



Written by Brian Coulter  
Illustrated by Bess Reynolds

# Be Holy

## 成聖

作者：伯萊恩·寇特 (Brian Coulter)

譯者：蔡篤真 陳秀真

### 引言，給讀者的話

「那位呼召你們的上帝是聖潔的；你們也必須在所  
做的一切事上聖潔。聖經上說：『你們要聖潔，因  
為我是聖潔的。』」（彼得前書 1:15-16）

我在成長過程中一直以為信仰就是做對的事，不要  
把事情搞砸。我覺得我需要賺取上帝的注意、愛、  
及恩惠。我將基督教簡化為一系列的規條，將上帝  
置於階梯的頂端，我需要往上爬。我很容易論斷，  
羞於誇耀，經常害怕自己的失敗。

結果我是一團糟。

我無法確定在我的心思裡這一切是何時又是怎  
麼轉變的，但最後我終於明白我不需賺取上帝的  
愛。一次又一次地經驗到上帝的恩惠讓我更謙卑。  
在更新更深地感激中，我發現聖潔並不是記錄板上  
優異表現的成績，它完全是禮物。這個禮物將我從  
被世界價值觀的吸引輕輕地推向對上帝的愛、感  
激、和信實。

我理解上的這個重要的移轉，促使我寫《成聖》  
(Be Holy)這本書，也是因為這本書，《今日長老  
會》(Presbyterians Today)要我寫這份靈修。每一  
天包含一段經文，一段關於聖潔的默想，和一個適  
用於一整天的呼吸祈禱。

我很高興你願意開始這段旅程，與你同行也將是  
我的光榮。大齋期是一段被分別為聖的旅程，邀請  
我們與聖潔的上帝一起同行的神聖旅程。

### 認識有用的字

- 聖潔—分別出來以及神聖
- 聖徒—神聖的人
- 奉... 為神聖—使聖化
- 聖化—被成為聖潔

### 什麼是呼吸祈禱？

呼吸祈禱是古代簡短讚美及祈求的形式。藉著吸氣  
和呼氣呼求上帝或陳述你的需求。





## 第一週：分別為聖

### 聖灰禮拜三

#### 聖經：約伯記 42:1-6

所以，我對說過的話覺得羞愧，坐在塵土和爐灰中懺悔。

大齋期是悔罪的節期，邀請我們轉向或歸回上帝，我們將自己目前的生活樣式與上帝的期待做一個對照。兩者之前常存有鴻溝。我們永遠不可能沒有瑕疵。但我們並沒有被呼召成為完美，我們被呼召成為聖潔。

這也是當我女兒要前往上跳舞的課時，我對她們說的。當然，我不是完全精準的使用那些詞彙，但是我告訴她們，我對她們最大的期待不是她們每一個動作都完美，而是她們會傾聽她們老師的話，並且將所學習的反映在動作上面。同樣的道理，聖潔不是企圖過著完美的生活，而是傾聽我們的上帝並且將所學習的反映出來。

吸氣：主啊，我悔改…。

呼氣：我在塵土和爐灰中懺悔。

### 禮拜四

#### 聖經：出埃及記 23:1-9

不可附和多數作惡，或歪曲正義…。

集體思想是社會學的用語，形容當群體強調共識或一致性的情況。該情況發生在運動員開始有團隊思考，以及「便裝星期五」為什麼會那麼受歡迎。

集體思想可以是好事，也可以是危險的事，特別是當群體的規範開始壓制個人的良心，超越上帝是主的界限。當整個團體都趨向單一方向的時候，很難不跟隨他們。當你知道大多數人的想法是錯誤的時候，要如何不跟隨他們？

吸氣：幫助我追隨你…。

呼氣：…上帝啊，單單只有你。

## 禮拜五

### 聖經：羅馬書 12:1-2

不要被這世界同化，要讓上帝改造你們，更新你們的心思意念。

我對「一致」這個詞常常感到不舒服。要將人定形化或模型化的潮流對我沒有什麼吸引力——這世界確實常常在進行定形化和模型化的工作。當我環視周圍，看到的許多現象，實在沒有道理。為什麼我要同化成那樣？

不過，我卻喜歡「轉化」。轉化不意謂著我需要改變成為他類，而是我更像我自已，我原本就預定的樣子。這個詞暗示著潛力。毛蟲不必被重新定形為毛蟲；它轉化成為蝴蝶。你如何期待生命的轉化？

吸氣：上帝，造物主啊……。

呼氣：…請轉化我。

## 禮拜六

### 聖經：約翰福音 17:15-18

正如我不屬於世界，他們也不屬於世界。求你藉著真理 使他們把自己奉獻給你。

約翰 17 章是耶穌被釘前在客西馬尼園的禱告，相當長的一篇禱文。耶穌知道時刻已經到了，耶穌為他的門徒，以及那些掙扎要跟隨他的人代禱。

耶穌求上帝讓我們明白我們並不屬於這個世界，我們不需要融入或努力要成為「正常」。耶穌祈求上帝讓我們成聖——被聖化，被分別出來，專屬於上帝。這樣的生命與世界的觀點有非常的不同，最大的不同就是與耶穌一同釘十字架。

