

恐惧无助中的亮光

3月7日 • 大斋期第四周 • 礼拜一

诗篇 27:1-6, 13-14

¹耶和华是我的亮光，是我的拯救，
我还怕谁呢？
耶和华是我生命的保障，
我还惧谁呢？

²那作恶的就是我的仇敌，
前来吃我肉的时候就绊跌仆倒。

³虽有军队安营攻击我，我的心也不害怕；
虽然兴起战争攻击我，我仍旧安稳。

⁴有一件事，我曾求耶和华，我仍要寻求，
就是一生一世住在耶和华的殿中，
瞻仰他的荣美，在他的殿宇里求问。

⁵因为我遭遇患难，他必将我隐藏在他的帐棚里，
把我藏在他帐幕的隐密处，
将我高举在磐石上。

⁶现在我得以昂首，高过四面的仇敌。
我要在他的帐幕里欢然献祭，
我要唱诗歌颂耶和华。

¹³我深信在活人之地
必得见耶和华的恩惠。

¹⁴要等候耶和华，
当壮胆，坚固你的心，
要等候耶和华！

反思

有人说：痛苦或困境不是永远的，总会过去！这是很有智慧的话，带给我们希望和力量。问题是正处痛苦困境恐惧无助时，有没有机会挨到它的尽头，又有没有力量撑到最后一分钟？再坚强的人在极度痛苦中（挫折、失败、背叛、遗弃、屈辱、死亡边缘…），只要碰到一丁点的希望，哪怕只是一块浮板也会死命的去抓，那时[是非道德]、[天地良心]、[损人利己]，恐怕已置诸脑后！可是如此换回来的苟延残喘。又算什么呢？真的是来到苦难的尽头了吗？还是另一波的开始！

不得不佩服大有智慧的诗人大卫王，在恐惧无助时：作恶的来吃我的肉（v2），军队安营攻击我(v3)，患难（v5），四面受敌（v6），他仍坚信：

耶和华是我真正的依靠。

只有祂是我的亮光，只有祂是我的拯救，也只有祂才是我生命中的保障（v1）。

耶和华除去我的惧怕。

祂有力量打败我一切的敌人，就是今世的魔王和它的爪牙都已被打败，因为祂是万军之耶和华，祂是万王之王，万主之主。

耶和华与我共渡难关。

祂将我藏在祂的帐棚里，祂将我藏在祂帐幕的隐秘处（v5）。也就是祂把我抱在祂的怀里，共渡死阴幽谷。

耶和华使我得胜有余。

祂将我高举在磐石上（v5），祂让我在敌人面前昂

首阔步，祂让我欢然献祭，祂让我唱赞美的诗歌。
我不需要愁眉苦脸，我不需要忐忑不安，祂是使我
抬起头的上帝。

祷告

主啊！有何神像祢，有一件事我曾求耶和华，我仍
要寻求，就是一生一世住在耶和华的殿中，瞻仰祂的荣
美，在祂的殿宇里求问。

实践

我不会放弃，我不要寻求其他的帮助，也不要靠自
己的聪明和计谋，我要专心的寻求耶和华，遵行祂的道。

廖启发牧师
长老会万民堂主理牧师
禧福宣教学院院长

一条又新又活的路

3月8日 • 大斋期第四周 • 礼拜二

希伯来书 10:18 – 31

¹⁸这些罪过既已蒙赦免，就不用再为罪献祭了。

¹⁹所以，弟兄们，既然我们靠着耶稣的血得以坦然进入至圣所，²⁰是藉着他给我们开了一条又新又活的路，从幔子经过，这幔子就是他的身体。²¹既然我们有一位伟大祭司治理神的家，²²那么，我们该用诚心和充足的信心，同已蒙洁净、无亏的良心，和清水洗净了的身体来亲近神。²³我们要坚守所宣认的指望，毫不动摇，因为应许我们的那位是信实的。²⁴我们要彼此相顾，激发爱心，勉励行善；²⁵不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既然知道那日子临近，就更当如此。

