

# 仆人的素质

用属灵操练培养品德



2010年9月第1版

神啊！你是我的神，  
我要切切地寻求你；  
在干旱疲乏无水之地，  
我渴想你，我的心切慕你。

∞ 诗 63:1 ∞

在敬虔上操练自己。  
操练身体，益处还少；  
惟独敬虔，凡事都有益处，  
因有今生和来生的应许。

∞ 提前 4:7 下~8 ∞

我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，  
好像从镜子里返照，  
就变成主的形状，荣上加荣，  
如同从主的灵变成的。

∞ 林后 3:18 ∞

就要脱去你们从前行为上的旧人……  
并且穿上新人；  
这新人是照着神的形象造的，  
有真理的仁义和圣洁。

∞ 弗 4:22~24 ∞

# 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 如何教导本手册 ..... | iv |
|---------------|----|

## 第一部分 塑造仆人素质的途径——属灵操练

|                 |    |
|-----------------|----|
| 第一课 恩典为本 .....  | 1  |
| 第二课 灵修和独处 ..... | 15 |
| 第三课 读经操练 .....  | 29 |
| 第四课 祷告操练 .....  | 43 |
| 第五课 禁食操练 .....  | 57 |
| 第六课 敬拜操练 .....  | 69 |

## 第二部分 仆人素质的培养

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第七课 披戴基督 .....  | 83  |
| 第八课 持守贞洁 .....  | 97  |
| 第九课 持守谦卑 .....  | 111 |
| 第十课 持守诚信 .....  | 125 |
| 第十一课 持守知足 ..... | 139 |
| 第十二课 持守仁爱 ..... | 153 |

## 附录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 附录一 补充活动 .....   | 167 |
| 附录二 操练说明 .....   | 177 |
| 附录三 一天退修范例 ..... | 179 |
| 附录四 读经计划 .....   | 181 |
| 附录五 生活知足 .....   | 185 |
| 附录六 参考资料 .....   | 187 |
| 附录七 棒和教学提纲 ..... | 195 |

## 培训教材附篇

|               |     |
|---------------|-----|
| 1. 传递计划 ..... | 220 |
| 2. 消化步骤 ..... | 225 |

# 如何教导本手册

## 课程简介

本课程分为两个主要的部分。上半部分（第一至六课）指导我们如何在恩典的基础上，进行五种属灵操练，包括灵修/独处、读经、祷告、禁食和敬拜，帮助我们与神建立更密切的关系。下半部分（第七至十二课）讲解披戴基督的原则，并指导我们如何培养出五种像基督的品德：贞洁、谦卑、诚信、知足、仁爱。我们与神越亲近，就越能反照他的荣光（林后 3:18），以致越来越有基督的样式；因此，本课程上半部分所介绍的属灵操练，能帮助我们培养出下半部分的品德。

## 教材特色

- ☆ 每课有一个“棒”。棒是什么呢？棒是每课内容的精华。棒的概念源自运动员的接力赛，正如运动员要把棒一个接一个的传递下去，这套教材的设计形式，也是为了让学员能把真理的教导传递下去。
- ☆ 每课的棒包含一个大纲和一段经文。大纲也是该课的内容要点，用顺口溜方式串起来。大纲的棒有些与动作配合，借着意义的联系，用边说边做的形式，帮助记忆；有些结合图画，借着简单的图象，通过用手绘画的过程，能加深印象。牢记这些棒（大纲和经文），就能掌握各课的要旨。
- ☆ 本课程既着重真理的教导，也强调要在实际生活上应用出来。课文中的例子、见证等是为了帮助学员具体地掌握所教的内容。
- ☆ 附录七包含了各课的棒和教学提纲，在每一页的前后两面，分别载有一课的棒和教学提纲。教学提纲把每课的主要内容，以要点方式分栏列出，一目了然，能帮助你掌握全课的脉络，避免跑题；也能让你抓住重点，做好时间管理。
- ☆ 课本内提供了一些帮助教师作课前准备的提示，请留意以下这个标记：  
【☞ 教学提示】

## 给教师的指引

### 1. 引导学员牢记每课的棒

在每课的第一页记载了该课的棒，教师先要牢记这个棒，背诵内容要点（也就是该课的大纲标题），反复练习其中的动作或绘画图画，直到你有十足把握能清楚地指导学员。授课时，教师可以先把全课的棒教一遍，也可以按着主要标题顺序讲解，但要不时帮助学员复习先前已牢记的部分。到教完一课之后，要把全课的棒再复习一遍。由于棒包含了每一课的精要内容，牢记这个棒能帮助学员掌握该课的主要真理，让真理改变自己的生命，日后再把真理教导别人。（有关如何鼓励学员把真理传递给下一代，请参考《培训教材附篇》中的《1. 传递计划》。）

## 2. 使用教学提纲并灵活运用教材内容

教师可以把载于附录七的教学提纲剪下来，授课时用。你可以在提纲上增加合适的个人例证或其他辅助资料（以要点形式列出）。同时要做好时间管理，重要的内容必须详加解释；若时间不足，可把次要的部分（或不适用于你的学员的部分）略过。用教学提纲（同时配合简单的笔记），而不是拿着课本来授课，能改善你的教学能力，使你更自信，更挥洒自如。

为加强教学效果，请注意以下几点：

- ☆ 建议课前不发课本，鼓励学员上课时用心听，留意教师的讲解，并积极参与。
- ☆ 教师必须先把课文内容消化了，然后用生动自然的方式讲解。（有关课前预备，请参考《培训教材附篇》中的《2. 消化步骤》。）
- ☆ 教师如果能以身作则，提供个人的实例、见证，定能帮助学员开放自己，也愿意说出自己面对的问题。教师要作榜样，意思不是说你必须达到完全的地步，才可以教导别人，重点在于你能坦诚分享，让学员明白你自己也在不断学习。
- ☆ 可按你的学员的情况，灵活运用教材的内容。

## 3. 分配三分之一的时间来进行讨论和应用活动

这个课程的目的不仅是为了增加学员的知识，更重要的是打动学员的心，改变他们的生命；帮助他们与神发展更亲密的关系，培养像基督的品德。这个课程是理论与实践并重的，除了讲解圣经的真理，还必须加以应用。在每课的最后是《生命实践》，其中有两部分，第一部分列出一些供小组讨论用的问题，第二部分是应用活动。请安排学员分组，彼此分享经验，然后与全班分享，这会使学习更加充实。另一方面，可让学员进行个人活动，让他们马上应用刚学过的真理。不论是分组讨论或是个人的应用活动，都能帮助学员实践真理，深化信仰，亲自体验神。

教师要好好掌握时间的分配，不要把全部时间用来讲课，要用三分之二的时间来讲解，保留三分之一时间来进行小组讨论和活动。举例说，如果一堂课要用两个小时，你应该只用一小时二十分钟讲课，让学生用余下的四十分钟进行讨论和活动。如果你忽略这个原则，没有给学员应用真理、彼此学习的机会，学员收到的益处就很有限。反之，如果你预留足够的时间给应用活动，学生就有机会使用属灵操练，多认识神。

## 4. 在培训当中举行一天的退修会

为了给学生亲自经历神的机会，可以考虑在培训的最后一天，举行退修会。如果每天教四课，只用三天时间就能教完整个课程，然后可在第四天让学生运用所学习的真理和技巧，体验一天的退修（有关一天退修的编排，可参考附录三《一天退修范例》）。请带领着学员进入每个退修步骤；安排每个步骤需要用的时间，并在各个步骤之间停下来，与学生一起讨论、评估活动的效果。

# 第一部分

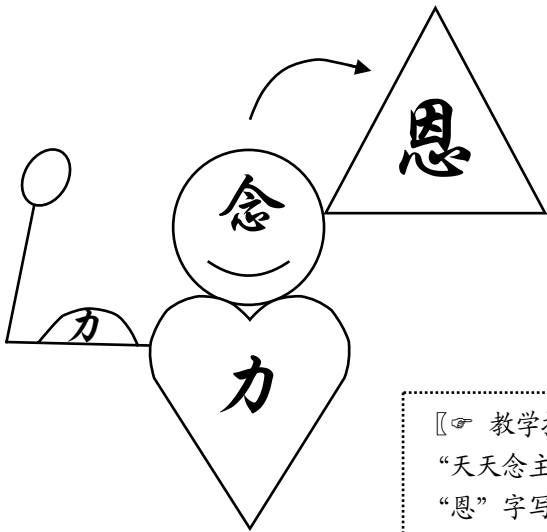
## 塑造仆人素质的途径 ——属灵操练



第一课 恩典为本

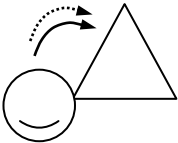
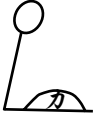


棒



**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；<sup>15</sup>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。

【☞ 教学提示：请在说“天天念主恩”时，才把“恩”字写上。】

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

### 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。<sup>1</sup> 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 <sup>2</sup> |                          |                          |
|-------|--------------------------|--------------------------|------|--------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 经常操练  |                          | 缺乏                       | 经常操练 |                          | 缺乏                       | 经常操练                |                          | 缺乏                       |
| 独处/灵修 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 禁食   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 敬拜                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 读经    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 认罪   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 相交                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 祷告    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 顺从   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 服事                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 默想    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 持守贞洁 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 做好管家                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 做灵修笔记 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 简朴生活 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 传福音                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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。<sup>3</sup> 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；<sup>19</sup>从今以后，我不配称为你的儿子，把我当作一个雇工吧。”<sup>20</sup>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。<sup>29</sup>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。<sup>30</sup>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。”<sup>31</sup>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。<sup>6</sup>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！”<sup>7</sup>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<br>(罗 8:15; 加 4:6~7)                           | 天父像高高在上的皇帝和忍心的主人<br>(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<br>(路 15:18~20)                              | 父的慈爱和接纳是有条件的<br>(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;<br>做属灵操练是为追求神<br>(约 8:35 下; 加 5:1; 提前 4:8) | 为赚取神的悦纳进行操练<br>(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。<sup>26</sup>所以我奔跑……我斗拳, 不像打空气的。<sup>27</sup>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)。

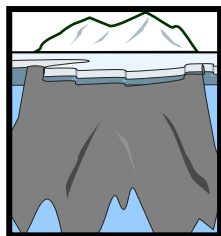
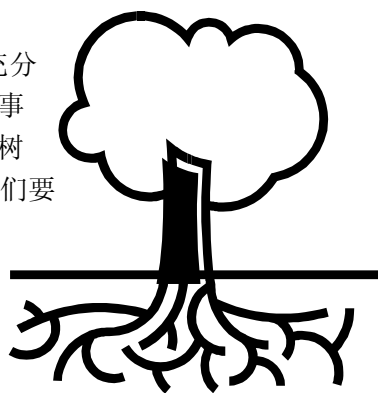
我们效法基督, 除了在事工上效法他的服事榜样, 也要在灵性生活上效法他, 养成圣洁的习惯, 与父神建立亲密的关系。走耶稣道路的秘诀是把他全部的生活样式当

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）。<sup>4</sup>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

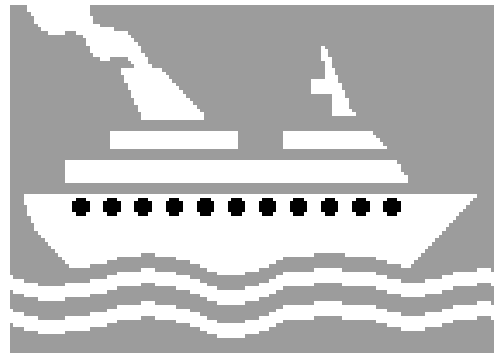
所以凡有血气的，没有一个因行律法能在神面前称义，因为律法本是叫人知罪……

<sup>23</sup> 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？<sup>5</sup> 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“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；<sup>15</sup>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。<sup>6</sup>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？<sup>2</sup>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）

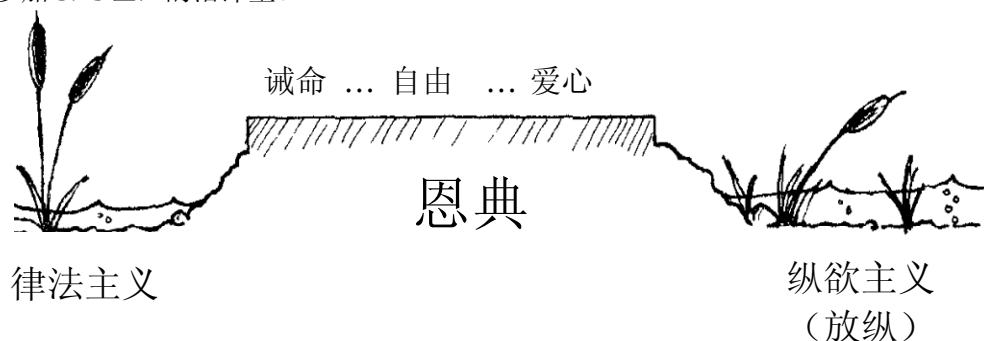
因为神救众人的恩典已经显明出来，<sup>12</sup>教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日……（多 2:11~12）

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。<sup>7</sup> 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。<sup>8</sup>



### （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。<sup>28</sup> 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）。<sup>9</sup> 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<sup>10</sup>

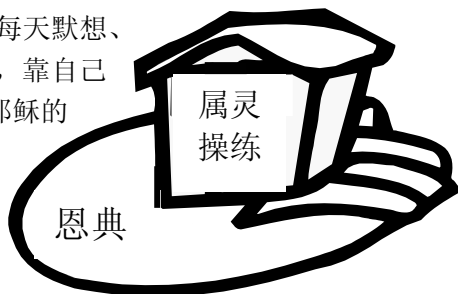
### （一）每天思考福音对自己的意义

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。<sup>11</sup> 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。<sup>12</sup>

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；<sup>42</sup> 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？”<sup>43</sup> 西门回答说：“我想是那多得恩免的人。”耶稣说：“你断得不错。”……<sup>47</sup> “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；<sup>15</sup>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。<sup>13</sup>

## 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 |  |

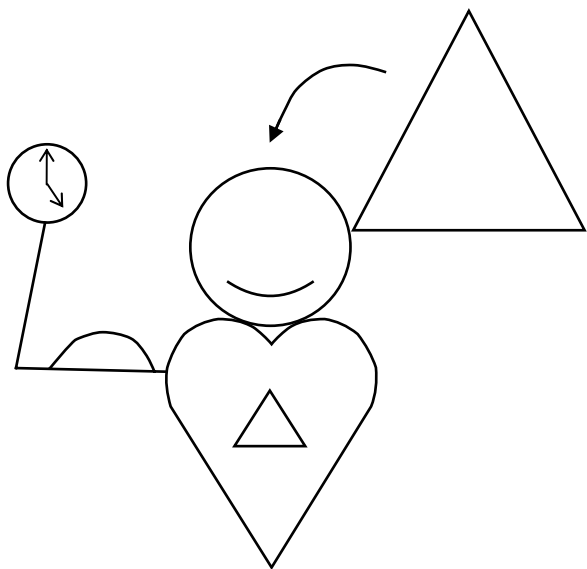
- **求神助你亲近他，以他为父：**若你想起父亲，就感受不到不被重视、不被欣赏、不被了解，甚至觉得常被挑剔、被辖制，这些负面的感受会阻碍你与天父相交，享受他的同在。请你现在向天父祷告，求他借着圣灵打开你心灵的眼睛，让你能明白他对你的爱是怎么样的，以致你能活出儿女的身份，让你渴望多亲近神，认识他是一位慈爱的父亲。



第二课 灵修和独处

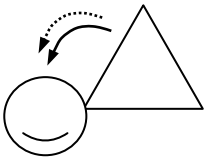
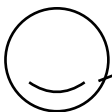


棒



背诵经文

启3:20 看哪！我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。

| 边说      | 边做（指着图画的相关部分）                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 神先渴望亲近人 |  沿着箭头画一画<br>（代表神渴望亲近人） |
| 日渐像神胜世界 |  —— 代表我们日渐像神           |
| 心灵饱足享安息 |  —— 笑容代表心灵满足、享受安息      |
| 灵修独处巧安排 |  —— 代表安排灵修独处的时间        |

## 引言

谁是你最好的朋友：家人？同工？同学？要想保持亲密的朋友关系，必须经常花时间在了一起。只有经常交往，花时间聊天儿，彼此认识、沟通、分享经验等，才能培养出深厚的友谊。圣经告诉我们，创造宇宙的主宰渴望跟我们发展这样的情谊——何等奥妙的事情，是我们无法想象的！耶稣说他不再称我们为仆人，乃称我们为朋友（参约 15:15）。要跟天父培养感情，必须花时间亲近他，与他分享自己的喜怒哀乐，并聆听他的声音。天父在等候我们，邀请我们随时来到他面前，在心灵深处与他紧密连结。你听到他的声音吗？



## 灵修和独处的意义

你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。（约 15:4）

相信大家对灵修的概念不会陌生。“灵修就是专门预备一个安静的时间，用读经和祷告来与神相交，这是在灵里体验与神同在的一段时间，它可以说是我们和神一对一的属灵的交通。”（参《新生活》第四课《新生活与灵修》，第 62 页）这是我们一般所理解的灵修的意义。在个人灵修的时间，我们会祷告、读经、默想经文等（我们会在第三课和第四课，进一步较深入地讨论读经和祷告的操练），但灵修不只是一些活动。虽然养成良好的灵修习惯很重要，但灵修并不限于在固定的时间内，进行一些指定的活动。灵修的主要目的和精神是与神建立关系，而正确的心态和动机是非常重要的。

事实上，我们与神一对一的交通，不用限于每一天的某一段时间。我们可以在一天当中，尽量利用一些短暂的间隙时间，在神面前安静。此外，我们还可以安排一段较长的时间，如半天或两三天，专心读经、祷告、默想，亲近神；这种长时间的安排一般称为退修，因为它让人从忙碌的工作或日常的生活秩序中退下来，花长时间专注于神。在这一课，我们会介绍这几种方式的属灵操练，帮助大家从更深更广的层面去理解灵修。

同时，我们要介绍一个与灵修密切相关的概念，称为“独处”，大家可能不那么熟悉这个属灵操练词汇，但它并不是什么新的概念。独处就是暂时离开人群，到一个清静的地方，追求与天父发展亲密的关系。<sup>1</sup> 独处让我们腾出心灵的空间，面对自己，面对神，使我们更深认识自己和认识神。独处是要求极高的属灵操练，因它要我们暂时离开人际交往，可是这会带来很大的赏赐，因它让我们的属灵生命得到养分；让我们跟天父有共鸣。<sup>2</sup>

灵修或独处的操练，能让我们常在耶稣里面，若枝子不从葡萄树干吸收汁液，就

很快会枯干，同样，如果我们没有花时间亲近神，灵性生活就会渐渐失去活力而枯萎。我们为何要灵修或操练独处呢？**第一，是因为神渴望与我们亲近；第二，我们越亲近神，就越渐像神，这使我们有能力胜过外面世界的一切诱惑，过得胜的生活；第三，神能满足我们灵里的渴求，又让我们忙乱而困倦的心，在他里面可以得享安息，重新得力。**这三个原因是以下头三节的内容。在第四节，我们会学习怎样安排具体的灵修和独处操练。

## 一、神先渴望亲近人

### （一）神造人的目的是要人亲近他

耶和華神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人，名叫亚当。（创 2:7）

我们为什么要与神沟通？首先，是天父自己渴望与我们沟通，是他采取主动，要与人建立关系。神是我们的父亲，也是我们的朋友，他要跟我们谈话，不是出于迫不得已，而是他发自内心的愿望。圣经从头到尾都给我们展现这样一幅美丽的图景：神渴望跟他的子民密切团契。根据创世记第 1 章的记载，唯独人是神亲手用尘土创造的。在神心目中，人不是一个物件，而是他爱的对象，因为当神造人的时候，他跟人面对面，像给人轻轻一吻似的，向人的鼻孔吹了一口气，使人成为有灵的活人，可以与他相交。神造人的主要目的是要人亲近他，享受他的爱和同在，跟他建立并发展亲密的关系。

### （二）当人犯罪后，神主动呼唤人

天起了凉风，耶和華神在园中行走。那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和華神的面。<sup>9</sup>耶和華神呼唤那人，对他说：“你在哪里？”（创 3:8~9）

自从人犯罪堕落之后，罪成为人与神沟通的障碍。可是，神并没有放弃对人的关怀。根据创世记 3 章 8 至 9 节的记载，虽然亚当和夏娃因为违背了神的命令而躲起来，不敢见神的面，神却主动寻找、呼唤他们，为要与他们交往。

### （三）神主动为人设立救法

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。（约 3:16）

……“必有童女怀孕生子，人要称他的名为以马内利。”（以马内利翻出来就是“神与我们同在”。）（太 1:23）

道成了肉身，住在我们中间，充充满满的有恩典有真理。（约 1:14 上）

罪使人远离神，神却主动为人设立救法，差他的独生子道成肉身到世上，为世人赎罪，为要与人重建关系。主拯救人的一个目的，就是为我们开出一条活路，让我们可以随时坦然无惧地进到神面前，亲近神，享受神的同在。

#### （四）神主动提供亲近他的方案

我听见有大声音从宝座出来说：“看哪！神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民；神要亲自与他们同在，作他们的神。”（启 21:3）

神指示以色列人建造会幕——神与人会面的帐幕；会幕和圣殿都表明神喜欢住在人中间，与人会面。当耶稣死在十字架上时，圣殿中用来阻隔至圣所和圣所之间的幔子，从上到下裂为两半（参太 27:51）。在新天新地里，神要把他的帐幕建立在人间，要跟我们住在一起（启 21:3）；神的计划是要跟我们相交，直到永远。

#### （五）主一直在等候与我们亲近

由创世记至启示录，从会幕到耶稣基督，神一直表明他创造和拯救我们的心意是要我们亲近他，享受他的同在。也许你自觉渺小，甚至无用，或者觉得平凡，以为神并不在乎你是否亲近他。愿基督爱的请求和呼唤再一次温暖我们的心，叫我们知道他是多么喜欢我们来到他面前。神在等候我们，呼召我们在生活中抽出时间和空间，体会他的同在。你愿意回应他吗？

有一个弟兄用比喻来解释这个真理。他一信主就请耶稣进入自己的心。他的内心好比一所房子，他给耶稣看每个房间，到了客厅，耶稣说：“我喜欢这个房间，我们可以约定每天早上到这里来聊天。”弟兄很兴奋，因为耶稣愿意花时间跟他在一起，于是每个早上他都起来读经、祷告。后来，弟兄的生活忙碌起来，他跟耶稣亲近的时间越来越短，以至最后完全忘了这个约定。有一天早上，弟兄起床后就预备上班，急着出门之际，却看到客厅的门打开了。他进去见到耶稣正等着他，他很尴尬，因为他请耶稣作客的，现在却疏忽了这个客人。他说：“耶稣，你这几个星期每个早上都在这里等我吗？”耶稣回答说：“我的孩子，我爱你，我答应在这里等你，就一定这样做。我渴望跟你亲近。如果你不能为自己来，你可否为我到这里来？”原来耶稣渴望与他相交，这个弟兄深受感动。<sup>3</sup>既然主这样渴望与你相交，你愿意多花时间亲近他吗？

## 二、日渐像神胜世界

#### （一）灵修/独处使我们日渐与神相似

但摩西进到耶和华面前与他说话，就揭去帕子……<sup>35</sup>以色列人看见摩西的面皮发光，摩西又用帕子蒙上脸，等到他进去与耶和华说话，就揭去帕子。（出 34:34~35）

摩西常常进到神的面前和他说话，结果神的荣光在他的脸上焕发出来。同样，一



个内心重视亲近神的人，他的面貌会改变，会散发出属灵的气质，有一种不是化妆品可以带来的光彩。属灵生命的长进并没有捷径，我们愿意花时间与神亲近，神就会改变我们，使我们变得越来越像耶稣，能彰显神的荣耀。

## （二）灵修/独处助我们摆脱物欲的缠累

不要爱世界和世界上的事；人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。（约壹 2:15）

……就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程。仰望为我们信心创始成终的耶稣……（来 12:1 下~2 上）

物质世界充满诱惑，容易使人在属灵追求的事上分心（约壹 2:15）。为了摆脱物欲的牵制，得着心灵的释放，我们要多花时间安静独处，亲近神，让属天的价值观塑造我们；我们专注于神，进到天父的临在中，就会渐渐被改变成他的样式（林后 3:16、18）。借着灵修、独处的操练，我们心灵被洗涤，杂念得以清除，日渐与神心意相通，就能摒弃种种的私欲，挣脱那些捆绑我们、辖制我们的事物。这就好像天天擦干净我们的眼镜一样，让我们可以更清楚地看到事物的真相，让神的观点成为我们的观点。<sup>4</sup>



## （三）灵修/独处让我们重视神的旨意甚于人的看法

天亮的时候，耶稣出来，走到旷野地方。众人去找他，到了他那里，要留住他，不要他离开他们。<sup>43</sup>但耶稣对他们说：“我也必须在别城传神国的福音，因我奉差原是为。”（路 4:42~43）

耶稣经过了一整天的医治事工后，来到一个僻静的地方寻找神的带领。听到天父的声音之后，他明白必须离开那个地区，到别处传福音（路 4:42~43）。虽然众人留住他，不愿意他离开，但耶稣因为清楚神的心意，就能站稳立场，拒绝群众的要求，不在乎别人的看法，一心只顺从神的旨意。为了专心寻求神的带领，避免只顾讨好别人，或是活在别人的期望之下，我们要效法耶稣的榜样，特意地离开人际交往的环境，把身心从社会和同辈的影响中抽离，直接聆听神的声音（约 6:15）。我们要把自己交托给神，从他那里寻求正确的观念、动机和决心，好叫我们知道如何与人交往，不再受别人的看法所牵制，免受外界的困扰。这样我们就会从神的观点而非别人的观点来评估自己，不在乎别人对我们的理解，也不用跟别人竞争。灵修/独处的操练给我们正确的事奉方向，让我们有自由按真理去爱别人、服事别人。

科学家发现，要杀死一只独居的老鼠必须使用大量药物，而使用相同的药物去杀死一群老鼠，药量只需二十分之一就可以了，因为这群老鼠蹦蹦跳跳，互相影响、刺激，以至过度兴奋而死。如果把一只没有服过药的老鼠放在那群服了药的老鼠当中，

差不多十分钟，也会受到同类的影响，兴奋至死。这个实验让我们深思反省：如果我们不重视亲近神的时间，世界对我们影响之大，实在难以想象。如果我们一直在人群当中，小剂量的罪的引诱也足以败坏我们。可是如果我们常常亲近神，就有能力抗拒物质的吸引，不受别人的看法所辖制。<sup>5</sup>

### 在独处中聆听神的声音

为了学习聆听，我们需要有较长的安静独处时间，等候神的信息，像以利亚那样，最后听到神微小的声音（参王上 19:12~13）。耶稣召唤老底嘉教会的信徒，要听他敲门的声音，开门让他进来，一同坐席（启 3:20）。一起吃饭就是一个让大家交谈，彼此认识、建立情谊的环境。但愿我们也回应耶稣的召唤，打开心门，让他进入我们内心深处，专心聆听他要对我们说的话。

## （四）灵修/独处让我们胜过试探

当时，耶稣被圣灵引到旷野，受魔鬼的试探。（太 4:1）

于是魔鬼离了耶稣；有天使来伺候他。（太 4:11）

耶稣独自在旷野度过了 40 天（太 4:1~11），然后才展开他的事工生涯。旷野是一个远离人群、物资短缺的地方；然而旷野却成了耶稣的堡垒，也是让他获得能力的地方。耶稣在旷野禁食 40 天，专心在天父面前安静独处；在这个没有外物刺激的大自然环境中，耶稣的心灵与天父深深契合。耶稣禁食 40 天之后，魔鬼才被允许去试探他。旷野的操练充分预备了主耶稣的心，也让他得着能力，能抵挡魔鬼的一切引诱。但愿我们借着灵修/独处的操练，从神那里得着能力，胜过试探。

## 三、心灵饱足享安息

### （一）灵修/独处让天父满足我们的渴望

神啊！你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你……<sup>5, 6</sup>……我的心就像饱足了骨髓肥油，我也要以欢乐的嘴唇赞美你。（诗 63:1、5~6）

大卫在诗篇第 63 篇描述他渴想切慕神的心情，最后，神使他心里满足，像饱享了骨髓肥油那样。我们内心深处的愿望，只有神能满足。有一位主的仆人，他这样形容他的灵修经验：“我的心突然好像蜡烛在融化那样，感觉到我对我的救主神有如此爱慕之心。我不但感到喜乐与平安，我更渴望自己能溶解在耶稣里面。我的心得到饱足，就大声叫喊：‘够了！我满足了。只要你给我力量，即使经过火与水的考验，我也愿意跟随你。’”<sup>7</sup>另外有一位弟兄分享：每次当他的教会遇到重大的问题时，回到家里，他都感到力不能胜，而且忧心忡忡。他唯一能做的，就是躲在房里；有时他会祷告，

有时他会读圣经，也有时什么都不做，安静下来，体会神正与他同在，没有撇下他。愿我们常常来到神面前，让他满足我们灵里的渴求。

## （二）灵修/独处让我们振作精神

约翰的门徒来，把尸首领去埋葬了，就去告诉耶稣。<sup>13</sup> 耶稣听见了，就上船从那里独自退到野地里去。众人听见，就从各城里步行跟随他。……<sup>23</sup> 散了众人以后，他就独自上山去祷告。到了晚上，只有他一人在那里。（太 14:12~13、23）

他就说：“你们来，同我暗暗地到旷野地方去歇一歇。”这是因为来往的人多，他们连吃饭也没有工夫。（可 6:31）

有一位天使，从天上显现，加添他的力量。（路 22:43）

要作中国教会忠心的仆人，一点也不容易：离乡别井，颠沛流离；异端又如吼叫的狮子，到处寻找可吞吃的羊；个人方面，要面对大大小小的逼迫；社会方面，随着经济的发展，金钱和物质对人的引诱越来越大。虽然要面对里里外外的困苦，但很多同工仍愿意挑起服侍的担子。然而，要使自己持久地合乎主用，我们不能单靠这股受苦的心志。种田的人都知道：不能不停地在土地上耕种，得给土地休养生息的机会。射箭的人都明白：要射得远，就要发力弯弓，但不可以把弓拉得太尽，否则弓弦就会断。我们也一样，不能不停地工作，把自己绷得太紧，否则我们事奉的果效只会越来越少，甚至失去能力。

我们要效法耶稣的榜样。耶稣听到施洗约翰的死讯后，就退到一个僻静的地方去，可能是为了安静在天父面前，处理心中的悲伤。来到僻静的地方，众人还是找到了他，他教导过众人，就打发他们离开，独自上山祷告，因为他要让天父的同在和安慰，使他振作精神（太 14:12~13、23）。另外，12个门徒短宣回来，感到身心疲乏，耶稣吩咐他们去旷野休息一下（可 6:31）。从耶稣身上我们看到，当他哀伤或疲乏的时候，他就来到天父面前，在祷告中与天父沟通，从而恢复精力（参路 22:43）；这是主的习惯。同样，当主工使我们渐渐精疲力竭、灵里枯干时，我们就必须来到父神面前，接受他的喂养，好让我们心灵得着更新，重新得力。

## （三）忙乱的危险

马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”<sup>41</sup> 耶稣回答说：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰；<sup>42</sup>但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”（路 10:40~42）

马大忙碌地服侍，心里烦躁，马利亚却安静地坐在耶稣脚前，专心听他讲话。马大抱怨马利亚不帮忙伺候，耶稣却肯定马利亚所做的，说她已经选择了上好的福分。由此可见，主所看重的，不是我们事奉的多少，而是我们是否专心聆听他的话，享受他的同在；这正是主期望赐给我们的上好福分。事实上，主自己的同在比事工更为重

要。心灵没有先安息在神面前，就会忙乱起来。要忙而不乱，方法只有一个，就是每日好好享受亲近神的时光。亲近神不是每天当尽的责任，而是那不可少的福分。虽然羊群多而分散，而工人又少，但不管需要多大，我们每天都要提醒自己：神创造和拯救我们的目的，不是为他工作，而是亲近他。

忙乱是属灵生活的大敌。生活上的种种挂虑、各样的娱乐，以及别人的期望，使我们陷于忙乱不堪的生活中，以致牺牲了与神单独相处的时间。忙碌的生活使我们无暇省察内

忙乱不是来自魔鬼，  
忙乱就是魔鬼。



心，未能感受对神的需要。这就好像一个人骑着自行车匆匆走过，对路旁的鲜花视而不见，同样，在匆忙的日子里，我们很容易会忽略亲近神的时间。有个弟兄去旅游，安排了很多活动，想游览很多地方，可是一开始就背部受了伤，不能走路，他心里很不是味儿，因为不能到处游玩。后来，神感动他利用余下的时间安静灵修，与他交通。这个弟兄终于发现，起初那个忙碌的旅行计划会妨碍他做最重要的事——那就是安静地等候主。<sup>8</sup>

耶稣在地上很忙，有时忙得连吃饭的时间也没有（参可 6:31）；他走遍各城各乡（参太 9:35），有时在晚上也要医病或跟人谈道（参可 1:32）。可是清早起来，耶稣首先想到的，不是事奉，而是亲近父神（参可 1:35）。他深信每天有足够的时间，去完成天父要他做的事情，这个信念让他可以安心地从人群和繁忙的活动中退下来，并且他也教导门徒跟随他的榜样。这不是说我们不会有忙碌的时刻，可是耶稣从来不让忙碌的生活切断他与天父之间的联系。如果我们只听从别人的要求，就会一直忙乱，可是我们若专注于神要我们做的事，就会发现我们每天都有足够时间，完成神给我们的工作。

#### （四）忙乱的症状

有一位传道同工，刚开始事奉的时候与神有密切的关系，有安静、独处的时间，后来却渐渐变得偏重事工，忙得连饭都顾不得吃，没有充足的休息，而且不顾家，最后因为不注重灵修，结果陷入罪中，导致家庭极大的损失，教会里也出现很大的破口。

现在有不少传道人，一天到晚忙于事工，以为作工才是神的心意，其实这种观念是错误的，必须校正，否则会造成严重的后果。事实上，有不少同工已经患上了忙乱症还不自知。以下是一些典型的忙乱症状：

- **把日常活动的速度加快：**如果我们忙乱，就会害怕没有足够时间做好必须做的事，结果就一直尝试做更多的事。如果发现自己即使有足够的时间，还会拼命地工作，感觉到好像的一个滚下山坡的皮球，越滚越快，这就证明我们太忙了。

- **复杂的生活：**忙乱的人没法过简单的生活，因为他们一直有很多的事情要处理，不断去满足别人的要求和期望，就像耍球杂技员不停地抛接很多个球那样忙。
- **无法去爱：**耶稣从他的生活里除掉忙乱的生活方式，为的是让他可以爱别人。爱心和忙乱是互不相容的，因为爱需要时间，时间是忙乱的人最缺乏的。
- **缺乏感动：**忙乱的时候，即使美景当前，例如看见美丽的日落或芬芳的鲜花，也不会有任何感觉。<sup>9</sup>

让我们花一段时间安静下来，思想一下我们的工作、生活情况：有没有出现忙乱的症状？

### （五）灵修/独处能消除忙乱

要跟随耶稣，就必须铲除忙乱，因为跟随的意义恰恰是我们不能比所跟随的人走得更快。灵修/独处能帮助我们清理忙乱的心境。你是否忙乱，以致精疲力竭，对主的热情已消失？你要花时间来到主的面前，让他医治你。愿以下的诗歌提醒我们常常亲近神：

昨天清早起床匆忙地进入一天，  
那么多事情要做祷告没时间，  
问题烦扰我，事务越来越繁忧。  
“神何不相助？”神回答：“你没有求。”  
今天清早起床稍加停顿进入一天，  
那么多事情要做祷告抽时间。

✞ 生命实践活动：“操练亲近神”，见第27页 ✞

## 四、灵修独处巧安排

### （一）天天灵修

#### 1. 定期的计划

为了实行灵修，首先要有好的计划，正如我们每天计划什么时候起床，什么时候吃饭那样。除非我们定好了灵修时间，否则匆忙的生活会侵蚀每分每秒。我们必须有定期灵修的计划，如果能够每天灵修当然最好，不然的话，也应安排一个星期最少有四、五天的灵修时间。正如第一课所说，我们要尽心尽力回应神的爱（可 12:30），常常亲近天父！

也许你觉得没有时间天天享受灵修，可要记住：我们越忙，反而越需要腾出时间来灵修。一个人如果生病了，肯定会找时间去看医生，而我们的灵魂每天都受着世界

的“疾病”所感染，我们又岂能不抽时间找那位医治灵魂的医生——耶稣呢？一个运动员随着运动量的增加，他就需要补充更多的营养，并且更好地休息；同样，当我们事工忙碌的时候，我们就更加需要定期灵修，吸收属灵营养和在主里安息。你编排好定期灵修的时间没有？如果没有，现在就要下定决心，每天腾出一个时间来灵修。



## 2. 养成好习惯

把灵修安排在每天的同一时间进行，有助建立良好的习惯。有些人比较喜欢在早上灵修，为的是更好地预备自己，去面对当天的活动。有些人晚上精神比较好，他们就利用晚上的时间灵修，回顾当天的生活，并献上感恩。最重要的是选一个适合你的性格、配合你的作息的时间，然后持之以恒。应该用多长时间呢？开始的时候，每天用 10 至 15 分钟，之后慢慢尝试增加到一个小时，就像我们锻炼身体那样，初期的时间要短，然后逐渐加长。我们经常灵修，渐渐就会渴望花更多时间亲近神。

## 3. 选一个固定的地方

我们要选定一个安静的灵修场所。有些人能在他们的房间里找出特别的地方，有些家庭甚至指定一张特别的椅子，谁坐在这张椅子上就意味着：请不要干扰我，我要灵修。一个有 10 个孩子的大家庭的姐妹，她想要安静的时候，会把她的围裙蒙在头上，躲在围裙下面读经祷告，意味着在那几分钟她不要被干扰，大孩子要照顾弟妹。你用什么其他办法来营造一个安静灵修的场所？<sup>10</sup>

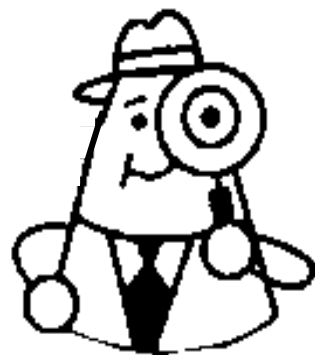
✎ 生命实践活动：“定下灵修计划”，见第27页 ✎

## 4. 灵修的活动

灵修不在乎读多少经文，或祷告多长时间；灵修的主要目的，是与天父交流。灵修的活动可以包括读经、默想、祷告、敬拜（参以下几课），以及上一课提到的向自己传“恩典的福音”。灵修时还有什么其他活动？

## 5. 集中精力的活动

开始灵修时，有人会阅读一篇诗篇，帮助他们集中思想，特别是赞美主的诗篇（如：诗 96, 98, 100, 103, 107, 136, 145, 148, 149, 150 等篇）。还有就是那些加强对神的信任的诗篇（如：诗 6, 11, 20, 23, 27, 31, 34, 42, 61, 62, 91, 121 等篇）。赞美歌也能帮助我们专注于主，尝试缓慢地轻声唱，对集中精神有一定的帮助。我们也可以用多样化的方式开始灵修的时间，比如：这个月用诗篇，下一个月用赞美歌。



## （二）短暂独处

每天灵修结束时，我们的心因着与神相交而像一枚刚充了电的电池，感受到主的同在，心灵也觉饱足。然而随着时间在一天中的流逝，我们忙于处理各样的事情，就不那么容易感受到主的同在，心灵的空虚感就会慢慢渗进来。我们如何在工作期间充电呢？可以安排一些短暂独处的时间，即在每天的不同时段，利用短短几分钟休息时间集中于主。我们往往把属灵的活动和属世的活动清楚划分，完成每天主要的灵修活动后，就马上投入那天的日常工作，而忘记了所默想的真理或祷告内容。这种一分为二的做法不是圣经的真理，因为主耶稣渴望我们能让他进入我们生命的每一部分，情况就好比让茶叶的味道渗透茶壶里的每一滴水那样。短暂的独处有助我们把日常的生活和工作转化成圣洁的活动。<sup>11</sup>

尼希米在这方面给我们很好的榜样。重建城墙和领导圣民的工作非常繁重，然而，尼希米往往加插了很短的祷告（参尼 2:4, 4:4, 5:19, 6:9, 6:14, 13:14, 13:29）。这些祷告指出他在工作的同时，还不时将自己的心领回神的面前，与神相连和交通。你是否愿意跟尼希米一样，有几分钟空闲的话，就专注于神，与他沟通？以下列举在一天之内可进行短暂独处的时间，供大家参考：

- **一天的开始：**起床之前为一两件事情献上感恩。
- **穿衣、吃早餐时：**可以为当天的作息时间表祷告，把任何要参加的聚会、要完成的工作和要见的人，都放在神的手里。
- **工作中：**工作期间，拨出 5 分钟，停下来，默念神的同在。
- **午膳时间：**在午膳时间当中，抽几分钟与天父交流。
- **等候：**等公共汽车、骑自行车在红灯前等候、在商店里排队付钱，诸如此类的等候时间，可以默想当天灵修时学到的真理。
- **一天的结束：**在晚上睡觉之前，可以读一篇诗篇或在神面前回想当天的活动，感谢他的帮助或求他饶恕，从一天的活动中反省、学习，为第二天做准备。

## （三）退修

有一位传道人，他每年会安排几次两天到三天长的退修。他曾经因为教会发生的问题而感到压力很大，可是每次经过几天的时间，专注于神，心里都能恢复平安。回到家后，他发现神听了他的祷告，帮助他去解决教会中的许多问题。你愿意效法这个传道人，花长时间安静在神面前，从而找到平安吗？

长时间的灵修可以很简单，找一个安静的处所，单独与神相处几小时、一个下午或一个晚上。也可以用几天或一星期来退修。在一年当中我们可以安排三、四次这些活动，可是若想达成这个心愿，必须在我们的日历上圈出这些日子，否则，这些灵修日期在我们匆忙的生活中很容易被遗忘。我们可以带圣经和笔记本去退修，也可以在这段期间读一本属灵好书，或者集中于寻求生命的目标和方向，重新修订我们人生的坐标。

有些人觉得用一天（甚至多天）来退修，是浪费时间，因为他们以为必须做一些什么，所花的时间才有价值。可是，神说我们生命的价值与意义是来自我们与他的关系，花时间专注于他，能直接让我们的灵魂从唯一真正的源泉——天父那里得到肯定。<sup>12</sup> 如果你能花一天时间跟王明道或倪柝声在一起的话，你是否认为这是浪费时间？用一天时间跟宇宙的主宰在一起是否更值得呢？

大多数人都有家庭、孩子或别的负担，不容易拨出时间退修。若是这样，我们可以跟家人或同工商量，安排一个交换责任的系统，由家人暂时负起自己的责任，给我们腾出时间退修。附录三《一天退修范例》提供了一个一天退修的范例，供参考。回家后，你愿意立刻定出计划，为未来的日子编排定期退修的时间表吗？<sup>13</sup>

## 生命实践

旧式的钟表必须每天上弦，绷紧弹簧，为的是重新给它弹力。如果手表的时间不准，就要交给钟表师傅，清理齿轮零件里面的脏物。你的属灵生活跟手表一样，你要天天单独与神相交，让他绷紧你属灵的弦，给你生活的弹力，否则你属灵的“手表”就不准确，你会渐渐失去属灵的能力。此外，你还要尽量腾出一天或几天，作长时间的独处或灵修，让神作你的钟表师傅，温柔地清洁你的生命“齿轮”，让你准确地显示“时间”——活出神的真理。<sup>14</sup>



最后，不要忘记激励我们灵修的一个宝贵原因：是神先渴望和我们建立亲密的关系。耶稣正在你的门外叩门（启 3:20），你愿意打开门请他进来吗？请快快打开心门，让他与你一同坐席，彼此享受对方的同在！

☞ 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. 是神先渴望与你相交，你对这个事实有何个人的体会？你如何回应神的爱，多亲近他？
2. 分享灵修/独处的经历。请尝试用具体的生活实例说出灵修/独处如何给自己带来益处。
3. 分享一次感到忙乱、身心疲累、灵命乏力，以及如何走出这种低谷的经历。你如何能消除生活中的忙乱，在主里面休息？
4. 你在一个星期内有几次灵修/独处的时间？在一天当中你什么时候灵修，会花多长时间？你在灵修时用什么活动让你更亲近神？

(二) 生命实践活动

- **向神表达心愿：**借着祷告，表达你渴慕亲近神的心愿。

〔☞教学提示：带领学员一起祷告（请参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。〕

亲爱的天父，我们知道要常与你在一起，可是有时我们因为软弱，忽略了亲近你；有时我们因事工忙碌，没有腾出更多时间专注于你。我们想念你，今天听到你渴望与我们亲近、呼唤我们来到你面前的信息，我们愿意积极回应。求你加给我们力量，使我们下定决心，安排定期灵修计划，并且实行这个计划，常常专注于你。我们渴望多认识你、爱你，更深地体会你的爱。奉耶稣的名求，阿们。

- **定下灵修计划：**根据你日常的作息，定出时间表，写下你会在一个星期内每天的什么时间灵修，然后按你的环境，找出一个适合灵修的位置（例如：房间的某个角落、某张椅子，或者公园等）。

|               |               |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 星期一：<br>_____ | 星期二：<br>_____ | 星期三：<br>_____ | 星期四：<br>_____ | 星期五：<br>_____ |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|

灵修的位置： \_\_\_\_\_

- **操练亲近神：**安静在神面前，祈求神向你说话，然后读以下的两节经文。把经文应用在你的生活里。最后向神祷告，并聆听他的声音。

……你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳；你们竟自不肯。  
(赛 30:15)

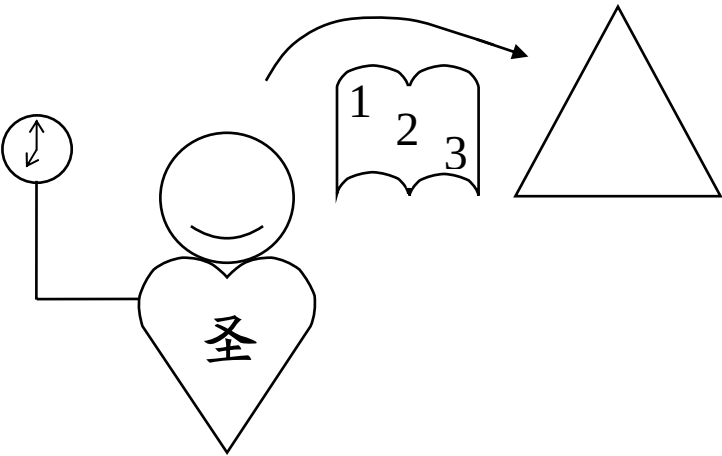
你们要休息，要知道我是神；我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。  
(诗 46:10)



# 第三课 读经操练

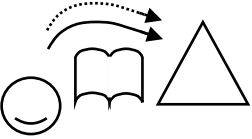
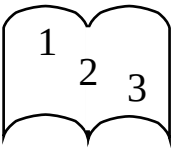


棒



## 背诵经文

**诗 1:2~3** 惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。  
<sup>3</sup>他要像一棵树，栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所作的，尽都顺利。

| 边说      | 边做（指着图画的相关部分）                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 读经让我认识神 |  沿着箭头画一画<br>（代表我们可以借着读经认识神）                |
| 读经使我能成圣 |  —— 代表读经能使我们成圣                             |
| 定时读经分长短 |  —— 代表安排好读经的时间                             |
| 默想应用与背诵 |  说“默想”时，指着1；<br>说“应用”时，指着2；<br>说“背诵”时，指着3。 |

## 引言

传道人邀请了几位弟兄到他家吃饭，饭后他在后院的苹果树上摘了一些苹果给他们吃。吃过香甜的苹果后，一个弟兄说：“为什么我们不在我们家的后院也种一棵苹果树呢？这样我们不仅自己有苹果吃，还可以跟别人分享。”其他人都立刻表示赞同。圣经就好比一棵苹果树，单单听传道人讲道，自己不读经，就只能得着一时的供应；而天天读经，就好像在自己后院种一棵苹果树，随时都可以享受属灵的“苹果”——神的话语。你愿意操练读经，把属灵的苹果树——圣经——栽在心中，叫它日渐壮大，让你可以随时享受圣经的果子吗？



## 读经操练的意义

读经是不可缺少的属灵操练，是其他操练的基础。我们若想多认识神，就要熟悉他的话。圣经是重要的工具——宝剑、锤子，也是食粮；可是，即使是最厉害的武器，若不使用就等于没用，而最有营养的食物，若不吃就是浪费。在国外，一项对基督徒读经习惯的调查研究显示，只有五分之一的信徒每天读经，差不多四分之一说他们连一次读经也没有。<sup>2</sup>这种现象也反映在你教会的信徒当中吗？如果是，我们必须正视，加强读经方面的教导，因为信徒如果不读经，不吸收灵粮，灵命不但没法成长，还会渐渐枯乾。

信徒不读经，可能是因为他们没有认识到读经的好处，又或者没有掌握到读经的方法，不知怎样读。在这一课，我们会介绍读经的两个好处：第一，就是让我们认识神；第二，是使我们成圣。这是以下头两节的内容，然后我们会在第三、四节，学习读经的方法。

## 一、读经让我认识神

### （一）神通过圣经启示他自己

你们查考圣经，因你们以为内中有永生；给我作见证的就是这经……（约 5:39）

历世历代以来，神曾用多种途径向人启示他自己。除了借着他所创造的大自然，让人知道他存在，认识他的能力与作为外，另一个主要的途径就是通过圣经，让我们认识他是怎样的一位神。在约翰福音 5 章 13 节，耶稣指出旧约圣经是为他作见证的；今天，我们不但有旧约的见证，还有新约圣经，记载了神道成肉身活在人间的见证。耶稣基督就是神向世人至高的启示，他的信息都记在新约里。

## （二）要认识神就要读经

存在他那里，要平生诵读，好学习敬畏耶和華他的神，谨守遵行这律法书上的一切言语和这些律例。（申 17:19）

我比我的师傅更通达，因我思想你的法度。我比年老的更明白，因我守了你的训词。（诗 119:99~100）

我们为什么要读经？最重要的原因是：借着读经，我们能认识神。我们真正能爱一个人之前，必须先认识他，了解他的性格、习惯、喜好等。同样，要爱神，我们就必须知道他是谁，了解他的一切属性。要认识神，就必须读他的话语。如果想多认识教会以往的伟大圣徒，如王明道、宋尚节等，有什么途径？最好的方法是读他们的传记，这样，你对他们的尊敬就会油然而生。同样，我们通过读经，对神的尊敬和爱慕也会生根发芽。摩西吩咐以色列的王要一辈子读律法书，为的是让他们学习敬畏主（申 17:19）。你渴慕认识神，愿意学习敬畏他吗？下决心多读经，多爱他吧。

## （三）因读经而认识神的例子

腓利就起身去了。不料，有一个埃提阿伯人，是个有大权的太监，在埃提阿伯女王干大基手下总管银库，他上耶路撒冷礼拜去了。<sup>28</sup>现在回来，在车上坐着，念先知以赛亚的书。……<sup>35</sup>腓利就开口从这经上起，对他传讲耶稣。（徒 8:27~28、35）

使徒行传 8 章 26 至 39 节记载的一段事迹，表明了一个人如何因读经而认识神，得着救恩。当埃提阿伯太监正在念以赛亚书的时候，神就差派腓利去传福音给他，并且随即为他施洗（徒 8:36~38）。

事实上，今天有不少信徒，也是通过读经而信主的。有一个地方，因为缺乏传道人，没有人给信徒讲道，而信徒大都是文盲，没有人能读圣经。当中几个老人，就用自己的钱，雇人为他们读圣经。那个人不是信徒，并不认识神，但乐意以每天一包香烟的报酬，给这几个老人读圣经。过了一段日子，这个人因着每天给人家读圣经，神的道进入了他的里面，他就被圣灵改变，信了耶稣。

# 二、读经使我能成圣

## （一）圣灵用神的道使我们成圣

求你用真理使他们成圣；你的道就是真理。（约 17:17）

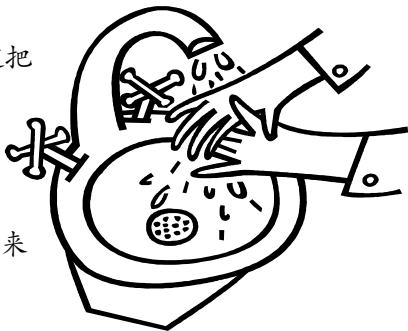
读经让我们认识真理。神就是用他的真理——他的道——使我们成圣（约 17:17），因此，我们读经的多少大大地影响着我们成圣的进度。如果我们没有定时读经，圣灵就不能运用神的道改变我们，使我们成为圣洁，渐渐变成基督的模样。读经能改变我

们的思想、观点、优先次序、价值观、梦想和希望，正如把盐撒在汤里能改变汤的味道一样。你要越来越圣洁，更像基督吗？多多读经吧！一个年轻弟兄从一位神的仆人身上，发现平静的内心和美好的属灵生活，很是佩服，于是去询问他属灵的秘诀。仆人回答说：“我用一段时间，读了以弗所书十五次。其后就发现我拥有了以弗所书，以弗所书也拥有了我。我真的感觉到跟耶稣一同坐在天上（参弗 2:6）”<sup>3</sup>愿我们也跟随这个仆人的榜样，专心读经，直到它拥有了我们，给我们平安和属灵的能力。

## （二）读经洁净我们的心灵

……基督爱教会，为教会舍己，<sup>26</sup>要用水借着道把教会洗净，成为圣洁……（弗 5:25 下~26）

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。（来 4:12）



基督要借着他的道，把教会洗净。他的道能洁净我们的心思意念。同时，神的道能辨明我们心中的思念和主意，帮助我们辨别是非，纠正我们的错误。我们读经，就像用水洗澡，让圣经的真理洁净我们的思想和态度，清除罪恶的“灰尘”，又让从神而来的圣洁思想充满我们的头脑。

## （三）读经让我们走义人的道路

不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐衰慢人的座位，<sup>2</sup>惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。<sup>3</sup>他要像一棵树，栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所作的，尽都顺利。<sup>4</sup>恶人并不是这样……（诗 1:1~4 上）

诗篇第 1 篇拿义人和恶人作对比。义人喜爱耶和华的律法，昼夜思想；他“不从恶人的计谋，不站罪人的道路”；他是有福的人，像一棵树，按时结果，并且凡事顺利。相反，恶人就像糠秕，站立不住，最后的结局是灭亡。我们如何避免走恶人的道路，一心追随义人的榜样，过圣洁的生活？就是要常常读经，昼夜思想神的话；这样，神就会赐福给我们，使我们所做的都顺利。

两百年前，一艘船上有十五个水手叛变，他们撇下船长，偷了一条大船，逃到太平洋的荒岛上。可是，他们不断互相残杀，直到只剩下一个男人，以及几个妇女和孩子。这个男人在大船的一个盒子的底层找到一本圣经，并开始阅读，后来他的生命就完全改变过来。他向孩子们教导圣经，结果各人也经历同样的改变。他们从恶人的彼此相争转变到义人的和睦相处。<sup>4</sup>同样，我们也要读经，好叫我们时刻警醒，不跟从恶人的道路，只走在义人的道路上。

有一个人，听人说圣经是绝对无误的，他不相信，为了推翻这个说法，就专门找来一本圣经，决定仔细地读圣经，要从中找出错误。结果，他读来读去，也找不出错

处；他不但没有推翻圣经，反而被圣经改变了，最后信了耶稣。他从一个反对圣经的人，变成一个遵行圣经的人，从此走义人的道路。

### 三、定时读经分长短

#### （一）定时定位鼓励我们经常读经

以斯拉立志考究遵行耶和华的律法……（拉 7:10 上）

一星期读经的次数应该是多少？一星期当中你碰到多少引诱和问题？如果是每天都遇到，那你就真的需要每天读经，处理每天的试探。一个人不能一天吃完未来六个月所需的食物，也不能一口气吸进足以维持一星期生命的空气；同样，我们也不可能一次过把未来所需的真理全都吸收了。以斯拉立志考究神的律例诫命，常常吸收神的话。读经是否比我们看电视、读书、娱乐或其他活动更重要呢？我们对自己认为最重要的事情总能找得出时间来做。我们要尽量养成每天读经的习惯，但如果不能每星期七天都读经，至少应该每星期有四、五天读经的习惯。

如果我们没有预先计划好每天读经的时间，其他的活动就会把读经的时间挤掉，好像杂草在麦苗中间挤出来那样。相反，如果我们每天有固定的读经时间，养成了习惯，就能克服懒惰，避免分心；此外，固定的读经位置也有帮助。起初可以每天用 15 分钟时间读经，然后慢慢增加。同时，你要选择一天当中你最精神的那段时间，如果你早上比较活泼，就在早晨读经，预备自己去面对那一天的挑战；如果你习惯晚睡，晚间精神特别好，就用晚上的时间，在圣经的亮光下检视当天的活动。

有一位著名的传道人曾经说过：“若某天我没花时间读经，那天就是我失落的一天。五十多年了，我一直都很忙碌，每一天都有做不完的工作。可是我有个规矩，就是除非我花时间读经，亲近神，否则我不会开始工作，结果我得着奇妙的赐福。”这个仆人一边牧养教会，一边负责管理五个孤儿院；再者，他除出版圣经外，还出版了几百万本属灵册子。尽管他这样忙碌，却同时能够拨出时间，天天读经。他是值得我们效法的榜样。只要我们立定心志，一定可以找到时间，经常读经。<sup>5</sup>

#### （二）按计划读长篇经文<sup>6</sup>

……（以斯拉）从清早到晌午，在众男女……面前，读这律法书。……（尼 8:3）

我们不但要安排每天读经的时间，也要安排一个系统性读经的计划，定好每天要读的经文，好让我们能善用时间。有一点很重要的，就是要定出计划去完成新、旧约的全部长篇经文，因为大多数人只读最喜欢的几章经文，以致他们对圣经的真理缺乏全面的理解。以斯拉用整个早上，读律法书的长篇经文（尼 8:3），我们也要读长篇经文，看圣经中的历史如何发展，好让我们对新、旧约有全面的看法，就像爬到山顶，俯瞰山下全面的景色那样。有个人在一宗爆炸事件中受伤，结果双手被炸掉，而且双

目失明。他渴望读经，可是看不到，也不能用手指来读盲人书籍。他听说有个姐妹，用她的嘴唇读盲人书籍，可是他却发现他的嘴唇也失去了感觉。最后，他发现他竟然可以用舌头感觉盲人经文，他十分兴奋，于是热切地读经，很快就把新旧约圣经读了几次。你跟这位弟兄一样怀着兴奋的心情来读长篇的经文吗？

一套圣经录音带只需 71 个小时，就把整部圣经的内容读完一遍。如果每天只用 15 分钟，我们用不到一年时间就能读完整部圣经。以下有一些读长篇经文的具体计划：

- **每天读三章，星期天读五章：**这个计划就能让我们用一年时间读完全部圣经。
- **每天读三章旧约和三章新约：**这能让我们在一年时间内完成一次的旧约，四次新约。
- **每天读三个不同篇章的经文，分别从创世纪、约伯记和马太福音开始：**这个计划把圣经分成三大部分，让我们每次分别读每一部分的几章经文。这三部分的篇幅长短相近，让我们可以在差不多的时间内读完。这个多样化读经计划的好处是能保持我们的兴趣，因为每天都在阅读不同的经文。
- **其他计划：**在附录四《读经计划》有另一个计划供大家参考。此外，你也可以自行编排读经计划。把读过的书卷记录下来，提醒自己哪些经文读过了，还有哪些还没有读，继续朝着要读完整部圣经的目标进发。

### （三）按计划读短篇经文

当我们运用上述的计划，读完全部圣经几遍，并对圣经有全面的认识之后，就可以开始使用阅读短篇经文的计划。这种计划是要慢读圣经，预留充足时间，把相同的经节重复读几次，让神的话语在我们灵魂深处打下烙印。有个传道人用一个月的时间，每天重复读一段短篇经文，之后他很容易就能找出标题，而极少借助经文词语索引，因为他多次读同一段经文，就记住了那标题在圣经里的位置。愿我们学习他的榜样。在宴会上，我们会慢慢地享受美味的食物，同样，以下计划可让我们慢慢咀嚼所读的真理：

- **每天连续读经文段落：**比方说，星期一读太 1:1~17，星期二读太 1:18~25，星期三读太 2:1~12，依此类推，按圣经已经分段的标题来读。我们阅读短篇经文的时候，要花时间深入地默想那段经文的内容，找出经文对自己的意义，让经文深印在脑海里，好像要仔细欣赏鲜花儿，让整个人沉浸在花儿的芬芳艳丽中。
- **用几个星期每天读短篇书卷：**用几个星期每天重复阅读圣经的短篇书卷，例如路得记或以弗所书，这样我们就能渐渐发现新的细节，得着新的领受和感动。
- **用几个星期每天读长篇书卷的两章：**如果不能一天读完长篇书卷，我们可以把它分成几个段落来读，好像厨师把肉切碎，让人更易于消化那样。例如你可以用几个星期每天读一卷书的前两章，然后用几个星期阅读三到四章等等，



以此类推。这个计划适用于阅读新约书信，而不太适用于叙事性书卷，因为相对于新旧约叙事性书卷，新约书信的每节经文有更详尽、丰富的内涵。

- **选择一专题，阅读相关经文：**《研用本圣经》包括专题经文索引——在标题下列出相关联的经文。按专题读经能让我们明白某个专题在圣经各处的内容。
- **选圣经英雄人物，研究其传记生平：**你想跟你最佩服的圣经人物相处吗？你可以花几天研读关于这位属灵伟人的经文，注意他的优缺点，以及得胜与失败的事迹。

#### （四）采用多样化的读经计划

使用不同的读经计划，能让我们对读经保持兴趣与新鲜感，好像每顿饭吃两三个不同的菜，好让我们吃得更有滋味。我们可以在一年之内快速阅读全本圣经，第二年慢速度阅读短篇圣经，最后几个月使用专题性或者传记性的方式来阅读。每个计划都有利弊，所以要用多样化的读经计划，这样我们就能享受不同计划的好处。

#### （五）坚持不懈的读经态度

除了有好的读经计划，还必须有坚持不懈的精神。在山东青岛，有一个老年弟兄，六十岁信耶稣，信主后有六年时间没有换衣服睡觉。为什么呢？因为他利用晚上睡觉的时间读经，为了不影响妻子睡觉，他把电灯的一边（也就是妻子睡的那边）用黑胶布包上，而他就在亮的那一边读经。他读到累了就睡，睡醒了又再读，这样一直维持了六年时间。这位弟兄现在八十多岁，依然是那么爱主；他还经常读经，而且差不多把整本圣经都背诵了。但愿我们都能坚持操练读经。

无论采用哪一种读经计划，最重要的是持续不断地认真追求。神必赏赐这样寻求的人。

## 四、默想应用与背诵

### （一）默想

#### 1. 默想的意义

这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。（书 1:8）

惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。（诗 1:2）

马利亚却把这一切的事存在心里，反复思想。（路 2:19）

我要默想你的训词，看重你的道路。（诗 119:15）

默想意味着我们要深深思考一个真理，为的是多了解、多应用、多祷告。进入默想的时候要闭口不言，专心一意地、温柔地聆听神的话。读经好比沏茶，读经一次，就好像把茶包轻轻地浸泡在热水里一次，只有部分的味道被水融化。重复读经、背诵经文，就好像把茶包反复几次浸泡在热水里那样。默想经文，就好像把茶包长时间泡在热水里，让茶叶的浓香味道都散发出来，彻底地改变那杯开水的味道。<sup>7</sup>



