



初信者靈命日糧

邁向成熟的基督徒生命

恭喜!

剛剛信主的你已經開始那新的、永恆的生命！
你的罪已得赦免，你的人生也進入一個嶄新的開始，擁有充滿榮光的、無法形容的喜悅。



基本概念

得救的確據

第1日: 絕對保證!
第2日: 無人能奪
第3日: 重獲寵愛

認識耶穌

第4日: 獨一無二
第5日: 誰的錯?
第6日: 分水嶺
第7日: 挑戰不可能
第8日: 空的證明

認識上帝

第9日: 三位一體
第10日: 奧妙難測

認識聖靈

第11日: 同伴和導師
第12日: 確據的將來

認識聖經

第13日: 萬能的書
第14日: 你讀了嗎?

屬靈生命的成長

靈修

第15日: 在這清晨
第16日: 挖掘寶藏

成長

第17日: 圓夢缺巖
第18日: 幫我量一量

禱告

第19日: 即時通話
第20日: 禱告原則

認罪和悔改

第21日: 下一步呢?
第22日: 下一步呢?

聖潔

第23日: 一步一腳印
第24日: 銀線

活出基督

效法基督

第25日: 取落的水果
第26日: 試金石

教會

第27日: 為何要去教會?

見證

第28日: 發揮功效

愛上帝

第29日: 小佈道家

愛你的鄰舍

第30日: 愛人如己

基本概念

得救的確據

第 1 日：絕對保證！



今日讀經：

約翰福音 14 章 1-6 節

- 1 「你們心裏不要憂愁，你們信上帝，也當信我。
- 2 在我父的家裏有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了；我去原是為你們預備地方去。
- 3 我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裏去；我在哪裏，叫你們也在那裏。
- 4 我往哪裏去，你們知道；那條路，你們也知道(註：有古卷作「我往哪裏去，你們知道那條路」)。」
- 5 多馬對他說：「主啊，我們不知道你往哪裏去，怎麼知道那條路呢？」
- 6 耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裏去。」

聖經與實踐：

- 主耶穌給你什麼應許（1-3 節）？這個應許給了你什麼確據？
- 耶穌究竟在第 6 節裏說了什麼？對你有何意義？
- 主耶穌提到天堂的哪些事情？你怎麼知道自己死後會進入天堂？

背誦經文：

約翰福音 14 章 2 節

在我父的家裡有許多住處，若是沒有，我就早已告訴你們了，我去原是為你們預備地方去。

絕對保證！

這種情況跟我們去天堂的旅途截然不同。我們的旅程是從相信耶穌救贖的那一刻開始的，藉著耶穌基督的死亡和復活，我們去天國的旅行是完全有把握的。我們的身分是明確的，旅客的名

單中一定有我們的名字，旅途中有為我們保留的位子。是主耶穌在十字架上付出了生命，才為我們贏得了這無價的特權。

也許，有時候你也會像約翰福音 14 章 5 節裡的多馬一樣，常常思忖耶穌會把你帶進天堂嗎？祂用什麼方法把你帶進去呢？請相信祂的應許：「我去原是為你們預備地方去……就必再來接你們到我那裏去；我在哪裏，叫你們也在那裏」（約翰福音 14 章 2-3 節）。耶穌就是如此說的，祂從不食言。所以你擁有絕對的把握！DJJ

信心是進入天國的唯一門票。

十字架給了我們寬恕，
也給我們永生的希望；
在你接受的那一刻起，
天堂裡有了你的地方。

基本概念

得救的確據

第 2 日：無人能奪



今日讀經：

約翰福音 10 章 25-30 節

25 耶穌回答說：「我已經告訴你們，你們不信。我奉我父之名所行的事可以為我作見證；

26 只是你們不信，因為你們不是我的羊。

27 我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我；

28 我又賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能從我手裏把他們奪去。

29 我父把羊賜給我，他比萬有都大，誰也不能從我父手裏把他們奪去。

30 我與父原為一。」

聖經與實踐：

- 何謂主耶穌的羊？我們怎能知道自己是主耶穌的羊（26-28 節）？
- 主耶穌說凡信祂的人會有哪兩種保障（28-29 節）？
- 主耶穌說上帝比萬有都大（29 節），這話帶給你什麼確據？

背誦經文：

約翰福音 10 章 28 節

我又賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能從我手裡把他們奪去。

無人能奪

在 1950 年代中期，通用汽車公司在車展裏不僅展出汽車，還展出其他物品。在邁阿密的一次展覽中，該公司別出心裁，展出了一百萬張一美元的紙鈔和一顆「希望之鑽」（世上最大的藍

鑽)。有一天下午，雷雨突襲邁阿密，閃電雷鳴不止，並且停電了。卡車司機們立即帶著手電筒衝進會場，並在館內的武裝警衛之外又圍成一個圈。這樣，就有兩道防護牆保護鑽石及紙鈔。

在約翰福音 10 章，耶穌講到上帝子民怎樣蒙保守：「我又賜給他們永生，他們永不滅亡，誰也不能從我手裏把他們奪去」（28 節）。

當我們接受耶穌做救主時，我們就安穩在祂手中，再也不會失去救恩。此外，我們還有一層保障：「我父把羊賜給我，他比萬有都大，誰也不能從我父手裏把他們奪去」（29 節）。希望之鑽與百萬美金在兩層保護下安然無恙。而我們在耶穌和全能父上帝的手中，更是永遠安穩。AMC

基督的工讓我們得安穩，上帝的話使我們有保障。

那位捨身救我者，
永遠將我保護好；
在祂那裡得穩妥，
祂的應許可依靠。

基本概念

得救的確據

第 3 日：重獲寵愛



今日讀經：

提多書 3 章 1-8 節

- 1 你要提醒眾人，叫他們順服作官的、掌權的，遵他的命，預備行各樣的善事。
- 2 不要毀謗，不要爭競，總要和平，向眾人大顯溫柔。
- 3 我們從前也是無知、悖逆、受迷惑，服侍各樣私慾和宴樂，常存惡毒(註：或作「陰毒」、嫉妒的心，是可恨的，又是彼此相恨。
- 4 但到了上帝我們救主的恩慈和他向人所施的慈愛顯明的時候，
- 5 他便救了我們，並不是因我們自己所行的義，乃是照他的憐憫，藉著重生的洗和聖靈的更新。
- 6 聖靈就是上帝藉著耶穌基督，我們救主厚厚澆灌在我們身上的，
- 7 好叫我們因他的恩得稱為義，可以憑著永生的盼望成為後嗣(註：或作「可以憑著盼望承受永生」)。
- 8 這話是可信的。我也願你把這些事切切實實地講明，使那些已信上帝的人留心做正經事業(註：或作「留心行善」)。這都是美事，並且與人有益。

聖經與實踐：

- 你因上帝的憐憫而得救(5 節)；藉著洗和聖靈的更新得重生(5 節)；又因上帝的恩得稱為義(7 節)；這一切有何意義？
- 在你相信基督後，上帝給了你甚麼身分(7 節)？這個新身分對你有何意義？
- 你行出哪些善事，以顯明自己是信上帝的人(8 節)？

背誦經文：

提多書 3 章 7 節

好叫我們因他的恩得稱為義，可以憑著永生的盼望成為後嗣。

重獲寵愛

齊曼門（Isidore Zimmerman）因一樁冤案入獄服刑 25 年。由於有人做偽證，使他被判定是殺死一名紐約警員的兇手。後來法院終於還他清白，並在 1962 年釋放他，然而他是否從此就「快樂無比」呢？答案是否定的！即使他是無辜的，齊曼門卻無法洗刷曾經入獄的污名。他找了幾份工作，都因僱主得知他曾經服刑而遭解僱。他並沒有犯罪記錄，但是社會卻不接受他。

他的情況跟我們信上帝的人完全相反。我們信靠耶穌基督為我們救主的人，站立在上帝面前，雖然我們有罪，但藉著耶穌無罪的生命和祂的贖罪祭，使我們不但因信稱義，也重新得到天父的寵愛。祂視我們如同未曾犯罪之人，與我們重新和好，並接納我們進入祂的家中。這是完全的接納。

藉著信和耶穌為我們而死的恩典，上帝竟改稱罪人為義人，真是奇妙。更令人驚訝的是，祂不但使我們重獲寵愛，還要我們為祂工作。這就是救恩的真諦。DJJ

當上帝原諒我們時，祂移除了罪並修復靈魂。

主裡重生得新生，
世人清楚皆看明；
從裡到外主更新，
領我成為祂子民。

基本概念

認識耶穌

第 4 日：獨一無二



今日讀經：

約翰福音 1 章 1-14 節

- 1 太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。
- 2 這道太初與上帝同在。
- 3 萬物是藉著他造的；凡被造的，沒有一樣不是藉著他造的。
- 4 生命在他裏頭，這生命就是人的光。
- 5 光照在黑暗裏，黑暗卻不接受光。
- 6 有一個人，是從上帝那裏差來的，名叫約翰。
- 7 這人來，為要作見證，就是為光作見證，叫眾人因他可以信。
- 8 他不是那光，乃是要為光作見證。
- 9 那光是真光，照亮一切生在世上的人。
- 10 他在世界，世界也是藉著他造的，世界卻不認識他。
- 11 他到自己的地方來，自己的人倒不接待他。
- 12 凡接待他的，就是信他名的人，他就賜他們權柄，作上帝的兒女。
- 13 這等人不是從血氣生的，不是從情慾生的，也不是從人意生的，乃是從上帝生的。
- 14 道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典，有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。

聖經與實踐：

- 誰是「道」（1 節）？在 1-4 節中作者怎樣形容「道」？

- 在 12 節裏提及甚麼邀請和應許？你怎樣兌現這個應許？
- 何謂「道成了肉身，住在我們中間」（14 節）？

背誦經文：

約翰福音 10 章 30 節

「我與父原為一。」

獨一無二

在過去幾百年中，一些相當優秀的人創立了不同的宗教。一位宗教領袖窮畢生精力去尋求真理，這種探索令人欽佩。還有一位宗教領袖是個教師，又是個公務員，他為自己的信徒草擬了一套榮譽信條，這種舉措令人肅然起敬。但是，不論這些世俗宗教的創始者有多好，他們都無法與基督教的創始者相比。最主要的原因很簡單，他們都是「好人」(good men)，但耶穌截然不同，祂是「道成肉身」的上帝 (God-man)。

