

更新

RENEWAL



我的神，我的神，為什麼離棄我？

(詩篇22:1a)

我要將你的名傳與我的弟兄；
在會中我要讚美你。(詩篇22:22)

解密十架

張麟至 (更新傳道會代理總幹事) / 著

讀經：詩篇22篇

詩篇22篇是一首帶著讚美的哀歌，這樣的作品在詩篇裏是典型的，可是當我們再仔細讀這篇詩時，就會發現其內容沒有認罪，沒有懺悔的憂傷，也沒有良心的責備或懊悔。學者們在大衛的生平裏找不到他在這裏所描述的苦難。雖然一般人可能經歷到一些，但是此篇詩終極的應驗是在基督身上。

這篇詩是福音書和新約引用最多的一篇，多到一個地步，有人稱它是第五部福音書。我們在福音書裏只能讀到耶穌釘在十字架上的外在事蹟，而在詩篇22篇裏卻能讀到祂內心的故事，何等珍貴。

詩篇22篇的哀歌 (詩22:1-21b) 和讚美 (詩22:22-31) 之間的轉折點在第21節的第3句話 (按原文)：「你已經應允我。」 (עֲנִיתָנִי) 彼得·克萊奇博士 (Dr. Peter C. Craigie) 將本詩分段如下：

I. 哀歌 (詩22:1-21b)

被神所棄絕 (詩22:1-10)

祈求幫助 (詩22:11)

為難處困擾 (詩22:12-18)

祈求幫助 (詩22:19-21b)

II. 回應 (詩22:21c)

III. 讚美 (詩22:22-31)

詩人的讚美 (詩22:22-26)

會眾的讚美 (詩22:27-31)

若從彌賽亞詩篇的角度來看這篇詩，則得到如下的結構：

I. 子被父棄絕的痛苦 (詩22:1-10/11)

II. 子被父審判的痛苦 (詩22:12-18/19-21b)

III. 十架第六言的宣告 (詩22:21c)

IV. 復活之子的讚美 (詩22:22-26)

V. 教會讚美之寶座 (詩22:27-31)

在這篇詩中有三個有趣的字眼，可以幫助我們掌握住它身為彌賽亞詩篇的意義：蟲 (詩22:6)、獨一者 (詩22:20；和合本譯為「生命」)、朝鹿 (本詩詩題)。這三個字眼對照了三幅圖畫：身負世人罪孽的人子、身為神的獨生子、復活的神子。

一、子被棄絕 (詩22:1-11)

主耶穌被釘十字架有三個重要的時間點；大致可以這樣說，從巳初到午正 (早上9-12點)，是子被棄絕；從午正到申初 (中午12點到下午3點)，是子受審判。

發行者：更新傳道會 | 編輯：李陳長真、龐慧修 | 排版·美術設計：楊順華、李仲淳 | 總會董事：〔筆劃順序〕許仰興 (主席)、石懷東、李定武 (榮譽)、徐立、時梅、張麟至、黃智禮、湯繼理

美國總會 220 S. Main Street, Milltown, NJ 08850, U.S.A Tel: 732-828-4545 E-mail: info@crmnj.org

台灣分會 80743 高雄市三民區北平二街5巷33號3樓 Tel: 0902275033 E-mail: infotw@crmnj.org 郵政劃撥：13913941 戶名：財團法人新北市基督教更新傳道會

台灣董事：〔筆劃順序〕杜榮華 (主席)、李定武 (榮譽)、李勝雄、呂思瑜、莊百億、張麟至、蘇義雄

新加坡分會 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. 父的棄絕 (詩22:1-5)

詩篇22:1所說的正是耶穌十架七言的第四言：「我的神，我的神，為什麼離棄我？」（太27:46，可15:34）它是受苦耶穌心中最深的呼號，只是到了末了才發出聲音，它可代表神子被釘十字架整個的感觸，裏面包含著複雜的情緒，一方面訴說祂最大的痛苦，即祂被父神離棄；另一方面表達祂並沒有失去的信心火花，所以祂三度說「我的神」（詩22:1-2）。

