

## 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)

#### 第三週 (2/28–3/6) : 鑒察

##### 第十二天

2月28日 (星期日)

##### 讀經：

歌羅西書3:1–10

基督裏的新生活

<sup>1</sup> 所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事；那裏有基督坐在上帝的右邊。<sup>2</sup> 你們要思念上面的事，不要思念地上的事。<sup>3</sup> 因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在上帝裏面。<sup>4</sup> 基督是我們的生命，他顯現的時候，你們也要與他一同顯現在榮耀裏。

<sup>5</sup> 所以，要治死你們在地上的肢體，就如淫亂、污穢、邪情、惡慾，和貪婪（貪婪就與拜偶像一樣）。<sup>6</sup> 因這些事，上帝的忿怒必臨到那悖逆之子。<sup>7</sup> 當你們在這些事中活著的時候，也曾這樣行過。<sup>8</sup> 但現在你們要棄絕這一切的事，以及惱恨、忿怒、惡毒、毀謗，並口中污穢的言語。<sup>9</sup> 不要彼此說謊；因你們已經脫去舊人和舊人的行為，<sup>10</sup> 穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。

##### 反思：

「在這個反思，認罪和願意犧牲的季節裡，如何檢視自己的生命實況？盤點自己的情感會告訴你你真正在服事什麼？願意承認自己擁有善變和流浪的心嗎？不要假設宗教習慣意味著你的心在生活裏被主掌管？向上帝獻上祂永不拒絕的祭，親是謙卑，誠實，真心認罪的祭？記住大衛對所有來到上帝面前並承認自己擁有流浪之心的人的話：「上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」（詩51:17）。如果你有憂傷痛悔的心，你所處之境，再也沒有比這更安全，更幸福了。」（譯自Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第76頁）

##### 祈禱：

慢慢禱讀歌羅西書3：1–10，問問自己，你所關注的是否上面的事，抑或你的生命中存有經文所列的負面行為和態度，從而表明你對地上的事之思念。

第十三天  
3月1日（星期一）

讀經：

以賽亞書52:13–53:12

受苦的僕人

- 13 我的僕人行事必有智慧，  
必被高舉上升，  
且成為至高。
- 14 許多人因他驚奇；  
他的面貌比別人憔悴；  
他的形容比世人枯槁。
- 15 這樣，他必洗淨許多國民；  
君王要向他閉口。  
因所未曾傳與他們的，他們必看見；  
未曾聽見的，他們要明白。

第53章

- 1 我們所傳的有誰信呢？  
耶和華的膀臂向誰顯露呢？
- 2 他在耶和華面前生長如嫩芽，  
像根出於乾地。  
他無佳形美容；  
我們看見他的時候，  
也無美貌使我們羨慕他。
- 3 他被藐視，被人厭棄；  
多受痛苦，常經憂患。  
他被藐視，  
好像被人掩面不看的一樣；  
我們也不尊重他。
- 4 他誠然擔當我們的憂患，  
背負我們的痛苦；  
我們卻以為他受責罰，  
被上帝擊打苦待了。
- 5 哪知他為我們的過犯受害，  
為我們的罪孽壓傷。  
因他受的刑罰，我們得平安；  
因他受的鞭傷，我們得醫治。
- 6 我們都如羊走迷；  
各人偏行己路；  
耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。
- 7 他被欺壓，  
在受苦的時候卻不開口；  
他像羊羔被牽到宰殺之地，

- 又像羊在剪毛的人手下無聲，  
他也是這樣不開口。
- 8 因受欺壓和審判，他被奪去，  
至於他同世的人，誰想他受鞭打、  
從活人之地被剪除，  
是因我百姓的罪過呢？
- 9 他雖然未行強暴，  
口中也沒有詭詐，  
人還使他與惡人同埋；  
誰知死的時候與財主同葬。
- 10 耶和華卻定意將他壓傷，  
使他受痛苦。  
耶和華以他為贖罪祭。  
他必看見後裔，並且延長年日。  
耶和華所喜悅的事必在他手中亨通。
- 11 他必看見自己勞苦的功效，  
便心滿意足。  
有許多人因認識我的義僕得稱為義；  
並且他要擔當他們的罪孽。
- 12 所以，我要使他與位大的同分，  
與強盛的均分擄物。  
因為他將命傾倒，以致於死；  
他也被列在罪犯之中。  
他卻擔當多人的罪，  
又為罪犯代求。

