

从黑暗走向
璀璨之光

2016年大斋节期灵修思语

从黑暗走向璀璨之光
——2016年大斋节期灵修思语

Copyright© 2016 by The Bible Society® of Singapore
All rights reserved.

引用经文：中文圣经和合本修订版
Scripture quotations from Revised Chinese Union Version
Copyright© 2010 Hong Kong Bible Society



新加坡基督教会协会委托
新加坡圣经公会制作发行

Front cover photos:
Photo of man © Freemailimages.com/Mateusz Stachowski
Yellow vector image © Freepik.com

新加坡圣经公会
The Bible Society of Singapore
7 Armenian Street, Bible House
Singapore 179932
Tel: (65) 6337 3222 Fax: (65) 6337 3036
Website: www.bible.org.sg
Email: info@bible.org.sg

First Printing 2016 • 6M
ISBN 978-981-220-537-7

序

大斋节期非常不同于教会其它节期。在基督降临节、主显节、复活节、五旬节和天国节当中，都有庆祝和喜乐的成分。而在大斋节期，气氛却是肃穆的，主调是默想。这是一个仰望上帝的时间，从而我们可以审视和省察内在。

藉着阅读此节期的经文，我们也思考生命中最难以解答的一些问题。当然，问题的答案并不是那么容易就能得出，并且在寻求答案的过程中还常会伴有痛苦的经历。

然而，这也是一个预备的节期，我们不会永远驻足于此。在主显节的启示与复活节的喜乐之间，我们在此盼望得胜，因为知道上帝已经为我们提供了出路。我们需要做的，就是去更深入地查验这些出路到底是什么。

值此大斋节期，愿这本灵修手册中的反思成为您的祝福！

黄文合会督
新加坡卫理公会会长
新加坡基督教会协会会长

前言

“在黑暗中行走的百姓看见了大光；
住在死荫之地的人有光照耀他们。”

——以赛亚书9:2 (和合本修订版)

大斋节期对于基督徒来说，是一段非常重要的时期。在此期间，信徒可以一步步的去体验十架的悲伤，同时也获取因着主的复活而带来的巨大盼望。当我们在反思自己的生命，并默想上帝的话语时，将会提醒我们犯罪是何等真实，而上帝的恩典又是何其丰富，以此为受难节和复活主日预备我们的心灵。

受新加坡基督教会协会的委托，自2006年以来，新加坡圣经公会每年都会出版一些列的大斋期阅读和反思，而出版这本灵修手册已是第十一个年头了。去年，共印制并分发了22,000册，并提供了英文、中文和淡米尔文的网络版。而且我们也首次出版了福建话和广东话的音频录音版的灵修思语，使我们能覆盖更多的听众。能够藉着这些努力祝福如此多的基督徒，这是何等的殊荣。我们为着能接触更多生命的每一次机会感谢上帝。我们将继续努力，使这本灵修手册能有更多语文版本和媒体平台。

感谢来自不同宗派及教会的牧者、领袖们对这本灵修小书所倾注的写作，没有你们的贡献，这本书难以成形出版。也衷心感谢郑成刚法政牧师为本书倾力编订每一天的灵修经文与标题。

今年的主题是“从黑暗走向璀璨之光”。对过去一年所发生之危机的记忆——伊拉克和沙姆伊斯兰国（ISIS）的恐怖行径、经济衰退的沉重打击、发生于多个地区的自然灾害的破坏，引发我们想出这个主题。这些困

境提醒我们，要仰望那守约、信实的上帝，因祂坚定不移地爱那些爱祂、持守祂律法的人。祂启示我们从这世界的黑暗当中，进到祂的奇妙光明中。祂也帮助我们，带着只有福音的真理能给的真正的乐观态度，对全新的开始充满盼望。

