

阿爸我來啦...

31天轉化生命

引言

在過去的這些年，天父帶領我走在一個非常奇妙和美好的旅程上，就是讓我越來越認識祂“為父的心”，使我真知道我是天父爸爸無條件接納和疼愛的寶貝孩子！從此我這個人就開始改變了，變得自由了，喜樂了！這過程中，神的話帶給我很大的觸動和開啟。我禱告並相信，這三十一天的經文默想會照樣幫助你成為阿爸父的真兒子真女兒，並更多的領受和享受作祂真兒女的豐盛恩典！請每天花一點時間來默想，並敞開你的靈，求聖靈幫助你來領受。或許某些經文的默想需要超過一天甚至幾天，不斷的重複，好讓聖靈做成祂完全的工作。請耐心等候，不急著趕進度。你在默想和閱讀的時候，可以一邊跟神交談。這31天建議你邀請屬靈同伴，同步個自默想，然後彼此分享勉勵。

如何默想？默想需要心思和靈的專注，除了反復閱讀思想，有時候更需要你用想像力把經文的內容圖像化，還有用想像把自己置身于經文所形容的情景，或設想自己是其中的人物去經歷和感受。讓我們現在就開始吧！真理的聖靈啊，求你帶領！求你打開我們的屬靈五官，讓我們能靈裡看見，聽見，和領受！

第一天 從創立世界前被揀選

弗 1:4 “就如神從創立世界以前、在基督裡揀選了我們、使我們在他面前成為聖潔、無有瑕疵。”

請靜下心來，特別默想頭兩句話，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

你知道你多麼有價值嗎？造物主創造萬有之前，你_____就在他的心和計劃裡。神早就透過歷史的長廊看見了你，在他選定的時刻進入世界，經歷人生的各樣風浪，為著至終能被祂吸引、認識祂、領受祂的愛，在他完全的愛裡享受自由、喜樂和聖潔的生命。是的，這就是他對你的夢想和心意。他等了好久才等到今天，可以跟你在一起呢！

你興奮嗎？你想跳舞，呼喊麼？因這寶貴真理，盡情跳、笑、唱和呼喊吧！你是被揀選的！你是天父所認識的！

你是蒙愛的！在永恆裡，你就有命定！

宣告這事實：在很早很早以前，甚至遠古太初以前，我就被揀選了！那時我還沒出生，我父母還沒出生，甚至這個世界都還沒有出現，天父就揀選了我！創世記一章一節“起初，神創造天地”之前，神就認識我，神就愛我了！太初以前我就已經在他的心上和計劃裡！我是很有價值和很寶貴的，並不在乎我的外貌、我所做的或所擁有的。

我是誰？我是從創世以前就被萬有之主揀選、認識、深愛和寶貝的人！我的血統追溯到永恆的神那裡哦！

第二天 在他面前成為聖潔，沒有瑕疵

弗1:4 “就如創立世界以前，他在基督裡揀選了我們，使我們因著愛，在他面前成為聖潔，沒有瑕疵。”

請靜下心來默想“在他面前成為聖潔，沒有瑕疵”，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

宣告這事實：天父看我是聖潔，沒有瑕疵的，因為在基督裡我已被赦免，我是潔淨的，因為我披戴基督，耶穌以愛為旗在我以上。我只要在天父的同在中，祂就能不斷用愛更新我、幫助我，使我能活出祂的生命：聖潔、純一、沒有瑕疵的生命！

我是誰？我是造物主所揀選，在耶穌裡看為聖潔的人，在神的同在中，我一天一天被轉化成為真的聖潔、毫無瑕疵的人！

第三天 預定得兒子的名分

弗1:4-6 “就如 神從創立世界以前，在基督裡揀選了我們，使我們在祂面前成為聖潔、無有瑕疵。又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，預定我們藉著耶穌基督得兒子的名分，使祂榮耀的恩典得著稱讚。這恩典是祂在愛子裡所賜給我們的。”

請靜下心來默想，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

宣告這事實：天父爸爸，你從創立世界以前就揀選我做你的孩子，成為你家裡的一員。最不可思議的是，你雖然預知我一切的軟弱，你還是如此喜樂並且堅決地預定這件奇妙的美事：要讓我成為你的孩子，好像我們的長兄耶穌一樣。這可是我一時半會兒想不明白的不得了的事！你真的為我預定了這麼偉大的命定！

我（放進你的名字）_____ 百分之百是你所疼愛的孩子，而你也百分之百是我真實和永遠的父親！爸爸謝謝你！從今天開始，我要活出天父真孩子的命定和身份，你要幫助我！

我是誰？我是至高者歡歡喜喜選上的寶貝，是祂深深寵愛的天之驕子。哇，我的爸爸是神，祂是天地的主宰，也是愛我的天父！我的血統既超然又輝煌！

第四日 被造在母腹中

詩139:13-16 “我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。我要稱謝你，因我受造奇妙可畏。你的作為奇妙。這是我心深知道的。我在暗中受造，在地的深處被聯絡，那時，我的形體並不向你隱藏。我未成形的體質，你的眼早已看見了。”

請靜下心來默想，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

試想一下，父母看著初生嬰孩的心情。你可以想像嗎？他們好欣賞他們的寶貝，不停的親吻他，一邊情不自禁地說：“我好愛你的眼睛，你的鼻子，你小小的腳趾啲！我好愛好愛你的每一次傻笑！你哇哇大哭也是世上最美的音樂”。你可曾聽到阿爸父這樣跟你說話嗎？“我愛你_____我的孩子，我愛你的眼睛，我愛你的鼻子，我愛你的腳趾，我愛你的心，我愛你的一切！是的，因為我造了你，生了你，將我的形像給了你，寶貝，你_____屬於我！”

宣告這事實：我是天父上帝奇妙可畏的傑作！我是奇妙可畏的！我的身上滿了全能父神愛的指紋！我是祂獨一無二的無價至寶！我還沒有出生，祂就看見我和認識我了！祂親自設計我，親手創造我，並把我安放在我母親的腹中。原來天父才是我的第一個爸爸，父親的真正源頭呢！我的父母乃是被揀選，託管養育我這個天父的寶貝！這樣看來，我首先是神的孩子，再是人的孩子！

