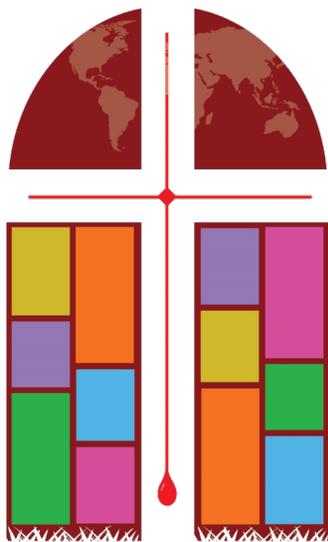


大齋期禱告計劃

7.4.7.4.7

(七分鐘七天七星期)



TRINITY
BAPTIST
CHURCH

二月二十七日 — 四月十六日

2022

大齋期禱告計劃

7. 4. 7. 4. 7

(七分鐘七天七星期)

以賽亞和使徒行傳

“你們工作的尺度，要等到眼淚流下來。
你們禱告的尺度是直到眼淚流下來。”

哥倫布定規

指示

歡迎您參加大齋期禱告計劃

大齋期禱告計劃的目的是讓我們在禱告中團結起來，因為我們一起尋求主的異象和方向，為我們今年的宣教和事工提供指引。我們將如何做到這一點？我們將在大齋期期間每天（7天）禱告7分鐘，為期7周，從2月27日星期日開始，到4月16日星期六結束。

每個星期都有一個不同的主題，取自以賽亞書6章或使徒行傳中的經文。在每周開始的星期日，講道將集中在本周的主題上。每天都有一節經文要讀。讓聖靈使用聖經和每周的主題來引導你禱告七分鐘。在七分鐘結束時，每天都有一個禱告誦讀。為了從每天的禱告時間中獲得最大的收穫，我們鼓勵你根據當天的經文和主題禱告，並聆聽主對你的生命說話。我們也鼓勵你與人分享你的大齋期之旅。

此外，大多數日子都有一個"輔助思考"部分。這包括每天經文的一些背景和一個問題，讓你在一天裡思考。

每周將提供可下載的歌曲/讚美詩，其中包含雙語歌詞。用它來幫助你在一天中反思。

www.tbcvancouver.ca

您可以隨意自己遵循每日指南，但我們鼓勵您每天與另外一兩個人一起禱告（通過電話，通過Zoom，面對面祈禱）。你甚至可以決定和你的小組一起遵循每日禱告。

最重要的是，在這七個星期里，讓我們對聖靈在我們生命中的工作持開放態度，因為他改變我們，裝備我們，讓我們在三一教會群體中通過我們完成他的使命。願所有的榮耀歸給基督！

第一週
二月二十七至三月五日
屈膝敬拜

以賽亞書6:1-4

當烏西雅王崩的那年，我看見主坐在高高的寶座上。他的衣裳下襬遮滿聖殿。上有撒拉弗侍立，各有六個翅膀：兩個翅膀遮臉，兩個翅膀遮腳，兩個翅膀飛翔，彼此呼喊說：「聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；他的榮光遍滿全地！」因呼喊者的聲音，門檻的根基震動，殿裏充滿了煙雲。

當他周圍的世界處於動蕩之中時，以賽亞被賦予了一個誰真正掌管一切的異象：全能的耶和華。以賽亞被賦予了一個異象，一位是如此完全聖潔，以至於天使般的眾生在他面前遮住他們的眼睛和腳，那位是如此偉大，甚至只是他的長袍垂下也可以填滿聖殿，那位是如此強大，以至於他的讚美之聲震撼了地面門檻的根基。當我們生活在一個動蕩不安的世界裡時，讓我們也尋求更清楚地看到神——把我們的心靈和思想集中在他的榮耀上，並根據他的統治重新定位我們的生活。

這週的詩歌是著名的聖哉，聖哉，聖哉

二月二十七日

諸天述說 神的榮耀，穹蒼傳揚他手的作為。詩篇19:1

在這7分鐘里，反思神的屬性（祂的品格）是如何被顯明在整個創造中，並向他獻上讚美的禱告。讓詩篇19篇激勵你，但當你讚美神時，別忘了環顧四周！

"耶和華神啊，你大能和你無限的愛在你所創造的一切中都可見。我讚美你無限的創造力，我感謝你安排了所有的創造，使生命繁榮昌盛，這樣我們就擁有了生命和敬虔所需要的一切，這樣我們就可以親自認識你，我們慈愛的造物主。

二月二十八日

耶和華有憐憫，有恩惠，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。詩篇103:8

反思神的屬性（祂的品格）看看祂如何關心你。你可能想讀更多詩篇103篇！ 但不要忘记感謝神如何親自向你展示祂的屬性，包括愛，憐憫和寬恕。

父神，我讚美你是何等樣的神！ 我讚美你的憐憫、你的恩典、你的耐心和你的愛。謝謝你愛我們你的孩子。

三月一日

「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」約伯記1:21

反思一下，儘管我們面臨困境，神的品格和愛是不變的，並感謝他，因你總是可以依靠他的愛和聖潔。

父神啊，一切美好的恩賜都來自你。然而，如果其他一切都被剝奪了，你對我來說仍然是足夠。只有你配得我所有的讚美，因為你是愛，你是至高的，你是聖潔的。我感謝你，在一切事情上，你都在為那些愛你的人的益處而作工。無論在什麼情況下，請幫助我愛你。

三月二日

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。詩篇139:14

反思神如何以慈愛創造了你的奇跡，作為他創造裡美麗而獨特的一部分。讚美並感謝他給了你如此慈愛的關注，並給了你生命的禮物。

父神，我們是誰，你竟從地上的泥土中創造我們，並將你的靈傾注給我們，賜給我們生命的禮物呢？謝謝你，在你的父愛中，你按照你的形象創造了我們，作為你的孩子，我們每個人都是完全獨特的，每個人都被你熱情地愛著。

