

目錄

編者的話	_____	P.3
張麗娟姑娘	_____	P.4
許慶輝執事	_____	P.6
伍超傑執事	_____	P.7
林君豪執事	_____	P.10
譚黃寶珍師母	_____	P.12
周榮輝執事	_____	P.14
束健銘執事	_____	P.16
甄朝碩執事	_____	P.18
袁家耀執事	_____	P.20
彭浩輝傳道	_____	P.23
袁家耀執事	_____	P.27
蔡鄔麗萍姊妹	_____	P.30
黃麗芳執事	_____	P.32
譚美妮姊妹	_____	P.33
包愛玲姑娘	_____	P.34
楊景正弟兄	_____	P.36
楊景正弟兄	_____	P.38
楊景正弟兄	_____	P.40
麥展誠弟兄	_____	P.42
郭錦程傳道	_____	P.43
袁鄔麗霞姊妹	_____	P.46
鮑梁碧仙姊妹及鮑詠心	_____	P.48
鮑家偉弟兄	_____	P.50
曾智玲姊妹	_____	P.52
王淑玲姊妹	_____	P.54
麥黃婉閑執事	_____	P.56
彭浩輝傳道	_____	P.57
靈修網頁推薦	_____	P.60

編者的話

大坑東堂於 2012-13 年度的教會主題是「在寧謐處遇見主」。

「寧謐處」存在於人的內心深處，它是一個小密室，它是讓一個「內在的人」(inner man)與聖靈獨處的地方；《以弗所書》三章 16 節的「心裏的力量」就是「內在的人」。

「內在的人」是甚麼？原來在我們的生命的深處，有一位我們不認識的自己，只有聖靈才認識這位「內在的人」，這位「內在的人」對我們外在的行為產生很大的影響力，但這位「內在的人」卻十分單純和軟弱，「他」其實很需要愛，所以只有在愛的環境中生活，「他」才会有安全的感覺，我們生命中有很多決擇都是由「他」的影響而決定，當「他」剛強的時候，「他」會引領我們順從天父的心意而生活；當「他」軟弱的時候，「他」會引領我們遠離上帝的心意而生活，例如我們會逃避負擔上一些應當的責任、容易膽怯畏縮、容易有挫敗感，經常看不起自己，內心沒有動力做一些想做的事，承擔責任有一種力有不逮的感覺，容易被別人的說話傷害，於是遠離群體，然而，聖靈不斷透過上帝的說話更新和栽培「他」。

「靈修」創造了一個獨特的處境、提供了一個獨特的時刻，「靈修」讓這個獨特的空間和時間，使「內在的人」在這個密室與聖靈相遇，「相遇」的過程讓聖經的經文成為上帝的話語，上帝話語中的權柄及感召於是醫治和培養這位「內在的人」，一位剛強的「我」就如使徒保羅在《腓立比書四章 12 節》所言：「我知道怎樣處卑賤、也知道怎樣處豐富、或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏、隨事隨在、我都得了秘訣。」如此，人便能與處境做「朋友」。

在此，多謝各位同工、執事和弟兄姊妹在百忙中撰寫共廿七篇靈修短文，盼望這本靈修文集成為一份生命的獻禮，呈獻給上主，在聖靈的工作中，祝福弟兄姊妹的生命。

寫於 2013 年 3 月大坑東堂辦公室

浩輝



姓名：張麗娟姑娘

經文：羅馬書十二章 5-11 節

題目：殷勤事主

「⁵ 我們這許多人，在基督裏成為一身，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。要心裏火熱，常常服事主。」

內文：

最近同工們舉行了一次退修會，席間我們分享彼此的恩賜。看見彼此的恩賜能互相補足，而同工們仍樂意的彼此配搭，感謝神預備我們這群團隊事奉祂。

其實已很久沒有細心思考自己的恩賜所在，可能信主日子太久，又是傳道人，許多工作已不是再憑自己的恩賜而決定做不做。今次讓我重新反思自己的恩賜及我現在所事奉的崗位有否放錯位置時？感謝神！大多的事奉是按著自己的恩賜和承擔的群體而出現的。其次，原以為不是自己可以承擔的事奉，神也在此加添我能力不單讓我完成，也擴闊我的能力和服事群體。正如耶穌所說「有的還加給他，叫他有餘。」

當我細心思想自己的恩賜時，感謝主！許多恩賜是信主後神陸續的加增，自己也沒有把它隱藏，而神也透過神學院的訓練把我恩賜的質素提升。經文裏出現多次「就當」、「專一」讓我更確信神給予我的恩賜，對我的訓練是有目的，就是要勇於承擔，把神所賜予的恩賜應用出來，不可隱藏。在事奉過程裏難免有比較，有時不是自己與別人作比較，而是別人把你與他人

作比較。經文教導我「專一」和「甘心」，再次提醒我，我只需作好自己的本份，不需與他人作比較，也不要介意別人的評審，凡事謙卑，事奉的擔子就輕省。

其實，已走到人生的下半場，回顧過去的事奉是喜樂的，是充滿恩典的。盼望日後我的事奉是更能對準神對我的帶領和所得的恩賜，火熱的心不會冷淡；這樣就不會被神稱為「又惡又懶的傢伙。」

姓名：許慶輝執事

經文：腓立比書四章 6 節

題目：生命是充滿破洞的衣服, 靈修是修補破洞的針線

「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。」

內文：

我們的品性充滿缺憾和惡毒，難道我們要包庇它們, 直到見主面的時候？

在眾多的靈修進路中，我較喜愛「以目標為本」的進路。當醫生診症時，他會先了解病人所患何病，繼而作出處方。「以目標為本」的靈修進路也是如此。

首先我們要瞭解自己的屬靈需要是甚麼，我是否過於憂慮？我是否常常在話語中得罪他人？我是否……。當我們認識了自己的問題是甚麼，便可以把它帶到靈修中，目的是解決它。我們可以透過靈修時的祈禱、讀經、默想等去對付它。我們可以在聖經中尋找相類的情況，也可參考屬靈書籍。我們將難題交給上帝, 讓祂在我們心靈中作出指引。

由於心靈的問題是千頭萬緒，層出不窮的，能夠理清我們內心的缺憾，已經是成功的起步了，如果能把它放在自己靈修中，靈修便變得更有方向了。不要把靈修當例行工事，要珍惜她是上帝醫治我們身心靈的時機。

姓名：伍超傑執事

經文：詩篇三九 1-22 節

題目：求主鑒察我

「¹（大衛的詩，交與伶長。）耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。²我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。³我走路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。⁴耶和華啊，我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。⁵你在我前後環繞我，按手在我身上。⁶這樣的知識奇妙，是我不能測的，至高，是我不能及的。⁷我往那裏去躲避你的靈？我往那裏逃、躲避你的面？⁸我若升到天上，你在那裏；我若在陰間下榻，你也在那裏。⁹我若展開清晨的翅膀，飛到海極居住，¹⁰就是在那裏，你的手必引導我；你的右手也必扶持我。¹¹我若說：黑暗必定遮蔽我，我周圍的亮光必成為黑夜；¹²黑暗也不能遮蔽我，使你不見，黑夜卻如白晝發亮。黑暗和光明，在你看都是一樣。¹³我的肺腑是你所造的；我在母腹中，你已覆庇我。¹⁴我要稱謝你，因我受造，奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。¹⁵我在暗中受造，在地的深處被聯絡；那時，我的形體並不向你隱藏。¹⁶我未成形的體質，你的眼早已看見了；你所定的日子，我尚未度一日（或作：我被造的肢體尚未有其一），你都寫在你的冊上了。¹⁷神啊，你的意念向我何等寶貴！其數何等眾多！¹⁸我若數點，比海沙更多；我睡醒的時候，仍和你同在。¹⁹神啊，你必要殺戮惡人；所以，你們好流人血的，離開我去吧！²⁰因為他們說惡言頂撞你；你的仇敵也妄稱你的名。²¹耶和華啊，恨惡你的，我豈不恨惡他們麼？攻擊你的，我豈不憎嫌他們麼？²²我切切地恨惡他們，以他們為仇敵。」

內文：

這是一篇祈禱詩，經文重複不斷提到你、我，可以看出這是一篇非常個人的祈禱詩，從 19-22 節看來，詩人正處於受敵人逼迫困境中而向神發出呼求。

1-6 節

經文多次提到知道/深知(2、3、4 節)，詩人用不同的描述：「坐下」、「起來」、「行路」、「躺臥」等等來說明耶和華是如何清楚和明白他的處境，相信這是基於他對上帝的認識，因祂是一位無所不知的神。

7-2 節

這是一首很美的詩歌，無論在哪裡，包括「天上」、「陰間」、「海極」等等，神的手仍在引導，祂的右手也必扶持，**詩人所認識的是一位無處不在的上帝。**

13-18 節

詩人除了理性上對上帝的認識，更重要的是**他想到與上帝的關係：耶和華是造物主**。詩人用很細膩的描述來形容他的受造，例如：「我在母腹中」(13 節)、「我未成形的體質」(16 節)，因著那密不可分的關係，詩人體會到神的意念對他是何等的寶貴(17 節)。

19-2 節

經文來到這裡，詩人才提到祈禱的內容「神啊，你必要殺戮惡人……」(v19)我切切地恨惡他們，以他們為仇敵(22 節)。詩人祈求神出手，讓仇敵離開他。

23-24 節

「神啊，求祢鑒察我，知道我的心思，試驗我，知道我的意念，看在我裡面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」(23-24 節) 來到結尾部分，我們看不到神有沒有「出手」，不清楚外在形勢有沒有改變，不知道仇敵有

沒有離開他，縱然外在環境沒有改變，相信在祈禱的過程中詩人的內心已不斷改變，以至他能向神發出「求主鑒察我」的呼求。

思想問題:

1. 我們對神的認識有否如詩人一樣那麼清楚和堅定呢？
2. 我們與神的關係如何呢？讓我們在任何處境中也能看到神的意念、神的引導…
3. 在這充滿矛盾/紛亂/罪惡的世代，我們也很容易向神，向世界發出「正義」的呼喊，我們盼望也學像詩人，逃離一切自義自憐，不斷自省而向神說「求主鑒察我」。
4. 我們有否留意到這個祈禱詩的次序？(祈求的基礎 → 祈求的內容/苦況 → 信心的祈求)