吸氣：聖靈啊……。

呼氣：…請聖潔我。

## 大齋期第一主日

### 聖經：提摩太前書 6:17-19

為將來建立堅固的根基，好把握生命，那真正的生命。

有一位朋友曾告訴我，他不可能成為基督徒，因為覺得可能會錯過世界許多好東西。他認為基督教有太多規定，上帝只要頭腦簡單的工人唱讚美詩。他以為成聖等於無聊。我認為成聖是活出真正「有意義的生命。」我不相信上帝要我們成為只有服從的僵硬存在。上帝要我們的生命分別為聖以便經歷最美善的高峰，可以永遠榮耀並享受上帝。你所追尋的是哪一種生命？

吸氣：聖潔的上帝……。

呼氣：…幫助我向生命開放。



## 第二週：聖潔的源頭

### 禮拜一

#### 聖經：詩篇 77:11-15

上帝啊，你所做的都是聖潔；沒有其他的神可以跟你相比。

在研究計畫和學術工作，你必須追溯所有資料到最原始的源頭。如此，才能認識你研究資料的起源。

我們要轉向哪裡來學習有關聖潔的生命呢？詩人告訴我們聖潔的最原始源頭就是上帝。我們當然向聖潔的上帝來學習導向聖潔的道路。上帝對我們是偉大的，而我們要如何對別人成為偉大？我們的上帝行奇事，而我們被邀請加入什麼樣的奇事？我們的上帝從事救贖的工作，我們對救贖能做些什麼？

吸氣：偉大的上帝…。

呼氣：…讓你的道路成為我的道路。

### 禮拜二

#### 聖經：馬太福音 7:6

不要把神聖的東西丟給狗。

神聖的東西是被分別出來的。成為聖潔的過程中同時也在學習如何保護上帝已經分別為聖的事物。這是為什麼許多人對燒聖經(上帝神聖的話語)會有出自肺腑強烈的反應。

上帝應該不會樂意看見祂花很多麻煩分別為聖的人事物被輕易地拋棄或隨意對待。我們確實常常沒有適當地對待上帝認定是神聖的許多人事物，例如，我們互相之間(人有上帝的形象)、對受造物、聖經的吩咐、以及安息日。你要如何保護分別為聖的人事物？

吸氣：耶穌，幫助我…。

呼氣：…保護你分別為聖的人或物。

### 禮拜三

#### 聖經：以弗所書 1:3-6

在創世以前，他已經藉著基督揀選我們，使我們在他面前成為聖潔、沒有絲毫缺點的人。

當我們談到聖潔相關的選擇時，那些選擇的順序就相當重要。是的，我們可以選擇成為聖潔。但我們會做這樣的選擇，完全是因為上帝在基督裡已經先揀選了我們。

一個學生假使沒有先前很好的教育裝備，不能忽然間在中學的選擇優於他人。先前的條件一定是必要的。該孩子表現優異的機會全是因為先前他人選擇提供給他優質之教育。對我們來說是同樣的道理。我們的選擇，首先和最重要的是取決於上帝已經做的揀選。你神聖的上帝揀選了你，你會做什麼選擇呢？

吸氣：萬福的源頭…。

呼氣：…感謝你揀選了我。



## 禮拜四

### 聖經：哥林多前書 6:11

你們已經被洗淨，已經被聖化歸上帝，已經藉著主耶穌基督的名和我們上帝的靈得以跟上帝有合宜的關係了。

注意在這節經文裡重複出現的被動語態。你不是主動者，你是動詞的對象。不是因為我們自己的行動，我們成為聖潔。完全是因為藉著上帝的行動。

但因為某些緣故，許多人忘記了這點並且認為聖潔是自己的努力。就好像一個十六歲的小子獲得一部新車作為禮物到處炫耀一樣。

我們藉著耶穌被分別為聖。我們本身沒有什麼可以誇耀的，我們應該謙卑。

吸氣：在靈裡的基督…。

呼氣：…謙卑我的靈。

## 禮拜五

### 聖經：利未記 20:7-8

你們要遵守我的法律，因為我是使你們聖潔的上主。

上帝在利未記教導以色列人什麼是聖潔的生活。長期做奴隸，埃及的生活方式已經根深蒂固地纏住以色列人，他們完全不了解上帝邀請他們要進入的新的生活方式。

所以一再地，上帝告訴以色列人活出更多的喜樂和活潑。上帝在這本書教導他們(以及我們)如何與他人過共同體的生活。不是索取更多(不可貪心)。不是不斷的生產(安息日要休息)。不是單單自己(要愛你的鄰舍)。

上帝賜與的法律和誡命就是作為我們聖潔生活的導引。我們如何能與別人一起過更好的生活？

吸氣：祢是我的救主…。

呼氣：…請向我啟示更美好的生活。

## 禮拜六

### 聖經：箴言 20:25

向上帝許願前必須三思，以免後來懊悔。

當我們繼續接納並且深入聖潔的邀請時，我們必須注意到我們不能倉促。聖潔是需要真正的意願，沒有所謂意外的聖潔。你也不能冒失的成為聖潔。是因為有些時候看起來像是聖潔，但實際上並非上帝的旨意(我們的眼睛常常模糊地看著鏡子)。

