

高雄錫安堂後站教會

(若中途參加或提前離開者，請下次自行補課。)

第二壘品格、塑造、獻身退修會

小組：

姓名：

請拿到立刻簽名，以免拿錯。

請自行收集並妥為保管，以便常常複習。

第二壘品格、塑造、更新退修會

92.08.30

主領：陳約翰弟兄

01 : 00

詩歌

- 1.我的拯救者（頌 315）
- 2.一直走十架窄路（頌 328）

01 : 30

- 第一課 對付己生命
- 第二課 追求新的價值觀
- 第三課 尋求神的旨意
- 第四課 操練信心生活
- 第五課 勝過試探
- 第六課 得勝屬靈爭戰

06 : 0

禁食禱告

07 : 00

詩歌

- 3.我痛悔已往太悖逆（頌 151）
- 4.救主我心屬祢（頌 141）
- 5.充滿我心景（頌 33）
- 6.將祢最好的獻與主（頌 325）
- 7.是否一切獻於祭壇（頌 142）

07 : 30

特會：奉獻委身於 G12 異象

09 : 30

追求詩歌：

- 8.主啊！我到祢面前（華人敬拜Ⅲ）

退修會須知：參與本次退修會請儘量利用休息時間安靜在會堂禱告、預備心，不要大聲喧嘩。晚上禁食禱告請儘量努力嘗試學習，若您有需要可先訂購便當。已決定禁食的弟兄姊妹，請務必留在會堂禱告，不作無謂的交談，也不作雜事，免得禁食卻未禱告，僅流於外面的形式，有關禁食禱告的教導，請見附錄（一）、（二）。

1. 美麗的主 我要完全得著你 一生一世 懇求救主管理
我的動作生活存留在於你 我今俯伏 願將一切捨棄

副歌： 主的寶血能洗淨我眾罪愆 復活的主使我成為新人
我站立在神寶貴的應許上 不再被罪統治除舊更新

2. 求主顯明 我不了解的隱情 按我心房 我主用你聖手
向我細語 你這可稱頌聖靈 叫我知何事使你擔憂

3. 試煉來臨 你是我的得勝者 是我盾牌 抵擋罪惡火箭
惟獨耶穌 能保守我的信心 主榮美生命在我心彰顯

一直走十架窄路

頌 328 首

1. 我已與基督同釘死 脫自己罪惡俗世 所以我能平安接受 從死復活的生命
我甘願和祂同受苦 效法祂至死順服 我願跟我救主耶穌 一直走十架窄路

副歌： 一直走十架窄路！ 因主也曾在此受苦！ 求主使我能同你 一直走十架窄路

2. 與主同死我不為難 因復活我已認識 與主同苦我也安然 因神旨我願順服
主藉著復活的能力 今居住在我靈裏 因此我歡樂著舉足 一直走十架窄路

3. 同主死就必同主生 同受苦必同高升 得勝者惟獨照這樣 才能蒙基督獎賞
真快樂若在那早晨 你聽主對你發聲 稱讚你曾忠心順服 一直走十架窄路

我痛悔已往太悖逆

頌 151

1. 我痛悔已往太悖逆 抵擋主高抬自己 我內心尚對主懷疑 拒絕主恩愛情誼
還驕傲地對主說 專愛己卻不愛你 還驕傲地對主說 專愛己卻不愛你

2. 主慈愛實在太希奇 始終不將我丟棄 當我見主流血身體 聽祂為敵人懇祈
於是我就對主說 雖愛己卻也愛你 於是我就對主說 雖愛己卻也愛你

3. 主愛甜蜜卻有能力 扶持提攜日不息 耐心將我愚昧啟迪 使我肯謙卑降低
我便只得對主說 少愛己更多愛你 我便只得對主說 少愛己更多愛你

4. 主恩慈廣大無可比 融化我剛硬心意 使我身靈完全皈依 終於向主全屈膝
我乃虔誠對主說 不愛己專一愛你 我乃虔誠對主說 不愛己專一愛你

救主我心屬你

頌 141

1. 救主我心屬你 求主保守 容我一切意念 都榮耀你
都榮耀你 都榮耀你 願我一切意念 都榮耀你

2. 救主但憑主意 求主保守 容我一切所為 皆為主行
皆為主行 皆為主行 容我一切所為 皆為主行

3. 我的一生屬主 求主保守 容我每時每刻 活為主裏
活為主裏 活為主裏 容我每時每刻 活為主裏

4. 我的一切屬主 求主保守 容我所有一切 為主所用
為主所用 為主所用 容我所有一切 為主所用

充滿我心景

頌 33

1. 求充滿我心 一切異象 今只見耶穌 是我懇請
雖經死蔭谷 救主前領 主榮耀光浪 四繞無消停

副歌：充滿我心景 神聖救主 直到主榮耀從我靈映出
充滿我心景 致能共睹 主聖潔容形 自我內映出

2. 充滿我心景 使我每念 皆為主榮耀 心靈長感
矢志主完全 聖愛光顯 照浮生小徑 烈烈自高天

3. 充滿我心景 使我罪影 免遮蔽我哀 光華輝映
使我只見你 有福面容 我魂長飽享 你無限恩中

將你最好的獻與主

頌 325

1. 將你最好的獻與主 獻你年青的力量 將你純潔熱情心靈 忠心為真理打仗
主耶穌已有好榜樣 勇敢堅定不懼怕 你要忠心敬虔愛主 將最好奉獻與祂

副歌：將你最好的獻與主 獻你年青的力量 穿上救恩全副軍裝 忠心為真理打仗

2. 將你最好的獻與主 主愛偉大無可比 祂將自己作你贖價 天上榮耀賞賜你
祂捨生命毫無怨言 救你脫罪把血灑 你要熱心敬虔愛主 將最好奉獻與祂

是否一切獻於祭壇

頌 142

1. 是否渴望平安，深願信心加添 為此恆切而懇求不斷
要想心靈安恬，要想福樂完滿 惟有將一切獻在祭壇

副歌： 是否你一切已完全獻在祭壇 是否你心意歸聖靈掌管
要得完美福樂，要得純全平安 身體，靈魂需獻在祭壇

2. 願否與主同行，行在聖道光中 一路安穩，而意滿心歡
務要遵主美旨，遠離一切惡事 更要將一切獻在祭壇

3. 是否傾心求告，求主降福及早 如何方能見恩典顯現
直等身體靈魂，完全歸主掌管 並且將一切獻在祭壇

4. 我們在主腳前，享有恩誼甘甜 主的慈愛按時候顯現
如此平安歡樂，如何充分獲得 只有將一切獻在祭壇

主阿！我到你面前

華人敬拜

主啊！我到你面前 獻上我的今天 我的身體我的一切 獻上當作活祭
主啊！我到你面前 獻上我的今天 求你更新求你潔淨 我的心思意念
※我與你同釘十架 如今不是我活著 因我知道你是深愛我 我只為你而活
主啊！我到你面前 獻上我的今天 願我一生蒙你悅納 成為你的喜悅

第一課 對付己生命

一、認識人的組成——靈、魂、體

「願賜平安的神，親自使你們全然成聖！又願你們的靈，與魂，與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！」（帖前五 23）

「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。」（來四 12）

自古以來對人的組成有各種的論述，慕安德烈曾說過「靈是我們神覺的所在、魂是我們自覺的所在、體是我們感覺外界的所在，神住在靈裡、己住在魂裡、感覺是在身體裡」（基督的靈）。潘伯亦說過：「身體可說是感官的意識、魂是自己的意識、靈是神的意識」。

「耶和華神用地上的塵土造人，將生氣吹在他鼻孔裏，他就成了有靈的活人，名叫亞當。」（創二 7）

當神造人時，用地上的塵土造出人的身體，又將靈的氣息吹進人的裡面，此時人就成了「活的魂」。神的靈支配著人的魂（心思、情感和意志），再藉著屬土的身體向著外界彰顯神的榮耀。魂是人格的所在，是一個人的自我，包括了意志、心思和情感。

「魂」在聖經或我們在某些場合的翻譯有下列說法：「生命」、「靈」、「己」、「魂生命」、「天然人」、「己生命」、「天然魂生命」。

二、人的墮落——被轄制

但是人因著背逆神，犯罪導致墮落，雖然吃了知識善惡樹的果子，但卻落入了人墮落、愚拙的心思和智慧，反而離開了神的面，受到人敗壞的轄制，進到屬肉體、屬血氣的地步（創六 3）。人的魂反成了肉體和天然生命的奴僕，所以所有亞當的族類指望脫離敗壞的轄制。在敗壞墮落的光景中：（1）人的靈與神隔離，人的心中沒有神（弗二 12），與神所賜的生命隔絕了（弗四 18），無法認識神，也無法與神親近。（2）人的魂——知識、心思、情感、意志，可能自我管理著身體，但卻不再是神的靈支配人的魂，再由魂來主導著身體。（3）身體的慾望及喜好可能奴役並轄制著魂。（4）有些不認識神、未重生者的靈有時被撒但的邪靈轄制，成為靈媒、通靈或鬼附，其「靈」的能力也足以控制人的魂與體。

三、十架全備的救恩

當我們接受主耶穌，得著新的生命，叫人重生的聖靈內住在我們裡面，首先叫我們的靈活過了過來，恢復了和父神的關係，使我們成為神的兒女。但神十架的救恩不是只停留在「靈」的得救上。

「他曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望他將來還要救我們。」（林後一 10）

基督徒享受神十架全備的救恩有三大項：

1. 過去靈的得救：死在過犯罪惡之中，神叫我們與基督一同活過來。(弗二 5)
2. 現在魂的得救：天天魂生命要改變，心思、情感、意志，每天都要更新變化。(羅十二 2)
3. 將來體的得救：有一天要身體得贖(羅八 23)，得著不朽壞、復活、榮耀、改變的身體。
(林前十五 44、52)

十字架對付了罪行也對付了罪性。首先，藉著耶穌為我們的罪死在十字架上，赦免我們所有的過犯，但我們仍然要藉著十架脫離墮落的魂及肉體的網綁。

在重生的基督徒中，雖然墮落的「靈」活過來，但他的魂及體是被什麼樣的層次管理，按著聖經的說法可分為三類：

1. 屬靈的人：裡面的人剛強(弗三 16)，隨從聖靈行事、被聖靈管理、生命成熟、有基督的身量。
2. 屬魂的人：己生命作主，憑己意而行，藉著知識及情緒而活。
3. 屬肉體的人：隨從私慾而行，被肉體控制，生活在舊的肉體習慣和情慾中。

四、屬肉體的人

(一) 屬肉體的光景

「弟兄們，我從前對你們說話，不能把你們當作屬靈的，只得把你們當作屬肉體的，在基督裏為嬰孩的。」
(林前三 1)

「情慾的事，都是顯而易見的，就如姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒、醉酒、荒宴等類，我從前告訴你們，現在又告訴你們，行這樣事的人，必不能承受神的國。」
(加五 19-21)

「論到麥基洗德，我們有好些話，並且難以解明，因為你們聽不進去。看你們學習的工夫，本該作師傅，誰知還得有人將神聖言小學的開端，另教導你們；並且成了那必須吃奶，不能吃乾糧的人。凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩；惟獨長大成人的才能吃乾糧，他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」
(來五 11-14)

1. 任何上述的行為顯在信徒的身上，就是屬肉體的，雖然他的靈可能曾被更新、拯救，但他們仍在「血氣」和「肉體」中行事。
2. 哥林多的信徒雖然有許多屬靈的恩賜，但卻被稱作「屬肉體的」，是「在基督裡的嬰孩」，因為他們仍然活在屬肉體的光景中，充滿了嫉妒、紛爭、結黨、淫亂、拜偶像、混亂、不順服。
3. 使徒勉勵我們要竭力從「嬰孩」、「吃奶」的光景，進入「長大成人」、「吃乾糧」的光景中。

(二) 十架的拯救

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著，並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」 (加二 20)

「凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾，同釘在十字架上了。」 (加五 24)

「這樣怎麼說呢？我們可以仍在罪中，叫恩典顯多嗎？斷乎不可！我們在罪上死了的人，豈可仍在罪中活著呢？豈不知我們這受洗歸入基督耶穌的人，是受洗歸入他的死嗎？所以，我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動，有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀，從死裏復活一樣。我們若在他死的形狀上與他聯合，也要在他復活的形狀上與他聯合，因為知道我們的舊人和他同釘十字架，使罪身滅絕，叫我們不再作罪的奴僕；因為已死的人，是脫離了罪。我們若是與基督同死，就信必與他同活：因為知道基督既從死裏復活，就不再死，死也不再作他的主了。他死是向罪死了，只有一次，他活是向神活著；這樣，你們向罪也當看自己是死的，向神在基督耶穌裏，卻當看自己是活的。所以，不要容罪在你們必死的身上作王，使你們順從身子的私慾，也不要將你們的肢體，獻給罪作不義的器具；倒要像從死裏復活的人，將自己獻給神，並將肢體作義的器具，獻給神。罪必不能作你們的主，因你們不在律法之下，乃在恩典之下。這卻怎麼樣呢？我們在恩典之下，不在律法之下，就可以犯罪嗎？斷乎不可！豈不曉得你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕嗎？或作罪的奴僕，以至於死；或作順命的奴僕，以致成義。感謝神！因為你們從前雖然作罪的奴僕，現今卻從心裏順服了所傳給你們道理的模範，你們既從罪裏得了釋放，就作了義的奴僕。我因你們肉體的軟弱，就照人的常話對你們說，你們從前怎樣將肢體獻給不潔、不法作奴僕，以至於不法，現今也要照樣將肢體獻給義作奴僕，以至於成聖；因為你們作罪之奴僕的時候，就不被義約束了。你們現今所看為羞恥的事，當日有甚麼果子呢？那些事的結局就是死。但現今，你們既從罪裏得了釋放，作了神的奴僕，就有成聖的果子，那結局就是永生；因為罪的工價乃是死，惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌裏，乃是永生。」 (羅六)

1. 舊人與主同釘，肉體及邪情私慾也同釘在十字架上乃是已成就的事實。
2. 我們需要知道主在十架上「已經」成就的事實，並要學習不斷地「算」自己、「看」自己「向罪死」、「向神活」。
3. 不斷地獻上自己作義的器具獻給神 (羅六 13)。不斷地不再是我乃是基督，一直信神的兒子而活 (加二 20)。
4. 靠著聖靈治死身體的惡行 (羅八 13)，隨從聖靈而行 (羅八 5、6)。

五、屬魂的人

「然而，屬血氣的人不領會神聖靈的事，反倒以為愚拙；並且不能知道，因為這些事惟有屬靈的人才能看透。」 (林前二 14)

