2025 年

預苦期靈修運動

重拾**喜樂**的路徑

❧ 目錄 ❧

聚會、聆聽版資料.....	1 頁
預苦期簡介.....	2 頁
簡樸的喜樂 3 月 5 日-3 月 13 日.....	3-10 頁
自由的喜樂 3 月 14 日-3 月 22 日.....	11-18 頁
同感的喜樂 3 月 17 日-4 月 1 日.....	19-26 頁
慎言的喜樂 4 月 2 日-4 月 10 日.....	27-34 頁
克勝的喜樂 4 月 11 日-4 月 19 日.....	35-43 頁

聚會資料

週三晚禱會

日期：3月5、19日、4月2、16日

時間：晚上 7:30–8:30

地點：副堂

藝術靈修之旅

目的：為肢體提供以藝術與神交流的平台

參與條件：任何對藝術靈修有興趣的尖福堂肢體

費用：每次\$20 (在場自行放入奉獻箱)

報名(為預備材料)：於辦公室門外報名，亦接受臨場出席

日期：3月12、26日、4月9日

時間：晚上 7:30–9:30

地點：副堂

聆聽版資料

1. 教會網站>信息資訊>預苦期靈修運動
2. Spotify Podcast “LentPrayer”

預苦期簡介

預苦期(亦稱大齋期、四旬期)Lent，意即春天：寒冬已深，春天將臨；黑夜已盡，黎明將至。

預苦期為期 40 天，從聖灰日開始到復活節前一天結束，當中 6 個主日都不計算在內，因為每個主日都是紀念基督復活的日子。2025 年的預苦期為 3 月 5 日至 4 月 19 日。

設立預苦期的原意是給予準備在復活節受洗的人，加入教會；及曾經被教會逐離的人靜思己過，預備重返教會。在教會禮儀傳統中，這 40 天是特別默想基督受苦與受死的一段時期，以學效耶穌在曠野禁食禱告 40 晝夜的榜樣，鼓勵信徒多作自省、悔罪、禁食、禱告、奉獻。

本年我們以祈禱部的方向：建立以神為樂的生命，配合《40 天重新尋得生命泉源—現代大齋期的身心靈操練手冊》作參考，以「簡樸、自由、同感、慎言、克勝」為框架，藉當中建議的操練、祈禱會、藝術靈修，與肢體一同準備喜樂的身心靈經歷主的復活大能。

第 1 日 3 月 5 日 簡樸的喜樂 (週三晚禱會)

路24:13-19 ¹³正當那日，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他們彼此談論所遇見的這一切事。¹⁵正談論相問的時候，耶穌親自就近他們，和他們同行。¹⁶只是他們的眼睛迷糊了，不認識他。¹⁷耶穌對他們說：「你們走路彼此談論的是甚麼事呢？」他們就站住，臉上帶著愁容。¹⁸二人中有一個名叫革流巴的，回答說：「你在耶路撒冷作客，還不知道這幾天在那裡所出的事麼。」¹⁹耶穌說：「甚麼事呢？」他們說：「就是拿撒勒人耶穌的事！」

預苦期是邀請我們，比平時更專注聆聽神的話。旅程的首階段，是簡樸的喜樂，由今天直到下星期四。在這八天中，讓我們看看內心正承載的東西，然後決定如何處理，哪些需要保留，哪些需要掉棄，進行斷捨離。今天，先讓我們向主說話，說一些可能我們一直沒有心力正視的狀況。經文中兩個門徒一邊走路，一邊分享所遇見的事。你最近遇見了什麼你認為模糊不清、或者令你面帶愁容的事？

（重讀經文）現在，耶穌走近你、看見你面帶愁容。祈求聖靈讓你看得見這位既同行又會發問的耶穌，祂此刻的神情與態度。你會如何形容這位耶穌？

無論你對這位耶穌的評價如何，請繼續以下的內容。

走路是人最基本可以舒展身心、清晰頭腦的方式。這裡提及的廿五里，大概是由尖福堂步行到葵芳新都會廣場的距離，花約兩個半小時。邀請你在下星期四或之前散散步，半小時亦可，途中讓心靈舒暢地說剛才提及那件你遇見的事，或者其他想說的事。藉此體會以馬內利的耶穌與你一同走路，看見自己的內心。現在，請花一點時間計劃這次步行，並簡單為此祈禱。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第2日 3月6日 簡樸的喜樂

約14:6-14⁶耶穌說：「我就是道路、真理、生命！若不藉著我，沒有人能到父那裡去。⁷你們若認識我，也就認識我的父！從今以後，你們認識他，並且已經看見他。」⁸腓力對他說：「求主將父顯給我們看，我們就知足了。」⁹耶穌對他說：「腓力，我與你們同在這樣長久，你還不認識我麼？人看見了我，就是看見了父！你怎麼說：『將父顯給我們看』呢？」¹⁰我在父裡面，父在我裡面，你不信麼？我對你們所說的話，不是憑著自己說的，乃是住在我裡面的父作他自己的事。¹¹你們當信我，我在父裡面，父在我裡面！即或不信，也當因我所作的事信我。¹²我實實在在的告訴你們，我所作的事，信我的人也要作！並且要作比這更大的事！因為我往父那裡去。¹³你們奉我的名，無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。¹⁴你們若奉我的名求甚麼，我必成就。」

信耶穌可以讓你認識天父、與天父永遠在一起，這是令你滿足、滿意的人生目標嗎？對於這個已由耶穌為你達成的目標，你會想向祂說什麼？

（重讀經文）請留意耶穌的說話，當中有沒有哪些訊息，讓你確信在豐盛的主當中，你會感到滿足。

如腓力所說：求主將父顯給我們看，我們就知足了。我們都輕忽耶穌直接的啓示，反而渴望更多印證。祂看見我們這夥不滿足的心，於是要求我們聚焦在祂身上、作祂已作的事、並等候祂成就。通過這個過程，人便可以認識天父，心滿意足了。你現處於哪個階段中掙扎不安呢？聚焦、作事、等候？現在，就讓我們向耶穌祈禱，祈求獲得突破這個階段的信心。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第3日 3月7日 簡樸的喜樂

路12:22-31 ²²耶穌又對門徒說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮喫甚麼！為身體憂慮穿甚麼？²³因為生命勝於飲食，身體勝於衣裳。²⁴你想烏鴉，也不種，也不收；又沒有倉，又沒有庫，神尚且養活他！你們比飛鳥是何等的貴重呢。²⁵你們那一個能用思慮，使壽數多加一刻呢？²⁶這最小的事，你們尚且不能作，為甚麼還憂慮其餘的事呢？²⁷你想百合花，怎麼長起來；他也不勞苦，也不紡線！然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢。²⁸你們這小信的人哪，野地裡的草，今天還在，明天就丟在爐裡，神還給他這樣的妝飾，何況你們呢？²⁹你們不要求喫甚麼、喝甚麼，也不要掛心。³⁰這都是外邦人所求的，你們必須用這些東西，你們的父是知道的。³¹你們只要求他的國，這些東西就必加給你們了。」

耶穌希望我們知道天父是看顧萬物的主，祂養活、妝飾。試於腦海中想像飛鳥的自由翱翔、花草的細緻紋路。看著這些畫面你有何感受？

（重讀經文）嘗試尋找令你欣賞或驚訝的事。

試代入飛鳥、花草的身份，你會向這位養活你、妝飾你的主說什麼？當回到人的身份，你能用同一番說話向這位養活你、妝飾你的主說嗎？為什麼可以，為什麼不可以？

邀請你於下星期四之前，每天嘗試將衣櫃中很久沒穿著的衣物拿出來搭配上上班，或將於食物櫃存放已久的食物拿出來烹調享用，或將儲物櫃中保存已久的小玩兒拿出來回味。體會你是在豐盛之中的。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第4日 3月8日 簡樸的喜樂

