

40天

禁食 & 祷告

8月7日-9月15日 2026

心存谦卑 与主同行

箴言22:4 (环球圣经)

敬畏耶和华, 心存谦卑, 就得到财富, 尊荣和生命.

弥迦书6:8 (和合本)

世人哪, 耶和华已指示你何为善. 他向你所要的是什么呢?

只要你行公义, 好怜悯, 存谦卑的心, 与你的神同行.

NCCF
MALAYSIA

目录

序言

心存谦卑，与主同行	4
谦卑是复兴的根基	8
在神大能的手下谦卑自己	10
支持马来西亚福音联谊会建筑基金	13

灵修与祷告

引言	16	
第一周	效法基督的谦卑	21
第二周	谦卑的特质	36
第三周	谦卑的益处	51
第四周	拦阻谦卑的因素	66
第五周	教会中显明的谦卑	80
总结		94
马来西亚日		101
鸣谢		102

心存谦卑， 与主同行

尤方成牧师博士
马来西亚福音联谊会主席

“敬畏耶和華心存謙卑，就得富有， 尊榮，生命為賞賜。”

箴言 22:4

2025年四十天禁食禱告的主题是“心存敬畏，与主同行”。2026年，以“心存谦卑，与主同行”作为续篇，恰如其分。

谦卑，是我们信仰旅程的根基。它是如此的重要，以至主借着先知弥迦清楚明确地指出祂对我们的要求：——“世人哪，耶和華已指示你何为善。祂向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。” 弥迦书 6:8 (和合本)

耶和華的日子临近，那是对狂傲者宣告审判的日子。这严肃的警告催促我们迫切培养谦卑，完全倚靠神。玛拉基书 4:1 警告我们：“万军之耶和華说：‘那日临近，势如烧着的火炉，凡狂傲和行恶的必如碎秸，在那日必被烧尽，根本枝条一无存留。’”

圣经一再强调：骄傲从未带来好结果。经文反复教导我们：骄傲在败坏以先，主自己阻挡骄傲的人 (见 箴言 16:18; 箴言 11:2; 箴言 29:23; 雅各书 4:6)。

相反地，尊荣以前，必有谦卑 (参 箴言 18:12)。人若没有谦卑，就不可能真正顺服主；而神所升高、所尊荣的，正是那些谦卑行事的人。

圣经反复强调，从谦卑的生命满溢祝福和荣耀：

- 因为耶和華喜爱祂的百姓，祂要用救恩当作谦卑人的妆饰。(诗篇 149:4)
- 你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。(彼得前书 5:5)

■ 务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。（雅各书 4:10）

我们缺乏谦卑，往往会在一些微妙却明显的地方显露出来。其中一个测试点，就是在领袖交接时，教会或事工很快就被重新命名，以反映新领袖的个人身份。然而，以撒的做法，却截然不同。

在《创世记》26:18，我们读到“他父亲亚伯拉罕在世的时候所挖的水井，在亚伯拉罕死后，都被非利士人塞住了，以撒就重新把井挖出来，仍照他父亲所取的名为它们命名。”

以撒重新挖开亚伯拉罕时代的旧井，并保留了父亲给这些井起的名字。他没有重新命名，没有重塑品牌。他选择尊荣父辈，而不是自我推销、炫耀成就。反观今日的事工文化，有时反映出了一种微妙的渴望——渴望建立个人传承，而非尊荣那些在我们之前忠心劳苦的人。

神所寻找的，是真诚的谦卑。

《歌罗西书》2:18 警告我们要提防“假谦卑”，经文说：“不要让人藉着故作谦虚和敬拜天使夺去你们的奖赏。”

骄傲之所以特别具有腐蚀性，是因为它抗拒被纠正。金钱可能带来诱惑，怒气可能一时爆发，欲望也可能渐渐消退——但骄傲却会深深扎根。它会把个人意见僵化成教条，把分歧变成冒犯，并将健康的自尊扭曲成自我崇拜。

骄傲使人孤立，谦卑建立连接；骄傲固执己见，谦卑愿意聆听；骄傲使人盲目，谦卑让光进入。

如果说金钱会腐化我们所重视的事物，那么骄傲则会腐化我们的眼光——使我们错误地看待真理、自己以及他人。

贪财是万恶之根。但也许与它紧密相连的，就是骄傲。骄傲有许多面孔：傲慢、自大、顽固、过度自信、自负、自夸、居高临下、自我推销。

假谦卑是一种欺骗性的表现——外表看似谦逊，内心却藏着骄傲。它往往出于对认可和赞许的渴望。真正谦卑的标志是倚靠神，并对他人存仆人的心。假谦卑以自我为中心，为自己服务；真谦卑，寻求神的荣耀和他人的益处。

身为信徒，我们蒙召弃绝虚伪，在真诚的谦卑中行事。愿我们永不要忘记，我们的主耶稣在世的一生，就是在卑微和谦卑中度过的。

让我们带着敬畏的心低下头——因为在神面前，我们就只能如此的谦卑。





谦卑是 复兴的根基

徐清喜牧师
马来西亚福音联谊会秘书长

主说：

“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”
(在历代志下7:14)

所罗门在圣殿落成后，献上奉献圣殿的祷告，恳求主无论何时，当祂的百姓向着这座殿或在圣殿中祷告时，都求主垂听。他呼求神，当他们因着自己的罪而遭遇灾祸、战争、甚至被掳流亡时，仍以怜悯回应他们，并亲自施行拯救与干预。

神对所罗门的回应，显明了祂出手干预的条件——谦卑、渴慕、圣洁。当神的子民带着谦卑的心、以及对祂的同在的深切渴慕、并活出分别为圣的生命来寻求祂时，祂应许必垂听、赦免，并医治复兴他们的地。

四十天禁食祷告的其中一个目标，就是在教会和国家中点燃复兴之火。数以百万计的灵魂仍等待听闻福音，许多教会却迷失了方向——我们比以往任何时候都更需要复兴。这正是“心存谦卑 与神同行”这个主题如此合时宜的原因。真正的复兴，永远始于神的子民，先在祂面前谦卑自己。

耶稣亲自为我们立下了谦卑的完美榜样。从马槽到十字架，祂一生完全顺服天父的旨意。祂的谦卑并非软弱；反之，祂的生命充满力量、勇气和坚定不移的信心，即使面对苦难、拒绝，甚至死亡，祂仍坚持成就神永恒的计划。祂对神的委身没有使祂变得骄傲或与人疏远，反倒以谦卑的心服事罪人，欢迎小孩，甚至亲自为门徒洗脚。

祂谦卑与天父同行的结果，是神的大能运行在以色列当中、神话语的真理得以恢复、并展开了神为全人类所预备好伟大救恩计划。

当我们开始这新一季的祷告与禁食时，让我们花时间省察自己的内心，在主面前谦卑自己。让我们带着悔改、敬畏，以及完全降服于祂旨意的心来到祂面前。愿我们在祂眼中被看为谦卑的人，让我们为教会的复兴和国家得医治祷告。

在神大能的 膀臂下 谦卑自己

洪永和牧师
前任秘书长



敬畏耶和华心存谦卑，就得富有、尊荣、生命为赏赐（箴言 22:4）

世人哪，耶和华已指示你何为善。祂向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。（弥迦书 6:8）

今年的主题“**心存谦卑 与主同行**”，对大多数人来说，无疑是一个挑战。嘴上说说容易，但真正的谦卑，必须透过实际的操练和委身才能活出来。当一个人被公认为谦卑时，那其实反映出他内心深处对主的敬畏。圣经在《民数记》12:3，对摩西的评价正是如此——“**摩西为人极其谦和，胜过世上的众人**”。这份谦和，为他带来了财富、尊荣和长寿的祝福。

摩西的谦和，并非软弱。他虽然拥有强有力的领导力，偶尔也显出义怒，但他的能力始终降服在神的旨意之下。他的谦和，体现在他处理冲突的方式上，体现在他甘愿为百姓代求的心肠上，也体现在他即使被挑战，仍谦卑承认神至高无上的权柄上。

摩西从神那里学习谦卑的功课？

- 摩西曾是埃及的王子，凭着一腔热血想要拯救同胞，结果却弄巧成拙，成了逃亡的牧羊人。他以为百姓会明白神借他的手施行拯救，但他太急于掌控局面，最终只能仓皇逃命。即使摩西试图忠心地履行他的呼召，但神需要利用这些艰难的环境来训练他成为一个谦卑的人。最终，摩西来到了转折点，他选择了神而不是埃及的权力。
- 摩西在带领埃及强大的军队四十年后，他被降卑，在接下来的四十年里，只能牧养脆弱的羊群。从一个指挥千军万马的领袖，变成一个对着羊群说话的牧人。摩西离开埃及时，从未想过自己会成为一名牧羊人，但随着岁月的流逝，他的宏图大志逐渐开始褪色。而他也在无奈之下，最终不得不把自己的人生方向与神的旨意对齐。
- 摩西在他岳父叶忒罗那里，过着谦卑的牧羊人生活，并

找到了内心的平静（出埃及记 2:21）。他学会了带领羊群，却不知道神后来会呼召他去带领百姓。最重要的是，他明白了：自己所有的知识和能力，并不能带来财富和真正的伟大；只有神才能成就这一切（撒迦利亚书 4:6）。

- 摩西并不是一个软弱的人，尽管神亲口提及他是个谦卑的人。摩西的谦和，是在神掌权之下的力量。正是这种特质，使他能带领超过一百万的百姓出埃及、进入应许之地；他的谦卑使他能耐心地面对法老的刚硬的语言与抵挡；使他能看清自己的不足，紧紧抓住神。从当年那个仓皇逃离埃及的摩西，到后来站在法老面前宣告“容我的百姓去”的摩西，这中间的转变，只因为他将自己卑微的生命完全降服在神的旨意之下。

让我们牢记几个功课：

1. 就像摩西一样，神对我们每一个人都有呼召和计划。即使我们犯错、怀疑、甚至试图逃避，祂永远不会撇下我们，也不会丢弃我们。
2. 当我们愿意被谦卑塑造，无论是个人还是群体，神都能借着我们的成就远超我们所求所想的大事。摩西面对的是硬着颈项的百姓，但他选择了仁慈和关怀——这值得我们效法。
3. 最后，神在摩西还是婴孩时就拯救了他，摩西最终明白：当神介入，万事都互相效力，叫爱祂的人得益处。法老曾质问“耶和華是谁，使我听祂的话？”而我们，却是选择跟随并顺服这位神。当我们这样做，我们的眼界将被彻底打开，我们需要准备好在生命的任何阶段服侍祂——哪怕是在八十岁的高龄。