只有耶穌是以馬內利（意即「上帝同在」；馬太福音 1 章 23 節）、是生命之道（約翰福音 1 章 14 節）、是救主（路加福音 2 章 11 節），也是彌賽亞（約翰福音 1 章 41 節）。只有耶穌才能真實地宣稱祂與天父同等。祂說：「我與父原為一」（約翰福音 10 章 30 節）。只有耶穌的話是神聖的，只有祂的生命完善無缺，也只有耶穌的死和復活能帶給人永生。

耶穌獨一無二、舉世無雙。只有祂配得我們的敬拜、頌讚與敬畏。只有祂是完全的人，也是完全的上帝，並為人完成救贖大功。沒有任何人或任何事物可以取代祂。JDB

只有耶穌基督才能塗抹人類的過犯。

曾有多人妄宣稱，
條條大道通天庭；
只有一條真理路，
耶穌基督的聖名。

基本概念

認識耶穌

第 5 日：誰的錯？



今日讀經：

馬可福音 15 章 1-20 節

- 1 一到早晨，祭司長和長老、文士、全公會的人大家商議，就把耶穌捆綁，解去交給彼拉多。
- 2 彼拉多問他說：「你是猶太人的王嗎？」耶穌回答說：「你說的是。」
- 3 祭司長告他許多的事。
- 4 彼拉多又問他說：「你看，他們告你這麼多的事，你甚麼都不回答嗎？」
- 5 耶穌仍不回答，以致彼拉多覺得希奇。
- 6 每逢這節期，巡撫照眾人所求的，釋放一個囚犯給他們。
- 7 有一個人名叫巴拉巴，和作亂的人一同捆綁。他們作亂的時候，曾殺過人。
- 8 眾人上去求巡撫，照常例給他們辦。
- 9 彼拉多說：「你們要我釋放猶太人的王給你們嗎？」
- 10 他原曉得祭司長是因為嫉妒才把耶穌解了來。
- 11 只是祭司長挑唆眾人，寧可釋放巴拉巴給他們。
- 12 彼拉多又說：「那麼樣，你們所稱為猶太人的王，我怎麼辦他呢？」
- 13 他們又喊著說：「把他釘十字架！」
- 14 彼拉多說：「為甚麼呢？他做了甚麼惡事呢？」他們便極力地喊著說：「把他釘十字架！」
- 15 彼拉多要叫眾人喜悅，就釋放巴拉巴給他們，將耶穌鞭打了，交給人釘十字架。
- 16 兵丁把耶穌帶進衙門院裏，叫齊了全營的兵。
- 17 他們給他穿上紫袍，又用荊棘編做冠冕給他戴上，
- 18 就慶賀他說：「恭喜，猶太人的王啊！」
- 19 又拿一根葦子打他的頭，吐唾沫在他臉上，屈膝拜他。
- 20 戲弄完了，就給他脫了紫袍，仍穿上他自己的衣服，帶他出去，要釘十字架。

聖經與實踐：

- 哪些人參與了謀殺主耶穌？為何這些不同團體的人都要置主耶穌於死地？
- 你認為要為主耶穌的死負最大責任的人（從罪性最重者開始）是宗教領袖、彼拉多、群眾、巴拉巴、兵士，或是你？為什麼？
- 從釋放巴拉巴這件事上，如何喻表了主耶穌為你做的事？

背誦經文：

以賽亞書 53 章 6 節

我們都如羊走迷，各人偏行己路，耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。

誰的錯？

在所有的惡事中，什麼是最壞的？不是殺人也不是集體屠殺。都不是，最壞的是殺了上帝的兒子。很難想像它會發生，但它確實發生在一個叫做髑髏地的地方（路加福音 23 章 33 節）。

天父要向誰追討這件事的責任？我們是否應該控訴那些設計將耶穌釘十字架的宗教領袖？還是那個沒有擔當的羅馬官員彼拉多？那些把耶穌釘上十字架的無情兵丁？那群吵著要流耶穌血而且善變的群眾？的確，這些人都要分擔這個罪。

偉大的畫家林布蘭（Rembrandt）在他的一幅作品中抓住了經文的真理。那幅畫描繪耶穌釘在十架上，下面有一群暴民圍著祂。在那幕令人毛骨悚然的景象邊緣，有一片陰影，其中站著一個人。那是誰？是林布蘭他自己！這位藝術家把自己也放在畫中，承認自己對基督的死也有責任。

我們知道耶穌在十字架上承擔了我們的罪嗎？（以賽亞書 53 章 6 節）因為我們都犯了罪，所以悖逆犯罪的人類對釘十字架所應負的責任，正如那些執行這酷刑的兵丁一樣。現在就讓我們都站在林布蘭的旁邊。讓我們不只是站在那裡，而且也滿懷痛悔感恩地跪在主前。VCG

上帝只寬恕承認自己犯罪的人。

救主耶穌捨生命，
受死十架還罪債；
皆因我們罪深重，
需祂代死罪償清。

基本概念

認識耶穌

第 6 日：分水嶺



今日讀經：

路加福音 23 章 32-43 節

32 又有兩個犯人，和耶穌一同帶來處死。

33 到了一個地方，名叫髑髏地，就在那裏把耶穌釘在十字架上，又釘了兩個犯人：一個在左邊，一個在右邊。

34 當下耶穌說：「父啊，赦免他們！因為他們所做的，他們不曉得。」兵丁就拈鬮分他的衣服。

35 百姓站在那裏觀看。官府也嗤笑他，說：「他救了別人，他若是基督，上帝所揀選的，可以救自己吧！」

36 兵丁也戲弄他，上前拿醋送給他喝，

37 說：「你若是猶太人的王，可以救自己吧！」

38 在耶穌以上有一個牌子（註：有古卷在此有「用希臘、羅馬、希伯來的文字」）寫著：「這是猶太人的王。」

39 那同釘的兩個犯人，有一個譏誚他，說：「你不是基督嗎？可以救自己和我們吧！」

40 那一個就應聲責備他，說：「你既是一樣受刑的，還不怕上帝嗎？」

41 我們是應該的，因我們所受的與我們所做的相稱，但這個人沒有做過一件不好的事。」

42 就說：「耶穌啊，你得國降臨的時候，求你記念我！」

43 耶穌對他說：「我實在告訴你：今日你要同我在樂園裏了。」

聖經與實踐：

- 主耶穌在十字架上向天父祈求什麼（34 節）？主耶穌為誰祈禱，祂為何要如此禱告？
- 主耶穌對第二個罪犯的應許是什麼（43 節）？

➤ 身為相信耶穌的人，你死後會到何處？

背誦經文：

路加福音 23 章 43 節

耶穌對他說：『我實在告訴你：今日你要同我在樂園裏了。』

分水嶺

耶穌死在十字架上，為全人類的罪付上了贖價。然而，唯有信靠祂的人，才能領受這份愛的禮物。耶穌的犧牲雖然能救每一個人，但只有信祂的人，才能得到這份救恩。

當主耶穌被釘在十字架上時，在祂身旁有兩名罪犯同時被處決。如今，其中一名身在失喪之地——在地獄裡永遠沉淪；另一名則在天上，與主永遠同住。這截然不同的結局，取決於他們對掛在十架上的耶穌有著不同的認識。

一名罪犯抱著不信的態度揶揄耶穌，另一名卻憑信心大聲喊叫：「耶穌啊，你得國降臨的時候，求你記念我！」（路加福音 23 章 42 節）因此耶穌對他說：「今日你要同我在樂園裏了。」（43 節）這兩人的態度恰是世人的寫照。我們要麼相信主，要麼拒絕主，而這個選擇將決定我們的永恆命運。耶穌論到祂自己說：「信他的人，不被定罪；不信的人，罪已經定了。」（約翰福音 3 章 18 節）

當我們思想十字架，我們要感謝耶穌為我們的罪付上代價。若你還未相信祂，今天就相信祂！死在十字架上的耶穌，就是永活與永死的水分嶺。RWD

觸腰地的十字架，是通往天堂或地獄的十字路口。

難以述說亦難體會，
祂所付的痛苦贖價；
然而我們深信耶穌，
為我們受苦釘十架。

基本概念

認識耶穌

第 7 日：挑戰不可能



今日讀經：

馬太福音 27 章 62-66 節

62 次日，就是預備日的第二天，祭司長和法利賽人聚集，來見彼拉多，說：

63 「大人，我們記得那誘惑人的還活著的時候，曾說：『三日後我要復活』。

64 因此，請吩咐人將墳墓把守妥當，直到第三日，恐怕他的門徒來把他偷了去，就告訴百姓說：『他從死裏復活了』。這樣，那後來的迷惑比先前的更利害了。」

65 彼拉多說：「你們有看守的兵，去吧！盡你們所能的把守妥當。」

66 他們就帶著看守的兵同去，封了石頭，將墳墓把守妥當。

馬太福音 28 章 1-8，12-15 節

1 安息日將盡，七日的頭一日，天快亮的時候，抹大拉的馬利亞和那個馬利亞來看墳墓。

2 忽然，地大震動，因為有主的使者從天上下來，把石頭滾開，坐在上面。

3 他的像貌如同閃電，衣服潔白如雪。

4 看守的人就因他嚇得渾身亂戰，甚至和死人一樣。

5 天使對婦女說：「不要害怕！我知道你們是尋找那釘十字架的耶穌。

6 他不在這裏，照他所說的，已經復活了。你們來看安放主的地方。

7 快去告訴他的門徒，說他從死裏復活了，並且在你們以先往加利利去，在那裏你們要見他。看哪，我已經告訴你們了。」

8 婦女們就急忙離開墳墓，又害怕，又大大地歡喜，跑去要報給他的門徒。

12 祭司長和長老聚集商議，就拿許多銀錢給兵丁，說：

13 「你們要這樣說：『夜間我們睡覺的時候，他的門徒來把他偷去了。』」

14 倘若這話被巡撫聽見，有我們勸他，保你們無事。」

15 兵丁受了銀錢，就照所囑咐他們的去行。這話就傳說在猶太人中間，直到今日。

聖經與實踐：

- 為何宗教領袖要派人看守墳墓（62-64 節）？他們為何有這種安排（65-66 節）？
- 週日清晨，抹大拉的馬利亞去看墳墓時，發現什麼？天使對她說了什麼（5-7 節）？
- 宗教領袖是如何地掩蓋基督的復活（12-15 節）？為什麼？

