

的階梯罷了。——C. H. Spurgeon

2. 苦難的時候，祂搭救我們；軟弱的时候，祂扶持我們；甚至我們膽怯、小信的時候，祂仍然一本愛我們的初衷，使我們禱告蒙應允，心願得償。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 他們在急難的時候，不至羞愧，在饑荒的日子，必得飽足。(詩卅七 19)

2. 祢是叫我們多經歷重大急難的，必使我們復活，從地的深處救上來。(詩七十一 20)

3. 在患難的日子，奸惡隨我腳跟，四面環繞我，我何必懼怕。(詩四十九 5)

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢讓我久久等候，為要操練我的忍耐，試驗我的信心。祢又教導我必須存著信心、懷著盼望，歡喜等候祢；且要我確信祢所應許於我的雖然遲延，但絕不落空。主阿，我信！但我軟弱的信心，求祢堅固它。奉主耶穌基督聖名，阿們！

二月 26 日 認識苦難 (三) —— 患難中的保障

經文：撒下廿六 24；詩九 9；廿五 17，22；卅一 7；卅四 6；卅七 39；四十六 1；五十 15；五十四 7；七十七 2；八十一 7；八十六 7；九十一 15；一二〇 1；一四三 11；拿二 2；鴻一 7

鑰節：耶和華本為善，在患難的日子為人的保障，並且認得那些投靠祂的人。(鴻一 7)

參考經文：創四十二 21；申卅一 17，21；撒下四 9；王上一 29；王下十九 3；代下廿 9；伯廿七 9；詩十 1；廿二 11；七十八 49；一一六 3；一四二 2；箴一 27；十一 8；十二 13；十七 17；廿一 23；廿四 10；廿五 19；賽卅七 3；四十六 7；六十三 9；六十五 16；耶十四 8；十五 11；十六 19；哈三 16；但十二 1

提要

第二個有關苦難的原文字「tsarah (tsaw-raw') —HB6869」是個名詞，其義涵：「困境、危難、困難、煩惱等」，中文和合本譯為：「患難」（撒下廿六 24；詩九 9；卅四 6；卅七 39；四十六 1；五十 15；七十七 2；八十六 7；一四三 11；拿二 2；鴻一 7）之外，也譯為「苦難、災難、艱難、急難、痛苦、疼痛、愁苦等」，詳細閱讀今日所列經文及參考經文，對正陷在苦難中的信徒，會有很大的幫助和鼓勵。先知拿鴻宣告說：「耶和華本為善，在患難的日子為人的保障，並且認得那些投靠祂的人。」（鴻一 7）「保障（stronghold, strong place, refuge）」，意即「堅固的堡壘、避難所、藏身處、庇護所、收容所」。我們身處苦難的風暴中，上帝是我們唯一可靠的保障。親愛的，抓住這個應許進入到祂的裡面，享受祂所賜的安息吧。

大衛在苦難中見證說：「我這困苦人呼求，耶和華便垂聽，救我脫離一切患難。」（詩卅四 6）「祂從一切的急難中，把我救出來。……」（詩五十四 7）以賽亞提醒我們：「他們在一切苦難中，祂也同受苦難，並且祂面前的使者拯救他們。祂以慈愛和憐憫救贖他們，在古時的日子，常保抱他們，懷抱他們。」（賽六十三 9）耶利米也如此宣告：「耶和華阿，祢是我的力量，是我的保障，在苦難之日，是我的避難所。……」（耶十六 19）天路客阿，當明白在苦難之日、受苦之時，大聲向主呼求，祂的拯救必及時臨到，因為祂是你患難中的保障。

默想

1. 詩人提到：「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」（詩四十六 1）這裡提出三樣的保證，是苦難之人的盼望：（一）避難所、（二）力量、（三）隨時的幫助。有了這三樣，在苦難中必能平安度過。

2. 上帝應許：「他若求告我，我就應允他；他在急難中，我要與他同在，我要搭救他，使他尊貴。」（詩九十一 15）這寶貴的應許，讓我們清楚上帝要在苦難中與我們同在，搭救我們，並且藉著苦難使我

們成為尊貴。這是何等的福份！

苦難的金言

1. 在上帝沒有難成的事，只要祂所應許過的，祂必要成就。——C. H.

Spurgeon

2. 所有的艱難都是上帝顯示祂自己的句點。——戴德生

苦難的應許

1. 我在患難之日要求告祢，因為祢必應允我。（詩八十六 7）

2. 我在急難中求告耶和華，祂就應允我。（詩一二〇 1）

3. 耶和華阿，求祢為祢的名將我救活；憑祢的公義，將我從患難中領出來。（詩一四三 11）

苦難中的禱告

親愛的主阿，我已經學會了喜愛黑暗，因為處境愈黑暗，祢的臉愈光明。當我四面的出路被封了起來，我立時仰起頭來向天舉目，祢必張開雙臂來拯救我。撒但那能封鎖得住祢無所不在的權能呢？奉主耶穌基督聖名，阿們！

二月 27 日 認識苦難（四）—— 忘了一切的困苦

經文：創四十一 51；詩廿五 18；九十 10；賽五十三 11

鑰節：約瑟給長子起名叫瑪拿西〔就是使之忘了的意思〕，因為他說：上帝使我忘了一切的困苦，和我父的全家。（創四十一 51）

參考經文：申廿六 7；士十 16；伯三 10；五 6；七 3；十一 16；詩七十三 5；箴卅一 7；傳一 3；耶廿 18

提要

第三個有關苦難的原文字「`amal (aw-mawl') —HB5999」是個名詞，其義涵：「辛勞、患難、勞苦、危害等」，中文和合本譯為：「患難、苦難、艱難、困苦、受苦、苦楚、勞苦、愁煩等」。今日鑰節提到：「約瑟給長子起名叫瑪拿西〔就是使之忘了的意思〕，因為他說：上帝使我忘了一切的困苦，和我父的全家。」（創四十一 51）約瑟在

那漫長艱困的苦難中是如何度過的呢？他見證說：「上帝使我忘了一切困苦（It is because God has made me forget all my trouble.—NIV）」。
並非靠著他本身的努力，而是上帝賜給他忍耐的力量、饒恕的力量、遺忘的力量，上帝在一切的苦難中與他同在。親愛的，不要被苦難所困住，靠著主的力量超越它。

摩西也有相同的經歷和見證：「求祢照著祢使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。」（詩九十 15）那些信靠主的人，能因著主的緣故，將受苦和遭難化為生命中的喜樂。哦，這是何等的奇妙！在許多上帝的僕人身上，我們看見苦難是使他們成聖、蒙福的台階；受苦之路，引導他們親眼見主。讓他們的生命純淨，昇華成為聖潔的器皿，更多為主所用、榮耀主名。親愛的天路客阿！讓我們也能坦然在這條苦難的道路上，往前奔跑吧。這是上帝給你的機會，得以更多經歷祂的豐富和信實。

默想

1. 「忘了一切的困苦」是一種能力，惟獨上帝能賜與人。有許多人在苦難中，總是將焦點放鎖在「苦難」的問題上，以致於愈想愈苦，愈陷愈深，及至無法自拔。約瑟的見證指出明路，當將焦點放在超越苦難的上帝身上，祂能賜你力量，勝過苦難。
2. 「受苦、遭難」和「喜樂」原本是迥然不同的情境，然而那使無變有、全能的上帝，卻能將你的苦難化為喜樂，將你的眼淚化為歡笑。親愛的，這是約瑟和摩西真實的經歷和見證，也是許多聖徒所親身經歷的。不要害怕臨到你的苦難，靠著主，這一切都將成為你的祝福。

苦難的金言

1. 榮耀唯一的途徑是鋪滿苦難的荊棘。麥子必須落在地裡死了，才不致浪費。——本仁約翰
2. 你要愛苦難因為這會帶給你日後的歡樂；彩虹多麼美麗，卻是上帝用信徒眼淚編織的。——考門夫人

苦難的應許

1. 上帝所要的祭，就是憂傷的靈。上帝阿，憂傷痛悔的心，祢必不輕看。(詩五十一 17)

2. 但我是困苦憂傷的。上帝阿，願祢的救恩將我安置在高處。(詩六十九 29)

3. 喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。(箴十七 22)

苦難中的禱告

親愛的主阿，愈認識祢，愈歡迎祢把試煉的火點燃於我。那時，我內裡的信心就大大被挑旺，祢與我同在火中行，榮耀時刻就來臨了。奉主耶穌基督聖名，阿們！

二月 28 日 認識苦難 (五) —— 遭遇患難必歸回主

經文：申四 30；代下十五 4；詩四 1；十八 6；卅一 7；卅二 7；五十九 16；六十六 14；九十一 15；一〇二 2；一〇六 44；一〇七 6，13，19，28；一一九 143；一二〇 1；賽廿五 4；卅 20；六十三 9

鑰節：日後你遭遇一切患難的時候，你必歸回耶和華你上帝，聽從祂的話。(申四 30)

參考經文：撒下廿二 7；尼九 27；伯十五 24；卅六 16，19；箴十一 8；十二 13；廿四 10；賽廿六 16；哀一 7；何五 15

提要

第四個有關苦難的原文字「tsar (tsar) —HB6862」是個形容詞，其義涵：「困境、危難、狹窄、仇敵、壓制等」，中文和合本譯為：「患難、苦難、艱難、急難、困苦、愁苦等」。上帝藉著摩西宣告說：「日後你遭遇一切患難的時候，你必歸回耶和華你上帝，聽從祂的話。耶和華你上帝原是有憐憫的上帝，祂總不撇下你，不滅絕你，也不忘記祂起誓與你列祖所立的約。」(申四 30~31) 可見患難原是上帝的使者，為使人歸回、親近祂。始祖犯罪背離上帝之後，上帝卻用苦難將他們找回，這是苦難的奧秘所在。

以賽亞也有相同的看見：「主雖以艱難給你當餅，以困苦給你當

水，你的教師卻不再隱藏，你眼必看見你的教師。你或向左，或向右，你必聽見後邊有聲音說、這是正路，要行在其間。」(賽卅 20~21) 艱難餅、困苦水難以入口的，卻是醫治我們的良藥，透過它，我們能更親近上帝。接受祂的引導，更加認識上帝，更深體會祂的愛。親愛的，患難是有目的的，也是把我們吸向上帝的磁鐵，讓我們放下自己，順服、忍耐行完主所允許的路吧。餅雖艱難，水雖困苦，卻能餵飽飢渴的靈魂，能使我們的生命成長，能帶我們遇見上帝。

默想

1. 今日的經文相當寶貴，值得你細細研讀。每一節都帶著應許，每一節能成為你在患難中的力量。以賽亞告訴我們：「因為當強暴人催逼人的時候，如同暴風直吹牆壁，你就作貧窮人的保障，作困乏人急難中的保障，作躲暴風之處，作避炎熱的陰涼。」(賽廿五 4) 你是否正遭受別人的催逼，正陷入急難、貧窮之中，快來到主面前，祂應許保護、蔭避你。

2. 患難原是催我們歸回上帝懷抱的動力，那位使萬事互相效力的上帝，能將臨到我們身上的苦難，成為我們永遠的福份。効

苦難的金言

1. 苦難是基督徒的神學家。直等到我遭遇苦難，我才明白上帝話語的意義。——馬丁路德

2. 恩典的筵席是先以苦難當香料，然後才呈上榮耀之杯。——穆雷

苦難的應許

1. 顯我為義的上帝阿，我呼籲的時候，求祢應允我。我在困苦中，祢曾使我寬廣，現在求祢憐恤我，聽我的禱告。(詩四 1)

2. 我在急難中求告耶和華，向我的上帝呼求。祂從殿中聽了我的聲音，我在祂面前的呼求入了祂的耳中。(詩十八 6)

3. 我要為祢的慈愛高興歡喜，因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難。(詩卅一 7)

苦難中的禱告

親愛的主阿，經驗告訴我遇上「困難」，自然反應是絞盡腦汁想

辦法，但終究惟獨靠祢方能得勝；一旦面對「不可能」，我只想帶到祢的施恩寶座前，安靜等候祢，因祢是專門對付不可能的上帝。我深知，每一次祢把重擔加給我，祢的膀臂就托在下邊。主阿，我歡喜與祢分工合作，在祢的愛裡與祢契合。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月1日 認識苦難（六）—— 受苦有益

經文：申八2，3，16；伯卅七23；詩九十四5；——六10；——九67，71，75，107；一三二1；賽五十三4，7；哀三33；鴻一12

鑰節：我受苦是與我有益，為要使我學習祢的律例。（詩一一九71）

參考經文：創十五13；出廿二22，23；王上十一39；王下十七20；伯廿四14；卅11；詩卅五13；八十八7；八十九22；一〇七17；一二九1，2；傳一13；三10；番三19；賽五十八10；六十14；六十四12

提要

第五個有關苦難的原文字「`anah (aw-naw')」—HB6031」是個動詞，其義涵：「苦待、壓迫、降卑、佔有、愁苦、沮喪、受痛苦、虛己、卑微等」，中文和合本譯為：「患難；苦難；困苦；受苦；苦害；苦楚；苦待等」今日鑰節提到：「我受苦是與我有益，為要使我學習祢的律例。（It was good for me to be afflicted so that I might learn your decrees.—NIV）」上帝將我們放在苦難之中本是好的，為了讓我們明白祂所命定之事。信徒的受苦不同於一般人的苦難，它是有目的、有意義的。

即使是上帝的選民也不能免除苦難。摩西告誡以色列百姓：「你也要記念耶和華你的上帝在曠野引導你，這四十年，是要苦煉你、試驗你，要知道你心內如何、肯守他的誡命不肯。……又在曠野，將你列祖所不認識的嗎哪賜給你喫，是要苦煉你、試驗你，叫你終久享福。」（申八2，3，16）這裡讓我們看見上帝的苦煉和試驗，其目的為叫他們終久享福。「終久享福」即長久得蒙恩福之意，這與詩

篇的作者前後呼應。信徒所受的苦難，原是爲了使信徒得益處。親愛的，上帝的話語再次讓我們明白，如今你所受的苦楚，不是徒然的，因爲那使萬事互相効力的上帝，必要將祂的旨意成就在你身上，使你得著益處。

默想

1. 所羅門王說：「我專心用智慧尋求查究天下所作的一切事，乃知上帝叫世人所經練的，是極重的勞苦。……我見上帝叫世人勞苦，使他們在其中受經練。」（傳一 13；三 10）可見世人受勞苦是必然的，惟有那些謙卑尋求的人，才得窺見其中的奧秘，得以尋見上帝。