因为摩西的谦卑，神以非凡的方式使用他：他写下了圣经的前五卷书，成为预表基督的先知，在耶稣登山变像时与耶稣和以利亚一同显现。但最宝贵的是摩西与神像朋友似地，面对面说话，这是任何基督徒所能渴望的最大尊荣。



支持马来西亚福音 联谊会建筑基金

李忠山长老
马来西亚福音联谊会荣誉财政

大卫王在《历代志上》第29章，向以色列全会众宣告：神拣选了他的儿子所罗门来建造圣殿——尽管所罗门年幼，缺乏经验。同时，大卫也承认，这项工程极其浩大，更重要的是，这不是为人而建，乃是为耶和华神而建。

由于大卫深深委身于神的殿，他随后将自己大量的个人资源奉献出来，用于建造圣殿。大卫的榜样感动了以色列的众首领、军长和官长们，他们也纷纷效法，甘心乐意地为圣殿的建造献上礼物。

于是，大卫在全会众面前称颂耶和华：

“我们的上帝啊，现在我们感谢你，赞美你荣耀之名！我算什么，我的百姓算什么，竟然能够如此乐意奉献？因为万物都从你而来，我们把从你而来的献给你。我们在你面前是客旅，是寄居的，与我们的列祖一样。我们在世的日子如影子，没有盼望。”（历代志上29:13-15）

今年的主题“心存谦卑，与主同行”，提醒我们在神大能的同在中保持谦卑。大卫代表自己和百

姓所说的话，是在承认：当我们奉献时，焦点不在于我们，而完全在于神。我们奉献，不是为了引人注目，而是为了荣耀祂的名（13节）。

当我们拿出资源支持神的工作时，我们只是在作神资源的管家，把原本属于祂的献还给祂。我们也当常常提醒自己：我们在世上是客旅，是寄居的。地上的生命不是永恒的，它只不过是转瞬即逝的影儿。因此，让我们不要紧抓住蒙祝福的财富不放，而是借着对神国度事工的委身，尊荣我们的主，使地上神国的事工得以建立。。

请继续在今年为神的国度慷慨撒种。您的奉献将用于马来西亚福音联谊会建筑基金，支持位于雪兰莪州赛城的培训与资源中心——Wisma NECF的持续建设工程。

这项大楼的建设工程进展顺利，而您慷慨的奉献将确保其如期竣工。这栋建筑将在未来的世代中服事众多基督徒，并成为见证神在我们生命中恩典与美善的有力明证。当大楼落成之日，您也可

以像大卫那样，在神面前谦卑宣告——“我算什么，竟能如此乐意奉献？”

最后，让我们记住：大卫是一个合神心意的人，凡事要遵行神的旨意。最能体现这一点的，莫过于大卫在《历代志上》29:3所说的肺腑之言：“且因我心中爱慕

我神的殿，就在预备建造圣殿的材料之外，又将我自己积蓄的金银献上，建造我神的殿。”

愿神赐给你大卫的心，并因你所献上的，丰丰富富地祝福你。

谢谢。



账户名称：

National Evangelical
Christian Fellowship AC4

大众银行 (Public Bank)

账户号码：

3223063701

如果你是透过线上转账或存入现金/支票，请将存款单发送至电邮地址 prayer@necf.org.my。收据仅应要求提供。

A low-angle photograph of a forest. Sunlight rays (crepuscular rays) are visible, streaming down through the dense canopy of green leaves and dark tree trunks. The perspective is looking up, creating a sense of height and depth. The text is overlaid on the left side of the image.

引言

第1-2天

神所要求的生命

“世人哪，耶和华已指示你何为善。他向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。”（弥迦书 6:8）

四十天的禁食祷告，始于一个呼召——回到敬虔的根基：谦卑地与神同行。谦卑，不是外在的姿态，而是内心的态度，承认我们需要完全依靠神以获得生命、智慧和方向。

禁食，揭开了我们内心的真相。当身体的力量衰退，属灵的状况反而越发清晰。存谦卑的心与神同行，就是让祂鉴察、纠正我们，重新调准我们的心思意念，以与祂的旨意对齐。这意味着我们要选择降服，而不是倚靠自己；选择悔改，而不是自我辩护；选择顺服，而不是舒适。

弥迦的时代，百姓们热衷于履行宗教仪式，心却远离神。先知的話如当头棒喝：神所要的，不是

华丽的祭物，而是让谦卑、公义、怜悯塑造我们的生命。同样的，今天我们禁食，不是为了引起神的注意，而是来到祂面前——敞开心、领受学习，及随时回应。

谦卑使我们贴近神，软化我们的心，让我们懂得怜悯人，也敏锐于神的声音。当我们心存谦卑，神就赐下恩典、更新和引导。愿这四十天成为一段神圣的旅程——放慢脚步，深深聆听，与神亲密同行。

实际行动

每天开始禁食时，献上降服的祷告：“主啊，我今天在祢面前谦卑自己。求祢鉴察我的心，引导我的脚步，教导我与祢同行。”

祷告

主啊，求祢显明我生命中隐藏的骄傲、倚靠自己的地方。教导我谦卑、顺服，紧紧跟随祢。

教会

主啊，求祢使祢的子民在谦卑里合一。除去骄傲、纷争和冷淡，使我们成为彰显祢公义与怜悯的群体。

国家

主啊，我们为国家在祢面前自卑。求祢医治这地，恢复公义，使人心归向祢。

谨防内心的骄傲

为40天禁食祷告预备我们的心

“他要平生诵读这律法书……免得他向弟兄心高气傲……”（申命记 17:19-20）

当我们预备心进入禁食的季节，神用《申命记》17:19-20警惕我们。祂吩咐以色列的君王每日要诵读祂的话——不是为了掌权，而是为了守护自己的心。可惜，后来的君王有几个遵行呢？我们绝不可让领导、位份、知识、经验或属灵成就，成为骄傲的温床。第20节一针见血地指出，最大的危险往往不只是不顺服，而是一骄傲的觉得自己比别人高一等。

神的话语，是使人谦卑的镜子。天天读经，让我们心存敬畏，也提醒自己：我和所有人一样，都需要恩典（诗篇119:105；雅各书4:6）。骄傲使人远离神、远离人；谦卑却使人行在祂的道中（箴言16:18；彼得前书5:5）。

在这禁食的季节里，神不仅要减少我们的食欲，更要炼净我们的心。禁食会暴露我们是否在某些方面倚靠身份、经验或自以为义，而没有单单倚靠神。《申命记》17:20的呼召，是要我们谦卑、顺服、持之以恒地活在神的话语里。真正的属灵权柄，是来自对神的顺服。

愿在这四十天里，神的话重新成为我们生命的中心——使我们的柔软、受教、合一。当我们选择谦卑，顺服便随之而来，使我们行走在神的祝福中。

实际行动

立志每日读经，向神祷告说：“求祢鉴察我的心，使我在祢面前常存谦卑。”

注：你可使用《365天一年遍读圣经计划》（可在NECF网站获取。）

祷告

主啊，求祢保守我的心远离骄傲。帮助我持守每日读经，让祢的话成为我生命的优先。教导我天天谦卑与祢同行（诗篇25:9）。

教会

主啊，在祢的百姓中培育谦卑的心。除去比较、纷争和自义，使我们披戴基督的谦卑（腓立比书2:3-5）。

国家

主啊，保守祢的教会扎根于祢的话语。愿我们每天真实遇见祢。帮助领袖和会众以谦卑、合一、顺服的心彼此服事，使祢的名得荣耀（以弗所书4:1-3）



效法基督的谦卑

第一周

基督的降生

阅读：马太福音 1:20–23

耶稣的降生，从天使加百列在拿撒勒向马利亚报喜讯开始。天使告诉她，她将由圣灵感孕生子，要给祂起名为耶稣，因为祂要将自己的百姓从罪恶里拯救出来。这一切，为要应验主借着先知所说的话：“必有童女怀孕生子，人要称祂的名为以马内利”，意思就是“神与我们同在”。

对犹太人来说，神成为人——这个概念不仅陌生，甚至是冒犯。他们相信神是灵，怎会局限在血肉之躯内？他们强调神的圣洁与超越，无法想象“道成肉身”。把神与罪的世界联结在一起，简直就是亵渎。

他们不明白的是：谦卑，竟是神的本质之一。神以令人震撼的谦卑进入世界，成为一个脆弱的婴孩。更叫他们难以接受的是，这位婴孩竟完全依赖地上的父母。

基督的谦卑，在于祂甘愿放下神性的荣耀，成为人，暴露在试探之下。祂这样行，为要体恤我们的软弱。祂凡事受过试探，与我们一样，却不曾犯罪。因此，祂不仅能救我们脱离罪的刑罚，也能救我们脱离试探的权势。基督降生，就是神谦卑自己成为人，来服事、拯救人类。

祷告

主啊，感谢你体恤我的软弱。祢凡事受过试探却没有犯罪，因此祢能救我脱离罪恶，也为我指明一条“谦卑顺服神，就不犯罪”的路。愿我效法祢的谦卑，得享基督的得胜。阿们。

教会

父啊，愿教会学习基督谦卑的样式，延续去年“心存谦卑，与主同行”的主题。愿我们得着“看别人比自己强”的谦卑（腓2:3-4）。

国家

愿我国现任政府能持续执政，顺利完成其政治使命，直到第十六届全国大选。

基督的受洗

阅读：马太福音 3:13-16

在以色列北部的加利利，有个巨大的淡水湖—加利利海，湖水向南流入约旦河。耶稣住在加利利的拿撒勒，施洗约翰却在靠近耶利哥的约旦河施洗，两地相距一百多公里。

耶稣长途跋涉来到约旦河，要受约翰的洗。约翰连忙推辞：“我当受祢的洗，祢反倒上我这里来吗？”

约翰知道耶稣是谁。他对祭司和利未人说过：“我是用水施洗，但你们中间站着一位你们不认识的……祂虽在我之后，我就是给祂解鞋带也不配。”次日他见耶稣走来，就说：“看哪，神的羔羊，除去世人罪孽的！”

问题来了：耶稣需要受洗吗？绝对不需要。祂无罪，无须悔改。但祂还是长途跋涉前来受洗，为什么？因为祂要成全神一切的旨意。受洗不只是一个仪式，更是一个记号—祂虽为神，却甘愿顺服在权柄之下。

难怪祂受洗之后，天开了，圣灵仿佛鸽子降在祂身上。正如《雅各书》4:6所说：“上帝抵挡骄傲的人，但赐恩给谦卑的人。”

