

靈修

讀經月刊
2026-3

你們心持兩意
要到幾時呢？

王上 18 : 21



基督教宣道會華基堂
The C & M Alliance Wah Kee Church

靈修習慣運動

宗 旨

本堂推動靈修習慣運動，並編撰《靈修月刊》，旨在幫助每一位信徒養成每日靈修的習慣，加深信徒對聖經真理的學習，從而改進我們與神的關係。

內容特色

1. 釋 經 : 詳細解釋經文意思、鑰詞，幫助信徒掌握經文的不同信息。
2. 思 想 : 透過一些啟發性的問題，引導信徒明白經文與自己的關係，並加以實踐應用。
3. 重點禱告 : 藉著不同方面的禱告，包括個人、群體、社會等，將不同需要交託給神，求神看顧、帶領，從而經歷神的保守。

三月一日

你去，讓亞哈看見你，我要降雨在地面上

靈修經文：王上 18:1-6（爾道預苦）

釋經：

一如十七章第 2 節和第 8 節，「耶和華的話臨到以利亞」一句掀開了故事的新一頁。耶和華的話分兩部分：一句關乎「你」，一句關乎「我」。「你去，讓亞哈看見你！」這是對以利亞的吩咐，對應十七第 2 節「你要藏…」。

意思是以利亞啊！不要再藏了，讓亞哈看見你吧！這話也表示，以利亞若不主動現身，亞哈決計找不到他。「我要降雨在地面上。」這是耶和華自己要做的事，已經三年了，旱災要結束了。耶和華的話宣告了旱災結束的開始。只是「你」「我」兩句句子之間的關係如何，作者並未交代。耶和華要降雨就降雨吧，為何要以利亞先去讓亞哈看見呢？答案有待故事下文分曉。

在耶和華的吩咐下，「以利亞就去，要讓亞哈見到他。」再一次，作者以近乎逐字逐句抄寫的方式，表達以利亞的遵命。在命令和遵命的呼應下，結束了第一個小段。

第 2 節下半節開始新的段落（18:2b-6。參 NIV）：「那時，撒瑪利亞的饑荒非常嚴重。」「撒瑪利亞」在這裏不是單指撒瑪利亞城，而是以國家的首都代表整個以色列國。災情如何嚴重？近乎寸草不生（參第 5 節）。「撒瑪利亞」雖然代表整個國家，「撒瑪利亞」也同時是作者敘述的焦點，它讓我們想起居於此城的「亞哈」。

本段的人物是亞哈和俄巴底。亞哈是王，俄巴底是他的管家。第 3 節「亞哈召來他的管家俄巴底。」然後在第 5 節「亞哈對俄巴底說：…」。

中間（第 3 節下到第 4 節）是插入的部分，介紹俄巴底。俄巴底的意思是「耶和華的僕人」。他也人如其名，因為「俄巴底非常敬畏耶和華」，而且「自

幼就敬畏耶和華」(第12節)。第4節就是具體事例，說明他實在敬畏耶和華。在他的女主人王后耶洗別屠殺耶和華先知的情况下，俄巴底拯救了一百個先知。他的救援行動其實十分危險，隨時引火燒身，為自己惹來殺身之禍。這不但是敬虔的表現，也是正義、勇敢和精明辦事的表現。他「帶走了一百個先知，每五十個人，分散藏在山洞裏，又用餅和水供養他們。」(新譯本)俄巴底帶走的不是兩個，而是一百個先知。數量越大，難度越高，藏起一個兩個容易，藏起一百個就很難。而且還要在饑荒非常嚴重的情況下，供應這一百人每天的餅和水。(更艱難的情況是，俄巴底根本不知道這事要維持多久。還有，這事將會如何終結。)除了神的保守、一些對俄巴底忠心的人的幫助之外，俄巴底自己精明辦事的能力也是不可少吧？！

亞哈對俄巴底的吩咐是「你(原文是「你」)要走遍這地」(第5節)。「走遍這地」的具體內容是「到一切的水泉旁，到一切的溪邊」。而「走遍這地」的期望記在下半節：「也許我們可以找到青草」(新譯本)。如果真的找到青草，「我們就能夠使馬和騾生存，我們也不用滅了牲畜。」這裏所說的牲畜當然不是指全國的牲畜，而只是指亞哈擁有的牲畜。第5節上半節說的是「你」，下半節說的是「我們」。這是為甚麼最後第6節說「於是二人分地巡查，亞哈獨自走一路，俄巴底獨自走另一路。」這就造就了故事下一階段以利亞和俄巴底二人的單獨相遇。

思想：

俄巴底的主人是亞哈，女主人是耶洗別。這夫妻二人實行敬拜巴力和亞舍拉的國策，而且動輒殺人，然而俄巴底沒有屈從他們的惡，還在危險關頭拯救耶和華的先知。

世人都記得以利亞，甚少記得俄巴底。其實俄巴底也為後世信徒留下耶和華僕人的榜樣。在國策極度邪惡的時勢下，仍然保持自己對神的敬畏，勇敢又機智地做善良正直的事。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月二日

看哪，以利亞在這裏

靈修經文：王上 18:7-19（爾道預苦）

釋經：

亞哈與俄巴底「分地巡查」（18:6），造就了俄巴底與以利亞單獨相遇的機會。第7節到16節的主角就是他們二人。

第7節首句「俄巴底在路上時，看哪，以利亞遇見他」先交代二人相遇。「看哪」是從俄巴底的視角出發，他赫然見到以利亞。然而二人遇上並非「恰巧」（和合本），而是以利亞主動要「與他相見」。這「與…相見」在第16節（本段結束）重複出現了兩次，一次是俄巴底去「與亞哈相見」，一次是亞哈去「與以利亞相見」，都不是偶然或恰巧的。交代了二人相遇後（18:7a），一共是四段說話（18:7b-15），最後俄巴底就去「與亞哈相見」（18:16a）。換言之，本段有首尾呼應的結構，重複出現「與…相見」。

俄巴底認出以利亞，就「面伏於地」，表達他對以利亞高度的尊敬。俄巴底既然已經認出以利亞（他「面伏於地」的行動也確認了這一點），這樣，「你是我主以利亞嗎？」這句話的意思就不是要確認以利亞的身份，而是「已經三年了，我主以利亞啊，真的是你嗎？」（參Jerome T. Walsh）俄巴底的「問」帶來了以利亞的「答」，共兩部分。他先回答俄巴底：「我是（或作『是我』）」。然後他吩咐俄巴底：「你去，告訴你主人說：『看哪，以利亞在這裏。』」

對於以利亞的吩咐，俄巴底說了一段很長的話（18:9-14）。首句原文直譯是「我有甚麼罪，你竟把你的僕人（我）交在亞哈手裏，使他殺我呢？」（第9節）這話帶出了兩個重點：第一，以利亞的吩咐會使俄巴底喪命，亞哈會殺了他。第二，俄巴底認為自己並沒有甚麼罪過，不該得到這樣的結果。為何以利亞的吩咐會使他喪命？這是第10至第12節上的內容。為何俄巴底認為自己不該有這樣的結果？這是

第12節下至第14節的內容。兩個段落都以「他必殺我」結束。這樣，「他殺我」在俄巴底的話中就重複了3次。

第10節是俄巴底的誓言，表示他所說的不是假話。亞哈到處尋找以利亞，甚至遠至鄰近的邦國，認真的程度由第10節下半節表達出來：在這事上，人不可以敷衍了事，若說沒有找到以利亞，他們都要以誓言作實。在第10節的背景下，俄巴底複述以利亞的吩咐（第11節。還有1次在第14節），然後說出他害怕之處：「恐怕我一離開你，耶和華的靈就把你提到我所不知道的地方去。這樣，我去告訴亞哈，他若找不到你，就必殺我。」（第12節）俄巴底的擔心不是沒理由的，三年來以利亞忽然人間蒸發，不知所終，亞哈遍尋不獲。俄巴底當然不知道耶和華已經吩咐以利亞要讓亞哈看見他（第1節），他也不知道以利亞正遵行神的吩咐「要讓亞哈見到他」（第2節），他擔心的是當他向亞哈報告後，萬一以利亞再次消失，亞哈一定殺他洩憤。

至於俄巴底為何認為自己不該有這惡果，他就說出他曾拯救耶和華的眾先知一事（第13節），證明他是一個敬畏耶和華的人（第12節下），以利亞的吩咐會令他被殺（第14節）。

對於俄巴底的憂慮，以利亞也以誓言回覆，「我指著所事奉永生的萬軍之耶和華起誓」帶我們回到第17章第1節的起誓格式。從前他宣告沒有露水沒有雨水的日子開始，現在他說他要讓亞哈見到他（第15節）。

在以利亞的誓言保證下，「俄巴底就去與亞哈相見，告訴亞哈。」（第16節上）結束了俄巴底與以利亞的段落。

第16節下半節「亞哈就去與以利亞相見」，開始了亞哈和以利亞的段落（第17-19節）。亞哈與以利亞的段落由兩段說話組成，先是亞哈對以利亞的指控：「給以色列惹麻煩的這個人就是你嗎？」（新譯本第17節）然後是以利亞的回覆，共兩部分。先是以利亞對亞哈指控的還擊（第18節），然後是他對亞哈的吩咐（第19節）：「現在你要打發人，召集以色列眾人，到迦密山，到我那裏去；還有耶洗別所供養的四百五十個巴力的先知和四百個亞舍拉的先知。」

亞哈對以利亞吩咐的執行（第20節），把故事帶到新階段：在迦密山的一幕（第21-46節）。這一幕解釋了為何耶和華自己要降雨在地上，但要以利亞先讓亞哈見到他（第1節）。

思想：

誰是罪魁禍首？亞哈指控以利亞是給以色列惹麻煩的人。以利亞的還擊是：「使以色列遭殃的不是我，而是你和你的父家，因為你們離棄耶和華的誠命，去隨從巴力。」在指控別人之前，有沒有想過自己才是禍患的根源，問題的所在？

既然旱災是由拜巴力而起，那麼在耶和華降雨之前，先要解決的就是對巴力的敬拜。真正的問題若不解決，引伸出來的問題就不能解決。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月三日

如果耶和華是神，就當順從耶和華

靈修經文：王上 18:20-29（爾道預苦）

釋經：

對於以利亞的吩咐（第 19 節），亞哈的執行記載在第 20 節。故事的場景來到迦密山，被召集到這裏的有以色列的眾人和（巴力的）眾先知。第 21 節至第 24 節是以利亞對以色列眾人的話，第 25 至第 29 節是以利亞對巴力先知的話，每部分都由兩小段組成（18:21、22-24；18:25-26、27-29）。

