

晨光绚丽

Chen Guang Xuan Li



 以馬忤斯
Messianic Teaching

第10冊

目录

1. 再次启航	1
2. 我的恩典够你用	2
3. 你的财宝在哪里?	3
4. 祷告的黑洞	5
5. 虚伪和刚强的虔诚	6
6. 患得患失	8
7. 瞬间和短暂的自由	10
8. 勇敢的拒绝	11
9. 当祂向你吐露心意	12
10. 长久与永远的自由	14
11. 永生	15
12. 不幸的人	16
13. 迷雾的森林(1)	17
14. 迷雾的森林(2)	19
15. 迷雾的森林(3)	20
16. 住在基督里（一）	22
17. 住在基督里（二）	23
18. 住在基督里（三）	24
19. 住在基督里（四）	25
20. 住在基督里（五）	27
21. 住在基督里（六）	28
22. 住在基督里（七）	30
23. 严以律己，宽以待人?	31
24. 每早晨，这都是新的	32
25. 属灵的经历	34
26. 吹角节	36
27. 从错误中觉醒	37
28. 撒种的比喻	38
29. 速食快餐	40
30. 饶恕	41
【文摘】安静中的大能（宣信）	43
附：其他学习资料介绍	叁

1. 再次启航

希伯来书 11 章列出了旧约圣经的圣徒们所经历信心的见证，他们就像是参与一场竞赛，要努力赢得奖赏。如今这些旧约的圣徒已经获得胜利，正一排排地坐在体育场的露天看台，一方面看着仍然在竞赛中的新约圣徒，另一方面也让新约的圣徒看着他们的见证，来激励现今的信徒能在这场竞赛中得胜。旧约圣徒所做的见证是他们能靠信心与耐心持续完成竞赛，并且获取胜利。

接着在希伯来书 12 章 1 节就说：我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，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。放下与脱去指的是在地上的各样重担和“容易”缠住我们的罪，这里的罪不是一般的罪，而是指信徒远离了基督，偏离了竞赛场的跑道。

我们用这段经文所说做个比喻，就如同一艘远行的船只，船上有船长有水手，也有其他旅客携带的东西，还有长程航行所需要的食物和各样预备物品，船只预备好了一切就启航前往目的地了。然而这船只航行到了中途，突然遇见暴风雨袭击这条船，造成船只损害严重，几乎无法继续航行，那就会导致船上所有乘客的危险；就在这时，船长要求所有的水手和乘客必须把所有不必要的物品抛弃丢入海中，这样可以减轻船只的重量，提高航行的速度，加快到达目的地。因为这些没必要的物品会对于船只的航行毫无益处，反而是拖累，那只能“放下”和“脱去”这些重物，才不会影响船只的航行。

这几年所发生的大小事都在提醒信徒那日子近了，如今我们应当回顾自己是否脱离或是偏离了航道；如果还在航道中，有那些不需要的东西，拖累着我们持续前往目的地，如今我们就应当要预备自己轻装上阵，仰望为我们信心创始成终的耶稣，祂与众圣徒正在等候还在地上的圣徒，叫我们一起同得祂国度的产业（来 11:40）。

2. 我的恩典够你用

一位女子在年纪很轻时就饱受严重的抑郁症缠身。她会幻听，会说一些人无法理解的话，人们很难跟她沟通。因为几十年来长期服药，导致她记忆力渐渐衰退。当神的恩典临到她时，她成为基督徒，即便如此，她身体的状况也已经不容易读圣经学习真理了。不过她敬畏神，相信主，几乎每周都去主日，也定期奉献很少的金额。即使她不一定完全听得懂讲台上的信息，但对于教会与牧者的教导完全顺从，没有异议。她清楚地认知关于耶稣基督和救恩，以及接受她的创造主和生命之主是基督。

透过她的见证，她说了两件事，令我学习了永生难忘的功课。首先是当她在无法自拔抑郁的痛苦中，她要求代祷，但我深知只有神自己才能帮助她。因此我常常不断地告诉她——自己要去求告主的帮助，人的帮助是有限的。于是她在孤独无助痛苦下去寻求主。突然，她想起曾经在初信信徒的课本中读过马太福音 9 章 18-22 节关于血漏的女人摸了耶稣的衣裳绦子而痊愈的故事：因为这妇人心里说：我只摸耶稣的衣裳，就必痊愈。耶稣转过来，看见她，就说：“女儿，放心！你的信救了你。”

当这姐妹分享主告诉她的经历和这段经文时，神采奕奕如同很有力量的人。我很高兴神终于亲自对她说话了。但她接下去说的让我震惊万分，她说耶稣告诉她：“女儿，不是我救了妳”。我当时听了，以为她听到的魔鬼的声音，结果她接着说：耶稣告诉她“不是主救了她，是她的信救了她”。霎那间，我明白了“耶稣只是一个名字，如果人只是相信名字却不信耶稣的死、埋葬、复活的福音内容是没有得救的”。原来神真正要求我们的是信心，不然即使呼求主名也没作用。

最近期间，这姐妹年迈独自一人，渐渐地在生活上不容易自理。她再度请求协助和代祷，而我再次狠心地婉拒她且告诉

她：你已经可以自己去祷告求神的帮助了，不能老是找人和依靠人，因为神是全能的而且不用休息。在某一个深夜时段，这位姐妹心思混乱，坐立难安，躺着也不是。她在很糟糕的情况下，突然听到神对她说：“我的恩典够妳用”。霎那间，她立马被圣灵充满力量，祷告了很长时间，连她自己都不记得祷告的内容了。之后，她告诉我：“从今以后，她可以常常去支取神的恩典，并且这恩典够她的晚年用到见主面”。

当神对我们说话时，那怕是一句话就够了，而且回想时终生难忘，因为神的话就是灵(约 6:63)，神的灵和神的话是可以深入进到人的灵魂深处(来 4:12)，而且令人无法忘记。对于目前饱受抑郁折磨的信徒，以上真实的见证中那够用的恩典，是属于每个人的，是你也可以得着并且被释放的。神不偏袒任何人，祂要的就是你不断地相信祂和依靠祂，并且得着祂赐给你个人的话语。祂的一句话抵过任何人对你的安慰，祂的话就是真理，真理必叫你们得以自由(约 8:32)。

3. 你的财宝在哪里？

在马太福音 6 章 21 节，当耶稣论财宝这件事时，他说：你的财宝在哪里，你的心也在那里。耶稣实在是说：财宝是人非常重视的。所以中国人有俗语说人为财死，鸟为食亡，意思是人为了获得财宝，可能丧失自己生命都不在乎。事实上，耶稣在告诉世人一个至关重要的真理，就是在你的内心深处，什么是你日夜经常思想的？

对一个数学家而言，他的中心思想总是围绕着数学这个议题，比如说他会借着气候变化了解大自然的运作是有规律的，从而发明数学的公式准确地去计算。对一个发明家而言，他终日思想的是他钻研的过程，希望能得出有效的产品。对一个医生而言，他经常想到的是他的医学专业是否能提升来帮

助更多病患复原。用这些举例的说明来理解耶稣在告诉我们什么是人日夜所思的核心。

当我们想到“神学”就联想到神学院的各样汇整的论述，神学家自然每天就在思考更多真理的突破和完整性。但是在圣经中找不到“神学”二字，圣经只有神自己和真理。因此，作为神的儿女，神学固然可以帮助我们系统地认识圣经，可以接受装备，但很容易为了“各自的神学”，为了研究的知识而争议不断，却忽略了神学知识不能取代神，更不是神自己。更重要的是神学无法也不可以取代你个人跟神的亲密关系和交通。

基督徒最重要的是当喜爱神的话，昼夜思想(诗 1:2)，也就是我们重生之后，整个人的中心思想是以神和祂真理的话语为主，因为神救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到祂爱子的国里(西 1:13)。也就是说信徒已经进入一个与这世界完全不同的新世界里面，我们已经与弥赛亚紧紧地绑在一起不能分开。使徒保罗就以丈夫与妻子的关系来形容基督与所有信徒的关系。同时，目前我们是用心中的眼睛跟这位暂时看不见的主亲密无间地交通、团契，听从圣灵的教诲与指引；到了弥赛亚再来的时候，我们将用眼睛看着祂如何在耶路撒冷作王，指挥我们与祂一起治理、作王。

既然如此，我们总是要预备自己如何在弥赛亚的国度里继续与主同行，这才应当是我们目前所有思想的核心。这也就是我们可以拥有的财宝，神已经量给信徒了。问题是你心中的财宝在哪里呢？眼前这一刻，你日夜思想的是什么呢？工作、婚姻、家庭、亲人、孩子、朋友、教会，还有事工，这些都是基督徒的正常生活，但是这些永远不是信徒的财宝。我们唯一的财宝就是三一神，得着了祂就得着了一切。祂看我们为至宝，为我们预备好了地方和奖赏。耶稣说：因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。耶稣实在是说次序的重要：你决定好的目标将导致你的心在哪里，那就成为你想要的财宝，这财宝将成为你昼夜思想的中心。

4. 祷告的黑洞

祷告是基督徒生活不可缺的一块，无论是圣经真理或是教会牧长都鼓励信徒多祷告，凡事祷告。当我们读到以前属灵圣徒的书籍，或是一些肢体的见证，看到他们的祷告蒙神应允，我们十分地渴望自己的祷告也都蒙神垂听和应允，于是我们就更勤奋地去祷告。从逻辑思维的角度，我们祷告自然是盼望得着应允，不然干嘛花时间祷告？并且如果祂是神，我们的主，祂理应回应我们的恳求，帮助我们，不是吗？但是如果你长期花时间为一件事祷告，事情却持续停滞，甚至于祷告没有被应允、成就，那祷告似乎是成为一个黑洞。这样的祷告反而成为我们质疑神、怀疑神的正当理由。一些真理基础不稳的肢体就有可能因此而远离神。

那我们为什么要祷告？或是我们还要继续祷告下去吗？

当信徒进入神的国度，祂在我们身上的工作是使我们成为神儿女生命的样式，以及训练我们未来如何在千禧年国度与弥赛亚一起作王治理。在这个训练和生命长大成熟的过程里，信徒的属灵生活不是以个人自我为中心，而是以神为中心，去认识祂的计划安排并顺从，去学习依靠、相信祂。因此神就藉着我们读经、祷告去建立跟祂独自的亲密关系，以及明白祂在我们身上的工作。