基督徒當達到認識十字架的階段，不再「隨從肉體」行事，且開始自認為是「屬靈的」信徒時，其實正可能在極大的危險十字路口上，成為「屬魂的」基督徒而不自知。

（一）屬魂生命的樣式

1. 屬魂的基督徒即心思、情感仍受到老亞當掌管的人，而不是受聖靈的神聖管制，信徒可能全然從「屬肉體」中得釋放，但其心靈及情感仍受到天然己生命所支配。
2. 屬魂、屬天然人的「智慧」是如此的以屬靈的真理為藉口，造成了教會分裂，不能合一的「結黨」、「紛爭」之屬肉體的行為。真正屬天、屬靈，從上頭來的智慧乃是沒有偏見、溫良、和平……的（雅三 13-18）。
3. 出於屬魂的信仰和教訓常造成派別和分裂。「不同的看法」，強調或誇大的「真理」，甚至「為神作見證」，「為真理爭戰」而忽略了合而為一的見證。
4. 強調「字句」及「外表」的作法或枝節的差異，卻丟棄了「律法上更重要的事」。
5. 「自我孤立」，潛意識的「優越感」，「驕傲地標榜自己」，「比別人更聖潔」，「比別人更往前」。
6. 以情緒的挑動、激勵或以銷魂的感官刺激、壯麗的外表享受來感動人、吸引人，實際上卻不能達到真正的心靈誠實的敬拜，感動只能達到魂的激動，並不能觸摸到靈。徒有宗教的外表、敬虔的外貌、屬魂宗教的熱心，卻沒有聖靈大能的運行及與聖靈的同工。
7. 信徒在屬魂的感覺中尋求屬靈的經歷，而不是在純潔的靈中和實際的行動裡，甚至心中還充滿了批評和論斷或自以為義、自我優越。
8. 撒但的謊言及黑暗權勢的欺騙或屬靈的模仿，反而最終破壞或攔阻聖靈的工作。
9. 自以為對付魂生命，卻落入自我分析撒但的詭計中，沒有讓聖靈工作。
10. 過份的避免「魂生命的樣式」，卻不健康地脫離現實的脈動。
11. 以自我為生命的中心，依賴自己的能力與判斷，追求自己的快樂與成就，尋求世人的肯定與讚賞。
12. 魂是人自然表現的所在，有些人以為要屬靈就不用魂，結果卻造成心思的空白、情感的壓抑、意志的薄弱，當人失去正當防衛後結果更容易讓邪靈侵入，保羅勸勉我們「要用靈……，也要用悟性……。」

（二）靈與魂的劃分

1. 神聖話語的規模活潑的啟動

「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。」（來四 12）

神的話乃聖靈的寶劍可以將屬靈的、屬魂的刺入剖開，也可以辨明心思和情感。

- 1) 全人完全降服，將自己獻在祭壇上。
- 2) 禱告神的話能運用在屬魂的生命上。
- 3) 在生活環境中天天背起十字架。

2. 十字架的光破碎天然人的情感

「不背著他的十字架跟從我的，也不配作我的門徒。得著生命的，將要喪失生命；為我喪失生命的，將要得著生命。」
(太十 38、39)

「人到我這裏來，若不愛我勝過愛（愛我勝過愛：原文是恨）自己的父母、妻子、兒女、弟兄、姊妹，和自己的性命，就不能作我的門徒。」
(路十四 26)

十字架有如一把利刃分開了屬魂與屬靈的情感，當神的旨意與所愛之人的意願相衝突，當人在不顧所愛之人的感覺下而選擇基督時，將造成天然人的情感無比的創痛，有如一把利刃刺入魂裡，叫「魂生命喪失」、「恨自己的生命」，但卻得著了神聖性情，從神而來的生命，當再來愛其所愛時，不再是為自己，乃是為神，且是在神裡面藉著神來愛。如此，可以在「恨惡」及「喪失」其魂生命中得到更高、更純淨基督之愛的生命。

3. 揀選十字架的道路對付天然人的生命喜好

「於是耶穌對門徒說：『若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我；因為，凡要救自己生命（生命：或譯靈魂；下同）的，必喪掉生命，凡為我喪掉生命的，必得著生命。人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？』」
(太十六 24-26)

主呼召我們要「捨己」，即捨去「自己」，捨去「魂生命」捨去以自己為中心的各種表現，如自憐、自己的喜好、從受傷中自愛、從苦難中退卻，使人在屬天的能力中為別人傾倒自己的魂以死在十字架上。

為基督的緣故揀選十字架的道路，喪失屬肉體、魂的生命，而得到純淨屬靈的生命，因為死就活、失就獲、犧牲就得著，並且藉破碎、對付的器皿而成為世界的祝福。

4. 十字架切斷魂生命對屬地事物的貪戀

「你們要回想羅得的妻子；凡想要保全生命的，必喪掉生命；凡喪掉生命的，必救活生命。」
(路十七 32、33)

「因為你們體恤了那些被捆鎖的人，並且你們的家業被人搶去，也甘心忍受，知道自己有更美長存的家業。」
(來十 34)

「正當那時，耶穌被聖靈感動就歡樂，說：『父啊，天地的主，我感謝你。因為你將這些事，向聰明通達人就藏起來，向嬰孩就顯出來。父啊，是的，因為你的美意本是如此。』」
(路十 21)

神兒女在地上的傾向就是重視「家」、「財務」、「今生的積蓄」、「肉體的自衛本能」、「地上合法的權利」、「地上合理的擁有」，神呼召我們棄絕魂生命天性上對地上事務的依附和轄制，需要屬天的生命從靈裡澆灌入魂裡，好叫我們的生命提升，可昂首高過地上一切的事物。

5. 十字架最終要治死「自己」和「自愛」

「愛惜自己生命的，就失喪生命，在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。」
(約十二 25)

魂生命總括的說來就在「人不為己，天誅地滅」，人就是愛他自己，雖然透過外在的家人、財寶的喜愛，其實就是在「我家人、我自己、我的名聲、我的財產中」，以自愛居其中且愛其中。從較深一層面而言，這些從自愛、自憐、自我貪求以及其他以自己為中心的表現就是罪，這需要在聖靈的光中，自己才能被光照。當然一個人在另一方面也需要在健康的、成熟的、十架的、屬靈的愛裡，愛自己、愛家人以及愛別人。

6. 刺入剖開的途徑

「原來基督的愛激勵我們，因我們想，一人既替眾人死，眾人就都死了；並且他替眾人死，是叫那些活著的人，不再為自己活，乃為替他們死而復活的主活。」 (林後五 14-15)

分開「魂」與「靈」是主自己的工作，藉著聖靈揮動神話語的寶劍，將十字架的大能活潑有力地刺入剖開人精神的最深處。但人也有自己的責任才能讓聖靈執行祂的工作。

- 1) 信徒必須明白「魂」與「靈」劃分的必要，並將自己如同祭物獻在祭壇上，明確的贊同且喜悅「刺入剖開」的工作。
- 2) 信徒的意念必須堅定地站在神這一邊，當生活環境上需要分開魂與靈時，要實際地煉出「刺入剖開」的工作。
- 3) 不斷堅守「向罪死」、「向神活」、「與主同釘」、「與主同活」的真理。
- 4) 在意志及信心上拒絕天然人的意旨，堅定地忠於聖靈所陳明的亮光，在聖靈裡把自己向基督更高的生命敞開。
- 5) 信徒必須學習凡事尋求「隨從靈而行」，分辨出什麼是靈，什麼是魂，才能隨從靈而拒絕魂，明白賜生命聖靈的律而成為真正的屬靈人。

但願我們的大祭司已揮動了聖靈的寶劍，將十字架的大能刺入剖開魂與靈。它能搜尋魂生命甚至達到骨節和骨髓，進入魂的最深處，它也能分辨天然人的心思及感覺和內裡生命的每一個意念，但願每一位聖徒願意天天背起十字架，天天對付我們的己，叫我們的魂生命天天得救，直到我們心意更新而變化，屬靈與屬魂更多的分開而沒有摻雜，就能更實際地與那賜生命聖靈的復活主聯合，與祂成爲一靈，成爲流通的導管，成爲多人的祝福。

六、屬靈的基督徒

「屬靈的人能看透萬事，卻沒有一人能看透了牠。」 (林前二 15)

「願賜平安的神，親自使你們全然成聖！又願你們的靈，與魂，與身子得蒙保守，在我主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！」 (帖前五 23)

真正屬靈的基督徒不是只在靈裡得著了復活的生命，也要在魂的表顯中彰顯神自己，意志與神的意旨相合，心思在更新變化的光中，情感完全在人的管理及使用中且被聖靈引導。身體也要在保守中被管理，學習順服，過彰顯神的生活，成爲聖靈的殿。從成長到完全成熟，靈、魂及身子均全然成聖，這才是真正屬靈的基督徒。

「但與主聯合的，便是與主成爲一靈。」 (林前六 17)

在靈裡與基督之聯合是十架工作的目的與結果。這種與復活升天的主的聯合，唯有在靈裡才能達成，而且只有當信徒脫離了被魂不當支配的光景，信徒的靈才能真正的經歷靈與靈成爲一靈，此時信徒的魂和身體可以成爲主旨意、生命及愛彰顯的器皿。當信徒流露出聖靈的果子（如：仁愛）時，雖是藉著「魂」流露，然而不是從人靈裡的聖靈所產生的，而是從天然的魂生命產生的。

1. 隨從聖靈行事

- 1) 必須學習知道什麼是靈及如何注意靈裡的需要和感覺且不要消滅它。
- 2) 必須能辨認自己的靈，知道隨時與聖靈合作，保持和聖靈交通。
- 3) 必須知道何時他的靈受到邪靈的攻擊，且要會拒絕和抵抗。
- 4) 必須知道他的靈是否正常治理魂與身體，可透過意志來提升下沉的靈或校正靈的過分反應。

2. 滿有基督長成的身量

屬靈的人是悟性成熟的人，也是靈、魂、體都成熟完全，能滲透萬事。是長成的人，滿有耶穌基督長成的身量。是完全的人，在知識和見識上多而又多。更是以基督的心爲心，勞苦、殷勤……，服事有需要的人。

3. 在愛裡完全

屬靈人其魂的情感完全被神的愛佔有，因爲主住在他靈裡，他全人被愛充滿且湧流。魂的器皿完全充滿屬天的愛直到滿溢出來，在愛裡沒有懼怕。

4. 合而爲一

屬靈人是與其他信徒在基督裡全然成爲一靈。屬靈人不只是在聖靈裡面與基督合一，神就是愛，屬靈人也要與神所內住的其他信徒有同樣的聯合。不容許天然屬魂的生命有任何的假冒、偏見或結黨，否則他就無法完全住在神裡面。

5. 行在光明中

只有天天活在聖靈的同在中，才能行走在光明中，也唯有在光明中行，罪和自私、黑暗才不容出現，肉體和出於魂的動作才能被照明。

6. 以神爲中心

以神爲生命的中心，依賴神的能力與供應，追求神的國、神的義，尋求神的旨意與讚賞。

7. 等候身體得贖

神的兒女如今仍然受敗壞的轄制，這必死的身體已在「失喪」魂生命中，得著活過來，但那更榮耀的力量及完全乃在主的再來、身體得贖的應許上應驗，所以連同受造之物都一起切望神的眾子顯出，神的兒女更是等候得著兒子的名份，乃是我們的身體得贖——我們的靈、魂、體最終榮耀的完滿變化，這是現今我們在世上就已經開始有份的榮耀改變（羅八 18-25）。

七、謹防屬靈的贗品（假冒）

信徒進入了屬靈人的成熟時，並未脫離爭戰的範圍，相反的乃是進入更危險的境地，稍一不儆醒或一驕傲，立刻就中了撒但的詭計，漸漸地偏離正道，隨從魂不隨從靈。

因此屬靈的人必須明白，撒但欺騙的靈能在魂的境界裡製造一種靈裡的贗品，而誤使他以為是在靈裡，有了錯誤的屬靈感覺。

屬靈人的另一種危險：撒但欺騙的靈正用詭計使他進入隨從肉體行事，且使他誤以為自己仍是行在靈裡。

信徒要在神的生命上成為「屬靈的」或「完全長成的」，他必須在凡事上避免過分及極端的表現。

在這撒但吼叫的日子，無論我們多屬靈，永遠有屬靈、屬天的爭戰要打，我們務必穿起神的全副軍裝，就能抵抗魔鬼的詭計。

八、實際的操練對付己生命

1. 最好的操練就是在教會的配搭服事中，其最能顯明一個人需要對付的己生命。
2. 在配搭中任何興起己生命的屬魂表現，要在靈裡謙卑下來，學習順服，治死老自己。
3. 若有失敗的光景，再回到主面前，求神光照，求主赦免，用意志再選擇站在神那一邊。
4. 活在聖靈的光照中，也不需要太敏感或太自責於屬靈、屬魂、屬體的分析，只要我們心存誠實，神的聖靈會和我們有心靈對話，神說話的去行就沒錯。
5. 吳老牧師：「以神為樂，就是最好的治死老自己之道」。常常親近主，保持神的同在，讓神復活生命的榮耀吞滅死亡。
6. 也要謹防屬靈的贗品，中了撒但的欺騙，也就是應該要起來好好對付老自己的，卻在「神榮耀同在」的假象感覺中被撒但欺騙，而也因此在此形成堅固營壘。
7. 若在神的管教或苦難中服下來，也會叫我們的老自己謙卑下來。
8. 「反向思考、反向操作」，按著目標，讓治死的利劍刺入剖開到魂最深的範圍，用意志踏出反向操作的第一步，存心治死老自己。
9. 操練魂的正當運作，神話語的植入是重要關鍵，藉著豐富領受神的話及十字架的大能來使心思更認識主，情感更愛主，意志更選擇主。



我的感恩禱告

「主！求你救我脫離一切從情慾而來的敗壞，脫離從天然己生命而來的驕傲，幫助我倚靠你活潑長存的道及十字架的大能，讓聖靈治死我裡面的一切不義與不潔，求主那公義的靈、焚燒的靈，燒掉我所有的卑情下品，叫我與你的性情有份，成為你所喜悅的人，奉主耶穌的名禱告，阿們！」