姓名：林君豪執事

經文：提摩太後書三章 1-17 節

題目：慈父的叮嚀

「¹ 你該知道，末世必有危險的日子來到。² 因為那時人要專顧自己、貪愛錢財、自誇、狂傲、誇謔、違背父母、忘恩負義、心不聖潔、³ 無親情、不解怨、好說謊言、不能自約、性情兇暴、不愛良善、⁴ 賣主賣友、任意妄為、自高自大、愛宴樂、不愛神，⁵ 有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意；這等人你要躲開。⁶ 那偷進人家、牢籠無知婦女的，正是這等人。這些婦女擔負罪惡，被各樣的私慾引誘，⁷ 常常學習，終久不能明白真道。⁸ 從前雅尼和佯庇怎樣敵擋摩西，這等人也怎樣敵擋真道。他們的心地壞了，在真道上是可廢棄的。⁹ 然而他們不能再這樣敵擋；因為他們的愚昧必在眾人面前顯露出來，像那二人一樣。¹⁰ 但你已經服從了我的教訓、品行、志向、信心、寬容、愛心、忍耐，¹¹ 以及我在安提阿、以哥念、路司得所遭遇的逼迫，苦難。我所忍受是何等的逼迫；但從這一切苦難中，主都把我救出來了。¹² 不但如此，凡立志在基督耶穌裏敬虔度日的也都要受逼迫。¹³ 只是作惡的和迷惑人的，必越久越惡，他欺哄人，也被人欺哄。¹⁴ 但你所學習的，所確信的，要存在心裏；因為你知道是跟誰學的，¹⁵ 並且知道你是從小明白聖經，這聖經能使你因信基督耶穌，有得救的智慧。¹⁶ 聖經都是神所默示的（或作：凡神所默示的聖經），於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，¹⁷ 叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」



內文：

作為提摩太屬靈的父親，保羅不單止在他成長過程中盡上教導、指引的責任，面對日益敗壞的世代，他選擇在快要離世的時候給與這屬靈兒子最後的叮嚀及提醒。

保羅對提摩太有很高的期望（或許這正反影了上帝對屬祂子民的真正期望），就是要「竭力在上帝面前得蒙喜悅，作無愧的工人」（提後二 15），並且要「脫離卑賤的事，成為聖潔，合乎主用」（提後二 21）。但末世中各樣逼迫，壓力與困難，叫提摩太失去信心，且迷失了方向；這也是我們今天的寫照，身處越見敗壞，價值觀嚴重扭曲的世代裏，我們也感到難以活出一個榮神益人的生命。

在此，保羅向我們提供了一個超越艱困的秘訣，就是要去服從上帝而來的真理教導（10 節）。因著他相信上帝是永恆不變及施恩拯救的主，縱然面對各種災難（11 節），他都能夠一一勝過這些試煉，以他的一生去見證這又真又活的信仰，成為我們效法的榜樣。

保羅靠賴得勝的是他確信並熱切追求聖經中上帝的話語，他亦以此教導提摩太並我們。若要在真道上站立得穩，就必須努力學習上帝所賜的聖經真理，且要存在心裡，以至在困難當中，上帝的話語成為我們最大的提醒及保障。

今天我們不應落在一種失望、沮喪，活像「挨打」的境況中；相反，就如身在牢獄中，面對極度危險的保羅，從他身上我們看見只要真正認識上帝不變的慈愛與救贖；明白聖經並把它留存在心裏，以順服上帝的心過每一日，我們必定可以活出上帝所應許的，就是賜給我們那豐盛及滿有力量的人生，預備行各樣的善事。

姓名：譚黃寶珍師母

經文：路加福音五章 27-32 節

題目：我有病嗎？

「²⁷ 這事以後，耶穌出去，看見一個稅吏，名叫利未，坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來。」²⁸ 他就撇下所有的，起來，跟從了耶穌。²⁹ 利未在自己家裏為耶穌大擺筵席，有許多稅吏和別人與他們一同坐席。³⁰ 法利賽人和文士就向耶穌的門徒發怨言說：「你們為甚麼和稅吏並罪人一同喫喝呢？」³¹ 耶穌對他們說：「無病的人用不著醫生，有病的人纔用得著。³² 我來本不是召義人悔改，乃是召罪人悔改。」」

內文：

耶穌所呼召的十二個門徒中，有一個是稅吏，他叫利未。稅吏原是替羅馬政府徵收稅款的，他們一面壓榨同族的人，一面侵吞稅款，所以猶太人對他們極度憎惡，視他們如同罪人。對猶太人來說，強盜、殺人兇手和稅吏，被視為一類，稅吏甚至不得進入會堂。

利未坐在稅關上時，耶穌呼召他，利未就立時回應，撇下一切跟隨了耶穌，並在家中為耶穌設置筵席。法利賽人和文士看見耶穌和那些稅吏們一同吃飯，就質疑耶穌怎可以和這些罪人坐在一起。耶穌如何回答？祂沒有與法利賽人和文士辯論，那些稅吏是否有罪，耶穌似乎並沒有否認他們是罪人，但耶穌改變了重點，說是他們是有病了。無病的人用不著看醫生，但有病的人就需要醫生的幫助。而耶穌祂自己，就是那個可以醫治他們的大醫生。

耶穌靈巧地將話題重點轉移，更讓我們看見人的需要是甚麼。罪人，有那一個不是罪人呢？但對法利賽人來說，他們自己是守規矩的，是守禮儀的，是守律法的，他們不會是罪人，惟有那些稅吏才是罪人。與他們辯論誰是罪人沒有意思，但說到病，就容易明白，就是他們這些自以為義人的都會有患病的時候，有病自然就要醫，就要醫生的幫助。

我們有那一個不是有病的人呢？我們都需要耶穌這個大醫生。當我們還以為自己有多好，大叫我是一個義人的時候，有沒有察覺我們可能已患上了「自以為義」的病呢？是時候要找大夫耶穌把把脈，對症下藥了。

姓名：周榮輝執事

經文：馬太福音六章 11 節

題目：我們日用的飲食，今日賜給我們

「¹¹我們日用的飲食，今日賜給我們。」

內文：

沒有食物，人就不能生存，食物是何等的重要！耶穌教導門徒禱告時說：「我們日用的飲食，今日賜給我們。」（11 節）不是因為門徒沒有食物吃，乃要指出他們必須常存感恩，更要互相互愛，知足常樂。

(一)「我們日用的飲食。」

1946 年，德蘭修女說她清楚聽到聲音：「我渴！」。她知道是天父的旨意，她就創立了「垂死者之家」，讓那些貧困孤單，世上最弱小卑微的人帶著尊嚴的安然離世。雜交水稻之父袁隆平先生在文化大革命時，親眼看着同胞因飢餓而死亡，他控告上蒼為何中國人辛苦耕耘，連食都食不飽。他用了多年時間，成功讓許多第三世界吃不飽的人吃飽。故眾人只求自己吃飽，就會有人吃不飽，當眾人也希望別人吃飽時，其他人才吃得飽。

主禱文中，耶穌要我們禱告時說「我們」日用的飲食，不是「我」日用的飲食，若每人都不單求自己的需要，也為他人祈求，世界將會變得更美善。

(二)「今日賜給我們。」

在馬太福音書第十四章記載了五餅二魚，到了傍晚門徒告訴耶穌說：『天晚了，這裡又是偏僻的地方，請叫群眾散開，讓他們自己到附近村莊去買食物。』（馬太福音 14：15）耶穌就動了慈心，一個小童就無私的奉上



五個餅和兩條魚，祝謝、拿給群眾享用，眾門徒將剩下的收集起來共有十二個籃子，不計算婦女和小孩人數，能享用餅、魚的也約有五千人。

馬太福音第六章 25 節耶穌告訴門徒說：『不要為生活上所需的飲食，或身上所穿的衣服操心。』（馬太福音 6：25）國父孫中山先生在香港大學就讀醫科時的啟蒙老師 Patrick Manson，後來在倫敦擔任殖民部的醫療顧問，許多三餐不飽的人，希望申請到外國做下層工作來賺取生活，Manson 就負責為他們進行身體檢查。他發現有百分之九十的體檢者都有一口爛牙，他們的體檢就不能通過了。要知道有錢人才有能力看得起牙醫。他就動了慈心，給上司寫了封信，說明以爛牙理由去淘汰掉他們，就等同於淘汰掉整個他們這個階層的人，他建議政府為窮困的人提供牙醫的服務。原來他們生活上所需的飲食，神早已安排。（選輯自龍應台(2011)：《我們的部落》）

(三)「我們日用的飲食，今日賜給我們。」

耶穌說：「我就是生命的食糧，到我這裡來的，永遠不餓；信我的，永遠不渴。」《約翰福音 6：35》就讓我們能更渴慕祂的真理，帶領我們進入重生的生命，在我們向祂禱告時，能清楚看到我們會從神得到力量，實踐愛人如己的使命。

姓名：束健銘執事

經文：但以理書 一章 1-20 節

題目：順從神，不順從人，是應當的。

「¹ 猶大王約雅敬在位第三年，巴比倫王尼布甲尼撒來到耶路撒冷，將城圍困。² 主將猶大王約雅敬，並神殿中器皿的幾分交付他手。他就把這器皿帶到示拿地，收入他神的廟裏，放在他神的庫中。³ 王吩咐太監長亞施毗拿，從以色列人的宗室和貴冑中帶進幾個人來，⁴ 就是年少沒有殘疾、相貌俊美、通達各樣學問、知識聰明俱備、足能侍立在王宮裏的，要教他們迦勒底的文字言語。⁵ 王派定將自己所用的膳和所飲的酒，每日賜他們一分，養他們三年。滿了三年，好叫他們在王面前侍立。⁶ 他們中間有猶大族的人：但以理、哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅。⁷ 太監長給他們起名：稱但以理為伯提沙撒，稱哈拿尼雅為沙得拉，稱米沙利為米煞，稱亞撒利雅為亞伯尼歌。⁸ 但以理卻立志不以王的膳和王所飲的酒玷污自己，所以求太監長容他不玷污自己。⁹ 神使但以理在太監長眼前蒙恩惠，受憐憫。¹⁰ 太監長對但以理說：「我懼怕我主我王，他已經派定你們的飲食；倘若他見你們的面貌比你們同歲的少年人肌瘦，怎麼好呢？這樣，你們就使我的頭在王那裏難保。」¹¹ 但以理對太監長所派管理但以理、哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅的委辦說：¹² 「求你試試僕人們十天，給我們素菜喫，白水喝，¹³ 然後看看我們的面貌和用王膳那少年人的面貌，就照你所看的待僕人吧！」¹⁴ 委辦便允准他們這件事，試看他們十天。¹⁵ 過了十天，見他們的面貌比用王膳的一切少年人更加俊美肥胖。¹⁶ 於是委辦撤去派他們用的膳，飲的酒，給他們素菜喫。¹⁷ 這四個少年人，神在各樣文字學問（學問：原文是智慧）上賜給他們聰明知識；但以理又明白各樣的異象和夢兆。¹⁸ 尼布甲尼撒王預定帶進少年人來的日期滿了，太監長就把他們帶到王面前。¹⁹ 王與他們談論，見少年人中無一人能比但以理、哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅，所以留他們在王面前侍立。²⁰ 王考問他們一切事，就見他們的智慧聰明比通國的術士和用法術的勝過十倍。²¹ 到古列王元年，但以理還在。」



