前言

亲爱的直落亚逸家人，

欢迎来到新一期的睿玛读经运动！

教会今年开始采用全新的主题：“代际门徒，同心同行”*（Following Christ Together Across Generations）*。但新主题的出现，并不代表旧的已经完成了——我们唯有在见主面的那日，才能使“追求圣洁，活出圣爱”（上一阶段的主题）完满。其实，我们可以看到两个主题是彼此相连的——我们正在学习，如何在一个跨代同行的群体中，继续追求圣洁，活出圣爱。

最近，我从一本书中对希伯来书4章12节有了新的领悟：
“上帝的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。”（希伯来书 4:12）

上帝的道是活泼并有功效的。在科学界中，研究活物有两种方式。其一是捕捉野生生物，将其带进实验室，这意味着它必须被杀死、通过解剖与分类使其各个部位得以在显微镜下被仔细观察。另一种方式是在生物原本的栖息地进行观察。这需要科学家有耐心地等候，有时甚至要在不舒服的环境中等待数天甚至数周，直到那野生生物自己出现。而当它终于现身时，研究才真正开始。追踪一个鲜活灵动之物，会令人谦卑下来，有时更令人心生敬畏。

我想建议我们用第二种方式来接近上帝的道。我们必须让上帝和祂的话语来定下节奏和方向，而不是由我们自己来决定。当我们愿意这样做，我们会发现：这把“刀”（或译“剑”），并不是由我们掌握，并非像实验室里的技术员进行解剖的刀，而是握在上帝这位大医生手中的手术刀，祂要揭示我们内心深处的意念和动机。

亲爱的弟兄姐妹，让我们带着期待和喜乐，踏上这趟睿玛读经运动的旅程——不要成为“消费上帝话语的人”，而是成为被上帝话语焚烧、更新的人。
愿你在以弗所书的旅程中满有领受，灵命得益！

愿主赐福，
许立欣牧师

以弗所书概论

一、本书作者

本书是使徒保罗所写，早期书信抄本中皆有收录。他在信中多次自称为作者（1:1；3:1；4:1；6:19-20），并提到自己的经历（3:7,13）。保罗原名扫罗，是犹太人，属法利赛人，曾热心逼迫教会。后来在大马士革路上被复活主的显现所击倒，悔改归主，蒙召为外邦人的使徒。他一生三次宣教旅行，建立多间教会，并写下新约中十三封书信，包括《以弗所书》。他为主受苦甚多，最终于主后64至67年间在罗马为信仰殉道。

二、本书写作时间

《以弗所书》一般被认为是保罗晚年写的书信。书信内容中关于教会的教义非常成熟，多数圣经学者认为是他在主后61至62年间，第一次被囚于罗马时写成的。他在《腓利门书》中提到可能快被释放（22节），而《以弗所书》、《腓利门书》和《歌罗西书》都是由推基古和阿尼西母送出的（弗6:21-22；西4:7-9）。这三封书信，加上《腓立比书》，通常被称为保罗的“狱中书信”，是他为坚固教会所写的重要著作。

三、写作对象

《以弗所书》不像其他书信，没有回应特定的教会问题，也没有个人问候，因此一般认为是写给多间教会的通函，包括以弗所。以弗所是罗马帝国亚西亚省的重要城市，商业兴盛，偶像盛行，拥有著名的亚底米神庙。保罗曾在此宣教三年，在推喇奴学房教导门徒、行神迹奇事，使许多人悔改、焚烧巫术书、引发全城骚动（徒19:27），最终被迫离开。以弗所属灵氛围复杂，属灵争战激烈，保罗在信中也特别提醒信徒，要靠主刚强，对抗属灵气的邪恶权势（弗6:12）。

四、本书的信息

《以弗所书》是极富神学深度的书信，全面阐述了上帝的救赎计划。上帝从创世前拣选我们，藉着基督使人得救，脱离罪恶，成为新造的人。祂拆毁人与人之间的隔阂，使人无论种族、性别和地位都能在基督里成为上帝家的一员，灵里成长成熟。信息重点如下：

· 基督是教会的头，教会是祂的身体和新妇，信徒应全心回应祂。

· 上帝的最终计划是在合适的时机，使天上地上一切都在基督里同归于一（弗1:10），实现以赛亚预言的和平景象（赛11:6；65:25），以及启示录所描绘上帝与人同住、无眼泪、无死亡的美好未来（启21:1-4）。

· 上帝的计划是通过基督的救恩赦免人的罪，使人成为圣洁；废除人与人间的仇恨，使人和睦、结成一体、成为教会（弗2:14-16；3:3-10）。

· 在教会中，信徒彼此为肢体，各尽其职，在爱中成长，建立教会。教会是未来万有在基督里同归于一的缩影，旧事已过，新事将来，世界将充满基督的公义与和平。

· 信徒得着属天福气和美好盼望（弗1:3，11）。虽身处世上，但当靠主恩典和圣灵帮助，在教会中彼此建造，效法基督，长成属灵身量（弗4:13）。

· 靠“属灵军装”（弗6:10-18），保罗鼓励信徒靠主刚强，勇敢抵挡邪恶势力，做基督的精兵。

大纲如下：

一、教义部分（1-3章）

1. 引言（1:1-2）：
2. 在基督里所得的属灵福气（1:3-14）：
3. 使徒为教会得启示的祷告（1:15-23）：
4. 在基督里所得的新地位和关系（2:1-22）：
5. 福音的奥秘及教会的使命（3:1-21）：

二、实践部分（4-6章）

1. 合一及成熟的教会（4:1-16）：
2. 在罪恶世界中应有的圣洁（4:17-5:21）：
3. 论家庭和主仆的关系（5:22-6:9）：
4. 在灵里的生活与职责（6:10-20）：
5. 结语（6:21-24）

睿玛读经运动日程表
2025年8月17日至9月28日

	主日证道	星期一	星期二
第一周	在基督里蒙召与承受恩典 以弗所书 1:1-23	18 八月 ☐ 以弗所书 1:1-6	19 八月 ☐ 以弗所书 1:7-10
第二周	在基督里得救与更新生命 以弗所书 2:1-22	25 八月 ☐ 以弗所书 2:1-5	26 八月 ☐ 以弗所书 2:6-9
第三周	在基督里合一， 成为上帝的家 以弗所书 3:1-21	1 九月 ☐ 以弗所书 3:1-6	2 九月 ☐ 以弗所书 3:7-9
第四周	活出蒙召的生命 以弗所书 4:7-32	8 九月 ☐ 以弗所书 4:1-6	9 九月 ☐ 以弗所书 4:7-13
第五周	效法基督，活出光明人生 以弗所书 5:1-33	15 九月 ☐ 以弗所书 5:1-7	16 九月 ☐ 以弗所书 5:8-14
第六周	靠主刚强，得胜前行 以弗所书 6:1-24	22 九月 ☐ 以弗所书 6:1-4	23 九月 ☐ 以弗所书 6:5-9
第七周	代际门徒，同心同行 以弗所书 4:1-6		

睿玛读经运动日程表
2025年8月17日至9月28日

星期三	星期四	星期五	星期六
20 八月 ☐ 以弗所书 1:11-14	21 八月 ☐ 以弗所书 1:15-17	22 八月 ☐ 以弗所书 1:18-21	23 八月 ☐ 以弗所书 1:22-23
27 八月 ☐ 以弗所书 2:10	28 八月 ☐ 以弗所书 2:11-13	29 八月 ☐ 以弗所书 2:14-18	30 八月 ☐ 以弗所书 2:19-22
3 九月 ☐ 以弗所书 3:10-13	4 九月 ☐ 以弗所书 3:14-16	5 九月 ☐ 以弗所书 3:17-19	6 九月 ☐ 以弗所书 3:20-21
10 九月 ☐ 以弗所书 4:14-16	11 九月 ☐ 以弗所书 4:17-24	12 九月 ☐ 以弗所书 4:25-28	13 九月 ☐ 以弗所书 4:29-32
17 九月 ☐ 以弗所书 5:15-17	18 九月 ☐ 以弗所书 5:18-21	19 九月 ☐ 以弗所书 5:22-29	20 九月 ☐ 以弗所书 5:30-33
24 九月 ☐ 以弗所书 6:10-13	25 九月 ☐ 以弗所书 6:14-17	26 九月 ☐ 以弗所书 6:18-20	27 九月 ☐ 以弗所书 6:21-24