九、禱讀、默想（用聖徒詩歌 386 首「你若不壓橄欖成渣」作背景音樂）

1. 主！我願意降服在祢十字架的大能和大愛中！
2. 主！我全人交在祢手裡，願你來製作、雕刻，好叫我的魂經歷天天得救。
3. 主！我過去憑己意而活，如今我願意靠祢而活！
4. 主！求祢的十架來作破碎、對付、切斷、治死的工作，也求祢的話語藉著聖靈來刺入剖開我自己的深處。
5. 主！教導我與祢的靈聯合，隨從聖靈行事，在祢的光中行走，以祢為我生命的中心。
6. 主！教導我學習祢的樣式，好叫我滿有祢長成的身量，成為一個靈、魂、體都蒙祢保守的屬靈人。

詩歌：

你若不壓橄欖成渣

聖徒詩歌 386

1. 你若不壓橄欖成渣 它就不能成油 你若不投葡萄入醪 它就不能變成酒
你若不煉哪噠成膏 它就不流芬芳 主我這人是否也要 受你許可的創傷
副歌：每次的打擊 都是真利益 如果你收去的東西 你以自己來代替
2. 你是否要鼓我心弦 發出你的音樂 是否要使音樂甘甜 需有你愛來苦虐
是否當我下倒之時 纔能識愛的心 我是不怕任何損失 若你讓我來相親
3. 主我慚愧因我感覺 總是保留自己 雖我也曾受你雕削 我卻感覺受強逼
主你能否照你喜樂 沒有顧忌去行 不顧我的感覺如何 只是要求你歡欣
4. 如果你我所有苦樂 不能完全相同 要你喜樂需我負軛 我就願意多苦痛
主我全心求你喜悅 不惜任何代價 你若喜悅並得榮耀 我被任何十字架
5. 我要讚美再要讚美 讚美何等甘甜 雖我邊流淚邊讚美 甘甜比前更加添
能有什麼比你更好 比你喜悅可寶 主我只有一个禱告 你能加增我減少

哦！耶穌，耶穌！

頌 31

1. 耶穌耶穌我的性命 因為愛的緣故 求原諒我將你聖名 日念千遍不住
副歌：耶穌耶穌最愛救主 無人無物與你比擬 你的笑容是我歡喜 我愛愛你你主
2. 我心愛你不知如何 約束我的奇樂 你愛有如一團烈火 使我心中火熱
3. 因你是我一切一切 我的依靠食糧 我心羨慕我身醫藥 我魂永遠力量
4. 燒燒哦愛在我心懷 日夜厲害的燒 直至所有其他的愛 燒到無處可找
5. 暗中之光憂中之樂 天在地上開始 耶穌你是我愛我歌 有誰知你價值
6. 這愛將受什麼限制 要到那裡停止 進進我主甘甜價值 今日遠勝昨日

哦！我願成為無有

頌 388

1. 哦！我願成為無有 惟在祂腳前守候 願我器皿破碎倒空 好適合我主來使用
倒空使祂充滿我衷 使我出去作祂聖工 破碎使祂不受攔阻 使祂生命從我流出
- 副歌：哦！我願成為無有 惟在祂腳前守候 願我器皿破碎倒空 好適合我主來使用
2. 哦！我願成為無有 惟讓祂聖手導誘 作祂信使侍立門口 祂的吩咐我來聽候
作祂樂器隨時預備 照祂喜歡向祂讚美 祂若不需我也願意 在祂面前安靜侍立
3. 哦！我願成為無有 降卑或許會苦憂 但我願意臥於塵土 好讓世人見我救主
甘願成為無有無有 好讓世人讚祂不休 祂是一切祝福源頭 讚美之聲惟祂配受

頑梗我心已終於屈服

頌 136

1. 頑梗我心已終於屈服 欣願屬主 惟願屬主 我心禱祝我口今求呼 願主旨行於我無阻
副歌：求神美意緊緊護持我 與我心意全相融和 (2次)
2. 久困罪愆厭倦而思還 惡道幽暗 步步艱難 忽見主光照耀我眼前 主即是我星日在天
3. 得勝之主你意何美聖 護持環繞 我居其中 心緒理順平安來溶溶 我靈魂如鳥出樊籠
4. 不再游移惟主旨是依 不再流徙 與主相繫 外力何能使我與主離 長穩處在主旨意裡

求主賜我約束

頌 138

1. 求主賜我約束 我才得著釋放 迫我放下手中武器 我才得勝奏捷
當我依靠自己 我就失敗危急 當主膀臂將我監禁 我手就更得力
2. 我心未交主時 真是軟弱貧窮 自己所願自己不行 萬事飄忽無定
主若未加鎖鍊 就難自由進前 求主慈愛將它禁錮 才能管束我心
3. 我的生命未死 終身總是喪失 勝少敗多實無能力 時為肉體嘆息
我若沒有死過 我就難以活著 求主使我脫離自己 才會完全得你
4. 我今認識了你 也略知道自己 所以今後真不願意 再藉天然能力
求主永遠的靈 使我生命全釘 使我治死肉體行為 主興旺我衰微

你要自卑與神同行

頌 139

1. 若你要得著這天上的救主 從早到晚在你身旁同走路
日日記牢，有條規則當遵從你要自卑與神同行
- [副歌] 你若自卑，必蒙救主相親近 你若自卑，必得喜樂入心境
祂決不肯同那驕傲人走路 你要自卑，與神同行
2. 正如同神，在那太古的時代 與眾先知常常交往以慈愛
祂還要來，若你合乎這條件 你要自卑，與神同行
3. 正如同水，是向下流到低處 照樣我主是與聖徒在一處
快快痛悔，把你驕傲全除掉 你要自卑，與神同行

第二課 追求新的價值觀

「只是我先前以為與我有益的，我現在因基督都當作有損的。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為至寶。我為祂已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。」
(腓三 7-8)

贏得他人的肯定，想辦法賺得全世界，盡全力抓住任何可以抓的事物，可能是隱藏在你我心中原有的價值觀，期望透過這些可以滿足心靈深處的空虛，沒有想到「午夜夢迴」發現這一切都是虛空，沒有滿足，只有失望。但如今因著認識耶穌，成為神的兒女之後，神開始調整我們的言行舉止，讓我們不再隨從世俗傳統的觀點，不再以自我為中心，而是開始過一個以神為中心，屬天國子民應有的生活，你明白這二者的差別嗎？你確定跟隨主耶穌了嗎？

一、了解你的價值傾向

當你看到下列 13 個項目時，請用 3~5 分鐘的時間，用最直覺的第一反應先選出最高順位的 1 及最低順位的 13，選完後再選出次高的 2 及次低的 12，依此類推，排出你的優先順序，請記住，按照你直覺、真實的感受作答。

- _____ 1 聰明又有學問。
- _____ 2 人緣好、有知音。
- _____ 3 有智慧、洞察力，作聰明的決定。
- _____ 4 掌握權勢，左右局面。
- _____ 5 健康長壽，有口福。
- _____ 6 生活富裕、榮華富貴。
- _____ 7 解除失眠、憂慮和恐懼的困擾。
- _____ 8 受人仰慕、賞識。
- _____ 9 一生明白神的旨意，並能順服遵行。
- _____ 10 隨心所欲，自由自在。
- _____ 11 功成名就，蠻有才能。
- _____ 12 佳偶天成，家庭美滿。
- _____ 13 享受人生，快樂逍遙。

你目前生活的方式、追求的方向、花費時間和精力的法則，是否受到上列價值觀的影響？

二、所羅門王的選擇

「我心裏議論說，我得了大智慧，勝過我以前在耶路撒冷的眾人；而且我心中多經歷智慧和知識的事。」
(傳一 16)

「我心裏察究，如何用酒使我肉體舒暢，我心卻仍以智慧引導我又如何持住愚昧，等我看明世人，在天下一生當行何事為美。我為自己動大工程，建造房屋，栽種葡萄園，修造園圃，在其中栽種各樣果木樹；挖造水池，用以澆灌嫩小的樹木。我買了僕婢，也有生在家中的僕婢；又有許多牛群、羊群，勝過以前在耶路撒冷眾人所有的。我又為自己積蓄金銀和君王的財寶，並各省的財寶；又得唱歌的男女和世人所喜愛的物，並許多的妃嬪。這樣，我就日見昌盛，勝過以前在耶路撒冷的眾人。我的智慧仍然存留，凡我眼所求的，我沒有留下不給它的；我心所樂的，我沒有禁止不享受的；因我的心為我一切所勞碌的快樂，這就是我從勞碌中所得的分。後來，我察看我手所經營的一切事，和我勞碌所成的功；誰知都是虛空，都是捕風，在日光之下毫無益處。」
(傳二 3-11)

所羅門王一生的經歷，可以說是「精彩萬分」，上述的每種機會，他幾乎都經歷過，而《傳道書》可以說是他一生經歷的寫照，請你從〈傳一 16，二 3-10〉，說說看他擁有過上表的哪些項目？

所羅門王對這一切的經歷，所下的結論是什麼？請參考〈傳二 11〉，你個人的看法呢？

所羅門在晚年嚐過人間一切的「美滿」後，作了一個最後的結論，請看〈傳十二 13〉這些事都已聽見了，總意就是敬畏神，謹守他的誠命，這是人所當盡的本分（或譯：這是眾人的本分），你認為上述 13 項中，什麼會是他最優先且唯一的選擇？

三、撒但的推銷

「我們知道，我們是屬神的，全世界都臥在那惡者手下。」
(約壹五 9)

「因為，凡世界上的事，就像肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。」
(約壹二 16、17)

聖經上說：「全世界都臥在那惡者手下」(約壹五 19)，那惡者是誰？就是魔鬼撒旦，牠掌管這世界的目的，是要控制人成為牠的奴隸，所以牠千方百計的要迷惑地上的人，不要他們轉向神，成為神國度的子民。在〈約翰壹書二 16〉提到牠慣用的三種技倆（或手段）如下，請將前面 13 項分類填入其中，也可以自己增加內容。

- 1.肉體的情慾：_____
- 2.眼目的情慾：_____
- 3.今生的驕傲：_____

這就是撒但所極力推銷的產品，但是聖經告訴我們，這些都不是從天父來的，乃是從世界來的。因為這樣，第 17 節告訴我們最後的情況是如何？那我們要追求什麼呢？

「當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。他禁食四十晝夜，後來就餓了；那試探人的進前來，對他說：『你若是神的兒子，可以吩咐這些石頭變成食物。』耶穌卻回答說：經上記著說：『人活著，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。』魔鬼就帶他進了聖城，叫他站在殿頂（頂：原文是翅）上，對他說：你若是神的兒子，可以跳下去，因為經上記著說：『主要為你吩咐他的使者用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。』耶穌對他說：經上又記著說：『不可試探主你的神。』魔鬼又帶他上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指給他看，對他說：『你若俯伏拜我，我就把這一切都賜給你。』」（太四 1-9）

撒但也曾嚐試要擊敗耶穌，使耶穌無法傳報天國的好消息。

讓我們看看撒旦如何試探耶穌，要祂放棄神兒子的身份：

1. 石頭變餅<太四 3>：滿足肉體所有的需要
2. 殿頂跳下<太四 6>：操縱主宰神蹟，按己意行事
3. 萬國和萬國的榮華<太四 8>：權力和別人的仰慕與尊崇

在你看來，撒旦開出這麼多的條件，到底要與耶穌交換什麼呢？

要以牠所統管的一切來交換對耶穌的控制權

若你是耶穌，你覺得值得嗎？你願意換嗎？_____

「他自己既然被試探而受苦，就能搭救被試探的人。」

（來二 18）

四、天國的價值觀

感謝讚美神，主耶穌勝過試探，並遵從上帝的旨意，為我們上了十字架，成就了我們永遠的贖價，使我們得以進入祂光明的國度。

1. 天國的比喻

「天國好像寶貝藏在地裡，人遇見了就把他藏起來，歡歡喜喜的去變賣一切所有的，買這塊地。」（太十三 44）

耶穌認為天國的福氣值得用一切來換，你認為撒旦同意嗎？

對於這個買賣，你的看法如何呢？

2. 天國的獨一性

「一個人不能事奉兩個主，不是惡這個愛那個，就是重這個輕那個，你們不能又事奉神，又事奉瑪門。」（太六 24）

人們的安全感、價值觀常建立在物質的堆聚上，瑪門代表這一切辛苦追求的成果，但是你不能又想跟隨主，又要帶著瑪門上路，這是一個二選一的單選題，你認同嗎？

「不要愛世界和世界上的事；人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。」（約壹二 15）

基督徒不是不食人間煙火的苦行僧，但愛神和貪愛世界是有衝突的，因此任何影響我們和神有好關係的，都會成爲天國的障礙，你能分辨那些是什麼嗎？

3. 天國的觀點

「所以我告訴你們，不要為生命憂慮喫甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食麼？身體不勝於衣裳麼？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多麼？」（太六 25-26）

請問本段經文提出什麼樣的價值觀？

生命勝於 _____，身體勝於 _____

從這裡你覺得在神眼中，我們的價值是什麼？

「所以不要憂慮說，喫甚麼？喝甚麼？穿甚麼？這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」（太六 31-33）

神必按我們所需要的供應我們，而不是按我們想要的或自認爲必要的，你如何分辨？

你得著神豐富供應的前提是什麼，我們的生命應以什麼爲中心（太六 33）？

五、以「自我爲中心」與以「神爲中心」的生活態度對照

以「自我爲中心」的生活態度

- ☆以自我爲生命的中心
- ☆依賴自己的能力與判斷
- ☆追求自己的快樂與成就
- ☆尋求世人的肯定與讚賞

以「神爲中心」的生活態度

- ☆以神爲生命的中心
- ☆依賴神的能力與供應
- ☆追求神的國、神的義
- ☆尋求神的旨意與讚賞

救恩的本質是棄絕自我中心，不再把自己放在生命的寶座上，而是以神的真理與命令做爲行事爲人的唯一標準，因爲

「愛惜自己生命的，就失喪生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。」
(約十二 25)

重新審視你第一頁的價值項目，有那些是你到現在還沒有完全交付給神的？請將它圈出，並省察原因？

過一個以「神為中心」的生活，不再隨從世風潮流，就是能常自問：「耶穌會怎麼做？」
(腓二 5) 學習明白神的旨意和帶領，我們需要讓自己的屬靈生命不斷成長。這正是第二壘退修會要幫助你的，讓我們期待並為之禱告：

「親愛的天父，願你使我更認識你及你的真理，以致我能珍惜天國子民的位份和福氣。幫助我以基督的心為心，在生活的每一個領域尊主為大，棄絕自我中心的態度，教我尋求基督的想法與做法，奉主耶穌基督的名，阿們！」

六、禱讀、默想 (用頌讚詩選 35 首「求奪我心」作背景音樂)

