

共享七天灵修

编辑：灵修事工编辑组

义务设计：何小贞

出版及发行：生命福音事工协会有限公司

地址：香港九龙协调道邮政局邮政信箱 83017 号

电话：（852）2320-8422

传真：（852）2321-7006

网站：www.lifegospel.org.hk

www.facebook.com/lifegospelhk

www.youtube.com/lifegospelhk

电邮：info@lifegospel.org.hk

Apps：灵修加油站

经文引自《和合本》，版权属香港圣经公会所有，蒙允准使用

二零零八年十月初版

版权所有．不得翻印

免费赠送·自由奉献

目录

1. 序.....	4
2. 七天灵修.....	5
3. 怎样灵修.....	23
4. 亲近神就有得着.....	31
5. 每天祷告.....	36
6. 附录：灵修经文.....	37
7. 灵修励语：吃喝灵粮.....	60

序

亲爱的朋友，神正在等候你亲近祂！

这里有七篇灵修材料，是我们在祷告中写成的，希望你来到神面前，发现神创造了你，又透过耶稣基督的救恩让你完全属于神，而且，以丰富的大慈爱去爱你，甚至赐下永生给你！

「灵修」，是去经历亲临你生命中的主耶稣，有祂同在的人生，一切都会不一样了！

为了让你建立每天恒常灵修的习惯，我们也向你介绍四种灵修的方法，由三分钟到三小时不等，希望你明白，无论你多忙，只要你有心想，也可以每天灵修的！

在附录中，我们加插了三十一段的灵修经文，让你随时有灵修的材料可用。

我们为你所做的，就是鼓励你灵修，因为爱你的主耶稣正在等待你！

祝愿你
爱主更深！

你的朋友
刘文亮

七天灵修

第一天 我看你为宝为尊

「雅各阿，创造你的耶和华，以色列阿，造成你的那位，现在如此说：你不要害怕！因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。你从水中经过，我必与你同在；你趟过江河，水必不漫过你；你从火中行过，必不被烧，火焰也不着在你身上。因为我是耶和华—你的神，是以色列的圣者—你的救主；我已经使埃及作你的赎价，使古实和西巴代替你。因我看你为宝为尊；又因我爱你，所以我使人代替你，使列邦人替换你的生命。不要害怕，因我与你同在；我必领你的后裔从东方来，又从西方招聚你。我要对北方说，交出来！对南方说，不要拘留！将我的众子从远方带来，将我的众女从地极领回，就是凡称为我名下的人，是我为自己的荣耀创造的，是我所作成，所造作的。」（以赛亚书 43：1-7）

默想：

1. 神熟识你，祂创造你，又看着你一天一天的长大。
2. 你的身躯四肢、五官六腑、外表仪容、心思意念，甚至隐藏内心的秘密，天父完全知道。
3. 而且，神透过耶稣基督拯救了你，向你宣告：「因为我救赎了你。我曾提你的名召你，你是属我的。」默想……
4. 你是属于神的，来到创造你的神面前，看，祂熟悉你，对你一点也不陌生，勇敢一点来到父面前，仰望神！

5. 「因我看你为宝为尊，又因我爱你……」这是神对你说的话，神爱你！
6. 你拥有光荣美善的天家，而且你是神所宝贵的儿女，这身份尊贵无比，无人能夺去。
7. 让圣灵医治和洗去我们过去的自卑和怯懦，以属主的生命从新看待自己。
8. 进到爱你的天父面前，用心盛载这儿女身份，承受这完全归属于神的生命！默想……
9. 神与你同在，你无论遇上人生中的大风大浪，还是熊熊烈火，只管勇敢面迎挑战，因为神就在你的身旁！「不要害怕，因我与你同在。」默想……
10. 神对你说：「因为我是耶和华—你的神，是以色列的圣者—你的救主。」神是你的神，有祂在，还怕甚么呢？
11. 神今天指名呼唤你，神要的是你完完全全的属于祂，因为你「就是凡称为我名下的人，是我为自己的荣耀创造的，是我所作成，所造作的。」
12. 你会怎样善用你的生命呢？请告诉天父。祷告……

祷告： 父啊！我属于祢！

第二天 寻求神的喜悦

经文：

「人非有信，就不能得神的喜悦。因为到神面前来的人，必须信有神，且信祂赏赐那寻求祂的人。」（希伯来书 11：6）

经文浅介：

希伯来书第十一章全章主旨在论述信心，其中引述了旧约很多伟人的信心见证，而这一节可以说是开宗明义，指出信心就是人去寻求神喜悦的首要条件。

默想：

1. 我们是凭着信到神面前来的人，我们以单纯的心进入这时刻，我们祈求得神的喜悦。
2. 「信」就是一份要到神面前来的心，检视自己的内心，祷告。
3. 安静……，让自己在耶稣的救恩里，纯洁无瑕地仰望神。
4. 祷告：「天父，我寻求祢。」安静……等候……用心再说一遍。
5. 告诉神，并且告知内心深处的自己，我「要」寻求神，我要叩祂的门……
6. 你有信心吗？到神面前来的人，必须信有神。
7. 「祂赏赐那寻求祂的人」。神看到你前来寻求祂，心里就喜悦，你感受到吗？

第三天 浪子归家

「耶稣又说：『一个人有两个儿子。小儿子对父亲说：『父亲，请你把我应得的家业分给我。』他父亲就把产业分给他们。过了不多几日，小儿子就把他一切所有的都收拾起来，往远方去了。在那里任意放荡，浪费资财。既耗尽了一切所有的，又遇着那地方大遭饥荒，就穷苦起来。于是去投靠那地方的一个人，那人打发他到田里去放猪。他恨不得拿猪所吃的豆荚充饥，也没有人给他。他醒悟过来，就说：『我父亲有多少的雇工，口粮有余，我倒在这里饿死吗？我要起来，到我父亲那里去，向他说：父亲！我得罪了天，又得罪了你；从今以后，我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工吧！』于是起来，往他父亲那里去。相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。儿子说：『父亲！我得罪了天，又得罪了你；从今以后，我不配称为你的儿子。』父亲却吩咐仆人说：『把那上好的袍子快拿出来给他穿，把戒指戴在他指头上，把鞋穿在他脚上，把那肥牛犊牵来宰了，我们可以吃喝快乐。因为我这个儿子是死而复活，失而又得的。』他们就快乐起来。』」（路加福音 15：11-24）

