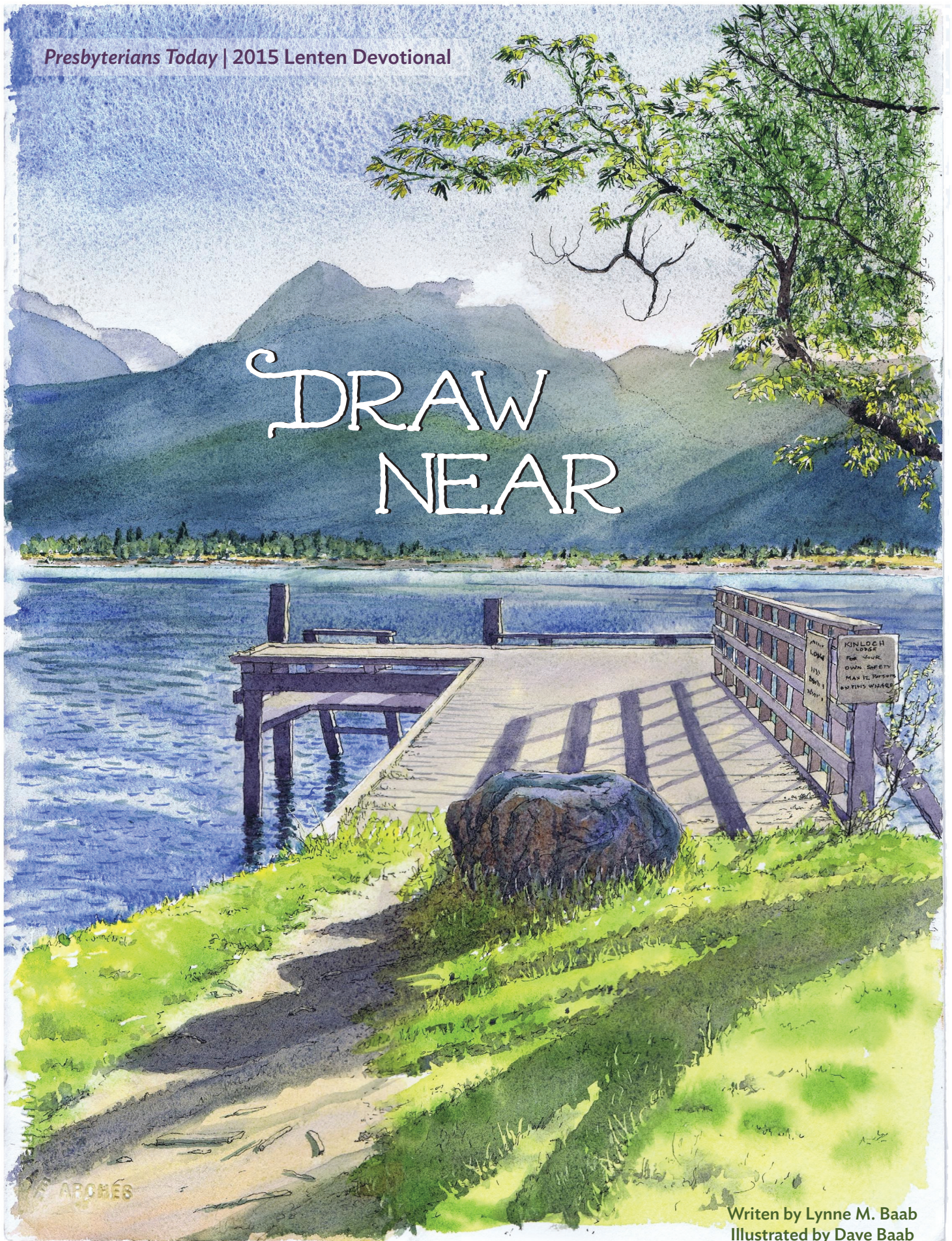


DRAW NEAR



Written by Lynne M. Baab
Illustrated by Dave Baab

亲近 DRAW NEAR

作者：琳·峇博(Lynne M. Baab)

给读者的话

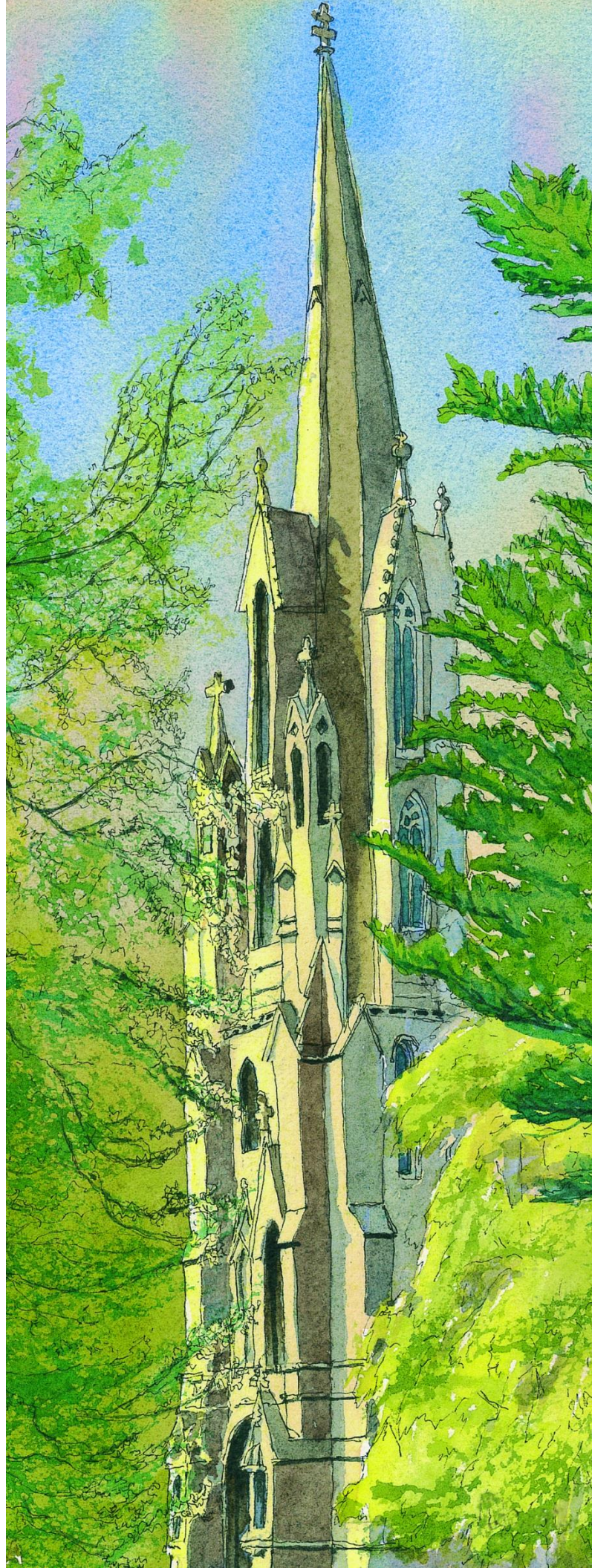
我们的大祭司并不是不能同情我们的软弱。相反地，我们的大祭司曾经像我们一样在各方面经历过试探，只是他没有犯罪。所以，我们应该大胆地来到上帝恩典的宝座前，好领受慈爱和恩典，作为我们及时的帮助。(希伯来书 4:15 - 16)