1. 主！我是否將祢成為我生命中的首位？
2. 主！現在有什麼成為我的偶像？迷惑我的心！
3. 主！光照我！讓我認清什麼是我錯誤的價值觀！
4. 主！我是否愛祢勝於一切？
5. 主！將永恆的價值、永遠的生命啟示我！
6. 主！賜我力量，得以選擇祢成為我的最愛。主！將帕子除去。

詩歌：

求奪我心

頌讚詩選 35

1. 你的靈豈非已見過祂 你的心曾否被祂所奪
你當認祂為人中第一人 歡喜選那上好的福分
副歌：你是千萬人中之第一人 哦求你開我眼並奪我心
摔碎眾偶像並歡然加冠 你為千萬人中之第一人
2. 從前的偶像使你顛倒 這屬世和屬物的物寶
鍍過金好使你情不自禁 浸過蜜好歹你不能分
3. 什麼會使地上的偶像 失去它那美麗的模樣
並不是灰心失望或勸勉 乃是無價之寶的一現
4. 不是什麼本分的催促 就會使偶像化成灰土
乃是祂榮耀美麗的嘔吐 並祂心裏柔愛的流露
5. 惟有彼得所見的淚眼 司提反所仰望的榮臉
陪著馬利亞同哭的慈心 會叫我脫離地的吸引
6. 哦求你來吸引並施恩 直等到你充滿了這心
我們蒙救贖是你的同伴 與偶像還有什麼相干

第三課 尋求神的旨意

「你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」

(弗五 15、17)

「如何明白神的旨意」，「按著神的旨意行」，常是許多人覺得困惑及有興趣的主題。其實神的旨意並非莫測高深，難以辨明，因為祂本來就希望祂的兒女都能尋求祂的旨意，做對的人，走對的路，做對的事，能體會主禱文所說的，讓「神的旨意能行在地上，如同行在天上」的感覺而充滿喜樂。

現在請你回想一下，過去在面臨抉擇時，你會採用哪些方法作決定？

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 理性分析 | <input type="checkbox"/> 請教屬靈長輩 |
| <input type="checkbox"/> 我的感覺 | <input type="checkbox"/> 我做的夢 |
| <input type="checkbox"/> 環境的利弊與否 | <input type="checkbox"/> 聖經（神的話） |
| <input type="checkbox"/> 一般常識 | <input type="checkbox"/> 禱告 |
| <input type="checkbox"/> 朋友的勸告 | <input type="checkbox"/> 從神而來的異象 |
| <input type="checkbox"/> 從主而來的智慧 | <input type="checkbox"/> 體會神的心意 |

其他_____

神的兒女相信，我們的生命不是一連串的偶然，而是有神的美意與計劃在其中，所以人生的抉擇很重要，讓我們從主耶穌作抉擇的方式，來看自己作抉擇時，是否和主耶穌相同？

一、耶穌的榜樣

1. 祂尋求天父的旨意，留意父神的指示（約四 34；約五 19）

「耶穌說：『我的食物就是遵行差我來者的旨意，作成他的工。』」 (約四 34)

「耶穌對他們說：『我實實在在地告訴你們，子憑著自己不能作甚麼，惟有看見父所作的，子才能作；父所作的事，子也照樣作。』」 (約五 19)

2. 祂完全順服，放下己見（約五 30；可十四 36）

「我憑著自己不能作甚麼，我怎麼聽見就怎麼審判；我的審判也是公平的，因為我不求自己的意思，只求那差我來者的意思。」 (約五 30)

「他說：『阿爸，父啊！在你凡事都能，求你將這杯撤去；然而，不要從我的意思，只要從你的意思！』」 (可十四 36)

3. 忠心完成託付（約十七 4；約十九 30）

「我在地上已經榮耀你，你所託付我的事，我已成全了。」 (約十七 4)

「耶穌嘗（原文是受）了那醋，就說：「成了！」便低下頭，將靈魂交付神了。」
（約十九 30）

耶穌的榜樣，激勵提醒了你在明白神旨意時有那方面的疏忽？

二、甚麼是神的旨意

聖經用「神的旨意」這句話時，它真正的意義到底是什麼呢？「旨意」這個字本自希臘文，意思是「決志」、「意欲」、「願望」、「喜歡」，神的旨意就是說到那些討神喜悅、合祂心意的事，也就是說，我們若要行在神旨意中，我們生活上的一切就必須立定心志，持守遵行神的話。當我們思想什麼是神的旨意時，還可以將之歸納成「普世性的旨意」和「個別性的引導」來分享。

A. 普世性的旨意

1. 神永恆不可改變的計劃——即神的「大旨意」

神對全人類有著共同的期望，在此期望下，當我們一致去遵行時，即走在祂普世性的旨意中。到底神主要永恆的旨意是什麼呢？指的就是神預定的救贖計劃（彼後三 9；提前二 3-4），祂要萬人得救，明白真道，這個計劃是不會因人或任何權勢影響而有任何的變化。（提後一 9；弗一 5-11；約六 40）不僅如此，祂也要我們得著兒子的名份，並有份於教會的建造，將來與萬有在基督裡同歸於一，等候新天新地的來臨。

「神救了我們，以聖召召我們，不是按我們的行為，乃是按他的旨意和恩典。這恩典是萬古之先在基督耶穌裡賜給我們的。」
（提後一 9）

2. 神的旨意反應神道德屬性——即神一般性的旨意

這是神眼中美善、喜悅的事，也是對人不改變的要求和期待。
（羅十二 2；弗六 6-7；帖前四 3；帖前五 18-22）

如成爲聖潔、分別出來、常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩等。信、望、愛。信與不信不能同負一軛。

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」
（羅十二 2）

B. 個別性的引導

神的引導是奠基於神的旨意，神的旨意永不改變，但引導會因人的特殊狀況而改變。我們只要活在神普世性旨意裡，就可以自由地在個人的景況中作特殊的決定，如找工作、結婚對象。神給我們自由和選擇權，爲的是給我們更豐盛的生活，而不是像機器人一樣。但神個別性的引導，也不會和神永恆的旨意或一般性的旨意相衝突，當我們遵行神一般性的旨意時，也應明瞭神的大旨意，永恆的計劃，好叫我們在神的經營中往前。

有時候我們作某一個決定，若不同於神的旨意時，並不意味著祂就不祝福我們。我們要感謝的是，祂的祝福並不局限於一個環境。「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按祂旨意被召的人。」（羅八 28）在我們屬靈生命還幼小，以至於無法按神至善的旨意來選擇時，神也允許我們有「成長」的階段。甚至有時我們錯用「神的旨意」，神仍然掌權、保守。神是憐憫的神，也是願意賜福的神，惟願我們的心繫於神的旨意。

三、得知神旨意的途徑

舊約時代，神顯明旨意的途徑約有：天使（創 16），異象（創 15），夢（創廿八 10-19），象徵式行動（耶十八 1-10），微小的聲音（王上十九 12），神蹟及其他方式（民廿二）。

新約時代，耶穌基督成爲人，住在我們中間，是最清楚的神的道。祂的言語、行動啓示了天父對人的心意，並且祂教導我們在祂離去後，聖靈將繼續相隨，使門徒可以藉著聖靈的引導，明白祂的計劃和旨意。（約十四 17）

「就是真理的聖靈；乃世人不能接受的，因為不見他，也不認識他，你們卻認識他，因他常與你們同在，也要在你們裏面。」（約十四 17）

※聖經中尋求神引導的例證

- ☆ 亞伯拉罕爲以撒尋妻的事例（創廿四 1-60）
- ☆ 巴蘭在尋求神引導之事上的鑑戒（民廿二-廿四）
- ☆ 基甸尋求神顯出應許他的憑據（士六 36-42）
- ☆ 保羅尋求宣教的地點和路線（徒十六 6-10）

如今，神主要是藉著聖靈，透過以下的方式表明神的心意：

1. 經文的印證

「神的話」是明白神旨意的基礎，熟悉聖經的真理永遠是第一步。所以要抓牢神的話，習練聆聽神話語的操練。有時在唱詩、聽道或讀經時，神的話會特別的跳出或浮現，成爲「活的話」好像是主親自向我們說話一樣，但也要謹防因著我們自己已有了定規，就注目在我們自己所喜好的、所揀選的經文，就以爲是經文的印證。

2. 禱告的確據

恆切的禱告，讓基督的平安在心裡作主（西三 15）。有時，神同在的平安叫我們裡面篤定，知道是出於主，但也要謹防感覺欺騙我們，至少整個情況需符合神的法則、聖經的真理。

3. 肢體的交通

神透過成熟的弟兄姐妹或屬靈的長輩給我們意見和訓誨。神所建立的屬靈群體是我們重要的諮詢對象，父神將我們連成一體，就是要我們互相印證，扶持相助。有時是和我們的以爲完全相反，但可能小子中的一個說了一句話，正是你所需要的，另外也永遠不要忘記「不聽老人言，吃虧在眼前」。當然也有可能您的屬靈長輩正在這個點上有錯誤或偏差，也有可能他以他過去傳統的堅持和老舊的背景爲觀點，所以有可能神有特別的引導和旨意超越屬靈長輩的建議，萬一你因順服屬靈的長輩而導致錯誤，仍然要相信神永遠掌權。

4. 環境的安排

是否順境就是上帝的「YES」，逆境就是上帝的「NO」呢？很多時候的確是這樣，但卻不是絕對的。所以順不順利不是判斷的標準，學習從「神的角度」來了解自己的處境，才是重點。在困境中，必須堅定相信神愛你，且要有神必會作成祂的工的盼望，等候神幫助你明白祂的帶領。(約五 20、詩卅七 7)

在順境中，也要謹防撒但的陷阱，免得成功變成失敗的開始。有時環境的印證，極其順利，但神卻不一定意在其中。

5. 明智的選擇

神並非叫我們不用自己的理性和智慧，所以我們不可荒廢該有的責任，去作思考、判斷、分辨的工作，如起居飲食，時間、金錢的運用，做人處事等。我們的信仰不是迷信，經不住人的理性思考，因為神不會要我們去作與祂已啓示的普世性旨意、道德命令相違背的事。(來五 13-14)

6. 上帝的法則

因我們從認識神普世的旨意，及一般性的旨意就了解神的法則，從神的法則中有時很自然地就知曉神個別的帶領。

7. 成熟的反應

- ①有些事，不必問主，就要自然地去做，除非有聖靈的攔阻或禁止（徒十六 6-10）。好比渴慕參加某項特會，除非已違反一些原則及法則，基本上若主沒有禁止，可自然地參加。
- ②有些事需要神特別的感動，才能去做（撒廿三 1-13），如：禁食禱告。
- ③有些事主沒有感動，也需要去做，如恩惠奉獻、饒恕。有些事，若感覺主有「感動」但卻違反神的法則、違背真理，也不必去做，要謹慎小心此感動的真實性，如「有感動和不信主的談戀愛」。
- ④那些事要問主，那些事可做、不可做，除非我們更像主，更融合於主，長大成熟後，就自然的明白如何分辨、知曉神的旨意。

好比保羅論嫁娶的事：

「至於那已經嫁娶的，我吩咐他們（其實不是我吩咐，乃是主吩咐說），妻子不可離開丈夫。」
(林前七 10)

論守童身的事：

「然而按我的意見，若常守節，更有福氣。我也想自己是被神的靈感動了。」林前七 40)

因保羅和主親密的關係，保羅的吩咐就是主的吩咐，保羅的意見就是聖靈的感動了。

你經歷過以上哪一種方式蒙神的引導並明白祂的旨意嗎？請分享。

四、攔阻我們明白神旨意或引導的因素

1. 我們的罪會使我們分辨不清或故意不明白神的旨意。
2. 我們的動機與態度不對，反叫過去好的事務或以為對的法則（哥尼流和彼得）卻成為神旨意的攔阻。
3. 我們不肯放下自己的喜好和執著，並堅持過去的經歷和傳統。
4. 聖經中白紙黑字已呈現的真理和命令我們都還故意忽略。

神對人的旨意，可能因著人的背道而使神的旨意受挫。我們是真想明白神的旨意呢？還是自己已經有了決定或主見，只想藉著聖經的話來支持我們的決定？如果尋求神的旨意，是要神「同意並蓋章」，恐怕永遠都得不到真正的回答。

你是否有過類似的困擾與失敗的經驗？請分享。

五、面對神旨意的心態

1. 要謹慎察驗

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗，何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」
(羅十二 2)

2. 要專心等候

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」
(箴三 5-6)

3. 要立志遵行

「人若立志遵著他的旨意行，就必曉得這教訓或是出於神，或是我憑著自己說的。」
(約七 17)

4. 存敬畏神的心

「誰敬畏耶和華，耶和華必指示他當選擇的道路。…耶和華與敬畏他的人親密；他必將自己的約指示他們。」
(詩廿五 12、14)

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」
(箴三 5-6)

神的心意是希望人人都明白祂善良、純全、可喜悅的旨意（羅十二 2），並叫所有愛祂的人，都得益處（羅八 28），所以我們必須天天學習操練聆聽並順服。在遭遇較大且特殊的事時，才能清楚神的心意，而不致心慌意亂，不知何去何從。所以我們若以神為我們生命的中心、生活的重心，常常瞻仰神、親近神，神的引導常常很自然地臨到我們。

「人若立志遵著他的旨意行、就必曉得這教訓或是出於 神、或是我憑著自己說的。」
(約七 17)

「有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裏求問。」
(詩廿七 4)

- ※ 我們常需留意神在聖經中白紙黑字已經所表明的旨意，且去遵行，當我們順服我們已經知道的神的旨意，神更樂意將更深的旨意向我們顯明。
- ※ 末後的世代，主也興起先知指示祂的兒女，但若聖經中清楚的命令和神的旨意，我們都沒有胃口和渴慕，先知的話卻趨之若鶩，豈不是捨本逐末嗎？

你目前是否正經歷「需要降服神旨意」的功課？

把它寫下來，為自己禱告，求神給你順服的心志。



我的感恩禱告

「親愛的天父，這世界和一切屬世的情慾都要過去，惟有遵行神旨意的永遠長存，我願意順服你的旨意，竭力完成你的託付，求主教我跟隨你一步一步的帶領。我相信在凡事上，你對我都有美好的旨意。奉主耶穌的名，阿們！」

六、禱讀、默想（用頌讚詩選 229 首「遵主旨意」作背景音樂）

1. 主！我是否真實明白祢永恆的旨意。
2. 主！讓我明白你的屬性，好叫我成為祢的樣式。
3. 主！我是否尊祢為大，以主旨為遵。
4. 主！我需要明白祢的引導，求祢藉著各樣的方式來說話，我願遵行祢的旨意。
5. 主！讓我放下自己，除去成見，讓祢洗滌罪惡，叫我更清晰見祢。
6. 主！我立志遵行祢的旨意、主我要敬畏祢、我要順服祢、求祢一步步帶領我。