以利亞先以問句質問以色列眾人：「你們心持二意要到幾時呢？」「心持二意」一語中，原文所用的分詞的意思是「跛行」（第 26 節譯作「蹦跳」），用廣東話來說就是行路時「跔下跔下」。現以「跛行」動作的搖擺，引伸為心意的搖擺。「二意」所指的就是耶和華和巴力。以色列人「心持二意」的意思不是他們猶豫不決，還沒有選定，他們明明已經選了巴力，對巴力更是滿有信心（第 24 節），所以「心持二意」的意思是他們選了巴力的同時，又想要耶和華。以利亞的話有幾個重點；第一，以色列人在兩者中只能二選一，他們不能又追隨耶和華，又追隨巴力。準確點說，追隨巴力的人或會認為他們可以同時追隨耶和華，但追隨耶和華的人絕不可以同時追隨巴力。第二，在耶和華和巴力兩者之中，只有一位是神，絕不可能兩位都是。第三，選擇追隨哪一位的準則就是哪一位才是神。對於以利亞的質問，百姓沒有回答一句話。

以利亞對百姓說的第二段話（第 22-24 節）是向他們提出一項挑戰。挑戰的目是要向百姓證明巴力不是神，耶和華才是。首句指出，在人數上巴力先知佔絕對優勢，他們有 450 人，以利亞只得 1 人。第二句不是說「你們（指以色列眾人）請給我們兩頭牛犢」，而是「讓他們（指巴力先知）」

給我們兩頭牛犢，也「讓他們」為自己先選一隻。所以，在這場對決中，讓巴力先知們全面佔優。對決的方式是雙方各自築壇（第 26、32 節），把牛犢「切成小塊，放在柴上，不要點火」（第 23、33 節），然後雙方各自呼求自己的神，呼求的內容該是求神降火下來燒盡祭物，那以火回應的就是神。對於以利亞的挑戰，以色列人有話說了，他們說：好主意。反映出他們對巴力有十足的信心。

在百姓的支持下，對決開始。以利亞對巴力先知兩次說話，巴力先知兩次都照以利亞的話行。兩個段落的結束都是「沒有聲音，沒有回應的」（第 26、29 節），第二段結束多加一句「也沒有理睬的」。

以利亞對巴力先知第一次說話的內容（第 25 節）乃按照先前與百姓約定的話。以利亞說：「…預備好了，求告你們神明的名…」。巴力先知就照著行，「…（他們）預備好了…求告巴力的名…」（第 26 節）。第 26 節首句「他們取了那給他們的一隻牛犢」好像和上文第 23 節不協調，其實這只是作者省略的說法：他們提供了兩隻牛犢，他們也先選了一隻，然後以色列人就將他們選定的一隻給他們，他們就取了那給他們的那隻牛犢。接著他們就預備獻祭的事項，由早晨到午間，他們呼求「巴力啊，求你應允我們！」只是「沒有聲音，也沒有回應」。因此他們把行動升級，「在所築的壇四圍蹦跳」。「蹦跳」是對巴力先知的一種嘲諷，他們的舞姿是「跣下跣下」。

到了中午，以利亞再向他們說話，嘲笑他們。說話的重點是「大聲求告吧！」然後解釋為甚麼要大聲求告呢？「因為…」（第 27 節）。於是，他們就按以利亞的吩咐「大聲求告」，而且把行動再次升級，用刀槍自刺，直至渾身流血（第 28 節）。真的不是鬧著玩的啊！可惜甚麼都沒有發生，「沒有聲音，沒有回應的，也沒有理睬的。」「沒有聲音，沒有回應的」肯定是指巴力，「沒有理睬的」一句可以指以色列人，意思是連以色列人都不理會他們了。畢竟他們足足弄了一整天，到獻晚祭的時候了。

思想： 在這場戲劇性的對決中，作者只用一節經文（第26節）就記錄了巴力先知們的預備和祈禱（他們的祈禱在原文甚至只有兩隻字），有別於下文以利亞獻祭預備的仔細和較長篇幅的禱告內容。作者記錄巴力先知的重點是他們用了的時間，大聲呼叫，兩次升級的行動。然後重複「沒有聲音，也沒有回應」的結果。假的東西，任你用更多的時間、付出更多的努力，終歸是徒然。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月四日

耶和華是神！耶和華是神！

靈修經文：王上 18:30-40（爾道預苦）

釋經：

巴力先知「從早晨到中午…中午過去了…直到獻晚祭的時候」（第 26-29 節），他們向巴力的呼求，連一點回應的聲音都沒有。以利亞登場的時候到了。第 30 至 35 節記錄以利亞築壇，預備好了所有獻祭的事項，惟獨沒有點火。第 36-40 節記錄以利亞向耶和華禱告，火就降下來燒盡祭物。兩個段落都以「走近（或譯作近前來）」開始。

以利亞叫眾百姓「你們走近我這裏來。」於是本來聚集在巴力先知一邊的眾百姓，現在都「走近」以利亞的一邊（第 30 節上）。他就在眾百姓面前「重修已經毀壞耶和華的壇」（第 30 節下）。這話告訴我們迦密山上本有耶和華的祭壇，但在亞哈和耶洗別拜巴力的國策下，耶和華的先知被殺，耶和華的祭壇被毀。

以利亞重修祭壇的細節記錄在第 31 至 32 節。他拿了 12 塊石頭，用這 12 塊石頭為耶和華的名築了一座壇。作者刻意向讀者解釋「12」這數字與雅各子孫 12 支派的關係，並「雅各」與「以色列」的關係。意思是：耶和華才是以色列 12 支派的祖先雅各所敬拜的神啊！巴力和以色列人有何關係呢？壇築好後，他就在壇的周圍挖溝，「可容十四公升種籽」（新譯本）。下文說這溝都滿了水。14 公升的水量其實不多，所以這並不是深溝。這溝的作用可能是為了接著發生的火燒神蹟劃出界線，人不要越界。築壇挖溝後，他就在壇上擺柴，把牛犢切成小塊，放在柴上（第 33 節上）。接著是以利亞對百姓的吩咐與百姓的執行：倒水在燔祭和柴上。3 次倒水，每次 4 桶，總共 12 桶，與上文 12 塊石頭的數字暗地呼應。倒水在燔祭和柴上並非正常獻祭的操作，以利亞這操作的目的，明顯是為了突顯後來火降下來的奇妙和猛烈，也顯出他對火即將降下來的信心。

在詳細記錄以利亞如何預備獻祭的各樣事項後，作者也以長篇幅記錄以利亞的禱告。以利亞的禱告分兩部分，他兩次呼叫耶和華（18:36、37）。首次呼叫耶和華的時候，他加上「亞伯拉罕、以撒、以色列的神」，這並非慣常的叫法，這叫法在舊約另外只出現了兩次（代上 29:18、代下 30:6），慣常的叫法是「亞伯拉罕、以撒、雅各的神」。這改動的作用是要突顯出耶和華與以色列的關係，這也是以利亞禱告的其中一個重點：「求你今天使人知道你是以色列中的神」（新譯本）。這句是關於「你」；「今天」表達時間的迫切性；「也知道我是你的僕人，又是奉你的命令行這一切事」，這一句是關於「我」。原文「你」和「我」都是獨立代名詞，分別放在兩句句首。後一句除了確認以利亞是神的僕人外，也告訴了讀者：以利亞見亞哈，吩咐亞哈召集百姓和巴力先知上迦密山，然後他在山上與巴力先知對決等等都是神的旨意。解答了第 1 節為何神自己要降雨在地上之前，神先吩咐以利亞要讓亞哈見到他：因為迦密山上的這一幕要先發生，然後雨才會降在地上。

以利亞禱告的第二部分記錄在第 37 節。以利亞再次呼叫「耶和華」。兩次說：「求你應允我」。接著兩句都是關於「你」：「使這百姓知道『你』耶和華是神，是『你』叫他們回心轉意的。」兩個「你」在原文都是獨立代名詞，分別放在兩句句首。

我們要注意的，以利亞的禱告沒有直接提到「火」。他與百姓先前商議的決定是「那應允禱告降火的就是神」（第 24 節）。以利亞在第 36、37 節的禱告中，他關心的不是「火」本身，而是耶和華降火下來可以帶來的效果。我們或者可以這樣說，他是以耶和華降火下來將會帶來的結果，作為他禱告耶和華降火下來的原因。

「於是耶和華的火降下來了」，按著次序由上到下「吞滅」（或作吞吃）燔祭、木柴，然後是石頭、塵土（指祭壇），接著火燒到祭壇四圍的溝，「燒乾」（可譯作「舔乾」）溝裏的水。至於火是如何降下來的呢？可能是藉著閃電吧！

眾民看見就面伏於地，說：「耶和華是神！耶和華是神！」直譯是「耶和華—祂是神！耶和華—祂是神！」直接回應了第 37 節「使這民知道你—耶和華是神」。

最後第 40 節以利亞把巴力先知盡都殺在迦密山下的基順河。

思想：「假的真不了，真的假不了。」拜神當然要拜真神，假的拜來是「搵自己的笨」（自找麻煩）。我想起帖撒羅尼迦人，他們「從偶像歸向神，目的就是要服事那又真又活的神」（帖前 1:9）。弟兄姊妹，我們敬拜的就是這一位真神。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月五日

天空因風雲而變為黑暗，隨著降下大雨來

靈修經文：王上 18:41-46（爾道預苦）

釋經：

在迦密山上的一幕，我們只見以利亞與以色列眾人說話，並以利亞與巴力先知們的對決，作者沒有提到亞哈。現在「以利亞對亞哈說」把亞哈再次帶入故事之中。相反，作者再沒有提及巴力先知或以色列眾人。然而，亞哈在這段落中並不是主角，他只是被吩咐的對象，經歷雨下來的情況。我們或許可以說，在迦密山上，亞哈其實一直在場，他目睹山上先知對決的一幕，也陪同以利亞下山，看到巴力先知們被殺。

以利亞對亞哈的話共兩部分：命令和解釋。命令由3個命令式語氣的動詞帶出，可以譯成：「你上去吧！吃吧！喝吧！」王在先知對決的整件事上並沒有插手的空間，也沒有左右大局的能力，他能做的只是吃、喝。以利亞現在吩咐亞哈上去吃喝，意思是：你上去繼續你的吃喝吧，不用掛心旱災的事了，「因為有暴雨的響聲了。」所謂「暴雨的響聲」可能是指陣陣的雷聲。當時天空顯然尚未因風雲而變得黑暗（第45節），但人已經可以聽到下雨前的雷聲，由遠處傳來。「亞哈就上去吃喝」一句中，「上去」是動詞。「吃」「喝」是兩個不定詞，表達上去的目的。（就像「以利亞就去，要讓亞哈見到他」（18:2），「去」是動詞，「讓…見到」是不定詞。以利亞已經去了，但在這句話裏面，以利亞已經讓亞哈見到他了嗎？當然還沒有。）在以利亞的吩咐下，「亞哈就上去，為要吃喝。」

當亞哈「上去」的時候，作者告訴我們以利亞也「上去」（第42節）。大家都上迦密山，但上到不同的地點。以利亞上了迦密山頂，然後「屈身在地，把臉伏在兩膝之中」，一個禱告的姿勢。作者沒有告訴我們以利亞禱告的內容，敘述的焦點放在雨降下來的經過。

