

# 屬靈生命的茁壯

靈修成長材料



# 歡迎你使用這本手冊

(使用說明)

基督耶穌應許一個人信主之後，可以得著新的生命。恭喜你，基督裡那嶄新與豐盛的生命已經在你的裡面，但是這生命仍需要好好培養，使它成長茁壯。所以，這本冊子的目的就是希望幫助你在主裡紮下更好的信仰更新，這些目的可以歸納成爲下面幾項：

## 1) 面對屬靈成長的生命問題。

基督徒的屬靈生命，就像上帝所耕種的一塊田，所建造的房屋。本書如同園丁澆水、施肥、除草、修枝，好讓生命能夠在上帝的帶領下茁壯成長。在本書的引導下，你將面對與處理各項屬靈生命的問題，並且得到成長的支持與激勵。

保羅說：「我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有神叫他生長。可見栽種的，算不得什麼，澆灌的，也算不得什麼；只在那叫他生長的神。栽種的和澆灌的，都是一樣，但將來各人要照自己的工夫得自己的賞賜。」願你未來能在上帝親自的動工之下，屬靈生命健康地成長茁壯。



## 2 屬靈生命的茁壯 使用說明

### 2) 建立根於聖經的信仰認識。

基督徒認識上帝的根基在於聖經。本書所有的教導都以聖經為本。帶領基督徒閱讀聖經並且思想經文的解釋之下，明白當日所討論的主題內容。相信「神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈，骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。」（來 4：12）在聖靈大能的工作下，聖經的話語將會帶給你生命的突破與更新。

### 3) 培養整合一貫的神學理念。

有一些基督徒的信仰認識是東拼西湊的，談不上有什麼整合的理念，經不起較為嚴格的檢視與挑戰。本書承襲了馬丁路德以降的一貫宗教改革福音神學理念。讓你在閱讀之後可以很自然地整合與吸收相關的思想，在潛移默化下整合信仰的理念。為你的屬靈生命在神學知識上建立重要的良好基礎。

### 4) 養成每天靈修的屬靈習慣。

好的習慣將影響一個人的生活與性格，你應該養成每天靈修的好習慣。本書的編排為每週六篇，希望你在禮拜天到教會敬拜上帝，禮拜一到禮拜六則閱讀此書。五個禮拜之後，不但讀完了這本書，也養成了一個每日花一段時間閱讀聖經的習慣。

這本書除了可以個人閱讀之外，也可以作為一對一陪讀或是小組聚會討論的材料。若作為一對一陪讀的材料，那麼在使用這本書每日靈修之外，你還需要每週撥出一個時段，固定和守望者會面，討論閱讀心得。若作為團契或小組聚會的材料，則可以在聚會時，先一起依照書的引導進行閱讀、然後再進行討論分享與禱告。

在和他人分享、討論和禱告的過程中，你不必害怕做露自己，要知道，聖靈會保護與帶領你。這種與他人的互動，將幫助你更為深入地面對自己生命更新的問題，並且在禱告之中，經歷基督福音的恩典與聖靈更新的大能。

你現在就可以抱持一個積極的盼望，期待聖靈在基督裡將帶給你真實的改變，並能體會並活出天父上帝對你生命美好的旨意。聖經說：「要將你們的心志改換一新，並且穿上了新人，這新人是照著上帝的形像造的，有真理的仁義和聖潔」（以弗所書 4：23～24）。上帝的恩典必定與你同在，在你身上完成祂恩典和豐盛的工作。中國人說：「士別三日，刮目相看」，我們一起期待，在這幾個禮拜過後，有一個在基督裡全新的你。



# 第一週 價值觀的更新

## 第一天 兩個國度的價值差異

### 讀經

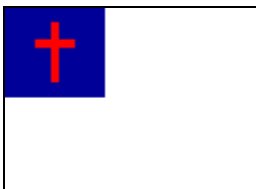
彼得前書 2：9。

### 閱讀

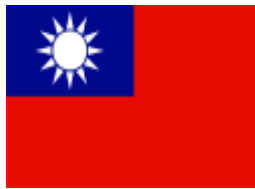
上帝應許信靠耶穌的人可以得著一個全新的豐盛生命。當信徒的新生命開始時，必須先認識自己對在耶穌基督裡的新身份，才能真正展開這新的生活。

你認識自己在基督裡的新身分嗎？信主以後，我們的身分便和以前不同了。如同今天所讀的經文，當人信了主以後，便是上帝國度的子民。那麼，這「上帝國度的子民」究竟代表什麼意思呢？

我們大多數人都有著世界國度的國籍(註)，例如：中華民國國籍、美國國籍…等等。但是信了主以後，我們除了是世界國度的國民之外，同時也是上帝國度的國民。換句話說，每位基督徒都具有「雙重國籍」～「世界國度」和「上帝國度」的國籍。



象徵上帝國度的基督旗



代表中華民國的國旗

在世界的國度中，運作的原則和價值的評量和上帝的國度很不一樣。例如，世界國度強調「民主」，但「上帝國度」強調「上帝作主」；世界國度高舉「自我」，但是上帝國度則高舉「上帝」；世界國度高舉「行爲」，但是上帝國度則高舉「恩典」；…等等，這些的差別太多了。基督徒必須認識基督裡的新身份所帶來的差別，才能在避免在兩個國度中所面臨的衝突和矛盾。

在這兩個國度的許多差別中，特別是在看待與評量事物的價值計算方面，有著顯著的不同。許多人出國的時候，常會隨身戴著一個計算機，因為不同的國家有著不同的貨幣，物品的價值也不一樣。



在許久之前，有幾位台灣人在中國大陸鄉下的路旁吃早餐，他們吃了十幾個包子，喝了好幾杯豆漿。在結帳的時候，才發現所有的花費大約只有台灣一個包子的價格。同樣是包子，在大陸的鄉村和在台灣的都市，價格卻有這麼大的不同！當我們進入一個新的地區的時候，不能不注意兩地不同的價值差異。

不同的國度，事物有著不同的價值。在下面的表格中，列出了一些東西。想想看，這些東西在不同國度價值有何差別？在空格中以「+」標明比較昂貴，以「-」標明比較便宜，試著完成下表。

## 6 屬靈生命的茁壯 第一週第一天

	中東沙漠國家	亞洲熱帶國家
石油		
自來水		
好吃的香蕉		
美麗的貝殼		

完成上面表格後，你應該可以很清楚明白在不同國度中有著不同的價值觀。接著，我們要更進一步地來認識這世界國度的價值觀背後的問題。

聖經告訴我們，這世上國度的價值觀不但和上帝國度不同，而且常常是有問題的。因為世人不能像上帝那樣看得遠，我們以為很有價值的東西，可能到頭來卻是一場空。所以我們必須用上帝國度的眼光來衡量世界國度的事物，這樣才能明白什麼是真正有價值的東西。

聖經說：「你們為何花錢買那不足為食物的、用勞碌得來的買那不使人飽足的呢。你們要留意聽我的話、就能吃那美物、得享肥甘、心中喜樂。」（以賽亞書 55：2）



在一九二零年代，德國曾經歷一次經濟大蕭條。原本德國是當時歐洲非常繁榮的工業國家，但是沒想到在經濟大蕭條的時候，變化非常的快。特別是通貨膨脹的速度，令人難以想像。原本許多人汲汲營營想要賺取的金錢，在那些日子裡，這些德國貨幣快速貶值，改變的速度與範圍，都令人訝異，不敢相信。

當時曾經有一個大學生在咖啡店裡點了一杯咖啡，那時咖啡的標價是五千馬克，十幾分鐘以後，他喝完了咖啡，到櫃台結帳。但是那時咖啡的價格已經漲到八千馬克。

有一位人回憶起當時的景況，感嘆地說：「我父親在 1903 年參加了一項儲蓄性質的保險，每月按時繳費，當二十年到期的時候，他得到的保險金卻只剛好夠買一條麵包」。



這是多麼可憐的光景！或許你覺得這不會發生在你的身上。但其實這世上有許多並沒有認識以上帝國度的價值觀來過世界國度的生活，汲汲營營地耗盡一生追求自以為有價值的東西，累積了多年的財富，結果卻沒有什麼價值，一輩子的心血結果化爲虛空，這是何等的可憐？

聖經說：「人若\_\_\_\_得了全世界，卻賠上了自己的\_\_\_\_\_，有什麼益處呢？」（太 16：26）



## 8 屬靈生命的茁壯 第一週第一天

你希望你的生命投注在這些價值無定，到頭來可能是一場虛空的事物上嗎？基督徒要學習在上帝國度裡的新價值觀，重新學習以信心和真理來評量世界國度的事物。這幫助我們能夠評量正確的價值，作正確的決定，並活出上帝喜悅且祝福的新生活。



明白什麼是有永恆價值的事物，用上帝國度的眼光來過世界國度的日子是十分有智慧的作法。

上帝國度的價值觀對於許多事物的衡量是和這世界的國度不同的。當你進入上帝的國度之後，你就是上帝國度的國民、要學習分辨這不同的價值差別，好讓我們能夠真正在上帝國度中享受上帝的豐盛恩典，不至於因著錯誤價值觀的影響，使我們失去了上帝原本的祝福。

## 主前默想

在「世界國度」和「上帝國度」中，有什麼事物的價值是有很大差異的呢？

## 背誦經文

馬太福音 16：26

「人若賺得了全世界，卻賠上了自己的生命，有什麼益處呢？」

## 祈求禱告

求主幫助我能夠學習以上帝國度的價值觀在這世界國度過一個有價值、有意義的人生。

註：爲了方便明白，所以在此用「國籍」來比喻「世界國度」。其實「世界國度」的含意超過狹隘的「國籍」概念。「世界國度」的含意包括了人類社會、文化、秩序...等等的體系。所以若有人沒有任何國家的國籍，當然也在身處在「世界國度」之中。

# 第一週 價值觀的更新

## 第二天 認識自我的優先順序

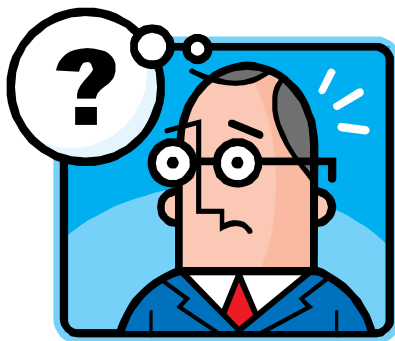
### 讀經

傳道書 1：1～2；2：4～10；12：13。

### 閱讀：

當我們對事物陸續有自己的價值判斷之後，逐漸地會在思想中將這些價值評量一一累積起來，然後就成爲了我們的價值系統，也就是優先的次序。

或許你沒有很清楚的想過，自己的優先次序是什麼，但是我們每一個人在作決定的時候，都會不知不覺的受這價值系統的影響。例如，入學考量時，爲什麼要選擇這學校科系？和朋友出遊時，爲什麼決定去那裡遊玩？面臨婚姻時，爲什麼決定和這人廝守一生？其實背後都有著可能出於內心直覺或是出於複雜的背景考量。



聖經告訴我們，人都有罪，我們的價值判斷也受到了罪的影響，因此，人的價值選擇可能也會出錯。我們會聽到有人說：「我後悔讀錯科系了，早知道如此，我應該...」；有人說：「沒想到這地方那麼無趣，另一個地方應該比這裡更好玩...」；有人說：「我選錯人了，當初為什麼要和你結婚？」；有人說：「我入錯行了，要是我當時...。」

有些價值與抉擇的錯誤並不會造成什麼影響，但是有些錯誤卻會影響我們一生。你的人生目標、意義和能否實現基督所賜與的人生豐盛都和你的價值體系有無更新很有關係。所以抱持著一顆禱告的心，求主幫助你能夠認識自我的價值體系～優先順序，也求主更新，讓我們作的決定都是合乎上帝心意，有永恆價值，是最好且是正確的決定。

聖經中的所羅門王是當時世上最有財富、智慧、名聲與權勢的人。他住在華麗的宮殿中，又大興土木，建造許多屬於他的「偉大工程」。他擁有眾多的財富、嬪妃、美酒。在工作之餘，他盡情地享樂。想想看，所羅門王的這些事物是不是現在很多人一生所汲汲追求的？

結果，所羅門王在傳道書的最後，對這些事物的價值作了清楚的結論。下面，我們就先看看所羅門王的經歷與體會：



12 屬靈生命的茁壯 第一週第二天

✍ 傳道書 2:4~10 說所羅門王追求與經歷過了下面哪些事物呢？（複選）

- 活在榮華富貴中
- 追求感情的滿足
- 享受放縱的快樂
- 建造偉大的工程
- 遵行上帝的旨意

✍ 在第 11 節中，所羅門王做了什麼結論？（依據你自己的觀察心得寫下答案）

---

---

---

✍ 根據傳道書 12:13 的記載，所羅門王的最後結論是什麼？

---

---

---

- ✍ 你認為所羅門王在晚年時候會如何重新評估這些事物的價值？在以下的選項中，選出一項你認為所羅門王會認為是最優先的，給予名次 1？第二重要的，填上名次 2。依此類推，試著將這些項目都按優先順序都給予名次

### 所羅門王晚年的價值觀

優先次序	人生所追求的事物
_____	生活寬裕、榮華富貴
_____	成就偉大、有意義的事
_____	生活中沒有衝突、吵架
_____	打破歧視，與別人平等
_____	家庭安定、美滿
_____	自由自在、不受約束
_____	自我的快樂與滿足
_____	解除內心的掙扎與衝突
_____	有知心好友
_____	聖潔、不受罪惡污染
_____	享受人生（旅行、看電影）
_____	遵行上帝的旨意
_____	別人的重視與肯定
_____	知名度高、被人仰慕
_____	朋友眾多、關係良好
_____	聰明、有智慧
_____	有權有勢

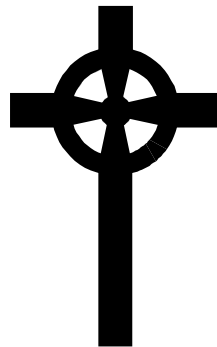
在前一篇我們曾談到世界國度的價值觀和上帝國度的價值觀是不一樣的。今天，我們在所羅門王的人生體會上，也看到了實際的例子。

請注意，所羅門王對於這世上事物的虛空體會只是上半部。但基督徒的人生，並不是像傳道書中那麼悲觀或是虛無。聖經對於今世人生的描述還有下半部，那是人生最重要的中心～基督耶穌。

耶穌說：「我來了是要叫人得生命，並且得的更豐盛」（約翰福音 10：10）。

基督耶穌藉著釘十字架，將你的生命更新，從今以後，你的「舊我」隨著耶穌一起釘在十字架上了，而你的「新我」則在復活的基督耶穌裡面，展開一個真正豐盛的新生活。

耶穌要帶領你的一生，使你得著的人生豐盛不只有外在的豐富，也有內在的富足，並且擁有永恆的滿足。上帝所賜的豐盛不像世界國度那種的短暫虛無、不能令人滿足的財富，而是具有上帝國度那種長久、實在、令人真正滿足的豐盛。你願不願意今天立志跟隨主，以他的價值評斷為依歸，作為你人生追求以及抉擇的依歸呢？



## 主前默想

中國人有句話說：「見賢思齊焉，見不賢，內自省也」。所羅門王的經歷，可以對我認識人生各項事物的價值有什麼幫助呢？

## 背誦經文

約翰福音 10：10

「我來了是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」

## 祈求禱告

求主幫助我能夠認識真正有價值的事物，並且一生在主的帶領下作出正確的抉擇，能夠得著真正的豐盛人生。



# 第一週 價值觀的更新

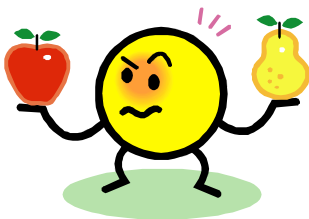
## 第三天 認識自我的優先順序（二）

### 讀經

路加福音 18：28～29。

### 閱讀：

你有沒有想過，當一些人生的事物發生衝突的時候，我們怎麼選擇？放棄什麼呢？有人會爲了工作忽略了親人的感情交流；有人會爲了金錢放棄了人生的抱負；有人會爲了情慾的滿足而忽略了婚姻的責任；有人會爲了得著權勢與名聲放棄了信仰的原則。你在面對這些抉擇的光景，又會如何呢？



上帝給予人自由意志，若人執意偏行己路，上帝尊重並容許人的決定。不過人受了罪的影響，若是順從本性或是世界國度的價值觀來抉擇，那麼所作的決定常常被罪影響或污染，而偏離了上帝所預備更好的道路。

在世界國度的體系下，人最終要接受自己抉擇的後果，而這後果，常常不是我們原本所期待的。所以我們可以看到在這世上有許多人事業有成，但是心靈虛空；有人雖然富足，但是活得並不快樂。上次所提到的所羅門王，就是一個很好的例子。

許多的基督徒，因為不認識或是沒有建立正確的聖經價值觀。所以在面對人生一些選擇的時候，很不幸地被世界國度的價值觀所牽引，做了錯誤的決定。例如，有人為了家人、女友、課業、工作、情慾、貪心、...等等，放棄了原本持守的基督信仰。因此，上帝的恩典沒有辦法在他們身上彰顯。最後，在他們一些人身上看到了令人遺憾的結果。



在前文曾提到了所羅門王的價值觀，我們認識了所羅門王對於事物的體會與醒悟。如今，我們要更進一步地來檢視自我的價值觀。

✍ 想一想下列的事物，先選出第一項你信主前最看重的項目，在空格上填上名次 1，然後選出第二項你信主前認為最重要的，填上名次 2，依此類推，試著將這些項目都按優先順序都給予名次。這樣就可以清楚看到你過去的價值觀如何？

## 我以前的價值觀

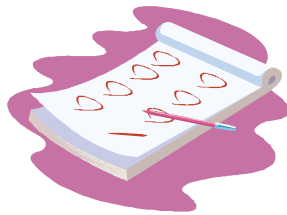
優先次序	人生所追求的事物
_____	生活寬裕、榮華富貴
_____	成就偉大、有意義的事
_____	生活中沒有衝突、吵架
_____	打破歧視，與別人平等
_____	家庭安定、美滿
_____	自由自在、不受約束
_____	自我的快樂與滿足
_____	解除內心的掙扎與衝突
_____	有知心好友
_____	聖潔、不受罪惡污染
_____	享受人生（旅行、看電影）
_____	遵行上帝的旨意
_____	別人的重視與肯定
_____	知名度高、被人仰慕
_____	朋友眾多、關係良好
_____	聰明、有智慧
_____	有權有勢

今天所讀的聖經，並不是說我們要撇下父母、妻子兒不顧，做一個不負責任的人，也不是說要賣房子、田地，要做一個「無產階級」的人，能夠跟隨耶穌。

這段經文的意義很明顯地是從「價值觀」的角度來解釋的。基督徒要用上帝國度的價值觀在這世界國度生活。我們要小心這世界國度價值觀的錯謬，其中有很多看似有道理，其實是似是而非的。

例如，有人歌頌愛情的偉大，甚至這偉大的愛情可以讓人廢寢忘食、食不下嚥，甚至撇下原本婚姻中的妻子、兒女。結果這所謂偉大的愛情蒙蔽了人的眼睛，讓人成爲一個不負責任的丈夫與父親。

有一位國中學生，他的成績曾經是全班最好的，考試總是第一名。但是後來被人發現，他雖然書讀得很不錯，但考試時總是作弊。也就是說，保持第一名的想法抓住了他，所以他不擇手段，以作弊維持這個第一名的寶座。但這樣的假象維持不久，除了一時自欺欺人外，也使得後來他在同學中的形象一落千丈。



這段經文不是要剝奪我們什麼人生的寶貴事物，而是要我們脫離世界錯謬的價值觀，而將跟隨耶穌放在我們價值系統的第一位。基督徒應該可以爲了跟隨主，而將房屋、父母、妻子、兒女、...等等放在次要的地位。接下來，聖經將這樣選擇的結果說的很清楚：「沒有在今世不得百倍，在來世不得永生的」。

對照所羅門的體會，現在我們不單看到了聖經上半部對於人生虛空的描寫，也看到了下半部人生豐盛的祕訣。原來這祕訣就是：「讓主居首位」。

曾有人用 0 和 1 做了很貼切比喻。按著所羅門王的體會，這世上所有事物的本質背後都是虛空，因此是以 0 為代表。而耶穌則是人生豐盛的祕訣，所以是用 1 為代表。若我們讓耶穌居生命首位，那麼我們人生的價值將是 10000....，若我們是讓愛情、工作、金錢、名聲...居首位，將耶穌放在末位，那麼我們人生的價值將是 00000...1。你覺得哪一種人生有價值呢？

聖經有另一段經文說的很好：

你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了」（馬太福音 6：33）。

上帝要賜給你豐盛的生命，而不是要剝奪你人生看為寶貴的事物。看看你信主前的價值觀，你願不願意重新將這些你所看重的事物放在耶穌基督之下，那麼你的生命將會更有價值！

或許有些東西，你會覺得放不下，感謝主！而這正是你需要進一步思想與禱告的爭戰之處。禱告吧！讓基督耶穌的恩典覆庇你，讓聖靈充滿你，使得你能夠從心靈更新，勝過這世界國度的錯謬與誘惑。願你真能像下面的詩歌一般，「讓主居首位」。



我心屬主，我靈屬主，讓主居首位  
在主腳前，謙卑順服，讓主居首位

一生屬主，隨主任用，讓主居首位  
在凡事上，顯主尊榮，讓主居首位

讓主居首位，讓主居首位，甚願在我心靈之內，  
讓主居首位。

## 主前默想

過去我的價值體系曾帶給我什麼影響？我願不願意今後將上帝放在人生優先次序的第一位呢？現在有什麼事情要讓主居首位呢？

## 背誦經文

馬太福音 6：33

「你們要先求祂的國和祂的義，這些東西都要加給你們了。」

## 祈求禱告

求主耶穌的恩典覆庇我，求聖靈來堅固我的信心，讓我一生以及現在的一些事情上，讓主居首位。

# 第一週 價值觀的更新

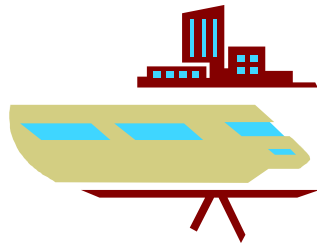
## 第四天 丟棄過去的舊價值觀

### 讀經

以弗所書 4：21～32。

### 閱讀

在報紙上曾經刊載一則新聞，有一個人在年輕時每天常常搭火車來回八堵與台北之間，他常在上下班人群擁擠的時候趁機逃票，聰明的他，總是逃票成功，屢試不爽。他也在朋友前引以自豪。但是他信了耶穌之後，一直對此放心不下，過去曾經得到的利益，現在成爲了良心上的重擔。經過一番掙扎，最後他以「懺悔者」署名，寫了一張卡片，在上面簡明寫了原委，附上一筆不小的錢作爲補償。火車站的工作人員收到這卡片以及金錢，大爲感動，沒想到這個是非不分、常以利益爲導向的世界上還會有人作這樣的事情。

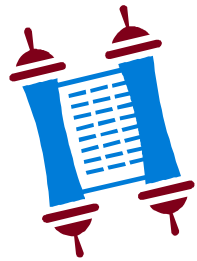


有些人讚賞這樣的行爲，不過，有些人則從世界的角度來看，認爲這人像是一個傻子，根本沒人知道他過往逃票的事，也沒有人追究他的責任，他幹嘛還要懺悔以及補償呢？他的作法脫離了現實，又使自己虧損了一筆錢，其實是不聰明的作法。

就你現在已經認識基督的角度來看這件還錢的事，你認為他是一個傻子，還是一個聰明人？

在今天所讀的經文中，開宗明義就將最重要的重點顯明，那就是我們要脫去行為上的舊人，告別過去舊有的價值觀，好讓我們能夠穿上新人，越來越有上帝的形象。如果我們聽聞了耶穌基督的福音，期待自己能夠在主裡面活出一個嶄新的生活，那麼有一些以前我們看重、習以為常、甚至是珍貴的事物是必須了結與告別的，否則這些事物會成為將來生命的攔阻。

舊約裡有一位名叫拉結的太太要隨著丈夫雅各離開娘家，去開始一個嶄新的家庭生活，但是在離開時，她卻瞞著丈夫偷偷帶著一個家族珍傳的神像在身上，她可能希望這偶像能夠帶來財富和平安。卻沒有想到這所謂的寶物不但沒有帶來平安，反而引起了追殺。當追殺的人趕到的時候，他不知情的丈夫雅各對追殺的人說：「至於你的神像，你在誰那裡搜出來，就不容誰存活」。



拉結藏得很好，沒有被搜出來，他們安然無恙地離開了。看來拉結好像僥倖得到了一筆很大的利益，卻沒想到卻在咒詛之下難產而死。她沒有因為這貴重的偶像蒙福，反而因此招受咒詛。現在看來，他當時的決定實在是一件可惜的事。你現在要在主裡過一個新的生活，也要留意過去舊價值觀的影響，要能告別過去，才能迎向未來。





要改變過去舊的價值觀，丟棄與了結不符合上帝心意的舊事物，以弗所書 4：25～32 提醒我們，過去習慣說謊的，不要再爲了一時利益常常說謊；過去動不動就生氣的，要棄絕這生氣的習慣；過去以偷竊爲生的人，不要再偷東西了，要努力做正經事；過去常說些髒話的人，要棄絕這些詆毀、罵人的用詞，改說一些造就人的好話；...。想想聖經所舉的這些例子，過去你的種種，有沒有什麼要在主面前棄絕、告別的？

爲了幫助你的生命成長，能夠好好思想有哪些應該丟棄的舊價值觀和應該了結的事物，所以在此簡要地歸納爲三大項目如下，你可以做爲參考：

### 1. 與偶像相關的事物

你家裡是不是仍有一些偶像？即使這些偶像對你們家族歷史有重要的意義；出於大師手筆；或是屬於貴重金屬、內鑲寶石之流，希望你能夠有智慧的處理，不要讓這些偶像造成你和上帝之間的妨礙。

你是不是仍和偶像仍有一些過往的牽連？若你過去曾經擔任某間廟裡的委員；跳過八家將；認過某位神明為義父、義母；深深地陷入算命、星象等事情；...，希望你能重新在主裡評量與了結這些事物，不要讓這些事物使你不能得享在主裡豐盛的美好生活。

## 2. 對自己有損的事物

其次，過去有沒有什麼東西或習慣是你非常看重或依賴的，但是你心裡知道這些東西或習慣其實是對自己的生命有損的，是上帝不會喜歡的事物？這些關連的人事物都應該適當的處理。

