

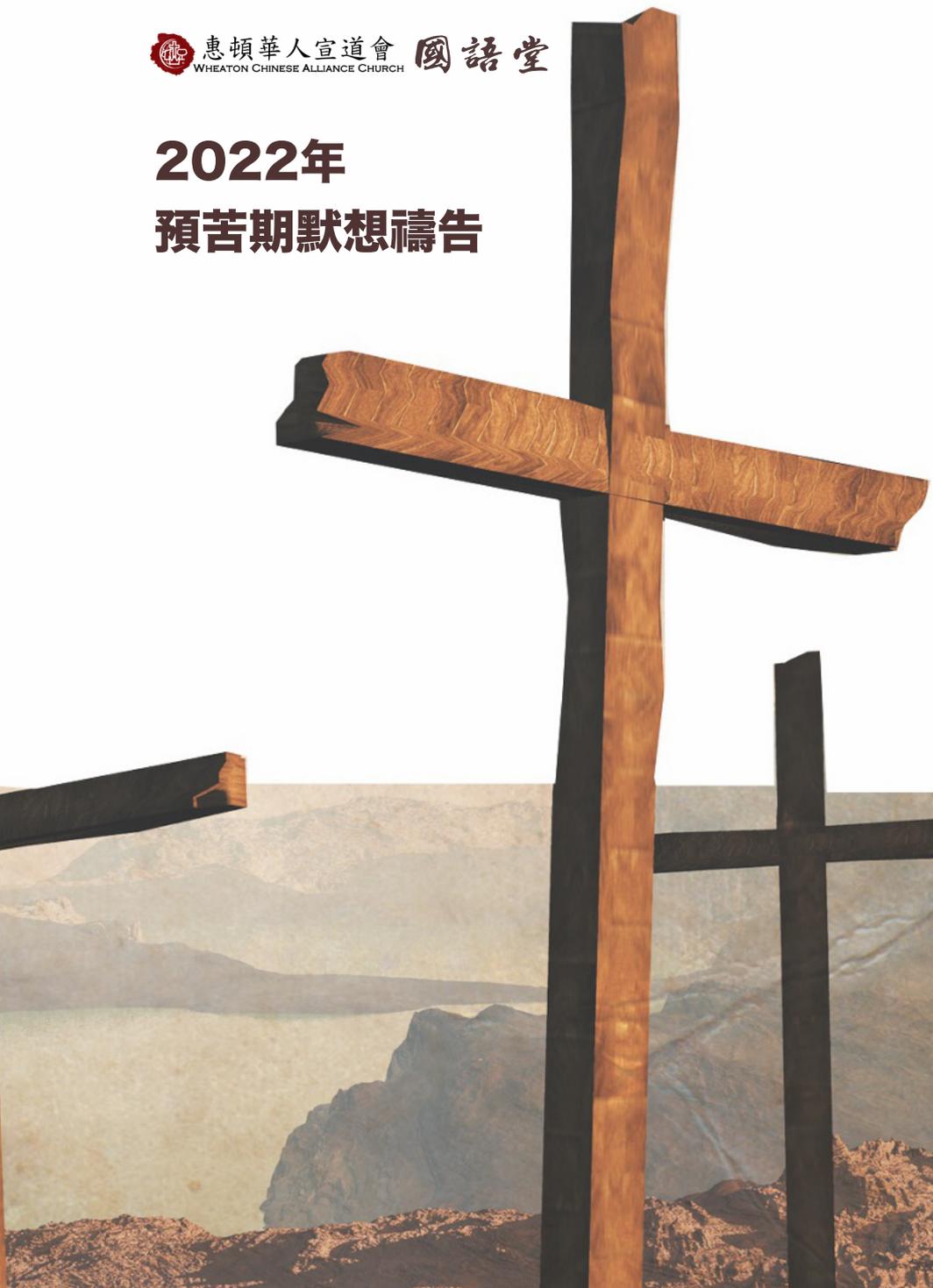


惠頓華人宣道會
WHEATON CHINESE ALLIANCE CHURCH

國語堂

2022年

預苦期默想禱告



預苦期

感謝主！主要帶領和陪伴我們一同走過這四十天的時間，讓我們可以一同體會上帝的憐憫慈愛，一同經歷主耶穌基督的謙卑捨己和堅強忍耐。藉著這四十天的禱告默想，願聖靈幫助我們更新生命，可以更好地為主而活，等候主的再來！

願賜平安的上帝親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！





預苦期 聖灰日

「預苦期」（Lent，意即春天，是指復活節前的四十天，但不計算期間的六個主日。）「預苦期」在教會傳統中，是特別記念耶穌基督為人贖罪而受苦受死的一段期間，以此勸勉跟隨主的門徒悔改自省，默想禱告，與主同行。

第一天（2022年3月2日）

今天是預苦期的首日——聖灰日 (Ash Wednesday)，我們當思想上帝的話語：「你本是塵土，仍要歸於塵土。」（創3:19）但是感謝主！因著上帝的慈愛，「他從灰塵裏抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，使他們與王子同坐，得著榮耀的座位。」（撒下2:8）上帝差遣祂的兒子耶穌基督來拯救我們，把我們從塵土中救拔出來，得著上帝兒女的名份。願我們在今天的「聖灰日」來到主的面前思想祂的恩典，悔改我們的心思意念，言語行為：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思；試煉我，知道我的意念。」（詩139:23）

第二天 (2022年3月3日)

總要警醒禱告

【經文】耶穌回來，見他們睡著了，就對彼得說：「西門，你睡覺嗎？不能警醒片時嗎？總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」

(可14:37-38)

【默想】求主幫助我們能夠時常警醒禱告，時常感受到聖靈的安慰與主的同在，如果今天我們有什麼困難，求主讓我們能夠完全仰望祂，依靠祂，不要讓軟弱的肉體成為我們來到主面前的攔阻。

【禱告】親愛的主耶穌，感謝你藉著對門徒們所說的話，再一次提醒我，讓我可以常常在你的裡面警醒禱告、警醒等候，求主讓我經歷你的同在，阿們！



第三天 (2022年3月4日)

【經文】總要趁著還有今日，天天彼此相勸，免得你們中間有人被罪迷惑，心裏就剛硬了。(來3:13)

【默想】感謝主的恩典，讓我們在地上有弟兄姊妹可以與我們一同行走天路。小敏姊妹一首詩歌「這一條路不能一個人走」就提醒我們：

这条路不能一个人走
不能一个人行
工程之大任重道远
需要亲爱的弟兄
这条路不能一个人走
不能一个人行

弟兄相愛必能贏
必完成未竟之工

願主幫我們可以彼此更加相愛，天天用上帝的話語彼此勸勉、彼此提醒，同走天路。

【禱告】親愛的恩主，我感謝你，感謝你在我的生命中賜給我屬靈的同伴，可以讓我們一同奔走天路，求主幫助我們可以彼此切實相愛、彼此和睦同心，彼此包容提醒、彼此勸勉鼓勵，讓我們一同經歷你的恩典，如此感恩禱告奉主耶穌基督的聖名，阿們！



天天彼此相勸

他被藐視

第四天 (2022年3月5日)

【經文】 他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣；我們也不尊重他。（賽53:3）

【默想】 主耶穌來到這個世上餐風露宿、居無定所，睡覺沒有枕頭的地方，三十多歲看上去卻像快五十歲了，都是因為他愛我們，甘願被天父上帝差遣，道成肉身，住在我們中間，要把我們從罪中拯救出來。但是他卻常常被人藐視，被人污穢，即使是我們聲稱是他門徒的人，也不願完全地聽從他，尊重他。求主憐憫我們，赦免我們的罪，讓我們不只是在表面上稱呼他為主，而是要在內心中聽他的話，並遵他的話而行。

【禱告】 親愛的阿爸天父，你全心地愛我們，你就是愛，我們

卻不願意接受你的愛，但是你卻滿有憐憫忍耐，等待我們迴轉。你差下你的獨生愛子給我們，他在世上寧願忍受罪人的刁難和羞辱，也要定意來拯救我們，求你幫助我們，讓我們可以真心地迴轉到你面前，不要讓我們再一意孤行，不要讓我們再我行我素，在錯謬中直奔，在自己的罪中滅亡。我們要特別地在烏克蘭戰爭中受到苦難的人禱告，求主你憐憫施恩，讓戰爭早日止息，讓和平再次降臨，讓刀槍都打成犁頭鐮刀，讓人心都能迴轉，認識到你就是他們的主，無論是俄羅斯，還是烏克蘭，或者是其它國家的人，讓他們都能因為真正認識你而聽從你，不要讓他們掩面不看，不尊重你，而是能夠有從你而來的心腸，彼此饒恕，彼此相愛，彼此和睦，因為在你凡事都能。感謝主，禱告奉主耶穌基督的聖名，阿們！

