

## 2023年四旬期 (LENT) | 反思 · 悔改 · 恢復

### 40天禁食祈禱指引

2023.2.22 (聖灰日) – 2023.4.9 (復活節主日)

#### 第六週 (3/26-4/1)：耶穌的故事保證了你的故事會如何結束

##### 第三十三天

3月26日 (星期日)

##### 讀經：

羅馬書8:31-39

##### 上帝的愛

<sup>31</sup> 既是這樣，還有甚麼說的呢？上帝若幫助我們，誰能敵擋我們呢？<sup>32</sup> 上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和他一同白白地賜給我們嗎？<sup>33</sup> 誰能控告上帝所揀選的人呢？有上帝稱他們為義了。<sup>34</sup> 誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了，而且從死裏復活，現今在上帝的右邊，也替我們祈求。<sup>35</sup> 誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？<sup>36</sup> 如經上所記：

我們為你的緣故終日被殺；

人看我們如將宰的羊。

<sup>37</sup> 然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。<sup>38</sup> 因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，<sup>39</sup> 是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

##### 反思：

「耶穌的故事保證了你的故事會如何結束……耶穌願意來，受苦並受死，這樣我們才能有一個更好的故事。祂受了苦，所以我們的苦難將永遠終結。祂過著無私的生活，使我們擺脫了對自己的束縛，從而使我們永遠都知道為某個比我們更大的而活的自由和快樂。由於祂受的屈辱，我們將經歷在王前永遠喜樂地活著。今天要知道，無論你經歷什麼，因著耶穌的生命，死亡和復活的恩典，你的小故事現在已被祂的偉大故事所吸收，祂戰勝了一切被罪惡所破壞的。因著耶穌所作的，你可以放心地知道你的故事會以光榮的方式結束。實際上，因著耶穌的恩典，你的故事的結局是沒有止境！」(譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第191-192頁)

**祈禱：**

慢慢禱讀羅馬書8：31-39，上帝向你保證，甚麼都不能叫你與上帝的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。

**第三十四天  
3月27日（星期一）**

**讀經：**

**哥林多後書5:14-21**

<sup>14</sup> 原來基督的愛激勵我們；因我們想，一人既替眾人死，眾人就都死了；<sup>15</sup> 並且他替眾人死，是叫那些活著的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。

<sup>16</sup> 所以，我們從今以後，不憑著外貌認人了。雖然憑著外貌認過基督，如今卻不再這樣認他了。<sup>17</sup> 若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。<sup>18</sup> 一切都是出於上帝；他藉著基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的職分賜給我們。<sup>19</sup> 這就是上帝在基督裏，叫世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的道理託付了我們。<sup>20</sup> 所以，我們作基督的使者，就好像上帝藉我們勸你們一般。我們替基督求你們與上帝和好。<sup>21</sup> 上帝使那無罪的，替我們成為罪，好叫我們在他裏面成為上帝的義。

**反思：**

「耶穌的一生沒有失敗，所以我們可以知道勝利……」

1. 回顧過去的三十天，上帝在甚麼地方讓你知罪？
2. 你決定進行哪些改變，這些改變進行如何？
3. 你對耶穌的死，埋葬和復活有什麼新的觀點？」  
(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第195頁)

**祈禱：**

慢慢禱讀哥林多後書5：14-21，並在福音信息中歡欣。

**第三十五天  
3月28日（星期二）**

**讀經：**

**馬太福音21:1-11**

**光榮地進耶路撒冷**

<sup>1</sup> 耶穌和門徒將近耶路撒冷，到了伯法其，在橄欖山那裏。<sup>2</sup> 耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們往對面村子裏去，必看見一匹驢拴在那裏，還有驢駒同在一處；你們解開，牽到我這裏來。<sup>3</sup> 若有人對你們說甚麼，你們就說：『主要用牠。』那人必立時讓你們牽來。<sup>4</sup> 這事成就是要應驗先知的話，說：<sup>5</sup> 要對錫安的居民說：

