

2021年四旬期 (LENT) 40 天禁食祈禱指引

2020.2.17 (蒙灰日) – 2020.4.4 (復活節主日)

第一週 (2/17-2/20) : 認罪

第一天

2月17日 (星期三)

蒙灰日

讀經：

詩篇第 51 篇大衛與拔示巴同室以後，先知拿單來見他；他作這詩，交與伶長。

- 1 上帝啊，求你按你的慈愛憐恤我！
按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯！
- 2 求你將我的罪孽洗除淨盡，
並潔除我的罪！
- 3 因為，我知道我的過犯；
我的罪常在我面前。
- 4 我向你犯罪，惟獨得罪了你；
在你眼前行了這惡，
以致你責備我的時候顯為公義，
判斷我的時候顯為清正。
- 5 我是在罪孽裏生的，
在我母親懷胎的時候就有了罪。
- 6 你所喜愛的是內裏誠實；
你在我隱密處，必使我得智慧。
- 7 **求你用牛膝草潔淨我，我就乾淨；
求你洗滌我，我就比雪更白。**
- 8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音，
使你所壓傷的骨頭可以踴躍。
- 9 求你掩面不看我的罪，
塗抹我一切的罪孽。
- 10 上帝啊，求你為我造清潔的心，
使我裏面重新有正直的靈。
- 11 不要丟棄我，使我離開你的面；
不要從我收回你的聖靈。
- 12 求你使我仍得救恩之樂，
賜我樂意的靈扶持我，

反思：

「四旬期是關於認識自己的罪，那是救主受苦和犧牲的原因。這是要花時間思考為什麼我們大家都需要如此根本的救贖行動，承認罪惡仍然對我們的控制，並專注於張開我們的雙手，向神認罪和歸順，以致再次得蒙從罪中被釋放。但要記住，認識自己的罪不是一件黑暗及令人討厭的事，而是一件極大蒙恩的祝福。如果您認識自己的罪，那是神賜給了您奇異恩典。不要抗拒這種意識，不要自以為義，嘗試為自己辯護，也不要委過於人，以減輕內疚。不要在講道時告訴自己，某人需要聽這道。要向神感恩，您已被選擇去承擔那因認識自己的罪而來的重擔，因為這種重擔驅使您尋求只有救世主耶穌才能給您的幫助和拯救。清楚地看到自己的罪是上帝恩典的記號。當心存感激！」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 14 頁）

祈禱：

1. 向神認罪（詩 51:1-6）。您上一次為自己的罪哭泣是什麼時候？
2. 求上帝潔淨和洗滌您（詩 51:7）
3. 祈求被聖靈充滿，使您仍得救恩之樂（詩 51:11-12）

第二天

2 月 18 日（星期四）

讀經：

第 130 篇 上行之詩。

¹ 耶和華啊，我從深處向你求告！

² 主啊，求你聽我的聲音！

願你側耳聽我懇求的聲音！

³ 主—耶和華啊，你若究察罪孽，誰能站得住呢？

⁴ 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。

⁵ 我等候耶和華，我的心等候；我也仰望他的話。

⁶ 我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。

⁷ 以色列啊，你當仰望耶和華！

因他有慈愛，有豐盛的救恩。

⁸ 他必救贖以色列脫離一切的罪孽。

因信稱義

羅 3:23-26

「²³ 因為世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀；²⁴ 如今卻蒙上帝的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白地稱義。²⁵ 上帝設立耶穌作挽回祭，是憑著耶穌的血，藉著人的信，要顯明上帝的義；因為他用忍耐的心寬容人先時所犯的罪，²⁶ 好在今時顯明他的義，使人知道他自已為義，也稱信耶穌的人為義。」

