



圣公会西马教区华文部 2021

# 全在祂手中

疫情中省思前路 在主座前 灵修手册

## 序言

“全在祂手中-疫情中省思前路”

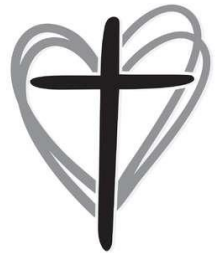
教区今年的主题是“看啊，我把一切都更新了！”（启示录 21:5）它挑战我们继续坚定的信靠神并对疫情说：“万事全在主的手中”。

大斋期是属灵操练的季节，它使我们放慢脚步专注在主耶稣的生命、受苦、牺牲和胜利上，我相信它能帮助我们看见“疫情下前方的路”。

我为华文部能邀请一些人撰写灵修小品以此作为读经、默想、祷告和挑战而喝彩，它鼓励读者使用祷告的恩赐来连接和促进属灵的纪律。这些忠诚刻意的操练能使我们更具有耶稣的心怀意念，它转变信徒和他们的家人并影响教会和社区；“看啊，我把一切都更新了！”

愿这本小册子继续祝福你从而使你也成为别人的祝福。

神啊求祢降临。  
Rev Canon Dr D Steven Abbarow  
西马圣公会教区候任会督  
2021年1月19日



## 灵修股长的话

欢迎大家使用由圣公会西马教区华文部所出版的《在主座前》灵修手册，今年的主题是：“全在祂手中-疫情中省思前路”。非常感谢 14 位来自西马教区的牧者、神学生与教会领袖应邀写作灵修短文，他们透过这本手册把我们聚焦在耶稣基督身上。

2020 年对许多人来说应该是充满期盼的一年，因为早在 30 年前当时的首相马哈迪医生就宣告了 2020 年宏愿（Wawasan 2020）既是希望马来西亚能成为先进国。然而谁都没有想到 2020 却被新冠肺炎疫情抢去了风头，它导致经济生活萧条，人们足不出户，教会首次暂停实体崇拜，这种种的改变影响了我们的生活。

原以为安分地留在家中渡过 2020 年疫情就会受到控制，未料进入了 2021 年马来西亚的疫情不单没有散去反而更加严重，每日的确诊人数更高达四位数。作为上帝儿女的我们该如何面对日益严峻的疫情呢？在疫情中我们能够如何依靠上主呢？

我盼望各位在今年的大斋节期间能够使用这本由多位本地牧者与同工花了许多心思所撰写的《在主座前》短文，每天灵修和祷告，以真理迎接疫情的严峻挑战，相信上帝的带领不会错就如上主耶和華所说：「我知道我向你们所怀的意念，是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。」（耶 29:11）

陆元立牧师

17.02.2021 (圣灰日)

## 题目：疫情中的心（腓 1:27-2:11）

公元 250 年，一场被称为“西普里安瘟疫”在罗马帝国爆发，从北非蔓延至欧洲以及叙利亚。后期的学者研究，此瘟疫的导因源于罗马帝国常年战争、生态环境随着文明发展而被破坏、再加上古时对病毒的医学知识缺乏，因此无法及时控制传播。这场灾难一传就传了将近 20 年，在最高峰的时候，罗马城甚至一天死约几千人。

由于这场瘟疫肆虐导致尸横遍野、帝国内乱、再加上外敌的入侵，当时的罗马帝国犹如末日降临。然而当瘟疫爆发时有人怪罪他人导致病毒爆发；也有人以爱心关怀扶持面对窘境的灾黎。一位近期历史学者 John Horgan 如此形容：“虽然当权者没有及时应对，但基督徒却积极回应施予援手，也帮助埋葬尸体砍断传染链。基督徒以殉道的精神扶持非基督徒，也因此基督的福音在此时得以广传。”

2020 年初至今，新冠肺炎的肆虐导致了人类面临一场灾难。如今的科技、防疫措施虽然远比古时发达，但病毒依然肆无忌惮的传染。另一现象也是不变的，人性依然两极化：批评怪罪以及积极应对。值得欣慰的是有许多基督徒在疫情中以爱心关怀社区。腓立比书 2:3b-4“只要心存谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”谦卑服侍有需要的人，不单顾自己的事情，这正是耶稣基督要我们拥有的心。疫情的爆发是一个危机，但却是让人认识耶稣基督的好机会。你拥有基督的心吗？

**祷告：**求主让我以耶稣基督的心为心去服侍，让我不单顾自己的事，也关心别人的需要。奉耶稣的名祷告。阿们。

**讨论问题：**请问我们应当如何在疫情中顾别人的事，以基督耶稣的心为心去谦卑的服侍别人？

题目：疫情中的手 (提前 4 章)

政府在 2020 年 3 月 18 日宣布全国要遵守行动管制令 (MCO)，使许多教会措手不及，全年的事工与计划都被打乱了。由于信徒无法出席崇拜与团契使信徒和领袖们服侍的心开始懒散。这体现了信徒平常灵修生活的不足与脆弱。

“藉口”与“懒散”是疫情中教会的致命伤。魔鬼无法摧毁主的教会，但信徒与领袖对上帝工作的懒散态度却可以摧毁。保罗在 (提前 4:14-15) 劝勉提摩太：“不要忽略你所得的恩赐...这些事你要殷勤去做，并要在这些事上专心，让众人看出你的长进来。”

“殷勤”是基督门徒应有的美德，

- 申 4:9 提醒我们要殷勤传扬上帝的作为：“但你要谨慎，殷勤保守你的心灵，免得忘记你亲眼所看见的事”。
- 申 6:9 要我们殷勤教导儿女：“要殷勤教导你的儿女。无论你坐在家里，走在路上，躺下，起来，都要吟诵。”
- 罗 12:11：“殷勤，不可懒惰。要灵里火热；常常服侍主”
- 提前 4:12-15，保罗教导提摩太要在言语、行为、爱心、信心、清洁上作榜样；以宣读圣经，劝勉，教导为念；也不要忽略所得的恩赐。要殷勤去做，要专心。

因此在疫情中我们应当拥有一双殷勤的手努力保守我们爱主的心。从另一个角度看，疫情的发生却是自我反省的好时机—‘我的手够不够殷勤？’。

**祷告：**求主祢给我一双殷勤的手为主工作，使我不至于懒散成为一个积极服侍的门徒。奉耶稣的名祷告。阿们。

**讨论问题：**你懒散了吗？为什么？有什么方法可以帮助我们继续殷勤爱主？

**19.02.2021 (五)**

**题目：**疫情中学习珍惜(创 2:15；启 11:18)

有一个坐落在住宅区的操场吸引了许多人使用，但唯一的不便就是没有水供。有一户人家为了方便众人，就主动接驳了水喉在他家门外免费供人使用。日子久了人们开始视为理所当然，且常出现浪费水源的行为。这家人很灰心，最后决定拆除水喉，然而这决定却遭人评为“自私行为”。

疫情爆发值得我们深思自省：人对于这世界常带着理所当然的心态，糟蹋上帝所创造的美好事物如破坏环境、胡乱发展、蔑视其他生物的生命，就连少用塑料品和不乱丢危害环境之物我们都甚难做到。地球的环境显然越来越糟糕，许多生物都面临绝种但却很少人在这方面有所醒觉。

2020年3-6月期间许多人被禁足无法出门。此时的空气突然变清新，混浊的河流变清澈，野生动物也自由地出现。地球好像少了人会变得更好似的。从另一个角度来看，人就好像是侵蚀地球的“病毒”不断在破坏地球的健康。

普世圣公会团契推出5个圣公会使命指标(The Five Marks of Mission)其当中的第五条：“极力奋力的保护造物原来的完整性，支撑与更新地球上的生命”。它呼吁圣公会的会友当尽基督徒的本分成为对上帝造物的管理和保护者，履行保护环境的责任。病毒虽然无情但却提醒了我们要珍惜和保护上帝所赐的环境而非理所当然的去糟蹋。上帝把管理世界的责任交给了人，但我们有否完成这使命呢？

**祷告：**主，我该做的本分我没做好；祢赐我美丽的世界我没有珍惜，求主赦免我的罪帮助我更加爱祢和祢所创造的一切事物。奉耶稣的名祷告。阿们。

**讨论问题：**我们可以怎么做来回应我们珍惜上帝的创造？

题目：该睡醒了(太 24:3-14)

疫情发生了，我们如何祷告？除了求主医治、保护、让疫情过去、安慰以外，有没有继续为丧失灵魂得救祷告？我们的祷告是为了要上帝解决眼前的危机，而不是明白上帝的心意和计划。我们求上帝“让世界不要再有灾难”，但耶稣却说“这世代还没有过去，这些事都要成就。”(太 24:34)。这会不会是我们的祷告方向有所偏差？

因着网路的方便我们看见世界所发生的事：除了疫情爆发以外，这世代有人假冒基督（如全能神教会）、听见打仗的风声、饥荒地震、恶势力兴起、世人恨恶捍卫正确事情的人、基督徒信心冷淡、许多人假冒先知说预言、不法的事增多，若我们去对应主耶稣在太 24 章所说就会发现每一样都正在发生。然而耶稣不要门徒求上帝除去这一切事情发生，而是要他们谨慎免得入了迷惑（太 24:4）；要他们坚忍到底必然得救(太 24:13)；要天国的福音传遍天下，对万民作见证然后末期才来到(太 24:14)。

2010 年大马基督徒统计比例大约只有 9.2%，有 60 多巴仙的人无法在公平的环境下听见福音，我们有否为他们祷告？我们是否相信上帝会打开福音之门？新冠肺炎疫情犹如一个闹钟把沉睡的基督徒叫醒。如果你还在安乐窝里沉睡是时候该睡醒了，当离开舒适区进入社会为主作见证。

**祷告：**求主让我们在灾难中明白主再来的日子越来越近。让我们珍惜光阴把握时机为天国的福音作见证。求主让世人有机会听见正确的福音。奉耶稣的名祷告，阿们。

**讨论问题：**世界的苦难比比皆是，你觉得基督徒当看重的是什么事情？

**题目：在疫情中与神亲近的路径(诗篇 103 篇)**

笔者遇到一名很久不见的会友，他说：“牧师，我担心我会离开主。”原来他因疫情期间无法实体崇拜，不能与兄弟姐妹彼此相聚寒暄、同声敬拜赞美主会让他的信心软弱。每周参加主日崇拜是许多基督徒过去的习惯，但这并不是唯一与神亲近的方法，比尔·海波斯牧师 (Bill Hybels) 在他的著作《教会需要勇者》(道声出版社) 第十一章中提到 7 个与神亲近的属灵途径：

- 1) **关系路径**：透过与兄弟姐妹建立关系才能与上帝有最好的连接，他们若是单独一人在家敬拜则会感到枯燥。
- 2) **知识路径**：透过努力在知识迈进使头脑完全理解真理，会有重大的属灵成长。
- 3) **服事路径**：透过参与教会里的服事、在上帝的工作上有分，就是属灵生命最活力充沛的时候。
- 4) **默想路径**：透过单独与上帝相处花时间默想上帝的美善，他们有极大的祷告和个人敬拜容量。
- 5) **行动路径**：透过担当更多国度的事工，且常超过他们能力所及的程度，但他们会喜欢这样的方式亲近神。
- 6) **大自然路径**：透过接近上帝创造的大自然就会从头到脚洋溢着活力，身体和灵性都可以得到休息与更新。
- 7) **敬拜路径**：当赞美的旋律响起时，透过荣耀上帝的敬拜，他们就能全情投入，敬拜是他们接近上帝的主要路径。

