

4月19日

清潔的心，正直的靈

作者：姜樂雯

經文：詩篇 51:10-12

10 上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直（註：「正直」或譯「堅定」。）的靈。

11 不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。

12 求你使我重得救恩之樂，以樂意的靈來扶持我

今天，我們踏入默想「召命與更新」的第三階段：更新與轉化。今天的經文提醒我們，屬靈生命的更新是極為重要的。舊約中經文曾提及這種生命的轉化，例如撒母耳記上十章六節記載：「耶和華的靈必大大感動你，你就與他們一同受感說話，轉變成另一個人。」同章第九節又說：「掃羅轉身離開撒母耳，上帝就改變他，賜給他另一顆心。」可見，一個被更新的人，才能在上帝的規範中行事，並遵行祂的旨意。

詩人深知上帝赦罪的恩典之寶貴，但他也明白，僅僅得著赦免還不夠，如果人的生命沒有徹底改變，仍會陷在罪中。因此，他呼求上帝「為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈」。這裏的「造」不是修補或改良，而是全新的創造；正如以西結書十一章十九節所說：「我要使他們有合一的心，也要將新靈放在你們裏面，又從他們的肉體中除掉石心，賜給他們肉心」。「心」指人的內在生命與意志的中心，是驅動我們行動的力量。「清潔的心」意味著一心一意渴慕上帝，只願遵行祂的旨意。

「靈」則是行動背後的內在動力；「正直的靈」會帶來討上帝喜悅的行為，不偏離祂的道路。詩人也祈求不要被逐出上帝面前，因為離開上帝就失去生命的根基與真正的喜樂。這裏提及的「聖靈」在舊約出現較少，主要指耶和華的靈，即祂的同在與引導。當人得著上帝的救恩時，生命不僅從罪中得釋放，也能享受「救恩之樂」，並以「樂意的靈」來事奉上帝，出於真心，而非勉強。

經文信息讓我們反思，人的生命若被罪捆綁，無法靠自己得釋放，唯有呼求上帝在我們裏面創造一顆清潔的心，使我們脫去舊我，得著新心與新靈，才能一心一意遵行祂的旨意。這種生命的更新，帶來喜樂與真誠的事奉。當我們回想自己的事奉時，是否常因習慣而麻木？是否因人手不足而勉強擔當？或努力付出卻覺得果效有限？詩人提醒我們，事奉的根基不在於環境或責任，而在於因著救恩而生的感恩與喜樂。我們是蒙恩的罪人，因著上帝的大愛，才能以樂意的心來事奉祂，並全心全意遵行祂的旨意。

反思問題：

1. 在你生命中，有甚麼纏繞著你，使你難以親近上帝？你願意呼求祂為你造清潔的心與正直的靈嗎？
2. 你現在的事奉心態如何？今天的經文對你在事奉態度上有甚麼提醒與更新？

(靈修文章已獲「爾道自建」授權使用)

4月20日

清水潔淨

作者：姜樂雯

經文：以西結書 36:25-27

25 我必灑清水在你們身上，你們就潔淨了。我要潔淨你們，使你們脫離一切的污穢，棄絕一切的偶像。

26 我也要賜給你們一顆新心，將新靈放在你們裏面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。

27 我必將我的靈放在你們裏面，使你們順從我的律例，謹守遵行我的典章。

今天的經文記載了上帝奇妙的作為，描繪祂如何徹底更新祂子民的生命。二十五節提到「潔淨」，說明上帝要用清水灑在祂的子民身上，使他們得以潔淨，脫離一切污穢。在舊約禮儀中，水象徵潔淨，例如民數記十九章九至二十節的灑水禮，就是除去污穢的行動。以西結在這裏所說的用清水潔淨，不單象徵洗去罪惡的污穢，更是棄絕心中一切偶像與不潔之物，讓生命重新歸向上帝。

接著二十六節進入第二個層面：上帝應許賜給人「新心」與「新靈」。這與以西結書十一章十九節相呼應：「我要使他們有合一的心，也要將新靈放在你們裏面，又從他們的肉體中除掉石心，賜給他們肉心。」詩篇五十一篇十節也有類似的記載：