我们首要的是“相信神的美善”，要相信神因祂的属性所做的决定与安排是最适合我们的。因为人没有神的全知，无法知道目前你要的结果会导致之后发生什么，但神知道。其次，我们在地上是客旅，是寄居的，眼前的世界不是信徒的家，无需花过多的时间在这世界和这世上的事。第三，在希伯来书第11章举例旧约圣徒的信仰，他们在地活着的时候都未能得着神所应许的，但他们没有人掉入信仰的黑洞里出不来，这些人都是存着信心死的，并没有得着所应许的；却从灵里远望见，就欢喜迎接要来的国度。

关于信徒会陷入祷告的黑洞之可能因素有：

1. 是否我们过于坚持己见，而不是顺服祂的安排？
2. 是否我们以为各样劳苦的祷告可以换得神的应允？
3. 是否试图用行为的苦修来感动神，而不是在信心里全然地相信祂的美善与安排？
4. 是否信徒拒绝神的决定，而不是相信在祂的全知下的结果对我们是最好的安排？
5. 是否信徒不愿接受神的安慰，时常认定自己是受害者，却看不见这是神在做因信成圣的工作？

神——祂是世世代代信徒的居所（诗 90:1）；信徒的生命里面也是神的居所。我们在主里面，主在父里面，我们的生命与基督一起藏在神里面。圣灵引导信徒竭力地进入这安息的居所中，使我们的祷告可以拥有在基督里的平安，使我们的祷告在平静中全然地相信和依靠交付祂，使我们的祷告能在祂居所中被保守，蒙慈爱，得自由，得喜乐与真平安。

5. 虚伪和刚强的虔诚

在福音书里，耶稣谴责法利赛人的假冒为善，因为他们表里不一，外面看似敬虔的宗教人士，但里面的心却是有各样的污秽。如同箴言 26 章 23 节所记：火热的嘴，奸恶的心，好像银渣包的瓦器。他们在人前显出庄严敬虔，里面却装满了假善和违背摩西律法的事。耶稣称他们好像粉饰的坟墓，他们在为自己准备的墓碑上，外面装饰得很好看，甚至有令人敬佩的墓碑文，但里面却是腐朽死亡。

彼得这位使徒的首领，用宗教术语叫被神重用的仆人。圣灵让保罗写给加拉太的各教会的书信中（加 1:1-2），在加拉太书 2 章 11-14 节 记载了“被神重用的仆人”尴尬的一幕就是“彼得的虚伪”。因为他曾亲身经历神告诉他说：凡神所洁净的，都不可当作俗物，都可以吃（徒 10:14-15）。而且彼得也无视耶路撒冷会议给外邦人的结论（徒 15:28-29），因为胆怯害怕犹太人看见他跟外邦人同桌吃饭，就赶紧先提早离席，假装自己没有和外邦人共享饮食。结果保罗当面责备彼得所行的不正，与福音的真理不合。

作为蒙恩被拣选的信徒，为主作见证和说明福音的内容是我们的天职。在初代教会时期的信徒有不少因信仰被处死，但他们的信心却不退缩，因着他们为了信耶稣连面对死亡都不畏惧，影响无数后来的人们相信复活的主而得救。同样的事情也屡次重复发生在教会的历史当中。

今天的我们是否因着某个原因或是考量因为胆怯害怕人对我们的看法，不敢去说见证或是去做神指示你要做的呢？我们是否在福音内容上行的不正，所做的对福音没有益处呢？以彼得软弱的例子，他高尚的使徒位置却为了自己的“面子”而躲避犹太人可能对他的质疑，却没有想到借此机会向犹太人说明福音真理。如同保罗提醒提摩太所说的：因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强，仁爱，谨守的心。你不要以给我们的主作见证为耻，也不要以为我这为主被囚的为耻；总要按神的能力，与我为福音同受苦难（提前 1:6-8）。

这跟耶稣告诉门徒要灵巧像蛇，驯良像鸽子（太 10:16）所说的并不冲突。耶稣预言了门徒即将会因传福音所遭受的逼迫。耶稣教导他们倘若可能，就要有智慧地去行；倘若不可能，就温驯地接受逼迫。

真正的敬虔是由心里的信心与刚强的真理产生外在无比的力量，而不是外表作给人看而内里却是胆怯害怕。彼得的例

子只是显明人遇到实际状况下的软弱，是信徒学习的功课而不是成为我们的借口。遭受失败打击不可怕，可怕的是我们不知道问题出在哪里。我们是要以自我为中心，还是以基督的心为心处理和看待问题呢？

6. 患得患失

患得患失是人经常会有的情形，是衡量事情对自身的好处、坏处或利害得失之时的心态。有些人的性格果断直爽，做事干脆；有些人的性格裹足不前，做事犹豫不决。两者各有利弊，快有快的好处，慢有慢的益处。许多的事情最后往往是由自己的性格决定的。如果你成为了基督徒，会听到许多关于一些真理信息，比如要听从神的话，治死自己的老我，凡事祷告，多等候神的回应……等等之类教会中经常有的教导。但面对决策的时候，你会如何处理呢？太快，怕跑在神的前面；太慢，怕落在神的后面。那你该如何处理到恰当又平衡呢？如何看待这个困扰着信徒的常见问题？下面的一些建议或许能帮助你：

首先，要先了解事情发生的前因后果，但不要用善恶和自己见做判断。箴言 3 章 5-6 节说：你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。

其次，如果是关乎别人的事，你就需要寻求神是否让你介入处理，这跟代祷没有冲突。箴言 14 章 15 节说：愚蒙人是话都信；通达人步步谨慎。

第三，如果这是关乎你个人的事，先把问题带到神的面前，祈求祂给你智慧去处理，不要先去寻求他人意见，总是要习惯以神为优先。箴言 8 章 17 节说：爱我的，我也爱他；恳切寻求我的，必寻得见。

第四，运用智慧去判断分析整个状况，再做决定。如果无法确定，这时可以祷告寻求属灵的人给你参考建议。箴言 13 章 20 节说：与智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受亏损。

第五，思考备用方案的作法并不是信心不足，但在过程中需要看圣灵的引导是否用得上备用方案。箴言 24 章 6 节说：你去打仗，要凭智谋；谋士众多，人便得胜。

第六，运用智慧去执行、处理事情，但是在开始的过程中要持续依靠、寻求圣灵，看看祂是否在调整你的策略。箴言 16 章 9 节说：人心筹算自己的道路；惟耶和华指引他的脚步。

第七，事后要自我评估学习到了什么，以便累积经验。

因此，当信徒遇到问题时，我们不是坐在那里什么都不做，也不是想都不想就做。圣灵内住在信徒里面就是要帮助我们，并且天父已经预备好赐予我们智慧去处理。当我们都做了该做的考虑，也寻求了神的帮助，就大胆地走出一步，过程进行中，再依靠圣灵做适度的调整使事情得以处理得更好。

当约书亚带领以色列人过约旦河时，祭司的脚如果不入河水，以色列人如何行走在干的河床进入应许之地呢？即便是神应许了，我们都需要自己有信心跨出第一步，而不是裹足不前，更不是想办法搭桥过约旦河。

信心与智慧总是相互辉映和搭配的，信心是在灵里信靠主，智慧是在行事上跟随主，而事情的结果是在神的手上，箴言 16 章 33 节说：签放在怀里，定事由耶和华。

7. 瞬间和短暂的自由

以色列人被埃及法老王奴役几百年后，摩西奉差遣带领以色列人脱离辖制得到释放、自由。神恢复他们自由之身的目的是要应验亚伯拉罕之约，又使以色列人进入应许之地去事奉神。我们很难想象以色列人好不容易地出了长期被奴役的监牢，却在旷野短暂十几天的路程中，为了饮水、吃肉，为了饮食宁可回到埃及做奴隶，不要自由。这些，神都忍耐下来了，直到以色列人拒绝进入应许之地，屡次悖逆神，终于遭受神的审判，除了约书亚和迦勒跟 20 岁以下的人（民 14:22-38）。

在约翰福音 8 章 31-36 节，耶稣对信他的犹太人说：你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒；你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由，所有犯罪的就是罪的奴仆。奴仆不能永远住在家里；儿子是永远住在家里。所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。这真理就是相信：藉着耶稣的死、埋葬、复活，如今我们已经得到真自由做天父的儿女了。

在马太福音 12 章 43-45 节，耶稣讲到有一个污鬼被赶出去，离开人身，无处可去，想回到之前被鬼附之人的身上，但不知道是否可以。当污鬼发觉这人里面虽然被洁净清洁了，但空空如也，就带了七个“比自己更恶的鬼”住在这人身上，这个人的景况就更糟糕了。耶稣讲的是今天许多信徒的问题，就是当我们信主那一刻已经被释放，得自由，不在魔鬼的黑暗权势下过日子了，但是这真理却没有持续在信徒身上发挥果效。其原因是当信徒读圣经认识真理时，可以运用真理的宝剑抵挡魔鬼的谎言，然而一旦他没有与神连接，不读也不深思真理，不运用真理，那他里面是空空如也，魔鬼能轻易地欺骗他或是控告他。因此有些人虽然信了主，情况并没有太多改善，甚至于更不好，生命也停滞不前。

真理是信徒生命的粮，真理使信徒能分辨魔鬼的谎言，真理使信徒里面有力量能抵挡魔鬼并站立得住。真理使我们得真自由，永恒的真理让我们得着永恒的自由。信徒离开了真理，

所拥有的不过是瞬间和短暂的自由。什么时候有真理，什么时候就有力量，什么时候就有自由。这自由，神量给我们的是永远的；反之，没有真理就没有力量，就被蒙骗不得自由，就在这世界飘荡，摇摆不定。这样的自由仅仅是瞬间和短暂的。

8. 勇敢的拒绝

有非常多的人面对眼前因天灾和疫情造成的各国经济重创，影响到生计问题，家庭问题和孩子的教育问题等等之类的各样烧脑的问题。这样的大情况对于基督徒也无法幸免，同样会遭遇到。信徒除了祷告依靠神的怜悯与帮助之外，圣灵提醒有一个很重要的事和信徒当做的事就是要：勇敢的拒绝。

要拒绝什么？要拒绝撒但对你的控告；要拒绝事情不能改善的谎言；要拒绝神不会帮助你的谎言；要拒绝自我控告，觉得自己很糟糕的谎言；要拒绝接受眼前问题的事实。不是说如此拒绝，各样的问题就解决了，而是首先要站立得住。要拒绝接受经济和其他的问题，去抵挡魔鬼趁虚而入。还要拒绝把自己带入到忧愁、烦躁、郁闷中，因为这些会导致你越来越负面，进而不寻求神，远离神，甚至于不相信主。

