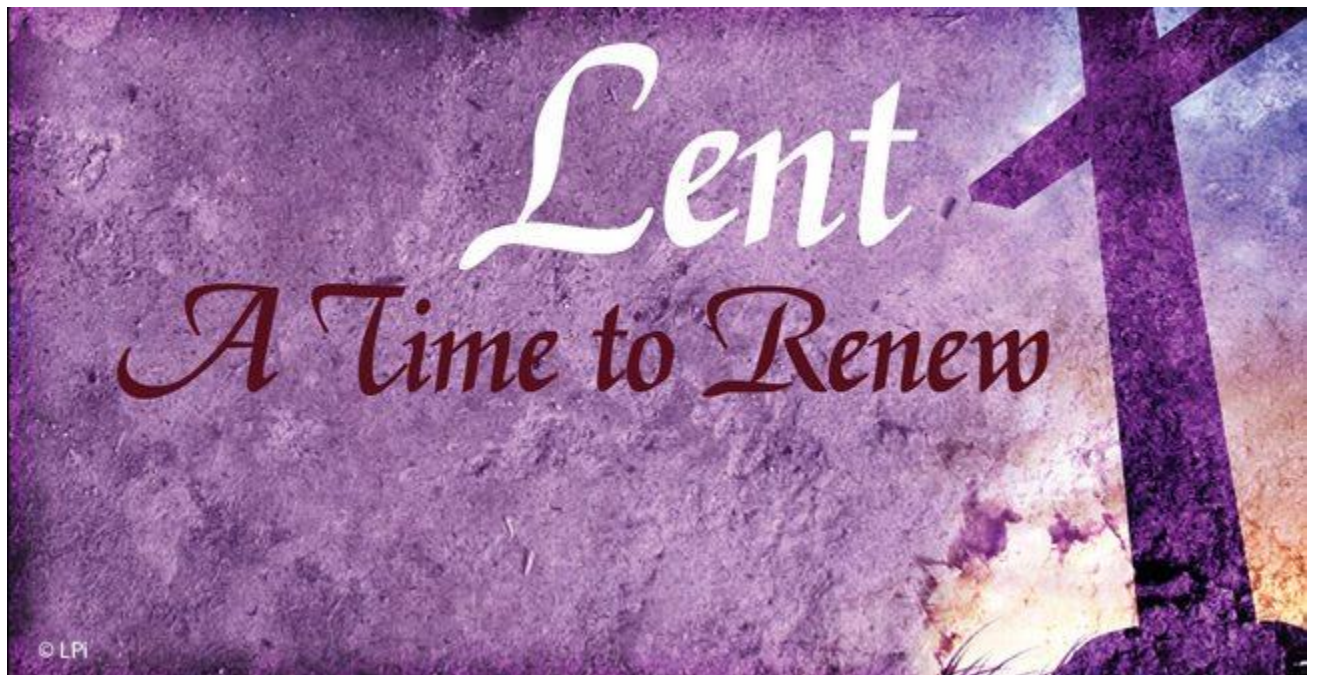




基督教柏斯宣道會（南粵）



預苦期靈修集 2019

預苦 · 更新

# 2019 年預苦期靈修計劃

## 人人天天靈修

意義：

為了記念耶穌基督在世面對苦難而救贖世人，於是教會進行靈修操練，目的是為自省、律己、聽從主的道，與神人和好，屢行愛心，並且不斷祈禱，默想主的受難，體會捨己的精神。

一同靈修：

今年教會也特意邀請 28 位弟兄姊妹一起製作了一本靈修集，願我們也一同學習，以活潑的盼望和有力的生活，去記念我們的主耶穌基督為我們所受的苦，一同帶著無比的盼望去迎接基督的再臨。

文宣部

2019 年 3 月

### 靈修指引

1. 安靜 5 分鐘
2. 讀經 2-3 遍
3. 思想經文
4. 看靈修分享
5. 反思問題
6. 禱告及寫下得著

\*\*\*\*\*

# 第一週：律己/自省

本週操練：  
找一安靜地方作個人安靜退修，  
並省察自己的罪及認罪悔改。

「靜坐當思己過，閒談莫論人非」

日期：2019年3月24日（日）

題目：推卸責任

梁兆基

經文：創3:1-13

1 耶和華神所造的，惟有蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇對女人說：「神豈是真說不許你們吃園中所有樹上的果子嗎？」2 女人對蛇說：「園中樹上的果子，我們可以吃，3 惟有園當中那棵樹上的果子，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明亮了，你們便如神能知道善惡。」6 於是女人見那棵樹的果子好作食物，也悅人的眼目，且是可喜愛的，能使人有智慧，就摘下果子來吃了，又給她丈夫，她丈夫也吃了。7 他們二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露體，便拿無花果樹的葉子為自己編做裙子。

8 天起了涼風，耶和華神在園中行走。那人和他妻子聽見神的聲音，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，我便藏了。」11 耶和華說：「誰告訴你赤身露體呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那樹上的果子嗎？」12 那人說：「你所賜給我、與我同居的女人，她把那樹上的果子給我，我就吃了。」13 耶和華神對女人說：「你做的是甚麼事呢？」女人說：「那蛇引誘我，我就吃了。」

### 1. 我知道……

在伊甸園，蛇引誘夏娃去食禁果，夏娃食了後分給亞當吃。當神發現並質問亞當時，亞當把犯錯的原因歸咎於夏娃和神（V.12）。而夏娃亦推卸責任給蛇（V.13）。

### 2. 我感到……

我內心有一種愧疚的感覺，就好像心口有塊石頭壓著自己一樣。有時明知神不喜悅，但那一刻因即時的滿足而令我輕視罪的結果，犯了罪又會為自己找很多理由去合理化和掩飾。

### 3. 我經歷……

聖靈提醒我有一件錯事：半年前，我去 CURTIN 大學找弟兄姊妹。下車時發覺自己沒有帶上電話，因此不能用該網上系統繳停車場費用。於是，當我與一位姊妹會面時，便請她代我在網上繳費用。其後，我仍收到罰單，便馬上向當局作出上訴。我告訴他我有付錢，只不過因為當時沒有帶手提電話，以致不能馬上用網上付款。並且，我理直氣壯地表示附近沒有機器收費，以致造成此失誤。其實，沒有馬上付停車場費用是我的錯誤。我原先是可以把車停泊在另一有收費機器的車位，只是我不願意付多一點費用。我找了很多借口去掩飾自己的錯，並且反過來指責別人。求主幫助我能時刻省察自己內在的動機，並且勇於承認自己的錯誤。

### 4. 我反思……

你最近有甚麼罪未承認呢？安靜一下，求聖靈光照你的內心。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年3月25日（一）

題目：看透人心的上帝

Amy Chan

經文：創4：1-12

1 有一日，那人和他妻子夏娃同房，夏娃就懷孕，生了該隱，便說：「耶和華使我得了一個男子。」2 又生了該隱的兄弟亞伯。亞伯是牧羊的；該隱是種地的。3 有一日，該隱拿地裏的出產為供物獻給耶和華；4 亞伯也將他羊群中頭生的和羊的脂油獻上。耶和華看中了亞伯和他的供物，5 只是看不中該隱和他的供物。該隱就大大地發怒，變了臉色。6 耶和華對該隱說：「你為甚麼發怒呢？你為甚麼變了臉色呢？7 你若行得好，豈不蒙悅納？你若行得不好，罪就伏在門前。它必戀慕你，你卻要制伏它。」8 該隱與他兄弟亞伯說話；二人正在田間。該隱起來打他兄弟亞伯，把他殺了。9 耶和華對該隱說：「你兄弟亞伯在哪裏？」他說：「我不知道！我豈是看守我兄弟的嗎？」10 耶和華說：「你做了甚麼事呢？你兄弟的血有聲音從地裏向我哀告。11 地開了口，從你手裏接受你兄弟的血。現在你必從這地受咒詛。12 你種地，地不再給你效力；你必流離飄蕩在地上。」

### 1. 我知道……

夏娃有兩個兒子，大兒子（該隱）是種地的，另一位兒子（亞伯）是牧羊的。他們分別把祭物獻給耶和華，但耶和華悅納亞伯的祭物，不悅納該隱的祭物。因此該隱便發怒和變臉色，從而困在罪中。

### 2. 我感到……

是甚麼緣故耶和華悅納亞伯的祭物？是偏愛嗎？原來不是。他們的祭物類別都不同，該隱獻耕種而來的，亞伯獻畜牧而來的。耶和華可以悅納二人全部的祭物，但為何耶和華只接納亞伯的祭物？再細看經文，亞伯獻的是頭生的（把耶和華放在第一位）。而該隱獻的，可能只是眾多的其一。

### 3. 我經歷……

有時候會把一些習以為常的工作或事奉，慣性機械式的完成（靠己力、靠己意）。但遇着一些自己不慣常作的工作或事奉（不是可控制的），就會自然地先放上帝於首位，多禱告，求上帝幫忙帶領和依靠。

有時候甚至很快的回應，沒有花大多的心思去使工作或事奉做得更好。按自己的喜好安排先後次序讓自己作主，沒有將上帝放首位與上帝同工，經歷祂的同在。

當我以認真的態度對人或事奉，上帝和身邊的人會知道和感受到的。相反，當我習以為常地去完成一些工作或事奉，雖然其他人或許會不知道和感受到但上帝卻一定會知道我有沒有盡心的去作。

