

打开城门

40天灵修

亲爱的教会家人，

有时候，神会邀请我们放慢脚步，好让我们的灵魂能够追上生活的节奏。接下来的40天，就是这样一个邀请。不是为了赚取神的喜悦，也不是为了“证明”我们的属灵，而是为了腾出空间：空间去聆听祂的声音，使我们的渴望与祂的心意对齐，并去领受祂早已渴望赐下的新恩典。

无论你是第一次禁食，还是已经有过多次操练，请按你本来的样子来到神面前。可以从简单开始，选择一种与你的生命季节和身体状况相适应的禁食方式。最重要的，是立定心志寻求祂。当你这样做时，可以期待三件事：

1. **清晰** —— 当杂音减少，神的低语会更容易分辨。
2. **勇气** —— 祷告塑造我们的心，使我们即便在日常小小的决定上，也能勇敢顺服。
3. **怜悯** —— 与耶稣同在的时间，会扩展我们对人、对城市的爱。

这本灵修手册是陪伴，不是清单。若有一天错过了，不必背负愧疚，只要继续前行。让每一次的灵修带领你进入一个小而具体的回应：一段真心的祷告、一节你带进生活的经文、一段你主动展开的谈话、一个你去祝福的人。细小却忠心的脚步，会积累成圣洁的动力。

你可以采用一个简单的节奏：

- 慢慢地读当天的经文；
- 默想圣灵提醒你的一句话；
- 用简短而真诚的祷告回应；

- 主动向某人表达神的爱。

我在祷告，愿主在这 40 天里点燃我们对祂同在更深的渴慕，在疲惫或紧张之处带来医治，并赐下新的异象，让我们明白主呼召我们成为祂所喜悦的教会。

感谢你愿意对这段旅程说“是”。愿我们在这 40 天结束时，对神的心更柔软，对圣灵的带领更敏锐，在生活的每一个角落更像耶稣。愿我们一同 **打开城门 (Open the Gates)**，以更新、期待的心，迎接神在我们生命与世界中奇妙的作为！

带着爱与祷告，

Rhordan

第1天

道路、真理、生命

作者：Melanie Gorimo

约翰福音 14:1-7

“你们心里不要忧愁；你们信神，也当信我。在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去，我在那里，叫你们也在那里。我往哪里去，你们知道；那条路，你们也知道。多马对他说：“主啊，我们不知道你往哪里去，怎么知道那条路呢？”耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不借着我，没有人能到父那里去。你们若认识我，也就认识我的父。从今以后，你们认识他，并且已经看见他。”

关键真理

耶稣宣告一个独一无二的真理：祂是到父那里去的唯一道路。没有祂就没有救恩。若不在基督里，我们仍然迷失在罪中。

默想

耶稣在门徒害怕和不安的时候说了这些话。祂提醒他们，也提醒我们，不要灰心，而要信靠祂。无论试炼多么沉重，都是暂时的，与那等候我们的永恒喜乐相比算不得什么。藉着祂的死，耶稣救赎了我们脱离罪；藉着祂的复活，祂为信靠祂的人打开了进入父面前的道路。

这给了我们盼望和确据：耶稣正在为祂的子民预备地方。有一天，当祂再来时，那些信靠、悔改并接受祂为主和救主的人，将与祂同在父的家中。那里没有死亡，没有忧伤，没有眼泪，也没有痛苦。永生是赐给一切属祂之人的应许。

操练与祷告

既然耶稣是到父那里的唯一道路，就应该改变我们的生活方式。问问自己：祂是否真正在我的决定、优先次序和渴望中居首位？每天花时间研读祂的话语，遵守祂的命令，除去那些使你远离真理的分心之事。

这个真理也推动我们把耶稣分享给别人。许多人相信有多条道路可以通向神，但唯有耶稣能带来救恩。本周为一个还不认识基督的人祷告，求神为你开门，让你能温柔而有爱地与他们分享，耶稣为何是你的道路、真理和生命。

亲爱的天父，感谢祢藉着耶稣基督将真理启示给我。我承认祂是到祢那里去的唯一道路，并把我完全的信靠放在祂里面。坚固我的信心，使我不偏离祢的道。帮助我让耶稣成为我生命的中心，每天在顺服中行走。赐我勇气和智慧，以爱来与别人分享这个真理，使我成为光，引导迷失的人归向祢。感谢祢赐下救恩，也为我预备了永远与祢同在的地方。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第2天

看见耶稣就是看见父

作者：Melanie Gorimo

约翰福音 14:8-11

腓力对他说：“主啊，把父显给我们看，我们就知足了。”耶稣对他说：“腓力，我与你们同在这样长久，你还不认识我吗？人看见了我，就是看见了父，你怎么说‘把父显给我们看’呢？我在父里面，父在我里面，你不信吗？我对你们所说的话，不是凭着自己说的，乃是住在我里面的父做他自己的事。你们当信我，我在父里面，父在我里面；即或不信，也当因我所做的事信我。”

关键真理

耶稣宣告一个惊人的真理：看见祂就是看见神的面。

默想

腓力渴望确据，求耶稣把父显明出来。耶稣的回答令人震撼：“人看见了我，就是看见了父。”在基督里，我们遇见了神完全的启示。祂的话就是神的话，祂所行的神迹就是神在施行的工作，祂的生命是真实反映父的生命。

这意味着我们不必等到将来进入天堂才认识神。承认耶稣就是承认父，因为他们本为一体。当我们信靠祂，就可以坦然祷告，因为父必垂听回应。我们的信心因着祂的话语不断成长，也因着在耶稣身上看见父的性情而得坚固。在祂里面，我们的恐惧与不安得以安息，因为祂掌管万有。

操练与祷告

若看见耶稣就是看见父，我们就不能轻忽祂。认识耶稣就是认识神，拒绝祂就是拒绝神。让这真理加深你的信念。你是否真正活出这样的信心：耶稣完全启示了父的心？

让我们藉着福音书定睛在耶稣身上。学习祂的话语、祂的作为、祂的品格，就认识到这就是父神的样式。让这真理重新塑造你对神的认识、你祷告时的信心、以及你每日的选择。当你遇见那些寻求神的人，要指引他们归向耶稣，因为唯有祂显明了父。

主耶稣，我相信看见祢就是看见父。赦免我曾轻忽这真理的时候。坚固我的信心，使我全然信靠祢的话语与作为，因祢是神真正的启示。赐我智慧更多地认识祢，赐我勇气活在顺服中，也赐我胆量将祢分享给别人，因祢是到父那里去的唯一道路。愿我的生命反映祢的爱与真理，使人因我而看见父。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第3天

奉耶稣的名行更大的事

作者：Maricar Duclay

约翰福音 14:12-14

我实实在在地告诉你们，我所做的事，信我的人也要做，并且要做比这更大的事，因为我往父那里去。你们奉我的名无论求什么，我必成就，为要使父在子身上得荣耀。你们若奉我的名求什么，我必成就。

关键真理

耶稣的名大有能力。祂的应许给我们确据，唯有神能凭祂的名成就最伟大的事工。

默想

人生中总会有压力、未知与恐惧的时刻，但从世世代代，神的能力已经被证明真实不变，祂的应许从未落空。奉耶稣的名，不可能的处境也能化为见证。当我们全然降服于祂——相信祂、信靠祂、奉祂的名祷告——平安就会取代焦虑，信心就会止息恐惧。祂的名不是一个神奇的咒语，而是那位复活、掌权的基督所赐的权柄。当我们与祂亲密同行时，我们的祷告就会与祂的旨意对齐，祂的能力也会藉着我们运行，成就更大的事来荣耀神。今天无论有什么重担压在你心头，请记住——耶稣能，祂的名足够。

操练与祷告

你是否正感到压力重重、忧虑不安，或不知所措？请深呼吸，闭上眼睛，呼喊祂的名——耶稣。祂此刻正看顾着你。

主耶稣，我将所有的忧虑、处境与恐惧都交托在你的名里。你能成就我连想都不敢想的事。我全心信靠你。奉主耶稣的名，阿们。

第4天

顺服与圣灵的恩赐

作者：Maricar Duclay

约翰福音 14:15-17

“你们若爱我，就必遵守我的命令。我要求父，父就另外赐给你们一位保惠师，叫他永远与你们同在，就是真理的圣灵。世人不能接受他，因为不见他，也不认识他。你们却认识他，因他常与你们同在，也要在你们里面。”

关键真理

耶稣把爱与顺服连在一起，也把顺服与圣灵的应许连在一起。祂的爱是无私和无条件的。当我们跟随祂，神的灵就住在我们里面，引导、安慰、赋能，这是一种无法用言语完全描述的经历。

默想

在门徒的生命里，爱与顺服是不可分开的。耶稣呼召我们顺服，并不是出于惧怕或律法的捆绑，而是出于爱的回应。真正的顺服是从被祂的爱改变的心自然流露出来的。正如耶稣因着对父的爱而顺服父的旨意，我们因着对耶稣的爱，也当遵行祂的命令。

