

蒙福關係四十天經文閱讀進度

禱讀日	經文	回應問題
第1日	約壹 2:7-11	我如何將我的關係坦誠於神的光中?
第2日	約壹 3:16-20	我今天如何將神的愛付諸行動?
第3日	約壹 4:7-12	我如何以神的愛來愛別人?
第4日	約壹 4:18-21	我如何藉神的愛克服懼怕?
第5日	弗 4:1-3	我該如何以和睦聯繫, 竭力持守聖靈所賜的合一?
第6日	弗 4:15-19	我今天將如何“以愛心說誠實話”?
第7日	弗 4:20-27	我如何應用“生氣卻不犯罪”的真理而不給魔鬼留地步?
第8日	弗 4:29-32	我今天將如何靠主以恩慈待人來改善關係?
第9日	弗 5:15-21	我今天該如何把握機會成為別人的祝福?
第10日	西 3:12-17	我該如何饒恕人正如主已饒恕我?
第11日	加 5:13-18	我該如何憑著愛心互相服事而化解衝突?
第12日	加 5:22-26	我今天將如何在生活中彰顯聖靈的果子?
第13日	腓 2:1-4	我如何顧別人的事勝過顧自己的事?
第14日	太 5:23-24	我如何在緊張疏離的關係中帶進和好及復合?
第15日	太 5:43-48	我今天如何愛仇敵並為他禱告?
第16日	太 6:9-15	為何神這麼看重饒恕? 我如何將這真理應用在我今天的生活中?
第17日	太 7:1-5	我如何保守我的心不要有論斷別人的態度?
第18日	太 18:21-35	我如何應用神的真理不斷地寬恕別人?
第19日	太 22:35-40	我今天將如何活出愛神愛人的大誡命?
第20日	帖前 5:11-14	我今天有何行動去建造他人?
第21日	彼前 1:22-25	我如何學習從心裏切實相愛?
第22日	彼前 3:8-11	要尋求和睦, 成為別人的祝福, 我今天能做甚麼?
第23日	可 9:33-37	我今天如何作僕人?
第24日	可 10:42-45	主耶穌的榜樣應如何影響我服事他人?
第25日	箴 14:25-30	我如何保守我的心不嫉妒?
第26日	箴 15:1-4	我今天要做甚麼才能使我的舌頭成為生命樹?
第27日	箴 15:16-18	我今天該留意什麼才能靠主提防爭執?
第28日	箴 16:23-32	我會天要如訶才能讓主掌管我的心思情緒?
第29日	箴 25:9-11	我該如何尊重保護別人的尊嚴和隱私?
第30日	雅 1:12-18	當我遭遇試煉時, 我怎樣尋求神的幫助以致能忍耐到底?
第31日	雅 1:19-21	我如何快快的聽, 慢慢的動怒?
第32日	雅 2:8-13	我如何讓憐憫勝過審判?
第33日	雅 3:6-12	我如何改掉說話表裡不一的罪?
第34日	雅 3:13-18	我如何運用天上來的智慧來促進和睦?
第35日	羅 12:10-14	我如何以手足之情相親相愛?
第36日	羅 12:15-21	我要如何靠神的幫助而不被惡所勝, 反而以善勝惡?
第37日	羅 13:8-10	我今天要如何愛鄰舍以成全神的律法?
第38日	羅 14:10-13	我將如何克制自己不評斷別人?
第38日	羅 15:1-7	我要如何接納別人, 如同基督接納我?
第40日	詩 103:8-13	神愛的偉大應當如何影響我去愛別人?

蒙福關係四十天

聖經是神的話語, 也是神兒女的靈糧。神的話語有大能來改變我們的生命與人際關係, 使我們經歷基督的大能。「蒙福關係四十天」是一個簡易、卻具有深刻意義的靈修讀經挑戰。您若是目前沒有固定的靈修習慣, 我們邀請您與我們一同回應這個挑戰。目標是持續在40天裡讀完40段關於人際關係的聖經經文, 來幫助我們認識在人際關係中, 主對我們的心意。

聖經裡, 四十這個數字常常帶有考驗與成長的特別意義。例如以色列人在曠野裡流浪四十年, 主耶穌經歷了四十天的試煉.....根據研究, 要建立一個新的習慣也通常需要30-40天持續不斷的努力。我們邀請您與我們一起來加入「蒙福關係四十天」, 每天以15分鐘來閱讀、默想、回應主的話語, 一起經歷蒙神祝福的人際關係。您預備好了嗎? 您若是決定接受這個讀經挑戰, 請電郵您的名字與代禱事項(我們會為您的靈修代禱)到 40Days@whcchome.org, 或是寫個便條給教會辦公室。

靈修讀經應有的態度:

靈修讀經不是始於理性, 而是始於心靈; 靈修讀經不是為了知識, 而是為心靈的甦醒。靈修讀經讓神的話觸動心靈, 使人在神的話語裡得安慰與安息。靈修的態度應該:

- 撥出時間: 耶穌常清晨起來禱告。固定將最好的時間獻給主。每天至少15分鐘。
- 態度謙卑: “神阻擋驕傲的人, 賜恩給謙卑的人。” (彼前5:5b)
- 懇求聖靈: 耶穌應許祂的聖靈會“引導你們進入一切的真理。” (約16:13)
- 真誠交通: 靈修是發自內心的尋求神, 透過聖經的話語真誠與神相交。

靈修的簡易步驟:

1. 靜心恭讀(Read): 求神先安靜我們的心, 將心中的牽掛交託給神, 也將自己透過祈禱獻給主。靜下來之後, 慢慢將經文細讀一兩遍, 讓心靈隨著經文帶動。有什麼字句帶給您特別的感動? 思想這段字句的意義。
2. 反省默想(Reflect): 讓聖經的話語光照您, 思想主為什麼要您看這段經文? 這段經文對您個人有什麼意義? 讀到您覺得神向您說話為止。
3. 生命回應(Respond): 思想您將如何把這段神的話語在生活中實踐出來。有什麼應許是我可以抓住的? 有什麼態度是我應該改變的? 有什麼挑戰是我能夠接受的? 有什麼罪是我必須悔改的? 有什麼誠命是我需要遵守的? 有什麼行動是我願意採取的? 有什麼榜樣是我必要跟隨的?
4. 領受禱告 (Rest): 做完回應之後, 謙卑地領受神給您寶貴的話語。禱告求主教您如何實踐祂的吩咐。