

更新

RENEWAL



我的神，我的神，为什么离弃我？

(诗篇22:1a)

我要将你的名传与我的弟兄；

在会中我要赞美你。(诗篇22:22)

解密十架

张麟至（更新传道会代理总干事）/ 著

读经：诗篇22篇

诗篇22篇是一首带着赞美的哀歌，这样的作品在诗篇里是典型的，可是当我们再仔细阅读这篇诗时，就会发现其内容没有认罪，没有忏悔的忧伤，也没有良心的责备或懊悔。学者们在大卫的生平里找不到他在这里所描述的苦难。虽然一般人可能经历到一些，但是此篇诗终极的应验是在基督身上。

这篇诗是福音书和新约引用最多的一篇，多到一个地步，有人称它是第五部福音书。我们在福音书里只能读到耶稣钉在十字架上的外在事迹，而在诗篇22篇里却能读到祂内心的故事，何等珍贵。

诗篇22篇的哀歌(诗22:1-21b)和赞美(诗22:22-31)之间的转折点在第21节的第3句话(按原文)：“你已经应允我。”(עֲנִיתָנִי) 彼得·克莱奇博士(Dr. Peter C. Craigie)将本诗分段如下：

I. 哀歌(诗22:1-21b)

被神所弃绝(诗22:1-10)

祈求帮助(诗22:11)

为难处困扰(诗22:12-18)

祈求帮助(诗22:19-21b)

II. 回应(诗22:21c)

III. 赞美(诗22:22-31)

诗人的赞美(诗22:22-26)

会众的赞美(诗22:27-31)

若从弥赛亚诗篇的角度来看这篇诗，则得到如下的结构：

I. 子被父弃绝的痛苦(诗22:1-10/11)

II. 子被父审判的痛苦(诗22:12-18/19-21b)

III. 十架第六言的宣告(诗22:21c)

IV. 复活之子的赞美(诗22:22-26)

V. 教会赞美之宝座(诗22:27-31)

在这篇诗中有三个有趣的字眼，可以帮助我们掌握住它身为弥赛亚诗篇的意义：虫(诗22:6)、独一者(诗22:20；和合本译为“生命”)、朝鹿(本诗诗题)。这三个字眼对照了三幅图画：身负世人罪孽的人子、身为神的独生子、复活的神子。

一、子被弃绝(诗22:1-11)

主耶稣被钉十字架有三个重要的时间点；大致可以说，从巳初到午正(早上9-12点)，是子被弃绝；从午正到申初(中午12点到下午3点)，是子受审判。

发行者：更新传道会 | 编辑：李陈长真、庞慧修 | 排版·美术设计：杨顺华、李仲淳 | 总会董事：〔笔划顺序〕许仰兴(主席)、石怀东、李定武(荣誉)、徐立、时梅、张麟至、黄智礼、汤继理

美国总会 220 S. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A Tel: 732-828-4545 E-mail: info@crmnj.org

台湾分会 80743 高雄市三民区北平二街5巷33号3楼 Tel: 0902275033 E-mail: infotw@crmnj.org 邮政划拨：13913941 户名：财团法人新北市基督教更新传道会

台湾董事：〔笔划顺序〕杜荣华(主席)、李定武(荣誉)、李胜雄、吕思瑜、庄百亿、张麟至、苏义雄

新加坡分会 Christian Renewal Mission 35 Kallang Pudding Road, Tong Lee Building, Block A, #10-02, Singapore 349314 Tel: 65-98589171 E-mail: crmsg77@yahoo.com.sg

Christian Renewal Ministries, Inc. (CRM) is an inter-denominational para-church organization, evangelical in thrust and dedicated to preaching, discipleship training, and mass-media ministries, especially literature to the Chinese. Established in 1971 with non-profit status(501 C-3) granted in 1977, CRM is registered with the IRS and is funded, in part, by tax-deductible gifts. Except for combined issues of January-February and July-August, Renewal is published monthly by CRM and is sent free upon request.

