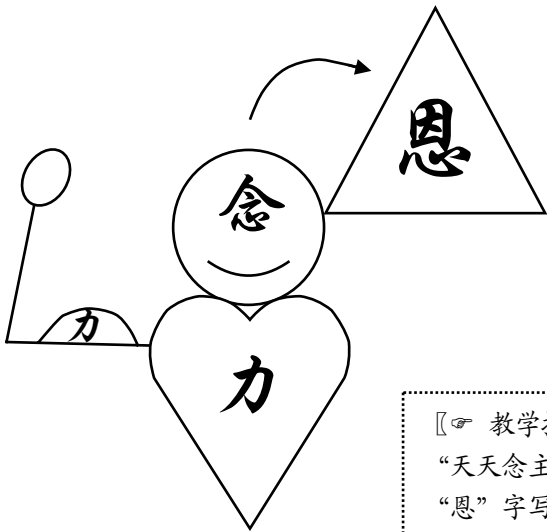


第一课 恩典为本

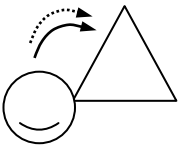
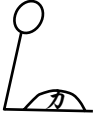


棒



【☞ 教学提示：请在说“天天念主恩”时，才把“恩”字写上。】

背诵经文
林后 5:14~15 原来基督的爱激励我们；因我们想一人既替众人死，众人就都死了；¹⁵并且他替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。

边说	边做（指着图画的相关部分）
亲近我父神	 沿着箭头画一画 （代表人亲近神；三角形代表三位一体的神）
得胜又得力	 指着“力”字 （代表得胜又得力）
恩典为动力	 指着“力”字 （代表恩典为心里的动力）
天天念主恩	 说“天天念”时，指着“念”字； 说“主恩”时，在 △ 内写上“恩”字。

引言

耶稣是怎么看神的？对他来说，神是伟大的王，还是严肃的法官？我们研究耶稣的祷告，就会发现他称呼神为“阿爸，父”。“阿爸，父”是当时人们对父亲的亲密称呼，有点儿像中国某些地区的“老爸”或“爹”。耶稣知道神是他的“阿爸，父”，渴望花时间与父神在一起，多认识他。马可福音 1 章 35 节记载：“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”耶稣一早起来，退到一个远离人群的幽静环境中去，为的是要亲近神，与神相交。同时，耶稣也邀请我们称神为父（参约 20:17）。我们要效法耶稣的榜样，重视祷告、亲近神的时间。正如主耶稣所教导的，我们要尽心、尽性、尽意、尽力爱我们的天父（可 12:30），与他建立亲密的关系（参约 14:21，17:26）。



在这一课，我们先要了解属灵操练的意义，并学习如何让恩典作为操练的基础和动力。

属灵操练的意义

属灵操练就是在敬虔上操练自己（提前 4:7），其主要目的是活出基督的样式。具体来说，属灵操练是一切能帮助你与神发展亲密关系，从而结出圣灵的果子的活动。¹ 下面的表列出了一些主要的属灵操练项目。有哪些项目是你经常进行操练的？有哪些是你缺乏操练的？请按你的情况在各个项目旁边打钩。〔✎教学提示：请把这些项目写在黑板上，并简略地加以解释。关于“独处”和“灵修”的意义，第二课有较详细的解释，在这里只简单介绍就可以了。另请参看附录二《操练说明》。〕

亲近神			顺服神			群体中的操练 ²		
经常操练			经常操练			经常操练		
独处/灵修	☐	☐	禁食	☐	☐	敬拜	☐	☐
读经	☐	☐	认罪	☐	☐	相交	☐	☐
祷告	☐	☐	顺从	☐	☐	服事	☐	☐
默想	☐	☐	持守贞洁	☐	☐	做好管家	☐	☐
做灵修笔记	☐	☐	简朴生活	☐	☐	传福音	☐	☐

在这个课程里，我们会在头六课集中讲解和研习五种属灵操练：独处/灵修、读经、祷告、禁食和敬拜。这五种属灵操练，是第二部分里五种仆人素质的根基，也是产生这些品德的要素。此外，在教导如何培养这些品德的同时，也包含了上述其他的操练，如：第八课《持守贞洁》本身就是一种属灵操练，为要培养圣洁的品德；要培养谦卑，就要操练顺服、服事（见第九课《持守谦卑》）；要培养知足，就要操练简朴生活、做好管家（见第十一课《持守知足》）。

属灵操练有多种多样，而在我们属灵生命的成长过程中，在不同阶段会有不同的着重点和特别需要学习的功课，因此我们会按不同时期的需要，侧重于不同类型的操练。每个人是独一无二的个体，各自有不同的性情。在不同阶段针对不同的需要进行操练是很重要的。³ 你愿意学习新的属灵操练方式，让神使用它们帮助你长进吗？