第五天 (2022年3月7日)



我渴了

【經文】這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，為要使經上的話應驗，就說「我渴了。」（約19:28）

【默想】主耶穌在十字架上所經歷的苦難是我們難以想像的，但是就在他的身體承受著巨大疼痛的時候，他還為了要使經上的話應驗，就說：「我渴了。」主耶穌所說的這話，更是為了讓我們能夠看到每一個靈魂的「本相」——我們都是飢渴的人。在這個世界上，人都在為各自的追求或需要打拼，而這些追求和需要又好像是永遠無法讓人得到滿足，只是會讓人更

加飢渴。其實人真正的飢渴就是無法認識和信靠上帝，Mother Teresa正是在印度的火車上看到一張張飢渴的面孔，從而踏上了服事主的道路，因為他聽到了主的聲音「我渴了。」

【禱告】親愛的主耶穌，你告訴我們說，人若渴了，可以到你這裏來喝。信你的人就如經上所說「從他腹中要流出活水的江河來。」主啊，我們感謝你，你為了拯救我們，甘願為我們走上十字架，將你對我們愛盡然顯明，主啊，在你承受巨大苦痛的時候，你仍然想著我們，看到我們靈魂的乾渴，主啊，求主讓我們能夠體會你的心腸，看到你對我們的愛也是如此的飢渴，主啊，讓我們可以來效法你的腳蹤行，能夠常常看到別人的需要，將傳福音的使命常常放在我們的心中，去讓人能夠得到你的活水，滿足你的心意。求你垂聽我們的禱告，奉你自己的聖名，阿們！

第六天 (2022年3月8日)

【經文】你把旌旗賜給敬畏你的人，可以為真理揚起來。(細拉) 求你應允我們，用右手拯救我們，好叫你所親愛的人得救。(詩60:4-5)

【默想】上帝拯救我們，把我們帶進祂的國度之中，並要為我們豎立旌旗，讓我們可以躲避敵人的箭。(新譯本：你為敬畏你的人，豎起旗幟，使他們可以逃到那裡，躲避敵人的弓箭。) 感謝主，祂成為我們的避難所，成為我們的盾牌，可以讓我們得到隨時的幫助，也求主能夠幫助我們，讓我們去傳揚祂的福音，把祂的真理揚起，讓更多的人可以

逃到祂那裡，得以拯救。

【禱告】親愛的恩主，你是我們的旌旗，你是我們的盾牌，你是我們的高臺，你是我們的避難所，我們感謝你，感謝你把我們從死亡中拯救回來，得到你所賜給我們的平安。求主繼續保守我們，能夠遠離一切的兇惡，救我們脫離各樣的試探，讓我們知道，我們雖然仍然在這個世界上生活，但是卻是住在你的旌旗下。也求主幫助我們，讓我們可以去傳揚福音，讓更多的人能夠來到你的避難所當中，獲得拯救。求你垂聽我們的禱告，奉主耶穌基督的聖名，阿們！

A woman is shown from the chest up, holding a large white banner high above her head with her right hand. She is looking upwards with a hopeful expression. The background is a soft, warm sunset or sunrise sky with light clouds. The overall mood is one of hope and faith.

為真理揚起來

第七天 (2022年3月9日)

蒙召原是為此

【經文】你們蒙召原是為此；因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。（彼前2:21）

【默想】當彼得在跟隨主的時候第一次聽到主耶穌要受到長老、祭司長、文士許多的苦，並且被殺的時候，他就勸阻主耶穌說，「主啊，萬不可如此！這事必不臨到你身上。」（太16:22）可是多年以後，他以無反顧地也走上了耶穌受難的道路，在他被抓殉道之前，他就寫信告訴其他門徒，不要害怕逼迫試煉，而要跟從主的腳蹤行。我們又怎樣效法主而行呢？我們要怎樣對人以愛去共情和憐憫呢？主耶穌為了

愛人，首先向人敞開他自己，讓他可以與人一樣經受傷害和痛苦，我們蒙召去愛世人，將上帝的福音帶給他人，是否應當首先也要預備受到傷害呢？

【禱告】親愛的主耶穌，你為了愛我們，甘願成為我們人的樣子，在這個世界上謙卑自己，經受各樣的苦難，你向世人主動敞開你自己，從而可以讓你受到與世人同樣的傷害，都是因為他對世人的愛和憐憫。你為我們做了美好的榜樣，讓我們知道在這個世上生活也要能夠主動向這個世界敞開我們自己，因為受苦是你對我們的呼召，願主你的旨意成就。求主垂聽我們的禱告，阿們！

第八天 (2022年3月10日)

你是屬我的

【經文】雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：你不要害怕！因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。

(賽43:1)

【默想】上帝揀選了雅各，救贖了以色列，然後他們仍然犯罪跌倒，就在他們因罪受罰，恐懼戰兢的時候，上帝再一次安慰他們，告訴他們：「你是屬我的。」上帝的愛不離不棄，上帝對他們說：「你是我從地極所領來的，從地角所召來的，且對你說：你是我的僕人；我揀選你，並不棄絕你。」(賽41:9) 今天，我們雖然已藉著中保耶穌基督罪得赦免，但是我們還會有過犯和罪

愆，讓我們覺得上帝是否還會繼續地愛我們，憐憫我們？感謝主，上帝的話「你是屬我的」再一次讓我們知道，我們是屬他的，他永不會離棄我們，當我們遇到試探甚至犯罪的時候，我們要能夠向主認罪悔改，好讓我們的生命一天新似一天。

【禱告】親愛的阿爸、父，我感謝你，感謝你對我的揀選和拯救，感謝你對我的愛永不棄絕，感謝你，讓我可以藉著你所賜給我的中保主耶穌基督罪得赦免，並且幫助我能遠離試探和兇惡，求主赦免我們一切不討你喜悅的過犯罪愆，讓我每一天都有一個全新的生命活在你的面前，感謝主，求主垂聽我們的禱告，奉主耶穌基督的聖名，阿們！

第九天 (2022年3月11日)

【經文】當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。(腓4:5)



主已經近了

【默想】保羅勸勉在福音上都很有熱心和勞苦的兩位姊妹能夠在主裡彼此同心，我們不知道這兩位姊妹是因何事而讓保羅牽掛，但是保羅或許已經預期如果她們之間的問題不能得到很好解決，勢必會對她們各自的生命以及教會造成影響，保羅要讓他們能夠彼此同心，同的什麼心呢？同的是「謙讓的心」。如果我們都能有「謙讓的心」，我們之間就會少了很多問題和紛爭，這樣，我們就能更好地彼此相愛，彼此同工，一同傳揚福音。我們要常常互相提醒「主已經近了」，好讓我們都有謙讓的心，一起為福音而同工。

【禱告】親愛的恩主，你是教會的頭，你願意讓我們每一個弟兄姊妹在你的身體中都能互相謙讓，互相幫助，互相補足，求主幫助我，讓我可以成為別人的祝福，也讓其他弟兄姊妹成為我的幫助，讓我們可以一起同心興旺你的福音，如果我曾經得罪過其他弟兄姊妹，也求主提醒我，並賜個我適當的時機，去道歉和解，讓你的名得榮耀。感謝主，求主垂聽我的禱告，奉主耶穌基督的聖名，阿們！

第十天 (2022年3月12日)

壯膽 堅固

【經文】凡仰望耶和華的人，你們都要壯膽，堅固你們的心！

(詩31:24)

【默想】我們的上帝是創造天地萬有的主，祂也賜給我生命，並賜給我救恩，賜給我祂的話語，賜給我祂的安慰。求主幫助我，讓我可以凡事仰望主，剛強壯膽，不要害怕，並且堅定跟從主。雖然現在疫情還在延續，求主賜給我信心，讓我能更好地敬拜主，服事主，按照主的話而行。

