

# 2020圣约灵修手册

## 五月份灵修



## 如何使用手册：

### 在神面前预备你的心

首先选择一个可以让你独处、不受干扰、安静的地方以及固定的时间（最好是早晨，在你开始一天之前）。

安静片刻，与神说话，感谢他与你同在。

以一首诗歌来敬拜神。

向神献上祷告，准备聆听他的话语。

允许神的话语和圣灵充满你 (S.O.A.P.)

### 每日灵修分为四个部分：

圣经 (Scripture) ~ 不慌不忙地用时间来默想当日的经文。看到特别突出或感动你的词汇，就停下来多加反思。

默想 (Observation) ~ 思考所阅读的经文之后，请记住你的反思和理解。你可参考所提供的问题。

应用 (Application) ~ 记录下你对神话语的回应，并包括要采取的具体行动：是否有要服从的命令、要避免的罪、要学习的榜样、要活出的原则？在适当时，与另一人分享你灵修的得着。

祷告 (Prayer) ~ 使用所建议的祷告文，借着祷告回应神。

本月背经文: 马可福音6:34

耶稣出来、见有许多的人、就怜悯他们。因为他们如同羊没有牧人一般。于是开口教训他们许多道理。



# 五月一日, 星期五

经文: 马可福音 7:14-19

14 耶稣又叫众人来, 对他们说, 你们都要听我的话, 也要明白。15 从外面进去的, 不能污秽人, 惟有从里面出来的, 乃能污秽人。16 有耳可听的就应当听。17 耶稣离开众人, 进了屋子, 门徒就问他这比喻的意思。18 耶稣对他们说, 你们也是这样不明白吗? 岂不晓得凡从外面进入的, 不能污秽人。19 因为不是入他的心, 乃是入他的肚腹, 又落到茅厕里。这是说, 各样的食物, 都是洁净的。

9:28 耶稣进了屋子, 门徒就暗暗地问他说, 我们为什么不能赶出他去呢?

33 他们来到迦百农。耶稣在屋里问门徒说, 你们在路上议论的是什麼。

10:10 到了屋里, 门徒就问他这事。

## “要听我的话, 也要明白”

耶稣指责宗教领袖专注于外在形式而不是内在的圣洁(可7:1-13), “你的传统惯例使神的话语作废”。在这个背景下, 耶稣“叫众人来”, 对他们说: “你们都要听我的话, 也要明白”(14节)。该呼召强调理解属灵现实的重要性。在门徒训练中, 我们必须追求理解真理。从耶稣的门徒经常向祂发问题求理解就印证了这一点(4:10; 7:17; 9:28; 10:10)。在我们寻求理解的过程中, 就会逐步的理解。但是像耶稣的门徒一样, 我们的理解能力可能会很缓慢。门徒目睹耶稣行神迹喂饱五千人之后(可6:33-44), 但仍然“不明白那分饼的事”(6:52)。而现在, “门徒就问他这比喻的意思”

(15、17节), 被主人教训: “你们也是这样不明白吗? 岂不晓得……?”(第18节)。但是耶稣很有耐心, 祂不会放弃我们 - 只要我们继续往那个地方去理解。发问和理解都私下地发生在“房子”里(7:17; 9:28, 33; 10:10)。在马可

# 五月一日, 星期五

福音中, “房子成为了启示的象征。”问题先于启示。关键是: “要听我的话”(14节)。在听取理解时要勤奋、迫切、耐心和顺服。

## 默想

在马可福音7: 17-18; 9: 28、33和10:10中, 关于马可提到的“屋子”, 你有什么看法?

## 应用

在门徒之旅中, 我对属灵现实的理解有什么追求?

## 祷告

反思并实践以上的经文, 再把你回应神的祷告写下。

为平信徒领袖祷告: 加深对属灵现实的理解

# 五月二日, 星期六

经文: 马可福音 7:14-23

14 耶稣又叫众人来, 对他们说, 你们都要听我的话, 也要明白。15 从外面进去的, 不能污秽人, 惟有从里面出来的, 乃能污秽人。16 有耳可听的就应当听。17 耶稣离开众人, 进了屋子, 门徒就问他这比喻的意思。18 耶稣对他们说, 你们也是这样不明白吗? 岂不晓得凡从外面进入的, 不能污秽人。19 因为不是入他的心, 乃是入他的肚腹, 又落到茅厕里。这是说, 各样的食物, 都是洁净的。20 又说, 从人里面出来的, 那才能污秽人。21 因为从里面, 就是从人心里, 发出恶念, 苟合, 22 偷盗, 凶杀, 奸淫, 贪婪, 邪恶, 诡诈, 淫荡, 嫉妒, 谤??, 骄傲, 狂妄。23 这一切的恶, 都是从里面出来, 且能污秽人。

## 从里到外的现实

耶稣教导说, “污秽”人的不是从外进入他里面的, 而是“从人里面出来的” - “从人心里发出的” (18-20节)。在圣经中, 心是在一个人的正中位置, “象征着人类理性、智力、做决定的要素, 而不是情感或情义的因素。”属灵现实 (善与恶) 永远是从内到外的。由内到外延申的邪恶很自然地发生, 因为邪恶是堕落的人心灵的核心: “终日所思想的尽都是恶” (创世记6: 5)。耶利米这么说: “人心比万物都诡诈, 坏到极处。” (耶17: 9)。耶稣把它说成是“从人心里发出恶念” (21节上), 以十二种方式展现出来 (21下-22节)。前六个方式是“苟合, 偷盗, 凶杀, 奸淫, 贪婪, 邪恶” - 都是复数, 表示邪恶的行为。另外六种方式 - “诡诈, 淫荡, 嫉妒, 谤讟, 骄傲, 狂妄” - 以单数显示邪恶的态度。从内到外的美善则须有意识地发生转变: 消除邪恶, 以美善来取代。守护内心: “你要保守你心, 胜过保守一切。

# 五月二日, 星期六

因为一生的果效，是由心发出”（箴言4：23）。使内心成长：借着活泼又有功效的神话语，神的话语“连心中的思念和主意，都能辨明”（来4:12）。

## 默想

关于我们的心，耶稣怎么说？

## 应用

我该如何自觉地留意我内心的属灵状况？

## 祷告

反思并实践以上的经文，再把你回应神的祷告写下。

为理事会祷告：有意识地勤奋保守内心



# 五月三日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

最精彩的部分?

最低潮的时候?

是什么给我生命力量?

是什么耗尽我的精力?

圣灵如何工作?

# 五月三日, 星期日

思考 - 在这星期所发生的事情中, 神给你最重要的一个信息是什么?

回应

a) 根据神的信息, 你需要做的一件事是什么?

b) 把祷告记录下来。

# 五月三日, 星期日

## 母亲节信息

我们将于5月10日庆祝母亲节，有鉴于此，本周的灵修会把焦点落在母亲的角色身上；副标题为“献给母亲的备注”。但是，每日按经文的默想、深层反思和应用都适用于每一个人，无论你是单身的还是已婚的，也不分男女。

我们本周的主题是“迈步前进的为母之道”。提多书2章对于参与门徒训练的女性具有特殊的指示，年龄较年轻的女性有着门训、教导及训练年龄较年轻女性的任务。为人师为人母的责任不单落在一个怀孕生子的母亲身上，而是落在所有的女性的身上，我们每一位都被呼召作属灵母亲，把自己的生命投资在他人身上。身为母亲本是舍己性的，身为属灵母亲并不亚于此。成为一位贤良的母亲需要勤奋的塑造品格、追亲虔诚的生命，因此本周灵修的焦点将取自于箴言31：

10-31。六日的灵修重点将投射在女性的品格上，一位积极追求着虔诚生命的女性。英文的首字母缩写“GROWTH”（即成长）是为母之道的基石，神必以祂的双手来改变、转化我们：

- 第一天 - 以神为焦点的妇人 - 箴言31:10-12, 29-31;
- 第二天 - 能安歇的妇人 - 箴言31:25;
- 第三天 - 慷慨的妇人 - 箴言31:20
- 第四天 - 智慧的妇人 - 箴言31:26
- 第五天 - 诚信的妇人 - 箴言31:11-12, 21-24
- 第六天 - 勤奋的妇人 - 箴言31:13-19, 27-28

# 五月四日, 星期一

经文: 箴言 31:10-12

10 才德的妇人, 谁能得着呢? 她的价值远胜过珍珠。11 她丈夫心里倚靠她, 必不缺少利益。12 她一生使丈夫有益无损。

29-31

29 说, 才德的女子很多, 惟独你超过一切。30 艳丽是虚假的。美容是虚浮的。惟敬畏耶和华的妇女, 必得称赞。31 愿她享受操作所得的。愿她的工作, 在城门口荣耀她。

