嗎？還有安慰之言嗎？祂還會對子民有希望嗎？鬧翻的關係能恢復嗎？靈性枯乾如枯骨的心靈可以重新挑旺嗎？上主呼召先知向枯乾的骨頭講道宣講神的旨意。

這是上主積極主動的安慰和關心，並重新認定子民的身分。但以西結能有信心接受這個任務，去點燃早就熄滅並死了心的子民嗎？我的心靈也有這個需要嗎？我需要先知的「預言」嗎？我願意像先知一樣先被安慰，先被點燃，然後去安慰點燃和我一樣枯死的人嗎？

上主說要使氣息進入子民裏面，這是怎樣的事情？是像創造人類的方式？上主要再創造我，上主要使死心、枯死生命的我復活？我可以死而復活，重獲失而復得的子民身分和愛顧嗎？我信這稱為「預言」的信息嗎？

### 思考與實踐

我目前是什麼狀態地活著？有什麼情況顯示我是存著盼望的人？我需要主點燃我的心靈嗎？誰可以幫助我？或者若我已經有主給我新生命的力量和感動，誰是我要點燃的人？

### 金句

他對我說：「人子啊，這些骸骨能活過來嗎？」我說：「主耶和華啊，你是知道的。」  
( 結三十七 3 )

## 2026 年 3 月 17 日

### 神的軍隊

林俊

#### 讀經：以西結書三十七章 7-10 節

7 於是，我遵命說預言。正說預言的時候，有響聲，看哪，有地震；骨與骨彼此接連。8 我觀看，看哪，骸骨上面有筋，長了肉，又包上皮，只是裏面還沒有氣息。9 耶和華對我說：「人子啊，你要說預言，向風說預言。你要說，耶和華如此說：氣息啊，要從四方而來，吹在這些被殺的人身上，使他們活過來。」10 於是我遵命說預言，氣息就進入骸骨，骸骨就活過來，並且用腳站起來，成為極大的軍隊。

#### 信息

上主耶和華的信息是先知說預言的內容。祂的信息是沒有時空限制，是穿越過去現在和將來，所以必然有將來的視野，對先知和聽眾是有如預言。現在經文記載上主的說話是像起初創造世界一樣，說有就有，說做就做，神的說話彰顯能力，當然，人也必然要遵命而行。我常有神的話語臨到嗎？上主很想與我們溝通，向我們啟示，很想我們認識了解祂，祂很想在我們感到生不如死時安慰我們，給我們信息和指引。

上主的話是生命復生之道，唯一的出路，只有遵命而行。以色列人以往按以色列王命而行，在被擄時遵所屬國的王命而行，更是跟著別的宗教的習俗文化而行，或是跟着自己心意而行。但是那些指引只是令他們枯乾無望，更使

他們遠離以前引領他們的主耶和華。生命失去了真正的信仰，變得浮躁不安，沒有方向，沒有平安，更沒有喜樂。覺得沒有身分，沒有所屬，像被遺棄了，徹底失望了，死心了。現在主耶和華向他們說話了，指示生命之道了，要再創造他們了，能不遵命嗎？我們需要上主的再造嗎？聽到主的指引嗎？願意遵命嗎？怕難嗎？寧死不屈嗎？

再造的子民可以站起來了，屈從的上主叫他們再次站起來，並且成為極大（非常有活力和豐榮）的軍隊。他們不只是再生存，再站立行動，是上主的軍隊（大能的勇士），是可以候命出征，可以承擔使命，保國安民的勇士。我們信了主之後，得再造之恩後，做了什麼？我們有什麼勇氣的見證？

#### 思考與實踐

我可以寫一個怎樣的生活見證給上帝？我們是上主的軍兵嗎？為主戰爭過嗎？在做逃兵嗎？我逃到那裏去？有安全感嗎？安心嗎？

#### 金句

於是遵命說預言，氣息就進入骸骨，骸骨就活過來，並且用腳站起來，成為極大的軍隊。  
( 結三十七 10 )

## 2026 年 3 月 18 日

### 把子民帶出墳墓

林俊

#### 讀經：以西結書三十七章 11-14 節

11 他對我說：「人子啊，這些骸骨就是以色列全家。他們說：『看哪，我們的骨頭枯乾了，我們的指望失去了，我們滅絕淨盡了！』12 所以你要說預言，對他們說，主耶和華如此說：我的子民，看哪，我要打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓，領你們進入以色列地。13 我的子民哪，我打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓時，你們就知道我是耶和華。14 我必將我的靈放在你們裏面，你們就要活過來。我把你們安置在本地，你們就知道我—耶和華說了這話，就必成就。這是耶和華說的。」

#### 信息

經文說以色列全家都是枯乾的骸骨，這包括在宮庭中戰戰兢兢服侍巴比倫王和朝臣的但以理，在被擄的以色列人中服侍的大批戰俘的以西結和留下在耶路撒冷的餘民（可能包括耶利米）？我們不知道，但是以西結先知的心靈無疑是在哀傷中，尤其是他的妻子在耶路撒冷陷落時離世（結廿四），他則被擄至巴比倫與以色列民一同作苦工，建設迦巴魯河（運河）。

他自少受作祭司的訓練，現在卻在外邦為他國作建築工人。完全在失去一切的狀態下生活。而神給他作先知的使命，向同樣哀傷的人講道，使自忖失去指望，已滅絕的以色列人重燃希望，像枯骨能復活，並且成為大軍。這是何等困難的工作！一個哀傷的人可以擔當這重任嗎？上主為何要給以西結這個任務呢？神賜使命，能夠撐起一個憂鬱絕望的人嗎？

神再次稱以色列人為「我的子民」（三十七 12-13），這代表了什麼？對這些亡國而被擄的以色列人有什麼意義？兩次的子民稱呼，多次用「墳墓」來描述以色列人的處境對他們有什麼意義？以色列人尤其是以西結先知聽見神兩次強調「你們就知道我（是）耶和華」會有什麼感受？

#### 思考與實踐

「知道」是指深刻的體會認識，請重看 1-14 節整段經文，從它們我對自己有什麼發現？我對神有什麼新的遇見（認識）？有什麼衝擊我的信念？我腦海中有一個怎樣的神和我的畫面？

#### 金句

我的子民哪，我打開你們的墳墓，把你們帶出墳墓時，你們就知道我是耶和華。  
( 結三十七 13 )

## 2026 年 3 月 19 日

# 認真面對自己的內心

余志文

### 讀經：詩篇一三零篇 1-3 節

上行之詩。

- 耶和華啊，我從深處求告你！
- 主啊，求你聽我的聲音！求你側耳聽我懇求的聲音！
- 耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？

### 信息

〈詩篇〉第一二零至一三四篇總稱為「上行之詩」(或「登階之詩」)，可能是來自四面八方的以色列人，在節期時前往耶路撒冷時在路上按著次序所唱誦的詩歌。從地形上看，多數也是走在上山的道路中。除了地理上的「上行」，順序一篇篇的讀，也反映了屬靈上的提升。

整組「上行之詩」是以急難中的求告(詩一二零 1)開始的，隨後的一二一篇是其中一篇最多人熟悉的詩篇，詩人尋求那位信實、不打盹的上帝的幫助。至於一二九篇所展現的，是朝聖者面對外在攻擊時仰望公義的上帝。頭十篇上行之詩多少反映朝聖者面對敵人攻擊而求上帝幫助的心境，這可能與以色列人常常受外族侵擾的背景有關。

但到了最後幾篇(一三零至一三四篇)，詩人的屬靈狀況亦一步步提升，在一三零篇，詩人先回到自己內在的情況：「我從深處求告你。」(1 節)當中的「深處」，在舊約其他地方常常指一些水深之處，因此一些譯本把它譯作「深淵」。從深淵的求告，反映詩人經歷不僅是一二九篇外在環境帶來的水深火熱，而是詩人發現必須回歸自己心底至深之處，從那兒發出至真誠、必須面對自己的禱告。