**反思：**

「作為完美的代替者，如果耶穌願意忍受祂所忍受的一切，並為之受苦，為你做你自己無法做的事情，你是否願意為祂作出犧牲？“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。”（羅12：1）。願上帝賜給你恩典如此去做。你覺得安舒吸引人，而犧牲非常艱辛嗎？在四旬期這個季節，你的第一個祭也許應該是認罪的祭，承認你為擺脫世界而掙扎，以便更加緊緊地與你的主保持聯繫。」（譯自Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第83頁）

**祈禱：**

慢慢禱讀以賽亞書53：1-12，並默想耶穌為你承擔了甚麼犧牲的祭。

**第十四天  
3月2日（星期二）**

**讀經：**

第139篇 大衛的詩，交與伶長。

- 1 耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。
- 2 我坐下，我起來，你都曉得；  
你從遠處知道我的意念。
- 3 我行路，我躺臥，你都細察；  
你也深知我一切所行的。
- 4 耶和華啊，我舌頭上的話，  
你沒有一句不知道的。
- 5 你在我前後環繞我，  
按手在我身上。
- 6 這樣的知識奇妙，是我不能測的，  
至高，是我不能及的。
- 7 我往哪裏去躲避你的靈？  
我往哪裏逃、躲避你的面？
- 8 我若升到天上，你在那裏；  
我若在陰間下榻，你也在那裏。
- 9 我若展開清晨的翅膀，  
飛到海極居住，
- 10 就是在那裏，你的手必引導我；  
你的右手也必扶持我。
- 11 我若說：黑暗必定遮蔽我，  
我周圍的亮光必成為黑夜；
- 12 黑暗也不能遮蔽我，使你不見，  
黑夜卻如白晝發亮。  
黑暗和光明，在你看都是一樣。
- 13 我的肺腑是你所造的；  
我在母腹中，你已覆庇我。
- 14 我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；  
你的作為奇妙，這是我心深知道的。
- 15 我在暗中受造，在地的深處被聯絡；  
那時，我的形體並不向你隱藏。
- 16 我未成形的體質，你的眼早已看見了；  
你所定的日子，我尚未度一日，  
你都寫在你的冊上了。
- 17 上帝啊，你的意念向我何等寶貴！  
其數何等眾多！
- 18 我若數點，比海沙更多；  
我睡醒的時候，仍和你同在。
- 19 上帝啊，你必要殺戮惡人；  
所以，你們好流人血的，離開我去吧！
- 20 因為他們說惡言頂撞你；  
你的仇敵也妄稱你的名。
- 21 耶和華啊，恨惡你的，我豈不恨惡他們嗎？  
攻擊你的，我豈不憎嫌他們嗎？

- 22 我切切地恨惡他們，  
以他們為仇敵。
- 23 上帝啊，求你鑒察我，知道我的心思，  
試煉我，知道我的意念，
- 24 看在我裏面有甚麼惡行沒有，  
引導我走永生的道路。

### 反思：

「我們中的許多人都抗拒聖靈因愛心，糾正和保護而讓我們知罪的事工。我們中的許多人說我們愛教會，但是當我們面對自己未曾見過或不了解的「自己」時，我們在功能上並不開放，不平易近人，也沒有謙卑地準備傾聽。因此，我想鼓勵你在這個四旬期季節裡做一些新的事情。」(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第87頁)

