

## 怀恩堂华语崇拜聚会时间

主日崇拜/青年级、少年级主日学  
 联合青少年崇拜  
 主日学（成年级，儿童级）  
 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 10:00  
 主日早上 10:30  
 主日早上 11:45  
 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.gscce.org.sg

青草地、溪水旁，上帝的牧养使我不至缺乏。

## 心灵沐浴室 —— 黄稚珊

新冠病毒开始在中国武汉爆发，过后武汉封城，我本不以为意，以为那不过像2003年的SARS，2009年的H1N1和2012年的MERS很快就会消失。直到疫情进一步扩散到欧美，以至全世界，许多的国家都措手不及，我才警觉不可小觑这个疫情。新冠病毒不但夺去数百多万人的性命，使许多国家的医疗系统崩溃，也使全球经济萧条，公司企业倒闭和裁员，许多人失业，更引致粮食危机。

在阻断措施期间我每早都沿着屋前的河道漫步，在河的尽头我就停下祷告和默想。间中看到一群的海獭在河边的沙地嬉戏追逐，不需“一米”之隔；有一位女士每天都拿着塑胶袋沿途捡地上的口罩、纸、饮料罐、纸杯和食物盒等等，问她为何要这样做？她说外来的劳工受感染不能工作，同时骨痛热症正在社区肆虐，而她只是尽一份国民的责任，保持社区清洁。她的回答当场令我哑言。

我们常说爱没有距离，如今因病毒的关系要隔离“一米”，关在家里不出门，只能用电话或在网络与国外的家人联络。为了避免社区感染，政府鼓励不要举行大型聚会；这同时也扰乱了我们到教会敬拜的生活。曾几何时在这信仰自由、宗教和谐的新加坡，我们会想到不能自由到教会敬拜主。教会暂停了一切的的活动，但我们要感恩，因有科技的辅助让我们在这时候还能在线上同步敬拜主。除了主日崇拜，其它如主日学、小组、祷告会、开会和讲座等都是在网上进行，而关怀长者就只能用电话问候。这是一条我们从来没有走过的新路，是有一点不习惯但主必会在前面引领。

随着新冠病毒在前面挡路，经济的衰退、公司倒闭和裁员的压力、骨痛热症的追逼，我们可说是四面楚歌，

## 漫步疫情中

面对一波又一波的挑战。对信主的我们，这除了是一场瘟疫的争战，更是一场属灵的争战。

上帝的话语提醒我们，世界的末期必然来到，而末期来到之前，战争、灾难、饥荒、疾病等会频繁发生。纵观2020年的灾难有澳洲丛林大火、美国加州野火、东非蝗虫灾难、非洲猪瘟、世界各地洪水来袭、火山爆发、加拿大和西班牙罕见暴风雪等等。

这次全球的疫情让我反思，生命中真正的根本和重要的事情到底是什么？这次的新冠疫情没有人知道它从何开始，什么时候结束。但我们都要生活在其中，唯一不同之处是有主成为我们的避难所，有主的话成为我们的力量，我们的信心。诗篇说道：“洪水泛滥之时，耶和华坐着为王；耶和华坐着为王，直到永远”（诗29:10）。无论世界发生什么事主永远都在作王。疫情可以使我们的生活停顿，但不能阻止主的工作，主的旨意要成就在地上。既然主允许疫情的开始，就让主去结束，我们能做的就是祷告：“主啊，每当你要我们经历不寻常的际遇时，帮助我们明白你的心意，若然这事出於你，让我们愿意默然不语，安然接受。”

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：2021年4月3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

## 在阈限时空(Liminal Space)中遇见上帝

最近读以赛亚书55章时深被主的话激励。愿在这个阈限时空里与大家共勉。

以赛亚书53-54章预告了弥赛亚和他的到来所带来的荣耀，为当时被虏的以色列民带来盼望。55章是这两章的延续。耶和華主对他子民伸出邀请：“你们一切干渴的都当就近水来，没有银钱的也可以来。你们都来，买了吃，不用银钱，不用价值，也来买酒和奶。你们为何花钱买那不足为食物的？用劳碌得来的买那不使人饱足的呢？你们要留意听我的话，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜乐。”(1-2节)这场冠病大流行遍及世界各国。上至掌权在位的，下至贫民窟的难民，都无一幸免。所带来的全球经济衰退提醒了我们，我们纵然日夜劳碌，并不能真正得着饱足。唯有主是我们坚固不变的保障。耶和華的邀请既是向那自认缺乏的，也向那在世上自以为富足的。他预备的不单是水满足人的基本需要，还有奶和酒，带来滋润和享乐。我们只需来到他跟前，侧耳而听，就必得活。因为弥赛亚已降临，神要呼召万民来到他跟前与他们立永约。(3-5节)

