



2024年

大齋期

靈修手冊

簡介及導引

二零二四年大齋期（或稱預苦期、四旬期）將於二月十四日開始。這節期以四十日為期，背後其中一個重要意義，是要信徒學效耶穌基督在曠野禁食禱告，面對魔鬼試探的四十日。在這個嚴肅的節期，信徒要透過讀經、祈禱、禁食、克己、節制和悔罪，多作自省，放下私慾，經驗基督的受難與受死，並在復活日與基督一同復活過來，靈性生命得以更新成長。

本手冊提供的四十篇靈修材料，信徒可於每周一至六作靈修之用，而每個主日是小復活日，乃紀念基督的復活，則毋須使用此靈修資料。當中的經文內容按照教會的三代經課編排選取，以馬可福音為中心，並選用和合本修訂版聖經。每一天藉着經文閱讀、經文淺釋、每日禱文、行道指引、反思問題，祈盼在聖靈的引導下，讀者能善度這重要的節期，與主耶穌同行受苦之路，切實悔罪，放下自我，活出基督，並接受上主的引領，在世為主作美好的見證。

第1周 禮拜三

馬可福音

— 1-13

范晋豪

上帝的兒子，耶穌基督福音的起頭。正如以賽亞先知書上記着：「看哪，我要差遣我的使者在你面前，他要為你預備道路。在曠野有聲音呼喊着：預備主的道，修直他的路。」照這話，施洗約翰來到曠野，宣講悔改的洗禮，使罪得赦。猶太全地和全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。約翰穿駱駝毛的衣服，腰束皮帶，吃的是蝗蟲和野蜜。他宣講，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不配。我用水給你們施洗，他卻要用聖靈給你們施洗。」

那時，耶穌從加利利的拿撒勒來，在約旦河裏受了約翰的洗。他從水裏一上來，就看見天裂開了，聖靈彷彿鴿子降在他身上。又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜愛你。」

聖靈立刻把耶穌催促到曠野裏去。他在曠野四十天，受撒但的試探，並與野獸同在一起，且有天使來伺候他。

（請細閱經文一遍，安靜片刻，再進入以下操練。）

經文內容

馬可開宗明義，向古今讀者宣告，普世的福音源於被稱為「基督」和「上帝兒子」的耶穌。在往後耶穌的故事中，我們會發現上帝兒子是怎樣的人，福音又意味着甚麼意思。

馬可以施洗約翰為耶穌故事打開序幕，他引用以賽亞書四十章3節，表明施洗約翰是為將要來更有能力的那一位預備道路。而他呼喚眾人悔改，是為了眾人領受福音作準備。接着耶穌出場，透過領受洗禮的場景，以「天開了」、「聖靈像鴿子降下」和「從天上來的聲音」等異象，首次揭示耶穌為上帝所喜悅兒子的身分。

作為上帝喜悅的兒子，不是我們想像般的無風無浪，萬千寵

愛，而是到曠野四十天接受考驗。曠野雖然有野獸，同時也有天使伺候。的確，在人看為考驗的處境，同樣也是人經歷上帝同在的時機。

細思慢想

大齋期是讓人重頭開始思想福音真義的時候。人的意念往往不如上帝的意念，我們所期待的好消息，未必就如馬可福音所敘述的耶穌那樣。我們之所以期望得着上帝的喜悅，或許純粹就是着眼於對自己有何益處而已，因為準備、悔改和考驗的工夫實在是太沉重了。

不過馬可告訴我們，願意為主作準備、悔改和欣然接受考驗的人生，才是步武基督，與福音相稱的人生。

向上帝祈禱

全能永生的上帝，祢不厭棄任何祢親自創造之物，又赦免凡誠心悔過者的罪孽。求祢在我們裏面營造更新和痛悔的心，使我們真誠地為自己的罪哀痛和承認人生的破碎時，得蒙憐憫人的上帝完全寬恕和潔淨。靠賴我們的主耶穌基督而求，主與聖父、聖靈，一同永生，一同掌權，同為一上帝，永無窮盡。阿們。

大齋首日祝文

行出真道

大齋期絕對是信徒反思怎樣準備自己，迎接復活基督帶來福音的好時機。讓我們善度悔改的生活，進入心靈的曠野，接受考驗，同時也經歷聖靈的同在。野獸和天使同在是人生的實況，認清這實況，才能在其中看清楚上帝以及祂對我們的旨意。

反思問題

耶穌基督的一生向世人見證了何謂福音，揭示了上帝兒子的模樣。作為上帝兒女，你人生所期望的福音，到底是如馬可所記的，還是另有所圖呢？讓我們向上主誠實陳明。

2024年大齋期靈修手冊

編著：2024年大齋期靈修手冊編輯委員會

編輯：施為

設計：黃希琳

發行人：江程輝

出版社：基督教文藝出版社有限公司

辦事處：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2367 8031

傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk

網址：www.cclc.org.hk

發行：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2697 0286

傳真：2694 7760

電郵：distribution@cclc.org.hk

承印：陽光（彩美）印刷有限公司

二零二四年一月初版

經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

Lenten Prayer Booklet 2024

Compilers and Writers: Lenten Prayer Booklet 2024 Editorial Committee

Editor: Sze Wai

Design: Dorcas Wong

Publisher: Kong Ching Fai

All Rights Reserved

First Edition: January 2024

Chinese Christian Literature Council Ltd.