读经带来极大的好处，默想使好处倍增。只聆听或阅读圣经一次，就好像下了短时间的雨，不管雨量多大，雨水洒在干硬的土地上，大部分的水都会流失，很少会渗透在土壤里。默想却能使灵魂的土壤变得松软，让神话语的甘露慢慢渗进来，滋润我们的心田。头脑反复思考什么，就会沉淀什么。旧约记载了有关默想的专题五十多次，诗篇 1 篇 2 节说，谁昼夜思想神的话，谁就有福。圣经记录了默想的榜样：约书亚昼夜默诵、遵行应用律法，神就使他道路亨通，凡事顺利（参书 1:8）；马利亚把一切放在心里，反复思想（路 2:19）。你愿意效法这些圣经人物吗？

## 2. 选短篇经文

默想时，要慢慢地阅读，若我们快读，得到的好处就不多，就好像蝴蝶只在花间飞舞，却没有停下来采花蜜一样。读完几章经文之后，如果我们想不起刚读过的经文里的任何真理，那读经就变得毫无意义。我们若不默想经文，很快就会忘记所读的内容；如果我们深入地默想，就能像那采花蜜的蜜蜂那样，完完全全地投入圣经的真理中，提取花蜜。

我们要从所读的经文中，选择几节最让自己感动的经文，然后默想。默想几节短经文，比默想长篇经文更好，这就像喝杯子里的水比直接喝水泵出来的水更好那样。对一个真理有深刻印象，就好像找到一颗宝贵的珍珠，远胜于对广泛的内容只有肤浅的印象。最重要的不是在短时间内读完很多经文，而是深刻地抓好内容。只浏览圣经不能培养基督徒的品德，相反，不慌不忙地默想体会真理，就能让我们结果子。有时候我们为了多默想而需要少读经，增加默想的时间，如果一段经文特别感动我们，我们要用几天默想它，才继续阅读下一段经文。记住，成功不是看我们读了多少章节，知识本身不能带给我们属灵的改变，要默想与应用这些知识，才能带给我们属灵的转变。

## 3. 默想方法

**重复读一段经文：**默想时，我们要对每个句子多加思考，越来越深入地聆听神要告诉我们的话语，把经节当作钻石，从不同的角度来加以欣赏。如果你的情人写情书给你，你定会反复阅读，细想信中内容；我们要把圣经看为神给我们的情书，反复阅读，深入思考，聆听神借着每个句子、词语要向自己传达的信息。

**强调不同的词语：**我们可以强调不同的词语。譬如先说：“复活在我”，然后说：“复活在我”，最后说：“复活在我”，逐次深入思考一个词的含义。

**用自己的语言说出真理：**我们要把经文内容消化，然后用自己惯常的语言表达方式，并思考可用的同义词，把圣经变成自己的话，这样，我们就能较深入地明白、默想那些经节的内涵与意义。例如以下这节经文：

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。（徒 1:8）

我们可以这样用自己的话来表达它的意思：“圣灵给人能力，使人能在各处为主作美好见证。”

**抄录重要字句或经节，随身携带：**为了帮助我们记得早上读过的经文，我们可以在经文中选出一个词、分句或经节，把它写在一张纸上，放在口袋、钱包或手提包里，之后在当天的“短暂独处”时段拿出来，再加以思索（关于“短暂独处”，见第二课，第25页）。多思想那些真理，能让我们的头脑常常默默回顾，就像牛整天反刍食物那样。<sup>8</sup>



✎ 生命实践活动：“默想经文”，见第41页 ✎

## （二）应用

### 1. 应用是默想的一个主要目标

只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。<sup>23</sup> 因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，<sup>24</sup> 看见，走后，随即忘了他的相貌如何。（雅 1:22~24）

求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。（诗 119:18）

我思想我所行的道，就转步归向你的法度。（诗 119:59）

默想圣经的一个重要目标，是让神通过经文向我们说话，发现有什么是神要我们遵行的。默想和应用是相辅相成的，我们需要先默想经文，然后才会明白怎样应用，因为深思经文内容是帮助我们活出真理的秘诀。单单默想而不加以应用，就像只在嘴巴里咀嚼食物，却不吞下去那样。默想时，我们祈求天父把某个真理联系到自己的生活上，聆听神要向我们说的话。雅各嘱咐我们不但要听道，还要行道。默想经文就好像照镜子，在神的话的光照下，我们能看清楚自己的本相。我们认识自己的真实情况后，就要有相应的行动，应用真理，追求长进。

### 2. 应用的态度

耶和華又來站着，像前三次呼喚說：“撒母耳啊！撒母耳啊！”撒母耳回答說：“請說。仆人敬聽。”（撒下 3:10）

我急忙遵守你的命令，并不迟延。（诗 119:60）

（庇哩亚人）……甘心领受这道，天天考查圣经，要晓得这道是与不是。（徒 17:11）

**期望聆听神的声音：**读经时，我们要期望神会向我们说话，并且要改变我们的生命；我们要像撒母耳那样，专心期待，学习说：“请说，仆人敬听。”正如我们听到电话铃声，就期望有人要找我们谈话一样，我们打开圣经，也要期望神会向我们说话。我们读经的时候，要期待神给我们启示，让我们发现应用点。

**领受神话语的态度：**跟庇哩亚人一样，我们读圣经不是为了搜集知识，而是做门徒，要领受神的道（徒 17:11）；不但是头脑上明白，还要立刻遵从（诗 119:60），让其中的真理塑造我们的生命。只搜寻圣经的信息，而缺乏应用，就会导致属灵的骄傲。我们读经，要让真理针对自己的情况，就好像神给我们写了一封私人的信，想直接跟我们个别交谈一样。若神的话对罪恶发出轰鸣般的警告，我们应该反省、警惕；圣经有什么应许或责任，我们应该把这些看为是指着自己说的；如果有什么鼓励，就抓紧它；看到神用慈爱怜悯他的子民，就应该体会到他同样地爱着我们。有位年老姐妹，在传道人讲道之后就跟他说：“你所讲的道很好，都适用于我所认识的人。”<sup>9</sup>我们必须端正自己领受神话语的态度，不要像这个姐妹，只想到别人的问题，而忽略了把真理应用在自己身上。

**先应用在自己的生活中：**传道人灵修的主要目的，不是研究如何用圣经去教导别人，或为了预备讲道，而是把真理应用在自己身上。如果我们灵修是为了找出一些可讲道的资料，所讲的道就会缺乏能力，因为我们忽略了与主交流，没有亲身去领受神的道。正如我们与好友聊天儿，会聆听他们的倾诉，不会只谈自己的事那样，我们读经时要与神相遇，留心细听他要告诉我们的事情。

### 3. 问应用问题

有时，我们很快就从经文中找到直接的应用，可是，更多的情况是，我们必须耐心地寻求、提问，直至一个实际的回应渐渐显明出来。以下的问题可以帮助我们应用经文：

- **体会真理——经文有什么真理？这真理对我的生命有什么影响？**这段经文教导我什么真理？我该背诵它吗？
- **多亲近神——经文有什么应许激励我更爱神？**这段经文有什么信息令我们赞美、感谢、信靠神，有什么吸引我更亲近神？
- **远离罪——经文给我什么命令，要我除掉哪些罪？**我里面有什么私欲拦阻我去爱神？远离罪恶很重要，因为耶稣把这个要求看作为作门徒的一个主要条件。
- **服侍神与人——经文给我什么使命？要我为耶稣或别人去做什么？**神吩咐我去做什么？给我什么要效法的榜样？<sup>10</sup>

### （三）背诵<sup>11</sup>

#### 1. 背诵的好处

<sup>11</sup> 我将你的话藏在心里，免得我得罪你。……<sup>24</sup> 你的法度，是我所喜乐的，是我的谋士。（诗 119:11、24）

我儿，你要遵守我的言语，将我的命令存记在心。（箴 7:1）

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。（来 4:12）

**背诵能助我们应付将来的需要：**过年时有很多商店会关门几天，所以在关门之前，我们不得不先储存一些食物。同样，我们要在头脑里“储存”经文，好预备自己将来能胜过引诱。诗篇 119 篇 11 节所用的“藏”字，也可以翻译成“储存”；所罗门说我们要“存记”命令（箴 7:1），也有储存的意思。这两个词的意思都是要我们把神的话存留在心里，以未雨绸缪。把神的话存在心里，好比储存在仓库里，让圣灵在我们最需要的时候，把经文提取出来，引起我们的注意。



**背诵让经文成为属灵争战的武器：**背诵经文是战胜罪恶和对抗魔鬼的有力武器。神的话如同宝剑，可以刺入、剖开灵与魂，辨明心中的思想意念（来 4:12）。圣灵用圣经作为宝剑，带领属灵争战，战胜敌人。只有神的话语能对抗魔鬼的所有引诱试探。耶稣也经常引用经文，在马太福音 4 章 4 节，他引述申命记，回应撒但的试探，说人活着不是单靠食物，更要靠神口里所出的一切话。如果神的儿子需要把经文存留在他的头脑里，我们不是更需要吗？

**背诵助我们默想与应用：**背诵经文是默想与应用的重要步骤，是改变我们的心思意念的第一步（参诗 119:59），因为背诵让我们随时随地默想真理，又能按着真理祷告（参诗 119:105、169），好像是把袖珍圣经放在自己的口袋里那样。更重要的是，默想所背诵的经文，能让真理渗透我们的生命（参诗 119:97~100）。

**背诵有助于传福音与辅导事工：**背诵有关救赎的主要经文（例如罗马书中关乎救恩的重要经文：罗 3:20、23，6:23，8:1，10:9~10），能装备我们随时向人传福音。诗篇 119 篇 24 节说，神的话是我们的谋士；我们辅导人的时候，已背诵的经文就成为宝贵的资源，能给我们智慧去为对方解答问题。

#### 2. 背诵的动力

不能背诵的原因主要是动力不足。很多人埋怨说记忆力差或自己老了，可是我们都还能记得住自己的生日、地址、电话号码等。假设有人应许你，如果你在七天之内能背熟多少节经文，就给你多少钱作为奖励，你对背诵经文的态度会改变吗？

有一个教会，每次聚会的时候，都给新来的朋友送一包方便面作为礼物。有一个未信主的人，为了领到方便面而参加聚会，就这样在教会里混了三年。这个人是为了得着一点儿好处而去教会。然而神的话语带给我们的好处，胜过任何金钱或物质上的报酬。来自神话语的财富比来自钱财物质的赏赐大得多（参诗 119:14、111、165），这应该给我们足够动力去背诵经文。

此外，我们背诵的目的，不应该是为了记住大量经文，而是要让神的道带领我们进入圣洁，更认识他，效法他。

### 3. 背诵的原则和方法

**按需要，选经文：**我们要选出配合自己属灵需要的经文，把这些经文当作“老头乐”挠挠属灵的痒。如果信心软弱，我们应背诵加强信心的经文；如果有贪心，就要背诵有关钱财的经文。我们也可以在灵修读经时，背诵感动我们的经文。

**背诵多样化的经文：**我们要背诵各种各样的经文。试想象一下，假如你正受到诱惑，圣灵奔跑到你头脑的“军火库”，打开门，可是他只能找到约翰福音 3 章 16 节和大使命！约翰福音 3 章 16 节和大使命是有能力的宝剑，但不足以应付各式各样的争战。如果我们背诵多样化的经文，就能让圣灵在每个有需要的时刻给我们提供最合适的经文，使我们常常得胜。

**多复习：**要牢牢记住经文，除了经常复习以外，再没有任何更有效的方法了。如果我们彻底背诵了一节经文，只需隔一个星期、一个月甚或六个月复习它一次，就能保存记忆。经常复习，能使经文更清晰地存留在脑袋里。当我们在床上开始睡觉或难以入睡的时候，我们可以利用这个机会，复习一些背诵过的经文。

**写出经文：**把经文抄写在卡片上，随身携带，一有空就拿出来复习。

**画图：**在经文旁边画简单的画图，使经文信息更形象化。譬如，在诗篇 119 篇 11 节“我将你的话藏在心里……”旁边，画一颗心，然后在里面画一本圣经；或用一把宝剑来表达以弗所书 6 章 17 节的意思。

**背诵每个字：**要彻底背诵每个字，因为彻底背诵比不完整背诵，复习起来更容易。

**属灵伙伴：**与属灵伙伴一起复习经文，彼此激励，就更能坚持下去。

## 生命实践

你热切渴慕读神的话语吗？若有什么事情令你无法读经，那事情就是你的敌人，不管那件事看上去是多么的好。如果生活的重担把你对经文的需要排挤出去，你就损失了生命中极为宝贵的东西。读经默想可说是属灵上生与死的大事。愿神给你天天读经追求他的心。请记住第一课曾经学过的恩典真理，你读经是因为你渴慕与神相交，为了回应他的爱，而不是要靠行为赚取悦纳。请听一位神仆所写的鞭策的话：

“让神的话语一次又一次冲击你的心思意念，日复一日，年复一年，意想不到地，你会发现你的态度、看法、行为产生巨大的改变。所以，你要继续读经，直到不能再读为止，然后就不需要圣经了。当死亡使你的眼睛闭上，不必再看圣经里的

‘神的道’时，你就打开了属灵的双眼，能看见‘神的道’的本体——你通过圣经所长期认识的耶稣。”<sup>12</sup>

☞ 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. 本课说读经是不可缺少的属灵操练，是其他操练的基础。你同意这个说法吗？为什么？
2. 你实行了读经计划没有？若有，是什么计划？请分享自己使用过或正在实行的计划。如果你到如今还没有使用过读经计划，请找出一个最适合你的计划。  
〔☞教学提示：请预先带领学员复习本课所提供的读长篇和短篇经文的几个计划。〕
3. 读经后，你有没有把经文应用出来？本课介绍的应用问题对你有用吗？〔☞教学提示：请预先带领学员复习本课介绍的应用问题。〕
4. 背诵经文为何重要？你背诵过经文没有？你认为哪个背诵的原则和方法最有用？〔☞教学提示：请预先带领学员复习本课所提出背诵的原则和方法。〕你有其他的背诵秘诀吗？请与伙伴分享已经背好的、你最喜欢的经文。

## （二）生命实践活动

- 祈求神赐下渴望读经的心愿：

〔☞ 教学提示：带领学员一起祷告（请参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。〕

爸爸，我们爱你，渴慕多认识你。如果我们忽略读经，没有常常用你的话语喂养灵魂，以致阻碍属灵生命的成长，请原谅我们。求你把定时读经的热心和意志力充满我们，好让我们越来越爱你、认识你。谢谢你成全这个祈求，奉耶稣的名求，阿们。

- 默想经文：读诗篇第 23 篇，然后默想这段经文。

耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。<sup>2</sup> 他使我躺卧在青草地上，领我在可安

歇的水边。<sup>3</sup>他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。<sup>4</sup>我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为你与我同在，你的杖，你的竿，都安慰我。<sup>5</sup>在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用油脂了我的头，使我的福杯满溢。<sup>6</sup>我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

- **应用经文：**【☞教学提示：请预先带领学员复习以下的应用问题。】选一、两个能配合诗篇第 23 篇的问题，把经文的真理应用在你的生命里，把答案写在笔记本上。

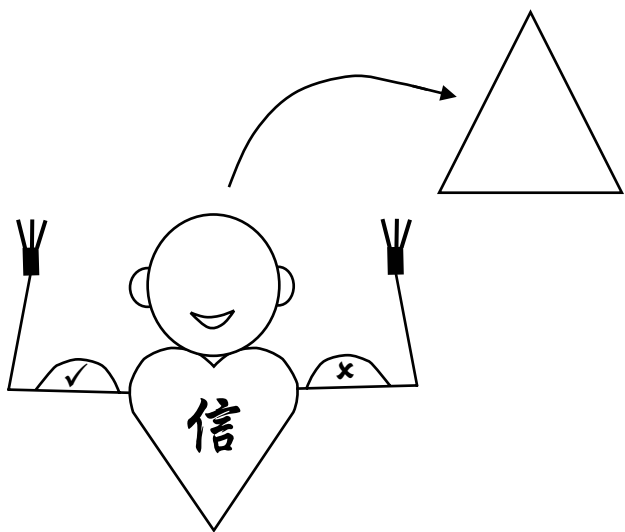
- 体会真理——经文有什么真理？这真理对我的生命有什么影响？
- 多亲近神——经文有什么应许激励我更爱神？
- 远离罪——经文给我什么命令，要我除掉哪些罪？
- 服事神与人——经文给我什么使命？要我为耶稣或别人去做什么？



# 第四课 祷告操练

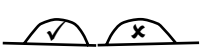
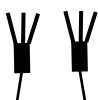


棒



背诵经文

诗 116:1 我爱  
耶和華，因为他  
听了我的声音和  
我的恳求。

| 边说      | 边做（指着图画的相关部分）                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 与神相交得能力 |  沿着箭头画一画<br>（代表与神相交）                                      |
| 凭信祈求神成全 |  指着“信”字<br>（代表凭着信心）                                       |
| 效法榜样除拦阻 |  说“效法榜样”时，指着✓；<br>说“除拦阻”时，指着x。                            |
| 坚持祷告留意听 |  说“留意听”时，指着耳朵。                                            |
| 平衡兼顾有弹性 |  竖起 6 只手指代表课文列举的 6 种<br>祷告（当然还有其他种类的祷告）；<br>这些祷告我们都要平衡兼顾。 |
| 诚心祷告呼求主 |  指着嘴巴<br>（代表诚心呼求主）                                        |

## 引言

有一对老夫妇结婚快五十年了，老太太说：“因我们经常有彼此专注的时间，所以越来越相爱。”另有一些夫妇，虽然一起白头到老，可是从来没有敞开心灵，坦诚沟通，彼此的关系如同陌生人。更可悲的是，很多基督徒与神的关系也是这样，虽然信主多年，可是还不知道如何向神敞开胸怀，与他相交。我们与神的关系如何能像前面这对老夫妇的样子，时常交流，越来越相爱呢？我们需要操练祷告，学习如何与神沟通，每天爱他多些。

## 一、与神相交得能力

### （一）祷告是与神相交

你们众民当时倚靠他，在他面前倾心吐意。神是我们的避难所。（诗 62:8）

我爱耶和华，因为他听了我的声音和我的恳求。（诗 116:1）

祷告与读经同样重要，两者就好像鸟的两个翅膀（参诗 119:147~149）。祷告带领我们进入一个持续不断与神沟通的关系，就像好朋友时常相聚聊天儿那样；我们随时随地可来到神面前，向他倾心吐意（诗 62:8）。在祷告当中，神与他的子民彼此分享喜乐、重担，亲密地连结。诗篇 116 篇 1 节表达了这种亲密的情谊：神听了我的祷告，我因此爱他。天文学家要用天文望远镜来观察偏远的星体，可是有一个天文学家却说：“当我把天文望远镜放在一边，向我的天父祷告时，我才清楚地观测到‘天’，感觉到我与神之间的亲密。”愿我们学会如何祷告，与神有更亲切的沟通。



### （二）祷告带来能力

祷告完了，聚会的地方震动，他们就都被圣灵充满，放胆讲论神的道。（徒 4:31）

所以我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。（来 4:16）

义人祈祷所发的力量是大有功效的。（雅 5:16 下）

祷告给我们带来能力和帮助。祷告让我们得着怜悯、恩惠和及时的帮助（来 4:16）。义人祷告所发出的力量是大有功效的（雅 5:16 下）。根据使徒行传 4 章 31 节，门徒祷告后，就被圣灵充满，得着能力，放胆传讲神的道。如果我们忽视祷告，神的能力在我们里面就会消失。我们的事工要有成效，不但要在事工开展之前祷告，在事工进

行期间也要不断祷告。神喜悦谦卑的祷告，在祷告中，我们表示需要神，承认我们的贫乏，要依靠他的供应，仰赖他丰盛的恩典。祷告不但是日用的电话，更是战争中不可缺少的步话机（参弗 6:12~13、18）。戴德生信主后告诉妈妈，她回答说：“我早知道了，因为十天前我看见你读福音小册子，我用了整个下午为你祷告，神答应他会把我的浪子带回家。”<sup>1</sup>你愿意像戴德生的母亲那样，把你的需要带到神面前，求神作工吗？

有五个学生来到教会门口，准备进去听传道人讲道。看门的人让他们进来后，就邀请他们去看看教会的供暖设备，学生们本不太愿意，却客气地答应了。那个弟兄带他们到地下室，然后说：“这是教会的供暖设备！”门打开后，学生们看见有七百人为即将开始的聚会祷告。其后，那个弟兄告诉他们，他就是这个教会的传道人。<sup>2</sup>

有一个弟兄遇到一位很有能力的传道人，就问他：“你的讲道能力，可以给我一半吗？”对方回答说：“可以！”然后就带他去一个祷告的地方，意思就是说，他的讲道大有能力，是因为他在祷告上下了很多功夫。“如果你期望得着像我一半的讲道能力，你就要付出相当于我在祷告方面所下的一半功夫，这能力就会临到你。”

愿我们向以上两个例子中的神仆学习，看重祷告的力量。

|                                                    |  |
|----------------------------------------------------|--|
| 请从以下经文，找出我们要祷告的其他原因【☞教学提示：可把经文分配给不同的学员，请他们分别找出原因】： |  |
| 太 6:6                                              |  |
| 太 26:36                                            |  |
| 太 26:41                                            |  |
| 约 16:24                                            |  |
| 腓 4:4、6~7                                          |  |
| 西 1:9~11                                           |  |
| 其他经文：_____                                         |  |

## 二、凭信祈求神成全

我又告诉你们，你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。<sup>10</sup>因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。（路 11:9~10）

只要凭着信心求，一点不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。<sup>7</sup>这样的人不要想从主那里得什么。（雅 1:6~7）

我们不常祷告，是因为怀疑祷告是否有效，不知神是否垂听。可是耶稣应许说，谁祷告，谁就可以得着（路 11:9~10）；这是天国的定例，不变的法则。如果我们祈求却得不到所期望的，可能是因为我们的祷告本身有错误或偏差（参雅 4:3）；有时，虽然我们所祈求的没有问题，可是很久都得不到回应，这是因为神

我祷告时会出现“巧合”。我不祷告时，不出现“巧合”。

要我们等候，多花时间持续地祷告（参赛 40:31）。为人父母的都期望孩子得着最好的东西，没有一个会捉弄孩子。神清楚知道什么对我们最好，如果我们的祷告有错误，他会纠正我们。另一方面，如果神带领我们求什么，他肯定会赐给我们。<sup>3</sup>

在非洲，有个早产婴儿的妈妈去世了，婴儿就被交给宣教士照顾。宣教士没有“婴儿箱”，连热水桶也没有，于是他就请其他孩子祷告。一个孩子求：“神啊，你知道我们今天需要一个热水桶，不能等到明天，否则婴儿会死掉；也请你送一个洋娃娃给他孤单的姐姐。”那天过了一會兒，有个从宣教士老家寄来的邮包，里面就有热水桶！那个祷告的小孩子焦急地搜索盒子的深处，果然给他找到一个洋娃娃。神聆听了这个孩子的祷告，五个月前就感动了寄邮包的人要寄出热水桶和洋娃娃。神真是成全祷告的神。<sup>4</sup>

| 请在以下经文里找出神如何回应祷告（☞ 教学提示：可把学员分成几组，把经文分配给每一组，让每组的成员各自从指定的经文中找出答案）： |       |      |
|------------------------------------------------------------------|-------|------|
| 经文                                                               | 祷告的要求 | 神的回应 |
| 撒 上 1:27                                                         |       |      |
| 撒 上 7:9~12                                                       |       |      |
| 王 上 9:3                                                          |       |      |
| 王 上 18:37~38                                                     |       |      |
| 王 下 19:19~20                                                     |       |      |
| 路 1:13                                                           |       |      |

三、效法榜样除拦阻

（一）效法耶稣以祷告为先，勿让忙碌成为拦阻

……人聚集来听道，也指望医治他们的病。<sup>16</sup> 耶稣却退到旷野去祷告。（路 5:15~16）

我们有时忙于事奉，就忽略了祷告。我们过分地投入事工，尝试满足别人的期望，结果剩下的祷告时间很少。耶稣是历史上最忙碌的一个人，完成了庞大的救赎任务，可他在事工当中一直单单回应他父亲的旨意（参约 4:34），谨慎地谢绝那些不符合神心意的要求（参约 6:15）。在耶稣所到之处，总有群众带着种种期望而来，拥挤着他，他却常退到旷野祷告（可 1:35）。我们要效法他，以祷告寻求神的旨意为优先（参路 6:12~13）。

有那么多事工做不完，非用三个小时祷告不行。

（二）效法耶稣的爱心，消除冷漠

他看见许多的人就怜悯他们，因为他们困苦流离，如同羊没有牧人一般。（太 9:36）

但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心……（路 22:32 上）

我们不祷告，通常不是因为缺少信心，而是因为缺乏关心。我们不关怀人，就感觉不到为别人祷告的需要。举例说，如果我们自己的家人有需要，有难处，我们都会特别关心，因此祷告就非常多；可是如果是别人有事，自己又不那么关心，也就不会祷告。

相反，耶稣对人却满有慈爱怜悯的心（参太 9:36），例如在彼得不认主之前，耶稣已为他祷告，求神加强他的信心（路 22:32 上）。如果我们跟随耶稣爱人的榜样，很快就会发现，我们靠自己帮助别人是力所不及的，这就促使我们去为别人祷告，求神供应他们的需要。<sup>5</sup>



### （三）效法耶稣依靠天父，勿让骄傲成为拦阻

耶稣对他们说：“我实实在在地告诉你们，子凭着自己不能作什么……”（约 5:19）

我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。（约 15:5）

……休仗自己的聪明。（箴 23:4 下）

我们生活顺利的时候，总以为靠自己的聪明才智可以处理各样事情，往往就忽略祷告。我们最大的问题就是这种从神独立出来的态度；我们心中的骄傲，成为与神相交的拦阻。一个出租车司机被问到相信什么时，回答说：“我信自己。”我们是否跟他一样呢？耶稣却知道他多么需要倚靠天父，因为他靠自己不能做什么（约 5:19）。我们要常在他里面，天天靠着祂，才能结果子（约 15:5）。神创造我们，是为了与我们建立亲密的关系，也期望我们常常倚靠祂。在祷告中，我们承认自己的软弱，表达需要依靠神；祷告能帮助我们消除骄傲的罪（参诗 139:23~24）。

### （四）效法信心英雄，信祷告能扭转局面

亚伯拉罕说：“求主不要动怒，我再说这一次，假若在那里见有十个呢？”他说：“为这十个的缘故，我也不毁灭那城。”（创 18:32）

……你曾指着自已起誓说：“我必使你们的后裔像天上的星那样多……”<sup>14</sup>于是耶和華后悔，不把所说的祸降与他的百姓。（出 32:13~14）

耶和華以色列的圣者，就是造就以色列的如此说：“将来的事你们可以问我；至于我的众子，并我手的工作，你们可以求我命定。”（赛 45:11）

如果我们认为，一切事情早已按着神的旨意成了定局，谁也不能改变，我们就会失去祷告的动力。亚伯拉罕知道神要毁灭所多玛，就勇敢地跟神讨价还价，因他相信他可以改变神的心意（创 18:32）；最后神纪念亚伯拉罕，怜悯了那里唯一的义人罗得和他的一家（创 19:29、16）。神要灭绝以色列人，但摩西奋勇地恳求神再次考虑

他的计划，果然神就后悔了（出 32:13~14）。这两位英雄都相信祷告能改变现状，相信祷告能打动神的心，甚至使他更改他原来的计划。神能做他想做的任何事，可是有时神不立即行动，他等待我们祷告后才施展他的大能（赛 45:11）。祷告如同钥匙，能启动圣灵的工作。许多时候，神按兵不动，是为了等待我们祷告，因为他重视与我们的伙伴关系，要我们用祷告参与他的事工，与他合作（参林前 3:9；西 4:3）。祷告，是信徒的重要特权，也是神托付我们的伟大责任，为了让我们与他肩并肩、手拉手，建立他的国度。<sup>6</sup>

## 四、坚持祷告留意听

### （一）坚持不懈的精神

耶稣设一个比喻，是要人常常祷告，不可灰心。（路 18:1）

……但以理啊！不要惧怕，因为从你第一日专心求明白将来的事，又在你神面前刻苦己心，你的言语已蒙应允；我是因你的言语而来。<sup>13</sup>但波斯国的魔君，拦阻我二十一日，忽然大君中的一位米迦勒来帮助我……（但 10:12~13）

在路加福音 18 章 1 至 8 节，耶稣用寡妇的比喻鼓励我们常常祷告。寡妇坚持不懈，不停到官那里去伸冤，直到她得到了公平的判决为止。即使是这样一个不义的官，也因为寡妇的坚持，最终不得不回应她的要求，更何况爱我们的天父呢？我们祷告得不到回应，可能是因为我们没有迫切地祷告，又或者太容易放弃。我们要付出代价，祷告直到神回应那一刻。但以理花了三个星期坚持不懈地祷告，才从神那里得到回答（但 10:12~13）。你能想出其他圣经人物持续祷告的例子吗？

有一位神的仆人到派出所去为家人办理户口登记，因为坚持真理，不愿意跟随社会的恶习，拒绝借送礼、请客等手段来贿赂官员，结果多次都办不成。他屡败屡试，一直坚持，天天去派出所提出要求，同时借此机会传福音，每次回来後还是继续向神祷告，倚靠神。因着他坚持不懈的祷告，结果神给他成全。最终，对方被他缠着，好像有点厌烦了，也就答应他的要求。

### （二）愿意学习的态度

耶稣在一个地方祷告；……有个门徒对他说：“求主教导我们祷告……”（路 11:1）

但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。（约 14:26）

我必领他们到我的圣山，使他们在祷告我的殿中喜乐。他们的燔祭和平安祭，在我坛上必蒙悦纳，因我的殿必称为万民祷告的殿。”（赛 56:7）

无论你现在的祷告生活多强或多弱，要知道祷告是一门终身学习的学问，每个信徒都总有需要学习和改进的地方。我们要效法门徒，求主教导我们祷告（参路 11:1）。听到别人说他们用那么长时间祷告，或许我们会感到灰心泄气，可是无论我们的祷告生活如何，神都接纳我们，欢迎我们，而且会慢慢地带领我们达到更进深的祷告生活。耶稣应许说，圣灵会教导我们一切的事情——这当然包括祷告的奥秘（参约 14:26）。慢跑健身的人，不能马上参加马拉松比赛，而是必须慢慢地提高他们的跑步持久力，同样，我们要让神教导我们如何提高祷告的热情与持久力（参赛 56:7）。<sup>7</sup>

神对祷告的回应有三类：一、成全；二、等一会儿；三、不。我们可以用以下问题来审查自己的祷告：我是否祈求神旨意以外的或不荣耀神的事情？我是否自私地祷告？是否有罪还没处理，以致神不成就所求？祷告没成全是因神要我“等一会儿”，还是神说“不”？

### （三）安静聆听的心

我另外有羊，不是这圈里的；我必须领他们来，他们也要听我的声音……（约 10:16）

神垂听我们的声音与否，取决于我们是否聆听他的声音。

有人这样说：祷告时，头等重要的是聆听；第二重要的是聆听；第三重要的还是聆听！这是为了提醒我们，祷告时不该只说“不听”，要有沉默的时刻，准备聆听的心，



敏锐于圣灵的感动。耶稣说，羊群会聆听他的声音，我们要学习聆听，辨认主人的声音。有一位主的仆人说过：“有一个人祷告，刚开始时觉得祷告是说话，其后他越来越沉默，渐渐发现祷告其实是聆听。”为了提醒自己，我们可以把“听”字写在卡片上，贴在圣经上、笔记本上等。<sup>8</sup>

#### 其他帮助祷告的方法

**用想象力：**想象力能打开信心的门，例如我们可以想象破碎的婚姻得以复和的情景，想象病人恢复健康的场面。许多时候，我们不敢相信神真的会成就我们所求的，积极地运用想象力有助加强我们的信心。<sup>9</sup>

**使用祷告笔记本：**我们可以使用一个祷告笔记本，记录所学关于祷告的真理；记下祷告中神感动我们的事情、向我们所说的话；或把祷告写下来，像给神写信那样。写下祈求事项，日后可以回顾祷告是否得着回应，评估祷告是否正确。笔记本让我们看见祷告历程的巅峰和低谷，当我们觉得神好像离自己很远，或因为得不到回应而迷茫的时候，可以翻阅笔记本的内容，重温以前神如何回应我们祷告的经历。

**处理分心：**祷告时，如果思想分散，不要灰心，可以把当时的思绪和挂虑变成祷告，然后回到本来的祈求事项。如果突然想起某件必须做的事情，可以把它写在笔记本上，暂时不去想它，然后继续祷告。为某事祷告时，可以在笔记本里写上几个关键词，作为提醒；当思想分散时，再看一眼那几个词，让思想回到祷告事项中。<sup>10</sup>

## 五、平衡兼顾有弹性

### （一）预备的祷告

耶和華我的磐石，我的救贖主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。（诗 19:14）

就像在饭前洗手准备吃饭那样，灵修前的祷告，是为了预备我们的心，让我们把所有的压力和忧虑交托给神。我们先求神带领灵修的时间，既表明谦卑靠主的态度，也提醒自己，这段时间由神掌管，我们真的需要神的带领才能听到他的声音。我们可以使用诗篇 19 篇 14 节的祷告来预备，或者使用类似以下的祷告：“天父，在这段灵修时间，我想与你交通，求你通过你的话语跟我说话，让我更深认识你。求你带领祷告的时间，让我知道要为什么事祷告，奉耶稣的名求，阿们。”<sup>11</sup>

### （二）敬拜赞美的祷告

我列祖的神啊，我感谢你，赞美你，因你将智慧才能赐给我；允准我们所求的，把王的事给我们指明。（但 2:23）

我们很多时候只想到自己的欠缺，而没有注意到所领受的福气，因此我们要求多，感恩少。感谢与赞美让我们记念神的一切美善，提醒我们神已经赐下的福气与恩惠。借着赞美，我们向神表达尊崇、敬佩，把他当得的荣耀归给他。在我们的祷告中，崇敬应是不可少的部分。根据但以理书 2 章的记载，尼布甲尼撒王扬言要杀巴比伦的智慧人，因他们不能为他解梦；于是但以理求神赐他为王解梦的能力，神就应允了他，但以理以赞美感谢来回应。在但以理书 2 章 23 节，但以理给了我们感恩赞美的榜样。（在第六课《敬拜操练》，我们会对敬拜中的赞美和感恩有较详细的讲解。）

### （三）认罪祷告

我向你犯罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶；……<sup>7</sup> 求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。（诗 51:4、7）

还是你藐视他丰富的恩慈、宽容、忍耐，不晓得他的恩慈是领你悔改呢？（罗 2:4）

如果小孩故意不听爸爸的话，爸爸会伤心；同样，我们得罪神和别人时，神也会伤心，因为他深爱我们，而罪却成为我们与圣洁的神沟通的障碍。我们得救，固然是本乎恩，也因着信，不是靠行为；我们若犯了罪，只要认罪悔改，神就会赦免我们。可是我们若不认罪，就不能感觉到神的宽恕，而我们与神的交通也会有阻隔，最后我们的心会变得刚硬。我们犯罪后，圣灵会用恩慈领我们悔改（罗 2:4），一直感动我们认罪，同时也会管教我们。大卫与拔示巴犯奸淫，还杀死了她的丈夫，大大得罪了



神，之后他向神认罪悔改；他的祷告就记在诗篇 51 篇里。大卫清楚知道，即使他得罪的是别人，其实他首先得罪的是神；我们认罪的时候，也要承认我们得罪了神，求他洗涤我们，并靠着他的应许，相信我们能得洁净，以致比雪更白（诗 51:4、7；参约壹 1:9）。哈利路亚！

#### （四）代求与祈求的祷告

也为我祈求，使我得着口才，能以放胆，开口讲明福音的奥秘……（弗 6:19）

我们祷告时，要把自己和别人的每一个需要都带到神面前，呼求神垂听。保罗虽然是个伟大的宣教士，也请求别人为他祷告（弗 6:19）。摩西求神医治米利暗（参民 12:13）；耶稣为彼得不跌倒祈求（参路 22:32）；保罗为教会祷告（参弗 1:16）。我们又岂能不经常为自己和别人向神祈求呢？

#### （五）安息的祷告<sup>12</sup>

耶和華說：“我必親自和你同去，使你得安息。”（出 33:14）

你们要休息，要知道我是神；我必在外邦中被尊崇……（诗 46:10）

结束灵修时，我们可以用安息祷告，让我们从赞美祈求渐渐变为沉默，从言语转化为安息在神的慈爱里。诗篇 46 篇 10 节中的“休息”，含有“安静勿动”的意思，也就是说，神吩咐我们不要再用自己的方法，而要全心倚靠他。进行安息祷告时，我们不能靠自己，而是要处于一种被动的、任凭神做工的状态。安息的祷告让我们感到自己是在耶稣里面，而他也在我们里面，我们与他合而为一。这是一种超语言的祷告，感到彼此同在、彼此欣悦的交通，就好像两个恋人，坐在山顶上看风景，彼此相爱，没有交谈的必要，一切尽在不言中。根据出埃及记 32 章的记载，摩西因为以色列人铸造了一个金牛犊，感到灰心失望；神了解他的心情，体会他所承受的压力，应许与他同在，使他得安息（出 33:14）。同样，我们在忙碌的事工里，要抓住神的应许，安息在神的同在中。以下的步骤能带我们进入安息祷告：

- **用敬拜赞美来开始：**先作一个简短的感恩、赞美、敬拜的祷告，然后慢慢进入安息的祷告中（也可以使用以下在第六节讲解的“呼求主的祷告”，来集中于主）。
- **默想与耶稣的联合：**信徒与主联合是福音的核心，也是保罗神学的中心。做安息祷告时，我们要相信耶稣住在我们里面，我们与他合一。以下经文能帮助我们默想与主联合的真理：约 14:20；罗 6:5；加 2:20；西 1:27；来 13:5。此外，我们可以默想作为神儿女的真理，听他对我们说：“你是我的爱子，我喜悦你。”（可 1:11）
- **静默聆听：**从默想与主联合，转到静默的状态，专心聆听神微小的声音，同时尽可能向神敞开自己的内心，领受神的爱。

- **期望与神交通：**这最后阶段常是灵修的高峰，因为这是我们享受与神亲密团契的时间。

## （六）不住地祷告

不住地祷告……（帖前 5:17）

靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。（弗 6:18）

祷告不应只局限于灵修时间，而要当作是与神一整天的持续对话。我们可以学习随时随地祈祷，求神的同在进入我们的日常活动中，让祷告环绕着我们的工作。如果我们向神祈求，他就会帮助我们，保守我们在进行日常活动的同时，心思意念常常向着他，像指南针被北极吸引那样。<sup>13</sup> 这样，在每天的事工背后，我们在心灵深处，就能以祷告、崇敬、歌唱的心情，随时预备好聆听圣灵温柔的声音。不住地祷告表示整天与神不停地沟通、对话，只是当中会有被打断的时刻。



头脑里同时进行不同层面的思想活动，是一种可以学习的技巧。<sup>14</sup> 有人问一个管理多个孤儿院的传道人用多长时间祷告，他回答说：“每天几个小时，可是我时时刻刻都生活在祷告当中，我躺下来的时候祷告，起床时祷告，走路也祷告，神的回应一路伴随着我。”求神教导我们如何不住地祷告。

## （七）均衡而有弹性的祷告生活

我们的祷告生活要均衡，包括敬拜、认罪、祈求、代求、安息等内容，正如我们应该吃含有均衡营养的食物那样。另一方面，祷告也要有弹性，因为祷告是我们的灵魂与圣灵的交流，不要让死板的规条支配我们与神的密切往来。有些教导祷告的册子说：祷告必须包含赞美、感恩、认罪、祈求、代求五大要素；这有道理，可是不要死板地规定必须按这个次序来祷告，而是要有弹性，好像跟朋友自由讨论那样。

### 配合其他属灵操练

要有好的祷告生活，我们必须同时实行其他属灵操练。正如犁要跟水牛或拖拉机相连接才能有效那样，我们的祷告必须配合灵修、独处、读经、默想、禁食等操练。比方说，读经时，我们可以把经文内容变为祷告，把神的话语通过祈求反馈给他。有人提议在读经后，再默想经文，然后才进入祷告；这是因为默想能把祷告与读经链接。如果我们缺乏默想，尝试从读经“换挡”到祷告，祷告就缺乏活力；如果把默想放在读经和祷告之间，就能更顺利。默想经文之后，我们会更清楚要怎样祷告；因此，默想能为我们的祷告作好预备，也能喂养祷告。有一位神仆说，他有十年之久，习惯了一开始灵修时，就马上祷告，但是很容易分心，往往要等 10 到 30 分钟才能真正进入祷告。后来他改变方法，在灵修开始时先读经，再默想，最后才祷告。他发现自从使用了这个次序之后，祷告时几乎完全没有分心；默想经文后，他就用神在圣经里面对他说的话，跟神讨论。<sup>15</sup> 让我们也利用默想经文的方法，加强我们的祷告生活。

✞ 生命实践活动：“使用不同种类的祷告”，见第55页 ✞

## 六、诚心祷告呼求主<sup>16</sup>

### （一）呼求主的祷告

那税吏远远地站着，连举目望天也不敢，只捶着胸说：“神啊，开恩可怜我这个罪人！”（路 18:13）

他就呼叫说：“大卫的子孙耶稣啊，可怜我吧！”（路 18:38）

以下的祷文能帮助我们常常呼求主：“主耶稣基督，神的儿子，开恩可怜我吧！”这简单的祷文是根据路加福音 18 章的 13 节和 38 节所分别记载的两个祷告。13 节记载了税吏祷告的情景。这个税吏明白自己是个罪人，他不敢举目望天，只捶着胸并求神怜悯。38 节记述一个瞎子呼求耶稣，要得到医治。这两人的祷告给了我们榜样，他们看见自己的软弱、卑微、贫乏，实在需要恩典与怜悯。我们也可以使用这个祷文，求神开恩怜悯。

当我们说“主耶稣基督，神的儿子”时，我们就是把荣耀归于我们所呼叫的耶稣，表达对他的信心。我们求主开恩怜悯，就是求他持续不断地以慈爱待我们，这样祈求不是因为他不情愿施恩给我们，而是因为我们经常忘记自己需要他的恩典。我们太自我，太自信，不觉得需要求神开恩；我们没有祈求，因此也就得不到帮助。使用这个呼求主的祷告能提醒我们去面对自己的真实情况，承认自己的软弱贫乏，需要倚靠神的帮助，如同瞎子渴求重见光明那样。我们是否感觉到自己的软弱、缺乏，需要学习使用“呼求主的祷告”来祈求呢？

### （二）使用“呼求主的祷告”的好处与原则

你们祷告，不可像外邦人，用许多重复话，他们以为话多了必蒙垂听。（太 6:7）

当我们不知道该使用什么话语来祷告，或者缺乏祷告意愿的时候，反复使用“呼求主的祷告”能帮助我们。好像骑马的人给马戴上眼罩，让它一直向前走那样，我们不断重复这个祷告，能帮助我们专注于耶稣，感受他的同在。有时，我们重复念“呼求主的祷告”，心就向着神的怜悯，感到一种对耶稣炽热的爱；另有一些时候，反复念“呼求主的祷告”能使原本难以明白的概念变得清晰。然而这些经验本身不是追求的目标，我们反复念“呼求主的祷告”不是为了寻求异象，或者使我们兴奋，而是让我们降服于神。

我们持续不断地念“呼求主的祷告”时，一定要用心念，避免不假思索，死板地机械式背诵，否则就变得像耶稣所责备的外邦人一样，只是重复无意义的话（太 6:7）。我们不要让头脑停滞，而是要集中注意力，真诚地、发自心底向他呼求。也不要以为

这些词语本身具有某种魔法，因为如果我们只是口中念念有词，而不是诚心祈求，这样的祷告是徒然的。另一方面，我们要明白，耶稣并没有禁止重复的祷告。我们可以看耶稣在客西马尼园中的祷告，他第三次祷告的内容跟先前所说的是一样的（参太 26:44）。求圣灵教导我们正确地使用“呼求主的祷告”，更亲近他。

### （三）呼求主的意义

1. 我们祷告的对象就是主，我们要呼求主耶稣的名，因为耶稣是我们的拯救。他听我们的祷告，在祷告当中能拯救我们。

2. 我们呼求主，是奉主名的，也就是说，我们不只呼求，而且我完全靠着祂，用祂的权柄来祷告。

3. 我们呼求主，要照着神的话和耶稣基督的教导来祷告。

## 生命实践

有人曾说过：“裁缝的工作是做衣服，鞋匠的工作是修鞋，基督徒的工作是祷告。”你每天定时祷告吗？在国外，有人调查了参加祷告培训的 17,000 个基督徒，发现他们平均每天祷告不到 5 分钟；参加培训的两千名教会仆人也说，他们每天祷告不到 7 分钟。<sup>17</sup> 你的情况如何？你每天祷告多少时间？

你决心多祷告时，要记住恩典是每个属灵操练的根基。你要多祷告不是为了赢取神的悦纳，而是因为神好像一位父亲，渴望见你的面，听你的声音，他等候你来到他跟前，通过祷告和他交往。愿我们都像大卫一样，决心求告神，并且满心相信神必拯救：“至于我，我要求告神。耶和華必拯救我。我要晚上、早晨、晌午，哀声悲叹，他也必听我的声音。”（诗 55:16~17）

☞ 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，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. 你经常为哪些事情祷告？你能感觉得到祷告是与神培养亲密的情谊吗？你渴望与神多交谈吗？上了这一课之后，你认为你的祷告生活在哪些方面还需要改进？

2. 你祷告的时候，是否真的相信神能成全祷告？请分享你在祷告上学习的功课。神曾经如何回应你的祷告？请与同学分享神曾经给你成全祷告的经验。
3. 在本课的第五节《平衡兼顾有弹性》里，解释了几种的祷告：预备的祷告、敬拜赞美、认罪、代求与祈求、安息的祷告，以及不住地祷告。还有什么其他的祷告呢？你最常使用的是哪一种（或几种）？你的祷告生活是否把握了这种平衡？神是否通过这一课提醒你要在哪方面加强祷告呢？
4. 灵修时，你可以用以下的次序把祷告和其他属灵操练配合起来：预备的祷告，向自己传“恩典的福音”，读经，默想，敬拜赞美，认罪，代求与祈求，安息的祷告。按这个次序灵修有什么好处？你灵修时，通常用什么次序？

## （二）生命实践活动

### • 祈求神给祷告的心愿：

〔☞ 教学提示：带领学员一起祷告（请参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。〕

爸爸，我们听到你的声音，呼唤我们常常来到你的面前祷告。我们承认有时因为以为自己可以处理好生活上的事情，忽略了用祷告寻求你的帮助。有时我们让事工的忙乱挤掉祷告的时间，求你原谅。我们愿意跟随耶稣和其他圣徒的榜样，学习专心祷告。求你教导我们，借着祷告与你有紧密的沟通。奉耶稣的名求，阿们。

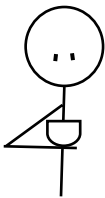
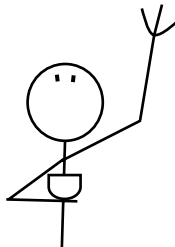
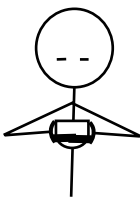
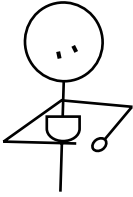
- **使用不同种类的祷告：**请选以下的其中一个祷告活动，用几分钟向神祷告。你可以在笔记本或纸上，写下你的祷告；或者把与祷告事项相关的几个词语写下来，以免分心。
  - **预备的祷告：**为了预备自己的心，可以用诗篇 19 篇 14 节向神祈求：耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语，心里的意念，在你面前蒙悦纳。
  - **敬拜赞美：**使用诗篇第 103 篇向神表达你的颂赞。
  - **认罪：**求神鉴察你，如果你还有尚未承认的罪，求圣灵向你显明，并求神宽恕。（诗 139:23~24）
  - **代求与祈求：**想出你生活中或者别人生活中的一个极大困难，向神祈求帮助。为了坚固你的信心，看彼得前书 5 章 7 节和诗篇 18 篇 6 节。使用你的想象力，想象神正在伸手成全你的祷告。
  - **安息的祷告：**读约翰福音 14 章 20 节，默想你与主耶稣联合；然后读马可福音 1 章 11 节，默想你与神的关系，神如何把你看作儿女，何等爱你、喜悦你。最后静默聆听神向你发出的微小声音，同时向神敞开自己的内心，领受神的爱。

- **背诵“呼求主的祷告”：**“主耶稣基督，神的儿子，开恩可怜我吧！”用几分钟重复念这个祷文。背诵祷文时避免不假思索，而是要让头脑专注于耶稣。

## 第五课 禁食操练



### 棒

| 边说      | 边做                                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主的教导要留意 |  <p>左手拿着一个空碗（代表禁食），放于胸前；<br/>双目注视空碗<br/>（代表留意禁食的教导）。</p>     |
| 专注于神得滋养 |  <p>左手继续拿着空碗，放于胸前；<br/>举起右手，双目仰望天上<br/>（代表专注于神）。</p>        |
| 强化祷告坚固己 |  <p>双手拿着空碗，<br/>作低头祷告状<br/>（代表禁食能强化祷告）。</p>                |
| 禁食长短按领受 |  <p>左手拿着空碗，放于胸前；<br/>双眼看着右手腕背，像看时间那样<br/>（代表禁食时间的长或短）。</p> |

### 背诵经文

太6:17~18 你禁食的时候，要梳头洗脸，<sup>18</sup>不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见，你父在暗中察看，必然报答你。

### 引言

科学家发现身体语言能带出很多的信息，可能多达55%的社交信息是通过身体语言和面部表情所表达出来的。<sup>1</sup>禁食可以说是运用身体作为一个与神交通的渠道。我们的身体通过禁食变成一个喇叭，能加强我们心里向神的呼叫。借着禁食，我们心中热切的感情和渴望能更具体地表达出来。当然神会垂听我们所有的祷告，并按着他的方式和时间来回应，可是从某种深奥的属灵意义上来说，神看见我们在禁食中的祷告显得那样严肃认真，就因着我们恳切祈求的心回应我们。



### 禁食操练的意义

禁食是为了属灵的目的，而自觉自愿地在某段时间内禁止身体进行正常活动——不吃食物。圣经多次提到禁食，次数比谈论受洗的经文还要多（禁食有77次，受洗有75次）。<sup>2</sup>请看下表列出的经文，研究圣经里各种各样禁食的例子。〔📖 教学提示：可把经文分给不同的学员，或把学员分成几组，每组负责不同的经文，然后向全班报告。〕

| 禁食的情况 <sup>3</sup> | 经文                        | 记录禁食细节：谁禁食，为何禁食，如何禁食 |
|--------------------|---------------------------|----------------------|
| 三天禁食               | 斯 4:16；徒 9:9              |                      |
| 多天禁食               | 太 4:2；申 9:9；王上 19:8       |                      |
| 暗地禁食：<br>不让人注意到    | 太 6:16~18                 |                      |
| 教会禁食：<br>为求神的带领    | 徒 13:2                    |                      |
| 全国性禁食：<br>为了国家危机   | 尼 9:1；拿 3:5~8             |                      |
| 定期禁食               | 利 16:29~31；路 18:12；亚 8:19 |                      |
| 偶然禁食：<br>有必要时      | 代下 20:3                   |                      |

## 一、主的教导要留意

### （一）耶稣预期门徒会禁食<sup>4</sup>

你们禁食的时候……（太 6:16）

但日子将到，新郎要离开他们，那时候他们就要禁食。（太 9:15下）



在新约圣经中，我们找不到关于禁食的诫命。然而，在马太福音 6 章 16 节，耶稣说“你们禁食的时候”，表示他预期门徒会禁食。这节经文不算命令，因为虽然耶稣不是说“如果你们禁食”，他也没有说“你们必须禁食”。这节经文说明了禁食是门徒自然而然会进行的、正常的属灵操练，而耶稣是在指示他们如何正确地操练禁食。禁食应该跟日常生活的洗澡那样正常，我们没有理由忽略禁食，正如我们没有理由忽略金钱奉献和祷告一样。马太福音 9 章 15 节回答了今天基督徒是否要禁食的问题，耶稣清楚地表达他预期的情况，就是在他离开以后，门徒就要禁食。门徒也很明白他这个期望，因耶稣升天之后，他们就开始禁食（参徒 13:2）。

在禁食的操练上，我们是自由的，意思不是说我们大可不必禁食，而是我们可以按个人的实际处境来进行禁食。我们哪天都有禁食的自由，而且可以用自己喜欢的任何方式进行。耶稣和保罗为适合他们自己的情况而使用了不同的禁食方式：耶稣在旷野禁食四十天（参路 4:1~13），保罗经常禁食（参徒 14:23；林后 11:27）。耶稣和保罗都有禁食的习惯，我们呢？

## （二）耶稣对禁食动机的教导<sup>5</sup>

你们禁食的时候，不可像那假冒为善的人，脸上带着愁容；因为他们把脸弄得难看，故意叫人看出他们是禁食。我实在告诉你们，他们已经得了他们的赏赐。<sup>17</sup> 你禁食的时候，要梳头洗脸，<sup>18</sup> 不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见，你父在暗中察看，必然报答你。（太 6:16~18）

发人深省的是，耶稣对禁食的头一个教导是有关禁食的动机的。耶稣在马太福音 6 章 16 至 18 节给我们积极和消极方面的教导——消极方面的教导是不要愁眉苦脸，让别人知道我们正在禁食，好对我们加以赞扬，因为如果我们受别人的赞扬，他们的赞赏就成为我们唯一的赏赐。别人应该不知道我们在禁食，除非是无法避免的。我们要把禁食献给神，就像给恋人写情书，只给恋人一个读那样。

耶稣没有否定或轻看禁食，而是教导门徒以正确的方式和态度进行禁食。

禁食本身不应该是苦事，因为通过禁食我们发现属灵的生命比食物更可贵，耶稣在之后几节经文就指出生命胜于饮食（参太 6:25）。禁食提醒我们真正的喜乐是来自寻求神的国度与神自己（参太 6:33）。因禁食增加我们的喜乐，耶稣积极方面的教导是，在禁食的时候，要“梳头、洗脸”（太 6:16~18）。根据马太福音 6 章 18 节，耶稣给我们应许说，我们禁食的时候，天父会察看我们，必定报答我们，就好像慈爱的父母会聆听并帮助向他求助的孩子那样。愿天父增加我们的信心，让我们禁食时，不再为求别人的赏赐，而是安息在神的应许中，得着禁食所带来的喜乐。

## 二、专注于神得滋养<sup>6</sup>

### （一）禁食是为专注于神

……你们这七十年在五月、七月禁食悲哀，岂是丝毫向我禁食吗？（亚 7:5）

他们说：“我们禁食，你为何不看见呢？我们刻苦己心，你为何不理睬呢？”看哪，你们禁食的日子，仍求利益，勒逼人为你们作苦工。<sup>4</sup>你们禁食，却互相争竞，以凶恶的拳头打人。你们今日禁食，不得使你们的声音听闻于上。<sup>5</sup>这样禁食，岂是我所拣选使人刻苦己心的日子吗？岂是叫人垂头像苇子，用麻布和炉灰铺在他以下吗？你这可称为禁食为耶和華所悦纳的日子吗？（赛 58:3~5）

有人以为能借着禁食，勉强神为他们做事，可是禁食不是属灵的绝食抗议，绝对不能强迫神听我们的话，也不能借此赚取他的悦纳。以色列人以为他们定期禁食，神就欠了他们的情，要给他们报偿，可是神根本不接纳他们的禁食，因他们并不是为神而禁食（亚 7:5；赛 58:4）。我们要消除这种功利主义的心态。我们禁食的主要目的



是帮助我们更专注于神，正如放大镜能让我们把目光聚焦在事物上一样。如果禁食没有以神为中心，我们就会失败。我们的动机要纯正，禁食应该是在心中腾出空间来容纳神，让灵里的饥渴得到喂养（参赛 58:8~12）。我们寻求神的赐福时要小心，不要让所追求的福气取代了神自己。身体的好处、祷告的成效、领受的能力等，都不应该代替神成为禁食的中心。有位神仆说：“让我们禁食的目标单单为此，那就是

荣耀天父。”为免掉进歧途，追求恩福甚于赐福的神的，我们必须始终注目于神，以神为中心。禁食时，要检查内心的动机，确定禁食不是为了自私的原因而是为荣耀神。你禁食只是为了得到神的赐福，还是为了多认识神、更亲近他？

有位神仆分享说：“我们在教会禁食祷告的时候真是欢喜快乐的日子；天门敞得更大了，心里跟神的荣耀更接近。”<sup>7</sup>请听一个信徒分享禁食的经历：“我好久没感受到圣灵在我里面了。……现在我明白为什么那么多虔诚的信徒……只渴慕跟神亲近。……我对神的慈爱有更深刻的体会。这并不令我惊讶，因为禁食的目的就是要让我们接近神。”<sup>8</sup>

### （二）禁食助我们从神那里得到滋养

……经上记着说：“人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。”（太 4:4）

禁食提醒我们当靠神口里所出的一切话语而活，因为禁食的真正意义不在于停止进食，而是吸收神的话语，直接从神那里得到属灵养育。耶稣在旷野里经过了四十天的禁食后，声称他是从神的话得到养分维持生命的（太 4:4）。禁食表明我们完全依靠神，从他那里得到超越食物的生命食粮，体会到自己从神得到源源不断的供应。我

们从禁食学到了受苦中的喜乐，这很重要，因为信徒免不了要受苦。禁食帮助我们忍受各种各样的贫乏，以致能轻松地、喜乐地面对。你渴慕从神那里得到生命的滋养吗？让禁食加增你对神的切慕，在他里面得到饱足吧！

### 三、强化祷告坚固己

禁食的目的是要坚固我们，而不是损害我们。如果禁食的目的不恰当，就会自讨苦吃，变成一种自私、可悲的经验。以下按两个主要标题“强化祷告表决心”和“坚固自己”分别提出共八种禁食的目标。我们禁食时应至少具备其中的一个。注意，没有一个目标是为赚得神的悦纳，因神的悦纳是靠他的恩典，不是靠禁食的行为。我们要记住恩典是禁食的起点，神已经完全接纳我们，而禁食的结果是让我们更爱神，多认识他。你禁食是为了哪些目标？

#### （一）强化祷告表决心<sup>9</sup>

我听见这话，就坐下哭泣，悲哀几日。在天上的神面前禁食祈祷……（尼 1:4）

……我但以理从书上得知耶和華的话临到先知耶利米，论耶路撒冷荒凉的年数，七十年为满。<sup>3</sup>我便禁食，披麻蒙灰，定意向主神祈祷恳求。（但 9:2~3）

禁食最重要的作用就是对祷告的影响，它是祷告生活的最好的朋友。其他的禁食目标，都跟祷告有关。禁食把但以理祷告的刀磨得锋利，让他更热切恳求神眷顾耶路撒冷（但 9:2~3）；尼希米借着禁食更迫切地向神祈求，好让他在王面前蒙恩（尼 1:4）。你渴望增强祷告的能力吗？让禁食强化你的祷告吧！

人面对一件大事向神祷告时，要委派禁食做祷告的得力助手。

以下列出圣经上所记载的几种需要借着禁食，以加强祷告的能力，或表达决心的情况。

#### 1. 求神解决重大问题

那时我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我神面前克苦己心，求他使我们和妇人孩子，并一切所有的，都得平坦的道路。（拉 8:21）

我们面对着迫切的需要时，可使用禁食来表达我们对神完全的依靠，祈求他帮助。禁食一方面提醒我们身体是多么需要食物的滋养，一方面让我们记住自己的属灵生命需要完全依赖神的喂养和供应。以斯拉回耶路撒冷时，以禁食来体现他对神的依靠。同样，当我们面临困境时，我们可以借助禁食，把自己交托在神的怜悯里。

以下是两个真实的见证。

#### 例一：

有一个弟兄的堂姐夫，30多年前患了胃癌，医生打开腹腔后，发现癌细胞已经扩散，病情严重，不能做什么了，只好把腹腔缝回。医生告诉家人说，没法医治了，让

他回家，他想吃什么就给他吃吧！回家后，家人为他预备了棺材、寿衣，只是等待死亡来临。在绝望之际，有人把福音传给他；不久后全家都信了主。全家信主以后，一家人禁食三天三夜，祷告，连猪也不吃。后来神真的医治了他，到现在他还活着。

#### 例二：

1927年，在河北有一件称为圣灵降临大会的事迹。当时，尚青梅老弟兄的妻子患了绝症，没法治疗。尚弟兄决定全家禁食十天，从老到少，不吃不喝。还不到十天，圣灵就在他的家大大作工。在三月初六日，他妻子的病还没有完全痊愈，家里的人就开始认罪；先是大人认罪，后来在圣灵的感动下，孩子们也认罪。认罪的哭声传到隔壁，邻居以为这个家庭遭丧，一一过来看望；进来一个，就仆倒在地上，在那里承认自己的罪，同时大声哭着说：“主啊，我是罪人！”每个进来的人都控制不住自己，自发地认罪，事前却从来没有人对他们说过什么。结果，全村里有百分之七十的人都聚集在这个院子里；后来院子也容不下了，其余的人就在街上跪着，全都认罪。到最后，共有百分之八十以上的村民都接受了主耶稣。到现在，这个村庄的信徒还记念三月初六日，记念圣灵降临在他们当中的日子。

## 2. 在危难中求神保护

约沙法便惧怕，定意寻求耶和华，在犹大全地宣告禁食。<sup>4</sup>于是犹大人聚会，求耶和华帮助，犹大各城都有人出来寻求耶和华。（代下 20:3~4）

以斯帖就吩咐人回报末底改说：<sup>16</sup>“你当去招聚书珊城所有的犹大人，为我禁食三昼三夜，不吃不喝；我和我的宫女，也要这样禁食。然后我违例进去见王，我若死就死吧！”（斯 4:15~16）

约沙法王面对强大的敌人时非常惧怕，他就宣告禁食，与国民一起寻求神，因此神就施行拯救，使敌人彼此灭尽（参代下 20:3~4、22~23）。以斯帖在犹太人面临种族灭绝的危急关头，借着禁食，求神保护她能够违例见王（斯 4:15~16）。我们要效法这些英雄人物，当我们遭受家人、同学、邻居、同工的逼迫时，要把禁食当作首要的防御措施，祈求神的拯救与保护，而不要依靠自己，用气愤、口角、回骂回应逼迫。面对攻击时，禁食能助我们维持属灵的观点，继续走神给我们安排的路程，完全信靠他。愿我们向约沙法王和以斯帖学习如何借助禁食，在危难当中寻求神的保护。

## 3. 求神带领

他们事奉主，禁食的时候，圣灵说：“要为我分派巴拿巴和扫罗，去作我召他们所作的工。”（徒 13:2）

在安提阿教会，几位先知和教师禁食的时候，圣灵就指示他们要差派巴拿巴和扫罗出去，做宣教工作（徒 13:1~2；参士 20:26~28）。在寻求神的带领的过程中，禁食使我们更敏锐于神的声音，更专心聆听。当我们禁食、



