

靈修與個人退修

第二版

免費贈閱
自由奉獻



生命福音事工協會

劉文亮 著

 朋友，除了靈修，我們還需要每隔一段日子，認真地退修一下。本書共有十三篇退修材料，每篇材料可使用2小時，讓你預備心靈，專心禱告親近神。

作者的話：

這本書我在年初就計劃好，鼓勵信徒透過「退修」親近神。

然而，當我正式動筆時，在禱告默想中，一個又一個的面孔，和他們的故事湧上心頭，深深觸動我，然後，我「看到」需要，於是推翻了當初的構想。

全盤推倒重來是難的，然而，因為這生命觸動很深，反變得容易。

如今，這書的重點就是為了許多生命「需要」而寫的，若你是其中一個，請找一個半天的時間退修，「激活」來到神面前的生命。因此，本書並沒有討論靈修方法或神學，只想把人帶到神面前，傾心吐意。

退修有極多的進路，叫人目不暇給，然而，我一直有一項堅持——靈修必須透過「神的話」方始成行。所以這小書的方向，也就是預備退修者的心，好好讓神的話溶化生命。

其實，當人行走了一段稍長的路，幾許風雨之後，生命就有點支離破碎；朋友，若想行更遠的路，必須好好休息，靠主重修生命！

朋友，你的心是很寶貴的，何不相約三五知己，齊齊退修，與主耶穌談一談，找個時間，處理一下藏在心靈裏的破碎狀況！

尋回我是寶貴的，是神眼中的蒙愛兒女……

尋回不再受罪捆綁，享受主裏的自由……

尋回神所要塑造的我……

尋回我是屬於神的器皿，湧流出基督同在的生命平安……

尋回我是四周「鄰舍」的好鄰舍，重修與人良好的關係……

尋回我是基督群體中的其中一員，學習在群體中彼此相愛……

尋回我這生命是一份寶貴的禮物！



靈修與個人退修

作者：劉文亮

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

電郵：info@lifegospel.org.hk

經文取自中文新標點和合本聖經，版權為香港聖經公會所有，承蒙允准使用

二零一二年十月初版

二零一三年一月第二版

版權所有·不得翻印

Quiet Time and Personal Retreat

Authored by Lau Man Leung

Designed by YiSuet

Copyright © 2012 by Life Gospel Ministry Ltd.

Flat H, 10/F1., Wong King Industrial Building,
2-4 Tai Yau St., San Po Kong, Kowloon, Hong Kong.

Tel: (852) 2320 8422 Fax: (852) 2321 7006

Website: www.lifegospel.org.hk

www.facebook.com/lifegospelhk

Email: info@lifegospel.org.hk

1st edition: October 2012

2nd edition: January 2013

All Rights Reserved

目錄

序：如何使用本書.....	P3
---------------	----

單元一 留下空間給神

- 退修1 身心疲累與從新得力.....P4
- 退修2 留下空間給神.....P9
- 退修3 主啊我的心內有這些東西.....P13
- 退修4 我在平安深處向主求告.....P17
- 退修5 求主使我心清醒.....P21

單元二 我這生命是一份寶貴的禮物

- 退修6 神看你為親愛兒女.....P26
- 退修7 全地至高是我主.....P31
- 退修8 激活那起初原有的愛.....P37
- 退修9 我這生命是一份寶貴的禮物..P42

單元三 主耶穌接納我

- 退修10 主耶穌接納我.....P48
- 退修11 在祢翅膀的蔭下.....P53
- 退修12 天父的世界又大又美.....P59
- 退修13 我願靠主承擔今天.....P65



如何使用這書

退修，因為很久沒有親密地與主耶穌在一起了……

退修，因為我需要重修生命……

退修，因為身心靈都太累了，我需要退下來休息一下……

退修，因為我有一個重要的人生抉擇需要求問神……

朋友，無論你有甚麼退修理由，都返回最基本的原因——我們需要神，生命必須回到創造生命的主那裡才安放得好，正如主耶穌說：「因為離了我，你們就不能做甚麼。」約翰福音15:5

盼望這書能對你有所幫助，使用這書的方法很簡單，安排一段退修時間，最好有兩小時或以上，來到一個安靜而又安全又有大自然風景的環境，帶上聖經和一本靈修筆記，加上你喜愛的詩歌音樂，然後選擇本書的其中一個主題，就可以開始退修。

朋友，主耶穌喜悅我們成為基督的身體——教會，所以更好的退修就是群體式的。試試相約去退修，兩三個人一起到一個退修地點；約定了由幾時開始，幾時完成。在退修中彼此守望，互相督促；而退修完結後再一同分享得著，同心獻上感恩的禱告，若如此，你會得著更多！

全心祝願你（們）與神相遇！

作者簡介：

劉文亮，1958年出生，已婚，有兩名女兒，香港樹仁學院中文系畢業，蒙召致力推動信徒靈修，先後修讀中國神學研究院基督教研究文憑，道風山基督教叢林靈修指導文憑，信義宗神學院道學碩士，現（2012）於信義宗神學院修讀教牧學博士課程，研究基督教退修學；劉先生乃《傳書》雙月刊專欄作者，自1993年起，擔任生命福音事工協會總幹事。

身心疲累與重新得力

A. 閱讀默想 “退下來給生命恢復過來”

(15分鐘)

「退修」兩字很有意義，退而修，「修」對你來說，可能是修練、修靈、修心，但無論如何，讓我們先修復這疲累的生命。

當門徒按主耶穌吩咐忙完天國的宣教事工。耶穌對他們說：「你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。」馬可福音6:31，這是因為來往的人多，他們連吃飯也沒有工夫。

安靜，退下來給自己一點空間，讓自己與這世界拉遠一點，方可重建。我們是擁有「心靈」的受造物，去歇一歇是為了這個心，繁忙使神經拉得太繃緊，叫我們開始失去做人的觸覺，若心靈失了活力，如何追求天國？

若然環境許可，我們需要歇一歇，讓生命中身心靈的各部份有機會恢復力量；我們到山林中走走，水塘邊走走，青草地間走走，重尋這「心」清新的觸覺，好讓回家時能夠用心關懷，真心去愛，全心去信。 

當然，主耶穌說：「你們來同我……去歇一歇。」退修，若沒有與主一起，就只不過是找個地方休息而已。「與主一起」極重要，我們的生命觸覺生了鏽，安靜一下，不等於能解決困難，

必須到生命之主那裡，才可以把生命恢復，只有主才能有新鮮活水洗滌心靈。

朋友，請「常常」保持來到主面前的醒覺……

靜候恩主，心向祂打開，所有人所有事，才漸漸透露出真正的輕重。珍惜眼前人嗎？人間有情嗎？花兒真香嗎？你心中有渴望的禱告嗎？

當我們開始醒覺，也就會展示內裡的無力，你會否感到：「想做的做不到，不想因循的事又繼續因循；我們不想如此的，但有心無力呀！」在城市中做一個心靈甦醒的人真不簡單，因為各樣人事不斷湧出來要我操心，使人團團轉失了方向。

然而，無助就是禱告的起點，告訴主：「主耶穌，我裡面很累……」

朋友，願你靈裡甦醒！也願為主奉上生命的，就由心裡找到人生的好滋味來，生命觸覺是為那些清心愛主的人開啟的。

好了，就讓這一次的退修，單單為了退到那活水泉源主耶穌的身旁透一透。

B. 悠閒散步鬆一鬆

（約1/2小時）

我們就由處理身體疲累開始退修。

過往日子，你有沒有好好休息過？這幾天睡得足嗎？有注意飲食均衡嗎？是否經常透支身體的體力呢？

好了，試一下在你所在的營地悠閒地步行半小時。

漫步，放鬆身心，若你仍然有不少緊張與牽掛，就一邊漫步，一邊禱告交託，你今天來到這裡，乃是專心尋求神，有神就夠了，你不是來解決問題的。

試專心在你的步履上，留意身體，放鬆一下，讓身體在散步中休息。

請你的步伐慢一點，輕鬆地調校呼吸，平穩而均衡，一邊行，一邊留意身體四肢、肩頸、脊背有沒有酸軟的地方，好好注意那些部份，散步時注意四周環境。

如果散步中心靈很累很亂，試禱告：「求主與我同行，賜我此刻這退修時間，身心靈都得安息！」

半小時……找個地方，可以舒服地坐下來……

好了，如果你發現身體「真的很疲累」，那表示你透支了，這個部份就好好坐在這個地方，甚麼也不用理，你只要再坐一會兒，就會睡著了。

C. 心靈的休息

（約1/2小時）

安靜下來，一連串的「體驗」就會出現。

（安靜15分鐘……）

聽聽四周的聲音，由近身到遠處的，再由遠處到近處的，聆聽，感覺一下這個退修環境，呼吸一下這地方的空氣……

你「到」了這地方嗎？悠然享受這個環境嗎？

安靜下來，人才發現自己一點也不安靜，由思想到感官，

由身體到心靈，全個人無法安靜，朋友，就因為身心靈都休息不了，才更需要退修。

（安靜15分鐘……）



你身體累嗎？累到怎麼樣？試了解一下自己的狀況。

你還在為了某些事情困在情緒紛擾中嗎？來，看看四周，把心靈投放在大自然中，聽聽各種聲音，看看四周景色，呼吸一下清新的空氣 

可以放下你所擔心的事嗎？交給神，遲一點再算……

調校，四處散步，散步可以散走內心的糾結，給自己安靜一下。

讓此刻成為最重要的時刻，因為你正在與主同行，享受主裡的平安……

再問一問自己，你「到」了這地方嗎？悠然享受這個環境嗎？

D. 靈修默想 “進到神那裡”

（45分鐘）

「⁷神啊，祢的慈愛何其寶貴！世人投靠在祢翅膀的蔭下。⁸他們必因祢殿裡的肥甘得以飽足；祢也必叫他們喝祢樂河的水。⁹因為，在祢那裡有生命的源頭；在祢的光中，我們必得見光。」詩篇 36:7-9

誦讀這段經文，默想其中的內容。

讓自己輕鬆地在這地方退修，你整個人也可以輕柔下來，因為神與你一起 

神的慈愛，何其寶貴，憑著信心活在天父的愛裡，在愛裡才

有真正的靜，心透過安靜時刻，以信心來到神那裡，享用那生命源頭的活水 

來，主耶穌裡，你心如渴慕水的小魚，帶著喜樂的平安，如流動的活水，你像小魚在活水中暢游，吸入神所賜的平安，並呼出疲累 

渴慕神裡面的滿足，禱告……默想……透過經文住在神的生命河裡面。

禱告：主耶穌啊！我想進到你那活水泉源那裡透一透……



留下空間給神

A. 安靜操練 “我願意主居首位”

(45分鐘)

「⁵我的心哪，你當默默無聲，專等候神，因為我的盼望是從祂而來。」詩篇62:5

這退修，是上一篇的延續，繼續來到主那裡，安靜，重新調校內心。

主所賜的同在，是在安靜中至為寶貴得力的。詩人說「我默默無聲，專等候神」，這話也可以翻譯為「我單單與神一起，心靈安躺在祂裡面」“In God alone there is rest for my soul”(Jerusalem Bible)。這份「單單與神一起」(In God alone)的專注，說明了在安靜中，安躺心靈的取向。