一方面，朝聖者確實正面對外敵持續的攻擊，但當有真正的屬靈醒覺，人必須面對自己內在的情況。詩人的醒覺是：神若究察罪孽，誰能站得住呢(3 節)。

撫心自問，當我們坦然面對聖潔的上帝，除了主耶穌，歷史中有哪一個人敢說自己有資格站在神面前面對祂呢？人的一生，確實要面對無數挑戰，但最需要面對的，可能是自己。當我們坦然面對自己的不足、軟弱，從深處尋求上帝，才有機會活出真正豐盛的人生。

### 思考與實踐

- 常言道：「性格決定命運。」「態度影響生命的深度與廣度。」為何面對同一件事，有人能勇於面對，有人選擇逃避，有人能常抱樂觀態度，有人卻事事悲觀？
- 我曾真正認真地面對自己嗎？若認真面對，必能體會「神若究察罪孽，誰能站得住呢」。請坦然面對自己，並求主潔淨並幫助自己時常勝過罪惡的試探。

### 金句

耶和華啊，你若究察罪孽，主啊，誰能站得住呢？(詩一三零 3)

## 2026 年 3 月 20 日

### 使人生畏的赦免之恩

余志文

#### 讀經：詩篇一三零篇 4-8 節

- 4 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。
- 5 我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。
- 6 我的心等候主，勝於守夜的等候天亮，勝於守夜的等候天亮。
- 7 以色列啊，你當仰望耶和華，因耶和華有慈愛，有豐盛的救恩。
- 8 他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

#### 信息

詩人在 1-3 節從深淵而發的禱告，令他知罪。但 4-8 節卻發生完全不同的轉變，雖然罪人完全沒法在聖潔的上帝面前站立（3 節），但上帝有赦罪之恩。

本詩篇餘下部分出現得最多的是「等候」，在基督信仰中，「等候」每每與信心劃上等號。人要等候，因為上帝有超然的作為，祂不會按人所想的成就，但卻會為我們預備更好的，故人必須等候。因此，詩人最後呼籲以色列要仰望上帝（7 節），等候祂必然於適當時機施行的拯救。

此外，不知大家有沒有留意，第 4 節有兩個看來頗矛盾的觀念。「赦免之恩」怎會與「敬畏」放在一起呢？中文譯作「敬畏」，是很有智慧的表達，嚴格來說聖經中的「敬畏」，原文只指「畏」，「敬」是華人翻譯時加上去的，但卻更反映其意義。

經歷赦罪，豈不是令人感到神的恩典、慈愛嗎？為何會令人害怕呢？神若究察罪孽，誰能站得住呢？（3 節）當我們真正認識上帝，誰會不怕？但若我們真正認識上帝，也一定經歷過祂那份赦免之恩；真正認識上帝，我們知道可等候祂、仰望祂，肯定祂必於某時某地施行拯救；真正認識上帝，必然體會祂是一位可敬可畏的神。

華人在把「畏」譯作「敬畏」，真是神來之筆。

#### 思考與實踐

1. 我們的信仰有時會否過份偏重神的恩典、慈愛，卻忘卻祂是一位可畏、聖潔的上帝呢？在這預苦期，請多思考上帝可畏之處，認真面對自己不足的地方。
2. 若我正面對一些困難、挑戰，請憑信等候、仰望上帝，祂必會於某時某地施行拯救。

#### 金句

但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。  
( 詩一三零 4 )

## 2026 年 3 月 21 日

# 徹底的復活大能

### 讀經：約翰福音十一章 1-44 節（選讀）

1 有一個患病的人，名叫拉撒路，住在伯大尼，就是馬利亞和她姐姐馬大的村莊……3 姊妹兩個就打發人去見耶穌，說：「主啊，你所愛的人病了。」……耶穌素來愛馬大和她妹妹，以及拉撒路。6 他聽見拉撒路病了，仍在原地住了兩天……17 耶穌到了，知道拉撒路在墳墓裏已經四天了……20 馬大聽見耶穌來了，就出去迎接他；馬利亞卻仍然坐在家裏。21 馬大對耶穌說：「主啊，你若早在這裏，我弟弟就不會死了。」22 我也知道，即使現在，你無論向神求甚麼，神也必賜給你。」23 耶穌對她說：「你弟弟會復活的。」24 馬大對他說：「我知道在末日復活的時候，他會復活。」25 耶穌對她說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。」26 凡活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？」……38 耶穌又心裏悲嘆，來到墳墓前。那墳墓是個穴，有一塊石頭擋著。39 耶穌說：「把石頭挪開！」那死者的姐姐馬大對他說：「主啊，他現在必定臭了，因為他已經死了四天了。」40 耶穌對她說：「我不是對你說過，你若信就必看見神的榮耀嗎？」41 於是他們把石頭挪開。耶穌舉目望天，說：「父啊，我感謝你，因為你已經聽了我。」42 我知道你常常聽我，但我說這話是為了周圍站著的眾人，要使他們信是你差了我來的。」43 說了這些話，他大聲呼叫說：「拉撒路，出來！」44 那死了的人就出來了，手腳都裹著布，臉上包著頭巾。耶穌對他們說：「解開他，讓他走！」

余志文

### 信息

若信主已有一段時間，對今天的經文一點也不會陌生——拉撒路復活。現在是預苦期，其中一個目的是預備我們迎接復活節。

主耶穌很愛馬大、馬利亞和拉撒路這三姊弟，故當拉撒路病了，兩位姊姊打發人向主耶穌求助，是十分自然的。經文記載主「仍在原地住了兩天」（6 節），但原來更準確的翻譯應該是主「反而多留兩天」。主既然那麼愛馬大三姊弟，何不早點去安慰她們，或「遙控」醫治拉撒路，反而任由他死去，令兩位姊姊傷心欲絕呢？

因主刻意延期起行，當主到達伯大尼時，拉撒路已死了四天（17 節），馬大甚至說：「他現在必定臭了，因為他已經死了四天了。」（39 節）。為何主耶穌要等到那天才去救活拉撒路呢？

香港有一位著名的自行車選手李慧詩女士，她曾取得世界盃總冠軍。但在 2021 年的奧運會，她在競輪賽第一輪失利，但卻通過了「復活賽」晉級。當時傳媒訪問了一個市民，他表示：「耶穌用了三天，但她用了一小時便復活了。」但試想想，一個人死了一天後復活易，還是死了三天、屍體甚至可能開始發臭後才復活，哪種情況較容易呢？

再者，原來按猶太人傳統，人死後靈魂會留下三天。故無論從生理或信仰的角度，四天後拉撒路是「徹底死去」，主刻意等他死後四天才救活祂，證明了祂徹底戰勝死亡，見證祂「就是復活和生命」( 25 節 )。

拉撒路事件證明了基督有徹底、完全的復活大能。而它還一個重要的插曲，當主藉拉撒路復活見證祂那徹底戰勝死亡的能力後，有一批宗教領袖正式開始策劃殺害耶穌 ( 53 節 )，亦為主的死埋下伏筆。拉撒路復活，為主帶來死亡；主的死亡，卻為全人類帶來復活的新生。

## 思考與實踐

1. 為何主知道拉撒路病重後，要刻意多留兩天才出發去找他？
2. 主有徹底戰勝死亡的復活大能，這對於今天的我有何意義？
3. 宗教領袖在認識主有復活大能後，不是歸信祂，而是密謀殺害祂。我在信主前曾如此頑梗悖逆嗎？即使信主後，我曾做過一些令神失望的事嗎？

## 金句

耶穌對她說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活。( 約十一 25 )

2026 年 3 月 22 日

## 耶穌哭了

余志文

### 讀經：約翰福音十一章 28-37 節

28 馬大說了這話就回去，叫她妹妹馬利亞，私下說：「老師來了，他在叫你。」29 馬利亞聽見了，急忙起來，到耶穌那裏去。30 那時，耶穌還沒有進村子，仍在馬大迎接他的地方。31 那些同馬利亞在家裏安慰她的猶太人，見她急忙起來，出去，就跟著她，以為她要往墳墓那裏去哭。32 馬利亞到了耶穌那裏，看見他就俯伏在他腳前，對他說：「主啊，你若早在這裏，我弟弟就不會死了。」33 耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，就心裏悲嘆，又甚憂愁。34 就說：「你們把他安放在哪裏？」他們對他說：「主啊，請你來看。」35 耶穌哭了。36 猶太人就說：「你看，他多麼愛他！」37 其中有人說：「他既然開了盲人的眼睛，難道不能叫這人不死嗎？」

