二零二三年 睿玛灵修手册

ῥῆμα

RHEMA

睿玛读经运动

read hear meditate act

读 听 思 行

活出圣爱

LIVING OUT HOLY LOVE

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

前言

活出圣爱

感谢天父带领本堂走过两年的睿玛读经运动！这个运动帮助本堂会众灵命成长，加强我们的团契生活，也有助于塑造大家共同的记忆。

今年的睿玛读经运动仍为期 40 天，着重的主题是“活出圣爱”，灵修经文主要取自《雅各书》和其它有关实践信仰的经文。盼望我们藉着每日研读圣经和分享交流，以及彼此督责，能够在以下四方面有更多得着。

- 属灵保健

身体健康是重要的，灵性的成长也是一样重要。好的“属灵保健”将帮助我们建立和上帝之间的美好关系，灵命长大成熟，信心得以坚强。

- 主的邀请

在面对新一年的主题——活出圣爱，是否愿意接受主的邀请，每日至少 15 分钟读经，读、听、思、行主的话，作一个遵行主道的门徒。

- 作主门徒

我们要成为一个健康的主门徒，就需从渴慕和热爱主的话为起点和基础。并且，愿意在小组或其他弟兄姐妹彼此交流分享读经的心得，互相激励。

- 共同记忆

通过睿玛读经运动，我们可以共同建立信仰基础，建立团体身份和归属感，参与上帝的故事，传承信仰传统，并强化教义和教导的一致性。这些共同的经历和记忆有助于加深教会成员之间的联系，以及与上帝之间的关系。

愿我们在这 40 天的旅程中经历上帝多而又多的恩典。阿们！

蔡伟山牧师

“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 就是指着“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，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。

睿玛读经运动日程表

2023 年 8 月 20 日至 10 月 1 日

☑ 完成后请打勾

	主日证道	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一周	雅各书 1:19-27 “活出圣爱”的意义	21 八月 雅 1:1 ☐	22 八月 雅 1:2-4 ☐	23 八月 雅 1:5-8 ☐	24 八月 雅 1:9-15 ☐	25 八月 雅 1:16-21 ☐	26 八月 雅 1:22-27 ☐
第二周	雅各书 2:1-13 关系中活出圣爱	28 八月 雅 2:1-4 ☐	29 八月 雅 2:5-7 ☐	30 八月 雅 2:8-13 ☐	31 八月 雅 2:14-17 ☐	1 九月 雅 2:18-20 ☐	2 九月 雅 2:21-26 ☐
第三周	雅各书 2:14-26 行动中彰显圣爱	4 九月 雅 3:1-2 ☐	5 九月 雅 3:3-5 ☐	6 九月 雅 3:6-12 ☐	7 九月 雅 3:13-18 ☐	8 九月 箴 3:13-18 ☐	9 九月 弗 5:15-17 ☐
第四周	雅各书 3:1-12 言语中圣爱的力量	11 九月 雅 4:1-3 ☐	12 九月 雅 4:4-6 ☐	13 九月 雅 4:7-10 ☐	14 九月 雅 4:11-12 ☐	15 九月 约一 2:15-17 ☐	16 九月 罗 12:1-2 ☐
第五周	雅各书 5:1-6 金钱使用上活出圣爱	18 九月 雅 4:13-17 ☐	19 九月 雅 5:1-6 ☐	20 九月 路 16:19-31 ☐	21 九月 提前 6:9-11; 17-19 ☐	22 九月 申 15:6-8 ☐	23 九月 太 6:19-24 ☐
第六周	雅各书 5:13-20 祷告敬拜中活出圣爱	25 九月 雅 5:7-11 ☐	26 九月 罗 5:1-5 ☐	27 九月 林后 4:16-18 ☐	28 九月 雅 5:12-18 ☐	29 九月 约一 5:14-15 ☐	30 九月 雅 5:19-20 ☐
第七周	雅各书 5:19-20 上帝的使命与活出圣爱						

“活出圣爱”的意义

第一天 | 8 月 20 日 星期日

雅各书 1:19-27

19 我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢
地动怒，20 因为人的怒气并不成就上帝的义。21 所以，你们要脱去一切的污秽和盈余的
邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

22 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。23 因为听道而不行道的，就像
人对着镜子看自己本来的面目，24 看见，走后，随即忘了他的相貌如何。25 惟有详细察
看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，
就在他所行的事上必然得福。

26 若有人自以为虔诚，却不勒住他的舌头，反欺哄自己的心，这人的虔诚是虚的。
27 在上帝我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且
保守自己不沾染世俗。

听道笔记

祷告

雅各书 1:1

[1]作上帝和主耶稣基督仆人的雅各，请散住十二个支派之人的安。

读

将经文读至少三遍，放慢速度，逐字细读。

听

仔细聆听自己所读的。读的过程，有哪些字格外突显？若无，再读几遍。

思

a. 何谓“上帝和主耶稣基督仆人”？为自己打分，你是合格的基督仆人吗？（1-10，10 是完全合格）哪方面需要更多操练？
b. 何谓“散住”？有哪些基督徒“散住”在外，需要你的关心和代祷？

行

为浮现于你心中的名字祷告，也可发信息关心和鼓励对方。

祷告

我们在天上的父，谢谢祢无限的慈爱和怜悯，使我们得成为祢国度的子民。我们如今虽散住在这个世界，但我们向往将来那光明美好的永恒家乡。求主帮助祢的仆人们在世界各地成为光和盐，把祢的爱带给这黑暗破碎的世界。奉基督圣名，阿们。

“活出圣爱”的意义

第三天 | 8 月 22 日 星期二

雅各书 1:2-4

2 我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；3 因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。4 但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。

读

放慢速度，逐字细读。

听

你听见什么属灵生命的特质？哪些是你需要加强操练的？

思

在关怀和爱人的课题上，你曾否付上百般忍耐的代价？

在那经历的过程中或结果，你有否体验从主而来的大喜乐？

行

为你觉得不可爱的人祝福祷告。

祷告

主耶稣，祢在十架上受尽苦楚时，依然为迫害祢的人祷告。恳求主帮助我们时刻记得自己只是蒙恩的罪人，没什么可夸的。当我们与个性、想法、作风不同的人相处时，求祢赐我们爱心和耐心，切记对方是天父所爱的。我们爱，因为祢先爱我们。当我们软弱、无法忍耐、没有爱心时，求祢加添力量，帮助我们回转。阿们。

第四天 | 8 月 23 日 星期三

雅各书 1:5-8

5 你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的上帝，主就必赐给他。6 只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。7 这样的人不要想从主那里得什么。8 心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见。