耶穌的信心由何而來？這篇詩第3-5節最重要的字眼是「倚靠」，出現三次，這是神百姓最基本的DNA。「但你……」（הֲתִסָּרֵךְ）在這詩裏也出現三次（詩22:3, 9, 19），還有第10b節的「你」（הֲתִסָּרֵךְ），和第15c節的「你」。從文法上來說，「你」可以不出現，因為它包涵在動詞或名詞之內。可是這個字在此頻頻出現，要強調耶穌所面對的是神，而不是環境；祂是單單從神手中接受這一切的遭遇。

「但你……」也說明了信心之來源；人能有這樣的信心，乃是神的作為。聖潔的神在救贖歷史中工作，在神的百姓心中激發他們產生倚靠神的心志，於是才有了「以色列的讚美」（詩22:3b），這是聖潔之神安息的存在，是祂的寶座。

2. 人的羞辱 (詩22:6-10)

從人來看，正如四福音書的記載，耶穌的痛苦來自人對祂的羞辱，詩篇22:6-8的羞辱也是以神的棄絕為張本！在這樣的羞辱中，他體會到自己不過是「蟲」（חַלְבּוֹן），不是「人」了。「蟲」可以說象徵了人的罪性之一面，與「人」所代表的神的形像是相對的。

當耶穌被釘在十架上時，過路的人（太27:39-40；可15:29-30）、祭司/文士/長老（太27:41-43；可15:31-32a）、官府/兵丁（路23:35-37），甚至同釘十架的一位強盜（太27:44；可15:32b；路23:39）都在嗤笑主、藐視主、羞辱主、對主搖頭。這是耶穌被釘十架前半段時的事。

對基督而言，祂是因為背負了世人的罪孽才成為「蟲」的（參約1:29）。這是從巳初直到申初六個小時，耶穌在十架上默默承受的。

神的離棄是祂痛苦的源頭，大衛的另一禱告正是彌賽亞此時的心情：「因我所遭遇的是出於你，我就默然不語。」（詩39:9）在稍前的客西馬尼園裏的禱告，主已經得勝了，祂已經喝下順服父神的苦杯（太26:36-46），欣然按照父的旨意行，將身體獻上（來10:5-7）。

3. 子的禱告 (詩22:11)

總結前面第1-10節，祂在第11節發出了禱告：「求你不要遠離我。因為急難臨近了，沒有人幫助我。」這個禱告的核心在於反制祂所失去的神的同在、神的親近、

神的眷顧。祂沒有在這裏求神挪去什麼苦難，祂只求神與祂同在。祂知道這是扭轉屬靈爭戰的關鍵，其他全是旁枝末節。

這個禱告在本質上與第19-21b節是一致的。這是我們在福音書裏沒有聽到的禱告，但這確實是主向著神的禱告，是父棄絕子、審判子之時，祂所發出的信心禱告！

二、子被審判 (詩22:12-21b)

從午正到申初（中午12點到下午3點），遍地都黑暗了（可15:33；太27:45；路23:44），這是神的作為，象徵著神的審判。黑暗意味著神掩面不看祂的愛子，卻在祂的身上痛行神公義的審判（參羅3:25-26；林後5:21；西2:14）。

1. 仇敵攻擊 (詩22:12-21)

詩篇22篇在此用了一些動物作為反對勢力的譬喻。有學者引用米所波大米亞的文獻說，當時的人行邪術以招來靈界勢力咒詛人生病受苦，而那些鬼魔都以動物來譬喻。在這幾節經文裏有公牛、獅子、犬類、野牛，他們都是在撒但之靈的運行下，起來無故地敵擋耶穌（約15:25）。或許公牛象徵那些最有權勢的祭司等官長；困住釘十架之主的野牛象徵著喊著「釘祂十字架」的以色列民；而犬類是象徵扎了祂的手、祂的腳的外邦人（詩22:16）；獅子或指撒但（彼前5:8）。

2. 神的審判 (詩22:20a)

