

第 1 天

日期：3 月 1 日（三）

特別日子：蒙灰日

為光作見證

經文：約 1:1-14（和修版）

¹ 太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。² 這道太初與上帝同在。³ 萬物都是藉着他造的，沒有一樣不是藉着他造的。凡被造的，⁴ 在他裏面有生命，這生命就是人的光。⁵ 光照在黑暗裏，黑暗卻沒有勝過光。⁶ 有一個人，是從上帝那裏差來的，名叫約翰。⁷ 這人來是為了作見證，是為那光作見證，要使眾人藉着他而信。⁸ 他不是那光，而是要為那光作見證。⁹ 那光是真光，來到世上，照亮所有的人。¹⁰ 他在世界，世界是藉着他造的，世界卻不認識他。¹¹ 他來到自己的地方，自己的人並不接納他。¹² 凡接納他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作上帝的兒女。¹³ 這些人不是從血生的，不是從情慾生的，也不是從人的意願生的，而是從上帝生的。¹⁴ 道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理，我們也見過他的榮光，正是父獨一兒子的榮光。

默想

施洗約翰一生為主作見證，真光照亮世上所有人。在我的心中，作見證有何重要？我如何體驗真光的照亮呢？

禱告

求主賜我勇氣，助我在這紛亂的世代中為光作見證。

第 2 天

日期：3 月 2 日（四）

上帝的羔羊

經文：約 1:29-34（和修版）

²⁹ 第二天，約翰看見耶穌來到他那裏，就說：「看哪，上帝的羔羊，除去世人的罪的！³⁰ 這就是我曾說『那在我以後來的先於我，因為在我以前，他已經存在』的那一位。³¹ 我先前不認識他，如今我來用水施洗，為要使他顯明給以色列人。」³² 約翰又作見證說：「我曾看見聖靈彷彿鴿子從天降下，停留在他的身上。³³ 我先前不認識他，可是那差我來用水施洗的對我說：『你看見聖靈降下來，停留在誰的身上，誰就是用聖靈施洗的。』³⁴ 我看見了，所以作證：這一位是上帝的兒子。」

默想

施洗約翰宣告耶穌是上帝的羔羊，見證聖靈如鴿子降在祂身上。我對耶穌有多少認識？我可以如何為主作見證？

禱告

求主讓我更深認識上帝的羔羊，為主作有力的見證。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請祢來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美祢。藉祢的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

第 3 天

日期：3 月 3 日（五）

特別日子：禁食日

遇見彌賽亞

經文：約 1:35-42（和修版）

³⁵ 又過了一天，約翰同兩個門徒站在那裏。³⁶ 他見耶穌走過，就說：「看哪，上帝的羔羊！」³⁷ 兩個門徒聽見他的話，就跟從了耶穌。³⁸ 耶穌轉過身來，看見他們跟着，就問他們說：「你們要甚麼？」他們對他說：「拉比，你在哪裏住？」（「拉比」翻出來就是老師。）³⁹ 耶穌說：「你們來看。」他們就去看他在哪裏住。這一天他們就跟他同住；那時大約是下午四點鐘。⁴⁰ 聽了約翰的話而跟從耶穌的那兩個人，其中一個是西門·彼得的弟弟安得烈。⁴¹ 他先找到自己的哥哥西門，對他說：「我們遇見彌賽亞了。」（「彌賽亞」翻出來就是基督。）⁴² 於是安得烈領西門去見耶穌。耶穌看着他，說：「你是約翰的兒子西門，你要稱為磯法。」（「磯法」翻出來就是彼得。）

默想

安得烈接受施洗約翰的見證，便帶哥哥去見耶穌。安得烈邀請哥哥會遇到甚麼困難？我能像安得烈一樣，向親友作熱誠的邀請嗎？

禱告

求主激勵我關心未信主的親人，渴望他們能遇見基督。

禮拜五晨禱

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉着主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

用餐時禱文

父上帝，為祢的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

第 4 天

日期：3 月 4 日（六）

上好的酒

經文：約 2:1-12（和修版）

¹ 第三日，在加利利的迦拿有一個婚宴，耶穌的母親在那裏。² 耶穌和他的門徒也被請去赴宴。³ 酒用完了，耶穌的母親對他說：「他們沒有酒了。」⁴ 耶穌說：「母親，我與你何干呢？我的時候還沒有到。」⁵ 他母親對用人說：「他告訴你們甚麼，你們就做吧。」⁶ 照猶太人潔淨禮的規矩，有六口石缸擺在那裏，每口可以盛兩三桶水。⁷ 耶穌對用人說：「把缸倒滿水。」他們就倒滿了，直到缸口。⁸ 耶穌又說：「現在舀出來，送給宴會總管。」他們就送了去。⁹ 宴會總管嘗了那水變的酒，並不知道是哪裏來的，只有舀水的用人知道。於是宴會總管叫新郎來，¹⁰ 對他說：「人家都是先擺上好酒，等客人喝夠了才擺上次的，你倒把好酒留到現在！」¹¹ 這是耶穌所行的第一個神蹟，是在加利利的迦拿行的，顯出了他的榮耀來，他的門徒就信他了。¹² 這事以後，耶穌與他的母親、兄弟和門徒都下迦百農去，在那裏住了不多幾天。

默想

耶穌靠着經上的話抗衡魔鬼的誘惑。今天，宴會總管竟為耶穌的神蹟作見證！耶穌以上好的酒使宴會度過難關，在我周圍有甚麼需要呢？我可為主預備甚麼去祝福他人呢？

禱告

求主使我對周圍的需要敏銳，以此祝福有需要的人。

第 5 天

日期：3 月 6 日（一）

翻桌倒錢

經文：約 2:13-17（和修版）

¹³ 猶太人的逾越節近了，耶穌上耶路撒冷去。¹⁴ 他看見聖殿裏有賣牛羊和鴿子的，還有兌換銀錢的人坐着，¹⁵ 耶穌就拿繩子做成鞭子，把所有的，包括牛羊都趕出聖殿，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子，¹⁶ 又對賣鴿子的說：「把這些東西拿走！不要把我父的殿當作買賣的地方。」¹⁷ 他的門徒就想起經上記着：「我為你的殿心裏焦急，如同火燒。」

