

---

I'm Stuck,  
But I Want  
to be *Free*

A MESSAGE ON FREEDOM

# “身处困境，心系自由”

## 自由查经班

加拉太 5:1 基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。

...所以你怎么做呢？

以弗所 4:31 一切苦毒，恼恨，忿怒，嚷闹，毁谤，并一切的恶毒，（或作阴毒）都当从你们中间除掉。

...所以你怎么做呢？

罗马书 12: 20-21 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。你不可为恶所胜，反要以善胜恶。

...所以你怎么做呢？

帖撒罗尼迦前书 5:14 “也要向众人忍耐”

...所以你怎么做呢？

帖撒罗尼迦前书 5:16-17 “要常常喜乐，不住的祷告”

...所以你怎么做呢？



□，我很高□你在□里找到□些□□的答案……看到□些切□可行的“怎□做”！而且你已准□好在你的人生旅途中□守它□……□然你可能被困，但你很快会被□放，因□只要你想，上帝就会□工！

愿你享受你的旅程

Debbie Friley

## 目录

背诵金句	Pg. 3	在试验，试探和苦难上神的话语	Pg. 21-27
每日灵修	Pg. 4-5	使徒行传 6-7 章应用表格	Pg. 28
对神诚实	Pg. 6-8	历代志下 20 章应用表格	Pg. 29
有互动的阅读	Pg. 9-11	我如何开始行在自由中？	Pg. 30-32
我的羊听见我的声音	Pg. 12	领圣餐的准备	Pg. 33-34
在基督里我是谁	Pg. 13-14	创世记 37-50 章应用表格	Pg. 35
今天就选择来服事他	Pg. 15	更多背诵的经文	Pg. 36
但以理第 3 章应用表格	Pg. 16	敬拜歌词	Pg. 37-38
神的属性	Pg. 17	扩展阅读	Pg. 39-40
看到别人的优点	Pg. 18	这就是我的王	Pg. 41
对你婚姻的帮助	Pg. 18-19	金句	Pg. 42-43
但以理第 6 章应用表格	Pg. 20	心系自由系列讲座课程计划	Pg. 44

## 本课程用到的资源:

- “身处困境，心系自由”手稿
- “男人和女人的关系”
- “耶稣在敲门”
- [www.saltandlightgroup.com](http://www.saltandlightgroup.com)
- 建议带一个小本子，把背诵的经文随时写下并随身带着，以便背诵。

# 背诵经文

**诗篇 77:1** 我要向神发声呼求；我向神发声，他必留心听我。

**诗篇 27:8** 你说，你们当寻求我的面。那时我心向你说，耶和華阿，你的面我正要寻求。

**罗马书 8:12-14** 弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。你们若顺从肉体活着必要死。若靠着圣灵治死身体的恶行必要活着。因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。

**以赛亚书 1:18a** 耶和華说，你们来，我们彼此辩论。你们的罪虽像朱红，必变成雪白；虽红如丹颜，必白如羊毛。

**罗马书 12:2** 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。

**耶利米哀歌 3:37** 除非主命定，谁能说成就成呢？

**罗马书 8:5-7;11** 5.因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。体贴肉体的，就是死，体贴圣灵的，乃是生命，平安。原来体贴肉体的，就是与神为仇。因为不服神的律法，也是不能服。 11.然而叫耶稣从死里复活者的灵，若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必借着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。

**诗篇 81:13-14** 甚愿我的民肯听从我，以色列肯行我的道。我便速速治服他们的仇敌，反手攻击他们的敌人。

**雅歌 2:15** 要给我们擒拿狐狸，就是毁坏葡萄园的小狐狸。因为我们的葡萄正在开花。

**彼得前书 2:21-23** 你们蒙召原是为。因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。他并没有犯罪，口里也没有诡诈。他被骂不还口。受害不说威吓的话。只将自己交托那按公义审判人的主。

**彼得前书 4:12-13** 亲爱的弟兄阿，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪，（似乎是遭遇非常的事）倒要欢喜。因为你们是与基督一同受苦，使你们在他荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐。

**撒迦利亚书 11:11** ...这样，那些仰望我的困苦羊，就知道所说的是耶和華的话。

**创世记 4:7** 你若行得好，岂不蒙悦纳，你若行得不好，罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制伏它。

**诗篇 51:6a** 你所喜爱的，是内里诚实。你在我隐密处，必使我得智慧。

**申命记 33:26** 耶书仑哪，没有能比神的。他为帮助你，乘在天空，显其威荣，驾行穹苍。

**以赛亚书 30:21** 你或向左，或向右，你必听见后边有声音说，这是正路，要行在其间。

# “心系自由”查经班每日灵

## 第 1 周

Day 1	罗马书 4	诗篇 140
Day 2	罗马书 5	诗篇 44
Day 3	罗马书 6	诗篇 58
Day 4	罗马书 7	诗篇 43
Day 5	罗马书 8	诗篇 5
Day 6	罗马书 12	诗篇 105
Day 7	加拉太书 2	诗篇 27

## 第 2 周

Day 1	加拉太书 5	诗篇 42
Day 2	加拉太书 6	诗篇 77
Day 3	以弗所书 1	诗篇 13
Day 4	以弗所书 2	诗篇 54
Day 5	以弗所书 3	诗篇 145
Day 6	以弗所书 4	诗篇 10
Day 7	以弗所书 5	诗篇 28

## 第 3 周

Day 1	雅各书 1	诗篇 31
Day 2	约翰福音 8	诗篇 32
Day 3	但以理书 3	诗篇 34
Day 4	歌罗西书 1	诗篇 60
Day 5	歌罗西书 2	诗篇 61
Day 6	歌罗西书 3	诗篇 62
Day 7	歌罗西书 4	诗篇 64

## 第 4 周

Day 1	彼得前书 1	诗篇 81
Day 2	彼得前书 2	诗篇 85
Day 3	彼得前书 3	诗篇 86
Day 4	彼得前书 4	诗篇 98
Day 5	彼得前书 5	诗篇 116
Day 6	但以理书 6	诗篇 141
Day 7	彼得后书 1	诗篇 142

## 第 5 周

Day 1	彼得后书 2	诗篇 143
Day 2	彼得后书 3	诗篇 144
Day 3	使徒行传 6	诗篇 145
Day 4	使徒行传 7	诗篇 119:1-8
Day 5	约翰一书 1	诗篇 119:9-16
Day 6	约翰一书 2	诗篇 119:17-24
Day 7	约翰一书 3	诗篇 119:25-32

## 第 6 周

Day 1	约翰一书 4	诗篇 119:33-40
Day 2	约翰一书 5	诗篇 119:41-48
Day 3	历代志下 20	诗篇 119:49-56
Day 4	哥林多前书 3	诗篇 119:57-64
Day 5	哥林多前书 4	诗篇 119:65-72
Day 6	哥林多前书 5	诗篇 119:73-80
Day 7	哥林多后书 3	诗篇 119:81-88

## 第 7 周

Day 1	哥林多后书 4	诗篇 119:89-96
Day 2	哥林多后书 5	诗篇 119: 97-104
Day 3	希伯来书 12	诗篇 119: 105-112
Day 4	创世记 37-41	诗篇 119: 113-120
Day 5	创世记 42-45	诗篇 119:121-128
Day 6	创世记 46-50	诗篇 119: 129-136
Day 7	罗马书 1	诗篇 119:137-144

## 第 8 周

Day 1	罗马书 2	诗篇 119: 145-152
Day 2	罗马书 3	诗篇 119:153-160
Day 3	马太福音 26:36-46	诗篇 119:161-168
Day 4	路加福音 10:38-42	诗篇 119:169-176
Day 5	罗马书 10	诗篇 120
Day 6	罗马书 11	诗篇 121
Day 7	诗篇 19	诗篇 112

# “心系自由”查经班每日灵

## 有关“自由”的真理和事实

当你每天读新约时，写下在每一章里你看到的所有关于自由的真理和事实

既然每天你会阅读新的一章，你也可以写在相关的圣经章节旁边。但最重要的是，不管你写在哪里，日记里或是圣经里，你确实写了下来。

例如：

罗马书 4

7 得赦免其过，遮盖其罪的，这人是有福的 = 自由

8 主不算为有罪的，这人是有福的 = 自由

16 所以人得为后嗣是本乎信。因此就属乎恩 = 自由

25 耶稣被交给人们，是为我们的过犯，复活是为叫我们称义。= 自由

## 有关“诚实”的真理和事实

当你每天读诗篇时，写下在每一章你看到的，所有关于情感的字句。

既然每天你会阅读新的一章，你也可以写在相关的圣经章节旁边。但最重要的是，不管你写在哪里，日记里或是圣经里，你确实写了下来。

例如：

诗篇 140

第 1 节 绝望

第 3-5 节 在神面前的惊恐和脆弱

第 6-11 节 生动形象的情感表达

第 12-13 节 感受从神而来的平安和信心

## 每日灵修课程作业

第 1 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：	第 5 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：
第 2 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：	第 6 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：
第 3 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：	第 7 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：
第 4 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：	第 8 周 灵修读经表 背诵经文： 其他：

# 对神诚实

你所喜爱的，是内里诚实。 - 诗篇 51:6

## 大卫对神诚实

大卫表达了他对神的愤怒，因为他觉得被神抛弃：“我要对神我的磐石说，你为何忘记我呢？我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？”

诗篇 42:9

有时大卫对其他人很生气，他向神表达了他的愤怒，这也显示出他的愤怒多么剧烈：

“神阿，求你敲碎他们口中的牙。耶和華阿，求你敲掉少壯狮子的大牙。愿他们消灭如急流的水一般。他们瞄准射箭的时候，愿箭头仿佛砍断。愿他们像蜗牛消化过去，又像妇人坠落未见天日的胎。你们用荆棘烧火。锅还未热，他要用旋风把青的和烧着的一齐刮去。”

诗篇 58:6-9

大卫写出他对困难处境的绝望：

“我心在我里面甚是疼痛。死的惊惶临到我身。恐惧战兢归到我身，惊恐漫过了我。”

诗篇 55:4-5

他也向神表达了他的绝望：

“你为何掩面，不顾我们所遭的苦难，和所受的欺压。我们的性命伏于尘土。我们的肚腹紧贴地面。”

诗篇 44:24-25

有时他很困惑：

“（大卫的诗，交与伶长。）耶和華阿，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？”

诗篇 13:1-2

有时大卫向神表达他的爱慕：

“神阿，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。我的心渴想神，就是永生神。我几时得朝见神呢？”

诗篇 42:1-2

有时大卫完全地信靠神：

“耶和華是我的亮光，是我的拯救。我还怕谁呢？耶和華是我性命的保障（保障或作力量），我还惧谁呢？那作恶的，就是我的仇敌，前来吃我肉的时候，就绊跌仆倒。虽有军兵安营攻击我，我的心也不害怕。虽然兴起刀兵攻击我，我必仍旧安稳。”

诗篇 27:1-3

有时又充满了对神的赞美之情：

“我的神我的王阿，我要尊崇你。我要永永远远称颂你的名。我要天天称颂你，也要永永远远赞美你的名。耶和華本为大，该受大赞美。其大无法测度。”

诗篇 145:1-3

圣经中有两次，神称大卫是“合他心意的人”（撒母耳记上 13:14）。有趣的是除他之外再没有人这么被称为，没有之一！闻道牧师（Chuck Swindoll）说

“圣经上没有人比大卫更多的被提及到，亚伯拉罕有 14 章描述了他的一生，约瑟和雅各各有 11 章，以利亚有 10 章，但是属于大卫的有 66 章，还不包括新约中有 59 次提到了他。”

有一件事毋庸置疑那就是大卫肯定是圣经中罪最重的一位，但也无法磨灭他是“合神心意的人”。

-- 神说所罗门的心对耶和華神比不上大卫的完美，“不效法他父亲大卫诚实地顺服耶和華他的神”

列王记上 11:4

-- 神说大卫“一心顺从我”

列王记上 14:8

-- 圣经说：“比央行他父亲在他以前所行的一切恶，他的心不像他祖大卫的心，诚实地顺服耶和華他的神。”

列王记上 15:3

-- 圣经说在扫罗犯错后，神“寻着一个合他心意的人”

撒母耳记上 3:14

-- 神说：“我寻得耶西的儿子大卫，他是合我心意的人，凡事要遵行我的旨意。”

使徒行传 13:22

有些人可能犯的错误比较轻，神也总是祝福顺服的人，但是圣经中有些人只是“规则跟随者”而不是“领袖跟随者”（跟随的领袖，就是神）。我相信大卫就是一个领袖跟随者，他渴慕顺服神，他的顺服来自他对神的爱。你也许会问是怎么样或为什么？然而因着那些饱含情感的与神对话，大卫知道神从未离开他，撇弃他。大卫与神的亲密关系就像孩子和父母之间的一样，他就像孩子一样跑到他的父母面前，埋头在他们的怀抱里哭泣，而父母则抱着他直到他安静下来。联结就这样被建立，并越发地坚固。深深的爱、信任和亲近的联结。（希伯来书 4:14-16）我相信大卫与神就是这样的关系，并且神也喜悦这样的关系。

我心里也会有疑问：“如果大卫是合神心意的人，那又是怎样的呢？”我相信神这样说就如同我们的父母或朋友一样，当我们毫无保留、带着心灵和诚实来到他面前的时候，他会非常高兴。神这样地一次又一次提及大卫是为了告诉我们，要以大卫为榜样做一个合他心意的男人和女人。神的话语反复提醒我们，他在邀请我们更深入地进入与他的亲密关系当中。不是肤浅的行走，或是泛泛的交谈，而是每一天全心全意的摆上自己。神借着各样的事邀请我们来到他面前，增进与他的亲密关系。因此，信靠，思想并且留意大卫与神满有情感的对话，以及他对神的赞美和感恩。不要忽视这重要的一点，为要让我们明白如何活出神我们天父起初创造的目的——更多地认识他，活出他满有活力的关系中的丰盛。

不要忽视了这重要的一点，因为这正是让我们明白神起初创造我们的目的——更多地亲近他，认识他，活出与他亲密关系中的呼召。毫无疑问你会听到一些试图让你远离这样一种亲密关系的声音，不要听信，因为那不是神的声音。不过可以当作能使你专注于神的试炼。

“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。”

约翰福音 10:27



结论：这段信息告诉我们，那位称大卫为“合他心意的人”的神，想要我们对敞开心扉，诚实地表达我们的情感，不仅仅是喜乐的。很清楚的是，他允许我们像起初一样来到他的面前——作为神的儿女的无比荣耀的自由！

你说，你们当寻求我的面。那时我心向你说，耶和華阿，你的面我正要寻求。**诗篇 27:8**

你所喜爱的，是内里诚实。你在我隐密处，必使我得智慧。**诗篇 51:6**

看哪！你喜爱的是内心的诚实；在我内心的隐密处，你使我得智慧。**诗篇 51:6（新译本）**

## 耶利米对神的诚实

让我们一起来读**耶利米书 20:7-16**。这里我们看到另外一个神允许我们坦然面对他的例子。认真地读并对照自己，看耶利米是如何在这短短的对话中有3次情绪变化的。

最伟大的一件事就是神在他对我们写的这封情书中允许我们可以坦然诚实地表达我们的情感，就像耶利米一样，他清楚的知道天父“恩典的宝座”的含义。

### 发泄和抱怨：

耶和華阿，你曾劝导我，我也听了你的劝导。你比我有力量，且胜了我。我终日成为笑话，人人都戏弄我。我每逢讲论的时候，就发出哀声，我喊叫说，有强暴和毁灭。因为耶和華的话终日成了我的凌辱，讥刺。我若说，我不再提耶和華，也不再奉他的名讲论，我便心里觉得似乎有烧着的火闭塞在我骨中，我就含忍不住，不能自禁。我听见了许多人的谗谤，四围都是惊吓。就是我知己的朋友也都窥探我，愿我跌倒，说，告他吧，我们也要告他。或者他被引诱，我们就能胜他，在他身上报仇。**耶利米书 20:7-10**

### 现在他定睛在神身上并赞美他：

然而，耶和華与我同在，好像甚可怕的勇士。因此，逼迫我的必都绊跌，不能得胜。他们必大大蒙羞，就是受永不忘记的羞辱，因为他们行事没有智慧。试验义人，察看人肺腑心肠的万军之耶和華阿，求你容我见你在他们身上报仇，因我将我的案件向你禀明了。你们要向耶和華唱歌。赞美耶和華。因他救了穷人的性命脱离恶人的手。**耶利米书 20:11-13**

