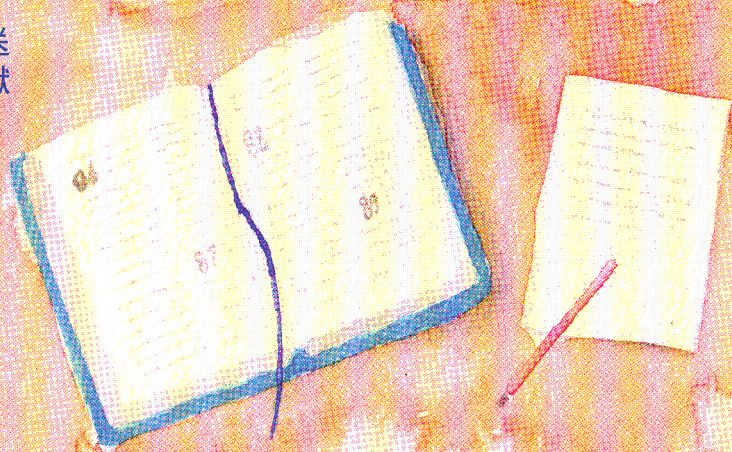


我在靈修中遇上神

見證集

免費贈送
自由奉獻





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。***

我在靈修中遇上神

義務編輯：何麗芬

義務設計：何小貞

出版及發行：生命福音事工協會有限公司

香港九龍新蒲崗大有街2-4號

旺景工業大樓10字樓H座

電話：(852)2320-8422

傳真：(852)2321-7006

網址：<http://www.lifegospel.org.hk>

電郵：info@lifegospel.org.hk

二零零八年十月初版

版權所有·不得翻印

Cat.No.: RTQ01

免費贈送·自由奉獻

目錄

序：神就在我們中間4

愛在生活中

1. 走過流淚谷_詠靄與詠靄媽媽口述、編輯室整理7
2. 主恩夠用_楚雲 17
3. 慈愛牧者_小明 19
4. 平凡中的不平凡_子滕 22
5. 失而復得_黎慧思 25
6. 戰勝懼怕的心_雲 27
7. 上帝的擁抱_洪蘭 28

相遇寧靜中

8. 重尋父愛、重建生命_封加傑 34
9. 我在靈修中遇見神_小弟兄 39
10. 在靈修中成長_Angel Shum 44
11. 可安歇的水邊_Amy Ha 50
12. 卸給神_劉慧儀 52
13. 擁抱舊我的主耶穌_阿納 54
14. 樹葉的啟示_Joyce 56
15. 神喜悅我尋求祂_何靜 58

後記：歸回親愛的家60

序：神就在我們中間

朋友，我們出版這見證集，就是希望你知，神就在我們中間，今時今日，祂又真又活，正在等候我們去經歷祂！

對那願意信靠主和愛主的人，人生就有希望，無論要面臨甚麼挑戰，又或者行走怎樣艱辛的苦路，至終也可以跨勝！

學習愛與信，使我想起牛郎和織女，這對戀人的戀愛方式非常浪漫，也充滿了愛與信的考驗。故事說，牛郎織女天各一方，他們若要相見就要腳踏半空的喜鵲，這些飛鳥不知從何處來，只知牠們組成了一條路，兩人必須勇敢憑空踏上。這故事彷彿在說「信心」的功課，因為他們要「信」每一步也會有一隻喜鵲來承托重量，牛郎和織女就這樣舉步前行。

這故事也在說「愛」的功課，他們擁有那矢志不移的愛，一心一意為相見，遙望那差不多不可見的身影，腳踏那好像不可靠的渺茫……然而，愛人就在前方，不顧一切也要勇往直前，直到愛裡重遇。金風玉露一相逢，便勝卻人間無數！

朋友，主耶穌又真又活，問題在我們是否信祂在我們困難時出現？我們又是否一心一意愛祂，渴望時刻能遇上祂嗎？只要你願意，神一直激勵我們以愛以信前行。「你們雖然沒有見過祂，卻是愛祂；如今雖不得看見，卻因信祂就有說不出來、滿有榮光的大喜樂……」（彼前1:8）

行走人生路並不容易，因為我們往往看不到前路，即使看到，也只知其中危機重重，一步一驚心。朋友，如果生命的路上我缺少了親近神的甜蜜時光，如果我們信不過在危難之中

神的恩典夠用，我們就舉步維艱了。

然而，透過這些人的見證，我們邀請你抬起頭來看看神，原來有神就有路可走的。信祂，專心尋求神，愛祂，主是我們的愛人，全心去愛，就看到神在人生路上，一直在等候著你！

你們來看吧，這裡已有一班屬主的人，靠著愛我們的主，無論遇上甚麼事，一切都得勝有餘了！



愛在生活中

走過流淚谷

詠靄與詠靄媽媽口述

編輯室整理

詠靄，自小返教會，父母在神裡面都有很多很深的經歷，所以一直以基督的愛教養她，使詠靄有一個健康愉快的童年。

詠靄活潑可愛，又成績優異，在父母與哥哥的疼愛下長大成人，後來升讀一間著名的中學。怎知，詠靄十三、四歲，到了中三，正值青春少艾的時期，卻患上了厭食症。

厭食症

厭食症的特色就是千方百計要自己瘦，除了不想吃東西，更用盡方法，消耗自己的體重。

厭食症並不是一時三刻就患上的。

在起先時，詠靄與朋友間相處出現了問題，她不知怎樣去處理這些關係，情緒便開始抑鬱；再加上香港流行纖體，在學校裡的話題常環繞著怎樣減肥，瘦成為了年青人的一種光榮。於是她想，如果可以瘦一些，就可以在朋輩間突出起來，問題也可以解決。於是她便開始減肥，吃很少東西，她當時是學校田徑隊的成員，卻照常參加田徑訓練，本來，詠靄的身形體重很標準，然而，那段時間，她的體重已經由110磅下降至100磅。

事情發展下去，到了暑假，詠靄參加了紐西蘭十六日的體驗團，在人地生疏的異鄉裡，她難以適應當地的食物和氣

候，更重要的，她在人際關係方面的事始終困擾，於是，劇化了她要「厭食」的傾向。在下雪寒冷的天氣下，詠靄卻每天都做很多消耗體力的活動，但只吃下大約兩塊曲奇餅充飢。這16日之間竟然瘦了10磅，體重餘下90磅。

當她一返回香港，爸爸媽媽看到女兒瘦了幾個碼，嚇了一跳。然而，他們還未覺察到事態嚴重，還猜想女兒只不過不適應外國食物，回家後多吃兩餐，體重就自然回復過來了。

惡夢開始了

回家了，誰知卻是惡夢的開始。

詠靄回港後，父母發現她一直食慾不振，而且情況越來越差，又過了一段時間，在吃得非常少的情況下，詠靄繼續透過種種活動消耗自己，體重最後跌至80磅左右。這時，她的媽媽知道情況不妙，便帶她看精神科醫生。亦正式明白詠靄患了厭食症。

精神科醫生嘗試和詠靄傾談，但始終解決不了問題。反而詠靄的體重每下愈況，一路消瘦到了70多磅。逼不得已下，醫生叫她媽媽送她入醫院。

這是第一次入院，她在醫院裡住了16天，在醫生和護士的悉心調理下，她吃得比較好，因此體重慢慢回升至80多磅。

回想起來，可能這一次已經是詠靄由深淵正在爬上來，可惜她的情況仍未穩定，心靈還未復原下，這治療就停了。因為正值學校考試，詠靄必須出院去應試。然而，這試一應了，她就不肯返回醫院。

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

愛心接待

出院後，很快，詠靄的情況又變差了，體重又回落至70磅左右，但此刻的她，已無人可以叫她再進醫院。那時，詠靄媽媽惟有請求教會一個自小認識的家庭接待她，希望在新環境下，再加他們的一對子女的同輩友情，可以幫助她再吃東西。其實那家庭也很擔心，因為招待一個只得70磅的厭食症病人，心理負擔是很大的，可能，這女孩子會在家中隨時喪命。但在主耶穌裡，他們仍然不顧一切，全心去照顧詠靄，希望為她做一點事。於是，詠靄就在他們家住了10天，可惜，病已深了，不想食的心已經很難改動，沒有進展。既然這並非可行的方法，又免得在別人家裡再耽擱下去，於是，她媽媽只好接詠靄回家。

死亡邊緣

時日一週一週地過去，危機已一分又一分地逼近。

一段日子過後，詠靄執意避開食物，身子已變得形銷骨立。詠靄的身體在難以支撐之下，出了意外，扭傷了腳。這反而是一件好事，因為媽媽帶她去看跌打醫生。那醫生見到詠靄，檢查之下，那時詠靄已極度危險，因為脈膊只有30多下；他即時叫詠靄媽媽送她入醫院，因為她看似快死了！

到了醫院，醫生不問情由，就罵詠靄媽媽為何這麼遲才送她入院，詠靄身體已到了瀕臨死亡的邊緣，其實到了醫院，詠靄已試過休克暈倒。那天，對詠靄媽媽來說，真是肝腸寸斷，因為那位主診醫生說，她隨時會死，如有甚麼人想見便要帶來見她。

天父說：「我兒，我何等渴想見到你的面！」

記得
耶穌在
等你

感謝神，這最惡劣的時日卻熬過了，詠靄並沒有死去，但卻要認認真真地留在醫院調理身子，在醫院嚴格的進食規定下，重建胃口。

這是一段難忘的日子，詠靄要像坐監般住進醫院，一星期只可以在星期六和星期日回家休假兩天。於是，詠靄由星期一便開始等，一直等到星期六父母來接她出院，然而，到了星期日晚上便要送她回去。她每次返回醫院的時刻，這段路真的最淒涼，好像很漫長，尤其父母親只可以送女兒到病房門口，夠鐘就要走！那時已經晚上十時，沒有燈光，與父母「拜拜」後，一轉身詠靄就流淚，哭一會才走到窗邊找他們，她在房內的窗邊望下來，她每一次都在窗邊跟父母揮手。因為她知道他們下到地上會望上來與她說「拜拜」，於是她就哭完抹乾眼淚，與他們「拜拜」，然後看著他們走了，又再繼續哭！