#### 4. 我反思.....

在日常的生活中，我是否恆常地以上帝為首，作生活中的帶領，經歷上帝的同在？

在事奉中是否有正確的態度和心思？

每天有沒有從舊我中被上帝更新，花多一點心思，以神為首，脫離罪惡？

「神啊！求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念。看在我裡面，有甚麼惡行沒有？引導我走永生的道路。」

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年3月26（二）

題目：用神的話語去勝過試探

Emily Mok

經文：太 4:1-11

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 那試探人的進前來，對他說：「你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。」4 耶穌卻回答說：「經上記著說：人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。」5 魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在殿頂上，6 對他說：「你若是神的兒子，可以跳下去，因為經上記著說：主要為你吩咐他的使者用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。」7 耶穌對他說：「經上又記著說：『不可試探主—你的神。』」8 魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，9 對他說：「你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。」10 耶穌說：「撒但，退去吧！因為經上記著說：當拜主—你的神，單要事奉他。」11 於是，魔鬼離了耶穌，有天使來伺候他。

### 1. 我知道……

耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。魔鬼對耶穌作出三個試探(V3, V6, V9)，但耶穌沒有屈服，祂用神的話語去一一抵擋了魔鬼的試探(V4, V7, V10)。

### 2. 我感到……

我內心有一種愧疚的感覺。因為耶穌在面對這三次試探時，沒有屈服，祂用神的話語去勝過了魔鬼的試探，耶穌不但明白聖經並順服遵行聖經的教導，成為我們被試探時學習的榜樣。但很多時候，當我受到試探，我雖然明白聖經的教導，卻沒有順服遵從，並在試探中屈服，違背聖經的原則去得到自我滿足。

### 3. 我經歷……

我記得我在婚姻的頭幾年，常常持着「這是為家庭好」的口號，去控制丈夫跟隨我的做事模式去生活，最終我們的婚姻關係十分緊張，大家都過得不快樂。在頭腦上，我明白聖經要妻子順服自己的丈夫，但在現實中我因着對自己的驕傲而沒有遵行。我漸漸發現我的驕傲把我們的關係拉得越來越遠，我開始尋求神的幫助，學習遵行聖經的教導。聖經說：「你們作妻子的當順服



自己的丈夫，如同順服主。.....教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。」(弗 5:22-24)，又說：「..... 妻子也應當敬重她的丈夫。」(弗 5:33)。聖經又教導：「凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」(弗 4:2-3)。每當我的驕傲及控制慾要走出來，面對這個試探時，我會嘗試遵從聖經的教導，慢慢我發現我和我丈夫的關係有了很大的進步。

#### 4. 我反思.....

生活中怎樣的人、事、物對你的誘惑最大呢？你最近有受到試探嗎？你選擇了屈服，還是效法耶穌的榜樣，遵從神的話去勝過魔鬼的試探呢？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年3月27日（三）

題目：心意更新而變化，認識基督為至寶。

陳錦鳳

經文：腓3：1-11

1 弟兄們，我還有話說，你們要靠主喜樂。我把這話再寫給你們，於我並不為難，於你們卻是妥當。2 應當防備犬類，防備作惡的，防備妄自行割的。3 因為真受割禮的，乃是我們這以神的靈敬拜、在基督耶穌裏誇口、不靠著肉體的。4 其實，我也可以靠肉體；若是別人想他可以靠肉體，我更可以靠著了。5 我第八天受割禮；我是以色列族、便雅憫支派的人，是希伯來人所生的希伯來人。就律法說，我是法利賽人；6 就熱心說，我是逼迫教會的；就律法上的義說，我是無可指摘的。7 只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。8 不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督；9 並且得以在他裏面，不是有自己因律法而得的義，乃是有信基督的義，就是因信神而來的義，10 使我認識基督，曉得他復活的大能，並且曉得和他一同受苦，效法他的死，11 或者我也得以從死裏復活。

1. 我知道……

A. 信主前的保羅（自誇）

- 以宗教禮儀為誇口 3：4-5
- 以身份地位為至寶 3：5
- 對宗教熱心而自豪 3：6

B. 信主後的保羅（誇主）——價值觀改變

- 先前以為與自己有益的，現在因基督當作有損的 3：7
- 以認識基督為至寶 3：8
- 丟棄萬事，為得基督。3：8
- 深信而得神的義 3：9
- 曉得神復活的大能，願與神同受苦，效法祂。3：10
- 期盼著得以從死裡復活 3：11

2. 我感到……

信主前的我（自豪）

常常認為自己學習認真，樂於助人，心地好；有優越感；凡事靠自己。

信主後的我曾經。。。。

很想一家人一起唱詩彈琴讚美神，因此送三個孩子去學音樂，老大學鋼琴和中提琴，老二學小提琴，老三學鋼琴和大提琴，還常常帶著他們東奔西跑地去參加比賽，得了不少獎。為了他們能學得更好，當他們彈錯時，我就會責罵他們，自己也在音樂與上帝之間穿梭不停，很是勞累。

### 3. 我經歷……

有一次，Jane 在講道時分享了一個見證，她說，他們向上帝求要一個孩子，但如果這孩子出世之後會奪走他們對上帝的愛，那他們就選擇不要有孩子。聽了她的見證之後，我非常感動，心想，他們為了愛神連孩子都可以不要，而自己為了愛音樂卻在愛神的事上有所虧欠，於是我對主說：“主啊，音樂使我對祢的愛不夠專心，音樂使我常常生氣，責罵孩子，求祢取走我愛音樂的心，讓我向保羅學習以祢為至寶。”從此以後，當孩子們再彈錯音時，我竟然可以漠然置之，在耶穌裡得了自由。（音樂本身沒有錯，錯的是我愛它過於愛神。）

### 4. 我反思……

那一次的得勝並不意味著我就完全了，求主幫助我在一去不返之先能夠繼續向保羅學習，竭力追求，忘記背後，努力面前的，向著標杆直跑，要得神在耶穌基督裡從上面召我來得的獎賞。

求主監察我的心，讓我知道有哪些事或物攔阻了我對祢的愛？。。。求主挪去。。。。

行動：心意更新，認定基督，向著標杆。。。直跑！！！！！！

寫到這裡想起了一首詩歌

只願得著祢

祢的恩典，領我到至聖地，俯伏在祢的榮光裡，

我一無可誇，只誇認識祢，我的主，我的王，我的唯一。

因祢恩典，我站在至聖地，敬拜祢，在祢的榮光裡，

我一無所有，唯有生命獻給祢，我的主，我的王，我的唯一。

至為寶貴的主，誰能與祢相比？我將萬事拋棄，為得著祢。

至為聖潔的主，單單降服於祢，主，求帶領我，傾聽祢心意，

得著基督要我得著的。

靈修筆記：

---

---

---

日期：2019年3月28日（四）

題目：勝過世界

Priscilla

經文：約壹 2:15-17

15 不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裏面了。16 因為，凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。17 這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。

### 1. 我知道 ……

撒但是這個世界的王，掌管世上的情慾、驕傲，為要叫信主的人遠離神。愛世界的心和愛神的心是相違背的，上帝要我們根據祂永恆的價值來擺放人生的優先次序，要求我們先尋求祂的國和義（太 6:33），不能同時侍奉祂和世界（太 6:24）。魔鬼也曾以這三種情慾去引誘主耶穌（路 4: 1-12），但主耶穌卻勝過這些試探，因此靠著主耶穌我們也能勝過世界的誘惑。

### 2. 我感到 ……

在信主的旅程中，經歷拉鋸是必然的事，也在這幾節經文中真實地表達出來。的確，人心的空間有限，時間也是有限的。「愛世界」和「愛上帝」就彷彿是人生天秤上的兩項事情，當自己花時間、心機去追自己所想達到的事情時，餘下的時間便不多了，更難有一個空間去尋求神國的事。知道要愛上帝，但有時卻會被自己的慾望牽引，成了愛世界的人。

### 3. 我經歷 ……

過愛世界的時候，例如：

肉體的情慾 — 在旅行時放縱自己的食慾，最後換來腸胃不適。

眼目的情慾 — 喜愛美麗的東西，花金錢在物質享受上如購物，得到短暫維持的快樂滿足。

今生的驕傲 — 學業、工作中不斷追求新挑戰，想得到成就感。

這些愛世界、放縱私慾的行動，最終只讓我得到短暫的快樂，更甚可能換來反效果，實在不智。

相反，回想在過往經歷神、服侍神、見證人成長，得到的那份喜樂甘甜卻是持久。所以，我不應太追求會過去、會敗壞的事物，而應當盡心去事奉，因這一切都不會是徒然的。

這提醒我要學習知足、常存一顆感恩的心，操練敬虔，鍛練節制、自律，從而培養多一點愛神的心和減少愛世界的事，並帶著信心靠著神抵能勝過世上的試探。更重要是願意安靜下來去明辨所行的事情是出於順服神的心意，還是體貼自己。

#### 4. 我反思 ……

弟兄姊妹呀，你現在每天所做的事情是順從自己的喜惡，還是順服神，為要榮耀祂呢？你願意定時安靜下來去察驗神的心意，留意自己行事的動機嗎？求主幫助我們能以神眼光看這世界並順服祂的帶領。

“So we fix our eyes not on what is seen, but on what is unseen, since what is seen is temporary, but what is unseen is eternal.”  
2 Corinthians 4:18

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年3月29日（五）

題目：你知道神在等你嗎？

Alison

經文：以賽亞書 30 章 15 節、18 節

15 主耶和華—以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩；你們竟自不肯。18 耶和華必然等候，要施恩給你們；必然興起，好憐憫你們。因為耶和華是公平的神；凡等候他的都是有福的！