1. 父的弃绝（诗22:1-5）

诗篇22:1所说的正是耶稣十架七言的第四言：“我的神，我的神，为什么离弃我？”（太27:46，可15:34）它是受苦耶稣心中最深的呼号，只是到了末了才发出声音，它可代表神子被钉十字架整个的感触，里面包含着复杂的情绪，一方面诉说祂最大的痛苦，即祂被父神离弃；另一方面表达祂并没有失去的信心火花，所以祂三度说“我的神”（诗22:1-2）。

耶稣的信心由何而来？这篇诗第3-5节最重要的字眼是“**倚靠**”，出现三次，这是神百姓最基本的DNA。

“**但你……**”（הָאֱלֹהִים）在这诗里也出现三次（诗22:3, 9, 19），还有第10b节的“你”（הָאֱלֹהִים），和第15c节的“你”。从文法上来说，“你”可以不出现，因为它包涵在动词或名词之内。可是这个字在此频频出现，要强调耶稣所面对的是神，而不是环境；祂是单单从神手中接受这一切的遭遇。

“但你……”也说明了信心之来源；人能有这样的信心，乃是神的作为。圣洁的神在救赎历史中工作，在神的百姓心中激发他们产生倚靠神的心志，于是才有了“以色列的赞美”（诗22:3b），这是圣洁之神安息的所在，是祂的宝座。

2. 人的羞辱（诗22:6-10）

从人来看，正如四福音书的记载，耶稣的痛苦来自人对祂的羞辱，诗篇22:6-8的羞辱也是以神的弃绝为张本！在这样的羞辱中，他体会到自己不过是“**虫**”（חֲפָזִית），不是“人”了。“虫”可以说象征了人的罪性之一面，与“人”所代表的神的形像是相对的。

当耶稣被钉在十架上时，过路的人（太27:39-40；可15:29-30）、祭司／文士／长老（太27:41-43；可15:31-32a）、官府／兵丁（路23:35-37），甚至同钉十字架的一位强盗（太27:44；可15:32b；路23:39）都在嗤笑主、藐视主、羞辱主、对主摇头。这是耶稣被钉十字架前半段时的事。

对基督而言，祂是因为背负了世人的罪孽才成为“虫”的（参约1:29）。这是从巳初直到申初六个小时，耶稣在十架上默默承受的。

神的离弃是祂痛苦的源头，大卫的另一祷告正是弥赛亚此时的心情：“因我所遭遇的是出于你，我就默然不语。”（诗39:9）在稍前的客西马尼园里的祷告，主已经得胜了，祂已经喝下顺服父神的苦杯（太26:36-46），欣然按照父的旨意行，将身体献上（来10:5-7）。

3. 子的祷告（诗22:11）

总结前面第1-10节，祂在第11节发出了祷告：“求你不要远离我。因为急难临近了，没有人帮助我。”这个祷告的核心在于反制祂所失去的神的同在、神的亲近、

神的眷顾。祂没有在这里求神挪去什么苦难，祂只求神与祂同在。祂知道这是扭转属灵争战的关键，其他全是旁枝末节。

这个祷告在本质上与第19-21b节是一致的。这是我们在福音书里没有听到的祷告，但这确实是主向着神的祷告，是父弃绝子、审判子之时，祂所发出的信心祷告！

二、子被审判（诗22:12-21b）

从午正到申初（中午12点到下午3点），遍地都黑暗了（可15:33；太27:45；路23:44），这是神的作为，象征着神的审判。黑暗意味着神掩面不看祂的爱子，却在祂的身上痛行神公义的审判（参罗3:25-26；林后5:21；西2:14）。

1. 仇敌攻击（诗22:12-21）

诗篇22篇在此用了一些动物作为反对势力的譬喻。有学者引用米所波大米亚的文献说，当时的人行邪术以招来灵界势力咒诅人生受苦，而那些鬼魔都以动物来譬喻。在这几节经文里有公牛、狮子、犬类、野牛，他们都是在撒但之灵的运行下，起来无故地敌挡耶稣（约15:25）。或许公牛象征那些最有权势的祭司等官长；困住钉十字架之主的野牛象征着喊着“钉祂十字架”的以色列民；而犬类是象征扎了祂的手、祂的脚的外邦人（诗22:16）；狮子或指撒但（彼前5:8）。