第43至44節記錄以利亞與他僕人的對話。以利亞對僕人的話只有吩咐，沒有解釋。「你上去，向海觀看」共兩句命令式句子。首句與他對亞哈的吩咐一樣，只是以利亞對僕人的吩咐客氣得多了，因為原文多了一個感歎詞（很多譯本都沒有譯出來），句子可譯作「請你上去」。第二句可譯作「望向海的一方」，迦密山就在海邊，山的西面就是地中海。僕人就「上去」（這是「上去」在第41至44節中的第5次出現，還有2次在第44節），然後按吩咐「觀看」，只是他沒看見甚麼異樣。以利亞吩咐他再去，一連7次，直到第7次，僕人回報他看見有一片像人手掌那麼大的雲正從海「上來」（第6次出現）。「手掌」在寡婦的故事中也曾出現：她只有一隻手掌能拿的那麼多麵粉（17:12）。後來這一點點麵粉卻供應了以利亞、她和她的家許多的日子。現在，這看來只是手掌般大的雨雲，卻帶來了後來的暴雨。這雨勢之大，甚至能夠阻擋馬車的前進（第44節）。

以利亞吩咐僕人：「你上去（第7次出現）告訴亞哈，當套車下去…」。本段的開始亞哈「上去」，以利亞也「上去」。現在故事結束，亞哈和以利亞也下去。「下去」這動詞沒有重複出現，重複出現的是「耶斯列」。亞哈坐上車，去耶斯列，以利亞靠著耶和華的能力（原文作「手」），「跑在亞哈的前頭，直跑到耶斯列（新譯本）」。耶斯列在這裏指耶斯列城，位於迦密山東南面的耶斯列平原。亞哈的一個王宮就在這裏（王上21:1-2），是後來亞哈奪取耶斯列人拿伯葡萄園的故事的場景（王上21章）。

思想： 旱災的故事來到結束。整個故事由以利亞向亞哈宣告旱災開始（17:1），現在由亞哈經歷降雨結束。在迦南神話中，巴力是掌管風雨的神。現在，作者告訴我們那掌管風雨的不是巴力，而是耶和華。巴力不是神，耶和華才是。錯誤地把巴力視為風雨之神而向他跪拜，這錯誤是何等的大！弟兄姊妹，今天賜給我們各樣福氣的是耶和華神，不能弄錯。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月六日

起來吃吧！因為你要走的路很遠

靈修經文：王上 19:1-8（爾道預苦）

釋經：

隨著大雨降下，旱災結束。第 19 章掀開故事新一頁。旱災的故事以「耶斯列」城結束（18 章最後一個字就是耶斯列），那裏有亞哈和耶洗別的王宮（王上 21:1-2）。亞哈到了耶斯列，以利亞也到了耶斯列（18:45-46）。

把旱災的故事（第 17-18 章）與新故事連起來的是第 1、2 節和第 3 節。第 1 節句子的主詞是亞哈，第 2 節句子的主詞是耶洗別，第 3 節句子的主詞是以利亞。由於亞哈把以利亞的事告訴耶洗別，耶洗別就派使者告訴以利亞要殺他，在第 1 及 2 節背景下，以利亞逃命了。由第 3 節開始，故事再沒有提及亞哈和耶洗別，焦點人物只有以利亞。

新譯本第 1 節譯作「亞哈把以利亞所行的一切，和他用刀殺死眾先知的一切事，都告訴了耶洗別。」這譯文兩次出現的「一切」把亞哈告訴耶洗別有關以利亞的兩個重點譯了出來。既然亞哈「把以利所行的一切」告訴耶洗別，這「一切」自然包括了「他用刀殺死眾（「眾」原文是本節第 3 次出現的「一切」）先知的一切事」。不過，作者還是把以利亞殺眾先知的事用另一句句子帶出來，因為以利亞殺先知的這一件事就是導致下文他要逃命的原因。「以利亞所行的一切」一定包括他與先知對決的經過，火怎樣降下來，並他禱告，雨怎樣降下來。耶洗別對別的報導都沒有反應，她有反應的是以利亞殺了她所供養的先知（18:19）。於是她說話了。這是耶洗別在故事中的第一次說話，作者用直接引句（direct quotation）記下來，她差遣一個使者到以利亞那裏，對他說：「明天這個時候，如果我不使你的性命，像那些人一樣，願神明懲罰我，並且加倍懲罰我。」使者到哪裏找以利亞呢？這一次不用四處搜尋了

(18:10)，因為以利亞也在耶斯列城內(18:46)。耶洗別的誓言不但說出她要殺以利亞，也說出了她要殺以利亞的決心。不過，有學者認為耶洗別並非真的要殺以利亞，她若真的要殺以利亞，又何需事先張揚，給予充足時間(「明日約這時候」)讓以利亞逃跑呢?!她真正的目的是要恐嚇以利亞，叫以利亞走，離開以色列。這解釋值得考慮。

以利亞怕了，他起來，帶著自己的僕人(18:43)，為自己的性命逃跑了，由北方的耶斯列向南方走，到了猶大的別示巴。這是南國猶大南方的盡頭。他把僕人留在那裏之後，故事就只剩下他自己孤身一人。「他自己卻在曠野走了一天的路」(新譯本)，表示他留下了僕人，自己卻繼續走，離開別示巴，深入曠野，進到一個人跡罕至的地方。接著的一個小段內兩次提及「一棵羅騰樹下」。他到了，就坐在「一棵羅騰樹下」。羅騰樹其實不是樹，它是一種針葉黃花的灌木，配襯著曠野的環境，它能夠為以利亞提供的蔭影其實十分有限。以利亞就為「他的性命」求死(第4節)。但在上一節他才為「他的性命」逃跑呢!以利亞求死說:「耶和華啊，現在夠了!求你取我的性命吧，因為我不比我的祖先好。」然後他就躺下，睡在「一棵羅騰樹下」。

由「來到、坐下」、「躺下、睡了」，讓我們感到這由北方來到曠野這裏的以利亞真的累了。他不但身體疲憊，心靈也極度沮喪，因為在這兩組動詞之間，他向耶和華求死。「現在夠了!」這是以利亞的一句感嘆句。「現在」無疑是指他說這話的時間，但「夠了」到底指甚麼「太多」(too much)以致「夠了」(enough)呢?(原文「夠了」的另一個意思就是「多」)是「受夠了」(現代中文譯本譯作「我受不了啦」)，所以求耶和華取他的性命?是耶和華對他的要求太多，所以夠了，不要再要求他做甚麼了?是他對自己服事神付出太多，卻毫無成果，所以夠了，不想再繼續下去了?意思實在很難確定。但按下文他對耶和華說的話(第10節)，最後一個解釋可取。

(「夠了」這詞在本章另外只出現了一次，在耶和華使者第2次說的話之內:「因為你要走的路程太遠了。」(新譯本))

「太遠了」其實就是「夠了」同一個字。按此，另一個可以考慮的解釋是：他不要再走了，夠了。但耶和華的使者告訴他：他還有很遠的路要走。）

以利亞求神取他性命的理由是他「不比祖先好」。這「好」不是指道德或品格上的好，和合本譯作「我不勝於我的列祖」，「好」指能力上他不及他的祖先們。意思是：他們能辦事，我不能。反映出以利亞內心的沮喪。

他躺下睡了之後，「使者」兩次拍他，與他說話（第5節下到第8節）。「看哪，有一個天使拍他…」。「天使」原文是「使者」，譯作天使並無不妥，因為第二次描述他時，作者說「耶和華的使者」（第7節）。要注意的是上文「耶洗別就派使者到以利亞那裏」一句中的「使者」跟這裏的「使者」是同一個字。「看哪」是作者對讀者說的，作者想讀者驚訝地看見：在這人跡罕至的曠野，竟然有「使者」出現。以利亞不孤單啊！使者第一次向以利亞說的話只有吩咐：起來！吃吧！沒有解釋。以利亞觀看，「看哪，頭旁有燒熱的石頭烤的餅和一壺水。」這「看哪」是從以利亞的視角出發，他驚訝地發現有餅和水。這次供應以利亞食物的不是烏鴉，也不是寡婦，而是耶和華的使者。以利亞吃了喝了之後，他再次躺下（這次沒有說他睡了）。對應以利亞「再次躺下」，耶和華的使者「再次拍他」。使者這一次對以利亞說的話不但有吩咐：起來！吃吧！也有解釋：因為你要走的路程太遠了。於是他起來！吃了！喝了！走了（原文一連四個動詞）四十晝夜來到何烈山。把故事帶到另一階段。

思想：

耶洗別對於以利亞在迦密山上的其他作為全無反應，只對以利亞殺死她供養的先知一事有反應。這告訴我們：神蹟對心硬的人沒有用，不能叫他的心回轉。

以利亞在迦密山上禱告，火就降下來，他又禱告，雨就降下來。他做了何等大的事，但他竟說：我不勝於我的列祖。

這告訴我們：以往的成就對沮喪的人也沒有用，不能叫他振奮起來。

我的禱告：_____

為教會禱告：_____

三月七日

你在這裏做甚麼？

靈修經文：王上 19:9-14（爾道預苦）

釋經：

耶和華的使者說：「起來吃吧！因為你要走的路程太遠了！」（第7節）到底以利亞要走的路程有多遠？答案是他走了「四十日四十夜」（原文直譯），直至來到何烈山。他靠著甚麼走了這麼遠的路呢？答案是耶和華使者給他的飲食。烏鴉曾供養他，寡婦也曾供養他，現在使者供給他食物，給他走下去的力量。其實一切都是耶和華在供養他。但這灰心沮喪的先知，在他逃命的孤單旅途上，他似乎察覺不到自己並不孤單（因為有神的使者與他同在），他也沒有認定神與他同在的寶貴。

他到了何烈山，就進了一個洞。在洞裏過了一夜（19:9上）。這半節經文交代了這個段落（19:9-18）的場景。

以利亞在洞裏的一幕讓我們想起俄巴底也曾把耶和華的一百個先知藏在洞裏，藉此逃避耶洗別的追殺，並且把這事告訴了以利亞（18:13）。但在迦密山上，以利亞對百姓說：作耶和華先知的只剩下我一個（18:22）。為何他明明知道那些先知的存在，卻仍這樣說呢？忘記了？還是他心裏根本瞧不起他們。現在，他自己也在洞裏啊！

一夜之後，耶和華的話臨到以利亞。兩次問他說：「以利亞，你在這裏做甚麼？」（19:9下-10、19:13下）在十七至十九章這3章經內，只有這兩次，耶和華呼叫以利亞的名字。對一個灰心沮喪的人而言，這是一個很暖心的行動。神知道他的心情。問句真正意思是：你為甚麼在這裏（參以利亞的回覆）？你不應該在這裏啊（參耶和華對他的吩咐19:15-17）！

對於耶和華兩次一樣的問，以利亞也兩次一樣的答。在十七至十九章這3章經文內，在以利亞多次的禱告中，只有這

兩次，以利亞沒有叫神的名字。他回答的內容把他自己對耶和華的熱心與以色列人的惡（背棄了你的約、毀壞了你的壇、用刀殺了你的先知）作了比較。帶出的意思是他不該得到這樣的對待：他們還尋索我的性命要拿走它（原文直譯）！以利亞的話高度集中在他自己身上，「只剩下我一人」（I alone am left）一句中，「我」是獨立代名詞，有強調作用，再加上「獨自」，以利亞只看見自己，他再一次漠視其他先知存在的事實。另一點要注意的是：上文作者告訴我們要殺他的是耶洗別（19:2），現在以利亞卻說尋索他性命的是以色列人，把不利的信息大大地放大。這是情緒低落的人常見的情況。

