

清晨露珠

(第一集)



目 次

| | | | |
|-----------------|---------------|----------------|---------------|
| 前言.....4 | 感謝主恩..... 26 | 轉捩點..... 48 | 我的家..... 72 |
| 新的一天.....5 | 在天父手中..... 27 | 安心吧..... 49 | 迴應的律..... 73 |
| 喜樂.....6 | 聽而遵行..... 28 | 尋求赦免..... 50 | 歡欣快樂..... 74 |
| 讓神作工.....7 | 定期的禱告..... 29 | 光的引導..... 51 | 更多的赦免..... 75 |
| 火熱的心.....8 | 樂觀..... 30 | 禱告以後..... 52 | 神的保護..... 76 |
| 不是重擔.....9 | 永不孤單..... 31 | 我的幫助..... 53 | 渴慕與滿足..... 77 |
| 愛..... 10 | 轉向神..... 32 | 信靠交托..... 54 | 無限量..... 78 |
| 需要..... 11 | 神的手..... 33 | 代求..... 55 | 神看顧..... 79 |
| 平靜，穩定，柔和.... 12 | 有神同在..... 34 | 在隱密處..... 56 | 新的改變..... 80 |
| 復活..... 13 | 行事的規律..... 35 | 沒有懼怕驚恐..... 57 | 神的大權能..... 81 |
| 聽從..... 14 | 今天..... 36 | 豐富的恩典..... 58 | 作決定..... 82 |
| 卸下..... 15 | 重新得力..... 37 | 正確的選擇..... 59 | 十分快樂..... 83 |
| 公義..... 16 | 主的引導..... 38 | 真平安..... 60 | 完全的交託..... 84 |
| 要常常喜樂..... 17 | 赦罪的能力..... 39 | 脫離恐懼..... 61 | 改變與安樂..... 85 |
| 數算..... 18 | 憂慮卸給神..... 40 | 更善更美..... 62 | 信靠神..... 86 |
| 信心的禱告..... 19 | 歇一歇..... 41 | 尋求公義..... 63 | 同在的愛..... 87 |
| 不要懼怕..... 20 | 發揮才能..... 42 | 基督的愛..... 64 | 積極的態度..... 88 |
| 神的兒女..... 21 | 裏面的引導..... 43 | 神是光..... 65 | 神的光..... 89 |
| 肅敬靜默..... 22 | 為親人代禱..... 44 | 成功之路..... 66 | 神保護我..... 90 |
| 與神同行..... 23 | 能力的源頭..... 45 | 平安在我心..... 67 | 並不太遲..... 91 |
| 主知道..... 24 | 這一天..... 46 | 堅固的信..... 68 | 現在開始..... 92 |
| 擱置耽延..... 25 | 真自由..... 47 | 持守自由..... 69 | 忍耐..... 93 |
| | | 唯一的方法..... 70 | 我信神..... 94 |
| | | 蒙福的門..... 71 | 全心信靠..... 95 |

前 言

每日靈修時，讀聖經外，我也喜歡閱讀一些靈修作品，從作者深湛的屬靈經歷，以及明澈的智慧領悟，讓我有更新鮮更豐富的領受。

這些靈修作品，有些來自英文本，我不揣謙陋，把它選譯出來，以「靈筵小吃」專欄，刊載在呼喊季刊上。數年來深得讀友的歡迎，以及親友們的鼓勵，因而把它結集，希望這些餅魚的零碎，能夠給予有心做好靈修的姊妹們，得著更多的幫助。

取名「清晨露珠」，深願這點點滴滴，從天而來的祝福，能夠潤澤讀友的心靈。

蔡俊娟 一九八九年十一月

每早晨當我睜開眼睛的時候，首先，要存着感恩的心，為這新的一天，向神獻上感謝。其次，要對自己說，這是神賜給我新的一天，我要用喜樂的心，積極的態度，來享用這一天寶貴的時間，在我生命史上寫上珍貴有意義有價值的一頁。

主啊！求你加我聰明智慧，也加給我信心與勇氣，積極地來處理今天一切大小事情，使每時每刻所做的工作都有意義有價值。求主幫助我帶着神兒女的香氣，傳播給周圍的人；使凡與我接觸的人，都能感受到神的慈愛。我的生活會更快樂，更協調，更美麗。

在這新一天的開始，我的心快樂興奮，因我有機會再一次踏上成功之路，向着前面的目標直跑。我深深感謝神，因為我是祂的兒女，一切的好處，不在祂以外。

讓神做工

你不要害怕，
我必幫助你。
（因為我與你同在；
以賽亞四十一
10）
我必堅固你，
我必幫助你。

西諺云：「我們常常掃，掃，掃，但從沒有放下過這把掃帚」。

有時，我們覺得有一些境遇，或人際間的問題，必須清理一下，我們總是試圖靠自己的思想、智慧、才能，想出各種的解決辦法來，希望可得到更滿意的結果。但沒有想到，若是放下這把「掃帚」，結果將怎麼樣？

最好的態度和動作是：將一切的境遇和人際關係的問題帶到神面前，我們很簡單的將它們放下，讓神的愛通過我們做出祂完全的工。我們禱告的時候，要理智情感並用的將「掃帚」交給神，准許祂同在的愛掃除我們境遇中一切的疑惑，恐懼與掛慮。將消極的情緒掃出去，將新的信心和堅固信仰的靈掃入來，我們深信神與我們同在，也深深知道神必負責指示我們前面人生的道路。

我要用喜樂的心情，來迎接今天的生活，今天是個好日子，是個快樂的日子。

有時，我們會存着一種自卑自憐的心態，來看周圍的事物。這是一種錯誤的觀念。有一個方法，每天早晨，用喜樂的心情，來迎接今天的生活。

讓我們思想詩篇的話「早晨便必歡呼」，昨天的缺點、短處，沒有力量來管制今天的生活。今天我要快樂，盡其所能地做好一件事：我要思想最有創造性的事情，對前面有美好的願望，不論在什麼地方，都能散佈平安與喜樂。

今天清晨，我用一點時間禱告、默想，為着今天，預備一個喜樂的心。當我們安靜下來的時候，讓我們的女思想和感覺聽從神的指引，我們能確定今天是一個好日子，是一個快樂的日子，有活潑的生活，好像腳踏春天，內心充滿音樂，面貌帶着笑容，我們有一個喜樂的心情，迎接今天的生活。

喜樂

早晨要讚你的種
（傳道書十一6）

火熱的心

我的心靠上帝快樂
(以賽亞六十一 10)

我深信神將火熱的心傾注在我所做的一切工作上。

我對自己的生活和工作，有兩種不同的態度。一種是按照常規，刻板乏味的應付；另一種，是透過自己的智慧，用新的眼光，快樂的心情，去措理每天的生活和工作。

我可以感覺到，我現在所做的工作，是一件苦差；同時，我也可以用幽默和順服的心情，尋找出我對工作所發揮的才能，以及這工作對我人生的意義和價值。

我可以抱着悲觀無望，像背重擔一樣，勉強生活下去；我也可以憑着過去，不論是對人或對事各種有趣的經歷，使自己充滿希望，加添信心與快樂，進入新的一天。

積極的精神和快樂的思想作我的引導者；鼓勵我一步一步的向前走，感到生活充滿着興趣和活力。我深信，活潑有興趣的生活力和豐富的賞賜是從神而來，祂將火熱的心傾注在我所做的一切工作上。

透過神在我裏面的力量，我能掌握我的工作，雖然十分困難，也覺得容易。

當我體會到神的能力在我裏面與我同工時，很多困難艱巨的事情，就變成容易；而且我能勝任自如，內心充滿信心和樂觀，那懼怕艱難唯恐失敗的壓力，便不翼而飛，消踪滅跡了。

查理福模說：「在神創造的宇宙中，沒有重擔這種東西，若是你背一個，那就是你不了解，你究竟與整個偉大的關係是怎麼樣？」

我相信神所給我的責任，不論在什麼地方，却是一樣的愉快和可愛。就是世俗最具挑戰性的計劃，我也能掌握而且覺得容易，對我自己所需要的才能，與發揮出來的能力，感到驚奇。我信靠神，一切的擔子都卸下了，我喜歡現在手中所作的工。

不是重擔

因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的（太十一 30）

愛

最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩很多的罪。（彼前四8）

「愛」是一切問題的答案。

當我對別人發生怨恨的時候，「愛」是最好的答案。若我心中緊握着「愛」，怨恨的感覺便會消失。

「愛」使我能了解，「愛」使我忍耐，「愛」使我自制，「愛」給我完全的平安。

當我感到事情難以原諒，或不可能忘記時，「愛」是最好的答案。「愛」能使我擺脫一切的難處而獲得自由。主耶穌用赦免來表現出祂的「愛」。若是我的心充滿着「愛」，就沒有空隙可以容納過去的創傷，冤情及煩惱。「愛」將我舉起，使我有忠實，信任，和自由。

我的生命充滿着「愛」，就會很自然的反射出「愛」的光輝來，我與人際間的關係可相處得融洽，充滿快樂。

「愛」是一切問題的鑰匙。有「愛」的生命與生活，能得到神更大的祝福和更美滿的人生。

我是神國度裏不可缺少而且重要的一份子。

不論你年青、年老，生活在什麼環境中，這話是真的。

我們每人都有一種天賦的感覺，我是重要而且了不起的人物。很多時候，我們願意在自己的人生上更多更美好的建設與成就，但有時也會覺得別人比我們更重要，因為他們有特別的天賦、智慧，與能力。其實，各人都有各人的重要性，神造我們每人都有用處，神最明瞭我們，我們需要隨時隨地表彰神的作為，並神所賜的平安與喜樂。

我們要激發自己，我們是神國度裏不可缺少而且重要的一份子。我們要記着，我們是神所痛愛的兒女，在每天的生活中，無論大小事情，都要使別人喜樂，使這世界更光明，人生更充實。

需要

你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕。（詩篇八5）

平靜，穩定，柔和

我將我的平安賜給你們。
(約十四27)

我的心平靜如湖水——平靜的湖水，反映着太陽的光輝，蔚藍的天空，多麼清靜，多麼美麗。我要趕走每一樣煩擾我的思想和使我不安寧的情緒，讓心情安靜下來，像湖水一般平靜，才能反映出神榮耀的光輝來。

我的心穩定如大山——屹立不動的大山，顯示出它的莊嚴、崇高、偉大，超越一切東西，大山就是如此堅強的坐鎮着。我要堅強穩定如大山，以堅固不移的信心來細察各樣事物。

我的心柔和如草原——綠油油的草兒，在陣陣輕風吹拂中，像波浪般起伏，蝴蝶兒隨處飛舞，鳥兒在枝上歌唱，蔚藍的天空伴着朵朵白雲隨風飄飄，遠處的羊兒正低着頭吃草。一片柔和的景色，多麼大的吸引力！令人感到無限的安寧。但願我的心柔和安寧如草原一般可愛。

