



怀恩堂华语崇拜聚会时间

主日崇拜、儿童崇拜/主日学
联合青少年崇拜
成年级主日学, 儿童级团契
团契(青年、少年)
中国朋友小组
生命小组

主日早上 08:30
主日早上 09:30
主日早上 10:15
主日早上 11:00
周六傍晚 17:00
按各区活动时间

堂址: 14, Queen Street, Singapore 188536
电邮: gracescc@singnet.com.sg

电话: 6337 7144 传真: 6332 6838
网址: www.gsc.org.sg

青草地、溪水旁, 上帝的牧养使我不至缺乏。

让爱再走动 —— 余东海

在一次准备“怀恩乐龄天地”事工报告时, 心里有很深的感触和矛盾, 不知不觉“怀恩乐龄天地”已进入第十五个年头。同时也意识到自己也来到七十二的年岁了, 还在带领“乐龄天地”。可以说得上是“以老带老”。当年牧者与长执决定开展乐龄事工, 我就自告奋勇答应负责带领这事工。会有这勇气是因为那时我正在一间慈怀中心当驾驶义工, 负责接送患癌症的病人到中心参加活动, 而他们大多数是长者。从长者的分享, 来中心参加活动的原因, 是要乘着还有一口气也要活动至终。这分享就启发了我要让长者能活出“老有所为, 积极晚年”的生活。

记得在开始的时候, 看到每一位长者都积极参与各项活动, 可以说玩的开心, 吃的满足。其中有两位身体较弱的长者在佣人的搀扶下参与每一项的活动。从长者们的积极参与, 说明“乐龄天地”的确可以为长者们提供另一种生活方式。当看到长者们给予正面和感恩的回应, 这也是我们真正面对挑战的开始, 要如何准备更多适合长者的活动。

回顾过去十五年的时间, 一步一脚印都是主恩带领。我一直在想要用那一句话来表彰负责膳食、教导和带领活动同工们一路来的献身精神。在

人老心不老

一次的中国之行, 在广场看到一句应该是政府向人民所发出的口号“不忘初心, 持守使命”, 就是这句口号, 可以表彰同工们的献身精神。

长者们年岁是跟随着“乐龄天地”的年日增添。其实, 年岁高并不重要, 重要的是“人老心不老”。是的, 人会衰老, 这是人生的过程, 无人可幸免。然而, 保罗在说: “所以, 我们不丧胆, 外体虽然毁坏, 内心却一天新似一天。”(林后4:16)

“心”很重要。《圣经》如此说:

“你要保守你心, 胜过保守一切, 因为一生的果效, 是由心发出。”(箴4:23) 当我们想到一个人很有智慧、很聪明, 就会说他很有思想, 很有头脑。然而《圣经》却没有要我们保守我们的头脑, 而是要保守我们的心, 因为一切都是由心而发。因此“心”是很重要的!

1. 用心学(不是用脑学), 就是头脑很会思想, 却没有用心学也等於零。
2. 用心听(不是用耳听), 虽然听觉能力很强, 却没有用心听也等於零。

3. 用心作(不是用手作), 纵然有一双灵巧的手, 却没有用心作也等於零。

4. 一个聪明人, 不能办好一件事, 因为他没心做。

5. 一个普通人, 能办好一件事, 因为他有心做。

6. 一个年轻人, 不能办好一件事, 因为他没心做。

7. 一个年长者, 能办好一件事, 因为他有心做。

“心”是何等的重要, 能搞好我们的“心”, 也就能搞好我们内外的问题。我们的身体会衰老, 智力会退化, 但我们的心不要变老。无论我们现状如何, 都要秉持着一颗不老的心, 我们更要持守起初信主时那颗初心。我们对人生的心态是“人老心不老”; 对主的心态是“持守初心, 坚定不移”。

“我们若将起初确实的信心坚持到底, 就在基督里有分了。”(希3:14)

