

# 與神一對一

## 26天靈命成長之旅



- ### 旅程概覽
- ♥ 靈修心態與啟程 (第1-6天)
  - ♥ 禱告深化與對話 (第8-13天)
  - ♥ 讀經默想與更新 (第15-20天)
  - ♥ 生命操練與恆契 (第22-26天)



Day 10 與神對話操練

景點名稱：「天際步徑」

本站風光：這條步徑引領我們向上攀登，視野越發開闊，沿途立著神話語的標記，讓我們藉與神對話不再定睛於腳下的崎嶇，而在於神的屬性。

默想經文：詩篇 103:8-11



屬靈二人行 更有果效

### 第一周 靈修心態與啟程

Day 1 靈修的意義

景點名稱：「心意對齊廣場」

本站風光：讓我們領取這趟旅程的地圖，學習如何對準生命的導航系統，與神的心對齊。

默想經文：路加福音 10:42

Day 2 關係主導的靈修

景點名稱：「愛慕花園」

本站風光：離開冰冷的任務，進入溫暖的「愛慕花園」，這裡一切不是因著必須，而是因為愛。

默想經文：何西阿書 6:6

Day 3 靈修日記操練

景點名稱：「回憶溪谷」

本站風光：用靈修日記記錄神的作為和說話，讓每點水滴匯集成回憶溪谷。

默想經文：詩篇 143:5-6

Day 4 回應神愛的邀請

景點名稱：「恩典之泉」

本站風光：這裡清澈甘甜的泉水不是人挖掘的，而是神早已為人預備，主動邀請我們來暢飲。

默想經文：約翰一書 4:10

Day 5 愛神的四向度

景點名稱：「兩軸四向交匯點」

本站風光：這裡有四條大道通往同一個目的地——愛神。讓我們從「盡心、盡性、盡意、盡力」四個向度，全面地實踐愛神。

默想經文：馬可福音 12:30

Day 6 6天禁食禱告 進深尋求

1 心意對齊廣場

Day 7 認識禱告的對象

景點名稱：「天父之窗」

本站風光：讓心靈重新對焦禱告的對象，禱告的首要不是「說甚麼」，而是知道「向誰說」。

默想經文：路加福音 11:2

Day 8 安靜操練

景點名稱：「靜心湖」

本站風光：離開喧囂來到「靜心湖」，學習關掉外在和內在的噪音，單單享受與神的同在。

默想經文：彼得前書 3:4

Day 9 用神話語禱告

景點名稱：「應許軍械庫」

本站風光：參觀神的「應許軍械庫」，領取祂賜給我們最強大的屬靈武器——祂自己的話語。

默想經文：哥林多後書 1:20

Day 10 聖靈裡禱告

景點名稱：「聖靈主題樂園」

本站風光：將在「聖靈主題樂園」逗留兩天，並入住園內八星級酒店「聖靈山莊」，先體驗三大遊樂設施：有「信心飛躍——雲霄過山車」讓聖靈接管禱告方向、「奧秘探險——聖靈城堡」藉著聖靈說出各樣的奧秘、「活水湧流——激流」讓聖靈活水泉源湧流。

默想經文：猶大書 1:20

Day 9 從「對神說話」到「與神對話」

景點名稱：「雙向對話咖啡館」

本站風光：將禱告從獨白到交流，與天父親密的雙向對話，在意地的感受，聆聽祂的回應。

默想經文：耶利米書 33:3

Day 10 禱告深化與對話

景點名稱：「天父之窗」

本站風光：讓心靈重新對焦禱告的對象，禱告的首要不是「說甚麼」，而是知道「向誰說」。

默想經文：路加福音 11:2

Day 11 安靜操練

景點名稱：「靜心湖」

本站風光：離開喧囂來到「靜心湖」，學習關掉外在和內在的噪音，單單享受與神的同在。

默想經文：彼得前書 3:4

Day 12 用神話語禱告

景點名稱：「應許軍械庫」

本站風光：參觀神的「應許軍械庫」，領取祂賜給我們最強大的屬靈武器——祂自己的話語。

默想經文：哥林多後書 1:20

Day 13 聖靈裡禱告

景點名稱：「聖靈主題樂園」

本站風光：將在「聖靈主題樂園」逗留兩天，並入住園內八星級酒店「聖靈山莊」，先體驗三大遊樂設施：有「信心飛躍——雲霄過山車」讓聖靈接管禱告方向、「奧秘探險——聖靈城堡」藉著聖靈說出各樣的奧秘、「活水湧流——激流」讓聖靈活水泉源湧流。

