

Sunday

Thursday

Monday

Wednesday

Tuesday

Friday

Saturday

共享七天靈修小冊子

免費贈送
自由奉獻

靈修編輯組 編著



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
- 免費 Apps：i-phone 及 andriod
在 appstore 或 playstore 商店尋找「靈修加油站」或“lifegospel”下載
- 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，讓肢體在生活上多點勸勉，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

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：香港九龍協調道郵政局郵政信箱83017號

*** 所有奉獻如超過港幣\$100可獲本會發出有效免稅收條。***

共用七天靈修

編輯：靈修事工編輯組

義務設計：何小貞

出版及發行：生命福音事工協會有限公司

地址：香港九龍協調道郵政局郵政信箱 83017 號

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

Apps：靈修加油站

經文引自《和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用

二零零八年十月初版

版權所有·不得翻印

免費贈送·自由奉獻

目錄

1. 序.....	4
2. 七天靈修.....	5
3. 怎樣靈修.....	23
4. 親近神就有得著.....	31
5. 每天禱告.....	36
6. 附錄：靈修經文.....	37
7. 靈修勵語：吃喝靈糧.....	60

序

親愛的朋友，神正在等候你親近祂！

這裡有七篇靈修材料，是我們在禱告中寫成的，希望你來到神面前，發現神創造了你，又透過耶穌基督的救恩讓你完全屬於神，而且，以豐富的大慈愛去愛你，甚至賜下永生給你！

「靈修」，是去經歷親臨你生命中的主耶穌，有祂同在的人生，一切都會不一樣了！

為了讓你建立每天恆常靈修的習慣，我們也向你介紹四種靈修的方法，由三分鐘到三小時不等，希望你明白，無論你多忙，只要你有心，也可以每天靈修的！

在附錄中，我們加插了三十一段的靈修經文，讓你隨時有靈修的材料可用。

我們為你所做的，就是鼓勵你靈修，因為愛你的主耶穌正在等待你！

祝願你
愛主更深！

你的朋友
劉文亮

七天靈修

第一天 我看你為寶為尊

「雅各阿，創造你的耶和華，以色列阿，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。你從水中經過，我必與你同在；你趟過江河，水必不漫過你；你從火中行過，必不被燒，火燄也不着在你身上。因為我是耶和華——你的神，是以色列的聖者——你的救主；我已經使埃及作你的贖價，使古實和西巴代替你。因我看你為寶為尊；又因我愛你，所以我使人代替你，使列邦人替換你的生命。不要害怕，因我與你同在；我必領你的後裔從東方來，又從西方招聚你。我要對北方說，交出來！對南方說，不要拘留！將我的眾子從遠方帶來，將我的眾女從地極領回，就是凡稱為我名下的人，是我為自己的榮耀創造的，是我所作成，所造作的。」（以賽亞書 43：1-7）

默想：

1. 神熟識你，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：「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. 「因我看你為寶為尊，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，只管勇敢面迎挑戰，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，是我所作成，所造作的。」
12. 你會怎樣善用你的生命呢？請告訴天父。禱告……

禱告： 父啊！我屬於祢！

第二天 尋求神的喜悅

經文：

「人非有信，就不能得神的喜悅。因為到神面前來的人，必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」（希伯來書 11：6）

經文淺介：

希伯來書第十一章全章主旨在論述信心，其中引述了舊約很多偉人的信心見證，而這一節可以說是開宗明義，指出信心就是人去尋求神喜悅的首要條件。

默想：

1. 我們是憑著信到神面前來的人，我們以單純的心進入這時刻，我們祈求得神的喜悅。
2. 「信」就是一份要到神面前來的心，檢視自己的內心，禱告。
3. 安靜……，讓自己在耶穌的救恩裡，純潔無瑕地仰望神。
4. 禱告：「天父，我尋求祢。」安靜……等候……用心再說一遍。
5. 告訴神，並且告知內心深處的自己，我「要」尋求神，我要叩祂的門……
6. 你有信心嗎？到神面前來的人，必須信有神。
7. 「祂賞賜那尋求祂的人」。神看到你前來尋求祂，心裡就喜悅，你感受到嗎？

第三天 浪子歸家

「耶穌又說：『一個人有兩個兒子。小兒子對父親說：『父親，請你把我應得的家業分給我。』他父親就把產業分給他們。過了不多幾日，小兒子就把他一切所有的都收拾起來，往遠方去了。在那裡任意放蕩，浪費資財。既耗盡了一切所有的，又遇著那地方大遭饑荒，就窮苦起來。於是去投靠那地方的一個人，那人打發他到田裡去放豬。他恨不得拿豬所吃的豆莢充飢，也沒有人給他。他醒悟過來，就說：『我父親有多少的雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死嗎？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；從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工吧！』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。兒子說：『父親！我得罪了天，又得罪了你；從今以後，我不配稱為你的兒子。』父親卻吩咐僕人說：『把那上好的袍子快拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂。因為我這個兒子是死而復活，失而又得的。』他們就快樂起來。』」（路加福音 15：11-24）

經文淺介：

耶穌透過這浪子的故事，說明一件事：「我告訴你們，一個罪人悔改，在神的使者面前，也是這樣為他歡喜。」（路加福音15:10）

默想：

1. 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？
2. 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。
3. 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？
4. 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。
5. 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。
6. 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？
7. 天父不單完全地愛你和接納你，祂更赦免了你的罪，並且賜給你全新的生命。
8. 天父又藉著耶穌基督賜你稱義的身份。
9. 這位深深愛你的天父更宣稱你為祂的兒女，你擁有在祂國裡一個兒女的地位。
10. 現在，請安靜地享受神所賜給你完全的愛和接納，並祂與你一起快樂的時刻。

禱告： 父啊！我承認我是一個罪人，懇求祢完全寬恕我！
接納我作祢的兒女。

第四天 真誠做我

「腓力找著拿但業，對他說：『摩西在律法上所寫的和眾先知所記的那一位，我們遇見了，就是約瑟的兒子拿撒勒人耶穌。』拿但業對他說：『拿撒勒還能出甚麼好的麼？』腓力說：『你來看！』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。』拿但業對耶穌說：『祢從那裡知道我呢？』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。』拿但業說：『拉比，祢是神的兒子，祢是以色列的王！』耶穌對他說：『因為我說「在無花果樹底下看見你」，你就信麼？你將要看見比這更大的事』；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。』」（約翰福音 1：45-51）