所以，單單「留下空間給神」這六個字，就足以叫我們默想半天 



留下空間，這空間是與神相遇的地方，這是一個可以活動、可以交流、可以安息(rest for my soul)……的時刻，朋友，想一想，若你有這安靜時間，多好！只有你……還有神……可以進入這空間。因為這是你刻意留出來的時空，其他的人與事都不可攪擾，在這「留下空間給神」的時候，全心與神相交就夠了 

讓我們進一步營造這「單單與主同在」的退修時空。

你可以專注一點嗎？來，集中心力，禱告……

禱告：「主耶穌呀！我願意分別這時間出來，就是為了祢，只得我和祢，祢是我心靈的上賓，我誠意放下一切，只盼望祢居住我心。阿們！」

試用心……直到心靈清晰地發出這「留下空間，讓主居住」的禱告。

禱告：「主耶穌，我留下空間，就是為了祢！」

深呼吸……放鬆，別緊張，試悠然一點看待這個相遇空間，你的心在嗎？

若在，深呼吸……在主同在的平安裡，安靜，單單與主一起就是最好的時刻 

默想……自己的生命就如一塊大寒冰，靜靜待在天父和主耶穌的恩典裡，神的同在就如和暖的陽光，慢慢地，溫柔地，把你冰冷的心溶解……

意識到主耶穌默默同在的甘甜嗎？

意識到身心靈的混亂漸漸安頓嗎？

意識到此刻正在默默無聲……只有神（in God alone）嗎？

意識到聖靈使你心成為聖殿嗎？

（休息15分鐘）



B. 大自然默想 “等候的心”

(約1/2小時)

「找」一個大自然的風景，那地方容許你安心靜觀，欣賞這是天父的創作……

此刻，不用做甚麼，退修就是到主面前來，休息，靜看神的奇妙創造 

我們是沒有空間的現代人，既沒有時間透一口氣，也就沒有足夠的空間讓身心安歇一下，密集的生活節奏使我們又逼又趕又忙又亂。

等候……休息……讓心空間下來 

就這樣在大自然中，安靜等候，禱告：「神啊，我渴望就這樣休息一下，在主所賜的平安中，在聖靈的同在中，靜享這個優美環境……向祢感恩，大自然是個很美的世界，神啊，感謝祢！奉主耶穌名禱告，阿們！」

(散步……休息……)

C. 靈修默想 “生命是盛載活水的杯”

(約1/2小時)

「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因為我要把水澆灌乾渴的地方，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。』」以賽亞書44:1-4 (和修版)

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！

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。

默想禱告：主啊，施恩澆灌我，我的心等候著祢！

安靜默想，你的生命是盛載活水的杯，每一分親近神，都得著一分的活水……以禱告來到神那裡：「阿爸父啊！我尋求祢，我是祢手中的杯，渴望得到祢賜下活水……以恩惠平安倒滿我生命之杯……」

杯啊杯！你感到在你裡面，那原本應有，存於你裡面，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。安靜 

神愛你，祂對你說：「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……」

透過神的話，默想，盛載這祝福……聖靈以能力充滿我，使我心靈深處的疲累——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，我深信今天是美好的。

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！



主啊！我心內有這些東西……

A. 閱讀默想 “從禱告到平安”

(15分鐘)

「⁶應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。⁷神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」腓立比書4:6-7

神要賜一顆不受「掛慮」牽絆而且是完全屬於基督的心給我們，這心也就是享有基督的平安；讓我們來學習這功課，那是屬靈塑造的一個重要基礎。

朋友，首先靜下來兩三分鐘 

心，是否能夠靜……若夠了，你就會好好做到這個退修。

若心很嘈雜……試留心，察看，嘈的是甚麼 

獨處，就是如此，我們的心就如同一個包裹著的小包袱，靜下來面對生命，就自動讓布包打開，裡面就會「嘈」起來！

朋友，如果你已許久沒有留意內心，今天，認真地對自己說：「我退修就是要去執拾一下這個嘈雜的生命」，然後禱告交托這時間給神，讓聖靈幫助你整理生命。

放心，勇敢一點，在聖靈裡看，看看安靜之後出現的「嘈雜」，它們沒有甚麼大不了 

其實，嘈甚麼呢？對某些人來說，心靈就像一個大型雜物房，堆滿了未曾放好的「事件」，那些叫心裡勞苦、憂患、悲傷、怨忿、自義、驕傲、情仇、愛恨，加上邪情私慾等等東西，這些東西無法安頓，心也就無法休息，久而久之，我們不敢「看」自己生命，任由雜物堆積如山。於是，心靈的空間就越來越小。

保羅教導我們找出這些「掛慮」，將你所要的東西告訴神，而且認真去禱求，讓你心靈小包袱裡面的東西能夠一一呈上 

執拾過後，心就有騰空的地方。心有多點容量，人也輕鬆多了。

然而，退修的其中一個目的，就是「執拾」心靈的空間。因此，所謂執拾，就是把物件「辨認」了性質，歸類，然後安放好在合適的位置裡。

朋友，最寶貴的是，主耶穌的平安臨到心裡，保守我們的心懷意念。由嘈雜到平安，這是何等重要的轉變！

來，就讓我們一起執拾內心 

B. 散步

（15分鐘）

在營內散步，步伐要慢，一邊行，一邊留意自己的身體情況，手腳腰背有酸痛嗎？疲倦嗎？

散步可以放鬆身心，而且漸漸讓心靈的光景呈現出來……

悠然享受這短短的散步時間……



C. 禱告操練 “這些事佔據我心”

(約1小時)

步驟一：

採取一個舒適的坐姿，閉上眼睛，獨處約二十分鐘，這二十分鐘內，留意心裡湧出來的思念和感覺，每發現自己心裡原來「掛慮」了些甚麼，就在下列位置寫下那東西的名稱，不用太詳細，只需短短幾個字就夠，然後安靜，看自己裡面有些甚麼……

步驟二：

把框架內你寫下的東西，試分類，填在下列這十二項的橫線上，一邊分類，一邊了解自己，看看它們，看看自己的心，原來是這樣的……

1. 身體感覺 _____
2. 無聊思想 _____
3. 瑣碎事務 _____
4. 掛慮 _____
5. 憤怒 _____
6. 憂愁 _____
7. 自我形象 _____
8. 情慾 _____
9. 內疚 _____
10. 創傷 _____
11. 安全感 _____
12. 其他 _____

步驟三：

禱告：神啊，我心裡有這些

（盡情禱告，把內心的事一一告訴主）

D. 靈修默想 “全心領受上好的福份”

（1/2小時）

「³⁸他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個女人，名叫馬大，接祂到自己家裡。³⁹她有一個妹子，名叫馬利亞，在耶穌腳前坐著聽祂的道。⁴⁰馬大伺候的事多，心裡忙亂，就進前來，說：『主啊，我的妹子留下我一個人伺候，祢不在意嗎？請吩咐她來幫助我。』⁴¹耶穌回答說：『馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，⁴²但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。』」路加福音10:38-42

默想：

我們喜愛控制一切，處理許多事務……

像馬大為了諸事煩亂，無法靜心去看一看耶穌  ……

然而，在耶穌的同在裡，萬事都無足輕重

相信祂，信祂統管萬有，信祂掌管生死，信祂滿有能力

信祂滿有大愛，而且信祂顧念你的需要  ……

耶穌比一切事都重要，在祂裡面才是上好的福份

全心全意享受主的同在

在耶穌裡就有安息

安靜……領受……

這安息要進入你靈魂深處，叫你心溫柔平靜  ……

有主在你心裡，不再忙亂……

我在平安深處向主求告

A. 閱讀默想 “主的平安使我安靜”

(1/2小時)

平安，是一項很重要的屬天禮物，因為這是主耶穌應許要賜下來的：「²⁷我留下平安給你們；我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」約翰福音14:27

有人以為「平安是安靜」，然而，正確來說是「主的平安使我安靜」。這兩句話有很大的分別，若把平安等同安靜，就不外乎一潭普通的湖水；但是「主的平安使我安靜」，就是正在描述一項充滿主同在活潑靈旅。

而且，這是一項一連串而有深度的靈修旅程，能夠一步步有所禱告、經歷和領受。

來吧，世界發生的人和事，如果不按基督的意思安放和辦理，都叫人心裡疲累受傷；而且，當世事攪動時，就像個漩渦般把你的心靈攪得混亂不堪；耶穌的平安使心靈安靜下來，然後再照主的意思好好地將它們安放和編排 

朋友，憑著信心看著主，用心像渴水般飲用這活水，平安如河流，有力而又溫柔的心靈力量，而且是滋養心靈，化解勞累的力量，把我們消極無力的生命以平安喜樂裝滿。

坐著，放鬆自己。此刻，你來到主耶穌的親臨裡，讓你身心放鬆，放下緊張 

讓你內心的步伐開始緩慢下來，且從容地享受一下悠閒的時間，以禱告的心來到主耶穌裡面 

憑著信心溫和地意識到，就在此時此刻主耶穌已親自同在 

主耶穌此刻同在……你可以放心，生命不再沉重了，
因為聖靈就在你生命裡，讓聖靈輕柔地觸碰你心，
使你得到充滿生命活力的活水……

（靜默片刻）

繼續誦讀約翰福音14章27節，主賜下平安給你。用心裝載，主觸摸你生命，有祂的同在，就像把你這生命小船，穩妥地一直航行到平安的港口，那就是神的懷抱裡，我們藏身在神裡面，就有生命的把握。

朋友，靈修之旅需要慢，因為要真！讓心敞開給神，領受這帶有能力的「平安應許」進入心中……讓生命經歷蘊釀滋養……而且用心明白體會……再化為生活與行動，成為生命的一部份！

禱告：「主，我心需要享安息。」

B. 心中數步

（1/2小時）

1. 心數五百步
2. 靜靜地漫步以放緩身心的速度

- 留下一個獨處的空間
- 減低速度，緩步……安靜意識自己，回到心中



3. 留意放慢下來的步伐，由身體到留意內心，一邊步行，一邊調校內心
 4. 數算步伐的過程中可以使心思集中起來，專心，1234……若數錯了，由101再開始，若又亂了，可以由201開始，數完後，了解自己 
 5. 意識每一步，意在心在……發現自己各方面的情況，清理一下身心
 6. 主的平安使我安靜，心靈渴望與主耶穌在一起，謙卑而溫柔地學效祂的樣式，看看，我們要平安，不要再要心忿怒等等，
 7. 禱告：「主啊！我不要再容讓其他東西侵蝕我心。我要到主耶穌祢那裡，我心渴望得到祢賜下的平安……」
 8. 若心中已得到主同在的平安，用心去靜步，心念調校身體，預備自己……
- （休息15分鐘）