在基督里蒙召与承受恩典
第一天｜8月17日 星期日

以弗所书 1:1-23

1奉上帝旨意做基督耶稣使徒的保罗，写信给在以弗所的圣徒，就是在基督耶稣里有
忠心的人。 2愿恩惠、平安从上帝我们的父和主耶稣基督归于你们！
3愿颂赞归于我们主耶稣基督的父上帝！他在基督里曾赐给我们天上各样属灵的福
气， 4就如上帝从创立世界以前在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无
有瑕疵； 5又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，预定我们藉着耶稣基督得儿子的
名分， 6使他荣耀的恩典得着称赞。这恩典是他在爱子里所赐给我们的。 7我们藉这
爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典。 8这恩典是上帝用诸般智
慧聪明，充充足足赏给我们的， 9都是照他自己所预定的美意，叫我们知道他旨意的
奥秘， 10要照所安排的，在日期满足的时候，使天上、地上一切所有的，都在基督里
面同归于一。 11我们也在他里面得了基业，这原是那位随己意行做万事的，照着他旨
意所预定的， 12叫他的荣耀从我们这首先在基督里有盼望的人，可以得着称赞。 13
你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所
应许的圣灵为印记。 14这圣灵是我们得基业的凭据，直等到上帝之民被赎，使他的荣
耀得着称赞。
15因此，我既听见你们信从主耶稣，亲爱众圣徒， 16就为你们不住地感谢上帝，祷告
的时候常提到你们， 17求我们主耶稣基督的上帝、荣耀的父，将那赐人智慧和启示的
灵赏给你们，使你们真知道他。 18并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有
何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀； 19并知道他向我们这信的人所显
的能力是何等浩大， 20就是照他在基督身上所运行的大能大力，使他从死里复活，叫
他在天上坐在自己的右边，21远超过一切执政的、掌权的、有能的、主治的和一切有
名的，不但是今世的，连来世的也都超过了； 22又将万有服在他的脚下，使他为教会
做万有之首。 23教会是他的身体，是那充满万有者所充满的。

听道笔记

祷告

在基督里蒙召与承受恩典
第二天｜8月18日 星期一

以弗所书 1:1-6

1奉上帝旨意做基督耶稣使徒的保罗，写信给在以弗所的圣徒，就是在基督耶稣里有
忠心的人。 2愿恩惠、平安从上帝我们的父和主耶稣基督归于你们！
3愿颂赞归于我们主耶稣基督的父上帝！他在基督里曾赐给我们天上各样属灵的福
气， 4就如上帝从创立世界以前在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无
有瑕疵； 5又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，预定我们藉着耶稣基督得儿子的
名分， 6使他荣耀的恩典得着称赞。这恩典是他在爱子里所赐给我们的。

读

慢慢地读这段经文。默想永活上帝的话语。

听

在阅读时，哪些词句特别触动你？请将它们写下来并默想其中的意义。

思

我是何等人，竟蒙宇宙之主赐给我在基督里各样属灵的福气？
你从基督那里领受了哪些属灵的福份？花一些时间写下你作为上帝儿女所领受的福份。

行

作为蒙福的上帝儿女，我们可以如何把这些福分与还不认识基督的人分享？我们所领受最宝贵的福份就是藉着福音得着的救恩。在本周寻找机会，将这份福份分享给你的同事、朋友、亲人或邻居。

祷告

天父上帝，我感谢祢赐予我日日可享的救恩之福。因着耶稣在十字架上的牺牲，我得以成为上帝的儿女。这并非倚靠我的能力，乃是出于祢的恩典。求祢使我这蒙福之人，能将这福分分享给尚未认识祢的人。奉耶稣基督的名祷告，阿们。

以弗所书 1:7-10

7 我们藉这爱子的血得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典。 8 这恩典是上
帝用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的， 9 都是照他自己所预定的美意，叫我们知
道他旨意的奥秘， 10 要照所安排的，在日期满足的时候，使天上、地上一切所有的，
都在基督里面同归于一。

读

请慢慢读这段经文。愿上帝的话语赐给我们智慧和悟性。

听

上帝藉着这段经文对你说了什么？有没有一句话或词语此刻特别对你说话？请花时间默想。

思

在第9节中，保罗提到“照着祂自己所喜悦的，使我们知道祂旨意的奥秘”，也就是要“使天上地上一切所有的都在基督里同归于一”（第10节）。
当你默想这节经文时，脑海中浮现出怎样的画面？你是否盼望那一天的到来——一切在天上地上的事都要归在基督之下？
与其单单期待那一天的到来，我们是否今天就愿意完全降服于基督？你是否不只用嘴承认祂是主，更是在日常行动中表达祂是你生命的主宰？

行

美国前总统吉米·卡特曾说：“我们应该活得好像基督下午就会再来一样。”
愿我们每天都活出配得上帝呼召的生命。把我们所拥有的一切都降服于基督，因为祂是我们至高无上的主。

祷告

至高无上的主宰，掌管万有的主啊，我们感谢祢。愿祢帮助我不只是在顺利的时候记得祢，也在困难时刻更信靠祢。我愿活出讨祢喜悦的生命，把一切都降服在祢的主权之下。如此祷告乃是奉主耶稣的名求，阿们。

在基督里蒙召与承受恩典
第四天｜8月20日 星期三

以弗所书 1:11-14

11 我们也在他里面得了基业，这原是那位随己意行做万事的，照着他旨意所预定的，
12 叫他的荣耀从我们这首先在基督里有盼望的人，可以得着称赞。 13 你们既听见真理
的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印
记。 14 这圣灵是我们得基业的凭据，直等到上帝之民被赎，使他的荣耀得着称赞。

读

请慢慢反复诵读这几节经文。愿上帝的话语将祂的真理与旨意刻印在我们心中。

听

有没有哪一句话、哪个词或哪节经文特别对你说话？上帝藉此向你传达什么信息？请在圣灵的光照下默想。

思

被上帝拣选意味着什么？我们被拣选是出于特别的目的吗？
保罗说，所有接受基督的人都是蒙拣选的子民，目的是“使祂的荣耀得着称赞”。换句话说，我们蒙召是为了荣耀上帝。
什么是荣耀上帝？我是否在日常生活中荣耀上帝？

行

作为上帝的使者，愿我们活出荣耀上帝的生命。这周，请你为一个荣耀上帝的机会祷告——也许是帮助某个有需要的人。如果上帝在你心中放下一个名字或一个地点，愿你踏出信心的一步，相信呼召你的是上帝，成就这一切的也是祂。

祷告

天父上帝，感谢祢拣选我们成为祢的子民，托付我们将祢的爱和荣耀带到地极。当我们软弱或迷失人生方向时，愿圣灵继续加添我们力量。愿我们的生活与行为每天都荣耀祢，愿我们成为基督的使者，在一切所行所言中指引人归向基督。如此祷告乃是奉主耶稣的名求，阿们。

以弗所书 1:15-17

15 因此，我既听见你们信从主耶稣，亲爱众圣徒，
16 就为你们不住地感谢上帝，祷告
的时候常提到你们，
17 求我们主耶稣基督的上帝、荣耀的父，将那赐人智慧和启示的
灵赏给你们，使你们真知道他。

读

仔细阅读经文，哪些字词吸引了你的注意？

听

再次聆听这段来自保罗的祷告，上帝对你说了什么？

思

保罗为何为“众圣徒”感谢上帝？你也会为自己教会的弟兄姐妹而感谢上帝吗？

行

像保罗一样，今天你也可以透过祷告来记念那些在主里有持续不断的信心，和对教会有恒久不变的爱心的人们。

祷告

爱我们的天父，帮助我们全心信靠祢，从而生发对其他信徒的爱心，向世界显明我们是祢的门徒。主啊，我们需要那赐人智慧和启示的灵，照明我们心中的眼睛，使我们切身亲密地认识祢，更虔诚地敬爱祢，因为唯有祢是满足我们一切需要的源头。奉主耶稣的名祷告，阿们。

