

陪你一起吃灵粮
在旷野中成长
经历塑造，承接应许
民数记系列

2026年3月16日—2026年5月3日



亲爱的主内弟兄姐妹，

当福灵堂踏入第129年的历史之际；我们也如以色列民一样站在应许之地的边缘。我们正在一个重要的关口，展现面前的是一个新的季节——不仅是教会生命的更新，也包括我们周围环境的改变，尤其是教会对面的新居民即将入住。上帝正在我们当中展开新的工作。祂也呼召我们，预备自己与祂同工。

因此，在接下来的三个月，我诚挚邀请全教会一同走进《民数记》，借着每日《陪你一起吃灵粮》以及每周的主日信息，让上帝的话语塑造我们的生命。《民数记》提醒我们：旷野并不是徒然的等待，而是上帝塑造祂子民的地方。在旷野中，上帝教导祂的百姓学习顺服、信靠、圣洁与忍耐，好使他们能承受祂的应许，成为他人的祝福。

以色列人失败的原因不是没有应许，而是没有预备好自己。上帝所要的不只是我们的事奉和活动，更是我们的心。在学习《民数记》的过程中，愿圣灵光照我们：我们是凭信心前行，还是被惧怕拦阻？是感恩顺服，还是埋怨抗拒？这是一个成长的季节，是上帝呼召我们成为合祂心意的子民的时刻。

新的邻居不是巧合，而是上帝所托付的使命。上帝按着祂的美意把我们安置在这里。然而，在祝福他人之前，我们必须先被上帝的话语更新。愿上帝藉着《民数记》预备、更新、差遣我们，成为多人的祝福！

愿一切荣耀都归给我们的主。阿们。

民数记简介

《民数记》记载了以色列人从西奈山到应许之地边缘的旅程。书名源自书中两次对以色列人的人口普查（数点）——一次在开始，一次在接近结束，显示出从一个尚未预备好的世代，过渡到一个已经预备好的世代。

《民数记》不仅是一份行程记录，更是一部属灵的故事，讲述信心、失败、管教与成长。它揭示了即使在百姓难以信靠祂的时候，上帝依然信实地持守祂的应许。旷野成为试炼、训练与转化之地。

主题：

- 上帝的圣洁与秩序
- 人的不信与悖逆
- 上帝的管教与怜悯
- 领袖的塑造
- 为上帝的应许作准备

在旷野中成长：《民数记》有力地说明，旷野并非被浪费的时间。

- 旷野显露人心：惧怕、信心、顺服与悖逆都会浮现出来。
- 旷野塑造成熟：上帝塑造领袖，加深人对祂的倚靠，并教导顺服。
- 旷野分隔世代：一代人在不信中倒下，另一代在信心中兴起。
- 旷野预备应许：上帝使用试炼来预备祂的子民承受祝福。

正如以色列人在进入迦南之前必须先成长，今天的信徒也常经历“旷野时期”，并在其中经历上帝的塑造：

- 教导我们信靠
- 纠正我们的态度
- 培养忍耐与坚韧
- 预备我们承受祂的应许

《民数记》大纲

1. 西奈山的预备（民数1-10:10）

- 数点各支派人数
- 营地的编制与安排
- 利未人的职责
- 上帝建立秩序与预备

重点：上帝在结构上和属灵上预备祂的子民踏上旅程。

2. 从西奈到加低斯的行程（民 10:11-12）

- 离开西奈山
- 抱怨与不满
- 领袖的挑战（摩西、米利暗、亚伦）

重点：对成长产生抗拒的早期迹象。

3. 悖逆与漂流（民 13-19）

- 探子事件与拒绝进入应许之地
- 审判：在旷野漂流四十年
- 可拉的叛乱
- 强调圣洁的律例

重点：不信让上帝的应许延迟。

4. 过渡到新一代（民 20-25）

- 米利暗与亚伦的死亡
- 摩西在米利巴的失败
- 上帝持续的供应
- 巴兰的预言

重点：即使人失败，上帝的旨意仍然继续。

5. 进入应许之地前的预备（民 26-36）

- 第二次人口普查
- 产业的律法
- 约书亚被立为领袖
- 地界与城邑的安排

重点：新一代已经预备好向前迈进。

如何操练灵修

上帝是有位格的灵，意思是我们的天父上帝不是一个称呼而已，而是父亲一样，祂愿意与我们认识、沟通、亲密同行。

灵修就是特别把时间空出来，去认识、亲近天父，借着读经来认识祂的心意，也借着祷告与祂交谈。每天在特定时段阅读圣经、默想和祷告，可以帮助我们经历上帝的同在及引导。耶稣生活在世上时，就多次离开人群和门徒，单独与天父亲密交流，从中得着力量和方向，继续完成祂的使命。

