

《生命的改造》



2024 年 4-6 月合輯

目錄

	內容	頁數
序言	《生命的改造》	3
	《心的改造》、《保守對神的心》	4
五月 誠實	簡介、操練的取向及方法	5
	一 「與誠實人同住」	6-7
	二 「誠實懺悔」	8-9
	三 「存誠實的心看自己」	10-11
	四 「誠實的秘訣」	12-13
五月 忍耐	簡介、操練的取向及方法	14
	一 「積極的忍耐」	15-16
	二 「忍耐的美德」	17-18
	三 「學基督的忍耐」	19-20
	四 「你當耐性等候祂」	21-22
六月 虛心	簡介、操練的取向及方法	23
	一 「神與謙卑者同居」	24-25
	二 「倒空的榜樣」	26-27
	三 「存謙卑的心與神並肩而行」	28-29
	四 「順服你不想順服的人」	30
	五 「傲氣不可有，傲骨不可無」	31-32

本合輯乃節錄自生命福音事工協會出版之靈修系列《生命的改造》，歡迎弟兄姊妹到圖書館借閱或自行購買。

《生命的改造》

基督徒要有生命力，最重要是建立與神的關係。這方面的建立，必須要重視個人靈性的追求。靈修乃是指信徒每日與神的親近，藉着與祂相交，讓神的話進入我們的生命中，作調整、更新、潔淨及提昇的工作。因此，靈修並不是偶然的實踐，乃是要每天的操練，現在撮要幾方面重點，盼望藉此幫助改善你的靈修生活。

預備你的心靈

神是個靈，所以我們親近祂，必須要用心靈。怎樣「預備」？

- 一、在心靈最沒有雜念的時候親近神，清晨或許是最好的時間。
- 二、用禱告求聖靈提昇我們親近神的心。

默想

在神面前先放下自己，讓聖靈引導我們去思想神的話，思想神今日向你所說的話，如何回應你今日靈裡的光景，然後作內省的功夫。

禱告

按着神向你所說的話，作出禱告回應。若心靈中疑惑或掙扎，也要坦白面對神。

最後，提醒你親近神並不是只在靈修的時間，
應該是學習在任何時間都與神對話。

《心的改造》

信仰對一個人來說，是一種生命的更新，這一種更新必須要發乎生命的深處——心。聖經告訴我們：「人心比萬物更詭詐，壞到極處.....」(耶利米書 17:9 上)可見，福音就是要把這個心變換。

神曾對以色列說：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。」(以西結書 36:26)何謂肉心？就是一顆對神有感情與回應的心。相反地，對神無感情、無反應，就是石心。

今日，太多信徒只注視外表及外在儀文，慣於只強調一個信徒該做甚麼或不當作甚麼，致令我們常落在律法式的信仰裡，走回法利賽人的舊路，也因此容易陷於對別人及自己不斷論斷，心慢慢變得剛硬，成為石心。

心的換變比外在的行為更重要，因為神不是看人的外貌，乃是看人的內心。我們對神要有赤誠的心，不管現在是落在怎麼樣的光景，總要向祂呈獻一份「真」，祂定會透過聖靈做改心的工作。弟兄姊妹，在神面前要保守你對神的心！

《保守對神的心》

「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出。」

「心」在希伯來原文是指道德、情感與理性的總和，是人性情與生命的總樞紐，直接影響我們的靈魂和肉體。「心」可以叫我們壞到極處，也可以叫我們發放一切的美善，問題在於我們的心效忠誰？為誰所管理？

基督教信仰是重視人的內心，福音首要強調的事，是由心開始。「神看人不像人看人，神是看內心的。」所以，保守對神的心是一重要的事情，這足以影響我們一生的果效！

要保守你對神的 道德心

單以祂為你一生的主，
除祂以外別無偶像。

要保守你對神的 情感心

在與祂的關係裡，情要
真、愛要深，堅持與祂
朝夕相對，互訴情懷。

要保守你對神的 意志心

在一切的思想、動念上，
只要遵祂的意思行。

謹記「心」比一切都重要，這是直接影響一生的生命力！

誠實：不誠實的人是在欺騙神、欺騙人和欺騙自己，這樣的人是撒謊之父撒但的兒子！我們若認自己是屬神的，就當棄絕虛偽和假冒為善，以坦誠的心見祂，因祂知道一切！

操練的取向：

「不審判自己」

誠實乃是真誠面對一切
而不是審判。
(哥林多前書 4:3-5)