### 他再次把焦点放在自己身上：

愿我生的那日受咒诅。愿我母亲产我的那日不蒙福。给我父亲报信说你得了儿子，使我父亲甚欢喜的，愿那人受咒诅。愿那人像耶和華所倾覆而不后悔的城邑。愿他早晨听见哀声，晌午听见呐喊。因他在我未出胎的时候不杀我，使我母亲成了我的坟墓，胎就时常重大。我为何出胎见劳碌愁苦，使我的年日因羞愧消灭呢？**耶利米书 20:14-18**

听起来是不是很耳熟？就像你所看到的，在人性软弱和情感上我们都一样，但是，**感谢你，我的神**，你让我们能坦然无惧地来到你的宝座面前，这个宝座不是其他，是恩典的宝座！你也给了我们确据在那里能找到“恩典和怜悯，作我们随时的帮助！”这是神的仆人应得的产业！

## 亚萨对神的诚实

### 诗篇 77:1-20:

我要向神发声呼求。我向神发声，他必留心听我。我在患难之日寻求主。我在夜间不住地举手祷告。我的心不肯受安慰。我想念神，就烦躁不安。我沉吟悲伤，心便发昏。（细拉）

你叫我不能闭眼。我烦乱不安，甚至不能说话。我追想古时之日，上古之年。我想起我夜间的歌曲，扪心自问。我心里也仔细省察。难道主要永远丢弃我，不再施恩吗？难道他的慈爱永远穷尽，他的应许世世废弃吗？难道神忘记开恩。因发怒就止住他的慈悲吗？（细拉）

我便说，这是我的懦弱。但我要追念至高者显出右手之年代。我要提说耶和華所行的。我要記念你古时的奇事。我也要思想你的经营，默念你的作为。神阿，你的作为是洁净的。有何神大如神呢？你是行奇事的神。你曾在列邦中彰显你的能力。

## 摩西对神的诚实

### 民数记 11:10-17:

摩西听见百姓各在各家的帐棚门口哭号。耶和華的怒气便大发作，摩西就不喜悦。摩西对耶和華说，你为何苦待仆人，我为何不在你眼前蒙恩，竟把这管理百姓的重任加在我身上呢？这百姓岂是我怀的胎，岂是我生下来的呢？你竟对我说，把他们抱在怀里，如养育之父抱吃奶的孩子，直抱到你起誓应许给他们祖宗的地去。我从哪里得肉给这百姓吃呢？他们都向我哭号说，你给我们肉吃吧。管理这百姓的责任太重了，我独自担当不起。你这样待我，我若在你眼前蒙恩，求你立时将我杀了，不叫我见自己的苦情。耶和華对摩西说，你从以色列的长老中招聚七十个人，就是你所知道作百姓的长老和官长的，到我这里来，领他们到会幕前，使他们和你一同站立。我要在那里降临，与你说话，也要把降于你身上的灵分赐他们，他们就和你同当这管百姓的重任，免得你独自担当。

## 耶稣对神的诚实

在马太福音 26 章我们再一次看到神允许我们在祂面前诚实。耶稣在客西马尼园，你是否注意到祂是如何诚实地求告神将祂的苦杯挪去，在 44 节说祂又问了三次。我们可以来体会下在神面前坦诚时耶稣的感受，你知道这意味着什么吗？那就是我们还不在天上，但是接下来祂又说“不要照我的意思，只要照你的意思”完全的心里诚实能够带出顺服的谦卑！一起来读：

### 马太福音 26:36-44:

耶稣同门徒来到一个地方，名叫客西马尼，就对他们说，你们坐在这里，等我到那边去祷告。于是带着彼得，和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过。便对他们说，我心里甚是忧伤，几乎要死。你们在这里等候，和我一同警醒。他就稍往前走，俯伏在地祷告说，我父阿，倘若可行，求你叫这杯离开我。（**诚实**）然而不要照我的意思，（**顺服**）只要照你的意思。（**谦卑**）来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说，怎么样，你们不能同我警醒片时吗？总要做醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。第二次又去祷告说，我父阿，这杯若不能离开我，必要我喝，就愿你的意旨成全。又来见他们睡着了，因为他们的眼睛困倦。耶稣又离开他们去了。第三次祷告，说的话还是与先前一样。

耶稣问了神三次说这杯是否可挪去，同样的我也被允许只要有需要就可以来到祂的面前。耶稣在求问神可以将带给世界永恒生命的东西挪走的时候并不感到羞愧，因为那是祂在那一时刻的真实感受，但是当祂将一切都倾倒给神之后祂选择降服并谦卑的服从。请注意在这件事上很显然一次是不够的，对我们来说也是如此。

**马太福音 26:45-46:** 于是来到门徒那里，对他们说，现在你们仍然睡觉安歇吧。（吧或作吗）时候到了，人子被卖在罪人手里了。起来，我们走吧。看哪，卖我的人近了。

我们的苦难总是有目的的。当我们按着自己的方式去做事时，伤痛总是伴随着快乐而来，而如果是按着神的方式会先苦后甜。我们会分享祂的苦难，问问耶稣，祂清楚的知道这一点。祂在客西马尼园为我们树立了榜样——诚实，谦卑，顺服，经历了 3 次！

接着，耶稣在十字架上再次倾诉了祂的心意：“我的神，我的神，为什么离弃我？”

### 马太福音 27:46

记得早在客西马尼园，我们看到耶稣将自己的心意完全地交托给神后，祂经历了一些挑战。我们知道在这些事情发生之前，祂先向神表达了他的情感，让祂可以准备好应对祂的门徒，以及彼拉多。

请记住：“你所喜爱的，是内里诚实。你在我隐密处，必使我得智慧。”（**诗篇 51:6**）

## 不住地祷告

圣经中的经文告诉我们说要“不住地祷告”

### 帖撒罗尼迦前书 5:17

你可能对那样做的可能性产生怀疑？我也总是会问自己如何能做到？当我真正意识到我被允许诚实地将自己的情感倾诉给神听，将自己消毒（放心，神不会像你的身体一样被你传染）。你会发觉将自己倒空也是“不住祷告”的一部分。当你不再自言自语而是转向神倾诉，你能想象你有多会聊天吗？你会不住祷告，根本停不下来！明白了吗？转向神倾诉而不是自言自语，神没有让你不要说，而是要你将祂当你的听众。现在你知道自己怎么与神交谈了吗？告诉神你的感受，将一切都倾倒给祂，接下来就要为你的仇敌和环境来祷告。那样你就做到了——不住地祷告！

“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。” **希伯来书 4:16**

请记住如果你不是奔向神，那你就背道而驰陷入撒谎者的网罗了。神恩典的宝座真的是很美好的，就在你眼前！

“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”

### 约翰福音 8:32

**真理是一个位格，走到祂面前，不要只和你自己交谈，和祂谈谈。**



# 有互动的阅读

从圣灵而来的启示总是从读经过程中而来，也就意味着当你读他的话语的时候你可以和他交谈。例如在读的过程中和他沟通，就像你在和一个朋友聊天一样。问他一些问题，让他给你解释，你也可以给他一些鼓励的话语，感恩的，赞美的，惊叹的都可以。记住：“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。”**约翰福音 10:27**

按着以下经文来祷告：**路加福音 24:45**：“主请你开我的心窍，使我能明白圣经。”求问他，主你想要对我说什么？接着当他开口说话的时候，你回应他。享受吧！

设想下你邀请了你的朋友去喝咖啡，分享你刚经历的一段奇妙旅程。他们告诉你只有一个小时可以逗留然后要去接他们的儿子。你开始分享旅行中那些奇妙的所见所闻，还有上帝告诉你的一些话。很明显他们对你讲的很感兴趣，但是却没有发表任何言论，虽然有眼神的交流，也很用心听，但是却没有问你任何问题，或表示一点惊叹。当时间到了之后他们会礼貌地告诉你必须去接孩子了。你很高兴他们能来，接着道别，然后。。。你想，我非常高兴我的朋友在这里听我分享，可是我仍然觉得很空虚，因为他们没有和我交流，我知道他们在这里停留了一个小时，可是沟通的缺乏仍然使我怀疑他们是否真的关心我所说的。他们真的在听吗？我想这也是我们在读圣经时给神的一种感受，如果我们没有和他沟通和交谈，那么他也很想要和我们的交流。

更有趣的是，当他们开车准备离去，你在厨房的窗户旁可以听到他们在谈论你旅程中那些奇妙的见闻和上帝伟大的作为时，你会奇怪为什么他们不和你当面交流呢？让我来建议一下：我相信这也是我们常常对神所做的，就像那些造访之后和别人谈论你的朋友一样，我们常常在和神相处之后才去谈论他，却没有在读他的话语的时候及时地去回应他，我们也许花了一个小时和他在一起，也许还记了很多笔记，却从未和圣经的作者有任何的联结，很多年来我一直以旁观者的角度来读经，却忘了和这位起初创造我的救主有亲密的关系。神奇的是，他渴望我们能与他交谈，显而易见的，他要从话语中和我们交流。**(希伯来书 4:12)**。

我们必须记住要在读他话语的时刻与他有联结：

1. 不断地提出问题
2. 身临其境地积极回应
3. 常说“谢谢你”
4. 对刚读到的表达惊奇的情感
5. 在读到那些你还没做到的经文时立刻能认罪并相信神会带领你。

这些只是一些建议的例子，帮助你如何和神沟通，并相信还有更多的好主意。重点不是你读了而是你是如何和神沟通的，他不希望我们只是读一下，然后收集一下信息并去实施。他想要我们意识到他要在我们在他通过圣经的话语来对我们说话的时候也对他回应。我们知道该怎么就像我们和朋友聊天一样的自然。他想要我们这样对待他，如同我们志同道合的朋友一样。神认为没有任何事比这更重要的。他想要我们知道我们不能只凭他写的话语行事，因为“离了他，我们就不能作什么”**(约翰福音 15:5)** 他也想要我们知道“我们靠着那加给我们力量的，凡事都能作。”**(腓立比书 4:13)** 他等着我们来求问他——在读经的时候，而不是读完之后。

和他沟通就像邀请你的朋友一起喝咖啡一样，他不要你帮他当作生意对象或是泛泛之交，我们要面对这样的现实，这世界上没有一本书可以让我们在读的时候和它的作者有交流。这就叫“有关系的阅读”你可以在读圣经的时候这样做，因为他的话语是活泼的！我相信神是恩慈的，也相信他的感受和我刚才提到的那个邀请朋友来全心地分享他的旅程却没有得到回应的人一样。让我们带着满心欢喜在每个清晨，与那个爱我们灵魂、给我们写情书的人交谈。让我们在读经时不仅仅谈论神，也来谈谈关于他的事，在你的一生当中都要这样与他沟通，因为他将从心底里出来的财富要与你分享！试试看，你就会发现！我的圣经上写满了神对我的疑问的回应和只有他才能给予的独到见解。当你体会到与神同行的经历后，不需要别人来告诉你读神的话语之类的。当你被这种关系带来的美好所充满的时候你自然会找到一个合适的听众，那样你不仅是被祝福的，也是能祝福人的。你最真诚的热情将能感化别人去渴慕神的话语。现在必须说，没有比那更棒的事了！

在诗篇 84 章有一个关于有关系的阅读的例子，请记住当你与某人交谈，在倾听的时候不能打断他们。同样的，当你有关系的读神话语的时候，不要在每一行上犹豫，而当你有疑问或见解的时候就有了联结。我们的对话通常在每段经文之后（有时沉默，有时可以听见）：

**诗篇 84:1** “万军之耶和华阿，你的居所何等可爱。”  
(耶和华阿，你的居所是怎样的呢？（“我的孩子，你就是我的居所，要保持洁净”）

**诗篇 84:2** “我羡慕渴想耶和华的院宇。我的心肠，我的肉体，向永生神呼吁”（耶和华，我也想要这样地一直敬拜你，我知道在我的患难中我将更迅速的依靠你，将我的全人全心都交托给你，即使我多么不愿意承认，我依然感谢你允许困难和挑战在我的生命中并且看顾我，磨练我。请帮助我记得我的伤痛是你天国计划的一部分。（“我的孩子，当我使用你对别人说出这真理的时候，也是对你的勉励”）

**诗篇 84:3-6** “万军之耶和华我的王，我的神阿，在你祭坛那里，麻雀为自己找着房屋。燕子为自己找着抱雏之窝。如此住在你殿中的，便为有福。他们仍要赞美你。（细拉）靠你有力量心中想往锡安大道的，这人便为有福。他们经过流泪谷，叫这谷变为泉源之地。并有秋雨之福，盖满了全谷。”（耶和华啊，只有你能让忧伤的眼泪成为喜乐的泉源！你祝福我们的不是小水洼，而是水池！主啊，谢谢你赐给我这么奇妙的话语，让我看到这美好的画面，你为何这样的爱我？我感谢你让我真明白你，被你所用。（“我的孩子，当你爱我的时候你能感受到我的喜悦。我很高兴你能认识到这一点。”）

**诗篇 84:7-10a** “他们行走，力上加力，各人到锡安朝见神。耶和华万军之神阿，求你听我的祷告。雅各的神阿，求你留心听。（细拉）神阿，你是我们的盾牌。求你垂顾观看你受膏者的面。在你的院宇住一日，胜似在别处住千日。”（耶和华啊，你可知道我心中呼喊能更多地亲近你，你的院宇是怎样的？（“我的孩子，我喜欢你这么问，常常读诗篇，我会将我的答案启示给你。”）

**诗篇 84:10b-12**: 宁可在你神殿中看门，不愿住在恶人的帐棚里。因为耶和华神是日头，是盾牌，要赐下恩惠和荣耀。他未尝留下一样好处，不给那些行动正直的人。万军之耶和华阿，倚靠你的人，便为有福。”（天父，我知道因着我在自己必须做出的决定上没有信靠你，才使得我不满足和喜乐。但是现在我请求你，让我在这决定的每个层面都来信靠你。我现在就选择相信你而不再按着自己的想法。

我渴望让你的居所洁净，顺服，美好。我爱你，感谢你今天如此真实地对我说话！（“我的孩子，你今天对我的真诚我很喜欢。”）

## 献祭

摘自 W. Glyn Evans 的**每日跟随王**

主啊，我是被你教导或是启示成为基督徒的？如果我只是刻板地传讲你所给我的真理，我真为自己和那些听我讲的人感到悲伤。当基督在保罗去大马士革的路上遇见他，他对这个曾经的敌人启示。接着保罗没有和属血气的人商量就去了旷野领受更多的启示。**(加拉太书 1:15-17)** 然后他开始传讲耶稣基督道成肉身的信息，这些不是从老师那里学来的。

所有属神的知识都是从内里领受的。基督徒的教导有必要性，但是只是让基督对我的启示成为可能。今天有太多的基督徒只是接受了基督文化，却没有理解他的属性更糟糕的是，那些为神传讲的讲道人都像五旬节前的那些门徒一样——顺服却没有完全的降服。五旬节后的门徒不需要教导，他们只需要有机会可以将所领受的讲出来。

之前毫无意义的话语现在成为扎心的真理。如果耶稣没有勇敢的讲自己**(约翰福音 7:17)** 我又怎么敢？如果耶稣只是讲天父启示给他的话，**(约翰福音 7:16)** 我们怎么可能在有启示之前讲任何东西？我们的讲台和基督的身体需要的是有第一手关于神信息的基督的跟随者，神的启示者不缺乏听众。我要像哈巴谷说的那样：“我要站在守望所，立在望楼上观看，看耶和华对我说什么话，”**(哈巴谷书 2:1)** 这是神告诉我并将成为那些饥渴慕义的人的信息：

“于是耶和华伸手按我的口，对我说，我已将当说的话传给你。”**耶利米书 1:9**

## 与神一起吃喝

摘自 W. Glyn Evans 的**每日跟随王**

有一个确据是门徒和神之间在日常生活氛围中有了成熟的关系。“他们观看神，他们又吃又喝。”**(出埃及记 24:11)** 那些表示对神的接触必须保持绝对敬畏的人其实并不懂神的心意。如果在神的同在里面感觉无所适从，那就没有很好的认识他。他想要我在他的同在里与他一起吃喝来增进我们的关系，他想要像称呼亚伯拉罕、摩西和十二个门徒一样称呼我为朋友。亲近不代表无礼或是轻视。神是否有说我像亚伯拉罕一样“我知道他”**(创世记 18:19)**？神知道每个人，但他是否知道我并把当亲密朋友一样地信任？耶稣将他的门徒从“仆人”提升为“朋友”**(约翰福音 15:15)**。成为耶稣的仆人其实已经是很高的呼召。