三月三日

反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就謙卑自己，存心順服，以至於死，且死在十字架上。

腓立比書2:7-8

在這7分鐘里，反思神子成為人的奧秘，併為我們的罪死在十字架上。

耶穌，感謝祢離開天上的榮華，進入我們墮落的世界，成為像我們一樣的人。感謝你如此愛我們，甚至為我們的罪死在十字架上！

三月四日

他是身體（教會）的頭；他是元始，是從死人中復活的首生者，好讓他在萬有中居首位。

歌羅西書1:18

反思耶穌是"死人中復活的首生者"的榮耀 —— 他從死裡復活，使我們有可能與他一起復活到永生。 讚美他因他在萬有中居首位！

耶穌，我讚美你不僅為我們的罪而死，也讚美你從死裡復活，擊敗死亡的權勢，並藉著對你的信心，將永生賜給我們。 你至高無上地統管著死亡和生命，直到永遠！

三月五日

我又聽見在天上、地上、地底下、滄海裏和天地間一切所有被造之物，都說：

「願頌讚、尊貴、榮耀、權勢，
都歸給坐在寶座上的那位和羔羊，
直到永永遠遠！」

四活物就說：「阿們！」眾長老也俯伏敬拜。

啓示錄5:13-14

想像一下，當每個受造物都加入讚美天父和耶穌，神的羔羊時，成為天上敬拜的一部分會是什麼樣子。現在就把你的讚美加到這個天上的敬拜中——讚美我們的造物主和我們的救主，他已經被殺，他復活了，他更新了天地，他永遠掌權！

我們至高的、永恆的、慈愛的神、聖父、聖子和聖靈，我們讚美你把我們從坑裡救贖出來，我們讚美你，因為藉著十字架和空墳墓，你戰勝了人類歷史的一切。與天上的眾生，所有被救贖的子民，與你更新的創造一起，我們宣告，所有的讚美、榮耀、尊貴和能力都永遠歸於你！阿們。

第二週
三月六至三月十二日
悔改向你

以賽亞書6:5

那時我說：「禍哉！我滅亡了！因為我是嘴唇不潔的人，住在嘴唇不潔的民中，又因我親眼看見大君王一萬軍之耶和華。」

正如一小點污垢在一張純白色的大床單上突出一樣，我們罪孽的深度也立刻在主的榮耀和聖潔面前顯露出來。以賽亞的回應是，當他在聖殿里看到耶和華，聽到撒拉弗彼此呼喚時，"聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；他的榮光遍滿全地！"本周，讓我們認識到我們的罪惡是多麼可怕。讓我們轉向神，尋求他的饒恕和他在我們生命中的復興。

本週詩歌是潔淨我（主阿，鑒察我）

三月六日

西門·彼得看見，就俯伏在耶穌膝前，說：「主啊，離開我，我是個罪人。」

路加福音5:8

全能和憐憫的天父啊，求你憐憫我。我犯了許多罪，我忽略了許多職責。我做了你所禁止的，我卻沒有做你所吩咐的。請饒恕我的罪，我的疏忽，我的無知。使我，藉著聖靈，為了耶穌的緣故，按照你的話語修正我的生命。阿門。

進深思考

彼得經歷了神的奇異恩典。經過一夜不成功的捕魚后，耶穌指示彼得和他的同伴們再次撒網。漁獲量如此之大，以至於彼得的船和他同伴的船開始下沉。彼得知道他剛剛見證了神恩典和能力的榮耀，就倒在耶穌的腳下。他的回答呼應了以賽亞在以賽亞書6：5中的回應。彼得說：「主啊，離開我，我是個罪人。」

想想你是如何迷失的，記住你罪的深度，要注意，沒有神的恩典，你將面臨審判。也許有一些罪，你需要向神宣告並悔改。

三月七日

神啊，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。
詩篇**139:23-24**

耶和華啊，我靈魂的殿是狹窄的，打開它好讓你進來；這是毀滅性的，請修復它！我承認它讓你不喜悅，我知道。但是，誰會潔淨它，除你以外我可向誰哭泣呢？主啊，求你洗淨我隱秘的過錯，饒恕我，你的僕人，使我脫離隱藏的罪孽。奉基督的名禱告。阿門。（改編自聖奧古斯丁的禱文）

進深思考

今天的聖經是在詩篇**139**篇的末尾。這首詩篇的開頭有同樣的想法：作者大衛知道神認識他，沒有任何東西和任何地方可以超越主的凝視或同在。起初，大衛似乎覺得自己被這樣的知識所困，但隨著詩篇的推進，他明白神的恩典是如此之大，以至於他可以安息在神知道萬事萬物的知識中。大衛可以告訴神，神的道路對他來說是多麼寶貴，他可以向神呼求神的公義落在惡人身上。

罪困住了我們，但當我們明白無處可躲避神時，我們就可以自由地把我們的罪孽揭開，甚至渴望看到別人受到懲罰，並謙卑地祈求神凝視我們生活的每一個角落，根除任何阻礙神在我們裡面作工的東西。這就是保羅的意思，他說我們不再是罪的奴僕，而是公義的奴僕（羅馬書**6:18**）。

三月八日

你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華——你們的神，因為他有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。約珥書2:13

親愛的主啊，我們的天父，偉大而大能，慈愛和仁慈，從我出生的那一天到我死去的那一天，我的罪孽是無法可數的。我心中的思想，我眼睛所看的，我耳朵所聽的，我嘴裏所出的話，一生中的罪孽，我懇求你的寬恕。至於我所說的一切不真實，我所承諾沒有實現的，我打破你聖潔的誠命所做的一切，我都以耶穌溫柔的名請求你的寬恕。阿門。（改編自古老的愛爾蘭祈禱文）

進深思考

一支可怕的蝗蟲大軍在古以色列的一個夏天摧毀了莊稼，給動物和人造成了饑荒。先知約珥把這蝗災看成是神呼召他的子民悔改的跡象。但約珥也提醒人們，在神面前總有希望。今天的經文呼應了出埃及記34：6中首次給摩西的古老真理，神是有憐憫，有恩惠，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛和信實。