C. 感謝主賜恩惠平安

（約1/2小時）

「³願恩惠、平安從父神與我們的主耶穌基督歸與你們！」
加拉太書1:3

上述的問安祝福語是大部份新約書信都會出現的開場白，代表所有信徒都正在迎接從神和主耶穌而來的生命禮物——恩惠與平安，也可以說是新約信徒的專利！

實在太感人了，你可以在主耶穌基督裡，來到父神跟前，領受恩惠……平安……

這是連接上平安的領受，主的恩惠正是我要禱告祈求的，主

的平安使我們安靜，正是我所需要的 

以感謝的心，預備自己成為盛載恩惠與平安的器皿，器皿是安放在主人面前，等候主人把恩賜的禮物倒進去的……默想……

以被動……等候……迎接的心，仰望父神與我們主耶穌基督的供應……

可以慢慢誦讀這節經文：「願恩惠、平安從父神與我們的主耶穌基督歸與你們！」感恩……禱告 

溫柔謙卑，像海綿般吸收恩典之泉，成為你在神裡面的渴求。

當心靈意識漸漸集中，達至寧靜的境界，同時，體驗到神的臨在時，臨在就有平安，平安裡面就有安息，生命就可以得力……

讓自己安憩於父神和主耶穌的臨在裡，當發覺自己心神分散時，悠然回到經文和感恩禱告中，直至再度安靜下來 

收斂自己、敬畏、忍耐、節制、等候主……

當心靈意識漸漸集中，達至寧靜的境界，同時，體驗到主耶穌的臨在時，便可以停止禱文。讓自己完全靜止下來，安憩於主的臨在裡。

禱告可以讓我們慢慢放下自己的老我，在十字架面前，注視主耶穌。

D. 向主求告

（15分鐘）

恩惠、平安之中，你可以坦然禱告了……

（這部份隨聖靈感動進入）

求主使我心清醒

A. 閱讀默想 “醒於靈修”

(15分鐘)

「¹³但一切事物被光揭露，就變得清楚可見了；¹⁴因為使一切事物清楚可見的，就是光，因此，有這樣的話說：『睡著的人啊，醒過來吧，從死人中起來，基督就必光照你。』」以弗所書5:13-14（新漢語譯本）

光照，所以我們會醒於靈修！

其實，我們每天那短短的一段時間靈修，心靈已經是特別「醒」了；只要肯用心把「醒悟過來」的那點點用心領受，用心裝載，用心讓主的話推動生命，神的心意就開始在我們生命中成就。

試看最近的「領受」，放多一點心力及時間在其中，這領受會隨著你認真的程度而豐富你心靈 

醒，就好像照鏡時，把平時我們看不到的「問題真我」照了出來，既有問題當然就要「修改」一下，修改的努力自然會把道實行出來。

「²²但是，你們要作行道的人，不要只作聽道的人，自己欺騙自己。²³因為只聽道而不行道的，就像人對着鏡子觀看自己本來的面目，²⁴注視後，就離開，立刻忘了自己的相貌如

何。」雅各書1:22-24 (和修版)

若「道」照出了你相貌有「問題」，朋友，你肯去照嗎？你肯去改嗎？「道」把我們的「問題真我」照出來，為要「校正」生命。

靈修是極大的恩典，因為在其中我遇上神了，我醒了。

醒於靈修似乎叫人「有點」難受，然而，悔然後改，總好過一生都活在「暗昧」的生命中。

來吧，勇敢一點，聖靈對我們的光照提醒，全出於神的美意，要使我們生命更像基督。醒起來，在神眼中是重要的，主希望我們不要沉睡下來，沉睡的生命是無力、疲累和軟弱的，主光照更新的生命卻是得力、平安而喜樂。

讓我們有信心，去領受主那豐富生命的道。

B. 反省“成長寶箱”

(1/2小時)

有一個年青人，很希望能夠生命成長，於是四出尋找成長的方法。後來，他遇上了一個靈修導師，他說：「在東面一個成長森林裡，埋藏了許多大大小小不同的寶箱，當你找到它，就會使你成長了。」

年青人來到森林，千辛萬苦，終於在一個大石旁邊找到一個寶箱。怎知一打開它，就出現了一道光芒來，這光把他的過錯和弱點照射出來，年青人大驚，撇下了寶箱就走了。

在逃走的路，他又遇上了那位靈修導師，於是一五一十把經過告訴了他，導師說：「噢！怎麼你不勇敢一點留在光中？那

寶箱發出光來照射你的缺欠，就是要照出你要成長之處，之後，當你站在光照之中，那光就會修復你生命，讓你成長了。」

試想明這故事 

光照帶來成長，打開生命時可能感到自己很「難看」，但主的光要修補你，醫治你，勇敢去看自己的不足之處……

朋友，試閱讀下面的句子，看看能否幫助你：

我間中沒禮貌，很喜歡取笑人；

曾話過要改好，但講過了就算；

喜愛遊戲吃喝，總想日日享樂；

常為生活懶散內疚，但又無法認真改過；

習慣了許多壞生活，泥足深陷；

發出過多次立志禱告，但只得三分鐘熱度；

人生本就很有希望，但我總在浪費時光；

我知道某些事看了做了是犯罪，但認罪悔改之後又跌落引誘試探；

家人朋友需要我的愛和關心，只是總沒把時間付出給他們；

光陰匆匆卻沒去珍惜，遠遠叫自己失望，也叫聖靈難過！

此刻……在主耶穌裡好好禱告一番……朋友，發現自己，就是好的退修時刻 

（完成後，休息15分鐘）



C. 靈修默想 “尋羊的主”

(1/2小時)

「¹稅吏和罪人全都靠近耶穌，要聽他說話。²法利賽人和律法教師咕咕囁囁發怨言說：「這個人接納罪人，還跟他們一起吃飯！」³於是耶穌對他們講這個比喻：⁴『你們當中哪個人有一百隻羊，丟失其中的一隻，不把那九十九隻留在荒野，去尋找那隻丟失了的羊，直到找到了牠呢？⁵找到了，他就歡歡喜喜地把羊扛在肩上。⁶回家後，他請朋友和鄰居來，對他們說：「和我一同歡喜吧，因為我已經找到那隻丟失了的羊了。」⁷我告訴你們，同樣，一個罪人悔改，比起九十九個無須悔改的義人，更能使天上歡喜。』」路加福音15:1-7（新漢語譯本）

默想歷程——悔改的人使天上歡喜

1. 看主耶穌，他與你一起吃飯，而且接納罪人
2. 主耶穌接納你，你接納自己嗎？……想深一點，當你還是充滿軟弱，而且經常跌落罪的捆綁裏，主耶穌仍然寬恕和接納你，你願接納自己嗎？
3. 主人為四處尋找迷羊而焦急著緊，同時為了終於找到了牠而歡欣慶賀，來，到主耶穌心懷裏看，祂愛你 
4. 你，在剝去一切價值之後所剩下的那最寶貴的那一個「你」，神寶貴你，愛到要拯救你，把你迎接到祂的國度裏。
5. 在神眼中，浪子回歸了，你返家了，你回來了，你肯來到主面前了，對天上的父何等歡喜和重要！
6. 放膽悔改，勇敢悔改……
7. 放膽愛主，坦然愛主 



D. 清心禱告

(1/2小時)

禱告，心靈甦醒在基督的光照底下，交出自己……

我們是蒙恩的罪人，可能某些罪纏累太深，必須以一生的時間來周旋，但在基督裏那不是重點。

因為我們是因信稱義的信徒！

真正的重點是我們正在聖靈的帶領下，由醒覺到有罪，到醒覺自己活在神的愛中，人生就開了一個全新的視野。

我主耶穌基督，我就這樣的一個我，求祢開恩憐憫我這個罪人。

學習攤開生命……禱告…… 

我主耶穌基督，住在你的愛裏真好，求祢讓我一生一世都活
在你的恩惠與慈愛裏。

在主裏面攤開生命，讓我們尋找更深一層的生命塑造

過去日子，我們要為自己建立起許多圍牆……

因為我們要保護自己，不敢打開生命給神。

此刻你可以放鬆下來，放心讓神四面圍繞你，以恩典承托你
勇敢面對成長……把一切保護自己的事——交託在主的

中 

深深地透一口氣

了解自己嗎？可以虛心受聖靈光照，然後加能賜力嗎？

在神裏面去享受真正謙柔的生命 

禱告：天父，我是個對祢若即若離的浪子，我有罪了，但我
甘願到你面前，求祢赦免！我歸向你，我相信你。我並不害怕來
到你面前，因為我相信你愛我！

神看你為親愛兒女

A. 安靜默想 “聆聽神的愛語”

(20分鐘)

「¹⁴因為凡被神的靈引導的，都是神的兒子。¹⁵你們所受的，不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：『阿爸！父！』¹⁶聖靈與我們的心同證我們是神的兒女。」羅馬書8:14-16

朋友，各位信了主耶穌，親愛的的神的兒女，我們既承受了兒女身份，就讓這身份進入，成為心靈的體驗，默想……坦然無懼……用心去承受一下這段說話，這段經文所說的兒女就是你……兒女身份是神給予的，而且以聖靈為引證 

「神愛你」……默想，讓心如同一個小孩子，來到天父面前，靜享神的愛，因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡……

天父對你說：「孩子，我喜悅你，你是我親愛的兒子/女兒。」

靜心體會，這份愛百分之一百進入你心嗎？

10…20…30…40…50…60…70…80…90…100%

看看，你願意全心去接受這份愛嗎？天父的愛進入你裡面有多深？ 

面對神的愛語，許多人會出現「抗拒」，相對於抗拒，就是坦然接納，來吧，朋友，檢視一下你的內心，把抗拒轉為接納 

我們接受了兒女的心，可以欣然呼叫：「阿爸！父！」你心有甚麼反應？

是否感到不配？為甚麼？你已在基督裡，為甚麼不配？

是否想拒絕……逃避……害怕……為甚麼？……

是否不信任？……不想和不相信自己在天父的愛裡……？

我們繼續進到神的愛裡，看一看生命的真相……

了解一下自己，這是你，你心怎樣了？……

默想，走進天父愛裡，看看，你裡面發生了甚麼事？當你進入深一點的愛中時，就放膽回應神的大愛：親愛的天父爸爸啊！我愛祢！

神愛你，如同保護眼中的瞳仁。透過閱讀下列經文，放膽進到神面前。

「⁹因為耶和華的份是他的百姓；他的產業就是雅各。¹⁰耶和華在曠野之地，在空曠，野獸吼叫之荒地遇見他，就環繞他，看顧他，保護他，如同保護眼中的瞳人。」申命記 32:9-10 (和修版)

神視你為祂的份和產業，祂重視你，視你為祂的寶貴兒女。

瞳人是身體重要的器官，而且非常容易受傷，我們會小心保護它，天父就是這樣看你，你重要而又軟弱，祂知道你，認識你……

天父看著你，環繞你，看顧你，保護你……

B. 大自然默想

(約15分鐘)

1. 在退修場所找一處寧靜的環境，靜靜地漫步，放緩身心的速度

2. 用上述的禱告默想，看四周的大自然，你……和這些東西都是神創造的，而你是獨特的，因為神透過耶穌基督把你選召了為天父的兒女
3. 天父看著你，環繞你，看顧你，保護你……
4. 緩步……安靜意識自己，回到心中
5. 留意放慢下來的步伐，注意身體，手、身、腳……一邊步行，一邊調校內心 
6. 開始意識到此刻與神一起，悠然享受這安靜時刻
7. 禱告：天父啊！我屬於祢！

(休息15分鐘)



C. 安靜默想 “你是獨一無二的”

(15分鐘)