【禱告】親愛的阿爸天父，我們感謝你，你是看顧人的上帝，是保守我們的恩主，我們要來敬拜你，感謝你賜給我話語鼓勵我：「凡仰望耶和華的人，你們都要壯膽，堅固你們的心！主啊，求你讓我成為一個凡事仰望你的人，不再靠自己行事為人，而是要依靠你，不再害怕膽怯，而要堅定信心來敬拜你，服事你，求主垂聽我的禱告，奉主耶穌基督的聖名，阿們！

第十一天 (2022年3月14日)

【經文】因為上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。(提後1:7)



剛強 仁愛 謹守

【默想】求主繼續幫助我們，讓我們可以不再被周圍的環境干擾而生出膽怯的心，膽怯的心只能帶給我們挫敗和沮喪，這不是上帝所賜給我們的。上帝所賜的乃是剛強的心、仁愛的心、謹守的心。剛強的心可以讓在遇到苦難時仍然堅定信靠，仁愛的心可以讓我們去彼此相愛，彼此幫助，甚至對刁難和傷害我們的人，我們仍然可以藉著為他們禱告去愛；謹守的心可以讓我們有自律、有節制，對於那些來到我們面前的試探不去看，不去想，更不去碰，一心定睛我們的主耶穌基

督，讓我們可以在教會中成為他的肢體。

【禱告】親愛的主耶穌，我祈求你再一次讓我能夠在你的裡面，得到你自己所賜的力量，讓我可以成為你教會中的肢體，去發揮應有的功用，不要讓擺在我面前困難或試煉攔阻我跟隨你，幫助我不要膽怯，讓我可以剛強、仁愛和謹守，為你作美好的見證，傳揚你的福音。求主垂聽我的禱告，阿們！

第十二天 (2022年3月15日)

【經文】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。(詩23:4)

【默想】在死蔭的幽谷中，主與我們同在，這是何等的安慰！他是創天造地的主，祂是一切生命的源頭，祂就是生命，在我們的生命遭遇苦難時，主應許與我們同在，祂和我們在這死蔭中一同承受苦楚，帶給我們安慰和能力，讓我們可以靠著祂度過困境，祂對我們的愛超過我們的思想，祂沒有為我們挪去困苦，卻要與我們一同承受，原是要把我們永遠地帶離困苦，進入永遠沒有痛苦的永恆。

【禱告】親愛的天父上帝，有很多事情現在我還不明白，但我明白你是永遠美善的主，你就是愛，你愛我們至深，甚至將你的獨生愛子差到這個世界上為我們捨命，他在這個世界上所承受的苦難，遠遠超過我們所承受的，因為他本不應與我們一樣，但是他竟然成為我們的樣式，親身在這個被罪污穢而充滿困苦的世界，為要把我們帶離死蔭的幽谷，進入到主你為我預備的永生。更感謝主，讓我可以認識他，信靠他，並藉著他成為你的兒女，在這個世界上所遇到的困境中，讓我知道，你與我同在，雖然我的眼睛不能看見，但是我的心知道，你就在我身邊，感謝主，願你對我的心意成就。奉主耶穌基督的聖名求，阿們！



你與我同在

第十三天 (2022年3月16日)

【經文】因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。(來4:15-16)



隨時的幫助

【默想】我們的主耶穌基督，他來到我們中間，成為我們的樣子，並且凡事也都要受到試探，但是他卻沒有犯罪。他為我們做了美好的榜樣，更是成為我們得救的根源，所以，我們就應當完全信靠這位上帝為我們所預備的大祭司，他不但為我們獻上了完美的贖罪祭，一次獻上，就永遠有效，他更是將他自己作為完美的祭物。「因為他一次獻祭，便叫那得以成聖的人永遠完全。」(來10:17) 所以，我們所有願意相信他，並且藉著信靠他而得到這永遠有效的救贖的人，是有福的。不但是我們得到了上帝的救恩，就是在我們軟弱的時候，我們的主耶穌也是我們隨時的幫助。事實是，我們常常會失

敗，需要上帝的憐憫，我們時常會犯罪，需要上帝的恩典。所以，我們就要坦然無懼地藉著我們的禱告，認罪和祈求，來到上帝的施恩寶座前，主耶穌就一定會憐恤我們，赦免我們，幫助我們。無論何時，無論何事，當試探來到我的心中和面前時，我就要隨時地呼求主的幫助。

【禱告】親愛的天父上帝，感謝你賜給我主耶穌作我的大祭司，讓我可以藉著他隨時能夠來到你的施恩座前，蒙你的憐恤，得你的幫助，這是何等的特權，是何等的恩典，天父啊，我感謝你，讓我可以回到你的面前，成為你的兒女。感恩禱告奉主耶穌基督的聖名，阿們！

第十四天 (2022年3月17日)

我必扶持你



【經文】 你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。（賽4:10）

【默想】 感謝主的應許，當我們軟弱害怕的時候，主應許與我們同在。主讓我們不要害怕，也不要驚慌，他不但與我們同在，還要堅固我們，幫助我們，用祂公義的右手扶持我們。我們是誰，不過是人，竟然可以讓上帝這樣待我們？因為我們都是祂手所造的，是祂心所愛的，所以祂要拯救我們到底，主告訴我們：「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。」（賽49:15）感謝主，因著有主對我們的應許，我們還怕什麼呢？

【禱告】 親愛的天父上帝，我們感謝你對我們的愛，是那樣的堅定而恆久，求主幫助能夠在你的話語中得力量，不再害怕，不再驚惶，因為你與我同在，你要帶領我們進入你的幫助之中，進入你為我們所預備的公義之中，主啊，就求你現在就讓我能夠起來，成為你所喜悅的人，做你所喜悅的事，榮耀你的聖名，奉主耶穌基督的聖名求，阿們！

第十五天（2022年3月18日）

【經文】這樣，怎麼說呢？我們可以仍在罪中、叫恩典顯多嗎？斷乎不可！我們在罪上死了的人豈可仍在罪中活著呢？（羅6:1-2）

斷乎不可



【默想】感謝主！今天保羅的話再一次提醒我，儘管上帝的愛長闊高深，是過於我們人所能測透的，但是我們卻不能濫用上帝的恩典，正如在羅馬書第六章一開頭所說的，「我們可以仍在罪中、叫恩典顯多嗎？」答案是「斷乎不可」。我們需要上帝的憐憫，讓我們能夠認識到自己的罪，並且可以隨時呼求祂的恩典和幫助，但是並不是因此我們就可以隨意犯罪，在罪中，我們曾經是「死了的人」，但是因著上

帝的救贖，我們藉著耶穌基督為我們所作成的救恩已經「死裡復活」了，所以，我們一舉一動應當有新生的樣式了。（羅6:4）

【禱告】親愛的天父上帝，求你憐憫我，讓我知道，我向你犯罪，惟獨得罪了你。求主幫助我，讓我能夠靠著我們的主耶穌基督和聖靈的能力，勝過罪，讓我可以活在你的恩典中。奉主耶穌基督的聖名求，阿們！

第十六天 (2022年3月19日)

生命 平安

【經文】因為，隨從肉體的人體貼肉體的事；隨從聖靈的人體貼聖靈的事。體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命、平安。（羅8:5-6）

【默想】在我們還沒有認識主之前，我們都是在肉體中生活的，所以行事為人也隨從肉體的需要們，但是當我們信主之後，我們就已經藉著聖靈重生，成為屬上帝的人，從上帝而生的人。所以，我們已經不再是從隨從肉體的人了。我們已經脫離了罪對我們控訴和轄制，但是我們也要認識到，原來肉體中的罪性仍然會在生活的方方面面影響著我們成為一個屬靈的人，所以，我們信主的人從跟隨主的那一天起，就走上了一條更新生命的道路，在這條道路上，聖靈是我們的保惠師，我們要常常依靠聖靈

而得到上帝所喜悅的生命和平安，並用聖靈所賜的能力和上帝的話語，去和肉體中的各樣會讓我們犯罪問題爭戰，讓我們我們可以不要隨從肉體，因為我們本已不屬肉體了。

【禱告】親愛的天父上帝，我感謝你把我從罪中拯救出來，得到你所賜給我的新生命，並且賜給我你的聖靈，讓我們可以得著能力，活在你的話語之中，求主幫助我，時刻提醒我，我已經不屬肉體了，就不再讓肉體成為我的羈絆，凡事以主的心為心，活出主所喜悅的生命。奉主耶穌基督的聖名求，阿們！

第十七天 (2022年3月21日)

【經文】我們都如羊走迷，個人偏行己路。耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。(賽53:6)

