

# GLOW

活出主爱：  
在基督里扎根，活出爱的光芒



2026年8月10日 - 2026年8月30日

亲爱的福灵一家，平安。

在接下来的几个月里，福灵堂将透过《陪你一起吃灵粮》，一同默想《歌罗西书》、《以弗所书》、《腓利门书》，以及《马太福音》5-7章的登山宝训。这些经文提醒我们：教会不只是一个聚会的地方，而是一群在基督里被更新、被呼召、也被差遣的人。

福灵堂的异象是“基督至上，福灵一家”；而我们的使命是：主里成长、活出主爱、遵主使命。在5-8月的季度里，我们特别专注“活出主爱”。真正的爱不只是情感，而是基督生命在我们里面的流露。当我们越认识基督、越明白在祂里面的身份，我们就越能够去爱身边的人。

《以弗所书》提醒我们，我们是靠恩典得救，并在基督里成为一家人；《歌罗西书》呼召我们让基督居首位，并穿上怜悯、恩慈、谦虚、温柔与忍耐；《腓利门书》让我们看见福音如何改变人与人之间的关系；而登山宝训则挑战我们，在日常生活中活出世上的盐与光。

福灵堂虽是一间历史悠久的教会，但愿我们的爱不只是停留在过去的回忆中，而是今日继续成长、结果子。就像一棵栽种在溪水旁的树，即使年老仍然结果；同样地，一间扎根于基督之爱的教会，也必持续散发主的荣美与恩典。

愿我们借着每天灵修、祷告与顺服，让基督的爱充满我们。因为唯有先被基督所爱，我们才能真正去爱别人。愿福灵堂继续在主里成长，也在爱中发光，成为一个荣耀主名的属灵大家庭。

与你一起成长，  
福灵教牧团



## 《腓利门书》与《登山宝训》简介

《腓利门书》与《登山宝训》简介 《腓利门书》 《腓利门书》是使徒保罗所写最短的一封信，却承载着有关和好、饶恕与基督徒团契的重要信息。

这封信大约写于主后60–62年保罗被囚期间，收信人是腓利门——一位富有的信徒，也是歌罗西家中教会的领袖。这封信主要围绕阿尼西慕展开。他原是腓利门的奴仆，在逃跑之前很可能曾亏负主人。在与保罗相处期间，阿尼西慕成为了基督徒，并成为保罗在事奉中的得力助手。保罗如今差派他回到腓利门那里，不只是请求饶恕，更是盼望双方得着复和。保罗劝勉腓利门，不再把阿尼西慕单单看作奴仆，而是看作在基督里亲爱的弟兄。

《腓利门书》优美地展现了福音如何改变人与人之间的关系，打破社会阶层的隔阂，并呼召信徒实践恩典、和好与基督里的爱。

大纲：

- 一、 问安与感恩（1–7节） 保罗称赞腓利门的信心与爱心。
- 二、 保罗为阿尼西慕代求（8–16节） 阿尼西慕如今已成为在基督里亲爱的弟兄。
- 三、 呼吁和好（17–25节） 保罗劝勉腓利门像接纳自己一样接纳阿尼西慕。

《登山宝训》

《登山宝训》（马太福音5–7章）是耶稣基督关于天国生活最基础性的教导。这篇讲论是在耶稣事奉初期所传讲的，全面而清楚地总结了祂关于公义、门徒生活以及神国度的信息。透过八福、主祷文和黄金律法等教导，耶稣按照神的价值观，而非世俗标准，重新定义了什么是真正“美好的人生”。

## 如何操练灵修

上帝是有位格的灵，意思是我们的天父上帝不是一个称呼而已，而是父亲一样，祂愿意与我们认识、沟通、亲密同行。

灵修就是特别把时间空出来，去认识、亲近天父，借着读经来认识祂的心意，也借着祷告与祂交谈。每天在特定时段阅读圣经、默想和祷告，可以帮助我们经历上帝的同在及引导。耶稣生活在世上时，就多次离开人群和门徒，单独与天父亲密交流，从中得着力量和方向，继续完成祂的使命。

### 一、灵修的目的

#### 1. 特别来亲近上帝，与上帝交往

天尚未亮我呼喊求救，我仰望你的话。我终夜双眼睁开，为要思想你的言语。（诗篇 119:147-148，和合本修订版）

#### 2. 特别到上帝面前支取能力，得祂引导

祢的话是我脚前的灯，是我路上的光。（诗篇 119:105，和合本修订版）

#### 3. 特别到上帝面前，使心意更新，活出在基督里的新生命圣经都是上帝所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属上帝的人得以完全，预备行各样的善事。（提摩太后书 3:16-17，和合本修订版）

