

# 2020 年復活節禱告和禁食靈修 復興

3 月 22 日至 4 月 11 日

## 前言

最近，我們聽到了一個參加我們教會的緊急醫療救護員的故事。他回應了一個在滑水男子的電話。該男子身體不適，仍在船上需要醫療幫助。他的心臟進入了驟停狀態。因為他的心臟停止了，為他的大腦和身體提供生命氧氣的血液停止了流動。他已經瀕臨死亡。幸運的是，救護人員用心臟起搏器使他的心臟再次跳動。當他被救活蘇醒時，正好聽到救護員說“歡迎回來”。

從某種意義上，耶穌對我們說了同樣的話。祂邀請我們進入的生命是在罪使人與神致命隔絕之前神與最初的人類分享的生命是一樣的。耶穌邀請我們回到創世紀中的花園，在天氣涼風時與祂同行，完全的活過來。在這裡我們可以自由的吃生命樹上的果子，這是在使徒約翰的啟示錄中主耶穌給我們的應許。

我們將在復活節慶祝的耶穌的復活不是只關乎一個人的復興。這是關於行屍走肉的生命完全活過來。這是關於只有肉體生命的人在靈裡重生，完全的活過來。這是一個全新生命，是關於再次從神那裡接受屬靈的生命。更好的是，這不僅是關於個人的更新，神在繼續創造一個新的社區作為傳播祂豐富生命的機制。

在接下來的 21 天禱告和禁食中，請把這個主題作為禱告的中心：神要復興大波特蘭地區，包括距離我們最近那些的城市。禱告祂使用我們到達 Beaverton, Tigard, Aloha, Hillsboro, Bethany, 波特蘭西部以及更遠的地方。也請尋求祂可能如何使用你來使枯死的的復活。

## 讓我們禁食

禁食有很多益處。其中包括提高靈裏的敏感性，增加對神的渴慕，專注的為神最美好的旨意而劬勞，看到生命中頑固的罪的營壘被打破，以及經歷到新的對傳福音的熱情。如果你在生命中需要做重大的決定，禁食會非常的有幫助，因為禁食能使你對聖靈更加敏銳。

耶穌告訴門徒們，要把禁食當是他們與神之間的私事。顯然，那時那些用禁食來把注意力引向自己以尋求別人認可的人並不少見。耶穌教導門徒們不要那樣做，他們應該看上去在他們最好狀態，不把別人的注意力引到他們的禁食上。（馬太福音 6:16）

聖經中有許多禁食的例子，讓我們看一下新約中的幾個例子。  
安娜在聖殿禁食禱告，以致於她當瑪麗亞和約瑟奉獻耶穌的時候她認出了耶穌身分的重要。（路加福音 2: 36-38）耶穌在一個比喻中講述了兩個男人禱告的故事。耶穌告訴我們，即便禱告，禁食，和十一奉獻這樣的聖事可以成為驕傲的例行公事，使人在一個虛假的與神的關係的安全感當中。（路加福音 18:12）

因此，在對神正確的心中禁食是非常重要的。禁食是向神獻上的奉獻，你放棄食物，或是別的東西，使得自己的精力能夠用在禱告上。如上所述你可以禁食物，或是如果你的健康不允許這樣做，你可以放棄其他的東西比如社交媒體。下面是一個簡單的指南：

1. 決定要禁或放棄東西。
2. 決定你禁食的時間段。
3. 用因著禁食而多出的時間來等候神。

## 第一週，3月22日至3月28日

**第一天：生命在他裡頭，這生命就是人的光**

讀經：約翰福音 1: 4

耶穌不僅是擁有生命和光，祂就是生命和光。生命在祂裡面。生命深深地是祂的一部分。祂給予生命因為祂把自己給我們。許多的人在耶穌之外尋求生命和光明。然而，除了耶穌之外，我們不能在任何人或任何事物中找到真的生命和持久的光。讓我們禱告我們周圍社區的人們找到在耶穌裡的生命和光。

