

申命記 11:11-12 : 「你們要過去得為業的那地...  
是耶和華你 神所眷顧的..  
耶和華你 神的眼目時常看顧那地。」

親愛的弟兄姊妹：

您是否機不離手，打斷了每天的靈修生活，甚至與家人的關係？您有沒有給一些過去的思想教育或經歷，影響您對事物的看法而被捆綁多年呢？這一期的主題是“屬靈新亮光”，弟兄姐妹分享神如何透過祂的話語和生活中的經歷，幫助他們重整生命的優先，或改變對事物的看法，以至於改善了與神、與人的關係。盼望真理的靈幫助我們對屬靈的事常有敏銳的心，並願意順服聖靈的引導，多作合神心意的事情！

【恩典之苑】編輯小組

## 屬靈新亮光



### “戒”機有神助

母堂 席侃

屈指一算，信主已然十四載。之前總想著有一個早起讀經的習慣，每年試一下，不是起不來，就是起來了卻被各種信息分心。

去年聖誕前，我又開始尋思：又是一個新年，這“屢戰屢敗”的戰績怎麼破呢？就在我苦惱之際，腦袋裏好像一個燈泡突然被點亮了。我幾次想要早起讀經的計劃都是由於手機惹的禍：只要醒來拿手機，自然就會在床上查郵件短信。一下子時間沒了，也忘了讀經的初衷。我們家對孩子們一直有電子產品不進臥室的規定。雖然去年因疫情上網課，有所通融，但電子產品不在臥室過夜的規矩絲毫未改。神點亮我腦海裏的那個燈泡：“既然孩子們的電子產品不能進臥室，為什麼我不能這樣規定自己呢？”於是聖誕節前手機便乖乖地在樓下過夜！

我家還有一個習慣。每天我會把聖經上的當日經文抄在黑板上，中英文對照。我早起以後，先把當日經句抄寫完，然後就打開那段經文的整個章節來讀。之後不久，我又把每日晨跑一英里的計劃也結合起來，開始邊跑邊聽聖經。到了2021年，我發現教會掛曆上竟有每日讀經的標示，一年下來可以讀完整部聖經。哈利路亞讚美

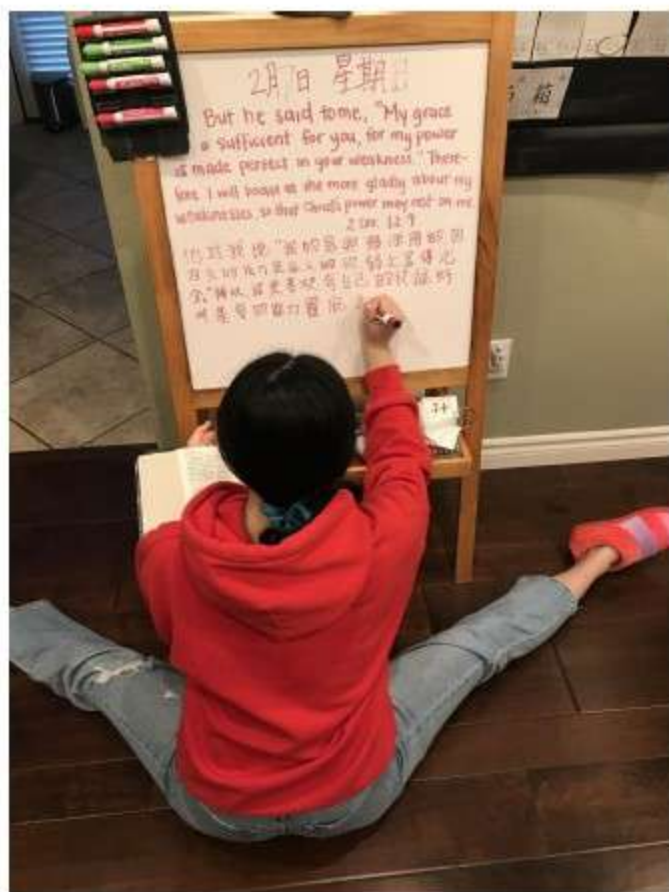




主，好像一切的安排都在恰當的時機自動顯現，我只要照做就好，很是輕省。於是乎，我每日的清晨就是這樣打開的：自然醒，下樓打開聖經，抄寫經文，戴上耳機，穿上跑鞋。一路迎著清早的第一縷陽光，呼吸著涼而純淨的空氣，四下無人，只有鳥語花香陪伴，和著神的話語一起，把身心靈都填入滿滿的暖意。

