

2023年四旬期 (LENT) | 反思 · 悔改 · 恢復

40天禁食祈禱指引

2023.2.22 (蒙灰日) – 2023.4.9 (復活節主日)

第四週 (3/12–3/18) : 更深刻體驗上帝的恩典

第十九天

3月12日 (星期日)

讀經：

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，

- ¹³ 我就把你的道指教有過犯的人，
罪人必歸順你。
- ¹⁴ 上帝啊，你是拯救我的上帝；
求你救我脫離流入血的罪！
我的舌頭就高聲歌唱你的公義。
- ¹⁵ 主啊，求你使我嘴唇張開，
我的口便傳揚讚美你的話！
- ¹⁶ 你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；
燔祭，你也不喜悅。
- ¹⁷ 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。
- ¹⁸ 求你隨你的美意善待錫安，
建造耶路撒冷的城牆。
- ¹⁹ 那時，你必喜愛公義的祭
和燔祭並全牲的燔祭；
那時，人必將公牛獻在你壇上。

反思：

你和我遇到三個問題，只有救贖主才有能力和願意為我們解決.....在這個個人反思和認罪的季節，願你的認罪能像大衛的認罪有同樣的深度和廣度。願這三個聖經的字，即「過犯」(transgressions)，「罪孽」(iniquity) 和「罪」(sin)，引導你的認罪。當你這樣地認罪，願上帝永不拒絕你的應許安慰你。憂傷痛悔的心，神必不輕看。透過認罪，上帝歡迎你對祂的恩典有更深刻的體驗。(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第111-115頁)