祷告

主啊，我承认自己常有悖逆的灵——轻慢不顺服，不愿降服在祢的权柄下。求祢帮助我效法基督的谦卑，得着祢的恩宠。阿们。

教会

父啊，帮助教会像耶稣一样存仆人的心志，成为人的样式，顺服神（彼前5:6）。

国家

为目前的联合政府祷告，好让政府能坚守宪法所确立的法治原则，使国家保持稳定，好为我国未来吸引更多外资。

基督受试探

阅读：马太福音 4:1-11

耶稣在旷野禁食四十天后，撒但来试探祂，叫祂把石头变成食物，从圣殿顶上跳下去及接受世上万国的荣华。耶稣却一一拒绝了。

耶稣胜过魔鬼，是因为祂是神吗？这次试探，如何显出基督的谦卑？

耶稣并没有动用祂的神性来对付魔鬼。经上记着：“耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。祂禁食四十昼夜，后来就饿了。”圣灵刻意带祂进入试探，为要显明神的儿子在最艰难的时刻，仍然选择完全地顺服、完全倚靠神。摩西和以利亚各自在西奈山、何烈山禁食四十昼夜时，也是如此。

耶稣的谦卑，恰恰显示在祂不回应魔鬼的挑战上。如果祂接受挑战，用权能和神迹击败试探，后果会很严重——那意味着祂没有顺服圣灵的带领。

同样，信徒不顺服圣灵，根源也在于骄傲。天使长路西弗的堕落正是源于此：“我要升到天上；我要高举我的宝座在神众星以上；我要坐在聚会的山上，在北方的极处；我要升到高云之上；我要与至上者同等。”

基督的谦卑却使祂倒空自己，说：“父啊，倘若可行，求祢叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照祢的意思。”

祷告

主啊，祢的道路高过我的道路，祢的意念高过我的意念。我渴望效法祢的榜样，完全依靠圣灵。帮助我顺服祢的计划，并遵行祢的指引。阿们。

教会

愿各教会效法耶稣倒空自己，彰显无私的爱、顺服及忠心于神。（腓立比书 2:5）

国家

主啊，求祢保守联合政府与反对党之间的和谐关系。愿各政党能以人民的福祉为重，愿意彼此合作。

基督的谦卑—接纳

阅读：马可福音 10:13-16

“于是抱着小孩子，给他们按手，为他们祝福。”（马可福音 10:13）

耶稣在世的时间很短—要做的事很多，要去的地方很多，要见的人也很多。按理说，最明智的策略，应该是把时间花在当时最重要的人物身上，那些在社会上有影响力的人。正如世俗的智慧所说：“你的人脉决定你的价值。”但基督却不按常规行事。祂做了一件出人意料的事：祂特意停下来，花时间与孩子们在一起。

门徒想要把孩子赶走，耶稣却责备他们。祂的举动一定令所有人诧异——祂欢迎这些孩子，为他们祝福，甚至说：“神的国正是属于这样的人。”

这样的人？这些到处乱跑、调皮捣蛋的孩子？是的。当别人觉得孩子无足轻重时，基督却看他们为神国里宝贵的子民。在祂眼中，每一个孩子都是神所珍爱的。小孩子应当被爱、被拥抱，而不是被推开。

这让我们反思：我们如何对待身边那些卑微、失落、不起眼的人？那些被社会忽视的人？我们是否无视于他们？我们是否愿意为他们腾出时间，还是只顾着自己的重要事务？我们伟大的君王，竟以谦卑的心俯身，张开双臂欢迎他们。愿我们也如此行。

祷告

当我们追求基督的心意时，智慧之门便会开启，让我们意识到：相比于世俗的成就，追求神的恩宠以及与祂建立真实的团契关系才是至关重要的。让我们从与孩子互动中学习谦卑，从中显明我们生命真实的光景。

教会

孩子不断饶恕的天性，正是谦卑的写照。愿我们也能在分歧中彼此包容，而不是固执己见。

国家

为政府最近推出的教育政策祷告，愿教师们能热心积极地落实它。虽然成果未必立竿见影，但忠心的耕耘必带来丰收。

基督的谦卑-驴驹

阅读：马太福音 21:1-5

“要对锡安的居民说：

‘看哪，你的王来到你这里，
温柔地骑着驴，
骑着驴驹，就是驴的崽子。’”

（马太福音 21:5）

在主受难的前一周，称为受难周（Passion Week）。“Passion”这个词，今天常被理解为强烈的感情，但其实它源自拉丁文“passio”，意为“受苦”或“忍受”。受苦已经不易，甘心受苦更是难上加难——这需要极大的谦卑。

受难周是如何开始的？始于基督骑着驴进入耶路撒冷。在圣经时代，君王出行可选马或驴。马象征战争、权势和征服；驴却代表和平与谦卑。

为成就先知所说的预言，基督选择了驴。这选择意义深远——祂来，不是为了掌控，乃是为了服事；不是为了毁灭，乃是为了和平；不是为了夺取权柄，乃为

了顺服天父的旨意。祂亲自活出自己的教导：“你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作众人的仆人。”（马可福音10:43b-44）

今天我们身处于崇尚“强权即公理”的世界，世人教导我们要“不择手段取胜”、“击败对手”。基督的话是否在邀请我们走另一条路？一条舍弃骏马、选择驴驹的路？一条放下自己、服事他人的路？这条路看起来不合常理，甚至注定失败。但基督应许：“温柔的人必承受地土。”

（马太福音5:5）我们也当记得，祂必再来——那时祂不再骑着驴，而是骑着白马，得胜归来。
（启示录19:11）

祷告

谦卑需要付代价，基督已为我们作了榜样。愿我们的生命也能彰显这样的谦卑。

教会

求主帮助我们凡事不争竞、不发怨言，在这弯曲的世代作无可指摘的儿女。记住：耶稣选择驴而不是马，这是一条为他人舍己服事的道路。

国家

在政府的审计报告里，年年揭露财政漏洞。求主赐智慧给掌权者，堵住破口，落实问责文化。

基督的谦卑——洗脚

阅读：约翰福音 13:1-17

“随后，把水倒在盆里，就洗门徒的脚……”（约翰福音 13:4a）

在今天的经文中，我们看到门徒聚集在一起吃最后的晚餐，这是耶稣被钉十字架前的晚上。而这一晚，祂做了一件令人震惊的事，比任何时刻都更清楚地显明祂的谦卑。

试想，如果你知道明天就要面对死亡——你会做些什么？你想留下什么永不磨灭的教导？你会用什么方式传递它？信仰中有许多宝贵的美德可以传承，但基督选择了为门徒洗脚。

谁也没有料到这一幕。洗脚本是奴仆的差事，但基督却用它来显明祂一切行动背后的动力，谦卑

的心。正如祂自己所说：“人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价。”（马可福音 10:45）

试想一下：全能的神，天地的创造主，竟俯身为尘土所造的人洗脚。这是何等令人震撼的画面！当我们默想这段经文时，便越发明白——我们蒙召，就是要效法基督，奉祂的名服事他人。

祷告

谨记耶稣为门徒洗脚的榜样，求主提醒我们，我们蒙召是去服事人，而不是被人服事。

教会

为这个崇尚自我保护、自我满足的世界祷告，求主使用我们带来改变。

国家

求主帮助马来西亚人脱离抱怨文化，学习以建设性的方式与政府对话，也愿政府聆听民意，提升公信力。

基督的谦卑—沉默

阅读：马太福音 26:57-63a

“耶稣却不言语。”（马太福音 26:63a）

越接近被钉十字架的时刻，基督的谦卑就越发显明。祂被捕，站在公会面前，面对捏造的指控。祂完全有权为自己辩护。祂本可以发出威吓，降下审判，甚至瞬间毁灭所有的仇敌。但祂选择了沉默（第63节）。

沉默。如同被牵到宰杀之地的羔羊。祂没有说一句话为自己伸冤，也没有做任何事来扭转结局。为什么？因为祂早已把生命交在父手中，说：“不要成就我的意思，只要成就祢的意思。”

（路加福音 22:42b）父的旨意是要祂为世人的罪死。于是祂默默站立，前面只有残酷的十字架。谁能想到，这条谦卑之路，竟通向至高的荣耀？

使徒保罗这样描述：“祂自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上！所以上帝将祂升为至高，又赐给祂那超乎万名之上的名。”（腓立比书 2:8b-9）

这是何等的奥秘：基督降卑，反被升高；祂的谦卑，击败了死亡的权势。我们当欢喜快乐，因为伟大的君王谦卑自己成为人的样式，为要使我们能像祂。终有一日，沉默将被打破，诸天要宣告：“世上的国成了我主和基督的国；祂要作王，直到永永远远。”（启示录 11:15）在那日到来之前，让我们以谦卑的心等候。

祷告

主啊，当我们走在顺服祢的旅途中，求祢保守我们不要自以为义，正如那默默无声的羔羊被迁到宰杀之处，耶稣不为自己辩解。当神在我们里面动工时，我们就当渴望遵行祂的旨意。

教会

谦卑不是轻看自己或否定自己，而是优先看到别人的需要。求主帮助我们记得，在每一次对话中，主是那位安静的聆听者。

国家

政府已成功推出数项措施，帮助人民应对不断上涨的生活成本。祈求神赐下智慧，以确保这些援助计划真正惠及我国的 B40* 与 M40* 群体。

*B40 是指马来西亚收入最低的 40% 群体；这是我国收入分类制度的一部分，另外还包括 M40（中等收入 40%）及 T20（最高收入 20%）群体。

谦卑的特质

第二周

省察骄傲的根源

“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅各书 4:6）

在进入禁食祷告的第二周时，让我们把焦点转向谦卑的特质。谦卑不只是外在的姿态，不是礼貌的举止，而是一种内心的状态，决定了我们如何面对神、与人相处、看待自己。骄傲则恰恰相反——它常常潜伏在我们的生命中，不易察觉却极具破坏力。

骄傲有许多面孔：属灵上自给自足，觉得不需要神；人际关系中防卫心重，听不进批评；事奉里渴望被看见、被肯定；拒绝别人的指正；一种不张扬、却深信自己比神更知道该怎么做的骄傲。很多时候，骄傲伪装成热心事奉、追求卓越，甚至藏在良好的动机之下。正因如此，它格外危险——若不刻意省察，我们很难察觉它的存在。

圣经警诫我们，神主动抵挡骄傲的人。这话令人战栗。骄傲不仅使我们与人格格不入，更切断我们与神的交通。谦卑却为恩典开路——悔改的恩典，更新的恩典，成长的恩典。

这一周，神邀请我们让圣灵深深鉴察。在禁食中，我们要面对生命中隐藏的骄傲——无论是个人灵命、家庭关系、领导岗位、事奉角色，还是公开见证。真正的谦卑，始于承认自己凡事需要神，并把那些我们紧抓不放领域，交还给祂。

