


四十二

禁食祈禱 網誌

劉文亮 著



人活著不是單靠食物、
乃是靠神口裡所出的一切話。(路加福音4:4下)

四十日禁食祈禱

作者：劉文亮

編輯：靈修事工編輯組

設計：雨雪

出版及發行：生命福音事工協會有限公司

地址：香港九龍新蒲崗大有街2-4號旺景
工業大樓10字樓H座

電話：(852) 2320 8422

傳真：(852) 2321 7006

網站：www.lifegospel.org.hk

www.facebook.com/lifegospelhk

www.youtube.com/lifegospelhk

電郵：info@lifegospel.org.hk

二零一一年六月初版

版權所有·不得翻印

本小冊子以免費贈閱；

歡迎有感動的肢體，奉獻支持。

目錄

1. 前言..... P4-5
2. 四十日禁食祈禱..... P6-127
3. 禁食後三日..... P128-135
4. 讀者回應..... P136

前言

主耶穌要我禁食，預備自己讓祂使用，主給我的吩咐是「淨化生命」。

掙扎和禱告好幾個月，戰戰兢兢之下，終於我作了此生難忘的決定。

我的計劃是，由2006年2月6日零時開始，到3月17日午夜12：00之後，進行四十天禁食。

在此之前，我先尋找有關禁食的書籍，作好「知識」上的裝備；然後，我去拜訪劉世增牧師，他有豐富的禁食經驗，在他指導下，我得到不少的指引，靈裡的、心裡的、身體上要留意的，才開始禁食。

然後，我還需要一位以禱告為我守望的禱告天使，就是我的「禱告伙伴」家聲。

這個「部落格」是我這四十天的記錄和整理。

這一次禁食對我是極大的祝福，這四十天給我很好的成長歷程，所以兩年前我就希望把這日記出版成書，與你們分享神在我身上的作為。但後來我仔細思量，總擔心大家因我這書而去禁食四十天。嘩！太危險了。還是放下出書的念頭。

直到兩年後的今天，禁食一事漸漸沈澱下來，我看到了更清晰的生命面貌。終於決定在網上分享出來，然而，請大家切勿因此進行禁食，如有需要，歡迎你與我在網上分享對談，我希望可以把某些風險

減低。

再一次聲明，這部落格並非鼓勵你禁食，而是想你親近神，請你當作一個人的旅行日記看就可以了。是的，我只希望你親近神，其他都不重要。

「人若自潔，脫離卑賤的事，成為聖潔，就必作貴重的器皿，合乎主用。」（提前2：21）

我必須再次叮嚀，若不是出於神的感動與吩咐，請勿進行四十日禁

食。

願我們的心都看到主耶穌，歸向祂，把生命交給祂，為主好好使用此生！

第一天 星期一 2月6日

昨晚與Edmond和他太太Windy一家吃飯，吃得很飽。這是未來四十天的最後晚餐，有湯、有深井燒鵝。

晚飯間，與Edmond暢談，他的了解和肯定，給予我很好的支持，這最後晚餐使人難忘，因為在主內肢體的分享，使我心靈像安頓下來。

今天，四十日禁食的「生涯」開始了，我到了教堂，大約禱告了三小時，我稱頌讚美神，心來到神的面前，很平靜。

我發現清心親近神的條件之一是專注，人的心定了焦點在神身上，世界上的瑣碎事項就不再攪擾我了。

其實，心亂如麻的人，也因為他無所向往！

在早上我好好地如廁，可能是昨夜吃了不少蔬菜。身體並不累，只是口腔相當苦，口氣也開始臭。

晚上禱告了半小時。

第二天 星期二 2月7日

今早一早起來，送女兒回校，內心很清爽，而且行動靈活，禁食反使身體的反應靈活起來。

口腔仍然很苦，有點兒肚瀉，我只飲水，腸內再沒有固體食物。

今天Lisa考車牌，為她禱告，早上陪伴著她去考場，祝福她。到後來通了電話，可惜她又考不到了，她很失落，我也為她的失望而難過。求主憐憫！

今天是星期二，開始工作，（我在星期一休息）

心反而有點亂，有時胡思亂想，想到一些故事的橋段，就天馬行空地進入一個故事世界。

坐下，專心工作時，心念才平靜下來。

今日要交稿，寫了愛中受責一篇文章。

今晚要好好禱告。

口腔很苦，喝了一小杯蘋果汁。

睡得安眠！

第三天 星期三 2月8日

踏入第三天，身體狀況仍然很好，可能心裡預備了四十天不吃東西，所以沒有很餓的感覺。我這樣說，是因為平時我也試過禁食三天，第三天是相當餓的；即使我過去每星期一天的半禁食，到下午3：00，就餓得很厲害。

在未進入這40天的操練前，聖靈已開啟我心，叫我察覺到內心的「念」。我自小便努力管理思念，萬一有不潔和苦毒的念頭湧出來，我就警醒禱告，立即制止它。然而，主讓我看到再深一點的東西，不單內心有念，更重要是念背後的一個世界，那生命是相當根深柢固的罪我。

但在我心深處，我的罪我的最大特色，是忿，忿怒不平的心，今天的我對這部份的體會更深，內在世界，那隱藏的真我，罪我，有極

深的兇惡埋伏了，牠如洪水猛獸，在我失去自制時，伺機出來發惡犯罪。

主阿！這40天，我在祢手中，求祢淨化，我全心全意，以謙卑的心迎向祢，去讓祢陶造我生命！

另一個埋藏了的危機，是自小學過打坐，因此，過去我曾遇過某種靈界的連繫，是不潔而蠱惑心靈的，我雖然在聖靈裡經歷了主的大能大力，以神的聖潔大光，清洗潔淨了這些靈裡的不潔牽連。但我必

須好好防衛心靈，在安靜禱告中保持警醒。

今天去如廁時，已把腸臟的東西清理得八八九九，有點肚瀉的現象，但去了廁所後，就已舒暢得多。

中午，去了相熟的機構帶靈修操練，前後加上靈修指導，禱告服侍等，用了2小時的時間，相當累，我感到身體有點不夠力。

我翻看一篇很好的屬靈書信：

「做真正的你，安然處之，讓主耶穌的靈行事，只要你能真心真意擺上，用深切的心力。不單是迫切的言詞，提起你的手，為他們按手。懇切地求，為人們代求，求聖靈的充滿。讓聖靈自由地運行會場當中，深深的與主耶穌結合，融合其中。你提起手時，便感覺，進到心靈深處去，便讓聖靈運行吧！……全心信靠，全心仰望。」

這篇文章很寶貴，是對我說的話，因為，在過去的事奉日子，我亦間歇地經歷過聖靈如此使用我

了。當我心全去關懷那憂傷沮喪的肢體，主的愛就在我裡面成為奇妙的力量。

與主相連，是我一直渴望的事，只有先在基督裡，禱告默想仰望，事奉才坦然自若，充滿聖靈的同在。許多時，我到主面前真心真意擺上自己，聖靈的使用就出現，我為人禱告、靈修導引、幫助他人親近神、寫鼓勵人靈修的文字、為他人代求和祝福時，神就在當中施恩！

回到協會，下午面對著電腦，做了個多小時的工作，就無氣無力了，惟有飲了大半公升蘋果汁。

晚上，我一個人躲在房裡看受難曲，很感動，主耶穌被人鞭打至遍體鱗傷，那一下又一下的痛，深深印在心裡。

主耶穌，祢的苦架，叫我心更情願交上自己，為祢而活。

我立志要認真完成這四十天的禁食操練。

第四天 星期四 2月9日

終於踏入第四天了，這開始進入我的人生新歷程，因為我從未試過三天以上的禁食經驗。

今天晚上，我開始在荃灣一間教會教禱告訓練班，他們約有80人出席。我去分享教導時，雖然身體比較乏力，但是明顯內心的力度，比往常的講座大了；心清，我在神面前，信祂與我同工的信心力量也大了。

我感到我在事奉，無疑，我平時也有負責同類的講座，那些時候也是事奉，但今晚心貼著神的程度深了後，這份事奉的實在感是有所不同的。

今晚，有一個很重要的事發生在我身上，當訓練班開始時，那間教會的傳道人（他是一位很愛主，很有生命力主內的同工），以詩歌和禱告預備大家的心時，他帶領會眾認罪禱告，那一刻，聖靈感動我，責備我，照見我心中的罪。

近日，我常常心中響起對「某君」不滿的批評，我總覺他有很多不對的地方，我明白，這是我許多不滿的人中，他在最近彈出來（pop-up）的一個人；即使他不現身在我心中，我也會尋找到第二個「某某」來不滿一番。我向主認罪，真正的問題，是我內裡惡評他人的罪性，是我自己的苦毒和忿忿操控了我。我明白，要處理這種罪性，不在於我是否全心接納我的所謂「仇敵」，而是我是否徹底心意更新，以一份愛人如己的心，去與我的弟兄姊妹相處。然而，在主面

前，我今晚全心悔罪，感謝神，祂釋放了我。

到今天，感到肚餓的時候多了，大約有四五次，但並不難受。

從荃灣乘坐巴士回家，有點疲累，但心靈卻很興奮。

事奉真好！

晚上11時半才睡，但身心一切如常，感謝主！

第五天 星期五 2月10日

進入第五天，早上起來，心很清，昨夜有夢，但忘了！

今早起來，有很長很好的靈修時間，想到很多東西，靈裡的得著和體驗很豐富，只是身體沒有氣力去做太多的事。

今早回到協會要進行「靈修指導」，今天談了個半小時，心靈雖然有力，但身體卻很累，休息了大半小時才復原。

我發現在禁食期間體能是一個重要的調校部份，平時不要工作太長或太勞動，否則消耗很多氣力，會吃不消，工作的力度和時間長度都要恰當地調節，以免承受不起。

內心深處的部份，漸次的清晰，裡面深處有情慾，是不潔的慾念，雖然不能佔據我心，也不能攪擾我，但我仍隱約知道它的存在。

生命不清，因為有它，求主憐憫。

下午又有另一次「靈修指導」，與人對談時心很清，很快就看到他的心靈困擾和需要，但談完後，人卻很累。

真的，今天的身體開始衰弱，我開始每完成一件事，就要坐下喘息一段時間，讓心力回復。飢餓使身體疲累，疲累叫人感到苦，然而苦而甘心時，卻不算甚麼。反之，因為吃這少少的苦，我對神的心更真誠，更無悔無怨地交託生命給主，是的連四十天禁食也願為主而嘗試了，其他的事就不太介懷了。

禁食使我心更親近神，心更加屬於主，徹底向主耶穌交上自己。

今天也喝了大約半公升的蘋果汁。

第六天 星期六 2月11日

夜晚睡得不好，可能是身體沒東西可消化，六時許便起了牀。

身體的感覺不算難受，但常常想起食物，而且是很多食物的影像在腦海中出現。

早上喝茶時，加了少許鹽，喝下去很舒服，像是全個身體都在吸收這杯茶，我想，第六天，身體缺乏鹽份，所以這麼喜悅！

星期六，是協會的訓練課程，下午要講3小時的課，早上還要好好地禱告和備課，求主同在！

早上的靈修很有力，而且領受到不少的信息，可以寫在協會的傳訊上，這些領受也豐富了現今正在編寫的新書，我會寫它在編者序上。

下午，授完課後，額外有人要我跟他談一談，於是有半小時「靈修指導」，在禁食六天的事奉中，靈修課程的屬靈味道更深。

但另一方面，因身體上不夠氣，人相當累。

直到六時許下班，我終於可以返家休息了。

心靈是很清，但我隱約感到我與神之間還未到更深的地步。晚上禱告的時間，我為所有的家人禱告，

求主施恩！我希望在禱告方面，我更加可以成為一位禱告者，在禱告中會有心有力。

第七天 星期日 2月12日

今早我又嘗試喝加了鹽的水，但可能身體已經吸收夠了鹽份，喝這水並沒甚麼特別用處，反之，喝後有點燥熱和不大舒服的感覺。

今早要坐的士到教會，我向司機說我是傳道人，現在返教會，然後開始了很好的談話，我向他述說信

主的事，求主憐憫那位司機，讓他有機會因信得救。

然後，到了土瓜灣的一間教會講道，禁食七天後心很清，講道時靈裡很有力，而且思路清晰，可以專心讓聖靈帶領著我心傳遞信息。我感到會眾也很感動。

感謝神，講一篇道，除了要認真預備講章外，真正重要的，必須是神的使用，有聖靈在宣講中使用和顯出能力，會眾才有得著。今天我看到，若我整個人更清更純淨，全

然倒空讓主使用，那講道的能力會更觸動心靈。盼望有一天可以達到這種講道的事奉能力，我深信當會眾全然歸向神，是極美好的事。

今天，可以有空間休息了半天，身體雖然又餓又累，不過還受得起。

我希望進入愛主更深的生命裡，更有力、更認真去做每一件事。最渴望可以全心禱告，這時刻，也只有禱告是我當下最有心所做的事情。

回頭看，我踏上了一條十架路，但為了主的原故，其實在事奉路上我也只算經歷了少許的苦楚，然而藉此我方可以操練多一點為主而活的心，許多小事也學習放下：不介懷、不抱怨、不堅持、不退避了。

還有30多天，似乎要去承受的訓練還有不少呢！

第八天 星期一 2月13日

第八天了，此刻要一步一步走，

我需要相當的忍耐，因為禁食使我開始吃力，然而我要為主忍耐，為向神的承諾忍耐，為事奉的操練忍耐。

這忍耐，叫我做回一個認真的我，認真對神，認真對生命。一些平日會馬虎便可以處理到的事，我也會認真去行，心態是要更誠懇去做好每一件事，一些生活行為的小枝小節也改善過來。

口腔沒有起初那麼苦了，口氣卻很嚴重，一不小心與人近一點談

話，別人就聞得出來，必須保持距離，免人難受。

睡眠的質素也不錯，八小時左右就養足精神，現今大約早上七時起牀，而且身心靈都新鮮得力，身體經過睡眠休息後，也自動恢復少許體能。

今天在聖安德烈教堂禱告，整個早上不斷出現打擾，先有電話來，要協助處理一些人事糾紛，當心中靜下來不久，又湧現出舊日與某君不愉快爭執的事；過了不久，又接

到協會在葵涌貨倉出了問題，必須動身去一趟，幾小時不斷的攪擾，種種事都企圖叫我停止禱告。

我沒有放棄禱告，我發現原來有很多很多事需要禱告，才足以完整地托起生命的開步。主耶穌給我們的禮物，就是生命，而且是豐富有力的生命。

今天是突破生命的起點，上星期四晚上，聖靈感動我要面對在我裡面一份仇恨的罪；今天，在禱告中，主耶穌要我繼續面對其中的

事，我進到心靈深處去求，在那裡我看到主耶穌。

但是，因為我心的頑固判斷，我看到我與主耶穌之間的關係出現問題，我看到僵化了的人神關係。僵化這圖畫太震撼我了，我來到主面對，我與主，主與我，兩個「個體」都不能動，我心明白主耶穌昨日今日直到永遠都是一樣的，但當我被偏見和執恨蒙蔽了心眼，我的心就如石頭般剛硬了。

如石頭的心，就不能走進美好的

人神關係裡，也不能愛，主耶穌就如同被僵化了。其實，真相是我的心僵化了！

我對人有太強烈的不滿，我以個人的偏執去判斷他事奉的動機和態度。

在主面前，我再求赦罪。於是，我心放鬆一點了。我嘗試為我的仇敵禱告，我祝福他，放他在主耶穌手中，願他有好好的事奉。我知道為有釋放這人際衝突帶來的困局，我才可以全心在主耶穌裡繼續屬靈

的行程。

在教堂禱告還未足夠，後來我回到家裡，在房子裡再讚美敬拜禱告了大半小時，讓靈裡飲到更多從主而來的活水，我開始心靈平靜喜樂，在主裡面真好。

其實，這轄制我生命的破裂關係，今天的釋放只是一個起點。求主帶領我繼續前行，直至心靈全然釋放！

今個星期的事奉很多，明天要去

基督教耆福會領早會，星期三四五晚上都有訓練班，星期六去參加一位很愛主的舊同工的婚禮，星期日要講道，這幾天還要約見幾位肢體做靈修指導。在屬靈上，我在主耶穌裡的清醒度（Awareness）提高了不少，加上近日豐富的禱告生活，能力是足夠的。然而，在體能上，即使在平日我也會很吃力，何況禁食八天後的我，求主額外憐憫。

