

# 推薦序一

靈修是親近神的時刻。靈修可以看作是個人的小型敬拜，是神與人交往的雙軌進程，涉及神對人說話，人對神說話。神說話我們要恭聽，神也必垂聽我們的祈求。

讀經和禱告是靈修主要的成分，也可以包括唱詩和閱讀。信徒應培養讀經的習慣，熟練神的話，把主的道藏在心裏，因此讀經之外，更要查經和研經。然而靈修的讀經，不是熟讀聖經的練習時間，經文不宜太長，也不需按書卷章節的次序，重點在於思想和默念神的話。

兩年前姚志華校友出版《靈韻日思——細味365則靈修韻句》（2022年）一書，為信徒提供另類的靈修讀本。書中沒有冗長的文字，只從一段經文中引出一節，加上兩三行押韻的語句。讀者可詳讀該段經文，細加思考，從神的話領受信息；作者的簡短韻句，綜合了經文的精意，幫助讀者把經文存入腦海，牢記神的話。如今作者推出該書的第二冊，內容形式與第一冊相似，每天列明經節段落，指出鑰節，並有精簡的韻句，讀者可依這個次序誦讀和默想，投入聆聽神的話並進入與神靈交的體驗中。另外每月的開頭有主題韻句，配合該月的節日。

志華校友是資深的文字工作者，對中文文字素有研究，曾著《求正話是——教會中文趣談與辨正》（2014年），探討正字、正音、語法、修辭、翻譯等議題，提升基督教文字事工的質素。本書的靈修韻句出於他的手筆，鏗鏘有聲，易記易明，激發省思，我誠意推薦這書給各位讀者。是為序。

周永健

中國神學研究院榮休院長  
九龍塘中華宣道會義務顧問

2024年5月

## 推薦序二

志華兄（下稱作者）是一個忠誠、認真、謙和的弟兄，中文造詣比我高，編譯經驗比我豐富，先前讀他的《靈韻日思》第一冊，如今讀第二冊，也知道他的靈命比我好，涉獵的聖經書卷也比我多，實在令人佩服。

《靈韻日思》一書值得推薦的地方有很多，我只說對我較為深刻的地方。讀《靈韻日思》的過程中，感受到書中的內容和編排是我們信徒靈命日常的適切反映。首先，作者的韻句不乏第一人稱單數觀點，語調親切，也帶給讀者貼心的認同感。此外，敬畏有時，平淡有時，新奇有時，驚喜有時，可以說是我讀《靈韻日思》的經驗；不過，我相信這也是我們閱讀神話語時的共同經驗。談到每日靈修閱讀神的話語，其實我們每日讀完經文，在掩卷之際，有時免不了有點茫無頭緒，可又不懂得如何回應。《靈韻日思》的作者不單從一段經文中擷取個人看到的核心經文，還通過自己的遣詞、造句和用韻，幫我們勾勒經文重點，好對神的話語作出美好的回應。因此，我推薦這書作為日常靈修之用，好讓我們從作者的寫作和靈修心得汲取經驗和養分，撰寫自己對神話語的「靈韻日思」。

李耀華

漢語聖經協會總幹事

2024年6月

# 自序

本書的第一冊於前年出版後，我聽到幾個回應。有位姊妹說她喜歡使用此書，受用當中的靈修韻句。有位患病臥牀的弟兄，讀畢此書，自己受用，叫妻子買兩本給兒子們使用。有位資深牧者表示，他間中拿此書來看。也有一所教會的弟兄姊妹集體訂購此書，而傳道人則邀約我到這教會分享靈修心得。我由此看到第一冊的出版不是徒勞無功，上主使用它，榮耀歸祂。

其實，第一冊於前年9月面世後，我隨即部署出版第二冊，擬於翌年（2023年）出版。不料，去年我公私兩忙的程度，可說是近十年之最，出書計劃不得已要擱置。

當我以為第二冊的出版遙遙無期，今年3月出現轉機。我難得在3月有三個星期的假期，便與妻兒往馬來西亞探親，住在年老的岳母家裏。在這三個星期裏，除了陪伴岳母，餘下時間我無須工作，沒安排旅遊，也沒有像身在香港那麼多交際應酬，於是我定意整理近一年半的靈修韻句。

3月下旬回港，對於是否把整理所得的靈修韻句交付出版，我有點猶豫不決。但很奇妙，神藉幾件事給我鼓勵和印證。其一，返港後第三日，接到出版社主管來電，她問我是否願意以《靈韻日思》

參選基督教出版聯會主辦的今屆「金書獎」。對這個提問，我意會到她建議我做這事，我覺得這書在她眼中是可取的，是對讀者有益的，是配得提名參選的。由於截止迫近，我翌日即回覆願意參選。姑勿論至終是否得獎，第一冊獲提名參選「金書獎」，加強了我出版第二冊的信心。其二，4月中的某天，我靈修所讀的以弗所書第四章上半章，引導我思想：神賦予我甚麼屬靈恩賜，給我甚麼召命，我有沒有盡職？我沒有領詩、理財、行政、繪畫、烹飪……的恩賜，我有的可能只是把靈修心得撮寫成韻句，那又何妨？清楚那是從神而來的召命，只管向祂盡職。其三，也是4月中的某天，我在某團契聚會時，聽到講員發人深省的話語，大意是：在人生下半場，你或會熱切地參與某種事工——而那可能是沒有酬金的。是的，我不像某些同輩朋友般熱切地四處旅遊，卻熱切地把靈修韻句整理成書，與眾分享。