**第二天：信子的人有永生**

讀經：約翰福音 3:36

這節經文似乎會帶來一些張力。我們領受神的生命是只需要簡單的相信而完全不需要做什麼來賺取嗎？還是，這是支付給忠心良善的僕人的工資呢？或者，兩個問題都有偏差，這不是一個非此即彼的主張？我們相信並且順服，因為兩者都是對神的愛的得宜的回應。禱告我們看到許多神的兒女得著活潑的信心，且因著這活潑的信心能夠自然地對神的帶領喜樂順服。

**第三天：成為活水的泉源**

讀經：約翰福音 4:14

你是否曾經將自己視為活水的源泉？如果你通過對耶穌的信仰成為神的孩子，那麼你就是活水的源泉。你還會被口渴的人包圍。這可能令人生畏，就好像你需要負責

解決他們口渴的問題一樣。但是，請再次看這活水的來源。它可能通過你，但它來自耶穌。寫下這樣的禱告，向神獻上自己作為活水的深井，為著所有口渴的人們。

#### **第四天：父怎樣使死者復活並賦予他們生命，子也同樣給予生命**

讀經： [約翰福音 5:21](#)

在以西結在枯骨谷中的異像中，神將分散的骸骨組成骨骼，並使它們加筋長肉覆皮，但它們還沒有活。他們站立著，但仍是死的，直到神的靈將生命注入其中。經文“子也……”將約翰福音的宣告與那個古老的預言聯繫起來。耶穌就是那使使枯骨站立靈魂甦醒的子。祈求祂在波特蘭及其周邊社區使“枯死的”復活。

#### **第五天：子也照样在自己有生命**

讀經： [約翰福音 5:26](#)

耶穌是神的完美代表。他說：“如果你見過我，你就見過天父。”這不僅僅是相似而已。耶穌配得與出埃及記的偉大拯救者耶和華同等的信任和愛戴。那把以色列民從奴役中解救出來的也是將來要把所有人從奴役和死亡中解救出來的。祈求許多人認識耶穌是神，並將自己的生命降服於祂。

#### **第六天：來我這裡，使得你有生命**

讀經： [約翰福音 5: 39-40](#)

顯然有可能雖然我們知道經文，甚至可以像耶穌時代的法律師那樣熟練背誦，但是當神站在我們面前時，我們還是不認識祂。了解聖經是一件好事，但更重要的是要認識聖經所指的那位。讓我們為那些因為知識可能阻礙他們認識耶穌的人禱告並在把你的禱告寫下來。

#### **第七天：那從天上降下來的神的糧將生命賜給世界**

讀經： [約翰福音 6:27](#) 和 [約翰福音 6:33](#)

幾千年前，神從天上降下糧來養育他的子民。以色列人稱它為嗎哪，它維持了他們的生命，但是在將營養傳遞給他們之後，他們還是再次感到飢餓。耶穌是神給我們從天上來的第二個糧以永遠的維持生命。祈求那些不認識耶穌的人會像渴望新鮮麵包那樣渴望耶穌。

## **第二週， 3 月 29 日-4 月 4 日**

#### **第八天：因這是我父的旨意**

讀經： [約翰福音 6:40](#)

你是否曾經懷疑神愛你並想要你與他同在？你知道其他人有這種感覺嗎？讓我們讀這句經文“……一切見子而信的人……”如果你來到耶穌身邊且相信他，這是神的明示旨意，你將永遠與祂在一起。為你認識的任何人禱告，或者即便你不認識的那些在外面覺得不配對神說“願意”的人。

### **第九天：在你裡面有祂的生命嗎？**

讀經： [約翰福音 6:53](#)