「上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。」以色列人原本的心如同石頭一般剛硬，對上帝的呼召無動於衷，無法順服祂。上帝所賜的「肉心」並非指肉體，而是柔軟、能感受、能回應上帝的心，與冷硬的「石心」形成強烈對比。這裏強調的是「新」：新的心、新的靈，正如上帝在耶利米書所立的新約，使人的心靈得以徹底更新。二十七節則是更新的步驟：當上帝的靈住在人裏面，生命便得以完全改變。舊約中，上帝的靈賜人力量，使人能成就新事；如今，祂的靈使人有能力順服上帝的律法，過合乎祂心意的生活。當聖靈內住，我們便不再憑自己軟弱的力量掙扎，而是靠著上帝的靈得著新生命、新力量，能活出屬於祂的新生活樣式。

我們的生命同樣需要上帝的潔淨，脫離隱藏在心底的污穢，例如：貪婪、嫉妒、邪念，或是生命中不自覺的偶像，例如：工作地位、權力、金錢、甚至我們所愛的事物。即使我們軟弱或不察覺，仍可向上帝禱告，求祂潔淨我們，使我們成為祂合用的器皿。祂願意賜下新心與新靈，使我們不再剛硬，反而柔軟、敏銳，樂意順服。當聖靈在我們裏面運行，我們便得著從祂而來的力量，踏上合乎主心意的生活之路，在日常中實踐信仰，成為祂美好的見證。

反思問題：

1. 你生命中有哪些污穢或偶像？你願意完全交給主來潔淨嗎？
2. 當聖靈在你裏面作工，使生命更新，你會如何活出合乎主心意的生活？

(靈修文章已獲「爾道自建」授權使用)

4月21日

新造的人

作者：姜樂雯

經文：哥林多後書 5:17

17 所以，若有人在基督裏，他就是新造的人：舊事已過，都變成新的了。

今天的經文論述，凡在基督裏的生命，都是全新的創造。保羅在這裏宣告，耶穌作為彌賽亞所完成的救贖，帶來了徹底的生命轉化。所謂「新造的人」，不僅表示過去的罪與舊有的生活方式已經過去，也意味著信徒不再屬於這世界的價值與規範，而是迎向一種全新的生活模式。這種更新不只是個人的屬靈經驗，更是一種全然改變的生命方向與生活取向，正如哥林多後書五章十五節所說：「並且他替眾人死，是叫那些活著的人不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。」成為新造的人，就是開始活出像基督一樣、為主而活的生命。

保羅深知這種新創造的真實，因為他親身經歷過生命的翻轉。他曾是逼迫教會的人，但在往大馬士革的路上遇見基督，得著赦免與呼召，生命徹底改變。他體會到，「在基督裏」就等於進入新的創造，這不只是將來的盼望，也是今生的經歷。當信徒與基督聯合，他們便開始活在更新的生命中，倚靠聖靈的能力，越來越順服上帝，並在生活中與世界的邪惡有所分別。這種更新的生命，是對舊約應許的實現，也是見證聖靈在當中的工作。保羅在哥林多後書三章十八節說：「既然我們眾人以揭去面紗的臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成了與主有同樣的形像，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」這段經文強調，聖靈在信徒生命中持續帶來轉化，使他們榮上加榮，越來越像基督。雖然新的創造在今世仍未完全彰顯，但在聖靈的引導下，我們已經進入不斷更新的過程，這正是五章十七節所說「新造的人」的含義。

今天的經文讓我們反思，生命的更新與轉化並非靠個人的努力，而是由聖靈成就的。雖然我們在面對基督的榮光時，常會意識到自己的軟弱與虧欠，但只要我們持續「在基督裏」，就必能經歷聖靈的能力，使生命不斷更新，活出新造之人的樣式。這更新的生命，不僅是舊事已過的見證，更是每天因著基督的愛而活出新造之人的樣式。

