

2024 年四旬期 (LENT) | 反思·悔改·恢復

40 天禁食祈禱指引

2024.2.14 (聖灰日) - 2024.3.31 (復活節主日)

第五週 (3/10–3/16) : 為耶穌代表你得勝歡欣

第二十六天

3 月 10 日(星期日)

讀經：

哥林多後書 5:16-21

¹⁶ 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。¹⁷ 若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。¹⁸ 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。¹⁹ 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。²⁰ 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。²¹ 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：

「四旬期提醒我們，要感到滿足，說你還可以，不需要幫助，你就必須閉上眼睛，塞著耳朵，以防止每天都會遇到有關罪的壞消息。四旬期歡迎你帶著不滿意的心來到救贖主面前，就是看到並接納了壞消息的那一位，並伸出求助的手，尋求只有祂自己才能提供的幫助。只有那些願意接受壞消息的人才會尋找並慶祝好消息。你太容易滿足了嗎？」
(譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第 152–153 頁)

祈禱：

慢慢禱讀哥林多後書 5:16–21。如果這些經文告訴你自己的混亂和破碎，將如何改變你的生命？

第二十七天

3 月 11 日(星期一)

讀經：

使徒行傳 3:17-20

¹⁷ 弟兄們，我曉得你們做這事是出於不知，你們的官長也是如此。¹⁸ 但上帝曾藉眾先知的口，預言基督將要受害，就這樣應驗了。¹⁹ 所以，你們當悔改歸正，使你們的罪得以塗抹，²⁰ 這樣，那安舒的日子就必從主面前來到；主也必差遣所預定給你們的基督(耶穌)降臨。

反思:

- 1.你一生中最大的遺憾是什麼？當你回答這個問題時，你是先想到屬靈的懊悔，還是認為是事後的想法？
- 2.你最懊悔的是那一個遺憾？(譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第 157 頁)

祈禱:

慢慢禱讀使徒行傳 3:17-20，好讓你在悔改並得到神的寬恕時，心靈得著更新。

第二十八天
3月12日(星期二)

讀經：

大祭司耶穌
希伯來書 4:14-16

¹⁴ 我們既然有一位已經升入高天尊榮的大祭司，就是上帝的兒子耶穌，便當持定所承認的道。¹⁵ 因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪。¹⁶ 所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

反思：

「既然罪永遠不會被否認所打敗，而認罪是獲得真正幫助的門戶，所以請一遍又一遍地閱讀並記著希伯來書 4:14-16 來對抗恐懼和沮喪。不斷提醒自己，你不必害怕，因為你的救主是溫柔的。而且你不必灰心，因為祂有能力戰勝使你灰心的東西。」(譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第 163 頁)

祈禱：

慢慢禱讀希伯來書 4:14-16，記住它，讓神的話語幫助你與罪鬥爭。

第二十九天
3月13日(星期三)

讀經：

受苦的僕人
以賽亞書 53
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：

「這就是你的救主被任命要做的。這是祂的救贖工作。這是給予寬恕，給予永生，給予公義，確保得到上帝的接納以及救贖恩典得著成就的唯一方法。祂樂意來，在沒有任何埋怨或絲毫抱怨的情況下做了這一切。耶穌知道祂的痛苦將是暫時的，但果子將是永恆的，並且祂願意。在這個四旬期的季節，停下來來思考一下你的主的愛是何等的深，祂為你忍受了這一切。祂遭受了無法想像的痛苦，所以我們可以體驗到那無法觸及的。這真是奇異恩典！」（譯自 Paul David Tripp, “Journey to the Cross”, 第 169 頁）

祈禱：

再次慢慢禱讀以賽亞書 53 章，默想基督為你所做的一切。

第三十天

3 月 14 日(星期四)

