

Early Light

《生命的觸動》

靈修日課 十一月 November 2017

清晨 片刻的默想

讓神的話語滲透靈魂 觸動生命

為世界帶來敬虔的影響力

譯者：趙士瑜

資料來源：《生命的觸動》(IN TOUCH)



11月1日 週三

展現 agape 的愛 (哥林多前書十三章 1-13 節)

神聖的愛賦予我們能力，平靜地回應困難，在等待時展現耐心，並且無怨尤地犧牲。當我們能做到以下幾點時，我們給予上帝的愛：

饒恕別人 這個兒子在喧鬧的生活中把錢浪費掉了，既發現承諾落空，又發現罪具有毀滅性。當這男孩回家時，父親完全饒恕他。愛能塗抹過去的一切(詩一〇三12)。

行事慷慨 剛餵完豬的兒子，不抱什麼期望抵達父親的莊園。寬容的父親熱情地迎接他，拿上好的袍子給他穿。不計較過犯的敬虔之愛，使這位父親展現出慷慨。

歡喜服事 當浪子回來時，父親多麼熱烈地慶祝啊！他對失而復得之子的喜樂洋溢至他人。愛顯明在樂意服事上。

扶持跌倒者 既拋棄父親，又揮霍家產的人，再次獲得身為兒子全部的權利。

當我們把事情搞砸時，我們的天父耐心地等待我們回到祂那裡。祂接受我們的懺悔，歡喜我們返回，並且恢復我們與祂的親密關係。這個比喻中的大兒子因為自以為義的態度而錯失重點(約壹一8)。他沒有看出他的錯，也沒有看出他的父親在許多時候向他展現慈愛和饒恕。

上帝呼召我們過一個agape的愛的生活方式。你能向誰展現以慷慨和喜樂去饒恕、扶持和服事的神聖之愛？

11月2日 週四

如何回應風暴 (歷代志下二十章 12 節)

你若和其他人一起經歷過風暴，便知道不是每個人都有同樣的回應方式。

想像在後院舉行派對，客人玩得很盡興，但是刮起了強風，氣溫下降，天色變暗，空氣中瀰漫著雨水的氣味。大家搶著拿東西衝向屋內。就在最後一個人拿著馬鈴薯沙拉衝進去時，大雨傾盆而下。室內，人們三五成群地聚集著。一群人站在窗邊，驚嘆屋外的雷電。有些人在沙發上抱在一起，或捂著耳朵。有些人在每一次隆隆聲響起時顫抖地跳了起來。另一群人閒聊著，似乎對天氣渾然不覺。這難道不是人們對生命風暴不同反應的寫照嗎？

關於我們所面對的遽變，不同的回應會對未來有重大的影響。有些人用健康的方式回應，愈挫愈勇；有些人則被挑戰擊敗。

使我們有不同回應的原因，是我們對上帝的觀點。我們若視祂為我們慈愛的天父，便明白祂對我們的生命有最好的計劃，即使有一段路要經過湍急的水流。然而，我們若視祂為障礙物，阻礙我們為自己設立的目標，便會錯失祂要給我們的祝福。

風暴在生命中是無可避免的，當它向你襲來時，最明智的作法是向耶穌呼喊。你難道不會選擇以信靠主和降服祂旨意的態度回應嗎？

11月3日 週五

如何避免空虛的人生 (詩篇十六篇 11 節)

在公開場合中，大多數人都顯得既開心又自信，但是許多人在外表下感到空虛。事實上，我們很可能在一大群人中仍然感到孤單。

許多男女覺得人生沒有意義或目的。為了克服空虛，有些人讓自己忙碌，有些人求助於毒品或酒精，還有些人努力賺更多錢，獲得更多權力或愛。他們雖然感到愉悅，卻往往曇花一現。

生命讓人感到空虛是有原因的：人受造有一個渴望，只有上帝才能滿足。除非經歷到祂徹底的改變和無條件的愛，否則人不會滿足。耶穌說：「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」(約十10)換句話說，主希望我們感到滿足。這只有透過與祂建立關係才能實現。

然而，即使得救的人也會感到空虛，其原因是「不順服」。我們在與主同行的路上繞點路，會成為一種生活方式，奪走信徒深刻的滿足感。基督徒也可能根據上帝的話語生活，卻不把他們的慾望完全降服於祂。例如，許多信徒仍設法用成就、財富或關係來填滿他們的空虛。當人們把這些抱負看得比主重要時，就是某種形式的偶像崇拜。

我們唯有把尋求上帝看得比其他事重要，才能過一個豐盛的生活。你在細查你的心時，祈求祂指引。坦承一切的罪，並求上帝充滿你的生命，因為只有祂能做到。

11月5日 週日

無法動搖的信心 (但以理書一章 1-20 節)

但以理有無法動搖的信心，當他被迫離開家鄉，被擄至一個陌生的國家時，他對主的信心支撐著他。這信心在他服事幾任君王，並且面對許多挑戰時，帶給他力量。

認識上帝和信靠祂，是信心堅定的兩大要素。屬於以色列貴族階級的但以理，顯然從年輕時就認識主。當他被擄時，他的言行顯示對聖經的熟悉，並且希望順服上帝。當人們給他不符合飲食律例的膳食時，他冒著極大的風險，要求其他食物。在今天這段經文中的第九節，看見上帝使太監長向他施恩惠。像但以理一樣，我們也要在生活中學習，並行出討天父喜悅之事(西一10)。

這位年輕人不僅知道聖經的內容，還信靠主會成就祂的應許。每一次但以理表明敬虔的立場時，都顯示出他對天父的信心。他的朋友——沙得拉、米煞和亞伯尼歌，也有無法動搖的信心。他們不確定主會救他們出火窯，但他們相信祂能，並且信靠祂會做對的事(但三16-18)。

無法動搖的信心有以下的障礙：驕傲(我不承認我需要上帝的幫助)、自大(我知道更好的方法，不需要求問上帝)，以及自滿(我可以自己做，不需要祂的幫助)。哪一項使你無法成為一個信心堅定的人？坦承後轉向主。

