

第 1 天

日期：3 月 6 日（三）

特別日子：蒙灰日

蒙福之旅

經文：路 1:1-4（和修版）

¹⁻³ 提阿非羅大人哪，有好些人提筆作書，述說在我們中間所實現的事，是照傳道的人從起初親眼看見又傳給我們的。這些事我從起頭都詳細考察了，我也想按著次序寫給你，⁴ 要讓你知道所學的道都是確實的。

默想

我們所讀的福音，是經由二千年前一群在社會中被邊沿化的人，用心詳細考察而寫成的，這關乎萬民的真理，值得我們存着感恩的心用心細閱，你有以這種態度讀經嗎？

禱告

主啊！求祢使我重新發現聖經在我生命中的寶貴價值。

第 2 天

日期：3 月 7 日（四）

尊主頌

經文：路 1:46-56（和修版）

⁴⁶馬利亞說：「我心尊主為大；⁴⁷我靈以上帝我的救主為樂；⁴⁸因為他顧念他使女的卑微；從今以後，萬代要稱我有福。⁴⁹因為那有權能的為我做了大事；他的名是聖的。⁵⁰他憐憫敬畏他的人，直到世世代代。⁵¹他用膀臂施展大能；他趕散心裏妄想的狂傲人。⁵²他叫有權柄的失位，叫卑賤的升高。⁵³他叫飢餓的飽餐美食，叫富足的空手回去。⁵⁴他扶助了他的僕人以色列，不忘記施憐憫，⁵⁵正如他對我們的列祖說過，『憐憫亞伯拉罕和他的後裔，直到永遠。』」⁵⁶馬利亞和伊利莎白同住，約有三個月，然後回家去了。

默想

年輕的馬利亞，縱然面對極大的困難挑戰，無人明白，然而她卻視懷主胎是為上主做的大事，我們是否願意被主使用呢？

禱告

主啊！讓我看見事奉祢的榮美，看見自己的冷漠。

禮拜四晚禱禱文

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，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，奉祢的聖名而求，阿們。

第 3 天

日期：3 月 8 日（五）

特別日子：禁食日

初報佳音

經文：路 2:8-21（和修版）

⁸ 在伯利恆的野外有牧羊人，夜間值班看守羊群。⁹ 有主的一個使者站在他們旁邊，主的榮光四面照著他們，牧羊人就很懼怕。¹⁰ 那天使對他們說：「不要懼怕！看哪！因為我報給你們大喜的信息，是關乎萬民的：¹¹ 因今天在大衛的城裏，為你們生了救主，就是主基督。¹² 你們要看見一個嬰孩，包著布，臥在馬槽裏，那就是給你們的記號。」¹³ 忽然，有一大隊天兵同那天使讚美上帝說：¹⁴「在至高之處榮耀歸與上帝！在地上平安歸與他所喜悅的人！」¹⁵ 眾天使離開他們，升天去了。牧羊人彼此說：「我們往伯利恆去，看看所成的事，就是主所告訴我們的。」¹⁶ 他們急忙去了，找到馬利亞和約瑟，還有那嬰孩臥在馬槽裏。¹⁷ 他們看見，就把天使論這孩子的話傳開了。¹⁸ 聽見的人都詫異牧羊人對他們所說的話。¹⁹ 馬利亞卻把這一切的事存在心裏，反覆思考。²⁰ 牧羊人回去了，因所聽見所看見的一切事，正如天使向他們所說的，就歸榮耀於上帝，讚美他。²¹ 滿了八天，他們就給孩子行割禮，又給他起名叫耶穌；這是他還沒有在母腹裏成胎以前天使所起的名。

默想

牧羊人是當時社會非常卑微且不被信任的人，聖子降生的大好信息卻先向牧羊人發報，並且他們是有回應的，上主的心意我們能體會嗎？

禱告

主啊！求祢幫助我看見祢眼中的瞳人。

禮拜五晨禱禱文

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。感謝祢賜下主耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱禱文

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 9 日（六）

已經看見

經文：路 2:22-38（和修版）

²²按摩西律法滿了潔淨的日子，他們就帶著孩子上耶路撒冷去，要把他獻給主。²³正如主的律法上所記：「凡頭生的男子必歸主為聖」；²⁴又要照主的律法上所說，用一對斑鳩，或用兩隻雛鴿獻祭。²⁵那時，在耶路撒冷有一個人，名叫西面；這人又公義又虔誠，素常盼望以色列的安慰者來到，又有聖靈在他身上。²⁶他得了聖靈的啟示，知道自己未死以前必看見主所立的基督。²⁷他受了聖靈的感動，進入聖殿，正遇見耶穌的父母抱著孩子進來，要照律法的規矩而行。²⁸西面就把他抱過來，稱頌上帝說：²⁹「主啊，如今可以照你的話，容你的僕人安然去世；³⁰因為我的眼睛已經看見你的救恩，³¹就是你在萬民面前所預備的：³²是啟示外邦人的光，是你民以色列的榮耀。」³³孩子的父母因論耶穌的這些話就驚訝。³⁴西面給他們祝福，又對孩子的母親馬利亞說：「這孩子被立，是要叫以色列中許多人跌倒，許多人興起；又要成為毀謗的對象，³⁵叫許多人心裏的意念顯露出來；你自己的心也要被劍刺透。」³⁶又有位女先知，名叫亞拿，是亞設支派法內力的女兒，年紀已經老邁，從童女出嫁，同丈夫住了七年，³⁷就寡居了，現在已經八十四歲。她不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉上帝。³⁸正當那時，她進前來感謝上帝，對一切盼望耶路撒冷得救贖的人講論這孩子的事。

默想

西面一生盼望以色列的安慰者來到，上主讓他在生命最後階段看見嬰孩耶穌，他即宣告已經看見救恩，我們有忍耐等候的心嗎？有信心說已經看見救恩嗎？

禱告

主啊！求賜信心眼睛，使我無論在任何環境，仍相信祢的同在並掌管一切。

第 5 天

日期：3 月 11 日（一）

施洗約翰

經文：路 3:7-17（和修版）

⁷約翰對那出來要受他洗的眾人說：「毒蛇的孽種啊，誰指示你們逃避那將要來的憤怒呢？」⁸你們要結出果子來，和悔改的心相稱。不要自己心裏說：『我們有亞伯拉罕為祖宗。』我告訴你們，上帝能從這些石頭中給亞伯拉罕興起子孫來。⁹現在斧子已經放在樹根上，凡不結好果子的樹就砍下來，丟在火裏。」¹⁰眾人問他：「這樣，我們該做甚麼呢？」¹¹約翰回答：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的；有食物的，也該這樣做。」¹²也有稅吏來要受洗，對他說：「老師，我們該做甚麼呢？」¹³約翰對他們說：「除了規定的數目，不要多收。」¹⁴也有士兵問他說：「我們該做甚麼呢？」約翰說：「不要勒索任何人，也不要敲詐人；自己有糧餉就該知足。」¹⁵百姓期待基督的來臨；他們心裏猜測，或許約翰是基督。¹⁶約翰對眾人說：「我是用水給你們施洗，但有一位能力比我更大的要來，我就是給他解鞋帶也不配。他要用聖靈與火給你們施洗。¹⁷他手裏拿著簸箕，要揚淨他的穀物，把麥子收在倉裏，把糠用不滅的火燒盡。」