第五日 照神的形像被造

創 1:26-28,31 “神說，我們要照著我們的形像，按著我們的樣式造人……神就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。神就賜福給他們，又對他們說，要生養眾多，遍滿地面，治理這地，也要管理海裡的魚，空中的鳥，和地上各樣行動的活物……神看著一切所造的都甚好。”

請靜下心來默想，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

宣告這事實：我是照著至高神的形像被造的！我有神的榮耀、崇高、威嚴、尊貴和聖潔的印記在我身上！我在被造的那瞬間，就被賦予愛的本能，得著創意的潛能，擁有一切屬天的遺傳基因！我是蒙神賜福，領受了權柄來管理大地。我被造是為了永遠與阿爸父相親相連！這是最真實的我：一位擁有無比尊貴的身份和價值，照全能神的形像被造的人！我是“甚好”的！

第六天 吸取神的生命氣息

創 2:7 “耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裡，他就成了有靈的活人，名叫亞當。”

傳 12:7 “塵土仍歸於地，¹靈仍歸於賜靈的神。”

請默想並想像經文的圖畫。主正在對你說什麼？

宣告這事實：我是有靈的活人，一直在吸取著神的生命氣息。我是靠神賜下的靈活著，祂是我的生命我的氣息！我願意降服於神在我裡面的生命。只要我活著，就證明神的氣息仍然在我裡面！我氣息尚存，就是神同在的記號。我不再問：“主，你在哪裡？”神的靈不僅要讓我活著，哦，主的靈啊，求充滿我，教導我，掌管我！

我是誰？有靈的活人，被造為了與神的靈相通相交，靈與靈回應，深淵與深淵回應。我被造是為了愛祂、認識祂、敬拜祂！

想像你是第一個人亞當，被造當初，有了身體但還沒有生命氣息。然後神來到你面前靠得很近，直到貼近你，對著你鼻孔吹氣。祂的氣息、祂的靈、祂的生命、祂的愛一進來，你就活了！你現在活著，呼吸，仍靠著那天上的生命和愛。

（注：¹希伯來文רוח這個字按不同經文內容翻成“靈”或“氣”或“風”。）

第七天 從出胎被抱在神懷裡

賽 46:3-4 “雅各家、以色列家一切餘剩的、要聽我言、你們自從生下、就蒙我保抱、自從出胎、便蒙我懷撫。直到你們年老、我仍這樣、直到你們發白、我仍懷撫。我已造作、也必保抱、我必懷抱、也必拯救。”

來 13:5 “因為主曾說、『我總不撇下你、也不丟棄你。』”

請默想並想像經文的圖畫。主正在對你說什麼？

宣告這事實：這段經文在說我，因為我也是神家裡的人！我一直都是在我阿爸父的懷裡。我出生時，是你的膀臂把我接到你的懷裡。甚至現在這一刻，你仍抱著我緊貼你的胸懷。直到我年老發白你都不會放手！這是你對我的應許！我會永遠在你的懷裡。在我失敗，流淚或孤單時，我仍會在你懷裡。

閉上眼睛享受一下在阿爸父懷裡的滋味，何等安全，安穩和飽足。

第八天 在祂懷中

賽 40: 11 “他必像牧人牧養自己的羊群，用膀臂聚集羊羔抱在懷中，慢慢引導那乳養小羊的。”

請默想並想像那個圖畫。

你看見自己在圖畫裡嗎？閉上眼睛，讓自己做一隻小羊羔，很微小，很軟弱，甚至有點懼怕。然後，讓阿爸父把你抱起來，放在祂懷中，你就安然躺在那裡，靠近祂的心。這麼近，可以聽到祂心跳的聲音，你問祂：阿爸，你在想什麼？寫下祂對你所說的話：

宣告這事實：我的位置就是在我阿爸父的懷裡，靠近祂的心。耶穌永遠也在那裡：“從來沒有人看見神，只有在父懷裡的獨生子將他表明出來。”（約1: 18）
是的，我要在這親密的地方安息，成長，得真知識。我的生命要從這安穩之處活出來，彰顯阿爸父的榮耀和愛。

我是誰？我永遠是我阿爸天父的孩子，我永遠活在祂愛的懷裡。阿爸，做你孩子好幸福！好安全！好喜樂哦！
阿爸，我來了，就不再離開你了！

第九天 在我天父手裡

約10:28-29 “我又賜給他們永生，他們永不滅亡…我父…比萬有都大，誰也不能從我父手裡把他們奪去。”

賽49:15-16 “我卻不忘記你。看哪，我將你銘刻在我掌上。”

賽40:12 “誰曾用手心量諸水，用手虎口量蒼天？”

宣告這事實：我天父的手好大好大，足以握住群星，掌管宇宙。在祂手裡，我何等安全又安穩！現在我來了，讓自己安息在這雙巨大的手裡，聽祂的心跳。再次問：“阿爸，你的心在想什麼？”

我是誰？我爸爸是神，祂有一雙很大很大的手，我在祂的手中很安全！



第十天 神做父親撫養我

申1:31 “你們在曠野所行的路上，也曾見耶和華你們的神、撫養你們、如同人撫養兒子一般，直等你們來到這地方。”

民11:12（摩西）“這百姓豈是我懷的胎，豈是我生下來的呢。你竟對我說，把他們抱在懷裡，如養育之父抱吃奶的孩子，直抱到你起誓應許給他們祖宗的地去。”

請靜下心來默想並想像經文的圖畫。主正在對你說什麼？

起初，摩西對神給他為父的呼召覺得為難，但四十年後他明白，神才是真正那位抱著祂的孩子，包括摩西自己，經過曠野走到底的養育之父。現在請你閉上眼睛求聖靈帶領你默想你一生的旅程。如果聖靈帶領你，回想到過去一些傷痛和可怕的經歷，好不好讓神做你養育之父，把你抱在祂的懷裡，滿足你的需要，醫治你的創傷，恢復你的靈與魂與身體？多花一點時間，並誠實面對神。

宣告這事實：阿爸父生養我懷抱我，我尊榮你！謝謝你成為我的父，今天誠心接受和邀請你做我的父親，做我一生的父親，繼續陪伴我和培植我。阿爸，求你贖回我人生的每一天，以你為父的心滋潤我的心，醫治我的心；以你為父的愛滿足我的心，改變我的心，直到我得著一顆真兒子的心。阿門！