2. 信徒當明白，發生在我們身上的每一件事都是經過上帝所允許的，包括各樣的艱難困苦，上帝用它來經練、試驗祂的兒女，目的爲要他們得益處——終久享福。既然如此，我們就當勇敢面對所遭遇的一切，並且深信上帝與我們同在，要扶持、幫助我們，渡過每一個難關。

苦難的金言

1. 苦難一旦達到它的目的，即刻會停止。——亨利馬太

2. 患難中有甘甜的喜樂和真實的價值。——Shan

苦難的應許

1. 我未受苦以先，走迷了路，現在卻遵守祢的話。（詩一一九 67）

2. 耶和華阿，我知道祢的判語是公義的，祢使我受苦，是以誠實待我。（詩一一九 75）

3. 我甚是受苦。耶和華阿，求祢照祢的話將我救活。（詩一一九 107）

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢的話語再次提醒，信徒今生所受的苦楚，不會徒然的，因爲祢是使萬事互相効力的上帝，必要將祢的旨意成就在祢眾兒女的身上，使他們得著益處。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月2日 認識苦難（七）—— 急難中懇求

經文：代下廿 9；卅三 12~13；尼九 27；詩卅一 9；六十九 17；哀一 20

鑰節：他在急難的時候，就懇求耶和華他的上帝，且在他列祖的上帝面前極其自卑。（代下卅三 12）

參考經文：士十一 7；撒下十三 6；王下十九 3；代下廿八 22；詩一四三 12

提要

第六個有關苦難的原文字「tsarar (tsaw-rar') —HB6887」是個動詞，其義涵：「被困導致悲痛、在困境中、使苦惱、成為貧乏等」，中文和合本聖經譯為：「急難、疼痛、窘迫、苦待、欺壓、悲傷等」。猶大王希西家的兒子瑪拿西行耶和華眼中看為惡的事，上帝警戒他和百姓，他們卻是不聽。上帝就使亞述王來攻擊他們，用饒鉤鉤住瑪拿西，用銅鍊鎖住他帶到巴比倫去（代下卅三 1~11）。聖經記載：「他在急難的時候，就懇求耶和華他的上帝，且在他列祖的上帝面前極其自卑。他祈禱耶和華，耶和華就允准他的祈求，垂聽他的禱告，使他歸回耶路撒冷，仍坐國位。瑪拿西這纔知道惟獨耶和華是上帝。」（代下卅三 12~13）上帝的慈愛和憐憫是無限的，只要人回轉，祂必垂聽他們的懇求。

尼希米也訴說相同的光景：「然而他們不順從，竟背叛祢，將祢的律法，丟在背後，殺害那勸他們歸向祢的眾先知，大大惹動祢的怒氣。所以祢將他們交在敵人的手中，磨難他們。他們遭難的時候，哀求祢，祢就從天上垂聽，照祢的大憐憫賜給他們拯救者，救他們脫離敵人的手。」（尼九 26~27）這是以色列人不斷循環的寫照。惟願我們能有感恩的心，天天領受上帝所賜的恩惠，遵行祂的話而活。永遠切記，不論如何，舉凡願意謙卑懇求主的，祂必垂聽且將他們從急難中拯救出來。

默想

1. 大衛的禱告可成為我們的禱告：「耶和華阿，求祢憐恤我，因為我在急難之中。我的眼睛因憂愁而乾癢，連我的身心，也不安舒。……

不要掩面不顧祢的僕人，我是在急難之中，求祢速速的應允我。」（詩卅一 9；六十九 17）真心懇切的祈求，上帝必定垂聽，無論多大的急難，祂要憐恤，也要拯救。

2. 先知耶利米也有類似的經驗：「耶和華阿，求祢觀看，因為我在急難中，我心腸擾亂，我心在我裡面翻轉。因我大大悖逆，在外刀劍使人喪子，在家猶如死亡。」（哀一 20）任何苦況都可求告主的名，祂願意垂聽，讓我們時常懇切地向祂祈禱。

苦難的金言

1. 在你人生的一切除了罪以外都是為了你的好處。每一次患難的浪潮都是為要把你送到無罪永世的陽光海岸。——馬欣芮

2. 上帝是進入我們一切環境中的上帝，即使在一件磨難的小事上，我都看見是上帝自己代替了我們的愁苦，而不是祂把難處挪開一邊。——達秘

苦難的應許

1. 賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油，代替悲哀；讚美衣，代替憂傷之靈。使他們稱為公義樹，是耶和華所栽的，叫祂得榮耀。（賽六十一 3）

2. 因為祂打破，又纏裹；祂擊傷，用手醫治。（伯五 18）

3. 來罷！我們歸向耶和華，祂撕裂我們，也必醫治；祂打傷我們，也必纏裹。（何六 1）

苦難中的禱告

親愛的主阿，我要一生存著感恩的心，天天領受祢所賜的恩惠，為祢而活。我知道，不論如何，那謙卑信靠祢的，祢必將他們從急難中拯救出來。主阿，當我在苦難中，求祢憐恤我。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月3日 認識苦難（八）——主看見聽見你的痛苦

經文：出三 7；賽卅五 10；五十一 11；五十三 3~4

鑰節：耶和華說：我的百姓在埃及所受的困苦，我實在看見了。他們因受督工的轄制所發的哀聲，我也聽見了，我原知道他們的痛苦。

（出三 7）

參考經文：代下六 29；詩卅八 17；一一六 3；傳一 18；二 23；耶卅 15；四十五 3；哀一 12，18

提要

第七個有關苦難的原文「mak'ob (mak-obe') —HB4341」是個名詞，其義涵：「痛苦、悲傷」是指肉體上的，也指心靈上的。它在中文和合本譯為：「痛苦、疼痛、苦楚、愁苦、憂慮、憂傷等」以色列人在埃及受苦四百年，正如當年上帝對亞伯拉罕所預言的（創十五 13），日期滿足，上帝呼召摩西。今日鑰節提到：「耶和華說：我的百姓在埃及所受的困苦，我實在看見了。他們因受督工的轄制所發的哀聲，我也聽見了，我原知道他們的痛苦。」（出三 7）上帝不但看見他們所受的困苦，也聽見他們所發的哀聲。聖經記載：「上帝說，我下來是要救他們脫離埃及人的手，領他們出了那地，到美好寬闊流奶與蜜之地……」（出三 8）何等奇妙！上帝在乎祂兒女的苦情和哀聲，祂親自下來拯救他們，使他們能脫離苦境，進入福地。哦，親愛的，這也是對你的應許。

以賽亞描述這光景說：「並且耶和華救贖的民必歸回，歌唱來到錫安，永樂必歸到他們的頭上，他們必得著歡喜快樂，憂愁歎息盡都逃避。」（賽卅五 10；五十一 11）哦，在苦難大道上的天路客，這正是我們日夜所盼望的上帝應許，我們必然歸回祂的懷抱，那時一切的憂愁、歎息將消失，歡喜快樂等待著我們。目前的苦難，只是暫時的，盼望就在前頭，讓我們耐心等待。

默想

1. 信徒所受的困苦上帝看見了，信徒所發的哀聲上帝也聽見了，祂必然伸出祂拯救的手，救拔一切屬祂的人。在苦難中的信徒，當存信心、忍耐，等那日期滿足，上帝必然臨到，彰顯祂的大能和慈愛，憐恤祂的兒女。

2. 信徒在苦難中，可以默想主為我們所受的苦：「祂被藐視、被人厭棄、多受痛苦、常經憂患。祂被藐視，好像被人掩面不看的一樣，我們也不尊重祂。祂誠然擔當我們的憂患、背負我們的痛苦。我們卻以為祂受責罰，被上帝擊打苦待了。那知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷，因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治。」（賽五十三 3~5）親愛的，多加深思默想，主為我們所受的苦難。

苦難的金言

1. 上帝要我們從患難中學習的，比患難中所發生的重要。——戴德生

2. 沒有一個人能不經過苦難而有屬靈的真知識。——史百克

苦難的應許

1. 你們要撕裂心腸，不撕裂衣服，歸向耶和華你們的上帝。因為祂有恩典、有憐憫、不輕易發怒、有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。（珥二 13）

2. 我是耶和華你們的上帝，曾將你們從埃及地領出來，使你們不作埃及人的奴僕，我也折斷你們所負的軛，叫你們挺身而走。（利廿六 13）

3. 壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅，祂憑真實將公理傳開。（賽四十二 3）

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢必然伸出拯救的手，救拔一切屬祢的人。在患難中的信徒，當存信心、忍耐，等那日期滿足，祢必然臨到，彰顯祢的大能和慈愛，憐恤祢的兒女。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 4 日 認識苦難（九）—— 主是我的倚靠

經文：撒下廿二 19；詩十八 18；伯廿一 17，30；卅一 3，23；俄一 13；拿四 2

鑰節：我遭遇災難的日子，他們來攻擊我，但耶和華是我的倚靠。（詩十八 18）

參考經文：申卅二 35；伯十八 12；箴一 26~27；六 15；廿四 22；廿七 10；耶十八 17；四十六 21；四十八 16；四十九 8，32

提要

第八個有關苦難的原文「'eyd (ade) —HB0343」是個名詞，其義涵：「危難、重擔、大禍」，中文和合本譯為：「患難、災難、災禍、災殃、禍患等」。聖經記載，大衛是經歷患難極深的聖徒，掃羅追殺他的歲月裡，他寫下許多感人的詩篇，描述自己的心境、及稱頌上帝拯救。詩篇第十八篇他見證說：「我遭遇災難的日子，他們來攻擊我，但耶和華是我的倚靠。祂又領我到寬闊之處。祂救拔我，因祂喜悅我。」（詩十八 18）若不是上帝的扶持和幫助，大衛是不可能度過艱困、痛苦的時刻。仔細研讀這寶貴篇詩，必能在苦難中堅心倚靠主，且經歷上帝的拯救、得享寬闊之處的安息。

惟願我們像大衛，向主讚美：「……耶和華我的力量阿，我愛祢。耶和華是我的巖石、我的山寨、我的救主、我的上帝、我的磐石、我所投靠的。祢是我的盾牌、是拯救我的角、是我的高臺。」（詩十八 1~2）他一連用十個名詞，在在形容上帝在他身上的恩典。這些應許也是上帝賜給祂所有苦難中的兒女，是我們放心倚靠祂的根據，因為祢是全能的上帝。大衛見證說：「祢從高天伸手抓住我，把我從大水中拉上來。」（詩十八 16）這不單是詩文的描繪，且是大衛親身實際的經歷。對於即將溺斃的人而言，「被拉上來」是何等大的恩惠。親愛的，讓我們在苦難中全然倚靠上帝吧！

默想

1. 今日的參考經文大多論到那些不信靠上帝的人，當災難禍患忽然臨到時，將不知所措，因為他們無所倚靠；但對那些信靠上帝之人，在苦難中上帝必成為他們的倚靠和拯救。
2. 大衛在苦難中見證說：「你必點著我的燈，耶和華我的上帝必照明我的黑暗。……祢把祢的救恩給我作盾牌，祢的右手扶持我，祢的

溫和使我為大。」(詩十八 28, 35) 相較於那些無依無靠的人，這是何等的恩典。上帝成為我們的倚靠，使我們的腳在苦難中不致滑跌。
(詩十八 36)

苦難的金言

1. 上帝利用患難來教導祂的孩子們寶貴的功課。——Shan
2. 一切的苦難必須達到增強基督徒的信心，而不是造成背離上帝。
——潘霍華

苦難的應許

1. 我在急難中求告耶和華，向我的上帝呼求，祂從殿中聽了我的聲音，我在祂面前的呼求入了祂的耳中。(詩十八 6)
2. 困苦の百姓，祢必拯救；高傲の眼目，祢必使他降卑。(詩十八 27)
3. 至於上帝，祂の道是完全の。耶和華の話是煉淨の，凡投靠祂の，祂便作他們の盾牌。(詩十八 30)

苦難中の禱告

親愛の主阿，祢是我的生命力量，我要一生向祢歌唱。祢是我的巖石、我的山寨、我的救主、我的上帝、我的磐石、我所投靠の。祢是我的盾牌、是拯救我的、是我避難所、是我患難中隨時の幫助。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月5日 認識苦難(十)——受大苦爲使我得平安

經文：撒上一 10；王下十四 26；伯七 11；十 1；賽卅八 17

鑰節：看哪，我受大苦，本爲使我得平安，祢因愛我的靈魂〔或作生命〕，便救我脫離敗壞の坑，因為祢將我一切の罪，扔在祢の背後。
(賽卅八 17)

參考經文：撒上十五 32；廿二 2；撒下二 26；伯廿一 25；廿三 2；箴五 4；廿七 7；賽五 20；卅八 15；摩八 10

提要

第九個有關苦難の原文「mar (mar) —HB4751」當形容詞，其

義涵：「痛苦的」；當名詞意即「疼痛」，中文和合本譯為「苦難、痛苦、苦楚、愁苦等」。希西家王得了必死的病，蒙上帝賜他恩典加增他十五年的壽數（賽卅八 1~8），之後，他作詩、歌頌、感謝上帝，說：「看哪，我受大苦，本為使我得平安，祢因愛我的靈魂〔或作生命〕，便救我脫離敗壞的坑，因為祢將我一切的罪，扔在祢的背後。」

（賽卅八 17）在苦難絕望之中，希西家向上帝痛哭、禱告，上帝就垂聽憐憫，使他經歷到：他受大苦難，為了使他得大平安，使他更清楚上帝的恩典和能力。苦難中的平安是十分寶貴的。

先知撒母耳是上帝賜給哈拿的恩典。聖經描述，她原本不能生育（撒上一 2，5），她來到聖殿：「哈拿心裡愁苦，就痛痛哭泣，祈禱耶和華。許願說：萬軍之耶和華阿，祢若垂顧婢女的苦情，眷念不忘婢女，賜我一個兒子，我必使他終身歸與耶和華，不用剃頭刀剃他的頭。……」（撒上一 10~12）在哈拿身上我們再次看見受苦得平安的見證。親愛的，上帝是顧念人苦情的上帝，是施恩憐憫的上帝，是成全諸事的上帝。凡事都能帶到祂施恩寶座前祈求的。

默想

1. 信徒在苦難中可以大膽向上帝傾吐苦情。約伯落入極深的苦難中，他說：「我不禁止我口，我靈愁苦，要發出言語；我心苦惱，要吐露哀情。……我厭煩我的性命，必由著自己述說我的哀情，因心裡苦惱，我要說話。」（伯七 11 十 1）哦，親愛的，若你深陷苦難中，不須壓抑自己，可以來到主面前盡情向祂哭訴吧，祂必然垂聽施恩憐憫。

