



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.gscoc.org.sg

青草地、溪水旁，上帝的牧养使我不至缺乏。

季节的色彩 —— 余东海

《圣经》记载 神的选民以色列人是
以亚笔月为新年（正月）。这个月份
有一个更深的意义，因为在这月里，
发生了一件值得人类纪念的大事。

以色列人有四百年生活在埃及，
并在法老的权压下为奴役。在那里
劳苦，过着漫长没有盼望的日子。
那正是人类犯罪后受诅咒的生活情
景，要终身劳苦，汗流满面才得糊
口。

神充满恩典与怜悯，祂不愿自己
的儿女从此陷于无盼望的境地，在
罪恶痛苦中生活。“神听见他们的
哀声，就纪念他与亚伯拉罕、以撒、
雅各所立的约，神看顾以色列人，
也知道他们的苦情”（出2：24-25）；
慈爱的 神拯救的手，差遣他的仆
人摩西将祂的百姓从埃及领出来。
埃及法老的心何等刚硬，虽多次被
神惩罚都不容摩西带领以色列人离
开。最后在亚笔月十四日夜，上帝
差遣使者击杀埃及全地一切头生的，
包括所有埃及人的长子与头生的牲
畜。

在这件事上，上帝为了分别他的百
姓，吩咐他们在门楣与门框上涂上
羔羊的血；当灭命的天使见此记号，
就越而过就得免死亡。结果在那日



的黑夜里，埃及遍地都有哀哭，只有
以色列人得保守，有平安、喜乐和盼
望。法老只得在神的大能手下屈服，
让以色列人离开埃及。在一年的开
始，神就给以色列人带来平安、喜
乐和盼望。因此 神命令他们要纪念
这重大的日子，将亚笔月定为岁首。

我们虽然没有类似以色列人的遭
遇，但过去一年我们经历了新冠疫
情的影响，不能自由地出国，经历
了惧怕、沮丧和没有盼望，生活上
犹如被病毒奴役约束。但靠着主的
怜悯和恩典，赐予我们生命的气息，
让我们的基本生活作息恢复有序，
能够积极踏入新一年的门槛。

新的一年开始，每个人都盼望自
己更快乐，更富足，身体一天比一
天更健康。除此以外，我们要心意
更新，要立志追求更新，要盼望自
己生命更长进，爱主更深，忠心事
主。当我们愿意力求更新上进，克
服困难，肯勤劳勉力，向着自己的
理想前进，凡事蒙 神喜悦，就能
享受劳碌所得的成果。我们的主也
喜悦我们能不断长进，属灵生命成
长成熟。我们要“穿上了新人。这
新人在知识上渐渐更新，正如造他
主的形像”（西3：10）。我们要
努力追求真理，要忠心作主工，
当我们愈多地认识基督和祂的工
作，就能愈像基督。

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：2022年3月31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

贵重的礼物

某一日，与孩子一同参加了在福康宁公园举办的运动假期营，我们夫妇得以深度探索这个承载了新加坡数百年历史的公园。在各种的历史遗迹中，最吸引我的是两排的墓碑墙。在1822-1865年之间，这里安葬了大约600位安息主怀的基督徒，最终在历史的长河中被改造成公园；期间有大约200个墓碑被发掘，后被镶嵌在福康宁绿地两侧的墙上，矗立在时光中静看世事变迁。

墓碑上刻着名字、年龄和一句《圣经》的经文，有的也刻着十字架。这些逝者大都很年轻，大多是二三十岁，还有几个月大的婴儿。回望这些碑文，不由得遐思自己若生活在那个年代，以现在的年龄想必同样也成为墓碑上的一个名字。两百年后的今天，大概已无人知晓逝者的音容、笑貌和故事，但我知道，即便他们的生命短暂，有些甚至客死他乡，却因着耶稣基督他们已经与天父同在，脱离了世上的苦难，永远活在我们无法想象的美好中。