「真誠面對自己」

誠實人能靠神恩典
誇自己的軟弱。
(哥林多後書 12:9-10)

「當面對真理」

越看見神和祂的話，
越能看到自己，
就越趨誠實。
(以賽亞書 6:5)

「不怕被控告」

誠實需要勇氣與不懼，
當學習「不懼」。
(羅馬書 8:33-34)

「認定神在我們身上的美善和建立」

我們是神的工作，神知道我們的成與敗。
(羅馬書 8:28)

操練的方法：

1. 坦白將自己的一切告訴神！
2. 試用一些時間自我對話，反省、及提醒自己。
3. 學習坦誠寫下自己的靈程日記。
4. 找一個禱伴，學習傾訴自己的失敗。

誠實主題靈修 (一)：「與誠實人同住」

經文：詩篇 101:1-8



¹ (大衛的詩)。我要歌唱慈愛和公平；耶和華啊，我要向祢歌頌！²我要用智慧行完全的道。祢幾時到我這裡來呢？我要存完全的心行在我家中。³邪僻的事，我都不擺在我眼前；悖逆人所做的事，我甚恨惡，不容沾在我身上。⁴彎曲的心思，我必遠離；一切的惡人 (或譯：惡事)，我不認識。⁵在暗中讒謗他鄰居的，我必將他滅絕；眼目高傲、心裡驕縱的，我必不容他。⁶**我眼要看國中的誠實人，叫他們與我同住；行為完全的，他要伺候我。**⁷行詭詐的，必不得住在我家裡；說謊話的，必不得立在我眼前。⁸我每日早晨要滅絕國中所有的惡人，好把一切作孽的從耶和華的城裡剪除。

經文背景：

這一篇是君王詩，可能是大衛為自己或所羅門登基而作。內容是君王就管治人民所許下的諾言。

經文淺釋：

- 「家中」(2 節)：這裡指君王的住所及施政地方。
- 「我不認識」(4 節)：亦可解釋為「我不沾染」。
- 「伺候」(6 節)：意指協助朝政。
- 「每日早晨」(8 節)：有兩方面意思，第一為早朝；第二則有高度警醒與恆久之意。

經文默想：

甚麼是完全的心？

如何達至完全的心？

信息默想

誠實就是「真」。「真」是神的屬性，意思是沒有詭詐。另一方面「真」乃是指到真理，指向神自己，「真」若脫離了真理，就沒有「真」可言。因此，誠實也是基於真理。這樣，我們就會明白，為何我們不易對自己誠實，不能對人持誠實的心，原因是基於我們無法面對一些真理。

誠實是需要勇氣的，當我們肯面對神時，第一個反應就是懼怕，這種反應有時會導致我們再一次倒退於詭詐之中，但當我們立穩心志像大衛一樣，定意存完全的心時，我們就發現神會喜悅，並加以幫助，慢慢地敢於在神面前成為一個誠實的人。此外，除了立志，更要像大衛一樣，定意選擇與一些誠實人交往，建立關係，這樣就更能鼓勵自己成為一個誠實的人。

面對神，使你建立一份「真」，多一份「誠」！

立於己，使你更有勇氣面對生命的改變！

與誠實人同住，使你不致倒退於詭詐中。

人生應用：

在我的言行中，如何遠避歪曲的心思而親近誠實？

靈修得著／筆記

誠實主題靈修 (二)：「誠實懺悔」

經文：馬可福音 10:13-16



¹(大衛的訓誨詩。)得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的！
²凡心裡沒有詭詐、耶和華不算為有罪的，這人是有福的！³我閉口不認罪的時候，因終日唉哼而骨頭枯乾。⁴黑夜白日，你的手在我身上沉重；我的精液耗盡，如同夏天的乾旱。(細拉)⁵我向祢陳明我的罪，不隱瞞我的惡。我說：我要向耶和華承認我的過犯，祢就赦免我的罪惡。(細拉)⁶為此，凡虔誠人都當趁祢可尋找的時候禱告祢；大水泛溢的時候，必不能到他那裡。⁷祢是我藏身之處；祢必保佑我脫離苦難，以得救的樂歌四面環繞我。(細拉)