稿约: 我们欢迎你投稿; 凡是符合圣经教导, 富有内涵和探讨生命的作品, 我们都欢迎。

下次投稿截止日期: 2025年3月30日。有意者请向编辑查询投稿须知和详情。

编辑部 —— 顾问: 苏振中传道 / 审稿: 苏振中传道 / 编辑: 吴金丁弟兄

校对: 黄文治弟兄 黄妙云姐妹 / 排版及美术设计: 徐新荣姐妹

灵修小笺

一，没有违背天上异象

“那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，该信的道我已经守住了。”（提后4:7）

以上经文是保罗在殉道前自省反思的表白，也是他对他属灵儿子提摩太的勉励。我喜欢《文理本圣经》的翻译：“我已战善战，尽程途，守主道”。保罗指出人生是打仗，是奔跑，也是坚守主道。打仗不在乎胜败，乃在乎竭力而战；奔跑不在乎先后，乃在乎达到终点；守道不在乎知道多少，乃在乎守住多少。感谢 神，保罗已达到他“战善战，尽程途，守主道”的人生目标。

我们应该效法保罗立下清晰的人生目标。要达到自己的人生目标，我建议以下三种生活工作态度：

- **没有保留 (No Reserves)**
- **没有后退 (No Retreat)**
- **没有遗憾 (No Regrets)**

以上三句话是一位亿万富豪独生子威廉·博德恩 (William Borden) 在自己短短25年的生命里留下来宝贵的人生指南针。他18岁高中毕业时，因为中国内地会一位在兰州的宣教士之见证，决心放弃继承家业，到中国传福音。他在母亲送他的毕业礼物《圣经》的内页上写下第一行字：“没有保留”。四年后，他从耶鲁大学毕业，在母亲再度问起他的时候，写下第二行字：“没有后退”。又过了三年，他从普林斯顿神学院毕业，加入内地会。在准备前往中国兰州时，途经埃及开罗学习阿拉伯语。三个月后，却死于脑膜炎。当母亲收拾他的遗物时，发现他在《圣经》上写下了第三行字：“没有遗憾”。虽然博德恩壮志未酬身先死，但是因他“没有保留”和“没有后退”的人生态度，他就“没有遗憾”的离开！（建议你观看 YouTube 视频 Millionaire to Missionary: <https://youtu.be/z6EtKNzHO9A>）

由以下经文，我们知道保罗与博德恩有着相同的人生态度：

1. 丢弃万事，没有保留：
“不但如此，我已把万事当作是有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要赢得基督”（腓3:8）
2. 直奔标杆，没有后退：
“我却不以性命为念，也不看为宝贵，只要行完我的路程，成就我从主耶稣所领受的职事，证明 神恩惠的福音”（徒20:24）。
3. 异象导向，没有遗憾：
“亚基帕王啊，我故此没有违背那从天上来的异象。”（徒26:19）。

加入保罗以上的人生态度，我们可以将保罗的临别豪语润饰如下：

“那美好的仗我没有保留地打过了，当跑的路我没有后退地跑尽了，所信的道我没有遗憾地守住了。”

愿我一生以此为活着的目标和态度！

二，神的恩典，人的选择

“神赐人资财丰富，使他能以吃用，能取自己的分，在他劳碌中喜乐，这乃是神的恩赐。”（传5:19）

“我见日光之下有一宗祸患重压在人身上，就是人蒙神赐他资财、丰富、尊荣，以致他心里所愿的一样都不缺，只是神使他不能吃用，反有外人来吃用。这是虚空，也是祸患。”（传6:1-2）

以上二段经文是取自旧约《圣经·传道书》。从这二段经文我们发现世上有两种人：

第一种人是蒙 神恩赐资财丰富，而且能享用的人，第二种人是蒙

神恩赐资财/丰富/尊荣，但是却不能享用的人。神的恩赐是白白施予的，但人是否能享用是在乎那人的态度和选择。第一种人知道自己所拥有的一切都是 神的恩赐，而且选择按 神的心意使用自己所有的资源。第二种人认为自己所拥有的一切是靠自己的才干和努力，而且选择用自己的方式去使用自己的资源。

对第一种人，神使他能享用他所拥有资源，能取自己的分，能在他劳碌中喜乐。对第二种人，因为他选择拒绝了 神的恩赐， 神会使他不能享用自己一切的资源，而且有一日，他一切所有的都归于别人。

难道全能的 神不能使人领受而且享用他的资财吗？当然可以！原来人是 神特别的创造，人不像 神其他的创造物，也不像机器人，人有自由意志可以选择自己如何活着。所以从表面上看，似乎 神一方面赐资财给人，而另一方面却使人不能享用。其实 神能使人享用，但祂却不愿意强逼人去接受祂的安排。神让人运用祂赐于人宝贵的自由意志选择自己的道路。