耶和華的吩咐是「你出來站在山上，在耶和華面前。」（19:11上）「在山上」是地理上的位置，沒甚麼特別。重要的是「在耶和華面前」，這是以利亞在上文兩次提及的。中譯「我所事奉的…」（17:1、18:15）原文是「我**站在祂面前**的那一位…」現在，神吩咐以利亞站在祂面前，其實是重申以利亞僕人的身份，也重申神是他的主人的身份。這關係沒改變！

那麼，以利亞在哪一節經文才回應耶和華的吩咐從洞中出來呢？第13節。在耶和華的吩咐（19:11上）與以利亞遵命之間（19:13）是耶和華經過的時候，在耶和華面前足以崩山碎石之烈風、地震、火，接連出現的每一項都顯出神的大能。在這種既強大又可怕的力量下，以利亞要從洞裏出來也是不可能的。直到這震撼的力量消失，以利亞聽到微小的聲音，他才用外衣蒙著臉，從洞中出來站在洞口。這蒙臉的舉動反映著剛剛的一幕實實在在的叫以利亞害怕。耶和華再問「以利亞，你在這裏做甚麼？」以利亞也照先前的話答。但讀者大概都可以意會，以利亞的回答雖然跟之前的完全一樣，但經歷過這烈風、地震和火這樣震撼一幕的人，不可能不意識到自己的渺小、耶和華神的偉大。以利亞降服了。

現在，耶和華可以再次吩咐這位站在祂面前的僕人了。

思想：

人總有軟弱的時候，強如以利亞也有沮喪求死的一刻。耶和華要先知知道他仍是神的僕人，耶和華仍是他的主人。這關係沒有改變。

神提振先知的方方法不是責備，而是呼叫他的名字，也讓他親身經歷神的大能。

但願每位在沮喪中的同工都聽到神呼喚你名字的聲音，也再次經歷神的大能。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月八日

於是以利亞離開那裏走了

靈修經文：王上 19:15-21（爾道預苦）

釋經：

耶和華對以利亞的話共兩部分，先是命令（18:15-17），涉及3個人物。然後耶和華告訴以利亞一個事實，涉及7000人（18:18）。

耶和華吩咐以利亞從原路回去，到大馬士革的曠野。即由何烈山回到猶大的別示巴，然後北上，經過以色列的國境後，上到大馬士革。重返令他有死亡威脅之地，以利亞要戰勝自己內心的恐懼。到了大馬士革的曠野，他要膏哈薛作亞蘭王，還要膏耶戶作以色列王，膏以利沙作先知（後兩者沒有提及「膏」的地點）。即以利亞要使兩個人為王，一人作先知。關於耶和華的吩咐，有兩點要注意。一、以利亞親自完成的只有使以利沙作先知，其餘兩項任務分別由以利沙（王下8:7-15）並以利沙所派的一個門徒完成（王下9:1-10）。二、「膏」不需要按字面解作：把膏油倒在頭上。在這3個任務中，只有膏耶戶一項按字面完成，其餘兩項聖經都沒有倒膏油在頭上的記錄。

耶和華也告訴以利亞這3人的關聯，重複的字眼是「逃避…之刀的，必被…所殺」。亞蘭是以色列的敵人，亞哈就是在與亞蘭王的戰爭中陣亡的（王上22:29-36）。哈薛是亞蘭王便哈達的僕人，以利沙宣告哈薛必作亞蘭王的時候，預見日後哈薛「必虐待以色列人，用火焚燒他們的堡壘，用刀殺死他們的壯丁，摔死他們的嬰孩，剖開他們的孕婦。」（王下8:12）耶戶是亞哈家的軍官，曾在亞哈手下服事（王下9:25），他自立為王後，殺了亞哈的孫子以色列王約蘭、耶洗別與亞哈的七十個兒子。對於以利亞指控以色列人的惡：背棄了你的約、毀壞了你的壇、用刀殺了你的先知（王上19:10、14），現在耶和華告訴以利亞，他們將會面對審

判。對於以利亞說「只剩下我一人」，耶和華告訴他「我在以色列中留下七千人，他們的膝沒有向巴力下跪，他們的嘴也沒有親吻他。(原文直譯)」神糾正先知的錯誤：自我、自大。

以利亞離開那裏走了。「他遇見」或譯作「他找到」以利沙。當時以利沙正在耕地，「在他前頭有十二對牛，他自己趕著第十二對」。這項資料告訴我們以利沙應該來自大戶人家。他自己趕著第十二對，那麼前面的十一對呢？估計由其他僕人負責吧？以利亞把外衣搭在他身上，這突如其來的行動，也許令以利沙用了一些時間思想當中的意義，因為當他明白以利亞這舉動的含義後，他就立刻跑上去，而以利亞已經走遠了。以利沙吻別父親母親，把牛宰了，用套牛的工具作燃料把肉煮了款待眾人，一個徹底放棄過去的行動。他就起來，跟隨以利亞，服事他。

思想： 以利亞有接班人了。人選是耶和華親自指派的。以利沙有以利亞雙倍的靈（王下2:9），行的神蹟比以利亞多，但世人還是多記得以利亞。在新約聖經「以利亞」出現的次數遠比「以利沙」的一次多。服事主的人總有交棒的一日，求主為你為我預備！

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月九日

所謂預苦

靈修經文：太 4:1（爾道預苦）

釋經：

耶穌基督在曠野被試探的故事，無疑是信仰旅程中的一個重要篇章。這個故事不僅僅是歷史的記錄，更是我們在信仰中不斷自省與成長的鏡子。當我們進入預苦期，這段時間成為我們深思基督受苦的契機。耶穌在曠野的四十天，正如信徒在預苦期的四十日，這段時間充滿了禁食、禱告與悔改的意義。

不過，回到一個更基本的問題：為什麼基督徒要「擺苦嚟辛」（自找苦吃）？究竟「苦」對我們的信仰來說有何意義呢？誠然，按照基督教靈修傳統，苦修主義（asceticism）一直都是一個重要的屬靈傳統。「苦」本身或許沒有直接的功能意義，但它卻是一種預備，好讓人得以離開俗世的纏繞。因此，「預苦」這個字正好道出了整個屬靈類似的意義：不是預備受苦，而是受苦作為一種準備。耶穌基督的曠野經歷，正是這種磨練的最佳例證。

耶穌基督的四十天曠野試探，同時被記載於馬太、馬可和路加福音中，三卷福音書都有不同的角度和亮光，我們將會慢慢細嚐。這段特別的屬靈經歷，不僅是耶穌個人生命的試煉，也是我們每個人的信仰反思。在這段曠野的旅程中，耶穌面對了極大的試探，這些試探不僅是對祂肉體的挑戰，更是對祂信仰與使命的考驗。這樣的試探，正如我們在生活中所面對的各種挑戰與困難。耶穌選擇在曠野中面對這些試探，並以祂的信仰與智慧戰勝它們，這給我們提供了一個範例，讓我們知道如何在面對試探時，依靠信仰的力量去克服。

預苦期是我們反思與自省的時刻。我們不僅要思考耶穌在曠野中的經歷，更要將這段經歷轉化為我們生命中的力量。這段時間讓我們有機會重新審視自己的信仰，並在苦難中尋找生命的意義。我認為，所謂靈性，正是生命、信仰與苦難三者彼此交織的長跑旅程。

因此，讓我們好好預備，預備思想這一段苦，它正是我們與上帝關係的預備——它叫我們面對這個頗「苦」的世界，能夠更加堅定與勇敢。

默想： 你最近的生活感覺「苦」嗎？倒不如把它作為一種預備，看待它為你與上帝關係更深的準備。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十日

一句話的苦難

靈修經文：可 1:12-13（爾道預苦）

釋經：

正如昨天所說，耶穌在曠野接受試探的經文記載於馬太福音、馬可福音、路加福音三卷福音書裏面。其中，馬可福音最為簡短，只有兩句經文的記載。馬可福音把整個耶穌四十天的經歷，用了一兩節經文來表達——這是一個非常值得我們深思的事。

當然，從技術上來看，馬可福音作為最早期的福音書，它把耶穌的經歷簡短地捕捉描寫出來。如此，我們可以發現，馬可福音作者以一句說話把耶穌曠野受試探的起源（聖靈的催促）、過程（四十天受試探，並與野獸同住）與結局（天使來伺候）都總結在一節經文之內。

四十天，一句說話總結了。

我們作為讀者，很容易忽略這四十天的內容。四十天是一個漫長的旅程。一天、一天、一天、一天、一天、一天的過去……或許，四十天的試探，重點是你身處其中的每一天、每一刻。試探、苦修、歷練，重點都是「過程」。如果我們早知道結局，如果我們早預計到完結的一刻，如果我們帶着總結的視野看待這生命的苦鍊，我想，任何苦難都只是一句說話的重量。

然而，曠野的重點從來都是過程。當一個人身處於「過程」之中，哪怕是多麼微小的苦澀，哪怕是多麼短暫的迷途，我們都才會發現它應有的重量——更從而發現上帝在其中的恩典。

是的，模糊籠統地觀看生命，我們就只能體驗模糊籠統的上帝恩典。

因此，弟兄姊妹，讓我們好好預備自己，進入耶穌基督四十天的曠野經歷，一天一天地與祂同步。

默想： 你最近的生活，感覺過得很快嗎？所謂「靈修」，其中一個重要的事情，就是把自己看似普通平淡的生命，逐一逐一地細嚐。你會發現，它從來都不僅僅只是一句說話就能總結的事。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十一日

聖靈的引導

靈修經文：太 4:1；路 4:1（爾道預苦）

釋經：

從今天起，我們將會用馬太福音與路加福音的版本，一句一句地默想耶穌四十天曠野的片段。

耶穌基督在世的生命是我們的榜樣與典範——他在世的一生，不僅是他自己的生命過程，更是世上所有人的根源、本質與目標。耶穌的生命告訴我們：我們的生命在上帝裏面一切的可能性。

其中一個可能性，就是「聖靈的生命」。

原來人活着，不僅是自己活着，更可以在聖靈裏面活着。聖經有不少詞彙形容一個人在聖靈下的狀態：聖靈降臨、聖靈充滿、聖靈引導、聖靈同在、聖靈提醒等等。無論如何，這些詞彙都告訴我們一個重要的事實，我們活着，不僅是一個人自己意志下的決定，更可以是有聖靈某種意義下的參與。

我們發現，馬太福音與路加福音對於耶穌基督到達曠野的狀況略有不同。馬太福音告訴我們，耶穌被聖靈引導到曠野；路加福音卻說，耶穌在約旦河被聖靈充滿，然後繼續被聖靈引領。我們不知道兩者的分別。究竟聖靈在一個人生命上的運作方式如何，這是上帝的奧秘。