經文背景：

這是一首悔罪詩，表達罪人痛悔的情懷，和蒙赦罪的喜樂。

經文淺釋：

- 「精液」(4 節)：亦可解作「精力」。
- 「大水泛溢」(6 節)：指惡劣的環境。

經文默想：

神眼中有福的人是哪些人？

不坦誠認罪帶來甚麼影響？

信息默想

你曾否經歷長時間與罪惡掙扎，背負罪惡重擔而幾乎心碎呢？是否曾屢屢認罪，但身心仍感枯乾，不得釋放呢？若真的落在這樣的苦境，你必須重新反省，你在神面前的認罪是否存誠實無偽的心？

很多信徒的認罪是不夠徹底及未達坦誠的，往往只是草草求恕，並不認真陳明心中的罪惡與過犯。這樣的認罪既不能盡表懊悔的情懷，又不能盡述對己罪的認知，這種缺乏對神、對己誠實的心，無疑是在欺詐神的公義，偽善自己的行為，使自己落入更大的罪惡與循環的痛苦裡。

信徒啊，認罪也當持誠實認真的心，該像大衛一樣，要讓神知道你犯過的因由、掙扎、及內疚不安...等感受，好叫神看中你對祂沒詭詐的心而接納你的懺悔，以你的坦誠算為義。

人生應用：我是否以誠實認真的心來認罪？

靈修得著／筆記

誠實主題靈修 (三)：「存誠實的心看自己」

經文：羅馬書 12:3-5



³我憑著所賜我的恩對你們各人說：不要看自己過於所當看的；要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道。⁴正如我們一個身上有好些肢體，肢體也不都是一樣的用處。⁵我們這許多人，在基督裡成為一身，互相聯絡作肢體，也是如此。

經文背景：

保羅勸勉信徒要按信心大小去處事待人。

經文淺釋：

- 「信心的大小」(3 節)：指我們各人在神裡面得到的恩賜及能力都有所不同。

經文默想：

如何認識自己才是合乎中道？

我該如何按自己的信心，與其他肢體配搭？

信息默想

很多時候我們都帶了放大鏡和縮型鏡來看自己，因此常陷在一些自我高抬與自視堪虞的可憐境況裡，被自己虛假的面具所折磨並愚弄。對自己誠實，這是生活裡非常重要的原則。除非我們能忠實估計自己的能量，清楚知道自己之所能及所不能，否則我們很難發揮神所賜的生命。

一個存誠實的心看自己的人，是一個認識自己並接受自己的人，他不會自大，也不會自卑，因他清楚知道甚麼是屬神所賜給他的恩賜，縱然他發現他所做的竟是不為人所見、不受稱讚、不受注意，他仍堅忍地去做，因他認定他所做的在神的眼裡，有它的重要性。

信徒啊，願你的心滿有誠實，以致你能不偏不倚地看自己，找着當扮演的角色，並該站的位置，在人生的大道上，綻放神的火花！

人生應用：我能忠實地評估自己嗎？

靈修得著／筆記

誠實主題靈修 (四)：「誠實的秘訣」

經文：歌羅西書 3:22-25



²² 你們作僕人的，要凡事聽從你們肉身的主人，不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，總要存心誠實敬畏主。²³ 無論做甚麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的，²⁴ 因你們知道從主那裡必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。²⁵ 那行不義的必受不義的報應；主並不偏待人。

經文背景：

保羅教導信徒作僕人應有的態度。

經文默想：

只討人的喜歡與存敬畏主的心去事奉有何不同？

即使做服事人的工作，但基督徒最終服事的對象是誰？為甚麼？

事奉也要面對甚麼審判？

信息默想

神所重視的不是我們的外貌和外在的行動作為，而是我們的內心。入口的不能污穢人，出口的方能污穢人；心裡所存的是惡，就生出惡來。

所以要保守我們的心，勝過保守一切！

無論作甚麼，都要從心裡作！要先用「心」去行事，才用「行動」去行事，若「心」與「行動」一致，這就是「誠實」，是「敬畏」神的表現！

主耶穌多次勸告我們，不要假冒為善像那些法利賽人一樣，倒要誠實行善，小心自己「心」的行動。

「心」的行動應如何去作？很簡單，就是「不在眼前事奉」，即是「要行在暗中」！施捨的時候，禱告和禁食的時候，都不要讓人看見！要讓暗中的父看見，祂必然在明處報答你！你若在暗中行善，就是像給主作，不是給人作，不是討人喜歡，而是討神喜歡了，這就是「誠實」的秘訣。