例如，如果你過去有酗酒的惡習，那麼要立志在家中不要擺酒，即使那些酒味道香醇、年份珍貴，免得一時軟弱，跌了進去。又如你過去喜歡賭博，那麼現在既然信主得救，期待在主裡能過一個嶄新的生活，就應該那些賭博的用具完全除掉，即使製作再精巧，都不要留在身邊。也要遠離賭博的場所和過去的賭友，免得一時軟弱，又陷到賭博的惡習裡面。



### 3. 過去對別人的虧欠

最後，當我們要丟棄舊的價值觀，告別過去的舊的生命，開展新的生活時，也要留意在過去的歲月中，是不是一直虧欠了某些人？或是不能饒恕某些人？要在主裡開展新的生活時，不要留下遺憾，特別是對他人的一些虧欠，應該要彌補償還，或是饒恕釋放。

聖經中有個很好的例子，撒該因著幫羅馬帝國收稅，成爲一位非常富有的人。當他看到耶穌時，他馬上說：「主阿，我若訛詐了誰，就還他四倍」，耶穌讚賞這樣的舉動。你過去是否有一些對人的虧欠？虧欠人的應該賠償，也饒恕那些曾經虧欠我們的，不要讓這些人與事成爲我們生命茁壯的纏累（路 19:1~9；太 6:14；太 18:21~35）。

保羅也曾經歷過因爲信主而帶來的價值觀轉變，他本來看爲有價值的事物，因著新的眼光有著不一樣的評價，他說：「我先前以爲於我有益的，我現在因基督都當作有損的」（腓 3:7）。因著新的眼光他開展了一個和以往不同的新生活，最後他成爲改變世界歷史的偉大使徒。現在你就可以以在基督裡的新眼光，重新看待與評量舊生活的許多事物，好好處理與了結。



## 主前默想

我願不願意丟棄過去的舊價值觀？用在基督裡的新價值觀來看待生活周遭的事物？我現在是否仍有一些與偶像相關、與己有損、或是對人虧欠的事物應該要了結的？

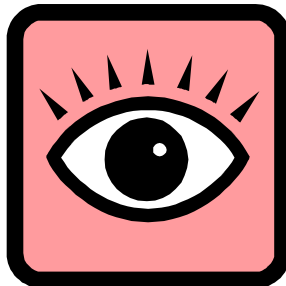
## 背誦經文

以弗所書 4：22

「要脫去你們從前行爲上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的。」

## 祈求禱告

創造世界、以慈愛待我的天父上帝，願你的聖靈現在就來引導我，開啓我的眼睛，讓我能夠丟棄過去舊的價值觀，也能了結過去一些不符合你心意的事物，讓我能夠因著耶穌基督的恩典，開展一個和以往不同的、嶄新的、美好的生活。



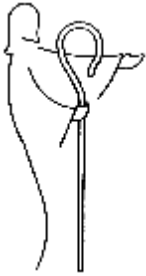
# 第一週 價值觀的更新

## 第五天 建立自己的新價值觀

### 讀經

馬太福音 19：16～22。

### 閱讀



過去我們曾經談到，要讓耶穌在我們的生命中居首位。可是在這世上有著許多的誘惑，牽引著我們，要我們將他們放在首位，所以基督徒要對這方面有所認識，讓我們不至於走偏了路。

在這金錢至上的時代，有許多人就像這篇經文的少年官一般，追逐與看重金錢。這少年官來問耶穌說：「夫子（現代的話就是「老師」），我該做什麼善事才能得永生？」

在這裡附帶一提！什麼是「永生」？聖經的概念和中國字的字面意義有些出入。聖經中的「永生」並非是僅是「長生不死」的概念，聖經中的「永生」是一個「完美生命」的意義，這「完美」的概念下，包含了許多的內容，例如，真、善、美、和諧、滿足、沒有遺憾、...等等。這少年官問這問題，代表著他雖然過一個富裕、有名聲、權勢的生活、但是他仍然對他的生活並不滿足，他仍在追尋一個更美的生活。

從人來看，少年官是一個品行不錯、孝順善良的人，但是這並不能使他得到真正的滿足。耶穌的回答並非是說一個人要一貧如洗才能夠得到美滿的人生，而是清楚的指出這少年官太看重金錢了，他的價值觀的優先順序錯了，所以使得他的人生仍然有缺憾。若他能將上帝放在生命中的首位，完全讓主來帶領他，那麼他將會得到「永生」～一個完美、沒有缺憾、和諧、豐盛的人生。



上帝知道在你生命中，什麼是你看為重要的，甚至無法割捨。如今，上帝藉著這段經文給你挑戰，你願不願意將所看重的事物放下，單單高舉主，跟隨主的帶領。回憶上次你背誦的經文，要記得上帝不是要奪取，而是要調整，上帝對你決志的回應是：「永生」。

一九二三年，在芝加哥的海濱大旅館裏，開過一次世界性重大的金融會議，出席人員之中有九位當時舉世聞名的財閥：（一）世界最大鋼鐵公司經理，（二）世界最大通用事業公司經理，（三）世界最大煤氣公司經理，（四）世界最大糧食公司經理，（五）紐約證券交易所經理，（六）美國內閣閣員之一，（七）世界最大獨營公司經理，（八）紐約華爾街最大財閥之一，（九）國際銀行經理。

這些金融巨頭，個個都是理財能手，致富有術，家財無數，他們照理該是世上最爲幸福的；但是事實恰恰相反，二十六年之後，調查他們的下場，真是駭人聽聞！

（一）世界最大鋼鐵公司經理 Charles Schwab，財政破產，負債累累，鬱鬱而死。（二）世界最大通用事業公司經理 Samuel Insull，一文不名，流浪外國，犯案而死。（三）世界最大煤氣公司經理 Howard Hopson，患病被關在瘋人院中。（四）世界最大糧食公司經理 Arthur Cutten，經濟破產，貧死海外。（五）紐約證券交易所經理 Richard Whitney，剛從星星監獄（Sing Sing Prison）釋放出來。（六）美國內閣閣員 Albert Fall，被釋出獄，以便死在家中。（七）世界最大獨營公司經理，自殺身亡。（八）紐約華爾街最大財閥 Jesse Livermore，自殺身亡。（九）國際銀行經理 Leon Kruegen，自殺身亡。



一時的財富不能給人真正的保障，若少年官過了二、三十年，也是這般悲慘的光景，他當初必定不會再將金錢放在主的前面。真正的保障在上帝那裡。聖經說：「不要倚靠無定的錢財，只要倚靠那厚賜百物給我們享受的上帝」（提摩太前書 6：17）。

少年官不敢為主割捨財富，而有些人則割捨不下感情、親情、工作、名聲、...。如今這經文正是上帝對你的一個挑戰。你要緊緊抓住那一時無定的錢財、感情、工作、名聲、...，還是要跟隨與倚靠厚賜百物給我們享受的上帝？

前文曾提到了所羅門王的價值觀，我們也檢視了過去自我的價值觀，如今，我們要重新在基督裡建立新的價值觀。請你重新再使用下面的表格，不過這一次請以耶穌基督裡面的眼光，用禱告的心，重新填表。

✍ 想一想下列的事物，先選出第一項你如今願意最看重的項目，在空格上填上名次 1，然後選出第二項你認為最重要的，填上名次 2，依此類推，試著將這 18 個項目都按優先順序都給予名次。這樣就可以清楚列出你如今在基督裡新價值觀如何？請以一顆禱告的心填寫，願聖靈幫助你！

### 我在主裡的新價值觀

優先次序	人生所追求的事物
_____	生活寬裕、榮華富貴
_____	成就偉大、有意義的事
_____	生活中沒有衝突、吵架
_____	打破歧視，與別人平等
_____	家庭安定、美滿
_____	自由自在、不受約束



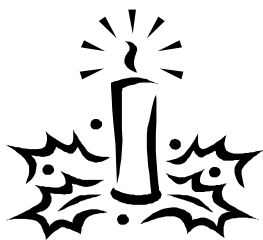
- \_\_\_\_\_ 自我的快樂與滿足
- \_\_\_\_\_ 解除內心的掙扎與衝突
- \_\_\_\_\_ 有知心好友
- \_\_\_\_\_ 聖潔、不受罪惡污染
- \_\_\_\_\_ 享受人生（旅行、看電影）
- \_\_\_\_\_ 遵行上帝的旨意
- \_\_\_\_\_ 別人的重視與肯定
- \_\_\_\_\_ 知名度高、被人仰慕
- \_\_\_\_\_ 朋友眾多、關係良好
- \_\_\_\_\_ 聰明、有智慧
- \_\_\_\_\_ 有權有勢

聖經說：「若有人在基督裡，舊事已過，都變成新的了」。這段經文可以應用在許多的方面。就像現在，便可以應用在你的思想體系的價值觀上。

一個世紀以前，史邁爾做了這樣觀察：「種下思想，收成行動；種下行動，收成習慣；種下習慣，收成品格；種下品格，收成命運」。你人生的命運如何，最重要的關鍵就在於你的思想。

如今，你已經接受耶穌做你生命的主了，那麼就不要讓金錢、感情、...再來宰制你，而要讓主帶領。當你高舉與看重主時，主將一步步帶領你，使你的行為、習慣、品格、命運都全然的更新改變。

期待你的生命因著信主，真可以在各方面都變成新的了。你可以告別過去，秉持著一個新的思想、一個新的價值觀，不被世界國度的種種事物誘惑，而忠心跟隨主。希望在未來，你的生命能成為榮耀主的見證，成為影響世界的明光！



## 主前默想

今天我對聖經「永生」的意義有了什麼認識？我是不是像少年官那樣，還有一些東西割捨不下，不能完全高舉主呢？我在主裡新的價值觀和以前有什麼不同呢？

## 背誦經文

哥林多後書 5：17

「若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」

## 祈求禱告

求愛我的天父幫助我，並帶領我的一生，讓我的思想更新，以及行為和習慣的更新，使我能得享美好的「永生」，並成為主榮耀的見證。

# 第一週 價值觀的更新

## 第六天 實際的應用和挑戰

### 讀經

馬可福音 1：16～20。

### 閱讀：

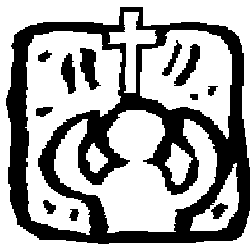
少年官雖然有很好的行為以及宗教的認識，但是卻不能真實地將信仰落實在生活中，在面對「尊主為大」的應用和挑戰的時候他退縮了，憂憂愁愁地走了。但是在今天的經文中，我們則看到了一群得勝的人，他們立即放下了手邊寶貴的事物，跟隨了耶穌，隨之展開他們不平凡的生命旅程。

在相關的經文研究中，可以從一些線索知道，彼得算是一個有錢的船長，他應該擁有並管理一個由好幾艘漁船所組成的船隊，他的家庭美滿和諧，在所居住的城鎮中，彼得也有相當的名聲與影響力。但是耶穌呼召他的時候，他可以立刻「捨了」網，跟隨了耶穌，而且也帶領別人一起跟隨主。



他那單純的信心，使得他從一個默默無聞的人，成爲古今中外世界知名的人物。他原本不是什麼知名人物，但是他的名字卻被許多西方世界的父母用來給孩子取名，希望自己的孩子也能像彼得一樣；他不是什麼政治人物，但是他對世界的影響力卻比大多數的政治人物來得大得多；他也不是什麼學者，但是在世界歷史中，卻有許多的學者願意作爲他的學生，承繼研究他在信仰上爲人類帶來的新路。

他不平凡的一生，只因爲他在生活的一些小事上，能夠願意跟隨耶穌。跟隨耶穌看似簡單，只要有一個願意的心就行了，但是面對實際環境挑戰時可能會面臨一些艱難的時刻。就像彼得單純地願意跟隨主，但是最危難的時候，他卻三次不認主。這經歷使得他從一個自以爲行的人，成爲一個時時倚靠主來勝過環境的人。



價值觀的建立，最重要的是思想的更新。有人以爲信耶穌要持守一些行爲。但是聖經告訴我們，上帝所看的是人心，而非外在的行爲。若一個基督徒死守外在的行爲，可能成爲一個自以爲是、死板、頑固的人，而上帝的智慧、聖靈的帶領也不能成爲他隨時的幫助，他給世人的印象反倒成了「反見證」。

但這並不是說基督徒要隨波逐流。而是說，要將上帝國度的價值觀內化成爲思想中的人生信念。不管遇到什麼環境，可以依循環境、倚靠上帝所賜的智慧、聖靈的帶領而調整改變，但是原則卻不偏離上帝的旨意，行蹤並不偏離耶穌基督的腳步。

在你將來的生活中，一定會面臨類似的光景。以下舉了一些例子，想想看，你會怎麼做？

請注意，請你不要抱著填寫標準答案的心態作答，這些問題也沒有「怎麼作」的行爲標準模式，只要寫下你可能回應的方式，若有問題，則可以進一步地和你的守望者或其他的基督徒討論。這些問題是爲了讓你能設身處地想一想，而能省思與體會自己是否能落實上帝國度的價值觀。



1. 我有一位相愛多年的異性朋友，他不是基督徒，也不喜歡我到教會。我該和他分手嗎？但是我真的好喜歡他。

---

2. 大考在即，進度趕不上，想和教會的小組長請假三個月，小組長卻要我繼續參加聚會，心裡好掙扎，我該怎麼辦？

3. 好想參加三年一度的同學會，但是時間和主日崇拜衝突，怎麼辦？
- 

4. 我知道上帝對我的計畫，但是我有我的夢想，我要出國讀書，要賺大錢，我該如何抉擇呢？
- 

5. 基督徒是不是每個月一定要奉獻？我覺得好捨不得喔！
- 

6. 我是一個業務員，公司老是要我向客戶說謊，但是如果不说謊，業績肯定不好，我該爲了業績而說謊嗎？
- 

7. 全班都在作弊，甚至還有同學要我傳答案紙，如果我不幫忙，又怕同學不理我。反正又不是我作弊，幫忙傳一下，應該沒關係吧！
- 

8. 每次聚會結束回家，爸媽總是冷嘲熱諷的，心裡壓力好大。我該放棄基督信仰嗎？

每一個人的性格與背景都不相同，所以每一個人面對這些問題的表現可能都不一樣。但是對基督徒來說，最重要的不是外在行為的差異，而是內心是否抱持著上帝國度的價值觀，是否堅守著「尊主為大」的原則，並且尋求上帝的智慧以及聖靈的帶領，來適切地回應每一個環境的挑戰？

使徒保羅曾經說過基督徒常會面對內心的爭執，雖然知道應該跟隨聖靈，但有時卻會屈服在肉體的誘惑與軟弱之下。保羅曾說：「立志行善由得我，但是行出來由不得我」（羅馬書 7：18）。可能你過去看過一些失敗的基督徒，也會產生類似的感嘆。在「紙上談兵」，將上帝國度的價值觀落實在生活中，好像很簡單。但是在實踐的時候，其實並不容易。

彼得當初要撇下所有的，也面臨過掙扎，後來他也曾經重重的跌倒過。但是他的經歷讓我們看到，雖然人會失敗，但是上帝不會失敗。

保羅在發出「由不得我」的感嘆沒多久，他就發出讚美得勝的歡呼：「感謝上帝！靠著我們的主耶穌基督就能脫離了」（羅馬書 7：25），「我們的軟弱有聖靈幫助」（羅馬書 8：26），「靠著愛我們的主，已經得勝有餘了」（羅馬書 8：37）。



期待你的一生是倚靠主的人生，靠著主耶穌基督的恩典、天父上帝的智慧，以及聖靈隨時的帶領，使得你能夠時時刻刻以上帝國度的價值觀在世界國度生活。讓你的一生能像彼得捨下網回應呼召之後的更新變化，你也能「得人如得魚」一樣，生命變得更不平凡、更豐盛，更有價值！



## 主前默想

彼得的經歷，對我有什麼樣的啟發？今天文章中所列的問題，有沒有什麼是我還有疑問，或是有所猶豫躊躇的？上帝對我今後的人生有著什麼不一樣的期許呢？

## 背誦經文

羅馬書 8：37

「靠著愛我們的主，已經得勝有餘了。」

## 祈求禱告

求上帝幫助我能堅定把握「尊主為大」的價值觀，靠著基督耶穌的恩典、天父所賜的智慧與聖靈隨時的幫助，能勝過環境的種種挑戰，而過一個更有價值、更豐盛、為主得人的人生。



## 第二週 心靈的醫治

### 第一天 抹去過去的「羞恥」

#### 讀經

詩篇 31：1～2，6～16。

#### 閱讀

「羞恥感」對人來說，是一個相當普遍的經驗，但是若羞恥感深深地烙在心中，那麼有礙於人格的發展以及健康的生活。如今，你在基督裡已有新的生命，所以在自我、家庭、工作、人際...等方面，要靠主脫離過去一些不健康的羞恥感的糾纏。

我們自小在家裡、學校或朋友間曾經有作錯了事、說錯了話、被忽視、不被肯定、被否定、被羞辱、被嘲弄、在某些事上比不過別人、面對苛刻的批評、...的經歷，這些經驗導致了羞恥的感覺。



這種經驗有時對人的影響是正面的，孟子說：「人不可以無恥；無恥之恥，無恥矣。」孟子又說：「恥之於人大矣。為機變之巧者，無所用恥焉。不恥不若人，何若人有！」也就是說，人若有羞恥感，會使得我們走正路；人若有羞恥感，那麼會砥礪自己成長。

但是有時「過猶不及」，若這種感受太過強化與深化，「羞恥」結果可能帶來負面的影響。假如一個人經常且嚴重地處在這種經驗中，他可能會因著經驗的內化而得到奇怪的自我形象：「我就是這麼的不好，我被羞辱是應該的」。當羞恥被內化到這種程度時，它會嚴重地影響一個人的自我形象。例如：

則明在上課時舉手，請老師回答一個自己不太了解的問題。不過，這是他最後一次了。因為老師居然在回答問題前先花了將近五分鐘的時間，在全班面前公開地指出他的問題有多麼愚蠢，而答案又是多麼地明顯。雖然老師的回應帶著玩笑的性質，全班也哄堂大笑，但是這種公開受窘的經驗卻讓則明感到十分羞恥，他暗自裡下定決心，以後再也不問老師問題了…。

小梅高高興興地伸出右腳，向他的好朋友們展露昨天他媽媽買給他的新鞋。但是美君看了一眼以後，不以為意地說：「這個勾勾的標誌尖端的方向不一樣，這是仿冒的」。小梅馬上縮回了他的右腳，然後藉口找理由，很快地脫離了這群朋友。一整天，小梅都不敢離開教室的門口，以免別人看到他所穿的鞋子，他覺得很丟臉，似乎因為鞋子的緣故，自己變成了一個次等、沒有尊榮的人。



我們都不願意談及自己羞愧的感受，羞愧使我們想要從人群中退縮，或者是隱藏、偽裝起來。因為羞愧使我們感到不好意思，感到憤怒，或內在深處的自憐、自棄與自我否定。

你可以想一想，有沒有什麼是你一直感到羞恥，不想讓別人知道，但是又深深影響你一生的事情？若我們要脫離這種負面的影響，我們首先要作的就是認識它，承認它在我們生命中的影響。辨別之後，就可以靠主得著醫治和釋放。

今天這段經文的作者，他深深被「羞恥」的感覺抓住，這種深刻的感受甚至讓他常寢食難安，所以他不再掩飾自己的感受，他向上帝呼求。他在經文中描述了那些導致他感到羞愧的事情和他感受的痛苦。試著回答下面問題，好讓你從他的經驗中得到幫助。

1. 詩人曾有哪些經歷使他感覺羞愧？

---

2. 詩人描述他的經歷時曾說：「我好像破碎的器皿」，從這句話，你覺得他的內心感受是什麼？

---

3. 詩人向上帝祈求什麼？

---

4. 詩人向上帝感謝什麼？

---

5. 你過去有什麼不能忘懷，感到羞恥的事情？你的感受和詩人的感受有什麼類似與不同的地方？

---

6. 在禱告的開頭，詩人稱呼上帝為「我堅固的磐石，拯救我的保障」。你覺得「上帝是磐石」、「上帝是保障」能夠怎麼樣幫助你面對過去羞恥的影響？

---

很多人在面對羞恥時，往往希望將自己隱藏起來。明顯地，他們需要安全、穩當和保護。詩人這段經文一開始就強調上帝是我們保障和拯救的磐石。上帝不會羞辱我們，祂是在我們被羞辱時的保護，我們實在不需要向祂隱藏什麼，可以大膽地向祂呼求幫助。

在基督的福音中，最讓人覺得難以置信的奇妙事情之一：不管你過去的生命是多麼的支離破碎，但是上帝仍然看你為寶貴。不管你過去有多少的不堪、羞愧、甚至汙穢。但是上帝仍然愛你、看重你，並要洗淨、更新與醫治你，好在你身上顯出祂的榮耀來。



所以，在辨明了自己曾經在哪些事物上深深受到影響，使得自己仍然還受那羞恥感的影響之後，爲了脫離這不健康的羞恥感的影響，我們必須信靠上帝。向祂禱告，並求祂介入我們的生命，來改變我們。有時撒旦會使我們頑固地堅守這「黑暗」的心靈一角，不讓上帝的主權介入。所以當我們辨明過去可能帶來影響的經歷或事物後，便以禱告來邀請上帝介入我們的生命，藉著上帝重新掌權帶來全然的改變。

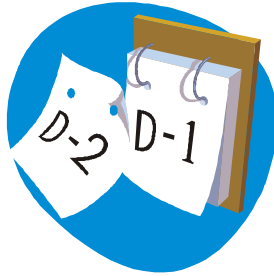
其次，要離開這種羞恥的負面影響，有另一個重要的關鍵，那就是要以一個新的價值觀來重新評量檢視。想想看，這些帶給你有深深羞恥感的事物，有哪些是受了世界國度的錯誤價值觀影響，所以導致了你健康的羞恥感。例如：家庭的經濟、學校的功課、職業的類別、...等等。

聖經清楚地闡明，上帝不會看我們毫無價值。上帝不會排斥我們，也不會使我們蒙羞。我們若要從羞恥中康復過來，就必須學會由上帝的角度重新來看待自己，看待這些事情。



當你能以上帝國度的眼光來重新看待的時候，你會發現過去的一些東西根本就不再成爲你的羞恥。這些外在的事物，根本不會影響了你在基督裡的尊貴身分，也不能影響你未來在基督裡所要展開的嶄新人生。

這段恢復的時間，可能很快，也可能需要一段時日。持續地辨明、禱告，用上帝的眼光重新評量價值，直到你覺得已有了上帝給予的安穩與保障便可以停止。相信主會讓你很快地就可以脫離過去那些不健康的羞恥影響。



## 主前默想

過去有哪些經歷或事物，是我到現在仍然覺得羞恥的、想隱藏的？這些經歷或事物對我的生命有什麼樣的影響？

## 背誦經文

詩篇 91：15

「他若求告我，我就應允他；...我要搭救他，使他尊貴。」

## 祈求禱告

求上帝幫助我有從聖靈來的智慧，能辨明過去有哪些事物或經歷使我的內心深處有著羞恥、不如人的感覺。求主幫助我能夠脫離這不健康的影響，並幫助我能用上帝的眼光重新看待與建立自己。

## 第二週 心靈的醫治

### 第二天 告別不健康的自我形象

#### 讀經

羅 12：3；創 1：27～28。

#### 閱讀

你怎麼看自己呢？這就是你的自我形象。過去人際關係互動的經驗，塑造了我們的自我形象，這自我形象會深深地影響我們這個人的內在心理和外在表現。不過，這自我形象可能會因著過去的一些歷史與經驗，而有過高、過低等不健康情形。

你是否看到有些人常常莫名其妙顯出高人一等的態度？說話中習慣性地高抬自己，貶低他人。周遭旁邊的人都不太喜歡和這樣的人相處，但是他自己卻渾然不覺，甚至認為自己鶴立雞群，曲高和寡，與他人卓然不同？這可能就是自我形象過高的表現。另外，在生活中有時也可以看到，有些人常會莫名其妙地不好意思、甚至在眾人中有時抬不起頭地退縮起來。這些都是自我形象的影響。



在馬戲團中，有一隻大家都很喜欢的大象，但是牠只被一根不算粗的繩索，綁在一個小小的木樁上。那隻大象只要稍微用一點力，那繩索應該馬上就會斷了，但是這隻龐然大物卻從來沒有想要掙脫，離開那繩索的束縛。

有一個小孩子，好奇的問馴象師：「牠為什麼不逃走呢？」馴象師笑著說：「因為這隻大象在小的時候，就被這種繩子栓著，當時他掙脫不了。現在牠不知道自己已經長大了，但是牠已經習慣不會逃跑。」



這隻象雖已是龐然大物，但是在牠的心裡，牠仍是一隻受困於一根繩索的小象，牠放棄了所有反抗的機會與意念。你會不會也像那隻大象一樣不知覺地受到自我形象的影響或限制呢？

今天這段經文說：「不要看自己過於所當看的，要照著上帝分給各人信心的大小，看得合乎中道。」許多人受到不健康自我形象的影響，生命發展有了偏差或是受到了限制。如今，你應該告別過去不健康的自我形象，看自己能看得合乎中道。要怎麼看得合乎中道，擁有健康的自我形象呢？下面有幾項建議，你可以參考：



## 1. 改用聖經的角度

以前你的自我形象建立在過去的互動經驗，但是這種自我形象充滿了偏差、錯謬、扭曲、...等等從人而來的看法。今後你應該改用聖經的角度來看待自己。

聖經幫助我們認識創造世界、掌管人類命運的上帝以及他的旨意。如今因著你的基督裡面的信心，你可以從聖經中認識上帝對你的看法。當別人對你說：「你不好！」「你沒救了！」「你不可能...」、...但聖經卻對你有完全截然不同的看法。改用聖經的角度來看待自己，你會在主裡發展出一個截然不同，更美好的人生。

## 2. 常在聖靈裡禱告

上帝按著我們的信心賞賜下各樣的恩典，其中最好的恩典就是聖靈。每一位基督徒都擁有聖靈保惠師的同在。我們可以在聖靈中禱告。

當我們在聖靈裡禱告，有些時候，聖靈會給予我們適用於處境應用的一些聖經話語，或是給予我們一些新的看見。使徒彼得因著在聖靈裡禱告，看見天上降下大布的異象（參徒 11），改變了他原本的看法，帶來了彼得個人的未來以及當時世界一個重要的翻轉。