明天是情人節，希望下午與Lisa好好渡過。

第九天 星期二 2月14日

今天是情人節，送了花給Lisa，對她說：「我愛你，而且是直到永生，到了天家也永永遠遠地愛你！」

早上去了耆福會，與同工們一起唱詩分享禱告。早上很平安，我經歷到平安，他們的分享中也滿有平安，感謝神！

下午回協會，本想與Lisa告假去一個美好景色的地方拍拖，然而，她的工作太忙了，一做就是一個下

午，於是我打消告假的念頭，坐下預備明天的靈修訓練課程。

明晚約了Tiger（他是我大專時的同學，一直在各方便我們都有分享支持，是我的知己良朋），因為我會到他的教會教訓練班，我們相約了吃晚飯，當然是他吃，我只喝蘋果汁。

今天禱告讚美神，在全心讚美時，我進入了一趟邁進神面前的心靈旅程，在讚美神中，我交出自己，謙卑自己，上升到神寶座前

之際，身心深處那不合神心意的喜好、惡念、罪污、和惡習等等也一一放棄、剝落！

心中真誠去信去愛去禱告，才能達至討神喜悅的心靈敬拜。敬拜本身就是一項靈修，問題在人若只陶醉在音樂和熱烈的氣氛中卻沒有朝向神，還不能算有「真」的敬拜。

朝向神時，人必須學習犧牲，就如同主耶穌犧牲自己成為我們來到神面前的活祭一樣。敬拜神是愛的付出，愛是甘心交出最核心的自己

去作活祭，去愛使我們不再為自己而活，愛使我們的核心移出來，直到放下困窘、放下自我中心、一切焦點和一切生存意義都集中在神身上。

敬拜就是心靈的歸向，回歸於神，為主呈上自己的心為祭，無怨無悔，生命中所黏附的種種無謂東西才剝落，不再貪戀吃喝玩樂，不再自私自利，不再沈迷自困於苦毒和怨恨的心境裡，甘心順服主耶穌基督，在祂裡面溫柔謙卑，又積極勤奮在世度日。

可以不玩遊戲Games嗎？可以不胡思亂想嗎？可以不紙醉金迷嗎？可以不虛度韶光嗎？當生命進一步為主而活，也表示進一步為主放下自己。一個願意愛，又浸活在主愛中的人，他願意為身邊的人、為人生、為社會、為家人鄰舍所作出的一切和所承擔的一切，比起循規蹈矩的人，愛的生命更高和更美。「因為全律法都包在愛人如己這一句話之內了。」加拉太書 5:14

我開始隱約感到40日禁食，是主耶穌要我為祂更深交付自己，與主

契合的操練。

第十天 星期三 2月15日

昨夜過了十二時才睡，睡眠時不斷有冷風吹向我的頭，今早起來混身不自在，有點頭痛，人又累。

不過，心靈很清醒，腦筋靈活，感覺敏銳，可以感應到四周人和事的情況，然而，我知道這是非常初階的清醒狀態，因為我仍然像蒙了一層紗，很可能，未來的身心靈會

更活躍和更敏銳。

第十天，我需要更多時間禱告，今次的操練是發生在內在生命裡的。主耶穌在等待這個有心靈的我去經驗祂的豐富。

今天很多工作，主要是預備兩個訓練課程，和籌備四月份受苦節退修營的內容。此外，還要寫稿。

每做個多小時工作，我就要休息一下，那是透一透氣，身體像做了一場運動，我安靜下來，十多分鐘

後，身體狀況才可以恢復過來。

我開始意識到一份喜悅，是從心靈滲透出來的。身心相連，當身體沒甚麼刺激，靈裡就會清澈，而且，心理上沒有那麼多情緒困擾，減少了怨忿苦毒，使我易於禱告。

如是者，身與心開始出現不同的向度，真正源自靈裡的喜悅就比較容易察覺出來。十天後，我開始感到身體是一個辦公室，由核心的我使用，當心靈的敏銳力度大了，這辦公室的真面目就更清晰可見。

其實，如果平日我們的心有足夠的靜觀，也可透過敏銳的心靈去察覺這些輕微的變化，靈修時就更敏銳聖靈的聲音了。

屬靈操練必須禱告，好好禱告，認真禱告。

在四時許，我便出發差不多要到6：00才去到粉嶺的教會，我約了tiger吃晚飯，他點了不少美食吃：包括串燒羊肉和豬肉，我只喝了點蘋果汁。他吃得很暢快。我很欣賞tiger對我的信心，因為他信得過我

受得起，才可以大吃大喝，坦然自在。

我們談了個多小時，由寫作到兒女、上課、人神關係、禁食經驗等等，無所不談，談得很高興。我感覺他的生命好像是活在一派大自然的美景中，一座高拔而清翠的山，山上有一條婉延的小路……

第十一天 星期四 2月16日

今天要見三個人，做靈修指導，另外要教一個訓練課程。

因昨夜要到粉嶺教訓練課程，十一時才回到家裡，所以很累，今天睡到8時半才起床，但心情愉快，一切如常。

然而，昨夜可能太累了，睡夢中有一隻大牙在痛，半邊面也有少許痛，我還以為是蛀牙，夢中又有些殘夢，是讀不到大學的遺憾，不過

已不像過往般的極深沮喪，原來它仍是我某些陰影。

就正如身體排出最底的毒素，心理也湧現出深層的幽暗面，主，求祢憐憫！

今天很不容易才渡過，一共要做三個人的靈修指導，下午那一次與一位教牧同工面談，單是他已談了一個半小時，到五時四十五分，我躺在座椅上深深地透氣，累得很。

直到六時半，不得已要動身了，

拖著疲乏的身軀，趕赴筓灣教禱告課程。那麼，我是怎樣恢復能力的呢？感謝神，我是在事奉中重新得力的，就在我講解和引導學員一起禱告，分享禱告中神的奇妙同在時，在那兩個小時的課程裡，為了主全力以赴，因而使我越講越精力充沛。

到晚上十一時多才可以睡，入睡時很累，但睡著了，而且沒有像昨晚那樣牙痛。

第十二天 星期五 2月17日

感恩禱告。

今早凌晨，因為冷風將到未到，睡得不算好。然而，今早七時多就醒來了！早上，我送兩個女兒上課，路上身心狀態都很好，而且精神奕奕。

送完她們後，我返回家裡，預備上班，昨晚睡得不算好，而且身體好像消耗了不少能力，我喝了一杯鹽水，感到身心暢快多了。

感謝主，日子不易過，但有主耶穌同在，使我腳踏實地，一步一步向前行。

連續兩晚教靈修課程後，今天可以休息一下，雖然也要作靈修指導的面談，但心力足夠應付，感謝主。

回到協會，坐下來工作，早上仍未可以完全恢復過來，昨天的工作實在是過勞了，我知道即使平日照常飲食的日子，我也應付不來，何況現在是禁食的日子中。但過去的

心，卻未能清醒到像今天一般可以看清自己的狀態。

用熱水沖菊花水來喝，感覺很好，這水本身有中醫所說的涼，所以也不能多喝，但今天不用喝蘋果汁了。其實蘋果汁有果糖，又帶點酸，喝後並不好受。

今天的工作主力在編寫靈修書，日間少了禱告，希望今晚可以抽出空間親近神。

下午，靈修指導要見某姊妹。分

享中她給我很好的鼓勵，心要校正對準神，方能討主的喜悅。所以，我盼望未來的經歷，是神大大充滿，不過，充滿之先，必經淨化，把心底的罪與惡都清掃淨盡。

既然要進入長時間的禱告操練，我就要學習把焦點集中在神身上，神所悅納的禱告是怎樣的，我就全心禱告去討神的喜悅，遵神的吩咐而行。

「人若自潔，脫離卑賤的事，就必作寶重的器皿，合乎主用。」

到了下午五時多，身心都有點累，又要靜下來透透氣。

晚上在睡房坐了好一會兒，肚餓的感覺又再出現，但並不嚴重。我讓自己靜下來，今天的靜我只停在自己內心裡，並未能進到禱告裡，主，我需要你。

早兩日寫下的提醒，愛主更深的人，他能夠面對的處境也多，他因愛主心得平靜、溫柔，於是擁有承受患難的力量，自然地他能面對的人和事也有力起來。我跟昨天的

教牧分享這道理，他說：「原本以為能力越大，責任越大，今天才想到，這話前面必須加上一句，就是愛主越深，能力越大。」

是的，就是如此！

今天在電話中與一位學員交談，感謝主，她聽了我的話後，回應道：「原來當我肯去接納別人在主耶穌裡，可以擁有主耶穌所賜予的生命，所以我不應批評他。原來，我不喜歡他的做事方式，到了神手中，也可以被神使用。」

她說的時候，我立時意識到這是主耶穌向我說話的時候。

主耶穌邀請我去接納弟兄，而且放開成見，看在神裡面的他就正在被神使用。我對那位學員說：「我們生命中要接納一個難以接納的人，好像自己給輸了，然而不是這樣的，因為我們是輸了給耶穌。於是不會那麼難以放下自己。」她聽了，心裡是釋放了。

事實上，是的，主耶穌，我願意輸給你，去放下成見，再與他相

處。

主，赦免我，寬恕我不接納人的罪！我願意學習深深的輸給你，主你想怎樣做，我就照你心意去怎樣做。

晚上，平平安安睡了。

第十三天 星期六 2月18日

今天是家庭日，整天與家人在一起，下午，我們去了舊同工的婚

禮。

早上起牀有點兒步履輕浮，可能休息不夠，不過昨夜已經算是睡得好了。早上很冷，只得14℃，有風而且天陰。早上的心很清，坐在廳間靈修和寫日記，「漠漠輕寒上小樓，曉陰無賴似窮秋」，這是美麗幽雅的一個早上。

昨天的禱告很寶貴，主耶穌讓我看到心中的罪和執念，叫我在祂恩典裡開放自己的心，接納祂是神使用的僕人，接納那在我來說看不

順眼的方式是神容許的，接納他在
他軟弱和有限下，正如我活在我的
軟弱和有限下，他去做他可以做的
事；同樣我也去做可以做的事。

我心裡的罪就是論斷他，也以不
滿的心待他，主，是我犯了罪，是
我，求主憐憫寬恕。

由於食物對我來說已經很遠未
接觸過的東西，所以，現在的我看
到食物，是很有趣的事。過去，我
吃東西時很快，大塊肉大口菜地吃
下去，有點囫圇吞棗，但吃東西是

一種很精緻細膩的享受，每一種食物，都有不同的色香味，細意品嚐，靜心欣賞，何時才可以好好去吃，一定不再辜負天父所賜的諸般美食。

下午，到了教堂去觀禮，看見一對新人在歡樂的氣氛下，眾人的祝福中，締結婚盟，我和Lisa都很開心。

我盼望，度過這四十日後，生命真是剝落了很多東西，單是這禱告經驗，就足以叫我有決定，不再活

在不討神喜悅的種種事件中。

身體的手臂、腰間和胸脅的部位，時不時有酸痛的感覺，然而，這些感覺也並不難受。

我轉到房子裡跪下禱告。從八時至九時多，我禱告了個多小時，敬拜讚美神，身心在禱告中都充滿了恩典。禱告後，整個人的心力和情緒都加滿了油。

神啊，讚美你。

第十四天 星期日 2月19日

一早起來，睡得不錯，但胃有些壓力，身體的能力又好像減弱了一分，面龐清瘦了少許。開始見到下顎骨的輪廓了。

早上空氣清新，人是清醒而喜悅的。

今天是主日，我要講兩場道，到下午3時左右才完成。求主憐憫加力同行。

今早靈修禱告：「主阿，我獻上自己，在你裡面我找到最深的愛惜，無怨無悔，我要行上這深度要求的事奉路上。」

今天來計，這操練已過了三分之一的时间，真好，並不太難過，感謝神。

下午，睡了一小時，身體復原了，又平靜地面迎一切，5時許，與太太和細女到超級市場買東西，兩手提著東西時，腰和背也彎了，體能實在是疲弱了。

我感到自己的心力，是正在磨練和淨化中，真心一點，深處裡學習用力，是很奇妙的事，但我未能做到。我只是想到如此自己，這路要在40天裡好好地行，就會有更深的經歷，清心愛主。

當人越進入辛苦，這心力的體會和鍛鍊就越深。

這十多天，太太常常都關心我，其實也是出於擔心，我心很感動，她擔心我身體會太弱。每次婉轉的慰問，我也感到她的愛，這兩天她

常說：「當你身體支持不住，要答應我停下來，免得出事。」她的關懷是看見我而心痛，但又知道這是主給我的感動，因而點點支持，近日我要做的家務如洗碗，她都一聲不響幫我做了，很感動。

第十五天 星期一 2月20日

今早起來，精神很好，我的身體弱了一分，但內心的清晰度又增強一分，今天全日是到教堂禱告，

感謝主，我心嚮往這美妙的禱告時刻。

昨晚近十二時才睡，看到鏡子內的自己，雙眼睜大，憔悴無神，像大病之中。

感謝主，今早又回復平日精神平和，健康愉快的樣貌。

每天都容易口乾，大約早午晚，都要喝6公升的水，喝一杯水下去，10多分鐘，口就乾涸了，口乾時，口氣就大，可能身體自動製造

口水的能力減低了。

我體會到我要好好活在主的吩咐和使命下，我就能專心自己所領受的異象，不與他人計較，尊重別人也是神使用的僕人，即使方式不同，但我必須看著主耶穌，每一個人也是神所創造，他們是被主耶穌的使用，聖靈的恩召下去事奉。我必須全心以主吩咐我的事為念，「所誇的就專在自己，不去與別人較量了。」心就能安然欣賞他人，又自然地做好自己了。

信主30年後的今天，才進入這禁食禱告操練，是一項獎勵，因為過去的生命操練，主耶穌已除去了我不不少的創痛和苦毒，內裡的情緒比十多年前為平伏和寧靜多了。今天進入這內心受磨練的日子，就沒有那麼多「傷痕」要處理了。今天，我操練的是更新對付罪性深處的「不潔」和「惡意」。故此。我就必須專心進入「心之操練」，清心愛主。

今天，我又來到聖安德烈堂禱告。在乘坐巴士的途中，我發現

內心有無地湧現出我對一些人的討論，而且自己的心是帶著刺去數算別人。所以也會尖刻譏諷，這何等不合主的心意！然後，我邀請主耶穌與我一起走近對話中，不單不再妄斷別人，我祈求主改變我的心性，專心看主。迎接主的愛、忍耐、謙卑、溫柔、智慧、能力和權威，只要全心愛主。

我必須放下那根源處的惡意，穿上基督的生命，今天，求主憐憫，在禱告中，活在基督的性情裡。

我心念著：憐憫、思意、謙卑、溫柔、忍耐……好好淨化裡面，吸收……消化，降服在聖靈的恩膏管教裡。

我帶了熱的菊花水去教堂，喝後使我口乾的感覺消滅了，可以專心祈禱。

在禱告中，我一面思想，上述五個美德的內容意義，一面打開內心，求主光照。這成了一個很好的操練旅程，我大約禱告一小時休息一會，又再開始，今天約有4小時的

禱告，求主叫我好好珍惜每一刻，若果每天能撥出時間好好禱告，生命必蒙主的祝福。

今天的操練很美好，我知道這只是一個開始，這樣的禱告操練要有一段長的日子才完成，求主耶穌基督將禱告成形在我心裡。

在我禱告的某一刻，我隱約見到主耶穌是金色燦爛的光，祂顯現同在，滿有聖潔和基督生命的同在。

我常想起主耶穌說，要在這段日

子中「淨化」我。

主！求你的靈充滿，完全更新我，淨化我內裡的一切不潔和罪惡，好使主耶穌的心意完全成就在我身上。阿們。

憐憫，與看到人的軟弱相連，但我們驕傲自負，在別人軟弱上會詆毀、嘲弄、否定和厭惡，然而，在主耶穌裡憐憫的人卻不同，因為憐憫帶來代禱，在憐憫裡方始看到別人的靈魂需要，憐憫的禱告就有恩典。

今天身體狀態並不差，尤其早上，但到了下午，我要拿著大袋東西四處行，回家後就累了。

晚上有肚餓的感覺，但仍可以受得起，我的腰有些直不起來，做了一會兒體操，身體反好了。

近日已基本上構思好一本書的流程，我希望把最後的兩章寫好。

晚上看飲食節目，看見人家弄美味的一餐，心中很享受，我對食

物多了敏感度，更欣賞烹飪中的樂趣，和美味食物帶來的喜悅。

如今，我對一飯一饀會更加珍惜和細味。

臨睡前，喝了少許鹽水，很舒服，每隔五天左右，喝少少是好的。

第十六天 星期二 2月21日

天氣乍暖還寒，昨晚氣溫上升幾

度，我和Lisa蓋的被太暖，所以反睡得不好。

早上七時許，送兩個女兒返學，回家後，身體疲倦，在鏡內看到自己，兩眼睜得大大的，目光呆絕無神，可見體能又弱了少許。

但並不肚餓，坐在大廳休息了大半小時，又可以如常生活。

今早我改了皮帶的扣闊，我的腰圍足足瘦了一吋（2.5公分），身型都輕省舒服，十五天來，我想我起

碼瘦了10磅，要找機會量度一下體重。

原來也需要做小量的運動，因為體能的減弱，使腰脊和背部向下重，酸軟無力。腰骨也挺不直，做運動卻可以使身體平衡，腰也挺直了，因整個人的體形瘦了，行路也瀟灑一點。

我重新思索愛主更深，今早寫了一篇新的《愛主更深》篇。

下午午飯時間，我再跪下來，

禱告學習「憐憫、恩慈、謙卑、包容、忍耐」的功課，我禱告再禱告，讓主的心與我的心相連。

禱告了一小時，很憩靜。在敬拜稱頌神中開始禱告，我也一直求主的心、主的靈塑造我，活水湧流充滿我，淨化我的心，主的恩與我同在。

然後我開始去代禱，為家聲（他是我的禱告天使）一家禱告，然後為自己的一家禱告。

當我為兩個女兒禱告，我蒙了主的悅納，主愛他們，主喜悅我這代禱，祂的恩典就進入她們心裡，我在信中這樣看見了。

我為Lisa禱告，主的愛和奇妙的工作，會臨到她身上，感激主。我為母親的眼代禱。

這代禱很美，代禱中我遇上主耶穌了。

主耶穌，求你潔淨我的心，讓我說出來的話，寫出來的文字，都能

帶著你的聲音，把人一一帶到你的面前來。

回想這經驗，主耶穌，原來就是這樣，我的心甘願被你溶化，我親近你，與你同行，那代禱的力量就出現了，生命的動力就發動了。主，我感謝你。

今天在協會的工作得力，心力的支付不錯，大約每做一小時，我便休息幾分鐘，在這樣的下午操作，平日我會很易眼瞓，但如今卻精神飽滿，我想舊日的我實在太胖了，

身體過多的脂肪，使我應付不少新陳代謝，所以，即使肚飽也叫人疲累。

真是要好好保持這身體的正常狀態。

到5時許，身體太累了，我還是喝了一杯蘋果汁，喝後舒服了和提神一點。

晚上禱告了一小時，為自己是否得罪神而禱告，因為我為機構賺取了一筆錢，我好像在為自己，我呈

上，求主憐憫，一小時後，我有一個隱約的信心，主耶穌接納我，我應該安心去為神賺錢。

第十七天 星期三 2月22日

今早靜下來，心裡觸摸到一個很軟弱無力的自己，是一直使我「不敢」的自己。感謝神，我想是聖靈的光照下，這個沒有信心的我才可以顯露出來。

我需要學習接納「我」，認識

「我」，以愛和禱告幫助「我」從軟弱中站起來。這個「不敢」的我，是不敢全然高舉神，為神的名放下自己，他的眼目只看到內視己身的軟弱，恐怕站得太出就是高舉自己，這是自卑的我而不是謙卑的我。看神，榮耀神，讓心安放在神裡面無懼無悔，以神為榮。