但耶稣没有让我们单靠自己的力量去顺服。祂应许“另一位保惠师”——圣灵。保惠师意味着帮助者、安慰者、顾问和辩护者。祂在我们软弱时赐下力量，在我们忧伤时带来安慰，在我们迷惘时引导方向，在我们面对谎言和攻击时为我们辩护。祂是真理的灵，世界不能接受祂，但我们认识祂，因为祂永远与我们同在，并住在我们里面。

这正是新旧约的重大区别：过去，圣灵是“与”神的子民同在；如今，因着基督，圣灵“住在”我们里面，直到永远。祂的同在就是神永不撇弃我们的保证。我们也许没有所有的答案，但我们里面有那位掌管一切的灵。

操练与祷告

今天，请停下来邀请真理的圣灵光照你的心。是否有一个顺服的领域，是祂正在呼召你回应的？安静下来，聆听祂的声音，让祂的同在引领你。你也可以写下一件你感受到圣灵引导的事，并选择以爱来回应。

亲爱的天父，感谢祢拣选了我，并赐下真理的圣灵住在我里面。帮助我因着爱而喜乐地顺服祢的命令。求祢充满我，用祢的同在引导我，使我在真理中行走。愿与祢同行的喜乐长存。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第5天

永不孤单

作者：Jennifer Laruta

约翰福音 14:18-21

我不撇下你们为孤儿，我必到你们这里来。还有不多的时候，世人不再看见我，你们却看见我；因为我活着，你们也要活着。到那日，你们就知道我在父里面，你们在我里面，我也在你们里面。有了我的命令又遵守的，这人就是爱我的；爱我的必蒙我父爱他，我也要爱他，并且要向他显现。

关键真理

耶稣应许我们绝不会孤单。虽然祂不再以肉身与我们同在，但圣灵住在我们里面。凡爱祂、遵守祂命令的人，必经历祂真实的同在。

默想

何等安慰，知道耶稣没有撇下我们为孤儿。即使在软弱、挣扎的时候，祂仍提醒我们：“因为我活着，你们也要活着。”

祂的复活给了我们永生的确据，而圣灵每天在我们心里显明祂的同在。

这应许呼召我们更深地依靠祂。我们对主的爱不只停留在口头，而是通过顺服来彰显。当我们遵行祂的命令时，祂的生命就流露在我们里面，带来盼望、力量和安慰。

操练与祷告

你生命中是否有一个领域特别渴望更多经历神的同在？今天邀请祂向你显现。

主啊，感谢祢从未离弃我。因为祢活着，我也能活着。圣灵啊，愿祢的同在、爱与安慰，今天在我生命中更加真实。奉主耶稣的名，阿们。

第6天

因顺服而显明的爱

作者：Jennifer Laruta

约翰福音 14:22-24

犹大（不是加略人犹大）问他说：“主啊，为什么要向我们显现，不向世人显现呢？耶稣回答：“人若爱我，就必遵守我的道；我父也必爱他，并且我们要到他那里去，与他同住。不爱我的人就不遵守我的道；你们所听见的道不是我的，乃是差我来之父的道。”

关键真理

真爱耶稣的人，必顺服祂的教导。爱与顺服是我们与神关系最深的表达。

默想

耶稣提醒我们，对祂的真爱是通过顺服来显明的。爱不仅是一种感受，更是一种每天用生命实践的选择。

神渴望与我们建立深厚的关系，而这种关系是借着遵行祂的命令而加深的。耶稣应许说，当我们爱祂时，父也要爱我们，并与我们同住——这是何等亲密的同在！

相反，如果忽视顺服，就显出我们对主的爱不是真实的。真正的爱是聆听祂的话语，并让祂改变我们的生命。

操练与祷告

问问自己：今天我能怎样借着顺服来表达对耶稣的爱？

求圣灵赐下能力，帮助我每日跟随祂的教导。

主耶稣，谢谢祢让我们知道，真正的爱是顺服。求祢帮助我越来越爱祢，遵守祢的话语，活出讨祢喜悦的生命。当我软弱时，求祢光照并扶持我。圣灵啊，求祢住在我里面，赐我力量行走在祢的道路上。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第7天

圣灵为主作见证

作者：Marite Pacis

约翰福音 15:26

但我要从父那里差保惠师来，就是从父出来的真理的圣灵，他来了，就要为我作见证。

关键真理

耶稣应许赐下保惠师圣灵，祂要引导、保护我们，并为耶稣作见证。

默想

在离开门徒之前，耶稣应许他们不会孤单。那位从父而来的真理圣灵将要与他们同在，为耶稣作见证。这提醒我们，圣灵的同在不是可有可无的，而是基督徒生命的核心。圣灵启示耶稣是谁，印证祂的话语，并坚固我们的信心。

今天我们同样蒙安慰，因为圣灵仍然与我们同在。祂引导我们进入真理，当我们偏离时责备我们，并时时提醒耶稣的爱与应许。

操练与祷告

在每天的生活中信靠圣灵的引导。当你面对不确定时，停下来邀请圣灵带领你。让祂为耶稣作的见证来塑造你的信念、决定和言语。

天父，感谢祢赐下圣灵作我的保惠师。求祢帮助我常常聆听祂的声音，因祂为耶稣所作的见证而得坚固。愿我的心常向祂的引导敞开。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第8天

我们必须作见证

作者：Marite Pacis

约翰福音 15:27

“你们也要作见证，因为你们从起初就与我同在。”

关键真理

认识基督的人都被呼召为祂作见证，并且靠着圣灵得着能力。

默想

耶稣提醒门徒，正如圣灵要为祂作见证，他们也必须为祂作见证。他们与主同行的日子，就是为这使命所做的预备。今天，对我们来说，呼召依然一样：要用我们的言语和生命为基督作见证。

我们不是靠着自己的力量去作见证，而是与圣灵同工。当我们凭信心而行，圣灵就赐给我们勇气、清晰和机会，把耶稣分享给身边的人。为基督作见证，不仅是一项任务，更是因着与祂亲身相遇而自然流露出来的生命。

操练与祷告

有意识地去分享你的信仰。求神开启你的眼睛，让你在这一周能找到一个人，与他分享耶稣。记得，你的见证——基督在你生命中如何动工——可以引导别人归向祂。

主耶稣，感谢祢赐给我为祢作见证的特权。求祢用圣灵充满我，使我能勇敢地开口、忠心地生活。愿我的生命将人指向祢，使他们也能相信并跟随祢。阿们。

第9天

你们的忧愁将变为喜乐

作者：Maria Bermoy

约翰福音 16:16-19

“等不多时，你们就看不见我；再等不多时，你们还要看见我。”

有些门徒就彼此说：“祂对我们说：‘等不多时，你们就看不见我；再等不多时，你们还要看见我’，又说：‘因为我往父那里去’，这是什么意思呢？”

他们说：“祂说的‘等不多时’是什么意思呢？我们不明白祂说的话。”

耶稣知道他们想问祂，就对他们说：“我说‘等不多时，你们就看不见我；再等不多时，你们还要看见我’，你们彼此议论，这就是你们所问的吧？”

关键真理

耶稣告诉门徒，祂将要暂时离开，但不久后他们又要再见祂。这是指祂的受死与复活。虽然在祂不在的时候他们会忧愁，但当祂复活再次显现时，他们的忧愁就要变为喜乐，这喜乐无人能夺去。

默想

门徒起初不明白耶稣的话，因为忧愁和困惑常常遮蔽我们的信心。然而，耶稣在预备他们：祂的短暂离去将带来忧伤，但复活必带来永恒的喜乐。

同样，我们也会经历一些阶段，好像耶稣“缺席”在我们的处境里。但祂的复活提醒我们，忧愁并不是终点。暂时的痛苦，在祂里面可以转化为持久的喜乐。祂的同在保证了我们的盼望，即使我们无法完全明白。

操练与祷告

当你觉得耶稣“缺席”时，仍要信靠祂。

作为基督的门徒，要在试炼中忍耐，坚守信心，并顺服祂的话语和诫命。

主耶稣，感谢祢让我知道，忧愁不是最终的结局。圣灵啊，感谢祢开启我的心眼，引导我进入真理。即使在挣扎中，求祢帮助我持守信心、耐心等候，并顺服祢的话语。感谢祢赐下因祢同在而有的喜乐。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第10天

永不被夺去的喜乐

作者：Maria Bermoy

约翰福音 16:20-22

我实实在在地告诉你们，你们将要痛哭、哀号，世人倒要喜乐。你们将要忧愁，然而你们的忧愁将变为喜乐。

妇人生产的时候就忧愁，因为她的时候到了；既生了孩子，就不再记念那苦楚，因那喜乐是世上生了一个人。

你们现在也是忧愁，但我要再见你们，你们的心就喜乐了；这喜乐也没有人能夺去。

关键真理

耶稣向门徒保证，他们的忧愁只是暂时的。就像妇人的生产之痛，虽然难受，却很快被新生命的喜乐取代。门徒因耶稣的死而忧愁，但祂的复活带来的是持久、完全、无人能夺去的喜乐，不像世界短暂的快乐。

