

每日十分鐘認真讀經，十分鐘認真感恩祈禱及為人代禱，生活必定十分充實和十分喜樂，你願意嘗試嗎？盼望你說：「我十分願意。」

本週金句：

「好叫你們行事為人對得起主，凡事蒙他喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道神；」(西 1:10)

每日靈修讀經

禮拜日	西 1:15-23
默想	《永遠同在》基督的復活證明祂有勝過物質世界的主權。所有相信基督的人，都會戰勝死亡，與基督永遠同在。
禮拜一	西 1:24-29
默想	《完完全全》「完完全全」指成熟、完備，並非毫無瑕疵。保羅希望每個信徒都靈命成熟，每天在神的愛中被激勵。
禮拜二	西 2:1-7
默想	《生命的主》當你接受基督為生命的主時，就開始與基督同活，但仍需繼續跟從祂的帶領，生根建造，堅固信心。
禮拜三	西 2:8-15
默想	《豐盛的主》我們認識基督耶穌後，不需要藉著不合乎聖經的哲學、禮儀來尋找神。基督自己就是人生意義的正確答案，祂是生命的主。
禮拜四	西:2:16-23
默想	《外表與內心》信徒看重的是基督，不是外在的禮節和傳統，所以「敬拜神」比「如何敬拜」更為重要，一切以神為中心，我們要向基督負責。
禮拜五	西 3:1-11
默想	《棄舊更新》當我們接納基督，舊我已死，基督已住在我們心裏，有主的屬性在我們裏面，我們的行為和思想會有更新的改變，與神的心意互相配合。
禮拜六	西 3:12-17
默想	《基督的代言人》過「為主而活」的生活，是要天天學效基督，有憐憫寬恕的心，滿有神的愛和平安，能凡事感謝，將主道存在心裏，一切言行舉止都是奉主名行。

現代人常看重身心感受、情緒感覺，卻忘記了思想的重要性。聖經說：「因為人心怎樣思量，他為人就是怎樣。」(箴 23:7) (As he thinks within himself, so he is.) 原來如何面對人生挑戰、成爲一個怎樣的人，並不在於環境、背景、學問、感受、性格，卻取決於我們在這處境中如何思量。天父教導我們，要學習管理和更新思想，並每天心意更新變化。那麼我們該如何作個清晰思想的人？

1. 在憂鬱的日子，我要思念神的恩惠 (When Depressed, Think About God's Goodness)

「我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心。我再說，要等候耶和華！」(詩 27:13-14) 在憂鬱的時候，我們很容易墮入一個「全無」的思想陷阱裏——「全世界的人都恨我」(其實這祇是一位朋友的批評)；「我全不中用，什麼事都做不成」(其實祇是一個測驗成績不好，一份工作面試不成功)。在這些日子，你要跳出慣性的感受，思念神以往給你的一切恩惠和醫治。祂是一位美善的神，祂對我們全無壞的意念(耶 29:11)。祂所作的一切，全爲我們的好處著想。請緊記：當我們以小腦袋來思想，生命似乎不如人意時，不要懷疑神，要思念祂和信靠祂的恩惠和美善。我們會驚訝：在這困擾的日子，祂的慈愛恩惠，仍是那麼深和廣！「敬畏你、投靠你的人，你爲他們所積存的，在世人面前所施行的恩惠是何等大呢！」(詩 31:19)

2. 在失敗喪志的日子，我要思念神的大能 (When Defeated, Think About God's Greatness)

「我們的主爲大，最有能力。他的智慧無法測度！」(詩 147:5) 功課成績不佳，覓職不獲，遭人解僱，蜜運落空，家庭關係無好轉，經濟拮据，工作生意遇困難，往往會叫人洩氣灰心。失敗喪志的人如墮入流沙，越多想自己的失敗，越掙扎就越泥足深陷。在這段日子，你要跳出常人慣性的感受，不要著眼於自己的渺小和無能，要思念神的大能。若你信靠祂，祂能給你新方向、新能力，讓你勇敢闖出這個失敗的困局。「但我在悅納的時候，向你耶和華祈禱。神啊，求你按你豐盛的慈愛，憑你拯救的誠實應允我。求你搭救我出離淤泥，不叫我陷在其中。」(詩 69:13-14) 當你思念祂的大能時，你會驚訝祂是一位沒有難成的事的神。「我是耶和華，是凡有血氣者的神，豈有我難成的事嗎？」(耶 32:27)

3. 在漆黑的日子，我要思念神的同在 (When Darkness Comes, Think About God's Closeness)

漆黑日子是可怕的，因爲我們甚麼都看不到，前路茫茫，心裏驚慌。但不可怕，神就在你身旁，伸出你的手來，讓祂拖帶你罷！今天不要再問「爲甚麼是我？」反要問：「今天祢要我學甚麼功課，我可以爲祢的榮耀作甚麼？」然後肯定地說：「請帶領我，我要跟隨祢。」「正直人在黑暗中，有光向他發現。他有恩惠，有憐憫，有公義。」(詩 112:4)