读

大声朗读。

听

想象雅各面对面向你说话，将经文再朗读一遍，仔细聆听上帝的旨意。

思

何事曾使你质疑上帝对你的爱？你曾否埋怨上帝让你面对某些艰难的人事？

行

将心中的不解和难受，透过祷告向上帝倾诉。如果心中对某些人仍存有芥蒂，甚至怨气，祷告求圣灵化解。

祷告

天父啊，我们需要祢的爱浇灌我们的心田、倾倒在我们的生命里。帮助我们坚信：曾经受过的伤害、曾经搞砸的人际关系、曾经的愚昧无知，都不能叫我们与祢的爱隔绝；也坚信我们所遇见的人、一切事物的发生皆有祢美好的旨意。奉基督圣名，阿们。

“活出圣爱”的意义

第五天 | 8 月 24 日 星期四

雅各书 1:9-15

9 卑微的弟兄升高，就该喜乐；10 富足的降卑，也该如此。因为他必要过去，如同草上的花一样，11 太阳出来，热风刮起，草就枯干，花也凋谢，美容就消没了；那富足的人在他所行的事上也要这样衰残。

12 忍受试探的人是有福的，因为他经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱祂之人的。13 人被试探，不可说：“我是被上帝试探”；因为上帝不能被恶试探，祂也不试探人。14 但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引、诱惑的。15 私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。

读

朗读经文。

听

上帝透过经文对你说什么？

思

何谓试炼和试探？上帝要我们以怎样的心态来看待？在经历试炼与试探的过程中，我们要如何持守爱上帝、爱人的心？

行

背诵第 12 节。若你知道谁需要这方面的鼓励，（若合适）将经文与他分享。

祷告

上帝啊，祢应许爱祢的人，经历一切的试验后，必得生命的冠冕。主耶稣也因为爱，亲自经历极大的试炼，最终得胜了死亡。求圣灵帮助我们定睛于基督，不在乎这世界所看重的，不爱肉体的情欲、眼目的情欲和今生的骄傲。求圣灵保守我们的心，尽心尽性尽意尽力爱上帝，并爱人如己。求主怜悯我们，阿们。

雅各书 1:16-21

16 我亲爱的弟兄们，不要看错了。17 各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的，在祂并没有改变，也没有转动的影儿。18 祂按自己的旨意用真道生了我们，叫我们在祂所造的万物中，好像初熟的果子。

19 我亲爱的弟兄们，这是你们所知道的。但你们各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，20 因为人的怒气并不成就上帝的义。21 所以，你们要脱去一切的污秽和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

读

这段经文的重点是什么？将你认为重要的字圈起来。

听

将经文再朗读一遍，仔细聆听上帝的心意。

思

经文提醒我们，遇到与我们的期待不相符的事态发展，以及不合我们心意的人事物，应当以怎样的心态来面对？

行

人的怒气并不成就上帝的义。操练：当你面对让你发怒的人事物，请停一停，一边调整呼吸，一边默念：快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。

祷告

天父啊，祢永不改变，祢的慈爱永不转移，各样美善的恩赐和各样全备的赏赐都是从祢而来。我们是祢所创造的，祢看我们为甚好，感谢赞美主！求天父帮助我们每日的生活、行事为人都能让祢看为甚好，无论对上帝、对人，都效法我主耶稣基督的样式。奉基督宝贵圣名，阿们。

“活出圣爱”的意义

第七天｜8 月 26 日 星期六

雅各书 1:22-27

22 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。23 因为听道而不行道的，就像
人对着镜子看自己本来的面目，24 看见，走后，随即忘了他的相貌如何。25 惟有详细察
看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，
就在他所行的事上必然得福。

26 若有人自以为虔诚，却不勒住他的舌头，反欺哄自己的心，这人的虔诚是虚的。
27 在上帝我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇，并且
保守自己不沾染世俗。

读

什么字重复地出现？请圈起来。

听

将经文再缓慢、大声地朗读一遍，留意心中的感受。

思

经文说明上帝眼中的“虔诚”是如何的？反思自己的言语行为，哪方面需要更谨慎、更努力操练？

行

每天都向上帝祷告，求力量得以行出祂的道；也祷告圣灵的提醒，能留意到身边人（亲友或陌生人，特别弱势群体）的需要，并尽力帮助。

祷告

亲爱的上帝，祢要属祢的子民们都遵行祢的道、活出祢的旨意。求祢的灵提醒我们，不单满足于因信称义的喜乐而停滞不前，而是继续靠着成圣的恩典，竭力追求完全的生命，爱上帝爱人。主啊，祢怜爱世人，对孤苦无依的人更是无限的慈爱和怜悯。但愿我们都能体贴天父的心，并学像主耶稣，甘心并谦卑地付上行动和代价来关爱和帮助人。奉主圣名，阿们。

雅各书 2:1-13

[1] 我的弟兄们，你们信奉我们荣耀的主耶稣基督，便不可按着外貌待人。[2] 若有一个人戴着金戒指，穿着华美衣服，进你们的会堂去，又有一个穷人，穿着肮脏衣服也进去；[3] 你们就重看那穿华美衣服的人说：“请坐在这好位上”，又对那穷人说：“你站在那里”，或“坐在我脚凳下边”。[4] 这岂不是你们偏心待人，用恶意断定人吗？

[5] 我亲爱的弟兄们，请听，上帝岂不是拣选了世上的贫穷人，叫他们在信上富足，并承受祂所应许给那些爱祂之人的国吗？[6] 你们反倒羞辱贫穷人。那富足人岂不是欺压你们，拉你们到公堂去吗？[7] 他们不是亵渎你们所敬奉*（“所敬奉”或作“被称”）*的尊名吗？

[8] 经上记着说：“要爱人如己。”你们若全守这至尊的律法，才是好的；[9] 但你们若按外貌待人，便是犯罪，被律法定为犯法的。[10] 因为凡遵守全律法的，只在一条上跌倒，他就是犯了众条。[11] 原来那说“不可奸淫”的，也说“不可杀人”。你就是不奸淫，却杀人，仍是成了犯律法的。[12] 你们既然要按使人自由的律法受审判，就该照这律法说话行事。[13] 因为那不怜悯人的，也要受无怜悯的审判，怜悯原是向审判夸胜。

听道笔记

祷告

关系中活出圣爱

第九天 | 8 月 28 日 星期一

雅各书 2:1-4

[1]我的弟兄们，你们信奉我们荣耀的主耶稣基督，便不可按着外貌待人。[2]若有一个人戴着金戒指，穿着华美衣服，进你们的会堂去，又有一个穷人，穿着肮脏衣服也进去；[3]你们就重看那穿华美衣服的人说：“请坐在这好位上”，又对那穷人说：“你站在那里”，或“坐在我脚凳下边”。[4]这岂不是你们偏心待人，用恶意断定人吗？