经文浅介：

耶稣透过这浪子的故事，说明一件事：「我告诉你们，一个罪人悔改，在神的使者面前，也是这样为他欢喜。」（路加福音15:10）

默想：

1. 倘若你就是这个小儿子，今天你怀着悔过的心情，带着疲乏的身躯，一步一步的回归父家，你心里想着些甚么？
2. 小儿子来到他父亲面前，心中痛悔过去所作所为，他觉得自己满身罪污，再不配作儿子。
3. 然而，「相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。」父亲的眼神所流露的不是怒气而是爱意，你看见这位动了慈心的父亲吗？
4. 同样，原来我们天上的父亲根本没有恨你，祂完全知道你，而且祂接纳你。
5. 小儿子不知所措的时候，父亲已张开膀臂，热泪盈眶地拥抱着小儿子，小儿子感受到完全的接纳和宽恕，以及父亲深深的爱。
6. 虽然你的生命满有瑕疵，但你愿意像这小儿子般，来到父神面前，让天父完全的接纳、宽恕和爱你吗？
7. 天父不单完全地爱你和接纳你，祂更赦免了你的罪，并且赐给你全新的生命。
8. 天父又借着耶稣基督赐你称义的身份。
9. 这位深深爱你的天父更宣称你为祂的儿女，你拥有在祂国里一个儿女的地位。
10. 现在，请安静地享受神所赐给你完全的爱和接纳，并祂与你一起快乐的时刻。

祷告： 父啊！我承认我是一个罪人，恳求祢完全宽恕我！
接纳我作祢的儿女。

第四天 真诚做我

「腓力找着拿但业，对他说：『摩西在律法上所写的和众先知所记的那一位，我们遇见了，就是约瑟的儿子拿撒勒人耶稣。』拿但业对他说：『拿撒勒还能出甚么好的么？』腓力说：『你来看！』耶稣看见拿但业来，就指着他说：『看哪，这是个真以色列人，他心里是没有诡诈的。』拿但业对耶稣说：『祢从哪里知道我呢？』耶稣回答说：『腓力还没有招呼你，你在无花果树底下，我就看见你了。』拿但业说：『拉比，祢是神的儿子，祢是以色列的王！』耶稣对他说：『因为我说「在无花果树底下看见你」，你就信么？你将要看见比这更大的事』；又说：『我实实在在的告诉你们，你们将要看见天开了，神的使者上去下来在人子身上。』」（约翰福音 1：45-51）

经文浅介：

主耶稣选召祂的门徒，这十二使徒也是开创早期教会的重要人物。其中，拿但业是看似直肠直肚的普通人，然而，在耶稣眼中，他是宝贵的「真以色列人」，而且，门徒之中，他是最先认信耶稣是神的儿子的。

默想：

1. 主耶稣选召门徒，就是说，耶稣去选召那跟从祂的人。
2. 今天，主耶稣也选召你……
3. 主对拿但业说：「看哪，这是个真以色列人，他心里是没

有诡诈的。」

4. 这是主耶稣所喜悦的事，祂喜欢我们成为一个心里没有诡诈的人。
5. 拿但业是个诚实人，他心里直截了当就作出回应，由他的心到主耶稣的心。
6. 当主耶稣表示一份对他的「知道」，拿但业就称耶稣为「祢是神的儿子，祢是以色列的王」。
7. 这份认识神的深度，是源自一颗真诚清洁的心，能够从心里看到神。
8. 又说，「我实实在在的告诉你们，你们将要看见天开了，神的使者上去下来在人子身上」。
9. 清心看到主的人，主使他看到更深更宝贵的事，透过主耶稣，神的天使不停地工作，叫恩典从天而降，丰丰富富。
10. 心里真诚没有诡诈，就是一项祝福：「我们要看见天开了，神的使者上去下来在人子身上」。
11. 求主塑造我们一颗真诚直接的心，一点不疑惑，迎接神的心意临到我们的生命里。
12. 你是可以真心做你自己，而这真心的你是又善又良的。默想……

祷告： 主耶稣，求祢打开我的心，叫我勇敢地去做一个真心的自己！

第五天 蒙洁净的生命

「耶稣往耶路撒冷去，经过撒马利亚和加利利。进入一个村子，有十个长大痲疯的，迎面而来，远远地站着，高声说：『耶稣，夫子，可怜我们吧！』耶稣看见，就对他们说：『你们去，把身体给祭司察看。』他们去的时候就洁净了。内中有一个见自己已经好了，就回来大声归荣耀与神，又俯伏在耶稣脚前感谢祂；这人是撒马利亚人。耶稣说：『洁净了的不是十个人吗？那九个在哪里呢？除了这外族人，再没有别人回来归荣耀与神吗？』就对那人说：『起来，走吧！你的信救了你了。』」（路加福音 17:11-19）

经文浅介：

在古时，患上痲疯就是得了绝症，病者不但形体衰败，逐渐步向死亡，更被人视为犯了大罪，才招致从神来的惩罚。所以，当耶稣医好了痲疯病人，他的全个人可算是重新做人了。

默想：

1. 主耶稣与祂的门徒，前往耶路撒冷，在途中经过一个村子。
2. 十个长大痲疯的人，一起站在路上，他们远远看到耶稣，眼睛充满了哀怜，同时又带着一丝丝的希望。他们看见耶稣，就高声说：「耶稣，夫子，可怜我们吧！」
3. 痲疯是很可怕的绝症，皮肤会渐渐丧失感觉、麻痹及变

形，病人会进一步失去手脚，然后绝望地迎接死亡。你看到他们的无助吗？

4. 其实因罪的原故，我们都面临各种破坏，叫生命渐渐失去光彩和活力、孤单、无助和可怜……
5. 耶稣愿意医治他们，只一句话，差他们去把身体给祭司察看，于是就好了。
6. 你看到了吗？主耶稣的大能大力对信的人何等浩大！默想……
7. 在这件事里，当中有九个人只求绝症得医治，医好了就离去！
8. 这时，十个人中有一个撒马利亚人，充满感恩，立即回来，大声归荣耀给神！
9. 当神的恩典临到你，你会像他吗？你渴求神，是渴求神的同在，还是从神而来的礼物、祝福、能力或医治呢？今天的你想要甚么？祷告……
10. 主耶稣对那撒马利亚人说：「起来，走吧！你的信救了你了。」主耶稣不但要帮助我们，更要洗净我们的罪！默想……
11. 让我们的心归向神，神施恩救助我们，同时也在等候我们真心爱祂、感谢祂，因主我们有一个重新开始的人生！