內文：

(一)人生的低谷:

最近的靈修著重於但以理的人生，生命再次得着提醒。

他的個人的貴族背景和面對被擄的命運，肯定是家破人亡，處於人生的低谷和多重打擊。有些人會來得灑脫，便以死殉葬，尚可以示名節，或許這是最佳的逃避苦難的方法。然而，但以理接受低谷，他沒有怨言，不但過着為奴的生活，更要服侍敵人。

讓我們檢視現今處境，遇到一些挫折，便怨天尤人，甚至會離開神，若與但以理相比，那些事情肯定還是九牛一毛！

(二)欣然接受，認定上帝:

但以理和他幾個朋友再遭受身份清洗，名字被換改，當中的含意是把他們與巴比倫所拜的偶像連上關係，這實在把他們再推落深淵，身份徹頭徹尾地被擊碎。出乎意料的是他們維持沉默，因為這些都是外在、表面的傷害。

然而，他們實在經歷上帝的帶領，在訓練期間蒙恩，令他們有無比勇氣向太監長爭取吃素菜，表面上，這是飲食上的選擇，其實這是選擇棄絕皇室的酒肉，但這些都是與拜偶像有關的生活模式和享受，最重要的是從生活的層面上，向不信神的人面前，見證神。

反觀我們在生活上，不需遇到苦難，卻早已投降而變成隱形的基督徒，單求世上可朽壞的財寶，早已把基督的託付拋之腦後。

(三)非勢力、非財能，乃是靠我靈成事

但以理不是非凡的人，在遇到困難和挑戰，甚至性命危在旦夕時，他透過禁食、禱告向神求問而得力。原來，得力是在乎平靜安穩。他一生位高權重，經歷了六個皇朝，得享高壽，在有生之年不間斷地依靠神，從而得着能力見證祂。

我們只是營管役役，為何不透過禁食、禱告依靠從神而來的力量！

姓名：甄朝碩執事

經文：腓立比書四章 6-7 節

題目：為甚麼還要禱告呢？

「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裏保守你們的心懷意念。」

內文：

我們為甚麼還要禱告呢？禱告有用嗎？禱告有甚麼用？

過去幾年在教會發生的事，一件接一件都教人灰心、失望、難過！內心難免有以上對禱告的質疑。

尤有甚者！過去三十多年基督徒生活的訓練，任何人帶領禱告都好自然會跟領禱者及眾人一起說「阿們」。但過去幾年直至現在，對於某些我不相信他是發自真心的領禱、領禱內容與他的行為背道而馳的禱告、一些矯揉造作的禱告，我都拒絕說「阿們」！

在此要多謝一位宣小老師，他經常將一些很有意義的「簡報 (PowerPoint)」轉發給我，例如：「聆聽神的挑戰」、「凡事自有安排」、「禱告未蒙應允時」等。其中較令我受安慰的是「三棵樹的故事」：

「三棵樹各有自己的願望和夢想：

第一棵樹希望成為一個精工雕琢的藏寶盒；

第二棵樹希望成為一艘乘載各國國王與王后的船；

第三棵樹希望成為森林裡最高大最直的一棵樹。

三棵樹不斷地禱告，希望他們的夢想能夠成真。

最後禱告事與願違！





第一棵樹被砍下賣給木匠，不是被做成一個藏寶盒，而是被木匠做成一只動物「餵食槽」；
第二棵樹被砍下賣給造船廠，不是被造成皇室的船艇，而是被木匠造成一隻小漁船；
第三棵樹不想被木匠砍下，但是最終也被砍下扔在黑暗的角落。
可是，這「餵食槽」便是嬰孩主耶穌出生時所躺臥的「餵食槽」；
這「小漁船」便是耶穌平靜狂風巨浪時所乘的「小漁船」；
這被扔在黑暗角落裡的木頭，便是耶穌被掛在上頭的十字架。」

小故事在告訴我們，當事情發展不似你所祈求所想望時，永遠記得神在你身上有著計劃。如果你信賴祂，祂就要將美好禮物賜下給你。每一棵樹都得到他們所期望的，但並非按照他們所想像的方式。我們永遠不明白神在我們身上的計劃，但我們知道祂的方式不同於我們的方式，並且祂的方式永遠是最善最美的。

這一刻你正在努力向神討回心中想要的，抑或是向祂說：「求主帶領。」？

姓名：袁家耀執事

經文：約翰福音 十二章 7-8 節

題目：不常有我

「⁷ 耶穌說：「由他吧！他是為我安葬之日存留的。⁸ 因為常有窮人和你們同在，只是你們不常有我。」」

最近又輪到自己要教 JoyfulKids 「齊學習」了，在備課的過程中，讀到了一段經常被用來講道的經文，就是伯大尼的馬利亞在筵席上，把極珍貴的香膏倒在耶穌的腳上，並用自己的頭髮抹乾的記載，重點多放在馬利亞對主耶穌那份單純、專一、毫無保留的奉獻上。JoyfulKids 的課程卻引用了這段經文來介紹那位賣主的門徒 - 加略人猶大，帶出他是一位偽善、貪財及出賣主的人。

除以上兩個主要人物外，不能忽略的是那一位與耶穌一同坐席、曾經死而復生的拉撒路。經文往後看的話，我們會發現，很多猶太人因發生在拉撒路身上的神蹟慕名而來出席筵席(9 節)，甚至「為拉撒路的緣故，回去信了耶穌。」(11 節) 後來當耶穌騎驢進城時，受到群眾夾道歡迎，也是由於「眾人因聽見耶穌行了這神蹟、就去迎接他。」(18 節) 可是，本應是一件歡天喜地、普天同慶的事情，卻招來宗教領袖對耶穌的嫉妒，引至殺身之禍，甚至「祭司長商議連拉撒路也要殺了。」(10 節)

馬利亞因拉撒路的緣故，以最高榮譽的方式來感謝、服侍耶穌，香氣滿溢的情景，令人聯想到一幅美麗動人的畫面……可是，這件事不單只顯露出一個偽善、貪財的門徒的真面目，背後更隱藏着宗教領袖們的惡毒陰謀，密謀把耶穌和拉撒路置諸死地，令人不寒而慄。這種情節，與近來幾齣熱棒的韓劇，以朝鮮為背景，講述廟庭內的鬥爭，奸臣們為一己私欲和利益，連主上、王世子也不放過



的情節很相似；但這裡更甚。我想：即使他們知道耶穌是彌賽亞、是上帝的兒子，他們也不會收手！

原來，一件美事，小則可能遭受冷言冷語，就像馬利亞被猶太質疑；大則可能引起反差，觸發背後的壞事，就像發生在拉撒路身上的神蹟，惹來宗教領袖的仇恨。想到這裡，開始反問自己：如果我是馬利亞，早知會受到別人的非議，我還會做嗎？如果我是拉撒路，早知會招致自己和耶穌殺身之禍，會選擇隱姓埋名嗎？如果我是那批目睹神蹟的群眾(17節)，我還會站出來作見證嗎？

感謝主，祂為馬利亞解圍的兩句話，給了我們一些啟迪。「由她罷！她是為我安葬之日存留的。」(7節)我不認為馬利亞真的是為耶穌安葬而作的，因為她不會預知道耶穌將要死的事。但可以肯定的是，耶穌清楚明白自己的處境、知道背後一切隱藏着的惡事，以及將要發生在祂身上的事情，祂借機會預言自己將要受害。耶穌說：「由她罷！」默許馬利亞在祂身上所作的，並且重新演譯了她的行為，賦予新一重意義。當我們一片丹心去討主喜悅，心無雜念地事奉神，神絕對是喜悅的；即使受到別人批評、阻撓，或觸發不可預知的負面事情，也不用怕，只管做，因為一切事情都掌握在上帝的手中，祂知曉一切，且為我們解困。在我們不知就裡、不知不覺的時候，或許上帝已把我們所作的，即使是微不足道、或被視為愚昧的事情，賦予上另一重意義，並且成就了遠超我們所想所求的事情。

「因為常有窮人和你們同在，只是你們不常有我。」(8節)耶穌更進一步指出，正因為祂將要被「安葬」，所以「不常有我」，要求他們要把握時機；馬利亞恰巧地在主耶穌最後一次進耶路撒冷城之前，為祂作了這件美事。我們不能預知未來，也不知道將來還有多少機會，所以就更應珍惜當下去服侍主。

默想過這段經文後，對自己的提醒是，當我事奉神的時候，需檢視自己事奉的焦點是否專一、動機是否純正；若是，就不用計算太多得失、利弊和取舍

了，只管為主作吧！即使我如何籌算？成事的是耶和華，因此要趁自己還有力氣之時，專心一意事奉主。



姓名：彭浩輝傳道

經文：歷代志下廿八章 1-15 節

題目：由「弟兄」到「鄰舍」到「上帝」

「¹ 亞哈斯登基的時候年二十歲，在耶路撒冷作王十六年；不像他祖大衛行耶和華眼中看為正的事，² 卻行以色列諸王的道，又鑄造巴力的像，³ 並且在欣嫩子谷燒香，用火焚燒他的兒女，行耶和華在以色列人面前所驅逐的外邦人那可憎的事；⁴ 並在邱壇上、山岡上、各青翠樹下獻祭燒香。⁵ 所以，耶和華他的神將他交在亞蘭王手裏。亞蘭王打敗他，擄了他許多的民，帶到大馬色去。神又將他交在以色列王手裏，以色列王向他大行殺戮。⁶ 利瑪利的兒子比加一日殺了猶大人十二萬，都是勇士，因為他們離棄了耶和華他們列祖的神。⁷ 有一個以法蓮中的勇士，名叫細基利，殺了王的兒子瑪西雅和管理王宮的押斯利甘，並宰相以利加拿。⁸ 以色列人擄了他們的弟兄，連婦人帶兒女共有二十萬，又掠了許多的財物，帶到撒瑪利亞去了。⁹ 但那裏有耶和華的一個先知，名叫俄德，出來迎接往撒瑪利亞去的軍兵，對他們說：「因為耶和華你們列祖的神惱怒猶大人，所以將他們交在你們手裏，你們竟怒氣沖天，大行殺戮。¹⁰ 如今你們又有意強逼猶大人和耶路撒冷人作你們的奴婢，你們豈不也有得罪耶和華你們神的事麼？」¹¹ 現在你們當聽我說，要將擄來的弟兄釋放回去，因為耶和華向你們已經大發烈怒。」¹² 於是，以法蓮人的幾個族長，就是約哈難的兒子亞撒利雅、米實利末的兒子比利家、沙龍的兒子耶希西家、哈得萊的兒子亞瑪撒起來攔擋出兵回來的人，¹³ 對他們說：「你們不可帶進這被擄的人來！你們想要使我們得罪耶和華，加增我們的罪惡過犯？因為我們的罪過甚大，已經有烈怒臨到以色列人了。」¹⁴ 於是帶兵器的人將擄來的人口和掠來的財物都留在眾首領和會眾的面前。¹⁵ 以上提名的那些人就站起，使被擄的人前來；其中有赤身的，就從所掠的財物中拿出衣服和鞋來，給他們穿，又給他們喫喝，用膏抹他們；其中有軟弱的，就使他們騎驢，送到棕樹城耶利哥他們弟兄那裏；隨後就回撒瑪利亞去了。」