背誦經文：

使徒行傳 2 章 24 節

上帝卻將死的痛苦解釋了，叫他復活，因為他原不能被死拘禁。

挑戰不可能

在耶穌被釘十字架的第二天，祂的身體被放置在墓裏。然而，整件事情的主導者祭司長和法利賽人都心感不安，預感耶穌的故事也許不會就此結束。於是他們告訴彼拉多，耶穌的門徒可能會偷走祂的身體，讓人相信祂從死裏復活的預言應驗了。彼拉多回答：「你們有看守的兵，去吧！盡你們所能的把守妥當。」（馬太福音 27 章 65 節）

他們安排了衛兵，並用羅馬官方的封印封住石頭（66 節）。宗教和政治領袖盡他們所能確保耶穌的身體留在墓中，但事實上他們是枉費心機。死亡不能拘禁上帝聖潔無罪的兒子。就在第三天，耶穌照祂所預言那樣，從死裏復活（20 章 19 節；27 章 63 節；28 章 1-8 節）。

在復活之後，祭司長賄賂士兵，要他們散播謠言，宣稱耶穌的身體是被門徒偷走的（28 章 11-14 節）。直至今日，仍然不斷有質疑者提出許多空想的理論，一再試圖反駁耶穌復活一事。儘管他們傾盡全力質疑此項歷史的真確性，不過，耶穌從死裏復活卻始終是不爭的事實。

我們服事的是又真又活的救主！HVL

仇敵四伏阻擋不了耶穌的復活。

是的，基督已復活，
祂已從墳墓出來；
祂為你打開死亡的鎖鏈，
如今有大能拯救。

基本概念

認識耶穌

第 8 日：空的證明



今日讀經：

哥林多前書 15 章 1-8 節

- 1 弟兄們，我如今把先前所傳給你們的福音，告訴你們知道。這福音你們也領受了，又靠著站立得住；
- 2 並且你們若不是徒然相信，能以持守我所傳給你們的，就必因這福音得救。
- 3 我當日所領受又傳給你們的，第一，就是基督照聖經所說，為我們的罪死了，
- 4 而且埋葬了，又照聖經所說，第三天復活了，
- 5 並且顯給磯法看，然後顯給十二使徒看，
- 6 後來一時顯給五百多弟兄看，其中一大半到如今還在，卻也有已經睡了的。
- 7 以後顯給雅各看，再顯給眾使徒看，
- 8 末了，也顯給我看；我如同未到產期而生的人一般。

聖經與實踐：

- 假如你得跟別人傳講主耶穌基督的福音，那麼這個福音的關鍵因素是什麼（3-4 節）？
- 有多少人見到復活的主基督（5-8 節）？請列舉出來。
- 為何要強調主耶穌的顯現？此舉如何證明主耶穌的復活？

背誦經文：

哥林多前書 15 章 3-4 節

我當日所領受又傳給你們的，第一，就是基督照聖經所說，為我們的罪死了，而且埋葬了，又

照聖經所說，第三天復活了。

空的證明

法國大革命之後不久，有一個人想嘗試創立一個他認為是比基督教更好的宗教。然而他沒有成功，因此他很失望。他將自己的挫折告訴一位神職人員，並詢問他有什麼可行的辦法。

這個神職人員回答他，要成立一個新宗教不是件簡單的事——事實上是太困難了，以至於他沒有什麼意見可以提供。不過在沉思了一會兒之後，他說：「有個方法你倒是可以試試，你何不考慮將自己釘死在十字架上，然後第三天復活？」

基督教信仰堅固的基礎是源自一個空墳墓。新約宣告了耶穌的死為我們的罪付上贖價。但是有誰確知基督被釘死在十字架上為上帝所接受了呢？其實我們對耶穌的死有何想法並不重要，重要的是上帝怎麼看。

基督的復活顯明祂所獻的祭已經被上帝悅納。這形同上帝簽了收據，表明祂全然滿意。若沒有復活，基督教就沒有什麼可以給這個世界。但是，基督死後從墳墓中復活的這個事實「是上帝的大能，要救一切相信的」。(羅馬書 1 章 16 節) HWR

基督復活肯定了基督的死所帶來的確據。

耶穌基督釘十架，
祂付了罪的贖價；
耶穌死後墳墓空，
復活顯救贖大功。

基本概念

認識上帝

第 9 日：三位一體



今日讀經：

彼得前書 1 章 1-5 節

- 1 耶穌基督的使徒彼得，寫信給那分散在本都、加拉太、加帕多家、亞西亞、庇推尼寄居的，
- 2 就是照父上帝的先見被揀選，藉著聖靈得成聖潔，以至順服耶穌基督，又蒙他血所灑的人：願恩惠、平安多多地加給你們！
- 3 願頌讚歸與我們主耶穌基督的父上帝。他曾照自己的大憐憫，藉耶穌基督從死裏復活，重生了我們，叫我們有活潑的盼望，
- 4 可以得著不能朽壞、不能玷污、不能衰殘、為你們存留在天上的基業。
- 5 你們這因信蒙上帝能力保守的人，必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。

聖經與實踐：

- 天父上帝如何拯救你（2-5 節）？
- 使徒彼得舉出主耶穌拯救你的兩件事，是哪兩件（2-3 節）？它們為何如此重要？
- 何謂「藉著聖靈得成聖潔」（2 節）？

背誦經文：

彼得前書 1 章 2 節

就是照父上帝的先見被揀選，藉著聖靈得成聖潔，以至順服耶穌基督，又蒙他血所灑的人。

三位一體

很多教會慶祝「聖三一主日」。也許有人會說：「誰在乎呢？」在現實生活中，我們每天要面對的問題那麼多，何必要談像「三位一體」那樣複雜的教義呢？問題是，如果我們不瞭解「三位一體」，就不能清楚明白救恩的真理。

彼得在第一封書信的開頭提到聖父、聖靈和聖子承擔拯救我們的角色（彼得前書 1 章 2 節）。我們的救恩始於天父愛的計畫，而耶穌為救贖而死在十架上，帶來的饒恕和潔淨成就了這救恩，

這救恩再由聖靈在我們裏面轉化的工作帶出來。我們對於上帝每一個位格在我們救恩中獨特的角色越是清楚，我們就越能天天親密地與祂同行。

我們無法完全瞭解祂的本質：祂的三位一體，祂永恆地以聖父、聖子、聖靈三個平等卻不相同的位格存在著（馬太福音 3 章 16-17 節，28 章 19 節）。然而，祂仍期望我們，能因祂三位一體本質所流露出的奇妙大愛與饒恕，來讚美祂。這就是三位一體如此重要的原因。HVL

三位一體深奧難明，卻能安慰我們的心。

聖父、聖子，及聖靈，
是賜福的「三位一體」，
是一體，卻又是三位，
上帝，我們要敬拜祂。

基本概念

認識上帝

第 10 日：奧妙難測



今日讀經：

約翰福音 14 章 4-11 節

- 4 「我往哪裏去，你們知道；那條路，你們也知道（註：有古卷作「我往哪裏去，你們知道那條路」）。」
- 5 多馬對他說：「主啊，我們不知道你往哪裏去，怎麼知道那條路呢？」
- 6 耶穌說：「我就是道路、真理、生命；若不藉著我，沒有人能到父那裏去。」
- 7 你們若認識我，也就認識我的父。從今以後，你們認識他，並且已經看見他。」
- 8 腓力對他說：「求主將父顯給我們看，我們就知足了。」
- 9 耶穌對他說：「腓力，我與你們同在這樣長久，你還不認識我嗎？人看見了我，就是看見了父，你怎麼說『將父顯給我們看』呢？」
- 10 我在父裏面，父在我裏面，你不信嗎？我對你們所說的話，不是憑著自己說的，乃是住在我裏面的父做他自己的事。
- 11 你們當信我，我在父裏面，父在我裏面；即或不信，也當因我所做的事信我。

聖經與實踐：

- 主耶穌如何描述祂與上帝的關係？
- 根據主耶穌說的，我們如何能夠親自認識上帝（7-9 節）？
- 當主耶穌兩次說「我在父裏面，父在我裏面」，祂是在宣稱什麼（10 節，11 節）？

背誦經文：

以賽亞書 55 章 8 節

耶和華說：『我的意念非同你們的意念，我的道路非同你們的道路。』

奧妙難測

一位從商的基督徒嘗試表達那難以形容的上帝，然後，他便把這句格言放在書桌上：「我們所需要的上帝實在偉大無比！祂的豐盛遠超出我們所需所求！」

約翰·衛斯理以另外一種方式表達這事實，他寫道：「如果你能給我一隻能瞭解人類的小蟲；我就給你一個能瞭解上帝的人。」大衛在詩篇 145 篇 3 節稱頌上帝：「其大無法測度。」

我們的創造者深不可測，「譬喻」是描述祂本質的最好方法。祂就像一個信實的牧人、一位滿有智慧又公正的君王、一位慈父、一個可靠的朋友。然而，所有這些譬喻都僅僅代表上帝的其中一面，不能以此完全理解上帝。

到底我們如何才能認識上帝呢？這是令人苦惱的問題。然而，這也正是福音中珍貴的信息所在：我們深不可測的上帝，透過祂具有凡人形象的兒子，向我們顯現祂自己。我們帶著敬畏與感恩的心來讀福音書，便可知創造主已經成為我們的拯救者。耶穌說：「人看見了我，就是看見了父」（約翰福音 14 章 9 節）。當我們仰望耶穌，聆聽祂的話語，就能認識那位高深的上帝。VCG