在基督里蒙召与承受恩典
第六天｜8月22日 星期五

以弗所书 1:18-21

18 并且照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业
有何等丰盛的荣耀； 19 并知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大， 20 就是照
他在基督身上所运行的大能大力，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的右边， 21
远超过一切执政的、掌权的、有能的、主治的和一切有名的，不但是今世的，连来世
的也都超过了。

读

仔细阅读经文，哪些字词吸引你的注意？

听

仔细聆听，上帝今天要向你说什么？

思

经文告诉我们上帝的大能大力是何等浩大？你是否有跪下来敬拜祂的冲动呢？

行

花时间为我们自己和身边的人代祷，恳求上帝打开我们心中的眼睛，使我们看见上帝伟大的计划以及祂的荣耀和大能，并靠着祂的能力过每一天的生活。

祷告

慈爱的天父，感谢祢在基督里赐我们救恩，使我们与主同作后嗣，共享永生基业。恳求主以祢的能力和至善充满我们，帮助我们抵御魔鬼的伎俩。更是帮助我们每时刻反映基督一样的品格，显明祢的丰盛与完满。阿门。

以弗所书 1:22-23

22 又将万有服在他的脚下，使他为教会作万有之首。 23 教会是他的身体，是那充满万
有者所充满的。

读

仔细阅读经文，哪些词语吸引你的注意？

听

仔细聆听经文，上帝透过这两节经文说了什么。

思

仔细思考，教会有着如何尊贵的身份？你要如何活出这样尊贵的身份？

行

花一些时间认真地为教会--基督的身体以及教会的各个肢体来代祷。

祷告

上帝啊，祢立基督在万有之上作教会的元首，求祢以测不透的丰盛浇灌基督的身体，使我们每个肢体都被圣灵恩膏浸润，让教会成为流淌恩典与能力的圣所——既作祢权柄荣耀的见证人，又成为祢美善的流通管道，直到我们成为祢永恒喜乐的居所。奉耶稣基督圣名祈求，阿们。

在基督里得救与更新生命
第八天｜8月24日 星期日

以弗所书 2:1-22

1 你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。 2 那时你们在其中行事为人，随从今世
的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。 3 我们从前
也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体和心中所喜好的去行，本为可怒之子，
和别人一样。 4 然而，上帝既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱， 5 当我们死在过犯
中的时候，便叫我们与基督一同活过来。你们得救是本乎恩。 6 他又叫我们与基督耶
稣一同复活，一同坐在天上， 7 要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所
施的恩慈，显明给后来的世代看。 8 你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自
己，乃是上帝所赐的； 9 也不是出于行为，免得有人自夸。 10 我们原是他的工作，在
基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。
11 所以你们应当记念：你们从前按肉体是外邦人，是称为没受割礼的，这名原是那些
凭人手在肉身上称为受割礼之人所起的； 12 那时你们与基督无关，在以色列国民以
外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有上帝。 13 你们从前远
离上帝的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得亲近了。 14 因他使我们和
睦，将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙， 15 而且以自己的身体废掉冤仇，就是那
记在律法上的规条，为要将两下藉着自己造成一个新人，如此便成就了和睦。 16 既在
十字架上灭了冤仇，便藉这十字架，使两下归为一体，与上帝和好了。 17 并且来传和
平的福音给你们远处的人，也给那近处的人； 18 因为我们两下藉着他被一个圣灵所
感，得以进到父面前。
19 这样，你们不再做外人和客旅，是与圣徒同国，是上帝家里的人了。 20 并且被建造
在使徒和先知的根基上，有基督耶稣自己为房角石， 21 各房靠他联络得合式，渐渐成
为主的圣殿， 22 你们也靠他同被建造，成为上帝藉着圣灵居住的所在。

听道笔记

祷告

在基督里得救与更新生命
第九天｜8月25日 星期一

以弗所书 2:1-5

1 你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。 2 那时你们在其中行事为人，随从今世
的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。 3 我们从前
也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体和心中所喜好的去行，本为可怒之子，
和别人一样。 4 然而，上帝既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱， 5 当我们死在过犯
中的时候，便叫我们与基督一同活过来。你们得救是本乎恩。

读

大声朗读经文一遍，然后在心里默读两遍。一边读，一边圈起凸显的字句。

听

细听上帝藉着经文对你说了有关祂救恩的心意。

思

回顾自己信主前后的生命，有哪些生活态度或行为已经改变？这改变是否反映出经文所描述的“与基督一同活过来”？默想这改变真正的根基，是出于什么。

行

用几分钟安静在上帝面前，省察今天的生活言行，是否仍随从今世风俗或放纵私欲。若有，谦卑向主认罪，求祂施恩赦免，藉着圣灵引导你脱离罪的辖制。

祷告

主啊，我知道我得救乃是出于祢丰盛的怜悯，我心存感恩。求主时时提醒我，我得救本乎祢的恩典，我立志要丢弃老我的生活习惯和心思意念，诚心追求认识真理，并每天遵行祢的话语。求主帮助我，主圣灵加添我的力量，阿们。

以弗所书 2:6-9

6 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上， 7 要将他极丰富的恩典，就是他
在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。 8 你们得救是本乎恩，也因
着信。这并不是出于自己，乃是上帝所赐的； 9 也不是出于行为，免得有人自夸。

读

大声朗读经文三遍，把提到上帝属性的字句圈起来。

听

聆听上帝对你说了什么有关祂美好的应许。

思

反思经文中上帝提到哪些应许？将这些应许连贯于你的生活，这些应许在你生活中会给予什么盼望？

行

将这些盼望化为生活中爱的行动。例如在这周里，向身边的人投以友善的微笑和以积极的态度与他人相处，让人感受到上帝的恩典与慈爱。

祷告

主啊，感谢祢丰盛的恩典使我与基督连接，有复活的盼望。因着祢赐下的救恩，我的生命不再一样。无论遇到怎样的挑战或困难，我都能积极地依靠祢的恩典来面对，并将我所经历祢那莫大的恩典，藉着爱心行动与他人分享。感谢主。阿们。

在基督里得救与更新生命
第十一天｜8月27日 星期三

以弗所书 2:10

10 我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是上帝所预备叫我们行的。

读

大声朗读着经文, 尝试记在脑海里。

听

聆听上帝透过这段经文邀请你做些什么。

思

思想在生活中，你是否有实践上帝所喜悦的善行？列出你可以如何向他人行善。

行

在本周实践你列出的善行，比如帮忙做家务、向家人表达爱、主动关心身边有需要的人，让爱落实在行动中。

祷告

主啊，感谢祢在我身上动了善工，使我靠着祢有行善的能力。我愿立志在每天的生活中，藉着爱人和关心人，向身边的人行善。求祢帮助我，引导我，使我手所作的工能带领人认识祢这位慈爱的上帝。阿们。

以弗所书 2:11-13

11 所以你们应当记念：你们从前按肉体是外邦人，是称为没受割礼的，这名原是那些
凭人手在肉身上称为受割礼之人所起的； 12 那时你们与基督无关，在以色列国民以
外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有上帝。 13 你们从前远
离上帝的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得亲近了。

读

大声朗读一遍；再默读一遍；读第三遍时，圈起“你们”这个字眼。

听

从这段经文，你听见上帝说从前的“你们”是怎样的人？

思

对比从前的“你们”与信主后的“你们”有什么不同？思想你如今“在基督耶稣里得亲近”的新生命，是否正在改变你生活中的态度和方向？

行

按照以上所思想的生活改变，列出你还未能做到或想做得更好的属灵操练，并在这周开始操练的行动。

祷告

主啊！我们感谢祢，因祢的慈爱，使我们这些原本没有指望、远离祢的外邦人，能藉着基督的宝血，得以亲近祢，并拥有全新的身份与盼望。主啊，我们在属灵的操练上仍有软弱与缺乏。求祢指引并坚固我们，使我们在这一周能实际操练更亲近祢的生活方式，不再懒惰或疏远，而是以心灵和诚实来亲近祢。阿们。

在基督里得救与更新生命
第十三天｜8月29日 星期五

以弗所书 2:14-18

14 因他使我们和睦，将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙， 15 而且以自己的身体废
掉冤仇，就是那记在律法上的规条，为要将两下藉着自己造成一个新人，如此便成就
了和睦。 16 既在十字架上灭了冤仇，便藉这十字架，使两下归为一体，与上帝和好
了。 17 并且来传和平的福音给你们远处的人，也给那近处的人； 18 因为我们两下藉着
他被一个圣灵所感，得以进到父面前。

读

朗读这段经文两遍。在读第三遍时，一面读，一面将有“和好”相同意思的词句圈起来。

听

聆听上帝要告诉你什么有关十字架的大能?

