



2024 受难周

灵修经文，默想，祷告

美恩堂



24/03/2024

懒惰

箴言书 26:16

“¹⁶ 懒惰人看自己，比七个善于应对的人更有智慧。”

很常时候，我们给自己理由可以松懈、浪费时间、拖延、没有尽力、没有努力去做我们当做的事情，其中一个很主要的理由，是我们的骄傲。我们认为自己很有能力、很有智慧、很可靠。

因此我们的灵修祷告、教会生活、事奉、工作、学业、身体健康等里面我们每天当尽的事情，我们没有尽力去做，懒惰了。

求神赐我们谦卑的心，警醒的心，使我们能胜过懒惰的试探。

彼得后书 1:8

“⁸因为你们有了这几样，并且继续增长，就必叫你们在确实认识我们的主耶稣基督上，不至于闲懒不结果子。”

基督徒闲懒不结果，很多时候是因为自满，觉得自己已经和很不错了，或认为自己不可能再改变成长了。

上文彼得鼓励基督徒，当我们信耶稣基督，神给我们的应许是能够脱离私欲的败坏，并列出了许多的基督徒当努力更多追求结出的属灵生命或品格。我们当靠主，每天殷勤的追求生命的成熟和结果累累。

受难周默想

今天是棕枝主日 (Palm Sunday), 人人都迎接主耶稣基督进耶路撒冷城，也开启了耶稣基督走上十字架道路。

主耶稣基督没有和祂阿爸天父讨价还价的说：等一下！我要在这世上多待一下！

请思想：是否自己总是有一大堆的理由来说服不与神亲近，没有尽心，尽力，尽意来爱主，来亲近主。

或者，我们自满，认为自己的灵命非常不错了，不需要继续追求。

祷告认罪，祈求：我们求主检察，更求引导的圣灵向我们说话，指引我们认清自己内心深处的污秽，祈求主保守我们过圣洁的生活。



25/03/2024

自私

腓立比书 2:3-4

“³不要自私自利，也不要贪图虚荣，只要谦卑，看别人比自己强；⁴各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”

看别人比自己强，是看别人比自己更重要的意思。很多时候我们的自私是因为我们认为自己的需要、感受，比其他人的更加重要、紧急。

在下文，保罗以主耶稣基督为榜样，祂虽然是神的儿子，却是如何的成为奴仆，完全舍己的服事我们。求神帮助我们受了主的服事，也能有主的心肠意念。

提摩太后书 3:1

“¹你应当知道，末后的日子必有艰难的时期来到。²那时，人会专爱自己、……”

‘专爱自己’，其实原文就是‘爱自己’。我们不可认为“爱人如己”的命令是要人先爱自己；其实那是要我们舍己爱人。是的，照顾我们自己的安全、健康饮食、权益、财产是我们当尽的责任。但是，我们要学习好像主耶稣基督，能够舍己爱人。

在世界的末了，世人会越来越成为爱自己的人，求神帮助祂的子民，能活出像主耶稣如何爱人的爱。

受难周默想

请思想：主耶稣基督情愿舍己为了我们，我们到底算什么值得祂为了我们降卑，怎能如此？

祷告：我们求主赐下怜悯之心与我们，能时时刻刻体恤他人的需要。敏感于他人的感受，存怜悯之心，活出主耶稣基督的样式，让我们周围的人看到我们的主就是爱的源头。



26/03/2024

嫉妒

雅各书 3:16

“¹⁶ 因为凡有嫉妒和自私的地方，就必有扰乱和各式各样的坏事。”

嫉妒和自私，是分不开的好搭档。在婚姻、工作、事奉、亲子等关系中，当我们常常与人比较、有争竞、不能为他人的长处感恩和肯定、很厌恶被人纠正，感觉自己因此是比人笨、觉得他人的成功威胁自己的价值、对他们蒙福感到不公平，为何不是自己…… 这些都会破坏彼此的关系。

求神给我们智慧看见嫉妒和自私的关系，和所带来的破坏，就切切仰望神的洁净和更新。

诗篇 37:1

“¹ 不要因作恶的人心怀不平， 不要因犯罪的人产生嫉妒。”

这两句话，是平行句。意思是，当我们看见伤害我们的人，或作恶的人，没有得到应有的惩治或后果，就感到气愤不平，那么，我们正在嫉妒他。

而诗篇 37:8 说，这会导致我们作恶。要嘛我们会被引诱去效法他们的恶行，要嘛我们会想要自己以恶报恶惩治他们。

求神帮助我们看见我们不可嫉妒恶人，也不必嫉妒恶人，因为神最终必有审判。我们反而应该能够怜悯他们。

受难周默想

请思想：我们是否常常觉得别人的一切都是比我们所拥有的更好就产生了嫉妒之心？

别人做恶，我们心怀不平，认为他们该受他们作恶的惩罚。我们是否常常有这样的想法？

嫉妒往往不能使我们的生命荣耀神。

祷告：为自己如有这种不荣耀神的思想和行为，求神检察，认罪悔改，求主帮助能胜过嫉妒之心。

求主保守我们能常常先寻求神的国，和神的义。



27/03/2024

世界的 享乐

路加福音 8:14

“¹⁴那落在荆棘里的，就是人听了，走开以后，被今世的忧虑、财富和宴乐挤住了，结不出成熟的子粒来。”