2. 歷代以來許多聖徒都曾經過苦難而親眼見主，他們在大患難中，得享生命的平安和大喜樂。求主幫助我們能在任何境遇中與祂同行。

苦難的金言

1. 一個人要成為基督徒就必須忍受苦難，他若逃避苦難就等於逃避作基督徒了。——祈克果

2. 當你行過不知的幽谷，你會發現耶穌的足印在你前頭和身旁。——佚名

苦難的應許

1. 因為祂打破，又纏裹；祂擊傷，用手醫治。(伯五 18)
2. 來罷！我們歸向耶和華，祂撕裂我們，也必醫治；祂打傷我們，也必纏裹。(何六 1)
3. 你們要撕裂心腸，不撕裂衣服，歸向耶和華你們的上帝。因為祂有恩典、有憐憫、不輕易發怒、有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。(珥二 13)

苦難中的禱告

親愛的主阿，歷代許多聖徒見證他們的苦難和人生的缺憾，都是祢所賜的另類禮物。他們也都在急難中親眼見祢，在大患難中得享生命的平安和喜樂。求主幫助我能在任何境遇中與祢同行。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 6 日 認識苦難（十一）—— 主擔當我的憂患

經文：詩七十三 5，14；八十八 3；賽五十三 4

鑰節：祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦，我們卻以為祂受責罰，被上帝擊打苦待了。(賽五十三 4)

參考經文：得二 9；撒六 9；伯一 11，19；二 5；四 5；五 19；十九 21；詩卅二 6；一四四 5；傳八 14；十二 1

提要

第十個有關苦難的原文「naga' (naw-gah') —HB5060」是個動詞，其義涵：「擊打、碰觸、伸出等」，中文和合本譯為：「災難、擊打、欺負、責罰等」。以賽亞受聖靈的感動預言主的受苦：「祂被藐視，被人厭棄，多受痛苦，常經憂患。祂被藐視，好像被人掩面不看的一樣，我們也不尊重祂。祂誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦，我們卻以為祂受責罰，被上帝擊打苦待了。那知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷；因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治。」(賽五十三 3~7)

哦，這是何等的愛！世人一切的憂患、痛苦，主都為我們擔當背負了。不論你目前遭受何種打擊，不論你身上背負千斤重擔，不論你經歷多少痛苦，主應許祂要為你擔當，祂願意為你背負。十九世紀的美國著名基督徒作家 J.R.Miller (1840~1912) 曾說：「我們的救恩是來自客西馬尼的禱告與加略山的十字架，透過基督的淚和血，我們獲得天堂。凡是最寶貴、最豐富的東西，都經過火的熬煉。」主已預先為我們走完這條受苦之路，一切痛苦、憂傷、刑罰、鞭打，祂都已經為我們承受了。親愛的，將你的苦難帶到主面前，祂必要為你承擔。

默想

1. 詩人說：「因為我終日遭災難，每早晨受懲治。」（詩七十三 14）雖然如此，他仍在苦難中經歷主的恩典。他見證說：「然而我常與祢同在，祢攬著我的右手。除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的。但我親近上帝是與我有益，我以主耶和華為我的避難所，好叫我述說祢一切的作為。」（詩七十三 23, 25, 28）哦，天路客，舉起你的手，抬起你的頭，仰望那位能為你擔當一切的主吧！

2. 詩人說：「願我的禱告達到祢面前，求祢側耳聽我的呼求，因為我心裡滿了患難，我的性命臨近陰間。」（詩八十八 2~3）這是否也是你的光景？求主賜你力量，祂應許擔當你一切憂患。

苦難的金言

1. 為什麼人們的受苦會到如此史無前例的程度？那是因為人們不惜一切代價地要避免受苦。——施寧

2. 上帝把我們放在熬煉爐中要叫我們學習交託。——宋尚節

苦難的應許

1. 我是耶和華你們的上帝，曾將你們從埃及地領出來，使你們不作埃及人的奴僕，我也折斷你們所負的軛，叫你們挺身而走。（利廿六 13）

2. 壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。祂憑真實將公

理傳開。(賽四十二 3)

3. 我所揀選的禁食，不是要鬆開兇惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛麼？(賽五十八 6)

苦難中的禱告

親愛的主阿，每次思想祢為救贖而擔當我的憂患，背負我的痛苦，受到擊打苦待。如今我傾盡一生事奉祢，為愛祢而受苦楚、蒙冤屈，那也是微不足道的，為祢，我甘心歡喜嘗這苦味。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 7 日 認識苦難（十二）—— 在受苦之地昌盛

經文：創四十一 52；出三 7，17；四 31；伯卅六 15；詩九 13；廿五 18；卅一 7；一一九 50，92，153；賽四十八 10

鑰節：他給次子起名叫以法蓮〔就是使之昌盛的意思〕，因為他說：上帝使我在受苦的地方昌盛。(創四十一 52)

參考經文：申十六 3；廿六 7；尼九 9；伯卅六 8，21；詩四十四 24；八十八 9—10；箴卅一 5；哀一 7，9；三 1，19

提要

第十一個有關苦難的原文「*'ony* (*on-ee*)」—HB6040」是個名詞，其義涵：「不幸、貧困、悲慘」，中文和合本譯為：「患難、苦難、困苦、受苦等」。之前我們曾查考過「約瑟給長子起名叫瑪拿西〔就是使之忘了的意思〕，因為他說：上帝使我忘了一切的困苦，和我父的全家。」(創四十一 51) 接著讓我們查考：「他給次子起名叫以法蓮〔就是使之昌盛的意思〕，因為他說：上帝使我在受苦的地方昌盛。」(創四十一 52) 這是何等的見證！上帝受苦的僕人能在苦難中看見上帝的大能和恩典，經歷那在苦難背後所隱藏的豐富和祝福。你是否也能如此？如果你正陷入苦難中，務必耐心等候，不久，你將經歷上帝的豐盛。

以色列人在埃及地四百年所承受的困苦和所發出的哀聲，「耶和

華說：我的百姓在埃及所受的困苦，我實在看見了。他們因受督工的轄制所發的哀聲，我也聽見了，我原知道他們的痛苦。我下來是要救他們脫離埃及人的手，領他們出了那地，到美好寬闊流奶與蜜之地。……」（出三 7~8）這段歷史印證在受苦之地的昌盛。以色列人經歷四百年的苦難，至終上帝將他們領進那美好、寬闊、流奶與蜜的迦南美地。親愛的，天路歷程中的苦難，是領你進入應許之地的前奏，是承受豐盛的序樂。讓我們努力向前奔跑，必能得著上帝爲你所預備的美福。

默想

1. 十六世紀英國清教徒 *Richard Baxler* (1615~1697) 曾有句名言：「苦難拔去了心靈的門閂，使上帝的話更容易進入人裡面。」誠如詩篇所言：「求祢記念向祢僕人所應許的話，叫我有盼望。這話將我救活了，我在患難中，因此得安慰。」（詩一一九 49~50）不錯，在苦難中上帝的話可以使你進入豐盛之地。

2. 主說：「我熬煉你，卻不像熬煉銀子，你在苦難的爐中，我揀選你。」（賽四十八 10）我們多次提到這節經文，為了讓我們更深刻記得，今日的苦難是上帝對你揀選的過程，是領你到昌盛的踏板。

苦難的金言

1. 我們遇到憂傷苦難時應該這樣問：「你要藉著這件事給我甚麼差使？」而不是問：「我作了甚麼事以致你要懲罰我？」——密勒

2. 從人的角度來看，患難是叫上帝的兒女受傷害，甚至造成破壞；但從屬靈的角度來看，患難帶來祝福。——密勒

苦難的應許

1. 耶和華阿，祢是從死門把我提拔起來的。求祢憐恤我，看那恨我的人所加給我的苦難。（詩九 13）

2. 求祢看顧我的困苦，我的艱難，赦免我一切的罪。（詩廿五 18）

3. 我要為祢的慈愛高興歡喜，因為祢見過我的困苦，知道我心中的艱難。（詩卅一 7）

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢受苦的僕人能在苦難中見證祢的大能和恩典，領受那在苦難背後所隱藏的豐富和福份。主阿，教導我懂得耐心等待祢，堅心倚靠祢到底。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 8 日 認識苦難（十三）—— 安置在穩妥之地

經文：詩九 12，18；十二 5；卅五 10；七十 5；七十二 4，12~13；八十六 1；一〇七 41；一四〇 12；賽廿五 4；廿九 19；四十一 17；耶廿 13；廿二 16

鑰節：耶和華說，因為困苦人的冤屈、和貧窮人的歎息，我現在要起來，把他安置在他所切慕的穩妥之地。（詩十二 5）

參考經文：伯五 15；廿四 14；詩四十 17；四十九 2；六十八 10；六十九 33；八十二 3~4；一〇九 31；一一三 7；箴卅一 9，20

提要

第十二個有關苦難的原文「'ebyown (eb-yone)' —HB0034」是個名詞，其義涵：「貧窮的、受欺壓、受傷害、需要幫助等」，中文和合本譯為：「困苦、困乏、窮乏、貧窮等」。今日鑰節大衛提到：「耶和華說，因為困苦人的冤屈、和貧窮人的歎息，我現在要起來，把他安置在他所切慕的穩妥之地。」（詩十二 5）這是大衛親身的經歷，當中讓人看見上帝何等體恤祂的兒女，何等在乎祂兒女的感受。我們所受的冤屈和我們所發的嘆息，祂都看見、也聽見；而且祂「現在」就要「起來」，把我們安置在我們「所切慕的穩妥之地」，在那裡有祂的同在、看顧和保護。

大衛見證說：「……祂記念受屈的人，不忘記困苦人的哀求。……窮乏人必不永久被忘，困苦人的指望，必不永遠落空。」（詩九 12，18）苦難中的人常有被遺忘的感覺，似乎受苦是遙遙無期的。其實不然，上帝向我們保證，祂記念、祂不會忘記祂受苦兒女的冤屈和哀求。我們的指望絕不會落空，這位信實的上帝，是永不說謊的。上帝向我們保證的每一句話、每一個應許必然實現。哦，親愛的，

讓我們稱謝祂、倚靠祂、等候祂，祂絕不會讓我們失望的，將一切交託祂吧！

默想

1. 先知以賽亞宣告：「因為當強暴人催逼人的時候，如同暴風直吹牆壁，祢就作貧窮人的保障、作困乏人急難中的保障、作躲暴風之處、作避炎熱的陰涼。」（賽廿五 4）當苦難像風暴來襲時，主應許要作我們的保障，不但可以躲暴風，且可避炎熱。這應許是真實的，讓我們藏在基督磐石之中，讓苦難吹向我們吧。

2. 對於苦難中的信徒聖經滿載上帝的應許，每一個應許都能成為你面對苦難時的力量。只要你堅心倚靠主，祂必保守你十分平安，祂要將你安置在高處（詩一〇七 41），安置在你所切慕的穩妥之地（詩十二 5）。

苦難的金言

1. 我們若不經過艱難的地方，生命便學不會倚靠的功課。——考門夫人

2. 撒但的目的是要我們毀滅上帝要使我們成為聖潔的計劃。——孫德生

苦難的應許

1. 祂必為民中的困苦人伸冤，拯救窮乏之輩，壓碎那欺壓人的。（詩七十二 4）

2. 因為窮乏人呼求的時候，祂要搭救，沒有人幫助的困苦人，祂也要搭救。（詩七十二 12）

3. 祂要憐恤貧寒和窮乏的人，拯救窮苦人的性命。（詩七十二 13）

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢是信實的上帝，是永不說謊的，祢所應許的指望絕不會落空的。哦，親愛的主，我要稱謝祢、倚靠祢、等候祢，將一切交託祢。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月9日 認識苦難（十四）——安置在寬闊之地

經文：詩一一六3；一一八5

鑰節：我在急難中求告耶和華，祂就應允我，把我安置在寬闊之地。

（詩一一八5）

參考經文：詩一一六4~8；一一八6~9；哀一3

提要

第十三個有關苦難的原文「metsar (may-tsar') —HB4712」是個名詞，其義涵：「悲痛」，中文和合本譯為：「急難、痛苦等」。詩篇中隱藏許多寶貴的應許，是針對受苦之人而發的。今日鑰節提到：「我在急難中求告耶和華，祂就應允我，把我安置在寬闊之地。」（詩一一八5）「急難」原文是「悲痛」，是極大的苦難。當我們向上帝呼喊、求告，祂應許：「把我們安置在寬闊之地」，「安置在寬闊之地」，英文 NIV 譯為：「setting me free.」就是使我得自由，換言之，就是把我們從急難和悲痛之中釋放出來，不再受它的捆綁，能面對它、勝過它。詩人接著說：「有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？……在那幫助我的人中，有耶和華幫助我，所以我要看見那恨我的人遭報。」（詩一一八6，8）這是得勝的凱歌，是苦難中的歡呼。

另一篇詩見證說：「死亡的繩索纏繞我，陰間的痛苦抓住我，我遭遇患難愁苦。那時，我便求告耶和華的名，說：耶和華阿，求祢救我的靈魂。……我的心哪，你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。主阿，祢救我的命，免了死亡；救我的眼，免了流淚；救我的腳，免了跌倒。我要在耶和華面前，行活人之路。我因信，所以如此說話，我受了極大的困苦。」（詩一一六3~4；7~10）詩人因信說話，即使在困苦死亡的威脅之下，仍相信主的恩典、主的拯救，他就能行於活人之路。親愛的，無論痛苦和患難多大、多深，持定信心求告主名，祂必引你到寬闊之地。

默想

1. 許多信徒深陷在苦難之中無法脫身，常受到苦難的轄制，以致痛苦加深。聖經應許真心實意向主祈禱，祂必將我們從急難和悲痛中釋放出來。雖然有時環境沒有改變，但你的心境轉變了；雖然苦難仍在，靠著主你已能超越苦難了。

2. 信心的宣告對經歷苦難的人是相當重要的，惟有信心能使我們看見上帝的大能，相信祂的應許，接受祂的厚恩，如此才能得勝苦難。

苦難的金言

1. 根據天然的生命受苦並不是樂事，但滿溢心中的聖愛，使人能在苦中得樂。——亞豐索

2. 所有的苦難都是驅使我們來到上帝面前。——貝希模

苦難的應許

1. 上帝阿，求祢保佑我，因為我投靠祢。(詩一一六1)

2. 耶和華是我的力量，是我的詩歌，祂也成了我的拯救。(詩一一八14)