思

在“和好”反义的字句上画三角形。对比原先画的“圈”（有关 “和好”的词）和“三角形”（有关“和好”的反义词），思想十字架的大能如何改变你与上帝和与人的关系。

行

在这周里，为那位得罪你的“他/她”祷告，求主帮助你能靠主加添的力量，学习饶恕他/她。然后尝试多走一里路，主动地向“他/她”表示友善，并寻求和好。

祷告

主啊！因着耶稣基督为爱我们，牺牲在十字架上，我们得以与祢和好，成为新人，与众信徒在祢的爱中合而为一。我们感谢祢这无比的爱。求祢继续在我们心中动工，教导我们如何活出这份从十字架而来的和平福音。帮助我们能饶恕人，正如祢毫无保留地饶恕我们。愿我们的生命在日常的言语、关系与行动中，彰显出十字架的和好之大能力。阿们。

以弗所书 2:19-22

19 这样，你们不再做外人和客旅，是与圣徒同国，是上帝家里的人了。 20 并且被建造
在使徒和先知的根基上，有基督耶稣自己为房角石， 21 各房靠他联络得合式，渐渐成
为主的圣殿， 22 你们也靠他同被建造，成为上帝藉着圣灵居住的所在。

读

默默读经文一遍，然后大声朗读一遍。在读的过程中，把特别凸显的字句圈起来。

听

从这段经文，你听见上帝告诉你什么有关你在基督里的新身份?

思

思考“你也是耶稣基督所建造，成为上帝藉着圣灵所住的所在”的这个认知，在你每天的生活中会带来什么不同的影响?

行

按照以上的思想，写下几个你这周能为上帝或为他人做的事，并且具体地在这周行出来。

祷告

上帝啊！感谢祢的恩典，使我们不再是外人或是孤单的客旅。如今，因祢的大爱，我们与圣徒同国、同是祢家里的人。感谢主。求主帮助我们靠着与基督联络得合式，能成为祢的圣殿，成为祢圣灵居住的所在。求祢帮助我深刻认识自己在基督里的新身份，好叫我每日的生活不再随波逐流，而是甘心顺服祢的带领，在生活中彰显圣洁、合一与爱心。阿们。

在基督里合一，成为神的家
第十五天｜8月31日 星期日

以弗所书 3:1-21

1 因此，我保罗——为你们外邦人作了基督耶稣被囚的，替你们祈祷。 2 谅必你们曾听
见上帝赐恩给我，将关切你们的职分托付我， 3 用启示使我知道福音的奥秘，正如我
以前略略写过的。 4 你们念了，就能晓得我深知基督的奥秘。5 这奥秘在以前的世代
没有叫人知道，像如今藉着圣灵启示他的圣使徒和先知一样。 6 这奥秘就是外邦人在
基督耶稣里，藉着福音，得以同为后嗣，同为一体，同蒙应许。 7 我做了这福音的执
事，是照上帝的恩赐，这恩赐是照他运行的大能赐给我的。 8 我本来比众圣徒中最小
的还小，然而他还赐我这恩典，叫我把基督那测不透的丰富传给外邦人， 9 又使众人
都明白，这历代以来隐藏在创造万物之上帝里的奥秘是如何安排的， 10 为要藉着教
会，使天上执政的、掌权的现在得知上帝百般的智慧。 11 这是照上帝从万世以前在我
们主基督耶稣里所定的旨意。 12 我们因信耶稣，就在他里面放胆无惧，笃信不疑地来
到上帝面前。13 所以，我求你们不要因我为你们所受的患难丧胆，这原是你们的荣
耀。
14 因此，我在父面前屈膝—— 15 天上地上的各家，都是从他得名—— 16 求他按着他丰
盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来， 17 使基督因你们的信住在你们
心里，叫你们的爱心有根有基， 18 能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深，
19 并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充满的充满了你们。
20 上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。
21 但愿他在教会中，并在基督耶稣里得着荣耀，直到世世代代，永永远远！阿门。

听道笔记

祷告

在基督里合一，成为神的家
第十六天｜9月1日 星期一

以弗所书 3:1-6

1 因此，我保罗——为你们外邦人作了基督耶稣被囚的，替你们祈祷。 2 谅必你们曾听
见上帝赐恩给我，将关切你们的职分托付我， 3 用启示使我知道福音的奥秘，正如我
以前略略写过的。 4 你们念了，就能晓得我深知基督的奥秘。5 这奥秘在以前的世代
没有叫人知道，像如今藉着圣灵启示他的圣使徒和先知一样。 6 这奥秘就是外邦人在
基督耶稣里，藉着福音，得以同为后嗣，同为一体，同蒙应许。

读

你从这段经文中观察到什么？找出其中引起你注意的字词或短语（例如：重复的词汇）。

听

上帝藉着这段经文在对你说什么？
让自己沉浸在上帝的话语中，聆听祂的声音。

思

使徒保罗所说的“奥秘”是什么？
你认识基督的奥秘吗？
你会为这个奥秘感谢上帝吗？

行

想像基督的奥秘就像一个强而有力的无线信号，覆盖你生命的每一个角落。现在是时候把这个连接分享出去了——与你尚未信主的家人、朋友分享。作为信徒，我们能随时与上帝连结，毫无阻碍。你是否预备好成为这好消息的传播者，成为周围人心中的盼望之光？

祷告

天父上帝，感谢祢藉着基督耶稣赐下的恩典。当我思想这曾被隐藏、如今却藉着圣灵显明的奥秘——我也在基督里成为后嗣——我为祢浩大的怜悯而惊叹。愿这真理感动我、坚固我的信心，提醒我完全被包含在祢救赎的计划中。愿祢的话语今天丰丰富富地住在我里面，激励我、造就我。主啊，帮助我更加爱祢，也更加爱我的邻舍。
奉耶稣的名，阿们。

以弗所书 3:7-9

7 我作了这福音的执事，是照上帝的恩赐，这恩赐是照他运行的大能赐给我的。 8 我
本来比众圣徒中最小的还小，然而他还赐我这恩典，叫我把基督那测不透的丰富传给
外邦人， 9 又使众人都明白，这历代以来隐藏在创造万物之上帝里的奥秘是如何安排
的，

读

花时间慢慢地读这些经文，如有需要，可以多读几遍。

听

使徒保罗在继续说什么？
上帝藉着这些经文在对你说什么？

思

上帝赐给我们的事奉与属灵使命，并不是建立在我们的价值、能力或努力之上，而是单单出于祂的恩典与能力。基督那无法测度的丰富临到我们，我们也蒙召要把这丰富传给有迫切需要的人群。

行

就像保罗一样，你愿意真诚领受上帝的恩典，珍视基督的丰富，并忠心行在你的呼召中吗？愿你常存谦卑顺服的心，永远记得是上帝的能力在你里面运行。谦卑在上帝面前，靠主刚强。

祷告

阿爸父，感谢祢按祢的恩典呼召我参与祢的事工，并藉着圣灵赐我力量。就像使徒保罗一样，尽管我感到自己不配，祢仍把基督的丰富托付给我。求祢帮助我谦卑地行在祢的呼召中，珍惜基督那测不透的丰富，并在我所到之处彰显祢的光。愿我今天在与祢相处的时间中，心中充满敬畏与感恩。求祢坚固我，使我勇敢地为祢的荣耀而活。奉耶稣的名，阿们。

在基督里合一，成为神的家
第十八天｜9月3日 星期三

以弗所书 3:10-13

10 为要藉着教会，使天上执政的、掌权的现在得知上帝百般的智慧。 11 这是照上帝从
万世以前在我们主基督耶稣里所定的旨意。 12 我们因信耶稣，就在他里面放胆无惧，
笃信不疑地来到上帝面前。13 所以，我求你们不要因我为你们所受的患难丧胆，这原
是你们的荣耀。