默想

耶穌翻桌倒錢，甚麼惹怒了他呢？祂的行動與祂的身份有何關係？有時，行動比說話更深刻，我能以甚麼行動為主作見證呢？

禱告

求主指引我怎樣計劃祝福的行動，讓人更認識主。

第 6 天

日期：3 月 7 日（二）

必須重生

經文：約 3:1-16（和修版）

¹ 有一個法利賽人，名叫尼哥德慕，是猶太人的官。² 這人夜裏來見耶穌，對他說：「拉比，我們知道你是由上帝那裏來作老師的；因為你所行的神蹟，若沒有上帝同在，無人能行。」³ 耶穌回答他說：「我實實在在地告訴你，人若不重生，就不能見上帝的國。」⁴ 尼哥德慕對他說：「人已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？」⁵ 耶穌回答：「我實實在在地告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進上帝的國。⁶ 從肉身生的就是肉身；從靈生的就是靈。⁷ 我說『你們必須重生』，你不要驚訝。⁸ 風隨着意思吹，你聽見風的聲音，卻不知道是從哪裏來，往哪裏去；凡從聖靈生的也是如此。」⁹ 尼哥德慕問他：「怎麼能有這些事呢？」¹⁰ 耶穌回答，對他說：「你是以色列人的老師，還不明白這些事嗎？」¹¹ 我實實在在地告訴你，我們所說的是我們知道的，我們所見證的是我們見過的，你們卻不領受我們的見證。¹² 我對你們說地上的事，你們尚且不信，若對你們說天上的事，如何能信呢？¹³ 除了從天降下的人子，沒有人升過天。¹⁴ 摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必須照樣被舉起來，¹⁵ 要使一切信他的人都得永生。¹⁶ 上帝愛世人，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。

默想

耶穌與尼哥德慕談道，論及重生，祂熱切關心人的靈魂。我如何經歷別人與我談道？我對別人的生命會否有基督那份熱誠？

禱告

求主激勵我見證的熱誠，使我把握每次機會。

第 7 天

日期：3 月 8 日（三）

祂興旺、我衰微

經文：約 3:22-30（和修版）

²² 這些事以後，耶穌和門徒到了猶太地區，在那裏他和他們同住，並且施洗。²³ 約翰也在靠近撒冷的哀嫩施洗，因為那裏水多，眾人都去受洗。²⁴ 那時約翰還沒有下在監裏。²⁵ 約翰的門徒和一個猶太人辯論潔淨的禮儀，²⁶ 就來見約翰，對他說：「拉比，從前同你在約旦河的東邊，你所見證的那位，你看，他在施洗，眾人都到他那裏去了。」²⁷ 約翰回答說：「若不是從天上賜的，人就不能得到甚麼。²⁸ 你們自己可以為我作見證，我曾說，我不是基督，只是奉差遣在他前面開路的。²⁹ 娶新娘的是新郎；新郎的朋友站在一旁聽，一聽見新郎的聲音就歡喜快樂。因此，我這喜樂得以滿足了。³⁰ 他必興旺；我必衰微。」

默想

因耶穌開始傳道，施洗約翰的跟隨者漸少，他非但沒有灰心，反而肯定自己將要衰微。服侍的果效對我有多重要呢？我願否忠心完成主的使命？

禱告

求主讓我放下自己的「成功」，謙卑順服主的帶領。

第 8 天

日期：3 月 9 日（四）

請給我水

經文：約 4:5-14（和修版）

⁵於是到了撒瑪利亞的一座城，名叫敘加，靠近雅各給他兒子約瑟的那塊地。⁶雅各井就在那裏；耶穌因旅途疲乏，坐在井旁。那時約是正午。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：「你若知道上帝的恩賜，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。」

默想

耶穌身體疲累，仍主動與身旁的婦人以「活水」為題談道，從而觸發婦人的思想。當我身體疲倦時會否仍關心人聽信福音呢？我身邊的人現在會有甚麼需要呢？

禱告

求主提升我對別人需要的敏銳，給我機會為主信見證。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向你敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝你讓耶穌成為我們的榜樣，懇求你幫助我們看自己是死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請你來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美你。藉你的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

第 9 天

日期：3 月 10 日（五）

特別日子：禁食日

初信者的見證

經文：約 4:28-30, 39-42（和修版）

²⁸ 那婦人留下水罐，往城裏去，對眾人說：²⁹「你們來看！有一個人把我素來所做的一切事都說了出來，難道這個人就是基督嗎？」³⁰ 他們就出城，來到耶穌那裏。

³⁹ 那城裏有好些撒瑪利亞人信了耶穌，因為那婦人作見證，說：「他把我素來所做的一切事都說了出來。」⁴⁰ 於是撒瑪利亞人來見耶穌，求他在他們那裏住下，他就在那裏住了兩天。⁴¹ 因為耶穌的話，信的人就更多了。⁴² 他們對那婦人說：「現在我們信，不再是因為你的話，而是我們親自聽見了，知道這人真是世界的救主。」

默想

婦人迫切作見證，甚至留下水罐，她還需要無比的勇氣面對城裏眾人。福音對我而言，仍是那麼寶貴和迫切嗎？婦人這勇氣從何而來？

禱告

求主重燃我對福音的迫切，也賜我勇氣去作見證。

禮拜五晨禱

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉着主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

用餐時禱文

父上帝，為祢的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

第 10 天

日期：3 月 11 日（六）

大臣子得痊癒

經文：約 4:46-54（和修版）

⁴⁶ 耶穌又到了加利利的迦拿，就是他從前變水為酒的地方。有一個大臣，他的兒子在迦百農病了。⁴⁷ 他聽見耶穌從猶太到了加利利，就來見他，求他下去醫治他的兒子，因為他兒子快要死了。⁴⁸ 耶穌對他說：「若不看見神蹟奇事，你們總是不信。」⁴⁹ 那大臣對他說：「先生，求你趁着我的孩子還沒有死就下去吧。」⁵⁰ 耶穌對他說：「回去吧，你的兒子會活！」那人信耶穌所說的話，就回去了。⁵¹ 正下去的時候，他的僕人迎面而來，說他的兒子活了。⁵² 他就問甚麼時候見好的。他們對他說：「昨天下午一點鐘熱就退了。」⁵³ 他就知道這正是耶穌對他說「你的兒子會活」的時候；他自己和全家就都信了。⁵⁴ 這是耶穌從猶太回到加利利後所行的第二個神蹟。