人生應用：我是否甘心事奉主而不被人知？

靈修得著／筆記

忍耐人落在困苦、失敗的處境時，若能忍耐，就能繼續站立；若不能忍受，就會頹然後退。所以，忍耐成了勝過失敗與痛苦的主要關鍵。

操練的取向：

「多盼望所不見的」

對未來越有希望，就越能忍耐！
那看不見的，是永恆的，是真實的。
(羅馬書 8:18,25)

「多認定愛的本義」

愛是忍耐的原動力，
能促使我們容忍
自己和別人。
(哥林多前書 13:7)

「多運用信的力量」

信靠在你心中至大的神，
祂必不離棄你！
祂與你同受苦難，
與你同行天路。
(希伯來書 11:24-28)

操練的方法：

1. 讀啟示錄，多知道天上的事並主再來的應許，以增加對未來的盼望。
2. 默想聖經中的信心偉人，研究他們怎樣忍受當時的苦難！
3. 當自己或別人犯錯時，學習默然等候，不立時審判，讓神愛改變自己或別人。

忍耐主題靈修 (一)：「積極的忍耐」

經文：希伯來書 10:32-39



³² 你們要追念往日，蒙了光照以後所忍受大爭戰的各樣苦難：
³³ 一面被毀謗，遭患難，成了戲景，叫眾人觀看；一面陪伴那些受這樣苦難的人。³⁴ 因為你們體恤了那些被捆鎖的人，並且你們的家業被人搶去，也甘心忍受，知道自己有更美長存的家業。³⁵ 所以，你們不可丟棄勇敢的心；存這樣的心必得大賞賜。³⁶ **你們必須忍耐，使你們行完了神的旨意，就可以得著所應許的。**³⁷ 因為還有一點點時候，那要來的就來，並不遲延；³⁸ 只是義人（有古卷：我的義人）必因信得生。他若退後，我心裡就不喜歡他。³⁹ 我們卻不是退後入沉淪的那等人，乃是有信心以致靈魂得救的人。

經文背景：

初期教會，基督徒往往要受極大的迫害，所以作者在此勸告信徒應以忍耐之心面對困難及學習信心的功課。

經文淺釋：

- 「大爭戰」(32 節)：因信主而遭受迫害。
- 「成了戲景」(33 節)：指信徒成為公開被毀謗的對象。

經文默想：

信徒為甚麼要面對「大爭戰的各樣苦難」？

信徒有何盼望幫助我們面對這苦難？

我同樣因信主而遭受苦難嗎？我如何面對？

信息默想

在基督徒的人生歷程裡，「忍耐」這性情扮演了很重要的角色。

聖經所講的忍耐，絕不是一種聽天由命、坐以待斃、茫然無奈，或咬緊牙關苦撐下去的苦態。神所賜予的忍耐，是能引發內心深處的力量，使我們有勇氣來順服神的旨意，能滿懷希望地接納一切所臨到的事，因為知道這一切事將導向一個榮耀的目標，叫我們得著神的應許。

「忍耐」使我們可衝破憂患，穿過試煉。

「忍耐」使我們的生命更趨完備，毫無缺欠。

「忍耐」使我們的愛更見成熟，豐盈而高貴。

你能領悟「忍耐」這性情於生命中的必須性和積極面嗎？倘若缺乏這顆果子，就該快求聖靈在你生命裡結成這果子。

人生應用：我能否在試煉中逐漸成長？

靈修得著／筆記

忍耐主題靈修 (二)：「忍耐的美德」

經文：雅各書 1:2-4



² 我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂；³ 因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。⁴ 但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。

經文背景：

雅各勸勉信徒落在試煉中時，應有的態度。

經文淺釋：

- 「試煉」(2 節)：指日常生活中的困難和壓力。
- 「忍耐也當成功」(4 節)：忍耐到底的意思。
- 「成全、預備」(4 節)：成熟和完全的意思。

經文默想：

落在試煉中時，會有甚麼感受？我會樂於接受試煉的來臨嗎？

為甚麼信心經過試驗，就生忍耐？

為甚麼忍耐能使人更加成熟、完全？

信息默想

忍耐本就是一種崇高的美德，然而若能正確恆久地在各樣試驗中使用它、操練它，這美德將可使人產生更美的品格！這就是雅各所說：「但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」的更深意義。