历史上，基督徒每逢大斋期都会特别想亲近上帝。有人禁食，有人祈祷，有人安排时间读经，也有人做庭园，每天步行，写信给上帝，或写灵修笔记，或寻求特别服事的机会。

今年的大斋期，我邀请你在灵修中来亲近上帝。我们将与诗篇的作者同行，因为诗篇一直被认为是圣经中祈祷的书。诗篇里的祈祷非常丰富而且热情洋溢，代表着多种不同的祈祷以及接近上帝的途径。表达不同的情境，如哀伤、忿怒、困惑、感恩、和喜乐。诗篇对我的信仰旅程十分重要，我当然也希望它们也能帮助你，引导你的全人到上帝的面前。

我为每天选定一首诗篇，每周有一个主题。我鼓励你详读每首诗篇。一边读一边随着其中的字句祷告。用诗篇祷告很有帮助的方法就是先将整首诗篇读完一遍，了解该诗篇的内容，接着再慢慢地读一次，且随着其中的字句祷告。大声朗读以及用诗篇祈祷，有很实际的帮助，因为能够让我们沉淀下来。最后用每天默想的问题，思考该诗篇对你生命的意义。

这些你祷告的诗篇都是耶稣曾引用或福音书作者提及的诗篇。这些诗篇会帮助我们与耶稣一同走完十字架以及复活的旅程。我们的大祭司耶稣在他世上的最后几周，曾面对引诱他背离原先使命的种种试探。他像我们一样在各方面经历过试探，只是他没有犯罪。因为耶稣的具体的经历和身份，以及耶稣在十字架上所成就的，我们可以有信心地亲近上帝。慈爱和恩典正在那里等着我们。





第一周 亲近

圣灰礼拜三

经文：诗篇 32 篇

罪恶蒙赦免、过犯被宽恕的人，他是多么有福啊！

在整个基督教历史，大斋期一直是忏悔的时节，是反省我们的罪与破碎，以及承认我们迫切的需要上帝的饶恕与恩典。当我们跟随耶稣走向十架，我们深知他的死与复活对我们超脱罪与破碎绝对的重要。此诗篇强调当我们向上帝完全认罪后所获得的自由。

默想问题

1. 「我闭口不认罪的时候…身心疲乏。」你曾有类似的经验吗？
2. 有哪些方面你希望能感觉诗人所描述的自由与喜乐？

赦免的上帝，当我亲近祢的时候，帮助我能够全然的诚实。

礼拜四

经文：诗篇 42、43 篇

我要仰望上帝，还要再颂讚他；他是拯救我的上帝。

「我要仰望上帝，还要再颂讚他；他是拯救我的上帝。」重复出现的这句话将诗篇 42 与 43 篇结合在一起。这二手诗篇的气氛是悲恸的，在痛苦、悲痛的回忆、与困境当中，迫切地渴望上帝的同在带来甦醒的指望。

默想问题

1. 你在哪些方面渴慕上帝的同在？你生命中什么事件或境遇触发此种渴慕？
2. 诗篇作者一再地强调「仰望上帝」。在这个大斋期中，你的渴望是什么？

给人希望的上帝，帮助我们学习诗人的样式，在祷告中将痛苦、悲伤的记忆、以及不幸交托给祢。当我们全然交托的时候，请赐给我们希望。

礼拜五

诗篇 98 篇

要向上主唱新歌！他行了奇伟的事。

圣经再三地提到上帝在我们当中行了新事。我们需要张大眼睛，才能看到那些新事，并且唱「新歌」。然而有时候我们并不想要「新事」，我们不要改变教会、或新的工作、或去爱新的人。我们要保持现状。要在变化的景况中看见上帝不变的爱与信实，有时候是很难的。

默想问题

1. 你认为自己无法看见并接受上帝行新事的最大障碍是什么？
2. 今年或大斋期以来，你有看到什么新事？你以为它们是来自上帝或其他来源？你是欢迎或拒绝它们？

主上帝：我要对你唱新歌，来回应你在我身上所成就的新事。请张开我的眼睛，叫我看见你的新事。

礼拜六

经文：诗篇 23 篇

上主是我的牧者，我一无缺乏。

从小初次听到这首美丽的诗篇就深深爱上了它。上帝虽然带出新事，祂也在我们熟悉的事物中工作。试试以不同的方式来处理这首大家熟悉且心爱的诗篇。尝试用它慢慢地祷告数次。当你祷告的时候，你可以用「你」替换在一至三节里面的「他」。完成每一行的时候，请稍微停顿，沈默片刻。

默想问题

1. 哪里是你的青草地？哪里是你安静的水边？哪里是你最黑暗的山谷？
2. 在今年的大斋期，你可以想想，上帝是牧者，祂会在哪方面帮助你亲近祂？

上帝我们的牧者，引导我们、修复我们，赐给我们祢的平安。帮助我们欢喜快乐于你丰盛的美善。





大斋期第一主日

经文：诗篇 145 篇

上主慈悲，充满怜悯；祂不轻易发怒，满有不变的爱。祂恩待众生；祂的恩慈及於一切被造物。

即使在大斋期，每个礼拜天基督徒都记得基督复活的喜悦。诗篇结尾的六篇都欢欣、活泼地歌颂上帝的作为与美善。我们在大斋期主日的灵修将采用这些赞美的诗篇。在真实生活中，悲痛与喜乐是同时存在的；诗篇很精辟地向我们显示，这两种情感在真实的祷告生活里面是完全不可缺少的。

默想问题

1. 在你目前的生活里，甚么因素让你无法赞美或感谢上帝？
2. 回想大斋期的这最初五天，指出你所经历到的一些情感。再想想你有什么可以赞美上帝的？

主耶稣，因祢的复活，我们赞美祢，复活带给我们许多礼物。求祢帮助我们，借着我们的悲伤和喜乐能够更亲近祢。

第二周 承认我们需要上帝

礼拜一

经文：诗篇 63 篇

我的灵要饱享盛筵；我要向祢唱欢乐的赞美诗。

我有一幅美丽的书法画系本诗篇的前五节，我深爱它，因它生动地回映我与忧郁症争战的经历。我迫切地需要从黑暗中解脱出来，而在那几年痛苦的时日我也的确偶而瞥见喜乐的亮光。那些满足的瞬间如同沙漠的泉水，是上帝给我的特别恩典。

