

2021 年四旬期 (LENT) | 反思 · 悔改 · 恢復

40 天禁食祈禱指引

2020.2.17 (蒙灰日) – 2020.4.4 (復活節主日)

第二週 (2/21–2/27)：哀慟

第五天 2 月 21 日 (星期日)

讀經：

馬太福音 6:9–13 (主禱文)

9 所以，你們禱告要這樣說：

我們在天上的父：
願人都尊你的名為聖。

10 願你的國降臨；
願你的旨意行在地上，
如同行在天上。

11 我們日用的飲食，今日賜給我們。

12 免我們的債，
如同我們免了人的債。

13 不叫我們遇見試探；
救我們脫離兇惡。
因為國度、權柄、榮耀，全是你的，
直到永遠。阿們！

反思：

「在這 40 天，採用「主禱文」的禱告內容，加上學習和默想，來向上帝祈禱。當您這樣做時，您會發覺上帝是溫柔，仁慈和理解您的上帝。祂接受我們凌亂的祈禱。祂聽那些簡短的祈禱。祂不拒絕那些神學不天正確的禱告，也不會不聽那些我們在不知道該如何禱告時所發出的禱告。祂接納了軟弱，步履蹣跚的祈禱，熱情地垂聽了。但是祂邀請我們進入更深，更好的領域。祂邀請我們去得到我們永遠無法賺取或配得的東西。祂邀請我們在樂意敬拜，信靠順服中與祂交流。您為什麼不接受這邀請？」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 36-37 頁）

祈禱：

1. 慢慢禱讀馬太福音 6：9-13 的經文，並以主禱文來禱告，重點是向上帝敬拜，認罪，順服和懇求。
2. 真正屬靈戰爭式的祈禱需要加上學習和默想。在這個四旬期季節，您可能希望更全面地完成這些任務。

第六天 2 月 22 日（星期一）

讀經：

路加福音 9:23

「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。」

馬可福音 8:35

「因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。」

約翰福音 12:24

「我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。」

馬太福音 10:38

「不背著他的十字架跟從我的，也不配作我的門徒。」

加拉太書 2:20

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」

羅馬書 6:1-4

「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。」

彼得前書 2:24

「²⁴ 他被掛在木頭上，親身擔當了我們的罪，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。因他受的鞭傷，你們便得了醫治。」

哥林多前書 15:31

「弟兄們，在我主基督耶穌裏，指著你們所誇的口極力地說，我是天天冒死。」

羅馬書 12:1-2

「所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。² 不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」

反思：

「就像耶穌的死一樣，這死不是失敗，而是巨大而光榮的勝利。無論您於何處死，您都將在何處復活，這是持續復活/轉化/釋放之成聖恩典。那麼，在這個季節檢視您的心和生命，看您在那些地方需要向己死？求神幫助您背起十架來跟隨耶穌，與祂同死。並慶祝一個事實：向己死永遠不是一個失敗，而是在持續得勝的恩典中邁出的另一步，因為您已經與耶穌的死和復活聯合。四旬期呼召您向己死，那是一件好事！」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 42-43 頁）

祈禱：

慢慢地禱讀羅馬書 12：1-2，並專注於神在呼喚您向祂獻上甚麼祭，成為蒙祂喜悅的敬拜。

第七天

2 月 23 日（星期二）

讀經：

啟示錄 21:1-7 (新天新地)

「¹ 我又看見一個新天新地；因為先前的天地已經過去了，海也不再有了。² 我又看見聖城新耶路撒冷由上帝那裏從天而降，預備好了，就如新婦妝飾整齊，等候丈夫。³ 我聽見有大聲音從寶座出來說：「看哪，上帝的帳幕在人間。他要與人同住，他們要作他的子民。上帝要親自與他們同在，作他們的上帝。⁴ 上帝要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」