默想

約翰提醒以色列人不要自恃是亞伯拉罕的後裔，要結出果子來，與悔改的心相稱，我們有否自恃甚麼？有上教堂？甚或有事奉？我們要與主建立緊密的關係啊！

禱告

主啊！求祢幫助我過一個信靠祢的生活。

第 6 天

日期：3 月 12 日（二）

耶穌的家譜

經文：路 3:23-38（和修版）

²³ 耶穌開始傳道，年紀約有三十歲。依人看來，他是約瑟的兒子，約瑟是希里的兒子，²⁴ 希里是瑪塔的儿子，瑪塔是利未的兒子，利未是麥基的兒子，麥基是雅拿的兒子，雅拿是約瑟的兒子，²⁵ 約瑟是瑪他提亞的兒子，瑪他提亞是亞摩斯的兒子，亞摩斯是拿鴻的兒子，拿鴻是以斯利的兒子，以斯利是拿該的兒子，²⁶ 拿該是瑪押的兒子，瑪押是瑪他提亞的兒子，瑪他提亞是西美的兒子，西美是約瑟的兒子，約瑟是猶大的兒子，猶大是約亞拿的兒子，²⁷ 約亞拿是利撒的兒子，利撒是所羅巴伯的兒子，所羅巴伯是撒拉鐵的兒子，撒拉鐵是尼利的兒子，尼利是麥基的兒子，²⁸ 麥基是亞底的兒子，亞底是哥桑的兒子，哥桑是以摩當的兒子，以摩當是珥的兒子，珥是約細的兒子，²⁹ 約細是以利以謝的兒子，以利以謝是約令的兒子，約令是瑪塔的儿子，瑪塔是利未的兒子，³⁰ 利未是西緬的兒子，西緬是猶大的兒子，猶大是約瑟的兒子，約瑟是約南的兒子，約南是以利亞敬的兒子，³¹ 以利亞敬是米利亞的兒子，米利亞是買南的兒子，買南是瑪達他的兒子，瑪達他是拿單的兒子，拿單是大衛的兒子，³² 大衛是耶西的兒子，耶西是俄備得的兒子，俄備得是波阿斯的兒子，波阿斯是沙拉的兒子，沙拉是拿順的兒子，³³ 拿順是亞米拿達的兒子，亞米拿達是亞民的兒子，亞民是亞尼的兒子，亞尼是希斯崙的兒子，希斯崙是法勒斯的兒子，法勒斯是猶大的兒子，³⁴ 猶大是雅各的兒子，雅各是以撒的兒子，以撒是亞伯拉罕的兒子，亞伯拉罕是他拉的兒子，他拉是拿鶴的兒子，³⁵ 拿鶴是西鹿的兒子，西鹿是拉吳的兒子，拉吳是法勒的兒子，法勒是希伯的兒子，希伯是沙拉的兒子，³⁶ 沙拉是該南的兒子，該南是亞法撒的兒子，亞法撒是閃的兒子，閃是挪亞的兒子，挪亞是拉麥的兒子，³⁷ 拉麥是瑪土撒拉的兒

子，瑪土撒拉是以諾的兒子，以諾是雅列的兒子，雅列是瑪勒列的兒子，瑪勒列是該南的兒子，該南是以挪士的兒子，³⁸以挪士是塞特的兒子，塞特是亞當的兒子，亞當是上帝的兒子。

默想

耶穌作為上帝的兒子，祂的家譜亦以亞當作為上帝的兒子作結，中間雖然經歷多年並發生很多事，足見上主恩典是沒有改變的。

禱告

主啊！求祢開我信心的眼睛，讓我看見祢的信實無變。

第 7 天

日期：3 月 13 日（三）

曠野受試探

經文：路 4:1-13（和修版）

¹耶穌滿有聖靈，從約旦河回來，聖靈把他引到曠野，²四十天受魔鬼的試探。在那些日子，他沒有吃甚麼，日子滿了，他餓了。³魔鬼對他說：「你若是上帝的兒子，叫這塊石頭變成食物吧。」⁴耶穌回答說：「經上記著：『人活著，不是單靠食物。』」⁵魔鬼又領他上了高山，霎時間把天下萬國都指給他看，⁶對他說：「這一切權柄和榮華我都要給你，因為這原是交給我的，我願意給誰就給誰。⁷你若在我面前下拜，這一切都歸你。」⁸耶穌回答他說：「經上記著：『要拜主—你的上帝，惟獨事奉他。』」⁹魔鬼又領他到耶路撒冷去，叫他站在聖殿頂上，對他說：「你若是上帝的兒子，從這裏跳下去！」¹⁰因為經上記著：『主要為你命令他的使者保護你；¹¹他們要用手托住你，免得你的腳碰在石頭上。』」¹²耶穌回答他說：「經上說：『不可試探主—你的上帝。』」¹³魔鬼用完了各樣的試探，就離開耶穌，再等時機。

默想

魔鬼的試探，其實是試探耶穌改變救世的方法，耶穌沒有選擇輕易的道路，因祂深知撒旦是謊言之父，我們在生命中容讓了多少謊言存在？

禱告

主啊！求祢賜我勇氣挪去生命中的謊言。

第 8 天

日期：3 月 14 日（四）

使命

經文：路 4:16-21（和修版）

¹⁶ 耶穌來到拿撒勒，就是他長大的地方。在安息日，照他素常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。¹⁷ 有人把以賽亞先知的書交給他，他就打開，找到一處寫著：¹⁸「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我宣告：被擄的得釋放，失明的得看見，受壓迫的得自由，¹⁹ 宣告上帝悅納人的禧年。」²⁰ 於是他把書捲起來，交還給管理人，就坐下。會堂裏的人都定睛看他。²¹ 耶穌對他們說：「你們聽見的這段經文，今天已經應驗了。」