詩歌：

遵主旨意

頌讚詩選 229 首

1. 慈悲的神我等候你 願你自己住我心裏
助我每日生活當中 遵主旨意遵主旨意
副歌： 遵主旨意是我需要 遵主旨意聽主呼召
願跟主往無論何地 我只需要遵主旨意
2. 我常落在百般試煉 肉體軟弱心靈困逼
只有一處能得平安 就是在主聖旨意裏
3. 當我看見榮耀之時 快樂充滿我的心裏
我的靈魂向主陳明 主我喜愛遵主旨意

憑你意行

宣 159

1. 憑你意行主 憑你意行 因主是陶匠 我是泥土
陶我與造我 照主意旨 我在此等待 虔恭候主
2. 憑你意行主 憑你意行 鑒察試驗我 就在今天
求主洗潔我 皎白如雪 我謙卑跪下 在主足前
3. 憑你意行主 憑你意行 悲傷與疲倦 求主拯救
權柄眾權柄 全屬我主 撫摩並醫治 救主我神
4. 憑你意行主 憑你意行 管理我動作 全聽指揮
聖靈充滿我 顯然可見 惟獨有耶穌 居我心內

第四課 操練信心生活

「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人，必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」
(來十一 6)

如果我們尋求神的旨意，發現神要我們做一件非常困難的事，遠遠超過我們能力所及，我們雖然願意順服，卻無法踏出腳步，這就是信心功課的開始。我們對神的信心，有如一把開啓天窗傾福而下的鑰匙。沒有信心，不能得神喜悅；有信心，凡事都能。神期望祂的兒女都能過信心生活，我們將在這一課學習信心生活的要訣。

一、信心的考驗

請 2-3 人分一組，選讀下列一段經文，彼此分享主要聖經人物曾面臨的信心考驗？

- ☆ 亞伯拉罕和撒拉 (創十八 1-15；創廿一 1-7)
- ☆ 以色列人過紅海 (出十四章 1-30)
- ☆ 馬利亞生子 (路一 26-38)
- ☆ 彼得履海 (太十四 22-33)
- ☆ 拉撒路復活 (約十一 17-45)

二、信心的真諦

聖經所謂的「信心」是指對上帝的信從跟隨，不是一般人所謂的對自我的肯定自信。當你從不認識神，到相信主耶穌，你已嚐到信心的滋味，但信心需要一步步不斷養成，它有幾個函義：

1. 信心是 確據 和 實底

「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」 (來十一 1)

信心是真實到一個地步，對你所盼望之事有把握。

信心是真實到一個地步，對看不見的事能肯定。

「因我們行事為人，是憑著信心，不是憑著眼見。」 (林後五 7)

信心是不憑眼見，肉眼看得見的事不一定比看不見的更實在、準確，因為神就是看不見的，而祂卻是一切存有的基礎，我們透過四肢五官與看得見的物質世界接觸，至於看不見的靈界，則需要運用信心。

「我們因著信，就知道諸世界是藉神的話造成的。這樣，所看見的，並不是從顯然之物造出來的。」 (來十一 3)

2. 信心不同於盼望

「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。」
(可十一 24)

盼望指向未來，而信心指的是現在。信心是在這一刻你就有的，當你祈求的時候，你就領受了，這才是信心。雖然所求的，會過些時才來到，但此刻你已有把握事必成就。

3. 信心與懷疑無法並存

「只要憑著信心求，一點不疑惑，因為那疑惑的人，就像海中的波浪，被風吹動翻騰。這樣的人，不要想從主那裡得甚麼。」
(雅一 6-7)

☆ 懷疑會腐蝕信心，因為懷疑像翻覆的波浪，反覆不定，無法向前。

☆ 有時小心求證的態度被稱作懷疑，那是一種爲了要確信而有的保留態度，是主所容許的，卻不是最有福的方式。

「耶穌對他說，你因看見了我才信，那沒有看見就信的，有福了。」
(約廿 29)

4. 信心的來源

「仰望為我們信心創始成終的耶穌。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。」
(來十二 2)

基督是我們信心的創始者，也是完成者，所以聖經教我們要常常仰望祂。信心不是人靠自己努力創造出來的，而是透過更多認識耶穌才能領受。

5. 信心的潛能

「耶穌說，是因你們的信心小。我實在告訴你們，你們若有信心像一粒芥菜種，就是對這座山說，你從這邊挪到那邊，他也必挪去，並且你們沒有一件不能作的事了。」(太十七 20)

信心是有潛能的，信心開始也許小，然而一旦有了，就會成長。想一下我們需要有多少信心，神才能藉我們做出人看來不可能的事呢？

「我實實在在的告訴你們，我所作的事，信我的人也要作。並且要作比這更大的事。」
(約十四 12)

三、信心生活七訣

1. 信靠全能的神

☆ 神對亞伯拉罕說：「耶和華豈有難成的事」嗎？
(創十八 14)

☆ 神的話臨到耶利米：「我是耶和華，是凡有血氣者的神，豈有我難成的事麼？」
(耶卅二 27)

☆ 耶穌說：「在神凡事都能」
(太十九 26)

2. 相信神的應許

- ☆ 亞伯拉罕滿心相信神所應許的必能作成（羅四 21）。
- ☆ 天使加百列向馬利亞說：「...出於神的話、沒有一句不帶能力的。」（路一 37）。
- ☆ 保羅說：「...我信神他怎樣對我說、事情也要怎樣成就。」（徒廿七 25）。
- ☆ 羅馬軍官信耶穌一句話必叫僕人得醫治（太八 5-13）。

3. 帶出順服的行動

- ☆ 信心必然帶來行動，沒有行動的信心是死的。（雅二 18-22）
- ☆ 挪亞照著神所吩咐的去行。（創六 22）
- ☆ 亞伯拉罕信從神的吩咐，獻獨子以撒。（創廿二）

4. 超越環境的艱難

- ☆ 「...使我們勝了世界的，就是我們的信心。」（約壹五 4-5）
- ☆ 保羅說：「...靠著愛我們的主，在這一切的事上，已經得勝有餘了。」（羅八 37）
- ☆ 司布真說：「雖然環境看似絕望，但信心總是見到上帝的彩虹之約。」

5. 保守心思意念

- ☆ 拿著信德（信心）當籐牌，可以滅盡那惡者一切的火箭。（弗六 16）
- ☆ 棄絕：懷疑的心思，消極的念頭，低沉的情緒等。

6. 運用信心的話語

- ☆ 心與口配合，會產生信心的果效。
「你若口裏認耶穌為主，心裏信神叫他從死裏復活，就必得救，因為人心裏相信，就可以稱義，口裏承認，就可以得救。」（羅十 9-10）
- ☆ 說祝福的話。
「所以，你們要守我今日所吩咐的一切誡命，使你們膽壯，能以進去，得你們所要得的那地。」（申十一 8）
「不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；因你們是為此蒙召，好叫你們承受福氣。」（彼前三 9）
- ☆ 說積極的話。
「但你們不可背叛耶和華，也不要怕那地的居民，因為他們是我們的食物，並且蔭庇他們的已經離開他們。有耶和華與我們同在，不要怕他們。」（民十四 9）
「必不得進我起誓應許叫你們住的那地，惟有耶孚尼的兒子迦勒，和嫩的兒子約書亞才能進去。」（民十四 30）

☆ 說讚美、感謝的話。

「約沙法既與民商議了，就設立歌唱的人，頌讚耶和華，使他們穿上聖潔的禮服，走在軍前讚美耶和華說：『當稱謝耶和華，因他的慈愛永遠長存！』」 (代下廿 21)

「凡以感謝獻上為祭的便是榮耀我；那按正路而行的，我必使他得著我的救恩。」 (詩五十 23)

☆ 說造就人的話。

「污穢的言語一句不可出口，只要隨事說造就人的好話，叫聽見的人得益處。」 (弗四 29)

「但作先知講道的，是對人說，要造就、安慰、勸勉人。」 (林前十四 3)

☆ 宣告神的應許。

「但我們既有信心，正如經上記著說：『我因信，所以如此說話。』我們也信，所以也說話。」 (林後四 13)

「既是這樣，還有甚麼說的呢？神若幫助我們，誰能敵擋我們呢？神既不愛惜自己的兒子，為我們眾人捨了，豈不也把萬物，和他一同白白地賜給我們嗎？誰能控告神所揀選的人呢？有神稱他們為義了（或譯：是稱他們為義的神嗎）。誰能定他們的罪呢？有基督耶穌已經死了；而且從死裏復活，現今在神的右邊，也替我們祈求（有基督…或譯：是已經死了，而且從死裏復活，現今在神的右邊，也替我們祈求的基督耶穌嗎）。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。」 (羅八 31-37)

7. 保持良好的肢體生活

肢體間彼此分享信心的見證，會產生扶持，彼此激勵的果效。(太十八 19-20)

效法信心偉人的見證。(來十二 1)

信心的生活是主所喜悅的生活！

「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人必須信有神，且信他賞賜那尋求的人。」 (來十一 6)

信心的生活是凡事都能的生活！

「耶穌對他說：『你若能信，在信的人，凡事都能。』」 (可九 23)

信心的生活是日日得勝的生活！

「因為凡從神生的，就勝過世界，使我們勝了世界的，就是我們的信心。勝過世界的是誰呢？不是那信耶穌是神兒子的嗎？」 (約壹五 4-5)

寫下你目前生活中所面對的一次信心考驗？你要如何迎向它，請兩人一組分享代禱。



我的感恩禱告

「主阿！靠我自己實在不能，但信靠你凡事都能，因此我要奉你的名，拒絕"不可能"的聲音，棄絕"我完了"的念頭。全能的主阿！在你豈有難成的事？我相信你必要幫助我，渡過這個難關，突破這個困境。求你加增我的信心，使我在這一切事上，靠你得勝有餘。感謝讚美主，奉主耶穌的名，阿們！」

四、禱讀、默想：(用宣道詩 80 首，「信靠順服」作背景音樂)

1. 主！賜我信心，叫我能相信祢，因為信是由祢而來。
2. 主！我是個小信的人，求主幫助。
3. 主！當我信不下去時，幫助我還有一絲力量，抬起頭來仰望。
4. 主！挪去我的懷疑和不信，好叫祢的旨意通行無阻。
5. 主！雖然我未見到病得醫治、死人復活，但我相信祢是叫病得醫治、叫死人復活的主。
6. 主！叫我因信看見，祢正在運行、正在成全、正在改變。

詩歌：

信靠順服

宣 80

1. 我與救主同行 在主光明福音 何等榮耀照亮我路程
只要聽主命令 主肯與我同行 信靠順服人 主肯同行

副歌： 信靠順服 以外並無別法 若要得耶穌喜樂 必要信靠順服

2. 無有黑影遮暗 也無雲霧迷漫 我主笑容使雲霧消散
無有疑惑畏懼 也無歎息憂慮 信靠順服人 主永不棄

3. 不要背負重擔 不要憂愁悲哀 一切勞苦主都能代替
無有傷心眼淚 無有怨恨怒氣 信靠順服人 全受福氣

4. 主與我做朋友 我可常向主求 救主攜我手一路同走
主吩咐我就遵 主差遣我就行 信靠順服人 終必成就

只要相信

宣 90

1. 小群不要怕 牧者已捨身 曾死十架上 由墳墓復生
天地諸權勢 在主手執掌 一切已預備 為主所愛群羊

副歌： 只要相信 只要相信 凡事可能成就 只要相信 (二次)

2. 小群不要怕 隨牧者領路 所走的路程 須隨主腳步
生死諸苦味 主經已嘗試 因主捨己身 十字架上受死

3. 小群不要怕 牧者皆深知 路程或平安 愁苦或貧寒
永遠不離開 永相偕相安 專心依靠主 不論光明黑暗

向高處行

宣 94

1. 我今直向 高處而行 靈性地位 日日高昇 奔走靈程 常常不停 求主領我 向高處行

副歌： 求主扶助 使我康健 憑信站在 屬天高原 使我逐日 所處地位 較之往日 有進無退

2. 世上常有 疑慮恐怖 非我所要 久居之都 別人或願 宮室久居 但我目注 更美之地

3. 我願離開 屬世行為 魔鬼利劍 非我所畏 憑著信心 常聞天歌 妙音佳調 使我快樂

4. 我深願向 最高處行 渴慕得見 榮光美景 不住祈求 直到天庭 求主領我 向高處行

第五課 勝過試探

「忍受試探的人是有福的，因為他經過試驗以後，必得生命的冠冕，這是主應許給那些愛他之人的。」
(雅一 12)

試探是人生很難避免的經歷，只是在不認識神之前，人只能獨自面對試探，以致經常失敗；如今神的兒女雖也不能免去試探，卻能有更多得勝的把握，我們必須學習如何在這一場屬靈爭戰中，知己知彼，百戰百勝。

一、何謂試探？

聖經中的「試探」和「試煉」、「試驗」原文是同一個字，神試驗人的目的，是要使人經過考驗以後，生命更成熟，信心更堅定；撒旦試探人的目的，卻是蓄意要人在誘惑中跌倒、失敗，巴望著人因此離開神。神明知撒旦的詭計，有時卻不加以阻止，是因神要保守我們，靠主勝過。我們不可以把「撒旦的試探」看成是「神的試煉」，因為試探是從撒旦和私慾而來，試煉才是從神而來（雅一 13-14）。以下主要探討的，是從撒但及私慾而來的試探。

你會面臨過以下那些試探（或試驗）呢？

- 考試作弊
- 為公司做假帳或逃稅
- 親友開刀，送紅包給主治醫師
- 用退休金或向親友借貸，去投資冒險行業以獲取暴利
- 婚外情、外遇
- 服役的休假期間或工作應酬時，出入酒廊等場所
- 屈服於未信主家人（或婆家）的信仰下，祭拜各種偶像
- 想成名，得到別人的掌聲
- 兼差、打拚、好讓收入豐厚、生活更好過一點
- 買彩卷、放高利貸、投機的投資、來路不明沒有理由的贈送
- 其他

二、試探的來源

1. **撒但**——被稱為「那試探人的」，是試探主要的來源。（太四 3、帖前三 5）
2. **私慾**——上帝絕不能被惡試探，所以祂不是試探的來源。人被試探，是因為被自己的私慾引動而開始有犯罪的傾向，如果犯了罪就會生出死來，所以要小心，不要繼續讓私慾形成罪和死。（雅一 15-17）