想一想：

在你生命中的哪些方面，骄傲可能正悄悄影响你的态度或行为？

祷告

主啊，求祢鉴察我的心，显明一切抗拒祢掌权的骄傲。教导我在每个领域里都谦卑地与祢同行。借着禁食，在我里面塑造一颗欢迎祢恩典的心。奉耶稣的名，阿们。

教会

主啊，愿祢的教会拥抱谦卑，将一切荣耀归给祢，因为不是我们拣选了祢，乃是祢拣选了我们。

国家

面对2026年充满挑战的经济前景，求祢赐给国家领袖智慧，善用资源，造福人民。

倚靠神

“你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明。”（箴言 3:5）

谦卑最明显的标志之一，就是倚靠神。骄傲教我们相信自己的能力、经验和才智；谦卑却让我们承认自己的有限，选择信靠那位无限的神。

许多教会领袖精疲力尽，不是因为没有呼召或不够委身，而是因为他们独自扛起了事奉的重担。

不知不觉中，倚靠神变成了倚靠自己——祷告变得可有可无，休息被当作软弱，成果成了个人的责任。久而久之，这种隐藏的自我依赖，会耗尽心灵。

真正倚靠神的人，却活出不一样的样式：行动之前先祷告，决定之前先聆听；他们不怕说“我不知道”，也不耻说“我需要帮助”。他们尊重神的时间，不强求结果；他们的信心，不在效率或能力，而在神的信实。

倚靠神不是消极被动，而是全然顺服。它让我们从压力的捆绑中得释放，以喜乐的心事奉。禁食提醒我们：生命与事奉，不是靠我们的努力，而是靠神时刻的恩典。

这周，当我们省察自己的内心时，需要问一问自己：忙碌是不是在掩盖内心的骄傲？我们的能力是否取代了对神的顺服？

想一想：

在你所承担的责任和服事中，你更多倚靠自己的能力，还是神的大能？

祷告

天父，赦免我常常倚靠自己而不倚靠祢。教导我凡事信靠祢，不住祷告，在祢丰盛的恩典里得享安息。更新我的力量，使我能谦卑与祢同行。奉耶稣的名，阿们。

教会

主啊，教导祢的教会欢欢喜喜地承认，我们所有的一切，都是白白从神领受的恩赐，我们毫无可夸。

国家

求祢保守政府体系，在瞬息万变的世界中保持警醒与可变通的。

受教与分辨的心

“愚妄人所行的，在自己眼中看为正直；惟智慧人肯听人的劝教。”（箴言 12:15）

谦卑的心，是一颗受教的心。骄傲害怕被揭露，所以抗拒纠正。谦卑却愿意接受指正，勇于承认“我错了”，并从诚实的反馈中成长。这不是软弱，而是属灵的成熟。

随着年日增长，保持受教的心越来越难。我们慢慢建立起自己的习惯、观点和做事方式，安于常规，逐渐僵化——曾经敏锐的分辨力，渐渐被主观假设取代；曾经坚定的信念，渐渐变成例行公事。没有谦卑，我们就会僵化，最终陷入属灵的盲目。

神常常借着我们身边的人向我们

说话——领袖、同工、家人，甚至那些和我们意见不合的人。谦卑的人会仔细聆听，在祷告中权衡，不急于辩解或防卫。同时，谦卑也需要分辨的心，不只聆听人的声音，更要聆听圣灵温柔的提醒。圣灵会责备、引导、纠正我们，使我们持续与神的旨意对齐。

在这个禁食的季节，求主软化我们的心。我们是否依然保持一颗受教的心？我们还愿意改变吗？谦卑，就是随时准备好回应神，随时愿意被祂更新。

想一想：

最近你坦然接受指正、而没有为自己辩护，是什么时候？

祷告

主啊，赐给我谦卑受教的心和敏锐分辨的灵。帮助我接受纠正，勇于认错，聆听圣灵的引导。打破一切骄傲的惯性，使我在基督里不断成长。奉耶稣的名，阿们。

教会

谦卑让我们明白，每一次心跳、每一份成果，都在神手中。主啊，我们完全依靠祢，愿常活在祢的旨意里。

国家

求主赐智慧给政府，应对气候变化对经济的冲击。愿他们为全体国民的福祉，作出严肃而负责任的决策，超越种族与宗教的偏见。

骄傲的解药

“当他登上王位作王的时候，他要在利未祭司面前，为自己抄写这律法书的一份副本。19 他必须常常把这副本带在身边，终身每日诵读。这样，他就能学习敬畏耶和华他的神，谨守遵行这律法书上的一切话和这些律例。20 这样经常诵读，就可以防止他心高气傲，自以为高过同胞；也可以防止他在任何细微之处偏离这些命令。如此，他和他的子孙就可以在以色列中长久作王。”

(申命记 17:18-20)

骄傲总是在不知不觉中潜入人心。若不警醒，撒但不仅用它毁掉我们，也会毁掉我们在家人和后辈面前的见证，因为他们把我们当作跟随耶稣的榜样。

对付骄傲的解药，就在申命记这段话里，尤其是在第20节。如果我们带着爱神爱人的心，天天读神的话，养成习惯，神的话就会保守我们存谦卑的心，与神同行。

祷告

身居高位、手握权柄的信徒，更需提防骄傲。神在以色列立第一位君王之前，早已设下这道防火墙。

教会

耶稣在《马太福音》20:25记中警告人不可“辖制”他人。愿属灵领袖以舍己的爱心来领导，而不是为私利以强势专横的策略来控制人。

国家

为国家领袖祷告，愿他们记得自己中选，乃是为代表人民的利益和所关心的事，而不是推动个人议程。

我们的内心究竟装着什么？

“人心比万物都诡诈，坏到极处；谁能识透呢？

我耶和華是監察人心、試驗人肺腑的，要照各人所行的，和他所做事的結果報應他。”（耶利米書 17:9-10）

昨天我們看到神如何幫助我們心存謙卑，與祂同行。今天再看另一種方式：神允許我們經歷挑戰、羞辱的處境，借此顯明我們內心的真實光景。

這些試煉可能來自別人如何對待我們——可能是批評和嘲笑；可能是被尊榮或被尊重；也可能是其

他人在升職而我們卻被忽略了。

當羞辱的處境臨到時，我們的言語和反應，都會暴露出心裡真正的光景。

我們如何回應神？如何回應那些羞辱我們的人？這至關重要。我們的反應決定了天父接下來要如何帶領我們，因為祂的心意是要我們越來越像耶穌。參見腓立比書2:1-8。

祷告

以色列人在旷野四十年，神始终与他们同在。耶稣除了给门徒大使命，也在《马太福音》28:20下半节重申这点：“我就常与你们同在，直到世界的末了。”愿我们真实经历祂长久的同在。

教会

在属灵的旅程中，试炼临到，为要磨炼、挑战我们。此时我们的眼目必须定睛于耶稣——祂是我们信心的创始成终者。求主赐力量，使我们依靠祂学习忍耐并得胜。

国家

政治人物往往难以在人民眼中建立公信力，基督徒政治人物也不例外。为基督徒政治人物代祷，愿他们敬畏神，并紧紧与祂同行。请提名为他们祷告。

塑造人心的主

在他们以先打发一个人去——约瑟，被卖为奴仆。

人用脚镣伤他的脚，他被铁链捆绑。

耶和華的话试炼他，直等到他所说的应验了。（诗篇 105:17-19）

约瑟作了一梦，告诉他哥哥们，他们就越发恨他。约瑟对他们说，**请听我所作的梦，我们在田里捆禾稼，我的捆起来站着，你们的捆来围着我的捆下拜。他的哥哥们回答说，难道你真要作我们的王吗？难道你真要管辖我们吗？他们就因为他的梦和他的话越发恨他。**（创世记 37:5-8）

昨天我们学习是神会“**鉴察人心，试验人肺腑的**”（耶利米书 17:10上）。

约瑟的一生是强而有力的见证。他的故事记载在创世记37章和39-50章——超过全书五分之一的篇幅——记载他的故事。这段叙述占了很大部分的篇幅，集中在约瑟被神使用之前，那段漫长的谦卑的塑造期。

最终，约瑟对这些试炼的回应，显明了他内心真实的属灵光景。（参见创世记50:14-21。）

祷告

神的子民很多时候因为做对的事反被误解。求主保护他们，鼓励他们仰望神——正如同亚伯拉罕在《创世记》18:25所说“审判全地的主岂不行公义吗？”

教会

为年轻一代祷告，他们说话难免冒失，也未必明白“神的意思原是好的，要保全许多人的性命”（创世记50:20）。

国家

艰难的日子逐渐逼近，有些决定可能会让百姓不悦。求主赐智慧给国家领袖，关闭那些耗尽国家财政的单位/企业。

分辨中的顺服

“你们为主的缘故，要顺服人的一切制度。”（彼得前书2:13）

顺服权柄是谦卑的重要体现。在一个崇尚独立、自我中心的文化里，圣经却把顺服当作一种属灵的操练。无论在教会、职场或家庭，谦卑的人承认：神借着秩序、领导和问责制度来工作。

但，顺服不等于盲从。我们最终效忠的对象是神。谦卑也不等于沉默。面对不公、错误、违背真理的事，谦卑的人会用温柔和敬重的态度说话。骄傲的反应是愤怒或叛逆；谦卑的反应却是出于爱，勇敢地表达。

雅各提醒我们要“快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒”（雅各书1:19）。谦卑的人先求理解他

人，再求被理解。他仔细听，祷告分辨，然后智慧地发言。这样做，既保护关系，也尊荣真理。

以谦卑为根基的顺服，不是压抑信念，而是对神有足够的信心，以至于可以在没有苦毒、操控和恐惧的前提下表达关切。当我们的信心坚定顺服神，我们就能以忠心、正直的态度面对一切的权柄。

