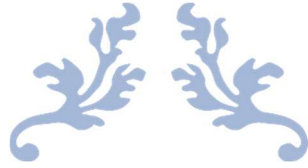


# 一心歸向神



2021年大齋節期靈修文集



---

# 一心歸向神

---

昆士蘭華人基督徒聯宣團



2021 年大齋節期靈修文集

## 前言

許多教會沒有注意〈大齋期〉，因此會友們也不知道大齋期的特別意義。

大齋期，亦稱大齋節、大齋節期，天主教會、東正教會稱四旬期，信義宗稱預苦期，是基督教教會年曆一個節期。英文寫作 Lent，意即春天。整個節期從大齋首日（聖灰星期三/塗灰日）開始至復活節止，一共四十天（不計六個主日）。此期間特別以守齋（禁食）為復活節作準備；但在中古前期，四旬期是為一般人成為基督徒及加入教會的預備期，後來才轉變成大家所熟悉的悔改以預備迎接耶穌復活的功能。

四十日的時間起源於耶穌在施洗約翰那裡受洗後，到荒野禁食並用三聖經節擊退魔鬼試圖以食物、權勢及對天父信賴的試探。

大齋期的禮儀顏色是紫色，但棕枝主日是用紅色。由於大齋期的日期與農曆新年一樣以陰曆為參考，因此這兩項節期的時間經常重疊。部分教派為避免與農曆新年衝撞，在必要時會把某些儀式延後一個星期舉行。

《前言》，也称《前记》乃写在书籍或文章前面的文字。书籍中的前言，刊于正文前，主要说明基本内容、编著（译）意图、成书过程、学术价值及著

译者的介绍等。由著译、编选者自撰或他人撰写。大齋期靈修文集的前言，说明文集主旨與撰文目的，旨在鼓勵各位信徒多做一點額外的靈修，以紀念主耶穌流血捨身與救贖的功勞。

這本大齋期的文獻乃由联宣团同工發起，同工們首邀各教會和宣教機構同工來寫不同的靈修感言；雖然有些婉拒，但最終有 30 多位牧者、宣教士，熱心會友及其他專業人士應邀參與，每人撰寫一篇或兩篇靈修文。單單向這麼多人士發出邀請就夠辛苦了，還要安排各位參與者編寫、同工校對，然後裝訂成冊。其中有兩位作者使用英文書寫，還需要翻譯成中文，同時每篇文章需用簡體與繁體分開排版到最終出版，整個編寫過程實屬不易。內中每篇都有特別經文，由筆者道出經文的特別意義，對經文的反思、禱告及實踐。作者包括牧長，神學院主任，博士及宣教士。雖不敢說字字珠璣，但至少包含著他們與主同行的生命反思。各位信徒若能多花一點時間去閱讀、研討，反思與禱告必定獲益良多。

甚願我們在 2021 大齋節期的每一天，以警戒悔改的心迎接耶穌受難與復活節的到來。我們相信，昆士蘭联宣团組織安排、編輯發行這份靈修文集，作者們用心付出時間精力書寫，必定成為眾人的祝福。讓我們高舉十架，共沐主恩。

雷德意傳道  
世界華福中心澳洲昆士蘭區董事

# 序言

腳前的燈走出 2020 陰霾  
路上的光邁進 2021 機遇

2020 是乏善足陳的一年，瘟疫的爆發及蔓延，對全球政經體系帶來毀滅性的破壞，社會大眾的生活作息被顛倒沖擊；大多數人都希望從記憶中把它抹掉，像不曾發生一樣。但在神眼中，凡事皆有定時，萬事互相效力，一切都是為了成就祂的救世計劃和美意。

神感動昆士蘭聯宣團同工，在尚未預知疫情爆發之前，便首度開始策劃編纂此次 2021 年大齋節期靈修文。大齋期，英文寫作 Lent，意即春天。拉丁教會稱 Quadragesima，意即四十天（四旬）。整個節期期間，信徒以齋戒、施捨、克己及刻苦等方式補贖、悔改以預備迎接耶穌復活的歷史權能時刻。昆士蘭聯宣團盼望藉此大齋節期，呼籲昆省信徒，在逆境中深刻省察自己的生命，尋求**一心歸向神**，認罪悔改，使自己的心靈得著更新，成為更合主使用的器皿，好讓我們靠著那加給我們力量的主，勇傳福音，作得人的漁夫。深深寄望，這 40 篇靈修經文及反思信息，成為腳前的燈助信徒走出 2020 的陰霾，路上的光引領屬主信徒邁向 2021 的機遇。

