

二零二三年三月四日(星期六)



## 默想經文

歌羅西書三 8-10

8 但現在你們要棄絕這一切的事，就是惱恨、憤怒、惡毒、毀謗和口中污穢的言語。

9 不要彼此說謊，因為你們已經脫去舊人和舊人的行為，

10 穿上了新人，這新人照著造他的主的形像在知識上不斷地更新。

## 思想

1. 過去你曾經對別人說過惡毒、毀謗和污穢的話嗎？
2. 你有沒有倚靠十字架的大能治死老我，有正確的生活方式？

## 禱告

主，求祢幫助我們棄絕一切惱恨、憤怒、惡毒、毀謗和口中污穢的言語等，將我們從罪中釋放出來。求祢賜我們信心，讓我單單倚靠祢。求祢的靈光照引導，幫助我們更認識祢，使我們的靈被祢更新，成為「新造的人」。

## 行動

思想及列出你生命中有那些與基督無關的東西要棄絕，並學習操練以下的屬靈氣質：

- 仁愛

- 喜樂
- 和平
- 忍耐
- 恩慈
- 良善
- 信實
- 溫柔
- 節制