

基督中心堂 佐敦堂  
年更更新祈禱會  
默想、自省及祈禱指引

31/12/2010

(一) 請先祈禱求主賜你有安靜的心靈及誠實的心去反醒自己的生命，可參考資料【靜思己過】。

---選自法蘭克·杜平，《靜思己過》---

「主啊，求祢幫助我誠實地面對自己，幫助我聽見自己的說話，如同別人所清晰聽見一樣；看見自己的面孔，如同別人清楚看見一樣。讓我誠實地承認自己的急躁和欺騙，認清自己的憤怒和自私。求主賜我有足夠的謙卑去接納自己是如此的軟弱，賜我恩惠，最低限度在祢的臨在中，我會說一聲：『我錯了，請祢饒恕我。』」

(二) 默想、自省及祈禱指引

1. **每日一靈修**：

約十五 5 「我是葡萄樹，你們是枝子；常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子。因為離了我，你們就不能做甚麼。」

猶 20-21 「親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告，

保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。」

- i. 你在靈修上有何不足及軟弱？求主光照及鑒察。 \_\_\_\_\_
- ii. 有何改善的想法？ \_\_\_\_\_
- iii. 現在就求主加力給你去實踐你所羨慕的良善。

2. **每人一事奉**：

林前十五 58 「所以，我親愛的弟兄們，你們務要堅固，不可搖動，常常竭力多做主工，因為知道你們的勞苦，在主裡面不是徒然的。」

弗四 12 「各盡其職，建立基督的身體。」

弗四 16 「全身都靠祂聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。」

- i. 你是否有參與並持着單純及良善忠心的心去參與事奉？ \_\_\_\_\_
- ii. 你愛教會的心如何？ \_\_\_\_\_
- iii. 你有何改善的立志？ \_\_\_\_\_
- iv. 現在就求主加力給你去實踐你所羨慕的良善。

3. **每年一果子**：

提後四 2 「務要傳道！無論得時不得時，總要專心。」

- i. 你在傳福音的事上有何不足及軟弱？ \_\_\_\_\_
- ii. 試寫出最少一位今年你有志向她/他傳福音或尋回「迷羊」的對象的名字。 \_\_\_\_\_
- iii. 試寫出你可以向她/他傳福音或尋回「迷羊」的方法或行動。 \_\_\_\_\_
- iv. 現在就求主加力給你去實踐你所羨慕的良善。

4. **與主/神關係**：

- i. 你與主的關係如何？你在愛主及信靠主的事上有何反醒？ \_\_\_\_\_
- ii. 現在就求主加力給你去實踐你所羨慕的良善。

5. **人際關係**：

腓二 4-5 「各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。」  
來十 24 「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」

- i. 你在關愛肢體上有何不足？ \_\_\_\_\_
- ii. 你在肢體相交生活的參與如何？ \_\_\_\_\_
- iii. 你在關愛家人的事上有何反醒？ \_\_\_\_\_
- iv. 現在就求主加力給你去實踐你所羨慕的良善。

6. **默想詩歌**：

【主若是】

- (一) 主若是玫瑰一朵，我就是綠葉一片，主與我心心相印，緊緊的以愛結連。  
任憑是風狂雨暴，同甘苦朝夕相見，主若是玫瑰一朵，我就是綠葉一片。
- (二) 主若是一首詩詞，我就是愛的音樂，跳躍著高聲歡唱，像一隻晨鳥清歌。  
主與我此唱彼和，心靈間默契配合，主若是一首詩詞，我就是愛的音樂。
- (三) 我若是冷若冰霜，主就是冬日太陽，祂熱情十架大愛，感動我鐵石心腸。  
但願我溶為溪水，直流到主愛海洋，我若是冷若冰霜，主就是冬日太陽。
- (四) 我若是一塊荒地，主就是及時甘霖，祂的恩沛然下降，滋潤我乾渴的心。  
我不再白佔土地，開花結果扎根深，我若是一塊荒地，主就是及時甘霖。

【你愛主嗎？】

- (一) 你說你已經相信耶穌，為何你信祂心不真？你雖說你已經跟隨耶穌，為何你仍在世路奔？  
為何不誠心遵守主道，讀經祈禱養育靈魂？愛護教會引人信耶穌，行為聖潔榮耀神，  
你說你已經信主耶穌多少年，為何如此冷淡辜負主鴻恩？
- (二) 你說你願意愛主耶穌，為何你愛祂心不專？你雖說你願意全心愛祂，為何你扶犁往後看？  
為何你竟有兩副面孔，半心愛主假冒為善？重新拾回失去的愛心，熱心事主不間斷，  
你說你願意愛主耶穌不改變，為何愛世使主斷腸又碎肝？
- (三) 你說你為主耶穌作工，為何你對祂心不忠？你雖說你已經奉獻事主，為何不完全為祂用？  
為何不效法保羅事主，世事糞土主旨為重？千萬靈魂等待你拯救，忠心完成主聖工，  
你說你立志事主耶穌要捨命，為何留下幾分恩賜為世用？

你從詩歌中有何反醒？ \_\_\_\_\_ 請就你的反醒向主作一個祈禱。

7. **運用時間**：

參考：「分析你生命的節奏。何時最有效率？你可作甚麼，以使你最有效率的時刻，與最有意義的工作相配合？」---選自《必意更新》---

弗五 15-17 「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」

- i. 試思想你在運用時間上有何錯誤及不適當之處？ \_\_\_\_\_
- ii. 你應放棄用時間/用少些時間在甚麼事情上面？ \_\_\_\_\_
- iii. 你應多用時間在甚麼事情上面？ \_\_\_\_\_
- iv. 現在就求主加力給你去實踐你所羨慕的良善。

8. **離棄罪惡**：

約壹一 9 「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」

詩六十六 18 「我若心裡注重罪孽，主必不聽。」

- i. 請誠實的面對及反醒自己，你要立志離棄甚麼罪惡？ \_\_\_\_\_
- ii. 現在就求主加力給你去實踐你所羨慕的良善。 \_\_\_\_\_