從耶穌身上能尋獲上帝。

永生上帝是靈，智慧廣無邊，
深居在光明中，肉眼不能見，
極豐富，極榮美，亙古至永遠，
至權能，永勝利，我眾樂頌讚。

基本概念

認識聖靈

第 11 日：同伴和導師



今日讀經：

約翰福音 16 章 7-15 節

- 7 然而我將真情告訴你們，我去是與你們有益的。我若不去，保惠師就不到你們這裏來；我若去，就差他來。
- 8 他既來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。
- 9 為罪，是因他們不信我；
- 10 為義，是因我往父那裏去，你們就不再見我；
- 11 為審判，是因這世界的王受了審判。
- 12 我還有好些事要告訴你們，但你們現在擔當不了（註：或作「不能領會」）。
- 13 只等真理的聖靈來了，他要引導你們明白（註：原文作「進入」）一切的真理，因為他不是憑自己說的，乃是把他所聽見的都說出來，並要把將來的事告訴你們。
- 14 他要榮耀我，因為他要將受於我的告訴你們。
- 15 凡父所有的，都是我的，所以我說，他要將受於我的告訴你們。

聖經與實踐：

- 「保惠師」（7 節）這個名稱讓我們明白到聖靈的哪些特質？
- 從 8-11 節裏，我們看見聖靈的哪三個身分？
- 為何聖靈又稱為「真理的靈」（13 節）？而真理的靈如何幫助信徒（13-15 節）？

背誦經文：

約翰福音 16 章 13 節

只等真理的聖靈來了，他要引導你們明白一切的真理，因為他不是憑自己說的，乃是把他所聽見的都說出來，並要把將來的事告訴你們。

同伴和導師

有聖靈作我們的同伴和導師，是一個何等奇妙卻又神奇的經歷。

耶穌應許門徒，祂離世的時候，會差遣一位使者住在門徒中間。「我若不去，保惠師就不到你們這裏來；我若去，就差祂來。」（約翰福音 16 章 7 節）

「保惠師」或「訓慰師」這詞，代表「受差遣來到我們身邊或幫助我們的」。聖經學者偉恩（W. E. Vine）認為：這表明保惠師對我們所行的，就如同基督對門徒所行的一樣。

雖然我們的眼睛看不見聖靈，但祂卻每日與我們同在，如同耶穌在世時與門徒同行一樣。祂使我們誠實、專注和振作，好讓我們也能榮耀基督。DCM

天父賜下聖靈，為使我們更像祂的兒子。

聖靈賜我們能力，
過蒙主悅納生活；
上帝也透過聖經，
引導我們的腳步。

基本概念

認識聖靈

第 12 日：確據的將來



今日讀經：

以弗所書 1 章 3-14 節

- 3 願頌讚歸與我們主耶穌基督的父上帝！他在基督裏曾賜給我們天上各樣屬靈的福氣。
- 4 就如上帝從創立世界以前，在基督裏揀選了我們，使我們在他面前成為聖潔，無有瑕疵；
- 5 又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，預定我們藉著耶穌基督得兒子的名分，
- 6 使他榮耀的恩典得著稱讚。這恩典是他在愛子裏所賜給我們的。
- 7 我們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照他豐富的恩典。
- 8 這恩典是上帝用諸般智慧聰明，充充足足賞給我們的，
- 9 都是照他自己所預定的美意，叫我們知道他旨意的奧秘，
- 10 要照所安排的，在日期滿足的時候，使天上地上一切所有的，都在基督裏面同歸於一。
- 11 我們也在他裏面得了基業（註：「得」或作「成」），這原是那位隨己意行做萬事的，照著他旨意所預定的，
- 12 叫他的榮耀，從我們這首先在基督裏有盼望的人，可以得著稱讚。
- 13 你們既聽見真理的道，就是那叫你們得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所應許的聖靈為印記。
- 14 這聖靈是我們得基業的憑據（註：原文作「質」），直等到上帝之民（註：「民」原文作「產業」）被贖，使他的榮耀得著稱讚。

聖經與實踐：

- 請列舉上帝賞賜我們在基督裡的屬靈福氣（3-14 節）？
- 請查閱聖經辭典找出以下詞語的意義：預定（5 節）、恩典（6 節）、救贖（7 節）及榮耀（12 節）。

➤ 聖靈也是一種「印記」（13 節）與「憑據」（14 節），這對你有何意義？

背誦經文：

以弗所書 1 章 13-14 節

既然信他，就受了所應許的聖靈印記。這聖靈是我們得基業的憑據，直等到上帝之民被贖，使他的榮耀得著稱讚。

確據的將來

李維斯（Arthur Lewis）是位希臘文聖經專家。有一天，他與一位希臘文教授走在雅典的街上，偶爾停下來細讀商店櫥窗的招牌。當他們走到一家珠寶店，看到一個寫著「arrabon」的標示，他們就進去向店主查問這字的意思，店主告訴他們，arrabon 在現代希臘文是指「訂婚戒指」，希臘文教授想了一會兒，說：「多有趣！在新約中這個字的意思是『憑據或頭期款』。」

以弗所書 1 章 13-14 節告訴我們，聖靈就是信徒將來到天國的憑據、頭期款或保證。聖靈在我們心中，與我們同在，使我們能小嘗將來我們永享與主耶穌同在那更大的幸福，我們就像新娘，將來要和新郎永遠結合。

現在，聖靈在我們心中引導我們，給我們為主而活的力量（約翰福音 16 章 13 節；加拉太書 5 章 22-23 節），將來，有一天我們能有更多：與上帝同在。我們可以歡天喜地等那一天的到來，因為我們的將來是有確據的。VCG

當你接受基督，你就成了天國產業的股東之一。

主承諾會給指南，
帶信徒天天走過；
聖靈已給予保證，
我們必進入天國。

基本概念

認識聖經

第 13 日: 萬能的書



今日讀經：

詩篇 119 篇 137-148 節

- 137 耶和華啊，你是公義的，你的判語也是正直的！
- 138 你所命定的法度是憑公義和至誠。
- 139 我心焦急，如同火燒，因我敵人忘記你的言語。
- 140 你的話極其精煉，所以你的僕人喜愛。
- 141 我微小，被人藐視，卻不忘記你的訓詞。
- 142 你的公義永遠長存；你的律法盡都真實。
- 143 我遭遇患難愁苦，你的命令卻是我所喜愛的。
- 144 你的法度永遠是公義的，求你賜我悟性，我就活了。
- 145 耶和華啊，我一心呼籲你，求你應允我，我必謹守你的律例！
- 146 我向你呼籲，求你救我！我要遵守你的法度。
- 147 我趁天未亮呼求，我仰望了你的言語；
- 148 我趁夜更未換將眼睜開，為要思想你的話語。

聖經與實踐：

- 從以下這些詞句，你如何明白上帝話語的權柄、啟示及應用？「判語」（137 節）、「法度」（138 節）、「話」（140 節）、「訓詞」（141 節）、「命令」（143 節）、「律例」（145 節）、「你的言語」（147 節）。
- 為何詩人內心焦急（139 節）與愁苦（143 節）？詩人如何處理患難？上帝的話語怎樣幫助他（147 節）？

► 你應該以什麼態度來回應上帝的話語？

背誦經文：

提摩太後書 3 章 16-17 節

聖經都是上帝所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。

萬能的書

當一位同事把別人寄給他的一張宣傳單拿給我看時，我心想：這不可能是真的，這傳單所承諾的東西是不可能實現的。傳單上的廣告詞說，這本書包括了 853 封信函，可以滿足「一切個人或商業上的需要」。這本書能否兌現廣告中的說明，我不知道，因為我沒有買下它。然而這廣告使我想起了另一本作出相似承諾的書。

提摩太後書 3 章 16-17 節說：「聖經都是上帝所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。」聽起來真像廣告詞。使徒保羅說，上帝給我們聖經是要向我們揭示祂自己，給我們生活的實用指南，並且要我們知道一切我們需要知道的事情，使我們能在這個世界上過聖潔的生活。

我知道聖經兌現了它的承諾，因為我買了聖經，一直在閱讀，並且試著照著它來生活。它涵蓋了生活中所有的層面，其內容包含了永恆的真理、說明和教導。唯有這本書能滿足一切所需，你最近有讀聖經嗎？JDB

研讀聖經給人智慧，相信聖經使人安穩，遵行聖經讓人聖潔。

聖經詳細告訴我們，
如何每天為主而活；
要想真的做到這點，
不僅要讀還要去。

基本概念

認識聖經

第 14 日：你餓了嗎？



今日讀經：

詩篇 119 篇 33-40 節

- 33 耶和華啊，求你將你的律例指教我，我必遵守到底。
- 34 求你賜我悟性，我便遵守你的律法，且要一心遵守。
- 35 求你叫我遵行你的命令，因為這是我所喜樂的。
- 36 求你使我的心趨向你的法度，不趨向非義之財。
- 37 求你叫我轉眼不看虛假，又叫我在你的道中生活。
- 38 你向敬畏你的人所應許的話，求你向僕人堅定。
- 39 求你使我所怕的羞辱遠離我，因你的典章本為美。
- 40 我羨慕你的訓詞，求你使我在你的公義上生活。

聖經與實踐：

- 對於上帝的話語，詩人在哪些事情上感到掙扎？什麼是他所懼怕的「羞辱」（39 節）？
- 哪些虛假的事（37 節）致使詩人分心而不能順服上帝的話語？
他為何認為這些東西使他分心？
- 哪些事情令你掙扎或分心，阻礙你順服上帝的話語？

背誦經文：

約伯記 23 章 12 節

他嘴唇的命令我未曾背棄；我看重他口中的言語，過於我需用的飲食。

你餓了嗎？

朋友，請將手上的一切暫時放下！停一停！你今天讀聖經了嗎？短短的 8 節經文，只需要 45 秒鐘便可讀完。千萬不要放下這本小冊子而向我咕噥：「你沒看見我在趕時間嗎？你要讓我遲到了！」今天早上，雖然你要遲到了，但我看見你還是在享用早餐。你花時間填肚子，卻讓自己的靈魂挨餓。花 45 秒鐘讀一讀詩篇 119 篇 33-40 節吧。如果你不願意讀這篇短文，沒有關係，只要你肯讀一讀經文就好。