我的心要平靜，要穩定，要柔和，才能表彰神的光輝來。

石頭輾開，我進入基督的新生命裏。

復活大聲宣告新生、永生和得勝，這迴聲在我心中起了反應。

石頭已經輾開！石頭似乎在限制我——懼怕的石頭、懷疑的石頭。我今天的生活，不再在灰塵裏尋找過去的東西。基督在我裏面復活了。希望的泉源在我裏面湧出，悲哀變為快樂，信心宣告得勝，我感到主的靈在裏面，引導我進入新的境地，得到新生命。

復活的榮耀，使我心靈得到高度的喜樂和信心，我的生命與基督一同復活，進入一個新的境界。在復活的早晨，我得到新生命。

復活

誰給我們把石頭從墓門輾開？……祂已復活了，
(可十六316)

聽從

我常常與你們同在。
……
(馬太廿八20)

聽從住在我裏面的基督。

我們聽到很多從消極發出來的聲音，宣佈很多可怕的事情，這聲音是與樂觀和信心相反。我們要聽從在裏面基督發出信實和鼓勵的聲音；「在世上你們有苦難，但在我裏面有平安，因我已勝過世界」。

當周圍環境改變而擾亂我們的人生時，如：喪失親愛的人、失戀、失業、退休，生活環境中每一件使我們憂傷、懼怕、破壞心靈平安的事，神會在我們裏面說：「不要懼怕、不要煩擾……我將平安賜給你。」

神是我們的中心，是我們的錨，永不改變的生命，祂住在我們裏面，使我們剛強壯膽，不躊躇、不失敗，滿有基督的愛和平安。

我卸下一切重擔，讓基督的光在我裏面高舉照耀。

我要將今天消極的事卸給主，決心跟隨主耶穌。「父啊！我將我的心靈交托在你手中」。我要獻上我的心思、意念、身體、心靈，讓基督在我裏面做榮耀的工作。

卸下掛慮、懼怕、疑惑；讓基督信實激勵的靈在我裏面高舉。

卸下不足的信心；讓基督的靈，充充滿滿的在我裏面高舉。

卸下軟弱或各樣無能為力的事情；讓基督全能的力量和生命在我裏面高舉。

卸下孤單寂寞、憂傷痛苦，讓基督的愛和平安，在我裏面高舉。

卸下黑暗、絕望，讓基督照耀的光，在我裏面高舉。

卸下

我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。
(約翰十二32)

公義

我們知道律法原是好的，只要人用得合宜。（提前一 8）

神完全的律法，使我得到公平的生活。生活在神完全的律法裏面，就沒有不公道的事。我是神國度裏一份子，在國度裏有神得勝的律。我確定我的情況，就在這律裏面，願這個知識，成為我裏面的思想和禱告。

若遇到不公平的事情發生，先放下一切的痛苦，將事情完全交在神手中。我深信神是公義的，祂在我裏面，也在其他有關係的人裏面工作。我肯定地、安靜地放鬆自己，也確信神現在就措理這些問題。每當我想起這事時，我立刻轉向神的公義。

神完全的律法，在我的生活，也在別人的生活中工作。當我覺得環境對我不公平時，立刻轉到神面前，我確信，祂公義的權力帶來公平。

神是何等的愛我們，將很多很多的祝福，豐豐富富的傾倒給我們。我要從其中重溫神所賜的喜樂。但很多人以為得到神特別的祝福，是理所當然的。

想起今天有機會與所親愛的骨肉，親戚、朋友，彼此見面交談，團聚歡樂，是何等的福份。

舉目觀看周圍美麗的花草景物，奇妙的創造。很自然的會放慢脚步停下來觀看欣賞，思念神真偉大。

想起我的工作，不論在家料理家務，照顧孩子。在公司照料業務，與人交往。在工廠勤勞工作，或在學校教書。各行各業，都是美好的職事，讓我們忠心的努力工作。

想到擺在前面整個人生的目標，我要剛強壯膽，滿有信心，全力以赴，以祈望能達到有意義有價值的人生巔峯，能榮神益人。

感謝上帝，因祂是我的幫助，我的力量，更是我的喜樂。

要常常喜樂

要常常喜樂；不住的禱告；凡事謝恩。

（帖前五 16-18）

信心的禱告

凡你們禱告祈求的，只要信是得着的，就必得着。
(可十一²⁴)

出於信心的禱告，能產生真實的果效。

我禱告，求神指引我前面的道路，更新我，賜我新的力量。神藉着聖靈的感動，在我裡面動工，引導我，堅固我的信心，帶領我進入祂的亮光中。我知道，禱告——不論是為着前途的領導，或是為着肉體或心靈的健康，或是為着工作與事業的成功——是心靈與神交通唯一的工具，祂使我明瞭心中該注意的目標，憑著聖靈的指示，身體的努力，智慧、才能、與機會的運用，來克服在前面每一個困難，保持個人堅強的信心，決心達到目標，使這目標變為真實。

當我措理一些似乎不能解決的事情時，神就賜給我信心。同時，在我裡面發出亮光，加強我的洞察力，對事態更明瞭，使我獲得另一新見解，提高警覺，對問題有更清楚的解答。

出於信心的禱告，能產生真實的果效。

為神奇的祝福，我要獻上感謝和讚美。

當我安靜數算神在我身上奇妙的恩典時，發現祂一次又一次的賜福給我，處處看顧保護我，無微不至的體貼安慰引導我。我算什麼，祂竟如此顧念我。

我有健康的耳朵，眼睛，口鼻手脚，可以靈活運用，生活輕鬆愉快；我有各種豐富營養的食物來充飢養身，使身體強壯有力；我有應時的衣服保護身體；我有舒適的住屋，可以避雨露風寒，疲倦的身體得以歇息。神也給我知識，智慧，才能，機會，對工作有興趣，有計畫，有目標，在我生命和生活中，一切需要，祂都賞賜於我。神的慈愛，恩典與祝福，都豐豐富富的向我傾倒，主恩真是數算不盡。

主啊！你在我生命和生活中奇妙的作為，叫我驚訝不已，我滿心感謝讚美祂，我要為祢而活。

數算

你們要讚美耶和華，因祂本為善，祂的慈愛永遠長存。
(詩一〇六一)

不要懼怕

你們當剛強壯膽，不要害怕，因為耶和華你的神和你同去。
(申命記卅一6)

不必懼怕，因為神與你同在。

馬太福音告訴我們：當耶穌和門徒在船上，忽然起了大風，波濤洶湧，船幾乎被波浪淹沒。門徒們十分懼怕，趕快叫醒耶穌說：主啊！救我們，我們喪命啦！耶穌說：小信的人哪，為什麼這樣膽怯呢？於是，祂起來斥責風和海，風和海就大大平靜了。

親愛朋友：可能在人生旅程中，你現在正面臨一個大困難的時候。或者在你心中存着問題，或是隱憂，正像大風激起波浪，在你心中翻騰澎湃，令你內心不安。請記得，神能為你平靜狂風——禍患，平息波浪——懼怕。只要我們有堅強的信心，迫切向神求，主必為我們行事。

請問，主耶穌是不是在你的船上與你同行？——我們一切的生活，行動，都要活在主裡面。

我是神所愛的兒女。

已長大的成年人，很難想像自己如何成為孩子的樣式？要成為神的兒女，是不受年齡所限制，因為屬神的兒女不是計算年齡的。正如主耶穌來到世上，表現祂自己為馬槽裡的嬰孩；同樣基督的靈在我裡面，我就成為神的兒女。

耶穌說：「我實實在在告訴你們，凡要承受神國的，若不像小孩子，斷不能進去。」意思是，我們必需存著極單純的信心，堅定不動搖地信賴神；像小孩子完全信賴父母的心，才能成為神所愛的兒女。

所以，當我們在主裡成為神所愛的兒女時，我們便可經歷屬天的喜樂，進入享受神國度的福氣。我也深信天父必豐豐滿滿的施恩給我，看顧我，供給我一切的需要。

神的兒女

讓小孩子到我這裡來，不要禁止他們。因為在神國的

肅敬靜默

（雅和華在祂的聖殿中，全地的人，都當在祂面前肅敬靜默。）

我要騰出一點時間，單獨安靜與神交通。

忙碌，忙碌，每天就是這樣忙忙碌碌過生活。朋友！在你每天忙碌的生活中，要特別安排三十分鐘的時間，安靜在主面前，用虔敬的心與神交通。若是你不能三十分鐘連在一起的話，可以一天之內安排出幾個五分鐘，單獨安靜在神面前，讀經禱告親近神。

安靜與神同在，靈裏會很敏銳的感受到神奇妙的慈愛、亮光的指引與同在的喜樂。再一次向神支取力量來面對這繁忙的生活和工作。安靜與神交通，是心靈進入更高一層享受。

如果今天有很多事情要辦理，實在連一點時間都分不出來，在這種情況下，你需要更多時間親近神，向祂支取智慧和能力。這是極寶貴的一刻，向神傾吐心意，心靈得到更新，更有力處理擺在前面的工作，生活更有亮光。

基督徒在日常生活中，有美好的行為表現，證明他與神同行。

神是創造者，祂賜給我們有自由的心思意志，思想和感受。我要使用我自由的心思，建立起積極性的意志，從生活和工作上，表現與神同在的喜樂、成功和自由。

神的生命活在我裏面，我的身體成為神的殿，充滿榮耀與光輝。我有強壯的身體，健康的思想，營養豐富的食物，正常的工作和活動。

神的愛在我裏面，祂是豐盛富足供應的源頭，我打開心門，讓祂豐盛供應，透過我的生活，流露出來與我周圍的人共同分享。

神是聽禱告的神，祂垂聽我的禱告；神是聖潔完全的神，我要學習祂完全聖潔的榮美；祂愛我，將一切好處賜給我，我要學祂的樣式，成為祂心愛的兒女。

與神同行

其實我不是獨自一個人，因為有父與我同在。（約十六32）

擱置耽延

凡事都要規矩按着次序行。

(林前十四 40)

常把該做的事擱置耽延，是工作失敗的主要原因。這個壞習慣，會攔阻我們達到所定下的目標。或許我們會說，這壞習慣養成已久，實在難以把它改正。若你仍屈服在這擱置耽延的壞習慣裡，現在就應該醒悟，提起精神，下定決心，採取一個積極有效的策略，認真負責實行起來。

