

2024

三月

1

星期五

神就是光，在祂毫無黑暗。

約壹1:5上

光明與黑暗

本書結構三個主題，首先是論及神是光。
光明與黑暗對決，光明必勝！

聖經論「罪」是單數，指罪性；約翰針對當時異端認為人的靈無罪論，認為肉體犯罪與裡面的靈無關；這是自欺，是異端；人是有罪性；而「罪行」是複數，指說謊、不行真理等具體罪行；人的罪性是從亞當而來，即原罪；罪行是自身所犯，即本罪。



2024

三月

2

星期六

神就是光，在祂毫無黑暗；
這是我們從主所聽見，
又報給你們的信息。

約壹1:5

報信息

上文論到因為約翰親眼見主，並親耳聽祂，
然後再傳給信眾；這也是傳道者三步。

信仰必須是「一手」的，親身經歷過耶穌
如何光照自己的生命，且以大能驅走內心的
黑暗；這經歷，成為傳道者重要的動力。



2024

三月

3

星期日

我們若說是與神相交，卻仍在黑暗裡行，就是說謊話，不行真理了。

約壹1:6

行真理

「若」，指假如、要是。當一個人說自己是認識神，卻在行為上過著黑暗，有違真理的事，就是說謊話，那人與神仍是疏離。

基督徒的生活是「好現實」，不遵從神的生活方式，要麼放縱過活，要麼內疚度日！



《以諾與神同行》3月靈修 從約翰及猶大書信認識神 許淑芬牧師編寫

2024

三月

4

星期一

我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裡了。
約壹1:8

真理在心裡

「罪」指罪性、原罪；它破壞了人與神、人與大地、人與人之間的關係；若人否認有原罪，不承認自己或別人都是制造惡事者，那怪不得很多人遇有苦難則怨天尤人！

信徒當用信仰的眼光看世界，
這樣才能明白為何「在地上有苦難」的話。



2024

三月

5

星期二

我們若認自己的罪，神是信實的、是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。

約壹1:9

赦免與洗淨

當人肯承認自己有罪性且有罪行，這「自知之明」能助人正視自己，神也因此「名正言順」地宣赦，人便「理所當然」經歷赦免並有能力克勝罪惡。

自欺的人以為可以欺人，失去正視自己問題的能力；「罪」便成了傳染病，害己害人！



2024

三月

6

星期三

我將這些話寫給你們，是要
叫你們不犯罪。若有人犯罪，
在父那裡我們有一位中保，
就是那義耶穌基督。

約壹2:1

中保

約翰並非在慫恿人犯罪，乃安慰那些不慎
跌倒的人，勉勵他們藉著基督的愛與義，
以堅定意志拒絕罪，過聖潔的生活。

人誰無過？最要緊的是承認罪，
並藉基督愛的力量，勇敢過新生活。



2024

三月

7

星期四

我們若遵守祂的誡命，
就曉得是認識祂。

約壹2:3

認識祂

認識神的惟一途徑，是遵守祂的誡命。

什麼誡命？耶穌的命令有兩條：

彼此相愛及大使命

愛，是考驗人信仰的真偽；
因為人的自義導致怒氣填胸，難以明白何
謂愛；上帝的愛是公義也是慈愛，而祂
表達祂的愛是以祂的犧牲成就。因此，
不要自欺，有愛心的才是屬神的。