祈禱：

回到詩篇51，慢慢禱讀這篇詩篇，讓「過犯」(transgressions)，「罪孽」(iniquity) 和「罪」(sin) 的定義(見下文) 深化你的認罪時間。

~~~~~

**「過犯」(transgressions)** 是一種叛逆的精神，是故意越過上帝的界線，將自己置於上帝的位置並編寫自己的規則；不願意順服上帝的方式，而想用自己的方式。真正的認罪不僅承認自己的軟弱，更承認了內心的叛逆，使你在與罪的鬥爭中變得軟弱。

(Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第113頁)

**「罪孽」(iniquity)** 是道德上的不潔。這比叛逆的精神在我心中瀰漫著更深一層。是它使我叛逆。提多書1:15 說：「在潔淨的人，凡物都潔淨；在污穢不信的人，甚麼都不潔淨，連心地和天良也都污穢了」。我們完全服從上帝的唯一方法是，如果我們的心思，動機，慾望和意圖是完全純正的。但是罪使心污穢了。就像水不再是純淨的，而是其中含有腐壞的元素。因此，認罪不僅承認一時的過失和叛逆的精神，而且還承認叛逆的精神根源於內心的道德不潔。(Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第114頁)

**「罪」(sin)：**我們對罪的認罪是對特定實例之軟弱和失敗認罪。罪這個詞意味著沒有達到上帝智慧和公義的標準。它比拉起弓弦並錯過目標更甚。它是一次又一次地拉起弓弦，每次都未達到目標。針對上帝和其他人的特定罪之認罪是對軟弱的認罪。這是承認，如果讓我獨自一人，即使在最好的時刻，我們仍然無法達到上帝對我們的聖潔要求。罪這個詞深深地呼求著幫助。呼求著能擺脫自己對自己的束縛。懇求不讓自己陷入自己的軟弱，而能被一位比你更大和更有能力者所赦免和拯救。認罪附帶一種承諾，從此更加依靠救贖主那只有祂能給的幫助。認罪是承認特定事件中的軟弱和失敗，證明了你對神恩典的持續需求。(Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第114-115頁)

## 第二十天 3月13日 (星期一)

### 讀經：

#### 第103篇 大衛的詩。

- 1 我的心哪，你要稱頌耶和華！  
凡在我裏面的，也要稱頌他的聖名！
- 2 我的心哪，你要稱頌耶和華！  
不可忘記他的一切恩惠！
- 3 他赦免你的一切罪孽，  
醫治你的一切疾病。
- 4 他救贖你的命脫離死亡，  
以仁愛和慈悲為你的冠冕。
- 5 他用美物使你所願的得以知足，  
以致你如鷹返老還童。
- 6 耶和華施行公義，  
為一切受屈的人伸冤。
- 7 他使摩西知道他的法則，  
叫以色列人曉得他的作為。
- 8 耶和華有憐憫，有恩典，  
不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。
- 9 他不長久責備，  
也不永遠懷怒。
- 10 他沒有按我們的罪過待我們，  
也沒有照我們的罪孽報應我們。
- 11 天離地何等的高，  
他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！
- 12 東離西有多遠，  
他叫我們的過犯離我們也有多遠！
- 13 父親怎樣憐恤他的兒女，  
耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！
- 14 因為他知道我們的本體，  
思念我們不過是塵土。

<sup>15</sup> 至於世人，他的年日如草一樣。  
他發旺如野地的花，  
<sup>16</sup> 經風一吹，便歸無有；  
它的原處也不再認識它。  
<sup>17</sup> 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，  
從亙古到永遠；  
他的公義也歸於子子孫孫—  
<sup>18</sup> 就是那些遵守他的約、  
記念他的訓詞而遵行的人。  
<sup>19</sup> 耶和華在天上立定寶座；  
他的權柄統管萬有。  
<sup>20</sup> 聽從他命令、成全他旨意、  
有大能的天使，都要稱頌耶和華！  
<sup>21</sup> 你們作他的諸軍，作他的僕役，  
行他所喜悅的，都要稱頌耶和華！  
<sup>22</sup> 你們一切被他造的，  
在他所治理的各處，  
都要稱頌耶和華！  
我的心哪，你要稱頌耶和華！

#### 反思：

坐下來並花點時間來數算自己所領受的祝福，以消除生活中的抱怨是一件好事。因此，每天花一點時間，即使只是一小會兒，來數算自己所領受的祝福。購買一本日誌或打開Google文檔，然後每天將生活中的祝福編入目錄，從最小，最平凡的事物到巨大的，改變生命的事物。通過養成每天感恩的習慣，來與抱怨對抗及戰鬥。開始數算你所領受的祝福，並觀察這練習如何開始改變你對自己生命的看法。沒有人比那位慷慨，充滿愛心，信實，睿智和仁慈的救主更值得你的稱讚。感激使抱怨無聲。（譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第120頁）