成功的忍耐就是指一種始終不渝的恆心，任憑環境多惡劣，也不會動搖所持有的。然而，人往往在開始面對考驗時，總能表現得堅定，但當試煉的軛越來越大、困境越來越深的時候，不少信徒的忍耐就會受到威脅，甚至搖動，漸漸減弱，因而不能成功地堅忍到底。

一顆始終不渝的恆心，能幫助信徒穿過考驗，並在考驗中將人品格裡的軟弱、敗壞等渣滓，通通磨掉，使人的生命因此更趨完備。

弟兄姊妹，在你面對各樣考驗時，你是否能堅忍到底，生出忍耐的美德？

人生應用：面對生活中的磨練，我能否堅忍到底？

靈修得著／筆記

忍耐主題靈修 (三)：「學基督的忍耐」

經文：帖撒羅尼迦後書 3:1-5



¹弟兄們，我還有話說：請你們為我們禱告，好叫主的道理快快行開，得著榮耀，正如在你們中間一樣。²也叫我們脫離無理之惡人的手；因為人不都是有信心。³但主是信實的，要堅固你們，保護你們脫離那惡者（或譯：脫離凶惡）。⁴我們靠主深信，你們現在是遵行我們所吩咐的，後來也必要遵行。⁵願主引導你們的心，叫你們愛神，並學基督的忍耐！

經文背景：

保羅在帖撒羅尼迦及其他地方傳福音時，遭受極大的逼害，所以保羅請信徒為他傳道的事工祈禱，並鼓勵他們也要學習基督的忍耐。

經文淺釋：

- 「快快行開」(1 節)：希望福音被廣傳的意思。
- 「無理之惡人」(2 節)：指無故敵擋神的人。

經文默想：

保羅期望信徒們祈禱，能叫他們得到甚麼幫助？

保羅以怎樣的信心面對傳道的攔阻？

基督的一生中，祂對甚麼事情予以忍耐？

信息默想

你若說：「我是一個沒有耐性的人，要我學習忍耐的功課，簡直是無可能。」其實這句話已是踏進學習的第一步了！原來一顆忍耐的心，並不是靠我們的能力去得着的，乃是要神的靈在我們裡面引導而作成的。若我們認定神是無所不能，那麼我們的性格，祂也有能力去引導、去改造。

保羅提醒我們要學基督的忍耐，何謂基督的忍耐？在希伯來書 12:2-3 中，主忍受了十字架的苦難，祂不單被人冤枉，受盡心靈及肉體上的痛苦，還要忍受罪人的頂撞。這樣的忍耐正顯出了祂至高無上的愛。

弟兄姊妹，請你把你忍耐的心，放在基督身上，讓神的靈引導你，不要因為你自己覺得無可能，就攔阻聖靈的工作，神有足夠的能力，叫你可以學習基督的忍耐，問題只在於你是否願意？唯獨有基督忍耐的心，才能在生命的改造過程中，忍耐自己。

人生應用：我是否願意被神改變去學習忍耐？

靈修得著／筆記

忍耐主題靈修 (四)：「你當耐性等候祂」

經文：詩篇 37:1-9



¹ (大衛的詩。) 不要為作惡的心懷不平，也不要向那行不義的生出嫉妒。² 因為他們如草快被割下，又如青菜快要枯乾。³ 你當倚靠耶和華而行善，住在地上，以祂的信實為糧；⁴ 又要以耶和華為樂，祂就將你心裡所求的賜給你。⁵ 當將你的事交託耶和華，並倚靠祂，祂就必成全。⁶ 祂要使你的公義如光發出，使你的公平明如正午。⁷ **你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。**⁸ **當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。**⁹ 因為作惡的必被剪除；惟有等候耶和華的必承受地土。

經文背景：

大衛勸勉人，神是公義的，作惡者必不長久，相反，義人必得永遠的福樂。

經文淺釋：

- 「以祂的信實為糧」(3 節)：以神的信實為得保障、可依靠的地方。
- 「默然」(7 節)：指不急躁、不懷疑

經文默想：

為何不要為惡人心懷不平？

義人行善的盼望在哪裡？

人若充滿忿怒、嫉妒，會容易引進甚麼罪裡？

信息默想

人生道上有太多的不平，我們會為自己、別人和社會的不平而心感不快。這些不平會把我們的生命帶進兩個不同的極端，一是使我們發怒，以致犯罪，離棄神，埋怨褻瀆神；另外是使我們倚靠神，等候神。

