

免費索取
自由奉獻



重生的焦點

你們得救在乎歸
回安息，你們得力在
乎平靜安穩。你們

必然而等候，要應給你們，必然而
起，好憐憫你們，因為那
等是公平的

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，

神是我們的救主，
神是我們的救主，
神是我們的救主，



生命福音事工協會

靈修編輯組 編著

我口所出的話也
必如此，決不徒然感

回，卻要成福我所
我說的，在我看出去成福的境
上必顯聖潔。

2008 2/10
，靈修能力，軟弱如
，他其力量，加能至
少年人也蒙福正則
神，強壯的靈正至
無私的，且以聖
靈。

你們親近
神，神就必
親近 你們
有聖靈
聖潔淨化
心之
聖的人
靈，當
聖潔的



重拾生命的焦點

重拾生命的焦點

編輯：靈修事工編輯組

設計：雨雲

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

二零一一年七月初版

版權所有·不得翻印

本小冊子以免費贈閱，
目的是推動肢體靈修親近神，
重拾生命的焦點。
歡迎有感動的肢體，奉獻支持。

目錄：

- 序 P1
- 第一站 讓神為你加添力量 P2
- 第二站 給我心靈多些光 P9
- 第三站 放心，是我 P16
- 第四站 重拾我生命 P23
- 第五站 生命之杯 P31



序

朋友，重拾生命，因為生命寶貴！

活出一個充實的基督徒人生，是植根於心裡的基本渴求，若我們不願滿足這渴求，我們就得不到安息。

若想建立充實的人生，必須與神緊緊相連；若想生命注入活水，必須留下空間給神。想一想，每次靈修等候主後，你是不是多了一份動力，精神飽滿，而且有美好心情善待四周的人……

親愛的朋友，這書是邀請你到主面





前飲活水，把生命帶回有力健康的狀態。活水是透過閱讀神的話語，好好默想靈修，加上禱告仰望而得的……人在主那裡，就可以經歷到從軟弱疲憊中歸回生命的泉源，重新得力！

因為這世界帶給我們的衝擊，往往使人的身心混亂一片；所以，透過靈修調校生命，也表示了我要把混亂的部份再次納入正軌。倘若以往爲了世事而籌算、驚惶、思慮煩擾、憂心忡忡！就從今天起重建生命，由憂悶的心回轉到神的心裡，讓聖靈以神的愛澆灌你，使生命井然有序！

生命始終是生命，若要重拾就需要時





間，故此，請使用這三十天靈修材料，一點一滴，吸收領受。心靈在主裡面，就可以活得充實。看，有主同在的心境，天空就更美麗了，四周的人也可愛多了，而且，生命尋回焦點了！

你的朋友

劉文亮

敬上





第一站 讓神為你加添力量

若想生命重新得力，要從那裡開始呢？就是傾心禱告，讓神為你加添力量！

都市中生活的人都很繁忙，每天一覺醒來，就進入了趕趕逼逼的生活節奏中，食不定時、睡不安眠、忙東忙西，二十四小時永不夠用，若有幾天稍為空閒一下，身體就「輕」機了！

我們的生命渴了！其實，心力消失，無力做人，已到乾涸的地步了。

我們在追趕甚麼？夢與理想已拋開



很遠，一想到返工就感到厭倦。繁忙基督徒已無力去談滿有意義的天國，我們只想休息，然而，稍一停下來，許許多多的人與事，又會像一枝枝針刺過來，催逼我不斷忙碌。

心靈深處其實潛在著很深的飢渴，必須求主用天糧每天餵養。

我們因為身心疲弱，於是，去做個「好」一點的自己，也無能為力。想想，其實，不外乎打電話關心一下人，出來與朋友吃一餐飯，寫張咭表達慰問，花點心思買份禮物，陪一陪那情緒低落的某人……可惜，要做的事做不到，不想做的事偏偏做完又



做，唉……最後，無心無力的人，就只好讓日子得過且過。

事奉？傳福音？更遙遠了。說到底，生命已經非常乾旱疲乏了。

來吧，朋友，讓我們在神的恩典裡重建生命！

第一日：歸回安息

以賽亞書 30：15-18

¹⁵主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。你們竟自不肯！……¹⁸



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神，凡等候祂的都是有福的。

靈修：

我們的心靈是否已經疲累不堪？甚至失去目標，只剩下一團糟！

「歸回安息」是返回主前安靜地等候，來，今天用些少時間調校生命，靜候天父。聖經說「得力在乎平靜安穩」是指要安靜地信靠神；試試，此刻用兩三分鐘，透一口氣，尋求神，讓自己最內在的心靈，緩緩步向主耶穌的施恩寶座前……

把你所需要的告訴主聽，憑著信，



求恩典就有恩典，求憐憫就有憐憫。安靜地歇一歇……放心，主有出路，讓神使你心靈平伏、安頓和休息。

細心默想這段回歸主前的經文，再三好好咀嚼，天父看到你活在又忙又亂的世界，祂要賜你白白的活水。別再無奈地追逐無謂的事務，來尋求神，重新調校生命的一切；把這個美好生命指向基督，以基督為人生的焦點。

禱告：

親愛的主耶穌，我等候祢，我以心靈仰望祢，我裡面凌亂不堪，這世界帶給我的事情，叫我筋疲力竭。我想調校生命，做那些討祢喜悅的事，不



再被忙亂所困。阿們！

第二日：真正的水源

約翰福音 4:7-14

⁷有一個撒馬利亞的婦人來打水。耶穌對她說：「請你給我水喝。」⁸那時門徒進城買食物去了。⁹撒馬利亞的婦人對祂說：「祢既是猶太人，怎麼向我一個撒馬利亞婦人要水喝呢？」原來猶太人和撒馬利亞人沒有來往。¹⁰耶穌回答說：「你若知道神的恩賜，和對你說『給我水喝』的是誰，你必早求祂，祂也必早給了你活水。」¹¹婦人說：「先生，沒有打水的器具，井又深，祢從哪裡得活水呢？」¹²我們的祖宗雅各將這



井留給我們，他自己和兒子並牲畜也都喝這井裡的水，難道祢比他還大嗎？」¹³耶穌回答說：「凡喝這水的還要再渴；¹⁴人若喝我所賜的水就永遠不渴。我所賜的水要在他裡頭成為泉源，直湧到永生。」

靈修：

神在等候我們歸向祂，只要肯就近水源，就得活水和休息。

這撒馬利亞婦人自持有一口雅各留下來的井，然而這井水喝完又口渴了，主耶穌卻要給我們全新的活水泉源，而且主所賜的水直湧到永生。



每一位因信耶穌而稱義的生命，就得到神在天家為我們預備好最美的應許之地。我們在這天國的園子裡，每一個人都可以從聖靈裡取水，這是主耶穌賜給你的井。想想，你的那口井有一個非常紮實的手搖架，上面綁上一條強而有力的金鍊，金鍊連繫上一個刻上你名字的水桶，藉著它你可以領取主的活水。