### 1. 我知道

我知道神很想我們開心地享受他所創造的世界，又給我們自由意志去生活。可惜，從古到今的人都會有可能因為追隨自己的心意而不去遵守神的教訓，偏行己路。結果就沉淪在私慾中，不想等待尋求神。

### 2. 我感到

我感到慚愧。因為我自私，為自己籌算時，我並沒有想起神的教導，沒有放神在首位。就算我忘記神，但神仍然在等候我，賜福給我。神並沒有去埋怨我們的小信，我感到神很愛我，對我不離不棄。

### 3. 我經歷

上年，我與上帝的距離遠了。因為事務，工作，人際關係下，我的腦袋好像沒有一秒可以停下來。雖然我的心知道我要放低憂慮，放低手中緊握的交給神，但實際上又做不到，未等及去安靜尋求上帝就往往靠着自己的智慧和經驗行事。

年尾的退修中，我有機會安靜在神面前，令我回想起從前在神裏面的安穩和平安，可以一無掛慮。而在第 18 節中，也提醒我要回歸上帝，因為凡等候他的都會有他所賜的福。

### 4. 我反思

當你知道自己疲累或迷失時，你有沒有正視它？不如嘗試祈禱求上帝幫你。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年3月30日（六）

題目：惡性循環

Eleanor

經文：約一 1:8-2:2

1:8 我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。9 我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。10 我們若說自己沒有犯過罪，便是以神為說謊的，他的道也不在我們心裏了。2:1 我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。2 他為我們的罪作了挽回祭，不是單為我們的罪，也是為普天下人的罪。

### 1. 我知道.....

我們都是個罪人，也會在有意或無意中犯罪，例如因一時衝動說了傷害人的說話、有貪念、有妒忌人和與人比較的時候。這些思想行為會使我們得罪人，甚至得罪神。神是聖潔的，有罪的人不能到祂的面前，同時我們是不能夠掩蓋自己的罪，只要我們願意向神認罪，願意悔改，神必會洗淨我們的罪。神差派耶穌到世上，藉著釘十字架為我們贖罪，叫一切信祂的不至滅亡，反得永生。

### 2. 我感到...

我感到羞愧，即使我知道罪使我與神的關係疏遠，但我卻常常有軟弱的時候，令魔鬼可在那時趁機引誘及推使我作神不喜悅的事，使我犯罪。這經文再次提醒我，我不能自欺不認自己的罪。

我同時亦感恩能夠認識耶穌，因為祂的寶血把我的罪清洗掉，叫罪不能作我們的主，只要向神認罪，我們便能作新的人。令我知道犯罪並不可怕，可怕的是我們知道自己有罪卻不肯去承認和改正。

### 3. 我經歷...

我曾經很容易在心裡面論斷人，會用自己的尺或標準去量度別人，嘗試去把自己的一套準則套在別人身上。但是，我這樣做不但沒有令整個事情變好，反而傷害了人。這經歷使我徹底明白，我不能不想自己眼中的樑木，就去挑剔別人的刺。



人總是軟弱的，我有些時候心裡仍會有一點點的偏見。當我意識到自己犯罪時，我會向神認罪，可是過了一段時間，我又會再次犯同樣的錯。這就像一個惡性循環，好像永遠也不能跳出這個循環似的。有時我也會覺得自己很不配，有著「神無論如何也會原諒我，所以再犯也是可以的。」的無賴想法。漸漸地，我會發現自己不能坦然無懼的去面對神，因自己一而再犯的罪而感到羞愧。這經文令我明白到，神的應許是比我想像中的還要大，在 1 章 9 節中提到，當人犯了罪，只要到祂面前悔改並求饒恕，神不但饒恕祂的孩子，而且還從祂面前完完全全地除去這些罪。因此我明白到，不應把恩典當作犯罪的藉口，反而我要學習如何能赤裸的在神面前，過著聖潔、正直、完全的生活。

#### 4. 我反思...

求主讓我們能夠時刻省察自己的心，使我們能夠向神坦白面對並承認自己的罪，並重新邀請上帝進入我們心中，叫我所做的、所說的都是神所喜悅的。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\*\*\*\*\*

## 第二週：感受神的愛

### 本週操練：

每天為一件感受到神愛你的事而感恩禱告

\*\*\*\*\*

日期：2019年3月31日(日)

題目：掌上明珠

Pinky Lam

經文：賽 49:14-18

14 錫安說：耶和華離棄了我；主忘記了我。15 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。16 看哪，我將你銘刻在我掌上；你的牆垣常在我眼前。17 你的兒女必急速歸回；毀壞你的，使你荒廢的，必都離你出去，18 你舉目向四方觀看；他們都聚集來到你這裏。耶和華說：我指著我的永生起誓：你必要以他們為妝飾佩戴，以他們為華帶束腰，像新婦一樣。

#### 1. 我知道…

當以色列陷於困景時，百姓流離失所，他們以為已被上帝遺忘。先知以賽亞用母愛來演繹神何等地愛祂的子民：刻在掌中，放在心板上，時刻惦記。以賽亞更稱被擄的以色列民將會回歸並重建聖城（牆垣），錫安會以他們為榮，為裝飾；而毀滅耶路撒冷的人也會離開。

#### 2. 我感到…

理性上明白上帝對我無盡的愛，但排山倒海的問題淹蓋一切。衝口而出的是：“為什麼是我？”“神你為什麼沉默？不發一言？”當挑戰 / 敵人來到時，我真想神出面阻撓，讓我的人生輕鬆點，但往往事與願違…

### 3. 我經歷…

… 成為母親的我開始明白上帝的心腸…

有一天我與長女 Faith 到遊樂場玩耍，她看見一條較高頗長的平衡木，活躍的她嘗試自己攀爬起來。她走到中段時，才發現這玩意並不容易，她開始搜查我的蹤影，並叫：HELP! 我並沒有走上前幫助她，只是叫她自己嘗試。她多走兩步，好像更艱難，又叫 HELP! 我叫她慢慢來。她多走幾步，開始發脾氣，並叫我快些幫她，最終她沒有走畢全程更差點跌下來。

當然 Faith 第一個題問是：“為什麼不幫我??!”

此項挑戰雖然有難度，但根據我長期觀察，她是自行嘗試。她求救時我可以立即上前幫她，對我來說輕而易舉；但對她未必是件好事，所以我等她慢慢的多走幾步（雖然她心有不甘）。我愛她所以我選擇等…

### 4. 我反思…

今天埋怨上帝時，你看見磨練中成長的自己是怎樣的呢？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月1日（一）

題目：不離不棄的愛

Louisa Wong

經文：何西阿書 11:1-11

1 當烏西雅、約坦、亞哈斯、希西家作猶大王，約阿施的兒子耶羅波安作以色列王的時候，耶和華的話臨到備利的兒子何西阿。2 耶和華初次與何西阿說話，對他說：「你去娶淫婦為妻，也收那從淫亂所生的兒女；因為這地大行淫亂，離棄耶和華。」3 於是，何西阿去娶了滴拉音的女兒歌篋。這婦人懷孕，給他生了一個兒子。4 耶和華對何西阿說：「給他起名叫耶斯列；因為再過片時，我必討耶戶家在耶斯列殺人流血的罪，也必使以色列家的國滅絕。5 到那日，我必在耶斯列平原折斷以色列的弓。」6 歌篋又懷孕生了一個女兒，耶和華對何西阿說：「給她起名叫羅·路哈瑪；因為我必不再憐憫以色列家，決不赦免他們。7 我卻要憐憫猶大家，使他們靠耶和華——他們的神得救，不使他們靠弓、刀、爭戰、馬匹，與馬兵得救。」8 歌篋給羅·路哈瑪斷奶以後，又懷孕生了一個兒子。9 耶和華說：「給他起名叫羅·阿米；因為你們不作我的子民，我也不作你們的神。」10 然而，以色列的人數必如海沙，不可量，不可數。從前在甚麼地方對他們說「你們不是我的子民」，將來在那裏必對他們說「你們是永生神的兒子」。11 猶大人和以色列人必一同聚集，為自己立一個首領，從這地上去，因為耶斯列的日子必為大日。

## 1. 我知道

何西阿書是先知何西亞勸以色列人回轉歸向神，因為當時以色列人離開神去拜偶像巴力。11章前段講述上帝如何揀選以色列人並帶領他們成長，但他們卻背叛上帝去拜巴力。後段是有關上帝如何憐愛以色列人，並且不向他們發怒。

## 2. 我感受

我從經文中感受到上帝的愛是多麼高深。就算以色列人不斷背叛上帝，但上帝都願意原諒他們、包容他們。

### 3. 我經歷

去年我曾經有過有一段與神關係不好的時間。那時覺得上帝不明白我的需要，究竟上帝是否愛我？雖然未至於像以色列人那樣離開神去拜偶像，但內心卻有很多埋怨及不開心，很想避開神，不與及不想靈修、讀經、祈禱。可是神竟然沒有放棄我，就好像祂沒有放棄以色列人祂傾談一樣，祂為我預備了一些天使去鼓勵我，更為我預備了一次意想不到的安靜機會。我在那次安靜的時間感受到，無論我心裡有過對神多少不好的想法，祂都如此愛我，祂都會原諒我！祂就是用祂的慈繩愛索緊緊的索引我，帶領我走出黑暗。