默想

大臣為將死的兒子而陷入低谷，與基督的相遇使他重燃盼望。我曾遇上怎樣的低谷？基督如何助我面對？

禱告

求主助我不被困難捆綁，要將一切憂慮卸給主，深信主必顧念。

第 11 天

日期：3 月 13 日（一）

你要痊癒嗎？

經文：約 5:1-9（和修版）

¹ 這些事以後，到了猶太人的一個節期，耶穌上耶路撒冷去。

² 在耶路撒冷，靠近羊門有一個池子，希伯來話叫畢士大，旁邊有五個柱廊；³ 裏面躺着許多病人，有失明的、瘸腿的、癱瘓的。

⁵ 在那裏有一個人，病了三十八年。⁶ 耶穌看見他躺着，知道他病了很久，就問他：「你要痊癒嗎？」⁷ 病人回答他：「先生，水動的時候，沒有人把我放在池子裏；我正要去的時候，別人比我先下去了。」⁸ 耶穌對他說：「起來，拿起你的褥子走吧！」

⁹ 那人立刻痊癒，就拿起自己的褥子走了。

默想

耶穌問那位三十八年的病患者：「你要痊癒嗎？」雖然回答只換來埋怨，耶穌仍然體諒並醫治他。我哪一方面需要主醫治呢？主曾怎樣醫治我呢？

禱告

求主以大能的手醫治我，也使用我去醫治人。

第 12 天

日期：3 月 14 日（二）

上帝也見證

經文：約 5:31-39（和修版）

³¹「我若為自己作見證，我的見證就不真。³²另有一位為我作見證，我也知道他為我作的見證是真的。³³你們曾差人到約翰那裏，他為真理作過見證。³⁴其實，我所受的見證不是從人來的；然而，我說這些話是為了使你們得救。³⁵約翰是點亮的明燈，你們情願因他的光歡欣一時。³⁶但我有比約翰更大的見證：父交給我完成的工作，就是我正在做的，為我作證是父差遣了我。³⁷那差我來的父也為我作了見證。你們從來沒有聽見他的聲音，也沒有看見他的形像。³⁸你們並沒有他的道存在心裏，因為你們不信他所差來的那一位。³⁹你們查考聖經，因你們以為其中有永生；而這經正是為我作見證的。

默想

施洗約翰和聖經皆為耶穌作見證，上帝也要為耶穌作見證。別人的見證怎樣幫助我更認識基督？我可怎樣為主作見證？

禱告

求主使我常為耶穌作見證，因為天父也見證。

第 13 天

日期：3 月 15 日（三）

給五千人吃飽

經文：約 6:1-15（和修版）

¹ 這些事以後，耶穌渡過加利利海，就是提比哩亞海。² 有一大群人因為看見他在病人身上所行的神蹟，就跟隨他。³ 耶穌上了山，和門徒一同坐在那裏。⁴ 那時猶太人的逾越節近了。⁵ 耶穌舉目看見一大群人來，就對腓力說：「我們到哪裏去買餅給這些人吃呢？」⁶ 他說這話是要考驗腓力，他自己原知道要怎樣做。⁷ 腓力回答他：「就是兩百個銀幣的餅也不夠給他們每人吃一點點。」⁸ 有一個門徒，就是西門·彼得的弟弟安得烈，對耶穌說：⁹ 「這裏有一個孩子，帶著五個大麥餅和兩條魚，但是分給這麼多人還算甚麼呢？」¹⁰ 耶穌說：「你們叫大家坐下。」那地方的草多，人們就坐下，男人的數目約有五千。¹¹ 耶穌拿起餅來，祝謝了，就分給坐著的人，也同樣分了魚，都照他們所要的來分。¹² 他們吃飽後，耶穌對門徒說：「把剩下的碎屑收拾起來，免得糟蹋了。」¹³ 他們就把那五個大麥餅的碎屑，就是大家吃剩的，收拾起來，裝滿了十二個籃子。¹⁴ 人們看見耶穌所行的神蹟，就說：「這真是那要到世上來的先知！」¹⁵ 耶穌知道他們要來強迫他作王，就獨自又退到山上去了。

默想

耶穌關心人身體的需要，亦有能力以神蹟滿足這需要。我身邊的人有甚麼需要？主可怎樣藉我滿足這些需要？

禱告

求主使我成為恩典的管子，人能藉此經驗主恩。

第 14 天

日期：3 月 16 日（四）

我是生命的糧

經文：約 6:25-38（和修版）

²⁵ 他們在海的对岸找到他後，對他說：「拉比，你幾時到這裏來的？」²⁶ 耶穌回答他們說：「我實實在在地告訴你們，你們找我，並不是因見了神蹟，而是因吃餅吃飽了。²⁷ 不要為那會壞的食物操勞，而要為那存到永生的食物操勞。這食物是人子要賜給你們的，因為父上帝已印證了。」²⁸ 於是他們問他：「我們該做甚麼才算是做上帝的工作呢？」²⁹ 耶穌回答，對他們說：「信上帝所差來的，這就是上帝的工作。」³⁰ 於是他們對他說：「你行甚麼神蹟，好讓我們看見而信你呢？你到底要做甚麼呢？」³¹ 我們的祖宗在曠野吃過嗎哪，如經上寫著：『他從天上賜下糧食來給他們吃。』」³² 於是耶穌對他們說：「我實實在在地告訴你們，那從天上來的糧不是摩西賜給你們的，那從天上來的真糧是我父賜給你們的。³³ 因為上帝的糧就是那位從天上降下來，並且賜生命給世界的。」³⁴ 於是他們對他說：「主啊，請常常把這糧賜給我們！」³⁵ 耶穌對他們說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，絕不飢餓；信我的，永不乾渴。³⁶ 可是，我告訴過你們，你們已經看見我，還是不信。³⁷ 凡父所賜給我的人，必到我這裏來；到我這裏來的，我總不丟棄他。³⁸ 因為我從天上降下來，不是要按自己的意願行，而是要遵行差我來那位的旨意。

默想

群眾尋找耶穌的動機出問題，錯過了耶穌是生命的糧。我到教會的動機是甚麼？我如何經歷這使人飽足的生命糧？

禱告

求主使我省察內心，除去我經歷生命之糧的障礙。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請祢來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美祢。藉祢的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