第十一天 天父的心跳

耶31：20 “耶和華說，以法蓮是我的愛子麼，是可喜悅的孩子麼，我每逢責備他，仍深顧念他，所以我的心腸戀慕他，我必要憐憫他。”

宣告這事實：我是天父心上的寶貝，祂深深顧念我，心中深愛我，戀慕我，憐憫我。

靠在我阿爸父懷裡，我心靈安歇片刻，問他：“阿爸，你有什麼事在你心上？”我聽見祂說：“我的心在為你跳動，不要小看這樣親近我的片刻，就是這些短短的愛的片刻，能夠讓一個小女孩，小男孩充滿信心和喜悅，漸漸長成我創造他時我心目中的女子和男子。你要更多的聆聽我的心，這樣當我的心跳靠近你，進到你裡面的時候，你就改變了。”

阿爸，你現在正在想什麼？

第十二天 父親的親吻

路15:11-24 “一個人有兩個兒子。小兒子對父親說，父親，請你把我應得的家業分給我。他父親就把產業分給他們。¹³過了不多幾日，小兒子就把他一切所有的，都收拾起來，往遠方去了。在那裡任意放蕩，浪費資財。¹⁴既耗盡了一切所有的，又遇著那地方大遭饑荒，就窮苦起來。¹⁵於是去投靠那地方的一個人。那人打發他到田裡去放豬。¹⁶他恨不得拿豬所吃的豆莢充饑，也沒有人給他。¹⁷他醒悟過來，就說，我父親有多少的雇工，口糧有餘，我倒在這裡餓死麼。¹⁸我要起來，到我父親那裡去，向他說，父親，我得罪了天，又得罪了你。¹⁹從今以後，我不配稱為你的兒子，把我當作一個雇工罷。²⁰於是起來往他父親那裡去。**相離還遠、他父親看見、就動了慈心、跑去抱著他的頸項，連連與他親嘴。**²¹兒子說，父親，我得罪了天，又得罪了你。從今以後，我不配稱為你的兒子。²²父親卻吩咐僕人說，把那上好的袍子快拿出來給他穿。把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，²³把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂。²⁴因為我這個兒子，是死而復活，失而又得的，他們就快樂起來。

你可以想像自己是那小兒子嗎？你已離開父親很遠很遠，到了窮途末路的地步，完全破碎，心裡充滿羞愧、懊悔和絕望。就在那個時候，你想起了自己的父親，決心回去。懷著戰戰兢兢的心，你衣衫襤褸，一路上複述著要對父親說的話，想：父親會接納我嗎？……忽然間，你看見一位老人喊著你的乳名奔向你，是父親！他滿臉淚水，緊緊抱著你，激動地連連親吻你“我兒……我兒……我兒……”

請閉上你的眼睛，把真正的你放在小兒子的位置默想這個故事。無論今天的你在哪裡，在作什麼，你的心是否已經離開天父很遠了？照著你的本相，背著你的包袱，勇敢地來到天父面前，不管你的包袱是什麼 - 罪、羞愧、懼怕、苦毒怨恨、失敗感……容讓你的阿爸天父奔向你，擁抱你，一次又一次親吻你。請聽祂對你說什麼。慢慢的默想，不要太快結束。

宣告這事實：我永遠是我阿爸天父的孩子，我不是孤兒，我不是奴僕或雇工。我永遠是兒子，是女兒。沒有任何的事情可以改變這個事實。我在我阿爸天父的心裡和家裡是有永遠的地位。我永遠屬於他！耶穌基督為我付了代價，我就配！因為祂的寶血配！祂生命的贖價讓我得自由！

參考經文：

約 6:37 凡父所賜給我的人，必到我這裡來。到我這裡來的，我總不丟棄他。

所有犯罪的，就是罪的奴僕。奴僕不能永遠住在家裡，約 8:34-36 兒子是永遠住在家裡。所以天父的兒子若叫你們自由，你們就真自由了。

約 1:12 凡接待祂的、就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作 神的兒女。

第十三天 父親最好的袍子

路15: 21-24 “兒子說，父親，我得罪了天，又得罪了你，從今以後，我不配稱為你的兒子。父親卻吩咐僕人說，把那上好的袍子快拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂。因為我這個兒子，是死而復活，失而又得的。他們就快樂起來。”

賽61:10 他以拯救為衣給我穿上，以公義為袍給我披上。
詩149:4 因為耶和華喜愛他的百姓，他要用救恩當作謙卑人的妝飾。

弗4:24 並且穿上新人，這新人是照著神的形像造的，有真理的仁義、和聖潔。

羅13:14 總要披戴主耶穌基督、不要為肉體安排、去放縱私欲。

誰擁有家中最好的袍子？父親。父親為什麼把最好的給兒子？超越的愛。這位父親把他最好的袍子給了一個在世人眼中一點不配、又髒又臭的不孝之子。父親的心是怎樣想的？父親看他兒子是如此的有價值和尊貴，因此兒子當然配領受父親最好的袍子，父親一定要把最好的給他！

這袍子是天父的兒子耶穌基督的義。耶穌就是那最好的袍子。祂的義遮蓋和挪去我們的羞恥、罪、不配和污穢。

請你現在來到阿爸父的面前，讓祂為你脫去你的羞恥、沒有價值感、懼怕和罪，如脫去破爛的衣服。然後讓祂

第十四天 在父家裡有權柄

路15: 21-24 “兒子說，父親，我得罪了天，又得罪了你。從今以後，我不配稱為你的兒子。父親卻吩咐僕人說，把那上好的袍子快拿出來給他穿，把戒指戴在他指頭上，把鞋穿在他腳上，把那肥牛犢牽來宰了，我們可以吃喝快樂。因為我這個兒子，是死而復活，失而又得的。他們就快樂起來。”

戒指代表兒子在父親家裡的權柄，鞋子代表兒子的身份和地位。當時的社會，奴僕是沒有鞋子穿的，只有兒女有鞋子穿。當小兒子回家的時候，父親把作為兒子和產業繼承人的權柄、尊榮和地位都全然複還給他。家裡的僕人就必須尊敬和聽從這位重新上任的年輕主人。

你的阿爸天父是創造萬有、托住萬有的神，你是祂的孩子，你是有權柄的！你不是懦弱無能的失敗者。你有權柄執行你阿爸天父的旨意！你的話語和禱告就有權柄改變事情。請想像一位8歲的王子，侍立在他父王的旁邊，王子雖小，但他是被培養做國王，命定要做國王的。他知道他的身份，所以他充滿信心和威嚴。他也知道自己有尊貴的權柄！你可以想像自己是王子，公主，站在你的父神，宇宙的大君王旁邊嗎？仔細默想這點，然後寫下你自己的宣言：