“当趁耶和華可寻找的时候寻找他，相近的时候求告他。”(6节)疫情期间，许多国家被逼要封国封城。教会、团契被迫停止实体聚会。许多在发展中国家的信徒、教会因着资源缺乏，失去了被牧养、主内信徒相交的机会。许多家庭相隔两地；许多病患因被隔离，没机会与家人再见面便与世长辞。这一切仿佛是警钟敲响。当我们迷失在生活中的忙忙碌碌、营营役役时，要记得，时间机会是有限的。我们愿否放慢脚步，从新找着生命的步伐，归回求告耶和華？

“耶和華说：“我的意念非同你们的意念，我的道路非同你们的道路……”(8-9节)转眼间，冠病疫情爆发已踏

入第十一个月。这段时期最常听到的一词是“新常态”。的确，安逸稳妥的旧常态已一去不复返。在这段阈限时空里，我们疲倦、迷茫、焦虑，恨不得能快快的重新安顿。只是，新常态会是什么样子？几时才能进入新常态？这些都是未知数。然而在我们被迫放慢脚步反思生命时，这会否是神给予我们在这阈限时空里对他有新的认识、重新经历他的机会？我们有否醒觉、并好好把握这段非一般的过渡期，经历神在我们生命里更新的塑造？

当人们生命、生活被疫情约束，大自然生物却在这时候能享受前所未有的自由奔放。在阻断措施期间，我家邻里的水道两旁因长时间没人割草，蓬勃茁长反而让环境变得更像大自然，吸引了一些稀见的雀鸟品种。驰名碧山的水獭一家七口也频频出现，口里叨着小鱼，在野草溪水中嬉玩畅游。上帝透过那幅景象让我深深体会到10-11节他应许的真实：“雨雪从天而降，并不返回，却滋润地土，使地上发芽结实，使撒种的有种，使要吃的有粮。我口出的话也必如此，决不徒然返回，却要成就我所喜悦的，在我发它去成就的事上必然亨通。”

上帝继续应许“你们必欢欢喜喜而出，平平安安蒙引导……”(12-13节)因为弥赛亚已经来临，他也必要再来，成全上帝的国度。上帝的话永不落空。但愿上帝的信实慈爱，能为活在这段阈限时空中的你和我带来更新的盼望、平安、喜乐。让我们抓着他的邀请，深尝在主里另类的安稳富足。

## 感恩



2020年可以说是一个不寻常的一年，但感恩它即将结束。这年一开始不久我们就不断的被新冠疫情折腾，个人的健康，经济和日常生活都受到很大威胁和变化。面对这吹之不散的疫情，生活作息虽然有所改变，但身体没有被病毒感染，还能回到教会敬拜主，就要心存感恩了。

谈到感恩，首先我们要认识主是一位施恩的主，我们所领受的一切都是从祂而来。因此，我们要以微醒的态度，虔诚的心来向主表示感激。试想一下，今年的日子虽有诸多限制，然而主在暗中保护我们，保守我们的生命、健康、工作和家庭。祂也赐予教会牧者和领袖们信心与智慧，应对防疫的政策和限制，从现场直播到逐步恢复教会主日的实体崇拜，实在是令人感恩。肢体们也给予信心与勇气的回应，回到教会参加实体崇拜，见证信仰和主的恩典。我们把主的恩典从头数一数，必能叫我们深感稀奇、感谢而欢呼。

蒙了主恩，就必需要有一颗感恩的心。但往往我们很容易忘记主的恩典，在有意无意中成了一个忘恩负义的人。当一个人领受了别人的恩惠，却无动

于衷，就如一片土地无论浇灌了多少水施了多少肥，仍然长不出东西，让耕耘的人多么的失望。

在感恩的事上，大卫常常提醒自己，万不可忘记神的一切恩惠，他说：“我的心哪，你要称颂耶和華，不可忘记他的一切恩惠。”(诗103: 2)一个常常感恩的人，不但表示他的心常因主的恩典而满足，也显示他是常常荣耀主。因为主说：“凡以感谢献上为祭便是荣耀我。”(诗50: 23)