當我們常在聖靈裡禱告，聖靈便會陸續地將上帝的意念放在我們的心裡。到了適當的時候，你便能擁有從上帝的眼光，並且建立一個在基督裡全新的自我形象。

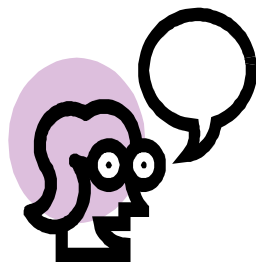
### 3. 留意自己的外觀

一個人的內在與外在是相互影響的，我們內在的自我形象會影響我們的外觀；我們的外觀也會影響我們內在的自我形象。一個外觀邋遢、污穢、散發逼人惡臭的人，你可以想見他內在的自我形象應該不好。一個外觀整齊、亮麗、散發迷人氣質的人，你可以想見他大概擁有一個良好的自我形象。

要記得，我們擁有上帝的形象。當別人看到我們外觀的時候，是否能夠說：「上帝所造的甚好」？別人看到的是上帝創造的榮耀形象，還是看到罪人的墮落形象？如今你要在基督裡開展一個新的人生，適當地留意外觀與穿著能夠幫助你建立一個良好的自我形象。

### 4. 多說積極的話語

聖經說人的話語就像馬的嚼環和船的舵（雅 2），小小的一句話會帶來大大的影響，所以要留意我們口裡所說的話。



以前的你是否有些消極、負面或污穢的習慣用語，例如：「我完了」、「糟糕」、「不可能」、...等等。應該立志改變這些用語，多說些積極、讚美與感謝的話語。想想看，保羅曾在為福音坐牢時說過：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓 4：13）那是何等積極正面的話！讓我們在這方面效法他的榜樣。

## 5. 認識自己的恩賜

中國古語「天生我才必有用」，這句話是符合聖經思想的。上帝創造我們，有祂的美好計畫，每一個人都有與生俱來的天賦；在相信耶穌之後，上帝也加添新的屬靈恩賜在基督徒身上。我們當認識自己的天賦和屬靈恩賜以及上帝所賦予的人生使命和意義。

## 6. 遠離負面的朋友



孟子的母親爲了給予兒子一個好的環境而不斷搬遷。在你身邊是否有一些常看低你、貶損你的朋友，或是一些刻意吹捧你，高抬你的朋友？要遠離這些帶來負面影響的朋友！

找一些能幫助你在主裡發展健康生命的基督徒，和他們作朋友，好好和他們交往。教會的小

組或團契等信徒群體應該是不錯的考量。和這些具有正面影響的基督徒交往、一起禱告、彼此扶持，這會使你的自我形象得到更好的建立與扶持。

創世記說上帝按著祂自己的形象造男造女，你就是天父上帝在世界的肖像。希望你能夠在主裡，告別過去不健康自我形象的影響，不但自己能夠重新認識與定位自己在基督裡的新生命，也讓別人看到在你身上基督的榮美。

## 主前默想

過去你的自我形象如何？帶給你在自我發展與人際關係上面哪些可能的影響？



## 背誦經文

羅馬書 12：3

「不要看自己過於所當看的，要...看得合乎中道。」

## 祈求禱告

求主幫助我能夠告別過去不健康自我形象的影響，能夠不看自己過於所當看的，看自己看得合乎上帝的旨意，活出一個反應上帝榮美形象的人生。

## 第二週 心靈的醫治

### 第三天 脫離家庭的捆鎖

#### 讀經

以弗所書 4：17～32。

#### 閱讀

奶奶：「不要哭！再哭，我就不喜歡你了！」小孩立即收斂起來，雖然啜泣，但不再流淚。



爸爸：「我記得答應你的事，不過因為爸爸很忙，今天沒時間，下次再帶你去好了。」小孩難掩失望之情，說：「每次都這樣！」然後悻悻然地離開了。

媽媽：「大人講話，小孩子不要插嘴，只要乖乖的聽就好了，『小孩子有耳無嘴』，知道嗎？」然後媽媽牽著小孩的手繼續和鄰居的阿姨討論哪一家百貨公司有大減價。

女兒：「我想還是不要說好了，免得又和別人有不同意見，等一下又吵起架來了，忍一忍算了。」其實，女兒的內心還在上下攪動翻騰，掙扎著要不要說出來。

兒子：「有些事，不要去想就好了，想了也沒用，爸爸和媽媽的關係是他們的事，我裝作不知道好了。」兒子努力壓抑住內心對父母關係緊張的焦慮，繼續若無其事地作自己的事。

「家庭」是每一個人從小到大成長的地方，是最溫馨的歸宿，在家庭中我們得著無私的愛，得著堅定的支持，也在家庭中學習和成長。家，是全世界讓人感到最溫暖的一個地方。



不過，因為人都有罪，家庭也受到了罪的影響，所以每個人的成長不僅在過去的家庭生活得到了一些正面的助益，或多或少也都受到了一些負面的影響。

家庭應該是讓我們學習溝通、感受、信賴的一個最理想、最自然的地方。但是很可惜，特別是在中國文化的影響下，許多家庭並沒有建立這樣的環境，沒有讓其中的成員能夠學習彼此坦誠的溝通，真誠表達自己的感受，以及對他人的信賴。

因為家庭生活在成長過程中有非常重要的角色，所以也影響了日後的人際關係。因著一些影響，我們會掩飾自我、自我保護，不習慣或不願意開放自己、...等等。我們很少談到一些對自己其實是極為重要的事；我們也很少去辨明與感受內心的一些感覺；甚至，我們希望更信靠上帝、更與別人建立親密關係，但常常作不到。

請你現在花幾分鐘回顧一下，在你孩童和青少年時期，在家庭中的經歷。請注意，這樣作並不是要指責你的雙親或家人。而是希望你能夠辨明自己所受的影響，包括正面與負面的。即使想到一些負面的事情，你要知道，在天底下，沒有完美的家庭，所以不要對你的家作出不公允的指責或貶抑，這樣作對你的生命成長並無幫助，而是期待你能誠實面對過去家庭可能帶來的影響，這樣才能脫離捆鎖並展開一個新的人生，發展與上帝和與人親密的關係。



在本文開端的一些家庭生活的場景，是常見的片段。在這種家庭環境下長大的孩子，可能會學習到：被迫壓抑自己的感覺、因失信而逐漸對人無信賴感、逃避衝突、漠視真實感受、以及溝通不良、...等等。

一個美滿的家庭會鼓勵它的成員坦誠分享自己的感受與經歷，能建立信任感、並學習體諒，能處理衝突、並且正視自我感受、學習良好的表達。因為他們的感受有人重視與接納，說的話有人傾聽，甚至他們可以參與在一些重要的對話中。

上帝是一位好父親，祂希望你在上帝的家庭中，能在祂的愛和接納之下學習誠實、積極、直接地與上帝和別人溝通，並且信賴祂、和祂建立親密的關係。

試著回答下述的問題，好能從今天的經文得到啓發和幫助：

1. 在你的家庭中，你能否坦誠地向你的家人和朋友傾訴心事？你最常和誰傾訴心事？

---

2. 你是否將上帝和某一位家人的形象或感覺連結在一起？是誰呢？這會不會妨礙了你和上帝親密關係的建立？

---

3. 你有沒有因為害怕帶來傷害或衝突，而說話掩蓋的經歷？保羅在這段經文說，我們和人溝通要「棄絕謊言」，並說「誠實話」。對於保羅的話，你有什麼疑問、感想或經驗？

---

4. 保羅說要誠實地正視自己的感受（可以「生氣」，而非「壓抑」），但是卻不要「犯罪」（不隨意用話語傷害別人）。你覺得這在實際生活中應如何落實呢？

---



5. 經文的後半部好像說要保持和睦，調和一些衝突與不快，但是經文的一開始就教導我們說：「誠實話」，你覺得「說誠實話」和「體恤別人」可以共存嗎？怎麼作呢？
- 

6. 上帝邀請你和祂建立親密關係，你可以告訴祂自己內心的憂傷、憤怒、困擾、喜樂，並且可以完全信賴祂。你覺得自己可以做開嗎？會不會有什麼過去家庭經驗的攔阻？
- 

以上這些問題是爲了幫助你未來能夠建立良好「與上帝的關係」和「與人的關係」。將來，你可以完全坦誠地和上帝表達和述說內心感受，並且信賴祂，將你的事情交託祂，祂必按祂美好的旨意成全。並且你可以在基督耶穌裡，建立一個坦誠相交、尊重信賴、相愛誠實的人際關係。



上帝要幫助你擺脫過去經年累月、負面的家庭影響。只要你願意，上帝應許你藉著信靠耶穌基督的救贖，重新和上帝建立親密的關係。記得上帝的應許和勸勉，並以此作為你將來禱告的信心依據：

「你們從前遠離上帝的人，如今卻在基督耶穌裡，靠著祂的血，已經得親近了」（以弗所書 2:13）。

「信從主耶穌，親愛眾聖徒」（以弗所書 1:15）。

## 主前默想

過去有哪些家庭經驗可能會成為你對人與上帝關係的攔阻？

## 背誦經文

以弗所書 1:15

「信從主耶穌、親愛眾聖徒。」

## 祈求禱告

求主幫助我能夠脫離過去家庭的負面影響，能夠沒有攔阻地和上帝與人建立更健康、活潑、坦誠與親密的關係。

## 第二週 心靈的醫治

### 第四天 從沉溺中得釋放

#### 讀經

羅馬書 7：14～8：2。

#### 閱讀：

每一個人可能都會陷入某一種沉溺之中，結果某些事物在無形之中轄制了個人的自由，甚至宰制了我們的生活，並且導致了個人生活的混亂、情感的麻木、靈命的枯竭、人際關係的破裂、甚至身體的死亡、... 等等嚴重的情形。

「沉溺」到底是指什麼呢？英文是 addiction，或者我們可以通俗地翻譯為「上癮」。沉溺的人有兩種特徵，第一、他會習慣性地使用某些物品。第二、他會爲了滿足心裡的需要而習慣性地作某些事。雖然當事人明知道繼續的結果可能並不好，但是卻無法自拔。



有些癮頭是比較容易發現的。如：毒癮、酗酒、香煙、賭博、... 等等，是較常被人提及的。但是有些癮頭可能不是那麼的明顯，需要自己留意有沒有陷溺在其中的跡象，如：藥癮、食品、上網、工作、性慾、購買慾、... 等等。

多年以前，有一位剛信主的年輕弟兄每天都要喝三、四瓶感冒糖漿，當時他這樣的行爲已經持續了一年多，但他自己對於這種沉溺的問題卻渾然不覺，只覺得自己身體不好，持續感冒了一年多，每天若不喝感冒糖漿，就會流鼻水、渾身感到不舒服。

諷刺的是，當時有另一位年長弟兄要去協助他脫離這樣的「上癮」的情況，結果在輔導的過程中，他發現自己也有多年的沉溺問題。這位年長弟兄多年以來，每天都一定要喝七、八杯以上的咖啡，若一天沒有喝咖啡，那麼他一整天就會心情低落、全身不自在。



信主之後，你曾經宣稱耶穌基督是你生命的主，但是請留意，在我們生命某些角落，可能並非真的是基督作主，而是某些事物成爲我們的主。這些事物控制了我們的心情、行爲、甚至經濟以及我們的生活。

想想看，現在的你有沒有陷在什麼沉溺之中呢？有什麼是你一日不可或缺的？若有一段長時間缺乏這事物，那麼你的心靈或是你的身體就會感到不適應？不自在？要留意，人很容易看到別人的問題，卻對於自己的沉溺狀況容易輕描淡寫的忽視，所以要有一個誠實和儆醒的態度來省思自己。

「我非常努力地要把事情做好，要脫離現在這種情況，但是不管我怎麼努力，情況還是沒好轉，我脫離不了。我實在非常疲倦，也實在厭倦了這種受宰制的狀況，但我作不到。」

當你發現了自己有一些沉溺現象的時候，不要等閒視之，但是若要倚靠自己的力量來勝過，那是相當困難、吃力不討好的。因為它已經成爲了你生命的「癮」，身處沉溺之中，人是很難自拔的。

我曾經讀過一篇兒童故事，它說有一天森林裡的小猴子掉到泥沼裡，小猴子一開始覺得沒什麼，還嘻嘻哈哈地和旁邊的小動物開玩笑，但是它的身子越來越下沉。快沉到肩膀的時候，小猴子緊張起來了，呼叫旁邊的小鹿幫忙。

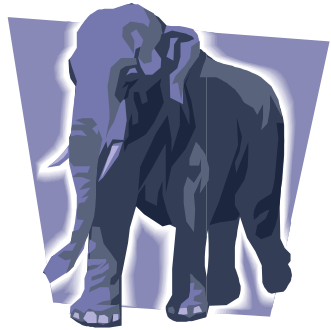


小鹿說：「我不知道怎麼幫？我幫你找大熊來好了，它最強壯了」。小鹿張開飛快的四腿奔跑，很快地就找來大熊幫忙。大熊伸了伸手，說：「你太遠了，我手不夠長，怎麼辦？」然後想了想說：「應該找鸚鵡來幫忙，它飛得比我的手更遠。」沒多久，小鹿找來了鸚鵡。鸚鵡飛到小猴子的旁邊，努力煽風，想把小猴子旁邊的泥水吹低一些，但是卻沒有辦法。這時候森林裡的小動物越聚越多，突然博學多聞的貓頭鷹說：「你越來越陷下去了，趕快！你將右手伸出來，趕快抓著自己的頭髮，把自己拔出來吧！」小白兔跳

著說：「對！你趕快拔！我們幫你加油！」，結果森林裡有一大群動物在泥沼旁邊跳著、鬧著、大聲地為小猴子喊著：「加油！加油！」

故事結局是什麼呢？緊張的小猴子把自己的頭髮都快拔光了，但是怎麼努力，也沒有辦法將自己從泥沼中拔出來。最後，大象聽到了吵鬧的聲音，所以也來到泥沼這邊，看到了小猴子身處險境，它揚起長長的鼻子，很快地捲起小猴子，從泥沼中拉起來，放在乾地上。小猴子就因此得救、平安無事了。

這有趣的故事其實有著重要的意義：人不能靠著自己從沉溺中得救，我們需要自身以外的「大象」。對基督徒來說，這故事的「大象」就象徵著上帝。你是那隻小猴子嗎？你需要上帝的幫助嗎？



保羅在這段經文中說到了他面對了一種內外的掙扎。他想要順服上帝，讓基督作生命的主，但是他的內心有另外一種力量將他拉扯住，他無法掙脫，感到痛苦，所以發出呼求。他的經歷可以成為我們的幫助。試著回答下面的問題，藉著保羅的經歷來得到幫助：

1. 保羅說他無法掌管自己的生命，他如何形容這種光景？他的感受如何？你能體會嗎？
-

2. 保羅說他沒有能力去選擇他認為對的事，你是否也曾經歷過這種無能感？你的感受和保羅的體驗有什麼相同或不同的地方？

---

3. 保羅強調，我們需要承認自己無法掌管自己的生命，也無法好好管理自己的生活。為什麼這樣作是重要的呢？

---

4. 保羅一開始發出呼救的聲音：「誰能救我呢？」但是沒多久，保羅卻改為得勝的讚美。你能在這段經文中找到保羅如此轉變的祕訣嗎？

---

5. 試著默想一下，上帝並不責備你，而願意以祂的大愛與大能來幫助你脫離這些沉溺的事物，你有何感受？你又要如何向祂支取力量？

---

6. 從沉溺中得釋放可能會經歷一段掙扎的過程，你願不願意嘗試將生命完全奉獻給上帝，好讓聖靈可以沒有攔阻地在你內心工作？若你願意，現在就可以作一個決志的禱告，讓上帝斬斷你那沉溺的網綁，並在未來，由聖靈保護你，引導你過一個新的生命。

---

從沉溺中得釋放，可以簡單歸納為四個步驟。第一、發現自己的沉溺，不再罔顧或掩飾。第二、承認自己的無能，不再逞強，倚靠自己。第三、相信上帝的大愛，重啓心中的盼望。第四、將生命主權交給上帝，倚靠主的大能，順服聖經的原則與聖靈的帶領。

保羅最後發出了得勝的讚美，你也能！上帝要更新你的生命，使你得著真正的自由。記得保羅的經歷，並將以上四步驟實際地應用在自己的生活中，你會發現，你一天新似一天，越來越得釋放，越來越有上帝的榮美。

## 主前默想

我可能陷入哪些沉溺之中？有哪些事物成了我生活的宰制？

## 背誦經文

羅馬書 8：2

「因為賜生命聖靈的律，在基督耶穌裡釋放了我」。



## 祈求禱告

求主幫助我能夠脫離沉溺的轄制，能夠在基督裡過一個釋放、自由、基督掌權的人生。



## 第二週 心靈的醫治

### 第五天 衝破不健康的牽累繫絆

#### 讀經

創世記 22：1～18。

#### 閱讀

男女在熱戀的時候，會將全副的心思都放在另一個人的身上，對方一個小小的動作都會牽動自己的心腸，這種愛的牽掛是讓人感動的。但是有些時候，我們對人產生了另外一種不健康的牽掛，這種牽掛可能是因為過份的佔有慾、過強的責任感、深深地被傷害、不肯饒恕的苦毒、...等等原因所產生。有些基督徒稱這種不健康的心理牽掛叫做「魂結」。

這種在心理上對他人不健康的牽掛妨礙了生活、人格、以及其他生活方面的正常發展。在美國經典電影「睡人」中，有一位媽媽盡心照顧她那沈睡已久的植物人兒子。有一天，她的兒子醒過來之後，這位媽媽居然無法適應「不必照顧兒子」的生活，她每一天失去了生活的方向，他內心責怪醫生為何讓他的兒子醒來。直到後來他的兒子又繼續沉睡，這位媽媽才又恢復了原來的生機。



這位媽媽和生病的兒子產生了不健康的牽掛。當兒子康復的時候，這位媽媽並沒有從這種「魂結」中出來，結果整個生活都受影響，甚至他不能接受一個健康的兒子，直到他的兒子恢復病態，這媽媽重新掌握了控制權，才覺心安理得。

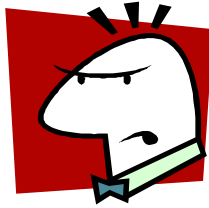
在這世上，這類事情有許多不同面貌出現。例如，一個男人已經失戀五年了，但是不能斬斷心中的魂結，每一天仍然過著失魂落魄的日子。即使對方已經結婚，但是這男人仍然關注對方的一舉一動，甚至自己的內心仍常感受傷難過，沒有辦法走出對過去這個人的掛念。



又如，一個女人因著一位好朋友曾在三年前公開地以不堪入耳的話羞辱她，她一直耿耿於懷。事情已經過了三年，這女人仍念念不忘要找機會報復，原本活潑的人際關係也在不知不覺中蒙上灰暗的陰影。雖說「君子報仇，三年不晚」。但果真如此，這麼長時間的受到負面情緒與思想的影響，恐怕君子也變會成小人了；健康的人都會有不健康的心理了。這真的是我們原本所期盼的嗎？

想想看你有沒有類似這樣的「魂結」？想想看，有沒有什麼人在你心中的位置取代了至高上帝原本的位置？聖經中的亞伯拉罕，他非常看重他晚年所得的獨生子，甚至可能取代了上帝原本的位置，所以上帝要他把兒子以撒獻上。你是不是像亞伯拉罕一樣有什麼比上帝看為更重要的人呢？

想想看，有沒有什麼人讓你的生活一直處在黑暗權勢下？你可能因為別人過去的傷害、不公平、背叛、詐欺、失誤、故意、...等等原因，使得你一直懷抱仇恨、自卑、敵視、...等等的苦毒，使你的生活不能脫離黑暗權勢，活出一個屬於上帝愛與光明的生活？



魂結不單會使我們的身、心、生活的品質受到影響，也會使我們犯罪。因為這形成一個容讓撒旦掌權影響的心靈處所，會讓我們的行为偏離了上帝的旨意。

另外，這種不健康的牽連繫絆也會有所謂「屬靈的綑綁」。魂結會破壞我們原本與上帝和與配偶間的美好關係、即使我們已經遺忘，但在潛意識中，或在屬靈的範疇裡，仍然會有牽連。若不處理，會使得我們應有的關係發展，在不知覺的狀況下受到綑綁，所以有時難以向前跨出步伐。

如何斷絕這種「魂結」的聯繫呢？以下列出了三個步驟，可以幫助你面對這類的問題。

### 1. 認罪

詳細列出所有使你產生魂結的人與事。不但靠上帝斬斷這些罪的影響，也要靠上帝斬斷這些罪中之樂的誘惑。

### 2. 潔淨

將這些罪帶到基督的寶血前接受赦免，並且繼續在主前禱告，直到你能感受到上帝的完全潔淨為止。



### 3. 默想

- 是什麼原因促發這段不健康的牽連繫絆？是寂寞嗎？是出於對性的好奇嗎？或是因為怒氣？一旦找出來，你就能從這些黑暗的權勢中得著釋放，撒旦也無法暗中地誘惑你了。
- 默想歌羅西書 1：13～14「祂救了我們脫離黑暗的權勢，把我們遷到祂愛子的國裡，我們在愛子裡得蒙救贖，罪過得以赦免。」

- 你可以在腦海裡想像自己和有魂結的對方之間有一條牽連的線。然後奉主耶穌基督的名切斷這線，你和那人不再有這種不健康的牽連。



- 再把你的手放在胸口，開口奉主的名宣告：你將過去對方存留在你心裡的情感與思念都歸還給他。而你也將過去曾付出給對方的每一部份生命都取回。
- 最後再奉主的名宣告：「在基督裡，我已經得著自由了，我已經得著赦免了，主耶穌已經使我從 XXX(對方的姓名)那裡得到了完全的釋放！」

感謝主！在基督裡你已經得著了釋放。如果你需要有人更進一步地聽你傾訴或幫助你面對處理。你可以找一位屬靈的同伴來幫助你。上帝在祂的國度裡為我們預備了一些「幫助者」，因此，你可以向他們放心地分享內心深處的一些事情，他們是你屬靈的協助者，會為你守望、保密、禱告與支持的。

## 主前默想

在我的生活之中，有什麼不健康的牽連繫絆？過去有沒有和別人有所謂「魂結」的情形？

## 背誦經文

歌羅西書 1：14

「我們在愛子裡得蒙救贖，罪過得以赦免。」

## 祈求禱告

（在自省中，若發現有類似魂結的情形，則先按照今天處理的步驟進行）

求主幫助我能夠從今以後衝破不健康的牽連繫絆。讓我能和上帝、和配偶、和他人建立一個健康的關係，並在基督耶穌裡過一個光明活潑的生活。

## 第二週 心靈的醫治

### 第六天 醫治的核心與關鍵

#### 讀經

路加福音 4：16～19，哥林多前書 2：2。

#### 閱讀

曾經有一個人問一位管理學大師：「什麼是成功最重要的關鍵」。管理學大師說：「最重要的就是認識什麼是最重要的。」有些時候，我們尋求醫治和釋放，卻將焦點不斷放在自己身上過去的往事，而忽略了得著醫治的最重要核心與關鍵。

有一次，倫敦的一幢房舍發生大火。有一位婦女不斷地深入已經被火吞噬的房子，想要多救出一些貴重的物品。只她來來回回好幾趟，救出了不少瓷器、珠寶與名畫。直到消防隊員見火勢太大，不准她再進去以後，她才氣喘噓噓地站在一旁歇息，心裡想著：「還好，救了一些貴重的寶物。」



她灰頭土臉地看著她心愛房子逐漸被火吞滅，但當房子倒塌的那一刻，她突然想到，自己的小女兒似乎還躺在床上。她馬上大叫和大哭起來，甚至咒罵她所救出來的那些瓷器、珠寶和名畫。但是再急、再罵，也來不及了。

我們也要留意得著醫治的核心是什麼？否則像上面這故事一般，我們不斷地想要得到感覺的撫慰、得到情緒的抒發、...後來卻因為忽略了最重要的，結果反而問題得不到真正解決，反而更嚴重。

✍ 想想看，在今天的經文中，我們看到醫治的核心是什麼呢？

- 上帝悅納人的禧年       受壓制的得自由  
 耶穌基督

醫治的核心就是耶穌基督以及祂在十架上所成全的救贖恩典。所以保羅說：「我曾定了主意，在你們中間不知道別的，只知道耶穌基督並祂釘十字架」（哥林多前書 2：2）。



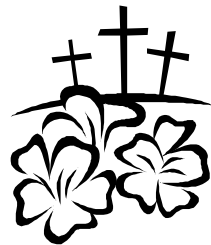
保羅的這句話將醫治的核心清楚地標明出來。基督徒注目的焦點，不是自己、不是過去的傷害，要得著的不單是傷害被撫慰、情感得撫慰、...等等，最重要的是將眼光注目於耶穌基督以及得著祂在十架救贖所帶來的新生命。人類各種問題的根源可以歸結到罪的問題。我們必須靠著耶穌勝過罪和撒旦的權勢與影響，問題才能得到根本的解決。若忽略了耶穌基督，那麼我們任何得到的醫治或釋放都是不完全的。



曾有一位未信者在朋友的帶領下，參加教會舉辦的醫治佈道大會。那人參加聚會時，只將焦點放在病得醫治上面。離開的時候，他看到許多人果然被主醫治，不斷嘖嘖稱奇，不過他對於信靠耶穌仍然抱持保留的態度。他懷著一個像是看魔術的心態參加聚會，雖然看到了一些神蹟，但是他卻忽略了注目於會場中最重要的主角～耶穌基督以及得著十架所帶來的救恩，這不是很可惜嗎？

保羅在哥林多前書曾說，基督的十架是最高的智慧、是最大的神蹟。若仔細思想，會發現基督耶穌釘十字架果真是最大的奧祕。耶穌基督釘在十架、用外人看起來最軟弱的方式顯明了翻轉世界的力量；在嚴酷的審判下顯露了上帝最浩大的慈愛；在死刑的羞辱下成就了人生最高的榮耀、上帝甚至用基督的死亡新造了人類的生命。

耶穌的十架是基督徒應該時時仰望、倚靠、並高舉的中心，耶穌基督在十架上代替我們受死，擔當了我們的罪，我們在十架上和祂同死、同復活。過去的舊我死了，如今是在基督裡復活的新我。在十架前，我們承認人智慧與能力的有限，而倚靠上帝的智慧和能力。下面保羅的話是每一位基督徒應該抱持的態度。