這事也影響了我在機構的事奉，自卑的心軟化了我，我就不敢為機構爭取甚麼，賺取甚麼，我怕顯大機構，因我怕因此顯大自己，但神呢？顯大機構不正在顯大神嗎？我

「不敢」，這個「不敢」使我看不到神要被顯大的重要性，這是罪，自卑使我看到自己多於神，求主憐憫，寬恕我的罪。

於是，當我的自我形象偏低，而那模樣只因害怕，不因謙柔，我就正在減低神在我和我事奉上的影響力。這軟弱的自我，還能如何在愛神、高舉神中抬起頭來去事奉祂，放下那份自卑和怕羞辱之心，為主的原因，抬起頭。

為了這事，我會認真禱告，原來

禁食的這段時間，要淨化的不單是罪，也是我對自我需安放下正確的自我形象。

今早很早就起床，七時多，這次看鏡內的自己，雙眼有力，不再憔悴，我發現肚臍一直收細，現在那贅肉也快消化了。

早上起來的身體很好，又復原了體力，今天要到兩個地方帶操練。

過去的時日，自我形象的偏低也使我不敢傳福音，即使我間竭式仍

然向人宣講福音，但比起真正傳福音的心，我就大大失色了，感謝主今天要醫治我，我要勇敢向我的家人鄰舍，一切遇上的人宣講福音。阿們！

回想，原來昨晚的禱告，帶來了今天的發現。感謝主！

此刻，自我形象正在修復重現之際，那事奉的能力在隱約中，正在逐漸增強。

今天的身體情況，到了下午都

是很得力，像有靈裡的力量，托住內心，內心又托住身體。昨天看新聞，原來禁食的人，由胃部分泌，負責調節食慾的荷爾蒙，胃裡分泌一種刺激大腦的ghrelin，使人更聰明和記憶力強，難怪近日思考能力和記性都很好，感謝神。

今天的工作相當繁忙，早上到耆福會商討事件，中午到ACM帶了個半小時的操練，回來後編寫行程和禱告，下午5時許會休息一會兒，因為今晚要到粉嶺教訓練班，身體的體能只可僅僅應付。但不累不餓，感

覺平和。

想到還有大半段的日子，23-24兩日，心中感到是一個十字架，要好好背負。求主加能賜力，這整整四十天，看起來是一個很大的重擔。

晚上，完了訓練班後，又累又餓，未來多天要在主裡面，靠主去行前面的路。禁食與禱告，讓自己越久越近神，因為這是淨化生命的祈禱。

禱篇：讓基督在我身上照常顯

大。

怎樣的問題，一問之下就可以顯出這人的自我出了問題呢：答案是：見苦澀飲品比甜的好受，我想，苦瓜汁會很好吃。

第十八天 星期四 2月23日

雖然昨晚很累，十一時許上床，但睡得很好，今早七時許就醒了，起床靈修默想，心情很好，身體已經全然恢復過來，精神弈弈。

禁食是貼近神的日子，否則只是一次節食。

看到鏡內的自己，雙眼如今又可以睜得大大了，面頰原本脹得像豬頭（兩年前）的我，那些團肉已收縮起來，恢復一個比較原貌的我，今天是第十八天，我想40日完成後，面龐會更加消瘦。

近日喝茶，是兩個綠茶包加上麟孀送給我們的名貴茶粒，苦澀而清香，很美好的享受。每早一起床，我邊靈修邊喝茶，大約要喝兩公

升，因為口很乾，身體需要大量水分。

到晚上6時許，今天做了少量的運動，主要是手、腳和腹的體操。原來會有改善腰的作用，讓腰可以挺起來。〔到了下午，身體又累了下來。〕

主耶穌以善良的心，憐憫的目光，看這人心的執著和軟弱，以致可以與接受祂道的人相交，施恩憐憫，也能在世避開那些如同執法者的法利賽人，免自己陷於那些無休

止的爭論裡面。

今天，我就是學習這份心性，善良而憐憫，與神同行，避開那些無謂的爭辯，清心事奉神。

今天喝了近半公升蘋果汁，支撐著工作。昨天由早上做到晚上9時半，而且長途跋涉，要10時半後才回到家，體能透支太多，以致今天到下午便開始疲倦，今晚還要教訓練班，下午寫教材時也比較吃力，牙有點點痛，當身體衰弱時，這是其中一個徵狀。

聖靈帶來我內心深切痛悔，痛悔使我重組心性意願，甘心以更真更誠的我進入世界，不再傷害他人，這份更新而來的新生命，方始誕生入我生命的深處。

今天，最大的禱告。是為過去的事，好好痛悔，為了我所犯的罪和不潔，言語帶給人的傷害痛悔。

直至進入悔疚深處，那更新和甘願全人改變過來的生命轉化，就在聖靈的能力下出現了。主，求你憐憫我、淨化我，使我有真正從你而

來的謙柔生命，全心去愛。在言語上，在任性妄言中，我傷害了很多人，我悔悟了。

既有深入的悔，就不應有恨，讓苦毒忿忿不平的性情離我而去。

今天，我開始感到身體有點虛弱了。

當我再看到別人的不是，執著、軟弱、偏見、但我再不想傷害他們，不應再以忿忿不平的刺去刺傷他人，我的言語，我的態度要改變

過來，讓我心全地去學習愛人如己，求主改變我、更新我。

第十九天 星期五 2月24日

一早起來，送大女回校，心情很好，身體又輕又有力，我發現這是早上會出現的狀態，所以在早上要更加珍惜時光，禱告、默想、靈修、寫日記，和文章，而清爽有力，是與昨晚訓練班的讚美禱告有關的，是靈裡面有一份實在的「話語」力量，喜悅和平安，在我裡

面。身體沒有食物的消化，又睡夠了，所以成了很自由和清爽的工具，今早要做靈修指導。見了個多小時，之後就累了。

昨晚的訓練班很感恩，我拖著乏力的身軀去到荃浸，大家很熱情，是一個願意親近神，但又比較少禱告經驗和努力的肢體，我們學習去讚美神，其中，包括我的心，漸漸向神打開了，我來到神面前，神悅納我，我知道可以有更真的敬拜，和更深的悅納，盼望更貼近更貼近神，在敬拜中我奉獻自己成為活

祭。

今天重行默想中，繼續回想起過去的年日，許許多多有意無意傷害他人的話。無憐憫的態度，呼喚怒罵的壞脾氣，心裡在檢視、懊悔，我必須更新過去，停止這些傷害，以愛和鼓勵去與人相處。

到了下午2時，我身體的體能明顯減弱了，不單是手軟腳軟，全個人也很累，禁食的真正挑戰開始出現，這就是十字架少許的苦，很好。

反之，心裡的情況則沒有改善，思想也很快，身與心近一步有距離，3時45分我開始禱告，到5時5分左右，感謝神，一邊禱告，我心裡的力量就增大了，我在讚美，求潔淨和代禱中，把自己交在神手中。

然後，我開始工作，主要是寫書，心裡的動力很足夠。身體也沒那麼嚴重地乏力。

禱告中的一個重點，我要繼續學習主耶穌的憐憫、恩慈、謙卑、溫柔和認耐，我在言語上對人的刺

傷，我要深入心裡要克制自己的愚妄，我求主叫我看到自己的不是，我願被主耶穌溶化、更親我，為了這些懊悔，叫我心裡更清楚地立志，不要再犯了，要憐憫接納人，不要傷人，傷人就是傷主的心，也傷自己的心，在這底下，我心已不願再傷害人了。

第二十天 星期六 2月25日

早上天氣清涼17℃，有雲，我穿

了足夠保暖的衣服，在這天氣裡人很舒服。

今早兩個女兒都要回校，Lisa在睡覺，她過去幾天也實在太累了，多工作了。只剩下我一人在大廳裡靈修默想和禱告，整個早上都很俊美，心靈憩靜。過去幾天的工作，也在這憩靜的時刻，慢慢洗滌。

第二十天了，身體的虛弱已經很易察覺，到如今，要更多禱告才可以支持下去，靈裡的力量成就生命

的焦點，比往常更易成就焦點，靈修禱告中的活動，使這身體的疲累變得沒那麼沉重。

心裡常要校正專心向神，這操練平時雖然常掛在口邊，但如今更頻密，更專注。

早上靈修的經文是提前6章11-21節。其中一段讚美神的話很吸引我，我看的是現中版本，這成為我今早不斷發出的禱告：

神啊，你是可愛頌讚的

你是獨一無二的全能者
你是萬王之王，萬主之主，
惟有你是不朽不滅的，
你住在人所不能靠近的光裡，
沒有人見過你，
也沒有人能看見你，
神啊，
願尊貴和永恆的主權都歸於你，
阿們！

在腳踏機做了100下左右，早上清涼的空氣，呼吸到新鮮的空氣，身體好了一點，少量的運動，可以使人更有力。

昨夜，她們在看電視，又到了甚麼電視劇集尾聲的時候，我沒看，我回到房間，聽約翰福音粵語版，原來是不錯的一件事，餘下時間便看看書。

禁食中，時間是難過的。然而，若利用電視、雜誌、遊戲機、上網，等等打發這些時間，會很快便完成一次所謂的禁食，但若要如此，禁食就失去意義了。

今天12時我要回協會約見靈修指導，接著2：30—5：30要

教訓練班，感謝主這次是明楷負責教，我只是負責帶領小組。我不至更加疲累，但這天仍是吃力的一天，因為每到下午我的身體就弱了。

求主憐憫。

當我為今天下午的訓練課程禱告時，方始發現，原來過去的事奉是如此不足，要好好為每一次事奉的機會獻上禱告，這事工是神親臨的，我們的交上是不能不行的事，盼望這代禱的事，日漸擴大，成為

我事奉神倚靠神，與神同行的先決條件。

第二十天 星期日 2月26日

感謝神，已完成了一半的禁食日子。過去20日真不易過，未來20日也不會簡單，然而，不易過中我在神裡面已經有很多很多「淨化」的經歷，未來日子相信是很多奇妙的恩典和生命之旅等待我。

「恩慈」是一份善意，善不單由

心發出，也滋潤思考的每個意念，把心裡的尖刻，刻薄意念善化。

我發現如今想起「操練天使」，也會有尖刻的惡評在腦海中，化這尖刻的話為祝福，化斷論為善意，必須有主耶穌的恩慈，主：求你憐憫我。

恩慈，若由親人開始，不尖酸地教子女，不刻薄批評配偶，才學懂不尖刻去評擊心中不悅的人。

代禱，向主耶穌求賜活水給身

邊的人，就是從恩慈而生，久而久之，就可以用恩慈去世界。

昨天，訓練班中志剛弟兄分享他的領受，很感動，他在哮喘中，看到同事，醫院的姑娘，病友，閃耀著人性的光輝，從他們身上見到神的「同在」心意，就以感恩的心來看哮喘。

他的積極態度和鼓勵，使班上瀰漫正面的氣氛。

今早要到頌真堂講道，感謝神，

原本我以為要為他們施聖餐，後來原來不是的。免了我吃不吃聖餐的餅的窘困。

從愛出來的善意，若由親人開始，就會最好。

昨天喝了半公升蘋果汁，才好一點。

於是，我的淨化之旅，必須深入內心深處的部份，讓一切苦毒、刻薄、忿怒放下。當人心滿有偏激和污穢，即使控制到「忿」使自己

不想它們，（不透過想把它們引誘出來），裡面的深處，還是未淨化，即使在敬拜禱告親近神中洗淨內心，不一會兒，在地上生活兩小時，世界的不潔又把污穢進駐入來。如污水流入破口，如何是好。

只有當人願意以善良和愛充滿內心，填滿那空間，善良是指基督的生命，願意讓主耶穌住在心裡，又甘心溶化讓自己也成為善，內心湧出愛，就會滿有美德，活在世上。

是的，若心中常存尖酸刻薄的世

界觀，主耶穌又怎可重然居住我心中。

讓愛在我裡面湧出善良來！

今天身體狀態很好，起碼早上是如此，而且敏銳性很不錯，無論思考，感受，表達，講道，是清新的一個正常人，甚至中氣很足。

我磅過了體重，是146磅，比標準體重149還輕。幸而，身體上還有不少脂肪可以承受未來的日子。

主啊！求你叫我看見人時，看見

人的美善，而不是看見人的醜惡。

到了下午，身體狀態都很好，沒有幾天前那麼辛苦，我跪下禱告了約一小時，求主讓愛在我裡面湧出善良來。然後為我身邊的人代禱，一個美好得力的下午。我慢慢用心，一步一步去唸，我需要溶化這話，在對應日常生活的想念中更新自己。

第二十二天 星期一 2月27日

昨夜約十一時睡，今早6時許便醒了，精神飽足，我相信是睡覺時刻，身體已不需用消化的過程，所以很快便休息夠了。

今早送兩個女兒返學，身體狀態仍然很正常，不飽不餓，不過與往常一樣需要喝水，昨天沒有喝蘋果汁，我想若不是太繁重吃力的時候，也不飲它，始終它有少許提供能源的效果，我希望全心禁食，更想望有全心的禱告。

這天我的禱求重點是：「求主的愛在我裡面湧出善良來！」而日常生活，那麻麻煩煩的鎖碎小事，就使我學到善意的重要性，兩個女兒各有各要處理、幫助教導，甚至管教，規勸的事：收拾東西，快點吃飯，記得刷牙，穿多件衣服，快做功課……與妻子間也可以有很多鎖鎖碎碎的小事，人活著就是充滿小事，而善意、溶化、愛，就是透過這些小事煥發出來。

提後1：7：「但是，神所賜給我們的靈不使我們膽怯，相反地，祂

的靈會使我們充滿力量，愛心和自制。」

冷風又到，今早氣溫15℃，明天會更冷，下降到13℃，後天11℃，加上風大。

風不定，人初靜，明日落紅應滿徑，冷風吹。

今天有很多回望的思緒，我是由一個抽象飄渺文學式詩情畫意的世界裡走出來的人，我心在高寒，19歲時，我以為自己是才子、公子、

君子和浪子了。返回人間，由雙腳踏地的生活開始，以神為我生命唯一的追求，腳踏實地在社會的各崗位和工作上打滾、學習，掙扎求存，每個年輕人的挫折都嚐透失意，考不上大學的孤單，失卻了人生的方向……近30歲才蒙召，全時間事奉。

當日笑言今後事，今朝都到眼前來，我當時做了一個決定，即使我不知道「為什麼！」

但我甘心受創，因為我要選擇主

耶穌做我的主。

衣帶漸寬終不悔，為主消得人憔悴！

路上的光，是主耶穌透過我發出的光，小燈無力忽明滅。

總是是大是小，因為「你若離了我，就不能做甚麼。」靠主不深的我，愛主不深的我，信心不深的我，只是不外如是的我。

在3年前的這個時刻，從2月到3

月，……這十字架才再背起。

我是如此不羈的人，若不靠主，我還可以做甚麼？

從冷冷的過去來，我的衣襟與心靈猶滯留昨天的……幽暗。

主阿，我要觸摸你，因為你就是愛的實體。

謙卑主前，直到甘心降服，甘心降卑，甘心放下自我，收斂下來的自我，甚至甘心任人魚肉，任人

踐踏（若在神的旨意下），任人詆毀，任人批評，心才安息於主的大愛下。

謙卑自己時，我們看人，看社會現象，看傳媒之扭曲世界，看神學家之自大，寫寫使人氣忿之事，就會身平氣和，迎向基督，去求主憐憫他們，因為他們所作的，他們不知道。

看到別人比自己強（加2.）自我就收斂下來，批評和判斷時就可以客氣一點，友善一點，看主多一

些，尊重他多一點。

事實上，過去的年日，社會，政黨，偏激的民主主張，神學，傳媒，都成為我忿怒的源頭。「謙卑」才有安息，忿怒中自我就出來，這個自我不斷澎漲。自大以審判別人的不是，但是，有用嗎？這態度，這個「我」在神手中的位份，可以如此嗎？