三、試探的模式

惡者撒但想要試探我們，引我們入罪，我們要曉得牠使用的模式和技倆：

1. 挑起懷疑

撒但第一個試探的技倆就是叫人懷疑神，懷疑神的話語、應許，讓人產生信仰的危機。

☆ 夏娃被蛇試探「神豈真是說……」(創三 1)

☆ 約伯受試探「豈是無故呢……」(伯一 9；二 4-5)

☆ 耶穌受試探「你若是神的兒子……」(太四 3)

你會受過試探而懷疑上帝的話或祂的應許嗎？

2. 引動私慾

約翰壹書二 16 告訴我們，撒但最常由以下三方面來勾引、誘惑神的百姓：

a. _____的情慾

例如：性、色情、安逸享樂。

b. _____的情慾

包括追求財物享受、榮華富貴而帶來貪得無厭。

c. 今生的_____

這領域包括對人、事、物的偏差關係，所有的虛榮追求、自我中心的價值觀，造成偏行己路。

● 反省自己有什麼惡習或在以上那一個領域比較容易受引誘試探？你正在經歷什麼樣的試探？

四、容易受試探的情形

基督徒受試探不一定是壞事，因為忍受而能勝過的，必得生命冠冕(雅一 12)，這是神的應許，但若是「不儆醒」的時候，就很容易被試探所勝，基督徒不儆醒的情形可能有以下幾種：

1. 自以為站立得穩時

「所以自己以為站得穩的，須要謹慎，免得跌倒。」

(林前十 12)

2. 靈修生活不正常時

「務要謹守，儆醒，因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞喫的人。」
(彼前五 8)

3. 停止聚會，沒有肢體生活

「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近就更當如此。」
(來十 24-25)

4. 身心疲憊，精神鬆懈時

「總要做醒禱告，免得入了迷惑，你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」
(太廿六 41)

5. 有罪未對付時

「所以不要容罪在你們必死的身上作王，使你門順從身子的私慾。」
(羅六 12)

6. 無知、沒有智慧、不懂得逃避

「神的旨意就是要你們成為聖潔，遠避淫行。」
(帖前四 3)

五、得勝試探的途徑

1. 堅心倚靠神的幫助

「你們所遇見的試探，無非是人所能受的，神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的。在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」
(林前十 13)

2. 運用神的話抵擋

耶穌給我們的榜樣是應用神的話，且順從神的話。

切勿與惡者多加周旋，企圖用自己的聰明辯論，而逗留受試探的光景中。(太四 1-10)

受試驗時，立刻背誦聖經金句，例：默想羅馬書六章

3. 仰望耶穌，儆醒禱告

在主禱文中，主曾教導門徒為自己可能受試探而禱告，並且我們若向祂求助，祂應許必搭救我們。受試探時，想像主同在，神的眼目正監察你。

「他自己既然被試探而受苦，就能搭救被試探的人。」
(來二 18)

4. 採取行動逃避，與清心的人同往

舊約的約瑟沒有犯情慾的罪而得罪神，因為他能分辨情勢，及時脫離主母的誘惑(創卅九 6-18)。另外也要對付自己的惡習、不良嗜好。

「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義，信德，仁愛，和平。」
(提後二 22)

例如：不看黃色書刊、電影，不去有陷阱的場所、情境，清除掉家中所有的罪惡物品，避免上不正當的網站或網路咖啡店，以及結交來路不明的網友。

5. 操練受苦心志

操練禁食等屬靈的功課，使自己不易受情慾控制。

「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器。因為在肉身受過苦的，就已經與罪隔絕了，你們存這樣的心，從今以後，就可以不從人的情慾，只從神的旨意，在世度餘下的光陰。」
(彼前四 1-2)

6. 保持正常的肢體生活

「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。既知道那日子臨近，就更當如此。」
(來十 25)

一旦遭受試探，趕緊找弟兄姐妹扶持、禱告。

※ 見光死！懂得找合適且信得過的弟兄姊妹敞開的交通，將有突破的力量。

7. 斥責、抵擋魔鬼

「故此你們要順服神；務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。」
(雅四 7)

面對引誘試探，立刻奉主耶穌的聖名，斥責抵擋惡者，想像自己向罪死，而不是去想像受誘惑犯罪的畫面。

結語：試探就像是面臨一場暴風，反應失當足以致命，若懂得運用聖經原則，將使我們生命與信心更堅強穩固。

請分享一個你從試驗中得益處的體會。



我的感恩禱告

「主耶穌，謝謝你凡事和我們一樣受過試探，並為我們的緣故，忍受撒但及惡人的試探。謝謝你為我們立下得勝的榜樣，求你幫助我在受試探時，有儆醒的心倚靠你站立得穩，使我可以抵擋惡者，靠你得勝有餘。奉主耶穌的名，阿們！」

六、禱讀、默想（用宣道詩 154 首「耶穌我來就你」作背景音樂）

1. 主！現在我有什麼陷阱是祢不喜悅的？光照我！
2. 主！謝謝祢在我過去的失敗中仍對我充滿了憐憫。
3. 主！保守我對祢的話和祢的應許堅信不移。
4. 主！教導我學習謹慎自守、儆醒禱告，免得入了迷惑。
5. 主！祢知我的軟弱和無助，我不願意得罪祢，我要愛祢，在乎祢超過一切。
6. 主！幫助我憐憫正在面對試探中的弟兄姊妹，為他們深切的禱告。

詩歌：

耶穌我來就你

宣 154

- | | | | |
|---------------------------|------------------------|------------------------|------------------|
| 1. 離去患難黑暗等苦情
離去束縛入主之安寧 | 耶穌我來 耶穌我來
離去缺乏入主之充盈 | 入主所賜歡樂與光明
離去罪惡住在主裡面 | 耶穌我來就你
耶穌我來就你 |
| 2. 離去羞恥驕傲及妒忌
離去怨歎讚美主恩深 | 耶穌我來 耶穌我來
離去絕望歡候主再臨 | 背十字架順服主旨意
如鳥生翼永遠能奮興 | 耶穌我來就你
耶穌我來就你 |
| 3. 離去墳墓黑暗的驚慌
離去罪惡永死的深坑 | 耶穌我來 耶穌我來
入主所賜無限的平安 | 入主明宮快樂與榮光
永遠見主燦爛戴華冠 | 耶穌我來就你
耶穌我來就你 |

第六課 得勝屬靈的爭戰

「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。」
(弗六 12)

當我們受洗成為基督徒後，我們便進入了基督的國度，是光明的子女，同時就自然成了黑暗勢力的敵對者，基督徒必須學習關乎靈界的事，以及屬靈界爭戰的技能，做基督的精兵，依靠上帝的大能，得勝每一場戰役。

一、屬靈爭戰的起源

宇宙之初，只有全善的神，沒有任何敵擋神的邪惡勢力。隨後神創造天使，天使是有靈的受造物，在神的國度中順服神的權柄和旨意。

後來天使中出現叛變，天使長路西弗(Lucifer)想奪取神的權柄和榮耀，牠因為驕傲，想與神同等，墮落成爲魔鬼，就是撒旦(賽十四 12-20，啟十二 9)，進而在伊甸園中，引誘人類始祖犯罪(創三章)，離間神與人、人與人之間的關係，於是宇宙開始處於善惡之戰，最後演變成天上地下的總體戰爭。

二、屬靈爭戰的雙方

屬靈爭戰是魔鬼和牠的差役，對上帝的跟隨者所發動的戰爭，也許不是明顯肉眼可見的，卻是每個愛主的基督徒感受得出來的。我們必須看清這場爭戰的真實性，並且知己知彼，才能愈戰愈勇、百戰百勝。首先，我們要弄清楚這場爭戰是誰跟誰在打仗？

1. 天使與撒但——在天上

「在天上就有了爭戰，米迦勒同他的使者與龍爭戰，龍也同他的使者去爭戰，並沒有得勝。」
(啟十二 7-8)

屬靈爭戰的第一個層次，是米迦勒天使長與墮落的天使長的戰爭。

2. 神的百姓與撒但——在世上

這場爭戰的第二個層次，是上帝的百姓和天空屬靈氣的惡魔爭戰(弗六 12)，所以我們真正的仇敵不是人，雖然撒但可能利用人來攻擊我們，我們卻須分辨真正的原因。

三、屬靈爭戰的策略

(一) 知彼——了解撒但的特性

1. 神的對頭(太十二 30)

凡是神要做的，撒但都要搗蛋。

2. 古蛇(啟十二：9、創三 1)

撒但透過狡猾的蛇引誘人背叛神。

3. 試探人的(太四 3)

引動人的私慾犯罪，遠離神和真理。

4. 吼叫的獅子(彼前五 8)

恐嚇信心軟弱者，並癱瘓信徒對主的信從。

5. 晝夜控告我們弟兄的(啟十二 10)

使人因受控告，陷在愁苦、罪疚中。

6. 迷惑普天下的(啟十二 9)

欺騙、說謊，使人離棄真道，誤解神的話。

7. 這世界的王(約十二 31，十四 30)

掌控世界的文化、局勢，使國家之間無和平。

8. 盜賊(約十 10，八 44)

偷竊、殺害神的產業與百姓。

撒但也喜歡使用我們「肉體的罪性」和「世界的價值觀」做為攻擊我們的武器，我們要提防撒但、肉體（老我）、世界這三方面的權勢，這是我們屬靈爭戰的三大仇敵。

成為基督徒之後，你曾經歷過魔鬼撒但的攻擊或攪擾嗎？請分享你的體驗：

(二) 知己——屬靈憑藉和武器

面對兇惡仇敵的各樣詭計作為，我們的憑藉和武器是什麼？我們既不是打一場屬世的仗，就必須運用屬靈的原則和武器才能克敵制勝。

A. 救恩的憑藉

「既將一切執政的掌權的擄來，明顯給眾人看，就仗著十字架誇勝。」 (西二 15)

十字架的救恩是我們面對黑暗勢力的一切基礎，唯有倚靠十字架，我們才能夠勝過。

B. 屬靈的武器

「弟兄勝過他、是因羔羊的血、和自己所見證的道。他們雖至於死、也不愛惜性命。」
(啟十二 11)

1. 主的血 (來九 14)

主的寶血，除淨我們一切的罪惡，使仇敵沒有控告我們的把柄，因此認罪悔改是屬靈爭戰很重要的策略和方法。

2. 主的道 (約壹二 14)

「並戴上救恩的頭盔、拿著聖靈的寶劍、就是 神的道。」 (弗六 17)

聖靈的寶劍就是神的道，神的道是抵制撒但極有力的武器，所以我們要依靠聖靈的提醒運用神的話，也要常背誦、熟悉神的話。

3. 主的名 (腓二 9-11、路十 17-19)

奉主的名，我們就有權柄勝過仇敵一切的能力。

4. 主的義 (亞三 1-5)

倚靠神的義，而不是我們的行為，才能在控告者的面前，毫不懼怕。

請分享你曾否使用過以上屬靈的武器，勝過肉體、世界的見證，特別是錢、性、權力三方面：

C. 主周全的預備

1. 天使的幫助

「天使豈不都是服役的靈，奉差遣為那將要承受救恩的人效力麼。」 (來一 14)

神常在適當的時機，因著人的呼求，差遣天使前去幫助，舊約先知但以理的經歷是最好的見證。(但十 12)

2. 聖靈的幫助 (約十五 26)

「我若靠著神的靈趕鬼、這就是神的國臨到你們了。」 (太十二 28)

聖靈是主所差來的保惠師，祂不但要保護我們，更要賜我們能力趕除魔鬼。

四、為著什麼作屬靈的爭戰：

1. 攻破自己堅固的營壘
2. 神的應許及真理親身體驗
3. 罪惡肉體及己生命的對付
4. 神的旨意通行無阻
5. 教會的 G12 異象能抓住我們的心
6. 牧養關懷的對象
7. 教會身體的建造
8. 和撒但國度的靈魂爭奪戰

如何過一個討神喜悅的門徒生活，不再活在老我、肉體、世界撒但當中，以神的價值觀來行事、為人，對待家人和朋友，這便是去經歷十字架的生活和功效，更是屬靈爭戰得勝的恆常基礎。撒但的工作，我們不能太看重，免得上當，也不能太輕忽，免得我們吃虧。

你覺得生活哪一方面正處於激戰之中？現在戰況如何？你打算怎樣應戰得勝？

五、屬靈操練

在我們的信仰生活中，若能有屬靈的操練，將使我們更熟悉神的同在與上帝運作能力的方式。

1. 宣告神的話語

主已經成就了一切，就如主在十字架上說「成了」，所以我們可以大聲的宣告神的所是、神的應許、神的作為、神的心意，神將按著我們口中的話語待我們。

2. 爭戰性方言的禱告

「那說方言的，原不是對人說，乃是對神說，因為沒有人聽出來；然而他在心靈裏，卻是講說各樣的奧秘。」 (林前十四 2)

說方言乃靈裡講說各樣的奧秘。

3. 敬拜讚美

「願這些都讚美耶和華的名，因為獨有祂的名被尊崇，他的榮耀在天地之上。」

(詩一四八 13)

敬拜讚美耶和華，使仇敵受羞辱，使神的百姓心歡喜，得祝福。

4. 住在主裡面

住在主裡面，因有神同在的保護，撒但就難攻擊，故若常花時間親近主、等候神，心靈注視主的同在，在神榮耀的光中，負面的思想、罪惡的權勢、黑暗死亡的蹂躪，就逃跑消失。

5. 禁食禱告 (賽五十八)

「至於這一類的鬼，若不禱告禁食，他就不出來。」

(太十七 21)