大兒子所知道的是工作和表現。他以為需要賺取兒子的地位：表現不好就不配做兒子，表現好就配做兒子。這是奴僕的心態，好像在職場求業績的觀念：有沒有達到老闆的要求？因此他停不下來。他必須努力工作才可以保留住他的地位。

大兒子拼命工作，他不確定自己在父親心中和家中的地位，心裡沒有安全感。這同時帶來律法主義、驕傲、爭競比較、嫉妒和野心。他裡面奴僕的心發出抗議，“不公平！我白幹了！”

但你是兒子，這是在基督裡天生的權利！¹你不需要做任何事情賺取兒子的地位！你在天父家裡永遠是擁有你獨特的位置的愛子。你不需要拼命幹。你是兒子，父親一切所有的都是你的！是的，**一切都是你的。**

讓我們來禱告：

阿爸，謝謝你無條件愛我！我知道不管我表現如何，我在我爸爸心中永遠享有你寶貝孩子的特殊地位。我是兒子，不是奴僕！我不需要表現。我要放輕鬆，享受你的同在和享受做你喜悅的事。我宣告我是完全被愛和接納的。我要在自由，安息和喜樂裡服侍你！

注：¹約 1:12 “凡接待祂的、就是信祂名的人、祂就賜他們權柄、作神的兒女。”

第十六天 為父的心

路15: 20-24 “相離還遠、他父親看見、就動了慈心、跑去抱著他的頸項、連連與他親嘴。兒子說、父親、我得罪了天、又得罪了你。從今以後、我不配稱為你的兒子。父親卻吩咐僕人說、把那上好的袍子快拿出來給他穿。把戒指戴在他指頭上。把鞋穿在他腳上。把那肥牛犢牽來宰了、我們可以吃喝快樂。因為我這個兒子、是死而復活、失而又得的。他們就快樂起來。”

請默想這位父親的心。試聽這位父親對他兒子說什麼話？

來求問神，“天父，為父的心是怎樣的心？”請靜下心來聆聽主說什麼：

我永遠饒恕。我永遠喜歡以美善待我的孩子。我喜歡祝福他們，對他們說慈愛的話。你們非常寶貴。我喜歡看見我的孩子快樂，健康，健全。我永遠不會放棄他們。就算他們遠離我，我還是把他們放在心上，特別惦念他們和憐憫他們。我永遠不忘記他們，離棄他們。

我渴望我的兒女回家，常靠近我，我的心惦念最軟弱，最破碎，受傷和失落的孩子。當你覺得四周黑暗的時候，你要知道我就在你身邊，我的心顧念你。

第十七天 看我的眼睛

賽43:4 因為你在我眼中非常寶貴和貴重，所以我愛你。
詩33:18 耶和華的眼目，看顧敬畏他的人，和仰望他慈愛的人。

每早晨我來到我的阿爸父面前深深地吸取他的愛。我看著他的眼睛，聽他對我說話：

你是我摯愛寶貝的孩子_____。你不只是寶貴而已，你對我很重要。我付上了一切代價尋找你，現在你終於歸我了！我何等滿足喜樂，可以稱你為我的寶貴孩子，我的寶貝，我的快樂，我的最愛，我的安慰，我的滿足。在我眼中你是全然美麗的！每天我牽著你的手陪著你走。你有一顆真兒子的心，我知道你愛我。我知道有時候你對自己感覺失望，甚至會懷疑自己的價值。親愛的，我知道你的心。我所要的是真正渴慕我的心，你的心就是如此。我充滿信心，你絕不會錯過我對你美好的計畫，因為我是信實的。來吧，讓我們一起踏進新的一天！

我的臉展開燦爛的笑容，心中像一個被寵愛的小孩般充滿自豪，因為得到爸爸的肯定和祝福。是的，爸爸，我知道你愛我。我知道我是你的寶貝。我心裡滿了：滿了你的同在，滿了你的愛，滿了你對我的一切應許和祝福。是的，我準備好跟爸爸邁進新的一天！

是的，你願意你的阿爸父每天把祂的愛滿滿澆灌在你的心裡，直到滿溢嗎？來，現在就來到祂面前打開你的心靈，看著他的眼睛，聽祂對你說話：

第十八天 兒子的靈

羅 8:15-17 “你們所受的不是奴僕的心，仍舊害怕，所受的乃是兒子的心，因此我們呼叫阿爸，父。聖靈與我們的心同證我們是 神的兒女。既是兒女，便是後嗣，就是神的後嗣，和基督同作後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。”

加 4: 6-7 “你們既為兒子，神就差他兒子的靈，進入我們的心，呼叫阿爸、父。

可見、從此以後、你不是奴僕、乃是兒子了。既是兒子，就靠著 神為後嗣。”

你裡面有神兒子耶穌的靈！這兒子的靈如耶穌一樣呼叫，“阿爸，父”。（可14: 36）耶穌的生命讓我們看見當如何跟神交往。祂稱神為“父”，“我父”，稱自己為“子”，“兒子”，“你的兒子”。^{1/}

現在請你來到天父的面前，讓在你裡面深處兒子的靈呼叫“阿爸，父！”或“阿爸！”，“爸！”，“爸爸！”任何你稱父親的親切用語。請持續的呼叫“阿爸”或“爸爸”直到你感覺靈裡有突破和釋放，並向你的阿爸天父傾心吐意。

^{1/}參考：太 11:25-27, 約 14-17

第十九天 神，我的爸爸

太 6:9 “所以你們禱告，要這樣說。我們在天上的父、願人都尊你的名為聖。”

耶穌說：“父啊，天地的主，我感謝你……父啊，我感謝你，因為你已經聽我……父啊，願你榮耀你的名……父啊，時候到了。父啊，現在求你使我同你享榮耀……聖父啊，公義的父啊，求你因你所賜給我的名保守他們……你父在我裡面，我在你裡面……父啊，願你……阿爸，父啊！在你凡事都能，求你將這杯撤去；然而，不要從我的意思，只要從你的意思……父啊，赦免他們！因為他們所做的，他們不曉得……父啊，我將我的靈魂交在你手裡。我已將你的名指示他們，還要指示他們，使你所愛我的愛在他們裡面，我也在他們裡面。” 1/