我們生活在一個動蕩不安的時代。就像約珥時代的人一樣，我們犯了罪，忘記了神要我們全心全意跟隨他的呼召。無論我們今天所目睹的悲慘事件和災難是否是神的作為——我們必須謹慎行事，不要把邪惡歸咎於神——這些事件和災難都可以被神用來呼召我們悔改。最重要的是，我們可以確信神是不變的——他是信實的、滿有恩惠的、是慈愛的。

三月九日

但他們在急難的時候歸向耶和華—以色列的神，尋求他，
他就被他們尋見。

歷代志下15:4

偉大慈愛的天父啊，求祢醫治的憐憫幫助我的靈魂。求祢幫助我脫離一切罪，離棄一切罪的根源；神啊，把罪的陰霾從我身上撒開，用你翅膀的蔭下遮蓋我。奉基督的名，阿們。
（改編自古代凱爾特基督教禱文）

進深思考

猶大王亞撒是為數不多的"行耶和華眼中看為善"的以色列國王之一（歷代志下14：2）。他帶領猶大百姓復興。35年來，猶大人享有和平。為了激勵亞撒王尋求神，在歷代志下14章，一位名叫亞撒利雅的先知來到他面前。亞撒利雅的信息很簡單：記住以色列祖先的例子，以色列人不信真神，沒有訓誨的祭司，也沒有律法，亞撒利雅說。他們就尋求神，神就是被他們尋見了。

耶穌在登山寶訓中強調了當我們尋求神時會找到他的應許："你們祈求，就給你們；尋找，就找到；叩門，就給你們開門。"（馬太福音7：7）。我們向神呼求他的同在和恩典，總是得到回應。

三月十日

他們說：「當信主耶穌，你和你一家都必得救。」使徒行傳
16:31

親愛的神，我的主，我的救主，我的君王，我呼求你，我回到你身邊，我依靠你來求救，我尋求你因你是我的盼望。打開我的眼，使我看十字架，記住當我的主為我釘死在十字架上時，我的罪所造成的恐怖。當我審視十字架時，使我謙卑，因它使我深入地知道祢赦罪的恩典。阿門。

進深思考

地震。監獄地基搖晃。監獄的門被打開了。囚犯的鎖鏈鬆開了。一個昏昏欲睡的獄卒即將自殺。當保羅和西拉被囚禁在監獄里敬拜時，地震震撼了這座建築，這是神跡嗎？神迹是沒有一個囚犯逃脫嗎？還是獄卒在那一刻知道他需要救恩的神蹟？可能三者都是，但肯定是最後一個：獄卒認出了神在他生命中的作為。因此，一個獄卒和他的家人聽到了福音，相信了耶穌。

在我們絕望的時刻，我們是否像獄卒一樣，知道最重要的問題不是，「發生了什麼事？為什麼？你在哪裡？」相反，他知道他生命中最重要的是，「我必須做些什麼才能得救？」這是最重要的問題，因為它把我們帶到了唯一的答案：耶穌。你和我有多絕望以致我們呼求神的救恩？

三月十一日

要親近 神， 神就必親近你們。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！ 雅各書4:8

耶和華神啊，聖父、聖子和聖靈啊，我要遵行祢的旨意，我要控制我的私意。我要尊崇祢，克制我自己。祢的道路，我會追求，我的路我會蔑視。阿門。（改編自西部高地人的詩歌）

進深思考

雅各寫了一封信給那些面對掙扎的基督徒，但在第4章中，他把注意力轉向那些製造掙扎的人。他對基督徒之間的爭鬥和紛爭的描述讀起來很痛苦。這些基督徒已經愛上了魔鬼最古老的伎倆——驕傲。從根本上說，驕傲是罪惡悖逆神的原因。只有當我們順服神時，魔鬼才會逃離我們。所以，雅各告訴我們要除去驕傲，淨化我們的心。他在第9節中告訴我們這意味著什麼：你們要愁苦，悲哀，哭泣； 但要用第10節的應許來這樣做：要在主面前謙卑，他就使你們高升。

愁苦，悲哀，哭泣是對我們罪的正確回應。就像以賽亞書6章聖殿里的以賽亞一樣，像彼得在奇跡般地捕到魚之後，像詩篇139篇末尾的大衛，像以色列人面對蝗災，像亞撒利雅提醒亞撒王，像腓立比的獄卒一樣，只有當我們承認我們需要神時，才能嘗到神的恩典。你為你的罪而悲傷嗎？

三月十二日

「故此，以色列全家當確實知道，你們釘在十字架上的這位耶穌，神已經立他為主，為基督了。」眾人聽見這話，覺得扎心，就對彼得和其餘的使徒說：「諸位弟兄，我們該怎樣做呢？」彼得對他們說：「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，使你們的罪得赦免，就會領受所賜的聖靈。因為這應許是給你們和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是給所有主—我們的 神所召來的人。」使徒行傳2:36-39

聖靈，真理是神的，降臨在我的靈裡。神的話語和內在的光，喚醒我的靈，除去我眼所看到。聖靈，神聖的愛，在我心中發光;點燃每一個屬天的慾望;在你純潔的火中滅去自我。聖靈，神聖的能力，充滿我的意志;願我堅強地活著，勇敢地承受，崇高地奮鬥。聖靈，神聖的神，掌管我良心的君王;成為我的主，被你牢牢地束縛，却永遠自由。阿門。（改編自撒母耳·朗費羅的禱文）

進深思考

在五旬節那天，彼得向聚集在耶路撒冷的數千人宣講福音。反應很激烈！人們知道有罪，不知道該怎麼辦。彼得告訴他們要悔改，受洗，並接受聖靈的禮物。今天也不例外。在聽到福音和我們每個人都要對基督被釘十字架負責的顫抖的想法時 - 是我們的罪使他走上十字架 - 我們所能做的就是悔改，委身於耶穌的道路（這是洗禮所象徵和意義的一部分），並向聖靈開放我們的生命。神將履行他的應許，並差遣他的靈臨到我們身上。你如何回應這樣的想法，是你和你的罪把耶穌放在十字架上？