在疫情严峻的情况下，你是否愿意尝试以“新常态”去尝试其他亲近神的路径？或许你会有意想不到的收获！

**祷告**：求主帮助我在“新常态”中学习以其他路径亲近主。  
奉主耶稣名祷告，阿们！

**讨论问题**：接受新的属灵路径你会有困难吗？



**22.02.2021 (一)**

**题目：疫情中的“四十天”** (罗 11:33-36、12:1-2)

我们常听到的“quarantine”（隔离）其实是来自意大利文 quaranti（四十）和 giorni（天）的复合字是“四十天”的意思。“四十”这个数字会让你联想到什么呢？是创世纪中神降雨四十昼夜淹没大地？摩西带领以色列人出埃及在旷野漂流四十年？还是耶稣在旷野四十天受撒旦试探？在这些事件当中，洁净、更新与忍耐都带来了神的应许与得胜。

回想面对突如其来的疫情隔离，你我是否曾经如在旷野中的以色列人，一面抱怨面对艰难的处境，一面怀念过去可以随意外出的日子，甚至期许在疫情结束后可以迅速的回到过去到处旅游的日子？然而，在这段不用上班上学的日子，有人过着松散的生活日夜颠倒，也有人随即做出改变把握不需要上班上学的日子开发各种新技能。在情绪和思想上，有人终日在抱怨和缅怀，情绪被各种真假消息牵引，也有人在这段日子进入深刻的自省，反思自己的人生观与人的关系甚至更新自己的消费观。也有许多弟兄姐妹在无法实体崇拜的日子中开始反思教会聚会的目的、圣餐等等的课题，重新检视自己与神的关系。

在罗马书 11:33-36 诗人赞叹神深不可测的智慧，然而在 12 章立刻劝勉弟兄姐妹们“不要效法这个世界“，将自己献给主就能经历“心意更新而变化”的恩典。大斋节期的“四十天”（quarantine）是你我被神洁净、更新和学习忍耐的时刻，以及明白神的心意过持守得胜的生活。

**祷告：**亲爱的天父，愿您赐给我们一颗渴慕认识祢的心，好让我们能把握大斋节期的操练，经历心意更新而变化的恩典。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

**讨论问题：**经历了第一次的“quarantine”你的思想、习惯、价值观、对神的认识等等经历了怎样的改变？

题目：疫情中爱你的邻舍（可 12:28-31）

圣多里欧（Santorio Santorio, 1561-1636）被称为“医学物理之父”与“医学定量之父”，他制造了第一台的体温计。1631年意大利发生瘟疫圣多里欧提出“居家健康”的概念，其中就包括了测量自己的体温。他认为瘟疫的传播是因为人性的自私，瘟疫期间最需要的是“爱你的邻舍”，就是在危险时留下来成为帮助缺乏者并供应所需的人。

疫情爆发之际有人逃离疫区造成扩散，有人则留守医院照顾病患；有人抬高口罩价格赚取暴利，有人派送口罩帮助穷人；有人散布虚假消息造成人心惶惶，有人发出安慰与激励的话语彼此勉励；有人疯狂采购囤积成山，有人派送物资出钱出力；有人漠视隔离禁令四处游走，有人分享隔离经验成为帮助……何者才是能帮助疫情免于扩散的行为？就是那些“爱邻如己”的行为。

第二、三世纪罗马遭遇瘟疫，那时候达官显贵与庙宇祭司都跑了，只有基督徒留下来照顾病人，分派物资成为极美的见证。现在的我们呢？是只在电脑或手机前持守主日和小组就认为尽了基督徒的责任了，还是愿意成为另一个“爱邻如己”的见证。在大斋节期间，除了操练祷告（Pray）和禁食（Fast），另一个常常被忽略的就是“给予”（Give），愿我们不要单顾自己的事也能顾别人的事。

**祷告：**亲爱的天父，求祢给我们爱人的心，赐我们敏锐的眼能看见他人的需要，在祢赐给我们一切丰富有余之中供应他人的需要。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

**讨论问题：**

1. 在你身边有哪些人是需要帮助的？
2. 在“给予”（Give）的操练上，你愿意“给予”什么来帮助有需要的人？

24.02.2021 (三)

题目：再思瘟疫存在的意义（箴 16:9）

“为什么会有瘟疫？”，“为什么神容许瘟疫的存在？”，“医学那么发达的现在为什么还有各种传染病？”这些问题在这漫长的新冠肺炎疫情中是否曾经出现在我们的脑海里？瘟疫存在的意义是什么？这问题值得我们思考。

**疫情是个警告：**警告人类自以为是的骄傲。在号称医学发达的现今，新冠肺炎的疫情依旧失控。人如果以为可以靠着经济、财富、科学、政治让这个世界成为完美而不需要神，那在瘟疫来临之时人必须看见自己的有限。

**疫情是个提醒：**隔离期间因着人类活动的暂停大地得到修复与喘息。显而易见的改变让人惊呼大自然强大的修复能力，同时也在提醒人们地球真正的主人是万物的创造主。

**疫情是面放大镜：**在生命关头，人内心真实的一面尽显，或是光明，或是黑暗。它是个重新认识自己和他人的机会。然而若不是神的光照，有谁能真正认识自己的黑暗。若看不见自己的有限，有谁能真正谦卑下来寻找神。

**疫情是神救赎的彰显：**基督徒带着永恒的盼望可以坦然面对生死，将自己的谋算交在神的手中，勇敢在危险中成就神的心意。当我们确信我们或生、或死都是属神的人，永生的美好可以胜过瘟疫可怕的威胁。

**祷告：**求主让世人看见自己的有限，使他们能寻见神。求祢让基督徒在盼望中信心被坚固，学习将自己交托给祢，走在合祢心意的道路。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

**讨论问题：**我们要如何得着“身处危险仍有盼望和平安”的信心？

题目：疫情中的另类“瘟疫”（弗 5:15-18）

现代医学称瘟疫为“大流行病”。根据世界卫生组织对流行病的其中一个定义就是容易传染，特别是在人与人之间的传染。然而在疫情期间，除了病原体在人群中传染以外，也有另类的“瘟疫”在人群中传播。<sup>1</sup>

在第一次 MCO 期间，睡到自然醒、无限追剧玩手游成了许多人在隔离期的日常，名为“松散”的病原体悄悄地在人群中传开。轻者及时觉醒重新调整自己的生活，重者可能招致肥胖、嗜睡等后遗症，甚至在复工之后缅怀与“松散”共处的日子，巴不得再来一次 MCO。

疫情之下，另一种名为“焦虑”的病原体也可能扩散开来，让人在各种真假消息之下失去分辨能力，抱着“宁可信其有”的心态，引发抢购浪潮。突如其来的变化也打乱了我们的生活、工作、侍奉。在急于解决、安排的过程中，我们不知不觉被“焦虑”入侵，各种负面的消息、言论、情绪，都可能消化了我们对神的信心与盼望。

然而，神赐给了我们名为“警醒”的疫苗，使我们产生抗体，懂得爱惜光阴成为智慧人，在任何境况之中都能警醒度日明白神的旨意，且能坚固我们的信心。别让“松散”或“焦虑”的病原体肆虐，倒要让它们提醒我们要谨慎行事。大斋节期是否也成为我们与神关系进步最大的时期？

**祷告：**求主帮助我们在斋节期警醒祷告，建立属灵操练的习惯预备自己每一天警醒度日，奉主耶稣的名祷告，阿们！

**讨论问题：**我们要如何在斋节期亲近神？

---

<sup>1</sup> 病原体：泛指任何引致疾病的生物或非生物。

## 26.02.2021 (五)

题目：比瘟疫更狂的是……”（箴 16:18-20）

在疫情爆发之初，社会上少不了各种疯狂的行为。然而，疫情之下人心的狂傲更显疯狂。疫情之初，网路上流传着一张强调在病毒面前“宗教无用，医学有用”的图，高举科技的狂傲一览无遗。有人在无知的狂傲下开车冲撞警队的路检，最后锒铛入狱。也有人在个人尊严高于他人安全的狂傲下隐瞒真相，导致更多人受到感染。更有基督徒带着“属灵的狂傲”漠视政府的规定继续聚会，批判守法者信心软弱，高喊拥有永生盼望不怕病毒，拒绝戴口罩。真正威胁人类生命的并非瘟疫，乃是人心的狂傲。

在旧约希西家王在位期间，亚述王西拿基立率军沿途击败许多国家，导致他们心生狂傲，在计划攻打耶路撒冷城时派使者辱骂耶和华。结果狂傲的亚述大军在一夜之间被神差遣的使者所杀，死了十八万五千人。为什么神一出手就快速的解决了这群人？因为狂傲的人没有悔改的心。然而谦卑寻求和依靠神的希西家，经历了神的大能与保守，使他在外邦人眼中看为尊大。

大斋节期的其中一个很重要的操练就是在神面前安静悔改。如果我们仍旧忙碌于自己的生活，轻看了这段时间的操练，或许我们的内心仍有骄傲。我们需要以谦卑的心来寻求圣灵的光照，查验我们内心是否仍有骄傲，并且在神面前悔改，寻求神的赦免。

**祷告：**亲爱的天父，求祢监察我、光照我，察看我的内心是否仍有骄傲，并且赐我谦卑的心使我能结出悔改的果子。奉主耶稣基督的名祷告，阿们！

**讨论问题：** 在我们生活中的每一个层面（人际关系、情感、工作、金钱等）是否仍有不愿意让神来掌管，或只想按照自己意愿而行的事？

**27.02.2021 (六)**

**题目：疫情下万物的更新 (罗 12:2)**

不要效法這個時代，反而要藉着心意更新，讓自己被改變過來，使你們可以察驗甚麼是神的旨意，即甚麼是那美善的、神所喜歡的、完全的事。（罗马书 12:2 新汉语译本）

不少人在疫情下提问“何时方能回到过去？”过去真的会比将来好吗？这提问并非说明过去必然更好，而是表达着提问者对现状的不安与对未来缺乏信心的状况。

一位来自印度的医生在疫情爆发期间于网络上为生活贫穷的群体发言“能保持社会距离是种特权，说明你家有足够的地方隔离。能洗手是特权，说明有自来水。有洗手液也是特权，说明你有钱购买它。禁足不出门也是特权，说明你有能力不出门工作。防止新冠病毒传播的大部分方法都适合富裕人群。根本上，这是一种由能够在全世界到处飞的富人传播。”根据《华尔街日报》美国“生态健康联盟”主席皮特·达萨克博士的报道，“此次疫情爆发对我们而言是个教训。在全球规模下，人口密度以及土地使用的变化都导致了新流行病的产生。”

由此可见，他俩的言论都反映了现有的世界正处于一种物资分配不公及生态被剥削的状态。所以从这角度来说过去真的不是太好，也因此我们不是再期望回到过去，持续地被过去塑造我们，而是应当依靠圣灵，脱去过去的习性去察驗什么是上主在这新时代中的旨意，并以此不断的更新，塑造更好、更合主心意的世界。

**祷文：**求圣灵更新我们，以便我们有从主而来的能力更新这世界。奉主耶稣圣名祷告，阿们！

**讨论问题：** 你是如何面对疫情后的生活与挑战？

28.02.2021 (日)