### 信息

今天經文描述主耶穌哭了，按傳統的解釋，因有人說「他多麼愛他」，故認為主哭泣是因為拉撒路的死令祂十分難過。然而，主知道祂將會救活拉撒路，應不會為此而難過的。難道單單因為主被在場的氣氛感深而哭嗎？

這段經文分別描述馬利亞、在場的人（33 節）和主耶穌哭泣（35 節），但原來希臘文原文並非用同一個字描述不同的哭泣狀態。第 33 節兩次的哭，是指「哀號」，是因親友離世而呼天搶地的狀態。

第 35 節主的哭泣，若譯作「啜泣」會更貼切。再者，33 節描述主因馬利亞和在場的人哀號痛哭，因而心裏「悲嘆」，這個字詞同時可譯作「生氣」，例如〈馬可〉描述馬利亞以昂貴的香膏澆

在耶穌的頭上，有一批人很「生氣」（可十四 5）。故此主的哭，其實是一種既悲且惱的啜泣，是因為對人的無知、小信感到無奈。

例如馬大一方面看來很有信心地說「即使現在，你無論向神求甚麼，神也必賜給你」（22 節），但她心底其實不信主能令弟弟復活，於是隨即補上一句：「我知道在末日復活的時候，他會復活。」（24 節）馬利亞更是只懂痛哭，完全沒想過主能使弟弟復活。

這兩姊妹已是十分愛主的典範，她們尚且如此小信，其他人就更不在話下了。然而，她們與許多門徒這幾年間見證了基督無數作為，包括使人復活（可五 21-43；路七 11-17），但他們仍是如此小信，這豈不令將要為他們背十架的主耶穌啜泣、悲嘆呢！

### 思考與實踐

當我遇上困難和挑戰，用以下哪種狀態來形容自己，會最貼切呢？

- 對神有十足的信心。
- 像馬大那樣，表面說得亮麗，心底卻沒有信心。
- 像馬利亞那樣，只懂呼天搶地，甚至怨天尤人。

### 金句

其中有人說：「他既然開了盲人的眼睛，難道不能叫這人不死嗎？」（約十一 37）

2026 年 3 月 23 日

## 願犧牲、選擇耶和華的女子

余志文

### 讀經：詩篇四十五篇標題及 10-17 節

可拉後裔的訓誨詩，是愛慕歌。交給聖詠團長，曲調用「百合花」。

10 女子啊，要傾聽，要思想，要側耳而聽！不要記念你本族和你父家，

11 王就羨慕你的美貌；因為他是你的主，你當向他下拜。

12 推羅必來送禮，百姓中富足的人也必向你求恩。

13 君王的女兒在宮裏極其榮華，她的衣服是金線繡的；

14 她穿錦繡的衣服，引到王面前，陪伴她的童女隨從她，也被帶到你面前。

15 她們要歡喜快樂，被引導進入王宮。

16 你的子孫要接續你列祖，你要立他們在各地作王。

17 我必使萬代記念你的名，萬民要永永遠遠稱謝你。

### 信息

兩天後是「馬利亞領報日」( Annunciation of the Lord )，這三天的經文取自當中部分經課。按〈路加福音〉一章記載，天使報信，馬利亞將以童女之身懷上至高者的兒子（路一 32），由聖誕節前四十週計算，3 月 25 日便是馬利亞懷孕的日子。這兩天先會思考詩四十五。

詩四十五是一首皇室婚禮詩，而按標題它是一首訓誨詩，也是愛慕歌，訓誨詩的特色是幫助人在靜思後整理出一些教訓。此外，四十二至四十九也是可拉後裔的詩，之前的四十二至四十四篇的重點是渴求神的幫助。

就這些背景，不禁令人疑惑，因為除了「愛慕歌」，渴求神幫助、訓誨等看來皆與皇室婚禮沒有關係。但反過來說，透過這皇室婚禮的愛慕歌，可如何聯繫上述主題呢？

本詩篇分為四段，包括引言（1 節）、讚頌神和君王（2-9 節）、讚揚新娘的忠誠（10-15 節）、接續王位的子孫（16-17 節），今天靈修的經文是第三、四部分。而這篇詩篇在「馬利亞領報日」宣讀，最直接的關係是第三部分，其重點是讚揚新娘的忠誠。

相信這位新娘是一位嫁給以色列王外族女子（10 節），但聖經中論外族女子，每每含有貶意，因為她們常常引誘以色列人拜偶像。但本詩篇的女子卻十分不同，她應接受了詩人的建議，沒有記念父家，亦代表她選擇了耶和華的信仰。

這使人想到亞伯拉罕順服地選擇「離開本地、本族、父家」（創十二 1），這新娘也是如此順服選擇新的信仰，結果她與王的子孫成為各地的王（16 節）。新約的馬利亞也是如此順服神的安排（路一 38），結果她成為萬國之王的救主的母親。新娘選擇犧牲父族身份，結果子孫成為各地的王；馬利亞選擇順服地接受童女生子的安排，勇敢地面對因而要承受的歧視、危險，但她成為萬民的王的母親。

### 思考與實踐

- 從「訓悔」的角度，新娘選擇忘記父族，選擇耶和華的信仰，帶出了甚麼教導。這對今天的我有何意義呢？
- 從「渴求神幫助」的角度，新娘選擇犧牲，結果子孫成為多國的王，反映了甚麼原則。這對今天的我有何意義呢？

### 金句

女子啊，要傾聽，要思想，要側耳而聽！不要記念你本族和你父家。（詩四十五 10）

## 2026 年 3 月 24 日

### 完美的新郎彌賽亞

余志文

#### 讀經：詩篇四十五篇 2-9、17 節

2 你比世人更美，你嘴裏滿有恩惠；所以神賜福給你，直到永遠。

3 勇士啊，願你腰間佩刀，大展榮耀和威嚴，  
4 為真理、謙卑、公義威嚴地駕車前進，無不得勝；願你的右手顯明可畏的事。

5 你的箭鋒快，射中王的仇敵的心，萬民仆倒在你之下。

6 神啊，你的寶座是永永遠遠的，你國度的權杖是正直的權杖。

7 你喜愛公義，恨惡罪惡，所以神，就是你的神，用喜樂油膏你，勝過膏你的同伴。

8 你的衣服散發沒藥、沉香、肉桂的香氣，象牙宮中絲弦樂器的聲音使你歡喜。

9 你的妃嬪之中有列王的女兒，王后佩戴俄斐金飾站立在你右邊。

17 我必使萬代記念你的名，萬民要永永遠遠稱謝你。

#### 信息

2-9 節是本詩篇的第二部分，有關讚頌神和君王。2-5 和 7-9 節充滿了對這位皇室的新郎的讚美，對於一首皇室婚禮詩，是很自然的。6 節轉向讚頌神，就像今天基督教婚禮，有讚頌神的內容也很合理。這份對神的讚頌，最後也指向本詩篇中的新郎（7 節），讓人明白這位新郎不僅有 2-5 節所描述的外表、口材、勇力，還有第 7 節的屬靈品格。

此外，6-7 節曾被新約引用：「關於子，他卻說：神啊，你的寶座是永永遠遠的；你國度的權杖是正直的權杖。你喜愛公義，恨惡罪惡；所以神，就是你的神，用喜樂油膏你，勝過膏你的同伴。」（來一 8-9）明顯地，這兩節經文指向

耶穌基督，因此傳統上會把本詩篇歸類為「彌賽亞詩篇」。

因此，本皇室婚禮詩除了用於以色列的婚禮，同時也指向彌賽亞——一位有口材、勇力、美好屬靈品格的君王。

加上昨天的信息，那位順服的新娘可以使人聯想到願為主犧牲的馬利亞，她的兒子將成為萬國的王，願意跟隨祂的人也可成為神的兒女。這也讓人更明白最後一節的終極指向：「我必使萬代記念你（彌賽亞）的名，萬民要永永遠遠稱謝你（彌賽亞）。」