另一方面，其實，詠靄父母在下面與她揮手時眼淚也是開始流，雖然表面上見詠靄時不動聲色，但遠離了後眼淚卻不停在流。一路揮手，眼淚一路流，一路走回家，夫婦兩人都說不出話。每一個星期都是這樣，每一個星期都好難忘，一行那段路就有好多回憶、好多眼淚。詠靄的媽媽心裡問神，為何會變成這樣的？一個原來好好的家庭，為何會弄到這樣子？其實那段日子真的很不容易過，很多眼淚。也很多問號：「我們要行到幾時呢？為何我們不可以在家一起生活，為何要這樣分開呢？」

問人生，到此淒涼否！

這次，詠靄在醫院住了30多天，體重回升至80多磅。在

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

這30多天中，詠靄一家得到許多的關懷。教會肢體的探望與支援、很多姨姨常常的陪伴和帶來有益的食物。在醫院亦遇到很多很好的醫護人員，營養師每次都與她傾談個多小時；她的主診醫生亦很好，常與她傾談，有時甚至用個多小時哄她吃飯，還試過在下班後十一時多打電話回醫院問她睡覺沒有。

然而，這逐步復原的日子，卻剛好碰上了香港的大事：非典型肺炎——「沙士」！

「沙士」爆發，全個香港都人心惶惶，而且，本來是搶救生命的醫院，卻成了容易染病的地方。於是家人決定接詠靄出院，這個決定使大家很徬徨，詠靄的病原本有了起色，但一離開醫院，一切將會打回原形，他們不知道下一步可以怎樣走。

教會有姊妹介紹她看中醫，詠靄媽媽很難忘這段到中環看中醫的日子，因為「沙士」期間，人人都留在家。但是，詠靄不想回家，媽媽惟有帶她看完中醫後，再和她四處閒逛，別家孩子都待在家裡，唯獨這對母女整天在外遊蕩！

詠靄第二次從醫院出來，那時她的身體仍很差，常常像冰條一樣。她媽媽每晚都會走到她床邊，看到她像冰條一樣的身體，每次去摸她時都去察看她有沒有氣息，會不會已經死了？有一次，她就是這樣忍不住坐在那裡狂哭，覺得自己受不了！真的受不了！望著這條冰條，彷彿人要崩潰了，只能在那裡狂哭！一直哭呀哭，想把裡面的痛苦哭出來，每天對著一條像死屍般的女兒，實在覺得好辛苦！先生還叫她陪女兒睡，於是她便每晚俟著一條殭屍睡覺，每晚都留意她有無氣息。現在說起來會笑，但那時真的很痛苦，很難捱，很多眼

淚，說也說不盡……

第三次住院

如是者，過了幾個月，本來詠靄媽媽很想把女兒再送回醫院，因為她的情況仍然很惡劣。可是，因為「沙士」的緣故，她們一直入不到院。直至父親節那天，詠靄終於可以第三度入院，因為那時她的體重又回落至70磅。這次住院，詠靄很乖，每天依照規定吃下很多東西，由早餐的麵包到宵夜的雪糕，一日吃八餐，令厭食的她感到非常難受。這次，詠靄在醫院住了數個月，每天按規定吃下許多東西，但體重卻只能回升到80多磅。

詠靄回想起那段日子，實在不好過。對一個不想吃東西，卻要一天吃八餐的人，吃是一種苦難。

尤其到了晚上十時，還要吃Italian Tomato或者Haagen-Dazs 雪糕。雖然，對面床的病人見到很羨慕，問：「點解你會有這好東西吃？」但有苦自己知，詠靄其實好辛苦，肚子已經漲爆。其實累積了好大段日子，沒認真地吃過，詠靄的胃已經縮小了。如今，忽然要進食八餐，簡直就像受刑。

神背著我走過

其中一次，詠靄真的吃不下，於是跟護士說了。護士小姐那天毫不客氣，說吃不下便要插鼻喉。最後真的為她插鼻喉，用管由鼻孔插入去，把營養奶灌入喉嚨，詠靄感到很痛，肚子又漲又滿，只是很想哭：「我已經食得咁辛苦，點解還要灌鼻喉呀！」，那一刻又沒有人人在身邊，只得一個護士，父母

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

又不在，她被人按住插鼻喉真的好痛苦。

當灌完之後，護士走了，詠靄忿忿然將鼻喉拔掉入垃圾桶，想到這些日子要到幾時才會完呀？要食幾耐先可以出院呀？怎樣才可以回復正常？為何每日都要食這麼多東西？覺得好辛苦，她已經對食物沒有興趣，還要不停食，她感到好痛苦，日子好像很漫長，永遠都不知幾時會完全康復！

然而，當詠靄靜下來時，聽到神說：「女兒，我在這裡！」此刻，詠靄感到神同在，但又會惱祂，為甚麼會這樣的？但是即使在惱怒，神仍然在她身邊！這是一種她和神之間很真實的感覺。

詠靄是一個第二代的基督徒，自小跟父母返教會，背金句、返主日學，全都只是宗教習慣，沒有甚麼感覺。詠靄記得在幼稚園時聽到別人講見證，心想別人說生命中有神這麼好，但詠靄完全不覺得，詠靄雖然每一個禮拜都返教會，但不知道神是怎樣的。於是年紀小小的詠靄便祈禱說：「神呀！我都想有別人那樣的經歷呀！我想經歷祢呀！」

然後長大了自然忘記了這個祈禱，但自己的信仰生命亦沒有成長，沒有靈修讀經，一離開教會便忘了一切，只是一個表面的基督徒。到了中三患了這個病，病的時候有很多埋怨，「神啊！為甚麼旁邊那人不病，偏是我來病？」「為何我這麼乖祢都給我這種病？」又或者說：「究竟我做錯了甚麼？為何要是我？」她病的過程有很多眼淚，很多不開心，好多難捱的時刻。

不過，當詠靄在醫院爸爸媽媽不能陪在身邊時，詠靄每一晚都感受到神在她身邊。當最愛你的人都不在身邊，而你要

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

記得
耶穌在
等你

去獨自面對困難時，只有神可以陪伴你和幫助你。曾經醫院裡有一個基督徒護士，她見詠靄悶悶不樂便給詠靄一部CD機聽CD，那是《足印》這歌。詠靄一聽這歌便不斷流眼淚，原來在她埋怨神的時候，主卻沒有不理她，神正背著詠靄前行！這首歌一直陪詠靄行過那段日子。

那時，詠靄真的感受到神的同在，原來祂不單是聖經或書上的神，而是真真實實在他們一家的身邊，而且陪著詠靄的那個神。

那段日子詠靄常常收藏自己，怕與人接觸，因為覺得自己很怪。每逢孤單一人的時候，神便會鼓勵詠靄，透過不同的途徑，有時是看到書上一句句，有時是老師說一些鼓勵的話，詠靄便知道神仍然在支持她，告訴詠靄：「你會過得到的。」

到詠靄漸漸康復了，詠靄才想起在幼稚園時的那個禱告——求神給詠靄經歷。神真的給詠靄經歷！詠靄深深體會到神真是一個聽禱告的神，祂真的給詠靄一個機會去經歷祂！在病的過程中，詠靄與神的關係親密了很多，了解神多了。詠靄明白我們祈禱，不是只求自己想要的東西，應該將目光放回神身上，祈禱的目的是要與神建立關係。

詠靄亦體會到有時神不是馬上把東西賜給我們，像小朋友想食糖，想爸爸立刻給他，但假如他正在咳，爸爸當然不會給他，要他好了才會給他。很多時詠靄會懷疑，為何會這樣呢？為何神不把一個好一些的經歷給她呢？在病中詠靄學會了對神要有信心，學習去信祂，學習去等候祂給詠靄的旨意。

詠靄的媽媽體會到神是多麼重視女兒的生命，祂讓她們

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

身旁有很多天使出現。神真的很寶貝每一個生命，祂原來很真實。一個本來已漸漸消失的生命，到今日可以活過來，完全是神在掌管，祂派很多天使包圍詠靄：一個軟弱的生命。神在此事上讓很多人參與，那種愛豐富到不得了，回望都值得感恩不盡。

是的，詠靄的媽媽明白女兒治病的整個過程其實好痛苦，當時病的時候，食一個早餐要用上六個鐘頭，食一片麵包、一盒奶，慢慢一口一口的吸。詠靄逃避與人接觸，害怕見到人，詠靄的媽媽相信她不能接納自己變成這樣虛弱的身體，這個皮包骨的樣子，也無法接受他人的眼光。她明白自己女兒，在這次事件上有很多的挫敗。

流淚谷變為泉源之地

在經歷這過程中詠靄的媽媽對神有很多深刻的體會，她看事情的角度闊了。如果詠靄的媽媽們看這病就只是問神為甚麼，或者認為神如果醫好女兒就信，不醫好就不相信的話，詠靄的媽媽們就看不到神的許多恩典。

詠靄的媽媽記得有一次接受一個深層心靈醫治的過程中，看見一幅圖畫，詠靄的媽媽看見神站在女兒床邊，一路看著她。詠靄的媽媽心裡突然非常感動，明白到神原來一直愛著女兒，祂是一直看著她的。在那一刻詠靄的媽媽感到，原來她愛女兒不及主耶穌，因為詠靄的媽媽不能給她生命，但主可以。再深入一點探視自己的內心，如果主真的取去她，詠靄的媽媽會怎樣？是不是不認神是她的主呢？詠靄的媽媽看見神掌管生命，主權在祂手中，無論祂給不給她生命，祂仍然是詠靄