展望 2021 年，深切盼望在昆士蘭聯宣團每月合一禱告的平台上，能發展更多同工夥伴，彼此配搭，

協力推動整全大使命：使同文化佈道及跨文化宣教，兩箭齊發。動員全體信徒「一心歸向神」，恢復「凡信徒皆祭司」的福音使者位份；「在這瘟疫不絕，世情變幻多端的陰霾中，讓我們在這死蔭幽谷中，成為神的杖，神的竿，去安慰失喪的羊群，一起走向永恆」。

關子鴻牧師  
昆士蘭華人基督徒聯宣團主席

## 導言

感謝神的恩典，經過將近半年的籌畫和等待，第一份由昆士蘭華人教會聯合制作的大齋節期(Lent)靈修文集終於出爐了。我們衷心感謝每一篇靈修文的作者，也願將這一份靈修文集獻給我們的主耶穌基督，深盼藉著大齋節期的靈修文，讓我們在主耶穌基督的救贖寶血裡自我審查，為罪痛悔，更新自己，預備心迎接受難節和復活節。

此靈修文集一共收集了四十篇靈修文，分成七個部分：

1. 聖灰日至聖灰日後的星期六（2月17-20日）- 四篇靈修文
2. 大齋節期第一周（2月22-27日）- 六篇靈修文
3. 大齋節期第二周（3月1-6日）- 六篇靈修文
4. 大齋節期第三周（3月8-13日）- 六篇靈修文
5. 大齋節期第四周（3月15-20日）- 六篇靈修文
6. 大齋節期第五周（3月22-27日）- 六篇靈修文
7. 聖周（3月29至4月3日）- 六篇靈修文

主日的部分沒有靈修文，但弟兄姐妹可以根據文集所提供的經文，自選一段作為主日當天的靈修，或以當天主日崇拜的證道作為靈修反思。

主日靈修經文是參照修訂共同經題（Revised Common Lectionary），而每日靈修經文，則是按照那

一周的主日靈修經文來分配的。分配工作若有任何不足之處，敬請原諒。

每日靈修經文以和合本修訂版聖經為依據，但每位作者可按照其他版本的經文作為他們的反思。

每日靈修的一些建議：

- 跟自己約好一個時間
- 找一個不被打擾或分心的地方
- 安靜自己（2-3 分鐘時間）（可以做深呼吸，或以一首詩歌作為開始，預備心領受上帝的話語）（也請在這段時間內，不要查看或回復手機上社交媒體傳來的訊息）
- 閱讀當天的默想經文（可以把同一段經文閱讀兩至三遍，之後再默想經文）
- 讓當天的分享引領你向主回應，並用時間禱告

願這份大齋節期的靈修文集成為你我的祝福，願我們藉著聖靈和主的話語與主更加親近。願主耶穌基督在十字架上的“勞苦”在我們身上顯明，願祂因我們的回應而“心滿意足”（賽 53:11）。

陳佳德牧師  
2021 年大齋節期靈修文集統籌



**衷心感謝以下團隊及個人的參與：**

**各篇靈修文的作者**

**編輯團隊：**

關子鴻牧師、雷德意傳道、李明順牧師/博士、  
畢艷傳道/博士、蔡美枝牧師、江啟寧傳道/醫師、  
陳偉強弟兄、陳佳德牧師

**封面及圖案設計：**

Jenna 姐妹

**靈修文翻譯：**

廖偉辰傳道

Holy Bible, New International Version®, NIV® Copyright ©1973, 1978, 1984, 2011 by Biblica, Inc.® Used by permission. All rights reserved worldwide.

和合本修訂版經文 © 2006, 2010, 2017 香港聖經公會。蒙允許使用。  
Scripture Text of Revised Chinese Union Version © 2006, 2010, 2017  
Hong Kong Bible Society. [www.hkbs.org.hk/en/](http://www.hkbs.org.hk/en/) Used by permission.