### 二、灵修前的准备

时间：选一天中能够安静独处的时段，早晨或夜间都可以。

场所：一个安静、不被打扰的地方。

预备：圣经、赞美诗、灵修笔记本、笔。

个人：让自己怀有清静而爱慕上帝的心。

### 三、灵修的方法

灵修的方式不是一成不变的，正如我们与家人相处，不会总是遵循一定的模式，我们与天父相处的时间也是一样。但我们可以借着以下的简易方式开始操练灵修，去亲近我们天上的父。

## 1. 以赞美和祷告开始

- 安静下来，以一首诗篇或诗歌赞美上帝，敬拜上帝。
- 祷告时，可以参考所唱的诗篇或诗歌的内容来向上帝献上赞美。
- 感谢上帝赐给我新的一天，并求上帝带领我这一天的生活。
- 祈求上帝的灵帮助我明白圣经——上帝的话。

## 2. 读经与默想

- a. 读经：带着渴慕、敬畏的态度，默读或大声读出每日的经文，至少读两三遍。
- b. 默想：这段经文中，留意是哪一段、哪一句、或哪个关键词给我感动？可以参考以下的提示来思想经文：
  - 这段经文如何让我更认识上帝？
  - 这段经文如何提到上帝和人的关系？
  - 有什么过犯需要承认？
  - 有什么应许可以抓住？
  - 有什么榜样可以效仿？
  - 有什么恩典可以数算？
  - 有什么真理需要相信？
  - 有什么诫命需要遵守？
  - 有什么习惯需要改变？
- c. 记录：把给你感动的经文抄录下来，接着写下默想的回应。

## 3. 回应与祷告

我们对上帝话语的回应，就是将祂的话语实践在生活中。耶稣说，“有了我的命令而又遵守的人，就是爱我的；爱我的人，我父要爱他，我也要爱他，并且要亲自向他显现。”

（约翰福音14:21，和合本修订版）

我们的回应应注意以下三点：

- a. 个人化～是与我有关的。
- b. 具体化～是我生活中具体的事情，不是笼统模糊的。
- c. 可行性～是我能做到的事情。

最后，以祷告来结束。

使用今天所读的经文向天父祷告，向祂献上感谢，并祈求祂的圣灵帮助你应用今天所领受的话语。

## 结语

与上帝建立亲密的关系，是一生的事。亲近上帝最基本就是借着读经和祷告。

当然，我们在做任何事情的时候都默想上帝，因为上帝是无所不在的——不仅仅是在教会，不仅仅在我们跪下来祷告的时候，上帝才与我们同在。在做家务、坐巴士的时候，上帝都与我们同在。但我们的问题是让读经变成了义务，成了一个该尽的仪式，或是因为不知道怎么灵修，因害怕做不好而不去做。

我们天上的父，喜爱我们亲近祂。天父不看我们灵修做得对不对，因为圣经的应许是，“要亲近上帝，上帝就必亲近你们。”（雅各书4:8，和合本修订版）

## 参考与摘录:

1. 《灵修指引》，

<https://simplified-odb.org/appointments-with-god/devotion-guide/>

2. 《新生命、新生活》，大使命门徒训练

每日灵修经文

| 日期   | 书卷/章节                                 | 日期   | 书卷/章节                   |
|------|---------------------------------------|------|-------------------------|
| 10/8 | 创世记 18:1–8;<br>希伯来书 13:1–2            | 24/8 | 约翰福音 1:1–18             |
| 11/8 | 利未记 19:33–34;<br>路加福音 14:12–14        | 25/8 | 约翰福音 8:12–20            |
| 12/8 | 列王记下4:8–10;<br>使徒行传 16:14–15          | 26/8 | 约翰福音 12:35–36,<br>44–50 |
| 13/8 | 以赛亚书 58:6–7;<br>罗马书 12:13;<br>彼得前书4:9 | 27/8 | 使徒行传 13:44–49           |
| 14/8 | 箴言 19:17;<br>马太福音 25:35–40            | 28/8 | 使徒行传 26:12–23           |
| 15/8 | 每周反思                                  | 29/8 | 每周反思                    |
| 16/8 | 主日证道（路 5:27–32）                       | 30/8 | 主日证道（待定）                |
| 17/8 | 以赛亚书 2:1–5                            |      |                         |
| 18/8 | 以赛亚书 9:1–7                            |      |                         |
| 19/8 | 以赛亚书 42:1–9                           |      |                         |
| 20/8 | 以赛亚书 49:1–6                           |      |                         |
| 21/8 | 以赛亚书 60:1–5                           |      |                         |
| 22/8 | 每周反思                                  |      |                         |
| 23/8 | 主日证道（待定）                              |      |                         |