天父說：「我兒，我何等渴想見到你的面！」

的媽媽的主。這刻，詠靄的媽媽裡面立刻降服起來，她心裡對神說：「祢可以取走我的女兒，但不能取走我與祢的關係。」

再看深一點，神給詠靄的媽媽有機會在十多年來與女兒相處，她好享受與女兒的關係，詠靄的媽媽看到別人幾十年的相處也不懂得珍惜。這十多年詠靄的媽媽卻能很享受與女兒相處，那時與她好到不得了。再回想時覺得，如果神那時認為收回詠靄是好的，詠靄的媽媽願意交回女兒給祂，因為詠靄的媽媽已經享受了，那刻詠靄的媽媽是放了手。因此詠靄的媽媽對神及自己的認識都多了，特別在信仰上對詠靄的媽媽是一個很大的肯定，那信主的根扎得很好，雖然也有軟弱的時候，但這一點是拿不走的。

經過五年的治療和努力，詠靄終於康復了。現在，她和媽媽可以笑談那段日子，可是，置身其間，真是百般滋味在心頭。且聽她們親自道出這段在流淚谷的日子，當中痛苦流淚的情景。

『他們經過「流淚谷」，叫這谷變為泉源之地；並有秋雨之福蓋滿了全谷。』（詩84:6）

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

主恩夠用

楚雲

三年前孩子被評估為有自閉症傾向，他主要的問題有社交被動、言語發展緩慢、肢體協調不太好，小肌肉操作不太協調(影響他寫字)、專注力不足及在學習上較同齡緩慢。當時面對孩子的困難，心情都很難過；同時，我需要額外更多的時間訓練他，幫助他追趕他在這個年齡階段應該達到的能力，以至幫助他有更好的成長。所以我轉了半職的事奉以便騰出更多時間訓練他，他每天放學後，我便與他做不同類型的訓練，直至晚上十時多，孩子上床後，我亦盡快上床，因為實在太疲乏了。如事者的生活模式維持到現今。今天他各方面都有很明顯的進步，感謝神的同行。

我在這幾年陪伴小兒成長的旅程上有很多體驗和學習，這些經歷不單只擴闊了我對這病的認識，也開拓了我多方面的視野，豐富了我的生命，同時間也深化了我的信仰。

我學會了時常感恩：每天看見他每一個小小的進步，心中就要感謝上帝，因為我們能做到一件事，甚至是一個動作都不是理所當然的。

心中滿溢感激：孩子讀了兩年區會辦的特殊幼兒中心，得到很多有愛心的導師幫助他在各方面成長；逢星期六我會帶他到一間弱智中心參加不同的活動；孩子得到很多有心人的協助，讓他不斷地成長，我心中真的很感激和感恩。

擴闊了我的視野：在孩子的成長過程上，我要不停地聽講座和看書，以知道如何教導一個自閉症的孩子，之後，我還

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

記得耶穌在等你

要預備相關的教材去教導他，這些功夫全部都需花很多的時間和心力，不過在預備的過程中我學了很多東西。

豐富了我的生命：我時常接觸到很多弱兒的家長，我看見多數的家長都是堅毅不屈、勞心勞力、愛心無限、不離不棄，經常帶著他們的弱兒，這裡去、那裡去接受訓練或參加活動，而他們各人的路都不是容易行的，生命要面對很多鍛鍊和失落的時候。

深化了我的信仰：我深深體會教養孩子，人只能做到的是盡心、盡力，其餘的都是要交託給神，因為愛我們的神亦是愛孩子的神，神會帶領他行前面的道路，而我們只是地上孩子的管家，所以，學習仰望、交託、常存著盼望都是很重要要學習的功課，我們才能夠不灰心、屢敗屢戰的，依靠神的恩典，陪伴著孩子走這艱辛的人生路。

深化了我的事奉：我經歷了很多不能言語的困難，以致我能更深入地進入和明白別人的痛苦，並且更能用主的安慰去安慰其他人；將神的救贖的盼望、與更多未信的人分享。

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

慈愛牧者

小明

零八年的三月份，跟公司也跟太太請了幾天的假期，進到長洲的退修院中作四日三夜的避靜。沒有帶著任何的期待，也沒有甚麼的議程，離開工作也離開家庭，只想花上幾天時間與主好好的共聚。營地也有一個規定，就是全營需要安靜，除了特定的聚會外，連吃飯也不准許說話，好讓整個人可以安靜專注地跟上主交往，專心禱告。

踏入靜修院的感覺已很好，院舍充滿著一份寧靜和禱告的氣氛，打點內務後便開始幾天的禱告旅程。在晚上的禮儀中，主持人讀了以賽亞書四十三章1-5節讓我們各自默想，心靈已深深被神的話所觸動，帶著上帝所賜的話語安然入睡，第二天早上，上帝同樣透過以賽亞書四十九章14-16節向我說話，那裡提到婦人不會忘記她吃奶的嬰孩，縱使忘記神也不會把我們忘記，這些話語實在深透心中，就像神在我面前重申對自己愛的保證。然後每天我們都有約一小時與靈修導師分享該日的禱告經驗，與靈修導師分享過這些體會後，她鼓勵我可以將內裡一些更深入的部份跟神分享，特別是一些負面的情緒。

在導師鼓勵下，用了一段較長的時間，禱告中也按導師的指引，跟神談論內裡更真實的狀況。當慢慢進入內心時，開始接觸到內裡那份不愉快和苦澀，這份苦澀源於要長期面對自己的頑疾，再加上一個需要特別照顧的小孩子，徬徨、擔憂都在心中浮現。

當繼續禱告時，內心更泛起一份不公平的感覺，為甚麼

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

記得
耶穌在等你

我會有這樣的頑疾？為甚麼孩子有這樣的問題？為甚麼我要成長在單親家庭中，自少乏人照顧？為甚麼我的路走得如此艱苦？為甚麼上帝祢要如此待我？內心的怨氣逐級提升，起初也不敢看得太深，恐怕會觸怒上帝似的，但又想起導師的鼓勵，上帝既然說如此愛我，祂又豈會受不起我的怨氣？於是盡情在神面前將這些心境流露，正當自己傾心吐意之際，突然從內裡有一把聲音答覆、回應我，很短卻很清楚，亦很有力量，也是我從未想過的一句說話，主說：「辛苦你！」三個字：「辛苦你！」

當一聽到這幾個字時，淚水已忍不住從眼裡流出來，在嚎哭中，我感覺到耶穌正擁抱著我，與我一同痛哭，祂深深感到我內裡的苦澀，我也深深覺得被明白，就是這樣一哭便是十多分鐘，但卻是釋放，有醫治的哭泣，十多分鐘後我心情開始平伏下來，我也開始用說話向神禱告，而我更相信是聖靈感動下的禱告，我對上帝說：「是的，主，雖然我所遭遇的是艱辛、痛苦的旅程，但同時我也深覺生命是豐富和多采，並且很多時候可以遇上祢的同行。」我求主倘若祂真的要我背起這十架時，求祂加給我力量，好讓我能透過這些經歷來榮耀祂、祝福其他人。

禱告過後安靜下來，望著藍天白雲，體驗到主就在雲中親切地對我說：「孩子，你知道我很愛你嗎？」我回應說：「是。主我知道，其實我也很愛你。」之後我們便安然的在靜默中渡過了很長一段的時間，跟主是如此接近，彷彿來到了天堂，這裡充滿著愛，是主同在的愛，在愛中默然無語的相通，如此甜蜜、美好，難以言喻，卻又如此真實和美妙，很感謝上

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

帝給我這份體會，也從這愛中得著前行的力量和勇氣。

深深體會詩人的經歷：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的仗、祢的竿，都安慰我。……我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」（詩廿三篇）

平凡中的不平凡

子滕

要明白神的旨意，難嗎？信主已經超過二十年的我可以從容回答你：「不難，問題只在於時間的早或遲。」當然這個答案的背後，乃建基於一個緊緊與神結連的生命。感謝主，正因為這樣的結連，讓一個平凡的生命處處經歷到不平凡！

回顧去年九月，生命又開始遇上了另一個「不平凡」。自從小兒子升上了小學，問題陸續浮現。由於大兒子正值小六緊張關頭，除了經常佔用了房間外，每晚睡眠時間亦不知不覺地推遲，這樣嚴重影響了小兒子的作息；在睡眠不足的情況下，小兒子亦經常鬧情緒。當然，解決的方法又豈止一個，對我們一家而言最有效但卻困難重重的莫過於「搬為上著」了。

面對著人生這一件大事一買樓、賣樓，內心自然地渴求神彰顯祂的旨意。然而在那段等候神帶領的日子，我刻意地選擇了以神為焦點的「主禱文」作為靈修素材，因為深信凡事只要先求神的國和神的義，祂必會將「真正有需要的東西」賜下，內心的平安亦悠然而生。

等候神的旨意，有時候，相對在黑暗中等候黎明，更需要堅韌的信心和耐性。在這次不平凡的經歷中，確實遇到不少阻力，幾經折騰，才鎖定搬遷的地點和樓價，誰知由於樓市在短期內不斷飆升，發展商及業主紛紛「封盤」，加上周邊的聲音都認為這並非買樓的好時機，在失望中準備擱置大計。然而神的意念又豈同人呢？一天早上，心靈像磁石般被牽引到一首並不熟悉的詩歌—「雲上太陽」，向來並沒有留意歌詞，當

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

下首次細聽：「無論是住在美麗的高山，或是躺臥在陰暗的幽谷，當你抬起頭，你將會發現，主已為你我而預備。」聽了好幾遍後，才辨認出這是主的聲音，當下淚水亦隨之如注而流，內心的失望不單被主的愛所融化，並再次確信將要買的新居乃出於神的預備。