题目：生态的公义裁判(耶 9:11)

疫情在唤醒世界，把世界退出习惯繁忙的区域，让世界腾出空间进入反思——当延续或更新？因此人类在疫情下的反思是重要的，反思是帮助我们越过疫情的重要过程。反思不单能让我们不再聚焦于自己，并跨过疫情的威胁；也让我们明白，人不能独立而活，抗疫是需要群体的同行，生存需要有条件的环境。

反思帮助我们预先在不熟悉的领域预备以另一种的生活形态面对将来的新世界。我们不再回到过去一样的生活，而将是进入“更为过去”的生活；更根本的来说，我们当回归上主而活。生活开始从简，资本主义下形成的消费模式可能不复存在；激情的球赛，热血的演唱会，高消费的品牌渐渐走下台，取而代之的是存活的基本需求。生态危机所不能承受的消费模式将被疫情击倒。这一刻，疫情站在了生态一边，为生态做出公义的判决，保护各物种并推广它们的生存空间，同时也为人类的后代争取了可延续生存的条件与空间。人若在这过程中缺乏醒觉，可能会持续的活在哀怜与痛苦之中，见不到曙光，无法察觉上主的美意。

疫情虽然可怕，像似无情地把人分割让人陷入痛苦；然而祂却在迷漫的雾中为我们揭开道路，让我们能持着盼望见曙光。“反思”让疫情中的我们看见盼望和上主的意念。“反思”成了菱镜带领我们重新看疫情，看自己，看生态，更看见上主的美意。。

**祷文：**求圣灵引领并分别为圣我们的视野，让我们看见的不再是自己而是大地的呼喊、他者的需求与上主的心意。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**疫情让你看见了什么？

**01.03.2021 (一)**

**题目：疫情下的休息与生态（太 8:5-13）**

资源被不受控的开发与挥霍是生态危机产生的主因之一。全世界对此达成共识也透过各种协议期盼能有效的控制这恶化的现象。虽然有共识但要有有效执行却是件极困难的事。然而意愿与现实存有差距与矛盾的现象令人沮丧，人类自缚形成的生态危机让人处于如此无奈的情景。

疫情的困境却点出一条出路。疫情期间由于人类消费活动停止，导致生态环境出现前所未有的好转。面对横扫世界的疫情，谁会想到留在家中睡觉、看电视，停止社交与商业活动，不再忙碌竟然可拯救地球？原来人类的“休息”状况是大地得着喘息与恢复的机会。也就是说面对生态危机，拯救地球不必再无望地等待政客推出的配方，只要我们懂得学习停下、休息，让大地有恢复的机会，生态危机的情况就能渐进的得着改善。

安息日是上主赋予创造物的日子，安息日定为万物的一个生活模式（利未记 25:4-7），因上主知道万物需要休息。同时安息日除了是完成创造的标记，也象征着上主对万物的爱护。因此大自然与人类的安息机会应同样得着尊重；不晓得尊重上主安排的安息，大地与人类都得面对灭亡。就此而言，安息日除了提醒我们要为社会中的弱势群体、牲畜和大地提供安息的机会，也告诉我们安息日象征着盼望和对生命的成全。

**祷文：**求主怜悯，圣灵教导我们晓得安息，并制造给予万物能得着安息的空间，奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**我们是否按上主心意管理万物，给予万物有安息的空间？



**02.03.2021 (二)**

**题目：按上主形象管理大地（创 1：26-31）**

人类在疫情下的日子，看见大地与生态对人类所敲醒的警钟。上主创造世界，并赋予人按照祂的形象管理大地，并与万物同享上主所照的安息与美好。人成为大地管家并非是按人的喜好管理，而是需按上主的形象管理。

上主按自己的形象与样式造人，并赋予人特别使命——治理大地与管理其他的被造物。“形象与样式”在此说明人与被造物之间是存有特殊的关系。一些基督教错误以“人有上主形像”的诠释——人是独具理性的、比万物尊贵、拥有管理万物的权柄，并以此认为人是被造物的中心。

笔者认为“人是上主的形象”的解释有以下四点：一）人是上主创造的高峰。二）人是创造主真实的交谈对象。三）人在大地中代表上主，是上主的合作者。四）人不同于其他受造物。第一与第二项是较多神学家认同的有关本质性、基督形象与关系性的观点。然而，第三与第四项强调人在功能上代表上主；至于功能性的观点却是较少被论及的。

人不可能在外貌上像上主，人像上主大概只能在行动上像祂，所以“人有上主的形象”也就是人在地上代表祂管理一切被造之物。管理天地万物本是上主的工作，但现在上主赋予人，让人在工作职务上像祂。所以，人就不能凭己意任意剥削大地资源，而必须按上主对大地与万物的关爱来看顾与治理，使人与万物能在和谐的氛围中健康发展。

**祷文：**上主感谢祢赋予我们的职责，我们愿意学习按祢形象管理万物，改变对待万物的态度。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**我们过去是如何理解“人有上主形象”的事实？

### 03.03.2021 (三)

**题目：维护并看守上主所造 (创 2:7、15)**

新型冠状病毒带来的影响，告诉我们需要学习改变生活态度，改变人与大地及生态的关系。人与万物是共存的，人被赋予使人与万物都能“生养众多”的职责。然而人不但没有考量与尊重万物可持续发展的权利，也忘了人依附于万物方能生存的事实。

创 2:7 论述上主造人的过程，不单记述了人本是出于泥土；同时与大地存有不可分割的关系。作者在这经文中透过文字技巧，将人与大地连接起来：人（adam）与泥土（adamah）显示人与大地是一种本源的关系。然而人却违背了上主的命令，如此一来，人不但破坏了与上主的关系，连土地也因此受咒诅。人也因此失去了与大地原有的关系，从此必须面对这被破坏的关系所带来的恶果。

面对人造成的破坏，上主不但自己修复也邀请人一同参与。所以人就当按上主的心意管理与合理的使用资源。因此人不只有权利利用土地耕种，更有义务保护土地。也就是说，修复人与上主及大地的关系是人当付的责任。

创世记第二章提起人类必须“维护、看守”上主所造的万物（创二：15）。“维护、看守”的职份即是事奉与照顾，这是祭司在会幕及圣殿的主要职份。人类与大地的关系结合了管家与祭司的职份。因此从创世的角度来看，生态保育的行动是我们的使命也是教会的责任与当教导的一部份。

**祷文：**上主我们感谢祢赋予我们“维护、看守”万物的职责，圣灵提醒我们不但有权利耕种土地，更有义务保护土地。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：** 我们是如何“维护、看守”上主所造的万物？

**04.03.2021 (四)**

**题目：疫情中的牧养调适与挑战 (诗 29: 1-11)**

新冠疫情以及行动管制令使教会的牧养方式受到很大的挑战。弟兄姐妹不能实体的参与崇拜，缺少了团契生活，少了彼此互相的关怀、鼓励与交流。教会也学习如何制作视频或者透过直播提供线上的崇拜。会友们也必须习惯在家里对着手机或者电视荧幕来敬拜。这种感觉总是怪怪的，少了“弟兄和睦同住是何等的善，何等的美！”。永平圣士提反堂透过小组在线上的聚会弥补了这方面的不足。

在疫情期间探访的工作也缓慢了下来。牧者去探访也有压力，害怕自己可能把病毒传染给会友。会友也处在两难的情况下，一方面不好意思拒绝牧者的探访，另一方面也害怕牧者把病毒带来。在这样的情况下小组扮演的角色也加重，透过小组组长个别的关怀更有效的进行牧养关顾。

在疫情期间教会面对最大的挑战就是传福音的工作。以往最主要的传福音工作就是透过启发课程。但是在疫情期间不能进行实体的启发课程，因此集体性的传福音工作可以说完全停顿下来。目前我们还在寻找如何有效的在疫情期间做传福音的工作。

感谢上帝，虽然事工面对阻碍，神依然掌权，祂依然为王。在疫情期间，纵然有许多改变与挑战，耶和华仍坐着为王，我相信我们必定在疫情期间更清楚看见祂的旨意。

**祷告：**主，祢是主，祢是王。为着疫情带来的改变、困难、挑战献上感恩，因无论在怎样的情况下祢依然坐着为王。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**在疫情期间，你面对什么困难或挑战？你如何面对？

**05.03.2021 (五)**

**题目：疫情与网络世界的资源与陷阱 (徒 2: 41-47)**

网络世界带来许多便利但也同时带来挑战。在疫情期间有过多的网络消息令人吃不消，也有过多的假消息令人防不胜防。我们不能否认在疫情期间网络新媒体的确帮了我们一个大忙。若没有网络新媒体，崇拜以及牧养工作将受到更大的挑战，但是网络也影响了会友对教会的委身。

疫情的来到直接的迫使教会学习如何使用网络新媒体。圣士提反堂也在疫情期间慢慢摸索如何进行线上崇拜以及透过 zoom 来进行教导的工作。因此教会在教导的工作普遍上不会受到疫情太大的影响。虽然实体的训练还是首选，在疫情期间，教会也慢慢习惯了在线上进行教导工作。

教会使用网络新媒体也面对一些挑战，特别是对年长者。由于不熟悉网络新媒体，因此教会必须思考怎样有效的在疫情期间牧养年长的兄弟姐妹。另外网络新媒体也为会友开了一扇大门，让他们接触全世界的线上崇拜。这固然有它的好处，但也给当地教会带来挑战。会友不一定参与当地教会的线上崇拜，这导致牧者不能有效的牧养他们，也使到他们不能委身当地教会，跟教会的关系也疏离。

初期教会那种委身与团聚的生活是我们在疫情期间的挑战。教会必须坚持提供线上崇拜以及线上的教导，会友也必须坚持在自己的教会参与崇拜以及接受教导。这样能培养会友对当地教会的委身，也为着实体崇拜重新开始时我们能预备好回到教会的团契生活。

**祷告：**求主帮助我们欢喜领受线上的崇拜和教导，帮助我们委身于自己的教会，奉主耶的名祷告，阿们。

**讨论问题：**检讨疫情有否影响了我们对教会的委身？有那一些事是可以帮助我们委身于教会？

**06.03.2021 (六)**

**题目：疫情之下，彰显人心（西3：1-17）**

有人说，世上有两样东西不可直视，一是太阳，二是人心。圣经说，你要保守你心胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。当疫情来袭可以让人心展现善良或丑陋的一面。

我们看见有些商家对口罩和洗手液等物资坐地起价，一些亚洲人被吐唾液辱骂甚至要胁被杀害；我们更看见已戴手环的隔离确诊者四处趴趴走，当然不乏看见一些人大量的购物囤货以致其他人买不到所需的日常用品。危机到来最能考验人心。往往在非常时刻我们就需要牺牲一些不便、放下一些权力、减少一些盈利也在所不惜。我们就算不能在这疫情爆发的当儿献上什么功劳，但至少不要添乱。在这时刻我们或许更应该积极地问问自己，在疫情当下我们能为家人、身边的人、社区和所居住的城市做些什么？善恶之间，美丑之隔，存乎一心。

2020年4月在英国一位退伍老兵汤姆·摩尔（Tom Moore）愿意为前线抗疫医务工作者出力，靠推行拐杖站立行走的他在自家花园里每辛苦地走一圈希望亲朋好友能捐款十英镑。汤姆的善心和努力打动了全英国甚至世界各地的人们。在他百岁生日时为前线抗疫医务筹得三千多万英镑。