默想问题

1. 你今天对上帝最渴慕的是什么？
2. 上帝如何满足你最深的渴慕？

恒久不变的爱的上帝，祢是我需要时的帮助，祢给我深度满足的时刻。帮助我将渴慕带到祢面前，让我看见祢奇妙的赐福。

礼拜二

经文：诗篇 46 篇

上帝是我们的避难所和力量，是我们患难中随时的帮助，我们也不惊惶。

诗篇真实的反映人生。我们的生活经常有如强大的地震或汹涌的海洋——当我们经历到职场的困难、人际的失意、财力的损失、或尤其是亲人的死亡。在那些巨大的挑战中，我们急需避难所以及力量的来源。另一方面，即使是面对「小」的焦虑或压力，我们也需要安全感与力量。

默想问题

1. 今天你焦虑中的大小震动是什么？你如何察觉上帝的同在？
2. 花点时间接受本首诗篇中上帝的邀请：「要停止战争，承认我是上帝」。

上帝啊！你是我们的避难所与力量，请让我们在混乱和焦虑中感受到祢的同在和平安。

礼拜三

经文：诗篇 124 篇

我们的帮助从上主来；祂是创造天地的主。

有些人有外在与他作对的敌人，有些人则有内在的敌人，从里面以情感或思想攻击他。无论你有外在或里面的敌人，上帝都愿意保护我们。没有上帝，「洪水早已卷走了我们。」因祂，所以，我们能「像鸟儿挣脱猎人的罗网。」

默想问题

1. 当你想到你生命中的敌人，会是什么，或是谁？
2. 上帝如何由你敌人手中拯救你？

上帝啊，帮助我们看见你保护的手一直在我们的生命中做工，教导我们知道感恩。



礼拜四

经文：诗篇 121 篇

我的帮助从上主来；祂是创造天地的主。

你是否想过，若上帝睡着了——若上帝未照顾你或这世界？这篇诗篇极贴切生动地形容大家共同的恐惧与肯定上帝并不打盹。上帝无时无刻地在帮助我们。请注意这篇所谈及的可怕威胁与危险，还有肯定上帝全天候的帮助。

默想问题

1. 回想你的生命，上帝帮助你走过些什么焦虑不安的景况？
2. 你今天最大的焦虑是什么？列举那些萦绕心中的恐惧，用本篇的话语来祷告。

上帝，我们的帮助者，帮助我们确信祢永远与我们同在，即使我们的世界似乎支离破碎。

礼拜五

经文：诗篇 126 篇

带着种子流泪出去的人，要抱着禾捆欢乐地回来。

在艰困以及伤心的时刻，我们需要上帝。我们需要上帝将悲伤化为喜乐。这首诗篇肯定上帝是将痛苦转化为喜乐的动力。

默想问题

1. 回想你生命中从悲伤转化为喜悦的那一刻，有哪方面你看出是上帝的作为，哪方面你认为自己带出的转变？
2. 如果你要上帝今天「翻转你的命运」，你会要什么？你想这儿指的是财富吗？

使人回复的上帝。我承认我常常无法看见祢是如何从悲伤带出喜乐。帮助我看见祢慈爱的手带给我的甦醒。

礼拜六

经文：诗篇 62 篇

我安静等候上帝；祂是我的拯救者。

在本首诗篇中「惟独」共出现三次。诗篇的作者惟独等候上帝，他确认惟独上帝是磐石、拯救、与堡垒。我们 21 世纪消费文化的世界，许多上帝以外的事物都诱使我们把希望寄托在它们之上，例如金钱、工作、体形、家庭、学识、以及各种各样的娱乐。

默想问题

1. 你的生命中，有些什么事物取代了上帝的位置？什么引诱你删除你对上帝该有的「惟独」？
2. 如果你必须完成此句声明，你要填上什么？惟独上帝是我的_____。

上帝，祢是我的拯救、磐石、堡垒、和解放者，帮助我在经历你的力量与慈爱中成长，让我能惟独依靠祢。

大斋期第二主日

经文：诗篇 146 篇

我有生之日要歌颂他；我要一生一世歌颂我的上帝。

诗篇作者的赞美之歌，来自回想上帝对他们真实生活的接触。当你读本首诗篇并祷告的时候，心中请记住过去这个礼拜的诗篇所专注的承认你对上帝的需要。

默想问题

1. 当你回顾过去的这个礼拜，有那些上帝的特性或作为是你觉得最需要感恩的？
2. 这些上帝的特质与作为有哪方面对你的敬拜与歌颂有特别的提示？

上帝，我们的创造主！求祢帮助我们、叫我们得自由、提昇我们、看顾我们、而且疼爱我们。帮助我们打开心怀高声欢唱，歌颂你。我们爱你。

第三周 感恩

礼拜一

经文：诗篇 136 篇

要感谢天上的上帝；祂的慈爱永远长存。

有些现代作者建议我们列下我们要感恩的事项。这些可以是最近或过去值得感恩的事情。诗篇 136 就像根据以色列的历史而列的感恩事项表。每一个反覆句都鼓励我们看待每一件事都是上帝坚定、永远长存的爱。

默想问题：

1. 什么是阻碍你感恩的最大障碍？你怎么克服它们呢？
2. 请列举或说出你需要感恩的 10 件事情。使用本首诗篇的反覆句来强调它们。

上帝啊，感谢你对我们全方位的眷顾。求你让我们看见你的眷顾是你对我们永恒不变的爱。

礼拜二

经文：诗篇 92 篇

上主啊，向你献上感谢是多么好！至高者啊，歌颂你是多么美！

当我们以赞美和敬拜来荣耀上帝的时候，我们也同时给自己带来极大好处。献上感恩对我们的心灵有着极大的助益，它让我们更容易看见上帝的赐福。诗人说：「祢…使我喜乐。」提醒我们必须时常选择感恩好让我们可以经历心灵的喜乐。

默想问题：

1. 什么是今天你最需要感恩的事？
2. 当你指出让你感恩的事项时，有什么感觉？有感觉到比较少焦虑或愤怒吗？你要如何拨出更多的时间做些让你开心的事情呢？

啊！至高者，帮助我能在清晨宣告你永存的爱，夜晚确认你的信实。打开我的眼睛，帮助我看见你的美善，好让我拥有一颗喜乐的心。

礼拜三

经文：诗篇 134 篇

上主的仆人们哪，要颂讚上主。

求上帝赐福我们是极为普遍的，但祝福上帝却是这么一回事？当我们祝福上帝时，我们同时赞美上帝。当我们求上帝赐福我们时，我们不是祈求物质上的幸运或富裕，我们祈求希望、医治、信心和勇气。我们祝福上帝时，我们会要求成为耶稣至上祝福的蒙福者（太 5：1-12）：仁慈待人，促进和平，心地纯洁。我们以成为他人的祝福来祝福上帝。