「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著」（加拉太書 2：20）。

十字架解決了罪的問題。罪不單是神學上抽象的討論課題，罪這個字很簡單，卻牽連了很多的內容。想一想，聖經中的罪是指什麼呢？

✎ 想想看，聖經對罪的定義是什麼呢？從下面項目中選出合適的答案（可複選）。

- 射箭不中靶心                       被關在監牢中  
 不完美（虧缺上帝的榮耀）    偏行己路

你會發現，罪影響了人許多的層面，包括了心靈上的、肉體上的、還有屬靈上的。不管是身體的病痛、童年的經驗，別人的傷害、社會制度的不公平、....等等都和人的罪有直接或間接的關係。也就是說，若不解決罪的問題，所有的醫治都是治標不治本。耶穌基督的十字架則是解決了根本核心的問題。

在這段經文裡，已經看到了醫治的核心是耶穌基督並祂釘十字架。那麼，如何得著醫治和釋放呢？

首先，就是以信心接受耶穌基督在十架上為我們成就的工作。在心靈的醫治與釋放方面，在禱告中以基督十架的角度重新詮釋過去的經驗，讓耶穌基督的愛傾倒在我們的身上，使我們得著醫治和恢復。



其次，在這段聖經裡面，我們看到上帝的靈～也就是聖靈，在基督耶穌身上的同在。因此，我們若要是得著醫治的能力，就不能輕忽聖靈，要接受聖靈在基督裡的工作。在心靈的醫治方面，我們可以向聖靈禱告，求聖靈的能力臨到，並且在上帝面前安靜，體會聖靈在我們心中運行的感動（聆聽聖靈的聲音）。



最後，我們要持續懷抱一個渴慕的心。有時候，因為信主久了，所以會逐漸失去一個新鮮、活潑的態度。心裡覺得夠了或是焦點轉移了，結果就不再渴慕生命的更新與聖靈的工作。對於世界國度的事物，知足常樂是好的態度，但是對於上帝國度的恩典與屬靈的事物，我們卻要抱持一個渴慕的心。上帝所預備的恩典十分的豐富，上帝尊重我們，不會勉強我們硬要接受。所以抱持渴慕的心才能帶來改變，讓你的心對上帝與祂的作為一直抱持著渴慕的態度吧！

你渴慕上帝不斷地在你的內心作醫治和恢復的工作嗎？你渴慕耶穌基督的愛嗎？你渴慕聖靈更多的充滿你嗎？現在就是禱告的時候。你現在就可以來到上帝面前，倚靠十字架得著根本的醫治，並在聖靈的工作下，領受上帝的大愛與更新的工作。

## 主前默想

醫治的核心是什麼？耶穌為我釘十字架，帶給我什麼影響？高舉十架的生活是什麼意義？如何應用在我得著完全的心靈醫治上？

## 背誦經文

加拉太書 2：20

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著。」

## 祈求禱告

求主給我一顆持續信靠的心，讓我一生能夠時時倚靠耶穌基督的十架，活出一個「不再是我，乃是基督」的生命。並且抱持一個渴慕的態度，讓上帝的愛、聖靈的工作能毫無攔阻地在我身上運行，使我全然改變，越來越有上帝榮美的樣式。



## 第三週 爭戰與得勝

### 第一天 認識屬靈的敵人

#### 讀經

以弗所書 6：10～12。

#### 閱讀

不管我們知道或不知道，願意或不願意，世人都身處在一個屬靈的戰場之中。有許多人在這屬靈的戰場中成了敵人的俘虜，也有許多人靠著自己在掙扎中俯伏前進，而基督徒則得到了上帝的應許，能夠在這場屬靈的爭戰中得到完全的勝利。

在第二次世界大戰的時候，當時在歐、亞、非三地的國家都不能避免戰爭的攪擾。在歐洲和非洲有希特勒、在亞洲有日本，他們引發的戰爭造成了極大的動盪。那時美國因為有太平洋與大西洋的天然屏障，國土遠離戰區，沒有直接受到侵襲，而感到慶幸。

但美國並不知道，她早就被日本盯上了。日本早就在進行攻擊美國的準備。當時日本在亞洲打的主要是陸戰，但是日本卻積極預備長距離作戰的零式戰鬥機以及可以載運飛機的遠洋航艦。

在 1942 年裡的一天，日



本突然襲擊珍珠港。當飛機飛到珍珠港的時候，有一些美國人抬頭看這些日本飛機，以為是自己的飛機在作演習，還揮手致意，等到炸彈丟下來了，才趕緊抱頭鼠竄。那一天，美國打了他建國以來對外的第一次敗仗，而且被打的很慘，連還手招架的力氣都沒有。

美國在自己的土地上和外國打仗，而且還打敗仗！到目前為止，這是有史以來唯一的一次，目前美國仍把日本偷襲珍珠港的這一天定為國恥日。這一天是他們的羞辱！



我們都處在這場屬靈爭戰之中。如果瞭解這個事實，就知道如何作好準備。如果沒有體悟到這件事情，那麼可能被攻擊了，被打的希哩嘩啦、還感到莫名其妙，不知道敵人是誰。

許多人在這場屬靈的爭戰中打了敗仗，這是很明顯地，每一天打開報紙，可以看到有層出不窮的社會新聞，或許你會問，我們所處的社會才多少人？怎麼會每一天都有那麼多偷竊、兇殺、詐欺、強暴、淫亂、...等等的社會案件？報紙可以連年刊載而不中斷？

在看不見的隱藏之處，在我們周遭的世界，有更多的人正面臨婚姻破裂的危機、陷入在無法自拔的惡習裡、或是活在自我放逐、自暴自棄、仇恨、恐懼、焦慮、...等等負面的情緒中。這些人也成了這場屬靈爭戰中的戰俘。

這段聖經很清楚地讓我們看到，在人生的戰場背後有一個真正和隱藏的敵人。敵人不是屬血氣的～不是有血有肉的人，那麼這敵人是誰呢？就是邪靈，又稱魔鬼，通常以「撒旦」的名稱作為代表。

你還記得在創世記裡面亞當和夏娃的故事嗎？當亞當和夏娃那原本美滿的婚姻開始產生問題時，亞當認為都要怪罪於夏娃，因為是夏娃吃了那不該吃的果子。但所有讀創世記的人都可以清楚看到，在這家庭的背後，其實是撒旦不斷進行破壞的工作，撒旦不斷地引誘夏娃，夏娃才吃了那果子。當然，在這件事上，夏娃和亞當都應該要負相當的責任，但是我們不能忽略了撒旦所扮演的角色。

在現代社會中，我們有時也會常常太過誤責自己或其他的人，卻忽略了撒旦在背後所做的破壞工作。當然人要負相當的責任，但是若只看到人的責任，沒有對症下藥來抵擋魔鬼在背後的詭計，那麼問題便得不到最好以及根本的解決。

首先，要對邪靈有正確的認識。聖經的教導和中國人的傳統認知是不同的，所以我們必須糾正過去的以訛傳訛的錯誤觀念。邪靈並不是人化成的鬼魂，也不是動植物變成的精靈。牠們是墮落的天使。是與上帝為敵的。牠們要破壞上帝原本美好的創造，牠們要破壞人與上帝之間的關係，使人俯伏在牠的權柄之下，而不是活在上帝美好的旨意中。



這段經文中的「執政的、掌權的、掌管這幽暗世界的、以及天空屬靈氣的」意味了他們是有階級、有組織的。這些邪靈有不同的名字與階級，在聖經中，我們便看過有大鬼、小鬼的分別，以及牠們不同的名稱。不過一般基督徒常用牠們的首領的名字「撒旦」來代表這整個邪靈的組織。

當有了基本的認識之後，其次，要抱持正確的態度。通常一般人一聽到「撒旦」，會感到害怕。但是身為基督徒的你，要除卻這種錯誤的恐懼感。因為聖經真理告訴我們，是撒旦害怕「上帝的兒子」，而不是「上帝的兒子」害怕撒旦。



✍ 查考路加福音 4：33，41。在這經文中，邪靈對於上帝的兒子是什麼樣的感覺呢？

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 害怕、膽顫心驚 | <input type="checkbox"/> 歡喜迎接  |
| <input type="checkbox"/> 沒有反應    | <input type="checkbox"/> 不屑一顧。 |

如今你已經是上帝的兒女了，而且身上帶著聖靈的印記（以弗所書 1：13），所以要「剛強」！如今你因信靠基督耶穌，擁有了連撒旦都懼怕的身分、權柄和能力。

「我還有末了的話，你們要靠著主，倚賴祂的大能大力作剛強的人」（以弗所書 6：10）



過去，撒旦可能在我們心裡已經在某些地方佔有一席之地。雖然我們已經信主了，也願意接受耶穌基督成爲我們生命的主，但是在我們思想或心靈的某一個小小的幽暗角落，卻捨不得或還沒有完全讓主來掌管，仍舊是被撒旦所誘惑、欺瞞的。這些地方，有時基督徒稱作是「堅固營壘」。

什麼是「堅固營壘」？在戰爭中，軍隊會構築許多在地下的通道，這些通道連結著一些垂直向上的小碉堡。這些小碉堡有著孔洞，用來觀測外面動靜，也作爲架設武器攻擊敵人的用途。

保羅曾在林後 10：4 以這軍事用語～「堅固營壘」來比喻破壞人與上帝關係的計謀與事物。想想看，是不是在你的心中也有一些隱藏的想法或感覺，有時在你不經意的時候，就成爲撒旦使用的小碉堡，用來攻擊你，破壞你和他人以及你和上帝的關係呢？



「我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，乃是在神面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣攔阻人認識神的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」（哥

林多後書 10：4～5）

在你擁有了屬靈爭戰的基本認識與態度之後，接

下來，就要檢視自我的內在，並且靠著上帝的大能大力攻破心中的堅固營壘，一一得勝並奪回心中那上帝尚未完全擁有的一席之地，使得我們的全心全意都能夠歸於基督，能夠在基督裡毫無攔阻地更新成長、享受在基督裡的美好人生。

## 主前默想

世人都在這屬靈爭戰中，我能舉出身邊的一些實例嗎？對於屬靈敵人的基本認識是什麼？面對屬靈的敵人，基督徒應該有什麼態度？為什麼我們能抱持這些態度？什麼是人心中「堅固營壘」？

## 背誦經文

以弗所書 6：10

「你們要靠著主，倚賴祂的大能大力作剛強的人。」

## 祈求禱告

求主讓我看見自己在基督裡尊貴身分和禱告權柄的寶貴，使我能夠靠著主的大能大力，成為基督的精兵。從今天起，面對自我生命中的屬靈爭戰，我能時時藉著禱告、時時倚靠主，得勝再得勝！

## 第三週 爭戰與得勝

### 第二天 認識敵人的詭計

#### 讀經

路加福音 4：1～15。

#### 閱讀

孫子兵法說：「知己知彼，百戰不殆」。除了認識屬靈的敵人是誰，也要認識敵人是如何攻擊我們的，這樣好在面對敵人的攻擊時，能「兵來將擋，水來土掩」，作好預備、得到保護。



上帝創造人的時候，給與人自由的意志，人擁有了自己的主權。也就是說，除非人願意交出生命的某一部份主權，否則撒旦並不能夠隨意直接地擺弄與攻擊人。所以撒旦最擅長的就是使用各樣的詭計來使人願意將靈魂中的某一角落～甚至整個靈魂～讓出來，讓撒旦掌權作王。

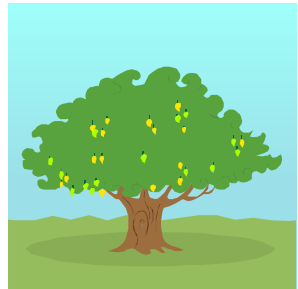
在聖經的一開始，就看到了撒旦使用詭計讓亞當和夏娃作牠要他們作的事。在新約的一開始，同樣的場景在耶穌的身上發生，撒旦也利用了各樣的詭計，想要使耶穌聽牠的話，俯伏在牠的權下。

面對撒旦的詭計，第一個亞當失敗了，這使得我們全人類也跟著墮落、遠離上帝，離開了上帝為我們預備的美好人生～伊甸園的豐盛。但是第二個亞當～耶穌～則得勝了撒旦的攻擊，開了一條活路，使人能藉著耶穌與上帝和好，重新享受上帝為人預備的豐盛。

耶穌受過撒旦的試探，撒旦也會用各樣的詭計來試探我們，使我們遠離上帝並離開在基督裡的生命豐盛。撒旦雖然有能力，但卻不是無所不能的，每一個基督徒都具有上帝兒子的尊貴身分、身上帶有聖靈的印記，邪靈沒有能力與我們正面對抗，因為我們是屬於主的人。邪靈只能使用詭計，使我們容讓牠進入心靈裡面，任憑牠們掌權。因此，我們要小心提防，以下列出了三個常見的撒旦詭計，值得注意與省思：

## 1. 誘惑

創世記中，撒旦利用了「悅人眼目」的果子來使得夏娃不聽上帝的話，聽從了撒旦的話。耶穌受試探的時候，也受了撒旦「食物」、「權柄、榮華」和「名聲」的誘惑。德國大文豪歌德的「浮士德」的詩中描寫了浮士德和撒旦協定了契約，以自己的靈魂交換一段為所欲為的人生。最後浮士德的生命當然悲慘，這類的故事在這個世界仍然以不同的面貌繼續出現。



例如，有些政治人物爲了選票，而不顧基督徒的身分，到廟裡拜拜；有些基督徒爲了女朋友的緣故，而將自己的信仰置諸腦後；有些年輕人爲了一時情慾的滿足，衝動地踏入黑暗之路；有些人爲了金錢而拜東拜西、盲目地將自己的生命俯伏在邪靈的權下，有些人爲了工作或學業的表現，不擇手段，甚至出賣自己的人格與靈魂。

想一想，你過去有沒有掉入撒旦「誘惑」的詭計中？在「眼目的情慾」、「肉體的情慾」、「食物」、「金錢」、「權勢」、「名聲」、...等方面，有沒有類似浮士德那般，藉著交換，使自己得滿足，卻容讓撒旦在心中佔有一席之地的情事？如果過去有類似經歷，那麼就帶到上帝面前，上帝將使你從撒旦的權勢下得著釋放，得著生命的更新。

## 2. 偽裝

撒旦是善於偽裝的，爲了得到人的尊崇、爲了進入人心，牠會偽裝成任何東西，甚至偽裝成「光明的天使」。最常見的，就是撒旦會偽裝成各樣的偶像，藉著人對偶像的敬拜，來得到在人身上的權柄。有一些人過去曾很深地崇拜某一個神明，這些都給了撒旦很大的心靈空間。特別是所謂通靈者或乩童，通常在他們的生命中，邪靈擁有很大的權勢。

「這也不足為怪，因為連撒旦也裝作光明的天使。」（哥林多後書 11:14）

邪靈可以偽裝成關公、濟公、觀世音、.... 等等人物，連石頭、大樹、蜈蚣、... 也能成爲撒旦擄掠人心的事物（如「石頭公」、「大樹公」...等），甚至邪靈會冒充死去親人的靈魂。不過這些邪靈在上帝面前完全站不住腳，當基督徒奉耶穌的名趕逐牠們的時候，牠們就遁逃敗退。另外，有人接受「氣功」的灌頂，結果邪靈藉機會也「灌了」進去。有人在練瑜珈時，學習某種印度神明的姿勢，並且冥想與這些神明合一，結果邪靈也藉機「合一」了。這不是說，所有的氣功或瑜珈都有問題，有些是不錯的健身之道，但要小心不給魔鬼留地步。

### 3. 欺騙

撒旦是善於欺騙的。常藉著各樣的機會，散佈一些錯誤、負面的思想，使人受影響，而活在牠的權勢之下。撒旦有一個最大的謊言，就是讓人懼怕牠，在電視、小說或各樣媒體中，似乎邪靈很有能力，人不能對抗、只能逃避或屈服。因爲害怕，人的心靈就自動繳械了。但事實不是如此，撒旦在上帝面前完全站立不住。是撒旦怕基督徒，基督徒則不必懼怕撒旦，而應該靠主趕逐牠們。

算命也是撒旦常利用的欺騙工具之一。曾有一位弟兄在信主前，算命師說他有「雙妻運」，那時他相信了這樣的話，結果他的感情世界一團糟。後來他女朋友帶他來教會，請小組為他的「雙妻運」禱告，結果一禱告，就有清楚看到邪靈被趕逐的現象。要知道基督徒的命運在上帝手中，所以不要再受撒旦的欺騙，在不知不覺中，聽了牠的話，行了牠的道。



另外，有人受了撒旦的欺騙，而活在焦慮、害怕、錯誤的自我形象之中，常常擔心生病、死亡、...等事情發生在自己的身上，或者莫名地自我厭棄、自高自大等等。

撒旦也常常會以欺騙來破壞我們的人際關係，例如：婚姻、同工、朋友...等等。牠會藉著一些不完整資訊的誤會以及偏差的情緒，來成就牠的欺騙。以弗所書 4：26 說：「生氣卻不要犯罪，不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。」當我們對人生氣，懷怒過久，結果就給撒旦可趁之機，讓牠來欺騙我們，轄制我們。基督徒要靠上帝的愛和真實來勝過撒旦的欺騙，不掉入牠的詭計之中。

想一想，在你的過去，有沒有陷入上述撒旦的誘惑、偽裝或欺騙等詭計之中？若你曾有這三種類似的經驗，現在就可以到主的面前，重新將生命主權獻上，上帝在基督裡已經賜給你赦免、更新與權柄，你可以藉著禱告得著自由與釋放。

## 主前默想

過去的我，有沒有陷入魔鬼的一些詭計之中？我願不願意將生命主權完全交給主，靠著基督耶穌的恩典得著自由與釋放？

## 背誦經文

哥林多後書 10：4

「我們爭戰的兵器，本不是屬血氣的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破堅固的營壘。」

## 祈求禱告

實際地將今天省思的內容逐項帶到上帝的面前，奉主耶穌的名拒絕撒旦的詭計、粉碎撒旦在心中的權柄，並重新宣告基督的主權。

為自己在今天以及將來在基督裡的生活作保護與祝福的禱告。



## 第三週 爭戰與得勝

### 第三天 認識爭戰的人生

讀經：以弗所書 6：10～12。

閱讀：

中國古時有句諺語：「開門七件事：柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。」你會發現這些形容每天必須面對的事情，大多和飲食有關。這大概是因為中國人喜愛吃食的天性使然，當時對一些人來說，每天活著就是為了賺得生活所需的飲食。雖然現今與古代有別，但仍有許多人每天仍然過著類似的生活。如今，你在基督裡，擁有從上帝來的新眼光，要知道人生不單只有這些追求填飽肚子的事情。不管知道或不知道，願意或不願意，我們都身處在一個屬靈的戰場之中。這正是基督徒生活所必須面對的課題。因此，我們要對基督徒的爭戰有所認識。

簡單地說，基督徒的人生就是爭戰的人生。為什麼這麼說？因為基督徒每一天都會面臨屬靈敵人的威脅或挑戰。今日在坊間可以看到許多有關屬靈爭戰的教導，但眾多的講員、特會或書籍，常常都把許多心力放在討論撒旦、邪靈和牠們的作為。這是正確的，但並不够完全，因為基督徒一生要面對的屬靈爭戰，除了撒旦的權勢之外，還有世界的誘惑和肉體的軟弱。



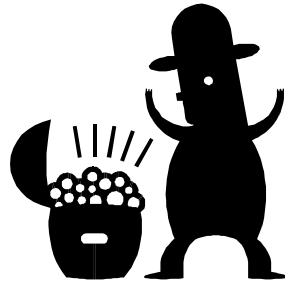
## 1. 撒旦的權勢

保羅說：「因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。」這一段經文清楚說明了在撒旦的權下有著存在各個階層的邪惡的屬靈勢力。這意味著，基督徒在生活各個層面常會面臨這些黑暗的權勢。但是你不必擔心，因為基督徒靠著耶穌基督已經得勝了！

從古至今，在基督徒受洗的時候，施洗者所問的第一個問題常是：「你願意拒絕魔鬼並他一切邪惡權勢嗎？」成為基督徒意味著你從撒旦的權柄之下被耶穌基督拯救出來，並且進入上帝的國度之中。從今以後，你是屬於上帝的子民，在你身上有聖靈的印記。雖然撒旦仍然想要攻擊你，但耶穌基督已經贏得根本上的戰略勝利。如今，基督徒只要在日常生活留意防範撒旦以及牠的權勢隨時的突襲與騷擾就可以了。

## 2. 世界的誘惑

對基督徒來說，世界上的種種誘惑，也會成爲屬靈的敵人。這並不是說，世界是不好的，畢竟這世界是由上帝所造，是上帝看爲美好的。但是人的罪常常會被世界的誘惑所挑動，使得我們遠離上帝的旨意。例如，我們可以看到許多人因爲這世界的金錢、美色、名位、權勢、驕傲、…等等誘惑而跌倒。另外，這世界有許多的思想與價值觀是違背上帝旨意的。在上一個世紀，無神論的共產主義荼毒了人類長達半個世紀，這便是一個明顯的例子。如今在我們所處的社會中仍有許多抵擋上帝旨意的錯誤觀念在流傳著，我們要小心這些錯誤思想帶來我們屬靈的影響。



約翰說：「因爲凡從上帝生的，就勝過世界」（約 1：54）。如今你在基督裡重生了，聖靈保惠師與你同在，只要你尋求上帝，祂會賜下諸般的智慧來使你能享受世界創造的美好，而不致受到世界錯誤的誘惑而走偏。

### 3. 肉體的軟弱

「肉體」是基督徒另一個屬靈敵人。聖經多處經文表明了基督徒要留意這方面的屬靈爭戰，因為肉體常是與聖靈相爭的。你會屈服在那個權下呢？「隨從肉體的人體貼肉體的事，隨從聖靈的人體貼聖靈的事。體貼肉體的，就是死；體貼聖靈的，乃是生命、平安。原來體貼肉體的，就是與上帝為仇；因為不服上帝的律法，也是不能服，而且屬肉體的人不能得上帝的喜歡。（羅 8：24～28）。

有些時候，我們心靈願意，肉體卻軟弱了。面對這種掙扎，保羅曾說過：「立志為善由得我，但是行出來由不得我」（羅 7：18）。你有沒有過曾經下定決心要好好讀書，卻仍然提不起勁坐在書桌前看書的經驗？有沒有看過有些人原本想要好好禱告，結果在禱告時睡得一塌糊塗？有沒有看過有些人天天嚷著要減肥，但卻沒看他的體重有些許減輕的跡象？這些都是很好的例子。

人活在這世上一天，就必須與這肉體共存一天，這類的掙扎與爭戰是無法避免的。所以，我們可以看到有許多人常常立志，常常失敗；或是在這件事勝過了肉體，卻在另一件事失敗了；在屬靈的範疇，更是如此。許多人就在這持續的人生爭戰中有著跌倒的經驗。

如何勝過肉體的爭戰？「屬靈操練」是很好的方法。例如，「民以食爲天」，對許多人來說，「吃」很重要；但是對基督徒來說，「吃」是遠遠不能和「上帝」相比的，所以有些基督徒藉著操練禁食來勝過肉體的軟弱，期待能「攻克己身，叫身服我」（林前 9：27）。

又如，有人常會說些不得體或傷人的話，那麼操練一段時間的安靜很有幫助。兩千多年的教會歷史，留下許多「屬靈操練」的寶貴資產。你可以在比較有經驗的基督徒指導之下，藉著這些屬靈操練來逐漸使自己的屬靈生命強健，使得自己越來越能勝過肉體的軟弱。



基督徒的人生是一場爭戰的人生，但若是只靠著我們這個不完美的罪人來獨自面對，那大概是注定打敗仗了。但感謝上帝！我們不是單獨作戰的。我們要知道，這場爭戰的元帥其實是我們的主耶穌基督；有聖靈作爲最好的引導者和幫助者；我們擁有的武器是聖經的話語和權柄的禱告；即使我們有時不慎受傷，但有身旁其他的基督徒肢體攙扶並照顧我們，直到復原能夠起身再戰。

加油！現在就好好裝備訓練自己在基督裡的信心；常常讀經，熟悉上帝的話語；多方禱告，學習與聖靈同行；在肢體指導下，學習屬靈操練，並且彼此相愛、互相扶持陪伴。在日積月累的靈命成長中，你會變得越來越強壯，靠著主耶穌的恩典勝過撒旦、世界與肉體這三方面的爭戰。

## 主前默想

對於基督徒的人生就是一場屬靈的爭戰，有什麼新的認識與體會？對於撒旦、世界與肉體這三方面的爭戰，我過去有什麼經歷可以作為印證的？

## 背誦經文

以弗所書 6：10

「你們要靠著主，倚賴他的大能大力作剛強的人。」

## 祈求禱告

求主幫助我能夠認識基督徒的人生是一場屬靈的爭戰，面對撒旦的權勢、世界的誘惑以及肉體的軟弱，能夠開始學習靠主得勝。

## 第三週 爭戰與得勝

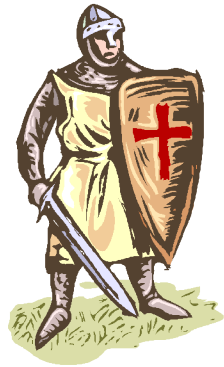
### 第四天 穿戴上帝的軍裝

#### 讀經

以弗所書 6：13～17。

#### 閱讀

基督徒要如何面對撒旦的詭計？以弗所書 6：11 說：「你們要穿戴上帝所賜的軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計」。那麼要如何穿戴這些軍裝呢？以下所列的項目是按人身由上到下的順序排列的，請你一面對照聖經的經文，找出對應的意義，寫入下面空格，一面來思想如何將這些軍裝穿戴在自己的身上。



#### 1. 頭盔～ \_\_\_\_\_

這裡的頭盔，不是為了保護頭不受到外傷，而是指保護我們的思想能夠不受撒旦的誘惑、偽裝和欺騙所攻擊受傷。有時敵人在心裡放入「上帝其實沒那麼愛你」；「江山易改，本性難移，你改不了了」；或是「離開教會吧！過過沒有耶穌的日子看看。」；...等等錯誤的思想。

面對敵人詭計，以基督救恩來保護思想是十分重要的。耶穌為我們釘死在十架上，顯明了上帝的愛，也粉碎了撒旦的權勢，更讓我們有復活生命的盼望。所以面對敵人攻擊時，我們戴上救恩頭盔，可以說：「在我還作罪人的時候，耶穌就為我死了」；「耶穌的寶血遮蔽我，祂已給了我新的生命，我是有盼望的」；「我需要基督的救贖和大愛、天天需要，時時需要，我不能離開祂」...。靠著基督的救恩，我們在思想上可以不讓撒旦詭計得逞！