默想

18-19 節概括了耶穌在這世上的工作，同樣亦應該是每一位基督徒的工作，傳福音給貧窮的人，宣告被擄的得釋放，失明的得看見，受壓迫的得自由，宣告上帝悅納人的禧年。

禱告

主啊！求祢差遣我作祢要我作的工。

禮拜四晚禱禱文

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，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 9 天

日期：3 月 15 日（五）

特別日子：禁食日

得人如魚

經文：路 5:1-11（和修版）

¹耶穌站在革尼撒勒湖邊，眾人擁擠他，要聽上帝的道。²他見有兩隻船靠在湖邊，打魚的人卻離開船，洗網去了。³有一隻船是西門的，耶穌就上去，請他把船撐開，稍微離岸，就坐下，在船上教導眾人。⁴他講完了，對西門說：「把船開到水深的地方下網打魚。」⁵西門說：「老師，我們整夜勞累，並沒有打著甚麼。但依從你的話，我就下網。」⁶他們下了網，圈住許多魚，網險些裂開，⁷就招手叫另一隻船上的同伴來幫助。他們就來，把魚裝滿了兩隻船，船甚至要沉下去。⁸西門·彼得看見，就俯伏在耶穌膝前，說：「主啊，離開我，我是個罪人。」⁹他和一切跟他一起的人對打到了這一網的魚都很驚訝。¹⁰他的夥伴西庇太的兒子雅各、約翰，也是這樣。耶穌對西門說：「不要怕！從今以後，你要得人。」¹¹他們把兩隻船靠了岸，就撇下所有的，跟從了耶穌。

默想

很多時候，攔阻我們去到上帝面前的，往往是我們的驕傲，我們深感恐懼，在這世上，若我們失去了這些引以為傲的事，我們還能是甚麼？上帝的兒子。

禱告

主啊！求祢賜我勇氣及信心，放下虛假的驕傲。

禮拜五晨禱禱文

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。感謝祢賜下主耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱禱文

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 16 日（六）

癱子的朋友

經文：路 5:17-26（和修版）

¹⁷ 有一天，耶穌教導人，有法利賽人和律法教師在旁邊坐著；他們是從加利利各鄉村、猶太和耶路撒冷來的。主的能力與耶穌同在，使他能治好病人。¹⁸ 這時，有些人用褥子抬著一個癱子，要把他抬進去放在耶穌面前，¹⁹ 卻因人多，找不出法子抬進去，就上了房頂，從瓦間把他連褥子縋到當中，在耶穌面前。²⁰ 耶穌見他們的信心，就說：「朋友，你的罪赦了。」²¹ 文士和法利賽人就開始議論說：「這個人是誰，竟說褻瀆的話？除了上帝一位之外，誰能赦罪呢？」²² 耶穌知道他們所議論的，就回答他們說：「你們心裏為甚麼議論呢？²³ 說『你的罪赦了』，或說『你起來行走』，哪一樣容易呢？²⁴ 但要讓你們知道，人子在地上有赦罪的權柄。」他就對癱子說：「我吩咐你，起來！拿你的褥子回家去吧。」²⁵ 那人當著眾人面前立刻起來，拿了他所躺臥的褥子回家去，歸榮耀給上帝。²⁶ 眾人都驚奇，也歸榮耀給上帝，並且滿心懼怕，說：「我們今日看見不尋常的事了！」

默想

雖然不能肯定拆去房頂的主意是癱子還是他的朋友的，但可以肯定的是，沒有朋友的幫助，癱子應不能到主前，你若是癱子就去找朋友吧！你若是朋友就去找癱子吧！

禱告

主啊！求祢讓我遇見能帶我到祢面前的朋友或是需要我將他帶到祢面前的癱子。

第 11 天

日期：3 月 18 日（一）

怒氣填胸？

經文：路 6:6-11（和修版）

⁶又有一個安息日，耶穌進了會堂教導人，在那裏有一個人，他的右手萎縮了。⁷文士和法利賽人窺探耶穌會不會在安息日治病，為要找把柄告他。⁸耶穌卻知道他們的意念，就對那萎縮了手的人說：「起來，站在當中！」那人就起來，站著。⁹耶穌對他們說：「我問你們，在安息日行善行惡，救命害命，哪樣是合法的呢？」¹⁰他就環視眾人，對那人說：「伸出手來！」他照著做，他的手就復原了。¹¹他們怒氣填胸，彼此商議怎樣對付耶穌。

默想

當我們心中太有既定的程序，有時候見到主的工作，縱然不會怒氣填胸，卻會無動於衷，你的生活中有空間，好使你能為主的工作感到讚嘆嗎？

禱告

主啊！求祢幫助我在生活中存留空間來讚嘆祢的作為。

第 12 天

日期：3 月 19 日（二）

異見者

經文：路 6:12-16（和修版）

¹²在那些日子，耶穌出去，上山祈禱，整夜向上帝禱告。¹³到了天亮，他叫門徒來，就從他們中間挑選十二個人，稱他們為使徒。¹⁴這十二個人有西門（耶穌又給他起名叫彼得），還有他弟弟安得烈，又有雅各和約翰，腓力和巴多羅買，¹⁵馬太和多馬，亞勒腓的兒子雅各和激進黨的西門，¹⁶雅各的兒子猶大和後來成為出賣者的加略人猶大。

默想

縱然猶大最後出賣了主，但聖經並沒有特別描述他，今天有人認為在天堂會見到猶大，無論如何，怎樣與自己不同的人相處總是藝術。

禱告

主啊！求祢幫助我用心與每一個人相處，即使我與那人很不同。

第 13 天

日期：3 月 20 日（三）

起死回生

經文：路 7:11-17（和修版）

¹¹過了不久，耶穌往一座城去，這城名叫拿因，他的門徒和一大群人與他同行。¹²當他走近城門時，有一個死人被抬出來。這人是他母親獨生的兒子，而他母親又是寡婦。城裏的許多人與她一同送殯。¹³主看見那寡婦就憐憫她，對她說：「不要哭。」¹⁴於是耶穌進前來，按著槓，抬的人就站住了。耶穌說：「年輕人，我吩咐你，起來！」¹⁵那死人就坐了起來，開始說話，耶穌就把他交給他的母親。¹⁶眾人都驚奇，歸榮耀給上帝，說：「有大先知在我們當中興起了！」又說：「上帝眷顧了他的百姓！」¹⁷關於耶穌的這事就傳遍了猶太和周圍地區。