2. 神的审判（诗22:20a）

主所畏惧的乃是神的“**刀剑**”（诗22:20a），然而主在客西马尼园都已经克服这畏惧了，十架苦杯祂喝定了。“刀剑”象征神公义的审判，罗马书8:3说：“律法既因肉体软弱有所不能行的，神就差遣自己的儿子成为罪身的形状，作了赎罪祭，在肉体中定了罪案。”什么叫“定了罪案”？原文的意思就是说，“定罪了罪”（κατέκρινεν τὴν ἁμαρτίαν）。罪在哪里呢？“在肉体中”（ἐν τῇ σαρκί）。在谁的肉体中呢？乃是在耶稣的肉身！

“罪的工价乃是死”（罗6:23），耶稣在十架上替我们受审、死了、付上赎价。“神使那无罪的替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”（林后5:21）这是主为我们受审所带来的救赎结果。

3. 十架痛苦（诗22:14-15）

第14-15节说到的水、骨头、心、精力、舌头等，都是灵魂里的痛苦。外在仇敌的恐怖（诗22:12-13）加上内在的痛苦，祂的身心究竟处在怎样的状态？第15节最后一句说那是如同被神“安置在死地的尘土中”。这一切的痛苦都应验在福音书的记载中：

22:7十架下众人的嗤笑（太27:39）

22:8众人讥语：“神……现在可以救他。”（太27:43）

22:15舌头贴于牙床上（约19:28）

22:16人扎主的手和脚（约19:37）

22:1主呼号“我的神……为什么离弃我？”（太27:46）

22:18犬类分其外衣、里衣（约19:23-24）

然而“因我所遭遇的是出于你，我就默然不语”（诗39:9），这一切都是“耶和华定意将他压伤”（赛53:10）。

4. 子的祷告（诗22:19-21b）

但耶稣的信心不改变，共有四个“求”。第19节一开始就说“但你”（按原文）；他不看环境、不看自己、不看难处、不看敌人，望断一切以及于耶和华神（来12:2）。

这些祈求的本质和第11节的祷告是一样的，但是此处多提到那些仇敌。最有趣的是第20b节的“独一者”（יְהוָה），它在旧约里出现过12次（创22:2, 12, 16；士11:34；诗22:20；25:16；35:17；68:6；箴4:3；耶6:26；摩8:10；亚12:10），加尔文认为那是指“孤独感”，但若看成基督之为神的独生子的话，这经文就更为深邃了。

三、子蒙垂听（诗22:21c）

本诗从第1节到21b节说的是神的沉默，而第21c节说“你已经应允我”，与其后的赞美形成鲜明的对比，因此有学者说，诗人在等候神的过程中，必有神“拯救的口谕”。神为何应允祂呢？希伯来书5:7-9说：“基督在肉体的时候，既大声哀哭，流泪祷告，恳求那能救他免死的主，就因他的虔诚蒙了应允。他虽然为儿子，还是因所受的苦难学了顺从。他既得以完全，就为凡顺从他的人成了永远得救的根源。”

“顺从”是耶稣击败撒但的唯一武器、不二法门。耶稣在十字架上所展现的这个“被动的顺服”，比祂在微行岁月所展现的“主动的顺服”，更艰难、更可贵。

有了父神的应允，耶稣才说“成了”（约19:30，第六言）；紧接着，祂就大声呼喊说：“父啊！我将我的灵魂交在你手里”（路23:46，第七言），这是最后一言。然后圣城里地大震动、幔子裂开、坟墓裂开、有死人复活。救赎功成了！阴间的权势震动了，死亡的权势摧毁了，通往生命树的道路重启了，甚至有圣徒复活了。这正是神的儿子道成肉身的目的。

四、赞美成神宝座（诗22:22-24）

1. 率领众子得荣

第22节说：“我要将你的名传与我的弟兄；在会中我要赞美你。”在弥赛亚的心中，祂只想做一件事，就是使我们成圣，得以进入荣耀里。请注意，祂说的不单指将来，而且也指今日。