感恩需要有积极的行动，化心意为力量，不可空口说白话，口惠而实不至。要把握感恩的机会，因为感恩可以带来更深的祝福。主耶稣对那十个长大痲疯而得医治后，唯一回来向他感恩的人说：“起来，走罢！你的信救了你。”(路17: 19)，其他九个人所得的医治，只不过是肉体的医治，只有这懂得感恩的人，得到主耶稣更深的属灵祝福“你的信救了你了！”。

我们都不喜欢忘恩负义的人，同样，主也不喜欢知恩不报的人。主问：“洁净了的不是十个人吗？那九个在哪里？”(路17: 17)。但愿我们都不是那九个的其中之一，而是像这一个人知恩报恩，得到主更深的属灵祝福。



车子在公路奔驰着。路上的货车、公车、摩多车、人力车和TukTuk从我座位的后视镜中倒退，我看着一个一个的影像渐行渐远，最后逐渐变成一个点，很快地消失。

十二月的天气是闷热和潮湿的；车子没有空调，时而发出嘎嘎的声音，我们五人在不知不觉中沉沉入睡。直到车子驶入泥路，开始颠簸摇晃，随之卷起的黄沙侵入我们的狭小的空间，我们才猛地醒来。看来我们距离目的地B村不远了。原来这次的旅程我们要求体验乡下的生活，想要花一两天的时间去教导小朋友英语和圣经故事，T传道毫不犹豫地安排了我们去B村，为我们安排了包租车。离开P城之前，T传道告诉我们SK会迎接我们。SK是他特意栽培的门徒，但在厨艺方面的学徒，而是在P城协助他做布道工作。

大约下午3点多钟，我们抵达B村；甫一下车，一位个子矮小却硕

壮，皮肤和当地人一样黝黑的小伙子就上前与我们打招呼，原来他就是SK。他比我们想象中的年轻许多，嘴上挂着合不拢的笑容；令我们出乎意外的是他的英语还蛮流利，比较起这趟与我们“鸡同鸭讲”的司机，在这偏僻的乡村中应该实属罕见。

令我们惊讶的事还真多。25岁的SK是这个村子的红人，几乎每个人都认识他，他也认识所有的小朋友。他还俨然是个“小传道人”，是村里学习中心的负责人，除了主日讲道外，里头的大小事物都由他打理。与SK形影相随的，有4位年龄介于14岁至18岁的少年，我们称他们为“四人帮”，他们都把SK当着大哥，向他看齐，一同与他事奉神。

SK接着带领我们来到学习中心。学习中心蛮宽敞的，有一个露天的院子，旁边的锌板小屋则是食堂。课室里头摆有7排、每排有3张小

朋友们聚集学习语文、《圣经》和活动的场所；到了主日，这里就是教堂，让信徒来做礼拜的地方。

暮色渐渐显现，学习中心也开始热闹起来。小朋友们从不同的方向来到这里，三五成群地开始嬉戏。突然间，一阵嘹亮的鸣笛声响起；一辆改装的“Tuk Tuk”（当地一种普遍的三轮机动车，后面拖着一个带有遮阳蓬的车厢，能够载大约8人），驾驶者是“四人帮”中的一位青少年，只见他熟练地把车子驶到学习中心外头，随之停了下来，哇！不得了！里头挤满了小朋友。在一阵阵欢呼声中，小朋友鱼贯地跳下车，然后快步走进学习中心。他们当中从3岁的小不点到13来岁的小成熟，个个背着小书包，活泼好动。一下子，院子里就人头攒动，大概有一百五十位小朋友！他们有规矩、有秩序地排成10排，而我们的“小传道人”SK就站在他们面前，开始用英语和他们问安和说话。过后，他就介绍我们这五位的“来宾”，小朋友们给我们热烈的掌

声。SK接着带领他们做祷告；祷告是用当地的语言，也许是希望孩子们能够更加听得懂，也有可能他需要更多的操练才能使用英语祷告。接下来，令我们目瞪口呆的事发生了！一首旋律轻快的英语儿童敬拜歌曲“Every Move I Make”响起了，只见学生们在SK的领导下，不只跟着歌曲一同唱，也跟着歌曲一起舞蹈。一下子，童稚的声音和欢乐的气氛充满了整个院子，也响彻了邻里：

Every move I make, I make in You  
You make me move Jesus  
Every breath I take,  
I breathe in You

Every step I take, I take in You  
You are my way Jesus  
Every breath I take,  
I breathe in You

Na na na na na na na (x4)

Waves of mercy, waves of grace  
Everywhere I look, I see Your face  
Your love has captured me  
Oh my God, this love,  
how can it be?

