

# 2014圣约灵修手册

## 七月份灵修



# 七月一日, 星期二

经文: 约翰一书3:16-17

16 主为我们舍命, 这样, 我们就知道什么是爱; 我们也应当为弟兄舍命。17 凡有世上财物的, 看见弟兄穷乏, 却硬着心肠不理, 他怎能说他心里有 神的爱呢?

马太福音10:42

42 无论谁因门徒的名, 只把一杯凉水给这些微不足道的人中的一个喝, 我实在告诉你们, 他决不会得不到他的赏赐。”

爱情: 我们如何开始

约翰表明真爱的最高点: 愿意为他人牺牲的爱 ~ “我们也当为弟兄舍命” 正如耶稣为我们舍命 (16节)。耶稣自己曾说过, 没有爱比这爱更大 (约翰福音15:13)。我们是否都做好准备为爱舍命? 一方面, 直到我们面临有需要的情况, 我们无法真正知道自己是否准备好; 而另一方面, 其实有一个方法可以帮我们测试, 自己是否准备好。舍命的爱不是我们一夜间就拥有的; 而是需要我们慢慢培养的。爱的原则就是简单地给予。当我们将给予的原则赋予行动, 舍命的爱就会渐渐增长。我们应该从哪里开始呢? 简单的爱 ~ 满足某人的实际需要 (17节)。耶稣说: “人在最小的事上忠心, 在大事上也忠心。在最小的事上不义, 在大事上也不义” (路16:10)。我们首先要从“最小的事上”去爱别人。

# 七月一日, 星期二

## 默想

在**马太福音10:42**中, 耶稣对于简单的爱有什么教导?

## 应用

从简单的爱到舍命的爱这两端之中, 我现在处于哪一个位置?

## 祷告

主啊, 我感谢祢用无止境的爱爱我到底。我只能以祢爱我的方式去爱别人。我沉思着祢为我舍命的十字架。主啊, 让我的眼睛和我的心, 充满了这个神圣的爱的愿景, 因为我要从这里开始学习爱。帮助我由简单的爱, 成长为委命的爱。阿门。

# 七月二日, 星期三

经文: 约翰一书3:17

17 凡有世上财物的, 看见弟兄穷乏, 却硬着心肠不理, 他怎能说他心里有 神的爱呢?

路加福音10:30-37

30 耶稣回答: “有一个人从耶路撒冷下耶利哥去, 落在强盗手中。他们剥去他的衣服, 把他打得半死, 撇下他一个人就走了。31 正好有一个祭司, 从那条路下来, 看见他, 就从旁边走过去了。32 又有一个利未人, 来到那里, 看见他, 也照样从旁边走过去了。33 只有一个撒玛利亚人, 旅行来到他那里, 看见了, 就动了怜悯的心, 34 上前用油和酒倒在他的伤处, 包裹好了, 把他扶上自己的牲口, 带他到客店里照顾他。35 第二天, 他拿出两个银币交给店主, 说: ‘请你照顾他, 额外的开支, 我回来的时候必还给你。’ 36 你想, 这三个人, 谁是那个落在强盗手中的人的邻舍呢?” 37 他说: “是那怜悯他的。” 耶稣说: “你去, 照样作吧。”

爱情: 我们如何去看

爱的行动始于“看见弟兄穷乏”(17节)。要看见另一名基督徒的需要, 我们须特意细看, 而不是偶然的看。我们务必看到另一位弟兄的需要。这个“看见”是个“深远的视力”。它不是匆匆一眼, 而是定睛注视, 以了解和领会当前的情况。这表示一个人要有充裕的时间, 来体会他人的困境; 这也意味着那个人将有, 比以往更少理由去拒绝弟兄。约翰非常谨慎的说明“为弟兄舍命”所指的“弟兄”是复数的(16节), 而“看见弟兄穷乏”所指的“弟兄”则是单数的(17节); 这个区分是很重要的。我们比较容易热衷于大众, 而不是去爱各别的人, 尤其是那些无趣的、惹人生气的、堕落的、或缺乏吸引力的人。爱一般的大众可能成为我们不去爱各别人的一个借口。

# 七月二日, 星期三

## 默想

根据耶稣在路加福音10:30-37的教导, 我们应如何学习看见并爱人?

## 应用

关于看见别人实际的需要并做出回应, 我有多敏感?

## 祷告

主耶稣, 我要去爱和服事有需要的人, 我要听见你对我说:  
“因为我饿了, 你们给我吃。渴了, 你们给我喝。我作客旅, 你们留我住。我赤身露体, 你们给我穿。我病了, 你们看顾我。我在监里, 你们来看我。” 阿门。

# 七月三日, 星期四

经文: 约翰一书3:17

17 凡有世上财物的, 看见弟兄穷乏, 却硬着心肠不理, 他怎能说他心里有 神的爱呢?

申命记15:4-6、11

4 在你中间必没有穷人, 因为在耶和华你的 神赐给你作产业的地上, 耶和华必大大赐福给你。5 只要你留心听从耶和华你的 神的话, 谨守遵行我今日吩咐你的一切诫命。6 因为耶和华你的 神, 必照着他应许你的, 赐福给你; 你必借贷给许多国的民, 却不会向他们借贷; 你必统治许多国的民, 他们却不会统治你。11 既然在地上必有穷人存在, 所以我吩咐你说: ‘你总要向你地上的困苦和贫穷的兄弟大伸援助之手。’

爱: 我们所拥有的

大多时候。。。一名信徒不会被要求献出自己的生命, 或为同伴冒生命危险。但他将有机会以其他的方式向他们表现他的爱~比如与人一同分享神所赏赐自己在世上的财务。“凡有世上财物”(17节)的前提是我们所处的两个不同经济情况。首先, 我们拥有。我们从自己所拥有的, 分给短缺穷乏的人。其次, 我们有超过我们所需要的。那么, 我们更加应该给予有需要的人。也许, 我们的出发点不应是去看别人的需求, 而是看看我们自己所拥有的, 并考虑应该给什么、怎么给。但是, 这并不表示, 我们只保留自己所需要的, 并送出所剩下的。上帝呼召一些人成为“今世富足的人”, 叫“他们行善, 在好事上富足, 甘心施舍, 乐意供给”(提前6:17-18)。上帝供应我们的需求(腓4:19)也在我们的需求之上“厚赐百物给我们享受”(提前6:17)。

# 七月三日, 星期四

## 默想

关于富足和贫穷, 你从申命记15:4-6、11有什么学习?

## 应用

我要蒙上帝喜悦, 生活方式应该是什么样的?

## 祷告

天地的主, 至高的神, 我感谢你的应允, 将各样的恩惠多多地加给我, 使我凡事常常充足, 能多行各样善事。帮助我成为你百般恩赐的忠心好管家。阿门。



# 七月四日, 星期五

经文: 约翰一书3:17

17 凡有世上财物的, 看见弟兄穷乏, 却硬着心肠不理, 他怎能说他心里有 神的爱呢?

