

十天祷告日志

圣灵引导的生命：  
结果不息

SPIRIT-LED LIFE:  
UNSTOPPABLE  
FRUITFULNESS

十天祷告日志  
2026年5月15日 - 24日

# 圣灵引导的生命： 结果不息

SPIRIT-LED LIFE: UNSTOPPABLE FRUITFULNESS

基督升天之前，赐下了差遣圣灵的应许——这应许在五旬节当天得以成就。然而，当门徒们等候圣灵降临时，他们专心祷告——那是一段预备的时光。他们的等候没有落空；十天之后，圣灵降临，充满了他们。

效法门徒在主升天节与五旬节之间的十天专心祷告的榜样，我们在此期间，将这段时间作为专注于圣灵引导生命的契机。我们特别将目光聚焦于生命的转化——即圣灵果子的特质，如何在我们的生命中愈加充分、真实地彰显。这本灵修手册，旨在引导会众，无论是个人还是家庭，一同经历这段操练。

每一天的操练方式相同：首先，阅读与当天圣灵果子相关的圣经经文；接着，透过回答反思与应用问题，默想经文内容；然后，按照祷告主题祷告；最后，以所预备的结束祷告辞来结束您的灵修时光。

2026年5月15日

# 仁爱 (Love)

约翰福音 15:1-17

- 「我命令你们，要彼此相爱，像我爱你们一样。」(第12节)

仁爱不仅仅是温暖的情感，更是生命存在的根基——源自「住在」基督这真葡萄树里。仁爱使我们能够做出彻底的抉择：优先顾念他人——甚至是那些难以去爱的人——这是对「我们已先被拣选、无条件地被爱」这一事实的回应。由此，仁爱成为驱动我们一切行动的首要身份认同。

## 反思与应用

- 「住」(abide/dwell) 这个词在多节经文中反复出现。在您看来，「住在基督的爱里」是怎样的形态？这与「住在基督里」有何关联？

- 在您看来，为何基督以「你们要彼此相爱」的命令作为结语？
- 作为个人，您如何能够具体地向他人表达仁爱，并制定行动计划？尤其是，今天您能为哪位难以去爱的人做什么具体的一件事？

## 祷告主题

- 为上帝白白赐予我们生命中无条件的爱献上感谢。
- 为那些正处于冲突中、或爱心渐冷的人祷告，求上帝的爱透过我们流淌到他们身上。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月16日

# 喜乐 (Joy)

约翰福音 15:1-17

「这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。」(第11节)

喜乐是一种稳定的内在状态，超越情绪的起伏，因为它的根深植于与上帝的相交之中。与依赖外在环境的快乐不同，真正的喜乐是属灵满足的流露——当我们与基督相连，并安歇在祂永恒的看顾之中时，自然涌现。

## 反思与应用

- 在所有关于「住在基督里」与「彼此相爱」的教导中，出现了这句话：「这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。」(第11节)。花些时间默想：喜乐如何与住在基督里及爱人如己相连。

- 可以说，快乐 (happiness) 是某种结果——取决于环境或所得到的事物；而喜乐 (joy) 是一种内在的生命状态 (state of being)。喜乐从内而发，不受生命中变化的影响。您有没有一个亲身经历或他人的故事，见证过这一真理？
- 若您昨天曾做了某件向他人表达仁爱的事，您有何感受？这是否带给您喜乐？今天您能做什么来更深地培育您的喜乐？

## 祷告主题

- 为那些负担沉重的人祷告（请呼唤您认识的人的名字），愿他们在上帝里面找到真正喜乐的源头。
- 为上帝的盼望与应许带给心灵的喜乐献上感谢。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月17日

# 平安 (Peace)

腓立比书 4:4-9

「上帝所赐、出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。」  
(第7节)

平安是心怀意念的「守卫」，超越人的理性逻辑，在不确定的风浪中赐下宁静。平安并非冲突的缺席，而是透过积极的祷告与感恩来主动降服的结果，使信徒因完全信靠上帝的主权，在内心深处仍能保有宁静。

## 反思与应用

- 在这段经文中，平安是我们可以主动选择的行动所带来的结果。经文给出了哪些实际的建议，使您能够得享平安？在您日常生活中，有哪些具体的例子？这些建议中，哪一条对您最容易实践？