在这大斋节期，我们也同样会经历从濯足节到受难节期间的黑暗，进入光明——复活节让我们对复活充满盼望。愿这本灵修思语引领我们前方的旅程。

陈业伟牧师
新加坡圣经公会总干事

导言

教会在大斋期间透过祷告、禁食和施舍，寻求在救主耶稣基督里再次被更新。这本灵修手册提供了一系列以大斋期为主题的阅读篇章和默想语录来帮助读者。

2016年大斋期的每日灵修取自修订版通用经课（奥格斯堡堡垒出版社，2005年），所挑选的经文是和主日经课的主题有关。每日经题所带出的重点是修订版通用经课的主日福音教导。读者在使用修订版通用经课和大斋期的每日经课时须注意以下的重要主题：

第一主日 – 主对我们有什么要求？

第二主日 – 你的信实何等伟大

第三主日 – 来到溪水旁

第四主日 – 我是世界的光

第五主日 – 复活在我，生命也在我

棕枝主日 – 耶稣的受难和受死

根据修订版通用经课的每日灵修模式，这本手册的周四、周五和周六的灵修被视为“主日的预备”，而周一、周二和周三的灵修是“主日的反思”。前者展望未来，后者回顾过去。（圣周的模式则例外，这一周从周一至六的灵修是为预备受难节和复活节。）期盼这个系统能够在统一和着重两方面尽一份力，在更全面的圣经背景下帮助读者对主日经课有所领受。

这次主题定为“从黑暗走向璀璨之光”，将从两方面探讨我们与神的关系：第一，我们以一颗谦卑的心来鉴察自己目前与神的关系，然后承认我们的不足之处并悔

改；第二，在认识、行出和分享基督对我们和所有人的爱
上，彼此鼓励、建立与合一。

每日灵修的一些建议：

找一个安静之处，让自己不被打扰或分心。

选一段固定时间，以一首简短的圣诗或诗歌作为
开始，来预备心领受神的话语。

花些时间默想经文。当你把同一段经文阅读至少
两遍后，再默想经文如何带来生命的更新。

向主委身（你可以修改所建议的祷文，或着自己
写），并花些时间祷告。

如果当天的灵修有任何感动你的部分，尝试向至
少一个人分享。

把重要的灵修心得纪录在笔记里。

可以考虑先阅读主日的经课，了解大纲，才开始
那一周作为“主日预备”的灵修经课。

开始“主日反思”的灵修时，也可以回顾主日经
课的教导。

愿你与主更亲近，愿你享受主里的平安和喜乐。

郑成刚法政牧师
圣安德烈座堂同理牧正

衷心感谢以下团队及个人的付出：

顾问（大斋读经表）：
郑成刚法政牧师

撰写人员：
(“撰稿人名录”标示于下页；每篇灵修文末也注明了相应的撰写人姓名、称谓等)

统筹、编辑、校译：
道耕出版中心

翻译：
新加坡圣经公会翻译组

设计、排版：
道耕出版中心
新加坡圣经公会

不要再犯罪了！

2月10日 • 圣灰日 大斋期首日 • 礼拜三

约翰福音 8:1-11

¹耶稣却到橄榄山去。²清早，他又回到圣殿里。众百姓都到他那里去，他就坐下，教导他们。³文士和法利赛人带着一个犯奸淫时被捉的女人来，叫她站在当中，⁴然后对耶稣说：“老师，这女人是正在犯奸淫的时候被捉到的。⁵摩西在律法书上命令我们把这样的女人用石头打死。那么，你怎么说呢？”⁶他们说这话是要试探耶稣，要抓到控告他的把柄。耶稣却弯下腰，用指头在地上写字。⁷他们还是不住地问他，耶稣就直起腰来，对他们说：“你们中间谁没有罪，谁就先拿石头打她！”⁸于是他又弯着腰，用指头在地上写字。⁹他们听见这话，从老的开始，一个一个都走开了，只剩下耶稣一人和那仍然站在中间的女人。¹⁰耶稣就直起腰来，对她说：“妇人，那些人在哪里呢？没有任何人定你的罪吗？”¹¹她说：“主啊，没有。”耶稣说：“我也不定你的罪。去吧！从今以后不要再犯罪了。”[】]⁽¹⁾

