



牧師部  
「信仰分享專責小組」出版

# 相遇 主愛中

信仰分享運動  
2019年大齋節默想經文  
經卷：路加福音（和修版）  
日期：3月6日—4月20日

## 循道衛理聯合教會

我們鼓勵本會弟兄姊妹在今年大齋節期間進行靈修、默想、禁食、祈禱及分享信仰之操練。「齋」是指信徒群體實行刻苦生活和禁食的操練；大齋節乃教會節期，源於耶穌基督在曠野四十晝夜的禁食祈禱。這是在春天舉行的禁食、祈禱、默想和修養克己生活的節期，全期為四十晝夜，二零一九年由三月六日（蒙灰日）至四月二十日（復活節前一天，不計主日）。

### 衛斯理模式的禁食祈禱操練

禁食是重要的屬靈操練，主耶穌禁食禱告四十天，又教導門徒禁食。衛斯理約翰寫道：「當你禁食禱告尋求上帝，你不會尋不見祂的面。」又說：「我忠告你維持有一日的禁食和禱告。」會祖以祈禱、讀經、聖餐、禁食、和相交為五道助益信徒成長的蒙恩途徑，而禁食會使人復興，生活更豐盛。

衛斯理模式的禁食祈禱操練，是在每個禮拜四晚餐後至禮拜五下午三時，不進食固體食物，進行禁食禱告，目的是反思生命，學習克己，並為福音的廣傳祈禱。弟兄姊妹可於進行禁食時採用附上經文與禱文作基本默想禱告資料。

### 禁食者須知

- 禁食操練只適宜成年人進行，兒童、長者、孕婦和哺嬰婦女不宜參加。
- 如有長期病患（如：心臟病、糖尿病等），不宜採取只飲清水或飲品的禁食操練，但可考慮以素食作為禁食方式。
- 誠實地謙卑省察自己、悔改認罪，尋求與人復和，以盼望和信靠的心進行禁食禱告和靈修操練，並寫下屬靈的領受和體會。
- 禁食開始前或結束時，不宜過量及急速進食，以免身體不適。在禁食過程中宜多喝開水和鮮果菜汁，補充身體的水份及營養，常刷牙保持口腔清新舒適。
- 禁食期間身體可能有輕微不適（例如比平日強烈的飢餓感覺、輕微暈眩、頭痛等），慢慢飲用和暖清水或飲品，可減輕不適的感覺，但若情況嚴重，應考慮停止禁食。

鼓勵弟兄姊妹將禁食省下之金錢奉獻（奉獻目標為廿四萬元）予：

- 1 禮恩堂服務坊；
  - 2 拾落穗者（觀塘社會服務處之食物銀行）；
  - 3 「友里幫」荃灣、葵青區劏房及板房支援計劃（亞斯理社會服務處之專工，通過各種關顧服務（包括飯堂服務、託管服務、就業輔導、個人成長小組及社區義工服務等），提升服務對象之生活質素及帶來希望。）；及
  - 4 教會關懷貧窮網絡。
- 請在空格內記錄禁食期間省下之金額，並以「✓」表示已完成當日之靈修操練。

## 籲請實踐衛斯理模式的屬靈操練

### 1 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，奉祢的聖名而求，阿們。

### 2 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。

### 3 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。

### 4 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。

### 四十天靈修默想

讓聖靈引導你在大齋節期間查考路加福音。這福音書刻畫耶穌與不同階層接觸，無論是宗教領袖、平民百姓，還是被邊緣化的稅吏罪人，他們與主相遇都感受到基督的大愛，帶來亮光與更新。盼望這四十天大齋節靈修之旅，你亦與主相遇，生命經歷更新改變。

願聖靈的同在導引並幫助你，透過禁食禱告，安靜聆聽主的恩言，學效祂的榜樣，把生命獻上，將福音帶到人群中。

請依照以下靈修操練資料，每日閱讀並默想聖經的話語。在開始靈修時先有片刻安靜，然後向主禱告，求主使用當日的經文向你說話，之後可翻開當日經文，仔細閱讀一、兩次，接着可根據默想指引，思想經文對你的意義，並聆聽聖靈向你說話，結束靈修時可向主立志祈禱，或向主祈求恩典。你可以將每天的領受記下，四十日後重讀靈修筆記，可整理出上帝在當中的帶領，並看到自己的轉變。

奇妙的屬靈旅程將要展開，主會幫助、引領你！

日期	天數	特別日子	經文	奉獻	已讀
3月6日(三)	1	蒙灰日	路1:1-4	\$	

**默想** 蒙福之旅 — 我們所讀的福音，是經由二千年前一群在社會中被邊緣化的人，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。

3月7日(四)	2		路1:46-56	\$	
---------	---	--	----------	----	--

**默想** 尊主頌 — 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。

3月8日(五)	3	禁食日	路2:8-21	\$	
---------	---	-----	---------	----	--

**默想** 初報佳音 — 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。

3月9日(六)	4		路2:22-38	\$	
---------	---	--	----------	----	--

**默想** 已經看見 — 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。

3月10日(日)		大齋節第一主日			
----------	--	---------	--	--	--

日期	天數	特別日子	經文	奉獻	已讀
3月11日(一)	5		路3:7-17	\$	

**默想** 施洗約翰 — 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。

3月12日(二)	6		路3:23-38	\$	
----------	---	--	----------	----	--

**默想** 耶穌的家譜 — 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。

3月13日(三)	7		路4:1-13	\$	
----------	---	--	---------	----	--

**默想** 曠野受試探 — 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。

3月14日(四)	8		路4:16-21	\$	
----------	---	--	----------	----	--

**默想** 使命 — 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。

3月15日(五)	9	禁食日	路5:1-11	\$	
----------	---	-----	---------	----	--

**默想** 得人如魚 — 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。

3月16日(六)	10		路5:17-26	\$	
----------	----	--	----------	----	--

**默想** 癱子的朋友 — 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。

3月17日(日)		大齋節第二主日			
----------	--	---------	--	--	--



信仰分享運動網頁：

<http://www.methodist.org.hk/fs>

# 回應表

## 2019年大齋節屬靈操練

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男 / 女

所屬堂會：\_\_\_\_\_

年齡： 20以下  21-40  41-60  61以上

聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

(□本人希望每天以電郵收取靈修資料)