主所畏懼的乃是神的「刀劍」（詩22:20a），然而主在客西馬尼園都已經克服這畏懼了，十架苦杯祂喝定了。「刀劍」象徵神公義的審判，羅馬書8:3說：「律法既因肉體軟弱有所不能行的，神就差遣自己的兒子成為罪身的形狀，作了贖罪祭，在肉體中定了罪案。」什麼叫「定了罪案」？原文的意思就是說，「定罪了罪」（κατέκρινεν τὴν ἁμαρτίαν）。罪在哪裏呢？「在肉體中」（ἐν τῇ σαρκί）。在誰的肉體中呢？乃是在耶穌的肉身上！

「罪的工價乃是死」（羅6:23），耶穌在十架上替我們受審、死了、付上贖價。「神使那無罪的替我們成為罪，好叫我們在他裏面成為神的義。」（林後5:21）這是主為我們受審所帶來的救贖結果。

3. 十架痛苦 (詩22:14-15)

第14-15節說到的水、骨頭、心、精力、舌頭等，都是靈魂裏的痛苦。外在仇敵的恐怖（詩22:12-13）加上內在的痛苦，祂的身心究竟處在怎樣的狀態？第15節最後一句說那是如同被神「安置在死地的塵土中」。這一切痛苦都應驗在福音書的記載中：

22:7十架下眾人的嗤笑（太27:39）

22:8眾人譏語：「神……現在可以救他。」（太27:43）

22:15舌頭貼於牙床上（約19:28）

22:16人扎主的手和腳（約19:37）

22:1主呼號「我的神……為什麼離棄我？」（太27:46）

22:18犬類分其外衣、裏衣（約19:23-24）

然而「因我所遭遇的是出於你，我就默然不語」（詩39:9），這一切都是「耶和華定意將他壓傷」（賽53:10）。

4. 子的禱告（詩22:19-21b）

但耶穌的信心不改變，共有四個「求」。第19節一開始就說「但你」（按原文）；他不看環境、不看自己、不看難處、不看敵人，望斷一切以及於耶和華神（來12:2）。

這些祈求的本質和第11節的禱告是一樣的，但是此處多提到那些仇敵。最有趣的是第20b節的「獨一者」（יְהוָה），它在舊約裏出現過12次（創22:2, 12, 16；士11:34；詩22:20；25:16；35:17；68:6；箴4:3；耶6:26；摩8:10；亞12:10），加爾文認為那是指「孤獨感」，但若看成基督之為神的獨生子的話，這經文就更為深邃了。

三、子蒙垂聽（詩22:21c）

本詩從第1節到21b節說的是神的沈默，而第21c節說「你已經應允我」，與其後的讚美形成鮮明的對比，因此有學者說，詩人在等候神的過程中，必有神「拯救的口諭」。神為何應允祂呢？希伯來書5:7-9說：「基督在肉體的時候，既大聲哀哭，流淚禱告，懇求那能救他免死的主，就因他的虔誠蒙了應允。他雖然為兒子，還是因所受的苦難學了順從。他既得以完全，就為凡順從他的人成了永遠得救的根源。」

「順從」是耶穌擊敗撒但的惟一武器、不二法門。耶穌在十字架上所展現的這個「被動的順服」，比祂在微行歲月所展現的「主動的順服」，更艱難、更可貴。

有了父神的應允，耶穌才說「成了」（約19:30，第六言）；緊接著，祂就大聲呼喊說：「父啊！我將我的靈魂交在你手裏」（路23:46，第七言），這是最後一言。然後聖城裏地大震動、幔子裂開、墳墓裂開、有死人復活。救贖功成了！陰間的權勢震動了，死亡的權勢摧毀了，通往生命樹的道路重啓了，甚至有聖徒復活了。這正是神的兒子道成肉身的目的。

四、讚美成神寶座（詩22:22-24）

1. 率領眾子得榮

第22節說：「我要將你的名傳與我的弟兄；在會中我要讚美你。」在彌賽亞的心中，祂只想做一件事，就是使我們成聖，得以進入榮耀裏。請注意，祂說的不單指將來，而且也指今日。

這節經文的「會」即「新約的教會」，神的兒女

如今有了一個美名「我的弟兄」，這正是耶穌復活後對門徒們的新稱呼（太28:10）。你能想像嗎？我們成為神兒子的弟兄們，主不以為恥，因為「那使人成聖的和那些得以成聖的，都是出於一」（來2:11）！