路3:7-14⁷約翰對那出來要受他洗的眾人說：「毒蛇的種類，誰指示你們逃避將來的忿怒呢？⁸你們要結出果子來，與悔改的心相稱，不要自己心裡說：『有亞伯拉罕為我們的祖宗！』我告訴你們，神能從這些石頭中，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，就砍下來丟在火裡。」¹⁰眾人問他說：「這樣我們當作甚麼呢？」¹¹約翰回答說：「有兩件衣裳的，就分給那沒有的；有食物的，也當這樣行。」¹²又有稅吏來要受洗，問他說：「夫子，我們當作甚麼呢？」¹³約翰說：「除了例定的數目，不要多取。」¹⁴又有兵丁問他說：「我們當作甚麼呢？」約翰說：「不要以強暴待人，也不要訛詐人，自己有錢糧就當知足。」

想像你是這群人其中一個，當輪到你站在約翰面前準備接受浸禮時，他突然指著你，說：毒蛇的種類，誰指示你逃避將來的忿怒呢？你要結出果子來，與悔改的心相稱！你會有什麼反應？他的話有擊中你的內心嗎？

反思現在你是爲了什麼相信耶穌呢？得到了神兒女的名份之後，有結出與身份相稱的果子嗎？仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

（重讀經文）你可以問主：我當作甚麼呢？

原來我們信主得了神兒女的名份，在獲得平安的保障之後，我們可能沒有節制自己的行爲，仍然跟隨世界的價值，爲自己囤積、貪圖財富、利用壓制別人去提升自己，並不知足。邀請你向主祈禱，嘗試在這預苦期分享你的東西，或者用實際的言語行動去提升別人，結出生命的果子。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第5日 3月10日 簡樸的喜樂

可9:43-48 ⁴³倘若你一隻手叫你跌倒，就把他砍下來！⁴⁴你缺了肢體進入永生，強如有兩隻手落到地獄，入那不滅的火裡去。⁴⁵倘若你一隻腳叫你跌倒，就把他砍下來！⁴⁶你瘸腿進入永生，強如有兩隻腳被丟在地獄裡。⁴⁷倘若你一隻眼叫你跌倒，就去掉他！你只有一隻眼進入神的國，強如有兩隻眼被丟在地獄裡。⁴⁸在那裡蟲是不死的，火是不滅的。

預苦期是邀請我們，比平時更專注聆聽神的話。在聆聽神這段旅程的首階段，是簡樸的喜樂，在這八天中，讓我們看看內心正承載的東西，然後決定如何處理，哪些需要保留，哪些需要掉棄，進行斷捨離。

當此刻你一隻手腐壞了，或一隻腳斷裂了，或一隻眼被惡菌侵蝕了，它的狀況會危及你的性命，你會如何處理它？思想是什麼原因令有些患者不願意切除壞了的手、腳、眼？

（重讀經文）感受耶穌說話中的迫切與堅定，祂是有多麼渴望你進入永生。對於耶穌來說，為什麼與你一同在神的國是如此重要？

在你的生命當中，有哪些關係、想法、手段、習慣、物件，令你跌倒？敗壞你的生命？把它們砍下來、去掉他！割捨並不容易，因為過程會為我們帶來痛苦及不安。但試想想，這個割捨反而換來神的國。求主讓你看得這些關係、想法、手段、習慣、物件對你的壞影響，並因看到進入神的國的喜樂，而向神祈求賜下割捨的決心。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第6日 3月11日 簡樸的喜樂

約13:1-10¹逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了；他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底。²喫晚飯的時候，魔鬼已將賣耶穌的意思，放在西門的兒子加略人猶大心裡。³耶穌知道父已將萬有交在他手裡，且知道自己是從神出來的，又要歸到神那裡去，⁴就離席站起來脫了衣服，拿一條手巾束腰。⁵隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。⁶挨到西門彼得，彼得對他說：「主阿，你洗我的腳麼。」⁷耶穌回答說：「我所作的，你如今不知道，後來必明白。」⁸彼得說：「你永不可洗我的腳。」耶穌說：「我若不洗你，你就與我無分了。」⁹西門彼得說：「主阿，不但我的腳，連手和頭也要洗。」¹⁰耶穌說：「凡洗過澡的人，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。」

耶穌為門徒洗腳是因為愛，一份到底的愛，祂暫停正享用中的餐飲，脫下有身份象徵的外衣，換上下人的裝束，走到另一個房間打水，用雙手接觸人的污穢、清洗、抹乾。（重讀經文）試想像耶穌抹去你腳上的灰塵時的觸感，感受祂這雙手的力度，並詢問祂：祢做此行動是希望向我傳遞什麼心意？

耶穌一次的洗使我們全身的罪都被清除，使我們屬於祂，與神有關係。回想信主的一刻，因耶穌的洗，你污煙瘴氣的心思言行被淨化。當時你的心情如何？當時對自己有沒有有一種新的看法？

邀請你在預苦期內定一個日子，清潔家居，抹走塵埃。特別注意你最經常使用的空間，當中有沒有影響你內心清潔的物件，把它除掉；並為這個要作你與神連結的神聖空間祈禱，讓聖靈主宰當中的生活作息。
祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第7日 3月12日 簡樸的喜樂 (藝術靈修)

約15:1-4 ¹我是真葡萄樹，我父是栽培的人。²凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。³現在你們因我講給你們的道，已經乾淨了。⁴你們要常在我裡面，我也常在你們裡面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裡面，也是這樣。

我們被接種於一棵優質的葡萄樹，在肥沃的土壤中接受適量的日曬與水份，因而生出一串串又大又飽滿的葡萄，是一幅有生命力且悅人眼目的景象。這個景象與你近期的生命狀態接近嗎？如果要反映你的現況，你會如何調整這幅耶穌描繪的景象？

請留意栽培此葡萄樹的父神，祂手執工具，正在剪去或修理枝子。當祂在觀察你這根枝子的時候，你認為祂會在考慮什麼？祂希望達成什麼目的？祂會作出什麼行動？（重讀經文）思想耶穌對枝子的指示，留心當中觸動你的字句。

剪去、修剪是爲了使枝子結果子更多，這是主放在我們身上的潛質，並我們的將來。你有多相信自己是結更多果子的枝子？你有多願意讓父神以修剪不需要的部份，來栽培你的生命？

一個具體的行動邀請：在這幾天打掃一下你的智能電話。逐一檢視每一個應用程式，它有沒有佔據了你的心神，阻礙你親近神？如果影響是大的，請刪除它。再檢視一下，使用這個應用程式，會否令你結出與神的國無關、甚至是背向神的果子？祈求神幫助你調整使用此應用程式的心態。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第8日 3月13日 簡樸的喜樂

可10:46-52 ⁴⁶到了耶利哥；耶穌同門徒並許多人出耶利哥的時候，有一個討飯的瞎子，是底買的兒子巴底買，坐在路旁。⁴⁷他聽見是拿撒勒的耶穌，就喊著說：「大衛的子孫耶穌阿！可憐我罷！」⁴⁸有許多人責備他，不許他作聲，他卻越發大聲喊著說：「大衛的子孫哪！可憐我罷！」⁴⁹耶穌就站住，說：「叫過他來！」他們就叫那瞎子，對他說：「放心！起來！他叫你啦！」⁵⁰瞎子就丟下衣服，跳起來，走到耶穌那裡。⁵¹耶穌說：「要我為你作甚麼？」瞎子說：「拉波尼，我要能看見。」〔拉波尼就是夫子〕⁵²耶穌說：「你去罷！你的信救了你了。」瞎子立刻看見了，就在路上跟隨耶穌。

經過七天的簡樸操練，對於這種簡樸，你有什麼感覺？若今天這是你第一天的參與，歡迎你加入。你會如何形容自己的生活呢？是缺乏？滿足？還是其他？

（重讀經文）現在，你是故事中的主角；耶穌途經你所在之處，你會做什麼？

瞎子的呼喊被耶穌聽見，在實際需要還未說出之先，他丟下衣服，把唯一擁有的財產都丟棄了！瞎子身上什麼都沒有，只憑耶穌的憐憫走到祂面前。

今天，試以這禱文代替你平常的禱告：大衛的子孫耶穌阿！可憐我罷！你可以多次地重複。像瞎子一樣，不帶什麼，只因主的憐憫向祂呼求。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