- 在您看来，「上帝所赐、出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念」(第7节)是什么意思？
- 这段经文中还提到了其他圣灵的果子。您认为那些果子与平安有何关联？
- 花些时间做个人反思：您如何得到那「出人意外」的平安？选择一件您现在可以做的事，从此刻专注于此直到五旬节，使之成为一个习惯。

## 祷告主题

- 为家庭、职场和当前不太平的全球局势祷告，求上帝赐下和平。
- 祈求在面对不确定的未来时，心灵得以安宁。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月18日

# 忍耐 (Patience)

以弗所书 4:1-16

「凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容。」(第2节)

忍耐是一种力量，使人在压力、困境或不公平的对待之下，仍能约束自己、持守不失爱心。忍耐是谦卑与温柔的具体表现——我们选择「彼此宽容」，为他人的成长留有空间，正如上帝曾耐心等候、并恢复我们的生命一样。

## 反思与应用

- 在您看来，谦卑与温柔(第2节)如何与忍耐相连？您可以怎样更好地展现谦卑与温柔？
- 「用爱心互相宽容」(第2节)如何成为忍耐的体现？

- 花点时间，记下这段经文中提到的所有圣灵的果子。这些果子如何与维系身体——即教会——的「连接网络」相关联？
- 您在哪些情境下最容易失去耐心？谦卑、温柔、或仁爱如何帮助您在那些时候有不同的回应？刻意在接下来的日子里操练忍耐。

## 祷告主题

- 祈求在等候祷告的回应或面对生命挑战时，能持守忍耐。
- 祈求上帝赐给我们一颗宽容他人软弱的心。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月19日

# 恩慈 (Kindness)

以弗所书 4:17-32

「并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如上帝在基督里饶恕了你们一样。」(第32节)

恩慈是从一颗深深体验过基督饶恕之心所散发出的温柔与和善。它不只是表面的客气，而是一种敏锐的感知——以充满怜悯的心行事，真诚地愿意饶恕他人，将我们与人互动的方式，从粗鲁的本能反应，转化为建设性的、带来医治的行动。

## 反思与应用

- 您最近是否曾目睹某人展现恩慈？这对您有何影响？若有人与您同在，请分享您所见之事，以及作为见证者它如何影响了您。

- 在今天所读的第32节中，恩慈、怜悯与饶恕被放在一起提及。在您看来，为什么是这样？
- 花点时间默想上帝的饶恕在您生命中已经或可以带来怎样的改变。这饶恕如何影响您的生活方式与所做的选择？
- 今天您能做出什么一件恩慈的举动？您如何使恩慈成为一种习惯？

## 祷告主题

- 祈求我们的一言一行都能反映基督的温柔和善。
- 祈求我们能敏锐地察觉周围人的需要，愿意伸手帮助。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月20日

# 良善 (Goodness)

马太福音 5:1-16

「你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。」(第16节)

良善驱使我们行出善事。若我们内心充满良善却无所行动，那是不可能的。良善也关乎我们的生活方式，以及我们看待世界、与世界互动的态度。我们常常将「盐与光」的教导与「八福」(The Beatitudes) 分开，其实第16节所说的「好行为」，正是「八福」所描述的那些品格与行动。

## 反思与应用

- 逐一读完「八福」，然后稍作默想：良善的品格或善行如何在每一项中显现？试着想象自己处于那种处境，然后思考您会如何展现良善。

- 当您意识到自己的行为是在向他人展示作上帝门徒是怎样的感受时，您有何感想？这是否激励您更积极地行善？
- 在当今时代，什么样的善行能使人将荣耀归给上帝，而不是归给我们自己？
- 花点时间祷告，问圣灵：「我怎样才能成长为更有良善的人？」您需要行出什么善事？又如何行出这些善事，使上帝得着荣耀？

## 祷告主题

- 祈求所行的善事成为见证，引领他人认识基督。
- 祈求力量，能够在以恶相报时，仍坚持行善。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月21日

# 信实 (Faithfulness)

路加福音 8:22-25; 40-56

「耶稣对她说：『女儿，你的信救了你，平平安安地去吧！』」（第48节）

虽在英文中常译为「忠心」(faithfulness)，但圣灵果子原文中的这个词通常被译为「信心」(faith)。这不仅仅关乎我们多努力，而是关乎信心——那是圣灵白白赐下的礼物。正是信心，使我们即便在生命充满惧怕时，仍能信靠并倚赖祂。信心是「属灵的肌肉」，在超越疑惑的实践中变得有力，将我们从犹豫不决的陌生人，转化为在任何处境中都有定意跟随上帝的人。