若業務工作繁多，不知道要從何做起，請先禱告，神會給你智慧，指示你適當的方法來措理它，神也會引導幫助你，分別重要的與次要的，分析每一件工作措理的程序，編排先後，按步就班的管理着，一步一步前進。

「閒散」與「猶豫不決」會拉你後退，但我體會到神的權力，在我裡面讓我自由使用，新的力量和工作熱誠，掌握我的時間和活動，我隱藏在神的光中，充滿活力。

我要合時的按着次序熱心的為神工作。

我們有時會碰到意外的困難，當難處臨到時，往往為陳述事實，為爭辯理由，為應付各方面的吵吵鬧鬧，在這情況之下，我們做基督徒要小心言詞，選擇該說的話。尤其向神禱告的時候，最重要不要帶著憂愁，憤怒，急躁或埋怨的話，要用虔敬祈求的言詞向神陳述。

神知道我們的心思意念，明白我們所遭遇的困難和需要，祂用慈愛的話語向我們說話，我們要用忠實虔敬誠懇的心，向神敞開心門接受祂的話語。

我們再次肯定保證的說：「親愛的天父，在我還未向你祈求以先，你已知道我的心思意念，也知道我一切的需要；在我還未向你表達感謝之前，你已知道我對你感恩的心，你了解我比我更了解自己，我感謝你用慈愛的話語教導我」。神慈愛的話語，能轉變有限的字彙聲音，成為我們與神合一無聲的默契。

主知道

你們沒有祈求以先，你們所需用的，你們的父早已知道了。

(馬太六 8)

我要將自己和一切大小事情，完全放在慈愛天父的手中。何等奇妙！每一件事來到，都得到天父的引導和豐豐富富的供應。

將我的健康，安放在慈愛天父的手中。我身體內每個細胞都得到神的能力，祂賜給我新的活力，強壯，活潑。

將我出入來往，安放在慈愛天父的手中。我不懼怕，不躊躇，只有信靠。不論步行，不論坐車，不論乘搭飛機，或日或夜，出人都蒙保守平安。

將我一切大小事情，都安放在慈愛天父的手中。我不再為現在或未來憂慮，我知道，跟隨天父的引導，用平靜的心來面對擺在前面的挑戰，是最好的方法。

我將自己安放在慈愛天父的手中，——沒有一個辦法比這更安穩，更有智慧，更有保障，更有能力。我將全生交托在天父的手中，祂是愛，祂是我的引導者，是我的保護者，是我的一切。

感謝主，祢將一切的祝福，不論看得見的，或看不見的，豐豐富富的傾倒下來賜給我。

感謝主，你捨棄生命，救贖了我，使我的身體，成為你的殿。

感謝主，祢的靈在我裡面運行，使我看見自己，也看見別人的靈魂何等寶貴。

感謝主，祢創造的靈在我裡面，使我能夠表彰祢給我的才能、智慧和能力，給祢使用。

感謝主，使我成為幫助人的泉源，透過我這管子，將祢的祝福傾倒出來，與別人分享祢的偉大和慈愛。

感謝主，因祢的真實，和祢的同在，使我明白真理的奧秘，使我知道人活着的意義、目標和人生的價值。

因此，我將生命獻上，為主而活。

聽而遵行

耶穌說，
(路十一
28)是，
卻還不如聽神之
道而遵守人有福。

你是否感到工作壓力太大，無力負擔嗎？

當主耶穌與十二門徒到馬大和馬利亞的家，馬大為着服事主忙忙碌碌，馬利亞卻安靜地坐在主耶穌腳前，聽主耶穌的教訓，這時，馬大忙不過來，便向主埋怨說，「主啊！我的妹子留下我一個人伺候祢，祢不在意麼？請吩咐她來幫助我。」

耶穌回答說：「馬大，馬大，你為許多事思慮煩擾，但不可少的只有一件，馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」

在這裡，耶穌說得十分清楚，馬利亞選上最重要的，就是安靜聽神的話。

現在，我所要選擇的，是聽神對我說的話，安靜接受主的啟示和引導，我就可重新得力，奔跑擺在我前面人生的路程。

要有定時的禱告生活。

有時候我們為着身體的事終日勞碌，所做的都是外面的事，但沒有工作果效，一切不如理想。

耶穌知道撥出時間禱告，更新祂的力量和靈力，這是十分重要的。在祂的生活中，有自覺的定時禱告。耶穌知道父在祂裏面，所以說：「父在我裏面作成祂的工作」。

讓我們接受耶穌的邀請，「你同我來，——歇一歇」。我們每日要有定時的禱告生活，暫時離開外面一切煩憂的活動，安靜在神面前禱告，默想神的事，開一條路，讓神的靈在我們裏面可以自由通行無阻。

定期的禱告

「你同我來……歇一歇」。
(可六31)

永不孤單

我在父裡面，
你們在子裡面，
（約翰十四20）
我也在

神的靈時刻與我同在。

有時，我們所遭遇或面對的環境，使我們感覺到孤單寂寞，煩悶不已。在這種情況臨到的時候，我們需要一點時間坐下來休息，放鬆心情，然後提醒自己與神的關係，轉向神，恢復心靈與神密切交通。深信「神的靈時刻與我們同在」，集中注意力在與神直接的聯繫上。緊張和壓力立刻消散，煩亂的心情變為安定信靠，急躁變為忍耐。

我們與神同在，祂的力量成為我們的力量；祂的愛成為我們的愛，祂的平安與安慰成為我們的平安和安慰，神一切的美好都屬於我的，我要把所擁有的一切與別人分享。

我心愉快，我靈喜樂，我抱著這種心情，發覺每個地方都充滿着快樂的氣氛。

「樂觀」是世界上最神奇的原動力，這微不足道的態度，能夠使極沉重的事件，轉變成為意外的好機會；枯燥無聊的工作，轉變成為有趣味的學習。

「愉快」、「喜樂」的根源是來自「樂觀」和「信心」。

我的心常常喜樂：因我知道，神時刻與我同在，引導我做出美好的工作。

我的心常常喜樂：因我知道，在我裏面有喜樂的泉源湧流不息。

我的心常常喜樂：因我知道，凡事努力向光明前進，其他不重要的觀點，自然會逐漸消失。

今天，我擁有愉快輕鬆，喜樂的心情，面帶微笑，接待每一個與我接觸的人，讓我裏面奇妙的愛心，自然流露出來。感謝主，我找到了喜樂的秘訣與成功的生活。

樂觀

在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。
（約翰十六33）

轉向神

因我耶和華是不改變的……現在你們要轉向我。
(瑪拉基三 6-7)

當我遇到任何困難，或計劃受挫折時；或者有一個決定需要幫助，或者在某件事上，對人不能表現出和平、仁愛、喜樂、溫柔、快樂和成功；在這些情況之下，我必須立刻做到的事是轉向神。在祂的安排中，會幫助帶領我經歷人生必須遇到的一切事情。

有時我像浪子漂泊到遙遠的地方，落在諸般患難困苦中間；有時也像在家中的另一個兒子，不懂得如何來運用自己的財富。

我轉向神，因祂是我生命的源頭，是我裏面的指引，是我的導師，是我生命唯一的力量。當我轉向神，祂就時刻支持我、幫助我。所以我要轉向神，「願祢的旨意成全」，讓神在我身上的計劃完成。

我要轉向我的隱密處尋求幫助。

當我們需要幫助的時候，往往忘記在裏面尋找。雖然外界也有很多幫助的承諾，但却常常帶給我們很多的麻煩和苦悶，有時甚至得不償失。

神祝福我手所作的工，因為我用祂的手做祂的工。一位宣教師寫着：「你的手是神的助手……神要通過你的手來做好祂的工作。」不論你為神作什麼事，聖靈會潔淨你奉獻的手，成為聖潔，合乎主用。因此，對神擺在你面前要你做的工作，很自然感覺到是一種託付，內心有一種推動的熱情，像火的熱烈，來負起這任務，忠心謹慎地去做。神藉着你手所做的工作，帶給受益人更大的祝福，你也因所做出的工作，得到平安喜樂的祝福，因為你與神同工。

今天，我們試放下個人的要求，換一個新觀念：我們很幸運被神所挑選，有這樣好的機會為神作工。當我們把握住這個觀念時，就會變得全身有力，精神奕奕，心情愉快。神祝福我們手所做的工，因為我們用祂的手做祂的工作。

神的手

願你堅立。
我們手所作的工，
(詩篇九十七)

我們手所作的工，

有神同在

這樣，你們不再作外人和客旅，是神家裡的人了。(以弗所二19) 是與聖徒同國。

感謝主，我永不孤單了！

許多人有孤單寂寞的歷程。若是孤單寂寞的情緒臨到時，首先提醒我並不孤單，因為神與我同在；然後，安靜下來向神禱告，我們會再一次聽到神保證和同情的聲音，同時，也感到神慈愛的手托住我們。

神對人的願望，是要人有快樂的生活，包括與人來往，即人際間的關係，朋友之間的友愛。我們是神的兒女，若在這方面感到缺欠，請立刻轉向神，求神指引，給我們機會與別人接觸，神會從各方面加力量給我們，鼓勵我們，增添我們的自信心，去和別人來往，或交新朋友。

感謝主，因祂的同在，我們永不孤單，我們也能把自己的興趣，友愛的態度，互助的精神和快樂的心情，去幫助那些在孤單寂寞中的人，有時一個微笑，也能把他們沉悶的情緒變為喜樂。

我遵守定規，與別人和平相處，過着愉快的生活。

我要人用什麼態度對待我，我就要用什麼態度對待人。我希望能得到別人的仁愛和同情，我必需先對別人有仁愛與同情之心。我在工作和日常生活上，有愛與和諧的表現，我也會得到同樣的回應。

我與朋友之間的友誼：我對別人了解，別人也了解我。我對別人忍耐，別人也能忍耐我。

這個規律是等量的輸出，就得到等量的輸入，我遵守這個規律，就會收到很多奇妙的益處。這是神的律，引導保護我行走在平坦有次序的人生道路上。我對別人不存優越感，不將別人定罪，不非難別人。我要人如何待我，我就要如何待人。我遵從這個律，過着愉快的生活，人際間就能和諧相處。

行事的規律

所以無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎麼待人。(馬太七12)

今天

這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興快樂（詩一一八24）

今天是神為我而造的一天，我要快快樂樂的享用。神啊！我感謝你。

今天，突然發生一些事使我為難，不能掌握。或者所做的事，處處碰壁。在人際間的關係不和諧，有衝突，有諸多爭辯，孩子又叫我煩惱……好像事事不如意。我們做基督徒的，也有權利大聲說：「今天不是我的」，然後要進一步用肯定的態度來接受這一天所給我的經歷。