愿神在这四十天的禁食祷告里，教导我们在每一种关系中，都能完全顺服祂的主权。

想一想：

面对权柄，你的态度是谦卑、分辨、及尊重吗？

祷告

主啊，教导我以智慧和恩典来顺服。帮助我快地听，慢慢地说，在一切事上顺服祢。赐给我一颗谦卑的心，使我在每段关系中都尊荣祢。奉耶稣的名，阿们。

教会

鲁益士说：“谦卑不是轻看自己，而是更少关注自己。”谦卑不是软弱，也不是自我否定。主啊，帮助我们在与祢的关系中保持谦卑，拥有自我约束的力量。

国家

马来西亚蒙神赐福，拥有石油和天然气资源。愿这条供应链得以加强，继续吸引外资进入我国。



谦卑的益处

第三周

谦卑使我们完全依靠神

“然而我蒙了怜悯，是因耶稣基督要在我这罪魁身上显明他一切的忍耐，给后来信他得永生的人作榜样。”（提摩太前书 1:16）

圣经中那些真正属灵的人，都有一个鲜明的特质：彻底、真实的谦卑。美国属灵作家兼神学家 陶恕 曾这样表达：“谦卑不是一种行为，而是一种态度——承认我们所拥有的一切美善都来自神。”

使徒保罗，这位被神特别拣选的器皿，曾是逼迫基督徒最猛烈的人。在大马士革路上与主相遇后，他的人生彻底翻转。他深切的悔改，此后一生，都活在谦卑和顺服中，忠心跟随主。

保罗的谦卑，使他看清自己的软弱和有限，因而更深地依靠神。他行神迹、写书信、建立教会，却称自己是“罪人中的罪魁”

（提摩太前书1:15-16）。在他的众多品格中，最宝贵的莫过于完全的谦卑和顺服。他淡化自己的地位，称自己为“耶稣基督的仆人”、“众圣徒中最小的”、“不配称为使徒的”、“罪人中的罪魁”。这些发自内心的话，出自真正谦卑降服的生命。这样的谦卑，让我们更深倚靠主的帮助和引导，借着我们的生命使祂能在地上成就祂完全的旨意。

祷告

主啊，求祢光照我们心中仍有坚持己见和不信的地方，帮助我们放下自己，全心信靠祢。

教会

主啊，提醒我们是蒙恩得救的罪人。愿我们在基督里常存谦卑，紧紧与祢同行。

国家

求主帮助政府会检讨和改善马来西亚的教育政策，决心培育能面对世界挑战的未来公民。这对国家的未来至关重要。

谦卑促进更美好的人际关系

“凡事都可行，但不都有益处；凡事都可行，但不都造就人。无论何人，不要求自己的益处，乃要求别人的益处。”（哥林多前书 10:23-24）

中世纪著名神学家 奥古斯丁曾说：“若你问我基督徒生命中最重要的美德是什么，我会回答：第一是谦卑，第二是谦卑，第三还是谦卑。”谦卑是事奉主的第一步，也是最重要的一步。它促进人际关系的和谐，使人容易相处。谦卑的人不会给别人压力，不会让人感觉被轻视，反而更愿意倾听，更善于合作，更容易赢得信任。

真正有影响力的领袖，不是骄傲自大的人，而是谦卑的人。谦卑使人重视关系，善于团队合作，接纳不同的想法和观点。这样的领袖不是靠权力或地位建立影响力，而是通过服事和帮助他人。保罗说：“凡事都可行，但不都有益处；凡事都可行，但不都造就人。”当领袖以关系为中心、以神为中心，就能赢得人心。相反，骄傲的人往往不敬畏神，也不顾念他人，容易挑起争端，制造紧张。因此，谦卑是与人和睦所不可或缺的。

祷告

主啊，除去我们心中一切的骄傲，帮助我们珍惜与祢的关系，也珍惜与他人的关系。

教会

主啊，教导我们以谦卑的心对待每一个人。不只关注自己的利益，更是真正地关心他人的需要和感受，以耶稣舍己的爱为我们作榜样。

国家

中小型企业（SMEs）是马来西亚经济的支柱，创造就业，稳定经济，也加强各族之间的合作。愿政府提供创新激励措施，使中小企业持续成长。

谦卑使人重视和平，顾全大局

“摩西为人极其谦和，胜过世上的众人。”（民数记 12:3）

宣教士 戴德生曾说：“神正在寻找软弱而谦卑的人，好叫祂的能力得以彰显。”谦卑在基督徒的生命与事奉中占据了核心地位，并带来一连串属灵的祝福。谦卑的人明白自己是有限的，不因成功自满，乐于聆听，持续学习，不断更新成长。

摩西是最好的榜样。他带领数百万以色列人出埃及，承受着巨大的领导压力，面对各方的批评。他不仅要忍受百姓不停的埋怨（民数记13:1-3；14:1-10），还遭到姐姐米利暗和哥哥亚伦的

攻击（民数记12:1-10）。但摩西没有为自己辩护，而是以温柔的心把一切交给神，等候祂来处理。他没有倚靠自己的经验或权威，而是顺服神的带领，甘心面对出埃及路上的艰难。

谦卑的人能退一步看全局，不会死守自己的面子和地位。这使他们能有效地化解冲突，找到解决方案。难怪圣经如此评价他：“摩西为人极其谦和，胜过世上的众人。”（民数记12:3）

祷告

主啊，帮助我们认清自己的有限，赐给我们受教的心，谦卑向人学习，乐意寻求指引。

教会

主啊，使我们存谦卑的心，看别人比自己强，不出于私心或虚荣；不只顾自己的事，也顾别人的事。

国家

今天昌明政府的言行举止，将为下一届政府定下基调。愿马来西亚的公务体系充满和平与和谐。

谦卑使人更容易顺服神，并被祂大大使用

“约瑟回答法老说：‘这不在于我，神必将平安的话回答法老。’”（创世记 41:16）

乔治·穆勒曾说过：“神所使用的器皿，必须是谦卑的器皿。”在属灵层面，谦卑带来极大的益处。谦卑使人更乐意顺服神的带领，更加清楚地看见神的作为，而不是自己的表现。谦卑的人不需要处处竞争，不必不断地证明自己比别人强。正因如此，他们的心更轻省，焦虑更少，信心更大。这样的生命常常经历深刻的属灵转变，成为神所喜悦、用来带领他人的器皿。

约瑟是最好的例子。十七岁被哥哥们卖到埃及，后来又被波提乏的妻子诬告下监，连他曾为之解梦的酒政也忘了他。但约瑟始终谦卑顺服，神从未停止看顾

他。当他终于站在法老面前解梦时，他把一切荣耀归给神：“这不在于我，神必将平安的话回答法老。”（创世记41:16）

即使后来约瑟成为埃及宰相，手握大权，他仍以温柔仁慈对待那些曾经羞辱、伤害并把他卖为奴隶的哥哥们（见创世记37:18-36）。他心中没有苦毒，没有仇恨，没有报复的念头（50:15-21）。这就是谦卑结出的美丽果实——完全信靠那位掌管一切的神。加尔文说：“真正的谦卑是忘记自己，专注于神的荣耀。”谦卑就是选择把一切荣耀归给神，甘心顺服祂的带领，为祂旨意的成就而欢喜，乐意成为主手中的器皿。

祷告

主啊，柔软我们刚硬的心，使我们温柔、受教，愿意被祢塑造。帮助我们完全跟随祢的带领。

教会

主啊，除去我们里面的骄傲。帮助我们战战兢兢作成得救的工夫。我们不求自己的荣耀，只愿成为祢合用的器皿。

国家

马来西亚依赖外劳和旅游业维持竞争力。愿公务员体系包括移民局、海关、旅游部门都能有效地管理，和服务国家。

谦卑的人得享安息

“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。

我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式；这样，你们心里就必得享安息。”（马太福音 11:28-29）

耶稣邀请我们得享真正的安息。祂呼召我们停止挣扎，不再独自扛起人生的重担，而是每天活在祂的平安里。

如果我们愿意柔和谦卑，就能从世界压在我们心中的重担下得释放——不再被不断的比较压得喘不过气，不再被得失的焦虑消耗殆尽，不再被无休止的竞争夺走喜乐。如果我们坚持走自己的路，不肯放手，就会失去那份唯有知足感恩才能带来的真平安。

让我们向主学习柔和谦卑，坚定信靠天父的应许，在信心中安息。住在父的同在里，知道祂凡事都知道，所以我们不必紧抓怨恨不放。即使身处绝望，我们仍能平静安稳，因为我们确信天父掌权。我们属于祂，祂是主。

谦卑柔和的人，安息在祂的爱里——稳妥，且不惧风暴和攻击。祂平静我们的心，赐下安息。”神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。”（诗篇46:1）谦卑柔和，使我们得享安息；在那份稳妥和宁静中，我们就能认识神、看见神，且经历神的同在。

祷告

主啊，当我们的生活只剩下焦头烂额的忙碌，我们就失去了宝贵的平安！求祢教导我们珍惜在祢面前安静、聆听的时刻。

教会

主啊，我们要学习把别人的需要和利益放在前面。这不是自我贬低，而是让我们的眼光超越自己，学会顾念他人。

国家

马来西亚需要更多投资，以增加粮食生产。祷告政府与外国的伙伴，制定可持续发展的计划，以减少对进口的依赖。

温柔的人获得和谐与平安

“温柔的人有福了，因为他们必承受地土。”（马太福音5:5）

“当叫众人知道你们谦让的心。”（腓立比书4:5）

阅读 创世记 26:12-33

以撒是谦卑与和平的典范。他继承了神给亚伯拉罕的祝福，知足安稳地持守自己所得的。尽管一再被不公平对待，他始终保持谦卑和温柔。当非利士人因嫉妒而毁坏他的产业时，他没有沉溺在冤屈里，而是扎根谦卑，慷慨地让出本属于自己的土地。

以撒从不灰心，也不放弃。他重新挖井，井又被抢走，他不争不吵，只是再挖一口。以撒谦

卑顺服，最终迎来了应许的实现：“如今耶和华为我们腾出地方，我们必在这地昌盛。”因他不争竞、存温柔的心，神就赐给他更宽广的空间和更大的成长。

透过以撒，人们看见了他所敬拜的神和他的信心。谦卑爱和平的人，使人看见“信靠神的人心中有平安，是和平之子。”亚比米勒对以撒说：“我们明明地看见耶和华与你同在。”（第28节）因此与他立了和平之约。