3. 耶和華的右手高舉，耶和華的右手施展大能。我必不至死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。(詩一一八16~17)

苦難中的禱告

親愛的主阿，愁苦的繩索纏繞我，痛苦抓住我，我遭患難無助時，我要求告祢寶貴的名，因為祢要用厚恩待我。主阿，祢救我的命，免了死亡；救我的眼，免了流淚；救我的腳，免了跌倒。我信靠祢，跟隨祢，行過人生曠野之路。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月10日 認識苦難（十五）—— 困苦的祢必拯救

經文：撒下廿二28；伯廿九12；卅四28；卅六6，15；詩十八27；廿二24；卅四6；卅五10；一四〇12；賽廿五4；四十一17；四十九13；五十四11

鑰節：困苦的百姓，祢必拯救；高傲的眼目，祢必使他降卑。(詩十八27)

參考經文：申十五 11；詩四十 17；六十九 29；七十 5；七十二 2；八十二 3；八十六 1；耶廿二 16；番三 12；十一 11

提要

第十四個有關苦難的原文「`aniy (aw-nee') —HB6041」是個形容詞，其義涵：「困苦、貧窮、謙卑、可憐、軟弱、可憐的、匱乏的等」，中文和合本譯為：「困苦、受苦、窮乏、貧窮等」。今日鑰節：「困苦的百姓，祢必拯救；高傲的眼目，祢必使他降卑。」（詩十八 27）這是大衛親身的經歷，他在躲避掃羅追殺時，曾在亞米比勒面前裝瘋，被他趕出去。那時，他作詩稱頌上帝說：「我這困苦人呼求，耶和華便垂聽，救我脫離一切患難。耶和華的使者，在敬畏祂的人四圍安營，搭救他們。」（詩卅四 6~7）在苦難中的信徒，當記得向主呼求，祂必垂聽祂必拯救。

以賽亞預言說：「困苦窮乏人尋求水卻沒有，他們因口渴，舌頭乾燥，我耶和華必應允他們，我以色列的上帝必不離棄他們。我要在淨光的高處開江河，在谷中開泉源，我要使沙漠變為水池，使乾地變為湧泉。我要在曠野種上香柏樹、皂莢樹、番石榴樹、和野橄欖樹。我在沙漠要把松樹、杉樹、並黃楊樹一同栽植。好叫人看見、知道、思想、明白，這是耶和華的手所作的，是以色列的聖者所造的。」（賽四十一 17~20）何等奇妙的作為，上帝能在不可能的事上造作一切，祂也必在你的苦難中成就祂奇妙的大工。

默想

1. 上帝的作為是要叫人「看見、知道、思想、明白」，在你身上的苦難為要成就上帝的作為，見證祂的大能。「苦難」將成為榮耀上帝的管道。
2. 上帝應許：「你這受困苦被風飄蕩不得安慰的人哪，我必以彩色安置你的石頭，以藍寶石立定你的根基；又以紅寶石造你的女牆、以紅玉造你的城門、以寶石造你四圍的邊界。」（賽五十四 11~12）今日的苦難將成為你明日的榮耀，受苦越深的人，他的冠冕必然更大。親愛的，主應許要用彩色安置你，這是何等寶貴的福份！

苦難的金言

1. 世界上最寶貴的祝福是來自世界上最痛苦的經歷。——密勒
2. 上帝的心意要在我們的裡面和外面，用各樣的困苦和難處打擊我們，使我們謙卑。——勞倫斯

苦難的應許

1. 但我是困苦窮乏的，主仍顧念我。祢是幫助我的，搭救我的。上帝阿，求祢不要耽延。(詩四十 17)
2. 但我是困苦憂傷的。上帝阿，願祢的救恩將我安置在高處。(詩六十九 29)
3. 耶和華阿，求祢側耳應允我，因我是困苦窮乏的。(詩八十六 1)

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢垂聽我這困苦人的呼求，救我脫離一切患難。祢的使者，在敬畏祢的人四圍安營，施行拯救，使我在活人之地得見祢的恩惠。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 11 日 認識苦難（十六）——倚靠上帝、心裡堅固

經文：撒卅 6；箴四 12

鑰節：大衛甚是焦急，因眾人為自己的兒女苦惱。說：要用石頭打死他，大衛卻倚靠耶和華他的上帝，心裡堅固。(撒卅 6)

參考經文：創卅二 7；士二 15；十 9；撒下十三 2；伯十八 7；廿 22

提要

第十五個有關苦難的原文「yatsar (yaw-tsar) —HB3334」是個動詞，其義涵：「痛苦、悲痛、不足、困境、圍困、狹窄等」，中文和合本譯為：「焦急、狹窄、困苦、窘迫、愁煩等」。有一次亞瑪力人焚燒並且擄走了城內的婦女和其中的大小人口，其中包括大衛和跟隨他之人的妻子兒女(撒卅 1~5)。聖經如此描述：「大衛甚是焦急，因眾人為自己的兒女苦惱。說：要用石頭打死他，大衛卻倚靠耶和華他的上帝，心裡堅固。」(撒卅 6) 遭此巨變，眾人哀痛欲

絕，氣忿忿地怪罪大衛，甚至要用石頭打死他。當時大衛十分焦急痛苦，然而他卻倚靠上帝，心裡堅固。

英文聖經將它譯為：「But David found strength in the LORD his God.—NIV」大衛愁煩痛苦，卻在上帝裡面找著力量，使他能冷靜面對困境、解決問題、救回被擄之人（撒卅 7~25）。人陷入苦難時，常常會慌了手腳、不知所措。大衛的經歷可作為借鏡，在苦難中他來到上帝面前，藏身在祂裡面得能力，倚靠祂得剛強。如此使人勇於面對問題、解決問題。信徒阿，在一切急難之中，當冷靜回到主面前。聖經教導：「得救在乎歸回安息，得力在乎平靜安穩。」（賽卅 15）惟有在主裡面，才能得著所需的力量。親愛的，讓我們學像大衛「倚靠上帝，心裡堅固。」

默想

1. 美國女詩人 *Annie Johnson Flint* (1866~1932) 所寫的一首詩歌「*What God Hath Promised*」，歌詞譯為：「上帝未曾應許：天色常藍，人生的路途花香常漫。上帝未曾應許上帝未曾應許：常晴無雨，常樂無痛苦，常安無慮。上帝未曾應許：我們不遇苦難和試探、懊惱憂慮。上帝未曾應許：我們不負許多的重擔，許多事務。上帝未曾應許：前途盡是平坦的大路，任意驅馳，沒有深水拒，汪洋一片，沒有大山阻，高薄雲天。上帝卻應許：生活有力、行路有光、作工得息、試煉得恩賜、危難有賴、無限的體諒、不死的愛。」親愛的，緊緊抓住這應許吧！

2. 在一切困境中倚靠主，你心裡必得堅固。祂是你的力量，祂必與你同行，走過一切艱難的路。

苦難的金言

1. 任何苦難不能打擾上帝的兒女的心境，如果他們知道上帝頒給苦難的理由。——摩根

2. 許多聖徒從地牢的幽暗中，從火刑柱的熊熊火焰中，仰望祂。——*C. H. Spurgeon*

苦難的應許

1. 惟有聽從我的，必安然居住、得享安靜、不怕災禍。(箴一 33)
2. 不要使我因祢驚恐，當災禍的日子，祢是我的避難所。(耶十七 17)
3. 耶和華說：我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。(耶廿九 11)

苦難中的禱告

親愛的主阿，在苦難中我來到祢施恩座前，要藏身在祢裡面，要倚靠祢。使我內心平靜安穩，靠祢得勝各種難題，信心得以堅固。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 12 日 認識苦難（十七）——枉然勞力、安然睡覺

經文：伯七 3；詩六十 11；詩一二七 1~2

鑰節：若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。你們清晨早起，夜晚安歇，喫勞碌得來的飯，本是枉然。惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。（詩一二七 1~2）

參考經文：出廿 7；申五 11，20；伯十五 31；卅五 13；詩廿四 4；耶二 30；四 30；四十六 11；何十二 11；瑪三 14

提要

第十六個有關苦難的原文「shav' (shawv)—HB7723」是個名詞，其義涵：「空虛、虛妄、虛謊、無價值等」，中文和合本譯為：「困苦、枉然等」。約伯在苦難中感嘆：「我也照樣，經過困苦的日月，夜間的疲乏為我而定。」（伯七 3）「惟願我的煩惱稱一稱，我一切的災害放在天平裡。現今都比海沙更重，所以我的言語急躁。」（伯六 1~3）然而他見証說：「我因沒有違棄那聖者的言語、就仍以此為安慰、在不止息的痛苦中、還可踊躍。」（伯六 10）在苦難中最令人害怕的，就是絕望和消沉。信徒擁有主寶貴的話語和應許，使我們能在似乎不止息的痛苦中，仍帶著盼望，能勇敢面對問題。

所羅門王提醒：「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞

力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。你們清晨早起，夜晚安歇，喫勞碌得來的飯，本是枉然。惟有耶和華所親愛的，必叫他安然睡覺。」（詩一二七 1~2）在此，所羅門提出兩個強烈的對比，「枉然勞力」與「安然睡覺」，他強調人生在世所作的一切，其根基都要立在上帝裡面，靠祂而行，為祂而活，否則就是枉然。那些與主親近的人，主應許要叫他「安然睡覺」。親愛的，不論你在任何景況中，都當靠主剛強，為主而活，在祂裡面得安息。

默想

1. 苦難會帶給人虛空的感覺，但對信徒而言，有主話語和應許的保證、鼓勵和安慰、扶持，就能像約伯一樣見證說：「在不止息的痛苦中還可踴躍。」聖經呂振中版本譯為：「這仍可使我受安慰，在冷酷無情的痛苦中，我還可以歡躍，因為我沒有埋沒那聖者說的話。」（伯六 10）主的話帶著恩膏和能力，是你在苦難中的良方。

2. 人生在世，若非靠主而行，為主而活，到頭來會是枉然勞力，虛空一場。惟有與主親近、聯結在祂裡面，才能安然睡覺，得著真正的安息。對那些陷在苦難中的信徒而言，這是極大的應許。

苦難的金言

1. 貧乏的信心使我們的靈魂變為瘦弱。——C. H. Spurgeon

2. 我們需要忍耐。因為今日尚不能休息，得勝也不在眼前。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 上帝阿，我哀歎的時候，求祢聽我的聲音，求祢保護我的性命，不受仇敵的驚恐。（詩六十四 1）

2. 摩西對百姓說：不要懼怕，只管站住，看耶和華今天向你們所要施行的救恩，因為你們今天所看見的埃及人，必永遠不再看見了。（出十四 13）

3. 看哪，耶和華你的上帝已將那地擺在你面前，你要照耶和華你列祖的上帝所說的上去得那地為業，不要懼怕，也不要驚惶。（申一 21）

苦難中的禱告

親愛的主阿，我明白若不是祢建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是祢看守城池，看守的人就枉然儆醒。祢是我生活的主，更是我生命的主；氣息存留全在乎祢，我願獻上自己當作活祭，任憑祢隨心所欲來雕琢我。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 13 日 認識苦難（十八）—— 從禍患中領出

經文：詩廿五 17；一〇七 6，13，19，28

鑰節：於是他們在苦難中哀求耶和華，祂從他們的禍患中領出他們來。（詩一〇七 28）

參考經文：伯十五 24；番一 15

提要

第十七個有關苦難的原文「*mtsuwqah* (*mets-oo-kaw'*)—HB4691」是個名詞，其義涵：「困境、困苦、狹窄、壓力等」，中文和合本譯為：「困苦、禍患等」。詩篇第一〇七篇稱頌上帝救人脫離各種苦難，他四次提到：「於是他們在苦難中哀求耶和華，祂從他們的禍患中搭救他們；拯救，領出他們來。」（詩一〇七 6，13，19，28）詩人見證上帝使漂流者得安居，使捆鎖者得釋放，使患病者得醫治，使航海者無危險。這樣的信息，對身陷苦難中的信徒，是極大的應許和盼望。我們若能仔細詳讀這首詩，將得著無比的安慰和鼓勵。

大衛在苦難中又見證說：「我的眼目時常仰望耶和華，因為祂必將我的腳從網裡拉出來。求祢轉向我、憐恤我，因為我是孤獨困苦。我心裡的愁苦甚多，求祢救我脫離我的禍患。求祢看顧我的困苦，我的艱難，赦免我一切的罪。」（詩廿五 15~18）大衛的經歷讓我們得幫助，他一生有許多的苦難和禍患，每一次他都是藉著祈求和仰望上帝來度過；上帝向他一次又一次地施行拯救和看顧，不曾讓大衛失望，因為他堅心倚靠祂。親愛的，不要禁止你的口，向主發出哀求，祂必垂聽你的禱告，把你從禍患中領出來，賜給你得勝苦難的力量。

默想

1. 今日鑰節：「於是他們在苦難中哀求耶和華，祂從他們的禍患中領出他們來。」（詩一〇七 18）當信徒發出哀求，上帝應許要從禍患中把他們領出來。親愛的，在每一個黑夜的日子，每一個難當的時刻，切記，向主呼求，祂必從苦難中救拔我們。

2. 上帝有無限的憐憫，信徒每一個苦難，祂都等待著他們的呼求，準備隨時將他們拯救、帶領出來。一旦試煉在信徒身上發揮了作用，上帝就必終止干涉。讓我們憑著信心、帶著盼望，等候主的降臨。

苦難的金言

1. 主有祂自己作主的行動方法，我們的工作只是以感恩的心，從祂領受，而不是去指揮祂。——C. H. Spurgeon

2. 祂羊群中幼小羊羔的歎息、無知和軟弱，引出祂的同情。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 我倚靠上帝，我要讚美祂的話。我倚靠上帝，必不懼怕，血氣之輩能把我怎麼樣呢？（詩五十六 4）

2. 有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？（詩一一八 6）

3. 你躺下，必不懼怕；你躺臥，睡得香甜。（箴三 24）

苦難中的禱告

親愛的主阿，我的眼目時常仰望祢，因為祢必將我的腳從網裡拉出來。求祢轉向我、憐恤我，因為我是孤獨困苦。我心裡的愁苦甚多，求祢救我脫離我的禍患。求祢看顧我的困苦，我的艱難，赦免我一切的罪。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 14 日 認識苦難（十九）—— 指望必不永遠落空

經文：詩九 12, 18；十 12, 14；十二 5；十四 6；卅五 10；七十四 21；賽六十一 1

鑰節：窮乏人必不永久被忘，困苦人的指望，必不永遠落空。（詩九

18)

