

2022年 睿玛灵修手册

ῥῆμα
RHEMA
睿玛 读经运动
read hear
meditate
act
读 听 思 行



追求圣洁
PURSUING HOLINESS

效法基督、作主门徒 FOLLOWING CHRIST, BEING DISCIPLES

【睿玛】读经运动前言：蔡伟山牧师

深化祷告

感谢天父带领本堂去年的睿玛读经运动顺利进行。透过上帝所赐予的蒙恩途径——读经和小组，我们在疫情中得以更加体会上帝话语的宝贵和基督徒团契的甜美。今年除了加深以上2个蒙恩途径外，我们将扩大及加深另一个蒙恩途径——祷告。

这次的睿玛读经运动仍为期40天，着重的主题是“祷告”，灵修经文和祷告的操练乃参考《基督里的良伴》的第三单元——深化祷告：基督的心思。盼望我们藉着每日研读圣经，培养好的属灵习惯，贴近主心；也藉着每日的祷告操练，经历上帝的临在。

让我们以祷告开始这属灵之旅，求主帮助我们：

- 以感恩祷告来开始每一天的生活；
- 随时随处都不住祷告；
- 有属灵的良伴或小组，互相勉励；
- 以反思祷告来结束一天的时光。

愿我们在这40天的旅程中经历上帝多而又多的恩典。阿们！

【睿玛】研读圣经方式

“睿玛”这个名词来自希腊文 ῥῆμα (“RHEMA”), 意思是“话语”。在新约圣经, RHEMA就是指“上帝的话语”。至于华文名称“睿玛”, “睿”带着有深明通达的意思, “玛”则是采纳圣经的玛哪。

“睿玛”(RHEMA) 也包含约翰卫斯理研读圣经的方法, 通过4个层面从主的话语领受主的恩典:

读 Read: 阅读上帝的话语, 也就是圣经

听 Hear: 藉着圣经、证道与信徒的分享, 聆听上帝对我们说的话

思 Meditate: 反思上帝对我们说的话以及我们应该如何回应

行 Act: 在日常生活中行出上帝的话

怎么使用这本手册?

1. 建议在这40天内, 每日分别出15-20分钟亲近上帝。
2. 每次开始灵修的时候, 先用几分钟安静下来, 专注于上帝。
3. 周一到周六的灵修包括每日一段经文(和合本圣经), 以及空间操练“睿玛”(RHEMA) 研读圣经的方法: 阅读、聆听、反思、行动。请在日志中写下你的心得。
4. 在每个主日, 崇拜中的证道经文也配合“睿玛”读经内容。你可以把听道笔记写在这本小册子。
5. 建议每周与一个属灵伙伴或小组, 一起研读和分享心得, 彼此督促、互相扶持, 帮助彼此活出圣经的教导。

睿玛：读经运动

第一天 到 第四十天 | 八月二十二日 星期一 到 九月三十日 星期五

周	主题	主日 证道	星期一
第一周	祷告和上帝的属性	八月21日 诗篇 71:1-6	22 (第一天) ☐ 路加福音 1:46-55
第二周	处理祷告的障碍	八月28日 ☐ 诗篇 81:1,10-16	29 ☐ 约翰一书 4:7-12
第三周	祈求与代祷	九月4日 ☐ 雅各书 5:13-18	05 ☐ 路加福音 11:5-13
第四周	以真我祷告	九月11日 ☐ 诗篇 14:1-7	12 ☐ 以赛亚书 55:1-9
第五周	以诗篇祷告	九月18日 ☐ 诗篇 79:1-9	19 ☐ 诗篇 1:1-6
第六周	以诗篇祷告	九月25日 ☐ 诗篇 91:1-6,14-16	26 ☐ 诗篇 22:1-11
第七周	总结	十月2日 路加福音 10:38-42	

☐ 完成了请打勾

星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
23 ☐ 歌罗西书 1:15-20	24 ☐ 雅歌 7:10-13	25 ☐ 撒母耳记上 3:1-14	26 ☐ 路加福音 11:1-4	27 ☐ 诗篇 18:1-3
30 ☐ 以赛亚书 44:6-11	31 ☐ 马太福音 26:36-46	01 九月 ☐ 诗篇 139:1-16	02 ☐ 马可福音 9:2-9	03 ☐ 马太福音 11:25-30
06 ☐ 罗马书 8:31-37	07 ☐ 约翰福音 15: 1-8	08 ☐ 马太福音 6:25-34	09 ☐ 歌罗西书 1:9-14	10 ☐ 以弗所书 6:13-20
13 ☐ 罗马书 1:16-20	14 ☐ 罗马书 12:3-12	15 ☐ 约翰福音 17:20-26	16 ☐ 哥林多后书 3:12-18	17 ☐ 帖撒罗尼迦前书 5:16-22
20 ☐ 诗篇 120: 1-7	21 ☐ 诗篇 130: 1-8	22 ☐ 诗篇 116: 1-7	23 ☐ 诗篇 8: 1-9	24 ☐ 诗篇 10:12-18
27 ☐ 诗篇 46:1-11	28 ☐ 诗篇 23:1-6	29 ☐ 诗篇 121:1-8	30 (第四十天) ☐ 诗篇 150: 1-6	01 十月 反思与回顾

启航

二零二二年八月二十一日 星期日

诗篇71:1-6

- ¹ 耶和华啊，我投靠你，求你叫我永不羞愧。
- ² 求你凭你的公义搭救我，救拔我；侧耳听我，拯救我！
- ³ 求你作我常住的磐石；你已经命定要救我，因为你是我的岩石，我的山寨。
- ⁴ 我的上帝啊，求你救我脱离恶人的手，脱离不义和残暴之人的手。
- ⁵ 主耶和华啊，你是我所盼望的；从我年幼，你是我所倚靠的。
- ⁶ 我从出母胎被你扶持，使我出母腹的是你。我必常常赞美你！

听道笔记

阅读	聆听
你从这段经文观察到什么？	上帝透过讲员对你说什么？
反思	行动
默想你阅读与聆听的道。 你有什么心得？	你要如何回应所领受的信息， 遵行主道？

每周圣经金句

我从出母胎被你扶持，使我出母腹的是你。我必常常赞美你！

诗篇 71:6

祷告和上帝的属性

第一天 | 二零二二年八月二十二日 星期一

路加福音1:46-55

- 46 马利亚说：“我心尊主为大；
47 我灵以上帝我的救主为乐。
48 因为他顾念他使女的卑微，从今以后，万代要称我有福。
49 那有权能的，为我成就了大事，他的名为圣。
50 他怜悯敬畏他的人，直到世世代代。
51 他用膀臂施展大能；那狂傲的人正心里妄想就被他赶散了。
52 他叫有权柄的失位，叫卑贱的升高；
53 叫饥饿的得饱美食，叫富足的空手回去。
54 他扶助了他的仆人以色列，
55 为要记念亚伯拉罕和他的后裔，施怜悯直到永远，正如从前对我们列祖所说的话。”

阅读	聆听
你从经文观察到什么？ 什么人靠近上帝的心？	上帝透过经文对你说什么？
反思	行动
你的心思在何事上狂傲？	立志时常为贫苦和饥饿的人祷告。若你如此行，上帝会赐你服事他们的机会。 愿你在贫苦和饥饿者的身上遇见基督。

祷告

全能、慈悲的上帝，我们为着被遗忘的贫苦者与被忽略者代求：贫困失所、老弱病残和所有无人关怀者。帮助我们得以医治那些身体和心灵破碎的人，并将他们的痛苦转为喜乐。奉为我们成为贫穷的主基督之圣名，阿们。