從主耶穌來的力量，是充滿生命的愛的力量，若我們不準備好去愛這十架人生，就支取不到真正的聖

靈恩膏，清心愛主的人是主所喜愛的。

反之，人心險惡，常活在自大仇怨之中，他來的動機往往是邪惡的，他所求的能力，就成了自掘的陷阱，讓撒但有機可乘，蠱惑了他自大的心。

「下午，我進入一個新的靈修旅程，我內視生命時，看到一個極深極深裡面的我，就像少年時期，喜歡緊握拳頭，咬牙緊張，自卑而自大逞強，徬徨無依的一個極強的自

我，這我就是我，也就是使我未能全然死在十字架上，與基督同釘死的自我。」

中午十二時，我在尖沙咀行了大半小時，我需要鬆一下身體，我在許多思潮，而且想排起我忿恨下渡過。

我面對它們，是在求謙卑中，放下它們，直到我釘死在十字架上，這自我方達到目標，才成了。

於是，我在禱告中，甘心把自我

收縮、安放、收縮、安放，放細小自己，放小放小，安放、安放，直到安息。

新能力是與新生命互為表裡的，若不好好與基督契合，能力就出不到來。

收伏自我時，心甘願放小了，就看到別人的光和美善，像主耶穌看到人的光，充滿憐憫，善良，愛，包容。

主，求你憐憫，我裡面的自我就

是如此，常常走出來作祟，去使我無法以主你的恩典和愛面迎世界。

下午在聖靈的觸動下，心靈一直與主融合，與新的生命融合。

最深處的自尊，我的尊嚴，可以甘心為主耶穌的原故放下，是全心順服死在十字架上，對世界的評論就不再緊張了，因為十字架就是我的全部了，就世界而言，我已死在十字架上，就我而言，世界也死在十字架上。

通透無礙的我方始誕生了。

2：10分 我需要透透，去行個圈了。

下午回家又禱告了半小時，把我自己應約不了的事交託，是的，謙卑下來，才看到很多很多事要交託。

望鏡，自己的眼圈眼袋深了，人憔悴了。

食物的味道好像漸漸在記憶中消

失，此刻，反喜歡弄東西吃，精緻小食，還有18天，感謝神。

禁食中，反而多了心思和牽掛，想弄好自己住的房子，覺得很有趣，弄弄燈掣，弄好了電燈，又想在廁所整一個掛架。

心靈是活躍喜悅的，今天很好，心裡常湧出主裡愛的甜蜜。

第二十三天 星期二 2月28日

過了今天，才踏進3月，明日開始，就是一直到數，直到17日午夜12：00就完成四十天禁食。今早又是很早起床，其實5時許已醒了，禱告了一會兒，再睡到近七時，早上起來，送了兩個女兒返學，回家預備上班。

心裡仍然有很多飄出來要攪動我內在忿怒的雜念，我知道它們已比往日疲弱，所以並不能操控我心。感謝主，昨天是生命的一次新

突破，我明白成長要操練，今天我會努力在主裡，慢慢放收、更新、交託，學習謙卑，釘死十字架的功課。

主耶穌，我歡迎你進入我心，當我執意一出，論斷、拒絕、忿怒、苦毒出現，我心就閉塞了，我願打開心門去經歷你。

事實上，有那麼多重要的事應該放在心頭，為什麼仍是理會那無謂的言語觀念和爭論呢？

然後，我發現，若主耶穌消空了我的心靈，倒空了我不潔忿怨的心理狀態，不過，但若我並沒有迎接主耶穌進入我裡面居住，時刻活在聖靈裡，那小小的空間，很快又會被世界和懊怨佔據了，專心禱告，全心愛主。

今天與家聲一起分享禱告，他為我代禱時，出現了詩131：1：「心不狂。眼不高。測不透的事不行。」感謝主。我要學學仰望，我不是為謀大事而禁食四十日的，甚至不是祈求淨化，禁食最主要的目標是

「神」。我要仰望耶和華，從今時直到永遠，我要全個靈魂都安憩在主的懷抱裡，愛主、全心愛主。

今天與主之間有更深的聚會，心靈憩靜喜悅，我正學習專心靠主。又學習排出主耶穌要我成就事工的層次，心很舒服。（這也是禱伴的鼓勵）

身體有很好的狀態，有靈活的身體去面對各事，當然這感覺是比較隱藏的。

未來一星期，要面對3堂道，2堂訓練班，我想禱告。

下午4時禱告，這禱告的焦點都集中在神身上，內心已經有主的同在，我學習把生命的每一部份，都重新安放，讓主居首位，祂的愛，祂的同在，成為我的核心。

我學習去看，一切都在神手中，願神的名得榮耀，國度降臨，意志成就，看人、世界，即使是罪人和惡事，都集中眼光先放在神手中，看到神才看到它們。我的心就平穩

安靜了。原來綠茶會傷胃，我要減少喝了。

天氣轉冷，今晚12℃，家人他們打邊爐。我看她們吃，欣賞，感動……

今天的工作主要是預備未來的講道，和禱告。可以稍為平靜地悠閒一下。做好準備，接下去的五天繁重工作就承受得好一點。

晚上，她們打邊爐，我冒著雨出外買汽水給她們，空氣很冷，雨夾

著風，是一個寒冷的晚上，街上途中差不多沒有行人，風搖著樹，雨在街燈下飛舞，我一個人在途上，心已靜，人並不孤單，獨處是我喜愛的事，更何況主耶穌甜蜜的同在，榮繞在心頭，也更何況一個溫暖的家等待著我……

人生有風雨，但沒有悲愴，就一切美好了。

第二十四天 星期三 3月1日

冷風昨晚到了，今早只得9℃，大家都瑟縮著返學返工。

早起，身體還可以保持暖和，清晨身心靈都健康平靜而心情愉快。比往日未禁食時愉快。

早上我又想起家務，於是在廁所安裝了一個新的掛架，以前總提不起勁來處理這些小事，但如今好像一切事務都很有趣，弄弄這些，弄弄那些。

回到協會，有很多事要處理，今天要講一個關於七教會的信息，晚上要教訓練課程（到粉嶺），而在中午還要去旺角代送份文件給設計公司。

近日身邊的事，出現很多與人際衝突有關的大小事發生，我正在學習邊禱告邊去參與在其中，希望帶來和解和平安。

面龐瘦了，回復以前青年期的水準，身體其實是很正常的。

今天繼續學習謙卑，有太多過去的思想模式和習慣，使我又會重現一個自大的自我，徘徊在舊人與新人之間。

我開始學習用新的自我態度去看世界，是一個低的眼、低的態度。既然一無是處，我由最低最低層開始，去看世界，以取代舊日那目空一切的眼光，因為我甘心釘死。甘心，因為真正的我就是如此貧窮，我平日的眼界自信放得太高了。

低，會全心順服，以耶穌的心為

心。

晚上，從訓練班回來，口氣很難聞，我開始慢慢與年輕時的我重整關係，尤其是初信那幾年光陰的我，愛和喜悅的生命，因主耶穌常常臨在，充滿力量和活力。

去看，以一個死在十字架上，縮小了的自我，死了不重要的自我，去看世界，一個高高在上的世界，一個有神掌權而且不能失去神的世界，一個別人都比自己強的世界，以致於不用再評那一個政客如

何不好。那神制度如何不平安，那一個人如何可恨，當我心只是一個小子。一個主的僕人的心。我就再不敢去問了，我唯一可以做的，就是仰望神親自出手，渴求祂的大能和聖靈顯現，一心一意就求神的榮耀。

今天喝了一杯保曠力和一大杯蘋果汁，然後才去訓練班，所以狀態不錯。

還有十六天，我心有點矛盾，我希望能夠快點完成這操練，從另一

方面，這是我人生中一個很決定性又很寶貴的一個階段。

好好渡過每天，好好珍惜每天。

放下自己高高在上的身份。

第二十五天 星期四 3月2日

冷風寒流猶在，氣溫10℃，一早就醒了，昨夜冷得左腳差點抽筋，身體發熱的能力沒以前的好，不

過，只是幾分鐘的事，撫平了腳，很快又熟睡了。今早精神很好。

我心繼續與少年的我相遇，他是個不知天高地厚，眼目高大，很高自信的人。我與他，他與我，我們一同降服在十字架上，只有十字架上親愛的耶穌，是與我們最相遇的地方。無論如何，我們的眼目只要耶穌，我不再要做孤芳自賞的我，由十字架開始，學習用全新的人，站在全新的位置，——看世界。

其實，他（少年自我），不再自

卑膽怯之後，就要學習同時不要放肆任性，全心順服，甘心奉上自己為祭，我的一生都是主的。「不再是我，乃是基督在我裡面活著。」方始，以新人新眼新心出現。

求主憐憫，讓我時刻看見主。

事實上，把自己高高在上（不顯然）的眼目降卑下來後，我一時不知所措，新的位置我還未坐好，也未全然知道，只有禱告。生命必須回歸主耶穌，就是我生命之主面前，才找到正式的定位。

小心、儆醒，這時刻我若擺錯了位，就會讓仇敵有機可乘，千萬別讓驕傲自負，屬靈高峰等東西拖累和迷惑我心。

除了清心愛主，別無他法。

陽光普照，窗外，是明媚的早上。

今天有很多事要面對，要處理和作出很多決定，要預備好下午二次操練，早上要寫好晚上荃浸的訓練材料，一切都必須有禱告，求主憐

憫同在。

身體各部份的肥膏贅肉，都差不多消化了，若是如此，未來15天的體能會逐步下降。

少年的我所遭遇很多的挫敗，我如今也漸次明白，若主繼續大大使用和膏抹他，就會養大他。不可一世，這類型的人，至終就會一敗塗地。那時的我，常想做大事，常想做大人物。

好好讓他，這有力活潑的自己再

次納入正軌。

謙卑看世界，我想，就是藏在十字架裡面，也是藏在主耶穌裡面，去看世界，主耶穌是我的頭，是我的主宰，是我的王。我以一個屬祂的工人的身份，謙卑看世界。

回到協會，在僅有的個多小時裡，希望能夠預備好按下來的兩次同工會。時間其實已很吃緊了，此時，忽然來了一個電話輔導，是一位有愛裂痕，我與她談了幾年的姊妹，每次與她一談就1個多小時。

我心想起「溫柔以盛載」，是的，為了種種理由，我可以婉拒她的電話。然而，她內心是一位傷痕累累，很需要主的姊妹。我決定了好好溫柔地與她談話，開解她的困擾。

於是我放下一切所謂「重要」的事，好好地聆聽她、鼓勵她。

溫柔就如一片鳥語花香的美麗土地，供人可以休息一下。

談了近40多分鐘，當最後，她答應不再談話，願意聽一聽我，我就在聖靈的感動下，引導她進入一個禱告裡。她哭了，她感到主耶穌就在身旁。

完了此事，驀然醒悟，這導引默想不就是遲一點那靈修詩歌之後的重點嗎？

不單如此，這默想就是下午到耆福會同工會要帶出來的操練了。

感謝主，我就順利完成了，這半天的預備。

第二十六天 星期五 3月3日

今早七時多就起床了，天氣12℃，昨夜更冷，瑟縮而睡，今早胸口與胃常有點痛。喝了幾杯熱茶後，才舒服一點。

如往常一樣，坐在桌旁靈修親近神，源源的能力和甜甜的同在承托著我的心靈，滋潤我、浸育我，感謝神。

今早，繼續我的屬靈功課，謙卑看世界，早上飄起是神學家式的對

話，與一位神學家要對話，很快，我就驚覺若再想下去，我就會傲岸自大地反駁和自顯甚麼看法，神學觀念的妄念，於是在主裡面收放下來，謙卑守住己心。

是的，我需要好好回到十字架上，適應那新的眼界，新的放下自我的姿態，如此，方是神所要我做的我。

早上靈修的經文也帶給我很好的幫助，提後1：14「要藉著住在我們內心的聖靈持守那付託給你的

美善。」心靈的美善是非常寶貴，如火炬於心，但必須「睇火」，小心到被其他妄念、罪念、忿念、自大……等東西撲息它，減弱它。這話很寶貴，守住美善，是聖靈與人心彼此協作的事，靠著聖靈才有這能力，也才有這持守之力，但我呢？我自己也要警醒，保守我心，謹慎自守，讓主賜的美善長留內心，以活出基督的生命。

八時半了，窗外又響起鳥語，今早陽光燦爛，是美好的一天。我心歡喜快樂。

我需要學習由每件小事、意念、思想，和觀感，去重視我一個新的心性，一個能夠謙卑地與基督同活的心性，去看這世界，以「憐憫、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐」帶入一個全然坦誠，靈裡貧窮的身份，去看重我的人生觀，世界觀和價值觀。

新的眼睛，才可以常常看到主，舊的眼睛，那視野常被「自我」遭害，只能間中看到主。

今天主要工作是兩個SD（靈修指

導)，早上和晚上各一個，禱告求主親臨，我發覺是我應付不來的。其餘時間我就可以禱告和處理各項事務，相比昨天，工作量未算太多，

早上的SD終於談了兩小時，中午時與Lisa上荷里活廣場買東西，才鬆了一鬆。回來後，這兩小時的疲累慢慢出現，因為用心聆聽，主一直同在，但是我已無心力做其他的事，所以我停下來。

靜下來，心中平日自然流露的Comment批評，就會湧出來，我讓

它出現後，好好接觸這個舊日的我，是一個自以為是，尖刻的我，這是很醒的時候才顯現的一個我。感謝主，祂讓自己在謙卑中再收服下來，很快我又可以來到十字架裡面了，這個膨脹的我開始返歸原位後。要評論人和事的心性就消失了，由主裡面再看時，我心平隱安靜，去看人和事多了欣賞、接納，可以與人對話而不帶刺了。

想起131篇：我要小心，「高大的眼」「狂傲的心」「重大和測不透的事」都是要佔據我，佔伏我的

陷阱，全心就只可以躲在主耶穌的心裡，像斷過奶的孩子躲在母親懷中，我心就平穩安靜了，心放好也因為我全心定睛仰望神，神是我主宰，祂決定我的一切。

主，我願高舉你的名，傳揚你的救恩，再沒有羞恥，因為主，一切的羞恥感就在你十字架裡的釘死、流血、痛苦、鞭打當中消失了。主，你甘心為我承受了最大的侮辱和羞辱；為你，我甘願釘死在十字架上，一生為你而活。

聖靈阿，求你潔淨我心，我要持守聖潔的心思意念，好讓一切不潔的離開我心，更求聖靈的同在使我更有力。

下午的靈修指導，也用了2小時。感謝主，我太累了，主施恩打開了那位好傳道人的心。他就經歷到全心靈釋放的生命突破，（輸了，亦只有徹徹底底承認自己失敗了，再全心輸給耶穌，才有更新再起。）即使充了電，我身體仍很累，但心情愉快，心裡感恩。

我必須好好休息了，今天是豐富的一天。

第二十七天 星期六 3月4日

天氣稍稍上升，14℃，有雲，清早與四周的雀聲一起醒了，七時之前便下了床，精神奕奕，心裡柔和平靜。

昨夜，時不時肚餓的感覺出現，雖然並不強烈，也不難受，但我想

起主耶穌禁食四十日後「就餓了」，我身體的肥脂已經消化得七七八八，還有十多天，餓的恐怕將會是一種越來越強烈的欲望。

繼續不斷禱告，發現若我不願意和關愛身旁種種的事和人，禱告的心還未算成長好。主啊！求你來到我心，把你的愛充滿我，讓那關心他人，為他人而活，愛弟兄之心走出來，別為自己活，全心為主耶穌你而活。

這是近日學習的代禱。也是一

項復原的功課，少年時的我全心去愛人，也常常不住代禱，成長後，我變得自私了，反而少了為他人代禱，禁食以來，我為他人祈求的事開始多了。感謝主，我重視的人，婷婷心心成長好了，也看見她們成績進步了。

今天我堂妹夫、堂妹和他兒子來港，到婷婷學校面試。過去我一直為此事禱告，求神帶領他們一家的路在神的保守引領下，可以順利在港為兒子預備一間合適他，叫他好好定居和學習成長的好學校。

每到早上，我可以獨處安靜靈修的時刻，這都是很美好的空間，我呼吸到主耶穌同行的清新心靈的氣息，我想到很多東西，我心活在主的同在裡。下午除了會陪同他們去面試，傍晚五時半還要去一間教會講道。感謝主，一早聖靈就給了我要講的信息。持守我們裡面聖靈所培養出來的美善，否則，那一點點的生命之光就被世界的邪風惡俗吹熄。

雖然，再點燃過，恐怕心已不願！

這樣的早上，我心默默無言，專心享受與神同在。

溫柔以承載，我心降卑，謙卑下來，才成一塊供人走進來的土地，為他們代求，服侍他人。故此，我切切為每一場聚會、課程、講座，重傷中的肢體代求、禱告，以忍耐的心，等候神的恩領。一個一個把人領到神面前來。