第 15 天

日期：3 月 17 日（五）

特別日子：禁食日

你有永生之道

經文：約 6:56-69（和修版）

⁵⁶ 吃我肉、喝我血的人常在我裏面，我也常在他裏面。⁵⁷ 永生的父怎樣差我來，我又怎樣因父活著，照樣，吃我肉的人也要因我活著。⁵⁸ 這是從天上降下來的糧，不像你們的祖宗吃過嗎哪還是死了；吃這糧的人將永遠活著。」⁵⁹ 這些話是耶穌在迦百農會堂裏教導人的時候說的。⁶⁰ 他的門徒中有好些人聽見了，就說：「這話很難，誰聽得進呢？」⁶¹ 耶穌心裏知道門徒為這話私下議論，就對他們說：「這話成了你們的絆腳石嗎？⁶² 如果你們看見人子升到他原來所在之處，會怎麼樣呢？⁶³ 聖靈賜人生命，肉體毫無用處。我對你們所說的話就是靈，就是生命。⁶⁴ 可是你們中間有些人不信。」耶穌起初就知道哪些人不信他，哪一個要出賣他。⁶⁵ 於是耶穌說：「所以，我對你們說過，若不是蒙我父的恩賜，沒有人能到我這裏來。」⁶⁶ 從此，他門徒中有很多退卻了，不再和他同行。⁶⁷ 耶穌就對那十二使徒說：「你們也要離開嗎？」⁶⁸ 西門·彼得回答他：「主啊，你有永生之道，我們還跟從誰呢？⁶⁹ 我們已經信了，又知道你是上帝的聖者。」

默想

耶穌為世人的罪犧牲，不在於人有多少理解，而在於上帝豐盛的愛。耶穌在十架上捨身流血，表明上帝的愛，我有多少體會？我要怎樣回應這份愛呢？

禱告

求主助我欣然接受祢的愛，感謝祢白白賜給我的救恩。

禮拜五晨禱

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉着主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

用餐時禱文

父上帝，為祢的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

第 16 天

日期：3 月 18 日（六）

到我這裏來喝

經文：約 7:37-39（和修版）

³⁷ 節期的最後一天，就是最隆重的一天，耶穌站著，喊著說：「人若渴了，到我這裏來喝！」³⁸ 信我的人，就如經上所說：『從他腹中將流出活水的江河來。』」³⁹ 耶穌這話是指信他的人要受聖靈說的；那時還沒有賜下聖靈，因為耶穌還沒有得到榮耀。

默想

耶穌宣告：口渴的人可到來喝。人可藉祂領受聖靈。主怎樣解除我的渴？試數算聖靈賜我的恩典與恩賜。

禱告

求主讓活水從我流出，賜我恩典與恩賜成就主的旨意。

第 17 天

日期：3 月 20 日（一）

我也不定你的罪

經文：約 8:1-11（和修版）

¹ 耶穌卻到橄欖山去。² 清早，他又回到聖殿裏。眾百姓都到他那裏去，他就坐下，教導他們。³ 文士和法利賽人帶著一個犯姦淫時被捉的女人來，叫她站在當中，⁴ 然後對耶穌說：「老師，這女人是正在犯姦淫的時候被捉到的。⁵ 摩西在律法書上命令我們把這樣的女人用石頭打死。那麼，你怎麼說呢？」⁶ 他們說這話是要試探耶穌，要抓到控告他的把柄。耶穌卻彎下腰，用指頭在地上寫字。⁷ 他們還是不住地問他，耶穌就直起腰來，對他們說：「你們中間誰沒有罪，誰就先拿石頭打她！」⁸ 於是他又彎著腰，用指頭在地上寫字。⁹ 他們聽見這話，從老的開始，一個一個都走開了，只剩下耶穌一人和那仍然站在中間的女人。¹⁰ 耶穌就直起腰來，對她說：「婦人，那些人在哪裏呢？沒有任何人定你的罪嗎？」¹¹ 她說：「主啊，沒有。」耶穌說：「我也不定你的罪。去吧！從今以後不要再犯罪了。」

默想

那女人成為陷害耶穌的道具，耶穌卻要救她，勸導她重過新生。我如何經歷主的拯救或幫助？耶穌怎樣重建我的價值？

禱告

求主加力，讓我幫助其他人重建價值。

第 18 天

日期：3 月 21 日（二）

我是世界的光

經文：約 8:12-18（和修版）

¹² 耶穌又對眾人說：「我就是世界的光。跟從我的，必不在黑暗裏走，卻要得著生命的光。」¹³ 法利賽人對他說：「你是為自己作見證，你的見證不真。」¹⁴ 耶穌回答他們，對他們說：「即使我為自己作見證，我的見證還是真的，因為我知道我從哪裏來，到哪裏去。你們卻不知道我從哪裏來，到哪裏去。¹⁵ 你們是以人的標準來判斷人，我不判斷任何人。¹⁶ 即使我判斷人，我的判斷也是真確的，因為不是我獨自在判斷，而是差我來的父與我一同判斷。¹⁷ 你們的律法也記著說：『兩個人的見證才算為真』。¹⁸ 我是為自己作見證，還有差我來的父也為我作見證。」

默想

耶穌宣告：「我是世界的光。」跟隨者獲光照得生命。我生命的哪一部份曾獲主光照？此刻，我生命的哪一部份最需要主的光照？

禱告

求主照亮我心，剔除污穢，使我成聖。

第 19 天

日期：3 月 22 日（三）

到西羅亞池裏洗

經文：約 9:1-12（和修版）

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上帝的作為來。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」。）於是他去，洗了，回來就看見了。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。」¹⁰ 於是他們對他說：「你的眼睛是怎麼開的呢？」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。』我去一洗，就看見了。」¹² 他們對他說：「那個人在哪裏？」他說：「我不知道。」

