




3月14日  
預苦期 第四個主日

默想經文 3月15-20日



## 彼此代求

### 讀經

因此，我們自從聽見的日子，也就為你們不住地禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意；好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；照祂榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容。又感謝父，叫我們能與眾聖徒在光明中同得基業。祂救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到祂愛子的國裏；我們在愛子裏得蒙救贖，罪過得以赦免。（歌羅西書 1:9-14）


### 反思

這是保羅在歌羅西教會的禱告。閱讀經文時，緊記他當時正被囚禁，大概是軟禁的狀況，不能自由活動或隨心所欲行事。因他未能親自探訪，唯一能做到的就是寫信。試想像當時的情境：保羅在囚、手中執筆……現在他該寫些甚麼？他寫了一篇禱文，求神叫歌羅西信徒在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意。他求神賜給他們力量、忍耐和寬容，又祈求他們充滿喜樂和感恩的心。

有一件事保羅沒有做：他沒有給他們一系列指示，告訴他們要做甚麼。結果（在善事上結果子、行在光明中、充滿喜樂）都不是單憑他們個人的努力所得到的，而是神在他們生命裏作工的自然結果，也是神在我們生命裏作工的自然結果。

### 回應

今天是練習代禱的好時機。保羅為歌羅西信徒代禱，你現在也可以為未能見面的朋友或家人禱告。試以主禱文作為範本，細味一字一句，套用在你的代禱對象身上。為別人禱告是大愛的行動！



## 一首新歌

### 讀經

我曾耐性等候耶和華；祂垂聽我的呼求。祂從禍坑裏，從淤泥中，把我拉上來，使我的腳立在磐石上，使我腳步穩當。祂使我口唱新歌，就是讚美我們神的話。許多人必看見而懼怕，並要倚靠耶和華。那倚靠耶和華、不理會狂傲和偏向虛假之輩的，這人便為有福！耶和華—我的神啊，祢所行的奇事，並你向我們所懷的意念甚多，不能向祢陳明；若要陳明，其事不可勝數。（詩篇40:1-5）

### 反思。

---

布魯格曼將詩篇40篇收錄在他稱為「重新定向的詩篇」的系列中。這些詩歌是在經歷重大危機後，主把歌者從嚴峻的狀況中拯救出來後詠唱的。詩歌提醒我們，即使對有信仰的人而言，前景也不一定總是燦爛光明。這類型的詩篇有兩個作用：肯定了地上的生命有時難免使我們掉進泥坑和淤泥，同時也提醒了我們，神會帶領我們脫離這些狀況，祂會再次讓我們站在穩固的地面上。祂會使我們口唱新歌，或許是較為穩重、成熟和真實的歌。

這樣說並不是輕視或掩飾現時的狀況。很多人此刻都在受苦。你所經歷的情緒是實實在在的，毋須否認。此刻，你或會轉往恐懼、疑問或憤怒中。

但信仰也是真實的。這詩篇開首是歌者向神呼求，這本身已是信心的舉

動。今天，你或許想要或需要採取這個行動，你可以此作為你的新歌的開始。

## 回應

詩篇寫作不局限於聖經。信徒時常把他們的疑問、想法和感受化為文字，當中有些作品成為我們喜歡的詩歌。即使你不是詩人，今天或許是個好時機，花些時間把你的想法和感受寫成個人的詩篇或禱文。以下幾個引子或許能給你一些寫作靈感：

你對現時在你身上和身邊發生的事情有何感受？

為此，你想對神說些甚麼？

你想向神表達哪些特定的傷心、恐懼、疑惑或請求？

你希望祂為你做甚麼？

你有甚麼要為祂獻上讚美？



## 保持聯繫

### 讀經

弟兄們，我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，是藉着祂給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是祂的身體。又有一位大祭司治理神的家，並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存着誠心和充足的信心來到神面前；也要堅守我們所承認的指望，不致搖動，因為那應許我們的是信實的。又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。（希伯來書10:19-25）

### 反思。

這段經文十分多元。真理不是屬於個人，而是屬於眾人的：

我們既因耶穌的血得以坦然進入至聖所，  
耶穌給我們開了一條又新又活的路；  
我們有一位大祭司。

有關的指示同樣適用於群體：

讓我們堅守我們所承認的指望，不致搖動，  
讓我們彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。  
讓我們不要放棄與別人團聚；  
讓我們彼此激勵。

