



3月21日
預苦期 第五個主日

默想經文 3月22-27日

2021年3月22日

基督就是答案

讀經

耶和華啊，求祢速速應允我！我心神耗盡！不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一樣。求祢使我清晨得聽祢慈愛之言，因我倚靠祢；求祢使我知道當行的路，因我的心仰望祢。耶和華啊，求祢救我脫離我的仇敵！我往祢那裏藏身。求祢指教我遵行祢的旨意，因祢是我的神。祢的靈本為善，求祢引我到平坦之地。(詩篇 143:7-10)

反思

大概你也會跟大部分人一樣，較平常看多了或聽多了新聞報道。沒有被新聞廣播、文章、短片、預測和社交媒體帖文淹沒幾乎是不可能的。每早醒來，這些報告便開始排山倒海淹過來，停也停不了。

面對眾多新聞報道和謠傳，古時候的聖經禱文/詩歌似乎來得合適。這詩篇給我們一些簡單、適時的禱文：

求祢使我清晨便深深感受到祢永不止息的愛；

求你使我知道當行的路


拯救我

教導我

引領我

回應

今天，在這些禱文中，哪一篇讓你最有共鳴？把禱文輕輕讀出來，作為今天最簡單、最誠心的禱告。



祂的計劃

讀經

你們死在過犯罪惡之中，他叫你們活過來。那時，你們在其中行事為人，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈。我們從前也都在他們中間，放縱肉體的私慾，隨着肉體和心中所喜好的去行，本為可怒之子，和別人一樣。然而，神既有豐富的憐憫，因祂愛我們的大愛，當我們死在過犯中的時候，便叫我們與基督一同活過來。你們得救是本乎恩。祂又叫我們與基督耶穌一同復活，一同坐在天上，要將祂極豐富的恩典，就是祂在基督耶穌裏向我們所施的恩慈，顯明給後來的世代看。你們得救是本乎恩，也因着信；這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。我們原是祂的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。(以弗所書 2:1-10)

反思。

神總有計劃，祂一直都有計劃，至今亦然。這些話一直都是真確的，且易於記得。在生命混亂時，這些話格外重要。


這裏還有另一項真理：我們是祂計劃的一部分，在經文最後一節就寫得清清楚楚。我們原是祂的工作，日復一日地、逐漸受到陶造，成為基督的樣式。我們越來越像祂，便能夠並獲得能力去行祂從古到今一直所行的善事。這段經文強調的是憐憫、恩慈和恩典，這些都是神在我們內並藉着我們而做的特別工作。

憐憫是以耶穌的視角去看待別人，並為此以有用的方式去接觸他們。這並非流於理論，而是實際的。恩慈是溫柔和良善的結合。我們與別人溫柔地互動，服侍他人，因為我們經歷到神的良善。恩典是神給我們不配得到的愛，徹底轉化我們，驅使我們成為轉化的推動者。這就是神給我們和世人的計劃，特別是充滿混亂和需要的世界。

回應

如你每日的工作都是服務別人，你會遇到很多施以憐憫、恩慈和恩典的機會。你要忠誠地透過服務別人來服侍祂。如你未能以這種方式去服侍，應花些心思去好好計劃一下。你今天可以做哪些憐憫的行動？如何能向別人展示耶穌良善的心？今天，你可以向家人、朋友或鄰舍作出哪些恩慈的行動？

2021年3月24日

A close-up photograph of two hands, palms up, holding a small, bright yellow flower with a dark center. The background is dark and out of focus.