你平常如何稱父親？是“爸”？還是“爸爸”，或“老爸”，或“爹”或別的稱呼？耶穌教導我們禱告，“我們在天上的父……”他的禱告總是說“父啊…父啊…父啊！”那麼讓我們在跟天父禱告，交談，歌唱或呼求的時候，也稱他為“爸”，“爸爸”吧！來，盡情向“爸爸”說你心裡的話吧！

爸，_____

注1/：太 11:25，約 11:41-42，12:28，17:1,5,11,21,24,25 可 14:36，路 23:34,46，約 17:26

第二十天 與父親和好

詩 27:10 “我父母離棄我，耶和華必收留我。” 詩 68:5
神在他的聖所作孤兒的父，作寡婦的伸冤者。

昨天的默想鼓勵你稱神為“爸爸”，你覺得有困難嗎？
如果有，可能你與地上的父親的關係需要醫治。好不好
請聖靈說明你做下面幾個步驟？請禱告：“親愛的聖靈，
與父親的關係上，我有那些地方需要醫治釋放和開啟？
有那些地方需要饒恕？求聖靈帶領我的默想和回憶，帶
領我禱告。”

1. 請把你與父親的關係和你對父親的感受真實的告訴
神，包括你的痛苦，憂傷，憤怒，失望。不要隱藏你的
真實感受，開口說出來。

2. 求神醫治你。“主，我把我的心交給你。求你醫治
我的心使它復原。”安靜等候神，給他足夠時間在你心
中工作。

3. 寫一封信給你的父親（不管他在世與否），把心裡
的話跟他說，釋放饒恕，也請求饒恕。你並不需要把信
給他，除非神感動你。

4. 邀請神作你的父親。“神啊，好不好你做我的爸爸，
做一切我地上父親所做不到的？從今開始帶領我踏上一
個新的旅程，有你做我的爸爸，我做你的寶貝兒子/女兒，
好嗎？”請聽祂的回應：

如果今天的默想觸碰你裡面的東西，你覺得需要找人談，
請你尋求你信任的人幫助你。

第二十天 我的爸爸是神 - 他是創造天地的主

賽40: 12-31 “誰曾用手心量諸水、用手虎口量蒼天、用升鬥盛大地的塵土、用秤稱山嶺、用天平平岡陵呢。誰曾測度耶和華的心、或作他的謀士指教他呢。……看哪、萬民都像水桶的一滴、又算如天平上的微塵。他舉起眾海島、好像極微之物。……萬民在他面前好像虛無、被他看為不及虛無、乃為虛空。……神坐在地球大圈之上、地上的居民好像蝗蟲。他鋪張穹蒼如幔子、展開諸天如可住的帳棚。……那聖者說、你們將誰比我、叫他與我相等呢。你們向上舉目、看誰創造這萬象、按數目領出、他一一稱其名。因他的權能、又因他的大能大力、連一個都不缺。雅各阿、你為何說、我的道路向耶和華隱藏。以色列阿、你為何言、我的冤屈 神並不查問。你豈不曾知道麼、你豈不曾聽見麼、永在的神耶和華、創造地極的主、並不疲乏、也不困倦。他的智慧無法測度。疲乏的、他賜能力。軟弱的、他加力量。就是少年人也要疲乏困倦、強壯的也必全然跌倒。但那等候耶和華的、必從新得力、他們必如鷹展翅上騰、他們奔跑卻不困倦行走卻不疲乏。”

請默想並想像經文裡的圖畫。主正在對你說什麼？

你好大好大，我好小好小，
你卻對我說，你對我很重要。
我需要你。我渴想你。我揀選你。
我愛你。我寶貝你。我信任你。

哦，你是那麼的大，我是那麼的小，
你卻渴望跟我交談，
聽我的心聲，也分享你的心聲。
你等待我！

神啊，你是那麼的大，我是那麼的小，
你卻跑過來親我，
你跪下來洗我的腳，
你捨命為了給我生命！

哦，你是何等的大，我是何等的小，
你卻稱我為“我的孩子”，
我可以稱你為“我的爸爸”，
哦，我被你的愛完全折服！

第二十二天 我的命定: 成為像耶穌一樣的兒子 (1)

羅8: 28-30我們曉得萬事都互相效力、叫愛神的人得益處、就是按他旨意被召的人。²⁹因為他預先所知道的人、就預先定下效法他兒子的模樣,使他兒子在許多弟兄中作長子。³⁰預先所定下的人又召他們來, 所召來的人、又稱他們為義。所稱為義的人、又叫他們得榮耀。

約壹 3:1-3 “你看父賜給我們是何等的慈愛、使我們得稱為 神的兒女。我們也真是他的兒女。世人所以不認識我們、是因未曾認識他。親愛的弟兄阿、我們現在是神的兒女、將來如何、還未顯明。但我們知道主若顯現, 我們必要像他。因為必得見他的真體。凡向他有這指望的、就潔淨自己、像他潔淨一樣。”

請靜下心來默想, 再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼?

耶穌釘死在十字架上不只是為了赦免我們的罪而已。赦罪只是個開始! 耶穌捨命是為了我們成為神的兒女, 滿滿得著祂的愛。並且因為我們是從神而生的兒女, 有祂的靈和生命在我們裡面, 我們就有潛能像耶穌那樣, 與爸爸神有親密的關係, 生命充滿愛, 喜樂, 平安, 智慧, 聖潔, 能力, 權柄和更多! 潛伏在我們裡面的DNA, 就

是命定的生命，它必然會按著定準的時節成長和展開來。
讓你我裡面耶穌榮美的生命滿溢出來吧！你我從靈而生，
就是為了彰顯神的性情和生命啊！¹這就是你奇妙的命定！

參考：¹約 1:12-13, 3; 5-6

凡接待他的、就是信他名的人、他就賜他們權柄、作神的兒女。

這等人不是從血氣生的、不是從情欲生的、也不是從人意生的、乃是從神生的.....