我们为什么要进行属灵操练呢？其中一个主要的原因，是为了亲近神——我们的父亲。

一、亲近我父神

（一）属灵操练的目的：亲近神，以他为父

我要起来，到我父亲那里去，向他说：“父亲！我得罪了天，又得罪了你；¹⁹ 从今以后，我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工吧。”²⁰ 于是起来，往他父亲那里去。相离还远，他父亲看见，就动了慈心，跑去抱着他的颈项，连连与他亲嘴。（路 15:18~20）

耶稣在浪子的比喻中，说明小儿子任意挥霍他的产业后，醒悟过来，想起他的父亲，决定回家；他觉得自己不配做爸爸的儿子，可是他回家时，父亲却等候他，迎接他，拥抱他，连连与他亲嘴，还为他举办了宴会。儿子情愿做雇工，可是父亲没有把他看为仆人，而是始终悦纳他，疼爱他，因为在父亲心中，他永远是自己的儿子。在这个比喻中，耶稣把神形容为一个疼爱我们的父亲，他等候我们，一看到我们，就跑过来迎接我们，拥抱我们，甚至连连与我们亲嘴。你所认识的神是怎样的？是否像一个非常疼爱你的父亲？还是你觉得自己只是雇工，只是奴仆？事实上，神没有把我们看为雇工，在神眼里，我们是他宝贝的孩子。我们如果把神看为“阿爸，父”，就会渴望亲近他，与他沟通。这手册前半部所提到的五个属灵操练，就好像五条带我们回家的路，为的是让我们更亲近神，把他看为我们的父亲。

（二）属灵操练不是为赚取悦纳

大儿子却生气，不肯进去；他父亲就出来劝他。²⁹ 他对父亲说：“我服事你这多年，从来没有违背过你的命，你并没有给我一只山羊羔，叫我和朋友一同快乐。³⁰ 但你这个儿子和娼妓吞尽了你的产业，他一来了，你倒为他宰了肥牛犊。”³¹ 父亲对他说：“儿啊！你常和我同在，我一切所有的，都是你的……（路 15:28~31）

有些弟兄姐妹，每天早上起来带着自责、内疚的心来到神面前认罪、悔改，总是觉得自己做得不好，做得不够；虽然他们知道自己是神的儿女，然而，他们对天父是阿爸的认识还不够。他们老是在看天父为一位高高在上、威严无比、掌握大权的皇帝或法官，而这位皇帝或法官每时每刻都在盯着他们，留心他们有没有出差错。这跟我们中国人传统的严父形象也有关系，因为传统思想认为父严，子才会孝；若子女没有严

加管教，就是父亲的过失。再者，我们的父亲大都不晓得表达爱，也甚少向子女表达欣赏和赞许。此外，父亲常常是执行家法的人。这种严父的形象令一些信徒以为天父也是冷冰冰的，他们不能以儿子的心来亲近神，反而只有奴仆的心，存着惧怕。

他们就像浪子比喻中的大儿子。大儿子不明白为什么父亲要那样待小儿子。他甚至感到很生气，因为他多年来很努力地服事父亲，可是他得到的待遇似乎还不及一个败家子，实在太不公平了。大儿子的身份是儿子，他应该明白父亲一切所有的，都是他的，他可以随意享用。然而，他的心是奴仆的心，一直在计算他付出了多少，而父亲该怎样对他，所以他不快乐。很多人之所以未能常常以儿子的心来到神面前，不敢呼叫：“阿爸，父”，是因为他们的心如同比喻中的大儿子，还没有脱离奴仆的心。他们认为必须靠好行为，好表现，例如多祷告，多读经，又或者多事奉，多为主受苦，神就会爱他们多些；若少作属灵操练，又或是少事奉，甚至犯罪，神就会爱他们少一点。他们把属灵操练变成了功德。假若早上起来，有充裕的时间灵修、读经、祷告，他们会觉得这一天神一定会笑脸帮助他们。可是，假若早上未及灵修，他们心里大有可能会觉得那天神会向他们板起脸。这套律法如同一个主人，控制他们每天的生活，甚至控制他们的心情，而他们就是这套律法的奴仆。

（三）以儿子的心取代奴仆的心

你们所受的，不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的，乃是儿子的心，因此我们呼叫：“阿爸！父！”（罗 8:15）

要把律法以下的人赎出来，叫我们得着儿子的名分。⁶你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们的心，呼叫：“阿爸！父！”⁷可见，从此以后，你不是奴仆，乃是儿子了；既是儿子，就靠着神为后嗣。（加 4:5~7）

你跟神的关系是否好像大儿子与父亲的关系，觉得自己好像是奴仆呢？你觉得神是个严父吗？你认为必须满足他全部的要求，遵守所有的规条，神才会悦纳你吗？保罗教导，我们接受的不是奴仆的心，乃是儿子的心，因此我们能呼叫神为“阿爸！父！”