參考經文：詩十 2；八十二 3；箴十七 7；十九 17；卅一 9；賽十一 4；廿九 19；摩八 4；番二 3

提要

第十八個有關苦難的原文「`anav (aw-nawv') —HB6035」是個名詞，其義涵：「貧窮、謙卑、痛苦、溫和、缺乏、虛弱等」，中文和合本譯為：「困苦、貧窮」。詩篇中有許多關於困苦窮乏人的應許。大衛有深刻的體會，無論身心的困苦或貧乏，主都眷顧大衛。他見證說：「因為那追討流人血之罪的，祂記念受屈的人，不忘記困苦人的哀求。……窮乏人必不永久被忘，困苦人的指望，必不永遠落空。」

（詩九 12，18）「耶和華說，因為困苦人的冤屈，和貧窮人的歎息，我現在要起來，把他安置在他所切慕的穩妥之地。」（詩十二 5）「你們叫困苦人的謀算，變為羞辱，然而耶和華是他的避難所。」（詩十四 6）「我的骨頭都要說：耶和華阿，誰能像祢救護困苦人，脫離那比他強壯的，救護困苦窮乏人，脫離那搶奪他的。」（詩卅五 10）

在大衛的經驗裡，上帝記念、不忘記、起來安置、救護所有困苦窮乏的人。他們的哀求和指望，不會落空；他們的冤屈和歎息，主聽見了。主將成為他們的穩妥之地和避難所。凡陷在苦難、困苦中的信徒，仔細思想這些話語，上帝是你唯一的依靠，深信祂在乎你目前所遭遇的一切，按著祂所應許的，大膽求祂介入你當下的困境。

默想

1. 以賽預言說：「謙卑人，必因耶和華增添歡喜；人間貧窮的，必因以色列的聖者快樂。」（賽廿九 19）主後來也親自證實說：「主耶和華的靈在我身上，因為耶和華用膏膏我，叫我傳好信息給謙卑的人〔或作傳福音給貧窮的人〕，差遣我醫好傷心的人，報告被擄的得釋放、被囚的出監牢。報告耶和華的恩年，和我們上帝報仇的日子，安慰一切悲哀的人。賜華冠與錫安悲哀的人，代替灰塵；喜樂油，代替悲哀；讚美衣，代替憂傷之靈。使他們稱為公義樹，是耶和華

所栽的，叫祂得榮耀。」(賽六十一 1~3) 如今的貧窮、困苦、悲哀、憂傷都是暫時的，有一天將被喜樂讚美所代替。主的拯救必然臨到凡仰望祂的子民。

2. 親愛的，仔細思想，等候主所應許的來到，祂要使你的羞辱變為榮耀。

苦難的金言

1. 今日，信徒有時會遇到危險和試探。在這些時候，他們應當效法雅各，向上帝獻上禱告，求祂引導。——C. H. Spurgeon

2. 只要有上帝確據的照耀，即使死亡的幽谷也充滿光明。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 看哪，上帝是我的拯救，我要倚靠祂，並不懼怕，因為主耶和華是我的力量，是我的詩歌，祂也成了我的拯救。(賽十二 2)

2. 你不要懼怕他們，因為我與你同在，要拯救你，這是耶和華說的。(耶一 8)

3. 他必像樹栽於水旁，在河邊扎根，炎熱來到，並不懼怕，葉子仍必青翠，在乾旱之年毫無掛慮，而且結果不止。(耶十七 8)

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢永不忘記貧窮苦乏之人，卑微困苦人的指望，也不致永遠落空。祢是他們的幫助、扶持、安慰，也是他們的避難所。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 15 日 認識苦難 (廿) —— 救我脫離禍患

經文：詩廿五 17；箴一 27；但九 35

鑰節：我心裡的愁苦甚多，求祢救我脫離我的禍患。(詩廿五 17)

參考經文：賽八 22；卅 6

提要

第十九個有關苦難的原文「tsowq (tsoke) — HB6695」是個名詞，

其義涵：「痛苦、困難、悲痛、逼迫等」，中文和合本譯為：「艱難、困苦、痛苦」。人生的艱難、困苦是必然的，信徒也不能免除。所羅門王論到世人的光景：「驚恐臨到你們，好像狂風，災難來到，如同暴風。急難痛苦臨到你們身上，那時，你們必呼求我，我卻不答應，懇切的尋找我，卻尋不見。因為你們恨惡知識，不喜愛敬畏耶和華，不聽我的勸戒，藐視我一切的責備，所以必喫自結的果子，充滿自設的計謀。」（箴一 27~31）多麼可悲，人若不認識、不敬畏上帝，面臨苦難，將一無所靠。

然而對那些敬畏上帝的人，光景完全不同。大衛見證：「我的眼目時常仰望耶和華，因為祂必將我的腳從網裡拉出來。求祢轉向我、憐恤我，因為我是孤獨困苦。我心裡的愁苦甚多，求祢救我脫離我的禍患。求祢看顧我的困苦，我的艱難，赦免我一切的罪。求祢察看我的仇敵，因為他們人多，並且痛痛的恨我。求你保護我的性命、搭救我，使我不至羞愧，因為我投靠你。願純全正直保守我，因為我等候祢。上帝阿，求祢救贖以色列脫離他一切的愁苦。」（詩廿五 15~22）親愛的，若你陷入苦難中不知如何禱告，這段禱文，可以成為你的祈禱，主必救你脫離禍患和愁苦。

默想

1. 前面所列大衛的祈禱，他向主懇求六件事：（一）求祢轉向我、憐恤我。（二）求祢救我脫離禍患。（三）求祢看顧我的困苦。（四）求祢察看我的仇敵。（五）求祢保護我的性命。（六）求祢救贖以色列的愁苦。可清楚具體的祈求是有必要的，主必按祂旨意來回應。

2. 每一位信徒都當時刻親近主、愛主、跟隨主，而不是遇見困難痛苦才想到主，免得臨時尋找，卻尋不見。天路客都當時常仰望主、敬畏主、倚靠主，如此你就能隨時呼求、尋找幫助。

苦難的金言

1. 一切有信心的人，將通過生命的苦難和死亡的恐懼，不受傷害。

——C. H. Spurgeon

2. 祂要我們脫離悲哀的麻衣，穿上讚美的外袍，我們才能以英雄的

姿態去忍受試驗，並以此榮耀主。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 我必設立照管他們的牧人，牧養他們。他們不再懼怕，不再驚惶，也不缺少一個，這是耶和華說的。(耶廿三 4)

2. 故此，耶和華說：我的僕人雅各阿，不要懼怕。以色列阿，不要驚惶。因我要從遠方拯救你，從被擄到之地拯救你的後裔，雅各必回來得享平靖安逸，無人使他害怕。(耶卅 10)

3. 我求告祢的日子，祢臨近我。說：不要懼怕。(哀三 57)

苦難中的禱告

親愛的主阿，求祢看顧我的困苦，我的艱難，赦免我一切的罪。求你醫治我、保護我、搭救我，使我不致跌倒，不致陷入撒但的網羅。我要投靠你，我要耐心等待祢。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 16 日 認識苦難 (廿一) ——不再隱藏、你眼必見

經文：出三 9；申廿六 7；王下十三 4；伯卅六 15；賽卅 20

鑰節：主雖以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏，你眼必看見你的教師。(賽卅 20)

參考經文：詩四十二 9；四十三 2；四十四 24

提要

第廿個有關苦難的原文「lachats (lakh'-ats) —HB3906」是個名詞，其義涵：「悲痛、壓迫等」，中文和合本譯為：「困苦、欺壓等」。主藉著先知以賽亞宣告說：「耶和華必然等候，要施恩給你們；必然興起，好憐憫你們，因為耶和華是公平的上帝。凡等候祂的都是有福的。百姓必在錫安在耶路撒冷居住。你不要哭泣，主必因你哀求的聲音施恩給你。祂聽見的時候，就必應允你。主雖以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏，你眼必看見你的教師。你或向左，或向右，你必聽見後邊有聲音說：這是正路，要行在其間。」(賽卅 18~21)

讓我們把握這些寶貴的應許：（一）主必然等候、（二）祂要施恩、（三）祂憐憫你、（四）祂聽、（五）祂應允、（六）祂不再隱藏、（七）你眼必見。哦，親愛的，這七項能勝過苦難，保守、扶持你，使你所食的艱難餅，所飲的困苦水，成為你的喜樂和甘甜，又如從天而降的嗎哪、由磐石而出的活水。主應許在我們所行的苦路上，賜下聖靈的引導和保守。祂會指引我們當行的路，祂會提醒我們這是正路。祂必要與我們同行，一同經過每一段艱難、困苦的路程。當我們無法負荷時，祂必親手保抱我們。讓我們向祂獻上讚美和感謝。

默想

1. 信徒的苦難，主都看見了；信徒的哀歎，主都聽見了。正如祂聽見以色列民在埃及所發的哀聲，看見埃及人對他們的欺壓（出三 9）。信徒每一個苦難，主都在乎，主等待必施恩，使我們脫離苦難、得勝苦難。

2. 摩西見證說「……耶和華聽見我們的聲音，看見我們所受的困苦、勞碌、欺壓，祂就用大能的手和伸出來的膀臂，並大可畏的事，與神蹟、奇事，領我們出了埃及。」（申廿六 7~8）上帝也必將你，從你的埃及（苦難）中領出來。讓我們向祂呼求吧！

苦難的金言

1. 主的喜樂是你的力量，再沒有一個地獄的魔鬼能抵擋你的。——

C. H. Spurgeon

2. 勞苦使安息變為更甜美，面對危險使平安穩妥更令人快樂。——

C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 說：大蒙眷愛的人哪，不要懼怕，願你平安，你總要堅強。他一向我說話，我便覺得有力量，說：我主請說，因你使我有力量。（但十 19）

2. 當那日，必有話向耶路撒冷說：不要懼怕。錫安哪，不要手軟。（番三 16）

3. 這是照著你們出埃及我與你們立約的話。那時，我的靈住在你們中間，你們不要懼怕。(該二 5)

苦難中的禱告

親愛的主阿，信徒的苦難，祢都看見了；信徒的哀歎，祢都聽見了。信徒每一個苦難，祢都在乎，祢也等待要施恩給他們，使他們脫離苦難、得勝苦難。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 17 日 認識苦難 (廿二) ——四圍平安、沒有仇敵

經文：王上五 4；賽六十三 9

鑰節：現在耶和華我的上帝使我四圍平安，沒有仇敵，沒有災禍。(王上五 4)

參考經文：伯一 6~12；二 1~7；十三 24

提要

第廿一個有關苦難的原文「satan (saw-tawn') —HB7854」是個名詞，其義涵：「敵人、對抗者」，當專有名詞用，意指「撒但(Satan)」，中文和合本譯為：「仇敵、撒但等」。這字原文即「仇敵」，也是「撒但」的名字，由此可見撒但是災禍的元凶。當所羅門登基之後，派人去見推羅王希蘭，要他在利巴嫩為所羅門砍伐香柏木，好成為建殿的材料。所羅門向他見證說：「現在耶和華我的上帝使我四圍平安，沒有仇敵，沒有災禍。」(王上五 4) 在此「仇敵」的原文就是「satan」，所羅門表明：是他的上帝賜他「四圍平安」，因為沒有「仇敵」，所以就沒有「災禍」，尋求真正的平安，惟有從上帝而來。

即使在信徒的生活中，上帝允許仇敵來攻擊我們，正如祂對約伯所作的(伯一 6~12；二 1~7)，但祂仍應許：「他們在一切苦難中，祂也同受苦難，並且祂面前的使者拯救他們，祂以慈愛和憐憫救贖他們。在古時的日子，常保抱他們，懷擁他們。」(賽六十三 9) 為了上帝更高的旨意，上帝容許撒但的作為，但仍然在上帝的限制之下(伯一 12；二 6)。上帝了解祂的兒女所能承受的程度，最終，上

帝必將十分的平安賜給堅心倚靠祂的兒女，就像祂作在約伯身上的一樣。

默想

1. 信徒遭遇的苦難和攻擊都有一定的限度，皆在上帝准許的範圍內。上帝應許在一切苦難中，祂也與我們同受苦難。就像父母的心，眼看兒女受苦，必然不捨，但它是成長過程所必需的。親愛的，主不曾離開過你，若你正在苦難中，仰望祂，祂必扶持幫助你。

2. 苦難之後，上帝將使仇敵消失，並且賜下平安。上帝的兒女都該知道，黑雲之上有陽光，苦難背後有祝福，痛苦結束就是安息。讓我們期盼每一位信徒都明白的這個應許，上帝不會讓祂的兒女永遠受苦的。

苦難的金言

1. 耶穌所受的洗是苦難的洗禮，我們若期望分享祂國度，也必須經過同樣的洗禮。——C. H. Spurgeon

2. 光明的兒女可能行走在黑暗中，但是他們沒有被上帝棄絕。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。(太十 31)

2. 就是你們的頭髮也都被數過了。不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。(路十二 7)

3. 所以我們可以放膽說：「主是幫助我的，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？」(來十三 6)

苦難中的禱告

親愛的主阿，信徒在一切苦難中，祢也同受苦難，祢要以慈愛和憐憫救贖他們。為了上帝更高的旨意，祢允許試探臨到他們。但祢了解祢的兒女所能承受的程度，祢說：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的，上帝是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的，在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」主阿，感謝祢的愛。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 18 日 認識苦難（廿三）——災禍甚苦、向殿舉手

經文：王上八 37；代下六 28~29；詩卅九 32~33

鑰節：祢的民以色列，或是眾人，或是一人，自覺災禍甚苦，向這殿舉手，無論祈求甚麼，禱告甚麼。（代下六 29）

參考經文：出十一 1；亞十四 12，15

提要

第廿二個有關苦難的原文「nega'（neh'-gah）—HB5061」是個名詞，其義涵：「受傷、疾病、一擊等」，中文和合本譯為：「災禍、災殃、責罰等」。所羅門王獻殿之時，獻上一篇極為特別的禱告，其中有一段關於災禍的禱告，是這樣的：「國中若有饑荒、瘟疫、旱風、霉爛、蝗蟲、螞蚱，或有仇敵犯境，圍困城邑。無論遭遇甚麼災禍疾病，祢的民以色列、或是眾人、或是一人，自覺災禍甚苦，向這殿舉手，無論祈求甚麼、禱告甚麼，求祢從天上祢的居所垂聽赦免，祢是知道人心的，要照各人所行的待他們。」（代下六 28~31）