從這角度，本詩篇的新娘同時可預表基督的新婦——教會，亦即由萬民組成的信徒群體。我們要選擇忘記舊信仰和舊我（10 節），藉基督歸向聖父，與萬民一起世世代代稱謝三一上帝。

#### 思考與實踐

- 為何傳統視這是一篇「彌賽亞詩篇」？
- 基督已立下榜樣：喜愛公義，恨惡罪惡。就這兩方面，我可如何效法基督，做得更好？
- 身為基督的新婦——教會的成員，我在「忘記舊信仰和舊我」上做得夠徹底嗎？馬利亞全然順服的榜樣（參見明天靈修信息），可如何鼓勵我？

#### 金句

你喜愛公義，恨惡罪惡，所以神，就是你的神，用喜樂油膏你，勝過膏你的同伴。  
( 詩四十五 7 )

## 2026 年 3 月 25 日：馬利亞領報日 順服之源

周偉榮

### 讀經：路加福音一章 26-38 節

26 到了第六個月，天使加百列奉神的差遣往加利利的一座城去，這城名叫拿撒勒。27 到一個童女那裏，她已經許配大衛家的一個人，名叫約瑟；童女的名字叫馬利亞。28 天使進去，對她說：「蒙大恩的女子，你好，主和你同在！」29 馬利亞因這話就很驚慌，又反覆思考這樣問候是甚麼意思。30 天使對她說：「馬利亞，不要怕，你在神面前已經蒙恩了。31 你要懷孕生子，要給他起名叫耶穌。32 他將要為大，稱為至高者的兒子；主神要把他祖先大衛的王位給他。33 他要作雅各家的王，直到永遠；他的國沒有窮盡。」34 馬利亞對天使說：「我沒有出嫁，怎麼會有這事呢？」35 天使回答她說：「聖靈要臨到你身上；至高者的能力要庇蔭你，因此，那要出生的聖者要稱為神的兒子。36 况且，你的親戚伊利莎白，就是那素來稱為不生育的，在年老的時候也懷了男胎，現在懷孕六個月了。37 因為，出於神的話，沒有一句不帶能力的。」38 馬利亞說：「我是主的使女，願意照你的话實現在我身上。」於是天使離開她去了。

### 信息

今天是馬利亞領報日，所選經文所描述的場景，有時也會被稱為「天使報喜」。然而，按照當時的環境和經文的描述，馬利亞卻似是被「報憂」多於「報喜」。

開始的時候，她被天使稱呼為「蒙大恩的女子」，即時的反應是「很驚慌」，情況有點像基甸在酒醉裏打麥子時突然被耶和華的使者稱呼為「大能的勇士」一樣。

接著，當天使告訴她要懷孕生子，所生出來的是一位沒有窮盡的國的王，她仍然驚疑不定，表示自己還未出嫁，怎能有這事？似乎還是處於一種以自我為中心的思想之中。這亦難怪，一個女孩未婚生子，在當時的社會處境之下，面對的將會是閒言、羞辱，甚至乎是生命的威脅。

但是，馬利亞最後順服，願意照天使的話實現在自己身上，實在是經歷了一個過程，當中是什麼促成了這個結果的呢？

首先，馬利亞認真辨析這個向她發出的召命，經文裏面一開始就說她「反覆思考」。其次，她又在社群中找到可以支持自己的同行者：天使告訴她伊利莎同樣經歷了神蹟般的懷孕，馬利亞之後就去找伊利沙伯尋求陪伴與支持。最後，也是最重要的——身份的確認，馬利亞願意順服，因為她確認自己是「主的使女」。

從混亂驚慌到堅信順服，馬利亞經歷了認真的辨析，找到社群的支持，並且確認了自己的身份。

### 思考與實踐

1. 我此刻有沒有面對一些難以接受的使命和挑戰呢？
2. 我可以如何透過認真辨析、尋找支援和確認身份達至順服呢？

### 金句

馬利亞說：「我是主的使女，願意照你的话實現在我身上。」(路一 38 上)

## 2026 年 3 月 26 日 藉神的話迎向挑戰

陳有樑

### 讀經：以賽亞書五十 4-9 節上

4 主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每天早晨喚醒，喚醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。5 主耶和華開啟我的耳朵，我並未違背，也未退後。6 人打我的背，我任他打；人拔我兩頰的鬍鬚，我由他拔；人侮辱我，向我吐唾沫，我並不掩面。7 主耶和華必幫助我，所以我不抱愧。我硬著臉面好像堅石，也知道我必不致蒙羞。8 稱我為義的與我相近；誰與我爭論，讓我們來對質；誰與我作對，讓他近前來吧！9 看哪，主耶和華必幫助我，誰能定我有罪呢？

### 信息

〈以賽亞書〉四十至五十五章中，經常提及耶和華的僕人，尤其四首僕人之歌（四十二 1-9、四十九 1-13、五十 4-9 及五十二 13—五十三 12），對基督教來說，我們均視為這些僕人之歌是與主耶穌基督有關，今天這段經文是第三首僕人之歌，內容集中於僕人是一位被拒絕的先知。詩歌以僕人第一身作為出發點，表示他生命所面對的一切均是連繫於與「主耶和華」，從內容上可以將詩歌分為三個部分。

第一部分（4-5 節）顯示這位僕人是一位有知識學問的人，對上帝的話十分熟悉，他首先是一位聆聽者，每天早晨他先從上帝領受祂的教訓，受上帝的說話薰陶，他願意打開自己的耳朵，領受上帝的說話；這僕人不單願意聆聽，又願意切實遵行，並且為上帝的道堅持不退讓。

這令筆者想起昔日馬丁路德帶領宗教改革運動時說過的一段說話：「我不能而且不願放棄任何東西，因為違背良心是不對的，也是不安全的。這是我的立場，我不得不如此。願上帝幫助我，阿門。」這位僕人從上帝領受，為上帝堅守信仰，也為上帝教導神的子女，使他們得安慰。

第二部分（6-7 節）見到這位僕人受到敵對者的攻擊，攻擊不單使到肉身受到傷害，並且以吐唾沫等行動侮辱僕人，僕人任由他人對他進行身體和心靈的攻擊，他不反抗但不退後，因為僕人知道上帝的幫助與他同在，雖他受各種攻擊，他的臉却如堅石，屹立不倒。

第三部分（8-9 節上）講述僕人挑戰他的敵對者。僕人確切肯定上帝證明他是清白無罪，並且與他相親近，僕人再次重申上帝必然幫助他，沒有人可以定他為有罪。

### 思考與實踐

耶和華的僕人每天先聆聽上帝的教訓，並且遵行受教，以致他可以安慰其他有需要的人。今天也讓我們立志每天領受上帝的話語，並成為流通的管道幫助扶持有需要的人。

### 金句

主耶和華賜我受教者的舌頭，使我知道怎樣用言語扶助疲乏的人。主每天早晨喚醒，喚醒我的耳朵，使我能聽，像受教者一樣。（賽五十 4）

## 2026 年 3 月 27 日

# 放下自己

陳有樑

### 讀經：腓立比書二章 5-11 節

5 你們當以基督耶穌的心為心：6 他本有神的形像，卻不堅持自己與神同等；7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，8 就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。9 所以神把他升為至高，又賜給他超乎萬名之上的名，10 使一切在天上的、地上的和地底下的，因耶穌的名，眾膝都要跪下，11 眾口都要宣認：耶穌基督是主，歸榮耀給父神。

### 信息

信主較久的朋友，應對〈腓立比書〉這首「基督之歌」不會陌生，它講述耶穌基督的先存、道成肉身、死亡、復活及升天，不少人單看這部分，以為保羅正在寫神學著作，將耶穌基督的救贖神學精煉地濃縮成這短短幾句詩歌。但這不是保羅想表達的，他是以腓立比教會肢體為關懷對象。

從書信的第一章顯示在腓立比教會中，連傳福音也有不同意圖，為此保羅於二章 3-4 節寫下：「……只要心存謙卑，各人看別人比自己強。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。」他勸導肢體要學習謙卑，並以耶穌基督為榜樣，彼此學習關顧。