【默想】我們在信主之後，因著聖靈的光照，常常會看到很多隱藏在自己生命中的罪，這些罪在我們信主前會被作為「人非聖賢，孰能無過」的一些小問題，譬如爭競、妒忌、說謊、虛榮、貪婪、咒罵等等。孰不知這些人靠著自己不能對付的「小問題」就是聖經中論到的「罪」。我們在罪的面前非但沒有任何反擊的能力，反而任其擺佈和宰割。然而，感謝讚美主的恩典，上帝差下祂的獨生愛子——耶穌基督道成肉身，來到世上，親自在十字架上擔當了人一切的罪，就是

「使我們眾人的罪都歸在祂身上」(賽53:6b)，使得凡願意悔改信靠祂的人，就憑著祂寶血的赦罪之恩，可以重回天父的家中，成為一個蒙恩得救的新造的人。

【禱告】親愛的主耶穌，感謝祢因著順服天父的旨意而成為贖罪的羔羊，甘願死在十字架上，擔當我們的過犯和罪孽，用祢的生命換回了我們這些本該滅亡的生命。感謝祢如此宏大和奇妙的救贖之恩，更感謝祢藉著祢的寶血與我們所立的新約，就是「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了」(林後5:17)。以上感恩禱告奉耶穌基督的聖名，阿們！



擔當眾罪

第十八天 (2022年3月22日)

【經文】白晝，耶和華必向我施慈愛；

黑夜，我要歌頌禱告賜我生命的上帝。(詩42:8)

白晝 黑夜

【默想】我們常常會因罪跌倒而痛苦，但是不要忘記，唯有上帝才能拯救我們脫離罪，越是為罪痛苦，越是要來到上帝面前，因祂必向我們施慈愛，祂也能夠將我們從罪的捆綁中解救出來。「黑夜」可能是罪離我們最近的時刻，也可能是痛苦困難伴隨我們的時刻，但是，我們同樣不要忘記上帝是常常向我們施恩的上帝，白晝屬於上帝，黑夜同樣也是屬於上帝，只要我們隨時依靠上帝，無論在何種處境之中，我們都能歌唱讚美、禱告祈求賜給我們生命的上帝。不要讓「黑夜」成為我們離開上帝的屏

障，「我若說：黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜；黑暗也不能遮蔽我，使你不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在你看都是一樣。」(詩139:11)

【禱告】親愛的天父上帝，我感謝你，無論白晝黑夜都是你所造的，為的是要讓我們得益處，主啊，就求你開我的眼睛，讓我看到，無論白天黑夜，你都看顧和幫助我，在黑夜中更是要讓我能夠來尋求你，讚美你，向你禱告，來回應你的慈愛和美善，好讓我全人全心都屬於你，都能榮耀你！奉主耶穌基督的聖名求，阿們！

第十九天 (2022年3月23日)

【經文】神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。(詩46:1)

堅固保障

【默想】宗教改革家馬丁路德曾經寫過一首著名的讚美詩—《上主是我的堅固保障》，這首詩歌是根據詩篇46篇的內容改編而成。歌詞的前兩段這樣寫道「上主是我堅固保障，是我山寨和避難所；若海汪洋主為救星，四無生門我仍有望。雖有兇惡仇敵，攻擊不留餘地，對我仇恨刻骨，常用狡猾引誘，但我救主將我保護。我若單靠己力行走，每過戰爭必要退後；須有能者隨時幫助，即神設立救贖恩主。若問所設為誰？乃主耶穌基督，又稱萬有主宰，到永遠不更改，祂已得勝做我元帥」。這首詩歌不僅唱出了那個時代面對患難和逼迫基督徒們心中無聲的吶喊，也同樣激勵身後疫情時代的我們大聲地宣告：「我知道我的救贖者仍然活著」（伯19:25a），祂就是我們信仰的磐石，力量的來源以及

在世生活唯一可倚靠的堅固保障；因著耶穌在世上也曾經歷試探、肉身受苦以及被親密的人背叛和離棄，所以完全明白和體會我們生命中出現的種種軟弱、掙扎、試探和傷痛，乃至祂可以成為我們在患難中隨時的幫助、親自的安慰與最大的堅固。

【禱告】親愛的耶穌基督，感謝祢將我從罪的深淵中拯救出來，使我的靈魂「不致滅亡，反得永生」；感謝祢成為我可以依賴的堅固磐石和性命的保障，我深信「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在」；更感謝祢在我生命中留下諸多的恩典記號，使我在任何事上都可以靠祢的恩典一次又一次地剛強壯膽。因此我要敬拜和讚美祢，並永永遠遠稱頌祢的聖名！如此禱告奉耶穌基督榮耀的聖名，阿們！

第二十天 (2022年3月24日)

【經文】我實實在在地告訴你們，我所做的事，信我的人也要做，並且要做比這更大的事，因為我往父那裏去。（約14:12）



做更大的事

【默想】主耶穌在即將被賣的那個晚上對門徒說，信他的人要做比他所做的更大的事情，什麼意思？怎麼可能？我們怎麼可能去做比主耶穌所做的還要更大的事情。但是主如此說，我們就要如此信。主耶穌告訴我們，因他往父那裡去，就會賜下聖靈給我們，讓我們可以得著能力，為他做見證直到地極，這就是我們所要做的

更大的事情。我在其中應當有分。

【禱告】親愛的主耶穌，我感謝你，你告訴我們說，我們要做更大的事情，主啊，我願意去做，願意能夠在你的應許中有分，求主的聖靈幫助我，帶領我，讓我可以為你所用，現在就向我周圍的人傳福音，為你做見證。奉主耶穌基督的聖名求，阿們！

第二十一天 (2022年3月25日)

【經文】當下耶穌說：「父啊，赦免他們！因為他們所做的，他們不曉得。」（路23:34）

【默想】當耶穌被羅馬兵丁釘在十字架上的時候，是他在最軟弱無助的時候向天父上帝發出的呼求，這個呼求竟然是一個饒恕的代禱，更是一個赦罪的恩典。這個恩典是白白賜給世人的，凡願意回轉到天父上帝面前的人，都可以藉著耶穌寶血的救贖，罪得赦免，因信稱義，從而進入上帝永恆的國度之中。耶穌基督作為上帝為人預備的贖罪羔羊，他「藉著十字架消滅了仇恨」（新

譯本弗2:16a），並親自將生命全然獻上，成為和平的福音，為人與神、人與人之間架起一座和睦的橋樑。

【禱告】親愛的天父，求祢堅固我的心，賜我真知識和真智慧，使我內心堅定、忍耐、溫柔與謙卑，願意完全饒恕曾經得罪、傷害我的人。親愛的主耶穌，求祢擴大我內心的境界，使我能有一個寬廣的胸懷，並效法你的樣式，成為一個「使人和睦的人」，學習接納別人的軟弱，承載別人的傷痛，以愛、仁慈和饒恕來化解傷害與仇恨。奉耶穌基督榮耀的聖名禱告，阿們！



父啊，
赦免他們！

第二十二天 (2022年3月26日)

也當愛弟兄

【經文】愛上帝的，也當愛弟兄，這是我們從上帝所受的命令。(約一4:21)

【默想】上帝教導以色列人要「愛人如己」(利19:18)，主耶穌也教導以色列人「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主—你的上帝。其次就是說：『要愛人如己。』」(可12:30-31) 所以約翰告訴我們，「愛上帝的，也當愛弟兄，這是我們從上帝所受的命令。」既然是命令，就當聽而遵行，但是，我們卻不像以前的以色列人一樣只能被動遵守命令，我們現在都有上帝所賜給我們的聖靈住在我們裡面，來幫助我們遵祂而行。所以我們就不是被動遵行命令，而是能夠在我們身上主動彰顯上帝的愛。上帝對我們的愛充滿饒恕，我們對弟兄的愛也當如此，讓我們能夠從饒恕開始，行出上帝對我們的愛，藉著饒恕別人對我們的過失，主動去

與人交通、和好、同工，來表達我們對弟兄姊妹的愛。馬丁路德金牧師曾經說過，「沒有饒恕能力的人就沒有愛的能力。」願聖靈賜給我們這愛的能力。

【禱告】親愛的天父，我感謝你，你在我愛你以先就愛了我，天父啊，我感謝你，我也願意愛你，聽你的話而行，去愛周圍你所賜給我的弟兄姊妹。天父啊，有時候我不明白你的旨意，對在我身邊的弟兄姊妹不能很好地去表達我的愛，求你饒恕我，也賜給我能力讓我知道，這些弟兄姊妹都是你所為我的生命所預備的，讓我能夠藉著與我周圍的弟兄姊妹彼此相愛，來讓我們的生命得益處，讓你的名得榮耀，感謝主，奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！