禁食使我們專注於神，更親近祂，更接近祂的能力。

六、為高雄市××社區作靈魂爭奪戰的宣告禱告

1. 自潔禱告：求主赦免我一切的罪，賜我正直的心、清潔的靈、手潔心清，舉起聖潔的手禱告。
2. 穿救恩軍裝禱告：求主賜救恩頭盔、公義護心鏡、真理帶子、平安福音鞋、信德藤牌、聖靈寶劍，救恩全副軍裝給我穿上。
3. 求主同在、保護、引導你的兒女，使我為你成為戰士。
4. 讚美禱告：感謝讚美耶穌是平安之王、和平之君、在萬神之上、至高全能者。坐寶座復活的主是遠遠超過一切執政的、掌權的、有能力的、主治的、有名的、今世來世的、又得著天上地下所有權柄。勝過世界罪惡、兇惡、咒詛、死亡、陰間黑暗權勢、魔鬼。讚美耶穌配得權柄、智慧、能力、尊貴、榮耀、頌讚，直到永遠。
5. 奉主名宣告：××社區的眾城門哪，你們要抬起頭來，永久的門戶，你們要被舉起，那榮耀的王將要進來。榮耀的王是誰呢，就是有力有能的耶和華，在戰場上有能的耶和華。
6. 奉主名宣告××社區和居民是神用十架寶血所要救贖回來的，神願使××社區人人得救，都要來就近神，看見神的救恩，求主使住××社區的居民蒙聖靈的光照悔改，使心眼得開，從黑暗歸向光明，從撒旦偶像權下歸向真神，又要信我主耶穌，好叫罪得赦免，同得基督的基業。
7. 奉主名捆綁：
 - 1) ××社區上空一切執政的、掌權的、有能的、管轄幽暗世界的，都要被基督權能摧毀滅絕。
 - 2) ××社區居民心中敵基督、矇蔽福音、偶像、黑暗、犯罪、老我、血氣、世界一切權勢、堅固營壘、一切抵擋真理的邪靈都要被基督的能力瓦解除滅。

8. 奉主名宣告我們的××社區，歡迎至高者萬王之王耶穌基督掌權，坐寶座到永遠。

萬軍的耶和華，榮耀的王已進到××社區作王掌權治理一切。奉主名釋放聖靈能力進到××社區百姓心中，使人蒙聖靈光照，悔改、棄罪、重生、意志生命更新、歸回順服主、被聖靈充滿、喜歡學習耶穌生命、愛讀聖經、生活有見證，成為傳福音、見證主的器皿。

9. 求神興起環境，使這社區的人發現靈裡的需要。求主拯救醫治××社區因身體疾病、婚姻、家庭、人際、工作、社會、事業、罪惡、邪靈…問題受苦的人。

10. 求聖靈復興教會，基督徒成為××社區百姓的平安與救恩的導管。祝福××社區的居民，領受福音大復興、平安、和諧、喜樂、盼望、榮耀、慈愛。

11. 求神保守教會、基督徒與××社區的關係能不斷有美好進展，為福音效力。

12. 陰間的權勢不能勝過教會，二個人同心合意的祈求，天父必為我們成全。

13. 感謝主賜下權柄、能力，勝過仇敵。斷沒有什麼能害我們的。

☆ 宣告禱告完畢，可舉起手來，向著你自己的社區或為著你的未得之民作爭戰性的方言禱告、行軍禱告、敬拜讚美或禁食禱告，然後可再多花一點時間安靜、親近主，安坐在祂腳前，相信掌權的主正在做事。

詩歌：

我不敢稍微失敗

頌 384

1. 我不敢稍微失敗 因有加略在望 耶穌在彼曾奏凱 勝過黑暗君王
求主賜給我異象 我纔臨陣奮興 使我作個得勝者 靠著你的大名

副歌： 得勝 得勝者 都因著髑髏地 使我作個得勝者 因著你 因著你能得勝

2. 我不敢稍微失敗 因為基督我主 召我進到前線來 與祂一同追逐
求主賜給我膽量 使我剛強有力 使我作個得勝者 裏面充滿了你

3. 我不敢稍微失敗 因為耶穌領我 來衝陰府的境界 與祂同登寶座
求主賜給你戰士 有力能以揮劍 使我作個得勝者 藉著你的聖言

4. 我不敢稍微失敗 當此日西時辰 因為我主正等待要 說好 我僕人
求主今日從天上 重新賜我能力 使我作個得勝者 得勝一直到底

特會：奉獻委身於 G12 異象



大綱：

委身於一對一的連結

爲未信主的朋友禱告

1. 求神透過×××目前生命中所面臨的一切狀況和事情，使他轉向神，接受耶穌基督。
2. 求神幫助教會基督徒的見證大有能力，能活出合神心意的生活，使得xxx更多渴慕主。
3. 求神滿足×××身、心、靈、工作、情緒各方面的需要。也讓xxx知道我們的神很關心他每天的需要。
4. 求神將與×××有同樣興趣或同質性的基督徒帶進他的生命中。
5. 求神挪開矇蔽他的黑暗權勢，使他敞開心接受福音。
6. 求聖靈蔭庇他、保護他，直到他歸向神。
7. 求神讓他在生活中，天天都遇到基督徒。求神天天將基督徒放在未信主的朋友的生活中。也讓神使用我天天收割莊稼。
8. 攻破一切高舉自己、攔阻人認識神的自高之事，特別是驕傲和悖逆。不許仇敵使用驕傲和悖逆攔阻他得救，奉耶穌的名攻破牠們。
9. 奉耶穌的名拆毀堅固營壘。拆毀一切錯誤，又堅固、頑強的思想模式，推倒扭曲人的生命，又攔阻人來到神面前的營壘。
10. 捆綁所有仇敵想放在他心中的邪惡的思想和謊言。奉主名捆綁撒旦，牠不能俘虜我們的朋友。
11. 求神保護我們尚未信主的朋友不受撒旦的攻擊。

爲個人屬靈一對一認領禱告

1. 奉主的名宣告：神願人人得救，不願一人沉淪，神要使凡有血氣的都要來就祂，都要看見神的救恩。
2. 宣告被認領者×××是神所買贖回來的，求主使被認領者×××蒙聖靈的光照能悔改，使心眼得開，從黑暗歸向光明，從撒旦偶像權下歸向真神，又要信耶穌，罪得赦免，同得基督基業。

3. 奉主名捆綁在被認領者×××身上敵基督、矇蔽福音、偶像、黑暗、犯罪、老我血氣、世界一切權勢、堅固營壘、一切抵擋真理的邪靈，都要崩潰，瓦解，離開。
4. 奉主名釋放聖靈的能力進入×××的心中，改變×××他的生命。奉主名求聖靈釋放被認領者×××，意志歸回順服主、重生悔改、棄罪、離棄罪惡、被聖靈更新充滿、喜歡學習耶穌生命愛讀聖經、生活有見證、成爲傳福音見證主的器皿。
5. 求神興起環境，使×××發現靈裡的需要。
6. 求神使我成爲平安與救恩的導管。
7. 求神保守我與×××的關係，不斷在主裡有美好的進展。
8. 奉主名我宣告陰間的權勢不能勝過教會，二個人同心合意的祈求，天父必爲我們成就，感謝讚美神，要在×××身上，成就一切又大又深的善工。
9. 求主也祝福×××能帶領全家或其朋友信主。
10. 求主幫助我敏銳聖靈在×××心中作工的時機，若對方有需要、難處，幫助我肯順服聖靈感動去服事對方。

附錄（一）

成功的禁食與禱告

國際學員傳道會長 白立德著

引言：

我相信在禁食中禱告，這樣禱告具有屬靈原子彈，可以摧毀惡者堅固營壘，並且在世界各地產生復興和豐收。逐漸地我被抓住這迫切的感覺要呼求神使我們美國復興。因此在 1994 春夏之際。我逐漸確信神要我禁食 40 天禱告。為美國復興禱告及協助完成大使命來禱告。

開始時我問神，真的呼召我如此行嗎？40 天禁食沒有吃固體食物，但時間每過一天，神呼召愈來愈強、愈清晰，每當我禁食禱告在我心中就帶著興奮和期待的心，求問主你想要我做什麼！

我相信如此長久禁食是神全權的呼召。因為美國及教會重大的罪。主把指示清楚印在我心，正如祂把協助完成大使命緊急需要放在我的心中一樣。我開始禁食，不確定能否持續 40 天。但我確信神必幫助我。每天祂的同在鼓勵我去持續。禁食愈長愈感覺主的同在。聖靈更新我的靈與魂。比以前我更經驗主的喜樂。聖經真理從每一頁躍入我的思想。當我謙卑呼求時經歷信心高漲，及主同在的喜樂。這是我一生中最重要的 40 天。當我等候神，聖靈使我確信在 2000 年之前神對美國和世界的心意：就是要經歷一個屬靈的覺醒。神自己親自從天上點燃教會歷史以來最大屬靈豐收。

在復興能力臨到以前，聖靈要呼召數以百萬神的子民悔改，禁食禱告。正像〈歷代志下七 14〉說，「這稱為我名下的子民，若是自卑，禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地」。復興的範圍程度，根據美國的基督徒和世界其他的基督徒對〈歷代志下七 14〉這個呼召的回應，我花 40 年讀神的話，聽神的聲音，這次訊息是再清楚不過了。

成功禁食與禱告的七個步驟，將能幫助？與主時間有更好的屬靈賞賜。我鼓勵你在禁食禱告中時常當去應用它。因為這七個步驟給你建議讓你容易實行，就是如何開始禁食、禁食時如何做、如何合適結束禁食。當我禁食時，神使我清楚看見目標，就是為二百萬北美基督徒在 2000 年結束時能夠禁食 40 天，為國家和世界復興及協助完成大使命來禱告。

我勸你禱告時，可以考慮這個挑戰

在你禁食之前，我鼓勵你看我的書。The Coming Revival(將臨的復興): America's Call to Fast, Pray and "Seek God's Face"。這些書將幫助裝備你迎接屬靈覺醒。

如何開始

你如何開始你的禁食，將大大決定你的成功。

藉著遵循這七個步驟去禁食，會使禁食這段時間與主在一起更有意義，並且有屬靈收穫。

◎Step一：設立你的目標

為何你要禁食？是為屬靈更新？明白神的引導？為了得著醫治？為了解決問題？為特別恩典去處理困難情況？求問聖靈澄清你在禁食禱告中祂的引導和目標。這將使你能夠在禱告時，愈來愈明確，並且有透過禁食禱告能使你降卑在神面前以致聖靈使你靈性激發、使教會覺醒、醫治我們的土地。這是根據《歷代志下七 14》，在你禁食中，這段經文應優先列入。

◎Step二：下定決心—委身 Make Your Commitment

你將採取哪種方式禁食呢？耶穌暗示所有限隨祂的人都要禁食(太 6:16-18、9:14-15)這是一個事實，所有基督徒都應該禁食，所以問題是什麼時候要禁食，而不是要不要禁食。在你禁食前，需要先決定一些步驟：

- 1.禁食要多久？一餐、一天、一星期、幾個星期、40 天？(剛開始學習禁食時，應該從少餐開始，直到適應後再嘗試較長時間的禁食。)
- 2.禁食種類--神想要你做哪一種禁食（只有喝水、水和果汁、哪一種果汁、喝多久）。
- 3.那些身體活動或社交活動你要限制不做。
- 4.每一天要花多少時間專注在禱告和神的話語上。

在禁食之前要確定這些內容，可以幫助你持續禁食，以致你在身體上或和生活軟弱壓力的試探之下，你也能持之以恆。

◎Step三：在屬靈上預備自己

禁食禱告最基本的就是認罪，有未認之罪將攔阻你的禱告，以下事項將幫助你預備你的心：

- 1.求問神幫助你，列出尚未對付的罪之清單。
- 2.承認每一個罪，若聖靈提醒光照，則承認並請求赦免(約壹一 9)。
- 3.尋求你所得罪的每一個人的赦免，並饒恕一切曾經傷害你的人(可十一 25、路十一 4、十七 3-4)。
- 4.當聖靈引導你時，該賠償償還。
- 5.求神聖靈充滿你是根據《弗五 18》的命令，和《約壹五 4-15》的應許。
- 6.將生命完全降服基督，使祂成為你生命的主及救主，拒絕一切屬世的價值觀(羅十二 1-2)。

7.默想神的屬性，祂的愛、全權、能力、智慧、信實、恩惠、憐憫和其他的屬性(詩四十八 9-10、一〇三 1-8、11-13)。

8.當你開始禁食時請帶著期待和信心，期待神要賞賜那尋求祂的人(來十一 6)。

9.不要低估屬靈的爭戰;撒旦有時會加強在你身體、靈性上的爭戰。(加五 16-17)。

◎Step四：在身體上預備自己

禁食須在身體上有合適的預防措施，首先考慮你的身體，要和你的醫生討論，特別如果你有服藥或有慢性疾病時，有些人須有專業醫生的指導，否則不要禁食。身體上的預備，會使在正常飲食習慣面對劇烈改變時，比較能適應，並且可以在禱告上專心在主的身上。

1.不要匆促進入禁食。

2.預備身體，在禁食之前吃較少食物，避免高熱量、高糖類食物。

3.在開始禁食之前兩天，多吃未加工的水果和蔬菜。

當你在禁食中

當禁食禱告來臨時，要禁絕任何固體食物，開始去尋求主，下列有一些建議可以考慮：

1.避免藥物(安眠藥)，即便是自然藥草和調整生理平衡的藥也不好，若您正在吃藥接受治療中，需在醫生指導下，才能不吃你平常在吃的藥。

2.限制活動。

3.運動要適度，假如方便或合適，每天走一里或三里。

4.在時間許可下，儘可能多休息。

5.預備自己面對心理精神上的不舒服，例如:不耐煩、憂慮、發脾氣...