鏡內，看到自己消瘦了，其實，面色已有點蒼白，減去了十多廿磅贅肉後，身體輕了，活動自如，原

來一個強健正常（不胖）的身體是一個祝福，使生命充滿活力。

還有十四天，在聖靈的引導下。神賜我的屬靈天路，我相信是一步一步按主的時間表進行。主，我呈上自己為活祭，願主的旨意充滿成就。

下午，我和Lisa陪同堂妹夫一家到中學面試，他們入了會面室後，我們夫婦去逛了一會兒和吃東西，不著邊際地閒聊，直到他們出來。

我在傍晚去了講道，他們去了買食物晚上打邊爐，我回家時，就開始吃。我倒了一杯蘋果汁，看他們吃東西，每一樣東西試想都知一定很美味，我心看到很喜悅，我沒有餓，所以並不辛苦、謝飯禱告時，我禱告祝福他們一家，午間，面試時，我告訴了他們，我有為他們代禱。

人瘦了，一方面像年青了十年，另一方面太累時會非常憔悴，兩眼無精打采，晚上，我陪兩個女兒看卡通片，一邊看一邊傾談，像朋友

般，今天是很使人心裡和諧喜悅的家庭日。感謝神！

第廿八天 星期日 3月5日

天陰，昨夜很冷只有14度，即使沒有早幾天12度的寒，但空氣濕度高，昨夜躺在冰冷的牀上大半小時，身子方可以逐漸暖和入睡。

發了一個很有趣的夢，夢中與Lisa一起吃東西，她給了一片魚雲

我吃，美味香滑，幸好只是睡，不然就破戒了。

早上下了兩陣雨，雨水的氣息使空氣變得清新，我對著窗口深深呼吸，身體的每寸肌膚也在呼吸，身心暢快！

今天是星期日，一早起來，有充足的時間靈修禱告。

我正在漸次進入和適應新的生命觀感，以一名在主裡面的僕人的心性，看自己、看世界和承受主耶穌的使用。「主僕」的重點並不在這

名字的意義、身份和能力，主僕必須是看著主，謙卑地仰望主，讓內心自高的眼目在主面前降卑。生命謙柔下來，方始有「基督僕人」的「視野」去看世界、聆聽世界，並且接納那似乎並不可接納的人。

既為主僕，就不應、不會也不再批評論斷任何人的過錯，在主裡面，一名屬祂的事奉者，只有祝福和代禱！

侍候基督，經驗主耶穌的憐憫、恩慈、謙卑、溫柔和忍耐，就是「主

僕」的心性，這樣的生命才有事奉的眼界。不傷人、不害物，常懷欣賞和接納，在主耶穌的愛與信裡，守住聖靈同在的美善，以福音真理全心事奉。

提後2：12-13：忍耐不單帶來成長，忍耐是堅毅的一個決定，生命中有很多事情要破壞我們，那就是拖累我們和腐化我們的慾望和習性；它們要破壞我們朝向神，過聖潔生活的決心。忍耐就成了必須有的武器和生命態度。在生命遇上挫敗時，我們仍能信，也必須信。忍

耐加上信心，生命就有路可行，因為即使敗了又如何，主耶穌仍然在等候我們，一個人只要肯回轉，就有機會，主耶穌是永遠可靠的！

今早偶然打開公事包，清理一下裡面的紙張，卻找到一篇舊日的講章《讓主的話溶化你心》，這信息很打動我。我本來今早11：00要到一間教會講道，分享另一篇講章；在禱告中這兩篇講章自然在腦海出現，那舊講章充滿意義和能力，反之新的一篇卻淡而無味，於是我決定更改它。

到了教會講道，我感到與弟兄姊妹都是同感一靈下領受信息，聖靈在其中向各人說話。

今早，前往教會的途中，心裡又湧現出某些思緒，企圖激發起內心產生忿怨的情緒，感謝主，很快我就警覺到裡面有這些思緒，於是禱告，以謙卑的心行走無忿的路。

今早在教會唱詩時，唱到人生三願的歌。大意是每一天我有三個願望，我願親眼看見主，我願更愛更親近主，我願緊緊跟隨主。我唱這

詩時，深感這關係多美。

少年心

近日，我心漸漸呈現少年時期的我，他少年的心態和觀感又再次在我裡面出現，事實上，他是一個很複雜的生命。現今的我漸漸與他接通，若果是不妥善的心性態度，就導引返回正路。

原來，這少年的我有美善的部份，就是起初有對主耶穌的愛，那時是初信期，帶著寶貴的純潔心靈，全心去信，全心去愛。我接通

到這心性，就好像打通了經脈，生命通透暢順。

我發現好的代禱源自愛，是主的愛的同在，有愛就有代禱，沒有愛就無心代禱。基督徒活在世上，是鹽是光，因為有主同在，有主就有愛，有愛就會自然地關懷他人的生命，這關懷就帶來代禱。生命經歷聖靈的潔淨，自然而然就會為他人設想，與鄰為善，為他人代求。

這些日子來，我發現禱告生活中，代求的時刻比少年時的我少

了，我給自己的解釋是我的禱告模式轉變了，但今天再看，是那少年時常常活在主的愛中的我退隱了。沒有愛就自然減少了代禱，主耶穌，求你復興我的生命，更新改變我的靈。

無疑，我的心仍未堅定到可以全然降卑，讓基督成形在我心裡。主耶穌，我全人也是你的，不保留任何一部份不交上，求你憐憫。

黃昏，和細女一起炒飯，炒飯就不外乎用蛋和午餐肉，但對我來

說卻很香，兩個女兒吃得很滋味。我看著她們心裡很滿足，我想，禁食之後，我會弄很多美味的食物出來，食物是神賜予的，我會逐一細嘗，好好去享受。尤其與親人一起享用美食，過去沒那麼大感受，今天就更加珍惜了。

到了晚上，身體弱了，看見鏡內的自己，面龐消瘦而憔悴，已經28天未吃過任何東西了，我那些積聚了的過剩贅肉也所餘無幾了。未來十二日，我想會是十架的苦路，既難受，又充滿塑造生命的恩典！

第廿九天 星期一 3月6日

睡眠是復原生命活力的途徑，一覺醒來，昨夜那憔悴的樣子就消失了，甚至看起來沒昨夜那麼消瘦。

早上送兩個女兒返學，今天氣溫回升了少許，大約16度，很舒適，仍下著雨，空氣清新。昨晚看盧雲的《念茲在茲》，很享受這書，就是如此，活在主的同在中的人，常常在當下就充滿希望和喜悅，是從心底滲透出來，又無須刻意營造的喜樂人生。

今天是星期一，一早起來有點累，可能昨夜看書太久了，不過，心靈卻仍是平穩安靜。我到聖安德烈教堂禱告，好好在愛中代禱。

在教堂裡，深呼吸，全心全意，讓裡面真誠的心出來，就是更真的我活現禱告裡，仰望神、專注神、投向神、愛慕神！

看自己真一點，打開自我保護的籬笆，容讓聖靈光照我的心。方始發現，我對家人的愛心、對親友的關顧；我的事奉、生命、心性、人

際關係、傳福音的心志、高舉神的心、見證神的勇氣等等，都是很不足和虧欠。反之，這麼不足的人，反而心高氣傲，隨意武斷地批評別人和社會的不是。就像主耶穌所說的，在我的眼中有一條樑木，但我卻往往去挑剔別人眼中的刺。主耶穌，我得罪了很多人，又虧欠了太多太多的親朋好友，求你赦免我。

昔日，我常常為身邊的人禱告，是那份活在主耶穌裡起初的愛心。如今，我必須重拾這份愛。親愛主耶穌，我願交上自己，不再保留，

為你的國度和你的榮耀，為你的教會、子民和你的意念，全心去愛去求去禱。

禱告是雙向的，這是主耶穌的教導，我們到天父面前禱告：「祈求就給你們、尋找就尋見，叩門就給你們開門……」既然是雙向的，有來有往的關係，就表示要等候。等候神給我所求的、等候神讓我尋見、等候神為我開門。在等候時要有信，人非有信，就不能得神的喜悅，有信心又要加上愛主的心，對一個又信又愛的信徒，等候並非焦

急無助的，反之，等候是充滿希望和喜悅的，因為快要得著神所要我得著的了。

神啊，我等候你！神啊，我尋求更親眼看見祢，主耶穌，我盼望更親密地溶入你的大愛裡，主我願意更加緊緊跟隨你，任由你差遺！

事奉就是仰望神，若失去朝向神的專注力，就只會看到自己和別人，若果因為人而努力，又或者因為自己而努力，然後又稱這些努力的事為事奉，那麼我還未曾進入最

能向神交帳的事奉！

下午一時許，我出外在尖沙咀一帶逛了一會兒，邊行邊禱，我在學習更深去意識神就在我生活中，與我同行，憑著信心的眼睛去看神，發現和意識祂就在四周、仰望、親近和跟隨祂！

這個星期一比以往的星期一更可以禱告，最重要的是心中的怨忿之類的騷擾沒有了，我心更靜更誠心去禱告。在讚美神的禱告中，心貼近地親近神，在代禱中，在記念別

人的需要中，享受主耶穌所賜的充滿平安的同在。

禁食之後，到了下午少了打呵欠。平時，所謂的「飯氣攻心」，每到下午我就很疲倦的了，但如今我整天都精神飽滿的。

回到靈裡，我們要交禱告的帳。

第三十天 星期二 3月7日

今早天陰，濕度很高，微雨，我七時許起來，仍然未能完全清醒，有點頭痛，今天要見一位教牧，而且有很多事要做，要好好安排。

昨夜十時許便睡覺，但心跳、很累，像消耗了很多氣力，做了很多工作，我想一方面是禁食的原故，另一方面，昨天禱告的時間比往日又長又用力，我在學習心靈專注，讓裡面的人更剛強，更全力仰望神，這全力以赴的禱求耗用了我不

少心力。

昨夜差點著涼，幸好Lisa發現我身體很冷，幫我蓋上了她的晨褸，才睡得暖和。

有時，我心常在想禁食之後要吃這些那些美食，想得太多，食物就成了我的誘惑。昨夜開始我轉變了這種想法，我仍然想吃，不過是吃喝主耶穌要給我的糧食，是永生的靈糧，我寧願渴求這些，至於美食，還是遲點再算。

踏進三十天真不容易，不過想深點又覺充滿恩典，其實這些日子並沒想像中那麼度日如年，心靈上是非常輕省的，只不過身體上有點乏力而已。

昨天好好地代禱，為事奉用心禱告，這是一項我會繼續求主加力的事奉，我希望不再單單為了保守己心而禱告，我要學習更多為別人禱告，也為每一個事奉的機會禱告。為父母、兄弟姊妹、妻子、兒女、親友、同工、學員、教會等等禱告。

當心靈看著神、親近神、跟隨神，就能不住的禱告代求。神是愛，在神裡面叫我有一份關愛的心，從神來的愛不同世間的爱，若要我傾出自己去愛去關懷，不用一會兒就枯乾了，但從神來的是源源不絕的能力，而且深厚有力，寶貴而美善，心靈如同流通管子，去進入這禱告的大湖裡，就能享受活水江河般的能力了。

這代禱的功課，我會認真去學習和持守，直到神的心意完全滿足在我身上，成為不斷迎接天國的祝福

進入人間的代禱者。

「祂使我靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。」

愛主、望向主的同時，心靈的眼睛就清晰了，好像脫去了一層又一層的帕子，當我們看見神，就沒有甚麼好憂慮，也沒有甚麼好煩惱，神大能的手出現，整幅眼前的圖畫都改變了。

成為一個在機構事奉的傳道人，我是奉召去背上十字架的，這十字

架就是我親眼見主的記號。別人的看法甚或攻擊，只要十字架在心中成為至寶，都把它們化於無形。親眼看著主耶穌，親近主和跟從主，這功課在今天一直深化我生命。在禁食禱告的日子，我安靜默觀在主耶穌的面前，深深契合在這份同在中，此時此刻，如此和諧平靜。今天是沒有生死攸關的大挑戰，是和平的時日，我更加要珍惜，好好堅固這心性，深化望向神的眼目，清心愛主，定睛在主的身上。

主耶穌是我生命的食物，祂是我

的活水，我靈向主打開，活在主的
安慰同行中。

在這些寶貴的日子，我默默吸吮
湧流通透心靈裡的愛，是的，主耶
穌，願你溶化我，更新我。

主耶穌，我渴望親眼見祢，求你
打開我心靈的眼睛，我要與眾聖徒
一同進入你那長濶高深的大愛中，
我獻上自己為活祭，毫無保留地溶
化在你裡面。

神阿，你住在我裡面，使我成

為你所命定的我，完全通透地活存地上，祝福和服侍每一個你所愛的人。主啊！感謝你！

與卓先生見面分享，談了兩個多小時，心情很好，因為能夠與主內的教牧分享支持。但是很累，身體的狀態實在太差了。到了下午，我開始禱告，禱告完後，身心復原，一切都在神手中。今天有人要求要約見我做「靈修指導」，但所有新的SD學員，還是安排禁食完成後才開始接吧，因我的體力暫時無法支撐了。

近黃昏，我跪下來為明天的事奉代禱，在主裡真好！

三十天了，我發現我不斷在想食物，使我常有肚餓的感覺。

未來還有十天，靈命上無疑在主裡親近多了，心靈也淨化了不少，但我想這次的「靈命特訓」還未能完滿地完成。因為我心這份愛主的心還未能深化潛藏到全個心靈深處，現在一刻，我是活在順境之中的，故此，我更加要抓緊機會，警醒禱告，靠主堅固生命，否則，我

未必有足夠生命的承載力去承擔未來的挑戰。

還有十一天！

餓，這渴望成了我的慾望，在禱告中，我求主成為我的糧食，以祂的恩典填飽我的心，這禱告把心裡大部份的飢餓都化解了，使我心又再平靜下來。

第三十一天 星期三 3月8日

今早天氣和暖了，氣溫約到20℃，有陽光，下午將會更暖和。

昨晚十時許就睡，睡時感到呼吸和心跳很吃重，整個身體狀態又衰弱了一分，我與兩個女兒說了暫時這段日子都不能送她們回校了，多謝她們，了解我正禁食，沒吭一聲就放過我了，真乖！

今早六時許已醒來，是非常清醒，於是起了床，禱告。（在床邊

跪下)，差不多一小時。

早上的禱告是一個很不簡單的掙扎，我那少年期的心又再現了出來，那時的我常常心懷大志，氣度如個大人物般，但感謝神，我升不到大學，後來輾轉到了樹仁學院(大專)唸中文系，在那兩三年間，神把我一切的傲氣消磨淨盡了。這久違了的心性，今早又重現心頭，「為主做大事，不是要有胸襟大氣度嗎？」「你天性如此，少年時已是這種氣度，如今成熟了，就放膽做回自己吧！」我感受到舊日如王子

般的我，我明白自己喜愛這形神的面貌，恢復自信，胸懷大志。我又想到神豈不任派我們為「君尊的祭司」嗎？同時，我明白我心若只壓抑這個少年我，他又隱藏，而我會失去內在生命的一個美善而真正屬我的一個部份。我接納自己舊日總是如此。他就是我，我就是他。

然而……禱告中，我意識知道這不是我所要的我。也不是神要的我。

因我渴望看見主，親近主，跟從

主……

當內省自己時，我就這樣地了解到自己：我向上看神時，我會重視自己的高姿勢的氣概；我向裡看自己，發現內心起了自我防護的籬笆；我向外看服侍的信徒群體，我那大搖大擺的姿態拒絕了很多生命。我就明白，我主我神是我人生路上精心設計的安排者，祂容讓少年的我慘受一連串的挫敗經歷，包括自尊創痛，就是預備我一顆可堪事奉的心。

我又回到這段禁食日子裡的功課，（我在灰宏大志中，又升起了種種身旁人們的樣貌，我若如王子，他們……我發現，不好了，他們並不會因此得好處）。穿上主耶穌的生命在我心裡，這五個功課就是憐憫、恩慈、謙卑、溫柔和忍耐，在主面前我全心俯伏，我不要甚麼大人物的氣度，我不需要別人看我肅然起敬。我生命甘心死在十字架上，就在十字架上讓他被溶化。若有甚麼大，我就打開自己，謙卑而平凡地做一塊溫柔的土地，讓他人成為踐踏和休息的地方好