这节经文的“会”即“新约的教会”，神的儿女

如今有了一个美名“我的弟兄”，这正是耶稣复活后对门徒们的新称呼（太28:10）。你能想像吗？我们成为神儿子的弟兄们，主不以为耻，因为“那使人成圣的和那些得以成圣的，都是出于一”（来2:11）！

无怪乎紧接着，基督的话就转向我们，呼吁我们起来“赞美……荣耀……敬畏”耶和华（诗22:23）。这样，第3节的话应验了：“但你是圣洁的，/是用以色列的赞美为宝座的。”西面的预言也应验了：“这孩子被立，是要叫以色列中……许多人兴起。”（路2:34）

2. 解读苦难意义

第24节是解释第23节的，应用在基督身上固然是对的，应用在神的百姓身上也是对的。基督借着苦难，而进入荣耀；基督徒也是借着苦难，而进入荣耀，和他们的主是一样

主心灵的脉动 启示中的启示 圣经中的圣经 神子口中的话中之话



十架七言释经讲道

《春雷》

THE SPRING THUNDER

张麟至 / 著

纸版 美金 \$10 / 购买十本以上：每本 \$8

电子版 美金 \$5.99

◆ 特价至 2025年5月底止 邮费另计



的原则。

对于受苦之人，第24节告诉我们两件事：第一，神没有轻看我们的受苦，祂知道祂为何安排我们经历这个苦难，即使我们现在不明白，也要信得过主，祂必有美意。第二，神垂听受苦之人的呼求。

五、同享神的宝座（诗22:25-26）

1. 同赴羔羊婚宴

第25节“我在大会中赞美你的话是从你而来的；我要在敬畏耶和華的人面前还我的愿”，让我们看见一个宇宙性的筵席。这场筵席事实上就是耶稣在福音书里所说天国的婚宴（太22:1-14），这婚宴是主和我们立恩约的婚宴，何等地喜乐！今天我们在地上就在享受这场羔羊的婚宴，教会就是一个享受基督之丰盛的地方。

2. 十二篮的丰满

主曾经用五饼二鱼的神迹，来阐述跟随主、作主门徒的意义。神迹行完了，吃饼得饱的男士就有五千人之多，剩下一些零碎的鱼和饼，收了十二篮。这是什么意思？“十二”代表什么？丰满的基督。约翰福音6:24-71诠释了这个神迹的属灵意义：享受基督的人（“吃我肉、喝我血”的人）“就必永远活着”，而这正是诗篇22:26c的意义：“愿你们的心永远活着！”

六、诗篇的大使命（诗22:27-31）

诗篇22:27-31是诗篇版本的大使命。第27-29节说的“地的四极……列国的万族……万国……地上一切……凡……的人”这些词汇清楚说明，福音是走向万邦的。为什么福音能够传到地极呢？第28节说得很明白：“因为国权是耶和華的，/他是管理万国的。”

马太福音28章的大使命共有四个 *pantas*（所有的）：所有的权柄、所有的民族、所有的教训、所有的时间；我们在诗篇22:27-31里，都可以看得见：

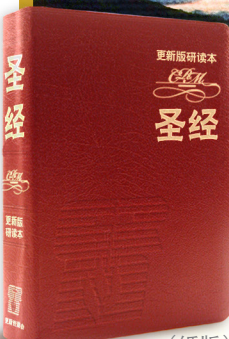
22:28 所有的权柄（大使命的根据）

22:27, 29 所有的民族（大使命的对象）

22:31 所有的教训（大使命的内容：祂的公义）

22:30-31 所有的世代（大使命的期限）

“用以色列的赞美为宝座”是耶稣在十字架上的异象，是祂在苦难中的许愿，也是祂复活之后工作的蓝图。凯撒大帝留给后人最有名的一句话是：*Veni, vidi, vici.*（I came, I saw, I conquered. 我来了，我见了，我胜了。）这是他在主前47年，轻快征服小亚细亚本都时的豪语。复活的基督在诗篇22篇下半段更能说出同样的话语：我来了，我看见了，我胜利了。愿我们都起来作主的祭司，与祂同说：我们来了，我们看见了，我们胜利了。