耶穌說、我實實在在的告訴你、人若不是從水和聖靈生的、就不能進神的國。

從肉身生的、就是肉身。從靈生的、就是靈。

彼後1:3-4 神的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們、皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此他已將又寶貴又極大的應許賜給我們、叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞、就得與神的性情有分。

第二十三天 蒙揀選、被召、稱為義、得榮耀

我獨自一人在人群裡。在這人群中我覺得自己好渺小，似乎沒有什麼價值。他們看上去都比我強，比我有能力，比我優秀。他們好像什麼都掌握得很好。我感覺自己好微小，好貧乏。忽然，我看見了祂。哦，祂是何等的榮美和聖潔！祂身上散發一種愛，觸動了我的心，我不知道為什麼我流淚了。我深深的被祂吸引，卻不敢靠近祂。突然間……“明兒！”祂在看著我。祂叫我的名字呢！

祂走過來，親吻我的額頭，輕聲說，“我看見，你很美麗！你沒有問題！”我無力地倒在地上哭泣，因為祂的話語帶著恩慈，啟示和能力！祂彎下腰用祂的袍子遮蓋我。忽然我發現自己在另一個地方。榮耀的光輝，全然的聖潔，有位格的愛，不能言喻的喜樂……祂所是的一切。而我，在神聖同在中，被改變。我哭泣，因我竟然得著如此恩典。

羅8:30 “預先所定下的人又召他們來。所召來的人、又稱他們為義。所稱為義的人、又叫他們得榮耀。”

請用你的心來聆聽。祂在對你說什麼？

第二十四天 我的命定：成為像耶穌一樣的兒子(2)

羅8：28-30我們曉得萬事都互相效力、叫愛神的人得益處、就是按他旨意被召的人。因為他預先所知道的人、就預先定下效法他兒子的模樣，使他兒子在許多弟兄中作長子。預先所定下的人又召他們來。所召來的人、又稱他們為義。所稱為義的人、又叫他們得榮耀。

請默想，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

宣告這事實：爸爸，我相信你。你愛我，你是好爸爸，你所行一切都是為了我的好處。你叫萬事互相效力，使我成為耶穌的樣式，活出你榮美的生命。縱然有些事我不明白，有些事我還在等待中，但我選擇相信你，爸爸謝謝你，你是愛我的父親，你能夠使我生命中的一切成為祝福。在主裡我所經歷的都能為我效力，幫助我進入命定，成為耶穌的樣式，與祂合而為一。

我是蒙福的！

第二十五天 我的命定：與耶穌同作王

啟 2:26-27,3:21 “那得勝又遵守我命令到底的、我要賜給他權柄制伏列國……像我從我父領受的權柄一樣。得勝的，我要賜他在我寶座上與我同坐，就如我得了勝，在我父的寶座上與祂同坐一般。”

羅 8:17 “既是兒女，便是後嗣，就是 神的後嗣，和基督同作後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。”

請默想，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

宣告這事實：阿爸，當你讓我成為你孩子的時候，你就揀選我成為得勝者！因為我在基督裡，就能靠耶穌得勝，成為和祂一樣的得勝者，與你同坐寶座，同掌王權！因此，我看我人生所有的境遇都是祝福！都是為了預備我的生命，讓我經過磨練，得以進入這崇高的呼召！

我是誰？我是將與主同作王的得勝者！我的阿爸使我成為真正的不倒翁，靠祂的恩典，我要得勝有餘，活出尊貴的命定。阿爸，因此，在我人生的所有環境，我選擇凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，因為我相信你的美善、恩慈、憐憫和大能！

第二十六天 我的命定：成為耶穌一樣的得勝者

啟 2:26-27,3:21 “那得勝又遵守我命令到底的，我要賜給他權柄制伏列國……像我從我父領受的權柄一樣。得勝的，我要賜他在我寶座上與我同坐，就如我得了勝，在我父的寶座上與他同坐一般。”

羅 8:17 “既是兒女，便是後嗣，就是 神的後嗣，和基督同作後嗣。如果我們和他一同受苦，也必和他一同得榮耀。”

路 23:34 “耶穌說，父阿，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。”

我們一位屬靈父親說：

我從心底感謝那些傷害我最深的人，因為沒有他們，我就不會是今天的我。他們幫助了我更像耶穌。我選擇饒恕。仇敵每次想傷害我，最終都必然後悔。面對一切，當我選擇效法耶穌那樣去響應的時候，萬事就必然互相效力使我得益處，使我更像我的主耶穌。選擇饒恕如同祂那樣饒恕！選擇得勝如同祂那樣得勝！你生來就是要做贏家！你生來就是要做得勝者！你生來就是要與祂同作王，同得榮耀，這是你我的命定！為何選擇次好的呢！

今天你願意選擇饒恕和得勝，如同耶穌在十字架上饒恕和得勝嗎？

讓我們禱告：阿爸，神啊，我來到你面前，仍感受到我心中的傷痛。求你把耶穌的心賞給我。借著在我裡面耶穌的心，我現在選擇饒恕和得勝。阿爸，赦免他們，因為他們所做的他們不曉得！

第二十七天 我是被揀選的

創 33:20 “在那裡築了一座壇，起名叫伊利伊羅伊以色列。（就是 神以色列 神的意思）。”

羅 9:10-12 “還有利百加，既從一個人，就是從我們的祖宗以撒懷了孕。（雙子還沒有生下來，善惡還沒有作出來，只因要顯明 神揀選人的旨意，不在乎人的行為，乃在乎召人的主），神就對利百加說：『將來大的要服事小的。』”

伊利伊羅伊以色列，就是神以色列的神的意思。神成為了以色列的神。“以色列的神”在舊約出現近兩百次。神把自己的名與以色列緊緊地扣在一起，但以色列原是神給雅各的名字（創 32：28），後來成了雅各後代的國名。其實“以色列人”這個詞，大部分的時候在希伯來原文是“以色列的兒女”。因此每次我們提到以色列就要想到雅各。

但等一等，或許你會說神為什麼沒有選擇一位更“好”的人跟他鎖在一起呢？雅各欺騙他的哥哥和父親，只知道為自己抓最好的。在人看來他不是一個好人，是不配的！

神卻在雅各還沒出生以前就揀選了他。神的揀選與雅各本人沒有任何關係。不在乎他的好與壞，不在乎他做了什麼，或答應了神什麼。神的揀選與他的個性、才幹和背景都沒有關係。神就是用祂的主權**揀選**雅各成為這個有普世使命的選民，以色列的祖先。祂自己**選擇**做雅各