## 反思与应用

- 在第一个故事里，耶稣问门徒们：「你们的信心在哪里呢？」（第25节）。  
在第二个故事里，耶稣对那位妇人

说：「你的信救了你」，又对睚鲁说：「不要怕，只要信！」(第50节)。在原文中，「信」与「信心」同出一源。在这两个故事中，您最认同哪位人物目前的处境？为什么？

- 您是否曾经历过极度危险的处境？若那时耶稣问您：「你的信心在哪里？」，您会如何回答？
- 信心是上帝的恩赐，不是靠努力得来的。在您看来，为何那位被众人轻看的妇人竟拥有如此坚定的信心，而最亲近耶稣的门徒或身为宗教领袖的睚鲁，反倒心存疑惑？
- 您可以透过哪些方式来操练您的「信心肌肉」，使它更加强壮？

# 祷告主题

- 祈求心志坚定，在世俗诱惑中仍忠心于上帝。
- 为上帝永不改变的信实感恩，即便我们常常软弱跌倒。

## 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月22日

# 温柔 (Gentleness)

歌罗西书 3:12-17

「所以，你们既是上帝的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。」(第12节)

温柔并非软弱，而是有节制的力量。正如希腊原文 (Prautes) 所描绘的，温柔如同一匹被驯服的烈马。马仍拥有强大的力量，但这力量如今处于骑手的管驭之下。因此，温柔的人并非无法发怒或毫无力量，而是能够完全掌管自己的情绪与力量，只将其用于正确的目的。温柔使我们能够以宁静与爱回应生命的艰硬，放弃报复的权利以维系基督身体的和谐，使我们的同在成为那些受伤之人的避风港。

# 反思与应用

- 您在这段经文中能找到多少圣灵的果子？在您看来，为何如此多的果子被同时提及？
- 您能想到圣经故事或您亲身经历中，展现温柔的例子吗？
- 您可以做什么，使自己成为一个更温柔的人？
- 在竞争激烈或冷漠强硬的环境中，您如何展现温柔？

# 祷告主题

- 祈求我们能以温柔的态度回应批评或攻击。
- 祈求我们的同在能为那些受伤的人带来安慰与宁静。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月23日

# 节制 (Self-Control)

彼得后书 1:3-11

「正因这缘故，你们要分外地殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。」(第5-7节)

这段经文为本次灵修系列画上了美好的句点，提醒我们：藉着圣灵，我们已拥有过圣洁生命、结出圣灵果子所需的一切——只要我们愿意努力，按着圣灵的引导而活。

## 反思与应用

- 加拉太书5章中最后提到的圣灵果子的特质是节制。在您看来，使徒保罗是否有特别的理由将这种特质放在最后？

- 您是否曾经历过难以自控的时刻？试着祷告，请求圣灵指出您生命中哪些部分需要改进，以及如何去做。
- 重新读一遍圣灵的果子（加拉太书 5:22-23）。哪种特质对您来说最难实践？您最渴望哪种特质在您生命中成长？花时间祷告，请求圣灵在您内心做工，使那些特质在您的生命中成长，并求祂指引您操练它、使之更加有力。

## 祷告主题

- 祈求圣灵的帮助，使我们能够节制肉体的欲望与负面的情绪。
- 祈求在运用上帝所托付的时间、才干与资源时，能有智慧与节制。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」

2026年5月24日

# 被圣灵引领， 带着使命被差遣 (Led By The Spirit, Sent With Purpose)

使徒行传 1:8; 6-12

「但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。」

许多基督徒对圣灵的认识过于狭窄，只将祂视为给予个人安慰的「保惠师」。然而，使徒行传1:8清楚地表明，圣灵的能力是推动使命的动力。祂不仅赐下内心的平安，更催促我们向外走出，参与上帝的使命。顺服圣灵，意味着勇敢地放下个人的议程，投身于更宏大的上帝国度的议程。