默想问题

1. 今天，你要以什么来祝福上帝？
2. 你可以怎么成为他人的祝福？

上帝啊，祢的赐福超越我们所可以理解。我们常常无法看见祢的祝福。请帮助我们察觉祢的美善，也知道用感恩和赞美来回应。

礼拜四

经文：诗篇 116 篇

我爱上主，因为他垂听我；他垂听我的祷告。

当不如意的事情发生时——也许是至爱的去世——上帝拯救我们脱离许多的恐惧和悲痛，那是相当的纾解（虽然最糟的事可能还存在）。「我要怎样报答上主赐给我的一切厚恩呢？」诗人问。爱，感恩，忠实的服从和在主里安息就是诗人的回应。

默想问题：

1. 在你的生命中，什么事物阻碍你看见上帝在危机时刻对你的帮助？所谓「拯救」是指危机完全过去，或代表危机中信心的坚持？
2. 在你的生命中，你是否能想到有某一个时刻有著像诗篇所说的释放？用些时间为这些事向上帝献上感恩。

上帝啊！求祢垂听我的哭求。帮助我看见祢在我生命中的作为，给我一颗感恩的心。

礼拜五

经文：诗篇 1 篇

他像移植溪水边的果树，按季节结果子，叶子也不凋零。

我和丈夫尝试每个礼拜拨出一些时间一起作谢恩祷告。多年来对上帝的感恩让我看见我有好多东西可以感谢。经文中栽植在水边的隐喻提醒我要多留意生命中的果实和绿叶。

默想问题：

1. 今天的你要为哪些上帝在你生命中的美好果实，绿叶，和征象而感恩呢？
2. 现在，试着想像你的根深入上帝恩慈的活水。该表象怎么展现在你的生活中？

赐给绿树和甜美果实的上帝，求祢帮助我发现和感谢祢在我生命带出丰盛的果实。

礼拜六

经文：诗篇 47 篇

要敬畏至高的上主；祂是大君王，统治全世界。

「了不起」这个常被引用的语词，已经失去了它的原意：「引发敬畏的心」。当你用本诗篇祷告的时候，想想一些关于上帝和上帝的作为，那些会让你觉得敬畏（尊敬，畏惧）的事。想想你生命中有什么地方会让你觉得对上帝产生敬畏。

默想问题：

1. 在诗篇作者的时代，君王让人觉得敬畏。今天有些什么关于敬畏的类比，我们可以用来形容上帝的呢？
2. 你可否把敬畏融入成为每天生活的一部分？

上帝，感动我和带领我们的手来拍掌，赞美祢。让我们见证祢的伟大，和祢的神秘 - 好让我们的生命充满热情。



大斋期第三主日

经文：诗篇 147 篇

唱歌颂讚我们的上帝是多么美善！赞美他是多么愉快，多么合宜！

诗篇 147 读起来就像一篇感恩的日志。诗篇的作者交织在数算上帝对人周全的照顾和赞美上帝对所有受造物充裕供给。考虑开始动笔写感恩日志，记录你的感恩事项。

默想问题：

1. 今天你要如何感谢上帝对受造物和人类生命的供给？上帝又如何供应你和你所爱的人？
2. 经过一个礼拜的感恩祷告后，花些时间思考你要如何让感恩来引导你的生活。

创造和救赎的上帝，请祢让我们看见祢在这世界奇妙的作为，帮助我们会赞美以及感谢祢为我们所做的一切。

第四周 全地属于上帝

礼拜一

经文：诗篇 19 篇

诸天宣布上帝的荣耀；穹苍传扬祂的作为。

圣经是上帝的话语，诗人称之为「上帝的律法」。透过圣经，我们学习到上帝对全人类永远的爱以及祂赐下耶稣基督。上帝也借由大自然对我们发声，告诉我们上帝的美善，创造之巧妙，和祂对所有受造物的关爱。正因为全地均属于上帝，当我们从圣经领受上帝启示真理的同时，我们也能冀望由祂所造的万物，经常聆听到祂的声音。