读

读这几节经文，观察上帝藉着基督向教会启示了什么。

听

我们因信靠基督可以坦然无惧地来到上帝面前。虽然人生中有挑战，我们却不需要灰心丧志。

思

上帝的心意是藉着教会，让祂百般的智慧显明——不仅是向世人，也是向天上执政掌权的彰显。这表示上帝在教会中所作的工，是对祂伟大智慧的宇宙见证。我们的生命、团契的生活、对主的忠诚，都在宣告上帝的智慧和能力。

行

要认识到教会不是人的构想，而是上帝拣选的器皿，要彰显祂的智慧。你和所有信徒被呼召，要带着勇气活出这个呼召，在苦难中仍看见意义。今天的忠心，将超越此生，响彻属天领域。愿这个属灵的视角塑造你如何生活、服事和为基督忍耐。

祷告

至高无上，掌管万有的上帝，感谢祢藉着教会，向这世界和万有显明祢那丰盛的智慧。能参与祢在基督耶稣里成就的永恒计划，是何等的荣耀！求祢帮助我今天坦然无惧地来到祢面前，深知因祢的恩典我被接纳。求祢坚固我的心，使我在困苦中不至灰心，坚信祢正在万事中成就祢的荣耀。在灵修默想时刻，求祢更新我对祢的信心、盼望与喜乐。奉耶稣的名祷告，阿们。

以弗所书 3:14-16

14 因此，我在父面前屈膝——15 天上地上的各家，都是从他得名——16 求他按着他丰
盛的荣耀，藉着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来，

读

默读两遍以弗所书 3:14–16，留意经文中的动词，也注意它如何描述我们与上帝的关系（如：我们是祂的儿女、祂家里的人）。

听

缓慢朗读经文，用心聆听我们的父上帝、万有的起源，向你说了什么?

思

我是否意识到与所有属主的人同属一个大家庭？当我在灵里软弱时，是否愿意倚靠圣灵加添力量，并常常为别人屈膝祷告，求天父使他们刚强?

行

在祷告中特别为教会中某个软弱或孤单的弟兄姐妹代祷，记念他/她是上帝的儿女；
留心并主动接触教会中较少被关注的人，传递“我们是一家人”的温暖。

祷告

亲爱的父上帝，祢是万物的源头，天上地上的各家都从祢得名。感谢祢使我们不再孤单，而是成为祢家中的一员。求祢按着祢丰盛的荣耀，藉着圣灵使我们心里的力量刚强，让我们活出上帝儿女的身份，彼此相爱，荣耀祢的圣名。阿们!

在基督里合一，成为神的家
第二十天｜9月5日 星期五

以弗所书 3:17-19

17 使基督因你们的信住在你们心里，叫你们的爱心有根有基，
18 能以和众圣徒一同明
白基督的爱是何等长阔高深，
19 并知道这爱是过于人所能测度的，便叫上帝一切所充
满的充满了你们。

读

默读经文两遍。经文告诉我们，信心能帮助我们更认识基督的爱。请留意“信”、“住在”、“有根有基”、“明白”、“充满”这些词，观察它们之间的关联。

听

朗读经文，聆听上帝正在对你说什么。有哪一句话让你特别留意？你是否感受到上帝藉着这些话语向你表达祂的爱与同在？

思

基督是我生活的中心吗？我是否愿意与众圣徒一同经历祂的爱，并被祂的爱充满？

行

与弟兄姐妹分享经历上帝爱的见证，并参与小组与社区的服侍，在属灵旅程中彼此鼓励、共同成长。

祷告

主耶稣，因着我对祢的信，祢已住在我心中。求祢使我爱祢、爱人有根有基，让我与众圣徒一同更深经历祢那无法测度的爱，使我被祢的爱充满，满有祢的丰盛。阿们。

以弗所书 3:20-21

20 上帝能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。
21 但愿他在教会中，并在基督耶稣里得着荣耀，直到世世代代，永永远远！阿门。

读

请默读以弗所书 3:20-21 两遍。留意：运行在我们心里的大力、成就一切、超过所求所想、教会中、荣耀--这些关键词句，看看这些词是如何描写上帝的大能与祂的作为。

听

用祷告的心朗读这段经文。你是否听见上帝鼓励你相信祂的大能，祂能成就的超出你所能祈求和想像的。

思

我是否真相信上帝的大能正在我心里运行？我的祷告和生活是否满有信心，并使上帝在教会中得着荣耀？

行

为你所参与或关心的一项事工祷告，愿上帝亲自成就，并在其中得着荣耀。

祷告

全能的父上帝，感谢祢的灵在我们里面运行，成就超过我们所求所想的事。愿祢在教会中、在我生命中施行奇妙作为。愿万民都见证祢的荣耀，直到永远！阿们！

以弗所书 4:7-32

7 我们各人蒙恩，都是照基督所量给各人的恩赐。 8 所以经上说：“他升上高天的时
候，掳掠了仇敌，将各样的恩赐赏给人。” 9 （既说升上，岂不是先降在地下吗？ 10
那降下的，就是远升诸天之上要充满万有的。）
11 他所赐的有使徒，有先知，有传福音的，有牧师和教师， 12 为要成全圣徒，各尽其
职，建立基督的身体， 13 直等到我们众人在真道上同归于一，认识上帝的儿子，得以
长大成人，满有基督长成的身量， 14 使我们不再作小孩子，中了人的诡计和欺骗的法
术，被一切异教之风摇动飘来飘去，就随从各样的异端， 15 唯用爱心说诚实话，凡事
长进，连于元首基督。 16 全身都靠他联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用彼
此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己。
17 所以我说，且在主里确实地说：你们行事不要再像外邦人，存虚妄的心行事。 18 他
们心地昏昧，与上帝所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬；19 良心既然丧
尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。
20 你们学了基督，却不是这样。 21 如果你们听过他的道，领了他的教，学了他的真
理， 22 就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的； 23 又
要将你们的心志改换一新， 24 并且穿上新人，这新人是照着上帝的形像造的，有真理
的仁义和圣洁。
25 所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。 26 生气却不要
犯罪，不可含怒到日落， 27 也不可给魔鬼留地步。 28 从前偷窃的，不要再偷，总要
劳力，亲手做正经事，就可有余，分给那缺少的人。
29 污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。 30 不要
叫上帝的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。 31 一切苦毒、恼
恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉； 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。

听道笔记

祷告

活出蒙召的生命
第二十三天｜9月8日 星期一

以弗所书 4:1-6

1我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称， 2凡事谦虚、温
柔、忍耐，用爱心互相宽容， 3用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。
4身体只有一个，圣灵只有一个，正如你们蒙召同有一个指望； 5一主，一信，一
洗， 6一上帝，就是众人的父，超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内。

读

默读两遍经文，让上帝的话语进入你心中，多留意那些触动你的字句。

听

朗读经文，安静聆听上帝藉着保罗而来的劝勉。

思

1.“行事为人就当与蒙召的恩相称”这句话给你什么提醒？
2.在“凡事谦虚、温柔、忍耐……保持合一”中，你在哪一方面最感困难？你是否愿意邀请圣灵帮助你，在这方面一步步成长？

行

谦卑自己，把你的软弱与困难带到主面前，求圣灵天天引导你，使你能活出与基督的福音相称的生命。你也可以具体写下一个你想在这周操练的行动，如主动宽容一位你难以相处的人。

祷告

主啊，祢深知我们在合一上的软弱和挣扎。当我们在教会中失去彼此相爱的力量时，求祢以祢的爱环绕我们，使我们在祢里面得着赦免、安息与力量。帮助我们彼此接纳，在真理中以爱包容，在生活中以和平连结，使教会成为祢合一的见证。奉主耶稣的名祷告，阿们。

以弗所书 4:7-13

7 我们各人蒙恩，都是照基督所量给各人的恩赐。 8 所以经上说：“他升上高天的时
候，掳掠了仇敌，将各样的恩赐赏给人。” 9 （既说升上，岂不是先降在地下吗？ 10
那降下的，就是远升诸天之上要充满万有的。）
11 他所赐的有使徒，有先知，有传福音的，有牧师和教师， 12 为要成全圣徒，各尽其
职，建立基督的身体， 13 直等到我们众人在真道上同归于一，认识上帝的儿子，得以
长大成人，满有基督长成的身量，