默想

这段经文提醒我们：苦难和忧愁虽然真实，却只是短暂的。在基督里，它们可以被转化为喜乐。正如妇人的痛苦因孩子出生而化为喜乐，我们的试炼和眼泪，也能因耶稣的复活而转化为盼望和庆贺。

与耶稣的关系才是我们喜乐的根源。这喜乐不依赖环境，也不会被世界的痛苦夺走。即使今天我们仍感到忧愁，也可以带着盼望前行，因为祂的复活保证了我们最终的永恒喜乐和生命。

操练与祷告

当你面对忧愁和试炼时，要记得：这是暂时的，最终会转化为喜乐。

不要把盼望寄托在环境上，而是定睛在复活的主耶稣身上。

亲爱的主耶稣，感谢祢让我知道忧愁不是结局。因着祢的复活，我的痛苦能变为喜乐。圣灵啊，求祢引导我在试炼中仍然仰望祢，帮助我每天活出信心，持守祢的话语。感谢祢赐下那无人能夺去的喜乐。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第11天

奉耶稣的名求，就得满足喜乐

作者：Sally Aquino

约翰福音 16:23-24

到那日，你们什么也就不问我了。我实实在在地告诉你们，你们若向父求什么，他必因我的名赐给你们。

向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求就必得着，叫你们的喜乐可以满足。

关键真理

耶稣为我们打开了通往父的道路。我们奉他的名祈求，就是带着他的身份与权柄来到父面前。天父喜悦回应，使我们的喜乐得以满足。

默想

奉耶稣的名”不是一个口号，而是一种关系。它意味着我们的祷告与耶稣的心意、旨意对齐。耶稣邀请我们大胆地来求，不要停留在犹豫或怀疑中。因祷告蒙应允，我们可以经历真实的喜乐

操练与祷告

今天把具体的需要奉耶稣的名交给父神。建立一个简单的祷告记录，记下祈求和回应，提醒自己神的良善。

天父，感谢你借着耶稣赐我直接来到你面前的权利。教导我奉耶稣的名祷告，与他的心意对齐，并在你的回应中得着喜乐。奉主耶稣的名，阿们。

第12天

父自己爱你们

作者：Sally Aquino

约翰福音 16:25-27

这些事我是用比喻对你们说的。时候将到，我不再用比喻对你们说，乃要将父明明地告诉你们。

到那日，你们要奉我的名祈求。我并不对你们说我要为你们求父，

父自己爱你们，因为你们已经爱我，又信我是从父出来的。

关键真理

耶稣确实地告诉我们，父自己爱我们。我们不是乞丐，而是蒙父直接欢迎的儿女。

默想

我们与父的关系是直接而亲密的。因着耶稣，我们不再是孤儿，而是蒙爱的儿女。这确据应当塑造我们的祷告——不是惧怕或疏远，而是安稳在他的爱中。

操练与祷告

祷告前先领受父的爱：“阿爸父，你在基督里爱我。”然后坦然、简单地把一切交托给他。

慈爱的父啊，感谢你因耶稣接纳我。帮助我活出你儿女的身份，在你的爱里有信心、有平安地祷告。阿们。

第13天

持守真理

作者：Cindy Gan

约翰福音 16:28-30

我从父出来，到了世界；我又离开世界，往父那里去。门徒说：“如今祢是明明地说，并不用比喻了。现在我们晓得祢凡事都知道，也不用人问祢，因此我们信祢是从神出来的。”

关键真理

耶稣清楚地启示祂的神性与使命。门徒因听见而信，但他们的信心即将受试炼。真正的信心不仅是知道真理，更是在试炼中仍持守真理。

默想

过去，耶稣常用比喻、象征或提问来教导人，使他们寻求与思考。但在第 28 节，祂直接而清楚地说出：祂从父而来，进入世界，又要回到父那里去。门徒突然觉悟，立刻表达了他们的信心。

然而，耶稣知道他们的信心仍是脆弱的。不久之后，他们就会因惧怕而四散（16:32）。这种“明白却软弱”的张力，也是我们常经历的。我们口里说信靠耶稣掌管未来，但当试炼来临时，心里却容易动摇。

信心不仅仅是听见或知道，而是在一切动摇的时候仍抓住真理。就像门徒一样，我们可能跌倒，但耶稣始终不变：祂是道路、真理、生命。祂耐心地带领我们，在试炼中再次回转归祂。

操练与祷告

- 耶稣在第 28 节的启示，如何坚固你的信心，并使你更清楚你的使命？
- 你生命中哪些领域正在动摇？你如何选择以耶稣为你的锚？

主耶稣，感谢祢如此清楚地启示自己是道路、真理、生命。求祢赦免我在试炼中动摇、忘记真理的时刻。坚固我的信心，使我在一切不确定中仍然紧紧抓住祢，好让我能勇敢地承担祢的使命。阿们。

第14天

患难中的平安

作者：Ofelia Fajardo

约翰福音 16:31-33

耶稣回答说：“现在你们信吗？”

看哪，时候将到，且是已经到了，你们要分散，各归自己的地方去，留下我独自一人，其实我并不独自一人，因为有父与我同在。

我把这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界。”

关键真理

耶稣预先提醒门徒，他们将面临试炼，但祂也赐下平安的应许。虽然信心会受考验，但我们可以放心，因为基督已经得胜。

默想

门徒以为自己明白了，但耶稣看透他们的心。祂告诉他们：很快，他们会分散，留下祂一人。但祂也清楚地宣告：祂并不孤单，因为父与祂同在。

耶稣从不隐瞒信徒将面对的患难。祂直言：“在世上你们有苦难。”然而，在这个现实之上，祂给予更伟大的应许：“你们可以放心，我已经胜了世界。”

这是福音的核心盼望。耶稣并不因我们的软弱而被击败，世界也不能胜过祂。祂的得胜已然完全，我们不被保证没有苦难，却被保证在苦难中有祂的平安。这平安不是从环境而来，而是从那位不变的救主而来。

操练与祷告

- 你现在正在面对什么样的压力或苦难？与其祈求逃避，不如求主赐下祂同在的平安。
- 本周你可以怎样以实际行动来“放心 放下”，将信心摆在基督得胜的确据？

主啊，感谢祢赐下平安的应许。当我的信心被试炼、几近放弃时，帮助我紧紧抓住祢的话语。日夜提醒我，祢的信实，使我放心，因为祢已经胜了世界。在祢里面，我得着平安。奉耶稣的名，阿们。

第15天

圣灵是我们的导师

作者：婷婷师母

约翰福音 14:25-26

我还与你们同住的时候，已将这些话对你们说了。但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。

关键真理

圣灵教导我们，使我们想起主的话，引导我们进入真理。

默想

耶稣知道门徒在祂离开后会面对疑惑和不安，所以祂应许赐下“保惠师”——圣灵。这位圣灵不但与他们同在，也要住在他们里面，亲自教导他们真理，并使他们想起主曾说过的一切。对我们今天来说，这同样是极大的安慰与盼望：我们不是孤单地走属灵的路。圣灵仍然在我们里面运行，开启我们的悟性，帮助我们明白圣经，引导我们行在神的旨意中。当我们忘记主的话、感到迷失时，圣灵会温柔地提醒我们祂的真理与应许。

祂不是一个遥远的帮助者，而是天天与我们同行、教导我们的良师。

操练与祷告

今天默想经文时，邀请圣灵来教导你，引导你认识主的心意。

圣灵，我欢迎祢。求祢开启我的心思，使我明白主耶稣的话语，并提醒我当遵行的真理。奉主耶稣的名，阿们。

第16天

世界不能给的平安

作者：婷婷师母

约翰福音 14:27

我留下平安给你们；我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。

关键真理

主耶稣所赐的平安，胜过环境，安定人心。

默想

耶稣赐下的平安，不是外在环境带来的安宁，而是内心深处的安稳。

世人常常试图透过掌控、安逸或避免冲突来获得所谓的平安，但这往往是短暂且容易动摇的。

耶稣的平安不同。祂所赐的，是在风暴中依然稳妥的信靠，是知道自己属于祂、知道祂掌权的那份深沉安稳。这平安不需要等到一切顺利才出现，而是在困境中仍然能够倚靠神、不被摇动的力量。

当我们的内心因焦虑而动荡时，耶稣的平安能够安抚我们，让我们重新站立，得着从天而降的信心与力量。

操练与祷告

当你感到焦虑时，宣告耶稣的平安临到你心中。

主耶稣，我领受祢所赐的平安。愿祢使我心中的惧怕与不安止息，让我在祢的同在中安然信靠。奉主名求，阿们。

第17天

爱中顺服

作者：婷婷师母

约翰福音 14:28-31

你们听见我对你们说了，我去还要到你们这里来。你们若爱我，因我到父那里去，就必喜乐，因为父是比我大的。现在事情还没有成就，我预先告诉你们，叫你们到事情成就的时候，就可以信。以后我不再和你们多说话，因为这世界的王将到，他在我里面是毫无所有，但要叫世人知道我爱父，并且父怎样吩咐我，我就怎样行。起来，我们走吧！