這段禱告教導我們：（一）無論遭遇任何苦難都當向主祈求仰望。（二）上帝要從天上垂聽拯救。（三）上帝知道世人的心，要照各人所行來待他們。（四）當敬畏遵行祂的道。這幾件事情，提醒信徒在苦難中向主呼求是唯一之路，也只有祂能扶持幫助，使我們從苦境中轉回。另外，還要存心敬畏、虔誠度日，也讓我們明白在一切苦難中，若我們開口禱告，上帝必要臨在我們當中，與我們同當苦難。

默想

1. 大衛清楚生命意義，因此他說：「耶和華阿，求祢叫我曉得我身之終，我的壽數幾何，叫我知道我的生命不長。祢使我的年日，窄如手掌。我一生的年數，在祢面前，如同無有。各人最穩妥的時候，真是全然虛幻。……主阿，如今我等甚麼呢？我的指望在乎祢。……因我所遭遇的是出於祢，我就默然不語。」（詩卅九 4~5，7，9）親愛的，你是否明白這個道理！是否願意將你的指望放在主身上？是

否相信今日所遭遇的一切都在上帝的掌權之中？但願你也能使像大衛一樣，獻上自己。

2. 許多主的兒女不明白苦難的因由，切記，主的慈愛和信實是永不改變的，祂必成為你的拯救。(詩八十九 33~34)

苦難的金言

1. 全能者的翅膀覆庇你，有甚麼利劍能傷害你？——C. H. Spurgeon

2. 上帝是你的牧者，在死蔭的幽谷中祂與你同在。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。(約壹四 18)

2. 耶和華所賜的福，使人富足，並不加上憂慮。(箴十 22)

3. 所以我告訴你們，不要為生命憂慮，喫甚麼、喝甚麼。為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？(太六 25)

苦難中的禱告

親愛的主阿，惟獨祢能扶持幫助我，使我從苦境中轉回。我要存心敬畏祢，為祢而活，以祢為樂。當我落入苦難之中，我要求告祢，祢必與我同當苦難。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 19 日 認識苦難 (廿四) ——不甘心使人受苦憂愁

經文：哀三 32~33；番三 18

鑰節：主雖使人憂愁，還要照祂諸般的慈愛發憐憫。因祂並不甘心使人受苦，使人憂愁。(哀三 32~33)

參考經文：伯十九 2；賽五十一 23；哀一 5，12；該一 11

提要

第廿三個有關苦難的原文「yagah (yaw-gaw')」—HB3013」是個動詞，其義涵：「受苦、使痛苦、引起悲傷、悲痛等」，中文和合本譯為：「受苦、苦待、愁煩、憂愁等」。哀哭的先知耶利米在痛苦

中仍見上帝的恩典。他宣告說：「主雖使人憂愁，還要照祂諸般的慈愛發憐憫。因祂並不甘心使人受苦，使人憂愁。(Though he brings grief, he will show compassion, so great is his unfailing love. For he does not willingly bring affliction or grief to the children of men.—NIV)」(哀三 32~33) 這項宣告，何等寶貴！上帝「不甘心使人受苦，使人憂愁。」當我們在苦難中，祂用那永不失敗的愛向我們發憐憫、表同情。親愛的，你在苦難中並不孤單，因有一位比你經歷更深苦難的主與你同在。

耶利米在黑暗中發出千古的呼聲：「我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫，不至斷絕。每早晨這都是新的，祢的誠實，極其廣大。我心裡說：耶和華是我的分，因此，我要仰望祂。凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。」(哀三 22~25) 哦，何等奇妙！上帝的慈愛是永不止息的，上帝的憐憫是不至斷絕的，上帝的信實何其廣大，上帝的恩典必然臨及。苦難中的人哪，把握這四樣應許，你就必能安度每一個患難。

默想

1. 西番雅書三章 18 節中文呂振中版本譯為：「……我必撿起災禍，使它離開你；我必舉起羞辱，使它離開你。……」這是上帝對我們的應許。災禍和羞辱萬一臨到你，上帝會將使它離開你，取而代之的是祝福和榮耀。
2. 在每一個苦難中，我們都將發現上帝的慈愛、憐憫、信實和恩典，祂將使你在苦難中更新，在苦難中蒙恩福，在苦難中遇見上帝。

苦難的金言

1. 在暴風雨之夜，當錨不再拋牢，附近出現礁石時，信徒可以像保羅一般，因為上帝的使者站在身旁而得到慰藉。——C. H. Spurgeon
2. 每次的悲痛可能都是精煉的火，要用來燒去你的渣滓；是一線榮耀的光輝，用來照亮你靈魂的隱密之處。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為祂顧念你們。(彼前五 7)

2. 凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。(太十一 28)

3. 所以我親愛的弟兄們，你們務要堅固不可搖動，常常竭力多作主工，因為知道你們的勞苦，在主裡面不是徒然的。(林前十五 58)

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢用那永不失敗的愛向我發憐憫、表同情。我不致消沉、絕望，是出於祢諸般的慈愛，是因祢的憐憫，不曾斷絕。我要稱頌祢極其廣大的信實。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 20 日 認識苦難 (廿五) —— 全能者使我受苦

經文：出五 22~23；民十一 11；得一 21；詩四十四 2；耶卅一 28

鑰節：我滿滿的出去，耶和華使我空空的回來，耶和華降禍與我，全能者使我受苦，既是這樣，你們為何還叫我拿俄米呢。(得一 21)

參考經文：伯卅四 24；詩二 9；耶十一 16；十五 12；耶廿五 29

提要

第廿四個有關苦難的原文「ra`a` (raw-ah') —HB7489」是個動詞，其義涵：「悲傷、壞的、打破、傷害等」，中文和合本譯為：「受苦、災禍、苦害、苦待、折斷、打破等」。路得的婆婆拿俄米在摩押地遭受劇變打擊，她的丈夫、兒子們相繼死亡，只好回到伯利恆。人們遇見她，就說：「這是拿俄米。」她卻對他們說：「……不要叫我拿俄米〔拿俄米就是甜的意思〕，要叫我瑪拉〔瑪拉就是苦的意思〕，因為全能者使我受了大苦。」(得一 19~20) 這是一般人對苦難通常的看法。

然而上帝有更高的旨意在其中，後來路得與波阿斯結合，並且成為大衛的祖父母。基督的先祖(得三 13~32)都是由這一場苦難而來的。先前的受苦成為後世的賜福。親愛的，你是否在當中看見上帝何等奇妙的旨意？若你正在苦難之中，留心上帝要在你身上所作的。拿俄米的智慧，路得的順服，以及他們兩人能在苦難中依靠上

帝，終於苦盡甘來，得見上帝的榮耀和賜福。哦，天路客，眼前的苦難之路是必須的，它正引導走入上帝更高的旨意之中。雖然現在無法明白，但儘管放心吧，把你的事全然交託祂手中，因祂是使萬事互相効力的上帝。

默想

1. 上帝藉著耶利米宣告：「我先前怎樣留意將他們拔出、拆毀、毀壞、傾覆、苦害，也必照樣留意將他們建立、栽植。這是耶和華說的。」（耶卅一 28）他強調「留意」，表示上帝經過深思熟慮、精心規劃，祂小心翼翼地在你、我身上作「拆毀」與「建立」，「傾覆」與「栽植」的工作。放心，祂是不誤事的上帝，我們經過「苦難」，必然成為「精金」。

2. 人無法知道未來，信徒無法看清上帝全盤的旨意和計劃，只能憑信心、帶著盼望，相信祂是信實、慈愛、憐憫的上帝。祂奇妙的手，必引導我們經過每一個風暴、每一個苦難。仰望祂，終必得著滿滿的賜福。

苦難的金言

1. 無論是祈禱或讚美、作工或受苦，真正謙卑的鹽永不會過量的。

——C. H. Spurgeon

2. 憂傷達到巔峰，謙卑的懺悔藉單單凝視十字架上的基督產生了確實的信心。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你，祂永不叫義人動搖。（詩五十五 22）

2. 天天背負我們重擔的主，就是拯救我們的上帝，是應當稱頌的。（詩六十八 19）

3. 上帝說：我使你的肩得脫重擔，你的手放下筐子。（詩八十一 6）

苦難中的禱告

親愛的主阿，成功者的故事感人肺腑之處，往往是他們將自己讀缺陷、艱難的遭遇化為助力，因而成就了豐功偉業。看來，人生

的苦難是成功必備的要素。那麼，上帝的兒女還有什麼不放心的呢？因所信靠的是使萬事互相効力的上帝。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 21 日 認識苦難（廿六）—— 用慈繩愛索牽引

經文：詩十六 6；十八 4~5；一一六 3；一一九 61；一二九 4；何十一 4

鑰節：我用慈繩愛索牽引他們，我待他們如人放鬆牛的兩腮夾板，把糧食放在他們面前。（何十一 4）

參考經文：申卅二 9；撒下廿二 6；伯廿一 17；卅六 8；卅八 31；賽廿一 3；耶廿二 23

提要

第廿五個有關苦難的原文「chebel (kheh'-bel) —HB2256」是個名詞，其義涵：「繩索、痛苦、悲傷、劇痛等」，中文和合本譯為：「繩索、痛苦、疼痛、災禍、愁苦、憂愁等」。聖經常將「苦難」以「繩索」作為比喻（詩十八 4~5、一一九 61；一二九 4；撒下廿二 6；伯卅六 8）。因為在苦難中的人受到惡者、死亡和陰間繩索纏繞，難以逃脫、愈掙愈緊，雖然如此，上帝卻藉著先知何西阿宣告：「我用慈繩愛索牽引他們，我待他們如人放鬆牛的兩腮夾板，把糧食放在他們面前。」（何一 4）多麼奇妙！同樣的繩索，在仇敵手中是死亡和陰間的苦難，但在上帝手中卻成為慈繩愛索的引導和供應。

這節經文呂振中版本翻譯更為貼切：「我用人情之繩子牽著他們，用愛之繩索引領他們。我待他們就像人抱起嬰兒到胸前；屈身就著他們，去餵養他們。」（何一 4）親愛的，上帝觀看祂受苦的百姓是相當不捨的，祂用慈繩愛索來牽引。祂像母親愛護嬰孩一般，把他抱在懷中；祂甚至屈身來餵養。這是何等的慈愛和恩典！惟願我們能明白主的用心，祂到世上來就是要擔當我們的憂患，背負我們的痛苦（賽五十三 4）。哦，主的兒女們，放心吧，讓祂牽引我們，祂必引我們到平安的路上。

默想

1. 繩索落在惡者手中是轄制、苦害我們的工具，但在上帝手中將成為賜福恩典的象徵。大衛見證說：「耶和華是我的產業，是我杯中的分。我所得的你為我持守。用繩量給我的地界，坐落在佳美之處。我的產業實在美好。」（詩十六 5~6）不錯，主用准繩將祂自己量給我們，這是何等大的福份！

2. 主的慈繩愛索是每位信徒在苦難中的指引，使我們知道主的恩手正牽引我們，祂必要在苦難中懷抱我們、餵養我們，並引導我們安度在風雨暴。

苦難的金言

1. 因祂曾為「人子」，親自遭受過苦難，所以祂能安慰我們。——C. H. Spurgeon

2. 黑雲蒸餾出亮麗的水珠，黑土生長出燦爛的花朵。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程。（來十二 1）

2. 耶和華阿，求祢幫助，因虔誠人斷絕了，世人中間的忠信人沒有了。（詩十二 1）

3. 因為當強暴人催逼人的時候，如同暴風直吹牆壁，祢就作貧窮人的保障、作困乏人急難中的保障、作躲暴風之處、作避炎熱的陰涼。（賽廿五 4）

苦難中的禱告

親愛的主阿，惟願屬祢的人都能明白祢的用心。祢到世上來，為要擔當憂患，背負痛苦。祢要牽引他們，領他們到平安的路上。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 22 日 認識苦難(廿七)—祢看著不理要到幾時呢？

經文：伯卅八 27；詩卅五 8，17；五十五 23；賽十 3；六十四 12

鑰節：主阿，祢看著不理，要到幾時呢？求祢救我的靈魂，脫離他們的殘害，救我的生命，脫離少壯獅子。（詩卅五 17）

參考經文：詩卅八 12；箴一 27；三 25；十六 18；耶廿二 5；卅三 12；結卅五 3~4，14~15；何十 4

提要

第廿六個有關苦難的原文「show' (sho) —HB7722」是個名詞，其義涵：「毀壞、蹂躪、破壞等」，中文和合本譯為：「災禍、殘害、驚恐、荒涼、災罰等」。苦難何時才能終了？何時才能得著拯救？是信徒在苦難中最難熬的。當沮喪灰心像潮水般襲擊約伯，他落在極度的痛苦中，以致他開口詛咒自己的生日說：「我為何不出母胎而死？為何不出母腹氣絕？」他嘆息：「……因我所恐懼的臨到我身，我所懼怕的迎我而來。我不得安逸、不得平靜、也不得安息，卻有患難來到。」（伯三 1，11，25~26）生不如死是那些經歷極深痛苦之人內心的嘶喊，約伯也曾如此。相信上帝看在眼裡，是相當不捨的。

大衛遭仇敵的追殺、迫害時，他向上帝呼喊說：「主阿，祢看著不理，要到幾時呢？求祢救我的靈魂，脫離他們的殘害，救我的生命，脫離少壯獅子。」（詩卅五 17）大衛不只一次發出這種求救的禱告（詩六 3；十三 1~2）。試想，與上帝關係十分親密的大衛仍會落入這樣的光景，何況我們呢？先知以賽亞看見滿地的荒涼景況，不禁向主呼喊：「願祢裂天而降，願山在祢面前震動。耶和華阿，現在祢仍是我們的父。我們是泥，你是窯匠，我們都是祢手的工作。耶和華阿，求祢不要大發震怒，也不要永遠記念罪孽，求祢垂顧我們，我們都是祢的百姓。耶和華阿，有這些事，祢還忍得住麼？祢仍靜默使我們深受苦難麼？」（賽六十四 1，8~9，12）親愛的，如今的你是否也感同身受呢？惟願我們持定信心，像這些聖徒在聖靈的扶持下，度過每一個困難的時刻，至終看見主的榮耀。

默想

1. 有限的人無法窺透上帝奇妙作為的全貌，也無法超越時間的洪流，看見未來上帝豐富預備的福份。在受苦的當下，只能用有限的魂體發出無奈的呼喊。即使如此，上帝仍然悅納你的禱告。
2. 只有上帝所賜的信心使信徒擁有超越、得勝的能力，因此得著盼望，忍受當下的苦難，藉著聖靈的扶持衝破藩籬，進入全勝利的榮耀中。