#### 祈禱：

慢慢禱讀詩篇103篇，並感謝上帝的許多祝福。

### 第二十天 3月14日（星期二）

#### 讀經：

##### 詩篇62:5-8

<sup>5</sup> 我的心哪，你當默默無聲，專等候上帝，  
因為我的盼望是從他而來。  
<sup>6</sup> 惟獨他是我的磐石，我的拯救；  
他是我的高臺，我必不動搖。  
<sup>7</sup> 我的拯救、我的榮耀都在乎上帝；  
我力量的磐石、我的避難所都在乎上帝。

<sup>8</sup> 你們眾民當時時倚靠他，  
在他面前傾心吐意；  
上帝是我們的避難所。（細拉）

### **反思：**

認罪是什麼？認罪是承認你對自己的言行舉止負有個人責任，沒有任何的藉口或將責任推卸給其他任何人。認罪使我們對神的同在，應許和恩典有更深刻的理解的欣賞，並歡迎我們與他人建立更謙虛，誠實，平易近人和充滿愛心的關係。歡迎你不再害怕認識自己或被別人認識，因為你知道，沒有關於你的任何事情不被耶穌的寶血所掩蓋。認罪邀請你進入生命中內在的休息和外在的平安。因此，在這個季節中，當你反思基督為你所作的犧牲時，隨著聖靈開始揭示你的內心和使你知罪的地方，不要以藉口，否認或視為小事來捍衛自己，這樣做是逃離你救主的恩典。奔向祂，當你安息在祂向所有以這方式來到祂面前的人的恩典時，你便得著你所作的。「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤。」（箴28:13）（譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第125頁）

### **祈禱：**

慢慢禱讀詩篇62：5-8，謙卑自己在主面前禱告。

## **第二十二天 3月15日（星期三）**

### **讀經：**

#### **詩篇50:8-15**

<sup>8</sup> 我並不因你的祭物責備你；  
你的燔祭常在我面前。  
<sup>9</sup> 我不從你家中取公牛，  
也不從你圈內取山羊；  
<sup>10</sup> 因為，樹林中的百獸是我的，  
千山上的牲畜也是我的。  
<sup>11</sup> 山中的飛鳥，我都知道；  
野地的走獸也都屬我。  
<sup>12</sup> 我若是飢餓，我不用告訴你，  
因為世界和其中所充滿的都是我的。  
<sup>13</sup> 我豈吃公牛的肉呢？  
我豈喝山羊的血呢？  
<sup>14</sup> 你們要以感謝為祭獻與上帝，  
又要向至高者還你的願，  
<sup>15</sup> 並要在患難之日求告我；  
我必搭救你，你也要榮耀我。

### 反思：

在永恆的這邊，很容易愛禮物多過愛那位送禮物給我們的人.....在這個季節裡，當你放開世間萬物，認清罪和軟弱的地方，並奔向救主尋求拯救和幫助時，也許您還應該承認一種最微妙的偶像崇拜形式。或許你應承認表面上像在崇拜但其實完全不是崇拜。可能是按著內心的真正渴望而崇拜一些東西，將上帝貶看為傳送系統。記住，上帝差遣祂的獨生兒子不僅赦免了我們的罪，而且使我們的心從被任何事所奴役中得著釋放，單屬於祂。你的掙扎不會使祂感到震驚或厭惡。祂不會離開你，而是會以愛與恩典轉向於你。因此，今天，請聽這個充滿愛意的警告。會不會，對這微妙的偶像敬拜之持續戰鬥，是邁向僅敬拜上帝的第一步嗎？(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第130-131頁)

### 祈禱：

慢慢禱讀詩篇50：8-15，並聆聽上帝那充滿愛的心，祂渴望與我們建立關係，而不是空洞的祭。

## 第二十三天 3月16日（星期四）

### 讀經：

#### 釘十字架

馬太福音26:20-27:53

<sup>20</sup> 到了晚上，耶穌和十二個門徒坐席。<sup>21</sup> 正吃的時候，耶穌說：「我實在告訴你們，你們中間有一個人要賣我了。」<sup>22</sup> 他們就甚憂愁，一個一個地問他說：「主，是我嗎？」<sup>23</sup> 耶穌回答說：「同我蘸手在盤子裏的，就是他要賣我。」<sup>24</sup> 人子必要去世，正如經上指著他所寫的；但賣人子的人有禍了！那人不生在世上倒好。」<sup>25</sup> 賣耶穌的猶大問他說：「拉比，是我嗎？」耶穌說：「你說的是。」

#### 設立主的晚餐

<sup>26</sup> 他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝福，就擘開，遞給門徒，說：「你們拿著吃，這是我的身體」；<sup>27</sup> 又拿起杯來，祝謝了，遞給他們，說：「你們都喝這個；<sup>28</sup> 因為這是我立約的血，為多人流出來，使罪得赦。<sup>29</sup> 但我告訴你們，從今以後，我不再喝這葡萄汁，直到我在我父的國裏同你們喝新的那日子。」<sup>30</sup> 他們唱了詩，就出來往橄欖山去。