我們舉目觀看星空，找不到有兩顆星星是相同的；我們細看美麗的楓樹林，看不到兩片楓葉是一樣的。

最重要的，這個世上找不到兩個你；在過去的歷史中找不到，在將來的歲月中也不會有另一個你出現，你就是神所創造的，是獨一無二的。

你是神所愛的，神愛你，就是愛你，所以是你的你。

你無需以甚麼成就去贏取這份愛，因你是你，就足以被創造天地的耶和華所愛。

神深愛你，神看你為祂所寶貴的……

神珍惜你，如珍惜保護自己的眼睛……

神看重你，是如珠如寶地看重你……

甚至神要用自己的愛子來贖取你的生命……



神對你說：「我愛你」。你還怕甚麼？還有誰可以使你自卑。有神親自肯定你，你在神眼中是這麼有價值，有神去看重你，不就是此生無憾嗎？

去肯定自己吧，你在地上是足以自豪的了

全心仰望神吧，因為你是為了榮耀神而被造的！

D. 靈修默想 “神看你為寶為尊”

（45分鐘）

「¹雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：『你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。²你從水中經過，我必與你同在，你渡過江河，水必不漫過你；你在火中行走，也不被燒傷，火焰必不燒著你身。³因為我是耶和華——你的神，是以色列的聖者——你的救主；我使埃及作你的贖價，使古實和西巴代替你。⁴因我看你為寶貝為尊貴；又因我愛你，所以使人代替你，使萬民替換你的生命。⁵你不要害怕，因我與你同在；我必領你的後裔從東方來，又從西方召集你。⁶我要對北方說，交出來！對南方說，不可扣留！要將我的兒子從遠方帶來，將我的女兒從地極領回，⁷就是凡稱為我名下的人，是我為自己的榮耀創造的，是我所塑造，所做成的。』」以賽亞書43:1-7 (和修版)

默想歷程：

1. 神熟悉你，祂創造你，又看著你一天一天的長大。
2. 你的身軀四肢、五官六腑、外表儀容、心思意念，甚至隱藏內心的秘密，天父完全知道 
3. 而且，神透過耶穌基督拯救了你，向你宣告：「你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提你的名召你，你是屬我的。」默想……
4. 你是屬於神的，來到創造你的神面前，看！祂熟悉你，對你一點也不陌生，勇敢一點來到父面前，仰望神！
5. 「因我看你為寶貝為尊貴，又因我愛你……」這是神對你說的話，神愛你！ 
6. 你擁有光榮美善的天家，而且你是神所寶貴的兒女，這身份尊貴無比，無人能奪去。
7. 讓聖靈醫治和洗去我們過去的自卑和怯懦，以屬主的生命從新看待自己 
8. 進到愛你的天父面前，用心盛載這兒女身份，承受這完全歸屬於神的生命！默想……
9. 神與你同在，你無論遇上人生中的大風大浪，還是熊熊烈火，只管勇敢迎面挑戰，因為神就在你的身旁！「不要害怕，因我與你同在。」默想……
10. 神對你說：「因為我是耶和華——你的神，是以色列的聖者你的救主」神是你的神，有祂在，還怕甚麼呢？
11. 神今天指名呼喚你，神要的是你完完全全的屬於祂，因為你「就是凡稱為我名下的人，是我為自己的榮耀創造的，是我所塑造，所做成的。」
12. 你會怎樣善用你的生命呢？請告訴天父。禱告……

禱告：親愛的天父爸爸啊！我是祢所愛的兒女，我屬於祢！



全地至高是我主

A. 閱讀默想 “層層進入的敬拜”

(15分鐘)

你渴望進入至聖所歌頌讚美神嗎？

天父願意賞賜那真心親近祂的人，主耶穌說：「時候將到，如今就是了，那真正拜父的，要用心靈和誠實拜祂，因為父要這樣的人拜祂。」約翰福音4:23

敬拜是一份人對神的崇敬獻祭，裡面有極深度的信心之旅，必須有心親近神的人才領悟到其中真意。

除了大型的集體讚美敬拜，靈修之中，也有個人的禱告敬拜。

禱告敬拜是一份層層進入至聖所中的體驗，但是，由於敬拜是心靈的實質表達，而我們的心靈又太過雜亂不純，不誠不真，對起步禱告讚美神的信徒來說，那樣敬拜的心靈之力，確實有點難度。

其實，若用這角度看，心靈的純度，是可以逐步在敬拜操練中「提純」的，以至能逐漸去除雜質，成為心靈誠實的人。當然，若敬拜是為了「純化」心靈，那就是本末倒置了！

朋友，心靈仰望天父，全地至高是我主，祂是獨一真神，全心敬拜，以至由心裡發出這份頌揚讚美，仰望神，願尊貴榮耀全歸神！

看一看自己的心，現刻的你有心有力進入敬拜嗎？

可以去除心底的掛慮嗎？

要盡心、盡性、盡意、盡力去愛主你的神嗎？你渴慕神嗎？

層層進入敬拜中，意思是，我們的心靈，由不誠不真，逐層邁進，越漸進入到真心真意 

朋友，要有忍耐和決心進入這操練，因為一開始敬拜稱頌神，就會發現雜念繁多，難以集中。若要走到神的寶座前，就要靠一句又一句的讚美，讚美是使內心專注的道路，讚美是爭戰的武器，讚美是消解內心煩擾的最佳良方。

起先，讚美一發動，內心就響起抗議的聲音：「好悶……不知自己做甚麼……無心……好假……不如停止……」這是我們未到屬靈美境之前的錯覺，也是調校心靈的時刻，我們會生出很多抗拒情緒和理由出來，這一關必須認真克服。辦法就是用心讚美，專注、認真、克服己心，禱告讚美一段時間後，心靈就會調整好，全心進入敬拜裡。

B. 靈修默想 “全地至高是我主”

（30分鐘小時）

「¹當烏西雅王崩的那年，我看見主坐在高高的寶座上。他的衣裳下襬遮滿聖殿。²上有撒拉弗侍立，各有六個翅膀：兩個翅膀遮臉，兩個翅膀遮腳，兩個翅膀飛翔，³彼此呼喊說：『聖哉！聖哉！聖哉！萬軍之耶和華；祂的榮光遍滿全地！』⁴因呼喊者的聲音，門檻的根基震動，殿裡充滿了煙雲。⁵那時我說：『禍哉！我滅亡了！因為我是嘴唇不潔的人，住在嘴唇不潔的民中，又因我親眼看見大君王一萬軍之



耶和華。』⁶有一撒拉弗向我飛來，手裡拿著燒紅的炭，是用火鉗從壇上取下來的，⁷用炭沾我的口，說：『看哪，這炭沾了你的嘴唇，你的罪孽便除掉，你的罪惡就赦免了。』⁸我聽見主的聲音說：『我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？』我說：『我在這裡，請差遣我！』」以賽亞書6:1-8 (和修版)

1. 猶大王烏西雅王崩的那年，北國以色列正面臨亞述的威脅，岌岌可危，而猶大國早已成了弱國，活在四周強國虎視眈眈之下。
2. 然而，外在環境極惡劣下，以賽亞卻見到一幅截然相反的圖畫：神坐著為王！
3. 看，撒拉弗的出現，一場極神聖的敬拜出現……神聖，偉大叫人心靈極度震撼……
4. 以賽亞在神聖的大異象中，就自動體驗生命中的罪污，然後經歷洗淨生命……
5. 看，明顯，神不是要嚴懲以賽亞，乃是要潔淨他生命把我生命的不潔東西清除，讓我更能夠侍立在寶座前。
6. 這事預表了基督的救恩，設想這是你，來到主寶座前……經歷罪得洗淨……
7. 而且，神的恩典開始流入生命中。清洗潔淨在裡面大大小小的不潔：罪、不良的態度、某些入了內心的引誘、對前景的不安感覺、事工的壓力、心靈的疲累、某些人際關係帶來的緊張、歉疚等等。簡言之，這些都是使我與主隔離的東西，也使我身心靈無法安寧的心結 
8. 在主耶穌裡真好！裡裡外外，我的心靈都被潔淨了。內心充滿了平安、喜樂，清潔乾淨。然後，心靈的狀況也強壯健康起來。我全個人就浸漫在神同在的氛圍裡，渾然與主契合。
9. 禱告……默想……我聽見主的聲音說：「我可以差遣誰呢？

誰肯為我們去呢？」我說：「我在這裡，請差遣我！」

10. 全心活在神裡面之後，你願意回應神對你的呼召嗎？

11. 進入世界，返回你生活的群體內，有主的同在，就能洗淨生命，作出有力的回應了 

C. 大自然默想 “預備心靈”

(30分鐘)

「²⁰自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」羅馬書1:20

1. 帶著一份崇敬的心，在大自然之中散步，讓聖靈為你開啟眼光，去發現大自然的奧秘……
2. 我們用心迎接大自然的觀景，其中的景物正在揭示出神的永能（永遠的大能）和神性（屬天的本質）……
3. 當你停留在某一自然景物中，被它吸引，就嘗試注視它……感受它的本質……發現它在神手中……
4. 你有甚麼體會？禱告……默想……

D. 禱告敬拜 “我以稱頌來到主跟前”

(45分鐘)

敬拜就是全心敬拜，高舉榮耀的三一神聖名。

「親愛的天父，祢是配得稱頌的，我讚美祢！」

「主耶穌基督，祢是萬王之王，萬主之主，願榮耀全歸祢！」



「親愛的聖靈保惠師，祢是尊貴的主，我讚美祢！」

「三位一體的真神，祢是榮耀的君王，祢是至聖的上主，祢是至高的神，祢配得稱頌和敬拜！」

試認真用心禱告讚美神，心靈要全心全意，又要真心真意！

「親愛的天父，祢是配得稱頌的，我讚美祢！」

「主耶穌基督，祢是萬王之王，萬主之主，願榮耀全歸祢！」

「親愛的聖靈保惠師，祢是尊貴的主，我讚美祢！」

「三位一體的真神，祢是榮耀的君王，祢是至聖的上主，祢是至高的神，祢配得稱頌和敬拜！」

你的心調校好嗎？若未，再用這幾句簡單的讚美進到神面前！

默想……再進入敬拜中……



讚美是人神之間最美麗的通道，而且是一條直路，直通到至聖所天父神聖的寶座前！敬拜是非常得力的，因為這是神所喜悅的事，叫我們享有敬拜祂的滿足。

敬拜把我的心提升到至高處，當下煩惱盡除。人在禱告中的那種苦悶、無聊、阻隔、死寂漸漸被神至高尊貴的榮光取代，內心洋溢甘甜的滿足。這時，我走進聖靈同在的禱告中。

「神啊！我讚美祢，祢叫我透過聖靈，藉著耶穌基督來到祢面前，三一真神啊，我讚美祢，我稱謝祢。神啊，我有活潑的盼望，因為在祢裡面一切都美善光明，從祢那裡有生命的泉源，叫我生命得滋潤和飽足充滿能力。親愛的聖父、聖子和聖靈，我願意親近祢愛祢，我頌讚祢，求神祢賜我恩惠與平安，叫我整天都活在祢的同在裡。奉主耶穌的名禱告，阿們！」

敬拜使我們進入禱告的更深處，就是經歷神施恩整理生命的時候。

那是怎樣的呢？繼續進入更深的禱告中，我體驗一位慈愛的主，祂的同在使我在愛中全然地信任祂和愛祂。這份愛中相遇的關係，使我不用保護自己，坦然勇敢打開生命，自由地活在父神的慈愛、耶穌的憐憫、聖靈的感動裡面；內心亦開始意識到一些隱隱不妥的東西，於是，就開始進入洗淨生命的禱告階段 