反思問題：

1. 你曾經歷過「在基督裏」的生命轉化嗎？那次經歷對你的生活有甚麼影響？
2. 聖靈正在如何轉化你的生命，使你越來越像基督？

(靈修文章已獲「爾道自建」授權使用)

4月22日

生命轉化的宣告

作者：姜樂雯

經文：加拉太書 2:20

20 現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。

經文讓我們看到，保羅如今為上帝而活的生命，是與基督同死、同釘十字架的結果。這表示保羅的舊我已死，他現在所活的生命，是在基督裏得著的新生命。當信徒藉著與基督同釘十字架，向律法死，就脫離了律法的轄制與因律法而來的上帝憤怒，成為新造的人。

這段話是保羅針對加拉太地區猶太派信徒的質疑所做的回應。當時有人主張必須守律法才能稱義，保羅則在加拉太書二章十六節明確指出：「可是我們知道，人稱義不是因律法的行為，而是因信耶穌基督，我們也信了基督耶穌，為要使我们因信基督稱義，不因律法的行為稱義，因為，凡血肉之軀沒有一個能因律法的行為稱義。」保羅強調，若守律法就能稱義，那麼基督的救恩就是徒然，人也就不需要基督了。經文中的「現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著」，呈現出信徒生命完全轉化的真實。這不是憑自我努力達成的更新，而是基督藉聖靈在信徒裏面活出祂自己的生命。這並非失去自我，而是將舊我的主權交出，讓基督成為生命的主宰。接著，經文又說：「我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活」，說明基督徒雖然仍生活在有限的肉身之中，但其生命已經更新轉化，靠著對基督的信心而活。這信心的根基，是對基督的認識：祂愛我，並為我捨己。

這節經文是基督徒生命轉化的宣告。信徒既然與基督同釘十字架，舊我已死，就當脫離以自我為中心的生活模式，不再被罪捆綁，也不再受律法轄制。當基督在我們生命裏作主，我們順服聖靈的引導，便能在日常生活中活出基督的樣式。我們之所以願意棄絕舊我、順服基督，是因為祂先愛了我們，並為我們捨己。這份愛激勵我們，在困難、軟弱與試探中，仍以信心倚靠祂而活每一天。

反思問題：

1. 在你生命中，是否仍有一些地方以自我為中心，沒有完全讓基督作主？
2. 你是否願意憑著信心，真實經歷基督在你裏面活著，並讓祂的愛引導你每天的生命？

(靈修文章已獲「爾道自建」授權使用)

4月23日

屬靈旅程

作者：姜樂雯

經文：路加福音 24:30-35

30 坐下來和他們用餐的時候，耶穌拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。

31 他們的眼睛開了，這才認出他來。耶穌卻從他們眼前消失了。

32 他們彼此說：「在路上他和我們說話，給我們講解聖經的時候，我們的心在我們裏面（註：有古卷沒有「在我們裏面」。）豈不是火熱的嗎？」

33 於是他們立刻起身，回耶路撒冷去，看見十一個使徒和與他們正在一起的人聚集在一處，

34 說：「主果然復活了，已經顯現給西門看了。」

35 於是，兩個人把路上所遇到，和耶穌擘餅的時候怎麼被他們認出來的事，都述說了一遍。

今天我們集中默想路加福音二十四章三十至三十五節，整段經文自第十三節開始，記載了耶穌復活後與門徒在以馬忤斯路上的相遇。這不僅是一則復活的見證，更呈現了一段門徒與主相遇的屬靈旅程：從失望與迷惘，走向更新與使命。

旅程一開始，兩位門徒正走在前往以馬忤斯的路上。他們剛經歷了耶穌受難的悲痛週末，心中充滿傷痛與迷惑。他們邊走邊談論所發生的一切，正當此時，耶穌親自走近與他們同行，但他們卻認不出祂，正如第十六節所說：「可是他們的眼睛模糊了，沒認出他。」耶穌問他們在談論甚麼，這個問題令他們停下腳步，臉色也黯然。他們對耶穌的期待似乎已破滅，因為他們原以為祂就是那位要拯救以色列的彌賽亞，如今卻被釘十字架。他們的失望，是因為用世俗的眼光看待所發生的一切，結果信心遲鈍，不明白主的話，也未能認出復活的主。