朋友，今天你所拥有的一切，包括金钱、关系、时间、才能、机会……等等，都是 神的恩赐。请不要自高自大，眼中无人，心中无 神。人能积攒财富是 神的恩典，人能享用财富是神的恩典，人能保住财富也是 神的恩典！请不要辜负 神的恩典。

“你们有些人说：‘今天或是明天，我们要往某某城去，在那里逗留一年半载，做生意赚钱。’其实你们根本不知道明天会发生什么事。你们的生命是什么呢？你们只不过像一阵雾气，出现片刻，就无影无踪了。你们只当说：‘如果主许可，我们就可以活着，可以做这事或做那事。’”（雅4:13-15CCB）

在华语崇拜委员会和教会里其他的岗位连续事奉了十年有余，2024年我决定卸下大部分的事奉岗位，包括培育部委员。除了让自己不甚健康的身体有多些时间休息和调养，也渴望能与 神有更深的交通，用多些时间与 神亲近。同时，欲在祷告中等待祂向我启示接下来的事奉方向。在这一年里，我阅读了不少属灵书籍，包括关于父母建立基督化家庭的课题。

诗人说：“我曾耐性等候耶和华；祂垂听我的呼求。”（诗40:1）。的确，神是信实的，原来祂在这安息年间预备我，祂也必在适时回应我们的祷告。在2024年常年大会的一个月前，金丁主席与我交谈，叫我考虑在来届委员会担当一项新事工的委员。我和太太讨论这件事，经过每晚都为这项祷告之后，我带着既平安又感恩的心接受了这次事奉神，服事人和复兴教会的机会。

在怀恩堂的常年大会上，主任牧师蔡耀杉牧师向会友宣布了教会将开展家庭事工，并介绍了刚被聘请的丘约荣牧师来推动这项重要的事工。他也说明，丘牧师会先在华语崇拜开展家庭事工。我当时想，要去开展家庭事工已是个挑战，而且得和一位新加入教牧团队的牧师同工，更是难上加难！

但是，神的恩典够我用。这几个月来，靠着 神的恩典和带领，我和丘牧师建立了很好的关系。在这期间，我们应着华语崇拜的需要以及有限资源的分配，拟定好了2025年的事工计划，也建立了一支同工团队，准备在2025年推动事工。其实，我们已开始探访生命小组，目的是能去认识小组的每个成员，了解他们的家庭状况和家里的需要。我们也借机介绍家庭事工，让弟兄姐妹知道事工的内

教会的复兴，从家庭开始！



容和范围，事工能给予他们什么帮助和支持。

我们希望能尽快探访每个小组，预备弟兄姐妹的心，都会积极地参与事工的计划，好让每个家庭都以神的话语和大爱做为他们建立关系的轴心，神的祝福和恩典在每个家庭中运行，让每个家庭在他们的亲友和邻舍当中能为主做美好的见证，是为宣教的基础。

家庭，是从神创造亚当和夏娃开始，由婚姻延伸出来的社会制度：“神就赐福给他们，又对他们说：要生养众多，遍满地面，治理这地。”（创1:28）家庭的重要性，由此可见。

自亚当和夏娃犯罪后，历代以来，直至今日，家庭是魔鬼撒但攻击和催毁的主要目标。破坏始于家庭，因此恢复也得从家庭开始。

在旧约时代，神便吩咐作父母的要爱 神，将 神的话记在心上，也要殷勤地教导他们的儿女：“以色列啊，你要听。耶和华我们 神是独一的主。你要尽心、尽性、尽力、爱耶和华你的 神。我今日所吩咐你的话，都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家中、行在路上、躺下、起来，都要谈论。也要系在手上为记号、戴在额上为经文，又要写在你房屋的门框上、并你的城门上。”（申6:4）

在新约时代，保罗也劝勉作父亲的要照着主的教导和劝戒养育儿女。可是，自工业大革命后，尤其在近现代，在外忙于工作的父母本应做为儿女主要属灵导师的天职，已渐渐被教会所取代。