我知道，這一天是神賜給我的，是美好的一天，也是屬於我的一天，我要快快樂樂的享用，好好過我的生活。這是屬於我的一天，我信靠神，深信祂會使各事進行順利。這是屬於我的一天，不論在工作，在家裡，在任何地方，我要有溫柔和靄的態度。從這一天的經歷，知道神能使我身心靈完全康復，祂是我的力量，有更新我的能力，今天是神為我預備的一天，對我充滿意義，我要快快樂樂的享用，神啊！我感謝你。

親愛的朋友，你曾經遇到極大的憂傷、痛苦、失敗、挫折嗎？是不是內心覺得十分孤單寂寞，好像只有自己一人在承擔這個不幸？

在這種情形臨到你的時候，請立刻轉向神，一面趕散自憐的心態，消除孤單無助的思想；另一方面提醒自己，深知神時刻與你同在，知道你的遭遇，明白你的處境，祂會承擔你挑不起的重擔，只要肯到祂面前，將內心的憂傷痛苦告訴耶穌，把重擔完全交給祂，將自己隱藏在祂裏面，你會經歷到無限的慈愛和溫柔體貼的安慰，祂的話語，祂的亮光，在你心靈裏面照耀，使你看到人生新的意義，和擺在前面新的目標。

單獨與神交通，放鬆從各方面的壓力，只要休息在神的愛中，讓祂的能力再一次使你振奮起來，努力奔跑擺在面前路程。

重新得力

我要求父，父就永遠與你們同在。另外賜給你們一位保惠師，叫祂

（約翰十四16）

主的引導

耶和華必時常引導你，
使你心滿意足。
(以賽亞五十八11)

主引導我行正直的道路。

主如何引導我的靈呢？主引導的靈常從思想、感覺、自知臨到我們。聖靈的亮光在我們裏面照耀，叫我們很快就能領悟，有清晰的思想，智慧的判斷等。禱告能幫助我們接受和跟從聖靈的引導。

我們所需要的引導，會從多方面而來。當信心催促的時候，我們需要立刻跟從裏面的引導去做。可是並不焦急催促，內心的平靜，是安全的保證。

我們確信，主時刻用各種方法來引導我們，主的引導使我們成為最有作為的人，因為我們所作的，對己對人都有益處。

主耶穌赦罪的大愛，把我從過去的創傷，錯誤，和痛苦中拯救出來，使我得到自由。

我們常常不自覺地牢記着過去內心所受的創傷，和做過的錯誤，或者以前遭遇的痛苦，覺得不能原諒自己，也不能饒恕別人。

我們要深切懇求主耶穌赦罪的能力與大愛，來釋放這種不能寬恕的思想和感受。懇求主耶穌基督大能的愛，在我們裏面運行管理，才能得到心靈真正的釋放，享受罪惡完全得赦免的自由。

主耶穌基督赦罪的大愛，醫治我內心的傷痕，赦免所犯的過錯，安慰一切的痛苦，把我從罪裏拯救出來，得以自由。我們要為自己也為別人接受這個真理。我們謙卑誠懇地向主耶穌基督赦罪的恩和救贖的大愛獻上感謝，「天父啊！我感謝你，你已赦免我的罪，因此，我得到平安與自由。」

赦罪的能力

但要叫你們知道人子在地上有赦罪的權柄。

(馬太九6)

憂慮卸給神

（你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。
——彼前五：7）

要將我的生命與生活，完全交托在神權能手中，讓祂掌管，讓祂負責。

我要放下日常生活中的一切憂慮，全然交給神，祂必完全負責管理。我放下緊張與競爭；放下懷疑與灰心，放下為生活所籌謀的一切決定；放下各種會攔阻我與赦罪的愛隔絕的思想和感覺；放下過去所犯的錯誤；放下對未來的懼怕；我將一切的事情，都放在慈愛父神的手中，祂必看顧，祂必保護，祂必引導。

求神為我擔當一切，因全能的神是我隨時隨地的幫助者；求神的能力成為我的力量，神的亮光照亮我的心思，意念，言語，行為；神是我的指引，我的領路者。我深深相信，祂是我生命中最高的權力，祂的答案盡善盡美。

我從各種緊張的情緒，各方面的壓力，和過勞疲憊的身體中解脫出來，完全休息在神裏面。

放鬆情緒的休息，對身體和事情有驚奇的益處；最好一天撥出一些時間來默想，放鬆心情，行深呼吸，使身體每一部份都得到休息。對自己說：「安靜，安靜」。安靜在神裏面，那永遠大能的膀臂，在下面托住著我。

當身體得到安息，心思意念也會受到影響而覺得安靜，一切急迫的情緒和壓力都消失了！心靈也完全平靜安穩，這時擺在前面的事情，有次序的擺在那裏，等待辦理。

我們要默想：「將我的心事，願望，大小事情，都放在神的愛中，自己完全休息在神裏面，心靈就得到安息」。經常操練自己，就能從新得力，滿有熱誠的心情和能力，做好前面的事。

歇一歇

你們同我來……歇一歇（馬可六31）

裏面的引導

但在人裏面有靈，全能者的
使人有聰明。(約伯三十二
8)

聖靈在我裏面，引導我行正直的路。

有時我們會遇到一些十分複雜分歧的事情，極難作出一個正確的決定時，很希望有人介入，告訴我們應該怎麼做。

往往我們能從裏面的聖靈得到指示；雖然我們覺得十分困難，但在神沒有難成的事。用禱告向神求，神就會用亮光給我們正確的答案，指引當行的道路，這是禱告的果效。

在黑暗疑惑中，我們知道「神的靈在裏面光照指引我們當行的道路」，讓我們相信聖靈的保護，也深信我們的智慧能跟從神的引導前進。

我們常常會在有意無意之間，把自己的才能與別人比較，而且往往覺得自己的才能遠不及別人。這種較量能激發我們全心全意努力奮鬥前進，同時也發掘潛伏在我們裡面新的才能和恩賜。有聖靈在心中作指引提示，把我們所擁有的才能和恩賜發揮出來。

自發性尋找自己的才能及發揮工作能力是重要的一環。寫詩歌的目的，是作者自己把特別得來的感受和思想，藉著音調歌詞表達出來，讓唱歌的人，從美妙的音調和歌詞所帶出來的內心受了感動而提高情緒。同樣，若是我們所擁有的恩賜是容易與人親近，和接觸的人都談得來，就可利用這恩賜把心中的喜樂，平安，安慰傳給周圍的人。

不論神給我們什麼恩賜或才能，我們要隨時使用，把它發揮出來，不但自己得益處，還能造福人羣。

主啊！為我所擁有的恩賜和新發見的才能，向祢獻上感謝。

發揮才能

只是各人領受神的恩賜，一個是這樣，一個是那樣的。
(林前七章7)

為親人代禱

愛是恆久忍耐……不求自己的益處
必歸於無有了（林前十三4）

放下我的擔子，由神負責，不再是我。

我要放下過度關心我所親愛的人，我知道神會在他們身上負起完全的工作；我也相信神會照顧他們，他們的生命是與神相連接。

當親愛的人在困難中，我希望能盡力幫助他們，但在成長過程中的人，必定要碰到及如何掌握去經歷他們的人生。若我允許我親愛的人有自由的生活，我也可以得到一個自由的新經歷，放下一個擔子，由神負責，不再是我。

若他們有需要，我會用信心為他們禱告，用愛心去關愛他們，勝過存著徬徨的心在擔憂。我親愛的人羽翼長成飛走了，我深知神時刻支持看顧我們各人一切的境遇。

神的能力湧流充滿我心，使我得新生命與力量。

神是力量的源頭，今天讓神的能力充滿我心，我知道這能力會使我生命更新、重新得力。

神給我的能力，使我能夠應付今天面臨的一切事情和工作。因我裏面與力量的源頭相連接，所以對工作覺得有意義、有目標、有價值，我的才能智慧能夠勝任。

查理富模說：「每一個思想都閃耀著能力的光輝。」求神供給我力量來應付每一個問題，使工作有次序，周圍環境和諧，對人對己有益，處處流露出神在我身上的能力。

我的身體與心靈都充滿神的能力，在生活裏照耀出神的光輝來，讓今天每一位與我接觸的人，都接觸到這生命的能力。

能力的源頭

耶和華是我的亮光，……是我生命的力量。
（詩篇廿七1）

仰視天空，見海鷗自由自在的高飛滑翔，我們就會想到，海鷗因為有一對強而有力的翅膀，才能這樣來去自由的高飛。但我們不要忘記，若沒有空氣在他翅膀下面支撐它，海鷗也不能作什麼，只好困在地面上，無法高飛。

由此，我們可以領悟到真自由的意義。我們憑著自己不能作什麼，正像海鷗，有強壯的翅膀，不能發生作用，神的靈與我們同在，正如空氣在翅膀下支撐著，提高我們的思想意志，超越一切障礙和挑戰。翅膀和空氣合作，就會產生高飛的自由。這樣，我們因著禱告與神同在，自由的靈透過我們，就能表彰出我們的自由來。

禱告能提升我們的思想意志，越過有限的境界，進入無限的自由，神的靈引導我們表彰出真實的自由來。

天父阿！為著這一天，我向祢獻上感謝。

我抱著滿腔熱誠和冒險的精神，勇敢面對這一天將要臨到的各樣事情。天父阿！願祢的旨意成全，因為祢的意念高過我的意念，祢在我身上的計畫是美好的，也是我所喜歡的。我謙卑在祢面前，打開心門向祢尋求智慧，靜默等候祢的引導，我絕對順服祢在我裏面的感動，透過我的手做出合祢心意的工作。我投靠在祢的慈愛中，相信今天所臨到的每一件事，都是盡善盡美。

用和平與愛心作今天開工前的禱告。放下自己舊有的思想、意見和計畫，遵從祢的引導，不但在生活上可得到祢的祝福，在許許多多的事上也大大蒙恩，快樂和感謝成為我美好的經歷。

天父阿！我用喜悅和感謝的心，完全仰望祢，來度過這一天。

這一天

我要仰望耶和華，要等候那救我的上帝，我的上帝必應允我。(彌迦書七7)

轉捩點

我們既因信稱義，就藉著我們主耶穌基督得與上帝和好。
(羅馬五)

我們常為一點意外小事不高興而悶在心裡，久久不能忘記。可能是我們樂意費時費力的幫助別人，而得不到對方的歡喜與賞識；或者是受朋友親戚們用嚴厲的話語所斥責，怒罵；或者是，我們認為應得的酬勞被低估，甚至工作被拒絕而被別人佔有……。失望，沮喪，惡作劇，叫我們受不了就生氣，焦急，憂慮起來。