# 反思与应用

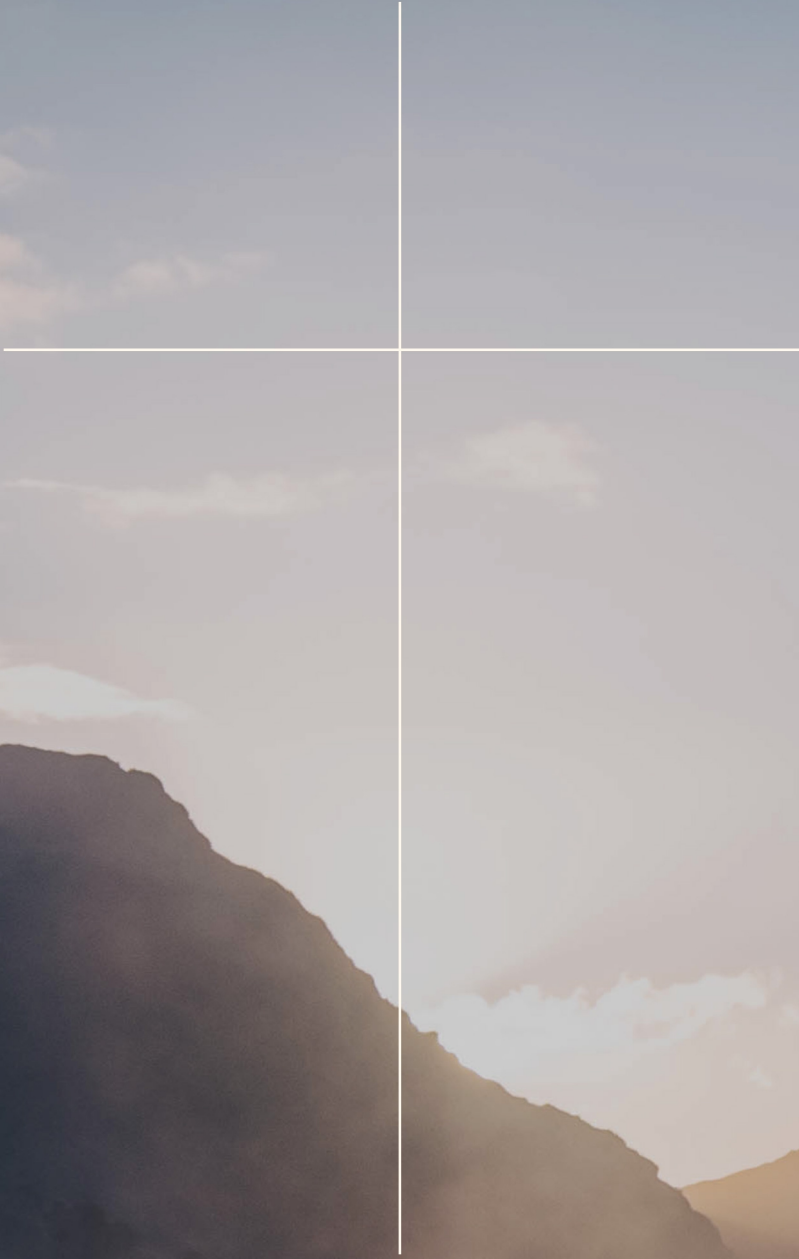
- 查看您现在所面临的一个重大抉择(事业、关系或事奉)。坦诚地问自己：您的选择是受寻求安逸驱使，还是受对圣灵引导的敏锐感知、与上帝话语相符的心所驱使？
- 圣灵不只引领我们到「地极」，祂也从今天的小步伐开始引领。您将采取什么具体的一步来表达顺服？(例如：开始那段拖延已久的对话，承担新的服事责任，或放手那个您一直紧握的计划。)

# 祷告主题

- 祈求圣灵赐下敏锐，使我们能在个人私欲与安逸之上，听见祂的声音。
- 祈求我们不仅是蒙福的享受者，更成为带着真实影响力的使者——影响我们的周围、城市，乃至地极。

# 结束祷告

「圣灵上帝啊，求祢掌权，在我们里面并藉着我们运行。赐我们眼睛，能像基督看世界的方式来看；赐我们耳朵，能像基督倾听世界的方式来听；赐我们双脚，无论圣灵引领到何处都愿跟随；赐我们双手，投身于祂在世上的工作，使基督得着一切的荣耀、尊崇与颂赞。阿们。」



[www.hokimtong.org](http://www.hokimtong.org)

**no  
turning  
back**

Consolidate to  
Move Forward