奇妙的事就發生在一星期後。早前曾跟父神「聊天」，道出了對新居的夢想—X X花園、X期、X X閣、有露台、向東、河景、並且低於市價……。畢竟只是個完全沒有期盼的夢。一天，我忽然接到一位主內姊妹的電話，她是跟我很要好的地產經紀，她告訴我終於有「一個」樓盤解封了，而且那單位竟完全符合了心中夢想的「每項」條件，最終業主亦承諾以低於市價出售。哈利路亞！不禁想起先知以賽亞的話：「他們尚未求告，我就應允。」因為得到這位姊妹的分析和相助，雖然資金週轉上是個莫大的挑戰，但我和外子決定採取先買後賣的策略，結果舊居的售價躍升了幾十萬。

我和外子都是不「屑」理財之輩，所以單純地以為向銀行貸款就可以解決資金週轉的問題，後來才知道若當時向銀行貸款的話，必定會為新樓按揭製造很大的麻煩，甚至有賠訂賠佣的風險。就在最徬徨的一刻，另一個神蹟出現了。一天晚上，忽然接到一位好友來電，雖然早上她曾表示未能幫助我們，但後來她跟丈夫商量，並理解我們所面對的困境，因此決定仗義相助，提早贖回基金。在這次不平凡的經歷中，不單叫外子和我倍感珍惜這份主內情誼，更再次看見神的道路往往是出乎意表的。

雖然困難一個接一個，但神的恩典卻是取之不竭。在正

天父說：「我兒，我何等懇想見到你的面！」

式收樓後，才發覺許多地方需要重新裝修，且大大超出了預算，然而天父早已為我們預備了一份豐厚的「花紅」，足以支付一切裝修和添置傢俬電器的開支。此外，銀行亦出乎地提供了相當優惠的按揭利率和條件，後來銀行職員透露這是基於我們遇上了「最佳時機」，又一次印證了整個經歷都在神的時間中。回望這段「不平凡」的經歷，當中有多少困難，有多少恩典已不能盡錄，內心只有無限的感恩和讚美。

對這位平凡的家庭主婦來說，得著最大的是甚麼呢？當然並非一所夢寐以求的新居，而是跟那一直愛我的恩主有更親密的結連，由這份結連而來的滿足和平安，亦是無可取代的。有時候，我們渴求去明白神的旨意，可能只是「趨吉避兇」的另類心態，相反，自古至今，神渴求和等待著的，只是一顆單純地親近祂、愛祂的心！

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

失而復得

黎慧思

我在1995年信主，到現在已有十三個年頭，期間經歷到靈命的復興，神教導我學習很多功課。

我要分享最近一次的經歷，我是一名速遞員，在今年7月22日出外送件時，竟然在警署門口遺失了一整袋的公司文件包，裡面共有十一份件！我一發覺後，即時四處尋找，完全無法找到，心裡非常焦急，心想，「神啊，今次我要學習甚麼功課呢？」

今次這批件裡包括了有文件、現金和支票之類的東西。我想到這裡心就急了，真不知可以怎好！公司的主任知道了，反應很大，她不知道要怎樣向這十一個客交待，我則更加不知怎辦！

7月24日，我參與靈修學員的重聚日，我把失件的事告訴了大家，他們安慰我，然後一起禱告，導師說：「你失去的公司袋沒有人知道在那裡，我們也估計不到發展下去有甚麼結果。但是，我們深信神知道一切，我們把這件事交托給神，由神帶領你吧！」

然後大家一起禱告，那時心裡有一感動，聖靈透過導師的禱告向我說：「我的恩典夠你用！」那時我的心立即有了希望，我知道主會幫助我的。

其實我以前也曾經試過失件，而且真是找不到，還賠了不少錢。所以，我只有相信神有恩典，我當時心中憂慮，忐忑不安，惟有全心的信靠！

天父說：「我兒，我何等渴想見到你的面！」

感謝神，兩日之後，即7月26日，公司有人告訴我，竟然找回我失去的那袋件，而且還是原封不動，沒有失去任何東西！一切已在神手中，神的恩典夠我用，祂知道一切！原來恩典就是神並非賜下天色常藍，乃是叫我們每一步都緊靠祂！而且，我以前以為恩典就必定是神的祝福，但是原來恩典也是要我們成為別人的祝福。

感謝神，祂對我的一生都有著奇妙的引導。

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

戰勝懼怕的心

雲

今天靈修的經文是以斯帖記四章10-17節，主題是「現今的機會」。

一連幾天都下大雨，今天還有雷雨。昨日應承了四哥陪他覆診，幫助他上落車廂，他今天要由工作地方沙田駕車到九龍油麻地覆診（他少時因病由針筒注射感染小兒麻痺症，要坐輪椅，他有工作並考了車牌，早年已結婚，搬離了我家。）

他約了我在診所門口等，若我乘地鐵要走一段路，乘巴士會近些，昨晚直至今天早上，天都下著雨又大風，我一心想幫助哥哥，但在他心中我是一個虎頭蛇尾的人，怕困難和麻煩，答應了的事常可反悔。但今次我真想能幫助哥哥，感謝主，那刻祂提醒我、幫助我不要懼怕天雨和麻煩，要在這等候新工作的時候幫助別人，何妨他還是我的哥哥。感謝主，讓我有勇氣但並不是沒有懼怕，而是戰勝懼怕的心，主藉著今天靈修的經文提醒我。

靈修過後，我怕會狂風大雨便穿了雨衣、拿著雨傘，就出門口，很奇妙，當我上了車後，雨漸漸細下來，我已坐在車當中，只稍稍濕了頭髮和手腳，心知主幫助了我，我只要走出信心的一小步，在大雨天都外出，為的是做正經事，主的祝福就臨到，因之前是大雷大雨的，感謝主！

上帝的擁抱

洪蘭

懷孕的訊號響起，總叫人乍驚乍喜，但我的憂慮似乎掩蓋了一切喜樂，兩次失敗的經驗像陰雲瀰漫。這時一節與懷孕完全無關的經文觸動了我的眼淚，「上帝要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。」（啟21:4）我盼望著上帝擦去我一切的眼淚，胎兒不再有死亡，身心不再有創痛，以前的事都過去了。

懷著盼望去檢查身體，結果令人沮喪萬分，相同的結果，相同的說話，醫生約我十二日後再覆診。失望攔住我心，我不敢奢求有好結果。往後幾日，情緒隨身體變化盪漾，我不再存盼望。「上帝啊！我不明白祢要成就甚麼？」困惑纏繞我，以前兩次也未嘗如此摸不著上帝，理性上我知道祂仍與我同在，但我感覺與祂有距離。

直至有一天我在默想中看到上帝擁抱我，就像我擁抱患病的女兒般感到無能為力。天父哭得比我更難過，祂心痛得比我更甚，我感動得哭喊起來。不再疑惑，更無需答案，一切盡在祂的同哭與同在裡，在黑夜難捱的日子與我共同走過。

奇妙的事情發生了，自那天起，懷孕的徵狀漸趨明顯，覆診的結果也叫人如釋重負，超聲波尋獲了胎兒的縱跡，只是他的體形較小，只要在下星期覆診時胎兒有一星期的增長便無大礙了。我並無憂慮，確信上帝愛我，也必叫他安全地成長。

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

懷孕期的十二天心靈路

第一天

晨光驅走這幾日以來的悶氣，今早心情愉快，懷著希望去檢查身體。但陽光沒有隨我進入密封式的診所，結果竟與上次相同：驗小便的結果是懷孕了，但超聲波卻照不到甚麼。雖也有心理預備，但事實擺在眼前時，我掩不住內心的極度失望，眼睛已濕漉漉。幸有師母在旁，給我訴說的機會，情緒宣洩後甚平靜，已沒有任何懇求，靜待在十二日後覆診的結果，但心裡仍存一半的希望。

第二天

心情平靜，無慾無求，一切順服。

第三天

一早醒來，心裡不安，想到要面對家人，壓力很大。如果結果不好，我決意一定不讓他們知道。

我預測不會有好結果，不敢期望，但心底裡仍有一絲盼望，心情常在盼望與失望間游移，十分辛苦。

「主啊！我很乖，很聽話，上兩次我都順服，全然接受，為甚麼祢不應允我的祈求？祢既然愛我，為甚麼不聽我？祢要在這事上成就甚麼事？！」

連續幾天的心情都是起伏不定，情緒因著對胎兒的感覺而波動不已……

第四天

早上醒來，感覺懷孕的反應漸減少。但今日的工作不容我有靜下來的空間，情緒還可以控制得住。

第五天

情緒繼續不安，我深信胎兒已死，情況和上次一樣。

第六天

平靜，準備接受事實，不求有神蹟。身體不適：有輕微頭痛、疲倦、胃脹、易餓。我猜想頭痛是因為胎兒已死於腹中，因為上次有這樣的反應。

第七天

胃脹的感覺仍然有，像懷孕的情況，但不敢向好的方面盼望，怕受不住失望的煎熬。

我不明白上帝的意思，在信仰上甚困擾、迷惑。理性上我可以有很多解釋，也可以想像上帝在我傷痛時把我擁入懷中，但，「上帝啊！我不要這些，我不要在這種情況下學功課！祢既然愛我，為甚麼不應允我的禱告？」

想到約伯，他再而三的災禍，使他咒詛自己的生辰。我呢？我有點埋怨上帝，我不想順服，一直以為自己很乖、很順服，但接二連三的不如意事發生時，我那人性上的不順從、悖逆，便顯露無遺。

第八天

胃脹得很不舒服，加深我的疑惑，是否有神蹟？

今早慢步走出落馬洲路口等車，想起昨天鍾牧師引導我去默想上帝的限制，我看見一幅圖畫：上帝擁抱我，為我悲傷，上帝因自己的限制，不能幫我，祂極度傷心難過，情願為我抵受痛苦，正如我懷抱患病的女兒而束手無策。「上帝要親自與你同在」，祂本可以用一句話，或差遣使者來安慰我，但祂愛我，急欲見我，祂親自來擁抱我，和我同哭，同渡過幽暗

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

的時刻。我感動得眼淚直流。

好辛苦才忍著淚水回到教會，空無一人，正好讓我靠近上帝的胸膛大哭。就像兒女忽然明白了父母的心腸，領略到他的愛，此刻我明白上帝，心靈與祂靠近，沒有怨言，無需答案，不再疑惑，上帝那擁抱的胸懷與那憐憫的淚水已解答了一切。