寻求神的旨意时，往往是神改变我们的祷告甚于我们改变神的心意，因禁食使我们的意念更贴近神的心。我们把船的锚抛在岸边，不是把岸靠近船，而是把船靠近岸。同样，我们禁食祷告是让我们的看法靠近神的心意。<sup>10</sup> 你愿意多明白神的旨意，多让他带领你吗？学习操练禁食，使你的心更敏感于神的带领吧！

#### 4. 为赶鬼

“至于这一类的鬼，若不祷告禁食，他就不出来。”（太 17:21）

有人带一个因被鬼附而患癫痫的孩子到门徒那里，门徒没法医治那孩子，那人就把孩子带到耶稣那里。耶稣斥责孩子身上的邪灵，邪灵就出来了。后来门徒问耶稣为什么他们没法为孩子赶鬼，耶稣指出这是因为他们信心小；这一类的邪灵，必须借祷告禁食，才能被赶出。（参太 17:14~21）换句话说，禁食能加强门徒对神的信靠，并且加强他们祷告的力量。

以下是一个赶鬼的例子：

有一个患哮喘病的姊妹被鬼附着，教会的弟兄姊妹就奉主名为她祷告。刚开始的时候，没法把鬼赶出来，后来大家发现需要为此禁食，于是就禁食祷告。被鬼附的姊妹本来身体软弱，但那个时候力气很大，很凶，四个大男人都拉不住她，按不下她。后来他们禁食祷告，到第二天早上，姊妹说：“不行啦！我要走啦！”当她可以安静下来时，众人就奉主的名问她：“你现在有几个鬼？”她说：“有 11 个鬼。”后来众人奉主的名祷告，鬼就出去了，姊妹就完全清醒过来。

#### 5. 表示痛悔

亚哈听见这话，就撕裂衣服，禁食，身穿麻布，睡卧也穿着麻布……<sup>28</sup> 耶和華的话临到提斯比人以利亚说：<sup>29</sup> “亚哈在我面前这样自卑，你看见了吗？因他在我面前自卑，他还在世的时候，我不降这祸……（王上 21:27~29）

尼尼微人信服神，便宣告禁食……<sup>10</sup> 于是神察看他们的行为，见他们离开恶道，他就后悔，不把所说的灾祸降与他们了。（拿 3:5、10）

以色列的亚哈王知道神要使灾祸临到他，就禁食，在神面前降卑，表示对罪的痛悔，神看见亚哈谦卑下来，就改变主意，不给他降下先前所说的灾祸（王上 21:27~29）。同样，我们可以借着禁食，降服在神面前，表示对罪的痛悔，可是要清楚明白，我们不是用禁食的行为来赎罪，因耶稣在十字架上已经彻底赦免了我们的罪。只是有时候我们对自己的罪感到深切的懊悔，以致无法用言词向神表达这种深刻的情感，只有以禁食的行动来体现内心的愧疚和悔改的决心。此外，我们也可以借着禁食，表达对别人的罪的悲痛。一位神仆为一个离弃了神的朋友，禁食几天，后来这个朋友知道神仆为她禁食，深受感动，就回转归向神。<sup>11</sup> 也有些教会禁食，为的是向主表达对国家罪恶的悲痛（参尼 1:4~11；但 9:2~19）。你曾否为了求神让国家悔改，而进行禁食？

为罪痛悔的禁食，除了表达悲痛，还要表明愿意悔改、遵守诫命的决心。尼尼微

人一听到约拿的讲道，就立即禁食，表明决心离开恶道（拿 3:5、10）。如果没有悔改的心，禁食是毫无意义的。跟别的属灵操练一样，如果神呼唤我们离弃罪，可是我们还硬着心置之不理，禁食只是徒劳、死板的行为。求神给我们像尼尼微人一样的态度，禁食的时候，既为罪痛悔，也决心离弃罪恶。

## （二）坚固自己

### 1. 胜过试探

耶稣被圣灵充满，从约但河回来，圣灵将他引到旷野，四十天受魔鬼的试探。<sup>2</sup> 那些日子没有吃什么；日子满了，他就饿了。（路 4:1~2）

耶稣经过四十昼夜的禁食，把自己全然交托给天父，结果能胜过魔鬼的试探。禁食是重新把自己奉献给神、胜过引诱的方法。有个传道人曾经沉溺于淫秽书刊，为了胜过这类书刊带来的性诱惑，他定时禁食，渐渐对这些书刊失去了兴趣。<sup>12</sup> 有时，我们知道将来会面对极大的试探与压力，为了准备好，使自己有能力胜过，我们要效法耶稣禁食的榜样。

### 2. 加强律己节制

反倒在各样的事上表明自己是神的用人，就如在许多的忍耐、患难、穷乏、困苦、<sup>5</sup> 鞭打、监禁、扰乱、勤劳、警醒、不食……（林后 6:4~5）

我是攻克己身，叫身服我；恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。（林前 9:27）

禁食比其他属灵操练更能暴露出那些操控我们的情绪来。如果心里有傲慢、恼怒、怨恨、嫉妒、争吵、惧怕等，禁食会使它们浮现出来。刚开始时我们以为是饥饿感引发这些负面情绪，渐渐就会发现情绪不是饥饿所致，而是因内心潜藏着这些情绪。食物能遮掩内心的丑恶，禁食助我们打开心灵的窗帘，让圣灵光照我们内心幽暗之处。

禁食能律己，克服懒惰、不愿服事主、自我放纵的私欲。

自我放纵是感恩的敌人。禁食能操练节制，激发感恩的心。肉体的情欲，好像一条容易泛滥的河流，而禁食是为了把河流限制在适当的河道范围内。禁食让我们记住身体的地位应该是我们的仆人而非主人。保罗说他“攻克己身，叫身服我”（林前 9:27），相信也包括禁食（林后 6:5）。禁食让我们把私欲降服于神，让他掌管我们的生命。求圣灵借着禁食，加强我们的节制力，使我们更能向罪死，向神活（罗 6:11）。

### 3. 加强服事的心志

我所拣选的禁食，不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？

<sup>7</sup> 不是要把你的饼，分给饥饿的人；将飘流的穷人，接到你家中；见赤身的，给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？（赛 58:6~7）

禁食使我们更关心别人，更体恤人家的需要，尤其是那些受逼迫、饥饿、贫穷的人。我们因禁食而能与困苦的人认同的时候，就是活出了基督道成肉身的精神。

以赛亚书第 58 章是圣经中最长的一段讲述禁食的经文，在这篇经文里，神强调禁食的目的是要满足别人的需要。以色列人把他们属灵的禁食生活跟他们日常的人际活动分开，可是禁食是不能与生活的其他部分分割的。我们操练禁食时，除了关注自己的属灵需要，也要关心别人的需要；唯有这样，我们的禁食才得神喜悦。例如有些人会把省下的食物送给贫穷人，或者把省下买食品的金钱奉献给扶贫事工；另有一些人会禁食一顿饭，用那顿饭的时间辅导或训练人。你能想到其他借着禁食服侍别人的方法吗？

## 四、禁食长短按领受

### （一）禁食的步骤和注意事项<sup>13</sup>

- **禁食前预备：**默想关于禁食的经文（太 4:2~11，6:16~18；代下 7:17；珥 1:17；但 3:3~19；亚 7:5~17），好预备自己的心。求圣灵显明任何隐藏的罪，然后认罪悔改。
- **开始前少量进餐：**禁食前，我们要避免大吃一顿，因为这样反而会使我们在禁食期间更加饥饿难受。
- **让饥饿感催逼我们思念神：**禁食时不要老想着食物，要把食欲转化为对神的渴慕，专注于禁食的目的。让吃的欲望变成箭头，把我们指向神。
- **处理饥饿的痛苦：**饥饿的痛苦是正常的，会很快消失。这种难受的感觉不是真的饿，而是我们的肚子经过多年的训练，习惯了在某段时间发出饥饿的信号。肚子好像是被宠坏了的孩子，这种孩子需要的不是百依百顺的迁就，而是遵守纪律，我们的肚子也一样。为了减轻肚子饿的痛苦，可以喝水。
- **用那顿饭的时间与神交通，读经祷告。**
- **休息：**禁食时，我们经常感到疲倦软弱，要休息以添加能力。
- **预备面对属灵的攻击：**禁食时，会有灵内争战，因撒但知道禁食的能力。禁食需要注意的是最末后阶段，因在这段时间我们容易放松、受引诱，以致时间还没够就仓促停止禁食。要穿戴以弗所书 6 章 10 至 18 节的所有装备，求圣灵帮助我们坚持到底。
- **结束禁食，头一顿饭要少量进食：**禁食几天后，肠道会收窄，如果一下子大吃一顿就会导致身体不适。开始恢复进食时，要喝清淡有营养的汤，如西红柿菜汤、胡萝卜汤等。头一顿饭绝对不要吃过量。



- **用喜乐结束禁食：**我们结束禁食时要敬拜神，为食物的营养感谢他。我们吃饭时要提醒自己，只有神能真正满足我们的需要；为了能“饱尝”他的话语赞美他。
- **如果身体不健康不要禁食：**如果生病或患有慢性病，例如糖尿病等，就要考虑不禁食或只作短时间的禁食。

## （二）禁食的长短<sup>14</sup>

跟其他属灵操练一样，耶稣没给禁食定下规条，没有指定禁食时间的长短，免得禁食变成死守的律法。我们禁食，是为了追求神，而禁食的长短是按各人的领受。下表列出了一些提到禁食的经文，请从中找出禁食时间的长短。〔📖 教学提示：可把经文分给不同的学员，请他们分别找出答案。〕你一般禁食的时间有多长？

| 经文                     | 禁食几天？ | 经文                     | 禁食几天？ |
|------------------------|-------|------------------------|-------|
| 士 20:26; 撒下 1:12, 3:35 |       | 徒 27:33~34             |       |
| 但 6:18~24              |       | 但 10:3~13              |       |
| 斯 4:15~16; 徒 9:9       |       | 申 9:9; 王上 19:8; 太 4:2  |       |
| 撒下 31:13; 撒下 12:16~23  |       | 太 9:14; 路 2:37; 徒 13:2 | 不清楚   |

## （三）不同长短的禁食

- **禁食一顿饭：**如果从来没有禁食过，开始时只宜少吃一顿——可以先从午餐开始。我们进行“马拉松式”多天禁食之前，需要先练习“慢跑”，少吃一顿饭。
- **禁食两顿饭：**禁食一顿之后，我们可以尝试少吃两顿。有人发现令他们的消化与排泄系统更畅顺的方法是先吃晚餐，之后不吃第二天的早餐和午餐。
- **禁食三顿饭：**吃一个少量食物的午餐后，禁食三餐，第二天晚饭吃少量食物。
- **禁食三到七天：**我们已经成功地禁食几顿之后，就可以禁食几天。三到七天的禁食能给属灵生命带来显著的影响。有经验的禁食者反而很喜欢长期禁食，因为他们知道这能起着“收拾内心房子”的作用。饥饿的痛苦在头三天是最难熬的，这是正常的情况，因身体经过多年不健康的进食习惯而累积在体内的毒素会在这段时间排走。在第四天，虽然我们还会感到身体软弱或偶尔的头晕，但饥饿感会开始消失，到第六至七天我们会开始感到身体达到了更敏锐、更有力量的状态。

## （四）四十天的禁食<sup>15</sup>

有些人每年禁食四十天，但大部分人怕禁食那么长时间会损害身体，或者认为没有足够时间进行那么多天的禁食。我们要明白的是，禁食四十天的期间，可以一边禁



食，一边进行日常活动，只要跟随以下提供的四十天禁食资料，就能安全地、健康地禁食四十天。

**长期禁食前的预备：**不要在四十天禁食之前故意积存太多食物在肚子里，事实上，禁食前一两天要吃得比正常饭量还要少。

**身体的反应：**四天之后饥饿的感觉会消失，直到第九至十天，饥饿感会变成轻微的疼痛。这时体内累积的毒素已清除，使我们感觉良好，集中能力得以提高，而且会有一种无限期的、想持续不断禁食的感觉。在身体方面，这一时刻是禁食过程中最愉快的阶段。按各人身体素质的不同情况，从第二十一到四十天，饥饿的痛苦会再次出现，这时身体的疼痛表明体内的储备量已经耗尽，开始消耗活生生的体内组织；如果出现这种情况，就要结束禁食，以免损害健康。在长期禁食期间我们不可进行剧烈的运动，只宜做适量的锻炼，同时必须尽可能休息。

**如何结束长期禁食：**结束禁食是很重要的阶段，这时身体还处于休息的状态，肠道收窄了，整个消化系统都“冬眠”了。开始进食固体食物的时候一定要慢慢来，以免肾脏被损坏或消化系统不适。因为肠道收窄的缘故，我们吃的量要少，感到吃饱之前就必须停止进食。开始进餐的头一天，要吃掉的或生的蔬菜，最好不要吃米饭、面包、面条、肉类等。第二天可以吃水果、酸奶和蔬菜。

## 生命实践

根据利未记 16 章 29 至 30 节的记载，神吩咐以色列人每年要在赎罪日禁食一天（一般圣经学者认为，“刻苦己心”包括禁食）。如果神认为禁食对以色列人有好处，那么禁食对你也有益。禁食是神让他恩典的能力倾注在你生命中的渠道。你愿意效法本课给你介绍的禁食英雄：约沙法王（代下 20:3~4）、以斯拉（拉 8:21）、尼希米（尼 1:4）、以斯帖（斯 4:15~16）、但以理（但 9:2~3）、保罗、巴拿巴（徒 14:23）和耶稣（路 4:1~2），借着禁食得到属灵的能力吗？愿你向圣灵打开心扉，欢迎他带领你操练禁食。

☞ 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，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. 根据这一课的教导，禁食的主要目的是帮助我们更专注于神。禁食如何让你更专注于神？你禁食时，只是为了强求神赐福给你，还是为了多亲近神？
2. 本课第三节《强化祷告坚固己》提出了八个禁食的目的。你禁食的目的通常是什么？禁食还有什么其他目的？下一次禁食时，你会有哪一个目的？
3. 第四节介绍了禁食的步骤，以及不同长短的禁食所需注意的事情，哪些细节对你个人的禁食活动特别有帮助？

## （二）生命实践活动

- **祈求神赐下禁食的心愿：**

【☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。】

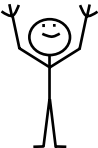
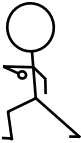
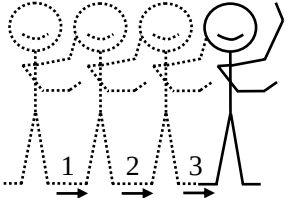
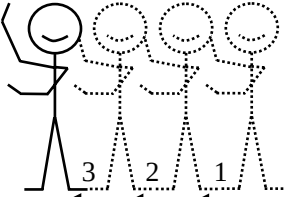
阿爸天父，感谢你今天教导我们禁食的属灵操练。有的时候，我们心灵软弱，不愿意禁食。另外，有的时候，我们禁食，可能是为了得人的称赞，或出于自私心态，只为寻求你的赐福，而不是要专注于你。求你教导我们实行以你为中心的禁食，为要多认识你、多亲近你。求你帮助我们使用强化祷告、表达决心、坚固自己的禁食目的来追求你，建立你的国度。奉耶稣的名求，阿们。

- **禁食一顿饭：**如情况许可，考虑在培训期间安排禁食一顿午餐。但请注意，禁食要出于自愿，不必勉强人参加。你可以利用那顿午餐的禁食时间专注于主，花时间默想、祷告、敬拜。可根据本课所教导的禁食目的，从中挑选一个来进行禁食。
- **预备将来的禁食：**想一想你未来几个月的时间安排，聆听圣灵的呼召：你要为哪一样的属灵目的，在什么时候进行禁食？写下一些具体的时间安排，以及禁食哪几顿饭。

# 第六课 敬拜操练



棒

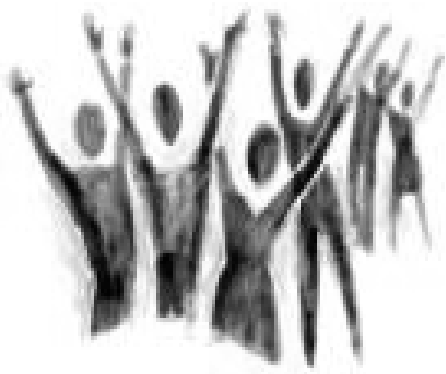
| 边说      | 边做                                                                                                                                   |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 荣耀尊贵他配得 |  举起右手，仰望天上。                                         |
| 敬拜专为神享受 |  （右手保持举起）举起左手，仍然仰望天上。                               |
| 得胜生活靠敬拜 |  右腿微屈在前，左腿向后伸直；右手握拳，横于胸前，左臂稍向后以保持平衡（稳固有力的姿势，代表得胜）。 |
| 心灵诚实来敬拜 |  手按胸前，低下头（代表诚心敬拜）。                                |
| 生活灵修与聚会 |  双手（左手高于右手）向左边挥动，并向左移动三步（配合着说“生活”、“灵修”、“聚会”三部分）。  |
| 认罪赞美并感恩 |  双手（右手高于左手）向右边挥动，并向右移动三步（配合着说“认罪”、“赞美”、“感恩”三部分）。  |

## 背诵经文

启4:11 我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。

## 引言

我们到了天堂后将会永远做什么？我们再不用传福音、教导、讲道等，事实上，世上各种各样的基督徒活动都会结束，除了一件事：敬拜。<sup>1</sup> 启示录的作者约翰为我们揭示了在天堂上持续不断的敬拜场面：“……有千千万万，大声说：‘曾被杀的羔羊是配得权柄、丰富、智慧、能力、尊贵、荣耀、颂赞的。’我又听见在天上、地上、地底下、沧海里，和天地间一切所有被造之物，都说：‘但愿颂赞、尊贵、荣耀、权势，都归给坐宝座的和羔羊，直到永永远远。’四活物就说：‘阿们。’众长老也俯伏敬拜。”（启 5:11~14）何等庄严伟大、欢欣荣美的场面！我们是否热切期盼有一天加入这个敬拜行列？在这一课，我们要学习敬拜，好预备自己将来加入天上的敬拜行列。



### 一、荣耀尊贵他配得

要将耶和華的名所当得的荣耀归给他，以圣洁的妆饰敬拜耶和華。（诗 29:2）

那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。（约 4:23）

我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。（启 4:11）

诗篇 29 篇 2 节和启示录 4 章 11 节说明了敬拜的意义：**向神表达崇敬，把他配得的荣耀、尊贵、权柄归给他；神配得我们如此敬拜，因为他创造万物，是宇宙的主宰。**我们来到神的宝座前，看见他的荣耀，就不得不跪下来，与四个活物和二十四位长老一起敬拜他（启 4:9~11）。运动员得胜，就给他配得的奖品；学生读书勤奋，就给予优等的评分；演员表演得精彩，就给他应得的掌声。看见神的创造，认识他的属性，我们唯一能做的，就是用全身心敬拜他，把配得的赞美献给他。<sup>2</sup>

在旧约时代，敬拜是以色列民信仰生活的核心，旧约圣经记载了大量关于敬拜的内容，可见神非常重视敬拜。单单在诗篇里就有八处经文分别记载了要人敬拜神的命令，而指示人要赞美耶和華的语句就一共出现了 50 次之多。耶稣说，天父正在寻找敬拜他的人（约 4:23 的“要”在原文里有“寻找”的意思）。敬拜是神最优先考虑的活动，也是他盼望从我们那里得到的。<sup>3</sup> 我们是否像他那样，把敬拜放在优先位置？

## 二、敬拜专为神享受

地的四极，都要想念耶和华，并且归顺他；列国的万族，都要在你面前敬拜。  
(诗 22:27)

你们献感谢祭给耶和华，要献得可蒙悦纳。(利 22:29)

我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神，这就是那承认主名之人嘴唇的果子。  
(来 13:15)

愿他以我的默念为甘甜……(诗 104:34 上)

我们敬拜是为了自己还是为了神？有些人敬拜，只考虑自己是否得到益处，甚少想到神对敬拜内容和敬拜者的评价。有一个小孩子参加敬拜聚会后，回家祷告说：“主啊，今天早上的聚会真不错，但愿你也在场。”有些敬拜就是这样，以人为中心，缺乏圣洁的神的同在(参诗 22:3)。相反，真正的敬拜不是专注于人而是专注于神(诗 22:27)，我们要从自我转向神(赛 44:22)。敬拜时，我们最大的渴慕应该是叫神喜悦，让他从中享受到乐趣(利 22:29；来 13:15；诗 104:34 上)。<sup>4</sup> 因神如此喜欢你的敬拜，你愿意更积极地敬拜他吗？

有位传道人预备讲章期间，疲惫地睡着了，他在梦中讲道，看到一个陌生人进来坐下了。传道人不禁看着他，因为那人的表情很严肃，好像带着极大的痛苦。聚会完毕，传道人去找他，可他已经走了。传道人问坐在旁边的人那陌生人的名字，旁边的人回答说：“他是耶稣。”传道人问他为什么不请耶稣留下来，对方回答说：“他今天来了，以后肯定也会来。”传道人醒来后，想到耶稣真的出席聚会，恍然大悟，从此他的生命和事奉也大大地提升了。我们敬拜耶稣，也要明白耶稣是在场的，我们敬拜的目的是为了让他享受。<sup>5</sup>

## 三、得胜生活靠敬拜

### (一) 敬拜是属灵争战的强劲武器

约沙法既与民商议了，设立歌唱的人，颂赞耶和华，使他们穿上圣洁的礼服，走在军前赞美耶和华，说：“当称谢耶和华，因他的慈爱永远长存！”<sup>22</sup> 众人方唱歌赞美的时候，耶和华就派伏兵击杀那来攻击犹太人的亚扪人、摩押人和西珥山人，他们就被打败了。(代下 20:21~22)

我要求告当赞美的耶和华，这样我必从仇敌手中被救出来。(诗 18:3)

在属灵争战中，最有效的策略不是专注于如何对抗黑暗势力，而是专注于神和他的荣耀、圣洁、美善等。在敬拜当中，圣灵会向我们显明敌人的踪迹，暴露它的计策，

攻破它坚固的营垒。大卫求告赞美神时，神就把他从仇敌手中救出来（诗 18:3）。约沙法面对敌军的威胁，把歌颂赞美主的人安排在以色列军队之前，神就把敌人击溃了（代下 20:21~22）。保罗和西拉在监狱里赞美敬拜主，神就作出回应，打开监狱的门（参徒 16:25~26）。在一个敬拜聚会里，传道人看到某信徒因害怕而蜷缩身体。传道人跟他交谈，发现他心里满是愤怒、不宽容，而且犯了奸淫。传道人辅导他，借着敬拜和辅导，帮助他松开罪的捆绑，得着自由。<sup>6</sup> 敬拜实在是属灵争战的强有力的武器，你受攻击时，是否使用这武器呢？

有一个村庄，面临敌军大举入侵的威胁，村长不知道该怎么抵御。村里的传道人说：“我们如今若靠自己的力量实难保护自己，今天是复活节，让我们一起敬拜神，把这件事交在他的手里。”他们就敲响了教会的钟，召集信徒前来一起敬拜。敌军一听到钟声，就以为是向当地军队发出的信号，急忙撤退，结果村庄没受到任何破坏。<sup>7</sup> 同样，当我们面临困境的时候，也要敬拜神，让神为我们争战。

以下是一个老弟兄的见证：

老弟兄的儿媳妇和他儿子发生争执，儿媳妇就回娘家去。不知道她怎么搬弄是非，后来娘家那边来了三辆车的人，要打老弟兄。老弟兄当时正在田间打小麦，他一看，见儿媳妇带来了三车娘家人，嚷着要打他，于是停了手上的工作，把木叉丢在一边，就在那边唱诗篇 150 篇。刚唱完一遍，三辆车已经掉头，车上的人还没有下车，就都返回去了。后来有人去了解情况，问他们：“为什么你们说去打那个老弟兄，又不打呢？”她说：“我刚进村庄，见他神经病发了，谁敢打他呢？”他们以为老弟兄患精神病，其实他在赞美神。可能是天使改变了他们的观念、思想，他们就转身离开了。

## （二）敬拜推动我们顺服神

所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，<sup>24</sup> 就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。（太 5:23~24）

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）

敬拜促使我们顺服。如果敬拜没有激励我们多听从神，那就不是真正的敬拜。耶稣吩咐说，我们准备在祭坛上献礼物给神之前，如果想起自己与某弟兄不和，就要先与弟兄和好（太 5:23~24）。保罗教导说，神所喜悦的敬拜（罗 12:1 的“事奉”在原文里含有“敬拜”的意思），是人把整个生命当作活祭，降服在他的旨意中。<sup>8</sup> 以赛亚敬拜神后，表示愿意被他使用：“我在这里，请差遣我！”（参赛 6:8）通过敬拜，我们向主表示我们愿意接受他所给的一切，不去强求他所拒绝给的，交出他所向我们要求的，忍受他要我们承受的痛苦，成为他指望我们变成的人。<sup>9</sup> 敬拜最能激发无私奉献的精神，是医治自我中心的良药。<sup>10</sup> 你是否在软弱中挣扎，不容易得胜？让敬拜推动你去遵行神的旨意吧！

### （三）敬拜让我们胜过忧闷

我的心哪！你为何忧闷？为何在我里面烦躁？应当仰望神，因他笑脸帮助我，我还要称赞他。（诗 42:5）

敬拜让我们从忧愁转为专注神，让我们记起神的信实、慈爱和应许。敬拜能推动我们多信靠神，使心中的郁闷散去，心灵得着提升。我们沮丧到不想敬拜时，更应该赞美神，因为只要我们运用意志，提起精神来敬拜，敬拜的情绪就会随之而来。诗篇 42 篇的作者鼓励我们，心里忧闷烦躁时，要仰望称赞神。以利亚在迦密山上与众巴力先知大战之后，面对耶洗别的恐吓，感到绝望，就求神取去他的性命；后来他在何烈山上听到神微小的声音，沮丧的情绪就消失，还得到了新的异象（参王上 19 章）。你现在感到忧闷吗？心里烦躁不安吗？敬拜神，仰望他吧！聆听他微小的声音，让他帮助你，改变你的情绪。

有一个弟兄和其他人一起去参加同工会，在路途上他非常忧闷，不愿和任何人说话。期间他们去到一个聚会的地方歇息，大家坐着聊天。刚巧那儿的黑板上写着一首诗歌：“是耶稣驱散了我心中的黑暗……”这个弟兄很忧闷，当时又没事做，于是就哼唱那首诗歌，哼着哼着就唱出来，唱着唱着心中就释放了。借着敬拜，他心灵得到释放，整个心情也转变过来。

### （四）敬拜让我们得洁净

那时我说：“祸哉！我灭亡了！因为我是嘴唇不洁的人，又住在嘴唇不洁的民中，又因我眼见大君王万军之耶和華。”<sup>6</sup>有一撒拉弗飞到我跟前，手里拿着红炭，是用火剪从坛上取下来的；<sup>7</sup>将炭沾我的口说：“看哪！这炭沾了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪恶就赦免了。”（赛 6:5~7）

在至圣的神面前，以赛亚深切体会自己的罪的严重。我们敬拜神，看到他的圣洁，就会发现自己的罪孽何等深重，因为我们与神的圣洁标准相距甚远。在敬拜中，我们的骄傲、自义就被显露出来；过去我们所看重的成就，现在都变成有损的废物。在神面前，我们只能说：“祸哉！我灭亡了！”同样重要的是，以赛亚敬拜时，天使用炭沾着他的嘴，他的罪就赦免了，他从罪人变成被赦免的人。同样，我们通过敬拜，认识神的圣洁，领受他的赦免、洁净；我们再一次确认自己在基督里的身份，我们已经从罪人变为称义的人，不用活在罪疚感中。

#### 我们越来越像我们敬拜的那一位

一些夫妻，经过几十年的亲密相处，样子会越来越相像。对于我们所欣赏和爱慕的对象，我们会尽量多接近，向对方学习，渐渐我们就会变得与对方相似。我们敬拜神，追求他的圣洁，就会渐渐反映他的圣洁特质，好像月亮反射着阳光那样；我们赞美神，默想他的美善，让头脑充满美善的思想，就能驱除肮脏的杂念；我们在敬拜中领受神的慈爱，他的慈爱就不断改变我们。你渴望更像神吗？让敬拜改变你，使你越来越像他吧！<sup>11</sup>

## 四、心灵诚实来敬拜<sup>12</sup>

### （一）敬拜要用心灵和诚实

神是个灵，所以拜他的，必须用心灵和诚实拜他。（约 4:24）

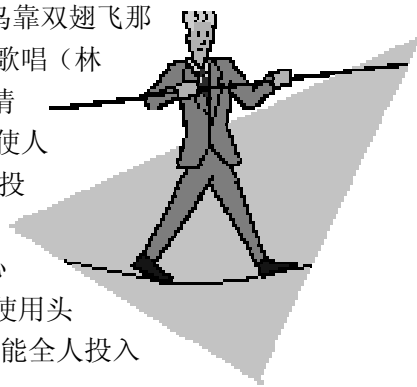
耶稣吩咐我们要用心灵和诚实来敬拜天父（约 4:24）。“心灵”指的是蕴藏于内心深处的真实情感，因为真正的敬拜是由内心流露出来的外在表达，像水从泉源流出来那样。若只用头脑来敬拜，那就偏离了敬拜的正路。神赐给我们情感，也期望我们运用情感来敬拜他。这不是说我们要等到心情好的时候才敬拜。不要让情绪来支配我们的敬拜，而是要让敬拜的行动带动我们的情感，燃点我们对神的崇敬和爱慕。即使有时不想敬拜，还是要跪下来说：“主，我现在心情不好，缺乏敬拜的意愿，可是我决意回应你的邀请，来到你跟前，把以下的时间给你，为要赞美你，敬拜你。”

耶稣不但说要用心灵来敬拜，还指出必须按着真理来敬拜（约翰福音 4 章 24 节里“诚实”一词按原文的意思是“真理”）。头脑里对神的认识是敬拜的源泉。撒马利亚妇人缺乏对神正确的认识，因此没法按真理敬拜他。然而圣经已经给我们显明了关乎神的知识，让我们可以正确地认识神，按真理去敬拜他。我们敬拜神之前，必须认识他，正如我们对朋友表示赞赏之前，必须认识他的美德一样；我们赞美称颂神以前，必须认识他的圣洁、伟大、智慧、慈爱等属性。我们可以默想有关神的属性的经文（例如：创 1 章；诗 23 篇，139 篇；约 7 章，17 章；罗 1~3 章；启 19 章），用真理来装备自己去敬拜神。如果我们只是凭己意塑造出神的形象，期望神去满足个人的欲望，我们所敬拜的不过是心中的假神，这就等同于拜偶像。因此，为免陷入拜偶像的歧途，我们必须用神的话语来端正我们对神的看法。

### （二）敬拜中感性与理性的平衡

我要用灵祷告，也要用悟性祷告；我要用灵歌唱，也要用悟性歌唱。（林前 14:15 下）

敬拜时，要情感与理智并用，正如人靠两腿走，鸟靠双翅飞那样。保罗说他不但用灵祷告和歌唱，也用悟性祷告和歌唱（林前 14:15）。只用情感的敬拜，使人一味追求激昂的情绪和令人兴奋的经验；另一方面，纯理智的敬拜，却使人跌进死板的、形式主义的陷阱里。真正的敬拜是全人投入、感性与理性平衡的：一方面头脑里对神的伟大、良善、圣洁、恩慈等属性有正确的认知，一方面内心被圣灵点燃出一团对神充满热爱的火。你的敬拜是否使用头脑多于情感，或者忽略头脑重视情感？求神帮助我们能全人投入来敬拜他！





## 五、生活灵修与聚会

### （一）以敬拜为生活方式<sup>13</sup>

〔大卫在亚比米勒面前装疯，被他赶出去，就作这诗。〕<sup>1</sup>我要时时称颂耶和华，赞美他的话必常在我口中。（诗 34:1）

要天天称颂你，也要永远永远赞美你的名。（诗 145:2）

一般人以为敬拜只局限于聚会时间，其实敬拜可以是一种生活方式。如果我们只在聚会里敬拜赞美神，而不寻求在生活的各个部分都尊他为圣，我们就变成假冒为善的人。大卫表示要时常称颂神，尤其是主把他从亚比米勒面前救出来的时候（诗 34:1；另参撒 21:10~15）。大卫没有把敬拜局限于圣所内，而是决心天天称颂神，永远赞美他（诗 145:2）。同样，我们要在日常生活中，常存敬拜的态度，遇到有片刻空闲，可以定睛仰望耶稣。我们不论工作还是娱乐，无论吃饭还是睡觉，无论是聚会当中还是在田地耕作时，都可以心里向着主，敬拜他，学习随时随地敬拜他。想一想你日常的活动，你是否有意识地让敬拜精神渗透你生活的每一个层面，以敬拜作为你的生活方式？

有个平信徒是厨房杂工，年迈时作了修鞋匠，尽管身份卑微，他心中却常常充满平安、喜乐，他的见证还感动了很多信徒。他喜乐的秘诀是什么呢？他一直尝试感觉神的同在，每时每刻都在敬拜神。听听他的见证：“我尽可能以敬拜者的身份，把自己放在神的面前，让心思意念集中于他圣洁的同在里。一旦开始分心，就马上回转过来再思念神。”你愿意效法这位弟兄吗？<sup>14</sup>

### （二）灵修时的个人敬拜

如果我们没有定时花工夫进行个人的敬拜，我们在聚会中就较难完全投入团体的敬拜中。个人敬拜把我们送到敬拜的山腰，而在团体敬拜中，我们借着跟其他人一起敬拜，能达到敬拜的山峰。以下是一些帮助我们在个人灵修时间进行敬拜的具体方法：

- **以敬拜开始：**在灵修时间读经、默想、祷告前，可以先有一段敬拜时间，好像开胃菜预备我们有好胃口那样，敬拜赞美能预备我们的心进行灵修。
- **默想神其中一个属性或称谓：**用几分钟默想神的一个特性或名字，然后按着神这个特性或名字所反映的属性，把他配得的荣耀归与他。
- **定睛于神的饶恕与悦纳：**默想神的饶恕，因他借着耶稣的宝血洗净了我们的罪，为此献上感恩、赞美。
- **使用圣经的赞美：**选取合适的经文来赞美神，例如：代上 29:10~13；诗 104 篇；赛 6:1~8；但 4:34~35；约壹 4:8~10。
- **唱赞美歌：**唱一首赞美歌，沉浸于歌词当中，让圣灵自由地运行。
- **用想象力：**想象自己跟以赛亚一起，进入圣殿跟天使敬拜神，感觉到“呼喊

者的赞美声音，门槛的根基震动，殿充满了烟云”（参赛 6:1~8）。把你的骄傲、成就、挂虑，抛在神的脚前，降服于他。<sup>15</sup>

✞ 生命实践活动：“用想象力默想经文”，见第81页 ✞

- **跪下：**通过跪下的动作，向神表达敬畏、倾慕。诗篇 95 篇 6 节说：“要屈身敬拜”，就是以身体的姿势来表明神是创造你的神，你是他的羊。<sup>16</sup>
- **还有没有别的灵修敬拜方法？**

### （三）聚会中的集体敬拜<sup>17</sup>

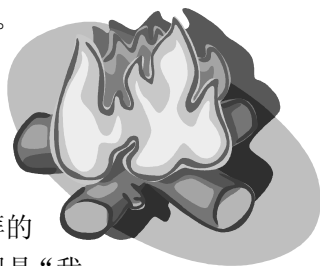
#### 1. 彼此挑旺敬拜的火

当記念安息日，守为圣日。<sup>9</sup>六日要劳碌作你一切的工，<sup>10</sup>但第七日是向耶和华你神当守的安息日。（出 20:8~10）

我们要进他的居所，在他脚凳前下拜。（诗 132:7）

你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就更当如此。（来 10:25）

一个人若缺乏了头、腿、手臂，难以想象他如何活下去。同样，基督徒不能彼此隔离，如果我们忽略参加教会的聚会，灵命就容易枯干软弱。一块木头，自己燃烧的时间不会长久，可是如果很多块木头，甚至是质量不好的放在一起，它们所燃烧的火焰会很强。在家里，我们有时会比较难感到敬拜的温暖，可是在聚会中跟弟兄姐妹在一起，敬拜的火就会在我们心中点燃。诗篇 132 篇 7 节所使用的人称代词是“我们”而不是“我”，表示神呼召我们众人都要齐来聚集敬拜。希伯来书的作者劝勉当时面对严峻逼迫的信徒不要放弃聚会，反要互相劝勉，因为主的日子近了（来 10:25，另参来 10:32~34）。十诫中有一条诫命，吩咐众人要守安息日，为的是記念神用六天创造了天地万物，到第七天歇息（出 20:8~10）。你是否经常参加聚会，与弟兄姊妹一起敬拜神？



#### 2. 让圣灵带领敬拜

因为真受割礼的，乃是我们这以神的灵敬拜。（腓 3:3）

不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。<sup>19</sup>当用诗章、颂词、灵歌，彼此对说，口唱心和地赞美主。（弗 5:18~19）

我们需要靠着圣灵来敬拜神（腓 3:3），若没有圣灵运行在其中，不可能有真正的敬拜。保罗先鼓励我们被圣灵充满，之后才形容歌唱感恩的敬拜（弗 5:18~19），

这敬拜就是圣灵充满的“新酒”自然而然满溢的必然结果。圣灵使敬拜充满活力，保持新鲜，因为他富于创意和灵感；敬拜在圣灵的带领下，好像风鼓起船帆那样，“随着意思吹”（参约 3:8）。我们预备敬拜的时候，如果说“以前这样敬拜有好结果，所以要再次用同样的方式敬拜”，那敬拜就会丧失圣灵带领的新鲜活力。相反，我们必须学习注意圣灵微小的感动来带领敬拜，如果他引导我们打断安排好的程序，就照着他的意思去做吧。唯有倚靠圣灵，才能引发富有意义的属灵活动。要让圣灵来决定我们的敬拜需要什么，要在何时、何地、如何进行，如何发生。你带领敬拜时，是否愿意让圣灵有自由，带领你的敬拜？

### 3. 敬拜的预备和参与

- **前一天晚上要预备自己的心：**在敬拜聚会的前一天晚上就要开始预备自己，例如要早些休息。同时，如果在前一晚我们的心是向着神，早上敬拜的时候我们的心也会向着神。
- **早一点到：**早一些到达聚会的地方，让自己有安静的时间，为传道人和带敬拜的人祷告，也为会众和整个聚会祷告。
- **全人投入：**我们有自由使用整个身体来敬拜神。罗马书 12 章 1 节教导我们说：“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。”当中的“你们如此事奉”也可译作“你们如此敬拜”。“敬拜”与“称颂”在希伯来文里的本意是“俯伏身体”与“屈膝”，这包括谦卑在神的面前，跪下来，以身体表达我们对神的崇敬。“感谢”的本意也跟“伸出手”有相关的意思。圣经使用俯伏（启 4:10, 5:8、14, 19:4）、跪下（诗 95:6）、站立（代上 23:30）、举手（尼 8:6）、拍手（诗 47:1）、低头（代上 29:20；代下 29:30；尼 8:6）、跳舞（诗 149:3）等，通过身体的动作向神表示敬拜。在敬拜中，我们可以通过身体语言，向神表达我们的欢欣、尊崇、爱慕等情感。当然，除了动态的身体语言，我们也可以用安静的形式来敬拜神。

## 六、认罪赞美并感恩

### （一）认罪悔改能打开敬拜之门<sup>18</sup>

……我的舌头也称他为高。<sup>18</sup>我若心里注重罪孽，主必不听。（诗 66:17~18）

开始敬拜时，我们要先向神认罪。如果这时圣灵向我们显明心中的罪，就要立即承认，求神宽恕，并决心悔改。大卫在诗篇 66 篇 17 节先称颂神的伟大，随即在下一节说，他若心里偏向罪孽，神必不听。以色列王约西亚先把以色列各处的偶像除尽（代下 34:33），随后就守逾越节，举行了自撒母耳以来最盛大的逾越节活动（代下 35:18）。认罪悔改好像是从井里把石头清理干净，使水流再次畅通。我们每次来到神的面前，必须首先省察自己的内心，好叫我们与神的沟通毫无阻隔。让认罪悔改的心为你打开敬拜之门吧！

## （二）赞美带领我们进入敬拜

他们彼此唱和，赞美称谢耶和华说：“他本为善，他向以色列人永发慈爱。”他们赞美耶和华的时候，众民大声呼喊，因耶和华殿的根基已经立定。（拉 3:11）

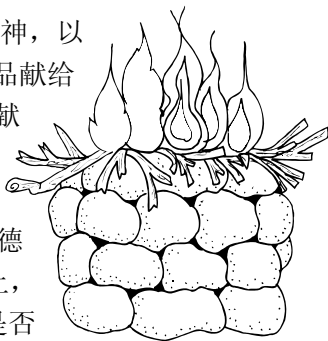
我们应当靠着耶稣，常常以颂赞为祭献给神……（来 13:15 上）

惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。（彼前 2:9）

当称谢进入他的门，当赞美进入他的院；当感谢他，称颂他的名。（诗 100:4）

我们借着赞美神进入敬拜。赞美是我们与生俱来的情感流露，我们会自发地赞美我们所珍视的人和事物。<sup>19</sup> 如果我们看金钱比一切事物更宝贵，我们就会赞美和崇拜金钱；如果我们过分高举某个公众人物，我们就很容易跌进崇拜人的陷阱里。有个著名传道人不能来聚会，就请他弟弟替他讲道。弟弟讲道时，会众中有几个人离开了，因为这个讲员不出名。传道人的弟弟说：“谁是为了崇拜我哥哥而来就可以走，谁是为了敬拜耶稣而来就请留下来。”<sup>20</sup>

我们不要像那些人，崇拜著名讲员，相反，我们要敬拜神，以他为生命的中心。希伯来书 13 章 15 节呼召我们把颂赞的祭品献给神。旧约要求以公牛作祭品，新约却要求以颂赞作为祭品，献在心灵的祭坛上。在以斯拉时代，当圣殿建立时，祭司带领老百姓敬拜赞美神（拉 3:11）。今天，神给每个信徒一个新的身份，就是君尊的祭司，我们的责任是要宣扬神的美德（彼前 2:9）。其中一种赞美神的方式，就是唱诗歌；事实上，诗篇中有不少于 41 篇的内容都是吩咐我们要歌颂神的。你是否使用赞美歌敬拜神？决心背诵一些赞美神的歌，让你随时随地能赞美他吧！



## （三）感恩维系敬拜<sup>21</sup>

凡以感谢献上为祭的，便是荣耀我……（诗 50:23）

称谢耶和华，歌颂你至高者的名。<sup>2~3</sup> 用十弦的乐器和瑟，用琴弹幽雅的声音；早晨传扬你的慈爱，每夜传扬你的信实，这本为美事。（诗 92:1~3）

又俯伏在耶稣脚前感谢他；这个人是撒马利亚人。<sup>17</sup> 耶稣说：“洁净了的不是十个人吗？那九个在哪里呢？”<sup>18</sup> 除了这外族人，再没有别人回来归荣耀与神吗？”（路 17:16~18）

凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。（弗 5:20）

赞美让我们专注于神的属性，而感恩则使我们注意他的赐福与帮助。感恩的心使我们对所拥有的感到满足，知足常乐，而不会为得不到的埋怨、忧愁。感恩是敬拜的

重要部分，感恩帮助我们确认神在我们生命中的供应和眷佑，也认定我们所拥有的一切都来自神。神说，谁以感谢为祭献给他，就是荣耀他的（诗 50:23）。在圣经中有 140 次记载人向神表达感谢，单在诗篇就有 35 次（参诗 100:4~5）。保罗在他的书信中，曾 18 次感谢神；此外，他也常常嘱咐信徒要向神献上感谢。感谢不是微不足道的活动，而是敬拜不可缺少的、必要的部分。

对神缺乏感恩的心是严重的罪。在罗马书，保罗指出外邦人的罪以及他们为何要面对神的震怒，其中一个原因是他们不以神为神，不把他当得的荣耀归给他，也不感谢他（参罗 1:18~21）。耶稣医治了十个大麻风病人，他特别注意只有十分之一的人回来感谢他（路 17:16）。我们像那九个麻风病人，还是那感恩的一个？许多时候，我们急于索取福气，却懒于表达感谢。我们求神帮助，有结果之后就恭喜自己而不感谢神。我们曾否为所领受的福气向神表示感恩，像那个麻风病人一样，伏在耶稣的脚前感谢他？保罗嘱咐我们要常常感谢神（弗 5:20）。以下是一些帮助我们随时感恩的建议：

- **谢饭感恩：**除了食物之外也可以包括其他的福气。
- **以感恩作为一天的开始与结束：**我们起床时可以为神的慈爱感恩，为他在那天将要赐下的福气感谢他；临睡前我们可以感谢他当天的信实。（参诗 92:1~3）
- **写下祷告事项：**把祷告事项记下，在旁边预留空位以便记录神的回应。这样，我们就可以为神的回应一一献上感恩。
- **感恩清单：**列一份感恩清单，内容包括一些让你常存感恩的事项（帖前 5:18 上），例如：个人的得救、弟兄姊妹的相交、家人、健康、生活上的供应等。每星期重温几次，期间不做别的祷告，只用单子来感谢神。

✎ 生命实践活动：“感恩敬拜”，见第 81 页 ✎

- **灵修时间感谢神：**保罗经常在他的书信开头表示，他在祷告的时候为受信人感谢神（参弗 1:15~16；腓 1:3~4；西 1:3）。同样，我们也可以在灵修时间为自己和别人感谢神。
- **背诵关于感恩的经节：**当神的话语充满我们的头脑时，原本缺乏感激的心就被圣灵改变了（诗 119:11），好像开灯能让光充满房间，驱赶黑暗那样。我们可以默想这一课提到的有关感恩的经文，祈求神给我们感恩的真正态度。

## 生命实践

人生的首要目的是什么？就是荣耀神，并以他为乐，直到永远。<sup>22</sup>（《威斯敏斯德问答》）你一生下来就要敬拜神，因他创造你的目的是要荣耀他（赛 43:7）；你不敬拜他，就难以成就他给你的这个重大目的。正如神创造鸟是为了让它飞，创造马是让它奔跑那样，同样，神创造你是让你敬拜他。你愿意让他



的荣耀变成你最大的喜乐吗？你是否下决心开始过敬拜的生活，实行敬拜操练呢？来，跟天地间一切受造物一起说：“但愿颂赞、尊贵、荣耀、权势，都归给坐宝座的和羔羊，直到永永远远。”（启 5:13）阿们！

☞ 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. 你为何敬拜神？你能掌握“荣耀尊贵他配得”的真理吗？你还有其他敬拜神的原因吗？你敬拜神主要是为了自己享受还是为了让神喜悦？
2. 你是否在日常生活里敬拜神？你如何能把这种敬拜精神落实在生活当中？
3. ☞ 教学提示：带领学员复习本课第五节（二）“灵修时的个人敬拜”的内容要点。]] 在本课讲述的灵修敬拜方法中，哪一种对你最有用？还有什么其他的灵修敬拜方法？
4. 感恩和赞美有什么不一样的方面？为何要感恩？复习本课所教导的帮助我们随时感恩的建议。哪个方法对你有用？你有什么其他帮助你常存感恩的方法？

## （二）生命实践活动

### • 祈求神赐下敬拜的心愿：

☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告。]]

阿爸天父，是的，我们跟天上长老一起向你说：“我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。”我们要赞美你，愿你享受我们的敬拜。我们承认有时会先考虑自己的感觉，没有专注于把敬拜的礼物献给你，求你原谅。我们知道靠自己不配来到你面前，我们要完全靠着主耶稣的宝血，来称颂你的名。求你帮助我们学习如何过敬拜的生活。我们赞美你的大能大力、永远的慈爱，以及圣洁的荣美，感谢你随时的帮助与亲密的同在。求你接受我们的敬拜，奉耶

稣的名求，阿们。

- **感恩敬拜：**列出你向神感恩的六件事。在早上起床的时候，以及晚上睡觉之前，用一小段时间把其中的两件事向神献上感恩。
- **用想象力默想经文：**赛 6:1~8

☞ 教学提示：为了帮助学员亲身体会如何运用想象力默想经文，可用以下的步骤来带领。导师可以自己朗读经文（以下的第3点），也可以邀请一位善于朗读的学员读出经文。

1. 全体一起诵读经文：赛 6:1~8。

2. 带领者解释默想程序：

以下的时间，让我们运用想象力去默想经文。我会慢慢地把这段经文再念一次给大家听。你可以闭上眼睛，把自己放进经文的情景里，想象你在圣殿里，站在主的宝座前，跟天使一起敬拜神。

- ◆ 当你听经文的时候，尝试用心灵的眼睛，去看所描绘的画面；
- ◆ 你要听见撒拉弗的呼喊声音；
- ◆ 感受一下圣殿门槛的根基震动；
- ◆ 闻一下那冒上来的烟云，看着它充满了圣殿。
- ◆ 把自己放在以赛亚的处境，感受他的情绪变化：
  - 你站在至圣的神面前，醒悟到自己的罪，大为震惊；
  - 你要领受神的饶恕和恩典；
  - 随时准备去回应神的呼召。

3. 带领者用生动、富有感情的语调朗读经文。学员闭上眼睛默想。

4. 带领者发出最后的邀请：

你要把你的骄傲、成就、挂虑，抛在神的脚前，降服于他。

- **集体敬拜：**老师可以安排敬拜聚会，一起唱《主啊！我赞美你！》或者《一切歌颂赞美》或别的赞美歌。敬拜时，请圣灵感动会众，献上赞美或感谢的祷告。因这段时间是要特别专注于敬拜神的，在这时刻请不要向神祈求什么，而是注重称颂他的美德以及感谢他所赐下的福气。

## 第二部分

# 仆人素质的培养

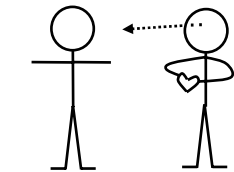
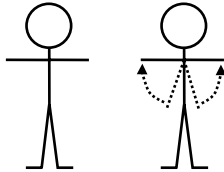
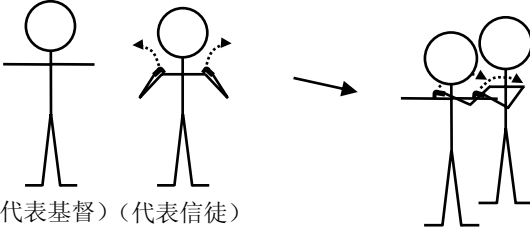
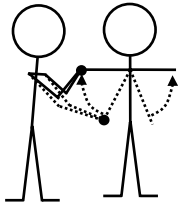




## 第七课 披戴基督



### 棒

| 边说      | 边做（请找一位同性伙伴一起做）                                                                                                                                                                                   |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 按神心意效主样 |  <p>“信徒”用双手拇指和食指拼出一个心形（代表按神心意）；<br/>双眼望向“基督”（代表要效法主的样式）。<br/>（十字架的形状代表主的样式。）</p> <p>（代表基督） （代表信徒）</p>            |
| 努力追求渐成长 |  <p>“信徒”双手垂下，慢慢提升至十字架形状（代表成长至基督模样的过程是渐进的）。</p> <p>（代表基督）（代表信徒）</p>                                               |
| 脱去旧人穿新人 | <p>“信徒”双手放在肩上，动作好像把衣服脱掉那样（代表脱去旧人）。</p> <p>“信徒”站在“基督”身后，动作好像抓住基督的衣服，穿在自己身上那样（代表穿上新人）。</p>  <p>（代表基督）（代表信徒）</p> |
| 靠圣灵也尽己任 |  <p>“圣灵”把“信徒”的右手慢慢提起来（代表靠圣灵）；<br/>同时，“信徒”自己慢慢提起左手（代表尽己任），形成十字架的形状。</p> <p>（代表圣灵）（代表信徒）</p>                     |

### 背诵经文

**林后3:18** 我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

## 引言

有一个老弟兄，常常埋怨、批评，甚少赞赏别人。他从年轻的时候开始，脾气就很暴躁，直到如今，还是这样。奇怪的是，弟兄姐妹对他这种品格习以为常。虽然他们要求他持守纯正的信仰，要参加聚会、读经和祷告，可是他们却从来没有期望他会渐渐地变得越来越像基督——有基督的品德，常常喜乐，以怜悯和宽大的心来待人；他们认为既然他老是这样，那他一直就会是这样。

另有一位姐妹，她的品格却跟这个弟兄完全不一样。她在中年得了癌症，且病了 25 年，以致眼睛失明，耳朵几乎聋了，容貌丑陋难看，身体一天比一天虚弱，只能躺在床上。她虽然受苦，却充满喜乐，并且常常关怀周围的人。有人问她整天在想什么，她回答说：“我在想我的耶稣！”<sup>1</sup> 你像哪一位？是那个脾气暴躁的弟兄，还是那位在受苦当中仍满有喜乐的姊妹？这一课要教导我们如何能像这位姊妹一样，活出基督的品格。



### 一、按神心意效主样<sup>2</sup>

我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。（林后 3:18）

因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样……（罗 8:29 上）

我小子啊，我为你们再受生产之苦，直等到基督成形在你们心里。（加 4:19）

神极大的心愿就是要我们变成主的形象（林后 3:18）。神在创世以前已预先定下旨意，要我们效法他儿子的模样（罗 8:29 上）。保罗愿意忍受生产的苦，直到基督在加拉太人里面成形（加 4:19）。基督给我们显明了如何活出最美善的人生。当我们效法他的品德与样式时，就是在效法最完美、丰盛、喜乐的生活模范。可是，如果我们仍死抓着我们的旧我性情，把骄傲或脾气看为小事（参传 10:1），坚持走自己的道路，那我们就会错失神为我们所预备的最美善的人生（参来 4:1~3）。发明电视机的人肯定知道操作电视机最好的方法；同样，创造我们的神也肯定知道什么样的生活对我们是最美好的——那就是要活出基督的样式。有一本小说，名为《跟随他的脚踪行》，内容讲述一个传道人向弟兄姐妹发出挑战，要求他们在日常生活中，下每个决定前都问自己：“耶稣会怎样做？”结果这个提问改变了每个信徒的生命，让他们更贴近耶稣的脚踪。同样，我们做任何决定之前，也可以问：“耶稣会怎样做？”

## 二、努力追求渐成长

### （一）活出基督是灵命成长的自然结果<sup>3</sup>

惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督……（弗 4:15）

你们却要在我们主救主耶稣基督的恩典和知识上有长进。（彼后 3:18 上）

如果一棵幼小的果树没有长起来，农夫知道必须给它施肥或多浇水，帮助它长大。这是因为成长是生命的自然表现，不会长大是不正常的。同样，长进到有耶稣的样式，是基督徒生命的正常表现。保罗跟彼得都教导我们要在各方面长进，特别要在耶稣的恩典和知识上长进，达到基督的身量（弗 4:15；彼后 3:18 上）。我们的长进是永不应停止的，因为属灵生活如同逆水行舟，我们不能停着不动。我们每天所想和所作的，累积起来就会成为我们的品格。品格是会改变的，关键是朝着哪一个方向改变——是朝着耶稣，还是朝着罪恶（罗 6:16）？我们每天都不能放松追求活出基督的样式，因为哪一天不披戴基督，那一天就摆脱不了世俗罪恶的缠绕。你的属灵状况是停滞不前，一直无法胜过罪恶？还是不断地长进，脱掉了旧人的外衣，换上了耶稣的品德呢？

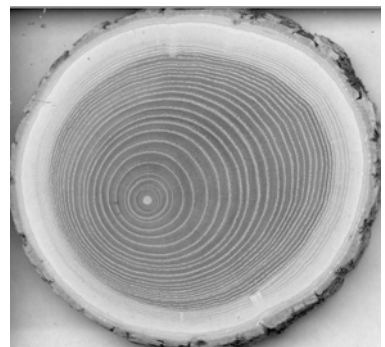
### （二）要努力追求逐渐长进至基督模样<sup>4</sup>

穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形象。（西 3:10）

……就要照你们现在所行的，更加勉励。<sup>9</sup>……叫你们彼此相爱。<sup>10</sup>你们向马其顿全地的众弟兄固然是这样行，但我劝弟兄们要更加勉励……（帖前 4:1、9、10）

正因这缘故，你们要分外的殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；<sup>6</sup>有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬……（彼后 1:5~6）

生命成长往往是一个漫长的过程，情况就好像一棵大树的树干，每年只长一圈年轮。在一般情况下，我们不会一下子就完全改变过来，但是神会透过圣灵在我们内心的工作，逐步把我们改变成基督的样式（参西 3:10）。保罗劝我们，在行事为人方面，要更加勉励，彼此更加相爱（帖前 4:1、9、10）。彼得也鼓励信徒，要多多的努力，追求不同的品德，逐渐地长进（彼后 1:5~6）。各人成长的进度不一样，但不要以为长进是偶然的事情；事实上，只有当我们积极追求，付出努力，我们才会成长。可用有调光装置的房间做比喻，刚开灯时，由于光比较暗，家具看上去都摆放得好，看不见随便乱放的衣服、杯盘狼藉的饭桌。光度调高之后，房间肮脏凌乱的情况就显露出来。我们实行属灵操练时，圣灵会把圣经的亮光慢慢地



调高，把本来意识不到的罪暴露出来，好让神能洁净我们生命中的污秽。<sup>5</sup>

你是否努力地效法耶稣的样式？你是否“分外地殷勤”，务要长成基督的身量？以下内容告诉我们怎样披戴基督，以致能渐渐变成主的形象。

### 三、脱去旧人穿新人

#### （一）脱去旧人<sup>6</sup>

就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；<sup>23</sup>又要将你们的心志改换一新，<sup>24</sup>并且穿上新人；这新人是照着神的形象造的，有真理的仁义和圣洁。（弗 4:22~24）

所以，要治死你们在地上的肢体；就如淫乱……<sup>8</sup>但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、忿怒、恶毒、毁谤，并口中污秽的言语。（西 3:5、8）

要长进到耶稣的样子，我们需要除去旧人的生活方式（弗 4:22）。我们洗完澡以后，都不会再穿上刚脱掉的那些肮脏的、臭烘烘的工衣，而会穿上干净的衣服。同样，当我们相信耶稣的那一刻，我们已被洁净（林前 6:11），因此，我们应该脱掉肮脏的、臭气熏天的旧人衣服（行为），每天治死在地上的肢体，弃绝淫乱、污秽、邪情、恶欲、贪心、恼恨、忿怒、恶毒、毁谤、粗言（西 3:5、8），把心志改换一新，穿上那照着神的形象造的新人（弗 4:23~24）。我们必须一直跟这旧人打仗，制服它，夺去它的犯罪能力，除掉恶习，换上耶稣的样式。一个做生意的人卖了一块旧仓地，打算先清理仓库，新主人回答说：“不必了，我计划拆掉旧仓库，盖新楼。我不要仓库，只要那块地。”神要我们把生命的全部“土地”交给他，让他拆掉我们旧人的“旧仓库”，盖上具耶稣样式的“新楼”吧！<sup>7</sup>

有一对上上了毒瘾的夫妇，他们到了绝望的地步就在房子的地上爬行，试图寻找残留的毒品碎末。后来他们信了耶稣，戒了毒，除掉他们吸毒的旧人，现在成为教会的仆人，还做了几年宣教事工。他们给了我们除掉旧人穿上新人的好榜样。

 生命实践活动：“脱去旧人”，见第95页 

〔这手册余下的五课会教导如何脱去旧人，穿上新人，改变成基督的样式。〕

#### （二）穿上新人的各样品德

圣灵所结的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、<sup>23</sup>温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。（加 5:22~23）

所以，你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。<sup>13</sup>……总要彼此包容，彼此饶恕……（西 3:12~13）

军人或火车上的列车员都需要穿着制服，让大家可以识别他们的身份。同样，我们也要穿上基督品格的制服，让别人可以识别我们基督徒的身份。圣经解释品德时，不但列出圣灵的果子（加 5:22~23），也提到很多其他的品德（西 3:12~13）。请评估自己是否活出下表所列出的品德：请按 1 至 5 的评分，由非常缺乏到十分明显，评估你自己各项品德的表现。（如果某品德是你明显已经有的，请给 4 或 5 号打圈，如果某品德是你还需要努力追求的，请给 1 或 2 号打圈。）【☞ 教学提示：可引导学员从经文中找出这些品德，记在自己的笔记本上，然后作自我评估。最后要有一段祷告的时间。】

| 耶稣品德 | 缺乏 ← | → 明显    | 耶稣品德 | 缺乏 ← | → 明显    |
|------|------|---------|------|------|---------|
| 仁爱   | 1    | 2 3 4 5 | 怜悯   | 1    | 2 3 4 5 |
| 喜乐   | 1    | 2 3 4 5 | 谦虚   | 1    | 2 3 4 5 |
| 和平   | 1    | 2 3 4 5 | 包容   | 1    | 2 3 4 5 |
| 忍耐   | 1    | 2 3 4 5 | 饶恕   | 1    | 2 3 4 5 |
| 恩慈   | 1    | 2 3 4 5 | 贞洁   | 1    | 2 3 4 5 |
| 良善   | 1    | 2 3 4 5 | 诚实   | 1    | 2 3 4 5 |
| 信实   | 1    | 2 3 4 5 | 知足   | 1    | 2 3 4 5 |
| 温柔   | 1    | 2 3 4 5 | 慷慨   | 1    | 2 3 4 5 |
| 节制   | 1    | 2 3 4 5 | 感恩   | 1    | 2 3 4 5 |
| 圣洁   | 1    | 2 3 4 5 | 坚忍   | 1    | 2 3 4 5 |

☞ 生命实践活动：“穿上耶稣的品德”，见第95页 ☞

哪些品德是你努力追求的呢？这个课程的下半部，研究我们常缺乏的五种品德：贞洁、谦卑、诚实、知足和爱心。这些品德都可以概括在两个普遍的原则之内：爱心与圣洁。两条腿支撑着身体，同样，爱心与圣洁的“腿”支撑着其他所有的品德。

### （三）两大支柱：爱与圣洁

#### 1. 要存着爱心

在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。  
（西 3:14）

要活出基督的样式，首先要彰显的最重要品德就是爱。保罗强调爱心是联系所有品德的，如同一条绳子把纸箱子系紧那样。当我们显出爱心时，就自然会带出其他的美德。由于爱心极为重要，我们将会在第12课专门研究这个题目。你最近三天有没有流露耶稣的爱？



## 2. 要追求圣洁<sup>8</sup>

亲爱的弟兄啊，我们既有这等应许，就当洁净自己，除去身体、灵魂一切的污秽，敬畏神，得以成圣。（林后 7:1）

那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁；<sup>16</sup> 因为经上记着说：“你们要圣洁，因为我是圣洁的。”（彼前 1:15~16）

……并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。（来 12:14 下）

彼得教导我们要圣洁，因为圣洁的神要我们像他（彼前 1:15~16）。孩子喜欢模仿父母，同样，我们也要模仿天父，效法他的圣洁。有个老师给贫苦孩子看一朵美丽的百合花，孩子一一走过来触摸那花儿，享受它的美艳。有个小女孩看看百合花，又看看自己，就跑回家洗澡。一朵美丽的花儿，引起了这个孩子要洁净自己的冲动，同样，我们看到天父圣洁的荣美，第一个感动也应该是自洁。<sup>9</sup>