儘快脫離受虧的處境，是人所渴想的。可是在人生的遭遇上，神卻好像讓我們置身在很多不平的處境裡，為甚麼？原來神藉這些事件，讓我們的生命長出豐盛，就是忍耐的豐盛。這種忍耐不是一種感覺，乃是一種信念的實踐，就是深信忍耐的背後，必有一位公義的神在掌管，祂絕不會不理會，只是祂的時間未到。因這信念，忍耐就產生等候神的行動。若你有不平的怒氣，快止住它，轉移以耐性等候祂，以祂的信實為糧。

人生應用：我是否信賴神公義的審判？

靈修得著／筆記

虛心：自高的人，看不見神和別人，只看見自己。
自卑的人，也看不見神，只看見別人多偉大而
自己多渺小！謙虛的人，能看見神和別人，且能看
自己合乎中道！

操練的取向：

「多看神的偉大信實」

越看見神，
就越認識自己微小，
就越能謙虛。
(詩篇 8:1-9)

「多警覺靈裡的貧乏」

多渴慕神的話
就更有生命力，
更能虛己。
(羅馬書 8:13)

「多省察自己的失敗」

知曉自己的失敗，
就能在自己的軟弱上
誇神的能力恩典。
(羅馬書 7:18-25)

「甘心放下一切自我」

喪掉生命的，
就必得着生命。
願意死的人，必能謙卑！
(腓立比書 2:6-8)

操練的方法：

1. 學習認識自己之長處與短處，試列出來。
2. 在長處的地方肯定它，短處的地方接受它。
3. 嘗試在不同的時間望天禱告，欣悅神的偉大。
4. 嘗試只求付出，暗地裡為人作一些事。

虛心主題靈修 (一)：「神與謙卑者同居」

經文：以賽亞書 57:14-15



14 耶和華要說：你們修築修築，預備道路，將絆腳石從我百姓的路中除掉。15 因為那至高至上、永遠長存（原文是住在永遠）名為聖者的如此說：我住在至高至聖的所在，也與心靈痛悔謙卑的人同居；要使謙卑人的靈甦醒，也使痛悔人的心甦醒。

經文背景：

以賽亞書自四十章開始，就論述救恩如何臨到以色列。這裡神宣告，救贖要臨到心靈痛悔謙卑的人中。

經文淺釋：

- 「修築，預備道路」(14 節)：預言以色列被擄後，神救恩臨到就可以歸回。道路就是回國的路(參賽 40:1-3)，也象徵一條救贖的路。

經文默想：

我要除掉哪些絆腳石，使我可以與神同居？

神是至高至上，為何又願與謙卑人同居？

一個痛悔人知道神願與他同居：會有甚麼感受？你有共鳴嗎？

信息默想

那自有永有，創造天地的至高者親自宣佈要與那些心靈痛悔謙卑的人同居。事實上，神在歷史裡一直都以行動見證和啟示祂要與有這屬靈品質的人同住同行，例如：

摩西：「我是甚麼人，竟能去見法老，將以色列人從埃及領出來呢？」

基甸：「主啊，...我在我父家是至微小的。」

大衛：「主啊，我是誰，祢倒要來親近我？」

以賽亞：「禍哉，...因為我是嘴唇不潔的人。」

彼得：「主啊，離開我，因為我是個罪人。」

這些人都因有神的同居而獲心靈被甦醒的恩典。神將自己同在的一切能力和資源帶給他們，也將這些人一切的需要帶到祂同住的居所。

唯獨當我們真正見到神、認識祂的時候，我們才會感到自我的卑微不配，產生謙卑痛悔的心。也唯獨在這情況，神才與我們同居。

人生應用：我有與神同住的條件嗎？

靈修得著／筆記

虛心主題靈修 (二)：「倒空的榜樣」

經文：腓立比書 2:5-11



⁵ 你們當以基督耶穌的心為心：⁶ 祂本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的；⁷ 反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式；⁸ 既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。⁹ 所以，神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的名，¹⁰ 叫一切在天上的、地上的、和地底下的，因耶穌的名無不屈膝，¹¹ 無不口稱「耶穌基督為主」，使榮耀歸與父神。

經文背景：

保羅勸勉信徒要效法基督虛己的榜樣。

經文淺釋：

- 「神的形像」(6 節)：擁有神一樣的本質。
- 「強奪的」(6 節)：堅持不放的事。
- 「奴僕的形像」(7 節)：基督奴僕的形像不單彰顯在順服神的事上，也表現在對人的服事上。(馬太福音 20:28)