看看這水桶，這水桶，主交在你手之後，祂要護理它，使用它，你要透過靈修生活，保持它成為又新又可以載水的水桶……每天領取主所賜給你的活水。

你就可以靠這水桶打水，透過你的禱告、讀經、親近神、愛主的心……使你



的水桶載水更多。

最重要的，我們找到了真正的水源，
就是主耶穌，只有祂能解我們的渴！

禱告：

主耶穌，我感謝祢，我生命與祢相連，我願意每天都來到祢跟前取水，祢的水又甜又美，充滿生命活力。主耶穌，我愛祢，我親近祢！阿們！

第三日：洗滌身心靈

帖撒羅尼加前書 5:23-24

²³願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保



守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！²⁴那召你們的本是信實的，祂必成就這事。

靈修：

望向神，以心靈誠實投靠祂，在神裡面滿有平安，而且，神願主動賜予平安給我們。此刻，在主裡調校生命，身體、內心和靈性，好像一個水桶投進大海洋中，我們進入天父的平安海洋裡，裡裡外外，由心的深處出發，全然歸向神。

坦然一點與神相交，透一口氣，伸展一下，有神親自賜下平安給你，就不再那麼亂七八糟。讓我們憑著信，從基督耶穌裡得著這生命恩典，靜靜禱告祈



求，讓平安像江河在你裡面，洗滌身心靈。

神是信實的，祂要成就這保守生命的事，你渴望這聖潔的恩典，進入你的生命裡嗎？洗滌身心靈，來，一次又一次親近神，直到你心平靜而整齊起來。

看，直到基督再來的日子，因為神的同在，你都會完完整整，在主面前無可指摘。

禱告：

「我主耶穌基督，求祢憐憫我！」我將一件又一件的事，一部份又一部份的自己，呈上……神啊，我渴望祢的平安。阿們！



第四日：我心謙卑

詩篇 131:1-3

¹耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和測不透的事，我也不敢行。²我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。³以色列啊，你當仰望耶和華，從今時直到永遠！

靈修：

今天的靈修，我們以「謙卑」調校生命。

細讀這幾節經文，看，世界的名利使人心裡狂傲，權勢使人眼目高大，做大



事的心使人迷失自己，它們都使我們距離基督越來越遠。

詩人變回一個小孩，全心仰望耶和華。小至小小的嬰孩，全心全意躺臥在母親的懷中，他心滿意足了，因為這才是生命的正確態度和姿勢。安靜，讓聖靈工作，相信神所賜的平安按著主耶穌的大愛，進到你裡面。我們呈上謙柔的心給神，就經歷神的平安進入心裡，叫我們真正能鬆弛休息。

我心謙卑，我裡面的才幹、聰明、智慧，我在社會上的地位，都是神賜的。我此生目的，是為神而活的，我要遠離自高自大的傲慢，一心仰望神，以神居



首位。

禱告：

神啊，我心甘願降服在祢手下，我生命是屬於祢的，只有放好我心，我才得到真平安。神啊，我是屬祢的！阿們！

第五日：手潔心清

雅各書 4:8-10

⁸你們親近神，神就必親近你們。有罪的人哪，要潔淨你們的手！心懷二意的人哪，要清潔你們的心！⁹你們要愁苦、悲哀、哭泣，將喜笑變作悲哀，歡樂變作愁悶。¹⁰務要在主面前自卑，主就必叫你們升高。



靈修：

「親近」這字有兩重意義，一是逐步走近，二是親密的同在。所以，我心逐步走近神，以愛慕渴望與主相遇，神必定以慈愛貼近我，讓我深深活在愛中。

所以，在愛主的道路上，我們就自動進入生命的調校中。

首先，我們不再容罪在我們身上作王；可能我們以為一個罪人怎會有力量去過手潔心清的生活？朋友，親近神就可以！來，把你心思放在親近神和求告神的心念裡，你就得著聖靈的恩惠，有一顆敏銳的心靈，讓心清澈。朋友，思念天上的事就可以把凌亂的內心收斂下



來，以主居首就能避開犯罪的生活。

以謙卑的心，悔悟過去的生活。懺悔、為生命的陷溺愁苦、悲哀、哭泣，求主憐憫，親近神。於是，我們更明白，這是生命調校的旅程，逐步走近神，以愛渴望主。

神必叫我們生命建立為美好，以榮耀祂的名！

禱告：

神啊，我知道要一步一步來，我願意等候祢，我走向祢，直到我滿足祢的心意，阿們！



第六日：等候神的生命

以賽亞書 40:28-31

²⁸你豈不曾知道嗎？你豈不曾聽見嗎？永在的神耶和華，創造地極的主，並不疲乏，也不困倦；祂的智慧無法測度。²⁹疲乏的，祂賜能力；軟弱的，祂加力量。³⁰就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。³¹但那等候耶和華的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

靈修：

每天與主約會，都是一個退修的好機會，叫全個生命都加添力量。

退修，是退出一個混亂的世界，讓生



命休息，以致在主裡面復原。我們有力了，才知道生命要做甚麼。

所以，看看創天造地的天父，祂不疲乏，也不困倦！全心等候神，來，靜靜地以信心的眼目仰望、禱告、祈求和感謝，總之就是全心進到主那裡，神充滿能力，而且願意賜你生命也充滿能力。

來，只要每天靜下來親近主，喝祂所賜的活水，心靈就不再渴。細心閱讀這段經文，心向神打開！給自己一段好時光，是聖潔的、是平靜安穩的、是活在主愛中的、是神所悅納的，三分鐘、五分鐘、十分鐘，讀經、禱告和默想，與主親密地同在！



禱告：

親愛的天父，我讚美祢，祢是大有能力、創造天地的神，祢的力量和慈愛永不止息。神啊，我來到祢面前等候祢，我渴望從祢那裡得著能力。阿們！



第二站 給我心靈多些光

主禱文教導我們「不叫我們遇見試探」，因為我們受不了引誘；又說「救我們脫離兇惡」，因為我們遇上威嚇與難關就容易失腳。事實上，我們的生命太不堪一擊了！

心，是極其寶貴，但又容易受傷的地方。朋友，你的「心」好嗎？

可能，這個罪惡的世間，曾經帶給我們難堪、失望、眼淚和創痛，因此心靈淤塞了。然而，別怕，主耶穌是那位觸摸生命的主，只要鼓起勇氣，讓祂觸摸你，就可以再度打通生命。



求主光照這世代，因為許多人活在又冷又黑的洞穴裡。

朋友，若可以，在主的同在裡看看自己，同時，讓我們在聖靈的帶領下，進到主的面前凝望主的十架，望著祂就得到醫治，主陪伴著我們，看看祂，祂為憂傷心靈難過，祂以釘痕的手憐憫撫恤你我的傷口，祂擦去你我的眼淚，祂以十字架的復活大能堅固我們……

光來到了，凡迎接主的，都得到甦醒生命的大能！

於是，在這世間中掙扎的「我」就更新改變了！



第七日：我裡面亂七八糟

馬太福音 8:28-32

²⁸耶穌既渡到那邊去，來到加大拉人的地方，就有兩個被鬼附的人從墳塋裡出來迎著祂，極其凶猛，甚至沒有人能從那條路上經過。²⁹他們喊著說：「神的兒子，我們與祢有甚麼相干？時候還沒有到，祢就上這裡來叫我們受苦嗎？」³⁰離他們很遠，有一大群豬吃食。³¹鬼就央求耶穌，說：「若把我們趕出去，就打發我們進入豬群吧！」³²耶穌說：「去吧！」鬼就出來，進入豬群。全群忽然闖下山崖，投在海裡淹死了。



靈修：

主耶穌來到這格拉森的地方，把這兩個墳塋中的人釋放出來，帶回人間。

我們看到：群鬼附身，一切失常！

在這時代，未必容易看到這種人，然而，我們內心世界卻被大「群」事物如附身般佔據了，想想，偶然靜一下，是不是感到自己亂七八糟。更甚的，在人生的挫敗低潮中，本已凌亂的內心，更湧現出各種負面情緒來：忿怨、憂愁、淒涼、無助，其境況絕不比下這墳塋裡的人！