圣洁的主要意思是从罪恶的世界中分别出来，跟罪断绝联系（参林前 5:7~8；来 4:15）。无论我们犯的罪是多微小，神都不能当作无罪，但只要我认罪悔改，靠着耶稣基督的宝血，我们就可以得着赦免。

我们若要在基督的圣洁上长进，就要靠神弃绝一切的罪，如发脾气、骄傲、自私、淫念、论断人、怨恨等。要冲泡新的茶，我们会倒掉茶壶里的旧茶水。同样，我们也要倒掉自己心里的罪，让属神的特质充满我们，使我们成为圣洁（提后 2:21）。许多基督徒因自己犯罪不多而感到满意，可是约翰写约翰一书的目的是叫我们不犯罪（参约壹 2:1）。圣洁是神对每一个基督徒的要求（来 12:14 下）。要成为圣洁，必须靠主洁净自己，除去一切的污秽（参林后 7:1；来 12:1）。这不是说我们要脱离社会，做一个独行侠或隐士，而是要远离罪恶的影响。我们要像潜艇一样，虽然活在世界的“水”当中，却不沾染它的劣质（参帖前 4:7；约壹 2:15~17）。<sup>10</sup> 成为圣洁是每天生活的抉择——选择朝着罪走，还是要朝着圣洁行。不管你以为你的罪是多么的微不足道，你愿意像神一样恨恶所有的罪恶，靠圣灵脱去这些罪吗？最近你有没有靠着神的力量，拒绝什么试探呢？

## 3. 神使我们在基督里成为圣洁

……神又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。（林前 1:30 下）

你们受洗归入基督的，都是披戴基督了。（加 3:27）

因为他一次献祭，便叫那得以成圣的人永远完全。（来 10:14）

我们追求圣洁，要记住神的恩典；我们的动机是出于我们对神的爱，而不是为了换取神的悦纳。神悦纳我们是因为神使基督成了我们的圣洁（林前 1:30），而不是基于我们自己的圣洁。我们披戴了基督（加 3:27），所以神看我们时，就看到耶稣的圣

洁。他的献祭叫我们永远完全（来 10:14），可是我们要继续追求，得以成圣。圣洁有两方面的意思：一方面是基督的救赎使我们在神面前有圣洁的身份（弗 1:4），而另一方面是我们要除去各样的罪，变得更圣洁（参来 12:1；帖前 3:13）。这两方面都是神给我们的恩典，因为我们既不配神赐我们基督完美的圣洁，亦不配圣灵在我们里面作成圣的工作。

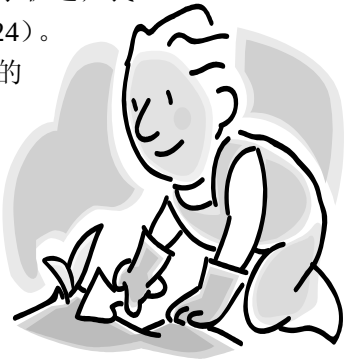
有些人的童年体验是，父母是否接纳他们，取决于他们的成绩或表现如何。他们一直感到因为达不到父母所定的标准，所以父母不大接纳他们。信了主之后，他们会把这些感觉转移到他们与神的关系上，以为神也是这样看待他们。可是神的恩典宣告：神完全喜悦我们，因他的接纳不是基于我们圣洁的行为，而是基于我们对圣洁的耶稣的信（徒 13:34；林前 1:30）。这恩典是否使你感到神悦纳你，激励你追求圣洁呢？

#### （四）全面追求长进<sup>11</sup>

耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长。（路 2:52）

靠主脱去旧人与穿上耶稣的形象如同列车线上的两条轨道；我们要在这两方面一同前进，不能侧重其中一面（弗 4:22~24）。

有些基督徒只强调除去旧人的恶习，但忽略了穿上基督的品德；他们可能道德高尚，但缺乏爱心（林前 13:3）。另一方面，只着重爱心，而忽略处理罪性（参腓 1:9~10），也是危险的。正如农夫不但要拔除杂草，还要播下种子；同样，我们既要拔除罪恶的“杂草”，也要播下高尚品德的种子。



我们要追求每个品德都有长进。正如椅子的腿儿有相同的长度，我们要留意心灵“椅子”的每一条腿都得到平衡的发展。我们倾向发展那些与自己性情接近的品德，但我们不应让性情来决定结什么果子。若你是个随和的人，你较易生怜悯之心，但可能责任心不强，因而较难结出节制；若你是个注重实际行动的人，你较易有忠心，却较难结出喜乐；若你是个追求成就的人，节制不成问题，但可能会缺乏忍耐和温柔；若你较重视人际关系，你可能会愿意为别人牺牲自己，却可能会较挑剔和容易怀怒。你属于哪种性格？随和，注重实际行动，追求成就，还是重视人际关系？你要靠圣灵培养哪些品德呢？

#### （五）披戴基督的具体方法

- **下定决心，追求全面长进：**要长进到基督的模样，必须下定决心，在生活每方面都效法他——不仅在行为上，也要在思想上。耶稣在登山宝训中教导，思想与行为两方面的圣洁都同等重要（太 5:22、28，6:25，7:2）。神非常重视我们的品格，期望我们在各方面都有基督的样式，因此我们务要把追求他的样式放在首位。

- **克服品格弱点：**约伯面对性的诱惑，就跟自己的眼睛立了一个具体的约（伯 31:1）。跟约伯一样，我们也要跟自己定立具体的约，并且背诵一些与自己的品格弱点相关的经节，在面对试探时，就可以拔出“宝剑”来胜过它们。你有什么品格弱点是需要克服的呢？你愿意下定决心，靠主胜过它吗？<sup>12</sup>
- **做正确的选择：**决心靠神的帮助，拒绝每个试探，向它说“不”。正如一首诗歌的歌词所说：“我对撒但总是说‘不’，我对上帝总是说‘是’。”
- **管束心思：**背诵腓立比书 4 章 8 节，每天早上花十分钟，思考经文所指的善行或美事，让它们变成如河道两边的堤岸，带领或限制每个思想的流动。我们要靠圣灵管理心思，以致自己能专注于那些真实的、公义的、清洁的、可爱的事情；这样就是拥有基督的心思。
- **写认罪日记：**罪就好像疾病。一个人的身体要健康成长，必须除掉疾病；属灵生命要成长，也先要把里面的罪除掉。先花一段时间反省，评估最近的行为。若跌倒了，请在笔记本写下一篇悔过认罪书。由于神已经知道你的失败，所以要诚实，这个行动是为了你自己的好处，而不是为了向神交代。
- **每天有灵修的时间，每星期休息一天：**第二课教导天天灵修的重要，因为我们越多亲近主，让他改变自己的生命，就会越渐变得像主。此外，神设立安息日，为的是叫我们一个星期抽出一天，从忙碌的工作中暂时退下来，休养生息，专注于他和他的品德。由于在一个星期中，星期天是传道人最忙碌的一天，有些传道人会找另一天来休息。<sup>13</sup>

请注意：经常腾出时间安静灵修，读经、祷告，与神相交，是非常重要的。每个专职事奉神的人都需要有这样的时间，如果没法每星期休息一天，可考虑每天抽两个小时，或每个月抽出两三天的时间，在神面前安静独处。无论你有多忙碌，你都必须刻意安排时间来亲近神，越忙就越要抽出时间，为的是先体会神的心意，然后才事奉，免得按着自己的意思去做事。

## 四、靠圣灵也尽己任

### （一）披戴基督要依赖圣灵的能力<sup>14</sup>

我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。（约 15:5）

要让基督的样式在我们里面成形，单靠自己的意志和努力是无法达致的，因我们不像一辆本身已配备能源的汽车，而是像一台要靠接通电源才可以操作的电器；我们自己没有成圣的能力，这样的能力必须来自圣灵。唯有住在耶稣里面，才能结出果子，一旦离开了他，我们就不能做什么（约 15:5）。要结果子，枝子不能靠自己拼命挣扎，而是要吸收树液的养分；同样，除非我们让耶稣生命的养分流进内心，否则就不能结



出圣灵的果子。那改变我们生命的能力，是从我们与基督的关系而来的。

有个女士把手表拿去给钟表匠修理，钟表匠换了一个电池后把手表还给她。女士问他怎么那么快，钟表匠说手表没有坏，只是需要一个新电池。“新电池？我不知道这块表是用电池的，我每天给它上发条！”我们不要像这个女士，用了自己的方法和能力，结果徒劳，我们必须倚靠圣灵的“电池”。<sup>15</sup>你是靠谁的能力来效法基督的呢？是靠自己的意志，还是靠圣灵的能力？

彼得的经历是很好的例子，表明了唯有依赖圣灵才会有属灵长进。他曾夸口说永不会否认耶稣（参太 26:35），可是在耶稣被捉拿的那一夜，彼得三次否认了耶稣（参太 26:75），因他是靠自己的意志，遇到危难时就变得软弱无力。到后来，彼得被圣灵的能力充满，并培养出忠心的素质，以至据说他最后甚至为了忠于基督而被钉死在十字架上。愿我们也跟随彼得的榜样，不再靠自己而靠圣灵。

## （二）要被圣灵充满

你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女呢；何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？（路 11:13）

不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。（弗 5:18）

披戴基督的最大秘诀，就是天天被圣灵充满，这样就可得着能力。以弗所书 5 章 18 节的“被充满”在原文是个特别动词，含有持续不断的意思，也就是要天天让圣灵充满我们。同时，“被充满”是被动的，意思是我们不能勉强圣灵，是圣灵随他自己的意思充满我们；虽然如此，我们还是可以按着一些步骤，预备自己，好让圣灵能充满我们。

**步骤一：放弃已知的罪，倒空自己，给圣灵充满的空间**，就像我们会把保温瓶里的脏水倒空，然后才能让又热又干净的水注入其中那样。这个步骤非常重要。如果没有省察自己，带着罪来求圣灵充满，那是很危险的，有些人甚至因此被邪灵充满了。

**步骤二：把自己生命的每一部分都降服于耶稣。**有一位神仆这样解释这个真理：“耶稣说：‘给我一切，我不要你的一部分时间、一部分钱、一部分工作，而是要你整个人。我不是要来烦扰你的旧身，而是要杀掉它。一半的操作不行，我不愿砍掉这边的树杈或那边的树杈，而是要砍掉整棵树。把你的整个心交给我，包括那些你觉得是天真的以及罪恶的心愿。我反而要给你一颗新的心，把我自己给你，那我的一切就会属于你了。’”有个传道人来教会讲道，一个弟兄因他没文化而轻蔑地说：“我们为什么请这个传道人，唯独他拥有圣灵吗？”另一位弟兄维护传道人说：“不是，而是圣灵拥有了他。”我们可以请圣灵拥有我们，把一切交给他，因为他爱我们，他知道什么对我们是最好的。我们可以信靠圣灵，让他掌管我们的生命，这比由我们自己掌管好得多。圣灵是否拥有了你呢？

**步骤三：按耶稣的应许，单凭信心求圣灵充满**（路 11:13）。我们得救，是凭信心，要接受圣灵完全的充满，同样也要凭信心，之后圣灵就会通过我们的属灵操练，给我们塑造出耶稣的品格。

你今天是否愿意认罪，把一切交给圣灵，请他充满你？〔☞ 教学提示：可带领学员祷告（请参考以下的祷告范例），求圣灵充满。〕

亲爱的圣灵，我再一次承认我的罪，我愿意悔改，求你宽恕我、洁净我。我要把我整个生命交托给你，求你做我的主人，掌管我的一切。求你把我完完全全地充满，让你的思想、态度、行为成为我自己的。求你用属灵操练来改变我。奉耶稣的名求，阿们！

### （三）同时要履行自己的责任<sup>16</sup>

……你们既是常顺服的……更是顺服的，就当恐惧战兢，作成你们得救的工夫；<sup>13</sup> 因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。（腓 2:12~13）

我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓 4:13）

虽然过圣洁生活所需要的能力必须来自圣

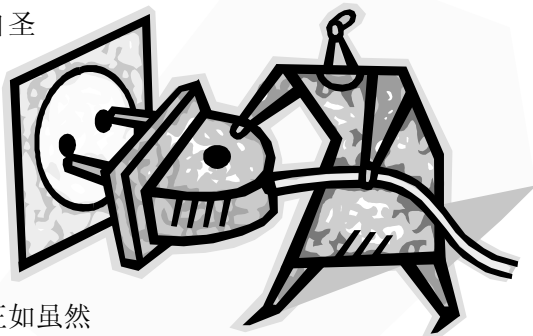
灵，但是培养这些品德的责任还是属于我们的（腓 2:12~13）；也就是说，我们一方面需要完全依靠神，但另一个方面同时要负上自己的责任。如保罗所教导的，虽然神在我们里面工作，可是我们还必须作成得救的工夫（腓 2:12）；虽然能力是来自神，但运用这能力的责任是属于我们的。正如虽然

电灯所用的电力是来自插座，我们还是要把插头插进去才能获得电力。保罗继续教导，凡我们所做的事情都是靠着那加给力量的神（腓 4:13）。大卫明白这个秘诀，尽管他知道是神把歌利亚交给了他，可他还是在小溪里挑选了石头，手中拿着甩石的机弦，来攻击歌利亚（参撒下 17:40~50）。我们也面对着自己的歌利亚，如试探、坏习惯、难以培养的品行等；让我们向大卫学习，一方面相信神会带给我们胜利，一方面在战场上尽自己的责任。

“既依靠神也负上个人责任”是一个非常重要的原则。这个彼此合作的原则——一方面依靠圣灵，一方面自己尽上责任——是难以掌握的，可是体会这个真理很重要，因为它使我们不至于骄傲，以为可以靠着自己的能力过得胜的生活。除非我们坚持一贯运用这个原则，否则我们便不能在圣洁上长进。你是否只靠自己而完全不理睬圣灵的帮助？还是你忽略自己应尽的责任，却要求圣灵为你包揽一切？求神使我们离开这两个错误的极端，保持平衡的态度。

### （四）属灵操练助我们既靠圣灵也尽己责

凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。<sup>26</sup> 所以我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。<sup>27</sup> 我是攻克己身，叫身服我……（林前 9:25~27 上）

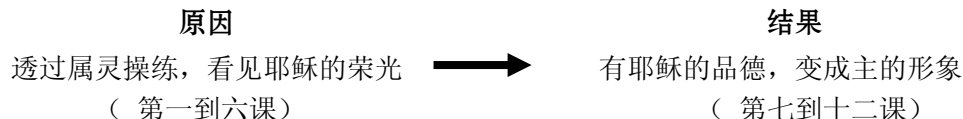


因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。……<sup>25</sup> 我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加 5:17、25）

我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。（林后 3:18）

我们进行属灵操练时，既要负上个人的责任，同时也要依靠圣灵所赐的恩典。我们没有能力改变自己，但可以借着属灵操练，让神来改变我们。实行属灵操练本身不能提高品格，可是属灵操练能让我们降服于圣灵的能力，让他来工作（林前 9:25~27 上；加 5:17）。帆船靠风的推动前进，同样，我们的责任是使用属灵操练的“风帆”，让圣灵的“风”来推动我们（加 5:25）。属灵操练算不了什么，它只能帮助我们接触有能力的源头——圣灵。保罗在哥林多后书 3 章 18 节教导说，我们既然看见主的荣光，就能从圣灵渐渐变成主的形状。本课程的首六课指导我们如何在恩典的基础上，进行五种属灵操练，帮助我们注视“主的荣光”，效法基督的品德。随着日复日、年复年的属灵操练，常常注视主的荣光，我们就会自然而然地渐渐变成他的形象。属灵操练如同耕耘心灵的土地，为的是让品德的树苗长起来。

以下用图解方式表明本课程的首六课和后六课之间存在的“因果关系”——头六课的属灵操练会产生后六课所提到的耶稣的品德。你愿意使用这些属灵操练，让你“看见主的荣光”，从而被改变到有他的样式吗？



### 记住每天要向自己传“恩典的福音”

因为神救众人的恩典已经显明出来，<sup>12</sup> 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，<sup>13</sup> 等候所盼望的福，并等候……基督的荣耀显现。（多 2:11~13）

有时，我们效法基督的动机是以自我为中心而不是以神为中心。追求圣洁可能是因为想保持自己的名声，或是为了得到福气，或是惧怕神的审判。这些都不是正确的动机，都不能荣耀神。神呼唤我们效法基督的模样，期望我们的出发点是爱。惧怕人发现自己的罪，能让我们避免犯外在的罪，可是只有爱神才能让我们避免在心里犯罪。保罗指出恩典实际上是我们的教练，教导我们除去不敬虔的心和属世的私欲，从而过圣洁的生活（多 2:11~13）。<sup>17</sup> 我们要彻底明白神的拯救是出于恩典，这恩典能激励我们效法他。是什么推动你效法基督的模样？让恩典成为你追求圣洁的教练吧！

## 生命实践

你是否觉得要脱去旧人，彰显耶稣的品德很困难？你是否重复地尝试，但最后因屡次失败而放弃呢？不要灰心，如果你愿意改变，神必定能改变你。由于是神呼召你要渐渐变成基督的模样，他当然会给你改变的能力。保罗和使徒约翰给我们很好的榜样：保罗认识耶稣之前，仇恨基督徒，但得救后他让圣灵发挥基督的爱的品德，写下历史上关于爱的最伟大篇章（参林前 13 章）；约翰被称为“雷子”，并且曾经要求主从天上降下火来消灭撒马利亚人（参路 9:54），可是约翰在基督里成长，慢慢变成了有耶稣的形象，以至他最后所写的信是围绕“彼此相爱”这个主题的。如果保罗和约翰都可以让圣灵帮助他们脱掉旧人，穿上新人，以致有基督的样式，你也可以。请把你旧人所穿的破衣服交给圣灵，让他帮助你披戴基督。



☞ 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. 在本课所提及的耶稣各样品德中，哪一样是你靠着圣灵已经能彰显的呢？圣灵呼召你要在哪一样上多加努力？
2. 你的长进是否平衡？你倾向于强调脱去旧人却忘记穿上新人，还是你较专注于培养像基督的品德却忽略了把旧的恶习治死？
3. ☞ 教学提示：带领学员复习本课第二节“（五）披戴基督的具体方法”在本课所教导的披戴基督的具体方法中，哪些方法对你有用？你能想到别的方法吗？
4. “靠圣灵也尽己任”这个原则对你来说是什么意思？你曾否尝试靠自己的努力改变品格？效果如何呢？

## （二）生命实践活动

- **祈求神帮助你披戴基督：**

〔☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告，向神表达渴望像基督的心愿。或者请学员在自己的笔记本上写一篇悔过认罪书，然后求神帮助自己培养出基督的品德。〕

天父，我们知道你的心意是要我们活出基督的样式，但当我们拿基督的品德来评估自己时，就发觉自己的不足和软弱。我们现在决定把自己交托给你，让你来陶造，使我们渐渐变成主的形象。我们愿意脱去旧人，穿上耶稣的品德。如果我们以前是靠自己的能力来改变，求你宽恕；求你教导我如何完全倚靠圣灵的能力，同时又负上自己的责任。在这个课程余下的五课，让我们留意聆听你的微声，明白你呼唤我们要在什么地方改变，以致能日渐像你。感谢你在我们心里的工作。奉主名求，阿们！

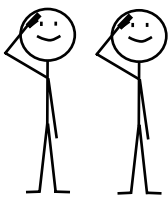
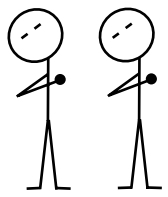
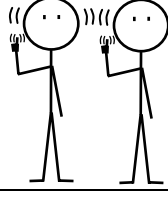
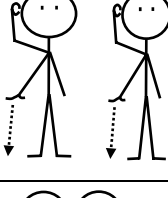
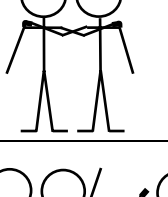
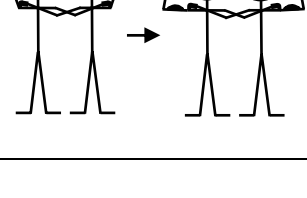
- **脱去旧人：**要效法基督的模样，就先要靠主脱去旧人，才能穿上新人。注意歌罗西书 3 章 5 至 9 节所列出的罪，求神光照你，向你显明内心是否隐藏着这些旧习惯和旧思想：淫乱、污秽、邪情、恶欲、贪心、愤怒、恼怒、恶毒、毁谤、粗言、说谎。留心聆听他微小的声音，使你可以明白他现在要将你从哪些罪中释放出来。求圣灵帮助你除去这些罪，并且把你生命的管理权交给神。要改变到有基督的样式，你要从这样的祷告入手。
- **穿上耶稣的品德：**花一段时间集中默想耶稣的美善。你渴慕更多地彰显他哪一方面的善呢？求他使你活出这方面的品德。也请为你的伙伴祷告，求圣灵帮助他们活出基督，在品格上多多的长进。



## 第八课 持守贞洁



棒

| 边说      | 边做（请找一位同性伙伴一起做）                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 遵神命令要圣洁 |  <p>（两人动作相同）<br/>立正，右手放额前<br/>作敬礼的姿势<br/>（代表遵守神的命令）。</p>                         |
| 罪身死了活主里 |  <p>（两人动作相同）<br/>右拳按胸口，闭目，<br/>头往右歪（代表罪身死<br/>了）。</p>                            |
| 淫乱恶果为鉴戒 |  <p>（两人动作相同）<br/>摇动右手食指和头，<br/>表示对淫乱说“不”。</p>                                   |
| 弃绝淫念净心思 |  <p>（两人动作相同）<br/>手像从脑中抓东西<br/>出来，然后丢在地上<br/>（代表清除脑海中<br/>不洁的思想）。</p>           |
| 合宜关系保圣洁 |  <p>互相搭着对方肩膀<br/>（代表合宜的关系）</p>                                                 |
| 与神亲近神赐力 |  <p>（继续搭着对方<br/>肩膀）举起另一只<br/>手（代表亲近神），<br/>然后那举起的手<br/>转为有力地握拳<br/>（代表得力）。</p> |

### 背诵经文

#### 帖前4:3~5

神的旨意就  
是要你们成  
为圣洁，远避  
淫行；<sup>4</sup>要你们  
各人晓得  
怎样用圣洁、  
尊贵，守着自己  
的身体，  
<sup>5</sup>不放纵私欲  
的邪情，像那  
不认识神的  
外邦人。

## 引言

在现今的社会，道德败坏，色情泛滥——网页、书刊、电影、电视剧集等，充斥着淫褻不雅的内容。教会比周遭的社群更干净吗？在某一个国家，一个对平信徒的调查发现：23%曾通奸，45%曾有不恰当的性行为！此外，关于传道人的调查发现：12%承认曾通奸，23%承认曾有不恰当的性行为。这真像淫乱的哥林多教会一样（参林前 5:1）<sup>1</sup>。中国的传道人会好一些吗？有个教会领袖，跟一个姐妹有婚外情，当其他同工指责他时，他就把他们辞退，另外找一些顺从他的人作同工。

男的传道人较容易在性罪上跌倒，因为他们有很大的职权，又受人尊敬，导致他们有机会可以占姐妹的便宜。但淫乱只会影响弟兄吗？姊妹若沉迷阅读爱情小说或收看浪漫剧集等，也很容易会受到试探。有个被丈夫忽略的姐妹承认：曾经有个弟兄特别注意她，对她殷勤体贴，以致她整天都想念着他，脑海里充斥着浪漫的情景。这些幻想只是天真的梦想而已吗？不是的，因为幻想很容易把她与所思念对象带到不当的密切关系里。即使那不是身体方面的亲密接触，单是情感方面的越轨意念，已经非常危险。

圣经中有两个人物，他们在面对性的诱惑时有截然不同的反应：一个是大卫，一个是约瑟。大卫是以色列最伟大的王，神称他为“合我心意的人”（参徒 13:22）；可是大卫有一个很严重的弱点，就是他容易受情欲牵动，抵受不住诱惑，以致与拔示巴犯奸淫（参撒下 11 章）。而旧约中的约瑟则跟大卫刚好相反，纵然面对波提乏妻子的引诱，仍能坚决抗拒，谨守贞洁（参创 39 章）。大卫与约瑟分别给我们负面与正面的例子，一个让我们警惕，一个是我们学习的榜样。这一课要教导我们如何避免陷入大卫的罪，效法约瑟，持守贞洁。



## 一、遵神命令要圣洁

### （一）“你们要圣洁，因为我是圣洁的”<sup>2</sup>

神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行；<sup>4</sup>要你们各人晓得怎样用圣洁、尊贵，守着自己的身体，<sup>5</sup>不放纵私欲的邪情，像那不认识神的外邦人。<sup>6</sup>不要一个人在这事上越分，欺负他的弟兄；因为这一类的事，主必报应……<sup>7</sup>神召我们，本不是要我们沾染污秽，乃是要我们成为圣洁。<sup>8</sup>所以那弃绝的，不是弃绝人，乃是弃绝那赐圣灵给你们的神。<sup>9</sup>……叫你们彼此相爱。（帖前 4:3~9）

我是耶和华你们的神，所以你们要成为圣洁，因为我是圣洁的。（利 11:44 上）

根据上述两段经文，神吩咐我们要远避淫行，成为圣洁，因为：



**神是圣洁的：**保罗在帖撒罗尼迦前书 4 章 3 至 7 节说了三次我们要圣洁，而他根据的经文就是利未记 11 章 44 节（另参利 19:2；彼前 1:15~16）。神呼召我们效法他，像他一样圣洁。既然神的旨意是要我们远避淫行，他当然可以给我们足够力量，过得胜的生活（参犹 24~25）。你愿意像神一样圣洁吗？

**犯奸淫就是欺负弟兄或姐妹（帖前 4:6）：**淫乱的行为绝对不是爱的表现，反而会贬低尊严，羞辱人格，既得罪神，也得罪人。第 6 节的欺负弟兄跟第 9 节彼此相爱的意思恰好相反（参罗 13:9）。如果我们爱别人，就不应向他们动淫念或与他们犯奸淫。

**主必报应（帖前 4:6）：**如果我们犯罪，神就要管教我们，而且我们还要承受犯罪的后果。例如：滥交会引致性病。就中国而言，在 90 年代，性病增加了 4 倍，梅毒病例增加了 20 倍。我们是神造的，他当然知道怎么样的生活对我们是最好的。为了保护孩子，父母会嘱咐孩子不要在高速公路上玩耍。同样，为了保护我们免受淫行的恶果，他给我们持守贞洁的命令。你愿意接受神的保护吗？

**我们不该弃绝神（帖前 4:8）：**神赐下圣灵住在我们里面，作我们最好的朋友与主人。“远避淫行”是神给我们的诫命，我们若违反这诫命，就等于弃绝神，好像人因不接受好朋友的劝导而把朋友推开那样。愿神给你力量，远避淫行。

## （二）如何远避淫行<sup>3</sup>

你们听见有话说：“不可奸淫。”<sup>28</sup>只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。（太 5:27~28）

岂不知你们的身子基督的肢体吗？我可以将基督的肢体作为娼妓的肢体吗？断乎不可！<sup>16</sup>岂不知与娼妓联合的，便是与她成为一体吗？因为主说：“二人要成为一体。”<sup>17</sup>但与主联合的，便是与主成为一灵。<sup>18</sup>你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。<sup>19</sup>岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，<sup>20</sup>因为你们是重价买来的。所以要在你们的身子上荣耀神。（林前 6:15~20）



**弃绝淫念：**淫念是挑起性欲的意念，如果把它付诸行动，那样的行为很明显是罪。耶稣说，淫念跟淫行都同样是罪（太 5:28）。淫念不是第一眼看见性感女士所产生的念头，而是一种长久迷恋对方身体的欲念。一霎时的性意念，只是试探而不是罪，老想着那意念才算罪。人不能避免鸟儿在头上飞，却可以不让鸟儿在头上搭窝。同样，我们不能避免意念在脑海中闪过，但必须能控制思想，不让它停留在那些坏的意念上。

**弃绝色情事物：**挑起性欲的杂志、光盘与网页越来越多，这些都是很危险的（参约壹 2:16）。有人说看三次色情影片，会跟真正体验不正当的性行为有同样的恶果。我们要坚决逃避这些事。

**弃绝婚前与婚外的性行为：**婚前与婚外的性行为都是淫乱（来 13:4），会造成性滥交，而性滥交就如同跟所有那些曾与对方发生过关系的人有性关系——若对方从别的性伴侣感染了性病，你亦大有可能因而染上性病。保罗说，你跟另外一个人发生性关系时，就是跟他联系起来，与他成为一体（林前 6:16）。由于我们的身体是基督的肢体，也是圣灵的殿，我们绝对不应在身体上犯罪，把身体变为娼妓的肢体（林前 6:15、19）。我们是耶稣用重价买来的，不是属于自己的，而是属于主的，所以要在身子上荣耀神（林前 6:20）。

## 二、罪身死了活主里<sup>4</sup>

### （一）相信“我们在罪上死了”的真理

……我们在罪上死了的人，岂可仍在罪中活着呢？……<sup>6</sup> 因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆；<sup>7</sup> 因为已死的人是脱离了罪。……<sup>11</sup> 这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的。（罗 6:2、6~7、11）

只告诉别人淫行是罪，并不足以让对方有力量停止那些行为。要从性的捆绑中得释放，必须先明白我们在基督里的身份的真理，然后才能活出这个身份。保罗教导，当我们信耶稣时，我们马上在罪上死了（罗 6:2）；淫念与淫行的旧人已跟他同钉十字架，使罪对我们身体的控制失效，我们从此不再是罪的奴仆（罗 6:6~7）。情况就好像我们辞职以后，以前的老板不能再管辖我们一样。基督已经为我们成就了一切，我们唯一需要做的，就是相信这个事实，向罪看自己是死的，在基督里看自己是活的（罗 6:11）。罗马书 6 章 11 节中“看”的意思是持续不断地相信这个真理，天天在罪上算自己是死的。一位传道人说，他经历了连续不断的二十二年的挣扎，就是想知道如何能向罪死。他绝望地花了二十二年做一件其实刚信主就已经被成全的事情——他曾在罪上死了，在耶稣里又活过来。

有一个弟兄，蒙恩之前坏事做尽。有一天，曾经与他同伙的那些人在大街上碰到他，叫他的名字：“某某！某某！”他不理会他们，只是一直往前走。那些人追上他后，就问他说：“我们叫你，为什么你不回应？”他说：“你们叫的那个以前的某某已经死了。”他们感到莫名其妙：“怎么死了？”他回答说：“我现在信耶稣了，我的旧人已经死了，从前那些坏事我不做了，因为我是新造的人，要过圣洁的生活。”

### （二）把自己献给神

所以不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。<sup>13</sup> 也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给神，并将肢体作义的器具献给神。（罗 6:12~13）

我们有责任不容罪在身上掌权——不允许眼睛、手和脚顺从肉体的情欲，而是把

自己献给神（罗 6:12~13）。你面对淫乱的试探时，要记住这个旧人的情欲已经与耶稣同钉十字架，也和他一同埋葬了，因此，你不用理会它的声音，你要做的就是再一次把自己献给神。同时，你可以背诵有关淫乱的后果的经文（如弗 5:5；启 21:8，22:15），并用这些经文来祷告，以增强你抵抗试探的能力。

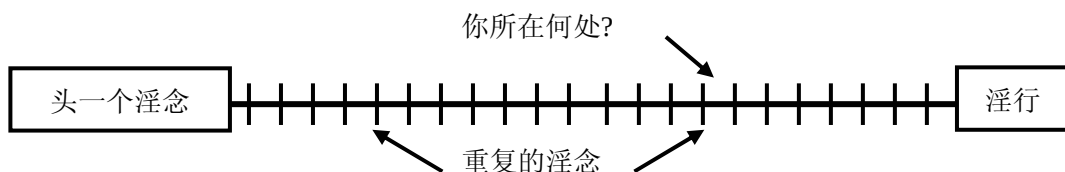
 生命实践活动：“默想十字架，挤走淫念”，见第109页 

### 三、淫乱恶果为鉴戒

#### （一）淫念会导致淫行<sup>5</sup>

但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。<sup>15</sup> 私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。（雅 1:14~15）

有人觉得淫念只是自己脑袋里的思想，不会对别人造成伤害，所以淫念是无害的。可是，雅各则教导不拒绝淫念最终的后果是，会行出你所想的淫念。心思好像一块肥沃的土地，它不会理会你在上面种植什么，它只会长出你所种的来。因此，要逃避淫行，最好是靠圣灵先从我们的心思拔除淫乱的种子（加 5:25），而不是让它生长了好几个月后才打算把它拔掉。当然，要防止淫行长起来的最好办法，就是不播下“淫念”的种子。有一棵茂盛的树站在公园许多年了，可是风暴一来，那树就倒塌了，观察之后，人们发现那棵树木中间爬满了小虫子，侵蚀了它。我们要谨慎，不要让微不足道的“小”淫乱思想侵蚀我们的头脑，否则大淫乱的试探“风暴”来到，我们就跌倒了。<sup>6</sup> 以下的图画解释：淫乱的活动并非一下子就发生；事实上，它如同一个终点站，而起点很可能是几年之前头一次萌生的淫念；如果我们不愿意离开淫念，一直跟它走下去，有一天就会来到淫行的终点站。你跟某人发生不正当的性关系前，其实在心思里已经跟很多人发生过性关系。因此，要有效地拒绝淫行，必须先拒绝最初的淫念。



#### （二）为了给自已的罪开脱，我们会欺骗自己<sup>7</sup>

人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？（耶 17:9）

如果行为跟信仰不一致，我们就会感到矛盾。人犯罪后，为了消除心中的矛盾，就会找借口来使行为合理化（参耶 17:9）。看看以下人常用来掩饰过错的谎言：

**谎言：**满足性欲会让我感到愉快，神不会剥夺我得到快感的权利；性关系带给我那么大的愉悦感，又怎会是罪呢？当我们利用别人满足自己的性欲，我们不但不会感

到快乐，反而会感到空虚。暗嫩就是一个例子：他以为自己爱上了同父异母的妹妹他玛，可是当他强奸了她之后，他变得极其恨她（参撒下 13:14~15）。圣经对幸福的定义是：我们为已经拥有的感到满足，而不是梦想得到自己所没有的（参提前 6:6~8 及帖前 5:18）。

**谎言：性是让我与所爱的人保持关系的唯一方法。**有人给女朋友说，如果她真的爱他，就应和他发生关系。实际上，双方真的彼此相爱时，就应保持贞洁直到结婚，而不会以性关系来博取对方的爱情与接纳（来 13:4）。真正的接纳是无条件的，而不是基于肉体的关系。有个姐妹说过：“我会给男朋友送小礼物，但要把最珍贵的礼物留给我丈夫，那就是我的贞节。”<sup>8</sup>

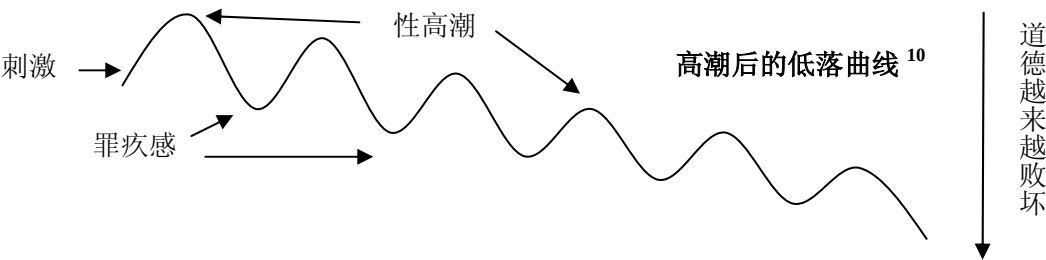
### （三）我们会过一个双面人的生活<sup>9</sup>

求你使我得听欢喜快乐的声音，使你所压伤的骨头可以踊跃。（诗 51:8）

有人以双面人的身份来过基督徒的生活，把生活一分为二，一方面过着淫乱的生活，另一方面又过着属灵的生活。这种人真够可怜！当拔示巴和大卫的孩子出生的时候，先知拿单才指责大卫（参撒下 12:1）；这意味着九个月以来，大卫没有悔改，他过的是一个双面人的生活：一方面带领国民敬拜神，可是另一方面，他的罪使他与神之间有巨大的隔阂。在诗篇 51 篇，大卫记录了他认罪的祷告，他感到他的骨头被压伤了，失落了昔日的喜乐。你是否因忽略你淫行的罪而失去了喜乐？请快快认罪吧！

### （四）淫念与淫行永不能满足我们

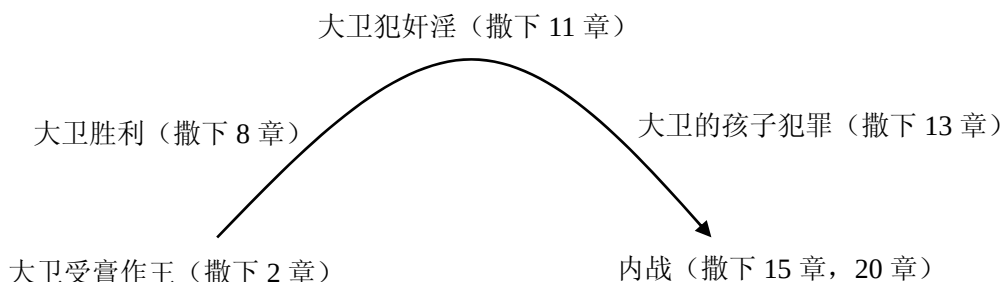
虽然申命记 17 章 14 至 17 节提到君王“不可为自己多立妃嫔”，但是大卫没有听从，他娶了很多妻子（参撒下 5:13），犯了严重的罪。大卫发现他需要更大的刺激来满足他的欲念，最终跟拔示巴发生了淫乱的关系。不当的性行为好像是个空洞的井，里面没有水，因此不能解渴。我们越是放纵情欲，就越需要更多的刺激来达到兴奋的感觉；好像口渴时喝盐水一样，越喝越渴。以下的图指出：虽然淫念与淫行刚开始时会给我们刺激，可是接着就会呈现低潮。像吸食毒品那样，越是沉溺在性罪当中，我们就越需要更刺激的性经验来达到像先前一样的满足感，然而最后只会落在空虚与不满足的折磨之中。



## （五）淫念与淫行的长期后果<sup>11</sup>

你既藐视我，娶了……乌利亚的妻为妻，所以刀剑必永不离开你的家！（撒下 12:10）

虽然神赦免了大卫的罪，他还是让他承受犯罪的苦果。他与拔示巴行淫所生的孩子死了（撒下 12:18）；他的女儿他玛遭同父异母哥哥暗嫩强奸（撒下 13:14）；他玛的亲哥哥押沙龙刺杀暗嫩（撒下 13:28）；押沙龙谋反（参撒下 15~16 章），又当众与父亲的妃嫔亲近（撒下 16:22~23），结果最终被杀（参撒下 18 章）。最后，大卫的王国再也回复不到以前的稳定局面。下面的图解释了大卫犯性罪前和后的经历，撒下 11 章所记载的淫行成了大卫王权的一个转折点。如果大卫可以在事前看到这一连串的后果，说不定他只会快速地瞄了拔示巴一眼而已。若能预先看到性罪的后果，相信很多人都不敢转去犯奸淫。



## （六）淫乱是圣洁生活、婚姻和事奉的最大拦阻

你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。<sup>19</sup>岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人……（林前 6:18~19）

如果心思充满淫念，我们就不可能效法圣洁的神，过圣洁的生活。此外，淫乱是得罪自己的身子（圣灵的殿），而且会破坏关系（林前 6:18~19），是撒但毁坏婚姻的主要武器。在神的设计中，性关系是专为婚姻而设的，这种关系只可容纳一个专一的对象，就好像胶布一样，如果只用胶布一次，粘合力很强，可是反复使用多次，粘合力就降低；同样，如果我们跟许多人有性接触的话，跟配偶的亲合力就会被破坏。<sup>12</sup>再者，撒但专爱使用淫乱来引诱传道人，因为如果他们跌倒，他们所有事奉都会面临崩塌，会败坏很多人，好像除掉将军可以令全军覆没那样。

人可以从淫乱的捆绑中得到释放吗？神说：“可以。”以下第四至六节的内容教导如何得胜的原则，可分为对己、对人、对神这三个主要范围。第一，对己方面，要管束自己的内心，保持思想纯洁；第二，对人方面，既要避免发展不恰当的关系，也要与人建立合宜、美好的关系，以满足我们情感上的需要，并得到属灵方面的支援；

第三，也是最要紧的，就是与神建立亲密的关系，以满足我们心灵上最大的需要，并得着力量，胜过试探。

让我们先看对己方面：

#### 四、弃绝淫念净心思<sup>13</sup>

##### （一）断绝源头

倘若你一只眼叫你跌倒，就去掉它；你只有一只眼进入神的国，强如有两只眼被丢在地狱里。（可 9:47）

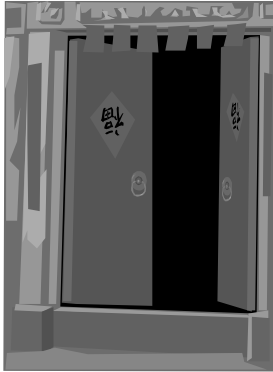
什么会挑起你的淫念：色情杂志、电影、音乐、色情笑话，或者是某个常向你送情的人？我们必须仔细地找出每个源头，然后毫不留情地除掉它们。淫念犹如一头食肉的恶兽，我们给它淫乱吃，它才能生存下去；但如果不给它吃，它就会缩小，最终饿死（参罗 6:12）。务要把不良的杂志、光盘和任何会试探你的图像扔出门外。为了胜过色情网页的诱惑，可以把上网的电脑放在客厅。耶稣说如果眼睛使你犯罪，就把它挖出来（可 9:47），意思是：即使某件事物跟眼睛一样宝贵，却引诱我们犯罪，也应该除掉它。我们这样做之后，是不会感到空虚的，因为耶稣会成为我们的满足。有一种叫白鼬的动物，特别在乎自己干净的白毛，猎人找到它的窝，把一些脏东西撒在窝边。猎狗等候捕捉回窝的白鼬，白鼬舍不得弄脏自己的白毛，不愿进窝而要面对猎狗。它珍惜纯洁的毛超过自己的生命！你是否像白鼬那样珍惜自己的贞洁，远离污秽的淫念？<sup>14</sup>

☞ 生命实践活动：“断绝源头”，见第109页 ☞

##### （二）拒绝淫念进入心思的门槛

我们争战的兵器……可以攻破坚固的营垒，<sup>5</sup>……又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。（林后 10:4~5）

淫乱会先从心思入手来攻占我们，心思因而成了第一条战线，所以保罗教导要把一切的心意夺回，顺服基督（林后 10:4~5）。因此，我们必须评估每个思想是否贞洁。当淫念一进入心思的“门槛”时，我们就要把它捆绑并扔出去。举例说，在你去小卖部卖东西的途中，突然间想起你会经过一个售卖色情杂志的摊子，若你继续想下去，你最终会在那儿浏览杂志。因此，不要等到站在摊子前，才拒绝试探；而是在淫念刚经过心思门槛的那一刻，就要拒绝。此外，若能“断绝源头”，从另一条路去小卖部，绕过那个摊子，会更好。



### （三）以纯洁美善的思想代替淫念

……凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。（腓 4:8）

你们要思念上面的事，不要思念地上的事。（西 3:2）

如果我们只是决心清除淫念，我们是不可能成功地把“所有的心意夺回”的。这是因为心思不可能处于真空状态；若我们的心思空荡荡，淫念早晚会跑进来。因此，我们要“心意更新”（参罗 12:2），每天以纯洁美善的思想来充满心思，这样，淫念就挤不进来。若田里的小麦长得非常茂盛，外来的杂草就很难在那儿生根繁殖。思想是很重要的，因为人的行为不能跟他所相信的有矛盾（参箴 23:7）。因此，要改变行为，必须从改变思想入手。净化心思的方法之一是默想圣经（参诗 119:11）。失脚的信徒几乎都承认他们没有灵修、读经的习惯。定期读经、背经、默想神话语的习惯，跟淫乱的思想习惯背道而驰，且互相排斥（参书 1:7）。哪样习惯占据了你的心思呢？

撒母耳记下 11 章 1 节记载：“到列王出战的时候”，大卫王仍住在耶路撒冷，没有跟他的军队出征。魔鬼喜欢攻击空洞洞的心思，由于大卫生活闲懒，心思散漫，他容易受到撒旦的攻击。因此，我们心思一定要充实，才能挤掉淫念。我们应该思想什么呢？保罗说要思念天上的事（西 3:2），也要思念凡是真实的、庄重的事……（腓 4:8），例如圣经的话语、家人、朋友、农务等。

我们也可以默想十字架来挤走淫念。这是因十字架与犯罪的意念不能同时存在于心思里。我们默想耶稣钉在十字架上，淫念就自然会逃跑，因为圣灵会提醒我们，要效法耶稣的榜样——不求自己的意思，而是要完成天父的旨意（参可 14:36）。默想十字架也能提醒我们：我们的罪身已经与耶稣一起钉在十字架上，也与他一同埋葬了（参罗 6:2~4）。举例来说，在往小卖部的途中，若你想到那个卖色情杂志的摊子，你可以借着默想十字架来驱走淫念。



## 五、合宜关系保圣洁

### （一）定立界线，围上屏障<sup>15</sup>

妇人就拉住他的衣裳说：“你与我同寝吧！”约瑟把衣裳丢在妇人手里，跑到外边去了。（创 39:12）

要防范试探，我们必须使自己与引诱保持一定的距离，并且要围上屏障，不容自己超越某个既定的范围。约瑟明白这个原则，在面对波提乏妻子的引诱时，他赶快的

离开她（创 39:12）。除了配偶外，我们不应与别的异性有任何亲昵的举动或言谈。男女要避免身体上的接触。若要一起外出，应该多搭配一位同工同行，目的是要让大家在健康和安全的范围内建立关系。还有其他有效的界线和屏障吗？

每个人心里都渴慕跟人建立亲密的关系。然而，你越跟其他异性谈论心事，就越容易受到诱惑，渴望与对方发展进一步的亲密关系。如果你想念对方甚于自己的配偶，并且期望对方来满足你对亲密关系的渴求，你必须尽快中断这种关系，并且要找神和你的配偶来满足你对亲密关系的渴求。

## （二）“喝自己池中的水”<sup>16</sup>

你要喝自己池中的水，饮自己井里的活水。……

<sup>18</sup>要使你的泉源蒙福，要喜悦你幼年所娶的妻。

<sup>19</sup>她如可爱的鹿鹿，可喜的母鹿；愿她的胸怀，使你时时知足；她的爱情，使你常常恋慕。

（箴 5:15、18~19）

但要免淫乱的事，男子当各有自己的妻子；女子也当各有自己的丈夫。……<sup>5</sup>夫妻不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心祷告方可；以后仍要同房，免得撒但趁着你们情不自禁，引诱你们。（林前 7:2、5）



对于已婚人士来说，若一旦被淫念试探，就要把那些性幻想转到自己的配偶身上。跟你的配偶有满足的夫妻生活，是对付淫乱病毒最强的预防针。因此，与配偶经常保持亲密的关系，彼此满足情感上和肉体上的需要，是很重要的。所罗门说要“喝自己池中的水”，意思是夫妻要互相满足（箴 5:15）。保罗在哥林多前书 7 章 2 节，也教导人应该结婚，避免淫乱；在第 5 节，他劝戒夫妇：不可彼此亏负（分房），除非是为了祷告。

人有婚外性关系的原因之一是，他们把自己的配偶跟另一个人比较。要停止作这种比较。如果你觉得你跟配偶的性生活很沉闷，那可能是因为你错误地把性生活看得太重要，以致把配偶当作满足性欲的工具。如果你把注意力放在婚姻的各个部分，跟配偶发展更亲密和友好的关系，你就会越来越满意你们的夫妻生活。

## （三）发展健康的友谊

我们将所看见、所听见的，传给你们，使你们与我们相交，我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的。<sup>4</sup>我们将这些话写给你们，使你们的喜乐充足。（约壹 1:3~4）

你要逃避少年的私欲，同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。（提后 2:22）



单身人士容易感到孤单，这种孤单的感觉会加增性冲动。如果把这种冲动转化为与别人发展健康关系的能力，我们的性欲就会降低；这好像避雷针能削弱雷电的力量，使它安全扩散那样。神创造我们，是要我们通过健康的关系满足我们对亲密关系的渴求，而不是要靠性关系才得到满足。单身人士要在团契的弟兄姐妹中建立健康的关系。

事实上，不但是单身人士需要友谊，已婚人士也需要有其他的朋友。基督徒在主内相交，能带来喜乐和满足（约壹 1:3~4）。教会生活让弟兄姊妹建立情谊，也能保护信徒，免得因为灵性生活孤立，失败跌倒。因此我们需要经常参加聚会（来 10:25），有团契生活；在主内彼此劝勉，互相激励，并与敬虔的弟兄姊妹一起追求公义、信德、仁爱、和平（提后 2:22）。

#### （四）有属灵伙伴<sup>17</sup>

若是跌倒，这人可以扶起他的同伴；若是孤身跌倒，没有别人扶起他来，这人就有祸了。……<sup>12</sup> 有人攻胜孤身一人，若有二人便能敌挡他……（传 4:10、12）

所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。（雅 5:16 上）

单靠自己来使我们从性罪捆绑中得到释放是非常困难的。所罗门确信：如果一个人跌倒，朋友可以把他扶起来；要抵挡攻击，两个人合力比一个人有效和安全得多（传 4:10、12）。雅各教导我们应当彼此认罪，互相代求，就可以痊愈（雅 5:16 上）。性罪使我们感到内疚和羞耻，如果不认罪，这些感觉会一直捆绑我们，使我们不能再次站起来。因此要彼此认罪，取得别人的谅解，寻求神和人的宽恕，这样，内疚和羞耻感就会逐渐消除，我们就能得医治。找一个你信任的同性伙伴，每星期请他评估并监督你的思想行为吧！

## 六、与神亲近神赐力

### （一）认罪悔改<sup>18</sup>

我们要从神的角度来看淫念与淫行——神既称它们为罪，我们也该称它们为罪。诗篇 51 篇记载了大卫的悔改祷告，我们可以使用这篇诗篇来认罪悔改。

 生命实践活动：“认罪悔改”，见第109页 

### （二）与神亲近<sup>19</sup>

清心的人有福了！因为他们必得见神。（太 5:8）

我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。（加 5:16）

撒但对付我们的方法之一，不是要令我们憎恨神，而是要令我们忘记神。当淫念抓住我们的时候，神的存在就会变得模糊。为什么约瑟能抵挡波提乏妻子的诱惑呢？

因为约瑟体会神的同在，因而说：“我怎能作这大恶，得罪神呢？”所以，他能战胜性的引诱（参创 39:9）。如果我们深切体会到神借着圣灵住我们里面，就永不会被性罪绊倒。当你的同工站在你身旁时，你会不会阅览黄色杂志或看色情电影呢？若答案是“不会”，那么，当比你的同工更圣洁的主站在你身旁时，你会怎么办呢？

要战胜性方面的试探，最重要就是建立常常亲近神的习惯。如果你不愿花时间去亲近神，你就会缺乏从神而来抵挡试探的能力。天天与神沟通，让他的灵充满你，淫念就没有容身之所（太 5:8），正如黑暗不能跟光同时存在那样。我们“顺着圣灵而行”，就不会放纵肉体的私欲（加 5:16）。不要因为短暂的罪中之乐，而失去了与神亲近的甜蜜，那实在不值得。让神充满你（参弗 5:18 下），以敬拜他的心来挤走淫念。

## 生命实践

大卫安慰他的妻拔示巴，与她同寝；她就生了儿子，给他起名叫所罗门。耶和华也喜爱他。<sup>25</sup> 就借先知拿单赐他一个名字叫耶底底亚，因为耶和华爱他。（撒下 12:24~25）

经过多次跌倒后，很容易会感到灰心，以致不断地怪责自己。因此，我们追求贞洁的同时，必须一直记住恩典是成圣的基础。虽然大卫失败，神最终还是宽恕他。大卫与拔示巴的第二个儿子所罗门的名字是耶底底亚，意思就是主爱他。大卫显然尝受了性罪的苦果，可是神仍与他同在，帮助他得胜。因此，我们不用因犯了性罪而不断地控诉自己，我们所需要做的就是悔改，接受神的宽恕和得胜的恩典。如果你允许神来释放你的话，神会给你完全的释放。这种释放可能是即时的，也可能是渐进的，但它一定会出现。让神把你从性欲的牢笼中释放出来；为获得释放祷告，并期待它的出现！最后，神称大卫为“合我心意的人”（参徒 13:22），我们也可以期望神会这样称赞我们。

☞ 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，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/个人反省

☞ 教学提示：按学员的情况，决定分组讨论或作个人反省。如果学员之间已建立了互信，能坦诚分享，可安排分组讨论，然后彼此祷告。如果学员之间认识不深，可进行个人反省。

1. 帖前 4:3~8 提出了要远避淫行的四个原因。哪个最能感动你遵守这命令？为什么？〔☞ 教学提示：先带领学员复习这四个原因，见本课第一节（一）内容。〕
2. 要从性罪的捆绑中释放出来，你首先必须相信你已经在罪上死了，不再是罪的奴仆，这样，你的行为就会反映出你的信念。你同意这个说法吗？面对淫乱的试探时，提醒自己这个真理如何能帮助你胜过试探？
3. 本课第三节《淫乱恶果为鉴戒》提出了淫乱造成的一些后果。哪个后果最能警惕你要远避淫行？你还想到其他的后果吗？
4. 如何弃绝淫念，保持思想纯洁？发展“合宜关系”如何能帮助你远避淫乱？
5. 你有常常亲近神的习惯吗？为何感觉到神的同在能驱走淫念？

## （二）生命实践活动

- **认罪悔改：**你是否经常敌不过性试探？你愿意悔改，放弃性罪吗？让大卫写在诗篇 51 篇（1~4 节、10~12 节）的祷告成为你认罪的祈求，求神给你能力过得胜的、贞洁的生活。  
神啊！求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯。求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶；以致你责备我的时候，显为公义；判断我的时候，显为清正。……求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。不要丢弃我，使我离开你的面；不要从我收回你的圣灵。求你使我仍得救恩之乐，赐我乐意的灵扶持我……
- **断绝源头：**在你的笔记本上列出性试探的一般来源（如杂志、电视节目、电影、歌曲、互联网）。你被来自这些源头的试探引诱过吗？在每个来源上画一个 X，表示你愿意弃绝来自它的私欲，也愿意把它扔出去。
- **默想十字架，挤走淫念：**读以下经文：可 14:36，15:16~47。默想耶稣在十字架上受死的情景。当你面对淫乱试探时，请你默想耶稣为你在十字架上所受的苦，并且记住这个事实：你的情欲已经与耶稣同钉十字架，罪身已经灭绝了，你不再做罪的奴仆。然后以“不从我的意思，只要听从你的意思”来向耶稣祷告。



# 第九课 持守谦卑



棒

| 边说      | 边做                                                                                     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 神恶骄傲喜谦卑 | <p>右手竖起拇指，指向地下，用低沉的声线说：“神恶骄傲”。</p> <p>左手竖起拇指，指向上方，用清脆的声线说：“喜谦卑”。</p>                   |
| 成就价值来自神 | <p>说“成就”时，竖起右手拇指。</p> <p>说“价值”时，连左手拇指也竖起。</p> <p>说“来自神”时，举起双手，手掌掌心向上。</p>              |
| 顺服服事尊敬人 | <p>单膝跪下，<br/>双手抱拳于额前，<br/>低下头<br/>(代表顺服、服事和尊敬)。</p>                                    |
| 谦卑仆人慎用权 | <p>保持单膝跪下<br/>(代表谦卑)，<br/>右手握拳作展示上臂肌肉的模样<br/>(代表权柄)，<br/>左手按着右上臂位置<br/>(表示谨慎运用权柄)。</p> |

## 背诵经文

**罗3:27~28** 既是这样，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。<sup>28</sup>所以我们看定了：人称义是因着信，不在乎遵行律法。

## 引言

尼布甲尼撒王是巴比伦最伟大的国王之一，可是他因为骄傲，被神夺去了理智，疯癫了一段日子（参但 4 章）。神后来使他恢复理智，他便称颂神，把荣耀尊贵都归给至高神；他明白到“那行动骄傲的，他能降为卑”（参但 4:37）。

摩西跟尼布甲尼撒刚好相反，他“为人极其谦和，胜过世上的众人”（民 12:3）。你较像谁呢？是尼布甲尼撒还是摩西呢？我们如何效法摩西的榜样，培养谦卑的心？



## 谦卑的意义

所以，你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。（西 3:12）

新约有差不多 40 处直接或间接提到“谦卑”。<sup>1</sup> 谦卑为其他圣洁品德的基础，因为它是其他圣灵果子赖以成长的土壤。<sup>2</sup> 谦卑是承认我们所作的、所拥有的一切都是神赐下的恩典；谦卑是一种态度，谦卑的人完全依靠神，承认若没有神，我们就不能作什么。<sup>3</sup>

谦卑不等于轻看自己，以为自己什么都不如人，也有别于缺乏自信的表现（例如因文化水平比人低而产生自卑感）。虽然在我们的文化里，谦虚是一种美德，但若只是表面上行为谦卑，例如会说谦虚的话，而内心却不断与他人比较，那就算不得真谦卑。我们若自以为很谦卑，就容易产生骄傲，因为我们总觉得自己比别人谦卑得多。真正心存谦卑的人不会拿自己跟别人比，继而贬低自己，反会拿自己跟神比，继而发现自己的价值是来自神的。旧约里的扫罗可能就是因为自觉不如人而“藏在器具中”（撒下 10:22），你也会这样吗？

与人比较不是叫我们自卑，就是叫我们骄傲。骄傲的人处处与人比较，希望借此找到自己的价值，他们不惜贬低别人来抬高自己，以为只要比别人优胜，就能确立自己的地位。<sup>4</sup> 扫罗本来很自卑，因他觉得自己不如人，可是作了国王之后，却走向另一个极端，觉得自己比别人优胜，竟为自己立了纪念碑（撒下 15:12）。骄傲是人类堕落的根源：在伊甸园里，撒但引诱亚当和夏娃，使他们自以为可以取代神的地位（参创 3:2~7）。撒但使用这样的诡计一点也不稀奇，因为它堕落的主要原因就是骄傲，一心想变成神（参赛 14:13~15）。正因为骄傲是最核心的罪，我们很难察觉自己有骄傲的心，也不容易除去。求神给我们聪明智慧除掉骄傲，学习谦卑。

## 一、神恶骄傲喜谦卑

### （一）神赐恩给谦卑的人<sup>5</sup>

他讥诮那好讥诮的人；赐恩给谦卑的人。（箴 3:34）

敬畏耶和华心存谦卑，就得富有、尊荣、生命为赏赐。（箴 22:4）

……“我住在至高至圣的所在，也与心灵痛悔谦卑的人同居，要使谦卑人的灵苏醒，也使痛悔人的心苏醒。”（赛 57:15）

耶和华说：“这一切都是我手所造的，所以就都有了。但我所看顾的，就是虚心痛悔，因我话而战兢的人。”（赛 66:2）

务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。（雅 4:10）

神应许赐恩给谦卑的人，把财富、荣耀和生命的赏赐给他们（箴 3:34，22:4）；应许使谦卑的人的灵苏醒，并与他们同在（赛 57:15）；应许看顾谦卑的人，叫他们升高（赛 66:2；雅 4:10；参路 18:14）；这些应许叫人振奋。谦卑的人知道自己极其需要神，会呼求神帮助。我们的天父必定回应我们谦卑的呼求，就如父母回应子女的呼求一样。相反，骄傲的人不需要任何帮助，结果得不到恩膏。你渴慕得着神更多的帮助与恩典吗？今天就要谦卑呼求神。



## （二）神吩咐我们要谦卑

世人哪！耶和华已指示你何为善，他向你所要的是什么呢？只要你行公义，好怜悯，存谦卑的心，与你的神同行。（弥 6:8）

我们要谦卑，因为这是神的吩咐，他要我们谦虚谨慎地与他同行。

## （三）谦卑的人像耶稣<sup>6</sup>

我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。（太 11:29）

他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的；<sup>7</sup>反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式；<sup>8</sup>既有人的样子，就自己卑微，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。<sup>9</sup>所以神将他升为至高……（腓 2:6~9 上）

耶稣不但顺服地上的父母，也顺服天上的父。他说自己是柔和谦卑的，若学他的样式就必得着安息（太 11:29）。耶稣如何显明他谦卑的样式？他取了奴仆的形象，自甘卑微，顺服至死，且死在十字架上，因此神把他升为至高（腓 2:6~9 上）。你愿意更像耶稣吗？你愿意跟随他走谦卑的路，从而得着安息，让神把你提升吗？

## （四）神恨恶骄傲

耶和华所恨恶的有六样……<sup>17</sup>就是高傲的眼、撒谎的舌……（箴 6:16~17）

但他赐更多的恩典，所以经上说：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”<sup>7</sup>故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。（雅 4:6~7）

没有人能胜过神。骄傲的人是可悲的，因为神必阻挡他们（雅 4:6）。神要带领以色列人离开埃及，高傲的法老（参出 5:2）结果付出了沉重的代价，才不得不让以色列人离开。神恨恶高傲的眼（箴 6:16~17），傲慢的人令他震怒，因为骄傲的人会以为自己不需要神，继而离开他。既然神不喜欢骄傲，如果要讨神的喜悦，我们就必须顺服神，抵挡魔鬼，除去傲慢的态度。

## （五）骄傲破坏人际关系

骄傲只启争竞；听劝言的，却有智慧。（箴 13:10）

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂……（林前 13:4）

骄傲的人喜欢跟别人比较，总觉得自己比别人优胜，因此会过分高估自己，低估别人，以致鄙视别人，觉得别人不重要。骄傲使人变得自我中心；如果不除掉骄傲，我们会瞧不起人，容易引发争端（箴 13:10），因为没有人喜欢被人瞧不起。试想想你上一次跟人吵架是为了什么原因。如果你是老实的话，也许会承认骄傲是主因。骄傲使我们不能彼此相爱，叫我们排斥别人，不接纳别人（比较林前 13:4）。让神对人的爱充满你，洁净你骄傲的心。1996 年，两艘船在俄罗斯的海域相撞，很多人坠入冰冷的海水中。是什么引致撞船？是设备损坏了，还是雾太浓？都不是！船相撞是因两个船长彼此不肯相让！骄傲的人不愿意让步，而宁愿彼此“相撞”，伤害关系。<sup>7</sup>

## （六）骄傲使人跌倒<sup>8</sup>

……乌西雅的名声传到远方，因为他得了非常的帮助，甚是强盛。<sup>16</sup>他既强盛，就心高气傲，以至行事邪僻，干犯耶和华他的神，进耶和华的殿，要在香坛上烧香。（代下 26:15~16）

骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。（箴 16:18）

骄傲使我们以为自己超越神和人的法律。一个人成就越高，就越自以为是、漠视一切的规范，结果必然自招失败；这是神所设的自然定律（箴 16:18）。乌西雅王势力强盛，就心高气傲，以为自己可以代替圣殿祭司的工作；他忘记了赐他成功的是神，忘记了他的强盛是“因得了非常的帮助”（代下 26:15~16）。就是因为他骄傲，神最终使他患上大麻风（代下 26:19~21）。