祷告：主耶稣，我愿意专心寻求祢！

第六天 在主里享平安

「你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。」（腓立比书 4：4-7）

经文浅介：

这经文中「一无挂虑」意思是不要为甚么事而徬徨焦虑。「出人意外的平安」的意思是「超越人所能理解的平安」。「心怀」和「意念」都是众数，指我们零零碎碎，许许多多的心绪和思念。

默想：

1. 安静来到主耶稣面前，倚靠主，信祂……从主领受喜乐的心。默想……
2. 你的心在过去记挂着甚么呢？它们使你焦虑心忧吗？
3. 人生中，每一件小事都可以使人焦虑，何况还有读书、经济、感情、升职、生活、人事、谋生等这么多不可预料之事，搅动心灵……
4. 当这些事占据侵蚀你心，你的心思意念就无法得享平安……
5. 「凡事借着祷告、祈求和感谢」这句经文的原意是以感谢的心去祈求神，相信神满有恩典，「将你们所要的告诉

神」，祷告……

6. 天父用很奇妙的方式，与我们一起参与各样事情，试把你的心思告诉神。
7. 神赐下那难以用言语形容的平安，在基督耶稣里，保护着你「许多的心思」和「许多的意念」。
8. 在这平安里，我们的心，就是内心种种的感觉；我们的思，就是思想中种种的挂念，得到保守，在耶稣里渐渐安憩宁静。
9. 此刻，让我们贴近主耶稣，仰望耶稣基督，耶稣想你怎样做呢？默想……
10. 身心放松，你在主耶稣里，静享喜乐、平安，让你心灵得着保守。
11. 此刻你想向神说甚么呢？神向你说了甚么呢？

祷告：主耶稣，在祢里面真好，求祢让我享受祢同在的平安！

第七天 好牧人耶稣

「所以，耶稣又对他们说：『我实实在在地告诉你们，我就是羊的门。凡在我以先来的都是贼，是强盗；羊却不听他们。我就是门；凡从我进来的，必然得救，并且出入得草吃。盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。我是好牧人；好牧人为羊舍命。若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看见狼来，就撇下羊逃走；狼抓住羊，赶散了羊群。雇工逃走，因他是雇工，并不顾念羊。我是好牧人，我认识我的羊；我的羊也认识我。正如父认识我，我也认识父一样；并且我为羊舍命。』」（约翰福音 10：7-15）

经文浅介：

约翰福音中，特别介绍到主耶稣用了多个不同的「我是」，去表示祂与我们之间的关系；这「我是」就是神「自有永有」的神性本质，惟有这样，神子耶稣的我是，就是满足人心灵渴求的那位。

默想：

1. 天国是一个大牧场，主耶稣是牧羊人，你就是其中的羊。
2. 你是主所亲爱的羊儿，主耶稣向你招手，来，用心灵的耳朵听一听，静下来用心去寻觅牧人的身影……
3. 可能，我们正不停地为了许多人和事劳苦，疲于奔命。

4. 然而，我们转眼仰望牧人，「我就是门，凡从我进来的，必然得救，并且出入得草吃。」默想……
5. 让我们从主的门进入羊圈！在牧场上，主耶稣要给我们青草、清水、安歇、引领和保护……
6. 放心去信，耶稣是好牧人，祂爱我们之深，甚至愿意为羊舍命。
7. 来到主耶稣那里，主说：「我是好牧人，我认识我的羊，我的羊也认识我。」
8. 羊认识好牧人，又聆听分辨到主的声音，求主耶稣引导你。祷告……
9. 此刻，让你的心来到主耶稣面前，把一切挂忧都交到主手中，安静、倚靠在牧羊人的身边，静享主爱……
10. 「主，我愿意在祢亲临的平安里，在爱中相遇；容许我，让身心疲惫的我在祢里面休息一下，我愿意藏在祢怀里，使我生命中种种的人事物放好次序，躺在祢的草场上，让我静享歇一歇的时光……」
11. 安静，与主同心同行。

祷告： 亲爱的主耶稣，我需要祢的牧养，求祢时刻与我共话。

怎样灵修

天天灵修好办法

我们都希望有好的灵修生活，只不过在这繁忙大都市中，我们的时间表排得密密麻麻，总无法抽空亲近神。

朋友，你有没有想过，只要你愿意，三分钟的时间也可以灵修。

我们以下介绍有长有短，由浅入深的各种灵修方法，目的是鼓励你无论多忙，总之每天都灵修，而且持续这种生活，直到见主面的日子！

一. 即食灵修法 —— 3分钟

每天只用三分钟，读完要灵修的经文就够了，这是「即食灵修法」。

圣经是神赐下来给祂儿女的礼物，我们可以透过读经来到神面前。你只要选择好一段经文（最好顺序由四福音一直看到启示录），然后照着每章的标题次序，每天读一段。三分钟内你就可以读完一段大约三至十节的圣经，甚至读上两遍，读完加上一个简短的祷告，就可以返工上学。

为了方便你，我们在本书的附录，为你预备了三十一篇的灵修经文，供你每天使用一段，读完就开始一天的工作。

三分钟的灵修之余，若你希望进深一点了解经文，你可用坊间各种「现成」材料，如：荒漠甘泉、每日灵粮之类。它们的好处是方便易明，而且可长可短，你每天吃一点点灵

的粮食，让心灵得力，再行前路。

无论如何，三分钟的时间，感觉上好像还未亲近神就要说再见了，然而，匆忙中与天父打个招呼，总好过做个长年不归家的浪子。

不过，朋友，你不是这么忙吧？若然可行，请考虑下列方法，进深一层亲近神。

二. 祷读灵修法——10至15分钟

顾名思义，这方法就是一边读经，一边祷告。基本上这方法简单易学，只要你用心阅读圣经，在有所感动时，用心祷告就是了。当你来到神的面前，你会有甚么说话向神说呢？圣灵在你心里有甚么感动和带领呢？

这简单方法也有其中宝贵的地方，你的生命如何，你进入与神相交的深浅程度也将会如何。别看轻这方法，历代有许多教会伟人都是这样灵修的，只不过他们可能一做就两三个钟头吧。

「祷读法」的难处在起初用时不知怎去寻找「感动」，坊间有《灵修版圣经》，可以为你带来好的指引，让你心更清晰地看到经文的精彩处。

步骤：

1. 按着新旧约圣经次序，一章一章读下去。
2. 你也可以自己选择章节经文，有系统地阅读。
3. 心灵专心而安顿好，凭着信心来到神面前。
4. 求神透过圣经，向你说话。