禱告……



「親愛的聖靈，祢是那麼隱藏自己又那麼實在；聖靈阿，祢是神的靈，祢就住在我心裡，在祢裡面充滿智慧和大愛；親愛的聖靈，我願意打開心門，去察驗祢的感動和心意，好讓我更有主的生命，讓我更有勇氣以合乎真理的方式待人處事，追求天國降臨。奉主耶穌的名禱告，阿們！」 

禱告的其中美妙之處，就是與神相交共話。這時在聖靈的引導下，我被神同在的氣氛四面圍繞著。在我的經驗中，那時心裡會湧現出一個禱告的主題，那是神希望和我談的，也是我感到真的需要傾談的事，例如我的軟弱。我無法告訴你神和你談甚麼，因為每一個人都有他的人神相交經歷。

全心讚美神，迎接人生的美好崗位！ 

「我主我神阿，願榮耀完全歸祢，祢是創造天地萬物的神，祢是計劃萬有，而且擁有一切權柄的神。我主耶穌，我是祢所創造的，祢對天地萬物宇宙歷史有一個永恆的大計劃，而我呈上自己，為祢所用，因為我相信我的人生也是祢計劃的一部份，求神引領我進入正確的崗位上，因我是為祢而造的。奉主耶穌的名禱告，阿們！」

激活那份起初原有的愛

A. 閱讀默想 “激活那份起初原有的愛”

（15分鐘）

彼得說：「你們雖然沒有見過祂，卻是愛祂；」彼得前書1:8。我們未見過耶穌，卻在一開始便有一顆愛主的心，這是由信心而來，又因聖靈得以不斷澆灌而豐富這份愛。愛主的心是靈修旅程中，最有力校正方向對準神的屬靈武器，無論任何事情發生，出現了那種的逼害，只要有一份愛主的心，就緊緊連繫在神身上，以致任何風浪都可以誇勝。

「我們愛，因為神先愛我們。」約翰壹書4:19相信主耶穌之後，神賜予我們一顆新心，裡面有一份與神相和、以神為樂的心性，是神藉著從死裡復活的耶穌基督，透過住在我們裡面的聖靈賜下的。然後，只要好好校正我們的心，就能讓愛心呈現。

然而，愛是相向的，神愛我們，我們也必須「肯」回應，才能進入愛中；再進深一層，不單肯接受，還願奉上自己，真心去「愛主耶穌比世上的一切更多」，這才是進入完整的愛裡面。

不過，這功課並不能一蹴即就，若所有信徒真都是「愛主比一切更深」，那麼教會早便復興了！可惜，我們裡裡外外有太多抵擋「愛主」的人事物，叫這條路變得崎嶇不平。

例如外來的聲音，向我們潑冷水。「人是如此軟弱，又怎會有

愛主的心呢？」「神如此聖潔，而你犯罪累累，滿身不潔，那有資格愛神？」「神是嚴厲的，祂恨惡人的罪，不會接納人愛祂！」

當然，還有人裡面的罪與惡，我們抗拒，我們害怕，我們寧願活在黑暗裡 

雖然路上有攔阻，但是有三個基本信念可以助我們走進神的愛裡。

第一，我們相信我們能愛，是因為神先愛我們，而且吩咐我們去愛祂，所以，讓我們相信聖靈會在這旅程中幫助我們 

第二，真心承受光照，好去發現是甚麼攔阻你經歷這份愛？真誠的心也就是小孩子的心，直接而單純地打開生命迎接主。於是，當聖靈光照出我們生命的光景，我們便能提起勇氣接受真相，把攔阻的東西清理及捨棄 

第三，告訴自己我是「初學者」，愛的功課與許多生命功課一樣，必須由起步點開始，我們不敢說我們愛神，然而，我們可以成為「學習愛神的人」，以謙卑的心由低分開始，漸漸進入愛中。「神啊，我愛祢。雖然我現在愛祢不夠深，但是我願意學習更深愛祢！」 

這個退修旅程，你預備好了嗎？我們會一起走進神的愛裡。

B. 禱告操練 “在情願中成就愛”

（1/2小時）

1. 我們會為一件重要的，在你心裡的人或事禱告，請留意，這人或這事所以放在你的禱告中，是因神在你心感動你，你覺得此刻這就是禱告的時候了！

2. 親愛的主耶穌，我願意祢在我生命中為王……我把這人/這事禱告交託給祢 

3. 朋友，我們為神的榮耀而被造，每一個生命也就有一個神所預備的計劃，這計劃由「情願」開始，逐漸在愛中成就。愛是最高的生命動力，愛由一顆心出發，到達另一顆心；神等待我們愛祂，而且表示不要驚動，不可勉強，惟一做的，是等我們自己情願。

4. 你愛主嗎？主耶穌比你所關心的這事更大更重要嗎？

5. 主耶穌在你心中所佔的重要性，有多少份量？

10…20…30…40…50…60…70…80…90…100%

6. 試進入一個新的禱告態度，主耶穌比那人或那事更重要嗎？請你再整理一下禱告的內容……禱告 

7. 情願的愛煥發著生命動力，全情投入，點燃出生命的光！你全心愛上自己所愛的主耶穌，就不辭勞苦……就不介意後果是否按你心意而行……

8. 你若仍然介意，請為此禱告……學習不再堅持自己，只堅持主有大愛，主有憐憫……放手，看主耶穌比一切更重要……

9. 愛主……比那人……比那事……更重要，我的生命是屬於主耶穌的……

10. 主啊！願祢話事……

11. 由心底渴望一個「不再一樣」的自己
開始，全心以主耶穌為至大！



12. 你，就是那心靈深處的你，從軟弱到剛強，在愛主所賜的力量下，情願做個像樣的人，甚至生命中許多「任性」，都能因此而更新變化……

13. 主耶穌對你說：「一切在我手中，我會將萬事安排成就天國的美意，勇敢起來倚靠我，你有了我就夠了……」默想……

14.親愛主耶穌，我愛祢！

(休息15分鐘)

C. 大自然默想 “流水”

(15分鐘)

「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。』」約翰福音4:13-14

1. 找一處看到水的地方，若只有小溪流水也好。
2. 安靜觀看……
3. 在主耶穌裡，活水湧流，永遠不渴……
4. 以感恩禱告，感謝主耶穌賜你活水 



D. 靈修默想 “神成全美善”

(45分鐘)

「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。」詩篇37:5-9



全心倚靠神，也是心靈最貼近神的人，他一心以神的事為念！

無疑，在世上會遇上不公平與不公義，放心，作惡的人必遇到公義的神「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，請好好研讀篇詩37篇，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、信任神為他伸冤出手、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，為甚麼神期待祂的子民「謙柔美善」，又說，要賜給他們地土？因為信主耶穌就擁有天國生命，這生命就是土地，會結出天國善果，善良生命就可以愛惜憐憫世人，倒出活水滋潤生命；同時，若說土地是可以盛載，愛耶穌的人就可以盛載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，就把你的事交託給神，由神引導你重建生命的重點！

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

我這生命是一份寶貴的禮物

A. 閱讀默想 “我這生命是一份寶貴的禮物”

(20分鐘)

神創造天地萬物時，看著這一切都甚好，每一個受造物在神面前都是一份傑作，尤其當我們，這班蒙神愛的兒女，因信主耶穌而得救，又願意謙卑感恩，一心尋求神的……

朋友，神喜愛與謙卑的人同行，「因為那至高至上、永遠長存、名為聖者的如此說：我住在至高至聖的所在，也與心靈痛悔謙卑的人同居；要使謙卑人的靈甦醒，也使痛悔人的心甦醒」詩篇25:9。謙卑人心裡常常察驗主的旨意，他們的禱告也就充滿恩典，處處成就神的美意。

來，謙卑稱謝，你會找到生命的定位。



禱告：「我主我神啊！我這生命是一份寶貴禮物，是父神愛我賜予給我的，我滿足地去做這個有限而普通的我，我願意神的計劃成就在我的生命中，我珍惜神所賜予給我的這生命！阿們！」

無疑，談及美好，我們就會自然而然地想起生命中的許多缺失和瑕疵，但朋友，放膽來到施恩座前去蒙憐恤和恩惠，接納自己那些不夠好的地方……在神面前，即使不夠好，我們仍然是一個按祂旨意被選、被造、被愛、同在而使用的生命……我的未來



因神會更美好，更完整，由一個真實的我，一步步學習主的生命，從而進入真實而能夠愛的我，因主恩典夠用，也足夠 

主耶穌對你說：「你接受了我的救恩……你是我所造成的……我的恩典足夠你用……你也無需去苛索，你很好，你足夠好，你在我的恩典裡，由這刻到未來，充充足足地享用，你是足夠好的，而且因我你會一直成長，一直長大，更新……更加知足……」 

安靜一下，在主裡面的知足，原來是這麼好……舒暢而心靈平安 



你很寶貴，因為神決定了你很寶貴，並不需要用其他東西填入生命裡，才顯出你寶貴，「足夠好」是由人歸回神裡面計起的。

B. 感恩禱告 “獻上感恩為祭”

（20分鐘）

「²³凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我；那按正路而行的，我必使他得著我的救恩。」詩篇50:23

數算神的恩典：我們活在一個繁忙急迫的大都會之中，逼得我們沒有空間去回望過去。試試在神裡面去看我們的人生，當你願意謙卑感恩，就發現生命的美善事物了。

試為一切與你連上關係的，家人、親友、教會弟兄姊、同事、鄰舍……獻上感恩禱告 

為你所擁有的產業、財富、學問、資源、身份等等獻上感恩。

許多人初學感恩的禱告，都以為是尋找一些恩典的事件去禱告，其實感恩與我們的生命態度有關，有了這態度，才有感恩的

禱告。甚至，真誠的感恩才可以帶來心靈的喜樂，以這份喜樂去更新你的整個生命。「凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」帖撒羅尼迦前書5:18

禱告：「神啊，祢是我整個生命的目標，我感謝祢，因祢充滿恩典，我感謝祢，因我的生命是屬於祢的，我一生一世必有恩惠慈愛隨著我，我打開生命，承接從神祢而來的慈愛與能力；我主耶穌，我感謝祢，祢所賜的平安保護著我的心，又保護著我的思想；聖靈啊，我感謝祢，祢的同在賜我生命充滿愛的動力，使我能夠正面去迎接一切，叫我能夠凡事謝恩；神啊，我感謝祢！阿們！」
(休息20分鐘)

C. 大自然默想

(15分鐘)

「²⁸神就賜福給他們，又對他們說：『要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裡的魚、空中的鳥，和地上各樣行動的活物。』²⁹神說：『看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬和一切樹上所結有核的果子全賜給你們作食物。³⁰至於地上的走獸和空中的飛鳥，並各樣爬在地上有生命的物，我將青草賜給牠們作食物。』事就這樣成了。³¹神看著一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。」創世記1:28-31

- 以感恩的心，在大自然中散步
- 起初，神創造萬物，彼此和諧相處，成為美好
- 漫步，享受你也是大自然的一份子，神看著一切所造的都甚好



D. 默想禱告 “主賜我很足夠”

(45分鐘)