申命记15:7-11

7 “但是在耶和华你的 神赐给你的地上, 无论哪一座城里, 在你中间如果有一个穷人, 又是你的兄弟, 你对这穷苦的兄弟不可硬着心肠, 也不可袖手不理。8 你一定要向他伸手, 照着他缺乏的借给他, 补足他的缺乏。9 你要自己谨慎, 不可心里起恶念, 说: ‘第七年的豁免年近了’, 你就冷眼对待你穷苦的兄弟, 什么都不给他, 以致他因你求告耶和华, 你就有罪了。10 你必须给他, 给他的时候, 你不要心里难受, 因为为了这事, 耶和华你的 神必在你一切工作上, 和你所办的一切事上, 赐福给你。11 既然在地上必有穷人存在, 所以我吩咐你说: ‘你总要向你地上的困苦和贫穷的兄弟大伸援助之手。’

爱: 我们的感觉

我们若不肯将自己所拥有的, 献给眼前短缺穷乏的弟兄姐妹, 把心关上, 有一点是肯定的: 我们不能自称神的爱住在我们里面(17节)。“凡杀人的, 没有永生存在他里面”(约壹3:15), 因此吝啬的人是没有爱的。神的爱住在我们里面, 他的爱一次过彰显在基督里[在十字架上], 但是却不断通过他的跟随者继续彰显。面对短缺穷乏的人却把心关上是一个有意识的动作: 我们看见了某个需要却故意把眼目转移, 并在心里远离那个需要。这等于硬化我们的心、忽略需要, 并拒绝以具体行动表示同情。被救赎的心其实是积极施恩的源泉。因此, 我们若拒绝施恩, 就等于失去了信徒自然应有减轻人群需求的欲望。约翰给了我们这样的警告, 意味着这样的事很容易就发生在我们身上。

# 七月四日, 星期五

## 默想

关于我们的心，神在申命记15:7-11怎么说？

## 应用

我对给予和分享，心里的想法是什么？

## 祷告

我的天父，你叫日头照好人，也照歹人，降雨给义人，也给不义的人，恩待那忘恩的和作恶的人。教我、帮助我活出至高者儿子的生命，爱我的仇敌，善待他们，并要借给人不指望偿还。有了这样的心，我就不会拒绝服事有需要的人。阿门。

# 七月五日, 星期六

经文: 约翰福音3:18

18 信他的, 不被定罪; 不信的, 罪已经定了, 因为他不信神独生子的名。

雅各书2:14-17

14 我的弟兄们, 人若说他有信心, 却没有行为, 有什么益处呢? 这信心能救他吗? 15 如果有弟兄或姊妹缺衣少食, 16 而你们中间有人对他们说: “平平安安地去吧! 愿你们穿得暖, 吃得饱。” 却不给他们身体所需用的, 那有什么用处呢? 17 照样, 如果只有信心, 没有行为, 这信心就是死的。

爱: 我们怎么爱

“爱人不可虚假” (罗12:9) ~ 上帝似乎给我们一个颇为“奇怪”和“矛盾”的命令。爱可以是负面的吗? 也许, 这就是为什么神吩咐我们“要在行为和诚实上”去爱 (约壹3:18) ~ 以真诚实、以行动去爱。“行为”和“诚实”不是同义词, 而是互补的。我们可以有爱的行为, 却不带诚实。行为是出自我们的双手 (外在), 诚实与否在于我们的心 (内在)。但更糟糕、更常发生的情形是, 我们的爱仅在口头上。这是一位繁忙的牧师的告白: “我身为牧师, 工作很忙, 并意识到在口头上表达爱是很容易的 ~ 表达同情、答应为人祷告、说劝勉和鼓励的话 ~ 但只有行动才证实这些话语的真实性。没有了行动, 这些话语就变成虚假的。这样的事也可能发生在任何生活在这个日益繁忙世界里的基督徒身上。”

# 七月五日, 星期六

## 默想

关于真正的信心，雅各在雅各书2:14-17怎么说？

## 应用

关于以话语、行动和真理去爱，我需要做出什么样的改变？

## 祷告

诸般爱的神啊，让圣灵的爱充满我。我祈求，让我的爱心在知识和各样见识上，多而又多，使我能分别是非；这样我可以知道什么时候该说出爱的话语，什么时候该保持沉默；什么时候当给予爱，什么时候当压抑；让我的爱是真诚而不虚假。阿门。

# 七月六日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

1. 最精彩的部分?
2. 最低潮的时候?
3. 是什么给我生命力量?
4. 是什么耗尽我的精力?
5. 圣灵如何工作?

# 七月六日, 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。

# 七月七日, 星期一

经文: 约拿书1:1-2、3:10

1 耶和華的話臨到亞米太的儿子約拿, 說: 2 “起來! 到尼尼微大城去, 警告其中的居民, 因為他們的惡行已經達到我面前。” 3:10 神看見他們所作的, 就是悔改離開惡行, 神就轉意, 不把所說的災禍降在他們身上了。

蒙福之國: 尼尼微

在舊約中, 當上帝審判各別國家時, 他不忘與亞伯拉罕立約的終極旨意: “地上的萬國都必因” 亞伯拉罕和他的後裔 (以色列) 得福 (創12: 3、18:18、22:18、26:4、28:14)。

所以, 我們必須在神要救贖世人背景的前提下, 來看神對亞述首都尼尼微的審判 (拿1:1-2)。亞述是世界上最殘酷、最卑鄙、最強大、偶像崇拜最為猖狂的帝國之一。亞述的“邪惡” (2節) 可以從國王阿淑爾納西爾帕二世 (公元前883-859) 征戰成功後自吹中略知一二: “我在大山之中殺死他們; 用他們的血將整座山染紅了, 就像羊毛一樣。。。我砍掉了他們戰士的头, 把它們擺在城里形成一支柱; 我把他們年輕的男女都用火燒了。” 但是當尼尼微肯悔改, 神“改變了主意”, 而沒有摧毀這座城市, “不把所說的災禍降與他們了” (3:10)。這就是神賞賜給尼尼微的祝福。

# 七月七日, 星期一

## 默想

按神对尼尼微的审判，你对神要万国得福的旨意和目的有什么新的理解？

## 应用

我对自己四周和世界上非常邪恶的人的想法和态度，要做出什么改变？

## 祷告

掌管万有的神啊，我承认自己常常希望，你会吩咐火从天上降下来烧灭世界上非常邪恶的人。但上帝啊，你虽然有权利显明你的忿怒，彰显你的权能，你仍多多忍耐宽容那可怒预备遭毁灭的器皿。因为你不愿有一人沉沦，乃愿人人都悔改。阿门。



# 七月八日, 星期二

经文: 约拿书1:1-3

1 耶和華的話臨到亞米太的儿子約拿, 說: 2 “起來! 到尼尼微大城去, 警告其中的居民, 因為他們的惡行已經達到我面前。” 3 可是約拿却起來, 要逃往他施去, 躲避耶和華; 他下到約帕, 找到了一隻要開往他施去的船; 他給了錢, 就上船 (“上船” 原文作 “下船”), 要和他们同往他施去, 離開耶和華。

士師記16:4-6、15-20

4 後來參孫在梭烈谷又愛上了一个婦人, 名叫大利拉。5 非利士人的領袖上到婦人那里去, 對她說: “請你引誘他, 看看他因什么緣故有这样大的力氣, 我們用什么方法才能勝過他, 把他捆绑, 好制伏他; 我們每人就給你十二公斤銀子。” 6 大利拉對參孫說: “求你告訴我, 你因什么緣故有这样大的力氣, 要用什么方法才能捆绑你, 好把你制伏。”

16:15 大利拉對參孫說: “你既然對我不真心, 你怎能說: ‘我愛你’? 你這三次作弄我, 沒有告訴我你这么大的力氣是哪里來的。” 16 大利拉天天用話逼他, 催他, 以致他的心煩得要死。17 參孫就把他心中的一切告訴了她, 對她說:

“向來沒有人用剃刀剃過我的頭, 因為我自出母胎就歸神作拿細耳人, 如果人剃去我的頭髮, 我的力氣就離開了我, 我就軟弱無力, 像所有人一樣。” 18 大利拉見參孫把心中的一切都告訴了她, 就派人去請非利士人的領袖來, 說: “這一次你們上來吧! 因為他已經把心中的一切都告訴了我。”

於是非利士人的領袖上到婦人那里, 手里帶着銀子上去。19 大利拉使參孫睡在自己的膝上, 又叫了一個人來, 把參孫頭上的七條發辮都剃去; 大利拉就克制了他, 因他的力氣離開了他。20 大利拉說: “參孫哪, 非利士人上來捉你了!”