一、灵修的目的

1. 特别来亲近上帝，与上帝交往

天尚未亮我呼喊求救，我仰望你的话。我终夜双眼睁开，为要思想你的言语。（诗篇 119:147-148，和合本修订版）

2. 特别到上帝面前支取能力，得祂引导

祢的话是我脚前的灯，是我路上的光。（诗篇 119:105，和合本修订版）

3. 特别到上帝面前，使心意更新，活出在基督里的新生命

圣经都是上帝所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。（提摩太后书 3:16-17，和合本修订版）

二、灵修前的准备

时间：选一天中能够安静独处的时段，早晨或夜间都可以。

场所：一个安静、不被打扰的地方。

预备：圣经、赞美诗、灵修笔记本、笔。

个人：让自己怀有清静而爱慕上帝的心。

三、灵修的方法

灵修的方式不是一成不变的，正如我们与家人相处，不会总是遵循一定的模式，我们与天父相处的时间也是一样。但我们可以借着以下的简易方式开始操练灵修，去亲近我们天上的父。

1. 以赞美和祷告开始

- 安静下来，以一首诗篇或诗歌赞美上帝，敬拜上帝。
- 祷告时，可以参考所唱的诗篇或诗歌的内容来向上帝献上赞美。
- 感谢上帝赐给我新的一天，并求上帝带领我这一天的生活。
- 祈求上帝的灵帮助我明白圣经——上帝的话。

2. 读经与默想

- a. 读经：带着渴慕、敬畏的态度，默读或大声读出每日的经文，至少读两三遍。
- b. 默想：这段经文中，留意是哪一段、哪一句、或哪个关键词给我感动？可以参考以下的提示来思想经文：
 - 这段经文如何让我更认识上帝？
 - 这段经文如何提到上帝和人的关系？
 - 有什么过犯需要承认？
 - 有什么应许可以抓住？
 - 有什么榜样可以效仿？
 - 有什么恩典可以数算？
 - 有什么真理需要相信？
 - 有什么诫命需要遵守？
 - 有什么习惯需要改变？
- c. 记录：把给你感动的经文抄录下来，接着写下默想的回应。

3. 回应与祷告

我们对上帝话语的回应，就是将祂的话语实践在生活中。耶稣说，“有了我的命令而又遵守的人，就是爱我的；爱我的人，我父要爱他，我也要爱他，并且要亲自向他显现。”

（约翰福音14:21，和合本修订版）

我们的回应应注意以下三点：

- a. 个人化～是与我有关的。
- b. 具体化～是我生活中具体的事情，不是笼统模糊的。
- c. 可行性～是我能做到的事情。

最后，以祷告来结束。

使用今天所读的经文向天父祷告，向祂献上感谢，并祈求祂的圣灵帮助你应用今天所领受的话语。

结语

与上帝建立亲密的关系，是一生的事。亲近上帝最基本就是借着读经和祷告。

当然，我们在做任何事情的时候都默想上帝，因为上帝是无所不在的——不仅仅是在教会，不仅仅在我们跪下来祷告的时候，上帝才与我们同在。在做家务、坐巴士的时候，上帝都与我们同在。但我们的问题是让读经变成了义务，成了一个该尽的仪式，或是因为不知道怎么灵修，因害怕做不好而不去做。

我们天上的父，喜爱我们亲近祂。天父不看我们灵修做得对不对，因为圣经的应许是，“要亲近上帝，上帝就必亲近你们。”（雅各书4:8，和合本修订版）

参考与摘录:

1. 《灵修指引》，
<https://simplified-odb.org/appointments-with-god/devotion-guide/>
2. 《新生命、新生活》，大使命门徒训练

每日灵修经文

日期	书卷/章节	日期	书卷/章节
16/3	民数记 16	11/4	每周反思
17/3	民数记 17-18	12/4	主日证道 (民22-25)
18/3	民数记 19	13/4	民数记 26
19/3	耶利米书 33:14-26	14/4	民数记 27-28
20/3	以赛亚书 41:8-20	15/4	民数记 29-30
21/3	每周反思	16/4	歌罗西书 2:13-23
22/3	主日证道 (民16-19)	17/4	罗马书 8:9-27
23/3	民数记 20	18/4	每周反思
24/3	民数记 21	19/4	主日证道 (民26-30)
25/3	罗马书 6:3-11	20/4	民数记 31
26/3	哥林多后书 4:7-18	21/4	民数记 32
27/3	希伯来书 12:1-13	22/4	以西结书 36:24-38
28/3	每周反思	23/4	罗马书 5:18-6:23
29/3	主日证道 (民20-21)	24/4	加拉太书 3:7-29
30/3	赛 42:1-2; 可 15:29-30	25/4	每周反思
31/3	约翰福音 12:27-28, 32	26/4	主日证道 (民31-32章)
1/4	马太福音 12:14-16	27/4	民数记 33
2/4	哥林多前书 11:26	28/4	民数记 34-35
3/4	赛53:4-5; 路 23:45-46	29/4	民数记 36
4/4	每周反思	30/4	罗马书 3:9-26
5/4	主日证道 (太28-10)	1/5	哥林多后书 2:5-11
6/4	民数记 22	2/5	每周反思
7/4	民数记 23	3/5	主日证道 (民33-36章)
8/4	民数记 24-25		
9/4	以弗所书2:11-22		
10/4	罗马书 11		