有了從神而來的印證，我在4月下旬就一鼓作氣，把第二冊的正文前後所需的資料都備妥，全書定稿了，可交付編輯。

本書得以面世，不得不感謝幾位惠賜序言的良師好友。周永健牧師是我昔日在中國神學研究院受造就時的老師，他桃李滿門，卻

沒有忘記我這個平凡的校友，不時給我鼓勵；看他的序言，讀者必受激勵，更愛慕讀經和靈修。李耀華先生是我的舊同事，先在一所學校為人師表，後在漢語聖經協會相逢共事，他的聖經原文知識和中英文寫作造詣是我欽佩的；讀者有幸可看到他所寫既勵志又優美的序言。朱麗玲傳道是我的老同學，約四年前，她從神領受召命，積極推動信徒退修禱告，成立「主領靜修」群組。我多次參與她帶領的靜修營，與上主的關係進深了；看其序，讀者必對靈修有新的領悟。何文勝牧師和丘宏盛傳道樂意寫推薦語，鼓勵信徒使用本書作靈修之用，我衷心感謝他們！

李秀芳姊妹和她的同工團隊，一如既往，為本書的編輯、排版、設計、校對、付印等盡心竭力，謹致謝忱！

謹將本書獻給親愛的天父，願祂悅納和使用！又願讀者藉此書每日享受靈修，親近神而得力！

姚志華

2024年6月

**1日 /** 穿上了新人，這新人照着造他的主的形像在知識上不斷地更新。(西三10；詳閱：西三1-10)

**活出造我之主的形象，穿上新人。  
脫去舊我，不斷更新。**

**2日 /** 太初有道，道與神同在，道就是神。(約一1；詳閱：約一1-14)

**耶穌是永恆的道。  
求主賜我恩言，讓我祝福友好。**

**3日 /** 耶和華保護凡愛他的人，卻要滅絕所有的惡人。(詩一四五20；詳閱：詩一四五8-20)

**付出時間與神和與人同在，  
藉以表示你對神和對人的愛。**

**4日 /** 要立志過安靜的生活，管自己的事，親手做工，正如我們從前吩咐你們的。(帖前四11；詳閱：帖前四1-2、9-12)

**在神的國，沒有微不足道的工作。  
我每天忠心事奉主，得滿足喜樂。**

**5 日 /** 耶和華如此說：「你們當站在路邊察看，尋訪古老的路，哪裏是完善的道路，就行走在其上；這樣，你們自己必找到安息。」（耶六16上；詳閱：申三十15-20）

**站在十字路口，要作選擇？  
愛神並遵行祂的道，  
這會影響你的決定，上策。**

**6 日 /** 倘若這人與那人有嫌隙，總要彼此容忍，彼此饒恕；主怎樣饒恕了你們，你們也要怎樣饒恕人。（西三13；詳閱：西三12-14）

**主怎樣饒恕了你，你也要怎樣饒恕人。  
不再記仇和懷恨。**

**7 日 /** 願頌讚歸於我們主耶穌基督的父神！他曾照自己的大憐憫，藉着耶穌基督從死人中復活，重生了我們，使我們有活的盼望。（彼前一3；詳閱：彼前一3-9）

**真正的盼望植根於神的信實。  
不論環境好或壞、個人得或失。**



- 8日 /** 耶和華對摩西說：「你要吩咐你哥哥亞倫，不可隨時進入聖所的幔子內、到櫃蓋前，免得他死亡，因為我在櫃蓋上的雲中顯現。」（利十六2；詳閱：利十六1-5）

**我們能隨時進「至聖所」親近上帝，  
乃因耶穌為我們獻了一次永遠的贖罪祭！**

- 9日 /** 從前你們中間也有人是一樣；但現在你們奉主耶穌基督的名，並藉着我們神的靈，已經洗淨，已經成聖，已經稱義了。（林前六11；詳閱：多三3-7）

**藉聖靈的更新，和救主的恩慈，  
我們得以洗淨、成聖、稱義。**

- 10日 /** 他沒有按我們的罪待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。（詩一〇三10；詳閱：詩一〇三7-13）

**真誠向神認罪，祂就把我們的罪污抹清！  
祂也沒有按我們的罪施以報應。**

**11 日 /** 因為耶和華的眼目遍察全地，要堅固向他存純正之心的人。你在這事上行得愚昧；因此，以後你必有戰爭。(代下十六9；詳閱：代下十六1-10)

**要保持屬靈戰鬥的優勢？**

**惟有堅固你的信心，越來越信靠上帝！**

**12 日 /** 求你在天上垂聽他們的禱告祈求，為他們伸張正義。(王上八45；詳閱：王上八37-45)

**當我們困惑、掙扎、憂愁，**

**該相信神會垂聽我們的祈求。**

**13 日 /** 你們要仔細想想這位忍受了罪人如此頂撞的耶穌，你們就不致心灰意懶了。(來十二3；詳閱：來十二1-3)

**效法耶穌因擺在前面的喜樂而輕看羞辱。**

**在試煉困境中繼續忍耐，至終蒙福。**