參孫從睡夢中醒來, 心里說: “我要像前幾次一樣掙扎出去, 必能脫身。” 但他不知道耶和華已經離開他了。

# 七月八日, 星期二

## 逃离神的同在

约拿知道尼尼微的“邪恶”，当然希望神行公义。当神差遣约拿将他的话语带到尼尼微大城去，对约拿来说不是件好消息。约拿太了解神了，他是满有恩典、有怜悯、“后悔不降所说的灾”（4:2）的神。约拿不希望这样的事情发生在邪恶的尼尼微城里。于是，他没有顺服神往东去，反而往西到他施，以“躲避耶和华”的同在（1:3）。注意约拿为了逃离神同在、不断往下行的动作：他“下到约帕”，然后乘船下到他施（3节）。约拿离神越来越远。当我们忽视神的话语或他指定给我们的旨意，我们就是通过躲避神，以避免或逃避上帝要我们处理生命里的问题。你是否为了某个原因在逃避神？

## 默想

按士师记16:4-6、15-20所记载参孙的经历，关于神与他子民同在，你有什么发现？

## 应用

对于神与我同在，我什么理解？

## 祷告

掌管万有的神啊，你在你话语中表明，当我不顺从你，我其实在逃离你的同在；当我继续不降服于你，你的同在或许在我不知不觉中离开我。恩慈的神，我不敢把你的同在当做理所当然的，我认识到，你是在基督里与我同在的。帮助我在顺服中，与你同行。阿门。

# 七月九日, 星期三

经文: 约拿书1:3-5

3 可是约拿却起来, 要逃往他施去, 躲避耶和华; 他下到约帕, 找到了一只要开往他施去的船; 他给了钱, 就上船(“上船”原文作“下船”), 要和他们同往他施去, 离开耶和华。4 但是耶和华在海上忽然刮起大风, 于是海中狂风大作, 船几乎要破裂了。5 水手都很惧怕, 各人向自己的神大声呼求; 他们为了减轻船的重量, 就把船上的东西抛在海里, 可是约拿却下了船舱, 躺着熟睡了。

士师记16:21-30

21 非利士人把他捉住, 剜去了他的眼睛, 带他下到迦萨, 用铜链捆绑着他, 他就在监牢里推磨。22 但是他的头发被剃去以后, 又开始生长起来了。23 非利士人的领袖聚集起来, 要给他们的神大衮献大祭, 并且欢乐庆祝; 他们说: “我们的神把我们的仇敌参孙交在我们手中了。” 24 众人看见了参孙, 就赞美他们的神, 说: “我们的神把我们的仇敌, 就是那毁坏我们的地, 又杀死我们很多人的, 交在我们手中了。” 25 他们心里正在高兴的时候, 就说: “叫参孙来, 给我们耍耍把戏。” 于是有人把参孙从监牢里叫出来; 参孙就在他们面前耍把戏, 他们又把他放在两根柱子中间。26 参孙对拉着他手的童子说: “请你让我摸摸支撑着这庙宇的柱子, 我要在柱子上靠一靠。” 27 那时房子里满了男男女女, 非利士人的领袖也在那里; 在房子的平顶上约有三千男女, 都在观看参孙耍把戏。28 参孙呼求耶和华, 说: “主耶和华啊, 求你纪念我; 神啊, 求你加强我这一次的力量, 只这一次罢了, 使我尽一次在非利士人身上报那剜我双眼的仇!” 29 参孙就抱住那支撑着房子中间的两根柱子, 右手抱一根, 左手抱一根。30 然后参孙说: “让我与非利士人同归于尽吧!” 于是尽力屈身, 房子就倒塌, 压在众领袖和房子里所有的人身上。这样, 参孙死的时候杀死的人, 比他活着的时候杀死的人还多。

# 七月九日, 星期三

## 神的同在紧跟着我们

约拿“逃往。。下到。。躲避耶和华”（1:3）。而接下来，“耶和华使海中起大风，海就狂风大作”（4节）。那是什么？是神的同在紧跟着约拿！神的同在就在“船几乎破坏”（4节）时“停止”了。现在约拿“已下到舱底”（希伯来文与“下降”同一个词）（5节）~约拿离神的同在更远。但神的同在紧跟着约拿，更接近他！然而，约拿竟不察觉。他“躺卧沉睡”（5节），完全没注意神的同在使“海中起大风”，波浪击打着船。我们要提防自己在属灵里“躺卧沉睡”，内心变得麻木，完全无视神。然而，当我们逃避神，他仍紧跟着我们。这种紧跟着我们的恩典，神是以各种形式彰显的。即使大风暴几乎破坏着我们的船，神仍然与我们同在。

## 默想

按士师记16:21-30所记载参孙的经历，关于神与他子民同在，你有什么发现？

## 应用

对于神与我同在，我有什么理解？

## 祷告

无限的真神，我往那里去躲避你的灵。我往那里逃躲避你的面。我若升到天上，你在那里。我若在阴间下榻，你也在那里。我若展开清晨的翅膀，飞到海极居住。就是在那里，你的手必引导我，你的右手，也必扶持我。这就是你紧跟着我、诸般恩典、救赎的同在！阿门。

# 七月十日, 星期四

经文: 约拿书1:4-10

4 但是耶和华在海上忽然刮起大风, 于是海中狂风大作, 船几乎要破裂了。5 水手都很惧怕, 各人向自己的神大声呼求; 他们为了减轻船的重量, 就把船上的东西抛在海里, 可是约拿却下了船舱, 躺着熟睡了。6 船长走到他面前, 对他说: “你怎么啦! 睡得那么熟? 快起来, 求告你的神吧! 或者神会记念我们, 使我们不至于丧命!” 7 水手就彼此说: “来吧! 让我们抽签, 好知道这场灾祸临到我们, 是因谁的缘故。” 于是他们抽签, 结果抽中了约拿。8 他们就对约拿说: “请告诉我们, 这场灾祸临到我们, 是因谁的缘故? 你是作什么的? 你从哪里来? 你是哪一国的人? 哪一族的人?” 9 他回答说: “我是希伯来人, 我敬畏耶和华天上的神, 就是那创造海洋和陆地的。” 10 众人就大大惧怕, 对他说: “你为什么这样作呢?” 那些人知道他躲避耶和华, 原来约拿告诉了他们。

历代志下35:20-24

20 约西亚整理好圣殿的一切事以后, 埃及王尼哥上来, 帮助靠近幼发拉底河的迦基米施; 约西亚就出去阻挡他。21 尼哥差派使者来见约西亚说: “犹大王啊, 我和你有什么不对呢? 我现在不是来攻击你, 而是要攻击和我交战的那国家; 并且神吩咐我要赶快, 你不可干预神的事, 免得他毁灭你, 因为神和我同在。” 22 约西亚却不肯离开他, 反而改了装要和他作战, 不听从神借尼哥所说的话; 于是他去到米吉多平原和尼哥交战。23 弓箭手射中了约西亚王; 王对他的臣仆说: “你们把我带走吧, 因为我受了重伤。” 24 他的臣仆把他从战车上扶下来, 放在他的第二辆战车上, 把他送回耶路撒冷去, 他跟着就死了, 埋葬在他列祖的坟墓里。犹大和耶路撒冷的众人都为约西亚哀悼。

# 七月十日, 星期四

## 出乎意料的转折：神怎么说？

约拿1:4-10所记载的海上大风暴危机充满了出乎意料的转折。当风暴几乎将船破坏，异教的水手立即的本能反应是“各人哀求自己的神”（5节）。然后，接下来却记载“约拿已下到底舱”（5节）~一个出乎意料的对比。约拿呼呼大睡，这令水手很惊讶：“你这沉睡的人哪，为何这样呢？”（6节）。如此的不协调，令人难以置信！再下来，一群不认识神的人竟对一名认识真神的先知说出非常敬虔的忠告：“起来，求告你的神”（6节）。神的子民本应对异教徒说：“一起呼求我们的神”！当约拿透露自己的身份，告诉他们自己正躲避耶和华，异教徒的反应是：“你怎么能这样做呢？”（9-10节）。原本应该是神借着他的子民向世界说话；但上帝也通过世界向他的子民说话。这些出乎意料的转折向我们展示了后者的可能性。