經文默想：

從基督的榜樣，你看見甚麼是捨己？甚麼是謙卑順服？

從這段經文，你看見在基督的心裡以甚麼是最重要？

為何基督取了奴僕的形像，反得到神與人的高舉尊重？

信息默想

在老亞當的本性裡，人最可怕的莫過於是強奪爭大的劣性。這種劣性使人高舉自己，為虛浮的榮耀與權利而爭奪，陷入自私自大、只顧自己、不顧別人的行為裡。事實上，這種劣性至終要引誘並驅使人走上用強奪的方法要求與神同等的地步！

面對這劣性的問題，基督作了最大的榜樣 - 「倒空自己」。基督本就是神，有神一切的本性，祂確實是與神同等同權的。然而祂卻連神本有的形像都捨去，甘心樂意地將自己倒空，竟為我們取了沒有主權與權利的奴僕形像，甚至卑微犧牲自己死在十字架上，成就了無比的救恩。這樣的倒空，簡直是一件不可思議的事。

事實就是如此，只有一個肯棄絕自我的人，才不會為自己爭奪、強佔，也只會有一顆將自己完全倒出來的心，才能體驗得勝與豐盛。

人生應用：

我能對付那強奪爭大的劣性，效發基督的虛己嗎？

靈修得著／筆記

虛心主題靈修 (三)：「存謙卑的心與神並肩而行」

經文：彌迦書 6:6-8



⁶我朝見耶和華，在至高神面前跪拜，當獻上甚麼呢？豈可獻一歲的牛犢為燔祭嗎？⁷耶和華豈喜悅千千的公羊，或是萬萬的油河嗎？我豈可為自己的罪過獻我的長子嗎？為心中的罪惡獻我身所生的嗎？⁸世人哪，耶和華已指示你何為善。祂向你所要的是甚麼呢？只要你行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同行。

經文背景：

先知指斥當時以色列人欺壓貧苦的人，沒有實踐神的律法，所以即使獻上千千的公羊，也不得神的喜悅。

經文淺釋：

- 「燔祭」(6節)：猶太人對神祭祠的一種，他們以牛、羊為祭物，表示對神的敬拜和贖罪。

經文默想：

人若真心敬畏神，他應該有甚麼生活態度？

我能行神所指示的善嗎？

為甚麼與神同行的人，要存謙卑的心？

信息默想

神不要千千萬萬的祭物！金銀財寶祂也不重視！神所要的第一是行公義，行真理，行正路！第二是好憐憫，愛弟兄，愛眾人！第三是存謙卑的心，不驕傲、不自誇，以神為尊為大，緊密與祂同行！謙卑不是自卑，而是看自己合乎中道！不自高，也不過於自卑！

摩西開始時因過於自高，想憑己力去拯救以色列人，終於落慌而逃！之後，神呼召他，他卻又過於自卑，激動神的怒氣！最後，當他在神面前正視自己時，他就成為世上極其謙和的人，承擔神的托負！（民數記 12:3）

自高的人只看見自己！自卑的人看不見神！神要求我們看見祂、看見別人、和合乎中道的看見自己並與祂同行！

自高的人比神先行！自卑的人不肯行神的路！唯謙卑的人才能與神並肩同步而行。

人生應用：我能存謙卑的心與神並肩而行嗎？

靈修得著／筆記

虛心主題靈修 (四)：「順服你不想順服的人」

經文：彼得前書 5:5-6



⁵ 你們年幼的，也要順服年長的。就是你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服；因為神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。⁶ 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。

經文背景：

作者勸喻作信徒的，應學習謙卑和彼此順服。

經文默想：

若要彼此順服，眾人要有怎樣的胸襟？

心靈謙卑的人，要對自己有何認識？及如何約束自己對人的態度？

信息默想

面對一個偉大的人物，學謙卑，容易！面對一個你所尊重的人，學謙卑，也容易！但面對一個與你不相伯仲，同輩的肢體，甚或比你低微的人，學謙卑，就很困難。可是，聖經就是這樣的教導。神看的謙卑並不是因比較而來的，乃是本質性的，是從我們新生命本質而來的。故此我對別人有謙卑，乃是因為我尊重這個生命是神所創造的，我也尊重他是一個人。聖經也教導我們以謙卑束腰，彼此順服，只有這樣，才能蒙神的尊重與賜福。