讀經：

馬可福音 14:1-15:39

第 14 章¹ 過兩天是逾越節，又是除酵節，祭司長和文士想法子怎麼用詭計捉拿耶穌，殺他。² 只是說：「當節的日子不可，恐怕百姓生亂。」

在伯大尼受膏

³ 耶穌在伯大尼長大癡瘋的西門家裏坐席的時候，有一個女人拿著一玉瓶至貴的真哪噠香膏來，打破玉瓶，把膏澆在耶穌的頭上。⁴ 有幾個人心中很不喜悅，說：「何用這樣枉費香膏呢？⁵ 這香膏可以賣三十多兩銀子賙濟窮人。」他們就向那女人生氣。⁶ 耶穌說：「由她吧！為甚麼難為她呢？她在我身上做的是一件美事。⁷ 因為常有窮人和你們同在，要向他們行善隨時都可以；只是你們不常有我。⁸ 她所做的，是盡她所能的；她是為我安葬的事把香膏預先澆在我身上。⁹ 我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所做的，以為記念。」

猶大出賣耶穌

¹⁰ 十二門徒之中，有一個加略人猶大去見祭司長，要把耶穌交給他們。¹¹ 他們聽見就歡喜，又應許給他銀子；他就尋思如何得便把耶穌交給他們。

和門徒同度逾越節

¹² 除酵節的第一天，就是宰逾越羊羔的那一天，門徒對耶穌說：「你吃逾越節的筵席要我們往哪裏去預備呢？」¹³ 耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們進城去，必有

人拿著一瓶水迎面而來，你們就跟著他。¹⁴ 他進哪家去，你們就對那家的主人說：『夫子說：客房在哪裏？我與門徒好在那裏吃逾越節的筵席。』¹⁵ 他必指給你們擺設整齊的一間大樓，你們就在那裏為我們預備。¹⁶ 門徒出去，進了城，所遇見的正如耶穌所說的。他們就預備了逾越節的筵席。¹⁷ 到了晚上，耶穌和十二個門徒都來了。¹⁸ 他們坐席正吃的時候，耶穌說：「我實在告訴你們，你們中間有一個與我同吃的人要賣我了。」¹⁹ 他們就憂愁起來，一個一個地問他說：「是我嗎？」²⁰ 耶穌對他們說：「是十二個門徒中同我蘸手在盤子裏的那個人。²¹ 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。」

設立主的晚餐

²² 他們吃的時候，耶穌拿起餅來，祝了福，就擘開，遞給他們，說：「你們拿著吃，這是我的身體」；²³ 又拿起杯來，祝謝了，遞給他們；他們都喝了。²⁴ 耶穌說：「這是我立約的血，為多人流出來的。²⁵ 我實在告訴你們，我不再喝這葡萄汁，直到我在上帝的國裏喝新的那日子。」²⁶ 他們唱了詩，就出來，往橄欖山去。

預言彼得不認主

²⁷ 耶穌對他們說：「你們都要跌倒了，因為經上記著說：我要擊打牧人，羊就分散了。²⁸ 但我復活以後，要在你們以先往加利利去。」²⁹ 彼得說：「眾人雖然跌倒，我總不能。」³⁰ 耶穌對他說：「我實在告訴你，就在今天夜裏，雞叫兩遍以先，你要三次不認我。」³¹ 彼得卻極力地說：「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

³² 他們來到一個地方，名叫客西馬尼。耶穌對門徒說：「你們坐在這裏，等我禱告。」³³ 於是帶著彼得、雅各、約翰同去，就驚恐起來，極其難過，³⁴ 對他們說：「我心裏甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裏等候，警醒。」³⁵ 他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「倘若可行，便叫那時候過去。」³⁶ 他說：「阿爸！父啊！在你凡事都能；求你將這杯撤去。然而，不要從我的意思，只要從你的意思。」³⁷ 耶穌回來，見他們睡著了，就對彼得說：「西門，你睡覺嗎？不能警醒片時嗎？³⁸ 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。」³⁹ 耶穌又去禱告，說的話還是與先前一樣，⁴⁰ 又來見他們睡著了，因為他們的眼睛甚是困倦；他們也不知道怎麼回答。⁴¹ 第三次來，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧！夠了，時候到了。看哪，人子被賣在罪人手裏了。⁴² 起來！我們走吧。看哪，那賣我的人近了！」