⁵ 坐寶座的說：「看哪，我將一切都更新了！」又說：「你要寫上；因這些話是可信的，是真實的。」⁶ 他又對我說：「都成了！我是阿拉法，我是俄梅戛；我是初，我是終。我要將生命泉的水白白賜給那口渴的人喝。⁷ 得勝的，必承受這些為業：我要作他的上帝，他要作我的兒子。」

反思：

「耶穌站在祂所建房屋的前面，這個世界原本充滿了祂所創造的美麗事物，現在被罪惡破壞了，祂對我們說：“四處張望。你怎能不哭泣？”。哀慟是健康的，因為它迫使您感受到罪惡悲劇的重壓。哀慟是健康的，因為它迫使您放棄將瓦礫變成天堂的幻想。哀慟是健康的，因為它會使您逼切尋求那位恢復者。哀慟是健康的，因為它使您緊緊抓住上帝使天堂重臨的應許。哀慟是健康的，因為它教導您如何在“已經”和“尚未”之間感到滿足。哀慟是健康的，因為當您以這種方式哀慟時，賜百般安慰的上帝會聽到您的呼喊，並以一種比新的境況，關係或位置都更帶有醫治能力的安慰來安慰您。因此，在這四旬期，將哀慟付諸實踐。讓罪的惡行使你的心被壓垮，以致救主可以安慰您的心。記

住哀慟時要懷著希望，因為您的主曾應許現在的將結束，而即將發生的事情值得被稱為天堂。」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 47-48 頁）

祈禱：

1. 慢慢地禱讀啟示錄 21：1-7，為天堂的失落哀慟，並向基督—大能的恢復者，發出呼求。
2. 在您的禱告中，辨別出您人生中最大的失望是什麼，而這些東西揭示出您生命中更深刻的渴慕是什麼？
3. 哀慟時帶著希望，因為我們的主已應許現在的將結束，而即將發生的則值得被稱為天堂。

第八天 2 月 24 日（星期三）

讀經：

以弗所書 2:1-22 (出死入生)

¹ 你們死在過犯罪惡之中，他叫你們活過來。² 那時，你們在其中行事為人，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈。³ 我們從前也都在他們中間，放縱肉體的私慾，隨著肉體和心中所喜好的去行，本為可怒之子，和別人一樣。⁴ 然而，上帝既有豐富的憐憫，因他愛我們的大愛，⁵ 當我們死在過犯中的時候，便叫我們與基督一同活過來。你們得救是本乎恩。⁶ 他又叫我們與基督耶穌一同復活，一同坐在天上，⁷ 要將他極豐富的恩典，就是他在基督耶穌裏向我們所施的恩慈，顯明給後來的世代看。⁸ 你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是上帝所賜的；⁹ 也不是出於行為，免得有人自誇。¹⁰ 我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。

在基督裏合一

¹¹ 所以你們應當記念：你們從前按肉體是外邦人，是稱為沒受割禮的；這名原是那些憑人手在肉身上稱為受割禮之人所起的。¹² 那時，你們與基督無關，在以色列國民以外，在所應許的諸約上是局外人，並且活在世上沒有指望，沒有上帝。¹³ 你們從前遠離上帝的人，如今卻在基督耶穌裏，靠著他的血，已經得親近了。

¹⁴ 因他使我們和睦，將兩下合而為一，拆毀了中間隔斷的牆；¹⁵ 而且以自己的身體廢掉冤仇，就是那記在律法上的規條，為要將兩下藉著自己造成一個新人，如此便成就了和睦。¹⁶ 既在十字架上滅了冤仇，便藉這十字架使兩下歸為一體，與上帝和好了，¹⁷ 並且來傳和平的福音給你們遠處的人，也給那近處的人。¹⁸ 因為我們兩下藉著他被一個聖靈所感，得以進到父面前。

¹⁹ 這樣，你們不再作外人和客旅，是與聖徒同國，是上帝家裏的人了；²⁰ 並且被建造在使徒和先知的根基上，有基督耶穌自己為房角石，²¹ 各房靠他聯絡得合式，漸漸成為主的聖殿。²² 你們也靠他同被建造，成為上帝藉著聖靈居住的所在。