在探討聖潔上你要如何更有意願？你需要在禱告上花更多的時間嗎？你需要在共同體的生活上花更多的時間嗎？你需要與他人和好嗎？

吸氣：請放慢我的腳步…。

呼氣：…我的主，我的指導者。

## 大齋期第二主日

### 聖經：哥林多後書 5:16-21

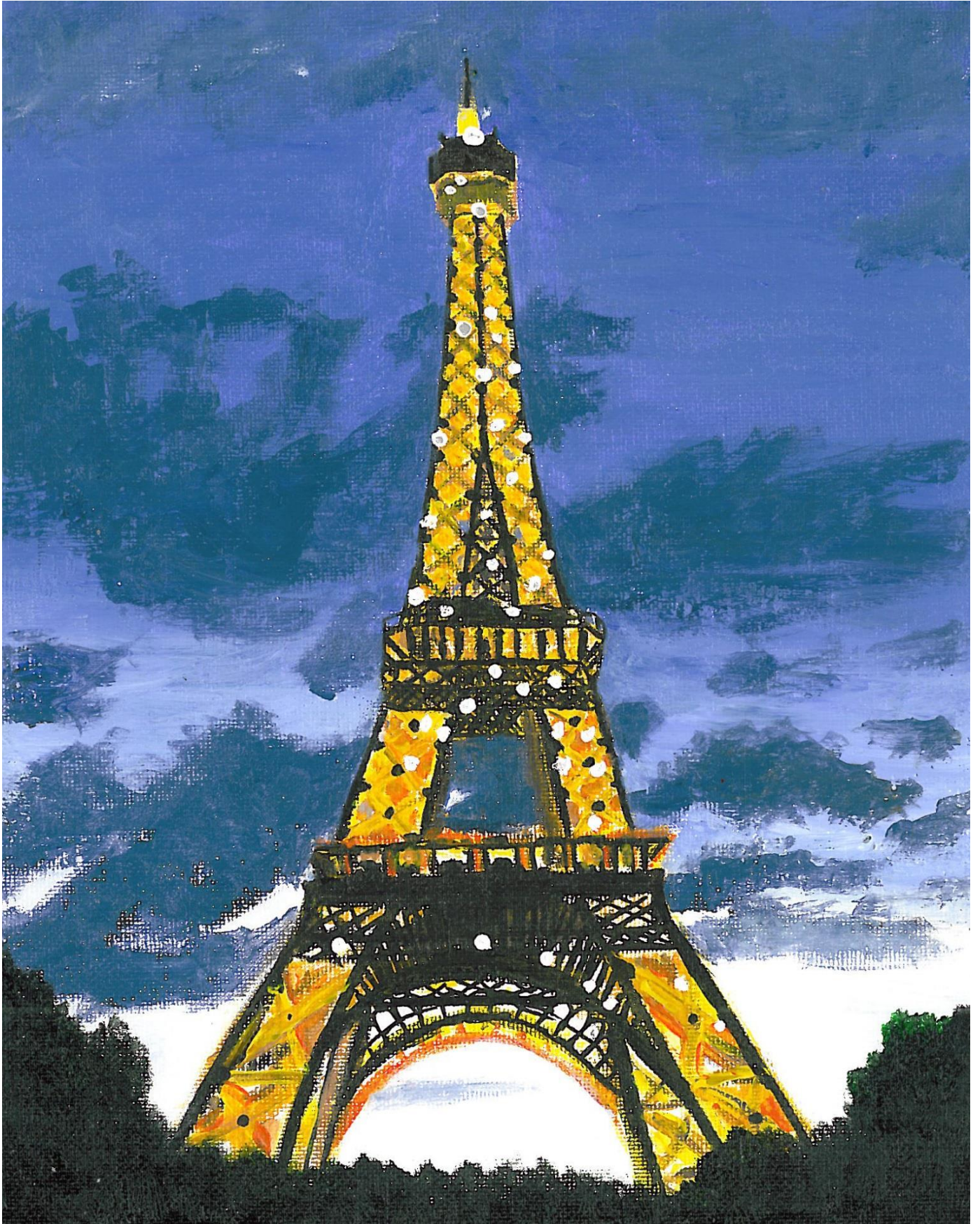
無論誰，一旦有了基督的生命就是新造的人；舊的已經過去，新的已經來臨。

「新」有某種奇妙。我們許多人喜歡「新」的時尚，玩「新」的科技，圍繞在「新」生嬰兒。總有某些時候，我們有著喜歡新鮮和創新的欲望。

成為聖潔是一種成為全新的過程。這不僅是被改變或修改，也不是加上或減去某些東西。「聖潔」具有某種奇妙的「新」！生命—我們的優先，我們的身份，我們的喜樂，我們的理解—會完全不同。你要如何慶祝你聖潔的「全新」生命？