將來的榮耀

羅 8:19-25

「¹⁹ 受造之物切望等候上帝的眾子顯出來。²⁰ 因為受造之物服在虛空之下，不是自己願意，乃是因那叫他如此的。²¹ 但受造之物仍然指望脫離敗壞的轄制，得享上帝兒女自由的榮耀。²² 我們知道，一切受造之物一同歎息，勞苦，直到如今。²³ 不但如此，就是我們這有聖靈初結果子的，也是自己心裏歎息，等候得著兒子的名分，乃是我們的身體得贖。²⁴ 我們得救是在乎盼望；只是所見的盼望不是盼望，誰還盼望他所見的呢？²⁵ 但我們若盼望那所不見的，就必忍耐等候。」

反思：

「每年安排一個季節再次坐在耶穌基督十字架的清影下是一件非常重要的事。在十字架的清影下，罪不再使我們感到驚訝，不再使我們沮喪，也不會驅使我們否認或辯護。在十字架的清影下，我們記得我們是誰，及我們正在面對的是什麼。在十字架的清影下，我們必須承認，我們面臨的最大敵人不是外在的困難或被苦待，而是生命中的罪。在十字架的清影下，我們停止了指責別人，而是開始大聲呼救。在十字架的清影下，我們被提醒，我們並不是在戰場上孤軍作戰。事實上，我們在那裡承認，我們沒有力量獨自作戰。在十字架的清影下，我們恢復了理智，承認我們是誰以及我們迫切需要的是什麼。十字架的清影是一個平安與蒙保守的地方，不能在其他任何地方找著。讓十字架的清影成為你的老師。」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 18 頁）

祈禱：

1. 感謝神，您的失敗可以通過認罪來尋求上帝恩典的補救（詩篇 130：1-4）。
2. 讚美神，祂的恩典不僅立足於祂神聖的愛，而且根植於耶穌在十字架上的死作為完全救贖的客觀基礎（詩篇 130：5-8，羅馬書 3：23-26 因信稱義）。
3. 祈求神，當我們心裏歎息，等候得著兒子的名分，乃是我們的身體得贖時，能充滿希望地耐心等待（羅馬書 8：19-25 將來的榮耀）。

第三天

2 月 19 日（星期五）

讀經：

詩篇第 74 篇 亞薩的訓誨詩。

- 1 上帝啊，你為何永遠丟棄我們呢？
你為何向你草場的羊發怒，如煙冒出呢？
- 2 求你記念你古時所得來的會眾，

- 就是你所贖、作你產業支派的，
並記念你向來所居住的錫安山。
- 3 求你舉步去看那日久荒涼之地，
仇敵在聖所中所行的一切惡事。
- 4 你的敵人在你會中吼叫；
他們豎了自己的旗為記號。
- 5 他們好像人揚起斧子，
砍伐林中的樹。
- 6 聖所中一切雕刻的，
他們現在用斧子錘子打壞了。
- 7 他們用火焚燒你的聖所，
褻瀆你名的居所，拆毀到地。
- 8 他們心裏說：我們要盡行毀滅；
他們就在遍地把上帝的會所都燒毀了。
- 9 我們不見我們的標幟，不再有先知；
我們內中也沒有人知道這災禍要到幾時呢！
- 10 上帝啊，敵人辱罵要到幾時呢？
仇敵褻瀆你的名要到永遠嗎？
- 11 你為甚麼縮回你的右手？
求你從懷中伸出來，毀滅他們。
- 12 **上帝自古以來為我的王，
在地上施行拯救。**
- 13 你曾用能力將海分開，
將水中大魚的頭打破。
- 14 你曾砸碎鱷魚的頭，
把牠給曠野的禽獸為食物。
- 15 你曾分裂磐石，水便成了溪河；
你使長流的江河乾了。

- 16 白晝屬你，黑夜也屬你；
亮光和日頭是你所預備的。
- 17 地的一切疆界是你所立的；
夏天和冬天是你所定的。
- 18 耶和華啊，仇敵辱罵，
愚頑民褻瀆了你的名，求你記念這事。
- 19 不要將你斑鳩的性命交給野獸；
不要永遠忘記你困苦人的性命。
- 20 求你顧念所立的約，
因為地上黑暗之處都滿了強暴的居所。
- 21 不要叫受欺壓的人蒙羞回去；
要叫困苦窮乏的人讚美你的名。
- 22 上帝啊，求你起來為自己伸訴！
要記念愚頑人怎樣終日辱罵你。
- 23 不要忘記你敵人的聲音；
那起來敵你之人的喧嘩時常上升。