默想經文：猶大書 1:20

Day 14 安靜操練

景點名稱：「靜心湖」

本站風光：離開喧囂來到「靜心湖」，學習關掉外在和內在的噪音，單單享受與神的同在。

默想經文：彼得前書 3:4

Day 15 用神話語禱告

景點名稱：「應許軍械庫」

本站風光：參觀神的「應許軍械庫」，領取祂賜給我們最強大的屬靈武器——祂自己的話語。

默想經文：哥林多後書 1:20

Day 16 聖靈裡禱告

景點名稱：「聖靈主題樂園」

本站風光：將在「聖靈主題樂園」逗留兩天，並入住園內八星級酒店「聖靈山莊」，先體驗三大遊樂設施：有「信心飛躍——雲霄過山車」讓聖靈接管禱告方向、「奧秘探險——聖靈城堡」藉著聖靈說出各樣的奧秘、「活水湧流——激流」讓聖靈活水泉源湧流。

默想經文：猶大書 1:20

Day 17 安靜操練

景點名稱：「靜心湖」

本站風光：離開喧囂來到「靜心湖」，學習關掉外在和內在的噪音，單單享受與神的同在。

默想經文：彼得前書 3:4

Day 18 用神話語禱告

景點名稱：「應許軍械庫」

本站風光：參觀神的「應許軍械庫」，領取祂賜給我們最強大的屬靈武器——祂自己的話語。

默想經文：哥林多後書 1:20

Day 19 聖靈裡禱告

景點名稱：「聖靈主題樂園」

本站風光：將在「聖靈主題樂園」逗留兩天，並入住園內八星級酒店「聖靈山莊」，先體驗三大遊樂設施：有「信心飛躍——雲霄過山車」讓聖靈接管禱告方向、「奧秘探險——聖靈城堡」藉著聖靈說出各樣的奧秘、「活水湧流——激流」讓聖靈活水泉源湧流。

默想經文：猶大書 1:20

Day 20 安靜操練

景點名稱：「靜心湖」

本站風光：離開喧囂來到「靜心湖」，學習關掉外在和內在的噪音，單單享受與神的同在。

默想經文：彼得前書 3:4

Day 21 用神話語禱告

景點名稱：「應許軍械庫」

本站風光：參觀神的「應許軍械庫」，領取祂賜給我們最強大的屬靈武器——祂自己的話語。

默想經文：哥林多後書 1:20

Day 22 聖靈裡禱告

景點名稱：「聖靈主題樂園」

本站風光：將在「聖靈主題樂園」逗留兩天，並入住園內八星級酒店「聖靈山莊」，先體驗三大遊樂設施：有「信心飛躍——雲霄過山車」讓聖靈接管禱告方向、「奧秘探險——聖靈城堡」藉著聖靈說出各樣的奧秘、「活水湧流——激流」讓聖靈活水泉源湧流。

默想經文：猶大書 1:20

Day 23 安靜操練

景點名稱：「靜心湖」

本站風光：離開喧囂來到「靜心湖」，學習關掉外在和內在的噪音，單單享受與神的同在。

默想經文：彼得前書 3:4

Day 24 用神話語禱告

景點名稱：「應許軍械庫」

本站風光：參觀神的「應許軍械庫」，領取祂賜給我們最強大的屬靈武器——祂自己的話語。

默想經文：哥林多後書 1:20

Day 25 聖靈裡禱告

景點名稱：「聖靈主題樂園」

本站風光：將在「聖靈主題樂園」逗留兩天，並入住園內八星級酒店「聖靈山莊」，先體驗三大遊樂設施：有「信心飛躍——雲霄過山車」讓聖靈接管禱告方向、「奧秘探險——聖靈城堡」藉著聖靈說出各樣的奧秘、「活水湧流——激流」讓聖靈活水泉源湧流。