## 默想

根据历代志下35:20-24，关于上帝对他的子民说话，约西亚王的悲剧有什么教导？

## 应用

约西亚王的悲剧，对我个人有什么启发？

## 祷告

神啊，你对子民启示，你是借着圣经的话语说话的。你也借着圣经显示，在你主权里，你以各种方式向子民说话，甚至包括通过一头驴，如此让我们感到惊讶的方式。求你赐我一颗谦卑又诚实的心，让我对你所说的话越来越敏感。阿门。

# 七月十一日, 星期五

经文: 约拿书1:11-16

11 因为海浪越来越汹涌, 他们又对他说: “我们该怎样处置你, 才能叫海浪平静呢?” 12 他回答说: “你们把我抬起来, 投在海里, 海浪就会平静, 因为我知道, 这场大风暴临到你们, 是为了我的缘故。” 13 那些人虽然破浪挣扎, 要把船靠岸, 却是不能, 因为海浪不断汹涌扑来。14 他们就呼求耶和華, 说: “耶和華啊! 我们恳求你, 不要因这人叫我们丧命; 不要把无辜人的血归在我们身上, 因为你耶和華是照自己所喜悦的行事。” 15 于是他们把约拿抬起来, 投在海里, 怒涛就平息了。16 那些人就大大敬畏耶和華, 向他献祭和许愿。

## 神所掌管的变化

当巨大的风暴几乎破坏了他们的船(4-5节), 异教的水手们都感到“惧怕”。当他们发现约拿的身份以及他上船的理由, 他们“就大大惧怕”(9-10节)。约拿叫他们把他“抛在海中, 海就平静了”(11-12节)。约拿被扔进大海后, “海的狂浪就平息了”(15节)。过后, 异教徒水手“大大敬畏耶和華, 向耶和華献祭”(16节)。这就是救赎的恐惧: 由恐惧灾难, 变成对神的恐惧(敬畏)! 讽刺的是, “敬畏耶和華”的约拿(9节)没有顺服神。救恩的另一个层面: 从异教徒“哀求自己的神”(5节)和劝约拿“求告你的神”(6节), 变为他们“求告耶和華”(14节)。约拿没有宣教, 向异教徒指出真神。他不但没有在他们当中做发亮的光, 反而几乎成了绊脚石。然而, 异教徒最终仍认识神。这完全是神掌权的工作。

# 七月十一日, 星期五

## 默想

异教水手们的救恩由神掌权，对我们传福音和宣教有什么教导？

## 应用

经文记载非信徒的救恩由神掌权，对我个人有什么意义？

## 祷告

世界的救世主，除你以外没有救主。除非上帝创立世界以前拣选了我们，谁能得救？因为世上没有寻求神的；若不是天父引领人，没有人能来到你面前。救恩出于耶和华。帮助我们吧信心建立在神的荣耀上，使万民作他的门徒。阿门。



# 七月十二日, 星期六

经文: 约拿书1:17-2:6

17 耶和华却安排了一条大鱼，把约拿吞下。约拿就在鱼腹中三日三夜。2:1 约拿从鱼腹中向耶和华他的神祷告，2 说：“我从患难中求告耶和华，他就应允我；我从阴间的深府呼求，你就垂听我的声音。3 你把我投入深海，在海洋的深处，大水环绕我；你的洪涛、你的波浪，都漫过我。4 我说：‘我虽从你眼前被赶逐，我仍要仰望你的圣殿。’5 众水包围我，几乎置我于死地；深渊环绕我；海草缠裹我的头。6 我下沉直到山麓，大地的门闩把我永远关闭；耶和华我的神啊！你却把我的性命从坑中拉上来。

诗篇32:1-5

1 过犯得蒙赦免，罪恶得到遮盖的人，是有福的。2 心里没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是**有福的**。3 我闭口不认罪的时候，就整天唉哼，以致骨头衰残。4 因为你的手昼夜重压在我身上，我的精力耗尽，好像盛暑的干旱。5 我向你承认我的罪，没有隐藏我的罪孽；我说：“我要向耶和华承认我的过犯”；你就赦免我的罪孽。

不断“下到”神的旨意里

希伯来文“**yarad**”（“向下”）在约拿书出现四次。我们已经看到约拿如何“下到”约帕，并在约帕“下”船（1:3），然后为躲避神在船中“下到底舱”（1:5）。神用了一个大风暴，迫使约拿被扔进海里（1:15），然后安排一条大鱼吞了约拿（1:17）。在鱼腹中，约拿“下（**yarad**）到山根”

（2:6）。就在那里，神要约拿结束自己的不断倒退。约拿从神的同在中“下到”、“下去”又“下降”，更进一步“下沉”，但仍在上帝的旨意里。当中的神学画面是：当我们离神越来越远，神越来越靠近我们。神奇妙的作为！多么矛盾！我们看到了两个深奥又神秘**的现实**：神的恩典与我们同在，以及神的恩典紧跟着我们。

# 七月十二日, 星期六

## 默想

在诗篇32:1-5, 诗人如何描述神的恩典与他同在, 并紧跟着他?

## 应用

我的生命哪一个层面是我感觉到神的恩典紧跟我? 我应怎么回应他?

## 祷告

神的爱是过于人所能测度的! 这份爱温柔地对背叛他的人们说: “以色列阿, 我怎能弃绝你, 我怎能使你如押玛, 怎能使你如洗扁, 我回心转意, 我的怜爱大大发动!” 主啊! 我对你有万分感激; 因为神就是爱! 阿门。

# 七月十三日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

1. 最精彩的部分?
2. 最低潮的时候?
3. 是什么给我生命力量?
4. 是什么耗尽我的精力?
5. 圣灵如何工作?

# 七月十三日, 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。

# 七月十四日, 星期一

**经文: 约拿书1:17-2:10**

1:17 耶和华却安排了一条大鱼，把约拿吞下。约拿就在鱼腹中三日三夜。2:1 约拿从鱼腹中向耶和华他的 神祷告，2 说：“我从患难中求告耶和华，他就应允我；我从阴间的深府呼求，你就垂听我的声音。3 你把我投入深海，在海洋的深处，大水环绕我；你的洪涛、你的波浪，都漫过我。4 我说：‘我虽从你眼前被赶逐，我仍要仰望你的圣殿。’5 众水包围我，几乎置我于死地；深渊环绕我；海草缠裹我的头。6 我下沉直到山麓，大地的门闩把我永远关闭；耶和华我的神啊！你却把我的性命从坑中拉上来。7 当我心灵疲弱时，我就思念耶和华；我的祷告直达你面前，进入你的圣殿。8 那敬奉虚妄之偶像的人，实在是离弃了怜爱他们的 神。9 至于我，我要带着感谢的声音向你献祭；我所许的愿，我必偿还。救恩是属于耶和华的。”10 于是耶和华吩咐那鱼，鱼就把约拿吐在陆地上。

**耶利米书30:23-31:6**

30:23 看哪！耶和华的旋风，在震怒中发出，是横扫的狂风，必卷到恶人的头上。24 耶和华的烈怒必不转消，直到他作成和实现他心中的计划。在末后的日子，你们就会明白这事。31:1 “到那时，我必作以色列各家族的 神，他们要作我的子民。”这是耶和华的宣告。2 耶和华这样说：“在刀剑下幸存的人民，在旷野蒙受了恩宠；以色列来到她安息之处。”3 耶和华在古时曾向以色列显现，说：“我以永远的爱爱你，因此，我对你的慈爱延续不息（“我对你的慈爱延续不息”或译：“我要以慈爱吸引你”）。4 童女以色列啊！我要再次建立你，你就必被建立。你要再次拿起铃鼓，出去和那些欢乐的人一同跳舞。5 你要再次在撒玛利亚的众山上栽种葡萄园，栽种的人栽种了，必可享用所结的果子。6 因为有一天，守望的人要在以法莲山上呼叫，说：‘起来吧！我们上锡安去朝见耶和华我们的 神。’”