## 以神为焦点的妇人

按希伯来文, 一位具备才德品格的妇人是“eshet chayil”, 而更贴切的翻译是一位“贤良的、刚强的、勇敢的”人。旧约圣经也引用同样的词汇来形容大卫的大能的勇士。箴言第31章的妇人是贤良、刚强和勇敢的因为她内在的姿态取向是以神为中心的。她是“敬畏耶和华”的妇人。从她与丈夫的关系可见她是以神为中心的: 她忠于丈夫也信靠她丈夫 (“她丈夫心里倚靠她, 必不缺少利益”, 11节); 她尊荣并祝福丈夫, 不断地建立着他 (“她一生使丈夫有益无损”, 12节)。她身为妻子所尽的本分荣耀了神, 她也因此得以 “享受操作所得的” (31节)。我们心里头专注于神的内在姿态取向, 帮助我们尽一切所能来荣耀神。在回应神的同时, 我们也让祂指教我们的心, 在生命中及事工上给予我们正确的价值来做出正确的选择、回应及行动。

## 献给母亲的备注

对我们来说, 箴言第31章的妇人往往只是我们追求达成的目标而不是现实的写照, 实际上, 我们要面对生活带来的诸多的要求。箴言第31章的妇人将她的焦点与生命目标对齐, 她追求虔诚, 以便培养出才德的品格。身为母亲, 让我们借着神的恩典以及那虔诚品格的典范成为我们孩子与其他家人追求的目标, 他们正是我们最亲的观察者。

# 五月四日, 星期一

## 默想

在哪方面箴言第31章中的妇人称得上具备才德的品格？

## 应用

如果生命中的诸多要求使我深感疲惫及挫败，我当怎么做？我要如何给神腾出时间，把“做人”凌驾于“做事”之上，以便能更清楚的认识神给我的目的与视角。

## 祷告

父神啊，求祢教我学会安静，要知道祢是神。求祢今天赐下祢的同在与平安，让我看见祢所见的。主啊，求祢赐我智慧、勇气与力量来执行祢所吩咐的事。奉耶稣的名祷告。阿门。

# 五月五日, 星期二

经文: 箴言 31:25

能力和威仪, 是她的衣服。她想到日后的景况就喜笑。

## 能安歇的妇人

箴言第31章的妇人在任何情况下都披着“能力和威仪”, 她也能以“笑”脸面对未来的不确定性。她正安歇着因为她认识神并相信神在万事中掌权。耶稣曾应许跟随祂的门徒这样的平安。她的自信与信靠是在与神建立的关系中培养出来的——认识神, 也是神所认识的。她曾亲身经历这一位看顾她的神。她已将她的视角与处境对齐, 以便能看见神所看见的。她处事稳定平衡: 箴言第31章中的妇人对于信心不会轻忽, 对于未来也不轻率。她殷勤工作, 供养家人、回馈社群。她的智慧表现在她能平衡兼顾着谨慎的态度与信心的要求。她从容不迫地预备着未知的将来, 因为她能安歇在一个信念上: 她所信靠的神必会在她所有的处境中掌权。

## 献给母亲的备注

身为母亲, 我们往往为孩子感到焦虑。我们为他们的营养、活动、成绩、关系及未来烦恼。即使我们为他们来祷告, 我们有时会不耐烦地要立即得到回应。我们是否想要有掌控权的冲动? 我们能否带着求告的心来等候? 我们能否在安歇中, 信靠神? 相信祂会给我们的孩子最好的旨意与计划?

# 五月五日, 星期二

## 默想

箴言第31章中的妇人如何在她的处境里找着“能力和威仪”？以及面对未来的勇气？

## 应用

我如何应对问题与危机？我是否感到恐惧、焦虑？（向祂祷告，求主指教我们在试炼中看见“神的时刻”，帮助我们更加谦卑，迈向更成熟的门徒训练。）

## 祷告

为牧师和同工祷告：在他们做决策领导神的子民的同时，能够安歇并保持平衡的状态。

# 五月六日, 星期三

经文：箴言 31:20

她张手周济困苦人，伸手帮补穷乏人。

## 慷慨的妇人

箴言第31章中的妇人是慷慨的——对于那些需要帮助的人，她不会缩回双手。她慷慨背后的原因是她的恩慈——对于那些有需要的人，她不但看见而且心怀怜悯。第20节告诉我们她慷慨地献上关怀与爱心（“她张手周济困苦人”），而且她也摆上实质上的资源（“伸手帮补穷乏人”）。从她对待贫穷与有需要的人，可见她的刻意性。箴言第31章中的妇人的慷慨与她手中所做的工息息相关。她妥善经营资源，因此足以供养家庭以及和有需要的人分享。关怀有需要的人是她处理的重点事项之一。绝不是把吃剩的拿去周济贫困的人。箴言第31章中的妇人是一位善于经营资源的好管家，她把神赐福给她的，转去祝福他人。这样，她以行动荣耀神也教育她的孩子照样做。

## 献给母亲的备注

为人慷慨的精神是一个抗衡“怕输心理”（囤积货物）的特质。虽然许多的新加坡家庭生活忙碌，但要紧记，给你的家人营造机会让他们服事他人可帮助他们学习谦卑服事以及慷慨助人的神圣价值。



# 五月六日, 星期三

## 默想

为什么箴言第31章中的妇人慷慨对待那些有需要的人？她是如何办到的？

## 应用

对于神委托给我经营的资源（时间、才能与财宝），我有妥善管理吗？我正如何地运用这些资源来祝福他人？（可考虑如何通过一个小型的计划带领你的家人与朋友去祝福那些有需要的人。）

## 祷告

为已婚夫妻祷告：刻意地塑造一个榜样让他们的孩子认识谦卑服事以及慷慨助人的神圣价值。

# 五月七日, 星期四

经文:箴言 31:26

她开口就发智慧。她舌上有仁慈的法则。

## 智慧的妇人

值得指出的是,箴言是整本圣经里“智慧文学”的一部分,又以论贤妻作为此书的结尾。箴言第1章以“敬畏耶和华是知识的开端”(箴1:7节上)做开始。因此,当论及虔诚妇女的品德时,就必须强调智慧的重要性。敬畏耶和华必然是虔诚妇女的推动力。她有着可教性及勤奋的特质,殷勤地顺服主并将祂的心意摆在她自己生命的中心。这位妇女体现了智慧——从她的话语(“她开口就发智慧;她舌上有仁慈的法则”,26节)以及从她的行为(“她观察(监管)家务”,箴31:27节上)可见。她的智慧甚至比她的艳丽或美容(容貌)更加吸引人和受人赞赏(箴言31:30)。实质上,敬畏耶和华的妇人能展现出效法基督的生命。像耶稣一样,她认识天父,深深的敬畏天父并愿意喜乐地顺服祂。

## 献给母亲的备注

引用人的智慧来指引我们的孩子可能会困难重重。急躁中管教我们的孩子,往往会促使我们向他们唠叨、谩骂及指责。箴言第31章中的妇人学会如何通过刻意性的话语(“她开口”,26节上)以及自发性的言语(“她舌上”26节下)传授智慧与恩慈。无论她处于警醒或松懈的状态,她都能将良善的话语倾倒入听者的心底。

# 五月七日, 星期四

## 默想

箴言第31章中的妇人以何种方式表现了她智慧的一面？

## 应用

我是否感觉不能有深度地指导我的孩子？（求告主，让祂给你智慧为祂赢得你孩子的心）

## 祷告

为外展/宣教/新生命民众服务中心领袖祷告：向神求智慧，并领受智慧为祂的荣耀接触人、督导人

# 五月八日, 星期五

经文:箴言 31:11-12

11 她丈夫心里倚靠她, 必不缺少利益。12 她一生使丈夫有益无损。

21-24

21 她不因下雪为家里的人担心, 因为全家都穿着朱红衣服。  
22 她为自己制作绣花毯子, 她的衣服, 是细麻和紫色布作的。  
23 她丈夫在城门口与本地的长老同坐, 为众人所认识。  
24 她作细麻布衣裳出卖。又将腰带卖与商家。

## 诚信的妇人

一个家庭主妇主要的工作就是打理家务和经营家庭。换句话说, 她是“内政部长”及“家里的首席执行官”。箴言第31章向我们描绘了一位身兼多职的妇女, 她不但优异地也成功地胜任家庭主妇与职业女性的职分。但她的才德不只体现在她做的事上, 也显示在她处事的方式。工作的同时, 她也顾及到如何建立起她的丈夫——“使丈夫有益无损”——她是丈夫的得力助手, “她一生”都在祝福着她的丈夫(12节)! 箴言第31章中的妇人是个讲诚信的人。她得到丈夫与群体的信任。赢得信任要比失去信任更困难。她的诚信——始终如一、廉洁诚实、机智灵活的特性——多年以来, 岁月可鉴。她办事讲求诚信, 关键在于: 她“甘心用手做工”(箴31:13)。她不怕承担责任, 而是忠心地以恩典与自信执行职分。