神亲自向以撒显现，应许赐他大福。温柔的人拥有内心的平安，在逆境中依然安稳，无论到哪里，生命都兴旺。

祷告

主耶稣，今天我选择忍耐和仁慈，不争竞不比较。求祢扩张我的心胸，让我明白并活出祢的怜悯与慷慨。

教会

主啊，赐给我们爱和平的谦卑，在黑暗中发光。不是因为我们要宣扬自己，而是因为我们已死，现在活着的是基督。 ”（马太福音5:9）

国家

社交媒体上仇恨的言论越来越多，煽动种族冲突。调解分歧极其困难，求主加强监管机制。

谦卑的人充满智慧

阅读：诗篇 131

“谦卑的人必承受地土，以丰盛的平安为乐。”（诗篇37:11）

“你的门闼是铜的、铁的；你的日子如何，你的力量也必如何。”（申命记33:25）

谦卑在神的面前，就是承认祂的主权，祂的计划更深远。骄傲的心和狂傲的眼却看不见神，所以灵魂迷失困惑。

真正谦卑的人，会耐心等待神。面对超越自己所能理解的大事，

他们不轻举妄动。脱离神的引导独自行动，只会让人陷入徒劳和沮丧。

谦卑的人俯伏降服，与主对齐，住在祂的同在里。因此，他们的心安静平稳。在主里稳妥的人，灵里温柔，方向明确。

谦卑的人仰望神，所以看得更高、更远。

谦卑的人满有智慧。

祷告

主啊，当我们举目仰望祢时，愿我们看见祢的伟大，轻看自己因骄傲而想在基督救恩之外寻求被接纳的努力。

教会

当我们表达意见和感受时，求祢查验我们的动机。愿我们所行的，不是为了要让自己看起来有多伟大，而是为了要聆听主的声音，表达那份爱，以促进合一。

国家

《1963年马来西亚协议》中关于沙巴和砂拉越权利与资源的条款，仍在讨论中，尚未有具体成果。随着第16届全国大选将在未来两年内举行，求主赐下智慧，使各相关方取得积极进展。



拦阻谦卑的因素

第四周

依靠自己的骄傲

阅读申命记 8:17-18；约翰福音 15:5

谦卑最狡猾的敌人之一，就是依靠自己的骄傲——以为自己的人生、成就、进阶都是凭一己之力挣来、守住。摩西警告以色列人，财富会悄悄把记忆扭曲，让人心里说：“这货财是我力量、我能力得来的。”

（申命记 8:17）

这种骄傲通常不张扬，常隐藏在能力、经验和成功的背后。耶稣清楚地点破这迷思：“离了我，你们就不能做什么。”（约翰福音 15:5）祂提醒我们，生命气息、智慧、忍耐、属灵果子，这并非出于自己，全是神的恩典。

自我依靠会慢慢取代了祷告。对神的依靠，被掌控事情所代替，与神亲密的关系，也被忙碌的事工所填满。久而久之，人开始感受到深深的疲惫，灵里迟钝，不知不觉中就远离了神。

我们要如何胜过依靠自己的骄傲？

透过有意识地让生命重新回到对神的依靠中。真正的谦卑不是轻看自己，而是正确地认识神。感恩的心，能让我们的心重新对焦。祷告不再只是危机中最后的手段，而是持续与神旨意对齐的生活方式。而禁食则帮助我们拆毁“自己能够掌控一切”的错觉，重新学习每天依靠神的恩典。

祷告

主啊，救我脱离那种以为可以独自扛起人生的错觉。教导我重新依靠祢。我承认自己常常倚靠自己的能力，忘记是祢的恩典在托住我。除去我里面那种虚假的自我依靠的骄傲，恢复我像孩童般信靠的心。我要选择倚靠你，而不是自己。

教会

主啊，保守我的心，不被自我中心、嫉妒和纷争所辖制，免得因别人的成功而心生怨恨，破坏了与祢及与人的关系。

国家

政府剩下不到两年的时间来完成改革。在脆弱的联盟中，求主保守首相不因争取下届大选的支持而妥协原则。

不要忘记

阅读 诗篇 90:9-10；耶利米书 29:10；但以理书 9:2；路加福音 10

六十九年前的今天，东姑阿都拉曼带领先辈在吉隆坡独立体育场高喊七声“默迪卡”（独立自由）。一个新生国家——马来西亚联邦宣告诞生，承载着自由、团结、为全民建立公正包容社会的承诺。1963年，沙巴和砂拉越以平等伙伴身份加入，组成马来西亚。

明年，马来西亚将迈入独立七十周年。在圣经里，“七十”象征完全、成全，也代表审判。摩西说人的寿数是七十岁（诗篇90:9-10）；神应许以色列人被掳七十年后归回（耶利米书29:10；但以理书9:2）；耶稣差

遣七十个门徒去医病传道（路加福音10章）。在这些重要的里程碑来临之际，我们不可忘记卑微的起点，不可忘记先辈的贡献——是他们让这片土地，从偏远落后走向今日的成就。

马来西亚如今是一个独立自主的国家，君主立宪、民主议会，建国方式举世罕见。从马六甲王朝的繁忙港口，经历殖民时代，再到今天这个多元文化、具有历史意义的现代国家，建国之路漫长而艰辛。每个马来西亚人都可以为这片土地自豪，但温柔谦卑仍是维系国家团结不可或缺的要素。作为信徒，我们更当在多元种族、文化和宗教中，活出基督的谦卑。

祷告

如果你是马来西亚人，为生于这流奶与蜜之地感恩；如果不是，也感谢神让你有机会在这里享受这片土地的美善。

教会

马来西亚教会的历史超过七十年。我们是基督的新妇，新郎是否喜悦教会今日的光景？让我们为亏欠悔改，求主赐恩典和怜悯。

国家

虽然我们比一些邻国走得更远（无法与新加坡相比），但若自满松懈，仍可能倒退。愿我们努力，使这地成为真正流奶与蜜的国家。

惧怕人

阅读：箴言29:25；加拉太书1:10

骄傲不一定显得张狂，有时它躲在讨好人的心态里。圣经称之为“惧怕人”——让人的认可左右我们的选择，而不是顺服神。

“惧怕人的，陷入网罗。”（箴言29:25）当人的肯定成为我们的核心，谦卑就沦为表演。信念被稀释，顺服变成选择题，衡量忠诚的标准不是真理，而是掌声。

保罗说：“我若仍旧讨人的喜欢，就不是基督的仆人了。”（加拉太书1:10）惧怕人不是谦卑，而是效忠错了对象。真正的谦卑，源于对神的敬畏，超过一切。

如何胜过惧怕人？

重新把自己的身份建立在基督里。当我们知道自己属于谁，就不必讨好所有人。敬畏神，使我们的勇气、洞察力和顺服都重新归位。禁食让杂音安静，让神的权柄重新掌管我们的生命。

祷告

主啊，释放我脱离讨人喜悦的捆绑。教导我真正敬畏祢。帮助我放下对他人认可的渴望，把身份扎根在祢的爱和真理里。赐我勇气，即使付代价也愿意顺服祢。奉耶稣的名，阿们。

教会

约翰福音15:5提醒我们，耶稣是生命的源头。愿我们与祂保持持续而深厚的连结，因为离了祂，我们什么都不能做。

国家

政治献金法，还有总检察长与公共检察官的权力分立，是两项重要的改革。愿政府有勇气和智慧去落实。

属灵的比较

阅读路加福音 18:9-14；哥林多后书 10:12

没有什么比互相比较更快地摧毁谦卑。耶稣在法利赛人和税吏的比喻中清楚指出：一个拿自己与别人比，另一个只是坦然地站在神面前。结果只有一人得称为义。

比较使我们的目光从向上变为向旁。保罗警告说，与人比较的人“没有智慧”（林后10:12）。比较的结果，要么觉得自己优越而生骄傲，要么是觉得自己不如别人而陷入绝望——但两者都是以自我为中心，而不是以神为中心。

谦卑并不是对自己做出精准的评价，而是愿意诚实、真实地来到主面前。

如何胜过比较的冲动？

回到诚实的祷告。税吏的呼求——“神啊，开恩可怜我”——恢复了谦卑。当恩典成为我们的衡量标准，比较就失去掌控力。禁食除去外在的衡量，使我们回到单单面对神的地方，那里才有真正的转化。

祷告

主啊，救我脱离拿自己的旅程与别人比较的习惯，教导我忠于祢的呼召。我放下比较与自我衡量，单单仰望祢。洁净我的心，除去骄傲、嫉妒和不安全感。教导我诚实地站在祢面前，而不是和别人比较。愿我被祢的恩典塑造，而不是被比较所塑造。

教会

骄傲是谦卑最大的拦阻，骄傲的人以自我为中心、傲慢及寻求人的称赞。求主帮助我们识别这些威胁，并在主摆在我们面前的赛程上坚定前行。

国家

为国家财政部祷告，求神赐下勇气与胆量，使他们能够降低国家债务，即便国家在经济上必须面对强大的地缘政治逆风与挑战。

拦阻谦卑的因素：不可受教的心

阅读：箴言 12:15；雅各书 1:21
骄傲常透过不愿受教的心显露出来。箴言警告：“愚妄人所行的，在自己眼中看为正直”（箴 12:15）。一颗不愿受教的心抗拒纠正，厌恶反馈，自以为在属灵上或个人上已经足够成熟，不需要活在任何人的权柄之下。

雅各劝勉信徒“存温柔的心领受那所栽种的道”（雅 1:21）。愿意受教不是软弱，而是属灵的力量。这需要聆听、节制，以及愿意被真理塑造。

不愿受教的心，不是缺乏信息，而是抗拒降服。

如何胜过不愿受教的心？

培养聆听的态度。谦卑地问：“主啊，有什么我还没看见？”禁食使灵魂慢下来，软化防御，为神的话腾出空间，让我们被纠正、被改变。恩典流向仍然敞开的地方。

祷告

主啊，柔软我的心，使我重新成为受教的人。圣灵啊，软化我的心，除去我急于自我保护的心态。赐我能听的耳朵和愿意被纠正的心。除去抗拒教导的骄傲，在我里面塑造一个受教、顺服的灵。

教会

在《圣经》约翰福音5:44中，耶稣警戒我们，不要一味追求从人而来的尊荣与称赞，而忽略了单单寻求从神而来的认可。祷告求神改变我们内心最深的渴望，使我们真正渴慕那唯独从神而来的尊荣。

国家

尽管政府希望积极推动经济增长，但也不可让民意或情绪因素影响其应该优先落实关键改革的决定。在充满挑战的全球经济环境下，这方面几乎没有任何犯错的空间。

怨恨与不饶恕

阅读马太福音 18:21-35；以弗所书 4:31-32

骄傲常借着怨恨存活。不饶恕在无声中宣称：“我理应得到更好的对待。”耶稣关于不饶恕之仆人的比喻，显明了当人忘记自己所领受的怜悯时，心就会渐渐刚硬。

保罗提醒：“要彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样”

（弗 4:32）。谦卑使我们记得自己所领受的恩典，而不只是自己所遭受的伤害。不饶恕把自己抬高在别人之上；饶恕却使我们回到十字架前那平等的地位。

如何胜过不饶恕？

每天回到十字架前。饶恕很少是瞬间完成的，它是一种持续的降服。在禁食期间，未解决的伤痛常常浮现——不是为了定罪，而是为了医治。当我们一次又一次选择恩典，谦卑就持续成长。