吸氣：給予的上帝…。

呼氣：…創造全新的我。



# 第三週：成為聖潔

## 禮拜一

### 聖經：歌羅西書 1:21-23

藉著他兒子肉體的死，上帝使你們成為他的朋友，為了要你們在他面前聖潔，沒有缺點，無可指責。

大齋期是一個向著十字架的旅程。這不是一個容易的旅程。這不是一個吸引人的旅程。這是一個需要付出代價、吃力的旅程。但我們不是第一個走上這個旅程的人。

耶穌早在我們之前走上了這個旅程。藉著祂的生和死，我們不再是疏離和敵意的流浪者，我們是聖潔、無瑕疵、無可指責的被獻給上帝，也確定能夠安全地繼續完成這旅途。

這是一個和好的過程。在基督裡，我們得以與上帝和好。這不是我們自己的成就，只是我們必須回應。

吸氣：上帝在基督裡…。

呼氣：…幫助我會回應。

## 禮拜二

### 聖經：啟示錄 22:10-13

作惡的必然繼續作惡；污穢的仍然污穢。行善的必然繼續行善；聖潔的仍然聖潔。

我們傾向活在一種循環當中。有時候我們稱之為模式。過去所做的時常也是未來我們照做。雖然不一定，但可能性極高。

在生命中重複發生的模式可以是好也可以是壞。有些模式有幫助，值得保留；但有些模式有破壞性，應該去除。每天固定運動很有幫助，但每天在飲水機旁的流言蜚語就可能有害。在你的生命中你有注意到什麼聖潔的模式嗎？有哪些不聖潔的模式需要根除嗎？

吸氣：上帝我生命的本質…。

呼氣：…破碎我的壞習慣。

## 禮拜三

### 聖經：以西結書 42:15-20

這道圍牆把聖地和俗地隔開。

在本段經文，上帝給以西結關於聖殿建造的異象。內容記載環繞聖殿外圍高牆的長度—500 肘 x500 肘 x500 肘 x500 肘。

我不知道「肘」的實際長度，但我對本章最後一句感到興趣。牆的實際作用是「把聖地和俗地隔開。」意思是二者之間必須有確實的隔離。在你的習慣、關係、和行為你需要建造什麼樣象徵的圍牆？

吸氣：遠見的上帝…。

呼氣：…維護我的特質。

## 禮拜四

### 聖經：利未記 20:26

你們要聖潔，歸屬於我；因為我是上主，是聖潔的。我把你們跟列國分開，要使你們作我的子民。

當我們被呼召與不聖潔的做分別成為聖潔的子民，在這個呼召裡我們不是被置於比別人高級，高尚、或優越的地位。

在過去，曾經有太多人用聖潔的名義從事不聖潔的行為—宗教戰爭、壓迫、甚至妖魔化別人。很不幸，做這些事的人常忘記聖潔是謙卑而不是權威。你從什麼樣的位置來理解你的聖潔。

吸氣：主啊，幫助我…。

呼氣：…不會對別人運用權力。



## 禮拜五

---

### 聖經：彼得前書 1:13-16

你們也必須在所做的一切事上聖潔。

彼得對我們發出聖潔生活的邀請。彼得告訴我們，這樣的生活方式必須緊緊抓住恩典以及從盼望來的幫助。他也指出「操練」的必要性。

一個馬拉松選手若沒有訓練一定無法完成競賽。法律學生若未認真學習也未能通過律師考試。操練幫助我們發展或改進潛力；聖潔方面的操練會幫助我們在聖潔上成長。每天的靈修、祈禱、讀經都是會幫助我們在聖潔上成長很好的操練。你有其他幫助你操練聖潔的方法嗎？

吸氣：呼召我的上帝…。

呼氣：…給我適當地操練。

## 禮拜六

---

### 聖經：利未記 11:45

你們要聖潔，因為我是聖潔的。

我們在這段經文裡面發現命令和宣告。「你們要聖潔」是命令，是吩咐，是呼召。「因為我是聖潔的」是宣告。是上帝聖潔的陳述，說明上帝的本質。

這句子的結構像一面鏡子清楚顯示我們的呼召。句子的語法昭示我們生活實踐的目標—在聖潔的呼召裡，我們反映我們聖潔的上帝。你的存在彰顯的是什麼？

吸氣：聖潔的上帝，造就我…。

呼氣：…真實地反映你。

## 大齋期第三主日

---

### 聖經：利未記 19:1-2

向以色列全體會眾宣佈：「你們要聖潔。」

聖潔是被分別出來，是有特殊目的。單單「分別」和成為聖潔是不一樣的。

我每天分出一些時間看電子郵件；這當然不是神聖的時間。我將要送洗的衣物分別出來，這不是祝聖的動作。有些時候，我們因為偏見將自己與別人分別出來，那決不是上帝的旨意。只有我們為聖潔的上帝有著聖潔的意向所做特意的分別，那才會成為聖潔。

在你的生活裡有哪些事的區分，並不是真正為聖潔的原故？

吸氣：聖靈，將我分別

呼氣：…為特殊意向。



## 第四週：神聖的身份

禮拜一

聖經：路加福音 9:18-20

你們呢？你們說我是誰？

大齋期是質問的季節。複雜的問題，神聖的問題。耶穌問他的門徒一個很重要的問題—有關他身份的問題。門徒的回答不僅讓他們更認識耶穌，也讓他們更清楚他們作為耶穌跟隨者的身份。