## 献给母亲的备注

身为母亲是一项令人生畏的职分。家长在处理幼儿阶段的孩子所做出的选择, 可能要等到20年后才看见其果效。但, 只要我们信靠神就可以带着信心来承担这个责任, 因为祂是全然信实的。祂会引领帮助我们成为培养儿女的好管家。

# 五月八日, 星期五

## 默想

箴言第31章中的妇人如何赢得丈夫的信任？

## 应用

哪一件督导责任是我不愿意承担的？（向神求恩典与能力来胜任）

## 祷告

为小组架构领袖祷告：依靠神来帮助他们承担父母与导师的职分

# 五月九日, 星期六

经文:箴言 31:13-19

13 她寻找羊绒和麻, 甘心用手作工。14 她好像商船从远方运粮来。15 未到黎明她就起来, 把食物分给家中的人。将当作的工分派婢女。16 她想得田地, 就买来。用手所得之利, 栽种葡萄园。17 她以能力束腰, 使膀臂有力。18 她觉得所经营的有利, 她的灯终夜不灭。19 她手拿捻线竿。手把纺线车。

27 她观察家务, 并不吃闲饭。28 她的儿女起来称她有福。她的丈夫也称赞她,

## 勤奋的妇人

箴言第31章勤奋的妇人身兼数职, 这包括处理纺织工作、预备餐食、供应仆人的需要及经营葡萄园。短期的目标是要提供膳食及需要, 而长期的投资则是在经营葡萄园上(开设葡萄园需要花至少八年的时间才可酿出第一壶酒, 但这却能给她家庭提供接下来50年的收入)。为了履行摆在眼前的事务, 她“使膀臂有力”[神委托的差事需要有属灵的、心理的及健康的体力才能完成](箴31: 17)。过程中, 她也保持警醒, 谨慎看待发生在家里的的事物(27节)。她并没有对潜藏着的问题视而不见或将尚未解决的事项置之度外。在这段叙述中, 我们并没有感觉在她从事的工作上有任何盲目操作或不安的情绪; 她勤奋工作的推动力源自一份责任感而不是出于焦虑。

## 献给母亲的备注

身为母亲, 我们往往对孩子会采取矫枉过正的做法。哪一位母亲没有替孩子完成作业? 哪一位母亲没有替孩子完成一件手工然后让他带回学校好交差? 然而, 陪在我们孩子左右与他们一起上路、允许他们犯错则需要更大的努力。我们愿意承担养育孩子所需付上的辛劳吗? 是否愿意每一天为他们祷告, 教导他们为自身的属灵成长负责?

# 五月九日, 星期六

## 默想

箴言第31章中勤奋的妇人身兼哪些不同的职分?

## 应用

在哪一件事上, 主感动我坚持不放弃? (求告主给你力量与鼓励继续前行)

## 祷告

为教会理事会祷告: 在神呼召他们服事的岗位上, 保持忠心、殷勤工作。

# 五月十日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

最精彩的部分?

最低潮的时候?

是什么给我生命力量?

是什么耗尽我的精力?

圣灵如何工作?



# 五月十日, 星期日

思考 - 在这星期所发生的事情中, 神给你最重要的一个信息是什么?

回应

a) 根据神的信息, 你需要做的一件事是什么?

b) 把祷告记录下来。

# 五月十一日, 星期一

经文:诗篇 92:1-15

1 称谢耶和華，歌颂你至高者的名。2 用十弦的乐器和瑟，用琴弹幽雅的声音，早晨传扬你的慈爱，每夜传扬你的信实，这本为美事。3-4 因你耶和華借着你的作为，叫我高兴。我要因你手的工作欢呼。5 耶和華阿，你的工作何其大，你的心思极其深。6 畜类人不晓得，愚顽人也不明白。7 恶人茂盛如草，一切作孽之人发旺的时候，正是他们要灭亡，直到永远。8 惟你耶和華是至高，直到永远。9 耶和華阿，你的仇敌都要灭亡，一切作孽的也要离散。10 你却高举了我的角，如野牛的角。我是被新油膏了的。11 我眼睛看见仇敌遭报，我耳朵听见那些起来攻击我的恶人受罚。12 义人要发旺如棕树，生长如利巴嫩的香柏树。13 他们栽于耶和華的殿中，发旺在我们神的院里。14 他们年老的时候，仍要结果子。要满了汁浆而常发青。15 好显明耶和華是正直的，他是我的磐石，在他毫无不义。

## 年龄增长生命仍然兴盛

光阴似箭,岁月如梭(诗90: 6,10; 参雅4:14)。难怪诗人说:“求你指教我们怎样数算自己的日子,好叫我们得着智慧的心”(诗90:12)。智慧意味着,即使我们老了,也要在这个季节享受满满的信心、有意义的关系和满有成果的事工。这段期间无需感叹身体状况下滑、属灵成长的停滞、对生命冷漠和深切的无用感。当然,这不是回避社交活动和“获准保持怠惰”的特许权!

诗篇92是一首感恩的诗篇,庆贺安息日带来的祝福。诗篇邀请义人赞美耶和華对他的爱、信实和对祂子民的眷顾(1-5节);的确,耶和華是至高,直到永远(8节)。在另一方面,耶和華将审判不义的人,他们被描述为像畜类、愚顽和邪恶(6-7、9节)。义人最终将战胜不义的人(10-11节),

# 五月十一日, 星期一

即便年岁增长，他们仍会兴盛并保持丰硕的成果。第12至15节描述义人年老的一幅美好画面：他们会像长寿的棕树和坚固的香松树（12-13节）一样兴盛，叶子保持清新翠绿，即使在干旱时也继续结果。尽管这是隐喻性的话言，但神必定赐祝福予义人。神仍然是满有慈爱和信实的神，即使我们年老仍可以信靠祂。让我们定意过公义的生命。更重要的是，不仅仅是容忍衰老的进程，在过程中兴盛起来！

## 默想

关于义人年老时蒙神的祝福，诗篇怎么说？

## 应用

鉴于对神及祂赐于义人的祝福的了解，我希望自己的年老的生活是怎样的（具体描述）？

## 祷告

亲爱的天父，感恩祢满有慈爱又信实，祢是祝福义人的神。随着年龄的增长，求祢帮助我了解时间的流逝和生命的短暂。让我能够从祢的角度看待生活，虽然我随着年岁增长，祢也要我兴盛起来。继续教导我祢的方式，让我可以过配得上我呼召的生活。奉耶稣的名，阿们。

# 五月十二日, 星期二

经文：歌罗西书 3:12-17

12 所以你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯，恩慈，谦虚，温柔，忍耐的心。13 倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕。主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。14 在这一切之外，要存着爱心。爱心就是联络全德的。15 又要叫基督的平安在你们心里作主。你们也为此蒙召，归为一体。且要存感谢的心。16 当用各样的智慧，把基督的道理，丰丰富富的存在心里，（或作当把基督的道理丰丰富富的存在心里以各样的智慧）用诗章，颂词，灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感歌颂神。17 无论作什么，或说话，或行事，都要奉主耶稣的名，借着祂感谢父神。

## 优雅地变老，持续地兴盛

变老不是诅咒！这只不过是我们每个人必经历的一个人生季节。我们可以学习过丰盛的生活，并为基督影响他人。优雅地变老的第一步就是要从容地应对那些逼近我们，让我们接受的改变，无论这些变化是在减轻我们的责任或削弱我们脑筋的敏锐度，又或者是衰退的健康或丧失行动能力。优雅地变老就是我们定意过着快乐、充实和虔诚的生活，让我们的生命圆满结束，并为后人留下宝贵的遗产。保罗在第12-17节中的劝诫给我们很好的指导。我们作为信徒，是神所拣选的人，分别出来并蒙祂所爱。保罗描述了一些关于人际关系很重要的特质，这当然也是敬虔的见证：怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心，彼此包容和饶恕的心（12-13节）。这一切都表达了“爱”，系着信徒合一起来（14节）。对于某些年龄较大的人来说，有时候很难活出这些特质，尤其是当他们因年迈而受到他人不友善的对待。例如，他们的耳力衰退便惹恼身旁的人。这时刻就非常需

# 五月十二日, 星期二

要爱与宽恕。老年人的一项优势：老年人没有理由不能把基督的道理丰丰富富的存在心里（16节），因为老年人士通常比他们年轻的时候拥有更多自由宽松的时间。最后，要注意，“感谢”共重复出现三次（15至17节）。感谢确实是消除不满的良药！亨利·艾朗赛博士（Harry Ironside）是一位敬畏神的圣经老师，他曾如此祷告：“主啊，别让我变成一个卑鄙的老头。”愿这也是我们随着年龄的增长的祷告。