第三週
三月十三至十九日
接受恩典

以賽亞書6:6-7

有一撒拉弗向我飛來，手裏拿着燒紅的炭，是用火鉗從壇上取下來的， 7 用炭沾我的口，說：「看哪，這炭沾了你的嘴唇，你的罪孽便除掉，你的罪惡就赦免了。」

神的聖潔和愛潔淨了我們，醫治了我們，就像聖殿祭壇上的炭沾了以賽亞的嘴唇一樣。 對我們來說，這發生在十字架上，耶穌為我們所有的罪贖罪。 但兩者都是神的作為——我們無法賺得這恩典。 我們生活在他愛的旗幟下。 我們需要做的就是敞開心扉接受他的恩典。

這週的詩歌是罪債還清

三月十三日

惡人當離棄自己的道路，不義的人應除掉自己的意念。歸向
耶和華，耶和華就必憐憫他；
當歸向我們的神，因為他必廣行赦免。
以賽亞書55:7

感謝神如此自由地赦免和饒恕我們的罪。 反思神如何抹去我們無法償還的巨債，僅僅因為我們在悔改中向他敞開心扉。想像一下，向神張開雙臂，接受他免費的恩典禮物，他把恩典傾倒在你身上，直到它溢出。

主啊，感謝你赦免了我的罪債，使我從所有的內疚和羞愧中洗淨。 當我悔改轉向你時，我敞開心扉，接受你充滿純潔恩典的禮物。我把我的生命、我的存在和我永恆的命運交託給你。

三月十四日

我塗去你的過犯，像厚雲消散；塗去你的罪惡，
如薄霧消失。你當歸向我，因我救贖了你。

以賽亞書44:22

反思接受神饒恕的禮物的轉變經歷。你可以想像一下，你罪惡的黑暗、沉重的烏雲在溫暖的太陽面前像晨霧一樣蒸發。享受被饒恕的溫暖和自由。品嚐你感受到的輕快的靈，因為你從內疚和羞恥的沉重中解脫出來。感謝神，感謝他如何通過饒恕你的罪來改變你的生命。

耶和華神啊，我們怎能感謝你為我們解除了罪的烏雲呢？我敞開心扉，不斷接受你恩典的清新之風，因為你繼續向我的心裡呼吸，洗淨我的罪孽，用你賜生命的靈充滿我。

三月十五日

於是他起來，往他父親那裏去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去擁抱着他，連連親他。

路加福音15:20

想像自己是回到父親懷抱的浪子。如果您喜歡使用視覺輔助工具，請考慮在Google上搜索倫勃朗的畫作"浪子的回歸"。把自己想像成這幅畫中的浪子。在你天父的歡迎中呼吸，就像浪子在他們擁抱時呼吸他父親的衣服的香味一樣。想想你所有的不好行為和背叛都被天父的愛沖走是什麼感覺。



我們的天父啊，感謝你出乎意料的愛——竟在我傷害過你之後仍歡迎我，擁抱我。在我徘徊的時候幫助我，不要遠離和不信任你的愛。求你幫助我毫不猶豫地抓住你的恩典，使我更快地回到你身邊，知道你將永遠歡迎我回家。

三月十六日

凡接納他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄作 神的兒女。約翰福音1:12

想想接受耶穌意味著什麼——不僅是第一次，而且要不斷地在你的生命和心中為他"騰出空間"。 與耶穌交談，歡迎他進入你生命的每個"角落"。

謝謝你，耶穌，我需要做的就是歡迎你進來。 我向你敞開我心中的大門——幫助我可以活出你已掌管我生命的各個方面的生活。 求你幫助我在你的恩典中前行，作神所愛的兒女。

三月十七日

他對耶穌說：「耶穌啊，你進入你國的時候，求你記念我。」耶穌對他說：「我實在告訴你，今日你要同我在樂園裏了。」 路加福音23:42-43

反思十字架上的犯人如何無能為力地贏得他的救恩。他積聚了罪惡的惡臭，甚至不能用他自己的死來償還，而只能用神無罪的兒子的死來償還。感謝神，就像那個犯人一樣，為了與耶穌一起進入樂園，我們需要做的就是接受他免費的恩典禮物。感謝耶穌，這免費的恩典禮物使他付出了一切代價。

主耶穌，感謝你，你死在十字架上，為我所有的罪付出了代價。就像你十字架旁邊的犯人一樣，我所能做的就是懇求你的憐憫。我把我的生命交在你的手中。我接受你賜予的憐憫。感謝你賜下無與倫比的禮物，知道你現在與我同在，當你進入你的國度時，我將永遠與你同在。

三月十八

所以，我們既因信稱義，就藉着我們的主耶穌基督得以與神和好。我們又藉着他，因信得以進入現在所站立的這恩典中，並且歡歡喜喜盼望 神的榮耀。羅馬書5:1-2

感謝神，你單單憑信心稱義，因耶穌而與神和好，只要相信他，你就獲得了無限的恩典。向神表達你的喜樂，藉著他自由的恩典，你確信會進入他的榮耀！

耶和華神啊，感謝你賜給我們奇妙的恩典，使我們因著你兒子的偉大犧牲而與你和好！我敞開心扉，接受更多的恩典，好叫我能喜樂中成長，知道我與你同在的生命是榮耀的。

三月十九日

他對我說：「我的恩典是夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇耀自己的軟弱，好使基督的能力覆庇我。

歌林多後書12:9

感謝神，他的恩典在你的軟弱中給了你力量。感謝他在困難時期特別靠近你。感謝他支援你度過痛苦的考驗。求他教導你，要單靠他的力量，永遠不要靠自己的力量。

主啊，我感謝你在試煉的時候沒有拋棄我。謝謝你在那些時候特別靠近我。感謝你，你的恩典是我忍受困難所需要的一切，並在你裡面找到勝利。求祢幫助我永遠信靠祢的力量，永遠不要倚靠我自己的力量。謝謝你，當我軟弱的時候，你却是堅強的。