基督之歌正式開始以先，保羅鼓勵信徒們「當以基督耶穌的心為心」，「心」有不同聖經譯本翻譯為「想法」、「意念」等，我們先要深入了解耶穌的心腸。

多年前，基督教中開始流行一個叫 WWJD ( What would Jesus do 的縮寫 ) 的運動，簡單來說我們會問自己，如果耶穌在這處境，祂會怎麼做？背後的意思是要我們跟隨耶穌的心意而行，這是不容易回答的問題，但是令我們反省自己如何跟隨主耶穌基督。

基督之歌指出耶穌基督是以上帝的形象存在，是與上帝同等的存在，這不是爭取抓牢可得的，因為這就是主耶穌基督本來已經有的 ( 6 節 )。反而主耶穌刻意決定令自己無所有，倒空自己，甚至倒空至好像奴隸一樣，以人的方式降生世上 ( 7 節 )。不單如此，最後謙卑順服至死，更死於一種徹底羞辱人的刑罰——十字架 ( 8 節 )。因為耶穌基督的謙卑、救贖，上帝將耶穌基督升為至高，使他獲得無比的榮耀，結果萬有都要在耶穌基督面前屈膝跪下，並宣告耶穌基督是主，使榮耀歸予父神 ( 9-11 節 )。

### 思考與實踐

在教會內發生問題，不少都是因為一些堅持己見，並看輕其他肢體的意見。我們是否可以學習耶穌基督的謙卑呢？真誠地撫心自問，自己可否多點放下自己，多點聆聽了解對方，一起尋求教會合一，一起尋求上帝心意。

### 金句

你們當以基督耶穌的心為心。( 腓二 5 )

## 2026 年 3 月 28 日 被丟棄的房角石

張晴

### 讀經：詩篇一一八篇 14-25 節

14 耶和華是我的力量，是我的詩歌，他也成了我的拯救。  
15 在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音，耶和華的右手施展大能。  
16 耶和華的右手高舉，耶和華的右手施展大能。  
17 我不至於死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。  
18 耶和華雖嚴嚴地懲治我，卻未曾將我交於死亡。  
19 紿我敞開義門，我要進去稱謝耶和華！  
20 這是耶和華的門，義人要進去！  
21 我要稱謝你，因為你已經應允我，又成了我的拯救！  
22 匠人所丟棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。  
23 這是耶和華所做的，在我們眼中看為奇妙。  
24 這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！  
25 耶和華啊，求你拯救！耶和華啊，求你使我們順利！

### 信息

明天是棕枝主日，這兩天的經文選自相關經課。詩篇一一八是一首以色列人被擄前的皇室頌讚詩，會在每年的三大節期——逾越節、五旬節和住棚節時唱頌。詩中首先向以色列、亞倫家和敬畏耶和華的人宣告，要來歌頌並向神獻上感恩（1-4 節）。然後詩人宣告對神全然信靠（5-9 節），就算被敵人圍攻（10-13 節），但在耶和華的拯救裏，必能高唱勝利的凱歌（14-24 節），最後以讚美和稱謝神作結（25-29 節）。

詩中有一句話，相信信主較久的信徒應會聽過——「匠人所丟棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。」意思是說，本來被匠人丟棄的石頭，反而被選為建築物的最重要基石；這句說話在新約亦多次被引用。

福音書記載主耶穌在世最後的日子，光榮進入耶路撒冷城後，在向宗教領袖講兜惡的圓戶的比喻時，就引用了這句話，直指這些領袖棄絕祂，但在上帝的計劃裏，耶穌基督將被立為上帝國度的根基。（太二十一 42；可十二 10-11；路二十 17）在耶穌復活升天後，彼得向百姓傳講耶穌就是他們所期盼的彌賽亞，卻被宗教領袖捉拿，當他被審問時，也說出同樣的一句話，表明他們所棄絕的耶穌已經從死裏復活，並且向他們宣告，除了耶穌，別無拯救（徒四 10-12）。

人的棄絕不能動搖神的揀選和拯救計劃，這是神奇妙的作為。

### 思考與實踐

1. 神的兒子來到世上，被拒絕、排擠、藐視、棄絕、羞辱，為什麼呢？
2. 在這預苦期的日子，讓我們從被棄絕的主的身上思想祂對世人的愛。

### 金句

匠人所丟棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。  
( 詩一一八 22 )

## 2026 年 3 月 29 日：棕枝主日 被輕視的王

余志文

### 讀經：馬太福音二十一章 9-11 節

9 前呼後擁的人群喊著說：「和散那歸於大衛之子！奉主名來的是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」10 耶穌進了耶路撒冷，全城都驚動了，說：「這是誰？11 羣人說：「這是從加利利的拿撒勒來的先知耶穌。」

### 信息

復活節前一週是棕枝主日，記念主耶穌受難和復活前約一週、榮進耶路撒冷的事蹟。相關事蹟在四卷福音書也有記載，〈馬太福音〉有兩個較獨特的地方，皆與主的身份有關。

第 9 節，眾人喊著「和散那歸於大衛之子！」這與華人信徒普遍印象較深、《和合本》「大衛的子孫」的版本略有出入。這個詞彙在希臘文原文可譯作「兒子」或「後裔」。

若以兒子來理解，應較強調耶穌王者的身份，因當年所羅門便是騎著父親大衛的驃子正式登基為王的（王上一 33-37）。若以子孫來理解，應較強調其彌賽亞身份（希臘文「基督」即希伯來文的「彌賽亞」），當時人相信彌賽亞是大衛的一位後裔（太二十二 41-42）。這與「和撒拿」的觀念也較接近，因為它的意義的重點就是「拯救」。

其實這兩種理解並沒有矛盾，因為神應許大衛的王權會藉其後裔永遠被堅立。但我們更需留意，當時百姓對「拯救」的期望與我們不同，信徒強調的是基督對罪人的拯救，在信徒生命中作王，但他們卻是期望基督以王者的身份把猶太人從羅馬政權中「救」出來。

然而「基督是王」的觀念與〈馬太〉第二個獨特的記載有強烈的落差：有人感到詫異，因為

使全城驚動的竟是拿撒勒人耶穌（10-11 節）。拿撒勒是主的家鄉，一個被人看不起的小城，使徒拿但業就曾說：「拿撒勒還能出甚麼好的嗎？」（約一 46）

整段經文反映了人對主耶穌的不同心態。有人為耶穌的來臨感到興奮雀躍，有人感到驚奇詫異，有人抱著懷疑的態度，有人則只做旁觀者，一心想看看這耶穌是否真的會成為「拯救者」。但不論那一種心態，大部分人仍未知道基督拯救的真實意義，他們只期望基督讓猶大復國，這也是為何後來有些人認為主「名不符實」時，會支持宗教領袖要把基督釘十架。

### 思考與實踐

1. 基督是王，代表了上帝的王權和主權。我們真的有以祂為王嗎？還是一心只想著主是「拯救者」，只看重上帝在生命上的拯救以及生活中的救助和幫忙？
2. 迎向基督時，有人興奮雀躍，有人感到詫異，有人懷疑，有人是旁觀者。回想我信主前對基督的態度如何？信主至今，我又怎樣看祂呢？
3. 不論是那一種態度，也有機會接受救恩（例如曾質疑基督、逼迫信徒的保羅）。請選擇一位福音對象，不論其心態如何，我可怎樣把基督介紹給他／她，使他／她也得著救恩？

