

2026 年 4 月 18 日

神是我們的保護者

陳家明

讀經：詩篇三十一篇 15-17、22 節

- 15 我終生的事在你手中，求你救我脫離仇敵的手和那些迫害我的人。
- 16 求你使你的臉向僕人發光，憑你的慈愛拯救我。
- 17 耶和華啊，求你叫我不致羞愧，因為我曾呼求你；求你使惡人羞愧，使他們在陰間緘默無聲。
- 22 至於我，我曾驚惶地說：「我從你眼前被隔絕。」然而，我呼求你的時候，你仍聽我懇求的聲音。

信息

有一位弟兄分享，每天早上醒來總是感到自己有很大的壓力及焦慮，每早都有為自己情況禱告，又會閱讀屬靈文章，有時會感到些微好轉，但大部分時間仍感到困在壓力中，甚至已引致身體出現健康問題。弟兄說：「聖經真理他是明白的，但內心感受卻是真實，還有身體狀況更是誠實的。」當日詩人大衛所承受的壓力、重擔、困難或攻擊，相信我們難以想像。本詩篇的禱文，我們同來學習及實踐。

1. 第 15 節「終生的事在神手中」。壓力的源頭會否來自自己的執着：「不願放手，不願離開，不願轉變？」終生的事在神手中，將自己手中執着、握着、持着的……交給神，神為我們作終身計劃安排，或許會感到不捨或傷痛，因為神可能要將我們現在手中的物取去。但是，詩人的禱文給我們提醒，我們終身的所有事都在神手中！

2. 第 16-17 節「求你使你的臉向僕人發光，憑你的慈愛拯救我。耶和華啊，求你叫我不致羞愧」，神的臉光照耀我們，讓我們可以感到神所賜的喜悅及接納，給我們看清神為我們鋪設的道路，放膽及安心地跟着前行。接續上一段的分享，許多時候人要離開安舒區實在不容易，因為離開的猶豫，往往成為我們無形的壓力及焦慮。

思考與實踐

1. 我們最大的苦痛或最難承受的壓力是甚麼？詩人在 22 節中所害怕的是「在你眼前被隔絕」。我們怕失去什麼？我們怕被取走什麼？我們怕改變的原因是什麼？
2. 向神禱告，求神與我們同在，不要讓我們在祂的慈愛與恩典中被隔絕！

金句

耶和華的聖民哪，你們都要愛他！耶和華保護誠實可靠的人，卻加倍報應行事驕傲的人。凡仰望耶和華的人，你們都要壯膽，堅固你們的心！（詩三十一 23-24）