盼望

讀經

我想起這事，心裏就有指望。我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因祂的憐憫不至斷絕。每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大！我心裏說：耶和華是我的分，因此，我要仰望祂。凡等候耶和華，心裏尋求祂的，耶和華必施恩給他。人仰望耶和華，靜默等候祂的救恩，這原是好的。（耶利米哀歌 3:21-26）


反思

有時候，盼望是我們能夠做到最勇敢的事情。現在就是這樣的時候。

在盼望中我們可以靜默等候，因為我們知道主信實的愛永不止息。我們經歷過祂的憐憫，信靠祂的良善，在盼望中等待祂給我們的承傳。

回應

盼望是抵抗我們身邊的恐懼和絕望的行動。今天，勇敢地告訴自己或其他人：「我心裏對主仍有指望」。



你所關愛的人

讀經

我每逢想念你們，就感謝我的神；每逢為你們眾人祈求的時候，常是歡歡喜喜地祈求。因為從頭一天直到如今，你們是同心合意地興旺福音。我深信那在你們心裏動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。我為你們眾人，有這樣的意念，原是應當的；因你們常在我心裏，無論我是在捆鎖之中，是辯明證實福音的時候，你們都與我一同得恩。我體會基督耶穌的心腸，切切地想念你們眾人；這是神可以給我作見證的。（腓立比書 1:3-8）

反思。

這陣子我一直在想保羅。他的書信大多（如非全部）因為他未能與對方見面而寫下的，當中最少四封（包括這一封）是在他被軟禁期間所寫的，大概因此這封信的開場白才如此真摯。此信提醒我們所有人不要再把對方視作理所當然。

讀到這段親切的慰問時，讓你所掛念的一張張面孔慢慢在腦海內浮現。想着他們的時候，以保羅為腓立比人的禱告去為他們禱告。

回應

閱讀這經文時，你想到的是誰？今天至少為他們禱告，最好的是寫下你自己的書信，只需簡單幾句，去鼓勵他們，讓他們知道自己在你心裏佔有特別的位置。

2021年3月26日



我們在一起

讀經

只要你們行事為人與基督的福音相稱，叫我或來見你們，或不在你們那裏，可以聽見你們的景況，知道你們同有一個心志，站立得穩，為所信的福音齊心努力。凡事不怕敵人的驚嚇，這是證明他們沉淪，你們得救都是出於神。因為你們蒙恩，不但得以信服基督，並要為祂受苦。你們的爭戰，就與你們在我身上從前所看見、現在所聽見的一樣。（腓立比書 1:27-30）

反思

在這爭戰中，我們在一起。

保羅所寫的這些話，對於在第一世紀他的那些書信對象是十分真確的，但到今天仍然適用。我們屬於基督，也屬於彼此。我們面對社區的需要，並超時工作以新的方式去滿足這些需要。我們每天面對挑戰，要在似乎是一夜之間改變了的世界裏，活出天國子民的樣式。我們或許在社交和實際上有所距離，但我們並不孤單。

在這爭戰中，我們在一起。

回應

請為彼此代禱。



跟隨祂

讀經

他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，門徒就希奇，跟從的人也害怕。耶穌又叫過十二個門徒來，把自己將要遭遇的事告訴他們說：「看哪，我們上耶路撒冷去，人子將要被交給祭司長和文士，他們要定祂死罪，交給外邦人。他們要戲弄祂，吐唾沫在祂臉上，鞭打祂，殺害祂。過了三天，祂要復活。」（馬可福音 10:32-34）

反思。

耶穌、門徒和群眾正前往耶路撒冷，他們大多不知道將要發生甚麼事。門徒感到驚嘆，或許暗自盼望耶穌會在這時候揭露自己就是彌賽亞；群眾感到驚慌，或許期待祂會反抗，甚或武力抵抗。

耶穌清楚知道將要發生的事。祂向門徒詳盡解說：在那裏等待祂的是被出賣、拘捕、審訊、譏諷、痛楚和十架。

但祂仍決定先他們而去。祂一直如此。我們只要跟從祂，無論前面境況對我們來說意味甚麼，會把我們帶去哪裏，祂總走在我們前面。

回應

如果你正面對困難或困惑的情緒，試試用「掌心向上/向下」的方式祈禱。首先，把掌心向下，象徵把你的恐懼、憂慮或挫敗交託給神，坦誠地把你的感受和渴求釋放給神。待你準備好之後，把掌心向上，象徵你已準備好接受神的幫助和平安。即使你想不到合適的話語，你也可以安靜地坐下，張開雙手，這也是很好的禱告方式。