就在他們困惑失落之際，耶穌親自與他們同行，並向他們講解聖經。當他們聽主講解時，心中火熱起來，這火熱正是屬靈旅程的轉折點。他們邀請耶穌同住，一同吃飯。耶穌拿起餅來，祝謝、擘開、遞給他們。這一動作喚醒了他們的記憶，也讓他們的眼睛被打開，終於認出祂。這不僅是肉眼的看見，更是心靈的甦醒與覺察。認出主之後，他們不再停留在原地，而是立刻起身返回耶路撒冷，把他們與主相遇的經歷見證出去。他們的屬靈旅程從低谷出發，經歷陪伴、教導、認出與回應，最後轉化為傳遞復活信息的傳揚者。

這段經文猶如我們自己的屬靈旅程寫照。我們也曾如這兩位門徒一樣，在失望與困惑中迷失方向，不知道該如何面對未來。但主耶穌不會撇下我們，祂總是在我們最無助、最看不見盼望的時候，親自走近我們，與我們同行。祂用話語點燃我們冰冷的

心，也藉著屬靈的記號，例如：聖餐、禱告、回憶祂的恩典，讓我們的眼睛再次被打開，看見祂不離不棄的同在。這段旅程提醒我們：即使在失望中，耶穌仍然與我們同行；即使在困惑中，祂依然對我們說話。

### 反思問題：

1. 你是否曾在生命中經歷過失望與困惑？當時的你失去了甚麼？是盼望？是信心？還是對主的依靠？
2. 今天的經文讓我們看見，即使在屬靈低谷中，主耶穌仍然主動來到我們中間，與我們同行。你是否願意像以馬忤斯的門徒一樣，被主更新，並起來回應祂的呼召？

(靈修文章已獲「爾道自建」授權使用)

4月24日

連於基督

作者：姜樂雯

經文：約翰福音 15:1-8

- 1 我就是真葡萄樹，我父是栽培的人。
- 2 凡屬我不結果子的枝子，他就剪掉；凡結果子的，他就修剪乾淨，使枝子結果子更多。
- 3 現在你們因我講給你們的道已經潔淨了。
- 4 你們要常在我裏面，我也常在你們裏面。枝子若不常在葡萄樹上，自己就不能結果子；你們若不常在我裏面，也是這樣。
- 5 我就是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子，因為離了我，你們就不能做甚麼。
- 6 人若不常在我裏面，就像枝子被丟在外面，枯乾了，人撿起來，扔進火裏燒了。
- 7 你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們想要的，祈求，就給你們成全。
- 8 你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是（註：「是」：有古卷是「成為」。）我的門徒了。

葡萄樹與葡萄園是猶太文化中古老而神聖的意象。葡萄樹象徵與上帝立約的子民，是祂親手栽種、悉心照料，好讓他們結出屬於上帝的果子。耶利米書二章二十一節曾記載：「然而，我栽種你為上等的葡萄樹，全用純正的種子；你怎麼向我變為外邦葡萄樹的壞枝子呢？」這樣的經文在舊約中屢見不鮮。當以色列被比喻為葡萄樹與葡萄園時，往往是在他們未結出上帝所期盼的果子而受責備或懲罰之時。

進入新約時代，葡萄園依然是猶太文化中最熟悉的象徵之一，耶穌也常以此作教導。然而，在今天的經文裏，耶穌用了一個全新的詮釋方式。在約翰福音中，這是祂最後一次的「我就是」宣告，祂說自己就是「真葡萄樹」。換言之，祂以自己取代了以色列，成為上帝真正栽種的葡萄樹，而所有屬祂的人，就如枝子連於這棵葡萄樹，從祂而得生命。經文第二節指出，栽培葡萄的人盼望枝子能結出果子，因此會修剪枝子，使它們結得更多，而那些失去生命的枯枝則會被剪去。耶穌用這個比喻說明信徒必須連於祂，才能活出屬靈生命。祂在第三節說：「現在你們因我講給你們的道已經潔淨了。」可見，耶穌的道能潔淨門徒，使他們預備好結更多果子。

