

2022
預苦期



默想經文 3月2-5日

Lent

A Time to Renew

讀經

耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。祂不長久責備，也不永遠懷怒。祂沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人也是何等的大！東離西有多遠，祂叫我們的過犯離我們也有多遠！父親怎樣憐恤祂的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人！因為祂知道我們的本體，思念我們不過是塵土。（詩篇 103:8-14）

默想

神的兒女記得神是不永遠懷怒的，且刻意忘記他的過犯，又不會放棄他，因此而放縱情慾，這會怎樣影響這個人和神的關係？這個人還算敬畏神嗎？

祈禱

全能永恆的神啊：祢不憎惡祢所造的一切，祢寬恕所有願意悔改的人的罪：求祢給我們造一顆新的痛悔的心，好叫我們認真的為自己的罪悲嘆，認清我們的不濟，讓我們能從神豐盛的慈悲，得赦免、蒙恕宥；因我們主耶穌基督、聖靈和祢，是永活的主、獨一的神、直到永永遠遠，阿們！



讀經

「看哪，我今日將生與福，死與禍，陳明在你面前。吩咐你愛耶和華——你的神，遵行祂的道，謹守祂的誡命、律例、典章，使你可以存活，人數增多，耶和華——你神就必在你所要進去得為業的地上賜福與你。倘若你心裏偏離，不肯聽從，卻被勾引去敬拜事奉別神，我今日明明告訴你們，你們必要滅亡；在你過約旦河、進去得為業的地上，你的日子必不長久。我今日呼天喚地向你作見證；我將生死禍福陳明在你面前，所以你要揀選生命，使你和你的後裔都得存活；且愛耶和華——你的神，聽從祂的話，專靠祂；因為祂是你的生命，你的日子長久也在乎祂。這樣，你就可以在耶和華向你列祖亞伯拉罕、以撒、雅各起誓應許所賜的地上居住。」（申命記 30:15-20）

默想

神古時對以色列人的提醒，今天如何影響你願意按聖經教導的決心去行事為人？你為自己的生命會怎樣揀選以回應神的提醒？

祈禱

神啊！求祢在我們所做的一切事上施恩指引我們，以祢不住的幫助推進我們，使我們所行的一切都是在祢裡面開始、持續和結束，榮耀祢神聖的名，使我們最終能藉着祢的憐憫而獲得永生；因我們主耶穌基督、聖靈和祢，是永活的主、獨一的神、直到永永遠遠，阿們！



讀經

你要大聲喊叫，不可止息；揚起聲來，好像吹角。向我百姓說明他們的過犯；向雅各家說明他們的罪惡。他們天天尋求我，樂意明白我的道，好像行義的國民，不離棄他們神的典章，向我求問公義的判語，喜悅親近神。他們說：我們禁食，你為何不看見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？看哪，你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們做苦工。你們禁食，卻互相爭競，以凶惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上。這樣禁食豈是我所揀選、使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下嗎？你這可稱為禁食、為耶和華所悅納的日子嗎？我所揀選的禁食不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？這樣，你的光就必發現如早晨的光；你所得的醫治要速速發明。你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說：我在這裏。（以賽亞書 58:1-9上）

默想

以色列人以為禁食可以向神表忠，但生活卻離開神對公義生活的要求，這對你有何啟發，禁食又對你有甚麼屬靈意義？

祈禱

神啊！我們已開始了禁食，求祢施恩保守支持我們，使我們藉着肉身的克己，以真心誠意去遵行；因我們主耶穌基督、聖靈和祢，是永活的主、獨一的神、直到永永遠遠，阿們！



讀經

你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現；你的幽暗必變如正午。耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。那些出於你的人必修造久已荒廢之處；你要建立拆毀累代的根基。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的。你若在安息日掉轉你的腳步，在我聖日不以操作為喜樂，稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的；而且尊敬這日，不辦自己的私事，不隨自己的私意，不說自己的私話，你就以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕地的高處，又在你祖雅各的產業養育你。這是耶和華親口說的。你若在安息日掉轉你的腳步，在我聖日不以操作為喜樂，稱安息日為可喜樂的，稱耶和華的聖日為可尊重的；而且尊敬這日，不辦自己的私事，不隨自己的私意，不說自己的私話，你就以耶和華為樂。耶和華要使你乘駕地的高處，又在你祖雅各的產業養育你。這是耶和華親口說的。（以賽亞書 58：9下-14）

默想

神鼓勵以色列人守聖日，在這一天為尊重神的聖日，不辦自己的私事，以神為樂。近年來新冠疫情揮之不去，更會影響教會實體崇拜進行，甚至只有網上直播崇拜，先知以賽亞的忠告怎樣影響你守主日的態度？

祈禱

全能永恆的神啊！求祢以憐憫的心看顧我們的軟弱，為我們的一切危險和需求伸出祢的右手，幫助和保護我們；因我們主耶穌基督、聖靈和祢，是永活的主、獨一的神、直到永永遠遠，阿們！