第九天

「寶寶，請你安穩在母親腹中。」

漸明顯的懷孕徵兆使我重燃希望，想到孩子可能仍在腹中，心情愉悅。

上帝真幽默，祂使我發笑！像無又像有，真叫人摸不著頭腦。

心中充滿著讚美，盤算著怎樣述說祂的奇妙！

第十天

平靜安穩，無特別思緒。

第十一天

疑慮像薄霧，偶爾飄遠，忽又移近，「胎兒雖在，會不會是宮外孕呢？」

警覺叫自己不要太樂觀，但我知道自己實在懷著希望。

「天父啊！祢不會這樣作弄我吧？」

「但如今，在百般的試煉中暫時憂愁，叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴，可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴。」（彼前1:6-7）

「多謝主，我已經過試驗，並且合格，結果怎樣都不減我對祢的愛，雖暫時憂愁，但在黑暗中我仍可喜樂。」

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

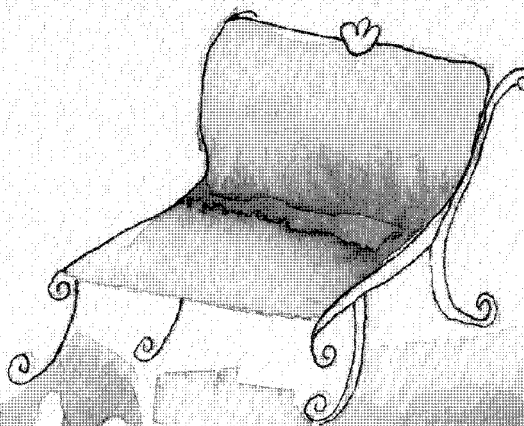
第十二天

心裡平安，毫無恐懼，靜心等候結果。

編者語：感謝神，這小孩在平靜安穩中來到人間了。

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

相遇寧靜中



重尋父愛・重建生命

封加傑

在我幼年至少年時，我與父親的關係非常疏離，父子之間只有兩三句簡短的對話，從來沒有心靈上的交流。有時候，我們會因簡單瑣碎的事而吵架，傷害彼此間的關係，但那時我沒有察覺這一點，以為父子的關係就是如此。

至於我和神的關係也一樣，在祈禱中多稱呼主耶穌，甚少呼叫天上的父，信主已十多年了，但我沒有意識到我和天父的關係一樣的疏離，自己知道父神是天上的父，但對天父的認識和需要卻是不多。

2007年2月，在我28歲時，父親離世了。當時我沒有太大的哀傷，只是認為我已走到新的階段。父親離世意味著我要向自己的生命問責。半年後，我與一位牧者分享我心裡的掙扎，他叫我在靈修時默想以弗所書二章1-6節：「你們死在過犯罪惡之中，祂叫你們活過來。那時，你們在其中行事為人，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈。我們從前也都在他們中間，放縱肉體的私慾，隨著肉體和心中所喜好的去行，本為可怒之子，和別人一樣。然而，神既有豐富的憐憫，因祂愛我們的大愛，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。」

當我默想天父叫我與主一同復活，一同坐在天上時。我感受到主帶我到天父的懷中，跟天父擁抱。這時，我才真正明

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

白，我的心是何等的缺乏父愛、可憐及淒滄。我心裡湧流著對父愛的強烈需要，渴望能擁有父親，渴望與父親建立一份親情。

頃刻間，我發覺我信主以來並不認識天父，我的屬靈生命像短樁的大廈一樣，遇上沖擊便徹底崩潰，整個屬靈生命也受到挑戰。原來我對三一真神——聖父、聖子、聖靈的認識不夠全面，尤其是在認識父方面。從這時起，我在禱告中才開始提及天父，向天父禱告，也尋找關於描寫天父的書，希望能真知道父。曾看過其中一本關於父親的書《從未遇上的父親》，只看了第一章，便感到心裡痛苦，不能再看下去。我發覺與地上的父親竟是如同陌路人，好像從來不曾認識一樣，自己心中原有一個的空洞，是我在成長中缺失的，並且這空洞似乎還沒有填補，成為了我人生的一種遺憾。

2008年2月，我團契其中一位姊妹的父親去世，她在團契中分享的時候，聲淚俱下。在沒有心理預備之下，我不禁痛哭流淚。我唯有找尋一個地方躲起來哭，我無法面對弟兄姊妹，只感受心裡極為痛苦，但卻沒有勇氣向弟兄姊妹說出情緒起伏的原因，只能黯然離開。這時我才發覺，我開始認識到自己的感受，開始發掘出內心深處的痛苦，甚至面對自己從來也不意識的真我。我感受到內心的痛楚，但沒能力解釋在我內心深處疼痛的原因。只是發覺我對父親的需要及渴望越來越大。

我越聆聽自己心中的需要，就越了解到自己隱藏多年的傷口。感謝天父，祂沒有撇下痛苦的我，這段時間，有弟兄為我輔導，也有牧者的支援，舒緩了我的痛楚感受，在困難的階段裡作我的扶持，和我去追溯在我成長中父愛的缺失。我曾對

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

一位牧者說：「沒有父親，我很難再支撐下去。」我也後悔在地上沒有好好的與父親相處，和他一起向天父禱告的時候，我不禁飲泣。我慨嘆我的生命從未和父親遇上，也從未貼近天父的心懷。我向天父求愛，求父愛，以供應我內心的飢渴。

2008年4月，我獨個兒在山上與天父親近，忽然天色有異，天上打雷，我十分害怕。這時我差不多在山頂上，在山上四處察看，鄰近的山也和我所站在的位置的高度差不多。閃電從我眼底下閃動，雷聲叫我十分懼怕，令我整個人跳起來。我向天父祈禱說：「爸爸，我很懼怕，求祢抱著我。」我不住的重覆著這個祈禱，我將我的恐懼毫不保留地傾訴出來，完全顯露在天父眼前，這時我卻感受到天父不是責備我沒有信心，而是祂確實擁抱著我，這感覺就好比約翰福音十章29節所說：「祂比萬有都大，誰也不能從我父手裡把他們奪去。」

下山後，雷暴停止了，我的心十分坦然釋放，就是我能向天父完全表達我的恐懼，得到祂的保護。從此我在天父面前學習不去否定自己的感受。以前遇到害怕和徬徨，常以：「不要怕，只要信。」來嘗試去除懼怕的心。但現在，我以我的感受向天父和盤托出，包括恐懼、憂慮、愁苦、緊張、痛苦及被否定等感受。天父沒有讓我感到被責備，反而得著天父的安慰及擁抱。我能在天父面前不斷學習認識、接納自己。現在我恐懼、憂慮、愁苦、緊張、痛苦時，我願意去擁抱自己的感受，在靈修時也親自感到天父擁抱我的感受，祂在意及看顧我，使我常得到祂的安慰及舒緩。我發覺越去承認及擁抱那在我裡面的負面感受，就越有力量用信心去盛載更多挑戰及患難。我所渴望的，就是接納自己的真我，滿足於自己的現狀，並且甘心

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

不再是我。

You're blessed when you're content with just who you are- no more, no less. That's the moment you find yourselves proud owners of everything that can't be bought. (Matthew 5, The message bible)

工作方面，天父就像父親一樣，不斷教導我去學習信靠的心，有勇氣面對新的事物。在聖經的信息本中給予我很多鼓勵，這一年間我在工作中完全失去了自信，是天父一步一步教導我學習信靠。我做車隊的維修保養，我感受到祂和我一起工作，我做好自己的本份，而一些不能預測的，就信靠祂去保守。感謝父，車隊的意外率比去年減少了，這給了我在工作上信靠祂的一支強心針。

Walk with me and work with me- watch me how I do it. (Matthew 11, The message bible)

If you do not know what you are doing , pray to the Father. He loves to help. (James 1, The message bible)

天父在這一年肩負了我對地上父親的情感需要及倚賴，經過我父親的離世、工作的試驗後，我明白自己是一個軟弱不堪的小孩子，天父開啟了我心靈的需要，就是安全感、看顧、保護、擁抱及接納。與此同時，我經過這痛苦的階段，更認識自己。雖然失去了地上的父親，但我感謝神，使我能認識天父，祂為我填補我心中的空洞及虛位。和天父一起相處的感受，是多麼的泰然，天父的心柔和謙卑，去除我的恐懼，向祂說一聲爸爸，令我心感溫暖。

You're blessed when you feel you've lost what is most

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

dear to you. Only then can you be embraced by the One most dear to you. (Matthew 5, The message bible)

聖經說：「神就是愛。」這一年來，很多創傷在我身上顯露，我用了很多時間親近天父，祂和我經歷生命中的起跌，當我在患難中得到天父的愛與關懷時，這愛在生命中更為深刻。我越多用時間去親近祂時，我越發覺我的心胃口增大，更渴想父，渴望盛載更多祂的愛。今天，我經常向祂祈求，向祂祈求父愛、並且真知道祂。

多謝天父給我機會能明白、認識祂。親愛的弟兄姊妹，你和天父的關係如何呢？在你心中，天父佔一個怎樣的位置呢？你珍惜祂與你的親情嗎？

「我們也知道神的兒子已經來到，且將智慧賜給我們，使我們認識那位真實的，我們也在那位真實的裡面，就是在祂兒子耶穌基督裡面。這是真神，也是永生。」(約5:20，信息本)

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

我在靈修中遇見神

小弟兄

四、五年前，那時剛開始認真學習靈修，我的靈修生活開始起了奇妙的變化……

從前我視靈修為苦悶枯燥的差事，做者苦了自己，不做又不知如何在弟兄姊妹分享時交代。同時禱告的主要目的也是向神「落單」，心裡壓根兒當神就是黃大仙，靈者「感恩」，不靈者改一改內容，「落多幾次單」，有時甚或連靈驗與否也懶得理會。與神的關係可算是不冷不熱、一池死水。