关键真理

真正的爱，是在艰难中仍选择顺服父神的旨意。

默想

耶稣面对十字架的时刻，不是悲剧，而是顺服父神的旨意。祂提醒门徒：撒但虽然兴起攻击，但对祂毫无权柄。祂的受死，不是失败，而是爱的顺服。耶稣以行动显明祂爱父，甘愿遵行命令到底。今天，我们是否也愿意在压力中顺服？不是出于勉强，而是因爱父而甘心跟随祂的旨意。

操练与祷告

默想神是否在提醒你某些要顺服的事？让你的回应出于爱，而非恐惧。

主耶稣，谢谢祢为我树立顺服父神的榜样。求祢赐我一颗甘心顺服的心，使我在生活中凭爱而行，遵行祢的旨意到底。奉主名求，阿们。

第18天

常在主里，结出果子

作者：婷婷师母

约翰福音 15:1-4

我是真葡萄树，我父是栽培的人。凡属我不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。现在你们因我讲给你们听的道，已经干净了。你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。

关键真理

主耶稣所赐的平安，胜过环境，安定人心。

默想

耶稣用葡萄树与枝子的比喻揭示属灵生命的奥秘：真正的生命与果效，源自常在祂里面。祂是我们属灵的源头，是我们得力与成长的根基。而父神是栽培的人，祂会修剪我们——不是为了惩罚，而是为了使我们结更多果子。许多时候我们渴望结果，却抗拒修剪。但真正的成长需要我们天天依靠基督，愿意让祂修剪、塑造。时，耶稣的平安能够安抚我们，让我们重新站立，得着从天而来的信心与力量。

操练与祷告

今天花一段安静的时间，与主同在，不求做什么，只愿常在祂里面，聆听祂的声音。

主耶稣，我愿常常住在祢里面。求祢使我天天连于祢，不离不弃。天父啊，即使修剪会带来痛苦，我也愿顺服，因为我知道祢在使我结果更多。奉耶稣的名祷告，阿们。

第19天

常在基督里的果子

作者：Kelvin Leong

约翰福音 15:5-8

“我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了。你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们所愿意的，祈求就给你们成就。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。”

关键真理

耶稣的门徒，是因常在祂里面而结出果子的。

默想

耶稣清楚地表明，祂是葡萄树，我们是枝子。若要多结果子，枝子必须常常连于葡萄树。同样，若我们要生命中有属灵的果子，就必须常在基督里。离开祂，我们就不能做什么。

“常在祂里面”意味着每日的依靠、持续的顺服，以及让祂的话语住在我们心中。当祂的话语塑造我们的思想与欲望时，我们的祷告也与祂的旨意一致。这样的生命就会多结果子，使天父得荣耀，也显明我们是真正的耶稣门徒。

果子不仅仅是外在的行为，而是圣灵所结出的内在品格——仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制（加拉太书 5:22-23）。当我们常在基督里，这些属灵的果子自然流露出来，见证祂的生命在我们里面。

操练与祷告

你是否每天花时间在基督里？你是否让祂的话语引导你的思想、决定和祷告？记住，果子不是靠自己努力，而是靠常在祂里面而结出的。

天父，求祢帮助我天天常在基督里。让祂的话语常住在我心中，修剪一切拦阻我的，使我多结果子，好让祢得荣耀。阿们。

第20天

常在祂爱与喜乐中

作者：Kelvin Leong

约翰福音 15:9-11

“我爱你们，正如父爱我一样；你们要常在我的爱里。你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。”

关键真理

常在基督里的人，必得着祂的爱与喜乐。

默想

耶稣吩咐门徒要“常在我的爱里”。这首先强调的不是我们对祂的爱，而是祂对我们的爱。常在祂的爱里，就是活在祂永恒不变的爱光中。这份爱带祂走上各各他，担当我们无法想象的苦难。祂忍受十字架，不只是因着对我们的爱，也是因着对父神的爱。祂的顺服根源于爱——既流向父神，也流向我们。

作为神爱的儿女，我们也被呼召去顺服。顺服不是出于惧怕，而是爱的流露。因为祂的爱改变了我们的心，使我们愿意遵行祂的命令。

耶稣也应许赐下喜乐，这喜乐是神圣的，不受环境和物质左右。它不同于世上的快乐，即使在苦难中也长存。喜乐源自我们在基督里的确据，并带来力量与忠心。这是支撑耶稣走向十字架的喜乐（来 12:2），也是在试炼中扶持我们的喜乐。

操练与祷告

效法基督的榜样：祂因那摆在前面的喜乐忍受了十字架。让祂的喜乐成为你在患难中的力量与勇气。

天父，求祢帮助我每天遵守祢的命令，常在祢的爱里。用基督的喜乐充满我，使我的心坚定，使我的生命因祢得荣耀。阿们。

第21天

标题: 像我爱你们一样去爱

作者: Elijah Tan

约翰福音 15:12-13

你们要彼此相爱，像我爱你们一样，这就是我的命令。人为朋友舍命，人的爱心没有比这个更大的。

关键真理

我们能够去爱，即使在困难的时候，也因为基督先爱了我们，并且圣灵赐下力量，使我们也能这样去爱。

默想

这段经文的核心在于“为朋友舍命”。基督向我们显明，爱不仅是一种情感，更是一种行动。祂以无数方式示范了爱——为门徒洗脚、在真理难以接受时仍然说出真理，最终在十字架上舍命。

在整个圣经中，我们看见神对祂子民那不变的爱，即使他们不配得。爱不是一个建议，而是一个命令：“你们要彼此相爱，像我爱你们一样。”

在我们的生活中，也常会遇到看似无法去爱的时刻——一位令人厌烦的同事、一位背叛过我们的朋友，甚至是一位让我们受伤的领袖。然而，作为基督的跟随者，我们仍然蒙召去爱。当我们常在基督这真葡萄树里时，我们便结出荣耀神的果子。圣灵天天将祂的爱浇灌在我们心中，使我们能将这爱延伸出去，让人也能遇见耶稣拯救的爱。

操练与祷告

在你的生命中，是否有一个你很难去爱的人？

是什么拦阻了你，不能像基督爱你一样去爱他们？

安静在神的同在里，邀请圣灵鉴察你的心，显明任何的阻隔，并帮助你将它们交托。

把你的痛苦与挣扎交给祂，并领受祂的力量，好能像耶稣一样去爱。

在天上的父，我把我的痛苦、忧伤和挣扎都带到祢面前。我渴望常在祢里面，并遵守祢的命令。圣灵啊，求祢赋予我力量，用基督爱我的那份爱去爱别人，使我的生命能结出荣耀祂的果子。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第22天

被拣选去结果子

作者：Elijah Tan

约翰福音 15:14-17

你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以后我不再称你们为仆人，因为仆人不知道主人所做的事；我乃称你们为朋友，因我从我父所听见的一切都已经告诉你们了。不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存，使你们奉我的名无论向父求什么，他就赐给你们。我这样吩咐你们，是要叫你们彼此相爱。

关键真理

我们被神分别出来，仍然活在世上，为的是结出长存的果子。这不是出于勉强和责任，而是出于对神的爱与敬畏。

默想

昨天我们被提醒，要彼此相爱，即使困难，也要像基督爱我们一样。今天，耶稣把我们带入与祂更深的关系。在第15节里，祂说我们不再是仆人，因为仆人不知道主人的事；祂称我们为朋友，因为祂已将从父所领受的一切都告诉我们了。这意味着我们不再只是出于责任而事奉神，而是出于亲密与爱。我们被邀请参与祂伟大的计划——要恢复全地，使万物归回神起初所预备的完美（参见罗马书 8:19-21）。

第16节提醒我们：“不是你们拣选了我，而是我拣选了你们，并且分派你们去结果子，叫你们的果子常存。”作为祂的朋友，我们被拣选并分别出来，为要结出长存的果子。我们也得着特权，可以奉祂的名亲近天父，按祂的旨意祈求。虽然我们仍在世上，但我们被呼召为祂而分别出来，在生活中彰显祂的心，向周围的人分享祂的爱。

操练与祷告

- 思考：知道自己是被耶稣拣选并派遣的，这如何影响你看待自己的价值与使命？
- 省察：你生命中是否有些地方仍然是出于“仆人”的责任在事奉，而不是以“朋友”的亲密关系与耶稣同行？
- 行动：找出一个具体方式，在这周结出果子——无论是以基督般的爱去回应人、刻意地服事，或主动分享福音。

主耶稣，感谢祢称我为朋友，并向我敞开祢的心。帮助我不是出于责任而是出于爱来与祢亲近。求祢赐我能力，去结出长存的果子，将祢的爱彰显给身边的人，并参与祢伟大的复兴计划。圣灵啊，求祢天天引导我，顺服祢的旨意去爱、去服事、去见证。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第23天

保惠师的礼物

作者：Zacarius Toh

约翰福音 16:5-7

现今我往差我来的那里去，你们中间并没有人问我：‘你往哪里去？’