2024

三月

8

星期五 婦女節

惟獨恨弟兄的是在黑暗裡，
且在黑暗裡行，也不知道往那
裡去，因為黑暗叫他眼睛瞎了。

約壹2:11

恨令人眼瞎

為何心裡存著恨的是眼瞎的？因為未明白
神的愛，只自義判斷是非，仍找不到方向。

記著始祖犯罪後的表現，是推卸責任，自
以為義；實質是逃避了核心問題，因為背
離神，人便有了罪，人際關係難以和諧，
惟有與神復和，以神的愛生活，才能解難。



2024

三月

9

星期六

不要愛世界和世界上的事；
人若愛世界，愛父的心就不
在他裡面了。

約壹2:15

愛神與愛世界

「愛世界」指地上的情慾、驕傲、罪中之樂。原來愛世界的人已被那些佔據內心，又如何有空間愛神呢？

難道神是自私、霸度嗎？祂不也是為人的好處嗎？試問一個被罪惡充滿的人，他的生活狀態會是如何？不也是對人無價值嗎？



2024

三月

10

星期日

這世界和其上的情慾都要
過去；惟獨遵行神旨意的
是永遠常存。

約壹2:17

永恆與短暫

約翰喚醒人的內心，不要以今生看作永恆；
若不就會錯過永恆的事，且自毀今生。

人若活著只為滿足情慾，不可能得到滿足；
惟有認識神，遵祂而行，便明白神的話語
是引領人得著滿足的今生與蒙福的永恆。



2024

三月

11
星期一

主所應許我們的**就是永生。**

約壹2:25

應許永生

基督徒的生命視角必須改變，明白今生與永恆有別，別再注目會改變的今生，要注目永恆，便有力量規劃今生，活出豐盛。

基督徒最大的福氣，不是在今生苦難中得八折優惠，乃是得力量平安面對苦難！



2024

三月

12
星期二

你看父賜給我們是何等的慈愛，使我們得稱為神的兒女。

約壹3:1

神的慈愛

本章是論到本書第二個主題：神是愛。
當愛與恨對決，愛必得勝！

若非神主動的愛，賜予兒女的名份，
人只會埋頭於自我世界，得不到滿足，
也難滿足他人；祂的愛足以滿足我們需要，
並賜能力我們去愛，甚至愛不可愛的人。



2024

三月

13

星期三

我們現在是神的兒女，將來如何還未顯明；但我們知道主若顯現，我們必要像他；因為必得見祂的真體。

約壹3:2

必要像祂

基督徒的共同盼望是看見神的「實體」；但約翰清楚說明，那天相見時，我們會發現我們都像祂；這是何等感到不配卻充滿盼望的期待。

若你有此期待，生活行事為人該當如何？



2024

三月

14

星期四

凡向祂有這指望的，就潔淨自己，像祂潔淨一樣。

約壹3:3

潔淨自己

「像祂」指基督耶穌；耶穌成了信徒的榜樣，也是動力，潔淨自己，不被罪惡污染。

地上的父母也期盼兒女得好處，甘心承受壓力與苦楚；「指望」同樣是信徒的支撐，在大患難下仍堅定地倚靠祂不至跌倒。



2024

三月

15
星期五

你們知道主曾顯現，是要除掉人的罪；在祂並沒有罪。

約壹3:5

除掉人的罪

人聖潔，不是靠德行，乃靠耶穌；耶穌並沒有罪，祂的道成肉身，就是為要除掉人的罪；基督徒要信靠祂，再不必被罪轄制。

約翰三言兩語說出真理核心；基督徒不要靠感覺，要以神的話為信心支點，相信自己已蒙神潔淨，且能過聖潔的生活。



2024

三月

16

星期六

凡從神生的，就不犯罪，因神的道存在他心裡，他也不能犯罪，因為他是由神生的。

約壹3:9

由神而生

「不能犯罪」是與上文那些「慣犯」對比，表示屬神的人不可能慣常犯罪或甘於犯罪。

你若在犯罪時感內疚、不安，這表明你是「屬神的」，便更要克己，向魔鬼說不！



2024

三月

17

星期日

不可像該隱；他是屬那惡者的，殺了他的兄弟。為甚麼殺了他呢？因自己的行為是惡的，兄弟的行為是善的。

約壹3:12

善與惡

約翰以該隱明知神悅納亞伯，卻把他殺了，表達善惡不能共融，信徒為主受苦也必然。

基督徒當彼此相愛，愛能行善並克勝罪惡。



2024

三月

18

星期一

主為我們捨命，我們從此
就知道何為愛，我們也當
為弟兄捨命。

約壹3:16

捨命

約翰不是叫信徒去送死，乃指出何謂愛；
愛，就是「捨己」，需要有具體行動，
如下文所指，不吝嗇財物與人分享等。

有人說「時間就是金錢」，耶穌說「你的
財寶在那裡，你的心也在那裡」；信徒不
用立志為人死，乃要立志遵從主愛的命令。



2024

三月

19

星期二

我們的心若不責備我們，就可以向神坦然無懼了。並且我們一切所求的，就從祂得著。

約壹3:21-22

得著所求

約翰最重要的指出，遵從耶穌吩咐，結果是更深認識神，並且「心想事成」。

原來愛有治癒作用，一方面驅走心靈黑暗，坦然無懼；另一與神同行，作神喜悅的事。這樣的人生，是何等喜樂與自由！



2024

三月

20

星期三 春分

小子們哪！你們是屬神的，並且勝了他們；因為那在你們裡面的，比那在世界上的更大。