## 目录

2月17日. 聖灰日大齋期首日. 星期三	關子鴻牧師
2月18日. 聖灰日後. 星期四	雷德意傳道
2月19日. 聖灰日後. 星期五	陳周榮牧師/博士
2月20日. 聖灰日後. 星期六	高明玉牧師
2月22日. 大齋期第一週. 星期一	李明順牧師/博士
2月23日. 大齋期第一週. 星期二	邱品堯牧師
2月24日. 大齋期第一週. 星期三	麥德成牧師
2月25日. 大齋期第一週. 星期四	譚美枝牧師
2月26日. 大齋期第一週. 星期五	陳鴻天博士
2月27日. 大齋期第一週. 星期六	陳偉強弟兄
3月1日. 大齋期第二週. 星期一	Revd Dr Andrew Prince
3月2日. 大齋期第二週. 星期二	譚紹球牧師
3月3日. 大齋期第二週. 星期三	Ruth 廖牧師
3月4日. 大齋期第二週. 星期四	陳劍龍傳道
3月5日. 大齋期第二週. 星期五	畢艷傳道/博士
3月6日. 大齋期第二週. 星期六	鄭奕斌傳道
3月8日. 大齋期第三週. 星期一	梁傳道
3月9日. 大齋期第三週. 星期二	江啟寧傳道/醫師
3月10日. 大齋期第三週. 星期三	黃英達牧師
3月11日. 大齋期第三週. 星期四	Florence Leung
3月12日. 大齋期第三週. 星期五	杜克宇牧師
3月13日. 大齋期第三週. 星期六	黎金城牧師
3月15日. 大齋期第四週. 星期一	王建國長老
3月16日. 大齋期第四週. 星期二	曾仁軍弟兄
3月17日. 大齋期第四週. 星期三	關子鴻牧師
3月18日. 大齋期第四週. 星期四	李愛雲老師
3月19日. 大齋期第四週. 星期五	李明順牧師/博士
3月20日. 大齋期第四週. 星期六	郭妍吟牧師

3月22日. 大齋期第五週. 星期一	Edward Wee
3月23日. 大齋期第五週. 星期二	Ruth 廖牧師
3月24日. 大齋期第五週. 星期三	雷德意傳道
3月25日. 大齋期第五週. 星期四	畢艷傳道/博士
3月26日. 大齋期第五週. 星期五	江啟寧傳道/醫師
3月27日. 大齋期第五週. 星期六	何廣明牧師
3月29日. 聖週. 星期一	石祥明牧師
3月30日. 聖週. 星期二	王連進牧師
3月31日. 聖週. 星期三	張順牧師/博士
4月1日. 聖週. 星期四(濯足節)	高明玉牧師
4月2日. 聖週. 星期五(受難日)	陳琇瑜師母
4月3日. 聖週. 星期六(復活節前日)	陳廷忠牧師/博士

# 2月17日.聖灰日大齋期首日.星期三

## 一心歸向神,「上主的日子」快來了

---

### 默想經文

約珥書 2:1-2, 12-17

*約珥書 2:1-2 預言主日將臨萬民戰懼*

<sup>1</sup> 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。

<sup>2</sup> 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。

*約珥書 2:12-17 勸以悔罪歸誠禁食哭泣*

<sup>12</sup> 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。

<sup>13</sup> 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。

<sup>14</sup> 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。

<sup>15</sup> 你們要在錫安吹角，  
使禁食的日子分別為聖，  
宣告嚴肅會。

<sup>16</sup> 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。

<sup>17</sup> 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？」

## 反思

美國舊約聖經教授 Terence E. Fretheim 曾認為，用約珥書這段經文作大齋期聖灰日的啟動篇並不十分恰當，因此文似乎與認罪悔改沒有很大關係。但回顧去年全球新冠病毒爆發，以及之後促發世界民主和專制陣營間的對決，民與民（美國兩黨競選作弊做假的爭議），國與國和利益集團之間的政經衝突，世界呈現出隨時從冷戰升級到熱戰，末日大災難危機驟增的态势，似乎正如約珥書五次提及「上主的日子」真的快來了。特別是約珥用蝗災來預表末日的徵兆，與去年開始湧現的洲際蝗蟲災害，及全球流竄的現象十分吻合。

Fretheim 教授質疑約珥書被普遍認為是呼籲悔改的說法（2:12-14），他認為，約珥並沒有指明人民要為何罪而悔改；在珥 2:13 引用出埃及記 34:6-7 時，也沒有引証說明，是甚麼罪被有憐憫有恩典的神寬恕。反之，當時的人民被呼召，去全心全意專注倚靠神，從而神拯救他們逃避末日瘟疫的災害。