11月4日 週六

從空虛到滿足 (約翰福音四章 3-18 節)

無數人過著空虛的生活，這與上帝的計劃相反。在約翰福音第四章，撒瑪利亞婦人的記載，教導我們關於滿足的幾個重點。

填滿空虛對主而言很重要。猶太人在遠行時會避開撒瑪利亞，因為他們極其憎恨那地的居民。然而，耶穌這個猶太人卻選擇往那裡去，因為祂知道有一位傷痛的撒瑪利亞人，已準備好聆聽關於天父的愛。

我們想要追求快樂，結果卻常令我們失望。井邊的婦人已經結過五次婚，無論婚姻失敗是否為她的錯，她追求的愛都落空了。每一次破碎的關係，使她感到比之前更加孤寂。

上帝知道我們的痛苦。婦人承認她目前沒有丈夫，耶穌透露她與同住的男子並未結婚。祂知道她的傷痛，也知道她在追求滿足感，於是幫助她看出，自己需要一位救主。

耶穌能滿足我們的渴望。這個撒瑪利亞婦人一旦明白自己欠缺什麼，耶穌便告訴她，如何過一個豐盛的生活：「凡喝這水的，還要再渴。人若喝我所賜的水，就永遠不渴。」(約四13-14)

你曾否像這位撒瑪利亞婦人，感到不滿且渴望愛和滿足？降服於上帝，祂的愛能透過你流露出來；你才會經歷到豐盛的生命。

11月6日 週一

對逼迫的回應 (彼得前書三章 13-18 節)

自從使徒們初次宣揚救恩的信息後，逼迫在基督教中就是個常見的經歷。即使在蒙受祝福，擁有長期平安和繁榮的地方，也無法保證會持續多久。雖然我們目前並沒有因為我們的信仰，而面對監禁或死亡這類嚴重的後果，但很可能或多或少都感受過被否定或嘲笑的不悅。無論攪擾會採取哪種形式出現，我們都應準備好為基督受苦。

彼得寫信給一群因信仰而被惡待的信徒。目標是鼓勵他們，並提醒他們遵循基督的榜樣——無罪，卻替我們受苦，好將我們帶到上帝面前。當群眾在十字架前譏笑祂時，祂從未嚴厲地回應。反之，祂耐心忍受，完全降服於祂的父，「只將自己交託那按公義審判人的主」(彼前二21-23)。

若無這種觀點，我們被惡待時，很快會陷入自憐或憤恨中。但是彼得提醒我們，為義受逼迫是有福的，不僅會得著天上的賞賜(太五11-12)，還有機會以溫柔虔敬的態度為基督作見證。

對上帝的作為有正確無誤的了解，才能明智地回應逼迫。不公平的受苦有時候是祂對我們旨意的一部份，正如對基督一樣。然而，我們可以信靠天父，知道祂能使萬事互相效力，叫我們得益處，祂得榮耀。

11月7日 週二

作成得救的功夫 (腓立比書二章 12-13 節)

「作成得救的功夫」是什麼意思？許多人誤以為保羅要我們為得救努力，但是這位使徒所說的完全不是這麼回事。你的得救經驗不是屬靈歷程的終點，而是開啟「運作模式」的催化劑。

一旦相信耶穌為救主，便可以開始活出祂賜予你的豐盛生命。你若把心交給祂，聖靈就住在你裡面，永遠與你同在。上帝的靈透過你運作，使你有能力活出救恩。你降服於祂的程度，會影響祂藉著你所要完成的工作，以及你的生命所能產生的改變。

開始讀聖經，並且學習。當你的信心並與主的關係增長時，你就會開始注意到祂在你的生命中運行。當你與他人分享信仰和祝福時，就會注意上帝透過更多的途徑動工。持續跟隨祂，會發現祂在你裡面種下的種子發芽結實(賽五十五 10-11)。因此，當聖經說要「作成得救的功夫」時，意思是我們需要虔敬，活出已經賦予在我們身上基督的生命，並使之完全彰顯。

無論你在哪裡，救恩都應該使你呈現出耶穌的生命。當你在親朋好友中、工作上、學校裡，甚至在陌生人面前如此行時，上帝的靈會使你有能力起作用，並且影響他人。換句話說，成為光和鹽(太五13-16)。

11月9日 週四

三位一體的神 (馬太福音廿八章 18-20 節)

多年前，我在傳講有關上帝之靈的道後，一名女士會後來抱怨：「人們需要聽的是耶穌和上帝，你為什麼講聖靈？」有時候，連那些信主多年的人都把三位一體看作是有等級的。在他們的想法中，天父是上帝，耶穌在階級和資歷上稍居次位，而聖靈是他們的僕人。雖然這符合人類權力的模式，卻不合乎聖經。

根據聖經，三位一體中的任何一位都是完全的神：

聖父 耶穌基督稱祂的父為神(約五17-18)。

聖子 約翰福音一章1節確認耶穌是神聖的。雖然基督從未確切稱自己為「上帝」，但是祂的父確實將這頭銜給祂(來一8)。此外，耶穌承認擁有無限的能力，是只有神聖的創造者才有其屬性(太廿八18)，並且接受敬拜(太十四33；約九38)。

聖靈 宣告上帝使基督從死裡復活後，新約聖經接著將復活歸功於聖靈(羅八11)。耶穌在命令門徒奉父、子、聖靈的名為初信者施洗時，加強了這個觀念。

聖經證實三位一體中的每一位，都是同等的神。父、子、聖靈以一體運作，沒有一位比另一位較重要或較次要。這三位都專注於祂們對人類的計劃：**救恩、徹底改變和榮耀上帝。**

11月8日 週三

三位一體的真理 (約翰福音十四章 26-27 節)

三位一體這幾個字在聖經中找不到，但是可以找到其呈現的真理。雖然只有一位神，但是這位神是由三個明確的位格——父、子、聖靈所組成。三者同樣無所不知、無所不能、無所不在，永恒且不改變，每一位在運作上都是獨特的。