## 默想

这段经文教导我们当如何与其他基督徒彼此相待？

## 应用

我需要在生活中哪些层面成长，以“戴上”更多的敬虔属性来与人交往？

## 祷告

为牧师和同工祷告：在彼此之间建立牢固的关系和团队合作精神

# 五月十三日, 星期三

经文: 约书亚记 14:6-15

6 那时, 犹大人来到吉甲见约书亚, 有基尼洗族耶孚尼的儿子迦勒对约书亚说, 耶和华在加低斯巴尼亚指着我与你对神人摩西所说的话, 你都知道了。7 耶和华的仆人摩西从加低斯巴尼亚打发我窥探这地, 那时我正四十岁。我按着心意回报他。8 然而, 同我上去的众弟兄使百姓的心消化。但我专心跟从耶和华我的神。9 当日摩西起誓说, 你脚所踏之地定要归你和你的子孙永远为业, 因为你专心跟从耶和华我的神。10 自从耶和华对摩西说这话的时候, 耶和华照他所应许的使我存活这四十五年。其间以色列人在旷野行走。看哪, 现今我八十五岁了, 11 我还是强壮, 像摩西打发我去的那天一样。无论是争战, 是出入, 我的力量那时如何, 现在还是如何。12 求你将耶和华那日应许我的这山地给我。那里有亚纳族人, 并宽大坚固的城, 你也曾听见了。或者耶和华照他所应许的与我同在, 我就把他们赶出去。13 于是约书亚为耶孚尼的儿子迦勒祝福, 将希伯仑给他为业。14 所以希伯仑作了基尼洗族耶孚尼的儿子迦勒的产业, 直到今日, 因为他专心跟从耶和华以色列的神。15 希伯仑从前名叫基列亚巴。亚巴是亚纳族中最尊大的人。于是国中太平, 没有争战了。

15:13-19

13 约书亚照耶和华所吩咐的, 将犹大人中的一段地, 就是基列亚巴, 分给耶孚尼的儿子迦勒。亚巴是亚纳族的始祖(基列亚巴就是希伯仑)。14 迦勒就从那里赶出亚纳族的三个族长, 就是示筛, 亚希慢, 拏买。15 又从那里上去, 攻击底璧的居民, 这底璧从前名叫基列西弗。16 迦勒说, 谁能攻打基列西弗将城夺取, 我就把我女儿押撒给他为妻。17 迦勒兄弟基纳斯的儿子俄陀聂夺取了那城, 迦勒就把女儿押撒给他为妻。18 押撒过门的时候, 劝丈夫向她父亲求一块田, 押撒一

# 五月十三日, 星期三

下驴，迦勒问她说，你要什么。19 她说，求你赐福给我，你既将我安置在南地，求你也给我水泉。她父亲就把上泉下泉赐给她。

## 带着激情和目标变老

迦勒要求“这山地”作为遗产，他并不是在索取不劳而获的礼物。他需要赶走当中的居民亚纳族人及他们坚固防御的城市（12节；书15：14-15）。从迦勒试图征服“山地”事件，我们从中能学习什么？首先，迦勒意识到自己需要神才能取得成功（“或者耶和華照他所应许的与我同在，我就把他们赶出去”，12节）。其次，迦勒铭记耶和華过去的信实（6-7节），并依靠神在当下赐予能力（12节）。第三，迦勒始终如一相信并“专心跟从耶和華我的神”（8、9、14节；民14:24）。第四，迦勒即使到了85岁时仍拥有非凡的精神和勇气。他看自己像40岁时第一次执行任务时那样坚强，被派去窥探应许之地的居民（10-11节；参民数记13:30）。年纪越大就真的阻碍我们相信神去面对新的挑战吗？迦勒完全没有让年龄干扰他进入“山地”。我们是否必须屈服，让激情和目标随着年龄的增长而逐渐消失？迦勒坚决证明自己即使在年老的时候，自己的目标和热情丝毫不减（参11-12节；书15：14-15）。即使年岁已85，迦勒也从不回避新挑战！我们敢效法他吗？当我们打从心底决定完全跟随耶和華我们的神时，就已经拥有了迦勒的精神和勇气！

# 五月十三日, 星期三

## 默想

当迦勒向约书亚要“这山地”时，他是如何看待自己已有85年岁的（见10-12节）？

## 应用

当神带领我征服“山地”时，我会面对哪些具体的新挑战？

## 祷告

为夫妻祷告：彼此相爱和彼此珍惜来实现神给予婚姻的计划



# 五月十四日, 星期四

经文：歌林多後书 4:7-5:10

7 我们有这宝贝放在瓦器里，要显明这莫大的能力，是出于神，不是出于我们。8 我们四面受敌，却不被困住。心里作难，却不至失望。9 遭逼迫，却不被丢弃。打倒了，却不至死亡。10 身上常带着耶稣的死，使耶稣的生，也显明在我们身上。11 因为我们这活着的人，是常为耶稣被交于死地，使耶稣的生，在我们这必死的身上显明出来，12 这样看来，死是在我们身上发动，生却在你们身上发动。13 但我们既有信心，正如经上记着说，我因信，所以如此说话。我们也信，所以也说话。14 自己知道，那叫主耶稣复活的，也必叫我们与耶稣一同复活，并且叫我们与你们一同站在他面前。15 凡事都是为你们，好叫恩惠因人多越发加增，感谢格外显多，以致荣耀归与神。16 所以我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。17 我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。18 原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的。因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

5: 1 我们原知道，我们这地上的帐棚若拆毁了，必得神所造，不是人手所造，在天上永存的房屋。2 我们在这帐棚里叹息，深想得那从天上来的房屋，好像穿上衣服。3 倘若穿上，被遇见的时候就不至于赤身了。4 我们在这帐棚里，叹息劳苦，并非愿意脱下这个，乃是愿意穿上那个，好叫这必死的被生命吞灭了。5 为此培植我们的就是神，他又赐给我们圣灵作凭据。（原文作质）。6 所以我们时常坦然无惧，并且晓得我们住在身内，便与主相离。7 因我们行事为人，是凭着信心，不是凭着眼见。8 我们坦然无惧，是更愿意离开身体与主同住。9 所以无论是住在身内，离开身外，我们立了志向，要得主的喜悦。10 因为我们众人，必要在基督台前显露出来，叫各人按着本身所行的，或善或恶受报。

# 五月十四日, 星期四

## 在艰难时期变老

变老绝非易事。我们往往都要努力对抗身体虚弱和健康恶化的问题。各类型的残疾将导致行动不便, 社交互动和接触群体都会减少。身体的虚弱通常会导致语言和记忆丧失, 有时还会出现失智症, 令家人和朋友感到沮丧。今日的经文为我们提供一些帮助我们看待变老的观点。整段文字描绘保罗生平和事工所受苦的现实。新盟约里的福音(“宝贝”)借由一个看似矛盾的导引向世界展现出人类是脆弱的器皿(“瓦器”), 在此过程中遭受痛苦, “死亡”并“复活”(7-15节)。保罗在第16至18节中劝告我们“不丧胆”, 也为我们提供了这个可能性的三个理由:

(1) 即使我们的身体衰退, 内在会得到属灵上的更新(16节);

(2) 与我们即将获得永恒的荣耀相比, 身体上的苦楚至暂至轻(17节);

(3) 今生“所见”的事物是暂时的, 而“所不见”的事物是永恒的(18节)。

当我们坚持地走在门徒之旅时, 永恒与暂时的交叉点给我们极大的盼望, 希望在来世获得天上的奖赏。作为年岁逐渐老迈的基督门徒, 我们可以学习更多地关注内在生命的成长和转变, 并更多地关注看不见的永恒的现实。此外, 让我们坚持不懈, 凭着信心生活, 并勇敢坦然无惧, 在我们今生余下的日子中, 渴慕讨神喜悦多于一切(5: 6-9)。

# 五月十四日, 星期四

## 默想

保罗为何即使身体虚弱并遭受身体的朽坏也不灰心（16-18节）？

## 应用

我现在面临哪些严峻挑战，在此过程中神在我里面如何动工？

## 祷告

为外展/宣教/新生命民众服务中心领袖祷告：凭信心和刚强壮胆带领我们的教会宣讲福音

# 五月十五日, 星期五

经文：提摩太後书 4:9-22

9 你要赶紧的到我这里来。10 因为底马贪爱现今的世界，就离弃我往帖撒罗尼迦去了。革勒士往加拉太去。提多往捩马太去。11 独有路加在我这里。你来的时候要把马可带来。因为他在传道的事上于我有益处。（传道或作服事我）12 我已经打发推基古往以弗所去。13 我在特罗亚留于加布的那件外衣，你来的时候可以带来。那些书也要带来。更要紧的是那些皮卷。14 铜匠亚力山大多多地害我。主必照他所行的报应他。15 你也要防备他。因为他极力敌挡了我们的话。16 我初次申诉，没有人前来帮助，竟都离弃我。但愿这罪不归与他们。17 惟有主站在我旁边，加给我力量，使福音被我尽都传明，叫外邦人都听见。我也从狮子口里被救出来。18 主必救我脱离诸般的凶恶，也必救我进他的天国。愿荣耀归给他，直到永永远远。阿们。19 问百基拉，亚居拉，和阿尼色弗一家的人安。20 以拉都在哥林多住下了。特罗非摩病了，我就留他在米利都。21 你要赶紧在冬天以前到我这里来。有友布罗，布田，利奴，革老底亚，和众弟兄，都问你安。22 愿主与你的灵同在。愿恩惠常与你们同在。