其實，按神的標準，世人皆犯了罪。世人的過犯不必按宗斷件計算，定義上便是虧缺了神的榮耀，都偏行己路，是內心不以神為神，行為上崇尚世俗文娛，一味追求科學技術，以及一心致富之道。所以神藉約珥向世人吹角警示，與其說是針對全人類，更適切地說，是向著錫安的子民，即今天的所有基督徒。因為我們本是被揀選的族裔，作祭司的國度，是聖潔

的子民。然而，大部分基督徒都世俗化了，雖有敬虔的外表，卻缺乏真心尊主為大的生命見證。他們與世俗為伍，真實的生命狀況和未信者差別不大。更有些基督徒，追從成功神學，追逐名利，自求多福，卻忘記履行作萬民祭司之職，將救恩福音傳給萬國萬民。

我們要知道，真正胸懷普世的基督徒，是追求積聚財寶在天上，而非斂財在地上，因為地上早晚有蟲咬掉，不正是神用四種蟲害來展示了這個道理麼！（珥 1:4）神用蝗蟲代表一團到處略奪資財的軍旅隊伍，相當於今天借全球化之名，進行跨國斂財的一些西方國際企業，包括人工智慧高科技，大眾傳媒，社交媒體，及金融股票行業，這些企業將產業鏈轉移到國外勞動力便宜的發展中國家，為得己利，使國民產業衰退停滯，失業率高升，民不聊生，自己卻如蝗蟲般搜刮天下之財，以圖建立權傾朝野的利益政府。最近美國大選的亂局，不外乎這些人為蝗禍背後的操作。

屬神的子民們，是時候吹角警醒，一心歸向耶和華我們的神了，先求他的國和他的義，這一切都會加給你們了。

## 回應禱告

親愛的天父，感謝祢藉著全球疫情，及普世的政經亂局，透過約珥先知，向今天的基督徒提出警告，「上主的日子」已近了。作工的時間少了，我們當一心歸向神，以神的國為念，在這彎曲悖謬的世代，靠

主站立得穩，為主發熱發光，成為神手中磨亮的箭，  
秉承大使命，福澤萬民，迎接主再來。

奉主耶穌得勝的名祈求。阿們！

## 實踐

作為基督徒，你的心在哪裡？是在今生的財富，  
還是在神給我們傳福音給萬民的托負？作為萬民的祭  
司，你有多久沒有傳福音給同文化的人呢？你曾經是  
否向外族人傳福音呢？只要我們去做，主必應許與我  
們同在，你要再等到何時呢？

關子鴻牧師

基督教主家堂創堂主任牧師

昆士蘭華人基督徒聯宣團主席

把握時機動員力量昆士蘭省區域協調組華人協調主任



## 2月18日. 聖灰日後. 星期四

---

### 默想經文

詩篇 25：1-10

(大衛的詩。)

- <sup>1</sup> 耶和華啊，我的心仰望你。
- <sup>2</sup> 我的 神啊，我素來倚靠你；  
求你不要叫我羞愧，  
不要叫我的仇敵向我誇勝。
- <sup>3</sup> 凡等候你的必不羞愧，  
惟有那無故行奸詐的必要羞愧。
- <sup>4</sup> 耶和華啊，求你將你的道指示我，  
將你的路指教我！
- <sup>5</sup> 求你指教我，引導我進入你的真理，  
因為你是救我的 神。  
我整日等候你。
- <sup>6</sup> 耶和華啊，求你記念你的憐憫和慈愛，  
因為這是互古以來所常有的。
- <sup>7</sup> 求你不要記得我幼年的罪愆和我的過犯；  
耶和華啊，求你因你的良善，按你的慈愛記念我。
- <sup>8</sup> 耶和華是良善正直的，  
因此，他必教導罪人走正路。

- <sup>9</sup> 他要按公平引領謙卑人，  
將他的道指教他們。
- <sup>10</sup> 凡遵守他的約和他法度的人，  
耶和華都以慈愛信實待他。