的神。因此神向雅各顯現，把他的名字改為以色列，帶領他進入命定。在這個過程中雅各就改變了。

這也是我們的故事啊！記得嗎？神從創立世界以前，在基督裡**揀選**了我們，使我們在祂面前成為聖潔，無有瑕疵。又因愛我們，就按著自己意旨所喜悅的，**預定**我們，借著耶穌基督得兒子的名分(弗 1:4-5)。

我是誰？我是**被揀選**的！祂點名把我分別出來，是為了祂美好的心意和計劃，我一生的道路已經定下來了，我只需要降服，緊緊的跟隨祂。

我們是**被揀選**的！祂對我們的生命有計劃和命定，而揀選我們的主是信實的，祂必要成就祂在我們身上的永恆計劃！¹這不是因為我們怎樣，因為神的揀選是祂的主權，與我們無關！因此我們不需要靠自己奮鬥，不需要爭競比較，或者學某人的樣子。只要我們每天跟隨祂，順從祂的話，我們就不會錯過祂的計劃和祂對我們的命定。

讓我們宣告和禱告：我是我爸爸神親手揀選的，祂揀選我是為了一個獨特的計劃和命定。阿爸，我信靠你。我把我的心和生命交給你。你帶領我，我就跟隨。你說話，我就聽從。阿爸，我生命的主，除你以外我不跟隨別神！請你成就你在我生命的夢想，好叫有一天我們能一同宣告：成了！

注：¹弗 2:10 我們原是他的工作，在基督耶穌裡造成的，為要叫我們行善，就是 神所預備叫我們行的。

腓 1:6 我深信那在你們心裡動了善工的，必成全這工，直到耶穌基督的日子。

第二十八天 做真兒子,像耶穌做兒子一樣

約 5:19-20,30, 8:28-29, 12:49-50

耶穌對他們說、我實實在在的告訴你們、子憑著自己不能作甚麼、惟有看見父所作的、子才能作。父所作的事、子也照樣作。父愛子、將自己所作的一切事指給他看。我憑著自己不能作甚麼。我怎麼聽見、就怎麼審判。我的審判也是公平的。因為我不求自己的意思、只求那差我來者的意思。

我沒有一件事、是憑著自己作的。我說這些話、乃是照著父所教訓我的。那差我來的、是與我同在。他沒有撇下我獨自在這裡、因為我常作他所喜悅的事。

因為我沒有憑著自己講。惟有差我來的父、已經給我命令、叫我說甚麼、講甚麼。

我也知道他的命令就是永生。故此我所講的話、正是照著父對我所說的。

請默想，再用自己的語言把意思寫出來。主正在對你說什麼？

讓我們禱告：爸爸神,你是我的真父親,我是你的真兒子。我活著就是要愛你,尊榮你和討你喜悅。我選擇完全與你的心意對齊。靠你的恩典,我看見你所作的我才作,我怎麼聽見就怎麼判斷,你怎麼教導我就怎麼說。我不憑著自己的決定和喜好做什麼。求你打開我的眼睛看見你,打開我的耳朵聽見你,打開我的心接受你。

第二十九天 做真兒子 - 藉著神子耶穌

約 13:1-15,34-35 “逾越節以前、耶穌知道自己離世歸父的時候到了。他既然愛世間屬自己的人、就愛他們到底。吃晚飯的時候、（魔鬼已將賣耶穌的意思、放在西門的兒子加略人猶大心裡）。

耶穌知道父已將萬有交在他手裡、且知道自己是從 神出來的、又要歸到 神那裡去、就離席站起來脫了衣服、拿一條手巾束腰。隨後把水倒在盆裡、就洗門徒的腳、並用自己所束的手巾擦乾…彼得說、你永不可洗我的腳。耶穌說、我若不洗你、你就與我無分了…。耶穌洗完了他們的腳、就穿上衣服、又坐下、對他們說、我向你們所作的、你們明白麼。

¹³你們稱呼我夫子、稱呼我主、你們說的不錯。我本來是。

¹⁴我是你們的主、你們的夫子、尚且洗你們的腳、你們也當彼此洗腳。

¹⁵我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所作的去作。

³⁴我賜給你們一條新命令、乃是叫你們彼此相愛。我怎樣愛你們、你們也要怎樣相愛。

³⁵你們若有彼此相愛的心、眾人因此就認出你們是我的門徒了。

請默想耶穌的心。他是主，是老師，他怎麼可能跪下來洗門徒的腳，包括他知道即要賣他的猶大？

耶穌知道自己是誰。他是神所愛的兒子，他來是要遵行父的旨意，萬有都在他手中。他對自己的身份和價值有完全的安全感和信心，因此他是完全自由的。他不需要向任何人證明自己。他不需要爭競或奮鬥，一切已經在他手裡。因此他有自由歡歡喜喜的付出愛和服事人，他可以饒恕，甚至照父的旨意捨命。

你有這份自由嗎？你知道你是誰嗎？好不好讓耶穌為你洗腳，讓他把他真兒子的生命傳遞給你？

請你來到耶穌面前讓他為你洗腳。想像他觸摸你的腳，洗去你的一切恐懼和重擔，洗去你的憂傷和眼淚，洗去你覺得自己不夠好甚至一敗塗地的感覺。當他為你洗腳的時候，讓他把真兒子的靈加給你。¹讓他對你的接納，還有他的喜樂，安息，安全感和信心流進你裡面。請你給自己足夠的時間來領受。

讓我們來宣告：我有耶穌的靈，就是真兒子的靈在我裡面。我知道我是誰。我是爸爸神的孩子！我裡面最核心和真實的我是安穩在他那裡，他是真認識我和愛我的。他為了特定的目的揀選了我。作為真兒子，我有自由歡歡喜喜的服侍和愛人。我有自由饒恕和照他的旨意捨命。這世界的王在我裡面毫無所有！²

注：¹加 4:6 你們既為兒子，神就差他兒子的靈、進入我們的心、呼叫阿爸、父。

²約 14: 30

第三十日 我是有家的

約17: 21, 23

我祈求。。。使他們都合而為一。正如你父在我裡面、我在你裡面。使他們也在我們裡面、叫世人可以信你差了我來。使他們完完全全的合而為一。叫世人知道你差了我來、也知道你愛他們如同愛我一樣。