然而，無論是馬太福音抑或路加福音，聖經都以「聖靈」作為耶穌整個曠野經歷的開始。沒有其他原因。

不是耶穌自己的決定，也不是人世間任何事件所導致的結果。唯獨聖靈，引領我們進入上帝掌權下的美意——哪怕它是曠野之路，抑或死蔭幽谷。

默想： 你的生命有聖靈的參與嗎？或許你對此感到難以理解。不過，我們或許不知道「聖靈」如何在我們生命中運作，我們只需要知道，祂真的在我們的生命之中，開啓我們生命的各種可能。

我的禱告： _____

教會禱告： _____

三月十二日

試探

靈修經文：太 4:1；路 4:2（爾道預苦）

釋經：

另一個值得我們思想的地方：兩卷福音書都把「試探」作為整個曠野經驗的開始——作為一個故事的表達方式。故事的第一句，就開宗明義表明這是一個「試探」的故事，讀者們了解，也知道，試探將要來臨。

不過，這只是說故事的方式。對於耶穌基督來說，他親臨其境，以第一身經驗去迎向這試探——任何人第一身經驗試探，都無法知道試探已經開始。試探的來臨，從來都是毫無預告與先兆的。

試探不會事先張揚，不會事先告訴你：「試探將要來臨啊！你要留意啦！」試探總是無聲無息的開始，它融入在日常生活之中，以任何一種生活情景的事物、人物、細節出現。它可以成為生活習慣，它可以成為工作的日常運作，它也可以是體貼你需要的朋友。

總之，試探沒有正式的開始，也沒有任何可告之的終結，恍如空氣一般，沒有人會理會它，它只是存在。

對於耶穌基督來說，他迎臨試探，沒有比任何人有任何特別優惠。當然，上帝是無所不知，但上帝主要耶穌經歷試探，他就必定要以人子的方式來經驗——這不是說耶穌不能勝過試探，但既然耶穌要經驗一個真正的試探，他就要與普通人一樣，經歷這個無色無味的開始。

耶穌無法知道試探將要來臨，他只知道，這一切，都是聖靈的引導。

默想： 你正在面對試探嗎？請認真考慮這個問題。

我的禱告： _____

教會禱告： _____

三月十三日

四十天

靈修經文：太 4:2；路 4:2（爾道預苦）

釋經：

四十天究竟是長還是短？這問題的答案，或許不在於時間本身的長度，而在於我們如何經歷這段時間。對於那些在生活忙碌奔波的人來說，四十天可能如白駒過隙，轉瞬即逝；然而，對於那些在試探與掙扎中度過的人而言，四十天卻可能漫長得如同一場無盡的旅程。

耶穌基督的四十天，正是這樣一段深刻的經歷。聖經記載，祂在曠野禁食四十天，面對試探，這並非僅僅是時間的流逝，而是一場關乎生命本質的淬煉。這段時間，對於道成肉身的耶穌來說，並不僅僅是日曆上的四十個日子，而是一個與時間本身對話的過程。祂本是不被時間束縛的上帝，卻選擇進入時間的框架，進入人類的經歷，去感受那每一分每一秒的重量。

我們或許可以問自己，四十天對我們來說意味著什麼？是短暫的過渡，還是漫長的等待？有人曾說，「這貌似乎淡的二十分鐘，卻讓我徹徹底底經歷一種平淡卻神聖的震撼」。時間的長短，並不在於它的數字，而在於我們如何在其中找到意義。耶穌的四十天，正是這樣一段充滿意義的時間，它不僅是祂個人生命的試煉，也是對我們每個人的啟示。

或許，四十天的意義在於它提醒我們，時間的本質並非在於它的長短，而在於我們如何在其中活出生命的價值。耶穌在曠野中的四十天，讓我們看見，即使在最艱難的時刻，時間也可以成為一個與上帝相遇的空間。這四十天，對祂來說，不僅是試探的日子，更是祂與天父親密同行的時刻。

默想： 或許，我們每個人都應該問自己：在我的生命中，這些「四十天」是否只是時間的流逝，還是一次次與上帝相遇的機會？

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十四日

飢 餓

靈修經文：太 4:2；路 4:2（爾道預苦）

釋經：

耶穌在曠野中禁食四十晝夜，感受到人類最基本的生存狀態——飢餓。這種經歷，不僅彰顯了祂作為完全之人的真實性，也揭示了祂對天父供應的完全依靠。

對於現代人來說，飢餓成為了近乎沒有可能出現的事情，反倒成為一種大行其道的選擇。我們透過減肥或斷食，刻意製造飢餓，試圖達到某種目標。然而，耶穌的飢餓卻完全不同。祂的禁食不是為了證明什麼，也不是為了達成某種世俗的目的，而是為了進入一個與天父更加親密的關係之中。祂的飢餓，成為祂信靠天父供應的見證。

食物的本質，提醒我們生命的依賴性。每一次進食，都在宣告一個事實：我們無法自給自足，必須依靠外來的供應才能存活。上帝曾在曠野中以嗎哪餵養以色列人，這不是單靠食物，而是靠上帝話語的創造性力量。耶穌在曠野中的飢餓，讓我們看見，真正的生命並非僅僅依賴物質的食物，而是依賴那創造並供應一切的上帝。

「我們日用的飲食，今日賜給我們。」這句禱告提醒我們，食物的供應來自上帝，而非我們自己的能力。耶穌在曠野中的經歷，正是對這份真理的深刻體現。祂以祂的生命向我們顯明，即使在最飢餓的時刻，祂仍然選擇信靠天父，而非屈服於試探。祂的飢餓，成為我們學習依靠上帝的榜樣。

默想： 飢餓，作為人類最原始的狀態，提醒我們生命的脆弱與依賴性。而耶穌的飢餓，則進一步揭示了

屬靈生命的本質：我們的真正滿足，不在於物質的豐富，而在於與上帝的親密關係。祂的飢餓，讓我們看見，生命的真正力量，來自於那位供應一切上帝。這是祂在曠野中所活出的真理，也是我們每個人都需要學習的功課。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十五日

那試探的人

靈修經文：太 4:3（爾道預苦）

釋經：

馬太福音中「那試探者進前來」這一細節，確實值得我們深思。與路加福音的敘述相比，馬太福音特意加入了這一幕，彷彿要讓讀者停下來，感受那試探的逼近。路加福音直接記錄了魔鬼的言語：「魔鬼對他說」，而馬太福音卻選擇先描寫試探的接近：「那試探者進前來」（太4:3）。這一細節，並非多餘的筆墨，而是為整個試探場景注入了更深的張力與層次。

試探的到來，並非突如其來，而是步步逼近的。馬太福音的敘述，讓我們彷彿能感受到試探的腳步聲，那種無形卻真實的壓力逐漸籠罩。這裏的「進前來」（希臘文原文是 προσελθών），這個動詞描繪了一種主動的靠近行為，帶著目的與意圖的接觸。

試探的本質是什麼？它並非僅僅是一個外在的挑戰，而是一種對內心的攪動。馬太福音用「那試探人的進前來」這一細節，提醒我們試探的接近並非總是以明顯的方式出現。牠來了，牠靠近了，這意味著試探已經進入了耶穌的生活場景，成為祂必須面對的現實。

至於「那試探者」的身份，馬太福音並未急於揭示，而是以一種模糊的方式呈現。牠是誰？是男？是女？是什麼？這種模糊性，反而讓試探的本質更加普遍化。試探並不總是以具體的形象出現，而是以各種形式滲透到我們的生命中。耶穌所面對的試探，正是我們每個人都可能經歷的生命掙扎。

馬太福音的這一細節，提醒我們試探的真實與不可避免。然而，耶穌的榜樣也告訴我們，聖靈的充滿是一切的答案。試探的接近，並不可怕，因為我們擁有那位與我們同行的上帝。

默想： 當試探來臨時，我們是否能像耶穌一樣，選擇依靠聖靈，勝過一切挑戰？

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十六日

你若是上帝的兒子

靈修經文：太 4:3（爾道預苦）

釋經：

魔鬼的試探，總是以一種看似合理的方式出現，卻暗藏著對核心真理的顛覆。「你若是上帝的兒子，叫這些石頭變成食物吧。」這句話的關鍵，正是那個「如果」。這並非單純的挑釁，而是一個精心設計的陷阱，試圖讓耶穌陷入一種錯誤的思維模式：祂需要證明自己是上帝的兒子。

耶穌需要證明嗎？祂當然不需要，祂的身份並非來自任何外在的行動或認可，而是祂與天父之間永恆的關係。魔鬼的試探，正是要將這種關係轉化為一種需要外在驗證的存在。這種驗證，無論是將石頭變成食物，還是其他任何形式的神蹟，都隱含著一個更深的問題：「是否存在一個比上帝兒子的身份更高的標準來衡量祂？」這邏輯本身就是對上帝兒子身份的否定，因為它試圖將祂置於某種「尺度」之下，而這正是魔鬼的詭計所在。

更深層次地看，魔鬼的試探還試圖將耶穌的注意力從祂與天父的關係中轉移，聚焦於祂的能力與行動本身。這種轉移，正是試探的核心所在。若耶穌選擇將石頭變成食物，祂便不再是單純地依靠天父，而是以行動來回應試探，這無疑是對祂身份的一種自我懷疑。

試探的本質，往往是將我們引向一種錯誤的焦點，讓我們懷疑自己與上帝的關係，並試圖以外在的方式來尋求確認。然而，耶穌的榜樣告訴我們，真正的身份與價值，並不在於我們所做的事，而在於我們與上帝之間那份不可動搖的關係。這種關係，無需證明，因為它本身就是最最終極的真實。

默想： 在你的信仰中，你有沒有要堅持倔強地要證明甚麼呢？

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十七日

人活著

靈修經文：太 4:4（爾道預苦）

釋經：

表面來說，魔鬼「叫這些石頭變成食物」的建議似乎是一個頗貼心的關懷。誠然，魔鬼從未經歷過做人的苦痛與限制，何況是飢餓，牠的試探充滿了對人類生命的無知與傲慢。魔鬼的詭計，總是以「體貼人心」的面貌出現，牠假裝理解我們的需要，甚至以關懷的姿態接近我們。

然而，牠的「體貼」卻是建立在謊言之上。創世記第三章的蛇，正是這樣一個例子：牠用謊言誘惑人類，並以食物作為試探的工具。這種模式在曠野中再次出現，魔鬼試圖用食物來試探耶穌，「滿足他的需要」。

對於魔鬼的謊言，耶穌直接控訴牠的謬誤：「人活著，不是單靠食物。」

耶穌基督告訴魔鬼，也告訴我們，我們應該如何活著。

「人如何活著呢？」這是一個需要我們深思的問題。耶穌基督的榜樣提醒我們，生命的真正價值不在於物質的豐富，而在於對真理的追求與堅守。

不是謊言，而是真理。不是說食物不重要，而是真理更重要。

耶穌基督的禁食，是對這句話的實踐。祂以祂的生命向我們展示，人的活著並不依賴於物質的供應，而是依靠真理。這種真理，並非僅僅是一種抽象的理念，而是上帝話語的具體彰顯。耶穌的選擇，讓我們看見一種不以謊言存活的可能性。