第六節同時帶來警告：「人若不常在我裏面，就像枝子被丟在外面，枯乾了，人撿起來，扔進火裏燒了。」若不連於基督，就失去屬靈生命的供應，最終只能面對毀滅。能否結果子是枝子是否仍然活著的明證，而果子並不是用來衡量或交換救恩的條件，而是與主生命連結自然流露的副產品。耶穌說：「因為離了我，你們就不能做甚

麼。」唯有祂的生命在我們裏面運行，我們才有可能結出屬靈的果子。第七節提到：「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面……」這提醒我們，與基督連結的生命必然與祂的話語相交，遵行祂的道，自然會結出屬靈的果子，顯明對祂的愛。

今天的經文提醒我們，屬靈生命不能像過去那樣隨意而行，而是必須常常連於基督，讓祂的話語住在我們心裏。唯有如此，我們才能經歷生命的更新與轉化，並結出榮耀上帝的果子。

### 反思問題：

1. 你盼望在自己的生命中結出哪些屬靈的果子，來榮耀上帝並祝福他人呢？
2. 今天的經文對你與基督的關係，以及你的屬靈生命，有甚麼提醒與啟發？

(靈修文章已獲「爾道自建」授權使用)

4月25日

耶和華是我的牧者

作者：姜樂雯

經文：詩篇 23

- 1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。
- 2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。
- 3 他使我的靈魂甦醒（註：「他使我的靈魂甦醒」或譯「他使我的心靈甦醒」或「他使我回轉」。），為自己的名引導我走義路。
- 4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖、你的竿，都安慰我。
- 5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。
- 6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在（註：「住在」：原文是「回到」。）耶和華的殿中，直到永遠。

今天，我們進入默想「召命與更新」的最後階段：活出召命。詩篇二十三篇對許多信徒來說都是非常熟悉的，甚至能隨口背誦。這篇詩將上帝描繪為牧者，這在舊約時代是最貼近以色列人生活經驗的比喻。當時農業和畜牧業並行，人深知牧羊人對羊群的看顧、忍耐與犧牲，而這正是上帝慈愛與保護的具體寫照。雅各曾說：「就是一生牧養我直到今日的上帝」（參：創四十八15），顯示這傳統在以色列歷史中根深蒂固。

詩人宣告「我必不致缺乏」，這不是指生活無憂無慮，而是指有上帝同在就不會缺少生命真正的需要。以色列人在曠野漂流四十年，上帝日夜看顧，他們沒有缺乏（參：申二7）。牧者帶領羊群到青草地、溪水旁，使疲憊的身心重新得力，正如上帝使人的靈魂甦醒。祂「為自己的名引導我走義路」，表明上帝親自啟示並引領我們走正確之路，這條路通向救恩與福樂。然而，生命中總會經過幽暗低谷，令人畏懼與無助。詩人形容「死蔭的幽谷」，如同羊群行走在懸崖峭壁、猛獸環伺的險境，但因上帝同在便「不怕遭害」。牧者的杖象徵保護，竿則象徵引導與管教；好的牧者不僅帶路，也在危急時給予警告與糾正。詩篇進一步呈現一幅豐盛的圖畫：即使敵人環伺，上帝仍為詩人擺設筵席，以油膏頭、使福杯滿溢，顯明祂的厚恩與尊榮。最後，詩人以滿心確信宣告：「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。」這正是活出召命的生命：全然倚靠牧者，並在祂的恩典中行走義路。

我們如同羊一般軟弱，需要牧者的引導與保護。當我們選擇全然倚靠上帝，即使面對人生的風暴與威脅，也能得著內心的平安與力量。活出召命，就是在日常生活中實踐這份完全的信靠與跟隨。

反思問題：

1. 上帝供應你生命中一切的需要，讓你一無所缺，你的感受如何？
2. 在經歷上帝的牧養與保護之後，你願意如何在日常生活中活出你的召命人生？

(靈修文章已獲「爾道自建」授權使用)