無怪乎緊接著，基督的話就轉向我們，呼籲我們起來「讚美……榮耀……敬畏」耶和華（詩22:23）。這樣，第3節的話應驗了：「但你是聖潔的，/ 是用以色列的讚美為寶座的。」西面的預言也應驗了：「這孩子被立，是要叫以色列中……許多人興起。」（路2:34）

2. 解讀苦難意義

第24節是解釋第23節的，應用在基督身上固然是對的，應用在神的百姓身上也是對的。基督藉著苦難，而進入榮耀；基督徒也是藉著苦難，而進入榮耀，和他們的主是一樣

主心靈的脈動 啟示中的啟示 聖經中的聖經 神子口中的話中之話



十架七言釋經講道

《春雷》

THE SPRING THUNDER

張麟至 / 著

紙版 美金 \$10 / 購買十本以上：每本 \$8

電子版 美金 \$5.99

◆特價至 2025年5月底止 郵費另計



的原則。

對於受苦之人，第24節告訴我們兩件事：第一，神沒有輕看我們的受苦，祂知道祂為何安排我們經歷這個苦難，即使我們現在不明白，也要信得過主，祂必有美意。第二，神垂聽受苦之人的呼求。

五、同享神的寶座（詩22:25-26）

1. 同赴羔羊婚宴

第25節「我在大會中讚美你的話是從你而來的；我要在敬畏耶和華的人面前還我的願」，讓我們看見一個宇宙性的筵席。這場筵席事實上就是耶穌在福音書裏所說天國的婚宴（太22:1-14），這婚宴是主和我們立恩約的婚宴，何等地喜樂！今天我們在地上就在享受這場羔羊的婚宴，教會就是一個享受基督之豐盛的地方。

2. 十二籃的豐滿

主曾經用五餅二魚的神蹟，來闡述跟隨主、作主門徒的意義。神蹟行完了，吃餅得飽的男士就有五千人之多，剩下一些零碎的魚和餅，收了十二籃。這是什麼意思？「十二」代表什麼？豐滿的基督。約翰福音6:24-71詮釋了這個神蹟的屬靈意義：享受基督的人（「吃我肉、喝我血」的人）「就必永遠活著」，而這正是詩篇22:26c的意義：「願你們的心永遠活著！」

六、詩篇的大使命（詩22:27-31）

詩篇22:27-31是詩篇版本的大使命。第27-29節說的「地的四極……列國的萬族……萬國……地上一切……凡……的人」這些詞彙清楚說明，福音是走向萬邦的。為什麼福音能夠傳到地極呢？第28節說得很明白：「因為國權是耶和華的，/他是管理萬國的。」

馬太福音28章的大使命共有四個 *pantas*（所有的）：所有的權柄、所有的民族、所有的教訓、所有的時間；我們在詩篇22:27-31裏，都可以看得見：

22:28 所有的權柄（大使命的根據）

22:27, 29 所有的民族（大使命的對象）

22:31 所有的教訓（大使命的內容：祂的公義）

22:30-31 所有的世代（大使命的期限）

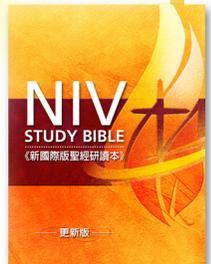
「用以色列的讚美為寶座」是耶穌在十字架上的異象，是祂在苦難中的許願，也是祂復活之後工作的藍圖。凱撒大帝留給後人最有名的一句話是：*Veni, vidi, vici.*（I came, I saw, I conquered. 我來了，我見了，我勝了。）這是他在主前47年，輕快征服小亞細亞本都時的豪語。復活的基督在詩篇22篇下半段更能說出同樣的話語：我來了，我看見了，我勝利了。願我們都起來作主的祭司，與祂同說：我們來了，我們看見了，我們勝利了。