疫情中有太多的真人真事让人动容也让人痛心疾首。我们能拿什么打赢疫情呢？不是口号而是行动；不是悲情而是温情。一言以蔽之让我们的心再次炽热起来看看在疫情的笼罩下我们能为身旁的人做些什么？

**祷告：**神啊，求你打开我们的心感受到人们的需要。让我们学像你，对有需要的人动了慈心。奉耶稣的名，阿们。

**讨论问题：**在疫情中我们如何向有需要者伸出援助之手？

**07.03.2021 (主日)**

**题目：疫情汹汹，打击谣言 (箴 10: 17-21)**

当疫情在逐步蔓延之时，网络上出现了许多的谣言。美国有线电视新闻网 (CNN) 称，世卫组织总干事谭德塞在新闻发布会上表示，他们不仅在努力遏制新冠病毒的传播，还要与推动错误信息传播和破坏疫情应对的网络攻讦者及阴谋论者斗争。

自从疫情的消息爆出来，我们就开始更多的关注手机上的信息，不停刷屏，当然其中有不少的信息实际上都是谣言，除了加重恐慌实在无益。因此，基督徒的我们更要小心，不随意散播一些还没经证实的消息。出埃及记 23:1：“不可随伙布散谣言，不可与恶人联手妄作见证”。箴言 4:24也说：“你要除掉邪僻的口，弃绝乖谬的嘴”。古训也言守口如瓶，防意如城，这同圣经“勒住舌头”如出一辙。

我们不要相信别人的耳食之谈或手机中未经证实的信息。如果证实它是谣言，我们就有责任去辟谣，坚决不编谣言、不信谣言、不炒谣言，不 Share 谣言、不 Forward 谣言；一切以政府或主管部门的权威公告或正式通知为准，做到实事求是。

我们可以转发许多有益的事：教会有什么地方可以作得更好，邻舍有什么困难等等。

**祷告：**亲爱的主啊，帮助我胜过这些软弱和败坏。我宣告，我不传私下的闲话和传闻，我要按真理说话，我决意将我的舌头放在圣灵的管治之下，说与人有益、造就人的话。奉主圣名祷告，阿们。

**讨论问题：**如何保守自己的口不说夸大的话，也不传不实的信息？

**08.03.2021 (一)**

**题目：敬畏自然，敬畏生命 (创 1: 1-31)**

圣雄甘地曾说，地球所提供的足以满足每个人的需要，但不足以填满每个人的欲望，每一次无节制的索取，大自然都会要求偿还。

动物是人类的朋友，也是自然生态系统的重要组成部分，更是自然赋予人类的宝贵资源。自然界是由许多生态系统构成的，每一种植物或动物消失，以它们为食的类种就会跟着消失；这就是“食物链”。同时若大规模野生动物被毁灭，就会引起一系列连锁的反应产生不堪设想的严重后果。因此拒绝食用野味，在更深层次上反映着我们敬畏自然、尊重自然规律的价值理念和态度；至于如何才能实现人与自然的和谐相处，是一直以来思考和实践的课题。

所谓的病从口入既是人们应当敬畏自然，尊重规律，在饮食方面进行反思，以至于我们都有健康的身体并珍惜上帝所赐予的生命。无可否认此次的疫情和野生动物有着密切的关系，作为病毒的传播者与携带者，再次让我们醒悟对大自然和生命当存着一颗敬畏之心。

万物都是相互联系的按着次序循环运行，若人类严重的破坏了自然生态的平衡线就需要付上极大的后果与代价。虽说老子有钱，身子也是自己的，更何况民以食为天；桌上的山珍海味，舌尖上的饕餮盛宴，任谁都管不着，但人心的贪婪自私却彻底让人蒙蔽对自然法则的审视之心。

圣经在马可福音 1:13 中提到耶稣与动物的关系，“祂在旷野四十天受撒旦的试探，并与野兽同在一处，且有天使来伺候祂”在此处经文特别提及耶稣与野兽在一起，若今天从我们的处境和角度去想，必定会感到极度的害怕和

恐怖。想象没有被关在笼子里的野兽必定会到处觅食，会不会连我也吃掉呢？或我的手肯定会拿着武器，随时来个血淋淋人兽搏斗战。但经文中却是让我们看见耶稣并没有伤害野生动物，它也没有带给耶稣任何的威胁，相反的他们是多么的和谐共处。

在此，让我们清楚看见“与野兽同在一处”的耶稣肯定了动物们在上帝眼中的价值，并共享大自然。但身为同是受造物的我们却偏偏想与这大自然造反，我们威胁野生动物的生存，侵占他们的栖息地，到处捕捉追杀，甚至连濒临绝种的动物也不放过。

受造界本来就是一个整体，当其中一部分受到破坏就会影响到整个地球；祈望人类乐意好好的管理而非破坏上帝所创造的世界。这次的疫情大爆发让我们再一次醒觉对于保护生态环境的重要性，成为这世界的好管家。

**祷告：**上帝，这世界是祢所创造的，但愿我们都能好好的管理祢手所造的一切，奉主耶稣基督圣名祷告，阿们。

**讨论问题：**谈谈我们该如何在我们所居住的环境、社区成为神的好管家？



**09.03.2021 (二)**

**题目：医者仁心，可歌可泣** (耶 29：11-13)

突如其来的疫情使医护人员首当其冲面对这场无情的战争。他们为这场战役传递着暖意与感动；他们或坚守岗位、或巡回抗疫都展现了无私的付出与牺牲。

抗疫期间，人们单单戴着口罩都觉得闷热难受，眼镜也会出现起雾一片迷蒙，真叫人莫名难受。此外，长期密罩导致皮肤出油引发的痘痘令人泄气叫苦。笔者这时就会想起医务人员的心酸。他们穿着重重包裹的医用防护服连续工作超过八个小时，在长时间的防护隔离下，汗水会蒸发成水珠打在防护面罩上，从发根到脚趾湿漉漉浸透全身。先不说与时间赛跑抢救病患，也不说冒着被感染的风险为病人插喉管；就只是单单那一层又一层包裹在他们身上的防护衣，以及那一滩滩的汗水，就足以让我们向他们鞠躬致谢。

这一群是站在抗疫最前线的医护人员。他们和我们一样有所爱的家人，也害怕与担心被病毒感染。然而他们义无反顾勇敢地与病毒打战，他们的付出与牺牲就是为了我们的健康，但我们为他们做了什么呢？我们能做的也实在有限，除了出门戴口罩、勤洗手、与人保持安全距离、少出门外，我们也对疫情毫无头绪。但我们都能祈祷，将这又大又难的事全然交托予神，同时也在祷告中纪念所有的医护人员，为他们的家人、健康、体力、能力和智慧祈求。

**祷告：**神啊，为着所有的医疗团队们祷告，愿他们得着你的保护与平安，奉主名求，阿们！

**讨论问题：** 分享如何更积极的为医护人员祷告？

10.03.2021 (三)

题目：多难兴邦，万众一心（传 4:9-12）

从武汉开始爆发的新型冠状病毒，在短短一个月里就出现近两万的确诊，360 多人的死亡人数。这场全球突发的公共卫生事件引起世界人民的高度关注。有人说：“每一次大灾难，都是一场天地和人类意志的较量，都是一场民情民心与制度力量的融合，都是一场善待自然与认识规律的反思，都是一场对未来道路与文明模式的校正。如果在这个过程中，我们能将灾害的损失转化为人类社会更为健康发展的正能量，就能真正领悟到“多难兴邦”的深意。”

苦难之所以可能兴邦，完全取决与苦难中的人们如何面对。若我们都愿意多为别人想、多为他人付出而宁可牺牲小我，那就能成全更大的事情了。曾看过一篇报道：十七世纪中期的欧洲，发生了一场黑死病的传染病。一年不到，欧洲死了一半的人。英伦半岛以伦敦为中心的中南部是重灾区，但是北部却没有受到太大的影响，这种神奇的现象是怎么产生的呢？原来南北交界处的一个叫亚姆村的村子，他们的牧师在村子出现传染病患者时，立即呼吁大家无论有没有感染都留在村子里，不要向北部逃跑，他经典的一句话是：“让我们把善良传递下去！”村民们听了牧师的话，都留在村子里。虽然原本 344 人居住的小村庄最后只有 33 人活下来，但他们因为留在村里没有把病毒带到北方去。

让我们愿意团结一致、万众一心，共同抵抗疫情。

**祷告：**主啊，感谢你让我们拥有家人、朋友、同事；我们不再孤军作战，也不是独自一人；我们能互相扶持和帮助。愿我们的生命成为他人的祝福，奉耶稣的名，阿们！

**小组讨论：**如何在所居住的环境里实践万众一心，团结一致；以至于我们所处的环境更至善至美？

题目：疫情下的牧养挑战（民 11:1-35）

以色列人向摩西发怨言说：“谁给我们肉吃呢？我们记得在埃及的时候，不花钱就吃鱼，也记得有黄瓜、西瓜、韭菜、葱、蒜。现在我们的心血枯竭了，除这吗哪以外，在我们眼前并没有别的东西。”（民 11:4-6）以色列人已经忘记了在埃及所受奴隶的苦，也忘记耶和華上帝看见了他们所受的痛苦，听见他们的哀声拣选了摩西带领他们出埃及。摩西作为他们的领袖，向上帝诉苦说：“管理这百姓的责任太重了，我独自担当不起。”（民 11:14）在这种恶劣的环境中牧养以色列人真是不容易啊！

当疫情中期政府允许重开实体崇拜时，笔者也面临了抉择的挑战。当我为了要体恤弟兄姐妹很久没有回到教会崇拜而选择重新开放时，一些领袖却因为疫情还没有完全消除而反对说：“牧师，为何你让弟兄姐妹陷入被感染的风险呢？”当我决定为了保护弟兄姐妹而选择不开放时，也有另一些领袖说：“牧师，难道你对上帝没有信心吗？”笔者自认不能做到十全十美让每一位弟兄姐妹满意，我只能尽心尽意寻求上帝的旨意，然后为教会作出正确的决定。

我国的卫生部总监诺希山医生在领导前线人员对抗新冠肺炎的病毒时也遭受国会议员对他工作表现的批评。牧者在疫情中面对的挑战包括是否要探访会友、掌握最新的疫情资讯、政府的 SOP 以及关切弟兄姐妹和社区的需 要，与此同时他也得学习如何使用最新科技进行网上崇拜直播。牧者需要教会领袖们能多支持他们的决定并一同牧养教会，他们也希望会友们能体恤在带领教会时所面对的种种挑战。

**祷告：**请为你的牧者祷告，求主赐他智慧来牧养教会。

**讨论问题：**你要如何协助你的牧者面对挑战和压力？

**12.03.2021 (五)**

**题目：做得好！请继续** (帖前 5:1-11)

在对抗新冠肺炎疫情时，我们被劝告要以新常态面对一个不一样的世界，尝试学习新的方法传福音及牧养群羊，特别用网络科技在虚拟世界中触及数以万计的信徒。我们很多人在这些方面都做得很好，有一位牧师甚至说，“我们不再需要实体的教会，透过网络我们可以触及更多的人！”当我们以这沾沾自喜时，我们被告知，每一分钟有 500 小时的视频上载到优管 (YouTube)，我们精心制作的讲道或敬拜视频很快就在资讯爆炸的虚拟世界中被置之脑后，我们实在难以抓摸在虚拟世界中人类的反应。