5. 慢慢的诵读，用心诵念，并用心聆听，留意心里的感动。
6. 对其中比较重要的经节，可以一边读一边背诵，记忆在心。
7. 细心咀嚼经文并思想，如「这字句想法为甚么特别吸引我？」「它与我当下的生命光景有甚么关系？」或「这字句对我有甚么提醒？」……
8. 当经文的其中一个句子，或者字眼非常触动你，就停下来。
9. 停留在那节经文或字句上，慢慢地重复诵读，在心中默念，在这感动里浸一下，让神的话逐渐进入内心。
10. 安静默想，然后进到祷告中，亲近神。
11. 祷告完了，再往下继续阅读，若有新的感动，又停一停，想一想，祷告。
12. 若你再有一点点时间，可以简单写下灵修笔记。

三. 五官灵修默想法——15至30分钟

这是对那些想像力丰富的人，非常适合的默想方法。

旧约记载中，我们看到创世故事、列祖生平、出埃及、入迦南、士师、列王、与先知故事；此外，新约有四福音、使徒行传和启示录。它们都是以描述故事的方式表达的，这是神在世上与人相遇的记载，让我们从中又真又活地认识神；让不同年龄和学历的人，直截了当进入故事中与神相遇。

故事式的灵修默想，灵修者需运用视、听、嗅、味、触五种感官（sensing），投身现场中，去看去听，心领神会。

灵修者阅读故事时，最好运用想像力进入故事中，加上

绘声绘影，让故事如播放电影般一幕接一幕出现，让你产生切身经历的体验，有如这就是发生在你身上的事一般，我们需要全情投入，在这默想时空中亲近神。

默想中我们可以寻找到故事中特别吸引的一幕，就在这「切入」点中，驻足其中，找出最动人的一刻，浸在故事里长久一点，以致好好进入默想祷告。

这默想过程，灵修者可以在灵里安静领受，或者是感情澎湃地触动内心，总之，透过体会、领受、分析、理解，去消化这故事中的属灵深意，又或者直接面对面与神对话、交心和爱主慕主，以致进一步加深灵修者的人神关系。

步骤：

1. 阅读一段圣经故事。
2. 轻柔恬静进入这时空里，以安静的心慢慢默想神的话。
3. 静下来，放缓心灵的步伐，想像自己在圣经中的时空，与神同在。
4. 一切再不用追赶，一切都在神的手中，你也在神手中，放心、信靠。
5. 让心灵涌现爱……以纯净的心去看见主，求主带领你进入这故事中。
6. 以全人官能（Faculties）：视、听、嗅、味、触，全心全意走进去：运用想像力，透过五种观感的能力，把自己设身处地进入圣经所描述的场景。
7. 试试想像你看到甚么，如场地、景色、天气、人物……然后运用想像力，试试听到甚么，人声、风声、物件移动的声音

……也可以运用味觉、嗅觉、触觉，你嗅出甚么的味道，你想一想，那故事发展时，主角触摸到各物件的感觉……

8. 相信圣灵带领我们进入这故事里，直接带领我们进入与主相遇的灵修中。
9. 这故事一步一步在心里播放，留意一个「光照」（Hi-light）的片刻。
10. 用心去感受每一幕，发现你被带动出来的感情，包括人物中各种情绪和欲望。
11. 祷告，在故事中，神与你同在，你听见神向你诉说甚么？你心有甚么话想告诉神呢？

四. 灵阅（Lectio Divina）——20分钟至三小时

这是第四世纪早期教会就出现过的灵修方式。「灵阅」共分：1. 读经；2. 默想；3. 回应；4. 默观；四个步骤。每一个阶段都是丰富的灵修旅程，我们最好当然是完成四个部份。然而，我们又可以视乎时间，停在某一个步骤中，在日常生活中，若有空间，便继续下去。这方法的好处是长可短，而且是一种全人的灵修法，要阅读思想，又要全心渴慕，浸在神的同在。

1. 阅读经文（Lectio）：

- 选择好一段经文。
- 大约阅读四次，这是神的话，以聆听的心接受神的话。
- 相信神爱你，以善良和怜悯的心意牧养你。
- 神的话是活的，是心灵的食物，要带领我们走进灵修的对

话之中。

- 那一句话特别显出来了，叫你感到像是特别向你说的呢？
- 好好记诵

2. 默想 (Meditatio) :

- 将上述阅读神话语时的感动，带进默想之中。
- 一次又一次，我们会重临经文的内容，像牛吃草后安舒地躺下，慢慢反刍消化，咀嚼其中的味道，给自己有足够的空间，咀嚼经文。
- 神的说话带有深意的，这深意对你来说，特别向你说明么？
- 心敏锐在神的话每一个字上，然后敏锐在其中的意思，然后进深，让此时此刻你在默想中遇上神自己。
- 默想神的话……神话语的深意……朝向对你说这话的神。
- 默想，一个人全心全意地、专注、长久地注视，心灵渴望着神的话。

3. 回应神 (Oratio) :

- 因为默想，你有得着了，你想回应神，向神述说你心里的说话。
- 回应与默想互相牵引，默想使你回应，回应也使你更深地默想。
- 你更深认识三一神（圣父、圣子、圣灵）吗？你更深认识主的教导吗？
- 今天神对你有甚么鼓励、应许或感动？你得力了，心中平安了……
- 灵修中我心触动了，我心想对主说甚么？
- 进入你与神之间的对话，我们可能会全心进入一个长一点的祷告中把你里面的一切向神倾诉。
- 若有，向神发出你的立志，你希望你生命、心志、行为、态度在主耶稣里有甚么更新改变呢？

4. 默观 (Contemplatio) :

- 灵阅中这是最深的，同时，也是最简单的。
- 进入默观是神的赏赐，让你更深进入神的爱……
- 你进到神同在的世界里，这时空之中，你在，神也在，你与神相遇。

- 安息……享受主的爱，向神感恩，神与你同在。
- 停驻在这亲密的同在中，这是说不出的、有荣光的、充满属天喜乐的时刻，你心能够浸在其中多久就多久。
- 对你来说，神是一位怎样的神？神有甚么说话留在你心呢？
- 神如何看你、爱你、肯定你、救你、接纳你、保护你、更新你、培育你……
- 对神来说，你是一个怎样的儿女？你有甚么话要向神说呢？
- 你如何爱神、顺服神、交托神、相任神、高举神、渴求神、事奉神……
- 默观往往是不用言语的，因为此刻你心灵正与神共对，一切都不用说了，要说也无法说得尽了。
- 一小时……两小时，就在神里面，一切都美好了。