約壹4:4

屬神的人

約翰指出屬神的人的「無敵」，不因自己，乃因聖靈的內住，足有能力得勝。

基督徒以基督為主，以聖靈為力量之源，以使命為生活核心，便不會受世俗主義或魔鬼誘惑；說到底，失敗的基督徒是因為沒有以基督為主！



2024

三月

21
星期四

我們愛，因為神先愛我們。

約壹4:19

神先愛我們

約翰勸導信徒要彼此相愛，然後給予最大的理由是神先愛我們，先藉耶穌為眾人死了，作了挽回祭，挽回人在神面前得自由。

基督徒有能力愛，甚至懂得饒恕，非自身力量，乃是神的信實，先成就救恩，因此，基督教最大的力量，就是愛。



《以諾與神同行》3月靈修 從約翰及猶大書信認識神 許淑芬牧師編寫

2024

三月

22
星期五

人有了神的兒子就有生命，
沒有神的兒子就沒有生命。

約壹5:12

神是生命

本書第三個主題是：神是生命，
即永生；本節經文是基督教的基要信仰，
藉著耶穌得永生，沒有耶穌的沒有永生。
永生是指神與人的關係。

耶穌的靈住在你心裡是新造且有能力的生命，
你需要的改變，祈求祂來幫助你吧！



2024

三月

23

星期六

小子們哪，你們要自守，
遠避偶像！

約壹5:21

自守遠避偶像

新造的生命必須有新的行動配合，積極的要「自守」即保衛，消極的要遠避偶像。

基督徒當如何保衛自己？非靠己力，乃藉對神的順服，捍衛真理過合神心意的生活。



《以諾與神同行》3月靈修 從約翰及猶大書信認識神 許淑芬牧師編寫

2024

三月

24

星期日

凡越過基督的教訓，
不常守著的，就沒有神；
常守這教訓的，就有父又有子。

約貳9

常守教訓

使徒約翰以長老身份，指示教會，看清楚誰是屬基督，誰是敵基督；屬基督的就守基督彼此相愛的教訓，否則是敵基督。

在約翰的書信裡，一再強調「彼此相愛」的才是屬神的；可見末世最大的問題，是仇恨，是分裂！基督徒當以基督為中心！



2024

三月

25

星期一

若有人到你們那裡，不是傳這教訓，不要接他到家裡，也不要問他的安；因為問他安的，就在他的惡行上有分。

約貳10-11

不要接待

約翰教導要彼此相愛卻拒絕不守主道的人，有矛盾嗎？不！約翰是站在教會角度看，若不拒絕異端就是危害教會！

基督徒的愛心基礎是基督的愛，不要濫用愛，要謹慎自己，才能保守自己不沾染惡。



2024

三月

26

星期二

所以我們應該接待這樣的人，
叫我們與他們一同
為真理作工！

約叁2

要接待

約翰稱讚該猶接待傳道者善行，並說明當接待為主作工的人，等同與他們並肩作工。

上帝對我們悅納的心何等寬厚，
只要我們為祂而作的一切，祂都記在心上。



2024

三月

27

星期三

不要效法惡，只要效法善，
行善的屬乎神，行惡的
未曾見過神。

約叁11

效法善

約翰指出何謂屬神或不屬神的人，就是以
他們行善或行惡，具體於他待信徒的言行。

這世代容易走向極端，甚至認為我們既不
是神，不敢分辨誰是誰非；聖經卻一再教
導，基督徒當有辨別善惡與是非之心，
以致與教會信眾能同守真道。



2024

三月

28

星期三

我想盡心寫信給你們，論我們同得救恩的時候，就不得不寫信勸你們，要為從前一次交付聖徒的真道，竭力的爭辯。

猶3

為真道爭辯

耶穌肉身兄弟猶大，焦急地勸勉信徒，讓他們知道他們所領受的「真道」，即基督的大使命，已托付給信徒，且必須要持守。

信徒是護教士，歸信主時便領受了大使命！



《以諾與神同行》3月靈修 從約翰及猶大書信認識神 許淑芬牧師編寫

2024

三月

29

星期五 受苦節

你們卻要在至聖的
真道上造就自己……。

猶20

在真道上造就自己

「卻」，意思與背道的人相反，
他們以私慾行事，貪財、驕傲、仇恨…；
基督徒卻要以基督愛的真理行事。

基督徒要以「真道」，即信仰，造就自己；
我們既信基督死而復活，祂大能的生命
改變了我們，我們的生命當遵從真理，
遠離罪，過得勝的生活。



2024

三月

30

星期六 受苦節翌日

你們卻要在至聖的
真道上造就自己，
在聖靈裡禱告。

猶20

在聖靈裡禱告

猶大論到基督徒在末世有著重大使命，
是個護教士，不但對外的引導人認識真理，
也要以禱告對付靈界的爭戰。

禱告，是基督徒的權利與優惠；藉著禱告，
拒絕魔鬼的試探，信心穩固，靈裡滿足喜樂！



2024

三月

31

星期日 復活節

保守自己常在神的愛中，
仰望我們主耶穌基督的憐憫，
直到永生。

猶21

保守自己常在主愛裡

猶大開始時說明神會保守屬祂的人，
在本節卻提醒信徒也務必常在神的愛裡。

如何保持在主愛裡？答案只有一個，
就是仰望祂；無論人生路如何，專注祂，
與祂同行，祂必保守你直到永生！