(一)

悖逆兴起，表面上是挑战上帝所设立的领袖，其实更深层的问题，是拒绝上帝的权柄。百姓质疑上帝所定的秩序与圣洁，因此审判随之而来。然而，即使在管教之中，上帝仍保护群体，并呼召祂的子民重新存敬畏的心归向祂。在基督里的成长，包括学习谦卑、抵挡骄傲，并顺服上帝的治理。

反思问题：

- 你是否在某些方面坚持己意，因而抗拒上帝的权柄？
- 在你当前的挣扎中，谦卑顺服上帝会是什么样子？

默想笔记 

回应与祷告 

上帝确认祂所拣选的祭司职分，并为事奉祂的人设立清楚的责任。群体被提醒，亲近上帝不是随意的事，而是按着上帝的圣洁与恩典。上帝也必供应祂的仆人，以此表明祂的呼召必伴随着祂的看顾。信心的成长，包含尊重上帝所设立的秩序，尊重属灵的领导权，并以敬畏的心事奉祂。

反思问题：

- 你如何回应教会中的属灵权柄与上帝所设立的秩序？
- 以敬畏与感恩的心事奉上帝，对你来说意味着什么？

默想笔记 

回应与祷告 

上帝为不洁净设立洁净之法，教导百姓罪与死亡会玷污人并使人隔绝。圣洁需要被洁净，只能藉着上帝所的方式来修复。在基督里的成长，需要我们认真看待罪，同时信靠上帝所赐的恩典，使我们得洁净并恢复与祂的团契。

反思问题：

- 你是否轻看罪，还是意识到它影响你与上帝的关系？
- 你可以如何更有意识地追求属灵的洁净与更新？

默想笔记 

回应与祷告 

上帝应许祂必成就圣约，从大卫的后裔中兴起公义的王。祂的信实如昼夜的定律一样坚定。当百姓感到被遗弃或绝望时，上帝保证祂的应许绝不落空。信心的成长是在出乎预料的环境中，仍然信靠上帝会守约。

反思问题：

- 你在哪些方面难以相信上帝会持守祂的应许？
- 上帝不改变的信实，如何坚固你继续怀着盼望前行？

默想笔记 

回应与祷告 

以赛亚书 41:8-20

上帝称祂的子民为祂所拣选、所爱的，因此不必惧怕，因为祂与他们同在。祂应许在敌对与不确定中加添力量、扶持他们。祂也能在荒凉之地供应所需，使旷野变为丰盛，好叫人知道唯有祂是主。信心的成长是学习信靠上帝的同在，倚靠祂的能力，并相信祂在我们软弱时仍能开道路。

反思问题：

- 你正背负哪些惧怕或疑惑？上帝正呼召你交托给祂吗？
- 在你生命的“旷野”里，有哪方面需要你信靠上帝的开路与供应？

默想笔记 回应与祷告 

21/3
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



22/3
(日)

主日证道：《#8在信靠中成长：永不落空的应许》

经文：民16-19

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



上帝的百姓在旷野中经历失去、压力与冲突，连忠心的领袖也会变得容易沮丧。片刻的愤怒与急躁可能导致悖逆，而其后果之所以严重是因为上帝的圣洁受到触犯。信心的成长包括学习在疲惫、失望或被激怒之时，仍然尊崇上帝，并信靠祂的供应，而不是凭自己的方式行事。

反思问题：

- 当你处在压力之下时，从你心里流露出来的，更多的是信心还是挫败与埋怨？
- 在紧张或压力的时刻，你可以如何学习更尊主为圣？

默想笔记



回应与祷告



当百姓灰心丧志，再次发怨言时，上帝在管教之中仍显出怜悯。当他们转向祂时，上帝为他们开一条通往医治与生命的道路。上帝坚固祂的百姓，使他们得以前行得胜。在基督里的成长，往往包括承认自己的罪，回转向上帝，并学习认识真实生命是来自信靠祂的供应。