耶穌若是老師，我們就是學生。耶穌若是牧者，我們就是羊群。耶穌若是救主，我們就是被救贖的人。

所以，你說耶穌是誰？你的回答如何說出你的身份？

吸氣：彌賽亞耶穌…

呼氣：…我是誰？

禮拜二

聖經：羅馬書 11:13-18

如果把樹根獻給了上帝，那麼，連樹的枝子也是獻給他了。

根部維繫植物的存活。它將生命的滋養輸運灌注植物全身。根部以及它所吸收的就是該植物長成及獲取的部分。

我們扎根在基督。被接納為上帝家庭的一員。又因為基督是聖潔的，我們也是聖潔。今天你像枝子連結在這聖潔的根，你有得到什麼養分？

吸氣：扎根於基督…

呼氣：…枝子為上帝伸展。





## 禮拜三

---

聖經：帖撒羅尼迦前書 4:1-7

上帝的旨意是要你們聖潔。

這個世界有太多糟糕亂象，如不公義、仇恨、偏見。有太多人每天得經驗這些。

上帝未呼召我們在這些亂象中建立我們的家，但祂也不叫我們漠視這一切。我們並非要適應這些不公義或裝作不存在。上帝要我們戒除這些亂象並且去援助那些受困其中的人。上帝呼召你看到什麼亂象？

吸氣：上帝啊，幫助我…

呼氣：…遵照祢的旨意。

## 禮拜四

---

聖經：申命記 7:6-11

你們是屬於上主—你們的上帝的。

有時候我們忘了自己有多特別。你會這樣嗎？上帝創造了你。祂揀選了你。祂愛你。祂稱呼你為寶貝，你在祂的心坎上。你是非常特殊的一個人。

在這個世界，我們常被用許多標準衡量或評估（有些時候還被刻意輕視），如外表、工作表現、財富等。最重要的其實是上帝對我們的評價。今天你記住這個重點了嗎？今天，你將如何與人分享這個發現？

吸氣：上帝揀選了我…

呼氣：…我選擇上帝。

## 禮拜五

### 聖經：歌羅西書 3:12-17

上帝愛你們，揀選了你們作他的子民。所以，你們要有憐憫、慈愛、謙遜、溫柔，和忍耐的心。

每天我們選擇要穿什麼衣服。每天都是如此，甚至大多時候我們已不覺得那是個抉擇——就是這麼做。既然是上帝揀選的人，我們也必須有所抉擇。每天早上，我們站在滿滿各種特質與品格的衣櫥前，選擇到底要穿什麼？

我們穿上貪婪、驕傲、仇恨、自私、和復仇嗎？或者我們選擇同情、仁慈、謙卑、溫柔、和忍耐？在歌羅西書中提到的服裝可能不那麼符合潮流，但對我們每個人都是非常合身。你今天穿什麼呢？

吸氣：聖潔的上帝…

呼氣：…給我合適的穿著。

## 禮拜六

### 聖經：以賽亞書 62:10-12

他們要被稱為「上帝神聖的子民」，稱為「上主所救贖的子民」。

救贖一詞對多數人並無意義，除非他們陷入谷底。當他們受困不得翻身，「救贖」似乎是虛幻，好得難以置信。

救贖是上帝的工作——拯救失喪的人，救出最後一人。沒有任何亂象是上帝沒辦法處理的。你有什麼受網綁無力解決的事？你什麼地方須要上帝的幫助呢？

吸氣：救贖的上帝…

呼氣：…釋放我。

## 大齋期第四主日

### 聖經：以賽亞書 43:1-4a

不要怕，我要保護你；我指名呼喚你，你屬於我。

我們受邀請成為聖潔僅僅是——一個「邀請」。沒有預加的條件。沒有資格的問題。它是一個「呼召」。是上帝直接且對你個人的邀請。這並非大量發出的簡訊，是直接給你的電話。

上帝親密地認識、救贖、要求我們每一個人。因此這並不是抽象的命令。上帝按照我們獨特的個性量身定做每一個呼召。你所反映出上帝的聖潔與我反映的不同，意思是說我們一起能在更多地方，以更多的方式，彰顯上帝的聖潔。

吸氣：聖哉！聖哉！聖哉…

呼氣：…什麼是我獨特的呼召？



# 第五週：神聖的歸屬

## 禮拜一

聖經：詩篇 89:5-8

上主啊，諸天要歌頌你奇妙的作為；聖者在天庭要頌讚你的信實。

我們不是孤獨的走在大齋期的旅程。成為聖潔並不是叫我們落單的邀請。

「聖徒」按字面上的意義是指聖潔的人。當我們在聖經裡面查考這個字的時候，會發現它不單指英文大寫 S 的「聖人」。它是指走在聖潔路上的我們每一個人。我們都是聖徒。我們在旅途中彼此作伴。我們將一起在天堂頌讚我們聖潔上帝的奇妙作為。誰是在這旅程一路協助你的聖徒？

吸氣：我不孤單…

呼氣：…在這神聖的旅程。

## 禮拜二

聖經：彼得前書：2:4-5

你們也要像活的石頭，用來建造屬靈的聖殿，在那裏作聖潔的祭司，藉著耶穌基督獻上為上帝所悅納的屬靈祭物。

犧牲一詞常在大齋期出現，意指放棄某些東西。這就是為何有人犧牲享受咖啡因或甜食等來紀念基督為我們所做的犧牲。

當彼得使用犧牲一詞，可能更接近降服，意思是不僅是放棄而是投降。彼得要我們以聖潔的祭司職份建造屬靈的殿，可以用來獻上屬靈的祭物。這種犧牲遠超過飲料或甜甜圈。在靈性上，你有什麼需要降服的，能叫我們一起更美好地被建造？