现在的新加坡，人的预期平均寿命可达83.5岁。从数字上看，我们比古人在世上有更多的时间，可以

做更多的事。但在感恩之余，我们似乎活得越长，挑战就越大，压力就越重，迷惘就越多。究竟该如何才算不枉此生呢？是吃穿住行样样皆好？是与人关系和谐？还是凡事泰然处之？似乎有很多标准需要去满足，达到这些标准的路在哪里呢？每每想到这些问题，都觉得毫无头绪，但又不甘心糊里糊涂过这有限的人生。

今天读到《诗篇》，看到摩西的祈祷：“我们一生的年日是七十岁，若是强壮可到八十岁。但其中所矜夸的不过是劳苦愁烦，转眼成空，我们便如飞而去……求你指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”（诗90：10，12）。原来古人也有我的烦恼。再看可拉后裔的诗：“万军之耶和華啊，你的居所何等可愛！我羨慕渴想耶和華的院宇；我的心腸，我的肉體向永生神呼呀……靠你有力量、心中想往錫安大道的，这人便为有福！他们经过‘流泪谷’，叫这谷变为泉源之地；并有秋雨之福盖满了全谷。他们行走，力上加力，各人到錫安朝见神。”（诗84：1-2，5-7）。这首诗带给我盼望：人生也没有那么可怕，造我的主必然会负责到底。但怎样才

能到万军之神那里去呢？《圣经》说：“我就是道路、真理、生命；若不借着我，没有人能到父那里去。你们若认识我，也就认识我的父。从今以后，你们认识他，并且已经看见他。”（约14：6-7）原来神已经给我们明确的路标；让我们以大卫的祷告来回应祂：“我要照你的真理行，求你使我专心敬畏你的名！”（诗86：11）

在福康宁墓地走一圈，看着墓碑上的十字架，似乎有两百年前的生命对我说：不必迷惘，不必担心，罪虽还在世界上工作，给我们带来许多的问题，但两千年前被钉在十字架上的耶稣基督已经战胜了罪，仰望祂的人心中必被祂自己的荣耀和喜乐填满。

无论是两百年前的40岁寿命，还是今天的80岁寿命，在神眼中，我们都是祂手所造的宝贵儿女；祂赐下了应许和救赎，寿命的长短已经变得不那么重要了。我们是祂伟大创造的一部分；作为受造者，在有气息的时候荣耀祂的名，为祂所用，便是受造者存在的意义。时间和生命是宝贵的礼物，愿圣灵带领我们好好使用这贵重的礼物。

献给37岁的 华语崇拜

2022年，华语崇拜将迈入第三十七个年头，是一个成熟的堂会，也是教会其中一根重要的支柱，它的增长会直接影响教会整体的发展。

何谓增长？我个人认为有三个方面：（一）人数的增长；（二）工人的增长；（三）质量的增长。

主耶稣给我们的大使命：“所以，你们要去使万民作我的门徒，奉父，子，圣灵的名给他们施洗。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。”（太28：19-20）

“使万民作我的门徒，奉父，子，圣灵的名给他们施洗”是人数的增长；而“凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守”是教导和培训，是工人与质量的增长。

若要完成这大使命，我们应该有以下的心志：

（一）同一应许，同一目标

“但圣灵降临在你们身上，你们必得着能力。并在耶路撒冷，犹太全地和撒玛利，直到地极，作我的见证。”（徒1：8）

主耶稣的应许是给每一个相信祂的人，若我们都有这应许，就有同一目标，就有同一个能力，为主作见证。因而就可以完成主所托付我们的使命，将福音传到地极。

（二）同心相信

主耶稣复活向门徒显现四十天之久，没有一个门徒对主耶稣的复活产生怀疑，他们都相信祂是复活的主。门徒也都目睹主耶稣被接升上天而去，当门徒仰目望天时，有使者对他们说：“这离开你们被接升天的耶稣，你们见他怎样往天上去，他还要怎样来。”（徒1：11）。门徒都相信主耶稣必定会再来。虽然我们没有目睹主耶稣被接升上天而去，但我们同心相信祂必会再来，同心完成主的托付，一起等候主耶稣的再来。