第二十三天 (2022年3月27日)

【經文】他必有後裔事奉他；主所行的事必傳與後代。(詩22:30)

【默想】主揀選我們、拯救我們，讓我們成為祂的後裔，讓我們可以來事奉祂，成就祂自己的旨意。所以，事奉主是主的旨意，又是主的命令。那我們要如何來事奉祂呢？我們就要去傳揚祂所行的事，上帝曾藉著以賽亞對猶太人說：「耶和華救贖了他的僕人雅各！你們要將這事宣揚到地極。」(賽48:20) 上帝樂意我們也能去宣揚祂救贖我們的事情，上帝揀選我們，也要讓我們去宣揚那召我們出黑暗入奇妙光明者的美德(彼前2:9)。回想我

們已經多久沒有對人講過上帝拯救我們的事情了？

【禱告】親愛的天父，我感謝你，感謝你揀選我，拯救我，讓我可以成為你的兒女。主啊，也求你幫助我，讓我能夠常常將你的話放在我的心裡，來多多事奉你，去宣揚你的救恩，去傳揚你的福音。因為你的旨意必定成就在我們的中間，讓我可以參與其中，為主所用，奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！



必傳與後代

第二十四天 (2022年3月29日)

專心尋求 就必尋見

【經文】你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。(耶29:13)

【默想】當猶太人被擄到巴比倫去的時候，先知耶利米寫信給他們，讓他們要安心在那地居住，並且在70年之後，上帝要將他們重新帶回本地，(耶29:1-10)同時，上帝要他們不要放棄禱告，並應許他們，只要他們專心尋求，就必尋見。後來，在上帝所應許的70年即將到來的時候，先知但以理得知上帝所賜給耶利米的預言和應許，就開始禁食禱告，(但9:3)此時，但以理已經被擄到外邦之地長達67年，他仍然對上帝的應許充滿盼望，並積極投身到讓上帝旨意實現的計畫之中——專心尋求上帝，最終，就在同一年(主前539年)，上帝的靈感動波斯王古列*下詔通告全國，讓猶太人可以回歸故地，重建聖殿。我們又應當如何專心尋求上帝呢？主耶穌告訴我

們，「這天國的福音要傳遍天下，對萬民作見證，然後末期才來到。」(太24:14)這也是上帝必定要成就的應許，我們又應當效法但以理，為上帝必定要成就的旨意，專心尋求上帝呢？

【禱告】親愛的天父，我感謝你，你是信實的上帝，你所應許的必定會成就，求主開我們的眼睛，讓我們能夠像當年的但以理一樣，聽到主你自己的旨意，就專心尋求你的旨意，因為這是你賜給我們的、眷顧我們、愛我們、讓我們可以能夠一同參與到你的計畫之中的恩典，主啊，求你再一次復興我，激勵我，讓我能全身心地投入到尋求你旨意的過程當中，來經歷你的恩典，來成就你的旨意，來體貼你的心意，成為你所喜悅的人，感謝主！奉主耶穌基督的聖名，阿們！

*古列也稱為塞魯士，波斯帝國的國君，當時的瑪代國的國君是大利烏，但以理稱瑪代國為迦勒底國(但9:1)，相當於波斯帝國的諸侯國。

第二十五天 (2022年3月30日)

【經文】主耶和華如此說：我要加增以色列家的人數，多如羊群。他們必為這事向我求問，我要給他們成就。(結36:37)

【默想】上帝應許要加增以色列家的人數，同時，上帝也預見他們必為此事向上帝求問，而當他們向上帝求問的時候，上帝就要給他們成就。我們所求的事情，若在上帝的旨意中，上帝就一定會為我們成就，因為上帝本要這樣成就，但是如果我們不向上帝求問，上帝的旨意仍然會成就，可是我們就不能經歷上帝在我們身上的恩典，也不能知道上帝是何等愛我們的上帝。上帝在等著我們向他求問，就像一個已經為自己孩子們準備好禮物的父親，

等著他的孩子們向他訴求，可是如果孩子們對自己的父親不冷不熱，也不願意親近自己的父親，父親為他們所準備的禮物對他們來說也就沒有什麼意義了。願上帝幫助我們，讓我們可以知道上帝的心意，並按照他的心意，向他求問，可以幫助我們更多認識他、更加親近他。

【禱告】親愛的天父，我感謝你，感謝你早已為我預備，求主幫助我，讓我能夠更多認識你，更多明白你對我的心意，讓我可以按照你自己的心意向你祈求，也願你成就在我生命中的心意，使我的生命能夠為你所用，感謝主！求主垂聽我的禱告，奉主耶穌的聖名，阿們！



我要給他們成就

第二十六天 (2022年3月31日)



【默想】路加福音第二十三章詳細記錄了在耶穌被釘十字架的同時，在他左右兩邊同釘十字架的兩個強盜的不同反應，一個是剛硬譏諷的心，另一個則是悔改謙卑的心。事實上，這兩個強盜兩種迥然不同的心態也是我們在救恩面前必要作出抉擇的真實寫照——是謙卑自己、認罪回轉或是無動於衷、執迷不返。然而更令人驚奇的是，兩個強盜對耶穌的不同態度也隨之帶領他們進入天地之別的人生結局——因著信心而懇求耶穌記念的強盜，立即得著了耶穌的赦免以及與他同在的應許：「今日你要同我在樂園裡了」。這個應許就是上帝藉著祂愛子耶穌基督賜給我們的寶貴救恩：「如今那些在基督耶穌裡的，就不定罪了」（羅8:1）；「惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了」（羅5:8）；「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的人，不致滅亡，反得永生」（約3:16）。

【禱告】親愛的天父，感謝讚美祢奇妙的恩典，謝謝祢將祢的獨生愛子耶穌基督賜給我們，因著祂的順命和犧牲，叫我們這些本該滅亡的罪人藉著祂的拯救而得著一個永恆的新生命。親愛的救主耶穌，感謝祢如此恩待和憐愛我們，因為祢不僅為我們獻上生命，「而且從死裡復活，現今在上帝的右邊，也替我們祈求」（羅8:34），所以我們凡事都可以向祢呼求、交托和仰望，並靠著你得勝有餘。我們也深信「無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的。」（羅8:38）感恩祈求奉耶穌基督的聖名，阿們！

第二十七天 (2022年4月1日)



遵主而行

【經文】「常是這樣，雲彩遮蓋帳幕，夜間形狀如火。雲彩幾時從帳幕收上去，以色列人就幾時起行；雲彩在哪裡停住，以色列人就在那裡安營。以色列人遵耶和華的吩咐起行，也遵耶和華的吩咐安營。雲彩在帳幕上停住幾時，他們就住營幾時」。(民9:16-18)

【默想】這段經文為我們勾勒出一幅非常美麗而且撼動人心的畫面：上帝的子民遵行祂的話語，在上帝的管理和帶領下，成為一支訓練有素的耶和華的軍隊，上帝的同在與榮耀就彰顯在神子民的信靠順服之中。其中，「常是這樣」這四個字一方面表現遵主而行的基礎是信而

順服，另一方面則顯明遵主而行的結果是上帝的同在。當我們遵主而行的時候，就可以使上帝的榮耀在祂子民的身上彰顯出來，這也是我們生命真正的意義和價值所在。

【禱告】親愛的天父，感謝祢揀選我成為祢的孩子，求祢幫助我每一天更多地渴慕親近祢，更加渴慕認識祢的話語，生命更多順服祢的帶領。深願祢的旨意彰顯在我的生命中，願我成為貼近祢心意並榮耀祢聖名的屬神子民。如此禱告奉耶穌基督的聖名，阿們！

第二十八天 (2022年4月2日)

【經文】於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」（太16:24）

捨己 跟隨



【默想】耶穌來到世上不僅傳講上帝拯救的恩典，而且呼召世人跟隨他，並成為他的門徒。在這句經文中，耶穌挑戰凡願意跟隨他的人，需要走上一個十字架的道路。這條道路是通向天國的惟一途徑，也是效法耶穌基督為世人捨命，甘願被釘在十字架上的榮耀之路。「捨己」意味著否定自己，丟棄自己的老我生命；「背起他的十字架」預表人的生命必須常常經歷聖靈除罪與更新的工作。因此，從靈性層面上看，跟從主的道路就是追求一種舊生命逐漸消亡、新生命長大成熟，並與主聯結、為主而活的全新