但是作为一个朋友，意味着我们在他的计划、意念，感受和愿景当中。奇怪的是很多基督徒并不能明白耶稣在某一时刻告诉你的感受。我们只会从他的话语中知道他的大计划，却不知道他在某个阶段的心意。以利沙知道神将会把他的师傅以利亚接去天堂 (**列王纪下 2:3**)，因为他不仅是仆人，他也是神的朋友。

在神的同在里的自在意味着没有阻隔，相信和爱代替了恐惧和胆怯，接纳代替了畏惧。来到他面前的就没有微不足道的了。神对和他有亲密关系的人很在乎，神说我是配得的！蒙神喜悦是何等荣耀的事情。“除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。我的肉体，和我的心肠衰残。但神是我心里的力量，又是我的福分，直到永远。” (**诗篇 73:25-26**)

## 效法或转变？

作者：查尔斯·斯坦利

这个世界持续不断地将与神的话语背道而驰的信念加给我们。除非你我做出努力来对抗这种谬论的攻击，否则我们都将在这样的毒药里沉沦。撒旦想要我们毫不犹豫地接受他的谎言，并使我们在试探中跌倒。最好的还击方式就是将神的话语放在你的心里。你需要一些经文在你的心里牢牢地藏藏，以便有效地打败他的计谋。

(**诗篇 119:11**) 在遇到试探的时刻才想要从脑海里挖出一段经文来是相当不好的，需要常常思想并在你的生命中活出来。背诵经文的过程是不容易的，正像所有值钱的东西一样，吸收神的话语需要付出代价。这里有些建议可以让这些变得容易些：

**学会用神的真理替代撒旦的谎言。** 挑选一些适用于你最容易受到试探领域的经文，每个人都需要有些关于如何对付贪婪和败坏的经文。我们常常无法抵挡不正当关系带来的愉悦。这是多大的谎言！但是我们都仍然会被带入这样的幻想并最终坠入罪中。我相信我们也需要一些经文来对付谎言的危险 (**雅各书 1:26**) 和基督徒服从政府的准则 (**彼得前书 2:13-15**)。当我们知道了对付撒旦谎言的具体经文时，他的逻辑就在神话语的查验下不堪一击。

**先制定小目标。** 一开始每周一节经文就足够了。不要设想能马上背下整本圣经，那样你会跌倒甚至完全地放弃。记住，我们的终极目标不是背诵经文，而是活出属神的生命，因为神的话藏在你心里。

**温习你背诵的经文，让他们成为你长久记忆的一部分。** 使用索引卡片将你的经文整理出来，

当你在某个约会或任务的间隙有些空闲时，你可以把这些卡片拿出来看看。那些针对你所面对的试探的经文将会很容易的印入你的脑海中。为那些不常用的经文建立一个温习系统。

**将你所记的经文个人化。** 在合适的地方，将你的名字和第一人称方式将经文适用于你。比如说：“神啊，我选择将我的眼目定睛在天上而不是世界上，因我已死并基督一起隐藏在神的里面。”或者，“神啊，我只顾念你，因你顾念我。”

**当你被试探时把经文读出来。** 为什么？首先，我不相信撒旦和他的头目能明白我们的思想。他能把他的坏点子放进我们的思想，但是经商没有说他可以读懂我们的思想。为要挑战魔鬼并让他待在他本该待着的地方，我不信只是心里默想经文会比把经文读出来更好。

其次，它能把内在的冲突疏导出来。我们常常很容易情绪化地去理解和思考试探——“我就是这样的，否则我怎么会这么觉得呢？”当你说出真理时，它就提醒你你的敌人是魔鬼。**务要谨守，儆醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。** (**彼得前书 5:8**)。撒旦想要让你内心挣扎而他却躲在暗处。即使我们做了错的选择，让自己成为最坏的敌人，把真理大声地宣告出来都是有好处的。

遇到试探时要将真理宣告出来的最后一点理由是耶稣也是这样做的。很多次当你低声地或是用正常音量来说的时候，一开始你会觉得有点傻，但是当你大声地宣告时一切就完全不同了。当我开始大声宣告真理时，我常常会受到勇气和信心向我扑面而来，能将人从坏事情中转变为赞美和喜乐。基督徒每天都会面临向世俗低头威胁，但是当默想神的话语时，我们将自己的意念与神的价值观和标准重新联结在一起。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。 (**罗马书 12:2**) 你不会再落入撒旦的谎言中！

摘录自“赢得内心之战一书”“Winning the War Within” (1988).

# 我的羊听见我的声音

“我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。” 约翰福音 10:27  
“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。羊不跟着生人，因为不认得他的声音。必要逃跑。” 约翰福音 10:4-5

这一周，让我们来做以下这些填空题：

我听到了什么？

神说了什么？

现在回过去对你听到的那些向神坦承，因为这些让你与神失去了联结。“...我们若认自己的罪，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。” 约翰一书 1:9

# 在基督里我是谁

- **我是神的孩子。** 凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。约翰福音 1:12
- **我是真葡萄树上的枝子，是基督生命的管道。** 我是真葡萄树，我父是栽培的人。我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子。因为离了我，你们就不能作什么。 约翰福音 15:1, 5
- **我是耶稣的朋友。** 以后我不再称你们为仆人。因仆人不知道主人所作的事。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。 约翰福音 15:15
- **我已被救赎并称义。** 如今却蒙神的恩典，因基督耶稣的救赎，就白白地称义。 罗马书 3:24
- **我的老我已钉死在十字架上，我已不再是罪的奴仆。** 因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。 罗马书 6:6
- **我不被神定罪。** 如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。 罗马书 8:1
- **我已被释放，脱离了罪和死的律。** 因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。 罗马书 8:2
- **因我已是神的儿女，我与基督同为后嗣** 既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。 罗马书 8:17
- **我已被基督接纳** 所以你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归与神。 罗马书 15:7
- **我已被呼召成圣。** 写信给在哥林多神的教会，就是在基督耶稣里成圣，蒙召作圣徒的，以及所有在各处求告我主耶稣基督之名的人。基督是他们的主，也是我们的主。 哥林多前书 1:2 (参见 以弗所书 1:1, 腓立比书 1:1, 和 歌罗西书 1:2)
- **在耶稣基督里，我有智慧，公义，圣洁和救赎。** 但你们得在基督耶稣里，是本乎神，神又使他成为我们的智慧，公义，圣洁，救赎。 哥林多前书 1:30
- **我的身体是圣灵的居所。** 岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？ 哥林多前书 6:19
- **我是与主联合的，与他成为一灵。** 但与主联合的，便是与主成为一灵。 哥林多前书 6:17
- **神帅领我夸胜并认识基督** 感谢神，常帅领我们在基督里夸胜，并借着我们在各处显扬那因认识基督而有的香气。 哥林多后书 2:14
- **在基督里我内心的刚硬被挪去。** 但他们的心地刚硬。直到今日诵读旧约的时候，这帕子还没有揭去。这帕子在基督里已经废去了。 哥林多后书 3:14
- **在基督里我是新造的人。** 若有人在基督里，他就是新造的人。旧事已过，都变成新的了。 哥林多后书 5:17
- **我已在基督里成为神的义。** 神使那无罪的（无罪原文作不知罪），替我们成为罪。好叫我们在他里面成为神的义。 哥林多后书 5:21
- **我已在耶稣基督里成为一了。** 并不分犹太人，希利尼人，自主的，为奴的，或男或女。因为你们在基督耶稣里都成为一了。 加拉太书 3:28
- **我不再是奴仆，而是神儿子和后嗣。** 可见，从此以后，你不是奴仆，乃是儿子了。既是儿子，就靠着神为后嗣。 加拉太书 4:7
- **在基督里我已得自由。** 基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。 加拉太书 5:1
- **我已被赐予天上各样属灵的福气。** 愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神，他在基督里，曾赐给我们天上各样属灵的福气。 以弗所书 1:3
- **我是被拣选的，在神面前是无有瑕疵的。** 就如神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无有瑕疵。 以弗所书 1:4
- **照着基督丰富的恩典，我已得蒙救赎，过犯得以赦免。** 我们借这爱子的血，得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典。 以弗所书 1:7
- **我是被神预定得基业的。** 我们也在他里面得了基业，（得或作成）这原是那位随己意行作万事的，照着他旨意所预定的。 以弗所书 1:11
- **我已受了所应许的圣灵为印记。** 你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然

信他，就受了所应许的圣灵为印记。以弗所书 1:13

• **因着神的怜悯和爱，我和基督一同活过来。** 然而神既有丰富的怜悯。因他爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来。（你们得救是本乎恩）以弗所书 2:4-5

• **我和基督一同坐在天上。** 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，以弗所书 2:6

• **我在基督里面得了丰盛** 你们在他里面也得了丰盛。他是各样执政掌权者的元首。歌罗西书 2:10

• **我是神的工作，为要行善。** 我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。以弗所书 2:10

• **我靠着基督的血，得与神亲近** 你们从前远离神的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得亲近了。以弗所书 2:13

• **我是基督的身体，和他同为后嗣，同蒙应许。** 这奥秘就是外邦人在基督耶稣里，借着福音，得以同为后嗣，同为一体，同蒙应许。以弗所书 3:6 (参见以弗所书 5:30)

• **我在基督里面放胆无惧，笃信不疑地来到神面前。** 我们因信耶稣，就在他里面放胆无惧，笃信不疑的来到神面前。以弗所书 3:12

• **全新的我是仁义圣洁的。** 并且穿上新人。这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义，和圣洁。以弗所书 4:24

• **我曾经是暗昧的，但如今在主里面是光明的** 从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女。以弗所书 5:8

• **我是天上的国民。** 我们却是天上的国民。并且等候救主，就是主耶稣基督，从天上降临。腓立比书 3:20

• **神所赐的平安保守我的心思意念。** 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。腓立比书 4:7

• **神供应我的一切所需。** 我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。腓立比书 4:19

• **我与基督一同复活。** 所以你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事。那里有基督坐在神的右边。

歌罗西书 3:1

• **我的生命与基督一同隐藏在神里面。** 因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。歌罗西书 3:3

• **基督是我的生命，我将与他一同显现在荣耀里。** 基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里。歌罗西书 3:4

• **我是神的选民，我是圣洁蒙爱的。** 所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存（原文作穿下同）怜悯，恩慈，谦虚，温柔，忍耐的心。歌罗西书 3:12

• **神爱我并拣选了我。** 被神所爱的弟兄阿，我知道你们是蒙拣选的。... 帖撒罗尼迦前书 1:4

**更多抓住圣经的真理并知道我们在基督里的身份，可以让我们更坚定，感恩，确信地活在这个世界上。**

## 神总是有答案:

你说: "不可能"

神说: 凡事都有可能 (路加福音 18:27)

你说: "我很累"

神说: 我会给你安息 (马太福音 11:28-30)

你说: "没有人真的爱我"

神说: 我爱你 (约翰福音 3:16 & 约翰福音 3:34)

你说: "我走不下去了"

神说: 我的恩典够你用 (哥林多后书 12:9 & 诗篇 91:15)

你说: "我搞不定了"

神说: 我会指引你的脚步 (箴言 3:5-6)

你说: "我不能做"

神说: 靠着你我凡事都能作 (腓立比书 4:13)

你说: "我不行"

神说: 我行 (哥林多后书 9:8)

你说: "这不值得"

神说: 这是值得的 (罗马书 8:28)

你说: "我不能原谅自己"

神说: 我原谅你 (约翰一书 1:9 & 罗马书 8:1)

你说: "我应付不了"

神说: 我会供应你一切所需 (腓立比书 4:19)

你说: "我害怕"

神说: 我赐你的不是胆怯的心 (提摩太后书 1:7)

你说: "我总是忧虑和愁烦"

神说: 将一切的忧虑卸给我. (彼得前书 5:7)

你说: "我不够聪明"

神说: 我给你智慧 (哥林多前书 1:30)

你说: "我感觉孤单"

神说: 我永不会离弃你 (希伯来书 13:5)



# 今天就选择来服事他

亲爱的弟兄姐妹们，你没有义务去实施你自己的罪性催促你去作的事情。如果你选择顺从他，你终将灭亡。但你若从罪恶中回转并依靠圣灵的大能，我就得以永生。因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。**罗马书 8:14** 下面罗列的这些代表我的自由意志，当你只是和自己谈论这些状况的时候你成了问题中的问题部分，你就选择了左边栏，代表你的罪性。如果你选择与神交谈，你成了问题的解决方案的一部分，你选择右边栏，代表你被圣灵充满的新属性。**罗马书 8:5-9**，左边栏“因为随从肉体的人体贴肉体的事”，但是右边栏“随从圣灵的人体贴圣灵的事。”左边栏“体贴肉体的，就是死”，右边栏“体贴圣灵的，乃是生命，平安”。左边栏“原来体贴肉体的，就是与神为仇。因为不服神的律法，也是不能服。而且属肉体的人，不能得神的喜欢。”右边栏“如果神的灵住在你们心里，你们就不属肉体，乃属圣灵了。”

选择听从罪性的人	选择听从圣灵的人
1. 总是纠结于别人的缺点	1. 顺服于自己的属灵需要
2. 有论断，吹毛求疵的灵：用显微镜看待别人的错误，对自己的却置若罔闻	2. 富有同情心，能始终饶恕因知道自己是如何被饶恕的
3. 自义，轻视别人	3. 看别人比自己强
4. 有自立自满的心	4. 有依靠的心，知道有对他人的需求
5. 总是要证明自己是对的	5. 放弃证明自己对的权利
6. 申诉的权利，有颗要求的心	6. 放弃权利，有颗温顺的心
7. 对时间，权利和声望有自我保护意识	7. 舍己
8. 渴望被服事，想要成功	8. 主动服事他人，信实，帮助别人成功
9. 想要被认同和被感恩	9. 自觉不配得，渴望能被神使用
10. 当别人被提升时自己会很受伤，害怕被忽视	10. 渴望别人有成就，被提升，并为此感到高兴
11. 对自己的知识很自信	11. 谦卑想要学习更多
12. 自我	12. 不关注自己
13. 与人保持距离并容易指责被人	13. 敢于贴近人，建立亲密关系，承担个人责任，能看到别人的软弱
14. 不容易亲近，不接受批评	14. 谦卑，敞开地接受批评
15. 关注自己是否被尊重，别人的想法，努力维护自己的形象和声望	15. 做真实的自己，不在乎别人怎么看而在乎神是怎么看，愿意在自己的权势上低头
16. 不愿意分享内心的挣扎	16. 愿意像神一样对人敞开坦陈
17. 极力遮掩自己的罪行	17. 即使犯了罪也不担心别人知道或发觉，完全的展现自己不怕失去什么
18. 很难说出“我错了，请原谅我”	18. 能很快承认错误并请求必要的谅解
19. 认罪时总是模糊其词	19. 认罪时能坦承并详细具体
20. 总是关注罪带来的影响	20. 为罪的根源（成因）感到难过
21. 为陷入罪中懊悔难过	21. 真诚地悔改，并付诸行动
22. 当有误解和冲突后等着别人来道歉	22. 当有误解和冲突时第一时间和解，并来到十字架面前，无论是否对方做错了
23. 总是和人比较并觉得自满	23. 与神的圣洁相比，渴慕神的怜悯
24. 不会认识到自己需要悔改	24. 知道自己需要有不间断悔改的态度
25. 不觉得自己需要拯救，倒认为别人需要	25. 不断地更新自己并渴望圣灵充满
26. 无视自己真实的内心景况	26. 行在光中

# 但以理书 3 表格

- ◆ 在但以理书 3 章中的主要角色像什么？他们听到了谁的声音？结果怎样？
- ◆ 试描述他们的性格
- ◆ 将经文中的答案标注出来

沙得拉，米煞和亚伯尼歌：

不信者：

尼布甲尼撒王：

“你当竭力，在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。”提摩太后书 2:15

# 神的属性

“盗贼来，无非要偷窃，杀害，毁坏。我来了，是要叫羊（或作人）得生命，并且得的更丰盛。” 约翰福音 10:10

---

根据诗篇 139, 神是.....

盗贼是.....