經文淺介：

主耶穌選召祂的門徒，這十二使徒也是開創早期教會的重要人物。其中，拿但業是看似直腸直肚的普通人，然而，在耶穌眼中，他是寶貴的「真以色列人」，而且，門徒之中，他是最先認信耶穌是神的兒子的。

默想：

1. 主耶穌選召門徒，也是說，耶穌去選召那跟從祂的人。
2. 今天，主耶穌也選召你……
3. 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。」

4. 這是主耶穌所喜悅的事，祂喜歡我們成為一個心裡沒有詭詐的人。
5. 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。
6. 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」。
7. 這份認識神的深度，是源自一顆真誠清潔的心，能夠從心裡看到神。
8. 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」。
9. 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。
10. 心裡真誠沒有詭詐，就是一項祝福：「我們要看見天開了，神的使者上去下來在人子身上」。
11. 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。
12. 你是可以真心做你自己，而這真心的你是又善又良的。默想……

禱告： 主耶穌，求祢打開我的心，叫我勇敢地去做一個真心的自己！

第五天 蒙潔淨的生命

「耶穌往耶路撒冷去，經過撒馬利亞和加利利。進入一個村子，有十個長大痲瘋的，迎面而來，遠遠地站著，高聲說：『耶穌，夫子，可憐我們吧！』耶穌看見，就對他們說：『你們去，把身體給祭司察看。』他們去的時候就潔淨了。內中有一個見自己已經好了，就回來大聲歸榮耀與神，又俯伏在耶穌腳前感謝祂；這人是撒馬利亞人。耶穌說：『潔淨了的不是十個人嗎？那九個在哪裡呢？除了這外族人，再沒有別人回來歸榮耀與神嗎？』就對那人說：『起來，走吧！你的信救了你了。』」（路加福音 17:11-19）

經文淺介：

在古時，患上痲瘋就是得了絕症，病者不但形體衰敗，逐漸步向死亡，更被人視為犯了大罪，才招致從神來的懲罰。所以，當耶穌醫好了痲瘋病人，他的全個人可算是重新做人了。

默想：

1. 主耶穌與祂的門徒，前往耶路撒冷，在途中經過一個村子。
2. 十個長大痲瘋的人，一起站在路上，他們遠遠看到耶穌，眼睛充滿了哀憐，同時又帶著一絲絲的希望。他們看見耶穌，就高聲說：「耶穌，夫子，可憐我們吧！」
3. 痲瘋是很可怕的絕症，皮膚會漸漸喪失感覺、麻痺及變

形，病人會進一步失去手腳，然後絕望地迎接死亡。你看到他們的無助嗎？

4. 其實因罪的原故，我們都面臨各種破壞，叫生命漸漸失去光彩和活力、孤單、無助和可憐……
5. 耶穌願意醫治他們，只一句話，差他們去把身體給祭司察看，於是就好了。
6. 你看到了嗎？主耶穌的大能大力對信的人何等浩大！默想……
7. 在這件事裡，當中有九個人只求絕症得醫治，醫好了就離去！
8. 這時，十個人中有一個撒馬利亞人，充滿感恩，立即回來，大聲歸榮耀給神！
9. 當神的恩典臨到你，你會像他嗎？你渴求神，是渴求神的同在，還是從神而來的禮物、祝福、能力或醫治呢？今天的你想要甚麼？禱告……
10. 主耶穌對那撒馬利亞人說：「起來，走吧！你的信救了你了。」主耶穌不但要幫助我們，更要洗淨我們的罪！默想……
11. 讓我們的心歸向神，神施恩救助我們，同時也在等候我們真心愛祂、感謝祂，因主我們有一個重新開始的人生！

禱告：主耶穌，我願意專心尋求祢！

第六天 在主裡享平安

「你們要靠主常常喜樂。我再說，你們要喜樂。當叫眾人知道你們謙讓的心。主已經近了。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。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 4：4-7）

經文淺介：

這經文中「一無掛慮」意思是不要為甚麼事而徬徨焦慮。「出人意外的平安」的意思是「超越人所能理解的平安」。「心懷」和「意念」都是眾數，指我們零零碎碎，許許多多的心緒和思念。

默想：

1. 安靜來到主耶穌面前，倚靠主，信祂……從主領受喜樂的心。默想……
2. 你的心在過去記掛著甚麼呢？它們使你焦慮心憂嗎？
3. 人生中，每一件小事都可以使人焦慮，何況還有讀書、經濟、感情、升職、生活、人事、謀生等這麼多不可預料之事，攪動心靈……
4. 當這些事佔據侵蝕你心，你的心思意念就無法得享平安……
…
5. 「凡事藉著禱告、祈求和感謝」這句經文的原意是以感謝的心去祈求神，相信神滿有恩典，「將你們所要的告訴

神」，禱告……

6. 天父用很奇妙的方式，與我們一起參與各樣事情，試把你的心思告訴神。
7. 神賜下那難以用言語形容的平安，在基督耶穌裡，保護著你「許多的心思」和「許多的意念」。
8. 在這平安裡，我們的心，就是內心種種的感覺；我們的思，就是思想中種種的掛念，得到保守，在耶穌裡漸漸安憩寧靜。
9. 此刻，讓我們貼近主耶穌，仰望耶穌基督，耶穌想你怎樣做呢？默想……
10. 身心放鬆，你在主耶穌裡，靜享喜樂、平安，讓你心靈得著保守。
11. 此刻你想向神說甚麼呢？神向你說甚麼呢？

禱告：主耶穌，在祢裡面真好，求祢讓我享受祢同在的平安！

第七天 好牧人耶穌

「所以，耶穌又對他們說：『我實實在在地告訴你們，我就是羊的門。凡在我以先來的都是賊，是強盜；羊卻不聽他們。我就是門；凡從我進來的，必然得救，並且出入得草吃。盜賊來，無非要偷竊、殺害、毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。我是好牧人；好牧人為羊捨命。若是雇工，不是牧人，羊也不是他自己的，他看見狼來，就撇下羊逃走；狼抓住羊，趕散了羊群。雇工逃走，因他是雇工，並不顧念羊。我是好牧人，我認識我的羊；我的羊也認識我。正如父認識我，我也認識父一樣；並且我為羊捨命。』」（約翰福音 10：7-15）

