

第 2 章 (13 - 16)

是神給我們心靈力量變得好和行善。

不做常常抱怨和爭吵的人

在我們黑暗的世界裡過一個發光的人生。

願你們發光的人生給予這世界生命的道。

耶穌，幫助我戒避抱怨和爭吵

第 3 章 (7 - 11)

因為基督，

我認為我以前做學者時所有的利益是損害。

沒甚麼比認識我的主基督耶穌更重要。

為他我已接受失去一切，

而我視一切完全如垃圾，只要我能有基督。

我只想認識基督和他復活的德能。

我想參與他的痛苦，與他一起背負十字架。

這是我能希望得到永生的方法。

我的主基督耶穌，認識你是最重要

第 3 章 (12 - 14)

我尚未完美。我還沒有贏得這場比賽。

但我仍然在跑，嘗試奪得獎品，

為使我得獎基督耶穌奪得了我。

我忘記過去，並竭力追求前面的事。

我正向著終點奔跑，

為了神呼召我們在基督耶穌裡收取的獎品。

耶穌，請幫助我每日繼續跑！