## 反思

詩篇 25 篇是大衛求主指引保護的詩，是膾炙信徒的一篇詩篇。我也特別喜愛這一篇，也是大衛詩最美妙之一。詩篇 25 的內容可分 3 段：

- 1) (1-7 節) 求神幫助和赦免的禱告，好讓失敗者不致全身撲倒
- 2) (8-14 節) 述說神的本性
- 3) (15-22 節) 求神拯救他脫離困苦，給落魄者的安慰

只要我們的心天天仰望上帝，就不致跌倒。靠山，山會崩。靠馬，馬會失前蹄。靠人，人會跑走，这些都靠不住。君王不能靠兵多取勝，勇士不能靠力大取勝；唯有靠耶和華上帝才能穩妥而不致跌倒，也不會有錯誤。凡等候神的必不羞愧，凡等候耶和華的必從新得力，他們必如鷹展翼上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。以賽亞 41:10 神應許我們，“你不要害怕，因為我（耶和華）與你同在。不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你。我必用

我公義的右手扶持你”。神這樣應許我們；難道還怕他跑掉嗎？求上帝以他的真理引導我們，教訓我們，因為他是救我們的神。我們終日等候他（25:1-2）。可以考慮使用“愚昧人”代替“窮苦人”窮苦人的心放在金錢上；敬畏神的人把整個身心放在神身上。

《羞愧》：指不讓自己在仇敵面前擡不起頭來

1-2 節 - 希望與現實間常有差距；但等候耶和華的絕不會失望。

《無故行奸詐的》：為本來信神，現在無緣無故偏離正道的人

3 節 - 《幼兒的罪愆》：大概指年幼無知時所犯的過錯。因神有恩惠慈愛，故求神按立約的應許赦免他（7 節）。

8-14 節 - 述說神的本性。他待人善良，但正直不偏，故能向罪人指出正路，叫他們回轉。

神是最公平的，所以他能以公平引領謙卑人。耶和華是良善正直的，所以他必指示罪人走正路。凡遵守他的約和他法度的人，耶和華都以慈愛誠實待我們。在神，人人平等。今生你可能給人看不起，上帝卻把低賤的升高。好像拉撒路在世給財主看不起，死後卻坐在亞伯拉罕的懷中。生前財主天天享福，死後卻被丟進地獄受苦。我們天天等候主耶穌的再來。他

一顯現，在世的許多恩恩怨怨全被消除，這一切都算過去。前路只有與主同在萬萬年。這是何等大的福氣。

## 回應禱告

創造宇宙萬物的上帝，通過祢獨生的愛子被釘十字架，祢將我們過去的罪全都塗抹掉。祢是完全無私又公平的神，祢分分秒秒都在聆聽信徒的禱告，感恩不盡。願一切榮耀頌贊都歸給天上的父。奉主耶穌的名禱告。

## 實踐

我們與主同行到各各他，將我們的老生命與主耶穌同釘在十字架上。一個種子落到土裏腐爛了，就能生出許多子粒來，將來就會開花結實纍纍。這是信徒的本色，要像耶和華的公平做事，凡事依靠他。不行奸詐且活出基督的精神。

雷德意傳道  
澳洲華人衛理公會退休傳道

2月19日. 聖灰日後. 星期五

在基督裡罪得赦免

---

### 默想經文

馬太福音 9:1-7 (參讀: 以賽亞書 58:1-9a、詩篇 51:1-10)

<sup>1</sup> 耶穌上了船，渡過海，來到自己的城裡。<sup>2</sup> 有人用褥子抬著一個癱子到耶穌跟前來。耶穌見他們的信心，就對癱子說：“孩子，放心吧，你的罪赦了。”<sup>3</sup> 這時，有幾個文士心裡說：“這個人說褻瀆的話了。”<sup>4</sup> 耶穌知道他們的心思，就說：“你們心裡為什麼懷著惡念呢？<sup>5</sup> 說‘你的罪赦了’，或說‘你起來行走’，哪一樣容易呢？<sup>6</sup> 但要讓你們知道，人子在地上有赦罪的權柄”，於是對癱子說：“起來！拿你的褥子回家去吧。”<sup>7</sup> 那人就起來，回家去了。