读

你留意这段经文要告诉你什么？它给你哪些警戒的事？

听

你从这段经文听见上帝对你说了什么？

思

反思自己是否经历类似这种 “偏心待人”和/或“恶意断定人”的事情。

行

来到上帝面前，为反思的内容和结果向祂祷告。

祷告

满有公义和怜悯的主，求祢帮助我，不要以貌取人，不要有偏心待人或恶意论断人的行为，而是效法基督，以怜悯恩慈的心，来对待每个人；求主帮助我以基督的心为心，脱去旧人，穿上新人，常常说造就人的话，作造就人的事。奉主基督的名祷告，阿们。

雅各书 2:5-7

[5]我亲爱的弟兄们，请听，上帝岂不是拣选了世上的贫穷人，叫他们在信上富足，并承受祂所应许给那些爱祂之人的国吗？[6]你们反倒羞辱贫穷人。那富足人岂不是欺压你们，拉你们到公堂去吗？[7]他们不是亵渎你们所敬奉 *（"所敬奉"或作"被称"）* 的尊名吗？

读

从这段经文，你观察到什么？经文如何形容上帝所拣选的人？

听

你从这段经文听见上帝对你说了什么？

思

思考你对贫穷人的态度和行为。是否有过羞辱或歧视的行为？是否曾受到富有人的欺压？思考上帝如何看待这些情况。

行

行动起来，对待贫穷人和富有人一视同仁。寻求平等和公正，以爱心和尊重对待每个人，无论他们的经济地位如何。努力避免歧视、偏见和亵渎上帝的行为。

祷告

天父，感谢祢拣选贫穷的人，在信心上使他们富足，并成为祢国度的承受者。求祢宽恕我们对贫穷人的羞辱，帮助我们像祢一样看待他人。教导我们珍视人胜过财物，使用我们来扶持那些有需要的人。愿我们透过善行和怜悯反映祢的爱。奉耶稣的名祷告，阿们。

关系中活出圣爱

第十一天｜8 月 30 日 星期三

雅各书 2:8-13

[8]经上记着说：“要爱人如己。”你们若全守这至尊的律法，才是好的；[9]但你们若按外貌待人，便是犯罪，被律法定为犯法的。[10]因为凡遵守全律法的，只在一条上跌倒，他就是犯了众条。[11]原来那说“不可奸淫”的，也说“不可杀人”。你就是不奸淫，却杀人，仍是成了犯律法的。[12]你们既然要按使人自由的律法受审判，就该照这律法说话行事。[13]因为那不怜悯人的，也要受无怜悯的审判，怜悯原是向审判夸胜。

读

这段经文怎么样讲论“律法”？最后夸胜的是什么呢？

听

你从这段经文听到上帝对你说什么？

思

我如何将这段经文的教导应用到我的日常生活中？

行

从今天起多运用“怜悯”的心来看事物。

祷告

怜悯人的主啊，我知道自己不能完全遵守律法上的要求，也知道惟有怜悯的心，才能胜过那律法的审判，因此，祈求上帝赐我怜悯心肠，在凡事上以爱做出发点来生活，以此来见证荣耀主的名。奉耶稣基督的名祈祷，阿们。

雅各书 2:14-17

14 我的弟兄们，若有人说自己有信心，却没有行为，有什么益处呢？这信心能救他吗？ 15 若是弟兄或是姐妹赤身露体，又缺了日用的饮食， 16 你们中间有人对他们说，“平平安安地去吧！愿你们穿得暖吃得饱”，却不给他们身体所需用的，这有什么益处呢？ 17 这样，信心若没有行为就是死的。

读

你从这段经文观察到什么？它怎么谈论信心与行为？

听

朗读这段经文三遍，听一听上帝在对你说什么？

思

这段经文与我的生活经验有何联系？它提醒了我什么？

行

立志委身“有爱心的行动”：本周以行动帮助一个肉体上有需要的人。

祷告

亲爱的主，我知道信心若没有行为是死的。求主的爱充满我的心，求主的灵打开我属灵的眼睛和耳朵，让我敏感于周围弱势人群的需要，以致我能委身于有爱心的行动，作个荣神益人的基督徒。奉主基督的名祷告，阿们。

关系中活出圣爱

第十三天｜9 月 1 日 星期五

雅各书 2:18-20

18 必有人说：“你有信心，我有行为。你将你没有行为的信心指给我看，我便藉着我
的行为，将我的信心指给你看。”19 你信　上帝只有一位，你信的不错；鬼魔也信，却是
战惊。20 虚浮的人哪，你愿意知道没有行为的信心是死的吗？

读

这段经文中有哪些关键词或短语引起了你的注意？

听

上帝透过这段经文向你说什么？

思

反思自己过去在行为中，是否是出于信心的推动？怎样做得更好呢？

行

操练从心灵上关顾人，打电话给一个信心软弱的人/还没有信主的人，聆听他/她的心声，为他/她代祷。

祷告

亲爱的主基督，感谢祢从高天临到地上，道成肉身降世为人，为的是拯救我们这些污秽的人，祢是何等的伟大！求主帮助我效法基督、作主门徒、愿意为了别人而牺牲自己，若我在生活中有什么行为是缺欠信心、爱心的，求祢提醒我、帮助我，让我勇于更正，在生活中有美好的见证。奉主耶稣的名祷告，阿们。

雅各书 2:21-26

21 我们的祖宗亚伯拉罕把他儿子以撒献在坛上，岂不是因行为称义吗？ 22 可见信心是与他的行为并行，而且信心因着行为才得成全。 23 这就应验经上所说：“亚伯拉罕信上帝，这就算为他的义。”他又得称为上帝的朋友。 24 这样看来，人称义是因着行为，不是单因着信。 25 妓女喇合接待使者，又放他们从别的路上出去，不也是一样因行为称义吗？ 26 身体没有灵魂是死的，信心没有行为也是死的。

读

这段经文中有哪些关键词或短语引起了你的注意？

听

重复朗读这段经文，听一听上帝在对你说什么？

思

我如何将这段经文的教训应用到我的日常生活中？

行

安静在上帝面前，列举一些信心与行为结合的事情，尝试去实践它们。

祷告

信实而广大的主，祢教导我们信心和行为是并行的，我们要感谢赞美祢！主啊，我立志要效法信心伟人亚伯拉罕，追求圣洁、活出圣爱，作一个合上帝心意的人。求祢指引和帮助我，作我人生路上至好的朋友，以至于别人能从我的生命中看见祢的恩典和作为，而归荣耀于祢。这样祷告是奉主耶稣基督的名求，阿们。

行动中彰显圣爱

第十五天｜9 月 3 日 星期日

雅各书 2:14-26

14 我的弟兄们，若有人说自己有信心，却没有行为，有什么益处呢？这信心能救他
吗？15 若是弟兄或是姐妹赤身露体，又缺了日用的饮食，16 你们中间有人对他们说，“平
平安安地去吧！愿你们穿得暖吃得饱”，却不给他们身体所需用的，这有什么益处呢？
17 这样，信心若没有行为就是死的。