²⁶如果我们领受真理的知识以后仍故意犯罪，就不再有赎罪的祭物，²⁷惟有战战兢兢等候审判和那将吞灭众敌人的烈火了。²⁸任何人干犯摩西的律法，凭两个或三个证人，尚且必须处死，不得宽赦，²⁹更何况践踏神儿子的人，他们将那使他成圣之约的血当作不洁净，又亵慢施恩的圣灵的人，你们想，他不该受更严厉的惩罚吗？³⁰因为我们知道谁说：

“伸冤在我，
我必报应。”

又说：

“主要审判他的百姓。”

³¹落在永生神的手里真是可怕呀！

反思

我想象自己站在一个有许多岔路的交界处，好像是‘条条大路通罗马’，却令人惴惴不安。因为经验告诉我，通常续程之后，不是发现走向死角，就是发现竟然又绕回原点！更糟的是发现自己曾几何时已经迷失方向！疲倦、迷茫、沮丧、焦虑。。。

耶稣来了。在我们的旅途中与我们相遇并重申：“我就是道路、真理、生命；若不藉着我。没有人能到父那里去。”（约14:6）他让我们“从幔子经过，这幔子就是他的身体。”（来10:20）

我再次想象自己站在十字路口。我不再彷徨失措，因为耶稣就在我身旁。这次我甘心选择耶稣为我铺设的道路。我凭着诚心和信心，得蒙耶稣宝血的赦罪和洁净之后，便从幔子经过进入至圣所。我回家了！这是上帝的家。我竟能在基督里并藉着基督与上帝如此亲近！

啊！这条路果然是一条又新又活的路！这是通往真理与生命之路：**有指望**—知道上帝全然统管的日子已经临近；**有伙伴**—能彼此相顾劝勉、激发爱心、勉励行善；**有圣灵**—施恩的圣灵帮助我们从此不再故意犯罪。看哪！“旧事已过，都变成新的了。”（林后5:17）

我继续踏上这条通往永生的旅程。求恩主帮助我不再偏行己路、不擅自停止聚会、不再故意犯罪。“我们要坚守所宣认的指望，毫不动摇，因为应许我们的那位是信实的。”（来10:23）

这是何等奇妙的恩典！感谢恩主！

祷告

天父上帝，谢谢祢赐下耶稣基督作我们的救赎主以及良师益友。祢又赐下圣灵随时提醒我们：“这是正路，要行在其间。”我愿意听从并忠心走完全程。阿们。

实践

认清自己目前所处的现况。在这个四旬节期间，更多审察自己的生命光景、更加定睛在耶稣身上、倚靠圣灵过得胜的新生活、作他人的属灵伙伴、一起坚守‘主必再来’的指望，共同朝向永生之路前进。

严家慧牧师（博士）
卫理公会牧师及《门徒》机构主任

他们听我的声音

3月9日 • 大斋期第四周 • 礼拜三

约翰福音 10:11-21

¹¹ “我是好牧人，好牧人为羊舍命。¹²雇工不是牧人，羊不是他自己的，他一看见狼来，就撇下羊群逃跑；狼抓住羊，把它们赶散。¹³雇工逃走，因为他是雇工，对羊毫不关心。¹⁴我是好牧人；我认识我的羊，我的羊也认识我，¹⁵正如父认识我，我也认识父一样；并且我为羊舍命。¹⁶我另外有羊，不属这圈里的，我必须领它们来，它们也要听我的声音，并且要合成一群，归一个牧人。¹⁷为此，我父爱我，因为我把命舍去，好再取回来。¹⁸没有人夺去我的命，是我自己舍的；我有权舍弃，也有权再取回。这是我从我父所受的命令。”

¹⁹犹太人为这些话又起了分裂。²⁰其中有好些人说：“他是被鬼附了，而且疯了，为什么听他的呢？”²¹另有的说：“这不是被鬼附的人所说的话。鬼岂能开盲人的眼睛呢？”

反思

聆听是一门不容易学的功课，人与人之间常常因为沟通不足，而产生种种的误会。夫妻的关系也是如此，少了一点点忍耐聆听，就可能引起了无穷的祸患。若是能多一点的耐心去听对方的分享，就能省去很多没必要的争吵，这样就家和万事兴了。在我们属灵的道路也是有同样的道理，我们若想与上帝建立一个美好的关系，我们就必须懂得如何来聆听神的声音。我们就要把上帝的话看为重要，更不能马马虎虎或是随随便便地对待圣经，与及圣灵这位保惠师。因为圣经是借着圣灵写出来的（提后3:16），圣经是上帝给世人最宝贵的一本书，而圣灵是圣经最好导师（约14:24）。虽然上帝爱我们，把祂的儿子赐给了我们，好让你我得到祂的生命（约3:16）。主说，