第四週
三月二十至二十六日
被聖靈充滿

使徒行傳4:31

他們禱告完了，聚會的地方震動；他們都被聖靈充滿，放膽傳講 神的道。

被聖靈充滿是一個應許和命令。耶穌應許聖靈降臨到信徒的生命中。藉著聖靈，耶穌永遠與我們同在。信徒通過聖靈獲得能力。信徒為了共同的益處和造就教會而接受聖靈的屬靈恩賜。一旦你接受耶穌為主和救主，你就領受了聖靈，因此你有能力服侍、愛和見證。

這週詩歌是永生神的靈

三月二十日

弟兄們，這樣看來，我們不是欠肉體的債去順從肉體而活。你們若順從肉體活着，必定會死；若靠着聖靈把身體的惡行處死，就必存活。

羅馬書8:12-13

想想有一甚麼事使神不喜悅。求神幫助你把它放在十字架的腳下。

主啊，求祢幫助我摒棄我內在不討你的喜悅的，以你的聖靈充滿我。阿門。

三月二十一日

不要消滅聖靈的感動。帖撒羅尼迦前書5:19

在沉默中度過這段時間，試著聽聽聖靈對你說的話。注意任何經文浮現在腦海中，任何想法跳出來，或任何過去的事件突然出現。花一天時間思考這些想法，並把它們交在神面前。

主啊，求祢幫助我對聖靈的感動保持敏感，賜我勇氣去順服他。阿門。

三月二十二日

我說，你們要順着聖靈而行，絕不可滿足肉體的情慾。因為肉體的情慾和聖靈相爭，聖靈和肉體相爭，這兩個彼此敵對，使你們不能做所願意做的。加拉太書5:16-17

要意識到聖靈的同在整天都在你身邊。在你說或做任何事情之前，先和他談談並問問祂的意見。

主啊，求祢幫助我捨棄我自己，否定我自己肉體的渴望，讓你掌管我的生命。阿門。

三月二十三日

聖靈賦予服侍的能力。

你看，我已經題名召猶大支派中戶珥的孫子，烏利的兒子比撒列。我以 神的靈充滿他，使他有智慧，有聰明，有知識，能做各樣的工。

出埃及記31:2-3

想想一件小事，你可以在教會裡服侍某人。並在這星期實踐出來。

主啊，求祢的充滿我使我有你的智慧、理解、知識和各種技能，使我能服侍你的教會。阿門。

三月二十四日

被聖靈賦予勇氣和膽量：

至於我，我藉耶和華的靈，滿有能力、公平和勇氣，可以向雅各述說他的過犯，向以色列指出他的罪惡。

彌迦書3:8

想想你缺乏勇氣在愛中說出真理的情況。向聖靈求助。

主啊，求你的聖靈充滿我，這樣我就可以在我的工作場所、學校和家裡說出真理。阿門。

三月二十五

聖靈賦予能力，使你擁有喜樂、平安和盼望

願賜盼望的神，因你們的信把各樣的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉着聖靈的能力大有盼望！ 羅馬書15:13

想想那些吸走你內心喜悅的東西。把它放在十字架的腳下。

主啊，求你藉著聖靈，用你的喜樂、平安和盼望充滿我，使我的生命充滿聖靈的能力，為你而活。阿門。

三月二十六日

聖靈賜能力成為基督的見證人

但聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。

使徒行傳1:8

想想學校里的朋友，在工作中，他們還不認識耶穌。把名字的清單告訴耶穌。

主啊，求你藉著聖靈，用你的能力充滿我，使我能成為你對周圍人的見證。阿門。

第五週
三月二十七至四月二日
差遣我

以賽亞書6:8

我聽見主的聲音說：「我可以差遣誰呢？誰肯為我們去
呢？」我說：
「我在這裏，請差遣我！」

很榮幸能成為勝利團隊的一員。為宇宙之王所用是一種榮譽。耶穌是宇宙之戰的勝利者。他現在正在帶領勝利的團隊將世界恢復到他裡面。你願意成為團隊的一員嗎？

這週的詩歌是建立你國度在這地

三月二十七日

差我去使人作門徒

所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗，凡我所吩咐你們的，都教導他們遵守。看哪，我天天與你們同在，直到世代的終結。」

馬太福音28:19-20

我是耶穌的門徒嗎？我有成為門徒所需要的條件嗎？

耶和華啊，求你差遣我使人作門徒，但首先要使我成為你忠心的門徒。阿門。

三月二十八日

差我去收割

他看見一大羣人，就憐憫他們；因為他們困苦無助，如同羊沒有牧人一樣。於是他對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們要求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼。」

馬太福音9:36-38

我看到莊稼收了嗎？我能聽到失喪者的呼喊嗎？

主啊，求你開我眼使我能看見莊稼已經成熟並且很多，求你差遣我作你的工人去收割。阿門。

三月二十九日

差我來擴展我們的邊界

要擴張你帳幕之地，伸展你居所的幔子，不要縮回；要放長你的繩子，堅固你的橛子。因為你要向左向右開展，你的後裔必得列國為業，又使荒廢的城鎮有人居住。

以賽亞書54:2-3

你願意走出你的舒適區嗎？為什麼不呢？

主啊，求祢賜給我勇氣走出我的舒適區，跳出框框思考，這樣我就可以擴展我的界限。阿門。

三月三十日

差我去愛別人

我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

約翰福音13:34-35

我周圍的人的愛的語言是什麼？我怎樣才能用他們所說的愛的語言來愛他們？

主啊，求你向我顯明如何愛我的弟兄姊妹。我願意以他們的方式愛他們，不是我的方式。阿門。

三月三十日

差我去愛別人

我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」

約翰福音13:34-35

我周圍的人的愛的語言是什麼？我怎樣才能用他們所說的愛的語言來愛他們？

主啊，求你向我顯明如何愛我的弟兄姊妹。我願意以他們的方式愛他們，不是我的方式。阿門。

四月一日

差我去作基督的使者

一切都是出於 神；他藉着基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的使命賜給我們。這就是： 神在基督裏使世人與自己和好，不將他們的過犯歸到他們身上，並且將這和好的信息託付了我們。所以，我們作基督的特使，就好像 神藉我們勸你們一般。我們替基督求你們，與 神和好吧！