耶穌被捕

⁴³ 說話之間，忽然那十二個門徒裏的猶大來了，並有許多帶著刀棒，從祭司長和文士並長老那裏與他同來。⁴⁴ 賣耶穌的人曾給他們一個暗號，說：「我與誰親嘴，誰就是他。你們把他拿住，牢牢靠靠地帶去。」⁴⁵ 猶大來了，隨即到耶穌跟前，說：「拉比」，便與他親嘴。⁴⁶ 他們就下手拿住他。⁴⁷ 旁邊站著的人，有一個拔出刀來，將大祭司的僕人砍了一刀，削掉了他一個耳朵。⁴⁸ 耶穌對他們說：「你們帶著刀棒出來拿我，

如同拿強盜嗎？⁴⁹我天天教訓人，同你們在殿裏，你們並沒有拿我。但這事成就，為要應驗經上的話。」⁵⁰門徒都離開他，逃走了。

逃走的少年人

⁵¹有一個少年人，赤身披著一塊麻布，跟隨耶穌，眾人就捉拿他。⁵²他卻丟了麻布，赤身逃走了。

耶穌在公會裏受審

⁵³他們把耶穌帶到大祭司那裏，又有眾祭司長和長老並文士都來和大祭司一同聚集。⁵⁴彼得遠遠地跟著耶穌，一直進入大祭司的院裏，和差役一同坐在火光裏烤火。⁵⁵祭司長和全公會尋找見證控告耶穌，要治死他，卻尋不著。⁵⁶因為有好些人作假見證告他，只是他們的見證各不相合。⁵⁷又有幾個人站起來作假見證告他，說：⁵⁸「我們聽見他說：『我要拆毀這人手所造的殿，三日內就另造一座不是人手所造的。』」⁵⁹他們就是這麼作見證，也是各不相合。⁶⁰大祭司起來站在中間，問耶穌說：「你甚麼都不回答嗎？這些人作見證告你的是甚麼呢？」⁶¹耶穌卻不言語，一句也不回答。大祭司又問他說：「你是那當稱頌者的兒子基督不是？」⁶²耶穌說：「我是。你們必看見人子坐在那權能者的右邊，駕著天上的雲降臨。」⁶³大祭司就撕開衣服，說：「我們何必再用見證人呢？」⁶⁴你們已經聽見他這僭妄的話了。你們的意見如何？」他們都定他該死的罪。⁶⁵就有人吐唾沫在他臉上，又蒙著他的臉，用拳頭打他，對他說：「你說預言吧！」差役接過他來，用手掌打他。

彼得三次不認主

⁶⁶彼得在下邊院子裏；來了大祭司的一個使女，⁶⁷見彼得烤火，就看著他，說：「你素來也是同拿撒勒人耶穌一夥的。」⁶⁸彼得卻不承認，說：「我不知道，也不明白你說的是甚麼。」於是出來，到了前院，雞就叫了。⁶⁹那使女看見他，又對旁邊站著的人說：「這也是他們一黨的。」⁷⁰彼得又不承認。過了不多的時候，旁邊站著的人又對彼得說：「你真是他們一黨的！因為你是加利利人。」⁷¹彼得就發咒起誓地說：「我不認得你們說的這個人。」⁷²立時雞叫了第二遍。彼得想起耶穌對他所說的話：「雞叫兩遍以先，你要三次不認我。」思想起來，就哭了。

耶穌在彼拉多面前受審

第 15 章¹一到早晨，祭司長和長老、文士、全公會的人大家商議，就把耶穌捆綁，解去交給彼拉多。²彼拉多問他說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答說：「你說的是。」³祭司長告他許多的事。⁴彼拉多又問他說：「你看，他們告你這麼多的事，你甚麼都不回答嗎？」⁵耶穌仍不回答，以致彼拉多覺得希奇。