內文：

主耶穌基督在《路加福音》講論的「好撒馬利亞人」比喻，這個比喻一向給我們的訊息是「讓我們成為別人的鄰舍」；然而，「好撒馬利亞人」的核心訊息原是耶穌取自《歷代志下廿八章 1-15 節》中的一段以色列人的歷史，因此，我們若果要明白「好撒馬利亞人」比喻，必須要先瞭解《歷代志下廿八章 9-15 節》的訊息，也是這個原因，在靈修的時間中，我一再讀這篇經文，從中一再思想主的心意。

猶大國的君王亞哈斯犯錯，他教導國民敬拜偶像，他們製造巴力的像作為敬拜的對象，選擇的祭品跟從了外邦人獻祭的方式——以人作祭品，這些一切的事觸怒了上帝，於是上帝管教祂的百姓，將她們交在外邦人的君王——亞蘭王的手中，於是，猶大國國民被擄到亞蘭的國土中，可是，上帝的管教十分特別，祂一方面將猶大國的國民交在外邦人的手中，另一方面也將她們交在同血裔的以色列國的手中(猶大國與以色列國原是仇敵)，經文沒有記下亞蘭王如何對待猶大國國民，但經文卻清楚地記下以色列王比加殺了猶大國人十二萬的勇士，俘獲婦人兒女廿萬，盡收財物，並把她們帶往撒馬利亞去，在以色列國的君、民的眼中，看猶大國君、民的身份如同外邦人一樣，但在這裏，經文卻第一次形容猶大國的國民是以色列國民的「弟兄」(8 節)。

先知俄德指出以色列國這樣對待犯錯而落難的猶大國君民，在上帝的眼中，以色列國是犯了錯，這種錯誤就等同猶大國敬拜偶像。俄德看見猶大國因犯錯被上帝管教而落入外邦人手中，因此對以色列國加以勸戒，上帝對以色列國已大發烈怒，以色列國應懂得息可而止，在這裏，經文第二次形容猶大國的國民是以色列國民的「弟兄」(11 節)。

以法蓮支派的代表發聲，要跟從先知的勸戒，於是，整個故事的形勢和氣氛逆轉；於是，守望相助的情景活現於經文之中(14-15 節)，在這裏，經文第三次形容猶大國的國民是以色列國民的「弟兄」(12 節)，只是這次的「弟



兄」(12 節)是指猶大國的國土內的人民，這表示以色列國的國民治理好猶大國國民的慘況後，便送她們回國。這情景就像主耶穌基督在《路加福音》講論的「好撒馬利亞人」比喻的情景。

在此，讓我作一些信仰反省，「弟兄」這種不能改變的關係串連整段經文中，以色列國因為聽從先知俄德的勸戒，看猶大國國民的身份由「俘虜」、「仇敵」轉為「弟兄」，這種轉變為猶大國和以色列國帶來了國家的拯救，「弟兄」的關係重塑了「俘虜」、「仇敵」的關係，最終雙方都從得罪上帝的惡事中被挽回過來。

如此，今天我們怎樣看待「弟兄」這種關係，上帝又如何看我們現在怎樣看待「弟兄」？俄德的勸戒讓以色列國的君、兵、民的視域(vision of Man)由自己的轉向上帝的視域(vision of God)，上帝的視域讓以色列國看見誰是「鄰舍」——猶大國的君、兵、民。

我們可以這樣去理解「鄰舍」的意涵，原本，對以色列國來說，猶大國是她的仇敵、俘虜，「鄰舍」這種關係隱沒於猶大國之中，當俄德的勸戒、上帝的怒氣降臨到以色列國之內，「弟兄」這一種獨特的血脈關係，轉化了以色列國對猶大國的仇恨，於是，「鄰舍」的意思便在猶大國之中釋放、彰顯出來，被人看見——猶大國是以色列國的鄰舍(被彰顯的鄰舍)。「被彰顯的鄰舍」意涵不單是指「鄰舍」是以一種「受助者」的姿態出現，「被彰顯的鄰舍」的意涵使我們認識「鄰舍」以一種「呼喚他者」的姿態出現，它迫使我們面對「鄰舍」，進入「鄰舍」之內，服侍「鄰舍」，在此，我們反而成為「受助者」，因為沒有「鄰舍」的「呼喚」，我們不曉得服侍的方向和對象。

「被彰顯的鄰舍」啟蒙了我們靈性，這種啟蒙使我們的靈性與上帝的靈性連結一起。如果沒有「被彰顯的鄰舍」，我們原是不曉得憐憫誰或被誰去憐憫。「被彰顯的鄰舍」是上帝對人的憐憫與恩典，她使我們的眼目轉向上

帝，貼近上帝的心懷，能使我們行及上帝眼中看為正的事。這是一種新的角度看事物，這種新的角度讓我們的靈性覺醒：沒有別人的存在，我的存在有何意義？別人的存在讓我從自我中釋放出來，別人的存在正是向著我的一個邀請：「現在你知道我在這裏，你會進入我的世界服侍我嗎？」相對而言，也是如此。



姓名：袁家耀執事

經文：約翰福音一章 39-51 節

題目：遇見主

「³⁹ 耶穌說：「你們來看。」他們就去看他在那裏住，這一天便與他同住；那時約有申正了。⁴⁰ 聽見約翰的話跟從耶穌的那兩個人，一個是西門彼得的兄弟安得烈。⁴¹ 他先找著自己的哥哥西門，對他說：「我們遇見彌賽亞了。」（彌賽亞翻出來就是基督。）⁴² 於是領他去見耶穌。耶穌看著他，說：「你是約翰的兒子西門（約翰在馬太十六章十七節稱約拿），你要稱為磯法。」（磯法翻出來就是彼得。）⁴³ 又次日，耶穌想要往加利利去，遇見腓力，就對他說：「來跟從我吧。」⁴⁴ 這腓力是伯賽大人，和安得烈、彼得同城。⁴⁵ 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。」⁴⁶ 拿但業對他說：「拿撒勒還能出甚麼好的麼？」腓力說：「你來看！」⁴⁷ 耶穌看見拿但業來，就指著他說：「看哪，這是個真以色列人，他心裏是沒有詭詐的。」⁴⁸ 拿但業對耶穌說：「你從那裏知道我呢？」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，你是神的兒子，你是以色列的王！」⁵⁰ 耶穌對他說：「因為我說『在無花果樹底下看見你』，你就信麼？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。」」

內文：

今年度 JoyfulKids 的課程是以耶穌的門徒為主題，由於自己是 JoyfulKids 「齊學習」的導師，因此需要講課，在備課的過程中，重讀了幾個門徒與主初次邂逅的經過。教會這三年的主題是在不同處境中遇見主，門徒能與主親身相遇，是我們平信徒所嚮往的。

在約翰福音第一章的十多節經文中(約一 35-51)，已簡述了五位門徒(有一名沒有提及其名字)和主耶穌邂逅及蒙召的經過。

讀後，發現他們邂逅的經過，有相似的模式，就是由引介到相遇，由相遇到經歷。首兩名門徒，其中一名是安得烈，經他們的師父施洗約翰推介：「看哪！這是神的羔羊。」(36 節)就轉向跟隨耶穌了。安得烈找着自己的哥哥西門彼得說：「我們遇見彌賽亞了！」(41 節)哥哥也跟隨了耶穌，甚至連同鄉腓力也認識了主。腓力再找着拿但業，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！」(45 節)如此，耶穌一下子收了五名門徒了。試回想，我們是如何認識主呢？是誰介紹主給我們認識，讓我們能遇見主呢？我們可有把主介紹給別人，讓他們去遇見主呢？施洗約翰和門徒的見證，簡單、扼要兼有力，讓人看見的不是他們自己，乃是看見他們所見證的主！我們作見證時，讓人遇見的是自己，抑或是讓人遇見主呢？

門徒遇見主，有的是主動，有的卻是被動。首兩名門徒，聽完了師父的推介，便義無反顧地「跳槽」兼「過檔」，毫不客氣地主動要求跟耶穌回家，於是「這一天便與他(耶穌)同住」(39 節)。我不認為他們反骨，反而欣賞他們的尋真探究，雖則有師父的讚好，自己也要看清看楚。我們不能遇見主，就是缺乏那份尋問的心，沒有以希冀的眼光去觀看上帝無間斷的作為。腓力遇見主，卻是耶穌作主動，並主動要求他：「來跟從我罷！」(43 節)腓力就這樣跟隨了主。我們渴慕遇見主的同時，可有心理準備回應祂的呼召呢？拿但業遇見主，又是另一種情況；似乎他並不稀罕遇見主，要是給他遇見了也不會抱有甚麼期望，



因為他認為：「拿撒勒還能出甚麼好的麼？」（46 節）面對灰心、失意、傷痛的事情，我們是否已經對上帝失望，不再向祂祈求甚麼呢？

最後是門徒的親身經歷，有趣的是，明明師父介紹耶穌是「神的羔羊」，那兩名門徒卻向安得烈說遇見了「彌賽亞」；而腓力遇見主後，向拿但業介紹得更是詳盡。可是當拿但業遇見主之後，卻又說出另一番體驗：「你是神的兒子，你是以色列的王！」（49 節）原來，別人的經歷始終是屬於別人，唯有親身遇見主，才有不一樣的經歷。我們所認識的主，是別人口中的主？是講台上被宣講的主？是文字記載中的主？抑或是自己第一手經歷的主？

由引介到相遇，由相遇到經歷，是一種漸進的過程，與主相遇之後，讓人對上帝有更深更闊的體會。可是，經文並不止於西門彼得最終遇見了彌賽亞，或是止於拿但業認信主耶穌是神的兒子，卻是以耶穌的宣告為結束。經文以耶穌的宣告「你是約翰的兒子西門，你要稱為磯法。」（42 節）賦予西門彼得新的名字，改寫了他的人生，作為上一段落的結束；又以「你們將要看見天開了、神的使者上去下來在人子身上。」（51 節）的宣告，擴闊了拿但業的視野，從無花果樹底、拿撒勒、以色列的視域，擴展伸延至天上，來結束整個段落。正是主耶穌的宣告，他們的生命走上了不一樣的路。