歌林多後書5:18-20

想想"使者"這個詞的含義。這對你成為基督的使者意味著什麼？

主啊，感謝你允許我成為你的使者。造我，用我。阿門。

四月二日

差我去喂飽貧窮

憐憫貧寒人的，就是借給耶和華，他的報償，耶和華必歸還他。

箴言19:17

我怎樣才能成為我所在社區的祝福？

主啊，感謝你對我生命的豐盛祝福，請幫助我與他人分享你所賜給我的。阿門。

第六週

四月三至九日

計算代價

使徒行傳9:15-16

主對他說：「你只管去。他是我所揀選的器皿，要在外邦人、君王和以色列人面前宣揚我的名。我也要指示他，為我的名必須受許多的苦難。」

跟隨耶穌是榮耀的，但代價也是昂貴的。著名的德國基督教牧師潘霍華（**Dietrich Bonhoeffer**）在第二次世界大戰結束時奉希特勒的命令殉道，他曾說過："當基督呼召我們時，他要求我們死。門徒訓練是有代價的。成本將包括我們的聲譽，我們的資源，我們的關係，我們的精力，我們的時間。我們屬於基督，我們不再是我們自己的。亞拿尼亞，在保羅通往大馬士革的路上戲劇性地信主後，神選擇他向保羅說話，對保羅說保羅會為耶穌的名受苦。在與神同行時，我們還沒有計算出什麼代價？我們不願意計算成本是多少？今天，有甚麼我們必須改變，才能「背起十字架，每天跟隨耶穌」？本周，我們的禱告集中在計算代價和被改變，這樣基督就可以使用我們來完成他今年為我們帶來的使命。

本週的詩歌是我已經決定跟隨主耶穌

四月三日

王對亞勞拿說：「不，我一定要按價錢向你買；我不能用白白得來的東西作燔祭獻給耶和華—我的神。」大衛就用五十舍客勒銀子買了那禾場與牛。撒母耳記下24:24

我沒有聽從財富，也不聽人空洞的讚美。唯獨你永遠是我的產業。你是我心中的首位，天上的至高者，你是我的寶藏。

（來自古老的愛爾蘭讚美詩“你成為我的異像”翻譯為瑪麗·伯恩）

進深思考

大衛王想為他的兒子所羅門建造聖殿。大衛本可以接受這片土地的主人亞勞拿為禮物。大衛拒絕了，因為犧牲不應該是容易的。根據定義，犧牲是代價高昂的。他用白銀支付了700銀錢。但是，當大衛在大約3000年前買下這片土地時，這個數字會是多少，這超出了我們的計算範圍。可以說，這是非常非常昂貴的。

我們今天要跟隨神進入他的使命。對你和我說，“我不會把我的錢、資源、時間和精力獻給耶和華，而這些錢、資源、時間和精力卻不花我錢”，這意味著什麼？

四月四日

於是耶穌對門徒說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起自己的十字架來跟從我。因為凡要救自己生命的，要喪失生命；凡為我喪失生命的，要得着生命。人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」

馬太福音16:24-26

全能的神差遣耶穌為我們的緣故受苦和死亡，幫助我們計算事工和宣教的代價，並藉著你的恩典，通過苦難到喜樂，通過死亡到復活。奉基督我們的主禱告。阿門。

進深思考

在古羅馬世界，"背起十字架"只有一個含義——被釘十字架。拿起十字架表明你是一個被拋棄的人，一個罪犯，一個被鄙視的人，一個被拒絕的人。然而，這就是耶穌為我們選擇的門徒模式。為什麼？因為對永恆而言，把現在的生活花在我們自己的需求和環境中，是最愚蠢的事情。但是，在今生專注於榮耀耶穌上，將帶來更偉大的東西——知道我們在神的國度使命中有份的喜樂。

四月五日

有一大羣人和耶穌同行。他轉過來對他們說：「無論甚麼人到我這裏來，若不愛我勝過愛自己的父母、妻子、兒女、兄弟、姊妹，甚至自己的性命，就不能作我的門徒。凡不背着自己的十字架來跟從我的，也不能作我的門徒。」

路加福音14:25-27

美善的主啊，求你教導我，要服侍你，因為你配得。給予而不計算成本；戰鬥而不注意傷口；辛苦不求安息；勞動而不要求任何獎賞，直到我遵行你的旨意。阿門。（改編自基督教修道院的祈禱文）

進深思考

耶穌的話是他說過的最難聽進去的話，但他的觀點很簡單：如果我們的生命中有任何事情比他更重要，我們就不明白真正的門徒身份。跟隨耶穌的代價有時意味著我們無法滿足家人和朋友的期望，或者我們的基督教信仰和道德與我們的家人或朋友或社會的想法或信仰不一致。跟隨耶穌也意味著挑戰那些不跟隨耶穌的人的態度和意見，儘管我們應該始終以恩典的方式這樣做。把耶穌作為你生命中的重中之重對你來說意味著什麼？對於三一教會來說，把耶穌作為我們教會生活和使命的最高優先事項意味著什麼？

四月六日

所以，弟兄們，我以 神的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，是 神所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的。

羅馬書12:1

基督，作為光明引導我們。基督作為盾牌，遮蔽了我們。基督在我們之下。基督環繞我們。基督就在我們身邊，在左邊和右邊。基督在我們面前。基督在我們身後。基督在我們裡面。基督超越我們。基督，作為一盞燈，照亮並引導我們。阿門。（改編自古代凱爾特基督教祈禱文）

進深思考

據說「活祭」的問題在於它們從祭壇上扭動。我們不是這樣嗎？當成為祭品變得太不舒服時，我們會從祭壇上扭動。然而，正如保羅在《羅馬書》中所寫的那樣，我們真實和恰當的敬拜是不斷地把自己獻給神。為什麼呢？因為門徒訓練的代價是我們願意向神付出代價，他付出了最大的代價，就是耶穌被釘十字架，這是他憐憫的最終證明。