（纸质版）

《更新版研读本圣经》专栏

《更新版研读本圣经》是从英文版 NIV Study Bible 翻译而来，是世界级的作品，内含各卷书主题和神学观念的引言、大纲，230万字的经文注释，按原文字句及观念串成的全新串珠系统，以及详细的专题论文、表格、彩色年代表及地图等，是中文注释本圣经中最具权威性与可读性的作品，也是有心研读圣经者不可或缺的工具。

我们将在这个专栏中陆续介绍《更新版研读本圣经》的特色，并提供简单的例子，帮助读者挖掘出更多圣经中的宝藏。

（电子版）

◆ 圣经经文(4)——希伯来诗体排列

《更新版研读本圣经》将希伯来诗体的经文都以诗的形式排出，即根据原诗的行句、诗节，并借排版的缩进、空间表明出来，配合经文注释中的说明，帮助读者读诗歌体的经文。

以诗篇23篇为例，前四节的排法如下：

- 1 耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。
- 2 他使我躺卧在青草地上；
领我在可安歇的水边；
- 3 他使我的灵魂苏醒。
为自己的名
引导我走义路。
- 4 我虽然行过
死荫的幽谷，
也不怕遭害，
因为你与我同在；
你的杖、你的竿，
都安慰我。

本诗可分为两段均衡的诗段（23:1-4c; 23:5a-6d），每一诗段有四个双联句（在希伯来诗体中，每个双联句为一诗节），第一诗段的四个双联句是23:1-2a（耶和華……地上）；23:2b-3a（领我……苏醒）；23:3b-3c（为自己的名引导我走义路）；23:4a-4c（我虽……也不怕遭害）。第二个诗段分析详见《更新版研读本圣经》。

居两诗段之间的三联句，即23:4d-f（因为你……安慰我），则成为本篇的中央诗节，以这位好牧人及好君王必与祂百姓同在为全诗的焦点；它也是两诗段之间的过渡句，用来结束第一段论牧人与羊群的主题，并引进第二段对耶和華的直接称呼（“你”）。全诗以首尾两个双联句框出，两句都提到“耶和華”。



数位世界中的 但以理饮食法

宜安·哈伯 (Ian Harber) / 著 汤继诚 / 译

我们正生活在一个“数位巴比伦”(Digital Babylon)的世界里。“数位巴比伦”世界用最先进的技术和娱乐吸引群众，并且它还告诉大家，上网就能掌握内情，不上网就连你自己都不存在了。在网上“噩耗刷屏”(doomscrolling)——就是花大量时间在网上阅读负面资讯——有什么害处呢？它不但会让人感到恐惧，也是会让人对“数位巴比伦”的控制变得麻木。

上瘾式浏览社交媒体的问题

美国国家公共广播电台(National Public Radio)最近揭露了一份抖音(TikTok)的内部文件，显示抖音知道以下这些问题，但没有对外发布警示。

- 不需35分钟，普通用户就可能会对抖音上瘾。
- 上瘾式的浏览抖音对心智健康有负面的影响，例如分析能力、记忆形成能力、情境思考能力、对话深度、同情心等的下降，以及焦虑感的增强。
- 上瘾式的浏览抖音也会干扰个人生活的重要事情，例如充足的睡眠、工作或学校责任，以及与亲人间的联系等。

• 上瘾式的浏览抖音也会产生所谓的“过滤泡泡”(filter bubbles)，又称为“同温层”，即媒体按个人化过滤资讯；换句话说，用户只会看到那些与自己信念相同或加强自己信念的资料或意见。抖音知道这个现象的危险性，在它的2020年的一份内部报告中提到，抖音可能会因为按个人化的过滤资讯而在很短的时间内提供更多有害的内容给用户看。

• 抖音在2020年对测试帐户进行了一次内部实验，查看浏览者陷入负面资讯的速度有多快。一名员工写道：“我加入了几个有关痛苦、伤心的帐号，大约20分钟后就进入了负面信息的过滤泡泡。虽然我最近心情很好，