反思

我们都能看出，那些将这个“犯奸淫时被捉的女人”带来(v4)的人，“是要试探”耶稣(v6)。而耶稣却弯下腰来，用指头在地上写字【是源自于律法书的语录？】，而后，当主耶稣起身来，他说：“你们中间谁没有罪，谁就先拿石头打她(v7)！”

紧接着我们看到，那些文士和法利赛人，“听见了”(v9)耶稣明确指出，要进行死刑宣判和执行的资格就是“没有罪”。看着耶稣“又”(v8)弯下腰，用指头在地上写字，他们就“从老的开始，一个一个都走开了(v9)”。保罗说：“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣

⁽¹⁾ 8:11 最早的古卷没有括弧内7. 53和8. 1-11这段经文；有古卷把它放在约翰福音21. 24之后；另有古卷把它放在路加福音21. 38之后。

耀(罗3:23; 约1:14)”，而“罪的工价乃是死(罗6:23)。”

那里只剩下耶稣一人和那站在他面前的女人。“耶稣就直起腰来”(v10a)问她说：“没有任何人定你的罪吗？”(v10b)只有耶稣是我们永远的“大祭司”，而且能够“体恤我们的软弱”，因为“他也在各方面受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪。”(来4:15)只有祂，无罪的上帝之子，这位“上帝的羔羊，除去世人的罪的”(约1:29)可以向那位犯奸淫的妇人宣告说：“我也不定你的罪。”(v11)作为无罪的上帝和人，只有祂，能够给与赦免、施行拯救和审判！(徒17:30-31)大斋节期给我们提供机会，来从罪中转向上帝，并能“结出果子来与悔改的心相称。”(太3:8; 路3:8)对于所有已蒙赦罪的圣徒，主耶稣有明确的旨意——“去吧！从今以后不要再犯罪了！”(v11b; 罗8:11, 14, 17; 加5:1, 19-21; 弗5:5)

祷告

天父，我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。我们若认自己的罪，你是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。帮助我们能够每日舍己，背起我们的十字架来跟从主耶稣。阿们。

实践

让我们来做个反思：罪可以是自己所犯的罪，也可以是因疏忽而犯的罪。因为上帝是独一的主，“你们要尽心、尽意、尽性、尽力爱主你的上帝；”并且要“爱邻舍如同自己。”

郑成刚法政牧师
圣安德烈座堂同理牧正

(译文)

我将生死摆在你面前

2月11日 • 圣灰日后的礼拜四

申命记 30:15–20

¹⁵ “看，我今日将生死祸福摆在你面前。¹⁶我今日所吩咐你的⁽¹⁾，就是要爱耶和华 – 你的神，遵行他的道，谨守他的诫命、律例、典章，使你可以存活，增多，而且耶和华 – 你的神必在你所要进去得为业的地上赐福给你。¹⁷倘若你的心偏离，不肯听从，却被引诱去敬拜别神，事奉它们，¹⁸我今日向你们申明，你们必定灭亡；在你过约旦河进去得为业的地上，你的日子必不长久。¹⁹我今日呼天唤地向你作见证：我已经将生与死，祝福与诅咒，摆在你面前。所以你要拣选生命，好使你和你的后裔都得存活。²⁰要爱耶和华 – 你的神，听从他的话，紧紧跟随他，因为他是你的生命，必使你的日子得以长久，可以在耶和华向你列祖亚伯拉罕、以撒、雅各起誓要给他们的地上居住。”

反思

当年老摩西按上帝的吩咐在摩押地呼吁以色列人重新立约时（申29:1），呼天唤地向他们作见证，要他们选择生命（申30:19）。为什么？因为上帝即将藉约书亚带领这些以色列人进入应许之地。

以色列人当年离开埃及之后不久，便已经与耶和华立约。他们其实早就可以进入应许之地。但当时他们不肯，因为害怕个子高大的当地人。在旷野兜了40年后，背约的以色列人回到原点。