經文淺介：

約翰福音中，特別介紹到主耶穌用了多個不同的「我是」，去表示祂與我們之間的關係；這「我是」就是神「自有永有」的神性本質，惟有這樣，神子耶穌的我是，就是滿足人心靈渴求的那位。

默想：

1. 天國是一個大牧場，主耶穌是牧羊人，你就是其中的羊。
2. 你是主所親愛的羊兒，主耶穌向你招手，來，用心靈的耳朵聽一聽，靜下來用心去尋覓牧人的身影……
3. 可能，我們正不停地為了許多人和事勞苦，疲於奔命。

4. 然而，我們轉眼仰望牧人，「我就是門，凡從我進來的，必然得救，並且出入得草吃。」默想……
5. 讓我們從主的門進入羊圈！在牧場上，主耶穌要給我們青草、清水、安歇、引領和保護……
6. 放心去信，耶穌是好牧人，祂愛我們之深，甚至願意為羊捨命。
7. 來到主耶穌那裡，主說：「我是好牧人，我認識我的羊，我的羊也認識我。」
8. 羊認識好牧人，又聆聽分辨到主的聲音，求主耶穌引導你。禱告……
9. 此刻，讓你的心來到主耶穌面前，把一切掛憂都交到主手中，安靜、倚靠在牧羊人的身邊，靜享主愛……
10. 「主，我願意在祢親臨的平安裡，在愛中相遇；容許我，讓身心疲憊的我在祢裡面休息一下，我願意藏在祢懷裡，使我生命中種種的人事物放好次序，躺在祢的草場上，讓我靜享歇一歇的時光……」
11. 安靜，與主同心同行。

禱告： 親愛的主耶穌，我需要祢的牧養，求祢時刻與我共話。

怎樣靈修

天天靈修好辦法

我們都希望有好的靈修生活，只不過在這繁忙大都市中，我們的時間表排得密密麻麻，總無法抽空親近神。

朋友，你有沒有想過，只要你願意，三分鐘的時間也可以靈修。

我們以下介紹有長有短，由淺入深的各種靈修方法，目的是鼓勵你無論多忙，總之每天都靈修，而且持續這種生活，直到見主面的日子！

一. 即食靈修法 —— 3分鐘

每天只用三分鐘，讀完要靈修的經文就夠了，這是「即食靈修法」。

聖經是神賜下來給祂兒女的禮物，我們可以透過讀經來到神面前。你只要選擇好一段經文（最好順序由四福音一直看到啟示錄），然後照著每章的標題次序，每天讀一段。三分鐘內你就可以讀完一段大約三至十節的聖經，甚至讀上兩遍，讀完加上一個簡短的禱告，就可以返工上學。

為了方便你，我們在本書的附錄，為你預備了三十一篇的靈修經文，供你每天使用一段，讀完就開始一天的工作。

三分鐘的靈修之餘，若你希望進深一點了解經文，你可以用坊間各種「現成」材料，如：荒漠甘泉、每日靈糧之類。它們的好處是方便易明，而且可長可短，你每天吃一點點靈

的糧食，讓心靈得力，再行前路。

無論如何，三分鐘的時間，感覺上好像還未親近神就要說再見了，然而，匆忙中與天父打個招呼，總好過做個長年不歸家的浪子。

不過，朋友，你不是這麼忙吧？若然可行，請考慮下列方法，進深一層親近神。

二. 禱讀靈修法——10至15分鐘

顧名思義，這方法就是一邊讀經，一邊禱告。基本上這方法簡單易學，只要你用心閱讀聖經，在有所感動時，用心禱告就是了。當你來到神的面前，你會有甚麼說話向神說呢？聖靈在你心裡有甚麼感動和帶領呢？

這簡單方法也有其中寶貴的地方，你的生命如何，你進入與神相交的深淺程度也將會如何。別看輕這方法，歷代有許多教會偉人都是這樣靈修的，只不過他們可能一做就兩三個鐘頭吧。

「禱讀法」的難處在起初用時不知怎去尋找「感動」，坊間有《靈修版聖經》，可以為你帶來好的指引，讓你心更清晰地看到經文的精彩處。

步驟：

1. 按著新舊約聖經次序，一章一章讀下去。
2. 你也可以自己選擇章節經文，有系統地閱讀。
3. 心靈專心而安頓好，憑著信心來到神面前。
4. 求神透過聖經，向你說話。

5. 慢慢的誦讀，用心誦唸，並用心聆聽，留意心裡的感動。
6. 對其中比較重要的經節，可以一邊讀一邊背誦，記憶在心。
7. 細心咀嚼經文並思想，如「這字句想法為甚麼特別吸引我？」「它與我當下的生命光景有甚麼關係？」或「這字句對我有甚麼提醒？」……
8. 當經文的其中一個句子，或者字眼非常觸動你，就停下來。
9. 停留在那節經文或字句上，慢慢地重覆誦讀，在心中默念，在這感動裡浸一下，讓神的話逐漸進入內心。
10. 安靜默想，然後進到禱告中，親近神。
11. 禱告完了，再往下繼續閱讀，若有新的感動，又停一停，想一想，禱告。
12. 若你再有一點點時間，可以簡單寫下靈修筆記。

三. 五官靈修默想法——15至30分鐘

這是對那些想像力豐富的人，非常適合的默想方法。

舊約記載中，我們看到創世故事、列祖生平、出埃及、入迦南、士師、列王、與先知故事；此外，新約有四福音、使徒行傳和啟示錄。它們都是以描述故事的方式表達的，這是神在世上與人相遇的記載，讓我們從中又真又活地認識神；讓不同年齡和學歷的人，直截了當進入故事中與神相遇。