# 看到别人的好处

摘自 W. Glyn Evans 的日日跟随王

我要承认易受伤，被冒犯，恐惧，紧张，焦虑是自私的表象。因为没有以我的方式来，没有让我在那个本该有的位置，没有得到我本该得的。常常的被欺骗，失望，疏远和孤独所充满的感觉是那些顽梗的人的感受——地狱。基督不仅饶恕了我们的罪而且帮助我们脱离罪的挟制。他会捆绑一个恶汉然后再放走他来再次攻击我吗？沉溺于罪中就是放弃神给的最宝贵的特权，那就是十字架的大能！

十字架的大能和罪的能力通常是互相排斥的。只有一个可以控制我。我要为他人的益处着想，但是我也不意外我会碰到不完美的人。即使是那个曾经让我受挫的朋友在他面前我也不会觉得被轻视，或某个没有做到我所预期的人。感觉被轻视或受伤是自私的表现。我会接纳任何我遇到的人：愿意接受神的救赎但并不彻底，我会像基督一样对待他们。他并不依赖他们，却也不把他们排除在外。他并不为被拒绝而受伤，只是为拒绝者感到难过。他不会对那些伤害他的人施行报复或怀恨在心。他愿意并一直施行饶恕。

当他看到人们有了一些信心和爱，他就很开心。**基督徒的荣耀就是见证在耶稣基督里有新造的人出现**。知道这是神所作的工，我们是他的器皿，我是神所造他的新人的一部分。我可以按着基督说的：“子凭着自己不能作什么，惟有看见父所作的，子才能作。父所作的事，子也照样作。父爱子，将自己所作的一切事指给他看。” **约翰福音 5:19-20**

“凡属基督耶稣的人，是已经把肉体，连肉体的邪情私欲，同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。” **加拉太书 5:24-25**

# 对你婚姻的帮助

作者：Elaine Creasman

我和斯提夫的 25 周年结婚纪念日马上就要到了，婚姻生活真的不是那么容易。我们带着伤痕进入婚姻，很多次我们也彼此伤害。我常常困惑跟随世界的方式请个律师来解决问题是否要比请上帝介入更容易些？但是每次我们来到上帝面前呼求他时，他总是对我们说：“要在一起。”今天我们收获了顺服的祝福。

当我问一些基督徒他们为什么离婚时，答案总是：“已经没有任何（和好）的可能性了”但是圣经却告诉我们：“因为在上帝没有一件事是不可能的。”。（新译本 路加福音 1:37）另一些说：“我没有继续在婚姻中走下去的力量。”的时候，“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”这句经文就会跳进我的脑海里。

在问到“你为什么选择离婚”这个问题很多次之后，我终于认识到基督徒选择离婚的原因是他们总是选择相信谎言——那些我也曾经历过的谎言。但是，他们没有足够地掌握圣经的真理——神赐给我们来对付谎言的武器。

以下这些是人们选择离婚时用到的借口，我注解了圣经中的真理加以对照。即使你已经因为你自己或你以前的配偶或是你们同时选择了相信谎言而离婚，现在来拥抱真理依然是有益的选择。

下次如果其中的谎言或其他东西来试探你的时候，不要去找一个同样离婚了的朋友或是那些想要给基督徒所谓的圣经上关于离婚漏洞的畅销书。要转向神和他的话语——不仅仅是为了你现在的婚姻危机，也要建立与神亲密的关系。他将塑造你成为合乎他心意的妻子或丈夫——一个愿意去爱不完美配偶的人。也不要忘记为信心祷告，相信神在圣经中给予的应许——适用于你和你的婚姻。

人的谎言	神的真理
1. 神告诉我可以离婚	1. 玛拉基书 2:16 - “我恨恶休妻。”这是万军之耶和华说的。
2. 我对婚姻已经尽力了	2. 撒迦利亚书 4:6 - 万军之耶和华说，不是倚靠势力，不是倚靠才能，乃是倚靠我的灵，方能成事。
3. 我想要挽回但是不奏效	3. 歌罗西书 1:17 - 万有也靠他而立。
4. 我没法尊重我的丈夫/妻子	4. 彼得前书 2:17 - 务要尊敬众人。亲爱教中的弟兄。敬畏神。尊敬君王。
5. 我要保护我的理智	5. 诗篇 32:7 - 你是我藏身之处。你必保佑我脱离苦难，以得救的乐歌，四面环绕我。
6. 离婚是唯一的出路	6. 哥林多前书 12:31 - 你们要切切地求那更大的恩赐，我现今把最妙的道指示你们。（高于一切的是爱）
7. 这是我寻求幸福的最后机会	7. 箴言 6:21 谨守训言的，必得好处。倚靠耶和华的，便为有福。
8. 神带领另外一个人进入我的生命，我的心告诉我他/她才是那个对的人	8. 耶利米书 17:9 人心比万物都诡诈
9. 我再也受不了了	9. 歌罗西书 3:13 倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。
10. 我们一直在吵架	10. 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。
11. 我丈夫/妻子所做的是无法饶恕的	11. 歌罗西书 3:13 主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。
12. 我的丈夫/妻子不能满足我的需要	12. 腓立比书 4:19 我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。
13. 我太受伤了	13. 诗篇 15:1,4 耶和华阿，谁能寄居你的帐幕？他发了誓，虽然自己吃亏，也不更改。
14. 我的律师（牧师、顾问）跟我说这是最好的选择	14. 诗篇 32:8 我要教导你，指示你当行的路。
15. 我们的问题太难解决了	15. 创世记 18:14 耶和华岂有难成的事吗？
16. 我等不了看到我丈夫/妻子的改变了	16. 诗篇 27:14 要等候耶和华。当壮胆，坚固你的心。
17. 我想要自由	17. 约翰福音 8:32 你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。
18. 我觉得离婚是最好的办法	18. 以赛亚书 65:2 我整天伸手招呼那悖逆的百姓，他们随自己的意念行不善之道。
19. 我认为这样做是对的	19. 箴言 14:12 有一条路人以为正。至终成为死亡之路。

---

20. 我无数次地说，他总是不肯听	20. 彼得前书 3:1-2 也可以因妻子的品行被感化过来。这正是因看见你们有贞洁的品行，和敬畏的心。
21. 我的婚姻很无助	21. 诗篇 46:1 神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。
22. 我不能相信我的配偶	22. 箴言 3:5 你要专心仰赖耶和华
23. 我的配偶对我说话如此粗暴	23. 诗篇 91:1,5 住在至高者隐密处的，必住在全能者的荫下。你必不怕黑夜的惊骇，或是白日飞的箭。
24. 我对他/她已经没有爱了	24. 哥林多前书 13:8 爱是永不止息
25. 我已经倒空，没法继续我的婚姻了	25. 诗篇 81:10 你要大大张口，我就给你充满
26. 只有离婚才能使我得释放	26. 诗篇 18:2 耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主。
27. 我心已死	27. 哥林多前书 15:31 我是天天冒死——我每天面对死亡并对自己死
28. 我们的婚姻已经没有指望了	28. 罗马书 15:31 但愿使人有盼望的神，因信将诸般的喜乐平安，充满你们的心，使你们借着圣灵的能力，大有盼望。

---



# 但以理书 6 表格

- ◆ 在但以理书 6 章中的主要角色像什么？他们听到了谁的声音？结果怎样？
- ◆ 试描述他们的性格
- ◆ 将经文中的答案标注出来

但以理书：

总长，钦差，王子，谋士，官员：

大流士王：

“你当竭力，在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。”  
提摩太后书 2:15

# 神在试验，试探和患难中的话语

“亲爱的弟兄阿，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪”

**彼得前书 4:12-13**

在读这些经文的时候请记得，没有什么可以临到神所喜悦的除非他允许，如果是他的允许，他是要看我们是否对他指示并使我们全备的话语有回应。就如**哥林多后书 10:3- 5** 说到：“我们使用上帝大能的武器” 请记住这些人，但以理，沙德拉，米煞，亚伯尼歌，约瑟，以斯帖，保罗，司提反，在这份名单的最前面是耶稣！

**不要将试探者放在眼里，而是要定睛在试炼者身上！**

## 试验

“因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。” **彼得前书 4:1**

“亲爱的弟兄阿，有火炼的试验临到你们，不要以为奇怪，（似乎是遭遇非常的事）倒要欢喜。因为你们是与基督一同受苦，使你们在他荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐。” **彼得前书 4:12-13**

“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。因为知道你们的信心经过试验就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人，也不斥责人的神，主就必赐给他。只要凭着信心求，一点不疑惑。因为那疑惑的人，就像海中的波浪，被风吹动翻腾。这样的人，不要想从主那里得什么。” **雅各书 1:2-7**

“因为那义人住在他们中间，看见听见他们不法的事，他的义心就天天伤痛。主知道搭救敬虔的人脱离试探，把不义的人留在刑罚之下，等候审判的日子。那些随肉身，纵污秽的情欲，轻慢主治之人的，更是如此。他们胆大任性，毁谤在尊位的也不知惧怕。” **彼得后书 2:8-10**

“坚固门徒的心，劝他们恒守所信的道。又说，我们进入神的国，必须经历许多艰难。二人在各教会中选立了长老，又禁食祷告，就把他们交托所信的主。”

**使徒行传 14:22-23**

“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。” **约翰福音 16:33**

“爱弟兄，要彼此亲热。恭敬人，要彼此推让。殷勤不可懒惰。要心里火热。常常服事主。在指望中要喜乐。在患难中要忍耐。祷告要恒切。圣徒缺乏要帮补。客要一味地款待。” **罗马书 12:10-13**

“我们又借着祂，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望神的荣耀。不但如此，就是在患难中，也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐。忍耐生老练。老练生盼望。” **罗马书 5:2-4**

“你们这因信蒙神能力保守的人，必能得着所预备，到末世要显现的救恩。因此，你们是大有喜乐，但如今，在百般的试炼中暂时忧愁。叫你们的信心既被试验，就比那被火试验，仍然能坏的金子，更显宝贵。可以在耶稣基督显现的时候，得着称赞，荣耀，尊贵。”

**彼得前书 1:5-7**

“忍受试探的人是有福的。因为他经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱他之人的。”

**雅各书 1:12**

## 患难

“因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。” **彼得前书 4:1**

“倘若人为叫良心对得住神，就忍受冤屈的苦楚，这是可喜爱的。你们若因犯罪受责打，能忍耐，有什么可夸的呢？但你们若因行善受苦，能忍耐，这在神看是可喜爱的。你们蒙召原是为为此。因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。他并没有犯罪，口里也没有诡诈。他被骂不还口。受害不说威吓的话。只将自己交托那按公义审判人的主。” **彼得前书 2:19-23**

“所以你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。” **彼得前书 5:6-7**

“务要谨守，儆醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世的众弟兄，也是经历这样的苦难。” **彼得前书 5:8-9**

“那赐诸般恩典的神，曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们。” **彼得前书 5:10**

“他们离开公会，心里欢喜。因被算是配为这名受辱。” **使徒行传 5:41**

“你们若为基督的名受辱骂，便是有福的。因为神荣耀的灵，常住在你们身上。你们中间却不可有人，因为杀人，偷窃，作恶，好管闲事而受苦。若为作基督徒受苦，却不要羞耻。倒要因这名归荣耀给神。” **彼得前书 4:14-16**

“使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死。” **腓立比书 3:10**

“就算你们要为义受苦，也是有福的。「不要怕人的恐吓，也不要畏惧。」” **彼得前书 3:14** (新译本)

“我们既多受基督的苦楚，就靠基督多得安慰。我们为你们所存的盼望是确定的。因为知道你们既是同受苦楚，也必同得安慰。” **哥林多后书 1:5,7**

“我们若能忍耐，也必和他一同作王。”  
**提摩太后书 2:12**

“...倒要欢喜。因为你们是与基督一同受苦，使你们在他荣耀显现的时候，也可以欢喜快乐。” **彼得前书 4:13**

“身上常带着耶稣的死，使耶稣的生，也显明在我们身上。” **哥林多后书 4:10**

“那先前忍耐的人，我们称他们是有福的，你们听说过约伯的忍耐，也知道主给他的结局，明显主是满心怜悯，大有慈悲。” **雅各书 5:11**

“...既是儿女，便是后嗣，就是神的后嗣，和基督同作后嗣。如果我们和他一同受苦，也必和他一同得荣耀。” **罗马书 8:17**

“基督既在肉身受苦，你们也当将这样的心志作为兵器。因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。你们存这样的心，从今以后，就可以不从人的情欲，只从神的旨意，在世度余下的光阴。” **彼得前书 4:1-2**

## 逼迫

“因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。” □□□□  
**4:1**

“不但如此，凡立志在基督耶稣里敬虔度日的，也都要受逼迫。” **提摩太后书 3:12**

“故此你们要顺服神，务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。” **雅各书 4:7**

“为义受逼迫的人有福了，因为天国是他们的。人若因我辱骂你们，逼迫你们，捏造各样坏话毁谤你们，你们就有福了。” **马太福音 5:10-11**

“应当欢喜快乐，因为你们在天上的赏赐是大的。在你们以前的先知，人也是这样逼迫他们。” **马太福音 5:12**

“耶稣说，我实在告诉你们，人为我和福音，撇下房屋，或是弟兄，姐妹，父母，儿女，田地。没有不在今世得百倍的，就是房屋，弟兄，姐妹，母亲，儿女，田地，并且要受逼迫。在来世必得永生。然而有许多在前的将要在后，在后的将要在前。” **马可福音 10:29-31**

“你们要记念我从前对你们所说的话，仆人不能大于主人。他们若逼迫了我，也要逼迫你们。若遵守了我的话，也要遵守你们的话。” **约翰福音 15:20**

“甚愿我的民肯听从我，以色列肯行我的道。我便速速治服他们的仇敌，反手攻击他们的敌人。”  
**诗篇 81:13-14**

“也必使你们这受患难的人，与我们同得平安。那时，主耶稣同他有能力的天使从天上在火焰中显现” **帖撒罗尼迦后书 1:7**

“我为基督的缘故，就以软弱，凌辱，急难，逼迫，困苦，为可喜乐的。因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。” **哥林多后书 12:10**

“这正是神公义判断的明证。叫你们可算配得神的国，你们就是为这国受苦。” **帖撒罗尼迦后书 1:5**

“圣徒的忍耐就在此。他们是守神诫命，和耶稣真道的。” **启示录 14:12**

“务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。你们亲近神，神就必亲近你们。有罪的人哪，要洁净你们的手。心怀二意的人哪，要清洁你们的心。你们要愁苦，悲哀，哭泣。将喜笑变作悲哀，欢乐变作愁闷。务要在主面前自卑，主就必叫你们升高。”  
**雅各书 4: 7-10**

“人为子恨恶你们，拒绝你们，辱骂你们，弃掉你们的名，以为是恶，你们就有福了。” □□□□ **6:22**

## 试探

“因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。” **彼得前书 4:1**

“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”

**哥林多前书 10:13**

“忍受试探的人是有福的。因为他经过试验以后，必得生命的冠冕，这是主应许给那些爱他之人的。人被试探，不可说，我是被神试探。因为神不能被恶试探，他也不试探人。但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来。罪既长成，就生出死来。我亲爱的弟兄们，不要看错了。各样美善的恩赐，和各样全备的赏赐，都是从上头来的。从众光之父那里降下来的。在他并没有改变，也没有转动的影子。他按自己的旨意，用真理生了我们，叫我们在他所造的万物中，好像初熟的果子。” **雅各书 1:12-18**

神使万事相互效力为得益处，很显然约瑟明白这一点，回忆他所经历的，他对曾经陷害他的兄长们这样说：

“从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。” **创世记 50:20**

“所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”

**约翰福音 8:36**

责任带来自由，这就是“我们对神能力的回应”

## 如何行在得胜中

“甚愿我的民肯听从我，以色列肯行我的道。我便速速治服他们的仇敌，反手攻击他们的敌人。” **诗篇 81:13-14**

1. 我们听从他
2. 我们跟从他
3. 我们行他的道
4. 我们不再尝试去治服我们的仇敌，而是将这一切交给他
5. 我们不再攻击我们的敌人，而是让神来做工
6. 根据这节经文当我们不再出手攻击敌人，而是转向他并跟从他，他就来治服我们的仇敌。

你看，当我们攻击我们的敌人时，神就发力让我们更需要去投靠他，这是他起初就寻求的。只有他可以攻击敌人，我们是被造去爱仇敌的。当我们转向他寻求帮助和保护时他就治服我们的仇敌。

我们是基督里新造的人，不再是罪犯而是得胜者，我们不用再自我保护，因为他是我们的保护者... (**诗篇 91**) 这就是为什么我们要投靠他!