### 金句

前呼後擁的人群喊著說：「和散那歸於大衛之子！奉主名來的是應當稱頌的！至高無上的，和散那！」（太二十一 9）

## 2026 年 3 月 30 日：聖週週一 與耶穌的默契

歐偉昌

### 讀經：約翰福音十二章 1-11 節

1 逾越節前六天，耶穌來到伯大尼，就是他使拉撒路從死人中復活的地方。2 有人在那裏為耶穌預備宴席；馬大伺候，拉撒路也在同耶穌坐席的人中間。3 馬利亞拿著一斤極貴的純哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自己頭髮去擦，屋裏充滿了膏的香氣。4 有一個門徒，就是那將要出賣耶穌的加略人猶大，說：5「為甚麼不把這香膏賣三百個銀幣去賙濟窮人呢？」6 他說這話，並不是關心窮人，而是因為他是個賊，又管錢囊，常偷取錢囊中所存的。7 耶穌說：「由她吧！她這香膏本是為我的安葬之日留著的。8 因為常有窮人和你們在一起，但是你們不常有我。」9 有一大群猶太人知道耶穌在那裏，就來了，不但是為耶穌的緣故，也是要看耶穌使他從死人中復活的拉撒路。10 於是眾祭司長商議連拉撒路也要殺了。11 因為有許多猶太人為了拉撒路的緣故，開始背離他們，信了耶穌。

### 信息

這段經文講述了伯大尼的馬利亞以香膏抹主的事蹟，這事蹟被高度讚許，以致耶穌說：「我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，都要述說這女人所做的，來記念她。」（太二十六 13）有趣的是故事中的馬利亞全程沉默，純以行動表達，一切盡在不言中。當一個人與主的關係達到高度相知的地步，便會坦然見主，不再擔心被誤解，馬利亞無需言語，一心只想為主獻出她最摯誠的奉獻。

按常識而言，馬利亞在耶穌受難六日前就去以香膏殮葬耶穌，著實令人費解，以致賣主的猶大可以趁機批評這舉動為浪費，而且以金錢衡量，香膏的價值可達當時一般人一年的工資。

然而，當有人從效益角度批評是浪費、錯誤時機、和香膏不合理地昂貴時，耶穌卻明白馬利亞的心思，說：「由她吧！她這香膏本是為我的安葬之日留著的。因為常有窮人和你們在一起，但是你們不常有我。」

馬利亞的沉默行動表達出她認定和認同耶穌要走上十字架之路，無需多言，亦無需勸阻。提早數天抹主不是她魯莽且不懂猶太安葬規矩，而是要在彼此相知的默契中表達同飲耶穌的苦杯，那貴得不合理的香膏和以頭髮抹耶穌腳的細節，強力表達馬利亞痛惜耶穌卻又要徹底認同祂上十架之路。馬利亞對耶穌認識之真、關係之親、用情之深，可說是最為美麗的屬靈交往，也是對耶穌的莫大欣慰。

這位曾坐在主前靜聽耶穌教導的馬利亞，與主在日常中同行，即使在窮人的服侍和弟弟拉撒路死去的日子，由始至終都專注於主，不曾在艱難中迷失對主的信任。她也許沒有高言大智，但她的行動比言說更響亮，回答了那位扭曲她的行動又說得冠冕堂皇的猶大，被主確認了與她心靈互通的默契，成為了傳誦千古被人念記的見證。

### 思考與實踐

1. 請反思自己與上帝的關係，我與祂有這份默契嗎？
2. 還有五天便是記念主受苦的之日，我可如何預備自己呢？

### 金句

耶穌說：由她吧！她這香膏本是為我的安葬之日留著的。（約十二 7）

## 2026 年 3 月 31 日：聖週週二 麥子耶穌

歐偉昌

### 讀經：約翰福音十二章 20-36 節

20 那時，上來過節禮拜的人中，有幾個希臘人。  
21 他們來見加利利的伯賽大人腓力，請求他說：「先生，我們想見耶穌。」22 腓力去告訴安得烈，然後安得烈同腓力去告訴耶穌。23 耶穌回答他們說：「人子得榮耀的時候到了。」24 我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。25 愛惜自己性命的，就喪失性命；那恨惡自己在這世上的性命的，要保全性命到永生。26 若有人服事我，就當跟從我；我在哪裏，服事我的人也要在哪裏；若有人服事我，我父必尊重他。」27「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？說『父啊，救我脫離這時候』嗎？但我正是為這時候來的。28 父啊，願你榮耀你的名！」於是有一個聲音從天上来，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」29 站在旁邊的眾人聽見，就說：「打雷了。」另有的說：「有天使對他說話。」30 耶穌回答說：「這聲音不是為我，而是為你們來的。」31 現在正是這世界受審判的時候；現在這世界的統治者要被趕出去。32 我從地上被舉起來的時候，我要吸引萬人來歸我。」33 耶穌這話是指自己將要怎樣死說的。34 羣眾就回答他：「我們聽見律法書上說，基督是永存的；你怎麼說，人子必須被舉起來呢？這人子是誰呢？」35 耶穌對他們說：「光在你們中間為時不多了，應該趁著有光的時候行走，免得黑暗臨到你們；那在黑暗裏行走的，不知道往何處去。」36 你們趁著有光，要信從這光，使你們成為光明之子。」

### 信息

聖週週二的這段福音經文非常特別，當安得烈和腓力告訴耶穌希臘人求見祂時，耶穌卻不回答是否接見，而是說自己要得榮耀的時候到了，並道出一段貌似答非所問的說話：「一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。」

在〈約翰福音〉中，所謂「人子得榮耀的時候」通常是指基督通過受苦受難和死亡彰顯救贖世人的代價，又以復活的大能戰勝那些傷害世人的苦難、朽壞、罪惡和死權，把人藉著自己與上主結連，復歸和好，拯救不能自救的世人，離黑暗，進光明。因此基督得榮耀不是那種衣錦還鄉、事業有成的世俗榮耀之意，而是以自己的捨身順服來經歷悲痛並以大能的復活來否定苦罪，顯出榮耀。

當希臘人求見耶穌，祂的即時反應是知道自己所背負的十架將要臨到的死亡的劫難，由於祂只在以色列範圍傳道，不像保羅那樣到外邦傳福音，所以當希臘人求見，就意味著祂的影響力已到達外邦，而想殺害祂的人不能坐視這股贏取民心的影響力，故此祂自知被殺的日子不遠矣。

希臘人的求見觸動了祂內心的痛，祂知道自己要上十架、要榮耀上主，但這種本來不需要祂背負的罪債和痛楚還是令祂要一再重申自己的人生彷如麥子，榮耀之處在於從拒絕保存自己中甘願死去，因而結出豐盛的果子。

麥子必須落在地上，然後死了，才會結出許多的果子；基督必須道成肉身，然後死了，才會以復活的大能孕育無數的豐盛人生。麥子耶穌不吝惜地犧牲自己，唯有如此才可以挑戰那些在今世仍有巨大影響力的苦罪和死權。當無辜者耶穌被釘十架，正顯明這些罪惡的狂傲、黑暗和荒謬，祂堅持十架的苦路，展示出最高貴的人生，以憐愛來止息苦罪的惡性循環。這是偉大的生命光輝，但唯有最終憑藉上大的大能復活，這種光輝才化為榮耀，否則這只不過是多添一個義人被殺的記錄。

麥子的死去，不是那種壯懷激烈的英雄式犧牲事蹟，它更像是每日的捨己生活，承受著煎熬前行，在被注意或被忽略中，定睛上主的榮耀，定意走在十架路上。

### 思考與實踐

1. 為何主在希臘人求見祂後會說出「麥子落在地裏死了」這段話？
2. 請默想：「麥子的死去，不是那種壯懷激烈的英雄式犧牲事蹟，它更像是每日的捨己生活，承受著煎熬前行，在被注意或被忽略中，定睛上主的榮耀，定意走在十架路上。」

### 金句

我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒；若是死了，就結出許多子粒來。（約十二 24）

## 2026 年 4 月 1 日：聖週週三 預備接受令人失望的出賣

### 讀經：約翰福音十三章 21-32 節

21 耶穌說了這些話，心裏憂愁，於是明確地說：「我實實在在地告訴你們，你們中間有一個人要出賣我。」22 門徒彼此相看，猜不出他說的是誰。23 門徒中有一個人，是耶穌所愛的，側身挨近耶穌的胸懷。24 西門·彼得就對這個人示意，要問耶穌是指著誰說的。25 於是那人緊靠著耶穌的胸膛，問他：「主啊，是誰呢？」26 耶穌回答：「我蘸一點餅給誰，就是誰。」耶穌就蘸了一點餅，遞給加略人西門的兒子猶大。27 他接了那餅以後，撒但就進入他的心。於是耶穌對他說：「你要做的，快做吧！」28 同席的人沒有一個知道耶穌為甚麼對他說這話。29 有人因猶大管錢囊，以為耶穌是對他說「你去買我們過節所需要的東西」，或是叫他拿些甚麼給窮人。30 猶大受了那點餅以後立刻出去。那時候是夜間了。31 猶大出去後，耶穌說：「如今人子得了榮耀，神在人子身上也得了榮耀。32 如果神因人子得了榮耀，神也要因自己榮耀人子，並且要立刻榮耀他。」