反思问题：

- 你有哪些灰心或抱怨的习惯，需要带到上帝面前悔改？
- 今天你在哪些方面需要学习仰望上帝，并得着医治与信心的更新？

默想笔记



回应与祷告



信徒在基督的死与复活上联合。我们的旧人已经与基督同钉十字架，如今我们活的新生命是藉着祂胜过罪。在基督里的成长是活出新的身份，认定自己向罪是死的，向上帝却是活的。

反思问题：

- 如今，你是活在旧生命的样式里，还是在基督里复活的新生命？
- 上帝正在呼召你在哪一个领域，积极地“行在新生命中”？

默想笔记



回应与祷告



上帝的大能常在人的软弱中显明。信徒虽然遭受患难，却不至灭亡，因为上帝以盼望来扶持他们。现今的苦楚是暂时的，上帝要借此成就永恒的荣耀。信心的成长是学习不单把苦难看作必须忍受的痛苦，更是看见上帝以此塑造忍耐、品格与盼望。

反思问题：

- 在你的生命中，软弱如何成为彰显上帝的能力？
- 有什么能帮助你定睛永恒，而不是眼前的处境？

默想笔记



回应与祷告



信徒被呼召如同赛跑的人，放下各样重担与罪，定睛仰望耶稣。管教不是被弃绝的记号，而是天父爱的表现，为要塑造祂儿女得着圣洁与平安。在基督里的成长包括忍耐到底、悔改更新，并以受教的心领受上帝的管教，作为灵性生命塑造的一部分。

反思问题：

- 目前有哪些“重担”或罪，正在拦阻你属灵的成长？
- 你要以一颗怎样受教与坚忍的心，来回应上帝的管教？

默想笔记



回应与祷告



28/3
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



29/3
(日)

主日证道：《#9在坚持中成长：旷野中的信实》

经文：民数记 20-21

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



以赛亚书 42:1-2；马可福音15:29-30

预备：安静地坐下，放松。进入内心的密室，关起门来。全神贯注地来到主面前。。。

祈求圣灵赐恩，带领以下的独处静默。。。

默想：耶稣保持沉默低调

看哪，我的仆人，我所扶持、所拣选、心所喜悦的！我已将我的灵赐给他，他必将公理传给万邦。他不喧嚷，不扬声，也不使街上听见他的声音。（以赛亚书 42:1-2）

从那里经过的人讥笑他（耶稣），摇着头，说：“哼！你这拆毁圣殿、三日又建造起来的，救救你自己，从十字架上下来呀！”（马可福音 15:29-30）

耶稣胸怀崇高的使命，却不气势凌人，反倒保持沉默低调。。。耶稣沉得住气，不为自己辩护，只为成就天父的旨意。在跟从主、服事主的路上，我们沉得住气、甘心低调并保持沉默吗？

沉思（5 到 10 分钟）：

- 闭上眼睛，缓缓地呼吸。将内心的负面情绪随着呼吸一口一口吐出来；吸气时一遍一遍地领受耶稣的气度。。。
- 来到十字架脚前，注目耶稣，俯伏、交托。。。
- 重复念诵：“沉默、低调。”
- 静默片刻，以“主祷文”结束祷告。

预备：安静地坐下，放松。进入内心的密室，关起门来。全神贯注地来到主面前。。。祈求圣灵赐恩，带领以下的独处静默。。。

默想：耶稣是为这时候来的

耶稣说：“我现在心里忧愁，我说什么才好呢？说‘父啊，救我脱离这时候’吗？但我正是为这时候来的。父啊，愿你荣耀你的名！。。。我从地上被举起来的时候，我要吸引万人来归我。”（约翰福音 12: 27-28, 32）

耶稣说这番话时知道自己受羞辱、并死在十字架上的日子靠近了。作为一个道道地地的人，他不掩饰自己的情感，他承认自己当下词穷。与其胡言乱语或逃避，他选择转向天父。他既知道自己正是为这时候来的，便轻看自己的屈辱，只盼父在他的死亡中荣耀父的名。

每当我们陷入困境或僵局，我们会不会一心只想尽快脱离苦海，并任由负面的情绪泛滥？我们肯接受事实吗？或许我们正是为这时候来的呢！

沉思（5 到 10 分钟）：

- 闭上眼睛，沉思。。。
- 重复宣告：“父啊，愿你荣耀你的名！”
- 静默片刻，以“主祷文”结束祷告。

马太福音12:14-16

预备：安静地坐下，放松。进入内心的密室，关起门来。全神贯注地来到主面前。。。祈求圣灵赐恩，带领以下的独处静默。。。

默想：耶稣知道怎么做

法利赛人出去，商议怎样除掉耶稣。耶稣知道了，就离开那里，有一大群人跟着他。他把所有的病人都治好了，又嘱咐他们不要把他宣扬出去。（马太福音 12:14-16）

一边是要除掉耶稣的人，另一边是跟着耶稣的人。耶稣知道怎么做。对于前者，耶稣在他的时间还没到之前不会自投罗网，也不正面交锋，他悄悄离开。对于后者，耶稣不会因为受拥戴而忘了初衷，他低调地治好所有的病人。耶稣不要他们大张旗鼓，免得弄巧反拙。