反思：

「在這個季節，停下來，花點時間評估您在什麼地方仍然在告訴自己您是富足的（公義），並承認過去和現在的貧困狀況，以便您能真正地慶祝，那曾經是您無法獲得的富足現在是屬於您的，不是因為您做了什麼，而是因為主為您做了什麼。這最富有的，為我們成為貧窮，因著祂，我們成了富足，並超出我們所能想像。不，我不是說暫時的物質富足，而是最重要的富足：靈裏的富足。」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 52 頁）

祈禱：

慢慢地禱讀以弗所書 2：1-22，在基督之前反思您曾經是誰，現在於基督裡您是誰？

第九天

2 月 25 日（星期四）

讀經：

約翰壹書 1:5-2:6

上帝就是光

⁵ 上帝就是光，在他毫無黑暗。這是我們從主所聽見、又報給你們的信息。⁶ 我們若說是與上帝相交，卻仍在黑暗裏行，就是說謊話，不行真理了。⁷ 我們若在光明中行，如同上帝在光明中，就彼此相交，他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。⁸ 我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。⁹ 我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。¹⁰ 我們若說自己沒有犯過罪，便是以上帝為說謊的，他的道也不在我們心裏了。

我們的中保基督

¹ 我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督。² 他為我們的罪作了挽回祭，不是單為我們的罪，也是為普天下人的罪。³ 我們若遵守他的誡命，就曉得是認識他。⁴ 人若說「我認識他」，卻不遵守他的誡命，便是說謊話的，真理也不在他心裏了。⁵ 凡遵守主道的，愛上帝的心在他裏面實在是完全的。從此，我們知道我們是在主裏面。⁶ 人若說他住在主裏面，就該自己照主所行的去行。

反思：

「四旬期是關乎將手指指向正確的方向。它是關於謙卑自省，誠實認罪和對罪哀慟，這使您尋求並讚美耶穌願意為之受苦和為之死的恩典。因為這是一個個人認罪哀慟的季節，所以對您來說，也是一個靈命更新和欣喜的季節。更新之所以發生，是因為認罪會使您看到事物的真實面貌，並在此過程中，開始認罪，並解決長期以來需要認罪和解決的事情。您看到自己的罪越多，您對其他罪人的溫柔就越多，並希望他們同樣能得著您所得的恩典。隨著您品嚐新生命，您將開始以嶄新的方式慶祝您在基督耶穌裏的恩典。」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 58 頁）

祈禱：

慢慢地禱讀約翰一書 1：5- 2：6，花一些時間進行誠實的自我評估，認罪和悔改。

第十天

2 月 26 日（星期五）

讀經：

羅馬書 5:1-21 (因信稱義的福)

第 5 章 ¹ 我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與上帝相和。² 我們又藉著他，因信得進入現在所站的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望上帝的榮耀。³ 不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，⁴ 忍耐生老練，老練生盼望；⁵ 盼望不至於羞恥，因為所賜給我們的聖靈將上帝的愛澆灌在我們心裏。⁶ 因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。⁷ 為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。⁸ 惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。⁹ 現在我們既靠著他的血稱義，就更要藉著他免去上帝的忿怒。¹⁰ 因為我們作仇敵的時候，且藉著上帝兒子的死，得與上帝和好；既已和好，就更要因他的生得救了。¹¹ 不但如此，我們既藉著我主耶穌基督得與上帝和好，也就藉著他以上帝為樂。