小朋友们一边唱，一边跟着SK向左踏步（move），再向右踏步（step），双手也紧接着拍手和摆动，随着歌词做呼吸（breathe）、波浪（wave）、眺望（look）、托脸（face）的、捕捉（captured）的模拟动作。一百五十位小朋友，除了年纪较小的跟不上以外，其余的歌声一致、动作一致。虽然我过去几年去过许多的儿童中心和学生中心，也看过一些孩子们的表

演，但眼前的这种规模，没有刻意的排练，那么齐心的唱歌和跳舞，那么的自然，那么的赞美上帝，着实令我动容，久久说不出话来。

一首歌曲唱罢，SK接着把他们分组，3至6岁的小朋友跟着我们上去英语课，其余则由他带领他们玩游戏。课堂上，36对纯真无邪的眼睛看着我们，有些在和小伙伴窃窃私语，然后彼此的笑开了。小朋友们的英语程度还不是很好，我们只能从单字来学习，由“四人帮”中一位在必要时为我们翻译。展开一些动物的图片，小朋友们就七嘴八舌、争先恐后地抢答，但多是用当地的语言作答。我们请他们模仿动物的叫声，一下子“呱呱”“嘎嘎”“喵喵”的声音此起彼落，引来许多的笑声。

时间过得很快，天已经全黑了；院子里一片漆黑，只有从课室里透出的微弱灯光照着，但这没有拦阻SK继续与年龄较大的孩子玩游戏。他用英语叫大家按着高矮排队，看哪一队在最短的时间排好队；然后又换成按年龄的大小来排队，接着再换成按住处离学生中心的远近距离来排队。一声令下，小朋友们相互问彼此的年龄和生日日期，在乱成一团后又重新归队；我们不难发现游戏也培养了领导才能，有一些小朋友当起了临时的组长，在当中做协调和组织的工作。

大约一小时半后，聚会完了，小朋友也陆续回家，步行的步行，骑单车的骑单车，原来搭乘Tuk Tuk来的，也由Tuk Tuk载送回家。我好奇地问SK这辆Tuk Tuk的来源，原来这是新加坡的教会捐助奉

献的，方便SK的团队穿梭在乡村里，每天接送小朋友们往返学生中心，让他们没有拒绝学习的理由。而他教导孩子们的基督教歌曲，也是新加坡的教会们过来短宣时“传授”给他的。

我问SK为什么会舍弃大城市的发展机会，留在偏僻的家乡成为“小传道人”。他眨了眨眼睛，微笑地对我说：“我爱我的家乡，我现在的的生活很美好”。望着他明亮的眼眸，我突然想到华理克牧师（Rick Warren）在书中说过的一句话：“Good Life is a life filled with goodness, and goodness means fulfilling God’s purpose”（美好的人生是充满良善的，而良善意味着竭力去实现上帝的旨意）。从SK的事奉中，我看到了上帝给予的恩赐。感恩在天地间，在这名不经传的偏僻小村中，有这么一位年轻良善的小伙子，他有一颗爱这个村庄的心，愿意委身和服事村民，并且寓教于乐，用创意的方式教导英文，灌输基督的真理。他的团队也受他的热忱和使命感染，与他同心配搭，让所有的小朋友都能蒙福接受教育和真理。

SK真诚地向我们谢谢我们的服事。我看着我眼前这位平凡无奇的小伙子，打从心里对他赞赏，告诉他：“应该是我们谢谢你，让我们学习了许多。你就像这辆Tuk Tuk一样，每一个方向，每一个行动，都是为祂而做！正如你带领的诗歌‘Every Move I Make, I Make in You!’”