是不是迦南的人40年后个子变小了？不是！

⁽¹⁾ 30:15 “我今日所吩咐你的”：七十士译本是“如果你遵行主 – 你神的诫命，就是我今日所吩咐你的”。

是不是以色列人这40年在旷野秘密练兵，如今可以出征了？也不是！

他们之所以能进迦南，是因为上帝履行了祂与以色列人的约。

大斋节，是我们新约的子民重温信仰誓约的好时机，像当年老摩西呼吁以色列人一样。以色列人的重新立约，是他们身为上帝的百姓能够也应当做的选择。这是何等的恩典！上帝竟然给祂的百姓（包括你和我）再次选择的权力和能力。不论我们目前的属灵状况，即便是在低谷深渊，身为天国的子民，上帝仍然给予我们权力和能力做选择。

选择什么呢？上帝的心意是什么呢？生命；光明的生命！

生命，当然是要活出来的；光明的生命，自然要发光。

对于我们这些已经尝过主恩滋味的人，上帝对我们的要求与当年的以色列人是一样的。祂要我们守约，要我们选择生命。我们在洗礼时所立的誓约提醒我们，我们因与基督同死，也必与祂一同复活。但愿我们的生命能常常发出基督的光。

祷告

求主光照，使我生命中所有阴暗的角落，能被主的光一一照亮。

实践

既然被提醒要做出生命的选择，让我们就不要再耽延。选择生命，见得了光的生命。

黄遨游牧师
圣公会善牧堂牧正

真假禁食

2月12日 • 圣灰日后 • 礼拜五

以赛亚书 58:1–9a

¹你要大声喊叫，不要停止；
要扬声，好像吹角；
向我的百姓宣告他们的过犯，
向雅各家陈述他们的罪恶。

²他们天天寻求我，
乐意明白我的道，
好像行义的国家，
未离弃它的神的典章；
他们向我求问公义的判词，
喜悦亲近神。

³“我们禁食，你为何不看呢？
我们刻苦己心，你为何不理会呢？”
看哪，你们禁食的时候仍追求私利，
剥削为你们做苦工的人。

⁴看哪，你们禁食，却起纷争兴讼，
以凶恶的拳头打人。
你们今日这种禁食
无法使你们的声音听闻于高处。

⁵这岂是我所要的禁食，
为人所用以刻苦己心的日子吗？
我难道只是叫人如芦苇般低头，
铺上麻布和灰烬吗？
你能称此为禁食，
为耶和华所悦纳的日子吗？

⁶我所要的禁食，岂不是要你松开凶恶的绳，
解开轭上的索，
使被欺压的得自由，
折断一切的轭吗？

⁷岂不是要你把食物分给饥饿的人，

将流浪的穷人接到家中，
见赤身的给他衣服遮体，
而不隐藏自己避开你的骨肉吗？
⁸这样，必有光如晨光破晓照耀你，
你也要快快得到医治；
你的公义在你前面行，
耶和华的荣光必作你的后盾。
⁹那时你求告，耶和华必应允；
你呼求，他必说：“我在这里。”

反思

从今日的经文中，我们可以看到，禁食可以是一项非常好的属灵操练，但也可能带来属灵的危机。因为，要想让禁食成为使上帝所喜悦的属灵操练，就必须要超越个人敬虔的层面，而去关心我们周围的人，对他们的需要时刻上心。

先知以赛亚的话唤醒了我，让我对那些非常有需要之人的福祉热心挂虑。要做到这一点，我需要祈求上帝，让我对周围的人满怀慈悲怜悯，张开我的双眼去看，开拓心思去理解，打开双耳去聆听，敞开心扉去回应他们。

有一个危险，就是用宗教的活动替代了正直的生活。上帝曾责备祂立约的百姓，只注重空洞的仪文而非真心的顺服，这也是对我们的提醒（弥6:8）：“世人哪，耶和华已指示你何为善。他向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心与你的上帝同行。”

离了敬拜——没有讲道、唱诗、祷告、禁食，不管是情绪激烈的，还是美妙的，就会让我们在周一工作时苛刻对待我们的员工，与我们的配偶关系紧张，或自我生活放纵，恶意攻击伤害他人。确实，上帝喜悦敬拜。然而，