“主耶稣啊！帮助我面对不同的人，能知道要怎么做。”

沉思（5 到 10 分钟）：

- 闭上眼睛，缓缓地呼吸，意识到主耶稣的同在。。。
- 一遍又一遍坚定地宣告：“耶稣知道怎么做。”
- 静默片刻，以“主祷文”结束祷告。

预备：安静地坐下，放松。进入内心的密室，关起门来。全神贯注地来到主面前。。。

祈求圣灵赐恩，带领以下的独处静默。。。

默想：耶稣设立圣餐

你们每逢吃这饼，喝这杯，是宣告主的死，直到他来。
(哥林多前书 11:26)

领受圣餐是表明我们与耶稣有盟约。。。想象耶稣拿起一个饼。他看着你说：“拿着吃，这是我的身体，为你舍的。。。 ”耶稣是以怎样的语气说这话、以怎样的眼神看着你？此刻的你会以怎样的心情领受这饼？你是为自己得福吃这饼，还是为宣告主的死吃这饼？

沉思 (5 到 10 分钟) :

- 闭上眼睛，打从心里领受耶稣所设立的圣餐。
- 诚心祷告：“使我们在世人面前成为基督的身体。”
- 静默片刻，以“主祷文”结束祷告。

以赛亚书 53:4-5； 路加福音 23:45-46

预备：安静地坐下，放松。进入内心的密室，关起门来。全神贯注地来到主面前。。。

祈求圣灵赐恩，带领以下的独处静默。。。

默想：耶稣为我们的过犯受害

他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，是被上帝击打苦待。他为我们的过犯受害，为我们的罪孽被压伤。因他受的惩罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。（以赛亚书 53:4-5）

太阳变黑了，殿的幔子从当中裂为两半。耶稣大声喊着说：“父啊，我将我的灵交在你手里！”他说了这话，气就断了。（路加福音 23:45-46）

耶稣真的死了！他所做、所承受的一切，都是为我们。他扭转局势，使我们因为他的救恩得平安、得医治。这就是恩典！

求主帮助我们不要忘记主耶稣的牺牲大爱；求主让我们时刻牢记：‘我众罪已洗清洁，惟靠耶稣宝血！’

沉思（5 到 10 分钟）：

- 闭上眼睛，注视为我们被钉在十字架上的耶稣。。。
- 一遍又一遍地宣告：“十字架、十字架，永是我的荣耀。我众罪都洗清洁，惟靠耶稣宝血！”
- 静默片刻，以“主祷文”结束祷告。

4/4
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



5/4
(日)

主日证道：《主活了》

经文：马太福音 28：1-10

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



上帝的百姓虽在外受到威胁，上帝却表明没有任何计谋能够拦阻祂的旨意。即使人心怀敌意，上帝仍然掌权——能制止、引导，并推翻一切与祂旨意相违的计划。信心的成长包括学习相信：上帝在隐而未现的罪的危难中，保护祂的百姓。

反思问题：

- 哪些恐惧或压力，使你以为上帝的计划可能被推翻？
- 当你看不见上帝的作为时，你如何更信靠祂？

默想笔记



回应与祷告



上帝使咒诅转为祝福，宣告祂对百姓不变的承诺。祂不像人那样反复无常，祂的话语坚定不移。

在基督里的成长包括在上帝的信实中安息，并相信上帝的祝福与旨意是不可逆转的。

反思问题：

- 有什么能帮助你信心锚定在上帝的永恒不变而不在多变的外在环境？
- 你在生命的哪些方面需要相信上帝的话语坚定不移？

默想笔记



回应与祷告



上帝赐福祂百姓的旨意无人能拦阻，然而最大的危险往往来自内部。外在的仇敌无法击败上帝的子民，但妥协与试探却可能使人渐渐远离上帝。在基督里的成长，需要警醒、全心的委身与真诚的悔改，不以短暂的享乐交换圣洁。

反思问题：

- 有哪些试探正威胁你，使你的心偏离对上帝全然的委身？
- 你可以如何建立圣洁与彼此守望的习惯，来保护你的信心？

默想笔记



回应与祷告



上帝的恩典不仅拯救个人，也建立一个新的群体。在基督里，一切隔阂被拆毁，从前远离的人如今被带到上帝面前。信徒成为一个身体，被建造成为上帝的居所。在基督里的成长包括学习活出一个和好的群体，彰显和平、合一与归属。