「慈繩愛索緊緊牽引我，為我捨身背起我罪。護我一生飛奔展翅上騰，在主裡能得安穩。我願一生竭力同行，讓我的心每天讚頌，徬徨人生不擔心，因有您伴我行，靠著您能走出黑暗。」

### 4. 我反思

你有沒有做過一些事背叛神？疏遠神呢？你願唔願意悔改，去經歷神這份不離不棄的愛呢？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月2日（二）

題目：感受神的愛

Philip Chan

經文：耶 31:1-6

1 耶和華說：「那時，我必作以色列各家的神；他們必作我的子民。」2 耶和華如此說：脫離刀劍的就是以色列人。我使他享安息的時候，他曾在曠野蒙恩。3 古時耶和華向以色列顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。4 以色列的民哪，我要再建立你，你就被建立；你必再以擊鼓為美，與歡樂的人一同跳舞而出；5 又必在撒馬利亞的山上栽種葡萄園，栽種的人要享用所結的果子。6 日子必到，以法蓮山上守望的人必呼叫說：起來吧！我們可以上錫安，到耶和華——我們的神那裏去。

### 1. 我知道...

神願意眾民皆作祂的子民，並不限於一種一族。先知耶利米之前多番宣告警戒罪惡的信息（v1），在此卻講述神總以深厚的愛待祂的子民，只要他們願意接受，神都將最好的賜給他們，神對我們的愛不會改變。（v2-6）

### 2. 我感到...

神真的愛我們，而人有時真的很愚蠢。其實耶利米已經清楚羅列當時猶太人的罪惡，預言神的審判，並勸他們悔改。但他們卻反應冷淡，繼續沉溺於罪惡生活中，以致被擄到巴比倫。縱然這樣，神還是永遠不變的愛我們，只要回轉向神，祂就會建立你。

### 3. 我經歷...

信主已經有很長的時間，在這期間經歷了生活中的變化：升學、畢業、工作、結婚、照顧小朋友、家庭等等...。而跟神的關係都在變，時遠時近，靈命時高時低。特別在這幾年，情緒和思想都處於一個頗低沉和不安的狀態，感到已不再年輕，常常想著如何為家人和自己有更好的保障和選擇（特別是財政方面），同時又下想錯失太多和家人相處和事奉的時間（中年危機？）。看了及聽了頗多的 self improvement/ self help 相關的書和資訊，大多著重靠自己努力建立，慢慢卻少了依靠神，而結果就是...沒有甚麼結果。

#### 4. 我反思…

“我要再建立你，你就被建立”（v4）神的愛從來沒變，變的都是我們。你有沒有偏行己路，心裏不安？安靜一下，感受神的愛吧。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期:2019年4月3日(三)

題目:重拾…愛

Super

經文:約 10:7-18

7 所以，耶穌又對他們說：「我實實在在地告訴你們，我就是羊的門。8 凡在我以先來的都是賊，是強盜；羊卻不聽他們。9 我就是門；凡從我進來的，必然得救，並且出入得草吃。10 盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。11 我是好牧人；好牧人為羊捨命。12 若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看見狼來，就撇下羊逃走；狼抓住羊，趕散了羊群。13 雇工逃走，因他是雇工，並不顧念羊。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，不是這圈裏的；我必須領他們來，他們也要聽我的聲音，並且要合成一群，歸一個牧人了。17 我父愛我；因我將命捨去，好再取回來。18 沒有人奪我的命去，是我自己捨的。我有權柄捨了，也有權柄取回來。這是我從我父所受的命令。」

### 1. 我知道……

耶穌是好牧人，為羊(我)捨命，沒人奪去祂的命，是祂自己捨的。祂認識祂的羊(我)，祂的羊(我)也認識祂，正如父認識祂，祂也認識父一樣。祂正在引領不在圈內的羊回到圈裡，合成一群，歸於祂。

### 2. 我感到……

深深的被愛、被接納，獨特的，因祂何等認識我！愛我！我與耶穌的關係竟可密切得祂與神一樣。亦感受到耶穌何等愛那些未在圈裡的羊。

### 3. 我經歷……

在我小學五年級時，決志信主。多年來，卻一次又一次離開羊圈，逃走，跌進罪的深坑裡。大約在十年前，我再一次犯罪，離開了神。在教會裡，我戴著面具，做別人眼中看為好的基督徒。神透過一位姐妹，拆穿我的謊言，我的面具亦被拆下。那時，我感到無地自容，覺得自己污穢，恐懼。雖然認了罪，可是內心仍有聲音不斷控訴我，提醒我犯過的罪。後來，我獨個兒走到 NEW NORCIA。神的臨在大大地醫治我，深深體會神的接納及神的愛，祂並沒



有因我的罪惡離棄我，祂視我為寶貴，祂認識我。我生命得著釋放，自由！  
因著祂的愛，我能抬起頭，接納自己及勇於面對自己的過去和面對別人。感謝神，再一次帶我回到羊圈中！

#### 4. 我反思……

耶穌認識你、愛你、為你捨命，如同天父認識祂及愛祂一樣，你的感受如何？  
你和上帝有這種親密的關係/經歷嗎？你願意和祂一同尋找不在圈裡的羊嗎？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月4日（四）

題目：感同身受

Fiona

經文：約 11:28-37

28 馬大說了這話，就回去暗暗地叫她妹子馬利亞，說：「夫子來了，叫你。」  
29 馬利亞聽見了，就急忙起來，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，說：「主啊，你若早在這裏，我兄弟必不死。」  
33 耶穌看見她哭，並看見與她同來的猶太人也哭，就心裏悲歎，又甚憂愁，  
34 便說：「你們把他安放在哪裏？」他們回答說：「請主來看。」35 耶穌哭了。  
36 猶太人就說：「你看他愛這人是何等懇切。」37 其中有人說：「他既然開了瞎子的眼睛，豈不能叫這人不死嗎？」

### 1. 我知道……

這經文描述在復活神跡發生之前，耶穌與馬利亞會面的過程。馬利亞相信若果耶穌早點到達他們所在之地，她的兄弟必定不死。耶穌看見馬利亞和一同與他前來的猶太人因為失去兄弟哭了，心裏甚是憂愁，也跟着他們一起哭了。

### 2. 我感到……

我反省自己對神的信心和敬畏神的心為何沒有像馬利亞那般強大。她並沒有因為失去自己的兄弟而減少對耶穌的渴慕，這是在逆境時需要學習的態度。另外我感到耶穌的愛很真誠很溫暖。雖然祂是上帝的兒子，卻帶着人的情感來到地上。祂有著與憂愁的人同哭同悲的心腸。祂大可以選擇冷眼旁觀，因為生老病死祂都經歷不少，但祂選擇用眼淚去安慰受傷人的心。

### 3. 我經歷……

最近這幾個月身邊的人接二連三發生意外，有的失去性命，有的身體重創。雖然我與受害人沒有太大關係，最多只是泛泛之交，但當我聽到這些新聞的時候，憂傷的情緒也在翻滾。我想這些同理心是從神而來的。從前我對人的同情心有多大，視乎我與他的關係有多深。若對方與我只是點頭之交或是陌生人，發生在他們身上的意外對我大概只是個茶餘飯後的話題。

可是看見身邊人經歷不同類型大小的意外後，我大概可以體會上述經文“耶穌哭了”的心情。聖靈提醒我需要用行動去關心受悲劇影響的人。不論工作上、禱告上和時間上，我希望我能夠給予他們最大的支持。因為天父在我低谷的時候也是如此憐憫我，所以我也會時刻提醒自己要帶著上帝的愛去愛身邊的人。

#### 4. 我反思……

你對人的愛，是真誠的、發自內心的嗎？還是虛假的、應付式的表面功夫？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月5日（五）

題目：你願意被潔淨嗎？

Brian Tsun

經文：可1:40-45

40 有一個長大癲瘋的來求耶穌，向他跪下，說：「你若肯，必能叫我潔淨了。」  
41 耶穌動了慈心，就伸手摸他，說：「我肯，你潔淨了吧！」42 大癲瘋即時離開他，他就潔淨了。43 耶穌嚴嚴地囑咐他，就打發他走，44 對他說：「你要謹慎，甚麼話都不可告訴人，只要去把身體給祭司察看，又因為你潔淨了，獻上摩西所吩咐的禮物，對眾人作證據。」45 那人出去，倒說許多的話，把這件事傳揚開了，叫耶穌以後不得再明明地進城，只好在外邊曠野地方。人從各處都就了他來。

### 1. 我知道……

一個長大癲瘋的人求耶穌給他潔淨，耶穌說他若肯就必能被潔淨。耶穌便動了慈心伸手摸他，大癲瘋即時離開了他。耶穌嚴厲地叮囑他要謹慎，甚麼話都不可告訴其他人，只要把身體給祭司察看，以及獻上摩西所吩咐的禮物，對眾人作證據。但那人出去後把這件事傳開了，耶穌就在外邊曠野地方，而很多人從各處來找他。

### 2. 我感到……

我感到非常感動，由於癲瘋病在當時是不治之症，很多人都會避開癲瘋病人，而在猶太人的律法中是屬於不潔淨的。不過，耶穌動了慈心，不怕污穢，願意伸手去摸他。我深深感受到耶穌給我們無條件的愛，雖然我們的人生充滿罪惡，但這裡已經清楚地記述耶穌並沒有因此而離棄他，反而伸手摸他，因此我相信只要我們肯接受耶穌，我們也可以被潔淨。我亦感受到耶穌的謙卑，雖然他有醫治他人的能力，但他並沒有高調地宣揚開去，反而希望他們低調處理。