# 七月十四日, 星期一

## 重回到神的同在里

当我们逃避神的同在，神的同在会紧跟着我们，让我们可以重回到他的同在～“我仍要仰望你的圣殿”（2:4）。神的恩典紧跟着我们，是一个非常痛苦的经历。它是痛苦的（“我遭遇患难”，2:2）。约拿经历苦恼因为他被海水淹没（2:3、5），沉入死亡的地方“阴间的深处”（2:2）。阴间是最深和最暗的坑。神的恩典紧跟着我们，是给我们神圣的惩罚～“你的波浪洪涛都漫过我身”（2:3）。我们可能会觉得神很遥远～“我从你眼前虽被驱逐”（2:4）。然而，这种在鱼腹里，与神的距离感，其实被神包围和笼罩着。神委派大鱼吞了我们（1:17），也在适当的时候将我们吐出来（2:10）。上帝会拯救我们的：那位“将我投下深渊”（2:3）也同样是“将我的性命，从坑中救出来”的（2:6）。

## 默想

根据耶利米书30:23-31:6，神给了他子民因背叛他的报应，也恢复他们回到他自己。神如何在过程中启示他自己？

## 应用

神透过耶利米书30:23-31:6启示他自己，对我有什么意义？

## 祷告

我敬拜你，神啊，因为你是圣洁的，你以公义的忿怒审判叛逆的子民。因你的怜悯，你公义的烈怒必不转消，直到你的旨意成就为止。而那些回转归向你的子民，将在旷野蒙恩，你会再建立他们的生命，并对他们说：“我以永远的爱爱你。”阿门。

# 七月十五日, 星期二

经文: 约拿书3:1-4、4:1-5

3:1 耶和華的話再次臨到約拿, 說: 2 “起來! 到尼尼微大城去, 向其中的居民宣告我所吩咐你的話。” 3 約拿就動身, 照耶和華的話往尼尼微去了, 這尼尼微是一座極大的城, 要三天才能走完。4 約拿進城, 走了一天, 就宣告說: “再過四十天, 尼尼微就要毀滅了。” 4:1 約拿對這事非常不高興, 並且發起怒來, 2 就向耶和華禱告, 說: “耶和華啊! 我還在本國的時候, 不是這樣說過嗎? 我知道你是有恩典有憐憫的神, 不輕易發怒, 並且有豐盛的慈愛, 轉意不降災禍, 所以我才急忙逃往他施去。3 耶和華啊! 現在求你取去我的性命吧, 因為我死了比活着還好。” 4 耶和華回答說: “你這樣發怒對不對呢?” 5 約拿出了城, 在城東坐下; 他在那里搭了一座棚, 坐在棚蔭之下, 要看看那城究竟怎樣。

馬太福音6:1-4、16-18

1 “你們小心, 不要在眾人面前行你們的義, 讓他們看見; 如果這樣, 就得不到你們天父的賞賜。2 因此你施舍的時候, 不可到處張揚, 好像偽君子在會堂和街上所作的一樣, 以博取眾人的稱贊。我實在告訴你們, 他們已經得了他們的賞賜。3 你施舍的時候, 不要讓左手知道右手所作的, 4 好使你的施舍是在隱密中行的。你父在隱密中察看, 必定報答你。16 “你們禁食的時候, 不可像偽君子那樣愁眉苦臉, 他們裝成難看的样子, 叫人看出他們在禁食。我實在告訴你們, 他們已經得了他們的賞賜。17 可是你禁食的時候, 要梳頭洗臉, 18 不要叫人看出你在禁食, 只讓在隱密中的父看見。你父在隱密中察看, 必定報答你。

外在更改, 但內在沒變化

上帝賜予約拿雙重的恩典。儘管他叛逆不順服神 (1:1-3), 神仍以約拿完全不配得的恩典將他從深海的墳墓中救起 (第2章); 現在神第二次派他去尼尼微 (3:1)。“約拿便照耶和華的話起來, 往尼尼微去” (3:3)。當尼尼微人聽到約拿宣告

# 七月十五日, 星期二

神在40天后的审判，他们全都悔改“回头离开所行的恶道”（3:4-9）；神怜悯他们而“不把所说的灾祸降与他们了”（3:10）。当约拿看见神所行的，“大大不悦，且甚发怒。”（4:1）。他宁死也不愿见上帝不降所说的灾（4:2-3）。他等了40天，希望见到尼尼微被毁灭（4:5）。大鱼腹里神圣的惩罚，只为约拿带来外在的改变：顺服神第二个呼召，却是勉强的顺服。内在丝毫没有改变：他对尼尼微的敌意依然存在。

## 默想

在马太福音6:1-4、16-18，对于外在装扮虔诚和内在的实情，耶稣怎么说？

## 应用

对于外在的虚伪虔诚和内在的现实，我的警觉性强吗？

## 祷告

神啊，我很容易就寻求外观显著的东西、世人的注意和尊敬，并喜悦于这些。但神啊，你不像人看人，人是看外貌，你看的是内心。只有你怎么看，以及我心里真实的情况，才是终极的现实。求你帮我单单活在终极的现实里。阿门。



# 七月十六日, 星期三

经文: 约拿书3:4-10

4 约拿进城, 走了一天, 就宣告说: “再过四十天, 尼尼微就要毁灭了。” 5 尼尼微人信了 神, 就宣告禁食, 从大到小, 都穿上麻衣。6 这事传到尼尼微王那里, 他就起来, 离开宝座, 脱去王袍, 披上麻衣, 坐在炉灰中。7 他又传谕全尼尼微, 说: “王和大臣有令: ‘人、畜、牛、羊, 都不准尝什么, 不准吃, 也不准喝。8 不论人畜, 都要披上麻衣; 各人要恳切呼求 神, 悔改, 离开恶行, 摒弃手中的强暴。9 或者 神回心转意, 不发烈怒, 使我们不致灭亡。’ ” 10 神看见他们所作的, 就是悔改离开恶行, 神就转意, 不把所说的灾祸降在他们身上了。

## 难以置信的“相信上帝”的经历

“再等四十日, 尼尼微必倾覆” (4节)。约拿的宣告仅由五个希伯来字组成 ~ 史上最短的布道信息。这信息甚至没有提及神。但“尼尼微人信服神” (5节)。注意尼尼微反应的详细描述。所有尼尼微人“从最大的到至小的, 都穿麻衣” (5节) ~ 谦卑、破碎、愧悔。尼尼微城中最邪恶的人 ~ 国王竟以四个行动显示他的谦卑: “他就下了宝座”、“脱下朝服”、“披上麻布”、“坐在灰中” (6节)。他也命令全国上下, 包括动物 ~ “牲畜、牛羊” (7-8节), 披上麻布、禁食、“切切求告神”、“离开所行的恶道” (8节)、以谦卑降服于神所掌权的怜悯 (9节)。难以置信的“相信上帝”经历!