但是负面信息的密集程度让我的情绪变得低落，悲伤的情绪也随之增加。”

• 另一名员工则表示：“有很多影片都提到自杀，其中一个影片甚至问道：‘如果你可以自杀而不伤害任何人，你会自杀吗？’”在另一份文件中提到抖音的研究发现，宣传不健康饮食的内容（常被称为“瘦身灵感”），也会连接一些不满意自己的身体、饮食失调、自尊心低下和抑郁等相关的影片。尽管有这些值得注意的问题，抖音仍然将用户置于“过滤泡泡”中。

试想，如果你生病去看医生，医生会根据你的情况告诉你该如何做，那是“迅速行动，终结疾病”；然而，数位巴比伦也在根据你的情况提供给你精神饮食，但它并不是为了帮助你，而是“迅速行动，终结你”。如果我们想在今天这个数位的世界中活出基督徒该有的样式，或许这是时候去学习但以理的饮食原则，去改变我们精神饮食的习惯了。

修士式或传教士式的做法

基督徒面对社交媒体的做法可有两种选择：修士式的做法或传教士式的做法。修士式的做法并不反对社交媒体，但也不认为它有什么价值，并且也能够禁戒不用。传教士式的做法则是看到社交媒体是一个福音禾场，要去接受装备以开展福音工作。对大部分的基督徒来说，可采取修士式的做法，然而要突然完全戒掉观看社交媒体讯息的习惯是很不容易的，因此我们可以学习但以理说的：“求你**试试**仆人们十天，给我们素菜吃，白水喝。”（但1:12）换句话说，就是用一段时间尝试新的做法（笔者称之为“数位世界中的但以理饮食法”），远离会使你失去对神忠诚的社交媒体。就笔者所知，一些朋友在删除社交媒体三到六个月后，生活都发生很大

的改变，因此这个方法确实值得我们一试。

简言之，“数位世界中的但以理饮食法”就是对社交媒体采取“禁食”的做法。可以有如下的步骤：

1. 下定决心并作出承诺

要打破一个习惯是很不容易的，有人说可能需要18-254天，因此笔者建议**两种时间长度的禁断社交媒体**：第一种是一段固定且较长的时间，比如说六个月或一年；第二种是根据教会的节期来做，例如复活节前40天开始的大斋节期（Lent），或耶稣降临前的那四个礼拜（Advent）（当然最好两个节期都实行！）。在此时段，我们承诺完全不浏览社交媒体，删除手机上所有社交媒体的应用程序，也阻断自己透过浏览器和电脑去观看。你可以在不删除帐户的情况下停用它，但要承诺自己完全远离社交媒体。

2. 以阅读取代浏览社交媒体

我们都了解，习惯不会轻易被改变，而是必须用另一个习惯去取代原有的习惯；也就是说，必须用一些新的东西去填补改掉旧习惯后所留下的空缺。以但以理为例，他和他的朋友并没有停止进食，而是改吃其他的东西！我们要做的“数位世界中的但以理饮食法”也是如此，要用阅读来取代浏览社交媒体的旧习惯。在做法上可包含两项：

(1) 下载一些可供阅读的应用程式，以及有关阅读、作者的平台，在平时排队或感到无聊时，就不要浏览社交媒体，而是阅读电子书和有思想的通讯。

(2) 建立起阅读基督教经典书籍的好习惯，以便重新训练我们的思想和想像力，远离社交媒体而转向救主。以下是笔者建议的几本书籍：

- 鲁益师（C. S. Lewis, 1898-1963）的《返璞归真》（*Mere Christianity*）
- 亨利·斯库格尔（Henry Scougal, 1650-1678）的《神的生命在人的灵魂中》（*The Life of God in the Soul of Man*）
- 加尔文（John Calvin, 1509-1564）的《基督徒生活手册》（*On the Christian Life*）
- 波爱修斯（Ancius Boethius, 480-524）的《哲学的慰藉》（*The Consolation of Philosophy*）
- 金碧士（Thomas à Kempis, 1380-1471）的《效法基督》（*The Imitation of Christ*）

