

Prayer opens heavens.  
Father hears prayers.



「若是自卑、禱告，尋求我的面 .....  
我必從天上垂聽.....。」

(代下 7:14)



# 大埔主恩浸信會

## 40 天默想基督受苦



齊來禱告  
打開天門  
天父必垂聽

一起經歷禱告的大能.....



大埔主恩浸信會  
2019年屬靈操練：40天默想基督的受苦

- (1) 四十天默想的日子(註)：13/3-21/4。
- (2) 按本會的「經文默想～耶穌進入耶路撒冷最後一週的事蹟」，閱讀和默想默文。

閱讀和默想默文的方法：

- i. 找一個安靜的地點，不受打擾，獨自禱告
- ii. 用一個較自然、舒服姿勢，令自己不會入睡，又不會太舒服
- iii. 先用數分鐘放鬆自己、安靜下來，使自己的心跳平緩、不急速，呼吸均衡
- iv. 或可以唱一至二首的敬拜詩歌，讓自己的心專注在上帝身上
- v. 然後祈禱，邀請主耶穌臨在
- vi. 閱讀經文，慢讀三遍，留意當中有那一個詞語，或句子，或一個印象的信息，較吸引自己，或令自己深刻，又或不安的；把思緒停留在那裡，閉上眼睛，用心咀嚼。神藉這「詞語／句子／印象的信息」牽涉到一些個人生活中的一些事情，想與你／妳溝通，開放自己與神相交
- vii. 與神溝通後，把所領受的，用筆記下來
- viii. 在禱告中交託給主

(3) 寫下靈修札記：記下一些體會，領受。

(4) 期間，仔細感受一下身體的感覺。

註：大齋期，亦稱大齋節、大齋節期，天主教會稱四旬期，信義宗稱預苦期，是基督教教會年曆一個節期。英文寫作 Lent，意即春天。拉丁教會稱 Quadragesima，意即四十天（四旬）。整個節期從大齋首日（聖灰星期三/塗灰日）開始至復活節前日止，一共四十天（不計六個主日）。信徒以齋戒、施捨、克己及刻苦等方式，準備紀念耶穌基督的由死刑復活的「逾越奧蹟」。此期間特別以守齋（拉丁語：Ieiunium，禁食）為做復活節的準備，故從前稱之為「嚴齋月」。



2019 經文默想～耶穌進入耶路撒冷最後一週的事蹟

日	一	二	三	四	五	六
			13 (三月) 太 21:1-11 耶穌騎驢進入耶路撒冷	14 太 21:12-17 耶穌再次潔淨聖殿 (約 2:13-22)	15 約 12:20-36 耶穌解釋自己的死	16 約 12:37-43 多數人仍然不相信耶穌 約 12:44-50 耶穌總結說信祂就是信父
17 太 21:18-22 耶穌告訴門徒可以祈求所有的事 太 21:23-27 宗教領袖質問耶穌的權柄	18 太 21:28-32 耶穌講兩個兒子的比喻 太 21:33-46 耶穌講凶惡園戶的比喻	19 太 22:1-14 耶穌講婚宴的比喻	20 太 22:15-22 宗教領袖詢問耶穌納稅的問題	21 太 22:23-33 宗教領袖詢問耶穌復活的問題	22 太 22:34-40 宗教領袖詢問耶穌甚麼是最大的誡命 太 22:41-46 宗教領袖不能回答耶穌的問題	23 太 23:1-12 耶穌警告宗教領袖
24 太 23:13-36 耶穌譴責宗教領袖	25 太 23:37-39 路 13:31-35 耶穌再次為耶路撒冷哀嘆	26 太 24:1-25 耶穌預言將來的事	27 太 24:26-35 耶穌講自己的再來	28 太 24:36-51 耶穌教導要保持警醒	29 太 25:1-13 耶穌講十個童女的比喻	30 太 25:14-30 耶穌講按才幹受責任的比喻
31 太 25:31-46 耶穌論將來的審判						

日	一	二	三	四	五	六
	1(四月) 太 26:1-5 宗教領袖陰謀殺害耶穌 太 26:14-16 猶大答應出賣耶穌	2 太 26:6-13 插入:膏耶穌	3 太 26:17-19 門徒預備逾越節晚餐 約 13:1-20 耶穌洗門徒的腳	4 約 13:21-30 耶穌和門徒吃最後晚餐 約 13:31-38 耶穌預言彼得不認祂	5 約 14:1-14 耶穌是往天父那裏去的道路	6 約 14:15-31 耶穌應許賜下聖靈
6 約 15:1-17 耶穌教導葡萄樹與枝子的比喻	8 約 15:18-16:4 耶穌告訴門徒世界必憎恨他們	9 約 16:5-15 耶穌教導聖靈的真理	10 約 16:16-33 耶穌教導如何用祂的名祈禱	11 約 17:1-5 耶穌為自己祈禱	12 約 17:6-19 耶穌為門徒祈禱	13 約 17:20-26 耶穌為將來的信徒祈禱
14 太 26:31-35 耶穌再次預言彼得不認祂 太 26:36-46 耶穌在客西馬尼園禱告	15 太 26:47-56 耶穌被出賣和被捕 約 18:12-24 亞那審問耶穌	16 太 26:69-75 路 22:60-63 彼得三次不認耶穌	17 太 27:1-2 宗教領袖公會宣告耶穌有罪 太 27:3-10 猶大自殺	18 27:11-14 耶穌在彼拉多前受審 太 27:15-26 彼拉多把耶穌交出來釘十字架 太 27:27-31 羅馬士兵戲弄耶穌	19 太 27:32-34 耶穌被帶到釘十字架的地方 太 27:35-44 耶穌被釘上十字架 太 27:45-56 耶穌死在十字架上	20 太 27:57-61 耶穌被埋葬在墳墓裏 太 27:62-66 守衛封石看守墳墓
21 太 28:1-7, 16-20 耶穌從死裏復活 耶穌頒下大使命						