歌罗西书 1:15-20

- ¹⁵ 爱子是那不能看见之上帝的像，是首生的，在一切被造的以先。
- ¹⁶ 因为万有都是靠他造的，无论是天上的、地上的、能看见的、不能看见的，或是有位的、主治的、执政的、掌权的，一概都是藉着他造的，又是为他造的。
- ¹⁷ 他在万有之先，万有也靠他而立。
- ¹⁸ 他也是教会全体之首。他是元始，是从死里首先复生的，使他可以在凡事上居首位。
- ¹⁹ 因为父喜欢叫一切的丰盛在他里面居住。
- ²⁰ 既然藉着他在十字架上所流的血成就了和平，便藉着他叫万有，无论是地上的、天上的，都与自己和好了。

阅读	聆听
你从经文观察到什么？ 此经文如何形容基督？ “万有”出现多少次？	上帝今天透过经文对你说什么？
反思	行动
基督的身份如何影响 你的祷告和生活方式？	你在上帝使万有藉着基督与自己和好的 计划中扮演什么角色？ 想想你明天（当下）和接下来的三年 （将来）可以做的事。

祷告

掌权的上帝，你藉着基督创造万有，万有也是为他所造。求上帝赦免我没有时刻尊主为大。帮助我万事都让基督居首位，并扮演好自己的角色，使万有藉着基督与上帝和好。奉主圣名，阿们。

祷告和上帝的属性

第三天 | 二零二二年八月二十四日 星期三

雅歌7:10-13

- 10 我属我的良人，他也恋慕我。
- 11 我的良人，来吧！你我可以往田间去，你我可以在村庄住宿。
- 12 我们早晨起来往葡萄园去，看看葡萄发芽开花没有，石榴放蕊没有；我在那里要将我的爱情给你。
- 13 风茄放香，在我们的门内有各样新陈佳美的果子；我的良人，这都是我为你存留的。

阅读	聆听
诵读这段经文时，你有什么感受？	上帝今天透过经文对你说什么？
反思	行动
你是否知道自己是上帝所爱的？你有否感受到上帝的爱？你有否恋慕上帝？	无论何时，当你因各种原因感到绝望和沮丧时，切记并重复祷告：“我属我的良人，他也恋慕我”（歌7:10）直到此真理深入你心。

祷告

上帝，我的良人啊，感谢你如此爱我，无论我做了何事或身在何处，你依然爱我，但我对你的爱和渴望却是微弱的，主啊，求你赦免。帮助我能更加爱你，每一天越加恋慕你。奉主圣名，阿们。

撒母耳记上3:1-14

- 1 童子撒母耳在以利面前事奉耶和华。当那些日子，耶和华的言语稀少，不常有默示。
- 2 一日，以利睡卧在自己的地方。他眼目昏花，看不分明。
- 3 上帝的灯在上帝耶和华殿内约柜那里，还没有熄灭，撒母耳已经睡了。
- 4 耶和华呼唤撒母耳。撒母耳说：“我在这里！”
- 5 就跑到以利那里说：“你呼唤我，我在这里。”以利回答说：“我没有呼唤你，你去睡吧！”他就去睡了。
- 6 耶和华又呼唤撒母耳。撒母耳起来，到以利那里说：“你呼唤我，我在这里。”以利回答说：“我的儿，我没有呼唤你，你去睡吧！”
- 7 那时，撒母耳还未认识耶和华，也未得耶和华的默示。
- 8 耶和华第三次呼唤撒母耳。撒母耳起来，到以利那里说：“你又呼唤我，我在这里。”以利才明白是耶和华呼唤童子。
- 9 因此，以利对撒母耳说：“你仍去睡吧！若再呼唤你，你就说：‘耶和华啊，请说，仆人敬听！’”撒母耳就去仍睡在原处。
- 10 耶和华又来站着，像前三次呼唤说：“撒母耳啊！撒母耳啊！”撒母耳回答说：“请说，仆人敬听！”
- 11 耶和华对撒母耳说：“我在以色列中必行一件事，叫听见的人都必耳鸣。
- 12 我指着以利家所说的话，到了时候，我必始终应验在以利身上。
- 13 我曾告诉他必永远降罚与他的家，因他知道儿子作孽，自招咒诅，却不禁止他们。
- 14 所以我向以利家起誓说：‘以利家的罪孽，虽献祭奉礼物，永不能得赎去。’”

阅读	聆听
这段经文如何论及人类？如何论及上帝？ 如何论及上帝与人的关系？	上帝透过经文对你说什么？
反思	行动
你第一次祷告的经验如何？随着灵性的成长，你对祷告的认知有何改变？何人或何事帮助你发觉并回应上帝在你生命中的临在？	做几下深呼吸，缓慢地吸气和吐气。花至少5分钟，如撒母耳般向上帝敞开，专注于上帝对你的爱。将上帝对你说的话记录下来。

祷告

亲爱的上帝，谢谢你总是主动与不止息地与你所爱的人联结。你常向我们说话，但我们的生命被许多东西充塞而听不见你。主啊，帮助我们能以你为至宝。奉主圣名，阿们。

祷告和上帝的属性

第五天 | 二零二二年八月二十六日 星期五

路加福音11:1-4

- 1 耶稣在一个地方祷告。祷告完了，有个门徒对他说：“求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。”
- 2 耶稣说：“你们祷告的时候，要说：我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。
- 3 我们日用的饮食，天天赐给我们。
- 4 赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。”

阅读	聆听
这段经文关于什么内容？	上帝透过经文对你说什么？
反思	行动
留意主祷文中各项祷告内容（颂赞、降服、代求、认罪）。祷文中哪一个内容是你的祷告最常使用的？哪一个内容对你来说最具挑战性？	接下来的一周，每天操练那具有挑战性的祷告内容，并将从上帝而来的启示记录下来，以顺服的心回应上帝的心意。

祷告

上帝啊，谢谢你赐下祷告这份礼物，使我能带着本相来到你的宝座前。求主如当初教导门徒祷告一般教导我，以此来激励和深化我的祷告生活。奉主圣名，阿们。

诗篇18:1-3

- ¹ 耶和华我的力量啊，我爱你！
- ² 耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的上帝，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。
- ³ 我要求告当赞美的耶和华，这样我必从仇敌手中被救出来。

阅读	聆听
诗人用了何种形象来形容和赞美上帝？	上帝透过这经文对你说什么？
反思	行动
你最近一次想对上帝高声唱诗赞美是什么时候？	重新以自己的话来撰写诗篇18:1-3，加入你对上帝的形容。

祷告

亲爱的上帝，我爱你。谢谢你成为我的岩石和山寨，做我随时的避难所。主啊，在我追求与你建立密切的关系时，求你帮助我也能成为有需要者的避难所。奉主圣名，阿们。

处理祷告的障碍

第七天 | 二零二二年八月二十八日 星期日

诗篇81:1,10-16

- ¹ 你们当向上帝、我们的力量大声欢呼，向雅各的上帝发声欢乐！…
- ¹⁰ 我是耶和华你的上帝，曾把你从埃及地领上来。你要大大张口，我就给你充满。
- ¹¹ 无奈我的民不听我的声音；以色列全不理我。
- ¹² 我便任凭他们心里刚硬，随自己的计谋而行。
- ¹³ 甚愿我的民肯听从我，以色列肯行我的道，
- ¹⁴ 我便速速治服他们的仇敌，反手攻击他们的敌人。
- ¹⁵ 恨耶和华的人必来投降，但他的百姓必永久长存。
- ¹⁶ 他也必拿上好的麦子给他们吃，又拿从磐石出的蜂蜜叫他们饱足。