默想

寡婦的兒子死了，生命中唯一的喜樂、安慰、依靠都失去了，主不容這事發生，這是上主的心意，今天縱然仍有傷心事發生，你的回應是甚麼？

禱告

主啊！求祢賜我們憐憫的心，像祢一樣，改變我們能改變的事情。

第 14 天

日期：3 月 21 日（四）

疑惑

經文：路 7:18-23（和修版）

¹⁸約翰的門徒把這些事都告訴約翰。於是約翰叫了兩個門徒來，
¹⁹差他們到主那裏去，說：「將要來的那位就是你嗎？還是我們要等候別人呢？」²⁰那兩個人來到耶穌那裏，說：「施洗的約翰差我們來問你：『將要來的那位就是你嗎？還是我們要等候別人呢？』」²¹就在那時，耶穌治好了許多患疾病的，得瘟疫的，被邪靈附身的，又開恩使好些盲人能看見。²²耶穌回答他們：「你們去，把所看見、所聽見的告訴約翰：就是盲人看見，瘸子行走，癱瘋病人得潔淨，聾子聽見，死人復活，窮人聽到福音。²³凡不因我跌倒的有福了！」

默想

縱然曾經很有信心，長期面對逆境時仍難免會失去信心，此時可向主求問，並按主的指示，不要只看到自己的遭遇，要看到上主的工作。

禱告

主啊！求祢幫助我在面對逆境時仍然有信心尋求祢。

禮拜四晚禱禱文

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，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 22 日（五）

特別日子：禁食日

比喻的目的

經文：路 8:9-10（和修版）

⁹門徒問耶穌這比喻是甚麼意思。¹⁰他說：「上帝國的奧祕只讓你們知道，至於別人，就用比喻，要他們看也看不見，聽也不明白。」

默想

主道是要尋求的，上主是要尋找的，追尋者需要有主動，否則道就會被輕視，並難以進入我們內心，當我們去尋求時，我們的心就有空間，你的心有空間嗎？

禱告

主啊！求祢給我一顆尋求渴慕的心。

禮拜五晨禱禱文

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。感謝祢賜下主耶穌作我們生命之糧，阿們。

完成禁食的祈禱禱文

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 23 日（六）

公開

經文：路 8:43-48（和修版）

⁴³有一個女人，患了經血不止的病有十二年，在醫生手裏花盡了一生所有的，但沒有人能治好她。⁴⁴她來到耶穌背後，摸他的衣裳繸子，經血立刻止住了。⁴⁵耶穌說：「摸我的是誰？」眾人都不承認。彼得說：「老師，眾人擁擁擠擠緊靠著你。」⁴⁶耶穌說：「有人摸了我，因為我覺得有能力從我身上出去。」⁴⁷那女人知道瞞不住了，就戰戰兢兢地俯伏在耶穌跟前，把摸他的緣故和怎樣立刻痊癒的事，當著眾人都說出來。⁴⁸耶穌對她說：「女兒，你的信救了你。平安地回去吧！」

默想

耶穌要那位不潔淨的女人顯露出來，在上帝的恩典中再沒有羞愧，沒有需要隱藏的，她已是個新造的人，舊事已過都變成新的了。

禱告

主啊！求祢幫助我，在得到救恩後，亦活在祢的光明中。

第 17 天

日期：3 月 25 日（一）

威榮與憐憫

經文：路 9:51-56（和修版）

⁵¹耶穌被接上升的日子將到，他決定面向耶路撒冷走去。⁵²他打發使者在他前頭走；他們進了撒瑪利亞的一個村莊，要為他作準備。⁵³那裏的人不接待他，因為他面向著耶路撒冷去。⁵⁴他的門徒雅各和約翰看見了，就說：「主啊！你要我們吩咐火從天上降下來，燒滅他們嗎？」⁵⁵耶穌轉身責備兩個門徒。⁵⁶於是他們就往別的村莊去了。

默想

假使我們真的體會到上主是一位何等威榮的主，卻很容易失卻憐憫的心，上主就是這樣一位主，既滿有威榮，又充滿憐憫。

禱告

主啊！求賜我憐憫的心，像祢一樣。

第 18 天

日期：3 月 26 日（二）

上好的福份

經文：路 10:38-42（和修版）

³⁸他們繼續前行，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接他到自己家裏。³⁹她有一個妹妹，名叫馬利亞，在主的腳前坐著聽他的道。⁴⁰馬大伺候的事多，心裏忙亂，進前來，說：「主啊，我的妹妹留下我一個人伺候，你不在意嗎？請吩咐她來幫助我。」⁴¹主回答說：「馬大，馬大，你為許多的事操心煩惱，⁴²但是不可少的只有一件。馬利亞已經選擇了那上好的福份，是沒有人能從她奪去的。」

默想

叫人服事往往比叫人親近主容易，服事具體可見，親近主卻是一個旅程，充滿未知之數及探索，但人生本應如此，只是我們太習慣程序吧了！

禱告

主啊！求祢幫助我渴慕親近祢勝於我的事奉。

第 19 天

日期：3 月 27 日（三）

污靈回來

經文：路 11:24-26（和修版）

²⁴「污靈離了人身，走遍無水之地尋找安歇之處，卻找不到。就說：『我要回到我原來的屋裏去。』²⁵他到了，看見裏面打掃乾淨，修飾好了，²⁶就去另帶了七個比自己更惡的靈來，都進去住在那裏。那人後來的景況比先前更壞了。」

默想

多少時候，我們對主的幫助帶着由衷的感激，但事情過後卻可忘得一乾二淨，潔淨了的新生命卻像空房子一樣，若沒有被主充滿，會被甚麼充滿呢？

禱告

主啊！求聖靈充滿我內心，並守護我心。

第 20 天

日期：3 月 28 日（四）

不要懼怕

經文：路 12:4-7（和修版）

⁴「我的朋友，我對你們說，那最多只能殺人身體而不能再做甚麼的，不要怕他們。⁵我提醒你們該怕的是誰：該怕那殺了以後又有權柄把人扔在地獄裏的。是的，我告訴你們，正要怕他。⁶五隻麻雀不是賣二銅錢嗎？但在上帝面前，一隻也不被忘記；⁷就是你們的頭髮也都數過了。不要懼怕，你們比許多的麻雀還貴重！」

默想

現代社會發展，延長地上壽命變成不可侵犯的神聖領域，但耶穌提醒我們，生命不單單是在今生，更有來世，當需要選擇時，我們懂得如何選擇嗎？

禱告

主啊！求祢助我看自己看得合乎中道。

禮拜四晚禱禱文

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，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 21 天