《靈命日糧》的短文並不是要取代聖經經文，這些文字是為了激勵你讀更多的聖經。如果閱讀這本小冊子使你忽略了上帝的話語，就該把這小冊子丟進垃圾筒！

約伯說：「我看重他口中的言語，過於我需用的飲食」（約伯記 23 章 12 節）。耶穌教導說：「人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裏所出的一切話。」（馬太福音 4 章 4 節）

我知道，也許你昨天過得很不順心，好日子似乎遙遙無期。不過，若你不是按照上帝的話語開始

聖經是每天必吃的主食，而非偶爾嚐嚐的蛋糕。

主！賜我強烈渴慕，
每日查考祢的話語；
將祢話語藏在心裡，
使我不偏離祢真理。

屬靈生命的成長

靈修

第 15 日: 在這清晨



今日讀經：

馬可福音 1 章 32-37 節

- 32 天晚日落的時候，有人帶著一切害病的和被鬼附的，來到耶穌跟前，
- 33 合城的人都聚集在門前。
- 34 耶穌治好了許多害各樣病的人，又趕出許多鬼，不許鬼說話，因為鬼認識他。
- 35 次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。
- 36 西門和同伴追了他去，
- 37 遇見了就對他說：「眾人都找你。」

聖經與實踐：

- 你認為主耶穌每天要應付多少事情、需要和壓力（32-34 節，37 節）？
- 你認為主耶穌為何要花時間親近上帝（35 節）？為何要在大清早？
為何一定要到偏僻的地方？
- 假如你是主耶穌，你會花多少時間親近上帝？你向祂祈求甚麼（35 節）？

背誦經文：

馬可福音 1 章 35 節

次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。

在這清晨

你是否覺得每一天都是匆匆忙忙的，很難找時間親近上帝？不過，許多人也會在開始一天繁忙

的工作之前，利用清早的時間與主親近。

班卡森醫生 (Dr. Ben Carson)，約翰霍普金斯醫院 (Johns Hopkins) 的兒童神經外科主任。他 1984 年擔任這職務時，僅 33 歲。他找時間讓自己每天有一個屬靈的開始，卡森以屬靈的事為優先的見證如下：「我發現在早晨養成默想或安靜讀經的習慣，能使我確定整天的生活步伐。每天早上，我花半小時讀經，特別是讀箴言，那裡蘊含許多智慧。如果一天中遇到挫折，我就立刻回想當天早晨所讀的經文。」

耶穌經常面對有各種不同要求的群眾。在馬可福音中提到：「早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告」(1 章 35 節)。

你是否花時間讀上帝的話語和禱告？試試在早上如此行，這可以改變你的一天。VCG

讓我們朝思耶穌，暮想基督。

在清晨的寂靜之中，
一天繁重工作之前，
讀祂的話向祂禱告，
與主獨處多麼甘甜。

屬靈生命的成長

靈修

第 16 日: 挖掘寶藏



今日讀經：

詩篇 119 篇 9-16 節

- 9 少年人用甚麼潔淨他的行為呢？是要遵行你的話。
- 10 我一心尋求了你，求你不要叫我偏離你的命令。
- 11 我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。
- 12 耶和華啊，你是應當稱頌的！求你將你的律例教訓我。
- 13 我用嘴唇傳揚你口中的一切典章。
- 14 我喜悅你的法度，如同喜悅一切的財物。
- 15 我要默想你的訓詞，看重你的道路。
- 16 我要在你的律例中自樂，我不忘記你的話。

聖經與實踐：

- 詩人的內心為何事而掙扎（9-11 節）？他有何解決之道和行動？
- 詩人遵循上帝的話語，採取什麼行動使自己免於犯罪？
- 你如何將上帝的話藏在心裏（11 節）？詩人說「我要默想你的訓詞，看重你的道路」是什麼意思（15 節）？

背誦經文：

詩篇 119 篇 11 節

我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。

挖掘寶藏

有效的讀經不應該只是打開聖經的某個章節，看看裡面的文字而已。以下是七種幫助你讀經有所得的方法：

- 一、固定時間：規定好每天的讀經時間，否則你就可能忽略這件事。
- 二、在讀經前，求主給你幫助，使你能夠理解經文。
- 三、仔細思想你所讀的內容。並不是每一節聖經的寶藏都如裸露在表面的鵝卵石。要找到金礦，就需要努力去挖掘。
- 四、要瞭解作者在當初寫這書卷時，想要對讀者說的話，並將其實踐在今日的現實生活中。
- 五、寫下至少一項你可以在生活中實行的真理或原則。
- 六、試讀不同的聖經譯本，當你發現自己很容易跳過熟悉的經文，新的譯本可使你以新的方法專心思想內容。
- 七、不要灰心。聖經中有些地方比較有趣，也有些地方你可能完全不明白。但總有你能理解的部分，若你行出這些部分，就能讓你的生命煥然一新。

現在就用這些方法，再讀今天的經文，明天同樣如此讀，你就會發現聖經中有許多的寶藏。

HWR

要聽到上帝的聲音，便要認真讀經，誠心研習。

仔細閱讀上帝話語，
找尋書中寶藏層面；
深刻理解全心領受，
心懷敬畏付諸實踐。

屬靈生命的成長

成長

第 17 日：園藝訣竅



今日讀經：

馬可福音 4 章 3-8 節，13-20 節

- 3 「你們聽啊！有一個撒種的出去撒種。
- 4 撒的時候，有落在路旁的，飛鳥來吃盡了。
- 5 有落在土淺石頭地上的，土既不深，發苗最快，
- 6 日頭出來一曬，因為沒有根，就枯乾了。
- 7 有落在荊棘裏的，荊棘長起來，把它擠住了，就不結實。
- 8 又有落在好土裏的，就發生長大，結實有三十倍的，有六十倍的，有一百倍的。」
- 13 又對他們說：「你們不明白這比喻嗎？這樣怎能明白一切的比喻呢？
- 14 撒種之人所撒的就是道。
- 15 那撒在路旁的，就是人聽了道，撒但立刻來，把撒在他心裏的道奪了去。
- 16 那撒在石頭地上的，就是人聽了道，立刻歡喜領受，
- 17 但他心裏沒有根，不過是暫時的，及至為道遭了患難，或是受了逼迫，立刻就跌倒了。
- 18 還有那撒在荊棘裏的，就是人聽了道，
- 19 後來有世上的思慮，錢財的迷惑，和別樣的私慾進來，把道擠住了，就不能結實。
- 20 那撒在好地上的，就是人聽道，又領受，並且結實，有三十倍的，有六十倍的，有一百倍的。」

聖經與實踐：

- 在這則比喻裡，種子和土壤代表什麼？

- 經文中提到哪幾種土壤（14-20 節）？請解釋每種土壤的種子為何可以生長及生根？又為何不行？
- 你屬於哪種土壤？你要怎樣才能成為使種子生長的「好土」？

背誦經文：

馬可福音 4 章 20 節

那撒在好地上的，就是人聽道，又領受，並且結實，有三十倍的，有六十倍的，有一百倍的。

園藝訣竅

在馬可福音 4 章的撒種比喻中，耶穌講到「好地」（或好土）的重要。祂把好土地定義為那些聽到上帝的話，領受了又結實的（20 節）。如果我們保持柔和並願意領受的心，上帝的話就會在我們心中生根、發芽，並結出果子。

從園藝的角度來看，種子是帶有生命的。在適當的條件下，種子會自然成長，漸漸成熟，並結出果子來。同樣，如果上帝話語的種子栽種在願意領受的心裡頭，它就會成長，並顯出耶穌的樣式。

對基督徒來說，屬靈生命的能力，是來自住在我們心中的聖靈。當我們開啟心門接受上帝的話語，並渴慕地去遵守，聖靈就會使我們成長並結出果實（加拉太書 5 章 22-23 節）。

我們不能靠自己成長，正如我們無法強迫花園中的種子成長一樣。但是我們可以改造土壤，使我們的心保持柔和、願意受教，並且遵行上帝的話。然後我們將會結出仁義的果實。

你屬於哪一類土壤？DHR

對上帝敞開的心，就是能讓聖經開花結果的土。

主啊，我願成為祢的好土，
栽種祢的話語和信實果子，
每一天我要向祢敞開心門，
務求使祢栽種的能夠生根。

屬靈生命的成長

成長

第 18 日：幫我量一量



今日讀經：

以弗所書 4 章 11-16 節

- 11 他所賜的有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師。
- 12 為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體，
- 13 直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量。
- 14 使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端。
- 15 惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。
- 16 全身都靠他聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。

聖經與實踐：

- 上帝賜下屬靈恩賜有何目的（11-13 節）？
- 你在哪些方面長進和日漸成熟（13-16 節）？如果你的信心堅固，你能勝過哪些危險（14 節）？
- 列舉一些能夠幫助你在「認識上帝的兒子」（13 節）及基督的「身體」上增長的事（16 節）？

背誦經文：

彼得前書 2 章 2 節

就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以至得救。

幫我量一量

「今天能幫我量一量嗎？」為我們送報的凱烈問道。幾年前我曾對他說他愈長愈高，此後，我就常在我家的邊牆上為他劃線量身高。雖然已經過了這麼久，他依然喜歡我為他量身高。

測量身高可以讓我們知道身體成長的狀況，而測量靈命的成長狀況，也是相當重要的。測量的方法有：

我是否每天花時間讀上帝的話、與祂交談？

我是否渴望與主親密交通？

我的生命彰顯出了哪些「聖靈的果子」？

我有沒有向不認識耶穌的人傳講耶穌？我怎樣運用自己身上的屬靈恩賜？

我是否願意與人分享？

相比一年前，我對上帝的認識增長了多少？

這些問題都可以幫助我們測量靈命成長的光景。有時我們會覺得，孩子彷彿在一夕之間突然長大，但實際上他只是不斷地成長。正如耶穌的智慧 and 身量一齊增長（路加福音 2 章 52 節），我們信主的人也要不斷「在我們主救主耶穌基督的恩典和知識上有長進」（彼得後書 3 章 18 節）。