朋友，主來到了，祂要釋放我們，



你願意迎接主耶穌嗎？再讀這經文，邀請耶穌幫助你，把你生命帶到「井井有條」的光明世界裡。

可能我們不知自己凌亂些甚麼，不過，這不是重點；問題在你願不願意耶穌基督幫助你，由祂帶領你重建生命？坐下來，爲一個像樣的人生禱告，告訴主耶穌你的需要！

禱告：

主耶穌啊，我不要生命凌亂，求祢給我心靈多些光！我把生命交托祢，求祢在我生命中作王，把我亂七八糟的生命帶上軌道。阿們！



第八日：主深顧念你

耶利米書 31:18-20

¹⁸我聽見以法蓮為自己悲歎說：「祢管教我，我便受管教，我如未馴服的牛犢。求祢使我回轉，我便回轉，因為祢是耶和華——我的神。¹⁹我背離以後就後悔；受教以後就捶胸；我因擔當年輕時的凌辱就抱愧蒙羞。」²⁰以法蓮是我的愛子嗎？是我喜歡的孩子嗎？我每逢責備他，仍深顧念他；因此，我的心腸牽掛著他；我必要憐憫他。這是耶和華說的。

靈修：

回歸主前承受「重建」並不容易，



然而，神深顧念你，祂的心腸牽掛著你，祂憐憫你。

願你呈上自己，因為主耶穌帶著祂的愛，就在你門外等待著你。在安靜中，心靈安躺在這片寧謐裡，無須急躁，且讓心靈把一切真實感情顯露。全心全意，進到禱告的內室，那是心內的心。觸摸到主的恩典，又讓主以恩典觸摸你。

走進重建中，好像耶利米所說的，甘心受管教，到神面前把生命好好調校，是獲益多於受苦的。因為主耶穌進入我們生命裡，祂愛我們，以大能力刺入和剖開我們暗昧的生命中，是要帶領我們



投向光明的人生。讓我們深深溶入祂的同在裡，這份擁有與主契合的甜蜜，對那未受過走入正軌的人，是無法體驗箇中光明磊落的喜悅。

細心閱讀這段經文，你是神所寶貴的兒女，以信心勇敢求告祂！

禱告：

主，我願意開門給祢，去承受那愛的管教，去做祢所吩咐的事，去遵守祢的道，去戰勝自己，去打那重建人生的仗！阿們！



第九日：讓我心看遠一點

列王紀上 19:1-4

¹亞哈將以利亞一切所行的和他用刀殺眾先知的事都告訴耶洗別。²耶洗別就差遣人去見以利亞，告訴他說：「明日約在這時候，我若不使你的性命像那些人的性命一樣，願神明重重地降罰與我。」³以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裡，⁴自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裡求死，說：「耶和華啊，罷了！求祢取我的性命，因為我不勝於我的列祖。」

列王紀上 21:23

23論到耶洗別，耶和華也說：「狗在耶斯列的外郭必吃耶洗別的肉。」



靈修：

這幾節經文中，我們可以看到，雖然以利亞是大能的先知，然而這一刻他太看重敵人的威嚇了，以致耶洗別一句話就成了駱駝背上的最後一根草，把生命拖垮了。以利亞真的要怕耶洗別嗎？其實他未想清楚就怕了，才會選擇逃亡。終於不久之後，神透過以利亞定了耶洗別的死罪，最後，耶洗別就死在耶戶手中。

所以，怕甚麼？是不是今天的我們太短視失去方寸。神使人心靈甦醒，來，讓聖靈感動我們看遠一點、看清一點、看準一點；叫我們看清生命的把握，仰望那掌管萬有的神！



朋友，無論你活在甚麼光景，看著神、相信神、禱告神，把你生命交在祂手中，讓你心把任何危害你的人或事，都從心架裡卸下來，只有神才真正掌控一切。

禱告：

神啊！求祢教導我看深遠一點，去看到祢，看到一切盡在祢計劃之中，我就能忍耐，只要歸回祢，勇敢面迎風雨！神啊，我順服在祢大能手下！阿們！



第十日：主啊，我裡面有這些

詩篇 62:8

⁸你們眾民當時時倚靠祂，在祂面前傾心吐意；神是我們的避難所。

馬太福音 5：4

⁴哀慟的人有福了，因為他們必得安慰！

靈修：

當我們打開詩篇，詩人很坦白地面對他的情懷，相反，今天的我們卻逃避接觸內心的秘密。朋友，向神傾心吐意的人是蒙福的，因為憑著信尋求神的人，沒有不得著神賞賜的。

於是，你願意打開你往日不敢打開



的自己，告訴神你不敢向人告之的秘密嗎？讓我們坦然無懼，進到主耶穌的平安救恩裡。

當我們渴求心靈多些光，就代表我們發現自己的生命幽谷，那裡安放了一些我們不願意面對的負面情感：罪疚、創傷、孤單、怨恨、羞辱、無助，它們又與一些人和事彼此牽連起來。這幽谷的成形，就因為我們沒有為本應哀慟的而哀慟，於是我們用上種種的手段，去覆蓋這些真實感情。

主邀請我們到祂面前為生命哀慟，全心迎接主耶穌的臨在。

「哀慟的人有福了，因為他們必得



安慰！」主邀請我們把幽谷打開，讓哀慟出來，要正面看它，哀慟也可以使人得福！憑信心來到神面前來，靜靜地面對真情實感的你，把裡面的眼淚都掏出來交給神。

禱告：

這是我了，主，請祢來，請求聖靈揭開我的內心，祢是我生命的根源，祢裡面有光明、活力和生機，祢是我避難所，我尋求祢！阿們！

第十一日：歡歡喜喜蒙引導

以賽亞書 55:10-13

¹⁰雨雪從天而降，並不返回，卻滋潤



地土，使地上發芽結實，使撒種的有種，使要吃的有糧。¹¹我口所出的話也必如此，決不徒然返回，卻要成就我所喜悅的，在我發他去成就的事上必然亨通。¹²你們必歡歡喜喜而出來，平平安安蒙引導。大山小山必在你們面前發聲歌唱；田野的樹木也都拍掌。¹³松樹長出，代替荊棘；番石榴長出，代替蒺藜。這要為耶和華留名，作為永遠的證據，不能剪除。

靈修：

我們在禱告中與天父相遇，天父的說話是帶著生命和恩典的，它們如雨如雪親臨滋潤我心。神的愛語不像世人的說話，世人的話帶著尖峰和暗箭，使人無助和害怕；神的話帶著鼓



勵和安慰，祂要解開我們裡面的憂慮和沮喪。更寶貴的，神的話大有功效且滿有能力；當兒女活在天父懷中，一切都變了，生命充滿了光明、無懼、希望、善良、勇氣……

放心，在禱告中與天父相遇，張開你手，打開你心，靜下來聆聽祂的說話。愛父的人就必遵守神的命令，因為我們甘心聽祂，甘心放輕自己，甘心放柔自己，甘心獻上自己當作活祭。

我們在禱告中與神相遇，祂的心意溶化我的心意，若我願意承受，禱告是最好的火爐，燒除污物，掃清毒質，把人的信心煉淨如精金。在神的



光照下，就能將我的意念和動機剖明，把心靈裡的雜質潔淨。讓我成為祂所愛的孩子，一生一世都行在正路之中。

然後，一個全心愛天父的子女，又怎會不經歷到主的恩光呢？

禱告：

神啊，祢是我的父，祢在我生命中可以自由地更新我，改變我。我信任祢的帶領，祢在我身上所作的，必然是又美又善的事。求天父引導我。阿們！



第十二日：我找到心靈的光

彼得前書 2:9

⁹惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。

靈修：

人神之間有一條極寶貴的生命之線，連繫了活水和光，叫人迎向精彩的未來。但另一邊廂，黑暗的勢力卻不斷破壞我們，叫人為未來灰心，為自己自卑，要把我們的希望一點點偷走……它告訴我們多無用！黑暗要將我的自信、身份和人生意義都剝削了，甚至想把我的生命之火撲滅了。