6.預期身體不舒服，特別在第二天，你可能會有短暫飢餓的疼痛、頭暈(咖啡和糖會引起頭痛)。身體的困擾包括虛弱、疲倦、睡不著。

前面兩三天是最難過的，當你繼續禁食，在身體和靈性方面，你會經歷安寧幸福的感覺。無論如何，你會覺得飢餓痛苦，但要增加流質吸收。

◎Step五：把自己放在時間表中

廣大的時間會使你很孤單，所以為你的屬靈益處要將大部分時間放在與主建立關係、親近主的上面，聽祂引導，會使你的禁食越來越有意義。

早上：1.開始一天的敬拜與讚美。

2.讀和默想神的話，最好是跪著。

3.請求聖靈在你生命中使你能立志去行討神喜悅之事(腓二 13)。

4.求神使用你，向你顯示如何能影響這世界、你的家庭、教會、社區、國家……等。

5.禱告求主給你異象，並有能力去達成祂的心意。

中午：1.繼續禱告和讀經。

2.一個短暫的步行式禱告。

3.花時間為別人代求，為你的社區、國家領導者、未得之民、家庭或特別需要。

晚上：1.獨自尋求主面。

2.如果有人和你一起禁食，可以一起禱告。

3.避免被電視和其他娛樂節目分散你的屬靈注意力。

儘可能在每一天的開始和結束能和你的配偶跪著禱告，可以簡單的敬拜和感恩，大部分時間獨自禱告和研讀神的話。

飲食習慣是同樣重要，一位營養學家兼牧師建議每日時間表，如果你照著時間表喝果汁，可以身體有滿足。

AM05：00--08：00 喝新鮮現壓榨果汁或 50%稀釋果汁，可照你的口味和身體狀況來喝，買的果汁也可以，但必須是不加糖和其他添加物，各種果汁皆可。

AM10：30--中午 喝新鮮蔬菜汁，例如沙拉菜、芹菜、胡蘿蔔三等分用果汁機過濾出來喝。

PM02：30--04：00 喝植物性藥茶（Herb），避免紅茶或有咖啡因的茶。

PM 06：00--08：30 喝煮熟胡蘿蔔和芹菜、蕃茄不加鹽的蔬菜湯，把蔬菜湯分離倒在容器中喝。

下列有一些建議——

1.喝果汁會減少飢餓，自然糖份會補充。味覺和精神都會鼓勵，使你能持續下去。

2.最好的果汁是新鮮西瓜、檸檬、葡萄、蘋果。

3.柳橙、番茄和水混合果汁，對胃有幫助。

4.避免咖啡因，不要吃口香糖和薄荷，即使口腔氣味不好也不要吃，因為那樣會刺激胃部消化活動。

當你開始要結束所規劃的禁食而預備進食時，面對如何解除禁食時亦不可漠視其重要性，因為那將對你的身體及靈性有莫大的幫助。

◎Step 6: 結束你的禁食

慢慢地開始吃，禁食之後切忌立刻吃固體食物，因為突然吃固體食物對胃及消化器官是件非常危險的事，最好是分幾次小餐或分幾部份吃。如果你逐漸結束禁食，最佳身體和屬靈果效會持續保持，並且使你有好的身體。

下列有一些建議——持續喝果汁和蔬菜汁，混合果汁和水。

第一天：吃一些沙拉。

第二天：煮過或烤過的馬鈴薯(沒有奶油調味)

第三天：增加蒸軟的蔬菜。依此開始吃正常食物，逐漸地回復正常飲食的頭幾天，吃少量肉汁和新鮮水果，例如：西瓜和甜瓜，少量蔬果沙拉、固體食物。

◎Step 7: 期待結果

如果你真誠在神面前謙卑自己、悔改、禱告、尋求神的面、前後一貫默想神的話，你將經歷感受祂的同在（約十四 21）主要賜給你新鮮的屬靈視野。你對神的信心將更堅固，你將感受到心志、屬靈和身體的更新，也將看到神對你禱告的的回應。單純的禁食不是醫治所有屬靈的問題，正如我們每天都需要聖靈的更新、充滿，我們需要不斷來到神面前禁食，每週一個 24 小時禁食，對基督徒來說將有極大的收穫及祝福。要花時間來建立屬靈禁食肌肉，如果你失敗，不要灰心，你可以再嘗試，但不要太長，需要重新了解並找出問題，儘快再嘗試另一次的禁食，直到你成功，神必要祝福你對祂的信靠。

我鼓勵你不斷地參與在禁食上，直到你經歷世界、國家、教會、家庭的復興！

經文：

- 賽五十八 3 他們說，我們禁食，你為何不看見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？看哪，你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們作苦工。
- 賽五十八 4 你們禁食，卻互相爭競，以兇惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上。
- 賽五十八 5 這樣禁食豈是我所揀選，使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下嗎？你這可稱為禁食，為耶和華所悅納的日子嗎？
- 賽五十八 6 我所揀選的禁食不是要鬆開兇惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？
- 賽五十八 7 不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？
- 賽五十八 8 這樣，你的光就必發現如早晨的光；你所得的醫治要速速發明。你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。
- 賽五十八 9 那時你求告，耶和華必應允；你呼求，他必說，我在這裏。你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事；
- 代下七 14 這稱為我名下的子民，若是自卑，禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。
- 太六 16 你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶著愁容，因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食；我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。

- 太六 18 不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。
- 太九 14 那時，約翰的門徒來見耶穌，說：「我們和法利賽人常常禁食，你的門徒倒不禁食，這是為甚麼呢？」
- 太九 15 耶穌對他們說：「新郎和陪伴之人同在的時候，陪伴之人豈能哀慟呢？但日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食。」
- 約壹一 9 我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。
- 可十一 25 你們站著禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父，也饒恕你們的過犯。
- 路十一 4 赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。
- 路十七 3 你們要謹慎，若是你的弟兄得罪你，就勸戒他；他若懊悔，就饒恕他。
- 路十七 4 倘若他一天七次得罪你，又七次回轉，說：『我懊悔了』，你總要饒恕他。
- 弗五 18 不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。
- 約壹五 14 我們若照他的旨意求甚麼，他就聽我們，這是我們向他所存坦然無懼的心；
- 約壹五 15 既然知道他聽我們一切所求的，就知道我們所求於他的，無不得著。
- 羅十二 1 所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭；是聖潔的，是神所喜悅的，你們如此事奉，乃是理所當然的。
- 羅十二 2 不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗，何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。
- 詩四十八 9 神啊，我們在你的殿中想念你的慈愛。
- 詩四十八 10 神啊，你受的讚美正與你的名相稱，直到地極。你的右手滿了公義。
- 詩一〇三 1 我的心哪，你要稱頌耶和華；凡在我裏面的，也要稱頌他的聖名！
- 詩一〇三 2 我的心哪，你要稱頌耶和華；不可忘記他的一切恩惠！
- 詩一〇三 3 他赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。
- 詩一〇三 4 他救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。
- 詩一〇三 5 他用美物使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。
- 詩一〇三 6 耶和華施行公義，為一切受屈的人伸冤。
- 詩一〇三 7 他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。
- 詩一〇三 8 耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。
- 詩一〇三 11 天離地何等的高，他的慈愛向敬畏他的人也是何等的大！
- 詩一〇三 12 東離西有多遠，他叫我們的過犯離我們也有多遠！
- 詩一〇三 13 父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！
- 來十一 6 人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人必須信有神，且信他賞賜那尋求他的人。
- 加五 16 我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了，
- 加五 17 因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能作所願意作的。
- 腓二 13 因為你們立志行事，都是神在你們心裏運行，為要成就他的美意。
- 約十四 21 有了我的命令又遵守的，這人就是愛我的；愛我的必蒙我父愛他，我也要愛他，並且要向他顯現。

附錄（二）

禁食禱告

摘自讀經日程（大光）

初代教會的使徒和信徒，當他們面對重大的抉擇和挑戰時，往往第一個想到的就是禁食禱告。（徒十三 2~3；十四 23）特別是在尋求上帝的旨意，和選立教會領袖的事上。祈禱和禁食是爲了追求更堅強的靈命生活，以便預備接受屬靈的艱辛任務，禁食能使我們更專心禱告。

聖經上提到三種的禁食方式：（一）一般性禁食，它是禁食而不禁水。通常時間爲一天。（二）絕對禁食，包括禁食和禁水（斯四 16；徒九 9）。這種禁食方式應該控制在三天之內，時間過長身體會開始脫水。雖然摩西和以利亞都有絕對禁食四十晝夜的經歷（出卅四 28、申九 9、王上十九 8），但這是神蹟，只有在特殊情況才有。（三）部份禁食，禁食的人限制一般所進食物及某種食物，但以理曾作這種禁食達三星期（但十 2）。

關於禁食最重要的是，禁食是出於自發的，聖經中從未有禁食的命令。禱告是信徒屬靈操練的第一要務，我們必須隨時隨處多多禱告。但禁食則不然，是由禁食者來自由選擇，每當我們禁食時，必須有正確的動機，千萬不可把禁食看成一種義務和儀式，像法利賽人一樣，（太六 16~18）這是主所不喜悅的。更糟的是，有些人將禁食的長短看爲自己屬靈標準的高低，爲榮耀自己而做，這是非常要不得的行爲。

然而關於禁食，我們還有一些值得思考的問題，首先我們一定要將禁食的時間花在禱告和與主交通上。定期的禁食，能使我們更專心親近主。其次當我們面對危機和困難時，禁食禱告是非常好的一種選擇，能幫助你向上帝表明，願意放棄人性的需要，以誠實謙卑的心，來尋求祂的幫助和旨意（尼一 1-4）。還有在我們以禁食作爲一種屬靈操練時，不要批評或輕看那些不禁食的人，其實禁食與否，本身並不是絕對的重要，重要的是，我們透過禁食的行動所表達出來的心意，上帝回應禁食禱告，是因爲祂看到我們願意犧牲個人的需要，以求與祂同在的意願。上帝所喜悅的，乃是我們願意爲祂暫時捨棄個人的需要，向祂專心禱告。

親愛的，你是否對禁食禱告有更深入的認識？那些出於甘心樂意的禁食祈禱，是主所喜悅、也是主所悅納的，但願我們也能在禁食祈禱上更多的操練。

禱告的操練

第 1 問：何謂「禁食禱告」？

「禁食」定義是戒絕食物，希伯來文 *tsom*（但九 3）指戒絕食物或戒絕某幾種食物，希臘文 *nesteiad*（太十七 21）意思是「宗教禁戒食物」。

基督教的信仰，是必須親身體驗的，它是一種屬靈的運動，關乎生命、真理、聖靈和愛的運動，其中最重要的是擁有親身的經驗，與上帝有了正確的關係，就能明白祂的旨意。用「禁食」的方式向上帝「禱告」，這種與上帝互動的體驗，將使你對上帝的大能印象深刻。

第 2 問：聖經中談論「禁食禱告」有那些？

有關「禁食」，舊約聖經共有 38 節，新約則有 20 節

上帝要求的「禁食」：「我所揀選的禁食，不是要鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛麼？」(賽五十八 6) 耶穌也說到：「這樣的鬼，若不藉著禁食禱告趕不出去……」。

這是上帝的提醒，為叫信祂的人不要妄用禁食，因為我們的主是能洞察「人心」的上帝：「他們說：我們禁食，你為何不看見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？看哪，你們禁食的日子，仍求利益，勒逼人為你們作苦工。……你這可稱為禁食、為耶和華所悅納的日子麼？」(賽五十八 3~5) 所以「禁食禱告」之前必須省察自己的動機，這是很重要的。

第 3 問：「禁食禱告」是否比較有能力？

出於聖靈感動的「禁食禱告」能完成許多大事。藉著禁食禱告，從上帝那兒領受大無畏的信心，能醫病、趕鬼、克服困難、勝過試探。

「耶穌進了屋子，門徒就暗暗的問他說：我們為甚麼不能趕出牠去呢？耶穌說：非用禱告(有古卷在此有禁食二字)這一類的鬼，總不能出來」 (可九 28-29)

在聖經中「禁食禱告」長達四十天的有三位：

「當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探，祂禁食四十晝夜，後來就餓了。……於是魔鬼離了耶穌，有天使來伺候祂。」 (太四 1-11)

「摩西在耶和華那裡四十晝夜，也不吃飯，也不喝水。耶和華將這約的話，就是十條誡，寫在兩塊版上。摩西手裡拿著兩塊法版，下西乃山的時候，不知道自己的面皮，因耶和華和他說話就發了光。」 (出卅四 28-29)

「耶和華的使者第二次來拍他(以利亞)說，起來吃罷，因為你當走的路甚遠。他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了上帝的山就是何烈山。」 (王上十九：7-8)

以上三者的「禁食禱告」，都是出於上帝的靈，因此他們禁食期間，滿有上帝的同在，身、心、靈都得以飽足，肉體也無饑餓感，如此方能完成上帝的計劃。

第 4 問：未蒙應允的事情，藉著禁食禱告就能成功嗎？

「你們禁食的時候，要梳頭洗臉，不要叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見，你父在暗中察看，必然報答你。」 (太六 17-18)

這是一個寶貴的應許。當你的內心被聖靈激動必須用「禁食禱告」來事奉時，相信你的禱告，必要蒙應允，上帝的恩典，將要顯明在你的生活中。

第 5 問：可不可以藉著「禁食禱告」，而趁機減肥呢？

「禁食禱告」的動機很重要(請參看 2 問--上帝所要的「禁食」)。有了合上帝心意的動機，再訂定的目標，才能完成「禁食禱告」的事奉，如果你的「禁食禱告」就像耶穌、摩西、以利亞的，他們的「禁食禱告」即便長達四十天，相信他們的風采依舊，不會面黃肌瘦的(請參看 3 問)；若不是像他們那樣的「禁食禱告」，按著生理自然律，減少熱量的吸收，自然體重會減輕，但恢復正常飲食之後，體重一樣會回復的。

第 6 問：「禁食禱告」有何益處？

- 1) 「禁食禱告」可以得著大信心。
- 2) 「禁食禱告」能得著聖靈的能力。
- 3) 「禁食禱告」使基督徒成為上帝愛的管道。
- 4) 「禁食禱告」能有效的傳揚福音，分享復興的靈，和作為國家的守望者。
- 5) 「禁食禱告」對家庭和個人都有益處。
- 6) 「禁食禱告」使我們的靈魂和身體，同時得到潔淨。

第 7 問：該在何時、何地，「禁食禱告」最適當呢？

依筆者「禁食禱告」的經驗，當聖靈感動必須用「禁食」，為某事或某人禱告時，首先，請聽清楚上帝要求的時間是多長，一天？三天？七天？或只是一餐？然後，再聽明白上帝要你是像平日一樣生活？或特別要你到僻靜的地方與祂親近？如此的「禁食禱告」，將有大大的果效。至於如何聽見上帝的聲音？則是另一個重要的課題。

第 8 問：「禁食禱告」時應注意那些事項？

一般的「禁食禱告」，禁食前後的個人保健和飲食習慣很重要。禁食前期飯量應逐漸減少，由一天三餐減至二餐、一餐，然後完全禁食。

「禁食禱告」期間的注意事項：

- 1) 多飲水：一天數次。一次一杯 250cc。
- 2) 常刷牙，勿作過度的熱水浴。
- 3) 不要從事過量的工作運動或閱讀。
- 4) 清潔消化道。

「禁食禱告」後，務必克制強烈的食慾，食量應慢慢增知，不可即刻吃固體食物，應以蔬果汁、稀飯、湯麵、湯米粉……等，按照「禁食禱告」的時間長短作調整，逐漸恢復正常飲食。

第 9 問：那一類的事情，必須藉著「禁食禱告」？

依筆者，從「個人」主動之「禁食禱告」的事奉經驗，醫病、趕鬼或為著上帝國度的特別需要，及個人極為軟弱、悲傷、失望、無助的景況下…等等之類。「禁食禱告」的能力，的確不可測度。然而從「上帝」主動要求的「禁食禱告」，依筆者的經驗，是無所限定的，隨著聖靈清楚的引導，只是「人」的信心要跟得上，才能與上帝同工。

——摘自大光「禁食禱告的能力」