（三）同心合一

“都同心合意地恒切祷告。”（徒1：14）

当主耶稣被接升天后，门徒与妇女们都感到自己很失落，无能为力时，他们就聚集在一起同心合意地恒切祷告。这是合一的最高原则，因为祷告，我们就不会以自己为中心，而以主为中心。祷告——我们就能放下自我，而愿主的旨意成全；祷告——能让我们不为自己求好处，而是问主要我们做什么？祷告——能让我们放下自己的成见，同心合一服侍主；祷告——能使我们的软弱变为刚强。祷告——能让我们更有能力，智慧和恩赐来服侍主；祷告——能使我们对主至死忠心。

让我们秉持着同一应许，同一目标，同心相信，同心合一的原则来发展华语崇拜的事工和完成主托付给我们的大使命。

某确类的男人之旅

相信大家在看电影时，都曾看过这样的经典桥段，女主角很无情地对男主角说：“哼！你算什么男人？”而落魄的男主角接着低下头，默默不语，尽失自尊。

弟兄们，我们“算什么男人”？特别是成为了一个基督徒后，你有想过这个问题吗？神造男造女，各有不同的角色。在神的眼里，怎么样的男人才能蒙祂喜悦呢？作为一个拥有多重身份（儿子、丈夫、爸爸）的现代男性基督徒，我也思考过这个问题，并阅读不少属灵书籍如《模范爸爸》、《教养爱主的下一代》等去探索答案，希望自己能成为一个蒙神喜悦的“新造男人”。

后来，我发现我犯了一个严重的错误：这些年来我的观点实在是太狭隘了。我自以为只要我能像慈爱的天父那样，做个满有无私爱心的好爸爸，得到了妻儿爱的回应和肯定，就算是个蒙神益人的好男人了。虽然一心要成为一个好父亲好丈夫是件好事，但神看我

们的价值却远比这些更甚，更广大更多！

几年前，我参加“锐意门训大会”（Intentional Disciple Making Conference）时，买了一本书《某确类的男人之旅》（A Journey of Manhood），读完了后发现这本书以宏观的视角，以《圣经》为根据，很详细地分析讲解要成为一个合神心意的男人，就必须经历什么样的属灵成长旅程。我从这本书中获益不少，所以想在此向弟兄们大力地推荐和介绍这本书。

首先，此书作者劝告我们男人必须勇敢地承认，这个时代的无穷压力，会带给我们各种的人生危机，让我们被属世界的短暂需求迷惑，令我们感到心力交瘁。如果我们不谦卑地来到天父和真理面前，看见祂对男人的属天旨意和启示，我们就无法走出这危机，以得胜者的身份来荣耀祂的名。

作者也提醒我们弟兄们，其实自《

创世记》起，神已经托付男人在这地上当领导者。我们必须明白我们得在家里和教会里，用真理行义，负起当领导者的责任。这需要我们愿意突破自己，扎根在神的话语，与其他弟兄一起肩负重任和互相勉励和扶持，还要常常祈求神的祝福。我们必须接受神的呼召，开展一段属灵成长的旅程，成为仆人领袖，属灵监护人，爱的给予者和弟兄的守护者。

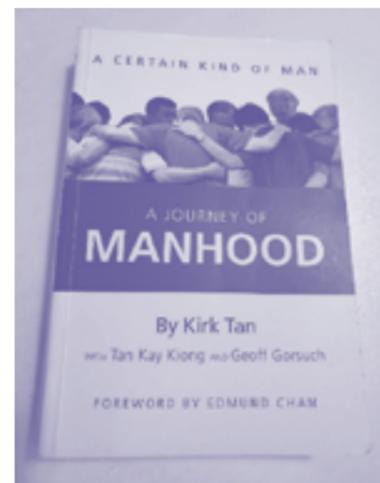
作者强调，弟兄（不管是个儿子、丈夫或父亲）在家里，必须以神的爱去爱家里所有的人，带领家人去爱神爱人。在职场上，我们必须做个强而有力的美好见证，让同事们从我们的行事为人看见主耶稣的样式，吸引他们来认识我们的信仰。在教会里，我们必须做个仆人领袖，靠着神赐予我们的能力才干，在符合自己恩赐的事工上服事教会里的弟兄姐妹，忠心地事奉神。而在社区里，我们则必须影响各个社群，用口和用行动多行善举，并要大胆地传讲福音。