## 2. 護心鏡～ \_\_\_\_\_

這裡所指的「心」當然不是指心臟，而是指感情、感覺這個層面。撒旦不只用詭計攻擊我們的思想，有時也針對情緒、感情進行蒙蔽或欺騙，使得我們對自己，對人或對上帝保持著某種負面的情緒或是誤解。

護心鏡保護人不受敵人刺擊心臟。當撒旦向我們的良心或感情發出控告，使我們自暴自棄、自我放逐，或是有「感覺過不去」的種種負面情緒時，可以倚靠上帝的公義，說：「我雖不好，但上帝好，上帝的義成為我的義。」「上帝是公義的，申冤在主」以及「上帝是信實公義的，我可以完全信賴祂。」這樣，上帝的義成為我們良心與感情面對撒旦控告或欺蒙的最好保護。



### 3. 腰帶 ~ \_\_\_\_\_

這段經文說要以真理作為腰帶束腰。腰帶束緊褲子，使我們能夠行走方便，腰帶也能配掛一些東西，使我們隨時使用方便。真理對於基督徒便有著這些特性。

有時因為對真理的不熟悉，所以面對問題時，就必須停下來，看看真理是什麼？這就好像走路走了一半，就停下來拉快要掉下去的褲子一般。所以，基督徒要受真理的裝備訓練，這使我們行走天路時方便且得力，可以用真理的原則回應隨時的需要。

另外，對真理的認識必須有連貫性、全面性的認識。片段的認識，並不能發揮它的功能，就像片段的布，不夠成為束腰的帶子一般。裝備與訓練會成為面對問題、環境與敵人隨時的幫助和力量，你有良好的真理裝備嗎？

### 4. 鞋 ~ \_\_\_\_\_

對基督徒來說，福音是傳揚的使命之外，更是指上帝的慈愛、大能和恩典。面對崎嶇的人



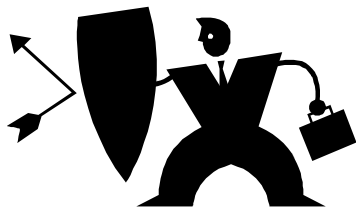
生道路，上帝並沒有挪走路上的石子，但是祂的慈愛、大能和恩典則是最好的保障，就像鞋保護人，勝過高低起伏的各種路面挑戰一般。

耶穌說：「在世上，你們有苦難，但是你們可以放心，我已經勝了這世界。」基督徒穿著平安福音的鞋，不怕路途的崎嶇難行。因為基督耶穌的慈愛、大能與恩典，與我們同在，即使面對撒旦攔阻前路，上帝所賜平安福音的鞋必將撒旦踐踏於腳下，使我們安抵前方。

## 5. 盾牌～ \_\_\_\_\_

古代軍人所持盾牌的最大功用之一，就是抵擋敵人冷不防射來的飛箭。撒旦也常常在生活中藉著各種的事物來偷襲我們，就像各處飛來的箭一般。例如，走在街上，路旁有種種的誘惑；坐在電視機前面，電視有各種靈異、暴力、色情、算命的節目；在工作或課業方面，面對作弊或不正當利益的誘惑、...等等。

信心是基督徒最好的盾牌。信心不是指很勇敢、很有膽量的樣子，也不是指頭腦具有某種關於上帝的知識，而是指「緊緊抓住、牢牢倚靠」上帝的態度。面對生活中種種暴力、色情、靈異、利益、...等等撒旦的攻擊，我們緊緊抓住上帝，便能在主裡面得著保護，就像詩人所說的：「行過死蔭的幽谷，也不怕遭害」（詩篇 22：4），我們「必不怕黑夜的驚駭，或是白日飛的箭」（詩篇 91：5）。



## 6. 寶劍～ \_\_\_\_\_

寶劍不單是防守的武器，也是攻擊的武器。聖經曾將上帝的話比喻為兩刃的利劍（希伯來書 4：12）。所以，基督徒要熟讀聖經，聖經話語不但是我們的防禦武器，也可以用來攻擊，揭穿撒旦的詭計和謊言。

耶穌在曠野受試探時，好像耶穌和撒旦用劍揮來舞去：撒旦用似是而非的聖經經文來向耶穌說話，而耶穌則以正確的經文回應撒旦的攻擊，結果撒旦只好敗退。相對於創世記中，夏娃對上帝話語的不熟悉，當撒旦說：「上帝豈是真說...」（創世記 3：1），夏娃就跌倒失敗了。這故事是很好的範例，基督徒要熟悉上帝的話語，好在聖靈帶領下揮舞得勝。



✎ 這些軍裝都只能保護前面，沒有一樣用來保護後面，為什麼？

- 因為只有正面迎敵才能得勝，轉身背向就是被攻擊打敗。
- 因為我們有基督作為背後的靠山。
- 因為我們抱持得勝信心，勇往直前。
- 以上都對。

基督徒要時時穿戴上述的六種軍裝。面對撒旦隨時可能的攻擊，不管是思想、情緒、環境、誘惑、...等等。我們要靠主得勝再得勝！



## 主前默想

我的思想、情緒、裝備訓練、前途道路、做人處事、以及聖經話語等六方面，有沒有穿戴全副的軍裝？我有沒有在這些方面受撒旦攻擊的經驗？有沒有什麼靠主得勝的經驗？

## 背誦經文

以弗所書 6：13～17 的六種軍裝

背下六種軍裝與其屬靈意義：頭盔～救恩、護心鏡～公義、腰帶～真理、鞋～平安的福音、盾牌～信心、寶劍～上帝的話。

## 祈求禱告

求主幫助我能常以救恩保護思想；以公義保護良心與感情；以真理作為裝備和訓練；以平安的福音行走人生的道路；以信心來面對生活；並熟記上帝的話，好讓聖靈透過我來彰顯祢的大能榮耀。

## 第三週 爭戰與得勝

### 第五天 得勝的祕訣

#### 讀經

以弗所書 6：18～20。

#### 閱讀

在日本偷襲美國的珍珠港之後，美日開始正式交戰。雖然美國一開始打了敗仗，後來在太平洋和日本的戰爭也有輸有贏。但是最後美國卻獲得決定性的大勝利！爲什麼？當時美國發展出一種特別的武器～「原子彈」。這原子彈的威力十分強大，投在日本國土造成極大損傷之後，日本很快地就宣布無條件投降，結束了想要繼續以戰爭來掙扎求勝的行爲。

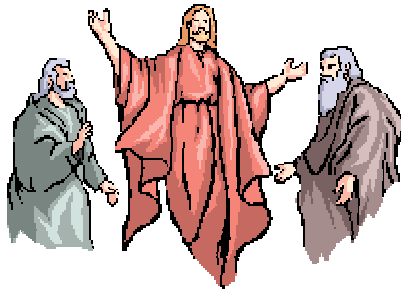


面對屬靈的爭戰，基督徒也擁有這類決定性的得勝武器，也就是面對這場戰爭的得勝祕訣。是什麼呢？就是「禱告」！禱告就是邀請上帝介入我們生活之中。當大能的上帝在這場戰爭中與我們同在，有什麼是不能得勝的？萬軍之耶和華與我們同在，撒旦在祂面前，只有無條件投降！

面對心中一些黑暗的堅固營壘，有時我們會想嚐試用人的方法來解決，例如：藉著讀書養性、克己修身、心理輔導、...等。但是利用這些方法來勝過內在

一些黑暗權勢與造成的影響，效果有限。基督徒應該常常使用「禱告」，好在這場戰爭中不斷得勝！

有一次，以色列人的元帥約書亞率領軍隊和訓練有素的強大敵人作戰。那時摩西在山頂觀戰，他看到以色列軍隊節節敗退。在危急的時候，摩西就舉手禱告，呼求上帝幫助，那時山下的以色列軍隊便得勝推進。當摩西休息時，以色列的軍隊便節節敗退。摩西看到此景，又著急地呼求上帝，軍隊便勝利推進，當他休息，軍隊又節節敗退。摩西那時年紀很大了，手舉酸了、累了，他旁邊的兩個助手就搬石頭來讓摩西坐下，幫他舉著兩邊的手。摩西不斷禱告，結果山谷裡的軍隊就節節勝利前進、最後大獲全勝。



這段故事讓我們看到，在爭戰中，「禱告」是最有力的武器。基督徒可以藉著禱告贏得屬靈的爭戰。當然，沒有元帥約書亞以及這些作戰軍人的辛勞付出，勇往直前，這場戰爭不可能勝利，但是這場戰爭的勝敗不在乎他們的努力、而在乎禱告。要記得，面對屬靈的爭戰，人的努力雖然重要。但是禱告卻主宰了這場戰爭的勝負。

保羅在以弗所書勸勉基督徒個人要穿戴全副的軍裝之後，繼續勸勉我們以禱告來贏得這場戰爭。想像一下：在戰場中有一個裝備齊全的單兵，以無線電呼叫空軍的支援，結果轟炸機很快地以空襲支援，帶給敵人致命的損傷。禱告對基督徒來說，就像這樣！你可以常常使用禱告，呼求上帝給予隨時的支援和幫助。

這段經文指出屬靈爭戰不是一對一的鬥毆，而是團體戰。我們的禱告不只爲了自己，也爲了支援其他戰友。所以保羅教導基督徒要常在三方面禱告：

### 1. 要隨時\_\_\_\_\_禱告

「隨時」是指時間不受限制，「多方」是指形式或內容不受限制。基督徒要內心常仰賴聖靈，留意聖靈的感動，不拘時間、形式或內容，進行不同層面與方向的禱告。

禱告的方向與內容越清楚越好，因爲這樣，才能清楚地尋求上帝的旨意與回應。例如，若爲主日崇拜禱告，可以體貼聖靈是不是給予什麼負擔或感動，然後爲了天氣、器材、程序、信息、....等等禱告。

若你現在就學習體貼並順服聖靈的帶領，在你未來生活的各方面，必定會常看到上帝的大能作爲。在聖靈的奇妙工作下，你的禱告不但防堵了一些可能的危機，並能帶來上帝的恩典與榮耀的同在。

## 2. 爲眾\_\_\_\_\_禱告

聖徒在基督裡是一體的。既然是團體戰，別人的得勝，也就是我們的得勝；別人的失敗，也就是我們的失敗。爲其他的基督徒禱告，使得教會有健康的體質，也使上帝的國度有更強壯的軍隊。

爲其他的基督徒禱告，是我們彼此相愛互助的表現。這也是我們從主所受的命令，如約翰福音 13：34 所說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。」

體貼聖靈的感動，爲其他的基督徒禱告是相當具關鍵性的。我曾看到好幾個見證：聖靈感動一些基督徒爲某些人禱告，結果這些被禱告的人在危急中適時得到了保護，或是處在誘惑中得著力量，不致跌倒。你的代禱對別人是很重要的，所以要常爲眾聖徒禱告。

## 3. 爲關鍵人物禱告

保羅最後請基督徒們爲他禱告，因爲他要四處傳講福音，對當時教會開拓與宣教事工來說，他是一個相當重要的關鍵領袖。

如今，不論是教會、社會或是國家，也有許多的關鍵人物需要我們禱告。因爲在這場屬靈戰爭中，他們扮演了重要角色，也最容易受到撒旦的攻擊，所以特別需要禱告。



在十九世紀時，有人去訪視當時公認講道最有能力的英國牧師司布真，他們詢問司布真，爲什麼他的講道那麼地有能力？司布真帶領這群基督徒到講壇下的一個房間，說：「每一次我講道的時候，同時有兩百多個弟兄姊妹在這裡爲我禱告。這就是我講道大有能力的祕訣」。

你覺得教會主日崇拜的講道如何？若希望有更好的講道，要爲講員禱告！若希望你的教會更成長，要爲教會的牧者禱告，若希望你的小組更好，要爲組長禱告。因爲他們在教會～這上帝軍隊裡，扮演重要的關鍵角色。

對於社會或國家的領袖，也是如此。基督徒對政治可能有著不同態度，但是爲這些領袖禱告，則是我們的責任。因爲他們的治理影響了我們生活的好壞，所以保羅曾對提摩太說：「要爲君王和一切在位的」禱告，好讓我們能夠「敬虔、平安地度日」（提摩太前書 2：2）。

禱告是屬靈爭戰得勝的祕訣，在此鼓勵你，在未來一個禮拜，找一個小時來好好地操練禱告。你可以各花十分鐘爲下面的項目禱告：①敬拜上帝，用詩篇 145 篇來讚美主；②爲教會領袖禱告，如：牧師、長老、執事、



組長、...等；③為國家政府的領袖禱告，如：總統、院長、...等；④為你覺得需要認識耶穌的朋友或親人禱告；⑤為家人或朋友的需要禱告；⑥為自己禱告。

試試看！相信這次操練禱告的經驗會使你靈命更為長進，期待你將來能夠成爲一個不斷靠主得勝的禱告勇士！

## 主前默想

先在主面前安靜一陣子，若對什麼人或事有感動，便爲這些項目開口禱告。先不必管這感動是來自於自己或是聖靈，禱告就是了！希望你能藉此踏出學習禱告以及順服聖靈感動的第一步。

## 背誦經文

以弗所書 6：18

「靠著聖靈，隨時多方禱告祈求。」

## 祈求禱告

爲剛剛在默想時的感動開口禱告。

求主幫助我能成爲一個常常靠著聖靈禱告的人，我能常以禱告來支持教會、國家、也支持我周遭的弟兄姊妹與親朋好友。

## 第三週 爭戰與得勝

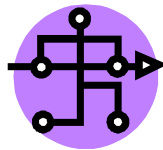
### 第六天 攻破堅固的營壘

#### 讀經

哥林多後書 10：3～5。

#### 閱讀

在基督裡，聖靈將帶領你不斷成長，不斷領受上帝所賜生命的更新以及豐盛的恩典。不過，許多人卻因為心中一些堅固的營壘，攔阻了聖靈的工作，這是相當可惜的。保羅在這段經文就提到要「攻破堅固的營壘，將各樣的計謀、各樣攔阻人認識上帝的那些自高之事一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督。」



如今，你穿戴了全副軍裝，也學習了禱告的祕訣，成爲一位屬靈的戰士，或許你覺得經驗還不足夠，但是在上帝的同在下，你一定可以爲主打美好的勝仗，戰勝撒旦的工作；也可以攻破他人心中那黑暗權勢的堅固營壘，帶領別人歸向基督。

不過，外在的裝備還不足夠，我們還必須先預備自己的內心，免得敵人從內部攔阻、瓦解，恐怕我們「傳福音給別人，自己反被棄絕了」（哥林多前書 9：27）。我們自己要先得福音所帶來的釋放和自由，我們再將這福音傳給他人，讓他人也得到福音的好處。

今天有七個具體的「拒絕和轉向」的步驟來幫助你檢視內在的堅固營壘，然後逐一勝過。你要切記：內心抱持一個信靠上帝的態度，然後開口禱告和讀經。上帝將藉著我們內在的信心和口裡的宣告帶來得勝與更新。有此經驗後，希望你將來也能幫助他人。

## 1. 拒絕假神，轉向真神

首先，作如下禱告：「親愛的天父，求你光照我過去是否曾在知覺或不知覺的狀況下，涉及什麼算命、密術、偶像崇拜、氣功灌頂、異端宗教、...等等假冒你與你旨意和能力的事物。」默想片刻，寫下浮現在你心靈裡的每一件涉及假神、通靈或算命的事情。

爲了這些事，逐一作如下禱告：「慈愛的天父，我承認我曾涉及了\_\_\_\_\_，求你赦免我的罪，我現在奉主耶穌基督的聖名拒絕\_\_\_\_\_以及它的一切影響。」

## 2. 拒絕謊言，轉向真理

請作如下禱告：「慈愛的天父，我知道你希望我內心誠實，並在真理裡面得自由。我承認過去受了說謊之父～撒旦的欺騙，並且也欺騙了自己。現在我奉耶穌的名禱告，懇求天父因著耶穌基督所流的寶血及祂的復活，斥責所有欺騙的靈離開我，並請求聖靈引導我進入真理。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。」

### 3. 拒絕怨恨，轉向饒恕

首先，作如下禱告：「公義又憐憫的天父上帝，謝謝你豐富的慈愛與忍耐，引領我悔改。我承認我沒有像你這般的慈愛與忍耐來對待冒犯我的人，反而心中充滿了怨恨。懇求你在我省察內在時，顯明過去冒犯我、而我還不能原諒，仍然懷恨在心的人，求主使我能饒恕他。若是我得罪了什麼人，也求你光照我，使我可以尋求他的寬恕。奉主耶穌寶貴的名禱告，阿們。」

默想片刻，寫下浮上心頭的人名。並為著這些人禱告：「主，我饒恕  
----- 對我所作的  
-----，奉主耶穌基督  
的名禱告，阿們。」



### 4. 拒絕背逆，轉向順服

首先，認識自己過去是否常有輕蔑、批評、反對、或不服權柄的態度，向上帝承認我們有著一顆並未完全順服、仍舊叛逆的心，接著，大聲禱告如下：「親愛的天父，你曾說：『悖逆的罪與行邪術的罪相等，頑梗的罪與拜虛神和偶像的罪相同』。我知道我在心思和行為上都曾違背了你，也常常輕視你所賜的權

柄，懇求你饒恕我。並靠著耶穌基督所流的寶血，洗淨我一切背逆的罪。我也懇求你光照我一切不順服之處，使我有順服的靈及一顆受教的心。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。」

## 5. 拒絕驕傲，轉向謙卑

請作如下禱告：「親愛的天父，我承認我常倚靠自己的能力才幹，過自己的生活。我向你承認我高舉自己，並未捨己背起十架跟隨你。現在，我拒絕這種以自我為中心的生活，懇求你使我脫離自私驕傲的心態，賜給我謙卑的心，能看到並欣賞別人比自己強的地方。請你使我以愛心服事人，以謙讓的態度尊重人，並一生高舉你，跟隨你。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。」



## 6. 拒絕惡習，轉向自由

請作如下禱告：「親愛的天父，你曾告訴我們，要披戴基督，不要為肉體安排去放縱私慾。但我向你承認，我常放縱肉體的私慾，違背你的旨意，使仇敵有攻擊我的機會。現在我向你認罪，求你潔淨我，使我能從罪的網綁中得釋放。也求你光照我任何受網綁而上癮的事物、違背了你的旨意以及使聖靈擔憂的罪。」

當你承認所有的惡習與罪的綑綁之後，作如下禱告：「愛我的天父，我現在向你承認這些罪，並藉著耶穌基督的寶血，宣告我已得赦免與潔淨。過去曾因這些罪給邪靈留的餘地，全一筆勾消。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。」

## 7. 拒絕壞的家族影響，轉向主的生命更新

想想看，你的家族是否有通靈、遺傳疾病、惡習、...等，可能產生在心理、身體或屬靈上不好影響的事情？

爲這些事情，作如下禱告：「愛我的天父上帝，謝謝你藉耶穌的寶血洗淨我、救贖我。我奉主耶穌的名斷開所有從家族來的咒詛、邪靈的工作、遺傳性的疾病、以及其它先天或後天的壞影響與我的關係。現在我奉主耶穌的名，命令所有邪靈的權勢與遺傳性的疾病離開我，永遠不准回來。懇求聖靈充滿我。我將身體獻上當作活祭，讓我一生榮耀你。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。」

你現在就可以進行這些步驟。若你覺得有需要，可以找有經驗的基督徒幫忙，在他的陪伴和帶領下，來進深地重複這些步驟。當然，請你記得，將來你也要願意慷慨地幫助和帶領別人完成這些步驟。若你希望能更詳盡地認識與進行今天這些步驟的內容，可以參考附錄的「得釋放的七個步驟」一文。

一旦你完成了這些步驟，你在基督裡的自由也得到了保障，當然一次的得勝，並不代表戰事完全平息，你可能會發現，數日或數月以後，撒旦又企圖捲土重來。不過，你可以放心。你可以靠主多次的得勝，多次得勝的記錄將是你成爲上帝國度成功戰士的特徵。



## 主前默想

按著今天的七個步驟進行默想與禱告。

## 背誦經文

加拉太書 5：1

「基督釋放了我們，叫我們得以自由。」

## 祈求禱告

按著今天七個步驟進行默想與禱告。

讚美全愛大能的上帝，你潔淨了我，你更新了我。謝謝你今天在我身上的作爲，願你繼續在我身上掌王權，居首位。讓我成爲一位不斷靠主得勝的大能戰士，阿們。



## 第四週 態度與品格

### 第一天 基本的認識

#### 讀經

彼得前書 2：5。

#### 閱讀

當談到建立基督徒應有的美好品格和態度的時候，要先建立一個正確的根基，避免受了以往中國傳統與文化的影響，將宗教定位在「勸人爲善」之下，所以，養成美好的品格和態度變成了信仰所追求的目標。



首先，基督徒要知道，基督信仰並不是「勸人爲善的宗教」。耶穌來就脫去了原本猶太人敬拜上帝而披戴宗教儀式的外衣，聖經很清楚地指出人不是藉著宗教儀式來與上帝相合，而是以信心靠著基督與上帝相合，所以對基督徒而言，與其說基督信仰是某一種的宗教，不如說是一種倚靠耶穌的信心生活。

其次，基督教的目標不在「勸人爲善」，基督教不是一個奠基在「要求行爲」上的信仰。不管我們行爲做得好，做得不好，只要對上帝有真實的信心，那麼便蒙上帝的接納。聖經讓我們看到，人被上帝接納，並不是因爲有好的行爲或品格，而是因爲人的信心。

你們得救是本乎恩，也因著信；這並不是出於自己，乃是上帝所賜的；也不是出於行為，免得有人自誇（以弗所書 2：8～9）

雖然「相信耶穌」的目標不在建立良好的態度和品格，但是接受耶穌的信徒會因著基督的救恩和聖靈的更新，逐漸建立自我美好的態度和品格，這可以說是基督生命的自然流露。換句話說，從人的角度來看，基督信仰的中心是我們因著信心領受了上帝在基督耶穌裡所賜的新身份與新生命，副產品才是隨之而來的態度、品格或其它相關事物的改變。

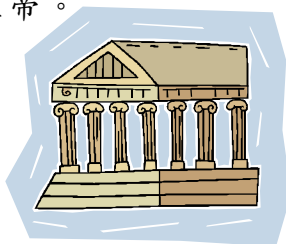
在基督裡的你，要建立美好的態度和品格，但是不要像世界的其他人一樣，想要倚靠自己的智慧、意志或能力來改變自己的品格、態度或生活。這樣做，不但吃力不討好，也常常是徒勞無功的。

例如，有一個不斷追求謙卑德性的人，自己覺得待人處事很謙卑了，在內心常和別人比較，是否自己更謙卑？好像希望能得到所謂的「謙卑總冠軍」。這種「謙卑」的背後其實是「驕傲」。這種努力得來的「謙卑」的外表，其實是「自誇」、博取「驕傲」的「假」謙卑。

今天這段經文說，我們來到上帝的面前，就好像活石一般，要被主建造成為聖靈的宮殿。在聖經的新約書信中，聖殿已經脫離了物質的意義，「聖殿」不是指在耶路撒冷城中的那幢「建築物」，而常被應用在「教會」與「個人」身上。

保羅在以弗所書曾指出了聖殿在教會方面的意義。他說，教會要被建造，要漸漸成爲主的聖殿，成爲上帝藉著聖靈居住的所在。另外，保羅在哥林多前書中則指出了聖殿在個人方面的意義。翻查哥林多前書 6：19～20，閱讀這段經文，然後填入下面的空格。

豈不知你們的身子就是\_\_\_\_\_的殿嗎？因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上\_\_\_\_\_上帝。



如今，上帝要逐漸地建造你，使你真能夠成爲聖靈的宮殿，別人能夠在你身上看到上帝的同在。上帝要更新你，改變你，讓你能夠逐漸被建造成長，在各方面能夠榮耀上帝，這包括了你的課業、工作、家庭、生活、...都能成爲上帝同在與作爲的見證。當然，在你個人方面，便是有美好的態度和品格，能讓人看到基督的生命。

既然是上帝的工作，如今得著改變的關鍵就是不斷以信心來接受上帝的工作。在這建造的過程中，有時我們會志得意滿，有時會心灰意冷，但是不管是什麼景況，都要緊緊地以信心仰望與倚靠上帝。上帝是創始成終的真神，祂必信實地成就祂的應許和工作。

要有良好的態度和品格，首先，我們要對「態度」和「品格」的意義，有一些基本的認識。然後接下來的幾天，將會有一些實際建議，作為我們生命成長的指引方向與禱告項目。

什麼是「態度」？這是平常生活中常見到的用詞。但是許多人僅是有模糊的概念，卻不能抓住精確的意義。想想看，態度是什麼？是口裡說的話？是外表的行爲？還是指一個人的品格？你能抓住精確的意義嗎？

在我查閱了許多的資料之後，看到了一個還算不錯的清楚定義：態度就是「對某一個對象，心裡所選擇的位置或是所採取的姿勢。」在這定義中，態度有一個重要的特徵，就是要有對象，這對象可以是人、事、或者是某一件東西。這定義將態度與外表的行爲做一對照連結，換句話說，可以說態度就是「內在的行爲」。

你的內在對外界的事物變化，常是採取什麼姿勢呢？爭鬥的姿勢？抵擋的姿勢？還是接受的姿勢？你的內在對人，常是選擇由上往下？由下往上看？還是平行的看？我們內心所採取的姿勢或選擇的位置可能會影響我們自己對周遭的人、事或物產生不同的觀感或行爲，也會帶來不同的處理結果。



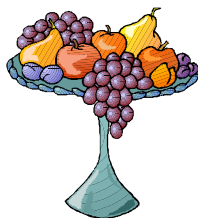
所以，態度對人生是相當具關鍵性的。上帝要帶領你有一個美好的人生，所以聖靈要不斷帶領、修正並建造，使你有好的態度。

接下來要問，什麼是「品格」？品格是比較容易了解的項目，通常是指一個人的性格特質。人有好的性格特質，也有不好的性格特質，所以有好的品格，也有不好的品格。

品格和對象比較沒有關聯，而是和「自己」有直接的關係。即使當我們自己一個人獨處的時候，個人的性格特質仍然與我們同在，不會消失無蹤。所以，這性格特質會日復一日、長久地影響我們這個人。既然在基督裡，聖靈要不斷更新我們的生命，使我們被建造成為靈宮、作聖潔的祭司。所以，品格當然也是聖靈更新的重要項目之一。

從上面的定義來看，我們可以對態度與品格有清楚的區分。例如，一個擁有「勇敢」品格的女人，可能對蟑螂一直抱著「懼怕」的態度。而一個對上司有「謙卑」態度的員工，也不代表著他真的擁有「謙卑」的品格。