以下的故事也可以说明骄傲的后果：从前，有一只老鹰飞到池塘喝水，遇到一只青蛙，青蛙请老鹰带它飞上天空；它叫老鹰用爪抓着一根树枝的一端，它就可以用嘴巴咬着另一端，让老鹰带着它飞。老鹰同意了，它们就一起飞到天空中。这个时候，有一只乌鸦飞过来，看见这个奇景，就问青蛙：“是谁的好主意？”青蛙沾沾自喜，开口回答说：“我的……”（啪！）这就是骄傲的结局。我们一旦把成功看作自己的



功劳（像青蛙一样开口邀功），就不能抓住生命，结果会导致属灵生命的死亡。

## 二、成就价值来自神

### （一）承认得救是依靠神，不是靠自己的好行为

就是神的义，因信耶稣基督加给一切相信的人，并没有分别；<sup>23</sup> 因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀……<sup>27</sup> 既是这样，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。<sup>28</sup> 所以我们看定了：人称义是因着信，不在乎遵行律法。（罗 3:22~23、27~28）

但我断不以别的夸口，只夸我们主耶稣基督的十字架；因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上；就世界而论，我已经钉在十字架上。（加 6:14）

明白我们与神的关系是完全靠他的恩典，不是靠行善，我们就能谦卑下来。人若



以为自己的行为比别人好，理应得到神的悦纳，就容易变得骄傲。保罗教导我们，世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀，也就是说神不能接受我们的行为。神只会把他的公义加给相信他的人，所以保罗说人称义是因着信，不在乎遵行律法（罗 3:22~23、28）。神这样安排，为的是避免人在他面前靠行为而变得骄傲，人在他面前只能谦卑地感谢他的恩典。神把拯救的“门”缩短，为的是让我们低头才能进去。<sup>9</sup> 既是这样，人靠自己就没有什么可夸的（罗 3:27），只能夸十字架，因为透过十字架所得到的公义才是生命中最宝贵的东西。世界与骄傲已被钉在十字架上，跟神给我们的公义是不能相提并论的（加 6:14）。只要明白这恩典的福音，我们就能谦卑；我们每天都要领受这福音，

因为神要借此培养我们谦卑的心。你是否心存谦卑，承认你与神的关系是全靠他的恩典呢？

正确了解恩典的福音，就能避免陷入骄傲或者自卑的极端心态。自卑的人说自己毫无价值，恩典的福音却说耶稣为我们而死，给了我们无限的价值；骄傲的人说自己比别人好，恩典的福音却说十字架前的土地是平的，人人平等，没什么可自夸的。天天来到十字架前领受恩典的福音，你就会发现谦卑已逐渐取代你心中的骄傲。你是否愿意一辈子学习这恩典的福音，让你多谦卑？

✞ 生命实践活动：“只夸十字架”，见第124页 ✞

### （二）承认我们所作的全都倚靠神

……你必派定我们得平安，因为我们所作的事，都是你给我们成就的。（赛 26:12）

使你与人不同的是谁呢？你有什么不是领受的呢？若是领受的，为何自夸，仿佛不是领受的呢？（林前 4:7）

然而我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的，并且他所赐我的恩不是徒然的。我比众使徒格外劳苦；这原不是我，乃是神的恩与我同在。（林前 15:10）

谦卑的人承认他们的成就以及所拥有的一切都不是自己的功劳，全都是神的恩赐。对于很多人来说，这个真理很难接受，因为他们认为自己的财富、学历、成就等，都是靠自己的努力得来的；而智慧、外貌、才干，也是自己拥有的。恩典的福音告诉我们，我们所拥有的一切都是出于神，绝不是我们的功劳；若靠我们自己，我们只配得他的愤怒。因此，我们要有感恩的心，不能夸自己有什么恩赐、成就、才干，反要谦卑。以赛亚承认他所作的事，都是神为他成就的（赛 26:12；参代上 29:14）。保罗把矛头直指哥林多人的核心问题——爱自夸；保罗说他们不应该自夸比别人优胜，因为他们所夸的都是从神所领受的（林前 4:7）。每样才干、每样好处都是神所赐的礼物，我们得好好运用来服事他，做好管家的角色。保罗不把自己的才干甚至于他的劳苦看为自己的功劳，他把这一切都归功于神的恩典（林前 15:10；参腓 4:13）。保罗明白到我们只是瓦器，是神在我们里面作工（林后 4:7）。只要我们不再以为我们所得的是靠着自己的能力，知道我们所作的一切全都依靠神，自然就会谦卑下来。

### （三）错误的自我价值：取决于成绩或别人的看法

希律在所定的日子，穿上朝服，坐在位上，对他们讲论一番。<sup>22</sup>百姓喊着说：“这是神的声音，不是人的声音。”<sup>23</sup>希律不归荣耀给神……（徒 12:21~23 上）

众妇女舞蹈唱和，说：“扫罗杀死千千，大卫杀死万万。”<sup>8</sup>扫罗甚发怒，不喜悦这话，就说：“将万万归大卫，千千归我，只剩下王位没有给他了。”（撒下 18:7~8）

希律得到百姓的称赞，就很欣赏自己，却没有归荣耀给神（徒 12:21~23 上）；扫罗听到别人怎样拿大卫的战绩和他比较，就大为不悦（撒下 18:7~8）。两人都被错误的自我价值所支配：只看重个人的成绩和别人的看法。我们是否也有同样的问题呢？坦白说，我们必须承认我们往往会因为自己的成就或别人的赞赏而沾沾自喜。我们喜欢跟别人比较，借此衡量自己的价值；我们以为胜过别人或受人称赞就代表成功，应该感到满足；结果是我们容不下别人的批评，总要竭力维护自己的声誉。但事实是，总会有人比我们好、比我们强，而且成就和名誉最终都是虚空的，因为我们无法从中得到真正的满足（传 2:11）。我们在世上争夺成就，在神看来，就好比人类看着两只蚂蚁比拼的情景一样，没有多大意义。神看重的不是我们在世上的成就。



#### （四）正确的自我价值：来自神

耶和華如此說：“智慧人不要因他的智慧夸口；勇士不要因他的勇力夸口；財主不要因他的財物夸口。<sup>24</sup> 夸口的却因他有聰明，認識我是耶和華，又知道我喜悅在世上施行慈愛公平和公義，以此夸口。這是耶和華說的。”（耶 9:23~24）

但你們得在基督耶穌里是本乎神，神又使他成為我們的智慧、公義、聖潔、救贖。

<sup>31</sup>如經上所記：“夸口的，當指着主夸口。”（林前 1:30~31）

耶利米告訴我們如何找到自己的價值，他教導我們不要因自己的智慧、勇力、財富夸口，反要因自己了解、認識神而夸口，也要明白我們的價值完全來自我們與神的關係（耶 9:23~24）。保羅也重申這個真理；他說基督是我們價值的基础，因他成了我們的智慧、公義、聖潔和救贖，我們只能靠着主夸口（林前 1:30~31）。我們的成就以及別人對我們的看法都是無意義的浮塵，永遠不能使人滿足，跟耶穌公義的禮物絕不能相提並論。願我們只夸耶穌豐厚的恩惠，並且認識到自己的成就其實微不足道。如果我們只夸耶穌，又以神的悅納作為我們價值的基础，我們就不會跟人比較，謙卑的心也會自然洋溢。有人問一位出名傳道人，他受到這麼多人讚賞，怎樣還能那麼謙卑？他回答說：“我只是一頭被耶穌騎着的驢子，雖然眾人為了驢子把衣服鋪在路上，他們其實尊敬的是坐在驢子上的耶穌（參太 21:7~9）。別人讚賞我時，其實是在讚賞耶穌。”<sup>10</sup>

✞ 生命實踐活動：“從神找到自我價值”，見第123頁 ✞

#### 默想神的伟大

耶和華在雲中降臨，和摩西一同站在那裡……<sup>8</sup> 摩西急忙伏地下拜……（出 34:5、8）

我們認識神的偉大，所以敬畏神；我們在神面前謙卑，道理也是一樣。面對這位萬王之王的威嚴與絕對的聖潔，我們自覺卑微與不配，自然就會謙卑下來。根據聖經的記載，人每次有幸見到神的榮耀，都是俯伏在神面前的：摩西一看到耶和華，就急忙俯伏在地敬拜他，因他知道神的偉大，就大有謙卑；以西結一看見耶和華的形狀，就俯伏在地（參結 1:28）；使徒約翰看見了“一位好像人子”的，就仆倒在他腳前，像死了一樣（參啟 1:17）。我們能夠在生活的各个方面，在各种人际关系中存謙卑的心，都是建基於我們對神有正確的認識，知道他有無限的尊榮與聖潔，直到永遠。我們先要對神大有謙卑，否則，我們就不能對人謙卑。我們只要在無限尊榮聖潔的神面前認清自己的罪、自己的限制與渺小，就知道沒有必要跟人比較，因為這樣做一點意義都沒有。某國的總統每當覺得自己高高在上時，就帶朋友去觀賞星星，找出“仙女星系”說：“看那邊的仙女星系，比我們銀河系更大，有一千億個比太陽還大的星星，整個宇宙包含着一億個類似的星系。好，現在我覺得真够渺小的，咱們去睡覺吧！”<sup>11</sup>

以上是有关持守谦卑的圣经原则，以下内容给我们提供操练谦卑的具体建议。

### 三、顺服服事尊敬人<sup>12</sup>

#### （一）顺服别人的指教

你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。（彼前 5:5）

我们若明白我们所拥有的一切、所作的一切都得依靠神，我们的价值也是来自神，我们就能谦卑下来，彼此顺服。骄傲的心叫我们不服管教，谦卑的心则教导我们把名誉交给神，并接纳别人的意见（彼前 5:5）。圣经里有很多顺服的典范：亚波罗是个有恩赐的传道人，可他还是愿意听从百基拉和亚居拉的教导（参徒 18:26）；保罗在律法问题上责备彼得（加 2:11~14），可是彼得并没对保罗心生怨恨，他在后来所写的书信中，仍称保罗为“亲爱的弟兄”（参彼后 3:15）。若论在主内事奉的日子，保罗要比彼得短，尽管如此，彼得仍愿意接受保罗的责备。保罗自己也愿意顺服耶路撒冷会议的决定（参徒 15:2）。既然这些伟大的人物都愿意顺服别人，我们怎能不顺服呢？

#### （二）服事别人

因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价。（可 10:45）

主人来了；看见仆人警醒，那仆人就有福了。我实在告诉你们，主人必叫他们坐席，自己束上带，进前伺候他们。（路 12:37）

若有讲道的，要按着神的圣言讲；若有服事人的，要按着神所赐的力量服事，叫神在凡事上因耶稣基督得荣耀。（彼前 4:11 上）

使我们能在人前谦卑的另一个方法是服事别人。若你因心里的骄傲而挣扎，就要赶快为人服务，比如在聚会后清理垃圾；在公车上把座位让给别人；容让别人在你工作时跟你打岔（人若怕被人打断而浪费时间，可能就是自视过高）；清洗邻居的厕所；做爸爸的为婴儿换尿布；做丈夫的帮忙做家务等等。你是否觉得做这些工作有失身份呢？耶稣说：“是谁为大？是坐席的呢？是服事人的呢？不是坐席的大吗？然而我在你们中间，如同服事人的。”

（路 22:27）耶稣也曾说，他来不是要受人服事，乃是要服事人（可 10:45）；他甘愿为门徒洗脚（参约 13:14），



处处显明谦卑的态度。在耶稣谦卑的服事中，他不是假惺惺地装成神的样子，而是突出了神原本的属性：虽然是神，他仍愿意服事人；他要服事人，正是因为他是神。耶稣曾以他整个生命服事人，他也说过要在将来永恒的国度里服事我们（路 12:37），怎不叫人惊叹！

我们服事别人，不但是因为别人有需要，也是因为服事人能让我们产生谦卑的心。彼得教导我们，服事别人是要让神得荣耀（彼前 4:11 上）。有些人服事人是为了自己得荣耀，不是为要神得荣耀。正如彼得所说，服事别人的力量是来自神的；只要我们明白这个道理，就能把荣耀归给神。你为何服事人？是为了自己得荣耀，还是为叫神得荣耀呢？

有个穿着便服的军官看到一些军人建造营垒，他们搬动一块巨大的木头时遇到困难。军官问团长他为什么不帮忙，团长傲慢地说：“我是团长，我猜你不是，你不会明白的。”军官回答说：“对不起，我不知道您是团长。”之后军官帮助士兵们拉那块大木头。军官回头对团长说：“团长，将来你要人帮忙时，可随时找统领将军，我会再来帮助你。”那穿便服的军官就是华盛顿将军。让我们效法将军谦卑服事的榜样。<sup>13</sup>

### （三）尊敬别人

凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。（腓 2:3）

使我们能在人前谦卑的另一个方法是尊敬别人。在福音书里，耶稣经常赞赏别人，比方说他很欣赏百夫长对神大有信心（太 8:8~13）。我们欣赏别人，就会把注意力从自己转移到别人身上。在你的生活中有什么人是值得你尊敬、鼓励和赞赏的呢？保罗也直接向我们争竞的心说话，叫我们要看别人比自己强（腓 2:3）。你下一次跟人比赛时，要祷告求神让对手比你更出色。太平洋某小海岛上有一族人深明这个道理，他们的孩子在参加跑步比赛的时候，跑得最快的总会在终点前减速，好让所有参赛者都能一起冲线。他们都明白彼此谦让的原则。你愿意存谦卑的心，尊敬别人，看别人比自己强吗？有两个基督徒领袖，在某神学问题上有不同看法。有人问其中一位领袖，将来在天堂上他能不能看到对手，他回答说：“恐怕不行，因他比我更靠近宝座。”愿我们效法这位仆人，存谦卑的态度，尊敬别人。<sup>14</sup>

我们不但要尊敬那些比我们强的人，也要尊敬比我们弱小、卑微的人。圣经吩咐我们，要俯就卑微的人（罗 12:16）。尊敬那些有能力、有权柄又尊贵的人是容易的，但要尊敬一个智商比自己低，弱小的，或贫穷的人，就很不容易。我们要尊敬卑微的人，例如小孩子。耶稣说：“不可轻看这小儿中的一个”（太 18:10）。耶稣看重小孩，他容许孩子坐在他的腿上，又为孩子祝福。我们要效法主的榜样。

## 四、谦卑仆人慎用权<sup>15</sup>

### （一）恃权自傲败坏教会仆人

希西家却没有照他所蒙的恩，报答耶和華，因他心里骄傲，所以忿怒要临到他和犹大并耶路撒冷。（代下 32:25）

骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。（箴 16:18）

扫罗惧怕大卫，因为耶和華离开自己，与大卫同在。（撒上 18:12）

教会仆人要面对一个巨大的试探，就是因为拥有权柄，心中就生出骄傲来。有些仆人以为教会是他们建立牧养的，教会的权柄理应保留在他们手中；他们认为只有他们才知道教会的需要，不愿意听取别人的意见。他们服事教会的主要动机可能是出于热诚，但也可能是出于骄傲。若教会仆人因拥有权柄而骄傲，就很容易导致教会弱化，甚或分裂。因为信徒对领袖的骄傲和伪善会非常反感失望，领袖之间也会彼此嫉妒，不肯合作。

有一个同工很在乎手中的权柄，有什么事不跟他商量，他就会很难过，很生气。曾经有人做了某事，过后才告诉他，他心里就很不舒服。后来有一次，教会出了事，一个弟兄把事情告诉他，问他怎么办，他很生气地说：“现在才告诉我！你们有事才来找我！”其实那次发生的事跟上一次另一个同工没有和他商量的事是两回事。只是他心里特别难过，就借题发挥。

恃权自傲如何败坏人，扫罗王的例子给我们很好的提醒。扫罗忘了把国家交给他的神，以致变得骄横。他开始嫉妒大卫，为怕失去控制权，甚至想杀死大卫（撒上 18:12）。我们是否像扫罗？我们会否把教会控制得更紧？会否惧怕或嫉妒那威胁我们权柄的人呢？权柄不一定会败坏人，约瑟在埃及掌握大权，可他愿意谦卑下来，原谅他的哥哥们（参创 45:1~7）；摩西也是历史上最伟大的领袖之一，可他仍是极其谦和（参民 12:3）。你会效法约瑟、摩西还是扫罗呢？但愿我们都能谦卑下来，避开恃权自傲的陷阱。

### （二）谦卑的仆人知道教会不属于自己

可见栽种的算不得什么，浇灌的也算不得什么；只在那叫他生长的神。（林前 3:7）

我还告诉你，你是彼得，我要把我的教会建造在这磐石上……（太 16:18 上）

他也是教会全体之首；他是元始，是从死里首先复生的，使他可以在凡事上居首位。（西 1:18）

当耶稣把教会交托给彼得时，他是说“我的教会”，表明教会是属于基督的（太 16:18 上）。虽然神呼召我们这些仆人带领教会，可是我们不要忘记教会并不属于我们，教会是属于神的，因只有耶稣才是教会的头（西 1:18）。以一家公司为例，

公司的拥有权是属于老板，不属于经理的；同样，神才是教会的老板，我们只是经理而已。保罗能谦卑，因为他知道自己算不了什么，只有神能使教会增长（林前 3:7）。权柄不是出于我们自己，而是神所赋予的，为的是让我们服事教会。你把你所牧养的教会交托给神没有？

### （三）谦卑的仆人会吧权柄下放

摩西从以色列人中拣选了有才能的人，立他们为百姓的首领……（出 18:25）

……当从你们中间选出七个有好名声，被圣灵充满，智慧充足的人，我们就派他们管理这事。<sup>4</sup>但我们要专心以祈祷传道为事。（徒 6:3~4）

谦卑的心促使我们提拔别人，把权柄交给他们。摩西谦卑地下放权柄，把责任交给下一代（出 18:25）；耶稣自己也可以建立教会，可他还是把能力赐给我们，叫我们担当建立教会的工作（参徒 1:8）；使徒下放权柄，把职事交托给执事，好让他们可以专心祷告和传道（徒 6:3~4）。



曾经有一位德高望重的老仆人，因为觉得自己在某些方面赶不上时代的发展，就主动提出把治理的权柄交给下一代的年青人。他邀请弟兄姊妹一起为这件事祷告。他说：“教会一定要发展。我纵然是从文革期间留下来的老人，但对于现今教会的发展，我是力不能胜的，我满足不了现今教会的需要。”虽然大家都希望他继续领导下去，他却很乐意把权力下放给年青人。后来教会选立了一位年青的同工来接替他。这位老仆人乐意下放权力，扶持年青人，是很好的榜样。

你是否跟随圣徒的榜样，愿意下放权柄？你是否正在培训接棒人？

✞ 生命实践活动：“下放权柄”，见第124页 ✞

### （四）谦卑的仆人明白神的能力在人的软弱上显得完全

……“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。<sup>10</sup>我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。（林后 12:9~10）

保罗知道只有放下自我，神的能力才能通过他显露出来，好像一条小河一样，清除了垃圾之后就能畅通。因此，他喜欢夸自己的软弱，让基督的能力临到他。身为教会仆人，你愿意谦和地拿自己的弱点来夸口吗？你愿意利用自己所受的伤来医治别人，叫自己成为带伤的医治者吗？

### （五）谦卑的仆人对世上的名声、权力说“不”

魔鬼又领他上了高山……<sup>6</sup> 对他说：“这一切权柄、荣华，我都要给你……”<sup>8</sup> 耶稣说：“经上记着说：‘当拜主你的神，单要事奉他。’”（路 4:5~8）

务要牧养在你们中间神的群羊……<sup>3</sup> 也不是辖制所托付你们的，乃是作群羊的榜样。（彼前 5:2~3）

撒但在旷野试探耶稣，叫他运用权柄去追求世上的名声和权力，但耶稣却说他必须单单敬拜事奉神（太 4:10）；教会的仆人同样也须在旷野与撒但争斗。戴德生曾在一家大教会被人赞誉，列举了他的功绩，称他为“高尚的贵客”。戴德生上台时回答说：“我只是高尚贵客的小仆人。”<sup>16</sup> 你愿意跟随耶稣和他的仆人的榜样，抛开世上的尊荣、权力，只是忠心地事奉神吗？只要我们跟随耶稣，我们在牧养时就会以别人为中心，不会以自己为中心，也不会辖制神托付我们的群羊（彼前 5:3）。作仆人的工作时，我们手里要抓的是锄头而不是皇帝的权杖。你手抓的是哪一样？

### （六）谦卑的仆人会彻底顺服神的命令

……耶和華喜悦燔祭和平安祭，岂如喜悦人听从他的话呢？  
听命胜于献祭，顺从胜于公羊的脂油。（撒上 15:22）

……“父啊！你若愿意，就把这杯撤去；然而不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（路 22:42）

若缺乏顺服的心，服事只能沦为满足虚荣心的工具。

服事主，凡事谦卑，眼中流泪……<sup>27</sup> 因为神的旨意，我并没有一样避讳不传给你们的。（徒 20:19 上、27）

如何能以谦卑的心运用权柄呢？其中一个最好的方法就是凡事顺服神。若扫罗王听从神的命令，就不会心生骄傲，以致跌倒（撒上 15:22）；相反，耶稣却非常谦卑，凡事顺服神（路 22:42）。你是否像耶稣和保罗（徒 20:19 上、27）一样，凡事顺服神？

## 生命实践

要培养谦卑的心，方法之一就是察看自己的心，若发现心里有骄傲，就得悔改。问题是我们大部分人都太忙碌了，没察觉骄傲已在心中萌芽，还容让它长成藤蔓，缠绕着我们整个人的心智。你必须经常聆听神的话语，让他向你显明心中的骄傲，叫你知罪。如果神让你知道心中有骄傲，你就得认罪，下决心悔改。<sup>17</sup> 要除去骄傲一点也不容易，因为骄傲潜藏在我们的内心深处，与我们的灵魂融为一体，如合金一样。你只有把骄傲钉在十字架上，神才能洁净你，除去你心中的骄傲。你渴望从骄傲中得到释放，效法基督的谦卑吗？求神洁净你的心；他是信实的，一定会洁净你的心。



☞ 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. 撒但在哪方面试探你，叫你骄傲？你要怎样做才能在生命中显露谦卑的品德？神在这方面又扮演着什么角色呢？
2. 回顾你的成就和你所拥有的一切，你是怎样得到的？是靠你自己的能力还是靠神的能力呢？为什么明白到我们行事为人都得依靠神就能培养谦卑的心？
3. 顺服、服事、尊敬别人能帮助你持守谦卑，你认为哪一样最难做？叫人彼此谦卑的其他方法是什么呢？
4. 你认识独揽大权、不愿意下放责任的教会仆人吗？你会用什么真理鼓励他们效法摩西的谦卑，下放权柄，训练接班人？

## （二）生命实践活动

### • 祈求谦卑：

☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话祷告，向神表明渴慕谦卑的心愿。】

天父啊，求你鉴察我们，如果我们的动机和行为，受着骄傲所支配，求你把我们从这个罪中释放出来，好让我们能够存谦卑的心，与你同行。求你帮助我们完全依靠你，让我们单单从你那里取得生命的价值。求你除去我们心中的骄傲，帮助我们穿上谦卑，使我有能力顺服、服事和尊敬别人。耶稣啊，求你给我们谦卑的心，像你一样。奉你的名求，阿们！

- **从神找到自我价值：**你是否时常想着别人对你的看法？你是否因为怕别人不接纳你才做某事呢？你是否拼命追求成就呢？人享受成功感和别人的鼓励是很正常的，可是，你若不断要求自己取得成就，做讨人喜悦的事，就证明你

是从自己的成就或别人的赞赏得到你的价值。相反，你若心存谦卑，就不会忘记你人生的真正价值只能从神那里得到，是因着你与神相交，又蒙他悦纳、眷佑。请背诵下面的句子，遇到出现自卑、嫉妒、骄傲等等负面情绪，要向自己重复这个真理：

**我的价值不是来自我的成就或别人的赞赏，而是基于神的恩典和悦纳。<sup>18</sup>**

参考经文：林后 5:17；加 1:10；林前 4:3

- **只夸十字架：**写出叫你感到自豪的“宝贝”（例如：事工上的成就、孩子的成就、名声、钱财等等），把它们一一摆在十字架前，跟耶稣为你付出的劳苦作比较；之后赞美耶稣，夸口你只能夸的事情：他的十字架。〔☞ 教学提示：把白纸条分给学员，叫他们各自写上内容。在前面放一个十字架，请他们写完后，上前来把纸条放在十字架前。〕
- **下放权柄：**把你的教会交托给神，决心让神带领你提拔下一代的仆人。你要训练他们，然后安排把权柄下放给他们。你能想起哪些有潜质的仆人吗？请为他们祷告。

## 第十课 持守诚信



棒

| 边说      | 边做                                                                                  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 诚信说谎是何解 | <p>说“诚信”时，伸出双手，掌心向上。</p> <p>说“说谎”时，把双掌反过来，手背向上。</p> <p>说“是何解”时，双手再反向上往外一摊，表示发问。</p> |
| 虚谎背后有原因 | <p>把双手藏于背后</p>                                                                      |
| 神立诫命喜诚信 | <p>说“神立诫命”时，双手并排，掌心向上（代表圣经里的诫命）。</p> <p>说“喜诚信”时，右手竖起拇指，放在左手掌心（代表神喜悦诚信）。</p>         |
| 弃伪从真像天父 | <p>左手手背向上，右手打在左手手背上的手背（代表弃绝虚伪）。</p> <p>左手顺势往后转一个大圈后，掌心向上放在胸前，右掌同时反向上（代表从真）。</p>     |
| 互为肢体保互信 | <p>双手置于胸前，手掌向上，除拇指外，其他八指紧扣（代表肢体互相信任、连结）</p>                                         |
| 实话实说凭爱心 | <p>双掌向上，放于嘴的两旁（代表诚实话），然后，双手慢慢向前伸出（代表凭爱心说诚实话）。</p>                                   |

### 背诵经文

弗4:25 所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

## 引言

还记得你第一次说谎吗？是否被人识破了？有一位母亲问她女儿刷过牙没有，女儿说：“刷了。”妈妈到浴室摸牙刷，那牙刷却是干的！妈妈立即管教女儿，告诫她不应说谎。在旧约里，先知以利沙的仆人基哈西用谎言骗取礼物，结果遭受惩罚，患上大麻风（参王下 5:15~16、20~27）。另一方面，圣经里也有英雄为我们树立了诚实的榜样：约阿施王下令修理圣殿，当时负责监工的人没有要求工人交代账目，因他们“办事诚实”（参王下 12:15）；保罗说他没有亏负过谁，也没占过谁的便宜（参林后 7:2）。你要效法修殿的工人和保罗持守诚信吗？

## 一、诚信说谎是何解

### （一）何谓诚信？<sup>1</sup>

#### 1. 常说真话，弃绝谎言

所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。（弗 4:25）

#### 2. 信守承诺

耶和華应许赐福给以色列家的话，一句也没有落空，都应验了。（书 21:45）

耶和華啊！谁能寄居你的帐幕？谁能住在你的圣山？……<sup>4</sup> 他眼中藐视匪类，却尊重那敬畏耶和華的人；他发了誓，虽然自己吃亏，也不更改……（诗 15:1、4）



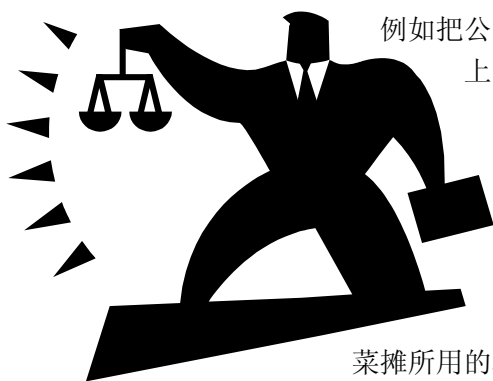
诚实的人是信实可靠的，不会“光说不做”，且是正直的，永不会给人开“空头支票”。他不会承诺做自己不打算做的事；一旦承诺做某事，他会坚持到底，决不会忘记。就算守诺言会令自己吃亏，他还是信守他的诺言（诗 15:4）。神是我们的好榜样，他的应许没有一句落空，都应验了（书 21:45）。你渴慕效法神的信实吗？

#### 3. 买卖持守公正

要用公道天平、公道法码、公道升斗、公道秤。我是耶和華你们的神，曾把你们从埃及地领出来的。（利 19:36）

当用对准公平的法码，公平的升斗。这样，在耶和華你神所赐你的地上，你的日子就可以长久。（申 25:15）

诡诈的天平，为耶和华所憎恶；公平的法码，为他所喜悦。（箴 11:1）



诚实的人做买卖会持守公正，不会向顾客或生意伙伴耍滑头、施诡计，甚至偷窃，例如把公司的物品带回家里用，私用公款请客等等。以上三段经文给我们三个做买卖要诚实的原因：

- (1) 拯救了我们的耶和华吩咐我们要用公正的天平（利 19:36）；
- (2) 用公正的法码，我们可以在地上得享长寿（申 25:15）；
- (3) 耶和华厌恶诡诈的天平，喜悦公平的法码（箴 11:1）。在旧约圣经的时代，法码用于农贸市场量度货品的重量，就像今天我们在菜摊所用的秤一样。神不要我们欺骗顾客，他要我们做买卖时公正诚实。以上三个原因，哪个最能激励你，让你诚实地做买卖？

美国总统林肯年轻时在农村商店作售货员，一天晚上，他正数算那天的营业额，发现把钱找错了，于是他就走很长的路找到客人的家，把找少了的钱还给他。另外，他还发现自己称量茶叶的时候称错了，所以他再次把称少了的茶叶还给客人，客人很惊讶，因为他自己也不知道茶叶少了。但愿我们也跟林肯一样诚实。<sup>2</sup>

## （二）何谓说谎？<sup>3</sup>

我曾急促地说：“人都是说谎的！”（诗 116:11）

人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？（耶 17:9）

你们的话，是，就说是；不是，就说不是；若再多说，就是出于那恶者。（太 5:37）

我们现今的世代充斥着谎话、不诚实的行为。某大国的调查发现，有 91% 的人经常说谎，约 50% 的工人惯性给公司打电话请假，谎称自己生病。中国的情况也是这样吗？在中国，贪污腐化是大灾害。很多公司都有两套会计账目，一套是给政府报税的，另一套才是记录实情的。也有不少人为了取得成就，不惜使用欺诈手段。难怪诗人说“人都是说谎的！”（诗 116:11）

世界的谎言实属意料中事，可基督徒说谎又怎么样呢？我们当然知道不该说谎，但我们是否已在不知不觉中犯了说谎的罪？如果我们不让耶稣做我们的主人，没有在耶稣里操练自己，我们就会回复旧我的欺诈恶习，好像猪返回泥里滚一样，因为“人心比万物都诡诈，坏到极处”（耶 17:9）。有个传道人会对会众说，下星期他的讲道题目是《弃绝谎言》，请弟兄姐妹读马可福音第 17 章。一星期后，他问谁读过，差不多每人都举手。“举手的人，我要讲的这个题目：《弃绝谎言》，今天特别要针对你们，因马可福音是没有第 17 章的。”我们要不断求神向我们显明任何不诚实的罪，包括那些隐藏的、习以为常的不老实行径，不要让周围的文化影响我们，要让圣经作我们诚实的准绳。以下列出的例子是我们在不知不觉中所犯的，这些行为可能是我们童年时从父母或周围文化学来的，也可能是世人习以为常的做法。耶稣教导我们要这样说话：

“是，就说是；不是，就说不是；若再多说，就是出于那恶者。”（太 5:37）你若有下列不老实的行为，求圣灵感动你，让你知罪悔改。

- **说话半真半假：**亚伯拉罕认妻作妹，不全是谎话，却是半真半假的话（创 20:11~13）。大部分基督徒都会谴责明摆着的谎言，可是我们多少人还在说半真半假的话呢？举例说，有人问你，为什么没有参加聚会？你回答说：“病了”；可是其实你只是之前有过一点小感冒，而且当时已经好了。
- **假意奉承：**文士和祭司打发奸细装作好人，假意奉承耶稣，为要找他的把柄（路 20:19~23）。我们会否为了个人自私的目的，或为讨好别人，而假意赞美别人？当然，这不是说我们不能用赞赏来鼓励别人，举例说，虽然小孩子做得不完美，我们还是鼓励他说：“做得不错！”但这是鼓励，并不是假意的奉承。我们应避免虚情假意的奉承。
- **找借口：**扫罗王明明违抗神的命令，留下上好的牛羊，却推说是为了献祭（撒上 15:13~16、20~23）。我们会否为保全面子而给自己的错失找借口？比方说，虽然我们是因为晚了出门而迟到，但我们会说“对不起，路上堵车”；又或者我们根本不想出席某个聚会，但我们会说“我很想来，但脱不开身。”当然，如果说出真正的原因会令对方受到伤害，我们可以有智慧地婉拒对方，但总不要为了讨好别人而随便编造谎言作借口。
- **误导别人：**犹大用言语误导人，使人以为他挂念穷人（约 12:4~6）。我们会否为了给人留下好印象，在言谈间误导别人？比如，我们是否说过：“对，我记得那件事”，但其实我们早已把那件事忘得干干净净，只因别人提起来才记得？
- **言过其实：**我们说话会否言过其实，以求达到某种效果？传道人特别喜欢夸大见证，给真实情况再额外补充一些虚构的“事实”。我们传道人一定要如实地讲见证，不要怕你讲得不够动听。让圣灵去做感动人的工作，而不是靠卖弄技巧。
- **虚报数字：**我们为了让自己面上增光，很喜欢报大数。我们常会问别人：“你教会有多少人？”然后夸大自己教会的人数。
- **夸大成绩：**我们会否夸大自己过去的成就？这些谎话深深地印在我们的灵魂上，到最后连自己也相信了，好像“谎言说了一千遍就变成真理了”。
- **其他的谎言：**你还能想起其他不明显的谎言吗？你渴慕从谎言的辖制中释放出来吗？

### （三）祈求智慧，避免说谎

所以，你们当立定心意，不要预先思想怎样分诉；<sup>15</sup>因为我必赐你们口才智慧，是你们一切敌人所敌不住、驳不倒的。（路 21:14~15）

撒母耳说：“我怎能去呢？扫罗若听见，必要杀我。”耶和华说：“你可以带一只牛犊去，就说：‘我來是要向耶和华献祭。’”（撒上 16:2）

“我差你们去，如同羊进入狼群；所以你们要灵巧像蛇，驯良像鸽子。”（太 10:16）

也许有人会提出所谓“善意的谎言”，在这方面我们必须谨慎。有人引述圣经例子，如妓女喇合（约 2 章）和埃及的收生婆（出 1:15~21），来说明在某些情况下说谎是可以的。事实上，喇合和收生婆得到表扬，不是因为说谎，而是她们敬畏神：“收生婆敬畏神，不照埃及王的吩咐行，竟存留男孩的性命”（出 1:17）；“妓女喇合因着信，曾和和平平的接待探子，就不与那些不顺从的人一同灭亡。”（来 11:31）<sup>4</sup>

的确，有时在危急关头，我们为了保护别人，可能迫不得已要说些不真实的话，但我们必须谨记，谎言始终是谎言，我们不能随便给自己借口。在危难中，如果可以不说话，我们就什么都不说；如果必须作出回应，我们不要倚靠自己的聪明，而要求主赐智慧。遇到别人质问，我们有时也不一定要把每一个细节或事实都说出来。祭司长在彼拉多面前控告耶稣，耶稣一句话都没有说（参太 27:12~14）。因此，对于别人的质问，我们也不必提供所有的资料；我们反要相信神的应许，我们若受逼迫，神必赐我们口才智慧，是一切敌人敌不住的（路 21:15）。

智慧的话和谎言是有分别的。撒母耳用献祭的理由去膏王，就是一个例子。神吩咐撒母耳往伯利恒去膏立新王，撒母耳如果把实情告诉扫罗，扫罗必定杀他。但神赐他智慧的话，说是去献祭（撒上 16:2）。当然，撒母耳真的是去献祭，虽然他主要的目的是膏王。他两件事都做，而他只说出其中一件。这样，他并没有说谎，而是运用了神所赐的智慧。正如主所教导的，我们“要灵巧像蛇，驯良像鸽子”。

## 二、虚谎背后有原因

我们为何说谎，不诚实？以下是一些常见的背后原因。

### （一）出于恐惧或自卑<sup>5</sup>

耶稣说：“彼得，我告诉你，今日鸡还没有叫，你要三次说不认得我。”（路 22:34）

彼得不认主，因为他害怕受牵连。在此之前，彼得自以为很勇敢，并曾夸口说永远不会不认耶稣，谁知他的软弱在危急关头就暴露出来了。虽然耶稣早已看透彼得的心，他还是爱彼得（参路 22:31~34）。

有时我们会夸大自己的成就，故意给人错误的印象，因为我们希望得到别人的欣

赏。我们美化自己的过去，生怕别人对自己平淡的经历不感兴趣。我们担心没有人会喜欢真实的自己，所以要提高自我价值，以求得到别人的接纳。我们怕丢脸，有时甚至不惜用谎言掩饰弱点。可是上一课《心存谦卑》却教导我们，我们的价值并不是来自别人的看法，而是来自神的悦纳。神十分清楚我们的真实情况，即使我们跌倒了，只要我们愿意悔改，神按着他丰盛的恩典，仍然会完全地接纳我们。我们若在神的悦纳中安息，就能效法神的榜样接纳我们自己、接纳别人，不必用谎言掩饰自己的不足。教会应该是一个让我们能摘下面具，彼此真诚相待的地方，因为在神眼中，每个人都有价值，不在乎他有没有成就。这并不是说我们要向所有人说出自己一切的缺点或不足，而是选择一些我们信任、能体谅我们的朋友去倾诉。你有没有因恐惧或自卑而夸大自己的成就？你愿意与朋友坦白分享你的实际情况吗？

## （二）掩饰错误与罪<sup>6</sup>

因为掩藏的事没有不显出来的；隐瞒的事没有不露出来被人知道的。（路 8:17）

即使我们能向人隐瞒自己的罪，我们永不能向神隐瞒（参路 8:17）。亚当与夏娃犯罪后想隐瞒真相，但神要寻找他们（参创 3:9）；同样，如果我们犯罪后想躲避神，他也会寻找我们，呼召我们悔改，与他和好。该隐向神撒谎，说他不知道他所杀的亚伯在哪儿，但神是知道的（参创 4:10）。我们若是犯了罪，就要向神认罪，请求他宽恕；而在我们得到神的宽恕后，就不要因为害怕别人不接纳，而隐瞒自己的过犯。这并不说我们必须公开自己每一项的罪，而是说我们不必以谎言掩饰自己的失败。

## （三）维持和谐关系

后来矶法到了安提阿，因他有可责之处，我就当面抵挡他。（加 2:11）

有时我们说谎是为了维持良好愉快的人际关系。在我们的文化里，“关系”往往比“真理”更重要；如果说真话会破坏彼此的关系，我们就会说谎，以保持友谊。例如我们明明不满意对方的一些表现，我们却口不对心，一味的表示赞赏；这样，我们虽然维持了表面的关系，却不能帮助对方改进。彼得与巴拿巴为了讨好律法主义的犹太基督徒，犯了大错，保罗正面与他们对话，虽然这可能会损害彼此之间的关系，他还是选择说出真理（参加 2:11）。这并不是说我们的意见全都要说出来，不管别人有多难受。相反，为了保持和睦，我们有时需要保持沉默，或用扬长避短的方法鼓励人。请记住，我们要凭着爱心温柔地对人说真话，不要为了维持关系而随便说谎。

✎ 生命实践活动：“想象如何改变”，见第137页 ✎

# 三、神立诫命喜诚信

## （一）神吩咐我们要持守诚信

你们不可偷盗，不可欺骗，也不可彼此说谎。（利 19:11）



你们所当行的是这样：各人与邻舍说话诚实，在城门口按至理判断，使人和睦。  
(亚 8:16)

神创造我们，要我们彼此讲真话，不说谎；他知道我们说谎的行为与他创造宇宙的规律有抵触，我们只会伤害到自己。好爸爸告诉儿子不要玩火，是为了儿子好，同样，神告诉他的孩子不要说谎，要彼此诚实，也是为了我们好。你愿意信任你的爸爸，遵守他的诫命吗？乖孩子体贴父亲的心意，如果爸爸说，他就会听从。我们是不是好孩子呢？愿我们每一个都体贴天父的心意，说实话。

我们经常说谎，靠的是自己解决问题的小聪明。若我们更信任依靠神，就会愿意讲出即使似乎会害我们的真理，因我们相信神定会帮助保护我们。如果我们信任神，说诚实话，他不会令我们失望。在东汉时代有个刺史叫杨震，是很清廉的。有个县令叫王密，想贿赂他，让自己升官。王密说：“送金这件事在夜间是没有人知道的。”杨震回答说：“天知道，地知道，你知道，我知道，怎么说没有人知道？”杨震知道“天”要人们诚实，让我们也效法他的榜样。<sup>7</sup>

## (二) 神喜悦诚实的人

说谎言的嘴，为耶和华所憎恶；行事诚实的，为他所喜悦。(箴 12:22)

在这段经文里，所罗门提出了哪两个对比？你愿意神憎恶还是喜悦你所作的？

# 四、弃伪从真像天父

## (一) 我们已脱去说谎的旧人，穿上诚实的新人

……要治死你们在地上的肢体……<sup>9</sup>不要彼此说谎，因你们已经脱去旧人和旧人的行为，<sup>10</sup>穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形象。(西 3:5、9~10)

在歌罗西书 3 章 5 节，保罗说“要治死你们在地上的肢体”，几节之后，他又解释，说谎属于那地上的肢体与旧人的行为，信耶稣后就已经脱去了(西 3:9)。既然说谎的行为已治死了、脱去了，我们何必再穿上呢？保罗说我们要穿上新人，这新人是照着我们创造主的形象造的(西 3:10)。正如成年人不会再穿上儿时的衣服，我们也不应该再穿上旧人的衣服。印章在纸上刻的印跟它的章是一样的，同样，我们要让神的“章”刻在心上，那就是诚实的模样。

## (二) 像我们的天父

你们是出于你们的父魔鬼，你们父的私欲，你们偏要行。他从起初是杀人的，不守真理，因他心里没有真理。他说谎是出于自己，因他本来是说谎的，也是说谎之人的父。<sup>45</sup>我将真理告诉你们，你们就因此不信我。(约 8:44~45)

耶稣说：“我就是道路、真理、生命；若不借着我，没有人能到父那里去。<sup>7</sup>你们若认识我，也就认识我的父。”（约 14:6~7 上）

借这两件不更改的事，神决不能说谎，好叫我们这逃往避难所，持定摆在我们前头指望的人可以大得勉励。（来 6:18）

所谓“有其父必有其子”，我们通常在儿女身上，会看见父母的影子。耶稣指那些不信他的犹太人是出于他们的父魔鬼——其本性是说谎的，也是说谎的人的父（约 8:44~45）。如果我们说谎，我们就会沦为魔鬼的儿女。另一方面，耶稣宣告他就是真理，凡认识他的，也会认识他的父（约 14:6~7）。耶稣不但说出真理，也在行为、态度、思想上活出真理。神决不说谎，这是不能更改的事实（来 6:18）。如果我们持守诚信，我们就是天父的真儿女，也会越来越像天父。你渴慕像哪一个呢？请谨记，叉状舌（一口两舌）属于蛇的家族，不属于神的家族。

## 五、互为肢体保互信

### （一）要诚实，因我们互为肢体

彼得说：“亚拿尼亚！为什么撒但充满了你的心，叫你欺哄圣灵，把田地的价银私自留下几分呢？<sup>4</sup>田地还没有卖，不是你自己的吗？既卖了，价银不是你作主吗？你怎么心里起这意念呢？你不是欺哄人，是欺哄神了。”（徒 5:3~4）

所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。（弗 4:25）

保罗嘱咐我们要诚实，因为我们互为肢体（弗 4:25）。我们走路时，若眼睛对脚说谎，就会发生危险；同样，我们彼此说谎也会带来伤害。再者，我们也是基督的肢体，所以如果我们对弟兄姐妹说谎，其实就是对神说谎。因此，当亚拿尼亚与撒非喇向彼得谎报所奉献的财物时，彼得回答说：“你不是欺哄人，是欺哄神了”（徒 5:3~4）。

### （二）诚实促使教会长进<sup>8</sup>

惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督……（弗 4:15）

我们在爱中说诚实话能促进彼此在各方面的成长，达到基督的身量（弗 4:15），由此可见，诚实是教会长进的要素。亚拿尼亚与撒非喇说谎导致死亡，因为神要给初期教会信徒一个强烈的警告信息。神要清晰地、彻底地强调一点，如果信徒群体当中有欺骗行为，教会就不能兴旺。如果亚拿尼亚与撒非喇不需要为自己的不诚实承担后果，初期教会的信徒就会以为说谎不但有利可图，还能瞒哄圣灵。神要我们清楚知道，他容不下任何假冒为善、欺诈的行为。若你的教会也有不诚实的行为，不要容忍，好使她能够长进兴旺。

### 诚实引领世人来到耶稣面前<sup>9</sup>

在一个人人都说谎的世界里，诚实的基督徒反而引人注目，就像在黑暗的山洞里开了一把明亮的电筒一样。人会被真理吸引，想知道基督徒为何具备正直的品格，到最后，他们会渴望寻找这一位改变我们的心，使我们活出神的样式的耶稣。世人心底里都渴望逃避世界的谎言，拥抱使人正直诚实的信仰。在希特勒时代，有一个持守正直的德国牧师曾说：“拒绝说谎，哪怕是谎言……比长期拼命讲论基督教学说更能强有力地宣扬信仰。”你发的光有多亮呢？



### （三）说谎破坏互信

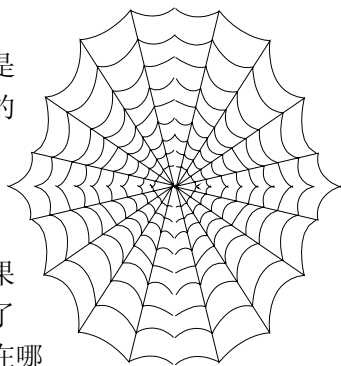
你们各人当谨防邻舍，不可信靠弟兄；因为弟兄尽行欺骗，邻舍都往来谗谤人。他们各人欺哄邻舍，不说真话；他们教舌头学习说谎，劳劳碌碌地作孽。（耶 9:4~5）

神借先知耶利米指出当时以色列人的罪：他们尽行欺骗，彼此说谎，没有一个人值得信靠。谎话破坏人与人之间的信任。一个人只要说了一次谎，给识破了，就很难再取得人家的信任。有个神仆跟另一个传道同工产生摩擦，打他的手提电话想跟对方见面，那弟兄说他正在上海，离家很远，不能相见。后来仆人给弟兄的家打电话，太太回答说她丈夫早上在，刚刚出门，下午就回来。这样的谎话破坏了他们之间的互信，这两个仆人到现在还没有合一的心。

我们说谎骗人，被骗的人就不会再相信我们，甚至与我们保持距离。我们坚持对人说诚实话，他们就会相信我们，愿意开放他们的心。愿我们都以诚实彼此相待，建立互信，好让信任成为建立关系的基础。

### （四）说谎使生活变得复杂

一般人说谎都是为了让自己的生活好过些，但事实却是相反。我们只要说了一个谎话，就会不断说谎，掩饰之前的谎言，久而久之，我们已记不起跟谁说了哪一个谎话，心里就会惴惴不安，怕有一天被人揭穿。如果真的被人识破，我们就要用更多的谎言为自己开脱。说谎很容易，但只说一个就很难。举例说，有人问：“吃饭了没有？”如果你本来没有吃过，却说：“我吃了！”对方接着问：“吃了什么？”你就要答：“我吃了什么什么。”对方再问：“在哪里吃的？”你又要答：“在什么什么地方吃的。”这样，接二连三的谎话就编造出来了。正如黏性的蜘蛛网容易纠缠在一起那样，我们的谎言容易把我们的思绪纠缠在一起，以至说谎成了家常便饭。诚实却能帮助我们过简单的生活，因为我们所说的都是真话，根本不用掩饰，也不用记挂跟谁说了什么话，不怕被人识破。



### （五）其他说谎的后果

请从以下的经文找出其他说谎的后果。〔☞ 教学提示：可把经文分给不同的学员，或写在黑板上，请大家找出答案。〕

|         |  |         |  |
|---------|--|---------|--|
| 诗 5:6   |  | 箴 19:5  |  |
| 诗 63:11 |  | 箴 20:10 |  |
| 诗 101:7 |  | 箴 21:6  |  |
| 箴 12:19 |  | 启 21:8  |  |

## 六、实话实说凭爱心

### （一）耶稣的榜样

道成了肉身，住在我们中间，充充满满的有恩典有真理。（约 1:14 上）

小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。（约壹 3:18）

作长老的写信给蒙拣选的太太和她的儿女，就是我诚心所爱的；不但我爱，也是一切知道真理之人所爱的。（约贰 1 节）

道理（真理）与人情（恩典）是否互不相容？神要我们说真话，我们就可以伤害别人吗？不！耶稣已为我们树立了“充充满满的有恩典有真理”的完美榜样；他跟撒玛利亚妇人谈道，如实地指出她素来所犯的罪，用爱心讲出了真话，结果那妇人带领了全村的人来信他（参约 4 章）。真理与恩典就如银币的两面，缺一不可。如果神赐我们恩典，却没有指出我们的罪，不把真理告诉我们，我们就永不会悔改，不能得着他的饶恕；如果他只说出事实，却不赐我们福音的恩典，我们就不会有盼望。同样，我们要用爱心彼此真诚相待；因着爱，我们彼此说真话，借以修补被谎言破坏的关系。约翰教导我们如何跟随耶稣，就是要彼此相爱，不但在话语上，也要在行为和诚实上（约壹 3:18）。约翰二书 1 节所说的“我诚心所爱的”在原文的意思就是“我在真理中所爱的”（圣经新译本）。愿耶稣教导我们如何用爱心说诚实话，活在真理中。



### （二）说诚实话造就人，叫人得益处

惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督……<sup>29</sup>污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。（弗 4:15、29）

保罗教导我们必须用爱心说诚实话（弗 4:15）<sup>10</sup>，如果我们是真心爱别人，不管后果怎样，我们也愿意与他们分享真理，为了他们的好处说诚实话，但不要指责或批评的口吻，只“要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处”（弗 4:29）。换句话说，我们要以最大的爱心，尽量以最温柔、最巧妙的方式讲出真话。保罗最能掌握这个技巧，在他许多的书信中，他都能用爱心诚实地指出受信人的错误，为的是要建立他们。

有一个做生意的弟兄，夸赞自己很会做生意，一些本来是顾客没有意思买的东西，他说一句话，对方就买了。譬如，对于一件五块钱买来的东西，他会向顾客说：“这个东西是 20 块钱买来的，你给 15 块钱，我怎能卖给你呢？25 块钱卖给你吧！”有时他会说：“这个我不赚你钱，卖给你！”其实都是谎言。另一个弟兄就坦诚地对他说：“你这样做，不是聪明，而是说谎。你应该说实话。你可以说：‘我少挣你一些，给你便宜点。’”听了这个弟兄凭爱心说的忠告，对方就答应以后改变做生意的方式，避免说谎。

我们要凭爱心讲实话，但并不表示我们要把自己所有的想法都向对方讲出来，尤其是那些会伤害人的话；有时我们要把自己的看法存在心上，避免不必要的冲突与纷争。神叫我们向人说诚实话，目的不是要打击人，而是要恩待人，所以我们要选择鼓励人、造就人的话。我们可以效法保罗，说一句负面的话之前，先讲四句正面的话。同时，不把实情全都讲出来有时是智慧的表现。要诚实，我们就得对人坦诚，但我们绝对不能用坦白的话来刺伤别人。比方说，如果同工唱歌走调，我们就当如实向他反映，劝他不要带领唱诗，但同时要肯定他其他的恩赐。

## 生命实践

诚实有时需付代价，包括失去友谊、名誉、升职机会、工作等等，但这一切都是值得的，因为诚实有很多好处。诚实的品格有助你确立人生正确的方向，使神得荣耀；诚实给你无愧的良心，让你即使身处强烈风暴之中，也可以站立得稳。神“所喜爱的，是内里诚实”（参诗 51:6），如果我们心里诚实，神乐意与我们有密切的交流。一个诚实、清洁的心灵是圣灵的居所<sup>11</sup>，箴言 4 章 23 节说得非常好：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。”你愿意圣灵大大充满你的心和生命吗？向神承认所有不诚实的罪，让他真理的圣灵充满你吧！

☞ 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. 本课给诚信的解释是：说真话、信守承诺，以及买卖持守公正。你还能想到其他解释吗？你如何在生命里更好地一一实践诚信？
2. 说话半真半假、假意奉承、找借口、误导别人、言过其实等等都是不诚实的表现，你能想起其他吗？哪一样经常试探你？你如何胜过它呢？
3. 道理（真理）与人情（恩典）是否互不相容？耶稣如何活出“有真理有恩典”的榜样？你怎么知道自己超越了诚实的界限，说真话变成了批评别人？你曾否用真理批评别人？请分享一次经验。你如何能更好地实践“用爱心说诚实话”？
4. 不诚实的原因包括恐惧与自卑、掩饰错误与罪、维持和谐关系等等，你还能想到其他原因吗？你如何能得胜？

## （二）生命实践活动

- **祷告** [☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话祷告，向神表达你渴慕持守诚信的心愿]：

天父啊，感谢你借着这一课的教导，让我们更清楚明白什么是诚信，什么是说谎。我们过去若有不诚实的地方，求你原谅，也求你洁净我们的心，赐我们新心，能显明你的诚信与真理。求你帮助我们除掉心中的恐惧与自卑，明白因你饶恕我们的罪，我不必说谎掩饰自己的弱点。求你赐我们能力，能用爱心温柔地说诚实话，造就别人。耶稣，我们渴慕更像你，充充满满有真理有恩典。阿们！

- **自我评估**：以下的情况有没有发生在你身上，如有的话，请在旁边打钩（✓），若需要更多时间思考，请打问号（？）。[☞ 教学提示：可把这些项目逐一念出来，让学员自己写下答案。不用告诉别人，也不要看旁边的人写什么，只作自我评估。]

\_\_\_\_ 我获邀到别的教会讲道，虽然母教会已经给我交通费，但别的教会又给我交通费，有时我会私自把钱收下。

\_\_\_\_ 有人问我“你认识某某吗？”，尽管我并不认识他，有时我也会说“认识”。

\_\_\_\_ 有时我会说“已经结账了”，其实还没有。

\_\_\_\_ 我承认有时为了加强讲道信息的效果，喜欢加添故事情节，夸大事实。

\_\_\_\_ 我的配偶有时会说我所讲的故事或讲道事例太夸张，要求我修改。

\_\_\_\_ 我常常夸大教会的人数和财务数字。

\_\_\_\_为了支持我的观点，我常常曲解经文。

\_\_\_\_有时我会告诉人“我一直为你祷告”，但其实我甚少为他祷告。

\_\_\_\_我会让人误以为我给教会奉献很多。

\_\_\_\_有时我会称赞别人，但不是出于真心的。

\_\_\_\_有时我虽然没有病，却告诉人“我病了”。

神借着这练习给你什么提醒？请祷告，求神帮助你弃绝一切的谎言。

- **想象如何改变：**回想一次说谎的经验，想一想你当时为何会说谎（出于恐惧或自卑、想掩饰错误与罪、想维持关系）。试想象一下，假若神当时在你身旁，他会要求你做什么？他是否要你认罪悔改，同时想想该说哪些诚实话，决定下一次要说出来？还是要你向被你所骗的人认罪，求他原谅呢？

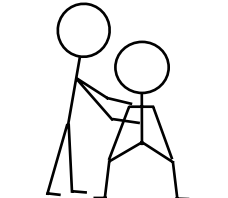
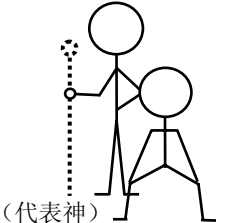
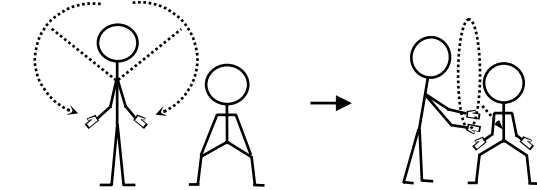
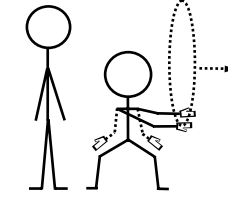




# 第十一课 持守知足



## 棒

| 边说      | 边做（请找一位同性伙伴一起做）                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内心空洞神填补 | <div></div> <p>（代表神）（代表信徒）</p> <p>代表信徒的学员坐在椅子上；<br/>代表神的学员左手按在信徒的<br/>右肩上（表示关心和亲切），<br/>右手按在信徒的心上<br/>（代表填补信徒内心的空洞）。</p> |
| 主供需用给保障 | <div></div> <p>（代表神）（代表信徒）</p> <p>“信徒”仍旧坐在椅子上；<br/>“神”站在他身后，<br/>左手叉腰，<br/>右手像拿着权杖<br/>（代表神有能力供应和<br/>保护信徒）</p>         |
| 谨记百物神赐予 | <p>“神”挥动双手由上而下画一个大圈（代表百物），然后<br/>双手像捧着东西递给“信徒”，“信徒”伸出双手来接。</p> <div></div>                                            |
| 生活简朴乐捐输 | <div></div> <p>“信徒”双手像接过东西，<br/>然后向左前方送出去<br/>（代表乐意把从神所得的<br/>转送有需要的人）。</p>                                            |

### 背诵经文

来13:5~6 你们存心不可贪爱钱财,要以自己所有的为足;因为主曾说:“我总不撇下你,也不丢弃你。”<sup>6</sup>所以我们可以放胆说:“主是帮助我的,我必不惧怕。人能把我怎么样呢?”