### 3. 我經歷……

每天晚上我睡覺的時候，都會反思當天有沒有犯罪，有沒有做了一些神不喜悅的事。有時候我會想自己是一個罪人，根本不配得耶穌給我自己的恩賜。這段經文讓我明白到無論我自己犯了多少錯，只要向神悔改，只要願意被他

潔淨，只要對祂有信心，耶穌必然會走到我們的心中，親切地撫摸我們的心靈，與我們同在。

#### 4. 我反思……

「耶穌伸手摸他」這個動作，你有什麼感想？你希望被神潔淨嗎？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月6日（六）

題目：誰能使我們與基督的愛隔絕呢？

Yanni

經文：羅 8：31-39

31 既是這樣，還有甚麼說的呢？神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？32 神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？33 誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了。34 誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且從死裏復活，現今在神的右邊，也替我們祈求。35 誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？36 如經上所記：我們為你的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。37 然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。38 因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，39 是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

### 1. 我知道……

因有神的愛（不惜將兒子賜給我們）（V. 32）和耶穌基督的救贖（為我們死、復活、及代求）（V. 34），我們能夠勝過苦難、甚至死亡。神是主動施恩給我們。所以，在世上，是沒有一件事或物是能隔絕我們與上帝的愛。

### 2. 我感到……

充滿盼望！由我相信神的時候，神就已經站在我這邊幫助我，沒有人或事能敵擋我！雖然在面對挫折的時候會先想靠自己的聰明及經驗去解決，但經文提醒我：神的愛圍繞我，亦已將萬物賜給我，那我還怕甚麼？

### 3. 我經歷……

記得大約 10 年前，媽媽患上重病。我眼見她身體受盡百般的不適，心裡極是難受，但卻不知道該如何幫她……我聽過好多人因為自己或身邊的親友經歷病患後，會埋怨神不愛他，然後漸漸疏遠神。其實當時的我亦有被動搖，我更選擇逃避：不祈禱，不面對……但媽媽卻沒有！她堅持每天讀經、靈修和祈

禱以及數算神的恩典，因為她相信神是愛她，是永不會撇下她的。媽媽分享抗病的過程很辛苦，但她感恩與神的關係拉近了。每次分享自己的經歷時，就令她回想到神的恩典及愛，真的是多而又多，是人不能想像得到的深。我在媽媽身上，看到何為「勝過苦難」！秘訣就是：相信，堅持，感恩，並分享。

#### 4. 我反思……

你有沒有試過靠神跨困難？你是如何跨過的？把你的秘訣寫下，當下次遇到難關時就靠著「他們」得勝吧！

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\*\*\*\*\*

## 第三週：原諒

### 本週操練：

1. 重溫你的人生，看看有沒有人是你仍未能原諒的，並為此祈禱。
2. 有沒有人正在鬪怒你？請你主動去聯絡這人，並求原諒。

\*\*\*\*\*

日期：2019年4月7日（日）

題目：愛與痛的關係

何天源

經文：路 23:34

34 當下耶穌說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。

### 1. 我知道…

當下耶穌說：「父啊！赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」這句話是主被釘在十架上所說的第一句話。是主耶穌為釘祂的人向神求情的禱告。

### 2. 我感到…

自愧不如。當有人得罪(傷害)我時，我總覺得自己是全對，是他們欠我的。要原諒得罪(傷害)我的人，是難過登天。但耶穌卻在自己最痛苦的時候，因著愛世人的緣故，反向得罪(傷害)祂的人向神求赦免，這是何等長闊高深的愛！

### 3. 我經歷…

我的大兒子現在三歲。最近他開始無原無故動手打我們。初時，勸告他不要再打，他還會聆聽；但後來，他開始不理睬我和太太的勸告，並且還有變本



加厲的情況。有一次，我真的不能再忍受他，我狠狠地打了他，並破口大罵他一頓。事後，我還覺得自己所作的一切是理所當然。直到安靜下來，聖靈提醒我，才醒覺自己所作的實在太過份了。於是晚上，我放下作為嚴父的身段，主動向兒子解釋我為何動怒，並求他原諒我所做的。感恩主，此的關係再次修補好了。

#### 4. 我反思…

在我們生命當中，哪些人曾經得罪(傷害)我們或被我們得罪(傷害)? 為我們自己禱告，聖靈光照，給我們有勇氣去愛他們，並修復關係。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月8日（一）

經文：太5:38-48

題目：雙倍奉還

勞潔寧

38「你們聽見有話說：『以眼還眼，以牙還牙。』39只是我告訴你們，不要與惡人作對。有人打你的右臉，連左臉也轉過來由他打；40有人想要告你，要拿你的裏衣，連外衣也由他拿去；41有人強逼你走一里路，你就同他走二里；42有求你的，就給他；有向你借貸的，不可推辭。」43「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』44只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。45這樣就可以作你們天父的兒子；因為他叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。46你們若單愛那愛你們的人，有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？47你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？48所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」

### 1. 我知道……

太5:38-42，‘以眼還眼，以牙還牙’是我們一貫認知的普世價值觀。中國古語也有云：‘以其人之道，還治其人之身’。但耶穌卻反行其道，主張：‘不要與惡人作對’，別人對你使壞，不但不報復，還要以德報怨，還以其善！還強調要雙倍而還之！被別人打了右臉，本來就已經很丟臉了，經文還要我們連左臉也轉過來由他打；有人要告你欠債，拿你的底衣來抵押，你不但奉上底衣，還加碼連外衣都由他拿去；羅馬兵逼你走一里路，你就同他走二里；有求你，向你借錢的，不能拒絕。太5:43提到‘愛你的鄰舍，恨你的仇敵。’耶穌說這不正確！不但需要愛鄰舍，也要愛你的仇敵！耶穌不但讓我們以善還惡，還更進一步讓我們以愛還敵！：48‘這樣，我們就完全了，像天父一樣完全。’

### 2. 我感到……

一切一切表面上看似委屈、受辱、低姿態，俗語說的‘蝕底’，實質是扭轉被動為主動，在人際關係上取得上風，讓對方處於理虧的位置，從而改變惡人仇對態度。愛你的仇敵，這談何容易呀！我簡直覺得是天方夜譚！從小父母便教導我要自強，人不犯我，我不犯人，人若犯我，必還其之！讓我突然



日期：2019年4月9日(二)

題目：只要祝福

陳淑芬

經文：羅馬書 12:14-21

14 逼迫你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。15 與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。16 要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人。不要自以為聰明。17 不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。18 若是能行，總要盡力與眾人和睦。19 親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」20 所以，「你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。」21 你不可為惡所勝，反要以善勝惡。

### 1. 我知道.....

保羅在這段經文教導我們用甚麼態度和怎樣去對待那些逼迫我們的人。保羅要我們以盡力與眾人和睦的大前提，當我們遇到欺負時，不要以惡報惡，不要為自己伸冤，只讓神按著祂的公義去處理。我們不要為惡所勝，反而要好好對待那些人，要以善勝惡，對逼迫我們的人，要給他們祝福。當仇敵餓了，要給他吃，當他渴了，要給他喝。

### 2. 我感到.....

我要真心去原諒那些逼迫我的人，才可以實踐保羅的教導。第一生的感受是——我是受害的人，加上對方大多在我身上做了一些不合理的事，我不去討回公道，使對方得到應得的懲罰，已經是相當忍讓和包容。若果要我給他祝福，真是很難做到！

當回想我在未認識神前，也是背叛神，與神為敵。但神沒有按著我任性的行為，而停止祂對我的愛，祂仍耐心地等待我的回轉。這經文提醒我要真心去愛和原諒那些不可愛的人，讓我去體會神對我那份無條件的愛，成為去祝福那逼迫我的人的動力。

### 3. 我經歷.....

上次我與兒子一同回港，在機場上了的士，司機問了我去那裡後，便從我手中搶了機場工作人員給我的票子，上面紀錄了的士的車牌和大約的車費，這票子是給乘客的，是防止司機多收車費，我便向他取回。

當的士到了我家樓下，我要求把的士泊上行人路，那一個位置是入所住屋村的 driveway，我也曾多次在這個位落車。但他堅持不泊上去，因為會影響行人，他說可能會收到告票，問誰會負責，他反把車停在雙黃線的馬路邊，更加是違例。

我兒子快快把行李從車尾箱拿出來，我付了他要求的車費，其實是高過票子所預計的金額，而且我還多給一點作小費，但他的態度仍很差，當我下了車，他回頭望我，我見到他向著我吐罵的樣子。

我當時心裏有很深受屈的感覺，這是很小在平日生活經歷到的。但當我再三思考，可能這位司機正在處於一個困擾的境況，以致他有這情緒。我深信神藉此讓我去原諒和學習如何實踐「逼迫你們的，要給他們祝福」的功課。

### 4. 我的反思.....

在你的生命裏或在平常生活裏，有沒有被人逼迫或做一些事使你難受？你會不會去靠著神給你的能力去原諒那人？並你有沒有甚麼具體行動去祝福那人？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

日期:2019年4月10日(三)

題目:相愛傷愛

Andre

經文:彼前 3:8-12

8 總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心。9 不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；因你們是為此蒙召，好叫你們承受福氣。10 因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；11 也要離惡行善，尋求和睦，一心追趕。12 因為，主的眼看顧義人；主的耳聽他們的祈禱。惟有行惡的人，主向他們變臉。