《更新版研讀本聖經》專欄

《更新版研讀本聖經》是從英文版 NIV Study Bible 翻譯而來，是世界級的作品，內含各卷書主題和神學觀念的引言、大綱，230萬字的經文註釋，按原文字句及觀念串成的全新串珠系統，以及詳細的專題論文、表格、彩色年代表及地圖等，是中文註釋本聖經中最具權威性與可讀性的作品，也是有心研讀聖經者不可或缺的工具。

我們將在這個專欄中陸續介紹《更新版研讀本聖經》的特色，並提供簡單的例子，幫助讀者挖掘出更多聖經中的寶藏。



（電子版）

◆ 聖經經文(4)——希伯來詩體排列

《更新版研讀本聖經》將希伯來詩體的經文都以詩的形式排出，即根據原詩的句行、詩節，並藉排版的縮進、空間表明出來，配合經文註釋中的說明，幫助讀者讀詩歌體的經文。

以詩篇23篇為例，前四節的排法如下：

- 1 耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。
- 2 他使我躺臥在青草地上；
領我在可安歇的水邊；
- 3 他使我的靈魂甦醒。
為自己的名
引導我走義路。
- 4 我雖然行過
死蔭的幽谷，
也不怕遭害，
因為你與我同在；
你的杖、你的竿，
都安慰我。

本詩可分為兩段均衡的詩段（23:1-4c; 23:5a-6d），每一詩段有四個雙聯句（在希伯來詩體中，每個雙聯句為一詩節），第一詩段的四個雙聯句是23:1-2a（耶和華……地上）；23:2b-3a（領我……甦醒）；23:3b-3c（為自己的名引導我走義路）；23:4a-4c（我雖……也不怕遭害）。第二個詩段分析詳見《更新版研讀本聖經》。

居兩詩段之間的三聯句，即23:4d-f（因為你……安慰我），則成為本篇的中央詩節，以這位好牧人及好君王必與祂百姓同在為全詩的焦點；它也是兩詩段之間的過渡句，用來結束第一段論牧人與羊群的主題，並引進第二段對耶和華的直接稱呼（「你」）。全詩以首尾兩個雙聯句框出，兩句都提到「耶和華」。



數位世界中的 但以理飲食法

宜安·哈伯 (Ian Harber) / 著 湯繼誠 / 譯

我們正生活在一個「數位巴比倫」(Digital Babylon)的世界裏。「數位巴比倫」世界用最先進的技術和娛樂吸引群眾，並且它還告訴大家，上網就能掌握內情，不上網就連你自己都不存在了。在網上「噩耗刷頻」(doomscrolling)——就是花大量時間在網上閱讀負面資訊——有什麼害處呢？它不但會讓人感到恐懼，也是會讓人對「數位巴比倫」的控制變得麻木。

上癮式瀏覽社交媒體的問題

美國國家公共廣播電台(National Public Radio)最近揭露了一份抖音(TikTok)的內部文件，顯示抖音知道以下這些問題，但沒有對外發布警示。

- 不需35分鐘，普通用戶就可能會對抖音上癮。
- 上癮式的瀏覽抖音對心智健康有負面的影響，例如分析能力、記憶形成能力、情境思考能力、對話深度、同情心等的下降，以及焦慮感的增強。
- 上癮式的瀏覽抖音也會干擾個人生活的重要事情，例如充足的睡眠、工作或學校責任，以及與親人間的聯繫等。
- 上癮式的瀏覽抖音也會產生所謂的「過濾泡泡」(filter bubbles)，又稱為「同溫層」，即媒體按個人化過濾資訊；換句話說，用戶只會看到那些與自己信念相同或加強自己信念的資料或意見。抖音知道這個現象的危險性，在它的2020年的一份內部報告中提到，抖音可能會因為按個人化的過濾資訊而在很短的時間內提供更多有害的內容給用戶看。

• 抖音在2020年對測試帳戶進行了一次內部實驗，查看瀏覽者陷入負面資訊的速度有多快。一名員工寫道：「我加入了幾個有關痛苦、傷心的帳號，大約20分鐘後就進入了負面信息的過濾泡泡。雖然我最近心情很好，