現在在你身邊是否有一些你不想順服的人呢？也許神定意把他放在你身邊，乃是要你體驗生命，學習謙卑的心，當你願意憑神的恩典去認同時，你就會立時發現生命的可貴，與及生命的美麗。禱告吧！相信神的靈可以在你心靈裡幫助你！

人生應用：我怎樣學習順服我的同輩或較自己低微的人？

虛心主題靈修 (五)：「傲氣不可有，傲骨不可無」

經文：哥林多後書 10:1-6



¹我 - 保羅，就是與你們見面的時候是謙卑的，不在你們那裡的時候向你們是勇敢的，如今親自藉著基督的溫柔、和平勸你們。²有人以為我是憑著血氣行事，我也以為必須用勇敢待這等人；求你們不要叫我在你們那裡的時候，有這樣的勇敢。³因為我們雖然在血氣中行事，卻不憑著血氣爭戰。⁴我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，⁵將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。⁶並且我已經預備好了，等你們十分順服的時候，要責罰那一切不順服的人。

經文背景：

有信徒批評保羅在寫信的時候，用詞嚴厲，但到與他們見面的時候，態度卻十分謙卑溫柔，甚至「其貌不揚，言語粗俗」，似乎是沒有使徒的權柄和威信，故此保羅作出自辯。

經文淺釋：

- 「勇敢」(1 節)：指保羅在信中用嚴厲的詞句去責罰哥林多教會的罪行。
- 「謙卑」(1 節)：保羅在教會傳道時極其謙和，使人感到他判若兩人。
- 「爭戰」(3 節)：指屬靈上的爭戰，傳道的事奉。
- 「血氣中行事」(3 節)：仍在肉體中生活。
- 「不憑血氣爭戰」(3 節)：不是靠人的能力去面對傳道的工作。

經文默想：

謙卑的人，也該有勇敢的一面，我能否兩者兼備？

謙卑的人，在屬靈的爭戰和傳道的事上如何彰顯神的大能？

我是否憑血氣行事？

信息默想

有時我們會遭遇別人譏諷、論斷和批評，不應以為要謙卑就軟弱逃避、或灰心喪志！反要勇敢堅強地面對，謹守自己的崗位，才是真正謙卑的大丈夫！

有些人自高得不能忍受別人的批評，當被人批評時，就怒火如焚，大吵大罵！亦有些人自卑，會因別人的批評，而變成逃避現實的懦夫！

但我們要成為一個謙卑而勇敢的大丈夫，靠著神的能力，去攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服於基督！

傲氣不可有！傲骨不可無！

三勇士面對火窯回答巴比倫王（但以理書 3:16-18），彼得面對鞭打監禁回答大祭司（使徒行傳 5:29）等。他們都不是充滿傲氣，而是充滿順服神的傲骨！。

人生應用：我如何培育自己成為一個不亢不卑的人？

靈修系列《生命的改造》書目簡介

本系列是針對心、靈、思想與行為四方面，透過經文的默想幫助信徒漸進地學習脫離舊人，穿上新人。這系列較重視具體的實踐操練，使弟兄姊妹可以具體感受自己的改變。

【心的改造（1-3 冊）】

心是人性情與生命的總樞紐，她可以叫我們壞到極處，也可以叫我們發放一切的美善，因此心的轉變比外在的行為更重要。

心的改造
清心、愛慕、敬畏

心的改造
誠實、忍耐、虛心

心的改造
寬恕、憐憫、尊重

【靈的改造（4-6 冊）】

靈的改造就是學習提昇及更新我們的靈，使我們的靈可以更貼近神，進到祂裡面，享受與祂的靈交通。

靈的改造
敬拜、禱告、聖潔

靈的改造
公平、正直、公義

靈的改造
甦醒、良善、智慧

【思想的改造（7-9 冊）】

思想的改造乃在於以神的啟示作我們的思想內容，藉聖靈的引導和管理，使思想得適切的約束與奔馳，達至成熟的更新。

思想的改造 天國

思想的改造 真理

思想的改造 人生

【行為的改造（10-12 冊）】

基督徒生命的改變是內化而外顯的，聖經多次強調人在行為上的改變是會榮耀神及引人歸主。

行為的改造 奉獻

行為的改造 享受

行為的改造 分享