（罗 8:15）。从前我们是在律法以下，但耶稣把我们救赎出来，叫我们得着儿子的名分，因此我们不再是奴仆，而是儿女了（加 4:5~7）。现在我们是神所喜悦的儿女，他时刻在等候我们，甚愿与我们沟通，要向我们倾出他的爱。因此，我们祷告、读经、禁食、敬拜，不是为了赚取神的悦纳，而是为了亲近父神，多认识他，爱他。研究下页的表，评估一下你有的是儿子的心还是奴仆的心。

【☞教学提示：可以先请学员根据他们自己的分析，指出“儿子的心”和“奴仆的心”的不同特征，逐步引导他们把要点写在黑板上，然后请他们作自我评估，写在自己的笔记本上。如果时间许可，可为此一起祷告。】

儿子的心	奴仆的心
天父是疼爱我的阿爸父 (罗 8:15; 加 4:6~7)	天父像高高在上的皇帝和忍心的主人 (太 22:7、13, 25:24)
欢喜叫阿爸(加 4:6)	害怕出差错, 因而被罚(罗 8:15 上)
父的慈爱和接纳是无条件的 (路 15:18~20)	父的慈爱和接纳是有条件的 (路 15:29)
活在恩典下(罗 6:14 下; 加 5:18)	活在律法下(加 4:8~9)
自由释放地存感恩的心回应神; 做属灵操练是为追求神 (约 8:35 下; 加 5:1; 提前 4:8)	为赚取神的悦纳进行操练 (约 8:35 上; 加 4:9~10)

请问你有的是儿子的心还是奴仆的心? 愿我们有儿子的心, 爱慕神, 多亲近他, 借着属灵操练, 与他建立亲密的关系。

✞ 生命实践活动: “评估地上的父亲”和“求神助你亲近他, 以他为父”, 见第13页 ✞

二、得胜又得力

(一) 属灵操练让我们过得胜的生活

总要警醒祷告, 免得入了迷惑; 你们心灵固然愿意, 肉体却软弱了。(太 26:41)

凡较力争胜的, 诸事都有节制……我们却是要得不能坏的冠冕。²⁶所以我奔跑……我斗拳, 不像打空气的。²⁷我是攻克己身, 叫身服我……(林前 9:25~27)

我们往往误以为可以单靠自己的意志, 就能过得胜的生活, 而忽略了操练灵性, 时刻警醒, 常常倚靠神; 结果一旦试探临到, 我们就软弱跌倒。一个人如果经常做运动, 锻炼出强健的体魄, 就能抵抗病菌的侵袭; 同样, 要战胜试探, 我们必须操练灵性, 养成良好的属灵习惯, 锻炼出强壮的灵命、坚固的信心, 就能抵挡魔鬼一切的攻击。在哥林多前书 9 章 25 至 27 节, 保罗用赛跑的比喻来说明他为何要克制己身, 就是为了得到那不能朽坏的冠冕。运动员天天进行严格的操练, 为的是在比赛的那一刻展露才华, 如果他们平日不操练, 到比赛时必定失败。同样, 如果我们不操练灵性, 危机来到, 失败的不是神的恩典(参林后 12:9 上), 而是自己的人格。若天天进行属灵操练, 危机一来, 不但有神的恩典在身边庇护, 连性情也预备好面对危机(参林后 12:9 下~10)。危机造就不了品德, 危机只能显现每天用属灵操练所造就的品德。耶稣常常祷告, 与父神紧密连结, 这样的关系使他得着力量, 预备好去面对十字架的危难; 相反, 门徒忽略了祷告, 结果被试炼打败(太 26:41)。

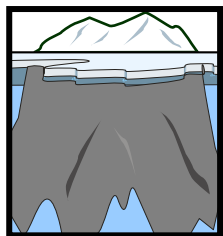
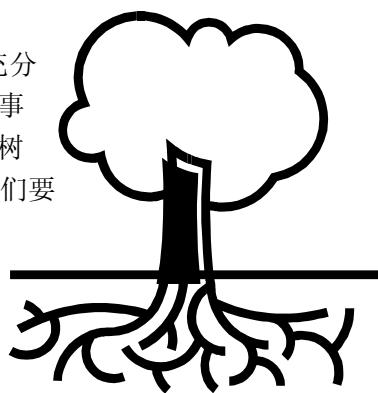
我们效法基督, 除了在事工上效法他的服事榜样, 也要在灵性生活上效法他, 养成圣洁的习惯, 与父神建立亲密的关系。走耶稣道路的秘诀是把他全部的生活样式当