“这是耶和華仆人的产业!” (**以赛亚书 54:17**) 但是要记得只有我们转向他才能得到他的保护，当我这样做的时候他就开始动工推动我离开这种境况。当我们不再关注这些了，他的恩典就来到并释放我们摆脱这样的困境，即使我们都忘了求!奇妙的恩典!主恩何等的甜美!

要记住的一点是，我们都在神的陶造中。最大的错误不是我们跌倒，而是没有回应神的呼召起来重新开始。这才是关键。请记住，你永远都可以按“重启”键! 这难道不是我们教育孩子的方法吗? 既然我们被称为神的儿女，他也是这么看待我们的。他是如此地爱我! 他的忍耐是因他无比的大爱!

## 这事出于我

(**列王志上 12:24**)

— 作者 **Laura Barter Snow**

我的孩子，今天我带给你一个好消息，请让我在你耳边轻轻得告诉你，在暴风雨中有他的荣耀，凡你脚掌所踏之地他都为你开辟道路。很短，只有五个字，请把它们放在你的内心深处，当你疲累的躺卧时把它当作枕头。——「这事出于我」。

你是否想过，这一切关乎你，也关乎我，因为：“摸你们的，就是摸他眼中的瞳人。” **撒迦利亚书 2:8**  
我想要你知道，当试探临到你的时候，当“仇敌好像急流的河水冲来”，「这事出于我」——你的软弱需要我的大能，你的安全在于我为你争战。“因我看你为宝为尊” **以赛亚书 43:4**  
这是我特别要嘱咐你的。

你是不是正感觉经济缺乏呢? 「这事出于我」。因为我是经管你用度的，我要你向我支取，完全仰赖我，我的供给是无限的。 **腓立比书 4:19**  
我要你证实我的应许，我不愿意你：“你们在这事上却不信耶和華你们的神” **申命记 1:32**

你是不是正在艰难的环境中，四围的人都不了解你、都不遂你的心意、都看不起你? 「这事出于我」。我是管理环境的上帝，你所处的境遇，并非偶然的，都有我的美意在其中的。

你不是曾求我给你谦卑吗? 你看我已经把你放在一个学习谦卑的学校里了，你所接触的人和环境，是被我利用来成全我的旨意的。

你是不是整夜忧愁呢？「这事出于我」。我是忧患之子，常经忧患，深知怎样担当忧患的。当你向世人寻求安慰时，我故意叫他们不给你同情，好叫你转向我寻求永远的安慰。**帖撒罗尼迦后书 2:16-17**

你最贴心的朋友是否让你失望过？□□□□□□我允许这样的事情发生，是要告诉你最好的朋友乃是耶稣“当你呼求，他就听见，使你不至跌倒，他是你最好的朋友。”我想要成为你亲密的朋友，是否有人总是说你的谗言？离开他们就近我，因我是你避难所，带你脱离“口舌的争闹”**诗篇 31:20**  
“他要使你的公义，如光发出，使你的公平，明如正午。”**诗篇 37:6**

你的计划是否总是踌躇不前？你是否感觉沮丧和疲惫？「这事出于我」。你自己制定了计划然后求我来祝福——但是我想要为你计划，并承担一切的责任。因为：“因为这事太重，你独自一人办理不了。”**出埃及记 18:18** 你只是一个器皿，而不是代理人。

你是不是渴望为我作些伟大的工作，结果反倒卧病在床呢？「这事出于我」。在你忙碌的日子，我不能引起你的注意力来，我要你学习一些更深的功课。事奉不是体贴自己的热心，乃是遵行我的旨意。“我想要你能唱首轻松的歌：“我并不热忱，勇敢和强壮，那都已经过去，我已准备好什么也不做！什么也不做！”我的好多重要工人都是不直接侍奉我，却在用祷告作为武器侍奉我。不住地祷告。你是否突然被呼召去到一个艰难而且责任很重的岗位？让我带领你，我在你困难的事上坚固你，“因耶和华你的神必在你这一切所行的，并你手里所办的事上，赐福与你。”**申命记 15:10**

今天我将装满油膏的香瓶放在你手中，你可以随意地使用，我的孩子。不顺的环境、扎心的毁谤、无故的逼迫、内心的软弱起来的时候，你就敷上这香膏。请记住，阻挠是神的安排。如果你能在一切事上看见「这事出于我」，所有的痛苦便会消失。“又说，我今日所警戒你们的，你们都要放在心上。要吩咐你们的子孙谨守遵行这律法上的话。”**申命记 32:46**

## 在神的手中展现

摘自《日日跟随王》作者 W. Glyn Evans  
不管我愿不愿意（当然我是愿意的），我都成了“展示品”。耶和华问撒但说：“你曾用心察看我的仆人约伯没有。地上再没有人像他完全正直，敬畏神，远离恶事。”（**约伯记 1:8**）门徒被神拿来展示，而圣者成了一台戏。神这位大师不会将他的恩赐徒然地交给一个罪人。他想要他的敌人撒但看见并明白当一个人被神所使用后会发生什么。而相反的，撒但所用的就是他的罪。是神把我展现出来，而不是我自己，他宏伟的计划不仅要显明给后来的世代看（**以弗所书 2:7-10**），也要显明给这“弯曲悖谬的世代”看。（**腓立比书 2:15**）。

车尾贴上写的“请多多包涵，上帝对我还有未了的计划”这句话是对的，不过只对了一部分。在我里面已经有了完成的元素，神想要将这些显现给世人看。

还记得但以理吗？狮子坑不是为了但以理的益处，而是王的。“次日黎明，王就起来，急忙往狮子坑那里去。临近坑边，哀声呼叫但以理，对但以理说，永生神的仆人但以理阿，你所常事奉的神能救你脱离狮子坑吗？”（**但以理书 6:19-20**）L 当这个没有信仰的大流士王探头看进去狮子坑的时候，他看到神的仆人向他显现因着他的信心所成就的看似不可能的得胜。他被震惊和影响到，以致他颁布了法令：“但以理的神... 是永远长存的活神，他护庇人，搭救人，在天上地下施行神迹奇事”（**但以理书 6:25-27**）但以理是一出活生生的戏剧的主角，为全能的神赢得了掌声。“你曾用心察看我的仆人\_\_\_\_没有？”我是否敢把自己的名字放在这里让神拿来展示？我现在能理解保罗所说的他自称是神的展示品，成了一台戏给世人观看。（**哥林多前书 4:9**）

被拣选成为神的展示品是件何等荣耀的事情！“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的。”（**以弗所书 2:10**）神在我们的患难中始终是有计划的。

## 从客西马尼园走向骷髅地

摘自《日日跟随王》作者 W. Glyn Evans  
在客西马尼园，不单单让我知道如何战胜恐惧，也明白如何活出得胜的基督徒生命。在那里，耶稣做了一个祷告，“不要成就我的意思，只要成就你的意思。”（**路加福音 22:42**）在骷髅地，耶稣欢呼道“成了”（**约翰福音 19:30**）。在客西马尼园耶稣就为骷髅地的得胜撒下了种子，我也将面对很多的骷髅地，我唯一可以预备好的就是走过客西马尼园。

我必须成为一个客西马尼式的门徒。客西马尼园的祷告不是耶稣的偶然经历，而是他的习惯（**路加福音 22:39**）属灵点来说，他的一生都是客西马尼式的。要面临敌人的挑衅，他也坚持遵行天父的旨意。一个人越是自私，就越难体会在客西马尼园中的场景。他没有危机感，没有濒死的苦恼，也就没有得胜，生活在客西马尼园氛围中的信徒总是能为得胜欢呼雀跃。客西马尼园将门徒分成三类，决定否定神的旨意的，决定思考神的旨意的，和遵行神的旨意的。只有选择执行神的旨意才能得胜。

我可以绕开客西马尼园，如果我选择这样做的话，但是我没有办法绕开骷髅地。悲剧是如果我绕开了客西马尼园，当我面对我的骷髅地时我将变得非常窘迫。从骷髅地到死里复活到最后的升天这一荣耀的顺序是从客西马尼园开始的。主啊，容我坦诚地说，“我要和你一起走过客西马尼园。”然后基督才会回应说：“得胜的，我要赐他在我宝座上与我同坐，就如我得了胜，在我父的宝座上与他同坐一般。”

（**启示录 3:21 NIV**）

“但愿赐平安的神，就是那凭永约之血使群羊的大牧人我主耶稣，从死里复活的神，在各样善事上，成全你们，叫你们遵行他的旨意，又借着耶稣基督在你们心里行他所喜悦的事。愿荣耀归给他，直到永永远远。阿们。”(希伯来书 13:20-21)

## 圣经是火焰和锤子

摘自《日日跟随王》作者 W. Glyn Evans

我必须承认圣经是我得安慰的源头，也使我被敲打。“耶和華說，我的话岂不像火，又像能打碎磐石的大锤吗？”(耶利米书 23:29)。如果我不能感受到圣经散发的热度和被震撼到，我就没有像个门徒一样地长进。

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

我必须注意那些将信仰粉饰起来的讲道人。对神的信心不是阿拉丁神灯可以满足我所有的愿望。我要像躲避瘟疫一样地躲开那些只会说“平安，平安”的传道人。很多时候圣经并不会带给我们平安，或是成功的保证。一个总是给我美好前景，却不告诉我伤痛，坎坷的中保不是我的好朋友。耶稣基督是我真正的朋友。他给了我奖赏的未来，但是“有逼迫”。(马可福音 10:29-30)。他想要给我平安，成全和圣洁。他的话有时候会带给我悲痛和苦涩的眼泪。带领男人和女人进入神的荣耀。我要像马利亚一样真诚谦卑地回应：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上。”因为“我心尊主为大，我灵以神我的救主为乐。”(路加福音 1:38, 46-47)

“所以，我爱你的命令胜于金子，更胜于精金。你一切的训词，在万事上我都以为正直。我却恨恶一切假道。”(诗篇 119:127-128)

## 心中的烙印

摘自《日日跟随王》作者 W. Glyn Evans

我愿献身给耶稣基督的力量不是来自讲道，而是我的患难。当保罗敦促歌罗西人要更热切爱神，他并没有辩论，而是指明：“你们要记念我的捆锁（监狱的锁链）”他写道(歌罗西书 4:18, KJV)。如果他的患难都无法说服他们，那也别无他物了。保罗清楚这一点，是什么使他开始相信基督的？是司提反的讲道还是他的献身？(使徒行传 7:6-8:1) P 保罗留下了许多关于他献身于基督的记忆：书信，旅程，讲道，神迹奇事，但最重要的是他的捆锁，因着基督的缘故受苦的印记。衡量一个人是否敢于献身，出于各种或对或错的原因，就是他愿意忍受多大的患难。

所以保罗可以说：“我身上带着耶稣的印记”(加拉太书 6:17)

我的身上为基督有留着怎样的印记？这些印记不是终结，而是显明了内在的委身。不一定要找出身体上的印记，更重要的是属灵的印记是为着耶稣基督的缘故摒弃自我依靠和自我导向。我的肉身是否有印记这不重要，我为基督的缘故有属灵上的印记才是关键的。

有一个基督徒曾经说：“我的手上没有指甲印。”也许是这样，但是有一个恳切的问题是“在你的心里有印记吗？”保罗称他身上的“刺”为“可喜乐的”，他说：“好叫基督的能力覆庇我”(哥林多后书 12:9, KJV) 他甘愿拿身上的刺来交换结果实的权利。每个愿意跟随神羔羊的人也该如此。

“他们在一切苦难中，他也同受苦难。并且他面前的使者拯救他们。他以慈爱和怜悯救赎他们。在古时的日子，常保抱他们，怀握他们。”以赛亚书 63:9

## 玛拉基书 3:3 说：“他必坐下如炼净银子的”

这节经文在一次圣经研习班上使一些姐妹感到困惑。她们不知道这如何说明了神的特性和本质？有个姐妹说她会去了解炼净银子的工艺并在下次聚会时和大家讨论。

那一周，这个姐妹打电话给一个银匠预约去参观他的工作。她没有提到关于对炼银工艺好奇背后的真实目的。

她看到银匠手里拿着一块银块并投入火中加热。他解释说在炼净过程中，需要把银块放在火的中间温度最高的那个位置以便可以把杂质去掉。

这个姐妹就想到神将我们放在这个最热的地方熬炼，于是她又回想那段经文：“他必坐下如炼净银子的”

她问银匠是不是需要一直这么拿住银块，那个人回答说是的。他不仅要坐在那里拿住，而且还要一直注视着银块。如果银块在火中时间过长，就会报废掉。这个姐妹沉默了片刻，继续问说，“那你怎样才能知道银块什么时候算炼净了？”那个人笑着回答说：“很简单——就是我能在那里看到我自己的样子。”如果今天你也感受到火的煎熬，请记得神一直注视着你直到他能在你里面看到他的样式。每个人都需要知道并相信这个真理，就是神一直看顾着我们，就像银匠关注银块一样。无论我们经历怎样的境况，相信这个真理可以让我们最终成为主耶稣基督忠心的仆人。



## 为神而活：

“基督既在肉身受苦，你们也当将这样的心志作为兵器。因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。你们存这样的心，从今以后，就可以不从人的情欲，只从神的旨意，在世度余下的光阴。”

### 彼得前书 4:1-3

生命只有一次，很快会消亡，  
唯有为主所做，将永远常存

*Only one life it will soon be past, only what's done for Christ will last.*

“因为我曾定了主意，在你们中间不知道别的，只知道耶稣基督，并他钉十字架。” **哥林多前书 2:2**

## 炼净者 作者 C.H. Spurgeon

我们无法展示我们的勇气除非我们经历苦难和麻烦。因此要在你的试验中喜乐，可以让你有机会显示出你因着至高者荣耀的名而来的信心。信徒的苦难观应该是：耶和华对我“严严地惩治”（诗篇 118:18）。T 敌人想要把我打倒，但是满有恩慈的神却使用他来试验我却不敢跌倒。敌人是出于诡计，而神是为着我的灵魂。值得感恩的是所有的试炼都是出于神。他将苦杯倒满的同时也预备了美酒。麻烦不是从尘土中蹦出来的，苦难也不是从地里长出来的。主亲自点燃了熔炉，他像一位炼净者，要炼净我们如同金银一般。（玛拉基书 3:3）不要待在魔鬼为你布的局里，虽然他有和神近乎一样地能力却也是被造者，而且是堕落的。魔鬼的存在是至高神的旨意和许可。他的能力是赐予的也仅能被神无限的大能所使用。魔鬼的邪恶是他本身具有的，但是他的存在不是由他决定的。指责魔鬼和他的同伙，只要你想得到的，但是始终相信神的试炼是给圣徒的。

（摘自《溪水边》安慰灵魂的话语 1999 版权归于 Thomas Nelson, Inc）

## 接受神的计划

作者 Charles R. Swindoll

### 读约伯记 24:1-25.

大卫在诗篇 139 章 6 节做了恰当的结论：“这样的知识奇妙，是我不能测的。至高，是我不能及的。”如果大卫活在今世，他会这么说：“这太让我惊讶”神是伟大不可测度的，却愿意这样对我们。

如果没有别的东西，约伯的领悟显明了我们并没有完全明白神的心意。我们无法解释这个谜团。我们无法测度那不可测度的。所以我们不要再在这个上面纠结了。

如果只有那些自认是约伯的朋友的人知道这些。那样将会给约伯更多的安慰。经历这么巨大的痛苦，渴望有一双手能环抱着他，真切地对他说：“我们在这里，虽然我们对发生的事情不比你你知道的多，但是神知道，我们在这里和你共渡难关。神所做的是高深莫测的，我们无法猜透。”

我可以更进一步吗？神并不是对每个人都有“完美”的计划的，至少在这地上。他对有些人的计划是得路格里克氏病（肌萎缩性脊髓侧索硬化症），对一些人（就像约伯）可能是一生的苦难。对另一些人也许是心脏病，骨折，眼盲，瘫痪或先天疾病。对很多人要求医治的请求他的计划是回答“不”。我们不喜欢这样，有些人无法接受。事实上，他们甚至说：“如果你相信的话，那你就是缺少信心。”相反的我说你若相信，你就相信圣经上所说的！

圣经记载了很多过的不太好的人的生活，他们不能很快地解决问题，也没办法战胜灾祸和疾病。神的话语毫无遮掩地描述了一些英雄，他们也受到伤害，跌倒，失败。有时靠着神的恩典，他们也成功。

你如何来接受神对你的生命已经展开的计划？

摘自 Charles R. Swindoll, *Great Days with the Great Lives* (Nashville: W Publishing Group, 2005). Copyright © 2005 by Charles R. Swindoll, Inc. All rights reserved worldwide. Used by permission.