## 引言

世人最羡慕的是什么人？是财主吗？他们住别墅，开奔驰轿车，好像很富足。如果你有很多钱，你会知足吗？我们许多人——包括不少传道人之所以要背井离乡去城市工作，为的就是想多赚一点钱。可是财富真的能使人满足吗？耶稣说不能。他讲了一个无知的财主的比喻，那人从来没感到满足，因此，他打算扩建粮仓来贮存更多的粮食，以供应日后多年的需用，到那时就可以吃喝玩乐。但神称他为“无知的人”，在当天晚上就取去他的灵魂（参路 12:16~21）。

税吏撒该所作的跟这个财主正好相反。他把所有的一半分给穷人，知足喜乐地跟随耶稣（参路 19:1~9）。我们像哪一个呢？是那个无知的财主？还是税吏撒该？



## 知足的意义

不可贪恋人的房屋，也不可贪恋人的妻子、仆婢、牛驴，并他一切所有的。  
（出 20:17）

然而，敬虔加上知足的心便是大利了……（提前 6:6）

**知足表示对目前的生活感到满足，不追求拥有更多。**小孩子信任父母会供给他的需要，同样，我们应信任天父，学习知足。敬虔的人的一个明显特征就是知足（提前 6:6），因为他们所关心的是神的事情，而不是财产、地位和权力。由于圣经所提到的知足通常跟钱财有关，在这一课，我们会专注讨论如何满足于目前的财政状况。（你若想学习如何满足于当前的生活以及自己在教会里的位置，请参考附录五《生活知足》。）神用了约两千节经文来讨论金钱这个题目，比其他题目都要多，因他知道我们很容易因钱而感到不满足，进而被钱控制。在他看来，知足重要到一个地步，以至他把不可贪心的诫命列入十诫当中（出 20:13~17）。<sup>1</sup> 耶稣所讲的教训中，关于钱财的教导占了百分之十五，比天堂与地狱的教导还要多。<sup>2</sup> 事实上，属灵的丰富带给我们的满足感是世上没有任何事物可以相比的，求神教导我们知足。

人类面对的第一个试探就是不知足。神供给亚当与夏娃的，远远超过他们所需要的。可是撒但试探他们，叫他们怀疑神的慈爱与美善，他们顿时感到不知足（参创 3:1~7）。当撒但在旷野试探耶稣时，它采用同样的诡计，试图诱使耶稣因缺乏食物而感到不满，并且诱惑他贪恋权位（太 4:3~11）。事实上，撒但起初就是因为不知足——不满意自己作为天使的位分，结果堕落（参赛 14:13~15）。由此可见，不知足其实是一宗非常邪恶的罪，沾上它，就会跟撒但一样违抗神。<sup>3</sup>

请查考以下的经节，找出不知足和贪财的后果。〔☞ 教学提示：可把经文分给不同的学员，请他们找出答案。〕你觉得哪个后果最严重？你曾尝过哪些后果？

|            |  |         |  |
|------------|--|---------|--|
| 书 7:20~25  |  | 弗 5:3   |  |
| 王下 5:20~27 |  | 弗 5:5   |  |
| 箴 11:28    |  | 提前 6:9  |  |
| 徒 5:1~5    |  | 雅 5:1~2 |  |
| 林前 5:11    |  | 约壹 2:15 |  |

# 一、内心空洞神填补

## （一）钱财不能满足我们

贪爱银子的，不因得银子知足；贪爱丰富的，也不因得利益知足……（传 5:10 上）

在现今的中国，一般人的生活条件都比以前好了，可是物质生活并不能满足人心灵的需要。传道书的作者所罗门是当时全世界最有钱的人，可是他体会到财富不能叫人感到满足。人内心的空虚，就好像填不满的无底坑那样，多少钱也不能带来完全的满足。我们每一个人的内心都好像有一个洞，只有全然丰盛、全能、全智和全爱的神能填满这个洞。你正尝试以钱来填满你内心的洞吗？结果如何？

## （二）让神来满足我们

神啊！你是我的神，我要切切地寻求你；在干旱疲乏无水之地，我渴想你，我的心切慕你。……<sup>3</sup>因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。……<sup>5, 6</sup>……我的心就像饱足了骨髓肥油，我也要以欢乐的嘴唇赞美你。（诗 63:1、3、5~6 下）

你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”（来 13:5）

有个姊妹，家里什么都没有，非常贫穷，可是别人每天都听到她说：“感谢主！哈利路亚！”她常常赞美神。人们问她说：“你家里什么都没有，为什么你会这么喜乐？”她回答说：“你看我什么都没有，但是我样样都有。因为我爸爸是掌管天地万物的。”

希伯来书 13 章 5 节指出：若想保守自己不贪爱钱财，就要对自己所拥有的感到知足，也要信赖神的慈爱以及他的看顾，明白到神永远不会丢弃我们。事实上，只有他的同在能使我们得到真正的满足。大卫在干旱疲乏无水之地，心灵饥渴，所以他切切地寻求神，因而发现神的慈爱比生命更好，他就感到心满意足，像“饱足了骨髓肥油”一样（诗 63:1~6）。但愿我们跟大卫一样，渴慕享受在神里面的丰富。

请听一位学生的见证：“我必须承认自己常在追求好些神以外的东西，例如：物质、别人的赞许、良好的人际关系等等。可是，有一次，我默想时明白到：若我要逐一的放下我所拥有或渴望得到的东西，只留下一件给自己，最终我会选择留下神给自己。”若你要选择留下一样东西给自己，你会选择神吗？

## 二、主供需用给保障<sup>4</sup>

### （一）先求他的国，这些东西都要加给你们了

……你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。<sup>33</sup>你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。（太 6:32~33）

忧虑如同害虫，会蚕蚀知足的心。那么，我们应如何对付忧虑呢？耶稣说，天父知道我们的需要，也能供给我们所需要的一切，我们要做的，就是先求他的国，把天父的事情放在最优先的地位，至于我们需用的一切，天父必会加给我们。有些商店喜欢搞促销活动，例如：买一个空调，就送一个豆浆机。你买了空调后，就不用再买个豆浆机，因为那是送给你的，是免费的。

鸟儿因为得到天父的供应而天天歌唱（参太 6:26），我们作为神的儿女，比小鸟更贵重，天父当然会供应我们的需用。因此，我们不必因金钱忧虑，反而要因已拥有的知足。



✞ 生命实践活动：“相信神供给需用”，见第151页 ✞

### （二）能给我们安全感的不是钱，而是神

你岂要定睛在虚无的钱财上吗？因钱财必长翅膀，如鹰向天飞去。（箴 23:5）

你要嘱咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。（提前 6:17）

每个人都需要安全感。有些人尝试将安全感建立在财富上，以为银行的存款能保障他们将来生活一帆风顺。然而，财富不能给人安全感，因为钱财会用尽、会贬值，就好像能长出翅膀，终必如鹰飞去（箴 23:5）。钱财亦如同一头披着羊皮的狼，它假装能帮助我们除掉烦忧；可是它不但不能保护我们，而且很快就会成为我们烦忧的对象。那些将安全感建立在钱财上的人，最终只会感到更愁烦、更不安。保罗教导我们不应该把安全感建立在靠不住的钱财上；相反，我们要在神里面找安全感，因只有他能“厚赐百物给我们享受”（提前 6:17）。若想横跨太平洋，你会坐小船还是巨轮？我们常有经济危机，钱财就好像是容易翻沉的小船，而神却像一艘能让我们安稳的巨轮。

有人说，你买得了保险，但是你买不了保证；你买得了药物，但是你买不到健康；你买得到血，但是你买不得生命。钱不能给你真正的保障。能给我们安全感的，不是钱，而是神。

### 三、谨记百物神赐予

你要記念耶和華你的神，因為得貨財的力量是他給你的，為要堅定他向你列祖起誓所立的約，像今日一樣。（申 8:18）

神賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜。（傳 5:19）

我們必須謹記，我們一切所有，都是從神而來，而且我們賺取財富的能力，也是耶和華賜給我們的（申 8:18），這樣，我們就能學會知足。所羅門指出財富產業是神賜的禮物（傳 5:19）；約伯也明白他所有的都是來自神，因此，他稱頌神，表示“賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華”（參伯 1:21）。當我們明白我們所擁有的都是神恩典的禮物，並且為之感恩時，我們就不会暗自思量要得到更豐富的物質享受。你相信你所有的都是從神而來的嗎？常存感恩的心，你就會發現知足在你心里會如泉水般涌流出來。

有一個財主，因為年紀老了，又沒有孩子，很想做一些善事，就宣布把財產分給有需要的人。很多人來試試看。這個說“我要十斤大米”，那個說“我要一套家具”，誰說要什麼，他都給了。後來有一個孩子說：“我向你求一件事。”“你說吧，你要什麼？”“我要你做我的爸爸。”老人說：“好。”然后就對其他人說：“对不起，我的東西再不能給你們了。因為我已經有一個兒子了。”

我們今天得到的是什麼呢？如果你追求的是神，那麼他的一切都是你的了。如果你向神求的，只是一點點，求一件物質、一個東西，你得到的永遠是那麼一點點。我們要知道，他本身擁有這一切。只要我們尋求那擁有一切的神，那我們就得到神的所有。基督徒是屬靈的百萬富翁，神一切的福氣都要賜給我們。

### 四、生活簡朴樂捐輸

#### （一）生活簡朴<sup>5</sup>

##### 1. 積攢財物的危險

貨物增添，吃的人也增添，物主得什麼益處呢？不過眼看而已！<sup>12</sup> 勞碌的人，不拘吃多吃少，睡得香甜；富足人的丰满，却不容他睡覺。<sup>13</sup> 我見日光之下，有一宗大禍患，就是財主積存資財，反害自己。（傳 5:11~13）

……“你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。”（路 12:15）

今天，金錢已成為社會大眾敬拜的偶像，人人都在追求物質享受，以為只要能得

到更宽敞的房子、更漂亮的衣服、更大的电视机，就会满足。可是，我们越是追求物质，就越感到不满足，越想得到更多。所罗门说财物增加不但没什么益处，甚至会带来坏处，因为财富会令财主彻夜难眠（传 5:11~13）。耶稣警告我们要远离一切的贪念，因我们的“生命不在乎家道丰富”（路 12:15）。

卡车超载是很危险的，同样，我们生命的卡车超载也是很危险的。戴德生曾说：“大家必须警惕，如果我们只顾积攒东西，却不愿意帮助别人，结果是有害无益的；我们积存自己所不需要的东西，只会失去神的赐福。如果教会的全部资源都运用得恰当，我们应该可以完成更多的事奉，接触到更多未曾接触过福音的人，会有更多的穷人可以吃得饱，有更多本来赤身露体的人可以穿得暖！”



## 2. 简朴生活的喜乐

并且卖了田产、家业，照各人所需用的分给各人。（徒 2:45）

那许多信的人都是一心一意的，没有一人说他的东西有一样是自己的，都是大家公用。（徒 4:32）

因为我们没有带什么到世上来，也不能带什么去，<sup>8</sup>只要有衣有食，就当知足。<sup>9</sup>但那些想要发财的人，就陷在迷惑，落在网罗和许多无知有害的私欲里，叫人沉在败坏和灭亡中。（提前 6:7~9）

圣经不光教导我们不要积攒财宝，更教导我们过简朴的生活。简朴生活的意思是，我们不会只为满足自己，或追求个人的快乐而花钱。简朴生活是一种对主常存感恩和信靠的生活，因此拒绝追求任何叫人偏离这种以信靠神为中心的生活方式。简朴生活能使人从毫无节制、贪得无厌的生活方式中释放出来，让我们更接近神。简朴生活是“将万事当作有损的，……以认识……主基督耶稣为至宝”（腓 3:8）。为了跑得更快，参加赛跑的运动员都会穿着轻便的衣服，同样，我们也要为了能快跑跟随主而穿上“轻便的衣服”——过简朴的生活。简朴生活是平衡的生活，它能给人带来自由、喜乐。

初期教会也明白简朴生活的力量，信徒都乐意与人分享自己所拥有的（参徒 2:45，4:32）。保罗说由于我们不能带任何东西到天上去，我们应该满足于现在有衣有食的生活。他警告那些想要发财的人，他们最终会沉沦（提前 6:7~9）。“知足常乐”的态度把我们从物欲的捆绑中释放出来，得着生活的力量。你能满足于简朴生活吗？还是一直想要得到更多呢？有个渔民坐在海边休息，欣赏风景。有钱的商人问他为什么不出去捕鱼，渔民回答：“我今天够了。”商人问为什么不再出去多捕一些鱼，渔民回答：“捕那么多鱼干什么？”“你可以卖掉它们赚钱，买大船，再多捕鱼，再多赚钱。”渔民说：“然后呢？”商人说：“到时候可以多休息享受了。”渔民说：“你认为我现在做的是什么呢？”<sup>6</sup>

### 3. 简朴生活不等于贫穷生活

耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。（诗 23:1）

我们操练简朴生活，要慎防堕进律法主义的陷阱里，以个人的生活方式来判断别人应该拥有什么、不应该拥有什么。此外，我们也不要误以为简朴生活等同禁欲生活，以为苦行僧般的生活就是最好的生活。苦行僧不能接受神所赐的流奶与蜜之地（参出 3:8），他们要放弃所有财物，甚至家人。但圣经从不鼓励信徒过这种生活。圣经教导我们，简朴生活是以恰当的态度来看待和享受所拥有的——为神慷慨的供给而心存感恩，并且乐意与人分享；相信神是牧者，生活不会有缺乏（诗 23:1）。钱财本身不是坏事，因圣经从来没说钱财是恶的，但圣经说“**贪财是万恶之根**”（参提前 6:10；来 13:5）。钱财好像砖头一样，你可使用它盖大教堂，也可以用它打死人。你怎样看金钱呢？<sup>7</sup> 你认为它是坏东西？还是你认为神给我们财富，是要我们享受和与人分享呢？

简朴生活是一条正确的路，让我们既可避免踏进贪恋财物的沼泽，亦不会堕进禁欲苦修的深谷。简朴生活能让我们真正享受所拥有的，却不致被它操控。

### 4. 过简朴生活的原则

**避免分心：**我们很容易分心，把注意力从神的国转到其他看来也不错的目标上，比方工作、地位、家人、朋友、学问、嗜好等等。不要让其他事物占据我们全部的精神时间，反要常常把注意力转向神和他的国。“因为你的财宝在哪里，你的心也在哪里。”（太 6:21）

**拒绝会使我们上瘾的东西：**上瘾的意思是我们无法控制某样癖好，反而被它控制。除神以外，我们要拒绝成为任何事物的奴仆。因为“一个人不能事奉两个主；不是恶这个爱那个，就是重这个轻那个。你们不能又事奉神，又事奉玛门。”（太 6:24）比方如果钱财捆绑着我们的心，那就要多捐一点钱，让内心得到释放；如果我们对看电视上了瘾，就要把电视机扔掉。如果发现自己依恋某一件东西，可以考虑把它送给有需要的人。你可以想一想：你没有这件东西，还能继续过日子吗？是它拥有你？还是你拥有它？

**让杂乱的生活变得简单有序：**主耶稣教导我们：“不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷”（太 6:19）。积攒不需要的东西会使生活变得复杂，倒不如把长期不需用的东西（例如衣物、自行车或电器等）送给别人。

**买东西是因为它实用，而不是因为它能显示地位：**例如只买需要且耐穿的衣服，不要追求名贵品牌，或买新奇的服装。“只要有衣有食，就当知足。”（提前 6:8）

**借贷要极其谨慎：**保罗鼓励我们“凡事都不可亏欠人，惟有彼此相爱”（参罗 13:8），因此，不要随便向别人借贷。事实上，简朴的生活可以让我们从不必要的借贷中释放出来。

**学习享受而无需拥有：**例如逛公园、到海边或山上走一走。也要学习欣赏神所创造的大自然，听鸟叫，闻花香，看星星，等等。“……敬虔加上知足的心便是大利了；

因为我们没有带什么到世上来，也不能带什么去”（提前 6:6~7）。

你可以建议其他的原则吗？

## （二）慷慨捐输<sup>8</sup>

### 1. 慷慨能医治贪心，也能培育知足的心

……“你还缺少一件：要变卖你一切所有的，分给穷人，就必有财宝在天上；你还要来跟从我。”<sup>23</sup>他听见这话，就甚忧愁，因为他很富足。（路 18:22~23）

贪心是慷慨的敌人，因为贪心的人不会知足。耶稣知道贪婪能蚕蚀心灵，所以他说要“谨慎自守，免去一切的贪心”（参路 12:15）。要对付贪心，最有效的方法就是捐助别人。耶稣吩咐那个年轻富有的官去变卖所有的分给穷人，是期望他能摆脱对钱财的贪恋（路 18:22~23）；耶稣的话也提醒我们，捐赠给有需要的人，能使我们远离物质的引诱。当我们以慷慨大方的态度来生活，就会把注意力从自己的需要转到别人的需要上。把所拥有跟人分享能叫我们感到知足；慷慨是知足的妹妹。

### 2. 捐助他人就是积攒财宝在天上

见人发财、家室增荣的时候，你不要惧怕，<sup>17</sup>因为他死的时候，什么也不能带去，他的荣耀不能随他下去。（诗 49:16~17）

不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷；<sup>20</sup>只要积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷；<sup>21</sup>因为你的财宝在哪里，你的心也在哪里。（太 6:19~21）

你们这小群，不要惧怕，因为你们的父，乐意把国赐给你们。<sup>33</sup>你们要变卖所有的周济人，为自己预备永不坏的钱囊，用不尽的财宝在天上……（路 12:32~33）

耶稣教导我们要把钱分给穷人，为自己积存财宝在天上（路 12:32~33）；不要为自己积攒财宝在地上，因为地上的财宝是短暂的，而天上的是永存的（太 6:19~21）。我们离世时什么都带不走（诗 49:16~17；参提前 6:8）。有个笑话说，一个财主快要死了，他把所有的钱放在阁楼上，等上天堂时可以顺手抓着带走。他死了之后，妻子到阁楼看，发现钱还在。“我丈夫真笨，他该把钱放在地下室，下地狱时就能抓着。”这对夫妇很愚昧，因他们不懂，人死后带不走钱。

既然如此，何不透过捐助的方法，把地上的财宝兑换成永存的财宝呢？如果有人给你选择：今天可以拿走一枚价值一千块的钻石，但若等一年，则可以得到价值一亿块的钻石，你会选择哪个？愿神帮助我们选择天堂那枚值“一亿块的钻石”。有一个喻道故事是这样的：有个富有的商人上了天堂，看到别墅就很兴奋。天使却带他到自己的房子，只是个茅草棚。“我为什么得住在茅草棚，不住别墅？”天使回答：“这是因为你在地上预备的建筑材料，送到天堂上来，只能盖成茅草棚。”我们不要像这



个财主。但愿我们都乐意捐助穷人，把好的建筑材料送到天堂。



你在这个地上的生活好像是一个点，而天上的生活好像是一条没有终点、不断向前伸展的线。你应该把钱投资在地上这个短暂的点，还是把它投资在天上永恒呢？有位为主殉道的宣教士曾说：“一个人若把他不能保留的施舍出去，好得到他不能失去的，这个人一点也不愚笨。”旅游人士的行装都是很轻便的，同样，我们在地上寄居，应该把地上的财宝托运到天上去，那我们就会感到很轻省。

### 3. 我们只是财物的管家

且因我心中爱慕我神的殿……又将我自己积蓄的金银献上，建造我神的殿……<sup>14</sup>我算什么，我的民算什么，竟能如此乐意奉献。因为万物都从你而来，我们把从你而得的献给你。<sup>15</sup>我们在你面前是客旅，是寄居的，与我们列祖一样。我们在世的日子如影儿，不能长存。（代上 29:3、14~15）

过了许久，那些仆人的主人来了，和他们算帐。（太 25:19）

乃要均平；就是要你们的富余，现在可以补他们的不足，使他们的富余，将来也可以补你们的不足，这就均平了。<sup>15</sup>如经上所记：“多收的也没有余，少收的也没有缺。”（林后 8:14~15）

由于大卫了解他所有的都属于神，且他给神的都是来自神（代上 29:14），因此，他慷慨地奉献自己的财富来建圣殿（代上 29:3）。他明白在这地上，他只是个寄居的客旅，因此他不依恋地上的事（代上 29:14~15）。约翰卫斯理明白这个原则。一天，有人说他的房子烧光了，他就回答说：“是主的房子烧光了，我又少了一个责任！”虽然卫斯理写了很多书，也展开了教会运动，他死时什么钱也没有，因他把钱都捐出去。如果人生是一个店铺，那神就是老板，而我们只是店务员，一切进来的钱和货物都是属于老板的。神赐我们财富，为的是要我们以它来荣耀神。

耶稣曾表示：正如主人会回来跟仆人算账那样，有一天神会问我们如何使用他所交给我们管理的“银子”：我们是为自己积存，还是用来建立他的国度（太 25:19）？神给一些人财富，为的是要他们补别人的不足（林后 8:14~15）。财富越多，责任就越大，有钱的人要加倍留心。

我们应该思量的问题不是“我应该拿多少给神？”而是“我应该留下多少神的钱给自己？”早期教会的教导是：“你不吃的面包是饥饿的人的面包；你挂在衣柜里的衣服是赤身露体之人的衣服；你不穿的鞋子是赤脚的人的鞋子；你锁起来的钱财是那些贫穷人的钱财。”戴德生也作同样的见证：“当我越是少花一点在自己身上，多送一点给他人，我的心灵就会越感到快乐与幸福；从早到晚，我经历到说不出的喜乐。”

#### 4. 神会供给我们的需用

……他们在患难中受大试炼的时候，仍有满足的快乐；在极穷之间，还格外显出他们乐捐的厚恩。<sup>3</sup>我可以证明他们是按着力量，而且也过了力量，自己甘心乐意地捐助……<sup>7</sup>……当在这慈惠的事上也格外显出满足来。……<sup>9</sup>……主耶稣基督的恩典：他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷，可以成为富足。（林后 8:2~9）

但我样样都有，并且有余；我已经充足，因我从以巴弗提受了你们的馈送，当作极美的香气，为神所收纳、所喜悦的祭物。<sup>19</sup>我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。（腓 4:18~19）

……只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。<sup>18</sup>又要嘱咐他们……甘心施舍，乐意供给人，<sup>19</sup>为自己积成美好的根基，预备将来，叫他们持定那真正的生命。（提前 6:17~19）

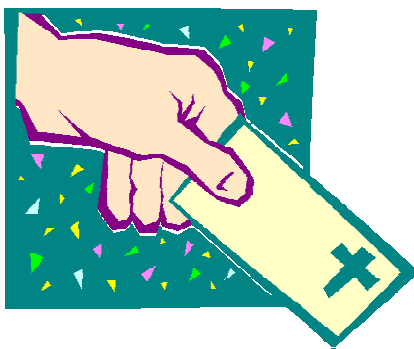
保罗教导在慈善的事上要显出慷慨（林后 8:7 的“慈惠”可以译作“慈善”），因为我们明白神的恩典，就是耶稣本是富足的，却为我们成了贫穷（林后 8:9）。基督的付出说明了捐助的意义，也感动我们去付出。我们捐助的时候，就是最像神的时候。马其顿教会树立了慷慨的典范，虽然他们极其穷困，但还是甘心情愿，甚至不断地恳求供给圣徒（林后 8:2~4）。当腓立比人给保罗礼物时，神应许满足他们一切的需要（腓 4:18~19）。由于神“厚赐百物给我们享受”，我们也应慷慨供给人，为自己的永恒积存“财富”（提前 6:17~19）。在捐输的事上，我们的态度是否跟马其顿与腓立比教会一样？但愿我们明白神真的是慈爱的天父，他会供给我们的需用，以致我们可以乐意捐输。有个老师把十分之一奉献的真理教导学生，教完后有学生对老师说他的经济负担太重，不可能十一奉献。老师回答：“尝试用一年十一奉献，如果有经济问题，你给我打电话，我来帮忙。”过了一年，学生给老师报告，他十一奉献完成了，因他知道如果需要帮助可以请老师来补充。老师回答：“为什么你对我的信任比你对神的信任更大，如果你真正相信神是随时的帮助，你一辈子也会十一奉献。”

#### 5. 要奉献多少？

你们要给人，就必有给你们们的，并且用十足的升斗，连摇带按，上尖下流地倒在你们怀里；因为你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。（路 6:38）

“少种的少收，多种的多收，”这话是真的。<sup>7</sup>各人要随本心所酌定的，不要作难，不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。<sup>8</sup>神能将各样的恩惠多多地加给你们，使你们凡事常常充足，能多行各样善事。……<sup>11</sup>叫你们凡事富足，可以多多施舍，就借着我们使感谢归于神。（林后 9:6~8、11）

神期望旧约的子民把收入的十分之一奉献（参利 27:30），正如亚伯拉罕把所得的十分之一给麦基洗德（参创 14:20）。在新约，神期望我们奉献更多，要求我们把整个人当作活祭奉献给他（参罗 12:1）。自古以来，十一奉献是神把我们放在奉献道路上的方法，它不是奉献的最高极限，而是奉献的基本起点，我们的标准不应比旧约的低。只要我们多加操练，就能做得更好，像马其顿教会那样，作出“过了力量”的奉献（参林后 8:3）。农民撒



种时，会预期收成丰富，同样，当我们奉献时，我们应相信神会赏赐我们（参玛 3:10）。我们应该甘心乐意捐出我们自己所决定要捐的，因为神会叫我们“凡事常常充足，能多行各样善事”（林后 9:6~11）。十一奉献可用来支持传道人，让他们不用离开事奉去赚钱养活家人，这样就可以减少教会出现缺乏传道人的危机（参林前 9:4~14；提前 5:18）。有个信徒把 10%的收入捐给教会，10%捐给社会福利机构，10%捐给需要的朋友。她虽然死时钱很少，但神一直满足她所有的需要。另有一个有钱的商人只用收入的 10%过日子，把 90%捐出去。百分之几不是最重要的，而是慷慨的心。

✎ 生命实践活动：“十一奉献与捐助他人”，见第151页 ✎

## 6. 要省钱供养家人

蚂蚁没有元帅……<sup>8</sup>尚且在夏天预备食物，在收割时聚敛粮食。（箴 6:7~8）

求你……使我也不贫穷，也不富足，赐给我需用的饮食。<sup>9</sup>恐怕我饱足不认你说：“耶和华是谁呢？”又恐怕我贫穷就偷窃，以至亵渎我神的名。（箴 30:8~9）

人若不看顾亲属，就是背了真道，比不信的人还不好，不看顾自己家里的人，更是如此。（提前 5:8）

奉献的真理是否意味着我们不应该省钱，要把所有的钱送出去呢？对于大部分的人来说，答案是“不！”保罗教导我们要供养家人（提前 5:8；参可 7:9~13）。所罗门说要向蚂蚁学习，它在夏天储备食物（箴 6:7~8）。因此，我们要省吃俭用，而省下来的钱就可以应付将来的支出以及不时之需，比方说孩子的教育或医疗开支，那就可以避免日后向人借贷。但愿我们学习亚古珥的态度——不要太贫穷也不要太富足（箴 30:8~9），既享受神给我们的，亦同时对别人慷慨。

## 生命实践

在圣经里，人对所拥有的不知足，因而生贪念的例子随处可见。约书亚记的亚干贪爱财物导致全军失败，最终他被石头打死（参书 7:21~25）；以利沙的仆人基哈西

贪取了乃缦的银子，因而患了麻风病（参王下 5:20~27）。<sup>9</sup> 今天我们到处可以看到贪心与不知足的例子，广告引诱我们买先进的产品，电视叫我们羡慕过财主般的生活。然而，圣经也有对生活知足的例子，那些人在神里面找到满足，因而愿意与人分享财物。诗人亚萨在世上最爱慕的就是神，他看神为他的力量、福分，单单以神为他的满足（参诗 73:25~26）；巴拿巴变卖他的土地，把得到的钱捐给教会，过着简朴的生活（参徒 4:37）。神呼召你过亚萨与巴拿巴那样的生活——一种知足的生活，并且相信神能供应你一切需用。你愿意放弃贪恋财物的心，求神给你知足的心吗？今天就向他祈求，他肯定会成就。

☞ 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，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. “神会供应你一切需用”，这个应许如何使你知足？钱财是否能给我们安全感？你对神的信靠为何能给你安全感？
2. 你的钱财与所拥有的是从哪里来的？为何记得你所有的一切都是从神而来能叫你知足？为何感谢他赐你财物能叫你感到满足？
3. 简朴生活有什么益处？这一课如何解释简朴生活？你会如何形容它？在本课所教导的简朴生活原则中，哪一个是圣灵呼召你要留心和实践的？你还能想到其他的原则吗？
4. 慷慨如何可以令人知足？本课提出哪些真理来激励我们捐助他人，哪一个最能感动你？

## （二）生命实践活动

### • 祈求知足：

只有圣灵能作深刻以及有长期果效的改变工作，所以你要定期为知足的品德作诚恳的祷告。〔☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话祷告。〕

主啊，求你使我们的内心，趋向你的法度，不趋向非义之财。求你叫我们转眼不看虚假，又叫我们在你的道中生活（参诗 119:36~37）。主耶稣，我们愿意摆脱世上财宝的辖制，单单在你里面找寻内心的满足。请给我们信心去完全倚靠你的供应。我们承认一切所有都是从你而来，因此，我们为自己所拥有的感谢你。请你掌管我们的欲望和财物，帮助我们过简朴的生活，好叫我们有知足的心，愿意更多的付出。求你教导我借着捐助他人，积攒财宝在天上。帮助我们做好管家，好好地管理你给我们的一切。“因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。”（诗 63:3）奉你的名求，阿们！

- **除掉不知足：**评估你的生活，求圣灵揭开你内心不知足的地方。把你的领受记下来，然后交托给神。
- **相信神供给需用：**如果你老是担心将来的事，你就不可能知足。请把你的忧虑写在你的笔记本上，并且想象神用他的大能来满足你这些需要。
- **十一奉献与捐助他人：**为了好好预算每个星期的十一奉献，请把你去年大概的收入写在下面，把数字除以十（最容易除以十的方法是删除最后一位数），再除以 52（一年有 52 个星期），这就是每星期十一奉献的数目。下定决心把这数目的钱奉献给教会和主的事工。除了十一奉献以外，神是否还呼召你拿出一些钱捐助别人呢？

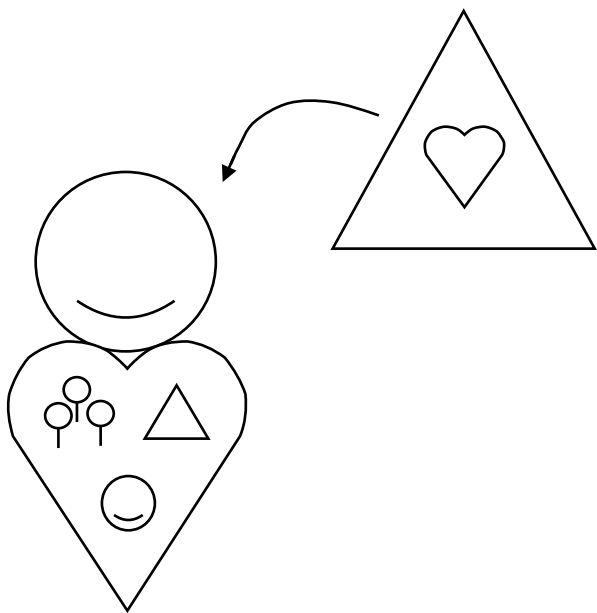
去年收入：\_\_\_\_\_ ÷ 10（或删除后一位数）= \_\_\_\_\_ ÷ 52 = \_\_\_\_\_ 每星期的奉献



# 第十二课 持守仁爱



棒



### 背诵经文

**约壹4:10~11** 不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。<sup>11</sup>亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。

| 边说      | 边做（指着图画的相关部分） |                                 |
|---------|---------------|---------------------------------|
| 神先爱我白领受 |               | 沿着箭头画一画（代表神爱我们）。                |
| 感恩激励我爱神 |               | 指着△（神在我心中，代表我爱神）。               |
| 遵命效主去爱人 |               | 指着○（人在我心中，代表我爱人）。               |
| 用神眼光爱自身 |               | 指着○（代表良好的自我形象，因为是用神的眼光来看自己，爱自己） |

## 引言

“你问我爱你有多深……月亮代表我的心。”著名歌星邓丽君这首歌道出了人心中对爱的强烈渴求。神创造人时，把一种对无条件的爱的需求放在人的心里；无数的电影、电视剧集和小说，都以浪漫的爱情故事作为题材，也是基于这个原因。遗憾的是，无数人希望从人世间的爱情中得到心灵的慰藉，以满足心中这种对爱的渴求，结果却换来失望。谁可以给我们这种爱呢？圣经宣告只有神能无条件地爱我们，唯有让他的爱充满我们，我们才能彼此相爱。你愿意更多体验神的爱，学习以他的爱去爱别人吗？

## 仁爱的意义

你要尽心、尽性、尽意、尽力爱主你的神。其次就是说：“要爱人如己。”再没有比这两条诫命更大的了。（可 12:30~31）

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。（约 3:16）

主为我们舍命，我们从此就知道何为爱，我们也当为弟兄舍命。（约壹 3:16）

在圣经所提到的众多品德中，我们最需要努力学习、培养的就是仁爱。耶稣说最重要的命令就是全人爱神——尽自己的心思、情感、意志和力量来爱神，也要爱人如己（可 12:30~31）。耶稣在这方面为我们树立了最好的榜样。保罗在加拉太书列出圣灵的果子，把仁爱放在首位，借此强调它是最重要的（加 5:22）。此外，我们在第七课亦提到爱心是联络全德的（参西 3:14）；当我们对神、对邻舍显出爱心时，其他的美德也会自然显露；爱能带动其他的品德，正如发动机带动拖拉机那样。<sup>1</sup>

仁爱是什么？它是不是等同恋爱那种温馨甜蜜的情感？约翰指出：仁爱是神把他的儿子赐给我们，定意叫他为我们死，好能满足我们心灵最大的需要（约 3:16）。这是神表示无私爱心的办法：为我们舍命（约壹 3:16 上）。有个传道人在一星期前预告他这天晚上的讲道题目是《神的慈爱》。时间到了，会众都期待着听他讲道，传道人站起来点蜡烛以照亮十字架，他先把光照在耶稣头上的荆棘冠冕，然后照耶稣两手的钉痕，再照亮被刺的肋骨伤口，最后熄蜡烛，走出去。他这样就把神的慈爱解释得足够清楚了，再没什么可说的了。<sup>2</sup> 你能体会神这种爱吗？你愿意这样去爱别人吗？





## 一、神先爱我白领受

### （一）神本质的属性就是爱<sup>3</sup>

耶和華在他面前宣告說：“耶和華，耶和華，是有怜悯有恩典的神，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和誠實。<sup>7</sup> 為千萬人存留慈愛，赦免罪孽、過犯和罪惡；萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三四代。”（出 34:6~7）

沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。（約壹 4:8）

約翰說明愛是神本質的属性（約壹 4:8）。就神來說，愛不是一些外在的行為，也不是眾多属性的其中一種而已，而是神的本性的特質所在。摩西想觀看神的榮耀（參出 33:18），神就在他面前經過，宣告說他有豐盛的慈愛，為千萬人存留慈愛（出 34:6~7）。當你想起神的時候，你會想到他的慈愛嗎？

### （二）神无条件地爱我们

因我们还软弱的时候，基督就按所定的日期为罪人死。<sup>7</sup> 为义人死，是少有的；为仁人死，或者有敢作的；<sup>8</sup> 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（罗 5:6~8）

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”……<sup>38</sup> 因为我深信无论是死，是生……<sup>39</sup>……是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝；这爱是在我们的主基督耶稣里的。（罗 8:15、38~39）

你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是他的儿女。世人所以不认识我们，是因未曾认识他。（约壹 3:1）

我们不用也不能以任何方法来吸引或迫使神爱我们，因为当我们还过着不敬虔的生活、在道德上软弱无力的时候，他已经爱我们了（参罗 5:6）。他爱我们，不是因我们可爱、美丽、聪明；事实上，我们因犯罪而变得丑陋、愚蠢、可憎恶，在那个时候，神已经爱我们了（参罗 5:7~8）。神对我们的爱是白白的、自发的、永不止息的，也是我们不配得的；他爱我们因为他决定要爱我们；如果我们接受神的救恩，就没有什么能使我们与神的爱隔绝（罗 8:38~39）。<sup>4</sup>

由于世人的爱多是基于行为表现，是有条件的，一些人因达不到要求而被拒绝，经历不少的痛苦。对这些人来说，神的爱似乎太好、太完美了，令人难以置信。我们真的不需要做任何事情，就可以得到神的悦纳和爱吗？我们都害怕别人因知道我们里面是个怎样的人而拒绝我们。面对全知、完美、圣洁的神，如果我们把他看成为一位



严厉的法官或道德警察，那我们就会更惧怕神。然而，圣经说神是一位慈爱的父亲，他爱惜和接纳我们，甚至让我们成为他的儿女（约壹 3:1）。耶稣差不多每次都称神为父，给我们树立了好榜样（参可 14:36）。保罗也指出：我们所领受的圣灵使我们呼叫神为阿爸父（罗 8:15；参加 4:6）。你把神看为严厉的法官还是慈爱的爸爸呢？在一次大地震中，一对母子被埋在碎石深处，等了好多个小时才被救出来。期间，孩子越来越口渴，呼喊妈妈说：“我渴！”最后妈妈咬破自己的手指，让孩子喝自己的血。神爱我们的心，就像这个母亲一样，他把自己的生命给了我们，为的是满足我们的“口渴”。你愿意让神那样爱你吗？

## 二、感恩激励我爱神

### （一）我们经历神对我们的爱，就能爱神

不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。……<sup>17</sup> 这样，爱在我们里面得以完全，我们就可以在审判的日子坦然无惧；因为他如何，我们在这世上也如何。<sup>18</sup> 爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚；惧怕的人在爱里未得完全。<sup>19</sup> 我们爱，因为神先爱我们。（约壹 4:10、17~19）

你害怕神会发怒惩罚你吗？约翰说我们不必害怕，因为神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭（约壹 4:10），消除了神对我们的愤怒；也就是说，他完全的爱驱除了我们对刑罚的惧怕（约壹 4:18）。因耶稣以他的义代替我们的不义，我们在审判的日子就可以坦然无惧（约壹 4:17）。如果我们惧怕神的审判，我们就不能以正确的态度和动机来爱神与别人，因为“惧怕的人在爱里未得完全”（约壹 4:18）。不惧怕神，并不表示我们不用敬畏神；我们应该因他的能力与圣洁而赞叹，并且大大地尊敬他，但不用提心吊胆地来到他面前。

事实上，我们需要先经历他对我们的爱才能爱他和爱人（约壹 4:19）。一个农民的鸡场不幸被烧了。火熄灭后他看到一只母鸡死了，但突然听到一些叫声，是来自母鸡身体下的。他把母鸡反过来，看到几只小鸡。由于母鸡以它的身体来遮盖它们，小鸡因而逃过了这场大火，得以幸存。耶稣也承受了神对我们的罪的愤怒之“火”，为我们舍命，以他的身体来遮盖和保护我们。愿他的爱驱除我们心中的惧怕，以致我们能以正确的动机来爱他。

### （二）我们经历神对我们的饶恕，就能爱神

你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了，神赦免了你们一切过犯，便叫你们与基督一同活过来；<sup>14</sup> 又涂抹了在律例上所写攻击我们、有碍于我们的字据，把它撤去，钉在十字架上。<sup>15</sup> 既将一切执政的、掌权的掳来，明显给众人看，就仗着十字架夸胜。（西 2:13~15）

你经历到神这种无条件的饶恕吗？还是你觉得很难接受这般的饶恕，以为你必须想尽一切办法偿还你的罪债？歌罗西书2章13至14节是一段解释神的饶恕的重要经文，它说明得救前我们是在过犯中死了，当然不能赚得神的赦免；之后神赦免了我们一切的罪，好像老师把黑板的字迹擦干净，涂抹了那些在规条上的字句（欠单），把它钉在十字架上（西2:14）。



有一个喻道故事这样说：有个传道人多年前曾有隐藏的罪，早已悔改，可是心里没有平安。有个爱主的姐妹说她见过从神来的异象，传道人有点怀疑，就请姐妹问神他隐藏的罪是什么。过一段时间传道人问姐妹：“你跟主谈到我的罪没有？”姐妹说：“谈过了。”传道人问：“主说了什么？”姐妹回答：“他说不记得了。”事实上，神已经饶恕了我们所有的罪，也不再记念我们的罪（参来8:12，10:17）。<sup>5</sup>

基督在十字架上已经战胜了撒但的权势（西2:15）——当我们听到撒但定罪的声音时，我们不用理会它，因为神已完全饶恕了我们。请默想这个关乎无条件宽恕的真理，让它成为你爱神的动力。

### （三）我们遵守神的命令，就表示我们爱神

你们若爱我，就必遵守我的命令。（约14:15）

你们若遵守我的命令，就常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。……<sup>12</sup>你们要彼此相爱，像我爱你们一样；这就是我的命令。（约15:10、12）

神给我们命令，是为了我们的益处。爸爸告诉小孩不要在马路上玩，不是为了要夺取孩子的快乐，而是要保护他。妈妈告诉孩子要吃菜，是为了让孩子健康。同样，神给我们命令，是为了保护我们，叫我们不要犯罪，让我们活得更健康。若我们爱他更多，就会更愿意信任和遵守他的命令（约14:15），我们就会更感受到他与我们的关系（约15:10）。我们顺从神，不是因为我们惧怕他的愤怒，而是因为他是我们的父亲，他爱我们，我们愿意讨他的喜悦。主的命令是要我们彼此相爱（约15:12）。你愿意遵守他的命令，借此表示你爱他吗？

### （四）如果爱世界，就不能爱神<sup>6</sup>

不要爱世界和世界上的事；人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。<sup>16</sup>因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。<sup>17</sup>这世界和其上的情欲都要过去，惟独遵行神旨意的，是永远常存。（约壹2:15~17）

如果我们爱世界，爱父的心就不在我们里面（约壹 2:15）。如果在晚饭前吃了糖果，就没有胃口吃有营养的主餐。同样，世界的事物会令我们失去对属天灵粮的“胃口”。如果我们爱地位、权力和物质财富，我们的心灵就变得软弱、空洞，

人心中所喜爱的，可以反映人的价值观和品行。

但这世界和其上的情欲都要过去（约壹 2:17）。当我们爱世界上一些看来不错的事情，以神给我们的礼物来取代神自己的时候，我们跟神的关系就会出现问題——我们的动机不是单单地爱他，而是渴望得到祝福。如果我们这样对待朋友，他们很快就会疏远我们。可是，因神奇妙的恩典，他不会离弃我们。相反，他会让那些为了要得到祝福才追求他的人明白到：如果没有他，这些祝福都是空虚的，永不能叫人满足。此外，他会慢慢地掰开我们紧抓着物欲的手，让我们得着他自己。我们越是离远世界的吸引，就越能感受到神的爱的丰盛。你愿意抛开世上的情欲和骄傲（约壹 2:16），降服在神面前，以致你能更爱他吗？让我们一起祷告。〔☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话祷告。〕

阿爸父，我们愿意更爱你；求你帮助我们，向我们显明有哪些东西拦阻我们爱你，并赐我们力量，愿意放弃这些东西。请你把这些长期占据着我们的心，并且成为我们灵魂一部分的东西，从我们的心拔除，好让你能进来，居住在其中，再不容许有第三者。有你作我们心中的亮光，我们就不需要别的光，也就能彻底地、专一地爱你。阿们。

## （五）其他爱神的方法<sup>7</sup>

我们对神的爱，好像一棵脆弱的葡萄藤，需要种植在适当的土地上，并加以小心耕耘，才能生长茂盛。以下是栽培仁爱果子的一些方法：

**认识神更多：**要增进与朋友之间的情谊，就必须多认识对方。同样，要爱神更多，我们需要多认识他。我们不单要在头脑知识上认识他，还要亲身经历他，因为我们越认识他是谁，越了解他为我们做了什么，就越能够以爱与感恩的心来回应（参约 8:19、28~30）。要更深入地认识神，就必须花时间亲近他。除非我们安排定时灵修，否则不可能跟神成为至交。最聪明的投资就是花更多时间来认识他。

**求神使我们明白他的爱：**以弗所书 3 章 17 至 21 节记载了一篇非常伟大的祷告，保罗求神使我们能明白他对我们的爱。“明白”这个词在原文意思是“抓得更紧，不要放松”。我们更多更深地明白耶稣的爱，就能被神的丰富所充满（参弗 3:19）。你是否渴望能体会神的爱的辽阔高深？

**默想关于神慈爱的经文：**要让神的爱在我们里面生长，就要让那些关于神的慈爱的经文充满我们的心思。情侣会常常想到恋人写的情书，同样，我们要常常默想神给我们的情书——圣经。你可以从这课选几段关于神的慈爱的经文来默想和背诵。



**重视跟神的关系超过一切：**有些人重视的，不是爱耶稣，而是遵守道德规条以及履行责任（参路 18:11~12）。另一些人则专注事工的成果而忽略了他们在基督里的身份（参约 12:4~8）。我们要避免因事工忙乱而忽略那上好的福分，要像马利亚，为了爱慕耶稣而天天花时间坐在他脚前（路 10:41~42）。

除了上述提出的爱神的方法，你还有其他建议吗？

### 三、遵命效主去爱人

#### （一）我们要爱人，因这是神的命令

像那不可奸淫，不可杀人，不可偷盗，不可贪婪，或有别的诫命，都包在爱人如己这一句话之内了。（罗 13:9）

爱神的，也当爱弟兄，这是我们从神所受的命令。（约壹 4:21）

约翰说我们不单要爱神，也要爱人。这不是一条方便时才遵行的命令，也不是一个遇到困难时就可以忽略的劝告，而是我们从神所受的命令（约壹 4:21）。古人不容置疑地遵守皇帝下达的圣旨，同样，不管我们感到容易还是困难，我们都应遵守爱人的命令。爱人的命令包含了其他的诫命，因为如果我们爱人，就不会做一些伤害别人的事，自然就能遵守圣经其他涉及人际关系的命令（罗 13:9；参加 5:14）。

#### （二）我们要爱人，因神先爱他们<sup>8</sup>

亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。……<sup>20</sup>人若说：“我爱神，”却恨他的弟兄，就是说谎话的；不爱他所看见的弟兄，就不能爱没有看见的神。<sup>21</sup>爱神的，也当爱弟兄，这是我们从神所受的命令。（约壹 4:11、20~21）

约翰在嘱咐我们要爱人之前，先解释神爱我们，复数词“我们”意味着神的爱包括他对我和别人的爱（约壹 4:11）。我们若体会神对别人的爱，就会愿意爱他们，正如我们会爱我们的朋友所爱的人那样。爱别人能证明我们爱神，因为不爱别人就不能爱神（约壹 4:20~21）。如果说有些人是我不能爱的，那其实等于向神说：“我爱你爱得不够深，因此未能爱这些人。”当我们很难爱某些人时，愿我们用神的眼光看他们，又让他借着我们来爱他们。有个弟兄很难去爱另一个弟兄，直到一天神问他：“你相信我爱这个人吗？”弟兄承认虽然那人有很多弱点，神还是爱他。神就回答：“既然我爱他，你也能同样地爱他吗？”神要我们爱他所爱的人。<sup>9</sup>

#### （三）我们要爱人，像基督爱我们一样

你们要彼此相爱，像我爱你们一样；这就是我的命令。<sup>13</sup>人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。（约 15:12~13）

所以你们该效法神，好像蒙慈爱的儿女一样。<sup>2</sup>也要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物，献与神。（弗 5:1~2）

耶稣吩咐我们要效法他那样爱人，为人牺牲（约 15:12~13）。两个孩子在海边嬉戏，被海浪卷走了。他们的妈妈救了一个之后，再救第二个时，不幸溺毙。正如这位妈妈把生命献给孩子那样，耶稣也为我们献出了生命，为要把我们从罪恶的“海洋”中拯救上来。你愿意给人这样的爱吗？保罗嘱咐我们效法神，因我们是神的儿女，既蒙了他的慈爱，也要凭爱心行事（弗 5:1~2）。虽然我们不能爱人爱到耶稣爱我们的那种地步，我们还是可以用基督所赐的爱来爱人。这种爱的生活是怎么样的呢？我们研究以弗所书 5 章 1 至 2 节的上下文就能晓得：凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心彼此宽容（参弗 4:2）；除掉谎言（参弗 4:25）；以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕（参弗 4:32），以及彼此顺服（参弗 5:21~6:9）。哪一样是你需要圣灵给你能力来遵行的呢？

一个在中国事奉的宣教士医生，要寻找药物来治疗一种导致多人死亡的致命疾病。他多加研究，可是还找不到药，最后他拿了装满病菌的小瓶回国，把这瓶病菌喝了，好让研究人员从他身上找出抗体，来研制药物。他的病情越来越严重，可是研究人员终于研制出药物。他把药物带回中国，因他的舍己，很多中国人得到医治。他说：“每个人都会做我所作的事，我只是在适当的位置把我的身体献上。”你是否对周围的人有同样的爱？<sup>10</sup>

#### （四）我们爱，因此我们饶恕<sup>11</sup>

倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。<sup>14</sup>在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。（西 3:13~14）

约瑟对他们说：“不要害怕，我岂能代替神呢？”<sup>20</sup>从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。”（创 50:19~20）

歌罗西书 3 章 14 节说爱心是联系全德的，而它的前一节特别提到饶恕之道。爱心激励我们去饶恕，亦使我们有能力饶恕。保罗定立了一个很高的饶恕标准：“主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。”（西 3:13）我们该如何效法基督的饶恕呢？首先，我们必须明白：我们不配得到也不能赚取到神的饶恕，只能通过恩典来接受。当我们不能饶恕时，我们要跪在十字架前，聆听和默想耶稣的话——“父啊，赦免他们”（参路 23:34），这样我们就能体会基督的心肠，去饶恕得罪我们的人。饶恕别人等于承认自己也需要神的饶恕，明白到我们跟得罪我们的人差距并不是很大。我们大都倾向怪责别人，为自己找借口。然而，我们应该站在别人的立场来考虑他们的看法。

神为了饶恕我们，付上了他的儿子作为代价。我们为饶恕别人，付上的代价只是人世间的一点正义感而已。我们不肯饶恕，因为我们想争取公义，但我们所谓的公义，往往是从自己的利益出发。我们必须明白只有神才有资格对所有的人施行公义的审判，而他对我们公义的要求，在十字架上已经得到满足；至于不信的人，在末日他会审判

他们。要饶恕得罪我们的人，我们必须相信神会主持公道，舍弃自己对公义的要求，不为自己伸冤，不恼恨人，把事情交托神。我们要做的是，以恩典来对待得罪我们的人，而不是为自己讨公道。旧约的约瑟树立了这种饶恕的模范，因他最终知道神把他兄弟的恶意变成了美意（创 50:19~20）。

我们放弃追究得罪我们的人，就等于将一个仇恨的“癌肿瘤”从心中挖掉；亦相当于从仇恨的囚牢中释放了一个囚犯，而那个囚犯就是自己！饶恕不等于忘记、掩饰、假装事情没发生，或随便给得罪我们的人找下台阶，把他的罪淡化；相反，饶恕意味着愿意承担受到伤害的代价以及忍受痛苦的煎熬。真正的饶恕的代价十分高昂，尤其是在得罪我们的人没有悔意的情况下。司提反饶恕了那些打死他但没悔改的敌人，我们要效法他的榜样（参徒 7:60）。你需要饶恕哪些得罪你的人呢？让神的饶恕之泉通过你流淌到得罪你的人那里吧（参《战胜属灵争斗》第十一课）。二次世界大战期间，有两姐妹因帮助犹太人逃亡而被关在集中营里，看守粗暴地对待她们，以至姐姐惨死。大战后，妹妹回德国传福音分享她的见证，一次讲道后，有个人过来伸手请求她原谅；这个人不认识妹妹，可妹妹认识他正是残酷对待她们的一个看守。妹妹一见到他就勾起她对往事的回忆，惊愕地动弹不得。她快速呼求神的慈爱，强迫自己去握他的手，随着这个饶恕的行动，她突然感到神的慈爱充满她。让我们都向这个姊妹学习，原谅敌人。

✎ 生命实践活动：“饶恕人”，见第165页 ✎

## 四、用神眼光爱自身<sup>12</sup>

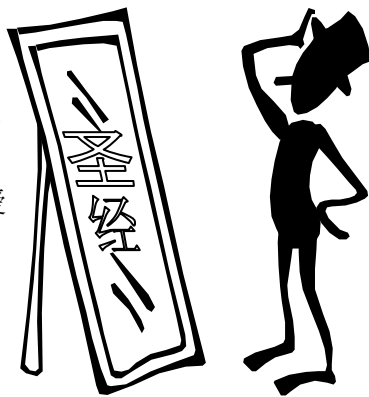
### （一）用神的眼光看自己，爱自己

其次也相仿，就是要爱人如己。（太 22:39）

丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子；爱妻子便是爱自己了。（弗 5:28）

爱自己？关于自己，我们可能以为圣经唯一的教导是，我们应该把自己钉在十字架上，治死自己！诚然，我们要把旧我，以及那种令自己觉得比别人优越的自爱（其实是自大和自我中心），与基督一同钉在十字架上，使罪身灭绝（参罗 6:6）。可是圣经也教导一种正确的自爱，这种自爱能给人自尊和自信。这种自爱的原则，是用神的眼光来看自己。如果神爱我们，珍惜我们，甚至到了差他的儿子为我们死的地步，我们一定应该爱

自己、珍重自己。耶稣吩咐我们爱人如同爱自己（太 22:39），保罗也说我们要爱妻子如同爱自己的身体一样（弗 5:28）；如果不爱自己，又如何爱人和爱自己的妻子呢？



如果我们要爱别人如同爱自己，就必须先像神那样，以同样的自尊与爱来看待自己。有时世人的眼光好像是一面破裂的镜子——人家骂我们，责备我们，贬斥我们，扭曲了我们真正的形象；如果用他们的眼光来看自己就会产生自卑感。相反，神的话语如同一面完美的镜子，如果我们根据它来看自己，就能产生自爱。旧约的基甸因怕敌人而藏在酒醉里打麦子，天使却称呼基甸为“大能的勇士”（参士 6:12）！基甸接受这个神给他的身份，之后，就不怕敌人，并带领以色列人打败他们。我们要跟基甸一样接受神给我们的身份，就能过得胜的生活。有个小姑娘出生时有腭裂，很害臊。同学们常常欺负她，取笑她是口鼻畸形儿，说话不利落。她相信除了家人以外，没人爱他。一天，有个温柔的二年级老师给学生进行耳朵测试，学生要遮着一只耳朵，重复老师低语说的话，句子一般是“天空是蓝色的”。可是老师向这个小姑娘小声说了一句改变她生命的话：“我希望你是我女儿。”神看着我们被罪扭曲的“畸形样子”，向我们小声说：“我希望你是我孩子。”我们要让神那些慈爱的、接纳的话语变成我们自爱自尊的基础。<sup>13</sup>

## （二）自爱与恩典

我们如何可以健康地爱自己，但又不会变得自大或自卑呢？圣经关于恩典的教导能给我们所需的平衡。恩典令我们谦卑，但不会叫我们自卑；恩典提升我们的自我形象，但不会叫我们自高自大。恩典告诉我们：离开耶稣，我们算不了什么，也不能做任何有永恒价值的事情；可是恩典也告诉我们：在基督里我们是新造的人，是神的儿女。恩典使我们不致陷入“我毫无价值，没前途，一点用也没有”的极端思想，同时也保守我们不会堕进相反的极端，而变得骄傲自满。恩典教导我们：最重要的，不是我们所做的事情，而是我们在基督里的身份。你如何看自己？你认为自己毫无价值，像是一条虫，还是具有尊贵的身分，是神的王子公主？

## （三）抓住新身份，爱自己

默想我们在基督里的身份，能帮助我们用他的眼光看自己。请留意以下神给我们新身份的清单（参《战胜属灵争斗》第 60 页）。【☞ 教学提示：可把经文分给学员，请各人分别找出这些描述，同时写在黑板上。】要反复温习，因为世上的忧虑会使我们忘记这些重要的真理。

| 我会用神的眼光看自己，神看我是…… |         |               |        |
|-------------------|---------|---------------|--------|
| 他的孩子              | 约 1:12  | 被释放的          | 加 5:1  |
| 他的朋友              | 约 15:15 | 被拣选的、圣洁的、无瑕疵的 | 弗 1:4  |
| 被称为义的，蒙救赎的        | 罗 3:24  | 得蒙救赎的、过犯得以赦免的 | 弗 1:7  |
| 不被定罪的             | 罗 8:1   | 受了圣灵的印记的      | 弗 1:13 |
| 他所接纳的             | 罗 15:7  | 天上的国民         | 腓 3:20 |



|            |         |            |        |
|------------|---------|------------|--------|
| 新造的人       | 林后 5:17 | 他照他的丰富所充满的 | 腓 4:19 |
| 他的义        | 林后 5:21 | 有基督的生命的    | 西 3:4  |
| 儿女和后裔而不是奴仆 | 加 4:7   | 选民，圣洁蒙爱的人  | 西 3:12 |

✎ 生命实践活动：“爱自己”，见第165页 ✎

## 生命实践

在关于爱最伟大的篇章中，保罗鼓励你跟随最美妙的爱之道，因为爱是常存的、最大的——超过信心和盼望（参林前 13:13）。你是否跟保罗一样，渴慕追求爱呢？你曾否呼求神借圣灵在你的生命中结出仁爱的果子呢？如果你这样祈求，神就会教导你如何去爱，让你对人的爱心能增长充足（参帖前 3:12）。但愿神对你的爱激励你爱他，爱人和爱己。

2010 年 4 月，青海玉树发生 7.1 级强烈地震，在当地一所孤儿院当义工的香港人黄福荣，本已带着孩子逃出来了，但因为还有学生和老师被困，他两度返回灾场救人。第一次他成功救出了两个人，可是在第二次返回危楼时，不幸遇上余震，就在楼房崩塌前的一刻，他把身旁三名孤儿推到房子边缘安全的地方，自己却走避不及，被瓦砾压住。结果他拯救了其他人的性命，自己却牺牲了。同样，耶稣基督也为你牺牲了性命。当你仍是罪人的时候，基督已经爱着你，在十字架上为你而死。你曾否默想他的爱，并且祈求他的爱渗透你身体的每一个细胞——全人被他的爱充满？但愿神以他对你与别人的爱充满你的心，激励你每一个的心思与行动。现在一起唱《何等大的慈爱》或《跟着圣灵走》。如果你会唱以下的诗歌，请一起唱：

我用主的爱，来真诚爱你（2 次），  
因我见你里面，有主的荣美，  
我用主的爱，来真诚爱你。

✎ 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，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. 当你想到神的时候，你会想起他的仁爱还是愤怒？你认为神是一位接纳你的父亲还是定你罪的法官？你是否明白并接受他饶恕你的罪？或是你仍尝试以行为来赚取他的饶恕呢？你会如何让他的慈爱与饶恕感动你去爱他？
2. 你之所以爱别人，是否因为神先爱他们（约壹 4:19）？怎样可以多看见神对别人的爱，以致你能效法他，爱他所爱的呢？如何能爱人如同耶稣爱你？为弟兄姐妹舍己是什么意思（参约壹 3:16）？
3. 你需要饶恕谁？你愿意来到十字架下，聆听耶稣说饶恕你的话，然后回头饶恕你的仇敌吗？
4. 圣经所说的健康的自爱跟以自我为中心的自爱，两者的差别是什么？你会如何用神的眼光看自己，以致你会爱自己更多？你觉得自己毫无价值，像是一条虫，还是具有尊贵的身分，是神的王子公主？

## （二）生命实践活动

- **让神爱你：**你爱神，爱人和爱己之前，必须先深深地体验神对你的爱。方法之一就是，让神透过经文直接向你说话。例如默想罗马书 8 章 31 下~35、37~39 节，想象神正在向你轻声细语。〔☞ 教学提示：先请大家一起读出经文。然后老师把经文中的“神”换成“我”，“我们”换成“你”（如下面所显示的），念给学员听，同时请学员闭上眼睛聆听，默想神的爱。〕

……我（神）若帮助你（我们），谁能敌挡你呢？我既不爱惜自己的儿子，为你舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给你吗？谁能控告我所拣选的人呢？有我称你为义了。谁能定你的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在我的右边，也替你祈求。谁能使你与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？……然而靠着主，你在这一切的事上已经得胜有余了。因为你深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫你与我的爱隔绝；这爱是在我里面的。

- **评估爱人的行为：**以下各项根据哥林多前书 13 章 4 至 7 节改写而成，可用来评估你每天对人的爱。〔☞ 教学提示：请引导学员根据这段经文的内容，应用在自己每天的生活处境中，借此评估自己对人的爱。〕
  - 我忍耐你，因我爱你，想原谅你。
  - 我给你恩慈，因我爱你，想帮助你。

- 我不嫉妒你，因我爱你，希望你得到最好的。
- 我不为自己的成就自夸，因我爱你，也想听到你取得好成绩。
- 我不会做伤害你的事，因我爱你，尊重你的感受。
- 我不求自己的益处，因我爱你，要你得益处。
- 我不轻易发怒，因我爱你，不想注意你的过犯。
- 我不计算你的恶，因我爱你，知道“爱能遮掩许多的罪”（彼前 4:8）。
- 我对你凡事包容、相信、盼望，因我爱你。<sup>14</sup>
- **饶恕人：**仁爱激励你饶恕人。请写下那些曾伤害你的人的名字，例如配偶、父母、孩子、同工、邻居、朋友甚至自己。请来到十字架下，再次体验耶稣给你的饶恕，然后以耶稣的饶恕来宽恕得罪你的人。请把名单跟你受的伤害和痛苦一并交给神，决心天天继续原谅他们。最后请把名单扭成一团，扔进垃圾桶，以此来显示你原谅他们的决心。
- **爱自己：**为发展健康的自爱，你必须用神的眼光看自己。〔☞ 教学提示：带领学员复习第四节的“（三）抓住新身份，爱自己”的表的要点。〕默想你真正的身份，背诵两节你最喜欢的经文。



## 附录一 补充活动

### 第一课 恩典为本

#### （一）补充提问

1. 看本课所列出属灵操练的表（见第2页），哪些操练是你还没听过的？哪些是你已经实行的？哪些是你想立刻实行的？你觉得哪一个最重要？
2. 本课提出了体会恩典的三个方法：每天思考福音对自己的意义；时常省察内心，記念主的恩情；以及背诵默想关于恩典的经文。你愿意使用这些方法多明白恩典吗？你还有其他体会恩典的方法吗？

#### （二）补充活动

- **多明白属灵操练：**看附录二《操练说明》，阅读所列出的属灵操练，求圣灵带领你明白他要你多研究与实行的是哪一种（或几种）属灵操练。
- **研究关于恩典的经文：**默想关于恩典的经文能让你体会恩典的奥秘。现在读以下的经文，注意关于恩典的真理，深思默想恩典的意义，然后把所发现关于恩典的真理记在笔记本上：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。
- **走恩典之路：**恩典的真理能救你脱离律法主义、放纵、骄傲与论断。为了纠正法利赛人的律法主义心态，你会对他们说什么话，以阐明恩典的真理（参罗 9:31~32，10:4）？你会对傲慢与放纵的人说什么话来纠正他们的放纵与骄傲（参加 5:13~14，6:14）？你会对论断别人的人说什么话来纠正他们的错误（参罗 2:1~3）？

### 第二课 灵修和独处

#### （一）补充提问

1. 独处是暂时离开人群，到一个清静的地方，追求与天父发展亲密的关系。在你的生活环境中，要操练独处是否困难？难处在哪些方面？如何克服这些困难？你能想出一些操练独处的具体方法吗？
2. 忙乱为何那么危险？灵修（或独处）如何能医治忙乱？你是否太忙乱，没有时间灵修？只听从神对你的要求，不受别人的看法与期望所牵制，如何能让你即使忙却能保持轻松？
3. 短暂独处带来什么好处？你在工作期间，有哪些时刻可进行短暂独处？在这些短暂的时刻，你会以什么作为默想或祷告的内容？

4. 你有没有定期退修的习惯？如果没有，你能先尝试计划一次一天或几天的退修吗？何时进行？在什么地方？在退修期间，你会做些什么？

### （二）补充活动

- 我们需要有马大的手（事奉），但更需要有马利亚的心（灵修/独处）。下表说明了她们分别所代表的内涵。哪些描述是你的写照？请把它们圈起来。如果你圈出许多马大所反映的特质，但缺少马利亚的内涵，那你认为原因是什么？是基于个人性格，教会传统，事工需要，还是律法主义心态？

| 马利亚（根本） | 马大（果子） |
|---------|--------|
| 与神同在    | 与神同工   |
| 爱神      | 爱人     |
| 旷野（安静）  | 闹市（人群） |
| 领受      | 付出     |
| 放下      | 承担     |
| 恩典      | 恩赐     |
| 感谢      | 祈求     |
| 灵修/独处   | 工作     |
| 安息      | 劳苦     |
| 得力      | 卖力     |

- 计划短暂独处：**想一想你平日一天的作息時間，在哪些时段可腾出 5 至 10 分钟的空闲（例如午餐前后，在离家往工作场所途中，或回家的路上，休息时间等），用来操练短暂独处。
- 计划退修：**看你的日历，在这年当中预定 2 至 3 天的退修日期，并写在日历上。

## 第三课 读经操练

### （一）补充提问

- 本课提出读经的好处，就是让你认识神，使你越来越圣洁，更像基督。还有什么其他激励你读经的原因？对你个人来说，哪个读经的原因最重要？
- 按计划读经有什么好处？为什么定时定位能鼓励你经常读经？
- 读长篇经文有什么益处和不足？读短篇经文有什么利弊呢？
- 你如何解释默想的意思？默想的主要目的是什么？复习本课所提出的默想方法，哪些对你有帮助？你还使用过其他默想方法吗？是什么方法？
- 应用经文为何重要？应用与默想有什么关联？为何期望聆听神的声音与领受神话语的态度对读经那么重要？你读经时是否带着期望与领受的态度？

## （二）补充活动

- **默想经文：**从诗 23 篇，选一个感动你的经节或者分句，一个字也行，加以默想。从以下这三个默想方法当中，选一个来帮助你默想：1. 重复阅读；2. 强调不同的词语；3. 用自己的语言说出其中真理。之后，要有一段静默的时间，不用向神说话或者读经，而是专心一意地、安静聆听他的声音。
- **短暂独处的默想：**把所默想应用的经节写在一张纸上，随身携带，在这一天有空的时候就拿出来默想。
- **背诵经文：**把上述经节背下来，然后在今天内复习几次，并且跟伙伴分享。运用想象力，尝试用简单线条画图，画在上一项活动中写在纸上的经节旁边，使经文的真理变得形象化，容易牢记。

## 第四课 祷告操练

### （一）补充提问

1. 本课的第三节《效法榜样除拦阻》提到几种祷告的障碍：忙碌；对人缺乏关心；骄傲；以为一切已成定局。其他拦阻祷告的障碍是什么？你是否面对这些障碍？你克服它们的秘诀是什么？耶稣给了你什么榜样，帮助你跨越这些障碍？
2. 第四节《坚持祷告留意听》指出三种祷告应有的态度：坚持不懈，愿意学习，安静聆听。还有其他祷告时应有的态度吗？你已具备哪种态度，需要多培养哪种？如何能培养这些态度？
3. 复习第四节方框内提供的其他帮助祷告的方法。哪个方法有用？还有什么其他方法？你如何克服祷告分心的困难？
4. 你曾否使用“呼求主的祷告”？不假思索地重复祷词的问题在哪里？反之，发自内心的、真诚地反复念“呼求主的祷告”有什么不一样？使用“呼求主的祷告”有什么益处？

### （二）补充活动

- **不住地祷告：**求神帮助你在今天剩下的时间，随时随地继续与他对话，使你的意念常常向着他，在你所进行的活动中，能体会他的同在。下定决心，不论是正在跟人谈话、从事日常活动，或在事奉当中，都要积极培养这种内心深处不住祷告的精神。
- **用“呼求主的祷告”：**“主耶稣基督，神的儿子，开恩可怜我吧！”用几分钟重复念这个祷文。避免不假思索、死板地机械式背诵；不要让头脑停滞，而是借着这样的祷告让心灵得安静，使心思专注于耶稣，预备接受神的恩典。重

复念祷文时，默想每个词的意义，想着你生命中一个最大的需要，求耶稣按着你这个需要给你怜悯和恩典。

## 第五课 禁食操练

### （一）补充提问

1. 为什么耶稣在太 6:16~18 教导，禁食时不要愁眉苦脸？你只需要让谁看见你禁食？为什么只要让神看到？你以往的禁食是否为了让别人注意，得人的赏赐？
2. 禁食如何加强祷告的能力？如何帮助你求神解决重大问题，祈求保护、带领，或赶鬼？如何体现对罪的痛悔？你曾否为达成以上其中一个强化祷告目的而禁食过？效果如何？
3. 禁食如何坚固自己？禁食如何预备你面对试探？禁食如何增强你的节制力？赛 58:6~7 指出禁食的其中一个目的，是加强服事的心志，你曾否为这个目的来禁食？
4. 你经常用多长时间禁食：一顿饭，两顿饭，三顿饭，还是三到七天？哪种禁食对你帮助最大？有什么效果？如果神感动你禁食四十天，你愿意吗？