作自己的。跟从耶稣的意思不是只效法他在困境中忍受苦难的行为样式，而是要效法他全部的生活方式（参太 11:29~30）。⁴但愿我们运用属灵操练装备好自己，以致日渐有基督的样式，能在面对引诱试炼的时刻得胜。

我们常被一些习以为常的恶习控制着。属灵操练让我们建立圣洁的习惯，除掉恶习，好像树木的新叶挤掉枯干的旧叶那样。有一种特别的鱼，住在水压高得能压死普通鱼类的深海里；这特别的鱼类能存活，是因为它们体内产生的压力能平衡体外的水压。同样，我们通过属灵操练，天天与神沟通，支取神的恩典，就能产生“体内压”，平衡来自世界的“体外压”。求神赐我们在属灵方面持久操练的耐力，使生命不断更新变化，有能力抵挡俗世文化的影响，摆脱罪的操纵。

（二）属灵操练让我们事工得力

一棵树的树根通常跟树干一样长，这样，树身充分吸收了泥土中的养分，就会长得又直又壮。如果我们事工的“树干”要长得又直又壮，就必须重视泥土下面“树根”的栽培——也就是天天与神沟通的属灵操练。我们要保持“头”（知识）、“心”（品格）与“脚”（事工技巧）的平衡。属灵操练能加强我们的“心”，借着天天与神沟通，培养我们的属灵品格，使我们有正确的事奉动机。



一座冰山的大部分都隐藏在水里，而水面上可见的小部分，却要靠水底下的大部分来承托。借着属灵操练，我们培养生命深处与神的关系，这好比冰山的隐藏部分，它支持着我们“水面上”可见的事工。

属灵操练是让我们向神支取力量的途径。忙乱的事工会把我们属灵的“井”弄至“枯干”，这时我们需要来到活水的泉源那里，在神面前安静下来，而亲近神的属灵操练就是一种“工具”，能助我们把井挖掘得更深，以吸收圣灵的“水”的滋养，使我们重新得力。

三、恩典为动力

我们要先明白恩典是属灵操练的基础，才能使属灵操练更健康地进行，否则我们会不自觉地以为属灵操练是为了取得天父的悦纳，是赚取救恩的途径。本课余下的部分能帮助我们明白天父的恩典，并教导我们如何让恩典成为我们操练的动力。

（一）掌握恩典之道的第一步：认识我们的罪性

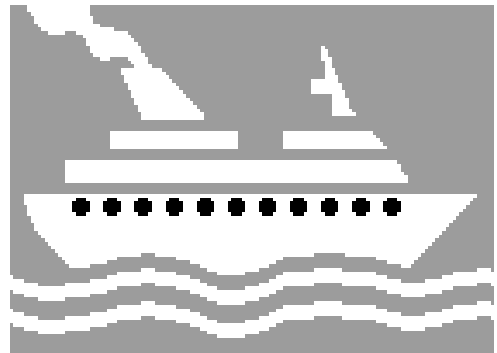
所以凡有血气的，没有一个因行律法能在神面前称义，因为律法本是叫人知罪……

²³ 因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀……（罗 3:20~23）

许多弟兄姊妹并不完全了解恩典的意义，他们虽然明白自己得救是本乎恩典，可是误以为得救之后必须靠属灵操练和遵守诫命，才能在每日生活里得到天父的悦纳。我们许多人都是这样，甚至连自己也不察觉，我们努力靠外在的行为去取悦人，因此误以为天父也像其他人一样，对我们的爱与接纳，是取决于我们的表现有多好。若我们跌进这种律法思想的陷阱里，属灵操练就很容易会变成衡量我们是否有资格接受天父赐福的天平，甚至沦为用来操控神的工具（例如有人会有这样的错误观念：只要我按照某些步骤去操练，神就一定要赐福给我）。我们要谨记，神的恩典是白白赐下的，完全没有丝毫功利主义的成分，我们不能“贿赂”神去成就我们的愿望。

神能看透我们一切的心思意念，我们若以为可以靠属灵操练来赚取天父的接纳，那只代表我们不明白人的罪性的严重。保罗指出，没有人可以靠律法称义。根据律法的要求，人只要违反律法中的一条，就是有罪。律法的目的只是让我们知道自己的罪，而世人都犯了罪，亏缺了天父的荣耀（罗 3:20~23），唯有神在基督里的恩典，能叫我们因信靠基督，而得称为义。我们的行为不能叫我们得神的悦纳。即使外表的行为很圣洁，可是我们的内心，例如自私的动机、骄傲的态度等，是否能达到天父所要求的圣洁标准呢？⁵ 法利赛人以为外表看来圣洁，上帝就会悦纳他们，却不明白他们心中充满罪恶（太 23:25）。你是否认识一些人，像法利赛人那样，只注重外在的行为，以为常常读经祷告，积极事奉，神就会悦纳他们，却忽略自省，没有认真去处理内心的罪？你是这样的人吗？