保罗在帖前 5 章提醒我们：主的日子就快来到，不要忽略你们在现实世界中素常在做的事，还要彼此劝慰、互相建立恒常地去做。第一、在黑暗的世界中做光明之子，即使是微弱的光好像不能很大改变你的环境，请恒常发光！第二、不要睡觉，总要警醒谨守，因为魔鬼哄叫如狮子四处游行寻找可吞吃得人！第三、在欺诈谎言流行是非黑白不分的时代，以信和爱当作护心镜遮胸不致被一箭穿心！第四、在仇敌攻击、苦难世界中，让我们继续以得救的盼望当作头盔，深信神就站在前面带领我们一起度过患难。

我们处在被要求不断更新不可守旧的时代。然而我们福音的核心不能改变，我们依靠神的心不能改变，我们对神和人的爱要持守。如果你处在正确的轨道上，我要肯定地对你说：你做得好，请继续如此做下去！

**祷告：**信实的父神，我们谢谢祢肯定并记录我们所做过良善并讨祢喜悦的事。求主给我们坚定的意志继续素常如此去做更多祢喜悦的事。奉主耶稣的名祷告，阿们。

13.03.2021 (六)

题目：疫境中的邻舍（路 10:25-37）

2020 年新冠疫情在世界各国爆发，所引发的不单只是公共卫生的问题，接踵而来的是各行各业因着疫情的打击，纷纷裁员自保甚至不得已之下结束营业。人们在疫情前显得无助，「人不为己天诛地灭」似乎也变得情有可原。然而，在一片冷漠的氛围当中，我国却有不少暖势力的出现。有一友族同胞因着疫情而导致生活拮据，但是其华裔房东却主动伸出援手免去其一个月的租金，使得该友族同胞得以减轻生活上的负担。这个案例让我们看见原来帮助人不在乎对方是什么肤色，只需一颗怜悯人的心就已足矣。

有时候，我们帮助人都在找寻一个理由，或是顾及背后的利益关系，就好像律法师对耶稣的挑战：「谁是我的邻舍呢？」（路 10:29）。我们以为自己已经做好「爱邻舍」的本份；我们认为自己有理。但是耶稣却在比喻中将问题换成「谁是落在强盗手中的邻舍」（路 10:36），面质当下的我们真的是否「尽心、尽性、尽力、尽意爱我们的上帝」（路 10:27）。爱神及爱邻舍并不能二元划分，而是一个信仰实践的两面。我们若是爱神，必然也会爱身边的邻舍，不论对方是什么种族或宗教，若他「落在强盗手中」，我们就有责任施于援手。诚然，在面对种族关系不断被分化的马来西亚，爱邻舍的实践必然在疫境中成为社群里最美好的见证。

**祷告：**天父，我们常常自以为义忘却了祢的教导。求父帮助我们在大斋节期间，甚至是疫后的生活里，关注社群当中有需要帮助的群体并落实爱邻如己。奉耶稣的名，阿们。

**讨论问题：**试举出社区中有哪些是需要帮助的群体，教会又如何实践「爱邻舍」的诫命？

**14.03.2021 (主日)**

**题目：疫境中的敬拜 (约 4:19-24)**

许多教会在疫情的冲击之下，纷纷将实体崇拜转为网络崇拜。这一形态的转变使得许多信徒感到不习惯，但却增加了许多便利。然而网络崇拜带来的便利不但没有促使到信徒踊跃参与崇拜，反而人数还有下滑的趋势。其中的理由是因为信徒认为在家中参与网络聚会少了平时敬拜的音乐氛围或仪式感，因此态度也变得马虎与随便。如此一来疫情成为一面镜子反映了信徒对敬拜的认知与真实的态度。

何谓真正的敬拜？撒马利亚妇人对于敬拜的关注侧重在地点 (约 4:20)，然而主耶稣却对此纠正说：「上帝是灵，所以敬拜祂的必须用心灵和诚实敬拜祂。」 (约 4:24)。心灵 (pneuma) 在原文可解释为一个人的「灵魂或生命力」；诚实 (aletheia) 则可译为「真理」。所以，真正的敬拜不受限于空间的大小与氛围，而在于你灵魂最深处是否对上帝有更深的渴慕与追求；敬拜也意味着我们愿意将真理的话语实践在我们生活的每一个层面。再者，因着上帝是个灵，祂并不局限在实体崇拜的各种礼仪条文当中；网络崇拜，甚至是任何一个地方亦可是一个与上帝会遇的神圣空间。换言之，即使不在主日崇拜之中，我们依然必须带着敬畏上帝的态度来过每一天的生活。

**祷告：**亲爱的天父，请原谅我们对敬拜的随便态度。求父帮助我们重新调整敬拜的态度并且愿意活出一个讨父喜悦的敬拜生活。奉耶稣的名，阿们。

**讨论问题：**在大斋节期间甚至是之后的每一天，我们可以如何活出一个讨神喜悦的敬拜生活？

15.03.2021 (一)

题目：疫境中的再创造（创 1:1-31）

新冠病毒犹如一场倾盆大雨洗刷着世界各地，也导致许多问题随之浮现。首先，人们因着疫情被禁足在家反而让大地多了喘息、万物得到复苏的机会，这让我们看见人类对大地的破坏甚是巨大。其次，根据一些统计，疫情期间的离婚率是过往的数倍，这让我们看见夫妻、甚至是人与人之间的关系，并不如我们想象中的和谐。再来，以资本主义挂帅的现今社会，更因着疫情迫使我们再去重新思考经济利益与人类性命两者之间，何者应为首要考量？简言之，这个世界因着疫情的发生，似乎所有事情都乱了套。然而，我们却要在混乱当中察验上帝的心意。

从创造神学的角度来看，「从乱到序」（From Chaos to Order）是上帝创造世界的重点。世界原是一片的空虚混沌，但是当上帝的话语临到之际世界开始有了秩序，万物各从其类并且上帝将它们都交付于人来治理。然而因着罪的介入，人不再按照上帝的心意治理世界，这不仅破坏了上帝的创造也破坏了与上帝的关系。

新冠病毒似乎是上帝赐予人类一个化了妆的恩典，促使我们再次去反思人与大地万物的关系、人与人的关系、甚至是人与上帝之间的关系，以致我们还能有机会「再创造」——恢复创世之初的和谐关系，并不至于就此灭亡。因此，作为上帝子民的群体亦是这世界的「光和盐」，在疫情后的世界「化乱为序」是我们首要与必须实践的方向。

**祷告：**天父，请赦免我们的无知破坏了父祢所创造的世界。求父帮助我们能够警醒让世人不仅与万物恢复和谐的关系，也使我们与父恢复和好的关系。奉主耶稣名祷告，阿们！

**讨论问题：**试想想教会能够在什么层面上「化乱为序」？

**题目：瘟疫给基督徒的反省(弗 4:1)**

自 2020 年以来冠状病毒已统治了全世界。在瘟疫肆虐的漫长夜中，我们被逼面对这次人传人所造成死亡人数惨重的危机。人们日复一日追踪新确诊和死亡人数的资讯导致我们陷入身心灵疲惫和精神混乱中。

为何人处在疫境中会如此沮丧和焦虑？追根究底是因为人怕死的天性！如经上所记：“儿女既同有血肉之体，他也照样亲自成了血肉之体，特要藉着死，败坏那掌死权的，就是魔鬼，并要释放那些一生因怕死而为奴仆的人。”（来 2:14—15）常年累月生活在疫情笼罩中的我们对保全自己的生命已无把握，对微小的病毒竟束手无策。由于人从不同角度看人生的得失，所以感受也截然不同。身为基督徒应如何看待生命的得失？一个基督信仰者能够坦然面对任何逆境因他学会从神的眼光去处理生命中的危机。一个人生命的境界决定了他生命的品质。

人的痛苦多半来自他对生命的期许和欲望，一旦不能随心所欲就认为很失败，这种以个人利益为本的生命境界，仅是活在人肉欲的层面而毫无属灵生命的痕迹。基督徒属灵生命的境界让他看见真理的本质，就算处在患难困苦中他仍坚信有神的同在，他会学习“在指望中要喜乐，在患难中要忍耐，祷告要恒切。”（罗 12:12）他也不会给魔鬼留地步（弗 4:27），就不至受到罪恶权势的辖制而失去自由。不管瘟疫如何肆虐，神仍然掌权，不管世事如何发展变化，有神同行的人都能坦然接受，永不动摇。

**祷告：**天父，我愿做个与神同行的人，求主帮助我成为一个追随基督的信仰者，奉主耶稣圣名祷告，阿们！

**讨论问题：**基督徒在瘟疫环境中应如何为主作见证？



题目：全在祂手中——感悟中前行(腓 2:16)

这场持续了年长的新冠肺炎，正如传 9:12 所描述：原来人也不知道自己的定期，鱼被恶网圈住，鸟被网罗捉住，祸患突然临到的时候，世人陷在其中也是如此。冠病让人无措，上主却必有祂至高的道路与意念，我们只管信靠前行。这场病疫带给我几许感悟。

空气——我们每天呼吸着免费空气而不知感恩，冠病病人赖以求活的氧气机却要收费。据知意大利一位战胜冠病的病人看到出院收据上的氧气费哭了起来，不是为了要付钱，而是想到过去分文不付就得到空气供应而激动流涕！

自由——我们平日行动自由，反因自由带来太多活动或节目而浑然不觉被忙与盲捆绑。冠病限制了行动自由，但多出了时间，可是当充裕的时间遇上有限的行动，很多人却立时失焦，在家度日如年，时间未加善用。

人际关系——冠病来了，社距不容握手拥抱，人与人必须零接触。这是多么冰冷的要求啊！而不能跨国跨州跨县的条件，逼使亲人有家不能回。零接触和封锁措施会把人的关系拉得更远，还是激发人更珍惜彼此间的关系？

短暂与永恒——一场疫病突显生命的有限和脆弱，提醒我们放下短暂放眼永恒。不论生命长短或环境如何，总要将生命的道表明出来，一生不空跑不徒劳（腓 2:16）。

**祷告：**亲爱上主，求让我们在祸患中坚定信靠，知道祢是主。奉主耶稣名祷告，阿们！

**讨论问题：**冠病是否让你察悟一些平时忽略的东西原来价值非凡？你因此有什么行动？

**18.03.2021 (四)**

**题目：愿你们平安**（约 20:19-23）

2020 年 12 月 20 号，英国伦敦疫情已经失控发出在 24 小时内封锁整个伦敦城。这件事立刻引起全城的恐慌，随之而来的就是许多伦敦居民开始逃离伦敦城。周边许多国家立刻关闭边境禁止一切交通工具进入。这让笔者想起我国政府于 3 月份宣布实施行动管制令时许多国民开始逃离回乡，涌往商场抢购日常用品及食物的情景。

这与当年门徒的处境没有多大的分别。从耶稣被捕后，恐慌就开始在门徒中及跟随耶稣的人民中扩散，耶稣被钉死且被埋葬后，门徒首先要面对生存的问题。他们惧怕犹太人，就把门关得紧紧的。他们想既然犹太人敢杀他们的老师，也敢杀他们。而官府又指控他们偷了主耶稣的尸体，他们怕受到迫害。他们失去喜乐、平安主要是因为恐惧。