現在，就是現在，決定把我們的思想到積極方面去。現在就是你的轉捩點。要明白自己，同時也要了解別人，這樣，我們知道別人是盡他的才能，力量，忠心耿耿的做到最好的地步，我們也要用新的尺碼來衡量自己，我們的心就會平安。

我們要記得主耶穌的話「我賜你平安」，若我們把話藏在心裡，就是不滿意的事情來到，我們的心仍滿有平靜安穩。

今天，就是我們的轉捩點，轉向神，獲得更多的理解，獲得更大的平安。

我的心啊！「鎮靜吧！安心吧！」停止一切胡思亂想，停止一切懷疑與消極的態度。因那些事情，尚未決定，也未經證實。你要知道，神是我心目中的亮光，祂光照我，教導我。

「鎮靜吧！安心吧！」情緒要安靜下來，不要緊張，不要消沉；要鎮靜，不要發怒，也不要恐懼。「安心吧！你要知道，我是你的上帝。」——神的慈愛在我心中安慰我，再一次向我保證，祂的愛永不改變。

「鎮靜吧！安心吧！」身體也要放鬆下來，要知道神的生命力在我身體內的組織，神經系統，每條肌肉，每個細胞，都起活潑更新的作用。「安心吧！你要知道，我是你的上帝。」——神掌管我的一切，在祂看顧之下，可以放心，盡量放鬆休息。

「鎮靜吧！安心吧！」這帶有能力的話語，進入我裏面，我信心加強，神為我負責一切，是最穩妥，我還怕什麼呢？！

安心吧！

耶穌醒了，斥責風，向海說，住了罷，靜了罷，風就止住，大大的平靜了。(馬可四39)

尋求赦免

所以我告訴你，他許多的罪都赦免了；因為他的愛多。
(路加福音 4:7)

赦免，就是將過去傷心不快樂，是是非非的門關閉，另打開一扇新的門，朝向前面新的人生。藉著神在我裏面所彰顯的慈愛和加添的力量，我要掃除過去所背各種罪的重擔，鏟去各種令我痛苦的經歷，和人際間不愉快的關係，我不再在過去錯誤的陷阱裏打滾，求主赦免我的無知，和別人的過犯，把過去痛心不快樂的門關閉，因為我能寬恕自己和原諒別人，我打開另一扇新的門，充滿著新的生活。

每晚上床睡覺之前，我要回想今天的生活情況，與人來往交談，是不是態度和藹可親？對工作忠心誠實？是不是隨時隨地表彰基督，我求主赦免自己的過錯，我也赦免別人的過錯。

赦免，是主要的關鍵。

赦免，也是通往成功的大道的唯一途徑。

神是「永在」和「不改變」的神，祂用智慧的光，照亮我人生的路程，引導我行走正直的道路。

讓我們安靜用禱告的心來思想神，祂是：昔在，今在，以後永在，永不改變；全知，全能，全智，無限量的神。

因神是「永恆」和「不改變」，祂給我們起伏不平的思想帶來平靜，煩憂不安的心情帶來安慰。神是堅固的磐石，永遠與我們同在，因此，我們的心靈得到依靠，信仰得到穩固。

神的亮光，照耀我們一生的路程，祂智慧的靈時刻感動指引，祂的愛滋潤我們的日常生活，使我們的生命流露出馨香，溫暖，仁愛，喜愛的光輝來。神是我們的一切，我們在祂裏面滿有平安與恩惠。

光的引導

永生的上帝是你的居所，祂永久的勝算在你以下。
(申三十三:27)

禱告以後

你們當就我來，
側耳而聽，
就必得活。
(賽五十五：3)

當我們把心中的事情，向神傾心吐意禱告之後，請問，你有没有安靜等候神給你的指示呢？安靜，傾耳而聽，神的旨意就會在我們心中顯明出來，指示前面當行的道路。學習安靜等候，是唯一的方法，可領悟神對我們的引導。

我們禱告之後，應存什麼態度呢？担心嗎？固執自己的意見嗎？要神成全你所想所求的嗎？或是完完全全放下自己的意見，打開心門，存著一個接受的心，快快樂樂的等候神的感動呢！神可能照著我們的計劃成全我們的心意，或帶領我們走上另一條新的道路，一切出於神的，都是美好的。

我們要凡事禱告，學習用喜樂安靜的心，等候神的帶領，過著得勝快樂的生活。

我的幫助是從神而來，就沒有一件困難的事不能解決；沒有一種惡劣的情況或環境不能了結；也沒有任何兇惡的局勢與不利的地位不能改變。

當我們提高認識，了解神的作為；當我們記得我的幫助是從神而來；當我們記住神榮耀的大權能；當我們尋求接受神的幫助時：沒一件事情，沒有一種境遇或情勢，不能被了解、被克制、被改變。

我們是與神合一，來表彰聖靈在我們裏面的工作，正如我們一提高了信仰的認識，以前內心的模糊疑惑便告消失，視野加闊了，對事物的情況，環境或際遇，看得更清楚，問題的癥結也可發現，同時我們也會感到生命是美麗的，奇妙的，不可思議的。生命要有快樂的生活來支持，因此，我們更能表現出裏面豐盛的生命活力、完美與創新。

我的幫助

我要向山舉目，
我的幫助從何而來，
我的幫助
從造天地的耶和華而來。
(詩篇一二一：1-2)

信靠交托

我倚靠神，必不懼怕。
(詩五十四 4)

「信靠交托」的能力和「完全放下」的能力，兩者關係十分密切，它們是手携手一同行走的。要努力行走神道路的人，這兩者對他一樣重要。

我要用信靠神的心來填滿內心的空虛和軟弱，因為神的同在和感動，能除去心中的懼怕，解除消極的思想和灰心喪志的情緒。倚靠神的帶領，能勝過將臨到我們身上的各種遭遇。

我要完全放下：放下各種對我不利的思想；放下內心的煩悶；放下擺在前面孤單無助的感覺，或者是要面對生命的挑戰；放下自覺無力改變的事實或者失去快樂的境遇。

要倚靠神，祂有無限的權能。完全倚靠神，因為我是祂的兒女。我知道，天父常與我同在，祂供給許多機會，在這機會中，找到我所需的答案。我深信，神的能力會從各方面來供給我們的需要，遠超乎我所想所求。

我們的憂慮，對所關懷的人，是沒有半點助益的；我應當為他們的需要，完完全全的交托在父神手中，祂必定看顧。我深信，神的慈愛和權能，時刻環繞著他們。神知道，也供給他們每一樣的需要。

若是所需要的是醫治：我相信，神是生命的主，祂是至高的醫生，能醫治身體、心靈，各樣的疾病。

若是所需要的是成就：我相信，神是智慧的源頭，賞賜智慧的神，祂會打開一條出路，豐豐富富的供給每一樣需要。

若是所需要的是引導：我相信，神就是光，祂的光能驅散每一處的黑暗，照亮前面行走的道路。

若是所需要的是喜樂和平安：我相信，神就是愛，祂的愛能托住每一顆憂傷痛苦的心，為他開一個新的門，使心靈得滿足。

我相信，神與我們所關懷所親愛的人同在，供給他們各樣的需要。

代求

你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你，祂永不叫義人動搖。(詩篇五十五 22)

我肯定，再肯定的說：「沒有什麼事情值得懼怕和驚恐」。

今天，我決定除去一切在生活中，曾令我感到懼怕和驚恐的事情。我肯定，再肯定的說：「沒有什麼事情值得我懼怕和驚恐」。

我完全相信，神是全能，全智的神，祂在我生命中居首位，祂有豐盛的恩典和慈愛，時刻的看顧和保守。我深信，在祂絕對沒有錯誤，所以，我要完全相信，完全交托，深深感謝祂的同在，——在我心中，在我周圍，在一切受造之物。

神給我的恩典是豐盛以至滿溢，一切美好的東西，祂早已為我預備，我要放棄一切屬我的意念，因祂的意念高過我的意念，讓神的計劃，透過我成全出來，這樣，我的心就得到平安，我的靈得到安靜，舒適，自由和愉快。

我要轉向我的隱密處，尋求神的幫助。

當我們需要幫助的時候，往往忘記向裏面尋找。雖然外界有很多幫助的承諾，但也給我們帶來很多麻煩。忠誠的領導者，是在我們自己裏面安靜的地方。

在這安靜的地方，我們能找到平安與保證，也有智慧與信心來支持我們。神對每個人的一生，都有祂美好的計劃和步驟，祂要透過我們的生活，來表彰祂的慈愛和公義。神的愛永遠光照我們，也照顧我們一生的路程。

我們是靠著神的力量和祂的慈愛過活，我們活著是為榮耀神和表彰祂奇妙的作為，不論有什麼需要，祂早已為我們預備，供給我們應用，讓我們信靠和聽從裏面聖靈的領導，行完這一生的路程。

正確的選擇

今日就可以選擇所要事奉的；至於我和我家，我們必定事奉耶和華。(書廿四15)

在選擇的事上要十分謹慎。我們要十分謹慎的，在每一件事，作出正確的選擇與決定；有時也會碰上一些事情，感到不容易決定，而且恐怕所選擇，所決定，會造成錯誤。這時，我們要把事情帶到神施恩座前，藉著禱告祈求，來明白神的旨意，放下自己的心思意念，全心信靠，讓神的慈愛與智慧引導我們，一步、一步、一天、一天的往前走。

日常生活中有很多小事情，需要我們選擇與決定，因此，我們信靠神的心得到操練，信心日漸長進。當重大的事情臨到時，這選擇可能改變我們的一生，或者關係別人的生活，但我們已經懂得如何選擇與決定了。

無論事情大小，我們要全心仰望神，因祂是那麼慈愛，無微不至的看顧和保護，在祂的引導下，我們就很容易而且有信心，對事情作出正確的選擇與決定。

神將祂豐富的恩典賜給我，我也要與別人分享。

神有數算不盡豐豐富富的恩典賜給我，我將這豐豐富富的恩典傾倒出去，是何等大的祝福。當我們回顧往事，神豐盛的恩典，何等奇妙的為我們預備一切。

每日、每月、每年，神將祂豐盛的恩典使我們過著豐富的生活。我們住在這美麗的世界，祂賜給我們很多機會……等。神賜予，我們領受。當我們領受神的恩典時，就有一種推迫力要我們施出。這是一個十分奇妙的循環，接受與施予，漸漸推廣而至整個世界。