聖經不只顯示三位一體的每一位，如何扮演其獨特的角色，還顯示這三個角色如何互相關聯。用簡單的話語表達：聖父創造一個計劃，耶穌基督執行這個計劃，聖靈管理這個計劃。

救贖清楚展現出這些角色。聖父設計和安排人類得救贖的方式(加四4-5)。祂從一套複雜的事件、行動和預言開始運作，在一位救主的生死上達到極點。聖子執行了這個救贖計劃(約六37-38)。祂遵照聖父的指示，來到世上，即使祂必須死。聖靈則是確認每個人，都感受到上帝救恩的呼召(約十六8；羅一19-20)。再者，祂徹底改變那些藉著耶穌基督，獲得救恩之人的生命。

聖父、聖子和聖靈在祂們神聖的屬性上同等，但是每一位以不同的方式與人連結，因為祂們在個人的生命中具有獨特的角色。明白這個差別很重要：我們不是有三個神，而是有一個三位一體的神，獨特且完美的在我們生命中運作。

11月10日 週五

在處境中看見基督 (腓立比書一章 12-25 節)

你若有能力改變你的處境，你會嗎？既然每個人在生活中都有難處，大多數人都會立刻說：「會」。然而，事實是我們必須學習與困難的情況共處，因為只有上帝有能力改變，在祂的保護下，祂允許它們存在。

舉使徒保羅為例。他渴望去羅馬傳福音，但沒有預料到上帝帶他去到那裡的路線。首先是在耶路撒冷遭受不實的指控，接著上訴該撒，之後航行困難，遭遇船難，最後在羅馬監獄裡度過餘生。這很可能不是保羅之前所想像的，但是當他與一名羅馬守衛鏈在一起時，他寫下這些話給腓立比教會：「我所遭遇的事，更是叫福音興旺。」(腓一12)看似不公平的不幸遭遇，成為有效事奉的管道。

計劃中看似船難或繞道，實際上是上帝為我們的生命，所設定的道路，或許包括財務挑戰、健康問題、關係衝突，或是其他種種的困難，但是我們可以抓住一件確定的事：耶穌基督是我們的生命，祂永不改變。

周遭的情況會波動，但我們若屬基督，祂便會使用每一種情況，在我們裡面並透過我們完成祂的旨意。即使面對生死關頭，仍能與保羅有同樣的渴望，無論是生是死，基督在我身上照常顯大。

11月11日 週六

學習滿足 (腓立比書四章 10-13 節)

我們通常把滿足與好的情況連在一起。當我們的家庭關係美滿、事業有成、沒有健康和財務的問題，便覺得安心。然而，若有某件事不順利，我們的滿足感便消失了。

今天這段經文卻非這樣講。保羅無論在什麼景況，都會知足；這對我們而言，是個好消息，表示我們不是任由環境擺佈；也可以學習無論面對怎樣的情況都知足。我們應當記住：

保羅感到滿足，因為他安息在上帝的信實中。他知道主統管萬有(詩一〇三19)，並且應許萬事互相效力，叫祂的兒女得益處(羅八28)。在任何情況下，保羅都安息在上帝至高、慈愛之手的保障中。這位使徒也相信，無論他需要什麼，都會在主的時候得到供應。

他的滿足也湧流自對基督的專注。保羅雖然在羅馬監獄內寫這封信，但是沒有感到自己像個受害者，或是深陷在自憐中。在給腓立比人的信中，不斷談到耶穌。事實上，他一生最大的追求就是認識基督、祂的能力以及受苦(羅三10)。沒有任何情況能攔阻這個追求。相反地，每一種情況，即使在痛苦與艱難中，都是更加認識基督的機會。

我們永遠也無法在環境中找到持久的滿足，但可以在基督裡找到。當我們的生命降服於祂時，情況或許不會改變，但是我們的心會改變；無論面對什麼，都可以知足。

11月13日 週一

完全償付的債 (歌羅西書二章 13-14 節)

人類有債務問題，因為在物質世界中，想擁有更高生活水準和擁有更多東西的慾望，導致令人煩惱的信用卡債，和週轉不靈的貸款問題。我們所欠的重擔會使自己不得安眠，並被困住；極渴望有人來救我們，脫離自己所製造的困境。

然而，物質的債務不是最大的問題，我們的罪債才是真正的問題所在。每個人生來都有肉體的本性，使我們欠祂一筆債。除非償還這筆債，否則將要受上帝公義的審判，並且在靈裡與祂隔絕(弗二1-2)。重點是我們無法支付所欠的債，無論再多的善行、自我犧牲或宗教方面的奉獻，都無法減少我們所欠的。

因此，上帝以極大的憐憫，差祂的獨生兒子來拯救我們。耶穌基督離開天堂及其一切的榮耀，來到世上生活，並為我們而死(腓二6-7)。雖然救主付出的代價極大，卻願意支付我們所欠的。祂承擔我們的罪，把它帶到十字架上，完全償還我們的債。哈利路亞！

當我們接受耶穌基督為我們的救主時，祂的救贖之工存在我們的帳戶中。當我們從債務人轉為繼承人時，我們成為上帝的兒女，並與基督同作後嗣(見彼前一3-4)。讓祂在十字架上犧牲的知識，遍佈你生命的各個層面，無論是思想、態度和所有的選擇。

11月12日 週日

得到清楚的指引 (詩篇廿五篇 12 節)

你如何確定所作的決定是正確的？有時候，當你努力想知道上帝的旨意時，卻感到祂好像在和你玩捉迷藏，但這並非祂的作法。天父希望給祂的兒女清楚的指示。真正的問題是，你需要怎麼做，才能聽到祂的聲音？

