谨慎言词

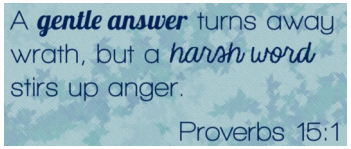
言词非常重要。我们若对某人说："你真是个醜陋、没用、讨厌的人。"这辈子也不用指望与那人建立什么关系，就此毁了。言词的伤害可以持续多年。

因此慎选言词非常重要。当我们怒气沸腾，急著向对手一吐恶言之际，保持沉默是上策。盛怒之余说出的话，使得复和难以实现。选择生命而非死亡、选择祝福而非咒诅，常常从选择沉默不语，或是慎选言词开始，由此开启一道愈合的途径。

述说爱的言词

需要讲话的时候，我们却常常保持沉默。没有言词，我们难以好好地爱人。当我们对父母、子女、情人、朋友说："我很爱你"或是"我关心你"或是"我常想起你"或是"你是上天给我的最好的礼物"，我们就选择了生命。

直接用言词表达我们的爱心不一定容易。可是只要能说得出来，就会发现那是令人永难忘怀的祝福。当儿子能夠对父亲说："爸爸，我爱你。"当母亲能对女儿说："孩子，我爱你。"一片蒙福的崭新天地就会开展，那是居留的好地方。言词的确有创造生命的力量。



回答柔和，使怒消退，
言语暴戾，触动怒气。
箴言15章1节

一句话说得合宜，
就如金苹果在银网子里。
箴言25章11节

取自：《每日活水》灵修月刊10月号，卢云，摘自《心灵面包》

勿让主伤心

每日读经:

诗篇Psalms 80:7-15

以赛亚书Isaiah 5:1-7

腓立比书Philippians 3:4b-14

马太福音Matthew21:33-46

怜悯人的主，感谢你赐下耶稣基督成为我生命中的至宝。我要颂扬你的一切恩惠，一生跟随你、永不离开。
阿们！

心灵省思:

对我来说，耶稣的重要性是什么？为什么？

我会如何面对神的管教？

Quiet Time 灵修笔记

10月9日（星期一）

奇妙的石头

每日读经：

诗篇Psalms 144:1-15

以西结书Ezekiel 19:10-14

彼得前书1 Peter 2:4-10

耶稣基督，我的磐石，我的救赎主，感谢你的慈爱与救赎，给予我人生新的盼望。愿世人都来就近你，称颂你的奇妙作为。
阿们！

心灵省思：

“主是活石，基督徒也是”这信念对我的生活有什么影响？

我要如何宣扬那召我出黑暗、入奇妙光明者的美德呢？

Quiet Time 灵修笔记

10月14日（星期六）

全新的革命

每日读经:

诗篇Psalms 23:1-6

以赛亚书Isaiah 24:17-23

马可福音Mark 2:18-22

神啊，谢谢你使我明白，你是世界的主宰，这世界的污秽有一日都要更新。你也是时间主宰，人所拥有的不过是暂时，惟有在你里面才有永恒。
阿们！

心灵省思：

耶稣说：“没有人把新布缝在旧衣服上，在我的信仰生命中，是否参杂了世俗的价值观？什么参杂了异端思想？

“新酒要装在新皮袋里”。我是否愿意让神更新我的心灵，破除自己以为是的旧皮袋，全心为主而活呢？

Quiet Time 灵修笔记

10月13日（星期五）

信心的危机

每日读经：

诗篇Psalms 23：1-6

以赛亚书Isaiah 22：8b-14

雅各书James 4：4-10

赐更多恩典的神，我要谦卑来到你面前称颂你，一心一意顺服你的带领，因你是一切祝福的源头，超过世上万有；除了你，我别无所求。
阿们！

心灵省思：

面对危机的犹大用自己的方法修补大卫城的缺口，却没有发现本身的信心破口；这也是我在信仰上的盲点吗？

当我在世界中寻求自己的定位时，心中仍有神的位置吗？在追求世界的价值时，我是否忘了会赐更多恩典的神？

Quiet Time 灵修笔记

10月10日（星期二）

与神和好吧！

每日读经：

诗篇Psalms 144：1-15

以赛亚书Isaiah 27：1-6

哥林多后书2 Cor. 5：17-21

赐恩的主，感谢你在基督里使我成为新造的人、与你和好。
感谢你也赐给我这使人与你和好的使命。
阿们！

心灵省思：

“新造的人”对我的生活有何意义？

身为基督的特使，我当如何行？

Quiet Time 灵修笔记

10月11日（星期三）

无法消灭的爱情

每日读经：

诗篇Psalms 144:12-15

雅歌 Song of Solomon 8:5-14

约翰福音John 11:45-57

主耶稣，感谢你的爱，世上没有可以与之比拟的！我这蒙爱之人衷心献上感谢与赞美。我也要如此回应你的爱。
阿们！

心灵省思：

明白耶稣的爱，对我的基督徒生活有什么启迪？

在生活中，我有像祭司长和法利赛人那样的态度吗？

Quiet Time 灵修笔记

10月12日（星期四）

牧者心肠

每日读经:

诗篇Psalms 23:1-6

以赛亚书Isaiah 22:1-8

彼得前书1 Peter 5:1-5、12-14

主耶稣，你为我们献上自己，作我们的好牧人牧养我们。在我们偏行己路时，你用牺牲的爱作杖、作竿，引导我们走回正直的道路。
阿们！

心灵省思：

大卫的诗篇带领我们进入神与人之间美妙的关系，看见神与人最真实的互动。当我站在神面前，我是怎样的小羊？

彼得勉励同工善尽牧养信徒的职分，不是辖制，而是作榜样。这提醒了同为牧养神的羊群的牧者：我如何照顾神的群羊？

Quiet Time 灵修笔记