現在學習每天騰出半至一小時時間，（記著！這神聖的空間是需要努力捍衛而得的，因實在有太多太多的事對著我們這班馬大招手。）用心靈誠實在神面前安靜、親近神。漸漸地，靈修禱告成為我心靈一憩靜安舒的國度；是一有淚有笑的寧靜谷；是一與至愛相對的甜美時刻。祂與我、我與祂一同坐席，言語不多，但情愛在相互感通中流動。筆墨所限，願您也能親嚐之。

原來神一直在等著我們，祂就在我們心門外叩門，（啟3：20；這可是耶穌對老底嘉教會的信徒發出的呼籲，故這不單是對未信主的朋友，也是向您和我這些信主多年的信徒所發之邀請！）願意開門的人便可與神同享這豐富的筵席。

我信主前，陋習甚多，每項都是經年累月、苦心經營。信主後要去改變，談何容易。對弟兄來說，其中一樣容易犯上的便是在情慾上的罪。平日運用意志，尚可克制，但在壓力大，身體疲累時，便深深體會「行出來由不得我」的真實。受

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

引誘、犯罪、認罪、回復正常；再受引誘、再犯罪、又回復正常；然後再犯……這循環都不知重覆了多少次。一次又一次，我已對自己失去了信心，對向神認罪也感到厭倦了，已不敢對神再說「這是最後一次了！」這種無法自拔，令我更厭惡自己。

犯罪時，身不由己，身所由的是一飢渴慕慾的自己，他在我裡面恣意發狂，直至得著他所要的，才會安靜下來，然後又瑟縮於心靈的地牢裡。我對這纏繞我的罪恨之入骨，恨不得把他從身體中抽出來，痛打一頓，再丟到垃圾桶裡。在一次靈修中，我邀請耶穌與我一起進到我心靈陰暗的地牢，來到罪我的面前，我按不住心中的惱恨，含著淚水向這罪我亂踢亂打，他卻默然無聲地忍耐著……

我向他發洩怒氣，直至筋疲力盡。我坐下，帶著無奈、羞愧和疑惑問耶穌：「他到底是誰？」

耶穌回答說：「他是我的愛子！」

這話如烏雲中射出的光束，驚動心靈，跟隨一股愛與接納的暖流充滿心中，但那刻我不太能也不太敢相信。然而，我卻因感動而嚎哭了半小時……

這是我第一次相信是神向我說話，因這話與我已意相違，不像出於我心裡對自己的安慰，但卻帶著愛與平安。這答案我需不少時間，在掙扎中才能消化明白箇中真義。原來神愛罪人不僅是羅馬書五章八節的金句，而是切實可信的；原來詩歌〈靠著耶穌得勝〉中「不必驚怕挫敗，確知主恩更廣闊」這話是真的！原來那個罪我（更準確來說，那才是真正的我）是神的愛子，只是因我不懂得愛自己，以致他因對愛極度渴求，

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

而以情慾為手段尋求愛。

自此，我學習以神的愛愛自己，（這可是我們一生的功課，也是最重要的學習！）與自己復和，對自己有更多的溫柔和寬恕。因著神大愛一次又一次的鼓勵和赦免，又填滿了心靈那唯有神愛能滿足的空隙，幾年的學習，在跌倒進退中漸進。現在，我自由了！

原來靈修是我們以心以誠與神赤裸相見的至聖所，當中有醫治、更新，也讓聖經的應許成為我們有血有肉的親身經歷。只要我們肯，便能與神相遇，與愛相接。

幾個月前，工作令我身體疲憊不堪，而眼前未完成的事務仍是排山倒海地撲過來。壓力之大，苦不堪言。我一直不敢放下工作，也難以休息，因我總覺得自己做得不夠，常懼怕會被神稱為那第三個惡僕，怕自己做得不好時神會責罵，撤回祂的愛。

那次我以詩篇二十三篇作為默想操練：我是隻小羊，我覺得背上拖著一串串沉重的鐵鏈，緩緩步向耶穌。耶穌笑面迎向我，祂為我拿開那重重的枷鎖，抱我入懷……

「孩子，你要休息……」

「主啊！我還有很多工作未做啊！」

「唔…凡事都要分優次……」

「但這可是我的責任，我做不好不就成了祢所責備的惡僕嗎？」

然後，我帶著戰兢的心，問耶穌一條我最想知但又很怕聽到答案的問題……

「主啊！如果我做得不好……祢還……愛我嗎？」

天父說：「我兒，我何等渴望見到你的面！」

耶穌簡單直接地答道：

「孩子，我死在十字架是為了你，而不是你的工作！」

這也是一句耶穌所說深觸我心的情話，我從未想過，也從未聽過。這話使我得釋放、痛哭落淚。原來神的愛是如此的長闊高深，遠超我們所想、所求。原來我的「神」是如此小，而神又是如此大……

學習靈修的時間已四年多，靈修亦開始由一固定時間空間，到學習用禱告的心與神同行每分每刻，經歷生活中每件大事小事。

有一次約見靈修導師，(如你也有一位靈修導師與你同行，實是神莫大的祝福!)我十分著緊，為了這次約會我特意安排更早的下班時間。但事與願違，想走時有急事需立刻處理，於是匆匆辦妥後，便趕忙跑向巴士站。快到巴士站時，巴士剛走，一等又是二十多分鐘。那刻，我可是又急又氣，連眼淚也擠出來了，那股怨氣苦無出口，就直往神頭上堆，埋怨神袖手旁觀。

「我都是為了追求祢，靈命有成長，這不是祢所喜悅的嗎？祢為何不出手幫忙？」心裡出現了一段說話：「我要剝下一切你認為好的東西，包括你靈修及靈命的成長，讓你得著更深的自由和更深地得著我！」隨後，是一陣平安的力量進入心中，我的心也隨之而安舒下來……

原來與神相遇不限於教會，不限於禱告靈修的一小時；原來我們平日離神是那麼遠，而神又離我們那麼近……

在靈修中，我經歷在困苦重擔中得安息、安慰和力量；我經歷寬恕和體諒，與父親打破多年的冰山僵局，重修舊好；

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

我經歷向著藍天白雲，日落晚霞，與神對話；我經歷與神一起跑步運動；我經歷很多很多……

靈修的起步始於歸回真我，藉著真我與內住的基督相遇，我們的內在生命便由空虛混沌、四分五裂，到深深安息在主愛與平安的懷中；最後我們有神生命力的兒女，與神同行並享受這被愛和愛的人生路。

聖經的總綱是「神是愛」，而神愛的極至表現於耶穌，彰顯於「以馬內利」-「神與我們同在」。所以，「與神同行」絕非一小眾聖人的專利，而是神為每個地上的信徒留下的珍寶，而靈修可說是最有效地開啟這寶藏的鎖匙（因靈修是一眾用心追求神的信徒，經歷神之方法的見證和經驗總結）。盼望你能現在便開始認真學習靈修，並堅持靈修，開展這真實的信仰歷程，真真正正認識這位令人驚嘆的神，享受與神同行的甘甜，可不要待到天家才拆開這份在地上已送給你的禮物啊！

在靈修中成長

Angel Shum

從前我是一個「掛名」的基督徒，雖然從小信主，信仰卻是建立於「埋堆」的心態，沒有生命力，更一度受到世界的吸引而離開教會，心靈漂泊了九年多。但現在我與神的關係卻可以用「甜蜜 (sweet)」來形容，正如《聖經——雅歌》中的描述，好像所羅門王與那位鄉村姑娘的愛情故事。我感到祂很接近(close)，日間有詩歌在腦中縈繞，晚上睡前又會思想今天神對我慈愛的管教。神讓我在靈修中更多的經歷祂、聽到祂的聲音。此外我又能夠向別人傳福音，領人信主，又會和其他人分享自己每天靈修的內容。可以說，從前我所愛的是神的祝福，現在我愛的是一個能夠給我祝福的神。

現在，對我來說，靈修是「上了隱」的活動。每天早晨我都會提前三十分鐘回到工作的地方，靈修過後才開始工作；當感到不愉快或有壓力時，我會騰出一些午飯的時間禱告。每次靈修我都會禱告和讀經，又學習寫靈修筆記；當沒有靈修就開始一天的工作，我會感到無力。

從前靈修時都會閱讀靈修材料，卻不會翻閱聖經；每當翻開聖經便打瞌睡，也弄不明白其中的內容。漂泊了九年後，我求問神如何可以使自己的靈修生活有一點生氣，不再困在沉悶的感覺中。神就讓我想去購買一本新譯本聖經。當我向自己教會的書室查問時，店員遞上一本新出版的紫色封面聖經，向來喜歡紫色的我立時十分興奮，覺得是神給我的一份禮物，為要吸引我去讀經、靈修。

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

神在一步一步的教導我如何更加敏銳祂的聲音(心意)。我更發現，神原來藉著我的靈修禱告，教導我如何做一個合祂心意賢德的婦人。

新婚差不多半年，我在靈修中一直求神揭示和醫治自己在三年前結束的婚姻所留下的傷口。當時雖然是因為丈夫有第三者而使我們的婚約中斷，但神卻藉著聖經的經文向我指出自己性格上的問題和壞習慣。

近月來的靈修都圍繞著詩篇和箴言，每天閱讀和默想一篇或一章聖經，又採用靈修版聖經，吸收註釋當中的教導。

我與內子於三月結婚，但在婚禮後不久我就無意中在他的手提電話中發現一位我所不認識的女孩，在二月份曾發送一個引誘性的短訊給他，而丈夫的解釋卻說她是一位在網上所結識的女孩。當時晴天霹靂，與丈夫分開住了一個星期，大家各自在家中為這事件靈修禱告，而自己就禁食禱告。在這七天裡，我合共禁食了三天，神在期間教導我如何去處理與丈夫的衝突，又揭示我的毛病。