### 祈禱：

慢慢禱讀詩篇139，在那兒我們了解到上帝鑒察我們的心並認識我們，即使我們被別人誤判了。求上帝鑒察你的心，並承認祂向您揭示的任何罪過。

## 第十五天 3月3日 (星期三)

### 讀經：

以弗所書6:10-18

上帝所賜的全副軍裝

10 我還有未了的話：你們要靠著主，倚賴他的大能大力作剛強的人。11 要穿戴上帝所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計。12 因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。13 所以，要拿起上帝所賜的全副軍裝，好在磨難的日子抵擋仇敵，並且成就了一切，還能站立得住。14 所以要站穩了，用真理當作帶子束腰，用公義當作護心鏡遮胸，15 又用平安的福音當作預備走路的鞋穿在腳上。16 此外，又拿著信德當作盾牌，可以滅盡那惡者一切的火箭；17 並戴上救恩的頭盔，拿著聖靈的寶劍，就是上帝的道；18 靠著聖靈，隨時多方禱告祈求；並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求。

### 反思：

「你是否認為屬靈爭戰不包括你在內？你是否因為加入了基督的身體及參與各樣事工而陷入一種想法，認為生活中沒有偶像存在？你假設的個人屬靈安全水平是否正確？在這個四旬期季節裡，坦白承認自己有流浪的心怎麼樣？求主向你揭露你的心在哪裡可能受到上帝以外的其他東西的影響？檢視自己真正渴望的東西或一生中真正追求的東西？尋找對您來說太重要的人，地方或事物？向耶穌為救贖你而死的救贖大聲哭求？願你對仍然困擾著你的偶像崇拜感到悲傷，這將驅使你更加依賴救主的拯救和赦免，以致能更加深切地慶祝祂現在向你應許的自由，甚至在與祂永遠在一起時更加徹底地領受這恩典。」(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第92-93頁)

**祈禱：**

慢慢禱讀以弗所書6：10-18，並決心用上帝所賜的全副軍裝為你的心進行屬靈爭戰。

## **第十六天**

**3月4日（星期四）**

**讀經：**

羅馬書3:9-18

沒有義人

<sup>9</sup> 這卻怎麼樣呢？我們比他們強嗎？決不是的！因我們已經證明：猶太人和希臘人都在罪惡之下。<sup>10</sup> 就如經上所記：

沒有義人，連一個也沒有。

<sup>11</sup> 沒有明白的；

沒有尋求上帝的；

<sup>12</sup> 都是偏離正路，

一同變為無用。

沒有行善的，連一個也沒有。

<sup>13</sup> 他們的喉嚨是敞開的墳墓；

他們用舌頭弄詭詐，

嘴唇裏有虺蛇的毒氣，

<sup>14</sup> 滿口是咒罵苦毒。

<sup>15</sup> 殺人流血，

他們的腳飛跑，

<sup>16</sup> 所經過的路便行殘害暴虐的事。

<sup>17</sup> 平安的路，他們未曾知道；

<sup>18</sup> 他們眼中不怕上帝。

**反思：**

「在四旬期這個季節，不要僅僅放棄物質上的事，帶著上帝所喜悅的祭 – 認罪的祭 – 來到上帝面前怎麼樣？這個季節到祂這裡來，把自己的驕傲放在祂的祭壇上，承認你流浪的心，再次承認你是一個需要憐憫的人，而你所需要的憐憫只有在祂裡面才能找到。在這個獻祭的季節，帶著話語，回到你的主那裡。」（譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第98頁）

**祈禱：**

慢慢禱讀羅馬書3：10-18，花15分鐘進行坦白的認罪，並以羅馬書3：10-18為指南。

## **第十七天**

**3月5日（星期五）**

**讀經：**

馬太福音6:19-34

## 論天上的財寶

19 「不要為自己積攢財寶在地上；地上有蟲子咬，能銹壞，也有賊挖窟窿來偷。<sup>20</sup> 只要積攢財寶在天上；天上沒有蟲子咬，不能銹壞，也沒有賊挖窟窿來偷。<sup>21</sup> 因為你的財寶在哪裏，你的心也在那裏。」

## 論心裏的光

22 「眼睛就是身上的燈。你的眼睛若瞭亮，全身就光明；<sup>23</sup> 你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你裏頭的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」

## 論上帝和財利

24 「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個、愛那個，就是重這個、輕那個。你們不能又事奉上帝，又事奉瑪門。」