日期：3 月 29 日（五）

特別日子：禁食日

穿越窄門

經文：路 13:22-30（和修版）

²²耶穌往耶路撒冷去，在所經過的各城各鄉教導人。²³有一個人問他：「主啊，得救的人很少吧？」耶穌對眾人說：²⁴「你們要努力進窄門。我告訴你們，將來有許多人想要進去，卻不能。²⁵等到一家之主起來關了門，你們才站在外面敲門，說：『主啊，給我們開門！』他要回答你們說：『我不認識你們，不知道你們是哪裏來的。』²⁶那時，你們要說：『我們在你面前吃過喝過，你也在我們的街上教導過人。』²⁷他要對你們說：『我告訴你們，我不知道你們是哪裏來的。你們這一切不義的人，給我走開！』²⁸你們要看見亞伯拉罕、以撒、雅各和眾先知都在上帝的國裏，你們卻被趕到外面，在那裏要哀哭切齒了。²⁹從東從西，從南從北，將有人來，在上帝的國裏坐席。³⁰看吧，在後的，將要在前；在前的，將要在後。」

默想

耶穌警惕信徒要努力進窄門，否則被趕到外面，不能在上帝國裏坐席。我生命中哪一方面是主不喜悅，而我要棄絕的？哪一方面是主喜悅的，而我要立志竭力去做？

禱告

主啊！我願竭力進窄門，但有時卻乏力面對自己的陰暗面，求祢幫助施恩。

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。感謝祢賜下主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 30 日（六）

背十字架之挑戰

經文：路 14:25-33（和修版）

²⁵ 有一大群人和耶穌同行。他轉過來對他們說：²⁶「無論甚麼人到我這裏來，若不愛我勝過愛自己的父母、妻子、兒女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的門徒。²⁷ 凡不背著自己的十字架來跟從我的，也不能作我的門徒。²⁸ 你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下來計算費用，看能不能蓋成？²⁹ 免得安了地基，不能蓋成，看見的人都笑話他，說：³⁰『這個人開了工，卻不能完工。』³¹ 或是一個王出去和別的王打仗，豈不先坐下來酌量，他能不能用一萬兵去抵抗那領二萬兵來攻打他的嗎？³² 若是不能，他就趁敵人還遠的時候，派使者去談和平的條件。³³ 這樣，你們無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」

默想

耶穌轉身向跟隨者挑戰，作門徒跟隨祂的代價很大，要背負十字架來跟隨。我有否計算清楚跟隨耶穌的代價呢？

禱告

主啊！請給我勇氣與力量去跟隨祢，使祢常居我生命之首位。

第 23 天

日期：4 月 1 日（一）

尋迷羊

經文：路 15:1-7（和修版）

¹許多稅吏和罪人都挨近耶穌，要聽他講道。²法利賽人和文士私下議論說：「這個人接納罪人，又同他們吃飯。」³耶穌就用比喻對他們說：⁴「你們中間誰有一百隻羊，失去其中的一隻，不把這九十九隻留在曠野，去找那失去的羊，直到找著呢？⁵找到了，他就歡歡喜喜地把羊扛在肩上。⁶他回到家裏，請朋友和鄰舍來，對他們說：『你們和我一同歡喜吧，我失去的羊已經找到了！』⁷我告訴你們，一個罪人悔改，在天上也要這樣為他歡喜，比為九十九個不用悔改的義人歡喜還大呢！」

默想

耶穌回應宗教領袖的批評，上帝愛罪人，甚至主動尋找迷失的一隻羊。我曾是迷失的羊？我願為主去尋找其他迷失的羊嗎？

禱告

主啊！感謝祢主動來到尋找我們，使我們熱切效法，去尋找其他人。

第 24 天

日期：4 月 2 日（二）

回家之子

經文：路 15:11-24（和修版）

¹¹耶穌又說：「一個人有兩個兒子。¹²小兒子對父親說：『父親，請你把我應得的家業分給我。』他父親就把財產分給他們。¹³過了不多幾天，小兒子把他一切所有的都收拾起來，往遠方去了。在那裏，他任意放蕩，浪費錢財。¹⁴他耗盡了一切所有的，又恰逢那地方有大饑荒，就窮困起來。¹⁵於是他去投靠當地的一個居民，那人打發他到田裏去放豬。¹⁶他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他甚麼吃的。¹⁷他醒悟過來，就說：『我父親有多少雇工，糧食有餘，我倒在這裏餓死嗎？¹⁸我要起來，到我父親那裏去，對他說：父親！我得罪了天，又得罪了你，¹⁹從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧。』²⁰於是他起來，往他父親那裏去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去擁抱著他，連連親他。²¹兒子對他說：『父親！我得罪了天，又得罪了你，從今以後，我不配稱為你的兒子。』²²父親卻吩咐僕人：『快把那上好的袍子拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，²³把那肥牛犢牽來宰了，我們來吃喝慶祝；²⁴因為我這個兒子是死而復活，失而復得的。』他們就開始慶祝。

默想

潦倒的小兒子回家，與等候已久之父親重逢，二人皆經歷絕望迷惘，再見面卻重燃希望。天父仍在等候，祂在等候甚麼呢？

禱告

天父啊！在祢裏面永不絕望，只有我們回轉歸祢就有希望。

第 25 天

日期：4 月 3 日（三）

貧富不同

經文：路 16:19-31（和修版）

¹⁹「有一個財主穿著紫色袍和細麻布衣服，天天奢華宴樂。²⁰又有一個討飯的，名叫拉撒路，渾身長瘡，被人放在財主門口，²¹想得財主桌子上掉下來的碎食充飢，甚至還有狗來舔他的瘡。²²後來那討飯的死了，被天使帶去放在亞伯拉罕的懷裏。財主也死了，並且埋葬了。²³他在陰間受苦，舉目遠遠地望見亞伯拉罕，又望見拉撒路在他懷裏，²⁴他就喊著說：『我祖亞伯拉罕哪，可憐我吧！請打發拉撒路來，用指頭尖蘸點水，涼涼我的舌頭，因為我在這火焰裏，極其痛苦。』²⁵亞伯拉罕說：『孩子啊，你該回想你生前享過福，拉撒路也同樣受過苦，如今他在這裏得安慰，你卻受痛苦。²⁶除此之外，在你們和我們之間，有深淵隔開，以致人要從這邊過到你們那邊是不可能的；要從那邊過到這邊也是不可能的。』²⁷財主說：『我祖啊，既然這樣，求你打發拉撒路到我父家去，²⁸因為我還有五個兄弟，他可以警告他們，免得他們也來到這痛苦的地方。』²⁹亞伯拉罕說：『他們有摩西和先知的話可以聽從。』³⁰他說：『不！我祖亞伯拉罕哪，假如有一個人從死人中到他們那裏去，他們一定會悔改。』³¹亞伯拉罕對他說：『如果他們不聽從摩西和先知的話，就是有人從死人中復活，他們也不會信服的。』」