# 五月十五日, 星期五

## 维持有意义的关系中, 持续地兴盛

保罗在信中这段话提起十七个人名, 其中许多人是我们从他的其他书信中听闻的。这些都是他生命中和事工上最重要的人物, 铜匠亚力山大除外。保罗提起名单的第一位底马(9节)以及一些在他初次申诉没有前去帮助并离弃他的(那些)人的时候, 流露出淡淡的忧伤。保罗表达了他对群体的需要: 他要求提摩太赶紧与他会合(9节), 最好是在冬天之前(21节), 因为当时只有路加在他身边(11节)。显然的, 信徒关系对保罗是至关重要的。为了让关系更具意义, 通常需要一个统一的目的。对于保罗来说, 这个目的就是宣教。在这段文字中, 我们看到保罗非常专心地参与宣教。推基古被派往以弗所(12节), 想必是代替提摩太(参提前1:3)。提多离开克里特岛前往捩马太去(10节; 参多1:5)。保罗还提到了其他人的动向和下落 - 革勒士往加拉太去, 以拉都在哥林多, 特罗非摩在米利都 - 据推测都是为宣教。保罗要求马可到他那里, 并提及马可在传道的事上有益处(11节)。尽管身为使徒, 保罗毫不羞愧地谈到自己对群体的需求, 并要求会见不同的人。人群以及彼此之间的关系都很重要的! 我们永远持续关注神国的工作。神的使命很重要! 作为长者, 让我们在培养有意义的关系上以及在我们生命中持续关注宣教使命做一个好榜样。

# 五月十五日, 星期五

## 默想

保罗在写给提摩太的最后一封信中的最后几句话主要着眼于什么？

## 应用

我是否在追求以使命为中心深具意义的友谊？

## 祷告

为小组架构领袖祷告：随着年纪增长，越来越像基督的个性并帮助他人在灵里成长

# 五月十六日, 星期六

经文:提摩太後书4:1-8

1 我在神面前，并在将来审判活人死人的基督耶稣面前，凭着他的显现和他的国度嘱咐你。2 务要传道。无论得时不得时，总要专心，并用百般的忍耐，各样的教训，责备人，警戒人，劝勉人。3 因为时候要到，人必厌烦纯正的道理。耳朵发痒，就随从自己的情欲，增添好些师傅。4 并且掩耳不听真道，偏向荒渺的言语。5 你却要凡事谨慎，忍受苦难，作传道的工夫，尽你的职分。6 我现在被浇灌，我离世的时候到了。7 那美好的仗我已经打过了。当跑的路我已经跑尽了。所信的道我已经守住了。8 从此以后，有公义的冠冕为我存留，就是按着公义审判的主到了那日要赐给我的。不但赐给我，也赐给凡爱慕他显现的人。

## 跟随耶稣到最后

曾经一位敬虔的美国宣教士在新加坡神学院授课。有一天，他在碧山体育场跑步时，严重的心脏病发作，便顷刻回了天家。他的同事们恭敬地开玩笑说：“他是跑着进入永恒的，去到他心爱的救主面前。”好一个跟随耶稣到最后的方式！在第1至8节中，保罗处于人生的终点。他给了提摩太最后的一项任务，作为宣教士“务要传道”并“履行传道”，但同时也告诫人们对真理兴致缺缺（1-5节）。保罗知道他在地上的日子即将结束（“我离世的时候到了”，6节）。他将自己的生活比喻为向神浇灌的“奠祭”（第6节）。有个众所周知的做法，即用酒或圣水向神献祭，象征着牺牲甚至死亡（例如：利23:18, 37;民15: 1-12; 28: 7;参腓2:17）。保罗接着用了哀伤的感言继续说：“那美好的仗我已经打过了。当跑的路我已经跑尽了。所信的道我已经守住了”（7节）。保罗不仅圆满地抵达终点，而且他持真理到最后（“守住了所信的道”）。这岂不是最终最重要的吗？保罗

# 五月十六日, 星期六

盼望见到他的主，领受他“公义的冠冕”——这是每名信徒都会得到的（8节）。愿我们当中年长当信徒也不带任何后悔期盼与我们的主会面，忠心地跟随耶稣，成为耶稣真正的门徒，直到最后！

## 默想

关于保罗准备与主见面时的姿态和观点，最令你印象深刻的是什么？

## 应用

作为耶稣的门徒，我是否正活出兴盛的生命？当我走向生命的尽头时，要如何避免因错过的机会而感到遗憾？

## 祷告

为理事会祷告：按着神的话语，拟定和守护教会的政策上，存合一的心并且成为有智慧的门徒



# 五月十七日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

最精彩的部分?

最低潮的时候?

是什么给我生命力量?

是什么耗尽我的精力?

圣灵如何工作?

# 五月十七日, 星期日

思考 - 在这星期所发生的事情中, 神给你最重要的一个信息是什么?

回应

a) 根据神的信息, 你需要做的一件事是什么?

b) 把祷告记录下来。

# 五月十八日, 星期一

经文:创世记 2:18-25

18 耶和華神說，那人獨居不好，我要為他造一個配偶幫助他。19 耶和華神用土所造成的野地各樣走獸和空中各樣飛鳥都帶到那人面前，看他叫什麼。那人怎樣叫各樣的活物，那就是它的名字。20 那人便給一切牲畜和空中飛鳥，野地走獸都起了名。只是那人沒有遇見配偶幫助他。21 耶和華神使他沉睡，他就睡了。於是取下他的一條肋骨，又把肉合起來。22 耶和華神就用那人身上所取的肋骨，造成一個女人，領她到那人跟前。23 那人說，這是我骨中的骨，肉中的肉，可以稱她為女人，因為她是從男人身上取出來的。24 因此，人要離開父母與妻子連合，二人成為一體。25 當時夫妻二人赤身露體，並不羞恥。

馬太福音 19:4-6

4 耶穌回答說，那起初造人的，是造男造女，5 並且說，因此，人要離開父母，與妻子連合，二人成為一體。這經你們沒有念過嗎？6 既然如此，夫妻不再是兩個人，乃是一體的了。所以神配合的，人不可分開。

# 五月十八日, 星期一

## 携手共进：婚姻因神开始

在创世记第一章，创世的叙述中，神造天地以及一切的植物与活物。祂眼看一切所造的——都甚好（创1：31）。神造人之前，没有人耕地（创2：5）。神造女人之前，那人是单独的（除走兽与飞鸟外），地上没有适当的配偶帮助他（18-20）。因此，神造了女人。神从那人身上取了一根肋骨造成一个女人，就领她到那人面前（21-22节）。按照神的心意：“人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体”（24节），而且他们不可分开（太19：6）。这样一来，神满足了那人的需要，给了他一位合适的配偶、忠心的同伴以及生命的伴侣。因此，我们在一男一女的婚姻上看见——男女一体的关系——是神所设计的。当然，神也可以使用造女人的方式来造男人。然而，神却选择了从男人里造女人，再把二人连合，使他们成为“一体”。为此，神的心意是要男人与女人完美地连合并亲近爱慕对方。事实上，第一个男人和他的妻子——在他们堕落之前——“二人赤身露体，并不羞耻”（25节）。这是一幅描绘丈夫与妻子的美丽画面，他们全然成为一体，有着深层的亲密度，彼此信任而且坦诚相对。神的心意是要使他们携手共进。无奈，他们却将要堕落了。

# 五月十八日, 星期一

## 默想

神对婚姻的心意与设计, 你有何观察?

## 应用

适用于夫妻: 我当如何按神的设计与我的配偶携手共进?

适用于单身人士: 明白神对婚姻的设计, 如何指引我过单身的生活?

## 祷告

天父啊, 谢谢祢对婚姻的设计, 定意使婚姻成为奇妙的祝福并使人携手共进。求祢原谅我对婚姻曾经持有错误的想法, 以及我在行为上损害了祢的设计。无论是在我生命或他人的生命里, 求祢使我能歌颂婚姻, 帮助我为已婚的朋友与亲戚献上鼓励。奉耶稣的名祷告。阿门。

# 五月十九日, 星期二

经文: 约翰福音 15:4-5

4 你们要常在我里面, 我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上, 自己就不能结果子。你们若不常在我里面, 也是这样。5 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。

马太福音 19:26

耶稣看着他们说, 在人这是不能的。在神凡事都能。

携手共进: 这有可能吗?