# 奇妙的恩典

在相信 神之后，我个人感觉我的变化还是很大的，变得比之前有自信了，也不再抱怨生活了，因为我知道无论是在顺境还是在逆境，只要是与 神同在的日子都是有盼望的。

我在没有相信耶稣基督的时候，做事情总是凭借着自己的想法，自己怎么开心怎么去。有时候在言语上也有不当的行为，也很喜欢抱怨。从来没想过会有来世，也没想象过自己要相信任何的宗教，觉得自己可以掌控自己的人生掌握自己的一切。

在大学的时候认识了一个朋友。在实习的时候我俩很幸运在一个机构面试成功了，因为是大学同学我俩会在周末小聚一下，有的时候我会跟着她一起去教会崇拜，但那个时候什么都不懂，也没有很诚心。毕业后的一段时间，我俩又一起来到了新加坡，但是到中介公司的时候，中介的人说

我俩会分到很远很远。没想到的是，中介公司在送我到我住的地方的时候，在中途收到了一个电话，说我朋友的住宿的地方出了一点小差错所以就要重新分配上班的地点，中介公司当时就说我俩有可能会住在一起。接着，到了住宿的地方一看，那个屋子真的还有两张床位，我俩就顺其自然的住在了一起。后来我才听我的朋友说，她在中介公司和车上的时候就有祷告，这是我见到了第一个神迹。

在来新加坡的第二个星期我的朋友就带我去怀恩堂教会，当别人问我俩是怎样找到教会的时候，我朋友说是百度找到了，相

信这也是 神的带领，带领我们来这样一个很好很好的教会，有很多兄弟姐妹都对我们特别特别的关心。随着在怀恩堂崇拜和学习，让我知道了大家的各种见证，我就更下定决心要相信这位独一的真 神了，之后就向教会提出了要参加洗礼。

在相信 神之后，我个人感觉我的变化还是很大的，变得比之前有自信了，也不再抱怨生活了，因为我知道无论是在顺境还是在逆境，只要是与 神同在的日子都是有盼望的。在事奉方面参加了小羊祷告会，希望可以尽自己的一份力，为主工作。

## 厕纸的联想

当新加坡政府在2020年3月宣布把防疫级别从黄色提升至橙色时，新加坡的各超级市场立刻掀起了一波必需品抢购潮，人们纷纷挤到各大超市，抢购各种各样的必需品，超市收银柜台前排满了长长的购物车。人们争先恐后的清空了货架上的物资，售卖蔬菜部门被抢购得一条蔬菜也不剩，售卖白米的部门也是空空如也！邻居们都说疫情会造成缺货，需要囤积起来以免日后需要付出高昂的代价。一些家庭甚至把家里的储藏室囤积的犹如一间小型超市！我有生以来第一次看到如此光景，这种感觉很不真实，犹如置身于惊悚小说的场景中。

此后，每当有总理要向全国发表讲话的通告，甚至是这方面的谣言时，超市内总是在第一时间排起了长长的抢购人龙，甚至在6月23日当李总理准备上电视宣布举行全国大选的那天，社交媒体朋友圈中还有同学调侃说许多人又要蠢蠢欲动进行另一轮抢购必需品。

然而，在这些轰轰烈烈的抢购潮中最滑稽的应该是抢购厕纸；在二月初，香港因传出内地工厂停工的谣言，造成了香港出现疯狂抢购厕纸的情形，这里的购物大军也随着开始抢购厕纸，很显然这种做法一点也不靠谱；殊不知在新加坡

市面上的厕纸主要由印度尼西亚入口。这种行为除了让商家们狠狠大赚一笔外，最后这些囤积的厕纸也足以让这些买家用上许多日子。

这些疯狂行为虽然在各超市连夜补货和政府出面保证后有所缓解，却折射出人们背后的心理因素。人们对眼前的光景充满恐惧，希望能接着囤积得到些许内心的稳妥。人们的这种行为，最恐怖的不是疫情，而是人心！在抢购厕纸现象中，一大群人进入非常不理性的精神状态，呈现极度的不安、极度的害怕、极度的惊慌。人们面对了信心危机，似乎觉得看到如此多的物资就会舒服安全，但实际上这是虚的，因为厕纸并不可以保护健康。当人镇静下来就会发现这些反应很傻。

那么，我们的信心和保障究竟在哪里呢？受华夏文化影响的一代，恐怕觉得要靠自己努力，记得在我年少时，收音机常播放的一段歌词“幸福的生活，靠劳动创造，幸福的花靠汗水浇”。华裔（包括许多华人基督徒）对保障的概念，总是比较相信上帝会尊荣那些努力付出的人，中国有这么一句老话叫“天道酬勤”，生动的点出了我们对努力付出的认同。中国近百年痛苦的历史深深的烙印在这代人的潜意识中，