遇見主，會帶來生命上的震撼，我們是否準備好呢？

姓名：蔡鄺麗萍姊妹

經文：馬太福音一章 1-17 節

題目：一個稱職的家庭成員

「¹ 亞伯拉罕的後裔，大衛的子孫（後裔，子孫：原文是兒子；下同）耶穌基督的家譜：² 亞伯拉罕生以撒；以撒生雅各；雅各生猶大和他的弟兄；³ 猶大從他瑪氏生法勒斯和謝拉；法勒斯生希斯崙；希斯崙生亞蘭；⁴ 亞蘭生亞米拿達；亞米拿達生拿順；拿順生撒門；⁵ 撒門從喇合氏生波阿斯；波阿斯從路得氏生俄備得；俄備得生耶西；⁶ 耶西生大衛王。大衛從烏利亞的妻子生所羅門；⁷ 所羅門生羅波安；羅波安生亞比雅；亞比雅生亞撒；⁸ 亞撒生約沙法；約沙法生約蘭；約蘭生烏西雅；⁹ 烏西雅生約坦；約坦生亞哈斯；亞哈斯生希西家；¹⁰ 希西家生瑪拿西；瑪拿西生亞們；亞們生約西亞；¹¹ 百姓被遷到巴比倫的時候，約西亞生耶哥尼雅和他的弟兄。¹² 遷到巴比倫以後，耶哥尼雅生撒拉鐵；撒拉鐵生所羅巴伯；¹³ 所羅巴伯生亞比玉；亞比玉生以利亞敬；以利亞敬生亞所；¹⁴ 亞所生撒督；撒督生亞金；亞金生以律；¹⁵ 以律生以利亞撒；以利亞撒生馬但；馬但生雅各；¹⁶ 雅各生約瑟，就是馬利亞的丈夫。那稱為基督的耶穌是從馬利亞生的。¹⁷ 這樣，從亞伯拉罕到大衛共有十四代；從大衛到遷至巴比倫的時候也有十四代；從遷至巴比倫的時候到基督又有十四代。」

內文：

從前我每次看到馬太福音描述耶穌基督家譜的那一段經文時，往往都是沖沖地略過，並沒有嘗試細意思想這段經文對我的意義。

最近我再翻閱這個家譜，我有了新的發現，它不但是描述一個君王的家譜，更提及了五位女子的名字：他瑪、喇合、路得、烏利亞的妻子和馬利亞。為什麼經文會出現這幾位女子的名字？其中的三位女子：他瑪、喇合和



烏利亞的妻子拔士巴的生平都有不名譽的過去，她們是不是有什麼過人之處，才出現在家譜之中？

在接著的幾天，在我腦海裡不斷浮現這段經文，想著這個家譜與我的關係。我在家中，既不是父母最寵愛的，也不是長女或擁有人見人愛的外貌和品性；更不是優秀的一個，相比其他成員，我的角色誠然顯得暗淡。正如這些女子，她們在人眼中是毫不起眼或曾經擁有過不好名聲，但她們的名字卻順理成章出現在耶穌基督的家譜之中。

其實，她們都在自己的崗位上向上帝盡應忠職守，所以她們的名字都被天父肯定。既是如此，耶穌基督為了我付上代價，擔負起我的痛苦，祂的愛亦已經無條件的呈獻在我眼前，故此只要我謹守自己的崗位，向上帝盡忠，無論我的長相、能力如何，我知道天父依然會接納我！

讓我都懂得天父安排我在家庭崗位的心意，為主竭力擺上作一個稱職的家庭成員！

姓名：黃麗芳執事

經文：羅馬書五章3-4節

題目：生命的豐彩

「³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，⁴忍耐生老練，老練生盼」

內文：

基督徒的生命要如何才活得豐彩？沒有克服過試練的人生，又怎能活出從神而來的盼望和信心。讓神的愛進入是生活的基本，無論昨日、今日、明日都能經驗到神，明白神的愛永遠不會叫人失望。面對真實生活，面對躲不過的患難，我們在日常生活中又能否與神聯繫一線？想起一位著名畫家的散文中說「風裏成長風裏老。」文字簡潔地形容在泰山崖石中生長的五棵二千年松樹堅韌的生命力。作畫者如何捕捉「松魂」？看似虛無縹渺，但這正正是作者表達自己真實生活的寫照，一幅半抽象畫呈現著踏實的生命涵養，老樹在無情的峭壁中強悍生長，人在跌蕩無情的時代鬥爭中傲然而立。畫家晚年用了六年時間與老松樹一起生活，從中感悟生命，畫中的「松魂」不單是一幅豐滿而出色的作品，而是藝術與生命互相啟發聯繫一線。

基督徒與神的關係也不是抽象的，要抓住神的話，或許不應游走在求神給我有更大的信心上，而是在生活中活出自己對神的信心有多大。願自己都能享受與神單獨相處的時光，認識這位真神，生命與神聯繫一線。

這靈修迫使自己去承認和神之間關係的淺薄，在這仍然運轉的生命路途上，希望能努力追求，不至於遠離神。



姓名：譚美妮姊妹

經文：腓立比書 四章 18 節

題目：但我樣樣都有，並且有餘

「¹⁸但我樣樣都有，並且有餘。我已經充足，因我從以巴弗提受了你們的餽送，當作極美的香氣，為神所收納、所喜悅的祭物。」

內文：

保羅能在那個時候說出這句話當不容易。在一個沒有出路，黑暗的地方，仍有一份靈內的滿足，我又能不能做到呢？不要想得那麼遠，看看身邊的人，在缺乏基本物質情況下生存的人，幾乎絕無僅有，但為何還有很多過份地營營役役的人，不斷去尋求自己已經有的東西，理由可能是尋求更好的生活質素，但所付出的時間根本與收穫不能成正比，我意思不是未能夠得到有更好的物質收穫，而是失去與家人、朋友，甚至乎與神相處和溝通的時間，失去這些的時間，不是任何人能夠再帶給我們的，我們是需要調節自己的生活模式去爭取的。

保羅絕對能成爲我的一個好榜樣。「不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督；」《腓立比書 3：8》可能現階段能做到這樣還有一段距離，但這個也是一個目標。現在我們可以由「知足」開始，一點一點地進步吧！

姓名：包愛玲姑娘

題目：聖經絕對沒有一句是多餘的

以前讀聖經，讀到家譜時，曾經試過忍耐地、詳細地看，但是看了一會兒，就開始一目十行的速讀，心裡難免有些疑惑，這些記載家譜的經文對我們有甚麼實際的幫助？

直到我看了以下這個見證，再加上我自己讀經的經歷，我再次被聖靈提醒，聖經都是神所默示的，絕對沒有一句是多餘的。

第一個見證：是宣教士去到菲律賓的少數民族（巴朗奧）當中去將新約聖經翻譯成該民族的語言。

該宣教士時常在其中一個族人阿瑪的家用膳，並不斷的用福音書向阿瑪述說，解釋，推理；例證，阿瑪沒有反應。

過一段時間，阿瑪偶然地拿起新約聖經，打開第一頁，是馬太福音第一章，那是一串的長名字。他呆在那裡，兩眼凝望着這一頁，疑惑地問宣教士：「這是家譜嗎？」

宣教士說：「是的，但你可以跳過去，下面的部分較有意思。」

「你說是真的？」阿瑪問，他定睛望着這一頁，他努力地看完這一串名字。宣教士想一定是有一件事情發生了，於是充取出紙來，在上面寫了一個從亞當到耶穌的家譜，有天花板到地板那麼長。

阿瑪帶着這家譜走遍整條村，向村民解釋：「我們總以為是岩石與芭蕉樹生下人類，但是他們沒有記下祖先的名字。你們看，聖經卻記下『所有』名字！」巴朗奧族愛讀馬太福音裏的家譜。對他們來說，家譜證明聖經是真實的。

聖經都是神所默示的，絕對沒有一句是多餘的。

第二個見證是我自己的經歷：



以前我讀聖經時，亦看過，背誦過『耶和華的話臨到我…、這是萬軍的耶和華說的、耶和華如此說…、這是耶和華的宣告…。』這些話，但是對這些話沒有感受。

上帝的話真奇妙，絕對沒有一句是多餘的。於不同的年紀，不同的處境就產生不一樣的作用。現在每逢讀到『耶和華的話臨到我…、這是萬軍的耶和華說的、耶和華如此說…、這是耶和華的宣告…。』越讀就越羨慕先知們的經歷。

我對神說：「我好羨慕這些先知，他們可以好清楚知道是神叫他們如此說，即使做了、講了之後，以色列人對先知的說話沒有反應，但是先知們卻仍然可以堅持去講，因為他們很清楚知道這是耶和華說的。」

「神啊，我都好渴望我所說的，所做的事，都是因為清楚知道『耶和華的話臨到我、這是萬軍的耶和華說的』，我就盡力去遵從，即使沒有果效，只要清楚知道『這是耶和華說的』，我就可以堅持到底。」

也因為這樣的渴望，就不斷吸引我，要親近神。

姓名：楊景正弟兄

經文：詩篇一篇 2-3 節

題目：靈命成長之旅 I

「² 惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！³ 他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子，葉子也不枯乾。凡他所做的盡都順利。」

內文：

1988 年首次與主相遇，初信後得到學友司徒廣忠 Christopher（早期大坑東堂的詩班長）的悉心關懷，經常在理工校園陪同靈修。那時的悟性很差勁，不理解什麼是默想，在閱讀詩篇第一章時，想來想去，都想不通什麼是活水？什麼是死水！

教會的高青團契是最溫馨的地方，每逢星期六晚，我都備心參與。我記得還要背聖經，最難的是《加拉太書二 20》「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活，他是愛我，為我舍己。」我算是一位勤力的基督徒，擔心背不準確，在乖搭巴士返教會途上，翻開聖經返複細聲背誦呢！

如此，我能背頌一大堆經文，當有人問我一個問題，腦海裡自動化地彈出一兩節經文去回答，沾沾自喜。不過很說實話，這些熟練經文沒有很多深入我的「心肝肺腑」，卻積壓在腦袋裡，甚至如法利賽人一樣，能說不能行，成為屬靈驕傲的「安樂窩」！

後來得到黃德旋學兄 Cooky 的栽培，在細胞小組中與超傑、超偉、家耀和德彬一同成長，對信仰有更多的認識和在教會有服侍的機會，我實在非常懷念在舊靈實醫院（現已是面目全非的調景嶺）和在他家裡開小組的日子。

畢業後，更有機會跟隨「理大」門訓學習十步研經法，透過《以弗所書》深入研讀聖經。上帝引領是奇妙，無論是默想、背經、查經、及至修讀





神學和各類靈命增值課程，最終還是他的恩典，撒下道種；因著他愛，貫串在愛的群體中；蒙他的掌管，使我活在不同際遇，寫下了獨特的成長故事。

姓名：楊景正弟兄

經文：約翰福音十五章 6 節

題目：靈命成長之旅 II

「⁶人若不常在我裡面，就像枝子被丟在外面，枯乾了，人檢起來，扔進火裡燒了。」

內文：

在人生際遇中，上帝把不同的人物放在我身邊，不論是牧師、傳道、導師、親人、同事、朋友和弟兄姊妹，每一位都有份參與形塑我的生命。當中至為突出的，是恩師林偉儒(David Lum)及霍玉蓮 (Anita)。