朋友，把生命連上神那裡，神是召我們出黑暗入奇妙光明的那位，來，勇敢認定「你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國度，是屬神的子民」！

此刻，迎向賜人生命的真光，新生活和新價值在等待我們，有神就有希望，有希望就有路可行。主耶穌是那真光，祂賜予子民心裡有力，期待新的未來。

然後，我們重新看父母、兄弟、姊妹、配偶、兒女、親人、朋友、鄰舍、工作、社會和世界，就會發現很多事情等待你以基督徒之心去愛、去承擔和為他們祈求。靜待在主裡一



刻，讓祂的同在給你充滿生命動力！

禱告：

主啊，我連繫上祢了，我是屬祢的，我愛祢，我願深深貼近祢！阿們！



第三站 放心，是我

看人生，長長一條路，需要面對多少考驗？但放心，神答應我們，整個旅程祂都在。

天國子民的心靈是怎樣的？答案是貧瘠不堪！然而，那又如何，因為主耶穌說：「虛心（心靈貧窮）的人有福了，因為天國是他們的。」太5：3

讓我們從最低處起步尋求神，有了祂，一切都成為美好！

所以，踏上天路歷程的人，必需有進到幽谷裡的心理預備，因為我們由裡



至外都需要重建；而且要勇敢看清楚：原來我們不認識自己，原來我們貧瘠不堪，原來我們甚麼都沒有，原來我們極需要主憐憫，原來我們活在心靈困苦中！

然而，亦因為如此，我們將會更貼近神，看看主，一切的豐盛都在祂那裡，主耶穌賜下的整全生命，是超過我們所求所想的。

耶穌是生命的主，相信祂，交托祂，祂要賜你精彩的人生！

第十三日：在基督裡

腓立比書 2:1

¹所以，在基督裡若有甚麼勸勉，愛



心有甚麼安慰，聖靈有甚麼交通，心中有甚麼慈悲憫。

靈修：

人生總會遇上「捅了一窩蜂」的時刻，倘一遇上，霎時轟天動地，陷入危難。

危難不是好事，不過，如果有神就不同，危難要變為有益生命的操練，在等候中、焦慮中、捱苦中，基督就臨在，有祂就夠了！

我有位朋友進入了一間貿易公司工作，新公司要求很高，非常難捱，使她差不多每天都以淚洗臉；直到半年過去，朋友工作能力大大提升，她興奮地



告訴我，半年「操練」，她找到又新又有自信又有能力的自己了。

來，朋友，調校心志，靠主面迎一切。活在基督的愛裡，你就浸在大能大力中，使你勇敢有力承擔挑戰；此刻敞開心靈，領受主裡面的鼓勵勸慰，接收愛裡面的安慰同行；好好聆聽祂、禱告祂、靜候祂，讓你滿心的苦楚在神的慈悲憐憫中化解。在主裡，就不怕人生難關了。

走過了難關這一段路程之後，又新又喜悅的新生命就在前頭。

禱告：

主耶穌，我願意不逃避挑戰，雖然



我確是又軟弱又無力，主，讓我時刻住在祢裡面，求祢爲我加能賜力，安慰鼓勵，常常與我談話交通。阿們！

第十四日：讓生命湧出善良

雅各書 3:10-14

¹⁰頌讚和咒詛從一個口裡出來！我的弟兄們，這是不應當的！¹¹泉源從一個眼裡能發出甜苦兩樣的水嗎？¹²我的弟兄們，無花果樹能生橄欖嗎？葡萄樹能結無花果嗎？鹹水裡也不能發出甜水來。¹³你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。¹⁴你們心裡若懷著苦



毒的嫉妒和紛爭，就不可自誇，也不可說謊話抵擋真道。

靈修：

你心的泉源湧出甜水還是苦水呢？

我遇上一位老人家，他一開口就滿肚苦水，談話間由幼年被父母打罵到長大後遇上苛待的老闆，口沫橫飛一直數算到今天，說到天下人盡都負我！

我很爲他「記恨」的態度難過；若一生年歲，只爲仇恨而活，這生命真是又苦又沒有意義了！朋友，請禱告，讓你靠主用新的眼光看人生際遇，去放下



怨天尤人的批判，反以溫柔良善保守你心，你心就會充滿甜水！

我們的心如何「記取」人生，就如何繪畫一生的圖畫；你的心如何，圖畫也如何！

朋友，仰望主，直到心裡有活水，住在耶穌基督那平靜的心懷裡，直到滿載平安。一心只專注仰望耶穌，直到你的目光不再停留在種種勾心鬥角裡。

基督徒走在生命的道路上必須自省，若有了耶穌，也苦毒憎怨，就大大辜負主的救恩了。相反，我們若經常以基督大愛寬恕憐憫，以屬靈智慧選擇溫柔良



善、善意待人，就經常得到主的同在，而且榮耀主的名！

禱告：

親愛的聖靈，求祢觸摸我，尤其觸摸那黑暗無力之處，求祢大能充滿我，叫我得力以善勝惡；只有祢可醫治我，可堅固我，親愛的聖靈，再次觸摸我。阿們！

第十五日：放心，是我

馬可福音 6:45-51

⁴⁵耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊伯賽大去，等祂叫眾人散開。⁴⁶祂既



辭別了他們，就往山上去禱告。⁴⁷到了晚上，船在海中，耶穌獨自在岸上；⁴⁸看見門徒因風不順，搖櫓甚苦。夜裡約有四更天，就在海面上走，往他們那裡去，意思要走過他們去。⁴⁹但門徒看見祂在海面上走，以為是鬼怪，就喊叫起來；⁵⁰因為他們都看見了祂，且甚驚慌。耶穌連忙對他們說：「你們放心！是我，不要怕！」⁵¹於是到他們那裡，上了船，風就住了……

靈修：

耶穌的心時刻連繫著祂的門徒，正如祂時刻記掛著你。

馬可這裡記載說，耶穌在山上禱告了



一個晚上，直到凌晨，祂回到岸上，遠遠看到門徒苦苦搖櫓，對抗風浪，祂連隨踏上海面，速速趕去門徒那裡。

有時，我們以為主不理我們，任由我們遭受風浪，苦苦支撐，然而，原來主耶穌掛心我們，為要救助我們，甚至趕急走在水面上，好與我們遇上。

請記住這句金句。主耶穌說：「你們放心！是我，不要怕！」

看，當耶穌上了船，風就住了！

誰知道主的心？原來，主的心時刻記掛著你，而且正等待你，朋友，好好重



拾生命的焦點，望向主、記掛主、相信主。

讓那份愛主耶穌的心火再次挑旺，來，邀請耶穌與你一起，同一條船，前往目標！

禱告：

主耶穌，我親近祢，我邀請祢同行人生路，我需要祢把我生命引導到天國路上，我把生命交托給祢，願祢掌舵。阿們！



第十六日：神成全美善

詩篇 37:5-9

⁵當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。⁶祂要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。⁷你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。⁸當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。⁹因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受地土。