与初期教会相比，现今教会起了角色的演变，其各项事工的需要主要都以年龄层分割（儿童，青少年，成人，年长者）。教会也鼓励肢体在教会里事奉，把他们的精力和时间都投入教会的各项以年龄层分割的事工中，以致于父母失去了在教会生活与家庭生活上的平衡，就没有时间和精力去经营家中成员之间的属灵关系。这是众多教会的破口，因为耗尽心力的父母实在无法在家中用心地筑起家庭祭坛，是造成许多孩子和青少年无法在真理中扎根，离开了教会，远离了 神的其中一个原因。

由此可见，这是一项艰巨的事工。在帮助父母建立属灵家庭的同时，也必须抵挡那恶者对家庭和教会带来连锁性的破坏。因为这是一项神圣的事工，我们需要神的带领和掌权。事工所做的一切，必须先从向神恳切祷告开始。因此，我们恳切请求弟兄姐妹们记念这项事工，常为事工的计划和同工团队祷告。我们的同工团队也会常为各弟兄姐妹们祷告，愿 神一直感动你们，愿意为在你们家里传承真理而与我们并肩作战！



以前说失恋是刻骨铭心的，我从不这样觉得。可真当失恋发生在我自己身上时，才发现那种感觉像万千条的虫子在一点点的吞噬我的心，蚀骨般的疼痛。最多的是后悔，后悔自己肆无忌惮的任性，后悔自己每一次戳伤人的话语。

我曾在一段已经结束的感情中垂死挣扎。也曾声嘶力竭的去祈求，浮躁的心渴望再去征服掌控，都南辕北辙的把爱情越推越远……

唯有在冰冷的夜里，去默默的祈求上帝，求祂替我拿走一切苦痛，一切的不甘心，我再不愿这么悖逆，我想回到上帝的避难所中，回到逃城里。

其实，我知道，我没有办法去回避，也无法逃脱，只能靠着 神赐给我的力量，静静的看着一切的发生，然后慢慢的去稀释，去消化掉

所有的不甘心、不情愿、痛苦与挣扎。那种来自 神的安慰那么真切的存在。在整夜整夜失眠的时间里，我的 神像空气一样，无时无刻地围绕着我，环抱着我。我迫切的祈求，祈求 神能给我一个教会，给我一个团契，让我在走投无路的时候，在迷失自己的时候，我可以有个遮盖。

那个时候的自己除了埋怨还是埋怨，只是事后想起来，好像那个时候的自己并非是自己，真正的我被 神安全地保护起来，躯壳只是个非常敬业的演员，刚刚还哭得昏天黑地，分分钟就可以擦干泪水，奔赴工作的战场，再不济找个伶牙俐齿的好闺蜜、好姑姑去个电话。被劈头盖脸、狗血淋头的骂一顿，那个活蹦乱跳的灵魂就回到了身体里面。 神就这样借着每一位我身边的亲人，让我明白人生在世，爱情不是最重要的，还有远远比这更重要的东西。

一次偶然的机会，认识了我现在的老公，他总能让我浮躁的心静下来，没有跌宕起伏的情节，没有翻山越岭的波折，也没有轰轰烈烈的感情，就像细水长流般缓缓涌入我的内心深处。

说实话，我当时为了走出失恋的阴影，不得已用我最不喜欢的相亲方式。我感觉自己不喜欢他，但是也不讨厌他。不喜欢的是因为没有抱任何希望，因为两人不在一个城市。长途跋涉的恋爱听着就会很累。不讨厌他的原因是感觉他的身上有种强大的磁场可以给我安全感。我们就这样开始认识，每天微信电话有一搭没一搭的聊着。

我去北京的时候，他会带着我一起去“佳美之地”教会去聚会，他站在台上和唱诗班的其他人一起扬声歌唱，我站在台下默默的流泪，他唱的极认真，看不见我的眼泪，每一次的相聚在“佳美之地”

，我都怀着满满的感恩。感恩终于回到了属于 神的家里。这一路的坎坷艰辛、荆棘丛生都值了。

春天他会带我去游湖踏青，夏天会带我去游泳吃冰激凌，秋天会带我去爬山，冬天带我滑雪滑冰。慢慢的我开始了解这个闯入我生命的男孩儿。

他说我是他的初恋，我会把自己当做快递，在周五坐一夜的火车，周六的清晨到达小区门口，让路人假装快递员给他打电话让他出来拿快递。然后他顶着睡得蓬松凌乱的头发，穿着睡衣，拖着人字拖晃晃悠悠的到小区门口。当我忽然站在他面前，他吃惊又慌张的表情实在滑稽好玩。