在你心裡面，常常出現的是「主賜我很足夠」，還是「我不滿足」？

其實，「我不滿足」這句話，無論掛在口邊還是藏在心裡，可能是地球上最常出現的說話之一。除了我要更多的東西，更多錢，更多保障，更高學歷，也代表了我裡面是不足夠、不快樂、不肯定、不滿足……；總之，裡面的「我」是填不飽的。朋友，填不飽的意思……就算給你更富有，更多名利得益，也填不飽！

進深一層講，我們要由「我不滿足」走到「主賜我很足夠」！記住，那不是「我很足夠」，因為那只代表了一份「自我感覺良好」的自滿，但這只不過是自欺，因為人心的真相，就是無助、矜誇、貧乏、脆弱和貪心，若然靈魂裡面植根了永遠填不滿的苛索，怎可能會說「我很足夠」！

然而，「主賜我很足夠」就不同，因為有主耶穌，靈魂首先得著平安，然後，有主就帶來知足。即使人生裡面充滿千種需求，但正如保羅說：「我並不是因缺乏而說這話，因為我已經學會無論在甚麼景況都可以知足。」腓立比書4:11

有主萬事足，祂又使我學到甚麼景況都可以知足  ……

但是，生命就是生命，並非知道了一套理論，就等於完成了生命塑造。朋友，我們原本就是「無助、矜誇、貧乏、脆弱和貪心」，所以必需迎接基督耶穌為主為王，否則無法填得飽。

讓我們認真去尋求神，經歷聖靈在我們生命裡面的塑造……

1. 無助——體會一下生命中的無能為力，又轉向耶穌跟前尋求幫助，禱告……

2. 矜誇——試試，勇敢拆解自己的保護機制，接納自己一無可誇；你本身的資質與家庭背景，豈不是神賜予的嗎？……你得到的東西和你的成功，豈不是不外乎一場淘汰與競爭下的獎品，加上人生機遇，再加上恩典與祝福嗎？……可誇的就指著主誇口……禱告……
3. 貧乏——無論心靈裡的，人生享用的，我們都不足，又只有靠主知足，才不再貧乏……禱告……
4. 脆弱——我們活在層層保護框架之下，其實，無論東南西北，只要稍稍離開本地本家，就會體現到生命的不安全……亦只有投靠大能的主，藏主懷內，才有今天的安穩，禱告……
5. 貪心——貪心是一個無底深坑，我們已有不少，但仍然要貪求更多；得到更多，就想再倍大，可以收手嗎？看看主耶穌，貼近主，也就可以放輕一點貪婪……禱告……

默想：

你愛你的名字嗎？

你愛現在這一個自己嗎？

你接納你由原生家庭一直長大直到今天的自己嗎？

在你還作罪人時，神就愛你，

神愛你的名字……神愛你……神接納你……

環繞你，看顧你，保護你……

去看你真正的本質，也去看神接納人的破碎 ……

再想一次，你愛你的名字嗎？

既然神愛你，你願意以神愛你的心和態度去接納你是蒙愛的兒女嗎？

你接納自己嗎？

若然，請你為你是你自己，向神感恩……

你為自己擁有一切向神感恩……

你為自己接納自己向神感恩……

「主賜我很足夠」，來，再望看主耶穌，呈上這禱告  ……

禱告：「主耶穌，祢賜我的很足夠，我有衣有食，我有生命，我有朋友，我有家庭，我有_____。主耶穌，我感謝祢，有了祢，我已經很足夠，而且，主耶穌賜給我的東西很多，主賜我很足夠！感謝神，阿們！」



主耶穌接納我

A. 閱讀默想 “主耶穌接納我”

(20分鐘)

主耶穌的愛長潤高深，祂對我們表達出一份很深的眷顧，這份眷顧以接納為土壤，所以愛是「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」哥林多前書13:7

主耶穌顯明了天父對我們的接納，這愛一開始就超過我們所能理解。當我們看自己時，多是認罪，承認自己的軟弱，不努力，不愛主……等等。朋友，看，我們對自己多麼的不滿，也充滿不接納！

然而，神卻接納你，神對你充滿著包容、信任、期待和忍耐 

朋友，說到這裡，你可能會反對，「那豈不是叫人放肆犯罪？」放心，接納不等於認同，接納之愛叫人謙卑，於是出現有悔罪更新的空間，反之，生命放肆的人，就是要「死撐」，於是無法經歷生命更新。

而且，神並非一套理論，我在說主耶穌接納你和我，是在說一位又真又活的神，祂要與你相遇。因此，聖靈會在當中適當地引導和工作，你遇上的是一位又真又活的主，而愛是「不喜歡不義，只喜歡真理」的 

主耶穌接納了我，祂不介意我這個軟弱和充滿問題的人，祂以十字架上的死告訴了我，祂救我、愛我和接納我。在愛裡被接

納，若你真正經驗到，就不會放肆……因為你心被主觸摸，就會溫柔地順服真理！

主耶穌接納我，比我接納自己大，在我還是個深深悔過和自責的時候，當我看見自己何等一無是處，一無所有時；主接納我，主肯定我，主珍惜我！而且，當我憂傷痛悔，謙卑認罪，主更願意醫治安慰我，寬恕我罪，賜我更新的靈。

別看輕「接納」這恩典，裡面的世界很大、充滿屬靈生命的奇妙法則，而且一層接一層，主耶穌就是用「接納」的大愛溶化祂的門徒，那是相當高深度的屬靈塑造 

然後，還有進一步的屬靈功課……

朋友，你願意接納主耶穌的十字架，以致更體會主耶穌接納你嗎？

那麼，你願意看到主耶穌接納其他人，包括那些「有問題」的人嗎？

然後，你願意敞開胸襟，學習接納其他人嗎？

當我接納自己的能力高了，才體會到我更能把生命打開，讓主耶穌的話教導我，然後，教導更新轉化我的生命，才有再新一層接納生命的能力。一切，又回歸於主耶穌那裡，祂無比的接納大愛，把我們帶進基督群體的新天新地之中，在基督裡不再計較彼此，同歸於一。



B. 靈修默想 “我靠著主接納自己”

(1/2小時)

「¹所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所

當然的。²不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。³我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的；要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。」羅馬書12:1-3

1. 神接納你，朋友，在這位如此不吝嗇、不計較的神面前，祂願意拯救和接納你，你願否呈獻生命當作活祭，以神為你生命的主呢？
2. 當生命奉獻成為屬於神的器皿，我們將會更貼近主，默想……
3. 當我們面對自己時，有時看得太高，又時又看得太低，讓我們在聖靈的光照裡，看一個合乎中道的自己：「要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道，」
4. 你是神所喜悅的生命，你可以因為神喜悅你而看一看自己嗎？
5. 我靠著主接納自己……默想
6. 在生命裡面，還有不少雜質，我們既軟弱又存著不少問題，然而，接納，打開生命活在神裡面，讓主幫助你心意更新而變化……
7. 一心一意領受神的旨意，讓神的心意更新你的心意，默想……
8. 來，安靜一下，你看自己順眼一點嗎？

禱告：主耶穌，感謝祢對我凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，我願意學習這份愛的功課，去愛人如己。阿們！

C. 大自然默想 “安心靜觀”

（1/2小時）

來到這美好風景的地方，讓你安心靜觀，欣賞這是天父的創作……



此刻，不用做甚麼，退修就是到主面前來，
休息，靜看神的奇妙創造……

禱告安靜，體會大自然接納你，神在大自然中，溶化在聖靈
的接納大愛裡，求主幫助你領悟這份接納的大愛 

等候……休息……讓心空間下來。

就這樣在大自然中，安靜等候，禱告：「神啊，我渴望就這樣
休息一下，在主所賜的平安中，在聖靈的同在中，靜享這個優
美環境……向你感恩，大自然是個很美的世界，神啊，感謝祢！
奉主耶穌名禱告，阿們！」

（散步……休息……）

D. 默想禱告 “謙卑以相溶”

（20分鐘）

接納帶著愛，靈修，我們的心更新而變化，這變化是去溶解
我們冰冷的心，主耶穌溶化我們生命，自然……漸漸謙柔……而
真誠 

那真正的謙卑生命，就看到神的永恆國度，在天國裡的人，
也自然謙卑以相容，因為基督接納了我們。

「但謙卑人必承受地土，以豐盛的平安為樂。」詩篇
37:11當我們看見神，進到祂的大愛裡，也就甘願放下自己，去
看身邊的人。

神喜愛人謙柔自處，因為謙卑是孕育美善心靈的蚌殼，以
基督的心裝載人的心，在流奶與蜜的愛中育成神賜給的心。神要
成全人成為更美的生命，像流通管子般湧流出與神同在的恩慈美

善。當人選擇謙卑成為他的心性，他的面貌，他的脾氣，他的內心世界都會煥然一新。

可以接納他人，就如同一片豐盛的美好土地一樣

謙卑的人自有一份平靜而有深度的氣質；這樣的人才被神用得上，因為他以真誠寬敞的心懷處理每事，以基督的心靈面貌做一個公義憐憫的人。

看見別人的生命嗎？接納他們，默默祝願他們享受主耶穌裡面的恩惠與平安。

默想禱告

（20分鐘）

我是主所用的器皿 

我們是主所用的器皿……主耶穌以救恩的大能買贖潔淨我們，所以可堪被神使用。

安靜到神面前，默想……我是主使用的器皿，我心在等候，我心靈向神張開，等候，迎接天父和主耶穌的恩惠與平安，如活水般倒入我生命裡 

安靜默想……我們能夠愛，因為神賜下足夠的愛……

我們在神手中成為器皿，裝滿慈愛 

心靈漸漸集中禱告，以器皿的心，體驗主的臨在，住在愛中；讓自己活在主的平安、喜樂和大愛中。

禱告：我歡歡喜喜仰望神，親愛天父以愛填滿我心，我願意為人傾出恩典。阿們！

在祢翅膀的蔭下

「神啊，祢的慈愛何其寶貴！世人投靠在祢翅膀的蔭下。」
詩篇 36:7

A. 默想禱告 “主知我的每一下心跳”

（45分鐘）

「¹¹馬利亞卻站在墳墓外面哭。哭的時候，低頭往墳墓裡看，¹²就見兩個天使，穿著白衣，在安放耶穌身體的地方坐著，一個在頭，一個在腳。¹³天使對她說：『婦人，你為甚麼哭？』她說：『因為有人把我主挪了去，我不知道放在哪裡。』¹⁴說了這話，就轉過身來，看見耶穌站在那裡，卻不知道是耶穌。¹⁵耶穌問她說：『婦人，為甚麼哭？你找誰呢？』馬利亞以為是看園的，就對祂說：『先生，若是祢把祂移了去，請告訴我，祢把祂放在哪裡，我便去取祂。』¹⁶耶穌說：『馬利亞。』馬利亞就轉過來，用希伯來話對祂說：『拉波尼！（拉波尼就是夫子的意思）』」約翰福音 20:11-16

人生中有不少難受的時刻，然而，不代表我們就來到絕路。其實，往往難受的時候也是主施恩同在的時候，主耶穌珍惜我們的眼淚！.....