# 七月十六日, 星期三

## 默想

你如何在恶人尼尼微人难以置信的“相信上帝”经历中，对神有新发现？

## 应用

关于传福音和宣教，恶人尼尼微人难以置信的“相信上帝”经历中的那位神，对我个人有什么意义？

## 祷告

打开我们的眼睛，让我们看到主坐在高高的宝座上，崇高又尊贵。赐予我们当前看清这个事实：“他的荣光充满全地”；以及对未来的应许：“认识耶和華榮耀的知識，要充滿遍地，好像水充滿洋海一般。”幫助我們把信心建立在神的榮耀上，使萬民作他的門徒。阿門。

# 七月十七日, 星期四

经文: 约拿书3:4-4:2

3:4 约拿进城, 走了一天, 就宣告说: “再过四十天, 尼尼微就要毁灭了。” 5 尼尼微人信了 神, 就宣告禁食, 从大到小, 都穿上麻衣。6 这事传到尼尼微王那里, 他就起来, 离开宝座, 脱去王袍, 披上麻衣, 坐在炉灰中。7 他又传谕全尼尼微, 说: “王和大臣有令: ‘人、畜、牛、羊, 都不准尝什么, 不准吃, 也不准喝。8 不论人畜, 都要披上麻衣; 各人要恳切呼求 神, 悔改, 离开恶行, 摒弃手中的强暴。9 或者 神回心转意, 不发烈怒, 使我们不致灭亡。’” 10 神看见他们所作的, 就是悔改离开恶行, 神就转意, 不把所说的灾祸降在他们身上了。4:1 约拿对这事非常不高兴, 并且发起怒来, 2 就向耶和华祷告, 说: “耶和华啊! 我还在本国的时候, 不是这样说过吗? 我知道你是有恩典有怜悯的神, 不轻易发怒, 并且有丰盛的慈爱, 转意不降灾祸, 所以我才急忙逃往他施去。

## 神所掌管的转变

尼尼微所经历的复兴是前所未闻的(3:5-9)。即使是上帝的子民以色列, 也不曾有动物披上麻布和禁食! 更讽刺的是, 在同一时间, 上帝的子民正持续又普遍的崇拜偶像和背教(王下14:23-27)。何西阿和阿摩司都在这段黑暗时期向以色列发预言(何西阿1:1; 阿摩司书1:1)。神呼召以色列的旨意建立在他与亚伯拉罕所立的约, 透过他和他的后裔“地上的万国都必得福”(创12:3、18:18、22:18、26:4、28:14)。“世上的盐”和“世界的光”是以色列完全不能胜任的(太5:13-16)。而约拿则完全不愿献身(体现在他的叛逆、不愿顺服神的呼召)及怜悯尼尼微失丧的人(第4章)。但上帝的子民这些重大缺点, 都没有阻碍失丧的人信靠上帝。确实是难以置信的“相信上帝”经历!“救恩出于耶和华”(2:9)。

# 七月十七日, 星期四

## 默想

邪恶的尼尼微人得救一直都在神的掌控中，这对我们传福音和宣教有什么教导？

## 应用

这段经文记载失丧的人得救一直都在神的掌控中，对我有什么意义？

## 祷告

掌管一切的神啊，万有都是本于你，倚靠你，归于你。你是那位随己意行作万事的，照着你旨意所预定的。荣耀归于你。确实，你万事都能做，你的旨意不能拦阻。帮助我们信心建立在神的荣耀上，使万民作他的门徒。阿门。

# 七月十八日, 星期五

经文: 约拿书4:1-11

1 约拿对这事非常不高兴, 并且发起怒来, 2 就向耶和华祷告, 说: “耶和华啊! 我还在本国的时候, 不是这样说过吗? 我知道你是有恩典有怜悯的神, 不轻易发怒, 并且有丰盛的慈爱, 转意不降灾祸, 所以我才急忙逃往他施去。3 耶和华啊! 现在求你取去我的性命吧, 因为我死了比活着还好。” 4 耶和华回答说: “你这样发怒对不对呢?” 5 约拿出了城, 在城东坐下; 他在那里搭了一座棚, 坐在棚荫之下, 要看看那城究竟怎样。6 耶和华神安排一棵蓖麻, 使它长起来高过约拿, 成了阴影遮盖他的头, 免他受苦; 约拿因这棵蓖麻, 就大大欢畅。7 次日黎明的时候, 神安排一条虫子, 蛀蚀这棵蓖麻, 蓖麻就枯槁了。8 日出的时候, 神又安排炎热的东风。烈日晒在约拿的头上, 以致发昏, 他就为自己求死, 说: “我死了比活着还好。” 9 神问约拿:

“你因这棵蓖麻这样发怒, 对不对呢?” 约拿说: “我发怒以至于死都是对的。” 10 耶和华说: “这棵蓖麻, 不是你栽种的, 也不是你使它长大的, 一夜长成, 一夜死去, 你尚且爱惜它, 11 何况这尼尼微大城, 其中不晓得分辨左右手的有十二万多人, 并且有许多牲畜, 我怎能不爱惜呢?”

马太福音5:1-16

1 耶稣看见群众, 就上了山; 他坐下之后, 门徒来到他跟前, 2 他就开口教训他们: 3 “心灵贫乏的人有福了, 因为天国是他们的。4 哀痛的人有福了, 因为他们必得安慰。5 温柔的人有福了, 因为他们必承受地土。6 爱慕公义如饥如渴的人有福了, 因为他们必得饱足。7 怜悯人的人有福了, 因为他们必蒙怜悯。8 内心清洁的人有福了, 因为他们必看见神。9 使人和平的人有福了, 因为他们必称为神的儿子。10 为义遭受迫害的人有福了, 因为天国是他们的。11 人若因我的缘故辱骂你们, 迫害你们, 并且捏造各样坏话毁谤你们, 你们就有福了。12 你们应该欢喜快乐, 因为你们在天上的赏

# 七月十八日, 星期五

赐是大的；在你们以前的先知，他们也曾这样迫害。13 “你们是地上的盐；如果盐失了味，怎能使它再咸呢？结果毫无用处，唯有丢在外面任人践踏。14 你们是世上的光。建在山上的城是无法隐藏的；15 人点了灯，不会放在量器底下，而是放在灯台上，就照亮一家人。16 照样，你们的光也应当照在人前，让他们看见你们的好行为，又颂赞你们在天上的父。

## 从里到外的宣教

约拿书第4章叙述着两个故事。第一个故事是关于两种不同的愤怒：上帝的愤怒和约拿的愤怒。圣洁和公义的神对待邪恶的回应是“烈怒”（3:9）。然而，“烈怒”的神却“不轻易发怒”（4:2）。讽刺的是，当神决定不对尼尼微发“烈怒”时（3:10），约拿反而“发怒”（4:1）。第二个故事是关于两种不同的怜悯：神的怜悯和约拿的怜悯。神“安排一棵蓖麻。。救他脱离苦楚”；过后，他“安排一条虫子”将这蓖麻咬死，使约拿曝晒后发昏发脾气（6-9节）。约拿对隔夜死亡的蓖麻产生怜悯，尽管这其实不会带来任何非同小可的后果。他反而不怜悯可能永远灭亡的人~完全与神相反（10-11节）。约拿书更多是关于宣教士，而不是宣教。即使没有宣教士，神仍能成就宣教的工作；但是，他很关心宣教士：他是什么样的一个人。宣教必须从里到外~拥有一颗像上帝一样的心。

# 七月十八日, 星期五

## 默想

根据马太福音5:1-16, 耶稣如何强调从里到外的宣教?

## 应用

按马太福音5:1-12, 我需要做出什么样的改变, 以成为“世上的盐”和“世界之光”?

## 祷告

我要称颂上帝, 我从里到外有成千上万的诱惑。救救我! 帮助我别太忙碌, 以致无暇顾及我的灵魂。帮助我别太专注于安排眼前的时间, 而忽略了永恒; 让我不仅生活着, 而要不断成长更亲近你。帮助我有正确信仰的观念, 使我不会用错误的概念来判断你的恩典和我的灵命。阿门。

# 七月十九日, 星期六

经文: 约拿书1:9

9 他回答说：“我是希伯来人，我敬畏耶和华天上的神，就是那创造海洋和陆地的。”

马太福音28:16-20

16 十一个门徒往加利利去，到了耶稣指定的山上。17 他们看见耶稣就拜他，但仍然有些人怀疑。18 耶稣上前来，对他们说：“天上地上一切权柄都赐给我了。19 所以，你们要去使万民作我的门徒，奉父子圣灵的名，给他们施洗，20 我吩咐你们的一切，都要教导他们遵守。这样，我就常常与你们同在，直到这世代的终结。”

## 创造主掌权的行动

由始至终，约拿书中宣教和宣教士故事的主角是创造天地、掌权的主～“创造沧海旱地之天上的神”（1:9）。我们看到创造主一直掌权：他“使海中起大风”（1:4）、“安排一条大鱼”（1:17）、“吩咐鱼”（2:10）、“安排一棵蓖麻”（4:6）、“安排一条虫子”（4:7）、“安排炎热的东风”（4:8）。神使用不同的事物和方式来成就他的旨意，反映的正是他的主权和创意。不要限制神无限的创意和主权。我们的创造主透过“大风”和“狂风大作（的海面）”（1:4）让我们体验他的大能，也通过“蓖麻”、“虫子”和“炎热的东风”（4:6-8）让我们与他有个人的接触。创造主掌权的行动能翻转生命：使非信徒转变（1:13-16）、使信徒的性格改变（4:1-11）。



# 七月十九日, 星期六

## 默想

耶稣在马太福音28:16-20中的作为, 如何反映约拿书中创造主掌管着宣教?