听道笔记

阅读	聆听
你从这段经文观察到什么？	上帝透过讲员对你说什么？
反思	行动
默想你阅读与聆听的道。 你有什么心得？	你将如何回应上帝的话， 并实践在生活中？

每周圣经金句

甚愿我的民肯听从我，以色列肯行我的道。

诗篇 81:13

处理祷告的障碍

第八天 | 二零二二年八月二十九日 星期一

约翰一书4:7-12

- 7 亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱，因为爱是从上帝来的。凡有爱心的，都是由上帝而生，并且认识上帝。
- 8 没有爱心的，就不认识上帝，因为上帝就是爱。
- 9 上帝差他独生子到世间来，使我们藉着他得生，上帝爱我们的心在此就显明了。
- 10 不是我们爱上帝，乃是上帝爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。
- 11 亲爱的弟兄啊，上帝既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。
- 12 从来没有人见过上帝，我们若彼此相爱，上帝就住在我们里面，爱他的心在我们里面得以完全了。

阅读	聆听
慢慢读这段经文两遍。读第二遍时，把所有的“爱”字圈起来。	哪一句有关爱的词触动了你？上帝对你说什么？
反思	行动
认识上帝先爱我们的这个真理是否有帮助你更敞开地向上帝祷告？你的祷告有了怎么样的变化呢？	上帝吩咐我们要彼此相爱。请列出几项你从今天开始决定采取的彼此相爱的行动，并在祷告中求主加添你力量付诸于行动。

祷告

亲爱的主耶稣，感谢你因爱我们，愿意饶恕我们的罪，舍身在十字架上。这使我们明白何谓上帝是爱。求主帮助我们，使我们愿意放下自我的心态，愿意为爱弟兄而多走一里路，付诸爱的行动。那么，当我们彼此相爱时，众人就要认出我们是你的门徒了。奉主圣名，阿们。

以赛亚书44:6-11

- 6 耶和华以色列的君、以色列的救赎主、万军之耶和华如此说：我是首先的，我是末后的，除我以外再没有真神！
- 7 自从我设立古时的民，谁能像我宣告，并且指明，又为自己陈说呢？让他将未来的事和必成的事说明。
- 8 你们不要恐惧，也不要害怕，我岂不是从上古就说明指示你们吗？并且你们是我的见证。除我以外，岂有真神吗？诚然没有磐石，我不知道一个。
- 9 制造雕刻偶像的尽都虚空；他们所喜悦的都无益处。他们的见证无所看见；无所知晓，他们便觉羞愧。
- 10 谁制造神像，铸造无益的偶像？
- 11 看哪，他的同伴都必羞愧，工匠也不过是人。任他们聚会，任他们站立；都必惧怕，一同羞愧。

阅读	聆听
默读第一遍，朗读第二遍。	你听见上帝告诉你他是一位怎样的上帝？
反思	行动
哪一种上帝的影像会帮助你敞开自己来接受他的同在，并增强你的祈祷呢？（例如：牧羊人、慈爱的父母、造物者、光）？为什么？	用几分钟的时间安静在上帝面前，心里思想着“除耶和华以外别无真神”。面对这位真神，你想对他说什么？你想向他祈求什么？你听见他对你说什么？你可以写下来，然后藉着祷告向他倾诉。

祷告

万军之耶和华上帝，宇宙的主宰，掌管万有的独一真神，我们尊崇你！求主帮助我们认识你真神的属性，乃是有公义与慈爱的；以至我们愿意完全降服于你，让你掌管我们的生命，并按照你的旨意，晓得要行公义好怜悯，活出合你心意的生命样式。求主帮助我们。奉主圣名，阿们。

处理祷告的障碍

第十天 | 二零二二年八月三十一日 星期三

马太福音26:36-46

36 耶稣同门徒来到一个地方，名叫客西马尼，就对他们说：“你们坐在这里，等我到那边去祷告。”

37 于是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过，

38 便对他们说：“我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，和我一同警醒。”

39 他就稍往前走，俯伏在地祷告说：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而，不要照我的意思，只要照你的意思。”

40 来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说：“怎么样，你们不能同我警醒片时吗？”

41 总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”

42 第二次又去祷告说：“我父啊，这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的意旨成全。”

43 又来见他们睡着了，因为他们的眼睛困倦。

44 耶稣又离开他们去了。第三次祷告，说的话还是与先前一样。

45 于是来到门徒那里，对他们说：“现在你们仍然睡觉安歇吧！时候到了，人子被卖在罪人手里了。

46 起来，我们走吧！看哪，卖我的人近了！”

阅读	聆听
朗读两遍。慢慢读第二遍，想象你跟那三位门徒一起随耶稣到了客西马尼园，并目睹整个事件。	身在三位门徒当中，你听见导致门徒无法警醒并与耶稣同在的原因吗？
反思	行动
经文中提出了什么祷告的障碍是使你无法在灵里警醒的？你要如何克服这些障碍？	用八分钟不打盹的时间来到上帝面前与他同在。慢慢呼吸，心里默想主耶稣说：“总要警醒祷告，免得入了迷惑。”什么事打断了你的祷告？求主帮助你挪开这个祷告的障碍。

祷告

亲爱的主耶稣，感谢你因爱我们，愿意承担罪的苦杯。主啊，求你宽恕我们虽然心灵愿意，但身体却常常软弱而入了迷惑。求主挪开那使我们无法到你面前警醒祷告的障碍。求主使我们能更加体贴你的心意，常常按圣灵的带领，为自己祷告，也为别人代求。奉主圣名，阿们。

诗篇139:1-16

- 1 耶和华啊，你已经鉴察我、认识我。
2 我坐下，我起来，你都晓得，你从远处知道我的意念。
3 我行路，我躺卧，你都细察；你也深知我一切所行的。
4 耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。
5 你在我前后环绕我，按手在我身上。
6 这样的知识奇妙，是我不能测的；至高，是我不能及的。
7 我往哪里去躲避你的灵？我往哪里逃躲避你的面？
8 我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。
9 我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住；
10 就是在那里，你的手必引导我，你的右手也必扶持我。
11 我若说：“黑暗必定遮蔽我，我周围的亮光必成为黑夜”，
12 黑暗也不能遮蔽我使你不见，黑夜却如白昼发亮。黑暗和光明，在你看都是一样。
13 我的肺腑是你所造的。我在母腹中，你已覆庇我。
14 我要称谢你，因我受造奇妙可畏。你的作为奇妙，这是我心深知道的。
15 我在暗中受造，在地的深处被联络，那时，我的形体并不向你隐藏。
16 我未成形的体质，你的眼早已看见了。你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。

阅读

先默默阅读，然后大声朗读一遍，
把这段经文当作从未阅读过一般。

聆听

上帝对你说了什么？哪一句话触动了你的心？

反思

诗人如何帮助我们认识上帝与我们的关系？
思想上帝是如何看顾和保守我们的。

行动

安静在上帝面前几分钟，用你的思想和
感受（感恩、喜乐或渴望）向上帝祷告，
把生命中所关注的每件事都交托给上帝。
把这些事记下来，提醒自己已经将这些
事交托给上帝，以信心仰望他。

祷告

我们在天上的父，凡有生命气息的，都是你手所造，你是生命的源头与主宰！我们惊叹你奇妙的作为，心中充满对你的敬畏。主啊，求你时刻提醒我们，我们尚未度的日子，都已记在你的册上，一切都在你掌管和看顾中。让我们因此以信心仰望你，靠你度过现今生活的挑战。奉主圣名，阿们！