生命狀態。

【禱告】親愛的主耶穌，感謝祢在十字架上擔負我一切的罪孽和過犯，因祢受的刑罰，我的平安；因祢受的鞭傷，我得醫治。在祢寶血的潔淨中，我的生命得著了完全的自由和釋放。「十字架，十字架，永是我的榮耀，我眾罪都洗清潔，惟靠耶穌寶血！」求主幫助我，效法祢的榜樣，願意捨己，並要天天背起自己的十字架跟從祢，使我的生命可以不斷向人傳講和見證祢奇妙的恩典與拯救的大能。阿們！

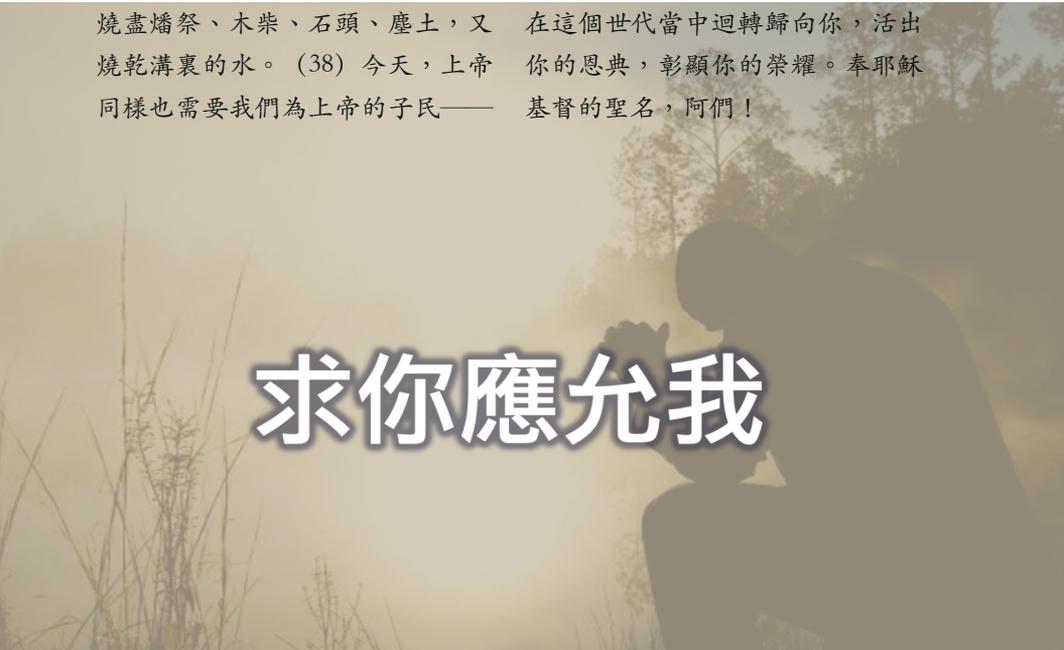
第二十九天 (2022年4月4日)

【經文】耶和華啊，求你應允我，應允我！使這民知道你—耶和華是上帝，又知道是你叫這民的心回轉。(王上18:37)

【默想】以色列民深陷在拜偶像的罪中，他們心持兩意(王上18:21)背離上帝。先知以利亞按照上帝的心意向上帝呼求，使以色列民能夠知道耶和華上帝才是他們的上帝，以利亞知道，只有耶和華上帝才能使人心回轉歸向上帝，所以，為百姓代求，是上帝動工使人心迴轉的必要途徑。上帝需要先知為百姓禱告代求，而以利亞正是知道上帝的心意，所以他的禱告就得到了應允，上帝從天上降下火來，燒盡燔祭、木柴、石頭、塵土，又燒乾溝裏的水。(38)今天，上帝同樣也需要我們為上帝的子民——

教會來禱告，約翰告訴我們：「我們若照他的旨意求甚麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心。既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的，無不得著。」(約翰壹書5:14-15)

【禱告】親愛的阿爸天父，我感謝你，常常聽我的禱告，因為這是你的心意，你願意我們為你的子民向你禱告，讓你的子民能夠更多認識你，更願意跟隨你，主啊，深願你興起更多的代禱勇士，在你的國度當中來為你爭戰，求主感動更多的人能夠來到禱告會當中，一起尋求你的心意，一起在你的話語中更多認識主，也為你的教會禱告，可以在這個世代當中迴轉歸向你，活出你的恩典，彰顯你的榮耀。奉耶穌基督的聖名，阿們！



求你應允我

第三十天 (2022年4月5日)

竭力追求 認識他

【經文】我們務要認識耶和華，竭力追求認識他。(何6:3a)

【默想】3500多年前，當上帝呼召摩西要求他把以色列民帶離埃及及為奴之地的時候，摩西就渴慕知道上帝的名字：「我到以色列人那裡，對他們說：『你們祖宗的上帝打發我到你們這裡來。』他們若問我說：『他叫什麼名字？』我要對他們說什麼呢？」(出3:13) 2600多年前，以色列的先知何西亞就曾對眾人發出吶喊：「我們務要認識耶和華，竭力追求認識他。」(何6:3a) 1900多年前，使徒保羅又為以弗所教會的門徒向主祈求說：「求我們主耶穌基督的上帝，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他。」(弗1:17) 從摩西到

何西亞、從何西亞到保羅、從保羅到我們，歷世歷代上帝的兒女都在竭力追求更加認識他。今天，我們也是否願意對主說：「是的，主啊，我真想更多地知道你，更多地認識你，好讓我更加信靠你，更加親近你，願你的心意滿足，願主你的話語成為我的幫助！」願意每天的讀經、禱告和靈修可以幫助我們更多認識主。

【禱告】親愛的阿爸天父，我感謝你，感謝你賜給我們你的啟示，也感謝你賜給我們聖靈可以幫助我們更好地藉著你的話語來認識你。主啊，求你幫助我，讓我可以更多地認識你，更好地親近你，成為你所喜悅的孩子，感謝主，奉耶穌基督的聖名，阿們！

第三十一天 (2022年4月6日)

【經文】認識你—獨一的真神，並且認識你所差來的耶穌基督，這就是永生。(約17:3)

這就是永生

【默想】永生是一種關係。這個關係就是與上帝和耶穌基督的關係，這個「關係」關係到我們生活的環境，不同生物所需要的生活環境不同，地上的小蟲子從來不曾領略過海洋的深邃、蒼穹的深遠，海洋中的大魚也不曾領略過陸地四季更替的美麗，天空中的大雁當然會也不能領略海底的山巒跌宕起伏，可是人卻不同，上帝賦予人各樣的智慧可以上天入海，甚至可以遨遊太空，人所生活的環境是所有其它生物所不能領略的，然而，永生的生活環境，又是人現在所生活的環境永遠無法超越的，人只有進入永生才能夠進入這樣的環境，或者說，人只有進入到這樣的環境，

才可以永生，而這種環境只有上帝才可以為我們預備，這種環境就是通過認識上帝並他所差給我們的主耶穌基督才能夠進入的。

【禱告】親愛的阿爸天父，我感謝你，感謝你讓我藉著你的話語和啟示可以認識你，認識你所差來的耶穌基督，並且藉著認識你，可以進入到你為我所預備的永生當中。主啊，我感謝你的應許，你所應許我們的就是永生(約壹2:25)，我願意更多認識你，相信你，更多認識主耶穌基督和他為我所成就的，求主幫助我，求主垂聽我的禱告，奉耶穌基督的聖名，阿們！

第三十二天 (2022年4月7日)

耶和華 是我的產業

【經文】耶和華是我的產業，是我杯中的分；我所得的，你為我持守。用繩量給我的地界，坐落在佳美之處；我的產業實在美好。(詩16:5-6)