耶穌被判死刑

⁶每逢這節期，巡撫照眾人所求的，釋放一個囚犯給他們。⁷有一個人名叫巴拉巴，和作亂的人一同捆綁。他們作亂的時候，曾殺過人。⁸眾人上去求巡撫，照常例給他們辦。⁹彼拉多說：「你們要我釋放猶太人的王給你們嗎？」¹⁰他原曉得，祭司長是因為嫉妒才把耶穌解了來。¹¹只是祭司長挑唆眾人，寧可釋放巴拉巴給他們。¹²彼拉多又說：「那麼樣，你們所稱為猶太人的王，我怎麼辦他呢？」¹³他們又喊著說：「把他釘十字架！」¹⁴彼拉多說：「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！」¹⁵ 彼拉多要叫眾人喜悅，就釋放巴拉巴給他們，將耶穌鞭打了，交給人釘十字架。

兵丁戲弄耶穌

¹⁶ 兵丁把耶穌帶進衙門院裏，叫齊了全營的兵。¹⁷ 他們給他穿上紫袍，又用荊棘編做冠冕給他戴上，¹⁸ 就慶賀他說：「恭喜，猶太人的王啊！」¹⁹ 又拿一根葦子打他的頭，吐唾沫在他臉上，屈膝拜他。²⁰ 戲弄完了，就給他脫了紫袍，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

²¹ 有一個古利奈人西門，就是亞歷山大和魯孚的父親，從鄉下來，經過那地方，他們就勉強他同去，好背著耶穌的十字架。²² 他們帶耶穌到了各各他地方(各各他翻出來就是髑髏地)，²³ 拿沒藥調和的酒給耶穌，他卻不受。²⁴ 於是將他釘在十字架上，拈鬮分他的衣服，看是誰得甚麼。²⁵ 釘他在十字架上是在已初的時候。²⁶ 在上面有他的罪狀，寫的是：「猶太人的王。」²⁷ 他們又把兩個強盜和他同釘十字架，一個在右邊，一個在左邊。²⁹ 從那裏經過的人辱罵他，搖著頭說：「咳！你這拆毀聖殿、三日又建造起來的，³⁰ 可以救自己，從十字架上下來吧！」³¹ 祭司長和文士也是這樣戲弄他，彼此說：「他救了別人，不能救自己。³² 以色列的王基督，現在可以從十字架上下來，叫我們看見，就信了。」那和他同釘的人也是譏誚他。

耶穌的死

³³ 從午正到申初，遍地都黑暗了。³⁴ 申初的時候，耶穌大聲喊著說：「以羅伊！以羅伊！拉馬撒巴各大尼？」(翻出來就是：我的上帝！我的上帝！為甚麼離棄我？)³⁵ 旁邊站著的人，有的聽見就說：「看哪，他叫以利亞呢！」³⁶ 有一個人跑去，把海絨蘸滿了醋，綁在葦子上，送給他喝，說：「且等著，看以利亞來不來把他取下。」³⁷ 耶穌大聲喊叫，氣就斷了。³⁸ 殿裏的幔子從上到下裂為兩半。³⁹ 對面站著的百夫長看見耶穌 這樣喊叫斷氣，就說：「這人真是上帝的兒子！」

反思：

1. 你有多少禱告時間用於認罪？你對此感到滿意嗎？
2. 你如何做才能使自己的認罪時間更加具體和有意義？
3. 默想基督的犧牲會如何改變你的認罪？

(譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第 174 頁)

祈禱：

慢慢禱讀馬可福音 14:1-15:39 中有關耶穌受難的陳述，將場景想像成是第一次見到的，讓它引領你進入認罪的時間。

第三十一天 3/15 日(星期五)