我是好牧人，好牧人为羊舍命（约11:11）。主为何要如此作呢？原因是因为天父爱世人，而主自己也爱我们，因此祂牺牲自己，成全了圣父的旨意，而被钉死在十字架上。如果耶稣没有聆听父神的话，祂又如何成就父神的旨意呢？所以，每一个曾经尝过主恩的人，都应该要听祂牧人的声音，来回应父神对我们的爱。如此，天天灵修就成为了自然而然的基督徒生活。倘若我们不灵修，又如何得到神的指示和引导呢？更不可能完成神在我们身上的美好旨意。是的，主说：“盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。”（约10:10）一个得到主生命的人，是已经从黑暗里，就是魔鬼的手中，走进灿烂光明的道路，去与主在圣灵里活出丰盛的每一天。

愿主赐福所有聆听祂话语的人！

祷告

主啊！求你给我一颗聆听的心，使我能听见你的圣灵的感动，领悟你的美好的旨意。使我能天天得胜那黑暗的势力，走在灿烂光明的道路上。我愿与主天天同行，好让我活得更丰盛，奉主耶稣的圣名祷告！阿们！

实践

让我们好好地灵修祷告，走在圣灵里，过一个敬拜的得胜生命。

邓章顺牧师
圣公会真光堂牧正

他将吞灭死亡直到永远

3月10日 • 大斋期第四周 • 礼拜四

以赛亚书 25:1-9

¹耶和華啊，你是我的神，
我要尊崇你，稱頌你的名。
因為你以信實忠信
行遠古所定奇妙的事。

²你使城市變為廢墟，
使堅固的城荒涼，
使外邦人的城堡不再為城，
永遠不再重建。

³所以，強大的民必尊敬你，
殘暴之國的城必敬畏你。

⁴因為你是貧寒人的保障，
窮人急難中的保障，
暴风雨之避難所，
炎熱地之陰涼處。
當殘暴者盛氣凌人的時候，
如暴風直吹牆壁，

⁵如干旱地的熱氣，
你要制止外邦人的喧嚷，
殘暴者的歌要停止，
好像熱氣因雲的陰影而消失。

⁶在這山上，萬軍之耶和華必為萬民擺設宴席，有肥甘與美酒，就是滿有骨髓的肥甘與精釀的美酒。⁷在這山上，他必吞滅那纏裹萬民的面紗和那遮蓋列國的遮蔽物。⁸他已吞滅死亡直到永遠。主耶和華必擦去各人脸上的眼淚，在全地除去他百姓的羞辱；這是耶和華說的。

⁹到那日，人必說：“看哪，這是我們的神，我們向來等候他，他必拯救我們。這是耶和華，我們向來等候他，我們必因他的救恩歡喜快樂。”

反思

今天的世界纷扰多争，恐怖活动频频发生，人的生命随时可丢失，我们要如何在其中安身立命？

以赛亚先知在经文中称颂上帝：因祂行事绝妙神奇、祂从仇敌手中把祂子民解救出来、使强暴的人变得敬畏神、贫穷人在祂那里找到保障与躲藏处。弟兄姐妹，外在的局势非你我所能控制，但身为神的儿女，我们可以常常祷告，祈求神保守我们和其他人的安全，因为在这宇宙中，只有上帝才是真正安全可靠的避难所，正如经文所示，祂保护贫穷和受压迫的人，却惩罚残暴和傲慢的人。我们虽然软弱，却有强大的拯救主，我们能够靠神的帮助成为无所惧怕的人。