他之后所有的浪漫都是我教他的，他拙口笨舌，笨手笨脚的向我求婚，就在那个繁华落尽，枯叶飘零的深秋里。我心想，这也许是世上最差劲的求婚了。没有鲜花，没有钻戒，就一句“咱们结婚吧。”

他那么低调，低调的像个影子，像块木头，我逼着他把我的照片公布到朋友圈当中，加上极肉麻的话，我的脾气虽改善不少，但还是会因为某一件不顺心的小事，大发雷霆，用极刻薄的话伤他，他却每次都默默的承受来自的唇齿之间的刀光剑影。我问他，你为什么总是那么容忍我？他说，因为我是你老公，怎么会真生你的气？一句没有任何修饰脱口而出的话，就足以让我泪流满面，即使这件事情本就是他的错，我也忘怀的干干净净，泪中全是悔恨和感恩，悔恨的是自己伤害最亲近的人，感恩的

是，神赐我这么合心意的伴侣。

对于婚姻的理解在结婚那天起到现在的2800多个日日夜夜里变得越来越清晰。从两个人在北京裸婚到现在一家七口人在新加坡生活。刺激紧张的新加坡高成本的生活再次让我们两人回到了婚姻起初同甘共苦的状态。变化的是，我不再慌张，不再害怕，因为我们的上帝一直不曾离弃我们。

新的一年开始了，前段时间又开始新一轮读经，又读到了《创世记》里面我最喜欢的一个人物，名字叫约瑟。在这本晦涩难懂，理性文字的《圣经》里，我竟然不止一次被《圣经》中描述约瑟兄弟相认的情景感动的落泪。约瑟安慰哥哥的话“现在，不要因为把我卖到这里自忧自恨。这是神差我在你们以先来，为要保全生命……这样看来，差我到这里来的不是你们，乃是 神。他又使我如法老的父，作他全家的主，并埃及全地的宰相。”（创45:5,8）

以前读着就过去了，这次阅读有了新的亮光，约瑟从一个手无缚鸡之力，只会打打小报告的受宠公子哥变成了一人之下万人之上的宰相，这中间经历多少的历练和忍耐。人一生的年岁很长很长，我回顾了一下不忍回忆也不堪回忆的一些恋爱和婚姻方面的经历，有高中懵懂的爱情无疾而终，有大学憧憬的爱情一厢情愿，有毕业后被表白成功后又被甩掉的爱情悔不当初，

有工作后并肩作战的爱情撕心裂肺，我曾经感觉是那么的痛苦，不止一次的询问上帝难道我就这么不配被爱吗？

后来，我才想明白，高中的经历就好比是约瑟小时候无忧无虑，大学则是约瑟搁波提乏家里历练呢。那个表白了我又后悔的男生让我一头雾水的时刻像不像我被爱情下在了监里。最后撕心裂肺的感情就是那段被那个忘恩负义的酒政忘记了几年的那些难熬的时光啊。

最终生了仨娃的我才发现我嫁给了爱情，做了爱情的宰相。

我回头看，无论这段爱情的经历在之前的哪个阶段戛然而止，都不能带给我更多的助益和幸福。 神爱我们的方式，有时候我们确实在当时当刻，并不能真正的理解和体会，但是，有一点是清楚的，就是，祂，一定是爱你的，祂给你所有的历练，一定是为了让你坐上宰相的宝座上。

最后我想说：我不会感谢那些伤害我的人，但我可以原谅他。无论多么痛，多么不堪，他们都是你成长道路上的动力，记得等待，神赐给你的，必等你去摊开手掌，祂的属天上的福分才能倾注于你。等你活得更好的时候，你会发现，是那些疼痛的回忆让你此刻的幸福更有厚度，更弥足珍贵。当你想起那段漫长的时光，没有仇恨，只有一些云淡风轻的记忆，以及残存的美好。