## 基督的 40 个勇士

公元一世纪，罗马皇帝哈德良迫害基督徒。有 40 个信徒在意大利北部集结起来敬拜神，罗马士兵包围了他们并对他们说：“奉皇帝旨意，你们对所谓的犹太人的神的敬拜必须马上停止，否则你们都要被处死。”

“悉听尊便”，这 40 个人回答说：“即使是要我们付出生命”。罗马士兵把他们带到一个山区，那是正式冬天，有一个湖已经彻底结冰了。长官说：“再给你们一次机会，只要你们不再敬拜耶稣基督为神，否则就把你们丢在这湖里冻死。”

在一个晚上被冻死比在地狱的永火中被煎熬好得多了。勇士们回答说，他们甚至脱去了外衣赤条条地坐在冰面上。牙齿和膝盖不住地颤抖，也挡不住他们高歌：“基督的 40 个勇士”。罗马士兵站在那里看他们并想办法诱骗他们。

长官大声地喊道：“好好想想吧，你们可以拒绝耶稣一会儿的。到这里来烤烤火，你们还能活下去。”但是勇士们没有妥协，还是继续高唱：“基督的 40 勇士，基督的 40 勇士。”大概过了一个小时，有一个人站起来，他无法再坚持了，跑过去说：“我不信耶稣是基督了。”他就被迎着烤火取暖。他不能付上代价，背弃了耶稣基督。

那我们呢？如果突然被要求禁止承认耶稣基督的圣名，我们是否依然甘愿受难，被折磨，以至于死呢？

回头来看看这冰湖上的四十个勇士，当他们的其中一个离开之后，他们只是改唱到：“基督的 39 个勇士，基督的 39 个勇士。”有一个罗马士兵被这样的场景深深打动，他把自己的外衣扯去，奔向冰面大声地说：“不，基督的 40 个勇士，基督的 40 个勇士！”

“得着生命的，将要丧失生命。为我丧失生命的，将要得着生命。” **马太福音 10:39**

## 精兵的意念是关键

摘自《日日跟随王》作者 W. Glyn Evans

我想要时时做一个精兵，精兵的要求就是对旨意的服从，其他都是次要的。所有的时间，职责，统统都掌握在长官手里。这些都不再是个人的事了，如果基督决定了我的意念，他也同时拥有了我的肉体，心思，能力，野心，倾向，态度等等，换句话说，就是我的全部。意念是核心。我被试探时就意味着得胜的意念是赢了还是输了。试探给了我选择，我可以低头投降，也可以坚持到胜利。两者都带着很大的能力。基督给了我坚持的能力，我的老我却让我投降。关键是意念。如果我选择坚持，基督就加给我他应许的力量，如果我选择投降，我只需要放纵老我的妄为。哪方掌管了我的意念哪方就成了我的主人。我必须每时每刻下决心让基督来掌管我的意念，而不是其他。决定是即时的，但是结果却是永恒的。

我希望建立在神的行为的两方面：“因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。” (**腓立比书 2:13**)。W 神不会强加意念在我身上，但是他坚固我的信心。甚至将我的决定成形以“成就他的美意。”因此我尊重神的旨意并相信“一切都会成就。”

“你要和我同受苦难，好像基督耶稣的精兵。” (**提摩太后书 2:3**)

# 使徒行传 6 & 7 表格

- ◆ 使徒行传 6 & 7 章中的主要人物是怎么样的？他们听到的是谁的声音？结果是怎样的？
- ◆ 试描述他们的特点
- ◆ 标出经文作为你的回答

司提反：

公会：

不信者：

“你当竭力，在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。”  
提摩太后书 2:15

# 历代志下 20 表格

- ◆ 历代志下 20 章中的主要人物是怎怎样的？他们听到的是谁的声音？结果是怎怎样的？
- ◆ 试描述他们的特点
- ◆ 标出经文作为你的回答

约沙法：

信徒：

敌人：

“你当竭力，在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。”  
提摩太后书 2:15

# 我如何开始行在自由中？

圣经在 **加拉太书 5:1** 说到：“基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。”那要怎么做？以下有一些方法：

如何从谎言的黑暗中出来进入到跟随神的声音的光明中：

“弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。你们若顺从肉体活着必要死。若靠着圣灵治死身体的恶行必要活着。因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。” **罗马书 8:12-14**

“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。” **约翰福音 8:32**

“基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。” **加拉太书 5:1**

“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。” **罗马书 12:2**

“我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。” **加拉太书 5:16**

## 1. 请求神向我显现当我只能听到别的声音的时候

“耶和華阿，求你因我的仇敌，凭你的公义，引领我。使你的道路在我面前正直。” **诗篇 5:8**

“弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。” **罗马书 8:12**

“...罪就伏在门前。它必恋慕你，你却要制伏它。” **创世记 4:7b**

## 2. 当你显明我听到的不是你的声音的时候请帮助我回转并与你交谈

“弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。你们若顺从肉体活着必要死。若靠着圣灵治死身体的恶行必要活着。因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。” **罗马书 8:12-14**

“如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。” (**罗马书 8:1**) 神的声音从来不定人罪！

## 3. 主啊，请帮助我竭力呼求你，无论声音是大是小

“我要向神发声呼求” **诗篇 77:1**

“你说，你们当寻求我的面。那时我心向你，耶和華阿，你的面我正要寻求。” **诗篇 27:8**

“耶和華说，你们来，我们彼此辩论。” **以赛亚书 1:18**

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。” **腓立比书 4:6**

## 4. 主啊，请提醒我当我呼求你的时候你就来洁净你的殿

“我们若认自己的罪，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。” (**约翰一书 1:9**) 当我们向他说话呼求他的时候，他要洁净我们，他的殿。

“耶稣进了殿，赶出里头作买卖的人，对他们说，经上说，我的殿，必作祷告的殿。你们倒使它成为贼窝了。” **路加福音 19:45-46**

“其实至高者并不住人手所造的。” (**使徒行传 7:48**) 我们现在就是他的居所。

## 5. 主啊，请帮助我在经历到你的生命和平安之前都不要停止呼求你将自己完全献给你。

“因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。体贴肉体的，就是死，体贴圣灵的，乃是生命，平安。” **罗马书 8:5-6**

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。” **腓立比书 4:6-7**

“凡到我这里来，听见我的话就去行的，我要告诉你们他像什么人。他像一个人盖房子，深深地挖地，把根基安在磐石上。

到发大水的时候，水冲那房子，房子总不能摇动。因为根基立在磐石上。” **路加福音 6:47-48**

## 6. 主谢谢你让我可以天父圣子一起对着身边的环境祷告，借着基督的意念和圣灵的大能祷告，因为当我们将自己献上的时候你就来洗净我们 (约翰一书 1:9) 不住地祷告！

“总要做醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。” **马太福音 26:41**

“就为你们不住地感谢神，祷告的时候，常提到你们。” **以弗所书 1:16**

“耶稣极其伤痛，祷告更加恳切。汗珠如大血点，滴在地上。” **路加福音 22:44**

“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。” **腓立比书 4:6**

“他在祷告之间，常为你们竭力地祈求，愿你们在神一切的旨意上，得以完全。信心充足，能站立得稳。” **歌罗西书 4:12**

## 7. 结论：

A. 全心献上，祷告中与神交谈，这是神国的工

“因此，我们自从听见的日子，也就为你们不住地祷告祈求，愿你们在一切属灵的智慧悟性上，满心知道神的旨意。好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神。照他荣耀的权能，得以在诸般的力上加力，好叫你们凡事欢欢喜喜地忍耐宽容。” **歌罗西书 1:9-11**

B. 你该如何不住地祷告？在你内心的谈话中，将神作为你的听众，他不会打断你的倾述，所以要时时与他交谈，这就是不住祷告的方法。你可以想象如果你不再只对自己说话而是回转向神，那该有多少话可以对神说。所以，要这样地不住祷告！

“你们要恒切祷告，在此警醒感恩。” **歌罗西书 4:2**

C. 神这样使用我们在神国的事工中成为问题的解决者。

“务要谨慎，尽你从主所受的职分。”

**歌罗西书 4:17**

D. 这样也使得我们和神的亲密关系能得到培养和发展。

“你说，你们当寻求我的面。那时我心向你说，耶和華阿，你的面我正要寻求。” **诗篇 27:8**

“你们既然接受了主基督耶稣，就当遵他而行。” **歌罗西书 2:6**

## 插图 作者阿德里安 罗杰斯 Adrian Rogers

亚马逊河是世界上最大的河流，淡水量比密西西比，尼罗河，安第斯河三大河流加起来还多。这使得它行程一条长约 200 英里的河流带通向南大西洋。有一次有一艘船行到亚马逊河的入口，他们已经用完了所有的饮用水，有些水手都快渴死了。他们向附近的一艘船发出求救信号兵要求他们能给他们一点补给。但是他们得到的回应是：“就在那里用水桶放进河里。”他们不解，就说：“你们误会了，我们需要可以喝的水呀。”

他们得到的回答仍然是“就在那里用水桶放进河里。”最后在第三次的时候他们终于明白，他们航行的这条水域就是淡水，而他们却得着渴死。你知道神有多爱你吗？不要死，就在那里把水桶放下去！这也是耶稣为什么而死。他要洗净你的罪并释放你得自由。过去的已经过去，在基督里，你是新造的人。尽情地喝这永远不会枯竭的向你流淌的生命活水，它要淹没你，并从你里面流淌出去！你是否因为相信谎言并且不知道自己在基督里的身份而渐渐“渴死”？请听我说：“所以天父的儿子若叫你们自由，你们就真自由了。”(□□□□ **8:36**)

## 你不想让神通过改变你的思维方式来转化你

吗？... e 请记住真理是你不再是罪的奴仆，罗马书告诉我们神已将断开罪对我们的辖制，他们仍然存在，但是神已经将他们捆绑并且没有神的允许他们不能做什么。我们现在属于神了！他们只能服从神的旨意：当神允许这眼可见的世界来试验我们，为要看到我们在困境面前表现为胜利者。

当神允许试探临到我们，他是在试炼我们。他训练我们看我们是否能行出神话语中的得胜而无视环境有多么险恶。



为什么？因为我们有神的能力！“因为那在你们里面的，比那在世界上的更大。”(约翰一书 4:4) 因为在你们里面的耶稣比我们的肉身更强大！仇敌和我们肉身的权势已在十字架上被破除。请记住这一点，这是我们的身份！

现在靠着圣灵的能力，你也具备向魔鬼说不的能力！抓住这个观点，并将一切都承明给神，就像大卫在诗篇里说的。时时地被圣灵充满，将一切允许进入你的心思意念的有害的东西都交托给神。这是使你能行走在自由中的秘诀！

## 在敏感的事上做选择

我们每天都要做很多的选择。其中很多的选择本身没有对或错之分，也许要看哪个是最好的。我总是面对一些有些分量的决定，我们不想做错，也不想导致别人做错，我们该如何做出这样的决定？

这里有些很好的问题，可以使用经文来作回答。

- 如果我这样做...是否会让人犯罪？ **哥林多前书 10:32**
- 如果我这样做... 是否是为基督作了见证？ **哥林多前书 9:19-22**
- 如果我这样做... 是否是出于帮助他们来认识基督？ **哥林多前书 9:23;10:33**
- 如果我这样做... 是否能让我尽心尽力？ **哥林多前书 9:25**
- 如果我这样做... 是否会违反圣经的原则使我犯罪？ **哥林多前书 10:12**
- 如果我这样做... 是否是最好最有利的选择？ **哥林多前书 10:23, 33**
- 如果我这样做... 我是仅仅为了自己或是真考虑到别人？ **哥林多前书 10:24**
- 如果我这样做... 我是否表现出了爱或是自私？ **哥林多前书 10:28-31**
- 如果我这样做...是否能荣耀神？ **哥林多前书 10:31**

# 圣餐的准备

"他们吃的时候，耶稣拿起饼来，祝了福，就掰开递给他们说，你们拿着吃。这是我的身体。又拿起杯来，祝谢了，递给他们。他们都喝了。耶稣说，这是我立约的血，为多人流出来的。" **马可福音 14:22-24**

## 对食物的思考：罗马书 6 章的注释

作者 Jon Courson (有修改)

**罗马书 1-5** 告诉我们已经在罪里死

**罗马书 6-8** 告诉我们要向着罪死，罪不再对我们有权柄，不能辖制我们去作什么了。

**罗马书 1-5** 我们从罪的刑罚中得释放

**罗马书 6-8** 我们从罪的权势中得自由

**罗马书 1-5** 救恩的工作已完成，已成就了。

基督徒总是试图通过讲道来与罪宣战，“不要这样，不要那样！”神的话语告诉我们，“当知道他的心意和真理”…知道你在耶稣基督里的新身份。

(**罗马书 6:3-5**) 因着耶稣的十字架我们得自由！

**罗马书 6:6** 因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。

“钉十字架”和“灭绝”这两个词在希腊语里是“Katargeo”，意思是“无行为能力”和“瘫痪”。它不是“消亡”的意思，当你的老我教唆你去做以前的事，保罗说实质上他们可以发声，却已经没有一点能力了，因为十字架已经使他彻底的瘫痪。

**罗马书 6:7-9** 十字架的大能已成就。

**罗马书 6:9-11** 保罗说要知道耶稣在十字架上被钉死，我们的罪性也要如此。要记住这一点！这就是为什么圣餐有两层含义，当你拿起这杯，你当庆祝“你已脱离了罪的刑罚”，当你拿起擎开的身体时，“你就脱离了罪的权势”。“得医治”这个词在希腊语里是 Sozo。不仅是肉身上的医治，也指完全的救赎。从罪中得自由，从压制中得释放！这就解释了耶稣为什么要受鞭伤，身体被刺穿，为什么他要经历这一切——因为所流的宝血使我们罪的赦免，破碎的身体使我们胜过了罪。罪的权势已经破除！凭信心来相信。罪的权势不是讨价还价或是通过辅导而得以破除的，而是靠着骷髅地上所作的工，基督在十字架上的死。

无论我们为着什么而争战或是努力克服试探，在十字

架的面前都是无力的。

当我们最终受够了，被那些侵害我们身体的毒素充满了，我们决定不再被辖制的时候，要知道：在这一刻你可以获得自由，不需要有亲友团，不需要什么辅导，只要说：“亲爱的主，现在我明白，你告诉我那个老我已经钉死在十字架上，我相信。”这样就可以了，靠着十字架的钉子和神话语的锤子，你将它钉在那里，然后就可以自由的走开，就这么简单！

## 更新你思想的经文

节选自 **罗马书 5 章**

**信心带来的喜乐**

3 不但如此，就是在患难中，也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐。

4 忍耐生老练。老练生盼望。

17 若因一人的过犯，死就因这一人作了王，何况那些受洪恩又蒙所赐之义的，岂不更要因耶稣基督一人在生命中作王吗？

节选自 **罗马书 6 章**

6 因为知道我们的旧人和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。

7 因为已死的人，是脱离了罪。

12 所以不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。

16 岂不晓得你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆吗？或作罪的奴仆，以至于死。或作顺命的奴仆，以至成义。

18 你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。

19 我因你们肉体的软弱，就照人的常话对你们说，你们从前怎样将肢体献给不洁不法作奴仆，以至于不法。现今也要照样将肢体献给义作奴仆，以至于成圣。

20 因为你们作罪之奴仆的时候，就不被义约束了。

22 但现今你们既从罪里得了释放，作了神的奴仆，就有成圣的果子，那结局就是永生。

**罗 7:4** 我的弟兄们，这样说来，你们借着基督的身体，在律法上也是死了。叫你们归于别人，就是归于那从死里复活的，叫我们结果子给神。

节选自 **罗马书 8 章**

2 因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。

3 律法既因肉体软弱，有所不能行的，神就差遣自己的儿子，成为罪身的形状，作了赎罪祭，在肉体中定了罪案，

5 因为随从肉体的人体贴肉体的事，随从圣灵的人体贴圣灵的事。

6 体贴肉体的，就是死，体贴圣灵的，乃是生命，平安。

7 原来体贴肉体的，就是与神为仇。因为不服神的律法，也是不能服。

8 而且属肉体的人，不能得神的喜欢。

9 如果神的灵住在你们心里，你们就不属肉体，乃属圣灵了。人若没有基督的灵，就不是属基督的。

11 然而叫耶稣从死里复活者的灵，若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必借着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。