让婚姻关系密切并持之以恆是神的心意, 但无可否认的是, 对夫妻来说, 这个旅程确实不简单。这需要很大的努力。旅程必定是漫长的, 而且绝对不会是一帆风顺的。事实上, 夫妻会经历许多风暴, 甚至会遇上几个愤怒的风暴。当婚姻像下沉的船的时候, 许多人会弃船而跳到另一艘船上。现今的生活与世俗的文化带来了多方面的挑战, 一对夫妻是否有可能携手共进? 耶稣教导门徒, 要他们常在祂里面, 不然他们就结不出果子。祂也说: “离了我, 你们就不能做什么”

(4-5节)。在另一个场合, 耶稣告诉他们: “在人这是不能的, 在神凡事都能” (太19: 26)。若单凭夫妻自己的爱、力量与才能, 他们不可能携手共进。但, 如果夫妻寻求神、向祂祈求, 仰赖祂的慈爱、恩典与大能, 那就变得可能了! 主就在祂的门徒中间! 我们可以通过祷告亲近耶稣。以谦卑的心仰赖祂。继续地常在耶稣里面支取神圣的爱、恩典与力量, 这是一段婚姻所必备的! 这么一来便能携手共进, 婚姻也会更经得起时间的考验! 今年, 我与妻子庆祝我们结婚30周年。那是一条漫长的旅程, 而且几经风暴, 但我们感恩这么多年以来, 我们不断地学习定睛在耶稣身上并继续地经营着我们的婚姻。我们能够携手共进, 全因基督在我们里面, 为了祂的荣耀, 祂成就了美意。

# 五月十九日, 星期二

## 默想

一对夫妻能否携手共进, 什么原则值得探讨?

## 应用

适用于夫妻: 我与配偶可以做什么来使我们携手共进?

适用于单身人士: 我当如何鼓励其他夫妻迈向携手共进的婚姻?

## 祷告

为牧师和同工祷告: 建立携手共进的婚姻来荣耀神

# 五月二十日, 星期三

经文:加拉太书 2:20

我已经与基督同钉十字架。现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着。并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。

诗篇 37:3-6

3 你当倚靠耶和华而行善。住在地上，以他的信实为粮。

4 又要以耶和华为乐。他就将你心里所求的赐给你。

5 当将你的事交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。

6 他要使你的公义，如光发出，使你的公平，明如正午。

携手共进：需要什么（1）

当耶稣在强调婚姻里的“一体”原则并教导神所配合的，人不可分开的同时（太19：5-6），祂是在提醒人们神所设计的婚姻关系是神圣的，而且必须忠心地持守。因此，作为他们个人操练的一部分，一对夫妻必须承担个人的责任，以便迈向携手共进的婚姻。首先，个人的责任就是要委身于自己的配偶。你是否愿意认真看待神所设计以及祂给婚姻下的定义？你是否愿意一生专一地爱着你的配偶？如同使徒保罗在加拉太书2：20所委身的，他愿信靠、顺服基督（“……现在活着的不再是我……是因信神的儿子而活……”）。其二，个人的责任就是要以喜乐的心与神建立关系。透过诗篇37：4，诗人告诉我们，以神为乐是领受祂赐福的前奏。事实上，若我们没有以神为乐，我们也不会认出神赐予的祝福。当我们意识到祂是我们的神，当我们因着祂神圣浩大的能力而欢呼，当我们赞美祂的属性与作为，当我们能拥抱祂的旨意以及祂给予我们人类的目的，我们便能感觉那份深切的喜乐。若一对夫妻付上自身的责任来维系着健康及高素质的婚姻，他们便能携手共进。



# 五月二十日, 星期三

## 默想

从上面的经文中, 据你的观察有哪些行动是作者或听者需要付上自身的责任, 以便达成某种的成果?

## 应用

适用于夫妻: 我当在今年做什么以便付上自身的责任来维系着健康及高素质的婚姻?

适用于单身人士: 这些观点如何影响我对婚姻的看法? 夫妻需要怎么做才能携手共进?

## 祷告

为夫妻祷告: 为美满的婚姻付上自身的责任, 一起携手共进

# 五月二十一日, 星期四

经文:传道书 4:9-12

9 两个人总比一个人好, 因为二人劳碌同得美好的果效。10 若是跌倒, 这人可以扶起他的同伴。若是孤身跌倒, 没有别人扶起他来。这人就有祸了。11 再者, 二人同睡, 就都暖和。一人独睡, 怎能暖和呢? 12 有人攻胜孤身一人, 若有二人便能敌挡他。三股合成的绳子, 不容易折断。

希伯来书 10:24-25

24 又要彼此相顾, 激发爱心, 勉励行善。25 你们不可停止聚会, 好像那些停止惯了的人, 倒要彼此劝勉。既知道(原文作看见)那日子临近, 就更当如此。

携手共进: 需要什么 (2)

迈向携手共进的婚姻是丈夫与妻子的共同责任。单靠一方面的努力是不会成功的。夫妻俩必须共同努力。另外, 让婚姻更美满, 群体的帮助是至关重要而且是不可或缺的。基本群体是由家庭单位以及他们的原生家庭所组成的, 而延伸群体就包括了教会或属灵家庭。第9至12节告诉我们关于来自群体的祝福: “两个人总比一个人好”(9节)与“三股合成的绳子不容易折断”(12节)。群体带来的益处是合作中所形成的协同效应(9节)、相互扶持能跨越挫折(10节)、团结就能度过难关(11节)、互相照应能抵御外敌(12节)。希伯来书10: 24-25中, 作者指示基督群体: “要彼此相顾, 激发爱心, 勉励行善”。作者也提醒他们不可停止聚会而且强调彼此劝勉的重要性。显然, 一对夫妻能迈向携手共进的婚姻不能光靠他们两人的努力, 同时也需要群体门徒来激发、鼓励他们与主同行, 为主工作。在我婚姻的早年阶段, 教会当时有个叫“the Duets”(即二重奏)的群体, 是由几对夫妻所组成的。在人生道路上, 我们常一起同行, 彼此分享、彼此学习。那对我们夫妻俩婚姻的早年阶段给了很大的帮助, 建立了我们的根基也坚固了我们的关系。

# 五月二十一日, 星期四

## 默想

从上面的经文中, 一对夫妻需要哪些关键的帮助才能迈向携手共进的婚姻?

## 应用

适用于夫妻: 我可如何在基督群体里鼓励其他人, 同时也得到帮助使我的婚姻更美满?

适用于单身人士: 作为基督群体的一部分, 我可如何帮助其他信徒使他们的婚姻更美满。

## 祷告

为外展/宣教/新生命民众服务中心领袖祷告: 无论是在非信徒的婚姻或是家庭生活, 懂得如何给予他们最好的帮助

# 五月二十二日, 星期五

经文:以弗所书 4:32-5:2

32 并要以恩慈相待, 存怜悯的心, 彼此饶恕, 正如神在基督里饶恕了你们一样。

第五章 1 所以你们该效法神, 好像蒙慈爱的儿女一样。2 也要凭爱心行事, 正如基督爱我们, 为我们舍了自己, 当作馨香的供物, 和祭物, 献与神。

## 携手共进: 爱与饶恕

使徒保罗吩咐基督徒“该效法神, 好像蒙慈爱的儿女一样”(1节)“也要凭爱心行事, 正如基督爱我们”(2节)。保罗所指的“爱”是希腊文的“agape”——一份舍己的、牺牲的爱——是照着耶稣给我们的爱——把别人的利益放在你的之上。在上节经文中, 保罗呼吁信徒“要以恩慈相待, 存怜悯的心, 彼此饶恕, 正如神在基督里饶恕了你们一样”(32节)。这都是向他人所体现出的爱。这里一个关键的表现就是饶恕他人。我们饶恕人的动力与做法必须遵照神的规范, 祂接受了基督于十字架所摆上的赎罪牺牲, 完全地饶恕了我们的罪孽。在婚姻关系中, 彼此饶恕是极其必需的。因为, 丈夫与妻子两人都堕落了, 他们的罪性会导致他们时不时的, 或大或小的犯罪。如果我们没有做好饶恕我们配偶的预备, 我们就不能爱他们。如果我们不爱我们的配偶, 我们就无法原谅他们。在基督徒的婚姻里若要携手共进, 爱与饶恕在丈夫与妻子之间必须是不可或缺的。“神就是爱”(约壹4: 16), “我们爱, 因为神先爱我们”(约壹4: 19)。我们必须依靠神, 因为神能给予能力, 让我们对配偶献上爱与饶恕。圣灵能帮助我们治死我们的自我与骄傲、赋予力量使我们舍己、背起我们的十字架来跟从耶稣。

# 五月二十二日, 星期五

## 默想

作为神所疼爱的孩子若要凭爱心行事, 我们必须持有什么态度? 要有什么行动?