詩133 看哪、弟兄和睦同居、是何等的善、何等的美。這好比那貴重的油、澆在亞倫的頭上、流到鬍鬚。又流到他的衣襟。又好比黑門的甘露、降在錫安山。因為在那裡有耶和華所命定的福、就是永遠的生命。

詩68: 5-6 神在他的聖所作孤兒的父、作寡婦的伸冤者。神叫孤獨的有家。

請靜下心來默想，阿爸父的心正渴望什麼？

你不是孤單的。在生命的旅程上，你不是孤獨行走的。阿爸父的寶貝，你是有家的！這個家充滿像你一樣蒙愛的寶貝兒女！當你們同心合意，彼此相愛，你們就會彰顯父的榮美，你們也會進入安息和找到生命的方向。

宣告這事實：我永遠不是孤獨一人的。我有家，我有許多父母和兄弟姐妹。我屬於我阿爸父的大家庭，我的家人有猶太人和外邦人，各國各族各民各方的人！阿爸，求你在你家中建立我，藉着家改變我。求你給我勇氣擁抱和委身於你的家。是的，我是有家的！我要回家！

第三十一日 父親的祝福

我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。我看你為寶為尊。我必不撇下你，也不丟棄你。你求告我，我就應允你，並將你所不知道，又大又難的事，指示你。你不要害怕。因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。我揀選你並不棄絕你。我造就你必不忘記你。你不要害怕，因為我與你同在。不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，必幫助你，我必用我公義的右手你。
(耶 31: 3, 33: 3; 書 1: 5; 賽 41: 9, 10, 43: 1, 4, 44: 21)

父親的祝福何等重要，父親祝福的話語帶著永恆的權柄和力量，醫治我們，釋放我們，引導我們進入命定！請你再一次來到愛你的阿爸父面前等候祂，領受祂對你的祝福。祂對你說什麼？

我聽見祂對我說：我稱你為兒子，為女兒，我最寶貝的孩子！我祝福你照著我造你的樣式自由的做自己。我祝福你得著屬神的品格，像我的兒子耶穌一樣，有極大的智慧，極大的耐力和極大的信心。我祝福你滿滿得著我的愛和同在。我祝福你得著天上的一切資源和供應。我一切所有的都是你的！你永不會缺乏。最重要的，我祝福你擁有我的心，好叫我的心活在你裡面並且活出來。我愛你超越一切。我的真兒子，真女兒，我祝福你！

結語

記得有一天禱告的時候，我發現自己發出很深的呼喊：“爸，爸呀，爸---”。從那次之後，我在禱告中就常聽到自己如此呼喊。我知道我裡面與天父的關係已經不再一樣了，我靈的深處已緊緊地與他扣在一起。

我從一個完美主義和行為導向的人漸漸轉化成一個自由和喜樂的孩子。過去當我覺得達不到自認為一個好基督徒的標準時，我會很深的自責和惱恨自己，跟著就沮喪，跑去睡覺或頹廢下沉。可是我漸漸學了另一種回應方式。當我覺得失敗時，我會快快向神認罪悔改，然後我會馬上想像天父來親吻我，告訴我：沒事的！我就會微笑回應，靈也立時起來，預備再與主飛翔！我不再浪費時間自責懊惱！

記得有一次在禱告中我看見了一幅圖畫。我看見衣衫襤褸的浪子帶著極羞愧和懊悔的心走向父親，然後父親跑過來親吻他。可是忽然被親吻的人變成是我。被親吻的時候，我看一下自己，發現我已變成一團光，再看不見原來的自己了！我爸爸的親吻竟把我化成如此純潔無瑕疵的光體呢！

我的禱告是：求聖靈藉這些默想幫助你，進入作阿爸父真兒女的自由和榮耀裡！願你常來到阿爸面前接受他愛的親吻而不斷被改變！是的，阿爸，我來了，阿爸，我們屬你的兒女們都來了！你一定會得著你所渴望，由我們蒙愛又彼此相愛的兒女組成的家！

阿爸，我來了！每日的宣告（開口大聲宣告）：

爸爸，謝謝你！

我是從創立世界以前就被你揀選和認識的。

我是在你面前成為聖潔沒有瑕疵的，都因耶穌在十字架所成就的工！

我是完全被饒恕和潔淨的寵兒！

我是被揀選做蒙愛的兒女，承傳天父的心意和生命。我的爸爸是神，你是創造天地萬物的主！我的爸爸好愛我！

我是擁有無比尊貴的身份和價值，照全能神的形像被造的人！我有神的榮耀、崇高、尊貴和聖潔的印記在我身上，我是“甚好”的！

我是我天父奇妙可畏的傑作！我是奇妙可畏的！

我是為了敬拜阿爸父被造的！我的每個呼吸都在吸取著你生命的氣息！

我是永遠被保抱和保護在我爸爸懷裡的！我永不孤單。

我永遠是我爸爸寶貝的孩子。我不是孤兒，我不是奴僕！

我有永遠的地位在我爸爸的心裡。我可以安息而不必拼搏！

我是披戴基督的公義和榮美的。我是美麗的！

我有作兒子的權柄。我領受了權柄可以踐踏蛇和蠍子，又勝過仇敵一切的能力，斷沒有什麼能害我！（路 10:19）

我是有獨特的命定和呼召的！我必走進入我的命定，成就阿爸父對我人生的夢想！

我是得勝者！萬事互相效力叫我成為耶穌的樣式。

我是命定要得榮耀的！我選擇得勝如耶穌得了勝，就必與他同得榮耀同作王！

我是有家的，我不孤單。在我阿爸的大家庭裏有許多家人！

我們要一起滿足他的夢想，在他的愛裏完全合而為一！

我是我爸爸的真兒女，跟隨著主耶穌的腳蹤而行！阿爸，我愛你！

我是誰？我是天上爸爸的孩子 - 被珍愛，蒙大福，蒙揀選，得恩寵，得尊榮，得能力，得恩膏，因愛被轉化！

現在請你安靜你的心，注視你的阿爸天父。請深深吸取他的愛，直到飽足為止。聆聽他對你說甚麼。然後你可以跟爸爸開始一天奇妙的旅程了！



歡迎讀者發電郵到 daddycome@gmail.com 分享你們默想的領受，或加入微信（請掃描上面的微信碼加入“阿爸我來了”的微信群），彼此分享勉勵。

最后：深深感謝錫安教會的父老牧者群，他們真实的活出阿爸天父的心，使我們儿女們可以“回家”！