读

默读经文两遍，在你心中有触动的字句上划线，默想这些话语为何打动你。

听

出声朗读经文，留意哪些字句像是上帝特别对你说的话，安静聆听祂的提醒或鼓励。

思

我是否清楚自己的恩赐？我是否使用我的恩赐来服侍别人、造就信徒、建立教会？
若还没有，我需要在服侍心态、时间管理或服侍方向上作出哪些调整？

行

祷告求主在你的家庭、小组、职场中指引你服事的方向，也赐你有作仆人的心志，使你能常常倚靠祂，谦卑地使用所领受的恩赐、热忱和积极的服侍，成为教会的祝福。

祷告

主耶稣，感谢祢慷慨地将属天的恩赐赐给我们每一位信徒。求祢帮助我们更深地与祢连结，使我们能忠心使用祢所赐的恩赐，在爱中彼此服侍、彼此造就，建立祢的教会。愿我们在爱中一同成长，满有祢长成的身量。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

活出蒙召的生命
第二十五天｜9月10日 星期三

以弗所书 4:14-16

14 使我们不再做小孩子，中了人的诡计和欺骗的法术，被一切异教之风摇动飘来飘
去，就随从各样的异端， 15 唯用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。 16 全身都
靠他联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用彼此相助，便叫身体渐渐增长，在
爱中建立自己。

读

默读经文数遍，圈出打动你的句子，并停下来深思其中意义。

听

轻声朗读经文，安静聆听上帝藉着这段话要对你说什么。

思

属灵上“作小孩子”意味着什么？而“连于元首基督”的信徒又有哪些特征？你现在的属灵生命是否正逐渐“长进，连于基督”？你是否愿意在爱中说真话，也愿意聆听他人的劝勉和提醒？

行

在日常中操练：
— 用爱心说诚实话；
— 灵命成长、连于基督；
— 与肢体彼此相助，建立基督的身体。

祷告

亲爱的天父，感谢祢将我安置在弟兄姐妹中间，使我与他们一同成长。在他们身上，我看见自己的软弱，也经历从祢而来的帮助与提醒。他们是祢赐给我的宝贵祝福。求祢使我有像小孩子一样的谦卑顺服，却不落入属灵的幼稚与无知；让我乐意接受劝勉，甘心学习，也愿意为别人的成长做出贡献。使我在爱中与众肢体一同建造基督的身体，荣耀祢的名！阿们。

以弗所书 4:17-24

17 所以我说，且在主里确实地说：你们行事不要再像外邦人，存虚妄的心行事。 18 他
们心地昏昧，与上帝所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬；19 良心既然丧
尽，就放纵私欲，贪行种种的污秽。
20 你们学了基督，却不是这样。 21 如果你们听过他的道，领了他的教，学了他的真
理， 22 就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的； 23 又要
将你们的心志改换一新， 24 并且穿上新人，这新人是照着上帝的形像造的，有真理的
仁义和圣洁。

读

读这段经文时，请用不同颜色的荧光笔标出第17-19节中“外邦人”的特征，以及第20-24节中“属基督之人”的特征。

听

保罗在这些经文中对我们的呼召是什么？求圣灵向你揭示下列关于基督徒生活的重要词句的意义和影响：

- “不要再像外邦人那样生活”（第17节）
- “从前的行为”（第22节）
- “脱去旧人”（第22节）
- “穿上新人，这新人是照着上帝的形象造的……”（第24节）

思

这段经文的核心信息是：有意识地决志弃绝过去的“旧人”（未经历基督之前的生命），并接受改变与重生，活出一个以基督为中心、彰显上帝公义与圣洁的新生命。耶稣怎样改变了你的生命？圣灵今天提醒你还有哪些“旧人”的部分需要脱去？

行

向一位未信主的朋友分享耶稣如何改变了你生命中的一个方面；也与教会中一位你信任的肢体分享你愿意交托给上帝的生命领域，以便彼此守望。。

祷告

亲爱的主耶稣，跟随祢并不容易，因为我的生命曾被罪和黑暗败坏。求祢的圣灵照亮我生命中需要改变的领域，使我能活出荣耀祢、见证祢恩典的生命。阿们！

活出蒙召的生命
第二十七天｜9月12日 星期五

以弗所书 4:25-28

25 所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。 26 生气却不要
犯罪，不可含怒到日落， 27 也不可给魔鬼留地步。 28 从前偷窃的，不要再偷，总要劳
力，亲手做正经事，就可有余，分给那缺少的人。

读

“所以”表明这段话与前一段经文紧密相连。请重读9月11日的经文，然后继续阅读今天的经文。用一种颜色标出基督徒应停止的行为，用另一种颜色标出应做的事。

听

透过今天的经文和昨天的对比，祷告并求圣灵向你启示：为何基督徒在这个世界中必须活出不一样的生命？“我们是互为肢体”是什么意思？我们如何成为这“一个身体”的一部分？

思

这段经文的重点是：基督徒是“一个身体”的一部分（4:25），而基督是这个身体的元首（4:15）。要活出基督样式的新生命，我们要彼此联结、互相扶持，使怒气不至掌权，也不给魔鬼留地步。上帝正在呼召你怎样成为“一个身体”的一部分？

行

若你还未加入团契小组，今天就决定加入一个小组，以致你能活出上帝的圣洁生命；若你已在一个团契中，立志与你小组中的某位肢体彼此同行、互相扶持、共同成长。

祷告

慈爱的上帝，祢的话提醒我们，魔鬼如同吼叫的狮子，寻找机会侵入并败坏基督徒的生命。求祢使我们警醒、谨守，用爱心说诚实话，彼此建立，使我们长成满有基督的身量。阿们！

以弗所书 4:29-32

29 污秽的言语一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。 30 不要
叫上帝的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。 31 一切苦毒、恼
恨、愤怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉； 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。

读

这段经文的重点是“不要叫上帝的圣灵担忧”。用一种颜色标出会让圣灵担忧的行为，用另一种颜色标出应当做的事。

听

安静下来，聆听上帝的声音。问上帝：“‘不要叫上帝的圣灵担忧，你们原是受了祂的印记，等候得赎的日子’这话是什么意思？” 让上帝向你启示：我们何时受了祂的印记？这印记又意味着什么？

思

受上帝印记表明我们属乎祂。我们活出来的生命是否配得上“上帝的产业”？我们生命中有哪些地方正在让圣灵担忧？

行

若你意识到生命中有一处或多处正在让圣灵担忧，鼓起勇气联系教会的牧者或领袖，请他们为你祷告，并陪伴你一同成长。

祷告

慈爱的天父，祢今日的话语提醒我们：我们是祢重价赎回的子民，更蒙圣灵印记成为祢的儿女。求祢赦免我们生活中悖逆祢主权的时刻。求祢不要将我拒于祢的同在之外，也不要收回祢的圣灵。惟愿祢以怜悯为我再造救恩的喜乐。阿们。

效法基督，活出光明人生
第二十九天｜9月14日 星期日

以弗所书 5:1-33

1 所以你们该效法上帝，好像蒙慈爱的儿女一样。 2 也要凭爱心行事，正如基督爱我
们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物献于上帝。 3 至于淫乱并一切污秽，或
是贪婪，在你们中间连提都不可，方合圣徒的体统。 4 淫词、妄语和戏笑的话都不相
宜，总要说感谢的话。 5 因为你们确实地知道，无论是淫乱的，是污秽的，是有贪心
的，在基督和上帝的国里都是无份的；有贪心的，就与拜偶像的一样。 6 不要被人虚
浮的话欺哄，因这些事，上帝的愤怒必临到那悖逆之子。 7 所以你们不要与他们同
伙。
8 从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女—— 9 光
明所结的果子就是一切良善、公义、诚实—— 10 总要察验何为主所喜悦的事。 11 那暗
昧无益的事不要与人同行，倒要责备行这事的人， 12 因为他们暗中所行的，就是提起
来也是可耻的。 13 凡事受了责备，就被光显明出来，因为一切能显明的就是光。 14 所
以主说：“你这睡着的人，当醒过来，从死里复活，基督就要光照你了！”
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 不要做糊涂人，要明白主的旨意如何。 18 不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣
灵充满。 19 当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。 20 凡事要奉我们主
耶稣基督的名常常感谢父上帝。 21 又当存敬畏基督的心，彼此顺服。
22 你们做妻子的，当顺服自己的丈夫，如同顺服主； 23 因为丈夫是妻子的头，如同基
督是教会的头，他又是教会全体的救主。 24 教会怎样顺服基督，妻子也要怎样凡事顺
服丈夫。 25 你们做丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己， 26 要用
水藉着道把教会洗净，成为圣洁， 27 可以献给自己，作个荣耀的教会，毫无玷污、皱
纹等类的病，乃是圣洁没有瑕疵的。 28 丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子，爱
妻子便是爱自己了。 29 从来没有人恨恶自己的身子，总是保养顾惜，正像基督待教会
一样， 30 因我们是他身上的肢体。 31 为这个缘故，人要离开父母，与妻子联合，二人
成为一体。 32 这是极大的奥秘，但我是指着基督和教会说的。 33 然而你们各人都当爱
妻子，如同爱自己一样；妻子也当敬重她的丈夫。