3月14日 第9日 自由的喜樂

約 8:6-11⁶ 他們說這話，乃試探耶穌，要得著告他的把柄。耶穌卻彎著腰，用指頭在地上畫字。⁷ 他們還是不住地問他，耶穌就直起腰來，對他們說：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」⁸ 於是又彎著腰，用指頭在地上畫字。⁹ 他們聽見這話，就從老到少，一個一個地都出去了，只剩下耶穌一人，還有那婦人仍然站在當中。¹⁰ 耶穌就直起腰來，對她說：「婦人，那些人在哪裏呢？沒有人定你的罪嗎？」¹¹ 她說：「主啊，沒有。」耶穌說：「我也不定你的罪。去吧，從此不要再犯罪了！」

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

經文中的婦人因犯罪而落在宗教領袖手下，不由自主地成為宗教領袖試探耶穌的工具；婦人失去尊嚴和自由。你會否被自己的罪惡思想或行爲纏繞，陷入不由自主的心靈狀況，不敢抬頭，生活失去了喜樂。這情況持續多久？最後是如何渡過呢？

（重讀經文）耶穌洞悉對方惡意，回應令他們知難而退。耶穌也顧及婦人，肯定地宣告不定她的罪，勸導她不要再犯罪，讓她尊嚴及自由地離場，重新過日子。今天的靈修，有提醒你也需要赦罪的自由嗎？坦然將內心向耶穌敞開，接受祂的勸導。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

3月15日 第10日 自由的喜樂

路 8:29-36 ²⁹ 因耶穌曾吩咐污鬼從那人身上出來。原來這鬼屢次抓住他；他常被人看守，又被鐵鍊和腳鐐捆鎖，他竟把鎖鍊掙斷，被鬼趕到曠野去。³⁰ 耶穌問他說：「你名叫甚麼？」他說：「我名叫『群』」；這是因為附著他的鬼多。³¹ 鬼就央求耶穌，不要吩咐他們到無底坑裏去。³² 那裏有一大群豬在山上吃食。鬼央求耶穌，准他們進入豬裏去。耶穌准了他們，³³ 鬼就從那人出來，進入豬裏去。於是那群豬闖下山崖，投在湖裏淹死了。³⁴ 放豬的看見這事就逃跑了，去告訴城裏和鄉下的人。³⁵ 眾人出來要看是甚麼事；到了耶穌那裏，看見鬼所離開的那人，坐在耶穌腳前，穿著衣服，心裏明白過來，他們就害怕。³⁶ 看見這事的便將被鬼附著的人怎麼得救告訴他們。

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

那人的超然力量來自污鬼的操控，不由自主地抓狂，孤獨地生活。當人離開上帝，心思也會受撒旦滋擾，失去自由。你會否也因成長經歷或環境誘惑，思想及價值觀被扭曲，生活失控？

（重讀經文）耶穌以大能幫助他重獲自由，重整衣履，安坐耶穌身旁。讓我們察看現時的生活秩序以及心境，有感到失控混亂嗎？坦然將身心需要向耶穌禱告，尋求祂的幫助。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 11 日 3 月 17 日 自由的喜樂

約 4:16-26,39¹⁶ 耶穌說：「你去叫你丈夫也到這裏來。」¹⁷ 婦人說：「我沒有丈夫。」耶穌說：「你說沒有丈夫是不錯的。¹⁸ 你已經有五個丈夫，你現在有的並不是你的丈夫。你這話是真的。」¹⁹ 婦人說：「先生，我看出你是先知。²⁰ 我們的祖宗在這山上禮拜，你們倒說，應當禮拜的地方是在耶路撒冷。」²¹ 耶穌說：「婦人，你當信我。時候將到，你們拜父，也不在這山上，也不在耶路撒冷。²² 你們所拜的，你們不知道；我們所拜的，我們知道，因為救恩是從猶太人出來的。²³ 時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜他，因為父要這樣的人拜他。」²⁴ 上帝是個靈，所以拜他的必須用心靈和誠實拜他。²⁵ 婦人說：「我知道彌賽亞要來；他來了，必將一切的事都告訴我們。」²⁶ 耶穌說：「這和你說話的就是他！」³⁹ 那城裏有好些撒馬利亞人信了耶穌，因為那婦人作見證說：「他將我素來所行的一切事都給我說出來了。」

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

婦人藏著不願向人透露的狀況，不由自主地過著獨來獨往的生活，也不明白敬拜的實意。你會否也因內心幽暗，遠離人群，遠避上帝？

（重讀經文）耶穌幫助婦人正視幽暗，指示她以心靈誠實親近上帝，她重新自由地接觸人群。你有藏在心底的幽暗嗎？上帝知道的，可以坦然向耶穌敞開，接受祂的勸導和指引。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 12 日 3 月 18 日 自由的喜樂

約 3:1-8¹ 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，說：「拉比，我們知道你是由上帝那裏來作師傅的；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 耶穌說：「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』，你不要以為希奇。⁸ 風隨著意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從哪裏來，往哪裏去；凡從聖靈生的，也是如此。」

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

重生的信息直接衝擊尼哥德慕的固有宗教框架；耶穌並指出，唯有心靈接受聖靈，人才可以經歷自由及生生不息的生命。你會否也因固執於某些宗教儀文，忽略聖靈同在，只過著窒息的宗教生活？

（重讀經文）每一位真心接受耶穌基督為救主的信徒，均有聖靈居於心內，幫助我們過著生生不息的屬靈生命。你現在與聖靈的關係如何？學習對上帝保持開放，敏銳聖靈隨時的引導。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 13 日 3 月 19 日 自由的喜樂 (週三晚禱會)

太 13:3-4,19³ 他用比喻對他們講許多道理，說：「有一個撒種的出去撒種；⁴撒的時候，有落在路旁的，飛鳥來吃盡了。¹⁹凡聽見天國道理不明白的，那惡者就來，把所撒在他心裏的奪了去；這就是撒在路旁的了。」

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

我們的心就像一片土壤，讓天國道理自由地滋長，展現上帝臨在的豐盛生命。然而，我們要學習正視及拼除不少障礙，預備心田。你會否也抱著某種不良動機或不健康的心態，不求甚解地接收信仰資訊，好像種籽被撒在路旁一般。直到遇上困難或引誘，不由自主地產生懷疑，甚至推倒過去一切信心的根基？

(重讀經文) 回顧上文提到的艱難日子，當時可有甚麼不良動機或不健康的心態？今天仍存於內心嗎？坦然向上帝禱告，拼除這些障礙。另外，你希望重建甚麼信仰質素？

- 信心_____
- 愛心_____
- 盼望_____
- 其他_____

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 14 日 3 月 20 日 自由的喜樂

太 13:5-6,20-21⁵有落在土淺石頭地上的，土既不深，發苗最快，⁶日頭出來一曬，因為沒有根，就枯乾了；²⁰撒在石頭地上的，就是人聽了道，當下歡喜領受，²¹只因心裏沒有根，不過是暫時的，及至為道遭了患難，或是受了逼迫，立刻就跌倒了。

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

我們的心就像一片土壤，讓天國道理自由地滋長，展現上帝臨在的豐盛生命。然而，我們要學習正視及拼除不少障礙，預備心田。你會否抱著急功近利或其他不健康的心態，人云亦云地過宗教聚會，好像種籽被撒在土淺石頭上一般。直到遇上不如意的事情，又或是信仰受到批評及挑戰，不由自主地產生懷疑，猶如未信者一般？