#### 預言彼得不認主

<sup>31</sup> 那時，耶穌對他們說：「今夜，你們為我的緣故都要跌倒。因為經上記著說：  
我要擊打牧人，  
羊就分散了。」

<sup>32</sup> 但我復活以後，要在你們以先往加利利去。」<sup>33</sup> 彼得說：「眾人雖然為你的緣故跌倒，我卻永不跌倒。」<sup>34</sup> 耶穌說：「我實在告訴你，今夜雞叫以先，你要三次不認我。」<sup>35</sup> 彼得說：「我就是必須和你同死，也總不能不認你。」眾門徒都是這樣說。

### 在客西馬尼禱告

<sup>36</sup> 耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：「你們坐在這裏，等我到那邊去禱告。」<sup>37</sup> 於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，<sup>38</sup> 便對他們說：「我心裏甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裏等候，和我一同警醒。」<sup>39</sup> 他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」<sup>40</sup> 來到門徒那裏，見他們睡著了，就對彼得說：「怎麼樣？你們不能同我警醒片時嗎？」<sup>41</sup> 總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」<sup>42</sup> 第二次又去禱告說：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。」<sup>43</sup> 又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛困倦。<sup>44</sup> 耶穌又離開他們去了。第三次禱告，說的話還是與先前一樣。<sup>45</sup> 於是來到門徒那裏，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧！時候到了，人子被賣在罪人手裏了。」<sup>46</sup> 起來！我們走吧。看哪，賣我的人近了！」

### 耶穌被捕

<sup>47</sup> 說話之間，那十二個門徒裏的猶大來了，並有許多人帶著刀棒，從祭司長和民間的長老那裏與他同來。<sup>48</sup> 那賣耶穌的給了他們一個暗號，說：「我與誰親嘴，誰就是他。你們可以拿住他。」<sup>49</sup> 猶大隨即到耶穌跟前，說：「請拉比安」，就與他親嘴。<sup>50</sup> 耶穌對他說：「朋友，你來要做的事，就做吧。」於是那些人上前，下手拿住耶穌。<sup>51</sup> 有跟隨耶穌的一個人伸手拔出刀來，將大祭司的僕人砍了一刀，削掉了他一個耳朵。<sup>52</sup> 耶穌對他說：「收刀入鞘吧！凡動刀的，必死在刀下。」<sup>53</sup> 你想，我不能求我父現在為我差遣十二營多天使來嗎？<sup>54</sup> 若是這樣，經上所說，事情必須如此的話怎麼應驗呢？」<sup>55</sup> 當時，耶穌對眾人說：「你們帶著刀棒出來拿我，如同拿強盜嗎？我天天坐在殿裏教訓人，你們並沒有拿我。」<sup>56</sup> 但這一切的事成就了，為要應驗先知書上的話。」當下，門徒都離開他，逃走了。

### 耶穌在公會裏受審

<sup>57</sup> 拿耶穌的人把他帶到大祭司該亞法那裏去；文士和長老已經在那裏聚會。<sup>58</sup> 彼得遠遠地跟著耶穌，直到大祭司的院子，進到裏面，就和差役同坐，要看這事到底怎樣。<sup>59</sup> 祭司長和全公會尋找假見證控告耶穌，要治死他。<sup>60</sup> 雖有好些人來作假見證，總得不著實據。末後有兩個人前來，說：<sup>61</sup> 「這個人曾說：『我能拆毀上帝的殿，三日內又建造起來。』」<sup>62</sup> 大祭司就站起來，對耶穌說：「你甚麼都不回答嗎？這些人作見證告你的是甚麼呢？」<sup>63</sup> 耶穌卻不言語。大祭司對他說：「我指著永生上帝叫你起誓告訴我們，你是上帝的兒子基督不是？」<sup>64</sup> 耶穌對他說：「你說的是。然而，我告訴你們，後來你們要看見人子坐在那權能者的右邊，駕著天上的雲降臨。」<sup>65</sup> 大祭司就撕開衣服，說：「他說了僭妄的話，我們何必再用見證人呢？這僭妄的話，現在你們都聽見了。」<sup>66</sup> 你們的意見如何？」他們回答說：「他是該死的。」<sup>67</sup> 他們就吐唾沫在他臉上，用拳頭打他，也有用手掌打他的，說：<sup>68</sup> 「基督啊！你是先知，告訴我們打你的是誰？」