讓我們誠實的說，這段話聽起來很怪異，但是卻非常好地表達我們與耶穌之間必須有的親密的關係。一個最好的比喻是我們正在消耗他。當我們以這種方式將耶穌帶給自己時，相應的祂也消耗我們，俘獲了我們的心。再一次的說，這話聽起來有點怪異。讓我們為那些在外面的人禱告，求神將耶穌那聽起來“怪異”話語變為神秘而美麗的磁性吸引。在這裡寫下你的禱告內容。

### **第十天：我所說的話是靈和生命**

讀經： [約翰福音 6:63](#)

耶穌所說的話使所有那些聽到和接受祂話人都得到生命。今天仍然如此。辯護學有它的位置，也可以很有幫助。但是，相信耶穌並領受從祂而來的生命的過程仍是在聽者心中的靈和聖言之舞。祈求我們周圍社區的人們有耳能新鮮的領受祂的話，也禱告他們會有柔軟的心來喜樂的接受祂。

### **第十一天：主，我們還歸從誰呢？**

讀經： [約翰福音 6:68](#)

我們喜歡可以選擇。我們的文化是人類歷史上最豐富，最有力的文化之一。我們已經變得越來越喜歡擁有一系列令人眼花繚亂的選項（想想 Market of Choice 裏的橄欖吧），而這選項之多對於那些從不崇尚選擇的文化來的人們來說可能使他們完全麻痺而無法選擇。這就是為什麼福音對我們的文化最大的冒犯之一就是它只提供一種選擇。耶穌毫不羞恥地宣告祂是唯一能將神的生命賜與那些希望得著生命的人。請禱告人們會全心全意地渴望那個唯一的選擇。

### **第十二天：我是世界的光**

讀經： [約翰福音 8:12](#)

耶穌在約翰福音中做了一系列非凡的“我是”的陳述。這故事的背景是聖殿的光明節，院子裡 75 英尺高的燈在黃昏時分被點亮。從聖殿山傳來的光會在好几里內一直可見。在這當中，耶穌做了關於自己的宣布。想像一下，這些巨大的燈將集聚的黑暗照亮，而耶穌聲稱祂是那唯一能賦予生命的光。讓我們為那些需要祂生命之光的人們禱告。

### **第十三天：我是好牧人**

讀經： [約翰福音 10: 10-11](#)

耶穌時代的人們會聽到這一要求，並立刻想起大衛的詩篇：“耶和華是我的牧者……”耶穌時代的牧人可能冒著生命危險保護羊群，但他們無法給予生命。那些牧人無法給予耶穌所說的豐富的生命。耶穌是唯一有能力這樣做的牧人。禱告那些固執自主的人可以把生命降伏於這位能夠賜生命的好牧人。

**第十四天：我將命捨去，好在取回來**

讀經： [約翰福音 10:17](#)

耶穌的復活不是簡單的神蹟。也不只是展示神的能力。這是新人類的初生的果子，耶穌說祂的父愛祂且願意祂這樣做。為什麼呢？因為父喜愛子正在使萬物都更新。祂喜愛耶穌正在重新創造一切，且將它們放在正確的軌道上。神在基督裡的公義是對付罪的解藥，但還遠不止如此。這是對新天新地的推動。禱告祈求神所應許的新創造將在大波特蘭地區展開，從這個復活節開始。

## 第三週， 4 月 5 日- 4 月 12 日

**第 15 天：沒有人可以從我手中奪走它們**

讀經： [約翰福音 10:28](#)

糧食不足是目前全球關注的問題，將來更是如此。我們不能沒有食物。因此，我們希望感到安全，我們需要知道自己擁有所需的一切。更廣泛地講，安全僅僅是人類的基本需求。同時也是精神上的需要。如果我們對上帝對我們的心意與保守我們的能力沒有堅定的信心，我們就無法在自由地活在上帝的愛中。為所有需要這種信心的人，那些需要更新這樣的信心的人，以及那些需要更新這樣的信心的人禱告。

**第 16 天：復活在我、生命也在我**

讀經： [約翰 11: 25](#)