（重讀經文）回顧上文提到不如意的日子，當時可有帶著急功近利或不健康的心態？今天仍存於內心嗎？坦然向上帝禱告，拼除這些心中障礙。另外，你希望重建甚麼信仰質素？

- 信心_____
- 愛心_____
- 盼望_____
- 其他_____

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 15 日 3 月 21 日 自由的喜樂

太 13:7,22⁷ 有落在荊棘裏的，荊棘長起來，把它擠住了；²² 撒在荊棘裏的，就是人聽了道，後來有世上的思慮、錢財的迷惑把道擠住了，不能結實。

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

我們的心就像一片土壤，讓天國道理自由地滋長，展現上帝臨在的豐盛生命。然而，我們要學習正視及摒除不少障礙，預備心田。你會否好像種籽被擠在荊棘中的狀況，雖然記著天國道理，但未能好好面對思慮或金錢誘惑，信仰不由自主地被窒礙著，久久不能更新及成長？

（重讀經文）回顧上文提到信仰停步的日子，是為到甚麼人或事感到思慮呢？這些思慮今天仍然不時纏繞在心中嗎？坦然向上帝禱告，摒除這些心中障礙。另外，你希望重建甚麼信仰質素？

- 信心_____
- 愛心_____
- 盼望_____
- 其他_____

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 16 日 3 月 22 日 自由的喜樂

太 3:8,23⁸ 又有落在好土裏的，就結實，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。²³ 撒在好地上的，就是人聽道明白了，後來結實，有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。」

耶穌基督的救贖大能使靈魂得自由，身心也得著輕省。預苦期是邀請我們回想經歷過自由的喜樂，珍惜與救主耶穌的關係，預備心靈迎接復活節。今天，讓我們重溫耶穌使人自由的事蹟及教導，走進心靈自由的靈修之旅。

我們的心就像一片土壤，讓天國道理自由地滋長，展現上帝臨在的豐盛生命。然而，我們要學習正視及拼除不少障礙，預備心田。回想一次個人與上帝最靠近的經歷，當時是如何達至這人神親密狀態？

（重讀經文）展望你的信仰路上，以下各項屬靈操練，哪一方面的心態須要改善？

- 個人靈修_____
- 聆聽詩歌_____
- 閱讀聖經_____
- 參加崇拜及團契_____
- 閱讀靈修書籍_____
- 服事他人_____
- 其他_____

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 17 日 3 月 24 日 同感的喜樂

路 6:36-38 ³⁶ 你們要慈悲，像你們的父慈悲一樣。³⁷ 你們不要論斷人，就不被論斷！你們不要定人的罪，就不被定罪！你們要饒恕人，就必蒙饒恕！³⁸ 你們要給人，就必有給你們的；並且用十足的升斗，連搖帶按、上尖下流的，倒在你們懷裡！因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。

今日我們進入同感的喜樂。根據一本靈修書籍所說，同感是出於憐憫恩慈，是一份對人的開放與接待，甚至令我們願意被牽動、影響，而有所行動。

耶穌列出憐憫恩慈其中一些具體的行動：不論斷人、不定人的罪、饒恕人、施予人。讓我們此刻走到這位慈悲的父神面前，祂不審判你、祂不譴責你、祂原諒你、祂將一切豐盛都給予你……父神只想寬待你，你會如何回應祂這份心意？

因為我們的父是慈悲的，而我們擁有祂的形象，於是我們可以慈悲。或許「我是慈悲的」，不是我們一般會形容自己的方式，就讓聖靈幫助我們回顧過去自己曾施予的慈悲，或曾寬待過人。當時具體的過程是怎樣的呢？

無論你剛剛尋不尋找到曾經對人慈悲的記憶，「主是慈悲的」是一件不變的真理。祂對你是慈悲的，祂的施予是連搖帶按、上尖下流的傾倒在你懷裡。現在，請伸出雙手接受祂傾流的恩惠，感受這份恩惠的重量、溫度。你可以與主分享你此刻的體會。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 18 日 3 月 25 日 同感的喜樂

約11:31-37 ³¹那些同馬利亞在家裡安慰他的猶太人，見他急忙起來出去，就跟著他；以為他要往墳墓那裡去哭。³²馬利亞到了耶穌那裡，看見他，就俯伏在他腳前，說：「主阿！你若早在這裡，我兄弟必不死。」³³耶穌看見他哭，並看見與他同來的猶太人也哭，就心裡悲歎，又甚憂愁；³⁴便說：「你們把他安放在那裡？」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，豈不能叫這人不死麼？」

一同進入這個情景：你看見馬利亞伏在耶穌腳前，哭訴她弟弟拉撒路在耶穌到達之前，已經死了。從她的肢體語言及說話內容，你認為她的心情如何？有什麼需要？你剛好是跟在馬利亞正後方的人，你會做什麼？說什麼？

你環顧四周，同場的人都在哭。你發現，耶穌有一些表情上的反應，並問到安放拉撒路的地方。隨後，耶穌哭了。

（重讀經文）留意祂的眼淚，為當時的群眾帶來了什麼影響？祂的眼淚，又有沒有影響到你的內心？

昨天提到同感是一份對人的開放與接待，甚至令我們願意被牽動、影響，而有所行動。耶穌親身來到馬利亞的家，換來是馬利亞質問；耶穌大可反駁或發怒，但祂卻以同感共情來回應這份傷痛。你可有一些傷痛希望被明白？請用以下時間，向慈悲的耶穌分享，並憑信心等候，祂會有所回應。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 19 日 3 月 26 日 同感的喜樂 (藝術靈修)

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，你潔淨了罷。」⁴²大癲瘋即時離開他，他就潔淨了。⁴³耶穌嚴嚴的囑咐他，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的進城，只好在外邊曠野地方；人從各處都就了他來。

癲瘋病患者是被排拒，又不能接受自己的人；他們被視為怪物，而他們也是如此定義自己，將自己隔絕；過往，因為有人只是聽聽他們的請求與需求也做出煩厭的表情，於是他們也不再說什麼。

（重讀經文）請嘗試尋找耶穌究竟有什麼特質，讓這個癲瘋病患者決定主動走近祂，甚至開口向祂提出請求？

這裡提及耶穌的動了慈心，是一種五臟六腑都被牽動的反應。於是耶穌伸手摸他，接觸這個連他自己也厭惡的身體。耶穌亦按律法的要求指示他當做的事，使他有正當的渠道重新做一個人。你也有厭惡自己嗎？祂正要伸手醫治、矯正這個地方。邀請你現在向耶穌禱告：你若肯，必能叫我潔淨了。並等候耶穌給予你重回正軌的方法。

最後，想想你身邊有沒有一些你害怕接觸的人、令你不舒服的人、難以相處的人、總是不滿足而常常發牢騷的人、不能接受自己的人？回想他/她的臉、說出他/她的名字。求神加添你多一點點慈心，同感、接待他們，下次當他們有以上狀態的時候，使你可以在接待他們。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 20 日 3 月 27 日 同感的喜樂

太5:3-12³虛心的人有福了！因為天國是他們的。⁴哀慟的人有福了！因為他們必得安慰。⁵溫柔的人有福了！因為他們必承受地土。⁶飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。⁷憐恤人的人有福了！因為他們必蒙憐恤。⁸清心的人有福了！因為他們必得見神。⁹使人和睦的人有福了！因為他們必稱為神的兒子。¹⁰為義受逼迫的人有福了！因為天國是他們的。¹¹人若因我辱罵你們、逼迫你們、捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了。¹²應當歡喜快樂！因為你們在天上的賞賜是大的！在你們以前的先知，人也是這樣逼迫他們。

耶穌選擇在登山寶訓中以八福為開場白；你認為祂會用什麼語氣、表情、姿態說出這些福份？而最吸引你的是哪種福份？

我們看見，八福中不少部份是在人際交往中領受的：哀慟、憐恤、和睦，而虛心是八福的第一福；意即領受福份，第一件事是虛心。虛心於原文的意思是認為自己一無所有、貧乏，當觀察普遍的人際交往，我們發現人總是以為自己什麼都知道，我有豐富的經驗與資源去幫助別人，便是有福。當回想吸引你的福份是由虛心開始，你的內心有什麼反應？