在基督裡，上帝賜下了許多的豐盛，除了使我們活得更有價值、更有意義；使我們能夠告別過去的傷害；從黑暗權勢中得著釋放之外，並且還要建造我們擁有美好的態度和品格。



你願意上帝來更新你的態度和品格嗎？以一個信靠的心來到祂面前，以耶穌所賜禱告的權柄，向這位萬有的主宰～愛我們的天父上帝～來陳明我們的心意，支取祂的信實、應許、同在、恩典。就從今天起，願上帝賜你的人生有一個截然不同、新的開始。



## 主前默想

基督徒建立美好的態度與品格，和這世上的人有什麼不同？我是否看重自我態度與品格的建造？我願意得著上帝在我態度和品格上的更新嗎？

## 背誦經文

加拉太書 5：25

「我們若是靠聖靈得生，就當靠聖靈行事。」

## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你豐富的恩典，不但救贖我、使我得著更有價值、更有意義的人生；帶領我脫離過去的傷害；使我能得勝撒旦的黑暗權勢；並且要建造我的生命，使我有合你心意的態度和品格。你是信實的主，我願意接受你的作為，願你現在就開始在我身上建造更新，直到成就你那美好的旨意。奉耶穌的名禱告，阿們。

## 第四週 態度與品格

### 第二天 「態度」非常重要！

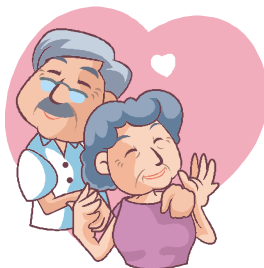
#### 讀經

路加福音 10：27。

#### 閱讀

態度對人生有相當關鍵性的影響。在美國流傳著一則關於史丹佛大學創校的故事。雖然後來史丹佛大學會特別在校方網站上否認這故事的真實性，但是這故事卻能顯明「態度」的重要性。

這故事是樣的，在一百多年前，有一對老夫婦，到哈佛大學拜訪校長，當時老夫婦穿的衣服很樸素，他們沒有事先預約，就直接去拜訪哈佛的校長。校長的秘書在片刻間就斷定這兩個鄉下老土根本不可能與哈佛有業務來往。



先生輕聲地說：「我們要見校長。」秘書很不禮貌地說：「他整天都很忙。」女士回答說：「沒關係，我們可以等。」過了幾個鐘頭，秘書一直不理他們，希望他們知難而退。但他們一直等在那裡。秘書終於決定通知校長：「也許他們跟您講幾句話就會走開。」

校長不耐煩的同意了。校長心不甘情不願的面對這對夫婦。女士告訴他：「我們有一個兒子，去年，他出了意外而死亡。我丈夫和我想要在校園裡爲他立一座紀念物。」



校長並沒有被感動，反而覺得可笑，粗聲地說：「夫人，我們的傳統是不爲什麼死去的人建立雕像或紀念碑的。如果這樣做，我們的校園看起來會像墓園一樣。」女士很快地說：「不是，我們不是要豎立一座雕像或紀念碑，我們想要捐一棟大樓給哈佛。」校長看了一下條紋的棉布衣服及粗布的便宜西裝，然後吐一口氣說：「你們知不知道建一棟大樓要花多少錢嗎？在我們學校要建造一個具名紀念的建築物，至少要五百萬元。」

這時，這位女士沈默不講話了。校長很高興，總算可以把他們打發了。只見這位女士轉向她丈夫說：「只要五百萬就可以建一座大樓？那我們爲什麼不建一座大學來紀念我們的兒子？」她的丈夫點頭同意。

哈佛的校長覺得很混淆和困惑。就這樣，史丹佛先生夫人(Mr. and Mrs. Leland Stanford) 離開了哈佛，到了加州，成立了史丹佛大學(Stanford University)以及史丹佛博物館來紀念他們的兒子。



從這流傳的故事可以看到，這位校長和秘書不合宜的態度，帶給他們學校多大的遺憾！雖然這故事並非完全真實，但是卻提醒了我們留意自己的態度，因為態度會帶來關鍵性的影響！

同樣的一件事，因著不同的態度，帶來不同的影響。在聖經中，我們看到同樣面對上帝的恩典與作為，大衛因為正確的態度而蒙福，但掃羅卻因錯誤的態度而失敗。在日常生活中也常可看到，相同的一句簡單的話，可能會因為說話的人態度有所差別而帶來不同的影響。所以我們怎麼能不注意態度的重要呢？

聖經很清楚地說明，基督徒對上帝、對人與對己，要建立一個重要的態度，那就是：「愛」。愛可以有很多的表現，在今天這段經文中，很清楚地用：「盡心、盡性、盡力與盡意」來形容這態度。這形容的用詞給人一種全心全意、誠摯和熱情的感覺。你對上帝、對人和對自己有這樣的全心全意、真摯和熱情嗎？今天，我們就從這三個方面來檢視自己的態度，並且作為個人禱告的內容，求聖靈來帶領更新。

## 1. 對上帝

第一週曾提過要將上帝放在生命的首位。面對生命中最重要上帝，你的態度是什麼呢？想想看，從你自己對主日敬拜、奉獻與日常禱告的狀況來評估，就可以看得出來是否有一個盡心、盡性、盡力、盡意的態度。

有些人在敬拜時全心投入的樣子，著實令人感動。也有一些人奉獻自己的時間、財物與精力，來表達對上帝的愛。他們這樣的態度，也值得仿效。要留意，你的敬拜、奉獻或禱告，都不是要作給人看的。上帝也不在乎你歌唱得有多好聽、奉獻了多少財物或時間、或是禱告的長短與是否動聽？上帝在乎的是你有沒有一個「愛」的態度。

「人是看外貌，耶和華是看內心」（撒母耳記上 16：7）。如果你有一個「盡心、盡性、盡意、盡力」的「愛的態度」，即使敬拜有如石頭歌唱、奉獻僅有兩個小錢、禱告簡短又淺白。上帝必定十分高興地歡悅接納。



## 2. 對他人

愛人對基督徒來說，是相當重要的，這也是我們愛上帝的表現。約翰說：「人若說『我愛上帝』，卻恨他的弟兄，就是說謊話的；不愛他所看見的弟兄，就不能愛沒有看見的上帝。」（約翰一書 4：20）

「愛的態度」是基督徒的特徵。耶穌說：「你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約翰福音 13：35）你有一個愛人的態度嗎？你對他人的靈魂得救有負擔嗎？你關心周遭人現在的狀況嗎？

愛人的態度最主要的表現，是在傳福音的熱情上，因為人最大的需要就是得著上帝在基督裡所賜的救恩。這救恩不僅關係了今世生活的豐盛與否，也關係了來世的永生。如果，我們真愛我們的父母、親人與朋友，那麼他們得救的問題，是不能輕忽的。其次，愛的態度也表現在對他人的關心。基督徒不能對周遭的人視若無睹，對他們的狀況置若罔聞。對方的身體狀況、家庭狀況、靈命成長的狀況、是否面臨一些困難或需要、...等等，這些都是基督徒可以付出關懷的地方。



### 3. 對自己

有些聖經學者說，這「愛人如己」的主角是「別人」，而不是「自己」。基督徒不必談「愛自己」，因為人都是最看重和關顧自己的。但是在現實世界裡，卻可以看到有些人不懂得如何愛自己，有人自甘墮落、放棄希望、自暴自棄...、等等。所以，仍要想想是否真懂得「愛自己」？

你懂得正確地愛自己嗎？你會自甘墮落，自我放棄嗎？不管是你的外表、內在或是生活，你都應該有一個愛的態度，因為上帝先

愛了你。你在祂大能的手中，沒有什麼事情是不能被翻轉過來的。愛自己的態度，就是將自己交在上帝的手中，你要對上帝在自己身上的工作抱持著信心和盼望，上帝絕對不會讓你失望的。未來的你可以為主大放光彩，可以活得滿有上帝的豐盛和榮耀！

## 主前默想

我是否深切認知到：我的態度對我的一生有重要影響？我對上帝、對他人以及對自己有沒有一個愛的態度呢？將來我在哪些方面可以更加改進與加強？

## 背誦經文

路加福音 10：27

「你要盡心、盡性、盡力、盡意愛主～你的上帝，又要愛鄰舍如同自己。」

## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你以堅定、不改變的大愛來愛我。求你幫助我建立良好的態度，使我有美好的人生。求你賜下聖靈帶領我、幫助我，使我能在對你、對他人、以及對自己三方面，都能有一個盡心、盡性、盡力、盡意的「愛的態度」。讓我成爲一個活在主愛中，也散佈主愛的人。奉耶穌的名禱告，阿們。

## 第四週 態度與品格

### 第三天 四個重要態度

#### 讀經

馬太福音 25：14～30。

#### 閱讀

這段經文的解釋重心，不在於這些僕人賺了多少钱，不是這些僕人是否有足夠的聰明智慧，也不是這些僕人是否埋沒了自己的才幹，從天國主人的回答可以看到重點是在於有沒有好的態度。

第三個僕人閒懶態度的結果是一事無成。在天國主人回來之後，第三個僕人的回答，不但將責任推卸給主人，還找藉口說謊掩飾自己的過錯。他這種出於邪惡的態度，使得他被主人逐出，在外面遠離主人家的豐盛與光明、而哀哭切齒。

前面的兩個僕人，因為有忠心的態度，所以他們的付出有了加倍的收穫。他們的回答簡單又謙卑，這種良善的態度使他們得到了天國主人更大的賞賜。從後來的 28 節可以看到，這兩個僕人原本的本金與所賺的利潤都歸他們，不僅如此，若從路加福音 19 章對照，他們還各得了十座城與五座城，得享與主人同在的歡樂。



經文顯示了天國主人認為他們所賺的這些錢都是「不多的事」、「最小的事」（路加福音）。僕人錢賺的再多，這些錢在富有的主人面前卻根本算不得什麼。主人看重的不是這些僕人的外在行爲，而是他們內在的態度。一個好的態度，讓前兩個僕人享受真正的豐盛與快樂；但是一個壞的態度，則爲第三個僕人帶來永遠的遺憾。

態度對人生有關鍵性的影響。你對上帝有什麼態度呢？你對上帝以及上帝所交託給你的事情有什麼態度呢？這段經文已經清楚地標明了忠心和良善的態度。爲了幫助你能更清楚地將在未來建立良好態度，所以在此更進一步用了 FAST 來列舉四個重要態度，這四個態度都是符合聖經教導的項目。希望你能背誦下來，銘記在心。

- **Faithful 「忠心」的態度**

「忠心」是忠於主人，也忠於主人所交付的事。忠心就是忠誠、負責、可靠。

我們是否對上帝忠誠？上帝的愛永遠不離開我們，但有時人在順境時容易忘記上帝，或在困難中就離棄上帝，結果因著人的不忠誠，就失去了上帝愛的同在與祝福。

我們是否忠於上帝並祂所設立的權柄和託付的責任？身爲丈夫的你是否對妻子或家庭的責任忠誠？你是不是一個忠誠的朋友或

員工呢？求主幫助我們有一個忠誠的態度，能得著上帝因著忠心所賜的加倍祝福和收穫！

● **Available** 「奉獻」的態度

**Available** 的意思是「可被使用的」，就我們與上帝的關係而言，就是指奉獻的態度。你願意被上帝使用嗎？

這段經文中的第三個僕人找藉口，顯明了他沒有一個願意被天國主人使用的心。相對之下，前兩個僕人奉獻了體力與時間，並將賺來的錢都給了天國主人。前兩個僕人因著有奉獻的態度，不僅多賺了一倍的錢，而且還得到了更大價值的城。但第三個僕人吝於付出的態度，反而讓他到頭來一無所有。

在舊約創世記中，有一個很有名的故事。有一天，上帝要亞伯拉罕獻上他的獨生子～以撒。亞伯拉罕雖然珍愛他的兒子，但是他仍抱持著一個願意奉獻的態度，他沒有找理由推托，仍然帶著他的小孩走向祭壇。難道上帝真要他的兒子？當然不是，最後，上帝攔阻了他，亞伯拉罕的奉獻，使他不但沒有失去兒子，反而成爲多國之父，他的後裔如天上的星、海邊的沙那樣多。



天國主人豈需要這些小錢？他所看重的是內心的態度。我們在奉獻中所付出的時間、金錢、體力算不得什麼，真正付出的是為我們捨了獨生子的上帝。上帝不需要我們奉獻什麼，而是要藉著「奉獻」賞賜給我們更大的豐盛。

「上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白的賜給我們嗎？」（羅馬書 8:32）

奉獻打開了天上豐富的窗戶，奉獻的態度是得著富足的真正關鍵。願你持有一個樂於奉獻的態度，得著上帝所賜的真正豐富。

### ● **Submissive** 「順服」的態度

前兩個僕人知道並順服主人的意念，賺得加倍收穫。第三個僕人，將一事無成的責任推托到主人的唯利是圖。即使他的藉口屬實，他也應該為了滿足主人心願，將錢存到銀行賺利息。其實主人非常慷慨，第三個僕人的話，不但虛謊，而且更顯明了他不順服的態度與心中的黑暗。

基督徒為了順服上帝，所以也順服上帝所設立的權柄。這裡所謂上帝設立的權柄，包括了父母、政府、教會牧者、...等等。換句話說，



基督徒在家要在主裡順服父母的權柄，在教會要在主裡順服牧者的權柄。如果這些人的權柄越過了上帝，可以不聽，因為「順從上帝、不順從人，是應當的。」（使徒行傳 5:29）但是他們的教導與吩咐若沒有越過上帝的真理，則我們應當爲了主而順服。

我們是否順服小組長、牧者、父母、...上帝看重我們內心的態度更甚於外在的行爲。先知撒母耳說：「聽命勝於獻祭，順從勝於公羊的脂油。」（撒母耳記上 15：23）順服的態度比外表的敬拜行爲更蒙上帝的悅納。若是敬拜能使我們經歷上帝的大能，那麼我們的順服將可以帶來上帝更大的祝福。

### ● Teachable 「受教」的態度

「凡有耳的，就應當聽！」（啓示錄 13：9），「受教」就是聽得進去，有學習的心。聖經的教導，我們應當學習與領受；聖靈的指引，我們應當聆聽與留意。上帝要帶領我們生命更新成長，得享祂所賜的豐盛與快樂。若是我們充耳不聞，不是很可惜嗎？



耶穌期望我們不要只忙於生活或服事，若能常在主面前學習受教。那是選擇了「上好的福份，是不能奪去的。」（參見：路加福音 10：38～42）期望你有受教的態度，使得生命不斷在主裡更新成長。

## 主前默想

我是否已具備了今天所提四種態度？將來我在哪些方面可以更加改進與加強？

## 背誦經文

羅馬書 8：32

「上帝既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物和祂一同白白的賜給我們嗎？」

## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你為了愛我，甚至捨下你的獨生愛子。如今我願意為你而活，求你幫助我能建立並持有忠心、奉獻、順服與受教的態度。願我將來也能在你面前得著「忠心、良善」的稱讚，並且在這一生，能夠為主做更大的事，得享與主同在的快樂。奉主耶穌的名禱告，阿們。

## 第四週 態度與品格

### 第四天 基督徒的品格

#### 讀經

加拉太書 5：16～25。

#### 閱讀：

美好的品格並不是由學習或仿效得來的。態度可以因時制宜，對不同的人、事或物選擇合宜的態度。但是品格是恆常的，品格是人生命自然流露的特質，任何仿效與做作出來的品格，不是真品格，而是一種表演、甚至可說為是虛偽。所以聖經較多提到如何塑造一個人的生命，較少談到品格的內容。因為一個人的生命被上帝塑造了，自然就會流露出美好的品格來。

既然你已稱基督耶穌是主，那麼在你的個人性格上面，上帝也要作主來帶領、陶塑、更新。怎麼樣在上帝的工作之下，生命不斷地被陶塑改變，而逐漸活出具基督馨香的生命，擁有基督徒美好的品格呢？在今天這段經文指出了最重要的關鍵：「順從聖靈」。

我們可以從聖經的教導簡要歸納聖靈的三大工作：「稱義」、「成聖」與「事奉」。



「稱義」就是關於人得救的工作。聖經說：「若不是被聖靈感動的，也沒有能說『耶穌是主』的。」（哥林多前書 12：3）。聖靈「叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己」（約翰福音 16：8）。是聖靈在我們心中動工，讓我們認識自己的罪，對耶穌產生信心，並且口稱耶穌基督是主，使我們能在上帝面前因信得稱為義。

對於聖靈的工作，常被人提到的是關於「事奉」方面。因為聖靈賜與我們能力和恩賜。聖經說：「聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，...作我的見證。」（使徒行傳 1：8）「蒙聖靈賜他...的恩賜」（參：哥林多前書 12：7～11）。許多人追求聖靈充滿，希望能夠體會聖靈的能力與感動，並且也能在聖靈的恩膏下服事。

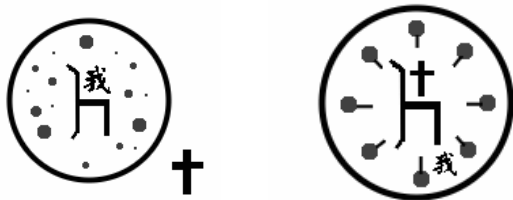
關於基督徒的品格，則是屬於聖靈在「成聖」方面的工作。聖靈在信徒生命中不斷地工作，除去屬地生命的渣滓，逐漸取代為滿有基督馨香的生命，美好的品格因此被建立。

要接受聖靈在成聖方面的工作，就必須有一個「受教」的態度，時常聆聽聖靈在內心的聲音。可能你會問，什麼是聖靈的聲音？要知道，聖靈住在每一位信主的人心中，作為保惠師、隨時的引導、幫助和保護。你可以體會或傾聽自己的內心有什麼對是非、羞惡、對錯的感覺或聲音？是不是有平安的感覺？藉此作為體會聖靈帶領所跨出的第一步。

可能你會問，這和天然的「良心」有什麼不同？會不會只是聽見自己良心的聲音？孟子說：「羞惡之心，人皆有之；是非之心，人皆有之。」「良心」就是人與生俱來用以判斷榮辱、是非、善惡的感覺或意識。不過聖經讓我們看到人的良心被罪與世界污染了，也常被撒旦欺騙蒙蔽。如今基督徒的良心被基督耶穌的救贖所更新，可以重新成為聖靈引導與動工的所在。所以，若要聆聽聖靈的聲音，只要你信靠耶穌的十架救贖、去體會你被聖靈所更新與使用的良心，在那裡，聖靈會向你說話。

當聖靈向你說話的時候，也要有一個「順服」的態度。在這段經文說：「情慾與聖靈相爭」，當人陷在「情慾」中的時候，雖然體會在良心中聖靈的引導，但卻可能對這聖靈的聲音置若罔聞。所以保羅說：「你們當順著聖靈而行」、「我們若是靠著聖靈得生，就當靠著聖靈行事。」

在別人帶領你決志信主的時候，可能你見過下面兩個圈圈，還記得這兩個圈圈的意義嗎？

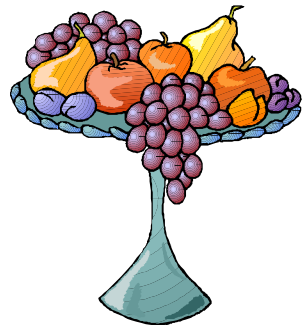


這兩幅圖意味著自我管理的生命帶來混亂的生活，而讓上帝管理的生命結果則是各方面都重新建造、有新的秩序。如今在面對聖靈與情慾相爭的事上，就像這兩個圈圈所代表的意義一樣。

在這段經文中，我們看到了情慾的事，包括了：姦淫、汙穢、邪蕩、...等等，這些事可能讓人一時樂在其中，卻帶來黑暗與破壞，活在這樣事裡的人，並沒有讓上帝在生命中完全掌權。讓上帝掌權、屬於上帝國度的子民所呈現的新生命不是這樣的。

現在，可能你就已經面對情慾與聖靈相爭的矛盾。如果現在沒有，將來也會不斷地面對這類的事。就在這種不斷衝突的光景中，一次次地靠主得勝，基督榮美的生命就不斷地破繭而出，基督徒的品格就這樣地逐漸被建立。想想看，你生命的寶座是要讓源於老我肉體的情慾掌權？還是讓賜與基督生命的聖靈掌權？你希不希望你有美好的基督徒品格呢？

建立基督徒生命的品格，就像是耕種一般，不是一蹴可幾。福音的種子撒在心裡，在聖靈的帶領下，逐漸成長，經過歲月與環境的淬煉後，得以開花結果。在接下來的經文，可以看到美好的基督徒品格有哪些項目～也就是聖靈在我們生命中所結的果子。一般稱這九種品格為「聖靈的九種果子」。查閱經文，將這九種果子一一寫下來：



① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

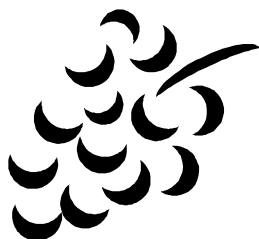
⑤ \_\_\_\_\_

⑥ \_\_\_\_\_

⑦ \_\_\_\_\_

⑧ \_\_\_\_\_

⑨ \_\_\_\_\_



基督徒每天都需要重複著摒棄肉體與順服聖靈，要「天天背起十字架」跟隨耶穌（路加福音 9：23）。因為「順著聖靈撒種的」，才會順著聖靈收割（加拉太書 6：8），如果經常順著情慾撒種的話，便不能豐收聖靈的果子。

曾有一個旅客去到南加州的山脈，他在那裡遇到了一位登山的老先生，老先生坐在石頭上，看著他的兩條狗打架。旅客問老先生說：「牠們常這樣嗎？通常是誰贏？」老先生咀嚼了一下口裡的煙草，沈默了一會兒說：「我餵哪一隻多，哪一隻就贏。」你常餵養順著情慾的舊生命還是順著聖靈的新生命？哪一個常贏呢？

若要培養基督徒的品格，需要在日常的生活，不斷順著聖靈行事，好餵養在基督裡的新生命，讓它能茁壯成長。有人問英國著名學者 John Stott：「在你九十多歲的高齡，你還有什麼願望？」他說：「有的，我最大、最高的盼望，就是能再多一點地像耶穌。」在你未來的生活中，學習聆聽並順從聖靈，祂會不斷地建造你，使你越來越像基督，並使你的生命結出這些代表美好品格的聖靈果子。

## 主前默想

面對聖靈與情慾相爭，我常順著情慾還是聖靈？我願意領受聖靈每一天在我生活中的引導嗎？我熟悉或能體會聖靈在內在良心的工作與聲音嗎？

## 背誦經文

加拉太書 5：22～23

「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」

## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你撒下了那美好的福音種子在我的心裡，求你讓這新生命的種子，能夠在基督耶穌的恩典和聖靈的幫助與引導下，發芽、成長、茁壯。讓我能夠建造基督徒的美好品格，逐漸能結出聖靈的九種果子；使我越來越像基督，有主的生命榮美。奉主耶穌的名禱告，阿們。



## 第四週 態度與品格

### 第五天 基督徒的待人接物

#### 讀經

馬太福音 7：12，羅馬書 12：2。

#### 閱讀

聖經讓我們看到，人雖然一方面具有上帝形象，但另一方面則因墮落，而常讓罪佔上風，由人組成的社會也有像這樣的雙面矛盾性。這世界的國度一方面教導待人接物應有的尊重與行為，但是另一方面又讓粗鄙、隨便佔了上風。

如今你的生命因著基督得著了救贖與更新，這新生命的態度和品格反應在待人接物上，就是：「禮貌」。你是一個有禮貌的人嗎？教會雖處在這個社會，但是因著上帝而超越這個社會。基督徒的待人接物因著生命改變，也應該超越周遭眾人的流俗。擁有基督生命的信徒應該是濁流中的優美典範，黑暗中的明光。



試想，一間教會中，會友們不管對新朋友或是熟識的肢體都視如不見；這位姊妹因穿著打扮輕看那位姊妹；那位弟兄一邊聆聽主日講道，一邊向旁邊的弟兄發表評論與感想；服事的執事對人怒氣沖沖，似乎所有的人都得罪了他；領聖餐時，當別人正在領餅杯時，其他人則彼此寒暄、交換名片；年輕人乘坐車輛時，不懂得尊重女主人，逕自坐在前座，讓女主人坐後座與丈夫隔開；教會舉辦自助式的愛筵時，大家不顧他人、爭先恐後地搶食；...若是如此，要怎麼和世界見證信徒擁有基督生命？這教會是永生上帝的家？

如今，你在基督裡，不要再像過去世界國度的生活一般，知道的是一套，作的是另外一套。要將你的信仰落實在生活中，讓你在基督裡面的新態度和品格可以落實在平常的待人接物中，讓人看到你信耶穌而帶來的生命改變。這生命的改變不是做作，而是心意變化而更新。你可以將教會當作是待人接物的實習工場，將教會看作是基督徒禮貌的養成所。



當你開始學習禮貌與實踐的時候，可能會面對一些衝突與矛盾。例如，當對人感到害羞的時候，逃之夭夭都來不及了，還要故作微笑地應對進退，好像和內心的感受不太相符。當心情不好的時候，還要對其他的人有禮貌的行爲，這樣會不會覺得好像有些做作？這些內外不相符的情形，使得一些基督徒質疑禮貌是不是另一種虛偽的外表行爲？

虛偽的外表行爲，是爲了自己的面子或是爲了討好人而作的一些行動。這些禮貌舉止的內在動機是自私、虛榮或空洞的。但基督徒的禮貌卻不是這樣，若是這樣，便和聖經中那些假冒爲善的法利賽人相去不遠了。「你們的義若不勝於文士和法利賽人的義，斷不能進天國。」（馬太福音 5：20）

從內在的動機來看，可以將基督徒的禮貌和世俗的虛偽外表作一區隔。基督徒的禮貌舉止不是爲了自己的面子，也不是爲了討好別人。基督徒的禮貌是奠基在「榮耀上帝」和「尊重他人」的動機上，也就是大命令的「愛上帝」和「愛人」。因爲這兩個原因，所以我們對人有禮貌的行爲，願意放下自己的感覺。

有一位作家寫了一本六百多頁厚的「禮貌大全」，他最後用一句話就總結了其中無數的細節：「『忘記自己』是好禮貌的標記」。他的這句總結正和聖經的話互相呼應：「我們因爲愛弟兄，就曉得是已經出死入生了。」（約翰一書 3：14）