### （二）补充活动

- **观察经文：**读赛 58:3~9。比较 3~4 节和 6~7 节所分别提到的两种禁食行为：一种是在禁食中行恶，另一种是借禁食行善。注意 6~7 节跟 8~9 节的因果关系：6~7 节提出什么原因，产生了 8~9 节的赏赐。

看哪，你们禁食的日子，仍求利益，勒逼人为你们作苦工。<sup>4</sup> 你们禁食，却互相争竞，以凶恶的拳头打人。你们今日禁食，不得使你们的声音听闻于上……<sup>6</sup> 我所拣选的禁食，不是要松开凶恶的绳，解下轭上的索，使被欺压的得自由，折断一切的轭吗？<sup>7</sup> 不是要把你的饼，分给饥饿的人；将飘流的穷人，接到你家中；见赤身的，给他衣服遮体，顾恤自己的骨肉而不掩藏吗？<sup>8</sup> 这样，你的光就必发现如早晨的光；你所得的医治，要速速发明。你的公义，必在你前面行；耶和华的荣光，必作你的后盾。<sup>9</sup> 那时你求告，耶和華必应允；你呼求，他必说：“我在这里。”

## 第六课 敬拜操练

### （一）补充提问

1. 本课这样说明敬拜的意义：向神表达崇敬，把他配得的荣耀、尊贵、权柄归给他。你同意这个说法吗？你如何用自己的话语解释敬拜的定义？



2. 敬拜的心如何带来胜利？请分享一个敬拜让你得胜的例子。请找出其他用敬拜作属灵武器的圣经例子？
3. 你敬拜时，是否既投入情感也按着真理？你的敬拜是否理性多于感性，还是恰恰相反？你如何平衡感性与理性，全人投入地敬拜神？
4. 你的教会如何进行集体敬拜？你教会所用的敬拜的方式，有什么利弊？你们最喜欢唱的赞美歌是什么？
5. 认罪为何对敬拜重要？赞美如何带领你进入敬拜？

## （二）补充活动

- **使用圣经的赞美祷告：**

大卫因为众人为建造圣殿慷慨奉献，在会众面前称颂神。让我们用以下这段大卫的感恩颂赞来祷告。

耶和華我們的父，以色列的神，是应当稱頌，直到永永遠遠的。<sup>11</sup> 耶和華啊！尊大、能力、榮耀、強勝、威嚴都是你的；凡天上地下的，都是你的；國度也是你的，並且你為至高，為萬有之首。<sup>12</sup> 豐富尊榮都從你而來，你也治理萬物。在你手裡有大能大力，使人尊大強盛都出於你。<sup>13</sup> 我們的神啊！現在我們稱謝你，讚美你榮耀之名。（代上 29:10~13）

- **觀察經文：**讀詩 117 篇，默想詩人所提出敬拜神的兩個原因，回想神曾經如何向你大施慈愛，如何按着他的誠實，實現他對你的應許；然後用這具體的個人經歷來讚美頌贊他。

萬國啊！你們都當讚美耶和華；萬民哪！你們都當頌贊他。<sup>2</sup> 因為他向我們大施慈愛，耶和華的誠實存到永遠。你們要讚美耶和華。

## 第七課 披戴基督

### （一）補充提問

1. 你會怎樣形容你的屬靈生活？好像一棵發育不良，老是長不大的樹？還是一棵逐漸長高長大的樹？你會使用手冊的头六課的哪些屬靈操練來幫助你成長？
2. 你的性格屬哪一種？如果你是個隨和的人，你是否需要特別注意培養自律和忠心？如果你是個注重實際行動的人，你是否難有喜樂？如果你是個追求成功的人，你是否缺乏忍耐和溫柔？如果你重視人際關係，你會否重視討人的喜悅甚於討神的喜悅？你需要培養哪些品德？
3. 是什麼推動你效法基督的模樣？是為了保持名譽，得到福氣，害怕審判，還是要以愛來回應他的恩典？求神教導你如何讓恩典做你的教練（參多 2:11~13）。

## （二）补充活动

- **默想在基督里的圣洁：**重温第三节（三）的“3. 神使我们在基督里成为圣洁”，默想林前 1:30 与加 3:27 的真理，默想你披戴基督，他成为你的公义与圣洁的奥秘。
- **查经：**复习第三节“（二）穿上新人的各样品德”所列出的耶稣品德，找出福音书里记载耶稣彰显这些品德的相关经文。
- **下定决心过圣洁的生活：**你对敬虔生活的重视程度是否跟神一样？现在就向神立志，表示你愿意在生活的每方面都追求长进，效法基督的模样，并将自己完全交托给他。
- **下定决心对付某个具体的试探：**你面对最大的试探是什么？找出并背诵两段特别针对这种软弱的经文，到下一次面对试探时，圣灵就可以使用这威力强大的武器。
- **管束思想：**背诵腓 4:8，思考那些事情符合经文的描述，并且决心每天用十分钟默想这些美好的事，让圣灵使用这些事带领并管理那天的每个思想。

## 第八课 持守贞洁

### （一）补充提问

1. 这课的内容提到几个把淫乱合理化的谎言。你可以提出其他人常用来开脱淫乱罪的借口吗？你会以哪些真理来驳斥这些谎言？
2. 本课引用大卫犯奸淫的后果作为鉴戒。你能找出圣经中其他因淫乱而要承受后果的例子吗？在生活中你遇到过这样的负面例子吗？另一方面，你能从圣经中和生活里找出胜过淫乱试探的好榜样吗？
3. 谁能成为帮助你胜过性引诱的属灵伙伴？为小组成员祷告，求神帮助他们得胜。
4. 哪段经文最能帮助你拒绝性的试探？分享你使用这段经文战胜试探的经历。

### （二）补充活动

- **用经文提醒自己：**快速阅读下面的经节，选两段写在一张纸上，并将它贴在某些地方，如电视或镜子上，为的是帮助你拒绝性的试探。创 39:9 下；伯 31:1；诗 19:13~14，119:9~11；箴 2:12~19，5:1~23，6:24~29，7:1~27；可 9:47；林前 6:18~20，10:13；林后 10:5；加 5:24~25；弗 5:3~7；腓 4:7；西 3:2~7；帖前 4:3~9；提前 4:12，5:2；提后 2:22；来 3:1，雅 1:14~15。
- **安排日常活动：**撒下第 11 章指出由于大卫的生活太闲散，就容易受到淫乱的试探。想一想在一个星期当中，你有哪些时间会空闲？你打算安排什么积极

的活动来挤走淫乱的试探，例如：跟孩子玩，和朋友交谈，读书。请把这些活动安排写在下面（或写在记事本上）：

- 
- **发展健康的友谊：**请想一想怎样可以跟弟兄姐妹建立属灵的情谊，满足你对亲密感的需要。
  - **喝自己池中的水：**所罗门说夫妻要互相满足，如果你是已婚的，请想一想如何能跟配偶经常保持亲密的关系，彼此满足情感上和肉体上的需要。
  - **定立界线，围上屏障：**本课给你几个定立界限，围上屏障的方法。请再想出其他“屏障”，并写下来。如果圣灵警告你，你跟自己的配偶以外的一位弟兄或姐妹有太亲昵的关系，现在下决心设定界限，并且使用屏障，来停止那种的关系。
- 

## 第九课 持守谦卑

### （一）补充提问

1. 用自己的话给谦卑与骄傲下定义。谦卑与自卑有何不同？试从圣经与实际生活中举出谦卑与骄傲的例子。
2. 神为什么恨恶骄傲？骄傲如何使人跌倒？骄傲怎样破坏人际关系，引起争端？
3. 天天领受恩典的福音对培养谦卑的心非常重要，原因何在？恩典的福音如何能拯救你脱离骄傲与自卑这两个极端？你只能夸什么？为什么？
4. 遇到失败或受人批评，你会否觉得难堪？虽然有负面的感觉实属正常，可是若你显得过分紧张，可能表示你的自我价值还是建基于你的成就或别人对你的看法，而不是来自神。如何可以从神那里找到自我价值，以致能够心存谦卑，除掉骄傲，不再怕失败或别人的批评呢？
5. 默想神的伟大如何能叫你谦卑？在神面前谦卑如何能帮助你对外人也谦卑？
6. 本课教导我们要以谦卑的心运用权柄，包括要知道教会属主，明白神的能力在人的软弱上显得完全，要对名声、权力说“不”，要彻底顺服神的命令等等。你觉得哪一项最重要？你能想起其他实践谦卑的教导吗？

### （二）补充活动

- **背诵经文：**在本课找出两段最能感动你的经文，牢牢记住，每当发现心中有骄傲，就背诵这些经文。

- **跟随耶稣：**把显明耶稣的谦卑的圣经故事写在下面（或记在笔记本上），然后在故事旁边写出你如何在生活中效法他谦卑的榜样。
- 
- **想象依靠神的情况：**首先，回想你过往曾经怎样依靠神，完成某个任务。然后，思想你正准备要做的一件事情；这时你心里想的是什么？“我自己能做好”、“恐怕会失败”还是“靠主我能成功”？把心里所想的，都告诉神。想象神一直站在你身旁，你谦卑地依靠他，让他的能力透过你显露出来。只要明白我们凡事都得依靠神，我们就能培养谦卑的心。
  - **默想神的伟大：**看诗篇第 104 篇如何讲述神的伟大；我们把神的荣耀跟自己作比较，就能产生谦卑。
  - **对人谦卑：**在未来的日子，你会以什么具体行动来显明你对人谦卑（如何顺服、服事、尊敬别人）？请写在下面（或记在笔记本上）：
- 
- **效法榜样：**研读以下经文：出 18 章；徒 6:1~7。留意摩西与使徒为何下放权柄，他们用什么原则下放权柄。

## 第十课 持守诚信

### （一）补充提问

“说谎破坏互信”，你同意这个说法吗？有没有例子？本课列出几个说谎的后果，除了这些，你还能想到其他后果吗？可否从圣经或你个人的经历举例子说明？

### （二）补充活动

- **买卖要公正：**作税吏长的撒该认识耶稣后，对主说：“我若讹诈了谁，就还他四倍。”（参路 19:8）回想你过去跟人做买卖时有没有欺骗人，求神给你决心效法撒该，向被你所骗的人归还钱财。
  - **查经：**研究诗篇第 15 篇，把所有诚实、正直、与真理有关的品德开列出来。然后再思想你在每项中的表现。（是缺乏、一般、不稳定、顺服还是其他呢？）
- 
-

## 第十一课 持守知足

### （一）补充提问

1. 知足就是满足于现状，并且相信神能供给自己所需要的一切。你同意这个解释吗？你自己如何解释知足？你对你今天拥有的，以及目前的生活际遇知足吗？
2. 钱财能令你快乐知足吗？有什么具体方法能让你单单在神里面找到满足？
3. 积攒财物在地上会有什么危险？有没有一件东西是你现在想买，却是不太需要的？这是什么呢？有没有一些东西代替了神，正支配着你的生活？有什么是你可以放弃或送给别人的，好让你能更有效地过简朴的生活？
4. 你认识奉献的意义吗？你是否实行十一奉献？十一奉献以外，你还会额外捐助有需要的人吗？省钱有什么好处？有什么坏处？

### （二）补充活动

- **背诵经文：**从这课所列举的经文中，选出并且背诵两段叫你感到最深刻的经文（例如：路 12:15；提前 6:6~8、17~19；来 13:5）。
  - **让神满足你：**研究腓 3:7~11，找出保罗放下所有的，以认识耶稣为中心，单单以他为满足的原因。请写下有关的原则，并将你需要应用的圈起来。
- 
- **用感恩发扬知足：**为了记住你所有的都是从神来的，想一想过去与现在神给你的福气，写下值得感恩的事，然后想象神用他的手把这福气当作礼物交在你的手里：
- 
- **过简朴生活：**写下你心里很想买，却不太需要的东西，再写几个你拥有但其实并不需要的东西。神要你怎样处理它们？
- 
- **养育家人、省钱：**想想你家人将来有什么特别的需要（医药费、学费等），现在就开始省钱作储备。

## 第十二课 持守仁爱

### （一）补充提问

1. 仁爱就是舍己、无条件的爱。你同意这个解释吗？你还有其他解释吗？
2. 你能感受得到神是一位爱你的父亲吗？你会如何与神培养这种关系，让他以父亲的爱去爱你？

3. 你是否想得到一些你认为比神更重要的东西？你愿意放弃这些事物，爱神更多吗？
4. 本课介绍了好些爱神的方法：多认识神、祈求明白他的慈爱、默想关于神慈爱的经文、重视神超过一切。哪一个方法最能帮助你？你还有其他爱神的方法吗？
5. 恩典与自爱有什么关系？

## （二）补充活动

- **祷告：**保罗鼓励读者向神祈求，使他们能明白他对他们的爱是何等的长阔高深。现在就按以弗所书 3 章 17 至 19 节来祷告，求神使你明白他的爱。  
求他按着他丰盛的荣耀，借着他的灵，叫你们心里的力量刚强起来；<sup>17</sup> 使基督因你们的信，住在你们心里，叫你们的爱心，有根有基，<sup>18</sup> 能以和众圣徒一同明白基督的爱，是何等长阔高深，<sup>19</sup> 并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。
- **背诵关于神的爱经文：**当你经历过神对你的爱之后，你就能反过来去爱神。请背诵约翰壹书 4 章 10 至 11 节，并且默想神通过挽回祭所表达的爱。
- **放弃对世界的爱：**你不能同时爱世界又爱神。请反省并祷告，求神以他的爱来取代你对世界的爱。

## 附录二 操练说明<sup>1</sup>

### 一、亲近神

**灵修：**“灵修就是专门预备一个安静的时间，用读经和祷告来与神相交，这是在灵里体验与神同在的一段时间，它可以说是我们和神一对一的属灵的交通。”（《新生活》第四课《新生活与灵修》，第 62 页）

**独处：**独处是暂时离开人群，到一个清静的地方，追求与天父发展亲密的关系。

**读经：**读经操练是定时查考圣经，为的是滋润属灵生命，让神的话语带领我们作决定，使我们胜过试探，也让我们更认识神，更认识自己。

**祷告：**祷告是与神相交。我们在祷告中向神倾心吐意，寻求指导、帮助，聆听他的回应，与神培养亲密的关系。

**默想：**默想是深思神的真理，让思维集中于一小段的经文，让他的真理深刻影响我们的内心。

**做灵修笔记：**做灵修笔记是把我们所经历与神灵交的体会记录下来，写下读经的感动、属灵的思绪——情绪、怀疑、惧怕、愉快，以及祷告内容，借以评估我们的灵程进展。

### 二、顺服神

**禁食：**禁食是为了属灵目的，自觉自愿地禁止身体在某段时间内参与正常活动的操练。禁食通常指不吃食物，但也可以只是不吃某种食品，如甜点或肉类，或者停止进行某些活动，譬如暂时不看电视、听音乐等。

**认罪：**认罪操练是指向自己所信任，又能保守秘密的属灵伙伴，承认自己的罪、软弱、失败，把罪暴露出来，好叫我们能从罪疚感与隐藏的罪的辖制中得到释放。

**顺从：**顺从他人，像顺从耶稣一样，先为别人求好处，少为自己求利益；这种操练能救我们脱离要操控别人的心态，转而专注别人的需要。

**持守贞洁：**持守贞洁是操练过圣洁生活，拒绝性诱惑，弃绝婚前或婚外性关系；这种操练能帮助我们避开不正当关系的困扰、引诱和思念。

**简朴生活：**简朴生活的操练是要过一种简单、俭朴的生活，只满足于日常基本生活的需要，不追求奢华的生活；这种操练能培养知足和信靠神的心，使我们不致为了维持某种生活水平，而陷入借贷的捆绑中。

### 三、群体中的操练

**敬拜：**敬拜操练意味着我们把神应得的赞美归给他，深思他所作的与他的属性——

荣耀、美善、圣洁、能力。

**相交：**相交是与弟兄姐妹培养主内的情谊，一起读经、祷告、敬拜，使用圣灵的恩赐，互相鼓励，彼此建立。

**服事：**服事的操练让我们帮助别人而不张扬自己，我们也会服事那些被人忽略的人，因我们体会到了耶稣给我们的服事。

**做好管家：**管家的操练是认识到我们所有的都是神赐的，也是属于他的，我们只是神资源的经理。做好管家包括善用我们的钱财、时间和才干，愿意与有需要的人分享，并且相信神能供应我们一切所需。

**传福音：**传福音的操练让我们从自己的人际关系圈子中抽离出来，跟还未认识基督的朋友真诚地进行交往，不是为了勉强他们信耶稣，而是为找机会向他们分享神的爱。



## 附录三 一天退修范例

找一个可让你独自安静、不会被人打扰的地方，关闭手机和其他会引致分心的东西，进行退修。如果神感动你在此期间操练禁食，可考虑不吃午餐。以下是一天退修的范例，作为参考。你可根据自己的情况加以调整。<sup>1,2</sup>

**安静聆听三十分钟：**在刚起床的那一刻保持沉默，到正式开始灵修的时候，用三十分钟在神面前安静，把那天交托给他，请他告诉你，他对你那天有什么心愿——让你的心灵得医治、更关心人，或者更深地体会他对你的慈爱，等等。

**读经：**阅读一些讲述神如何关心你的经文（如：路 12:22~34；诗 121 篇；约 14:15~31；林后 1:3~22），也请随意地阅读最近神特别向你说话的经文。

**读资料：**读几页你最近正在阅读的属灵书籍，或者按着神的感动，在你学习这个课程时，发现哪些品德是你需要培养的，回到与那些品德相关的课，慢慢地阅读。

**默想：**深思神通过经文和其他资料要向你說什麼话。

**祷告：**让所读经文和属灵书籍的内容成为你与神交谈的话题。感谢赞美他；认罪；与他分享你最近的担子与忧虑。

**写笔记：**写下你的领受：神给你的感动，他对你的祷告的回应，以及他通过经文和其他材料向你所说的话。同时，你可以把你向神的祷告写下来。

**调剂活动：**用几分钟做一些轻松的活动，以平衡早晨那些费神的活动。

**休息：**小睡片刻。

**重复步骤：**花一些时间读经、读资料、默想、祷告、写笔记，也可以随意跳过一些步骤，用多一些时间在另一步骤上。

**安静默想三十分钟：**总结你那天的经历，写下神要你达到的目标。

**【圣餐：**以圣餐结束禁食。读林前 11:23~26 与太 26:26~30，默想耶稣的死亡与复活。（注：如果是集体进行的退修活动，可以在结束禁食时举行圣餐。）**】**

**结束禁食：**享受少量的晚餐。



附录四 读经计划



这个读经计划要求你把圣经分为四个部分来读，以便更好地抓紧圣经总体的意义，也使所读内容多样化。在计划当中，你可任意选一个地方开始读。每月只读经 25 天，为的是留几天空余时间弥补那些你因忙碌而漏读的经文。如果你在当月的 25 号读完所有的经文，你可再读一些较感兴趣的经文。如果没有时间一年内读完全本圣经，你仍可按此计划在第一年读福音书与诗篇的部分，在第二年读剩下的两个部分。<sup>1</sup>

| 一月          |          |          |       | 二月           |          |          |       | 三月           |          |          |       |
|-------------|----------|----------|-------|--------------|----------|----------|-------|--------------|----------|----------|-------|
| 新约          |          | 旧约       |       | 新约           |          | 旧约       |       | 新约           |          | 旧约       |       |
| 太           | 徒        | 诗        | 创     | 太            | 徒        | 诗        | 出     | 太            | 罗        | 诗        | 民     |
| 1. 1:1-17   | 1:1-11   | 1        | 1-2   | 1. 10:21-42  | 15:22-41 | 24       | 1-3   | 1. 21:23-32  | 1:1-17   | 48       | 1-2   |
| 2. 1:18-25  | 1:12-26  | 2        | 3-4   | 2. 11:1-19   | 16:1-15  | 25       | 4-6   | 2. 21:33-46  | 1:18-32  | 49       | 3-4   |
| 3. 2:1-12   | 2:1-21   | 3        | 5-8   | 3. 11:20-30  | 16:16-40 | 26       | 7-9   | 3. 22:1-14   | 2        | 50       | 5-6   |
| 4. 2:13-23  | 2:22-47  | 4        | 9-11  | 4. 12:1-21   | 17:1-15  | 27       | 10-12 | 4. 22:15-33  | 3        | 51       | 7-8   |
| 5. 3:1-12   | 3        | 5        | 12-14 | 5. 12:22-37  | 17:16-24 | 28       | 13-15 | 5. 22:34-46  | 4        | 52       | 9-11  |
| 6. 3:13-17  | 4:1-22   | 6        | 15-17 | 6. 12:38-50  | 18:1-17  | 29       | 16-18 | 6. 23:1-12   | 5:1-11   | 53       | 12-14 |
| 7. 4:1-11   | 4:23-37  | 7        | 18-20 | 7. 13:1-23   | 18:18-28 | 30       | 19-20 | 7. 23:13-24  | 5:12-21  | 54       | 15-17 |
| 8. 4:12-17  | 5:1-16   | 8        | 21-23 | 8. 13:24-43  | 19:1-22  | 31       | 21-23 | 8. 23:25-39  | 6:1-14   | 55       | 18-20 |
| 9. 4:18-25  | 5:17-42  | 9        | 24    | 9. 13:44-58  | 19:23-41 | 32       | 24-26 | 9. 24:1-14   | 6:15-23  | 56       | 21-22 |
| 10. 5:1-12  | 6        | 10       | 25-26 | 10. 14:1-21  | 20:1-12  | 33       | 27-29 | 10. 24:15-35 | 7:1-12   | 57       | 23-25 |
| 11. 5:13-20 | 7:1-38   | 11       | 27-28 | 11. 14:22-36 | 20:13-38 | 34       | 30-31 | 11. 24:36-51 | 7:13-25  | 58       | 26-27 |
| 12. 5:21-32 | 7:39-60  | 12       | 29-30 | 12. 15:1-20  | 21:1-26  | 35       | 32-33 | 12. 25:1-13  | 8:1-17   | 59       | 28-30 |
| 13. 5:33-48 | 8:1-25   | 13       | 31    | 13. 15:21-39 | 21:27-40 | 36       | 34    | 13. 25:14-30 | 8:18-39  | 60       | 31-32 |
| 14. 6:1-15  | 8:26-40  | 14       | 32-33 | 14. 16:1-12  | 22       | 37:1-22  | 35-37 | 14. 25:31-46 | 9:1-18   | 61       | 33-36 |
| 15. 6:16-24 | 9:1-19   | 15       | 34-35 | 15. 16:13-28 | 23:1-11  | 37:23-40 | 38-40 | 申            |          |          |       |
| 16. 6:25-34 | 9:20-43  | 16       | 36    | 利            |          |          |       | 15. 26:1-16  | 9:19-33  | 62       | 1-3   |
| 17. 7:1-14  | 10:1-23  | 17       | 37-38 | 16. 17:1-13  | 23:12-35 | 38       | 1-4   | 16. 26:17-35 | 10       | 63       | 4-5   |
| 18. 7:15-29 | 10:24-48 | 18:1-24  | 39-40 | 17. 17:14-27 | 24       | 39       | 5-7   | 17. 26:36-56 | 11:1-24  | 64       | 6-8   |
| 19. 8:1-13  | 11:1-18  | 18:25-50 | 41    | 18. 18:1-14  | 25:1-12  | 40       | 8-10  | 18. 26:57-75 | 11:25-36 | 65       | 9-12  |
| 20. 8:14-22 | 11:19-30 | 19       | 42-43 | 19. 18:15-35 | 25:13-27 | 41       | 11-13 | 19. 27:1-10  | 12:1-8   | 66       | 13-17 |
| 21. 8:23-34 | 12       | 20       | 44-45 | 20. 19:1-15  | 26:1-18  | 42       | 14-15 | 20. 27:11-26 | 12:9-21  | 67       | 18-21 |
| 22. 9:1-13  | 13:1-25  | 21       | 46-47 | 21. 19:16-30 | 26:19-32 | 43       | 16-17 | 21. 27:27-44 | 13       | 68       | 22-26 |
| 23. 9:14-26 | 13:26-52 | 22:1-11  | 48    | 22. 20:1-16  | 27:1-26  | 44       | 18-20 | 22. 27:45-56 | 14       | 69:1-18  | 27-28 |
| 24. 9:27-38 | 14       | 22:12-31 | 49    | 23. 20:17-34 | 27:27-44 | 45       | 21-23 | 23. 27:57-66 | 15:1-13  | 69:19-36 | 29-31 |
| 25. 10:1-20 | 15:1-21  | 23       | 50    | 24. 21:1-11  | 28:1-16  | 46       | 24-25 | 24. 28:1-10  | 15:14-33 | 70       | 32    |
|             |          |          |       | 25. 21:12-22 | 28:17-31 | 47       | 26-27 | 25. 28:11-20 | 16       | 71       | 33-34 |

| 四月          |          |           |       | 五月           |          |           |       | 六月          |         |             |       |
|-------------|----------|-----------|-------|--------------|----------|-----------|-------|-------------|---------|-------------|-------|
| 新约<br>可     | 林前       | 旧约<br>诗 书 |       | 新约<br>可      | 林后       | 旧约<br>诗 撒 | 撒上    | 新约<br>路     | 弗       | 旧约<br>诗 王上  |       |
| 1. 1:1-8    | 1:1-17   | 72        | 1-2   | 1. 9:33-50   | 1:1-11   | 95        | 1-2   | 1. 1:1-25   | 1:1-14  | 119:1-8     | 1     |
| 2. 1:9-20   | 1:18-31  | 73        | 3-5   | 2. 10:1-16   | 1:12-24  | 96        | 3-5   | 2. 1:26-38  | 1:15-23 | 119:9-16    | 2-3   |
| 3. 1:21-34  | 2        | 74        | 6-7   | 3. 10:17-34  | 2        | 97        | 6-8   | 3. 1:39-56  | 2:1-10  | 119:17-24   | 4-5   |
| 4. 1:35-45  | 3        | 75        | 8-9   | 4. 10:35-52  | 3        | 98        | 9-10  | 4. 1:57-66  | 2:11-22 | 119:25-32   | 6-7   |
| 5. 2:1-12   | 4        | 76        | 10-12 | 5. 11:1-11   | 4        | 99        | 11-13 | 5. 1:67-80  | 3:1-13  | 119:33-40   | 8     |
| 6. 2:13-17  | 5        | 77        | 13-14 | 6. 11:12-26  | 5        | 100       | 14    | 6. 2:1-20   | 3:14-21 | 119:41-48   | 9-10  |
| 7. 2:18-28  | 6:1-11   | 78:1-39   | 15-17 | 7. 11:27-33  | 6        | 101       | 15-16 | 7. 2:21-40  | 4:1-16  | 119:49-56   | 11    |
| 8. 3:1-19   | 6:12-20  | 78:40-72  | 18-19 | 8. 12:1-12   | 7        | 102       | 17-18 | 8. 2:41-52  | 4:17-24 | 119:56-64   | 12    |
| 9. 3:20-35  | 7:1-16   | 79        | 20-21 | 9. 12:13-27  | 8        | 103       | 19-20 | 9. 3:1-20   | 4:25-32 | 119:65-72   | 13-14 |
| 10. 4:1-20  | 7:17-40  | 80        | 22-23 | 10. 12:28-34 | 9        | 104       | 21-23 | 10. 3:21-38 | 5:1-21  | 119:73-80   | 15-16 |
| 11. 4:21-41 | 8        | 81        | 24    | 11. 12:35-44 | 10       | 105       | 24-25 | 11. 4:1-12  | 5:22-33 | 119:81-88   | 17-18 |
|             |          |           | 士     | 12. 13:1-13  | 11:1-15  | 106:1-23  | 26-28 | 12. 4:13-30 | 6:1-9   | 119:89-96   | 19-20 |
| 12. 5:1-20  | 9:1-12   | 82        | 1-3   | 13. 13:14-31 | 11:16-33 | 106:24-48 | 29-31 | 13. 4:31-37 | 6:10-24 | 119:97-104  | 21-22 |
| 13. 5:21-43 | 9:13-27  | 83        | 4-5   |              |          |           | 撒下    |             | 腓       |             | 王下    |
| 14. 6:1-13  | 10:1-13  | 84        | 6-7   | 14. 13:32-37 | 12:1-10  | 107       | 1-2   | 14. 4:38-44 | 1:1-11  | 119:105-112 | 1-3   |
| 15. 6:14-29 | 10:14-33 | 85        | 8     | 15. 14:1-11  | 12:11-21 | 108       | 3-4   | 15. 5:1-11  | 1:12-20 | 119:113-120 | 4-5   |
| 16. 6:30-44 | 11:1-16  | 86        | 9     | 16. 14:12-31 | 13       | 109       | 5-7   | 16. 5:12-16 | 1:21-30 | 119:121-128 | 6-7   |
| 17. 6:45-56 | 11:17-34 | 87        | 10-12 |              | 加        |           |       | 17. 5:17-26 | 2:1-11  | 119:129-136 | 8-9   |
| 18. 7:1-23  | 12:1-13  | 88        | 13-15 | 17. 14:32-42 | 1        | 110       | 8-10  | 18. 5:27-32 | 2:12-18 | 119:137-144 | 10-11 |
| 19. 7:24-37 | 12:14-31 | 89:1-18   | 16    | 18. 14:43-52 | 2        | 111       | 11-12 | 19. 5:33-39 | 2:19-30 | 119:145-152 | 12-13 |
| 20. 8:1-13  | 13       | 89:19-52  | 17-18 | 19. 14:53-65 | 3:1-14   | 112       | 13    | 20. 6:1-16  | 3:1-9   | 119:153-160 | 14-15 |
| 21. 8:14-21 | 14:1-25  | 90        | 19    | 20. 14:66-72 | 3:15-29  | 113       | 14-15 | 21. 6:17-26 | 3:10-14 | 119:161-168 | 16-17 |
| 22. 8:22-30 | 14:26-40 | 91        | 20-21 | 21. 15:1-15  | 4:1-20   | 114       | 16-17 | 22. 6:27-36 | 3:15-21 | 119:169-176 | 18-19 |
|             |          |           | 得     | 22. 15:16-32 | 4:21-31  | 115       | 18-19 | 23. 6:37-42 | 4:1-7   | 120         | 20-21 |
| 23. 8:31-38 | 15:1-28  | 92        | 1     | 23. 15:33-41 | 5:1-12   | 116       | 20-21 | 24. 6:43-49 | 4:8-13  | 121         | 22-23 |
| 24. 9:1-13  | 15:29-58 | 93        | 2-3   | 24. 15:42-47 | 5:13-26  | 117       | 22    | 25. 7:1-10  | 4:14-23 | 122         | 24-25 |
| 25. 9:14-32 | 16       | 94        | 4     | 25. 16       | 6        | 118       | 23-24 |             |         |             |       |





| 七月           |         |         |           | 八月           |          |          |          | 九月           |          |          |       |  |  |  |  |
|--------------|---------|---------|-----------|--------------|----------|----------|----------|--------------|----------|----------|-------|--|--|--|--|
| 新约<br>路      | 西       | 旧约<br>诗 | 代上        | 新约<br>路      | 提前       | 旧约<br>箴  | 拉        | 新约<br>路      | 来        | 旧约<br>箴  | 赛     |  |  |  |  |
| 1. 7:11-17   | 1:1-14  | 123-124 | 1-2       | 1. 13:1-9    | 1:1-11   | 1        | 1-2      | 1. 20:27-40  | 1:1-8    | 18       | 1-2   |  |  |  |  |
| 2. 7:18-35   | 1:15-29 | 125     | 3-4       | 2. 13:10-21  | 1:12-20  | 2        | 3        | 2. 20:41-47  | 1:10-14  | 19:1-14  | 3-5   |  |  |  |  |
| 3. 7:36-50   | 2:1-7   | 126     | 5-6       | 3. 13:22-25  | 2        | 3        | 4-5      | 3. 21:1-19   | 2:1-9    | 19:15-29 | 6-8   |  |  |  |  |
| 4. 8:1-15    | 2:8-15  | 127     | 7-9       | 4. 14:1-14   | 3:1-10   | 4        | 6        | 4. 21:20-28  | 2:10-18  | 20:1-15  | 9-10  |  |  |  |  |
| 5. 8:16-25   | 2:16-23 | 128     | 10-11     | 5. 14:15-24  | 3:11-16  | 5        | 7        | 5. 21:29-38  | 3        | 20:16-30 | 11-13 |  |  |  |  |
| 6. 8:26-39   | 3:1-14  | 129     | 12-14     | 6. 14:25-35  | 4        | 6        | 8        | 6. 22:1-13   | 4:1-11   | 21:1-16  | 14-16 |  |  |  |  |
| 7. 8:40-56   | 3:15-25 | 130-131 | 15-16     | 7. 15:1-10   | 5:1-15   | 7        | 9        | 7. 22:14-23  | 4:12-16  | 21:17-29 | 17-20 |  |  |  |  |
| 8. 9:1-17    | 4:1-9   | 132     | 17-19     | 8. 15:11-32  | 5:16-25  | 8        | 10       | 8. 22:24-30  | 5        | 22:1-16  | 21-23 |  |  |  |  |
| 9. 9:18-27   | 5:10-18 | 133-134 | 20-22     | 9. 16:1-9    | 6:1-10   | 9        | 尼<br>1-2 | 9. 22:31-38  | 6:1-12   | 22:17-29 | 24-26 |  |  |  |  |
| 帖前           |         |         |           |              |          |          |          | 10. 22:39-46 | 6:13-20  | 23:1-18  | 27-28 |  |  |  |  |
| 10. 9:28-36  | 1       | 135     | 23-25     |              |          |          |          | 11. 22:47-53 | 7:1-10   | 23:19-35 | 29-30 |  |  |  |  |
| 11. 9:37-50  | 2:1-9   | 136     | 26-28     | 提后           |          |          |          | 12. 22:54-62 | 7:11-28  | 24:1-22  | 31-33 |  |  |  |  |
| 12. 9:51-62  | 2:10-20 | 137     | 29        | 11. 16:19-31 | 1:1-7    | 10:17-32 | 4-5      | 13. 22:63-71 | 8:1-6    | 24:23-34 | 34-36 |  |  |  |  |
| 13. 10:1-16  | 3:1-6   | 138     | 代下<br>1-2 | 12. 17:1-10  | 1:8-18   | 11:1-15  | 6        | 14. 23:1-12  | 8:7-13   | 25:1-14  | 37-39 |  |  |  |  |
|              |         |         |           | 13. 17:11-19 | 2:1-13   | 11:16-31 | 7        | 15. 23:13-25 | 9:1-10   | 25:15-28 | 40-41 |  |  |  |  |
|              |         |         |           | 14. 17:20-37 | 2:14-26  | 12:1-14  | 8        | 16. 23:26-31 | 9:11-28  | 26:1-16  | 42-43 |  |  |  |  |
| 14. 10:17-24 | 3:7-13  | 139     | 3-5       | 15. 18:1-8   | 3:1-9    | 12:15-28 | 9        | 17. 23:32-37 | 10:1-18  | 26:17-28 | 44-45 |  |  |  |  |
| 15. 10:25-37 | 4:1-10  | 140     | 6-7       | 16. 18:9-17  | 3:10-17  | 13:1-12  | 10       | 18. 23:38-43 | 10:19-39 | 27:1-14  | 46-48 |  |  |  |  |
| 16. 10:38-42 | 4:11-18 | 141     | 8-9       | 17. 18:18-30 | 4        | 13:13-15 | 11       | 19. 23:44-49 | 11:1-16  | 27:15-27 | 49-50 |  |  |  |  |
| 17. 11:1-13  | 5:1-11  | 142     | 10-12     | 多            |          |          |          | 20. 23:50-56 | 11:17-31 | 28:1-14  | 51-53 |  |  |  |  |
| 18. 11:14-28 | 5:12-28 | 143     | 13-16     | 18. 18:31-43 | 1:1-9    | 14:1-18  | 12       | 21. 24:1-12  | 11:32-40 | 28:15-28 | 54-55 |  |  |  |  |
| 19. 11:29-36 | 1:1-7   | 144     | 17-19     | 19. 19:1-10  | 1:10-16  | 14:19-35 | 13       | 22. 24:13-27 | 12:1-13  | 29:1-14  | 56-58 |  |  |  |  |
| 20. 11:37-54 | 1:8-12  | 145     | 20-21     | 斯            |          |          |          | 23. 24:28-35 | 12:14-29 | 29:15-27 | 59-61 |  |  |  |  |
| 21. 12:1-12  | 2:1-12  | 146     | 22-24     | 20. 19:11-27 | 2:1-10   | 15:1-17  | 1        | 24. 24:36-44 | 13:1-8   | 30       | 62-64 |  |  |  |  |
| 22. 12:13-21 | 2:13-17 | 147     | 25-27     | 21. 19:28-38 | 2:11-15  | 15:18-33 | 2        | 25. 24:45-53 | 13:9-25  | 31       | 65-66 |  |  |  |  |
| 23. 12:22-34 | 3:1-5   | 148     | 28-29     | 22. 19:39-48 | 3:1-8    | 16:1-16  | 3-4      |              |          |          |       |  |  |  |  |
| 24. 12:35-48 | 3:6-13  | 149     | 30-33     | 23. 19:14-26 | 13:26-52 | 22:1-11  | 5-6      |              |          |          |       |  |  |  |  |
| 25. 12:49-59 | 3:14-18 | 150     | 34-36     | 门            |          |          |          |              |          |          |       |  |  |  |  |
|              |         |         |           | 24. 20:9-19  | 1-11     | 17:1-14  | 7-8      |              |          |          |       |  |  |  |  |
|              |         |         |           | 25. 20:20-26 | 12-25    | 17:15-28 | 9-10     |              |          |          |       |  |  |  |  |

| 十月          |         |         |       | 十一月          |         |          |       | 十二月          |         |          |       |
|-------------|---------|---------|-------|--------------|---------|----------|-------|--------------|---------|----------|-------|
| 新约          | 雅       | 旧约      | 耶     | 新约           | 彼后      | 旧约       | 结     | 新约           | 启       | 旧约       | 何     |
| 1. 1:1-18   | 1:1-11  | 1       | 1-2   | 1. 7:37-44   | 1:1-11  | 1        | 1-3   | 1. 14:1-14   | 1:1-8   | 23       | 1-3   |
| 2. 1:19-28  | 1:12-18 | 2:1-16  | 3-4   | 2. 7:45-53   | 1:12-21 | 2        | 4-8   | 2. 14:15-21  | 1:9-20  | 24       | 4-6   |
| 3. 1:29-34  | 1:19-27 | 2:17-26 | 5-6   | 3. 8:1-11    | 2:1-9   | 3        | 9-12  | 3. 14:22-31  | 2:1-17  | 25-26    | 7-8   |
| 4. 1:35-42  | 2:1-13  | 3:1-15  | 7-9   | 4. 8:12-20   | 2:10-16 | 4        | 13-15 | 4. 15:1-8    | 2:18-29 | 27       | 9-12  |
| 5. 1:43-51  | 2:14-26 | 3:16-22 | 10-11 | 5. 8:21-30   | 2:17-22 | 5        | 16    | 5. 15:9-17   | 3:1-13  | 28       | 13-14 |
| 6. 2:1-11   | 3:1-12  | 4       | 12-13 | 6. 8:31-47   | 3:1-9   | 6        | 17-19 |              |         |          | 珥     |
| 7. 2:12-25  | 3:13-18 | 5       | 14-15 | 7. 8:48-59   | 3:10-18 | 7        | 20-21 | 6. 15:18-27  | 3:14-22 | 29       | 1     |
| 8. 3:1-15   | 4:1-10  | 6       | 16-18 |              | 约壹      |          |       | 7. 16:1-11   | 4       | 30       | 2-3   |
| 9. 3:16-21  | 4:11-17 | 7:1-14  | 19-22 | 8. 9:1-12    | 1:1-4   | 8        | 22-23 |              |         |          | 摩     |
| 10. 3:22-36 | 5:1-6   | 7:15-29 | 23-25 | 9. 9:13-25   | 1:5-10  | 9:1-20   | 24-26 | 8. 16:12-24  | 5       | 31:1-23  | 1-2   |
| 11. 4:1-14  | 5:7-12  | 8       | 26-29 | 10. 9:26-41  | 2:1-11  | 9:21-35  | 27-28 | 9. 16:25-33  | 6       | 31:24-40 | 3-4   |
| 12. 4:15-26 | 5:13-20 | 9       | 30-31 | 11. 10:1-10  | 2:12-17 | 10       | 29-30 | 10. 17:1-5   | 7       | 32       | 5-6   |
|             | 彼前      |         |       | 12. 10:11-21 | 2:18-23 | 11       | 31-32 | 11. 17:6-19  | 8       | 33:1-11  | 7-9   |
| 13. 4:27-42 | 1:1-9   | 10      | 32-34 | 13. 10:22-42 | 2:24-29 | 12       | 33-34 |              |         |          | 俄     |
| 14. 4:43-54 | 1:10-16 | 11      | 35-38 | 14. 11:1-16  | 2:24-29 | 13       | 35-37 | 12. 17:20-26 | 9       | 33:12-33 | 1-21  |
| 15. 5:1-15  | 1:17-25 | 12      | 39-43 | 15. 11:17-37 | 3:1-10  | 14       | 38-39 |              |         |          | 拿     |
|             |         | 歌       |       | 16. 11:38-44 | 3:11-18 | 15:1-16  | 40-41 | 13. 18:1-18  | 10      | 34:1-20  | 1-4   |
| 16. 5:16-30 | 2:1-8   | 1       | 44-46 | 17. 11:45-57 | 4:1-6   | 15:17-35 | 42-44 |              |         |          | 弥     |
| 17. 5:31-47 | 2:9-17  | 2       | 47-48 | 18. 12:1-11  | 4:7-21  | 16       | 45-47 | 14. 18:19-27 | 11      | 34:21-37 | 1-3   |
| 18. 6:1-15  | 2:18-25 | 3       | 49    | 19. 12:12-19 | 5:1-12  | 17       | 48    | 15. 18:28-40 | 12      | 35       | 4-5   |
| 19. 6:16-24 | 3:1-7   | 4:1-7   | 50    |              |         |          | 但     | 16. 19:1-16  | 13      | 36:1-15  | 6-7   |
| 20. 6:25-40 | 3:6-12  | 4:8-16  | 51    | 20. 12:20-36 | 5:13-21 | 18       | 1-2   |              |         |          | 鸿     |
| 21. 6:41-59 | 3:8-12  | 5       | 52    |              | 约贰      |          |       | 17. 19:17-27 | 14      | 36:16-33 | 1-3   |
|             |         | 哀       |       | 21. 12:37-50 | 1-13    | 19       | 3-4   |              |         |          | 哈     |
| 22. 6:60-71 | 4:1-11  | 6       | 1     |              | 约叁      |          |       | 18. 19:28-37 | 15      | 37       | 1-3   |
| 23. 7:1-13  | 4:12-19 | 7       | 2     | 22. 13:1-11  | 1-14    | 20       | 5-6   |              |         |          | 番     |
| 24. 7:14-24 | 5:1-7   | 8:1-7   | 3     |              | 犹       |          |       | 19. 19:38-42 | 16      | 38:1-21  | 1-2   |
| 25. 7:25-36 | 5:8-14  | 8:8-14  | 4-5   | 23. 13:12-17 | 1-7     | 21:1-21  | 7-8   | 20. 20:1-9   | 17      | 38:22-41 | 3     |
|             |         |         |       | 24. 13:18-30 | 8-16    | 21:22-34 | 9     |              |         |          | 该     |
|             |         |         |       | 25. 13:31-38 | 17-25   | 22       | 10-12 | 21. 20:10-18 | 18      | 39       | 1-2   |
|             |         |         |       |              |         |          |       | 22. 20:19-23 | 19      | 40       | 1-5   |
|             |         |         |       |              |         |          |       | 23. 20:24-31 | 20      | 41:1-11  | 6-9   |
|             |         |         |       |              |         |          |       | 24. 21:1-14  | 21      | 41:12-34 | 10-14 |
|             |         |         |       |              |         |          |       | 25. 21:15-25 | 22      | 42       | 1-4   |
|             |         |         |       |              |         |          |       |              |         |          | 玛     |



## 附录五 生活知足<sup>1</sup>

### 一、满足于当前在教会里的位置

我们有些人好像圣经中的丢特腓，喜欢在教会当头儿（参约叁 9 节），嫉妒一些位置比我们高的人。另一些人则自卑地说：“我算不了什么，神不可能用我。”让我们学习如何满足于当前的位置。

#### （一）我们在教会里的位置都是神所赐的

按我们所得的恩赐，各有不同。（罗 12:6 上）

这一切都是这位圣灵所运行，随己意分给各人的。（林前 12:11）

保罗表示，神给我们不同的恩赐（罗 12:6），但不管他把我们放在幕前或是幕后，一切恩赐都是源自神的恩典。神有权柄按他所喜悦的，把我们放在他认为最合适的位子上（参林前 12:11）。手表的各配件的位置是由制造手表的人来决定，同样，我们的责任不是决定自己做什么，而是要找到神按着我们才干给我们的身份是什么，要我们作的是什么。知足不是因为自己的地位高，而是因为完成了神要我们做的任务。我们的事奉岗位不是由巧合或关系来决定，而是由全智与全爱的天父来决定。明白这真理，我们应满足于自己的位置。



#### （二）我们不配得到现有的位置

我本来比众圣徒中最小的还小，然而他还赐我这恩典，叫我把基督那测不透的丰富，传给外邦人……（弗 3:8）

不管我们的位置看来多卑微，我们都可以与保罗共鸣：“我本来比众圣徒中最小的还小，然而他还赐我这恩典，叫我把基督……传给外邦人”（弗 3:8）。位置最低的人跟位置最高的人都不配成为基督身体的肢体，一切都是他的恩典。

#### （三）每个位置都是不可缺少的

全身都靠他联络得合式，百节各按各职，照着各体的功用彼此相助，便叫身体渐渐增长，在爱中建立自己。（弗 4:16）

保罗教导“百节各按各职”，身体就能渐渐增长（参弗 4:16），我们每一个人对神和教会来说都是重要的。

## 二、对生活状况知足

我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。（罗 8:28）

你们看那天上的飞鸟，也不种，也不收，也不积蓄在仓里，你们的天父尚且养活它。你们不比飞鸟贵重得多吗？（太 6:26）

他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。<sup>10</sup>我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。（林后 12:9~10）

根据圣经的启示，神掌管着并且关怀宇宙的一切（罗 8:28；太 6:26）。要知道掌管我们生活际遇的，不是运气，而是神。有时候，一些事情会使我们怀疑他的智慧与慈爱，如疾病、意外，甚至是讨厌的邻居！跟约伯一样，我们有时会怀疑神是否真的掌管着我们的生活。我们要怎样做，才能像保罗一样，学会无论在什么情况，都能知足呢（参腓 4:11~12）？哥林多后书 12 章 9 节能给我们答案：保罗求神叫一根“刺”离开他，神却回应说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”由于神的恩典是够用的，我们就可以知足；恩典是解决不知足的最终办法。恩典教导我们：我们目前的情况比我们所配得的好得多，因为若没有基督，我们只配得神的审判。知足的秘诀是，我们天天靠着神的恩典，并且靠着圣灵的能力来面对环境。保罗学得好，因此以他的刺与软弱来夸口，甚至以它们为喜乐（参林后 12:10）。你愿意像保罗一样，让恩典来教导你如何知足吗？



## 附录六 参考资料

### 第一课

1. John Ortberg, *The Life You've Always Wanted* (Grand Rapids: Zondervan, 1997), 52.
2. Siang-Yang Tan and Douglas Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit* (Grand Rapids: Zondervan, 1997), 31.
3. 同前, 35.
4. Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines* (New York: HarperSan Francisco, 1988), 5.
5. Jerry Bridges, *Transforming Grace* (Colorado Springs: Navpress, 1991), 29.
6. Jerry Bridges, *Growing Your Faith* (Colorado Springs: Navpress, 2004), 29.
7. R. Kent Hughes, *Disciplines of a Godly Man* (Wheaton: Crossway Books, 1991), 15.
8. Bridges, *Transforming Grace*, 133.
9. 同前, 127.
10. Jerry Bridges, *The Discipline of Grace* (Colorado Springs: Navpress, 1994), 58.
11. Bridges, *Growing Your Faith*, 133.
12. 同前, 64.
13. Bridges, *Transforming Grace*, 85.

### 第二课

1. Dallas Willard, *The Spirit of the Disciplines*, 160.
2. Kenneth Boa, *Conformed to His Image* (Grand Rapids: Zondervan, 2001), 83.
3. Robert Boyd Munger, *My Heart Christ's Home* (Minneapolis: Billy Graham Evangelistic Assoc., 1963)
4. Boa, *Conformed to His Image*, 81.
5. Ortberg, *The Life You've Always Wanted*, 91.
6. Willard, *The Spirit of the Disciplines*, 163.
7. Donald Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life* (Colorado Springs: Navpress, 1991), 197.
8. Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit*, 41.
9. Ortberg, *The Life You've Always Wanted*, 84.
10. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 198.
11. 同前, 195.
12. Ortberg, *The Life You've Always Wanted*, 94.
13. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 198.

14. Ortberg, *The Life You've Always Wanted*, 94.

### 第三课

1. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 41.
2. 同前, 32.
3. James M. Gray
4. *Signs of the Times*, (August, 1988), 5.
5. [http://www.sermonillustrations.com/a-z/b/bible\\_study\\_of.htm](http://www.sermonillustrations.com/a-z/b/bible_study_of.htm)
6. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 34-35.
7. 同前, 48
8. 同前, 45
9. *Bits & Pieces*, (November, 1989), 19. Apply to others.
10. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 60.
11. 同前, 44-46.
12. 同前, 39.

### 第四课

1. *Daily Bread* (July 19, 1989)
2. *Our Daily Bread*, (April 24)
3. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 78.
4. Dr. Helen Roseveare (Missionary to Zaire)
5. Richard J. Foster, *Celebration of Discipline* (New York: HarperSan Francisco, 1983), 39.
6. 同前, 35.
7. 同前, 36.
8. 同前, 39.
9. 同前, 41.
10. Alex B. Aronis, *Developing Intimacy with God* (Makati City, Philippines: United Church of Manila Phils. Foundation Inc, 2002), 38.
11. 同前, 41.
12. 同前, 84.
13. Willard, *The Spirit of the Disciplines*, 184.
14. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 68.
15. 同前, 71, 75.
16. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 68.
18. 同前, 66.

## 第五课

1. Donald E. Demaray, *Introduction to Homiletics* (Grand Rapids: Baker Book House, 1990), 164.
2. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 160.
3. 同前, 162.
4. Foster, *Celebration of Discipline*, 53.
5. 同前, 54.
6. 同前, 55.
7. E. M Bounds, *Power Through Prayer* (Chicago: Moody Press, n.d.), 25.
8. Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit*, 138.
9. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 164-176.
10. E. Stanley Jones, *Liberating Ministry From The Success Syndrome* (Carold Stream, IL: Tyndale, 1988), 73.
11. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 169.
12. Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit*, 133.
13. Foster, *Celebration of Discipline*, 56-61.
14. Whitney, *Spiritual Disciplines for the Christian Life*, 164.
15. [www.ccci.org/growth/growing-closer-to-god/how-to-fast/09-maintain-nutritional-balance.aspx](http://www.ccci.org/growth/growing-closer-to-god/how-to-fast/09-maintain-nutritional-balance.aspx)

## 第六课

1. Bridges, *Growing Your Faith*, 169.
2. 同前, 171.
3. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 111.
4. 同前, 110.
5. 同前, 112.
6. Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit*, 152-153.
7. [www.sermonillustrations.com/a-z/w/worship.htm](http://www.sermonillustrations.com/a-z/w/worship.htm)
8. Foster, *Celebration of Discipline*, 173.
9. Bridges, *Growing Your Faith*, 181.
10. Boa, *Conformed to His Image*, 162.
11. Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit*, 144.
12. 同前, 145.
13. Bridges, *Growing Your Faith*, 170.
14. [en.wikipedia.org/wiki/Brother\\_Lawrencewikepe](http://en.wikipedia.org/wiki/Brother_Lawrencewikepe)

15. Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit*, 155.
16. Jerry Bridges, *The Practice of Godliness* (Colorado Springs: Navpress, 1983), 50.
17. Foster, *Celebration of Discipline*, 163-172.
18. Bridges, *Growing Your Faith*, 179.
19. Tan and Gregg, *Disciplines of the Holy Spirit*, 149-150.
20. *Today in the Word*, (April 1989), 22.
21. Bridges, *The Practice of Godliness*, 100-107.
22. Boa, *Conformed to His Image*, 162.

## 第七课

1. Ortberg, *The Life You've Always Wanted*, 25-31.
2. Bridges, *Growing Your Faith*, 53.
3. 同前, 15-16.
4. Bridges, *The Practice of Godliness*, 67.
5. Bridges, *Growing Your Faith*, 55.
6. Bridges, *The Practice of Godliness*, 63.
7. Ian L Wilson
8. Bridges, *Growing Your Faith*, 119.
9. Gary Bowel
10. Wayne Sams
11. Bridges, *The Practice of Godliness*, 65.
12. 同前, 125-130.
13. James Bryan Smith with Lynda Graybeal, *A Spiritual Formation Workbook* (New York: HarperSan Francisco, 1993), 89-90.
14. Keith Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People* (Indianapolis: Wesleyan Publishing House, 2004), 182-184.
15. <http://elbourne.org/sermons/index.mv?illustration+1575>
16. Bridges, *Growing Your Faith*, 83-84.
17. 同前, 37.

## 第八课

1. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 21-22
2. 同前, 27.
3. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 67.
4. Neil T. Anderson, *A Way of Escape* (Eugene, OR: Harvest House Publishers, 1994), 123-135.

5. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 70.
6. *Our Daily Bread*
7. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 25.
8. Dr. Richard B. Wilke, in *Homemade* (October, 1989)
9. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 68.
10. Anderson, *A Way of Escape*, 101.
11. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 69.
12. Richard Dobbins, in *Homemade* (November, 1987)
13. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 71-75.
14. <http://elbourne.org/sermons/index.mv?illustration+4605>
15. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 30.
16. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 76.
17. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 28.
18. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 72.
19. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 25, 30-31.

## 第九课

1. Bridges, *The Discipline of Grace*, 39.
2. Bridges, *The Practice of Godliness*, 74.
3. Bridges, *Growing Your Faith*, 138.
4. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 99.
5. Bridges, *The Practice of Godliness*, 73.
6. 同前, 73.
7. *Closer Walk* (December, 1991)
8. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 108.
9. *Closer Walk* (December, 1991)
10. Corrie Ten Boom, *Each New Day* (Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2003)
11. <http://www.sermonillustrations.com/a-z/h/humility.htm>
12. Bridges, *The Practice of Godliness*, 79-82.
13. <http://elbourne.org/sermons/index.mv?illustration+1918>
14. W. Wiersbe, *Wycliffe Handbook of Preaching and Preachers* (Chicago: Moody Press, 1984), 255.
15. Richard Foster, *Money, Sex & Power* (Bungay, Suffolk: Hodder & Stoughton, 1985), 203-206.
16. Wiersbe, *Wycliffe Handbook of Preaching and Preachers*, 243.
17. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 110.
18. Robert McGee, *Search for Significance* (Houston: Rapha, 1990), 100.

## 第十课

1. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 129.
2. Noah Brooks, *Good Stories for Great Holidays*
3. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 139-146.
4. 约拿单牧师, 2007 年 12 月, <http://jonathan1214.blog.sohu.com/73341311.html>
5. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 145.
6. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 128-129.
7. <http://edu.ocac.gov.tw/ebook/show-chap.asp?chap=100039-001-0066>
8. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 127
9. 同前, 127.
10. Hughes, *Disciplines of a Godly Man*, 129.
11. Drury, *Spiritual Disciplines for Ordinary People*, 148-149.

## 第十一课

1. Bridges, *The Practice of Godliness*, 85-86.
2. Randy Alcorn, *The Treasure Principle* (Sisters, OR: Multnomah Publishers, 2001), 8.
3. Bridges, *The Practice of Godliness*, 86.
4. Foster, *Celebration of Discipline*, 86-88
5. 同前, 89-95.
6. *Our Daily Bread* (May 18, 1994)
7. Paul W. Powell, *Taking the Stew Out of Stewardship* (Dallas, TX: Annuity Board of the Southern Baptist Convention, 1996), 13.
8. Alcorn, *The Treasure Principle*, 44-69.
9. Bridges, *The Practice of Godliness*, 88.

## 第十二课

1. Bridges, *The Practice of Godliness*, 201.
2. [http://www.sermonillustrations.com/a-z/l/love\\_of\\_god.htm](http://www.sermonillustrations.com/a-z/l/love_of_god.htm)
3. Bridges, *The Practice of Godliness*, 202.
4. Boa, *Conformed to His Image*, 30.
5. Ron Lee Davis, *A Forgiving God in an Unforgiving World*, (Eugene, OR: Harvest House Publishers, 1984)
6. Boa, *Conformed to His Image*, 188.
7. 同前, 31-32.

8. Bridges, *The Practice of Godliness*, 201-202.
9. 同前, 208.
10. John Haggai
11. Bridges, *The Practice of Godliness*, 206-208.
12. Boa, *Conformed to His Image*, 35-41.
13. Mary Ann Bird, "The Whisper Test"
14. Bridges, *The Practice of Godliness*, 202.

## 附录二

1. Boa, *Conformed to His Image*, 83.

## 附录三

1. Reuban P. Job and Norman Shawchuck, *A Guide to Prayer for Ministers and Other Servants* (Nashville: The Upper Room, 1983), 369.
2. Ortberg, *The Life You've Always Wanted*, 95.

## 附录四

1. *Discipleship Journal*, November/December 2007, Issue 162, insert.

## 附录五

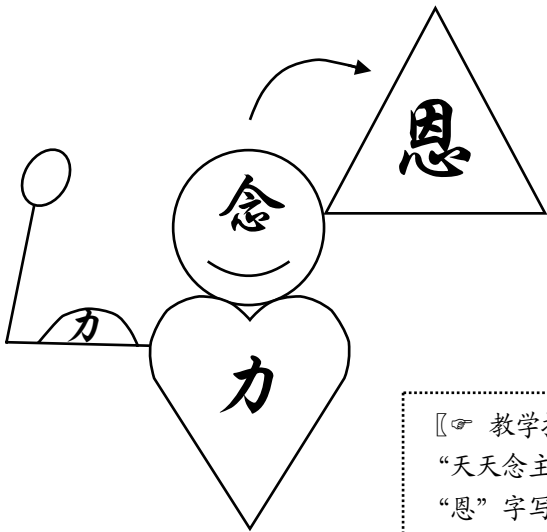
1. Bridges, *The Practice of Godliness*, 91-99.