亚伯拉罕的热情款待成为历世历代基督徒效法的榜样。

亚伯拉罕的信心不仅体现在他相信上帝的应许，也体现在他日常生活的敬虔中。他在还没有知道访客的全部身份之前，就接待了他们——这正是信心在生活中的彰显。

反思：

今天主耶稣也邀请你在日常生活中以敬畏与谦卑来回应祂。我是否愿意列出一些可以款待的对象，并去实践呢？

默想笔记



回应与祷告





利未记 19:33-34；路加福音 14:12-14

怜悯他人或爱人如己是新旧约圣经一直强调的主题。上帝呼召祂的子民要爱自己的百姓，更要接纳跟自己不一样的群体；主耶稣也提醒我们真正的爱，不是为了被看见或得回报，而是为了荣耀主。「到义人复活的时候，你要得到报答。」（路 14:14）

反思：

在日常生活中，我们是否只喜欢礼尚往来？然而，今天的经文却挑战我们：去爱、去接待那些无法回报我们的人。想想看，上帝是否把这样的人放在我身边，他是谁？我是否愿意照着主所说的去做？为什么？

默想笔记 

回应与祷告



列王记下 4:8-10；使徒行传 16:14-15

书念妇人和吕底亚这两位姐妹，都有一颗敬畏上帝的心。她们认出上帝所差派的仆人，并乐意以慷慨的行动参与上帝的工作。她们的接待不是单纯的热情好客，而是出于对上帝的信心与顺服。正因如此，她们的家成为福音事工的重要据点，使更多人因着她们的摆上而蒙福。

反思：

1. 书念妇人和吕底亚有哪些地方值得我们学习？
2. 你现在正以什么方式参与上帝的福音工作？未来还可以怎样更多地参与？

默想笔记



回应与祷告



以赛亚 58:6-7；罗马书 12:13；彼得前书 4:9

上帝在这里责备百姓只注重外在的宗教仪式（如禁食），却忽略了内心所应有的公义与怜悯。

若敬虔只停留在宗教行为，却没有真实的爱与行动，就是虚假的敬虔。真正蒙上帝悦纳的「禁食」，不只是克制饮食，更是出于爱心，怜悯有需要的人，并以实际行动行公义、施怜悯。

反思：

1. 禁食本身在上帝眼中有价值吗？祂真正看重的是什么？
2. 为什么上帝把行公义、施怜悯也称为真正的「禁食」？

默想笔记



回应与祷告



箴言 19:17；马太福音 25:35–40

上帝一直眷顾这个世界，尤其关心那些软弱、贫穷和被忽略的人是否得到照顾与供应。

主耶稣同样看重祂的门徒是否拥有一颗怜悯人的心。当我们供应、关怀任何一个有需要的人时，就是在服事主自己。正如主耶稣所说：「我实在告诉你们，这些事你们做在我弟兄中一个最小的身上，就是做在我身上了。」（太 25:40）。

反思：

供应和关怀有需要的人，不一定要做轰轰烈烈的大事；一顿饭、一句安慰的话、一次探访，都能成为主爱的见证。今天，上帝放在你心里的感动是什么？你愿意凭着信心顺服，踏出那一步吗？

默想笔记 

回应与祷告



15/8  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



16/8  
(日)

主日证道：《天国子民的福音筵席》

经文：路加福音 5:27-32

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告





## 以赛亚书 2:1-5

以赛亚领受了上帝的默示，向百姓宣告：上帝将恢复犹太和耶路撒冷的荣耀。在末后的日子，祂要止息战争，使公义与公平重新彰显，并吸引万国前来归向祂。

这是上帝荣耀国度的异象，也是先知对上帝百姓的呼召：

「来吧，我们在耶和華的光明中行走。」（5节）虽然这应许尚未完全实现，但上帝的百姓今天就当活出属天国的生命，行在祂的光中。

反思：

在一个充满战争、不义与混乱的世界中，我该如何活出「行在光中」的生命，使人从我身上看见上帝国度的公义、公平与爱？

默想笔记 

回应与祷告



## 以赛亚书 9:1-7

以赛亚在这里预言，上帝将要在加利利施行拯救。那片曾受外邦人欺压、笼罩在黑暗中的土地，将最先看见救恩的光。

这个预言后来应验在耶稣基督的身上（太4:13-16）。祂就是那位应许中的弥赛亚，要坐在大卫的宝座上，以公平和公义治理祂的国，直到永远。正如经上所说：「他必在大卫的宝座上治理他的国，以公平公义使国坚定稳固，从今直到永远。」（赛9:7）