他的朋友死了。他朋友的姐姐質問著他，他做了什麼？在她的有限的見解程度中，他是否僅僅提供了她無法體會的神學真理？不。耶穌給她的是生命的實際。他賜與的生命開始於相信。這個生命開始於一個獨特的品質，沒有耶穌就無法實現。並且這個生命一直持續地以永遠令人愉悅地增加。拉撒路將會有第二次肉體的死亡，但耶穌已經給他的朋友的生命永遠卻不會因肉體死亡而滅絕。禱告人們來接受耶穌永恆的生命。

## 第 17 天：愛惜自己生命的、就失喪生命

讀經：約翰福音 12:25

對有資源的人來說，今生的生命可以有許多的享受，我們不妨也如此去爭取。為何不呢？畢竟人一生只活一次！但萬一不是呢？萬一耶穌應許的生命是不受束縛地獲取所有其他美好事物的來源的話，那該怎麼辦？為什麼不去耶穌那裡，歸向神呢？為什麼不最愛他？上帝已經賜給我們他的兒子，祂當然會賜給我們所有美好的事物的！（羅馬書 8:32）這正是耶穌的觀點。半信世界半信上帝是行不通的，對這個世界的美好的過度依戀會使得我們無法完全活出神愛的實際。禱告人們可以自由地愛神，因為神愛他們。

## 第 18 天：若不藉著我、沒有人能到父那裡去

讀經：約翰福音 14：6

你覺不覺得耶穌沒有說“...除了我以外”很有意思嗎？耶穌是說：“...藉著我”我們必須進入耶穌，而且當我們從另一邊出來的時候，我們已藉著耶穌改變，活出一個天父配得的生命。耶穌改變了我們的一切，他通過我們與祂的親密的關係來改變我們。保羅最常用的詞語之一是“在基督裡”。婚姻關係是我們與耶穌親密關係的最好的比喻（以弗所書 5:32）。祈求從復活節開始，我們社區中更多的人會被吸引與耶穌建立這種關係。

## 第 19 天：更大的愛

讀經：約翰福音 15:13

你生命中最大的愛是什麼？我們熱烈的喜愛推動著我們的人生，這是相當符合人性的事。每個秋天，在星期六的比賽日在俄勒岡州 I-5 的沿路上，您會看到“鴨子加油！海狸加油！耶穌最大的愛是他的朋友。祂教導門徒彼此相愛如祂愛他們一樣。祂稱門徒為祂的朋友，並告訴他們祂會為他們而死。那是真愛。請為那些與上帝覺得上帝是很疏遠的人祈禱，禱告他們來認識耶穌的愛，並認識耶穌希望與他們分享祂的友誼。

## 第 20 天：這是永生，他們認識你

閱讀：約翰福音 17：3

“認識神”是 J.I. Packers 所寫的一本流行的靈修書的標題。它因其清晰，簡潔和專注而被視為和魯益師同流的基督教經典。即便這樣，人們仍有可能再讀了此書卻只知到神，但不認識神。要認識神到神渴望我們認識祂的程度，只有靠著應許的靈。（林前 1：2：9-12）書是有幫助的，但耶穌應許的聖靈是必不可少的。祈求聖靈使有切需要的人認識上帝的愛，使得他們得著生命。

## 第 21 天：記這些事、要叫你們得生命

閱讀：[約翰 20:31](#)

若不是耶穌最早的跟隨者以及那些在他們的之先上帝的僕人的寫下來記錄的話，我們不會認識耶穌。我們尊崇聖經不是因為聖經給我們生命，而是因為聖經揭示了耶穌這位唯一的生命的賜予者。聖經經常因其記錄那世代的貶抑 女人的意識，種族滅絕和不敬虔之事而被貶低。但是，批評家經常錯失了它的意圖。它主張我們需要救世主，而上帝在歷史上所做的工作就是要為我們提供一個救世主，就是耶穌。請禱告神的話語將在復活節成為活潑的生命因為耶穌的復活已經被宣告了！