

前言

我们用一句易记的句子，

当爱临到，一切都改变！

耶稣为我们放下他天上的荣耀而来到世间。当我们欢迎他进入我们的心并让他在生命掌权时，一切都能变的更好。爱就能改变！

“用片刻时间”是一系列6次的每日功课；为了鼓励信徒们用私下时间与耶稣共处。当我们默想、反思、和抓着神向我们心里说的话就能得着生命能力。与耶稣相处片刻能改变我们。

书1：8 “这律法书不可离开你的口，总要**昼夜思想**，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。”

你一天只须花几分钟时间，神的话语却能令你得着能力。

用一分钟去**回顾**它的真实能使你看见自己的故事。

用一分钟带着**感恩**的心去**反思**一段经文。

用一分钟去**领受**那能使你在一天里得着能力的经文，然后以祷告去释放神的**命定**在你里面。

反思一段经文是把你的注意力放在那段经文上，就好像你定睛在一盘你最喜爱的食物上一样。

回顾是把自己对一个字或词句的想法带着好奇、有同感或启发性的心态盘旋在自己的脑海里（灯泡的经历）。

领受是你在一天中私下与耶稣安静的独处时，积极的捉住一个启发性的思想。它就是那句神要赐你能力、改变你的活语！

每一天聆听神并让他的爱改变你。

新生命复兴教会

总主任牧师

叶超群牧师

第一天

今天的经文：约壹3:1 “你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女，”

我们是神所爱的对象，就如父母疼爱儿女一样。不管我年纪多大，知道自己是某位父母的孩子是一种非常好的感觉，特别当我知道自己是被他们所疼爱的。

我的故事是我和父亲花很长时间在画展、艺术书籍和绘画作品上。他与我共处的时间给我一个无法理解的影响但带给我成功。我在国际与社区的绘画比赛上获得奖项。我在十六岁时开了第一次个人画展，展示了八十六幅作品，之后更有无数次这类的展览。

神对我们的爱就如我们的父亲。当我们需要他时他就在那里，我对爸爸也是这样，我向往在午间能与他在画展共处。

自从相信了基督，神就成了我的父亲。他和我之前的其他信仰与众不同。神是父亲，不是审判官，不只是帮助我考试能考上和保护我。他不是以一位外在的神来帮助和保护我，而是一位活在我心里的神。我要献上感恩。谢谢你天父，谢谢主。

作为天父的孩子，我得着的不只是供应而是拥有一个未来。父亲为我们预备了将来，今天是我将来的一部份。神的慈爱看顾我、引领我并训练我去达至他为我预备的将来。

我接受孩子被父亲疼爱的地位。我的父亲是很特殊，他是神！每一刻他都与我一起，每一天在不同的时间我都能感受到他的同在。感谢你主。

我的心路历程

天父对你爱的故事是什么？

在天父的爱里有什么使你开心而感恩？

如果你在未来将继承你父亲的生意和昌盛，你的生活与现在会有什么不同？

第二天

今天的经文：**约壹4:16** “神爱我们的心，我们也知道也信。神就是爱；住在爱里面的，就是住在神里面，神也住在他里面。”

晓得和相信神对我的爱并不表示着我能感受到这爱的真实性，直至我住在这爱里面。爱可以是短暂的。路加福音十五章描述了那位逃离父爱的浪子，因此他遭受许多患难而最终遇到了生命的饥荒。我并不晓得我自己也有相同的遭遇。年轻时，因着对志向和成功的追求，我忽略了培养自己住在神的爱里。我花大部份时间在工作、事务和表现上。接着我埋怨压力甚至想要放弃事奉神，但因我是教会的创办者却不知道向谁传递辞职信。当时，我想我是所谓的“枯干”了，喜乐离了我，疲累进入。完全没有喜乐。

与天父同住是个人经历神的进展过程。开始时带点酸的感觉，有些许埋怨。但用点时间思想神是不会白费的。他一定会应约。他曾经在我一次埋怨的当中出现并责问我，“你什么时候才会颂赞我呢？”恐慌冲击我的心，这出乎我意料之外！我悔改并进入另一个阶段的学习，学习如何颂赞感谢神。感谢主因着你的恩典改变我！

我的看法是：如果我们需要更长时间等候神的答复，那我们就需要更多的时间住在他里面 -

与他共处在他面前等候。唯有他拥有一切完美的答案，他是不会令我们失望。无论如何，他一定会应约

我的心路历程

你在神的爱和住在他里面的故事是什么？

你住在天父爱里的经历中，是什么令你欢乐而感恩？

是什么吸引你让你愿意每天等候着他而得着能力？

第三天

今天的经文：约壹4:19 “我们爱，因为神先爱我们。”

我们爱是因为先被神所爱，因着这爱我们可以继续去爱。对神的爱是回应神对我们的爱。没有神的爱，生命和亮光（“灯台”启2:5）即会消失。我们不会轻易地牺牲自己去爱他人，但是当我们专注在先爱我们的神上，爱就会从我们里面涌流出来。

事实上我偶尔会感到被人占了便宜，可能是一位不诚实的汽车技工或是一位卖假物品的奸商。我也可能会对他人（甚至是自己）的举动或反应感到失望。在这种情形下，爱就不会轻易的流露。

我的故事是从神教导我看见他的大蓝图而开始，就是他对我们的爱、永恒的命定和计划。他不会因为我们的行动而感到骄傲。可能是我们自私的行为，武断作为或寻求专注的行动。但因著他的大蓝图，他对我们是多有耐性。神是良善而有耐性，因着爱，他对我们恒久忍耐。（林前13章）