耶稣向十个门徒显现说：“愿你们平安！”门徒当时的状况是“愁烦”与“疑惑”（参路 24：38）。耶稣再次的强调：我与你们同在，不要惧怕，不要忧愁。今天当我们面对新冠肺炎的飙升，病毒变种的威胁，我们竟是如此地忧心忡忡、为了家庭、事业、孩子，甚至为了生存而忧虑。

“愿你们平安”是主复活后对门徒说的第一句话，复活的主战胜死亡，更新万有。因此，我们今天难以解决的问题，主必赐能力帮助我们。所以，只管将未来交在主手里，祂必为我们安排妥当。主所赐的平安不是世界所能赐给的。

**祷告：**亲爱的主耶稣，恐慌及惧怕不能够控制我们，因为祢已经将平安赐给我们。奉主耶稣名求，阿们！

**讨论问题：**我们如何从复活的主领受真正的平安？

**19.03.2021 (五)**

**题目：是我，不要怕！**（约 6:16-20）

2019 年 12 月从中国武汉传出神秘病毒的消息，一时之间令全球处在前所未有的恐慌和惧怕之中。人们似乎从来没有如此近距离地接近死亡。从电视中看着一具一具被白布包裹的尸体排列在医院的广场，火葬场的员工日以继夜的将棺木推向火口，惊怕也开始在我们的社区中出现。

如何才能除去恐慌惧怕呢？有一次耶稣的门徒要渡海到一个地方去，耶稣还没有来到他们那里。他们的船在海上，因为起了大风，海就翻腾起来。门徒看见耶稣在海上行走渐渐近了船，他们就害怕。耶稣对他们说，'是我，不要怕。门徒这才乐意接他上船到了他们所要去的'地方。

在新冠肺炎失控导致疫情飙升的时刻，就如负面及黑暗的消息在漫天飞舞，前途不知道如何，就像在深夜风暴里的小船，不管往那里去随时有翻船的危机。但是我们的主耶稣却能行走在海面上，祂能克服人生一切的困扰。主就在我们人生最危难的时刻，渐渐靠近了，为要来拯救我们。

当我们因着生活中种种问题压力，甚至面对生命的威胁，主耶稣却告诉我们：“是我，不要怕”，只要放心地接主耶稣到人生的船上，我们会在人生所有的过程中与祂同享平安。这里并没有说风暴立刻就平息了，但是记载着'船立刻到了他们所要去的'地方'，困境也许不那么快消失，但是能够平静风和浪的耶稣愿意与在危机和困难中的我们同在，赐我们平安并带领我们到达人生的目的地。

**祷告：**主耶稣，一切的天黑风暴豪雨，我都不怕，我愿意接祢到我人生的船上，使我与祢同享平安！阿们！

**讨论问题：** 主耶稣是否也对你说：“是我，不要怕”？

**20.03.2021 (六)**

**题目：世界的光**（太 5:14-16）

新冠肺炎不只夺取了许多的人命导致家庭破碎、经济衰退；更导致人性中的光明与黑暗面在较劲，人们可能在不经意间为身边的人带来不可磨灭的伤害。

疫情导致人们失去工作、商店关门、甚至企业倒闭。原本已经处在贫穷线下的人们，在面对这疫情的当儿求助无门。另一方面，各基督教会也因着这疫情而暂时停止了实体的聚会改为线上崇拜，教会的收入也相应减少。在这个时候，教会或信徒是否还有能力挑起马太福音 5:14-16 的命令？耶稣说：“你们是世上的光。城造在山上是不能隐藏的。人点灯，不放在斗底下，是放在灯台上，就照亮一家的人。你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”

古人有“开仓施粮”的善举，今天当我们面对新冠肺炎疫情所带来的问题，教会是否也能成为贫苦大众的祝福呢？我们是否舍得将银行的存款或各样的基金拿出来购买粮食及日常用品帮助有需要的人们？光的工作只有一件就是发出光及热来，照亮和温暖周围的地方及人群，除了指引人走当走的道路不至迷失以外，也该协助供应人们日常所需。

主耶稣说：「叫他们看见你们的好行为。」保罗说：「使你们无可指摘，诚实无伪，在这弯曲悖谬的世代，作神无瑕疵的儿女；你们显在这世代中，好像明光照耀，将生命的道表明出来。」（腓 2:15-16）

**祷告：**主耶稣，祈求祢赐我们勇气，能够为缺乏者供应所需、为软弱者提供庇护，奉主耶稣基督圣名祷告，阿们！

**讨论问题：**我们如何在社区中成为非信徒眼中的基督徒？

**21.03.2021 (主日)**

**题目：调和的盐 (太 5:13)**

人们在疫情中都受到影响，可能是健康、经济、家庭、学业甚至生命的丧失。忧郁症、燥抑症、心理疾病都有上升的迹象。自杀率在 2020 年升高了 40 个百分点。作为神儿女的我们是否可以在这个非常时期成为这些人的帮助呢？

耶稣清楚的让我们看见：我们是世上的盐，要调和因疫情或生活压力带来的伤害。歌罗西书 4：6：“你们的话语总要带着恩典，像用盐调和过的，好使你们知道怎样回答每一个人。”盐有洁净、防腐、调味的功用，我们说话是否常常带着恩典，面对伤心的人给以安慰、失望的人给以勇气、丧失家人的人给以陪伴、缺乏的人给以供应。

我们的言语行为是否可以让人对神、福音有爱慕及渴望的心，他们会否在我们身上闻到耶稣馨香之气？他们是否看出我们生命与非信徒的分别？盐为了使食物有味道，它必须让自己溶解在食物中才能发挥盐的功能。我们是否可以为了爱帮助他人不计较自己的得失，肯牺牲自己的时间、财物甚至生命？

盐是世上生存的必需品。我们要让人们因着我们就渴慕追求真理、认识及接受主。我们是世上的盐。当众信徒在耶稣里合而为一时才会起到盐的作用。一粒盐没有任何价值，但当我们联合在一起就能发挥极大的作用。

**祷告：**主啊！但愿我们能够背起祢的十字架跟随祢，提起勇气发出盐该有的作为，奉主耶稣基督圣名祷告，阿们！

**讨论问题：**在什么环境底下我们发挥不出盐的果效呢？

22.03.2021 (一)

题目：同路人（罗 12:5）

由吕小敏所写的诗歌《同路人》的第一段如此说：只因为我们都是同路人，才会有同样的经历，只因为我们都是同路人，才会有同样的追求，同甘苦、共患难，只有同路人最亲；同流泪、同喜乐，只有同路人最真诚。

因着新冠肺炎的爆发与扩散，许多家庭破碎、家人死亡、公司倒闭、许多医护人员为了抗疫牺牲性命。当我们看到许多的人因为灾难、疾病离开世界的时候，我们是以怎样的心态看待这一切呢？不论任何形式的悲伤，对当事人来说都是一件痛苦的事情。很多时候，人们不知道如何表达痛苦；因此常常选择拒绝、逃避或是麻醉自己。这时他们最需要有人给予安慰，鼓舞、盼望。丧亲者需要重新适应一个逝者不存在的新环境，并且知道如何调整自己。

保罗告诉我们要“与哀哭的人同哭”。原本我们都各自走着人生路不会有任何的交集，却因着耶稣从此成了同路人以弟兄姐妹相称。因此真正给人力量改变的是陪伴者的同理心。我们当设身处地的以别人的立场去体会当事人的需要，把自己的性格和感受暂时放下，以认同他人的观点去感受当事人的内心世界，这就是同理心。

但愿我们领受神恩典的人能够成为悲伤者的同伴，以同路人的心态，祝福所有哀伤者。透过教会扶持需要者走过正常的哀伤，以健康的方式向哀伤告别，并坦然地将情感投注在新的关系上迎来生命的曙光。

**祷告：**求主赐我勇敢的心去安慰受伤者、陪伴丧亲者、聆听哀伤者的心，同跑这人生路。奉耶稣之名祷告，阿们！

**讨论问题：**我是否有勇气成为他人的同路人？

题目：疫情中：人与自己的相处 (赛 40:31)

新冠肺炎的“问世”与爆发，席卷全世界。一年已过，截止笔者交稿之日，全世界约七千两百万人染疫；一百六十一万人逝世。如此庞大的灾情临至，实在应认真地自我警醒与反思。疫情，让我们有何反思？笔者愿从三层面着手。第一、人与自己；第二、人与他人；第三、人与上主。

2020 年是全面封城隔离的一年。灾情忽然而至我们能如何反应？大多数人会上用自己的各种办法、能力、人脉、财富等；却亦有染疫者及其家属无能为力，相隔屏幕前，作出最后道别。

这次疫情，不单让我们有更多与自己相处的机会，甚至被硬性规定只能待在家中；或有家人、或独自一人、或流离失所。在这样的困难之中，更为重要的是能看见自己的软弱而寻觅出路。人总想靠自己，疫情当前的霸道与无情却让我们低头深思。在上帝对其百姓的安慰之言里说：“但那等候耶和华的必重新得力！”等候的意思存有希望、盼望与期待。这让我们理解等候的对象和重心并非疫苗、医疗、政府或其他方式；而是等候祂，我们才能从自己心灵和身体的软弱之中，探知自己的极限且寄望并依靠祂的力量续而成鹰之姿态展翅—奔跑不困倦！行走不疲乏！继续走下去。只因我们靠的不是自己，而是祂！

**祷告：**天父，让我们在与自己的相处过程里能更理解自己的软弱，续而晓得唯有等候祢才是我们的盼望。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：** 1) 疫情里我们与自己的相处是否让我们看见自己的软弱？ 2) 等候是为了依靠祂，我们纵然需完成自己的责任，但最终是靠祂或自己？

题目：疫情中：人与他人的距离 (传 4:9-10)

人是富有群体性的，而疫情确实地打击人与人之间的关系，续而慢慢地变成彼此之间的距离，让人之间开始逐渐陌生、遥远，甚至产生变化和转变。这不仅让人思考，自身与他人关系的连接，我们是想要他人，或需要他人？

传道书 4:7-12 谈及人与人之间的关系，中心思想正是“二人胜过一人”。一个人孤单是一种“极沉重的担子。”显然人独自劳碌且不与人同享时内心是难以得到满足的。因此，“两个人总比一个人好”，一同劳碌而得的报酬及其所带来的愉悦是独自一人无法理解的。孤身跌倒虽然也可自己站起来但却少了一份关系联系的意义。这进一步强调人是群体性的且在其中的相伴、相知、相惜与相助造就一份美好的关系。作者在 4:10 中提及的“这人就有祸了。”原文意指“唉！表示难过与惊慌之意”。换句话说独自一人是多么感叹却又令人难过，甚至会让人陷入一种惊慌的状态之中。

当疫情从口罩、社交距离、肢体接触，甚至群体聚会各个层面阻断人与人之间的联系，这不仅让我们思考自己与他人的关系，更重要的是我们如何继续建立与维护得来不易的关系连接，千万别让自己“有祸了！”