## 应用

约拿书中创造主掌管宣教的行动, 如何挑战和鼓励我尽本分, 与教会一同完成大使命(马太福音28:16-20)?

## 祷告

至尊的神啊, 愿我一直顺服你、依靠你、走在你所走的路, 并跟随你的灵的感动;让我警惕自己不会疏远你, 或对你的爱无动于衷。你不会如对石头般对待人, 而是赋予我们生命, 感动我们跟随你并做出回应, 因为是你先采取行动的。阿门。

# 七月二十日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

1. 最精彩的部分?
2. 最低潮的时候?
3. 是什么给我生命力量?
4. 是什么耗尽我的精力?
5. 圣灵如何工作?

# 七月二十日, 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。

# 七月二十一日, 星期一

经文: 约翰一书3:19-20

19 这样, 我们就知道我们是属于真理的。20 即使我们的心责备我们, 在 神面前我们也可以心安理得, 因为他比我们的心大, 他知道一切。

罗马书8:31-34

31 既是这样, 我们对这一切还有什么话说呢? 神若这样为我们, 谁能敌对我们呢? 32 他连自己的儿子都舍得, 为我们众人把他交出来, 难道不也把万有和他一同白白地赐给我们吗? 33 谁能控告 神拣选的人呢? 有 神称我们为义了。34 谁能定我们的罪呢? 有基督耶稣死了, 而且复活了, 现今在 神的右边, 也替我们祈求。

## 被心责备的感觉

在约翰一书3:19-24, 约翰关注在我们的生活方式上, “我们的心若责备我们” (20节)。这种体验就像是审判, 涉及“三位发言人”的一场“内在辩论”: “我们的心是原告, 我们自己是被告, 而神是法官。”在这里, “心”指的是“良心”~人之责任的中心。促使我们的内心责备自己的, 可能是控告者撒旦(启12:11)、或他人、或是我们自己。很多时候, 我们良心的指责是公正的。。但是我们的良心绝非万无一失; 良心的谴责往往是不公正的。当我们受到内心的谴责, 我们会感到内疚, 我们觉得自己很差劲; 我们觉得自己不够好。谴责我们的是“我们的心”, 而不是神。我们需要的, 则是让“我们的心在神面前可以安稳”(19节)。最终给我们的心这确信的是神, 因为“神比我们的心大, 一切事没有不知道的”(20节)。

# 七月二十一日, 星期一

**默想**

关于谴责, 保罗在罗马书8:31-34怎么说?

**应用**

当我的心谴责我时, 我应怎么做?

**祷告**

天父, 我得罪了你, 我感到内疚和惭愧。当你的灵将我定罪, 你不是要谴责我, 而是要我向你认罪, 让你用羔羊的血来洁净我。求你赦免我的罪、洁净我, 并让我从内心的谴责被释放, 并让你的恩典充满我的心。阿门。

# 七月二十二日, 星期二

经文: 约翰一书3:19-20

19 这样, 我们就知道我们是属于真理的。20 即使我们的心责备我们, 在 神面前我们也可以心安理得, 因为他比我们的心大, 他知道一切。

约翰福音8:1-11

1 耶稣往橄榄山去。2 黎明的时候, 他又到圣殿去, 众人都来到他那里, 他就坐下教导他们。3 经学家和法利赛人带了一个行淫时被抓到的妇人来, 叫她站在中间, 4 就对耶稣说: “先生, 这妇人是正在犯奸淫的时候被抓到的。5 摩西在律法上吩咐我们把这样的妇人用石头打死, 你怎样说呢?” 6 他们说这话是要试探耶稣, 要找把柄来控告他。耶稣却弯下身, 用指头在地上写字。7 他们不住地问耶稣, 他就挺起身来, 说: “你们中间谁是没有罪的, 他就可以先拿起石头打她。” 8 于是又弯下身在地上写字。9 他们听了这话, 就从年老的开始, 一个一个地都离开了, 留下的只有耶稣和那个还站在那里的妇人。10 耶稣挺起身来, 问她: “妇人, 他们在哪里? 没有人定你的罪吗?” 11 她说: “主啊! 没有。” 耶稣说: “我也不定你的罪。走吧, 从现在起不要再犯罪了。”

## 落入谴责的圈套

内心的谴责可能在不知不觉中发生。很多时候, 我们指责自己或面对笼统的“指控”~如“你的祈祷还不足够”“你事奉神还不足够”“你不是一个好家长”。当我们面对着含糊笼统的“指控”时, 不知不觉就会谴责自己。到底“不够”或“不好”是什么意思? 当我们面对这种“指控”, 我们觉得(不是‘知道’)自己有一些缺点, 并感到内疚。我们决定要改过却不能够; 因为我们并不具体的知道错在哪里; 如果我们确实真的有错的话。但是, 如果我们所面对的是具体的“指控”, 它会带来坚信。如果我有某个缺点, 而我很具体的知道它到底是什么, 我可以用很实际的方式做出改变。我过后可以评估, 自己是否真的改变了。当我们面对不具体的“指控”, 我们应该谦卑地在神面前不理睬它们。

# 七月二十二日, 星期二

## 默想

根据约翰福音8:1-11中宗教领袖、淫妇和耶稣对谴责的不同角度，你对谴责有什么发现？

## 应用

关于谴责，我生命里有什么具体的问题需要我处理？

## 祷告

诸般恩典的神，保守我诡诈的心不自以为是、不会有认为和觉得自己总比别人强的骄傲、不论断别人。帮助我常常记得耶稣的这句话：“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她”。如果无罪的他不扔石头，我这个大罪人岂敢呢？阿门。

# 七月二十三日, 星期三

经文: 约翰一书3:19-21

19 这样, 我们就知道我们是属于真理的。20 即使我们的心责备我们, 在 神面前我们也可以心安理得, 因为他比我们的心大, 他知道一切。21 亲爱的, 我们的心若不责备我们, 在 神面前我们就可以坦然无惧了。

约翰福音21:15-19

15 他们吃了早饭, 耶稣问西门·彼得: “约翰的儿子西门, 你爱我比这些更深吗?” 他回答: “主啊, 是的, 你知道我爱你。” 耶稣说: “你喂养我的小羊。” 16 耶稣第二次又问他: “约翰的儿子西门, 你爱我吗?” 他回答: “主啊, 是的, 你知道我爱你。” 耶稣说: “你牧养我的羊。” 17 耶稣第三次问他: “约翰的儿子西门, 你爱我吗?” 彼得因为耶稣第三次问他: “你爱我吗?” 就忧愁起来, 对耶稣说: “主啊, 你是无所不知的, 你知道我爱你。” 耶稣说: “你喂养我的羊。18 我实实在在告诉你, 你年轻的时候, 自己束上腰带, 随意往来; 但到了年老的时候, 你要伸出手来, 别人要把你绑着, 带你到你不愿意去的地方。” 19 耶稣说这话, 是指明彼得将怎样死, 来荣耀 神。说了这话, 就对彼得说: “你跟从我吧!”