书中也提到，在我们走向得胜的旅途中的这条路上，并不是平坦无障碍的。相反的，那空中掌权的恶者，务必想方设法绊倒我们。因此，我们必须靠主得力，以神的义去抵挡魔鬼利用权力、金钱、性冲动、易怒和焦虑而设计的试探，免得我们受迷惑。除了每天读经、灵修祷告，弟兄们也必须互相守望。

作者意识到一般上男人都有很强的自尊心，不善于与别人分享内心的挣扎，更别说承认自己的软弱。但如果我们不放下自我，就很难步上属灵成长之路。因此，作者极力建议三至五个弟兄们应该成立门徒小组，定时聚会相交，分享在

生活中各层面所遭遇的难处、挑战和试探。通过彼此问责、劝勉和代祷，成为一群有诚信、能谈心的灵友，结伴与神行走在义人的窄路上。在这两年来，我和两位弟兄便实践了这样的门徒小组聚会。所谓万事起头难，刚开始时，大家的的确很拘谨，分享的内容不深。但渐渐地，当大家建立了彼此之间的诚信后，我们都愿意分享内心的话，以祷告和真理互相扶持。

弟兄们，我们不是都曾披上军装，手持枪械，装备自己保家卫国吗？在属灵争战中，我鼓励大家更需要立志，为主认真地打这美好的战。让我们都顺服在神为男人所定的旨意当中，不管是在家中、教会里、职场上或社区里都能成为合神心意的仆人领袖，属灵监护人，爱的给予者和弟兄的守护者！



书名：
某确类的男人之旅
A Certain Kind of Man : A Journey of Manhood

作者：
By Kirk Tan, with Tan Kay Kiong and Geoff Gorsuch
售价：S\$24

妈妈要洗礼了

2021年五月，妈妈在家时不小心跌倒了，过后在医院做了一个骨科手术。跌倒引发了她身体的其它病况，医生告知要一并的治疗。在之后的多个月里，妈妈经历了在疫情期间入住国大医院、裕廊社区医院和中央医院的体验；我也陪着妈妈进进出出医院。回想这半年，虽然要处理的事情多了，但仍要数算当中感恩的事情。

（一）妈妈的平安喜乐：几次进出医院，妈妈没有闹脾气。身体非常软弱时，她曾经担心自己会否好起来，我们一起读《诗篇》第118篇第17节：“我必不至于死，我要活下去，并且要述说耶和华的作为。”上帝的话鼓励她，她也会表达忧虑，但没有让负面的情绪影响自己，仍然保持要积极康复的心态。她体会医疗人员的辛苦，理解疫情期间的人手不足，更体贴孩子们希望她好起来的心意，是一个非常配合安排，而尽己力努力的康复者。妈妈的平安喜乐是圣灵的果子。

（二）妈妈的智慧机灵：虽然身体软弱，但妈妈的脑袋还是非常灵活。她能清楚表达自己的身体状况，正确回答医生的问题，与医疗人员沟通自己的需要。

纵使探访受到人数和时间的限制，但她克服了八十多岁的高龄，学会了使用手机的通信应用程序WhatsApp与他人通信和联系。“如果你们谁缺少智慧，就当求慷慨施恩、不责备人的上帝，上帝必赐给他智慧。”（雅1:5）妈妈的智慧机灵是上帝的恩典。