这勇敢的拒绝如同在以弗所书 6 章 10 节保罗最后所交代末了的话：你们要靠着主，倚赖他的大能大力作刚强的人。这勇敢的拒绝也如以弗所书 6 章 11-13 节所记：要穿戴上帝所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。因我们并不是与属血气的争战，乃是与那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战。所以，要拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。要注意的是：神已经给你该有的军装和宝剑了，你并非只有挨打的份。

勇敢的拒绝不能解决、处理问题，但那是我们去面对眼前环境的第一步。当你站立好了，接着就可以寻求神给你智慧去处理一个个的问题。不要害怕，也不要急躁，务要求基督的平安在你心里作主（西 3:15）。要有智慧地把主要问题先处理，再处理其他次要问题。每一个问题都要寻求神的策略是什么。不要想着把所有的问题一次祷告解决，这是经历信心和依靠神的一堂堂课程。因为神不是叫人混乱，乃是叫人安静（林前 14:33）。

神虽然量给以色列一块应许之地，却留给以色列人四周围绕的敌人和大片干燥荒漠之地，目的是什么？就是要以色列人依靠神和寻求智慧，同心协力治理国家。今天以色列的奇迹是神让全世界的基督徒眼睛能看到的见证。很重要的关键是以色列人并不畏惧，并且勇敢地拒绝了这样的环境问题和四周的敌人。这同样是今天我们当效法的方式。

9. 当祂向你吐露心意

对于一个跟随主脚步的人，与主同心同行是正常的响应。当我们读经、祷告或是在其他各样的场合里，有时候会得到一个从圣灵来的信息或是话语，或是听到一个触摸你灵的事情。这时我们自然会寻思，通过这个信息或是话语，神要告诉我什么。遇到这样的情况，首先不要先入为主，对号入座，把本来不关乎你的事情套在自己身上；即使那是关乎你自己的事情，也要进一步地寻求祂给你更多信息。

事实上，如果祂向你吐露的是与你个人无关的事情，在一般的情况下，很有可能是神要我们为这个祂给的信息祷告，也就是为着祂吐露给你的那个人或事代祷。神之所以会把事情告诉我们，并不是我们有多么厉害或是多么属灵。神在旧约中称亚伯拉罕为朋友，是一种亲密的关系，神可以向他吐露要毁

灭所多玛、蛾摩拉的行动（创 18:17）。同样的事也出现在新约中，在约翰福音 15 章 14-15 节耶稣说：你们若遵行我所吩咐的，就是我的朋友了。以后我不再称你们为仆人，因仆人不知道主人所做的事。我乃称你们为朋友；因我从我父所听见的，已经都告诉你们了。

千万不可忘记基督徒的是从这世界被分别出来，是要来事奉祂，与祂的旨意配合而祷告或是行动。因此，当神吐露祂要给我们的信息时，意味着祂跟我们有亲密关系，把祂的心意告诉我们。有人或许会说：我没有接收什么神给我的信息，我如何处理？

新约的信徒有圣灵的内住，在约翰福音 10 章 2-4 节，耶稣说：从门进去的，才是羊的牧人。看门的就给他开门；羊也听他的声音。他按着名叫自己的羊，把羊领出来。既放出自己的羊来，就在前头走，羊也跟着他，因为认得他的声音。圣经真理清楚说到羊是听大牧人的声音的。因为大牧人天天带领小羊，所以小羊认得祂的声音，不会错认。使徒行传 13 章 1-3 节也记载圣灵亲自指示教会的领袖要差派巴拿巴和保罗去宣教。

因此，每次当我们从读经，听道，安静亲近神，这些与主交通的时间里，如果听到什么声音或是信息，不要急着跟别人分享或是对号入座。要慎思明辨这信息告诉你的实质意义，这样有助于我们如何配合神的旨意去祷告和行动。此外，很重要的是，无论你听到或领受到什么，都不可超过圣经所记。因为神不会违背自己白纸黑字写在经上的话，但这指的并非人自己的断章取义，而是指的整体圣言的规模。

10. 长久与永远的自由

当人真正相信耶稣是弥赛亚和福音内容的那一刻，人就脱离撒但黑暗的权势，得到释放、自由，解除永死的结局，不至灭亡，反得永生；同时我们里面有圣灵内住，从此我们成为基督的门徒。

救赎过程三部曲：因信称义、因信成圣、因信得永生。我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与上帝相和。我们又借着祂，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜“盼望上帝的荣耀”（罗 5:1-2）。现在我们既靠着祂的血称义，就更要借着祂免去上帝的忿怒。因为我们作仇敌的时候，且借着上帝儿子的死，得与上帝和好；既已和好，就更要“因祂的生得救了”（罗 5:9-10）。所以因着我们相信耶稣替代我们罪而死，就与上帝和好，更借着耶稣的复活得救享有永生。

换句话说，信徒从得救的那一天开始，救赎的工作就已经处在进行时而且不会停止。如今，信徒是在因信称圣的过程中等待自己的身体从朽坏的变成不朽坏的。因为血肉之体不能承受上帝的国，必朽坏的不能承受不朽坏的（林前 15:50-53）。连使徒保罗也是自己心里叹息，他在当时正等候得着儿子的名分，乃是他的身体得赎（罗 8:23）。

因此，上帝借着祂儿子耶稣基督已经赐予给我们永远的自由，因为我们已经永远地脱离永死。如今的我们虽然“暂居”在这世界的王暂时管辖之地，但我们的心思意念和新生的灵是完全自由的，并不属这世界。

既然圣经真理清楚告诉信徒，我们已经拥有真自由了，因为真理已经使我们得自由，只要你相信自己一直在真理的遮盖庇护下，那仇敌就无法欺骗你进入那“虚拟的不自由中”，同时你自己也不会因犯错控告自己的自由，因为那自由是上帝赐予你的，是没有人可以拿掉的，连你自己都不能。因为那是

在祂完全的能力下进行的，除非有任何比上帝还大的形体或是创造主存在，但这是不可能的。

因此，务要持守你相信的真理，务要活在真理的光中，并且行走在这光中。黑暗是进不来的，也无法行使任何谎言欺骗。愿我们都在真理的光罩中被保守被庇护，直到与主见面。

11. 永生

什么是永生？是长生不老的生命？还是永远不会死亡的生命？耶稣在约翰福音 17 章 3 节亲自为永生做了一个最清楚的定义：“认识你-独一的真神，并且认识你所差来的耶稣基督，这就是永生”。圣经真理这里说的不只是接受耶稣，信主只是开端，祂是永远活着的神，神的丰富是人永远认识不完的，凡相信、接受耶稣的人，不但是要持续不断地认识真神，而且要认识神差来的耶稣。

即使耶稣的生平行了许多神迹，也教导门徒许多事情，但他们还是无法明白理解，心里还是愚顽（可 6:30-52）。即便如此，耶稣还是把该说的话都指示了门徒，耶稣知道门徒无法在灵里理解他所说的话，门徒只能在人的理性上思考，因此耶稣说：我还与你们同住的时候，已将这些话对你们说了。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 14:25-26）。所以圣灵在五旬节如火焰般地降下在众人的头上，从此圣灵开始内住在他们里面，他们可以用灵去明白耶稣曾经说过的灵语。

在耶稣升天之前，门徒虽然认知耶稣是弥赛亚但对于神国度的计划毫无所知，他们才会在聚集的时候，问耶稣说：主啊，你复兴以色列国就在这时候吗？耶稣对他们说：父凭着

自己的权柄所定的时候、日期，不是你们可以知道的（徒 1:6-7）。也就是说门徒这时候对于认识弥赛亚这件事上，仍然是用自己的理性和想法去认识耶稣，自然就对于神的旨意更不认识。

因此，当耶稣对永生下定义时，他说要认识真神的计划，也要认识弥赛亚的职分是什么，这才是永生，因为永生必定关乎耶稣的再来，圣徒的死里复活，弥赛亚的千年国度，以及新天新地和新耶路撒冷城。信耶稣是弥赛亚不过是个开端，永生不过是刚开始，永生的意义不只是救恩而已，最重要的是让信徒开始进入认识真神和弥赛亚，这样我们就明白为何圣灵要内住在每个信徒里面，以及圣灵真正的工作是什么，还有什么耶稣说的永生，否则我们很习惯也很容易把圣灵当做是一种能力的象征而已，真神只是要满足我心中愿望的神祇，耶稣只是为世人流出宝血的代罪羔羊而已。

12. 不幸的人

有许多信徒面对自己的一生，经常为了自己的遭遇感叹。这样的信徒饱受折磨或是不平的待遇，觉得自己是很不幸的人。但是非常可贵的是这些圣徒都为了主的缘故坚持信仰，虽然常有挫折却仍然屹立不摇。这显明了不是靠着自己的血肉之躯承受，乃是有那看不见的力量添加和保守在圣徒的身上。

在现今末世的阶段，人各式各样的罪毫不遮掩地显露出来，大自然的关联反应显现出极端气候已经失控。保罗在提摩太后书 3 章 1-7 节预言了末世必有危险的日子来到的情况已经完全应验。经文特别提到无知妇女被假教师牢笼，也就是被谎言控制住，原因是妇女里面有自己各样私欲的罪想符合自己的欲念，结果就造成妇女常常学习，终久不能明白真道，意

意思是说就算经常听道读经也不明白真道。因此对于都是信徒的夫妻，或是单身或是失婚的姐妹，都要留意保罗给末世妇女信徒的告诫，丈夫要为妻子祷告，姐妹之间当彼此祷告，彼此提醒留意这段经文的警示。

当你觉得自己是不幸的人，甚至于感觉自己是这世上最不幸的人，我们首先需要认知自己遭遇的问题原本是如何造成的，不能把所有的事情归咎在别人身上。许多事情信徒自己也要负上责任，特别是自己的私欲所造成的问题。但作为上帝的儿女最有福的是：无论那问题是怎么产生的，上帝都可以借着这些过去的事情造就、训练我们，以至于我们的生命可以被建造，进而长大成熟。这样这些我们认为不幸的事情反倒是隐藏的祝福和预留给我们那未来在国度里的奖赏了。