只因我将这事告诉了你们，你们就满心忧愁。

然而我将真情告诉你们：我去是与你们有益的。我若不去，保惠师就不到你们这里来；我若去，就差他来。

关键真理

耶稣的离去是必要的，好让保惠师圣灵降临。这不是失去，而是礼物，因为圣灵的同在要坚固、引导并赋予我们力量，使我们活出神的心意。

默想

在生活或事奉中，我们常常过度依赖某位领袖、导师，甚至是工作上的上司。一想到他们要离开，心中就充满恐惧、不安，甚至忧愁。但当他们真的退下时，我们才发现，他们的离去为我们腾出空间，让我们成长、承担新的责任。

耶稣告诉门徒，祂的离开并不是遗弃，而是必要的步骤，好让圣灵降临。这与人的离开不同，耶稣的离开与祂的受死、复活和升天紧紧相连。正因如此，祂才能差遣圣灵来。圣灵是我们的保惠师，安慰我们（约 14:16）、保证我们不被撇下为孤儿（约 14:18）、责备世人关于罪、义和审判（约 16:8），并引导我们进入一切真理（约 16:13）。有了祂的同在，那些曾经看似不可能的事，如今都成为可能。

因此，当我们面对领袖的转变或人生的不确定，不要停留在忧愁里。记得我们并不孤单，圣灵永远与我们同在，装备我们去成长、事奉并结出果子，直到耶稣再来。

操练与祷告

你的生命中是否有某些地方过度依赖别人，或因害怕改变而停滞不前？求神向你显明圣灵的同在。邀请祂在你软弱和不安之处赐下力量，提醒你：你永远不孤单。

主啊，感谢祢赐下保惠师圣灵与我同在。求祢赦免我那些更依赖人而非依赖祢灵的时候。教导我信靠祢的同在，使我勇敢迈步，知道圣灵正在赋能、引导并坚固我。帮助我在信心与顺服中成长，并忠心事奉，直到祢再来。阿们。

第24天

圣灵的责备与见证

作者：Audrey Yap

约翰福音 16:8-11

他来了，就要使世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。

为罪，是因他们不信我；

为义，是因我往父那里去，你们就不再见我；

为审判，是因这世界的王受了审判。

关键真理

圣灵显明世人自己看不见的事。祂揭示罪的严重性——最大的罪是不信耶稣，因为不信使人远离唯一能拯救的主。祂显明基督公义的美丽——耶稣升到父右边正是祂义的证明。祂也显明审判的必然——撒但已经定罪，凡拒绝基督的人也必面对神的审判。这责备不是为要毁灭，而是要引人归向耶稣，在祂里面得自由、赦免与得胜。

默想

圣灵是那位使人知罪、引人归向基督的。责备人的工作完全是祂的作为，但神拣选我们作祂计划的一部分，通过我们的见证来传扬基督。我们分享主在自己生命中的作为，并以温柔、敬畏和预备好的心传讲福音（徒 1:8；彼前 3:15；罗 10:14-15）。这使我们不必背负“让人一定相信”的压力，但我们仍被呼召活出和讲出能指向耶稣的生命（太 5:16）。

在见证的过程中，我们依靠圣灵来开启瞎眼、软化刚硬的心（结 36:26），并带领人进入真实的悔改与信心。我们的责任是照亮基督，而圣灵会完成唯有祂能做的工。

操练与祷告

你的生命和言语是否正把人指向耶稣？当面对流言、欺骗或妥协时，你是否求圣灵赐你力量，在真理里站立得稳，即便这代价高昂？为基督而活或许不容易，但圣灵会赐下勇气与恩典。

求圣灵提醒你身边那些还不认识耶稣的人。把他们的名字写下来，立下规律来为他们祷告，例如每周一次。求圣灵让他们认识罪的严重性、基督公义的美丽，以及审判的必然性。

同时也为自己祷告——求神赐下勇气、合宜的话语，以及一生清楚反映福音的生命，好在机会来到时能见证基督。阿们。

第25天

真理的圣灵引导我们

作者：Vincent Toh

约翰福音 16:12-13

我还有好些事要告诉你们，但你们现在担当不了。只等真理的圣灵来了，他要引导你们进入一切的真理；因为他不是凭自己说的，乃是把他所听见的都说出来，并要把将来的事告诉你们。”

关键真理

即使我们无法完全明白上帝的计划，特别是在不确定或受苦的时候，我们仍能因着圣灵的应许而得安慰。圣灵不仅是一个教义，更是我们每天真实的引导者，引领我们进入真理，赐下永恒的确据，并赋予我们力量去坚持并忠心地活出信仰。

默想

这段经文提醒我们，人有极大的有限。生命中总有许多时刻，我们无法明白上帝的心意，祂的计划似乎超乎我们所能承受。然而，耶稣应许真理的圣灵要来，引导我们。这不是遥远的盼望，而是此刻就能经历的现实。

当我们面对困境时，圣灵是我们的安慰者与帮助者，祂温柔地带领我们更深进入上帝的真理，将痛苦转化为永恒视角。祂使我们不被暂时的挣扎困住，而是举目仰望永生的盼望。圣灵不是让我们孤单摸索，而是将从父与子的心意告诉我们，好叫我们行走在神的旨意中。

最深的安慰是：我们从不被撇下。圣灵住在我们里面，不是沉默的同在，而是积极行动的保惠师，在旅程中坚固、引导并赐下确据。

操练与祷告

当我感到孤单或迷失时，我是把圣灵当作一个观念，还是当作我每日的真实？祂是活着的安慰者，能改变我的眼光，引导我走过每一个季节。

主啊，我承认自己常常把祢放在远处。求祢吸引我，教导我每天依靠祢的圣灵。做我的安慰者，转变我的眼光，引导我走前面的路。即便我不明白，我仍愿意选择信靠祢。阿们。

第26天

不是努力，乃是降服

作者：Jennifer Pang

约翰福音 16:14-15

祂要荣耀我，因为祂要将受于我的传给你们。

凡父所有的，都是我的，所以我说祂要将受于我的传给你们。

关键真理

圣灵的主要工作是荣耀耶稣，把属于耶稣的一切，就是从父而来的丰盛，启示给我们。这意味着我们不必凭自己的力量去挣扎。圣灵会在我们心中显明耶稣的真理、爱与能力，使基督在我们的生命中得荣耀。

默想

我常常感到压力，想要“做得更好”、“更努力”来荣耀神。但耶稣提醒我，荣耀并不是我自己所能创造的，而是圣灵在我里面成就的。我的责任是常常敞开、留心，并顺服祂的声音，相信祂会引导我的思想、言语和行为。

当我读圣经时，仅仅读字句是不够的。我需要圣灵帮助我去明白其中的意义，并将其应用在我的生命里。若没有祂的带领，我很容易错过神要让我看见的深刻真理。圣灵会向我显明耶稣的爱、能力和真理，这是我自己绝对无法产生的。

神渴望被我认识，祂盼望我明白祂的性情、祂的计划和祂的爱。荣耀耶稣不是靠我的努力，而是靠我的降服。唯有让圣灵来改变我，基督才能在我生命的每一个层面中发光。

操练与祷告

在哪些方面，你觉得必须“做得更好”来荣耀神？若邀请圣灵的带领，会有什么不同？

今天，你怎样求圣灵帮助你明白神的话？有没有一节经文需要祂特别的光照？

本周，向圣灵降服在你生命里会是什么样子？别人会如何从你身上看见基督？

圣灵啊，感谢祢向我显明耶稣，并引导我进入真理。帮助我常常敞开、留心，并顺服祢的声音。教导我明白神的话语，让祢来塑造我的生命。改变我的思想、言语和行为，使基督从我里面照耀出来。愿我的生命不是靠自己的努力，而是因着完全的降服，使耶稣得荣耀。阿们。

第27天

当我们软弱不能祷告时，圣灵亲自为我们代求

作者：Maureen Khoo

罗马书 8:26-27

况且，我们的软弱有圣灵帮助，我们本不晓得当怎样祷告，只是圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。那鉴察人心的，晓得圣灵的意思，因为圣灵照着 神的旨意替圣徒祈求。

关键真理

圣灵在我们的软弱中为我们代求，提醒我们人的言语有限、不足。在挣扎中，祂以深切的叹息祷告，使我们的心与神完美的旨意对齐。

默想

生命的重担有时沉重到我们甚至不知道该如何祷告。言语贫乏、思想空白、情绪翻腾。但在这样的软弱里，神并没有离弃我们。保罗提醒我们：圣灵亲自介入，以超越言语的叹息为我们代求。

这不仅仅是安慰，更是能力。圣灵不是简单地重复我们混乱的祷告，而是把它们转化为符合神完美旨意的祈求。我们无法表达的，祂使之明白；我们意志软弱时，祂将之穹向神的心意。这意味着，即使在沉默、眼泪或叹息中，我们也不是孤单祷告。圣灵在我们里面、为我们祷告。

操练与祷告

当你觉得自己无法祷告时，不要灰心。静静坐在神面前，让圣灵的同在充满那片沉默。相信你的软弱不是阻碍，而是邀请圣灵在你里面更深地动工。求神藉着圣灵的代求，使你的心意与祂的旨意对齐。