故事式的靈修默想，靈修者需運用視、聽、嗅、味、觸五種感官（sensing），投身現場中，去看去聽，心領神會。

靈修者閱讀故事時，最好運用想像力進入故事中，加上

繪聲繪影，讓故事如播放電影般一幕接一幕出現，讓你產生切身經歷的體驗，有如這就是發生在你身上的事一般，我們需要全情投入，在這默想時空中親近神。

默想中我們可以尋找到故事中特別吸引的一幕，就在這「切入」點中，駐足其中，找出最動人的一刻，浸在故事裡長久一點，以致好好進入默想禱告。

這默想過程，靈修者可以在靈裡安靜領受，或者是感情澎湃地觸動內心，總之，透過體會、領受、分析、理解，去消化這故事中的屬靈深意，又或者直接面對面與神對話、交心和愛主慕主，以致進一步加深靈修者的人神關係。

步驟：

1. 閱讀一段聖經故事。
2. 輕柔恬靜進入這時空裡，以安靜的心慢慢默想神的話。
3. 靜下來，放緩心靈的步伐，想像自己在聖經中的時空，與神同在。
4. 一切再不用追趕，一切都在神的手中，你也在神手中，放心、信靠。
5. 讓心靈湧現愛……以純淨的心去看見主，求主帶領你進入這故事中。
6. 以全人官能（Faculties）：視、聽、嗅、味、觸，全心全意走進去：運用想像力，透過五種觀感的能力，把自己設身處地進入聖經所描述的场景。
7. 試試想像你看到甚麼，如場地、景色、天氣、人物……然後運用想像力，試試聽到甚麼，人聲、風聲、物件移動的聲音

……也可以運用味覺、嗅覺、觸覺，你嗅出甚麼的味道，你想一想，那故事發展時，主角觸摸到各物件的感覺……

8. 相信聖靈帶領我們進入這故事裡，直接帶領我們進入與主相遇的靈修中。
9. 這故事一步一步在心裡播放，留意一個「光照」（Hilight）的片刻。
10. 用心去感受每一幕，發現你被帶動出來的感情，包括人物中各種情緒和慾望。
11. 禱告，在故事中，神與你同在，你聽見神向你說甚麼？你心有甚麼話想告訴神呢？

四. 靈閱（Lectio Divina）——20分鐘至三小時

這是第四世紀早期教會就出現過的靈修方式。「靈閱」共分：1. 讀經；2. 默想；3. 回應；4. 默觀；四個步驟。每一個階段都是豐富的靈修旅程，我們最好當然是完成四個部份。然而，我們又可以視乎時間，停在某一個步驟中，在日常生活中，若有空間，便繼續下去。這方法的好處是可長可短，而且是一種全人的靈修法，要閱讀思想，又要全心渴慕，浸在神的同在。

1. 閱讀經文（Lectio）：

- 選擇好一段經文。
- 大約閱讀四次，這是神的話，以聆聽的心接受神的話。
- 相信神愛你，以善良和憐憫的心意牧養你。
- 神的話是活的，是心靈的食物，要帶領我們走進靈修的對

話之中。

- 那一句話特別顯出來了，叫你感到像是特別向你說的呢？
- 好好記誦

2. 默想 (Meditatio) :

- 將上述閱讀神話語時的感動，帶進默想之中。
- 一次又一次，我們會重臨經文的內容，像牛吃草後安舒地躺下，慢慢反芻消化，咀嚼其中的味道，給自己有足夠的空間，咀嚼經文。
- 神的說話帶有深意的，這深意對你來說，特別向你說甚麼？
- 心敏銳在神的話每一個字上，然後敏銳在其中的意思，然後進深，讓此時此刻你在默想中遇上神自己。
- 默想神的話……神話語的深意……朝向對你說這話的神。
- 默想，一個人全心全意地、專注、長久地注視，心靈渴望著神的話。

3. 回應神（Oratio）：

- 因為默想，你有得著了，你想回應神，向神述說你心裡的說話。
- 回應與默想互相牽引，默想使你回應，回應也使你更深地默想。
- 你更深認識三一神（聖父、聖子、聖靈）嗎？你更深認識主的教導嗎？
- 今天神對你有甚麼鼓勵、應許或感動？你得力了，心中平安了……
- 靈修中我心觸動了，我心想對主說甚麼？
- 進入你與神之間的對話，我們可能會全心進入一個長一點的禱告中把你裡面的一切向神傾訴。
- 若有，向神發出你的立志，你希望你生命、心志、行為、態度在主耶穌裡有甚麼更新改變呢？

4. 默觀（Contemplatio）：

- 靈閱中這是最深的，同時，也是最簡單的。
- 進入默觀是神的賞賜，讓你更深進入神的愛……
- 你進到神同在的世界裡，這時空之中，你在，神也在，你與神相遇。

- 安息……享受主的愛，向神感恩，神與你同在。
- 停駐在這親密的同在中，這是說不出來的、有榮光的、充滿屬天喜樂的時刻，你心能夠浸在其中多久就多久。
- 對你來說，神是一位怎樣的神？神有甚麼說話留在你心呢？
- 神如何看你、愛你、肯定你、救你、接納你、保護你、更新你、培育你……
- 對神來說，你是一個怎樣的兒女？你有甚麼話要向神說呢？
- 你如何愛神、順服神、交托神、相任神、高舉神、渴求神、事奉神……
- 默觀往往是不用言語的，因為此刻你心靈正與神共對，一切都不用說了，要說也無法說得盡了。
- 一小時……兩小時，就在神裡面，一切都美好了。

親近神就有得著

親近神就有得著，因為神喜歡我們，祂想給所有兒女好東西。

有些人以為神甚麼都知道，所以祂沒興趣聽人禱告，有這想法的人只因他還未享受過美好的人神關係吧！別要把靈修當作無情的資料傳輸，你與神之間的相遇，不在於言語上的「知道不知道」。想想日常生活，當父親聽到一歲大的兒子叫聲「爸爸」，這兩個字可算「一早就知道」了吧，但這位父親卻開心到跳了起來，為甚麼？因為他所聽進心裡的，是稚子親口說出來的聲音。

想一想，即使父母早知道兒女想說甚麼，但也想繼續聽，因為這是親情對話。另一方面，我們試從兒女的角度看，有時父母的話會又煩又多要求，甚至未必句句聽懂，但他卻可以從話語中知道父母愛我，這番話是為我好。