不幸和苦难是无法比较的，这世界上比我们遭受更大难处的人满满皆是。耶稣早就预言：我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界（约 16:33）。虽然我们会遭遇非常的事，但是耶稣给了我们三个保证，首先，在我们里面有平安，我们里面有基督的平安作主（西 3:15）；其次，我们可以放心，因为祂在父神的右边作为大祭司为我们祷告；第三，耶稣已经胜过了世界，因此我们也可以靠着祂得到胜利。

（以下 10 篇文章，除写给每位基督徒外，也特别适合抑郁者）

13. 迷雾的森林(1)

人生的道路如同一个人预备进入并穿越一座巨大的森林，这带著探险的事实，一般而言，人会在天气晴朗开始步入森林，这样比较容易穿越。但是，当你进入这巨大的森林后，突然天气可能变了，开始下雨，使能走路的通道泥泞不易行走；更麻烦的是，即使没有下雨但森林起了大雾时，你的视觉根本无法

看清楚路在那里，而你又不能停止行走，否则会消耗食物和体力，导致力竭，于是你只能在大雾中摸索行走，万一走错了一条路，这是你事先是无法得知的，你可能会一直走下去，或是遇到其他的分岔路，再次要面临道路的选择，很有可能的离走出森林的路更远，最后导致十分危险的状况。

这座走不出去的迷雾森林，也是许多忧郁症，抑郁症的人生路，有许多人在自己的思维里去寻找生命的意义与价值，当他们遇到挫败或是压力时，自然会去思考问题所在，力图振作起来，但是在人自己的逻辑思维里，我们会有一套“自圆其说”的模式运行逻辑，这也许是一套让那人生存下来的机制，不过当人脑开始思考时，就如同在大雾的森林中找寻道路，很可能越走越远，越想越出不来，最后就在自己思维模式中深陷其中，走不出来。

事实上人的道路身不由己，因为世人都亏缺了造物主造他的荣耀，与神隔绝，行走在地上如同行在巨大的森林中，找不到出口，不过永生神的属性毕竟是有丰盛的怜悯与慈爱的，神早已给世人一条明路就是相信耶稣基督是世人的光（赛49:6），相信神的话语是所有人脚前的灯，路上的光（诗119:105），才能走出这迷雾的森林。对信徒而言，正是这光引导我们走在祂预设的道路上，就是跟随弥赛亚的脚踪，才能平安的走出来。对于还没认识耶稣的人，这更是一条唯一的道路带领他们离开迷雾的森林，引导他们回到神的思维与道路上，不至于越陷越深，越走越险峻。

对于周遭的有忧郁/抑郁症的亲人朋友，无论他们是刚刚偏离这森林的道路，或是也许他们已经在森林的深处迷途，我们能做的就是告诉他们相信耶稣基督是唯一的道路，还有为他们能接受这光祷告（约 1:5），目的是要转向找到原来的路，然后走在原来的道路，我们要做的就是邀请他们是否愿意走出来这迷雾的森林，当他们接受邀请而走向原来的路上，才能穿越这迷雾的森林。

作为信徒我们要审视自己是否已经在森林中迷路，如果是，就要以“心灵诚实”的态度到神面前认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。我们需要的是赶紧转回归向原来的道路，在主耶稣之外，我们没有任何其他的道路可以到父那里去。

14. 迷雾的森林(2)

当你独自在巨大的森林中又遇见大雾怎么办？那里是正确的方向才能走出去？你又要如何决定走下去呢？

可想而知，当你走在迷雾中是多么令人惶恐和害怕，这个时候你首先要处理的是冷静下来，不要任意寻找方法和出路免得越走越远，在这个时刻也许你会问“有人吗？”或是“有谁能帮助我吗？”，甚至于会问“有神吗？祢如果是神，祢可以救救我吗？”

在我们的人生路上，也许你会遇到求助无门的困境，你试图用各种想法去解决困境，却仍无力无助，反而挫折与压力更大就更忧愁，但是从上帝的立场，祂乐意帮助每个寻求祂的人，无论你身在何处，当你“真心诚实的寻求”祂的帮助时，祂会差遣人去帮助你，有时候甚至于是差遣天使来帮助。在圣经撒母耳记上 30 章，亚玛力人是大卫的仇敌，他们掳掠了在洗革拉的妇女和大小人口，当大卫带著跟随他的人去追赶，却没有方向往那条路走，就在此时很巧妙地遇到一个埃及人“指引”他敌军的位置，并且还“带路”找到亚玛力人营地，大卫和随众击杀他们并且救回所有的人，没有失落一个，而且还夺取了许多财物。另一个例子是创世记 21 章，当亚伯拉罕逐出非神应许的母子夏甲和以实玛利时，他们走投无路，哭泣要死亡时，神怜悯他们，神差遣天使向夏甲启示和帮助他们，她眼睛被打

开看到水井得以解脱危难，以实玛利被祝福并且成为阿拉伯国家的始祖。

因此，当你在迷雾的森林中，无论你是相信主或是还未信的，你都可呼求主耶稣圣名，求祂来帮助你，当你求告神，祂会差遣人或使者来指引你如何走向正确的道路上，持续往森林的出口走。因为在这座巨大的森林里，总是有人没有迷失而走在正确的道路上，这些人就成为在迷途里的“带路人”，这些人往往很巧妙的刚好在那里的意义就是要帮助走在迷雾中的人，引导他们能走出来。当不信耶稣是弥赛亚的保罗遇见主时，他被主的大光照射，眼睛当场无法看见，需要有人牵引带领他才能行走，当他疑惑自己所遭遇的困境时，这时候主差遣亚拿尼亚去帮助保罗，使他重新能看见（徒 9:1-19），同时保罗整个人转变成为重要的使徒，也成为新约圣经许多书卷的作者。

走在迷雾中或是走在徬徨无助的路上的确不好受，对于没有经历的人是无法理解其中的惧怕和忧虑，但造你的主祂都知道，你尽管呼求主耶稣圣名，期待祂差派在你附近的引路人来帮助你，你无需在迷雾的森林中哭泣或是忧郁，毕竟你靠自己是无回天的。

15. 迷雾的森林(3)

在迷雾中的人毫无疑问的急需要帮助，特别是需要有人指引他一条路走出来，如果你有机会去帮助在迷雾森林的人，应当如何帮助他们呢？

当你遇见这样的人或是听到在迷雾中的人呼救声音时，首先，不要去责备他的错误或是讲太多东西，反而要先安抚他

情绪的稳定下来，把你手里有的粮与水先供应给他。千万不可去指责他的错误或是问题，加剧他们的惧怕，有时候处理不好反而会遭受攻击，要先平稳他们不安的心，可以信任你帮助他在这时刻走出来。

其次，你要有智慧去引导带领他走出来，即使你知道道路在那里，因为迷失的人也许已经偏离了很远，需要更长的时间走回原来的道路，藉著神给你的智慧使他们能信任你是神差派来帮助他的。

接著你要有耐心的引导他，不要因对方的焦躁影响你的情绪，换句话说，你是引导他的人，而不是被他引导，要持续安抚他不安的心，让他知道这是需要点时间才能走回到正路的，这时候的祷告就很重要。还有，你需要适当的休息才能补充体力陪伴他们走出来。

当你渐渐看到走回原来的道路时，这时候要多鼓励迷失的人，让他们有盼望即将脱离险境，有智慧的谈一些其他话题，让焦点转移可以帮助迷失的人有正面的思考和知道自己之前犯下的错误。

最后，当你带领他走出这迷雾的森林后，他已经疲惫不堪，是需要安排有人特别的照料，让他恢复生活机能，你需要联系安排适当的地方继续照顾他一段时间，直到他真正恢复正常，同时也让他们知道拯救他们的不是我们，乃是主自己的慈爱和怜悯差派我们，因此他们可以更多的感恩主的恩典，并且持守自己一生跟随主的道路，永远不再迷失了。

16. 住在基督里（一）

住在基督里的意思不是很形象的一句话，而是跟主耶稣基督持续一种亲密的生活关系。就好像祂每天、每时、每刻都跟你生活在一起的关系。约翰福音 15 章里面，耶稣用葡萄树与枝子的关系解释了祂与门徒的关系。其中最重要和经典的一句话就是：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）。

我们所以知道神住在我们里面是因他所赐给我们的圣灵（约一 3:24）。也就是说赐给信徒内住的圣灵是我们住在基督里的凭证。因此每位信徒都已经住在基督里面了。至于不愿意住在基督里的信徒，或是不跟葡萄树连接的枝子，耶稣也提到了他们的结局就是：若不常在我里面，就像枝子丢在外面枯干，人拾起来，扔在火里烧了（约 15:6）。这不是说信徒失去了救恩而是失去了在国度里的奖赏；此外，在地上的日子如同在火里经过那样，难受得度日如年（林前 3:15）。

葡萄树供应给信徒的是属灵的养分，帮助我们的属灵生命成熟而结果子。也就是成熟到成为神儿女的样式，使人因你的好行为认得出这乃是在基督里重生了的你。在基督里也意味着我们这新造的人全部都要住在基督里面；反之，不要让自己经常住在基督外面，也就是你的生活与基督没有关系，这样就可能与葡萄树没有连接，时间到了就脱离成为枯竭的枝子。

在基督里就是信徒有一位比肉身家人还要亲密无间的这位荣耀的人子跟你一起生活。当耶稣死在十字架上，门徒失去了弥赛亚，生活和服侍目标似乎绝望了，他们只能回去从事原来的职业——打鱼（约 21:3）。直到五旬节圣灵降临之后，他们才知道耶稣曾告诉他们关于他离去后，天父会差派真理的圣灵来。自此之后，耶稣在父里面，父在祂里面，圣灵也在

信徒里面，三一神都住在信徒里面（西 2:9-10；约一 3:24）。耶稣仅仅短暂地离开门徒三天，却永远地住他们里面，他们也住在基督里面，永不分离，永远住在一起直到永恒。如今的我们也是如此，有基督永远地住在我们里面，我们也永远地住在基督里面。

17. 住在基督里（二）

因为上帝本性一切的丰盛都有形有体地居住在基督里面，我们在基督里面也得了丰盛（西 2:9-10）。我们既然接受了主基督耶稣，就当遵祂而行，我们应在基督里面生根建造，信心坚固，正如我们所领的圣经真理的教训。相对的一个问题是，我们作为信徒，里面除了有神的内住之外，还有什么？