默想： 我們需要問自己：我們是否願意像耶穌一樣，選擇真理而非謊言？我們是否願意相信，生命的意義遠超過物質的供應？

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十八日

乃是靠上帝口裏所出的一切話

靈修經文：太 4:4（爾道預苦）

釋經：

承接昨天的話題，既然人活着的重點是真理，我們就明白為何耶穌說，「乃是靠上帝口裏所出的一切話。」

這句話不僅是一個回應，更是一個生命的宣告。耶穌在曠野中的試探，揭示了人類生命的核心真理：生命的本質並非僅僅依賴物質，而是依靠那創造並維繫一切的上帝話語。這句話引用了申命記 8:3，提醒我們以色列人在曠野中的經歷——他們並非靠自己的能力存活，而是靠上帝以嗎哪供應他們，並透過這供應向他們顯明祂的信實與話語的力量。

耶穌的回應，不僅是對魔鬼試探的拒絕，更是一種對生命本質的重新定義。祂指出，食物本身並無法賦予生命的真正意義，因為食物的養分並非自然而然，而是來自上帝話語的創造性力量。即使是食物本身，也需要上帝話語的持續作用，才能成為生命的供應。因此，耶穌的話提醒我們，真正支撐生命的，是那賦予萬物存活意義的上帝話語。

魔鬼試圖將耶穌的焦點放在祂的飢餓上，試圖讓祂將物質需求置於首位。然而，耶穌的回應卻表明，祂的生命並不受制於物質的缺乏，而是完全依靠天父的供應與話語的力量。耶穌在曠野中活著，並非因為祂有食物，而是因為上帝話語的創造性力量使祂得以存活。

默想： 這句話對我們今天的意義在於——它挑戰了我們對生命價值的理解。在一個物質主義盛行的時代，我們往往將生命與物質的豐富劃上等號。誠

然，今天我們真正的「飢餓」與真正的「缺乏」，不是食物或東西，而是意義與力量。我們需要上帝的說話。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月十九日

表面的假象

靈修經文：太 4:5（爾道預苦）

釋經：

「魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在聖殿頂上。」這句話的敘述，確實充滿了矛盾與深意。馬太福音的試探敘述與路加福音在編排上有所不同，但這並非偶然，而是每位作者有意識地強調不同的神學意涵。馬太福音選擇先記述「跳下去」的試探，將場景設置在聖城的聖殿頂上，這不僅是一個地理位置的描寫，更是一個屬靈象徵的場景。

我們需要面對一個關鍵問題：魔鬼怎可能帶領耶穌？這似乎與耶穌的神性與主權相矛盾。然而，這裏的「帶領」並非真正的主導，而是一種試探的安排，顯示魔鬼試圖以假象來迷惑耶穌。耶穌並非被動地被牽引，而是主動選擇面對這一試探，因為祂的行動始終是跟隨聖靈的引導。魔鬼的「帶領」只是表面，牠並無真正的權柄。

其次，魔鬼怎樣進入聖城？這一問題更具挑戰性。聖城耶路撒冷，作為上帝選民的中心，象徵著神聖與純潔。然而，魔鬼的出現揭示了一個深刻的真理：人類的宗教場所並不同於上帝的聖所。魔鬼進入的，並非真正的聖所，而是人類自以為聖的地方。牠的存在，正正暴露了人世間宗教外表的虛假。

因此，這段經文提醒我們，試探常以假象出現，試圖迷惑我們的心。然而，耶穌的榜樣告訴我們，真正的神聖並不在於外在的場所或儀式，而在於內心對上帝的完全依靠。魔鬼的「帶領」與「進入」，只是牠自己的假象，而耶穌的生命，卻是真理的彰顯。

默想： 神聖的事情，甚至是宗教信仰，也可以是試探。
今天不妨好好留心自己的信仰生活，是否只是表面虛假的宗教。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月二十日

不可試探的主

靈修經文：太 4:7（爾道預苦）

釋經：

「不可試探主—你的上帝。」這句話是耶穌在試探故事中的關鍵回應之一，而「試探」這個字再一次出現在耶穌的口中，帶來了重要的神學意涵。

試探的重點在於它的對象與動機。魔鬼試圖讓耶穌以一種錯誤的方式來「試探」上帝，挑戰祂的信實與能力。然而，耶穌的回應卻明確指出，試探上帝本身就是對祂主權的否定。所謂「試探」，就是對上帝的質疑，試圖將祂置於人類的判斷之下，這是一種對創造者的冒犯。

耶穌在此處的回應，並不僅僅是對魔鬼的拒絕，更是一種對試探本質的揭露。試探的力量往往在於它以看似合理的方式，挑戰我們對上帝的信靠。魔鬼試圖以經文為工具，誘使耶穌跳下聖殿頂，似乎這樣的行為能證明上帝的保護。然而，耶穌的回應卻表明，真正的信靠並不需要以試探的方式來驗證。

更深層次地看，耶穌自己作為被試探者，卻在此處提到「不可試探主—你的上帝」，這帶來了一個奧秘的對比：祂既是被試探的那一位，又是那位不可被試探的主。這種雙重身份，正是耶穌基督的獨特性所在。耶穌基督作為完全的人，經歷了試探的真實性；但作為上帝的兒子，祂在試探中顯明了對上帝主權的完全順服。

如此，耶穌基督真真正正勝過了試探。他本身是那位不可被試探的主，卻同時在試探中得勝了！

默想： 耶穌基督被試探，告訴我們一個出路：我們被試探不是永恆的終局，它已經被耶穌基督所戰勝。如果你真的遇見試探，重點不是你勝過它，而是要知道：耶穌基督已經勝過一切試探了。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿一日

擁有虛無

靈修經文：太 4:8-9（爾道預苦）

釋經：

魔鬼將耶穌帶到一座最高的山上，將世上的萬國與萬國的榮華展示給祂看，並提出條件：「你若俯伏拜我，我就把這一切賜給你。」這一幕試探的核心，並非在於魔鬼所展示的「萬國與榮華」，而是在於牠的謊言與虛無。魔鬼所說的「如果」，暴露了牠的真面目——牠沒有一切，也沒有任何可以真正給予耶穌的東西。

這裏的關鍵在於，魔鬼試圖以一種「擁有者」的姿態出現，彷彿牠掌控著世上的萬國與榮華。然而，這一切只是表象。魔鬼的試探，總是以虛假的承諾為基礎，試圖讓人相信牠擁有某種權柄，但實際上，牠的權柄是空洞的。牠所展示的，不過是牠自己無法真正掌控的東西。

更深層次地看，魔鬼的提議揭示了牠的真正意圖：牠並非要給予，而是要奪取。牠試圖通過讓耶穌俯伏拜牠，來奪取耶穌對天父的忠誠。這種試探的本質，是對上帝主權的挑戰。魔鬼的試探，並非單純地要引誘人，而是要顛覆上帝的秩序，將人從上帝的計劃中拉走。

然而，耶穌的回應卻揭示了另一個真理：真正的權柄與榮華，並非來自魔鬼的承諾，而是來自上帝的主權。耶穌拒絕了魔鬼的提議，因為祂深知，萬國與榮華的真正主人是天父，而非魔鬼。

在這個世界上，有許多人擁有許多虛無——他們看似擁有權力、財富與地位，但這一切都可能是短暫的、空洞的，甚至是建立在謊言之上的。魔鬼的試探，正是利用了這種虛無，試圖讓我們相信，生命的意義可以通過妥協與屈服來獲得。

默想： 我們是否也曾被這些虛無的承諾所吸引？我們是否也曾相信，某些看似美好的東西可以填補我們內心的空虛？

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿二日

撒但，退去！

靈修經文：太 4:10（爾道預苦）

釋經：

耶穌在試探的敘事中，對魔鬼的試探者一直保持一種冷靜而堅定的態度，祂的回應皆是引用經文，並未對魔鬼作出任何主動的攻擊。然而，當試探進入到第三個階段，耶穌卻突然直斥：「撒但，退去！」這一轉變，確實令人感到意外。為什麼耶穌選擇在這一時刻以如此強烈的語氣回應魔鬼？

首先，我們需要注意到，這是試探的高潮，也是魔鬼的真正意圖的暴露。魔鬼在此不再隱晦，而是直接要求耶穌俯伏拜牠，這是一種對上帝主權的公開挑戰。魔鬼的試探在此達到了最高點，牠不再僅僅是試圖引誘耶穌，而是試圖奪取耶穌對天父的忠誠。這一要求，觸及了耶穌對天父絕對忠誠的核心，牠試圖將耶穌從自己的使命中拉走。

耶穌的回應「撒但，退去！」是一個決定性的宣告，表明祂對魔鬼試探的完全拒絕。這句話不僅是一種拒絕，更是一種驅逐，顯示了耶穌對魔鬼的權柄。耶穌在此處的回應，不僅是對試探的終結，也是對魔鬼權柄的否定，因為耶穌是那真正的主宰。耶穌的這一宣告，將魔鬼的試探徹底瓦解，並且重新確立了上帝的主權。

因此，耶穌在此處的直斥「撒但，退去！」並非偶然或情緒化的反應，而是祂對魔鬼試探的最終回應。這一回應，不僅顯示了祂對上帝的絕對忠誠，也揭示了魔鬼試探的虛假本質，並且為我們樹立了一個面對試探的榜樣。這一刻，耶穌不僅是勝過了試探，更是以祂的生命見證了上帝的主權與話語的力量。

默想： 弟兄姊妹，這是面對試探終極的答案：耶穌基督擁有掌管天地一切的主權，在祂的權柄下，我們看待我們所面對的試探，如此，試探就化為烏有。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿三日

天使的伺候

靈修經文：太 4:11（爾道預苦）

釋經：

故事來到尾聲。馬太福音在結尾寫了一句很突兀的描述：「有天使來伺候他」。這是路加福音所沒有的。究竟天使來伺候有着怎樣的神學意義呢？

馬太福音中，天使的角色常常出現在關鍵時刻，例如耶穌誕生的宣告（太 1:20-21）以及復活的見證（太 28:2-7）。這些場景中的天使，總是作為上帝行動的使者，見證祂的計劃與旨意。而在此處，天使的伺候則象徵著上帝的供應與安慰，顯示耶穌的順服並未被忽略，而是得到了天上的回應。天使的伺候，正是對耶穌在試探中完全順服的回應，顯示上帝的信實與供應。

在試探的過程中，耶穌經歷了極大的孤立與挑戰，祂的每一個回應都顯示了祂對天父話語的完全依靠。然而，故事的結尾卻以天使的伺候作為結束，這種對比顯示了上帝的同在並非缺席，而是以祂的方式在最終彰顯。天使的出現，正是對耶穌在試探中堅持的回應，顯示上帝的同在雖然隱藏，卻從未離開。