# 附录七 棒和教学提纲

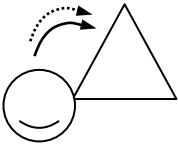
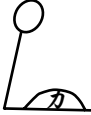
## 第一课：恩典为本【棒】



### 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；<sup>15</sup>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。

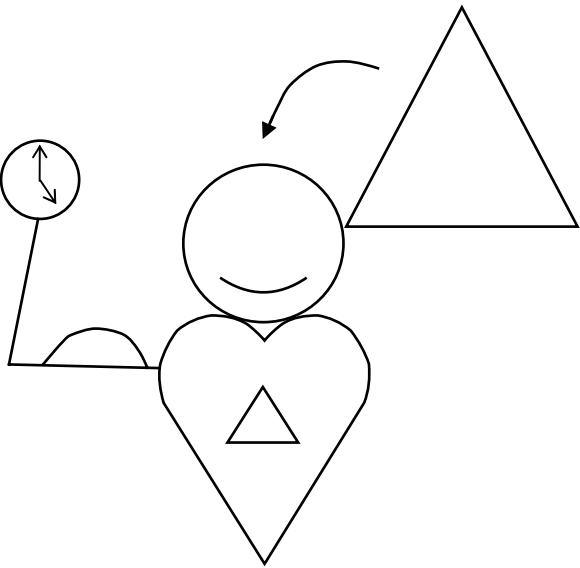
【☞ 教学提示：请在说“天天念主恩”时，才把“恩”字写上。】

| 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<br>（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<br>（代表得胜又得力）                  |
| 恩典为动力 |  指着“力”字<br>（代表恩典为心里的动力）               |
| 天天念主恩 |  说“天天念”时，指着“念”字；<br>说“主恩”时，在△内写上“恩”字。 |

## 第一课：恩典为本【教学提纲】

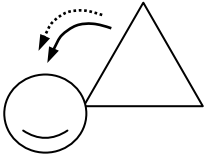
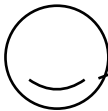
| 亲近我父神                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 得胜又得力                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 恩典为动力                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 天天念主恩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：主耶稣对父的称呼</p> <p>属灵操练的意义：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在敬虔上操练自己 提前 4:7</li> <li>表（操练项目）</li> </ul> <p>一、属灵操练的目的：亲近神，以他为父</p> <p>路 15:18~20 浪子回来后……</p> <p>二、属灵操练不是为赚取悦纳</p> <p>路 15:28~31 大儿子对父的认识</p> <p>三、以儿子的心取代奴仆的心</p> <p>罗 8:15；加 4:5~7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>表（儿子的心/奴仆的心）</li> </ul> <p>请问你有的是哪种心呢？</p> | <p>一、属灵操练让我们过得胜的生活</p> <p>太 26:41；林前 9:25~27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>时刻警醒，操练灵性</li> <li>严格操练，随时预备好应付危机/试炼</li> </ul> <p>一种特别的鱼：能活在水压高的深海里。</p> <p>二、属灵操练让我们事工得力</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>属灵操练是隐藏的，工作是看得见的</li> </ul> <p>如：一棵树（树根供应树）</p> <p>如：一座冰山（大部分在水里）</p> | <p>一、掌握恩典之道的第一步：认识我们的罪性</p> <p>罗 3:20~23</p> <p>二、恩典的意义 林后 5:21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>恩典是父神在基督里白白赐给我们的礼物</li> </ul> <p>三、让感恩成为操练的动力</p> <p>罗 12:1；林后 5:14~15</p> <p>四、恩典保障我们不致放纵或陷入律法主义中</p> <p>罗 6:1~2；多 2:11~12</p> <p>五、恩典的真理救我们脱离骄傲与论断</p> <p>罗 2:1；罗 3:27~28</p> | <p>一、每天思考福音对自己的意义</p> <p>罗 5:2；加 2:20</p> <p>例：完美主义者</p> <p>二、省察内心，念主深恩</p> <p>路 7:41~43、47</p> <p>三、背诵激发感恩的经文</p> <p>罗 12:1；林后 5:14~15</p> <p><b>生命实践</b></p> <p>你是否有平安与喜乐？是否靠恩典得救，但还靠行为过基督徒的生活？</p> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 每天向自己传“恩典的福音”</li> <li>☆ 评估地上的父亲</li> <li>☆ 求神助你亲近他，以他为父</li> </ul> |

第二课：灵修和独处【棒】



背诵经文

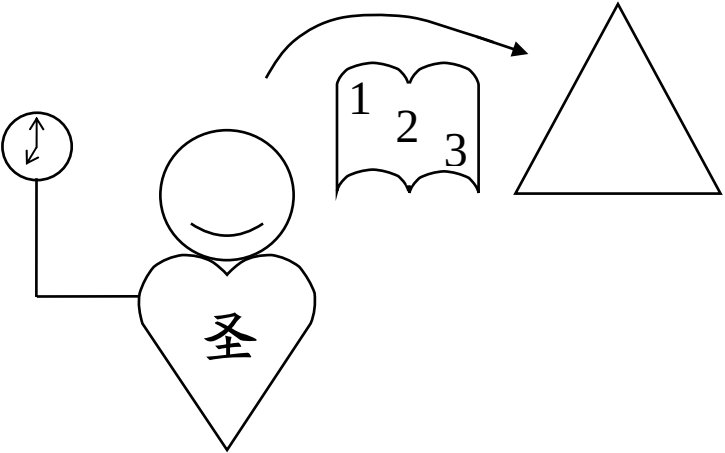
启3:20 看哪！我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他，他与我一同坐席。

| 边说      | 边做（指着图画的相关部分）                                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 神先渴望亲近人 |  沿着箭头画一画<br>（代表神渴望亲近人） |
| 日渐像神胜世界 |  —— 代表我们日渐像神           |
| 心灵饱足享安息 |  笑容代表心灵满足、享受安息         |
| 灵修独处巧安排 |  —— 代表安排灵修独处的时间        |

## 第二课：灵修和独处【教学提纲】

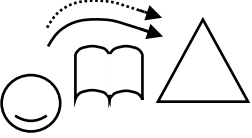
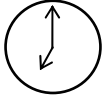
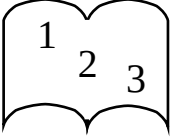
| 神先渴望亲近人                                                                                                                                                                                                                                                                            | 日渐像神胜世界                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 心灵饱足享安息                                                                                                                                                                                                                                                         | 灵修独处巧安排                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：朋友关系借交往、聊天、沟通来培养。耶稣称我们为朋友(约 15:15)；我们要多花时间亲近神。</p> <p><b>灵修和独处的意义</b>（约 15:4）：预备一个安静的时间，读经、祷告，与神相交。</p> <p>一、神造人的目的是要人亲近他<br/>创 2:7</p> <p>二、当人犯罪后，神主动呼唤人<br/>创 3:8~9</p> <p>三、神主动为人设立救法<br/>约 3:16；太 1:23；约 1:14 上</p> <p>四、神主动提供亲近他的方案<br/>启 21:3</p> <p>五、主一直在等候与我们亲近</p> | <p>一、灵修/独处使我们日渐与神相似<br/>出 34:34~35</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>摩西与神交往脸上发光</li> </ul> <p>二、灵修/独处助我们摆脱物欲的缠累<br/>约壹 2:15；来 12:1~2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>物质世界充满诱惑，容易使人分心</li> </ul> <p>三、灵修/独处让我们重视神的旨意<br/>甚于人的看法 路 4:42~43</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>耶稣清楚神的心意，能拒绝群众要求</li> <li>老鼠的实验；世界对我们的影响</li> <li>在独处中聆听神的声音（王上 19:12~13；启 3:20）</li> </ul> <p>四、灵修/独处让我们胜过试探<br/>太 4:1、11</p> | <p>一、灵修/独处让天父满足我们的渴望 诗 63:1、5~6</p> <p>二、灵修/独处让我们振作精神<br/>太 14:12~13、23；可 6:31；路 22:43</p> <p>三、忙乱的危险 路 10:40~42</p> <p>四、忙乱的症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>把日常活动的速度加快</li> <li>复杂的生活</li> <li>无法去爱</li> <li>缺乏感动</li> </ul> <p>五、灵修/独处能消除忙乱</p> | <p>一、天天灵修</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>定期的计划</li> <li>养成好习惯</li> <li>选一个固定的地方</li> <li>灵修的活动</li> <li>集中精力的活动</li> </ol> <p>二、短暂独处</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一天的开始；穿衣、吃早餐时；工作中；午膳时间；等候；一天的结束</li> </ul> <p>三、退修</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>传道人的例子</li> <li>我们生命的价值在于与神联系。值得花时间专注于神。</li> </ul> <p><b>生命实践</b></p> <hr/> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 向神表达心愿</li> <li>☆ 定下灵修计划</li> <li>☆ 操练亲近神</li> </ul> |

第三课：读经操练【棒】



背诵经文

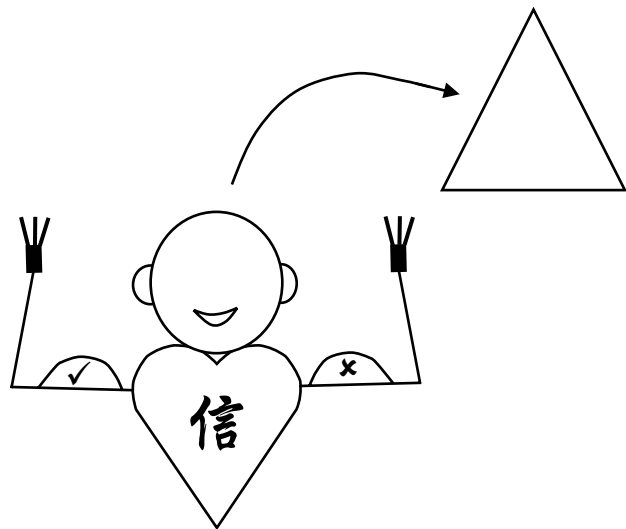
诗 1:2~3 惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。  
<sup>3</sup>他要像一棵树，栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所作的，尽都顺利。

| 边说      | 边做（指着图画的相关部分）                                                                                                                 |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 读经让我认识神 |  沿着箭头画一画<br>（代表我们可以借着读经认识神）                |
| 读经使我能成圣 |  —— 代表读经能使我们成圣                             |
| 定时读经分长短 |  —— 代表安排好读经的时间                             |
| 默想应用与背诵 |  说“默想”时，指着1；<br>说“应用”时，指着2；<br>说“背诵”时，指着3。 |

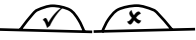
### 第三课：读经操练【教学提纲】

| 读经让我认识神                                                                                                                                                                                                                                    | 定时读经分长短                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 默想应用与背诵                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：传道人家中的苹果树</p> <p><b>读经操练的意义：</b>读经是不可缺少的操练，是其他操练的基础；若想多认识神，就要熟悉他的话。</p> <p>一、神通过圣经启示他自己 约 5:39</p> <p>二、要认识神就要读经<br/>申 17:19；诗 119:99~100<br/>例：要认识伟大圣徒，读其传记；以色列王要一生读律法书</p> <p>三、因读经而认识神的例子 徒 8:27~28、35<br/>埃提阿伯太监；给老人读圣经而信主的人</p> | <p>一、定时定位鼓励我们经常读经<br/>拉 7:10 上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>为了面对每天的试探，要养成经常读经的习惯</li> </ul> <p>例：著名的传道人</p> <p>二、按计划读长篇经文 尼 8:3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>安排有系统的读经计划</li> <li>圣经录音带 71 小时读完整部圣经；每天 15 分钟，不到一年就读完</li> <li>具体计划：每天读三章，星期天读五章；每天读三章旧约和三章新约；每天读三个不同篇章的经文</li> </ul> <p>三、按计划读短篇经文</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>慢读，重复读几次，让神的话深印心中</li> <li>具体计划：按段落连续读；按短篇书卷；把长篇书卷分成段落；按专题；按人物</li> </ul> <p>四、采用多样化的读经计划</p> <p>五、坚持不懈的读经态度</p> <p>老年弟兄的见证</p> | <p>一、默想</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>默想的意义 书 1:8；诗 1:2；路 2:19；诗 119:15</li> <li>深思真理，为要多了解/应用/祷告</li> <li>方法：闭口不言、专心一意地聆听神的话</li> <li>选短篇经文：深刻地抓好内容。如蜜蜂采蜜。</li> <li>默想方法：重复读；强调不同词语；用自己语言；抄录重要字句</li> </ol> <p>二、应用</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>应用是默想的一个主要目标 雅 1:22~24</li> <li>应用的态度 撒下 3:10；徒 17:11</li> <li>期望听到；领受的态度；先应用在自己生活中</li> <li>问应用问题</li> <li>体会真理；多亲近神；远离罪；服侍神与人</li> </ol> <p>三、背诵</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>好处（诗 119:11、24；箴 7:1；来 4:12）：应付将来需要；属灵争战武器；助默想/应用；助传福音/辅导</li> <li>动力：认识价值</li> <li>原则和方法：按需要；多样化；多复习；写在卡片上；画图；背诵每个字；属灵伙伴</li> </ol> | <p><b>生命实践</b></p> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <p>☆ 求神赐渴望读经的心愿</p> <p>☆ 默想经文（诗 23）</p> <p>☆ 应用经文（诗 23）</p> |
| <p><b>读经使我能成圣</b></p>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
| <p>一、圣灵用神的道使我们成圣 约 17:17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>读经的多少大大地影响着成圣进度</li> </ul> <p>二、读经洁净我们的心灵 弗 5:25 下~26；来 4:12</p> <p>三、读经让我们走义人的道路 诗 1:1~4 上<br/>例：叛变的水手；试图找圣经错处的人</p>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |

第四课：祷告操练【棒】



背诵经文  
诗 116:1 我爱  
耶和華，因为他  
听了我的声音和  
我的恳求。

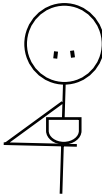
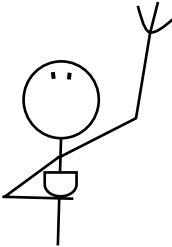
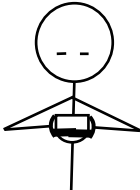
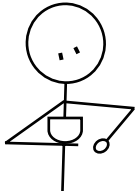
| 边说      | 边做（指着图画的相关部分）                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 与神相交得能力 |  沿着箭头画一画<br>（代表与神相交）                                      |
| 凭信祈求神成全 |  指着“信”字<br>（代表凭着信心）                                       |
| 效法榜样除拦阻 |  说“效法榜样”时，指着✓；<br>说“除拦阻”时，指着x。                            |
| 坚持祷告留意听 |  说“留意听”时，指着耳朵。                                            |
| 平衡兼顾有弹性 |  竖起 6 只手指代表课文列举的 6 种<br>祷告（当然还有其他种类的祷告）；<br>这些祷告我们都要平衡兼顾。 |
| 诚心祷告呼求主 |  指着嘴巴<br>（代表诚心呼求主）                                        |

## 第四课：祷告操练【教学提纲】

| 与神相交得能力                                                                                                                                                                                     | 效法榜样除拦阻                                                                                                                                                                                                                                                          | 平衡兼顾有弹性                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 诚心祷告呼求主                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：两类老夫妇的对比，反映我们与神的关系</p> <p>一、祷告是与神相交<br/>诗 62:8；诗 116:1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>进入持续不断与神沟通的关系</li> </ul> <p>二、祷告带来能力<br/>徒 4:31；来 4:16；雅 5:16<br/>戴德生母亲；有能力的传道人</p> | <p>一、效法耶稣以祷告为先，勿让忙碌成为拦阻 路 5:15~16</p> <p>二、效法耶稣的爱心，消除冷漠 太 9:36；路 22:32 上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不祷告，通常因为缺乏关心</li> </ul> <p>例：自己家人有难处</p> <p>三、效法耶稣依靠天父，勿让骄傲成为拦阻 约 5:19，15:5；箴 23:4 下</p> <p>四、效法信心英雄，信祷告能扭转局面 创 18:32；出 32:13~14；赛 45:11</p> | <p>一、预备的祷告 诗 19:14</p> <p>二、敬拜赞美的祷告 但 2:23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>纪念神的一切美善，提醒我们神已赐下的福气与恩惠</li> </ul> <p>三、认罪的祷告 诗 51:4、7；罗 2:4；约壹 1:9</p> <p>四、代求与祈求的祷告 弗 6:19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>把自己和别人的需要带到神面前。例：民 12:13；路 22:32；弗 1:16</li> </ul> <p>五、安息的祷告 出 33:14；诗 46:10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不靠自己，被动地任凭神做工</li> <li>步骤：敬拜赞美；默想与主联合；静默聆听；期望与神交通</li> </ul> <p>六、不住地祷告 帖前 5:17；弗 6:18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>让祷告环绕着工作，心思意念常常向着神</li> </ul> <p>七、均衡而有弹性的祷告生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不要被死板的规条支配</li> </ul> | <p>一、呼求主的祷告 路 18:13、38</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“主耶稣基督，神的儿子，开恩可怜我吧！”</li> </ul> <p>二、使用“呼求主的祷告”的好处与原则</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>好处：能帮助专注于耶稣，感受他的同在</li> <li>避免不假思索的机械式背诵（太 6:7）</li> <li>原则：集中注意力，真诚地、发心底向他呼求</li> </ul> <p>三、呼求主的意义</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>拯救；奉主名，倚靠；按主的教导</li> </ul> <p><b>生命实践</b></p> <hr/> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 祈求神给祷告的心愿</li> <li>☆ 使用不同种类的祷告：预备的祷告；敬拜赞美；认罪；代求与祈求；安息的祷告；背诵“呼求主的祷告”</li> </ul> |
| 凭信祈求神成全                                                                                                                                                                                     | 坚持祷告留意听                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>路 11:9~10；雅 1:6~7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>耶稣应许说，谁祷告，谁就可以得着</li> <li>祷告不获回应的原因：妄求；要等候</li> </ul> <p>例：早产婴儿</p>                                                         | <p>一、坚持不懈的精神 路 18:1；但 10:12~13 见证：神仆办户口</p> <p>二、愿意学习的态度 路 11:1；约 14:26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>祷告是一门终身学习的学问</li> </ul> <p>三、安静聆听的心 约 10:16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>神的垂听取决于我们是否聆听</li> </ul> <p>其他方法：用想象力；祷告笔记；处理分心</p>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |



第五课：禁食操练【棒】

| 边说      | 边做                                                                                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主的教导要留意 |  <p>左手拿着一个空碗（代表禁食），放于胸前；<br/>双目注视空碗<br/>（代表留意禁食的教导）。</p>     |
| 专注于神得滋养 |  <p>左手继续拿着空碗，放于胸前；<br/>举起右手，双目仰望天上<br/>（代表专注于神）。</p>        |
| 强化祷告坚固己 |  <p>双手拿着空碗，<br/>作低头祷告状<br/>（代表禁食能强化祷告）。</p>                |
| 禁食长短按领受 |  <p>左手拿着空碗，放于胸前；<br/>双眼看着右手腕背，像看时间那样<br/>（代表禁食时间的长或短）。</p> |

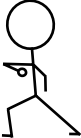
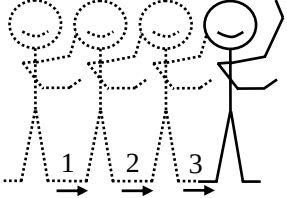
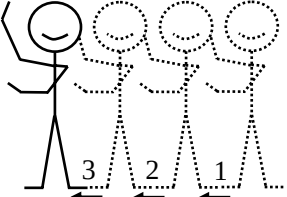
背诵经文

**太6:17~18** 你禁食的时候，要梳头洗脸，<sup>18</sup>不叫人看出你禁食来，只叫你暗中的父看见，你父在暗中察看，必然报答你。

## 第五课：禁食操练【教学提纲】

| 主的教导要留意                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 专注于神得滋养                                                                                                                                                                                                                                               | 强化祷告坚固己                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 禁食长短按领受                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>引言：</b>禁食是运用身体作为与神交通的渠道；能加强我们心里向神的呼叫。</p> <p><b>禁食操练的意义：</b>为了属灵的目的，在某段时间内禁止进食。</p> <p><b>一、耶稣预期门徒会禁食</b><br/>太 6:16；太 9:15 下</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禁食是门徒正常的属灵操练</li> <li>可按个人的实际处境来进行禁食。例：耶稣；保罗</li> </ul> <p><b>二、耶稣对禁食动机的教导</b><br/>太 6:16~18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>不要刻意让别人知道</li> <li>禁食提醒我们真正的喜乐是来自神</li> </ul> | <p><b>一、禁食是为专注于神</b><br/>亚 7:5；赛 58:3~5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>为了在心中腾出空间来容纳神</li> <li>神仆和信徒的见证</li> </ul> <p><b>二、禁食助我们从神那里得到滋养</b> 太 4:4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>完全依靠神，从他那里得到生命食粮</li> <li>助我们忍受贫乏</li> </ul> | <p><b>一、强化祷告表决心</b><br/>尼 1:4；但 9:2~3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>求神解决重大问题 拉 8:21</li> <li>在危难中求神保护<br/>代下 20:3~4；斯 4:15~16</li> <li>求神带领 徒 13:2</li> <li>为赶鬼 太 17:21</li> <li>表示痛悔<br/>王上 21:27~29；拿 3:5、10</li> </ol> <p><b>二、坚固自己</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>胜过试探 路 4:1~2</li> <li>加强律己节制<br/>林后 6:4~5；林前 9:27</li> <li>加强服事的心志 赛 58:6~7</li> </ol> | <p><b>一、禁食的步骤和注意事项</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>预备：开始前少量进餐；思念神；处理饥饿感；读经祷告；休息；预备面对攻击；结束禁食的头一顿饭要少量进食；用喜乐结束禁食；用喜乐结束禁食；身体不健康不要禁食</li> </ul> <p><b>二、禁食的长短</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>按各人的领受</li> </ul> <p><b>三、不同长短的禁食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禁食一顿饭/两顿饭/三顿饭/三到七天</li> </ul> <p><b>四、四十天的禁食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>长期禁食前的预备；身体的反应；如何结束长期禁食</li> </ul> <hr/> <p><b>生命实践</b></p> <p><b>一、分组讨论</b></p> <p><b>二、活动</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 祈求神赐下禁食的心愿</li> <li>☆ 禁食一顿饭</li> <li>☆ 预备将来的禁食</li> </ul> |

第六课：敬拜操练【棒】

| 边说      | 边做                                                                                                                                  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 荣耀尊贵他配得 |  举起右手，仰望天上。                                        |
| 敬拜专为神享受 |  （右手保持举起）举起左手，仍然仰望天上。                              |
| 得胜生活靠敬拜 |  右腿微屈在前，左腿向后伸直；右手握拳，横于胸前，左臂稍向后以保持平衡（稳固有力的姿势，代表得胜）。 |
| 心灵诚实来敬拜 |  手按胸前，低下头（代表诚心敬拜）。                               |
| 生活灵修与聚会 |  双手（左手高于右手）向左边挥动，并向左移动三步（配合着说“生活”、“灵修”、“聚会”三部分）。 |
| 认罪赞美并感恩 |  双手（右手高于左手）向右边挥动，并向右移动三步（配合着说“认罪”、“赞美”、“感恩”三部分）。 |

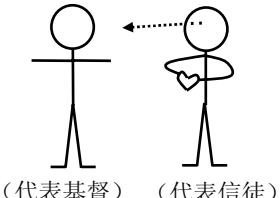
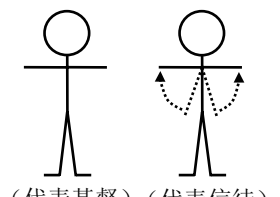
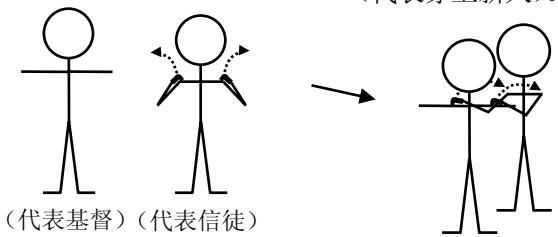
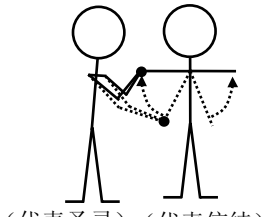
背诵经文

启4:11 我们的主，我们的神，你是配得荣耀、尊贵、权柄的，因为你创造了万物，并且万物是因你的旨意被创造而有的。

## 第六课：敬拜操练【教学提纲】

| 荣耀尊贵他配得                                                                                                                                                                                 | 得胜生活靠敬拜                                                                                                                                                                                                              | 生活灵修与聚会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 认罪赞美并感恩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：我们到了天堂后将会永远做什么？ 启 5:11~14</p> <p>诗 29:2；约 4:23；启 4:11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>敬拜的意义：向神表达崇敬，把他配得的荣耀、尊贵、权柄归给他</li> <li>神配得，因为他是宇宙的主宰</li> <li>神非常重视敬拜</li> </ul> | <p>一、敬拜是属灵争战的强劲武器<br/>代下 20:21~22；诗 18:3<br/>面临敌军入侵的村庄；老弟兄的见证</p> <p>二、敬拜推动我们顺服神<br/>太 5:23~24；罗 12:1</p> <p>三、敬拜让我们胜过忧闷 诗 42:5<br/>唱诗胜过忧闷的弟兄</p> <p>四、敬拜让我们得洁净 赛 6:5~7</p>                                          | <p>一、以敬拜为生活方式<br/>诗 34:1；诗 145:2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>无论何时何地都当敬拜神</li> </ul> <p>二、灵修时的个人敬拜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>以敬拜开始；默想神的属性/称谓；定睛于神的饶恕与悦纳；用赞美经文；唱赞美歌；用想象力；跪下</li> </ul> <p>三、聚会中的集体敬拜</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>彼此挑旺敬拜的火<br/>出 20:8~10；诗 132:7；来 10:25</li> <li>让圣灵带领敬拜<br/>腓 3:3；弗 5:18~19</li> <li>敬拜的预备和参与</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>预备自己的心</li> <li>早一点到</li> <li>全人投入</li> </ul> | <p>一、认罪悔改能打开敬拜之门<br/>诗 66:17~18<br/>约西亚王先带领百姓悔改，然后举行盛大的节期活动（代下 34:33，35:18）</p> <p>二、赞美带领我们进入敬拜 拉 3:11；<br/>来 13:15 上；彼前 2:9；诗 100:4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>避免高举人过于神</li> <li>信徒为君尊的祭司，要宣扬神的美德</li> </ul> <p>三、感恩维系敬拜 诗 50:23，92:1~3；<br/>路 17:16~18；弗 5:20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>感恩是敬拜不可缺少的、必要的部分</li> <li>有助随时感恩的方法：谢饭；一天的开始与结束；记录祷告事项；感恩清单</li> </ul> <p><b>生命实践</b></p> <hr/> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 祈求神赐下敬拜的心愿</li> <li>☆ 列感恩清单</li> <li>☆ 用想象力默想经文：赛 6:1~8</li> <li>☆ 集体敬拜</li> </ul> |
| 敬拜专为神享受                                                                                                                                                                                 | 心灵诚实来敬拜                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p>诗 22:27；利 22:29；<br/>来 13:15；诗 104:34 上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>真正的敬拜不是专注于人而是专注于神；敬拜应该是叫神喜悦传道人的梦</li> </ul>                                                       | <p>一、敬拜要用心灵和诚实 约 4:24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“心灵”指内心的真实情感；真正的敬拜要发自内心</li> <li>要让敬拜带动我们的情感</li> </ul> <p>二、敬拜中感性与理性的平衡<br/>林前 14:15 下</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>要全人投入</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 第七课：披戴基督【棒】

| 边说      | 边做（请找一位同性伙伴一起做）                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 按神心意效主样 |  <p>“信徒”用双手拇指和食指拼出一个心形（代表按神心意）；双眼望向“基督”（代表要效法主的样式）。（十字架的形状代表主的样式。）</p> <p>（代表基督） （代表信徒）</p>                       |
| 努力追求渐成长 |  <p>“信徒”双手垂下，慢慢提升至十字架形状（代表成长至基督模样的过程是渐进的）。</p> <p>（代表基督） （代表信徒）</p>                                               |
| 脱去旧人穿新人 | <p>“信徒”双手放在肩上，动作好像把衣服脱掉那样（代表脱去旧人）。</p> <p>“信徒”站在“基督”身后，动作好像抓住基督的衣服，穿在自己身上那样（代表穿上新人）。</p>  <p>（代表基督） （代表信徒）</p> |
| 靠圣灵也尽己任 |  <p>“圣灵”把“信徒”的右手慢慢提起来（代表靠圣灵）；同时，“信徒”自己慢慢提起左手（代表尽己任），形成十字架的形状。</p> <p>（代表圣灵） （代表信徒）</p>                          |

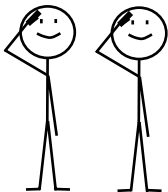
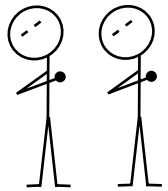
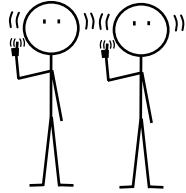
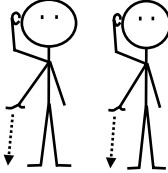
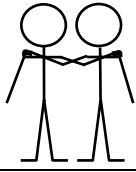
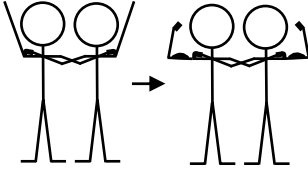
## 背诵经文

**林后3:18** 我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

## 第七课：披戴基督【教学提纲】

| 按神心意效主样                                                                                                                                                                      | 脱去旧人穿新人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 靠圣灵也尽己任                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：脾气暴躁的弟兄和患病姊妹的对比</p> <p>林后 3:18；罗 8:29 上；加 4:19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>神极大的心愿就是我们变成主的形象；神在创世前已预定我们效法耶稣</li> <li>要活出基督样式，做每个决定都问“耶稣会怎样做？”</li> </ul> | <p>一、脱去旧人 弗 4:22~24；西 3:5、8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>必须一直跟旧人打仗，制服它</li> </ul> <p>见证：一对毒瘾夫妇</p> <p>二、穿上新人的各样品德</p> <p>加 5:22~23；西 3:12~13</p> <p>耶稣品德自我评估表</p>                                                                                                                                                                                      | <p>一、披戴基督要依赖圣灵的能力 约 15:5</p> <p>二、要被圣灵充满 路 11:13；弗 5:18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>步骤一：放弃已知的罪，倒空自己</li> <li>步骤二：把自己生命的每一部分都降服于耶稣</li> <li>步骤三：按主的应许，凭信心求圣灵充满</li> </ul> <p>三、同时要履行自己的责任 腓 2:12~13；腓 4:13</p> <p>四、属灵操练助我们既靠圣灵也尽己责</p> <p>林前 9:25~27 上；加 5:17、25；林后 3:18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>属灵操练只为接触有能力的源头——圣灵</li> <li>常常注视主的荣光，会渐渐变成他的形象</li> <li>记住每天要向自己传“恩典的福音”</li> </ul> |
| 努力追求渐成长                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>一、活出基督是灵命成长的自然结果</p> <p>弗 4:15；彼后 3:18 上</p> <p>二、要努力追求逐渐长进至基督模样</p> <p>西 3:10；帖前 4:1、9、10；彼后 1:5~6</p> <p>生命成长如树干的年轮</p>                                                 | <p>三、两大支柱：爱与圣洁</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>要存着爱心 西 3:14</li> <li>要追求圣洁</li> </ol> <p>林后 7:1；彼前 1:15~16；来 12:14 下</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>神使我们在基督里成为圣洁</li> </ol> <p>林前 1:30 下；加 3:27；来 10:14</p> <p>四、全面追求长进 路 2:52</p> <p>五、披戴基督的具体方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>下定决心；克服品格弱点；做正确的选择；管束心思；写认罪日记；每天有灵修时间</li> </ul> | <p><b>生命实践</b></p> <hr/> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 祈求神帮助你披戴基督</li> <li>☆ 脱去旧人</li> <li>☆ 穿上耶稣的品德</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 第八课：持守贞洁【棒】

| 边说      | 边做（请找一位同性伙伴一起做）                                                                                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 遵神命令要圣洁 |  <p>（两人动作相同）<br/>立正，右手放额前<br/>作敬礼的姿势<br/>（代表遵守神的命令）。</p>                         |
| 罪身死了活主里 |  <p>（两人动作相同）<br/>右拳按胸口，闭目，<br/>头往右歪（代表罪身死了）。</p>                                 |
| 淫乱恶果为鉴戒 |  <p>（两人动作相同）<br/>摇动右手食指和头，<br/>表示对淫乱说“不”。</p>                                   |
| 弃绝淫念净心思 |  <p>（两人动作相同）<br/>手像从脑中抓东西<br/>出来，然后丢在地上<br/>（代表清除脑海中<br/>不洁的思想）。</p>           |
| 合宜关系保圣洁 |  <p>互相搭着对方肩膀<br/>（代表合宜的关系）</p>                                                 |
| 与神亲近神赐力 |  <p>（继续搭着对方<br/>肩膀）举起另一只<br/>手（代表亲近神），<br/>然后那举起的手<br/>转为有力地握拳<br/>（代表得力）。</p> |

### 背诵经文

#### 帖前4:3~5

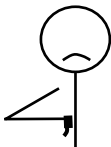
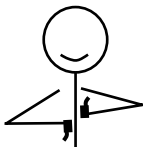
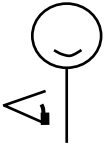
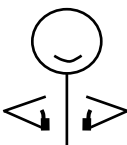
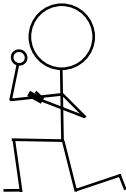
神的旨意就是要你们成为圣洁，远避淫行；<sup>4</sup>要你们各人晓得怎样用圣洁、尊贵，守着自己的身体，<sup>5</sup>不放纵私欲的邪情，像那不认识神的外邦人。

# 第八课：持守贞洁【教学提纲】

| 遵神命令要圣洁                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 淫乱恶果为鉴戒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 弃绝淫念净心思                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 与神亲近神赐力                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>引言：</b>现今社会；某国信徒道德败坏；大卫和约瑟的对比</p> <p><b>一、你们要圣洁，因为我是圣洁的</b><br/>帖前 4:3~9；利 11:44 上</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>神是圣洁的；犯奸淫就是欺负弟兄/姐妹；主必报应；我们不该弃绝神</li> </ul> <p><b>二、如何远避淫行</b><br/>太 5:27~28；林前 6:15~20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>弃绝淫念；弃绝色情事物；弃绝婚前/婚外性行为</li> </ul> | <p><b>一、淫念会导致淫行</b> 雅 1:14~15<br/>图：头一个淫念→重复的淫念→淫行</p> <p><b>二、为了给自己的罪开脱，我们会欺骗自己</b> 耶 17:9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>谎言：快感；保持关系唯一方法</li> </ul> <p><b>三、我们会过一个双面人的生活</b><br/>诗 51:8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一面过着淫乱的生活，一面过属灵的生活。大卫的例子。</li> </ul> <p><b>四、淫念与淫行永不能满足我们</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>越是放纵情欲，越需要更多刺激<br/>图解（高潮后的低落曲线）</li> </ul> <p><b>五、淫念与淫行的长期后果</b><br/>撒下 12:10<br/>图解（大卫犯性罪前后的经历）</p> <p><b>六、淫乱是圣洁生活、婚姻和事奉的最大拦阻</b> 林前 6:18~19</p> | <p>对己（管束心思）；对人（避免不恰当关系，发展合宜关系）；对神（亲近神）</p> <p><b>一、断绝源头</b> 可 9:47</p> <p><b>二、拒绝淫念进入心思的门槛</b><br/>林后 10:4~5</p> <p><b>三、以纯洁美善的思想代替淫念</b><br/>腓 4:8；西 3:2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>默想十字架，驱走淫念 罗 6:2~4</li> </ul>                                                                        | <p><b>一、认罪悔改</b> 诗 51 篇</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大卫悔改的祷告</li> </ul> <p><b>二、与神亲近</b> 太 5:8；加 5:16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>天天与神亲密相交</li> </ul> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>合宜关系保圣洁</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>一、定立界线，围上屏障</b> 创 39:12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>约瑟的榜样</li> </ul> <p><b>二、喝自己池中的水</b><br/>箴 5:15、18~19；林前 7:2、5</p> <p><b>三、发展健康的友谊</b><br/>约壹 1:3~4；提后 2:22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>主内情谊能保护信徒，不致孤立而跌倒</li> </ul> <p><b>四、有属灵伙伴</b><br/>传 4:10、12；雅 5:16 上</p> |                                                                                                                                                                                    |
| <b>罪身死了活主里</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>一、相信“我们在罪上死了”的真理</b><br/>罗 6:2、6~7、11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>持续不断地相信：向罪看自己是死的，在基督里看自己是活的</li> </ul> <p><b>二、把自己献给神</b> 罗 6:12~13</p>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>生命实践</b></p> <p><b>一、分组讨论/个人反省</b></p> <p><b>二、活动</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 认罪悔改 诗 51：1~4、10~12</li> <li>☆ 断绝源头</li> <li>☆ 默想十字架，挤走淫念</li> </ul>      |



第九课：持守谦卑【棒】

| 边说      | 边做                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 神恶骄傲喜谦卑 | <div>右手竖起拇指，指向地下，用低沉的声线说：“神恶骄傲”。</div> <div>左手竖起拇指，指向上方，用清脆的声线说：“喜谦卑”。</div> <div></div> <div>→</div> <div></div>                                                                                                                        |
| 成就价值来自神 | <div>说“成就”时，竖起右手拇指。</div> <div>说“价值”时，连左手拇指也竖起。</div> <div>说“来自神”时，举起双手，手掌掌心向上。</div> <div></div> <div>→</div> <div></div> <div>→</div> <div></div> |
| 顺服服事尊敬人 | <div></div> <div>单膝跪下，<br/>双手抱拳于额前，<br/>低下头<br/>(代表顺服、服事和尊敬)。</div>                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 谦卑仆人慎用权 | <div></div> <div>保持单膝跪下<br/>(代表谦卑)，<br/>右手握拳作展示上臂肌肉的模样<br/>(代表权柄)，<br/>左手按着右上臂位置<br/>(表示谨慎运用权柄)。</div>                                                                                                                                                                                                                   |

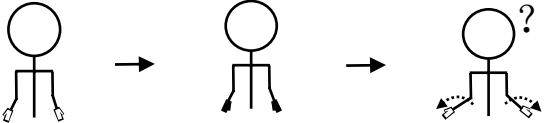
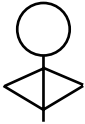
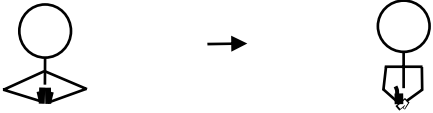
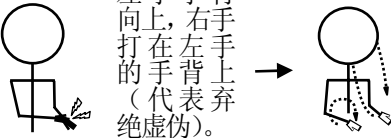
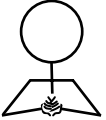
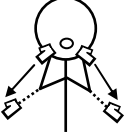
背诵经文

罗3:27~28 既是这样，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。<sup>28</sup>所以我们看定了：人称义是因着信，不在乎遵行律法。

## 第九课：持守谦卑【教学提纲】

| 神恶骄傲喜谦卑                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 成就价值来自神                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 顺服服事尊敬人                                                                                                                                                                                                                                                                               | 谦卑仆人慎用权                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：摩西与尼布甲尼撒的对比</p> <p><b>谦卑的意义：</b>西 3:12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 为其他圣洁品德的基础</li> <li>• 承认我们所作的、所拥有的一切都是神的恩典</li> </ul> <p>一、神赐恩给谦卑的人 箴 3:34, 22:4; 赛 57:15, 66:2; 雅 4:10</p> <p>二、神吩咐我们要谦卑 弥 6:8</p> <p>三、谦卑的人像耶稣 太 11:29; 腓 2:6~9 上</p> <p>四、神恨恶骄傲 箴 6:16~17; 雅 4:6~7</p> <p>五、骄傲破坏人际关系 箴 13:10; 林前 13:4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 高估自己，低估别人</li> </ul> <p>例：两船相撞，因不肯相让</p> <p>六、骄傲使人跌倒 代下 26:15~16; 箴 16:18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 这是神所设的自然定律</li> </ul> <p>例：青蛙</p> | <p>一、承认得救是依靠神，不是靠自己的好行为 罗 3:22~23、27~28; 加 6:14</p> <p>二、承认我们所作的全都倚靠神 赛 26:12; 林前 4:7; 林前 15:10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我们的成就和拥有的一切，全都是神的恩赐</li> </ul> <p>三、错误的自我价值：取决于成绩或别人的看法 徒 12:21~23 上; 撒下 18:7~8 希律; 扫罗</p> <p>四、正确的自我价值：来自神 耶 9:23~24; 林前 1:30~31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我们的价值完全来自与神的关系</li> </ul> <p>例：出名传道人（驴子）</p> | <p>一、顺服别人的指教 彼前 5:5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 典范：阿波罗（徒 18:26）; 彼得（彼后 3:15）; 保罗（徒 15:2）</li> </ul> <p>二、服事别人 可 10:45; 路 12:37; 彼前 4:11 上 便服军官的故事</p> <p>三、尊敬别人 腓 2:3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 耶稣经常赞赏别人（参太 8:8~13）</li> </ul> <p>例：跑步比赛；两个领袖</p> | <p>一、恃权自傲败坏教会仆人 代下 32:25; 箴 16:18; 撒下 18:12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 仆人因权而骄傲会导致教会弱化或分裂</li> </ul> <p>正面例子：约瑟（创 45:1~7）; 摩西（民 12:3）</p> <p>二、谦卑的仆人知道教会不属于自己 林前 3:7; 太 16:18 上; 西 1:18</p> <p>三、谦卑的仆人会把权柄下放 出 18:25; 徒 6:3~4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 提拔别人，交出权柄。摩西；耶稣；使徒</li> </ul> | <p>四、谦卑的仆人明白神的能力在人的软弱上显得完全 林后 12:9~10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 放下自我，显神能力</li> </ul> <p>五、谦卑的仆人对世上的名声、权力说“不” 路 4:5~8; 彼前 5:2~3 戴德生见证（“高尚贵客的小仆人”）</p> <p>六、谦卑的仆人会彻底顺服神的命令 撒下 15:22; 路 22:42; 徒 20:19 上、27</p> <hr/> <p><b>生命实践</b></p> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 祈求谦卑</li> <li>☆ 从神找到自我价值</li> <li>☆ 只夸十字架</li> <li>☆ 下放权柄</li> </ul> |

## 第十课：持守诚信【棒】

| 边说      | 边做                                                                                                                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 诚信说谎是何解 | <p>说“诚信”时，伸出双手，掌心向上。</p> <p>说“说谎”时，把双掌反过来，手背向上。</p> <p>说“是何解”时，双手再反向上往外一摊，表示发问。</p>  |
| 虚谎背后有原因 |  <p>把双手藏于背后</p>                                                                       |
| 神立诫命喜诚信 | <p>说“神立诫命”时，双手并排，掌心向上（代表圣经里的诫命）。</p> <p>说“喜诚信”时，右手竖起拇指，放在左手掌心上（代表神喜悦诚信）。</p>        |
| 弃伪从真像天父 | <p>左手手背向上，右手打在左手手背上（代表弃绝虚伪）。</p> <p>左手顺势往后转一个大圈后，掌心向上放在胸前，右掌同时反向上（代表从真）。</p>        |
| 互为肢体保互信 |  <p>双手置于胸前，手掌向上，除拇指外，其他八指紧扣（代表肢体互相信任、连结）</p>                                        |
| 实话实说凭爱心 |  <p>双掌向上，放于嘴的两旁（代表诚实话），然后，双手慢慢向前伸出（代表凭爱心说诚实话）。</p>                                  |

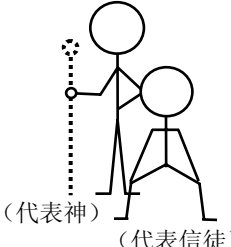
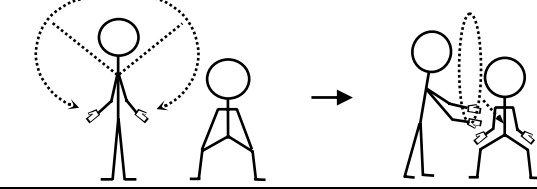
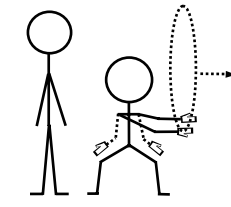
## 背诵经文

弗4:25 所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。

## 第十课：持守诚信【教学提纲】

| 诚信说谎是何解                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 虚谎背后有原因                                                                                                                                                                  | 弃伪从真像天父                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 实话实说凭爱心                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>引言：</b><br/>说谎的例：女儿（刷牙）；基哈西<br/>诚实的例：修殿工人（王下 12:15）；<br/>保罗（林后 7:2）</p> <p><b>一、何谓诚信？</b><br/>1. 常说真话，弃绝谎言 弗 4:25<br/>2. 信守承诺<br/>书 21:45；诗 15:1、4<br/>3. 买卖持守公正<br/>利 19:36；申 25:15；箴 11:1</p> <p><b>二、何谓说谎？</b><br/>诗 116:11；耶 17:9；太 5:37<br/>• 说话半真半假；假意奉承；找借口；误导别人；言过其实；虚报数字；夸大成绩；其他谎言</p> <p><b>三、祈求智慧，避免说谎</b><br/>路 21:14~15；撒下 16:2；太 10:16</p> | <p><b>一、出于恐惧或自卑 路 22:34</b><br/>• 担心没有人会喜欢真实的自己</p> <p><b>二、掩饰错误与罪 路 8:17</b><br/>例：亚当与夏娃（创 3:9）；该隐（创 4:10）</p> <p><b>三、维持和谐关系 加 2:11</b><br/>• 说谎维持了表面的关系，却不能帮助对方改进</p> | <p><b>一、我们已脱去说谎的旧人，穿上诚实的新人 西 3:5、9~10</b></p> <p><b>二、像我们的天父</b><br/>约 8:44~45，14:6~7 上；来 6:18<br/>• 有其父必有其子</p>                                                                                                                                                                         | <p><b>一、耶稣的榜样</b><br/>约 1:14 上；约壹 3:18；约贰 1 节<br/>• 耶稣与撒玛利亚妇人（约 4 章）</p> <p><b>二、说诚实话造就人，叫人得益处</b><br/>弗 4:15、29<br/>例：做生意的弟兄</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>神立诫命喜诚信</b>                                                                                                                                                           | <b>互为肢体保互信</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>一、神吩咐我们要持守诚信</b><br/>利 19:11；亚 8:16</p> <p><b>二、神喜悦诚实的人 箴 12:22</b></p>                                                                                            | <p><b>一、要诚实，因我们互为肢体</b><br/>徒 5:3~4；弗 4:25<br/>• 走路时若眼睛对脚说谎，就会发生危险</p> <p><b>二、诚实促使教会长进 弗 4:15</b><br/>反例：亚拿尼亚与撒非喇</p> <p><b>三、说谎破坏互信 耶 9:4~5</b></p> <p><b>四、说谎使生活变得复杂</b><br/>• 说了个谎话，就会不断说谎</p> <p><b>五、其他说谎的后果</b><br/>• 从经文找出来：诗 5:6，63:11，101:7；箴 12:19，19:5，20:10，21:6；启 21:8</p> |                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>生命实践</b></p> <p><b>一、分组讨论</b></p> <p><b>二、活动</b><br/>☆ 祷告<br/>☆ 自我评估<br/>☆ 想象如何改变</p>                                       |

第十一课：持守知足【棒】

| 边说      | 边做（请找一位同性伙伴一起做）                                                                                                                                                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内心空洞神填补 | <div></div> <p>（代表神）（代表信徒）</p> <p>代表信徒的学员坐在椅子上；<br/>代表神的学员左手按在信徒的<br/>右肩上（表示关心和亲切），<br/>右手按在信徒的心上<br/>（代表填补信徒内心的空洞）。</p> |
| 主供需用给保障 | <div></div> <p>（代表神）（代表信徒）</p> <p>“信徒”仍旧坐在椅子上；<br/>“神”站在他身后，<br/>左手叉腰，<br/>右手像拿着权杖<br/>（代表神有能力供应和<br/>保护信徒）</p>         |
| 谨记百物神赐予 | <div></div> <p>“神”挥动双手由上而下画一个大圈（代表百物），然后<br/>双手像捧着东西递给“信徒”，“信徒”伸出双手来接。</p>                                            |
| 生活简朴乐捐输 | <div></div> <p>“信徒”双手像接过东西，<br/>然后向左前方送出去<br/>（代表乐意把从神所得的<br/>转送有需要的人）。</p>                                            |

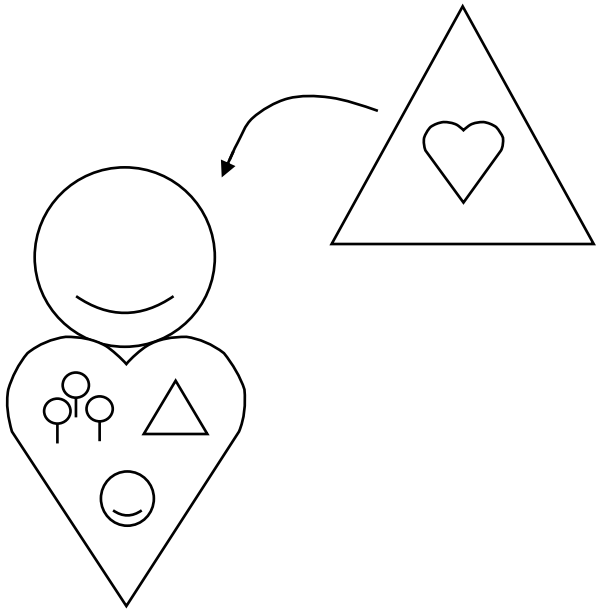
背诵经文

来13:5~6 你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”<sup>6</sup>所以我们可以放胆说：“主是帮助我的，我不惧怕。人能把我怎么样呢？”

## 第十一课：持守知足【教学提纲】

| 内心空洞神填补                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 主供需用给保障                                                                                                                                                                                                                          | 生活简朴乐捐输                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：无知的财主（路 12:16~21）与税吏撒该（路 19:1~9）的对比</p> <p><b>知足的意义：</b>出 20:17；提前 6:6</p> <ul style="list-style-type: none"><li>知足表示对目前的生活感到满足，不追求拥有更多</li><li>人类面对的第一个试探就是不知足 创 3:1~7</li></ul> <p>一、钱财不能满足我们 传 5:10 上</p> <ul style="list-style-type: none"><li>人内心的空虚，好像填不满的无底坑</li></ul> <p>二、让神来满足我们</p> <p>诗 63:1、3、5~6 下；来 13:5</p> <p>穷姊妹的见证（样样都有）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>只有神的同在能给我们真正的满足</li></ul> | <p>一、先求他的国，这些东西都要加给你们了 太 6:32~33</p> <ul style="list-style-type: none"><li>天父知道我们的需要，也能供给我们所需要的一切</li></ul> <p>二、能给我们安全感的不是钱，而是神 箴 23:5；提前 6:17</p> <ul style="list-style-type: none"><li>钱财会用尽、会贬值，并不可靠；要倚靠那厚赐百物给我们的神</li></ul> | <p>一、生活简朴</p> <p>1. 积攒财物的危险</p> <p>传 5:11~13；路 12:15</p> <ul style="list-style-type: none"><li>越是追求物质，越想得到更多</li></ul> <p>2. 简朴生活的喜乐</p> <p>徒 2:45，4:32；提前 6:7~9</p> <ul style="list-style-type: none"><li>一种对主常存感恩和信靠的生活；能给人带来自由、喜乐</li></ul> <p>3. 简朴生活不等于贫穷生活</p> <ul style="list-style-type: none"><li>慎防律法主义；以恰当的态度来看待和享受所拥有的</li></ul> <p>4. 过简朴生活的原则</p> <ul style="list-style-type: none"><li>避免分心；弃绝会上瘾的东西；让杂乱的生活变得简单有序；买实用的东西；借贷要谨慎</li></ul> <p>二、慷慨捐输</p> <p>1. 慷慨能医治贪心，也能培育知足的心 路 18:22~23</p> | <p>2. 捐助他人就是积攒财宝在天上</p> <p>诗 49:16~17；太 6:19~21；路 12:32~33</p> <p>●————→</p> <p>3. 我们只是财物的管家</p> <p>代上 29:3、14~15；太 25:19；林后 8:14~15</p> <p>4. 神会供给我们的需用 林后 8:2~9；腓 4:18~19；提前 6:17~19</p> <p>5. 要奉献多少？</p> <p>路 6:38；林后 9:6~8、11</p> <p>6. 要省钱供养家人</p> <p>箴 6:7~8，30:8~9；提前 5:8</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>谨记百物神赐予</p>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>申 8:18</p> <ul style="list-style-type: none"><li>所罗门（传 5:19）；约伯（伯 1:21）没有儿子的老年财主</li><li>基督徒是属灵的百万富翁，神一切的福气都要赐给我们</li></ul>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>生命实践</b></p> <hr/> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"><li>☆ 祈求知足</li><li>☆ 除掉知足</li><li>☆ 相信神供给需用</li><li>☆ 十一奉献与捐助他人</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

第十二课：持守仁爱【棒】



背诵经文

约壹4:10~11 不是我们爱神，乃是神爱我们，差他的儿子为我们的罪作了挽回祭，这就是爱了。<sup>11</sup>亲爱的弟兄啊，神既是这样爱我们，我们也当彼此相爱。

| 边说      | 边做（指着图画的相关部分） |                                         |
|---------|---------------|-----------------------------------------|
| 神先爱我白领受 |               | 沿着箭头画一画<br>（代表神爱我们）。                    |
| 感恩激励我爱神 |               | 指着△<br>（神在我心中，<br>代表我爱神）。               |
| 遵命效主去爱人 |               | 指着⊙⊙<br>（人在我心中，<br>代表我爱人）。              |
| 用神眼光爱自身 |               | 指着⊙（代表良好的自我形<br>象，因为是用神的眼光来看<br>自己，爱自己） |

## 第十二课：持守仁爱【教学提纲】

| 神先爱我白领受                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 感恩激励我爱神                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 遵命效主去爱人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 用神眼光爱自身                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>引言：神创造人时，把一种对无条件的爱的需求放在人的心里；只有神能无条件地爱我们</p> <p><b>仁爱的意义：</b></p> <p>可 12:30~31；约 3:16；约壹 3:16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 仁爱是神把他的儿子赐给我们，为我们舍命</li> </ul> <p>一、神本质的属性就是爱</p> <p>出 34:6~7；约壹 4:8</p> <p>二、神无条件地爱我们 罗 5:6~8，8:15、38~39；约壹 3:1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 神对我们的爱是白白的、自发的、永不止息的，也是我们不配得的</li> </ul> <p>地震中的母爱</p> | <p>一、我们经历神对我们的爱，就能爱神 约壹 4:10、17~19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 神完全的爱驱除了我们对刑罚的惧怕，使我们能以正确的态度和动机来爱神、爱人</li> </ul> <p>保护小鸡的母鸡</p> <p>二、我们经历神对我们的饶恕，就能爱神 西 2:13~15</p> <p>故事：传道人隐藏的罪</p> <p>三、我们遵守神的命令，就表示我们爱神 约 14:15，15:10、12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 神给我们命令，是为了我们的益处</li> </ul> <p>四、如果爱世界，就不能爱神 约壹 2:15~17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 越是离远世界的吸引，就越能感受到神的爱的丰盛</li> </ul> <p>五、其他爱神的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 认识神更多；明白他的爱；默想经文；重视与神的关系</li> </ul> | <p>一、我们要爱人，因这是神的命令 罗 13:9；约壹 4:21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不管困难与否，也要遵行</li> <li>• 爱人的命令包含了其他的诫命：爱人就不会伤害人</li> </ul> <p>二、我们要爱人，因神先爱他们 约壹 4:11、20~21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 感到很难爱某些人时，用神的眼光看他们；神要我们爱他所爱的人</li> </ul> <p>三、我们要爱人，像基督爱我们一样 约 15:12~13；弗 5:1~2</p> <p>宣教士医生的见证</p> <p>四、我们爱，因此我们饶恕 西 3:13~14；创 50:19~20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 效法基督的饶恕；约瑟的模范见证：原谅敌人（集中营看守）</li> </ul> | <p>一、用神的眼光看自己，爱自己</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 主的教导 太 22:39</li> <li>• 使徒保罗的吩咐 弗 5:28</li> <li>• 旧约的事例：基甸（士 6:12）</li> </ul> <p>撕裂的小姑娘</p> <p>二、自爱与恩典</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 恩典让我们谦卑，知道离开主就什么都不能作</li> </ul> <p>三、抓住新身份，爱自己</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 他的孩子（约 1:12）；他的朋友（约 15:15）；成为圣洁（弗 1:4）；成为新造的人（林后 5:17）；有基督的生命（西 3:4）</li> </ul> <p><b>生命实践</b></p> <hr/> <p>一、分组讨论</p> <p>二、活动</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 让神爱你</li> <li>☆ 评估爱人的行为</li> <li>☆ 饶恕人</li> <li>☆ 爱自己</li> </ul> |



# 培训教材附篇

## 1 传递计划

## 2 消化步骤

这本教材是为培训而设计的，便于在课堂上或小组里学习，但同时也可作自修之用。无论你是与其他人一起学习，或是自修，如果你心目中有个计划，要把所学的与他人分享，你自然有强烈的学习动机，要好好掌握课程的内容，以便传授给别人。这本教材的特色，就是尽量浅白，容易掌握，方便你把所学习的真理再教导别人。

如果你在完成这个课程之后，再计划训练其他人，你必然得益更多。《培训教材附篇》教导你如何安排你的传递计划，并在传递之先，如何把这本教材的内容消化。

# 1 传递计划

我们要祈求神给我们传递计划，把学习过的课程传给其他同工与信徒。

## 传递计划第一点：同时期四代培训

### 经文

 **提后 2:2** 你在许多见证人面前听见我所教训的，也要交托那忠心能教导别人的人。

### 问题

1. 请从左至右完成下面第一行的表格，提后 2:2 所说的 3 代是谁？
2. 现今在你的范围中，谁充当保罗的角色？谁充当提摩太的角色？谁能充当“那忠心能教导别人的人”？“别人”是谁呢？请在表中的第二行列出来。（请注意“代”在这里的用法不是辈次的意思，而是指同时期接受培训的四届人。）
3. 表中的箭头代表什么动作？ \_\_\_\_\_

| <div>代</div> <div>时期</div> | 第一代  | 第二代 | 第三代 | 第四代 |
|----------------------------|------|-----|-----|-----|
| 保罗时期                       | 保罗 → | →   | →   | →   |
| 现今（你的范围）                   | →    | →   | →   |     |

从以上的研究，我们发现使徒保罗所用的传递方法既很有效又很重要。这种传递方法也同样适用于我们现今时期。若传递这本书给你的人是充当保罗的话，谁充当提摩太呢？那不是你吗？现在很要紧的问题是：在你的范围内，哪些是你能把这门课传递给他们的“那忠心能教导别人的人”呢？本来这本书是为了在课堂上用的，若你与其他的提摩太能一起用这本书在小组聚会培训那些“忠心能教导别人的人”，其效果比只把这本书转给他们自己看好得多。

谁是这传递计划的发起人呢？不是你吗？在神面前，按着神给你的感动与带领，你愿不愿意进行下面传递计划的五步呢？

## 传递计划第二点：同时期四地区培训

### 经文

 **徒 1:8** 但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。

### 问题

1. 主耶稣计划将福音传遍世界吗？\_\_\_\_\_
2. 传福音要靠谁的能力？\_\_\_\_\_
3. 在耶稣时期信徒要把福音传到哪四个地方？请完成下面第一行的表格。
4. 现今在你的范围内，哪个地方是你的耶路撒冷等等？请在下表中第二行列出来。
5. 表中的箭头代表什么意思？\_\_\_\_\_

| <div>地区</div> <div>时期</div> | ①      | ② | ③ | ④ |
|-----------------------------|--------|---|---|---|
| 耶稣时期                        | 耶路撒冷 → | → | → | → |
| 现今(你的范围)                    | →      | → | → | → |

就像把一块石头抛到静止的水塘里后，所产生的圆形波纹会越来越大，甚至于伸展到水塘的边缘那样，神对福音的传递计划是：要从耶路撒冷开始延伸到犹太全地、撒玛利亚，直到地极。这个地区性的、从小范围到大范围的扩展原则，也能用于传递这个课程的计划上。做传递计划时不单要想到四代，也要考虑到地区。愿神帮助你有好的传递计划，使这门课被使用的范围越来越广。

你所在的地区就是你的耶路撒冷！

## 传递计划第一步：将计划交给神

### 经文

 **箴 16:3** 你所作的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。（参诗 37:5）

### 问题

计划成功的先决条件是什么？

我们应该有时间在神面前安静，问祂什么才是祂要我们培训忠心的人的计划。首先在神面前安静是十分重要的。你可以听到祂对你说的话，可以将你的想法告诉祂，并求祂显明祂在你身上的特别旨意。记住：神会祝福祂的计划，而不是人的计划。

## 传递计划第二步：寻求别人的意见

### 经文

 **箴 15:22** 不先商议，所谋无效；谋士众多，所谋乃成。

### 问题

如何能使计划更有效呢？

应该跟你范围的重要同工一起商讨、决定合适的传递培训计划。神能借着大家热心诚恳的建议，赐下好的传递培训计划。

## 传递计划第三步：计划要明确

### 经文

 **路 22:31~32** 主又说：“西门，西门，撒但想要得着你们，好筛你们，像筛麦子一样。<sup>32</sup>但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。你回头以后，要坚固你的弟兄。”

 **太 7:7~10** 你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。<sup>8</sup>因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。<sup>9</sup>你们中间，谁有儿子求饼，反给他石头呢？<sup>10</sup>求鱼，反给他蛇呢？

### 问题

1. （路 22:31~32）主耶稣祷告的内容是什么呢？\_\_\_\_\_
2. （路 22:31~32）祂的祷告是一般性的还是有明确目的的呢？\_\_\_\_\_
3. （路 22:31~32）祂的祷告是为了一个人还是为每一个人？\_\_\_\_\_
4. （路 22:31~32）我们应该像主耶稣一样明确地祷告吗？\_\_\_\_\_
5. （太 7:7~10）神会怎样回应我们明确的祷告？\_\_\_\_\_

## 明确的计划的三个主要元素

### 一、何人

祷告后，假如可以的话，列出那些“忠心能教导别人的人”的名字。求神给你分辨的能力，使你知道这些人是否忠心并是否有教导别人的恩赐。

### 二、何地

要选择一个合适的地方。

三、何时

要想好让你的学员来参加的最实际、最方便的时间。请记着你的时间表要和他们的时间表配合，并且你的个人时间表要有弹性。请列明开始训练的确实日期、上课的频率、上课的堂数和这个训练会在何时结束。

| 何人   | 何地 | 何时                               |
|------|----|----------------------------------|
| 总人数： |    | 开始日期： _____                      |
|      |    | 上课频率： _____<br>(密集式三天课程；一星期一次等等) |
|      |    | 上课堂数： _____                      |
|      |    | 结束日期： _____                      |

神会明确地答复明确的祈祷；祂会明确地祝福明确的祷告。

传递计划第四步：互相负责——交账

经文

📖 箴 27:17 铁磨铁，磨出刃来；朋友相感，也是如此。

问题

- 1. 钢铁是怎样磨出刃来的？
- 2. 我们怎样可以“磨出刃来”？

我们需要经常与另一条铁——同工接触，让他们给我们适当的压力，使我们更能成为神的利器。

当我们进行传递培训时，别的同工会询问我们培训的进展。我们若知道弟兄姊妹会问我们的进展情况，便会更努力去做神交托我们的事情。神要我们对祂和其他人负责，免得我们懒惰，浪费了神交托给我们的时间、恩赐和人。祂要使我们成为更合祂用的工具。

经文

📖 请看太 25:14~30。

## 问题

1. 当主人回来的时候，他对每个仆人做什么呢（19 节）？\_\_\_\_\_
2. 他怎样称呼那些做得好的仆人呢（21 节，23 节）？\_\_\_\_\_
3. 他怎样称呼那个既怕他又懒惰的仆人呢（26 节）？\_\_\_\_\_

才干的比喻教训我们应该勤用主赐给我们的一切。祂回来跟我们算账的日子快到了。在地上向弟兄姊妹交账，是为我们将来在天上，在我们的主面前交账作预备。

## 经文

 **来 10:24** 又要彼此相顾、激发爱心、勉励行善。

## 问题

圣经说我们有责任彼此勉励去做什么？

当我们互相询问彼此的传递培训计划的进展，并提供改善的方法时，我们其实是在互相勉励行善。勉励的动机必出自对他人的爱：我们要彼此相爱，不要互相比赛！

## 传递计划第五步：用祷告来支持

## 经文

 **帖后 3:1~5** 弟兄们，我还有话说，请你们为我们祷告，好叫主的道理快快行开，得着荣耀，正如在你们中间一样；<sup>2</sup>也叫我们脱离无理之恶人的手；因为人不都是有信心。<sup>3</sup>但主是信实的，要坚固你们，保护你们脱离那恶者。<sup>4</sup>我们靠主深信，你们现在是遵行我们所吩咐的，后来也必要遵行。<sup>5</sup>愿主引导你们的心，叫你们爱神，并学基督的忍耐。

## 问题

保罗要帖撒罗尼迦人为些什么祈祷呢？

1. 叫主的道快快行开，得着荣耀；
2. 保护他们脱离恶人的手；
3. 叫他们知道主是信实的；
4. 叫他们继续顺服神；
5. 叫他们有神的爱和基督的忍耐。

提摩太们培训忠心的人、忠心的人培训别人时，请以上述 5 条为他们祷告！

## 2 消化步骤

“消化”是从接受这本教材后，到传递这本教材之间的一个不可缺少的过程。我们不想你们盲目地、公式化地传递下去。如果要使这本教材传得更有力、更能养育下一代，首先要使这本教材和自己的生命联系起来。这就如母亲哺育下一代一样；她先把吃进去的食物消化，然后乳养自己的孩子（参帖前 2:7）。

以下我们简单介绍五个步骤：

### 一、回应祷告

首先要把神的话，用信心跟自己的生命调和（参来 4:2）。正如马利亚从天使口中接受神的吩咐后，她首先向神祈祷说：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上”（路 1:38）。

### 二、重复阅读

这是很重要的一步。盼望各位从接受这本教材的当天开始，便重复阅读。因为越读便越有亮光，越读就越明白。这样，你所学的就能温故知新地落实于生活中并顺利传递。

### 三、反复思想

这是一个核心的步骤，也是可以直接和自己的生命联系的一步。我们要像大卫一样，“昼夜思想”神的律法（诗 1:2）。“在床上的时候，要心里思想，并要肃静”（诗 4:4）。诗篇有很多地方都讲到要思想神的话，其实思想也就是揣摩，揣摩得多便会有所得（参徒 17:27）。

### 四、调整（个人化）

阅读这本教材时，遇到重点的地方，该画线的画线、该做记号的做记号、该做笔记的作笔记。要注明哪些地方要加重语气、哪些地方应加以解释。以上这些都是要详细调整、察看的地方。正如雅各书 1 章 25 节说，“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此”，才不会“听了就忘，乃是实在行出来”。

### 五、补充

各位不要误会，以为“纯正话语的规模”（提后 1:13）需要补充。我们要说的是，单是依着教材读给下一代听，有时会枯燥乏味，所以要加上自己的经历、比喻、或故事。我们的主耶稣在讲道时，不是也常常用比喻吗？（参太 13:1~58，25:1~45）

学习了以上的五个步骤，会更彻底地帮助你消化这本教材。盼望各位借着学习和消化，按着你的信心，把这本教材的内容传递给下一代，造就更多蒙神喜悦的无愧工人。