我们仍需思想，我们应操练何种的禁食？

约翰鲍威尔牧师，在他所写的《一个生的理由，一个死的理由》(*A Reason to Live, A Reason to Die*, Argus Communications, 1975) 所提到的禁食操练可以应用在我们的大斋节期：

“总而言之，我确信最直接的属灵经历就是祈求上帝的恩典，让我们能够：给与、分享、安慰他人、弥合伤口、使跌倒的灵魂重新振作、修复因争吵而产生的隔阂、寻找遗忘的好友、消除猜疑并以信任代之、鼓励失去信心的人、信守承诺、消除旧恨、减少对别人的苛求、为某个原则奋斗、表达感恩、克服一项恐惧、欣赏大自然的美丽、去告诉人说你爱他们，然后重申你对他们的爱。”

祷告

主啊，帮助我们在禁食时，也留意和记念他人的需要，让他们能享受祢丰富的爱宴。

实践

以祷告的心，先以禁食一餐作为开始的操练，并在禁食时祈求上帝，使你能敏锐关注别人的需要，并以适当的行动来帮助他们满足这些需要。

方志富牧师
基督教长老会荣耀堂宣教事工牧师

(译文)

以耶和华为乐

2月13日 • 圣灰日后的礼拜六

以赛亚书 58:9b-14

你若从你中间除掉重轭
和指摘人的指头，并发恶言的事，
¹⁰向饥饿的人施怜悯，
使困苦的人得满足；
你在黑暗中就必得着光明，
你的幽暗必变如正午。
¹¹耶和华必时常引导你，
在干旱之地使你心满意足，
又使你骨头强壮。
你必如有水浇灌的园子，
又像水流不绝的泉源。
¹²你们中间必有人起来修造久已荒废之处，
立起代代相承的根基。
你必称为修补裂痕的，
和重修路径给人居住的。

¹³你若禁止自己的脚践踏安息日，
不在我的圣日做自己高兴的事，
称安息日为“可喜乐的”，
称耶和华的圣日为“可尊重的”，
尊敬这日，
不走自己的道路，
不求自己的喜悦，
也不随意说话；
¹⁴那么，你就会以耶和华为乐。
耶和华要使你乘驾于地的高处，
又要以你祖先雅各的产业养育你；
这是耶和华亲口说的。

反思

大斋期让人联想到祷告和禁食。昨天的灵修反思是关于神藉先知以赛亚将真假禁食做对比。今天我们思想神对于灵命更新和群体恢复所设下的条件。

首先，要注意的是个人和群体的悔改。作为一个基督徒和一个信仰的群体，我们必须省察自己里面是否有蓄犯和疏忽之罪。这包括了骄傲、指摘人和说恶言（v9），以及不帮助饥饿和困苦的人（v10）。罗纳德·赛德说，福音包含了大好信息和好行为。

第二，我们若回应神的呼召，所得的应许是祂的光照、引导、力量和心得满足（vv10-11）。今年大斋节期的灵修思语主题是“从黑暗走向璀璨之光”。当我们离弃罪恶回转向神，就象主题所描绘，曙光升起逐渐照亮大地，直到晌午。神藉着所罗门王，成就所向祂子民应许的（代下7:14）。

第三，神向祂的子民应许必重新建立：“你们中间必有人起来修造久已荒废之处；立起代代的根基。你必称为补裂痕的，和重修路径给人居住的”（赛58:12）。当我们追溯古代以色列的历史，会观察到偶尔因全国性的忏悔所带来的复兴和恢复，也观察到许多的失误不断重复上演，来作为提醒今日的教会和基督徒。而神的应许则完全落实在祂的独生子，那位弥赛亚——耶稣的身上，祂来到世上是要找寻并拯救失丧的灵魂，建立祂的教会直到万代。

最后，是把“安息日的主”，就是那位能帮我们担重担，给我们真正安息的主，排在优先次序的第一位置，并如何将守安息日的原则实践在生活中（太11:28-30和太12:8）。当我们思想赛58:13-14，我们就了解安息日背后