了，我生命無須起眼，只願高舉基督，親眼見主，常常親近主，時刻跟隨主，心滿意足了。

少年的我，仍然受我歡迎，就是我打開雙手，讓神緊握，「我們來，或為土地，你是闊大的，只要我們闊大而不高傲，就一起盡情地攤開自己吧！」

感謝主，今早的心靈很舒暢！

今天的事工並不易過，尤其身體在早上已經有點虛弱，中午仍要去

ACM帶領靈修操練，下午編寫課程，晚上要去到粉嶺教訓練班，若不到10時半，恐怕也未可以回到家。

主，求你成為我力量，與我同在。

今早喝了一杯鹽水，精神暢旺了。

驀然回想，五個功課，我已不經不過在神的時間表裡，學到第四個了。還有忍耐，忍耐是在十字架上的功課，是承受力的功課。昨夜

偶然翻開荒漠甘泉，看到銅鐵的強與韌，就是磨練擊打而來的，我明白，這很深的「忍耐」，是主耶穌有恩典叫我學到的。

由今天起計，還有十天！

第三十二天 星期四 3月9日

昨晚10時45分才回到家，感謝神，火車有座位，心身疲累無力，總可以好好睡覺。感謝神，可以完

成這晚訓練班。主的恩典足夠我用。

消瘦的情況很明顯，加上到了晚上面帶倦容，讓人很易察覺以為我有甚麼事。昨天多次禱告，是自己努力呼求。在呼求中，我明白心的焦點一直在較正，全人也要較正去看神，親近神，跟隨神。並沒有很大的恩膏在禱告中臨到我，這時刻是心的鍛練，有如在背著十字架，一步一步向前走，而且道路又斜又長。

三十二天，是三十二天，這數

字已經像一個天文數字，未來，連同今天一共要再忍耐九天，好好禱告，代禱，親近神，事奉，神啊，我讚美你，永永遠遠愛你，我稱頌你。我願全然歸你。

「人若自潔，脫離卑賤的事，成為聖潔，合乎主用，就必作貴重的器皿，合乎主用，預備行各樣的善事」。（提後2：21）

「禁食必須放下其他纏累，別要用電視，電影，雜誌，漫畫，唱K，遊戲機，小說，甚麼腦海中幻想每

一個小說世界，來耗用了自己禱告的時間，否則禁食中就失去禱告與神相交的寶貴時機。」

神賜給我的靈不是膽怯的靈，乃是使我堅強勇敢有力，滿有愛心，而又自制謙卑自持的靈。我願意勇敢去為主作見證，高舉基督，傳揚福音。

成為主的僕人，就必須甘心背十字架，也甘心分擔福音的苦難。（提後1：8、2、3）這意識漸漸進入我心，一份受苦的心志，就是裝備我

更堅強勇敢的志氣。主，願你生命成形在我心裡。

今早的靈修很得力，感謝主耶穌，我在讀提後1-2章，是一句一段，一字都好像在吃靈糧般，聖靈滿滿膏抹我心，一邊吃，一邊如湧泉的靈力流入生命裡。字字句句，化為恩典力量，又清晰明白透過思想流入心靈，進到志氣，漫過感情，入到靈與魂與骨髓裡去。生命一全個人滿是力量，再由心發出直達雙手，撐開，再傳到指尖。這禁食再不是苦事，而是使人興奮，

充滿期盼和動力的事。神阿！感謝你！感謝你！你的慈愛比生命更好。我要永遠稱頌你！

回到協會，去預備20日「靈修詩歌之夜」的內容，主的愛流入我們生命裡，就使我們的靈魂甦醒，為主而活，行在愛的路上。

「心又在忿念」的侵襲，使我在心意盛怒下。然而，我心很快釋然，因為今早的靈修太好了。只是一霎那，被一些忿念古惑了，期間在禱告中醒來，看到自己，這部

份，要全力「去恨的某種極強的心性，我看到他是可以帶著又惡又大毀滅的力量的，感謝神，在平靜映照自己時，我交上自己在聖靈手中，主耶穌，我不願做邪惡和傷人的武器，我甘心把自己交上，釘死在你十架上，我只願意做一個愛人的人，叫人得救恩的大能武器，一切力量，不為傷人害物，只求造就人，成就神你的美意，心在聖靈裡轉化，把恨意轉為祝福的愛，更全力的愛，心必須儆醒自守，因為四處都是陷阱和引誘。

我發現自己經過這長久的禁食操練，心思細密了。

需由身體開始，我已往吃得太太多，吃的習慣又不均衡，喜歡吃肉類過於其他，即使我不算是個偏食的人，但喜歡肥膩的東西多了，我的身體累積了太多脂肪肥膏後，其實已影響了我的整體生活結構，我要睡的時間很長，因為要在睡眠中消失食物，然而，即使睡了，到了每天下午我仍然很困倦，不能集中精神去從事心靈專注的事，如寫靈修文章等事。體內的肥贅，使我心

力不夠應付一天的工作。

其實我兩眼旁邊的面頰肉已很厚，連睜大一點眼睇也不能，這是近日那肉消退了，才發現的。

而全身的重量有最少有20磅是多餘的，那是說，我每天揹起了20磅的重量做人，

早上精神奕奕時還不覺，但載重了一天後，到下午身體就很累了。

由身體的拖累，引致了我心腔與

腦部之間，未夠供應足夠的養份去使用。同時，可能血管太多 固醇，血液的流通度會不夠。再想下去，整體身體上的累贅，叫我思想和感覺的能力也遲鈍了。

近日，我漸漸發現許多平日懶理的小事，如收拾好寫字枱，放好一點書，整理一下四周的擺放，和做一些修修整整的小手作，雖然現在的身體很累，但做起來興趣盎然。恢復體能後，就更加稱心滿意了。

到禁食完成後，我必須小心飲

食，好好保持自己最佳狀態。

昨晚，在旺角火車站磅了重，減去我磅上的電話、鎖匙和銀幣後，我重139磅，只比許多日前輕了七磅，每天輕了的體重比我想像中少，139是我身形的標準體重，也是過去曾經希望可以做到的，這心願居然可以成就，感謝神。事實上，我大肚腩也消失了，運作步行起居也是輕鬆自然，即使我們只說外在的身體狀態，如果能夠恰到好處地做一個健康的自己，就已經是使人活得舒服的事。若加上愛神和愛眾

弟兄姊妹的心，穿上福音的鞋子，為主而活，生命真是極好了！

近日，常想起人們的許多偏執仇恨怨念，我當然不敢妄論，因為我就有執念，執念與主耶穌的心意，兩相違背，才令今天活著的人，如此與主遠離。愛要傾倒全地，湧入神的子民裡面，就是要解開人的執念。

到了12時許，身體驟差，我知道是與偏頭痛的病相連，但最後沒有痛。今天氣溫上了到23℃，有一

度冷風，在星期六晚移至，在冷空氣到之前，這個春季的氣壓大變，在往常這些時刻我身體就是最差的了。

我陪同工們一起去飲茶。我當然是齋飲，很享受這個分享閱讀的時刻，但回到協會，我意識到有屬靈上要挑動我情緒的甚麼東西要搞攪我，我一直以耶穌禱文，讓內心安放，不動思念，同時心與肺開始辛苦了，感謝主今天不用見人，也不用教訓練班。我就在房中，全心禱告了兩個多小時，近5時，身體才平伏安舒起來。

還有未來八天的挑戰，我盼望不用病倒，若病了，就錯失很多禱告經歷神的機會。

我為了我的家人，我未信的親友代禱，逐一提名禱告，禱告是愛，就在主裡面，我要學習愛，真心去愛我家人。親友和香港教會，以至全世界。

在主裡，要開始更委身，為天國為神所關心的事禱告，為香港的教會復興禱告。

第三十三天 星期五 3月10日

昨夜凌晨四時許醒來。空氣不好，睡不了，禱告近半小時，為香港的教會復興禱告。然後又好好入睡。

早上七時許起，天氣霧靄沉沉，氣溫約20℃，這溫度雖然很舒服，但空氣質素並不好，呼吸之間，含氧度很低。

窗外很多雀鳥的聲音，今早來了一種鳥兒，牠的歌聲有七八個音節

的，如歌如訴，悅耳動聽，春天就是如此，又叫人惱，又叫人喜。

早上靈修，我一次過看了提後第三章全章，雖然這不是我的習慣，但心裡滿滿地看足了這章聖經，前半章說到末世人類的敗壞無情，後半章說到要專心在聖經和屬靈模樣（保羅）身上學到的生命功課，時刻持守在基督耶穌裡，以敬虔的心度日。

我心打開，一步一步透近經文裡，我就是在這些敗壞中活著的

人，我向主耶穌赤露趟開，並不穩藏，心靈最核心最真的我，豈不就是如此自私自利，無親情，橫蠻任性，好宴樂，懶散軟弱，愛肆意抨擊詆毀嗎？即使我平日我有節制看自己不顯露出來。但，主耶穌，我真正的自己是不堪的。

我心感謝聖靈，讓我一直沉入一個很深的內在世界，那裡就有一個十字架，我甘心情願，與主共釘在十字架上，我雖然是個一無可取的人，但我願全心順服，以十字架為我的歸屬之所，靈裡，這份（知

罪)的慚愧，給我好好的動力。

進到那裡，一個全新但又熟悉的心靈世界向我打開，我在十字架裡，十字架也成了我的錨，是靈魂的錨，平靜、安息、喜悅、謙卑、溫柔。

我說熟悉，就是這個「謙卑」的心性，沉入這份真實的罪我—「蒙恩的罪人，身份中，我去望向外界，謹記我的卑污而得贖的身份，這樣活著時，我就不再以高姿態，無情狂妄的舊人與人相處。反之，

那在這三十多天去學習的基督生命，憐憫、恩慈、溫柔、忍耐，就在謙卑的十字架上如一種立體的品性，靠著主耶穌將那源源不絕聖靈的愛，活現出來了。

禁食帶來心靈的澄清。無疑，是極寶貴的清心獨處時刻，但是，這個清澈的心靈世界必須背上十字架去承擔「福音的苦難」，因為主耶穌在等候著我們，一個要充滿神的榮耀，尊主為大，滿有天國臨在的氣象，不斷看到神奇妙旨意和救恩成就的新視野，要在禁食的人眼中

出現，人在神面前謙卑禁食禱告才算有意義，否則，這只是一次「特別屬靈的纖體淨心美顏療程」，不指向神的禁食只是一場徒具虛名的把戲。

其實，我發現，一個所謂「謙卑死在十架」上的自我，要死得久一點。才死得透透徹徹。另一方面，當心裡的眼睛看到主，定睛於天國，說話和分享時，那份挑戰生命的份量，卻是更沉重而且堅強，即使我已用極其溫柔的聲調語氣說出來，別人聽起來卻是一項挑戰。

到中午，今天要見的人見了，我主要的工作是預備明天和後天事奉，明天的事奉不簡單，幸好有明楷幫了我很大忙。先要見1個SD。再教3小時訓練課程，繼而趕赴香港炮台山要講一篇道，由中午十二時，一直做到晚上9：00。求主憐憫。

昨天想起此事已心跳，今天靈修時主的同在使我得了信心，明天主的恩典夠我用！

33天，加上天氣不穩定，睡的時候心和肺也很沉重吃力，到今天中

午，心肺才復原健康。在這中午，我會為教會求復興禱告。願主耶穌的心意和計劃成就。

其實很慚愧，到了今天，33天了，才開始為香港禱告，我真是一個又自私又自我中心的人。

為香港、為教會、為信徒禱告時，我發現是為了在主裡面的計劃，最主要的不是我的祈求，而是我就在主裡面，成為了祂復興計劃中的一個小小器皿，當然，我會繼續為香港教會禱告。

盡心去預備自己，別要辜負主耶穌的揀選。

這晚上，全個人又開始累了，晚上不想喝水，口又苦又臭，我腦海常想食物，是四方大肥肉，是美味大飽，是大口大口的粥。還有七天，我已經很餓了。

主耶穌，感謝你給我一個小小的機會為你忍受小小的難過時刻。求你與我一起渡過。我會認真行這路。直到你心意你計劃成就在我身上。

我心很想去看食譜，因為對食物的興趣太濃了，在完成禁食後，一定會為家人煮些好東西吃。

近日我已預備40天後的早上，我會吃甚麼，是蕃茄五個（書本教的）。對這餐不太希望，因為好像不合胃口，因這是第一關，惟有照做。

別想太多了，專心仰望神。

第三十四天 星期六 3月11日

六時許便起了床，開始禱告，由近至遠，家人，親人，事奉中接觸到的學員，香港的教會。

教會復興的代禱。我的感動是必須集中在主耶穌身上，復興不是計劃，無論如何偉大的復興大計，也只不過是人構想出來的「大事」，一切屬靈事工上可以靠著和藉著，始終由神的聖靈成事。

復興是由主耶穌的計劃開始的，

全心全意，就是祈求主的心意成就！

今早天氣溫和，氣溫約21℃。七時許，那陣陣悅耳的雀聲又傳入耳中，早上輕柔憩靜，身體在睡眠後也稍稍復原，近這幾天，一早一晚都是一個強烈的對比，晚上身體可以用「辛苦」兩個字形容，早上則是心情愉快，身體健康。

我中午才回到協會，然後就要做一整天的工作，早上我一直在默想、禱告和靈修，靈的清醒度不斷

提升，甦醒的心使我看自己的生命更清楚。

聖經說：「主的僕人不可爭吵；他應該和氣待人，殷勤善導，溫柔規勸敵對的人。也許上帝會給他們悔改的機會，使他們認識真理。」
(現中本·提後2：24-25)

打開內心看到自己深層的軟弱，尤其當我看到事情不如要求，別人的偏執狂暴，更使我憤怒，甚至失控而欲動怒時，我發現這是一個像埋藏了炸彈的我。一發不可收

拾……

我可以以溫和的態度面對這些嗎？

在禱告中，我心靈一點點來到天上施恩寶座上的主耶穌面前，打開我生命，讓主生命如河流的水流入我這生命的空隙裡，在愛裡我才可以為主成事，因為人的怒氣不能成就神的義主。求你那「恆久忍耐，又有恩慈」的靈充滿我、更新我。

細心去想，保羅寫這書時已是晚

年，他的生命早已與基督同釘十字架。以基督耶穌的心為心，他這話是聖靈透過這全然降服的生命寫出來的。主的心就是這樣，要我們以謙柔的心去面對敵對的人。

生命中，每次主耶穌感動我心回轉時，那聲音不就是微聲和溫柔的，如同感化，不暴力不威嚇的嗎？若主耶穌這樣待我、等我、軟化我，他朝我幫助人時豈不就更應該如此以溫柔忍耐的心，勤力勸悔嗎？

主，願你生命成形在我心裡！

到了中午，約見靈靈指導的肢體，感謝主，心靈很清，所以能順著「聖靈」，讓心裡的感動作靈修指導，對方也得著開啟了靈修前程的門路。

下午，有明楷幫我教課程，其實，今次這班學員，有好幾個是比較「帶傷」而生命很容易受苦和負面的。今次我們集中只用詩23篇，去享受神給予我們的愛和導引，然後分小組，這小組時間我必須感

恩，他們的生命有很大的進步，這全然是主的同在，在小組分享中賜予他們新希望新動力，我知道其中一位很愛主的學員志剛弟兄，他有為他們代禱。而這兩星期，我也多次逐一提名為他們禱告。感謝神。我感到這就是靈修事工，神實在活在我們中間，哈利路亞，讚美神。

晚上，到炮台山一間教會帶領兩小時的講道與默想，他們預備了三個月，再等我來，做默想導引時，我有信心主的平安就在他們心底，感謝神，成了。

我明白，身體無氣力下，今晚我有些地方並未能盡心和盡意去愛他們，事奉他們，是主施恩憐憫，才算完成這晚事奉。未來，完成禁食後，我要好好再戰。

回到家，我又要感恩，這樣的操勞，身體比昨晚還好。過了11時，便睡了。

第三十五天 星期日 3月12日

天氣如昨天，約22℃，又是一個春天的早上，濕潤，生氣勃勃。

鏡內的我，睡得不夠好，眼袋大大的，人比衣襟瘦，真是很多很多年未見過這個瘦了的自己。

主耶穌，我為了我的心不溫柔向你認罪，主阿！你從來沒有以粗暴的態度和強橫改變我，每次都是如此溫柔，如風如水如火，叫我裡外全應，充滿你愛。我又豈可粗暴對

待那不聽教導，不肯歸正，以忿怒去遏止忿怒的人呢？主，我向你認罪。主，你如何對我，我就如何對人，鞠躬盡瘁，死而後已！願主賜力和愛的心。

「要傳福音……用最大的耐心；勸勉、督責、鼓勵、教導。」（提後4：2）生命的素質，是要沉入心底才能成形的。就是溫柔、忍耐。這也是最需要意志定力才成的事，用「最大的耐心」，待心沉入到最深處，就可以與基督相遇，祂就是「最大最大耐性」的「恩慈，

厚愛，不發怒」的神，許多習性的忿意、怨怒、無情反擊、咀咒、敵意，就因為心靈肯溶入與這位柔和謙卑的主同行，生命就得淨化，進而，就明白甚麼叫「安息」了。

下午，回家，早上崇拜講了一篇道，很流暢，心清靈通有氣有力，比昨夜好。當然，完了後，心與肺的壓力又輕輕出現，我明白，有一天我心更專注在神裡面，祂的靈更在教會裡自由，講道會更好。

心的預備，就是清心愛主，是要

開啟內心更多意識的世界，更令人通透，像一塊雜鐵的鐵塊，裡面由核心到最外層的正負磁極方向，全然調校歸到一個方向，磁鐵一塊一黏貼直指向神，又被神使用去叫人歸向神的器皿，方始完工。

主耶穌，我願意獻上我全人去愛你、親近你、跟隨你。

原來不知不覺，鼻鼾已消失了。

接下去，還有五天，求主同行。這四十天禁食，有點像與過去來一

個分別儀式，整裝待發，邁向一個全新事奉神的未來。

教會的頭是耶穌基督，香港教會要復興，必須由這個做起點，教會的眼睛，教會領神的全體，都要看到耶穌基督是教會的頭。也甘心順服，全然交上主權，讓主耶穌坐在榮耀的寶座上，復興由此開始，其他事工才有意義，也才有路可行。