亲近神就有得着

亲近神就有得着，因为神喜欢我们，祂想给所有儿女好东西。

有些人以为神甚么都知道，所以祂没兴趣听人祷告，有这想法的人只因他还未享受过美好的人神关系吧！别要把灵修当作无情的资料传输，你与神之间的相遇，不在于言语上的「知道不知道」。想想日常生活，当父亲听到一岁大的儿子叫声「爸爸」，这两个字可算「一早就知道」了吧，但这位父亲却开心到跳了起来，为甚么？因为他所听进心里的，是稚子亲口说出来的声音。

想一想，即使父母早知道儿女想说甚么，但也想继续听，因为这是亲情对话。另一方面，我们试从儿女的角度看，有时父母的话又会烦又多要求，甚至未必句句听懂，但他却可以从话语中知道父母爱我，这番话是为我好。

圣经说：「神就是爱」，与神相遇的人就进入这相爱的关系里，神的爱长阔高深，丰富得不能用言语去形容！

神与人之间的关系是很美很甜的，就如圣经所记，主耶稣领受施洗，从水里上来的时候，天打开了，圣灵像鸽子般降下来，天上有声音对祂说：「祢是我的爱子，我喜悦祢！」（可1：11）你想过吗？当你坦然无惧来到天父面前，呼叫一声「阿爸父」，天父便会从心底里甜出来，因为祂喜悦你！

关系就是这样建立出来的，若想深一点，你会发现这是生命的奥秘。一对恋人一起吃晚饭，就算食物很普通，只要两人在一起，四目相投之际就甜蜜了，于是，那顿饭就吃得津津

有味。同样，若我们与神关系亲密，无论读甚么经文也是这么甜蜜，而且，在信仰里，每天有神同在的生活都好得无比！

所以，你与神的每一番对话，都是生命与生命的交流，是心灵与心灵的相遇，是非常甘甜美好的高素质时刻。来吧，好好地用心灵修，人与神之间的亲密关系，就从中产生出来了！

心心相印

灵修的重点是以心灵亲近神，也就是以最真实的你，去迎接那充满慈爱、充满能力，和创造天地万物的主。

神早已预备好和我们进入深厚的关系中，只要人摆上自己，肯去进入这种关系。今日只要人的心灵愿意来到这位爱我们的神面前，关系就开始建立了。

「默想」是灵修生活中最宝贵的部份，这是神的说话进入心中的时刻。「心」的含意是指人最核心的部份，是人的思念、情感甚至灵魂所在的地方，好的默想是互动的：既是「神说话」进入人的「心」，也是人的「心」进入「神的说话」，在那刻，人神之间也是在最宝贵的情节中相遇。

爰是与神相遇的最美得着，我们的起点是认识了一位为我们舍己但又陌生的主耶稣，这关系经连接后会由陌生变为熟络，在一次又一次我们被主的爰吸引下，我们甘愿委身去爰主，最后，这一位主便成了活在我们里面亲密的主耶稣。

与耶稣相遇于圣经中

灵修的时刻，我们会更深认识主耶稣，祂对人的怜悯，祂了解和体恤人的苦情。圣经记载耶稣充满爱，也满有力量，人凭信心借圣经来到与耶稣相遇，祂从而会介入了我们的生命中，帮助我们面对种种困难，神爱祂的儿女，乐意与我们建立深交的神人关系。心灵与神同步，既是在读有内容的经文，又是在心底发现我们正与神相交，建立起了每天亲近神的生活。

耶稣对我们的生命是有要求的，最重要的是期待我们爱祂，而且是毫无保留奉献委身给祂；然后是建立对生命的态度，在主里祂会指出生命的问题；虽然祂对我们提出要求，但是祂也挽回、鼓励、加力量和怜悯那些无法达到祂要求的生命。

朋友，神有很多天国的礼物，正等待着要送给你！

细算灵修得着

1. 同在

有灵修与没有灵修的最大分别，就是神住在心里的平静，所以，当你每天要面迎生活之前，先让心连接上神的同在里。同在本身很奇妙，它是没有得着的得着，因为可能没甚么感动、启示、真理教导之类的「属灵礼物」出现，然而，主同在了，圣灵让我心灵底层平静安稳，有神同在就是最好的得着！

2. 真理

神所默示的话是叫我们活在真理中，灵修的得着之一，就是让我们在神的话语里，学习真理，真理对我们生命非常重要，「因为于教训、督责、使人归正、教导人学义，都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。」

3. 听了主的话又去行

既然我们活在真理中，主耶稣当然希望我们做一个听道而行道的人，在灵修中，神喜悦我们以生活来回应祂，所以，圣灵往往会提醒我们去覆行圣经的教导，感动我们去活出主所喜悦的事情，例如：宽恕、关怀、圣洁、尽责、谦卑、公平、忠诚等等。

4. 引导

你愿意神成为你生命的主吗？神的心意非常希望能够成就在你我身上，如同成就在天上一样。人生有许许多多大小不同的选择，若你愿意一生行走属神计划的道路，就每天贴近神。神会引导我们做正确的抉择，灵修好的人，他心里就有清晰的决定。「这是正路，要行在其中…」

5. 加能赐力

美善的事不是说做就能做到的，因为我们虽然心灵愿意，肉体却软弱得很。亲近神不是意念上的事，也是心里得力的时刻，圣灵在我们心里，叫我们刚强起来，克服生命的恐惧和怯懦。神在施恩宝座上，加能赐力在我们身上，叫我们又愿意又有力去行出神的美意。当圣灵渗透生命中，就有爱、平安、喜乐、希望、忍耐、自洁……等等。

6. 圣灵的督责

圣灵的督责，往往叫我们在罪恶中悔改回转，主耶稣的灵要我们与祂紧紧地相连。督责为了叫人知罪，知罪而能悔改，悔改而能认罪，认罪而能得赦免，蒙神宽赦，就回归神怀抱。放心，督责是爱，天父要拥抱那悔改回转的儿女；当圣灵责备你时，只管勇敢到神面前来，神要除去你的罪和软弱！

7. 更新医治

我们生命往往保留了很多的旧我部份，主耶稣来是要医治和更新生命，灵修中我们与主耶稣连接起来，生命就丰富有力起来，旧的不好的部份在成长中清洗干净，心灵受伤的位置主耶稣会亲自医治更新，由旧人到新人，在耶稣里我们会结出美好的果子。