控制怒氣

神指出我所犯的錯，讓我知道首要的是自己要認罪悔改。就在禁食禱告的第一天，當我合上眼睛預備禱告的時候，就聽到神對我說：「妳可唔可以好似我咁去愛佢？」這是我第一次尚未開始向神說出禱告前，便已聽到祂對我說話，我可以感受到，祂也為著我們的關係何其在意呢！當時雖然情緒上我是低落的，但心裡很平安。我很坦白的回應神：「對唔住，我依家唔得。我對祢話我得都係呢祢。」

之後，我靈修時讀到箴言十四章29節：「不輕易發怒的，大有聰明；性情暴躁的，大顯愚妄。」

再讀註釋時就好像被主摑了一耳光，因為我是衝動和容易發脾氣的人，而註釋正說明動怒會造成的後果：「暴躁的性情會像燒起來的火一樣失去控制，它能傷害自己及他人。發怒會破壞人與人的關係，又會使我們作出衝動的舉動，產生苦毒與罪惡感。不過，憤怒本身並不是錯誤的，看到不公平與罪惡發生時會憤怒是合理的反應。你要發怒的時候，首先要找出發怒的原因。你是因為看到邪惡的事情而發怒，還是出於自私的本能呢？你應當求神幫助你控制暴躁的性情，將情緒納入正軌，藉著謙卑與悔改的心，克服自私的怒氣。」

婚前有幾年的時間我一個人生活、很習慣，所以婚後與人同住時，東西被放到不同的位置上，要到處尋找卻找不著，我就會發脾氣。其實在當時，即使是水杯被放錯了位置我也會發脾氣，吵著為甚麼不放在這裡、不這樣、不那樣……。

如今，經過四個月，昨晚丈夫從房間裡出來忘記關掉電風扇，我沒有發脾氣，只平靜地對他說：「你又忘記關風扇」。我感覺自己不是忍著脾氣不讓它發洩出來，而是完全沒有怒火中燒。

錐心的提醒

在這七日的靈修禱告中，神又用另一句經文提醒我，是箴言十八章22節：「得著賢妻的，是得著好處，也是蒙了耶和華的恩惠。」

註釋中寫道：「這一節提到婚姻是美好的。現今社會強

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

調個人自由，其實是一種誤導。獨特的個性固然重要，但美滿的婚姻也一樣重要。神為我們制定婚姻，使我們享受家庭溫暖，祂認為是美好的。這節也是聖經中論到婚姻是神所設立的、喜樂良善之事的經文之一（參創2:21-25；箴5:15-19；約2:1-11）。」

我享受一個人生活，因為既有充足的獨處空間，又不用向任何人負責任，但家人卻催促我結婚。反省到原來自己對婚姻有埋怨，常常掛在口邊的說話是「不適應婚姻生活」、「又多了一個人」、「要與另一個人同睡」、「又把東西隨處亂放」、「為甚麼你洗澡後不關燈」等等。

經文讓我醒覺這一段婚姻是神為我預備的，而我卻在不斷埋怨神為我所預備的。這是一個錐心的提醒。

何謂自愛

另外，箴言十九章8節的註釋有更錐心和一針見血的啟示。經文是這樣的：「得著智慧的，愛惜生命；保守聰明的，必得好處。」

註釋指出「自愛」並不等於「自我中心」：「如果你的靈魂出現危機的話，愛惜自己是完全應該的。這一節箴言並不是認同以自我為中心的人，這種人只愛自己，為保護自己的自私慾望和利益不擇手段。這一節經文乃是要鼓勵真正關心自己的生命而尋求智慧的人。」

自愛原來不是為著自己的利益和私慾去不擇手段地爭取，好像要控制對方似的。這是我第一次知道何謂「自愛」。我彷彿患有「愛情沉溺症」，一旦談戀愛就「愛」對方愛得他

透不過氣來。

裡外更新

再讀到箴言二十一章23節，明顯感覺是神對我說話：「謹守口與舌的，就保守自己免受災難。」

從前我有一個習慣，就是喜歡在他人面前數算自己配偶的缺點。神在這裡告訴我前一段婚姻失敗的究竟。當聆聽教會弟兄姊妹的回應時，知道這是壞行為，數算自己配偶的不是就是在破壞自己的形象。

現在，即使丈夫有使我生氣的地方，我會私下與他傾談，而不會把事情公諸於世。

這危機改變了我和內子的相處方式，又拆毀了我們的互信。教會的弟兄姊妹和傳道人都為我們禱告。我們的互信雖然沒有立刻建立起來，但神一直在工作，我也看到自己在不斷改變。

內子有多年返教會聚會的習慣，可以說自出娘胎已經返教會，有時我會覺得他自大。在這事以後他開始有正常的靈修生活。而我是一個喜歡凡事有計劃、有預備的人，甚至於丈夫每天出門的衣著，也由我預備。從前我說他懶惰、不負責任，現在我會認為他信任我、讓我拿主意。

七月的一天，我們夫婦二人一同祈禱，這一次，我們是真的將基督放在首位，視祂為我們的一家之主，尊主為大。我相信，夫婦之間的磨合雖然在過程中有痛楚，但神的心意並不是要破壞或摧毀二人的關係，而是要讓大家愈來愈配合。

從前，我不認為靈修能夠改變自己現實生活上的東西，

立約人：「父啊，我願意渴想你，
享受與你親近的時刻！」

但如今看見靈修卻使我從裡到外都改變。箴言十七章3節是我由信主到現在一直都很喜歡的經文：「鼎為煉銀、爐為煉金；惟有耶和華熬煉人心。」

我感到靈修是神用來鍛鍊我們的方法。我家四口，父、母、兄長和我分別代表四個不同的宗教。感謝神，祂讓家人都看見我的轉變，也使用我去感染他們。其中，一向固執和以自己人生閱歷豐富而自豪的母親都常常掛著「感恩」在口邊，說這事很「感恩」、那事很「感恩」，也是她著我在教堂舉行婚禮的。我看到神不單糾正人的行為，更是鍛鍊我們的內心。

現在的靈修生活跟從前有很大分別。我很享受靈修的時間，完全不覺得是一項功課或責任，而是享受與神在一起。由合上眼睛至打開眼睛，不經不覺四十五分鐘過去；禱告絕對不是一個負擔。

可安歇的水邊

Amy Ha

蒙神的恩典我參加了「如何靈修親近神的課程」，使我認識「靈修」的重要，親身經歷「靈修」的美好。透過「靈修」我可以與神溝通，當正在想像假如我見到神的時候，我會否驚惶不知所措，神會否與我談話？我可否觸摸到神而讓自己被潔淨，正如祂潔淨患麻瘋的女人一樣？然而，想像越多就越覺得複雜、混亂、疲倦，最後我嘗試放鬆自己，甚麼也不再想，讓腦袋完全休息，心靈安靜下來，慢慢地等待神的臨在。

突然間詩篇廿三篇浮現在我腦海中——「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。」當我不斷地重複唸了許多次，漸漸覺得獨處在寧靜家中的我仿如處身在大自然的環境裡，四周鳥語花香，小橋流水。多美麗的境界！心裡很舒服、好開心、很平靜，心中的要求完全放下，口裡不斷地讚美創造宇宙的神。我很想擁抱大自然、擁抱神。我腦子裡那一大堆想對神說的話都盡在不言中，我不想說話，只想享受神賜的現有境況，當時我腦袋變成一片空白沒有渴求，整個人覺得平安，我深信神會體察我的心意。

「靈修」的操練透過默想祈禱不但可以幫助我除去腦袋的雜念，讓心靈完全放鬆安靜，還可以與神建立良好的關係。每當遇到沒法解決的困擾時，我學會了首先要安靜下來，將煩憂放下，將心向神打開，不胡思亂想。在混亂中我只會鑽牛角尖，越鑽越亂，心裡越來越煩惱。在靜思中我才找到解決的方法。有時候我心裡覺得膽怯，不想面對疑難，當嘗試向神禱

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

告，神會給予我勇氣並使我的信心更加堅定。想不到自己竟然會有力量去衝破障礙及克服困難，十分驚訝原來自己有如此的膽量。

「靈修」確使我懂得將自己慢慢釋放，不再像以前只抱住戰兢的心情去處事，我會憑著信心去仰望神，因神是萬物的創造者，祂連小麻雀都看顧，更何況是人？！深信在「靈修」過程更易直接感受神對人深厚的愛。

卸給神

劉慧儀

中華傳道會紅磡基督教會

信主二十多年以來都知道靈修是好的，但每當提到「靈修」，心中總有一些不舒服的感覺，可能是內疚吧，覺得自己沒有在其上盡忠：沒有恆常靈修，又不定時。直到最近參加一個靈修課程，在第一課的課堂上，聽到導師說：「神是喜悅我們去親近祂的」，這句話重新提醒我，靈修是一份關係，多於是「應該要」的道理或需要遵從的教導。

「神喜悅我們去親近祂」，意思說重點在於我與神的一份關係，是祂喜悅我去親近祂，而不在於我「應該」如何做、或「應該」這樣、或「應該」那樣做。這句說話一直留在我的心中。

課後不久的一個深夜，不知為何在睡夢中忽地驚醒，之後輾轉反側一個多小時仍未能入睡，思前想後都不知道自己在擔憂甚麼，以致驚醒又失眠，但這樣一直睡不著卻使我擔心明天沒有精神應付工作。忽然想起「神是喜悅我們去親近祂的」這句說話，就決定起床嘗試靈修，雖然仍然擔心自己明天會沒精打采，不能應付工作。

但當讀到彼得前書五章6-7節：

「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候，祂必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」