吸氣：上帝在督裡…

呼氣：…我向祢降服。





### 禮拜三

#### 聖經：哥林多前書 3:16-17

因為上帝的殿是神聖的，你們自己就是上帝的殿。

聖殿是上帝的居所。人們在全世界到處建造聖殿。有些很大，有的很小。有些相當華麗，有的十分簡樸。

但上帝也在我們每個人心中建了一個殿堂。那也是上帝的居所，也是形形色色。用不同屬靈的語言、天職與工作、崇拜形式、以及個性等表達。對某些人看起來較為明顯。但上帝在每個人裏面都蓋了殿堂。能分享彼此的殿堂是何等美好的事。

吸氣：聖靈…

呼氣：…住在我裏面。

### 禮拜四

#### 聖經：羅馬書 1:7-9

我問候所有在羅馬、上帝所愛、所選召作他子民的人。願我們的父上帝和主耶穌基督賜恩典平安給你們！

我們是聖徒(聖潔的人)，且受上帝疼愛(所愛的人)。由於日子可能漫長，每週可能變得艱難，我們都需要有人時常提醒我們。當時限到期的壓力、分神、或衝突擠壓我們的時候，我們有可能忘記自己是受疼愛且是聖潔的。

我們是聖潔，且備受疼愛。請轉達給需要的人，並在今天替他們禱告。提醒他們，免得他們忘記。

吸氣：阿爸，謝謝祢…

呼氣：…我被疼愛且是聖潔的。

## 禮拜五

### 聖經：詩篇 31:23-24

上主的忠貞子民哪，要敬愛上主。

婚禮中和婚前輔導時，我一定提到愛。這個字的意義太豐富，遠超過我們的想像。

愛確實是一種感覺。那美妙無比的感覺，充滿我們，叫我們體驗超乎想像的喜悅。但是愛不僅是感覺而已，愛是行動，將我們與所有基督身體的聖徒連結在一起。愛是我們有所行動。因此當詩篇的作者提到我們聖徒要愛我上主時，他叫我們要有所行動。所以接下來的命令是「要堅強」、「要勇敢」。在這大齋節期，你用什麼行動表現你對上主的愛？

吸氣：主啊！我愛祢…

呼氣：…我用行動愛祢。

## 禮拜六

### 聖經：以弗所書 6:18-20

要事事警醒，不可放鬆；要不斷地為信徒們禱告。

祈求通常不是我的問題。我經常向上帝要東西。我求上帝幫助我的朋友。我求上帝在我所愛的人身上行奇蹟。我甚至向上帝祈求明確的東西。

為「所有聖徒」祈求—需要很有耐心毅力—聽起來困難多了。我擅長向上帝求我面前的事情。擴大範圍到為所有的聖徒祈求，想到他們的真正需要，對我來說確是不容易。那是很多的人，很多的祈求。

或許我們可以隨著新聞報紙或媒體禱告。或許我們可以在一天中，不同的時間為我們遇到不同的人禱告，或許今天我們可以為先前未曾禱告的人代禱。

吸氣：聖靈，我祈求…

呼氣：…為所有聖徒。

## 大齋期第五主日

### 聖經：以弗所書 2:19-22

你們外邦人不再是外人或陌生人；你們是上帝子民的同胞，是上帝一家的人。

我長大過程中以為外人就是來自外星球的小綠人。但是聖經中所提的外人不是這種人。

外人是外國人，外地人、或是寄居當地非公民的陌生人。上帝告訴我們在上帝國裡我們不再是外人—我們是公民。我們不再是外國人、外地人、或陌生人—我們屬於上帝。我們是上帝家裡的聖潔子民。做為聖徒當中的一員，你享有什麼特權？

吸氣：這土地的上帝…

呼氣：…我屬於祢



# 第六週：神聖的目的

## 禮拜一

### 聖經：提摩太後書 1:8-9

上帝拯救我們，呼召我們作他的子民，並不是因為我們有甚麼好行為，而是出於他的旨意和恩典。

我每天每時刻都有幾個「待辦事項表」。一張與工作有關，另一張是家裡的事，又一張是購物用。我的家人和其他人依靠我完成這些任務。

我們傾向將上帝的呼召加入在我們的「待辦事項表」。問題是上帝的呼召遠大於我、我的能力，或任何我可能承擔的任務。上帝的呼召與上帝的旨意和恩典有關——就是上帝如何透過你去完成。上帝的呼召會保有它的神聖性，只要我們不要把它僅僅當作是我們需要去做的一件事。

吸氣：呼召的救主…

呼氣：…賜給我目的

## 禮拜二

### 聖經：彼得前書 2:7-10

你們是蒙揀選的種族，是王家的祭司，聖潔的國度，上帝的子民。上帝選召你們離開黑暗，進入他輝煌的光明，來宣揚他奇妙的作為。

人們不大作宣告。我的意思是：我們有時會分享公布一些事情，廣播新聞，如野火一般地散佈謠言，但却羞於做正式宣告。

公開宣告上帝偉大的作為對我們來說幾乎是激烈的想法——但對那些生活在黑暗深淵的人並不是問題。他們正需要那個宣告。他們需要我們宣告我們的經歷。他們需要一瞥那道亮光。當你繼續你的旅程，你要怎麼宣告？