每天祷告

「灵修」不单要读经，也须要祷告，而且，神喜欢听我们祷告。

我鼓励你，建立一个稳定的祷告时刻，例如每天早起时，或者每晚临睡前一小时，全心来到神面前，与祂谈情共话。

「祷告」是很奇妙的生命转折点，神聆听祷告，祂有很美好的心意想和你分享，祂是奇妙策士；想想，若有神为你计划，你就能行在正路上了。神的心是充满善意的，祂希望参与在你的人生中，为你的心加能赐力，也渴想你好好去爱你的家人和朋友。

神希望介入你的生命中，引导你行走美好的光明路，神爱你，也想你同样爱祂，让你在爱中遵守祂的话，去活出谦卑、温柔、忍耐和充满平安喜乐的生命。

神希望你在众多选择之中，包括娱乐、交友、阅读、工作态度、人际关系、婚姻、事业等等，愿意选择天国的道路，愿意选择讨主喜悦的事，愿意选择对人更善良更多祝福的行动！「我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。」（弗 2：10）

稳定的每天祷告吧！因为我们每天都从心底里发出深深的饥饿，深深渴求神的恩惠、慈爱 and 种种的帮助临到我们身上，又透过我们去临到许许多多的人！

好吧，朋友，请进入内室，祷告你天上的父。

2. 主怜悯她

日期：_____

路加福音 7:11-17

「过了不多时（有古卷：次日），耶稣往一座城去，这城名叫拿因，祂的门徒和极多的人与祂同行。将近城门，有一个死人被抬出来。这人是他母亲独生的儿子；他母亲又是寡妇。有城里的许多人同着寡妇送殡。主看见那寡妇，就怜悯她，对她说：『不要哭！』于是进前按着杠，抬的人就站住了。耶稣说：『少年人，我吩咐你，起来！』那死人就坐起，并且说话。耶稣便把他交给他母亲。众人都惊奇，归荣耀与神，说：『有大先知在我们中间兴起来了！』又说：『神眷顾了祂的百姓！』他这事的风声就传遍了犹太和周围地方。」

3. 当默然倚靠神

日期：_____

诗篇 37:1-11

「大卫的诗。不要为作恶的心怀不平，也不要向那行不义的生出嫉妒。因为他们如草快被割下，又如青菜快要枯干。你当倚靠耶和華而行善，住在地上，以祂的信实为粮；又要以

耶和華為樂，祂就將你心里所求的賜給你。當將你的事交托耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。祂要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂；不要因那道路通达的和那惡謀成就的心懷不平。當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受地土。還有片時，惡人要歸于無有；你就是細察他的住處也要歸于無有。但謙卑人必承受地土，以豐盛的平安為樂。」

4. 靠我的靈方能成事

日期：_____

撒迦利亞書 4:5-7

「與我說話的天使回答我說：『你不知道這是甚么意思嗎？』我說：『主啊，我不知道。』他對我說：『這是耶和華指示所羅巴伯的。』萬軍之耶和華說：不是倚靠勢力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的靈方能成事。大山哪，你算甚么呢？在所羅巴伯面前，你必成為平地。他必搬出一塊石頭，安在殿頂上。人且大聲歡呼說：『愿恩惠恩惠歸與這殿（殿：或譯石）！』」

5. 察验我心灵

日期：_____

诗篇 139:1-10

「耶和华啊，祢已经鉴察我，认识我。我坐下，我起来祢都晓得，祢从远处知道我的意念。我行路，我躺卧，祢都细察，祢也深知我一切所行的。耶和华啊，我舌头上的话，祢没有一句不知道的。祢在我前后环绕我，按手在我身上。这样的知识奇妙，是我不能测的，至高，是我不能及的。我往哪里去躲避祢的灵？我往哪里逃躲避祢的面？我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，祢也在那里。我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住，就是在那里，祢的手引导我，祢的右手也必扶持我。」

6. 神啊，祢创造了我

日期：_____

诗篇 139:11-18

「我若说：黑暗必定遮蔽我，我周围的亮光必成为黑夜；黑暗也不能遮蔽我，使祢不见，黑夜却如白昼发亮。黑暗和光明，在祢看都是一样。我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已复庇我。我要称谢祢，因我受造，奇妙可畏；祢的作为奇妙，这是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深处被联络；那时，我的形体并不向祢隐藏。我未成形的体质，祢的眼早已看见了；祢所定的日子，我尚未度一日（或译：我被造的肢体尚未有其一），祢都写在祢的册上了。神啊，祢的意念向我何等宝贵！其数何等众多！我若数点，比海沙更多；我睡醒的时候，仍和祢同在。」

7. 把主的话行出来

日期：_____

马太福音 7:24-29

「『所以，凡听见我这话就去行的，好比一个聪明人，把房子盖在磐石上；雨淋，水冲，风吹，撞着那房子，房子总

不倒塌，因为根基立在磐石上。凡听见我这话不去行的，好比一个无知的人，把房子盖在沙土上；雨淋，水冲，风吹，撞着那房子，房子就倒塌了，并且倒塌得很大。。』耶稣讲完了这些话，众人都希奇祂的教训；因为祂教训他们，正像有权柄的人，不像他们的文士。」

8. 亲自成全你们

日期：_____

彼得前书 5:8-11

「务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享祂永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们。愿权能归给祂，直到永永远远。阿们！」

9. 满心知道神的旨意

日期：_____

歌罗西书 1:9-11

「因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意；好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙祂喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神；照祂荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容；」

10. 你们要完全

日期：_____

马太福音 5:43-48

「你们听见有话说：『当爱你的邻舍，恨你的仇敌。』只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。这样就可以作你们天父的儿子；因为祂叫日头照好人，也照歹人；降雨给义人，也给不义的人。你们若单爱那爱你们的人，

有甚么赏赐呢？就是税吏不也是这样行吗？你们若单请你弟兄的安，比人有甚么长处呢？就是外邦人不也是这样行吗？所以，你们要完全，像你们的天父完全一样。」

11. 祂使我稳行高处

日期：_____

哈巴谷书 3:17-19

「虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；然而，我要因耶和华欢欣，因救我的神喜乐。主耶和华是我的力量；祂使我的脚快如母鹿的蹄，又使我稳行在高位。这歌交与伶长，用丝弦的乐器。」

12. 调整心中的欲求

日期：_____

雅各书 4：1-6

「你们中间的争战斗殴是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。你们这些淫乱的人（原文是淫妇）哪，岂不知与世俗为友就是与神为敌吗？所以凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。你们想经上所说是徒然的吗？神所赐、住在我们里面的灵，是恋爱至于嫉妒吗？但祂赐更多的恩典，所以经上说：神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。」