（三）包围妈妈的爱与关怀：这次的跌倒，妈妈主动联系了参加的团契（卫理公会女皇镇礼拜堂）的姐妹来为她祷告。教会也很快的安排了祷告关怀小组来扶持我妈妈。吴丽真牧师和团契设立了WhatsApp群组来了解妈妈的状况，不断地联系并关心妈妈的身、心、灵的健康。怀恩堂的弟兄姐妹也通过小组的WhatsApp群组为我妈妈祷告。“你们如果彼此相爱，世人就会认出你们是我的门徒。”（约13:35）包围妈妈的是神的家人满满的爱与关怀。

妈妈要洗礼了。《罗马书》写道：“因为人心里相信，就可以被称为义人，口里承认，就可以得救。”（罗10:10）。妈妈要口里承认耶稣是主，心里相信上帝使祂从死里复活，并要在2021年12月19日受洗归入耶稣基督。耶和華的祝福满满！

又忠心又良善的仆人

2021年11月，教会中粤语崇拜的弟兄袁泉芳医生突然因病逝世。虽然我和袁医生互不相识，但从教会的弟兄姐妹的分享和报章报道中，得知他是一位虔诚爱主，愿意为人多走不止一里路的弟兄。在网上追思礼拜中，我见证了许多人的生命因袁医生而被改变和得到祝福。很多人因他的离去而伤心难过，但更多人因为他的生命的见证受激励，我是其中一个。

在2015年3月，我出席了蔡孝全弟兄的丧礼。他是一位海外基督教使团的宣教士。他和癌症搏斗了九个月，受了不少肉体的痛苦，最终在五十六岁的壮年时，离开了这个世界。在他回家前几天，我认识了他、他的太太和他可爱的三岁女儿。当时，我对他的认识不深，却透过他的安息礼拜，深深地被他的生命激励和感动了。那天翡珑山的礼堂里座无虚席，坐满了他海内外的至亲、好友和同工，连站的位置也没有。弟兄姐妹陆陆续续到台前见证蔡弟兄如何从少年时代，在不同的人生阶段成为他们各人的祝福。从他们口中我得知他是一位博学多才的《圣经》学者，同时也是一位待人和蔼的关顾者和鼓励者。他穷尽一生为上帝做了许多的工，也有许多他计划了但未完成的工。他

的同工甚至在他的丧礼中呼召人接续蔡弟兄手做的工。在这追思礼拜里，蔡弟兄不是几天前我看到的那位被癌症蹂躏的病人，而是一位属灵的巨人。我能想象他带着丰硕的属灵果子献给上帝，而上帝就称赞他是那“又忠心又良善的仆人”。

一年后，在2016年的4月，同样在翡珑山，我出席了梁蕴珊姐妹的丧礼。梁姐妹是华语崇拜李振舒姐妹的妈妈，胡嘉静姐妹的婆婆。我年轻时在教会里，就常常看见老姐妹坐在长椅上，和她的女儿、孙女和孙女婿互动。她也会向我们这些年轻人慈祥地点头微笑。我也常常听到嘉静姐妹提到她婆婆如何的爱主，并深受她的影响。梁蕴珊姐妹在九十八岁的高龄时，因动脉突然破裂而安息主怀。她没有受过高深的教育，也没有到外国宣教植堂；但因着她对信仰的认真和无比坚定的信心，同样成为我心目中的属灵巨人。牧师在追思礼拜时分享了梁蕴珊姐妹在年轻时与其他姐妹一起服侍安慰伤心的人，到了年老时也坚持来教会出席主日崇拜，而最了不起的就是她恒切地为家人和弟兄姐妹提名祷告。从她的女儿和孙女的回忆和分享中，看得出她对她的后辈留下了多么深刻又宝贵的属灵

遗产。梁蕴珊姐妹就像《箴言书》第三十一章里描述的才德的妇人一样，成了我的榜样。在我的想象中，在天国的大门前，她不再是一位老人家，而是一个小女孩，以轻快的步伐，走到她深爱的天父跟前，献上那多年累积下来的许多的礼物和果子。而天父也称赞她是“又忠心又良善的仆人”。