我們不要做嬰孩，而是「凡事長進，連於元首基督」（以弗所書 4 章 15 節）。最近你有沒有為自己量一量？CHK

救恩是瞬間的奇蹟，成長則是一生的功夫。

上帝兒女讀聖經，
留心聽主的話語；
與人分享生命道，
恩典之中日長進。

屬靈生命的成長

禱告

第 19 日：即時通話



今日讀經：

希伯來書 4 章 14-16 節

14 我們既然有一位已經升入高天尊榮的大祭司，就是上帝的兒子耶穌，便當持定所承認的道。

15 因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱，他也曾凡事受過試探，與我們一樣；

只是他沒有犯罪。

16 所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

聖經與實踐：

- 大祭司擔當了甚麼角色？主耶穌是你的大祭司，對你有何意義（14 節）？
- 經文中如何描寫主耶穌和祂祭司的身分（15 節）？這經文為何使你能坦然無懼到上帝面前？
- 讓我們能坦然無懼地去到的「施恩寶座」是甚麼（16 節）？誰坐在那裡？在那裡你能找到什麼？

背誦經文：

希伯來書 4 章 16 節

所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。

即時通話

麥克雷牧師向年幼的兒子解釋，秘書如何在教會辦公室幫他過濾電話。他說：「如果是媽媽打來，而我正忙著，秘書就會告訴她我在做什麼，讓媽媽決定是否應該打斷我正在做的事，或是

應該留言。」接著他又說：「若是你打電話來，秘書就會立刻轉接給我。我要讓你知道，你隨時可以打電話給我，因為你是我的兒子。」

幾天後，秘書把兒子的來電轉給牧師。接通之後，牧師問有什麼事。兒子回答說：「沒甚麼事，爸爸，我只是要確定，自己是否真的可以這麼容易就找到你。」

同樣地，我們與天父也能即時通話。祂沒有秘書為祂過濾電話，我們也不需要思考該不該打擾祂，也不需要留言好讓祂遲點再回覆。

這正如詩人所說：「耶和華的眼目看顧義人；他的耳朵聽他們的呼求。」（詩篇 34 篇 15 節）因為耶穌藉著祂的死和復活為我們開通了一條道路，我們可以坦然無懼地隨時來到天父面前（希伯來書 4 章 16 節）。AMC

禱告，就如孩子對父親說話一樣簡單。

當我們在禱告中靠近父神，
可以坦然無懼來到施恩座；
祂的兒女帶著盼望進前來，
因祂將顯明極大恩惠憐憫。

屬靈生命的成長

禱告

第 20 日：禱告原則



今日讀經：

路加福音 11 章 1-4 節

- 1 耶穌在一個地方禱告。禱告完了，有個門徒對他說：「求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒。」
- 2 耶穌說：「你們禱告的時候，要說：『我們在天上的父（註：有古卷只作「父啊」）：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上（註：有古卷沒有「願你的旨意云云」）。
- 3 我們日用的飲食，天天賜給我們。
- 4 赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡（註：有古卷無末句）。』」

聖經與實踐：

- 什麼是門徒要求學習禱告的動機（1 節）？
- 我們首先要禱告哪兩件與上帝有關的事（2 節）？之後可祈求哪些與個人有關的事（3 節）？
- 以禱告的四個要素向上帝祈求（請參考短文）。在每個要素下，具體列出一個禱告事項。

背誦經文：

路加福音 11 章 2-4 節

我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，天天賜給我們。赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。

禱告原則

當門徒來問耶穌如何禱告時，耶穌也用這種方式教導他們。祂並沒有用長篇大論的方式來闡述這個主題，只說：「你們禱告的時候，要說：……」耶穌給他們作了示範，當中也包含了禱告的原則。

主禱文中，最少有四個要素，是我們在日常禱告的時候可以學習的：那就是表達對父上帝的尊崇、認罪、求上帝保守免於試探，以及供應。讓我們來思考禱告中應有的要素：

1. 尊崇：「願人都尊你的名為聖。」在禱告中要對這位值得敬畏的父上帝表達忠誠與尊敬。
2. 認罪：「赦免我們的罪」。上帝是「信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約翰一書 1 章 9 節）
3. 免於試探：「不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。」
4. 供應：「我們日用的飲食，天天賜給我們。」我們無須怕求上帝供應我們的需要。

耶穌已經設立了榜樣，只是我們要選擇是否遵行。JDB

花時間與上帝相處是絕對值得的。

哦！天父，幫助我們更有信心，
當我們安靜在祢面前禱告之時；
我們讚美、稱頌、認罪、感謝；
讓我們在那時察覺到祢的存在。

屬靈生命的成長

認罪和悔改

第 21 日：下一步呢？



今日讀經：

約翰一書 1 章 5-10 節

- 5 上帝就是光，在他毫無黑暗！這是我們從主所聽見，又報給你們的信息。
- 6 我們若說是與上帝相交，卻仍在黑暗裏行，就是說謊話，不行真理了。
- 7 我們若在光明中行，如同上帝在光明中，就彼此相交，他兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。
- 8 我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了；
- 9 我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義；
- 10 我們若說自己沒有犯過罪，便是以上帝為說謊的，他的道也不在我們心裏了。

聖經與實踐：

- 「光」與「暗」代表什麼？何謂「上帝就是光」（5 節）？
- 「在光明中行」對你有何意義（7 節）？行在光中和你與上帝的交通有何關係（6 節）？
- 謂「認自己的罪」（9 節）？第 9 節記載了甚麼應許？你如何從所有的罪及不義中得到潔淨（7，9 節）？

背誦經文：

約翰一書 1 章 9 節

我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪。

認罪橡皮擦

自從約瑟·狄克森（Joseph Dixon，1827-1869）在美國南北戰爭時期開始製造鉛筆以來，鉛筆

唯一真正的改變就是加了一塊橡皮擦。稍微想想這個小小的、特別的書寫工具，一端是堅硬的黑點，另一端則是一塊小小的橡皮。這個簡單的工具，可以用來隨意書寫、素描、計算複雜公式，或是創作優美的詩句。同時，它還能迅速修改錯誤，改變圖形，或擦掉一切重新再來。

每一天，基督徒都把自己的言行寫入個人的歷史紀錄，當他反省自己的言行時，才驚覺寫下的有些東西不能討主喜悅。他會想起自己的一些態度和行為是信徒生命不該有的。然而，透過真誠的認罪悔改，這些罪已蒙饒恕，信徒也可重新與上帝和好。

在約翰一書中，使徒教導我們要行為正直，喜愛與基督相交，並歡喜與其他信徒團契。但約翰明白實際的情況，他知道我們每天的生活都會有失敗和過犯。因此，約翰一書 1 章 9 節是一個美好的應許，作者告訴我們可以用認罪這塊橡皮擦掉過犯，重新再來。DJJ

認罪是孕育赦罪的沃土。

我們誠心感謝主，
只要謙卑來認罪，
縱然跌倒能更新，
回轉將主緊跟隨。

屬靈生命的成長

認罪和悔改

第 22 日：下一步呢？



今日讀經：

路加福音 22 章 54-62 節

54 他們拿住耶穌，把他帶到大祭司的宅裏。彼得遠遠地跟著。

55 他們在院子裏生了火，一同坐著；彼得也坐在他們中間。

56 有一個使女看見彼得坐在火光裏，就定睛看他，說：「這個人素來也是同那人一夥的。」

57 彼得卻不承認，說：「女子，我不認得他。」

58 過了不多的時候，又有一個人看見他，說：「你也是他們一黨的。」

彼得說：「你這個人！我不是。」

59 約過了一小時，又有一個人極力地說：「他實在是同那人一夥的，因為他也是加利利人。」

60 彼得說：「你這個人！我不曉得你說的是甚麼！」正說話之間，雞就叫了。

61 主轉過身來看彼得，彼得便想起主對他所說的話：「今日雞叫以先，你要三次不認我。」

62 他就出去痛哭。

聖經與實踐：

- 彼得犯了甚麼罪（同時請看路加福音 22 章 34 節）？
- 彼得看見耶穌臉上有怎樣的表情（61 節）？為何彼得會痛哭（62 節）？
- 細檢視你的生活，在你的生活中有何罪性？你是否為此認罪悔改？現在就這樣做吧。

背誦經文：

路加福音 22 章 62 節

他（彼得）就出去痛哭。

下一步呢？

在耶穌被釘十字架的前一夜，有兩個門徒背叛了祂，猶大出賣了主，帶著羅馬兵丁到客西馬尼園去捉拿祂（路加福音 22 章 47-48 節）。而彼得甚至三次不承認主（路加福音 22 章 57-60 節）。然而，兩個人的下一步卻截然不同。彼得先是痛悔地大哭，後來漸漸地恢復了愛主的心（路加福音 22 章 62 節，約翰福音 21 章 15-17 節），而猶大卻把自己吊死。（馬太福音 27 章 5 節）

當我們犯了罪，最重要的是下一步怎麼做。比如我們對家人發脾氣，說了狠話，那麼下一步應該怎樣做呢？或者我們錯待了同事，然後要怎樣呢？要是我們沉淪在罪惡的思想裡，該怎麼辦？找個藉口為我們的不義辯護，還是怪罪別人，又或是離棄上帝，從而變成罪上加罪。

也許在你看到這篇文章時，聖靈已帶領你反省在生活中的過犯。要是這樣，你正要面臨一個抉擇，一是向上帝認罪悔改（約翰一書 1 章 9 節），二是繼續死不認罪。

當你犯了罪，千萬不要罪上加罪。要馬上到上帝面前禱告，承認並悔改，最重要的是下一步怎樣做。DCE

不認罪就是罪上加罪，只要認罪就得赦免。

悔改即遠離罪，
我曾喜愛的事；
為罪憂傷痛悔，
立志痛改前非。

屬靈生命的成長

聖潔

第 23 日：一步一腳印



今日讀經：

彼得前書 1 章 10-16 節

- 10 論到這救恩，那預先說你們要得恩典的眾先知早已詳細地尋求考察，
- 11 就是考察在他們心裏基督的靈，預先證明基督受苦難，後來得榮耀，是指著甚麼時候，並怎樣的時候。
- 12 他們得了啟示，知道他們所傳講的一切事（註：「傳講」原文作「服侍」），不是為自己，乃是為你們。那靠著從天上差來的聖靈傳福音給你們的人，現在將這些事報給你們，天使也願意詳細察看這些事。
- 13 所以要約束你們的心（註：原文作「束上你們心中的腰」），謹慎自守，專心盼望耶穌基督顯現的時候所帶來給你們的恩。
- 14 你們既作順命的兒女，就不要效法從前蒙昧無知的時候那放縱私慾的樣子。
- 15 那召你們的既是聖潔，你們在一切所行的事上也要聖潔。
- 16 因為經上記著說：「你們要聖潔，因為我是聖潔的。」

