




3月14日
预苦期 第四个主日

默想经文 3月15-20日



彼此代求

读经

因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意；好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙祂喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神；照祂荣耀的权能，得以在诸般的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。又感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。祂救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到祂爱子的国里；我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。(歌罗西书 1：9-14)


反思

这是保罗在歌罗西教会的祷告。阅读经文时，紧记他当时正被囚禁，大概是软禁的状况，不能自由活动或随心所欲行事。因他未能亲自探访，唯一能做到的就是写信。试想像当时的情境：保罗在囚、手中执笔……现在他该写些甚么？他写了一篇祷文，求神叫歌罗西信徒在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意。他求神赐给他们力量、忍耐和宽容，又祈求他们充满喜乐和感恩的心。

有一件事保罗没有做：他没有给他们一系列指示，告诉他们要做甚么。结果（在善事上结果子、行在光明中、充满喜乐）都不是单凭他们个人的努力所得到的，而是神在他们生命里作工的自然结果，也是神在我们生命里作工的自然结果。

回应

今天是练习代祷的好时机。保罗为歌罗西信徒代祷，你现在也可以为未能见面的朋友或家人祷告。试以主祷文作为范本，细味一字一句，套用在你的代祷对象身上。为别人祷告是大爱的行动！



一首新歌

读经

我曾耐性等候耶和华；祂垂听我的呼求。祂从祸坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳当。祂使我口唱新歌，就是赞美我们神的话。许多人必看见而惧怕，并要倚靠耶和华。那倚靠耶和华、不理睬狂傲和偏向虚假之辈的，这人便为有福！耶和华—我的神啊，祢所行的奇事，并你向我们所怀的意念甚多，不能向祢陈明；若要陈明，其事不可胜数。（诗篇40:1-5）

反思。

布鲁格曼将诗篇40篇收录在他称为「重新定向的诗篇」的系列中。这些诗歌是在经历重大危机后，主把歌者从严峻的状况中拯救出来后咏唱的。诗歌提醒我们，即使对有信仰的人而言，前景也不一定总是灿烂光明。这类型的诗篇有两个作用：肯定了地上的生命有时难免使我们掉进泥坑和淤泥，同时也提醒了我们，神会带领我们脱离这些状况，祂会再次让我们站在稳固的地面上。祂会使我们口唱新歌，或许是较为稳重、成熟和真实的歌。

这样说并不是轻视或掩饰现时的状况。很多人此刻都在受苦。你所经历的情绪是实实在在的，毋须否认。此刻，你或会转往恐惧、疑问或愤怒中。

但信仰也是真实的。这首诗篇开首是歌者向神呼求，这本身已是信心的举

动。今天，你或许想要或需要采取这个行动，你可以此作为你的新歌的开始。

回应

诗篇写作不局限于圣经。信徒时常把他们的疑问、想法和感受化为文字，当中有些作品成为我们喜欢的诗歌。即使你不是诗人，今天或许是个好时机，花些时间把你的想法和感受写成个人的诗篇或祷文。以下几个引子或许能给你一些写作灵感：


你对现时在你身上和身边发生的事情有何感受？

为此，你想对神说些甚么？

你想向神表达哪些特定的伤心、恐惧、疑惑或请求？

你希望祂为你做甚么？

你有甚么要为祂献上赞美？



保持联系

读经

弟兄们，我们既因耶稣的血得以坦然进入至圣所，是藉着祂给我们开了一条又新又活的路，从幔子经过，这幔子就是祂的身体。又有一位大祭司治理神的家，并我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当存着诚心和充足的信心来到神面前；也要坚守我们所承认的指望，不致摇动，因为那应许我们的是信实的。又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就更当如此。(希伯来书10:19-25)

反思

这段经文十分多元。真理不是属于个人，而是属于众人的：

我们既因耶稣的血得以坦然进入至圣所，
耶稣给我们开了一条又新又活的路；
我们有一位大祭司。

有关的指示同样适用于群体：

让我们坚守我们所承认的指望，不致摇动，
让我们彼此相顾，激发爱心，勉励行善。
让我们不要放弃与别人团聚；
让我们彼此激励。

无论任何时候，只要我们需要彼此展现基督的爱，都适合阅读这段经文。我们要紧记，我们比以往更需要彼此。这段经文激励我们互相照顾，彼此勉励，以有意义的方式彼此连系。在我们生命中的特定时刻，无论面对怎样的挑战，我们都有大祭司为我们祷告，我们也有着彼此。这样便足够了。