【默想】永生上帝所賜給我們的產業就是他自己。他不但將自己賜給我們為產業，他還為我們持守，讓我們的永生有完全的確據。我們的永生就是上帝賜給我們他自己的屬性，他將他永生的屬性也分享給我們，讓我們進入到他為我們所預備的佳美之處，這個環境是我們現在的空間所無法企及的，藉著上帝的啟示，我們可以略見一二：「城中有上帝的榮耀；城的光輝如同極貴的寶石，好像碧玉，明如水晶。」(啓21:11)「牆是碧玉造的；城是精金的，如同明淨的玻璃。」(18)「天使又指示我在城內街道當中一道生命水的河，明亮如水晶，從上帝和羔羊的寶座流出來……」(22:1-5)但是我們確信，啓示錄並沒有完全地向我們展

現出將來新天新地的樣貌，一想到我們將來要在新天新地中完全自由地享受上帝為我們所預備的一切的美好，並且「不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」(21:4)我們在其中可以自由地讚美上帝，這是多麼地令人期待。

【禱告】親愛的阿爸天父，我感謝你，感謝你賜給我你自己為我的產業，讓我可以分享你永生的美好，主啊，我算什麼，你竟這樣眷顧我，愛我，拯救我，並且為我持守你所賜給我的產業，主啊，我是何等的感恩，唯願主幫助我，讓我能夠為你而活，討你的喜悅。奉耶穌的名，阿們！

第三十三天 (2022年4月8日)

【經文】摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必照樣被舉起來，
叫一切信他的都得永生。(約3:14-15)

一切信他的 都得永生

【默想】上帝賜給我們永生，讓我們可以脫離死亡的咒詛，原是因為上帝的兒子為我們的罪已經付上了贖價。這個贖價極其昂貴，超過全宇宙一切的財富，詩篇中說，「那些倚仗財貨自誇錢財多的人，一個也無法贖自己的弟兄，也不能替他將贖價給上帝，叫他長遠活著，不見朽壞；因為贖他生命的價值極貴，只可永遠罷休。」(詩49:6-9) 唯有上帝的兒子，就是降世為人的耶穌基督才能為我們付清罪債，讓我們得以自由。上帝在歷史中成就這樣的救恩，可謂是不計代價，他不但讓他的兒子替我們死，他為了讓我們知道被釘在十字架上的耶穌就是他所賜給我們的救主，在耶穌來到這個世上1200多年前，就藉著摩西為我們「預演」了上帝救恩的一幕，以色列人在曠野中因為怨讟上帝犯罪而面臨上帝的刑罰，有火蛇進入到以色列人中

間，咬死了許多人，後因民眾悔改和摩西的禱告，上帝讓摩西製造一條火蛇，掛在杆子上；凡被咬的，一望這蛇，就必得活。當主耶穌說，摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必照樣被舉起來，叫一切信他的都得永生。我們就知道，原來上帝當年讓摩西製造銅蛇是多麼地用心良苦，因為上帝早就預備好要讓他的兒子被舉起來，為的就是讓所有信他的人得到永生。

【禱告】親愛的阿爸天父，我感謝你，感謝你為我們差下你的獨生愛子，為我的罪作了贖價，讓我可以因著主耶穌基督的犧牲罪被赦免，主耶穌啊，我感謝你，你救贖了我的生命，惟願這個生命能為你所用，求主垂聽我的禱告，奉耶穌基督的聖名，阿們！

第三十四天 (2022年4月9日)

更多認識基督

【經文】前行後隨的眾人喊著說：和撒那歸於大衛的子孫！奉主名來的是應當稱頌的！高高在上和撒那！（太21:9）

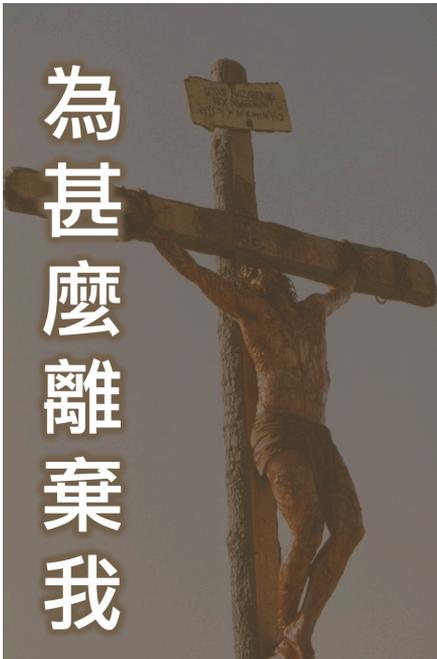
【默想】眾人把衣服脫下鋪在路上；還有人砍下樹枝來鋪在路上，這分明是他們在歡迎所盼望的君王進入耶路撒冷，他們盼望這位要來作王的人，能夠給他們帶來拯救。然而其中現在很多呼喊「和撒那、和撒那」的人，在幾天之後就轉過頭來，又喊著說「把他釘十字架！」這些猶太人他們信上帝，但卻不認識耶穌基督，很多時候，我們也和當年的猶太人很相似，我們信上帝，但是卻不真正認識耶穌基督是誰？所以，我們的信就變成了一種儀式，變成了一種習慣和心理需要，大哲學家康德每個主日都會定期到教會崇拜，但是他卻認為信不信上帝完全是人自己情感的需要，這

樣的信是出於自己的想法，不是對真理的信，就好像當年那些信耶穌的猶太人一樣，最後成為抵擋耶穌的人。130年前，我們宣道會的創始人宣信博士就開始傳講四重福音，這個四重福音的核心就是耶穌基督。

【禱告】親愛的主耶穌，求主幫助我，可以更深認識你、真正認識你，不要讓我對你的認識只是停留在我自己的想像之中，而是要藉著你自己的話語，藉著你所啟示給我們的真理認識你就是天父上帝的兒子，是上帝所立的基督，是我的救主和生命的主。感謝主，求你垂聽我的禱告，奉你自己的聖名，阿們！

第三十五天 (2022年4月11日)

【經文】約在申初，耶穌大聲喊著說：「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」就是說：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」（太27:46）



帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」這是他在十字架上的第四句話，他不但是要讓大衛的預言成就在他的身上，（詩22:1）也是對自己即將要背負世人的罪與父上帝分離而痛心不捨。他的這一句吶喊更是在成就大衛的預言之後，為世人喊出了不信者最終的結局，將來凡是不信他名的人，都會向上帝淒慘地叫喊著：「上帝啊，上帝啊，為什麼離棄我。」

【禱告】親愛主耶穌，我感謝你，我曾經是一個罪人，與天父分離，但是因為你的救贖，為我在十字架上成就了救恩，讓我不再和天父上帝分離，主啊，我感謝你，你本是上帝的兒子，你全然聖潔無罪，卻為我成為罪，你是何等的愛我，你在十字架上所承受的苦痛我難以體會，這本是我要經歷的刑罰，但因著你為我代償了罪的刑罰，我就可以與天父和好，永不再和天父分離。我感謝你，阿們！

【默想】從早上九點到下午兩三點，主耶穌被釘在十字架上已經有5、6個小時，他的身體承受了極大的痛苦，肉身的生命已經接近了終點，大衛曾經描繪過這樣的情形：「我如水被倒出來；我的骨頭都脫了節；我心在我裏面如蠟鎔化。我的精力枯乾，如同瓦片；我的舌頭貼在我牙床上。」（詩22:14-15），然而耶穌仍然用盡全身的气力喊出了這一句千古絕唱「我的上

第三十六天 (2022年4月12日)

有晚上 有早上

【經文】上帝稱光為「晝」，稱暗為「夜」。

有晚上，有早晨，這是頭一日。(創1:5)

【默想】上帝創造天地，並將第一日的開始定在晚上，此後每一日都從晚上開始到第二天的傍晚前結束。這樣，當新的一天開始的時候，人隨即就要預備進入睡眠中安息，迎接這新的一天當中最有意義的時間——天明的到來。這就好比我們在信主之後，我們的永生就已經開始，然而，我們的身體卻要繼續衰退，預備進入死亡，但是，這個死亡為我們所帶來卻不是永遠的消逝，而是像經過一夜的睡眠之後，我們就會迎來天明，進入永生最美好的時間——身體得贖，那時上帝就會賜給我們全新的身體，不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、

疼痛(啓21:4)。

【禱告】親愛的阿爸天父，你的創造充滿了你豐富的知識和智慧，你給我們一日的啟示，也幫助我們可以認識我們經歷救恩的歷程，這樣，就可以幫助我們在跟隨你的道路上忍耐到底，一宿雖有哭泣，早晨便必歡呼，你沒有應許我們在信主之後就天色常藍，但是你應許我們，凡是忍耐到底的，就必得救，求主幫助我們知道，在信主的道路上，我們還會有漫漫長夜，但是天明的盼望總能讓我們繼續地來跟隨我們的主耶穌基督的腳蹤行。感謝主，求主垂聽我們的禱告，奉主耶穌基督的聖名，阿們！