18 必有人说：“你有信心，我有行为。”你将你没有行为的信心指给我看，我便藉着
我的行为，将我的信心指给你看。19 你信上帝只有一位，你信的不错；鬼魔也信，却是
战惊。20 虚浮的人哪，你愿意知道没有行为的信心是死的吗？21 我们的祖宗亚伯拉罕把
他儿子以撒献在坛上，岂不是因行为称义吗？22 可见信心是与他的行为并行，而且信心
因着行为才得成全。23 这就应验经上所说：“亚伯拉罕信上帝，这就算为他的义。”他又
得称为上帝的朋友。24 这样看来，人称义是因着行为，不是单因着信。25 妓女喇合接待
使者，又放他们从别的路上出去，不也是一样因行为称义吗？26 身体没有灵魂是死的，
信心没有行为也是死的。

听道笔记

祷告

第十六天｜9 月 4 日 星期一

雅各书 3:1-2

[1]我的弟兄们，不要多人作师傅，因为晓得我们要受更重的判断。[2]原来我们在许多事上都有过失；若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。

读

你从这段经文观察到什么？

听

上帝通过这段经文对你说了什么？

思

你是否经常在言语上有过失？（如长舌、言语诡诈、言语上伤害攻击……）

行

我们都会犯错，但这不能成为借口。让我们立志操练在言语上向上帝负责。

祷告

爱我们的天父，求祢帮助那些作师傅的，使他们言行一致，不要忘记所肩负的特殊使命；求主也帮助我们，凡事在爱中谨言慎行，常常说造就人的话、做造就人的事。奉基督圣名，阿们。

行动中彰显圣爱

第十七天｜9 月 5 日 星期二

雅各书 3:3-5

[3]我们若把嚼环放在马嘴里，叫它顺服，就能调动它的全身。[4]看哪，船只虽然甚大，又被大风催逼，只用小小的舵，就随着掌舵的意思转动。[5]这样，舌头在百体里也是最小的，却能说大话。看哪，最小的火能点着最大的树林。

读

你从这段经文观察到几个比喻？比喻了什么？

听

从这些生动的比喻里面，你听到什么信息？

思

我们很多时候是在掌控舌头？还是情愿让小小的舌头控制我们呢？

行

求主帮助我们学习驾驭自己的舌头，在言语上也能爱上帝、爱人。

祷告

天父啊，恳求祢赦免我们口舌所造成的破坏与伤害，帮助我们在生命的方方面面都能谨慎、有智慧的言语。愿我们在思想、言语、行为上都顺服于耶稣基督。奉基督圣名，阿们。

雅各书 3:6-12

6 舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的
轮子点起来，并且是从地狱里点着的。7 各类的走兽、飞禽、昆虫、水族，本来都可以
制伏，也已经被人制伏了；8 惟独舌头没有人能制伏，是不止息的恶物，满了害死人的
毒气。9 我们用舌头颂赞那为主、为父的，又用舌头咒诅那照着上帝形像被造的人。10 颂
赞和咒诅从一个口里出来，我的弟兄们，这是不应当的。11 泉源从一个眼里能发出甜苦
两样的水吗？12 我的弟兄们，无花果树能生橄榄吗？葡萄树能结无花果吗？咸水里也不
能发出甜水来。

读

雅各用来描述舌头的比喻是什么？

听

上帝通过这段经文对你说了什么？

思

“我的弟兄们，无花果树能生橄榄吗？葡萄树能结无花果吗？咸水里也不能发出甜水来。”(雅 3 : 12) 根据我所说的话，我的生命到底结出了什么样的果实呢？

行

评估你今天的谈话、电子邮件和社交媒体帖子——它们是传达和平的、富有成果的？还是散播分裂的、嫉妒的、痛苦的、伤害他人的呢？

祷告

主啊，求祢帮助我把这段经文牢记在心。当我回想起自己曾经受到别人的恶劣言语所伤害，我自己也曾用言语伤害别人的那些往事，我认识到言语确实造成了极大的伤害，求主饶恕我。奉基督圣名祷告，阿们。

行动中彰显圣爱

第十九天｜9 月 7 日 星期四

雅各书 3:13-18

13 你们中间谁是有智慧、有见识的呢？他就当在智慧的温柔上显出他的善行来。
14 你们心里若怀着苦毒的嫉妒和纷争，就不可自夸，也不可说谎话抵挡真道。15 这样的
智慧不是从上头来的，乃是属地的、属情欲的、属鬼魔的。16 在何处有嫉妒纷争，就在
何处有扰乱和各样的坏事。17 惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平、温良柔顺、
满有怜悯、多结善果、没有偏见、没有假冒。18 并且使人和平的，是用和平所栽种的义
果。

读

关于属地的智慧和属天的智慧，这段经文怎么说？

听

上帝通过这段经文对你说了什么？

思

思考本章最后几节经文中描述的“从上头来的智慧”的特征。这些特征在日常生活中是什么样子的呢？

行

我们要管住自己的舌头。

祷告

主啊！感谢祢赐我说话的能力，使我能够向别人说造就人的话，并且把尊贵、荣耀与赞美都归于祢！奉基督圣名，阿们。

箴言 3:13-18

13 得智慧、得聪明的，
这人便为有福。
14 因为得智慧胜过得银子，
其利益强如精金，
15 比珍珠（*或作“红宝石”*）宝贵，
你一切所喜爱的，都不足与比较。
16 她右手有长寿，
左手有富贵。
17 她的道是安乐，
她的路全是平安。
18 她与持守她的作生命树，
持定她的俱各有福。

读

这段经文讲的是什么内容？

听

上帝通过这段经文对你说了什么？

思

简单来说， 智慧就是人们作出敬虔抉择的能力。其目标是为了荣耀上帝。你现在追求的东西是什么？ 智慧是其中之一吗？ 是什么阻碍了你追求智慧呢？

行

追求智慧需要有意识的、坚定的决定。当你选择这样做时，上帝应许会帮助我们（雅各书 1:5）。 你会采取什么步骤来追求智慧呢？

祷告

亲爱的上帝，感谢祢用祢的话语赐予我们实用的智慧。求主用祢的话语引导我们活出以基督为中心的生命；也求主赐我智慧和能力在言语上表达出圣爱。奉基督圣名，阿们。

行动中彰显圣爱

第二十一天｜9 月 9 日 星期六

以弗所书 5:15-17

15 你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。16 要爱惜光阴，因为现今的世代
邪恶。17 不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。

读

“谨慎行事”是什么意思？

听

上帝通过这段经文对你说了什么？

思

你今天的日程安排是什么？你在充分利用每一天吗？

你经常寻求被圣灵充满吗？（第 18-20 节）这如何反映在你的言行中？

行

你可以采取哪些步骤，使寻求圣灵的恩典和引导，成为你生活中有规律的一个操练呢？

祷告

上帝啊，请原谅我常常忽视祢而且总是自私地忙于属地的追求。求主帮助我在我的生活的方方面面，都甘心顺服圣灵的带领和指引；祈愿我能够明智地善用我的时间来荣耀祢。奉耶稣的名祷告，阿们。