上帝的儿女是蒙福的人，因神的拯救不仅是把人从残暴的力量解救出来；并且也是从死亡的权势中解脱出来。主耶稣的死亡、埋葬与复活把我们的死吞灭在他里面（林前15:50-57），使相信祂的人得到永生，就是有永远不死的生命。不但如此，在末日的(new heaven and new earth)，上帝要在祂的圣山摆设丰富的宴席庆祝：食物与酒都是上好的，受邀参加的宾客不单是神的子民，而是万民，也就是万国中的各色人种；先知在此预告将来救恩会临到各个民族，而今天你我都已见证这些事的发生。这些信靠上帝的人，不但再也没有眼泪与死亡，还得享永世的平安与福乐。

这是永恒主为你我预备的美好福分，在这个大斋节期，让我们安静默想、警醒等候；让我们的心因基督的大爱与奇异的恩典而欢喜快乐！

祷告

让我们祈求上帝消减世上的邪恶势力，使它无法壮大残害无辜的人。

实践

我们当省察今生，并期待末日盛宴；与此同时依靠圣灵的能力放胆传福音，领人归主，因救恩是为万国万民所预备。

陈金瑞牧师
新加坡长老会亚洲加尔文研究院执行干事

我信身体复活

3月11日 • 大斋期第四周 • 礼拜五

罗马书 4:16-25

¹⁶⁻¹⁷所以，人作后嗣是出于信，因此就属乎恩，以致应许保证归给所有的后裔，不但归给那属于律法的，也归给那效法亚伯拉罕之信的人。亚伯拉罕所信的是那叫死人复活、使无变为有的神，在这位神面前亚伯拉罕成为我们众人的父，如经上所记：“我已经立你作多国之父。”¹⁸他在没有盼望的时候，仍存着盼望来相信，就得以作多国之父，正如先前所说：“你的后裔将要如此。”¹⁹他将近百岁的时候，虽然想到⁽¹⁾自己的身体如同已死，撒拉也不可能生育，他的信心还是不软弱，²⁰仍仰望神的应许，总没有因不信而起疑惑，反倒因信而刚强，将荣耀归给神，²¹且满心相信神所应许的必能成就。²²所以这也⁽²⁾就算他为义。²³“算他为义”这句话不是单为他写的，²⁴也是为我们将来得算为义的人写的，就是为我们这些信神使我们的主耶稣从死人中复活的人写的。²⁵耶稣被出卖，是为我们的过犯；他复活，是为使我们称义。

反思

“我信身体复活”，这是我们在教会崇拜时常宣认的《使徒信经》中的一句信仰宣言。虽然我们知道与上帝同在的地方和时刻的美好远远超过目前生活的人世间，但在崇拜的同时，我们依然为患病者祈求上帝的怜悯，愿病患能够得到医治，继续在世上多生活几年以至几十年，不久前我好友的祷告就是一个典型的例子。她的母亲将要动一个极大的手术，有可能会死在手术台上。她急切地找我来一起恳切地为她的母亲祷告：祈求上帝让她的母亲多活几年以便女儿可以对母亲尽孝道；如若不然，则愿母

⁽¹⁾ 4:19 “虽然想到”：有古卷是“不顾念”。

⁽²⁾ 4:22 有古卷没有“也”。

亲平安地回到上帝那里得安息，不必再受病痛的折磨与煎熬。我们在祷告中愿意交托和顺服，但实际上却仍希望死亡不会到来！

当上帝要求亚伯拉罕献上他的儿子以撒时，亚伯拉罕的行动显示他是服从上帝的，但他是否也抱着死亡不会降临儿子身上的希望呢？

回顾亚伯拉罕的生平（创12—25），上帝在亚伯拉罕75岁时应许赐予他们夫妇一个儿子，但他们没有等候上帝的时机而是以自己的方式，通过一名婢女得了一个儿子——亚伯拉罕不但没有成就上帝的应许，反而造成以后的祸害。亚伯拉罕在他的信心之旅的过程中不是没有跌倒过，他曾经两次否认撒拉是他的妻子，导致别人的亏损。然而，跌倒不代表无救和绝境，他能跌倒后再次站起来，继续信靠上帝才是最难能可贵。他虽然视自己和妻子的身体如同是“死”了，不能生育，却相信上帝。他在100岁的时候生了以撒。最终，他信上帝的程度提升了：就是以撒死了，上帝也能使他复活！