### 1. 我知道……

神要我們同心，常存慈憐謙卑的心，相親相愛。不以惡報惡，倒要祝福，禁止舌頭上的惡言，叫我們不至犯罪。因為神看顧義人，遠離行惡的人。

### 2. 我感到……

聖靈在我內心當中提醒，經文的 1-7 節中提及到夫妻之間的關係，也叫我再一次思想和留心生活當中一些細節，與不驚意的言行，叫我能夠看到自己的軟弱和不足。

### 3. 我經歷……

記得不久之前我和太太談起教育女兒的方針和照顧女兒的方法。在傾談過程中我們各有不同的意見，最後大家互不相讓，起了爭執，在言語之間也傷害了對方。女兒正在看著我們，我看了她一眼，她天真的對著我微笑起來。在這次，內心有一種絲絲的愧疚，因為我和太太就是最貼身的教育。經文再次提醒我要尋求和睦，小心自己的言行。其實雖然意見不同，但也可以平心靜氣地討論事情，以彼此體恤，用心去聆聽對方，因為在愛裡，神必看顧。感謝神，在不容易的過程中叫我們能放下自己，互相道歉，接納對方。

### 4. 我反思……

在你最近生活中，無論言語或態度上，有沒有叫一些的關係破裂？安靜一下，看看聖靈有沒有對你說話，求主繼續在我們的日常生活中塑造我們的性情，叫我們能討神喜悅，阿們。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月11日（四）

題目：「原諒」的操練

Amy Lam

經文：太 5:9、21-26

9 使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。

21「你們聽見有吩咐古人的話，說：『不可殺人』；又說：『凡殺人的難免受審判。』22 只是我告訴你們，凡向弟兄動怒的，難免受審判；凡罵弟兄是拉加的，難免公會的審判；凡罵弟兄是魔利的，難免地獄的火。23 所以，你在祭壇上獻禮物的時候，若想起弟兄向你懷怨，24 就把禮物留在壇前，先去同弟兄和好，然後來獻禮物。25 你同告你的對頭還在路上，就趕緊與他和息，恐怕他把你送給審判官，審判官交付衙役，你就下在監裏了。26 我實在告訴你，若有一文錢沒有還清，你斷不能從那裏出來。」

### 1. 我知道…

舊約律法十誡第六條記載「不可殺人」，正當以為自己是一等一良民，不會犯上殺人之罪時，主耶穌卻在新約中再次說明「…向弟兄動怒…罵弟兄是拉加〔raca 語氣帶有鄙視，話人飯桶〕…是魔利〔you fool 話人蠢材〕…」都會受到審判（太 21-26）。

原來耶穌對「殺人」有兩方面新的定義，一、對人不當的動怒和評價；二、與人結怨和虧欠別人。這樣的話，究竟每天我咒詛人多？或是常做使人和睦的「和平使者 peace-maker」得稱為神的兒女（太 5:9）？

### 2. 我感到…

這篇「原諒」的經文好像衝着自己而來，像鏡子反映自己行事為人的不是，令我不停地反思自己所謂「愛心」操練是否仍然原地踏步。

自己口直心快的性格，間中亦帶有重語氣，話人家死蠢，飯桶都常犯。原來，這亦犯上「殺人」之罪，將來亦要受審判。

### 3. 我經歷…

明明自己見解無錯，又為何要道歉？為何對方老是不改進，而要身邊人遷就他？聖靈提醒我不單是主內弟兄姊妹要和睦共處，身邊伴侶呢？子女呢？



我在 2017 年中回歸柏斯，家人團聚本是好事。但獨個兒在港過了 9 年多「壓力」太空人生活，令人在不知不覺間亦變了，對丈夫及女兒在柏斯跟自己不合拍的節奏生活態度，往往令自己內心霧起不快感覺，遇着有 IQ 無 EQ 情況，口中就有「拉加」及「魔利」的話語出現。其實，很傷害大家感情。越想親近神，內心越有這種愧疚的感覺，心存不憤、計較是我的絆腳石，阻隔我同神的關係。最後，我願意向丈夫同女兒開聲對話，說聲對不起，不再沉默。

#### 4. 我反思…

請大家在這預苦期中再次反思，願意與主同釘死，同復活，做個新造的人嗎？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月12日（五）

題目：好撒馬利亞人的比喻

劉思聰

經文：路 10:25-37

25 有一個律法師起來試探耶穌，說：「夫子！我該做甚麼才可以承受永生？」  
26 耶穌對他說：「律法上寫的是甚麼？你念的是怎樣呢？」27 他回答說：「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主—你的神；又要愛鄰舍如同自己。」28 耶穌說：「你回答的是；你這樣行，就必得永生。」29 那人要顯明自己有理，就對耶穌說：「誰是我的鄰舍呢？」30 耶穌回答說：「有一個人從耶路撒冷下耶利哥去，落在強盜手中。他們剝去他的衣裳，把他打個半死，就丟下他走了。31 偶然有一個祭司從這條路下來，看見他就從那邊過去了。32 又有一個利未人來到這地方，看見他，也照樣從那邊過去了。33 惟有一個撒馬利亞人行路來到那裏，看見他就動了慈心，34 上前用油和酒倒在他的傷處，包裹好了，扶他騎上自己的牲口，帶到店裏去照應他。35 第二天拿出二錢銀子來，交給店主，說：『你且照應他；此外所費用的，我回來必還你。』36 你想，這三個人哪一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」37 他說：「是憐憫他的。」耶穌說：「你去照樣行吧。」

## 1. 我知道……

撒馬利亞人一直被猶太人瞧不起，互相沒有往來。但是這個撒馬利亞人卻對路邊受傷的猶太人充滿了同情心，他停下來查看他的傷口。把他扶上自己的騾子，把他帶到一個旅店，幫他包紮傷口，讓他好好休息。

## 2. 我感到……

十分的感動，因為撒馬利亞人可以突破種族限制、以及不計較，放低個人恩怨情仇等等去幫助去憐憫身邊的人，成為身邊人的好鄰舍。我深深的感受到耶穌的愛能改變人的心。愛是我們從神所受的命令。因為神就是愛，唯有愛看得見的人，才能愛看不見的神。身為基督徒，我們已接受主耶穌基督進入我們的心，改變我們的生命。當我們能被神的愛改變的時候，我們也應該學他一樣盡心盡性盡力盡意去愛有需要的人。

### 3. 我經歷……

在幾年前，我在香港的教會與一位姊妹因為有誤會而吵架了，從此沒有聯絡。這件事一直埋藏在我心中，直至一年前，我突然收到她的訊息，她說她將會來到珀斯旅行。最後我帶她遊覽珀斯，談起之前的事時大家都願意互相道歉。從彼此的相處我感覺到上帝的憐恤臨到我們，在神內我們都是彼此的好鄰舍。她一個小小的舉動令我感受到被原諒的快樂，也令我學會了原諒別人。

### 4. 我反思……

在與人不合的時候，你又願意放下自己的執著，主動去幫助你身邊的人嗎？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月13日（六）

題目：無私的愛

梁吳小萍

經文：弗 1:10、2:11-18

1: 10 要照所安排的，在日期滿足的時候，使天上、地上、一切所有的都在基督裏面同歸於一。

2: 11 所以你們應當記念：你們從前按肉體是外邦人，是稱為沒受割禮的；這名原是那些憑人手在肉身上稱為受割禮之人所起的。12 那時，你們與基督無關，在以色列國民以外，在所應許的諸約上是局外人，並且活在世上沒有指望，沒有神。13 你們從前遠離神的人，如今卻在基督耶穌裏，靠著他的血，已經得親近了。14 因他使我們和睦，將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆；15 而且以自己的身體廢掉冤仇，就是那記在律法上的規條，為要將兩下藉著自己造成一個新人，如此便成就了和睦。16 既在十字架上滅了冤仇，便藉這十字架使兩下歸為一體，與神和好了，17 並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也給那近處的人。18 因為我們兩下藉著他被一個聖靈所感，得以進到父面前。

### 1. 我知道……

在基督所定的日子，祂再來的時候，天上地下所有的都歸回神的掌權。(V. 10) 我們從前是被罪所捆綁，遠離神，但神卻尋回我們，用祂的寶血洗淨我們的罪，使我們與祂重新和好，也不再是局外人，而是祂的寶貴的兒女。(V13~16)

### 2. 我感到……

我感受到有一種被愛、被尊重、被建立的感覺，就像是父母無條件為兒女付出的那份養育之恩。基督也確切給予我那份無私的愛。祂用很多方法尋回迷失的我，我犯錯，祂原諒我，重復千遍，一直等待我願意敞開心門，被祂的愛去改變舊日的我。

### 3. 我經歷……

有誰能為別人付出無私的愛，在我現在工作的托兒所中，總是會看見一些同事為了自己的好處，就不管他人的感受，將自己的工作量卸給了別人，還用很多自以為充份的理由去掩飾自己的不對。二個多月前，我看見一位同事將

很多的工作卸責給另一位同事，看見這位同事做得很勞苦，我真的忍不住氣，去問那位同事為何有這樣的安排，她立時情緒高漲，不停地責罵我。為免不讓房內的小朋友受驚怕，我唯有向她道歉，但我的內心真的很難受，很是委屈，整夜也睡不著。現在回想這份的委屈遠遠也不及基督走上十架路上所承受的，祂沒有犯上任何的罪，但卻誠然擔起世人的罪，為要尋回所有迷失的人。當我面對一些與自己價值觀不同的人時，我是否也用其人之道還治其人之身的態度與他相處？反觀我還未信主前，我不也是一個自以為是的一個可憐人嗎？求神讓我時刻警醒，在不同的身份上作美好的見證，讓人看見神的無私大愛。