我们越是认识自己的罪，就越能体会我们何等需要神的恩典。我们没有人能靠自己的努力，达到天父圣洁的要求。我们唯一可以做的，是存谦卑的心，仰赖父神在耶稣基督里恩典的供应。如果有人在上海到重庆的长江上逆水而游，他永远也游不到目的地。同样，我们即使尽善尽美地实行了属灵操练，还是“游”不到天父圣洁的荣耀那里，因为距离太远。天父反而为我们预备了一艘恩典之船，这船有极强的发动机（圣灵的能力），能把我们带到那圣洁的目的地。我们不用拼命“用桨划船”，单靠自己的努力去达到神的标准，我们只要登上恩典之船，在神的恩典里休息。



保罗树立了最好的榜样，他认识自己的罪性，明白靠自己的努力永不能达到神的要求。他本来是个法利赛人（参腓 3:5），完美地遵行律法，可是自从与耶稣相遇后，他醒悟到自己是个“罪魁”（提前 1:15），结果他放弃以往所走的路，不再靠行为称义，转而靠着恩典来到神的面前（罗 3:27~28）。来吧，让我们一起跟随保罗，学习如何活在恩典中。

（二）恩典的意义

神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（林后 5:21）

恩典是父神在基督里白白赐给我们的礼物：我们都是罪人，本该受罚，却因耶稣基督的代赎，得蒙父神的悦纳。耶稣在十字架上受死，把我们从律法的捆绑中救赎出来，因为天父使耶稣担当了我们应得的刑罚，让我们承受耶稣的公义（林后 5:21）。我们只有靠耶稣给我们的公义，才能来到圣洁的天父面前。我们要明白，不但得救是靠恩典，而且过圣洁的生活也必须靠恩典（加 3:2~3, 5:4）。属灵操练能帮助我们过圣洁生活。但是你进行属灵操练的时候，你倚靠的是什么？你单靠自己的努力？还是靠着神的恩典？

有一个奴隶被带到奴隶市场去卖掉，一个商人可怜他，把他买下，然后还他自由。奴隶深受商人的恩情感动，于是请求商人收留他，好让他能服侍他，借此报恩。我们跟故事中的奴隶一样，蒙耶稣救赎，得着自由，他的恩情感动了我们的心，因此我们愿意一生跟随主，服侍他。我们进行属灵操练，也就是为了回应恩主的大爱，尽心、尽性、尽意、尽力爱神（可 12:30）！

（三）让感恩成为操练的动力

所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的；你们如此事奉乃是理所当然的。（罗 12:1）

原来基督的爱激励我们；因我们想一人既替众人死，众人就都死了；¹⁵并且他替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。（林后 5:14~15）

正如前面所说，我们不用靠行为来取得天父的悦纳，因为耶稣已为我们赢得了天父的喜悦。我们操练灵性，过圣洁的生活，是出于对神的爱，渴望荣耀他。恩典是我们的动力。

保罗在罗马书用前 11 章解释天父的慈悲，然后在 12 章 1 节教导我们，要把身体当作活祭，作为对神的爱的回应。保罗没有指出这是我们的义务，而是以天父的慈悲来劝勉我们。我们献上自己，为神而活，不是因为惧怕刑罚，或者期望得到赏赐，而是受到基督的慈爱所激励。保罗在哥林多后书 5 章 14 至 15 节的原文里，用了一个特别的动词，使“激励”含有“持续不断”的意思，意味着基督的爱是我们每天动力的源泉。⁶是什么推动你为天父而活？你是否让他的爱成为你的动力？

（四）恩典保障我们不致放纵或陷入律法主义中

这样，怎么说呢？我们可以仍在罪中，叫恩典显多吗？²断乎不可！我们在罪上死了的人，岂可仍在罪中活着呢？（罗 6:1~2）

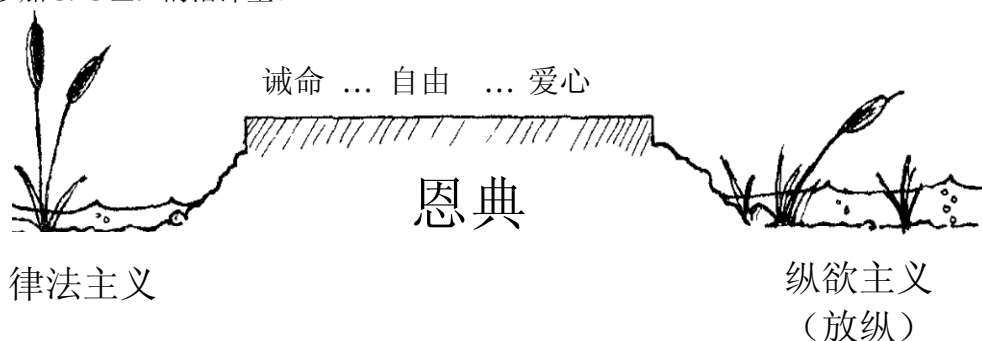
因为神救众人的恩典已经显明出来，¹²教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日……（多 2:11~12）