聖經與實踐：

- 哪一樣事物是你現在擁有，也是以往先知一直詳細尋求考察的呢（10-12 節）？
- 什麼是「聖潔」？上帝的聖潔體現在哪些方面（16 節）？
- 你為何必定要聖潔？分享一些能使你「在一切所行的事上也要聖潔」的方法（15 節）？

背誦經文：

利未記 11 章 44 節

我是耶和華你們的上帝，所以你們要成為聖潔，因為我是聖潔的。

一步一腳印

「你們要聖潔，因為我是聖潔的。」還有比這更難遵守的命令嗎？恐怕沒有。然而這卻是上帝的話（利未記 11 章 44 節；彼得前書 1 章 16 節）。

我們怎麼可能像上帝一樣聖潔呢？正因我們是不聖潔的，首先我們必須把上帝當成救主來信靠。羅馬書 3 章 23 節告訴我們「世人都犯了罪」；就算我們接受了基督的救恩，又怎麼能夠認為我們能跟上帝一樣聖潔呢？要達到上帝聖潔的標準看起來似乎太難了，但我們若降服於聖靈，讓祂住在我們的心中，並且信服祂，我們就會有所成長。

一步一步地前進就是有效的方法。例如，你的所作所為、甚至一閃而過的念頭，它們能反映出上帝的聖潔光芒嗎？也許你對人太嚴厲，或許你有不可告人的罪，今天就趕快處理這些問題。告訴上帝，求祂饒恕，然後倚靠祂的力量去勝過。

讓我們扪心自問：我們能做些哪些小事來使我們和上帝更親密呢？當我們做得越多時，我們就能變得越像上帝。我們一步一步地除掉生命中不聖潔的行為，並且每天努力讓自己更接近上帝。作為耶穌基督的信徒，沒有比這更大的挑戰了。JDB

緊隨天父前行，與主親密無間。

更像我恩主，靈命日增長；
更充滿主愛，在人前表揚；
更願意捨己，像主客園祈禱；
更像我恩主，直到永永遠遠。

屬靈生命的成長

聖潔

第 24 日：餓狼



今日讀經：

羅馬書 6 章 1-18 節

- 1 這樣，怎麼說呢？我們可以仍在罪中，叫恩典顯多嗎？
- 2 斷乎不可！我們在罪上死了的人豈可仍在罪中活著呢？
- 3 豈不知我們這受洗歸入基督耶穌的人，是受洗歸入他的死嗎？
- 4 所以我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裏復活一樣。
- 5 我們若在他死的形狀上與他聯合，也要在他復活的形狀上與他聯合。
- 6 因為知道我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕，
- 7 因為已死的人是脫離了罪。
- 8 我們若是與基督同死，就信必與他同活，
- 9 因為知道基督既從死裏復活，就不再死，死也不再作他的主了。
- 10 他死是向罪死了，只有一次；他活是向上帝活著。
- 11 這樣，你們向罪也當看自己是死的；向上帝在基督耶穌裏，卻當看自己是活的。
- 12 所以，不要容罪在你們必死的身上作王，使你們順從身子的私慾。
- 13 也不要將你們的肢體獻給罪作不義的器具；倒要像從死裏復活的人，將自己獻給上帝，並將肢體作義的器具獻給上帝。
- 14 罪必不能作你們的主，因你們不在律法之下，乃在恩典之下。
- 15 這卻怎麼樣呢？我們在恩典之下，不在律法之下，就可以犯罪嗎？斷乎不可！
- 16 豈不曉得你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕嗎？或作罪的奴僕，以至於死；或作順命的奴僕，以至成義。

- 17 感謝上帝！因為你們從前雖然作罪的奴僕，現今卻從心裡順服了所傳給你們道理的模範。
18 你們既從罪裡得了釋放，就作了義的奴僕。

聖經與實踐：

- 在這段經文中為何多次論及死亡？基督的死與復活對我們與罪的關係，產生了什麼影響（1-11 節）？
- 我們為何不能再次成為罪的奴僕（6 節）？罪在何時或如何成為我們的主人呢？
- 你必須怎樣做才能證明「你們既從罪裏得了釋放，就作了義的奴僕」（18 節）？

背誦經文：

羅馬書 6 章 18 節

你們既從罪裏得了釋放，就作了義的奴僕。

餵狼

從前，有一個年老的印地安酋長，他與孫子兩人坐在熊熊烈火前。因那孩子破壞了族裡的規矩，做祖父的想幫他明白自己犯錯的原因。酋長說：「我們心裡頭就好像有兩隻狼，一隻是好的，另一隻是壞的，而兩隻狼都要求我們順從牠。」男孩問：「那麼誰能得勝呢？」這位滿有智慧的首長說：「我們餵養哪一隻，哪一隻就會贏。」

每個基督徒都會認同上述的內心掙扎。我們一直與自私和邪惡的慾望爭戰，它們在我們裡頭升起，給我們無比的壓力，為要使我們滿足它們。它們就像極度的饑渴，起初是「無傷大雅」的小慾望，但後來會漸漸強大起來，最終更會控制我們（羅馬書 6 章 16 節）。為了抵擋它們，我們必須相信聖經中提及有關誘惑的權勢。也必須相信，聖靈一定會幫助我們去抵擋或打敗這些權勢。

然而最困難的是：當邪惡的慾望要求我們餵養它，我們必須拒絕，也許我們需要一次又一次的拒絕，保羅說：「不要為肉體安排，去放縱私慾。」（羅馬書 13 章 14 節）請記住，我們餵養什麼，就會被它所控制。DCE

把惡念扼殺在搖籃裡，就不會被惡念所累。

主！請每天堅固我，
因我實在容易走迷！
我的肉體太多慾望，
主！將我和罪分離。

活出基督

效法基督

第 25 日：散落的水果



今日讀經：

約翰福音 13 章 3-15 節

- 3 耶穌知道父已將萬有交在他手裏，且知道自己是從上帝出來的，又要歸到上帝那裏去，
- 4 就離席站起來脫了衣服，拿一條手巾束腰，
- 5 隨後把水倒在盆裏，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。
- 6 挨到西門彼得，彼得對他說：「主啊，你洗我的腳嗎？」
- 7 耶穌回答說：「我所做的，你如今不知道，後來必明白。」
- 8 彼得說：「你永不可洗我的腳！」耶穌說：「我若不洗你，你就與我無分了。」
- 9 西門彼得說：「主啊，不但我的腳，連手和頭也要洗！」
- 10 耶穌說：「凡洗過澡的人，只要把腳一洗，全身就乾淨了；你們是乾淨的，然而不都是乾淨的。」
- 11 耶穌原知道要賣他的是誰，所以說：「你們不都是乾淨的。」
- 12 耶穌洗完了他們的腳，就穿上衣服，又坐下，對他們說：「我向你們所做的，你們明白嗎？」
- 13 你們稱呼我夫子，稱呼我主，你們說的不錯，我本來是。
- 14 我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當彼此洗腳。
- 15 我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所做的去做。

聖經與實踐：

- 在晚餐時，主耶穌為使徒們做了甚麼？根據那天的習俗，誰才是應該做此事的人？
- 為何主耶穌要為門徒洗腳（12 節）？
- 今天有哪些事情與洗腳的意義相同？你能夠用甚麼方法效法耶穌行這事？

背誦經文：

哥林多前書 11 章 1 節

你們該效法我，像我效法基督一樣。

散落的水果

有一則故事，講到一位在軍中服役的基督徒休假返家。他匆匆忙忙地趕搭火車，不料慌忙中撞翻了月臺上的水果攤，一大堆蘋果立時散落一地。

擺攤的小男孩竭盡全力，想把散落的水果撿起來，但他辦不到。這個深表歉意的士兵放下行李，開始把蘋果一一撿起，還用自己的手帕仔細擦拭，再放回原位。小男孩看到這令他印象深刻的一幕，不禁心懷感激地問道：「阿兵哥，你是耶穌嗎？」士兵笑著回答：「不，不是，我只是努力要學像祂。」

有時我們忙於善盡職責，以至太忙碌而無法顧及他人，但不要忘记，耶穌敦促我們善待他人，關心與我們同行的人。他在約翰福音 13 章以身作則做僕人，給我們樹立了榜樣。我們也當花時間，常常助人一臂之力。

若有人問我們：「你是耶穌嗎？」我們能否誠實回答：「不，我不是耶穌，但我努力要像祂。」有像主一樣的良善，就可以作出讓人感動的見證。VCG

學像耶穌是極美無比的事。

效法耶穌我歌詠，
在群眾或家庭中；
效法耶穌慎始終，
我要效法耶穌。

活出基督

效法基督

第 26 日: 試金石



今日讀經：

加拉太書 5 章 16-26 節

- 16 我說：你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。
- 17 因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意的。
- 18 但你們若被聖靈引導，就不在律法以下。
- 19 情慾的事都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、
- 20 拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、
- 21 嫉妒（註：有古卷在此有「兇殺」二字）、醉酒、荒宴等類。我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人必不能承受上帝的國。
- 22 聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、
- 23 溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。
- 24 凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。
- 25 我們若是靠聖靈得生，就當靠聖靈行事。
- 26 不要貪圖虛名，彼此惹氣，互相嫉妒。

聖經與實踐：

- 保羅說的當順著聖靈而行（16 節）、被聖靈引導（18 節），以及靠聖靈行事（25 節）是甚麼意思？
- 罪性的表現是什麼（19-21 節，26 節）？在你個人生活中是否依舊看見這些罪性存在？
- 何謂聖靈所結的果子（22-23 節）？你結出什麼果子？你還欠缺哪些果子？如何才能結出果