反思问题：

- 在你的关系中，是否仍有隔阂或拦阻合一的因素？
- 你如何在生活中活出属于上帝家人的身份？

默想笔记



回应与祷告



上帝的救恩计划显明祂的怜悯与智慧。祂信实守约，同时也警戒祂的百姓不可骄傲。救恩完全出于恩典，引领人进入谦卑敬拜。在基督里成长的表现是对上帝敬畏及感恩，并坚定不移地信靠上帝的主权与信实。

反思问题：

- 你是否有骄傲或自信，取代了你对上帝恩典的谦卑倚靠？
- 你可以如何以更深的敬拜与顺服，来回应上帝的怜悯？

默想笔记



回应与祷告



11/4
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



12/4
(日)

主日证道：《#10在智慧中成长：看见上帝的计划》

经文：民数记 22-25

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



(一)

新一轮的人口普查展开，标志着旷野岁月后，新一代的兴起。尽管经历审判，上帝仍保守祂的百姓，并借此重申他们的身份与产业，为他们的未来作预备。信心的成长，包括认识到上帝的管教是有目的，而祂的应许世世代代、坚定不移。

反思问题：

- 看到上帝在历世中的信实，如何增强你对祂的信靠？
- 上帝正在如何预备你，进入下一个顺服与成熟的“季节”吗？

默想笔记



回应与祷告



当上帝的百姓预备进入应许之地时，祂为他们设立秩序，范围涉及产业分配、领袖更替以及敬拜的生活。祂为家庭预备公义与照料，设立新的领袖带领前路，并重申每日敬拜的节奏。在基督里的成长，包括信靠上帝在领导、公正与敬拜上的智慧，并且学习持续的忠心，而不是只一味追求属灵高峰。

反思问题：

- 对你来说，放开短暂属灵高峰的激情，平凡稳定的灵性生活对你而言意味着什么？
- 你可以如何以忠心敬拜与信靠上帝的带领，参与及支持上帝的圣工？

默想笔记



回应与祷告



上帝为神圣节期与敬拜献祭提供了详细指示，显明信仰是借着不断重复的纪念与敬拜节奏所塑造的。在上帝面前所立的誓愿与承诺同样重要，祂的百姓被呼召活出诚信与忠心。信心的成长不仅是情感上的激动，更是在持续的敬拜与守约中被塑造。

反思问题：

- 你有哪些属灵节奏帮助你在敬拜与纪念上帝恩典中扎根？
- 你是否有任何承诺需要在上帝与人面前忠心持守？

默想笔记



回应与祷告



信徒因着罪得赦免，并因基督胜过罪的得胜而在祂里面得着新生命。经文提醒我们要警惕虚假的属灵表现、律法主义，以及那些看似有智慧、却无法真正改变人心的人为宗教规条。在基督里的成长，意味着紧紧持守基督已经完成的救赎工作，活在真正的自由中，而不是回到以惧怕或表现为基础的信仰生活。

反思问题：

- 你是否在某些方面以外在表现来衡量自己的属灵生命，而不是依靠基督已经完成的工作？
- 对你而言，在福音的自由中成长，并全心委身于基督，具体意味着什么？

默想笔记



回应与祷告



活在圣灵里是上帝子民最显著的记号。圣灵带领信徒走向圣洁，向他们确证自己是上帝儿女的身份，在苦难中赐下力量，并在软弱时为他们代求。在基督里的成长，不是单靠人的努力达成，而是学习与圣灵同行，在苦难中信靠上帝，并以依靠的心祷告。

反思问题：

- 在哪些方面你最容易依靠自己的努力，而不是倚靠圣灵？
- 当你感到软弱或不堪重负时，圣灵的帮助与代求如何鼓励你？

默想笔记



回应与祷告



18/4
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



19/4
(日)

主日证道：《#11在奉献中成长：全然为上帝而活》

经文：民数记 26-30

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



(一)

上帝带领祂的百姓果断地对付罪与敌对势力，并提醒他们，即使在得胜之时，圣洁仍然至关重要。战利品的分配也显明上帝的子民并不是为个人得利而活，而是要尊荣上帝，并顾念整个群体的需要。信心的成长，包括学习顺服与慷慨，承认我们的一切最终都是属于上帝。