第三十七天 (2022年4月13日)

死被得勝吞滅

【經文】我如今把一件奧祕的事告訴你們：我們不是都要睡覺，乃是都要改變，就在一霎時，眨眼之間，號筒末次吹響的時候。因號筒要響，死人要復活成為不朽壞的，我們也要改變。這必朽壞的總要變成不朽壞的，這必死的總要變成不死的。這必朽壞的既變成不朽壞的，這必死的既變成不死的，那時經上所記「死被得勝吞滅」的話就應驗了。(林前15:51-54)

【默想】我們信主之後，雖然已經得到了永生，但是我們卻首先要經歷死亡，正如新的一日已經開始，可是我們首先要經歷夜晚的睡眠。然而死亡卻不是睡覺，乃是要經歷改變，所以，死亡對於信主的人來說，就不是咒詛或者刑罰，而是我們要成為不朽壞的開始。對於在主里而死的人來說，死亡並不是一個漫長的過程，而是一霎時，就在眨眼之間，就要從死裡復活，得到永不再衰殘、可以活到永永遠遠的身體，這一切都是上帝的工作，就如同我們一生下來，來到這個世界，就可以享受陽光、空氣和水一樣，這都是上帝的工作。對於我們人來說，上帝在創造之後，最大的工作就是得勝死亡，「到那日，人必說『看哪，這是我們的上帝；我

們素來等候他，他必拯救我們。這是耶和華，我們素來等候他，我們必因他的救恩歡喜快樂。』」（賽25:9）因這救恩，我們就得到了永生。

【禱告】親愛的阿爸天父，我們感謝你，你不但創造我們，賜給我們生命氣息，在我們犯罪失喪的時候，你也要來拯救我們，用你的愛子耶穌為我們的罪死在十字架上，替我們贖罪，把我們的咒詛挪去，為我們穿上義袍，使我們雖經歷死亡，卻不被死亡拘禁，在主耶穌再次來臨的時候，我們都會從死裡復活，主啊，我們感謝你，我們要來敬拜你，因為你是值得敬拜的，直到永永遠遠，奉耶穌基督的聖名，阿們！

第三十八天 (2022年4月14日)

【經文】他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝了福，就擘開，遞給他們，說：「你們拿著吃，這是我的身體」；又拿起杯來，祝謝了，遞給他們；他們都喝了。耶穌說：「這是我立約的血，為多人流出來的。」(可14:22-24)

這是我的身體

【默想】自從兩千年前，主耶穌藉著逾越節的晚餐為我們設立聖餐，2000年來，主的教會在不同世代、不同時間、不同地點、都能夠來藉著領受主的聖餐而進入主的同一個身體之中。我們也可以來藉著領受聖餐而進入到主的身體當中，和歷世歷代的眾聖徒一樣，能夠來體會和經歷主的愛是何等長闊高深。他來到這個世上，被人輕看，被人羞辱、被人鞭打，他忍受著打在他身上的每一鞭所帶給他撕心裂肺的痛苦，就是要為你，為我，和所有願意信靠他的人，負上本來是我們要受的刑罰，最後，他被人釘死在十字架上，來用他的全人成為你我的贖價，把我們從罪中拯救出來！今天，當我們來同領聖餐的時

候，我們更可以經歷和體會主的同在，並盼望他能夠早日再一次降臨。

【禱告】親愛的主耶穌基督，我們感謝你，你為我們捨了你的身體和寶血，求主幫助我，讓我知道，我既然在罪上死，就要在義上活，因你所受的鞭傷，我得了醫治，因你所受的刑罰，我得了平安，我從前好像迷路的羊，如今卻因著你的救贖，就歸到了你的牧養之下了，我感謝你，求主繼續引領我，教導我，幫助我，讓我活在你裡面，也讓你活在我裡面，讓我能為你而活，成為你的見證，感謝主，垂聽禱告，奉主耶穌基督的聖名，阿們！

第三十九天 (2022年4月15日)

成了

【經文】耶穌嘗了那醋，就說：

「成了！」便低下頭，將靈魂交付上帝了。（約19:30）



【默想】「成了」，這是一個何等寶貴的宣告，告訴我們上帝的救恩在人類歷史中間的成就是何等的不易，然而，上帝必定要成就他的旨意。在主耶穌復活的那個下午，他和去往以馬忤斯的兩個門徒同行，把從摩西和眾先知起，凡經上所指著他自己的話都給他們講解明白了。上帝在歷史中付上了怎樣的代價，其中又有多少的先知，用他們的生命為上帝的

救恩所指向的耶穌基督留下一個一個的指引，又有多少世代的人，都在盼望上帝的救恩能夠臨到他們身上，這一切的盼望和代價，都在耶穌所說的這一句「成了」當中，被實現了。耶穌基督為了這一句「成了」也付上了他自己全部的生命，他歷經試探而不犯罪，經過萬難而不退縮，雖為上帝的兒子，卻被人凌辱施刑，但是，耶穌最終得勝了，他為人成就了救恩。他的得勝不僅是在十字架上說出了這句話，他的得勝更在他從死裡復活，得勝了死亡，成為所有信他之人初熟的果子，為我們帶來復活的盼望。

【禱告】親愛的主耶穌，主啊，曾經被殺的聖潔羔羊，我們要來敬拜你，我們要來尊崇你，我們要來感謝你，我們要來向你獻上我們自己，惟願主你繼續來引領我們，憐憫我們，讓我們可以在這個末世當中，能夠存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，直到你再來的日子。奉耶穌基督的聖名，阿們！

第四十天 (2022年4月16日)

他必使我們興起

【經文】來吧，我們歸向耶和華！他撕裂我們，也必醫治；他打傷我們，也必纏裹。過兩天他必使我們甦醒，第三天他必使我們興起，我們就在他面前得以存活。（何6:1-2）

【默想】以色列在嘗經痛苦刑罰之後，終於願意轉向上帝，因為上帝本是醫治的源泉，是生命的源頭。上帝是那樣的憐憫和慈愛，無論以色列如何悖逆，上帝仍為他們預備救恩，等待他們迴轉，因為耶和華是有憐憫有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。同樣，如果我們能夠迴轉，上帝也施行拯救，很多時候，我們有多少痛苦白白受，我們有多少平安屢屢失去，我們常常喜歡依靠自己，卻忘了我們有一位永恆不變的良友，就是我們的主耶穌基督，他為擔當我們的罪，死在十字架上，但是三天後上帝卻讓他從死裏復活，給萬人作可信的憑據。如果我們信靠他，我們也必定和他一樣。雖然因為罪的原因，我們的肉身仍然要死亡，但是上帝必定使我們興起，我們就在他面前永遠活著。

【禱告】親愛的阿爸天父，你是滿有恩典慈愛的上帝，是我們在天上的父，你向我們所懷的意念都是好的，可是我們在地上所經歷的，很多時候充滿了困境，但是我們相信，這些困境最終要成為我們的祝福，因為你必伸手醫治我們，拯救我們。親愛的主耶穌啊，我們感謝你，你是從死裡復活的主，以大能顯明你是上帝的兒子，我們願意像你一樣，讓我們現在的一舉一動都有新生的樣式，像你藉著父的榮耀從死裡復活一樣。親愛的聖靈，我們感謝你，你願意來到我們中間，讓我們得著救恩的確據，成為我們的保惠師，永遠與我們同在，用說不出來的歎息替我們禱告。主啊，我們感謝你，求主繼續帶領我們，讓我們在世度日能夠遵行你的旨意，傳揚福音，榮耀你的聖名，禱告奉耶穌基督的聖名，阿們！



從今年8月開始，我們將推出「每日讀經、結伴同行」活動，計劃用兩年時間將聖經通讀一遍，我們將通過結伴同行的方法，請弟兄姊妹在各小組當中每2-3人組成讀經夥伴，彼此代禱，彼此督促，一同完成讀經計畫。同時請各小組負責人協助收集弟兄姊妹讀經心得，由靈修部統一發布，和大家分享。

圖：來自網絡

文：鄧正松牧師、臧文靜師母



惠頓華人宣道會 國語堂
WHEATON CHINESE ALLIANCE CHURCH

2022年預苦期默想禱告