子？

背誦經文：

加拉太書 5 章 22-23 節

聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

試金石

我們常會因為別人失信而感到失望。家人答應要寫信來，但是幾個月過去了，一封信也沒收到；生病的時候，牧師說會來探望，但是不論是在醫院或家裡，他都沒來；有個朋友說會在我們悲痛的時候陪在我們身邊，但是卻連一通電話都沒打；有的人說會為我們禱告，但是隨即忘記我們的需要是什麼；有些人答應要為我們做一件重要的事，但卻沒做到。我們會問自己：「忠信人誰能遇著呢？」（箴言 20 章 6 節）

別人失信於我們，我們很難使得上力；但對於我們向別人所做的保證，我們卻是大有可為。當我們承諾了，就要信守承諾；當我們跟別人說會為他們禱告時，就一定要做到；當我們向別人宣告對他們忠誠與仁愛時，就要從小事上告訴他們我們是認真的。

使徒保羅說聖靈果子之一是信實（加拉太書 5 章 22 節）。若我們認真地實踐對別人的承諾，上帝便會堅固我們的靈。

請求上帝使你成為一個可以信賴的人，一個能通過考驗而真實可依靠的人。DHR

一諾千金。

主，在言行中，
請賞賜我信實；
使別人有信心，
知道我有誠信。

活出基督

教會

第 27 日：為何要去教會？



今日讀經：

希伯來書 10 章 19-25 節

- 19 弟兄們，我們既因耶穌的血，得以坦然進入至聖所，
20 是藉著他給我們開了一條又新又活的路，從幔子經過，這幔子就是他的身體。
21 又有一位大祭司治理上帝的家，
22 並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，
就當存著誠心和充足的信心來到上帝面前；
23 也要堅守我們所承認的指望，不至搖動，因為那應許我們的是信實的。
24 又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。
25 你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。
既知道（註：原文作「看見」）那日子臨近，就更當如此。

聖經與實踐：

- 基督的寶血（19 節）與祂祭司的身分（21 節），如何給你敬拜上帝的權利和信心？
- 在 22-25 節裏的宣告中，有哪四樣是信徒應做的事？這些宣告告訴你要做什麼？
- 你如何做到「彼此相顧，激發愛心，勉勵行善」？（24 節）聚會如何能做到彼此勸勉？（25 節）

背誦經文：

希伯來書 10 章 24-25 節

又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。既知道那日子臨近，就更當如此。

為何要去教會？

一位男士寫信給英國報紙的編輯，他抱怨說每個星期天去教堂是毫無意義的。「過去 30 年，我通常每週都參加崇拜，在這期間，我聽了最少 3,000 次講道。然而令我震驚的是，我竟然記不起來任何一篇的內容。我認為牧師應該把時間花在其他更有用的事情上。」

這封信激起了許多回響。其中一封回信一針見血：「我已經結婚 30 年。在過去的歲月裏，我已經吃了 32,850 頓飯，當然大部分是我太太煮的。突然間，我發覺我並不記得任何一餐的菜單，然而我卻從每一餐中吸取了營養。我清楚知道，倘若我沒有吃過這些飯，我早就餓死了。」

聖經指出了上教會的重要性，而且提出的唯一勸誡，就是警告信徒停止聚會的危險（希伯來書 10 章 25 節）。我們需要教會的幫助來堅守我們的信心和盼望，不至搖動（23 節），並且激發我們的愛心，彼此勉勵行善（24 節）。就如食物能夠維持我們的生命和健康一樣，從講道及團契中得到的靈性糧食也是我們生存所必需的。DJJ

要在基督裡成長，就要持續參加聚會。

我與眾人同敬拜，
閱讀聖經又祈禱；
高唱聖詩讚耶穌，
學習跟隨祂腳步。

活出基督

見證

第 28 日：發揮功效



今日讀經：

馬太福音 5 章 11-16 節

- 11 人若因我辱罵你們，逼迫你們，捏造各樣壞話毀謗你們，你們就有福了。
- 12 應當歡喜快樂，因為你們在天上的賞賜是大的。在你們以前的先知，人也是這樣逼迫他們。
- 13 你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。
- 14 你們是世上的光。城造在山上，是不能隱藏的。
- 15 人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。
- 16 你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。

聖經與實踐：

- 基督徒被羞辱及迫害為何是一種祝福（11-12 節）？
- 作為光的你是一個 100 瓦的燈泡、50 瓦燈泡，或是一盞夜燈？為什麼？
- 為鹽的你如何成為合上帝心意的調味料？你如何能增強風味？

背誦經文：

馬太福音 5 章 13 節

你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫他再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。

發揮功效

這是一種很普通、便宜，而且全世界需要的東西。它曾引起戰爭，建立了貿易路線，並被用為士兵的薪金。今天，它主要的功用是防腐和調味。這是甚麼？就是我們稱之為鹽的結晶體。

耶穌一向善於以日常用品來闡述屬靈的真理。在教導門徒如何履行他們天國使者的使命時，耶穌談到鹽。祂說：「你們是世上的鹽」（馬太福音 5 章 13 節）。

若我們把鹽視為防腐劑，我們可以假設，耶穌要我們防止社會道德敗壞。若我們把鹽視作調味料，我們可以確信，祂要我們幫助別人明白，能認識耶穌和為祂而活是喜樂無比的事。

櫥櫃裡的鹽，不能發揮它的功效。同樣，我們若沒有竭力廣傳上帝使生命有意義的真理，就不能成為屬靈的鹽粒。畢竟，鹽粒所屬的地方，應當是人類活動的「鍋子」中。與其批評我們的文化腐敗，以及大部分人過著的平淡無奇的生活，我們不如進入「鍋子」當中，因為我們是世上的鹽。VCG

有「鹽味」的基督徒，使人渴慕生命的活水——耶穌。

我們蒙召成為世上的鹽和光，
蒙召發揮防腐與發光的功效；
我所領受的是何等的呼召啊，
蒙召反映主大能大力的榮耀！

活出基督

愛上帝

第 29 日：小佈道家



今日讀經：

馬可福音 12 章 28-34 節

28 有一個文士來，聽見他們辯論，曉得耶穌回答得好，就問他說：「誡命中哪是第一要緊的呢？」

29 耶穌回答說：「第一要緊的就是說：『以色列啊，你要聽！主我們上帝是獨一的主。

30 你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的上帝。』

31 其次就是說：『要愛人如己。』再沒有比這兩條誡命更大的了。」

32 那文士對耶穌說：「夫子說，上帝是一位，實在不錯！除了他以外，再沒有別的上帝。

33 並且盡心、盡智、盡力愛他，又愛人如己，就比一切燔祭和各樣祭祀好得多。」

34 耶穌見他回答得有智慧，就對他說：「你離上帝的國不遠了。」從此以後，沒有人敢再問他甚麼。

聖經與實踐：

- 兩個最重要的誡命是甚麼（29-31 節）？為何這是最重要的誡命？
- 從 1（最低）到 10（最高）給分，評價 3 個你生活中的愛——愛上帝、愛鄰舍、愛你自己。請解釋你為何如此評分。
- 「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的上帝」，對你有何實際的意義？（30 節，33 節）在這個星期做一件事以顯明你對上帝的愛。

背誦經文：

馬可福音 12 章 30 節

你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。

小佈道家

當有兩個新來的鄰居小孩經過我家院子時，我正和六歲的鄰居麥可在聊天。在我問他們名字之後，麥可問他們的第一個問題是：「你們愛上帝嗎？」五歲的男孩修葛迅速回答：「不愛！」麥可給了他一個不以為然但又關切的眼神。當四歲的娜娜注意到他不喜歡那個答案，她就說：「我愛上帝！」麥可傳福音的策略可能不是最有效的，但是對他所遇見的人們(我還聽過他問了其他人)而言，他確實問了一個重要的問題。

有人問耶穌：「誠命中哪是第一要緊的呢？」(馬可福音 12 章 28 節)祂回答：「主我們上帝是獨一的主。你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的上帝」(29-30 節)。

耶穌所指的是舊約時代，上帝告訴以色列人在他們的生命和國家當中，要尊祂為獨一的上帝。環繞他們的外邦人有許多他們所迷戀與崇拜的假神，但是上帝的子民不能隨波逐流。

愛上帝應該是我們第一要緊的事。所以麥可想要問你：「你愛上帝嗎？」AMC

如果你真的愛主，你自然希望其他人也愛祂。

想一想：

你是否相信耶穌是你的救主？
在你生命中有何愛上帝的證據？
你如何向他人顯明上帝的愛？

活出基督

愛你的鄰舍

第 30 日：愛人如己



今日讀經：

以弗所書 4 章 29-32 節

29 污穢的言語，一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。

30 不要叫上帝的聖靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。

31 一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒（註：或作「陰毒」），都當從你們中間除掉。

32 並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣。

聖經與實踐：

- 什麼是「污穢的言語」（29 節）？舉出一些你曾說出的污穢言語？
- 與別人交談時，我們的說話要達到哪兩個目標（29 節）？
- 「彼此饒恕，正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣」（32 節）對你有甚麼意義？在這星期你如何對人以恩慈相待，並存憐憫的心？

背誦經文：

馬太福音 22 章 39 節

其次也相仿，就是要愛人如己。

愛人如己

卡內基基金會的研究發現，一個人如果想在職場上得到成功，他處理人事的技巧遠比他擁有多少的知識來得更重要。換言之，一個人的成功只有百分之十五取決於他的專業知識和技巧，其

餘的百分之八十五則取決於他待人接物的能力和態度。

聖經要我們「以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣」（以弗所書章節）。換句話說，聖經要我們「愛人如己」（馬太福音 22 章 39 節）。這裡所說的「人」，不但包括我們的鄰居和同事，更包括了我們一生當中所遇見的每個人，尤其是那些需要幫助的人。

因此，慈愛有禮的態度是屬靈的基本原則，也是擁有和諧人際關係的最重要元素，同時也是獲得職場成功的不二法門。不過，我們學習基督愛人如己的目的，是因為我們想順服上帝，而不只是為了追求職場的成功。畢竟，基督徒的天職是學習並實踐基督愛人如己的特質。VCG

愛上帝的人，也會愛他人。

誰能評估我們的生命？
判定我們成功或失敗？
若我們過著公義生活，
唯有天父能獎賞我們。