回应

今天你可以做些甚么，去给予别人盼望、建立信心和展现爱？你如何跟你的信仰团体保持联系？你有没有看顾社区里的其他人，看看他们有无保持联系？



等候神

读经

耶和華啊，我從深處向祢求告！主啊，求祢聽我的聲音！懇祢側耳聽我懇求的聲音！主—耶和華啊，祢若究察罪孽，誰能站得住呢？但在祢有赦免之恩，要叫人敬畏祢。我等候耶和華，我的心等候；我也仰望祢的話。我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。以色列啊，你當仰望耶和華！因祢有慈愛，有豐盛的救恩。祢必救贖以色列脫離一切的罪孽。（詩篇130篇）

反思。

這詩篇提示我們在陷入生命低潮時採取的三個行動：禱告、等候和仰望。在禱告中，我們求神聆聽我們，注意我們，不要只給我們「嗯嗯，我听到了」這類心不在焉的回應。我們求神幫助，求神怜悯，求神寬恕，又求神代表我們行動，因為我們深信並知道祂會回應。

我們等候神時，是懷着盼望和期待去尋求祂。我們的等待是積極而非消極的，就像等候你深愛的人準備步出飛機那樣。你會檢視抵達顯示板，看看還要等多久才能見到他們。你會踮起腳尖，搜索面容，尋找能為你帶來喜樂的那人。我們就是要以這份心情等候神，特別在危難和有需要的時候。

此處所講的仰望是指同時記念和期待。在我們仰望神時，我們記得神在過去回應和幫助我們，並期待祂會再次這樣做。

这些行动并非光说不做，而是在我们整个生活中活出来。我们祷告、等候和仰望我们的神，祂广施慈爱，救赎祂的子民。

回应

今天，特别预留几分钟去祷告、等候和仰望。你会细味哪些神在过去的工作所带给你的回忆？祂现在对你说甚么？你要承认自己有哪些怀疑？有甚么需要救赎？今天，你希望把哪些盼望交在神手里？



祢是我的神

读经

耶和华啊，求祢怜悯我，因为我在急难之中；我的眼睛因忧愁而乾瘪，连我的身心也不安舒。我的生命为愁苦所消耗；我的年岁为叹息所旷废。我的力量因我的罪孽衰败；我的骨头也枯乾。我因一切敌人成了羞辱，在我的邻舍跟前更甚；那认识我的都惧怕我，在外头看见我的都躲避我。我被人忘记，如同死人，无人记念；我好像破碎的器皿。我听见了许多人的谗谤，四围都是惊吓；他们一同商议攻击我的时候，就图谋要害我的性命。耶和华啊，我仍旧倚靠祢；我说：祢是我的神。我终身的事在祢手中；求祢救我脱离仇敌的手和那些逼迫我的人。求祢使祢的脸光照仆人，凭祢的慈爱拯救我。（诗篇 31：9-16）

反思。

越是接近受苦节和十架，每日的读经便越加沉重。每年都如是，但这份感觉在今年似乎更加实在。这诗篇带出一些强烈感受，今天听来也不陌生：

我感到困苦

我累了

我感到软弱

我感到被遗弃

我感到被遗忘

我感到破碎

我听到可怕的声音

虽然诗篇悲叹，但同时亦作出强而有力的信仰声明：

祢是我的神

我所有的时间（包括此时）都交托在祢手里

祢有能力拯救我

祢的爱永不止息

这两个清单都是真实而实在的感受，每一项都可以作为祷告的开端。

回应

「在祷告中交托给主」是很好的建议。今天无论你在想甚么、做甚么或有甚么感受，都一一在祷告中交托给主吧。不要害怕告诉祂你真正的感受，祂曾经也在祂的子民身上听过。

基督在这里

读经

逾越节前六日，耶稣来到伯大尼，就是祂叫拉撒路从死里复活之处。有人在那里给耶稣预备筵席；马大伺候，拉撒路也在那同耶稣坐席的人中。马利亚就拿着一斤极贵的真哪哒香膏，抹耶稣的脚，又用自己的头发去擦，屋里就满了膏的香气。(约翰福音 12:1-3)

反思

这简单的筵席在拉撒路从死里复活后举行(约翰福音11章)。我们可想像当中的人物，因为他们向我们展示对待耶稣的三种姿态。

试想像马大穿着围裙奉餐，伺候在座每一个人。拉撒路也在那同耶稣坐席的人中，轻轻松松地享受食物和跟他的朋友耶稣相处。马利亚等候最佳时机，拿出她最珍贵的香膏为耶稣抹上，作为奢侈的敬拜。

服侍、休息、敬拜 — 你今天会如何经历耶稣？

你可能会参与救灾服务、奉餐或照顾社区内的人。耶稣会和你在一起。

你或会觉得与你的家人、部队和其他人疏离。耶稣会和你在一起。

你甚或有空馀时间在下午小休片刻。耶稣也和你在一起。

回应

敬拜、休息或服侍 — 无论你今天在做甚么，视之为给神诚意奉献。在你度过这一天时，求祂帮助你特别注意到祂的同在。祂回应你的祷告的方式或会叫你大感惊叹！