Unit 13, 9/F, Vanta Industrial Centre, 21-33 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, NT

Tel: 2367 8031

Fax: 2739 6030

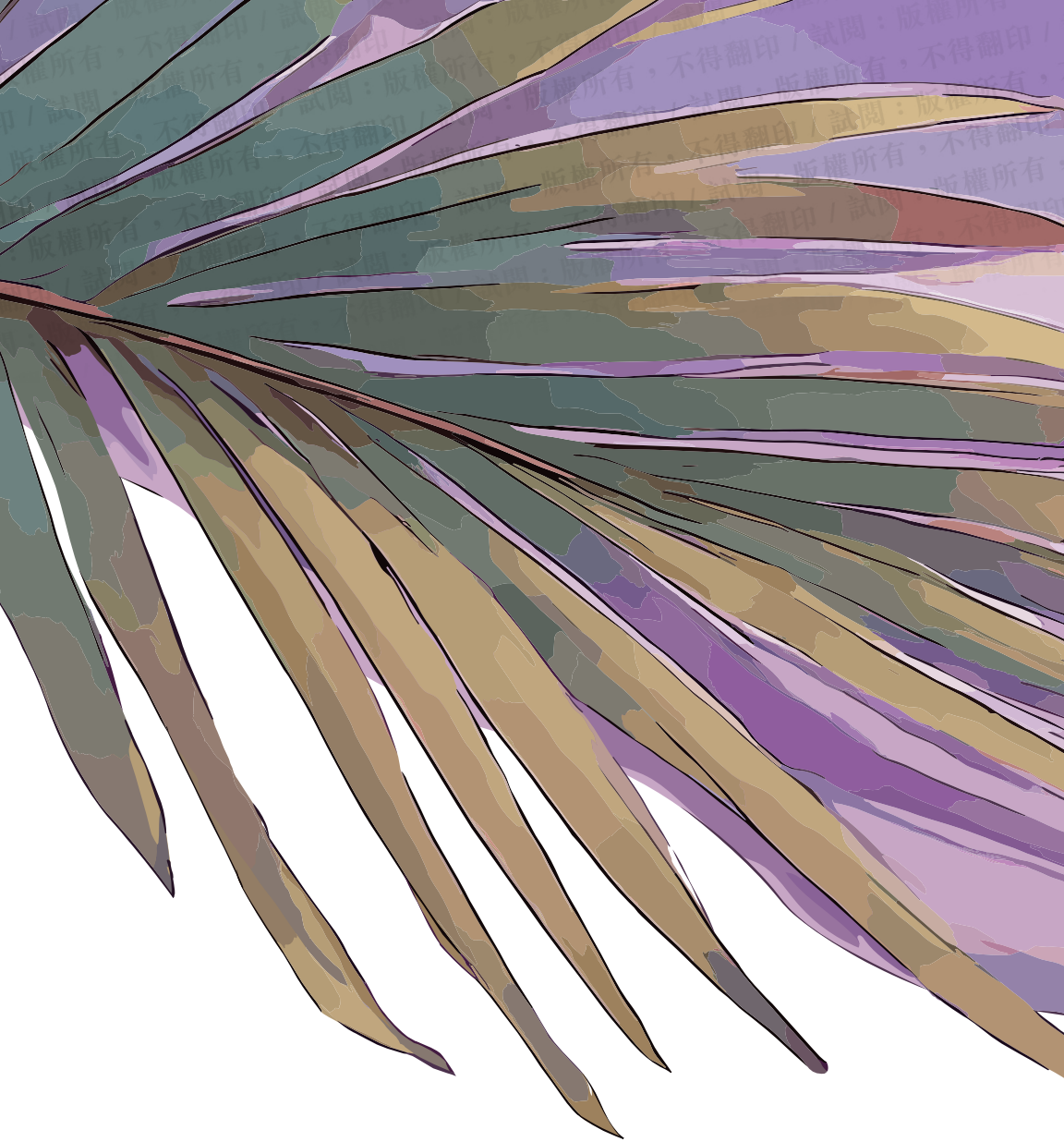
E-mail: info@cclc.org.hk

Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 1195.01

2m60

ISBN 978-962-294-388-9



Cat. No. 1195.01

www.cclc.org.hk

ISBN 978-962-294-388-9



9 789622 943889