

聖迦谷羅省基督教會

2020年四旬期 (LENT) 40天禁食祈禱指引

2020.2.26 (蒙灰日) – 2020.4.12 (復活節主日)

【四旬期之聖所】 The Sanctuary for Lent 2020

by Sam McGlothlin, 2019 by Abingdon Press

承蒙出版社特准本教會將此書翻譯成中文供會眾使用，謹此致謝！

第三週：回想

<p>第12天 3月8日 (星期日) 四旬期的第 二個主日 「回想您上 次遇到上帝 的地方」</p>	<p><u>經文</u>：「說話之間，忽然有一朵光明的雲彩遮蓋他們，且有聲音從雲彩裏出來，說：「這是我的愛子，我所喜悅的。你們要聽他！」(太17:5)</p> <p><u>反思</u>： 耶穌把內圈的三個人-彼得，雅各和約翰-帶到了山頂。在那裡，他在他們面前變了形像，臉面明亮如日頭，衣裳潔白如光。忽然，有摩西和以利亞出現，三人開始了談話。彼得對耶穌說：“主啊，我們在這裡真好。您若願意，我就在這裡搭三座棚，一座為您，一座為摩西，一座為以利亞”（馬太福音17：4）。</p> <p>彼得問他們是否可以住一會兒，甚至可以住在山上，說話之間，上帝從雲彩裡說話，重申在耶穌洗禮時所說的話：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽他！」門徒聽見，就俯伏在地，極其害怕。耶穌對他們說：“起來，不要害怕”（7節）。下山的時候，耶穌吩咐他們說：“人子還沒有從死裏復活，你們不要將所看見的告訴人”。</p> <p>我想像當彼得，雅各和約翰開始穿越死陰的幽谷時，他們不得不回想並記住耶穌在山上的榮耀。難道不時我們的“山頂”經歷改變並點燃了我們，讓我們心中充滿火熱回到山谷勇敢地執行耶穌的使命嗎？在高山山上，我們明顯地經歷了上帝，並感到在那裏真好！這對我們下山是有益的。</p> <p><u>實踐信仰</u>： 回想一下您最後一次遇到神從而改變你生命的地方。感覺如何？它如何改變了你？</p>
<p>第13天 3月9日 (星期一)： 「對主起初 的愛」</p>	<p><u>經文</u>：「第三次對他說：「約翰的兒子西門，你愛我嗎？」彼得因為耶穌第三次對他說「你愛我嗎」，就憂愁，對耶穌說：「主啊，你是無所不知的；你知道我愛你。」耶穌說：「你餵養我的羊。」（約21:17）</p> <p><u>反思</u>： 彼得和耶穌的關係歷史悠久。耶穌在彼得釣魚時用簡單的說話呼召他：“來，跟從我！”（馬太福音4:19）。彼得丟下網子後，就成為耶穌事工的見證人。他看著他治癒了失明的人和血漏的婦人，餵飽了幾千人，然後在水上行走。耶穌差遣他和其他門徒兩個兩個地出去“醫治病人，</p>