我们千万不要使属灵操练变为一套死守的律法。律法主义跟属灵操练的动机是大有差异的。律法主义是自我中心的，其背后动力是惧怕刑罚或换取奖赏的心态；属灵

操练却是以天父为中心的，是出于爱慕神的心，为了更多亲近他，更深认识他，更专一地爱他、事奉他。⁷ 孩子想亲近爸爸是出于一种自然的爱的吸引。但愿我们有小孩子那种单纯的心，单单被天父的爱吸引，渴望来到他的面前。

有个弟兄严守十一奉献，朋友问他为何那么坚持，他说：“若不奉献，我心里就惧怕。”事实上，神期望我们甘心乐意地奉献，是出于感恩，而非惧怕（参林后 9:7）。你行善是因为惧怕神或者想得到神的赐福吗？你愿意让恩典代替律法主义吗？

在慎防律法主义的同时，我们要避免陷入另一个极端——把恩典误解为任意放纵的理据。保罗在加拉太书 5 章 13 节劝勉信徒说：“不可将你们的自由当作放纵情欲的机会”。有些弟兄姐妹以为既然恩典是白白得到的，因此也就可以放纵，不必追求圣洁。有一个同工，因为听了另一个同工所讲的信息，说犯罪并不影响得救，于是就任意犯罪。后来神管教他，他经过反省，醒悟过来，就悔改，从此决心过圣洁的生活。保罗在罗马书 6 章 1 至 2 节针对这问题说，得救后我们是向罪死了，因此不能还活在罪中。恩典让我们产生感恩的动力，去过圣洁的生活（多 2:11~12）。你觉得不操练过圣洁生活是无所谓的吗？让恩典之道指引你过圣洁的生活吧！在下面的图画中，铺得较高的一条路代表恩典，走在这恩典的路上能保障我们的安全，不致掉进路旁的律法主义或纵欲主义的沼泽里。如果我们所做的一切，都是发自内心对神的恩典的回应（参加 2:21, 5:6），我们会因爱神而遵守他的诫命（约壹 5:2~3），又能恰当地运用自由和爱心（参加 5:16）。可是我们若只偏重其中一样，例如死守诫命、妄用自由或滥用爱心，而不是注目于神的恩典，就容易陷入律法主义（参加 3:10）或纵欲主义（参加 5:13 上）的沼泽里。⁸



（五）恩典的真理救我们脱离骄傲与论断

你这论断人的，无论你是谁，也无可推诿。你在什么事上论断人，就在什么事上定自己的罪；因你这论断人的，自己所行却和别人一样。（罗 2:1）

……哪里能夸口呢？没有可夸的了。用何法没有的呢？是用立功之法吗？不是，乃用信主之法。²⁸ 所以我们看定了：人称义是因着信，不在乎遵行律法。（罗 3:27~28）

有些人喜欢拿属灵操练的成绩跟别人比较，这就容易产生骄傲。另有一些人则以自己的操练习惯为准则，强加于别人身上，要求别人跟自己一样。这些做法，都是错

误地把操练当作主要目的，当作属灵生活的温度计。不要忘记操练的主要目的只是帮助我们更深入地认识神，是为了亲近天父，爱神、爱人。你是否常跟别人比较，以为你读经祷告比别人多，就比他们优越呢？

在恩典的真理上，骄傲和论断没有立足之处，我们和别人都在同一个水平之下，都得靠恩典去过圣洁生活。无论我们属灵操练做得多么好，都达不到天父完全圣洁的标准。我们没有资格论断人，因为我们都是软弱的罪人（罗 2:1），也没有什么可夸的，因为天父悦纳人，不是按人的行为，而是出于他的恩典（罗 3:27~28）。保罗曾说：“你是谁，竟论断别人的仆人呢？他或站住，或跌倒，自有他的主人在”（罗 14:4）。事实上，我们都是主的仆人，各人都有他自己的主人。曾经有人论断保罗，而他的回应就是：“我被你们论断，或被别人论断，我都以为极小的事，连我自己也不论断自己。”（林前 4:3）我们论断别人，觉得自己灵性比别人好，就像两只蚱蜢，彼此比较它们跳到珠穆朗玛山峰的能力，就算一只比另一只跳得再高，最终谁都达不到顶峰。