默想

耶穌告訴我們因富人對貧者視而不見、不加援手，死後的情景竟會倒轉過來。我們會否對貧困的人視而不見，不加以援手呢？

禱告

主啊！求開我兩眼看到永恆的價值，看到人的困境和需要，讓我伸手扶助。

第 26 天

日期：4 月 4 日（四）

僕人心

經文：路 17:5-10（和修版）

⁵使徒對主說：「請加增我們的信心。」⁶主說：「你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這棵桑樹說：『你要連根拔起，栽在海裏』，它也會聽從你們。」⁷「你們當中誰有僕人耕地或是放羊，從田裏回來，就對他說『你快來坐下吃飯』呢？」⁸他豈不對僕人說『你給我預備晚飯，束上帶子伺候我，等我吃喝完了，你才可以吃喝』嗎？⁹僕人照所吩咐的去做，主人還謝謝他嗎？¹⁰這樣，你們做完了一切所吩咐的，要說：『我們是無用的僕人，所做的本是我們該做的。』」

默想

耶穌教我們作僕人的心態，需要降服與放下。我甘心選擇成為上帝國的僕人嗎？

禱告

上帝啊！我願以感恩的心成為祢天國的僕人，求以祢的愛充滿我。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，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：4 月 5 日（五）

特別日子：禁食日

感恩的人

經文：路 17:11-19（和修版）

¹¹耶穌往耶路撒冷去，經過撒瑪利亞和加利利中間的地區。¹²他進入一個村子，有十個痲瘋病人迎面而來，遠遠地站著，¹³高聲說：「耶穌，老師啊，可憐我們吧！」¹⁴耶穌看見，就對他們說：「你們去，把身體給祭司檢查。」他們正去的時候就潔淨了。¹⁵其中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀給上帝，¹⁶又俯伏在耶穌腳前感謝他。這人是撒瑪利亞人。¹⁷耶穌回答說：「潔淨了的不是十個人嗎？那九個在哪裏呢？」¹⁸除了這外族人，再沒有別人回來歸榮耀給上帝嗎？」¹⁹於是他對那人說：「起來，走吧，你的信救了你！」

默想

求主醫治時，十位痲瘋病人皆十分懇切主動，但病好了，卻只有一位回來感謝耶穌。我是回來謝恩的那位嗎？

禱告

感謝主為我所做的一切，並常聽我的呼求，求使我常以感恩的心作回應。

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。感謝祢賜下主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 6 日（六）

失望的求道者

經文：路 18:18-27（和修版）

¹⁸ 有一個官問耶穌說：「善良的老師，我該做甚麼事才能承受永生？」¹⁹ 耶穌對他說：「你為甚麼稱我是善良的？除了上帝一位之外，再沒有善良的。²⁰ 誡命你是知道的：『不可姦淫；不可殺人；不可偷盜；不可作假見證；當孝敬父母。』」²¹ 那人說：「這一切我從小都遵守了。」²² 耶穌聽見了，就對他說：「你還缺少一件：要變賣你一切所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。」²³ 他聽見這些話，就很憂愁，因為他很富有。²⁴ 耶穌見他變得很憂愁，就說：「有錢財的人進上帝的國是何等的難哪！²⁵ 駱駝穿過針眼比財主進上帝的國還容易呢！」²⁶ 聽見的人說：「這樣，誰能得救呢？」²⁷ 耶穌說：「在人所不能的事，在上帝都能。」

默想

這有錢的官向耶穌追求真道，卻失望離開。耶穌曾否讓我失望呢？我需「變賣」（放下）甚麼來跟隨耶穌呢？

禱告

主耶穌，我願跟隨祢，卻仍因有所保留而讓祢失望，求祢幫助我、憐憫我。

第 29 天

日期：4 月 8 日（一）

盲人要看見

經文：路 18:35-43（和修版）

³⁵耶穌將近耶利哥的時候，有一個盲人坐在路旁討飯。³⁶他聽見許多人經過，就問是甚麼事。³⁷他們告訴他，是拿撒勒人耶穌經過。³⁸他就呼叫說：「大衛之子耶穌啊，可憐我吧！」³⁹在前頭走的人就責備他，不許他作聲，他卻越發喊叫：「大衛之子啊，可憐我吧！」⁴⁰耶穌就站住，吩咐把他領過來，他到了跟前，就問他：⁴¹「你要我為你做甚麼？」他說：「主啊，我要能看見。」⁴²耶穌對他說：「你看見吧！你的信救了你。」⁴³那盲人立刻看得見了，就跟隨耶穌，一路歸榮耀給上帝。眾人看見這事，也都讚美上帝。

默想

當耶穌問「你要我為你做甚麼？」這盲人能清楚表達想要看見。今天，若耶穌問我，我又會怎樣回答呢？我要看見些甚麼呢？

禱告

主啊！開我兩眼使我能看見，看見我與主的相遇，也以祢的目光來看這世界。

第 30 天

日期：4 月 9 日（二）

撒該悔改

經文：路 19:1-10（和修版）

¹耶穌進了耶利哥，要從那裏經過。²有一個人名叫撒該，作稅吏長，是個財主。³他要看看耶穌是怎樣的人，只因人多，他的身材又矮，所以看不見。⁴於是他跑到前頭，爬上桑樹，要看耶穌，因為耶穌要從那裏經過。⁵耶穌到了那裏，抬頭一看，對他說：「撒該，快下來！今天我必須住在你家裏。」⁶他就急忙下來，歡歡喜喜地接待耶穌。⁷眾人看見，都私下議論說：「他竟然到罪人家裏去住宿。」⁸撒該站著對主說：「主啊，我把所有的一半給窮人；我若勒索了誰，就還他四倍。」⁹耶穌對他說：「今天救恩到了這家，因為他也是亞伯拉罕的子孫。¹⁰人子來是要尋找和拯救失喪的人。」