靈修：

無疑，在世上會遇上不公平與不公義，放心，作惡的人必遇公義的神「處理」他；讓我們謙柔下來，尋回和平的心，全心等候神。



若你有空，請好好研讀詩篇三十七章，這詩篇一共道出七次誰是可堪承受產業地土而且安居的人；就是那些受逼迫而不懷怨、禱告等候神、謙卑自持、信任神爲他伸冤出手、不堅持自己報仇的義人。

看，主耶穌就是甘願放下一切身份和計較，進入人間，看祂的臨在，就像一個寬闊無比的大地，迎接每一個罪人進入來，叫人因信稱義，獲享平安。主耶穌又像堅定不動搖的地基平台，以深深的謙卑，忍耐我們這些又無用又自大的得救生命，在祂國度裡建造房屋。

朋友，爲甚麼神期待祂的子民「謙



柔美善」，又說要賜我們地土？因為信主耶穌就擁有天國生命，這生命就是土地，去結出天國善果，善良生命就可以愛惜憐憫世人，倒出活水滋潤生命；同時，若說土地可以盛載，愛耶穌的人就可以盛載著許許多多孤苦無依的人。

神要使你美善，為你成全美善的人生，今天，就把你的事交托給神，由神引導你重建生命的重點！

禱告：

主耶穌，原來活出天國生命比我所想的更精彩，求主建造我，成全我，我把生命交托給主祢，願祢美善的心意成全。阿們！



第十七日：還是家最好

路加福音 15:17-20

¹⁷他（浪子）醒悟過來，就說：「我父親有多少的雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死嗎？」¹⁸我要起來，到我父親那裡去，向他說：父親！我得罪了天，又得罪了你；¹⁹從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧！」²⁰於是起來，往他父親那裡去。相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。

靈修：

倘若你就是這個小兒子，今天你懷著悔過的心情，帶著疲乏的身軀，一步一



步的回歸父家，你心裡想著些甚麼？

小兒子來到他父親面前，心中痛悔過去所作所為，他覺得自己滿身罪污，再不配作兒子。然而，「相離還遠，他父親看見，就動了慈心，跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。」父親的眼神所流露的不是怒氣而是愛意，你看見這位動了慈心的父親嗎？

同樣，原來我們天上的父親根本沒有恨你，祂完全知道你，而且祂接納你。

小兒子不知所措的時候，父親已張開膀臂，熱淚盈眶地擁抱著小兒子，小兒子感受到完全的接納和寬恕，以及父親



深深的愛。

雖然你的生命滿有瑕疵，但你願意像這小兒子般，來到父神面前，讓天父完全的接納、寬恕和愛你嗎？

這故事有許多精彩的地方，其中一處是浪子肯「衰回家」的決心，這決心並不簡單，因為這就是信心。浪子教導我們放膽經歷天父，鼓勵我們不要裹足不前。無疑，這裡面要承受「交出自己」的勇氣，就是到神面前，打開那又衰又壞的真我，交出自己。信是一份對神冒險的行動，毫無把握，只有信得過神，信我是神的寶貝仔，祂答應了會救我。



禱告：

天父，我是個犯罪的浪子，我罪大惡極，但我甘願到祢面前，任由發落！我歸向祢，我要來到祢面前，因為我相信祢愛我！阿們！

第十八日：無負主大愛

以弗所書 4:1-3

¹我為主被囚的勸你們：既然蒙召，行事為人就當與蒙召的恩相稱。²凡事謙虛、溫柔、忍耐，用愛心互相寬容，³用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。



靈修：

保羅跟我們談蒙召之恩，他不是說以行為交換救恩，乃是以感恩的心為主而活。我們蒙召，這是何等大的恩典，生命是最寶貴的，今天，神透過基督賜下永生給你，這大恩我們豈不應「自動自覺」用感激之心見證神嗎？

因此，讓我們立志討主喜悅。主所重視的，是屬祂的人合而為一的心。聖靈也把這意念和心志放入我們裡面，去收斂自我，以謙虛、溫柔、忍耐的心待人，竭力與鄰舍為善，保持平安和諧的教會大家庭。

保羅寫出「竭力」這字，就知道有人



的地方是多麼複雜的事，朋友，就爲了主耶穌的原故，付出這份愛吧！主耶穌是知道的，你甘心愛基督的大家庭，神必然喜悅的。

放心去爲主的原故背負十架，若基督的家有了溫柔友善的人，就多了一個器皿，釋放出從聖靈而來的合一。

禱告：

神啊，我喜歡看到教會合一，我盼望主耶穌的名得高舉，我願回應主的大愛，爲主而活。竭力追求主內的和平。阿們！



第四站 重拾我生命

看醫生就要打針吃藥，重拾生命就要承受「重建」，所以，當我們觸摸神在我們裡面的旨意，就要有「改過自新」的心理準備。

重拾，因為我們已經太習慣這個世界，想深一點，現代人很有「無賴」那首歌的特色：不守時、任性、喜愛自由、很多損友、答應的事講過就算、戒不了壞習慣、貪新厭舊、不願承擔、活大半生都好失敗……

惟有主始終在等候，要把祂的子民帶回最好的生命正路上。



朋友，重拾生命並不簡單，因為我裡面的味蕾，已經被矇騙了，使我們對又真又活的道失了感覺，甚至，一旦去接觸光明的屬天真道，我們會抗拒。

天國的滋味，是留給真誠而勇敢的信徒品嚐的；那滋味在吃的初時是怪不自在的，吃深了後就會感到拆毀舊我是難受的，但當人甘心去吃，而且嘗透箇中滋味，就活出一個新人來，從此一切也就豁然開朗，而人生也就甘甜無比了。

其實，原先的觀感，是因為罪在生命裡作王而帶來假象，它希望欺騙我們，不要朝向神，直到你認真活在基督的光裡，才能重建新的觀感。



人生是有很多躲不掉的仗要打的，要面迎人生，也就是以一顆誠實的心靈去承受必須承受的挑戰。神是顧念我們的天父，祂樂意與我們一起參與每一場仗。主耶穌在甚麼時候最真實呢？不就是在你真心真意面迎挑戰的時刻嗎？這越來越真地承受真道就是一趟天路歷程，也就是叫人無悔無憾的人生。

第十九日：我要認真起來

啟示錄 3:14-17

¹⁴你要寫信給老底嘉教會的使者，說：「那位阿們、誠信真實的見證者、神創造的根源這樣說：¹⁵我知道你的行為，你也不冷也不熱；我巴



不得你或冷或熱。¹⁶既然你如溫水，也不冷也不熱，我要從我口中把你吐出去。¹⁷你說：我是富足的，已經發了財，一樣都不缺；卻不知道你是那困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身的……」

靈修：

主耶穌是阿們、誠信真實的見證者，祂言出必行；而且祂是神創造的根源，要使生命充滿生機動力；誠信真實的表示就是對生命「認真」，於是，主耶穌遇上「不認真」的信徒，當然要來一次翻天覆地的「大復興行動」！