享乐本身当然不必是犯罪的。是神赐给了我们祂所造的美好的世界，也赐给了我们能享受世界的感官和感受。但是我们要避免把享受的优先次序放得比神的话语还高。主耶稣说，若是这样，听了再多的道，也结不出果子，因为享乐成为了挤住我们的属灵生命的荆棘。

哥林多前书 15:58

“⁵⁸所以，我亲爱的弟兄们，你们务要坚固，不可动摇，常常竭力多作主工，因为知道你们的劳苦，在主里面不是徒然的。”

在上文林前 15:32，保罗说“如果死人不会复活，「我们就吃吃喝喝吧，因为我们明天就要死了。」”因此及时行乐、人生的目的就是享受人生，其实是一种很可悲、虚空、没有盼望的生命。基督徒是有复活和新天新地的盼望的人。在短暂的今生，我们的更崇高的人生目标，应该是多作主的工，领人来认识主耶稣，虽然辛苦，却有永恒的价值和喜乐。

受难周默想

请思想：人若赚的了全世界，赔上了自己的生命-请问这是你我现在的生活状态吗？我们的生活是否已经被忙碌而忘了结属灵的果子了？

祷告：为自己属灵生命状况代求。求主检察我们内心的荆棘，阻挡我们结出圣灵的果子，属灵生命不能成长。



28/03/2024

艰辛
疲累

哥林多后书 6:4

“⁴反而在各样的事上，表明自己是 神的仆人，就如持久的忍耐、患难、贫乏、困苦、⁵鞭打、监禁、扰乱、劳苦、不睡觉、禁食、”

我们的身体的体力、健康、精神都是有限的、软弱的，也是会一天天的越来越软弱的，因此疲累、劳苦是我们常面对的挑战和困难。若我们是因为虚空的事劳苦，确实不值得。但即便是有永恒意义和价值的事情，仍然会使我们身体疲累不堪。

但我们要知道，其中一个我们表明我们是忠心的神的仆人的方式，就是在我们在劳苦疲乏中，仍然喜乐和忠心的顺服主的差遣。

以赛亚书 40:31

“³¹但那些仰望耶和华的人，必重新得力；他们必像鹰一样展翅上腾；他们奔跑，也不困倦，他们行走，也不疲乏。”

有些人以为这节经文应许基督徒的身体是不会疲乏，甚至是力大无穷的。但整本圣经只有几个罕见的这样的例子，比如参孙，或以利亚曾经跑在亚哈的车前面，或可以靠一顿饭走四十昼夜的路程。但是连参孙或以利亚等都有身体气力衰竭的时候。

以赛亚书 40:31 在说的，是属灵生命的力量。很多时候我们即便身体有气力和健康，但是属灵生命却非常软弱，无法过得胜的生活，无法好好的事奉。求神帮助我们与神有亲密的关系，才能重新得力。

受难周默想

今天晚上，我们的主耶稣基督将被出卖，这将会是一个漫长的夜晚。

请思想：我们是否已经忘记要”常常喜乐，不住的祷告，凡事谢恩”，已经忘了要时刻的回到神面前亲近祂，向祂祈求？

我们身体虽然疲惫，像主耶稣基督一样，但我们效法祂，在这漫长的夜晚，夜深了，主耶稣基督跪在客西马尼园内，恳切祷告主。

祷告：为自己能仰望主恩，虽然生活充满挑战和无奈，我们求主保守我们，靠主得力，仰赖祂，依靠祂。



29/03/2024

贪心

路加福音 12:25

“¹⁵于是他对众人说：「你们要谨慎，远离一切贪心，因为人的生命并不在于家道丰富。」”

主耶稣接下去所说的无知财主的比喻，反映许许多多的世人的生命，一直努力、不满足的追求能拥有和享受更多的物质财富，但是属灵生命却是非常的贫穷。

求神帮助我们在物质上能有满足的心，远离一切贪心，能慷慨奉献、分享，能积极把时间、金钱、力量投入在更有属灵价值的事情上，能有丰盛的人生。

提摩太前书 4:10

“¹⁰ 因为贪财是万恶之根。有人贪爱钱财，就被引诱离开真道，用许多痛苦把自己刺透了。”