13. 彼此相爱

日期：_____

约翰一书 4:7-11

「亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱，因为爱是从神来的。凡有爱心的，都是由神而生，并且认识神。没有爱心的，就不认识神，因为神就是爱。神差祂独生子到世间来，使我

们借着祂得生，神爱我们的心在此就显明了。不是我们爱神，乃是神爱我们，差祂的儿子，为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。」

14. 神要施恩给你

日期：_____

以赛亚书 30:18-21

「耶和华必然等候，要施恩给你们；必然兴起，好怜悯你们。因为耶和华是公平的神，凡等候祂的都是有福的！百姓必在锡安在耶路撒冷居住，你不再哭泣。主必因你哀求的声音施恩给你；祂听见的时候就必应允你。主虽然以艰难给你当饼，以困苦给你当水，你的教师却不再隐藏，你眼必看见你的教师。你或向左或向右，你必听见后边有声音说：「这是正路，要行在其间。」

15. 天父要报答你

日期：_____

马太福音 6:1-4

「你们要小心，不可将善事行在人的面前，故意叫他们看见，若是这样，就不能得你们天父的赏赐了。所以，你施舍的时候，不可在你前面吹号，像那假冒为善的人在会堂里和街道上所行的，故意要得人的荣耀。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。你施舍的时候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施舍的事行在暗中。你父在暗中察看，必然报答你（注：有古卷作“必在明处报答你”）。」

16. 欢欢喜喜盼望神

日期：_____

罗马书 5:1-5

「我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。我们又借着祂，因信得进入现在所站的这恩典中，并且

欢欢喜喜盼望神的荣耀。不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望；盼望不至于羞耻。因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。」

17. 你们要忍耐

日期：_____

雅各书 5:7-11

「弟兄们哪，你们要忍耐，直到主来。看哪，农夫忍耐等候地里宝贵的出产，直到得了秋雨春雨。你们也当忍耐，坚固你们的心，因为主来的日子近了。弟兄们，你们不要彼此埋怨，免得受审判。看哪，审判的主站在门前了。弟兄们，你们要把那先前奉主名说话的众先知当作能受苦能忍耐的榜样。那先前忍耐的人，我们称他们是有福的。你们听说过约伯的忍耐，也知道主给他的结局，明显主是满心怜悯，大有慈悲。」

18. 十童女

日期：_____

马太福音 25:1-13

「那时，天国好比十个童女拿着灯出去迎接新郎。其中有五个是愚拙的，五个是聪明的。愚拙的拿着灯，却不预备油；聪明的拿着灯，又预备油在器皿里。新郎迟延的时候，她们都打盹，睡着了。半夜有人喊着说：『新郎来了，你们出来迎接他！』那些童女就都起来收拾灯。愚拙的对聪明的说：『请分点油给我们，因为我们的灯要灭了。』聪明的回答说：『恐怕不够你我用的，不如你们自己到卖油的那里去买吧。』她们去买的时候，新郎到了，那预备好了的，同他进去坐席，门就关了。其余的童女随后也来了，说：『主啊，主啊，给我们开门！』他却回答说：『我实在告诉你们：我不认识你们。』所以，你们要警醒；因为那日子、那时辰，你们不知道。」

19. 爱是永不止息

日期：_____

哥林多前书 13:1-8

「我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣、响的钹一般。我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘，各样的知识，而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得甚么。我若将所有的赖济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然与我无益。爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。」

20. 我们原是祂的杰作

日期：_____

以弗所书 2:5-10

「当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。你们得救是本乎恩。祂又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，要将祂极丰富的恩典，就是祂在基督耶稣里向我

们所施的恩慈，显明给后来的世代看。你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。我们原是祂的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。」

21. 总要警醒谨守

日期：_____

帖撒罗尼迦前书 5:5-11

「你们都是光明之子，都是白昼之子。我们不是属黑夜的，也不是属幽暗的。所以我们不要睡觉像别人一样，总要警醒谨守。因为睡了的人是在夜间睡，醉了的人是在夜间醉。但我们既然属乎白昼，就应当谨守，把信和爱当作护心镜遮胸，把得救的盼望当作头盔戴上。因为神不是预定我们受刑，乃是预定我们借着我们主耶稣基督得救。祂替我们死，叫我们无论睡着、睡着，都与祂同活。所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。」

22. 你的灵魂要甚么

日期：_____

路加福音 12:13-21

「众人中有一个人对耶稣说：『夫子，请祢吩咐我的兄长和我分开家业。』耶稣说：『你这个人！谁立我作你们断事的官，给你们分家业呢？』于是对众人说：『你们要谨慎自守，免去一切的贪心，因为人的生命不在乎家道丰富。』就用比喻对他们说：『有一个财主田产丰盛，自己心里思想说：『我的出产没有地方收藏，怎么办呢？』又说：『我要这么办：要把我的仓房拆了，另盖更大的，在那里好收藏我一切的粮食和财物，然后要对我的灵魂说：『灵魂哪，你有许多财物积存，可作多年的费用，只管安安逸逸地吃喝快乐吧！』上帝却对他说：『无知的人哪，今夜必要你的灵魂，你所预备的要归谁呢？』凡为自己积财，在神面前却不富足的，也是这样。」

23. 主的日子要来到

日期：_____

彼得后书 3:8-14

「亲爱的弟兄啊，有一件事你们不可忘记，就是主看一日如千年，千年如一日。主所应许的尚未成就，有人以为祂是耽延，其实不是耽延，乃是宽容你们，不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。但主的日子要像贼来到一样。那日，天必大有响声废去，有形质的都要被烈火销化，地和其上的物都要烧尽了。这一切既然都要如此销化，你们为人该当怎样圣洁，怎样敬虔，切切仰望上帝的日子来到。在那日，天被火烧就销化了，有形质的都要被烈火熔化。但我们照祂的应许，盼望新天新地，有义居在其中。亲爱的弟兄啊，你们既盼望这些事，就当殷勤，使自己没有玷污，无可指摘，安然见主。」

24. 我从深处向祢求告

日期：_____

诗篇 130:1-8

「耶和华啊，我从深处向祢求告！主啊，求祢听我的声音！愿祢侧耳听我恳求的声音！主—耶和华啊，祢若究察罪

孽，谁能站得住呢？但在祢有赦免之恩，要叫人敬畏祢。我等候耶和華，我的心等候，我也仰望他的话。我的心等候主，胜于守夜的等候天亮，胜于守夜的等候天亮。以色列啊，你当仰望耶和華！因祢有慈愛，有丰盛的救恩。祢必救赎以色列脱离一切的罪孽。」