有福的人際交往始於虛心的態度，認為自己的智慧與成功經驗算不得什麼，對方的生命才是此刻的寶藏，聆聽你、發現你、接近你是我的渴望。

邀請你現在想想一段你不能謙卑虛心地相處的關係，求主賜你需要的恩典更多地虛己。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 21 日 3 月 28 日 同感的喜樂

約9:24-34 ²⁴所以法利賽人第二次叫了那從前瞎眼的人來，對他說：「你該將榮耀歸給神！我們知道這人是個罪人。」²⁵他說：「他是個罪人不是，我不知道，有一件事我知道！從前我是眼瞎的，如今能看見了。」²⁶他們就問他說：「他向你作甚麼？是怎麼開了你的眼睛呢？」²⁷他回答說：「我方纔告訴你們，你們不聽！為甚麼又要聽呢？莫非你們也要作他的門徒麼？」²⁸他們就罵他說：「你是他的門徒！我們是摩西的門徒。²⁹神對摩西說話，是我們知道的；只是這個人，我們不知道他從那裡來。」³⁰那人回答說：「他開了我的眼睛，你們竟不知道他從那裡來，這真是奇怪。³¹我們知道神不聽罪人！惟有敬奉神遵行他旨意的，神纔聽他。³²從創世以來，未曾聽見有人把生來是瞎子的眼睛開了。³³這人若不是從神來的，甚麼也不能作。」³⁴他們回答說：「你全然生在罪孽中，還要教訓我們麼？」於是把他趕出去了。

如果你是在場目擊這場對話的人，你會如何形容這些法利賽人？他們展開這次對話的目的是什麼？（重讀經文）試投入瞎眼得醫治的人的身份，他被醫好、兩次被宗教領袖查問、被判定有罪。你對於這些對談會有何感受？

沒有被聽進去的對話，在我們的經歷中多麼普遍。甚至，我們也是一個不停說說說的聾子，別人在說話的時候，腦袋只有反駁的理據，沒有理解或同感對方的意圖。回想那個自己，當時的情景。你會想向那個自己說什麼？

今天，讓我們學習細心聆聽別人的說話內容，盡量不打斷對方的講話，而是理解對方想表達的內容，包括感受、需要、期望、追求、評價……留意這種交往，你有何體會？亦邀請你往後都繼續這個聆聽的操練。祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 22 日 3 月 29 日 同感的喜樂

太25:31-40³¹當人子在他榮耀裡，同著眾天使降臨的時候，要坐在他榮耀的寶座上！³²萬民都要聚集在他面前！他要把他們分別出來，好像牧羊的分別綿羊山羊一般！³³把綿羊安置在右邊，山羊在左邊。³⁴於是王要向那右邊的說：「你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國。³⁵因為我餓了，你們給我喫！渴了，你們給我喝！我作客旅，你們留我住！³⁶我赤身露體，你們給我穿！我病了，你們看顧我！我在監裡，你們來看我。」³⁷義人就回答說：「主阿，我們甚麼時候見你餓了給你喫，渴了給你喝？³⁸甚麼時候見你作客旅留你住，或是赤身露體給你穿？³⁹又甚麼時候見你病了，或是在監裡，來看你呢？」⁴⁰王要回答說：「我實在告訴你們，這些事你們既作在我這弟兄中一個最小的身上，就是作在我身上了。」

看見需要便作出回應是這位國王對我們的要求，甚至是祂在創造的時候對我們滿心的期待。神的國是爲了這樣的人而預備的，當中每個人都不在乎自己曾經做過的付出，對方的身份地位亦不影響自己行動的內容，看見需要便回應。試想像，你置身於這個國度，你會有何感受或評價？

（重讀經文）請站在這位國王身邊，祂與餓了、渴了、作客旅、赤身露體、病了、在監裡的人同在。當這些人的需要都被回應，祂有多滿足？祂會以什麼語氣及態度去讚許那些以行動回應的人？

同感能轉化成行動的關鍵，是將自己置身於甘苦與共的關係中，所有人都是餓了需要喫、口渴需要飲水、作客旅需要地方住、赤身露體需要穿衣、病了需要被照顧、在監裡需要人探望。正所謂「己所欲，施於人」。邀請你在預苦期中爲看見的需要作出可行的回應，並領受神向你的讚許。
祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 23 日 3 月 31 日 同感的喜樂

路7:36-43 ³⁶有一個法利賽人，耶穌和他喫飯；耶穌就到法利賽人家裡去坐席。³⁷那城裡有一個女人，是個罪人；知道耶穌在法利賽人家裡坐席，就拿著盛香膏的玉瓶，³⁸站在耶穌背後，挨著他的腳哭，眼淚溼了耶穌的腳，就用自己的頭髮擦乾，又用嘴連連親他的腳，把香膏抹上。³⁹請耶穌的法利賽人看見這事，心裡說：「這人若是先知，必知道摸他的是誰，是個怎樣的女人，乃是個罪人。」⁴⁰耶穌對他說：「西門！我有句話要對你說！」西門說：「夫子，請說。」⁴¹耶穌說：「一個債主，有兩個人欠他的債！一個欠五十兩銀子，一個欠五兩銀子！⁴²因為他們無力償還，債主就開恩免了他們兩個人的債。這兩個人那一個更愛他呢？」⁴³西門回答說：「我想是那多得恩免的人。」耶穌說：「你斷的不錯。」

你被邀請出席一頓晚餐，有一個女人不請自來，她的行徑怪異，但坐上客似乎都不以為然，繼續用餐。你可會作出任何行動？你心裡會有什麼想法？

我們都承認自己是有罪的，人人都虧欠了主的恩情，而基督卻願意與我們坐席，接受我們席上的分享，並與我們交談。（重讀經文）在經文中出現另一個有罪的人，她為基督預備了另一些東西。請留意她的動作及耶穌的反應。

人與神互動的方式五花八門，按自身不同的狀況而以相應的方式表達：西門或許希望以款待表達感恩，那個女人則選擇以抹腳來表達愛，兩者本來可以同時有各自的表達；但其中一人卻不容許，心裡怪責耶穌。同感的功課去到第七天，有否增進你對同感的認識？你能給予他人多一點空間或自由，讓他/她可以表達自己嗎？今天經文，耶穌的行動開闊了你什麼？

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 24 日 4 月 1 日 同感的喜樂

路5:18-20 ¹⁸有人用褥子抬著一個癱子，要抬進去放在耶穌面前，¹⁹卻因人多，尋不出法子抬進去，就上了房頂，從瓦間把他連褥子縋到當中，正在耶穌面前。²⁰耶穌見他們的信心，就對癱子說：「你的罪赦了。」

行動自如的這幾位村民，原本可以預早跑到這間小屋佔一個好位置，專心聆聽耶穌的教導。但他們放棄這個難得的機會，老遠聽聞耶穌要來，便聯同其他朋友張羅褥子、擔杆，把癱子抬來小屋，期望耶穌醫治他。

你是成功擠進小屋的其中一人，眼見他們上屋頂、拆天花、連人帶褥子吊縋到耶穌面前，你會有何感想？你期望耶穌如何回應他們的行動？

對於這一連串不尋常的行動，經文表達耶穌見到的是他們幾個人的信心，同一份的信心。他們分擔癱子一個人的狀況，並一同尋求解決的方案。你認為他們擁有的是一份怎樣的信心？他們在日常生活中經歷過什麼，以致他們有這一份共同的信心呢？

同感的延伸是行動，這些行動能為我們的群體帶來治癒力，讓人能感受到神對他/她的憐憫，得醫治、蒙恩惠。

想想你身邊有沒有患病的親友，邀請你在這個預苦期為他/她做一些事，或是探望、陪診、與他/她出外散步……讓同感化為行動。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 25 日 4 月 2 日 慎言的喜樂 (週三晚禱會)