默想

耶穌用唾沫和泥觸摸生來失明的人，指示他到西羅亞池子裏洗，眼就能看見。我願意接受主的觸摸及依從祂的指示嗎？主怎樣透過普通的事物開我的雙眼？

禱告

求主使我能看見祢大能的醫治，並為祢作見證。

第 20 天

日期：3 月 23 日（四）

主啊！我信

經文：約 9:26-39（和修版）

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。²⁹ 上帝對摩西說話是我們知道的，可是這個人，我們不知道他從哪裏來。」³⁰ 那人回答，對他們說：「他開了我的眼睛，你們竟不知道他從哪裏來，這真是奇怪！」³¹ 我們知道上帝不聽罪人，惟有敬奉上帝、遵行他旨意的，上帝才聽他。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 這人若不是從上帝來的，甚麼也不能做。」
³⁴ 他們回答他說：「你完全是生在罪中的，還要來教訓我們嗎？」於是他們把他趕出去了。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。³⁹ 耶穌說：「我為審判到這世上來，使不能看見的看見，能看見的反而失明。」

默想

盲人的眼目與心靈得看見，反而法利賽人的靈性顯得盲目。我能從自己的生命中發現主的作為嗎？我願為此見證主嗎？

禱告

求主賜我勇氣，見證祢在我生命中所作的。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向你敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝你讓耶穌成為我們的榜樣，懇求你幫助我們看自己是死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請你來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美你。藉你的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

第 21 天

日期：3 月 24 日（五）

特別日子：禁食日

我是好牧人

經文：約 10:11-18（和修版）

¹¹「我是好牧人，好牧人為羊捨命。¹²雇工不是牧人，羊不是他自己的，他一看見狼來，就撇下羊群逃跑；狼抓住羊，把牠們趕散。¹³雇工逃走，因為他是雇工，對羊毫不關心。¹⁴我是好牧人；我認識我的羊，我的羊也認識我，¹⁵正如父認識我，我也認識父一樣；並且我為羊捨命。¹⁶我另外有羊，不屬這圈裏的，我必須領牠們來，牠們也要聽我的聲音，並且要合成一群，歸一個牧人。¹⁷為此，我父愛我，因為我把命捨去，好再取回來。¹⁸沒有人奪去我的命，是我自己捨的；我有權捨棄，也有權再取回。這是我從我父所受的命令。」

默想

耶穌是好牧人，我們是羊，好牧人為羊捨命。我體驗與基督的關係有多深呢？我如何介紹這位好牧人給我的朋友與家人呢？

禱告

求主使我忠心於祢，讓我有溫柔善待所有跟隨祢的人。

禮拜五晨禱

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉着主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

用餐時禱文

父上帝，為祢的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

第 22 天

日期：3 月 25 日（六）

復活在我

經文：約 11:19-27（和修版）

¹⁹ 有好些猶太人來看馬大和馬利亞，要為她們弟弟的緣故安慰她們。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，你無論向上帝求甚麼，上帝也必賜給你。」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？」²⁷ 馬大對他說：「主啊，是的。我信你是基督，是上帝的兒子，就是那要臨到世界的。」

默想

馬大因耶穌錯過救活弟弟的機會而失望，但耶穌說：「復活在我。」我怎樣面對親友離世所產生的傷痛？耶穌的話「復活在我」對我有何意義？

禱告

求主安慰有親友離世的人，賜予信心和希望。

第 23 天

日期：3 月 27 日（一）

香膏呈獻

經文：約 12:1-8（和修版）

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。」

默想

馬利亞用極貴的香膏抹耶穌的腳，耶穌接受並為她解釋。我對主的奉獻有多少保留？我會批評別人向主的呈獻嗎？

禱告

求主教我體貼主的心意，願意獻上為主使用。

第 24 天

日期：3 月 28 日（二）

驢駒上的王

經文：約 12:12-15（和修版）

¹² 第二天，有一大群上來過節的人聽見耶穌要來耶路撒冷，¹³ 就拿著棕樹枝出去迎接他，喊著：「和散那，以色列的王！奉主名來的是應當稱頌的！」¹⁴ 耶穌找到了一匹驢駒，就騎上，如經上所記：¹⁵「錫安的兒女啊，不要懼怕！看哪，你的王來了；他騎在驢駒上。」

默想

耶穌以聖經描述的王者姿態，騎着驢駒進入耶路撒冷城，群眾夾道歡迎。我是否全心尊主為王，讓主統管生命？我的生命中哪部份最需要將主權交出？

禱告

求主居我心中作王，進入我心內，光照統治。

第 25 天

日期：3 月 29 日（三）

死了才多結子粒

經文：約 12:20-33（和修版）

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！」於是有聲音從天上來，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。

默想

時候到了，耶穌內心交戰，體會在捨棄生命之矛盾中確定自己的使命。我曾否在人生抉擇之矛盾中掙扎？基督會明白的。祂怎樣伴我行過這些困局？

禱告

求主憐憫我們處於困局中的人，思想基督也曾面對，並且體恤。

第 26 天

日期：3 月 30 日（四）

洗腳榜樣

經文：約 13:1-15（和修版）

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，且知道自己是從上帝出來的，又要回到上帝那裏去，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。

默想

耶穌為門徒洗腳，建立門徒以僕人之心態彼此洗腳。若耶穌現在為我洗腳，我會有甚麼感受？我今天可以怎樣在信仰群體中實踐彼此洗腳？

禱告

求主使我效法基督的謙卑態度，樂意為弟兄姊妹洗腳。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請祢來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美祢。藉祢的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

第 27 天

日期：3 月 31 日（五）

特別日子：禁食日

新命令

經文：約 13:31-35（和修版）

³¹ 猶大出去後，耶穌說：「如今人子得了榮耀，上帝在人子身上也得了榮耀。³² 如果上帝因人子得了榮耀，上帝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。」

默想

耶穌在離別前命令門徒要彼此相愛，甚至以此為門徒的標誌。省察自己昨天在哪些事上未能實踐彼此相愛？我今天可以立志在哪些事上實踐彼此相愛？

禱告

求主使我重視主耶穌的命令，天天實踐榮耀主名。

禮拜五晨禱

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉着主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

用餐時禱文

父上帝，為祢的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

第 28 天

日期：4 月 1 日（六）

賜真理之靈

經文：約 14:15-21（和修版）

¹⁵「你們若愛我，就會遵守我的命令。¹⁶我要求父，父就賜給你們另外一位保惠師，使他永遠與你們同在。¹⁷他就是真理的靈，是世人不能接受的。因為他們既看不見他，也不認識他；你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裏面。¹⁸我不會撇下你們為孤兒，我必到你們這裏來。¹⁹再過不久，世人不再看見我，你們卻會看見我，因為我活著，你們也要活著。²⁰到那日，你們就會知道我在父裏面，你們在我裏面，我也在你們裏面。²¹有了我的命令而又遵守的人，就是愛我的；愛我的人，我父要愛他，我也要愛他，並且要親自向他顯現。」