但是負面信息的密集程度讓我的情緒變得低落，悲傷的情緒也隨之增加。」

• 另一名員工則表示：「有很多影片都提到自殺，其中一個影片甚至問道：『如果你可以自殺而不傷害任何人，你會自殺嗎？』」在另一份文件中提到抖音的研究發現，宣傳不健康飲食的內容(常被稱為「瘦身靈感」)，也會連結一些不滿意自己的身體、飲食失調、自尊心低下和抑鬱等相關的影片。儘管有這些值得注意的問題，抖音仍然將用戶置於「過濾泡泡」中。

試想，如果你生病去看醫生，醫生會根據你的情況告訴你該如何做，那是「迅速行動，終結疾病」；然而，數位巴比倫也在根據你的情況提供給你精神飲食，但它並不是為了幫助你，而是「迅速行動，終結你」。如果我們想在今天這個數位的世界中活出基督徒該有的樣式，或許這是時候去學習但以理的飲食原則，去改變我們精神飲食的習慣了。

修士式或傳教士式的作法

基督徒面對社交媒體的作法可有兩種選擇：修士式的作法或傳教士式的作法。修士式的作法並不反對社交媒體，但也不認為它有什麼價值，並且也能夠禁戒不用。傳教士式的作法則是看到社交媒體是一個福音禾場，要去接受裝備以開展福音工作。對大部分的基督徒來說，可採取修士式的作法，然而要突然完全戒掉觀看社交媒體訊息的習慣是很不容易的，因此我們可以學習但以理說的：「求你試試僕人們十天，給我們素菜吃，白水喝。」(但1:12)換句話說，就是用一段時間嘗試新的作法(筆者稱之為「數位世界中的但以理飲食法」)，遠離會使你失去對神忠誠的社交媒體。就筆者所知，一些朋友在刪除社交媒體三到六個月後，生活都發生很大

的改變，因此這個方法確實值得我們一試。

簡言之，「數位世界中的但以理飲食法」就是對社交媒體採取「禁食」的作法。可以有如下的步驟：

1. 下定決心並作出承諾

要打破一個習慣是很不容易的，有人說可能需要18-254天，因此筆者建議**兩種時間長度的禁斷社交媒體**：第一種是一段固定且較長的時間，比如說六個月或一年；第二種是根據教會的節期來做，例如復活節前40天開始的大齋節期（Lent），或耶穌降臨前的那四個禮拜（Advent）（當然最好兩個節期都實行！）。在此時段，我們承諾完全不瀏覽社交媒體，刪除手機上所有社交媒體的應用程式，也阻斷自己透過瀏覽器和電腦去觀看。你可以在不刪除帳戶的情況下停用它，但要承諾自己完全遠離社交媒體。

2. 以閱讀取代瀏覽社交媒體

我們都了解，習慣不會輕易被改變，而是必須用另一個習慣去取代原有的習慣；也就是說，必須用一些新的東西去填補改掉舊習慣後所留下的空缺。以但以理為例，他和他的朋友並沒有停止進食，而是改吃其他的東西！我們要做的「數位世界中的但以理飲食法」也是如此，要用閱讀來取代瀏覽社交媒體的舊習慣。在作法上可包含兩項：

(1) 下載一些可供閱讀的應用程式，以及有關閱讀、作者的平路，在平時排隊或感到無聊時，就不要瀏覽社交媒體，而是閱讀電子書和有思想的通訊。

(2) 建立起閱讀基督教經典書籍的好習慣，以便重新訓練我們的思想和想像力，遠離社交媒體而轉向救主。以下是筆者建議的幾本書籍：

- 魯益師（C. S. Lewis, 1898-1963）的《返璞歸真》（*Mere Christianity*）
- 亨利·斯庫格爾（Henry Scougal, 1650-1678）的《神的生命在人的靈魂中》（*The Life of God in the Soul of Man*）
- 加爾文（John Calvin, 1509-1564）的《基督徒生活手冊》（*On the Christian Life*）
- 波愛修斯（Anicius Boethius, 480-524）的《哲學的慰藉》（*The Consolation of Philosophy*）
- 金碧士（Thomas à Kempis, 1380-1471）的《效法基督》（*The Imitation of Christ*）