25. 不再胆怯的灵

日期：_____

提摩太后书 1:6-10

「为此我提醒你，使你将神借我按手所给你的恩赐再如火挑旺起来。因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。你不要以给我们的主作见证为耻，也不要以为我为主被囚的为耻；总要按神的能力，与我为福音同受苦难。神救了我们，以圣召召我们，不是按我们的行为，乃是按祂的旨意和恩典；这恩典是万古之先在基督耶稣里赐给我们的，但如今借着我们的救主基督耶稣的显现才表明出来了。祂已经把死废去，借着福音，将不能坏的生命彰显出来。」

26. 以耶稣的心为心

日期：_____

腓立比书 2:5-12

「你们当以基督耶稣的心为心；祂本有神的形像，不与自己与神同等为强夺的；反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。所以，神将祂升为至高，又赐给祂那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶稣的名无不屈膝，无不口称『耶稣基督为主』，使荣耀归与父神。」

27. 永远与你们同在

日期：_____

约翰福音 14:16-19

「我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师（或译：训慰师；下同），叫祂永远与你们同在，就是真理的圣灵，乃世人不能接受的；因为不见祂，也不认识祂。你们却认识祂，因祂常与你们同在，也要在你们里面。我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。还有不多的时候，世人不再看见我，你们却看见我；因为我活着，你们也要活着。」

28. 父亲怜恤他的儿女

日期：_____

诗篇 103:13-22

「父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏祂的人！因为祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土。至于世人，他的年日如草一样。他发旺如野地的花，经风一吹，便归无有；它的原处也不再认识它。但耶和华的慈爱归于敬畏祂的人，从亘古到永远；祂的公义也归于子子孙孙——就是那些遵守祂的约、纪念祂的训词而遵行的人。耶和华在天上立定宝座；

祂的权柄（原文是国）统管万有。听从祂命令、成全祂旨意、有大能的天使，都要称颂耶和華！你们作祂的诸军，作祂的仆役，行祂所喜悦的，都要称颂耶和華！你们一切被祂造的，在祂所治理的各处，都要称颂耶和華！我的心哪，你要称颂耶和華！」

29. 不要怕

日期：_____

马太福音 14:22-33

「耶稣随即催门徒上船，先渡到那边去，等祂叫众人散开。散了众人以后，祂就独自上山去祷告。到了晚上，只有祂一人在那里。那时船在海中，因风不顺，被浪摇撼。夜里四更天，耶稣在海面上走，往门徒那里去。门徒看见祂在海面上走，就惊慌了，说：『是个鬼怪！』便害怕，喊叫起来。耶稣连忙对他们说：『你们放心，是我，不要怕！』彼得说：『主，如果是祢，请叫我从水面上走到祢那里去。』耶稣说：『你来吧。』彼得就从船上下去，在水面上走，要到耶稣那里去；只因见风甚大，就害怕，将要沉下去，便喊着说：『主啊，救我！』耶稣赶紧伸手拉住他，说：『你这小信的人哪，

为甚么疑惑呢？」他们上了船，风就住了。在船上的人都拜祂，说：『祢真是神的儿子了。』」

30. 惟我深信

日期：_____

提摩太后书 1:11-14

「我为这福音奉派作传道的，作使徒，作师傅。为这缘故，我也受这些苦难。然而我不以为耻；因为知道我所信的是谁，也深信祂能保全我所交付祂的（或译：祂所交托我的），直到那日。你从我听的那纯正话语的规模，要用在基督耶稣里的信心和爱心，常常守着。从前所交托你的善道，你要靠着那住在我们里面的圣灵牢牢地守着。」

31. 尽上全个人爱神

日期：_____

申命记 6:4-13

「以色列啊，你要听！耶和华—我们神是独一的主。你要尽心、尽性、尽力爱耶和华—你的神。我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女。无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论。也要系在手上为记号，戴在额上为经文；又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。耶和华—你的神领你进祂向你列祖亚伯拉罕、以撒、雅各起誓应许给你的地。那里有城邑，又大又美，非你所建造的；有房屋，装满各样美物，非你所装满的；有凿成的水井，非你所凿成的；还有葡萄园、橄榄园，非你所栽种的；你吃了而且饱足。那时你要谨慎，免得你忘记将你从埃及地、为奴之家领出来的耶和华。你要敬畏耶和华—你的神，事奉祂，指着祂的名起誓。」

灵修励语：吃喝灵粮

「人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话！」（太4：4）

亲爱的弟兄姊妹：

「人活着，不是单靠食物」，食物只能维持身体的活动，不能补充心灵的消耗；我们需要从天上来的粮食，因为有更深的饥饿在我们里面等候着。人若不吃饭，就没气力，再不吃，就形销骨立。同样，灵魂若吃不够，就要枯干无力！

我们要吃喝够心灵的食物，然而，人往往用了工作、爱情、娱乐、阅读等等去填进灵魂里，但这些东西永远填不饱我们的心。不但如此，徒具形式的读经祷告也填不入心里，因为心灵的食物必须用心来吃。

主耶稣叫我们看到以神为中心的生命，所以我们的心要到，即是要重视、遵行和活出神的话；直至神所看重的，也成为我们所看重的。让我们成为器皿，察验那从主而来的心意，完成福音的事工。

你爱神吗？你盼望神的国临在吗？你渴望神的旨意成就吗？你对神有几认真，你对「人活着」就有几深的洞悉；一个爱神爱人的身心灵，内心自然如饥如渴地渴慕天上的灵粮。然后，圣灵就要丰富地厚赐那从天而降的吗哪，叫我们阅读主的话？如得享肥甘，祷告有如饮于能力之源！

今天，让我们调校好生命，在主里寻找那宝贵的心灵事

工。当我们的眼看到那身边的小子，就动了好心肠要给他一口凉水，我们就找到那心门；我们为主而活，主就必赐能力。于是生命就像一个汲取活水的海绵，到神那里吃喝，主的话就是平安、生命、力量、关心、怜悯、慈爱，圣灵要浇灌我们的心，让我们饱饱足足，因为我们的的心灵愿意为天国的事而消耗。

想一想，你心正在为你身边的人供应甚么天国的礼物？你到神面前，希望怎样爱人如己？我们正在承受怎样的诉求？用心的工作，就要心里的力量支持。「人活着……乃是靠神口里所出的一切话！」让我们来到神的面前，心贴心、灵对灵，真实坦诚地吃喝灵粮。

看到吗？神的吗哪早已为你预备好，正等待你享用。

关心你生命的同工 上