可 7:1-7,14-15¹ 有法利賽人和幾個文士從耶路撒冷來，到耶穌那裏聚集。² 他們曾看見他的門徒中有人用俗手，就是沒有洗的手，吃飯。³ 原來法利賽人和猶太人都拘守古人的遺傳，若不仔細洗手就不吃飯；⁴ 從市上來，若不洗浴也不吃飯；還有好些別的規矩，他們歷代拘守，就是洗杯、罐、銅器等物。⁵ 法利賽人和文士問他說：「你的門徒為甚麼不照古人的遺傳，用俗手吃飯呢？」⁶ 耶穌說：「以賽亞指著你們假冒為善之人所說的預言是不錯的。如經上說：這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我。⁷ 他們將人的吩咐當作道理教導人，所以拜我也是枉然。¹⁴ 耶穌又叫眾人來，對他們說：「你們都要聽我的話，也要明白。¹⁵ 從外面進去的不能污穢人，惟有從裏面出來的乃能污穢人。」

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。

宗教領袖拘泥外表宗教，指責耶穌的門徒。耶穌指出要留心的是內在狀況，遠勝於執著於外在。你通常是從何學習言語表達的技巧？原生家庭？學校或職場？滿意自己的學習成果嗎？

（重讀經文）潔淨內心，幫助出口的言語。你在甚麼情況最難做到心口如一呢？有甚麼內在污穢，希望被聖靈潔淨？

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 26 日 4 月 3 日 慎言的喜樂

太 12:33-37³³「你們或以為樹好，果子也好；樹壞，果子也壞；因為看果子就可以知道樹。³⁴ 毒蛇的種類！你們既是惡人，怎能說出好話來呢？因為心裏所充滿的，口裏就說出來。³⁵ 善人從他心裏所存的善就發出善來；惡人從他心裏所存的惡就發出惡來。³⁶ 我又告訴你們，凡人所說的閒話，當審判的日子，必要句句供出來；³⁷ 因為要憑你的話定你為義，也要憑你的話定你有罪。」

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。

耶穌與宗教領袖辯論宗教與靈命，藉比喻道出一個屬靈真義：有諸於內，形諸於外；言語和行為反映內心的屬靈狀況。你的言語是可見的果子，將內心的狀況表現出來。決志信主前後，你的言語模式及內容有甚麼改變呢？身邊的人喜歡你這些改變嗎？

（重讀經文）回想過去幾天，你聽了哪一句善的言語，造就了你的生命？你自己又發出了哪些善的言語，希望建立身邊的人？為此，禱告感謝上帝。回想過去幾天，你聽了哪些惡的言語，給你帶來壞影響？你自己發出了哪些惡的言語，破壞了你的人際關係？此時此刻，坦然向上帝求心靈醫治或是求寬恕。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 27 日 4 月 4 日 慎言的喜樂

太 7:1-5¹「你們不要論斷人，免得你們被論斷。²因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。³為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有樑木呢？⁴你自己眼中有樑木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？⁵你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的樑木，然後才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。

論斷是對別人妄下判斷，往往帶來彼此論斷的惡性循環；論斷很多時候是來自一種自以為是的心態，只看到別人的不是，看不見自己的問題。

鼓勵你靜下來，環顧身邊的人，通常你最容易對甚麼人妄下判斷，甚至說出論斷的說話呢？家人？同事？與你意見不合的人？與你性格不同的人？其他？最近有出現彼此論斷的情景嗎？

（重讀經文）假冒為善是論斷的元兇；你通常對甚麼事情或身處甚麼處境，容易出現盲點，看不見自己的問題呢？有記起身邊的人曾經給你忠告而被你拒絕嗎？有記起你曾經聽到聖靈在你內心提醒的聲音而被你消滅嗎？再次求聖靈督責。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 28 日 4 月 5 日 慎言的喜樂

太 5:21-22 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。

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。

忿怒可以是正常的情緒，特別是當我們受到攻擊，忿怒情緒幫助我們作出恰當保護自己的反應；但耶穌不希望我將忿怒無限提升，甚至成為攻擊他人的燃料。

你通常甚麼情景之下，或是甚麼人物，最容易引發你的忿怒？甚至你會出言攻擊及辱罵對方？最近一個星期有出現這情況嗎？

（重讀經文）過份的忿怒是令人遠離上帝，也會帶來嚴峻的後果，因為過份的忿怒是沿於人內心殺人的本性。

讓我們安靜察看自己內心，如發現暗藏內心殺人的本性，常常驅使自己產生忿怒，以至生出惡言攻擊他人；鼓勵你坦然向上帝承認這狀況，求上帝寬恕，並以耶穌基督救恩大能醫治可能經歷的傷痛，賜下柔和的心靈。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 29 日 4 月 7 日 慎言的喜樂

可 14:27-31,66-72 ²⁷ 耶穌對他們說：「你們都要跌倒了，因為經上記著說：我要擊打牧人，羊就分散了。²⁸ 但我復活以後，要在你們以先往加利利去。」²⁹ 彼得說：「眾人雖然跌倒，我總不能。」³⁰ 耶穌對他說：「我實在告訴你，就在今天夜裏，雞叫兩遍以先，你要三次不認我。」³¹ 彼得卻極力地說：「我就是必須和你同死，也總不能不認你。」眾門徒都是這樣說。⁶⁶ 彼得在下邊院子裏；來了大祭司的一個使女，⁶⁷ 見彼得烤火，就看著他，說：「你素來也是同拿撒勒人耶穌一夥的。」⁶⁸ 彼得卻不承認，說：「我不知道，也不明白你說的是甚麼。」於是出來，到了前院，雞就叫了。⁶⁹ 那使女看見他，又對旁邊站著的人說：「這也是他們一黨的。」⁷⁰ 彼得又不承認。過了不多的時候，旁邊站著的人又對彼得說：「你真是他們一黨的！因為你是加利利人。」⁷¹ 彼得就發咒起誓地說：「我不認得你們說的這個人。」⁷² 立時雞叫了第二遍。彼得想起耶穌對他所說的話：「雞叫兩遍以先，你要三次不認我。」思想起來，就哭了。

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。你的積極投入，會否不知不覺演變成自負，而只見自己是鶴立雞群的心態？

（重讀經文）在悔不當初之前，讓我們求神賜下謙遜及恩典。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 30 日 4 月 8 日 慎言的喜樂

太 5:33-37³³「你們又聽見有吩咐古人的話，說：『不可背誓，所起的誓總要向主謹守。』³⁴只是我告訴你們，甚麼誓都不可起。不可指著天起誓，因為天是上帝的座位；³⁵不可指著地起誓，因為地是他的腳凳；也不可指著耶路撒冷起誓，因為耶路撒冷是大君的京城；³⁶又不可指著你的頭起誓，因為你不能使一根頭髮變黑變白了。³⁷你們的話，是，就說是；不是，就說不是；若再多說就是出於那惡者。」

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。

如果起誓的言語本身是言過其實，甚至借宗教語言抬舉說話的可信性，耶穌吩咐我們倒不如實事求是：是，就說是，不是，就說不是。你甚麼情況下，或對著甚麼人物，最容易出現言過其實的表達？背後帶著甚麼目的？通常可以獲得預期效果嗎？

（重讀經文）虛假的背後總帶著難以啓齒的原因，如果未能正視，久而久之會跌入那惡者的陷阱，過著自欺欺人的習慣，影響人際關係，影響人神關係。你認為坦然生活的難度何在？承擔責任？失去面子及地位？失去人前的美麗形象？你願意求上帝賜下勇氣，坦然面對自己，坦然面對人嗎？

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第31日 4月9日 慎言的喜樂 (藝術靈修)

路 12:13-20¹³ 眾人中有一個人對耶穌說：「夫子！請你吩咐我的兄長和我分開家業。」¹⁴ 耶穌說：「你這個人！誰立我作你們斷事的官，給你們分家業呢？」¹⁵ 於是對眾人說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」¹⁶ 就用比喻對他們說：「有一個財主田產豐盛；¹⁷ 自己心裏思想說：『我的出產沒有地方收藏，怎麼辦呢？』¹⁸ 又說：『我要這麼辦：要把我的倉房拆了，另蓋更大的，在那裏好收藏我一切的糧食和財物，¹⁹ 然後要對我的靈魂說：靈魂哪，你有許多財物積存，可作多年的費用，只管安安逸逸地吃喝快樂吧！』²⁰ 上帝卻對他說：『無知的人哪，今夜必要你的靈魂；你所預備的要歸誰呢？』

