

# 我是呼出我的愁苦

圣灵的丰满一气

C210

(吉他: Capo 3)

1. 主，求你向我吹圣灵，教我如何吸入你；助我  
向你胸怀一倾我的犯罪与自  
己。我是呼出我的愁苦，呼出我罪污；我是  
吸入，一直吸入，你所有丰富。

2. 我是呼出我的生命，  
我才可能被充满；  
放弃软弱或是力劲，  
吸入怜悯和恩湛。
3. 呼出我的罪律桎梏，  
你已为我全除摒；  
吸入你的圣洁丰富，  
发现惟你是生命。
4. 我正呼出我的忧愁  
在你慈爱的胸臆；  
吸入你的喜乐、保守，  
吸入你的甜安息。
5. 我正呼出我的病势，  
你早已为我负担；  
我正吸入你的医治，  
因你早已赐平安。
6. 我今呼出我的羡慕，  
入你慈爱的耳中；  
我今吸入你的答复，  
平静疑惑和惊恐。
7. 我今每刻都在呼吸  
你的生命作生命；  
一呼一吸都在乎你，  
求你由我来显明。