歐偉昌  
信息

當主耶穌說：「你們中間有一個人要出賣我」時，作為讀者的我們知道這人是猶大，但當時與耶穌同席的人竟然猜不出這人是猶大，甚至當耶穌對猶大說：「你要做的，快做吧！」後，同席的人也沒有意會到這句是甚麼意思，更有人自動腦補，以為耶穌叫猶大出外買東西甚至賙濟窮人。究竟是門徒太愚鈍還是猶大掩飾的太好？以致竟然無人事先洞悉猶大出賣耶穌的計謀！

人可以突然變壞嗎？從人生閱歷來看，人的改變不會突如其来，往往都是通過某種覺悟，定意塑造某種生活取向，人才會調整自己的行為，改變生命的軌跡。猶大出賣主絕不是一時的衝動，而是在三年與共的不滿中做出賣主的決定，即使他被託管錢囊，擁有運用金錢的權限，以致能確認他在門徒中的地位或信任度都不低，不過他還是背棄別人對他的期待而出賣主，而這種背棄亦令他不能抬起頭做人，承受不了內心的煎熬而自殺，這也說明了猶大的內心充滿矛盾，他決意出賣，也同時意識到這是個連自己都不能接受的不義之舉。這正是人生中最愚蠢憾事，明知那是不智的決定，還是要傷害別人和摧毀自己。

猶大的矛盾，令他看起來有時是可以信任，有時卻是埋於心底的腹黑。這一點耶穌早已看透，但祂沒有揭露對他的認知，相反以包容和慈愛期待他從迷惘中覺悟並回應祂的善意。

耶穌想他自己放棄出賣，在一切尚未暴露前悔改歸正。不論猶大是否背叛，耶穌已做了最壞的打算，祂預備接受這橫逆；但祂也是失望的，因為祂柔和謙卑，其實一直期待猶大的回轉，即使在最後晚餐的最後一刻，祂依然保護著猶大，沒有當眾揭穿他的陰謀，祂一直期待的是他的回轉，而猶大最終背叛，便正式令期待落空，本應包容的愛，卻無奈地叫罪人無地自容。

儘管預備接受令人失望的出賣，三年以來耶穌都不改祂對猶大的善意，這也是另一種背負十架的方式，身體力行地告訴我們在腹黑、矛盾、和背叛的環境中，我們依然以愛前行，人們的卑劣不能改變我們活出上主的美善，不能改變那十字架上的真理。

## 思考與實踐

- 即使我們未必會像猶大那樣「出賣耶穌」，卻有不斷做一些令主傷心的事。請為自己的罪行向主認罪，讓祂更新我們。
- 「三年以來耶穌都不改祂對猶大的善意，這也是另一種背負十架的方式」，不論如何，主總希望我們悔改歸向祂。請為主這份大恩、大愛獻上感恩和讚美。

## 金句

猶大出去後，耶穌說：如今人子得了榮耀，神在人子身上也得了榮耀。（約十三 31）

## 2026 年 4 月 2 日：濯足節 顛覆世界的濯足

歐偉昌

### 讀經：

#### 約翰福音十三章 1-17 節、31 下-35 節

1 逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了。他一向愛世間屬自己的人，就愛他們到底。2 晚餐的時候，魔鬼已把出賣耶穌的意思放在加略人西門的兒子猶大心裏。3 耶穌知道父已把萬有交在他手裏，且知道自己是從神出來的，又要回到神那裏去，4 就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，5 隨後把水倒在盆裏，開始洗門徒的腳，並用束腰的手巾擦乾。6 到了西門·彼得跟前，彼得對他說：「主啊，你洗我的腳嗎？」7 耶穌回答他說：「我所做的，你現在不知道，但以後會明白。」8 彼得對他說：「你絕對不可以洗我的腳！」耶穌回答他：「我若不洗你，你就與我無份了。」9 西門·彼得對他說：「主啊，不僅是我的腳，連手和頭也要洗！」10 耶穌對他說：「凡洗過澡的人不需要再洗，只要把腳一洗，全身就乾淨了。你們是乾淨的，然而不都是乾淨的。」11 耶穌已知道要出賣他的是誰，因此說「你們不都是乾淨的」。12 耶穌洗完了他們的腳，就穿上衣服，又坐下，對他們說：「我為你們所做的，你們明白嗎？」13 你們稱呼我老師，稱呼我主，你們說的不錯，我本來就是。14 我是你們的主，你們的老師，尚且洗你們的腳，你們也應當彼此洗腳。15 我給你們作了榜樣，為要你們照著我為你們所做的去做。16 我實實在在地告訴你們，僕人不大於主人；奉差的人也不大於差他的人。17 你們既知道這些事，若是去實行就有福了。

31 下 耶穌說：「如今人子得了榮耀，神在人子身上也得了榮耀。32 如果神因人子得了榮耀，神也要因自己榮耀人子，並且要立刻榮耀他。33 孩子們！我與你們同在的時候不多了；你們

會找我，但我所去的地方，你們不能去。這話我曾對猶太人說過，現在也照樣對你們說。34 我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。35 你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

### 信息

耶穌在生命去到最後時刻，卻堅持要為門徒洗腳，還要求門徒彼此洗腳、服侍他人，更教導和應許：「我實實在在地告訴你們，僕人不大於主人；奉差的人也不大於差他的人。你們既知道這些事，若是去實行就有福了。」( 16-17 節 )

若果單純以為別人洗腳泛指一切服侍，這就忽略了濯足本身在猶太習俗的意義。耶穌為門徒洗腳一直連繫著「乾淨」這個副題，對於在沙塵滾滾的猶太地走路的人，一般只需洗腳就能被理解為乾淨。不過，這種外在的潔淨，耶穌卻將之連繫到內心或屬靈潔淨，故暗指將要賣主的猶大在洗腳後也不乾淨。

耶穌為人濯足在形式上是一視同仁，但在服侍的互動過程中有人得到內外的潔淨，有人卻因拒絕被光照，故只得外在的潔淨而無法潔淨內心，因為耶穌把濯足當作一種涉及塑造靈性的行動，外在的行動總是一道門，叫人門前得服侍，走進門內的人便能走近上主，展開整全人生的豐盛之旅。濯足象徵著基督徒的服侍，這種形式上可能與社會服務無異，但在互動的過程中卻應烙印出福音的足跡，讓願意回應或能夠回應的人進入真正的生存意義。

在基督教中常有的事工，包括社會服務、教育、慈惠、義務幫助等，請不要自動去除無條件的施予時那本應可以影響生命的「生命接觸」，基督徒若在服侍中忘卻屬靈向度，這些服侍大抵可以不用由教會提供。

無條件的服侍不是用來說明教會的大愛。在無條件的付出中，我們在踐行基督的教導中成為了潔淨自己的渠道；在放下身段的服侍中，我們學習忍耐和謙卑，承受著輕視、誤解、濫用、和傷害；在罪人拒絕光照時，我們知道了生命的界線，抑制著自己扮演上主的試探。

所以耶穌說：「你們既知道這些事，若是去實行就有福了。」這種福是給予實踐者而不是被服侍的對象，於是耶穌濯足的吩咐成為了顛覆世界的教導，因著一視同仁的服侍，我們祝福所有人，我們也因此成為名副其實的僕人領袖，在拒絕唯我獨尊的領導，溫柔地帶領能回應的人「出死入生」。