在人接受耶稣基督是救主之前，人里面有的，如同耶稣在马可福音 7 章 20-23 节所说的：“从人里面出来的，那才能污秽人；因为从里面，就是从人心里，发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄。这一切的恶都是从里面出来，且能污秽人。”这些污秽人的罪性都因着主被洁净被赦免了，包含过去、现在和未来的罪性。如今的信徒里面是已经打扫干净了，只是，这重生了的你，里面如果没有圣经真理扎根成长，那末后的景况比先前更不好了（路 11:24-26）。

在成圣的过程当中，认真的信徒努力不懈地想除净自己盈余的邪恶，就不能只是听道而不行道，不是听了就忘，乃是听了之后就去行出来，就在信徒“所行的事上必然得福”（雅 1:21-26）。这是我们“每天当行的义”，在行为上佐证自己是信主之人。上帝不让我们一步到位和一劳永逸地处理老我，乃是要我们每天学习认识里面的污秽，每天依靠圣灵，每天行出

各种不同的义行，每天都让基督在我们里面活着。为何需要每天？是因为明天我们的老我可能就不愿意住在基督里了，而不是基督离开了我们。相对来说，这是一体两面的，这也是帮助我们脱离残余邪恶的计划。

如今神已经住在信徒里，但是很重要的关键是：信徒也要常常住在祂里面，不要脱离跑到外面去，万一不小心跑出去了，被诱惑了，被蒙骗了，就需要赶紧回来继续住在基督里。住在基督里是信徒得胜的关键，住在基督里是让圣灵掌管我们生活上的方方面面，住在基督里是享受祂赐予你的平安与自由。当我们与基督天天同住在一起，日积月累，我们天天看到的自然就都是基督而不是自己了。主的灵在哪里，那里就得以自由。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 3:17-18）。

18. 住在基督里（三）

有许多认真学习真理和迈进成圣阶段的信徒，很烦恼和很忧虑自己一直做不到圣洁的生命，如何去见主面？有些人也质疑我是真信耶稣但仍有犯罪，那我得救了吗？常常有这样想法的信徒，容易得到属灵的抑郁症。

抑郁的本质是用人自己的角度、立场思考某件事情，越钻越深；或是用人自己的逻辑思维去找答案或出口，但长久找不到。其次，特别是在“自己的感觉里”体验某件事，也就是说：我感觉如何如何，而且声称这些感觉是外人无法体会的。

人自我本性的各种污秽和发出的恶念，即使信主后仍然有余毒残害我们。如果我们仍然用旧有的思维方式想要去处理解决，那就不是因信称义了，乃是靠着行为。那上帝就无需

差遣祂的儿子耶稣基督为世人舍命了，因为人可以自想自救。

相信耶稣的死、埋葬、复活和福音的内容就可以得救是无法感觉到的，住在基督里也是信徒无法感觉到的，救恩更是人无法感觉到的，但这些却是真理，相信的人，这真理就开始在信的人里面发生效力，这效力是人感觉不到的。这就如同上帝是感觉不到的，但我们从受造之物就可以认识、知道有一位创造主。因此，对于“我感觉”这样的事不能成为信仰的依据，因为撒但魔鬼可以很容易利用人的感觉与视觉来欺骗人们。感觉是无法得到救恩的，信徒也不是靠着感觉让生命长大成熟。

因此我们首先要先认知上帝全能的护卫和保守祂儿女的大能，这是拣选也是白白的恩典。没有任何人可以不需要耶稣就得救和成圣的，如今信徒要的是“祷告让基督替代你”，因为基督已经代替你而死，你已经与基督“同钉”十字架，现在活着的不再是你，因为你已经死了，你的生命跟基督一起藏在神里面（西 3:3）。如今乃是基督在重生的你里面活着，是基督替代了你的死；并且重生的你如今在肉身活着，是因信上帝的儿子祂活在你里面替代你（加 2:20）。

所以我们要借着信心靠着恩典，祷告用基督的顺服替代我们的顺服，祷告把基督的性情替代我们的性情，祷告让基督的生命替代我们的老我生命，祷告让基督完全的义替代我们的义，祷告让基督的心替代我们的心。。

19. 住在基督里（四）

根据心理医生说，精神容易出问题的人都有一个特征是“满脑子都是过去或者未来的事情”。若能把注意力放在“当下”，就可以减少对过去的悔不当初和对未来的焦虑不安，就会更

容易情绪稳定而不出毛病。

圣经真理告诉我们：若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了（林后 5:17）。这是借着信心靠着恩典蒙恩得救重生，而且最重要的是“重新过一个新的日子”。但是很不幸的是，有许多错误的教导和信徒本身对真理的不清楚，造成信徒在认识神的过程中，花大把时间要让神满足和解决这信徒自己在地上的大小事，那这跟拜偶像有什么不同呢？

对于一个基督徒而言，首先要认知的是：你已经不属这世界，你已经迁入到神的家里，从那一刻开始世界的思维和方法不再是你的王也不再是你的主，你的思维是换成了圣经真理的原则，你的主是三一真神。罗马书 12 章 2 节就告诫信徒：不要效法这个世界，“只要心意更新而变化”，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。这个心意的更新是每天的而不是偶尔的。

对于信主之前的事情，无论是自我的罪或是别人给你的伤害，我们首先要处理的是“饶恕”，饶恕别人也饶恕自己，因为耶稣指示说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太 6:14-15）。饶恕是让我们跟神和好，跟别人和好，跟自己和好。

因此对于有抑郁症的人，首先自己要先认知和立志走出自我意识的阴霾，不要常常在过去与未来的思想上纠结。当然，这人有很多时候是身不由己的去想，那就需要写下一些提醒自己的小提示，比如：看看周围已贴好的圣经金句，把自己的痛苦祷告告诉诸于神，听听诗歌，找属灵的同伴谈话一起祷告，简易的运动等等之类的帮助自己转移旧思维模式。

如果你现在是在抑郁症的折磨和苦恼下，你是否愿意开

始勇敢地迈出第一步？

20. 住在基督里（五）

对于有抑郁症状的信徒，当你决心立志要借着信心靠着主走出阴霾之后，首先很重要的是：要不断地提醒自己“不要试图用自己的想法，用自己的方式走”，意思是不要经常陷入在自我意识里，“务必要快快打住”，此外，也不要费劲靠着自己的力量，而是住在基督里，借着信心，依靠着神的话语走出来。要知道抑郁状况的本质是你在自我意识下，而不是在神话语意念下。如果你用旧的自我思维就只能得到旧的结果——停滞不前而走不出来；如果你住在基督里用新的思维就能得到新的结果——进入到神的家里面享受祂给你的恩典。

关于如何有神的话语这点，你无须特别花费脑力去思考或去圣经里面找答案。你可以简单地每天分成二或三次“出声音朗读”圣经，每次3章。可以从新约圣经开始，反复朗读新约几遍后再去朗读旧约。每次朗读完3章就按照所读的圣经向天父祷告。重点是要持续不断地进行这个朗读圣经的事，不要中断。

其次，当你每次朗读圣经的时候，旁边放一本小笔记本，把圣灵触摸你心灵的话写下来。因为那句句都是天父赐给你的良药，而且是一辈子都有效力的。

住在基督里并不是一个很形象的事，不要忘记万物都是借着基督造的，当你走出户外去观赏大自然时，你就是住在基督里。因此你可以经常借着去周遭的公园，到田野山岭去观察大自然之美和看这些受造动植物去认识上帝的创造，从而去体会你自己与创造主的关系。鼓励你也可以在家里养一些盆栽，请教有经验的人如何照料，然后每天去照料这些盆栽会让你更认识自己和造你的神。

你可以花大把时间继续陷入在你目前走不出去的思想里。与其如此，那为何不利用这些时间尝试着去进行上述的建议呢？祷告求神给你抉择与决心，勇敢地前进。

21. 住在基督里（六）

人在郁闷和忧虑的日子里真是度日如年，这种感觉十分不好受，也非别人能够体会你的苦恼。从圣经真理的角度和立场，对于有和没有抑郁症的人而言，其实都一样是在面对自我肉体的属灵争战。在著名的罗马书 7 章 18-19 节里，使徒保罗写下他自己和所有人类的情境就是：立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做。

在罗马书 7 章 22-25 节，保罗接着又说：按我里面的意思，我是喜欢神的话语去行；但我觉得肢体中另有个律和我心中想要为善的交战，把我掳去，叫我附从那肢体中惯性犯罪的律。他说：我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？保罗接着给出解药：感谢神，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。这个真理告诉我们：靠着主耶稣就可以脱离了。这是我们常常和多多要宣告来支取基督耶稣的得胜。

在这个实质的争战中，我们要严正看待一个关键点，就是“感觉”，就是要处理自己所面对的感觉，特别是在郁闷的时候所产生的：恐惧、害怕、责备、惊慌、自我控告、贬低自己、伤害自己、受害者，等等之类的各种感觉。这些感觉就像人会快乐、哭泣、难过一样是真实的感觉。我们不否定这些感觉，但是需要很快地处理这些对我们不好的负面感觉。原因是如果你长时间陷入在这些感觉里，会导致你“卷入到负面的漩涡里面”而出不来。魔鬼撒但知道你陷入混乱的感觉里，牠很快

就会来“利用你的感觉”来欺骗你。撒但会控告你说：神不爱你，你根本是没救的，你永远做不好，也没有人在乎你，没有人理解你，别人都对你不好，你是一个很没用的人，你总是失败做不好，你不配神拯救，等等之类的控告。撒但的目的是把你带离主和神的真理话语，牠是要使你更难过，使你不再相信神，最后沦落到牠的魔掌里面。

再一次地提醒你关于感觉和思想：

1. 我们自己的感觉会欺骗我们，因为我们已经很习惯自己的旧思维，它跟随我们太久了。

2. 魔鬼很会利用我们自己的负面感觉来控告我们。

3. 魔鬼总是要把我们带到远离神和真理。

4. 魔鬼总是要信徒不再相信神。

5. 我们的老我思维总是抵挡重生的新灵的。

因此，一旦你察觉自己又开始陷入这些负面思维的感觉里，你首先需要赶紧踩刹车停止思考；接着要立刻祷告（默祷）和宣告靠着主耶稣胜过；或是找肢体跟你一起祷告，而不是向人诉苦而已。这是“思想上的”属灵争战。所以务要穿上全副的军装才能抵挡魔鬼的攻击，站立得住（弗 6:10-18）。当你按照圣经真理的教导去行，真理的宝剑就开始发生效力去对付魔鬼，魔鬼就必逃跑（雅 4:7）。要知道，神早已把信徒得胜的钥匙给我们了，我们所需要的就是正视这场“感觉的属灵争战”。凡全心全意地依靠着圣灵和神话语的基督徒，就必得胜。