我想起《圣经》里要出远门的财主把银子分给三个仆人管理的比喻。而这三位和我们同奔天路的弟兄姐妹，各自有截然不同的背景和恩赐。他们都竭力跑完了他们当跑的路，成为神百般恩赐的好管家。最近我重读了教会在多年前赠送的一本书《人生下半场》，我试着像书里所说的，为自己的生命做中场检讨。说是“中”场，其实没有人知道自己还有多少个十年。有人长命百岁，有人突然间在人生的高峰时落幕，只有上帝知道我们的年日有多少。我们能做的，就是了解和善用上帝给我们的恩赐，展望未来，把握下半场，为主打美好的仗。

希望到最后见主面时，能像这些属灵的前辈一样，把我今生所作的如礼物一样献给上帝，并且得到天父的称赞：“你是又忠心又良善的仆人”！

我出生在一个基督教的家庭，从小跟着父母定期去教堂参加敬拜和各种教会活动。我的前20年都蒙主的保守，一直平平安安，没有什么波澜。

今年发生了两件事，让我重新经历了神的同在。

在开学前，我收到小侄子去世的消息。仿佛晴天霹雳打在上头，我想，他怎么会离开我们？我抑制不住地哭泣，父母安慰我：沐沐离开，现在归在主的怀抱，对他来说是一种解脱，这三年是神给他定的时间。但是我很困惑，神不是一直以来都保守他的吗？他每天都很有活力，身边的人们都会很惊奇：这是经历过一场白血病的孩子？我们也在他的治疗过程上做过见证，相信他也会一直健康下去，可是这一次神怎么就不继续守护他了？我开始对神有很多的怀疑和抱怨。

在那一段忧郁的时光里，我心中是没有希望的，也没有主动去寻求神。

某一天我突然回想很多沐沐的事和自己的经历。慢慢地反思，我发现他的生命里确实有不少神的恩典，而自己也亦然。

沐沐两岁时患上白血病，医生说能活下来的概率只有百分之十。而小沐沐却蒙主保守，奇迹般地在半年后恢复出院了。他每天都充满活力。他很喜欢听诗歌，每当他哭闹的时候，只要给他播放诗歌，他就会马上安静下来，并且跟随着诗歌一起唱。有一首歌曲，叫“只要信，不要怕”，歌词很有深度，就连我都没完全理解共鸣，可是他却极度喜欢，还会唱。

沐沐的大名是以诺，他的生命里一直有主的同行，他知道有一位天父一直爱着他，而他也借着小小的举动爱着这位天父。

我最终明白了《圣经》里的那句话：“赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华是应当称颂的”（伯1: 21）。

我来到怀恩堂后，受到了很多人的关怀。大康叔叔和嘉玲老师他们对我很好的照顾，一直教导我，带我认识神。还有很多的弟兄姊妹对我的关心。这一切是主的安排，我原来一直蒙祂眷顾。这也让当时初到新加坡的我，心中有了更多的依靠和平安，摆脱不安和孤单无助的感受。教会的朋友是任何人都无法代替的存在，他们代替上帝来爱我，让我明白不论何时，神都会站在我身边。

在金丁老师的“进深栽培课程”中，我更全面地认识了神，也认清了真正的自己。以前的我自私、嫉妒、经常与父母争吵等等，这些都是罪。我看到自己的罪，又看到主的爱；祂宽恕和拯救了我。我有那种被救赎的感觉。那是一种很轻松，特别有安全感，也有盼望的生命。