反思：

1. 今天我所处的世界有哪些「黑暗」需要基督的光？
2. 当基督的光照进我的生命时，我有哪些地方被祂改变了？我又如何把这光带给身边的人？

默想笔记 

回应与祷告



## 以赛亚书 42:1-9

这是以赛亚书中第一首「仆人之歌」。先知描绘了一位上帝所扶持、所拣选、所喜悦的仆人。马太福音12章17-21节引用了这段经文，明确指出这位仆人就是耶稣基督。。

透过这首诗歌，上帝启示了这位仆人的身份、品格和使命。祂要以温柔与公义施行拯救，把光带给万国，使身处黑暗中的人看见上帝的作为，也看见祂为世人预备的救恩。

反思：

今天，这个世界同样需要上帝的光。我是否愿意成为基督的见证，与上帝同工，把这光带给更多人，使更多人认识耶稣？

默想笔记 

回应与祷告



这是以赛亚书中第二首「仆人之歌」。

上帝在仆人尚未出生时就已经拣选他，并一路装备、塑造他，使他成为手中锋利的箭、磨亮的剑。虽然仆人曾经历挫折与被人轻看，却在上帝眼中极其尊贵。上帝差遣他成为列国的光，把救恩带到地极。

反思：

这段经文虽然首先预言了主耶稣的使命，但保罗也将其中的一部分应用在自己和巴拿巴身上（参徒13:47）

1. 我是否相信，上帝在我的生命中也有祂的呼召与计划？
2. 当面对挫折、灰心或不被理解时，我是否仍愿意忠心回应上帝的呼召，继续为基督发光？？

默想笔记 

回应与祷告 

## 以赛亚书 60:1-5

这是先知所看见一幅关于锡安的荣耀异象。上帝将成就祂向锡安所应许的一切。虽然「黑暗笼罩大地，幽暗遮盖万民」，但上帝的荣耀却要临到祂的百姓，使他们在黑暗中成为光。

这不仅是对以色列复兴的应许，更预示了弥赛亚国度的荣耀，以及救恩临到万国万民。

反思：

上帝今天仍呼召祂的子民：「兴起，发光！」我是否已经预备好回应祂的呼召？我的生命有哪些地方仍需要被上帝的光照亮？我又可以怎样反映基督的光，让身边的人透过我认识祂？

默想笔记 

回应与祷告



22/8  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



23/8  
(日)

主日证道：《为主发光》

经文：待定

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告





「道」（希腊文 Logos）既包含犹太思想中「上帝创造与启示的话语」的意义，也带有希腊哲学中「宇宙理性」的概念。约翰将这两者结合，指出「道」并非抽象的理念，而是成为人的上帝自己。祂与上帝同在，祂就是上帝，这清楚启示了圣父与圣子的关系，也显明了三位一体的真理。。

当时有异端认为，耶稣基督原本只是一个普通人，后来才成为神。然而，约翰强调，主耶稣不是从受造世界开始时才存在，而是在「太初」就已经存在，在时间尚未开始以前，祂就与父同在。万物都是藉着祂造的，祂也是照亮世人的真光。

反思：

1. 请找出这段经文中所有提到「光」及相关意象（例如「生命」、「荣光」）的经文。这些描述怎样帮助我们明白耶稣来到世上的目的？
2. 「道成肉身」的真理如何帮助我活在人群中为主作见证？

默想笔记 

回应与祷告 

「我是世界的光」是主耶稣在约翰福音中七个「我是」宣告的第二个。这句话在原文带有庄严而强调的语气，与上帝在出埃及记3章14节所启示的名字「我是自有永有的」彼此呼应，表明耶稣就是那位永恒上帝。。