讀經：

基督裏生命的豐盛

歌羅西書 2:6-15

⁶ 你們既然接受了主基督耶穌，就當遵他而行，⁷ 在他裏面生根建造，信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。⁸ 你們要謹慎，恐怕有人用他的理學和虛空的妄言，不照著基督，乃照人間的遺傳和世上的小學就把你們擄去。⁹ 因為上帝本性一切的豐盛都有形有體地居住在基督裏面，¹⁰ 你們在他裏面也得了豐盛。他是各樣執政掌權者的元首。¹¹ 你們在他裏面也受了不是人手所行的割禮，乃是基督使你們脫去肉體情慾的割禮。¹² 你們既受洗與他一同埋葬，也就在此與他一同復活，都因信那叫他從死裏復活上帝的功用。¹³ 你們從前在過犯和未受割禮的肉體中死了，上帝赦免了你們一切過犯，便叫你們與基督一同活過來；¹⁴ 又塗抹了在律例上所寫、攻擊我們、有礙於我們的字據，把它撤去，釘在十字架上。¹⁵ 既將一切執政的、掌權的擄來，明顯給眾人看，就仗著十字架誇勝。

反思:

「我留下保羅那發聲漸強的句子：「既將一切執政的、掌權的擄來，明顯給眾人看，就仗著十字架誇勝。」(西 2:15)。在十字架上，耶穌擄略了仇敵的武器。當耶穌在十字架上時，仇敵就被羞辱了。十字架是得勝的。罪被打敗。寬恕被授予。被上帝接納得到保證。永生有確據。現在以及未來都得勝。這是你的身份。現在就把它活出來。」(譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第 178 頁)

祈禱:

慢慢禱讀歌羅西書 2:6-15，並為耶穌代表你得勝歡欣。

第三十二天 3月16日(星期六)

讀經:

警告偏私

雅各書 2:1-13

第 2 章 ¹ 我的弟兄們，你們信奉我們榮耀的主耶穌基督，便不可按著外貌待人。² 若有一個人帶著金戒指，穿著華美衣服，進你們的會堂去；又有一個窮人穿著骯髒衣服也進去；³ 你們就重看那穿華美衣服的人，說：「請坐在這好位上」；又對那窮人說：「你站在那裏」，或「坐在我腳凳下邊。」⁴ 這豈不是你們偏心待人，用惡意斷定人嗎？

⁵ 我親愛的弟兄們，請聽，上帝豈不是揀選了世上的貧窮人，叫他們在信上富足，並承受他所應許給那些愛他之人的國嗎？⁶ 你們反倒羞辱貧窮人。那富足人豈不是欺壓你們、拉你們到公堂去嗎？⁷ 他們不是褻瀆你們所敬奉的尊名嗎？

⁸ 經上記著說：「要愛人如己。」你們若全守這至尊的律法才是好的。⁹ 但你們若按外貌待人，便是犯罪，被律法定為犯法的。¹⁰ 因為凡遵守全律法的，只在一條上跌倒，他就是犯了眾條。¹¹ 原來那說「不可姦淫」的，也說「不可殺人」；你就是不姦淫，卻殺人，仍是成了犯律法的。¹² 你們既然要按使人自由的律法受審判，就該照這律法說話行事。¹³ 因為那不憐憫人的，也要受無憐憫的審判；憐憫原是向審判誇勝。

反思:

「有史以來最偉大的那一位願意走向罪犯的死亡，與祂同行的那些人卻都在追求偉大。我希望我可以說我不能想像，但其實是可以的。我可悲地與你分享這心，你也是如此。我喜歡成為關注的焦點。我喜歡有最有力的論據。我喜歡控制一切。只要罪仍然在我裏面活著，我總會想成為偉大的人，當我這樣做時，我證明我需要這位榮耀和強大者的恩典，祂沒有救自己，但願意為像我這樣的人死，以救我們脫離自己。在通往十字架的道路上，不僅耶穌的心被顯露，我們的心也被顯露，所有被顯露的都有恩典。」（譯自 Paul David Tripp, "Journey to the Cross", 第 186 頁）

祈禱:

慢慢禱讀雅各書 2:1-13。人的心與救主彌賽亞的心之間有何不同？