看哪，你的王來到你這裏，  
是溫柔的，又騎著驢，  
就是騎著驢駒子。」

<sup>6</sup> 門徒就照耶穌所吩咐的去行，<sup>7</sup> 牽了驢和驢駒來，把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。<sup>8</sup> 眾人多半把衣服鋪在路上；還有人砍下樹枝來鋪在路上。<sup>9</sup> 前行後隨的眾人喊著說：

和散那歸於大衛的子孫！  
奉主名來的是應當稱頌的！  
高高在上和散那！

<sup>10</sup> 耶穌既進了耶路撒冷，合城都驚動了，說：「這是誰？」<sup>11</sup> 眾人說：「這是加利利拿撒勒的先知耶穌。」

### 反思：

「耶穌向十字架前進是謙卑與勝利的前進……騎在那借來的驢駒上，這最後的謙卑與勝利的前進是前去祂將要受死的城市。每一方面都在成就，使歷世歷代信靠祂的人都銘感於心。祂騎向死亡，以便我們永遠和祂一起統管生命。祂所作的，使我們在一個嶄新的世界中，永永遠遠向祂高唱和散那！」(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第201頁)

### 祈禱：

慢慢禱讀馬太福音21：1-11，然後嘗試擺自己在場景中 — 你看到，聞到，聽到和感覺到什麼？

## 第三十六天 3月29日 (星期三)

### 讀經：

馬可福音11:15-19

#### 潔淨聖殿

<sup>15</sup> 他們來到耶路撒冷。耶穌進入聖殿，趕出殿裏做買賣的人，推倒兌換銀錢之人的桌子和賣鴿子之人的凳子；<sup>16</sup> 也不許人拿著器具從殿裏經過；<sup>17</sup> 便教訓他們說：「經上不是記著說：

我的殿必稱為萬國禱告的殿嗎？  
你們倒使它 成為賊窩了。」

<sup>18</sup> 祭司長和文士聽見這話，就想法子要除滅耶穌，卻又怕他，因為眾人都希奇他的教訓。<sup>19</sup> 每天晚上，耶穌出城去。

#### 潔淨聖殿

<sup>45</sup> 耶穌進了殿，趕出裏頭做買賣的人，<sup>46</sup> 對他們說：「經上說：

我的殿必作禱告的殿，  
你們倒使它成為賊窩了。」

<sup>47</sup> 耶穌天天在殿裏教訓人。祭司長和文士與百姓的尊長都想要殺他，<sup>48</sup> 但尋不出法子來，因為百姓都側耳聽他。

### 反思：

「耶穌進入耶路撒冷，沒有時間沉醉於沿途人群敬拜祂的榮耀當中。祂知道自己帶著救贖恩典的使命，並且知道該恩典極其深廣。祂知道聖殿裡發生的事情不僅違反了神的殿，違反了對亞伯拉罕的應許，而且還違反了祂來到世上要完成的。不理會人們對祂的看法，祂受到正義的價值觀和聖怒的驅使，去代表那些無法為自己行事的人行事。

1. 耶穌為什麼憤怒？兌換錢銀之人做錯了什麼？
2. 什麼使你的心充滿正義的憤怒？你在哪裡看到現代的兌換錢銀之人，你被呼召如何去作出處理？
3. 在這裡站在耶穌這一邊是很容易，但你有像兌換錢銀者一樣犯同樣的罪嗎？」  
(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第207頁)