默想

撒該因對耶穌好奇而與主相遇，雖然他被社會所鄙視，耶穌卻主動接待他。我曾經怎樣與耶穌相遇？我經歷生命怎樣的更新？

禱告

主啊！我渴望與祢相遇，求祢更新我的生命，像祢更新撒該的生命。

第 31 天

日期：4 月 10 日（三）

為主做小事

經文：路 19:28-40（和修版）

²⁸耶穌說完了這些話，就走在前面，上耶路撒冷去。²⁹快到伯法其和伯大尼，在名叫橄欖山的地方，他打發兩個門徒，³⁰說：「你們往對面村子裏去，進去的時候會看見一匹驢駒拴在那裏，是從來沒有人騎過的，把牠解開，牽來。³¹若有人問為甚麼解開牠，你們就這樣說：『主要用牠。』」³²被打發的人去了，所遇見的正如耶穌對他們所說的。³³他們解開驢駒的時候，主人問他們：「為甚麼解開驢駒？」³⁴他們說：「主要用牠。」³⁵他們把驢駒牽到耶穌那裏，把自己的衣服搭在上面，扶耶穌騎上。³⁶他前進的時候，眾人把衣服鋪在路上。³⁷他將近耶路撒冷，正下橄欖山的時候，一大群門徒因所見過的一切異能，都歡呼起來，大聲讚美上帝，³⁸說：「奉主名來的王是應當稱頌的！在天上和平；在至高之處有榮光。」³⁹人群中有些法利賽人對耶穌說：「老師，責備你的門徒吧！」⁴⁰耶穌回答：「我告訴你們，若是這些人閉口不說，石頭也要呼叫起來。」

默想

兩位門徒被差派去做看似微不足道之事，卻發展成為耶穌榮耀入聖城之大事。我有否看重為主而做的事呢？

禱告

耶穌啊！我願忠於祢所託付我的事，求祢幫助我忠於使命，樂於跟隨。

第 32 天

日期：4 月 11 日（四）

見識與智慧

經文：路 20:20-26（和修版）

²⁰於是他們窺探耶穌，打發奸細裝作好人，要在他的話上抓把柄，好把他交給總督處置。²¹奸細就問耶穌：「老師，我們知道你所講所教的都很正確，也不看人的面子，而是誠誠實實傳上帝的道。²²我們納稅給凱撒合不合法？」²³耶穌看出他們的詭詐，就對他們說：²⁴「拿一個銀幣來給我看。這像和這名號是誰的？」他們說：「是凱撒的。」²⁵耶穌對他們說：「這樣，凱撒的歸凱撒，上帝的歸上帝。」²⁶他們無法當著百姓在他的話上抓到把柄，又因他的對答而驚訝，就閉口不言了。

默想

耶穌充滿智慧與見識，面對陷阱不卑不亢，回答中蘊含真理。我常在真理與見識上裝備自己嗎？耶穌回答的態度可如何借鏡？

禱告

敬畏耶和華是智慧的開端，求主賜智慧，助我在學習真理時努力不懈。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，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 12 日（五）

特別日子：禁食日

艱難歲月

經文：路 21:29-36（和修版）

²⁹ 耶穌對他們講了一個比喻說：「你們看無花果樹和各樣的樹，
³⁰ 樹葉一長出來，你們看了自然就知道夏天近了。³¹ 同樣，當你們看見這些事發生，就知道上帝的國近了。³² 我實在告訴你們，這世代還沒有過去，一切都要發生。³³ 天地要廢去，我的話卻絕不廢去。」³⁴「你們要謹慎，免得被貪食、醉酒和今生的憂慮壓住你們的心，那日子就忽然臨到你們，³⁵ 如同羅網一樣，因為那日子要臨到所有居住在地面上的人。³⁶ 你們要時時警醒，常常祈求，使你們能逃避這一切要來的事，得以站立在人子面前。」

默想

耶穌知道和關心門徒面對艱難的日子，提醒要謹慎和警醒。耶穌對我的艱難提供甚麼指引？

禱告

主啊！祢知道我所遇的艱難，求祢幫助我安然渡過，賜我力量與忍耐。

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。感謝祢賜下主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 13 日（六）

最大與最小

經文：路 22:24-30（和修版）

²⁴門徒中間也起了爭論：他們中哪一個可算為大。²⁵耶穌對他們說：「外邦人有君王為主治理他們，那掌權管他們的稱為恩主。²⁶但你們不可這樣。你們中間最大的，倒要成為最小的；為領袖的，倒要像服事人的。²⁷是誰為大？是坐席的還是服事人的呢？不是坐席的大嗎？然而，我在你們中間是如同服事人的。²⁸我在試煉之中，常和我同在的就是你們。²⁹我把國賜給你們，正如我父賜給我一樣，³⁰使你們在我的國裏坐在我的席上吃喝，並且坐在寶座上審判以色列十二個支派。」

默想

門徒爭取成為最大、成為領導，耶穌教導他們最大的要成為最小的去服侍。我有否爭取為大？我願謙卑服侍嗎？

禱告

耶穌啊！祢是我們的主，也是生命的王，讓我們降服於祢，甘心謙卑服侍。

第 35 天

日期：4 月 15 日（一）

警醒守望

經文：路 22:39-46（和修版）

³⁹耶穌出來，照常往橄欖山去，門徒也跟隨他。⁴⁰到了那地方，他就對他們說：「你們要禱告，免得陷入試探。」⁴¹於是他離開他們約有一塊石頭扔出去那麼遠，跪下禱告，⁴²說：「父啊！你若願意，求你將這杯撤去；然而，不是照我的意願，而是要成全你的旨意。」⁴³〔有一位天使從天上顯現，加添他的力量。⁴⁴耶穌非常痛苦焦慮，禱告更加懇切，汗如大血點滴在地上。〕⁴⁵禱告完了，他起來，到門徒那裏，見他們因為憂愁都睡著了，⁴⁶就對他們說：「你們為甚麼睡覺呢？起來禱告，免得陷入試探！」

默想

耶穌在極痛苦憂慮中禱告，門徒在這關鍵的時刻卻無法陪伴基督警醒禱告。哪些人需要我陪伴與代禱守望呢？有甚麼動力讓我保持警醒去禱告？

禱告

主啊！憐憫我們的軟弱，提醒我們警醒禱告，為人守望。

第 36 天

日期：4 月 16 日（二）

失敗

經文：路 22:54-62（和修版）

⁵⁴ 他們拿住耶穌，把他帶走，進入大祭司的住宅。彼得遠遠地跟著。⁵⁵ 他們在院子中間生了火，一同坐著，彼得也坐在他們當中。⁵⁶ 有一個使女看見彼得面向火光坐著，就定睛看他，說：「這個人素來也是同那人一起的。」⁵⁷ 彼得卻不承認，說：「你這個女人，我不認得他！」⁵⁸ 過了一會兒，又有一個人看見他，說：「你也是他們一夥的。」彼得說：「你這個人，我不是！」⁵⁹ 約過了一小時，又有一個人堅持說：「他實在是同那人一起的，因為他也是加利利人。」⁶⁰ 彼得說：「你這個人，我不知道你在說甚麼！」正說話之間，雞就叫了。⁶¹ 主轉過身來看彼得，彼得就想起主對他所說的話：「今日雞叫以前，你要三次不認我。」⁶² 他就出去痛哭。