馬太福音在試探故事的結尾加入「天使來伺候他」這一細節告訴我們，試探從來都是天父上帝的恩典與同在。或許我們在試探中沒有發現，上帝的恩典與供應總是在尾聲才被發現，但它早已存在，一直都在。

默想： 今天的默想不是叫你留意上帝的恩典，正如經文所說，上帝的恩典足跡總是在試探過後才被發現。此刻，你或許正在獨處面對試探的時候，應要堅持確信：上帝的恩典，祂的天使一直都在。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿四日

暫時的離開

靈修經文：路 4:13（爾道預苦）

釋經：

「魔鬼用完了各樣的試探，就離開耶穌，再等時機。」這句話為路加福音的試探敘事畫上了一個耐人尋味的句點。與馬太福音不同，路加福音並未提及天使的伺候，而是選擇以魔鬼的「再等時機」作為結尾。

魔鬼的離開是「暫時」的，這意味著牠將會再度出現，並且以不同的形式繼續試探耶穌。試探的本質是多樣且反覆的，牠的力量並非在於一次性的攻擊，而是在於牠的持續性與變化性。因此，耶穌在曠野中的勝利，雖然是決定性的，但並未終結試探的可能性。

然而，這句話同時也揭示了一個重要的神學真理：魔鬼只是暫時的（temporal），牠的存在是「暫時的」。路加福音的敘述，特別強調了魔鬼的行動受制於時間，牠並非永恆的存在。魔鬼的權柄僅僅是在時間之內，牠的行動範圍始終受制於上帝的主權。

這就是我們面對試探的狀況：試探總會在我們人生中不斷出現，一次暫時的完結，之後也會再來。然而，它在本質上只是「暫時」的存在，這就是我們所面對的試探。很弔詭的，不是嗎？試探總是重複不斷，但它卻同時也是短暫不長久的。

更重要的是：它不存在於上帝的永恆裏面。我們面對的試探，在上帝永恆的眼目中，它並不存在。

正如這「四十天」也是一樣。四十天在上主永恆的國度，它只是極度短暫的時光。長短不是重點，重點是永恆的視野。

弟兄姊妹，共勉。

我的禱告：_____

為教會禱告：_____

三月廿五日

祈求神的拯救

靈修經文：詩 31:1-2（爾道預苦）

釋經：

「我將我的靈魂交在你手裏」是耶穌基督十架七言的其中一句，我們比較熟悉的記載是位於路加福音二十三章 46 節及使徒行傳七章 59 節，這分別是主耶穌及司提反臨死之前所說的話，司提反的死跟隨了耶穌的死，他們在斷氣的那一刻都說了「我將我的靈魂交在你手裏」。然而，「我將我的靈魂交在你手裏」這一句並非來自耶穌基督與司提反本身，而是取自詩篇三十一篇 5 節，是一句新約引用舊約詩篇的說話。今年的受難節與復活節，我們一同藉著詩篇三十一篇來思想「我將我的靈魂交在你手裏」這句話的意思。

在詩篇三十一篇 1-2 節，我們看見詩人向神發出四個呼求：(1)我投靠你；(2)搭救我；(3)快快救我；(4)拯救我！原文用了三種不同的「救」來表達出詩人的迫切。為何詩人需要神的拯救呢？根據經文，我們明白詩人在「羞愧」的狀態當中，而「羞愧」這字正正在創世記二章 25 節可找到，描述亞當與夏娃在犯罪之後躲藏起來不被神看見的情況，而他們的裸體叫他們更「羞愧」，因此，詩篇三十一篇的詩人在「羞愧」當中，代表他處於犯罪的「羞愧」當中，然而，他沒有與亞當與夏娃一樣躲藏自己不被神看見，而是直接地向神發出呼求：拯救我！

當我們細心看經文，便明白經文用了一個介詞的片語來形容「拯救我！」的呼求，那就是「在你的公義中」，這片語說明詩人所期望的拯救不是一種沒有公義的拯救，也不是把有罪當為無罪的拯救，而是在神的公義準則中經得起考驗的拯救。詩人祈求從神而來的拯救不是一種沒有處理公義問題的拯救，而是能經得起公義準則的拯救。

思想： 第 1-2 節是「我將我的靈魂交在你手裏」這一句的前提，就是認定自己沒有可能自救，也認定自己在犯罪的「羞愧」當中，當我們都明白自己身處在怒海當中，沒有任何方法讓自己離開險境，便能向神發出唯一盼望式的呼求，而在這一刻，只有外力的伸手，只有神的介入，人才可以得到拯救，這便是「我將我的靈魂交在你手裏」的前提了。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿六日

引導我，我倚靠！

靈修經文：詩 31:3-8（爾道預苦）

釋經：

今天讓我們一起來繼續思想「我將我的靈魂交在你手裏」的意思，並以詩篇三十一篇的上下文場景來默想。

詩人在詩三十一篇 3-4 節轉移了呼求的內容，其中沒有了拯救或解救等字眼，轉為「引導我」及「指點我」的向度，這些字眼主要祈求的是一種方向性的引導。為何詩人需要神帶來方向性的引導？這是因為詩人處於網羅當中，這網羅是別人或敵人為詩人所暗設的，說明了一種防不勝防的意思，人在這網羅當中找不到出口，也不能自拔，除非有外來的指引，否則還是不能外出離開這光景。同樣地，經文也是與 1-2 節一樣表達出靠自己都不能自救的情況，只有神的出手，人才能離開這網羅。

經文出現「為主的名的緣故」這個附帶說明。神的名字在舊約當中有很特別的理解，它往往都與人經驗神的某件事有關：例如耶和華以勒、以便以謝等等。神本身不需要以名字來定義自己，但祂卻願意讓人在經驗神的一件事當中來定義神的名字，這樣，神的名字便反過來定義人生的某一件事，彷彿神的名字是為人設定的，為要讓人記念神曾經為人所做的一件事。這樣，當詩人說要神「為你名的緣故」指點他及引導他，便等於祈求再一次經驗神的一件事，以這事來為神定義多一個名字。

「我將我的靈魂交在你手裏」這一句的意思，就是把自己交在神手中，由祂來指引我們的路向，在神指引路向的同時，我們內心便孕育出一個神的名字。

之後，詩篇三十一篇 5-8 節的主要祈求就是「我倚靠」，這其實就是「我將我的靈魂交在你手裏」的意思。當耶穌及司提反把自己的靈魂交在神手裏，他們不只是把自己靈魂的部份交上，而是指整個人的生命，這樣，「我倚靠」的意思就是整全地交上，沒有保留地交上。「我倚靠」就是倚靠神的應許，經文出現「慈愛」這字，也有「誠實」這字，這兩個字都有相似的意思，就是指盟約的委身，也是指應許的承諾，表示神本身所答應的東西必會成真，當人倚靠神的應許，便明白世上的任何元素都沒有可能為神加添甚麼，神應許的實現只有一個最重要的原因，那就是祂自己的「慈愛」與「誠實」。

思想： 我們都祈求神的引導，以及全然對神的倚靠！

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿七日

在急難中憐恤我

靈修經文：詩 31:9-13 (爾道預苦)

釋經：

「我將我的靈魂交在你手裏」當中「靈魂」(רוח)這字並不是解作靈魂，而是解作一個人整全的生命。同樣地，常被解作「靈魂」的意思的希伯來文是נפש，這字在創世記二章7節有出現，就是描述耶和華吹了一口氣進入那人的鼻孔中，他便成為「有靈的活人」(נפש חיה)，所以我們以為神所吹進的就是靈魂，其實不是，而是生命力，因為נפש這字是解作性命或生命(life)。當我們看見9-13節這一段詩篇三十一篇的中心時，便明白這一段以「我的性命」(נפשי)作開始(9節)(和合本作「我的身心」)，也以「我的性命」(נפשי)作結束(13節)(和合本作「我的性命」)，成為整段經文的首尾呼應，與「我將我的靈魂交在你手裏」當中「我的靈魂(我的性命)」對應。若果我們要明白「我將我的靈魂交在你手裏」的意思，便要細心去看9-13節當中詩人的性命(靈魂)的情況是怎樣。

首先，9-10節以很多「我的XX」來描述詩人的情況，包括「我在急難之中」、「我的眼睛」、「我的性命」(9節)、「我的生命」、「我的罪孽」、「我的力量」、「我的年歲/年日」、「我的骨頭」(10節)等等，大多都是詩人身體上的部分，而當中關乎到性命的有「我的性命」、「我的生命」及「我的年歲」，說明詩人的一生——也就是他的生命的狀態——處於一個奄奄一息的狀態，而當中很特別的就是「我的罪孽」的描述，這代表詩人並不以為自己是個純粹的受害者而其他人都是加害者，因為當他面對生命中的急難時，沒有把責任完全推到別人身上，而是承認自己有罪孽，這罪孽正是使他自己的生命奄奄一息、他的力量也都衰敗的其中一個重要元素。

9-10 節說明詩人個人生命的狀態，而 11-13 節便說明他與其他人的關係，當中提到有「敵人」、「我的鄰舍」、「那認識我的」（原文是我的被認識者）、「在街上看見我的」（11 節），這些人所做的事都是由詩人自身的角度來看的，他們羞辱詩人，如何？就是在街上看見詩人時便懼怕他並躲避他，這是一種刻意的冷對待（11 節），是一種集體的行動以及對詩人的欺凌，以致 12 節提到詩人被人完完全全的忘記，成為死人，這正正如 9 節及 13 節有關「生命」的主題相反（死亡）。最後，13 節卻反過來，並不是冷對待了，而是一種合謀、一同商議去攻擊詩人，打很多小報告，四圍全部的人都很積極地害詩人。

然而，面對這一切，詩人的禱告是第 9 節「耶和華啊，求你憐憫我」，和合本作「憐恤」，我們特別留意「憐恤」這字的意思就是恩待，或者是指在眾多人圍攻自己時，特別地在眾人當中恩待自己的意思，這字的假設是有不少人在耶和華的視線範圍內，在這眾多人群中，神特別地恩待詩人自己。因此，「憐恤」「憐憫」或是恩待是一種從神而來的禮物，並不是因為詩人做了甚麼或比別人更好，而是百分百的恩待，也可以說是恩典。

思想： 原來，在患難中，詩人所祈求的就是從神而來的恩典。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿八日

投靠及仰望神

靈修經文：詩 31:19-24（爾道預苦）

釋經：

19 節用「何等」（How/What）這個詞作開始，以「你的良善何等多啊！」作開始（和合本與和修版都把它放在最後）。這個「多」字也在 13 節出現，說明詩人聽見有「許多人的小報告」，這個「多」的運用成為一個對比，之前敵人的小報告何等多，而現在詩人卻說明神的良善與恩惠何等多，在哪裏小報告多，在哪裏神的恩惠便更多。