還有什麼比基督為你犧牲的死更有價值的呢？沒有！因此，我們難道不應該犧牲一切——我們的計劃、我們的優先事項、我們的偏好——來看到基督得到榮耀，福音被宣講。這種態度是聖潔的，是神所喜悅的。事實上，這是敬拜的真義。

四月七日

他們歡歡喜喜地離開議會，因他們算配為這名受辱。他們就每日在聖殿裏，在家裏，不住地教導人，傳耶穌是基督的福音。使徒行傳5:41-42

在我身上呼吸，神的氣息，直到我完全是你的，直到我地上的這一部分都閃耀著你的火。阿門。（摘自埃德溫·哈奇（Edwin Hatch）的讚美詩《呼吸在我身上，神的呼吸》（Breathe on me, Breath of God））

進深思考

人們開始信耶穌了！使徒們行了神蹟奇事。甚至來自周圍城鎮的病人和被鬼附的人也得到醫治。那麼，宗教領袖們做了什麼呢？他們逮捕了使徒，把他們關進了監獄。但神差遣天使來釋放使徒。第二天，使徒們回到聖殿，傳講和教導耶穌。士兵將使徒們帶到主要的宗教委員會——公議會面前。公議會因為使徒們關於耶穌的講道和見證而憤怒。最後，公議會鞭打使徒，命令他們不要再傳講耶穌，就釋放了他們。但這會阻止使徒們嗎？不，正如我們今天的經文所說。

計算門徒的代價不會使我們受到每個人的歡迎，特別是在宗教人士中。我們的反應應該是什麼？每當我們面對各種各樣的試煉時，都要以為喜樂，正如雅各書1：2所說。我們有特權被算作配得為耶穌的緣故而受辱。我們繼續宣講福音。這就是計算門徒代價的含義。你今天會像這樣跟隨耶穌嗎？

四月八日

人若因我辱罵你們，迫害你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了！馬太福音5:11

救主，你是我永恆的份，對我來說，不僅僅是朋友或生命，在我的朝聖之旅中，讓我與你同行。不是為了安逸或世俗的快樂，也不是為了名聲，我的禱告將是；我願意辛苦折騰，只讓我和你同行。帶我穿過死陰的山谷，承載我，生活之海；然後，永恆生命之門，願我與你一起進入。（摘自范妮·克羅斯比（Fanny J. Crosby）的讚美詩《靠近你》（Close to Thee））

進深思考

我們承認我們跟隨耶穌有多尷尬？正如有人曾經說過的那樣，"如果法官下令對你聲稱自己是基督徒的說法進行調查，會有足夠的證據給你定罪嗎？"有時候，我們對耶穌委身的最大跡象，就是非基督徒如何談論我們，無論是嘲笑還是欽佩。但是，如果我們認真對待耶穌在馬太福音5：11中的話，當人們嘲笑我們的信心時，就會有豐富的祝福（只要他們嘲笑我們的信心，而不是因為我們未能履行對耶穌的承諾）。

上一次有人因為你是基督徒而嘲笑你是什麼時候？

四月九日

為基督的緣故，我以軟弱、凌辱、艱難、迫害、困苦為可喜樂的事；因為我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。歌林多後書12:10

主啊，求你與我同在，引導我，在我裡面堅固我，在我四圍保護我，在我之上使扶持我，在我之下承托我，在我面前帶領我，在我身後保守我，永遠在我身邊，從今直到永遠。阿門。（摘自大衛·亞當斯的《生命的節奏》）

進深思考

門徒的道路是完全反文化的。每個人都告訴我們，要喜悅那些事，那些人，那些帶給我們喜樂的環境。保羅知道，相反的是我們如何知道神的能力！這並不是說我們去尋找困難或掙扎。相反，軟弱、侮辱、艱辛、逼迫和困難是真正門徒的必然伴侶。只有當我們感到軟弱時，我們才會發現神的能力托住我們。這是海灘的足印所形容的，不是嗎？

計算門徒的代價從來都不是關於我們的力量，我們的能力，我們的智慧，我們的成就或我們的資格。當我們依靠這些時，我們靠計算而不是靠信心生活。門徒的代價是軟弱地行，信靠神的力量。那麼，你在哪裡感到軟弱，這如何幫助你發現神的能力呢？

第七週
四月十至十六日
我去誰那里

使徒行傳1:8

但聖靈降臨在你們身上，你們就必得着能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒瑪利亞，直到地極，作我的見證。

神差遣我去接觸誰，帶著他的愛和好消息？誰是我的耶路撒冷（那些與我親近的人）？誰是我的撒瑪利亞（那些與我不同的人）？誰是我的天涯海角（那些離我很遠的人）？神可能促使我在這些群體中接觸誰？神要求我們的教會以獨特的方式接觸誰？在"7.4.7.4.7"的最後一周，讓我們祈求神指引我們到那些他要派我們去的人那裡。

這週詩歌是我心的光

四月十日

我必使你成為大國，我必賜福給你，使你的名為大；你要使別人得福。為你祝福的，我必賜福給他；詛咒你的，我必詛咒他。

地上的萬族都必因你得福。

創世記12:2-3

在這7分鐘里，思考並感謝神無限的祝福。神祝福亞伯蘭（又名亞伯拉罕），好叫地上萬民都因他得福。你是這個祝福的接受者之一！作為神的孩子，你也蒙福了。神想通過你祝福誰？

父神啊，感謝你，在你父愛中，你渴望祝福我作為你的孩子。感謝你把我帶進你信仰的家庭。謝謝你，我可以參與你對亞伯蘭的祝福。告訴我，我可以向誰伸出你的祝福，以及我如何向他們表達你的愛。