默想

愛主就要遵守主命令，耶穌也愛門徒，求天父賜真理的靈與他們同在。我曾怎樣表達對基督的愛？我如何經歷聖靈保惠師的同在與指引？

禱告

求主開我雙眼，讓我更深認識聖靈保惠師。

第 29 天

日期：4 月 3 日（一）

我是葡萄樹

經文：約 15:1-8（和修版）

¹「我就是真葡萄樹，我父是栽培的人。²凡屬我不結果子的枝子，他就剪掉；凡結果子的，他就修剪乾淨，使枝子結果子更多。³現在你們因我講給你們的道已經潔淨了。⁴你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。⁵我就是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做甚麼。⁶人若不常在我裏面，就像枝子被丟在外面，枯乾了，人撿起來，扔進火裏燒了。⁷你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們想要的，祈求，就給你們成全。⁸你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。

默想

信徒惟有與基督相連才能多結果子。我常在主裏面嗎？有甚麼阻礙這連繫？我常經歷為主結果子嗎？

禱告

求主使我渴慕連於基督，為主多結果子。

第 30 天

日期：4 月 4 日（二）

真理的靈引導

經文：約 16:12-15（和修版）

¹²「我還有好些事要告訴你們，但你們現在擔當不了。¹³但真理的靈來的時候，他要引導你們進入一切真理。因為他不是憑著自己說的，而是把他所聽見的都說出來，並且要把將要來的事向你們傳達。¹⁴他要榮耀我，因為他要把從我領受的向你們傳達。¹⁵凡父所有的都是我的，所以我說，他要把從我領受的向你們傳達。」

默想

耶穌離別前告訴門徒：真理的靈將引導門徒進入一切真理。聖靈曾經如何引導我進入一切真理？請安靜片刻，將一天要做的事交託給主，並聆聽聖靈的引導。

禱告

求主開我眼睛讓我了解聖靈的引導，讓我願意跟隨。

第 31 天

日期：4 月 5 日（三）

耶穌的禱告

經文：約 17:6-19（和修版）

⁶「你從世上賜給我的人，我已把你的名顯明給他們。他們本是你的，你把他們賜給我，他們也遵守了你的道。⁷現在他們知道，你所賜給我的一切都是從你那裏來的；⁸因為你所賜給我的話，我已經賜給他們，他們也領受了，又確實知道，我是從你出來的，並且信你差了我來。⁹我為他們祈求，不為世人祈求，卻為你所賜給我的人祈求，因他們本是你的。¹⁰凡是我的都是你的，你的也是我的，並且我因他們得了榮耀。¹¹我到你那裏去；我不再留在世上，他們卻在世上。聖父啊，求你因你的名，就是你所賜給我的名，保守他們，使他們像我們一樣合而為一。¹²我與他們同在的時候，我奉你的名，就是你所賜給我的名，保守了他們，我也護衛了他們；其中除了那滅亡之子，沒有一個滅亡的，好使經上的話得以應驗。¹³現在我到你那裏去，我在世上說這些話，是要他們心裏充滿了我的喜樂。¹⁴我已把你的道賜給他們；世界恨他們，因為他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。¹⁵我不求你把他們從世上接走，只求你保全他們，使他們脫離那惡者。¹⁶他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。¹⁷求你用真理使他們成聖；你的道就是真理。¹⁸你怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上。¹⁹我為他們的緣故使自己分別為聖，為要使他們也因真理成聖。

默想

耶穌求天父保守門徒合一，並差他們到世上。我們全屬於基督，我對這關係有多少體會？這關係對我們在世上的使命有多重要？

禱告

求主的愛激勵我，為主進入世界作美好的見證。

第 32 天

日期：4 月 6 日（四）

三次不認主

經文：約 18:12-27（和修版）

¹² 那隊兵、千夫長和猶太人的警衛拿住耶穌，把他捆綁了，¹³ 先帶到亞那面前，因為他是那年的大祭司該亞法的岳父。¹⁴ 這該亞法就是從前向猶太人忠告說「一個人替百姓死是有利的」那個人。

¹⁵ 西門·彼得跟著耶穌，另一個門徒也跟著；那門徒是大祭司所認識的，他就同耶穌進了大祭司的院子。¹⁶ 彼得卻站在門外。大祭司所認識的那個門徒出來，對看門的使女說了一聲，就領彼得進去。¹⁷ 那看門的使女對彼得說：「你不也是這人的門徒嗎？」他說：「我不是。」¹⁸ 僕人和警衛因為天冷生了炭火，站在那裏取暖；彼得也同他們站著取暖。

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。

²⁵ 西門·彼得正站著取暖，有人對他說：「你不也是他的門徒嗎？」彼得不承認，說：「我不是。」²⁶ 大祭司的一個僕人，是被彼得削掉耳朵那人的親屬，說：「我不是看見你同他在園子裏嗎？」²⁷ 彼得又不承認，立刻雞就叫了。

默想

耶穌被押解審訊時，彼得一再否認與耶穌的關係。在何境況中我不願表示與耶穌有關？雞啼時，彼得醒覺而痛哭，我又如何？

禱告

求主寬恕我有時輕易忽視與祢的關係，幫助我悔改再跟隨祢。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請祢來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美祢。藉祢的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

第 33 天

日期：4 月 7 日（五）

特別日子：禁食日

主國不屬世界

經文：約 18:33-40（和修版）

³³於是彼拉多又進了總督府，叫耶穌來，對他說：「你是猶太人的王嗎？」³⁴耶穌回答：「這話是你說的，還是別人論到我時對你說的呢？」³⁵彼拉多回答：「難道我是猶太人嗎？你的同胞和祭司長把你交給我。你做了甚麼事呢？」³⁶耶穌回答：「我的國不屬於這世界；我的國若屬於這世界，我的部下就會為我戰鬥，使我不至於被交給猶太人。只是我的國不屬於這世界。」³⁷於是彼拉多對他說：「那麼，你是王了？」耶穌回答：「是你說我是王。我為此而生，也為此來到世界，為了給真理作見證。凡屬真理的人都聽我的話。」³⁸彼拉多對他說：「真理是甚麼呢？」