#### 4. 我反思……

請安靜思想，你是怎樣與一羣未信之民相處？求神幫助我們成為一個流通的管子，有智慧地持守我們信仰的立場，同時更能讓更多人去感受基督那份無私的愛。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 第四週：行公義、好憐憫、存謙卑的心與主同行十架路

本週操練：  
主動去幫助一位很需要幫助的人

---

日期：2019年4月14日（日）

題目：門徒的素質

Carman

經文：彌6:8

8 世人哪，耶和華已指示你何為善。他向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。

## 1. 我知道…

耶穌已在聖經各處指示我們什麼是善。但神想我們怎樣做呢？祂只要我們秉行公義，喜好憐憫，存謙卑的心，跟著神同行。這些都是神要求我們做的。

## 2. 我感到…

神在聖經中透過耶穌和門徒不同的經歷都直接地向我展示如何行善。雖然心裡知道，再加上聖靈在內心的提醒，但在現實生活中，住在內心深處的老我時常浮現出來。懶惰和自私把這一切頭腦上的知識拋諸腦後。就好像中國一句俚語“各家自掃門前雪”。只顧自己的事，不理會別人的事，更加不用談論行公義和好憐憫。知道要這樣做，但總是拿不出決心來行動，不時因此而感到愧疚。

### 3. 我經歷…

最近照顧兩個年紀尚小的兒子，加上整天都需要處理家中大小事情，生活十分繁忙。有一天，我去到商場購買小朋友開學物資，推著兩個小孩坐着的超市購物車，把所要買的，都一一放到購物車中，包括學校的物品，更有背包、尿片等等。我在自助收銀機付錢後，就走向私家車打算回家。當我把貨物一件一件放入車尾箱時，我才發現有一件物品還沒有付錢。心想，沒有給錢就如小偷，我應否回店舖付錢？再想多一會，我自己那樣忙，算了吧！只是第一次忘記了付錢，而且那物品不貴，應該沒多大問題吧。最後都沒有返回店舖付錢便回家了。求主幫助我，提醒我，要做一個誠實的基督徒。

### 4. 我反思…

最近，我們有沒有類似的過錯呢？求主原諒和提醒。

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月15日（一）

題目：在管教下成長？

Cathy Mak

希伯來書 12：1-13

1 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，2 仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。3 那忍受罪人這樣頂撞的，你們要思想，免得疲倦灰心。4 你們與罪惡相爭，還沒有抵擋到流血的地步。5 你們又忘了那勸你們如同勸兒子的話，說：我兒，你不可輕看主的管教，被他責備的時候也不可灰心；6 因為主所愛的，他必管教，又鞭打凡所收納的兒子。7 你們所忍受的，是神管教你們，待你們如同待兒子。焉有兒子不被父親管教的呢？8 管教原是眾子所共受的。你們若不受管教，就是私子，不是兒子了。9 再者，我們曾有生身的父管教我們，我們尚且敬重他，何況萬靈的父，我們豈不更當順服他得生嗎？10 生身的父都是暫隨己意管教我們；惟有萬靈的父管教我們，是要我們得益處，使我們在他的聖潔上有分。11 凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦；後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。12 所以，你們要把下垂的手、發酸的腿挺起來；13 也要為自己的腳，把道路修直了，使瘸子不致歪腳，反得痊癒。

1， 我知道…

凡神所愛的，祂必管教（v6-10）；而凡受管教的事，當時也必然覺得相當痛苦（v11）。我們的主耶穌也曾經歷過同樣的苦楚，祂也曾在十架上承受過羞辱和痛苦（v2）！但卻也正因為祂的忍耐，成就了這份救恩，也叫我們可以有盼望！（v2-3）

2， 我感到…

內心有很大的安慰…就好像知道無論我今日的景況如何不堪，我總是會有一個可依靠的臂膀，心裡就變得踏實。好像神在輕聲說，這一切都是出自我，為要讓你可承受更多的祝福，所以，再忍耐一下，一下下，我再陪你忍耐多一下，很快就會看到終點的美好了……



### 3, 我經歷…

我生命中其中一個轉捩點就是當初毅然決定隻身離開家人朋友，辭去一份自覺有前途又穩定的工作，去到文化背景與香港極為不同的的一個小鎮工作。出發前信心滿滿，深信這是上帝為我所預備的路，開始了新生活和新工作後卻發現，嘩！好難！！

一個人生活好難，每天要用不熟悉的語言溝通好難，在完全陌生的環境工作十分難，沒有家人朋友在身邊最難！那時我常常一個人望著空無一人的小鎮大街，哭著在想，是自己一時衝動做錯了決定嗎？值得嗎？但上帝就常常用這段經文安慰我，”再忍耐一下下，就會看到終點的美好了。”然後，我就在不知不覺中長大了，認識到自己的渺小，學懂了在極大的困難下單單依靠神，學懂了照顧自己，學懂了面對工作上的挑戰……

然後…

多年後的今日，我做著自己喜歡的工作，努力照顧著我的家人，仍常常回味著那段珍貴的成長片段，也努力地一直學習繼續在主的管教下長大…

### 4, 我反思…

你在經歷著上帝的管教嗎？很苦澀嗎？再忍耐一下下，再抓緊天父多一點點，美好的終點不遠了！

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月16日（二）

題目：同心合意

Asta

經文：腓立比書 2 章 1-11 節

1 所以，在基督裏若有甚麼勸勉，愛心有甚麼安慰，聖靈有甚麼交通，心中有甚麼慈悲憐憫，2 你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。3 凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。4 各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。5 你們當以基督耶穌的心為心：6 他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；7 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；8 既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。9 所以，神將他升為至高，又賜給他那超乎萬名之上的名，10 叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名無不屈膝，11 無不口稱「耶穌基督為主」，使榮耀歸與父神。

### 1. 我知道……

神對教會的旨意是信徒有合一的心。同心合意的表現是在基督裡彼此勸勉；用愛心彼此安慰；在靈裡互相交通；長存慈悲憐憫的心，並且有同一的心志。各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事，互相關心。

要達到同心合意的途徑是以基督的心為心，效法基督的榜樣。祂自願虛己成為人的樣式，接受卑微的身份，並且存心順服以至於死。但最後祂被神升為至高。

### 2. 我感到……

要同心合意必須排除一些阻礙，尤其信徒之中有不同的性格和意見，還有驕傲和自私，造成教會裡的紛爭和不和。因此我們要改變個人的態度，放下自己，學像基督的謙卑，才能彼此以愛心互相接納，使教會能夠榮耀神。

### 3. 我經歷……

由於我平常生活有很多瑣事要照顧，沒有太多空閑的時間與人聊天。現讀到“各人不要單顧自己的事” 使我非常慚愧。上月有一位弟兄從中國打電話給我，屢屢不休講他家人的問題，我覺得太花費時間了，就托我丈夫代替

我聽他訴苦。當時接近新年，我心想送一句聖經鼓勵他。但是一天過了一天我還沒有把這信息送出。怎知一天早上，我接到一個消息，這位弟兄突然因心臟病發死了。主呀！我真是對不起這位弟兄，在他最需要關心的時候，我竟然對他這樣冷淡！我現在是何等懊悔！！主本來感動了我用祂的話為他打氣，但我沒有立即行動。我只單顧自己的事，沒有用愛心鼓勵這弟兄。求主饒恕我！我必須要學習愛人沒有虛假，長存憐憫人的心！！

#### 4. 我反思……

- A. 你平常對弟兄姊妹有沒有關心？有沒有留意他們的需要？
- B. 遇到意見不同的時候你會怎樣處理？
- C. 若有弟兄或姊妹得罪了你，你會採取什麼態度和他相處？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月17日（三）

題目：把主釘在十架的一點點

Hannah

經文：路 23:1-25

1 眾人都起來，把耶穌解到彼拉多面前，2 就告他說：「我們見這人誘惑國民，禁止納稅給凱撒，並說自己是基督，是王。」3 彼拉多問耶穌說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答說：「你說的是。」4 彼拉多對祭司長和眾人說：「我查不出這人有甚麼罪來。」5 但他們越發極力地說：「他煽惑百姓，在猶太遍地傳道，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 既曉得耶穌屬希律所管，就把他送到希律那裏去。那時希律正在耶路撒冷。8 希律看見耶穌，就很歡喜；因為聽見過他的事，久已想要見他，並且指望看他行一件神蹟，9 於是問他許多的話，耶穌卻一言不答。10 祭司長和文士都站著，極力地告他。11 希律和他的兵丁就藐視耶穌，戲弄他，給他穿上華麗衣服，把他送回彼拉多那裏去。12 從前希律和彼拉多彼此有仇，在那一天就成了朋友。

13 彼拉多傳齊了祭司長和官府並百姓，14 就對他們說：「你們解這人到我這裏，說他是誘惑百姓的。看哪，我也曾將你們告他的事，在你們面前審問他，並沒有查出他甚麼罪來；15 就是希律也是如此，所以把他送回來。可見他沒有做甚麼該死的事。16 故此，我要責打他，把他釋放了。」18 眾人卻一齊喊著說：「除掉這個人！釋放巴拉巴給我們！」19 這巴拉巴是因在城裏作亂殺人，下在監裏的。20 彼拉多願意釋放耶穌，就又勸解他們。21 無奈他們喊著說：「釘他十字架！釘他十字架！」22 彼拉多第三次對他們說：「為甚麼呢？這人做了甚麼惡事呢？我並沒有查出他甚麼該死的罪來。所以，我要責打他，把他釋放了。」23 他們大聲催逼彼拉多，求他把耶穌釘在十字架上。他們的聲音就得了勝。24 彼拉多這才照他們所求的定案，25 把他們所求的那作亂殺人、下在監裏的釋放了，把耶穌交給他們，任憑他們的意思行。