讓我們打開眼睛看我們自己的生活範圍，我們天天在經歷神的豐盛，我們要深深的感謝上帝，賜給這麼豐富的恩典，我們也要同樣與人分享。

豐富的恩典

我拿什麼可以報答耶和華所賜的厚恩。(詩一一六12)

真平安

萬軍之耶和華阿，你的居所何等可愛。
(詩篇八十四)

我確知神的靈活在我心裏，我就得到真平安。

當任何挑戰臨到我們的時候，我們所需要的是心靈得到平安。

詩篇的作者這樣說：「萬軍之耶和華阿，你的居所何等可愛。」給我們領悟到一個寶貴的教導，幫助我們找到心靈所需要的真平安。

主耶穌告訴我們，神居住的地方——祂的國度——是我們的心裏，神所在的地方充滿著愛，喜樂，感動和智慧。最大的祝福是當我們接觸到住在裏面的主時，我們就得到最大的平安。這平安無人能奪去，因這平安我們能過著愉快和諧的生活。這平安不是因為我們有什麼改變，也不需要外面有什麼行為或動作來表明，這平安是從神而來的祝福。

親愛的朋友，當我們在心靈找到神的同在時，這平安就是屬於我們的。

我仰望神，祂的榮光在我裏面發亮，使我脫離一切的懼怕驚惶。

神全能的確據和白白的大愛，充滿了我的心。我仰望神，祂使我脫離一切的恐懼，而且心中滿有祂的亮光；因神同在的榮光，四周環繞著我。

聖靈的感動、激勵、信靠、平安充滿了我的心，我跟從靈裏的引導，不再驚恐懼怕，神寶貴的應許這樣說：

你不要害怕，因為我與你同在，

不要驚惶，因為我是你的上帝；

我必堅固你，我必幫助你，

我必用公義的右手扶持你。(以賽亞四十一 10)

神的話語安定在天，我抓住神寶貴的應許，不再驚恐喪膽。我祈求就得著，尋找就尋見，叩門就給我開門。我被引領到安靜的溪水邊，享受神所賜的平安與喜樂。我仰望神，不再懼怕驚惶，因神的榮光與我同在。

脫離恐懼

我曾尋找耶和華，祂就應允我，救我脫離了一切的恐懼。
凡仰望祂的，便有光榮。(詩篇卅四 4-5)

空氣是眼所不能見的東西，但我們確信空氣存在。葉兒飄飄，樹枝兒搖搖，感到陣陣涼風吹拂，聞到剛下過雨潮濕清新的氣味……這些都是空氣活動所發生的現象。雖然肉眼看不見，但從它的活動，我們知道確有空氣存在。不管我們有沒有看見或感覺到，空氣的存在是不能否認的。

公義也像空氣一樣真實地存在人間。公義的律也隨時隨地的環繞著我們，它也能隨時隨地激起活動來。若是公義是為我們存在，我們就必須要有好行為，才能表現出自己的真實來，如果我們行事彎曲，便是對公義作公開的挑戰。

我們不應該壓制公義，也不必懼怕公義，因為我們的日常生活都在神公義的律中行走。我們若存有神仁愛與憐憫的心懷，讓神的靈透過我們的行為，顯露出祂的公義和公平來，那麼所有與我們接近來往的人，就會一同感受到快樂。

神在我所親愛所關懷的人身上，有祂最善最美的計劃。

我是不是十分迫切關心所親愛的人的前途，正在致力為他們計畫鋪路？要提醒自己，神比我更愛他們，更了解他們，神在他們身上有祂美好的計畫。神對他們的關懷比我們更切實更完善。

我每天在神面前為他們禱告，我看見神恩手時刻照顧他們，祂用內心的感動，引導他們每天的生活，遇緊急時也能平衡控制度過每一難關，他們從生活中學習，進步，成長，所得的果效，遠遠超過我所想所求。

我不祈求神要他們達到我對他們的希望和目的，我唯一相信的，是神對他們的引導和計畫，是最完善最美好。

我的心得到平安，因為我已把他們交托在愛我也愛他們的主手裏。我深深相信，神信實可靠，祂與我同在也與他們同在，不論他們往那裏去，神的慈愛永遠看顧他們。

基督的愛

原來基督的愛激勵我們（哥林多後書五14）

基督的愛能醫治一切的創傷。

身體有病痛，需要醫藥治療。同樣，人與人交往中，也常常發生一些事，令人內心傷痛，如有意無意之間所說的話，所做的事，傷害了別人的心；或者一時憤怒發作；或者不同的苦難臨到；或者有不平的控訴……這些創傷，也需要治療。愛，基督的愛，能醫治一切的創傷。

我們身體的病痛，經過醫生就恢復健康。愛，能醫治心靈的創傷，使它恢復和平與融洽。

若有人傷害我們的心，使我們失去平靜安樂；愛，就是良藥；愛，就是答案。基督的愛能提高我們心靈的境界，不再在那受傷的層面發問。神的愛能使我將祝福傳遞給別人，饒恕別人，將不愉快的事交給神，在基督的愛裏是沒有發怒，也沒有煩惱；神的愛在我們裏面，我們就能發揮祂的愛，把愛傾倒出去。

神的光照亮我人生的道路。

神是我生命的光，此光照亮我每日的生活，也指引我人生的道路。

不論白晝黑夜，不論天氣陰晴，不論環境好壞，神的亮光時刻在我心靈裏面照耀，任何黑暗都不能使我裏面的光黯淡。神的光使我每一思想，每一活動平穩通順。神醫治的光，減輕我身體的痛苦，使身體每一部份得到康復。神大能的光在我裏面，在我周圍照耀著，在我生命中沒有黑暗的地方。

我一生中不論要作什麼決定，神的光會照亮我的前程，指示我應該踏出的每一步，我歡喜快樂，跟隨神指引的光，行走人生的道路。

我每日的道路，有神的光在前面照亮，因此，我能反射出神的光輝來。

神是光

神就是光，在祂毫無黑暗。這是我們從主所聽，又報給你們的信息。（約翰壹書一5）

成功之路

如此，你的道路就可以亨通，凡事順利。（約書亞一8）。

我的人生和事業，一天天、一步步地向成功邁進。

做完一天的工作，我坐下來冥思默想：從我的夢想、祈望、計畫的角度，用清晰的眼光，來分析檢討我的工作，所負的責任和所付出的努力，是否使我的人生和事業向成功的道路邁進一步？

我面對著成功的道路，成功的意義灌注我的心靈。我深信，神賜給我的智慧才能，足夠勝任擺在前面的工作；以此堅固不移的信心為基礎，相信神的能力在我裡面支持我，幫助我，就是環境十分順利，我也要竭盡所能的努力。因為我知道，我已一天天、一步步地向成功之路邁進。

要鑑定一個人成功與否，將因人而異。要鑑定自己的成功與否，不是拉別人來作比較，或以某人作標準，而是要看自己信心是否成長，才能是否擴張，神在你裡面的能力是否彰顯。

我的心歡樂，因心中充滿平安。

不論什麼大小問題，我用信心仰望神，心中便充滿平安。對家庭、對朋友，對世界上某一部份的人，我相信，神會賜福給他們，也會看顧幫助他們。

我心中充滿平安，因為我試圖盡力對別人了解，也接受別人所做的事。

我心中充滿平安，我感覺到自己有自由，同樣，我也准許別人有他們的自由。

我心中充滿平安，求神的光照耀，使我能明白自己，也能了解別人。

我心中充滿平安，我深知神的愛，神的光，神的平安時刻與我同在，同時也與神的眾兒女同在。

我的心充滿平安，求神智慧的靈引導我，使我的言語行為能表彰出神的愛。

平安在我心

整心依賴你的，
因為他依靠你的，
（賽二十六3）
你必保守他十分平安，

持守自由

主的靈在那裏，那裏就得以自由。

（哥林多後書三 17）

每人都有他自己私下的一番夢想等待實現，若這夢想不能實現的時候，我們就會懷疑自己的智慧、才幹和能力。我們不應該用試探的方式，為自己下一個超乎能力範圍以外的目標。

我們可以夢想自己成為一個超脫的人物，只因為我們的思想有限，加上本身條件有限，以致願望受了限制。

然而要達了目標，使夢想成為事實，自己必需下工夫，積極努力，參加特別訓練班，從多方面充實自己，專心禱告，修正可以達到成功的步伐，靠神的引導，向着目標，一步一步前進。

現在，我們有權利掌握自己的自由。

現在，我們也有自由使自己成為合神心意的人。

主啊！為我的自由，向你獻上感謝。

緊緊持守我的信心，就有出乎意想不到的平安、健康、快樂與成功。

我不再消極，因我堅信神是絕對善良和慈愛，我相信耶穌的教訓：「在神凡事都能」，「你若有信，無論求什麼，都必得着」。因此，深信在我人生的領域裏，神必看顧，賜我健康、快樂與成功。

我有堅強的信心，很自然的，覺得身體和心靈都很健康，工作有次序和諧的進行着，無論與人交往，擔任任何職業，或處什麼地位，我的才能和智力，都能夠勝任自如。我也可自由服事神。

每日，當我靜默在主前與神交通的時候，我的心何等甜蜜，我找到成功的秘訣，也十分自由的享受我快樂豐盛的人生。

堅固的信

基督釋放了我們，不要再被奴僕的軛挾制。（加五 1）所以，要站立

蒙福的門

你們要饒恕人，就必蒙饒恕。
(路加六 37)

饒恕能為我一生打開蒙福的門。

訓練自己饒恕別人的過錯，就是為自己打開蒙祝福的門。我要用溫和的態度和愛心，趕走裏面消極的思想和不愉快的感覺。我願意除去對別人心中所存的成見和不滿的思想。求主幫助我解除一切不合理不愉快的捆綁，使心靈得以釋放。我要饒恕別人成為我蒙福的途徑。因為只有饒恕過錯，才能成為打開蒙祝福的門。

主的大愛和饒恕的榜樣激勵了我，給我主動饒恕的力量，叫我放棄一切不合理的思想，手段與行為，建立一個愛的環境。感謝主，祂愛的激勵，引導我進入更善更美的生活。

我放下自己的好處，為別人祝福，反而給我帶來更大的祝福。所以，要訓練自己，饒恕那曾經激怒你的人。基督赦免的大愛，能赦免各人過去一切的不是。透過基督的大愛，我會過着更快樂更美滿的生活。

唯一的方法，是常與神同在。

許多時候，我們似乎不曉得應該如何面對周圍的環境，或臨到的事情。唯一的方法，是常與神同在。若神常與我們同在，不論什麼需要，都能得着；不論什麼缺乏，都能填滿；不論什麼要求，都能滿足；一切恐懼、疑惑、問題，都能克服。