無論任何時候，只要我們需要彼此展現基督的愛，都適合閱讀這段經文。我們要緊記，我們比以往更需要彼此。這段經文激勵我們互相照顧，彼此勉勵，以有意義的方式彼此連繫。在我們生命中的特定時刻，無論面對怎樣的挑戰，我們都有大祭司為我們禱告，我們也有着彼此。這樣便足夠了。

## 回應

今天你可以做些甚麼，去給予別人盼望、建立信心和展現愛？你如何跟你的信仰團體保持聯繫？你有沒有看顧社區裏的其他人，看看他們有否保持聯繫？



## 等候神

### 讀經

耶和華啊，我從深處向祢求告！主啊，求祢聽我的聲音！願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，我聽到了」這類心不在焉的回應。我們求祂幫助，求祂憐憫，求祂寬恕，又求祂代表我們行動，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。

這些行動並非光說不做，而是在我們整個生活中活出來。我們禱告、等候和仰望我們的神，祂廣施慈愛，救贖祂的子民。

## 回應

今天，特別預留幾分鐘去禱告、等候和仰望。你會細味哪些神在過去的工作所帶給你的回憶？祂現在對你說甚麼？你要承認自己有哪些懷疑？有甚麼需要救贖？今天，你希望把哪些盼望交在神手裏？



# 祢是我的神

## 讀經

耶和華啊，求祢憐恤我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而乾癢，連我的身心也不安舒。我的生命為愁苦所消耗；我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗；我的骨頭也枯乾。我因一切敵人成了羞辱，在我的鄰舍跟前更甚；那認識我的都懼怕我，在外頭看見我的都躲避我。我被人忘記，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。我聽見了許多人的讒謗，四圍都是驚嚇；他們一同商議攻擊我的時候，就圖謀要害我的性命。耶和華啊，我仍舊倚靠祢；我說：祢是我的神。我終身的事在祢手中；求祢救我脫離仇敵的手和那些逼迫我的人。求祢使祢的臉光照僕人，憑祢的慈愛拯救我。（詩篇31:9-16）

## 反思。

越是接近受苦節和十架，每日的讀經便越加沉重。每年都如是，但這份感覺在今年似乎更加實在。這詩篇帶出一些強烈感受，今天聽來也不陌生：

我感到困苦

我累了

我感到軟弱

我感到被遺棄

我感到被遺忘

我感到破碎

我聽到可怕的聲音

雖然詩篇悲嘆，但同時亦作出強而有力的信仰聲明：

祢是我的神

我所有的時間（包括此時）都交託在祢手裏

祢有能力拯救我

祢的愛永不止息

這兩個清單都是真實而實在的感受，每一項都可以作為禱告的開端。

## 回應

「在禱告中交託給主」是很好的建議。今天無論你在想甚麼、做甚麼或有甚麼感受，都一一在禱告中交託給主吧。不要害怕告訴祂你真正的感受，祂曾經也在祂的子民身上聽過。

## 基督在這裏

### 讀經

逾越節前六日，耶穌來到伯大尼，就是祂叫拉撒路從死裏復活之處。有人在那裏給耶穌預備筵席；馬大伺候，拉撒路也在那同耶穌坐席的人中。馬利亞就拿着一斤極貴的真哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自己的頭髮去擦，屋裏就滿了膏的香氣。（約翰福音 12:1-3）

### 反思。

這簡單的筵席在拉撒路從死裏復活後舉行（約翰福音11章）。我們可想像當中的物，因為他們向我們展示對待耶穌的三種姿態。

試想像馬大穿着圍裙奉餐，伺候在座每一個人。拉撒路也在那同耶穌坐席的人中，輕輕鬆鬆地享受食物和跟他的朋友耶穌相處。馬利亞等候最佳時機，拿出她最珍貴的香膏為耶穌抹上，作為奢侈的敬拜。

服侍、休息、敬拜 — 你今天會如何經歷耶穌？

你可能會參與救災服務、奉餐或照顧社區內的人。耶穌會和你在一起。

你或會覺得與你的家人、部隊和其他人疏離。耶穌會和你在一起。

你甚或有空餘時間在下午小休片刻。耶穌也和你在一起。

### 回應

敬拜、休息或服侍 — 無論你今天在做甚麼，視之為給神誠意奉獻。在你度過這一天時，求祂幫助你特別注意到祂的同在。祂回應你的禱告的方式或會叫你大感驚嘆！