### 彼得三次不認主

<sup>69</sup> 彼得在外面院子裏坐著，有一個使女前來，說：「你素來也是同那加利利人耶穌一夥的。」<sup>70</sup> 彼得在眾人面前卻不承認，說：「我不知道你說的是甚麼！」<sup>71</sup> 既出去，到了門口，又有一個使女看見他，就對那裏的人說：「這個人也是同拿撒勒人耶穌一夥的。」<sup>72</sup> 彼得又不承認，並且起誓說：「我不認得那個人。」<sup>73</sup> 過了不多的時候，旁邊

站著的人前來，對彼得說：「你真是他們一黨的，你的口音把你露出來了。」<sup>74</sup> 彼得就發咒起誓地說：「我不認得那個人。」立時，雞就叫了。<sup>75</sup> 彼得想起耶穌所說的話：「雞叫以先，你要三次不認我。」他就出去痛哭。

### 耶穌被交給彼拉多

**第27章**<sup>1</sup> 到了早晨，眾祭司長和民間的長老大家商議要治死耶穌，<sup>2</sup> 就把他捆綁，解去，交給巡撫彼拉多。

### 猶大的死 (徒1•18-19)

<sup>3</sup> 這時候，賣耶穌的猶大看見耶穌已經定了罪，就後悔，把那三十塊錢拿回來給祭司長和長老，說：<sup>4</sup> 「我賣了無辜之人的血是有罪了。」他們說：「那與我們有甚麼相干？你自己承當吧！」<sup>5</sup> 猶大就把那銀錢丟在殿裏，出去吊死了。<sup>6</sup> 祭司長拾起銀錢來，說：「這是血價，不可放在庫裏。」<sup>7</sup> 他們商議，就用那銀錢買了窯戶的一塊田，為要埋葬外鄉人。<sup>8</sup> 所以那塊田直到今日還叫做「血田」。<sup>9</sup> 這就應了先知耶利米的話，說：「他們用那三十塊錢，就是被估定之人的價錢，是以色列人中所估定的，<sup>10</sup> 買了窯戶的一塊田；這是照著主所吩咐我的。」

### 耶穌在彼拉多面前受審

<sup>11</sup> 耶穌站在巡撫面前；巡撫問他說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌說：「你說的是。」<sup>12</sup> 他被祭司長和長老控告的時候，甚麼都不回答。<sup>13</sup> 彼拉多就對他說：「他們作見證告你這麼多的事，你沒有聽見嗎？」<sup>14</sup> 耶穌仍不回答，連一句話也不說，以致巡撫甚覺希奇。

### 耶穌被判死刑

<sup>15</sup> 巡撫有一個常例，每逢這節期，隨眾人所要的釋放一個囚犯給他們。<sup>16</sup> 當時有一個出名的囚犯叫巴拉巴。<sup>17</sup> 眾人聚集的時候，彼拉多就對他們說：「你們要我釋放哪一個給你們？是巴拉巴呢？是稱為基督的耶穌呢？」<sup>18</sup> 巡撫原知道他們是因為嫉妒才把他解了來。<sup>19</sup> 正坐堂的時候，他的夫人打發人來說：「這義人的事，你一點不可管，因為我今天在夢中為他受了許多的苦。」<sup>20</sup> 祭司長和長老挑唆眾人，求釋放巴拉巴，除滅耶穌。<sup>21</sup> 巡撫對眾人說：「這兩個人，你們要我釋放哪一個給你們呢？」他們說：「巴拉巴。」<sup>22</sup> 彼拉多說：「這樣，那稱為基督的耶穌我怎麼辦他呢？」他們都說：「把他釘十字架！」<sup>23</sup> 巡撫說：「為甚麼呢？他做了甚麼惡事呢？」他們便極力地喊著說：「把他釘十字架！」<sup>24</sup> 彼拉多見說也無濟於事，反要生亂，就拿水在眾人面前洗手，說：「流這義人的血，罪不在我，你們承當吧。」<sup>25</sup> 眾人都回答說：「他的血歸到我們和我們的子孫身上。」<sup>26</sup> 於是彼拉多釋放巴拉巴給他們，把耶穌鞭打了，交給人釘十字架。

### 兵丁戲弄耶穌

<sup>27</sup> 巡撫的兵就把耶穌帶進衙門，叫全營的兵都聚集在他那裏。<sup>28</sup> 他們給他脫了衣服，穿上一件朱紅色袍子，<sup>29</sup> 用荊棘編做冠冕，戴在他頭上，拿一根葦子放在他右手裏，跪在他面前，戲弄他，說：「恭喜，猶太人的王啊！」<sup>30</sup> 又吐唾沫在他臉上，拿葦子打他的頭。<sup>31</sup> 戲弄完了，就給他脫了袍子，仍穿上他自己的衣服，帶他出去，要釘十字架。

## 耶穌被釘十字架

<sup>32</sup> 他們出來的時候，遇見一個古利奈人，名叫西門，就勉強他同去，好背著耶穌的十字架。<sup>33</sup> 到了一個地方名叫各各他，意思就是「髑髏地」。<sup>34</sup> 兵丁拿苦膽調和的酒給耶穌喝；他嘗了，就不肯喝。<sup>35</sup> 他們既將他釘在十字架上，就拈鬮分他的衣服，<sup>36</sup> 又坐在那裏看守他。<sup>37</sup> 在他頭以上安一個牌子，寫著他的罪狀，說：「這是猶太人的王耶穌。」<sup>38</sup> 當時，有兩個強盜和他同釘十字架，一個在右邊，一個在左邊。<sup>39</sup> 從那裏經過的人譏誚他，搖著頭，說：<sup>40</sup> 「你這拆毀聖殿、三日又建造起來的，可以救自己吧！你如果是上帝的兒子，就從十字架上下來吧！」<sup>41</sup> 祭司長和文士並長老也是這樣戲弄他，說：<sup>42</sup> 「他救了別人，不能救自己。他是以色列的王，現在可以從十字架上下來，我們就信他。」<sup>43</sup> 他倚靠上帝，上帝若喜悅他，現在可以救他；因為他曾說：『我是上帝的兒子。』」<sup>44</sup> 那和他同釘的強盜也是這樣地譏誚他。