清除道路 有兩個主要的障礙，攔阻我們的洞察力：生命中的罪和對情況的強烈慾望。我們必須為所有已知的罪懺悔，並且讓慾望在祂以下居次位，才能獲得主的引導。

操練耐性 有時候，你的內心強烈地呼喊：「趕快！時間快不夠了！」此時，需要很大的力量才能站著不動。但是你若衝在上帝前頭，可能會錯失祂的旨意。

持續禱告 聖經清楚教導我們，要將關切之事持續帶到主面前。當我們持續禱告，祂會逐漸清除任何混亂之事，直到我們從祂那裡得到事情的結論。

查考聖經 上帝的話語對每一個需要都有答案，而且聖靈知道如何向我們指出正確的方向。我記得好多次讀聖經時，一節經文從扉頁中跳出來，正是我需要作出重要決定的指引。

我們往往在面對重大抉擇時，只想從主那裡得到一個快速的解答，但是祂喜歡與我們親近，以便加深我們與祂的關係。當你在尋求祂的旨意時，不要讓需要的迫切性，使你無法享受與上帝同在的親密感。

11月14日 週二

智慧的根基 (箴言九章 7-12 節)

「敬畏耶和華是智慧的開端」(箴九10)。一開始，這兩個觀念之間的關聯或許難以理解；敬畏耶和華怎會使我們有智慧呢？

首先，我們需要明白敬畏主是什麼意思。這句話是用來形容對上帝有一種令人畏懼的尊崇，使我們承認祂是天地至高的主宰，降服於祂的旨意，並且順服而行。這種回應的結果會獲得智慧。

我們若決心不為自己的目的，而為上帝的目的生活，便會更認識祂。聖靈會使我們能從祂神聖的觀點看人事物。這種智慧超越人類的理解力，並且給予我們洞察力，能作出合乎主對我們人生計劃的決定。既知祂始終為了我們最佳的益處在動工，便有自信走過順境和逆境。

然而，我們若是拒絕上帝的命令，便是拒絕承認，祂有權掌管我們的生命，而使祂蒙羞。一方面反抗祂的權柄，一方面認為自己可以贏，何其愚昧！**不敬畏上帝的人永遠不知道真正的智慧。**

你對主的態度如何？若真正尊崇祂，你會聽從祂的指導，並留心祂的警告。渴望尊榮祂和討祂喜悅，會驅使你轉離邪惡，尋求順服的生活。其結果將是超越人所能理解的智慧。

11月15日 週三

行事有智慧 (以弗所書五章 15-17 節)

當保羅規勸我們行事有智慧時，他給我們三項指示，幫助我們作出敬虔的選擇。首先他說：「要謹慎行事」(弗五 15)。因為生活在一個道德敗壞的社會中，所以我們必須在思想和行動上有所警惕；除非刻意選擇護衛自己，否則會隨波逐流，隨從文化的影響。

其次，在第16節中，這位使徒吩咐我們要愛惜光陰。主將一天二十四小時和各種機會，交託給每一個人，使我們參與祂對我們的計劃。然而，我們往往浪費時間和精力，追求自己的事，不去思想天父對我們的期望。

在第十七節中，保羅規勸：「要明白主的旨意如何」(弗五 17)。廣義而言，上帝對我們的旨意是，每一人都成為受造的樣式，並完成祂計劃要我們去做的事(弗二 10)。知道這一點後，在看每一個決定時，應當考慮到我們的選擇，會增進還是阻攔天父對我們生命的目的。在祂的旨意之外，沒頭沒腦地活著，極其愚昧。

主希望我們行事有智慧，以便享受祂在話語中所應許，渴望給我們的一切美好。浪費的機會和濫用的時間永遠也找不回來，讓我們決心，使每一天在耶穌基督的眼中，都是有價值的，不要只為自己而活。

11月17日 週五

上帝話語的價值 (提摩太後書三章 14-17 節)

聖經從創世記第一節到啟示錄最後的幾個字，都是神聖的默示，每個字都有其目的。今天這段經文告訴我們，這本神聖的著作「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……預備行各樣的善事。」(提後三 16-17)換句話說，聖經預備我們面對生活中的任何事；沒有一本書對生活有如此的價值。

舊約聖經向我們介紹上帝的本性、方式和力量，為我們奠定基礎，明白主的聖潔和人類迫切需要救主。新約聖經說明耶穌的犧牲，成為我們到天父那裡的「橋樑」(約十四 6)。內容闡明我們為何必須相信基督，才能獲得救恩，如何過上帝兒女的生活，以及在今生和死後有何期待。

以弗所書六章 13-17 節將上帝的道比喻為軍裝，理由充分，因為在生活的爭戰中，有一個真正的敵人，想要摧毀我們，但是上帝的力量更大(約壹 4:4)。穿上軍裝能使我們預備好，面對每天的試探、謊言和決定。

我們都當因上帝的道歡喜快樂，因為它是我們的盼望，而且無論今生或死後，都是通往勝利唯一的指示。

聖經預言許多人會拒絕真理，看看今天這個世界的確如此。不要讓自己落入同樣的陷阱。沒有祂的真理，生活注定失敗。因此，每日默想聖經，並且祈求上帝對你說話。

11月16日 週四

上帝對我們說的話 (提摩太後書四章 1-5 節)

在這個社會中，幾乎每一個人都能輕易取得聖經，然而這本書常常沒被翻開。只要人們理解其真正的價值，就會重視上帝的話語，超過其他任何財物。

聖經都是聖靈所默示的，雖然祂使用人寫下每一行，但是聖經中每一個想法和每一個字，都是源於自於上帝(彼後 1:20-21)。

思想我們如何珍惜所愛之人寫的信，對聖經的回應理當更加強烈。宇宙的創造者，那位把永恒握在手中的上帝，記載所有的真理，讓祂的兒女無論在生前和死後，都能過豐盛喜樂的生活(彼後 1:3)。上帝透過祂的道啟示祂自己，祂的道是活潑有功效的，能徹底改變我們的生命(來 4:12)。

此外，羅馬書十章 17 節說明我們對聖經的喜愛有多麼重要：「可見信道是從聽道來的，聽道是從基督的話來的。」因此，聖經是獲得救信心的唯一方式。這樣一本書怎能在我們心中如此尋常、理所當然？我們必須了解作者的卓越性，以及聖經對我們今日生活潛在的影響力。