如今已過兩月，竟也毫無半絲倦怠之感，反倒時有不期之喜。因為晚上需要把手機留在樓下，我便開始漸漸改變自己的“戒”機時間，猛然就多了很多時間。原本只是希望每天有30分鐘讀書時間，現在發現一旦“戒”機，我甚至都會忘記去查看手機，所以每天可以讀書很久。這些書籍和早晨聽的經文，以及我參加的每周聖經研讀班結合起來，常常會讓我有新發現，也常常感嘆聖經的精妙！我和先生也因此有更多時間交流，討論更深層的問題。我們甚至能把申請大學的話題深究到神學問題。神所賜的好處當然不止這些。

不久前，12歲的女兒問能不能周末和我一起跑。於是一人一隻耳機，一前一後地跑，時不時還會對某段經文發表一下評論。16歲的女兒周末比我更早起，幫我抄寫經文。雖然寫中文字花費不少時間，但這也成為我們之間美好的時光。



我們的神真是很願意幫助我們成長。祂給我屬靈亮光，引導我“戒”機，於是各樣的“好處”就“應變而生”。不僅讓我這個從小到大長跑（800米）不及格的人能把一英里（1600米）

跑下來，還能因此有更多的時間細細思索祂的話語，更是在不知不覺中和家人有一起享受神的話語的機會。神所給的總是超過我們所求所想。◆





# 烹飪中領受的新亮光

母堂 許正言



很小的時候，我偶然知道了“君子遠庖廚”這句話。因為我是男生，這句話也自然而然被我當成心裡深藏的座右銘；直到有一天藏到深埋入骨，化為體膚，陳釀成為自己證明擁有男子氣的護身武器。後來，每當我媽試圖教我燒菜，我都會斷然拒絕；我覺得先賢所信，必無分差，七尺男兒，只會吃不會做是理所當然中的理所當然。

後來信了主，聖經裡“基督是個人的頭，男人是女人的頭”這句經文讓我非常喜歡；我覺得自己修身立命的座右銘，這一次被上帝加以肯定，不禁讓我更加確信自己走在真理之中。於是每當我媽再勸我學燒菜，我就又有了來自上帝的理由。因此直到婚後，無論我媽教我學燒菜，還是長輩建議我幫助太太一起煮飯，都讓我覺得這是引我偏離真道的“異端邪說”。

直到有一天，我真的無法忍受太太每天千篇一律的飯菜味道了，她不開心地嗆我：“不愛吃就自己做。”我聽了之後，覺得她非常地不順服我這個“頭”，於是我便懷著教導她的心腸，用耐心不情願地去學，計劃給她做個示範，好叫她知道什麼才是合乎我這個“頭”心意的飯菜。

然而我在燒菜的過程中出乎意料地體會到一種前所未有的樂趣，當我把自己親自燒的飯菜端給太太吃的時候，她滿意並喜悅的表情也讓我收穫到極大的滿足；更叫我沒有想到的是，太太品嚐過我燒的飯菜之後，主動承擔了當天的洗碗家務，並且好幾天沒有在我耳邊念來念去。這一切都叫我進入深深的神學思考——為什麼我這個“頭”燒了菜之後，太太卻更加謙卑了呢？

有一天當我讀經靈修，突然一個感動進入我的腦際：“我想到基督是教會和個人的頭，但是基督是服侍人的主；同理，男人是女人的頭，男人這個頭一定不是對妻子作威作福的頭，而是服侍妻子的頭。”霎時間我感覺好像看到一片新的亮光，沖破我心中驕傲的烏雲。因此之後，我便懷著極大的喜樂，以服侍的心，主動幫太太一起承擔起燒菜的工作，愛念我的太太突然變得不念我了。