12 弟兄们，这样看来，我们并不是欠肉体的债，去顺从肉体活着。

13 你们若顺从肉体活着必要死。若靠着圣灵治死身体的恶行必要活着。

14 因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。

15 你们所受的<sup>不是</sup>奴仆的心，仍旧害怕。所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫阿爸，父。

18 我想现在的苦楚，若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。

31 既是这样，还有什么说的呢？神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？

32 神既不爱惜自己的儿子为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？

33 谁能控告神所拣选的人呢？有神称他们为义了。（或作是称他们为义的神吗？）

34 谁能定他们的罪呢？有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求。（有基督云云或作是已经死了而且从死里复活现今在神的右边也替我们祈求的基督耶稣吗）

35 谁能使我们与基督的爱隔绝呢？难道是患难吗？是困苦吗？是逼迫吗？是饥饿吗？是赤身露体吗？是危险吗？是刀剑吗？

36 如经上所记，我们为你的缘故，终日被杀。人看我们如将宰的羊

37 然而靠着爱我们的主，在这一切的事上，已经得胜有余了。

38 因为我深信无论是死，是生，是天使，是掌权的，是有能的，是现在的事，是将来的事，

39 是高大的，是低处的，是别的受造之物，都不能叫我们与神的爱隔绝。这爱是在我们的主基督耶稣里的。

## 节选自加拉太书 5 章

### 基督里得自由

1 基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。

7 你们向来跑得好。有谁拦阻你们，叫你们不顺从真理呢？

8 这样的劝导，不是出于那召你们的。

13 弟兄们，你们蒙召，是要得自由。只是不可将你们的自由当作放纵情欲的机会。总要用爱心互相服事。

### 靠着圣灵的能力而活

16 我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。

17 因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争。这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。

19 情欲的事，都是显而易见的。就如奸淫，污秽，邪荡，

20 拜偶像，邪术，仇恨，争竞，忌恨，恼怒，结党，纷争，异端，

21 嫉妒，（有古卷在此有凶杀二字）醉酒，荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人，必不能承受神的国。

22 圣灵所结的果子，就是仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，

23 温柔，节制。这样的事，没有律法禁止。

24 凡属基督耶稣的人，是已经把肉体，连肉体的邪情私欲，同钉在十字架上了。

25 我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。

26 不要贪图虚名，彼此惹气，互相嫉妒。

# 创世记 37-50 表格

- ◆ 在创世记 37-50 章中的主要角色像什么？他们听到了谁的声音？结果怎样？
- ◆ 试描述他们的性格
- ◆ 将经文中的答案标注出来

约瑟：

他的弟兄和其他人：

波提乏：

“你当竭力，在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人，按着正意分解真理的道。”  
提摩太后书 2:15

# 经典金句

**创世记 50:20** 从前你们的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全许多人的性命，成就今日的光景。

**王上 18:21b** ...你们心持两意要到几时呢？若耶和华是神，就当顺从耶和华。若巴力是神，就当顺从巴力。

**诗篇 142:2** 我在他面前吐露我的苦情，陈说我的患难。

**箴言 4:20-22** 我儿，要留心听我的言词，侧耳听我的话语。都不可离你的眼目。要存记在你心中。因为得着他的，就得了生命，又得了医全体的良药。

**箴言 30:5** 神的言语，句句都是炼净的，投靠他的，他便作他们的盾牌。

**以赛亚书 7:9b** ...你们若是不信，定然不得立稳。

**约翰福音 3:30** 他必兴旺，我必衰微。

**约翰福音 10:27** 我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。

**哥林多前书 10:13** 你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。

**哥林多后书 10:3-5** 因为我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战。我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在神面前有能力可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。

**加拉太书 5:1** 基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。

**腓立比书 2:13** 因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。

**腓立比书 4:6-7** 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。

**腓立比书 4:8-9** 弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行。赐平安的神，就必与你们同在。

**希伯来书 4:12-16** 神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵，骨节与骨髓，都能刺入剖开，连心中的思念和主意，都能辨明。并且被造的，没有一样在他面前不显然的。原来万物，在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的。我们既然有一位已经升入高天尊荣的大祭司，就是神的儿子耶稣，便当持定所承认的道。因我们的大祭司，并非不能体恤我们的软弱。他也曾凡事受过试探，与我们一样。只是他没有犯罪。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。

**约翰一书 1:9** 我们若认自己的罪，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。

**约翰一书 5:4** 因为凡从神生的，就胜过世界。使我们胜了世界的，就是我们的信心。

**彼得后书 1:3** 神的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。

**彼得前书 4:1b** 因为在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。

# 敬拜歌词

## All in All

You are my strength when I am weak  
You are the treasure that I seek  
You are my all in all.  
Seeking you a precious jewel  
Lord to give up I'd be a fool  
You are my all in all

**Chorus:** Jesus, Lamb of God, worthy is Your Name  
Jesus, Lamb of God, worthy is Your Name

Taking my sin, my cross, my shame  
Rising again I bless Your Name  
You are my all in all. (**Chorus**)

When I fall down, You pick me up  
When I am dry, You fill my cup  
You are my all in all. (**Chorus**)

## Agnus Dei

Alleluia, Alleluia  
For our Lord God Almighty reigns  
Alleluia, Alleluia  
For our Lord God Almighty reigns  
Alleluia...  
Holy Holy  
Are You Lord God Almighty  
Worthy is the Lamb  
Worthy is the Lamb  
You are Holy, Holy  
Are You Lord God Almighty  
Worthy is the Lamb  
Worthy is the Lamb Amen

## Here I Am To Worship

Light of the world  
You stepped down into darkness  
Opened my heart, let me see.  
Beauty that made this heart adore  
Hope of a life spent with You.

**Chorus:** Here I am to worship.  
Here I am to bow down.  
Here I am to say that You're my God.  
You're all together lovely,  
All together worthy,  
All together wonderful to me.

King of all days,  
Oh so highly exalted,  
Glorious in Heaven above.  
Humbly You came to the Earth You created,  
All for love's sake became poor. (**Chorus**)

## Shout to the Lord

My Jesus, my Savior  
Lord there is none like You  
All of my days  
I want to praise  
The wonders of your mighty love

My comfort, my shelter  
Tower of refuge and strength  
Let every breath... All that I am  
Never cease to worship You.

Shout to the Lord all the earth let us sing.  
Power and Majesty, Praise to the King.  
Mountains bow down and the seas will roar  
at the sound of Your name.

I sing for joy at the work of Your hands.  
Forever I'll love You, forever I'll stand.  
Nothing compares to the promise I have in You.  
Nothing compares to the promise I have in You.

## In the Presence

In the presence of a holy God  
I bow down and I adore,  
You reveal the secrets of my heart,  
and I'm shaken to the core.

In the presence of a holy God  
there's new meaning now to grace,  
You took all my sins upon Yourself,  
and I can only stand amazed.

**Chorus:** And I cry "Holy, Holy, Holy God,  
how awesome is Your name, Holy, Holy, Holy God,  
how majestic is your name,"  
And I am changed in the presence of a holy God.

In the presence of your infinite might  
I'm so small and frail and weak,  
When I glimpse Your power and wisdom Lord,  
I have no words left to speak. (**Chorus**)

In the presence of Your glory,  
all my crowns lie in the dust,  
You are righteous in Your judgments, Lord,  
You are faithful, true and just. (**Chorus**)

## How Great Thou Art

O Lord my God, When I in awesome wonder,  
Consider all the worlds Thy Hands have made;  
I see the stars, I hear the rolling thunder,  
Thy power throughout the universe displayed.

**Chorus:** Then sings my soul, My Saviour God, to Thee:  
How great Thou art, How great Thou art. Then sings my  
soul, My Saviour God, to Thee, How great Thou art, How  
great Thou art!

And when I think, that God, His Son not sparing; Sent Him  
to die, I scarce can take it in; That on the Cross, my burden  
gladly bearing, He bled and died to take away my sin.

**(Chorus)**

When Christ shall come, with shout of acclamation, And  
take me home, what joy shall fill my heart. Then I shall  
bow, in humble adoration, And then proclaim: "My God,  
how great Thou art!" **(Chorus)**

## We will Glorify

We will glorify the King of Kings,  
We will glorify the Lamb.  
We will Glorify the Lord of Lords,  
Who is the great I Am.

Lord Jehovah reigns in majesty,  
We will bow before His throne.  
We will worship Him in righteousness,  
We will worship Him alone.

He is Lord of heaven, Lord of earth,  
He is Lord of all who live.  
He is Lord above the universe,  
All praise to Him we give.

Hallelujah to the King of Kings,  
Hallelujah to the Lamb.  
Hallelujah to the Lord of Lords,  
(Who is the Great I am).

## Turn Your Eyes Upon Jesus

Turn your eyes upon Jesus,  
Look full in His wonderful face,  
And the things of earth will grow strangely dim,  
In the light of His glory and grace.

## He Walks With Me

I come to the garden alone,  
While the dew it still on the roses.  
And the voice I hear falling on my ear,  
The Son of God discloses.

And he walks with me and he talks with me,  
And he tells me I am his own.  
And the joy we share as we tarry there,  
None other has ever known.

## What Can Wash Away My Sin?

What can wash away my sin?  
Nothing but the blood of Jesus;  
What can make me whole again?  
Nothing but the blood of Jesus.  
Oh! Precious is the flow  
That makes me white as snow;  
No other fount I know,  
Nothing but the blood of Jesus!  
This is all my hope and peace—  
Nothing but the blood of Jesus!  
This is all my righteousness—  
Nothing but the blood of Jesus!

## My Hope is Built on Nothing Less

My hope is built on nothing less  
Than Jesus Christ, my righteousness;  
I dare not trust the sweetest frame,  
But wholly lean on Jesus' name.

On Christ, the solid Rock I stand;  
All other ground is sinking sand.  
All other ground is sinking sand.

When darkness veils His lovely face,  
I rest on His unchanging grace;  
In every high and stormy gale,  
My anchor holds within the veil.

His oath, His covenant, His blood,  
Support me in the whelming flood;  
When all around my soul gives way,  
He then is all my hope and stay.

When He shall come with trumpet sound,  
Oh, may I then in Him be found;  
In Him, my righteousness, alone,  
Faultless to stand before the throne.

## Great is Thy Faithfulness

Great is Thy faithfulness, O God my Father,  
There is no shadow of turning with Thee;  
Thou changest not, Thy compassions, they fail not.  
As Thou hast been Thou forever wilt be.  
Great is Thy faithfulness!  
Great is Thy faithfulness!  
Morning by morning new mercies I see;  
All I have needed Thy hand hath provided,  
Great is Thy faithfulness, Lord unto me!

## Ending Refrain

Oh Come Let us Adore Him  
We give You all the Glory  
For You Alone Are Worthy

# 扩展阅读

## 1. 由内而外的改变 作者 陆可铎 Max Lucado

“追求完美的牢笼是无止境的，在其中的人只能不断地工作却无法找到平安。”以下是当我们从老我的牢笼中挣脱出来并在基督里开始新生命的样子当你信靠基督，他就要在你身上做美好的工。你将永远地被神亲自洁净并赐予能力。耶稣的福音对宗教人士很简单：不是你做了什么，而是我给的。我进入你的生命。这样就可以像保罗所说：“现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。”(加拉太书 2:20)

如果我重生了，为什么我还会经常跌倒？那在你第一次出生后你是为了什么而常常跌倒的呢？你在出母腹的时候带了十字架？在你出生的那天你是否有完成两个步骤？当然没有。当你开始学走路的时候，跌倒的总比站住的多，那我们是否期待在属灵的学步上能有所不同呢？我依然经常跌倒，甚至对救恩产生了怀疑。我们再一次地回到第一次的生命，当你学走路的时候是否会走不稳，这时候你会怀疑你肉身生命的有效性吗？当你还是个1岁的孩子，并且跌倒在地板上，你是否会晃着脑袋想——我又跌倒了，我不是人类吗？当然不，婴孩的蹒跚学步并不能否定他的出生意义，同样的刚学习“走路”的基督徒即使开始是晃晃悠悠的，也不能否定他属灵重生的意义。

你是否能理解神所做的？他在你里面撒下了一颗基督的种子，当它开始成长的时候，你就会改变。罪不会在你的生命中消失，但是它将失去一切在你身上的权势。试探仍然会临到你，但是它无法掌控你。这是怎样的盼望！听着，不管怎样，在你里面有一股正在强大的力量，相信他！

试想一下，如果你有心脏病，你脆弱的心跳会限制你的行为。每天早上上班的时候你的很多同事可以爬楼梯，而你只能等电梯。但是有一天你做了移植手术，一颗健康的的心脏放在你的里面。当你恢复后，你回去上班看到了那些楼梯的台阶，同样的台阶，你以前从来没去过的。你先是按着惯常的等电梯，然后你才意识到，你不再是以前那样了，你有一颗新的心脏，带给你新的力量。那你是要像以前那样活着还是像个新造的人去生活呢？你必须做出选择，你也许会说：“我不能怕楼梯，我还很虚弱。”这样的选择会否定你有一颗新的心脏的事实吗？能否定手术的效果吗？不是这样的！选择等电梯只能说明一个现实——你还没学会信任那个你里面的新能力。这需要时间，也许到了某个时刻你会想要去试试走楼梯，你想试试这个新玩意儿，你想要体会一下全新的自己。因为你如果不这样做，你会失去动力。

固守宗教礼数会挫伤你的能力。这是无止境的。有没完没了的课程要参加，要守安息日。完美的牢笼是无止境的，身在其中的人总是不停的做事却无法找到安息。他们不知道什么时候能停下来。而基督却为你做了已完成的工，他为你成全了律法。不再有宗教的束缚，那些你做了所有的事后却仍然觉得还没做够的恐惧感都会消失。你能走楼梯，不是靠着你自己的能力，而是神加给你的。神应许说他要帮助那些不再依靠自己的人。“我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。”(腓立比书 1:6) 神要从内而外的更新你。

## 2. 我何从知晓？

选自《竭力追求至高者》作者章伯斯

*My Utmost for His Highest* by Oswald Chambers

(本课程作者 Debbie 作了些补充)

"父阿，天地的主，我感谢你，因为你将这些事，向聪明通达人，就藏起来，向婴孩，就显出来。" In 在与神的属灵关系中我们不是一步一步慢慢成长起来的。要么是在里面或者就不在里面。神不是一次次地来洁净我们的罪，当我们在他的光中行走，我们一切的罪就一次都洗净了。当你顺服他，（听从神的声音，而不是罪性）就立刻建立起了美好的关系。只要从顺服（神的声音）中脱离哪怕一秒钟，黑暗和死亡就会马上开始动工。（神会一直祝福顺服的人，顺服的人也总是不理睬敌人的声音和计谋！）

当我们顺服（神的声音）的时候，神封住的启示就会对我们揭开，这些不是靠哲学或沉思所能做到的。（因为这是神手所做而不是他的声音）当你选择顺服（神的声音），立刻就会有一道亮光照进来。浸泡在神的真理（他的声音）中，让他亲自地来做工，不用担心什么。你能领悟的唯一途径就是放下自己的努力，选择重生并顺服（神的声音）。在他向你显明的事中，会立刻向你显明另一件事。一方面要学会领受圣灵所作的工，另一方面5分钟的绝对顺服（神的声音）将是事物变得非常清晰。“我希望有一天我能明白这些事。”你现在就可以明白。不是学习研究而来的，而是顺服（神的声音）。顺服（神的声音）再小，天堂也要敞开，神的奥秘将向你显现。神不会向你显明更多关于他自己的启示，除非你顺服你已经知道的（你从神的声音得到的真理，而不是从敌人而来的）。小心不要成为聪明通达的人。