當我們對事情不知道要如何做，或應該在何處回轉時，神是我們的答案。

當我們用信心和禱告轉向神時，我們的恐懼，猶豫完全消除，因神的幫助，指引我們知道該如何做。

朋友，不要灰心喪志，讓我們緊緊記住這一句話：「在人覺得沒有辦法的時候，神會開路」。

唯一的方法

我要引瞎子行不認識的道，
黑暗變為光明。(賽四十二 16)
在他們面前使

我的家

願你城中平安，願你宮內興旺。
(詩篇一二二)

我的家是一個充滿着愛，平安，喜樂的居所。

各人有各種不同的家，有大有小，（有人以一個房間供一家之用）以前的人常常為他們的家求祝福，也求神與他們同在，成為此家之主。

家，是我們在世上一個安居的處所，有屋頂以遮蔽風雨烈日；有窗可讓陽光透進來，有門可以進出方便，且有保護作用；有牆壁圍住，成為自己安靜休息的私人地方。

現在來思想自己的家，為我們的家祈禱，求神賜福：求主的愛充滿我的家，使住在裏面的人都滿有主的愛心，彼此以愛相待。

求主的平安臨到我的家，使住在裏面的人身心靈都健康活潑，尊主為大。

求主的亮光照耀我的家，使住在裏面的人有和諧的生活，活出基督來。

更求主使進入這家的人都蒙福，生活有見證，主的名得榮耀。

耶穌教訓我們：「饒恕」是一個重要的因素，能主動的治癒已受傷的傷口，使完全復元。讓我們用較遠大的眼光來觀察「饒恕」對醫治的重要性。

「免我們的債，如同我們免了人的債。」這句話的意思正如：我們把皮球擲到前面的牆壁，這球會立刻反射跳到我們身邊來。饒恕也是一樣，會回應到我們身上。

有時，我們也會忘記「饒恕」有醫治復元的作用，若是我們禱告沒有很快看到果效，請不要灰心，也不必問「為什麼？」我們可以想到，饒恕是一道可以通到康復的途徑，無需把過去的舊傷痕再翻出來思想或談論，最好的方法是讓我們從心底傾出溫柔，掩蓋過去和現在的一切不是。饒恕能清除阻礙我們得到好處的障礙物。

基督醫治的愛照亮我們的心，饒恕的愛帶著無限的力量，正如我們所禱告的：「我饒恕別人，我也得到饒恕，也得到醫治。」

迴應的律

或說，你的罪赦了；或說，你起來行走；那一樣容易呢？（馬太九5）

歡欣快樂

倚靠耶和華的，
便為有福。
(箴十六20)

啊！多麼快樂，今天是個好日子；多麼快樂，我能面對這個好日子。

我希望今天有快樂的事情發生，
我希望今天各樣事情進行順利，
我希望今天會得到愛和表彰愛，
我希望今天能在和諧的氣氛中渡過，
我希望今天能發揮更多才能和智慧，
我希望今天可以完成任務和達到目標。

今天，不論是大而且重要的事，甚至只不過是一剎那之間而有意義的小事，我相信，在每一件事情上，神都保護帶領我。所以，我期望今天能接受一切臨到我的事情。

看今天……，
昨天不過如一場夢，
明天只是一個幻想；
今天好好的生活着，
使每一個昨天的夢變成事實，
對每一個明天的幻想抱着希望。

求主赦免的愛赦免我的罪；我被赦免，我也要赦免別人。

主耶穌教訓我們赦免，是一次又一次一直到「七十個七次」。

我們都知道赦免的重要性，雖然我們也十分願意有這赦免的心，但很多時候，我們覺得對某些人或某些事，實在很難寬恕，甚至我們不能與某些情況協調，重修舊好。

「寬恕」的意思不是要我們去寬恕那些不好或不對的事情，乃是叫我們不加入定罪，或存着一種很不舒服帶苦味的感覺。耶穌給我們的教訓和榜樣是無限的寬恕。當耶穌看見那些人所作的事，似乎已越出不能赦免時，祂立刻轉向天父赦免的愛說：「父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得」。

讓我們感到擺在我們面前的人或事，自己不能赦免時，我們要學習主耶穌的榜樣，立刻轉向天父，求天父赦免他們。

更多的赦免

父阿！赦免他們……
(路加廿三34)

神的保護

你就坦然行路，不至碰腳。
(箴三 23)

在神的慈愛和信實裏，我何需懼怕，因神是我的一切。

信心的禱告，曾幫助很多人克服懼怕，而且建立堅強的信心；他們已經歷到，知道神永遠與他們同在，還有什麼可懼怕的呢？！

不論家居或外出旅行，我們確知神隨時隨地與我同在，祂上下左右四面環繞着我們；祂的亮光在前面引導，照亮要走的路，我們每踏出一步，都在祂的指引和保護中。

不要顧慮外面的情況怎樣，遭遇如何，神時刻與我們同在，祂的光引導我們行走智慧的道路，隨時提示我們對事物有正確的判斷。我們在神慈愛和信實的保護中，是何等安全穩妥。靠着信心，勇敢向前進，行走擺在各人面前的路程。

神使我渴慕的靈得以滿足，將祂的美善，充滿我的生命。

在我心靈裏面，有什麼深切渴慕的事沒有？要使這深切渴慕的事得以滿足，不是從外面得改變，也不是從別人得幫助，乃是靠著裏面的靈，極深度的引導，藉著自己的才能，去達到那高峯的了解與實現。

我是不是渴慕在我生命中可得到更多的愛？這渴慕是神對我說話的方法，「我的愛心在你裏面，從你的表現可找到我的愛。這愛對你產生快樂、關懷和分享的經歷。」

我是不是渴慕完成一個特別的任務，使我的人生更重要，更有價值？這渴慕是神對我說話的方法：「你是我所愛的，所揀選的，一切你切望想做的事，你都能做，我得勝的靈與你同在，我是那在你裏面激發你前進，叫你自覺和思想升高的神」。

渴慕與滿足

因祂使心裏渴慕的人得飽美食。(詩一〇七 9)
使心裏飢餓

無限量

你們這小輩，不要懼怕，因為你們的父，樂意把國賜給你們。
(路十二32)

神是無限量的源頭，一切的好處都不在祂以外，祂向我顯示祂無窮盡的供給與豐盛。

不論有什麼需要，有什麼事情出現，我們知道，神是無限量的源頭，我們要時刻信靠神；祂的慈愛，幫助和扶持，常與我們同在，這使我們的身心靈得到安靜和平安。

若我們為職業的事向神祈求，我們知道，神顯示給我們的道路，是滿有豐盛的供應。若每一個門都關閉，必有另一個新門在我們前面開著，神所賜給我們的，是人生中最需要，而且最重要的。那是一個最合適的地方，來運用神給我們的才能和恩賜，使我們的人生更充實，更美滿，更快樂。

神是無限量的源頭，一切好處都不在祂以外，神向我所顯示的道路，是無窮盡而且豐盛的供給，沒有人為，沒有環境，沒有任何情況能奪去，因我們與神同在。

不論我在什麼地方，或往那裏去；不論我作什麼事，神時刻看顧我。不但對自己要有這樣的信心，同樣，相信我所親愛的人，不論他們在什麼地方，往那裏去，做什麼事，神一樣看顧他們。

我不孤單，因神與我同在，神看顧我如祂寶貝的孩子；祂愛我，已預備好一切隨時幫助我，賜福給我。若我親愛關懷的人需要了解，同情和愛，我將他們交托給神，祂愛他們，與他們同在，供給他們一切的需要，正如神待我一樣。

我永不孤單，因神與我同在——在我裏面，在我周圍——我永不與神分離，因此，我不覺得寂寞，神的光照亮我的前程，祂的愛滿足我的期望，祂時刻補足我的需要。

神看顧

你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。
(彼前五7)

新的改變

看哪！我要作一件新事，如今要發現，你們豈不知道麼？（賽四十三19）

我憑著信心面對改變，我相信能再一次開始。

我們都會遇到改變，也因改變而得到成長。我們不必因改變而驚恐，反而改變能成爲祝福，或另一種挑戰。

若是我們的生命被催迫來到一個轉捩點，我們不要驚惶、懼怕、煩擾，或不快樂，雖然不合原有的計畫，但我們覺得能適應，而且得到祝福。

當我們從思想，感覺到改變，將會依著次序一步步臨到時，讓我們把過去的一切鬆弛，激發自己的熱誠去面對這新的改變。生命是有意義的，要使自己達到成長的途徑，得到新的長大。

多謝祢，主！在我生命中有美好的改變；

多謝祢，主！我所親愛的人與世界都有美好的改變。

在神的大權能裏面，我成爲剛強的人。

我在神的大權能裏面，成爲剛強的人，一切麻木無知的感覺都被驅除。我的思想改變，生命與生活都得到新的鼓勵，工作有目標；我找到愉快，有意義，有價值的人生。

當我發揮神在我裏面的能力時，我的體力才能增加。我有忍耐的能力，克服困難的能力，自由自在，活潑敏捷，不受任何束縛所限制，我自己的世界是安逸舒適。

在神大權能裏面，我成爲剛強的人，一切不安，不穩固的感覺都被驅除。聖靈在我裏面做主做王，祂掌管，祂操練，我就能表現出力量的源頭是從神而來，祂要使我得到更高度的成就，和更快樂，更美滿的人生。

神的大權能

至於我，我藉耶和華的靈，滿有力量公平才能（彌迦三5）

作決定

「因為耶和華賜人智慧；
都由祂口而出。」
(箴二六) 知識和聰明，

當你想要決定一件事情，而又恐怕決定錯誤，這時，你可以信靠神的智慧能夠幫助你。神永不誤事，神也永不錯誤。

神的引導在你正確的思想裏，使你感覺到內心充滿信心和平安，就知道這啓示的意念是對的。牢記着，不論你所要決定的事情是大是小，神常供給亮光照耀你的道路，讓你跟從。當你完全信靠神時，你在神面前的信心環繞着你，你的心思是光明的，你可聽到決定的聲音，立刻決定，不再躊躇，不再猶豫。

這是十分重要叫你明白神的智慧。祂忠實不變地在你心中作你的主，這種決定是有次序的，前進的和喜樂的。

我十分快樂，因我認識真理。

從真理，我知道我是神的兒女，有什麼理由不快樂呢？！

不論任何事發生，真理告訴我，神的愛和祝福的光，生命、平安、快樂，時刻環繞著我。

我是神的兒女，我渴慕那不斷將臨到的機會，也肯定我有無限的才能、智慧，去發展它，我沒有束縛和限制，我也不懼怕不孤單，因神與我同在。

我向前看今天，我知道每時每刻所帶來的，都是充滿新的喜悅和信實的應許，我生活在豐滿中，將滿溢出一切的美好來。

我十分快樂，因為我認識真理。

十分快樂

得智慧，得聰明，這人便為有福。
(箴言三 13)