通過學習燒菜這一發生在生活中的新機遇，我得到了一條如此蒙福的新路。而且對於解經這一塊，自己也有更深更新的得著：當讀





經的時候，千萬不能帶著世俗的傳統、私慾等等這些以自己為中心的前設來分解神的話。

這件事之後，我也對“以聖經為基礎的女性權益”這一社會議題有了更新的關注。我深深地領受到：作為基督徒，丈夫對太太一定不可以是世俗的那種作威作福的態度，只有懷著服侍的心謙卑地愛妻子，才能真正行出“上帝是我家之主”這句話的精意。◆



## 從染疫到康復 從蒙福到感恩

北區堂 陳小燕

我們夫婦倆都已年逾八旬，在元月初，同時被確診為新冠患者。經過數週的診治、隔離與照顧，基本上已康復。在此轉危為安、出死入生的經歷裡，我們深切地體會，身體雖被隔離，但隔不斷的是主耶穌透過家人並弟兄姐妹的關愛和禱告。

首先，感謝神始終托護著我們，聖靈用主的話引導著我們：“我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。”（約：16：33）我們雖經染疫，但這句話成為平安中得勝的確據。

其次，感謝神賜給我們一位溫雅、秀美、善良和能幹的兒媳，她雖非己出，但勝過親生。在一次電話中，她發現我聲音異樣且有咳嗽，當她趕來時，我已高燒超過四十度，她立即帶我們去急診室，結果確診為新冠陽性且肺部已有大面積的發炎，她明知要保持距離，卻寸步不離地陪伴著我們多達六小時。因病床限制，她又將我們接去家中，由於我們的兒子在上海工作，所以一切的擔子全部壓在其肩上，包括嚴格隔離、聯繫醫療、氧氣供應、餐飲照顧等等，這也是我們能戰勝病毒的關鍵。

最後，我們因住在 Oceanside 老年公寓，還要感謝那裡的主恩堂、雅歌堂與靈糧堂眾多弟兄姐妹們在禱告會上為我們祈求禱告，使賜平安的主以超越的恩惠親自保守和醫治我們。以感恩的心將頌讚榮耀歸於父神！◆

"I have told you these things,  
so that in me you  
may have peace.  
In this world you will  
have trouble.  
But take heart!  
I HAVE OVERCOME THE WORLD."

John 16:33 (NIV)



## 參加主日學

### 【士師記、路得記】學習心得

中區堂 程東瑜



自從去年疫情開始，我們教會不能實體聚會，聚會和主日學都轉到了網上，但這也讓我有機會參加每週日的舊約主日學。在疫情之前，我因為有兒童服事已經很久沒有參加主日學了，當我再一次回到課堂上時，真有久旱遇春雨的感覺。我實在是太需要這樣的學習機會了。

首先我要讚一讚這些全心擺上的主日學老師們，他們每一次精心準備的講章都圖文並茂，結合地圖和歷史背景，把每一次的主題都能提綱挈領、深入淺出地細緻講解出來，而且能前後貫穿，結合實際，引發學員對當前疫情、選情思考討論，讓大家看到舊約中的屬靈意義在今日仍然適用。

《士師記》中講到以色列人如何離棄真神，隨從外邦假神，神向以色列人發怒，把他們交在外邦人手中。當以色列人在困苦中呼求神時，神就興起士師拯救他們脫離敵人的手。可是當士師死後，他們又轉去拜假神、行惡得罪耶和華。當我看到以色列人活在這樣一個惡性循環當中時，心裏很不是滋味。可是我也從中學習到只要真心悔改到神面前，神必拯救。

我在《路得記》當中看到了神拯救的曙光和盼望。神藉著外邦人摩押女子路得，讓她憑信心跟隨婆婆拿俄米回到伯利恆，遇見波阿斯，兩人結合生下大衛的爺爺俄備得，使耶穌的家譜得以延續。在耶穌的家譜中，還有撒門從外邦女子喇合氏生波阿斯，讓我們看到神藉著憑信心進入神家中的外邦女子成就神救贖的旨意。

我自己也在主日學的提問和討論中，學習到律法和因信稱義的屬靈意義。雖然摩西頒布的律法是為了祝福保護以色列人，讓他們過聖潔的生活，專心敬拜獨一的真神，但是律法只是讓人知罪，並不能使人脫離罪的轄制，成為聖潔。在律法做不到的時候，仍需要獻祭贖罪。也只有耶穌自己做了贖罪祭，人靠著神的恩典，因信稱義，才得著神的救贖。

