1. 选择经文 创32:1—32
2. 题目：**人生路上的Penuel（毘努伊勒）**
3. 经文的背景：从伯特利到目前已经整整二十年，在这么多年的时间里，神让他经历许多的风雨，成家立业，生养众多，而另一方面，雅各这么多年其实都是在躲避哥哥以扫的面。
4. 创32：1-5 小结 问候
5. 创32：6 哥哥带着四百人迎面而来的意思
6. 创32:7,8 雅各的反应
7. 创32：9-12 雅各的祷告
8. 创32:13-21雅各的策略及其意义
9. 礼物的意思：给更尊贵的人，特别是君王，的礼物，表达对他的尊重和臣服。送礼物给以扫的意思，不再是与他争，与他抢，乃是向他表示臣服，表示以扫比他尊贵，威荣，也有向他求恩的意思。
10. Panim:face,面，就代表人，或者反应一个人的态度和情感，因着这个缘故，一个人的面，就常常代表这个人自己，或者他的情感。将一个人的面隐藏，就是表达厌恶，恶心，将一个人的脸转开，就是表示拒绝，对谁抬起脸来，就是表示对谁的接纳，宠爱和支持，耶和华阿，求你仰起脸来，光照我们（诗4：6）。见面的意思，以扫的面，神的面，
11. Penuel 的意思
12. 创32\_22 雅各，雅博渡口，摔跤之间的关系，雅各，以色列的意思
13. 摔跤的过程
14. 晚上到黎明
15. 什么是赢？什么是真正的赢？
16. 神为什么要主动地来与他摔跤，并且要让他赢？他当时的精神状态，与天使较力，并且得胜，哭泣恳求，何12：4对于一个处于极大压力之下的人的一个鼓励。同时也让他明白自己的身份（雅各，抓），属灵状况（抓），天使的身份，给他信心去面对新的一天，最大的挑战来临的一天。
17. 谁是我们生活中的以扫？我们真正要面对的是谁？我们该如何面对？
18. 摔跤发生在独处的时候
19. 大腿窝的筋的意思，被摸，瘸了的意思
20. 改名字，一个新的身份，新的生活，我们都是真以色列人。
21. 日头出来了，新的一天开始了。