听道笔记

祷告

效法基督，活出光明人生
第三十天｜9月15日 星期一

以弗所书 5:1-7

1 所以你们该效法上帝，好像蒙慈爱的儿女一样。 2 也要凭爱心行事，正如基督爱我
们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物献于上帝。 3 至于淫乱并一切污秽，或
是贪婪，在你们中间连提都不可，方合圣徒的体统。 4 淫词、妄语和戏笑的话都不相
宜，总要说感谢的话。 5 因为你们确实地知道，无论是淫乱的，是污秽的，是有贪心
的，在基督和上帝的国里都是无份的；有贪心的，就与拜偶像的一样。 6 不要被人虚
浮的话欺哄，因这些事，上帝的愤怒必临到那悖逆之子。 7 所以你们不要与他们同
伙。

读

默读经文，标注“效法上帝”“光明之子”“淫乱与贪婪”等关键词。

听

圣灵提醒：“你是蒙爱的儿女，当活出与恩典相称的生命。”

思

我有哪些言行不符合“蒙爱儿女”的身份？如何以爱回应上帝的恩典？

行

今天刻意用一句祝福代替抱怨，用一件慷慨行动抵制贪婪。

祷告

慈爱的天父，祢以永远的爱呼召我们成为蒙爱的儿女，我却常在言语行为中亏缺祢的荣耀。求祢除去我心中的暗昧，让我效法基督舍己的爱。在试探中作光明的见证，活出祢儿女的尊贵样式。奉主基督的名祈求，阿们！

以弗所书 5:8-14

8 从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女——9 光
明所结的果子就是一切良善、公义、诚实——10 总要察验何为主所喜悦的事。11 那暗
昧无益的事不要与人同行，倒要责备行这事的人，12 因为他们暗中所行的，就是提起
来也是可耻的。13 凡事受了责备，就被光显明出来，因为一切能显明的就是光。14 所
以主说：“你这睡着的人，当醒过来，从死里复活，基督就要光照你了！”

读

用笔圈出“光明”“结果子”“责备暗昧之事”等短语。

听

圣灵说：“你已被迁入光明国度，当显明生命的真光。”

思

我的生活哪些领域仍然残留“黑暗习惯”？如何用善行照亮他人？

行

写下一件需要悔改的隐密的罪，并向值得信赖的弟兄姐妹来分享及代祷。

祷告

主基督，祢是世上的光！祢撕裂黑暗的权势，将我迁入光明国度，我赞美祢！求祢炼净我生命的阴影，使我成为责备罪恶、结出良善的光明之子，在家庭、职场和教会中荣耀祢的圣名。阿们！

效法基督，活出光明人生
第三十二天｜9月17日 星期三

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

反复诵读“爱惜光阴”“明白主旨意”并背诵第17节。

听

圣灵催促:“莫让琐事偷窃你为永恒投资的时刻。”

思

我每日时间分配是否符合“智慧人”的标准？最需调整什么？

行

制定本周“优先事项清单”，删除一项无益娱乐，增加一项蒙恩途径的行动。

祷告

智慧的主，永恒的主宰，祢将时间的主权赐给世人，我却用短视频来消耗光阴，求祢
赦免我错把忙碌当作忠心，误将娱乐当作安息。求主教导我数算日子，在混乱世代
中，清醒地分辨祢的旨意。帮助我善用光阴，活出永恒价值的生命。阿们！

以弗所书 5:18-21

18 不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。 19 当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，
口唱心和地赞美主。 20 凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父上帝。 21 又当存敬
畏基督的心，彼此顺服。

读

对比“醉酒”与“被圣灵充满”的不同生命状态。

听

圣灵邀请：“让我的充满取代你的空虚，用赞美胜过忧虑。”

思

什么事物正在“麻醉”我的心灵？如何更多被圣灵掌管？

行

今天用诗歌敬拜来代替忧虑，主动向一个人表达感恩。

祷告

圣灵保惠师，求祢如风般充满我这枯干的瓦器，吹散我心中一切的迷雾。愿我的口舌成为赞美的泉源，我的家庭成为敬拜的祭坛，我的顺服成为多代同行的见证。使我存敬畏的心与家人彼此顺服，口唱心和赞美祢，彰显基督身体的合一与荣美。阿们！

效法基督，活出光明人生
第三十四天｜9月19日 星期五

以弗所书 5:22-29

22 你们做妻子的，当顺服自己的丈夫，如同顺服主；
23 因为丈夫是妻子的头，如同基
督是教会的头，他又是教会全体的救主。
24 教会怎样顺服基督，妻子也要怎样凡事顺
服丈夫。
25 你们做丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己，
26 要用
水藉着道把教会洗净，成为圣洁，
27 可以献给自己，作个荣耀的教会，毫无玷污、皱
纹等类的病，乃是圣洁没有瑕疵的。
28 丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子，爱
妻子便是爱自己了。
29 从来没有人恨恶自己的身子，总是保养顾惜，正像基督待教会
一样。

读

用不同颜色标注“顺服”与“爱”。

听

圣灵说：“婚姻是基督与教会的缩影，当活出神圣盟约”。

思

我在婚姻/关系中，如何更效法基督的牺牲与尊重？

行

为配偶/家人做一件具体舍己服务（如主动承担家务）。

祷告

道成肉身的主啊，祢为教会舍己的榜样，揭露了我在婚姻中的偏见/自私。求主破碎我的骄傲与自私！求主重新建造我们教会的每一个家庭，教导丈夫以基督的爱滋养家庭，教导妻子以教会的顺服尊荣丈夫，共同见证福音的大能。奉基督圣名祷告，阿们！

以弗所书 5:30-33

30 因我们是他身上的肢体。 31 为这个缘故，人要离开父母，与妻子联合，二人成为一
体。 32 这是极大的奥秘，但我是指着基督和教会说的。 33 然而你们各人都当爱妻子，
如同爱自己一样；妻子也当敬重她的丈夫。

读

将“二人成为一体”“极大的奥秘”与创世记2:24对照阅读。

听

圣灵启示:“你们的婚姻要指向基督与教会的终极联合。”

思

我的家庭关系如何更深刻反映“基督爱教会”的奥秘?

行

与家人一起灵修、祷告、分享，重申彼此委身的婚姻/家庭盟约。

祷告

三一真神啊，祢在创世之初设立婚姻，在十字架上救赎家庭，在启示录中预备羔羊婚宴。求主帮助我们的家庭成为祢圣洁的殿！帮助我们在爱中合一，见证这极大的奥秘，吸引人归向祢那不离不弃的爱。奉基督的名，阿们！

靠主刚强，得胜前行
第三十六天｜9月21日 星期日

以弗所书 6:1-24

1 你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。 2 “要孝敬父母，使你得
福，在世长寿。”这是第一条带应许的诫命。 4 你们作父亲的，不要惹儿女的气，只
要照着主的教训和警戒养育他们。
5 你们作仆人的，要惧怕战兢，用诚实的心听从你们肉身的主人，好像听从基督一
般。 6 不要只在眼前侍奉，像是讨人喜欢的，要像基督的仆人，从心里遵行上帝的旨
意， 7 甘心侍奉，好像服侍主，不像服侍人。 8 因为晓得各人所行的善事，不论是为
奴的，是自主的，都必按所行的得主的赏赐。 9 你们作主人的，待仆人也是一理，不
要威吓他们。因为知道，他们和你们同有一位主在天上，他并不偏待人。
10 我还有末了的话，你们要靠着主，倚赖他的大能大力作刚强的人。 11 要穿戴上帝所
赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。 12 因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些
执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。 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，用公义当许作护心镜遮胸， 15 又用平安的福
音当作预备走路的鞋穿在脚上。 16 此外，又拿着信德当作藤牌，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。
21 今有所亲爱、忠心侍奉主的兄弟推基古，他要把我的事情并我的景况如何全告诉你
们，叫你们知道。 22 我特意打发他到你们那里去，好叫你们知道我们的光景，又叫他
安慰你们的心。
23 愿平安、仁爱、信心从父上帝和主耶稣基督归于弟兄们！ 24 并愿所有诚心爱我们主
耶稣基督的人都蒙恩惠！