感謝神讓我有這樣的學習機會，在讀經上有很多得著。我也鼓勵大家積極參加主日學的學習，一起在主裏成長。◆



# 人生的意義

母堂 苗錦虹

小時候，我家住的單位大院邊上有一個很深的大坑。

六歲時，有一天路過大坑，我突然看到坑裏露出幾條死人的大腿骨，嚇得我立刻跑回家去。從那天起我真切地感受到對死亡的恐懼，晚上看著窗外斑駁的樹影想：世界這麼美，可惜自己不能永遠看到，因為有一天會死，還會變成可怕的白骨。過了幾天我熬不住了，告訴了爸爸害怕的原因。爸爸聽了後先是哈哈大笑，接著認真地對我說：“每個人都只有一生，每個人都會死。不過你還有很多年可以活，有很長的路要走。正因為我們每個人只有一生，我們一定要過得有意義。”



從那以後我的目標就是人生要有意義，不能平庸地活著。在學業、工作上努力競爭，順利時飄飄然，失敗時痛苦抑鬱不能自拔。以自我為中心生活

著，以俗世的成敗論斷自己，不停地失意痛苦卻又執著地堅持著。

三年前我的心情沉到了谷底，人已經不年輕，覺得無論怎樣努力都要像一粒灰塵過毫不起眼的一生了。工作上付出了最大努力卻得不到認可，又犧牲了太多同家人相處的時間。之後在一個職場培訓班裏我認識了幾位自己一直渴望成為的職場成功人士。我驚訝地發現我仰慕的成功人士竟然虔誠地信靠神。以前一直認為宗教是迷信，這時在朱正中老師的引領下，我強烈地想知道聖經為什麼會讓生活中的強者也信靠神。

**The purpose and meaning of human life is the cognition of God**

~ Aldous Huxley ~



速讀了一遍聖經，我心裏的認知發生了奇妙的改變。耶穌上十字架讓我看見了祂的神性，舊約裏的尼希米讓我彷彿時常聽到他經歷重重困難時的嘆息，而在嘆息裏又有著堅定不移地追隨神的決心和時刻操練的信心。我開始重新思考人生的意義。即使我如沙塵一樣渺小，但神也愛我。這豈不就是我所尋求的人生意義嗎？



學習從神的角度看世界後，我的心態平和了許多。工作中以前常看到的是競爭和爾虞我詐，現在看到的是不完全的人之間的相互合作，我也時刻請求神引領我這不完全的人做合祂心意的事，彰顯祂的名。以前常顧慮什麼話該不該說，怕得罪人，有時又妒忌別人比自己更會表達。現在相信只要出發點是好的，神時常讓我知道要說些什麼或者看到學習的機會。以前在意別人對自己的評價，現在更在意是不是合乎神的心意。

有時試探會跳出來對我說：“你看你現在混得多慘？最微小的那個。你甘心嗎？”但又會有另一個想法跳出來讓我看看自己信神後的改變。沒信神前買了很多本關於人生智慧的書卻還是心裏充滿苦毒，相信神後從神的角度看世界，那些書好像都不需要了。我感受到了智慧的開端，心裏有平安。

我叩門，神開了門；祈求智慧，神開我的眼睛；祈求人生的意義，神讓我感受到祂的愛。我相信只要憑信心繼續一步步前行，誠心祈求神的心意彰顯祂的名，神必引領。◆



我叩門，神開了門；祈求智慧，神開我的眼睛；祈求人生的意義，神讓我感受到祂的愛。我相信只要憑信心繼續一步步前行，誠心祈求神的心意彰顯祂的名，神必引領。◆

我叩門，神開了門；祈求智慧，神開我的眼睛；祈求人生的意義，神讓我感受到祂的愛。我相信只要憑信心繼續一步步前行，誠心祈求神的心意彰顯祂的名，神必引領。◆

### 【恩典之苑】編輯團隊：

林李絢華師母 古慧雯 宗福華 李夢如 席侃 唐嵐  
劉孝棟牧師 丘玉璋 董曉瓊 俞開顏 Zoe Xu 許正言

歡迎登入建堂資訊主頁瀏覽本刊及最新動態：

<https://graceland.cbcsandiego.com>