簡單地說，基督徒的應對進退不是奠基在自己外在的行爲或內在的感覺上，而是基於「心意更新而變化」，當我們「察驗何爲上帝的善良、純全、可喜悅的旨意」之後，願意以實際行動來榮耀上帝，並且表達對人的愛和尊重。所以我們願意放下自己的感覺，而以新生命的禮貌舉止來應對進退，這就是基督徒禮貌的根本。

「凡事尊榮我們救主～上帝的道」（提多書 2：10）

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅馬書 12：2）

，好禮貌的行爲是哪些呢？要怎麼作呢？不同的社會與文化，有著不同的風俗與作法，即使你處在同一社會中的不同群體中，也會有不同的評量標準。例如，按世界童子軍禮貌，升旗時行舉手三指禮，但是一般國人卻是行脫帽禮。在某些家庭中，除夕拜年時，對祖父母合宜的禮貌是跪拜叩頭，但是有些家庭則是拱手說：「恭喜發財」就可以了。



雖然有這麼多不同的社會、文化、風俗，但是禮貌的舉止在世界各處都有一般通用的衡量標準，那就是：「尊重」。不管你處在什麼地方，只要表達對人的尊重，並能讓人明白，這就是「好禮貌」。若你的舉止讓人覺得不夠被尊重，那就是「沒禮貌」。所以，基督徒要把「尊重他人」常常放在心中，這也正是基督徒實踐從主所受的命令～「愛他人」的表現。

另外，聖經馬太福音 7：12 標示了一個放諸四海皆準的原則，自古以來，這段經文被許許多多的人奉為圭臬：

「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的總綱。」

這一段經文就是西方世界俗稱的「金科玉律」（Golden Rule）。這句話和中國的「己所不欲，勿施於人」有些類似。不過「己所不欲，勿施於人」只有消極的一面。但是聖經的金科玉律更超越了那句中國名言，因為它還有「己所欲，施予人」的積極一面。

當你不知道怎麼對待人的時候，就想一想自己希望如何被對待。這樣，你就知道應該如何對待他人了。你希望被人冷嘲熱諷、被人粗魯對待、被人奚落笑話嗎？你希望別人怎麼待你呢？那麼你就應該知道如何待人了！不要怕作得不好，跨出去一步，總比一步都沒跨出去好，而且「禮多人不怪」，不必害怕你的禮貌會作得不合宜，日子久了，你就會拿捏得更好了。

可能你會問，先從哪裡開始呢？建議你，先從打招呼、問安開始！因為這是和人接觸的第一步，也是最基本的禮貌。當你面對周遭的人，就像是早餐店的老闆、公車的司機、學校的老師、...等等，只要是熟識的人，都可以和他們打聲招呼，面對教會的肢體或新朋友更應如此。不管是對他們說：「早安！」「吃飽了嗎？」「謝謝」，或是用揮手、微笑、點頭...等等的動作都可以。讓別人覺得你沒有忽略他們～不是只將他們當作是你生活中的佈景人。



從最小的事～打招呼～上，開始學習爲了上帝，放下自己；尊重他人、愛他人。讓別人看到你在基督裡呈現的新生命，你不但是一個屬靈的戰士，也具有著紳士或淑女的風範。當你能保持「尊榮上帝」和「尊重他人」（也就是「愛上帝」和「愛人」）的正確動機時，禮貌將是你在基督裡態度和品格的最好表現。

## 主前默想

我是一個有禮貌的人嗎？我會不會有時因爲害羞或驕傲而變得粗魯、不尊重人？我能抓住禮貌的內在動機與應用原則嗎？我願意從此時此地就開始以禮貌的舉止來見證上帝並實踐愛人的命令嗎？

## 背誦經文

馬太福音 7：12

「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因爲這就是律法和先知的總綱。」

## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你賜給我在基督的新生命，建造我新的態度和品格。求主幫助我，將來在待人接物的時候，能夠有合宜的舉止，讓我成爲一個有禮貌的基督徒，能夠在生活的行爲舉止上見證你、榮耀你，並表達對人的尊重和愛，使我真成爲在世界上見證主愛的明光。奉主耶穌的名禱告，阿們。

## 第四週 態度與品格

### 第六天 實踐愛的生活

#### 讀經

哥林多前書 13：1～13。

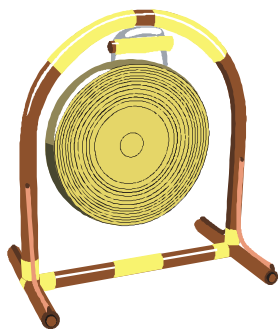
#### 閱讀

古時候的聖賢說五倫，講到了不同關係中的關鍵。五倫就是君臣、父子、夫婦、朋友、兄弟等五種關係，在這些關係中，一個「好人」應該做到：君臣有義、父子有親、夫婦有別、朋友有信、長幼有序。對於基督徒來說，在人際關係中，最重要的關鍵只有一個～不管是夫婦、父子、還是朋友～那最重要關鍵的就是「愛」。

在今天所讀的聖經經文中，很清楚地說明了在基督徒生活中，「愛」是多麼的重要！

#### 1. 沒有愛，我們所說的不算什麼。

即使我們很會講道理，有先知講道之能，甚至我們講話像天使一般地好聽、或是有說服力。但是若沒有「愛」，我們所說的只能算是鳴的鑼、響的鈸。



## 2. 沒有愛，我們所知道的不算什麼。

即使我們很有知識，上知天文、下知地理、鑑往知來、學貫中西、明白各樣的知識、各樣的奧祕，讀的書比國家圖書館的館藏還多，但是若沒有「愛」，我們所知道的也算不得什麼。



## 3. 沒有愛，我們所信的不算什麼。

即使我們有充足的信心，這信心可以像耶穌一樣行神蹟奇事、可以趕鬼、移山，甚至說一句話就可以改變世界。但是若沒有「愛」，這樣的信心也算不得什麼。

## 4. 沒有愛，我們所給的不算什麼。

即使我們很願意施捨、給予。甚至將我們所有的都用來幫助需要與窮困的人，但若我們心裡沒有「愛」，這些給予也不算得什麼。

## 5. 沒有愛，我們所完成的不算什麼。

即使，今天我們為別人做了些什麼事情，完成了什麼樣的事情。但是若沒有「愛」，這些事情也都算不得什麼。



如何活出一個愛的生活？最重要的是能持守一個愛的信仰。愛是基督徒生活與品格最重要的中心。聖經中最大的誡命就是「愛」。可以說基督的信仰就是愛的信仰。約翰一書那裡說，不是我們愛上帝，乃是上帝先愛我們。你是一個有愛心的人嗎？求上帝將祂的愛豐豐滿滿地傾倒在你的心中，讓你能以上帝那美好的愛來愛人。

基督徒除了在心中持守愛的信仰之外，也要在話語和行動表明出來。因著上帝的愛以及聖經中愛的教導，今後你的說話和行動都應該有新的改變：

- 愛的說話

不管是萬人的方言，還是天使的話語，在說話上面，愛是相當重要的。我們的話語可以表達愛，別人也可以在我們的話語裡面體會到愛。怎麼樣說出愛的話語呢？一般來說，有三項：

- 1) 常說「鼓勵」的話。

當別人受到挫折的時候，不要說些落井下石的話，而要說些激勵、鼓舞人的話語。藉著你的話語，使灰心的人重新得著激勵，使軟弱的人重新得著力量，使失望的人重新得著盼望。這是很美的事情。



## 2) 常說「尊重」的話。

我們的說話常是詆損別人？還是尊重別人？「您，請，謝謝，對不起」這些帶著尊重意味的字詞應該成爲你的習慣用語。這世界給我們一個很奇怪的觀念，我們常常以爲關係較爲親密的人就可以說話越隨便，甚至到不尊重的地步。其實，愛的話語有一個特徵是「尊重」。若你越愛一個人，就要越懂得怎麼在話語上面表達尊重。想一想，你要怎麼更在話語上面表達對人的尊重呢？

## 3) 常說「欣賞」的話。

聖經教導我們要常常讚美上帝，也要欣賞上帝的創造。上帝所造的人，一定有值得你欣賞的地方。要對你所愛的人表達你的欣賞，所以是要常常說些欣賞的話。你的說話不是爲了要人傷心，而要使人能夠得著建造。當你說些欣賞的話時，正是肯定上帝在他身上的美好創造，這不僅建造他的自我形象，也幫助他更活出上帝的美好旨意。

### ● 愛的行爲

聖經說：「小子們哪，我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行爲和誠實上。」（約一 3：18）我們對人的愛，不能只在話語上，也要在行爲上。

怎麼以行爲表達我們對人的愛呢？「給予」是一個好方法。在一些特別的節期，用一張卡片，一份小禮物都可以讓別人感到我們的愛。若你能在看到別人口渴時，適時地給予一杯水，這樣回應需要的給予更能顯出你對人的愛。



但給予不一定只是物質方面的。有一次，約翰和彼得在聖殿外面碰到一個癱腿的乞丐，彼得和約翰對著那乞丐說：「金和銀我都沒有，只把我所有的給你，我奉拿撒勒人耶穌的名叫你起來行走」。所以你的禱告也可以是愛的行動。你周遭的親朋好友有什麼需要呢？是否有人還沒信主？是否有人正處在憂愁煩惱之中，你可以爲了愛的緣故，常常爲他們禱告。

參與教會的服事是基督徒實踐愛的行動的重要管道。你現在是否已經參與了教會的服事？教會有各式各樣的服事，有些可能是毫不起眼的，但是這些工作都是作在基督的身上。當你參與這些服事的時候，不單是服事上帝，也服事了教會的弟兄姊妹，這正是基督徒彼此相愛的實踐。



最後，基督徒的眼目要展望世界。在這世界仍有許多需要幫助的人。在生活的周遭還有許多人沒有信主，有許多孤單、無助、貧窮、待援、…。現在你可以向這世界帶來基督的愛。你找機會參加教會進入落後地區的短期宣教隊或是服務隊。花一些時間和別人傳福音、擔任醫院的志工、義務教導學生學習、探訪獨居老人、…。等等，這些都可以是我們實踐愛的大命令的機會。

## 主前默想

我是一個有愛心的人嗎？我是否能夠體會基督信仰的核心～愛？並且以基督的愛作為人生的信念？我應該在言語和行為上怎麼實踐愛的生活呢？

## 背誦經文

哥林多前書 13：13

「如今長存的有信、有望、有愛。這三樣，其中最大的是愛。」

## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你愛我，給予我新的生命。求你的愛更多的澆灌在我的心裡，讓我能夠用你的愛來過一個愛人的生活。幫助我能夠持守一個愛人的信念，並且在言語和行為上實踐基督的愛。奉主耶穌的名禱告，阿們。

## 第五週 方向與標竿

### 第一天 基督徒人生的方向

#### 讀經

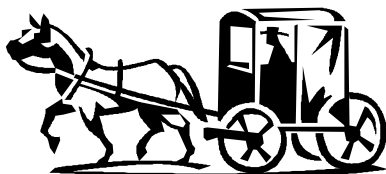
哥林多前書 9：24～26。

#### 閱讀

這世界上最可悲的一件事就是人活著失去了目標和方向，這會使人虛擲光陰、浪費生命，也會質疑自己存在的價值。不過還有一件事也讓人感嘆唏噓，就是人生雖然有了目標和方向，但是這些目標和方向卻是錯誤的，結果卻使人走入錯誤或虛空之中。

在中國古書《戰國策》中有一篇故事，這也是成語「背道而馳」、「南轅北轍」的典故，這故事讓我們看到人生目標與方向的重要性。有一次，魏國大臣季梁對魏王說：

我剛才來的時候，看見一個人駕車往北方走，我問他：「你要去哪裡？」他說：「楚國。」



我說：「楚國在南方，你這樣走，怎麼會到得了呢？」

他說：「我的馬很好，體力、速度都沒問題。」

我對他說：「馬雖好，可是楚國在不同的方向呀！」

他又說：「我帶的錢夠多了，沒有問題的。」

我再告訴他：「你路費雖多，但是這仍不是去楚國的路啊！」

他又說：「我的車夫本領很好，駕馭馬車，誰也比不上他。」

那人終究不聽勸告，直往前奔，一會兒就消失得無影無蹤了。

最後，大臣季梁對楚王說：「其實，方向錯了，其它的條件再好也無濟於事，就只會距離目標愈來愈遠啊！……」

你有沒有正確的人生目標與方向呢？這是相當重要的，如果我們「方向錯了」，人再怎麼聰明、伶俐、有才華，都可能使我們距離基督所應許的豐盛人生「愈來愈遠」。



在這一段聖經中，保羅用運動員來形容基督徒。運動員爲了要贏得比賽，所以諸事有所節制。因爲他有了明確的目標和方向，所以他知道哪些事物要多加預備，哪些事物應該避免。例如，一位跑百米的選手在平常就要常操練反應與爆發力、避免暴飲暴食....等等，好能在比賽場上有最好的表現。

接著，保羅更清楚指出，世上的運動員只不過要得比賽場上會朽壞的冠冕，但基督徒卻要得著人生那不朽壞的冠冕，是更有價值的，每一個基督徒都應該清楚上帝所賜的目標和方向：「所以我奔跑不像無定向的，我鬥拳不像打空氣的。」（哥林多前書 9：26）。



如今你是基督徒，你人生奔跑的方向在哪裡？你成長、奮鬥的目標在哪裡呢？要知道，基督耶穌是你生命的主，祂要帶領你的人生。所以你需要在主面前好好禱告，並且聆聽上帝的聲音，明白上帝爲你人生所設定的目標和方向在哪裡？

對於你個人一生所要投入的職志、自我實現的領域，上帝會更進一步地顯明祂對你特殊的帶領，不過聖經已經對你的事奉和生命成長設定了清楚的方向和目標。接下來的幾天，我們會陸續

地探討與認識這三方面的內容。當你明白並朝著上帝呼召的方向與目標前進時，希望你不會再有與「背道而馳」故事類似的情況，而能得著上帝在人生中所賜豐盛的祝福和恩典。

現在、便來查考兩處聖經，從這兩處的經文來認識基督徒不同生命階段的一些根據：

☞ 希伯來書 5：13：

凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理。因為他是\_\_\_\_\_。

☞ 約翰一書 2：~12~13

\_\_\_\_\_哪，...因為你們的罪藉著主名得了赦免。

\_\_\_\_\_哪，...因為你們認識那從起初原有的。

\_\_\_\_\_哪，...因為你們勝了那惡者。

請注意，這些經文中的稱謂，並非以年齡作為區分的依據，而是信仰的狀況。如今，我們將以上經文加以整理並說明，表列如下，幫助你有更清楚的認識，並作為你在基督裡成長方向與目標的參考：



階段	簡單說明
-----	剛信主受洗的基督徒或名義上的基督徒，對屬靈事物覺得陌生、不熟悉。
-----	已經認識上帝的基督徒，開始探索與熟悉信仰與相關的屬靈事物。
少年	已經信主的基督徒，開始學習實踐真理、學習面對屬靈爭戰，並學習靠主過得勝生活。
-----	已經信主並且生養屬靈嬰孩的基督徒，明白上帝的帶領、認識天父的旨意。

想想看，從上表的定義和說明來檢視自己，現在是處於哪一個階段呢？藉著這表格，你現在便可以釐清一個清楚的成長方向：從「嬰孩」向「小子」前進、由「小子」向「少年」、或是由「少年」向「父老」前進。

不論如何，要把握人生前進的方向！讓你不虛度光陰，並且能在基督裡，不但享受基督所賜的豐盛，也能為主作更大的事！



## 主前默想

我現在生活的方向和目標是什麼？上帝對於我這一生帶領的方向和目標又是什麼？從今天「生命成長階段」的表格內容來看，我處於哪一個階段？我願不願意跟隨主的帶領，不斷更新成長？

## 背誦經文

哥林多前書 9：26

「我奔跑不像無定向的，我鬥拳不像打空氣的。」

## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你帶領我的人生，並為我的一生設定了美好的目標和計畫。求主幫助我能夠認識並且願意順服你的旨意，在未來的生活中，能夠不斷朝著你所賜的目標和方向前進。求主幫助我，能夠從現在所處的階段，不斷更新成長，讓我能夠在基督裡長大成人，成為一位屬靈父老。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

# 第五週 方向與標竿

## 第二天 職業的呼召

### 讀經

撒母耳記下 7：8～16

### 閱讀

你人生的志向是什麼？你期待的職業是什麼？「職業」的英文單字是 **vocation**。這個字的字根是 **vocal** 加上 **tion**，**vocal** 就是「上帝呼召」的意思。這個英文單字對基督徒是有特別意義的，因為基督徒不單是為了維持生計，所以找一份謀生或合乎興趣的事務或工作，更因為我們尋求上帝的呼召與帶領，知道自己一生要投注在什麼事務上，好能夠發揮自己生命最大的光彩，榮耀上帝。

號稱「空中飛人」的籃球明星喬丹（**Michael Jordan**），他打球神乎其技。在 1993 年時，他連續七年拿到美國職業籃球 **NBA** 的得分王，並且在他的帶領下，芝加哥公牛隊當時達到了「三連霸」的記錄。所有看過喬丹打球的人，都認為他天生就是打籃球的料，別人再怎麼努力，也很難達到他的水準。不過就在他達到籃球生涯最顛峰的時候，他突然退出籃壇，他公開宣稱為了他的興趣，他要改行去打職業棒球，於是轉入了芝加哥白襪隊。

當時世人的眼光都注目這位籃球天才去打棒球的時候，會綻放出什麼樣的光彩？結果一年下來，令人大失所望。喬丹在棒球場上的表現平庸，遠遠不及他在籃球場上的表現，讓看他打球的人常有「虎落平陽」、「早知如此、何必當初」的感嘆。喬丹自己大概也很不好受，所以放下了他打棒球的興趣，在 1995 年宣布復出籃壇。結果又在美國職業籃球界掀起了好幾年的喬丹旋風。



喬丹的例子讓我們看到，不能只將興趣作為職業的基礎，更重要的是在興趣之外，我這個人一生投入在什麼領域最能發揮個人的生命意義和價值？喬丹找到了最適合他投注生命、發揮所長的領域～「籃球」。那麼你呢？

中國人說：「天生我才必有用。」但要「用」在什麼地方？這就是基督徒要尋求上帝呼召的原因。創造生命、掌管命運的上帝知道我們每一個人的背景、性格以及才能，祂知道我們在什麼領域最能發揮生命光彩。祂對我們一生有美好的帶領和安排。只要我們尋求、領受並順服祂的呼召，上帝將信實地帶領我們，讓我們經歷上帝所預備的豐盛祝福。

在今天的經文中，我們看到了上帝對大衛重申祂的呼召和應許。大衛原本出生於牧羊的家庭，他對於政治一竅不通。但是在上帝的呼召下，他投入了他所不熟悉的政治領域。結果，大衛果然成爲以色列最有名、顯赫的君王，他的一生不但發出光彩，也榮神益人。他人生成功的關鍵在於他順服了上帝的呼召。

馬丁路德曾說：「每個人都應該專心盡意地投入自己的工作，並且忠心達到上帝所求於他的；因爲就像聖經在很多地方所教導的：沒有別的比順服上帝的呼召和委派而工作更爲尊貴。」



可能你認爲有一些工作比較高尚，有一些工作比較低俗，不過這是世界國度的想法。對基督徒來說，只要是上帝的呼召，每一個工作都可以是榮耀上帝、順服上帝和服事別人的途徑。有一位聖經學者說：「從外表來看，洗盤子和教導聖經不同，但是從討上帝喜悅來看，二者毫無分別。」另一位牧者說：「我們的主耶穌基督是一個木匠，當時這是平凡的工作。因此，人不應該以跟隨主腳蹤，去從事一個平凡的職業而引以爲恥。」

我曾經聽過一位姊妹說，她知道上帝對她一生的呼召就是成爲一位好的媽媽，要好好地幫助先生、操持家務，並且爲主撫育出能服事上帝、榮耀上帝的下一代。從神學的角度來看，她的呼召與所作的事一點也不會比任何一位修女低俗。

另外，有一位生意很成功的弟兄也作見證說，雖然他年輕時最大的興趣不在商業，但是他很清楚上帝呼召他作生意。他順服了上帝的帶領，然後，看到上帝祝福他的生意昌盛，所以他一直樂於奉獻、慷慨地支持各地的教會與機構。因爲他自己在商場上得到了生命的自我實現，他非常感謝上帝的呼召和帶領。

你知道科學家牛頓的志向嗎？他從小就希望成爲一位牧師，但是後來上帝卻很清楚地呼召他投入科學的研究。他順服了上帝的呼召，並跟隨祂的帶領。結果他在科學方面的研究和發現，帶給世界極大的影響。曾有一位大學歷史系教授在《牛頓傳》中說：「近代的科學是源自牛頓對上帝的默想。」



Newton

牛頓晚年也留下了一些解釋聖經的著作，不過在教會界中卻沒什麼影響性。從這裡來看，如果牛頓真的成爲牧師，可能綻放不出什麼光輝。上帝知道牛頓最適合放在什麼位置，牛頓在科學界中，就像喬丹在籃球場上一般，可以真正發揮「天生我才」的最大「用處」，還好牛頓順服了上帝的呼召，所以今日世界科學如此昌明。

中華民國的國父孫中山先生，原本習醫，後來也因著上帝的呼召轉而從事革命。孫中山的遺囑說：「我是一個基督徒，受上帝之命，來與罪惡之魔宣戰，我死了，也要人知道我是一個基督徒。」孫中山順服上帝的帶領，棄醫從政，結果推翻了數千年的封建專制，帶來中國近代史上一個重要的轉折。

有許多人在尋找一生投入的工作使命，但是有時迷失了方向而蹉跎歲月，有時甚至因為走錯了方向而後悔感嘆，這些都是很可惜的。身為基督徒的你，不管是人生正要開始，或者已經走到人生的下半場，上帝都可以帶領你走向更發揮人生光彩的路途。

以色列人的領袖撒母耳在很年輕的時候，就領受了上帝的呼召；但是摩西直到八十歲，在他流浪曠野的最黑暗時期，才領受呼召，轉往上帝所應許的標竿。摩西算是老年轉業，也面臨了許多的挑戰，但是他後半生算是相當地成功。他活了一百二十歲，後四十年的生命比前八十年的生命發揮了更大的價值和意義。

不管你現在的光景如何，都應尋求、領受並順服上帝在一生職業方面的呼召。雖然可能在前往上帝所呼召的標竿的路途有一些挑戰或攔阻，但是以信靠、順服與忠心的態度，勇往直前，你的工作或是委身投入的事務將會是愛上帝與愛人的一個榮耀見證。



我們怎麼明白上帝的旨意和帶領呢？一般來說，可以由五個方面來尋求和辨認：①當盡的責任、②聖經的教導、③環境的印證、④肢體的查驗、⑤聖靈的感動。你現在就可以從這五個方面尋求與查驗。若你對尋求上帝旨意有任何問題，可以尋找教會牧者或其他基督徒的協助，他們會熱心地協助你，為你禱告。

## 主前默想

我對未來職業的規劃如何？我是否滿意於現在的工作？上帝對我的呼召和帶領又是什麼呢？若上帝的帶領超越了我現在的個人興趣或生涯規劃，我願不願意順服呢？

## 背誦經文

哥林多前書 7：17

「只要照主所分給各人的，和上帝所召各人的而行。」

## 祈求禱告

親愛的天父，謝謝你對我人生有美好的旨意和帶領，求主幫助我能夠清楚認識你在職業上的呼召，使我抱持一個忠心順服的態度，使我不虛度此生，並能在我投入的事務上得到自我的實現，綻放生命的光彩，成為榮耀你的見證。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。



## 第五週 方向與標竿

### 第三天 事奉的呼召

#### 讀經

馬太福音 28：18～20

#### 閱讀

還記得過去曾背誦過的的經文：彼得前書 2：9 嗎？在那段經文中，對你基督徒的身分有另一個重要的描述：「聖潔的祭司。」

在中世紀時，許多基督徒忽略了上帝給予他們的祭司職分，雖然基督徒仍舊參加聚會，但教會的事奉卻成爲聖職人員的特權。結果因著這錯誤的觀念與作法，教會逐漸僵化、失去活潑的生命，基督徒們只成爲「坐長板凳的信徒」，而不是「具行動力的信徒」。

馬丁路德在宗教改革的時候，高舉聖經的教導，重新恢復了「信徒皆祭司」的精神。讓基督徒們重新看重自己「祭司」的身分，也重新明白上帝對於基督徒在事奉上面的呼召。這使得教會又開始了新的生命，基督徒們也因此能將信仰更落實於生活，在事奉中學習成長，經歷與見證上帝。



什麼是祭司呢？在舊約中，祭司在聖殿裡服事上帝，作為人和上帝之間溝通的媒介。不過，後來耶路撒冷的那座聖殿被毀了，福音也廣傳至世界各地，脫離了狹隘的地域限制，所以在新約書信中，以及在後來的教會時代，聖殿的意義已經轉化為教會以及在基督徒個人身上。

也就是說，如今基督徒所領受的「祭司」身分，並不是指在耶路撒冷的聖殿中服事，而是指要在教會或是個人的生活中事奉上帝，幫助他人，作為上帝和人之間的橋樑。如下圖所示，祭司代表著上帝向人施與恩典，並作為人向上帝溝通的中間人。你可以藉著信心、倚靠聖靈，一手與上帝接觸，一手扶持著周遭跌倒與有需要的人，使他們得著上帝的恩典。這不是很有意義、價值，讓人感到興奮的事嗎？



在今天所讀的經文中，耶穌在復活升天前，給予了門徒重要的使命和呼召。一般我們稱馬太福音 28：19～20 為基督徒的「大使命」。這「大使命」是給每一位基督徒的，你在耶穌基督裡，也領受了這重要的使命與呼召。

若你留心思想，會發現這「大使命」與前文所說基督徒「祭司」的身分是息息相關、密不可分。從「大使命」經文分析來看，可以簡單歸納為兩個重點：「影響別人信主」、「帶領別人在主裡成長」，這兩個重點可看作是今日落實「信徒皆祭司」的主要內涵。

這「大使命」的內涵會以不同的型態在聖經多處出現。當耶穌呼召漁夫彼得的時候，對彼得與周遭的同伴說：「我要叫你們得人如得魚一樣」（馬可福音 1：17）；後來保羅也曾對提摩太說：「我兒啊，你要在基督耶穌的恩典上剛強起來，你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人」（提摩太後書 2：1～2）；...。若你從「大使命」的兩項主要內涵看這些關於基督徒服事的聖經經文，你會發現好像掌握了一支通用的關鍵鑰匙、能打開這些不同的門，一窺裡面的意義與精神。