外界環境的困局並不折磨人，內在的自限和自我悲苦，才是真正的困局，算了吧，如果讓心靈活在埋怨或者忿忿不平的「報仇」思念裡，只會繼續坐困愁城，無法釋懷……

在這情況下，除非自己肯釋放自己，否則，無人能使你釋放。

所以，望向主耶穌，嘗試甘願放下執恨與悲愁，來看看主的臉，看看祂的眼神，別再自困，容許祂進入你的心裡，親臨安慰，陪著你走這一段看似難受的旅程。放鬆一下內心，打開心門，主耶穌要進入來 

讓我告訴你，請以信心禱告，在這時刻，主耶穌與你同在！

來吧，讓你的手放在主手中，讓你的心敞開，謙卑貼近主的心。主知道你的每一下心跳，倘若你願意深深默觀主耶穌，讓主的心成為你的心，你的心連結於主的心 

無疑，最困苦之時也是感到最孤單的一刻，不過，別怕這孤寂，心堅強一點……主耶穌親自同在，讓祂看著你，你並非一個人；即使心裡又悲又苦，但絕不是無所依賴；主耶穌在，以心裡的眼睛看，好讓你看到主，你以為祂走開了，祂卻一直都在，靜看，孤單的心是更能夠看見主的！ 

感受到嗎？安靜……主耶穌與你一起……你坐下，你起來，你行路，你歎息，你心跳，你流淚，靜心，主耶穌和你一起，祂默默陪著你承受這一切……

若那大堆問題又湧出來了，以歎息和眼淚交給主，別再問了，這些問題叫人很累，先到主耶穌那裡透一透吧……

拿出勇氣來，站好，讓主耶穌張開膀臂，抱緊你……

禱告，將你的苦告訴主，邀請聖靈與你一起面對，吸一口氣，勇敢進到主裡面，人生就是這樣……然而，勇敢一點，沒有甚麼事面對不了的！

「主耶穌，我需要祢……我將生命交託給祢……」

默想基督……讓主加添你力量，使你在困苦中可以忍耐。讓

聖靈以愛澆灌你，使你在困苦中可以受得起。讓天父抱住你的肩膀，用祂大能的手堅固你的心，來吧，勇敢去面對明天，即使你不知道，但神清楚看得到，而且只要你心肯跟著主的心轉動、更新、調校、釋放，你也看到美好的明天 

(休息10分鐘)

B. 大自然默想 “創造憐愛看顧”

(30分鐘)

「²⁶你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？²⁷你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？²⁸何必為衣裳憂慮呢？你想野地裡的百合花怎麼長起來；它也不勞苦，也不紡線。²⁹然而我告訴你們，就是所羅門極榮華的時候，他所穿戴的，還不如這花一朵呢！³⁰你們這小信的人哪！野地裡的草今天還在，明天就丟在爐裡，神還給它這樣的妝飾，何況你們呢！³¹所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？³²這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。³³你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。³⁴所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」馬太福音6:26-34

看完這段經文之後，在大自然中散步，禱告……求神向你啟示祂自己，試尋找一樣受造物，你看到它，你就喜愛，而且很受感動。

仔細看它……觀賞它……默想天父的保守……

試看一下，你在天父手中，天父是一位怎樣的主？

1. 創造主(Creator)：天父是一位創造萬有的主，表現出大能、偉

大、智慧、奇妙、聰明、安排、建造、信實、永恆……

2. 慈愛主(Lover)：天父是一位愛惜萬物的主，想起親密、同在、憐憫、溫柔、忍耐、接納、關心……

3. 看顧者(Keeper)：天父是一位看顧萬有的主，看到保護、醫治、照顧、保養、修護、持續看守、栽培……

禱告，感恩，與神同行大自然……

C. 閱讀默想 “一塊石頭一個禱告”

(15分鐘)

「²⁸我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」羅馬書8:28

有一位年青人，出外旅遊，一日，他來到一個很美麗的草原，四處長滿到腰間高的長草。他一直前行，因為只顧欣賞風景，沒留意走路，被一塊石頭絆倒，而且受傷了。幸好，他遇上一位牧羊人，把他救了回家養傷，足足休息了兩天他才再次起程。雖然看起來很不如意，但經此一跌之後，小子開始對每一步都謹慎起來。

其實，想真點，跌了一跤就已經學到謹慎，還要多得這塊石頭！

生命就是一趟旅途，我們總要在跌跌碰碰中長大，只是我們跌是跌了，有沒有學到功課呢？……

朋友，若你心曾被一塊又一塊石頭弄傷了，今天的你，心中累積了很多石頭，還是累積了很多使你長大的寶貴經驗？

來，讓我們到聖子耶穌面前，學習丟棄石頭。可能，「我弄傷了所以我怕行路」，但若因人生中一件「往事」就困鎖了你，豈不也是叫我們錯失了主的恩嗎？



其實，今時今日，我們往往並非累積經驗，只是累積著石頭，而且塊塊都是尖削磨心的，又大又重，讓心靈沉重坎坷，舉步維艱 

朋友，這更新過程很簡單，禱告！

首先，來到主面前求「學」，人生中種種際遇，都不是隨便想一下就消化得了的，就讓「心中有石」的我，求主醫治、安慰。在主愛中生命就不再害怕了，然後以感恩的禱告處理石頭，無疑，為坎坷感恩是困難的，但是，當我們把焦點放在神身上，為神是我的神而感恩，就有足夠的生命能力去承受人生。感恩是很寶貴的，因為那是一雙有力的眼睛，幫助我們擺脫鎖心的苦惱，尊神為大，當感恩的心出現，就能把石頭清除 

然後謙卑仰望，求主施恩，讓你「學」到生命的功課。一塊石頭一個禱告：我的心堅強長大了嗎？我愛主愛人嗎？我靈巧聰明了嗎？我成長了嗎？我學懂做人嗎？我更加倚靠神嗎？

經過禱告，那一塊又一塊的石頭，就從我們的心放到主手中了！ 

朋友，來親近主，基督來了，是為要叫你生命得釋放，勇往直前。

D. 禱告操練 “面對失去的遺憾”

（20分鐘）

「²⁶況且，我們的軟弱有聖靈幫助，我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。²⁷鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照著神的旨意替聖徒祈求。」羅馬書8:26-27

1. 人生之中，我們有不少的遺憾，無疑，生命中總有得失，只是，當我們失去了寶貴而又重要的東西，心裡的失落是很難填補的；
2. 想想，你心中的遺憾，是因為失去了那件好東西……得不到你想得到的……感到自己真失敗，這麼失敗，以後怎麼叫我信得過我自己……
3. 禱告主耶穌，把這份失落感告訴神……
4. 我們以感恩和祝福的心面迎失落的感受。
5. 為那得不到的感恩……得不到的那件東西始終是好東西，但願得到的人喜歡 
6. 感恩……我在這事上學到寶貴的一課，提升了我的選擇能力，所以日後好的眼光會更好。

禱告一：

聖靈啊，求祢引導我禱，我打開生命，坦然呈上自己，_____。
_____。我只有謙卑向祢祈求，
聖靈啊，求祢親自用說不出來的歎息替我祈求，因祢知道我，鑒察我，從祢而出的歎息禱告，就把我帶到神面前！神啊，願祢恩典，願祢憐憫，願祢旨意成就在我身上。阿們！

禱告二：

神啊，求祢的愛激勵我，讓我學習去愛祢；我向祢獻上感恩，我親近祢，我交上過去的種種遭遇在祢手裡，求聖靈醫治我，引導我安頓好每一件事；神啊，求祢開我雙眼，讓我看到萬事都互相效力叫我得益處，求祢叫我信心加增，不再害怕；神啊，我願意靠著祢忘記背後，努力面前；在祢愛裡，祢使我得著安慰，祢使我更新成長；神啊，我感謝祢，我愛祢。阿們！



天父的世界又大又美

A. 閱讀默想 “廣闊的心靈視野”

(30分鐘)

「⁹我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」約翰壹書1:9

朋友，禱告來到天父的大慈愛裡，你會體會到天父的世界又大又美，充滿慈憐……你若願意享受這美好心境，就讓我們學習釋放心裡的枷鎖！

仰望神，祂願意寬恕那謙卑……認罪……尋求祂的人！

在基督的救恩中，我們就經歷到神的大憐憫，祂「必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義」……

你心靈深處的「愧疚」，全然得釋放了 

我們來享受一下釋放後的心靈，朋友，放膽一點，靠著主我們裡面得「復和」了，原本那左閃右避，不想碰的內疚心結解開了……

那藏在黑暗裡「我因罪有禍了」的指控已經洗淨了……

更寶貴的，我們既因信稱義，就藉著主耶穌來到天父裡面，享受這毫無芥蒂的「相和」關係，坦然而自由地，在天父又大又美的世界裡面歡樂 

感恩……享受以神為樂……禱告……

下一步，在天父的大慈愛裡，我們學習把內心的世界拓展，那就是，天父想你學祂般也去寬恕！

「¹⁴你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；¹⁵你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」馬太福音6:14-15

恨可以囚禁心靈，四福音書裡主耶穌多次多番吩咐我們寬恕那得罪我們的人，我們若不免人的債，神也不免我們的債！耶穌洞悉人心，「恨」是罪中一種極大的黑暗囚牢，是很厲害的心毒，輕而易舉就侵佔人心。

「長恨人心猶如水，等閒平地起波瀾。」恨之陰霾如惡魔肆虐，只要你不饒恕人，就下在監裡。如那可惡的某某，怎可以不恨他？要我不恨他，除非我死了！朋友，對的，就把那仇恨與基督一同釘死在十字架上，好讓今天活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著

心若「執恨」了，就等於扣留了許多罪犯，然後在心裡做了一個法庭，常常審判那個他；而且不停地定他們的罪，我們僭越了神的權，把許多債仔囚牢在監裡。

你的監牢越多人，就越失去自由，憎恨人是很耗損生命的，我們用了很多寶貴生命時間去恨一個人；直到一天，我們才發現被囚的是自己，然後，我們又要耗用更多時間去擺脫這囚牢。朋友，早知如此，何必當初！

來，是時候要把那些人釋放了

「²⁰人若說『我愛神』，卻恨他的弟兄，就是說謊話的；不



愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的神。²¹愛神的，也當愛弟兄，這是我們從神所受的命令。」約翰壹書4:20-21

主耶穌給我們去愛的新生命，就是要我們去好好享用這新生。看到嗎？這最深的自己是神所寶貴所愛的，怎可以活在恨中呢？神是我們生命的泉源，在主的光中必得見光，新生的心看到的生命太美善了、太重要了、太自由了。既然可以享受主愛，何苦又跌在牢中呢！

今天，我靜候在主面前，讓平安的恩典洗滌內心，一次又一次，隨著禱告，心靈逐漸如水清澈，主使我得享平安和生之喜悅。

「親愛的天父，我願意因祢的原故，寬恕那得罪我的 _____，我願意不再對他/她懷恨，求聖靈幫助我，奉主耶穌基督的聖名禱告，阿們！」

B. 大自然默想 “這是天父世界”

（30分鐘）

「¹⁰因為，凡祈求的，就得著；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。¹¹你們中間作父親的，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反拿蛇當魚給他呢？¹²求雞蛋，反給他蠍子呢？¹³你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女；何況天父，豈不更將聖靈給求祂的人嗎？」路加福音 11:10-13