禁食形式：

時段 (請「」選)

禮拜四晚餐後至禮拜五下午三時

禮拜 \_\_\_\_\_ 至禮拜 \_\_\_\_\_

持續四十天

其他：\_\_\_\_\_

形式 (請「」選)

不吃固體食物

素食

不吃早餐

不吃午餐

不吃晚餐

禁戒自己最喜愛之食物 (\_\_\_\_\_)

進食時，刻意較平日節儉，將省下來的金錢奉獻

其他：\_\_\_\_\_

敬希將回應表交回 貴堂同工，以便同工了解及關心會友參與是次屬靈操練之情況。

日期	天數	特別日子	經文	奉獻	已讀
3月18日 (一)	11		路6:6-11	\$	
<b>默想</b>	<b>怒氣填胸？</b> — 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。				
3月19日 (二)	12		路6:12-16	\$	
<b>默想</b>	<b>異見者</b> — 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。				
3月20日 (三)	13		路7:11-17	\$	
<b>默想</b>	<b>起死回生</b> — 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。				
3月21日 (四)	14		路7:18-23	\$	
<b>默想</b>	<b>疑惑</b> — 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。				
3月22日 (五)	15	禁食日	路8:9-10	\$	
<b>默想</b>	<b>比喻的目的</b> — 主道是要尋求的，上主要尋找的，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。				
3月23日 (六)	16		路8:43-48	\$	
<b>默想</b>	<b>公開</b> — 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。				
3月24日 (日)			大齋節第三主日		

日期	天數	特別日子	經文	奉獻	已讀
3月25日 (一)	17		路9:51-56	\$	
<b>默想</b>	<b>威榮與憐憫</b> — 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。				
3月26日 (二)	18		路10:38-42	\$	
<b>默想</b>	<b>上好的福份</b> — 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。				
3月27日 (三)	19		路11:24-26	\$	
<b>默想</b>	<b>污靈回來</b> — 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。				
3月28日 (四)	20		路12:4-7	\$	
<b>默想</b>	<b>不要懼怕</b> — 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。				
3月29日 (五)	21	禁食日	路13:22-30	\$	
<b>默想</b>	<b>穿越窄門</b> — 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。				
3月30日 (六)	22		路14:25-33	\$	
<b>默想</b>	<b>背十字架之挑戰</b> — 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。				
3月31日 (日)			大齋節第四主日		

日期	天數	特別日子	經文	奉獻	已請
4月1日(一)	23		路15:1-7	\$	

**默想** **尋迷羊** — 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。

4月2日(二)	24		路15:11-24	\$	
---------	----	--	-----------	----	--

**默想** **回家之子** — 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，祢在等候甚麼呢？  
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。

4月3日(三)	25		路16:19-31	\$	
---------	----	--	-----------	----	--

**默想** **貧富不同** — 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。

4月4日(四)	26		路17:5-10	\$	
---------	----	--	----------	----	--

**默想** **僕人心** — 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。

4月5日(五)	27	禁食日	路17:11-19	\$	
---------	----	-----	-----------	----	--

**默想** **感恩的人** — 求主醫治時，十位癲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。

4月6日(六)	28		路18:18-27	\$	
---------	----	--	-----------	----	--

**默想** **失望的求道者** — 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。

4月7日(日)		大齋節第五日			
---------	--	--------	--	--	--

日期	天數	特別日子	經文	奉獻	已請
4月8日(一)	29		路18:35-43	\$	

**默想** **盲人要看見** — 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。

4月9日(二)	30		路19:1-10	\$	
---------	----	--	----------	----	--

**默想** **撒該悔改** — 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。

4月10日(三)	31		路19:28-40	\$	
----------	----	--	-----------	----	--

**默想** **為主做小事** — 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。

4月11日(四)	32		路20:20-26	\$	
----------	----	--	-----------	----	--

**默想** **見識與智慧** — 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。

4月12日(五)	33	禁食日	路21:29-36	\$	
----------	----	-----	-----------	----	--

**默想** **艱難歲月** — 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。

4月13日(六)	34		路22:24-30	\$	
----------	----	--	-----------	----	--

**默想** **最大與最小** — 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。

4月14日(日)		棕樹主日			
----------	--	------	--	--	--

日期	天數	特別日子	經文	奉獻	已請
4月15日(一)	35		路22:39-46	\$	

**默想** **警醒守望** — 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。

4月16日(二)	36		路22:54-62	\$	
----------	----	--	-----------	----	--

**默想** **失敗** — 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。

4月17日(三)	37		路23:1-7	\$	
----------	----	--	---------	----	--

**默想** **威嚇下的見證** — 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。

4月18日(四)	38		路23:39-47	\$	
----------	----	--	-----------	----	--

**默想** **痛苦中的安慰** — 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。

4月19日(五)	39	禁食日(受難節)	路24:1-12	\$	
----------	----	----------	----------	----	--

**默想** **見證主復活** — 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。

4月20日(六)	40		路24:13-19, 28-35	\$	
----------	----	--	------------------	----	--

**默想** **與復活主相遇** — 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。

4月21日(日)		復活主日			
----------	--	------	--	--	--