默想问题：

1. 你从哪里听见上帝的声音？从大自然，圣经，或其他地方？
2. 最近你有从大自然或圣经，听到上帝给你的特别信息吗？

上帝啊，愿我们随时都能够侧耳倾听祢的真理，无论祢在何处或如何向我们显明。

礼拜二

经文：诗篇第 104 篇

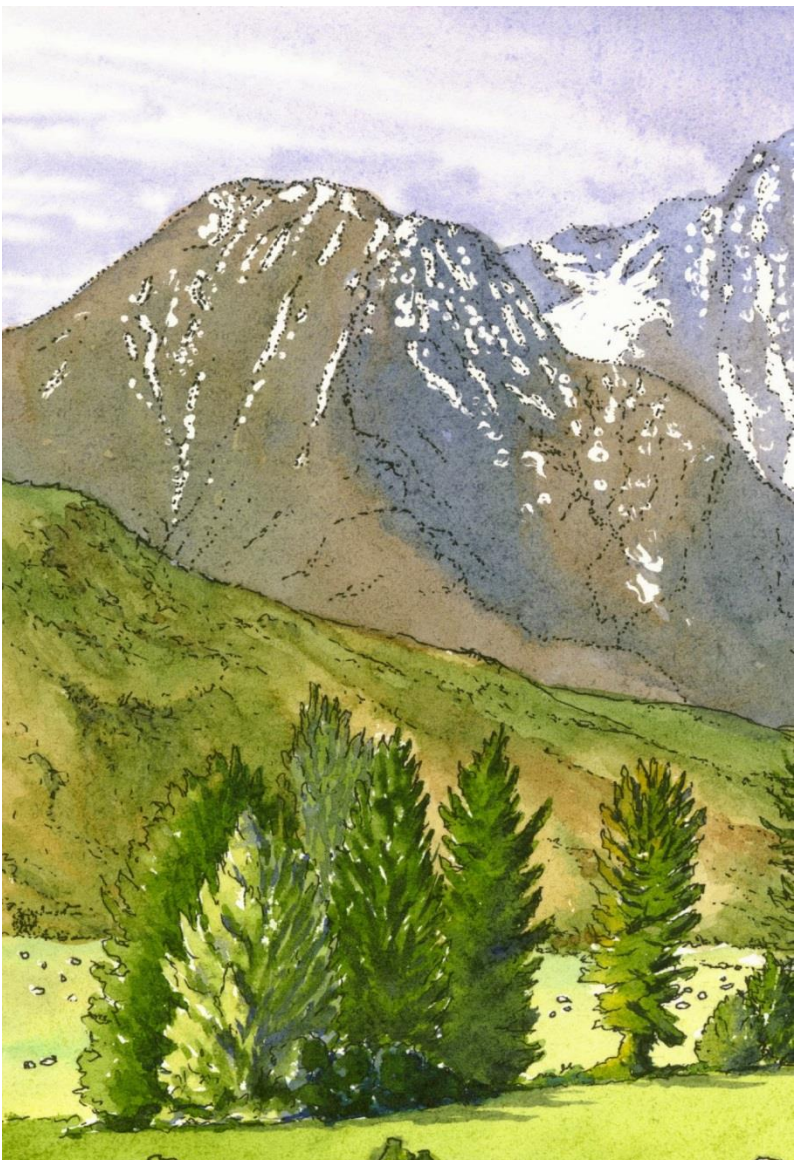
上主啊，你的创造繁多。这一切都是你智慧的果实；遍地充满了你的造物。

上帝创造了全地又供应一切所有：海洋，泉源，河流；飞鸟，海中生物，以及其他动物；绿草，植物，树木。所有的受造物都寻求上帝「按照时节的餵养」，而人类也不能自外，必须完全依靠上帝。我们的每一口气息都是上帝的恩典。

默想问题：

1. 美国文化崇尚独立自主。你认为上帝为何要我们意识到对祂的依靠（以及彼此的互相依存）？
2. 有哪一方面你认为比较不须要依靠上帝？

我的创造者和供应者上帝，帮助我能体认到我多么需要依靠祢，也帮助我能从四周的受造物看见祢手的奇妙作为。



礼拜三

经文:诗篇第8篇

啊,人算甚么,你竟顾念他!必朽的人算甚么,你竟关怀他!

你曾仰望满天星斗而感觉自己的渺小与微不足道吗?上帝和祂所创造的宇宙比起我们巨大太多了。但是,诗篇第8篇也肯定上帝赋予我们在这个世界上一个特殊的角色——我们是照管祂花园的园丁。当我们尊崇上帝创造的华美,和照顾祂所造之物的同时,我们必须牢记这一切都属于上帝。

默想问题:

1. 什么景况,让你感觉到你的微小?你又如何感觉到你的重要性?
2. 你如何被呼召成为上帝所造之物的照顾者?

喔,上主,我们的大君王,祢的圣名在全地何其荣美。帮助我们用喜乐的心照顾祢所造的一切。

礼拜四

经文:诗篇第67篇

土地生产穀物;上帝——我们的上帝赐福给我们。

大地的丰富是上帝对全人类赐福的记号和对全地称颂这位万有主宰的呼召。每一朵花、云彩、高山、湖泊、海滨、果树、田野的五谷都在述说上帝的创意、供应、与祝福,并呼唤我们赞美上帝。地上的全人类都依靠上帝的美善。

默想问题:

1. 当你看着大地,你在哪里看见上帝的丰富?
2. 何种威胁会剥削或除灭上帝的丰富?

创造万物的上帝,给我们眼睛能够看见祢所造万物的华美和丰富。用祢的脸光照我们,好叫全地都明白祢的道路。



礼拜五

经文:诗篇第 95 篇

祂是我们的上帝；我们是祂牧养的子民，是祂带领的羊群。

与物质世界相同—高山、海洋和陆地—都属于上帝并受祂保护，诗人确认我们人类亦属上帝。此种归属好比牧羊人对羊群温柔的照顾。羊群跟随牧羊人的声音，牧羊人保护并带领羊群到有食物与水源之地。

默想问题：

1. 什么情形下你不认为自己是主的羊？
2. 什么情形下你认为自己是上主手中照顾保护的羊？

上帝是我们的牧者，我们需要祢的保护和引导。赐给我们顺服的心，愿意听从祢的声音并跟随祢。

礼拜六

经文:诗篇第 96 篇

地上万民都要颂讚上主；要赞美他的荣耀和大能。

诗篇 96 篇呼召全地和全人类敬拜创造他们的上帝。与其它诗篇不同，本首诗篇更具备了全球国际观，确认上帝是一切万物的主宰并且祂最终要用公义和真理来审判全人类。

默想问题：

1. 你认为这个世界现在最需要什么审判？若这世界宣告「基督是主」会有什么改变？
2. 在你生命中，你曾在哪里看见过公义和真理的实现？何处能有更多的公义？

上帝我们的创造主，帮助我们与所有祢的创造一同怀抱感恩，欢呼来歌颂祢。



大齋期第四主日

经文：诗篇第 148 篇

要赞美上主！你们要从天上颂讚上主；你们要在高天颂讚祂。祂的众天使啊，你们要颂讚祂。祂的众天军啊，你们要颂讚祂。

诗人敦促所有的受造物来赞美上帝：天使、太阳、月亮、星辰、海兽、火燄、雹、雪、霜、山岭、群峰、果树、柏木、动物、牲畜、爬虫、和飞鸟。无有遗漏。

默想问题：

1. 你的敬拜生活中有遗漏了什么人或物吗？什么原因妨碍上帝所造之物或人与你一同敬拜呢？
2. 若你真正相信所有万物都属于上帝，你的生活会有得怎样的不同？

上主，惟有祢的名配得尊崇，祢的荣光超越天地之上。帮助我每天赞美敬拜祢。

第五周 在上帝面前诚实

礼拜一

经文：诗篇 102 篇

在我陷入困境的日子，求你不要躲开不理我。

我生长在一个完全不容许任何形式抱怨的家庭。负面情绪会被看成「无病呻吟」或「态度不佳」。我青少年时期情绪起伏甚大，我对内心的痛苦思想和困扰情感不知所措。当我二十几岁时发现诗篇的作者在上帝面前的诚实，公开宣泄他们的抱怨，让我深觉如释重负。

默想问题

1. 你如何保持诚实而不落於负面形式？
2. 你有什么苦恼或痛楚今天想要告诉上帝？

上帝我们的帮助，我们想要肯定祢在我们生命中的角色，同时也对祢诚实说出我们的需要，请赐给我们智慧，让我们得以两者兼顾。

礼拜二

经文：诗篇 130 篇

上主啊，我在绝望中求告你。主啊，求你垂听我的哀号；求你听我求助的呼声。

想像你是个守夜者，想像你多期待早晨的到来，尤其是破晓前又冷又黑暗的时分。诗人运用那样的图画表达他如何渴慕上帝的帮助与饶恕。我们的广告文化叫我们很容易相信上帝之外的事物会满足我们的渴求。