1. 感恩禱告：「天父，我感謝祢，因祢厚賜祝福給我，求賜予我聖靈，我在這個大自然中，體會祢的臨在，天父啊！我感謝祢，我能夠觀看祢創造的萬物和生命，在天父的世界裡，我渴望經歷祢，阿們！」

2. 散步……這是天父世界……為你看到的每一種大自然景物獻上感恩。
3. 以謙柔的心，學習「發現」在萬事萬物中，天父向你施恩和表達祂的憐愛和看顧，好讓你尋見祂……
4. 這是天父世界。



C. 靈修默想 “享受基督裡的謙柔”

(45分鐘)

「²⁸凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。²⁹我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。³⁰因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」馬太福音11:28-30

1. 到主耶穌那裡，主以祂自己的親臨使我們得安息……安靜……享主平安的同在……
2. 試想想耶穌：「²祂不喧嚷，不揚聲，也不使街上聽見祂的聲音。³壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。」以賽亞書42:2-3
3. 以平安來享受主耶穌的心，「主耶穌，我願意學祢的樣式，心裡柔和謙卑。」默想……
4. 謙卑，把心的冰冷和剛硬溶解，享受主耶穌的心，讓生命得安息的滋潤，耶穌滿有能力，這種能力不是用來鬥爭的，你若願意柔和謙卑，就得著能力去愛……去懷抱他人 
5. 與主耶穌親密地同在，謙柔地得醫治、得釋放、享自由……在



謙柔的生命裡，就可以不介意：不介意別人沒禮貌、不介意被忽略、不介意別人犯錯，為他人好處著想 

6. 謙卑的人也就是等候神的人，心裡平靜，世間的威脅就不那麼凌厲。
7. 謙卑，收斂自己，即使面對一個充滿不公義的人間，但我可以謙卑地望向主，因為伸冤在主，禱告……
8. 我甘願謙卑仰望，由主定奪，我心只求看到神的永恆國度，我是天國裡的人，渴望神的國度降臨。
9. 主耶穌，我願意以心裡謙柔，進入這個世界裡，把基督裡面蒙恩得救的平安生命帶到世間，禱告……

D. 寬恕他人的禱告

（15分鐘）

先用心閱讀下文，預備好後，才憑著信心進入這禱告：

「親愛的天父，我願意遵守祢的吩咐，去寬恕別人的過犯。主耶穌，祢以十字架上的代贖拯救了我，祢願意寬恕我和接納我，求聖靈幫助我，也去寬恕和接納他人。現在我把得罪過我的人 _____，和他們曾做過傷害我的事，一一交在祢手裡……請幫助我寬恕他們，幫助我體會十字架上的大愛，幫助我不再在心裡懷著怨恨……」

主耶穌，我願意祢親自作王，我願意謙卑自己閉口不言，我把一切審判他人的說話，都放下交付在祢手中，只有祢有從神而來的權柄，配得審判世人。默想禱告……

主耶穌，我相信祢，祢十字架上成就的福音大能，能夠釋放我的生命。所以，求主耶穌把我身心靈都釋放。尤其我過去因受過苦痛傷害，所以我裡面曾經有 _____（仇恨、抱怨、忿怒、害怕），求主憐憫、釋放我……（默想禱告）

主耶穌，幫助我，以祢的愛重建我，溶化我的生命，賜我寬大的心靈、謙卑的心……以平安、喜樂充滿我……（默想禱告）

耶穌，我讚美祢，感謝祢！

奉耶穌基督的名禱告，阿們！」



我願靠主承當今天

A. 閱讀默想 “有十字架就有塑造”

(15分鐘)

「²⁴於是耶穌對門徒說：『若有人要跟從我，就當捨己，背起祂的十字架來跟從我。²⁵因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。²⁶人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？』」馬太福音16:24-26

其實，屬靈的塑造是為了甚麼？豈不是為主預備好自己，成為神使用的器皿！

靈修也是好好承受十字架的操練，同時，若你渴望親近神，請你向主領取屬於你的十字架。凡願意背起十字架跟從主的人，十字架就成為寶貴的擔子，它可以幫助你進入屬靈深處！

沉重的擔子也算「寶貴」嗎？是的，就如一艘船，它必須有一塊重鐵放在船倉底才能穩定船身，這就是沉重有力的「鎮船鐵」。當船隻進入洶湧的大海中，靠著它船才不會翻側。反之，失去重量的船只會搖搖晃晃，猶如失去異象的人只會無所事事，在人生路上走來走去 

雖然背起十架好像是無盡的挑戰和事奉，也好像有許多苦難逼迫要湧現，不過，這只是表面的觀感。當我們甘心，十字架就成了

穩定生命的錨，把我們的心引進屬靈深處：那裡，就有主同在；那裡，就有活水湧流；那裡，聖靈就是從神和主耶穌而來的靈，就顯明神的大能來。就如保羅的經歷：「並不是我們憑自己能承擔甚麼事，我們所能承擔的，乃是出於神。」哥林多後書3：5

有承擔的人就是靈裡快樂的人，事實上，只有實現出基督耶穌的命令才是真正的建立基督徒生命。天國的子民全心全意祈求天國降臨地上，也盡上生命的全部去活出那完全的愛，源源不絕的生命動力就透過他滲透出來。故此，一個以天上的事為念的人，他常常享有主賜的安息。靈修時，心裡就有這力量，潛藏到生命深處去，深深地遇上耶穌 

在祂裡的安息，一切重擔都無足輕重了；在祂柔和謙卑的大能裡，一切挑戰都無須畏懼；在神這位創天造地的總工程師面前，一切看似複雜難纏的人和事，都盡可掌握。對愛神的人，無論順逆甘苦都充滿恩典，叫人得造就和益處。

有些信徒一直不願承擔起十字架，無疑，交出自己給主耶穌好像會失去一切，然而，不交出自己卻像白活一場！

時候到了，我們要認真考慮一下生命的安放，
祂的十字架等待著你！



B. 禱告默想 “貴重的器皿”

（30分鐘）

「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。」提摩太後書 2:20-22

靈修：

生命是個器皿，若放在主手中，經歷主的使用，就更能成為主寶貴的器皿！

我們安靜默想 

想像你是個器皿，在耶穌基督的寶血裡全然潔淨，打開你心，張開器皿，來到神的面前，安靜……迎接主的恩惠和平安……

主耶穌的恩惠與平安……淨化你……潔淨你……

心裡默想「公義、信德、仁愛、和平」，這是你所要禱告祈求的……



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，你這人生，可以盛載多少的恩典，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，也可以閒置一旁冷漠無情。今天，水一直都在，「認真」的杯卻不常在，所以看看你的四周，口渴的人很多！ 

以生命的杯，迎接主的活水，好像寶貴的天上禮物，倒進你生命中，使你有能有力，平安喜樂……

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，我們盡上自己去愛主，全心服事，也就蒙神使用；天父樂意透過祂的兒女去施恩、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，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。」提摩太後書2:21

細心背誦這金句，你，寶貴的生命，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！

(休息15分鐘)

C. 大自然默想 “神有豐富的供應”

(30分鐘)

「³¹所以，不要憂慮說，吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？³²這都是外邦人所求的，你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。³³你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。³⁴所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」馬太福音6:31-34

1. 散步……大自然一切都自然，體會一下其中的生機，天父為大自然中的生命有足夠的供應……
2. 看看鳥獸蟲魚……花草樹木……白雲清風，有形無形的都自得其樂……
3. 我們需用的一切就交在天父手中，讓我們的心舒展一下……
4. 停留在一個大自然景色面前，體會一切，包括你自己，都在天父的供應裡……默想……靜觀……

D. 默想禱告 “想念與聯繫”

(15分鐘)

「⁸人若不看顧親屬，就是背了真道，比不信的人還不好，不看顧自己家裡的人，更是如此。」提摩太前書5:8

1. 都市人的困擾之一，就是過份忙碌，漸漸與身邊的人疏離，即使每晚同枱吃飯，也沒有多兩句談話。
2. 大家的心都在忙自己的事上……
3. 來吧，天父賜給我們家人、親屬、朋友、教會肢體、同事……那是我們在世上寶貴的聯繫，生命與生命彼此建立，彼此幫助，也彼此影響……
4. 疏離，可能是我們很少把時間放在他們身上，今天，讓我們好好地想念一下他們……
5. 試一一記起他們的名字……想起他們……
6. 在主耶穌的陪同下，感恩，祂賜給你地上這麼多親友……

禱告……

E. 禱告操練 “為你身邊的人代求”

(15分鐘)

「¹我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝」提摩太前書2:1。

禱告一：

神啊，求祢開我眼睛，去看清楚身邊的人的需要，我為禱告，為了他的心靈禱告，他現今在這樣的情況 _____，

我為他所需要的恩典向祢禱告，我又為他各項生活所需禱告，神啊，我深信祢愛他，求祢顧念他的需要。主耶穌，願祢觸摸他，幫助他，醫治他。阿們！

禱告二：

主耶穌，我是屬於祢的，求祢的話充滿我，教導我如何為身邊的人禱告；神啊，我為我所關心的生命禱告，我願意所有從祢而來的福氣，祢的赦恩、慈愛、保守、醫治和奇妙引領，臨到的身上；主耶穌，我願意愛人如己，為祢結出關愛生命的好果子，求祢賜福給各人，願榮耀歸給神。阿們！

禱告三：（按你的感動，為各種事來到神面前祈求）





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！

事工簡介：

- 免費贈閱靈修小冊子
- 出版靈修書籍及產品
- 靈命培育訓練及小組課程
- 靈修主日、退修日及靈修聚會
- 靈修指導
- 網上事工：
 - a. 網上每天靈修 www.lifegospel.org.hk
 - b. 電郵送出靈修勵語信，讓肢體在生活多點勵勉，多點提醒
 - c. 在 www.facebook.com/lifegospelhk 專頁作肢體交流分享
 - d. 在 www.youtube.com/lifegospelhk 上載靈修默想影音資料

如有感動奉獻支持協會的文字事工，推動肢體靈修，親近神，歡迎使用以下任何一種方式奉獻：

- 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。 ***

初信靈修系列

內容：

- 每日經文
- 經文淺釋
- 信息默想
- 認識靈修觀念
- 牧者勵語頁
- 栽培員勵語頁
- 具體應用問題及建議

經卷式：

《約翰福音》合訂版

讓初信者明白他所相信的耶穌基督是神的兒子，從而把握得救的確據。

主題式：

《基督徒生活》合訂版

介紹基督徒一般的生活原則，如靈修、讀經、祈禱、見證等，建立初信者的生命基礎。

專題式：

《基督生平》合訂版

使初信者認識耶穌的一生，祂的言行、教導和神蹟奇事，有助堅固信心。

靈修材料小冊子

- 《三分鐘靈修法》
- 《三分鐘靈修多一D》
- 《靈修中的禱告》

這本小冊子的設計，是要鼓勵你每天靈修，建立穩定持久的生活模式，時刻與神相連起來。途徑是先每天3分鐘，再每天5分鐘，再15分鐘，再20分鐘，讓你建立美好的人神關係。

本書是《三分鐘靈修法》的續編，是要透過禱讀法將聖經66卷經卷的重要經文靈修禱告一次，讓自己對全本聖經有一個鳥瞰式的體會。

你希望每天靈修，都學習到一種親近神的禱告嗎？本書幫助你來到神面前，透過五十六篇禱告內容，建立豐富的禱告生活。