19-20 節把焦點放在「你」身上，就是耶和華，說明詩人是「敬畏你」及「投靠你」的人。20 節以耶和華作為第二身的「你」來描述神如何對待詩人，包括「你把他們藏在…」及「你必暗暗地保守他們…」，當中所用的圖象是一種避難所的圖像，當中「投靠」這字就是避難，而「隱密處」與「亭子」（小屋/棚子）這些字都與避難所的觀念有關。甚麼是避難所？避難所的前提是有患難，它並不是一種很寬闊很舒適的觀念，而是一個剛剛好可以讓自己免受災害的地方，這種「剛剛好」的安排，就是耶和華暗暗地保守我們的設定。耶和華的「暗暗地」說明祂是一位隱藏的神，很多時祂做了很多事情，我們並不察覺，他做事直到如今，不需要接受我們的問責，不需要經過我們同意，不需要我們的察覺，不需要聆聽我們的意見，祂就是在我們患難當中暗暗地出手，以致我們「剛剛好」能免受口舌的爭鬧，也免得遇見人的計謀。

21 節以「耶和華是應當稱頌的」作開始，並開始把焦點放在「我」身上，21 節提到的並不是「剛剛好」的避難所，而是「綽綽有餘」的堅固城，神必有一天在這堅固城向詩人施行祂的「慈愛」。可是，這樣對神的信心卻同時包含著對自己的質疑，22 節以「至於我」（אני）作開始，詩人想起昔

日他自己曾向自己說的話，就是「我從你眼前被隔絕」，這一句有「面前」(בְּנֶפֶשׁ)這字，可以直譯「離開你的雙眼面前」，與 20 節中提到「你面前的隱密處」中都一樣有「面前」(בְּנֶפֶשׁ)這字，詩人用了這字來說明他在苦難中面對神的矛盾狀態，一方面他在 20 節說明神必定把他保守在神面前的隱密處，另一方面 22 節又說明詩人從神眼前被隔絕。

就在這矛盾的有關「神面前」的情況之下，詩人在 22 節決定說一句「然而/可是」(however)，在這「然而/可是」之後，詩人用完成式來說明神「聆聽了」詩人懇求的聲音，這個完成式有可能是一種先知性的完成式(prophetic perfect)，就算這聆聽是一種在時間上將來要發生的事，詩人深信這將來的事一定會發生，就好像過去已發生的聆聽一樣。這樣，這詩篇教導我們，在矛盾的生命以及與神的關係中，也需要有這樣的「然而/可是」，一種先知性的完成式的「然而/可是」。這樣，便為「我將我的靈魂交在你手裏」注入了一種神學意思。

思想： 神是我們的避難所，聆聽了我們，拯救我們！

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月廿九日

立時的恩典

靈修經文：約 6:21

釋經：

可能我們一般沒有留意，經文說，船「立時」（和合本，immediately）到了他們所要去的地方。這句話很值得我們思想。

信仰的旅程總是充滿弔詭。門徒在湖上掙扎，耶穌卻走在水面上。當他們接耶穌上船，船就「立時」到達目的地。這種「立時」的經歷，不正是我們信仰生活中最渴望的嗎？

我們常常把信仰看作一段漫長的旅程，一場生命的長跑。然而，約翰福音卻以這種超越時空的方式描述與基督同在的經歷。這不僅是一個神蹟，更是一種神學宣告：與基督同在的時刻，具有一種「壓縮時間」的特質。

當我們邀請基督進入生命之船，時間的流動似乎被改變了。不是因為時間真的消失了，而是因為與基督同在的時刻帶來一種全然不同的時間質素。「與基督同在的時刻總是過得很快」，這不僅是主觀感受，更是一種存在的真實。

然而，弔詭的是，我們的信仰生活卻常常聚焦於「沒有耶穌的時刻」。我們強調等待的痛苦，強調掙扎的艱難，強調信仰的長跑。這些當然都是真實的，但約翰福音提醒我們：信仰不僅是漫長的等待，也有「立時」的恩典。

「立時」不是逃避時間，而是在時間中遇見永恆。草必枯乾、花必凋謝，每一刻都瞬間即逝，我們沒有否定這「瞬間即逝」，卻以永恆的眼光，再次理解這「瞬間即逝」的生命。時間，是信仰的核心。

默想：

1. 在你的信仰旅程中，你是否經歷過與基督同在時那種「立時」的時刻？那時你感受到了什麼？
2. 我們的生活常常聚焦於「沒有耶穌的時刻」，你如何能更多地留意和珍惜那些「與基督同在」的時刻？

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月三十日

狂熱粉絲

靈修經文：約 6:22-23

釋經：

人群在尋找耶穌。他們記得昨天的奇蹟，記得那五餅二魚如何餵飽五千人，記得那驚人的豐盛。他們甚至成了耶穌的「追蹤者」——觀察船隻動向，推斷耶穌行蹤，從提比哩亞坐船前來，只為再見他一面。

這種熱情令人動容，卻也令人深思。

約翰福音以「第二天」標記這個轉折，提醒我們：信仰不僅是關於空間的移動，更是關於時間的轉變。昨日，他們經歷了餅和魚的神蹟；今日，他們將面對生命之糧的教導。

這群追蹤者的熱情令人動容。他們甚至比門徒更加執著，更加留意耶穌的行蹤。他們知道「那裏原來只有一條小船」，知道「耶穌沒有同他的門徒上船」。這種細節的觀察，顯示了他們對耶穌的關注程度。

然而，這種熱情是否就等同於真正的信仰？

這群人尋找耶穌，是否只為了再次經歷餅和魚的神蹟？他們是否願意接受耶穌即將教導的更深真理？「第二天」的轉折提醒我們：真正的信仰不僅是關於昨日的經歷，更是關於今日的跟隨；不僅是關於神蹟的驚嘆，更是關於真理的委身——沒有了真理，就不是真正的跟隨。

默想： 你是一位耶穌狂熱的粉絲？還是基督真理的跟隨者？

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

三月三十一日

尋找

靈修經文：約 6:24-25

釋經：

平日我們閱讀這段經文，或許我們忽略了這段經文的細節——原來，這班尋找耶穌的狂熱粉絲，在原本的地方找不到耶穌，就再上船，去到迦百農的地方。所以，他們實在鏗而不捨地尋找耶穌。

當這班狂熱粉絲找到耶穌後，他們第一句的問題竟然是「拉比，是幾時到這裏來的？」這句看似沒有很特別的問題，作為他們相遇的第一句話。他們似乎很有興趣了解耶穌的行程——時間與地點。

這種執著尋找的畫面，讓我們想起福音書對耶穌誕生的描述：「找不到一個休息的地方，被迫在馬槽裏面誕下一個嬰孩，名叫做耶穌。」從耶穌誕生那刻起，「尋找」就成為了信仰的核心元素。東方博士尋找他，希律王尋找他，門徒尋找他，如今這群人也在尋找他。

然而，眾人尋找的動機卻各不相同。這讓我思考：我們尋找耶穌的動機是什麼？

真正的尋找不僅是關於時間和地點，而是關於在我們的時空認出耶穌的同在，明白他的心意。不是「你幾時到這裏來」，而是「你為何來到我們中間」；不是追蹤他的行程，而是發現祂的生命。

思想： 你正在尋找耶穌嗎？願我們不只是耶穌的「追蹤者」，更成為他真正的門徒——不只知道他的行蹤，更明白他的心意；不只尋找他的蹤影，更跟隨祂的生命。

我的禱告： _____

為教會禱告： _____

靈修經文主題一覽

星期	日期	靈修經文主題	已完成
日	1	爾道預苦：列王紀上 18:1-6 你去，讓亞哈看見你，我要降雨在地面上	<input type="checkbox"/>
一	2	爾道預苦：列王紀上 18:7-19 看哪，以利亞在這裏	<input type="checkbox"/>
二	3	爾道預苦：列王紀上 18:20-29 如果耶和華是神，就當順從耶和華	<input type="checkbox"/>
三	4	爾道預苦：列王紀上 18:30-40 耶和華是神！耶和華是神！	<input type="checkbox"/>
四	5	爾道預苦：列王紀上 18:41-46 天空因風雲而變為黑暗，隨著降下大雨來	<input type="checkbox"/>
五	6	爾道預苦：列王紀上 19:1-8 起來吃吧！因為你要走的路很遠	<input type="checkbox"/>
六	7	爾道預苦：列王紀上 19:9-14 你在這裏做甚麼？	<input type="checkbox"/>
日	8	爾道預苦：列王紀上 19:15-21 於是以利亞離開那裏走了	<input type="checkbox"/>
一	9	爾道預苦：馬太福音 4:1 所謂預苦	<input type="checkbox"/>
二	10	爾道預苦：馬可福音 1:12-13 一句話的苦難	<input type="checkbox"/>
三	11	爾道預苦：太 4:1；路 4:1 聖靈的引導	<input type="checkbox"/>
四	12	爾道預苦：太 4:1；路 4:2 試探	<input type="checkbox"/>
五	13	爾道預苦：太 4:2；路 4:2 四十天	<input type="checkbox"/>
六	14	爾道預苦：太 4:2；路 4:2 飢餓	<input type="checkbox"/>
日	15	爾道預苦：馬太福音 4:3 那試探的人	<input type="checkbox"/>

靈修經文主題一覽

星期	日期	靈修經文主題	已完成
一	16	爾道預苦：馬太福音 4:3 你若是上帝的兒子	<input type="checkbox"/>
二	17	爾道預苦：馬太福音 4:4 人活著	<input type="checkbox"/>
三	18	爾道預苦：馬太福音 4:4 乃是靠上帝口裏所出的一切話	<input type="checkbox"/>
四	19	爾道預苦：馬太福音 4:5 表面的假象	<input type="checkbox"/>
五	20	爾道預苦：馬太福音 4:7 不可試探的主	<input type="checkbox"/>
六	21	爾道預苦：馬太福音 4:8-9 擁有虛無	<input type="checkbox"/>
日	22	爾道預苦：馬太福音 4:10 撒但，退去！	<input type="checkbox"/>
一	23	爾道預苦：馬太福音 4:11 天使的伺候	<input type="checkbox"/>
二	24	爾道預苦：路加福音 4:13 暫時的離開	<input type="checkbox"/>
三	25	爾道預苦：詩篇 31:1-2 祈求神的拯救	<input type="checkbox"/>
四	26	爾道預苦：詩篇 31:3-8 引導我，我倚靠！	<input type="checkbox"/>
五	27	爾道預苦：詩篇 31:9-13 在急難中憐恤我	<input type="checkbox"/>
六	28	爾道預苦：詩篇 31:19-24 投靠及仰望神	<input type="checkbox"/>
日	29	約翰福音 6:21 立時的恩典	<input type="checkbox"/>
一	30	約翰福音 6:22-23 狂熱粉絲	<input type="checkbox"/>
二	31	約翰福音 6:24-25 尋找	<input type="checkbox"/>

「2026 靈修運動」

今年教會主題接續去年的方向，是「成為門徒群體的重新出發」。去年，大家已經有足夠的「想像」；今年，大家就要「重新出發」。雖然已經有目標要出發；然而，大家更需要回到主的面前，每天安靜，專心聆聽祂的指引，並禱告交託，使自己行在祂的心意及道路中，才能建立一個有生命力的門徒群體。

LENT

大齋期



在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。

箴言 3 : 6

靈修

讀經月刊

基督教宣道會華基堂

香港田灣石排灣道49號