22. 住在基督里（七）

耶稣基督昨日、今日、一直到永远，是一样的（来 13:8）。圣经真理的这句话语告诉我们所相信的耶稣基督祂过去是神，祂今天是神，以后永远祂仍然是神。因此，一旦信徒住在基督里就意味着“你信主后，现在和永远都住在祂里面而不会分开”，除非祂不存在。所以，从你真正成为信徒的那一天开始，你的救恩是有保障的，你的永生是确定的，圣灵则是给你的印记和凭据。因此，当你沮丧、难过、无力、软弱的时候，记住祂仍然在你里面陪伴你，而你也住在基督里面受安慰，被保守。所以，我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助（来 4:16）。

神并非置我们于不顾，让我们饱尝痛苦和苦难。事实上，祂要信徒面对的是学习信心之路，是看你有没有忠诚地依靠祂。信徒要知道信心是有标的物的，就是我们相信神在圣经中所赐给我们的一切应许。这是我们在地上这一生的盼望和目标。然而，信徒在地上短暂的过程中，神也早就预备好祂自己大有能力的话语赐给我们，并且祂随时会介入帮助我们，因为，出于上帝的话，没有一句不带能力的（路 1:37）。圣经中记载了亚伯拉罕生平是我们最好的例子，他就成为历世代圣徒的榜样，因此亚伯拉罕被称为信心之父。

不要总是倚赖神迹出现并且可以一劳永逸地解决你的问题，就算是真的发生，那又如何呢？以色列人出埃及时亲眼看见那么多神迹，不也没多久照样悖逆神吗？因此，无论是昨日、今日和未来，你每天都要来依靠祂，去运用真理。神已经赐你足够的军用装备，祂也赐下给你国王自己的宝剑了。那为何不勇敢地拿起来用以去抵挡仇敌的谎言、控告和自己的软弱呢？你总不能一直在吃奶的阶段长不大，更何况有其他的肢体与你一起同奔天路。所以，你们要把下垂的手、发酸的腿挺起来；也要为自己的脚，把道路修直了，使瘸子不致歪脚-，反得痊愈（来 12:12-13）。

建议你常常把手放在你心上面。虽然除了心跳，你感觉不到什么，但重点是闭上眼睛，用心祷告神。你是住在基督里祷告：求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，将那“赐人智慧和启示的灵”赏给你们，使你们“真知道他”，并且“照明你们心中的眼睛”，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；并知道“他向我们这信的人所显的能力是何等浩大”，就是照他在基督身上所运行的大能大力，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的右边，远超过一切执政的、掌权的、有能的、主治的，和一切有名的；不但是今世的，连来世的也都超过了。又将万有服在他的脚下，使他为教会作万有之首。教会是他的身体，是那充满万有者所充满的（弗 1:17-23）。

23. 严以律己，宽以待人？

这句成语是耳熟能详的做人处事道理，这道理是人在生命中悟出来很好的经验之谈。但是有些人的行为则是：严以律己，严以待人；或是宽以待己，宽以待人；或是宽以待己，严以待人。无论是那种组合可能都是照个人的性格、成长背景显出来不同的组合。那对于基督徒，我们遵守的是圣经真理而不是道理。道理是人人各有自己的一套的道理，但是道理不是真理。真理是神向世人启示弥赛亚和祂国度里的规章，这是信徒要学习遵守的。因为即使到了千禧年国度，我们仍旧是跟随弥赛亚，依照真理去治理这地，与基督一同作王（启 20:4）。

严以律己的人容易寻求完美，对自己的要求很高；通常，其内心也会严以待人。也就容易陷入“善恶树”的模式里论断自己也论断别人。那是坐在神的位置审判自己也审判其他信徒。

宽以待己的人容易忽略自己的罪行，不去认真看待和遵守真理。耶稣说：你们若爱我，就必遵守我的命令；不爱我的人就不遵守我的道（约 14:15, 24）。因此，对于不常操练遵守祂的话语去行的信徒，口称爱耶稣，那就是宽以待己，爱耶稣就变成口号；而常常口称爱别人，那就容易成为伪善的人。

无论是那种组合，信徒应当先认识自己天然人的性格，然后在学习操练遵行神的真理时，“用基督的角度看自己在圣洁的地位上”，耶稣基督已经成就了一切，而不是严苛地自己控告自己的不完美。信徒同时也要用基督的心去看其他的人，有祂怜悯人的心肠，而不是用神的尺去丈量肢体。

信徒也不是一味地宽以待人，这样容易包容罪恶。肢体彼此之间虽然讲爱，但那是以真理为根基而不是“不圣洁的怜悯”。比如说同性恋是神非常不喜悦的，信徒接纳同性恋者，却不能接受这罪恶，不能赞成同性恋婚姻。

总之，真理是有两面的平衡，看待许多事情的时候，不要过之与不及，要看右边也要看左边。对于事情的发生更不要置之不理，忽略学习成长的机会。要勇敢承认自己的过犯，看见自己的软弱面，进而求主的恩典来帮助我们顺从圣灵的引导和切实地遵守祂的真理而行。

24. 每早晨，这都是新的

先知耶利米是以色列的历世代中，以色列人最尊敬、最敬重的先知。原因并不是他说出了多伟大的预言实现，而是即便以色列离弃神（耶 2:5），不忠贞（耶 3:8-9），没有正直的人（耶 5:1-2），出现虚假的宗教（耶 7:4-8），试图杀害耶利米，迫害他，以及神要求耶利米为以色列做了些人无法会去做的

事情（耶 32:6-7），但是耶利米没有厌弃以色列，也没有离开他们像先知以利亚一样，耶利米仍旧陪伴以色列。甚至于在巴比伦入侵之前，神要以色列进入埃及寄居时，耶利米仍旧陪着他们去埃及。就如同父亲陪伴一个冥顽不灵且不成熟的孩子一样。

当耶利米得知以色列将被掳到巴比伦七十年后，他痛苦地写下哀歌为以色列的结局哭泣，他的心情如耶利米哀歌 3 章 1-20 节所记，他被攻击，身体皮肉枯干，被囚禁在无水淤泥的牢房里，他祷告神也不应允，压力山大，心里忧闷，力量衰败，心中毫无指望。今天的信徒很少有人像耶利米，遭遇这么长时间又这么多的坏事。突然，情况急转直下，神要他宣告说：每早晨，这都是新的；你的诚实极其广大！我心里说：耶和华是我的分，因此，我要仰望他。凡等候耶和华，心里寻求他的，耶和华必施恩给他。人仰望耶和华，静默等候他的救恩，这原是好的，人在幼年负轭，这原是好的（哀 3:23-27）。神使耶利米的灵发出预言说：因着神的慈爱与怜悯不断绝，以色列不至灭亡，神不会离弃以色列，神会重建以色列，带他们回到应许之地。

在这里，神开启和教导了耶利米一个属灵的关键就是：每早晨，这都是新的，神其实是在告诉耶利米，即使以色列犯下严重的罪行，但这些如同昨日都已经过去了，而早晨是一个重新的盼望，是一个全新的开始，因为祂是守约施慈爱的神，接着就在耶利米书 31 章 31-34 节的经文中，耶利米预言了最重要的新约，这在弥赛亚第一次来的时候已经成就，全新的日子果然开始了。

这个属灵的关键也同样地适用在新约的信徒，哥林多后书 5 章 17 节告诉信徒：我们在基督里就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。我们的过去如同昨天已经结束了，信徒每早晨都是新的开始，是这新造的人“重新启动”。把过去的失败和事情抛诸脑后，做完的交付给主，没做完的也交付给主。每

天早晨都用你新造的灵去面对一个全新的开始，是重新发动引擎出发到目的地，正如神所说，这都是新的。

这都是新的，主没有要我们想着过去的好与不好，那都是过去式了，神要的是我们每天早晨的开始都仰望创始成终的基督耶稣，跟随祂的脚踪，每天与主同行；而祂的工作就是每天带我们心意更新而变化，叫我们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意（罗 12:2）。这都是新的，每天早晨都可以领受新的恩典和新的恩膏教训我们（约壹 2:27）。

25. 属灵的经历

作为信徒都想经历神的同在，以及在属灵上的与主相遇。我们并非在讲一种神秘超自然现象的经历，而是在信徒的平凡生活中知道自己经历了神。这种经历包含了“听到神的话语”，“在梦中遇见神”，“得着神启的引导”，“在事情的发展中有神的带领和印证”，“读圣经时被光照自己的罪”，“有圣灵的提醒和警戒的事情”，等等之类的。

如果神拣选我们成为蒙恩的子民，没有任何理由神不跟我们同在，也没有理由我们经历不到神的带领。无论信徒是第一代或是好几代的信徒，总是要让神成为你自己的神，而非别人口中的神。更不是羡慕神总是与别人相交而自己却没有这种经历。真正的信徒肯定会在某种程度上经历神。问题的重点是，你心目中的属灵经历，到底是神如圣经真理所记的那样爱你、保守你呢？还是你想要的、追逐的很有感觉的遭遇？或者要亲眼看见神迹，才叫属灵经历呢？

当我们查考圣经的人物，他们所经历的神，有许多情境是

人从神按照祂自己旨意给他的计划里走偏了，导致了神的介入。比如亚伯拉罕饥荒时下埃及（创 12:10），他谎言造成的后果马上要发生，神及时出手拦阻；有些人是在遇到困难的时候，神出手帮助他们脱险，大卫被扫罗追杀的时期是典型例子；还有像福音书里的约瑟如何被使者指示带着孩子（耶稣）逃离希律王的迫害；还有许多的例子如彼得，保罗，约翰等等之类的。他们都在自己的生平中实际地经历了神，在灵里认识到神的大能与祂的信实。

因此作为信徒，要说我们没有在某种程度上经历神，那几乎是不可能的，除非你里面没有圣灵的内住，或是压根儿就不信主。一个信主的人，或多或少都会在灵里经历过神。问题只是有许多的教导影响信徒崇尚追求“属灵上的奇妙遭遇”，把一个很基本很普通的事讲的很玄，试图要令人羡慕，并且也渴望有同样的遭遇而忽略在一般正常生活上的与神相交。这个现象就如同使徒保罗论到属灵恩赐时告诫信徒的，不要去本末倒置，去追求最小的恩赐，反倒是忽略了更大恩赐，就是爱。