请你继续相信爱。相信爱情！

诗篇23篇

2024年3-5月在澳大利亚度假，每早晨的漫步，在旁边的不远处都看到牛羊悠哉悠哉在吃草，此起彼落地咩鸣，诗篇23不尽涌起。这首诗在我们的脑海里出现的可能是一幅宁静、田园诗般的画面：牧人在一片青草地上悠然牧放着他的羊，旁边还有潺潺溪流。但在深入其内容后，很快就会发现，这首诗所表达的内容不是如此，文中提及的危难，如“死荫的幽谷”“遭害”以及“敌人”等是显而易见。

在过去的一年里，令人不安的事件时有发生，各种天灾人祸不幸的降临，这可能已经使我们中的一些人产生恐惧和动摇的情绪，我们的世界也充满灾祸与苦难，在这个世界里我们难以寻获任何安慰。

虽然本诗只有短短的六节经文，这不是一个没有人生经验的年轻人在沉思，而是一个经验老到、成熟的人在回忆。这位被称为合神心意的大卫王，生命中充满了苦难。年轻的时候，大卫被岳父扫罗追杀，年老的时候，大卫被儿子押沙龙追杀。唯一一段平静安逸的生活是在大卫登基作王之后。只是好景不长，大卫因贪恋拔示巴而犯了奸淫罪，以致于遭受到上帝严厉的管教，死了四个儿子。所以大卫在人生快要终结时，回

忆他当牧童的岁月，曾为保护他的群羊与野兽作过殊死搏斗，回想过去饱经沧桑的一生，而写下了这首诗。

v1 “**耶和华是我的牧者，我必不致缺乏**”：

“**耶和华是我的牧者**”是一种宣告，强调个人的灵魂与 神之间没有阻隔。

“**我必不致缺乏**”大卫不是说“我没有缺乏”，而是说“我必不致缺乏”；我，大卫是一只羊，一只笨笨的小动物，因此我的牧羊人必须留心，让我不致缺乏保护。亦是指未来，也是每一位 神的儿女的确据。

v2 “**他使我躺卧在青草地上**”：羊肚子饿的时候不会躺下来，当羊躺在青草地上表示它们吃饱了，这是满足感。

“**领我在可安歇的水边**”：当时大卫想躲避一切，但发现躲避并不能解决他的问题；他必须学会信靠 神，在 神里面安息，耐心等待 神。主耶稣说：“**凡劳苦担重担的人都到我这里来，我要使你们得安息**”（太11:28）

v3 “**他使我的灵魂甦醒**”：大卫知道那是什么情况。大卫犯罪，

他是那只从羊圈中迷失的羊，他的牧者把他找了回来。

“**为自己的名引导我走义路**”：走义路，好走吗？“义路”本意是正确的道路，这里的路不是直线。古代近东地区的牧人和他们的羊的日子，过得并没有那么逍遥、惬意，青草地并不多见；泉水、溪流更是少之又少；这意味着牧人不得不带着羊群从一个地方辗转到另一个地方。有时为了给羊找草吃、找水喝，他们还要走过不少的沟沟壑壑。羊儿下山走的并不是直线，那样很容易滚下山摔死，而会是绕着山坡的坡道，其实就跟爬山一样会有个坡道，会有个过程，并不是直接冲到目的地的山顶。由此看来，“义路”虽是一条好路，但好路不好走。

v4 “**我虽然行过死蔭的幽谷，也不怕遭害**”这就是勇气和安慰。你我常走在死荫的幽谷中，如我们要小心过马路，不然就会被车撞倒。

“**因为你与我同在**”；我们知道主随时与我们同在，即使当我们面临死亡的时候也是

“**你的杖，你的竿，都安慰我**”：“杖”和“竿”都是牧羊用的工具；用来数点、拯救羊群，也是赶走野兽、保护羊儿的武器；在此都是指 神的带领、扶持和保护。

v5 “**在我敌人面前，你为我摆设筵席**”：毒草和野兽是羊的敌人，但牧人走在前面为羊拔除毒草，也在旁边高处守望，防备恶兽的侵袭，故羊吃草时非常坦然。

“**你用油膏了我的头**”羊有时把头伸到荆棘里受了伤，牧人就用膏油涂抹，叫伤痕得医治。

“**使我的福杯满溢**”羊很软弱，容易受凉发烧，发烧时它的头就胀了，牧人在羊圈的门口放了一桶凉水，把发烧羊的头往桶里一浸，羊就清醒了，水也从盆里溢出来。信徒是受膏的祭司，信徒每日常有圣灵的膏油，若不从主得着新的恩典，就不配为主工作。“福杯满溢”是有多余的意思，表明主的祝福何等丰富。

v6 “**我一生一世必有恩惠慈爱随着我；我且要住在耶和华的殿中，直到永远**”：这是羊（你、我）的感触：有这样一位牧人，我一生的问题都解决了。“随着我”这个词，表明 神的百姓不只是偶尔经历到 神的恩惠和慈爱，也不只是时不时地得到一点神