吸氣：主啊！差遣我…

呼氣：…勇敢地宣告

## 禮拜三

### 聖經：希伯來書 3:1-6

蒙上帝選召的信徒朋友們蒙上帝選召的信徒朋友們。

我要公開承認，當我在學校讀書時，我並不喜歡團隊作業。我個人有點控制狂。我自以為自己的想法最好。因此若分配給我一個同組的人，因為他的拖累，變成我要做雙倍的工作。

多年來我領悟到，不是每件事我一定都知道最好的情況。「天堂召命的神聖伙伴」這句話以前會激怒我，現在却給我莫大的希望。因為我現在知道我無法自己完成；我需要你。

吸氣：老師，教導我…

呼氣：…同工合作。

## 禮拜四

### 聖經：希伯來書 12:14-15

要努力跟人和睦，過聖潔的生活；沒有聖潔的生活就沒有人能見到主。

「跟人和睦」我可以接受。但要「與每一個人」可就困難了。你有遇到每一個人嗎？

但這或許是為什麼在大齋期的旅程中我們需要面對這段經文。的確不簡單，也非常不容易。需要自我克制以及耐心，需要誠實與謙卑。我們應記得在這旅程我們並非單獨前往；這趟旅程不僅是我們個人與基督的關係。它關係到每一個人，否則就不干任何人。

吸氣：和平的人君…

呼氣：…協助我的追尋。





## 禮拜五

聖經：以弗所書 4:11-13

目的是要準備上帝的子民為他工作。

聖潔並非空手而來，是伴隨著禮物的。不是那種夾帶廣告或電視佈道家的推銷，而是裝備我們成為聖徒的恩賜，讓我們能進行神聖的事工。

上帝如何以恩賜裝備你？上帝如何裝備你來建立基督的身體？你如何運用上帝給你的恩賜？

吸氣：給恩賜的上帝…

呼氣：…請裝備我。

## 禮拜六

聖經：啟示錄 14:12

忠於耶穌的上帝子民需要有耐心。

任何游泳都很費力氣，而要游過英倫海峽更需加上毅力。毅力不是自然產生的，而且通常得來不輕鬆。毅力來自不斷地征服困難情況，毅力不是我奢望的。

但是有一種來自毅力的安定力量却是我們需要的。我們需要精力去應付逆境。毅力不是我們想要的某些東西，而是我們作為聖徒在這個季節所需要的——那是在此神聖旅程中賦予聖徒的神聖毅力。你已經累積多少毅力了？

吸氣：永續的上帝…

呼出：…讓我繼續前進。

# 聖週

## 聖週的介紹

當我們進入本週時，我們將與耶穌一起走過最初的聖週。每一天我們將稍有停頓，默想從前當天發生的事情。要走向神聖的這趟旅程，沒有比耶穌更合適的人來教導我們，或比耶穌更好的同伴。

### 棕樹枝主日

#### 聖經：馬太福音 21:1-11

群眾中有許多人把自己的衣服鋪在路上，也有些人拿樹上砍下的樹枝鋪在路上。

你是鋪外衣或是舉棕樹枝的人？我可能沒有事前的預備，需要臨時去剪棕樹枝。想像一下，人們在耶穌所到的街道，鋪上他們的外衣、樹枝，擠滿人的身體。大喊和撒那直到嘶聲力竭。

不幸的是這景象很快就褪色，很快就被不愉快的景象取代了。但這是我們聖週的開始—帶著渴慕的興奮以及希望的期待。你如何迎接耶穌？知道即將會發生什麼，你的歡迎會改變嗎？

吸氣：大衛之子…

呼出：…我歡迎你。

### 禮拜一

#### 聖經：路加福音 19:41-44

耶穌快到耶路撒冷的時候，看見那城，就為它哀哭，

這世界總有悲傷的事在發生。我們生活中也有這些遭遇。並非對你或你地區的猜測，是全球的事實：悲傷的事在發生。

這天耶穌經歷到令人傷心的事。他看到人們做不好的抉擇。他看到有人走錯路。他看到有人離棄平安以及上帝聖潔的道路。因此耶穌哭了。今天你需要為什麼事痛哭嗎？你如何在傷心的事當中，接受呼召去走聖潔的路？

吸氣：哭泣的主…

呼氣：…我與祢同哭泣。

### 禮拜二

#### 聖經：馬可福音 13:32-37

你們要留心，要警醒，因為你們不知道那時刻甚麼時候臨到。

我們永遠不知道生命接下來會帶給我們什麼。因此耶穌叫我們在這種不確定中保持警覺。正如祂邁向十字架時所做的，祂告訴我們要集中注意力在聖潔。我們時常被世界的焦慮與分心所牽引。當我們忙碌或害怕的時候，我們常常忘記要聖潔。