思想你上一次看到一本聖經的時候，反應是什麼？你存敬畏的態度翻閱其扉頁嗎？還是幾乎看也不看就走過去？下一次，當你翻開這本珍貴的書時，讀其中的字句，品味其含義，祈求上帝幫助你，將其中的功課應用在生活中。

11月18日 週六

面對我們的懼怕 (詩篇九十一篇 1-16 節)

恐懼悄悄進入生命，佔據我們的心懷意念。這事發生得很微妙，使我們未察覺，憂慮如何影響我們的決定、健康和靈命。最終，許多人錯失上帝最好的福份，因為恐懼使他們不敢憑信心踏出，去行祂的旨意。

恐懼在最初看似不重要，但若未受控制，會開始妨礙我們的生活。生理上，我們會感到緊張，無法放鬆，享受每日的愉悅。憂慮會導致身體出問題，尤其經常憂慮，身體更容易有狀況。基本上，頭腦會因恐懼而變得糊塗，想要思考的事會受限；我們的夢想和創造力十之八九會受到抑制。

然而，經常隨著未受控制的恐懼而來的心理癱瘓，對我們的屬靈生命最危險。除非將它交託給上帝，否則一點點懼怕便能輕易掌控我們，用不安的感受影響應有的態度，使我們變得優柔寡斷，擔心作出錯誤的選擇。因此，我們受困，設法避開任何令人擔憂之事。結果，靈命停止成長，連工作和家庭生活也受到阻礙。

若容讓自己被憂慮癱瘓，便無法完全信靠上帝，以至於全心跟隨祂。誠實評估你的生活，求主顯明恐懼在何處使你無法前進。

11月19日 週一

如何處理恐懼 (以賽亞書四十一章 10-13 節)

信徒在自己的選擇下，成為恐懼的俘虜。有些人確實安排他們的生活(或者至少部份生活)，避開產生憂慮的想法或情況，但是基督徒不需要活在那種捆綁中，因為**信靠上帝是我們的枷鎖之鑰**。

恐懼不免會進入每個信徒的生命中，但無須讓它長留。若要面對和勝過恐懼，必須先承認它的存在。忽視憂慮或設法規避，很可能踏出了上帝的旨意之外。

坦承害怕之後，下一步要做的事是確認恐懼的本質。有時候我們感到憂慮，卻不知道究竟是為什麼，但是聖靈能夠顯明俘虜我們之事。

第三步是開始擊敗的過程，讓恐懼不再掌控我們的生活。若要斷開鐵鍊，沒有比「聖靈的寶劍」(聖經)，更好的工具了(弗六17)。上帝的道會對我們個人的恐懼說話，使用詞彙索引找出具體實際的幫助，或翻開以賽亞書四十一章10節，尋求一般性的鼓勵。這是一個非常重要的應許，把這節經文背起來對你的境遇很有幫助。

當我感到憂慮時，我把以賽亞書四十一章10節帶到上帝面前禱告：「這是祢說的話，我相信祢，因為祢從不說謊。所以，主，我相信祢會在這個情況中動工。」信靠上帝是擺脫恐懼的唯一方法。因此，決定你要相信祂和祂的應許，還是被自己的情緒所捆綁。

11月21日 週二

處理分心之事 (尼希米記一章 1-11 節)

當尼希米擔任王的酒政時，他的心因返鄉的以色列人陷入困境，且因城市的狀況大感不安。在王的許可下，他著手重建耶路撒冷，雖遭遇許多攔阻，卻不讓那些攔阻使他在工作時分心。

我們可以從他的榜樣中學到以下幾點重要性：

持守上帝的旨意 當尼希米在禱告中，為他的同胞和家鄉呼求時(尼一4-11)，主明確向他顯示該如何做。然後上帝使王樂意答應他的要求，並提供一切所需。知道我們正照著上帝的心意而行，使我們有信心度過考驗，不轉移目標。

記住目標是什麼 尼希米知道主給他的優先事項是重建該城。上帝也計劃要我們去做一些事，祂的工作始終有著極大的價值。我們不可小看自己的任務，無論在我們眼中是多麼微小。

完成每一項任務 每一次危機後，尼希米立即回到手邊的工作。謹記主的目標，使我們能夠待在上帝所指定的地方，執行每一步，不離正軌。

準確認出使我們分心之事 那些試圖打斷工作，轉移我們的注意力，或進行人身攻擊的人絕非來自上帝。尼希米在天父的幫助下，確認該留意或忽視的人。

思想容易使你分心的人事物，他們有可能使你偏離正軌，忽略這些能幫助你保持專注。

11月20日 週一

上帝在遲延上掌權 (箴言十六章 9 節)

沒有人喜歡等候，但是你會好奇為什麼嗎？或許遲延會顯示我們不是掌控者，因為發號施令的是某個人或某件事物。或許也能看出立即的原因，像等紅綠燈或是收銀台前的長龍，但最終掌管所有遲延的那一位是主。既然祂是天地萬物的主宰，連我們的時間和行程都在祂手中。

這表示在每一次的遲延中，我們其實是以某種方式在等候上帝。或許「等候主」只應用在尋求祂的引導，或禱告是否蒙垂聽，但是當祂掌管你每天的不便和挫折時，它的涵義更廣。

在基督徒的生活中，學習等候至關重要，除非你學會，否則永遠也無法順服上帝而行，使禱告生活具有果效，或在祂慈愛的主權中得享安息。我們必須學習相信祂的判斷，不只在生活的大事上，也在容易使我們焦躁、不耐煩，甚至生氣的小事上。我們若敏銳於祂的教導，每一次遲延都會是一個重要的功課。

下一次，當你面對一個意外或不希望有的等候時，要記住對上帝而言，一點也不意外。祂希望教導你耐心，並且增強你的信心。相較於確定議程照計劃進行，祂更在意培養敬虔的品性。

11月22日 週三

勝過分心之事 (尼希米記第六章 15-16 節)