天父没有安排我们去辖制别的信徒，我们要除掉辖制别人的心态；我们要为他们祷告，求圣灵亲自来教导他们（参约 16:13）。⁹ 我们能做的就是按着圣经的真理来教导，鼓励人操练灵性，过圣洁生活。可是我们要跟别人讲清楚，属灵操练是花时间与天父沟通的特权（参约 1:12），而非义务；这就可以除掉论断，而以爱心带领信徒进行操练。

哥林多教会存在着骄傲和放纵这两大问题，因为他们不完全明白恩典的意义。你会怎样用恩典的真理教导哥林多人，使他们从放纵（参林前 10:23~24）与骄傲（参林前 4:7）的歧途上回转过来？

四、天天念主恩¹⁰

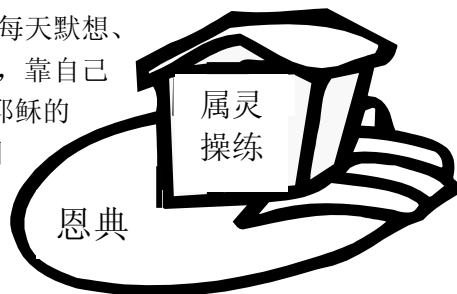
（一）每天思考福音对自己的意义

我们又借着祂，因信得进入现在所站的这恩典中……（罗 5:2）

……我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。（加 2:20）

为了让恩典成为属灵操练的动力，我们可以每天默想、体会福音的内容，意思就是说，我们要天天承认，靠自己的行为我们没法达到神圣洁的标准，我们只有靠耶稣的宝血，才得以称义（参诗 68:19）。保罗说，他“因信得进入现在所站的这恩典中”（罗 5:2），又说“因信神的儿子而活”，说明我们本来已死的灵性现在靠着耶稣的恩典得以活过来（加 2:20）。

我们每天都要靠着这恩典而活。一个体会恩典的办法是，在天天灵修时间的开头，默想一段关于恩典的经文（例如：罗 3:20~28；林前 1:29~31；林后 5:14~15；加 2:15~21；



弗 2:8~9; 腓 2:7~11; 西 2:13~15; 多 3:4~5)。然后数算神在自己身上的具体恩典，再继续灵修，读经祷告。¹¹ 正如我们每分每秒都要靠氧气生存那样，我们的属灵生命也要靠赖恩典来维持。

福音对我们的意义不仅限于信主那一刻。我们得救靠恩典，信主之后，在属灵追求上也同样要靠恩典。属灵操练必须建立在神的恩典的基础上，这对我们的属灵长进很重要。¹²

有一个弟兄是个完美主义者，他为了更有效地服事神，不断努力去完成越来越多的工作，一直给自己带来巨大的压力。后来，神让他明白，那推动他奋力工作的，是内心的骄傲和成功感，而不是出于他对神和别人的爱。于是他重新思考福音对他个人的意义，开始向自己传“恩典的福音”。慢慢儿的，他服事的动机开始改变了，转化为感恩，他的心学会了安息。现在你在体会恩典的旅程中处于哪个位置？你愿意让恩典感动你进行属灵操练，多认识神吗？

 生命实践活动：“每天向自己传‘恩典的福音’”，见第13页 

（二）省察内心，念主深恩

耶稣说：“一个债主有两个人欠他的债；一个欠五十两银子，一个欠五两银子；⁴² 因为他们无力偿还，债主就开恩免了他们两个人的债。这两个人哪一个更爱他呢？”⁴³ 西门回答说：“我想是那多得恩免的人。”耶稣说：“你断得不错。”……⁴⁷ “所以我告诉你，她许多的罪都赦免了，因为她的爱多；但那赦免少的，他的爱就少。”（路 7:41~43、47）

根据路加福音 7 章 36 节至 50 节的记述，耶稣拿法利赛人西门和一个犯罪的女人比较，借此说明一个人越认识自己的罪，就越能体会神的恩典有多大，越能以爱去回应。西门没有拿水给耶稣洗脚，也没有用油膏他的头；相反，那个女人以眼泪和香膏为耶稣洗脚。由此可见，西门对耶稣的爱远远不及那个女人。事后耶稣讲了一个比喻：一个人欠了债主相当于他五百天的收入，另一个人只欠了五十天的收入。由于两个欠款人都无力偿还，债主开恩免了他们的债，被免了较多债的人，比被免了较少债的更爱债主。同样，那个女人爱耶稣更多，因她感受到神免了她很多的罪债；西门对耶稣显出的爱较少，因他以为自己的罪债很少，甚至可能不觉得需要赦免。我们是否跟西门一样，觉得自己是好人，认为自己的罪没有别人那么厉害？如果是这样的话，我们就不能体会神的恩典有多大。