聖經說：「神就是愛」，與神相遇的人就進入這相愛的關係裡，神的愛長闊高深，豐富得不能用言語去形容！

神與人之間的關係是很美很甜的，就如聖經所記，主耶穌領受施洗，從水裡上來的時候，天打開了，聖靈像鴿子般降下來，天上有聲音對祂說：「祢是我的愛子，我喜悅祢！」（可1：11）你想過嗎？當你坦然無懼來到天父面前，呼叫一聲「阿爸父」，天父便會從心底裡甜出來，因為祂喜悅你！

關係就是這樣建立出來的，若想深一點，你會發現這是生命的奧秘。一對戀人一起吃晚飯，就算食物很普通，只要兩人在一起，四目相投之際就甜蜜了，於是，那頓飯就吃得津津

有味。同樣，若我們與神關係親密，無論讀甚麼經文也是這麼甜蜜，而且，在信仰裡，每天有神同在的生活都好得無比！

所以，你與神的每一番對話，都是生命與生命的交流，是心靈與心靈的相遇，是非常甘甜美好的高素質時刻。來吧，好好地用心靈修，人與神之間的親密關係，就從中產生出來了！

心心相印

靈修的重點是以心靈親近神，也就是以最真實的你，去迎接那充滿慈愛、充滿能力，和創造天地萬物的主。

神早已預備好和我們進入深厚的關係中，只要人擺上自己，肯去進入這種關係。今日只要人的心靈願意來到這位愛我們的神面前，關係就開始建立了。

「默想」是靈修生活中最寶貴的部份，這是神的說話進入心中的時刻。「心」的含意是指人最核心的部份，是人的思念、情感甚至靈魂所在的地方，好的默想是互動的：既是「神說話」進入人的「心」，也是人的「心」進入「神的說話」，在那刻，人神之間也是在最寶貴的情節中相遇。

愛是與神相遇的最美得著，我們的起點是認識了一位為我們捨己但又陌生的主耶穌，這關係經連接後會由陌生變為熟絡，在一次又一次我們被主的愛吸引下，我們甘願委身去愛主，最後，這一位主便成了活在我們裡面親密的主耶穌。

與耶穌相遇於聖經中

靈修的時刻，我們會更深認識主耶穌，祂對人的憐憫，祂了解和體恤人的苦情。聖經記載耶穌充滿愛，也滿有力量，人憑信心藉聖經來到與耶穌相遇，祂從而會介入了我們的生命中，幫助我們面對種種困難，神愛祂的兒女，樂意與我們建立深交的神人關係。心靈與神同步，既是在讀有內容的經文，又是在心底發現我們正與神相交，建立起了每天親近神的生活。

耶穌對我們的生命是有要求的，最重要的是期待我們愛祂，而且是毫無保留奉獻委身給祂；然後是建立對生命的態度，在主裡祂會指出生命的問題；雖然祂對我們提出要求，但是祂也挽回、鼓勵、加力量和憐憫那些無法達到祂要求的生命。

朋友，神有很多天國的禮物，正等著要送給你！

細算靈修得著

1. 同在

有靈修與沒有靈修的最大分別，就是神住在心裡的平靜，所以，當你每天要面迎生活之前，先讓心連接上神的同在裡。同在本身很奇妙，它是沒有得著的得著，因為可能沒甚麼感動、啟示、真理教導之類的「屬靈禮物」出現，然而，主同在了，聖靈讓我心靈底層平靜安穩，有神同在就是最好的得著！

2. 真理

神所默示的話是叫我們活在真理中，靈修的得著之一，就是讓我們在神的話語裡，學習真理，真理對我們生命非常重要，「因為於教訓、督責、使人歸正、教導人學義，都是有益的，叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」

3. 聽了主的話又去行

既然我們活在真理中，主耶穌當然希望我們做一個聽道而行道的人，在靈修中，神喜悅我們以生活來回應祂，所以，聖靈往往會提醒我們去覆行聖經的教導，感動我們去活出主所喜悅的事情，例如：寬恕、關懷、聖潔、盡責、謙卑、公平、忠誠等等。

4. 引導

你願意神成為你生命的主嗎？神的心意非常希望能夠成就在你我身上，如同成就在天上一樣。人生有許多大小不同的選擇，若你願意一生行走屬神計劃的道路，就每天貼近神。神會引導我們做正確的抉擇，靈修好的人，他心裡就有清晰的決定。「這是正路，要行在其中…」

5. 加能賜力

美善的事不是說做就能做到的，因為我們雖然心靈願意，肉體卻軟弱得很。親近神不是意念上的事，也是心裡得力的時刻，聖靈在我們心裡，叫我們剛強起來，克服生命的恐懼和怯懦。神在施恩寶座上，加能賜力在我們身上，叫我們又願意又有力去行出神的美意。當聖靈滲透生命中，就有愛、平安、喜樂、希望、忍耐、自潔……等等。

6. 聖靈的督責

聖靈的督責，往往叫我們在罪惡中悔改回轉，主耶穌的靈要我們與祂緊緊地相連。督責為了叫人知罪，知罪而能悔改，悔改而能認罪，認罪而能得赦免，蒙神寬赦，就回歸神懷抱。放心，督責是愛，天父要擁抱那悔改回轉的兒女；當聖靈責備你時，只管勇敢到神面前來，神要除去你的罪和軟弱！

7. 更新醫治

我們生命往往保留了很多的舊我部份，主耶穌來是要醫治和更新生命，靈修中我們與主耶穌連接起來，生命就豐富有力起來，舊的不好的部份在成長中清洗乾淨，心靈受傷的位置主耶穌會親自醫治更新，由舊人到新人，在耶穌裡我們會結出美好的果子。

每天禱告

「靈修」不單要讀經，也須要禱告，而且，神喜歡聽我們禱告。

我鼓勵你，建立一個穩定的禱告時刻，例如每天早起時，或者每晚臨睡前一小時，全心來到神面前，與祂談情共話。

「禱告」是很奇妙的生命轉捩點，神聆聽禱告，祂有很美好的心意想和你分享，祂是奇妙策士；想想，若有神為你計劃，你就能行在正路上了。神的心是充滿善意的，祂希望參與在你的人生中，為你的心加能賜力，也渴想你好好的去愛你的家人和朋友。