处理祷告的障碍

第十二天 | 二零二二年九月二日 星期五

马可福音9:2-9

- 2 过了六天，耶稣带着彼得、雅各、约翰暗暗地上了高山，就在他们面前变了形像：
- 3 衣服放光，极其洁白，地上漂布的，没有一个能漂得那样白。
- 4 忽然，有以利亚同摩西向他们显现，并且和耶稣说话。
- 5 彼得对耶稣说：“拉比，我们在这里真好！可以搭三座棚，一座为你，一座为摩西，一座为以利亚。”
- 6 彼得不知道说什么才好，因为他们甚是惧怕。
- 7 有一朵云彩来遮盖他们，也有声音从云彩里出来，说：“这是我的爱子，你们要听他。”
- 8 门徒忽然周围一看，不再见一人，只见耶稣同他们在那里。
- 9 下山的时候，耶稣嘱咐他们说：“人子还没有从死里复活，你们不要将所看见的告诉人。”

阅读	聆听
开声朗读两遍。第二遍时，想象自己就站在三位门徒中目睹着耶稣变像的一幕。	你站在门徒当中，看见了什么？ 听见了什么？
反思	行动
原本耶稣引导门徒到山上，是让他们感受与上帝临在的经历，但彼得中断了这经历。想想有什么事情会常常中断你与上帝亲近的时光？	腾出十分钟与上帝亲近，专注于那声音说：“这是我的爱子，你们要听他”！在静默中，你感受到什么？听见上帝对你说什么？请记下来。

祷告

亲爱的主耶稣，感谢你愿意向门徒显明父上帝的尊荣。我们能亲临在主的同在中，是何等有福气的事。求主帮助我们珍惜与主亲近的时光，以致我们愿意刻意安排时间安静在你面前，聆听你的话。更求主赐我们一颗顺服的心，按你的话而行。奉主圣名，阿们！

马太福音11:25-30

- 25 那时，耶稣说：“父啊，天地的主，我感谢你！因为你将这些事向聪明通达人就藏起来，向婴孩就显出来。
- 26 父啊，是的，因为你的美意本是如此。
- 27 一切所有的，都是我父交付我的。除了父，没有人知道子；除了子和子所愿意指示的，没有人知道父。
- 28 凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。
- 29 我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。
- 30 因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”

阅读	聆听
朗读这段经文两遍，一面读，一面在凸显于你眼前的句子下划线。	聆听主耶稣对你说的话。 他对你说了什么？
反思	行动
你的担子重吗？你承担这些担子多久了？ 主耶稣说你在他那里得安息。 你相信吗？你愿意放下吗？	将你的“重担”，无论是看得见的或是心里感受着的，都写下来。然后藉着祷告，一一卸在主耶稣的跟前，然后以信心仰望他为你担当；并为他们其他担着重担的人代祷。求主使他们也能经历主赐的安息。

祷告

亲爱的主耶稣，感谢你应许我们，你的担子是轻省的，只要我们愿意来跟随你，学习你的样式，我们的心里必享安息。求主帮助我们，能将生活的担子、心里的压力都卸在你跟前，以至靠着你的加添给我们的力量，我们能满有盼望和信心面对每一天。奉主圣名，阿们。

祈求与代祷

第十四天 | 二零二二年九月四日 星期日

雅各书 5:13-18

- ¹³ 你们中间有受苦的呢，他就该祷告；有喜乐的呢，他就该歌颂。
- ¹⁴ 你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来，他们可以奉主的名用油抹他，为他祷告。
- ¹⁵ 出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。
- ¹⁶ 所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。
- ¹⁷ 以利亚与我们是一样性情的人，他恳切祷告，求不要下雨，雨就三年零六个月不下在地上。
- ¹⁸ 他又祷告，天就降下雨来，地也生出土产。

听道笔记

阅读	聆听
你从这段经文观察到什么？	上帝透过讲员对你说什么？
反思	行动
默想你阅读与聆听的道。 你有什么心得？	你将如何回应上帝的话， 并实践在生活中？

每周圣经金句

你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。

雅各书 5:16a

祈求与代祷

第十五天 | 二零二二年九月五日 星期一

路加福音11:5-13

- 5 耶稣又说：“你们中间谁有一个朋友半夜到他那里去，说：‘朋友！请借给我三个饼；
- 6 因为我有一个朋友行路，来到我这里，我没有什么给他摆上。’
- 7 那人在里面回答说：‘不要搅扰我，门已经关闭，孩子们也同我在床上了，我不能起来给你。’
- 8 我告诉你们：虽不因他是朋友起来给他，但因他情词迫切地直求，就必起来照他所需用的给他。
- 9 我又告诉你们：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。
- 10 因为，凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。
- 11 你们中间作父亲的，谁有儿子求饼，反给他石头呢？求鱼，反拿蛇当鱼给他呢？
- 12 求鸡蛋，反给他蝎子呢？
- 13 你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女，何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？”

阅读	聆听
这段经文的重点是什么？	将经文再朗读一遍，想象自己是那位半夜敲门的人，聆听主耶稣对你说什么。
反思	行动
你经常为什么事情祷告？ 有没有“情词迫切直求”的经验？ 有没有“祈求就得着”的体验？	列下你最近祷告的事项， 留心上帝的回应：已经回应的， 写下回应的日期和方式； 还未回应的，别灰心，继续祷告。

祷告

我们在天上的父，谢谢你给我们祈求的权柄，允许我们将心愿向你倾心吐意。主啊，我们所发出的祷告，无论大小、长短，你都看重，你必以信实和慈爱来回应。帮助我们在等待你心意的过程中不灰心绝望，坚持祷告。奉主圣名，阿们。

罗马书8:31-37

- ³¹ 既是这样，还有什么说的呢？上帝若帮助我们，谁能敌挡我们呢？
- ³² 上帝既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？
- ³³ 谁能控告上帝所拣选的人呢？有上帝称他们为义了。
- ³⁴ 谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在上帝的右边，也替我们祈求。
- ³⁵ 谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？
- ³⁶ 如经上所记：“我们为你的缘故终日被杀，人看我们如将宰的羊。”
- ³⁷ 然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。

阅读	聆听
开声朗读这段经文三遍，大声宣告上帝对我们的爱。	上帝今天对你说什么？
反思	行动
你曾否以为上帝对你的爱是有条件和局限的？为着你的怀疑向上帝认罪。	为正在受苦和信心软弱的人祷告，也将你心中的苦向上帝倾诉。之后再次大声朗读32，35 和37节。

祷告

爱我们的上帝，感谢你对我们毫无保留的爱，并爱我们到底，甚至当我们还是罪人的时候，你的爱就已透过主基督的牺牲向我们显明。帮助我们坚信你对我们的爱永不改变，就算有些祈求没有得到当下的回应，坚信你的旨意必是对我们最好的。奉主圣名，阿们。

祈求与代祷

第十七天 | 二零二二年九月七日 星期三

约翰福音15: 1-8

- 1 我是真葡萄树，我父是栽培的人。
- 2 凡属我不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。
- 3 现在你们因我讲给你们的道，已经干净了。
- 4 你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。
- 5 我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能做什么。
- 6 人若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来扔在火里烧了。
- 7 你们若常在我里面，我的话也常在你们里面；凡你们所愿意的，祈求就给你们成就。
- 8 你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。