圣灵啊，感谢祢在我软弱时帮助我。当言语失落时，祢以说不出来的叹息为我代求。使我的心意与天父对齐，使我即便在沉默中，心仍照着祢的旨意祷告。教导我在感到不足时仍信靠祢的同在，并提醒我在祷告中从不孤单。奉耶稣的名，阿们。

第28天

来到我这里喝

作者：Douglas Choo

约翰福音 7:37

节期的末日，就是最大之日，耶稣站着高声说：“人若渴了，可以到我这里来喝。”

关键真理

在住棚节（又称收藏节）的最后高潮之日，这个节期是为了庆祝神的供应和丰收，耶稣借着节期中关于水与属灵渴慕的意象，发出了邀请。在犹太传统中，水象征着滋养生命的雨水，也象征着圣灵带来的属灵祝福。当耶稣宣告：“人若渴了，可以到我这里来喝”，祂表明自己才是活水的真正源头。祂邀请一切属灵干渴的人来到祂面前，得着世上任何事物都无法给予的满足。

默想

我明白属灵干渴的滋味，那是一种深切渴望意义、平安、与神相连的心灵饥渴，这种渴慕不是世界上的成就、财富或关系能满足的。有时，这种干渴出现在外表成功却内心空虚的时刻；有时，则是在经历挣扎、灵魂渴望更多的时候。耶稣的邀请是个人的，祂呼召我不仅是远远相信祂，更要亲近祂，从祂那里领受并得着满足。当我来到祂面前，干涸的心田得以滋润，空虚被喜乐取代，祂的生命在我里面涌流。祂所赐的不是短暂的安慰，而是持久的丰盛，满足我最深的渴望，并且涌流出去，祝福他人。

操练与祷告

你是否渴望平安？生活的重担是否让你喘不过气？找一个安静的地方，亲近耶稣。带上圣经、笔记本和一颗敞开的心，等候圣灵温柔的细语，并把祂对你说的话写下来。跟随祂的带领，愿祂的平安环绕你的心灵，保守你的心怀意念。

主耶稣，我带着干渴来到你面前。求你用你的活水充满我，满足我内心最深处的渴望，让你的平安在我生命中洋溢出来。奉主耶稣的名，阿们。

第29天

为见证与事奉得能力

作者：Patricia Choo

约翰福音 7:38

信我的人，就如经上所说，“从他腹中要流出活水的江河来。”

关键真理

住棚节是犹太人欢庆的节日，纪念神在以色列人旷野四十年中的保护与供应。在节期的最后一天，水奠礼中，耶稣宣告祂自己才是真正属灵生命与甘泉的源头。祂所应许的“活水”就是圣灵，赐给一切信祂的人。

默想

耶稣所应许的“活水江河”是给一切信祂的人——不仅是头脑上的认同，更是心里的降服，承认祂是主、是救主。我们一旦信靠祂，圣灵就赐给我们，生命的河就开始流动。耶稣说“正如经上所说”，指向旧约关于生命活水的应许（以赛亚书 44:3；以西结书 47 章），如今在祂里面得以成全。这“活水”是丰盛、不断涌流的属灵活力、更新和永生，藉着圣灵倾注在信徒里面，引导、安慰，并启示神的丰盛。这样的流动不是停留在我们里面像一潭死水，而是从我们内心深处——我们的心与灵——不断涌出，带来更新、医治与生命。这就是耶稣所赐的生命：不是自我封闭的宗教，而是被圣灵赋能的见证与事奉，把祝福带给家人、社区，甚至万民，为神的荣耀。

操练与祷告

你是否感到疲惫或属灵枯干？祷告求耶稣用祂的活水充满你，直到溢出。让圣灵在你里面更新你、复兴你。拒绝属灵停滞——让祂的生命透过你的言语、行动与爱流出，鼓励并吸引人更亲近神。让圣灵使用你，带来生命、医治与真理，临到你所到之处。

主耶稣，请用祢的活水充满我，让我的生命流露祝福给他人。求祢更新我、复兴我，保守我不至于属灵停滞。让祢的圣灵透过我，带来生命与祝福，临到我脚步所到之处。奉主耶稣的名，阿们。

第30天

为见证与事奉得能力

作者：Patricia Choo

约翰福音 7:39

耶稣这话是指着信他的人要受圣灵说的。那时还没有赐下圣灵来，因为耶稣尚未得着荣耀。

关键真理

当约翰说“那时还没有赐下圣灵来”，并不是指圣灵在基督之前是不存在的。圣灵自创世以来就已经存在，祂在创世记中“运行在水面上”。在整个旧约中，圣灵也曾在特定的时刻临到神的子民，赋予他们完成特定任务的能力。然而，更大的事情仍在前头。圣灵要永远住在每一位信徒里面，这需要等到耶稣完成救赎的工作——祂的受死、复活和升天。只有这样，神才会将祂的圣灵丰丰富富地浇灌在所有相信的人身上。

默想

当耶稣谈到“从他腹中要流出活水的江河”时，祂指的是圣灵的恩赐。然而在当时，圣灵还没有完全赐下，因为耶稣还没有得荣耀。虽然圣灵已经在创造和神子民的生命中运行，但祂住在每一位信徒里面的应许仍然是未来的盼望。

这个应许在基督救赎的工作完成后实现了。在五旬节那一天，圣灵按照神借先知所预言的，浇灌在众人身上。从此，圣灵不再只临到少数人，而是赐给所有在基督里的信徒。祂的同在从里面改变我们，赐给我们力量顺服神，并赋予我们把祂的生命分享给别人的能力。今天，我们就活在过去人们所盼望的丰盛里：神的圣灵住在我们里面。

操练与祷告

耶稣在地上的事奉是活在圣灵的丰盛中，祂也应许同样的保惠师要住在祂的跟随者里

面。这个应许如今已经属于我们。圣灵在我们里面赐下“一切关乎生命和敬虔的事”，正如彼得后书 1:3 所提醒的。那使耶稣从死里复活的圣灵，如今也使我们得能力，可以胜过软弱、行在圣洁里，并为基督作刚强的见证人。

请安静片刻，深呼吸，邀请圣灵再次充满你的心。求祂指示你今天在哪些地方需要祂的能力——无论是在你的挣扎中、在你的人际关系里，还是在你的事奉上。安静等候在祂的同在中，让圣灵更新并坚固你，继续前面的旅程。

圣灵啊，感谢祢住在我里面，使我有能力行出神所喜悦的事。求祢充满我，赐我刚强，胜过软弱，行在圣洁里，并放胆为基督作见证。帮助我在每一天的生活中经历祢的更新，好让我结出荣耀神的果子。奉耶稣的名祷告，阿们。

第31天

不属这世界

作者：Woon Hin Swee

约翰福音 15:18-21

“世人若恨你们，你们该知道，恨你们以先，已经恨我了。你们若属世界，世界必爱属自己的；只因你们不属世界，乃是我从世界中拣选了你们，所以世界就恨你们。你们要记念我从前对你们所说的话：‘仆人不能大于主人。’他们若逼迫了我，也要逼迫你们；若遵守了我的话，也要遵守你们的话。但他们因我的名要向你们行这一切的事，因为他们不认识那差我来的。”

关键真理

耶稣所用的“恨”字是极其强烈的，表明我们所处的世界是由堕落的本性所掌管，与神的圣洁性情完全对立。作为基督的跟随者，我们不属这世界，而是有分于神的性情。如果我们从世界得到太多的爱与肯定，这反而是一个警告，提醒我们可能已经偏离了与主同行的道路。

默想

这段经文让人想起约翰一书 2:15-16：“不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。因为凡世界上的事，就像肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。”

当我们与圣灵一同走得更深时，必然经历一种全新的生命，这与我们未信主前的生活完全不同。我们的喜乐与确据，不再来自世界的接纳，而是来自神的同在和祂在日常生活中的介入。世界对我们的敌意并不是神不在，而是证明我们真正属于祂。作为门徒，我们要接受一个事实：跟随耶稣必然会遭遇抵挡，但我们从不孤单。圣灵住在我

们里面，赐下力量、安慰与勇气，使我们能忍耐到底，并在祂的爱中得着确据，知道自己属于祂。

操练与祷告

我们常以为蒙福的生活是没有试炼与痛苦的生活，也常盼望神快快把我们带出困境。然而，真正的福分是祂的同在，祂在试炼中与我们同行，使我们成为得胜者。

你是否在你当前的试炼中，看见神的同在正背负你、带领你？求主开你的眼睛，让你在艰难中看见祂的手，赐你一颗因祂同在而喜乐的心。

主耶稣，感谢祢让我明白真正的福分不是没有试炼，而是在试炼中有祢的同在。求祢帮助我，不因世界的恨恶或困难而灰心，记得我属于祢。教导我依靠圣灵，在艰难的道路上仍然忠心行走，并看见祢的手托住我。使我成为得胜者，在世上活出祢的爱与真理。阿们。

第32天

开启我眼睛，看见耶稣

作者：Chan Batching

约翰福音 15:22-25

“我若没有来教训他们，他们就没有罪；但如今他们的罪无法推诿了。恨我的，也恨我的父。我若没有在他们中间行过别人未曾行的事，他们就没有罪；但如今他们看见了，却还是恨我和我的父。这是要应验他们律法上所写的话：‘他们无故地恨我。’”