反思：

「讓您的內心感受到內在和外在的罪惡重擔。掃描您的生活，掃描您的內心，掃描您的思想和慾望，掃描您的言語和行為，掃描周圍的人之掙扎，掃描您生活中的世界，並找到哀慟的理由。讓對罪惡的悲傷再次將您帶到主被釘的十字架上，當救主承受著可怕的罪惡重擔時，代表您經歷了極深的哀慟。花些時間讓對罪惡的悲傷沉入心中，以帶領您喜樂地參加救贖慶典，因為您的罪債已被償還了，且對罪惡的最終得勝得到保證。是的，哀慟的人是有福的。」(譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 26-27 頁)

祈禱：

1. 為我們生活中的世界祈禱。它在罪惡中呻吟，等待救贖。
2. 求神幫助您能更徹底地為自己的罪哀慟，並帶領您喜樂地參加救贖慶典。
3. 求神潔淨祂的教會，使我們能為主發光。

第四天
2 月 20 日 (星期六)

讀經：

路 9:23-25

23 耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。24 因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必救了生命。25 人若賺得全世界，卻喪了自己，賠上自己，有甚麼益處呢？」

羅 6:1-14 在罪上死，在基督裏活

1 這樣，怎麼說呢？我們可以仍在罪中、叫恩典顯多嗎？2 斷乎不可！我們在罪上死了的人豈可仍在罪中活著呢？3 豈不知我們這受洗歸入基督耶穌的人是受洗歸入他的死嗎？4 所以，我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裏復活一樣。5 我們若在他死的形狀上與他聯合，也要在他復活的形狀上與他聯合；6 因為知道我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕；7 因為已死的人是脫離了罪。8 我們若是與基督同死，就信必與他同活。9 因為知道基督既從死裏復活，就不再死，死也不再作他的主了。10 他死是向罪死了，只有一次；他活是向上帝活著。11 這樣，你們向罪也當看自己是死的；向上帝在基督耶穌裏，卻當看自己是活的。

12 所以，不要容罪在你們必死的身上作王，使你們順從身子的私慾。13 也不要將你們的肢體獻給罪作不義的器具；倒要像從死裏復活的人，將自己獻給上帝，並將肢體作義的器具獻給上帝。14 罪必不能作你們的主；因你們不在律法之下，乃在恩典之下。

反思：

“您有可能認為自己是一位敬拜者，因為神是我們在正式宗教崇拜時的對象，但是當涉及到日常生活中的內心情感時，某些事情或某些人可能控制了您。而且，我們並不總是在邪惡的控制之下。美好的事物也常常不應該地控制著我們。當好的事情變成統管著我們的事情時，它們就會變成壞的事情。那麼，好不好讓自己在這一個季節遭受一些損失呢？放開您傾向於珍惜的東西。讓這個犧牲的季節鬆開您的雙手，釋放您的心。放開一些讓您感到舒適的事情，這些事情過去可能給您帶來太多的舒適感，使您的心可以自由地去尋求更好的安慰者。祈禱這個捨棄的季節將讓您的眼睛重新對焦，您的心重新定位。上帝善於利用苦難的季節使我們放開對受造物的依賴，轉而依靠我們的創造主，救主和生命的主。願這一季的不舒適，帶領我們在創造主的身上找到永恆的安慰。”(譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 31-32 頁)

祈禱：

1. 求神向你揭示一些您常被誘惑去屈膝敬拜的偶像。
2. 求神向你啟示，在這一個季節或更長的時間，您需要放棄什麼才能根除您心中偶像？
3. 求神向您啟示，甚麼是您過去常叫被造物為您做的事，而這些事只有上帝才能做？(請看看您在哪裡尋求樂趣，以及導致親密關係衝突的原因)。求神帶領您在祂裡面找到永恆的安慰和滿足。