### 3. 基督徒需要常常为自己的罪寻求饶恕吗？

人们常常会提出的问题是：“如果我犯了罪，在我死之前没有机会可以向神认罪，那该怎么办？”另一个问题是“如果我犯了罪，却忘了也不再记得向神认罪该怎么办？”这两个问题都建立在错误的假设上。神的救恩不是建立在人努力认罪和在死前对所犯的每个罪上悔改的行为上的，也不是因为基督徒已经认罪和悔改的行为上。我们是该对每个我们一旦意识到的罪行立即承认并悔改。但是我们不需要总是求神饶恕。当我们把信心建立在耶稣基督的救恩上，一切的罪就都得饶恕。不管是过去的，现在的或未来的，或大或小的。信徒不必常常的为罪寻求饶恕或为了罪得赦免而悔改。耶稣的死是为我们的罪付出的代价，一次饶恕，也就永远饶恕了。（**歌罗西书 1:14；使徒行传 10:43**）

我们该做的就是认罪：“我们若认自己的罪，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。”（**约翰一书 1:9**）这节经文告诉我们该做的就是向神认自己的罪。认罪这个词的意思是同意，当我们向神认罪时，我们就同意神认为我们错了，我们是有罪的。我们认罪，神饶恕了我们，因为他是信实的，公义的。神的信实和公义是怎样的？他的信实是他应许那些接受基督为救主的人他会赦免一切的罪。他的公义体现在他将基督当作我们罪的赎价，确定一切的罪都得以救赎。

**约翰一书 1:9** 同时也提出我们的罪的赦免也取决于我们向神认罪。那这到底是怎么回事呢，如果说我们的罪在接受耶稣基督为救主的时候，就被赦免了？约翰使徒在这里描述的是关系上的赦免。我们的罪在我们接受耶稣为救主的时候在位分上被赦免了。这个位分上的赦免保证了我们的救恩和我们在天堂的永恒的家。当我们死后站在神面前，神不会因为我们的罪不让我们进天堂。这是位分上的赦免。关系上的赦免是指我们犯罪，我们得罪了神，使圣灵忧伤。（以弗所书 4: 30）当神最终赦免我们所犯的罪，但是在我和神的关系上仍然有阻隔。一个对父亲犯了罪的孩子是不会被赶出家门的。一个敬虔的父亲会无条件地原谅他。同时，一个父与子之间的美好感情只有在关系恢复后才得到实现——那就是孩子对父亲承认自己的错误并道歉。这就是我们为什么要向神认罪——不是为了维持我们的救恩，而是将自己带到与神最亲密的关系中去，因为他爱我们并已经饶恕了我们。

### 4. 群体

“群体是由一群有共同信仰，关系紧密，在彼此的生活中深入参与交流的人组成的。”- Dave Legg, 航海家教会总裁  
“圣经用一个集体代词来描述基督徒的生活是因为我们的属灵旅程不是一件个人的事件。”- Dave Legg

“在属灵的群体中，人们可以彼此深入内心那些很少能触碰到的领域”- Dr. Larry Crabb “群体是一群向着神出发的人。”- Dr. Larry Crabb

“群体是神属意灵命成长和事工建造的环境”- Dave Legg

“群体的形成是复杂的，需要耐心和圣灵的苦工，我们能做的就是成为群体的一员。”- Eugene Peterson

“群体的中心任务是在城墙倒塌时建立一个安全的场所，使每个人可以坦然的面对显露自己的破碎（罪，缺陷，伤口等）。”- Dr. Larry Crabb

巨杉是这个星球上最大的生物，但是他们不是孤立的。他们的根系彼此相连，因为它们个体都太巨大，会被强风刮到。

**群体的 4 大阻碍：**

- 独立(自我满足的态度)
- 任务驱动(聚焦于建立关系所需的成本)
- 不和解的人际关系(不彼此饶恕)
- 忙碌(无效的)

[其他： 恐惧，没有原则，成本，群体规模，缺乏亲近感]

符合圣经的群体应该是个有恩典的环境，人们可以自由地做回真正的自己，个人的价值也不是因为行为表现而决定的，群体给了我们可以忠于真实自我的自由和安全感。彼此的关系不靠表现，也不隐藏自己的罪。

# 他是我的王

Dr. Shadrach Meshach Lockridge  
(March 7, 1913 -- April 4, 2000)

圣经说我的王有七个头衔  
他是犹太人的王，一个民族的王  
他是以色列的王，一个国家的王  
他是公义的王，  
他是世代的王，  
他是天国的王，  
他是荣耀的王，  
他是万王之王，万主之主。

这就是我的王，你知道他吗？

大卫说诸天宣扬神的荣耀，  
穹苍显明他手所做的。  
我的王是至高无上的，  
他无尽的爱无法测量  
他无边的供应是人眼所不能企及的  
他倾倒的祝福无法阻挡  
他是恒久坚强，  
他是完全信实  
他永远坚固  
他有不朽的恩典，  
他有君尊的能力  
他有公义的慈爱。

你知道他吗？

他是这世上最伟大的奇迹  
他是神的儿子  
他是罪人的救主  
他是文明的中心  
他是独一的  
他是可畏的  
他是无与伦比的  
他是史无前例的  
他是文学最高思想  
他是哲学上最高贵的人格  
他是高等考证最严肃的问题

他是真理的机要  
他是属灵信仰的根基  
他是世代的奇迹  
他是好的称谓当中的最高级  
他是唯一完全的救主。

你今天知道他了吗？

他坚固了软弱的人  
他供应了受试探和试炼的人  
他有怜悯和拯救  
他坚固和支持  
他保护和引导  
他医治了有病的  
他洁净了大麻疯。

他饶恕了罪人  
他赦免了欠债人  
他释放了被掳的  
他扶持了软弱的  
他服事不幸的  
他尊重年老的。  
他奖赏勤勉的，提升贫穷的。

你知道他吗？

我的王是一把钥匙  
通向知识的宝库  
他是智慧的源泉

他是医治的方向  
他是和平的道路  
他是公义的公路  
是圣洁的高速公路  
是荣耀的门。

你知道他吗  
他居所是繁华的  
他的应许是确切的  
他的生命是无限的

# 金句

1. 我们在一起更好。
2. 我们不是受害者，我们是得胜者。我们所做的不是为得胜，而是因着得胜，我们不需要为已拥有的做，却要努力去保持。
3. 振作起来，女士！
4. 你是君尊皇族。
5. 不要理会试探者，要定睛于试炼者。
6. 抓住你所拥有的。
7. 我们不是坏东西。
8. 不要喂（心里的）狗
9. 一切都是从意念开始的。
10. 有罪的撒旦和他的信使狐狸都在神的捆绑里。
11. 你再也不用假装是基督徒了□
12. 我们修建的不是储物室，而是神的殿。
13. 不要彼此纷争，要与天父和好。
14. 顺服能攻破仇敌的一切计谋，神也要照着我们的顺服祝福。
15. 坚持走下去。
16. 赞美使仇敌退缩。
17. 神没有阻止你说话，但是他想要你将焦点对准他。
18. 不要总是自言自语，要对着天父说。
19. 耶稣不是小三，他永不会离弃他的新娘。
20. 罪性是个失败者，他会侵蚀你。
21. 你手所做的对你有益处吗？
22. 不要让罪性占据你的心，要让神在你心里掌权。
23. 任何一个好老师在教完你后，会考验你。
24. 神不是一个残酷的指挥官，在把你放在战斗第一线之前，他会让你在神圣的军营和属灵健身房操练你。
25. 每当你受试探（听到别的声音）时，神总会问你：“你是否知道我在十架上为你所做的？”
26. 我们脱离了罪的捆绑，与神同行。
27. 神对你的生命有奇妙的计划，即使你的A计划糟糕透顶，他也为你预备了超乎你想象的B计划。
28. 快！抓住所有这些小狐狸！
29. 压力越大，祝福越多。
30. 我们也许不能拥有一切，但是只要我们在在一起，我们就拥有了一切。
31. 罪性已经全身瘫痪。
32. 不要和你的老我的罪性再扯上关系。
33. 十字架的信息加起来就3个字“来我这”。
34. 把你里面的倒干净。
35. 好吧神，我的感觉是...
36. 我们拥有100%的圣灵。
37. 神从不半途而废。
38. 对神（认罪）尽可能少地亏欠。
39. 是你有罪性，而不是罪占有你。
40. 当你听到的声音不是从神而来的，请求神向你显明。
41. 神啊，当我和自己交谈时请向我显明。
42. 大卫向神倾诉
43. 任何事的发生都是神允许的。
44. 人生是饶恕的过程，从我对人的饶恕开始。
45. 只有罪人会发笑。
46. 你想要康复吗？读约翰福音5章
47. 神做在高天的宝座帮助我们。
48. 这是个基督徒在世界中发光的世代。
49. 地狱总是满足人无止境的欲望，脱离他！
50. 神不呼召有装备的人，神亲自装备他所呼召的
51. 神不在乎你的能力，他看重你对他的心意。
52. 如果山是光滑的，你就没办法爬上去。
53. 神说：“你知道你的问题不在那个人身上，而是在于我因为这都是我允许的，所以你要求问我吗？”
54. 神说，“你没看到我所做的并不代表我没做。”（希伯来书11:1）
55. 神一直在等你求问他。
56. 当你一文不名时，就是神高举之时。
57. 神与“想要”的人同行。
58. 别忘了耶稣为那些在他最黑暗时刻离弃他的人洗过脚。
59. 在我们面前的任务都大不过那在我们背后支持的力量。

60. 传福音不是魂里的激情，而是对神的激情！
61. 在一生的年岁里我们所说所做的都比不过我们能彼此相爱。
62. 原谅和遗忘远比怨恨记仇好得多。
63. 忍耐和时间是最有能力的两个勇士。
64. 信心是你坚持赛跑并确保能及时恢复体力。
65. 等候神的时间都不是白费的。
66. 按着我们所完成的评估而不是我们开始的。
67. 等候神能让你节省不少时间。
68. 没有实用性的信息只能带来挫折。
69. 神的计划让你相形见绌。
70. 没有神的生命就像没有削过的铅笔——缺少中心。
71. 疲惫的人到我这里安息，因为这是敬拜的方式。
72. 道歉并不总是代表你是错的别人是对的，那只证明你看中彼此的关系而不自高自大。
73. 神的恩典既然已让我们脱离自我，为什么还要回去呢？
74. 神从来不让我们去批评人，而是让我们去调解。
75. 不能带出基督的光的话语只会越描越黑。
76. 宁愿被真理伤害，也不愿在谎言中沉醉。
77. 若在清晨远离神，整日寻他不着。
78. 当期望大于感恩，我们会陷入麻烦。
79. 神啊，在我向你求以先，向你献上我的感谢。
80. 唯有将决定权交给神，他就会给你最好的。
81. 你也许不知道未来怎样，但你要知道是谁掌握未来。
82. 当活出这样的生命——清晨当你的脚踩在地上，撒旦就颤抖地说  
"哦不！她醒了！"
83. 在神面前屈膝就能在人前站立。
84. 如果你不能祷告让神为你打开一扇门，就别试着这么做，等候他。
85. 你也许会说，"我是在等候神"但是也许是神在等候你□
86. 你总是有充足的时间来处理你优先安排的。
87. 专注的祷告带下能力。
88. 如果神只是你的驾机助手，和他换个位子。
89. 我们不会有无望的尽头，而是有无尽的希望。
90. 信心不是没有确据的信念，而是毫无保留地相信。
91. 忍耐是不断等候的美德。
92. 在他里面喜乐，因他也喜悦你。
93. 主啊，你想要对我说什么？
94. 耶稣基督将他与天父的美好丰盛的关系带给我们。
95. 没有激情就没有力量。
96. 神呼召我们单单归向他，其他自然水到渠成。
97. 空杯子倒不出东西来。
98. 积跬步，行至深，思更远！
99. 入不敷出，每况愈下！
100. 言传不如身教。
101. 我不敢夸口有多爱神，因我每日得罪他。然而我要赞美他对我的爱永不改变。(耶利米哀歌 3:22-23)

# 心系自由查经班课程计划

<p><b>第 1 周</b>  <b>课堂：</b> 开班欢迎            敬拜赞美 37-38 页            每个组员自我介绍            自由信息节选            介绍“有关系的阅读”9-11 页            与伙伴一起阅读操练诗篇 27 章            公告和内勤：选择小组组员，交换联系方式，告知每日灵修内容，布置需要背诵经文</p> <p><b>回家作业：</b> 第 1 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：诗篇 77:1b, 诗篇 27:8 第 3 页            其他：对神诚实 第 6-8 页</p>	<p><b>第 5 周</b>  <b>课堂：</b> 敬拜赞美 第 37-38 页            与伙伴一起阅读 彼得前书 2 章            全体回顾上周的背诵经文，            和伙伴写新的经文,回顾上周灵修经文            介绍小册子：《<b>关系：男人和女人</b>》            试着写出 罗马书 8:12-14 中的对比            小组讨论第 20 页但以理书 6 表格</p> <p><b>回家作业：</b> 第 5 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：雅歌 2:25, 彼得前书 2:21-23 pg 3            其他：阅读 21-27 页的 <b>在审判试探苦难上神的话语</b>            自行规划阅读 《<b>关系：男人和女人</b>》</p>
<p><b>第 2 周</b>  <b>课堂：</b> 敬拜赞美 第 37-38 页            与伙伴一起阅读诗篇 77 章            全体回顾上周的背诵经文，            和伙伴写新的经文，回顾上周经文            回顾上周灵修经文和“对神诚实”第 6-8 页            介绍自由信息            分组讨论相信谎言的后果，写在白板上</p> <p><b>回家作业：</b> 第 2 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：罗马书 8:12-14, 以赛亚书 1:18a 第 3 页            其他：有关系的阅读 第 9-11 页            我的羊听见我的声音 第 12 页</p>	<p><b>第 6 周</b>  <b>课堂：</b> 敬拜赞美 第 37-38 页            与伙伴一起阅读 彼得前书 4 章            全体回顾上周的背诵经文，            和伙伴写新的经文,回顾上周灵修经文            小组讨论第 28 页 使徒行传 6 &amp; 7 表格            角色扮演：运用心系自由信息            介绍小册子：《<b>耶稣正在敲门</b>》</p> <p><b>回家作业：</b> 第 6 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：彼得前书 4:12-13, 撒迦利亚书 11:11            读完：《<b>耶稣正在敲门</b>》小册子</p>
<p><b>第 3 周</b>  <b>课堂：</b> 敬拜赞美 第 37-38 页            与伙伴一起阅读 罗马书 12 章            全体回顾上周的背诵经文，            和伙伴写新的经文,回顾上周灵修经文            重点看 以赛亚书 1:18, 和大家一起分享            一起大声地阅读第 13-14 页 在基督里我是谁            分小组分享 第 12 页 我的羊听见我的声音，与伙伴一起省思和祷告</p> <p><b>回家作业：</b> 第 3 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：罗马书 12:2, 耶利米哀歌 3:37 第 3 页            其他：阅读第 15 页 今天就选择来服事他</p>	<p><b>第 7 周</b>  <b>课堂：</b> 敬拜赞美 第 37-38 页            与伙伴一起阅读 诗篇 51 章            全体回顾上周的背诵经文，            和伙伴写新的经文,回顾上周灵修经文            小组讨论第 29 页 历代志下 20 章 表格            回顾讨论《<b>耶稣正在敲门</b>》小册子</p> <p><b>回家作业：</b> 第 7 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：创世记 4:7, 诗篇 51:6a            其他：阅读 30-32 页 我如何行在自由中            33-34 页 圣餐的准备            写体会并打印出来为下周准备：在这个查经班中神如何对你说话？            下周别忘了带点心来大家分享</p>
<p><b>第 4 周</b>  <b>课堂：</b> 敬拜赞美 第 37-38 页            与伙伴一起阅读 罗马书 8 章            全体回顾上周的背诵经文，            和伙伴写新的经文,回顾上周灵修经文            与伙伴一起看完 17 页的神的属性，全体使用白板讨论            分组讨论第 16 页 但以理书 3 表格</p> <p><b>回家作业：</b> 第 4 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：罗马书 8:5-7,11; 诗篇 81:13-14 第 3 页            其他：阅读 18 页 为他人的益处            18-19 页 对婚姻的帮助</p>	<p><b>第 8 周</b>  <b>课堂：</b> 敬拜赞美 第 37-38 页            与伙伴一起阅读 诗篇 19 章            全体回顾上周的背诵经文，            和伙伴写新的经文,回顾上周灵修经文            分组讨论 35 页 创世记 37-50 章 表格            领受圣餐            分享自由见证</p> <p><b>回家作业：</b> 第 8 周灵修读经表- 第 4 页            背诵经文：申命记 33:26, 以赛亚书 30:21            其他：加入教会及相关小组，开始你的信仰之旅！</p>