雅各书 3:1-12

[1] 我的弟兄们，不要多人作师傅，因为晓得我们要受更重的判断。[2] 原来我们在许多事上都有过失；若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。[3] 我们若把嚼环放在马嘴里，叫它顺服，就能调动它的全身。[4] 看哪，船只虽然甚大，又被大风催逼，只用小小的舵，就随着掌舵的意思转动。[5] 这样，舌头在百体里也是最小的，却能说大话。

看哪，最小的火能点着最大的树林。[6] 舌头就是火，在我们百体中，舌头是个罪恶的世界，能污秽全身，也能把生命的轮子点起来，并且是从地狱里点着的。[7] 各类的走兽、飞禽、昆虫、水族，本来都可以制伏，也已经被人制伏了；[8] 惟独舌头没有人能制伏，是不止息的恶物，满了害死人的毒气。[9] 我们用舌头颂赞那为主、为父的，又用舌头咒诅那照着上帝形像被造的人。[10] 颂赞和咒诅从一个口里出来，我的弟兄们，这是不应当的。[11] 泉源从一个眼里能发出甜苦两样的水吗？[12] 我的弟兄们，无花果树能生橄榄吗？葡萄树能结无花果吗？咸水里也不能发出甜水来。

听道笔记

祷告

言语中圣爱的力量

第二十三天 | 9 月 11 日 星期一

雅各书 4:1-3

[1]你们中间的争战、斗殴，是从哪里来的呢？不是从你们百体中战斗之私欲来的吗？[2]你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得。你们得不着，是因为你们不求。[3]你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。

读

仔细地阅读经文三遍。

听

上帝透过这段经文对你说什么？

思

明争暗斗会破坏人际关系和团体的和睦。反思你自己有哪些私欲和心中的恶念？你要如何杜绝那些不讨上帝喜悦的恶行呢？

行

向上帝承诺你愿意对付自己的私欲和争斗的倾向，依靠上帝的恩典和圣灵的带领，放下自己去关爱他人……写下至少一位你需要去关爱的人的名字，为那人祷告，安排时间去关心。

祷告

天父啊，愿祢赐给我们力量和智慧，以正确的态度和动机来应对自己的私欲和争斗倾向。帮助我们学会寻求祢的国度和祢的旨意，而不是追逐短暂的满足和虚荣。求祢改变我们的心，使我们能够以仁慈、宽容和爱心来对待他人，与他们和睦相处。奉基督圣名祷告，阿们。

雅各书 4:4-6

4 你们这些淫乱的人哪*（“淫乱的人”原文作“淫妇”）*，岂不知与世俗为友就是与上帝为敌吗？所以凡想要与世俗为友的，就是与上帝为敌了。5 你们想经上所说是徒然的吗？上帝所赐住在我们里面的灵，是恋爱至于嫉妒吗？6 但祂赐更多的恩典，所以经上说：

“上帝阻挡骄傲的人，
赐恩给谦卑的人。”

读

观察经文提到了哪些关于上帝与人的事？人和上帝的关系如何？

听

这段经文中有哪些关键词或短语引起了你的注意？

思

你是否曾经面临过世俗价值观与上帝的旨意之间的挑战？

行

每天保持谦卑的心，并且凭上帝所赐的恩典服事祂、服事人。每天安排时间研读圣经，以圣经的价值观行事为人表达对上帝的爱。

祷告

亲爱的天父，我们的主啊，祢的话语如此真实和有力，塑造我们的灵命，指导我们的生活。求祢帮助我们在祢面前谦卑，坚定站立在世俗的压力和诱惑面前，持守祢的真理，不受世界的价值观所动摇。愿祢的灵引导我们在日常生活中彰显祢的爱，并荣耀祢的名！奉耶稣基督的圣名祷告，阿们。

言语中圣爱的力量

第二十五天 | 9 月 13 日 星期三

雅各书 4:7-10

[7]故此，你们要顺服上帝。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。[8]你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手；心怀二意的人哪，要清洁你们的心。[9]你们要愁苦、悲哀、哭泣，将喜笑变作悲哀，欢乐变作愁闷。[10]务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。

读

仔细阅读两遍，找出这段经文的重点。

听

大声朗读一遍。听听上帝藉着这段经文和你说了什么？

思

这段经文对我们的心态和行为提出了怎样的要求？在日常生活中，我们如何努力抵挡魔鬼的诱惑？并且保持与上帝亲近的关系？

行

在这段经文里，雅各提出 5 种亲近上帝的建议：1）抵挡魔鬼；2）认罪悔过；3）手洁心清；4）专一爱主；5）主前谦卑。请常常在这 5 个方面检讨自己，求主帮助我们更亲近祂。

祷告

亲爱的天父，求祢使我们谦卑下来，能够顺服祢的旨意。我们渴望亲近祢，求祢使我们手洁心清，成为合乎祢心意的仆人。帮助我们抵挡魔鬼的诱惑，帮助我们将宴乐的心绪变为痛悔哀伤，得祢怜悯帮助，以至于专心爱祢，与祢更加亲近。奉耶稣的圣名祷告，阿们。

第二十六天 | 9 月 14 日 星期四

雅各书 4:11-12

[11] 弟兄们，你们不可彼此批评。人若批评弟兄，论断弟兄，就是批评律法，论断律法。你若论断律法，就不是遵行律法，乃是判断人的。[12] 设立律法和判断人的，只有一位，就是那能救人也能灭人的。你是谁，竟敢论断别人呢？

读

仔细阅读两遍。在重复的词下面划线。

听

再阅读一次。这次大声地朗读。上帝藉着这段经文和你说了什么？

思

省察自己的行事为人，试问你在与他人互动中是否有批评和论断的倾向？

行

在与人互动沟通时，关注自己的行为和言语对他人的影响。多说造就人的话，不挑剔别人的毛病。

祷告

亲爱的上帝，求祢帮助我们在与他人相处时不去批评和论断。帮助我们明白自己的角色和责任，遵守祢的指引。求祢教导我们如何表现关爱和尊重，并且不轻易评判他人。求祢赐予我们能力，在言行举止中展现祢的爱和恩慈。奉耶稣的名祷告，阿们。

言语中圣爱的力量

第二十七天 | 9 月 15 日 星期五

约翰一书 2:15-17

15 不要爱世界和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。16 因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。17 这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行上帝旨意的，是永远常存。

读

慢慢地阅读两遍，算一算经文里有多少个“世界”。

听

再大声朗读一遍。你听到上帝给你什么信息呢？

思

你有没有被世界的价值观所左右？你是否以世界的事，如肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲为优先呢？如何有效地对抗这世界和其上的情欲呢？