的精髓是“以耶和华为乐”。诗人说，当我们以耶和华为乐，祂就将我们心里所求的赐给我们（诗37:4）。每一天都是“耶和华所定的日子”（诗118:24）。让我们把每一天都献给祂，爱祂及服事祂。

祷告

亲爱的主耶稣，帮助我靠着圣灵，使我能更加认识你、更爱你、更紧紧地跟随你。从今日直到永远。一切荣耀都归于我们在天上的父。阿们。

实践

祈求圣灵藉着这些经文，使你知道是什么原因让你无法靠主喜乐，并且使你能更敏锐地觉察到别人的需要。感谢神所赐的宝贵应许。

周振忠博士
福兰克福音堂顾问长老
新加坡圣经公会副会长

(译文)

上帝向你所要的是什么呢？

2月14日 • 大斋期第一主日

弥迦书 6:1-8

¹当听耶和华说的话：

起来，向山岭争辩，
使冈陵听见你的声音。

²山岭啊，要听耶和华的指控！

大地永久的根基啊，要听！
因耶和华控告他的百姓，
与以色列争辩。

³ “我的百姓啊，我向你做了什么呢？

我在什么事上使你厌烦？
你回答我吧！

⁴我曾将你从埃及地领出来，

从为奴之家救赎你，
我差遣摩西、亚伦和米利暗在你前面带领。

⁵我的百姓啊，当记念从前摩押王巴勒如何筹算，

比珥的儿子巴兰如何回应他，
当记念从什亭到吉甲所发生的事，
好使你们明白耶和华公义的作为。”

⁶ “我朝见耶和华，

在至高神面前跪拜，当献上什么呢？
难道献一岁的牛犊为燔祭来朝见他吗？

⁷耶和华岂喜悦千千的公羊，

或是万万的油河吗？
我岂可为自己的过犯献我的长子，
为自己的罪恶献我所亲生的吗？”

⁸世人哪，耶和华已指示你何为善。

他向你所要的是什么呢？
只要你行公义，好怜悯，
存谦卑的心与你的神同行。

反思

“世人哪，耶和华已指示你何为善。他向你所要的是什么呢？只要你行公义、好怜悯，存谦卑的心与你的神同行。”（弥6:8）

今时今日，与行公义和好怜悯有关的言论与著作已充斥书肆坊间，然而，存谦卑的心与我们的神同行又当如何理解呢？

我记得有一次与某人的谈话中，他说：“我相信自己是世上最谦卑的人。”听到后，我笑了。我原以为他是在开玩笑，但他确是非常认真的。由于他认可上帝高举谦卑的人，于是就努力尝试谦卑自己。他甘愿为他人做别人不愿做的事，而且，他也为自己能如此行而感到自豪。但讽刺的是，他并不知道，当他如此宣称的时候，他已失去了“谦卑”。正如马丁路德曾说过：“真正的谦卑是不知道那就是谦卑。如果已意识到自己是谦卑的，就已经从对这美德的冥思中产生了骄傲。”

那么，“存谦卑的心与你的神同行”是什么意思呢？如何才能做到呢？我相信是从当我们承认自己是罪人，需要神在基督耶稣里的救恩开始，因我们无法做什么来救自己。从以上的经文中，上帝提醒我们，是祂带领他们出埃及地（v4），是祂拯救他们脱离奴役之家。

其次，我相信我们需要专注于上帝已为我们成就的事，而不是我能为上帝做什么。其实，我们认为可以为上帝做的事，只有依靠上帝的帮助才有可能做到。好消息是，神喜悦我们到他面前寻求帮助。在历代志下7:14，上帝宣告说：“这称为我名下的子民，若是谦卑自己，祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”

祷告

主啊，求你使我谦卑自己，以致我会说：“愿照你的旨意成就在我身上。”奉主耶稣的名求，阿们。

实践

花些时间来思考我们对上帝恩典的需要。

为神在基督里的恩典、祂的赦免和接纳而感谢祂。

在领受圣餐时，要存着谦卑的心领受，要为主能接纳像我们这样的罪人而感谢祂。

纪木和会督
新加坡信义会

(译文)