說了這話，彼拉多又出來到猶太人那裏，對他們說：「我查不出他有甚麼罪狀。³⁹但你們有個規矩，在逾越節要我給你們釋放一個人，你們要我給你們釋放這猶太人的王嗎？」⁴⁰他們又再喊著說：「不要這人！要巴拉巴！」這巴拉巴是個強盜。

默想

耶穌是王，惟祂的國不屬這世界，屬真理的人都聽祂的話。耶穌是我的王嗎？別人從哪方面可以分辨我是聽從祂呢？

禱告

求主在我心中作王，使人從我生命中看到祢。

禮拜五晨禱

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉着主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

用餐時禱文

父上帝，為祢的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

第 34 天

日期：4 月 8 日（六）

被辱之主

經文：約 19:1-16（和修版）

¹於是，彼拉多命令把耶穌帶去鞭打了。²士兵用荊棘編了冠冕，戴在他頭上，給他穿上紫袍，³又走到他面前，說：「萬歲，猶太人的王！」他們就打他耳光。⁴彼拉多又出來對眾人說：「看，我帶他出來見你們，讓你們知道我查不出他有甚麼罪狀。」⁵耶穌出來，戴著荊棘冠冕，穿著紫袍。彼拉多對他們說：「看哪，這個人！」⁶祭司長和聖殿警衛看見他，就喊著說：「釘十字架！釘十字架！」彼拉多對他們說：「你們自己把他帶去釘十字架吧！我查不出他有甚麼罪狀。」⁷猶太人回答他：「我們有律法，按照律法，他是該死的，因為他自以為是上帝的兒子。」⁸彼拉多聽見這話，越發害怕，⁹又進了總督府，對耶穌說：「你是哪裏來的？」耶穌卻不回答。¹⁰於是彼拉多對他說：「你不對我說話嗎？難道你不知道我有權柄釋放你，也有權柄把你釘十字架嗎？」¹¹耶穌回答他：「若不是從上頭賜給你的，你就毫無權柄辦我，所以，把我交給你的那人罪更重了。」¹²從此，彼拉多想要釋放耶穌，無奈猶太人喊著說：「你若釋放這個人，你就不是凱撒的忠臣。凡自立為王的就是背叛凱撒。」¹³彼拉多聽見這些話，就帶耶穌出來，到了一個地方，叫「鋪華石處」，希伯來話叫厄巴大，就在那裏坐堂。¹⁴那日是逾越節的預備日，約在正午。彼拉多對猶太人說：「看哪，你們的王！」¹⁵他們就喊著：「除掉他！除掉他！把他釘十字架！」彼拉多對他們說：「要我把你們的王釘十字架嗎？」祭司長回答：「除了凱撒，我們沒有王。」¹⁶於是彼拉多把耶穌交給他們去釘十字架。他們就把耶穌帶了去。

默想

耶穌戴荊冠穿紫袍，當眾百般受辱，耶穌卻默然不反抗。我從耶穌受苦中感受多少主的恩情？我要怎樣回應主的愛？

禱告

求主使我明白基督受辱是因要拯救世人，也拯救我。

第 35 天

日期：4 月 10 日（一）

臨終之言

經文：約 19:25-30（和修版）

²⁵ 站在耶穌十字架旁邊的，有他的母親、姨母、革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。²⁶ 耶穌見母親和他所愛的那門徒站在旁邊，就對母親說：「母親，看，你的兒子！」²⁷ 又對那門徒說：「看，你的母親！」從那刻起，那門徒就接她到自己家裏去了。

²⁸ 這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，為使經上的話應驗，就說：「我渴了。」²⁹ 有一個盛滿了醋的罐子放在那裏，他們就拿海綿蘸滿了醋，綁在牛膝草上，送到他嘴邊。³⁰ 耶穌嘗了那醋，說：「成了！」就低下頭，斷了氣。

默想

耶穌正在十架上受着極大的痛苦，祂仍關心自己的母親。我受苦時有否關心周圍困苦的人？我身邊有哪些人正面對困苦？

禱告

求主叫我少求接受安慰，但求安慰別人。

第 36 天

日期：4 月 11 日（二）

看見就信

經文：約 20:1-10（和修版）

¹ 七日的第一日清早，天還黑的時候，抹大拉的馬利亞來到墳墓，看見石頭已從墳墓挪開了，² 就跑來見西門·彼得和耶穌所愛的那個門徒，對他們說：「有人從墳墓裏把主移走了，我們不知道他們把他放在哪裏。」³ 彼得和那門徒就出來，往墳墓去。⁴ 兩個人同跑，那門徒比彼得跑得快，先到了墳墓，⁵ 低頭往裏看，看見細麻布還放在那裏，只是沒有進去。⁶ 西門·彼得隨後也到了，進了墳墓，看見細麻布放在那裏，⁷ 又看見耶穌的裹頭巾沒有和細麻布放在一起，是另在一處捲著。⁸ 然後先到墳墓的那門徒也進去，他看見就信了。⁹ 他們還不明白聖經所說耶穌必須從死人中復活的意思。¹⁰ 於是兩個門徒回自己的住處去了。

默想

主所愛的門徒與彼得一起到耶穌的空墳墓內，看見就信了。當初我怎樣經歷對主的信心？這信心如何繼續變得堅定？

禱告

求主使我更深認識主，激勵我，使我信心堅定。

第 37 天

日期：4 月 12 日（三）

我已經看見了主

經文：約 20：11-18（和修版）

¹¹ 馬利亞卻站在墳墓外面哭。她哭的時候，低頭往墳墓裏看，
¹² 看見兩個天使穿著白衣，在安放耶穌身體的地方坐著，一個在頭，一個在腳。¹³ 天使對她說：「婦人，你為甚麼哭？」她對他們說：「因為有人把我主移走了，我不知道他們把他放在哪裏。」¹⁴ 說了這些話，她轉過身來，看見耶穌站在那裏，卻不知道他是耶穌。¹⁵ 耶穌問她：「婦人，你為甚麼哭？你找誰？」馬利亞以為他是看園子的，就對他說：「先生，若是你把他移了去，請告訴我，你把他放在哪裏，我去把他移回來。」¹⁶ 耶穌對她說：「馬利亞。」馬利亞轉過身來，用希伯來話對他說：「拉波尼！」（「拉波尼」就是老師的意思。）¹⁷ 耶穌對她說：「不要拉住我，因為我還沒有升上去見我的父。你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的上帝，也是你們的上帝。」¹⁸ 抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