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。

貪心蒙蔽人心，令人說出破壞關係的言行；貪心也會令人失去自知能力，錯誤估計人生的得與失。回想你決志信主前後，你對金錢的看法及運用方式有甚麼改變呢？這些改變如何影響你的生活？

（重讀經文）你會幾何時為到金錢或物質抓狂，心不安定？你的價值感及安全感，根源於上帝？還是倚賴著金錢或其他東西？

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 32 日 4 月 10 日 慎言的喜樂

路 18:9-14⁹ 耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，¹⁰ 說：「有兩個人上殿裏去禱告：一個是法利賽人，一個是稅吏。¹¹ 法利賽人站著，自言自語地禱告說：『上帝啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。¹² 我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。』¹³ 那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：『上帝啊，開恩可憐我這個罪人！』¹⁴ 我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」

妄下判斷、惡言中傷、以及綿綿不絕的流言蜚語，均會破壞人與人的關係。此外，狂妄自賦的人生格言，障礙人神關係，甚至毀掉自己一生。基督救恩目的是重建人際以及人神關係，而事實上，言語往往反映我們的心思意念；讓我們謙卑到十架下省悟自己的本性，就近聖潔主，重拾美善心靈及言語。

自義是靈性極大障礙，藐視別人，漠視上帝的恩典，禱告也只是自吹自擂的噪音。當你滔滔不絕地向上帝說出感謝的言詞時，會否也同時歸功於自己？甚至將其他人比下去？你甚麼時候會認為自己配得起領取上帝的同在？

（重讀經文）今天靈修之末，讓我們重複唸頌那稅吏的禱文，成為自己的禱告：

- 上帝啊，開恩可憐我這個罪人！（重複唸頌 5 次）

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 33 日 4 月 11 日 克勝的喜樂

可 1:1-8¹ 上帝的兒子，耶穌基督福音的起頭。² 正如先知以賽亞書上記著說：看哪，我要差遣我的使者在你前面，預備道路。³ 在曠野有人聲喊著說：預備主的道，修直他的路。⁴ 照這話，約翰來了，在曠野施洗，傳悔改的洗禮，使罪得赦。⁵ 猶太全地和耶路撒冷的人都出去到約翰那裏，承認他們的罪，在約旦河裏受他的洗。⁶ 約翰穿駱駝毛的衣服，腰束皮帶，吃的是蝗蟲、野蜜。⁷ 他傳道說：「有一位在我以後來的，能力比我更大，我就是彎腰給他解鞋帶也是不配的。⁸ 我是用水給你們施洗，他卻要用聖靈給你們施洗。」

禁食是爲了向神開放，在禱告中更敏銳神的帶領，離開表面上過得好好，卻出賣自己的自由的國度，跟隨這道光朝向安息日的主。抓住表面上過得好的生活，有時是爲了掩蓋對新事物、未知的恐懼或無助感，寧願容讓內心僵化也不想面對內心空虛的真實面。禁食、禁戒帶我們進入曠野，從另一個角度體驗生活、檢視生活，藉上帝的同在勇於捨去或堅持，克勝操控我們的人事物，重獲自由。

約翰矢志過著禁戒奢華的生活，專注於上帝，謙虛及勇氣地履行上帝的使命。鼓勵你選擇今天暫停一種個人享受，例如甜品、酒品或追看的劇集。靜思個人與上帝關係的狀況，親密？平常？疏遠？向上帝分享你省思的結果。

（重讀經文）實踐禁戒享受，也重溫上帝給你人生召命的狀況，例如：職場、家庭、學業或教會事奉，哪一個範疇最得力？哪一範疇最乏力或失去方向？願聖靈再次指引。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第34日 4月12日 克勝的喜樂

路 4:1-4¹ 耶穌被聖靈充滿，從約旦河回來，聖靈將他引到曠野，²四十天受魔鬼的試探。那些日子沒有吃甚麼；日子滿了，他就餓了。³魔鬼對他說：「你若是上帝的兒子，可以吩咐這塊石頭變成食物。」⁴耶穌回答說：「經上記著說：『人活著不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話。』」

禁食是爲了向神開放，在禱告中更敏銳神的帶領，離開表面上過得好好，卻出賣自己的自由的國度，跟隨這道光朝向安息日的主。抓住表面上過得好的生活，有時是爲了掩蓋對新事物、未知的恐懼或無助感，寧願容讓內心僵化也不想面對內心空虛的真實面。禁食、禁戒帶我們進入曠野，從另一個角度體驗生活、檢視生活，藉上帝的同在勇於捨去或堅持，克勝操控我們的人事物，重獲自由。

食物成爲魔鬼試探的工具，是因爲人用了食物的飽足成爲肯定人神關係的證據。鼓勵你選擇於一個用餐時段，以極緩慢的速度進食，並在進食時感謝賜食物的主，也進而感謝賜健康的主，再感謝賜靈魂的主，最後感謝賜耶穌救恩的主。

（重讀經文）完成以上慢食操練，再回想你的優先次序。在下列方格中寫下排序。

- 飲食種類的要求
- 屬靈生命的操練
- 教會肢體的相交
- 可以自行列出其他價值

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 35 日 4 月 14 日 克勝的喜樂

路 12:35-40 ³⁵「你們腰裏要束上帶，燈也要點著，³⁶自己好像僕人等候主人從婚姻的筵席上回來。他來到，叩門，就立刻給他開門。³⁷主人來了，看見僕人警醒，那僕人就有福了。我實在告訴你們，主人必叫他們坐席，自己束上帶，進前伺候他們。³⁸或是二更天來，或是三更天來，看見僕人這樣，那僕人就有福了。³⁹家主若知道賊甚麼時候來，就必警醒，不容賊挖透房屋，這是你們所知道的。⁴⁰你們也要預備；因為你們想不到的時候，人子就來了。」

禁食是爲了向神開放，在禱告中更敏銳神的帶領，離開表面上過得好好，卻出賣自己的自由的國度，跟隨這道光朝向安息日的主。抓住表面上過得好的生活，有時是爲了掩蓋對新事物、未知的恐懼或無助感，寧願容讓內心僵化也不想面對內心空虛的真實面。禁食、禁戒帶我們進入曠野，從另一個角度體驗生活、檢視生活，藉上帝的同在勇於捨去或堅持，克勝操控我們的人事物，重獲自由。

上帝賜下金錢及各樣生命的好處，我們學習以感謝的心管理及享用，曾幾何時，上帝所賜的物品倒成了主人，主宰著我們的優先次序，甚至影響靈性，漸漸疏遠上帝。鼓勵你找個安靜空間，重訂你的靈修時間以及參與教會相交事奉的時間，如果編排過程重疊了一些既有的活動，請慎重禱告及再考慮你的排序。

（重讀經文）完成以上的重新編排，交託上帝，也找一位信任的主內弟兄姊妹，跟他/她分享你的編排，請他/她爲你守望。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 36 日 4 月 15 日 克勝的喜樂

太 6:16-18 ¹⁶「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。¹⁷你禁食的時候，要梳頭洗臉，¹⁸不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。」

禁食是爲了向神開放，在禱告中更敏銳神的帶領，離開表面上過得好好，卻出賣自己的自由的國度，跟隨這道光朝向安息日的主。抓住表面上過得好的生活，有時是爲了掩蓋對新事物、未知的恐懼或無助感，寧願容讓內心僵化也不想面對內心空虛的真實面。禁食、禁戒帶我們進入曠野，從另一個角度體驗生活、檢視生活，藉上帝的同在勇於捨去或堅持，克勝操控我們的人事物，重獲自由。