## 应用

我在今年里当如何以爱心, 更多关怀家庭的成员?

## 祷告

为小组架构领袖祷告: 以虔诚的态度与行为来爱护他们的家庭成员与朋友

# 五月二十三日, 星期六

经文：歌林多前书 9:24-27

24 岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人。你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。25 凡较力争胜的，诸事都有节制。他们不过是要得能坏的冠冕。我们却是要得不能坏的冠冕。26 所以我奔跑，不像无定向的。我斗拳，不像打空气的。27 我是攻克己身，叫身服我。恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。

提摩太後书 2:3-7

3 你要和我同受苦难，好像基督耶稣的精兵。4 凡在军中当兵的，不将世务缠身，好叫那招他当兵的人喜悦。5 人若在地上比武，非按规矩，就不能得冠冕。6 劳力的农夫，理当先得粮食。7 我所说的话你要思想。因为凡事主必给你聪明。

腓利比书 3:12-14

12 这不是说，我已经得着了，已经完全了。我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的。（所以得着我的或作所要我得的）13 弟兄们，我不是以为自己已经得着了。我只有一件事，就是忘记背后努力面前的，14 向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。

# 五月二十三日, 星期六

## 携手共进：直奔终点 获取成功

一个基督徒的门徒训练的旅程就像是一项长跑比赛。我们都希望如同使徒保罗一样，越过赛道的终点后能说：“那美好的仗我已经打过了，当跑的路我已经跑尽了，所信的道我已经守住了”（提后4：7）。要怎么做才能顺利完成这一项长跑？首先，所应具备的条件是跑步的某种形式。保罗告诉我们要以得着奖赏的目的进行赛跑（24节）。每一个运动员都要带着自我克制与纪律来操练，这样才能在比赛中，首先冲过终点而赢得奖赏。然而，有人最快到达终点，却丧失资格（犯规或跑道错了），因此没得奖。同样的，若要在携手共进的婚姻中取得成功，就要严守纪律不断努力、谨守规矩、在赛道上继续奔跑。第二，若要在我们的门徒训练之旅中取得成功，对于已婚人士，这也包括在他们的婚姻上，我们全然委身的对象不是我们的配偶，而是主耶稣，祂是我们最终的领袖，是我们的领导与首领（提后2：3-7）。第三，我们需要有一个明确的目标。我们终极的目标是与保罗相同的：“向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏”（腓3：14）。愿我们这般身为基督门徒的，都能顺利完成这一项长跑比赛——无论我们单身或已婚——都能听见主人的赞赏：“好，你这又良善又忠心的仆人，你在不多的事上有忠心，我要把许多事派你管理。可以进来享受你主人的快乐。”（太25：21，23）。

# 五月二十三日, 星期六

## 默想

从上面的经文中, 对于直奔终点获取成功, 你可汇集出哪一些原则?

## 应用

我在今年里, 要怎么运用上述的三个原则, 使我生命直奔终点获取成功?

## 祷告

为教会理事会祷告: 继续带着纪律奔跑, 全然委身于主, 明确知道最终的目标



# 五月二十四日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

最精彩的部分?

最低潮的时候?

是什么给我生命力量?

是什么耗尽我的精力?

圣灵如何工作?

# 五月二十四日, 星期日

思考 - 在这星期所发生的事情中, 神给你最重要的一个信息是什么?

回应

a) 根据神的信息, 你需要做的一件事是什么?

b) 把祷告记录下来。

# 五月二十五日, 星期一一

经文：希伯来书11：1-3

1信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。2古人在这信上得了美好的证据。3我们因着信，就知道诸世界是借神话造成的。这样，所看见的，并不是从显然之物造出来的。

## 使下一代人兴盛的根基

与人们普遍的看法相反，后现代主义与多元主义实际上，促进了信仰的传播。据2016年全国青年调查显示，在新加坡有31%的青年将信仰列入在他们人生中最重要目标之一，而且对他们那一代人是重要的。信仰不但没有趋向消退，下一代甚至把信仰看成是他们愿景中“美好生活”或“兴盛蓬勃”的人生的关键因素。希伯来书的作者把信描绘成“所望之事的实底”（1节上）。这个英文字眼“assurance”（新译本—“把握”），在希腊文中指的是更深层现实的自信心与确定性，是为实现未来作保证。因此，现今的信是未来蒙祝福的事实，这构成了盼望的客观本质。希伯来书的作者进一步把信描绘成“是未见之事的的确据”（1节下）。希腊文“的确据”的意思是“明证”或“示范”。这意味信提供了证据，证实或示范了一个未见的现实。基督信仰展望着的是在末世里会实现的事物，仰望着的则是神那看不见的现实。在一个日益不确定的后现代世界里，新一代人正寻找着一份让他们得保证的，更深层现实的，容许他们去展望并仰望的未来。他们需要从他们四周围的成熟的基督徒的身上，看见那向神话出合乎真实信心的生命。身为基督门徒的我们当如何参与在建立根基上——信靠神与祂的话语——在年轻人的心里，使他们兴盛？

# 五月二十五日, 星期一

## 默想

对于信心, 你有什么观察?

## 应用

对于信的认识将如何引导我与教会内及教会外的年轻人沟通?

## 祷告

主耶稣, 开我的眼睛, 使我看见下一代所需要的根基。他们需要被兴起, 更多的信靠祢和祢的话语。帮助我, 以祢门徒的身份, 给他们指引祢的真实, 尽管他们可能遇见最大的惧怕、面临最大的挣扎及触动他们最深的需要。阿门。

# 五月二十六日, 星期二

经文：希伯来书11：1-3

1信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。2古人在这信上得了美好的证据。3我们因着信，就知道诸世界是借神话造成的。这样，所看见的，并不是从显然之物造出来的。

11：39 这些人都是因信得了美好的证据，却仍未得着所应许的。40因为神给我们预备了更美的事，叫他们若不与我们同得，就不能完全。

12：1我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，2仰望为我们信心创始成终的耶稣。

（或作仰望那将真道创始成终的耶稣）他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。

使下一代人兴盛的创办人

每一代人都必须对神存有信心。因为“人非有信，就不能得神的喜悦”（来11：6）。希伯来书的作者把我们带回旧约的背景来确立新的约，“古人”得着表彰（2节），他们因信就得了神所应许的（来11：39）。“得着表彰”就是“得着神亲口的证词”。这就是圣经的证言：神的话语是真实的，祂表彰那些相信的人。虽然如此，即便是旧约里的信心英雄，他们也只能得着神所应许的部分应验，因此在他们的生平中，他们还“不能完全”（来11：40）。新约的信徒经历了神救赎恩典的高潮，这是通过祂儿子，耶稣基督成就的。罪人唯有借着信才得以完全，是因着耶稣为我们的罪作了挽回祭

（罗3：23-25）。凭信，我们进入了新立的约，是借着基督的宝血（来9：14-15）。我们也盼望下一代所有的年轻人能认识耶稣基督，好让他们也能见证基督的爱。基督要以祂的

# 五月二十六日, 星期二

宝血从他们的罪中释放他们，并且使他们成为国民，作祂父神的祭司（启1：5-6）。愿所有年轻人凭着在神儿子耶稣基督里的信心与神建立关系！愿他们在一生的旅程中，带着耐力奔跑迈向“仰望信仰的创始者和成终者耶稣”！

## 默想

为什么这里把耶稣形容为基督信仰的“创始者”和“成终者”（来12：2）？

## 应用

我当如何给年轻人指向为我们信心创始成终的耶稣，好让他们生命可以兴盛起来？

## 祷告

为牧师和同工祷告：活出诚信的基督信仰，用忠诚的心教导下一代

# 五月二十七日, 星期三

经文：希伯来书11：1-3

1信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。2古人在这信上得了美好的证据。3我们因着信，就知道诸世界是借神话造成的。这样，所看见的，并不是从显然之物造出来的。

哥林多后书4：16-18

16所以我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。17我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比永远的荣耀。18原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的。因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

使下一代人兴盛的基石

信使我们理解。在经文第3节中，希伯来书的作者写道：

“我们因着信，就知道……”。许多事情是我们无法理解的；我们有限的头脑不能完全领悟这些事。这宇宙的创造，就是一个例子。其他例子包括人类永恒的命运。我们的肉眼看不见无形的现实世界。永恒的神以祂的话语将这些事给我们启示。人类可以因不信而拒绝神的话语，或者凭信心接受神的话语。不信导致持续性的盲目，信则启发开明的思路。若要理解这宇宙与我们被造是借着神的大能，源于神的目的，信是基本的因素。若想理解我们在这宇宙的定位，信发挥了基础性作用。建立在神的话语的信心促使人能够理解。接着，人就会凭着信心活出合乎神目的的生活，从而得到兴盛的生命。兴盛生命不是没有苦难的遭遇。经历着苦楚的人依然可以在内心与永恒里兴盛。当我们内在的自己每一天都得着更新，我们就能体验兴盛，我们可以仰望那看不见的、永恒的事物，即使我们依然经历着生命中那些无可避免的苦楚（林后4：16-18）。虽然，这类苦楚正确地描述为“至暂至轻的”，但并不意味我们在这个堕落世界所面对的痛苦与烦恼是容易忍受的。但，当我们把这与基督徒的永恒去向“极重

# 五月二十七日, 星期三

无比、永远的荣耀”作比较时, 就能以正确的角度看待我们的苦楚——那是轻微及暂时的。“所以, 我们不丧胆”。

## 默想

什么使我们能够理解宇宙是怎么被造的(3节)? 在这浩瀚的宇宙里, 什么能使我们理解, 我们渺小的生命的意义(哥林多后书4: 18)?