一開始，閱讀這些書可能會感覺像在吃素菜一樣乏味，令人卻步不前，但這些書都不長，而且對你我的思想和想像力的啟發遠比抖音的影片大得多了。如果你能以六個月為時間段，每個月讀一本書，相信你的生活將會有徹底的改變。當然，我們也要多讀聖經，並養成禱告的習慣。

(3) 完成這段時間後，就對自己的努力作一番評估。我們可以自問：

- 我現在的生活怎麼樣？
- 屬靈上怎麼樣？
- 心理健康怎麼樣？
- 人際關係怎麼樣？
- 工作怎麼樣？
- 注意力怎麼樣？
- 對自我的認知有改變嗎？
- 對上帝、生命或所認識的人有新的認識嗎？

花一點時間來思考這些事，但要記得（這就是奇蹟發生之處），並不是但以理和他的朋友們在作自我評估，而是太監長的委辦去評估他們。讓你信任的人如配偶、朋友、弟兄姊妹、牧師、父母或其他認識你的人來評估你，請他們告訴你，進行禁斷社交媒體後的你是否有改變。你最好提前讓他們知道你的計劃，這樣他們就可以留意你的進展並隨時提供他們的評估。

經過評估之後，你我應該就能決定社交媒體在我們的生活中是否應佔有一席之地。的確，社交媒體有時能提供其他管道所無法提供的資訊，但你經過禁斷社交媒體後，至少能知道沒有社交媒體的生活是什麼樣子，並且也已經養成了新的習慣，知道如何抵禦社交媒體所帶來的靈命扭曲。即使你又重新開始瀏覽社交媒體，至少仍應繼續保持已養成的良好閱讀習慣，並與社交媒體劃上新的界線。在目前的這個數位時代來說，能有這項成績就已經是很了不起的了！

超過十倍的智慧聰明

奧古斯丁在《懺悔錄》中寫道：「這是一種思想的疾病——就是我們的思想不能完全提高到該被真理所提升到的高度，因為它被不良習慣拉下來了。」他還寫道：「為了我的靈魂健康，我必須規劃好自己的時間，安排好每一天的生活。」我們必須認知到，即使我們說自己相信真理，卻會被不良習慣所拖累，以致我們的靈魂達不到自己所宣稱的真理的高度。

但以理飲食法的結果是頗令人訝異的，他和他的朋友從上帝那裏獲得了對「各樣文字學問上」的知識和理解（但1:17）。當他們與尼布甲尼撒王交談時，王發現「他們的智慧聰明比通國的術士和用法術的勝過十倍。」（但1:20）因此，為了要在「數位巴比倫」的世界中擁有豐盛的生命，我們就必須要迎戰社交媒體的進攻。我們必須要有這個異象，不能只是坐著吃擄掠者所提供的飲食，而必須尋求神的智慧和能力，才能戰勝文化體系想要把我們拉下去的詭計！

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

過節、生日、受洗
送禮好選擇！

21日 禱告復興 與神 同心同行



靈命要復興，禱告不可缺！

本書根據詩篇和保羅書信而編寫，
內容包括21天的精選經文與回應禱詞。

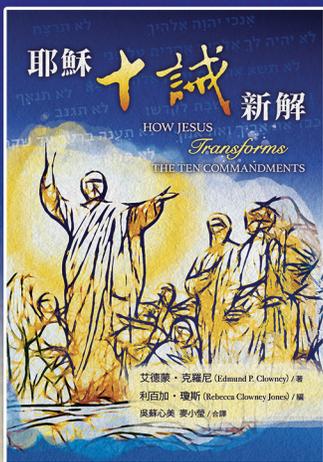


全書彩色設計
定價：美金\$6，特價美金\$5
至2025年6月底為止，郵費另計

願每位操練禱告的人，
靈命都得到復興！

更新讀書會講座

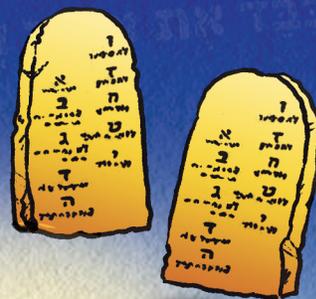
生命因閱讀而精彩，因分享而豐富！



讓我們跟著講員一起來探討

耶穌如何履行並加深 十誡的意義

讀者可從書中了解律法所揭示出上帝的品格、
道成肉身的基督，進而更理解以基督為中心的福音。
書中包括對每一條誡命的解釋、反思與應用，
對於小組查經和個人靈命成長，都有很大的幫助。