主耶穌寫信給一班不冷不熱信徒，只要有人打開心門，主就進到他那裡去，祂要醫治、釋放和豐富信徒的生命。



「進到他那裡去」就是進到我們心內的密室裡，那裡藏著「困苦、可憐、貧窮、瞎眼、赤身」的「我」。想一想，主耶穌的心，與其說主耶穌看到一班「不認真」的基督徒，不如說是看到瑟縮心內的可憐蟲，受欺負、被侮辱、憂愁、沮喪、忿怨、受罪糾纏、在慾海中掙扎、苦無出路，主豈不想我們對生命「認真」起來！

主耶穌在叩門，主耶穌在等候……主耶穌祂不像世人那般看我們……祂一直等待要寬恕我們……祂默默站在門外叩門……祂看到你把自己反鎖在密室裡，只有你自己才可以打開那密室……看到嗎？那位深愛我的大牧者耶穌，已找著



你和我了，有祂同在，就不用沉溺過去，昨天的一切都在主裡面洗乾淨了！

緊緊抱著主耶穌，小小的羊，讓主也緊緊抱著你……

禱告：

主耶穌，我願認真起來，緊緊抱著祢，我願打開生命迎接祢，求主教導我放眼未來，求主賜我充滿生機動力，求主更新改變我。阿們！

第二十日：真正的富足

啟示錄 3:18-22

¹⁸我勸你向我買從火中鍛煉出來的金



子，使你富足；又買白衣穿上，使你赤身的羞恥不露出來；又買眼藥你的眼睛，使你能看見。¹⁹凡我所疼愛的，我就責備管教；所以，你要發熱心，也要悔改。²⁰看哪，我站在門外叩門，若有聽見我聲音而開門的，我要進到他那裡去，我與他，他與我一起吃飯。²¹得勝的，我要賜他在我寶座上與我同坐，就如我得了勝，在我父的寶座上與他同坐一般。²²凡有耳朵的都應當聽聖靈向眾教會所說的話！

靈修：

「凡我所疼愛的，我就責備管教他……」原來愛與管教竟可如此相連！主因愛而教，人因愛受教；然後，讓主



助你糾正、篤責、訓練、管束、守規和重建。

爲耶穌而認真，才享有真正富足的人生。

入席、共話、對飲、暢談、釋放、更新，主耶穌要與你一起吃飯，祂預備好一連串的話題和你分享，祂準備好最佳的生命禮物給你，就是那火煉的精金，純淨聖潔的白衣與及全新的眼光！

朋友，對一個認真愛主的基督徒，即使起初不明白爲甚麼要受管教，但也不計較甚麼，甘心去愛就會甘心「聽教聽話」。即使要面對我不願意改的陋習，



若是主耶穌要我面對，我也全心順服！主耶穌那活水湧流的新生，就在我們甘心打開密室時，讓聖靈降臨在靈魂深處。

為主凡事盡心竭力，生命就被鍛煉如精金，在救恩中、在聖靈裡手潔心清渡日，生命就因信潔白，讓主賜予屬靈的眼光，所看重的就是寶貴天國的事。感受到嗎？聖靈如風輕拂甦醒著我、如水滋養我乾涸心窩、如火再度燃亮我……

禱告：

主耶穌，我歡迎祢，我願在愛中深深經歷祢，祢的光再度照亮我心靈，這一刻多美！感謝主，阿們！



第二十一日：上天下地

約翰福音 1:47-51

⁴⁷耶穌看見拿但業來，就指著他說：「看哪，這是個真以色列人，他心裡是沒有詭詐的。」⁴⁸拿但業對耶穌說：「祢從哪裡知道我呢？」耶穌回答說：「腓力還沒有招呼你，你在無花果樹底下，我就看見你了。」⁴⁹拿但業說：「拉比，祢是神的兒子，祢是以色列的王！」⁵⁰耶穌對他說：「因為我說『在無花果樹底下看見你』，你就信嗎？你將要看見比這更大的事」；⁵¹又說：「我實實在在地告訴你們，你們將要看見天開了，神的使者上去下來在人子身上。」



靈修：

主耶穌選召門徒，也是說，耶穌去選召那跟從祂的人。今天，主耶穌也選召你……

主對拿但業說：「看哪，這是個真以色列人，他心裡是沒有詭詐的。」這是主耶穌所喜悅的事，祂喜歡我們成爲一個心裡沒有詭詐的人。

靈修就是做一個真的自己，因爲在聖靈的光照下，人不斷要學習迎接真的自我，當然，最重要的就是迎接我們所相信，又真又活的神。

拿但業是個誠實人，他心裡直截了當



就作出回應，由他的心到主耶穌的心。當主耶穌表示一份對他的「知道」，拿但業就稱耶穌為「祢是神的兒子，祢是以色列的王」。這份認識神的深度，是源自一顆赤誠心，他能夠從心裡看到神。所以主耶穌回應他，又說：「我實實在在的告訴你們，你們將要看見天開了，神的使者上去下來在人子身上。」清心看到主的人，主使他看到更深更寶貴的事，透過主耶穌，神的天使不停地工作，叫恩典從天而降，豐豐富富。

求主塑造我們一顆真誠直接的心，一點不疑惑，迎接神的心意臨到我們的生命裡。我們要看見天開了，神的使者上去下來在人子身上。真心做你自己，而



這真心的你是又善又良的。

禱告：

主耶穌，我願向祢打開我的心，勇敢地去了一個真心的自己！求祢這樣更新我，阿們！

第二十二日：尋回你的崗位

羅馬書 12:5-11

⁵我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。⁶按我們所得的恩賜，各有不同。或說預言，就當照著信心的程度說預言，⁷或作執事，就當專一執事；或作教導的，就當專一教導；⁸或作勸



化的，就當專一勸化；施捨的，就當誠實；治理的，就當殷勤；憐憫人的，就當甘心。⁹愛人不可虛假；惡要厭惡，善要親近。¹⁰愛弟兄，要彼此親熱；恭敬人，要彼此推讓。¹¹殷勤不可懶惰。要心裡火熱，常常服事主。

靈修：

你在基督的家裡有一個很重要崗位，神期待你心裡火熱，認真「就位」。

一個越活越真的人，也越能成為天國的精兵，因為靠主面迎世界就帶來生命的鍛鍊，使他鍊成火鍊的精金。今天，神的國就正是需要這樣的生命，不欺世盜名、不逃避現實、勇於承擔、直奔標



竿，全情投入去為主而活。

朋友，你的恩賜，你的崗位，你那個盡心服事主的位置在那裡？

想想，牧養、宣教士、區牧、執事、傳福音、主日學教師、團契導師、領小組、勸慰者、代禱者、慈惠、詩歌敬拜、彈琴、打鼓、結他、詩班、關顧、栽培員、團契職員、教會幹事、崇拜主席、設計、編輯、網頁、招待、插花、司事、音響、電腦操作員、打掃清潔……

來到主耶穌面前，為你的職事獻上感恩，「我們這許多人，在基督裡成為



一身，互相聯絡作肢體」。今天，好好爲你在家中這崗位禱告，爲基督的家禱告。

禱告：

天父啊，我感謝祢，我願意投入祢家裡，關心肢體，熱心服事主，求神賜我愛心和能力，好讓我殷勤事奉。阿們！

第二十三日：靠聖靈重整生命

帖撒羅尼加前書 5：19

¹⁹不要銷滅聖靈的感動。

以賽亞書 11:2-3



²耶和華的靈必住在他身上，就是使他有智慧和聰明的靈，謀略和能力的靈，知識和敬畏耶和華的靈。³他必以敬畏耶和華為樂；行審判不憑眼見，斷是非也不憑耳聞；

靈修：

聖靈感動我們，把我們的心思意念，集中歸回正確的道路上。

神多麼願意懷抱我們、貼近我們、深愛我們，讓我們享受祂的同在。當我們的罪得寬赦，那一刻也是生命愛主而深化的時刻，人棄絕惡行，也就更警醒自潔，而人神之間的愛情就在人認罪之後邁進一步了。