阅读	聆听
一边朗读，一边用笔画出应许所需的条件，如：“你们要常在我里面...”	主耶稣如何描述上帝和我们的关系？
反思	行动
我与上帝的关系和经文所描述的有分别吗？ 我的祷告生活是否帮助我常在主里面？ 祷告的内容和态度是否合乎上帝的心意？	腾出5分钟来作呼吸祷告。 闭上眼睛，缓慢地吸气和吐气。吸气时，心中默念“你们若常在我里面”，吐气时，心中默念“我的话也常在你们里面”。

祷告

常与人同在，以马内利的上帝，我们算什么，竟能属于你，而你竟愿意与我们紧密地连接在一起，并常在我们里面。这是何等大的福气！主啊，我们愿意被你修剪，离弃一切不合你心意的，不懈怠地操练，以追求成圣的生命来荣耀你。奉主圣名，阿们。

马太福音6:25-34

- ²⁵ 所以我告诉你们：不要为生命忧虑吃什么，喝什么；为身体忧虑穿什么。生命胜于饮食吗？身体胜于衣裳吗？
- ²⁶ 你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？
- ²⁷ 你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？
- ²⁸ 何必为衣裳忧虑呢？你想，野地里的百合花怎么长起来。它也不劳苦，也不纺线。
- ²⁹ 然而我告诉你们：就是所罗门极荣华的时候，他所穿戴的还不如这花一朵呢！
- ³⁰ 你们这小信的人哪！野地里的草今天还在，明天就丢在炉里，上帝还给它这样的妆饰，何况你们呢！
- ³¹ 所以，不要忧虑说吃什么、喝什么、穿什么。
- ³² 这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。
- ³³ 你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。
- ³⁴ 所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。

阅读	聆听
朗读两遍，注意内心有什么感受。	哪一句话触动了你的心？ 上帝对你说什么？
反思	行动
此刻，你生命里最牵挂是什么？ “先求上帝的国和他的义” 对你有什么意义？	早晨起身后和夜晚睡觉前， 背诵：“不要为生活和明天忧虑， 要先求上帝的国和他的义”。

祷告

慈爱的天父，谢谢你提醒我们该有的优先顺序，也赐予确据来帮助我们活出不为物质需要和未知明天忧虑的生命。求主转化我们的心眼，能定睛于你的国度，并确信我们的一切所需都在你的手中，都在你的心中，也都在你的计划中。奉主圣名，阿们。

祈求与代祷

第十九天 | 二零二二年九月九日 星期五

歌罗西书1:9-14

- 9 因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道上帝的旨意，
- 10 好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道上帝；
- 11 照他荣耀的权能，得以在各样的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容；
- 12 又感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。
- 13 他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里；
- 14 我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。

阅读	聆听
先朗读经文一遍，之后再以祷告的心，放慢速度再读一遍。	哪一句祷词触动了你的心？上帝对你说什么？
反思	行动
你有否常为身边人、教会代祷？ 你的祷告内容是什么？ 保罗的祷告给你什么启发？	用经文中的祷文为家人、同事、弟兄姐妹代祷，从“愿你们在 (9节) ...忍耐宽容 (11节)”

祷告

上帝啊，主基督在你的右边不住为我们代求，就连圣灵也在我们不晓得如何祷告时，亲自用说不出的叹息为我们代求。主啊，帮助我们效法主基督，满有怜悯，常将他人放在心中，常常为他们和教会祷告。奉主圣名，阿们。

以弗所书6:13-20

- ¹³ 所以，要拿起上帝所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。
- ¹⁴ 所以要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸，
- ¹⁵ 又用平安的福音当作预备走路的鞋穿在脚上。
- ¹⁶ 此外，又拿着信德当作盾牌，可以灭尽那恶者一切的火箭。
- ¹⁷ 并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是上帝的道。
- ¹⁸ 靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求，
- ¹⁹ 也为我祈求，使我得着口才，能以放胆开口讲明福音的奥秘，
- ²⁰ （我为这福音的奥秘作了带锁链的使者）并使我照着当尽的本分放胆讲论。

阅读	聆听
大声朗读经文两遍。	上帝要你在哪一方面警醒不倦？
反思	行动
祷告能帮助我们全副军装穿戴好。 省察你的祷告生活， 是否符合经文中的教导？	安静祷告，在缓慢的呼吸中，敞开自己 让出现于你意识中的人物和情况， 以爱将他们提名献上给上帝， 包括你的仇敌和被遗忘的人。

祷告

天父啊，帮助我们学习随时多方祷告祈求，不只为自己，也为众圣徒、牧者和教会祷告。在祷告中，帮助我们的信心、爱心和盼望越发加增，全副军装能穿戴得稳固；将来在你宝座前交账的时候，能合你的心意。奉主圣名，阿们。

以真我祷告

第二十天 | 二零二二年九月十一日 星期日

诗篇14: 1-7

- 1 愚顽人心里说：“没有上帝。”他们都是邪恶，行了可憎恶的事；没有一个人行善。
- 2 耶和华从天上垂看世人，要看有明白的没有，有寻求上帝的没有。
- 3 他们都偏离正路，一同变为污秽；并没有行善的，连一个也没有。
- 4 作孽的都没有知识吗？他们吞吃我的百姓，如同吃饭一样，并不求告耶和华。
- 5 他们在那里大大地害怕，因为上帝在义人的族类中。
- 6 你们叫困苦人的谋算变为羞辱，然而耶和华是他的避难所。
- 7 但愿以色列的救恩从锡安而出，耶和华救回他被掳的子民。那时，雅各要快乐，以色列要欢喜。

听道笔记

阅读	聆听
你从这段经文观察到什么？	上帝透过讲员对你说什么？
反思	行动
默想你阅读与聆听的道。 你有什么心得？	你将如何回应上帝的话， 并实践在生活中？

每周圣经金句

他们在那里大大地害怕，因为上帝在义人的族类中。你们叫困苦人的谋算变为羞辱，然而耶和华是他的避难所。

诗篇 14:5-6

以真我祷告

第二十二天 | 二零二二年九月十二日 星期一

以赛亚书55:1-9

- 1 “你们一切干渴的都当就近水来；没有银钱的也可以来。你们都来，买了吃，不用银钱，不用价值，也来买酒和奶。
- 2 你们为何花钱买那不足为食物的？用劳碌得来的买那不使人饱足的呢？你们要留意听我的话，就能吃那美物，得享肥甘，心中喜乐。
- 3 你们当就近我来，侧耳而听，就必得活。我必与你们立永约，就是应许大卫那可靠的恩典。
- 4 我已立他作万民的见证，为万民的君王和司令。
- 5 你素不认识的国民，你也必召来；素不认识你的国民，也必向你奔跑，都因耶和华你的上帝以色列的圣者，因为他已经荣耀你。”
- 6 当趁耶和华可寻找的时候寻找他，相近的时候求告他。
- 7 恶人当离弃自己的道路，不义的人当除掉自己的意念。归向耶和华，耶和华就必怜恤他；当归向我们的上帝，因为上帝必广行赦免。
- 8 耶和华说：我的意念非同你们的意念，我的道路非同你们的道路。
- 9 天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。

阅读	聆听
留意这段经文如何描述上帝？	你从这段经文听到上帝对你说了什么？
反思	行动
思想这段经文重点以及它对你的意义？	你要用什么行动来回应所领受的信息？

祷告

至高无上，与我们立永约的上帝啊，感谢你的深恩厚爱，感谢你的看顾引领，使我们能够来到你的面前，聆听你的话语，经历你的同在，灵命健壮，心中欢喜。主啊，你的意念超越非凡，我们愿意一生顺服。你的道路至善至美，我们愿意永世跟随。但愿万民都和我们一样与你同行。阿们。

16 我不以福音为耻；这福音本是上帝的大能，要救一切相信的，先是犹太人，后是希腊人。

17 因为上帝的义正在这福音上显明出来；这义是本于信，以至于信。如经上所记：“义人必因信得生。”

18 原来，上帝的忿怒从天上显明在一切不虔不义的人身上，就是那些行不义阻挡真理的人。

19 上帝的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为上帝已经给他们显明。

20 自从造天地以来，上帝的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但藉着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。

阅读	聆听
经文如何描述上帝的事情？	上帝今天对你说了什么？
反思	行动
我对上帝的认识是..... 我对自己的认识是.....	操练在凡事上都看见上帝： 比如以祷告的心看天地山川、日月星辰， 默想生、老、病、死、悲、欢、离、散.....