David 學識廣博，嚴謹活用聖經，緊隨耶穌建立門徒的原則，以生命影響生命。最影響我和太太 Abby 的，不只是聖經的原則，或是他來自美國的教士身份，而是他那份謙厚的特質。縱然面對人生苦難，三十年來還鏗而不捨，很隨和活在人群中，密密耕耘地服侍中國同胞。他的信心經歷和愛國情懷，成為我們一家十多年來在祖國實踐大使命的好榜樣。

Anita 則是 Abby 和我在婚姻家庭治療的啟蒙導師，她精通心理、心靈和中國文化的差異，上帝把那份牧養治療師和社工放在她心裡。我們是中途的插班生，無論在專業學歷和臨床經驗都是非常不足，她體貼我們對中國的負擔，讓我們有機會參與「基督為依輔導」的使命小組，獲益匪淺。

在 Anita 身上學習到的，是一份謙卑，及對人心靈的敏銳觸覺。對人無條件接納和真誠關懷，我們都深刻地在她試範的現場個案中能體驗到，不時還一語道破，使當事人從沉睡靈魂蘇醒過來。內裡乾坤，原來她十分重視靈修和個人涵養的操練，連接基督是最根深的愛的源頭。沒有這樣的基礎，信仰生命和事奉只能單靠熱誠和使命推動，終有一天因耗盡而枯竭。



自此，我開始學習依納爵的靈修操練方式。這只是眾多靈修傳統之一，我喜悅這種方式，是因為在安靜、經文誦讀、默觀、每天生活經驗的回顧及禱告中，聖靈能幫助我省察內在渴望、情緒起伏、隱藏感受、靈魂枷鎖，與辨識基督在生命中的足跡和心意。這對我來說，是靈命一次重大更新，我發覺生命真正的成長，是誠實地面對自己開始。

是的，渴求親近神，神同在，就能有正能量的思想，和散發愛的語言。在一片晨光照耀的草坪上，耶穌曾溫柔地對我說：「你離開我，枝子必會枯竭，不能結果子。你的婚姻、教養兒女、工作和事奉也全枯萎！」

耶穌再次提醒我「你追求什麼呢？」要過聖潔生活，要單單倚靠他，眼目若一離開他，就被魔鬼聲音、或世界價值觀拉扯。為了滿足人的需要和追求事工的果效，心力很快便被吸乾，被人世間的疾苦和不安所焚燒。

姓名：楊景正弟兄

經文：約翰福音六 28-40 節

題目：靈命成長之旅 III

「²⁸ 眾人問他說：「我們當行甚麼，纔算做神的工呢？」²⁹ 耶穌回答說：「信神所差來的，這就是做神的工。」³⁰ 他們又說：「你行甚麼神蹟，叫我們看見就信你；你到底做甚麼事呢？」³¹ 我們的祖宗在曠野喫過嗎哪，如經上寫著說：「他從天上賜下糧來給他們喫。」³² 耶穌說：「我實實在在地告訴你們，那從天上來的糧不是摩西賜給你們的，乃是我父將天上來的真糧賜給你們。³³ 因為神的糧就是那從天上降下來、賜生命給世界的。」³⁴ 他們說：「主啊，常將這糧賜給我們！」³⁵ 耶穌說：「我就是生命的糧。到我這裏來的，必定不餓；信我的，永遠不渴。³⁶ 只是我對你們說過，你們已經看見我，還是不信。³⁷ 凡父所賜給我的人必到我這裏來；到我這裏來的，我總不丟棄他。³⁸ 因為我從天上降下來，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我來者的意思行。³⁹ 差我來者的意思就是：他所賜給我的，叫我一個也不失落，在末日卻叫他復活。⁴⁰ 因為我父的意思是叫一切見子而信的人得永生，並且在末日我要叫他復活。」」

內文：

最近，有朋友問了一個好問題，作甚麼才算是做上帝的工作？早上靈修前，我就懷著這種渴望心情尋問上帝。

我首先準備好自己，放鬆身體，定下來，作柔和呼吸十數次，安靜自己。此際有很多雜念浮現在腦海中，我把注意力固定在聆聽裡。首先聽到是家裡電子鐘「滴答、滴答....」地響，這對它自己既重複又枯燥的工作，究竟有何意義？我也想起現在的事奉有何意義？

接著我祈求上帝照亮心靈，慢慢閱讀這段經文一兩遍，但不要著急去解釋聖經，而是讓經文觸動我的眼睛，內在聲音繞蕩我的心弦。我閱讀的是新



漢語譯本，「操勞」兩個字在我眼前一亮，內心產生迴響，我停頓下來，安靜凝思。主耶穌在說：「不要為忙於事工操勞，要為到那邁向生命的盼望，和使人感到溫暖有愛而操勞！」

突然悟到，基督徒返教會，忙、忙、忙，做、做、做，究竟是為了藉著耶穌滿足自己價值、理想、成就感和期望？做個看來虔誠、感受良好的基督徒，還是尋求他在生命上的神跡呢？我也繼續追問，我要作什麼，才算是做上帝的工作？耶穌再次強調，「相信我，就是作上帝的工作。」

我注視著他，回應禱告：「是啊，知道你在工作，看見你在工作，在服侍中與你同工。我要學習安靜、先等候、後回應、每天都要為到自己行為、語言和意念作自我反省和禱告。不過，主啊！有時我被自己的自信、學識、才幹、能力和經驗所遮蓋，看不見你的足跡。」

有一把聲音：「做神的工作就是真心與神同工，我是生命的糧，不要按你自己意思行事，而是按我的方式行事。」「主啊，想到這裡，我要向你感恩。前幾天在處理七樓孩子生活區的裝修工程，面對福利院三位最高領導的施壓，內心實在有些憤怒和煩躁，但當時乃能冷靜應對，為那些殘障孩子爭取在廁所做男女分開間格，我感受到你的同在，使我有能力說出該說的說話。」

「主耶穌，我靈魂還隱藏了很多的頑固的地方，是「自我」窩藏之所，使我不能明辨是非，對人冷漠，陷入迷惘的人生。我的靈魂又肌又渴，求主憐憫。」

就是這樣的一個多小時，經過安靜、聖言閱讀、默想、與耶穌交談、對禱，並再次整理，把上帝寶貴的靈糧保存在日記簿上。在星期六早上，我很享受與主的一段美好時光。

姓名：麥展誠弟兄

經文：路加福音八章22-25節

「²² 有一天，耶穌和門徒上了船，對門徒說：『我們可以渡到湖那邊去。』他們就開了船。²³ 正行的時候，耶穌睡著了。湖上忽然起了暴風，船將滿了水，甚是危險。²⁴ 門徒來叫醒了祂，說：『夫子！夫子！我們喪命啦！』耶穌醒了，斥責那狂風大浪；風浪就止住，平靜了。²⁵ 耶穌對他們說：『你們的信心在那裏呢？』他們又懼怕又希奇，彼此說：『這到底是誰？祂吩咐風和水，連風和水也聽從祂了。』」

近日閱讀路加福音八章 22-25 節，講到耶穌平靜風和海。深感風浪中耶穌同在的寶貴道理，沒有主的同行，過去的大半年不知如何渡過，真是如門徒的「小信」一樣，以為覆舟海上。

事緣公司發展迅速，今年首季決定一收購行動，所需資金，是入職以來所未見。負責的公司庫務工作的弟兄本人，就立即處理第一綫工作的要衝，進行集結資金及處理資產等。過程中環環相扣，資金到位時間要準確，不可有失，間有臨時調動其他資金，然後又需復位。工作壓力驟增，睡眠不足，影響日間工作。午夜睡醒，要想辦法才能重新入睡，一切交託神，心內求安寧，深知道主已帶領幾十年的道路，歷經年幼、青年時的驚險，深信主必不會撇下我不顧，我們不可作「小信」之人。凡事交託神。真正的平安是狂風巨浪的考驗中，仍能完全信賴大能的神。

執筆之時，資金解決。然而在匯集資金的過程中，亦有一事感謝神，就是在處理資產中，部份資金由某一間教會承得。雖然是其他的基督教宗派，但無論如何，神的國度在該地區繼續擴展，不得不由衷的讚美神。



姓名：郭錦程傳道

經文：出埃及記第三章 1-5 節

題目：脫下腳上的鞋

「¹摩西牧養他岳父米甸祭司葉忒羅的羊群；一日領羊群往野外去，到了神的山，就是何烈山。²耶和華的使者從荊棘裏火焰中向摩西顯現。摩西觀看，不料，荊棘被火燒著，卻沒有燒毀。³摩西說：「我要過去看這大異象，這荊棘為何沒有燒壞呢？」⁴耶和華神見他過去要看，就從荊棘裏呼叫說：「摩西！摩西！」他說：「我在這裏。」⁵神說：「不要近前來。當把你腳上的鞋脫下來，因為你所站之地是聖地。」」

內文：

耶和華顯現在大異象之中，呼召摩西去埃及(法老王的手)拯救以色列民。這個異象就是摩西見荊棘著火焚燒；心感奇怪，於是他要過去看看為何荊棘無緣無故著火焚燒。此刻，耶和華的使者就在荊棘火燄中向他顯現呼叫他：『摩西！摩西！摩西說：我在這裡。神說：不要近前來，當把你腳上的鞋脫下來，因為你所站之地是聖地。』

耶和華為甚麼要摩西把腳上的鞋脫下來？是因為摩西在地上行走，而地(世界)是污穢的？鞋踩在這污穢的世界，所以必須把它脫去嗎？真正的原因——耶和華對摩西說：「因為你所站之地是聖地。」甚麼是聖地？上帝是神聖、聖潔的主，因此上帝臨在的地方都是聖的，上帝親近摩西的時候吩咐他把身上最骯髒的東西脫下，故此在上帝面前的人必須有分別為聖的醒悟。

摩西死後耶和華曉諭約書亞，起來帶領以色列人過約但河往應許之地去。約書亞奉命行事，召集眾以色列人過了約但河，正要攻打第一個城耶利哥的時候(約書亞記五章 13-15 節)，也記載了一個脫鞋的故事。約書亞身處離耶利哥不遠的地方舉目觀看，忽然看見一個人，手拿著刀在對面站立。原