### 祈禱：

慢慢禱讀馬可福音11：15-19和路加福音19：45-48，默想聖殿中耶穌的憤怒，這事如何指出耶穌是誰，並闡明我們的價值？

## 第三十七天 3月30日（星期四）

### 讀經：

馬太福音23

### 七禍

<sup>1</sup> 那時，耶穌對眾人和門徒講論，<sup>2</sup> 說：「文士和法利賽人坐在摩西的位上，<sup>3</sup> 凡他們所吩咐你們的，你們都要謹守遵行。但不要效法他們的行為；因為他們能說，不能行。<sup>4</sup> 他們把難擔的重擔捆起來，擱在人的肩上，但自己一個指頭也不肯動。<sup>5</sup> 他們一切所做的事都是要叫人看見，所以將佩戴的經文做寬了，衣裳的縫子做長了，<sup>6</sup> 喜愛筵席上的首座，會堂裏的高位，<sup>7</sup> 又喜愛人在街市上問他安，稱呼他拉比。<sup>8</sup> 但你們不要受拉比的稱呼，因為只有一位是你們的夫子；你們都是弟兄。<sup>9</sup> 也不要稱呼地上的人為父，因為只有一位是你們的父，就是在天上的父。<sup>10</sup> 也不要受師尊的稱呼，因為只有一位是你們的師尊，就是基督。<sup>11</sup> 你們中間誰為大，誰就要作你們的用人。<sup>12</sup> 凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。

<sup>13</sup> 「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們正當人前，把天國的門關了，自己不進去，正要進去的人，你們也不容他們進去。

<sup>15</sup> 「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們走遍洋海陸地，勾引一個人入教，既入了教，卻使他作地獄之子，比你們還加倍。

<sup>16</sup> 「你們這瞎眼領路的有禍了！你們說：『凡指著殿起誓的，這算不得甚麼；只是凡指著殿中金子起誓的，他就該謹守。』<sup>17</sup> 你們這無知瞎眼的人哪，甚麼是大的？是金子呢？還是叫金子成聖的殿呢？<sup>18</sup> 你們又說：『凡指著壇起誓的，這算不得甚麼；只是凡指著壇上禮物起誓的，他就該謹守。』<sup>19</sup> 你們這瞎眼的人哪，甚麼是大的？是禮物呢？還是叫禮物成聖的壇呢？<sup>20</sup> 所以，人指著壇起誓，就是指著壇和壇上一切所有的起誓；<sup>21</sup> 人指著殿起誓，就是指著殿和那住在殿裏的起誓；<sup>22</sup> 人指著天起誓，就是指著上帝的寶座和那坐在上面的起誓。

<sup>23</sup> 「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們將薄荷、茴香、芹菜獻上十分之一，那律法上更重的事，就是公義、憐憫、信實，反倒不行了。這更重的是你們

當行的；那也是不可不行的。<sup>24</sup> 你們這瞎眼領路的，蠓蟲你們就濾出來，駱駝你們倒吞下去。

<sup>25</sup> 「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們洗淨杯盤的外面，裏面卻盛滿了勒索和放蕩。<sup>26</sup> 你這瞎眼的法利賽人，先洗淨杯盤的裏面，好叫外面也乾淨了。

<sup>27</sup> 「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們好像粉飾的墳墓，外面好看，裏面卻裝滿了死人的骨頭和一切的污穢。<sup>28</sup> 你們也是如此，在人前，外面顯出公義來，裏面卻裝滿了假善和不法的事。

<sup>29</sup> 「你們這假冒為善的文士和法利賽人有禍了！因為你們建造先知的墳，修飾義人的墓，說：<sup>30</sup> 『若是我們在我們祖宗的時候，必不和他們同流先知的血。』<sup>31</sup> 這就是你們自己證明是殺害先知者的子孫了。<sup>32</sup> 你們去充滿你們祖宗的惡貫吧！<sup>33</sup> 你們這些蛇類、毒蛇之種啊，怎能逃脫地獄的刑罰呢？<sup>34</sup> 所以我差遣先知和智慧人並文士到你們這裏來，有的你們要殺害，要釘十字架；有的你們要在會堂裏鞭打，從這城追逼到那城，<sup>35</sup> 叫世上所流義人的血都歸到你們身上，從義人亞伯的血起，直到你們在殿和壇中間所殺的巴拉加的兒子撒迦利亞的血為止。<sup>36</sup> 我實在告訴你們，這一切的罪都要歸到這世代了。」