属灵上经历神是基督徒正常生活中的一环。如果你常常留意保守，必定会认知许多事情有着圣灵的带领，也有圣灵的光照理解神的话语。随着你每天跟从主，与主同行，很自然地就会累积属于你自己的属灵经验，以及圣经真理教导我们可祈求的：如祈求智慧与启示的灵，祈求打开心中的眼睛叫我们真知道祂（弗 1: 17-18），因此，你无须去羡慕任何人。尤其提醒一下，神是按照祂自己的旨意使用我们，因此，人人当做好自己当做好的本分才是神所喜悦的。因为多给谁，就向谁多取；多托谁，就向谁多要（路 12:48），反之，亦然。

26. 吹角节

吹角节是犹太历七月中三个重要的节庆（另两个为赎罪日、住棚节）的开始，也揭开了连续十天节庆的序幕。犹太人每一年都会在这个节庆吹角。在节庆仪式中，会吹出七个连续的短号角音，最后会再加上一个很长的号角声。

吹角节庆也是传统犹太人过的新年，代表新的一年的开始。特别是在紧接着之后的赎罪日，根据摩西律法是犹太人的罪被神赦免，而且可以借着大祭司献祭得着一年有效期的罪被遮盖。感谢神，因着耶稣的死代替了赎罪的羔羊，他的血献上的时效性不是一年而是永远的。人因着耶稣的宝血被洁净，罪得赦免，摩西律法中的利未献祭系统也被废除。

对犹太人而言，在这连续的节庆中，他们需要思考的是如今已经没有圣殿，也没有源自以色列的红母牛（民 19:1-9）。这根本是无法执行的摩西律法的要求，原因是耶稣弥赛亚已经成就了律法，完成了赎罪祭，即使再有任何的献祭模式都是神不喜悦和不接纳的。这也是关键的时刻，是外邦信徒需要为犹太人的救恩迫切祷告的时候，因为主再来的日子近了。

对教会而言，神定规犹太历的七大节庆全都跟耶稣基督息息相关。这是神特定旨意的安排，前面四个节庆：逾越节、无酵节、初熟节、五旬节，都关联到耶稣的死、献祭、复活、教会建立，并且已经成就；后面这三个节庆同样地也关乎着神对世人的救赎计划。吹角节是教会被提的时刻；赎罪日是以色列全家得救的日子；住棚节是千禧年国度展开的日子。

保罗在林前 15:52 讲到：就在一霎时，眨眼之间，“号筒末次吹响的时候”。因号筒要响，死人要复活，成为不朽坏的，我们也要改变。保罗在完成哥林多前后书的时候，约翰还没有写启示录，哥林多前书不会有任何启示录第七号的信息。保罗

曾是法利赛人中的一位，是很熟悉摩西律法的，因此他在林前 15:52 所讲的“号角吹响”是指吹角节的最后长声的号角声，这个号角与帖前 4:16 “神的号角响起”是一样的。

因此吹角节对无形教会的信徒而言，是提醒我们“被提”的时刻。特别是在现今接近末世尾声的时候，我们应当要常常警醒祷告。同时也是信徒在地上白日能作工的有效期限。

27. 从错误中觉醒

一个人从小到大，因为受到父母亲教育的影响，学校教育的影响，以及社会媒体信息的影响，吸收到了许多错误观念，进而影响了人的成长，以及正确的分析与判断。特别是填鸭式教育和可怕的洗脑教育造成的严重后果，比如极端的伊斯兰宗教给孩子灌输以色列是万恶仇敌因而必须被毁灭；比如历史上独裁者的唯我独尊；比如祖宗传统习俗的迷信；又如假先知和假教师的教导等等之类的。

同样的情况也发生在教会的历史上，初代教会是在犹太先知与使徒的根基上被建造的（弗 2:20）。随着使徒们和初代教会信徒的离世，因着罗马帝国君士坦丁大帝要求旗下的居民都要转信基督教，有不可数的大量异教徒突然被规定要求信仰基督教。这造成大批民众受洗但完全不知道福音的内容是什么，不知道十字架的真义，也不清楚初代教会的真理教导。于是，大批的异教徒把基督的信仰当做“另一位神”，而不是独一的真神来敬拜。更麻烦的是外邦信徒在脱离犹太先知与使徒的教导之后，又自行决定各种神学论述。自公元 4 世纪罗马天主教形成到 16 世纪是著名的教会黑暗时期，无论是教会、圣经真理、神职制度，都严重地偏离起初使徒们传递的真道，至今的余毒残影仍存留在教会中。

到如今，随着信息和网络的普及，人们发觉自己从小到大所被告知的各种信息有很大的偏差，却又苦无答案，陷入迷茫，不知所措。同样的情况也发生在今天的教会。有许多信徒在研读圣经和听道的时候，发觉现今的世界和经济现象跟牧长们教导的不同；发觉自己对圣经真理有许多疑惑却无所适从。当海水退去时，许多被隐藏的东西都被显露出来了。实在地说，这不是件坏事，而正表明现在是人们当祈求寻找祂的时候。耶稣早就已经说了：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门（太 7:7-8）。先知但以理也预言了：直到末时。必有多人来往奔跑，知识就必增长（但 12:4）。求天父指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。

约翰福音 14:6-7 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。你们若认识我，也就认识我的父。从今以后，你们认识他，并且已经看见他。”耶稣的宣告很清楚，他是道路，信耶稣才能到天父那里去。行程目的是借着耶稣这条路去认识天父的旨意与爱，而并非总是在救恩的懊悔里面停留（参考林后 7:10-11）。我们需要在各样错误中觉醒来跟随主的道路。那真理就是引导我们走在这条路上的时候，用以活命和维生的粮食，使我们成为神儿子的生命。

28. 撒种的比喻

在马太福音 13:3-9 耶稣用撒种的比喻来教导门徒，这比喻在太 13:20-23 有四点解释。首先，在人心中撒种——就是神的道，即福音（太 13:3；路 8:11）。其次，神的道会遭受来自魔鬼（太 13:19）、世界和肉体（太 13:22）的反对。第三，神的道面前，人心会以不同的“土壤准备”为标志特征来响应福音（太 13:4-5, 7-8）。最后，这世代对神话语的响应分以下

四种：

1. “种子落在路旁”的那类人

第一种是“种子落在路旁”的那类人，他们是那些一开始就从没相信福音的人。这是不信的回应。

2. “种子落在石头地”的那类人

第二种回应是那些“种子落在石头地”的那类人；他们是那些听了福音、信了，接受，也得救的人。然而，他们从未扎根在神的话语上，所以他们的属灵生命永远不会稳定。他们是那些在各样的神学中随风飘荡的人。他们也趋向于非常讲经验，但他们的经验起伏不定，因此他们的属灵生命也起伏不定。因他们“从不在神的话语上扎根，他们的信心从未稳定”。当他们得救后，因为他们从来没有扎根于圣经，他们的信仰会因他们受苦时跌倒。他们从不离开林前 3:1 中描述的吃奶阶段，却没产出一个信徒必需产出的果子。

3. “种子落在荆棘中”的那类人

第三种回应是“种子落在荆棘地”的那类人。他们同样是信主的人，然而他们从没能胜过对这世界的思虑。他们被这世界的事情挤住了，且从未看来是稳定的。当那些落在石头地的是因未曾在神的话上扎根；而那些落在荆棘地的人可能是教义坚定且对圣经有很多的知识。他们或许也不以经验为中心，然而仍然“难以活出与神话语一致的属灵生命”。因为他们涉入太多世上——可能是家人、财务或在乎社会——的思虑。他们似乎永远无法克服这个世界的忧虑，他们是被世界窒息。这些信徒可能在神学上是合理的，并且“有很好的知识方面的圣经，但他们没有将他们所知道的应用到他们的日常生活中”；他们在持续属灵生活方面感觉很困难，因为他们被世

界的忧虑所胜过（路 8:14）。因此，这些人也不稳定，也没有生产出应有的果实，也永远离不开吃奶阶段。其结果就是同样地不稳定，也不曾产出他们应有的果子。

4. “种子落在好土中”的那类人

第四种对神的话语的回应是那些“种子落在好土”的那类人。这是那些相信也扎根于上帝话语的圣言并且加以应用的人。他们胜过了这世界，其结果就是在属灵的生命中结果子。

29. 速食快餐

随着人们因为家庭、工作和上学、上课时间的紧凑和忙碌，人们越来越少有时间好好吃一顿饭，于是速食和快餐就伴随着市场需要而诞生，这样人们就可以快地吃完填饱肚子继续干活。在欧美国家的青年人甚至于把耳熟能详的汉堡、炸鸡、披萨、三文治等等之类的快餐当做主食的一种。

在基督徒的属灵生命成长过程中，我们不可能用短暂的10-15分钟草率地吃顿饭，就想叫生命得到足够的喂养而活泼。诗篇一开始就告诉我们：惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。神的话语是需要经常思考和咀嚼的，而不是快快吃完应付了事。更何况，神赐给世人各式各样的食材来做出各种不同的美食让世人享用，目的就是要让世人从享用中感恩造物主。即便是不信神的人，从小到大不也是享受了神的恩典吗？

此外，快餐食物总是那么几类而没有变化。相对来说，有些信徒在吃属灵的粮上，吃来吃去总是选择自己爱吃的，而忽略了造物主的丰盛。祂赐给我们的筵席菜色之丰富是我们吃

都吃不完的。所以我们需要慢慢吃，一点一点吃，吃完饭后要消化休息一下再做工，预备享受下一顿灵粮。

人要享受全世界各地美食是不容易的，但随着全球化的发展，我们可以尝到国外各地方的美食。但无需崇洋，因为各国都有各国地理文化所生产的食物。我们需要平衡地饮食，而不是因为“知名品牌”而去追逐明星偶像。

神已经预备好足够的灵粮让我们在享用了，信徒人人都可以吃，没有禁止任何圣经真理灵粮不可吃。但信徒不要偏食，更不要贪食吃过头了，导致肠胃不适。速食快餐不是信仰文化，吃的过多反倒是虚胖。速食快餐店只是让人快快有饱足感却没什么太多营养成分可以让生命长的坚实。即便有时候会改变菜单，但结构上仍然还是快餐，并没有实质的改变。