一开始，阅读这些书可能会感觉像在吃素菜一样乏味，令人却步不前，但这些书都不长，而且对你我的思想和想像力的启发远比抖音的影片大得多了。如果你能以六个月为时间段，每个月读一本书，相信你的生活将会有彻底的改变。当然，我们也要多读圣经，并养成祷告的习惯。

(3) 完成这段时间后，就对自己的努力作一番评估。我们可以自问：

- 我现在的的生活怎么样？
- 属灵上怎么样？
- 心理健康怎么样？
- 人际关系怎么样？
- 工作怎么样？
- 注意力怎么样？
- 对自我的认知有改变吗？
- 对上帝、生命或所认识的人有新的认识吗？

花一点时间来思考这些事，但要记得（这就是奇迹发生之处），并不是但以理和他的朋友们在作自我评估，而是太监会长的委办去评估他们。让你信任的人如配偶、朋友、弟兄姐妹、牧师、父母或其他认识你的人来评估你，请他们告诉你，进行禁断社交媒体后的你是否有改变。你最好提前让他们知道你的计划，这样他们就可以留意你的进展并随时提供他们的评估。

经过评估之后，你我应该就能决定社交媒体在我们的生活中是否应占有一席之地。的确，社交媒体有时能提供其他管道所无法提供的资讯，但你经过禁断社交媒体后，至少能知道没有社交媒体的生活是什么样子，并且也已经养成了新的习惯，知道如何抵御社交媒体所带来的灵命扭曲。即使你又重新开始浏览社交媒体，至少仍应继续保持已养成的良好阅读习惯，并与社交媒体划上新的界线。在目前的这个数位时代来说，能有这项成绩就已经是很了不起的了！

超过十倍的智慧聪明

奥古斯丁在《忏悔录》中写道：“这是一种思想的疾病——就是我们的思想不能完全提高到该被真理所提升到的高度，因为它被不良习惯拉下来了。”他还写道：“为了我的灵魂健康，我必须规划好自己的时间，安排好每一天的生活。”我们必须认知到，即使我们说自己相信真理，却会被不良习惯所拖累，以致我们的灵魂达不到自己所宣称的真理的高度。

但以理饮食法的结果是颇令人讶异的，他和他的朋友从上帝那里获得了对“各样文字学问上”的知识和理解（但1:17）。当他们与尼布甲尼撒王交谈时，王发现“他们的智慧聪明比通国的术士和用法术的胜过十倍。”（但1:20）因此，**为了要在“数位巴比伦”的世界中拥有丰盛的生命，我们就必须要迎战社交媒体的进攻。**我们必须要有这个异象，不能只是坐着吃掳掠者所提供的饮食，而必须寻求神的智慧和能力，才能战胜文化体系想要把我们拉下去的诡计！

（本文译自endeavorwithus.com/digital-daniel-diet, Oct. 30th, 2024）

过节、生日、受洗
送礼好选择！



21日 祷告复兴 | 与神 同心同行

灵命要复兴，祷告不可缺！

本书根据诗篇和保罗书信编写，

内容包括21天的精选经文与回应祷词。



全书彩色设计

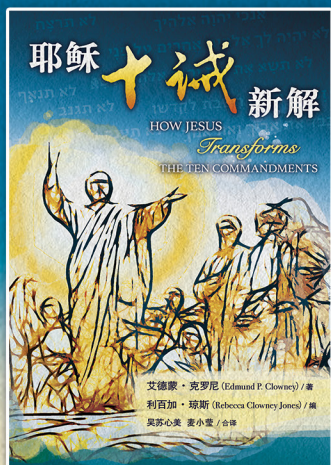
定价：美金\$6，特价美金\$5

至2025年6月底为止，邮费另计

愿每位操练祷告的人，
灵命都得到复兴！

更新读书会讲座

生命因阅读而精彩，因分享而丰富！



让我们跟着讲员一起来探讨

耶稣如何履行并加深 十诫的意义

读者可从书中了解律法所揭示出上帝的品格、
道成肉身的基督，进而更理解以基督为中心的福音。
书中包括对每一条诫命的解释、反思与应用，
对于小组查经和个人灵命成长，都有很大的帮助。