反思问题：

- 上帝对圣洁的呼召如何影响你面对成功、得胜或收获时的态度？
- 在哪些方面你可以在慷慨与对群体的责任上更加成长？

默想笔记



回应与祷告



经文提到一些支派希望定居在应许之地之外，但他们被提醒要斟酌自己的选择，会否对上帝百姓整体的属灵状况造成影响。最终，他们承诺会跟弟兄们一同争战，直到整个群体都得着应许之地。在基督里的成长，包括学习把上帝的旨意置于个人安逸之上，并互相担当责任，追求合一。

反思问题：

- 在你的生命里，是否有一些决定是基于个人的安逸的考量，而不是出于对上帝的忠心？
- 你可以如何更委身地促进教会属灵生命上的成长？

默想笔记



回应与祷告



上帝应许要招聚祂的百姓，洁净他们，并赐给他们一颗新的心和新的灵。这更新是出于上帝的恩典，从内心改变祂的子民，使他们能够行在祂的道中。在基督里成长的终极目标是建立在上帝更新的大能之上，而不仅仅是外在的改变；祂重塑人的心志，加强顺服，并恢复属灵生命的果子。

反思问题：

- 你在哪些方面最需要上帝的洁净与内心更新，而不仅仅是外在的改善？
- 你有观察到自己在哪些欲望或习惯的改变，显明上帝正在赐给你一颗“新心”吗？

默想笔记



回应与祷告



借着基督的顺服，恩典胜过了罪，使人得以称义并得着新的生命。与基督联合的人不再作罪的奴仆，而是被呼召成为义的奴仆。在基督里的成长意味着从新的身份出发，选择顺服，并将自己献给上帝，相信恩典不仅赦免人，也能改变人的生命。

反思问题：

- 在哪些方面，你仍然感到被旧有的习惯或模式所吸引，虽然你已经属于基督？
- 对你来说，每天把自己献给上帝，作为义的器皿，意味着什么？

默想笔记



回应与祷告



真正属于上帝是借着信心，而不是靠遵行律法。在基督里，信徒成为应许的儿女，并承受上帝约的祝福。旧有的分别与隔阂不再具有决定性的力量，因为众人在基督耶稣里都合而为一。信心的成长包括：安息在上帝的恩典中，活出福音里的合一，并以属上帝子民的身份行事为人。

反思问题：

- 你是否常常试图在上帝面前证明自己，而不是安息在信心与恩典之中？
- 在对待他人时，你可以如何更好地视他们为在基督里同得上帝应许的承受者？

默想笔记



回应与祷告



25/4
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



26/4
(日)

主日证道：《#12在忠心中成长：活出上帝的呼召》

经文：民数记 31-32

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



(一)

上帝的子民在旷野的旅程被逐站记录下来，提醒他们每一步都在上帝的看顾、引导与保守之中。回顾过去并不是单纯的怀旧，而是一种属灵的塑造，使人透过回顾上帝在困境与怜悯中的信实，让信心更加坚定。在基督里的成长包括学习正确地记念上帝，存感恩的心，并让过去的拯救成为今天信靠祂的根据。

反思问题：

- 当你回顾过去的人生阶段时，你在哪里最清楚看见上帝的信实？
- 记念上帝过去的怜悯，如何帮助你更信靠祂带领未来的道路？

默想笔记



回应与祷告



上帝为祂的子民设立疆界并委派领袖，表明祂的应许不是模糊的，而是具体且有秩序的。祂也为利未人预备居所，并设立逃城，显明祂对公义、怜悯和生命保护的重视。在信心中的成长包括尊重上帝所设立的秩序，看重公义与怜悯，并活出一个被上帝圣洁所塑造的群体生活。

反思问题：

- 上帝对公义与怜悯的重视，如何挑战你看待群体生活的方式？
- 在你生命中，是否有哪些界限是上帝要你学习视为恩赐，而不是限制？

默想笔记



回应与祷告



上帝确保产业能够正确地被承继，显明祂对家庭以及祂子民长远忠心的关怀。本书在上帝的子民即将进入应许之地的时刻结束，提醒我们预备与顺服的重要性。在基督里的成长包括在看似微小的事上忠心，并相信今日的顺服会结出明日属灵的果子。

反思问题：

- 今天，上帝是否呼召你在某件“小事”上顺服，这将影响你未来的忠心？
- 你可以如何培养长久持守的信仰，而不是短暂的属灵生命的激情？

默想笔记



回应与祷告



我们所有人都活在罪与愧疚之中，无法靠行为称义。然而，上帝借着基督赐下义作为恩典的礼物，使人因信得以称义。基督成为赎罪的祭，既满足了上帝的公义，也彰显了祂的怜悯。在基督里的成长始于并持续于谦卑、深切的感恩，以及坚定的信心，知道救恩不是建立在我们的表现上，而是在上帝的恩典之中。