讓我們看清楚聖靈裡「感動、責備和交通」，神最渴望是祂的兒女不要遠離祂，尤其不要被罪惡污染。主耶穌看見我們在罪中是多麼難過，所以，雖然認罪痛悔是使人痛哭，但靠主寶血讓生命洗滌，就開始重建生命。

神一直都願意與祂的兒女同行，經過聖靈陶造我生命，就承受得起每天的挑戰。來吧，鼓起勇氣親近神，因祂的慈愛比生命更好！

禱告：

親愛的主耶穌，願祢觸摸我，我承認我這樣_____犯罪得罪祢，求祢以大能醫治我，赦免我，叫我整個生命更合乎主用。阿們！



第二十四日：單單事奉神

但以理書 3:28-30

²⁸尼布甲尼撒說：「沙得拉、米煞、亞伯尼歌的神是應當稱頌的！祂差遣使者救護倚靠祂的僕人，他們不遵王命，捨去己身，在他們神以外不肯事奉敬拜別神。²⁹現在我降旨，無論何方、何國、何族的人，謗讟沙得拉、米煞、亞伯尼歌之神的，必被凌遲，他的房屋必成糞堆，因為沒有別神能這樣施行拯救。」³⁰那時王在巴比倫省，高升了沙得拉、米煞、亞伯尼歌。

靈修：

這是一個耳熟能詳的聖經故事，但以



理的三個朋友，堅決不拜巴比倫王的金像，於是被扔在火窖中。

他們的忠誠，換來三個出人意表的後果，第一，是神出手親自現身在火窖中拯救他們；第二，此事打了一場勝仗，叫尼布甲尼撒王敬畏稱頌神；第三，這三人的忠貞，換來王使他們高升得到新的地位。

對神忠誠的人，神必不撇棄他。

你愛主嗎？你立志忠誠單單敬拜神嗎？想深一點，若有一天我們的個人權利、人生意義、生命價值、父母妻子兒女等等的寶貴關係、還加上愛情、事業



與前途之類的東西都受到挑戰。會否，我們就在這掙扎中面臨忠誠的考驗？

主耶穌對我們的愛，是一份以命相傾的愛，這愛是一份極深的渴慕，渴慕我們盡上全人去愛祂。看一看耶穌，神透過祂創造宇宙，又叫祂承受萬有，主耶穌勝過死亡的權勢，又為我們打開永生的得救之門。是祂，祂想得到你愛祂，得到你奉獻自己，堅持基督徒原則，對主忠誠。

交出自己好像會失去一切，然而，不交出自己卻像白活一場！

就由做一天認真的自己開始，對神



虔敬一點，對人真誠一點，對工作投入一點，對親人深情一點，對鄰舍關心一點。看看，這樣的生命不是更豐盛一點嗎？

禱告：

主耶穌，我願忠誠。阿們！



第五站 生命之杯

有沒有想過，我們的心累了，其中一個原因，就是不肯停下來給自己恢復心力的時間。而恢復，需要以心靈靜守在主前，所以你的靈修禱告時間，與你的心力成正比。

朋友，請退一退下來，把娛樂與牽掛放下，靜候主前。親近神，讓生命更有生命！

於是，休息這看似「不實用」的動作，卻能把你身心靈都帶回正路。身體若不作休息，就百病「現身」了；你心若不收拾一下那些負面感覺，就被牽動



入那沮喪迷失的黑洞裡了；靈性上若不返回主前親近祂，就冰冷到失卻愛神的心了！

生命如一隻杯，對內，是要裝上活水讓生命活得精彩滋潤；對上，則是站立好你的「位」，因你是神所預備的器皿；對外，則是一杯涼水，神要透過你彰顯祂在世人中的大恩。

杯啊杯！你感覺到在你裡面，那份源源不絕的生命能力嗎？來，擺上自己給主，來到主跟前，給基督足夠的時間，充充足足把活水倒滿給你。



第二十五日：生命如器皿

提摩太後書 2:20-22

²⁰在大戶人家，不但有金器銀器，也有木器瓦器；有作為貴重的，有作為卑賤的。²¹人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。²²你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。

靈修：

生命是個器皿，若放在主手中，經歷主使用，就更是寶貴的器皿！

朋友，神賜予你擁有一個人生，你有親人、有工作、有朋友、有教會，更擁



有永生。想想，這人生，可以盛載多少恩典，你活著的每一天，你遇上的每一個人，你手所做的每一件事，你口所說的每一句話，都是可堪使用的。

朋友，我們的生命就好像一隻杯，這杯可以裝滿活水，這杯也可以閒置一旁無所事事。今天，水一直都在，「認真」的杯卻不常在，所以看看四周，口渴的人很多！

來到主面前，憑著信心看自己，按著信心的大小，看自己合乎中道。以感恩的心看這個器皿有多大、多深、多潔淨、多活躍、多勤奮。最重要的，我們盡上自己愛主，全心服事，也就蒙神使



用。天父樂意透過祂的兒女去施恩惠、賜福氣和傳救恩給我們身邊的人。

人若自潔，脫離卑賤的事，就必作貴重的器皿，成爲聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。

細心背誦這金句。你，寶貴生命，是屬主的！

禱告：

感謝神，祢賜我的這生命多寶貴，我願意追求公義、信心、愛心、和平，讓我生命被祢使用！阿們！



第二十六日：豐盛如溪水旁的 的柳樹

以賽亞書 44:1-4

¹我的僕人雅各，我所揀選的以色列啊，現在你當聽。²那位造你，使你在母腹中成形，並要幫助你的耶和華如此說：我的僕人雅各，我所揀選的耶書崙哪，不要害怕！³因為我要將水澆灌乾渴的地方，使水湧流在乾旱之地。我要將我的靈澆灌你的後裔，使我的福臨到你的子孫。⁴他們要在草叢中生長，如溪水旁的柳樹。

靈修：

你乾渴嗎？天父說要將水澆灌乾渴的地方，將靈澆灌給屬祂的子民，賜予福



氣臨到我們，好叫我們豐盛地生長，如溪水旁的柳樹！

我心需要活水，所以我珍惜每天靈修親近神的時間。我安靜在主面前，與神相交；靈修生活很簡單，我閱讀聖經，消化內容，心靈與主在一起；在留下空間給神的時刻，聖靈同在，把我心注滿了能力、平安和愛；仿似恩光照入我心深處，使我心甦醒過來；又猶如泉水流入，洗淨我心雜念與不潔。

主耶穌與我坐席，祂進入我內心，同在，是的，主同在……在主裡面真好，主以能力充滿我，使我心靈深處的疲累一一消除；然後，我身心靈的每個部



份，甚至每個細胞，都滿有活力。

在主裡面真好，我以愛慕主的心禱告……我發現生命從中調校了，自己再有美好心情和心力渡過，我深信是美好的今天。

禱告：

主耶穌，我渴慕祢，我要來親近祢，我感謝祢，因為我有信心來到祢面前就可飲用活水。阿們！

第二十七日：一杯涼水

馬太福音 10:42

⁴²無論何人，因為門徒的名，只把一



杯涼水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。

靈修：

朋友，你有足夠心力，好好做好每一件事，認真善待身邊每一個人嗎？

讓我們謙卑檢視自己，因為人生路上，需要常常調校心力，做好一點！

在主裡面是極寶貴的，當你好好親近神，人生，在聖靈感動下就清晰無比。有活水就有心有力，看到的人情世事都通透了，而且是用主所潔淨的心去看；看到那寶貴的、重要的和祝福生命的事，甚至人心深處所隱藏的需要都看到。我心看到美善恩慈，知道我在那些