日期/时间 **4/27/2025** (周日)

晚上 **7:00-8:30** (美东时间)

讲员 **汤继理** 长老 (更新传道会董事，罗兰岗基督徒礼拜堂长老)

讲座Zoom Meeting ID **829 0619 0903**

密码 **042725**

自即日起至5/31/2025，本书特价**85**折，邮费另计



读书会



试读与购买



更新

更新传道会 *Christian Renewal Ministries*

220 S. Main Street, Milltown, N.J. 08850

E-mail: info@crmnj.org <https://crmnj.org>

RENEWAL

第五十一卷第三期 2025年四月 月刊

NON-PROFIT ORG.
U. S. POSTAGE

PAID

New Brunswick, N. J.

Permit No. 16149



欢迎索阅 敬请支持 | 地址变更 请即通知

编者的话

Editor's Note

复活节将到，教会的讲台上摆设了许多百合花，象征着耶稣的圣洁与复活，也象征着新生与盼望。这个百合花的品种（*Lilium longiflorum*）名称为“复活节百合”，也称为“铁炮百合”，原产于台湾和日本琉球，如今最大的产地是美国，在加州北部的史密斯河镇被称为“世界复活节百合之都”，他们生产的百合花球茎被运往各地，到当地才培育长大开花。

百合花的植株挺立，花朵高雅，颜色纯白，在众花之中确实很特别，这让我在复活节之际想到耶稣的独特性：祂是完全的神，也是完全的人，世上无一人像祂。祂无罪却替我们受罚，除祂以外，天下人间没有别的名能使我们可以靠着得救。祂已经复活，如同初熟的果子，是所有盼望永生之人的保证。

“铁炮百合”之名原是形容其外形如古代的大炮，这也让我想到耶稣在十

字架上说的第六言“成了”。那时耶稣并非气若游丝地在喃喃自语，而是大声地喊叫，如大炮般地宣告，祂已完成了救赎大工，战胜了死亡，审判了魔鬼！从此一切属祂的人不必再惧怕罪和死的权势，因为主已经得胜了！

最近我还体会到，耶稣之死的功效远超过我们头脑所能想像的；祂所免除我们的刑罚，也远超过我们在世所经历的一切痛苦。如果我们不知道地狱有多可怕，就不会了解耶稣的死有多宝贵！在台湾左营有一个知名的地标叫做“龙虎塔”，我小时候进去参观过，内中有个十八层地狱的壁画，画得非常逼真，层层都很恐怖。

那个黑暗的国度原本是我们最后的去处，但耶稣因着爱你、爱我，甘愿为你我的罪而死，使我们得以进入光明的国度，于是天堂就成了我们新的永恒去处。鲁益师（C. S. Lewis）在《纳尼亚传奇》最后一部《最后的战役》中描述天堂是一个真实存在、无限延伸、充满光明和喜乐的地方，而且越往里面走，

就越宽广、越美好。遥望这样的未来，我的心中充满了平安和感恩。

回想自己未信主时，常感到茫然，不知道为什么活着，也不知人生要怎么走下去。信主之后，领受了主的赦罪之恩，也慢慢明白祂必会带领我前面的道路，于是心中有了稳定的锚，不再空虚漂荡，而神对我的美意和计划也逐渐展现，让我看到人生的方向，心灵也得到满足和甘甜。

如今信主多年，不断经历到耶稣说的七个“我是”宣告：“我是生命的粮”，“我是世界的光”，“我是羊的门”，“我是好牧人”，“我是复活和生命”，“我是道路、真理、生命”，“我是真葡萄树”；而我也能向主回应说：你是我生命的意义，你是我安全感的来源，你是我爱人的动力，你是我前路的指引，你是我可靠的后盾，你是我最大的宝藏等等。

让我们一起向世人大声宣告：耶稣基督是主，祂已经复活了，我的生命不再一样！（庞慧修）