神希望介入你的生命中，引導你行走美好的光明路，神愛你，也想你同樣愛祂，讓你在愛中遵守祂的話，去活出謙卑、溫柔、忍耐和充滿平安喜樂的生命。

神希望你在眾多選擇之中，包括娛樂、交友、閱讀、工作態度、人際關係、婚姻、事業等等，願意選擇天國的道路，願意選擇討主喜悅的事，願意選擇對人更善良更多祝福的行動！「我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」（弗 2：10）

穩定的每天禱告吧！因為我們每天都從心底裡發出深深的飢餓，深深渴求神的恩惠、慈愛和種種的幫助臨到我們身上，又透過我們去臨到許多許多的人！

好吧，朋友，請進入內室，禱告你天上的父。

2. 主憐憫她

日期：_____

路加福音 7:11-17

「過了不多時（有古卷：次日），耶穌往一座城去，這城名叫拿因，祂的門徒和極多的人與祂同行。將近城門，有一個死人被抬出來。這人是他母親獨生的兒子；他母親又是寡婦。有城裡的許多人同著寡婦送殯。主看見那寡婦，就憐憫她，對她說：『不要哭！』於是進前按著槓，抬的人就站住了。耶穌說：『少年人，我吩咐你，起來！』那死人就坐起，並且說話。耶穌便把他交給他母親。眾人都驚奇，歸榮耀與神，說：『有大先知在我們中間興起來了！』又說：『神眷顧了祂的百姓！』他這事的風聲就傳遍了猶太和周圍地方。」

3. 當默然倚靠神

日期：_____

詩篇 37:1-11

「大衛的詩。不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾。你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以祂的信實為糧；又要以

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

4. 靠我的靈方能成事

日期：_____

撒迦利亞書 4:5-7

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

5. 察驗我心靈

日期：_____

詩篇 139:1-10

「耶和華啊，祢已經鑒察我，認識我。我坐下，我起來祢都曉得，祢從遠處知道我的意念。我行路，我躺臥，祢都細察，祢也深知我一切所行的。耶和華啊，我舌頭上的話，祢沒有一句不知道的。祢在我前後環繞我，按手在我身上。這樣的知識奇妙，是我不能測的，至高，是我不能及的。我往哪裡去躲避祢的靈？我往那裡逃躲避祢的面？我若升到天上，你在那裡；我若在陰間下榻，祢也在那裡。我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，就是在那裡，祢的手引導我，祢的右手也必扶持我。」

6. 神啊，祢創造了我

日期：_____

詩篇 139:11-18

「我若說：黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜；黑暗也不能遮蔽我，使祢不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在祢看都是一樣。我的肺腑是祢所造的；我在母腹中，祢已覆庇我。我要稱謝祢，因我受造，奇妙可畏；祢的作為奇妙，這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被聯絡；那時，我的形體並不向祢隱藏。我未成形的體質，祢的眼早已看見了；祢所定的日子，我尚未度一日（或譯：我被造的肢體尚未有其一），祢都寫在祢的冊上了。神啊，祢的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和祢同在。」

7. 把主的話行出來

日期：_____

馬太福音 7:24-29

「『所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總

不倒塌，因為根基立在磐石上。凡聽見我這話不去行的，好比一個無知的人，把房子蓋在沙土上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子就倒塌了，並且倒塌得很大。。』耶穌講完了這些話，眾人都希奇祂的教訓；因為祂教訓他們，正像有權柄的人，不像他們的文士。」

8. 親自成全你們

日期：_____

彼得前書 5:8-11

「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心抵擋他，因為知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難。那賜諸般恩典的神曾在基督裡召你們，得享祂永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。願權能歸給祂，直到永永遠遠。阿們！」

9. 滿心知道神的旨意

日期：_____

歌羅西書 1:9-11

「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；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；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；」

10. 你們要完全

日期：_____

馬太福音 5:43-48

「你們聽見有話說：『當愛你的鄰舍，恨你的仇敵。』只是我告訴你們，要愛你們的仇敵，為那逼迫你們的禱告。這樣就可以作你們天父的兒子；因為祂叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。你們若單愛那愛你們的人，

有甚麼賞賜呢？就是稅吏不也是這樣行嗎？你們若單請你弟兄的安，比人有甚麼長處呢？就是外邦人不也是這樣行嗎？所以，你們要完全，像你們的天父完全一樣。」

11. 祂使我穩行高處

日期：_____

哈巴谷書 3:17-19

「雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，園中絕了羊，棚內也沒有牛；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。主耶和華是我的力量；祂使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處。這歌交與伶長，用絲弦的樂器。」

12. 調整心中的欲求

日期：_____

雅各書 4：1-6

「你們中間的爭戰鬥毆是從哪裡來的呢？不是從你們百體中戰鬥之私慾來的嗎？你們貪戀，還是得不著；你們殺害嫉妒，又鬥毆爭戰，也不能得。你們得不著，是因為你們不求。你們求也得不著，是因為你們妄求，要浪費在你們的宴樂中。你們這些淫亂的人（原文是淫婦）哪，豈不知與世俗為友就是與神為敵嗎？所以凡想要與世俗為友的，就是與神為敵了。你們想經上所說是徒然的嗎？神所賜、住在我們裡面的靈，是戀愛至於嫉妒嗎？但祂賜更多的恩典，所以經上說：神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」

13. 彼此相愛

日期：_____

約翰一書 4:7-11

「親愛的弟兄啊，我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。神差祂獨生子到世間來，使我

們藉著祂得生，神愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子，為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。親愛的弟兄啊，神既是這樣愛我們，我們也當彼此相愛。」

14. 神要施恩給你

日期：_____

以賽亞書 30:18-21

「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！百姓必在錫安在耶路撒冷居住，你不再哭泣。主必因你哀求的聲音施恩給你；祂聽見的時候就必應允你。主雖然以艱難給你當餅，以困苦給你當水，你的教師卻不再隱藏，你眼必看見你的教師。你或向左或向右，你必聽見後邊有聲音說：「這是正路，要行在其間。」

15. 天父要報答你

日期：_____

馬太福音 6:1-4

「你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。所以，你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裡和街道上所行的，故意要得人的榮耀。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你（註：有古卷作“必在明處報答你”）。」