虽然有时我无法‘感觉’到对别人的爱，但当我理解到是神先爱我，我开始专注在神的大蓝图和看他在这世界各处付出的爱以及听许多人们如何被他的爱奇妙改变。稀奇的是爱不是从看自己的世界中被培养的，而是先专注神、他的大蓝图和其他开始。因着这些因素，我开始对其他人更有耐性和良善。

我看到神如何对我家人的信实、爱、供应和恩惠。对神的感谢就油然而生，谢谢你主。

我的心路历程

因着神先爱你，那你自己关于爱的故事是什么？

目前你如何被神起初的爱激励而有感恩的心？

是什么使你持续地仰望先爱我们的神？

第四天

今天的经文：罗5:8 “惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。”

过去我在理性上对这段经文很赞同，但却不是个人的经历上。直至有一天，我意识到神真的在我诞生之前已把我算在他的计划里。那是圣经里先知耶利米的故事。

出世后不知为什么，我是在家里出生而不是在医院里。我得知当年在头一个月照顾我的保姆是一位基督徒，回想起来可能是她为我的祷告。很奇妙地爸爸给我取的名带有“超越群众”的意思，‘群’这个中文字可被解为“羊的君主”。难怪我最终成为了一位牧师！看起来像不公平，在我还未知情时我的生命已被编排好了，可能这就是我的命定吧。

在我出世还没有犯罪的机会前，基督已经为我的罪而死。因为神知道在世上我需要获得救赎以完成他的旨意。他的爱透过基督的死把我从罪和与他永恒的隔离中救赎出来，并替我付了罪债和撒旦的赎价。他的爱呼召我去事奉他的国度以致他的爱得以充满世上万国。我要感谢神，这是他给我的特权！

无论你的名字是什么，神在你诞生前已认识你。基督在你还没有机会犯罪前已为你死，他爱你及要你在他旨意中事奉他。你的生命乃由爱开始，也被爱所保守及哺育。你在神永恒爱的膀臂中是安全的。

无论何时何处，我们会意识到神爱的手在参与，有些还记忆犹新呢。

我的心路历程

在你未认识基督前他已为你的罪而死，你的故事是什么？

当你知道你还在罪中和未认识基督前，他已为你的罪而死，你会对他献上怎样的感恩和颂赞？

神给你的命定是事奉他，你是否知道如何更好的事奉他？

第五天

今天的经文：路19:8 “撒该站着对主说：主阿，我把所有的一半给穷人；我若讹诈了谁，就还他四倍。”

撒该可能在过去很狡诈和爱操纵人，但如今他已被基督的爱所改变。耶稣透过与他吃午饭和肯定他。撒该是位税吏，名声很坏。神的爱改变了他的自我形象，个性和处世的方法。这是多奇妙的生命改变故事！

神是美善和满有爱，耶稣的介入能带来改变。撒该可能认为他必须为自己的利益而储积财富，即使在这过程中伤害了他人也在所不惜。但神的属性是相反的。撒该领受基督宽大的友情，耶稣给他时间和关注，他被神触摸而改变成为一个慷慨的施舍者。我肯定他的形象被改变了。

我的故事也许与撒该的不同，出生在一个贫穷和缺乏的家庭里，我看到父母如何为了应付沉重的家庭费用而挣扎。我们一家六口住在一间租来的房间里，完全没有个人的私隐。多年以后我才知道我的自我形象一直以来都被贫穷的灵压制着。他影响我对神形象的认识，使我相信要得着神的供应是很难的。但神的爱和恩典改变了我。我看见神如何慷慨的祝福和触摸人，我渴望能成为这样的一个人：有新形象的人！

当我们的自我形象改变后，我们的性格和处世方法也随着改变。我们的过去不能决定我们的将来，是神的爱和在基督里形象的更新决定我们的将来。我们可以对神的爱、恩典和美善而感恩。我们可以成为慷慨和施舍的人。

我的心路历程

你自我形象和缺乏的故事是什么？

神的爱在这里。改变将发生。你可以为被神的爱改变的一个特别领域来向神感恩？

你对自己将会看到一幅怎样的图画(你的自我形象)当你被神的爱添加力量时？

第六天

今天的经文：伯13:15 “他必殺我，我虽无指望，然而我在他面前还要辯明我所行的。”

这是一个人被神的爱肯定后所做的表白。

神爱我因为我是他的儿子，无论在任何的情况下我都可以在他的爱里。在我还不能爱他及他人之前他已先爱我。神的爱让基督在我还没诞生或犯罪前为我死在十架上。神的爱改变了我的自我形象。

我能信靠他。

在不顺利的情况下我有没有动摇过？当我写这一份灵修课程时，一位牧师朋友在医院的深切治疗部面对生命垂危。很多人为他祷告，我为他早晚向神祈求。神能给他一个奇迹吗？足够的。可是听到的报告都是负面的，大家都开始为他的丧礼作准备。他的妻子和女儿都很伤心，他们都不想见到他继续的遭受痛苦。你知道吗？他们仍然相信神。虽然这朋友遭杀害，我们其他人还会信靠神！

我会相信神能在这地上行神迹吗？我会的。即使他在这事上没有行出神迹，并不代表他不会行其他的神迹。去不可能明白一切的事，但我有一个肯定：

当爱倾倒下来时，一切都能焕然一新！

我们不再一样了，神的爱改变了我们。正如有人说他宁可带着信死去也不愿带着不信而活着。

我的心路历程

在负面的情况下，你信靠神的故事是什么？

在困境中你还能感恩而兴起吗？（我不是问，“你可以吗？”）

你会怎样把有关神爱的遗物转递给你的儿女或被你影响的人呢？