來這從耶和華而來的使者，是要作耶和華軍隊元帥。約書亞隨即向那人俯伏在地下拜，那人對約書亞說：「把你腳上的鞋脫下來，因為你所站的地方是聖的」，約書亞於是照著而行。從經文看，明顯上帝呼召約書亞是作全以色列民的元帥，帶領以色列民進入迦南，靠著上帝的名勇猛爭戰奪取這地。這段經文講述，在約書亞面前出現了一個自稱是耶和華軍隊的元帥的人(在往後經文再沒有出現)，兩個元帥相對站立。一個是全以色列民的元帥，另一個是耶和華軍隊的元帥。比拼之下，耶和華軍隊的元帥壓倒性勝出，約書亞俯伏、脫鞋。軍隊中最高的統帥，願意向耶和華把主權交出，專心順服祂，享受與祂同在，在緊緊的契合中尋求祂的旨意、仰望祂指示和引導。你當剛強壯膽！你無論往哪裡去都可以順利！你無論往哪裡去耶和華你的神必與你同在！耶和華呼召約書亞時所應許的話，實現在約書亞正要迎接一連串漫長戰爭的起始點上，耶和華的使者以軍隊的元帥姿態臨在。試想想，若果你是約書亞，內心有何感受？

摩西遇見的耶和華是大有能力的，賜他行神蹟奇事的能力和工具，使摩西可以在埃及人和法老王面前顯示，與他們埃及的神明比拼。約書亞面前的耶和華是大能的勇士，是全以色列軍隊的元帥。摩西與約書亞有如此的上帝幫助他們，還需要懼怕甚麼王帝或甚麼別的神明嗎？還不活出剛強壯膽嗎？

我認識的上帝是位行奇事的神，祂最喜歡親近謙卑自潔敬畏祂的人，上帝喜歡使用這些人，賜他們智慧、勇敢、口才、能力，甚至彰顯神蹟的力。耶和華對約書亞說：「只要剛強，大大壯膽，謹守遵行我僕人摩西所吩咐你的一切律法，不可偏離左右，使你無論往哪裡去，都可以順利。這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想，好使你謹守遵行這書上所寫的一切話。如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。」(書 1:7-8)





「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。」(提後 2:21-22)

願上帝祝福每一個願意謙卑自潔、謹守主話的人，阿們！

姓名：袁鄔麗霞姊妹

經文：腓立比書二章 2 節

題目：相同的意念

「² 你們就要意念相同、愛心相同，有一樣的心思、有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。」

內文：


在教會裡總有不同的意見、不同的聲音。聖經裡教導我們要意念相同、愛心相同，有一樣的心思，有一樣的意念。不過，要做起來談何容易？

還記得一位醫生講過：執事會決定了的事情，若果出來的後果不好，就要全教會的人一起承擔。因為好就一齊好，衰就一齊衰。可是……一位姊妹跟我說：我為甚麼要跟他一齊衰？他一個衰好了，我不要……聽罷心裡是痛心的。難道我們只能共富貴？不能共患難嗎？

有一年大夥兒去台北遊玩，最後一天的活動在某商場內進行，然後我們一起坐旅遊巴士到機場回港。吃過早餐後才知道原來要把行李從酒店搬到對面商場存放。當下……我看著自己的幾件巨型行李，很想很想放在酒店不動。很多問題不斷湧出來，例如：這是誰的決定？為何沒考慮清楚這個狀況？究竟有沒有問過其他人的意見？為何不立即更改旅遊巴士到酒店接我們呢？我這些想法很正常、很合理吧！

可是……在當時的情況下，假如我繼續堅持己見的話，只會令人感到困擾和難受。我曾經跟自己說過：「不要做一些令人難受的事情。」所以，最終我還是跟著大隊走了。因為我明白我們是一個群體，縱使這不是最好的安排，但我也願意跟著走，而且得了這個經驗以後下次就會做得更好，不是嗎？





說到經驗，我便想起招聘廣告通常都寫著：「有經驗者優先。」我常常想：「初出茅廬尋找工作何來經驗呢？人怎麼可能樣樣都懂？人怎麼可能事事都有經驗呢？」我很感激在天家的老細(陳榆先生)，因為他很清楚知道我是不懂初級簿記的，但他還是聘請了我。他不但對我很信任，還給我機會讀了初級簿記的課程，使我從不懂到學懂，正正就是因為他給了我機會、給了我信心，讓我在這個機會下學懂了多一樣技能。

在搬著行李的時候，我看見弟兄姊妹彼此幫忙，互相照顧小孩子，一起走過馬路、一起推著一件兩件的行李。這不是一幅很美麗的圖畫嗎？上帝看了必定笑得很燦爛。

姓名: 鮑梁碧仙姊妹及鮑詠心小朋友

經文: 路加福音六章 42 節

題目: 去掉自己眼中的梁木

「⁴² 你不見自己眼中有梁木，怎能對你弟兄說：『容我去掉你眼中的刺』呢？你這假冒為善的人！先去掉自己眼中的梁木，然後纔能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。」

內文：

有一天，詠心高興地告訴我，她的一篇作文被老師選為佳作。當我看完她的文章後，心中很動容！小小年紀的詠心不但行文流暢，更讓我驚喜的是她懂得引用經文在文章裏，神的話語已栽種在她的心田中。

下面是詠心的文章：

「昨天，我和同學發生了一場激烈的爭執，這件事在我腦海念念不忘。

這天萬里無雲，學校舉辦了一場跳繩比賽，同學們蜂擁而上跑到兩旁觀看比賽，還有啦啦隊為參賽者打氣，十分熱鬧。

比賽開始了，第一位參賽者首跳，『我們隊的愷仙跳得真慢，慢得猶如一隻小龜！』安斯說。當我得知了，我感到非常憤怒『你也猶如蝸牛這麼慢！』我不服氣地說。『你才是！』安斯大聲地說。『我不是呀！』我火冒三丈地回應，我們吵得面紅耳赤。

老師得知後，便問我們，說：『為什麼你們剛才大吵大鬧？』接着老師說道理給我們聽。

聽完老師說的一番道理，我恍然大悟，頓時明白了，然後我們握握手，做了好朋友。

今天我明白了一個道理，聖經說：『先去掉自己眼中的梁木，然後才能看得清楚。』這是提醒我們不要只看別人的壞行為，也要將自己的壞行為改過來，我希望我不再和同學吵架呢！」



詠心的文章亦提醒好勝和主觀的我，不要只看見別人眼中有刺，卻不想到自己眼中有梁木。只有先去掉自己眼中的梁木，在指責別人錯處之前，才會醒悟自己的過錯和弱點。

姓名：鮑家偉弟兄

經文：羅馬書一章 5 節

題目：信服

「⁵我們從他受了恩惠並使徒的職份，在萬國之中叫人為他的名信服真道」

內文：

初成為基督徒的時候，接觸到三一論的描述，我覺得在聖父聖子聖靈之中，心裡已相信天父是創造萬物的主，明白耶穌是為救我們而死，但覺得聖靈比較抽象，自己在靈修實踐上又停滯不前，不懂得甚至不願意透過靈修與神建立關係，接著身邊發生的一些事，使我感到有需要管理好自己的情緒，靈修可以增加能量和動力，為令人煩心的事務提供多一條出路。

我是在香港的一所外國銀行工作，任職風險管理部，六年的工作經驗，讓我有以下的體會。體會之一，這是一個爭分奪秒的行業，工作時間長和壓力沈重，晚飯時段也要跟外國同事開電話會議，遇到突發事故期間，又要比其他同事早作出反應，協助他們處理難題。人在這種情況下，情緒容易波動，迷失目標，如果我們能管理好心情，每天用 15 分鐘思想，讓聖經的話語滲透日常生活，思考自己擁有多少快樂的生活、體魄健康的日子，換過角度去看身邊的問題，其他的情緒困擾或會迎刃而解。

體會之二，有時我會很在意別人的欣賞和批評，尤其是當家人的反應和自己的祈望有落差時，便會引來莫名其妙的憤怒。如果每天能在早上靈修，感覺與神同行，聆聽祂的話，叫我們不用對人的聲音這樣敏感，而是培養我們對神的聲音敏感，靈修能使人改變思維方式，幫助我們不為瑣事支配控制着。



最後，當自己學懂在日常生活中省察、祈禱、與主一起回顧、對話時，祂的生命愈加滲透我體內：當遇到壓力，身體自然而然地放鬆，便更能思考；當我能思考，便能找到更好的方法解決問題了。

姓名：曾智玲姊妹

經文：羅馬書八章 35-39 節

題目：感恩與喜樂

「³⁵ 誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難麼？是困苦麼？是逼迫麼？是飢餓麼？是赤身露體麼？是危險麼？是刀劍麼？³⁶ 如經上所記：我們為你的緣故終日被殺；人看我們如將宰的羊。³⁷ 然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。³⁸ 因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，³⁹ 是高處的，是低處的，是別的受造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裏的。」

內文：

經文所提及的患難、困苦、逼迫、飢餓、赤身露體、危險……都是我們生命裡不喜歡遇上的。除此之外，我們也不願意遇上意料之外的不幸事情，但是我相信你也曾經歷過，或者現正經歷著。現在，我與你分享我遇上的，不知道有沒有你的影子？

去年 6-8 月的生活，正正就讓我體會有沒有甚麼使我與基督的愛隔絕呢？

智豪出發到廈門實習前兩星期，天珞嘔吐兼發燒；出發前一星期，珞心和智豪嘔吐兼發燒；出發前四天，我嘔吐兼發燒。智豪不在港時，珞心和天珞同患手足口病，她們要停學與隔離。在廈門服侍時，一家四口各有不同的患病。從未試過一家人如此經歷病患！

自從 2005 年 1 月 1 日成為全職家庭主婦後，我的生命操練之一就是「常存一顆感恩與喜樂的心」。所以在這境況下，我沒有問：「為甚麼發生在我的家裡？」我卻數算主恩：感恩一家四口子的病癥相似，可以同服一種

抗生素；感恩不是一齊病倒，而是有先後次序；感恩珞心雖然要缺席一天考試，然而我們更檢視到甚麼才最重要；感恩兩個女一齊患上手足口病，所以不用把她們分開隔離；感恩仍有媽媽可以照顧孩子（智豪不在港）；感恩從廈門飛回港前，我已退燒；感恩一家返抵家門後才隨即掛上八號風球；感恩日子雖看似不如意，然而自己仍有感恩與喜樂的心。

中國人有一句話「人生不如意事十常八九」，因著有主同在，這八九也成為感恩事。

有一位牧者這樣寫「人不是因為幸福而感謝，乃是因著感謝而幸福」。我想，自己正正這樣學習，當我無論遭遇任何事情時，都不能叫我與神的愛隔絕，總要存著一顆感恩的心，神所賜的喜樂必會隨著我！