16. 歡歡喜喜盼望神

日期：_____

羅馬書 5:1-5

「我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與神相和。我們又藉著祂，因信得進入現在所站的這恩典中，並且

歡歡喜喜盼望神的榮耀。不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；盼望不至於羞恥。因為所賜給我們的聖靈將神的愛澆灌在我們心裡。」

17. 你們要忍耐

日期：_____

雅各書 5:7-11

「弟兄們哪，你們要忍耐，直到主來。看哪，農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。你們也當忍耐，堅固你們的心，因為主來的日子近了。弟兄們，你們不要彼此埋怨，免得受審判。看哪，審判的主站在門前了。弟兄們，你們要把那先前奉主名說話的眾先知當作能受苦能忍耐的榜樣。那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。」

18. 十童女

日期：_____

馬太福音 25:1-13

「那時，天國好比十個童女拿著燈出去迎接新郎。其中有五個是愚拙的，五個是聰明的。愚拙的拿著燈，卻不預備油；聰明的拿著燈，又預備油在器皿裡。新郎遲延的時候，她們都打盹，睡著了。半夜有人喊著說：『新郎來了，你們出來迎接他！』那些童女就都起來收拾燈。愚拙的對聰明的說：『請分點油給我們，因為我們的燈要滅了。』聰明的回答說：『恐怕不夠你我用的，不如你們自己到賣油的那裡去買吧。』她們去買的時候，新郎到了，那預備好了的，同他進去坐席，門就關了。其餘的童女隨後也來了，說：『主啊，主啊，給我們開門！』他卻回答說：『我實在告訴你們：我不認識你們。』所以，你們要警醒；因為那日子、那時辰，你們不知道。」

19. 愛是永不止息

日期：_____

哥林多前書 13:1-8

「我若能說萬人的方言，並天使的話語，卻沒有愛，我就成了鳴的鑼、響的鈸一般。我若有先知講道之能，也明白各樣的奧秘，各樣的知識，而且有全備的信，叫我能夠移山，卻沒有愛，我就算不得甚麼。我若將所有的賙濟窮人，又捨己身叫人焚燒，卻沒有愛，仍然與我無益。愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。」

20. 我們原是祂的傑作

日期：_____

以弗所書 2:5-10

「當我們死在過犯中的時候，便叫我們與基督一同活過來。你們得救是本乎恩。祂又叫我們與基督耶穌一同復活，一同坐在天上，要將祂極豐富的恩典，就是祂在基督耶穌裡向我

們所施的恩慈，顯明給後來的世代看。你們得救是本乎恩，也因著信。這並不是出於自己，乃是神所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇。我們原是祂的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是神所預備叫我們行的。」

21. 總要警醒謹守

日期：_____

帖撒羅尼迦前書 5:5-11

「你們都是光明之子，都是白晝之子。我們不是屬黑夜的，也不是屬幽暗的。所以我們不要睡覺像別人一樣，總要警醒謹守。因為睡了的人是在夜間睡，醉了的人是在夜間醉。但我們既然屬乎白晝，就應當謹守，把信和愛當作護心鏡遮胸，把得救的盼望當作頭盔戴上。因為神不是預定我們受刑，乃是預定我們藉著我們主耶穌基督得救。祂替我們死，叫我們無論醒著、睡著，都與祂同活。所以，你們該彼此勸慰，互相建立，正如你們素常所行的。」

22. 你的靈魂要甚麼

日期：_____

路加福音 12:13-21

「眾人中有一个人對耶穌說：『夫子，請祢吩咐我的兄長和我分開家業。』耶穌說：『你這個人！誰立我作你們斷事的官，給你們分家業呢？』於是對眾人說：『你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。』就用比喻對他們說：『有一個財主田產豐盛，自己心裡思想說：『我的出產沒有地方收藏，怎麼辦呢？』又說：『我要這麼辦：要把我的倉房拆了，另蓋更大的，在那裡好收藏我一切的糧食和財物，然後要對我的靈魂說：『靈魂哪，你有許多財物積存，可作多年的費用，只管安安逸逸地吃喝快樂吧！』上帝卻對他說：『無知的人哪，今夜必要你的靈魂，你所預備的要歸誰呢？』凡為自己積財，在神面前卻不富足的，也是這樣。」

23. 主的日子要來到

日期：_____

彼得後書 3:8-14

「親愛的弟兄啊，有一件事你們不可忘記，就是主看一日如千年，千年如一日。主所應許的尚未成就，有人以為祂是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。但主的日子要像賊來到一樣。那日，天必大有響聲廢去，有形質的都要被烈火銷化，地和其上的物都要燒盡了。這一切既然都要如此銷化，你們為人該當怎樣聖潔，怎樣敬虔，切切仰望上帝的日子來到。在那日，天被火燒就銷化了，有形質的都要被烈火熔化。但我們照祂的應許，盼望新天新地，有義居在其中。親愛的弟兄啊，你們既盼望這些事，就當殷勤，使自己沒有玷污，無可指摘，安然見主。」

24. 我從深處向祢求告

日期：_____

詩篇 130:1-8

「耶和華啊，我從深處向祢求告！主啊，求祢聽我的聲音！願祢側耳聽我懇求的聲音！主—耶和華啊，祢若究察罪

孽，誰能站得住呢？但在祢有赦免之恩，要叫人敬畏祢。我等候耶和華，我的心等候，我也仰望他的話。我的心等候主，勝於守夜的等候天亮，勝於守夜的等候天亮。以色列啊，你當仰望耶和華！因祂有慈愛，有豐盛的救恩。祂必救贖以色列脫離一切的罪孽。」

25. 不再膽怯的靈

日期：_____

提摩太後書 1:6-10

「為此我提醒你，使你將神藉我按手所給你的恩賜再如火挑旺起來。因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。你不要以給我們的主作見證為恥，也不要以我這為主被囚的為恥；總要按神的能力，與我為福音同受苦難。神救了我們，以聖召召我們，不是按我們的行為，乃是按祂的旨意和恩典；這恩典是萬古之先在基督耶穌裡賜給我們的，但如今藉著我們救主基督耶穌的顯現才表明出來了。祂已經把死廢去，藉著福音，將不能壞的生命彰顯出來。」