默想问题

1. 你生命中有什么欠缺，让你感受到极大的痛苦？有什么破洞需要上帝来填补？
2. 有哪些上帝之外的事物，似乎满足了你的渴求？

给人希望与慈爱长存的上帝啊！帮助我诚实面对我的渴求，让它们引导我归向你。

礼拜三

经文：诗篇 51 篇

上帝啊，求你为我造一颗纯洁的心；求你赐给我一个又新又忠诚的灵。

传统认为大卫跟拔示巴通奸被揭发之后作了本诗篇（撒母耳记下 11:1 - 12:25），它是认罪与忏悔的诗篇。当我们在此大斋期跟著耶稣走向十字架时，上帝邀请我们诚实面对自己的罪与破碎，以及饶恕与疗伤的需要。

默想问题

1. 今天你需要祈求上帝在哪方面给你一颗「纯洁的心」？你是如何抗拒而不愿承认这个事实？
2. 你是蒙上帝饶恕的人，在你生命中，有谁需要你的饶恕？

上帝啊！因著祢永远长存的慈爱，怜悯我；因著祢丰盛的慈悲，除掉我的过犯。

礼拜四

经文：诗篇 139 篇

上主啊，祢洞察我，祢认识我。

全然为人所知是我们当中很多人最大的恐惧之一。我们害怕被人看见，担心他们因厌恶而离去。然而，有能接受我们，爱我们的完全知己，又是我们最深的渴望。我们最亲近的朋友和家人就是最知道我们又爱我们的人。那份爱叫我们更信任他们，更推心置腹。这首诗篇肯定上帝知之甚微。这种想法有时听来甚为可怕，但它提醒我们上帝全然认识我们并且爱我们，甚至超过我们的至亲好友。

默想问题

1. 想到上帝将你看得全然透彻，会帮助你对上帝完全诚实吗？
2. 你生命中有哪部份是你怕与上帝或他人分享的？若你意识到即使你的真相无从隐瞒，你仍会被爱，这对你有什么特别的意义？

慈爱的上帝，帮助我感受到祢认识我并且爱我。

礼拜五

经文：诗篇 123 篇

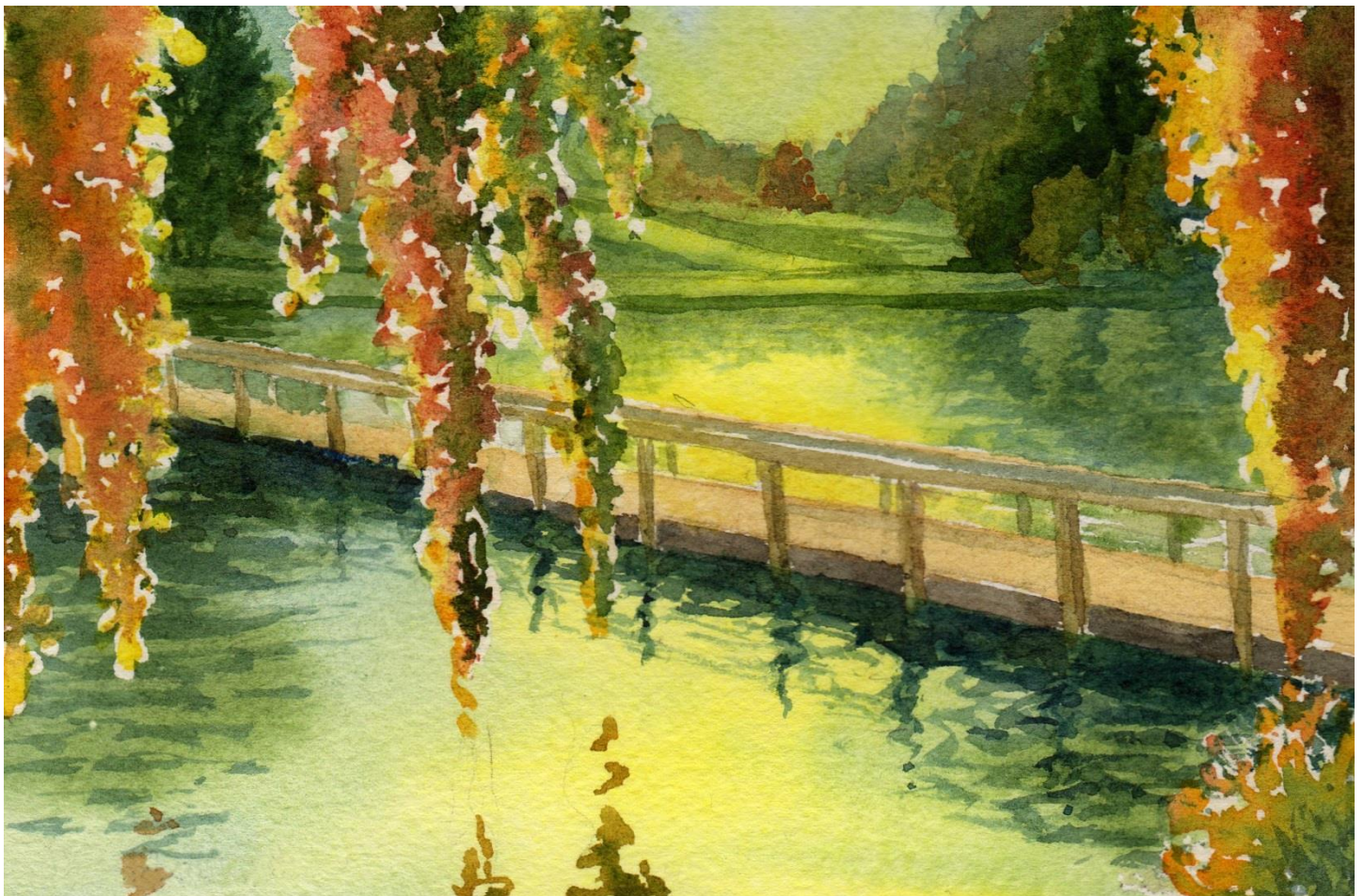
上主啊，求你怜悯，求你怜悯我们。

用此诗篇祈祷需要看自己如仆人。我们的文化看重干练、美丽容貌、和自我吹捧，这要求太过火了。在上帝面前完全诚实，挑战我们面对自我的骄傲如外貌、钱财、所有物、家庭、成就等等。除非我们承认有需要，否则我们无法要求怜悯。

思考问题：

1. 你生命中最可能自傲的是什么？
2. 我们文化中追求成功的价值观给我们很多压力。作为仆人，在哪方面让你找到安慰与解脱？

主啊！祢坐在天堂的宝座。我希望当祢的仆人，但有时候这样的看法让我焦躁不安。帮助我诚实面对自己需要你的怜悯与引导。



礼拜六

经文：诗篇 73 篇

我的身心会衰败；但上帝是我的力量，永远是我所需要的一切。

诗篇 73 篇详述一个有力的内在历程。诗人为恶者得到兴盛感到忿怒。这诗篇从一开始就论述恶人有这样的幸运就是不对。后来，在他进入「上帝的殿堂」之后，他了解到上帝仍掌管一切。这种对上帝的权能的认知，让诗人肯定上帝的爱与关怀。