## 应用

我当如何帮助年轻人对神的话语有信心, 好让他们能够领略生命的意义与目的?

## 祷告

为夫妻祷告: 与他们的孩子培养亲密的关系, 帮助他们的孩子对神的话语有信心



# 五月二十八日, 星期四

经文：希伯来书11：8-10

8亚伯拉罕因着信，蒙召的时候，就遵命出去，往将来要得为业的地方去。出去的时候，还不知往哪里去。9他因着信，就在所应许之地作客，好像在异地居住帐棚，与那同蒙一个应许的以撒，雅各一样。10因为他等候那座有根基的城，就是神所经营所建造的。

歌罗西书3：1-4

1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。2你们要思念上面的事，不要思念地上的事。3因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。4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。

使下一代人兴盛的焦点

亚伯拉罕在希伯来书中被提及10次。他那顺服的心是非凡的而且具模范作用。对于居住地点，人们不免要知道他们有什么选项，也要有自由迁移的权力。他们的选择基于什么地方将给予他们最佳的生活空间，比如地点必须与工作场所有方便的交通连接、地点毗邻名校与服务设施、公园及娱乐场所等。亚伯拉罕被呼召往神选择的地方去，那是一个离他本族、父家遥远的地方，是一个对他与他家人完全陌生的地方。离开一个自己熟悉的地方而迈向未知，在根本上就是信心。亚伯拉罕抵达迦南地一段日子后，神才告诉他，祂要把那地赐给他的后裔（创12：7）。即便如此，亚伯拉罕住迦南的时候，他还不是那地的主人而是客人（9节）。那片“应许之地”不过是神的子民预先体验神给他们设立的天国（来11：16）。亚伯拉罕活出的生命是为着上面的事，而不是地上的事（西3：2）。第10节告诉我们，亚伯拉罕所关注的不是地上的城，而是上帝之城，神的子民兴盛的生命是超越物质上的。唯有信

# 五月二十八日, 星期四

心的眼睛才能看见神给祂子民预备的属灵祝福。唯独有信心的人才会计把属灵祝福当作他们生命的终极目标, 这样他们便能真正体验兴盛的生命, 从现在到未来。

## 默想

你会如何以自己的话形容, 亚伯拉罕期待有一天在应许之地得到的是怎样的一座城?

## 应用

我当如何以关注上帝之城的信念生活, 使我能清楚地为这一代人及其后代的人作见证?

## 祷告

为外展/宣教/新生命民众服务中心领袖祷告: 向人示范何谓把我们的思念放在天上的事

# 五月二十九日, 星期五

经文：创世记12：1-4

1耶和华对亚伯兰说，你要离开本地，本族，父家，往我所要指示你的地去。2我必叫你成为大国，我必赐福给你，叫你的名为大，你也要叫别人得福。3为你祝福的，我必赐福与他。那咒诅你的，我必咒诅他，地上的万族都要因你得福。4亚伯兰就照着耶和华的吩咐去了。罗得也和他同去。亚伯兰出哈兰的时候，年七十五岁。

加拉太书3：6-9

6正如，亚伯拉罕信神，这就算为他的义。7所以你们要知道那以信为本的人，就是亚伯拉罕的子孙。8并且圣经既然预先看明，神要叫外邦人因信称义，就早已传福音给亚伯拉罕，说，万国都必因你得福。9可见那以信为本的人，和有信心的亚伯拉罕一同得福。

使下一代人兴盛的目的

当神呼召亚伯拉罕离开哈兰前往迦南，应许之地的時候（来11：8-10），神的计划是赐福给他，然后叫他成为万国的祝福（2节）。神将要使亚伯拉罕（他本名是亚伯兰）成为祂赐福“地上的万族”的器皿（3节）。在经文第3节，“因你”可以简单地指为“通过你”，更有可能的是这个表达指定亚伯兰就是为人民承受盟约的代表。亚伯拉罕作为神子民之父，不是因为血统上他是犹太人的族祖，而是因为他有一个属灵家庭，当中的孩子都跟随神的脚步，相信神，就像他一样。“可见那以信为本的人和有信心的亚伯拉罕一同得福”（拉3：9）。但这并不止于此。我们蒙福是为了要成为国家的祝福。这就是要兴起下一代基督徒的目的！下一代人要如何成为我们国家新加坡的祝福？下一代人要如何参与在跨文化的使命里？他们会否成为“迎宾者”（接待在新加坡的外国人）？他们会否成为“先锋”（到国外宣教）？他们

# 五月二十九日, 星期五

会否成为“动员者”（装备人参与宣教）？他们会否成为“差遣者”（在祷告、经济上等资源先锋）？现今这一代基督徒会给他们树立什么榜样？

## 默想

神要把祝福带给地上的万族，祂如何做出选择？

## 应用

我正如何刻意地活出以福音祝福他人的生命，无论他们在新加坡或在国外？

## 祷告

为小组架构领袖祷告：有着更新的目的，成为国家的祝福

# 五月三十日, 星期六

经文：希伯来书11：32-40

32我又何必再说呢？若要一一细说，基甸，巴拉，参孙，耶弗他，大卫，撒母耳，和众先知的事，时候就不够了。33他们因着信，制伏了敌国，行了公义，得了应许，堵了狮子的口。34灭了烈火的猛势，脱了刀剑的锋刃，软弱变为刚强，争战显出勇敢，打退外邦的全军。35有妇人得自己的死人复活，又有人忍受严刑，不肯苟且得释放，（释放原文作赎）为要得着更美的复活。36又有人忍受戏弄，鞭打，捆锁，监禁，各等的磨炼。37被石头打死，被锯锯死，受试探，被刀杀。披着绵羊山羊的皮各处奔跑，受穷乏，患难，苦害。38在旷野，山岭，山洞，地穴，飘流无定。本是世界不配有的人。39这些人都是因信得了美好的证据，却仍未得着所应许的。40因为神给我们预备了更美的事，叫他们若不与我们同得，就不能完全。

雅各书1：2-4

2我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。3因为知道你们的信心经过试验就生忍耐。4但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。

# 五月三十日, 星期六

## 使下一代人兴盛的毅力

神的子民受苦楚、被虐待、遭逼迫的名单，没有随着希伯来书11章所记录的信心英雄后而完毕。在教会历史的首三个世纪中，基督徒秉持着一个信念而活，如有必要，他们会为信仰付上最终的代价。事实上，早期的基督徒对于施洗持有两个神学观点：首先是用水，其后是用血；后者与他们肉体的死亡有着具体意义。在神的主权下，祂允许基督徒被逼迫，以便洁净这些信徒走向耶稣走过的道路——十字架的道路——舍己与牺牲。早期的基督徒为跟从主耶稣，付上巨大的个人代价而成圣。他们的信心得到了试炼，便产生耐力以及坚忍的力量，这促使他们更成熟、完备，毫无欠缺（雅1：2-4）。早期的基督徒并没对耶稣基督怀着不冷不热的信心，只寻求主的祝福。反观，他们活出深切的热忱，一心服事主，传扬祂的福音。他们没有将信心妥协，他们忠心至死。今天的基督徒又如何？我们当中有没有人是住在没有听闻基督徒被逼迫的地方？当我们遇上严峻的考验时，我们会依然忠于主耶稣吗？会依然坚守信心吗？

# 五月三十日, 星期六

## 默想

从经文第35至40节, 你对基督徒坚忍的力量有何观察?

## 应用

我当如何避免自己成为不冷不热的信徒, 而是要做一个充满热忱, 有着坚忍力量的门徒?

## 祷告

为教会理事会祷告: 即使路上遇上试验, 对信仰与事工怀抱坚忍的力量

# 五月三十一日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

最精彩的部分?

最低潮的时候?

是什么给我生命力量?

是什么耗尽我的精力?

圣灵如何工作?



# 五月三十一日, 星期日

思考 - 在这星期所发生的事情中, 神给你最重要的一个信息是什么?

回应

a) 根据神的信息, 你需要做的一件事是什么?

b) 把祷告记录下来。