分心之事可能使我們偏離正軌。閒言閒語、批評論斷、財務壓力、身體不健康、衝突、慾望、來自他人的稱讚等，以上任何一項，都可能使我們遠離上帝完美的計劃，但是聖經給我們效法的榜樣(尼四1-23，五1-19，六1-16)。尼希米向我們展現以下幾點的價值：

專一 尼希米敬畏主，認真負責投入祂的工作。他沒有三心二意。因著專注於上帝的計劃，無論如何艱難，我們的心思也不會轉移。

順服 主希望向我們展現祂的恩惠；當我們順服祂時，祂的祝福始終會臨到我們。這項認知應當能使我們在逆境中有信心，正如尼希米一樣。

負責 王希望尼希米向他報告所達成的進度。有一天我們要站在耶穌，我們的君王面前，向祂報告，我們如何使用祂所賜的資源和恩賜(林前三12-15)。

常常禱告 以色列人被嘲笑，卻無力阻止敵人的譏諷。但是尼希米禱告，百姓便得著力量繼續建造。當陰謀加劇時，尼希米和他的同工向上帝呼求，上帝不僅給予祂的百姓洞察力，還使敵人的計劃受挫。

尼希米在短短五十二天內完成雄心壯志。當我們效法他的榜樣時，上帝能進入我們裡面，藉著我們成就大事。尼希米生命特質中的哪一項，能幫助你勝過分心之事？

11月23日 週四

靠信心生活 (創世記十五章 6 節)

亞伯拉罕是舊約聖經中，對我的屬靈生命具有極大影響力的人物之一。在他一生中，我看見靠信心生活的必要性。

分離往往是基督徒成長過程中的一部份，在我們能承擔新的事物之前，主或許會要求我們，放棄已經擁有的某樣東西。在創世記十二章1-3節中，上帝告訴亞伯拉罕，他要開始一趟旅程，需要離開家鄉、同胞和父家。順服神即表示要向他的人際關係和心愛的事物說再見。家庭成員中，只有妻子和姪兒與他同行。他要拋下家鄉熟悉的生活，但是這位敬虔者並未猶豫；堅定的信心使他能對主的命令說「是的」。

在不確定當中往前進，是跟隨主的另一個面向。亞伯拉罕被要求遠行，卻不知道目的地在哪兒。試想一下，如果你跟朋友說要搬家，卻連去哪裡都不知道，會是甚麼狀況。缺乏細節並未使亞伯拉罕怯步，對天父不動搖的信靠使他全心回應神聖的呼召；當上帝呼召時，亞伯拉罕已經在靈裡準備好堅定地回應。

跟隨上帝需要靠信心生活。當我們不知道，如何將所有零星的線索拼湊起來時，要信靠聖靈必定會帶領我們(約十六13)，相信上帝的作為，始終是為我們的益處和祂的榮耀(羅八28)，並且要渴慕討天父喜悅。你能在祂呼召時預備好嗎？

11月25日 週六

禱告的功效 (雅各書五章 16-18 節)

面對一個問題時，禱告是你首要的回應嗎？上帝透過禱告強烈地動工，然而我們往往在走投無路時，才開始禱告。

雅各舉以利亞為例，提醒我們義人祈禱所發的力量是大有功效的。上帝不只回答求醫治的禱告，在生活各方面，都能被禱告的力量所影響。

試探 耶穌告訴祂的門徒：「總要做醒禱告，免得入了迷惑。」(可十四38)

讚美 保羅和西拉被毆打丟入牢裡，即使全身疼痛，仍然禱告讚美上帝。(徒十六25)

屬靈爭戰 保羅教導我們藉著「不住的禱告」(帖前五17)，支取上帝的力量。

掛慮 我們若凡事禱告，便不會任由掛慮擺佈(腓四6)。

徹底改變 當我們照著上帝的旨意禱告時，祂會徹底改變我們的心思、態度、性格和行為(西一9-12)。

見證 透過禱告，可以求主為我們打開傳道之門(帖後三1)。

保護 上帝是信實的，會垂聽我們的祈求，祂會堅固和保護我們脫離惡者(帖後三2-3)。

面對一個具有挑戰性的情況時，記住，禱告比一切的努力更有力量。禱告，然後觀看上帝動工。

11月24日 週五

靠信心前進 (創世記十二章 1-9 節)

當我們專注於自己的舒適而非上帝的計劃時，信心會進入睡眠狀態。亞伯拉罕沒有落入這個陷阱，他用熟悉的事物交換未知之事，卻領受到許多祝福。

當上帝呼召你前進時，靠信心生活是正確的回應。祂的呼召會在任何年紀、任何情況下臨到我們。亞伯拉罕在七十五歲時開始他的旅程；大衛受膏預備成為君王時是個牧童(撒上十六11-13)；保羅往大馬色去逮捕猶太信徒的路上遇見主。信主後，他成為主向外邦人傳福音的代表(徒九1-6，廿二21)。我們的呼召或許不那麼戲劇性，卻始終與靠信心前進有關。

跟隨上帝也包括接受考驗。亞伯拉罕與我們眾人一樣，也有成功與失敗。最初蒙召離開家鄉時，他以堅定的信心和立即的行動回應。因此，主應許祂和他的後裔蒙受大福。然而，遭遇飢荒使亞伯拉罕有不同的回應，暫時去埃及居住，瞞騙他與撒拉的關係，並受到法老的譴責。如何回應上帝的命令至關重要，我們會因著行動帶來祝福或悲痛。

順服主或許會令我們不舒服，身旁的人可能會質疑我們的動機或不贊同我們的決定，我們也會不想照上帝要求的去做，但是信心能使我們順服地前進，幫助我們不偏離，並且在與基督關係中，經歷到祝福。

11月26日 週日

祂大能的同在 (詩篇四十二篇 1-5 節)

一位婦女打開大門，走進一間空無一人的屋子。她把錢包和袋子丟在沙發上後，立刻開啟音樂。你曾否好奇，是甚麼樣的衝動，會使人想要打破屋內的寂靜？電視和收音機的影像與聲音，能暫時滿足我們的需要，使我們感到不孤單。