### 為耶路撒冷哀哭

<sup>37</sup> 「耶路撒冷啊，耶路撒冷啊，你常殺害先知，又用石頭打死那奉差遣到你這裏來的人。我多次願意聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下，只是你們不願意。<sup>38</sup> 看哪，你們的家成為荒場留給你們。<sup>39</sup> 我告訴你們，從今以後，你們不得再見我，直等到你們說：『奉主名來的是應當稱頌的。』」

### 反思：

「這應該向我們發出警告，耶穌時代的宗教領袖可以如此熱心卻又完全錯了……在這個反思，犧牲和感激的季節裡，我想給你一個作業。花時間坐下來閱讀聖經，仔細閱讀馬太福音23章。閱讀耶穌如何責備法利賽人，要以開放，謙卑和禱告的心來閱讀。讓這些責備的話語揭露並糾正你，過程中，讓你變得越來越依靠並感謝你的救主，祂願意為拯救你而受死，使你脫離你永遠無法獨自逃脫的一件事：你自己。」

(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第212-213頁)

### 祈禱：

慢慢禱讀馬太福音23章，並求主向你指出你需要悔改認罪的地方。

## 第三十八天 3月31日（星期五）

### 讀經：

馬太福音26:17-30

### 和門徒同度逾越節

<sup>17</sup> 除酵節的第一天，門徒來問耶穌說：「你吃逾越節的筵席，要我們在哪裏給你預備？」<sup>18</sup> 耶穌說：「你們進城去，到某人那裏，對他說：『夫子說：我的時候快到了，我與門徒要在你家裏守逾越節。』」<sup>19</sup> 門徒遵著耶穌所吩咐的就去預備了逾越節的筵席。<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。

### 反思：

「我們的希望來自這樣一個事實：耶穌成為最後的逾越節羔羊，而不僅僅是一位偉大的老師和一個奇蹟般的醫治者……願您擁有自我意識，明白你活著的意義和目的，具備道德指南針，帶著希望和夢想，去瞭解樓房上以及在城外山上實際犧牲的時刻所傳遞的信息。願在犯罪，軟弱和失敗的每一個時刻，你能回答自己一個終極問題的終極答案：什麼能洗去我的罪？惟靠耶穌的寶血。

1. 什麼能幫助你進入聖餐的真實含義，耶穌的身體為你而捨，祂的血為你而流？
2. 除了耶穌的血以外，你相信有其他東西可以拯救你嗎？
3. 如果你真的深刻地了解耶穌作為你逾越節羔羊的重要性，就像猶太人在耶穌時代所做的那樣，它將如何影響你的每日生活？」

(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第218–219頁)

### 祈禱：

慢慢禱讀馬太福音26：17–30，進入故事場景。

## 第三十九天 4月1日 (星期六)

### 讀經：

馬太福音26:36–46

### 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！」

**反思：**

「我們有希望，因為耶穌願意……在那個花園裡充滿了焦慮和恐懼，但是卻沒有絲毫的自私或叛逆。耶穌知道祂被任命要做的事。祂知道祂在世上的工作之巔峰。在祂的人性中，這是一件令人恐懼的事情，但是祂卻具有順從，愛心和願意的心。這個願意的時刻對我們所有人來說都是希望的時刻，在我們的罪中，我們所有人的生命都帶有不願意的特徵。我們在今生和來世的希望，永遠不會因我們願意相信和跟隨祂而找到，乃在祂願意為我們忍受痛苦和受死而找到。祂的願意釋放了我們需要被寬恕的恩典，並使我們變得越來越願意為祂的國度和榮耀放下我們的生命。

1. 想想你目前面對的困難或具挑戰性的關係。不願意的罪在哪裡悄悄地進入？如果你選擇在這些領域願意，會發生什麼？
2. 想像一下自己在客西馬尼園裡看著耶穌祈禱 — 你在想什麼？感覺到什麼？想知道什麼？
3. 耶穌願意為你做些什麼具體的事情？列出並默想這些事，並感謝祂！」

(譯自Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第224–225頁)

**祈禱：**

慢慢禱讀馬太福音26：36–46，讚美耶穌為你抵擋一切自私或貪愛安舒的誘惑。