亞當和基督

¹² 這就如罪是從一人入了世界，死又是從罪來的，於是死就臨到眾人，因為眾人都犯了罪。¹³ 沒有律法之先，罪已經在世上；但沒有律法，罪也不算罪。¹⁴ 然而從亞當到摩西，死就作了王，連那些不與亞當犯一樣罪過的，也在他的權下。亞當乃是那以後要來之人的預像。¹⁵ 只是過犯不如恩賜，若因一人的過犯，眾人都死了，何況上帝的恩典，與那因耶穌基督一人恩典中的賞賜，豈不更加倍地臨到眾人嗎？¹⁶ 因一人犯罪就定罪，也不如恩賜，原來審判是由一人而定罪，恩賜乃是由許多過犯而稱義。¹⁷ 若因一人的過犯，死就因這一人作了王，何況那些受洪恩又蒙所賜之義的，豈不更要因耶穌基督一人在生命中作王嗎？¹⁸ 如此說來，因一次的過犯，眾人都被定罪；照樣，因一次的義行，眾人也就被稱義得生命了。¹⁹ 因一人的悖逆，眾人成為罪人；照樣，因一人的順從，眾人也成為義了。²⁰ 律法本是外添的，叫過犯顯多；只是罪在哪裏顯多，恩典就更顯多了。²¹ 就如罪作王叫人死；照樣，恩典也藉著義作王，叫人因我們的主耶穌基督得永生。

反思：

「在四旬期，抽出時間專注於如果沒有十字架的救恩您將面對的厄運。默想上帝為使您獲得赦罪的恩典，能與上帝和好，並得著新生命所付的代價。想像您出生時患上絕症，對大醫師，神的羔羊，受苦的僕人耶穌的急切需要，並向祂心存感激。願這個紀念的季節，使您不再將罪惡看輕，並且不會徒勞無功地希望有一個簡單容易的解決方法。」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 64 頁）

祈禱：

慢慢地禱讀羅馬書 5：1-21，因基督為您所成就的救恩欣喜快樂。

第十一天 2月27日（星期六）

讀經：

羅馬書 2:1-16

上帝的公義判斷

第 2 章 ¹ 你這論斷人的，無論你是誰，也無可推諉。你在甚麼事上論斷人，就在甚麼事上定自己的罪；因你這論斷人的，自己所行卻和別人一樣。² 我們知道這樣行的人，上帝必照真理審判他。³ 你這人哪，你論斷行這樣事的人，自己所行的卻和別人一樣，你以為能逃脫上帝的審判嗎？⁴ 還是你藐視他豐富的恩慈、寬容、忍耐，不曉得他的恩慈是領你悔改呢？

⁵ 你竟任著你剛硬不悔改的心，為自己積蓄忿怒，以致上帝震怒，顯他公義審判的日子來到。⁶ 他必照各人的行為報應各人。⁷ 凡恆心行善、尋求榮耀、尊貴和不能朽壞之福的，就以永生報應他們；⁸ 惟有結黨、不順從真理、反順從不義的，就以忿怒、惱恨報應他們；⁹ 將患難、困苦加給一切作惡的人，先是猶太人，後是希臘人，¹⁰ 卻將榮耀、尊貴、平安加給一切行善的人，先是猶太人，後是希臘人。¹¹ 因為上帝不偏待人。??

¹² 凡沒有律法犯了罪的，也必不按律法滅亡；凡在律法以下犯了罪的，也必按律法受審判。（¹³ 原來在上帝面前，不是聽律法的為義，乃是行律法的稱義。¹⁴ 沒有律法的外邦人若順著本性行律法上的事，他們雖然沒有律法，自己就是自己的律法。¹⁵ 這是顯出律法的功用刻在他們心裏，他們是非之心同作見證，並且他們的思念互相較量，或以為是，或以為非。）¹⁶ 就在上帝藉耶穌基督審判人隱秘事的日子，照著我的福音所言。

反思：

「每次您看到罪惡並避免犯罪，每當您回顧所做的一切，在道德上感到悲痛，您都在經歷良心被清潔的恩典。這是耶穌在十字架上為您和我所做的重要而寶貴的事情，是我們在默想和紀念耶穌的死時所經常忽略的。四旬期這個季節不僅反映了您罪得赦免的必要性，我們還需要花些時間明白良心被潔淨的奇異恩典，這種現在良心被潔淨，比過往更能夠在您身上成就主所為您作的。」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 71 頁）

祈禱：

慢慢地禱讀羅馬書 2：1-16，求主讓您為以前所忽略的罪認罪。