耶穌教導禁食，不是叫人神神秘秘下進行禁食，而是希望我們釐清自己禁食的動機。禁食的唯一動機是專注上帝，如果摻雜了其他動機，例如互相比較或期望得著任何屬靈光環，便會喪失專注上帝的意義。鼓勵你享用早餐後便開始禁食，盡可能只喝清水，學習放下食慾，專注上帝，敏銳內心聖靈的微聲。在晚飯之前，寫下今天專注上帝的一項得著。

享用晚餐之前，重讀經文，寫下今天專注上帝的一項得著。然後開開心心，帶著感恩的心用晚餐。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第37日 4月16日 克勝的喜樂 (週三晚禱會)

路21:34-38 ³⁴你們要謹慎，恐怕因貪食醉酒並今生的思慮，累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們！³⁵因為那日子要這樣臨到全地上一切居住的人。³⁶你們要時時儆醒、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。³⁷耶穌每日在殿裡教訓人；每夜出城在一座山，名叫橄欖山住宿。³⁸眾百姓清早上聖殿，到耶穌那裡，要聽他講道。

禁食是爲了向神開放，在禱告中更敏銳神的帶領，離開表面上過得好好，卻出賣自己的自由的國度，跟隨這道光朝向安息日的主。抓住表面上過得好的生活，有時是爲了掩蓋對新事物、未知的恐懼或無助感，寧願容讓內心僵化也不想面對內心空虛的真實面。禁食、禁戒帶我們進入曠野，從另一個角度體驗生活、檢視生活，藉上帝的同在勇於捨去或堅持，克勝操控我們的人事物，重獲自由。

謹慎即有意識地格外小心，生活在聲色犬馬的世界中，只要稍爲不留神，我們很容易被這世界纏住，追逐貪食醉酒，花盡精力卻得不著什麼。（重讀經文）當你凝望這樣的一個世界，你會如何形容它？你有什麼感想？

今生的終結隨時來臨，末世會像網羅捕捉不屬於神國的東西，將它們掉棄。此刻求聖靈照出你生命裡不屬於神國的東西，它們會是什麼？想像它們終會被捕捉並掉棄，你的心情如何？請如實地向主訴說你不願掉棄的原因，割捨的困難，祈求主以祂的說話回應你。往後，你亦可常常爲這份心情祈禱，讓主分擔並轉化。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 38 日 4 月 17 日 克勝的喜樂

路2:36-39 ³⁶又有女先知名叫亞拿，是亞設支派法內力的女兒，年紀已經老邁，從作童女出嫁的時候，同丈夫住了七年，就寡居了；³⁷現在已經八十四歲，〔或作就寡居了八十四年〕並不離開聖殿，禁食祈求，晝夜事奉神。³⁸正當那時，他進前來稱謝神，將孩子的事，對一切盼望耶路撒冷得救贖的人講說。³⁹約瑟和馬利亞照主的律法，辦完了一切的事，就回加利利，到自己的城拿撒勒去了。

禁食是爲了向神開放，在禱告中更敏銳神的帶領，離開表面上過得好好，卻出賣自己的自由的國度，跟隨這道光朝向安息日的主。抓住表面上過得好的生活，有時是爲了掩蓋對新事物、未知的恐懼或無助感，寧願容讓內心僵化也不想面對內心空虛的真實面。禁食、禁戒帶我們進入曠野，從另一個角度體驗生活、檢視生活，藉上帝的同在勇於捨去或堅持，克勝操控我們的人事物，重獲自由。

禁食、祈禱、侍奉神的女先知亞拿認得出嬰孩耶穌便是彌賽亞，這位以色列人一直等候的救贖主。她專注於主，清心等待已有八十四年。你有沒有一件等待了很久的事呢？你爲何如此牽掛此事？你爲成就此事作出過什麼努力？

禁食加上禱告是一生的功夫，她帶來的洞察力並非一蹴即就，與我們從小被灌輸「快靚正」的生活哲學截然不同。邀請你今天開始進行一個心靈的齋戒：停止匆促和急逼的行爲，或有意識地慢點作出反應。幫助我們洞察自己及別人真正的需要。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第 39 日 4 月 18 日 克勝的喜樂

可2:23-28 ²³耶穌當安息日，從麥地經過；他門徒行路的時候，掐了麥穗。²⁴法利賽人對耶穌說：「看哪！他們在安息日為甚麼作不可作的事呢？」²⁵耶穌對他們說：「經上記著大衛和跟從他的人，缺乏飢餓之時所作的事，你們沒有念過麼？」²⁶他當亞比亞他作大祭司的時候，怎麼進了神的殿，喫了陳設餅，又給跟從他的人喫？這餅除了祭司以外，人都不可喫。」²⁷又對他們說：「安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的！」²⁸所以人子也是安息日的主。」

法利賽人相信嚴守律法是進入永生的條件，爲了要進入神國，他們認真看待生活的細節，不容有失。當他們看到耶穌的門徒在安息日摘取麥穗，犯了拉比文獻中的口傳律法，便質問耶穌爲何他們要這樣做。試進入這些法利賽人的內心世界，感受他們想要進入神國的渴望，是何其大。你也有這份用一生爲要進入神國的渴望嗎？

（重讀經文）請留意耶穌如何描述設立律法的主對人的心意。

在你被追擊、缺乏飢餓的時候，主是你的安息港，祂不是以律法去約束你，而是用律法去止住不義，向人分享祂的保護與平安。禁食、禁戒屬於律法中的吩咐，叫我們不可越過彼此的界線，停止因操控帶來的不安。

不如先由我們的家庭開始；把主日成爲家庭日，減少學業、工作的追趕，專注與家人相處，並爲家庭成員的生命祈禱，祈求他們遇見安息日的主。

祈禱：因為國度、權柄、榮耀，全是你的直到永遠，阿們。

第40日 4月19日 克勝的喜樂

可14:32-42 ³²他們來到一個地方，名叫客西馬尼；耶穌對門徒說：「你們坐在這裡，等我禱告。」³³於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就驚恐起來，極其難過。³⁴對他們說：「我心裡甚是憂傷，幾乎要死！你們在這裡，等候做醒。」³⁵他就稍往前走，俯伏在地禱告說：「倘若可行，便叫那時候過去。」³⁶他說：「阿爸！父阿！在你凡事都能！求你將這杯撤去！然而不要從我的意思，只要從你的意思。」³⁷耶穌回來，見他們睡著了，就對彼得說：「西門，你睡覺麼？不能做醒片時麼？³⁸總要做醒禱告，免得入了迷惑！你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」³⁹耶穌又去禱告，說的話還是與先前一樣。⁴⁰又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛甚是困倦；他們也不知道怎麼回答。⁴¹第三次來，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇罷！夠了，時候到了！看哪，人子被賣在罪人手裡了。⁴²起來，我們走罷！看哪，那賣我的人近了。」

在耶穌受難的晚上，祂找來三個最親密的門徒，吩咐他們在祂祈禱的時候守候祂。如果你是三位其中之一，你有信心執行這個吩咐嗎？你會做什麼來渡過這守候的時間？

末世是充滿挑戰的時刻，耶穌如何面對祂的挑戰呢？（重讀經文）細心聆聽耶穌的祈禱，嘗試理解祂的心情及祂對父的愛。

在講求能力增值的世界，掌握資源去保障生活質素是我們的本領，我們對自己普遍來說都頗有信心：我有能力應付、我抵受得住誘惑、我不會像其他人一樣犯這些低級錯誤……但當挑戰來到，才察覺原來自己是這麼軟弱無力：心靈固然願意，肉體卻軟弱了。

在預苦期最後的今天，我們經過了簡樸、自由、同感、慎言、克勝，我們縱然軟弱，但父神凡事都能。邀請你以耶穌的祈禱作為四月你個人禱告中的結束，憑信心將重拾喜樂的路徑交在祂的恩手中。

祈禱：阿爸！父阿！在你凡事都能！求你將這杯撤去！然而不要從我的意思，只要從你的意思。