下午如常生活，星期六，在家中享天倫之樂，和Lisa出外很輕鬆的散步、買麵包，又買了一支蘆薈，

後來我弄了椰子蘆薈糖水給兩個女兒喝，我想一定很美味。

晚上，整晚在想著食物中的甜品，蛋糕、雪糕、海鮮、羊、牛、豬。直到入睡，我也不想如此的，無奈在床上禱告了一會兒，覺得心靈對準主耶穌後，食物就遠去了。我心禱告，全人專注，是很甜蜜地與主一起，不久就睡了。

冷風到，衣襟隨人冷，漫說輕寒上小樓，半夜寒初透。

第三十六天 星期一 3月13日

今天五時許被某處傳來的收音機聲浪弄醒了，醒來又湧起各式的美食，我起來禱告了大半小時，然後再睡了一會兒。

早上寒流到了，我待女兒們回了校，就起了，今天不單寒而且有風，冷得連樹上的小鳥，也沒平常那麼雀躍。可堪孤路閉春寒，我瑟縮在廳間，喝著一口一口的熱茶，靜靜地靈修，靈裡的平安與喜悅，與陰雲密佈的孤清，成了強烈的對

比。

聞說今天有雨，問如今，到此飄零否，風共雨，還要周旋久！

坦白來說，禁食至今，只是辛，並不苦，因為沒有淒苦入心頭，反之，我心因為這段日子而堅強穩定了不少。我開始全人再「安息」一層，生命回歸又回歸，觸及心靈深處，在主耶穌賜下的靈裡。

每個星期一，是我的安息日，如今，我更加享受這日，尊主為大使

我心進入神裡的安息。

北風，11°C-13°C，有雨。

今早一口氣重讀提後，主耶穌就是如此懷著耐性，默然寫給我們的鼓勵信，叫我們打開心門，讓祂的愛溶化我們的心，叫我們離開那情慾和物慾泛濫的世界，看見天國及那更美、更善的福音世界。神藉著福音，把我們帶出黑暗進入那美妙光明愛子耶穌基督的國度裡，若我們的心願意常常時刻地珍惜這國度，心中常存聖靈同行的生命動

力，滿有希望地活著，這國度就在我們身上發出光來。

愛裡禱告，就有愛裡的代求，這愛中的代求，必蒙施恩，因為活的主耶穌愛裡的人，常常在主的心意裡如地上湧出的一道活泉，被主使用。

親愛的主耶穌就是默然的站在身旁，而且以愛輕輕叩著我的心，一次又一次，在人生的大小事上，等候我去聆聽祂的心聲，祂愛的呼喚。等待我向祂回心轉意，由我對

人的不滿，對世界的忿恨，對惡人的怒氣中回心轉意，去看祂，以祂的愛再次看人看世界，豈知我就是另一個惡人。可堪誨戒一千次一萬次呢？直到我甘心順服，死於十架，這眼界才開。

今早，主耶穌給我這個功課，去看祂就在他們裡面，去以愛，主的愛與憐憫看他們，我可以如同主的溫柔忍耐，以寬大的心，去愛人如己嗎？

忍耐也必須成功，生命的成形和

誕生就在忍耐中成就。

今天並沒有非常長的禱告，只禱告了個多小時，一方面教會有講座，我到了公園又因為是肩付電話公事而「忙」了個多小時。

氣溫由11°C一直下降至晚上9°C，我取出棉被來睡。晚上有雨，出外買食物。

晚上，我有一個感動要在啟示錄，尤其是七教會中默想耶穌，我看了又看，這是一個好不簡單的功

課。但我心由默想著要如何禱告與人相處，愛人如己，溫柔忍耐等事，轉向集中看耶穌與教會。耶穌昨日、今天，直到永遠都是神的家—教會的元首，七教會七星全在祂手中。由最好到最衰殘的教會生命（她就是有機體，而不是一個建制），全在主耶穌掌管之中。所有的提醒、管教、斥責、疼愛、報應、醫治、治療，擊打，輕叩愛的心門。讚賞、鼓勵、施恩等等。在人來看，有時可能看不到主，但主就是那目光如炬，腳如火銅，洞察看透人心腸肺腑的神，在祂，所有

生命體都瞭如指掌。

主又是那位配得讚頌榮耀的大君王，祂是起光，祂是成修，祂掌握生死，祂手中有大門之匙，祂永遠活著，祂是神創造之根源，祂坐在寶座上是一位得勝的君王。

下午，我在又一城超市行了一段時間，買了一些日用品，回到家，我生發一個很大的衝動，就是收拾雜物房，把雜物架上各式各類的東西，各按其類，逐一重排，使它們整整齊齊地分類好。完成後，我看

著它們心裡很滿足。

我也希望調教好兩個女兒的生活，飲食習慣和作息。

我又很想回到辦公室，重整我的桌面，把一切安放整齊恰當。由生活到事奉，由事奉到親友的美好關係，種種在我心中，我希望滿有動力和愛心地「管理」「安排」，我的心像是注入一顆新的心，要「做百般恩賜的好管家」。

原來禁食禱告，並非一種遠離

世界，奧祕、屬靈，但可能卻被人視為「自私」的一種操練，若有人在基督裡，與主聯繫更深，他對世界的愛與興趣不單單像廣東話的「滋事八卦」好管閒事的地方，而是進到心存善良，以愛建立，關愛友伴，誠心扶助的真誠裡。

今天禁食到了36天，要站在雜物房左搬右運，上取下放，是平日也沒精神氣力做的事，但我卻興致勃勃，樂此不倦。

堂妹夫致電來，他知道我禁食，

雖然他不是基督徒，卻鼓勵和衷心祝福我，最後幾天，不要放棄。我心中很多謝他，也很感動。

看書知道除了蘋果汁，也可以喝蔬菜汁，於是，我試喝了兩口V8蔬菜汁，雖然，那是比較稀的一種牌子，但始終不是純汁，我還是放棄了它，我不想因它破戒。

第三十七天 星期二 3月14日

11°C，早上風止了。

七時之前起了床，腦海不斷想著要重新安裝好廚房和雜物房，想釘幾個架，重校燈位，排好涼衣的掛，安好亂七八糟的雜物房。善用家裡的空間，即使這「家」是租來的，但我要整理好它，於是起來拿著拉尺左度右計，心裡盤想著不太忙時如何重整它們。

今早靈修，開始看提多書，我

們的信仰真理就是直指向永生的，而且是由萬世以前，神已預備好，要祂的子民承受這永生與神同在的基業。如今在世，我們就安心把人帶入這永生之門，行在這條一直通向永生之路，朝向我們這位永生之神。

下午到耆福會開會，今天仍然很冷，上午做好了兩個文件。整天在忙，弄好了廁所的水掣。到晚上近九時禱告，仍是愛中代禱。

昨天那與人處理別人衝突的功

課又再出現，我今早再看啟示錄七教會，在其中去認識主耶穌，一邊讀時，「要悔改」這三個字出現，成了去與她談話的主題。若此刻再禱告，我明白我的商談剛巧還未到要人悔改那麼深的功力，因人的自我是如此嚴密，如何才可以衝出防線。真的只可以在禱告中，求聖靈在人心裡工作。

另外的3個人更厲害，那更是我做不到的事。看主的大能，看溫柔忍耐的心，看「去悔改」這個目標，再看這4個人，這個功課很難。

今天喝了一杯鮮榨雪梨汁，喝後身體很舒服。今天很累，是工作太耗力了。

代禱、代禱，睡前，今天我要好好禱告。為全香港的教會—基督群體。都當經歷「要悔改」而代禱。禱告了半小時後，才好了一些。

今天的靈性生活非常不好。狀態不佳，我心常常念掛如何弄好雜物房，去設計天花暗格，去擺好那一塊二塊的雜物。但是，我是在禁食禱告期的人呀！主耶穌，求你寬

恕。

面龐已很消瘦。由以前的圓方臉，如今開始呈瓜子臉的形狀。

身體到了晚上，總是無力無氣。但除了講道教訓練班外，在平時的事奉中，氣力都很重要，相信這段禁食禱告時段，是神的靈一直承托了我的事奉，使我體能加添。

在晚上，她們去看電視，我坐在電腦旁，不期然去看飲食的網，如何弄美味的豬扒、咕嚕肉，甜酸排

肉。

睡了，天氣沒那麼冷，我選了不蓋綿被，但今晚夜了睡，過了十一時。凌晨卻又很寒，身體製熱的能力不夠，需要厚被蓋著身體才可以睡得暖。

近完成禁食的日子，我整天在想星期六正式可以吃東西，如何弄好生果餐，如何弄好蔬菜餐，如何全麥烤多士，晚上吃稀粥，真是可笑。

今天，全在工作、開會，沒有時間思想裝修家居，盤算食物，和收拾東西中渡過。感謝神，我找到下星期一培靈會的司琴了。

第三十八天 星期三 3月15日

最後三天，很寶貴的三天。

一早醒了，6時，我起了床禱告，一直到七時半，「要悔改」，我想首先是我，早上我在讚美神的敬拜

禱告中，讓心靈的焦點再次呈上，我是神的一位愛子，我的生命是從祂而來，我全心以神為我的目標。我祈求神的國來臨，我祈求神的計劃，神的指揮，大能和旨意，按祂意思，由祂決定而臨到。

我必須再提起全個人，我禁食不是為自己的。我禁食，我禱告，捱了這麼多苦，全只因為主的一個吩咐，既是如此，我若三心兩意，胡思亂想，就是我的不忠。我主呀！我就是為了你而生而死的。我要好好全情投入去愛你，事奉你。跟從

你的腳蹤行。

今早，我回想到十年前的事奉，那時，我一連幾次的大型聚會都遇上很多挫敗，我心一直不敢正視這些失敗，今早我看到了，我有點怨神叫我挫敗，同時，又有點恨神，以為祂不喜歡用我。不但如此，我的內在軟弱、害羞、自卑，惟站在家人面前的小孩心性，使我連認真檢討自己，去悔改也不肯，就把整件事擱置了下來。因我的不願回望，於是也白白錯失了許多重整的機會。

當然，我也明白，大型聚會要暫停了，我們全個協會的事工也趨向個人化，一個一個信徒去鼓勵靈修親近神。我在這十年間，同時不停地接受一種又一種的靈修操練。腳踏實地去學去練。這段時間我同時完成了靈修指導和道學碩士兩個課程。

但是，我的怯懦，正就困鎖了自己與父神之間的溝通，就像大型聚會這件事，我不想也不提，也不碰。像一只駝鳥，逃避面對神。

今早，這件令我再醒悟過來，七年前，協會的董事偉成弟兄，他早已約我談過了，他是非常貼近神又愛神的弟兄，那一次，他告訴我，在禱告中，天父向他說，那些聚會天父是悅納的，他走來告訴我叫我心裡得安慰！

那一刻我的確有點點感動，心裡沒那麼沮喪。

今天早上，這一幕幕如歷歷在目，天父，親愛的天父，從沒有怪責我，只是我在怪責自己罷了。

父，我感謝你。我今天不怕見這事了，父，對不起，是我錯了。我全個「靈魂體」都未曾全然調校，去榮耀給你去愛你，心性意力。

我明白，高舉神，全心是榮耀神的事工，才可以大搞，而且，一開始，我就要謙卑聆聽等候，事工不是我決定出來的，「人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的每句話」，若不是神吩咐，我就不可前行。而我與神，神與我，並非沒溝通的，到了日子，要成就甚麼計劃，甚麼事，甚麼心意，祂的聖

靈，一直都有告訴我。

今早天氣很好，溫度適中，清晨一切都清新美好，身體靈活輕巧，精神奕奕。心靈在禱告中更是充滿恩膏和平安喜樂。

感謝神，今早，我心再重新校正。神阿，我追求你的國度連同你的義降臨地上，全心去迎接神你。願主耶穌，我生命的主，親自以你的聖靈充滿我，開我眼睛，充滿我心，去看到主耶穌你就在這一切事中，叫我去緊緊靠你，近你，事奉

你，榮耀你的名。阿們。

我回到協會，開始預備星期一的靈修之夜，也要去預備編寫晚上的課程，由於多了很多新的看法，我要重新再寫新教料。假以時日，我必須好好把如今深入了解到的，好好的編寫成書。

同時，午飯時間我去了街市買生果，也買煲粥的材料。

晚上教課程，再買了麥包，好好準備星期六解禁了，一切一切都可

以從新開始，又可以吃東西了。

我今天的經歷很好，我心會一步一步去學習以神的國和義為焦點和目標，以全個生命都成長更新。愛主更深，全然為主而活。

我回家時在火車站磅了重，連衣服，現重135磅，很瘦。

教課程的心比往日有力，更明顯去信去教，去宣講信息，我心也更渴望告訴他們。晚上題目是「心靈治療」，最重要是為了神，求神的

國，事奉神，好好靈修。若有幾樣做到了，醫治與生命的修補才有意義。

禁食四十天，只是我事奉的一個反省和裝備，神—我一會眾之間，必須有所連繫。我是否一個通透愛主愛人的器皿，就在乎我是否清心以愛以信去事奉，我的眼目在主耶穌身上，我的心要指向神，我的生命保持純潔謹守，我的頭腦好好定位在健全的真道上，我的靈敏銳聖靈的聲音，如此，方為好講員。宣講出來的話，才成為神所使用的兩

刃利劍。

今天的訓練課程，我仍然在學習做一盞為主發光的火水燈，有時著，有時不著，心之淨練，眼之專注，靈之敏銳，力之所放，口之宣講，就如一個藝術家，全神專注，心不旁騖，方成一器！

十一時才可以回到家，很累，口腔最辛苦，又苦又臭，而且晚上不同早上，晚上並不想喝水，勉強只可喝一杯熱水。後來用漱口水清理口腔，才舒服了一點。

天氣回暖，可以睡得安眠，Lisa 知道我快完成了，她很高興，常常鼓勵我。

我一直沒吃香口膠，雖然可以止住噁和口臭，但因為刺激口水分泌，會使我胃部蠕動，就會更加辛苦。而且香口膠有代糖，也對我有不良影響。

想起新一本默想小冊子的名稱了，叫做《卸下憂慮給神》。

第三十九天 星期四 3月16日

我像舊日那神用火水打氣才可以點著的大光燈，先用火酒燒起燈紗後，就要打氣，氣孔與燈紗間發出大光要毫無阻隔，去除砂石，火水就不斷提升到高溫，打著燈紗，燈紗燃亮了光後，就成了一度吸力，把氣孔的火水源源不絕吸取上來，燈就著了。雖然發出強光，但一直燃燒的都是「氣火化來」所以不會燒著燈紗，燈紗內部甚至未必是高溫的，當工作完成，收火熄燈後，燈紗只是一塊普通的紗布。完整而

平凡安然，燈就要好好抹油打理清掃，要妥善安放，留待下次再用。

若孔全塞了，燈紗又要發光，那末就會燒著紗布，燃燒紗布的光（我仍相信神有恩典不叫紗布自毀）又一會就暗下來了。

天氣好轉，約20℃，舒適美好的一個早晨。

踏入最後兩天了，主耶穌，求你不叫我遇見試練，拯救我脫離兇惡，在主耶穌你裡面，讓我全心完

成這操練的旅程。

回到協會。

早上一直預備星期一晚的聚會，其實星期日的全日也不簡單，不過有星期六的時間，可以一面吃東西一面預備，看啟示錄前三章，增加記憶。

到下午我們又出去飲茶，這是最後一次乾乾看著他們吃東西，下次可以一起吃了，這一餐很有趣，心情愉快。

回協會，3：00pm林先生與他太太來了，我們好好詳談了他的國內宣教事工。感謝神，神的手一直大大使用他，培靈、宣講、教導、培訓、趕鬼、傳福音，滿滿在主的恩靈典下。我一面聽，心裡一面火熱。遇上愛主深深的同道，滿心祝福他。願主大大使用他。

他走後，我跪下禱告，身心很累，下午了，身體是明顯難受的時刻。心與肺是吃力的，使全身都吃力。主，求你憐憫。

繼續一邊禱告，一邊去籌備下星期一聚會的內容。患難生忍耐，我在此刻會好好忍耐。主，我是屬你的，求主同在。近六時，真的很累。

晚上口腔又苦了，今天很辛苦。回到家中，很累。

我不能太刻意去推動禱告親近神，因為親近神必須放鬆下來，讓主耶穌來，我安靜停下一切手所作的，就是最好的預備。明天，明天，就是完成日，讓我心就躺在主

的手中。讓祂親自完成祂賜下的禁食之旅就夠了。

十一時，我要睡了。

第四十天 星期五 3月17日

天陰，約21°C，好像要下雨，這早上好像很靜，雀聲也稀落。

最後一天了，此段路終於到了終點，心情反不知從何說起。又感

恩、又累 又興奮、又沉靜……不知怎樣用言語形容。

凌晨已醒。是心肺有些呼吸困難，5時，於是起床，讚美神，禱告了大半小時，又再睡了，舒服一些。

昨夜臨睡時，看書，作者是一位靈修導師，她的話幫了我，我與神的關係，在放鬆自己的心，平和靜，就像起先禁食時，就自然是最享受祂同在的了。

最後幾天，我太刻意，和太希望

有甚麼大事、異象、大愛等類的事發生，以致使我很強地想親近神。心一放開，昨夜睡時，神就在我心裡甜甜的同在。

最後幾天的身體情況也比較差，即使我是如常上班、工作、見人、寫作、看書、禱告，明顯沒以往禁食2-30天時的精神有力，我想，平日我太缺乏運動，以致體質一方面轉弱，另一方面亦積存過多肥脂肥膏了。