苦難的金言

1. 你也許擔心有一日罈中的麵會用罄，瓶裏的油也會滴乾。儘可放心，根據上帝的話，這事永不會臨到你。——C. H. Spurgeon
2. 縱然你的需要如海灘的沙一般多，上帝的恩典與慈愛將維持你一生所需，永不缺乏。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 我親愛的弟兄們請聽，上帝豈不是揀選了世上的貧窮人，叫他們在信上富足，並承受祂所應許給那些愛祂之人的國麼。(雅二5)
2. 祂從灰塵裡抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，使他們與王子同坐，得著榮耀的座位。地的柱子屬於耶和華，祂將世界立在其上。(撒上二8)
3. 上帝拯救窮乏人，脫離他們口中的刀，和強暴人的手。(伯五15)

苦難中的禱告

親愛的主阿，當恐懼臨到我，我就不得安寧、不得平靜，也不得安息，我要快快來到祢施恩座前，求祢垂憐，因我是屬祢的，求祢用溫柔的話安慰我，因我實在需要祢。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月23日 認識苦難（廿八）——使你痊癒、醫你傷痕

經文：箴廿30；廿七6；耶十四17；十五18；卅11~12，14，17；何十三14；亞十一4，7

鑰節：耶和華說：我必使你痊愈，醫好你的傷痕，都因人稱你為被

趕散的，說：這是錫安，無人來探問〔或作理會〕的。（耶卅 17）
參考經文：利廿六 21；申廿八 61；撒下四 8，10；代下十三 17~18；
結廿四 16；鴻三 19

提要

第廿七個有關苦難的原文「makkah (mak-kaw') —HB4347」是個名詞，其義涵：「擊打、傷害、屠殺、鞭打、災害等」，中文和合本譯為：「災禍、災殃、擊打、傷痕等」。苦難常使信徒留下難以磨滅的傷痕，今日鑰節主藉先知耶利米宣告說：「耶和華說：我必使你痊愈、醫好你的傷痕，都因人稱你為被趕散的，說：這是錫安，無人來探問〔或作理會〕的。」（耶卅 17）上帝為祂的子民費盡心思，以慈愛和能力來醫治，體恤我們的軟弱。主受的鞭傷使我們得醫治（賽五十三 5）。上帝為了醫好我們的傷痕，祂付上獨生子捨命的贖價。莫忘了，苦難是因罪入了世界而有的。信徒的苦難大都不是因罪而來，而是受罪的牽連。親愛的，主應許：「使你痊癒、醫你傷痕。」

先知何西阿也同樣發出恩言：「我必救贖他們脫離陰間，救贖他們脫離死亡。死亡阿，你的災害在哪裡呢？陰間哪，你的毀滅在哪裡呢？在我眼前絕無後悔之事。」（何十三 14）對那些在死亡邊緣掙扎的信徒，這應許何等寶貴！不要怕，主已經勝過。聖經記載主說：「又是那存活的，我曾死過，現在又活了，直活到永永遠遠；並且拿著死亡和陰間的鑰匙。」（啓一 18）天路客阿，不用懼怕，我們的主已經勝過死亡和陰間，祂必在各樣的苦難中救贖我們。

默想

1. 耶利米哀歎：「你要將這話對他們說：願我眼淚汪汪，晝夜不息，因為我百姓受了裂口破壞的大傷。……我的痛苦，為何長久不止呢？我的傷痕，為何無法醫治、不能痊癒呢？……」（耶十四 17；十五 18）然而「耶和華說：我必使你痊愈、醫好你的傷痕。……」（耶卅 17）親愛的，沒有上帝不能醫治的痛苦，也沒有上帝無法修補的傷痕，儘管來到祂面前，祂必伸手幫助你。

2. 主手中拿著死亡和陰間的鑰匙，未經祂的允許，死亡絕不敢越雷

池一步的。大衛見證：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為您與我同在，祢的杖、祢的竿，都安慰我。」（詩廿三 4）哦，用信心仰望祂吧！

苦難的金言

1. 藉著聖靈的能力，你很快就會愛上這十字架，你將會像摩西那樣，不願意以全埃及的財富來換取基督的羞辱。——C. H. Spurgeon

2. 思想到將來極重之榮耀，必會大大減輕目前困難之沉重。——C. H. Spurgeon

苦難的應許

1. 猶大家和以色列家阿，你們從前在列國中怎樣成為可咒詛的，照樣，我要拯救你們，使人稱你們為有福的。你們不要懼怕，手要強壯。（亞八 13）

2. 當那日耶和華他們的上帝必看祂的民，如群羊拯救他們。因為他們必像冠冕上的寶石，高舉在祂的地以上。（亞九 16）

3. 於是我牧養這將宰的群羊，就是群中最困苦的羊。我拿著兩根杖，一根我稱為榮美，一根我稱為聯索。這樣，我牧養了群羊。（亞十一 7）

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢為祢的兒女費盡心思，以慈愛和能力來醫治我們、體恤我們。祢受的鞭傷使我們得醫治，祢為了醫好我們的傷痕，祢付上捨命的贖價。主阿，我們要稱謝讚美祢，直到永永遠遠。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 24 日 認識苦難（廿九）——全能者使我心中愁苦

經文：創四十九 23；得一 13，20；撒上卅 6；王下四 27；伯廿七 2；亞十二 10

鑰節：上帝奪去我的理，全能者使我心中愁苦。……（伯廿七 2）

參考經文：出一 14；賽廿二 4；哀一 4

提要

第廿八個有關苦難的原文「marar (maw-rar') —HB4843」是個動詞，其義涵：「受苦、悲痛、難受等」，中文和合本譯為：「苦害、愁苦」。研讀舊約聖經有許多人把苦難歸咎於上帝，因為祂掌管一切，大小事、好壞的處境皆因上帝允許才發生的。約伯說：「上帝奪去我的理，全能者使我心中愁苦。」(伯廿七 2) 拿俄米也說：「.....我為你們的緣故甚是愁苦，因為耶和華伸手攻擊我.....因為全能者使我受了大苦。」(得一 13, 20)；哈拿也因為耶和華不使她生育，心裡愁苦，就痛痛哭泣、祈禱耶和華(撒上一 5, 10)；書念婦人因兒子死了來求見先知以利沙，抱住神人的腳，僕人要將她推開，神人說：「由她罷，因為她心裡愁苦。.....」(王下四 27) 他們共通點是將愁苦帶到上帝面前，尋求解答。

雅各臨終前為眾子祝福，論到約瑟時說：「弓箭手將他苦害，向他射箭、逼迫他，但他的弓仍舊堅硬，他的手健壯敏捷。這是因以色列的牧者，以色列的磐石，就是雅各的大能者。你父親的上帝，必幫助你，那全能者，必將天上所有的福，地裡所藏的福，以及生產乳養的福，都賜給你。」(創四十九 23~25) 約瑟不同於其他人，雖然受苦甚大，但卻在受苦時仰望上帝的幫助，使他忘記一切的困苦，並且得著昌盛。(創四十一 51~52) 親愛的，在苦難中，當將焦點放在主身上，主必使你進入豐盛之地。

默想

1. 上帝是愁苦人唯一的安慰、和幫助；也是唯一的出路和盼望。詩人用歌詞見證：「你若仰望主耶穌，定睛在祂奇妙面容，在救主面前滿有大榮光，生活中必然充滿力量。」
2. 受苦愈深，蒙福愈大，這是在約瑟的身上顯明出來。親愛的，靠主面對當前的苦難和困境，因它是上帝要賜你福份和恩典的前奏。

苦難的金言

1. 苦難是通往勝利之道。山路之後，就是大道。——考門夫人

2. 一切偉大事物的上面都有苦難的痕跡。——考門夫人
苦難的應許

1. 窮乏人必不永久被忘，困苦人的指望，必不永遠落空。(詩九 18)

2. 但我是困苦窮乏的，主仍顧念我；祢是幫助我的，搭救我的。上帝阿，求祢不要耽延。(詩四十 17)

3. 因為耶和華聽了窮乏人，不藐視被囚的人。(詩六十九 33)

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢是全能者，將天上所有的福，地裡所藏的福，賜給屬祢的人。我們現今雖然受苦甚大，卻在受苦時仰望祢的幫助；祢就使我們忘卻困苦，得著昌盛。感謝祢，領我們進入豐盛之地。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 25 日 認識苦難 (卅) —— 求祢不要以為小

經文：尼九 32；哀三 5

鑰節：我們的上帝阿，祢是至大、至能、至可畏、守約施慈愛的上帝。我們的君王、首領、祭司、先知、列祖、和祢的眾民，從亞述列王的時候直到今日所遭遇的苦難，現在求祢不要以為小。(尼九 32)

參考經文：出十八 8；民廿 14

提要

第廿九個有關苦難的原文「tla'ah (tel-aw-aw)」—HB8513」是個名詞，其義涵：「辛勞、艱苦、憂傷、疲倦」，中文和合本譯為：「苦難、艱難」。尼希米這位原本在波斯王亞達薛西面前作酒政的(尼一 11)，被上帝呼召歸回耶路撒冷重建城牆，完工之時，他和文士以斯拉帶領百姓在主面前禁食祈禱、敬拜上帝，並且立約簽名。他們的祈禱說：「我們的上帝阿，祢是至大、至能、至可畏、守約施慈愛的上帝。我們的君王、首領、祭司、先知、列祖、和祢的眾民，從亞述列王的時候直到今日所遭遇的苦難，現在求祢不要以為小。」(尼九 32) 在此他們要求上帝重視他們所受的苦難，其實這位掌管宇宙

萬物的主宰，未曾小看我們的任何一個苦難，這位數算過我們頭髮的主，祂在乎你、我一切的遭遇。

耶利米也曾為這些受苦的以色列人向主嘆息說：「我是因耶和華忿怒的杖，遭遇困苦的人。……祂築壘攻擊我，用苦楚〔原文作苦膽〕和艱難圍困我。……我哀號求救，祂使我的禱告，不得上達。……我就說，我的力量衰敗，我在耶和華那裡，毫無指望。」（哀三 1，5，8，18）這些哀號上帝是否聽見呢？耶利米見證說：「耶和華阿，求祢記念我如茵陳和苦膽的困苦窘迫。……我想起這事，心裡就有指望。我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫，不至斷絕。……凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。」（哀三 19，21~22，25）不錯，那些肯等候、尋求祂的人，至終必然看見祂的慈愛、憐憫和恩典。

默想

1. 上帝絕不會忘記祂的兒女，祂更不會輕看我們生命中所遭遇的一切。讓我們放心把自己交託祂，祂必引導你走過每一段艱困的日子。
2. 等候、仰望、尋求是信徒在苦難中的利器，不要焦急，上帝永遠與祂受苦的孩子一起，祂也等候在一邊，準備適時伸出手來扶持你。

苦難的金言

1. 金幣是在坩堝裏鑄成的。金鏈條是在烈火中鍛造的。——考門夫人
2. 這位額上有刺痕的「憂患之子」說：「在世上你們有苦難」——可是在這個嗚咽聲之後卻來了應許的聖歌：「但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約 16：33）——考門夫人

苦難的應許

1. 但我是困苦窮乏的。上帝阿，求祢速速到我這裡來，祢是幫助我的，搭救我的。耶和華阿，求祢不要耽延。（詩七十 5）
2. 因為窮乏人呼求的時候，祂要搭救，沒有人幫助的困苦人，祂也要搭救。（詩七十二 12）
3. 祂要憐恤貧寒和窮乏的人，拯救窮苦人的性命。（詩七十二 13）

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢是至大、至能、至可畏、守約施慈愛的上帝，祢重視我們所受的苦難。掌管宇宙萬物的主宰阿，祢未曾小看我們的任何一個艱難，連我們頭髮祢都數算過，祢是眷佑我們的主。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 26 日 認識苦難（卅一）——心裡愁苦、傾心吐意

經文：撒上一 15；詩六十 3；七十八 8；何四 16

鑰節：哈拿回答說：主阿，不是這樣，我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。（撒上一 15）

參考經文：出卅四 9；申九 6，13；伯卅 25；亞七 11

提要

第卅個有關苦難的原文「qasheh (kaw-sheh')」—HB7186」是個形容詞，其義涵：「艱難、嚴苛、艱苦、困難、兇猛、硬著頸項等」，中文和合本譯為：「艱難、愁苦、硬著頸項等」。舊約聖經屢次描述以色列民是「硬著頸項」的百姓（出卅四 9；申九 6，13）；他們是「……頑梗、悖逆、居心不正之輩……」（詩七十八 8）「……不肯聽從、扭轉肩頭、塞耳不聽。」（亞七 11）；因此大衛說：「祢叫祢的民遇見艱難，祢叫我們喝那使人東倒西歪的酒。」（詩六十 3）不錯，苦難常和頑梗悖逆有相當程度的關連，上帝知道苦難能使祂的民，回心轉意。整個以色列史就是活生生的例子。讓我們學習用謙卑敬畏的心跟隨主。

苦難臨到信徒身上，必有上帝更高的旨意。許多信徒遭受苦難是爲了使上帝得榮耀，完成祂的計劃和工作。今日鑰節提到：「哈拿回答說，主阿：不是這樣，我是心裡愁苦的婦人，清酒濃酒都沒有喝，但在耶和華面前傾心吐意。」（撒上一 15）哈拿的愁苦來自上帝不使哈拿生育（撒上一 5），這對當時的猶太婦人來說，是極大的羞辱，爲此哈拿時常哭泣、心裡愁苦，禱告上帝（撒上一 7，8，10）。

後來，上帝顧念她、垂聽了她的禱告，使她生下撒母耳，而他成為上帝忠心的僕人，終身事奉上帝。（撒上一 11，19，20，28）哈拿的愁苦是有代價的。親愛的，臨到你身上的苦況，上帝都能使它成為你的好處。

默想

1. 今天這個原文字有多重的意思，也是相互關連的。「頑梗、悖逆、硬著頸項」的結果是陷入「艱難、困苦」，因此常常帶來「愁苦」。信徒當留意，不要落入當年的以色列民悖逆的景況。「要常常喜樂、不住的禱告、凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」（帖前五 16~18）

2. 哈拿不被愁苦打敗，它反而成為她懇切祈求的動力。她緊握上帝的應許，相信上帝的大能，享受上帝的慈愛，完成上帝的旨意。親愛的，你也可以成為另一個哈拿，用你的苦難榮耀上帝。