默想问题

1. 什么景况最叫你愤愤不平？将你的忿怒诚实地带到上帝面前。
2. 你能记得上帝曾在什么实例中回答你所关心的事，让你能够在罪恶嚣张的世界中肯定上帝的美善？

上帝啊，当我生气的时候，帮助我能将我的忿怒带到祢的面前，让祢引导我去实现正义。

大齋期第五主日

经文：诗篇 150 篇

要吹号颂讚他；要弹琴奏瑟颂讚祂。

我的声音薄弱，我发现在教会中很难跟著大家一起唱。但我能弹琴，我弹奏时可以完全体会这首诗篇的描述：我感觉到自己加入「一切有生命的被造物」一同赞美上帝。钢琴也帮助我带出不同的情感给上帝。

默想问题

1. 哪一首诗歌或音乐形式让你觉得更接近上帝？为何那种音乐对你会有特别的意义？
2. 音乐如何帮助你诚实地面对上帝？

上帝啊！祢创造了声音与和声。帮助我今天唱出对祢的赞美，让我能欢乐地享受这美妙的音乐而且能更接近你。

第六周 住在上帝里面

礼拜一

经文：诗篇 90 篇

主啊，世世代代祢是我们的居所。

家可能有不同的意义：包括房子或公寓，我们长大的地方，所住的小镇或城市，以及所属公民籍的国家。诗篇 90 篇的作者被认为是摩西，他曾住过奴隶棚、皇宫、沙漠中帐篷。这诗篇肯定说不论我们身居何处，上帝是我们真正的家。诗篇同时鼓励我们知晓我们在世上的时日甚短。

默想问题

1. 家，对你而言有何意义？是一个地方、一组人、一个感觉、一个味道、一些价值观？
2. 你如何经验到上帝是你真正的家？

上帝啊，祢是创造主！帮助我体验祢是我真正的家。

礼拜二

经文：诗篇 133 篇

弟兄姊妹和睦相处是多么幸福，多么快乐！

我们以个人身份同时也是群体住在上帝里面。本诗篇第一个隐喻——贵重香膏流满面颊与胡须——对我们也许没有共鸣，但其浓烈说明了人生和谐的亲密与享受。

默想问题

1. 你在何处经验到人们的合一？又在何处觉得欠缺？
2. 想想你生命中有谁对你如朝露或贵重香膏？今天对他致上感谢。

上帝啊！赐给我们祢的爱，好让我们爱周边的人，大家一同住在祢里面。

礼拜三

经文：诗篇 24 篇

谁有权攀登上主的山？谁可以进入祂的圣殿？

我们生命中有太多因素叫我们觉得不配住在上帝里面。也许就在昨天，超过一万次了，我吃太多或渴求於我并不需要的东西。或许我工作时间太长而无精力给家人。透过耶稣的死与复活，我们得以免於这些阻碍，受接纳进入上帝的面前。

默想问题

1. 什么让你自觉不配於住在上帝的面前？
2. 今日有哪方面你觉得需要上帝的恩典，使你确信上帝爱你并欢迎你？

全地的上帝啊！祢欢迎我们如同祢疼爱的儿女，透过耶稣基督祢使我们变为圣洁。帮助我们接受祢的赦免与慈爱。

礼拜四

经文：诗篇 131 篇

我安适满足，像断奶的婴儿倚偎在母亲怀里，我的心宁静。

正在吃奶的小孩常爬到母亲的怀里想要食物。已断奶者则纯粹喜欢待在那儿。母亲给他安慰、伴随、照顾、滋养，而孩子全部吸收。诗篇作者似乎在说，若平静安定我们的心灵，我们便能住在上帝里面。

默想问题

1. 什么事阻碍你心灵的平静安定？
2. 现在花些时间安静自己，默思或祷告。想像你在上帝怀里，如幼儿在母亲怀中。

爱我们的上帝，帮助我亲近你如同已断奶的小孩。叫我全然吸收你的安慰、伴随、眷顾、和滋养。



礼拜五

经文：诗篇 100 篇

要知道上主是上帝，祂创造了我们，我们属于祂。

因为上帝创造我们，又在耶稣基督里救赎我们，我们属于上帝。我们无须担心隸属于什么暴君、善变的上司、或任何威胁到我们生命的权威，譬如职业或分期付款。当然这也说明我们的生命不属于自己，那可能甚难接受。为了要住在上帝里面，我们一定要同意，我们的生命是上帝的而非自己的。

默想问题

1. 什么让你不相信属于上帝是一种恩赐与喜乐？
2. 你能做什么来表现你属于上帝？

至善至美又满有爱心与信实的上帝，我们要欢欣鼓舞因我们属于祢，我们要喜乐地敬拜祢因祢赐给生命。



礼拜六

经文：诗篇 84 篇

在你的殿宇住一天，胜过在别处住千日。

连小鸟儿都觉得在上帝里面安然自如。我们也受邀安顿在上帝面前。当你朗读并随着这温柔诗篇祈祷时，请回顾过去一周你沉思并祷告住在上帝里面的经验。

默想问题

1. 什么习惯或作法帮助你体验住在上帝里的甜美？
2. 在你的生命中，何时何地你曾享受过在上帝里的美妙？如耶稣一样，将与上帝同住的喜悦带入受难周的痛苦中。

上帝啊，帮助我渴慕祢，让我经验到住在祢里面的甜美与喜乐，虽然邪恶与痛苦似乎如此地强烈。

棕树枝主日

经文：诗篇 118

奉耶和華名来的是应当称颂的！

今天我们纪念耶稣凯旋进入耶路撒冷(约翰福音 12:12-15)，群众用棕树枝欢迎他并欢唱诗篇 118 篇。很可能欢迎人潮中一些人，也正是几日后叫喊「钉他十字架」的人。这样易变无常也是我们自身的写照。

默想问题

1. 你与上帝的关系有过易变无常吗？耶稣的事工与教导中有让你也觉得反感的部分吗？
2. 既然你也是反覆无常，什么因素帮助你又回来住在上帝里面？

上帝啊，祢了解我透彻之至。当我这一刻爱祢下一刻又反对祢时，请怜悯我，赦免我，让我回到祢怀中。

圣周(受难周)

在十字架的路上与耶稣同行

礼拜一

经文：诗篇 27

要信靠上主！要坚强壮胆！要信靠上主！

在耶稣地上的最后一周，这首诗篇给耶稣激励的力量，使他能面对宗教领袖的挑战，以及所拣选门徒的背叛。在争战中，我们都需要上帝的力量。当你朗读并以本诗篇祷告时，想像你自己本周与耶稣一起，借着寻求以及信靠上帝来得到力量和安慰。