奥秘的上帝，公义的主，感谢你使我们只藉着信耶稣便与你恢复和好的关系，并且得以称义，逃避了你的忿怒。感谢你藉着天地万物，让我们可以对你有所领悟。感谢你在我们心里显明你的事。噢！主啊，帮助我们看见你的荣光和作为，听见你的话语和劝慰。但愿人都长住在你里面，但愿你常在我们心灵的花园。一切荣耀赞美都归于你。阿们。

以真我祷告

第二十四天 | 二零二二年九月十四日 星期三

罗马书12:3-12

- 3 我凭着所赐我的恩对你们各人说：不要看自己过于所当看的，要照着上帝所分给各人信心的大小，看得合乎中道。
- 4 正如我们一个身子上有好些肢体，肢体也不都是一样的用处。
- 5 我们这许多人，在基督里成为一身，互相联络作肢体，也是如此。
- 6 按我们所得的恩赐，各有不同。或说预言，就当照着信心的程度说预言；
- 7 或作执事，就当专一执事；或作教导的，就当专一教导；
- 8 或作劝化的，就当专一劝化；施舍的，就当诚实；治理的，就当殷勤；怜悯人的，就当甘心。
- 9 爱人不可虚假。恶，要厌恶，善，要亲近。
- 10 爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。
- 11 殷勤，不可懒惰；要心里火热，常常服事主。
- 12 在指望中要喜乐，在患难中要忍耐；祷告要恒切。

阅读	聆听
这段经文的重点是什么？	设想你和罗马教会的弟兄姐妹一起聆听这段经文，你听到了上帝什么指示？
反思	行动
思想上帝给你的恩赐以及你和人的关系。	一有机会便使用你所得的恩赐事奉主，祝福人。

祷告

教会的主，我们的上帝，感谢你给我们信心和恩赐，求你帮助我们正确的看待自己，不卑不亢，和弟兄姐妹们一起依靠主的恩典和能力，用所得的恩赐，服事你，同心合意兴旺福音。阿们。

约翰福音17:20-26

20 “我不但为这些人祈求，也为那些因他们的话信我的人祈求，
21 使他们都合而为一。正如你父在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，叫世人可以信你差了我来。
22 你所赐给我的荣耀，我已赐给他们，使他们合而为一，像我们合而为一。
23 我在他们里面，你在我里面，使他们完完全全地合而为一，叫世人知道你差了我来，也知道你爱他们如同爱我一样。
24 父啊，我在哪里，愿你所赐给我的人也同我在那里，叫他们看见你所赐给我的荣耀。因为创立世界以前，你已经爱我了。
25 公义的父啊，世人未曾认识你，我却认识你，这些人也知道你差了我来。
26 我已将你的名指示他们，还要指示他们，使你所爱我的爱在他们里面，我也在他们里面。”

阅读	聆听
以定睛于基督的祷告之心阅读。	再朗读一次，聆听主耶稣为我们祷告。
反思	行动
在心里和主耶稣相联合，感受他的爱。	每天都带着与上帝、与基督徒合一的爱行事为人，荣耀主的圣名。

祷告

真理的主，我们的上帝，我们歌颂你，因你的慈爱永远长存。感谢你在我们里面，使我们共享生命、圣爱与荣耀。恳求主帮助我们追求合一，活出圣爱，见证耶稣是主基督。阿们。

以真我祷告

第二十六天 | 二零二二年九月十六日 星期五

哥林多后书3:12-18

- 12 我们既有这样的盼望，就大胆讲说，
13 不像摩西将帕子蒙在脸上，叫以色列人不能定睛看到那将废者的结局。
14 但他们的心地刚硬，直到今日诵读旧约的时候，这帕子还没有揭去；这帕子在基督里已经废去了。
15 然而直到今日，每逢诵读摩西书的时候，帕子还在他们心上。
16 但他们的心几时归向主，帕子就几时除去了。
17 主就是那灵，主的灵在哪里，那里就得以自由。
18 我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

阅读	聆听
读第一遍，记录你对帕子的理解，比如帕子象征骄傲的心，对耶稣基督存错误的观念而拒绝他，_____。 读第二遍，记录你从主那里得到的自由。	上帝和你说了什么？ 有什么劝慰、引导？
反思	行动
反思你对自由的想法。	为心上还有帕子的亲友、同事的需要祷告。

祷告

尊荣的上帝，我们赞美感谢你，你的荣美光辉充满天地，照亮并温暖人心。你的灵使我们得到自由，不被罪所辖制。感谢你让我们看见主的荣光，使我们的心意更新变化，生命渐渐彰显出主的形象。愿你帮助我们天天仰望耶稣，越来越像基督。愿一切荣耀都归于主。阿们。

帖撒罗尼迦前书5:16-22

- ¹⁶ 要常常喜乐，
¹⁷ 不住地祷告，
¹⁸ 凡事谢恩，因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。
¹⁹ 不要消灭圣灵的感动，
²⁰ 不要藐视先知的讲论。
²¹ 但要凡事察验，善美的要持守，
²² 各样的恶事要禁戒不做。

阅读	聆听
留意“不住祷告”的生活意义。	你听到哪些积极的指示？消极的呢？
反思	行动
近日来我如何察觉、经历上帝的同在？ 我在上帝的面前有何体验？ 我是否发掘出什么新的祷告方式？	多花点时间在上帝面前静默， 体验他的同在，并停留在他的爱里。

祷告

天父上帝，感谢你愿意与我们亲近，感谢你时时与我们同在。但愿你帮助我们常常察觉和经历你的同在，全然地依靠你，常常喜乐，凡事谢恩，按你的心意生活。阿们。

以诗篇祷告

第二十八天 | 二零二二年九月十八日 星期日

诗篇 79:1-9

- 1 上帝啊，外邦人进入你的产业，污秽你的圣殿，使耶路撒冷变成荒堆。
- 2 把你仆人的尸首交与天空的飞鸟为食，把你圣民的肉交与地上的野兽。
- 3 在耶路撒冷周围流他们的血如水，无人葬埋。
- 4 我们成为邻国的羞辱，成为我们四围人的嗤笑讥刺。
- 5 耶和華啊，这到几时呢？你要动怒到永远吗？你的愤恨要如火焚烧吗？
- 6 愿你将你的忿怒倒在那不认识你的外邦和那不求告你名的国度。
- 7 因为他们吞了雅各，把他的住处变为荒场。
- 8 求你不要记念我们先祖的罪孽，向我们追讨；愿你的慈悲快迎着我们，因为我们落到极卑微的地步。
- 9 拯救我们的上帝啊，求你因你名的荣耀帮助我们！为你名的缘故搭救我们，赦免我们的罪。