**祷告：**上帝啊，让我们时刻珍惜自己与他人的关系，别失去时才惊叹或感伤。帮助我们不陷入孤单承受极其沉重的担子。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**

1. 疫情是否让我和他人的关系受到挑战？
2. 我们能独处但不是孤单地一个人生活；你身边有陷入此“祸”之人吗？



题目：疫情中：人与上主的关系（弥 6:8）

基督信仰最为重要的是我们与上主的关系。疫情的爆发或许再次挑起人质疑上帝“好与善”的哲学问题，然而起点的不同让每个人无法都得到满意的答案。对于基督徒而言，亦为一个很好的停顿点思考我们与上主的关系处在何阶段？而我们又需作出什么调整让关系得以继续进深与升华？

关系里最重要是彼此的心意，心已不再关系难续。然而上主已明白地告诉人们祂对人的三个要求。第一、行公义：按照律法精神生活；“公义”心是人与人关系的基础，社会秩序的建构基础，让大多数人得以安稳。第二、好怜悯：对他人施于关怀、了解和支持；怜悯心让人看见人之价值与可贵，怜悯弱势、边缘之人，涵盖至社会被忽略的群体。第三、存谦卑：谦卑或“谨慎”之意，此举在于谨慎地持守人之为人的正确态度。不让我们作出对上主越级之事，如此谨慎与谦卑之心才是人能永续地与上主同行之关键。

基督信仰者是一群存有“三心”之人，而这目的乃是让我们能永续地与上主同行。祂已清楚地表达自己的心意，启示我们与其建立关系的关键与秘诀。让我们不再有借口说：“我不知道、我不懂、我不会！”坦诚地面对自己，检视我们与祂的关系，一生与上主同行！

**祷告：** 恩主祢如此地爱我们，求主将祢的心意毫不保留又完整地启示我们，让我们得以学习一生与祢同行。这份纯粹的爱与心意也让我们用自己的心来回应祢！奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**

1. 我与上主的关系，好到什么程度？
2. 行公义、好怜悯、存谦卑，我还差哪一心？

**26.03.2021 (五)**

**题目：最好时机**（书 5:1-9）

人都期望并等待最好的时机。问题是，什么时候才是最好时机？当以色列人渡过约旦河踏入迦南地时，他们的士气是处在高昂之中。另一方面，当亚摩利人的众王和迦南人的众王听到是以色列的上帝使约旦河水干了，让以色列人渡过约旦河，他们就都“胆战心惊、勇气全失”。（五 1）在人看来，这样的情况正是以色列人“乘胜追击，勇往直冲”的最好时机。在敌人极其害怕之时一举把敌人“拉下马来”，可是当时情况并不是这样。

当时耶和华却对约书亚说：“你要造火石刀，第二次为以色列人行割礼。”（五 2）原来进入迦南地的以色列人还未曾受过割礼，割礼是与上帝立约的记号。这表明上帝的应许要赐下迦南地以及祂要作以色列人的上帝。（创 17:8）上帝认为“回到祂面前行割礼，守祂的约，与祂建立一个密切的关系，顺服遵守祂所吩咐”——这时正是最好的时机。

新冠肺炎疫情之际，很多教会都转至线上崇拜并继续其它事工，这同时也能接触一些不认识以及在远方的人。这是最好时机吗？在各样实体事工停顿下来的时候，是否是一个让我们安静回到上帝面前反思我们与祂所立的约，重新建立我们与祂的关系，然后“整装待发”呢？耶和华说：“我的意念非同你们的意念，；我的道路非同你们的道路。天怎样高过地，照样我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。”（赛 55:8-9）

**祷告：**上帝啊，帮助我明白什么是最好时机。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**你有否经历过上帝的最好时机？请分享。

**27.03.2021 (六)**

**题目：不可能的任务** (书 6:1-27)

向来我们听闻耶利哥城墙倒塌是一件平常的事，只需围绕城墙多次，城墙就倒塌。但是事实上，这原本是一件不可能的任务。考古学家发掘耶利哥的城墙时，发现两面墙——内墙有 12 尺厚，外墙则有 6 尺厚，并且高度达 30 尺。

得着耶利哥城是上帝给以色列人的应许，但如何攻陷就要按照上帝的吩咐。上帝要以色列人同心合力，完成这个任务。大家要紧密配合、步伐一致，甚至“连一句话也不可出你的口”，这对爱说话的人实在是很大的考验。

一天围绕耶利哥城墙一次，第 7 天围绕 7 次，所需力气是大的，尤其是那些抬耶和華约柜的祭司，还有吹号角的人（六 12-13），若是力气不够就会中途放弃就前功尽废。以色列人都有一个信念，任务还未完成，绝不放弃。

其实，对以色列人来说，耶利哥城墙倒塌最大的考验是信心坚持到底。这城墙并不是以色列人围绕了一次就有倾倒的迹象。连续 6 天围绕 6 次，城墙动也不动；只有到了第 7 天的第 7 次的最后一刻，城墙才倒塌下来。因着信心，不凭眼见，只依照上帝藉着约书亚所吩咐的，没有怀疑。结果一项不可能的任务成为可能。

今天人类面对新冠肺炎的不可能任务，只有回到上帝面前倚靠祂，像当时以色列人倚靠上帝一样，才能让疫情的“城墙”倒塌下来。

**祷告：**求主帮助我常常定睛在祢身上，顺服祢的指示，以完成人看来不可能的任务。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**你是否经历过不可能的任务？你怎样完成？

**28.03.2021 (棕枝主日)**

**题目：上帝恩典不中断 (书 5:10-12)**

以色列人在埃及最苦的时候，上帝差派摩西去见法老王，要求把以色列人带离埃及。经过上帝降下十灾法老王才愿意让以色列人离开。在摩西带领下以色列人渡过红海进入旷野，在旷野生活了 40 年。约书亚继续带领以色列人，渡过约旦河之后，他们做了三件事：1. 从约旦河取出 12 块石头立在吉甲作恩典的记号；2. 施行割礼；3. 守逾越节。

当以色列人离开埃及时，“除了小孩，步行的男人约有 60 万”。(出 12:33) 若包括妇女小孩人数会在 300 万以上。人数如此庞大，他们怎样得着食物？感谢上帝，40 年来上帝供应吗哪给以色列人，每个人都有份、都吃得饱。40 年如一日上帝的恩典源源不绝。以色列人没有一个挨饿。

以色列人在迦南地守逾越节的第二天，吗哪就停止了。虽然吗哪不再有，但上帝的恩典没有因此中断。“那一年，他们就吃迦南地的出产。”(书五 12) 以色列人在迦南地一个新的开始，上帝赐下新的供应。旷野的日子已经过去，流奶与蜜之地已经到来。上帝的恩典够用。

回顾以色列人在最艰苦时刻，上帝仍然在当中顾念他们的需要、体念他们的难处。今天新冠肺炎笼罩，人人面对生活上的艰苦。有人失业、有人减薪、有人关店、有人病重；上帝仍然看到、听到、知道人的问题、困境、难处——上帝会帮助我们，祂仍然赐下那源源不绝、不中断、并且够用的恩典。让我们紧紧仰望祂。

**祷告：**上帝啊，在这个艰难的时刻，求祢帮助我！我的心仍然仰望信靠祢，奉耶稣基督圣名祷告，阿门。

**讨论问题：**在你最困苦的日子，上帝怎样帮助你？

题目：转败为胜（书 8:1-2）

以色列人攻陷耶利哥城之后，接下来攻打艾城时竟然失败。为此，约书亚来到上帝面前，撕裂衣服，脸伏于地，向上帝申述失败带来的羞耻。上帝点出以色列人打败仗的主因，就是当中有人犯了罪取了当灭之物；其次是对敌人的轻敌，以为艾城比耶利哥城小很多，会轻易取胜。

上帝并没有因以色列的失败而放弃约书亚。反而是鼓励“不要惧怕，也不要惊惶。你起来，率领所有作战的士兵上艾城去。”（8:1）失败并不可耻，它可以让我们回到上帝面前反思并检讨自己，好使我们重新出发。当以色列再次攻打艾城时，结果转败为胜。因此，我们对遭遇失败的人切勿“雪上加霜”；我们给予鼓励，让他们重拾信心。

上帝对约书亚说：“看，我已经把艾城的王和他的百姓、他的城，以及他的地，都交在你手里。”（8:1）既然上帝已经作出应许为何以色列会打败仗？原因除了有人犯罪还加上轻敌，以为“众百姓不必都上去，只要二、三千人上去就能攻取艾城；不必劳动众百姓都上去，因为他们人少”（7:3）。以色列第二次攻打艾城时情况完全不同。他们先听取上帝的指示，“要在城的后面设下埋伏”（8:2）；加上约书亚选了3万大能的勇士结果得以大胜。

以色列人在艾城的两次争战一胜一负，差别是上帝是否与以色列人同在。今天面对新冠疫情，我们需要回到上帝面前，紧抓祂的应许、体会祂的同在，我们才能反败为胜。

**祷告：**上帝啊，求你帮助我在失败时，回到你面前反省自己，让我重拾信心。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：** 你曾否经历失败后重新振作？

**30.03.2021 (二)**

**题目：上帝恩典的记号**（书 4:1-7）

以色列人按照上帝的吩咐跟着约柜走，全体以色列人平安渡过了约旦河。当他们渡过约旦河之后，上帝吩咐约书亚从 12 支派各选一人，回去约旦河的中央各取一块石头（4:1-3），这是什么意思呢？

**石头的记号：**十二块石头由代表所有以色列人 12 支派的人去取，显示上帝的恩典人人都可以得着。上帝的恩典临到他们每一个人，让他们人人都渡过约旦河，是祂使约旦河水干了，就如 40 年前使红海的水干了一样（4:23）；每当人看到这些石头时，他们就知道上帝过去所做过的大事。

**实体的记号：**这 12 块石头是从约旦河中央，以色列人曾经走过的地方取来的（4:5）。这是以色列人真真实实所经历过的，就是上帝如何带领他们从旷野渡过约旦河进入迦南——这些石头成为他们实体的记号。今天我们看到许多实体的东西，都很实在，那引起我们回顾过去真实的经历，就是上帝给我们的恩典。我们不要吝啬与人分享。

**永远的记号：**这 12 块石头也要成为下一代的见证，让子孙们知道上帝为前人所做过的事，帮助他们更加倚靠上帝（4:6-7）。原来上帝恩典的记号不单是为了这一代，也为下一代。2020 年除夕，圣加百列堂弟兄姐妹一起参加年终感恩祷告会。见证分享时，他们都有一个共同点，就是谈到新冠肺炎疫情严重之下，上帝仍然看顾保守，祂的恩典总是够用。上帝恩典的记号令人永不忘怀。

**祷告：**上帝啊，感谢你在疫情之际，恩典没有中断，仍然看顾我和家人。奉耶稣的名，阿们！

**讨论问题：**你如何把上帝恩典的记号传承给下一代？

## 在疫情中让你心中充满平安的经文：

- 1) “我把这些事告诉你们，是要使你们在我里面有平安。在世上你们有患难，但你们放心，我已经胜了这世界。”（约 16:33）
- 2) “耶和华亲自在你前头行，与你同在；祂决不撇下你，也不离弃你；你不要害怕，也不要惊慌。”（申 31:8）
- 3) “应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”（腓 4:6-7）
- 4) “你们要这样说：‘愿你长寿！愿你平安！愿你的家平安！愿你所有的一切都平安！’”（撒 上 25:6）
- 5) “我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。”（约 14:27）
- 6) “愿那赐盼望的神，因着你们的信，把一切喜乐平安充满你们，使你们靠着圣灵的大能满有盼望。”（罗 15:13）