很深的觸動就是原來我是服在祂手下的，我是可以把一

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

切的憂慮卸給祂的，因為祂顧念我。當下我感到如釋重負，全個人都輕鬆起來，雖然我未能找到不能入睡的原因，也不知道有甚麼憂慮在我裡面，更不知道明天如何能有精力面對工作，但因這一切都可以「卸給神」，我用不著再去理會他們。當我一想到神「顧念」我，我就感到神好像懷抱著我，是一份全然可靠的保證（assurance）：無論如何，我明天都會好（okay）——無論現刻我可以入睡與否，神都在顧念我。這是很大的釋放，我感覺到祂與我一起；因祂會顧念我，我就可以安心在祂的懷抱中。

其次的領會就是不論我是「自卑」或「被升高」都並不重要了，重要的是我在祂裡面。只要在神的手中，怎樣的狀態都無關重要。

整個的靈修經驗使我最深刻的就是第七節的經文，特別是「卸給神」和「顧念」這些字眼，神的保證和同在好像把我帶去另一個境界似的！

擁抱舊我的主耶穌

阿納

這是一次在靈修中很深的遇見主，也是一次很深的心靈更新。我用了《靜中重建自己》一書，默想的主題是「返回更真的自己」，默想目標是返璞歸真，由做回一個天國的小孩子開始。

當我合上眼，讓心中的圖像如禱告般被聖靈帶領著，眼前的我與主就開始互動。我讓自己慢慢變回小孩子的樣式，在這小孩中，主真理的養份逐漸萌芽，一切在主裡的知足、渴慕、真誠、無邪，全被愛我的主接納。這個天國小孩的我，也感受到放下學識、經驗，全心親近主的喜樂，同時也因著與主愛的關係，慢慢得著安息與釋放，並經驗在主裡的自由。

然而這個天國小孩，就是新的我，與那個舊的我，仍有一種互相感染的關係。我看見天國小孩走到舊我面前，拉著他的手，舊的我也慢慢縮小，變成小孩子的樣式，但舊我仍以罪性回應著世界，心裡存著許多忿怒、嫉妒、懼怕關係、懼怕犯錯、深深不憤的捆綁，面容是憂愁與疑惑的。

新我拖著舊我，一步一步走到主耶穌面前，耶穌蹲下來，拖著我們的手，祂接納和愛的神情，使我們無拘束的與祂相交。耶穌和我們一起玩遊戲，一起拍手，一起歌唱，舊我新我在這時刻，有種說不出的喜樂和暢快，彷彿是在永恆國度中的喜樂。就在我們享受彼此接納相交的一刻，舊我突然撲向主耶穌，擁著祂，而且放聲哭了出來，耶穌也擁抱著他。新我——就是現在的我，站在一旁，觀看此情此景，也為舊我感動起

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

來，而這次靈修就停在此刻。

原來在這次靈修中，主為著我過往的過犯作出寬恕與接納。這舊我就是一個犯了眾罪的我，常感覺不被接納和認同的我，心中懷著許多憤怒仇恨，在生命中找不到安息之所。然而今天終於等到一位肯愛他、接納他、不計較他的那位，他心中就有種說不出的欣慰和釋放，其實他也不想成為別人眼中的怪人、罪人、頑固者。現在有耶穌的接納和愛，這一切捆綁就都化解了，舊我有機會重新做人，能選擇主的道路，不行己路。而我，我突然間發現舊我的悲慘故事，從前的我也是不接納舊我，只知舊我的不好，原來他也有他的苦處，所以為何舊我在生活中多次呼喊、哀訴、憤世，一直沒有人全然了解舊我，他也像新約耶穌所面對的罪人一般，被遺棄、被指責。此刻，我才知怎樣是真正的愛自己，像耶穌一樣，不計較自己的過犯，全心堅定的愛這個舊我，讓舊我得著真正的釋放與更新。

感謝主給我經歷祂，並到相遇中使我得著更新，愛我們的主常在我們靈修的房門外叩門，願我們都快快開門給祂。

樹葉的啟示

Joyce

有一天，我看見一幅「特別」的名畫，畫中坐著一位老婦人，然而，她的頭部竟被天拿水全部溶化掉……我定睛看著她的頭部：眼、耳、口、鼻怎麼全部不見了！？此時，我的腦海中閃出「面目全非」四個字，接著，心靈內的淒酸苦楚之感覺突然缺堤冒升，淚水不自控地湧出。

想不到，我內心的創傷被觸動了……它被神揭開了！我心想：「面目全非」不正是我的上半生嗎？我對主說：「一切已不可能回復本來面目，這包括了我的工作、感情及健康……」我察覺到自己的情緒已滑下低谷，我正墜入自憐自卑的陷阱中！父神要我勇敢地去正視面對自己的過去，那是極其痛苦的事，我知道自己無力面對，在默想禱告中，我呼求神的臨在。

首先，聖靈的平安撫摸著我受傷的心靈，淚水止住了；就在此刻，主耶穌來了，祂和我一起觀看我的上半生，我對主說：「我的上半生已不堪入目，就像那幅油畫一樣變得模糊不清，不值得別人欣賞了！」此時，在我心靈深處彷彿聽到主的微聲，祂溫柔地對我說：「我不需要再注目自己的軟弱及失敗了！」我驚訝地望著主耶穌，欲從祂的臉容上找到答案……主的笑臉幫助我，當我勇敢地再望向畫像時，忽然……那畫像中

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

被天拿水溶化掉之部份竟出現了「一片樹葉」……當時，我實不明白「樹葉」代表的意義，於是我求父神指示，讓我明白祂的啟示。

感謝主！祂應許「尋找的就必尋見。」

首先，祂藉姊妹告訴我，白鴿口中的樹葉代表「新生」的開始；其後我在研讀啟示錄時更先後兩次看見有關「樹葉」的啟示：「在父神及羔羊的寶座前面，流出一道生命水的河流，河流的兩邊種滿生命樹，樹會每月結出不同的果子，一年共有十二種果子，而樹葉乃為醫治萬民。」

當我看到「樹葉」的含意時，我的心靈不禁歡欣雀躍，感謝讚美我的父神。

「樹葉」這個名詞從此便進入我的新生命中，它成為主耶穌對我的肯定及應許。感謝主，加添了我的信心，盼望自己得到父神的醫治後，向前更能安慰、鼓勵、建立、靠主的力量去醫治別人！願將榮耀頌讚歸於父神。阿們！

神喜悅我尋求祂

何靜

「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。」(來11:6)

這節經文是基督徒耳熟能詳的，也是我看過無數次的。也許是太熟悉了，從來沒有特別的感受。這天，使用《靜中重建自己》一書，第一章便是默想這節經文。清晨，我坐在小巴上，正趕往面見一位機構同工，商談合作計劃。我利用這段約一小時的時間來靈修，閉上眼睛，靜下心來，默想這節經文。

「人非有信，就不能得神的喜悅」。「喜悅」這兩字突然跳到我的面前，哦！原來我對神有信心，祂就喜悅我，原來我到神面前來一心尋求祂，信得過祂，祂便開心。我靜靜的對神說：「神啊，你知道我一直尋求祢；現在我也在尋求祢；我相信祢；我很感動，因為原來祢喜悅我。」

「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」，到神面前來的人必須信有神，神啊，這提醒我要更留心祢的臨在，相信祢就在這裡，相信祢就在聆聽，相信祢很「鍾意」我親近祢。另一個掀動我心靈的說話是「賞賜」兩字。是嗎？神祢是真的賞賜我嗎？我尋求祢，祢便獎勵我嗎？

那時，我很想向神求一個賞賜，我之前從未試過這樣，但這既是神的應許，那我便大膽向神祈求。當時交通情況不太暢順，我怕會遲到赴約，所以求神賞賜我能準時到達。禱告後心裡平安。

到達該座大廈時比約定時間早了大概兩分鐘，剛好足夠

立約人：「父啊，我願意渴想祢，
享受與祢親近的時刻！」

乘升降機上去。祂真的賞賜我準時到達。

我心中感動，因為神此刻向我顯明祂的真實，祂喜悅我，祂賞賜我…

後記：歸回親愛的家

還記得嗎？有一個電視廣告，講述一個媽咪打開窗戶叫喚：「開飯了，返來吧。」這麼的一句，真叫人感動！

「返來吧……」母親呼喚子女返家，家裡有飯開、家裡有溫暖、家裡有歡樂、家裡有愛。

家是個養育我們的地方，所以返家是一份與生俱來的渴望。親愛的弟兄姊妹，想一想，你想返回屬靈的家嗎？已經多久了，我們在繁忙的生活中靈修不起？已經多累了，我們想歸回主前透一透？我們已經遠離主遠了，我們想在祂的慈愛同在裡，停一停，逗留一下，連接上耶穌基督這真葡萄樹的活水泉源，叫我們重新得力！

事實上，天父也正等候祂的兒女返回來，神愛祂的兒女，祂正張開雙手等候每一個浪子回家，渴望我們歸回祂懷抱裡。若你已經很久很久沒有好好的親近神了，請在這幾天，騰空一個時間來，與神約會，生命返回主前是重要無比的事，比一切更重要！

返回是一項雙重的歸回，一方面是人向神的歸回，另一方面是人心由世界到天國的歸回。

首先，人向神歸回，表示了我們由與神疏遠，返回到與神親近，盡心、盡性地活在主裡面。神就是我們心靈的家，返回，使生命再次對焦、歸正、發光、有尊嚴、有價值。主耶穌說：「我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能做甚麼。」

（約15:5）「歸回」是生命最深處的需要，若我們不願滿足這屬靈的需要，我們就不得安息，而且人離了主，就如同活在乾旱疲乏無水的旱地上，生命乾涸無力。

其次，人返回主前，就是把混亂的人生再次納入正軌，因為在遠離神的日子中，人的生命往往都混亂一片了，「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」（太16:26）人歸回，就是由自己的心回轉到神的心裡，以往為了世事的籌算、驚惶、惆悵、憂心忡忡，使生命四分五裂，如今返回了，再次活在聖靈的引導裡，整個的人生都井然有序了！

耶穌是生命的主，相信祂，交托祂，祂要賜你精彩的基督徒人生！

靜一下，想一想這深處的邀請，主耶穌愛你等候你，願你全人回歸！