听道笔记

本周圣经金句

诗篇 79:9

以诗篇祷告

第二十九天 | 二零二二年九月十九日 星期一

诗篇1:1-6

- 1 不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐褻慢人的座位，
- 2 惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！
- 3 他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。
- 4 恶人并不是这样，乃像糠秕被风吹散。
- 5 因此，当审判的时候，恶人必站立不住；罪人在义人的会中也是如此。
- 6 因为耶和华知道义人的道路，恶人的道路却必灭亡。

阅读	聆听
当你读完这诗篇， 心里出现什么图像或意念？	今天上帝通过这段经文对你说了什么？
反思	行动
思考你会怎样预备自己来领受上帝的祝福？	每日每夜、每时每刻更新自己的心思意念， 行上帝所喜悦的事情。

祷告

天父啊，感谢你赐下话语，成为我们属灵养分的源头。求你帮助我们常常离恶行善，依靠你结出圣灵的果子，并且为你赢得更多的灵魂。奉耶稣的名，阿们。

诗篇120:1-7

- 1 我在急难中求告耶和华，他就应允我。
- 2 耶和华啊，求你救我脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头！
- 3 诡诈的舌头啊，要给你什么呢？要拿什么加给你呢？
- 4 就是勇士的利箭和罗腾木的炭火。
- 5 我寄居在米设，住在基达帐棚之中，有祸了！
- 6 我与那恨恶和睦的人许久同住。
- 7 我愿和睦，但我发言，他们就要争战。

阅读	聆听
慢慢地阅读经文， 作者在急难中做的第一件事是什么？	再读一遍经文。你听到主对你说了什么？
反思	行动
设想你在急难中，你能不能自由地告诉上帝你真正的想法和感受？	你知道有谁是说谎和诡诈的受害者？ 在今天的祷告中记念他们。

祷告

主啊，你是我们随时的帮助。求你拯救我们脱离说谎的嘴唇和诡诈的舌头，脱离那些挑起冲突和纷争的人；求主帮助我们行公义好怜悯，作使人和睦的使者。奉耶稣的名，阿们。

以诗篇祷告

第三十一天 | 二零二二年九月二十一日 星期三

诗篇130: 1-8

- 1 耶和华啊，我从深处向你求告。
- 2 主啊，求你听我的声音，愿你侧耳听我恳求的声音！
- 3 主——耶和华啊，你若究察罪孽，谁能站得住呢？
- 4 但在你有赦免之恩，要叫人敬畏你。
- 5 我等候耶和华，我的心等候，我也仰望他的话。
- 6 我的心等候主，胜于守夜的，等候天亮，胜于守夜的，等候天亮。
- 7 以色列啊，你当仰望耶和华！因他有慈爱，有丰盛的救恩。
- 8 他必救赎以色列脱离一切的罪孽。

阅读	聆听
仔细阅读经文两遍 (若可以，用不同的版本再读一次)， 标记出你喜欢的字词或短语。	你听到诗人向上帝求告时， 心情是如何转变呢？
反思	行动
你最近有类似诗人的经历吗？ 你是如何心存盼望地等候上帝？	背诵整首诗篇或者部分内容， 成为有需要时的帮助。

祷告

上帝啊，你满有慈爱和恩典，是我们黑暗与绝望时的盼望。我们全然仰望等候你，你必光照我们，救赎我们脱离一切的困境。愿荣耀颂赞都归于你。奉耶稣的名祷告。阿们。

诗篇116:1-7

- 1 我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。
- 2 他既向我侧耳，我一生要求告他。
- 3 死亡的绳索缠绕我，阴间的痛苦抓住我，我遭遇患难愁苦。
- 4 那时，我便求告耶和华的名说：“耶和华啊，求你救我的灵魂！”
- 5 耶和华有恩惠，有公义；我们的上帝以怜悯为怀。
- 6 耶和华保护愚人，我落到卑微的地步，他救了我。
- 7 我的心哪，你要仍归安乐，因为耶和华用厚恩待你。

阅读	聆听
你从这段经文中观察到什么？	上帝通过1-2节对你说了什么？
反思	行动
作者在痛苦时做了什么？当你处于困境时，你通常做的第一件事是什么？	根据上帝过去几周在你身上的作为，你会如何描述上帝？把它写下来。

祷告

怜悯和仁慈的上帝啊，你满有怜悯，保护那些在真理中寻求你的人。感谢你的救赎大能，感谢你垂听我的呼求。我向你献上感恩的祭，我一生要呼求你，求你用厚恩待我。阿们。

以诗篇祷告

第三十三天 | 二零二二年九月二十三日 星期五

诗篇8:1-9

- 1 耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！你将你的荣耀彰显于天。
- 2 你因敌人的缘故，从婴孩和吃奶的口中建立了能力，使仇敌和报仇的闭口无言。
- 3 我观看你指头所造的天，并你所陈设的月亮星宿，
- 4 便说，人算什么，你竟顾念他？世人算什么，你竟眷顾他？
- 5 你叫他比天使微小一点，并赐他荣耀尊贵为冠冕。
- 6,7,8 你派他管理你手所造的，使万物，就是一切的牛羊、田野的兽、空中的鸟、海里的鱼，凡经行海道的，都服在他的脚下。
- 9 耶和华我们的主啊，你的名在全地何其美！

阅读	聆听
阅读这诗篇数遍，体会字里行间对上帝的奇妙和伟大所作的赞美。	留意上帝的灵在你心里所激起的感动，哪一句经文特别感动你？
反思	行动
这首诗篇教导了关于上帝的什么事？关于人的什么事？我们的责任是什么？	在每一天的生活中，不仅要向上帝祈求，也要向他发出赞美。

祷告

创造宇宙万有的主，我们的天父上帝，我带着惊叹、敬拜和重新奉献的心情，来寻求你的面。恳请你帮助我认清自己是蒙恩的人，被拯救得以称为你的孩子。求主帮助我与你建立亲密的关系、按你的形象重新塑造我。奉耶稣的名，阿们。

诗篇10:12-18

- 12 耶和华啊，求你起来！上帝啊，求你举手，不要忘记困苦人！
- 13 恶人为何轻慢上帝，心里说“你必不追究”？
- 14 其实你已经观看。因为奸恶毒害，你都看见了；为要以手施行报应。无倚无靠的人把自己交托你，你向来是帮助孤儿的。
- 15 愿你打断恶人的膀臂；至于坏人，愿你追究他的恶，直到净尽。
- 16 耶和华永永远远为王，外邦人从他的地已经灭绝了。
- 17 耶和华啊，谦卑人的心愿，你早已知道；你必预备他们的心，也必侧耳听他们的祈求，
- 18 为要给孤儿和受欺压的人伸冤，使强横的人不再威吓他们。

阅读	聆听
你从这段经文中观察到什么？	再读一遍这段经文。 你听到人们在受苦时的祈求吗？ 上帝对你说什么？
反思	行动
作者形容主是无依无靠之人的帮助者，你在社体的生活中见证过上帝如此的作为吗？	了解更多基督教慈善机构的信息，思考你可以用什么实际的行动来参与或支持他们。请在祷告中记念他们。

祷告

公义的主啊，虽然世上一直有邪恶和不道德的事，但你都知道并以手施行报应。当我们的信心软弱时，求主刚强我们，使我们深信在困难时刻，你仍然是我们的帮助，你的公义终必得胜。奉耶稣的名，阿们。