祷告

主啊，我愿意释放那些伤害过我的人。求祢借着饶恕恢复我里面的谦卑。我将一切的伤痛、苦毒和未得医治的痛苦都带到祢面前。正如祢在基督里已经饶恕了我，我也选择饶恕他人。求祢医治我的心，并借着恩典恢复我的谦卑。救我脱离一切的怨恨。

教会

在《马太福音》6:14-15中，耶稣教导我们，神赦免我们的过犯，是以我们饶恕别人为条件的。祷告求神帮助我们学习饶恕他人，因为饶恕反映了神怜悯的本性，以及祂对世人罪恶的赦免。

国家

尽管马来西亚在过去两年（2024–2025）能够维持较低的失业率，但到了2026年，当各国纷纷采取保护主义立场时，这样的情况未必能够持续。求神赐给我国领袖们有智慧，使他们能够作出正确和长远的决策。

忘记十字架

阅读：腓立比书 2:5-8；
哥林多前书 1:18

谦卑最大的威胁，就是忘记十字架。腓立比书第二章向我们显明耶稣——完全的神，却选择顺服、降服、并以舍己的爱倒空自己。十字架拆毁人的骄傲，因为它宣告救恩是白白领受，而不是赚取的。

当十字架从我们视线中淡去，表现主义就会抬头；当恩典淡去，骄傲就会回来。

如何胜过这种遗忘？

刻意定睛仰望耶稣。谦卑不是自然而然产生的，而是需要被培养的。一个以十字架为中心的生命，是每天借着降服、顺服与爱而被塑造的。禁食帮助我们重新以十字架为生命中心的参照点，提醒我们自己的身份，以及我们蒙召应当如何生活。

祷告

耶稣，用祢的十字架塑造我的生命，让我再次定睛在祢的十字架上。提醒我，我是因恩典得救，不是因成就得救。用祢的谦卑、顺服、爱塑造我。让十字架的道路成为我生活的方式。

教会

主期望我们在服事祂时献上最好的，也提醒我们防备成功后自我依靠、忽视恩典。当我们转眼仰望耶稣，看见神的儿子为我们舍命，我们无可估量的债已被抹去。不要忘记十字架！

国家

在上届的政府里，首相与财长的权力未能分离，为一马公司（1MDB）丑闻打开了大门。愿我们从这个惨痛教训中学习，未来不能再犯类似错误。



教会中显明的谦卑

第五周

领导的危机与谦卑的呼召

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看看我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗篇139:23-24）

在教会里，领袖之间出现分歧时，往往是对基督所祷告的合一最大的考验。几年前，我亲身经历过这样的时刻。按正常程序，我被委任为高层领导者后，一群同工对我的任职表达了深切担忧，并提出质疑。

在那充满痛苦和压力的日子里，主温柔却坚定地提醒我：真正的领导，不是维护地位或名声，而是反映基督的谦卑。我没有以恼怒或控评的方式回应，而是选择克制、敞开、信靠神的带领，也相信祂的子民。

这次经历成为我理解谦卑的转折点——谦卑不是软弱，而是为教会的缘故，有意识地降服于神的方式。

这一周，我们思想四种谦卑的显明，帮助领袖和信徒在面对冲突时，以尊荣基督的方式处理。

想一想：

你是否经历过，当你选择谦卑时，保守了教会或家庭的和平？

祷告

主啊，求祢鉴察我们教会中的每一颗心。除去骄傲，显明我们需要祢炼净之恩典的地方。

教会

祷告马来西亚教会的领袖在每一次分歧中，都能活出基督的谦卑，使世人因看见我们的合一而相信主（参约翰福音 17:21）。

国家

马来西亚是个多元民族、多元宗教的国家，重视和平和谐。愿政府能维护宪法所赋予的宗教自由。

拒绝立刻反应——让神鉴察我的心

神啊，求祢鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗篇139:23-24）

面对批评或误解，特别是来自同工的质疑，我们的本能反应往往是立刻解释、纠正、为自己辩护。但谦卑，邀请我们先暂停。

在我经历冲突的那段时间，圣灵提醒我克制自己，不要急于回应。我安静下来，求神鉴察我的心，向我显明是否因我的态度、决定或沟通方式，有意无意地导致了紧张？

在神面前保持内心的安稳与静默，成为了一份宝贵的礼物。祂能带来医治和清晰的心，即使那些指控并不完全准确。谦卑，始于让神先来鉴察我们。

想一想：

今天，神是否邀请你先停下来，让祂在你回应之前鉴察你的心？

祷告

父啊，当我感到被攻击时，求祢使我的心安静下来。深深鉴察我，引导我走祢和平的道路。为马来西亚各地面对批评的领袖祷告——求祢赐恩典，让他们谦卑的回应，而不是防卫。

教会

虽然人本性的各种欲望都有其正当且能够荣耀神的地方，但我们必须以合宜的方式来表达这些欲望，愿我们的自私动机，不会成为别人的绊脚石。

国家

宗教领袖之间的和谐，在于彼此尊重、互相理解。只有透过这些努力，我们才能在多元性中达致合一。

愿意接受独立的审查

不先商議，所謀無效；謀士眾多，所謀乃成。（箴言 15:22）

谦卑不仅体现在私下的祷告里，也体现在愿意接受他人的检视上。

在那段艰难的时期，我选择邀请一群受人尊敬、立场公正的仆人，来审查针对我的质疑。这意味着我要放下对结果的控制，信任神能通过基督的肢体说话。

这样做从来都不容易——这需要放下骄傲，以及那种一定要证明

自己是对的心态。然而，它清楚地宣告：“我属于基督的教会，我信任祂的子民与我一同分辨实验。”这种谦卑的行动，往往比任何个人的辩护更能带来清晰与医治。

想一想：

当冲突出现，身为个人或教会，有多愿意接受智慧而独立的劝告？

祷告

主啊，求祢赐给每一位领袖有拥抱问责的勇气。让我们更敬畏祢，而不是害怕被误解。

教会

祷告马来西亚的教会是建立健康而透明的分辨文化，以加强信任与合一。

国家

让我们继续为团结政府祷告，愿他们拥抱正直、透明、问责文化和公义。无论政府如何组成，一切权柄都是神所设立的。

顺服教会的程序与治理

你们要依从那些引导你们的，并且顺服，因为他们为你们的灵魂时刻警醒，好像将来要交账的人。（希伯来书 13:17a）

当我们尊重神在祂教会中所设立的属灵秩序与制度，即使这样做需要付出代价时，谦卑便达到了最完全的体现。

在我所面对的冲突中，我甘心将事情提交给更广泛的群体，以及他们既定的处理程序。这个选择意味着，我必须接受最终的决定未必会如我所盼望的那样——然

而，这也再次确认：唯有基督是教会的元首，没有任何一个领袖能够凌驾于祂的肢体之上。

顺服合神心意的程序，可以防止分裂，避免个人议程主导，并向在观看的世界见证：我们确实是在基督里彼此相属。

想一想：

在你的生命或团契里，骄傲是否正在抗拒教会的程序？谦卑的顺服如何能带来医治？

祷告

主耶稣，教导我们尊重祢赐给教会的程序，即使它们考验我们的心。

教会

为马来西亚信徒之间的合一和彼此顺服祷告——愿每一个地方教会和宗派都能反映出基督的谦卑与和谐。

国家

为跨宗教团体的领袖祷告——愿他们都是持守正直的人，不在道德的事上妥协。

承认我们的贫乏

“虚心的人有福了，因为天国是他们的。”（马太福音 5:3）

圣经将谦卑描述为温柔、卑微，以及不以自我为中心。在歌罗西书3:12等经文中，被翻译为“谦卑”的希腊文，字面意思是“心思里的卑微”。因此我们看见，谦卑是一种内心的态度，而不只是外在的表现。一个人或许可以表现得很谦逊，但内心仍然充满骄傲与自大。

耶稣说，“虚心的人有福了，因为天国是他们的”（参马太福音 5:3）。“虚心”意味着，唯有承认自己在属灵上全然贫乏、毫无可夸的人，才能承受永生。由此可见，谦卑对于基督徒而言是不可或缺的。

当我们这些罪人来到基督面前时，必须带着谦卑而来。我们承

认自己是贫穷的乞丐，除了罪与对救恩的需要之外，没有什么可以献给祂。我们认识到自己毫无功劳，也完全无力拯救自己。当祂向我们施恩典、施怜悯，我们以谦卑感恩的心领受，并将生命委身于祂，也委身于他人。我们“向自己死”，好让自己在基督里成为新造的人（参哥林多后书5:17）。我们永远不会忘记：祂以祂无限的尊贵交换了与我们无价值的卑微，以祂的义担当了我们的罪。如今我们活着，是因信那位爱我们、为我们舍己的神儿子而活（参加拉太书2:20）。这才是真正的谦卑。

祷告

祷告我们能以谦卑的心事奉祂，在一切事上以神为首。

教会

透过谦卑，我们会有深厚的团契（koinonia），彼此分享所有。祷告教会作为群体，以完全的谦卑敬拜神，信靠那位指引道路的主。

国家

国家独立近七十年，已发展出一定程度的合一。祷告我们愿意与弱势和被边缘化的人分享资源。

顺服神的呼召

“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告……我必从天上垂听。”（历代志下 7:14）

我们周围的世界动荡不安——政治、社会、经济、宗教，无一例外。作为教会，我们宣告信心：神能在一切处境中带来翻转。所有基督徒都被呼召，谦卑地来到神面前。神子民的谦卑，等同于邀请祂超自然的介入。

教会的呼召，是集体谦卑下来，跪在神面前，作为完全降服的表现。在群体祷告中，教会宣告：我们完全倚靠神，而不是倚靠人的力量。这种顺服，美丽地反映出基督与父的关系，也为教会树立了榜样。

当神的子民在谦卑中合一时，神就会动工，恢复并引导教会的前路。

“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告……我必从天上垂听。”（历代志下 7:14）

“神使谦卑的人升高。”（雅各书 4:10）

祷告

求主帮助地方教会能不断成长，并在神同在中，经历圣灵的充满。

教会

记得《约翰福音》17:21 中耶稣这位大祭司的祷告——愿地方教会经历合一和圣灵的同在，并在基督里联结成为一个身体。以此为各教会的合一守望代求。

国家

国民的整体行为，充分反映出人民的品格和身心健康。2026年是马来西亚旅游年，让我们共同努力，使“马来西亚，亚洲魅力所在”，成为访客难忘的体验。

透过教会，谦卑顺服神的主权

阅读：腓立比书 2:5-8

教会是基督的身体，是基督向世界的彰显。教会之所以被建立，是因为主耶稣愿意谦卑自己，放下天上荣耀。腓立比书第2章告诉我们，基督耶稣“本有上帝的形像，却不坚持自己与上帝同等。反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就谦卑自己，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。”（腓立比书 2:5-8）