1. 我知道……

祭司長和文士極力的誣告耶穌，希律和彼拉多都查不出耶穌有甚麼罪，從前希律和彼拉多彼此有仇，在那一天就成了朋友(v12)。最後祭司長和官府並百姓的聲音得了勝，作亂殺人的囚犯巴拉巴被釋放了，耶穌被交到眾人手裡任憑處置(v25)。

## 2. 我感到……

很諷刺，帶頭要將主耶穌定罪釘十字架的人就是有身份有地位的宗教人士。這些人打著宗教和政治的旗號，眾目睽睽下竟然能夠成功誣蔑一個無罪的人，當中亦因為：有玩弄手段、不顧公義的人，怕得罪人而不怕得罪神的人，怕被牽連而不敢發聲的人，沒有判斷力而見風駛舵的人。

## 3. 我經歷……

若我只在教會群體中循規蹈矩，卻沒有在工作和生活實踐公義、愛與真道，我就是用了無聲吶喊在社會裡把主耶穌釘在十架上。

若我曾匆忙只顧肉體趕到教會而忘記早早整頓自己敬畏神的心，我就是用了無聲吶喊在生活裡把主耶穌釘在十架上。

若我曾因為著眼於聚會事奉者的選歌、技巧和內容而錯過敬拜神的時刻，我就是用了無聲吶喊在教會裡把主耶穌釘在十架上。

## 4. 我反思……

我只讓耶穌成為我生命中的其中一點點嗎？

返教會時的一點？有困難需要幫助時的一點？尋求方向時的一點？獨處靜修時的一點？教養孩子時需要的一點？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月18日（四）

題目：積極傳福音

Lena Kung

經文：路 23:26-34

26 帶耶穌去的時候，有一個古利奈人西門，從鄉下來；他們就抓住他，把十字架擱在他身上，叫他背著跟隨耶穌。27 有許多百姓跟隨耶穌，內中有好些婦女；婦女們為他號咷痛哭。28 耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。29 因為日子要到，人必說：『不生育的，和未曾懷胎的，未曾乳養嬰孩的，有福了！』30 那時，人要向大山說：倒在我們身上！向小山說：遮蓋我們！31 「這些事既行在有汁水的樹上，那枯乾的樹將來怎麼樣呢？」32 又有兩個犯人，和耶穌一同帶來處死。33 到了一個地方，名叫「髑髏地」，就在那裏把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。34 當下耶穌說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。

### 1. 我知道……

耶穌要提醒我們如果生命沒有神，我們會繼續在罪裏打滾，如經上說他們所作的，他們不知曉。而祂被釘十字架成就了救恩就是使人的罪得赦免，並要我們跟從祂以福音使人得救。

### 2. 我感到……

未信主之前覺得自己已經算是一個不錯的人，神給我「不錯」不是神的標準，要背起如同耶穌背的十字架為身邊的人得救為使命。但真是不容易的事，自身的性格和周邊人的影響(甚至是基督徒)都要一一克服，好難啊！

### 3. 我經歷……

我參加過三福培訓，好不容易才上完課堂，最後還要給 2-3 人傳福音才算正式完成。但礙於自己不善表達和與陌生人接觸，最後也未能正式完成。但神真是知道我的限制，在我工作的地方，同事們都知道我是基督徒，我也會與他們分享教會的生活，但傳福音我還沒試過。但神就是知道我的缺欠，將一個從香港來的同事放在我工作單位，讓我有膽量去跟他分享信仰。更感奇妙的是，原來他也是基督徒，但對這個信仰仍然好陌生，我就邀請了他來教會

崇拜與小組，一段時間後聽到他的分享見證，看到他被神尋回的喜樂。感謝神給他和我這個機會！

我雖然覺得傳福音是一件難事，但相信神會在適當的時候，把我放在最適當的位置，使我在祂的大使命中有份。

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」(羅馬書 8 章 28 節)

#### 4. 我反思……

你有多熱衷於與別人分享神的福音呢？最近一次向人傳福音是甚麼時候？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月19日（五）

題目：十架上的耶穌

Andrew Tsang

經文：路 23:35-49

35 百姓站在那裏觀看。官府也嗤笑他，說：「他救了別人；他若是基督，神所揀選的，可以救自己吧！」36 兵丁也戲弄他，上前拿醋送給他喝，37 說：「你若是猶太人的王，可以救自己吧！」38 在耶穌以上有一個牌子寫著：「這是猶太人的王。」39 那同釘的兩個犯人有一個譏笑他，說：「你不是基督嗎？可以救自己和我們吧！」40 那一個就應聲責備他，說：「你既是一樣受刑的，還不怕神嗎？41 我們是應該的，因我們所受的與我們所做的相稱，但這個人沒有做過一件不好的事。」42 就說：「耶穌啊，你得國降臨的時候，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 那時約有午正，遍地都黑暗了，直到申初，45 日頭變黑了；殿裏的幔子從當中裂為兩半。46 耶穌大聲喊著說：「父啊！我將我的靈魂交在你手裏。」說了這話，氣就斷了。47 百夫長看見所成的事，就歸榮耀與神，說：「這真是個義人！」48 聚集觀看的眾人見了這所成的事都捶著胸回去了。49 還有一切與耶穌熟識的人，和從加利利跟著他來的婦女們，都遠遠地站著看這些事。

### 1. 我知道……

耶穌和兩位犯人同釘在十架上，祂被官府和兵丁嗤笑、戲弄。以及被同釘在十架上的犯人譏諷，說若耶穌是基督就可以救自己和他們。另一個犯人就責備這個犯人和請求耶穌在祂的國來時記念他，耶穌就答應了他。耶穌大聲喊著，將靈交給父神就氣斷了。百夫長見了，說耶穌是個義人，眾人見了都捶著胸回去了。

### 2. 我感到……

心裏覺得難受，耶穌是無罪的，卻要被人在十架上譏笑戲弄。我們是罪人卻不知自己犯了罪，不懂得要悔改。



### 3. 我經歷……

回想起上一個 semester，和幾個外國同學一起做 group project，我們都分好各自負責的部分，突然在交功課前一個星期其中一位同學跟我們說她因為家庭原因要退學，而她的部分沒有做過，我們趕在 deadline 前做好她的部分。我們每次 meeting 的時候，也會說她的不是，我跟我的朋友在談天時也會提起她說她不負責任。但事情過了一段時間，我在安靜時才醒悟到，她家裏一定發生了好嚴重的事才令她沒有時間做她的部分，而我只想到自己會因此用多了很多時間做 project 和跟她也不熟我什麼都做不了，卻沒有打個電話去關心問問她的情況。求主幫助我不要只看到自己的情況，而忽略了他人，更不要找藉口給自己去犯罪，不去悔改。

### 4. 我反思……

你最近有沒有犯罪？如果有，你有沒有給自己藉口繼續犯罪，而不悔改？

靈修筆記：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

日期：2019年4月20日（六）

題目：信心的持守

Sally Kwong

經文：來 10:19-25

19 弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，20 是藉著他給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是他的身體。21 又有一位大祭司治理神的家，22 並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到神面前；23 也要堅守我們所承認的指望，不致搖動，因為那應許我們的是信實的。24 又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。25 你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。

### 1. 我知道.....

耶穌付上了沉重代價，被釘死在十字架上，換來的是我們白白就能得到的救恩，以及與神和好、親密的關係。神對我們的要求是要好好持守，堅固對他的信心，更要弟兄姊妹間互相激勵。

### 2. 我感到.....

信心被動搖的時候，心裏缺乏安全感，很懼怕，不知所措。從前與神親密的關係，好像一夜間被摧毀，感到同神的距離變得很遠。心裏同時間產生很多的埋怨和質疑。

### 3. 我經歷.....

記得早兩年，我的人生好像一趟過山車。從小我也覺得自己很幸運，學業順利，工作順利。直至到 2017 年，媽媽確診患癌第三期，然後爸爸又突然間中風入院，那一刻我的人生好像完全被反轉了一樣。我很沮喪，不停質問埋怨神為何容讓這件事情發生？那時候我感到被神丟棄了！我選擇放棄禱告更不想去親近神。而就在這時候當我對神失去信心時，我的父母更反過來安慰我，更鼓勵我要多禱告多感恩。他們並不是基督徒，可是這次患病的經歷，卻讓他們深深的經歷主耶穌所帶來的平安和禱告的大能。我很驚訝！對耶穌認識不深的父母在經歷患難中，並沒有意志消沉，但竟能夠滿有信心，放膽的去禱告！反倒作為基督徒的自己卻把自己困在低谷裏對神失去信心！





## 基督教柏斯宣道會 – 南堂

Perth Alliance Church (South)

324 Belmont Ave., Cloverdale, WA 6105

---

總辦公室 General Office: 324 Belmont Ave., Cloverdale, WA 6015

聯絡 Tel: (08) 9478 3272 / Fax: (08) 9478 4972 電郵 Email: [info@perthac.org.au](mailto:info@perthac.org.au)

郵寄地址 Postal Address: PO Box 956, Cloverdale, WA 6985

網頁 Website: [www.perthac.org.au](http://www.perthac.org.au)