今年我在主面前悔悟，决心要回转，舍弃以前的自己。从前我沉沦在罪中而不自知，在痛苦绝望中却无法自拔；现在我要让神来改变我。

我非常感恩，在我人生的这个阶段重新遇见神，祂消除了我心里的绝望，让我觉得人生有意义，更是有盼望的。希望自己以后也能坚定地跟随主，依靠祂去活出真正人生的意义。

只要信，不要怕

上行之诗：《诗篇》第121篇

上一回与大家分享了“上行之诗”《诗篇》第134篇，这一次与大家分享另一首“上行之诗”——《诗篇》第121篇。

- ¹ 上行之诗。我要向山举目。我的帮助从何而来？
- ² 我的帮助从造天地的耶和华而来。
- ³ 他必不叫你的脚摇动，保护你的必不打盹！
- ⁴ 保护以色列的也不打盹，也不睡觉。
- ⁵ 保护你的是耶和华，耶和华在你右边荫庇你。
- ⁶ 白日，太阳必不伤你；夜间，月亮必不害你。
- ⁷ 耶和华要保护你免受一切的灾害，他要保护你的性命。
- ⁸ 你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。

这篇诗篇是“上行之诗”的第2篇，很生动地描写了神的子民到耶路撒冷去朝拜神，他们一路上的心情。本篇有八节经文，可以分成三段：第1节和2节写明耶和华是创造者；第3节到6节写到神一路上的保护；第7节和8节则表示耶和华是我们的福分。这首诗说明耶和华要保护朝圣者，指示他们应走的路，救他们脱离路上一切的危险。全诗用了“保护”6次；“帮助”2次；“必不”4次；可知道神必帮助我们，所以我们行走人生的路就不会惧怕。

第1节和2节： 耶和华是创造者

圣城耶路撒冷建造在锡安山上，所以神的子民去耶路撒冷朝拜的时候，很自然地就会向山举目。山——古人相信是神与人相遇之处，也象征世上伟大崇高、不能动摇的事物，却也代表了拦阻与困难。山——提醒我们要向更高之处，向受造天地的耶和华注目，只有耶和华才能帮助我们。

诗人就在前往耶路撒冷的队伍中，他写这首诗的心情是怎么样呢？当他接近圣城，远远地望见了圣山，就联想到创造这座宏伟之山的耶和华，祂是天地万物的创造主。这位创造天地万物的耶和华，是他唯一的帮助者，心中充满了感恩之情，禁不住就发出赞美了。如果不是耶和华的帮助，他们就要继续在外邦中受苦，根本不会有这福气回到圣城去朝拜神；这也是诗人强而有力的信仰告白。我祈望基督徒敬拜神的时候，都能带着这种赞美和感恩之情。

第3节到6节： 神一路上的保护

在第3-4节里，“他”是指耶和华。诗人在这里歌颂耶和华，祂非常警醒的保护着祂的子民，祂不打盹，也不睡觉。我们今天信奉的也是同一位永不疲乏、永不困倦的真神，有祂的保护，我们真是可以放心了。

在第5节和6节里，诗人感谢神在他们往圣城的路上，日夜保护着他们，不致跌落失脚。因为朝圣者在路途中会面临三种危险：

1. 上行时会有跌倒以致受伤和死亡的危险；
2. 夜晚露宿，可能会遭受野兽或强盗的攻击；
3. 白日暴晒会被晒伤，在月光中也可能被伤害。

在我们人生的旅途上，也有许多的艰难和危险，我们同样需要神日夜保护着我们，使我们在活人之地，发挥生命之光。

第7节和8节： 耶和华是我们的福分

第7节和8节是这首诗的结语。在这里有五次是亲切地提起祂的名为“耶和华”；六次称神为“保护者”；耶和华要保护我们，免受一切的灾难。即使是魔鬼安置的绊脚石，太阳凶猛的攻击，或月光的邪恶影响，都不能将我们与神的呼召和旨意分离。诗人在结束这篇诗的时候，歌颂神对他子民的保护，不是只在朝圣的路上而已。那么神的保护有多深广？又有多久远呢？诗人说，要保护他们免受一切的灾害，使他们出入都平安；从今时直到永远。神的选民当年是在受尽了亡国和被掳的苦头之后，才觉悟到耶和华的确是顾念他们的真神，而且也唯有耶和华才能够保护他们到底。希望我们记取教训，不需要经过许多的苦难，就能够体会到这宝贵的真理。