**祷告：** 求主在疫情中帮助我，让祢的真理引领我赐我平安，奉主耶稣名求，阿们！

**讨论问题：** 你是否愿意将一切忧虑都卸给主，让祂的平安带领你前面的脚步？

题目：祢是基督，永生神的儿子（太 16:15-17； 21-23）

马太福音其中一个最主要的经文是在 16 章 16 节。当耶稣的事工正在进行中，祂觉得是时候向门徒揭露真正的身份了。这样宣告自己是基督永生神的儿子，把祂的事工推向了高峰。在此之前祂隐藏了自己的身份，在此之后祂告诉门徒祂最终会在耶路撒冷被大祭司和文士杀死。

彼得和其他门徒觉得迷茫，因为耶稣一方面宣称自己是基督永生神的儿子，另一方面又说自己会被大祭司和文士杀死，这听起来既讽刺又荒谬，身为基督（弥赛亚）怎可能被杀？他们不是应该学习律法和传扬基督弥赛亚的道和敬拜永生的神吗？他们竟敢对付基督和永生的神？

对于神的儿女而言，这是一个平行的观念。基督徒一方面属于神宝贵的儿女，另一方面我们也是神的仆人去服事人。我常听到基督徒宣告得胜，祝福，成功和能力基于我们是属天至高者儿女的身份，因此我们不可能失败，那是多么大的错误。圣经告诉我们身为祂的儿女我们会爱上帝，事奉祂也要爱人服事人。我们属神儿女的地位是以在基督里的信心以及为基督而活的生命来衡量。

在基督里，十架后才有冠冕，死亡后才有得胜的复活，经历死荫幽谷后才有成功，谦卑降服后才有能力。你的祷告是什么呢？若你想祈求成功，那就准备经历死荫幽谷。若你祈求能力，那就准备否定自我，放弃自尊和权益。若你想祈求得胜，那就准备舍己，放弃一切所有的。

**祷告：**天父，我们将自己全然献上，帮助我们不求成功，能力和得胜，但求一生节制，顺服和舍己。求祢在困难黑暗中坚立我们，在绝望痛苦中鼓励我们，在软弱失败中坚定我们，求祢与我们同在。祢是永恒的真神，阿们！



**02.04.2021 (耶稣受难日)**

**题目：人子来不是受人服事，乃是要服事人（可 10：42-45）**

马可福音其中一个最主要的经文是在 10 章 45 节“人子来不是受人服事，乃是要服事人，并且要舍命作许多人的赎价”这经文常常被提及但少有人去执行。由于以普通基督徒的身份去服事已经很不容易，更别提领袖了。然而有趣的是我们有很多领袖培训课程，却没有培训作仆人的课程。

我发觉此经文没说，人子来是要成为仆人领袖去领导人。对耶稣而言服事就是领导，去服事就是去领导；相反的一般人对领导的概念只是带领人而不去服事人。这可理解为何许多人争取领袖的位置而非仆人的职位。耶稣这种想法无论对祂的时代还是现今时代或未来都是有反文化的概念。

为何许多人相反地理解有关服事和领导的概念？我相信由于我们不知不觉认同世界的标准并假设可以不劳而获，所以一些领袖才紧捉位子不放。圣经其实在箴言 13:11 警告我们“不劳而得之财必然消耗，勤劳积蓄的必见加增。”

真正的门徒是要成为一名仆人。我们越处高位，那服事就应当越多，若我们领受得越多也当施予更多。耶稣本身拥护如此超越文化的概念。让我们检阅我们的人生：为何我们不愿意服事人？我们真的要跟从耶稣的踪吗？我们对于成功，舒适和奢华的态度世界的标准有多近？离耶稣的教导有多远？什么是我们现今的人生目标—成为领袖还是仆人？如何从追求领袖转变成如耶稣般服事人的仆人？

**祷告：**全能的神，我们祈求拥有一个强烈的意念，成为耶稣的跟从者去服事人；赐予我们勇气来认同祂的生活方式，如不受人服事，乃要学习服侍人，教导我们愿意接受祂的纪律。我们奉耶稣的名祷告，阿门。

题目：背起你的十字架来跟从耶稣（路 9:23-24）

路加福音其中一个最主要的经文是在 9 章 23 节“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。”经文要求跟从者当舍己并天天背起十字架，这真令人感到惧怕。我们通常不会考虑舍己，更别说执行它。对我而言它否定了舒适，基本权利和个人权益。在世上除了修士与修女以外，应该没人会这样做。耶稣其实要我们专注于委身，为主而活好像修士和修女般舍弃一切。不单如此，第二部分的经文还提及天天背起十字架。许多释经学者相信那是指每日的死亡。在耶稣时代若有人背起十字架意即他将死去。耶稣在接下来的经文，强调因为祂的缘故而丧失生命的人。

跟从耶稣似乎意味着放弃财富、知识、权益、权力和享乐。由于“即将要死”的概念，这些对于死亡的人而言都已毫无益处。《西敏斯特小要理问答》描述得太好了：“人的首要目的就是荣耀上帝，并以祂为乐，直到永远！”赞美诗的作者也诠释得很棒——‘当转眼仰望耶稣，定睛在祂奇妙慈容，在救主荣耀恩典大光中，世上事必然显为虚空。’

此处经文提醒所有耶稣的跟从者，如果我们认真就当：

- 不让自我权益使我们分心，反之我们当学习多多施予。
- 不受能力和关系的影响，反之我们当学习诚恳和谦虚。
- 活着宛如生命只剩一口气，并活出简朴与洪量的人生。
- 更渴慕亲近耶稣
- 树立一个祷告，圣洁及积极的生活方式

**祷告：**天父，祈求祢带领我们满有喜乐的跟随祢脚踪，使我们树立祷告和简朴的生活方式、赋予热忱使我们耐心的跟从祢、坚定我们的意念去舍己并勇敢地天天背起十字架跟从祢。奉主耶稣的名祷告，阿们。

**04.04.2021 (复活节主日)**

**题目：祂必兴旺，我必衰微(约 3:28-30)**

约翰福音其中一个最主要的经文是在 3 章 30 节：“祂必兴旺，我必衰微。”这是施洗约翰最伟大的陈述，它看似简单但执行时却不容易。我们常常口是心非的说“基督必兴旺”但态度与行为却表明“我必兴旺”。

我们毫无预警被诱人的争权夺利所吸引，当我们意识不妥时却已跌入“自我”的陷阱里。“自己”、“我”和“我的”这三兄弟”摧毁了无数人的生命。施洗约翰已警告我们采取他的劝告-“基督必兴旺，我必衰微”方能脱离自我的膨胀。

这好比平衡秤和砵，一边是“基督”一边是“我”，无论哪一边放了什么都会倾斜，我们必须时常提醒自己要将重量移到基督的那一方。

我们真的相信耶稣基督是我们的主与救主吗？我们通常比较相信耶稣是我们的救主，因祂为了拯救我们而死。若耶稣是我们的主，祂就是我们的主人，我们当顺从听命于祂。然而许多时候我们只想耶稣按照我们的心意来满足我们所愿所求。虽然知道不该如此但我们却经常这样做，求主怜悯。“我必衰微”意即我们得刻意使自己衰微并把焦点放在基督身上，使祂兴旺。

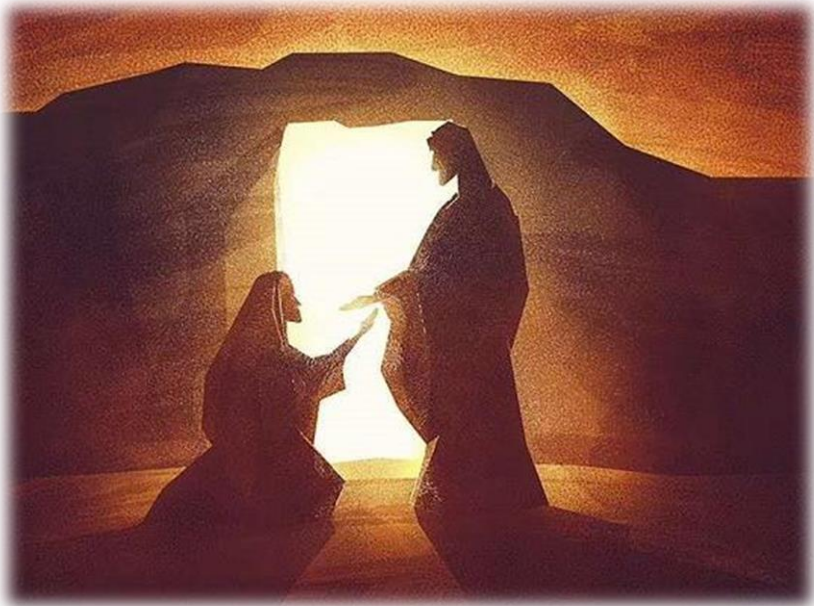
著名的赞美诗作者 Judson W Van DeVenter(1855-1939)写了一首“全所有我献与耶稣”的赞美诗，它描述作者纠结在朝艺术发展和献身福音事工当中，当他发现他没让神做主时，他献上所有不计代价毅然选择了后者。“全所有我献”是指完全放弃自己的想法遵神的教导旨意而行，降服于耶稣并彻底让祂掌权。

耶稣真的是我们的主和救主吗？为什么？为什么不呢？

我们还在自我掌控生命吗？耶稣在其中又有多少的掌控权呢？（1分最低 10分最高）

我们在赞美诗“全所有我献”的作者身上学习到什么呢？

**祷告：**全能的神，我们的主和主人，求你使我们兴旺基督而衰微自己，帮助我们全然献与充满慈爱怜悯的祢，包容我们固执的天性，饶恕我们极少去爱人，教导我们跟从顺服祢。我们感谢祢，奉主耶稣基督的名祷告，阿门。



---

“在主座前系列” 《2021 全在祂手中！》灵修手册

---

作者： 拿督黄满兴（荣休）主教、  
苏志青会吏长（博士）、曾文权会吏长、  
包强惠法政牧师（博士）、黄敬活牧师、  
孙俊哲牧师、杨敏敏女会吏、陆元立牧师、  
杨旺勋牧师、江得顺牧师、周家进传道、  
黄羽婵神学生、彭玉芳姐妹和彭瑞群姐妹。

执行编辑： 陆元立牧师（华文部灵修股）

审稿/翻译： 郑秀娟姐妹、彭玉芳姐妹（怡保圣美嘉堂）

封面设计： 李有平弟兄（永平圣士提反堂）

插图： 网络图片

出版/发行： **圣公会西马教区华文部**  
No. 214, Jalan Pahang  
53000 Kuala Lumpur, MALAYSIA  
Tel: (+60) 03-4024 3213  
(+60) 03-4025 3213  
Email: [anglicandwm@gmail.com](mailto:anglicandwm@gmail.com)  
[www.anglicanwestmalaysia.org.my](http://www.anglicanwestmalaysia.org.my)

出版日期： 2021 年 1 月（初版）

---

© 版权所有，请勿翻印。

本手册只供基督徒灵修用途，  
言论不代表圣公会西马教区华文部立场。  
若有何疑问或建议，请电邮陆元立牧师（[dnl6677@yahoo.com](mailto:dnl6677@yahoo.com)）