上帝渴望與每一個人有親密的關係，所以祂創造我們，能夠渴慕祂的同在。雖然只有祂能填補這個空處，但是人們試圖用各種關係和活動去滿足他們的渴求。然而，用主以外的任何事物填補那地方，充其量只是短期的解決方法。

聖經敦促我們，不要在世界所提供的事上，瘋狂尋求滿足，要察覺應該轉向耶穌基督；太多人追求別的事物，以取代祂的同在。朋友、嗜好和忙碌的行程提供短暫的樂趣，卻用掉應該安靜在上帝面前的寶貴時間，而且當一件美好事物帶來的愉悅感消失後，我們往往會去尋求新的活動或是人，以填補那空缺。

除了上帝以外，沒有任何事物足以填補生命中，這個上帝保留給祂自己的空處；聲音和忙碌只能滿足一陣子。天父大能的同在是唯一真正的解決方法，對信徒而言，聖靈已經在我們裡面，必須在上帝面前安靜下來，祂才能讓我們感受到祂的同在。

11月27日 週一

上帝如何彰顯祂的同在 (詩篇十六篇 7-9 節)

你若從未經歷過上帝的同在，會很想知道祂如何向信徒彰顯祂自己。主用許多不同的方式接觸祂的兒女，因此下列事項肯定不完全。然而，若渴望知道天父始終離你不遠，祂會選擇最好的方式與你聯繫。

上帝說話 我從未用耳朵聽過主的聲音，但我聽過祂既清楚又強烈地對我的心說話。祂所傳達的話語如此明確，使聽見的人久久不忘那信息，和令人敬畏的興奮感。

上帝傳達一個信息 有時候主把與祂獨處的需要，放在一個人心中。當這事發生在我身上時，上帝通常是在表達，祂預備給我主日的證道內容。忽視這種催促或甚至拖延至一個更「方便」的時候，是不明智的。我曾經犯過延遲聆聽的錯誤，結果發現當我終於放慢腳步時，那信息在天父完美的時機外，很難再聽見了。

上帝透過祂的話語讓我們知道祂的同在 我花了一個月的時間默想，近來證道中的一段聖經經文。每一天我都想回到那段經文上，因為上帝不斷給我新的真理和洞見。我知道祂與我同在，因為祂特別對我的心說話。

主在這世上真實與你同在，祂希望與我們分享祂自己，使我們能因祂的同在，而有滿足、勇氣和喜樂。我們必須願意放慢腳步聆聽，才能知道祂在說什麼。

11月29日 週三

與罪惡感掙扎 (約翰壹書一章 5-9 節)

對一些人來說，罪惡感是個持續相隨的伙伴。我們活在過去犯錯的重擔下，也活在未來過犯的恐懼中。即使設法往前走，自責也會尾隨。

並非所有的罪惡感都有事實依據，但是那些因違背聖經律法或民法，而產生的罪惡感是合理的。當我們違犯時，聖靈會指出哪裡錯了，以及如何改正。然後上帝每一次都用饒恕和潔淨來回應我們的認罪(詩卅二5)。

錯誤的罪惡感起源於何處？有以下幾個答案：首先，撒但用罪惡感攪擾信徒。敵人透過謊言和指控，企圖以混亂代替內心的平安，以沮喪代替喜樂。

罪惡感的另一個來源是律法主義，根據精確的標準而判斷行為。上帝的話語建立我們的生活方式，但是有些基督徒和教會，會加強額外的規定。無法遵守人所制定的規條似乎會使人羞愧，兒時的經歷也會產生負面的罪惡感。無論是受創事件的後果，還是感覺達不到父母的期待，這些記憶會在成年後，使我們嚴厲評斷自己。活在嚴格的批評下也會有這種結果；完美主義的傾向告訴我們，總是可以「做得更多」和「做得更好」。

律法主義、兒時痛苦的經歷、完美主義和傷人的評論是罪惡感的沃土。你若正與自我定罪掙扎，務必查驗其來源是否合理。

11月28日 週二

信心的煉淨 (希伯來書十一章 32-40 節)

雖然大多數人希望擁有希伯來書十一章中，所提到的那些男女英雄式的信心，但是很少人願意經歷，上帝培養這種信心的過程。我們喜歡閱讀，那些倚靠主之人的豐功偉業，卻對36-38節的描述敬而遠之。雖然沒有一個人希望經歷可怕的遭遇，但是上帝使用逆境煉淨我們的信心。

想像主是一位雕塑大師，祂站在一塊大理石面前，這塊大石頭就是你！想像石頭內部隱藏的藝術極品。祂慈愛且小心翼翼地，敲掉那些不符合祂傑作的部份。

主首先對付的是你的性情。祂的目標是塑造你成為祂兒子的形像，祂必須敲掉某些個性特徵和態度，才能完工；祂的鑿子使罪和自私顯露無遺。

當任何人事物對我們而言，變得比主還重要時，我們的生命中便有了偶像。為了保護我們，上帝有時候使用逆境，除去我們所倚靠的一切，好讓我們單單抓緊祂。

鑿子令我們疼痛，有時候感覺上帝好像挪去我們所珍愛的事物，但除非你明白祂的目標，並相信祂正為了你的益處在動工，否則你會認為祂很殘忍。你若相信祂，並且降服於逆境的雕塑工具，信心會透過磨難，得以煉淨和堅定。

11月30日 週四

對付罪惡感 (以弗所書一章 3-14 節)

羞恥感會使我們懷疑上帝的同在、供應或應許，使我們難以相信祂愛我們。如果這種情緒很強烈，甚至會質疑自己是否得救。罪惡感使我們忘記自己不被定罪(羅八1)，也會使我們害怕上帝正嚴厲地評斷我們。

自責的另一種回應是，設法為真正或想像的錯誤償還主。為了得到祂的讚許，我們忙碌成性，無法自拔，然後在「應當」、「應該」和「必須」的事上，感到懊悔，對未完成的工作有罪惡感，將會剝奪我們在人際關係上的喜樂，「質疑時間是否使用得當」的自我定罪，會導致沮喪和消沉。