## 思考與實踐

1. 請思想：濯足展現的不僅是服侍，而是一個讓在服侍過程中讓自己被更新的行動。
2. 今天上帝想我為誰「濯足」呢？家人？教會肢體？同事、同學？

## 金句

耶穌知道父已把萬有交在他手裏，且知道自己是從神出來的，又要回到神那裏去，就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，隨後把水倒在盆裏，開始洗門徒的腳，並用束腰的手巾擦乾。（約十三 3-5）

## 2026 年 4 月 3 日：受苦節 善的翱翔

歐偉昌

**讀經：約翰福音十八章 1 節-十九章 28 節  
(選讀十八章 19-24 節)**

19 於是，大祭司盤問耶穌有關他的門徒和他教導的事。20 耶穌回答他：「我一向都是公開地對世人講話，我常在會堂和聖殿裏，就是猶太人聚集的地方教導人，我私下並沒有講甚麼。21 你為甚麼問我呢？去問那些聽過我講話的人，我所說的，他們都知道。」22 耶穌說了這些話，旁邊站著的一個警衛打了他一耳光，說：「你這樣回答大祭司嗎？」23 耶穌回答他：「假如我說的不對，你指證不對的地方；假如我說的對，你為甚麼打我呢？」24 於是亞那把耶穌綁著押解到大祭司該亞法那裏。

### 信息

受難日福音經題十分長篇，涉及〈約翰福音〉兩章共 82 節經文。這樣的長篇是希望不刪減把整個受難過程呈現出來，讓在聚會中的人能一氣呵成地經歷耶穌的被捕、被否認、盤問、受審、判決、凌辱、虐打、釘十架、以致死亡和埋葬，亦鼓勵讀者看畢全部兩章的經文。

受難過程能令人產生不同的感觸，包括悲憫、痛心和憤怒等，這些觸動不論激發自我們所曾面對的不公，或是來自創傷的回憶，還是與耶穌感同身受的共情，所有受難過程的迴響在在說明苦難無處不在、邪惡無日無之、不公不義狂傲地咆哮。這樣不友好的世代，連柔和謙卑的耶穌也沒有避過，我們可以倖免嗎？

在這篇幅中，有一個較少人提及的片段（約十八 19-24），就是當大祭司盤問耶穌時，耶穌說明自己的教導是在群眾中光明正大地講，哪知有個警衛卻掌摑祂並說：「你這樣回答大祭司嗎？」這警衛展示出人性卑劣的一面，擅自行刑和仗勢欺人，內心扭曲的肆意踐踏耶穌。

面對這樣的惡勢力和背後所屬的強橫黑暗力量，一般人不是退縮就是沈默輕蔑，但我們的主卻說：「假如我說的不對，你指證不對的地方；假如我說的對，你為甚麼打我呢？」在祂被強大的邪惡所籠罩時，祂還是散發出真理的光芒，使那些不接受光的人感到異常的刺眼，祂沒有墮入憤怒和暴力的深淵，相反要藉話語把真理彰顯，以光明蓋過罪人的黑暗，令對手自慚形穢。

耶穌的說話表明祂沒有放棄真理之光必須呈現於世，若果善良退縮，就會讓黑暗延伸它的力量；若果善良變為暴戾，要入魔、替天行道、以怨報怨，就會把光明也變成黑暗；耶穌要讓善良翱翔，不亢不卑的活出生命中最光輝的一面，特別在世道非常黑暗的日子，祂內心沒有失去光明，說話沒有失去光彩，生命沒有失去光輝。其實，在整個受難中，耶穌都是以此方式去彰顯美善，世界或會一時猖獗，但善的翱翔將要指導人心朝向真理之光，成為永恆耀眼的存在。

### 思考與實踐

- 當我發現身邊發生不公義的事，例如有同事或同學被欺凌、大家在工作上慣以謊言運作，我會選擇隨波逐流，還是勇於指正錯誤、使那些不接受光的人感到刺眼呢？
- 主耶穌的受難日是黑暗的，但祂卻顯露光芒，請默想主的美善、偉大、生命力。

### 金句

耶穌回答他：「假如我說的不對，你指證不對的地方；假如我說的對，你為甚麼打我呢？」  
( 約十八 23 )

## 2026 年 4 月 4 日：聖週週六 隱性不埋名的基督徒

### 讀經：約翰福音十九章 38-42 節

38 這些事以後，亞利馬太的約瑟來求彼拉多，要把耶穌的身體領去。他是耶穌的門徒，只因怕猶太人，就暗地裏作門徒。彼拉多准許了，他就把耶穌的身體領走。39 尼哥德慕也來了，就是先前夜裏去見耶穌的那位，他帶著約一百斤的沒藥和沉香。40 他們照猶太人喪葬的規矩，用細麻布加上香料，把耶穌的身體裹好了。41 在耶穌釘十字架的地方有一個園子，園子裏有一座新墓穴，是從來沒有葬過人的。42 因為那天是猶太人的預備日，而那墳墓又在附近，他們就把耶穌安放在那裏。

歐偉昌  
信息

這段經文出現兩位人物，第一位是亞利馬太，他是首次並唯一一次出現在聖經中，另一位是擔心猶太人知道自己跟從耶穌的尼哥德慕。這兩位都可以稱為隱性基督徒，雖然他們沒有隱姓埋名，但他們也不像那些撇下一切跟從主的門徒那樣，三年以來走在可能被逼迫的風口上。

不過，隨著耶穌的死去，他們本可隱姓埋名並抹去自己曾與主相遇的事實，但他們卻在耶穌死亡的時刻，坦然承認與耶穌的關係，並在門徒四散的氛圍中挺身處理耶穌安葬的事情，這裏我們看到他們的勇敢和從不以福音為恥，相對那些撇下一切跟從主的門徒，他們不因耶穌的死去而驚慌失措，卻是堅定而不挑釁的站出來。

他們心裏明白耶穌是死於不義，他們也明白這種不義之舉措可能火燒連營的牽連自己，但他們還是站出來，他們不是猶如英雄般那樣站出來指責不義，他們只是單純的要求處理一個死者的身後事，所以他們是堅定不挑釁的做應該做的事情，沒有釋出多餘的企圖，比對那些精於計算的「忽然基督徒」或「忽然不是基督徒」，他們的生命應予以崇高的敬意。

他們展示出好像在日常中幾乎要被埋沒的信仰演繹方式，因為他們平時好像不怎麼顯眼，不過他們的勇敢和堅定不可能是偶然、欠缺操練、或是無知無謀的魯莽，故此我們稱他們為隱性基督徒不是貶義，他們身體力行地顯出信仰生命無須在於鎂光燈下，而是在日常的十架道路上。

他們令人想起未曾向巴力屈膝和親嘴的七千人（王上十九 18），上主以這些人來安慰以利亞，他曾如英雄般單挑並戰敗八百五十個假神的先知（王上十八），一心渴望以色列宗教復興，最後不但被追殺更因以色列沒有回轉而頹然沮喪，但偏偏就是這些隱性且被以利亞忽略的七千人才是以色列宗教復興的根基。

亞利馬太和尼哥德慕這類人不能用沉默的大多數來形容他們，他們只是隱性但不會埋名，他們的名字已刻在聖經上，他們在需要的時刻就會站出來，這可不是英雄式的浪漫，不依賴鎂光燈的導引，卻是對信仰有真正覺悟與認知，在與上主細水長流的日常相處中千錘百鍊出堅實的信仰，成為上主忠貞不二的門徒。

## 思考與實踐

以下兩類信徒較接近我的情況：

- 勇於承認信徒的身份，並一直持守真理。
- 常把自己是基督徒掛在口邊，並在教會有若干事奉，但卻未必盡上基本基督徒責任（例如穩定靈修生活、讓傳福音成為生活的一部分），於遇到挑戰時卻不會勇以基督信仰的價值觀回應（例如怕開罪別人而對不義的事閉口不言）。
- 順其自然地交代跟隨耶穌的身份，並在日常生活中真正地活出基督的樣式。

## 金句

這些事以後，亞利馬太的約瑟來求彼拉多，要把耶穌的身體領去。他是耶穌的門徒，只因怕猶太人，就暗地裏作門徒。彼拉多准許了，他就把耶穌的身體領走。（約十九 38）