姓名：王淑玲姊妹

經文：約翰福音二章 1-11 節

題目：唯有耶穌，以水變酒。

「¹ 第三日，在加利利的迦拿有娶親的筵席，耶穌的母親在那裏。² 耶穌和他的門徒也被請去赴席。³ 酒用盡了，耶穌的母親對他說：「他們沒有酒了。」⁴ 耶穌說：「母親（原文是婦人），我與你有甚麼相干？我的時候還沒有到。」⁵ 他母親對用人說：「他告訴你們甚麼，你們就做甚麼。」⁶ 照猶太人潔淨的規矩，有六口石缸擺在那裏，每口可以盛兩三桶水。⁷ 耶穌對用人說：「把缸倒滿了水。」他們就倒滿了，直到缸口。⁸ 耶穌又說：「現在可以舀出來，送給管筵席的。」他們就送了去。⁹ 管筵席的嘗了那水變的酒，並不知道是那裏來的，只有舀水的用人知道。管筵席的便叫新郎來，¹⁰ 對他說：「人都是先擺上好酒，等客喝足了，纔擺上次的，你倒把好酒留到如今！」¹¹ 這是耶穌所行的頭一件神蹟，是在加利利的迦拿行的，顯出他的榮耀來；他的門徒就信他了。」

內文：

酒 - 本身是水，但需要經過一連串的發酵、多年的醞釀，才可以產生成酒，更可況是上好的酒！所以這是一個神蹟！唯有耶穌在不知不覺間將水變成酒。

這些水，本是平常不過、只是人家放在石缸裡用來洗滌的水，或者僅是用來「洗腳」的水，但主耶穌卻把它變成上好的酒 - 令人驚嘆、讓人細嘗；當主耶穌基督改變我們的生命，我們的生命出現了奇蹟，我們原本平平無奇的生命，不再一樣了！而是變成上好的 - 可以榮耀神、使人得益。

神蹟，雖然是由耶穌去施行，但也要有人的參與 - 要我們忠心和順服。「耶穌對用人說：把缸倒滿了水。他們就倒滿了，直到缸口。耶穌又說：現在可以舀出來，送給管筵席的。他們就送了去。」(約 2：7-8)這些備



人認識耶穌嗎？為什麼要把水倒滿石缸？還要把水舀出來，送給管筵席的人喝！難道傭人不知這些只是用來洗滌的水嗎？難道他們沒有疑問？但他們竟然可以如此忠心，又如此順服、依足吩咐去作呢！沒有傭人如此遵從，神蹟又可以發生嗎？當我們與神同行、與主同工，上帝或許要我們去作的，是超越我們的理性和認知，令我們覺得不可行、不可能、無道理……所以，我們沒有「依足吩咐」去作，或許，這使我們錯過了與神一起同工、經歷神蹟的機會。

這幾口石缸，本來就是不滿的；但主耶穌叫人把它們倒滿了水！感謝主，我的生命本來也是有很多「不滿」的 - 有很多缺失，有很多不滿足 - 但，唯有主耶穌使我的生命滿成滿滿的！飽足的！「主來了，是叫我們得生命，並且得的更豐盛。」

這個神蹟的出現，可能是因為新郎考慮不周、沒有好好預備足夠的酒去款待客人，又或是他財力不夠去買足夠的酒，還是客人太豪飲了、超出新郎的預算？是的！人生有很多事，即使你早有計劃、作好準備；即使你有能力、有財力、有……但也不是一切可在掌握之內！我們要依靠主，我們的生命需要有主的幫助，我們也需要有神蹟去改變我們，成為上好的。

唯有耶穌，使我們的生命，由水變酒！

姓名：麥黃婉閑執事

經文：以賽亞書三十三章 15 節

題目：與上主相遇

「¹⁵你們得力在乎平靜安穩。」

內文：

今年教會主題「在寧謐處遇見主」，教牧同工推薦弟兄姊妹買靈修書籍，我當時也買了一本書「歸心祈禱的操練-----與上帝親密同行四十天，作者：J. David

Muyskens。讀第一課後，發覺它太深奧，便放棄它。

今年暑假，發覺自己做執事工作很乏力，做個馬馬虎虎執事很容易，但做個認認真真的執事很困難。我的幫助從何而來？聖經告訴我：我的幫助從造天地的耶和華而來。我決心再打開這本書，要仔細地讀，要主動去與上帝建立好關係，要用心去明白上帝心意，要謙卑地聽祂的教導，要順服祂帶領作執事工作。

感謝天父藉著這書教導我學習歸心祈禱方法——在未朝見上主之先，我先要卸下心裡憤怒、嫉妒、驕傲、私慾、自大等。心靈裡只帶謙卑和順服，心境像平靜安穩狀態。在操練過程中，讓自己好像在水中「浮」，不是「游」，不用費勁力爭上游，只讓聖靈的流水引領我去到上主面前，我不需要向上主祈求甚麼，只需要全心全意地享受上主賜的慈愛、喜樂和平安。

有一次，我在操練歸心祈禱時，我感覺上主的愛和喜樂從心底裏湧出來，眼睛亦充滿淚水，心裡不停地說：「感謝神！感謝神！感謝神！……」。



姓名：彭浩輝傳道

經文：馬太福音廿六章 36-46 節

題目：進入基督苦難的生命中

「³⁶ 耶穌同門徒來到一個地方，名叫客西馬尼，就對他們說：「你們坐在這裏，等我到那邊去禱告。」³⁷ 於是帶著彼得和西庇太的兩個兒子同去，就憂愁起來，極其難過，³⁸ 便對他們說：「我心裏甚是憂傷，幾乎要死；你們在這裏等候，和我一同警醒。」³⁹ 他就稍往前走，俯伏在地，禱告說：「我父啊，倘若可行，求你叫這杯離開我。然而，不要照我的意思，只要照你的意思。」⁴⁰ 來到門徒那裏，見他們睡著了，就對彼得說：「怎麼樣？你們不能同我警醒片時麼？⁴¹ 總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」⁴² 第二次又去禱告說：「我父啊，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。」⁴³ 又來，見他們睡著了，因為他們的眼睛困倦。⁴⁴ 耶穌又離開他們去了。第三次禱告，說的話還是與先前一樣。⁴⁵ 於是來到門徒那裏，對他們說：「現在你們仍然睡覺安歇吧（吧：或作麼？）！時候到了，人子被賣在罪人手裏了。⁴⁶ 起來！我們走吧。看哪，賣我的人近了。」

內文：

在一次默想中，以下的圖像出現在我的心靈之上，它成為我生命成長的依靠。

「回想起來，在那一個園子裏，那一次是主對我的邀請，我卻沒有好好地珍惜那次機會。還記得祂這樣呼喚我：『……和我一同警醒……』。祂是誰？為甚麼祂的呼喚有著這麼大的震撼力？祂的呼喚震撼了我原本像鐵石一般的心懷？一位創造天地的主竟邀請我與祂『一同警醒』？『一同』……這不是意味著祂希望我的心與祂的心連結起來嗎？……這不是意味著祂想我明白當時祂的心情嗎？我又是誰？哪配得進入祂的生命中與祂結連一起？……啊主……我明白了，多謝祂，全因是祂親自對我說話，是祂親自向我發出的邀

請，我才可以配得進入祢的生命中，否則，我怎能配得與創造天地的主的心結連？是的，這是祢的恩典夠我用之故，多謝祢。

主啊……我還有一些不明白的地方，你要我為著甚麼事情而警醒？祢的心情是怎樣呢？啊……是的……我記起祢是這樣說：『……我的心裏甚是憂傷，幾乎要死……』主啊！祢為了什麼事情而憂傷？可以告訴我嗎？為什麼祢希望與我分享祢的心情的同時，卻是吩咐我在這裏「等候」？我從來沒有遇過這樣的事情，我很想知道祢為了甚麼事情而憂傷，祢不能就在這時這刻告訴我嗎？為甚麼叫我「等候」？祢不知我最害怕等候中的時間嗎？「等候」讓我覺得正在浪費時間、「等候」讓我會思索很多其他的事情、「等候」會讓我對祢的吩咐感到不耐煩的……而且，我現在很疲倦，「等候」的那種『空洞』『無意義』會引領我進入夢鄉……「等候」……會讓我……忘記祢，而只記起自己的感受和需要……啊……主啊……我明白了，是的，祢的吩咐讓我認識自己其實很害怕「等候」，我其實會很容易忘記祢，我其實會忽略祢的吩咐。我想祢立刻告訴我祢的心情，這是我的心意，我只是想按自己的心意而行，我其實想祢照我的意思行，我其實想以「敬虔」來操控祢，啊主……多謝祢，全因是祢親自對我說話，是祢親自向我發出的邀請，我才可以進入祢的生命中警醒自己，否則，我還以為真的很想聽祢的心聲，是的，我看見自己的軟弱，這是祢的恩典夠我用之故，多謝祢。

親愛主……求祢原諒，在過去跟從祢的人生中，我可有關心你的內心感受嗎？當你因苦杯而向父表示掙扎的時候，我知道嗎？我不知道……因我的生命睡著了；當你立意遵行父的救贖心意的時候，我知道嗎？我也不知道……因我的生命也是睡著了。

親愛主，這不是一個很惹人發笑的事情嗎？一位被你揀選、由你引領走人生旅程的門徒，生命得到你細心看顧的我，卻在你最想人與你同在、陪伴的時候……我睡著了……啊主……我明白了，是的，你叫我『起來！我們走



吧。看哪，賣我的人近了。」於我對你的忽略，你沒有責備、沒有教訓，你只叫我與你繼續一同面對、經歷你的危難，一同面對、經歷你被罪人出賣、捉拿、威嚇、傷害……啊主，我本來就是罪人一名，但透過你的掙扎和順服，遵行父的救贖心意，今天的我——才可以完全被救贖過來，由完全不會去感受你的苦難到今日可以分嘗你的苦難，這全賴你對我生命的挽回……啊主……多謝祢，全因是祢親自對我說話，是祢親自向我施恩拯救，我才可以有福份分嘗你的苦難，否則，我還以為自己遇上的苦難是屬於自己的不幸，是孤單地面對、是孤單地經歷，是的，我縱然遇上了苦難，不論是被離棄、被猜疑、被出賣、被傷害、病患、死亡等等，卻原來都是分嘗你的苦難，這是你賜我杯中的份，這杯中的份是祢的恩典夠我用之故，多謝祢。」

『親愛主，這杯若不能離開我，必要我喝，就願你的意旨成全。』

推薦弟兄姊妹用作『靈修』的網頁：

1. <http://www.jirehfund.org/news/i-am-not-the-same2013.php>
(以勒基金)
2. <http://www.letsfollowjesus.org/daily/1203.html>
(跟隨耶穌每日靈修)
3. <http://church.dhf.org.tw/Default.aspx>
(蒲公英希望基金)
4. <http://www.spiritualform.org/cms/>
(靈根自植國際網)
5. <http://www.oursweb.net/search/daily/index.asp>
(我們的網站)【網站服務由 中華基督教網路發展協會 提供】
6. <http://www.methodist.org.hk/publications/daily/>
(循道衛理聯合教會)
7. <http://immanuellen.mysinablog.com/index.php>
(基督教網上修院)