听道笔记

祷告

靠主刚强，得胜前行
第三十七天｜9月22日 星期一

以弗所书 6:1-4

1 你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。 2 “要孝敬父母，使你得
福，在世长寿。”这是第一条带应许的诫命。 4 你们作父亲的，不要惹儿女的气，只
要照着主的教训和警戒养育他们。

读

请慢慢地将这段经文读三遍。

听

这段经文如何谈到“作为儿女”的责任？又如何谈到“作为父亲（父母）”的责任？

思

这一段特别之处在于，它给予了双向的指示，这在当时是非常反常的。在那个社会文化中，妻子理应顺服丈夫、儿女顺服父母、仆人顺服主人。然而，令人惊讶的是，以弗所书也对丈夫、父母和主人提出了具体的教导。
请思想这段经文如何影响你目前的人际关系。

行

作为儿女，你今天可以采取什么实际行动来顺服/尊荣你的父母？
作为父母，或长辈，你今天可以如何照着主的教导和警戒养育孩子或下一代？

祷告

天父啊，在以弗所书中所启示的相互关系中，祢提醒我们：每一代人都对其他世代负有责任。求祢帮助我更深地与父母/属灵长辈建立关系，并在带领孩子/下一代作主门徒上承担更大的责任。我们奉耶稣的名祷告，阿们。

以弗所书 6:5-9

5 你们作仆人的，要惧怕战兢，用诚实的心听从你们肉身的主人，好像听从基督一
般。 6 不要只在眼前侍奉，像是讨人喜欢的，要像基督的仆人，从心里遵行上帝的旨
意， 7 甘心侍奉，好像服侍主，不像服侍人。 8 因为晓得各人所行的善事，不论是为
奴的，是自主的，都必按所行的得主的赏赐。 9 你们作主人的，待仆人也是一理，不
要威吓他们。因为知道，他们和你们同有一位主在天上，他并不偏待人。

读

请慢慢地读这段经文三遍，让上帝的话语浸润你心。

听

在你今天的关系中，你在哪些方面像“仆人”？在哪些方面像“主人”？

思

第5-7节提到身体（“按着肉身”）和心灵（“从心里”、“诚实的心”）的合一。
你在生活中是否在身体行为与内心意念上保持一致？还是你的肉体常常与灵里相争？

行

今天，请在与人相处时，专注地聆听对方，不查看手机，用心与人相交。

祷告

亲爱的主，祢愿我们活出完整一致的生命，让我们的肉体和心灵和谐合一，但这个世界常常试图将两者分裂。求你赦免我们曾经口是心非、行事不诚，或在与人相处时没有专注、没有尊重的时刻。求祢藉着圣灵帮助我们活出不分裂、不分心的生命。
我们奉主耶稣的名祷告，阿们。

靠主刚强，得胜前行
第三十九天｜9月24日 星期三

以弗所书 6:10-13

10 我还有末了的话，你们要靠着主，倚赖他的大能大力作刚强的人。 11 要穿戴上帝所
赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。 12 因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些
执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。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。

读

请慢慢地读这段经文三遍，让上帝的话语深入你的心。

听

聆听上帝所应许的帮助与力量，使你在争战中能够坚定站立。

思

我们常常从个人的角度来读这段关于上帝军装的经文，认为是每个人要单独穿戴上帝的军装。但实际上，这段经文是写给教会整体的（原文中的“你们”都是复数）。
作为教会整体，我们要穿戴上帝所赐的军装。
请你再次从教会的整体角度来阅读这段经文，并写下你从主而来的反思或领受。

行

让我们起来行动，坚固教会。
今天上帝有没有向你指出教会中的一个需要？你可以做些什么来回应这个需要？

祷告

亲爱的主，求祢怜悯我们，常以非常个人主义的角度来读这段经文。求祢坚固我们作为教会的身份和群体生活的心志，帮助我们每一个人都能忠心扮演自己独特的角色，使整个教会在跨世代中都能被建立、刚强、站立得稳。奉主耶稣的名祷告，阿们。

以弗所书 6:14-17

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，又拿着信德当作藤牌，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。

读

慢慢诵读经文三遍。

听

大声朗读一遍，你听到全副军装包含什么？最关键的是什么？

思

面对真理模糊不清的黑暗世代，信徒须穿戴完整的军装，才能站稳在主的真理上，不随波逐流。再开声诵读经文，反思哪一方面你需要加强？

行

立志每天读经：建议每天早上以道来开始一天的生活。
立志参加圣经班和小组：加深对道的认识，在小组中实践。

祷告

天父啊，我承认我是软弱的，很容易被周遭环境和各样挑战所吞噬，甚至远离祢的真理。恳求祢的灵更新我，挑旺我对真理的渴慕，并帮助我时刻警醒，能分辨真假善恶，不向罪恶和抵挡祢的谬论妥协与让步。奉基督圣名，阿们。

靠主刚强，得胜前行
第四十一天｜9月26日 星期五

以弗所书 6:18-20

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 我为这福音的奥秘做了带锁
链的使者——并使我照着当尽的本分放胆讲论。

读

慢慢诵读经文三遍。

听

你听到关于祷告的哪一些信息？你靠什么祷告？为谁祷告？何谓当尽的本份？

思

你的祷告生活的现状如何？在你的祷告中有没有为教会代祷？有没有为上帝的旨意和国度祷告？

行

立志每天都祷告，在祷告中特别记念某位弟兄/姐妹，记念一位牧师，记念教会某个肢体/事工。

祷告

天父啊，感谢祢给我祷告的权柄。求祢的灵帮助我看重祷告、喜爱祷告、享受祷告，且凡事祷告、不住祷告。求圣灵帮助我的祷告不公式化；引导我祷告，好让我的祷告合祢心意，也扩张我的境界，不只是为个人，更晓得要为教会、为灵魂、为世界、为祢的圣洁国度祷告。求主帮助我，阿们。

以弗所书 6:21-24

21 今有所亲爱、忠心侍奉主的兄弟推基古，他要把我的事情并我的景况如何全告诉你
们，叫你们知道。 22 我特意打发他到你们那里去，好叫你们知道我们的光景，又叫他
安慰你们的心。
23 愿平安、仁爱、信心从父上帝和主耶稣基督归于弟兄们！ 24 并愿所有诚心爱我们主
耶稣基督的人都蒙恩惠！

读

慢慢诵读经文三遍。

听

再大声读23和24节，你听到什么？

思

在你的祷告中，你的内容通常是什么？你为自己或别人代求时，求些什么？
经文告诉你可以如何扩张你的祷告？

行

祷告中按着圣灵的感动，想起谁需要你的关怀和鼓励，就发个信息给他，以“愿平安、仁爱、信心和恩惠从父上帝和主耶稣基督归于你“ 来祝福对方。

祷告

上帝啊，我何等有福，能在基督里领受祢无尽的平安、仁爱，信心与恩惠。谢谢祢如此爱我！求祢的灵更新我，使我不只领受恩典，也甘心乐意成为别人的祝福。求祢透过我将祢的平安、仁爱、信心和恩惠分享给他人。奉基督圣名，阿们。

代际门徒，同心同行
第四十三天｜9月28日 星期日

以弗所书 4:1-6

1 我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称， 2 凡事谦虚、温
柔、忍耐，用爱心互相宽容， 3 用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。
4 身体只有一个，圣灵只有一个，正如你们蒙召同有一个指望； 5 一主，一信，一
洗， 6 一上帝，就是众人的父，超乎众人之上，贯乎众人之中，也住在众人之内。

听道笔记

祷告