## 不要憂慮

25 「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？<sup>26</sup> 你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？<sup>27</sup> 你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？<sup>28</sup> 何必為衣裳憂慮呢？你想野地裏的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。<sup>29</sup> 然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！<sup>30</sup> 你們這小信的人哪！野地裏的草今天還在，明天就丟在爐裏，上帝還給它這樣的妝飾，何況你們呢！<sup>31</sup> 所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？<sup>32</sup> 這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。<sup>33</sup> 你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。<sup>34</sup> 所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

## 馬太福音13:44-46

### 藏寶、尋珠、撒網的比喻

44 「天國好像寶貝藏在地裏，人遇見了就把它藏起來，歡歡喜喜地去變賣一切所有的，買這塊地。<sup>45</sup> 天國又好像買賣人尋找好珠子，<sup>46</sup> 遇見一顆重價的珠子，就去變賣他一切所有的，買了這顆珠子。」

## 反思：

「因此，在這個安靜的反思季節，停下腳步並集中注意力，提出深刻的個人問題，並做出寶貴的評估。願意承認你將希望寄託在世上的財寶上，為獲得永遠無法兌現的東西而作出犧牲。並以一種暫新的方式獻上自己來服事萬王之王。祂從不承諾自己無法兌現的東西，祂有能力在你心中做其他任何事情或其他人無法做的事情。」(譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第105 頁)

## 祈禱：

慢慢禱讀馬太福音6：19-34 和 13：44-46，並默想自己的心在那裡安頓？

## 第十八天 3月6日（星期六）

### 讀經：

以賽亞書46:5-13

- <sup>5</sup> 你們將誰與我相比，與我同等，  
可以與我比較，使我們相同呢？
- <sup>6</sup> 那從囊中抓金子，  
用天平平銀子的人，  
雇銀匠製造神像，  
他們又俯伏，又叩拜。
- <sup>7</sup> 他們將神像抬起，扛在肩上，  
安置在定處，它就站立，  
不離本位；  
人呼求它，它不能答應，  
也不能救人脫離患難。
- <sup>8</sup> 你們當想念這事，自己作大丈夫。  
悖逆的人哪，要心裏思想。
- <sup>9</sup> 你們要追念上古的事。  
因為我是上帝，並無別神；  
我是上帝，再沒有能比我的。
- <sup>10</sup> 我從起初指明末後的事，  
從古時言明未成的事，  
說：我的籌算必立定；  
凡我所喜悅的，我必成就。
- <sup>11</sup> 我召鷺鳥從東方來，  
召那成就我籌算的人從遠方來。  
我已說出，也必成就；  
我已謀定，也必做成。
- <sup>12</sup> 你們這些心中頑梗、  
遠離公義的，當聽我言。
- <sup>13</sup> 我使我的公義臨近，必不遠離。  
我的救恩必不遲延；  
我要為以色列—我的榮耀，  
在錫安施行救恩。

### 反思：

「我們救贖的故事是對上帝不可阻擋的主權之歷史證明。驚訝是我們所有人生活中的正常部分。我們一次又一次地面對神秘的事。我們陷入了困境，沒有為即將發生的事情做好準備。救贖的故事使我們面對上帝不像我們這事實。祂看到了我們的需求，祂計劃了如何滿足該需求，一切都按照祂的計劃進行。祂的恩典計劃在寬廣的時間，空間及人物中成就了。祂從不感到驚訝，從未試過失控，始終如一掌管一切。基督向十字架前進為我們進一步證明，我們的安息和希望不是我們所知道，而是祂的掌管。從不感到驚訝的

上帝會再次使我們感到驚訝。但這沒關係，因為我們不知道的，祂知道。我們無法控制的事情，祂控制著，而且因為祂做到了，我們可以活在神秘和驚訝中，而不必害怕。」  
(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第107-109頁)

**祈禱：**

慢慢禱讀以賽亞書46：5-13，並在上帝的主權（有時令人驚訝）中獲得勇氣和安慰。