雖然我瘦了很多，其實，還未回

復32歲左右，即是我剛開始事奉時的重量。

今天可能醒了又睡，然後又醒來，有點像做夢的迷糊，四十天，本該感慨良多，因為這是一條充滿更新突破，但是又崎嶇又吃力的十字架路。不過，我知今天未完，我也來到可以完結和回望消化過去的時間，這當跑的路，還有最最後的一段，才上到山頭。其實到了終點。就是人生全新的新路的開端，活水奔流不息的天路客，是切望天家，直奔標竿。

昨天看他們飲茶吃東西時，我並不很艷羨，太肥膩了，以往我會津津有味去吃這些，但如今我反而有點怕，我知道這不同厭食，何時對食物有了新的觸覺，健康食品 and 均衡飲食，才是我這個身體真正需要的東西。

一會兒回到協會，還要見一個人，做靈修指導，上次她談了兩小時（這時間是超時一倍），今次必須全心在主裡面去完成，求主親自臨在。

早上靈修，經文給我力量，但我心稍稍用力，就吃重了，原來今天是我40天來，最疲弱的一天。主，求你加能賜力。

主耶穌，你是我主我王，親愛的主耶穌基督，我是屬於你的。我是順服於你，是你僕人，是你所愛的人。「凡事連於元首基督」—主耶穌是在永生之上為元首的。

我不逃避人生正路，我不逃避十架。我不逃避使命，我不逃避傳福音的吩咐，我不逃避愛的呼喚，我

不逃避……。主，我願全然安身，獻上自己給你。

主耶穌，你是我元首！我不要留有一線的逃避，不歸自己給你。

親愛的天父，你是我父神，是我阿爸父，我愛你，我呈獻生命給你，我是屬你的。

親愛的聖靈，我願你豐豐富富的澆灌我。充滿我，完全更新我，使我有重生正直的新心新靈（淨化，溶在愛中）

風乍起，有點冷，心已靜，身很累。

回到協會，見人，就是主耶穌給我的功課，主耶穌很愛她，祂的說話是「要悔改」，是路3：19-20節。我心裡戰兢，我看到自己沒可能做到的事，只有是主。

感謝主，在上次見她後的一天，主耶穌已經首先在她裡面工作，把「要悔改」這信息和饒恕的心意放在她裡面。多奇妙，我為了她禱

告而領受「要悔改」這三字。是3天前，3月14日，主耶穌在此事上引證了祂的真實和大能。主耶穌，感謝你。

我與她談話時，心中很溫柔，我認識到她在主耶穌是非常美麗和真心的女兒，就如一位天國的小孩子，實行主的愛。

回望一下，我也漸漸脫下了激忿的脾性，它曾經像一件外衣，緊箍罩般轄制我，叫我活不出主的愛。

今天面對這個靈修指導下要面談的姊妹，原來主的愛就是如此豐富，在溫柔的心裡才有大能力湧流出來。是主，感謝主，是主在我前面，祂是我的元首，祂親自成就一切，我今天可以放下心頭大石了，主，祝福她、祝福她。她在你裡面實在太可愛，太寶貴，太重要了。

下午五時，這個時刻很累，心肺很促，每小時都是吃力的。還有七小時我就完成這禁食操練。我無法很強而有力的禱告，我能夠的，只有默默無聲的居住和安息在父神裡

面。(In God alone and rest for my soul .)

後天的信息，早上一間教會，下午一間靈修日，已預備了七八成，我太累了，心力已支撐不到做完這講章，於是抄好了所要的文件，我想明天可以吃東西，就在明天好好預備。主，我需要安息在你裡面，主耶穌，你是我的元首，我需要你。

苦的感覺，久久是從口腔而來，它沒有觸動我情緒，所以禁食四十

天，我的苦架路並不苦，反之，主的靈同在，使我滿有平安喜樂，甚至時不時頗為興奮。

我到了晚上，開始弄東西吃。我依書指示，發現，若我明早才吃番茄，就要再下一餐才正式吃其他蔬果。所以我決定了今晚凌晨也是十二時後，因為我的四十晝夜是，到了十二時正式完成。我會在12：30吃番茄。

我同時要把麥飽烤透它，使它水份全失，我在前兩天已買好了，

但留至今天還是軟飽。最後，惟有取了焗爐，用最細的火，烤了個半小時，終於成了乾透的麥飽烤脆多士。

然後，我開始明早的蔬果餐，要把甘荀切碎吃，我想還不如煮湯一般湯淋它，書中寫這個午餐可以吃鮮果沙律，（我想不能下沙律醬）。所以我加了馬蹄，明早再加生果和小量的粟米粒，味道應該不錯。

12：30pm開餐了，感謝主，四十天後的第一口蕃茄是很感恩的事，

我吃得很慢，問心這蕃茄餐並不好吃，我已加了鹽和糖，但仍然很酸，十多分鐘，我感受到我的胃開始蠕動了，我的胃本是健康，沒甚麼，我想蕃茄不算好的，只吃一餐就夠了，這晚我吃了五個。

同時，我煮了粥，這是遲點才吃的東西，非常稀的粥，我想明晚會吃粥。

我一面弄東西，一面看了幾頁書。跪在客廳禱告，由11：00時，等待至12：00，電子表響了，又等

到12：30，開始吃東西。

這個半小時中，身體是無力的，40天在醫學上是人類的基本極限，然而，我心安靜，跪下，默默禱告，以感恩的心，40天的經歷，輕柔而流入心裡，一段一段的掙扎、學習，回想使我心沉澱，而且深化在這些「功課」裡，憐憫、恩慈、謙卑、溫柔、忍耐，和主那無比的愛。生命的融合，與主的關係進深，一幕一幕，時間過得很充實，這40天是我人生中一次極寶貴的生命旅程。

禁食後第一天 星期六 3月18日

今天天氣多霧，濕，氣溫約21℃，還不錯。

昨晚1時才睡，早上七時半便醒了，起床的第一個感覺是非常特別的，全身懶洋洋，好像患了感冒的那種情況。但下床後，身體又有力量，是新的一種力量滲透出來，我行了兩分鐘踏步機，就醒了。懶洋洋是夜睡未醒，因為，近日最遲十一時便睡了。

昨晚吃蕃茄原來是極好的事，好像胃臟得到食物，但又受了保護，今早全個人都舒服極了。

我弄了蔬菜餐，主要是一大壺綠茶，一碟西芹（吃了約20件，每件半個擦膠大），幾塊生菜，這兩種東西我用滾水洗淨就吃，少許甘荀，昨晚煮蕃茄時把甘荀一同煮。使這甘荀很酸，幾顆馬蹄。最美味的，原來是烤麥多士，不塗醬入口即全碎，那口感一流。七日後！我可以正式吃肉類，若加少許牛油那就更美味了。我還以為早上這一餐

我會吃得很多，但全部加來都大約是一大碗左右的食物，（生菜大塊，但它只是很少的東西）我吃得很慢，很享受。

預備完食物，我先靈修讀經，靈修才是我的主餐，今早我看提多書，不停看到神的恩典，就是我們有永生，而且在地上，在此生我們就已有生命更新，因為聖靈豐富同在。感謝主。

星期六，全日都是休息，然而明天講道，一個操練要帶，所以我用

了不少時間是預備講章。

另外大部份時間，是預備吃，我還是預備得太多，我的胃的確不像從前，我只能一碗一次。但因為今天，早上、午間、下午、黃昏，都只是吃蔬菜和瓜果類，吃了一碗，肚飽了，但一會兒就又肚餓了，到了晚上，我才吃了一碗很稀的粥。

晚上早了睡，但凌晨3時多四時就醒了，醒了，今次沒醒來禱告。我去了雜物房，把幾箱雜物由頭翻到尾，心中又在盤算如何釘釘裝裝全

個地方，弄了近一小時才去睡。

晚上，我除了吃粥，我還用焗爐弄秀珍菇吃，加小少鹽，非常美味。太冷了，甜對我的胃感到不好受，要吃鹹的和熱的才好。我發現要吃熱食，可能就是中國人的腸胃習慣，若吃太多生菜，或其他主吃瓜果，會使肚子不舒服。

我晚上吃了用蜜糖水浸蔬果吃。

禁食後第二天 星期日 3月19日

天氣溫暖，上升到26°C，陽光。

一早起來，距離要到教會講道共有3小時，我弄了早餐給細女吃。自己吃焗麥飽多士，加鹽，或麥芽糖，很美味，一定要乾透才會好吃。同時煮了一些勝瓜和雜菇類吃、加鹽，不能加油。

早上專心吃，和弄吃的，原來吃佔用了人一天相當多時間，日後全人好了，就可以隨便吃，那時就買

現成的算了。

早上居然正式好好去了大解，我想第一餐吃蕃茄，是一件很主要的事。

感謝主，之後用了其中個多小時靈修親近神，很充足的同在和心靈的力量，足以應付一天的事奉。

到了教會，很美好的信息分享，主耶穌的靈教我，與我同行，引導我，加力給我說，一完了，我忽忽要趕入屯門大棠渡假村，主領下午

的聚會。共轉了五次車，才達到會場，感謝主，我到了後，（途中很肚餓，因為沒地方可吃東西）。我有半小時吃我帶去的烤麥飽，我沒帶醬，一塊一塊地吃，因為肚餓，加上我帶去煮熟了的菜，最後加上一瓶中途買的鮮榨奇異果汁，很好的午餐。

在會場講道，又是在主耶穌的靈同在下宣講，教會肢體的心很開，所以更暢順。

下午在講道時，我自己也發現，

聖靈帶我看（我用這比喻帶他們看。）何謂一個往主裡面走的事奉者，一個三角互動的圖畫。

1. 深刻的靈修
2. 深刻的連繫
3. 深刻的能力

而我在最後禁食時的最後一項屬靈功課：主耶穌是元首，原來是我必須全心全力去進入的功課，也是我歇了一天後，今天開始要走更近的天路，全心專注耶穌身上，祂是我元首。也是教會的元首，是協會

大家庭生命的元首。這是至聖所的路，極其寶貴之路。我要進到這最美最美的這路段去。

完了後，我經元朗回家，途中買了海鮮，弄了大蟹給她們吃，她們弄了蛋糕，可惜我還不適易吃。

晚上我沒有吃粥，我吃了生果西瓜、木瓜、香蕉、小塊麥飽、半個苦瓜（很好吃），西蘭花、菜芯、生菜、雜菇、西芹、芽菜、麥米片。由七時半吃到十一時半。每隔一段時間就吃一小碗，全部加起來

也算大碗。但無肉無米，吃後不久又餓了。

八時。我好好做了運動，身體很好。我很小心胃會受不了，不會吃得太多，今天很美好。

禁食後第三天 星期一 3月20日

天氣又回落，18-21℃，天陰。清晨清涼但舒適美好。

昨夜出了2次小便，體內很多水份，早上七時起床，不久就非常通暢地去了洗手間，我感到身體已開始覆完了近8成，腸胃心肺等等全都正常，口氣口臭全沒了，體力復原，精神暢旺。

早上又要花了近1小時去弄吃的，其中喝了一碗稀粥，一碗生菜，用暖水加蜜糖和薯吃，和少量的瓜和菇，用錫紙焗爐加鹽吃，一壺綠茶。

延續昨天的領受，今早經文是：

(希1：2-3)

1. 我們的主耶穌，神的兒子，神曾藉著他創造宇宙，
2. 揀選他來承受萬有。
3. 他反照著神的光輝
4. 也完全反映神的本體
5. 他用大能的話托住萬有。（除去人的罪後）
6. 坐在天上至高權力者的右邊。
7. 主，你就是神的兒子

這段經文帶來對主耶穌神權主權王權的認信，給我很大的力量和

信心，我全心領受時，把我心再帶高升，與主親近，我裡面也像是從中調校。所以看這七大重點的經文時，心裡的眼睛如像由斜視變了正視，要望準耶穌。

主阿，你是我元首，回到協會，開始工作，今天晚上要做一個靈修詩歌之夜，今天比當初構想時，更豐富，我要做一段文字，配合我七拼八湊，預備了多日的圖畫，今天要一氣呵成。我邀請了浩權先生帶領敬拜，他是我非常欣賞和感到主耶穌重視的傳道作曲填詞家。他的

作品是大大師級的，感謝主。

中午，我想行開一下，去了買生菜買魚肉，回來後弄了來吃，只吃了約兩碗，味道不錯，接著又埋首預備，時間不知不覺間過去了。到了晚上，聚會開始了，人數以我預料的多了一倍，整晚很有主耶穌施恩的，使人去愛，信息挑戰生命，而且在主裡暢通有力的，感謝神。

這是禁食後第三場聚會，而且是協會辦的，感到禁食後的我，同工都醒覺到聖靈的引領同在，聖靈的

感動，一切都美好。

浩權、保健，明楷和我，好好完成了今天。

晚上回到家，近十時多，我弄東西吃，第三天，我的胃已漲得有點可以有以往的「容量」了。我焗了很多蔬菜吃美味，三塊焗麥飽多士，一碗粥，等等。

不知如何，以最清晰的方法去介紹如今，禁食四十日後的我。我感到自己煥然一新，由外表，體形，

精神狀態，內心的穩定，與主親密相交的心靈，唯一未算恢復是身體的體能，和腸胃的狀態，好像腸內時不時有氣蠕動，走來走去，咕咕嚕嚕的。但漸入佳境，一天比一天健康和有力，最後一天的心與肺也很辛苦。如今這類感覺都消失，換來舒服自然。

我明白，那麼超自然的大能大力呢？按手、禱告等聖靈的能力呢？我想今天我沒有得著這類特別的能力，我只知道，我心越漸趨向主，全人全心靈活在祂裡面，祂要我如

何，我才要如何。

在明白希伯來書這段說話時，我全人都極大地觸動，由靈裡到身體，很強的力量。同時，我意識到這力量若用得不好，若我心沒有那基督柔和謙卑，憐憫善良的心腸，這股力量就成為殺人心靈，破壞生命，又自高自大的大能，也自我提升到高他人一等的屬靈危機中了。

除了放下自己，由神自己去自由使用我，甚麼大能不是我應該渴求的，全力保守自己的心在神的愛

裡，仰望主耶穌的憐憫直到永生，
在聖靈裡禱告，就是今天我必須做
好的份內事。

你們親近神,神就必親近你們。 雅各書4:8上

異象

我們的異象，就是推動信徒每天親近神的靈修生活，把神的子民引領到主面前，堅固和裝備他們，成為精兵！

事

推動信徒每天靈修行動：

- 「三分鐘靈修」祝福大行動
- 「每日靈修」支援計劃：目標為幫助肢體計劃兩年的每天靈修行動，實踐每天親近神的靈修生活。

工

靈修書籍及產品：

- 主題式《靈修系列》
- 《初信靈修系列》
- 靈修操練材料及靈修默想小冊子系列
- 翻譯及出版靈修叢書、《靈修日誌》
- 其他靈修產品

簡

靈命培育訓練及小組課程：

為了配合教會的靈修事工，我們設計了幾個深淺不同的靈修課程，其中包括兩年制的「信徒靈命塑造證書課程」，幫助信徒學習如何靈修、禱告，默想，與及認識靈命成長的歷程，歡迎教會合辦及邀辦。

介

網上事工：

- 網上每天靈修www.lifegospel.org.hk
- 不定期電郵靈修精句及靈修勵語信
- 電郵靈修問與答 (Q & A)
- 在www.facebook.com/lifegospelhk專頁作肢體交流分享
- 在www.youtube.com/lifegospelhk上載靈修默想影音資料

靈修指導：

本會提供靈修指導服務，靈修指導是主要集中於關注如何幫助信徒直接與神建立關係，從指導中協助受導者解開困境，重整心智、情感和人際關係，從而達至更親近神的信仰生活。

讀者回應

姓名(英文) _____ (中文) _____

性別 男 女

地址 _____

電話 _____ 電郵 _____

I. 心聲分享

II. 介紹新讀者

姓名(英文) _____ (中文) _____

性別 男 女

地址 _____

電話 _____ 電郵 _____

III. 我願意奉獻支持協會的文字事工，推動肢體靈修，親近神

- 支票抬頭「生命福音事工協會有限公司」或
“LIFE GOSPEL MINISTRY LTD.”
- 或轉帳匯豐銀行戶口#191-8-069244
或中國銀行戶口#031-365-0-0030596
- 「繳費靈」，商戶編號「9627」，請按指示輸入。
- paypal帳號付款，請輸入本會電郵 info@lifegospel.org.hk
及金額列印收條傳真2321-7006或電郵回本會作核實。
- 奉獻郵寄地址：九龍新蒲崗大有街2-4號旺景工業大樓10字樓H座

**所有奉獻如超過港幣\$100可獲本會發出有效免稅收條。