行

参与教会和小组活动，与弟兄姐妹一同追求上帝的旨意，共同坚持能够反映天国价值观的生活方式。

祷告

亲爱的天父，感谢祢的恩典和慈爱。我们忏悔自己时常被世界吸引，忘了祢乃是至高至尊的上帝。求祢宽恕我们的软弱和过失。求祢帮助和引导我们的思想和行为，让我们明白世界的诱惑是虚假的，而祢的道路是真实和永恒的。求祢坚固我们的信心，使我们能够抵挡肉体的情欲、眼目的情欲和今生的骄傲。愿我们的生活反映出天国的价值观，成为祢所喜悦的子民。奉耶稣的名祷告，阿们。

罗马书 12:1-2

[1] 所以弟兄们，我以上帝的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的，你们如此侍奉，乃是理所当然的。[2] 不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意。

读

仔细阅读，留意经文里带有动词的短句，在这些短句下面划线。

听

上帝藉着这段经文和你说了什么？

思

你是否真心将身体献上为活祭？你愿意从这个世界分别为圣吗？思考你的心意如何真正得以更新，以寻求及实践上帝的善良、纯全和可喜悦的旨意？

行

根据经文的教导，制定具体的行动计划，以使我们的生活与上帝所喜悦的旨意相符。建议在本周禁食一次或禁戒一个生活的坏习惯。

祷告

慈爱的救主，感谢祢拯救了我们，使我们成为新造的人。求祢帮助我们真心地将自己的身体、我们的生活、我们的一切都献上为活祭，成为圣洁的器皿。祈愿祢更新我们的心意，并按照祢善良、纯全和可喜悦的旨意生活，在日常生活中彰显祢的荣耀。奉主名求，阿们。

金钱使用上活出圣爱

第二十九天 | 9 月 17 日 星期日

雅各书 5:1-6

[1] 嗐！你们这些富足人哪，应当哭泣、号啕，因为将有苦难临到你们身上。[2] 你们的财物坏了，衣服也被虫子咬了。[3] 你们的金银都长了锈，那锈要证明你们的不是，又要吃你们的肉，如同火烧。你们在这末世只知积攒钱财。[4] 工人给你们收割庄稼，你们亏欠他们的工钱，这工钱有声音呼叫；并且那收割之人的冤声已经入了万军之主的耳了。[5] 你们在世上享美福，好宴乐，当宰杀的日子竟娇养你们的心。[6] 你们定了义人的罪，把他杀害，他也不抵挡你们。

听道笔记

祷告

第三十天｜9 月 18 日 星期一

雅各书 4:13-17

13 嗐！你们有话说：“今天、明天我们要往某城里去，在那里住一年，作买卖得利。”
14 其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现少时就不见了。15 你们只当说：“主若愿意，我们就可以活着，也可以作这事，或作那事。”
16 现今你们竟以张狂夸口，凡这样夸口都是恶的。17 人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了。

读

将经文读三遍。第一遍，默读；第二遍，朗读；第三遍，以第三者对话的方式读给自己听。

听

仔细聆听所读的经文。有哪些字、词或短句触动了你？将它们圈起来。

思

a.生命的本质是什么？积累财富与得着生命，哪一个是你的优先选择？
b.思考财富、行善与罪的关系。你认同这段经文的教导吗？

行

以一个实际行动去关心有需要的家人、同事、朋友，甚至是不相识的人。

祷告

慈悲的天父，感谢祢教导我们生命是短暂的，也不在我们手中；而财富也犹如生命是暂时的，不该成为生命的中心。求主使我们谦卑，不要自以为所得的财富是自己的功劳，而是认识到所拥有的都是天父所赐的，当归荣耀于祢；求主使我们领悟，财富不是为了个人的满足，而当善用来关心他人的需要，行善行义；更求主帮助我们，常以“主若愿意”的态度祷告，以祢的主权和引导为我们行事为人的准则。奉基督圣名，阿们。

金钱使用上活出圣爱

第三十一天｜9 月 19 日 星期二

雅各书 5:1-6

[1]嗐！你们这些富足人哪，应当哭泣、号啕，因为将有苦难临到你们身上。[2]你们的财物坏了，衣服也被虫子咬了。[3]你们的金银都长了锈，那锈要证明你们的不是，又要吃你们的肉，如同火烧。你们在这末世只知积攒钱财。[4]工人给你们收割庄稼，你们亏欠他们的工钱，这工钱有声音呼叫；并且那收割之人的冤声已经入了万军之主的耳了。[5]你们在世上享美福，好宴乐，当宰杀的日子竟娇养你们的心。[6]你们定了义人的罪，把他杀害，他也不抵挡你们。

读

放慢速度，逐字细读三遍。

听

你听见作者是以怎样的心情说这番话吗？面对世人这样的行为，你听见上帝的感受吗？请写下来。

思

a.财富若不善用，会带来怎么样的伤害呢？

b.若你看见剥削和欺压的事件，你会有什么反应呢？

行

若你曾欺压或剥削过别人，请向主认罪悔改。从今天开始，更加留意弱势群体的需要，有智慧的帮助他们。

祷告

慈悲的天父，我们知道祢是慈爱又有公义的主。祢必不轻看忧伤的灵、受欺压的心。祢眷顾孤儿寡妇、怜爱弱势有需要的人群。求主帮助我们节制自己，不要如经文中的富人贪婪地积累财富，而不关心他人的需要，对他人造成伤害。求主帮助我们，作为世界的光和盐，我们能更关心身边有需要的人，敏感于他们的需要，并愿意主动的关怀他们，从而活出圣爱的真实意义。奉耶稣基督的圣名祷告，阿们。

路加福音 16:19-31

19“有一个财主，穿着紫色袍和细麻布衣服，天天奢华宴乐。20又有一个讨饭的，名叫拉撒路，浑身生疮，被人放在财主门口，21要得财主桌子上掉下来的零碎充饥，并且狗来舔他的疮。22后来那讨饭的死了，被天使带去放在亚伯拉罕的怀里。财主也死了，并且埋葬了。23他在阴间受痛苦，举目远远地望见亚伯拉罕，又望见拉撒路在他怀里，24就喊着说：‘我祖亚伯拉罕哪，可怜我吧！打发拉撒路来，用指头尖蘸点水，凉凉我的舌头，因为我在这火焰里，极其痛苦。’25亚伯拉罕说：‘儿啊，你该回想你生前享过福，拉撒路也受过苦，如今他在这里得安慰，你倒受痛苦。26不但这样，并且在你我之间，有深渊限定，以致人要从这边过到你们那边是不能的；要从那边过到我们这边也是不能的。’27财主说：‘我祖啊，既是这样，求你打发拉撒路到我父家去，28因为我还有五个弟兄，他可以对他们作见证，免得他们也来到这痛苦的地方。’29亚伯拉罕说：‘他们有摩西和先知的话可以听从。’30他说：‘我祖亚伯拉罕哪，不是的，若有一个从死里复活的，到他们那里去的，他们必要悔改。’31亚伯拉罕说：‘若不听从摩西和先知的话，就是有一个从死里复活的，他们也是不听劝。’”