26. 以耶穌的心為心

日期：_____

腓立比書 2:5-12

「你們當以基督耶穌的心為心；祂本有神的形像，不自己與神同等為強奪的；反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。所以，神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名無不屈膝，無不口稱『耶穌基督為主』，使榮耀歸與父神。」

27. 永遠與你們同在

日期：_____

約翰福音 14:16-19

「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師（或譯：訓慰師；下同），叫祂永遠與你們同在，就是真理的聖靈，乃世人不能接受的；因為不見祂，也不認識祂。你們卻認識祂，因祂常與你們同在，也要在你們裡面。我不撇下你們為孤兒，我必到你們這裡來。還有不多的時候，世人不再看見我，你們卻看見我；因為我活著，你們也要活著。」

28. 父親憐恤他的兒女

日期：_____

詩篇 103:13-22

「父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人！因為祂知道我們的本體，思念我們不過是塵土。至於世人，他的年日如草一樣。他發旺如野地的花，經風一吹，便歸無有；它的原處也不再認識它。但耶和華的慈愛歸於敬畏祂的人，從亙古到永遠；祂的公義也歸於子子孫孫——就是那些遵守祂的約、記念祂的訓詞而遵行的人。耶和華在天上立定寶座；

祂的權柄（原文是國）統管萬有。聽從祂命令、成全祂旨意、有大能的天使，都要稱頌耶和華！你們作祂的諸軍，作祂的僕役，行祂所喜悅的，都要稱頌耶和華！你們一切被祂造的，在祂所治理的各處，都要稱頌耶和華！我的心哪，你要稱頌耶和華！」

29. 不要怕

日期：_____

馬太福音 14:22-33

「耶穌隨即催門徒上船，先渡到那邊去，等祂叫眾人散開。散了眾人以後，祂就獨自上山去禱告。到了晚上，只有祂一人在那裡。那時船在海中，因風不順，被浪搖撼。夜裡四更天，耶穌在海面上走，往門徒那裡去。門徒看見祂在海面上走，就驚慌了，說：『是個鬼怪！』便害怕，喊叫起來。耶穌連忙對他們說：『你們放心，是我，不要怕！』彼得說：『主，如果是祢，請叫我從水面上走到祢那裡去。』耶穌說：『你來吧。』彼得就從船上下去，在水面上走，要到耶穌那裡去；只因見風甚大，就害怕，將要沉下去，便喊著說：『主啊，救我！』耶穌趕緊伸手拉住他，說：『你這小信的人哪，

為甚麼疑惑呢？」他們上了船，風就住了。在船上的人都拜祂，說：『祢真是神的兒子了。』」

30. 惟我深信

日期：_____

提摩太後書 1:11-14

「我為這福音奉派作傳道的，作使徒，作師傅。為這緣故，我也受這些苦難。然而我不以為恥；因為知道我所信的是誰，也深信祂能保全我所交付祂的（或譯：祂所交託我的），直到那日。你從我聽的那純正話語的規模，要用在基督耶穌裡的信心和愛心，常常守著。從前所交託你的善道，你要靠著那住在我們裡面的聖靈牢牢地守著。」

31. 盡上全個人愛神

日期：_____

申命記 6:4-13

「以色列啊，你要聽！耶和華——我們神是獨一的主。你要盡心、盡性、盡力愛耶和華——你的神。我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。也要繫在手上為記號，戴在額上為經文；又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上。耶和華——你的神領你進祂向你列祖亞伯拉罕、以撒、雅各起誓應許給你的地。那裡有城邑，又大又美，非你所建造的；有房屋，裝滿各樣美物，非你所裝滿的；有鑿成的水井，非你所鑿成的；還有葡萄園、橄欖園，非你所栽種的；你吃了而且飽足。那時你要謹慎，免得你忘記將你從埃及地、為奴之家領出來的耶和華。你要敬畏耶和華——你的神，事奉祂，指著祂的名起誓。」

靈修勵語：吃喝靈糧

「人活著不是單靠食物，乃是靠神口裡所出的一切話！」（太4：4）

親愛的弟兄姊妹：

「人活著，不是單靠食物」，食物只能維持身體的活動，不能補充心靈的消耗；我們需要從天上來的糧食，因為有更深的飢餓在我們裡面等候著。人若不吃飯，就沒氣力，再不吃，就形銷骨立。同樣，靈魂若吃不夠，就要枯乾無力！

我們要吃喝夠心靈的食物，然而，人往往用了工作、愛情、娛樂、閱讀等等去填進靈魂裡，但這些東西永遠填不飽我們的心。不但如此，徒具形式的讀經禱告也填不入心裡，因為心靈的食物必須用心來吃。

主耶穌叫我們看到以神為中心的生命，所以我們的心要到，即是要重視、遵行和活出神的話；直至神所看重的，也成為我們所看重的。讓我們成為器皿，察驗那從主而來的心意，完成福音的事工。

你愛神嗎？你盼望神的國臨在嗎？你渴望神的旨意成就嗎？你對神有幾認真，你對「人活著」就有幾深的洞悉；一個愛神愛人的身心靈，內心自然如飢如渴地渴慕天上的靈糧。然後，聖靈就要豐富地厚賜那從天而降的嗎哪，叫我們閱讀主的話？如得享肥甘，禱告有如飲於能力之源！

今天，讓我們調校好生命，在主裡尋找那寶貴的心靈事

工。當我們的心看到那身邊的小子，就動了好心腸要給他一口涼水，我們就找到那心門；我們為主而活，主就必賜能力。於是生命就像一個汲取活水的海綿，到神那裡吃喝，主的話就是平安、生命、力量、關心、憐憫、慈愛，聖靈要澆灌我們的心，讓我們飽飽足足，因為我們的心靈願意為天國的事而消耗。

想一想，你心正在為你身邊的人供應甚麼天國的禮物？你到神面前，希望怎樣愛人如己？我們正在承受怎樣的訴求？用心的工作，就要心裡的力量支持。「人活著……乃是靠神口裡所出的一切話！」讓我們來到神的面前，心貼心、靈對靈，真實坦誠地吃喝靈糧。

看到嗎？神的嗎哪早已為你預備好，正等待你享用。

關心你生命的同工 上