亚伯拉罕有如此的信心，我们呢？耶稣的复活是否给予我们信心不畏惧死亡而且勇敢地迎接死亡，因为死亡是进入复活之途径！

祷告

主啊，愿我对祢的信心每天都在增长，不但口里承认和交托，心灵里也同样的顺服祢的意愿，奉耶稣基督的名，阿们。

实践

信心包括等候上帝的时机，若自行处理而造成问题，后果应该由谁来承担？为什么？

我的生命如何印证 “我信身体复活”？

叶淑清牧师
三一神学院讲师（注册主任、实地教育主任、宣教学讲师）
长老会荣耀堂的义务牧师

为羊舍命的牧者

3月12日 • 大斋期第四周 • 礼拜六

约翰福音 10:14-18, 27-29

¹⁴我是好牧人；我认识我的羊，我的羊也认识我，¹⁵正如父认识我，我也认识父一样；并且我为羊舍命。¹⁶我另外有羊，不属这圈里的，我必须领它们来，它们也要听我的声音，并且要合成一群，归一个牧人。¹⁷为此，我父爱我，因为我把命舍去，好再取回来。¹⁸没有人夺去我的命，是我自己舍的；我有权舍弃，也有权再取回。这是我从我父所受的命令。”

²⁷我的羊听我的声音，我认识它们，它们也跟从我。²⁸并且，我赐给他们永生；他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。²⁹我父所赐给我的比万有都大⁽¹⁾，谁也不能从我父手里把他们夺去。

反思

只要每天打开报纸，我们会发现这个世界充满着毁坏、悲伤和痛苦。基督徒也无法超脱于这黑暗之外，因为我们身处于这堕落的世界之中。约翰福音10章一开始，就清楚提醒我们，在这个世界上有盗贼和强盗——他们来，是为了偷取我们的喜乐，打击我们的信心，毁灭我们在上帝里的盼望。无论它们是厚颜无耻地公开动作，或凶狠地在背后暗施冷箭，其目的就是为了在羊群中制造混乱，在牧人和羊群之间埋下不和谐的因素。但值得感恩的是，我们的大牧者赐我们有美好的盼望，因祂的爱和能力胜过一切毁坏的筹谋。

就像羊群一样，在凶恶和强大的敌人面前，我们的

⁽¹⁾ 10:29 有古卷是“我父把他们赐给我，他比万有都大”。

保障不是来源于自己或他人，而是源于我们的好牧人耶稣基督，祂向我们启示祂自己，并为我们舍命。祂的爱是何其广大，因此祂不仅爱护自己的羊群，也希望能将其它流落在外的羊归入祂的羊圈，不容别人将它们从祂手中夺取。祂不是无助，而是有主权地舍去自己的生命，这为祂的羊群提供了生命的确据。靠着祂的能力，祂定意为拯救罪人而死在十架上；靠着祂的能力，祂又从死里复活，赐给我们丰盛的生命。在这世界的黑暗中，只有在祂里面，才能得到真正的保障。

基督呼召我们，我们应该听到并认出祂的声音，并且信靠祂。如果我们进入与祂的团契里，我们就能坦然面对世上的各种挑战，因为我们是在好牧人的羊圈中，祂用祂的能力和爱引领我们，从黑暗进入祂奇妙的光明。

祷告

天父，因着好牧人为罪人舍命，赐给我们救恩，我们感谢祢。感谢祢，祂不仅有权柄舍生命，也能从死里复活，给我们确据。当我们与祂同死的时候，我们也将与祂同复活。帮助我们一生都能完全信靠祂。

实践

坚持每日读经，来认识这位好牧人，听祂的声音，跟从祂。即使是在生命中最黑暗的时候，完全信靠于祂。

陈业伟牧师
新加坡圣经公会总干事

（译文）

我是复活，我是生命

3月13日 · 大斋期第五主日

约翰福音 11:17-27, 38-44

¹⁷耶稣到了，知道拉撒路在坟墓里已经四天了。¹⁸伯大尼离耶路撒冷不远，约有六里⁽¹⁾路。¹⁹有好些犹太人来看马大和马利亚，要为她们弟弟的缘故安慰她们。²⁰马大听见耶稣来了，就出去迎接他；马利亚却仍然坐在家里。²¹马大对耶稣说：“主啊，你若早在这里，我弟弟就不会死了。²²我也知道，即使现在，你无论向神求什么，神也必赐给你。”²³耶稣对她说：“你弟弟会复活的。”²⁴马大对他说：“我知道在末日复活的时候，他会复活。”²⁵耶稣对她说：“复活...也在我⁽²⁾。信我的人虽然死了，也必复活。²⁶凡活着信我的人必永远不死。你信这话吗？”²⁷马大对他说：“主啊，是的。我信你是基督，是神的儿子，就是那要临到世界的。”