读

大声朗读一遍，然后默读一遍。

听

想象自己是那财主，你听见亚伯拉罕对你说了什么？将经文再朗读一遍，仔细聆听上帝对你说什么？

思

a.财主的下场促使你对待穷人的想法、态度、行为会有哪些改变呢？

b.经文中有关生命和审判的真理，如何改变你将来的行事为人？

行

哪一个困苦人浮现在你的脑海？你能够为他/她做什么？藉着祷告，求主帮助你去实际的行出来。

祷告

慈悲的天父，面对生命的真理，我们知道审判是真实的。我们需要为在生前的行事为人，面对祢公义的审判。求主帮助我们，有悟性明白并快快悔改，不要继续盲目的追求地上的财富、只顾自己享乐，过富裕奢侈的生活，忽视在生命的最后将面对永恒的命运。主啊，求祢帮助我们将生命的重点放在追求永恒的价值上，愿意伸出援手帮助那些有需要的人，并善用财富来造福他人。这样我们才能以圣爱的生活荣耀主的名。奉基督圣名，阿们。

提摩太前书 6:9-11；17-19

9 但那些想要发财的人，就陷在迷惑、落在网罗和许多无知有害的私欲里，叫人沉
在败坏和灭亡中。10 贪财是万恶之根。有人贪恋钱财，就被引诱离了真道，用许多愁苦
把自己刺透了。11 但你这属上帝的人要逃避这些事，追求公义、敬虔、信心、爱心、忍
耐、温柔。

17 你要嘱咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚
赐百物给我们享受的上帝。18 又要嘱咐他们行善，在好事上富足，甘心施舍，乐意供给
人*（“供给”或作“体贴”）*，19 为自己积成美好的根基，预备将来，叫他们持定那真正的生
命。

读

朗读经文两遍，然后默读一遍。

听

聆听上帝透过这段经文重复提醒你什么？

思

a.以贪婪作为一个例子，或者其他例子，思考为何贪爱钱财是“万恶之根”？
b.因着经文的教导，你会如何改变赚取金钱和使用金钱的态度和行为？

行

按照以上你所列出，对金钱的使用要做出的改变，尝试以实际的行动行出来。

祷告

慈悲的天父，无知的我们会因为贪爱财富而不自觉的陷入亏欠祢荣耀的行为中，也偏离了真理的道路。求主帮助我们能认识贪爱财富乃是万恶之根，并摆脱贪婪和过分追求物质财富的心态；求主教导我们不要倚靠世上无定的钱财，而是单单倚靠祢这厚赐百物给我们的上帝；更求主让我们有慷慨的心，愿意将祢赐予我们的丰盛，甘心乐意与人分享，努力行善以荣耀主名。奉基督圣名祷告，阿们。

申命记 15:6-8

6 因为耶和华你的上帝，必照祂所应许你的赐福与你。你必借给许多国民，却不至向他们借贷；你必管辖许多国民，他们却不能管辖你。

7“在耶和华你上帝所赐你的地上，无论哪一座城里，你弟兄中若有一个穷人，你不可忍着心、攥着手，不帮补你穷乏的弟兄；8 总要向他松开手，照他所缺乏的借给他，补他的不足。”

读

朗读这篇经文两遍，第三遍把重要的字圈起来。

听

再默读一边，聆听上帝对你说什么？

思

你认为上帝赐福给我们信徒的原因是什么？上帝的赐福与行善有什么关系？最后，思考你要如何回应？

行

列出两项你能慷慨施于，以至祝福身边的人的行动，并在本周中行出来。

祷告

慈悲的天父，感谢祢是赐福有余的上帝。祢吩咐我们要慷慨施与，并不是靠自己有限的能力，乃是靠祢赐予我们丰盛的恩典，使我们能与他人分享。求主软化我们刚硬的心，使我们心生良善和仁爱，主动关心贫穷、孤儿、寡妇和弱者，向他们伸出援手，慷慨地与他们分享从祢那里所领受的福分；求主也帮助我们把钱财放在正确的位置，我们不要成为钱财的奴役，而是用钱财来帮助他人和荣耀上帝。奉主耶稣的名祷告，阿们。

金钱使用上活出圣爱

第三十五天｜9 月 23 日 星期六

马太福音 6:19-24

19“不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷；20只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。21因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。”

22“眼睛就是身上的灯。你的眼睛若了亮，全身就光明；23你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里头的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！”

24“一个人不能侍奉两个主。不是恶这个、爱那个，就是重这个、轻那个。你们不能又侍奉上帝，又侍奉玛门*（“玛门”是“财利”的意思）*。”

读

朗读两遍，圈出那些触动你心的文字。

听

将经文再缓慢、默读一遍，留意上帝对你说了什么？

思

a.考察你的心在哪里？是放在地上的财富？还是放在有永恒价值、属灵的事上？

b.思考你现今属灵生命的景况，生命的主和玛门，哪一位是你的主人？

行

起床的第一件事，提醒自己：我们的主人是耶和华上帝；并向祂祷告，求祂引领你当天的生活，凡事尊祂为主人。

祷告

慈悲的天父，感谢祢提醒我们，生命的主人只有一位，那就是祢。求主的光照亮我们的心灵，使我们能专注于属灵的价值和永恒的事物上，学习积攒财宝在天上，而不是过度追求地上的物质享受。求主帮助我们能以主为生命的首位，并以圣经教导的价值观和原则为生活的指引，透过忠诚的事奉，诚实和正直的使用财富行善，能在生活中彰显祢的爱和正义。奉基督的名，阿们。

雅各书 5:13-20

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。

19 我的弟兄们，你们中间若有失迷真道的，有人使他回转。20 这人该知道叫一个罪人从迷路上转回，便是救一个灵魂不死，并且遮盖许多的罪。

听道笔记

祷告

祷告敬拜中活出圣爱

第三十七天 | 9 月 25 日 星期一

雅各书 5:7-11

7 弟兄们哪，你们要忍耐，直到主来。看哪，农夫忍耐等候地里宝贵的出产，直到
得了秋雨春雨。8 你们也当忍耐，坚固你们的心，因为主来的日子近了。9 弟兄们，你们
不要彼此埋怨，免得受审判。看哪，审判的主站在门前了。10 弟兄们，你们要把那先前
奉主名说话的众先知，当作能受苦、能忍耐的榜样。11 那先前忍耐的人，我们称他们是
有福的。你们听见过约伯的忍耐，也知道主给他的结局，明显主是满心怜悯，大有慈悲。