默想问题：

1. 在哪方面，今天你需要上帝成为你的光，拯救，以及保障。
2. 「耶和華啊，祢的面我正寻求。」对你的意义是什么？

上帝我们的光，拯救，以及保障，帮助我们在艰困的境遇中会亲近以及信靠祢。

礼拜二

经文：诗篇 91

我要拯救爱我的人；我要保护敬拜我的人。

当耶稣面对试探的时候，撒但曾引用本首诗篇的 11、12 节企图说服耶稣，即使他违背天父，他的父亲也会保护他(马太 4:6)。但是，耶稣选择顺服上帝，不仅在试探的时刻，也在他走向十字架的路上。本首诗篇在耶稣面对死亡的时候，给了他力量。

默想问题：

1. 当你想到上帝是避难所和庇荫时，你心有什么图像或感觉？
2. 今天在你生活的哪个领域，你需要上帝成为你的避难所和庇荫？

上帝，我们的避难所、庇荫、保护、和堡垒，当我们陷於恐惧的时候，帮助我们爱祢和信靠祢。

礼拜三

经文：诗篇 69 篇

上主啊，求祢照祢慈爱的美善答允我；求祢照祢深厚的仁慈看顾我。

诗篇 69 篇是福音书最常引用的诗篇，特别在受难周，约翰 15:25 和 19:28 是出自本诗篇。整首诗篇的气氛，那种入骨的悲痛以及呼求拯救，都与受难周耶稣走向十字架的事件相呼唤。当你用本首诗篇祷告的时候，请想像你是与耶稣一起祷告。

默想问题：

1. 你现在需要的拯救是什么？你的社群和世界前面所需要的拯救是什么？
2. 当你和耶稣一同走向十字架，感受到他悲痛的时候，你有什么要感谢他的？

主耶稣，我把你视为理所当然，我忘记祢的受苦是为了我，为所有人类，以及所有的受造物。帮助我更深的看见祢的爱。



濯足礼拜四

经文：诗篇 41 篇

甚至我最推心置腹的知己朋友，吃过我的饭的人，也用脚踢我。

今天我们纪念耶稣和他门徒的最后晚餐，他教导他们并且为他们祷告(约翰 13-17 章)。犹大和其他的门徒与耶稣一起用餐，然后离开背叛耶稣(约翰 18:1-11)。我们很容易看犹大所做是单独个人的行为，但我们所有人其实都有背弃所爱之人的倾向。

默想问题：

1. 你曾做些什么对你所爱之人不仁慈的言行，以至於他们感到被背叛？
2. 当你曾对他人有不仁慈的言行时，什么因素帮助你转向上帝寻求宽恕？

主啊！在我里面有非常强烈背叛的能量。我得罪了你，求你施恩，医治我。

受难礼拜五

经文：诗篇 22 篇

我的精力消失，像泼在地上的水。我的骨头都脱了节；我的心像蜡块融化在内脏。我的喉咙像尘土一样枯干，舌头黏在牙床上。你竟让我在尘土中等死。

诗篇 22 篇是一首从痛苦及羞辱中呼求拯救的诗篇，也是福音书最常引用的诗篇。约翰在描述士兵为耶稣的内衣抽签：「他们…又为我的内衣抽签」(约翰 19:24)，以及死前的口渴：「我口渴」(约翰 19:28)，最后耶稣顺服到死，带给我们上帝的救恩和平安所说的「成了」(约翰 19:28)都出自本首诗篇。

默想问题

1. 你从耶稣的死，最需要学习的是什么？
2. 花些时间，安静，注视耶稣的死所带给你的礼物。

主耶稣，我的赎回者和救主，谢谢你为我牺牲。感谢你十字架伟大的爱。

礼拜六

经文：诗篇 34 篇

义人遭遇许多患难，但是上主救他脱离这一切。上主保全他，连一根骨头也不被折断。

昨天我们纪念耶稣的死以及应验旧约圣经的预言；在十字架上「他的骨头连一根也不可打断。」(约翰 19:36) 明天我们将庆祝上帝让耶稣从死里复活。今天我们在哀伤与喜乐之间，挫败与胜利之间等待。在信仰旅途中，这种相对的冲突是实际时常有的。我们知道上帝的美善，但我们住在破碎的世界当中。

默想问题：

1. 上帝曾从什么苦恼当中拯救你？
2. 你现时有什么苦恼等待上帝拯救你？

慈爱的上帝，我要体验你的美善。在我呼求救援的时候，帮助我看见你拯救之道。

复活主日

经文：诗篇 103 篇

我的灵啊，要颂讚上主，不要忘记他的仁慈。

诗篇 103 篇专注在上帝是伟大的救赎主，祂赦免我们所有的罪，从深渊中拯救我们，并且以不变的爱和慈悲作为我们的冠冕。当你朗读并用本首诗篇祷告的时候，注视所有上帝拯救和眷顾你的方式。

默想问题：

1. 花些时间回顾你今年大斋期的旅程。你有发现亲近上帝新的途径吗？
2. 有些什么祷告的方式，在复活节之后你会继续运用？

基督已经复活！主上帝，因你的恩惠、全力、和权能，我们赞美你！帮助我们今天和所有的受造物一起赞美你。帮助我们看见亲近你最好的途径。因你的慈爱形塑我们，维护我们，并呼召我们回应，帮助我们愿意在服务和使命中对祂献上生命。



Presbyterians Today
2015 大斋期每日灵修

作者

琳恩·峇博(Lynne M. Baab, PhD) 关于基督徒灵修操练有非常丰富的著作,包括《遵守安息日》,《禁食》,《共享喜乐:教会的属灵操练》,她最近的一本书是《倾听的大能:营建使命和服事的技巧》。琳恩是美国长老会的牧师,出身西雅图,现在与丈夫住在纽西兰的敦林(Dunedin),担任牧会神学的教授。她有个人网页和部落格,lynnebaab.com。

翻译

陈秀真 蔡笃真 李光宗 李德良
校译
蔡笃真牧师

插画

Dave Baab is a retired periodontist and dental educator who has been sketching all his life. Now living in New Zealand, he is a member of the Otago Art Society.

Reprints

A limited number of reprints are available. Single copy, \$4.50; 2-9 copies, \$3.50 each; 10-99 copies, \$2.50 each; 100-249 copies, \$1.95 each; 250 or more, \$1.65 each, plus shipping and handling. Call 800-524-2612 and ask for PDS 17116-14-013.

Order online at pcusa.org/today

圣经经文采自现代中文译本

Copyright © 2014. All rights reserved.

PDS 17116-14-013

Presbyterians Today

Presbyterian Mission Agency

Presbyterian Church (U.S.A.)