



2023年

大齋期

靈修手冊

簡介及導引

二零二三年大齋期（或稱預苦期、四旬期）將於二月二十二日開始。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，以馬太福音為中心，並選用和合本修訂版聖經。每一天藉着經文閱讀、經文淺釋、反思問題、每日禱文、行道指引，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。

馬太福音 — 1-17

馬志民

亞伯拉罕的後裔、大衛的子孫耶穌基督的家譜：

亞伯拉罕生以撒，以撒生雅各，雅各生猶大和他的兄弟，猶大從她瑪氏生法勒斯和謝拉，法勒斯生希斯崙，希斯崙生亞蘭，亞蘭生亞米拿達，亞米拿達生拿順，拿順生撒門，撒門從喇合氏生波阿斯，波阿斯從路得氏生俄備得，俄備得生耶西，耶西生大衛王。

大衛從烏利亞的妻子生所羅門，所羅門生羅波安，羅波安生亞比雅，亞比雅生亞撒，亞撒生約沙法，約沙法生約蘭，約蘭生烏西雅，烏西雅生約坦，約坦生亞哈斯，亞哈斯生希西家，希西家生瑪拿西，瑪拿西生亞們，亞們生約西亞，百姓被遷到巴比倫的時候，約西亞生耶哥尼雅和他的兄弟。

遷到巴比倫之後，耶哥尼雅生撒拉鐵，撒拉鐵生所羅巴伯，所羅巴伯生亞比玉，亞比玉生以利亞敬，以利亞敬生亞所，亞所生撒督，撒督生亞金，亞金生以律，以律生以利亞撒，以利亞撒生馬但，馬但生雅各，雅各生約瑟，就是馬利亞的丈夫；那稱為基督的耶穌是從馬利亞生的。

這樣，從亞伯拉罕到大衛共有十四代，從大衛到遷至巴比倫的時候也有十四代，從遷至巴比倫的時候到基督又有十四代。

（請細閱經文一遍，安靜片刻，再進入以下操練。）

經文內容圖

新一年教會年曆以馬太福音為重心，作者稅吏馬太以猶太人為對象，介紹這位他們期待已久的彌賽亞。所以，馬太於福音書

的起始，以耶穌的家譜作為導引，並且引用不少舊約經文，來證明這位耶穌就是應驗預言的那位。我們在今年的大齋期開始，藉着馬太福音更深入反思救主耶穌，祂的身分、角色和行動，展示了上帝對人的大愛、救贖和行動。歡迎大家同心走過這四十天默想的旅程。

細思慢想 ☁

不少時候，我們看見家譜就會覺得沉悶枯燥。然而，福音書的家譜追溯耶穌的父親約瑟的血脈，上溯至大衛和亞伯拉罕，引人入勝，絕不沉悶。亞伯拉罕和大衛，分別是猶太人尊敬的信心之父和偉大君王，他們的後裔要成為受膏者——彌賽亞耶穌。馬太以三個重要時期，各十四代的結構，向讀者簡潔地闡述這重點。這血脈毋庸置疑，若有半點虛假的內容，必受猶太人的質疑和指正。我們要如蒙灰（ash）的謙卑細讀經文中的每個人物，求聖靈提醒我們，回想舊約書卷裏的事蹟，就可以看見耶和華上帝對祂的百姓的作為和保守。

向上帝祈禱 ☁

天父啊，感謝祢的帶領，由聖灰日（Ash Wednesday）開始，在這四十天大齋默想旅程中，蒙聖靈的引導，藉聖言、詩歌、默想和禱告，與基督同行這成聖之旅。奉主耶穌基督聖名祈求。阿們。

行出真道 人

預先安排這四十天內每天與主親近的寶貴時刻，並寫在你的日常時間表內，盡力持守，不容任何事物干擾，安靜享受你與主的相交。



2023年大齋期靈修手冊

編 著：2023年大齋期靈修手冊編輯委員會

編 輯：蘇淑芳

設 計：黎達賢

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

二零二三年一月初版

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 2023

Compilers and Writers: Lenten Prayer Booklet 2023 Editorial Committee

Editor: So Shuk Fong

Design: Lai Tat Yin

Publisher: Kong Ching Fai

All Rights Reserved

First Edition: January 2023

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. 1191

1.5m50

ISBN 978-962-294-380-3



Cat. No. 1191

www.cclc.org.hk

ISBN 978-962-294-380-3

9 789622 943803