关键真理

人在堕落的本性里，无法领会属神的事。即使耶稣亲自在他们中间，他们仍然不认识祂是从天上差来的救主。相反，他们拒绝祂、恨恶祂、甚至要除掉祂。唯有圣灵的启示，才能开启我们属灵的眼睛，使我们真正认识祂为主、为救主。

默想

自从亚当和夏娃悖逆以来，全世界就落在撒但国度的权势之下。世世代代，人心离神越来越远，眼睛被蒙蔽，心也刚硬。许多人辩称因为看不见神，所以无法相信祂。然而，圣经明明指出：神的永能和神性，借着受造之物和祂的话语早已显明。问题不在于没有证据，而在于人因罪与骄傲压抑了真理。人无法仅靠辩论或推理真正认识神。唯有圣灵能突破我们心中的蒙蔽，向我们显明耶稣是神的儿子，并引导我们回应祂的爱。让我们谦卑祈求圣灵，开启我们的眼睛，看见基督真实的样式。

操练与祷告

你是否觉得难以明白神的话语？是否觉得自己与祂有距离？安静在祂面前，真诚地祷告：“圣灵啊，求祢开启我的眼睛，向我显明耶稣，使我更深认识祂的爱。”

第33天

被圣灵赋能去宣讲

作者：Josefa Firmacion

使徒行传 1:1-3

提阿非罗啊，我已经作了前书，论到耶稣开头一切所行所教训的，直到他借着圣灵吩咐所拣选的使徒以后，被接上升的日子为止。他受害之后，用许多确据将自己活活地显给使徒看，四十天之久向他们显现，讲说神国的事。

关键真理

圣经所记载的耶稣的生平、受死和复活，是我们信仰和信息的根基。复活后的耶稣向许多人显现，证明祂活着，祂战胜了死亡，是神国的主。这神国必须靠圣灵的大能被宣扬，正如当年圣灵充满耶稣，如今也住在每一个信徒里面。

默想

我们常常害怕或退缩，不敢履行自己作为耶稣门徒的使命，去分享救恩的好消息。恐惧、自卑或无能感往往使我们沉默。然而，连耶稣在复活得荣后，也不是靠自己，而是靠圣灵的能力。祂借着圣灵吩咐门徒，并差遣他们去传讲神国。

如果耶稣自己都依靠圣灵，我们更应该如此！如今这同一位圣灵住在我们里面，带领、赋能，并提醒我们耶稣所教导的一切。我们的任务不是靠自己，而是要降服于圣灵，扎根在神的话语中，顺服祂的吩咐。这样，我们就能成为复活基督的见证人，把祂的信息带给这需要的世界。

操练与祷告

你害怕什么，以致无法分享福音？安静下来，多花时间在神的话语和祂的同在里，让祂的真理更新你的心。求圣灵再一次充满你，在你软弱之处加添力量。祷告说：“圣灵

啊，求祢帮助我、引导我、运行在我里面，使我在分享神国信息时全然依靠祢。我相信因祢的同在，我必能顺服祢的吩咐。”

圣灵啊，祢知道我内心渴望跟随和顺服祢。求祢坚固我的信心，使我相信我能行出祢话语所教导的，不是靠自己，而是靠祢的能力。提醒我祢的大能和权柄正在我里面运行。帮助我相信祢常与我同在，使我能完成祢交托给我的使命。阿们。

第34天

值得等待的恩赐

作者：Josefa Firmacion

使徒行传 1:4-5

有一次，耶稣和他们一同吃饭的时候，嘱咐他们说：“不要离开耶路撒冷，要等候父所应许的，就是你们听我说过的。⁵ 约翰是用水施洗，但再过几天，你们要受圣灵的洗。”

关键真理

天父为祂的儿女预备了一份礼物。要得着这礼物，我们必须耐心等候。因为赐下应许的那一位是信实的，祂所说的话必定成就。

默想

我们都经历过人的应许落空时的痛苦。有人答应我们许多事，却未能兑现，任凭我们如何盼望或等待。然而，耶稣吩咐门徒等候父所应许的圣灵。这样的等候绝不会徒然，因为神是信实的，祂的应许必然实现。

圣灵不是一份普通的礼物，祂就是在我们里面，神的同在和能力。祂教导我们，安慰我们，赐我们能力，并引导我们进入一切的真理。没有圣灵，我们的服事不过是枉然；有了圣灵，我们的生命就满溢神的能力，祂的国度也因我们而拓展在地上。

操练与祷告

你是否在等候神的应许时感到疲倦，尤其是在你最困难、最需要的时候？不要灰心。信靠那位吩咐我们等候的主。我们所等候的圣灵不是遥远的，祂是我们的保惠师、安慰者和教师。当我们等候的时候，祂正预备我们的心，好让我们更完全地领受祂。

天父，感谢祢赐下圣灵作为宝贵的礼物。求祢赦免我在等候时的急躁，教导我信靠祢的时间，因为祢是信实真实的。求祢再次以圣灵充满我，使我能行在祢的大能中，喜乐地服事，并活出荣耀祢国度的生命。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第35天

在圣灵的能力中被差遣

作者：Celine Peng

使徒行传 1:6-8

他们聚集的时候，问耶稣说：“主啊，你复兴以色列国就在这时候吗？耶稣对他们说：“父凭着自己的权柄所定的时候、日期，不是你们可以知道的。但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”

关键真理

耶稣把门徒从狭隘的期望（政治性的国度）引向神更伟大的计划：一个靠圣灵能力扩展到地极的使命。

默想

门徒的问题显露出他们仍然怀抱有限的期待：“主啊，你复兴以色列国就在这时候吗？”他们想要立刻的政治复兴，但耶稣给他们的是更伟大的异象。与其给他们时间表，耶稣给他们更高的眼界 - 使命；没有让门徒执着于日期，而是保证圣灵的能力。

耶稣的国度不限于地理疆界，也不被时间捆绑。祂的国度跨越耶路撒冷、犹太、撒玛利亚，直到地极。祂曾应许他们要等候，如今说明等待的目的——就是得着圣灵的能力，成为祂的见证人。

这提醒我们：我们对神国的期待往往太小。我们渴望眼前的解决，但耶稣呼召我们进入更大的计划——在圣灵的能力中为祂作见证。唯有圣灵使我们刚强、大胆、忠心地见证复活的基督。

操练与祷告

- 你是否正把神国的异象缩小在自己的期待之中？
- 谁是你生命中的“耶路撒冷”？你如何在他们当中见证基督？
- 你是否愿意每天向圣灵敞开，让祂使你的生命超越舒适圈，成为基督的见证？

主耶稣，赦免我常把祢的国度看得太小。感谢祢呼召我参与祢的使命。求祢以圣灵充满我，使我能在家里、社区以及祢差我去的地方，勇敢作祢的见证。举起我的眼睛，不再停留在自己的小计划，而是进入祢伟大的旨意。愿我的生命见证祢是活着的，直到普世都听见。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第36天

同一位耶稣

作者：Celine Peng

使徒行传 1:9-11

说了这话，他们正看的时候，他就被接上升，有一朵云彩把他接去，便看不见他了。当他往上去，他们定睛望天的时候，忽然有两个人身穿白衣，站在他们旁边，¹¹ 说：“加利利人哪，你们为什么站着望天呢？这离开你们被接升天的耶稣，你们见他怎样往天上去，他还要怎样回来。”

关键真理

这段经文记载了耶稣升天的历史事件，当时有门徒亲眼见证。他们满心惊奇地定睛望天，但神没有让他们陷入疑惑，反而差遣天使提醒他们基督必再来的应许。

默想

神从不撇下祂的儿女成为属灵的孤儿。正如耶稣所应许的，天父差遣天使安慰门徒，说：“这位耶稣...还要怎样回来。”

这句话带来了何等大的盼望！那位走过加利利尘土道路、医治病人、叫死人复活、赦免罪人的耶稣，就是这同一位耶稣，有一天要再来，不是带着软弱，而是带着完全的荣耀。祂是不改变的神，“昨日、今日、一直到永远是一样的”（希伯来书 13:8）。

你是否曾怀疑，耶稣今天还能在你生命中动工，就像祂以前那样？你是否曾想过，那位曾拯救你的主，是否还能再次为你施行奇迹？要得安慰：祂就是同一位耶稣。那位曾拯救你、医治你、扶持你的主，必定仍然信实。祂的爱与能力永不改变。

操练与祷告

当你面对试炼或疑惑时，要记住这“同一位耶稣”。写下祂在你过去生命中显明信实的一件事，并为此感谢祂。然后求祂坚固你的信心，相信祂今日仍会在你的处境中动工。

主耶稣，感谢祢提醒我，祢是同一位耶稣——昨日、今日，直到永远都一样。求祢使我常常記念祢在我生命中所彰显的爱与信实。当我不忠心时，提醒我祢仍然信实。帮助我常常亲近祢，天天与祢同行，并安息在祢必再来得荣耀的确据里。奉主耶稣的名祷告，阿们。