30. 饶恕

饶恕的目的是要与某人和解，除去憎恶。世人因为罪与神隔绝，人人亏欠了神造人的荣美，神要饶恕赦免人，就需要除去对人悖逆的憎恶，跟人和解。这个是由神主动，不是由人，因为人已经无法不得罪神与人。因此，才有耶稣的赎罪祭替代我们的过犯。这意思是你在法庭中被审讯你犯罪事实应当受到的刑期，但有人护卫你，向法官求情替代你去受刑罚，免去你的刑期而释放你得自由。这就是大祭司耶稣做成的。

信徒要饶恕是因为我们已经被饶恕，成为新造的人，有新生的灵再次可以选择不犯罪。即使有时候会失败，但还是会因圣灵的勉励和基督的宝血永远是我们的遮盖而得赦免被神饶恕。因此我们饶恕别人不是我们很伟大，做了非凡的事；我们去饶恕是因为我们需要被神饶恕。反之，如果我们不能饶恕别人，天父也不会饶恕我们，那我们就继续在不被饶恕的状态，

无法与神有进一步的认识，你生命也无法成长，进入到肉体血气中，与不信之人没差别。

除此之外，饶恕别人的另一个目的是让自己得自由，而不是自愿被困在自己设置的牢房里。你已经得自由了，但你却选择留在牢房里不得自由，没有平安在里面。

还有，爱是恒久忍耐，又有恩慈；不轻易发怒，不计算人的恶。这忍耐是要恒久的，就是永远饶恕如同被神永远饶恕一样。很重要的是当我们计算别人的恶，信徒在天上的生命册也开始计算并记录我们的恶，那就麻烦了。

论到传福音，我们是和平之子，要将这和睦的福音传给近处与远处的人。如果我们自己都不与神与人和睦，如何传和睦的福音？

至于你愿意完全饶恕，彼此和好和睦，而别人不愿意，那是他自己的选择，那是他跟神的事，无论对方是否信主。

罗马书 12:14-21 写道：¹⁴ 逼迫你们的，要给他们祝福；只要祝福，不可咒诅。¹⁵ 与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。¹⁶ 要彼此同心；不要志气高大，倒要俯就卑微的人。不要自以为聪明。¹⁷ 不要以恶报恶；众人以为美的事要留心去做。¹⁸ 若是能行，总要尽力与众人和睦。¹⁹ 亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着：“主说：‘伸冤在我，我必报应。’”²⁰ 所以，“你的仇敌若饿了，就给他吃，若渴了，就给他喝；因为你这样行就是把炭火堆在他的头上。”²¹ 你不可为恶所胜，反要以善胜恶。

以上经文已经清楚告诉我们该如何处理饶恕的问题了。特别是第 19 节。



【文摘】安静中的大能（宣信）

当初耶和華神并不是在烈风、地震或火中向以利亞彰显祂的同在、传达祂的旨意，而是在一个宁静、微小的声音中。在整首合唱曲中，有那一个音符像强调的休止符那样有力呢？在整卷诗篇里，有那一个字比“细拉”（意即暂停）更动人呢？有什么事情比风雨突发前的寂静，比自然界中异常现象或骚动暴发前笼罩着整个大地怪异的安静更可怕、更令人震颤的呢？有什么东西能够像“安静中的大能”那样感动人心的呢？

基督所带给我们的祝福中最甜美的就是灵魂的安息。造物之工成全以后所定的安息日是这件事的预表，而神应许祂百姓进入的安息美地，也预表了神这个伟大的心意。有“神所赐出人意外的平安”、“平静和安稳”为那些歇了自己工的心存留，如此就带来了所需要的力量，带来了“不受任何事物干扰”的甜美平安，和“非世界所能给也非世界所能夺的安息”。我们灵魂的最深处，有一个安静的内室是神所居住的，只要我们进入那里，平息其他的音响，就可听到祂那宁静、微小的声音。

在绕着轴心旋转得最快的轮子里，有个中心点是全然静止的；同样地，在最繁忙的生活里，也有一隐密处为我们存留——在那儿我们可在永恒的安宁里与神单独同住。

“要休息，要知道我是神。”（诗 46:10）这是真认识神的惟一途径。“神在祂的圣殿中，全地都当肃敬静默。”

二十五年前，有位朋友递给我一本书，后来成了我生命中的一个转折点。那本书名叫《真平安》，是一篇古老的信息；书中所载只有一个中心思想，就是：神在我生命的最深处正等着与我谈话，只要我能安静下来听祂。

我当时想这事并不难，于是开始安静，但是当我一开始安静时，所有嘈杂的声音竟都往我耳朵里冲进来了；许许多多喧闹的音响从外面的环境，也从我的内心里涌上来，一直到后来，除了这些烦乱与喧嚣外我几乎听不到别的。这许许多多的声音中，有一些是我自己里面的声音，有的是我自己的问题，我自己的挂虑和出于己的祷告；其他的是那诱惑者的建议，和从骚乱的世界里跑进来的声音。似乎从来就没有像当时那样，有那么多的事情需要我去做、去说、去思想；那时我整个心思被四面八方来的音响拉扯扯，最后迎向我的就只有一些嘈杂的声音，和无法形容的不安。仿佛我需要注意听其中的一些声音，甚至需要回答它们，然而神说：“要安静（休息），要知道我是神。”但是，又有为“明天”的事，“明天”当尽的职责和为“明天”的挂虑，使脑海里重新涌

起了思想的冲击，只是神又说：“要安静！”以后，接着涌上来的就是我那颗不安静的心极想快快就近祂的祷告，这次神又说：“要安静！”

当我留意这些命令，慢慢地学习听话，而把我的耳朵向所有的声音关闭时，我发现：过了一阵子，当其他的声音停下来，或是我自己不再去听它们时，就有一个宁静、微小的声音在我生命的深处，开始用一种说不出的温柔、能力和安慰在说话。当我留心听时，它在我里面就成了一种祷告的声音、智慧的言语和对所该做之事的提醒，以至于我不再需要那么费力地思想，也不需要祷告得很勉强或不容易相信；相反地，在我心坎里那个宁静、微小的声音是圣灵的声音，是神自己在我灵魂隐密处的祷告，是神对于我所有问题的答应，是神自己的生命和力量成了我灵、魂、体的生命和力量。这个声音成了所有智识、所有祷告和所有祝福的本质，因为它就是永生神自己成了我的生命和我的一切。

亲爱的弟兄姊妹们！这是我们生命最深的需要。借着这个我们学习真认识神，借着这个我们的灵命得到更新和喂养，我们的心也得到滋润和满足，我们因此领受了“生命粮”，身体得了医治，灵魂也饮于主的活水泉。于是，像经黑夜却饱饮了清凉、晶莹之甘露的花朵那样，我们能够挑起各项职责，进入人生的各类争战里。但是，露珠如何未曾降在暴风雨的夜里，神恩典的甘霖也同样地不曾临到不安宁的心里。

搭在一列列不断前进的人生快车上，我们不可能只用短暂的十分钟草率地吃顿午餐，就想叫生命得到足够的喂养而活泼、有力地经历人生。我们实在需要安静的时刻，进入至高者的隐密处和等候主的时间——那时，我们就能重新得力、学会“如鹰展翅上腾”，然后才能“奔跑不困倦，行走不疲乏。”

关于“安静”，最重要的是它给神一个作工的机会。“那进入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了祂的工一样。”当我们歇了自己的工时，神就开始在我们里头做工。当我们停下自己的思想时，神的思想就进入我们里面；当我们从忙乱的活动里安静下来时，神就在我们里面运行，为叫我们立志行事都成就祂的美意。当那时，我们只需把运作在里面的流露出来就好了。

亲爱的弟兄姊妹们！我们来享受神那神圣的安静吧！让我们住在“至高者的隐密处”，进入神自己和祂永恒的安息里吧！让我们停息所有其他的声音，好叫我们得听那“宁静、微小的声音”。我们还要提到另一种安静，是当我们保持缄默，让神来替我们做的安静。那种安静是放下自己的筹划、放下为自己的辩护，和靠着自己的聪明、智慧

想出来的权宜之计，好应付所有加在我们身上的无情言辞和痛苦打击。我们实在太常为保护自己而提出许多理由来还击，却忘了让神来介入其间了！

在整部圣经里，有那个场面比我们的救主被骂不还口那一幕更令人尊崇呢？至于那些诽谤祂的人，祂本大可以借着神圣权能的一瞥或一声严厉的斥责，把他们践踏在脚下的，祂却让他们去说，让他们去逞其恶，而兀自在安静的权能中站立——这真不愧为神圣洁、缄默的羔羊！

神也已把这种缄默的权能，这种有力的忍让和宁愿受屈的精神给了我们；这些能叫我们靠着爱我们的主得胜有余了。让我们的言语与生活的种种，都能像何烈山上微小的声音般那样宁静地发出，而成了一股轻柔、静谧的声响吧！那么，当这世界上炽烈的争竞过去时，人们就会纪念我们，如同我们想到朝露、晨曦、阳光和向晚时分的微风，以及加略山上神的羔羊，与温柔、圣洁的天堂之鸽。（摘自：住在幔内）

附：其他学习资料介绍

● 查经录音、附讲义资料（免费）

1) 耶稣生平系列	2) 十字架系列
3) 救恩系列	4) 圣灵学系列
5) 加拉太书系列	6) 以色列系列
7) 雅各书系列	8) 属灵生活系列
9) 祷告系列	10) 特别专题合集
11) 2021-2022 跨年祷告会	12) 起初到最后系列（当前正在查考《创世记子系列》）

● 诗篇导读短文集（免费资料）

● 弥赛亚信徒（信耶稣的犹太人）的拉比著作图书

1. 《希伯来书注释》
2. 《弥赛亚的脚踪》——启示录注释（编者：此书堪称上帝赐给中国教会的礼物）

上述资料和图书，有需要的肢体，欢迎与同工联系。

（联系方式在封底可见）



微信公众号

以马忤斯的相遇

Emmausstudy

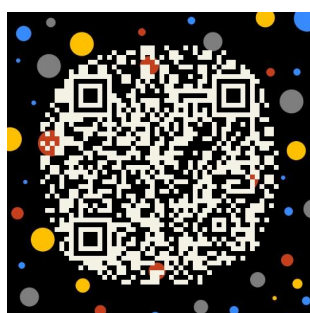


长按并识别二维码，或扫一扫可关注

**从圣言的受托人——犹太人的文化和角度
来研读圣经，解读圣经原意**

（参考经文 罗3:1-2）

扫码 ▲ 关注我们公众号



用微信扫▲码联系我们



用“以妮歌玛”扫▲码联系我们

emmausstudy@qq.com

发 Email（电子邮件）▲联系我们