以诗篇祷告

第三十五天 | 二零二二年九月二十五日 星期日

诗篇91:1-6,14-16

- ¹ 住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。
- ² 我要论到耶和华说：“他是我的避难所，是我的山寨，是我的上帝，是我所倚靠的。”
- ³ 他必救你脱离捕鸟人的网罗和毒害的瘟疫。
- ⁴ 他必用自己的翎毛遮蔽你，你要投靠在他的翅膀底下；他的诚实是大小的盾牌。
- ⁵ 你必不怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭；
- ⁶ 也不怕黑夜行的瘟疫，或是午间灭人的毒病。。。
- ¹⁴ 上帝说：“因为他专心爱我，我就要搭救他；因为他知道我的名，我要把他安置在高处。
- ¹⁵ 他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在；我要搭救他，使他尊贵。
- ¹⁶ 我要使他足享长寿，将我的救恩显明给他。”

听道笔记

阅读	聆听
你从这段经文观察到什么？	上帝透过讲员对你说什么？
反思	行动
默想你所阅读与聆听的道。 你有什么心得呢？	你要如何回应所领受的信息， 遵行主道？

本周圣经金句

他若求告我，我就应允他；他在急难中，我要与他同在；我要搭救他，使他尊贵。

诗篇 91:15

以诗篇祷告

第三十六天 | 二零二二年九月二十六日 星期一

诗篇22:1-11

- 1 我的上帝，我的上帝！为什么离弃我？为什么远离不救我？不听我唉哼的言语？
- 2 我的上帝啊，我白日呼求，你不应允；夜间呼求，并不住声。
- 3 但你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的。
- 4 我们的祖宗倚靠你；他们倚靠你，你便解救他们。
- 5 他们哀求你，便蒙解救；他们倚靠你，就不羞愧；
- 6 但我是虫，不是人，被众人羞辱，被百姓藐视。
- 7 凡看见我的都嗤笑我，他们撇嘴摇头说：
- 8 “他把自己交托耶和华，耶和华可以救他吧！耶和华既喜悦他，可以搭救他吧！”
- 9 但你是叫我出母腹的，我在母怀里，你就使我有倚靠的心。
- 10 我自出母胎就被交在你手里，从我母亲生我，你就是我的上帝。
- 11 求你不要远离我，因为急难临近了，没有人帮助我。

阅读	聆听
你从这经文观察到什么？ 你是否有诗人一样的情怀？	上帝藉着这个经文告诉你什么？
反思	行动
想想在你生命中哪些时候， 你觉得上帝离弃了你？ 或有哪些事使你信心动摇？	回想你过去向上帝祈求时， 他如何回应你的请求。数算主的恩典并 向主祷告，表达你心中的感受。

祷告

我的主，我的上帝，离了你，我不能做什么。求你施恩保守我，不叫我迷失方向，或流离失所。求你使我有依靠你的心，叫我一生跟随你。奉主名求，阿们。

诗篇46:1-11

- 1 上帝是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时帮助。
- 2 所以地虽改变，山虽摇动到海心，
- 3 其中的水虽砰訇翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。
- 4 有一道河，这河的分汊，使上帝的城欢喜；这城就是至高者居住的圣所。
- 5 上帝在其中，城必不动摇；到天一亮，上帝必帮助这城。
- 6 外邦喧嚷，列国动摇。上帝发声，地便融化。
- 7 万军之耶和华与我们同在；雅各的上帝是我们的避难所！
- 8 你们来看耶和华的作为，看他使地怎样荒凉。
- 9 他止息刀兵，直到地极；他折弓、断枪，把战车焚烧在火中。
- 10 你们要休息，要知道我是上帝！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。
- 11 万军之耶和华与我们同在；雅各的上帝是我们的避难所。

阅读	聆听
你从这经文观察到什么？	上帝藉着这段经文对你说什么？
反思	行动
思考每天的生活有上帝的同在会带来什么改变。	在每天的生活中留意上帝的同在，可以藉着常常祷告操练凡事谢恩。

祷告

主啊，我渴望你的同在，每天引导我前行。虽有困难如大山阻碍，或是波折如大浪翻腾，我也不害怕，因为有你的同在。你是万军之耶和华，我要安静等候你，见证你的作为。阿们。

第三十八天 | 二零二二年九月二十八日 星期三

1 耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。
2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。
3 他使我的靈魂苏醒，为自己的名引導我走義路。
4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因为你与我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。
5 在我敵人面前，你为我擺設筵席。你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。
6 我一生一世必有恩惠慈愛隨着我，我且要住在耶和華的殿中，直到永遠！

祷告

50

诗篇121:1-8

- 1 我要向山举目，我的帮助从何而来？
- 2 我的帮助从造天地的耶和华而来。
- 3 他必不叫你的脚摇动，保护你的必不打盹；
- 4 保护以色列的，也不打盹，也不睡觉。
- 5 保护你的是耶和华，耶和华在你右边荫庇你。
- 6 白日，太阳必不伤你；夜间，月亮必不害你。
- 7 耶和华要保护你，免受一切的灾害，他要保护你的性命。
- 8 你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。

阅读	聆听
你从这经文认识到上帝是怎样的一位上帝？这经文带出上帝与人的关系如何？	上帝藉着这诗篇对你说什么？
反思	行动
反思诗人是在怎么样的情况下写出这首诗歌？	写下目前有哪些让你困扰和害怕的事物，按这首诗篇为每一项的害怕祷告，祈求上帝的引领和保护。

祷告

我要举目仰望你，我的上帝，我的帮助。白日，太阳必不伤我；夜间，月亮必不害我，因为耶和华你会保护我，免受一切的灾害，我出我入，都有你的保护；为此我满心感恩祷告。奉主耶稣基督的名，阿们。

以诗篇祷告

第四十天 | 二零二二年九月三十日 星期五

诗篇150:1-6

- 1 你们要赞美耶和华！在上帝的圣所赞美他；在他显能力的穹苍赞美他。
- 2 要因他大能的作为赞美他；按着他极美的大德赞美他。
- 3 要用角声赞美他，鼓瑟、弹琴赞美他。
- 4 击鼓、跳舞赞美他，用丝弦的乐器和箫的声音赞美他。
- 5 用大响的钹赞美他，用高声的钹赞美他。
- 6 凡有气息的，都要赞美耶和华。你们要赞美耶和华！

阅读	聆听
体会诗人在赞美上帝时的喜乐心情。	设想你也在圣所里，你听到了什么？
反思	行动
反思在你的敬拜生活中， 是否有以喜悦的心来歌颂赞美主呢？ 有什么事物拦阻你呢？	以自己的话来重写这首诗篇， 用自己的方式和想象力来赞美上帝。

祷告

以自己所写的诗歌作为祷告，向上帝敞开心来赞美他。

回顾整个睿玛旅程，记录你的感想和心得

我的感恩祷告：

续航

二零二二年十月二日 星期日

路加福音10:38-42

- ³⁸ 他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人，名叫马大，接他到自己家里。
- ³⁹ 她有一个妹子，名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。
- ⁴⁰ 马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”
- ⁴¹ 耶稣回答说：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰，
- ⁴² 但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”

听道笔记



卫理公会直落亚逸礼拜堂

TELOK AYER CHINESE METHODIST CHURCH

235 Telok Ayer Street Singapore 068656

Tel: 63244001

(Near Tanjong Pagar MRT)

卫理公会直落亚逸第二礼拜堂

TELOK AYER CHINESE METHODIST CHURCH

(TA2 SANCTUARY)

61 Wishart Road Singapore 098716

Tel: 62781323

(Near HarbourFront MRT)

admin@tacmc.org.sg www.tacmc.org.sg