## 耶穌的死

<sup>45</sup> 從午正到申初，遍地都黑暗了。<sup>46</sup> 約在申初，耶穌大聲喊著說：「以利！以利！拉馬撒巴各大尼？」就是說：「我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？」<sup>47</sup> 站在那裏的人，有的聽見就說：「這個人呼叫以利亞呢！」<sup>48</sup> 內中有一個人趕緊跑去，拿海絨蘸滿了醋，綁在葦子上，送給他喝。<sup>49</sup> 其餘的人說：「且等著，看以利亞來救他不來。」<sup>50</sup> 耶穌又大聲喊叫，氣就斷了。<sup>51</sup> 忽然，殿裏的幔子從上到下裂為兩半，地也震動，磐石也崩裂，<sup>52</sup> 墳墓也開了，已睡聖徒的身體多有起來的。<sup>53</sup> 到耶穌復活以後，他們從墳墓裏出來，進了聖城，向許多人顯現。

## 反思：

你和我做出的犧牲永遠不會比神為我們和為我們的救贖所做的犧牲更大。

1. 你目前正在努力實現什麼目標？你要做出甚麼犧牲才能達到目標？
2. 你為建立與上帝的關係而做出的犧牲與你為做其他事情而做出的犧牲相稱嗎？為什麼或者為什麼不？
3. 基督為你做了什麼犧牲？列出祂所忍受的一切，並為這些事特別感謝祂。(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第136頁)

## 祈禱：

慢慢禱讀馬太福音26：20-27：53中有關主被釘十架的描述。

## 第二十四天 3月17日（星期五）

## 讀經：

## 論禁食

### 馬太福音6:16-18

<sup>16</sup> 「你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。<sup>17</sup> 你禁食的時候，要梳頭洗臉，<sup>18</sup> 不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。」

**反思：**

禁食的目的不是要贏得上帝的愛，而是更深地向神的愛降服。要如何禁食：

(1) 專注祈禱，(2) 不叫人看出來，(3) 浸泡在上帝的話語中，(4) 確保你已經準備好（身體，財務和情境都有所準備），(5) 在上帝面前安靜，(6) 對聖靈所揭示的認罪，(7) 做出新的承諾，(8) 感恩。所以，在四旬期這個季節。接受上帝的邀請，為你的心而戰，並學會更充分，更深入地安歇在救主的恩典中。你將樂意如此做。(譯自Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第137-141 頁)

**祈禱：**

慢慢禱讀馬太福音6：16-18，並求問主是否在呼喚你禁食禱告。

**第二十五天  
3月18日（星期六）**

**讀經：**

**雅各書4:6-10**

<sup>6</sup> 但他賜更多的恩典，所以經上說：

上帝阻擋驕傲的人，  
賜恩給謙卑的人。

<sup>7</sup> 故此，你們要順服上帝。務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。<sup>8</sup> 你們親近上帝，上帝就必親近你們。有罪的人哪，要潔淨你們的手！心懷二意的人哪，要清潔你們的心！<sup>9</sup> 你們要愁苦、悲哀、哭泣，將喜笑變作悲哀，歡樂變作愁悶。<sup>10</sup> 務要在主面前自卑，主就必叫你們升高。

**反思：**

四旬期不是關於你如何將自己獻給上帝，而是關於上帝在恩典中已如何豐盛地賜給你.....現在，掙扎在此。每當你專注於自己時，甚至在醒察和認罪時，驕傲就潛伏在角落。將功勞歸己真是太誘人了，如果你沒有被上帝的恩典所拯救和改變，你將無法有這樣的渴望，選擇和行動。如果驕傲是自我祝賀，那它也是自我依靠。但是，耶穌基督福音之整全信息是，你和我並不是被創造成自我依靠，在我們與罪的鬥爭中，我們沒有能力靠自己力擊敗需要擊敗的東西。這就是為什麼基督的犧牲是必不可少的原因。祂來為我們做我們自己無法做的事情，即使是在我們做出犧牲和奉獻的最深刻時候。因此，在這個新的，更深的犧牲和奉獻的季節，抵制改變情境的誘惑。你不能站在十字架的腳下，思考那裡上帝所作極大的事情，卻以個人犧牲為榮。祈求恩典去做出一切犧牲，送出每一份禮物，慶祝我們的終極禮物和最慷慨的給予者。(譯自Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第143-146頁)

**祈禱：**

慢慢禱讀雅各書4：6-10，讓神的話語帶領你對自己的罪感到真正的悲傷。