第37天

神的活殿

作者：Joseph Eu

使徒行传 2:1-4

五旬节那天，他们都聚集在一处。忽然，从天上有响声下来，好像一阵大风吹过，充满了他们所坐的整间屋子。又有舌头如火焰显现出来，分开落在他们各人头上。他们就都被圣灵充满，按着圣灵所赐的口才，说起别国的话来。

关键真理

我们作为基督的跟随者，集体成为神的殿，目的是彰显祂的荣耀。

默想

在旧约圣经中，风和火常常象征着神的同在和祂圣殿的建立。神在燃烧的荆棘中向摩西显现；当祂把以色列人从埃及拯救出来后，又在西奈山上以烈火显现祂的同在。当会幕建成时，神以火柱的形象彰显祂的荣耀；后来，当以色列人建造圣殿时，神的火也降下，充满那殿。

这些“神圣的火焰”场景，都预表了使徒行传第 2 章所发生的事。第 1 节甚至可以翻译为“当五旬节的日子满了”。然而，这一次，火焰并没有降在物质的圣殿之上，而是落在一群出乎意料的人身上。神正在建立一种新的圣殿——不是用石头建造、固定在一个地方，而是由那些被圣灵充满、被差遣到世界中的人所组成。这个“活的殿”由见证复活基督、活出祂爱的人所构成。今天，我们同样承载神的同在，好让人能在我们身上遇见祂、认识祂的荣耀。

操练与祷告

在你所在的位置——无论是家庭、职场、学校，还是军中服役——你如何彰显神的荣耀？今天，请花一些时间等候圣灵，渴望祂再次充满你，就像五旬节那一天一样。

圣灵啊，感谢祢使我们成为祢的居所。求祢今天再一次充满我，就如同五旬节那一天。帮助我在家庭、职场和社区中彰显神的荣耀。教导我活出耶稣的样式，使人因着我看见祢的爱，并被吸引来认识祢。求祢使用我，成为祢“活殿”的一部分，把祢的同在带到世界中去。阿们。

第38天

圣灵打破隔阂

作者：Joseph Eu

使徒行传 2:5-8

那时，有从天下各国来的虔诚的犹太人，住在耶路撒冷。这声音一响，许多人都来聚集，各人因为听见门徒用他们各自的乡谈说话，就甚纳闷，都诧异惊奇说：“看哪，这些说话的不都是加利利人吗？我们每个人怎么听见他们说我们生来所用的乡谈呢？”

关键真理

圣灵赐下能力，使我们能够跨越隔阂。

默想

在五旬节这一天，圣灵立刻打破隔阂，把人引入神的家。祂赐能力给门徒，使他们跨越语言的障碍，让分散各地的犹太人都能用自己的语言听见福音。用对方熟悉的语言与他说话，本身就是一种款待的行动。今天我们能用自己的母语读圣经，也正是因为历世历代被圣灵充满的跟随者相信：每个人都应该能用自己明白的语言遇见神。

这只是开始。后来，圣灵要带领门徒跨越文化、经济与社会的界限，差他们作见证直到地极。值得注意的是，这神迹并非门徒主动追求，而是出于神的心意——祂渴望万人都能听见并经历祂的同在。直到今天，神仍然选择使用我们来跨越世界上各种隔阂。只要我们降服于圣灵，祂就能带领我们行超乎自己想象和理解的路。

操练与祷告

在你的生活中，是否有一些人因着某些隔阂而与你保持距离，而圣灵正邀请你去接触

他们，把他们带进神的家？求圣灵赐给你一颗敏锐、降服的心，使你能彰显神的款待，跨越隔阂，把祂的爱显明出来。

圣灵啊，感谢祢在五旬节打破隔阂，使众人都能听见福音。我承认自己有时会退缩，不敢跨越语言、文化或舒适圈的界限。求祢以祢的爱和勇气充满我，使我能活出基督的心。使用我成为祢款待的器皿，让人因着我的言语与行动看见祢的荣耀，并知道他们在祢的家中是蒙接纳的。带领我到祢正在吸引的人那里，并赐我能力顺服祢的带领。阿们。

第39天

这是什么意思？

作者：Maureen Khoo

使徒行传 2:9-13

有帕提亚人、玛代人、以拦人和住在米所波大米、犹太、加帕多家、本都、亚西亚的人，弗吕家、旁非利亚、埃及和靠近古利奈的利比亚一带地方的人，从罗马来的客旅，或是犹太人，或是归信犹太教的人，还有克里特人和阿拉伯人，都听见他们用我们的乡谈讲说神的大作为。众人就都惊讶猜疑，彼此说：“这是什么意思呢？”

还有人讥诮说：“他们无非是新酒灌满了。”

关键真理

圣灵以触及人心的方式说话，但神的作为总需要解释。神迹只能引起惊奇，惟有神的话语才能带来真正的意义。

默想

当众人听见门徒用各样语言宣讲神的大作为时，他们又惊讶又困惑，彼此说：“这是什么意思呢？”神的作为是明显的，但意义却并不清楚。有人好奇追问，也有人讥笑轻视。这提醒我们，每当神动工时，人的回应都会不同。神迹本身只是指向更大的真理，需要用神的话语去解释。

今天也是如此。朋友或来访的慕道友在教会中可能经历到神的同在，却仍带着心中的疑问离开。圣灵已经撒下种子，但祂呼召我们不可疏忽，而是要以敏锐的心、接待的行动和温柔的话语，引导他们归向耶稣。同时，当我们因教会人数增加、事工成长或小组扩展而感到惊讶时，也要停下来问：“主啊，这是什么意思？”免得我们错过祂在祝福背后更深的心意。

操练与祷告

1. 你生命中是否有人正默默发问：“这是怎么回事呢？”求圣灵赐你敏锐，预备好引导他们更进一步认识基督。
2. 当你在教会或事工中看见神的作为，不要只停留在惊讶上。求神向你显明祂更深的目的，并思想祂邀请你如何回应。

圣灵啊，感谢祢藉着祢的作为撒下种子。求祢赦免我，有时对那些寻找生命意义的人不够关心，也赦免我错过祢更深心意的时刻。求祢使我敏锐又勇敢，引导人归向耶稣。当我看见增长或祝福时，教导我不只停留在惊讶，而是寻问祢的心意，并照祢的带领去回应。阿们。

第40天

我们该做什么呢？

作者：Maureen Khoo

使徒行传 2:37-39

众人听见这话，觉得扎心，就对彼得和其余的使徒说：“弟兄们，我们该做什么呢？”彼得说：“你们各人要悔改，并奉耶稣基督的名受洗，使你们的罪得赦，就必须领受所赐的圣灵。因为这应许是给你们和你们的儿女，并一切在远方的人，就是主——我们的神所召来的。”

关键真理

福音从来不是没有能力的。它带着神的能力，使人知罪、得救，并且赐下圣灵。悔改是进入赦免与圣灵充满的关键。这呼召不仅是给那些尚未信靠基督的人，也是提醒基督徒要不断回转归向祂。

默想

五旬节那天，彼得站起来传讲福音。他所说的话很直接，但圣灵的能力使这些话语扎入人心。原本看似平凡的讲道，因为圣灵的同在而变得非凡。众人觉得扎心，呼喊说：“我们该做什么呢？”

彼得的回答很清楚：悔改并受洗。悔改是离弃罪恶与不信，转向耶稣；受洗是表明我们在祂里面得着新生命的记号。有悔改，就有赦免，也有圣灵的应许——这是给你们、你们的儿女，并一切主所呼召的人。

这呼召不仅是给当时的听众，也是给我们的。悔改不只是进入神国度的一次行动，而是门徒生命中每天的节奏。它使我们对圣灵保持敏锐，使我们脱离罪恶，行在神的旨

意中。没有悔改，我们的心就会迟钝；有了悔改，我们就能经历更新的亲密、重新的期待和圣灵充满的大能生活。

操练与祷告

1. 你是否仍然相信福音有使人知罪、得救的能力？祈求神使你的心再一次被点燃，带着信心来传讲基督，相信圣灵会使人心被扎，转向祂。
2. 作为耶稣的跟随者，你生命中是否有需要悔改、重新与神对齐的地方？悔改不是羞耻，而是恩典。它是我们持续行在赦免、丰满和能力中的方式。
3. 如果你还没有受洗，请思想彼得的邀请：“你们要悔改，并奉耶稣基督的名受洗。”我们受洗是因为我们属于耶稣，因为我们的罪已经得赦免，因为我们已经活在新的生命里。受洗不是为“特别虔诚”的人，而是每一位渴望完全跟随基督的门徒都当有的喜乐顺服。

主耶稣，感谢祢的福音，它是神的大能，可以带来救恩。求祢赦免我，有时传讲福音却没有带着期待，也赦免我在生命中忽略悔改的时刻。也求祢赦免我，当我错过祢更深的工作时。圣灵啊，求祢再次充满我，使我天天活在悔改和信心中，带着福音的大能和勇敢的期待前行。圣灵啊，求祢赋予我能力，使我能够服事、见证，并运用祢所赐的恩赐，好让更多人良心深受责备，转向祢。阿们。