日期/時間 **4/27/2025** (週日)
晚上 **7:00-8:30** (美東時間)

講員 **湯繼理** 長老 (更新傳道會董事，羅蘭崗基督徒禮拜堂長老)

講座Zoom Meeting ID **829 0619 0903**

密碼 **042725**

自即日起至5/31/2025，本書特價**85**折，郵費另計



讀書會

試讀與購買



更新

更新傳道會 *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年四月出刊

NON-PROFIT ORG.
U. S. POSTAGE
PAID
New Brunswick, N. J.
Permit No. 16149



歡迎索閱 敬請支持 | 地址變更 請即通知

編者的話

Editor's Note

復活節將到，教會的講台上擺設了許多百合花，象徵著耶穌的聖潔與復活，也象徵著新生與盼望。這個百合花的品種 (*Lilium longiflorum*) 名稱為「復活節百合」，也稱為「鐵炮百合」，原產於台灣和日本琉球，如今最大的產地是美國，在加州北部的史密斯河鎮被稱為「世界復活節百合之都」，他們生產的百合花球莖被運往各地，到當地才培育長大開花。

百合花的植株挺立，花朵高雅，顏色純白，在眾花之中確實很特別，這讓我在復活節之際想到耶穌的獨特性：祂是完全的神，也是完全的人，世上無一人像祂。祂無罪卻替我們受罰，除祂以外，天下人間沒有別的名能使我們可以靠著得救。祂已經復活，如同初熟的果子，是所有盼望永生之人的保證。

「鐵炮百合」之名原是形容其外形如古代的大炮，這也讓我想到耶穌在十

字架上說的第六言「成了」。那時耶穌並非氣若游絲地在喃喃自語，而是大聲地喊叫，如大炮般地宣告，祂已完成了救贖大工，戰勝了死亡，審判了魔鬼！從此一切屬祂的人不必再懼怕罪和死的權勢，因為主已經得勝了！

最近我還體會到，耶穌之死的功效遠超過我們頭腦所能想像的；祂所免除我們的刑罰，也遠超過我們在世所經歷的一切痛苦。如果我們不知道地獄有多可怕，就不會了解耶穌的死有多寶貴！在台灣左營有一個知名的地標叫做「龍虎塔」，我小時候進去參觀過，內中有個十八層地獄的壁畫，畫得非常逼真，層層都很恐怖。

那個黑暗的國度原本是我們最後的去處，但耶穌因著愛你、愛我，甘願為你我的罪而死，使我們得以進入光明的國度，於是天堂就成了我們新的永恆去處。魯益師 (C. S. Lewis) 在《納尼亞傳奇》最後一部〈最後的戰役〉中描述天堂是一個真實存在、無限延伸、充滿光明和喜樂的地方，而且愈往裏面走，

就愈寬廣、愈美好。遙望這樣的未來，我的心中充滿了平安和感恩。

回想自己未信主時，常感到茫然，不知道為什麼活著，也不知人生要怎麼走下去。信主之後，領受了主的赦罪之恩，也慢慢明白祂必會帶領我前面的道路，於是心中有了穩定的錨，不再空虛漂蕩，而神對我的美意和計劃也逐漸展現，讓我看到人生的方向，心靈也得到滿足和甘甜。

如今信主多年，不斷經歷到耶穌說的七個「我是」宣告：「我是生命的糧」，「我是世界的光」，「我是羊的門」，「我是好牧人」，「我是復活和生命」，「我是道路、真理、生命」，「我是真葡萄樹」；而我也能向主回應說：祢是我生命的意義，祢是我安全感的來源，祢是我愛人的動力，祢是我前路的指引，祢是我可靠的後盾，祢是我最大的寶藏等等。

讓我們一起向世人大聲宣告：耶穌基督是主，祂已經復活了，我的生命不再一樣！（龐慧修）

