

## 詩篇 46: 1, 10, 11

「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」

「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」

「萬軍之耶和華與我們同在；雅各的神是我們的避難所！」

這兩年因為新冠疫情，我們的生活受到了很大的影響，這才真正地發現，人真的很脆弱，就算不生病、身體健康，生活也都有了翻天覆地的變化：保持社交距離、出門戴口罩、避免群聚、常常洗手消毒……讓人忍不住想問：「這樣要到什麼時候呢？」

不只是身體，心理層面所受的影響也不容小覷。孩子們停課、大人停班、經濟壓力和教養壓力雙管齊下，讓親子關係和夫妻關係都陷入緊繃……種種的困難都讓人感到焦慮和沮喪，失去樂觀和信心。

我們常常靠著自己的努力證明自己可以：努力防疫，努力維持健康，努力維持正常生活，努力證明自己可以不靠別人。我們卻忘記了，神喜悅我們全心倚靠祂。不只是倚靠祂，相信祂，更要凡事交託給祂。祂要做我們的避難所，在患難中幫助我們。我們也要從神那裏得到安息，因為不論在任何處境，神都與我們同在；不論外面的世界如何改變，神永遠不改變！

### 一起來禱告：

親愛的主耶穌，是的，祢的話語說：祢是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以不管外在如何改變，我也不害怕！

主耶穌祢是我的幫助！當我有需要的時候，祢隨時都在。山雖動搖、地雖改變、但祢永遠不改變！雅各的神是我的避難所，萬軍之耶和華必與我同在！感謝禱告是奉我主耶穌得勝的名求 阿們。

-- 宜瑾

#波特蘭恩典之路

#詩篇靈修短文

#詩篇 46 篇