### 反思

今天是聖灰日後禮拜五，我們默想的主題是“在基督裡罪得赦免”。

根據馬可福音(2:1)，此事發生在迦百農。這城市後來成為主耶穌在加利利事工的中心，甚至被稱為主“自己的城”(太 9:1)。馬太告訴我們說，主耶穌

除了戰勝惡魔與自然界的動力之外，還增加另一件更重要的使命，那就是祂擁有絕對權柄赦免人的罪惡。

馬太福音告訴我們說，“耶穌上了船，來到自己的城裡，有人(複數)用褥子抬著一個癱子到耶穌跟前來”(太九1)。癱子是一個無助以及無望的人，他自己無法行走，需要別人把他抬到耶穌面前。這些人無法醫治他，只好抬他到耶穌面前來。耶穌見他們的信心何其大，就對癱子說，“孩子，放心吧，你的罪赦了”(太九2)！原來紮根於猶太教的信仰中，一切的疾病都淵源於人的罪惡，而只有神才有絕對的權柄赦免人的罪。

馬太福音對此事的描述，遠比馬可福音在細節上較簡要得多；然而，他所表達的資訊卻是顯而易見：主耶穌擁有絕對權柄，去執行唯有神才有可能執行的事：叫人的罪惡得著赦免。毫無猶疑，馬太在此所要表達的資訊，就是主耶穌擁有神性，祂就是神！

實際上，主耶穌不僅僅治好癱子身體的疾病，也治好他心靈的疾病。主耶穌給我們看到一個永恆不變的真理：人身體的疾病不能完全得治療，除非心靈也同時獲得治療，這是屬於“全人的醫治”，也只有主耶穌才能帶給世人拯救與盼望。

在同一章中，馬太還告訴我們說，耶穌基督不只是君王，也是世上的救主。祂來到世上，“不是要召義人，乃是召罪人”(太九12-13)，因為世上“沒

有義人，連一個也沒有…”（羅三 10）。原來“世人都犯了罪，虧欠了神的榮耀”（羅三 23）。

距離主耶穌大約八百年之前，神早已通過先知以賽亞指責以色列人，耶和華所喜悅的，並非是他們的宗教熱誠，表面的禁食以及沒有行為的悔改（賽五十八 3-4）。相比之下，大衛王所寫的詩篇，卻能深深覺察到：自己是個罪惡深重的人。唯有基於神豐盛的恩典，以慈愛寬恕他，才能除去他一切的罪孽（詩五十一 1-2）。他認清自己罪惡的本性（詩五十一 5），也認定一個事實：得罪人，就是得罪神；傷害人，就是傷害神的心（詩五十一 3-4）。詩人大衛也深深體會到：神所看重的，不是外表的祭物，而是憂傷的心靈以及內心真誠的懺悔（詩五十一 16-17）。然而，更重要的是，詩人懂得一個屬靈真理：單單懺悔是不夠的，他求神為他“造一個清潔的心”以及“正直的靈”（詩五十一 10，17）。從此以後，過一個嶄新的生活。這無非就是主耶穌給于癱子的命令：“起來！拿你的褥子回家去吧”（太九 7）！今後，作一個自由的人，不再受到病魔的糾纏與折磨。不過，更重要的是，在基督裡過新的生活。

## 回應禱告

主阿，謝謝祢的應許，對我們每一個人說，“孩子，放心吧，你的罪赦了！”求祢幫助我，讓我認清自己是個罪人——一個經歷祢豐盛恩典的罪人。謝謝祢在基督裡赦免我一切的罪。幫助我懂得何為真

正的悔改 -- 不是表面的懺悔，而是內心的改變，在基督裡作新造的人。

## 實踐

- 在聖灰日後，禮拜五這一天，準備好我的心，迎接那一位為我的過犯受害，為我的罪孽受壓傷，也為我在十字架上受鞭傷的主耶穌。這一切的一切，為的是叫我得醫治與得平安。
- 叫我能夠明白這真理：任何把耶穌看為只是人，不是神，都是彎曲聖經的真理。
- 主耶穌是神，所以有權柄赦免人的罪惡。
- 世人都是罪人(包括我在內)，虧欠了神的榮耀。
- 基督是我們人類真正的盼望與拯救。
- 真正的悔改，不是表面的，而是內心的，是在基督裏成為新造的人。
- 人若在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都成為新的了。

陳周榮牧師/博士  
布里斯班神學院前中文部主任  
澳洲華人衛理公會退休牧師



2月20日. 聖灰日後. 星期六

義人當靠耶和華喜樂

---

## 默想經文

詩篇 32

(大衛的訓誨詩)