改變與安樂

哀憫的人有福了！因為他們必得到安慰。

(太五 4)

我因思想觀點改變而得到安樂。

這是什麼意思呢？「安樂」，是強勁而富有吸引力的名詞，它含着：平安，舒適，安慰，希望，幫助，鼓勵……等意思。當我把憂愁，掛慮，懼怕，驚惶……等不愉快情緒送走，而轉換新思想時，我的新人生觀會給我帶來充滿着盼望，愉快，歡樂的人生，同時，我們也會領悟到這改變的經歷是屬於永恆，不變的真理。

過去是憂愁與掛慮，現在是了解與同情。
過去是灰心與喪志，現在是鼓勵與復興。
過去是悲傷與流淚，現在是安慰與喜樂。
過去是懼怕與驚惶，現在是勇敢與力量。
我因觀點改變，我的人生得了安樂，感謝神。

完全交託，讓神負責。

「交託神」這句話是什麼意思呢？或者有人心中存著憂慮和恐懼。他們怕失敗、怕失去愛、怕貧窮、怕孤單寂寞、怕生病、怕自己……等。我們要驅除懼怕，因神實實在在時刻與我們同在。

我們確知神在我們裏面，我們也在神裏面，一切的事完全交給神負責是最妥善。有神同在我們並不孤單，我們在神裏面與神合一，神就是愛，祂的愛正周圍環繞着我們。

我驅除了一切懼怕；我驅除了不快樂的回憶，一切的往事，像流水般沖走了。我相信，今天神給我的一切，都是最美好的。

神負責一切，使我身心得到平安，也覺得十分穩妥，今天我要過着十分充實快樂的生活，我要為着今天奇妙和豐滿的經歷深深感謝神。

完全的交託

今日是有好消息的日子。
(王下七 9)

信靠神

他心堅定，倚靠耶和華。
(詩篇一二七)

我信靠神，祂在我一生中為我所做的每一件事，都是最美好。就是我用禱告為別人代求，祂也一樣將最美好的賜給他們。

愛，能加強我們信靠神的心，我們要用絕對信靠的心，來向神表明我們對祂的愛。有時，向神所祈求的事，雖遲遲未顯明出來，但我們相信，神所給的答案，所安排的時間，都是盡善盡美，我們要用愛神的心，來決定自己的信心，安靜等待即將要成就的事。因為從過去的經歷中，已為我們證實，祂所作的每一件事都是最完美的，超乎我們所想所求的，就是為別人代禱的事，也得到同樣效果。

神的愛常常與我們同在。

請安靜片刻來默想你的生活。你曾經訪問過的地方，你曾經做過的事情，常和你來往談話的人。在你做過的每一件事上，你有没有表彰出神與你同在的愛？請再想一想，有多少的事上，你没有顯示出神與你同在的愛？這是十分好的回顧，使我們記得，神的愛時刻與我們同在，特別在我們最繁忙的周末，也不例外。

不論在家庭，在工作，在玩耍——例如：駕車、坐車、行路、旅行，讀書、或作客人，或作主人，我們是永遠生活在神的愛與光中。神豐富的愛，常滿溢的賜給我們。神是愛的源頭，祂用愛來支持我們，也在前面用快樂、平安、安全來為我們鋪路。但最要緊的是神愛的靈常住在我們裏面。

有神的愛與我們同在，一切的事情都是美好的。

同在的愛

我必親自和你同去，使你得安息。
(出三十三)

神的光

你必點着我的燈，
耶和華我的上帝必照我的黑
暗。
(詩十八：28)

光！我要多謝各樣的光，就如陽光、月光、星光、燭光、燈光、電光……等，在眾光中，我更要多謝神的光，它是生命之光，此光能移去我生命中的一切陰影和黑暗。

神的光就是生命的本體，這光的一點小火花在我裏面燃燒，我的生命就發出光輝來。我深深感謝這從神而來，永不改變，永不熄滅的光在我裏面照耀。

神的光在我裏面照耀，成為我智慧的源頭，它幫助我尋找答案來解決一切問題，在所需要的地方，傳播平安、喜樂與復原的能力。

神的光在我裏面照耀，使我的生命與生活充滿活力，我行走在這光中，一切陰影和黑暗，全被掃除。

我們要有積極的思想、言語和合宜的行動。

我們要用什麼態度來面對人生，是消極悲觀？是積極有建設性呢？我們是不是得不到我們想要的東西，而感到失望不快樂呢？氣壓是用來測量大氣層的壓力和預測天氣的變化，一個高氣壓，預測一段美而好的天氣；一個低氣壓，預測一段不好或有颱風的天氣。

若我們的思想存着消極的態度，就會覺得生活、環境，處處不能使我們滿足，心情不快樂也很失望。若我們習慣存着積極的態度，就會看見神的恩典豐豐富富的，無微不至的，賜給我們享用，內心自然充滿感謝和喜樂。積極的態度能使消極的思想減縮至最微小，一切的好處擴大填滿心懷。

我們積極的態度，像一根高氣壓計，預測到大氣層中的豐富、美好、健康、快樂、舒適與成功。

積極的態度

因為他心怎麼思量，他為人就是怎麼。
(箴廿三：8)

並不遲

你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你。
(詩篇五十五22)

現在開始，並不太遲，就是再從頭來一次開始，也不會太遲。可能今天是你生命的轉捩點，開始過著歡喜，光明，快樂的新人生。

現在來糾正你必須改正的錯誤並不太遲，只要能使錯誤的事情變為公義正直。現在來寬恕和忘記過去對人對事的錯處，也不會太遲，只要以後不要再犯錯誤。

從來不會太遲，現在就轉向神，祂永不失信的愛能醫治你一切的創傷。現在也不會太快，現在就放下你的重擔給神，讓聖靈進入你裏面，給你一個新造的心。

神是無所不能，無所不在，無所不知的神。現在正是接受神的時分。請打開你的心門，讓神的光，神的愛，神的生命進入你裏面。感謝神，祂在你裏面成全祂的工作。

神保護我

「耶和華是我的避難所，禍患必不臨到你。」

「你已將至高者當你的居所，」
(詩篇九十一9)

神時刻與我同在，我生命中每一件大小事情，都蒙神的光照和祂愛的保護。不論我往何處——或遠或近；不論我用什麼交通工具旅行——飛機、汽車或船，我確知神慈愛的眼睛時刻看顧保護我。

祂是無所不在的神，只要全心信靠祂，便會感到祂是全能、全愛、全權的神。祂不但在我裏面，也在我周圍看顧保守：隨時隨地祂是我親愛的伴侶，引導者、保護者、人生旅程的指引者；祂奇妙的恩典和作為，時刻環繞著我。

我知道神與我同在，心中充滿平安、喜樂、信靠和盼望，我要持守這積極的態度達到那最高最完美的境地。

忍耐

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。(羅八28)

我要存着完全相信和忍耐的心，讓神的光一步步引導，達到最完美的境界。

我們很想知道那將面臨我們各種問題的答案。但生命是十分實際的，一步一步進行著；我們接受著每一步帶給我們的恩典和祝福，靠著信心和忍耐來發揮我們的才能……神時刻與我們同在，所以我們對人對己要存著忍耐的心。

我們所要知道的，是已經向我們顯露的事物，我們並不孤單，要以積極的態度去面對它。跟從神在我們裏面照耀的光前行，達到最完美的境地。

從我們的生活與經驗，一步一步地向著人生的終點邁進——表現出完全屬神的天性。

我不凝思過去或掛慮未來。如今我活著。今天我要用愉快的心情，去欣賞圍繞著我所發生的事情，忠心服務去發展每一個臨到的機會。

不要希望今天所發生的事情與過去不同。而我要將所知道的，盡量發揮我的智慧，才能達到最高峯。今天是我表示愛心的時候，今天是自由快樂的日子，在我身心靈中充滿平安喜樂，我想要做的事都能成功。

不要幻想事情如何改變，也不要想我該從何處做起。現在事情就會改變了——我不再是昨天的那個我，我不再受那舊思想、舊恐懼、舊信仰所束縛。在基督裏我是自由的，在基督裏我是新生的，在基督裏我能做各樣的事情，我能得到神的祝福，過著愉快的生活。

現在開始

看哪！現在正是
拯救的日子。
(林後六3)
正是納稅的時候，
現在正是

我信神

你若能信，
在信的人，
凡事都能。

(馬可九23)

信心是接受一個思想成爲事實。希伯來書十一章一節「信心就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」主耶穌給我們一把堅強信心的鎖匙，祂說：「在人看是不可能，但在神凡事都能。」

我相信神是一位慈愛的神，也是掌管天地萬事的主宰。祂擁有萬有而不受任何限制，祂也是豐豐富富的神。祂豐富到近似浪費地供給我肉體方面，心靈方面，情緒方面的需要。我相信神最完善，我的好處不在祂以外。

神的幫助，使我的信心從經驗得以成長。雖然前面的道路似乎黯淡無光。但我相信，神提升我到屬靈高處，使我領悟到神與我同在。我並不孤單，祂已暗中爲我動工。我知道，隧道的盡頭有光。我深相信，在神凡事都能。

親愛的主，我全心信靠你，我的心得到安息，因我知道，你已爲我行事了。

親愛的主，我知道你的能力掌管萬有，我將一切的事全交托你手中，你信實的應許，使我的心得到平靜，安息；我深深相信你已爲我負責管理。

親愛的主，求你幫助我有正直的心向你禱告，堅固我信靠你的心，不論在任何環境，有任何需要，相信你有正確奇妙的方法，在恰當的時候，爲我成全。

親愛的主啊！求你除去我一切的疑惑憂驚，保守我有聖潔敞開的心，來接受你最美好的旨意。

親愛的主啊！感謝你常用話語安慰我，更新我，提醒我。我要讚美你，你是至善至尊的神，我完全投靠你。我要剛強，完全，自由，快樂，正如你造我的本意一樣。

全心信靠

你們得救在乎歸回安息，
你們得力在乎平靜安穩。
(以賽亞卅15)

清晨露珠（第一集）

選 譯：蔡俊娟

出版者：聖文社

承印者：活道製作印刷公司

一九八九年十一月（第一次印）

一九九二年四月（第二次印）

一九九五年四月（第三次印）

二〇〇九年四月（第四次印）

版權所有 · 不准翻印

Copyright by Mrs. Helen Wu

Published by The Christian Literature Service

P.O. Box 3694, Huntington Beach, CA 92605 USA