因為罪惡感有腐蝕的力量，所以我們需要儘快對付。若違背了上帝的命令，解決之道是懺悔和接受主的赦免。另一方面，錯誤的罪惡感會因接受聖經真理而消除：

我是特別的 上帝揀選我，並且徹底改變我，使我有基督的形像。

我是被愛的 上帝無條件、不改變、持續地愛我。

我是蒙赦免的 耶穌為我的罪付上完全的代價。上帝永遠赦免我，並且接納我進入祂的家中。

上帝已經為你所背負的罪惡感重擔提供一條出路，你難道不接受祂的供應嗎？

12月1日 週五

上帝所使用的人 (哥林多前書一章 26-31 節)

想一想，你曾經被要求處理教會中某項工作，卻深覺沒有足夠的學識、經驗或能力去做？我們都不免有過類似的感受，甚至會找藉口，向上帝解釋為何無法擔負那項任務。然而主不一定使用強壯、有影響力，或有才幹的人去做祂的工作。

事實上，上帝經常揀選世上看為愚拙、軟弱、不起眼或平凡的人，去完成祂的工作。祂這麼做有兩個主要的原因。第一，祂透過平凡人完成大事，證明這世界的智慧是愚拙的。第二，上帝的子民沒有任何理由誇口；他們沒有力量自救，也只能靠祂的力量和智慧服事祂。

上帝對令人欽佩的才華和天生的能力不感興趣，祂正在尋找完全倚靠祂的謙卑人，願意去完成祂呼召的任何事。摩西不認為主能使用他帶領以色列人出埃及，因為他口才不好，但是他卻成為猶太歷史上最偉大的領袖之一。大衛年輕，又沒有作戰經驗，但是上帝的靈使他能用一顆小石子，殺死一名巨人。

你若是信徒，無論年長、年幼，或自覺合不合格都不重要。單單倚靠基督，願意做任何事，並且順服祂，祂會使用你榮耀祂。

12月3日 週日

培養神聖的良心 (哥林多前書二章 10-16 節)

主為了保護你，給了一個良心，你必須下定決心採取某些行動，去培養和信靠這個警報系統。

上帝的話語應用 在每天的生活上當你實踐「那全備使人自由之律法」(雅一25)時，你的良心會成長得更堅強，因為你較明白上帝的心意。

透過禱告作決定 在禱告中將每件事都帶到主面前，不要只因某件事物看起來、聽起來或感覺起來不錯，而選擇它。

願意順服上帝 當你強烈渴望按照上帝的方式運作時，會不停地問：祂希望我做什麼？這種操練能使你分辨，並遵從聖靈的帶領。

讓自己對聖靈的定罪更加敏銳 身為信徒，我們不再被定罪(羅八1)，所以必須認出聖靈的定罪與仇敵的定罪，之間的差異。聖靈總是明確地讓我們知道需要悔改的事，祂不會給我們含糊不清的罪惡感，祂的定罪有讓我們回轉歸向祂的目的。

將自己完全交給上帝完美的旨意 你若每天都下定決心，單單成為天父的「活祭」，內在的指南針會引領你與主更親近。當你拒絕順從這世界的模式，根據耶穌基督的心意更新思想時，你便能夠「察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意」(羅十二1-2)。

12月2日 週六

你能信靠良心嗎？ (提摩太前書一章 18-19 節)

上帝給了我們良心，使我們能分辨道德好壞。良心是來自祂的恩賜，幫助我們避免生命中的船難。你的良心像一種屬靈的雷達，保持的狀態將決定你能信靠它的程度。

神聖的良心是透過認罪，而保持純潔無瑕(約壹一9)，並且渴望知道和遵行上帝的旨意。我們一旦得潔淨，便能活得毫無罪惡感，在主面前敞開透明。若是犯罪，會立刻知道需要與上帝和好。

掙扎的良心塞滿了規則和條例，而律法主義的靈使我們挑剔自己的表現。我們創造了自己「應當、應該和必須」的雷達系統，用來決定對錯。如此做使我們無法明白上帝的公義，這公義永遠無法用自義來取代。

污穢的良心因心懷罪孽而玷污了，我們若始終選擇自己的路，不選擇上帝的路，會看不見什麼才是對的及適合的。「我沒辦法」這類藉口使我們更加缺乏平安，也使我們內在的指南針更不可靠。

麻木的良心對罪遲鈍。我們若繼續抗拒和忽視其警告，久而久之，這種良心會對道德的警報器麻木。

求上帝向你顯明內在良心的運作情況，然後讓祂來恢復。

12月4日 週一

「得救」是什麼意思？ (詩篇廿五篇)

一個人如何被上帝接納？蒙救贖之路，不是開始於決定過一個較好的生活，或是停止做某件壞事，而是明白我們無法矯正自己罪惡的本性。若要蒙主喜悅，就必須理解，我們不可能使自己公義，需要倚靠耶穌為我們所作的犧牲。若相信基督是我們的救主，聖父將耶穌救贖犧牲的利益應用在我們的罪債上，藉此使我們得救，亦即在祂的眼中是可接受的。

你的善行義舉在上帝心中毫無價值。和其他人的行為相較，你的慷慨和善行看似足以討主喜悅，但是聖經告訴我們，救恩「不是出於行為，免得有人自誇。」(弗二9)當你站在上帝面前時，你的罪唯有透過基督和祂在各各他山上犧牲、代贖之死，而得蒙赦免。救主來，捨命作多人的贖價(可十45)。

耶穌被釘十字架，公開展現出上帝對罪的恨惡和對人類極大的愛。無可指摘的祂，為所有人承擔刑罰，使邪惡、腐敗之人能稱義。

無論你做了什麼，罪留在你身上的污穢都能被洗淨。向主坦承任何已知的過犯，並且轉離，耶穌便會赦免你，並將你的名字寫在羔羊的生命冊上(約壹一9；啟二十一27)。藉著相信祂，你肯定會在永恆中與祂同在。