读

慢慢阅读，注意经文中重复出现"忍耐"。还有哪些重复的词语？

听

藉着这段经文，上帝提醒你什么？

思

第 9 节说到“不要彼此埋怨”。回想你曾经抱怨主内弟兄姐妹的时刻。默想约伯的例子，他如何在苦难和朋友的指责中仍然对上帝保持忠诚？

行

想一想有谁需要你耐心相待，在这一周内刻意操练对他/她们的忍耐。

祷告

平安之上帝，祢吩咐我们要彼此相爱。求主坚固我的心，帮助我即使再艰难也能忍耐他人，帮助我凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。求主帮助我在挑战和困苦面前，仍然坚定与忠诚不移，好让祢的旨意得以成就。奉主圣名，阿们。

第三十八天｜9 月 26 日 星期二

罗马书 5:1-5

[1]我们既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得与上帝相和。[2]我们又藉着祂，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望上帝的荣耀。[3]不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐，[4]忍耐生老练，老练生盼望，[5]盼望不至于羞耻；因为所赐给我们的圣灵将上帝的爱浇灌在我们心里。

读

慢慢阅读，观察保罗是如何将一个观点与下一个观点联系起来。

听

在阅读过程中，哪个词语或短句引起了你的注意？藉着这段经文，上帝提醒你什么？

思

第 5 节说“圣灵将上帝的爱浇灌在我们心里”。反思上帝的爱如何倾注在你的生命中，带给你喜乐和盼望。

行

本周你如何在盼望中欢欣鼓舞？如果你正在经历痛苦和困难，求上帝赐你忍耐来度过难关。

祷告

主啊，祢的话语提醒我，既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得与上帝相和。感谢上帝，我得以站立在祢丰盛的恩典中，并因主耶稣而在盼望中欢欣鼓舞。求主赐我力量，在苦难中能坚忍。我也要为着那些在身心灵受苦的人（可提名）代祷，求祢在他/她们的生命中彰显怜悯和同在。求主把爱倾注在我们的生命中，使我们能够去爱我们的家人和社区中的人们。奉主耶稣的名祷告，阿们。

祷告敬拜中活出圣爱

第三十九天 | 9 月 27 日 星期三

哥林多后书 4:16-18

16 所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。17 我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。18 原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

读

阅读经文，找出对比词（例如: 外体和内心、毁坏和更新）。这些对比显明的词汇提醒我们应该专注于什么?

听

上帝通过这段经文提醒了你什么?

思

第 16 节提醒我们，虽然“外体虽然毁坏，内心却一天新似一天”。反思经文在你生命这个阶段的含义。用一段时间亲近上帝，让祂更新你的心灵。

行

“我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的”（第 18 节）。上帝提醒你需要关注些什么?

祷告

日日更新的上帝，感谢祢提醒我，在我们日常生活中经历的至暂至轻的苦楚，乃是要为我们成就极重无比、永远的荣耀。求主帮助我与主耶稣连接，以至于我日日得着更新。特别是在这个充满挑战的世界中，求主坚固我的信心，使我不会在这个充满挑战的世界中灰心丧志，引导我的眼目不是顾念所看见的，而是顾念那些祢看为重要的、具有永恒意义的事物。奉耶稣的名祷告，阿们。

第四十天 | 9 月 28 日 星期四

雅各书 5:12-18

12 我的弟兄们，最要紧的是不可起誓。不可指着天起誓，也不可指着地起誓，无论何誓都不可起。你们说话，是就说是，不是就说不是，免得你们落在审判之下。

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。

读

阅读经文时，留意文中有关祷告的内容。

听

上帝通过这段经文提醒了你什么？

思

第 17 节提到以利亚，他恳切地祷告。思想对你而言，怎样的祷告是恳切的？想想有哪些人是你想为他们祷告的？

行

“祷告深具强大的力量，无需圣徒，即使在最卑微的信徒手中也能发挥巨大的能力。”在你的小组中，学习彼此认罪，并为彼此代祷。

祷告

天父，祢的话提醒我们，出于信心的祷告，就能救病人。因此，我们提名为（姓名）代祷，求主赐予他/她医治和康复。求主使我养成祈祷的好习惯，提醒我无论是喜乐或是欠缺时，都愿意来亲近祢。主啊，我要常常在祢面前认罪，求祢因着祢爱子耶稣基督的缘故，饶恕我、更新我。奉主耶稣的名祷告，阿们。

祷告敬拜中活出圣爱

第四十一天 | 9 月 29 日 星期五

约翰一书 5:14-15

14 我们若照祂的旨意求什么，祂就听我们，这是我们向祂所存坦然无惧的心。15 既然知道祂听我们一切所求的，就知道我们所求于祂的，无不得着。

读

缓慢而反复地阅读这段经文。当我们向上帝祈求时，祂对我们有什么要求呢？

听

当你亲近上帝时，上帝向你说了什么确信之言？

思

“通过祷告，我们寻求上帝的旨意，接受它并与之一致。”思考第 14 节。上帝对你的旨意是什么？你是在与上帝的旨意一致，还是试图使祂顺从你的旨意？

行

花一些时间向上帝祷告。将你所求的带到祂面前，并确信只要你按照祂的旨意祈求，祂必垂听。

祷告

我们在天上的父啊，愿祢的名为圣！愿祢的国降临，愿祢的旨意行在地上，如同行在天上。求祢宽恕我曾那样固执并违抗祢旨意的时刻，软化我的心，让我瞥见祢的旨意。愿祢那出人意外的平安在基督耶稣里保守我的心思意念。奉主耶稣的名，阿们。

雅各书 5:19-20

19 我的弟兄们，你们中间若有失迷真道的，有人使他回转。20 这人该知道叫一个罪人从迷路上转回，便是救一个灵魂不死，并且遮盖许多的罪。

读

阅读时，留意雅各对信徒的最后指示。

听

上帝通过这段经文提醒你什么？

思

反思第 20 节，以及带领人转回真道的意义。思想我们基督徒是否有责任关心他人的灵命？

行

帮助那些迷失真道的弟兄姐妹回转是一种圣洁的爱的行为。想一想那些你认识的、迷失真道的人。你可以通过哪些实际的方式帮助他们？在接下来的几周里联系他们。

祷告

主啊，在这 40 天的读经运动即将结束之际，我的心充满了感恩。感谢祢用话语教导我，责备我、又纠正我，使我在公义中得以成长。当我与迷失真道的家人和朋友联系时，求祢赐我勇气和爱心；求主向我显明祢对失丧者的心意，赐予我机会与他们谈论信仰。奉耶稣的名祷告，阿们。

上帝的使命和活出圣爱

第四十三天 | 10 月 1 日 星期日

雅各书 5:19-20

[19] 我的弟兄们，你们中间若有失迷真道的，有人使他回转。[20] 这人该知道叫一个罪人从迷路上转回，便是救一个灵魂不死，并且遮盖许多的罪。

听道笔记

祷告

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