<sup>1</sup> 過犯得赦免，

罪惡蒙遮蓋的人有福了！

<sup>2</sup> 耶和華不算為有罪，

內心沒有詭詐的人有福了！

<sup>3</sup> 我閉口不認罪的時候，

因終日呻吟而骨頭枯乾。

<sup>4</sup> 黑夜白日，你的手壓在我身上沉重；

我的精力耗盡，如同夏天的乾旱。(細拉)

<sup>5</sup> 我向你陳明我的罪，

不隱瞞我的惡。

我說：「我要向耶和華承認我的過犯」；

你就赦免我的罪惡。(細拉)

<sup>6</sup> 為此，凡虔誠人都當趁你可尋找的時候向你禱告；

大水氾濫的時候，必不臨到他。

<sup>7</sup> 你是我藏身之處，

你必保佑我脫離苦難，  
以得救的歡呼四面環繞我。（細拉）

<sup>8</sup> 我要教導你，指示你當行的路，  
我要定睛在你身上勸戒你。

<sup>9</sup> 你不可像那無知的騾馬，  
須用嚼環韁繩勒住，  
不然，牠就不會靠近你。

<sup>10</sup> 惡人必多受苦楚；  
惟獨倚靠耶和華的，必有慈愛四面環繞他。

<sup>11</sup> 義人哪，你們應當靠耶和華歡喜快樂，  
心裏正直的人哪，你們都當歡呼。

## 反思

詩篇三十二篇是大衛犯姦淫罪之後，向神認罪悔改的詩篇。大衛深深痛悔自己的罪，他看見罪所產生的嚴重後果是何等的可怕，慶幸的是，神以「赦免」、「遮蓋」和「不算」三種方法來恩待他(1-2節)，大衛嘗了赦罪之福後發現，自己認罪前後的心情，猶如天壤之別。

因此：

1. 大衛一方面痛恨自己不早認罪，一方面仍慶幸自己及時認罪。

為此他奉勸人若偶而失足，要及時悔改，否則到「大水泛濫之時」（6節）（指審判的日子或罪惡氾濫至無可收拾之時），悔之已晚。

## 2. 大衛重獲神的庇護，喜樂地唱出得救的樂歌。

「你是我藏身之處」（7節）——原本是聖潔公義、審判罪惡的神，竟成了罪人的「藏身之處」，真是不可思議！因著神的保守與環繞，罪惡、仇敵都不能再追趕，這是神為犯罪之人所設的「逃城」。

但是8節之後，語氣卻由歡呼赦罪之樂，突然轉變成從神而來的警告，神要教導祂的兒女走在正道。神如何教導呢？神要「定睛在他的身上勸戒他」。

世上作兒女的，有的只需要父母眼睛一瞥，就知道遵命而行。有的卻必須大聲斥責。其實一般父母並不喜歡用強烈手段教導兒女，神也是如此，所以神提醒我們，「不可像無知的驢馬」以致逼使神用「嚼環」和「轡頭」來使我們馴服。

## 3. 神應許「我要教導你，指示你當行的路」（8節）。

試想，對一個常迷路、犯錯的人而言，有這樣一位全能、全知的神引導，不用再重覆的犯錯，不用再走冤枉路，這是何等寶貴的事，怎能不注意聽從神的教導呢！

## 回應禱告

感謝主，祢仍願意管教我們，「因主所愛的，他必管教」(來 12:6)，免得我們死在自己的罪中。親愛的主，當我偏行己路時，請祢提醒我，勸戒我，甚至於嚼環轡頭勒著我，不要任憑我，使我得享赦罪之福，歡唱得救的樂歌。

## 實踐

1. 我是否願意脫去詭詐與僥倖之心，真實的面對自己的罪，並回轉在主面前，支取神的赦罪之恩？我是否脫去剛硬與愚頑，轉而樂於受教，因而享受救恩之樂？

2. 花些時間，來到上帝的面前省察自己，留意神的勸戒，認罪悔改成為聖潔，與神和好靠主喜樂。

高明玉牧師  
布里斯本靈糧堂

## 2月21日. 大齋期第一主日

---

### 默想經文

\*可選其中一段或以当天教會主日崇拜證道經文作為反思

创世记 9:8-17; 彼得前书 3:18-22; 马可福音 1:9-15

### 反思

---

---

---

### 回應禱告

---

---

---

### 實踐

---

---