他们深信，努力是最靠谱的，但这也或多或少淡化了神在我们身上的作为。

在天平的另一端，一些新派的教会崇尚“信心的宣告”的做法，相信只要凭着信心向神求，神会借着丰盛的恩典满足你所求所想的。因此有人就凭信心求一辆某颜色的豪华轿车，有些相信只要祷告，一边吃雪糕也可以减肥，只要你凭信心奉献，神会应允你的祷告。我也听过一些传道人宣扬只要你努力服事和祷告，不必努力学习神就会赐你好成绩等这些我们看来似乎是不可思议的说法。新加坡是一个东西方文化交汇的大熔炉，因此两种主张都有一定的追随者。

在这多事之秋，怎么做才合神的心意呢？刚过去的2020年怀恩门徒深化讲座中，有人就“神帮助那些自助的人”这句话问讲员杨桂炎牧师的看法，当时讲员给了一个很棒的回答：“I do my best and God will do the rest”就姑且翻译成—我尽我所能，其他交给神！扪心自问，我是否尽心尽力把我那部分做好？我若是个学生，我必尽我所能把书读好，因为作为一个学生，我责无旁贷的！然而，当我踏入考场，翻开试卷，最终的考试成绩却由许多因素决定，这些因素有些不是我可以控制的，我只能把其他的交托给神；那是祂的主权。至于其他的情况也大同小异，掺杂着可控和不可控因素。

《圣经》说：“你们要把一切忧虑卸给 神，因为他顾念你们。”（彼前 5: 7），我们面对不同困难时，在努力奋战的当儿，也求 神赐我们出人意外的平安，让 神的话语再度提醒我们，神才是我们坚固保障。

# One Day at a Time 活在当下

I'm only human, I'm just a man.  
Help me believe in what I could be  
And all that I am.  
Show me the stairway, I have to climb.  
Lord for my sake, teach me to take  
One day at a time.

One day at a time sweet Jesus  
That's all I'm asking from you.  
Just give me the strength  
To do every day what I have to do.  
Yesterday's gone sweet Jesus  
And tomorrow may never be mine.  
Lord help me today, show me the way  
One day at a time.

Do you remember, when you walked among men?  
Well Jesus you know if you're looking below  
It's worse now, than then.  
Cheating and stealing, violence and crime  
So for my sake, teach me to take  
One day at a time.

One day at a time sweet Jesus  
That's all I'm asking from you.  
Just give me the strength  
To do every day what I have to do.  
Yesterday's gone sweet Jesus  
And tomorrow may never be mine.  
Lord help me today, show me the way  
One day at a time.

我只是个人，一个（普通）人  
帮助我相信自己能够成为  
我的一切存在  
向我显示我需要爬的梯级  
主啊，为我的缘故教我  
活在当下

活在当下 甜蜜的耶稣  
这是我向你唯一的祈求  
赐予我力量  
去做每天我需要做的  
昨天已经过去 甜蜜的耶稣  
而我并不一定能拥有明天  
主啊今天帮助我，引导我  
活在当下

你还记得吗，当你在人群中行走  
耶稣你知道的 此刻你往下看  
现在比以前更糟了  
欺诈和偷窃，暴力和犯罪  
所以为我的缘故教我  
活在当下

活在当下 甜蜜的耶稣  
这是我向你唯一的祈求  
赐予我力量  
去做每天我需要做的  
昨天已经过去 甜蜜的耶稣  
而我并不一定能拥有明天  
主啊今天帮助我，引导我  
活在当下

新年，为你推荐一首老歌，而且是由一位老人家介绍的老歌。

这首歌在1974年是美国非常红的一首乡村民谣，曾在许多歌曲榜上夺冠。词曲的意境让人感受到人的渺小、生命的脆弱、耶稣的主权、和主人翁豁达的心境。

收到朋友发给我的视频，不是原唱版本，也不是专业歌手，或是唱得很不错的网络唱将；而是坐在轮椅上，看起来风烛残年、弱不禁风的一位九十多岁老太太唱的。据说她是一名帕金森病的病患者，平时什么都记

不起。但是当儿子在旁边拨弄着吉他，弹起这首歌的旋律时，她就会不期然地唱起这首歌，而且是有节奏地跟着音乐唱。看到她唱歌的敬虔态度，听到她歌声中的颤抖，我不禁肃然起敬！这首歌由这样一位的老者唱出，更凸显出整首歌“活在当下”的意义，也许是词曲作者意料不到的。

经历了不寻常的2020年，在静静的夜晚聆听这位老人家娓娓地唱着这首歌，听她说“教我活在当下”，实在是有不同的感受。但愿我们也和她一样谦卑，活在当下！