



3月21日
预苦期 第五个主日

默想经文 3月22-27日

2021年3月22日

基督就是答案

读经

耶和华啊，求祢速速应允我！我心神耗尽！不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一样。求祢使我清晨得听祢慈爱之言，因我倚靠祢；求祢使我知道当行的路，因我的心仰望祢。耶和华啊，求祢救我脱离我的仇敌！我往祢那里藏身。求祢指教我遵行祢的旨意，因祢是我的神。祢的灵本为善，求祢引我到平坦之地。(诗篇 143:7-10)

反思

大概你也会跟大部分人一样，较平常看多了或听多了新闻报道。没有被新闻广播、文章、短片、预测和社交媒体帖文淹没几乎是不可能的。每早醒来，这些报告便开始排山倒海淹过来，停也停不了。

面对众多新闻报道和谣传，古时候的圣经祷文/诗歌似乎来得合适。这篇给我们一些简单、适时的祷文：

求祢使我清晨便深深感受到祢永不止息的爱；

求你使我知道当行的路


拯救我

教导我

引领我

回应

今天，在这些祷文中，哪一篇让你最有共鸣？把祷文轻轻读出来，作为今天最简单、最诚心的祷告。



祂的计划

读经

你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。然而，神既有丰富的怜悯，因祂爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。你们得救是本乎恩。祂又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，要将祂极丰富的恩典，就是祂在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。（以弗所书 2:1-10）

反思

神总有计划，祂一直都有计划，至今亦然。这些话一直都是真确的，且易于记得。在生命混乱时，这些话格外重要。

这里还有另一项真理：我们是祂计划的一部分，在经文最后一节就写得清清楚楚。我们原是祂的工作，日复一日地、逐渐受到陶造，成为基督的样式。我们越来越像祂，便能够并获得能力去行祂从古到今一直所行的善事。这段经文强调的是怜悯、恩慈和恩典，这些都是神在我们内并藉着我们而做的特别工作。

怜悯是以耶稣的视角去看待别人，并为此以有用的方式去接触他们。这并非流于理论，而是实际的。恩慈是温柔和良善的结合。我们与别人温柔地互动，服侍他人，因为我们经历到神的良善。恩典是神给我们不配得到的爱，彻底转化我们，驱使我们成为转化的推动者。这就是神给我们和世人的计划，特别是充满混乱和需要的世界。

回应

如你每日的工作都是服务别人，你会遇到很多施以怜悯、恩慈和恩典的机会。你要忠诚地透过服务别人来服侍祂。如你未能以这种方式去服侍，应花些心思去好好计划一下。你今天可以做哪些怜悯的行动？如何能向别人展示耶稣良善的心？今天，你可以向家人、朋友或邻舍作出哪些恩慈的行动？

2021年3月24日

盼望

读经

我想起这事，心里就有指望。我们不致消灭，是出于耶和华诸般的慈爱；是因祂的怜悯不至断绝。每早晨，这都是新的；你的诚实极其广大！我心里说：耶和华是我的分，因此，我要仰望祂。凡等候耶和华，心里寻求祂的，耶和华必施恩给他。人仰望耶和华，静默等候祂的救恩，这原是好的。（耶利米哀歌 3:21-26）


反思

有时候，盼望是我们能够做到最勇敢的事情。现在就是这样的時候。

在盼望中我们可以静默等候，因为我们知道主信实的爱永不止息。我们经历过祂的怜悯，信靠祂的良善，在盼望中等待祂给我们的承传。

回应

盼望是抵抗我们身边的恐惧和绝望的行动。今天，勇敢地告诉自己或其他人：「我心里对主仍有指望」。



你所关爱的人

读经

我每逢想念你们，就感谢我的神；每逢为你们众人祈求的时候，常是欢欢喜喜地祈求。因为从头一天直到如今，你们是同心合意地兴旺福音。我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。我为你们众人有这样的意念，原是应当的；因你们常在我心里，无论我是在捆锁之中，是辩明证实福音的时候，你们都与我一同得恩。我体会基督耶稣的心肠，切切地想念你们众人；这是神可以给我作见证的。（腓立比书 1:3-8）

反思。

这阵子我一直在想保罗。他的书信大多（如非全部）因为他未能与对方见面而写下的，当中最少四封（包括这一封）是在他被软禁期间所写的，大概因此这封信的开场白才如此真挚。此信提醒我们所有人不要再把对方视作理所当然。

读到这段亲切的慰问时，让你所挂念的一张张面孔慢慢在脑海内浮现。想着他们的时候，以保罗为腓立比人的祷告去为他们祷告。

回应

阅读这经文时，你想到的是谁？今天至少为他们祷告，最好的是写下你自己的书信，只需简单几句，去鼓励他们，让他们知道自己在你心里占有特别的位置。

2021年3月26日



我们在一起

读经

只要你们行事为人与基督的福音相称，叫我或来见你们，或不在你们那里，可以听见你们的景况，知道你们同有一个心志，站立得稳，为所信的福音齐心协力。凡事不怕敌人的惊吓，这是证明他们沉沦，你们得救都是出于神。因为你们蒙恩，不但得以信服基督，并要为他受苦。你们的争战，就与你们在我身上从前所看见、现在所听见的一样。（腓立比书 1:27-30）

反思

在这争战中，我们在一起。

保罗所写的这些话，对于在第一世纪他的那些书信对象是十分真确的，但到今天仍然适用。我们属于基督，也属于彼此。我们面对社区的需要，并超时工作以新的方式去满足这些需要。我们每天面对挑战，要在似乎是一夜之间改变了的世界里，活出天国子民の様式。我们或许在社交和实际上有所距离，但我们并不孤单。

在这争战中，我们在一起。

回应

请为彼此代祷。



跟随祂

读经

他们行路上耶路撒冷去。耶稣在前头走，门徒就希奇，跟从的人也害怕。耶稣又叫过十二个门徒来，把自己将要遭遇的事告诉他们：「看哪，我们上耶路撒冷去，人子将要被交给祭司长和文士，他们要定祂死罪，交给外邦人。他们要戏弄祂，吐唾沫在祂脸上，鞭打祂，杀害祂。过了三天，祂要复活。」（马可福音 10:32-34）

反思。

耶稣、门徒和群众正前往耶路撒冷，他们大多不知道将要发生甚么事。门徒感到惊叹，或许暗自盼望耶稣会在这时候揭露自己就是弥赛亚；群众感到惊慌，或许期待祂会反抗，甚或武力抵抗。

耶稣清楚知道将要发生的事。祂向门徒详尽解说：在那里等待祂的是被出卖、拘捕、审讯、讥讽、痛楚和十架。

但祂仍决定先他们而去。祂一直如此。我们只要跟从祂，无论前面境况对我们来说意味甚么，会把我们带去哪里，祂总走在我们前面。

回应

如果你正面对困难或困惑的情绪，试试用「掌心向上/向下」的方式祈祷。首先，把掌心向下，象征把你的恐惧、忧虑或挫败交托给神，坦诚地把你的感受和渴求释放给神。待你准备好之后，把掌心向上，象征你已准备好接受神的帮助和平安。即使你想不到合适的话语，你也可以安静地坐下，张开双手，这也是很好的祷告方式。