这也应验了以赛亚先知的预言：祂不仅是犹太人的光，更是照亮万国万民的光（赛49:6）。

反思：

1. 主耶稣是世界的光。在今天，哪些地方最需要祂的光？面对仍活在黑暗中的人，我可以怎样见证基督的光？
2. 主耶稣是我生命的光。我的思想、言语和行为是否活在祂的光中？哪些地方反映了祂的光？哪些地方仍需要祂继续光照和更新？

默想笔记 

回应与祷告 

约翰福音 12:35–36, 44–50

这段经文发生在主耶稣进入耶路撒冷之后、最后晚餐之前。主耶稣知道自己「得荣耀的时候」已经到了（约12:23），因此以「光」来比喻自己，呼召众人趁着还有光的时候信靠祂，免得仍然行在黑暗中。

主耶稣再次向世人宣告祂降世的目的——不是要审判世界，而是要拯救世界（约3:17；8:15；12:47）。唯有相信祂的人，才能成为光明之子。

反思：

1. 主耶稣说：「应当趁着有光，信从这光。」这对我今天意味着什么？我要如何回应祂的呼召？
2. 光已经来到世界，为什么仍有许多人拒绝基督？我可以怎样帮助身边的人认识并相信这光？

默想笔记 

回应与祷告 

## 使徒行传 13:44-49

安提阿的犹太人看见许多人因保罗所传、藉着基督得蒙赦罪的福音而聚集，就满心嫉妒（45节）。他们原本盼望这些敬畏上帝的人最终归附犹太教，却拒绝接受耶稣就是所应许的弥赛亚。

面对这样的反对，保罗引用以赛亚书的预言，宣告自己正继续主耶稣所托付的使命，把福音传给外邦人，使上帝的光照到地极。

反思：

1. 保罗和巴拿巴面对犹太人的反对时，是如何回应的？当我在传福音时遇到拒绝或拦阻，我会如何回应？
2. 把福音传给万民是上帝的心意。我们的教会如何实践这项使命？又有哪些地方仍需要继续成长和加强？

默想笔记 

回应与祷告 

## 使徒行传 26:12-23

法利赛人扫罗成为使徒保罗，是初期教会历史上最重要的事件之一，因此使徒行传三次记载了他归信主的经历（9:3-22；22:3-16；26:9-18）。保罗生命的彻底改变，成为主耶稣已经复活最有力的见证之一。保罗强调，他所传的并不是一种新的宗教，而是上帝在旧约中早已应许的救恩已经成就。主耶稣的受死与复活成全了上帝的救赎计划，而保罗蒙召的使命，就是向万民宣扬这复活的福音。

反思：

1. 遇见复活的主，使保罗的生命彻底改变，也成为他向人传讲福音的见证。今天，我是否愿意效法保罗，与身边的人分享上帝在我生命中的恩典和作为？
2. 请留意保罗是在什么处境、向哪些人作见证的。你从他的榜样学到了什么？

默想笔记 

回应与祷告 

29/8  
(六)

## 每周灵修反思

笔记



回应与祷告



30/8  
(日)

主日证道：《为主发光》

经文：待定

聆听上帝要对你说的话，并思考如何回应祂？

笔记



回应与祷告





# GLOW

活出主爱：  
在基督里扎根，活出爱的光芒

## 陪你一起吃灵粮

从五月到八月，我们将进入“活出主爱”的季节，这是一段在基督的爱中成长的旅程，使祂的光透过我们的生命照耀出来。随着我们一同研读《歌罗西书》、《以弗所书》、《腓利门书》以及《登山宝训》，我们将看见福音如何更新我们的身份，塑造我们的群体，并差遣我们带着爱进入世界。当我们扎根于基督，我们学习在日常生活中活出谦卑、合一、饶恕与圣洁。当我们的生命被上帝的话语塑造，我们的生命开始散发出基督品格的光芒——成为这世代的见证，也邀请他人来经历耶稣的恩典与真理。

| 日期    | 主题        | 经文                    | 讲员                   |
|-------|-----------|-----------------------|----------------------|
| 02/08 | 天国子民的信心道路 | 马太福音 6:25-34； 7:13-14 | 刘昌耀牧师                |
| 09/08 | 年会主日      | 彼得前书1:15-16， 以赛亚书11:9 | 王海斌牧师（华）<br>陈元昌牧师（榕） |
| 16/08 | 天国子民的福音筵席 | 路加福音 5:27-32          | 熊志辉传道                |
| 23/08 | 为主发光      | 待定                    | 多马传道                 |
| 30/08 | 为主发光      | 待定                    | 陈庆文弟兄                |