主耶稣已经告诉我们，人不能服事两个主，不能服事神，又服事金钱。当我们因为金钱而不信、不听神的话的时候，我们就是爱钱财过于爱神。而不听神的话，会为我们自己和家人带来各样的后果和痛苦。

求神使我们宁愿有耶稣，宁愿听从主的话，也不愿违背主而有金银和富贵。

受难周默想

犹大因为那一点小钱出卖了耶稣基督。

今天是受难日，我们实在不能体会主耶稣基督为了世人的罪走上了十字架的道路。祂被世人丢弃，咒骂，挨打。那时候犹大后悔了，他看到了主耶稣因为他的贪心受害。

请思想：我们是否也因为一时的冲动而失去了永恒的福分？

祷告：感谢主耶稣基督为我们世人所做救赎之工。

求主保守我们不要以世上的利益而丢弃了神永恒国度里的荣耀。



30/03/2024

误用 恩典

罗马书 6:1-4

“¹这样，我们可以说甚么呢？我们可以常在罪中，叫恩典增多吗？²绝对不可！我们向罪死了的人，怎么可以仍然活在罪中呢？³难道你们不晓得我们这受洗归入基督耶稣的人，是受洗归入他的死吗？⁴所以我们借着洗礼归入死，与他同葬，为的是要我们过新生命的生活，像基督借着父的荣耀从死人中复活一样。”

基督徒会认为自己既然是单单靠恩典得救了就可以任意而为，是因为没有深刻明白，或忘记主的伟大救恩的目的，是要我们过新生命的生活。凡相信主耶稣为自己的罪死而复活，因此深深的感恩的人，如何会继续犯罪呢？求神帮助我们常常来到十字架前，被主的爱所充满。

加拉太书 5:13

“¹³弟兄们，你们蒙召得了自由；只是不可把这自由当作放纵情欲的机会，总要凭着爱心互相服事。”

人常以为自由就是想做什么就做什么，但那不是自由，而是放纵，被自己的欲望所捆绑。神告诉我们，真正的自由，是能够遵行神的命令，能够不犯罪的自由。使徒保罗在加拉太书 5:16 就告诉我们，当我们顺服真理圣灵在我们生命中的引导，我们就能活出神所赐够我们的自由，不去满足肉体的私欲。

受难周默想

昨天是受难日，我们都一起再次经历了主耶稣基督为我们舍身流血，被钉上十字架上的那种震撼！那钉钉子的声音，你我听了后是怎么样的心情？这白白救赎恩典，白白的赐给你我，我们还要白白的放在一旁吗？

请思想：我们是否认为，我只要接受了主，从此以后，我还是继续过我喜欢的生活，做我喜欢的事情，继续犯罪，没有成长，一直做属灵的婴孩？

祷告：向主认罪，求主监察我们心思意念。为自己祈求，常常思念十字架上那起初的爱和恩典。



31/03/2024

实体聚会

诗篇 42:4

“⁴我从前常常和群众同去，与他们进到神的殿里，在欢呼和称谢声中，大家守节。每逢想起这些事，我的心就感到难过。”

诗人虽然在祷告中能够随时来到神的面前，经历神的同在和帮助，但他却为无法与众圣徒一同聚集敬拜神而感到伤心难过，切切渴望能来到圣徒的聚会中。

我们有时因为一切身体的疾病或其他原因无法到教会崇拜和聚会，但求神赐我们深深的难过和渴慕，切切仰望神的开路和施恩，使我们快快能回到教会的实体聚会中。

诗篇 42:4

“²⁴我们又应该彼此关心，激发爱心，勉励行善。²⁵我们不可放弃聚会，好像有些人的习惯一样；却要互相劝勉。你们既然知道那日子临近，就更应该这样。”

基督徒不应该只是各顾各的属灵生命，神要我们彼此相顾、相爱。其中一个很重要的彼此相顾，就是关心你的弟兄姐妹是否有每周的实体的聚会。若停止了实体聚会，很容易就会习惯如常，觉得也没有那么重要。我们应该彼此的劝勉，要持守实体聚会、回到实体聚会。在末日的时候，有更多的原因使基督徒容易停止实体聚会，我们就更要彼此的劝勉。

受难周默想

今天是主复活的日子！主耶稣基督已经为了你我的罪战胜了死亡的权势！

很多自称自己是基督徒的，大部分都会在今天回到教会中，做一年一度的礼拜徒。

你我是否也是如此心态来参与教会各个聚会？

想来就来，想不来就不来。

请思想：自己的团契生活状况如何？是否固定吗？是否被其他事物给占有了呢？

祷告：求主加添我们信心，分别为圣来参加教会各样聚会，过个教会生活，在当中彼此相顾，建立主基督教会肢体。