四月十一日

耶利米說，耶和華的話臨到我，說：「我尚未將你造在母腹中，就已認識你；你未出母胎，我已將你分別為聖，派你作列國的先知。」我就說：「唉！主耶和華，看哪，我不知道怎麼說，因為我年輕。」耶和華對我說：「不要說『我年輕』，因為我差遣你到誰那裏去，你都要去；我吩咐你說甚麼話，你都要說。你不要怕他們，因為我與你同在，要拯救你。這是耶和華說的。」

耶利米書1:4-8

耶利米覺得自己沒有資格勝任神造他並任命他來完成的任務。花這7分鐘來反思和祈求那些可能導致你懷疑自己是否有能力做神要求你做的事情。感謝神，他是預備你、差遣你、與你同行、保護你的那一位。

主神啊，感謝你對我的忍耐。我承認，我經常覺得與你要求我做的事情不能勝任。請幫助我記住，你總是與我同在，在需要的時候，你會給我一些話要說。謝謝你如此抬舉我，以至於你會把你的使命的一部分託付給我，去到一個破碎的世界。

四月十二日

你到我弟兄那裏去告訴他們，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的 神，也是你們的 神。」抹大拉的馬利亞就向門徒報信：「我已經看見了主。」她又把主對她說的話告訴他們。

約翰福音20:17-18

第一批傳道人是那些看到復活的基督和他空墳墓的婦女！你在哪些方面親自經歷了耶穌？你以什麼方式經歷了復活的耶穌？您如何與他人分享這種體驗？你可以和誰分享你的故事？求耶穌引導你到他們那裡，這樣你就可以分享耶穌如何遇見你。

主耶穌，感謝你遇見我。感謝你與我的生命相交，並因你的復活生命而顛倒了我的生活。感謝你知道你活著的喜樂，你把永生賜給所有相信你的人。請告訴我，我可以和誰分享這種喜悅。

四月十三日

耶穌上船的時候，那曾被鬼附的人懇求要和耶穌在一起。耶穌不許，卻對他說：「你回家去，到你的親友那裏，將主為你所做多麼大的事和他怎樣憐憫你，都告訴他們。」那人就走了，開始在低加坡里傳揚耶穌為他做了多麼大的事，眾人就都驚訝。

馬可福音5:18-20

耶穌把這個人從折磨他的魔鬼中拯救出來。這個人非常感激，他想跟隨耶穌踏上地上的旅程。但耶穌對這個人有另一個計劃：耶穌需要他告訴他的家人和社區“主為你所做多麼大的事和他怎樣憐憫你。”這個團體拒絕了耶穌，但醫治的人現在有一個獨特的機會成為耶穌在他們中間的代表。反思並禱告：神把你放在一起的人是誰，你可以與他們分享「耶穌為你做了什麼，他如何憐憫你」？

感謝耶穌對我無盡的憐憫。謝謝你醫治我，使我救我脫離可以毀壞我的事。謝謝你把我放在我生命中的人。向我展示我如何與他們分享你的憐憫，你如何使我的生活如此改變的故事。

四月十四日

夜間，有異象向保羅顯現。有一個馬其頓人站着求他說：「請你過來，到馬其頓來幫助我們！」保羅既看見這異象，我們就立即設法往馬其頓去，認為神呼召我們傳福音給那裏的人。

使徒行傳16:9-10

我們中很少有人見過神向保羅展示的那種異象。然而，每個信徒都應許聖靈的引導。當你禱告時，求神用他的靈引導你，好叫他指引你到那些你可以分享耶穌的愛和福音的人那裡。當你度過你的日子時，要注意聖靈如何通過在某些行動中推動你來回應這個禱告。

主啊，在你憐憫中，請幫助我聆聽和認識你聖靈的帶領。我知道你會引導我——幫助我聽你的話，相信你，順服你。把我帶到那些你已經準備好從我嘴裡聽到好消息的人那裡。

四月十五日

所以，我們作基督的特使，就好像 神藉我們勸你們一般。
我們替基督求你們，與 神和好吧！

歌林多後書5:20

你是基督在異國領土上的使者！ 反思大使的工作，他們如何表現自己，以及他們分享什麼樣的信息。 他們的信心從何而來？ 求神向你顯明這如何適用於他差遣你去的——你怎麼能成為那種能在那些還不認識他的人中分享他國度的好消息的大使呢？ 他把你送到哪裡去找了特定的人嗎？你怎麼能成為神對他們大使呢？

父神啊，感謝你託付給我如此重要的角色——使我能成為你的大使！ 請幫助我以一種適合作為你代表的方式行事，並以一種對你派我去的人有利的方式行事。 請賜予我用他們能理解的"語言"傳達你的好消息。

四月十六日

耶穌進前來，對他們說：「天上地下所有的權柄都賜給我了。所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗，凡我所吩咐你們的，都教導他們遵守。看哪，我天天與你們同在，直到世代的終結。」

馬太福音28:18-20

耶穌給他所有的跟隨者一個使命。這包括你和我，但他不會單獨差遣我們出去。是整個教會一起，因為耶穌與我們同在。反思一下你在這項任務中可能扮演的角色。想想培養門徒（不僅僅是相信者）所涉及的内容。問問神他把你送到誰那裡。他如何創造、安置和賜予你，讓你在他使人成為門徒的使命中扮演一個獨特的角色？他如何呼召你與我們的教會一起伸出援手？最後，感謝耶穌保證他將永遠陪伴我們完成這項使命。我們從不孤單 - "直到世代的終結"！

主啊，聖父、聖子和聖靈，你呼召我們去完成多麼偉大的使命！感謝你，你沒有單獨差遣我們出去——你差遣我們和你的教會在一起，你應許會和我們一起走過每一步。感謝您的

保證。 主啊，求你使用我，以你救贖子民。 向我顯明你在你的使命和教會中為我擁有的獨特位置。 請告訴我你把我送到誰那裡，並告訴我你希望我如何向他們傳達你的愛和你的真理。 求祢使我們成長為你的門徒，與你的教會在全世界成長。 願所有的榮耀歸於你，聖父、聖子和聖靈，從亘古，現在，直到永遠！阿門。

Prayers (except where otherwise noted) and comments written by Pastors of
Trinity Baptist Church, Vancouver.