我们必须常常省察内心，认识自己的真实情况。我们越看见自己的软弱、亏欠，越认识自己的罪性，就越能体会神的恩典，明白到我们不能靠自己，必须倚靠神。

（三）背诵激发感恩的经文

所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悅的；你们如此事奉乃是理所当然的。（罗 12:1）

原来基督的爱激励我们，因我们想一人既替众人死，众人就都死了；¹⁵并且他替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。
(林后 5:14~15)

一些经文很能激发我们感恩的心（例如：罗 12:1；林后 5:14~15），如果我们把这些经文都背诵了，就可以随时默想，在需要时让这些经文激励我们，使我们有正确的动机（参诗 119:11），在进行属灵操练的时候，把自己交托在神的恩典中，靠耶稣得天父悦纳。¹³

生命实践

你是否有平安与喜乐？如果感觉不到的话，你可能是靠恩典得救，但还靠行为过基督徒的生活。要谨记福音对你的意义，多思念神的恩典，让恩典作为属灵操练的基础，常存感恩的心，去回应神的大爱。还记得浪子比喻中的慈父吗？父亲远远看见浪子回来，就动了慈心，跑过去拥抱他，饶恕并且悦纳他！孩子还在远处，父亲已经看见了，看来这个父亲一定是天天在门前远望，等待着孩子回来。同样，天父也是天天期待我们回到他身边，与他亲密相交。你想多认识这位慈爱的天父吗？那我们就要借着属灵操练，多亲近神，让他作我们的父亲。神的应许是：“你们亲近神，神就必亲近你们。”（雅 4:8 上）

☞ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命中，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习

分成两三个人一组，讨论以下问题。如果时间许可，可请各组轮流向全班报告讨论结果。

1. 你如何能守住你的心？属灵操练如何帮助我们守住自己的心？
2. 本课的棒的首两句“亲近我父神，得胜又得力”包含了哪三个激励我们做属灵操练的原因？（答案：1. 亲近父神；2. 过得胜生活；3. 在事奉中得力。）这些原因如何鼓励你进行操练？你还有其他操练的原因吗？
3. 恩典对你来说有什么意义？为什么体会恩典对实行属灵操练是那么重要？认识自己的罪如何能让你明白恩典？

4. 本课提到律法主义、放纵、骄傲和论断别人的危险，哪样危险使你挣扎得最多？神如何用恩典把你救拔出来？

（二）生命实践活动

- **每天向自己传“恩典的福音”：**在天天灵修的开头，默想一段关于恩典的经文（例如：罗 3:20~28；林前 1:29~31；林后 5:14~15；加 2:15~21；弗 2:8~9；腓 2:7~11；西 2:13~15；多 3:4~5）。然后继续灵修，读经祷告。现在就下决心，养成每天灵修时向自己传“恩典的福音”的习惯。
- **评估地上的父亲：**你怀着怎样的心来进行属灵操练？你有的是儿子的心还是奴仆的心？你把神看为一个严苛的父亲，要靠行为赢得神的悦纳？还是你有儿子的心，只想回到天父的怀抱，多认识他、爱他？

有一个姊妹，她的父亲是个非常内向、沉默寡言的人，而且父亲工作忙碌，经常早出晚归，一星期七天都工作，除了农历新年有几天假期，其他日子都是每天不停工作。因此，她甚少和父亲交谈，也从来不懂得怎样和父亲说话；她有需要的时候，也不敢向父亲提出请求。这个姊妹成为基督徒后，多年来在祷告生活上没有很大进展，没有经常祷告的习惯，后来神让她明白，原来她自己父亲的形象影响着她与天父的关系；由于她从来不懂得怎样和地上的父亲沟通，与天父沟通就不是那么自然的事。

你也许从来没有察觉到，原来你地上父亲的形象，正影响着 you 与天父的关系。请看下表，有哪些描述可用来形容你地上的父亲？请在选取的词语旁边打钩。

〔☞教学提示：可引导学员讲出他们自己或别人地上父亲的形象，同时把这些描述父亲的词语写在黑板上。然后有一段安静的时间，让他们默想：自己心中的父神形象是否受到地上父亲的形象所影响。最后为此祷告。〕

严厉		不讲理		慈爱的		没架子	
苛刻		专制		不偏心的		有耐性	
冷漠		爱挑剔		和蔼		不轻易发怒	
沉默		很忙，没时间理会子女		勤劳		温柔	
易怒		疏离		刻苦		管教合宜	
重男轻女		易亲近的		讲道理		给你适度的自由	

- **求神助你亲近他，以他为父：**若你想起父亲，就感受不到不被重视、不被欣赏、不被了解，甚至觉得常被挑剔、被辖制，这些负面的感受会阻碍你与天父相交，享受他的同在。请你现在向天父祷告，求他借着圣灵打开你心灵的眼睛，让你能明白他对你的爱是怎么样的，以致你能活出儿女的身份，让你渴望多亲近神，认识他是一位慈爱的父亲。