基督的谦卑与顺服，成为祂教会的根基；祂也期望教会将这样的生命见证活现于世人面前。神的子民被提醒，要“以基督的心为心，不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强”（腓立比书2:3）。

新约中，主对祂子民的呼召是清楚的：他们要以门徒和仆人的身份生活（路加福音 14:26-27；马可福音10:43-45）。主说：“你们中间却不可这样；你们中间谁愿为大，就必作你们的用人。谁愿为首，就必作众人的仆人。因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命作多人的赎价。”（马可福音 10:43-45）

仆人的心，是谦卑的标志，展现了主耶稣自己的性情和本质。这是主对教会最主要的呼召一在爱、怜悯和谦卑上越来越像祂。我们越能反映祂的品格和仆人之心，就越成熟。

祷告

祷告我们内在的生命被改变，得着仆人的心，以怜悯服事他人。求主帮助我们有勇气和热情，向世界见证基督。

教会

每个人亲近神的旅程都不同，不应彼此比较。求主帮助我们与祂的旨意对齐，好让我们能够进入主为我们每一个人所预定的命定。

国家

为了马来西亚能够拥有良好的民主治理，求主帮助反对党能够有效监督执政政府，使政府在施政上对人民负责，并遵行国家的宪法与法律。



总结

第38-40天

心存谦卑、与神同行

40天禁食祷告的总结

“世人哪，耶和华已指示你何为善……只要你谦卑地与你的神同行。”（弥迦书 6:8）

当我们回顾这四十天的禁食祷告旅程，让我们停下来，看看主在我们里面成就了什么。这旅程不会因禁食结束而终止；它的目的，是塑造我们一生在神面前谦卑。《弥迦书》6:8是我们持久的呼召——超越宗教活动，每天活出公义、怜悯和谦卑的生命。

禁食让欲望静止，让心归正，提醒我们真正的谦卑不是软弱，而是倚靠神所显出的力量。圣经应许：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”（雅各书 4:6）这四十天真正的成功，不在于我们禁戒了什么，而在于我们的心如何被调整去认识祂（但以理书 11:32下），并从祂得力量面对每天的试探（申命记 8:3）。神带领以色列人经历饥饿，为要

显明：人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。祂的话语，赐我们力量胜过试探，使我们的属灵指数（SQ）超越身体、心理、情绪的波动。因此，每天有纪律地读经，必须成为我们生活的优先事项。一个简单的提醒：NBNB（No Bible, No Breakfast - 没有读经，不吃早餐）和 NSNS（No Scripture, No Sleep - 没有读经，不能睡觉）。

耶稣基督是我们完美的榜样。祂是完全的神，“却自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上”（腓立比书 2:6-8）。作为跟随基督的人，我们被邀请在抉择、服事和与人的关系中活出祂的谦卑。耶稣亲自呼召我们：“你们当负我的轭，学我的样式，因为我心里柔和谦卑。”（马太福音 11:29）

禁食结束了，谦卑要继续。神的话要继续作我们每天

的锚，保守我们远离骄傲，天所学的，能塑造我们在未来的
使我们的脚步与真理对齐日子，结出顺服、合一、安静、
(申命记17:19-20)。愿这四十 忠心的果子。

结束祷告宣告

主啊，我们在祢面前谦卑自己。感谢祢在这段神圣的日子与我们相遇。在我们里面塑造我们以基督的心为心——顺服、降服及忠心。当我们继续前行，愿我们谦卑地与祢同行，在一切事上服事他人，荣耀祢的名。阿们。

谦卑带来永恒的奖赏

40天旅程的结束灵修

阅读：耶利米书 9:23-24

约翰一书 2:15-16

当我们来到四十天禁食祷告的终点，主温柔地把我们的心带回到真正重要的事上：“智慧人不要因他的智慧夸口，勇士不要因他的勇力夸口……夸口的却因他明白认识我而夸口”（耶利米书 9:23-24）。谦卑使我们不再把焦点放在自己的成就上，而是转向最大的奖赏——认识主，以祂的道路为乐。

谦卑的果子，是与神亲密。当我们放下骄傲，心就变得柔软、受教、敏锐于神的声音。圣经也警告那些每天消磨谦卑的阻碍——“肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲”——不断争夺我们的心。这些微妙的压力吸引我们走向自我倚靠、比较和虚

假的信心，慢慢地使我们不再信靠神。

这就是为什么谦卑必须被刻意守护。它不是靠禁食或属灵经历就能维持的，而是需要对神的话持续、忠心的委身。当人的肯定消失，当自己的力量显得有限，主仍然信实。保罗见证：“我初次申诉，没有人前来帮助我……惟有主站在我旁边……”（提摩太后书 4:16）。当环境和人让我们失望，神的同在和真理就是我们的锚。让我们操练每日继续以神的话语喂养我们的灵魂。在谦卑中，我们得着清晰的方向、继续前行的力量，以及认识主而来的深深喜乐。

实际的步骤

每天定时读经默想，让神的话在一天开始前，塑造你的心思意念。

祷告宣告

主啊，我们选择只因认识祢而夸口。保守我们的心，远离世俗的欲望和今生的骄傲。使我们深深扎根在祢的话语里，保守我们谦卑、忠心、坚定。在我们里面塑造可受教的灵—足够刚强而愿意悔改，足够温柔以至有勇气说“我错了，请原谅我”，并愿意走在和解与和平中。让我们的生命结出圣灵的果子，荣耀祢的名。正如祢的话所应许：“赐平安的神快要将撒但践踏在你们脚下。”（罗马书16:20）愿我们主耶稣基督的恩惠常与我们同在。阿们。

马来西亚日宣言

阅读：诗篇 24，但以理书 9

让我们谦卑自己，进入祂施恩的宝座前，来到那位亘古常在者面前；祂行使权柄，使祂的国降临在我们的国家。但以理书第9章的祷告，提供了突破性的蓝图，强而有力地触及属天的领域，直到天使的介入，使神对以色列应许得以实现！但以理的一生以真正的谦卑和全心顺服神为记号——一生分别为圣、顺服、依靠、忍耐和坚持。他大有能力的祷告生命，浸泡在谦卑之中，并且深深认识神是谁。当我们预备在2027年迈向独立70周年，愿这也成为我们心中的呼求！

此刻，我们正进入神为马来西亚所定的关键时刻。让我们分别为圣，以迫切的祷告，认真运用这些属灵原则和心态，好叫神对这国家的旨意，得以成就！在这马来西亚日，让我们欢迎亘古常在者，并宣告：

“地和其中所充满的，世界和住在其间的，都属耶和华；因为祂把地建立在海上，安定在大水之上。”（诗篇 24:1-2, 7-10）

我们宣告：

马来西亚并其中一切的丰盛，都属于耶和华！

这国及居住其中的所有族群，都属于祢，！

因祢至高的主权，祢建立并设立了这国和其中的万族！我们要赞美祢！

我们尊崇祢，高举祢那超乎万名之上的名！唯有祢配得一切赞美！

我们向西马、沙巴、砂拉越所有的城门宣告：

“众城门哪，你们要抬起头来！

永久的门户，你们要被举起！

荣耀的王将要进来。

这荣耀的王是谁呢？

就是有力有能的耶和华，

在战场上大有能力的耶和华。

众城门哪，你们要抬起头来！

永久的门户，你们要被举起！

荣耀的王将要进来。

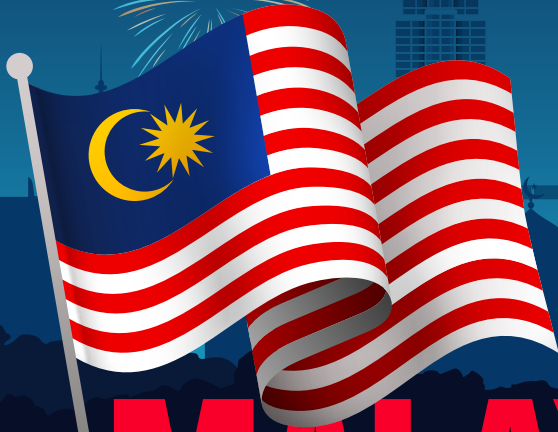
这荣耀的王是谁呢？

万军之耶和华，

祂就是荣耀的王。”

阿们！ 阿们！

NECF
MALAYSIA



MALAYSIA DAY *Celebration*

马来西亚庆典 (中文)

2026年9月15日 (星期二),
晚上八点

Dream Centre (DUMC)

2, Jalan 13/1
Seksyen 13, 46200
Petaling Jaya
Selangor

ENGLISH

15 SEPT 2026
TUESDAY, 8PM

Full Gospel Tabernacle

No 5, Jalan TP4
Taman Perindustrian UEP
Subang Jaya 47620
Selangor Darul Ehsan
Malaysia

序言

心存谦卑 与主同行

谦卑是复兴的根基

在神大能的膀臂下谦卑自己

支持马来西亚福音联谊会建筑基金

尤方成牧师博士

徐清喜牧师

洪永和牧师

李忠山长老

灵修与祷告

引言

第一周 效法基督的谦卑

第二周 谦卑的特质

第三周 谦卑的益处

第四周 拦阻谦卑的因素
国庆

第五周 教会中显明的谦卑
总结

马来西亚日

翻译

编辑

封面和版面设计

印刷

雷国坚牧师

林约翰牧师 & 李有明牧师

李达恩牧师博士 & 邱继合长老

王祖祥牧师 & 符梅萍牧师

以利沙牧师
祷告部委员

亨利巴丁博士 & 杰瑞杜鑫

雷国坚牧师

祷告部委员

陈竹

倪凤幼

吴树文

InDesign Solutions

所有的经文都取自和合本圣经



NECF
MALAYSIA

PASTORS' APPRECIATION MONTH 敬牧月

October 十月份

Week 1 第一周

Hold them in high esteem (1 Thess 5:12 - 13)
格外地敬重他们 (帖撒罗尼迦前书 5:12-13)

Week 2 第二周

Rise up in faith (Hebrews 13:7)
在信心中刚强起来 (希伯来书13:7)

Week 3 第三周

Pray for them deeply and often (Ephesians 6:18)
恒切地为他们代祷 (以弗所书6:18)

Week 4 第四周

Stand by them in the work (Exodus 17:2)
与牧者并肩服侍 (出埃及记17:2)