在這些聖經的經文中，使徒行傳 1：8 是一段相當重要的經節，因為它標明了基督徒能夠承擔「大使命」，肩負「祭司」職責的能力來源。這段經文也和舊約撒迦利亞書 4：6 可以作一對照。查考這兩段經文，然後將答案填寫在下面的空格裡：

☞ 但 \_\_\_\_\_ 降臨在你們身上，你們就必得著 \_\_\_\_\_，並要在耶路撒冷、猶太全地、撒瑪利亞、直到地極，作我的 \_\_\_\_\_（使徒行傳 1：8）。

☞ 不是倚靠 \_\_\_\_\_ ， 不是倚靠 \_\_\_\_\_ 。 乃是倚靠我的 \_\_\_\_\_ ， 方能成事（撒迦利亞書 4：6）。

或許你會覺得自己怎麼能成爲一位見證上帝、服事上帝的祭司呢？怎麼能夠「影響別人信主」、「帶領別人在主裡成長」呢？從上面兩段經文可以看到，我們所倚靠的不是自己，而是聖靈。所以不必害怕，只需要憑著信心、倚靠聖靈，大膽地向著上帝呼召我們的事奉方向和標竿前進。在使徒行傳中，我們看到了許多的例子，聖靈會成爲基督徒隨時的幫助和引導，並且適時地加添智慧與恩賜，使信徒們能夠勝過自我以及環境的種種挑戰。

當代管理學大師 Warren Bennis 曾說過：「什麼是領袖？領袖就是一個影響別人的人。」從他對領袖的定義來看，大使命的兩項主要內涵，都屬於「影響別人」的性質。所以用現代的用語來說，大使命呼召了信徒以「屬靈領袖」作爲事奉與成長的標竿。

對於「領袖」一詞，除了「影響別人」的定義外，這世界上已經加上了許多渲染色彩，對一些人來說，「領袖」的用詞似乎還意味著爭權或驕傲。但是聖經啓示的「領袖」卻很不一樣。若我們將兩者作一比較，可以很清楚地看到之間的分別：屬世領袖高舉自己，屬靈領袖高舉上帝；屬世領袖汲汲於權力或利益的追逐，屬靈領袖則著重在大使命的實踐；屬世領袖倚靠的是自己的能力，屬靈領袖卻是倚靠聖靈的大能。

前文曾提及教會爲了幫助信徒生命成長，將成長的階段劃分爲「嬰孩」、「小子」、「少年」和「父老」。從事奉的角度來看，「父老」就是一個能夠「生」、「養」屬靈孩子的基督徒。你可以發現，這和「大使命」的內涵與「屬靈領袖」的意義是一致的。

耶穌就是最好的屬靈父老，也是最佳的屬靈領袖。耶穌在事奉上的榜樣就是你成長的目標。你現在就可以參與教會的事奉，並在這些事奉中學習。你不但可以操練事奉的技能、信心的倚靠、恩賜的運用、並且能體會耶穌的心腸以及面對自己性格的成長。

從影響層面而言，「屬靈領袖」的呼召比職業的呼召更有價值，因爲後者僅是自我的人生得到了成就與實現，但是前者不但可以造就自己、也幫助了別人、甚至也有份於建造了上帝的教會與國度。

期待你能回應上帝在事奉上的呼召，將「屬靈領袖」作爲人生的標竿，成爲一位能「生」（影響別人信主）、能「養」（帶領別人在主裡成長）的屬靈父老。不管你能影響的是百人、十人、或僅有一人，只要有好的態度，上帝必稱讚你說：「你這忠心又良善的僕人，你在不多的事上有忠心我要把許多事派你管理，可以進來享受你主人的快樂。」（馬太福音 25：21）



## 主前默想

上帝給了我什麼尊貴的身分、呼召和標竿？我應該如何回應上帝對我在事奉上面的旨意和帶領？

## 背誦經文

馬太福音 28：19～20

「所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」



## 祈求禱告

親愛的天父上帝，謝謝你給了我尊貴的祭司身分，也呼召我成爲一位屬靈領袖。求主的聖靈降臨在我的身上，並時時與我同在。使我能夠倚靠上帝的大能來實踐大使命，在教會中積極事奉，使我自己能得到造就、別人能藉我得幫助、你的教會與國度也能得到建造。奉主耶穌基督的名禱告，阿門。

## 第五週 方向與標竿

### 第四天 生命的呼召

#### 讀經

馬太福音 16：24～26

#### 閱讀

除了在職業和事奉方面的呼召和標竿之外，上帝呼召每一位基督徒朝著生命的標竿邁進。

耶穌呼召門徒的時候，對他們說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」什麼叫「背起十架跟隨主」呢？

難道是要基督徒每天都背著大木頭過生活？或是脖子上戴著十字架項鍊作為基督徒的記號？其實「背起十架」的意義並非是這種強用字面解釋的物質意義，它的意義屬於生命的層面。



保羅說：「身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。」（哥林多後書 4：10）保羅指出基督徒，在這一生要不斷地將自己的老我釘死，好讓基督耶穌的生命越來越顯明。我們在主裡的生命越來越像基督，越來越「長大成人、滿有基督長成的身量。」（以弗所書 4：13）換句簡單的話說，「活出基督」就是基督徒生命的標竿。

若以基督徒生命階段對照「活出基督」標竿的里程，可以釐清幾個階段和步驟：「嬰孩」階段～基督進到我們裡面，成爲生命的主。「小子」階段～基督藉著聖靈活在裡面，我們逐漸意識與體會基督裡的新生命。「少年」階段～開始學習屬靈爭戰，學習「向己死、靠主活」，讓基督的生命在我們裡面逐漸長大成形。「父老」階段～生命已擁有一些基督生命的特質，可以向人見證與傳揚基督的榮美。最後一個階段「滿有基督長成的身量」～信徒在基督裡的經歷達到最高峰，態度與品格結滿了聖靈的果子（參加拉太書 5：22～23）。當人看見這信徒的生命就如同看見基督一般，就像保羅所說的「活著就是基督」（腓 1：21）。

邁向「活出基督」的標竿，這是人生最高意義和最高價值的實踐，值得我們投注一生與所有，保羅曾說：「不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌爲至寶。我爲祂已經丟棄萬事，看作糞土，爲要得著基督。」（腓立比書 3：8）你願意自己的生命在將來能夠「滿有基督長成的身量」嗎？不論你到什麼地方，因「顯揚那因認識基督而有的馨香之氣」（哥林多後書 2：14）所以別人看見你的生命，就像看到了基督一般。

首先，沒有一個人可以靠著自己達到「滿有基督長成的身量」完全是在「基督的身體」裡面。「基督的身體」就是教會（參以弗所書第 4 章），也就是說，你必須藉著教會肢體的連結，才能真正邁向這目標。



基督徒的生命是不能「獨善其身」的，成長不能忽略的關鍵就是基督身體的互相連結。你需要連結於教會，不能只是表面的連結，作一個聚會的基督徒而已，你需要在教會中和其他的弟兄姊妹有真正生命的互動。



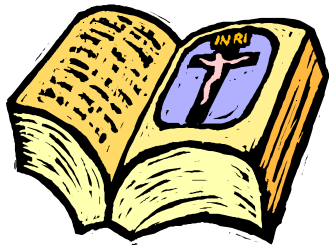
在這樣的教會生活中，你的經歷會逐漸從「蜜月期」進入「衝突期」。因著與教會弟兄姊妹的互動，會開始面臨人和人之間的矛盾與衝突、會看到自我與他人的罪性與有限、會經歷世界國度與上帝國度的拉扯。但是就在這「衝突期」裡，因著你的信心以及基督的愛和聖靈的幫助，會開始真正學習「不再是我，乃是基督」的經歷，然後你將邁出「衝突期」，進入真正的「成長期」，就在那時，你在主裡的新生命將會開始逐漸地綻放出基督的光彩。

有些人因為沒有為真實的教會生活作好預備，所以面對「衝突期」時，便打退堂鼓，這是相當可惜的。所以，你要作好預備，要知道，「衝突期」是必經的過程，這也是生命成長的關鍵時刻。齒輪和齒輪之間必須經過磨合期，才能彼此契合。教會肢體的連結也是如此。世界、撒但與老我都可能是一股拉扯我們離開基督身體的力量，但是憑著信心、基督的救恩與聖靈的幫助，你已經得著勝利與成功的應許！以弗所書 4：11～16 曾這樣說：

祂所賜的，有使徒，有先知，有傳福音的，有牧師和教師，為要成全聖徒，各盡其職，建立基督的身體，直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量，使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端；惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督，全身都靠祂聯絡得合式，百節各按各職，照著各體的功用彼此相助，便叫身體漸漸增長，在愛中建立自己。

其次，基督的生命逐漸地成形在我們的裡面，讀經和禱告是不可或缺的。有人說：「聖經就是基督徒生命的糧食。」想想看，若一個人不吃糧食，他的健康狀況如何？你的屬靈生命也是如此。要讓你屬靈的生命能夠逐漸壯大，讀經的生活是相當重要的。

在此，要先恭喜你，因為你已奠定了一個很好的基礎，在這幾個禮拜，你每一天都撥出時間來閱讀這本冊子，在無形之中，已經形塑了一個良好的屬靈習慣。在讀完本冊之後，你應該繼續這樣每一天撥出時間來閱讀聖經與思想主話的習慣，讓你每一天都能親近上帝，讀主的話，並存記在心。



大衛說，上帝的話是我們「腳前的燈、路上的光」（詩篇 119：105），這句話顯明了讀經的目的。要知道讀經不是爲了要累積知識，好向人炫耀，或是作爲和人吵架時據理力爭的工具。今後，你讀經是爲了要將上帝的話取代自己原本的想法，好能活出「不再是我、乃是基督」的十字架生活。期待藉著讀經，你能潛移默化地被影響，逐漸能越來越活出基督的生命。

最後、禱告對基督徒而言，是相當重要的。「禱告就是屬靈的呼吸」，一個人若不呼吸，他的生命能維持多久？你的靈命也似如此。因爲上帝尊重世界的自然運行和人的自由意志，所以需要以禱告來邀請上帝「介入」。若人拒絕上帝的恩典和作爲，上帝也不會蠻橫地加諸在人的身上。這也就是說，若不禱告，我們僅活在世界國度中；若多禱告，我們就多活在上帝的同在裡。

此處要留意的一點是，基督徒的禱告觀念和外邦人很不一樣，基督徒多禱告的原因，並非是以禱告的次數或行爲來討上帝的喜歡與獎賞。對基督徒而言，禱告表明了「我們不能、上帝能」、「我們不好、上帝好」、「不再是我、乃是基督」的十字架信心，所以我們倚靠耶穌基督所賜的禱告權柄，來支取上帝的豐盛和恩典。常常禱告不但代表著我們常活在上帝的同在中，也是「背起十字架跟隨主」的實踐。



你現在就可以在上帝面前立定心志，向著「活出基督」的標竿前進，向主禱告，求祂幫助你能夠成爲一個活出上帝話語的人、成爲一個時時禱告的人，並在教會與其他肢體的連結和互動下、不斷更新成長，能夠在愛中被建造、長大成人，滿有基督長成的身量，在這個世界彰顯與見證主基督的榮美。



## 主前默想

上帝在我生命層面的呼召是什麼？我願不願意回應這呼召？在朝向「活出基督」的生命標竿時，有哪三個重要事項是需要留意的？我對這三個事項又有什麼體會或自我期勉呢？

## 背誦經文

馬太福音 16：24

「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。」

## 祈求禱告

親愛的上帝，謝謝你呼召我背起十架來跟隨主，我願意在你面前立定心志，願意一生向著「活出基督」的標竿邁進。求主幫助我能夠在教會彼此相愛的學習中成長。也幫助我有穩定的靈修生活，而能成爲一個活出你話語以及常常禱告的人，讓我的生命將來能夠流露基督的馨香之氣。奉主耶穌基督的名禱告，阿門。

## 第五週 方向與標竿

### 第五天 恆心堅忍，邁向目標

#### 讀經

希伯來書 11：29～12：3

#### 閱讀

當基督徒向著上帝給予的呼召與目標向前邁進的時候，一定會遇到攔阻或是經歷一些挫折。

中國有句話說：「行百里者半九十」，行走百里的路程，在接近終點的時候，許多人因為挫折、疲累、誘惑、…等等因素就放棄了近在眼前的終點，這豈不是一件可惜的事？若這樣的事發生在我們邁向上帝所給予的目標或是呼召的使命上，使得我們失落了上帝給予的豐盛祝福，那就真是太令人惋惜了！



聖經中以色列人出埃及是一段很偉大的歷史故事，其中有十災、過紅海、頒佈十誡、磐石出水、…等等精彩的故事，但是這故事的結局卻是以色列人在曠野漂流四十年。絕大多數的倒斃在曠野，只有極少數人能夠進入上帝在數十年前所應許的迦南美地。

這些倒斃在曠野的以色列人爲什麼沒有進入上帝所應許的豐盛呢？這聖經故事給了重要的提醒：不管遇到什麼困難環境，仍要持守信心、恆心堅忍、邁向目標。那些能夠進去迦南美地的人不是因爲他們從來沒經歷過險阻；不是他們的品格特別好；也不是因爲他們行爲特別優秀。他們同樣經歷了曠野的飢渴；同樣也有軟弱與失敗的經歷；…，但是他們卻仍然能憑著信心，持續地仰望與抓住上帝的應許必定實現，因此他們果真進入了上帝所應許的迦南美地。

今天這段經文列出了聖經歷史有名的信心偉人，包括了以諾、挪亞、亞伯拉罕、基甸、參孫、大衛、…等等。這些人爲了上帝的呼召與應許，經歷了許多的苦難和挫折，但是他們卻沒有被這些挫折與困難所打垮，現在他們成爲了如同雲彩般的見證人。



最後，經文指出耶穌基督自己就是最好的榜樣，他身肩天父上帝所託付拯救世界的偉大使命，當他在世上宣揚天國福音的時候，世人卻不接受他，甚至當他被釘在十字架上的時候，仍然有人以不屑、甚至污衊的態度對待他。若是從一般人的角度來看，耶穌盡心盡力向世人傳揚福音的結果多是拒絕與挫折，他的使命看來是失敗的，但是耶穌即使在面對死亡的那一刻，仍然不放棄天父上帝所託付給他的呼召。如果連耶穌都有這樣的經歷，我們也會是如此。

在未來的日子裡，若你遇到一些困難或挫折，不必覺得稀奇，在那時候仍然要憑著信心、緊緊抓住上帝。上帝是信實的，必定成就祂所應許的，就像那些如雲彩般的見證人所經歷的一般。上帝是全能的，即使像耶穌十架苦刑那般的死亡咒詛都可化爲生命的榮耀祝福，在我們生活中還有什麼是上帝不能翻轉、不能成就的？

古時候有個「塞翁失馬，焉知非福」的故事：以前在中國北方的邊疆要塞，有一個很會養馬的人，大家都稱呼他：「塞翁」。有一天，塞翁的馬逃走了，越過邊境，跑進胡人的地方，因此塞翁也沒有辦法越過邊境找回他的馬。有些鄰居聽到這消息，安慰塞翁不要難過。沒想到塞翁反而笑著說：「我的馬雖然走失了，但怎麼知道這不是一件好事？」



過了幾個月，這匹馬居然自己跑回來了，而且還帶回了一匹胡地的駿馬。有些鄰居聽說這事情，向塞翁道賀。塞翁反而皺起眉頭說：「白白得到一匹駿馬，但怎麼知道這不是一件壞事？」

果然，塞翁的兒子騎著那匹胡地的駿馬出外遊玩，一不小心從馬背上摔下來跌斷了腿。鄰居趕到塞翁家，安慰塞翁，沒想到塞翁淡淡說：「我的兒子雖然摔斷了腿，但怎麼知道這不是一件好事？」有些鄰居質疑塞翁的態度，面對這種不幸的事，塞翁是不是腦袋糊塗了，不清楚了。

沒多久，胡人軍隊入侵中國邊境，當地所有青年男子都被徵調當兵，當時戰爭非常慘烈，塞翁的兒子反而因為摔斷了腿，免去了戰死沙場的危險。這個時候鄰居們才領悟到，塞翁的人生哲學所隱含的智慧。

塞翁的智慧來自於他對人生的體驗，但是基督徒應該比塞翁更有智慧，因為我們認識與信靠的上帝是創造世界、掌管命運的主宰。即使在這世上我們遇見挫折、逼迫、危險或苦難，都可以憑著信心相信在「洪水泛濫之時，耶和華坐著為王。」（詩 29：10）就像保羅領受了服事基督的呼召之後，他勇敢地承擔使命，邁向上帝所給予的目標。在這過程中，他遭遇了種種的困難與逼迫，但是他卻沒有被這些挫折或失敗打倒，而發出了以下偉大的感言：

我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人（羅 8：28）。

誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？如經上所記：我們為你的緣故終日被殺；人看我們



如將宰的羊。然而，靠著愛我們的主，在这一切的事上已經得勝有餘了。因為我深信無論是死，是生，是天使，是掌權的，是有能的，是現在的事，是將來的事，是高處的，是低處的，是別的被造之物，都不能叫我們與神的愛隔絕；這愛是在我們的主基督耶穌裡的（羅 8：35～39）。

上帝是信實可靠的，在基督耶穌愛的激勵之下，保羅的挫折、失敗或苦難沒有打倒他，反而塑造他擁有更寬廣與榮耀的生命。使徒保羅的服事果然帶來了世界的翻轉，基督福音因他更加廣傳；聖經真理因他更被堅立。保羅從歷史中的一個小小過客轉變成爲改變歷史的偉大人物。

上帝在你身上也有偉大的呼召。即使你將來面臨挫折、苦難、跌倒、軟弱或失敗，都不必灰心喪志。要知道基督的愛不會離開你，在他的愛與保守之下，過去的種種經歷都互相效力，叫你得著益處。你可以擁有更超越塞翁的人生智慧，並且可以確信上帝旨意所帶來的美好結果。

現在就學習更積極倚靠上帝。上帝將使你生命中的苦難變爲恩典，將咒詛變爲祝福。沒有多久，黑暗就要過去，光明便會來到！面對患難、困苦、逼迫、飢餓、赤身露體、危險或刀劍，你可以如同保羅一般做出信心的宣告：「然而，靠著愛我們的主，在这一切事上已經得勝有餘了！」

## 主前默想

爲什麼出埃及的以色列人得著了上帝的應許，但卻許多人沒有辦法進入迦南美地？希伯來書 11 章的偉人有什麼共同特質？面對上帝的呼召與未來的人生，我應該持定什麼信念或態度？

## 背誦經文

羅馬書 8：28

「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」



## 祈求禱告

親愛的天父上帝，我知道自己實在軟弱，所以求你讓我不遇見試探，救我脫離兇惡。但是我也知道人生不如意事十常八九，將來若我遇見各樣的困苦、患難或挫折，求你賜給我積極信靠的心，讓我能夠繼續保持盼望、恆心堅忍，持定步伐邁向目標。你讓萬事都互相效力，成爲我人生的益處。也讓我能夠像保羅一般，在你的愛中經歷你得勝的翻轉。

## 第五週 方向與標竿

### 第六天 忘記背後，努力面前

#### 讀經

腓立比書 3：13～16

#### 閱讀

恭喜你，今天進入這本冊子的尾聲了，而你的未來正逐漸展開全新的面貌。以前或許你曾聽過人家說：「上帝在你身上有美好的計畫」、「基督是你生命的主，要給你一個新的生命」、…。如今，你可以真正明白上帝所賜的恩典是多麼的豐富與奇妙。不論在你要投注生涯的職業、在教會的事奉，以及在生命性格方面，上帝都給予了清楚的呼召，召喚你向著祂所為你設立的標竿邁進。

要向前邁進、就要忘記背後，耶穌說：「手扶著犁向後看的，不配進上帝的國。」（路加福音 9：62）你看過有人在場上賽跑的時候，邊跑邊往後看嗎？若有這樣不斷往後看的人，他在場上賽跑的成績一定不理想。當我們向著標竿邁進的時候也是如此。



過去的你可能有著許多牽絆，可能是思想上的、感情上的、或是屬靈上的。這本冊子便是期待幫助你告別過去錯誤的價值觀、心靈的傷害與黑暗權勢的綑綁，希望你能夠忘記背後，不再被過去的自己所限制了在基督裡邁向全新人生的前進步伐。

保羅在這段經文中說要將「忘記背後、努力面前、向著標竿直跑」的事情存記在心裡。在此希望你不但將這段經文存記在腦海裡，也能向保羅所說的，時時地將這樣的事情放在心上。

在舊約時代，摩西帶領以色列人出埃及，他們雖然很清楚上帝為他們所設立的標竿是約四個月路程遠的迦南美地，他們在過程中也經歷了諸如埃及十災、過紅海、火柱、雲柱、曠野嗎哪、磐石出水、...等等

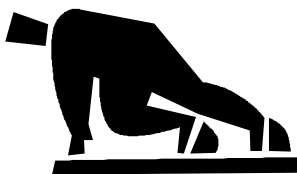


許多上帝的奇妙幫助和偉大神蹟。但是他們卻沒有忘記背後，常將眼光注目在眼前的困難以及過去的生活而停滯了前進的腳步。他們甚至還懷念起在埃及地做奴隸的日子：「我們記得，在埃及的時候不花錢就喫魚，也記得有黃瓜、西瓜、韭菜、蔥、蒜。」（民數記 11：5）結果，四個月路程的地方，他們大多數人花了四十年的時間也沒有走到，在他們那一代出埃及的以色列人中，只有少數人終於達到了上帝應許他們的迦南美地。

以色列人雖有著清楚的目標，但是因著沒有忘記背後、不斷瞻前顧後，結果讓人看到了遺憾的結果。不過，感謝主，有另一個相對類似的歷史故事，卻讓人看了大得振奮。

同樣是帶領以色列人邁向上帝所設立的標竿，約書亞所率領的以色列人就有著前人所缺乏的單純信心。在約書亞記中，他們同樣面對前路許多的困難，但是他們憑著對上帝的信靠、勇往直前。在閱讀整本約書亞記時，沒有看到以色列人瞻前顧後，而是像勢如破竹一般，先是打垮當時號稱擁有全世界最堅固的城牆、固若金湯的中部大城耶利哥城，然後一路向南攻破各國；最後北伐，在上帝的帶領之下，得到了完全的勝利。

上帝同樣會帶領你得到人生完全的勝利，祂的應許總不落空。但是你要能忘記背後，不要常常被過去的自己牽絆住。不管是思想、感情、或是屬靈的層面，要能夠得到真正的自由。然後將上帝的呼召放在心中，向著標竿直跑。



這段經文的最後一句話：「然而，我們到了什麼地步，就當照著什麼地步行。」這句話有雙重意義，對一些信徒是「嘉勉」，對另外一些人則是「提醒」。

對於期盼朝著目標前進、但是目前只能到達某一個地步的基督徒來說，這句話是「嘉勉」。這句話的含意是：「不要著急，也不必氣餒，只要朝著目標前進、一步一步、按部就班地向前進。照著現在的地步繼續往前行，上帝就悅納並且祝福。」

另外，這句話對於一些應該在某個地步，卻遲遲沒有跟上的信徒，是一個「提醒」。例如，有信徒成年已久，但人際關係卻仍屬幼稚不成熟，也搞不清楚自己人生的呼召與前進的方向，依舊倚賴家庭、過著蹉跎歲月的生活。又如，有些基督徒到教會好幾年了，照理來說，應該屬於「父老」的階段，但是靈命的光景卻還停留在「嬰孩」階段。對於這類的人，保羅這句話就像是說：「不要再耽擱蹉跎了，快快趕上來，你應該是在這地步的，就當在這地步行。」

當在賽跑場上，在你後面的人跑到你前面了，你會有什麼感覺？你會怎麼作？難道就不跑、放棄了嗎？若你帶領了一位新朋友信主，過了幾年以後，這位朋友成爲了你的牧者，你會有什麼感覺？有些人會用聖經的話自嘲說：「在後的，將要在前。」（馬太福音 19：30）而有些人會因爲面子或爭競的問題，而對事奉或追求成長抱持防衛或逃避的心態。保羅這句話，是一個提醒。基督徒不應防衛或逃避，而應當「照著什麼地步行」。我們的成長或事奉，不是爲了和別人爭競、或自己的面子問題，而是爲了上帝的呼召。所以應該忘記背後，努力面前、向著標竿直跑。

最後，保羅說他向著標竿直跑，為要得著「上帝在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞」。我們不可因此以為，在今生努力跑在前面的人，未來在天上永恆國度中有比較好的獎賞，例如，住的房子就比較大。跑在後面的人，未來住的天上房子就比較小一些。這類想法的本質違背了整本新約的中心思想～「因信稱義」。那麼，這裡的「獎賞」又是什麼意思呢？要知道，除了未來的永恆生命之外，還有今生的豐盛。耶穌說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10：10）「沒有在今世不得百倍，在來世不得永生的。」（路加福音 18：30）。希望你的今生能靠主豐盛百倍！

每位信耶穌的人都在基督裡得著了今世的新生和來世的永生。但上帝的救恩不僅於此，基督還賜與了更大的恩典。祂應許我們在職業、事奉、生命、...等各方面都得著豐盛與百倍。這生命豐盛的應許不是賜給那些跑在前面的人，或是非常努力的人，而是賜給奔向標竿的每一位信徒。每位信徒都可以因著信心，而跨入上帝所應許的迦南美地，每一個信徒都可以因著信心，經歷上帝在人生的祝福，你會感到不虛此生，人生有意義、有價值，這就是人生的獎賞。

你渴慕這種在基督裡的全新人生嗎？你期待不僅得生命，並且得的更豐盛嗎？你企盼一生能榮神益人嗎？送你這節經文作為座右銘：「忘記背後、努力面前，向著標竿直跑！」

## 主前默想

在這五個禮拜的研讀與默想中，我最大的收穫是什麼？我能夠忘記背後，告別過去思想、感情以及屬靈等層面的繫絆，向著上帝所設立的標竿、所應許的美地前進嗎？我現在前進的步伐如何？我企盼在基督裡得著豐盛、過一個榮神益人的人生嗎？

## 背誦經文

腓立比書 3：13～14

「我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。」



## 祈求禱告

親愛的天父，謝謝你不但在基督耶穌裡賜我生命，並且預備了各樣的豐盛。求主幫助我能夠忘記背後，能有單純與堅固的信心向著你所設立的標竿直奔。願聖靈時時幫助我，使我能勝過未來的種種挑戰，能在職業、事奉與性格、...等方面都成為你豐富與榮耀的見證。願我不虛此生、能榮神益人。奉主耶穌基督的名禱告，阿門。