耶穌要我們集中精神而非害怕。我們雖然無法確定知道未來會帶來什麼，但我們確信我們的上帝昨日今日明日永不改變。我們的上帝是信實、美善、而且是聖潔的。

吸氣：留心的上帝啊…

呼氣：…請讓我保持警覺。

### 禮拜三

#### 聖經：馬太福音 26:6-13

有一個女人帶來一隻玉瓶，盛滿了珍貴的香油膏。耶穌在吃飯的時候，那女人把香油膏倒在耶穌頭上。

揮霍無度是我們所知不該有的行為—尤其是在大齋節期。因此門徒對這位婦人用昂貴香油膏抹耶穌的反應是可理解的。太過份了，太浪費了！

但是我想有些時候上帝不要我們太過保守。確實有些時候，我們不該限制自己。我們受召慷慨地去愛人，去原諒，去追求和平。這位婦人的例子今天應該可以激勵我們。你有什麼可以分享，不必再受限制的嗎？

吸氣：浪費的主啊…

呼氣：…請放鬆我的抑制。

## 濯足禮拜四

### 聖經：約翰福音 13:1-11

「如果我不洗你的腳，你跟我就沒有關係了。」

看到耶穌由餐桌起身，脫下外衣，拿起毛巾，開始替他們洗腳，門徒一定大感尷尬。這是僕人的工作，不是他們主的任務。當然他們不知道這是最後的晚餐，也不知道祂這行動的意義。他們只是覺得尷尬極了。

尷尬有時候阻擋了我們追求神聖的抉擇——如出聲禱告，或面對霸凌。介於我們與明知該做之間，有些時候唯有尷尬而已。然而有些時候，神聖契機能夠穿透尷尬。有什麼尷尬情況是你今天需要消除的呢？

吸氣：僕人的主啊…

呼氣：…請洗淨我煥然一新。

## 受難禮拜五

### 聖經：路加福音 23:1-46

「父親哪，赦免他們，因為他們不曉得自己在做甚麼。」

耶穌受釘在十字架。在可笑的審判與殘忍的鞭打之後，耶穌遭遇第一世紀的死刑，一種公開的羞辱和譏笑。然而就在十架酷刑痛苦的頂點，耶穌請求上帝赦免那些加害祂的人。為什麼？

耶穌並不是同意或替他們的作為找藉口，但祂赦免他們，赦免就是放手。耶穌放掉所有負面的情感以及破壞性的思想。

寬恕別人是你的選擇，完全是自發的，雖然不易，却叫自己得到自由。朋友，上帝已經寬恕了你，你該寬恕誰呢？

吸氣：受釘的救主…

呼氣：…我蒙赦免，我也赦免別人。

## 神聖禮拜六

### 聖經：詩篇 96:7-9

當上主顯聖的時候要俯伏敬拜；全地要在祂面前顫抖。

聖經並無記載耶穌最初的跟隨者這一天做什麼，我也毫無所知。當我們處於今天的黑暗，我只能回到詩篇作者的邀請——在主面前顫抖，將一切榮耀和大能歸於祂，以聖潔的裝飾敬拜上主。

吸氣：上帝啊，我顫抖…

呼氣：…在祢的榮耀和大能之間。

## 復活主日

### 聖經：羅馬書 1:1-7

從聖潔的神性說，因上帝使他從死裏復活。

朋友們，在這復活的主日，請聽好消息，基督已經從死裡復活。用死亡勝過死亡，也賜生命給墳墓中的人。

藉著這個復活，你被賜予聖潔的靈——所以要聖潔。當你擁抱上帝神聖的呼召作為你生命的目的時，你發現你有被疼愛的神聖身份，確實知道你屬於聖徒的相通。願你為此邀請而大大喜樂，請與我同聲作神聖的宣告：「哈利路亞，基督復活了！」

吸氣：全然聖潔…

呼氣：…因著復活





### *Presbyterians Today*

2016 大齋期每日靈修

#### **作者**

伯萊恩·寇特 (By Brian Coulter) 是南卡來羅納州艾肯第一長老教會的牧師。他曾擔任成人智障者的特職牧師，靈修會營地主任，以及在肯亞的牧職。他是《成聖：找尋身分，找尋歸屬，找尋目標》 (*Be Holy: Find Identity, Find Belonging, Find Purpose*) 的作者 (Chalice Press, 2014)。該書提供本靈修日課的精華，對上帝呼召有全新的觀點，這是一個令人驚嘆，值得深入享受，更有意義的生命旅程。

#### **翻譯**

蔡篤真 (Andrew Tsai)  
陳秀真 (Angela Chang)

#### **插畫**

Bess Reynolds is an art teacher in Aiken, South Carolina. She earned her undergraduate degree in studio art at Presbyterian College and her master's in art education at Converse College.

#### **Reprints**

A limited number of reprints are available. Single copy, \$4.50; 2-9 copies, \$3.50 each; 10-99 copies, \$2.50 each; 100-249 copies, \$1.95 each, plus shipping and handling. Call 800-524-2612 and ask for PDS 17116-15-010.

Order online at [pcusa.org/today](http://pcusa.org/today)

聖經經文採用《現代中文譯本修訂版》

Copyright © 2015. All rights reserved.

PDS 17116-15-010

*Presbyterians Today*

Presbyterian Mission Agency

Presbyterian Church (U.S.A.)