	<p>叫死人復活，潔淨癲瘋病人，趕走污鬼”（馬太福音10：8）。我們經常忽略門徒是在帶著與耶穌相同的權柄下被差遣出去的。</p> <p>耶穌問彼得第三次“你愛我嗎？”彼得受傷了。以兩人的關係而言，這似乎是一個荒謬的問題。我聽到耶穌使彼得想起他們的事工，他們的友誼，以及彼得第一次愛上耶穌的經歷。不是嗎，在經過五年或四十年的人生路，經歷了分歧，失落，照顧他人之後，我們必須記住我們如何第一次愛上我們的配偶，孩子或稱為家人的朋友？</p> <p>當擺在我們面前的工作耗盡我們的精力或使我們心碎時，我們必須記住我們第一次愛上耶穌的時候。我們必須記住他呼召我們來做甚麼事情。我們必須辨別他如何要求我們繼續去做抑或要求我們進入一個新的季節。</p> <p><b>實踐信仰：</b> 寫下您第一次愛上耶穌時的回憶。</p>
<p>第14天 3月10日 (星期二)： <b>「歌頌上帝的信實」</b></p>	<p><b>經文：</b>「我的上帝啊，我要鼓瑟稱讚你，稱讚你的誠實！以色列的聖者啊，我要彈琴歌頌你！」（詩71:22）</p> <p><b>反思：</b> 我最喜歡的讚美詩之一是“祢的信實廣大”，歌詞說：“祢不改變，祢慈愛永不轉移，無始無終的神施恩不盡”。隨著我們生活的季節變化，我很高興知道上帝沒有改變。每當我在生命中面對新的曠野時，都是對上帝過去對我的信實記憶，使我度過了今天。我還了解到，神的同在並不意味著我沒有最真實的感覺。</p> <p>信靠上帝的信實並不意味著我們不能哀嘆。眼淚並不等於缺乏信心。詩人使我們想起了我們要表達上帝賦予的情感是非常廣泛。此外，我們不必思想兩極化。我們會生氣和諒解。悲傷和感激。四旬期使我們屈膝，並經常哭泣和讚美。當您穿越曠野時，請記住上帝會給您“今天的力量和明天的光明盼望”。</p> <p><b>實踐信仰：</b> 聆聽或唱“祢的信實廣大”這詩歌。以今天的經文，作為對上帝的感恩祈禱。</p>
<p>第15天 3月11日 (星期三)： <b>「以前的事將不再被記念」</b></p>	<p><b>經文：</b>「看哪！我造新天新地；從前的事不再被記念，也不再追想。你們當因我所造的永遠歡喜快樂；因我造耶路撒冷為人所喜，造其中的居民為人所樂。」（賽65:17-18）</p> <p><b>反思：</b> 照顧新生嬰兒是我一生中最艱難的時期。隨著新的愛情，產生了新的恐懼。有時我害怕享受這個在我面前的新生命。現在，十個月後，我不記得那時的我是多麼疲倦或害怕。</p> <p>對於我們無法回憶的記憶，有話要說。我認為我們的頭腦知道過去事情所留下的好回憶。除非有需要我們克服的創傷，而專業人員可以幫助</p>

	<p>我們解決這一創傷，否則我們應該讓我們的思想保護我們。我認為這就是上帝所說的意思：“從前的事不再被記念，也不再追想”。當我們專注於舊事物時-當我們讓它們再次使我們感到恐懼和沮喪時-我們將無法感知上帝在當下創造的新事物。我們錯失了現在和現在生活中的樂趣。</p> <p>在四旬期的曠野中，過去很容易在我們的寂靜中重現。如果我們不能忘記以前的事情，我們至少可以嘗試與之抗衡？當我們的記憶帶來痛苦並阻礙成長時，上帝邀請我們對過去說不，對現在說是。</p> <p><b>實踐信仰：</b> 當您靜止時，會想到哪些以前的事情？求上帝幫助你放下過去需要忘記的東西，並為現在高興。</p>
<p>第16天 3月12日 (星期四)： <b>「您對未來的希望」</b></p>	<p><b>經文：</b>「說：「巴不得我們早死在埃及地、耶和華手下；那時我們坐在肉鍋旁邊，吃得飽足。你們將我們領出來，到這曠野，是要叫這全會眾都餓死啊！」（出16:3）</p> <p><b>反思：</b> 當以色列人來到罪惡的曠野時，他們很快意識到通往自由的道路將會很漫長。他們對摩西和亞倫發牢騷，基本上說：“死於吃得飽足的埃及比在曠野餓死還好！”我無法想像他們話中的意思，但是我認為是與他們的情緒有關。往往當現在感到挑戰時，我們傾向於將過去浪漫化。我們經常記得它比真實的過去更好。</p> <p>事實是，我們通常出於恐懼而出賣自己，特別是那些我們決定要終止的關係。當突然感到沒有別人的生活實在不可能時，我們必須堅守現實，而不是讓自己回到被囚的境況。即使當我們的情緒開始欺騙我們時，我們也必須相信自己和自己的決定。我們必須以遠景推動自己前進，牢記未來自由和輕鬆的生活會更好。</p> <p><b>實踐信仰：</b> 當前的盼望如何使您忘記過去的痛苦？您希望六個月之後有什麼自由？</p>
<p>第17天 3月13日 (星期五)： <b>「上帝的供應—操練奉獻」</b></p>	<p><b>經文：</b>「到了晚上，有鵓鶉飛來，遮滿了營；早晨在營四圍的地上有露水。露水上升之後，不料，野地面上有如白霜的小圓物。以色列人看見，不知道是甚麼，就彼此對問說：「這是甚麼呢？」摩西對他們說：「這就是耶和華給你們吃的食物…他們每日早晨，按著各人的飯量收取。」（出16:13-15, 21）</p> <p><b>反思：</b> 即使他們一定很惱人，上帝還是聽了以色列人的抱怨。上帝在傍晚以鵓鶉回應，並在早晨以如白霜的嗎哪作答。他們被指示要準確地按需要收取他們所需要的食物，但是他們沒有聽，內中就生蟲變臭了（出埃及記16:20）。</p>