默想經文：猶大書 1:20

Day 26 安靜操練

景點名稱：「靜心湖」

本站風光：離開喧囂來到「靜心湖」，學習關掉外在和內在的噪音，單單享受與神的同在。

默想經文：彼得前書 3:4

Day 27 用神話語禱告

景點名稱：「應許軍械庫」

本站風光：參觀神的「應許軍械庫」，領取祂賜給我們最強大的屬靈武器——祂自己的話語。

默想經文：哥林多後書 1:20

Day 28 聖靈裡禱告

景點名稱：「聖靈主題樂園」

本站風光：將在「聖靈主題樂園」逗留兩天，並入住園內八星級酒店「聖靈山莊」，先體驗三大遊樂設施：有「信心飛躍——雲霄過山車」讓聖靈接管禱告方向、「奧秘探險——聖靈城堡」藉著聖靈說出各樣的奧秘、「活水湧流——激流」讓聖靈活水泉源湧流。

默想經文：猶大書 1:20

尋寶遊戲：導遊「同行」在各處等候陪伴，為你禱告，你發現到嗎？

每早「天天靈聽」

每晚「八點半」進深操練



### 旅程概覽

- 靈修心態與啟程 (第1-6天)
- 禱告深化與對話 (第8-13天)
- 讀經默想與更新 (第15-20天)
- 生命操練與恆契 (第22-26天)

Day

### 17 默想唱經文操練

景點名稱：「心弦音樂廳」  
本站風光：不僅讓神的話語進入頭腦，透過默想和唱出來更觸動我們的心弦。  
默想經文：詩篇 23:1-3

Day

### 18 悔罪得更新恩典

景點名稱：「更新親王醫院」  
本站風光：在更新親王醫院，面對生命的光照，領受赦免與醫治，讓靈命得著真正的更新。  
默想經文：馬太福音 9:12-13

Day

### 19 清除心靈雜草

景點名稱：「關鎖的花園」  
本站風光：屬於我們的心靈花園，拔除「肉體情慾、眼目情慾、今生驕傲」這些雜草，有一口井總是被封閉不被污染，是專給王所享用的花園。  
默想經文：雅歌 4:12

Day

### 20 省察心靈操練

景點名稱：「光明透視廳」  
本站風光：進入溫暖的光明透視廳，在神接納的愛中，勇敢地進行心靈省察。這光不是為了灼傷我們，而是為了帶來潔淨與自由。  
默想經文：約翰福音 8:11

Day

### 16 唱出神的話語

景點名稱：「詩篇公園」  
本站風光：在優美的詩篇公園裡，用詩章把神的話語豐富豐富的存在心裏，讓經文與我們的情感、想像力互動，帶來全新的領受。  
默想經文：歌羅西書 3:16

Day

### 15 默想神話語

景點名稱：「真理默想長廊」  
本站風光：真理默想長廊是沉浸式的體驗空間，學習放慢腳步，駐足停留，反覆咀嚼，讓真理深植心內。  
默想經文：約書亞記 1:8



### 四周 生命操練與恆契

### 22 回顧感恩操練

景點名稱：「回眸恩典沙灘」  
本站風光：透過回顧沙灘上的足跡，發現隱藏的恩典，看見曾被懷抱著渡過的恩典之路。  
默想經文：帖撒羅尼迦前書 5:18

Day

### 23 獨處讚美操練

景點名稱：「頌讚瀑布」  
本站風光：來到隱藏的秘境「頌讚瀑布」，讚美是何等有力量的一道活泉，如瀑布不止息奔流。  
默想經文：詩篇 63:3-4

Day

### 26 與聖靈同工 活在真理中

景點名稱：「恆契朝聖路」  
本站風光：「恆契」意思是持久堅持與神契合。朝聖路不是一次性，所以旅程不是結束，而是化為生活常態，在每個當下與神新鮮的相遇，與聖靈同工，活在真理中。  
默想經文：詩篇 84:5-7

Day

### 25 童女預備好油

景點名稱：「童女燈油預備所」  
本站風光：檢查我們的燈與油，學習做聰明的童女，在每一天的生活中持續積累與聖靈的親密關係，預備迎接新郎。  
默想經文：馬太福音 25:4

Day

### 24 投入大自然操練

景點名稱：「創造園林」  
本站風光：放鬆投入大自然，透過神的創造——天空、飛鳥、野花、螞蟥等，經歷神在萬有中。  
默想經文：詩篇 19:1



每早「天天靈聽」

每晚「八點半」進深操練

有彼此作 同伴真美好

一生跑盡 那當跑的路

尋寶遊戲：你發現到天父也在暗中察看你的禱告嗎？發現到耶穌正親自為你祈求禱告嗎？

願你得著最大的寶藏——認識耶穌基督為至寶！