反思问题：

- 晓得自己需要恩典能如何帮助你避免骄傲与自我？
- 在你的生活中，你如何活出“基督已完成救恩”的生活？

默想笔记



回应与祷告



教会被劝勉要赦免并接纳悔改的人，使管教不会变成压垮人的重担。爱是寻求恢复，而不是羞辱。基督的群体也必须抵挡我们中间的苦毒和分裂。在基督里的成长包括学习饶恕、重新确认彼此的爱，并维护教会的合一与健康。

反思问题：

- 是否有哪一个人是上帝在呼召你，以爱去饶恕或恢复关系吗？
- 你可以如何在实践恩典的同时，建立而不是破坏教会的合一？

默想笔记



回应与祷告



2/5
(六)

每周灵修反思

笔记



回应与祷告



3/5
(日)

主日证道：《#13在和好中成长：延续上帝的恩典》

经文：民数记 33-36

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告



圣周 HOLY WEEK 2026 பரிசுத்த வாரம்

重现耶稣基督的受难与复活 RE-ENACT THE PASSION AND RESURRECTION OF JESUS CHRIST

来，在圣餐桌前入座；同走忧伤苦路；见证空坟墓的奇迹。在这个圣周，我们不只是缅怀往事，更是重现救赎的奥秘。死亡已溃败，生命已得胜。

Come, take your place at the Table. Walk the Way of Sorrows. Witness the Empty Tomb. This Holy Week, we do not merely remember the story; we re-enact the mystery of our redemption. Death is defeated; Life has won.



濯足日 MAUNDY THURSDAY

புனித வியாழன்

全教会联合崇拜
COMBINED SERVICE

ஒருங்கிணைந்த திருவிருந்து
ஆராதனை

20:00

02/04/2026

福灵堂二楼圣殿
L2 SANCTUARY

受难节

GOOD FRIDAY

புனித வெள்ளி

9:00 (ENGLISH)

11:30 (தமிழ்)

14:00 (华榕语)

03/04/2026

福灵堂三楼圣殿
L3 SANCTUARY

复活节

EASTER SUNDAY

உயிர்த்தெழுந்த திருநாள்

8:00, 9:45, 16:00 (ENGLISH)

10:00 (华榕语)

19:00 (தமிழ்)

05/04/2026



Bilingual 双语

Bible Seminar - Faith in the Wilderness 圣经讲座：旷野中的信心之旅

What can Israel's wilderness journey teach the church today? 以色列人在旷野的旅程，能给今天的教会什么提醒与学习？

Discover the message of the Book of Numbers. 一同探索《民数记》的信息。

The Book of Numbers is more than a record of Israel's wilderness journey.

Join this two-session Bible seminar as we explore its big picture, learn how to understand challenging passages, and discover practical lessons for faith, leadership, and church life today.

《民数记》不仅仅是记载以色列人在旷野中的旅程。

在这两场的圣经讲座中，我们将一同从整体角度认识《民数记》，学习如何理解其中较具挑战的经文，并思想其中对今天教会在信仰、领导与群体生活上的重要提醒。



DR BELINDA TAN

Old Testament Lecturer, Singapore Bible College

陈静焯博士

新加坡神学院旧约讲师

📅 • 19 & 26/04/2026

🕒 • 11:30 AM - 1:00 PM

📍 • Level 3 Sanctuary 三楼圣殿



Scan the QR code or click below link to submit your questions on the Book of Numbers before the seminar.

欢迎扫描二维码，在讲座前提交你关于《民数记》的问题。

<https://tinyurl.com/numbers-bible-seminar>





衛理公會福靈堂
FOOCHOW METHODIST CHURCH

在旷野中成长

经历塑造，承接应许

民数记系列

民数记提醒我们，旷野不是停留之地，而是上帝塑造子民的地方。福灵堂今日也走在这条路上，被呼召活出蒙救赎、有秩序、有使命的生命。在旷野中，我们学习委身、圣洁、合一与顺服，经历管教中的恩典，并在软弱中操练信心。愿我们不作旁观者，而是甘心被塑造，活出上帝子民的样式，预备承接祂的应许。

日期	主题	经文	讲员
22/03	#8在信靠中成长：永不落空的应许	民数记16-19	刘昌耀牧师
29/03	#9在坚持中成长：旷野中的信实	民数记20-21	熊志辉传道
05/04	主活了	马太福音28:1-10	刘昌耀牧师
12/04	#10在智慧中成长：看见上帝的计划	民数记22-25	李文花传道
19/04	#11在奉献中成长：全然为上帝而活	民数记26-30	曾秀霞传道
26/04	#12在忠心中成长：活出上帝的呼召	民数记31-32	熊志辉传道
03/05	#13在和好中成长：延续上帝的恩典	民数记33-36	刘昌耀牧师