	<p>這些段落使我感到奇怪。我們沒有發明感到缺乏的思維。我想起哺育第一個孩子時，我記得這段文字。每天我都會憂慮，無法提供孩子所需要的。結果，每天都不會有盈餘，但總會足夠。我們中很少有人真正知道如何對足夠的東西感到滿足，因此我們感到恐慌和囤積。</p> <p>當談到神的供應時，我們不僅得到了足夠的，而且還被邀請在豐盛中與人分享。每一天早晨起來，讓我們記住，上帝將永遠準確地給我們所需要的-足夠的勇氣，足夠的力量，足夠的恩典。在豐盛有餘時，讓我們操練給予，以便他人能夠得到他們所需要的。</p> <p><b>實踐信仰：</b> 為三樣你得到神足夠供應的事感謝上帝。考慮在豐盛中將三樣您擁有的東西，將其贈送給有需要的人。</p>
<p>第18天 3月14日 (星期六)： 「安息日」</p>	<p><b>經文：</b>「第七天，百姓中有人出去收，甚麼也找不著。耶和華對摩西說：「你們不肯守我的誠命和律法，要到幾時呢？你們看！耶和華既將安息日賜給你們，所以第六天他賜給你們兩天的食物，第七天各人要住在自己的地方，不許甚麼人出去。」於是百姓第七天安息了」（出16:27-30）</p> <p><b>反思：</b> 在第六天，以色列人被指示為第七天安息日收取足夠的食物（出埃及記16：22-26）。他們再一次不聽，所以摩西提出了訓斥。讓我們回顧一下第四條誠命：“你也要記念你在埃及地作過奴僕；耶和華—你上帝用大能的手和伸出來的膀臂將你從那裏領出來。因此，耶和華—你的上帝吩咐你守安息日。”（申命記5:15）</p> <p>在這裡，我們看到信仰群體正在努力將第四條誠命付諸實踐。神學正與生活經驗相抵觸。我認為以色列人每天都習慣於工作，以至於他們不知道該如何停止。我認為上帝正在嘗試提供一種新的生活節奏。上帝不僅在提供他們需要的東西-而不是他們必須工作來賺取它-上帝在提供休息。</p> <p>這份禮物救我們脫離生產過剩和一天沒有生產的境況。這是被天國塑造的生活方式之邀請。您也獲賜這份禮物。</p> <p><b>實踐信仰：</b> 選擇一整天或半天，操練休息和不工作。</p>