默想

當基督向抹大拉的馬利亞顯現，哀傷轉為喜樂，她更向門徒見證。我何時感到基督的同在？我願與人分享這見證嗎？

禱告

求主向我顯現，堅固我的信心，叫我熱切見證。

第 38 天

日期：4 月 13 日（四）

我的主！我的上帝！

經文：約 20:19-29（和修版）

¹⁹ 那日（就是七日的第一日）晚上，門徒因怕猶太人，所在的地方門都關了。耶穌來，站在當中，對他們說：「願你們平安！」

²⁰ 說了這話，他把手和肋旁給他們看。門徒一看見主就喜樂了。

²¹ 於是耶穌又對他們說：「願你們平安！父怎樣差遣了我，我也照樣差遣你們。」²² 說了這話，他向他們吹一口氣，說：「領受聖靈吧！²³ 你們赦免誰的罪，誰的罪就得赦免；你們不赦免誰的罪，誰的罪就不得赦免。」

²⁴ 那十二使徒中，有個叫低土馬的多馬，耶穌來的時候，他沒有和他們在一起。²⁵ 其他的門徒就對他說：「我們已經看見主了。」多馬卻對他們說：「除非我看見他手上的釘痕，用我的指頭探入那釘痕，用我的手探入他的肋旁，我絕不信。」

²⁶ 過了八日，門徒又在屋裏，多馬也和他們在一起。門都關了，耶穌來，站在當中，說：「願你們平安！」²⁷ 然後他對多馬說：「把你的指頭伸到這裏來，看看我的手；把你的手伸過來，探入我的肋旁。不要疑惑，總要信！」²⁸ 多馬回答，對他說：「我的主！我的上帝！」²⁹ 耶穌對他說：「你因為看見了我才信嗎？那沒有看見卻信的有福了。」

默想

耶穌特意再次顯現，讓多馬親眼見祂，多馬最終稱耶穌為「我的上帝」。我曾經甚麼時候對主產生懷疑？主怎樣助我跨越這些疑惑？

禱告

求主憐憫我信心不足，在我疑惑時更緊緊引導。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向你敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝你讓耶穌成為我們的榜樣，懇求你幫助我們看自己是死的，在基督裏卻是新造的人。在我們寧靜入睡後，請你來餵養我們飢渴的靈魂、心思和意念；早晨開我們的口讚美你。藉你的兒子耶穌基督，就是我們的明光和力量，奉祂的聖名而求，阿們。

第 39 天

日期：4 月 14 日（五）

特別日子：禁食日、受難節

你餵養我的小羊

經文：約 21:9-17（和修版）

⁹ 他們上了岸，看見那裏有炭火，上面有魚和餅。¹⁰ 耶穌對他們說：「把剛才打的魚拿幾條來。」¹¹ 西門·彼得就上船，把網拉到岸上，網裏滿了大魚，共一百五十三條；雖然魚這樣多，網卻沒有破。¹² 耶穌對他們說：「你們來吃早飯。」門徒中沒有一個敢問他：「你是誰？」因為他們知道他是主。¹³ 耶穌走過來，拿餅給他們，也照樣拿魚給他們。¹⁴ 耶穌從死人中復活後向門徒顯現，這是第三次。

¹⁵ 他們吃完了早飯，耶穌對西門·彼得說：「約翰的兒子西門，你愛我比這些更深嗎？」彼得對他說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的小羊。」¹⁶ 耶穌第二次又對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得對他說：「主啊，是的，你知道我愛你。」耶穌說：「你牧養我的羊。」¹⁷ 耶穌第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你無所不知，你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。」

默想

耶穌三問，每次當彼得確認愛主時，耶穌託付他牧養自己的羊。彼得聽到耶穌一再詢問「你愛我嗎」時，你有甚麼感受？耶穌交託彼得的，對我有何意義？

禱告

求主賜我勇氣去接受主的託付，並讓我體會到主的信任。

禮拜五晨禱

聖父、聖子、聖靈的三一上帝，祢是何等的偉大和滿有恩慈！我們祈求公義、公正、平安、醫治、盼望與拯救降臨世上。願世人藉着主耶穌基督奇妙的救贖恩典認識祢是世界的救主。在滿有能力的聖靈裏，我們奉耶穌的聖名祈求，阿們。

用餐時禱文

父上帝，為祢的賜予，並今天我們未曾享用的各種食物，感謝祢。為祢的臨在給予我們內裏的滋潤，及在禱告和禁食裏重新得力，我們感謝祢。因祢賜下家庭、兒女、朋友、遠親近鄰，我們感謝祢。感謝祢賜下耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱

父上帝，我們向祢獻呈今天的禱告和禁食。我們祈求聖靈降臨全世界。藉祢聖靈恩賜的充滿，使我們得以為福音作忠心的信仰分享者，讓全世界得以認識耶穌基督。奉我們的主耶穌基督的名，我們獻上此禱告和禁食，阿們。

第 40 天

日期：4 月 15 日（六）

你跟從我吧

經文：約 21:18-22（和修版）

¹⁸ 我實實在在地告訴你，你年輕的時候，自己束上帶子，隨意往來；但年老的時候，你要伸出手來，別人要把你束上，帶你到不願意去的地方。」¹⁹ 耶穌說這話，是指彼得會怎樣死來榮耀上帝。說了這話，耶穌對他說：「你跟從我吧！」

²⁰ 彼得轉過身來，看見耶穌所愛的那門徒跟著，就是在晚餐時靠著耶穌胸膛說「主啊，出賣你的是誰」的那門徒。²¹ 彼得看見他，就問耶穌：「主啊，這個人怎樣呢？」²² 耶穌對他說：「假如我要他等到我來的時候還在，跟你有甚麼關係呢？你跟從我吧！」

默想

耶穌預言彼得犧牲，卻輕責彼得計較其他信徒犧牲的多少，再次呼召他跟隨。我為主付出時曾否計較他人的付出？耶穌呼召彼得跟隨，對我有何提醒？

禱告

求主提醒我一心愛主，因為主先愛我，為我犧牲。