默想

一直跟隨耶穌的彼得，竟然三次否認與耶穌的關係，當他看到轉過身來看他的耶穌之目光時，便後悔不已。我曾何時因軟弱讓主失望？

禱告

主耶穌基督，上帝的兒子，開恩憐憫我這罪人。

第 37 天

日期：4 月 17 日（三）

威嚇下的見證

經文：路 23:1-7（和修版）

¹眾人都起來，把耶穌解到彼拉多面前。²他們開始控告他說：「我們見這人煽惑我們的國民，禁止我們納稅給凱撒，並說自己是基督，是王。」³彼拉多問耶穌：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答：「是你說的。」⁴彼拉多對祭司長們和眾人說：「我查不出這人有甚麼罪來。」⁵但他們越發竭力地說：「他煽動百姓，在猶太全地傳道，從加利利起，直到這裏了。」⁶彼拉多一聽見，就問：「這人是加利利人嗎？」⁷既知道耶穌屬希律所管，彼拉多就把他送到希律那裏去。那時希律正在耶路撒冷。

默想

耶穌在群眾威嚇誣告聲中受審，仍堅決表達自己的身份。我何時曾因信主而受苦或威嚇？主的回應對我有甚麼提醒？

禱告

主啊！祢為拯救我們而面對審訊與威嚇，我們感謝祢，求祢賜我勇氣與力量面對挑戰。

第 38 天

日期：4 月 18 日（四）

痛苦中的安慰

經文：路 23:39-47（和修版）

³⁹同釘的犯人中有一個譏笑他，說：「你不是基督嗎？救救你自己和我們吧！」⁴⁰另一個就應聲責備他，說：「你是一樣受刑的，還不怕上帝嗎？」⁴¹我們是應得的，因為我們是自作自受，但這個人沒有做過一件不對的事。」⁴²他對耶穌說：「耶穌啊，你進入你國的時候，求你記念我。」⁴³耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。」⁴⁴那時大約是正午，全地都黑暗了，直到下午三點鐘，⁴⁵太陽變黑了，殿的幔子從當中裂為兩半。⁴⁶耶穌大聲喊著說：「父啊，我將我的靈交在你手裏！」他說了這話，氣就斷了。⁴⁷百夫長看見所發生的事，就歸榮耀給上帝，說：「這人真是個義人！」

默想

耶穌面對譏笑與苦難時，仍顧念信徒的信心，給予安慰與應許。我有親友需要關心與代禱嗎？我可怎樣關心安慰他？

禱告

主耶穌！祢在苦難中仍關切旁人的需要，我們感謝祢，請賜我勇敢與愛心去學效祢的榜樣。

禮拜四晚禱

父上帝，我們向祢敬虔獻呈今明的禱告和禁食。感謝祢讓主耶穌成為我們的榜樣，懇求祢幫助我們看自己是向罪死的，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 39 天

日期：4 月 19 日（五）

特別日子：禁食日、受難節

見證主復活

經文：路 24:1-12（和修版）

¹七日的第一日，黎明的時候，那些婦女帶著所預備的香料來到墳墓那裏，²發現石頭已經從墳墓滾開了，³她們就進去，只是不見主耶穌的身體。⁴正在為這事困惑的時候，忽然有兩個人站在旁邊，衣服放光。⁵婦女們非常害怕，就俯伏在地上。那兩個人對她們說：「為甚麼在死人中找活人呢？⁶他不在這裏，已經復活了。要記得他還在加利利的時候怎樣告訴你們的，⁷他說：『人子必須被交在罪人手裏，釘在十字架上，第三天復活。』」⁸她們就想起耶穌的話來。⁹於是她們從墳墓那裏回去，把這一切事告訴十一個使徒和其餘的人。¹⁰把這些事告訴使徒的有抹大拉的馬利亞、約亞拿，和雅各的母親馬利亞，還有跟她們在一起的婦女。¹¹她們這些話，使徒以為是胡言，就不相信。¹²彼得起來，跑到墳墓前，俯身往裏看，只見細麻布，就回去了，因所發生的事而心裏驚訝。

默想

幾位婦女最早得悉耶穌已經復活，努力作見證卻被拒絕。我為主作見證曾怎樣被拒絕？這幾位婦女如何作我們的榜樣？

禱告

天父啊！為那些忠心為祢作見證的弟兄姊妹感恩，求祢賜福他們，使他們恩上加恩。

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。感謝祢賜下主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 20 日（六）

與復活主相遇

經文：路 24:13-19, 28-35（和修版）

¹³ 同一天，門徒中有兩個人往一個村子去；這村子名叫以馬忤斯，離耶路撒冷約有二十五里。¹⁴ 他們彼此談論所發生的這一切事。¹⁵ 正交談議論的時候，耶穌親自走近他們，和他們同行，¹⁶ 可是他們的眼睛模糊了，沒認出他。¹⁷ 耶穌對他們說：「你們一邊走一邊談，彼此談論的是甚麼事呢？」他們就站住，臉上帶著愁容。¹⁸ 兩人中有一個名叫革流巴的回答：「你是在耶路撒冷的旅客中，惟一還不知道這幾天在那裏發生了甚麼事的人嗎？」¹⁹ 耶穌對他們說：「甚麼事呢？」他們對他說：「就是拿撒勒人耶穌的事。他是個先知，在上帝和眾百姓面前，說話行事都大有能力。」

²⁸ 他們走近所要去的村子，耶穌好像還要往前走，²⁹ 他們卻強留他說：「時候晚了，天快黑了，請你同我們住下吧。」耶穌就進去，要同他們住下。³⁰ 坐下來和他們用餐的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。³¹ 他們的眼睛開了，這才認出他來。耶穌卻從他們眼前消失了。³² 他們彼此說：「在路上他和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心在我們裏面豈不是火熱的嗎？」³³ 於是他們立刻起身，回耶路撒冷去，看見十一個使徒和與他們正在一起的人聚集在一處，³⁴ 說：「主果然復活了，已經顯現給西門看了。」³⁵ 於是，兩個人把路上所遇到，和耶穌擘餅的時候怎麼被他們認出來的事，都述說了一遍。

默想

往以馬忤斯路上，兩位失望信徒與復活的基督相遇後生命更新，踏上見證主的旅途。我怎樣經歷與主相遇？這怎樣激勵我見證主耶穌？

禱告

親愛的主耶穌！與祢相遇的人是有福的，我渴望遇見祢，被祢激勵更新，努力為祢作見證。