

【聖經禱讀】

『我到世上來，乃是光，叫凡信我的不住在黑暗裡。』(約翰福音 12:46)

耶穌說「我到世上來，乃是光」。光不需要去「對抗」黑暗，光只要一出現，黑暗就自然消散。耶穌來是為了進入這個充滿苦難與罪惡的世界，是為了照亮人心中的盲點。

你是否有過這樣的經驗？在伸手不見五指的深夜，即便是一根微弱的蠟燭，也能讓人感到莫名的安心。生活有時就像一場漫長的隧道旅程。可能是看不到盡頭的經濟壓力，可能是剪不斷理還亂的人際糾葛，又或者是對自我價值的深深懷疑。在這些時刻，我們常覺得自己「住在黑暗裡」——看不清前路，也找不回勇氣。

但耶穌在二千年前就發出了溫柔的宣告：「我到世上來，乃是光。」祂帶出了「顯明」與「溫暖」的力量。當我們願意相信，就是把封閉的心窗打開。或許環境依然艱難，但光進來了，你會發現恐懼不再那麼巨大，因為你重新看見了神的恩典始終都在。不知道今天有哪一個領域（工作、情緒、關係）讓你覺得黑暗？不妨試著邀請耶穌的光進入。

【聖經禱讀】

親愛的主耶穌，祢說祢來到世上乃是光。主啊，我們承認，在許多時候，我們的生命真的像在黑暗中行走。當壓力來臨時，我們看不見出路；當關係破碎時，我們找不到盼望；當內心充滿懷疑與不安時，我們甚至看不清自己是誰、該往哪裡去。

主啊，我們也承認，有時候我們習慣了黑暗，甚至不敢面對光。因為光一照進來，就顯明我們心中的軟弱、不完全與隱藏的掙扎。但主啊，祢的光不是定罪的光，乃是帶來生命、醫治與盼望的光。

今天，我們願意把心打開，邀請祢的光進入我們生命最深、最不願被觸碰的地方。

求祢照亮我們的思想，讓我們從錯誤的觀念與謊言中被釋放；

求祢照亮我們的情緒，在焦慮、恐懼與憂傷中帶來安慰與平安；

求祢照亮我們的關係，使破裂的可以修復，冷淡的可以恢復溫暖；

求祢也照亮我們的前路，讓我們在不確定中仍然有方向，在黑暗中仍然有盼望。

主啊，就像在最深黑夜中，一點微弱的燭光也能帶來安定，祢的同在更是我們真實的安慰。當我們覺得孤單時，提醒我們祢就在這裡；當我們感到無助時，讓我們再次抓住祢的應許；當我們覺得自己不配時，讓我們記得祢的愛從未離開。主耶穌，讓祢的光不只是照亮我們，也透過我們流露出去。孩子禱告乃奉靠祢的聖名，阿們。

【聖經禱讀: 吳淑玲 Deborah 牧師分享】