的祝福；事实上，神一直“随着我们”，时时刻刻向我们倾倒祂的祝福。无论我们去到哪里，都会再一次经历 神的祝福；无论我们在哪里转弯，都会“撞见”神的恩典；神要赐给我们的福分，我们即便想躲都躲不开！当你承认耶稣基督是你的牧者时（约10:11“我是好牧人，好牧人为羊舍命”），你就能经历到 神的恩惠和慈爱。

神对我们的一生、对历史都有祂的计划，祂掌权直到永远！大卫的信仰是以羊与牧人的关系为基础，在经历当中人不断地认识 神，不断的认识 神就更多的爱 神，更多的爱 神就更愿意紧紧的跟随 神。愿《诗篇23篇》成为我们的帮助，成为我们的“杖”、我们的“竿”；也让我们重新将生命聚焦于 神，让自己枯萎的信仰之花因为经历 神真实的牧养而重新绽放光彩。

诗四首

《受难》

我算什么，
如尘土中一粒尘埃的渺小，
如粪土一般的污秽！
主啊，
让我永远逝去吧。
也不愿承受你对我们牺牲的爱。

但主微声呼唤我，
说：
我爱你。
创造全宇宙万物的主，
掌管天地间运行的主，
说：
我爱你。
我愿意为你承受十字架的
痛苦和羞辱。

你是我亲手所造，
当你还在母腹中，
我已经认识你。
你的喜与乐，悲与怒，
我都知道，也都明白。
你的丑陋和罪恶，
我都知道，也都目睹。
但我仍然选择
为你牺牲，
为要救赎你。
为了让你有机会回转，
让我仍然爱你。

因为
我爱你。

《复活》

我曾经和你一样，
觉得人死复活是
天方夜谭，痴人说梦。

但当我想到：

鸟儿采枝筑巢，
蜘蛛吐丝建网，
蝴蝶破茧而出，
婴儿成孕生长...

神迹其实每天都在发
生。
那，
为何不愿相信
基督的复活呢？

正如死亡因罪带进全
世界，
永生也从代赎带给全
世界，
你愿意接受
基督的代赎而得着
永生

“耶稣回答说：‘马
大！马大！你为许多
的事思虑烦扰，但
是不可少的只有一
件；马利亚已经选
择那上好的福分，
是不能夺去的。’”
(路10:41-42)

《永生之门》

可知
在医生面前，
在病痛面前，
在生死面前，
所有的尊严，
一切的荣誉，
今生的骄傲，
都要放下了。

不是怕痛苦，
不是怕死亡，
而是怕此生，
遗憾。

难道此生只为
每天衣食住行，
只为生存而已？
宇宙千亿万里，
既然终有一死，
多几年少几年，
其实毫无差别。

死可轻于毫毛，
也可重于泰山。
只取决于我们，
为了什么而活。

孔子曰：
未知生，焉知死？
然而我要问：
未知死，焉知生？
只有得着了永生之法，
生存才有真正的意义。

我亲爱的朋友们，
永生的门已为你打开，
你愿意进来吗？

《感受生命》

当我们太注意表面，
就像画家面对眼前的美景，
他却只看到颜色一样，
他的画还没落笔就注定
失败了。
因为他的画一定没有鲜活的
灵魂，
没有对大自然的赞叹。

应当先放下画笔，
用心感受一切。
他就会发觉，
原来除了颜色，
还有花香；
除了远景，
还有那藏在花间的小
虫子！

生命也一样，
很多时候我们只执着于生
活，
却把影响生死的事忽略
了。

让我们常常安静下来，
放下手上的事，
停下脚步，
细细感受生命。
向创造生命的主，
献上感恩，
在主前静默，
认清生命里最重要的事。