苦難的金言

1. 主所留下的腳印要我們去追蹤，帶血跡的腳步引領我們上寶座。——考門夫人

2. 傷疤是取得主權的代價，我們的冠冕要從被我們勝過的巨人手中奪來。患難始終是重大的要素。——考門夫人

苦難的應許

1. 耶和華阿，求祢側耳應允我，因我是困苦窮乏的。（詩八十六 1）

2. 祂卻將窮乏人安置在高處，脫離苦難，使他的家屬多如羊群。（詩一〇七 41）

3. 我知道耶和華必為困苦人伸冤，必為窮乏人辨屈。（詩一四〇 12）

苦難中的禱告

親愛的主阿，感謝祢的教導，我們願活在祢的旨意之中，讓我們謹守這真理：「要常常喜樂、不住的禱告、凡事謝恩。」因為這是上帝在基督耶穌裡向我們所定的旨意。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 27 日 認識苦難（卅二）——勞苦重擔，得著安息

經文：創三 16~17；五 29；太十一 28

鑰節：凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。（太十一 28）

參考經文：傳一 13；二 23；三 10；詩九十 10；羅八 22；提前四 10
提要

第卅一個有關苦難的原文「`itstsabown (its-tsaw-bone')
—HB6093」是個名詞，其義涵：「痛苦、勞苦、吃苦、悲傷、辛苦」，中文和本譯為：「苦楚、勞苦」。創世記闡述了世人勞苦的根源，始祖犯罪後，上帝對夏娃說：「我必多多加增妳懷胎的苦楚，妳生產兒女必多受苦楚。……又對亞當說：……你必終身勞苦，纔能從地裡得喫的。」（創三 16~17）從此，苦楚、勞苦成為人生的必然。所羅門王嘆息道：「……上帝叫世人所經練的，是極重的勞苦。……因為他日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。……」（傳一 13；二 23）摩西更指出「我們一生……不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。」（詩九十 10）這是人生真實的寫照。

感謝主！基督道成肉身，為我們開創出一條新路。祂宣告說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太十一 28）主並非應許我們沒有勞苦、重擔，而是原來的罪擔由主背負；主呼召：「你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裡就必得享安息。」（太十一 29）是的，我們當負主的軛、背主的擔子，因主應許：「因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太十一 30）且使我們心裡得安息。親愛的，讓我們跟隨主，與祂同背十字架，祂必賜能力給我們，在苦難中有足夠的恩典，在困境中有主的同在，在風暴中有主的安息。

默想

1. 保羅指明：「我們知道一切受造之物，一同歎息勞苦、直到如今。」（羅八 22）這是連信徒也無法避免的。但主賜下盼望，使我們能脫

離這敗壞的轄制，得享上帝兒女自由的榮耀(羅八 21)。信徒當明白，眼前的苦楚都是暫時的，將來的榮耀卻是永遠的。

2. 保羅宣告說：「我們勞苦努力，正是為此，因我們的指望在乎永生的上帝，祂是萬人的救主，更是信徒的救主。」(提前四 10)的確，我們是有指望的，我們的根基是立在那位永生的上帝裡面。

苦難的金言

1. 得勝的標準，取決於忍受苦難的多少。歌手的辛勤苦練，才使曲調最悅耳動聽。——選

2. 確信允許患難臨到我們的主，祂必定在患難中與我們同在。也許要等到試煉過去時，我們才能見到主；但是我們必須敢於相信祂從來沒有離開過我們。——每日誠報

苦難的應許

1. 我遭遇患難愁苦，祢的命令卻是我所喜愛的。(詩一一九 143)

2. 當耶和華使祢脫離愁苦、煩惱，並人勉強你作的苦工，得享安息的日子。(賽十四 3)

3. 於是他們在苦難中哀求耶和華，祂從他們的禍患中搭救他們。(詩一〇七 6)

苦難中的禱告

親愛的主阿，人一生不過是勞苦愁煩，轉眼成空如飛而去。主阿，我一生的指望全乎祢，祢是永生的上帝，祢是萬人的救主，惟獨祢是生命、道路和真理。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 28 日 認識苦難(卅三)——患難有光，愁苦得生命

經文：伯三 20；傳九 9

鑰節：受患難的人，為何有光賜給他呢？心中愁苦的人，為何有生命賜給他呢？(伯三 20)

參考經文：伯三 10；廿 22；傳二 18，22；三 9；四 8

提要

第卅二個有關苦難的原文「'amel (aw-male') —HB6001」是個名詞，其義涵：「苦命人、受害者、勞動者等」，當副詞用，意指：「辛苦、工作」，中文和合本譯為：「患難、苦楚、勞碌」。約伯落入患難之中極其痛苦，以致疑惑不解湧上心頭，他不禁嘆道：「受患難的人，為何有光賜給他呢？心中愁苦的人，為何有生命賜給他呢？……人的道路既然遮隱，上帝又把他四面圍困，為何有光賜給他呢？……我不得安逸，不得平靜，也不得安息，卻有患難來到。」（伯三 20，23，26）約伯靈裡深處兩種極端的情緒相互衝擊，一則環境讓他感覺道路遮隱、四面圍困；二則信心卻讓他看見有光賜下，愁苦中仍得生命。

在約伯身上有兩股勢力彼此爭戰，一方面他因痛苦到極點，視死如歸，羨慕死亡的臨到。正如 St. Francis of Assisi 說：「死亡算是最仁慈最溫柔的。」對於跌落在霜雪交加、萬箭穿心、錐心痛苦中的人而言，這話的確不錯。雖然約伯在暗無天日、四面受困的窘迫中，他從信心面聖靈仍讓他看見一線曙光，在愁苦滿佈、恐懼害怕的絕望中，仍然存有生命之光。雖然肉體令他嘆息，患難令他不得安逸、不得平靜、不得安息，然而信心卻讓他宣告：「我因沒有違棄那聖者的言語，就仍以此為安慰，在不止息的痛苦中，還可踊躍。」（伯六 10）哦，親愛的，即使在最慘烈的患難中，上帝仍應許賜給你亮光；在最深的愁苦中，祂仍應許將生命賜給你。

默想

1. 「苦難」常使信徒陷入矛盾之中，兩股勢力會在我們裡面爭戰。天然老我和撒但的攻擊，會誘使我們走向絕望、死亡的深淵；然而信心和聖靈的幫助，卻能使我們在黑暗中看見主的光，在愁苦中得著主的生命。「苦難」是把兩刃的利劍，我們可能刺傷自己，但也可用它來擊敗撒但，歸榮耀與上帝。

2. 當道路遮隱、四面圍困時，天路客阿，舉起你的手，揚聲讚美，抬起你的頭，仰望那位賜光、賜生命的上帝。

苦難的金言

1. 即使路途完全陌生，這有何妨？即使道路艱難，又有何妨？我並非獨自橫越險處，祢的腳步聲就在身旁。——*Shan*
2. 苦難使我們更加意識到要依靠上帝。——*Shan*

苦難的應許

1. 我要賜平安在你們的地上，你們躺臥，無人驚嚇。我要叫惡獸從你們的地上息滅，刀劍也必不經過你們的地。(利廿六 6)
2. 你必因公義得堅立，必遠離欺壓，不至害怕。你必遠離驚嚇，驚嚇必不臨近你。(賽五十四 14)
3. 他們必不再作外邦人的掠物，地上的野獸，也不再吞喫他們，卻要安然居住，無人驚嚇。(結卅四 28)

苦難中的禱告

親愛的主阿，在大患難中，除了祢，我別無所靠；在最深的愁苦中，除了祢，我的心不受安慰。祢是我唯一的依靠、是我唯一的安慰，我要時刻依偎在祢胸懷裡。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 29 日 認識苦難(卅四)—因呼求困乏，因等候失明

經文：詩六十九 3；箴十四 10

鑰節：我因呼求困乏，喉嚨發乾；我因等候上帝，眼睛失明。(詩六十九 3)

參考經文：詩六十九 1~21

提要

第卅三個有關苦難的原文「morrah (mor-raw')」—HB4787」是個名詞，其義涵：「悲痛」，中文和合本譯為：「苦楚、困乏等」。大衛曾經歷極深的苦難，因此他能寫出許多不朽的詩篇。其中有許多都是他親身經歷而發的禱告，仔細研讀這些詩篇能幫助我們在苦難中親近上帝。詩篇第六十九篇，大衛道出他遭受的苦況：「上帝阿，求祢救我，因為眾水要淹沒我。我陷在深淤泥中，沒有立腳之地；我到了深水中，大水漫過我身。我因呼求困乏，喉嚨發乾；我因等候

上帝，眼睛失明。」(詩六十九 1~3) 彷彿即將溺斃之人的最終掙扎。大衛不斷的呼求，以致喉嚨發乾，全身乏力，他等候上帝，幾乎眼睛失明。親愛的，你是否也有同感呢？

即便如此，大衛仍堅信上帝的拯救必然來到，因此他又求告：「求祢搭救我出離淤泥，不叫我陷在其中。求祢使我脫離那些恨我的人，使我出離深水。……耶和華阿，求祢應允我，因為祢的慈愛本為美好。求祢按祢豐盛的慈悲，回轉眷顧我。……祢知道我受的辱罵、欺凌、羞辱，我的敵人都在你面前。……但我是困苦憂傷的，上帝阿，願祢的救恩將我安置在高處。我要以詩歌讚美上帝的名，以感謝稱祢為大。」(詩六十九 14, 16, 19, 29, 30) 大衛在苦難中呼求上帝，等候上帝，倚靠上帝。惟願我們也能如此。

默想

1. 大衛在痛苦中的感受和呼求，一則描述自己所遭受的各樣苦難和過程，及經驗上帝拯救的大能；二則預言主為了救贖而將受的苦難(詩六十九 4, 9, 21)。信徒的苦難都是經過上帝允許才臨到的，因為主「並非不能體恤我們的軟弱，祂也曾凡事受過試探，與我們一樣。」(來四 15) 祂明白我們的痛苦，祂必扶持我們走過風暴。
2. 大衛在苦難中宣告說：「我要以詩歌讚美上帝的名，以感謝稱祢為大。」(詩六十九 30) 這正是大衛得勝苦難的秘訣。讚美和感謝像一雙翅膀，飛越過一切苦難。

苦難的金言

1. 上帝有足夠的能力和恩典在我們經受壓力或試煉時會更加彰顯出來的。——Shan
2. 除了試煉，別無其他可以學習信心的途徑。——Shan

苦難的應許

1. 但我在悅納的時候，向祢耶和華祈禱。上帝阿，求祢按祢豐盛的慈愛，憑祢拯救的誠實，應允我。(詩六十九 13)
2. 但我是困苦憂傷的，上帝阿，願祢的救恩將我安置在高處。(詩六十九 29)

3. 我要以詩歌讚美上帝的名，以感謝稱祂為大。(詩六十九 30)

苦難中的禱告

親愛的主阿，有時，我也像大衛那樣向祢急切地禱告：「求祢救我，因為眾水要淹沒我。我陷在深淤泥中，沒有立腳之地；我到了深水中，大水漫過我身。我因呼求困乏，喉嚨發乾；我因等候祢，眼睛失明。」願祢垂聽、施恩予我。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 30 日 認識苦難（卅五）—— 求祢記念我

經文：詩六十九 21；耶八 14；九 15；廿三 15；哀三 5，19

鑰節：耶和華阿，求你記念我如茵蔯和苦膽的困苦窘迫。(哀三 19)

參考經文：箴十四 10；耶六 26；何十 4；摩六 12；八 10

提要

第卅四個有關苦難的原文「ro'sh (roshe) — HB7219」是個名詞，其義涵：「苦味、怨恨、痛苦、討厭」，中文和合本譯為：「苦楚、苦膽等」。由於以色列人的悖逆，上帝宣告說：「……看哪，我必將茵蔯給這百姓喫，又將苦膽水給他們喝。」(耶九 15)「苦難」有時是上帝的子民迫使祂伸出管教的杖，好挽回悖逆的百姓。耶利米說：「我是因耶和華忿怒的杖，遭遇困苦的人。……祂築壘攻擊我，用苦楚〔原文作苦膽〕和艱難圍困我。……祂用苦楚充滿我，使我飽用茵蔯。」(哀三 1，5，15)

耶利米深知上帝最嚴厲的管教，也敵不過祂無比的慈愛和憐憫。「因為祂的怒氣不過是轉眼之間，祂的恩典乃是一生之久。」(詩卅 5) 耶利米帶著盼望宣告：「……耶和華阿，求祢記念我如茵蔯和苦膽的困苦窘迫。我心想念這些，就在裡面憂悶。我想起這事，心裡就有指望。我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫，不至斷絕。每早晨這都是新的。祢的誠實，極其廣大。我心裡說，耶和華是我的分。因此，我要仰望祂。凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。」(哀三 17~25) 親愛的，再大的苦

難，再深的痛楚，都將消融於上帝諸般的慈愛中，當等候祂、尋求祂，祂必然施下憐憫和恩典。

默想

1. 耶利米在聖靈的光照下，宣告了上帝永不止息的憐憫：「我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫，不至斷絕。」（哀三 22）這是何等的安慰！上帝的憐憫就像我們日常的飲食，上帝必按時賜下（申卅三 25~26）永不斷絕。這是何等豐滿的安慰，也是我們在苦難中最大的保證。

2. 上帝「諸般的慈愛」和「不至斷絕的憐憫」是建立於祂極其廣大的信實。親愛的，在你的苦難中仰望祂、等候祂，祂必施恩給你。不要害怕，不要猶豫，將你的苦難帶到祂面前，因為祂是慈愛憐憫的上帝。

苦難的金言

1. 在蹂躪過患難的榨汁機之前，誰也不能成為最偉大的得勝者。——*Shan*

2. 平安不是我們在禮拜堂所感到的肅靜，乃是我們的心在上帝裏面的寧靜。——*Drummond*

苦難的應許

1. 我們不至消滅，是出於耶和華諸般的慈愛，是因祂的憐憫，不至斷絕。（哀三 22）

2. 每早晨這都是新的，祢的誠實，極其廣大。我心裡說：耶和華是我的分，因此，我要仰望祂。（哀三 23~24）

3. 凡等候耶和華，心裡尋求祂的，耶和華必施恩給他。（哀三 25）

苦難中的禱告

親愛的主阿，祢「諸般的慈愛」和「不至斷絕的憐憫」是建立於祢極其廣大的信實。我要在苦難中仰望祢、等候祢，祢必施恩給我。奉主耶穌基督聖名，阿們！

三月 31 日 認識苦難(卅六)——躲暴風之處、避炎熱的陰涼