³⁸耶稣又心里悲叹，来到坟墓前。那坟墓是个穴，有一块石头挡着。³⁹耶稣说：“把石头挪开！”那死者的姐姐马大对他说：“主啊，他现在必定臭了，因为他已经死了四天了。”⁴⁰耶稣对她说：“我不是对你说过，你若信就必看见神的荣耀吗？”⁴¹于是他们把石头挪开。耶稣举目望天，说：“父啊，我感谢你，因为你已经听了我。⁴²我知道你常常听我，但我说这话是为了周围站着的众人，要使他们信是你差了我来的。”⁴³说了这些话，他大声呼叫说：“拉撒路，出来！”⁴⁴那死了的人就出来了，手脚都裹着布，脸上包着头巾。耶稣对他们说：“解开他，让他走！”

反思

主耶稣大胆地宣告说“信我的人，虽然死了，也必

⁽¹⁾ 11:17 “六里”：即三公里；原来即“十五斯他迪”，古希腊长度单位，参“度量衡表”。

⁽²⁾ 11:25 “复活在我，生命也在我”：原文直译“我就是复活和生命”。

复活。”无可否认的，主耶稣在祂的整个事工中，对自己的宣称都是惊人的，然而这些都是事实。

在约翰福音第5章，主耶稣医治了一个瘫子，在之后的论述中，祂自我宣告是上帝的儿子。在第6章，耶稣在喂饱了5000人后，称自己为“生命的粮”。在第8-9章，他医治了一个瞎眼的人，接着宣称自己是“世界的光”。

上帝的儿子，生命的粮，世界的光，现在，在约翰福音第11章，耶稣又清楚地宣告说：“复活在我，生命也在我（直译为：我就是复活和生命）”。

我相信，拉撒路的复活，首先验证了主耶稣这些宣告的真实；而主耶稣自己的复活，更证明这些宣告的实在。正是主耶稣的复活，进一步证明和确定了祂的自我宣告。

那么，对于主耶稣的这些宣告，你的回应又是什么呢？

马大对耶稣表达了巨大的信心“我也知道，即使现在，你无论向上帝求什么，上帝也必赐给你。”（v22）

当主耶稣回应她说祂是复活和生命后，马大说：“主啊，是的。我信你是基督，是上帝的儿子，就是要临到世界的。”

我对耶稣基督的认信是祂是我的拯救者和主，是祂将我从黑暗带入奇妙光明。彼得前书2:9说：“不过，你们都是被拣选的一族，是君尊的祭司，是神圣的国度，是属上帝的子民，要使你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。”

拉撒路的复活，证明了耶稣有能力胜过罪恶和死

亡。祂就是复活，祂的名带有生命。我们的主从死里复活了，这为我们相信祂宣告的真实性提供了美好的确据。

我们可以满怀信心和喜乐来面对未来，因为我们的主是复活和生命。

祷告

天上的粮，世界的光，复活和生命，我们的拯救者和救主。我们感谢赞美祢，因为祢是那位全能者。我们承认我们需要祢，并对祢有信心。我们相信祢就是复活和生命，在祢没有难成的事。我们的信心和盼望全在乎祢。我们今天要称颂祢的圣名。

实践

为何不在今天就告诉别人你对复活的耶稣所拥有的信心。与他人分享主是如何带领你从黑暗进入那奇妙光明的。

这里的关键是信心的宣告。马大表达了她对耶稣基督的宣信。

她相信祂，向祂宣信。藉着宣信耶稣基督是万物的主宰，我们可以经历生命的丰盛和复活的能力。

是的，主，我信！

白敬恒准将
救世军新加坡、马来西亚及缅甸地区区域指挥官

（译文）