事情要盡力做好它。

生命活水，必須好好小心用它，因為許多人把這寶貴的心力放錯了地方。試回想一下，多少想做的事最後放棄了，又有幾多因循無聊事，卻白白消磨了自己的光陰。若心力放在適當的事上，就不用懊惱了！

雖說人在江湖，但並非就要「身不由己」，總要靠著主的力量，成就美善的事。今天，許多好事留待「有心」的人去做，太多口渴的小子等待一杯杯涼水；主耶穌每天都向我們招手，希望我們振作一下，進入人間服事「小子」。

想想，若不單是你的杯裝滿水，乃是



三十萬、四十萬，甚至五十萬個信徒，天天爲天國服務，這不是大大滿足神的旨意嗎？！

禱告：

主，我是屬於祢的一隻生命之杯，我願意被祢使用，關心愛顧身邊的小子，好讓主的心意成就在他的身上。阿們！

第二十八日：我差遣你們出去

馬可福音 6:7-9, 12-13

⁷耶穌叫了十二門徒來，差遣他們兩個兩個地出去，也賜給他們權柄，制伏污鬼；⁸並且囑咐他們：「行路



的時候不要帶食物和口袋，腰袋裡也不要帶錢，除了柺杖以外，甚麼都不要帶；⁹只要穿鞋，也不要穿兩件褂子」……¹²門徒就出去傳道，叫人悔改，¹³又趕出許多的鬼，用油抹了許多病人，治好他們。

靈修：

生命有生命的道路，若想室內空氣清新暢順，最好是打開對流窗戶；若想神的大能大力顯在你身上，就要被主差遣出去，成為流通的管子。

看，昔日主耶穌就是如此差遣門徒，兩個兩個出去，互相照應，為天國傳道、趕鬼和治病。



放心，只須忠心成爲流通管子，主耶穌自然會爲你供應所需，看今天多少教會和機構，經歷主恩，左手來右手去，把主的恩典輸送出去。「因爲凡有的，還要加給他，叫他有餘；沒有的，連他所有的也要奪過來。」太25：39

可能，我們會被自顧不暇的瑣事纏身，可能若要關懷別人的生命，就感到身心靈都提不起勁來。然而，放心，十字架之路並不難行，當你願意勇敢邁前一步，心中的陰霾就頓時消失。問題在於你願不願爲主出去，禱告之後，讓主逐步助你成爲流通管子，放心，只不過左手從主領取能力，右手就供應他人吧！

細想想身邊的人，現在，就爲他



們禱告，想想他們的心，然後求主帶領你，最少發個短訊祝福他，鼓勵他……

禱告：

主啊，我選擇被祢使用，我在這裡，請差遣我。阿們！

第二十九日：行道者必然得福

雅各書 1:21-25

²¹所以你們要脫去一切的污穢和盈餘的邪惡，存溫柔的心領受那所栽種的道，就是能救你們靈魂的道。²²只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。²³因為聽道而不行道的，就



像人對著鏡子看自己本來的面目，²⁴看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。²⁵惟有詳細察看那全備，使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。

靈修：

心是個寶貴園地，存心讓天國的道在裡面栽培長大，就成就神的國。

我大約廿一歲的某一天，在靈修時聖靈感動我，主讓我看到心性中的憂鬱傾向，發現我容易沉醉在愁懷悲情裡。那一刻，主邀請我作出一個選擇，若我願意更新，主會賜我光明、平安、喜悅而樂觀的心性，但是，若我要繼續憂鬱，



就要面對心境漸漸沉淪在幽谷裡……

我掙扎良久，最終選擇了耶穌，那天我認真踏上改變人生的一步，向憂鬱說再見。感謝主，這抉擇很寶貴，自始，我心就像跳入了一個光明的天國樂園裡，至今，我心絕大部份時間都是光明喜樂的。

行道者必然得福，而且是對己對人的；首先，道進入生命裡就是一生一世的，成爲你的一部份。我們會發現，天國的心靈是很美的！耶穌說神的國就在我們心裡，代表了我們的生命可以把天國活出來。



聽道就要行道，只有怎樣的天國生命，就怎樣被神使用。我們裡面有甚麼天國的特性呢？是八福嗎？是神的愛嗎？是福音的大能嗎？是基督的生命嗎？是聖靈的果子嗎？是世上的鹽和光嗎？

禱告：

求主耶穌的生命降臨在我心裡，我渴慕我和我周遭的地方，都充滿天國光輝，叫神的名得榮耀。阿們！

第三十日：蒙主喜悅的人

歌羅西書 1:9-11

⁹因此，我們自從聽見的日子，也就



為你們不住地禱告祈求，願你們在一切屬靈的智慧悟性上，滿心知道神的旨意；¹⁰好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；¹¹照祂榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜地忍耐寬容；……

靈修：

保羅鼓勵信徒做那蒙主喜悅的事，看，在神的悅納中，我們被主肯定；在悅納中，我們看到生命的路，我們可以找到生命行對了路的那種滿足感！在那種生命的認定裡我滿懷信心，而且感到我的生命，漸漸地、更深地，進到神的愛裡。



只要真心去為主而活，生命就會不斷蒙主喜悅。

蒙悅納的生命，就有一份生命的自信與氣質，為福音、為天國、為更加貼近神的人生進發。

記得那一年，我陪著細女一起面迎她的小六考試，她先前的成績很一般，因此她有點自卑。於是，我用了兩個星期的晚上，給她一項特訓，操練她對功課有更高更快的掌握，更快答試題速度而且有更準確的答案。終於，她的考試成績突飛猛進，她很興奮，因為很榮幸擠身進入「第一組別」（Band 1），她享有「第一組別」的身份，又感到「第一



組別」的自信，從此她開朗精靈多了。

試想想，當你行事為人對得起主，甚至你經驗到主欣賞你，喜悅你為祂所做的一切，那是何等寶貴的事！而且，你想你會怎樣繼續你的人生呢？

做一個親近主的基督徒，就有親近主的自信和親近主的生命表現，也就有行事為人的要求，於是「照祂榮耀的權能，得以在各樣的力上加力，好叫你們凡事歡歡喜喜的忍耐寬容；」生命也就充滿了「為主而活」的滿足和喜樂了！

禱告：

神啊，我願凡事都尋求討祢喜悅的旨



意，但願我的生命完全是祢的，用我一生，成就祢的心意。阿們！

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：

- a. 「三分鐘靈修」祝福大行動
- b. 「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。

靈修書籍及產品：

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

工

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。

簡

網上事工：

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

介

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。

本會出版

靈修書籍



- 「重塑心靈力量」系列
1. 靜中重建自己
 2. 重拾主對你的愛

每本HK\$30



- 「靈修默想小冊子」系列
1. 與神相遇 每本HK\$24
 2. 愛主更深 每本HK\$22
 3. 靜中得力 每本HK\$22



1. 三分鐘靈修法
2. 靈修中的禱告

每本HK\$14

搜尋本會其他出版書籍，請瀏覽本會網站：www.lifegospel.org.hk