恢复信心

我们身为神的儿女, 与他关系 (约壹3:1) 的特点是我们“可以向神坦然无惧” (21节)。因此, 约翰要恢复我们的信心~当“我们的心若责备我们”, 让“我们的心在神面前可以安稳” (19节)。当约翰说: “我们的心若不责备我们” (21节), 他不是谈论着一个完美的境界~基督徒永远不会有谴责的心, 因此就可以在神面前安稳。他指的是, 那谴责我们的心不再谴责我们, 而我们再也不必让它谴责我们。“神比我们的心大” (20节): 他比我们的心更仁慈, 其“赦免诏书”会推翻并使心里里的谴责声音沉静。这是个永恒的事实: 上帝的爱大过我们的罪 (参约壹1:8-9; 4:4)。神知道我们有多软弱; 他思念我们不过是尘土 (诗103:14), 并在基督里接受我们 (罗15:7)。



# 七月二十三日, 星期三

## 默想

彼得不认耶稣后，耶稣如何恢复彼得的信心，以及与他的关系（约翰福音21:15-19）？

## 应用

我生命里有哪一层面，是需要在基督里恢复信心的？

## 祷告

主耶稣，你是那位为你的羊舍命的好牧人。的确，你若有一百只羊，而其中一只走迷了路，你会撇下那九十九只，去找那只迷路的羊。我如亡羊走迷了路，求你寻找仆人，因我不忘记你的命令。阿门。

# 七月二十四日, 星期四

经文: 约翰一书3:21-22

21 亲爱的, 我们的心若不责备我们, 在 神面前我们就可以坦然无惧了。22 凡我们所求的, 就必从他得着, 因为我们遵守他的命令, 作他所喜悦的事。

马太福音7:7-11

7 “你们祈求, 就给你们; 寻找, 就寻见; 叩门, 就给你们开门。8 因为凡祈求的就得着, 寻找的就寻见, 叩门的就给他开门。9 你们中间哪一个人, 儿子向他要饼, 反给他石头; 10 要鱼, 反给他蛇呢? 11 你们虽然邪恶, 尚且知道把好东西给儿女, 何况你们在天上的父, 难道不更把好东西赐给求他的人吗?”

坦然无惧的关系

“向神坦然无惧”（21节）与祈祷生活是密不可分的：若我们在神面前感到内疚，岂敢带请求接近他？“向神坦然无惧”也可比喻为“我们一切所求的，就从他得着”（22节）。上帝应允我们的祷告不是“神按我们所给他的而做偿还”~ 根据我们对祂顺服的程度（22节）。这样的想法完全不在约翰的思维中，因他想着的是天父与儿女的关系（3:1）在这爱的关系中，完全没有为了赢得优势或上帝的恩惠而做更多好事的想法。在约翰一书中，顺服神就是与父保持良好的关系。约翰鼓励我们，更深地进入贴近天父心意的关系，因为他喜悦于垂听并应允他儿女们的请求。我们越是更深进入这关系，我们的请求更贴近祂的旨意（参5:14）。

# 七月二十四日, 星期四

## 默想

根据马太福音7:7-11, 我们的祷告生活应有哪些特征?

## 应用

我向神祈祷是与天父双向的沟通, 这个意识有多深?

## 祷告

天父, 当我信你的儿子, 你就赐我们权柄作你的儿女。你儿子的灵, 进入我的心, 使我可以呼叫你“阿爸, 父”。没有任何关系是大于你与耶稣之间的父子关系。而正是在这最神圣的关系中, 你成为我的天父, 我做你的儿女。谢谢你, 我的天父。阿门。

# 七月二十五日, 星期五

经文: 约翰一书3:22-24

22 凡我们所求的, 就必从他得着, 因为我们遵守他的命令, 作他所喜悦的事。23 神的命令, 就是要我们信他的儿子耶稣基督的名, 并且照着他的吩咐彼此相爱。24 凡是遵守神命令的, 就住在 神里面, 神也住在他里面。凭着 神所赐给我们的圣灵, 我们就可以知道 神住在我们里面。

约翰福音15:7-10

7 你们若住在我里面, 我的话也留在你们里面; 无论你们想要什么, 祈求, 就给你们成就。8 这样, 你们结出很多果子, 我父就因此得荣耀, 你们也就是我的门徒了。9 父怎样爱我, 我也怎样爱你们; 你们要住在我的爱里。10 如果你们遵守我的命令, 就必定住在我的爱里, 正像我遵守了我父的命令, 住在他的爱里一样。

## 奉献给神的关系

我们在神面前坦然无惧继续显示在我们给神的奉献中。我们的奉献表示对神的忠心 (“我们遵守他的命令” 22节)。约翰把那些我们为讨神喜悦而需要遵守的许多命令, 结合为一个重大的“诫命”: 信靠与爱~ “信他儿子耶稣基督的名。(并)彼此相爱。” (23节; 另参加5:6; 弗1:15)。这节经文总结了约翰所有的教导, 也展示了整封信中最重要的部分。信与爱是不可分开的: 爱就是我们相信的证据。我们的奉献是住在神里面的~ 我们住在神里面, 神也住在我们里面 (24节)。也就是说, 与神的关系和沟通不断增长~ 更清楚地看见他、更深地爱他, 并更亲近地与他同行。对神真正的忠心就是坚决的住在神里面~ “遵守神命令的, 就住在神里面。神也住在他里面” (24节)。约翰的另一个说法是: “你务要至死忠心” (启2:10)。

# 七月二十五日, 星期五

## 默想

根据约翰福音15:7-10, 我们与耶稣的关系应该是怎样的?

## 应用

关于我住在神里面, 神也住在我里面, 有哪一方面是我必须注意的?

## 祷告

我的神啊, 我不属于自己, 而是属于你的。求你使用我, 并帮助我成就你圣洁的旨意。我的神啊, 我把自己献上给你, 无论是欢乐或悲伤、无论病重还是健康、无论成功或失败, 无论是生命或死亡, 无论是这个时空或永恒。借着主耶稣基督, 求你塑造我成为你所喜悦的。阿门。

# 七月二十六日, 星期六

经文: 约翰一书3:19-20

19 这样, 我们就知道我们是属于真理的。20 即使我们的心责备我们, 在 神面前我们也可以心安理得, 因为他比我们的心大, 他知道一切。

弥迦书7:7-10

7 至于我, 我却要仰望耶和華, 我要等候那拯救我的 神; 我的 神必应允我。8 我的仇敌啊! 不要因我的遭遇而高兴; 我虽然跌倒了, 却必起来; 我虽然坐在黑暗里, 耶和華却必作我的光。9 我要担当耶和華的忿怒, 因为我得罪了他, 直到他审断我的案件, 为我主持公道; 他必把我领出来, 到光明中去, 我就得见他的公义。10 我的仇敌看见了, 就必蒙羞, 就是那曾经对我说: “耶和華你的 神在哪里” 的人, 我必亲眼看见他遭报; 那时, 他必被人践踏, 好像街上的泥土。

一个不完美的奉献

当我们把生命奉献给神, 我们会体验到内心的谴责~ 一次又一次~ 因为我们对神的顺服是不完美的。什么是不完美的顺服? 那就是在现实中, 我们向前行三步、后退两步。当我们向后退两步~ 当我们犯了罪~ 我们的心就会谴责我们。我们的顺服是不完美的, 即使是最圣洁的基督徒, 总有些令神不喜悦的老我生活方式。事实上, 最伟大的圣人一直最关心的, 是自己的堕落。这是约翰卫斯理的祷告: “主啊, 治好我断断续续的虔诚, 让我彻彻底底做个基督徒。” 当我们跟随耶稣, 忠心背着我们的十字架, 经常需要耶稣宽恕的十字架 (太10:38; 26:27-28)。配得我们献上自己的心的这位神, 也是“比我们的心大, 一切事没有不知道的”。当我们的内心谴责我们时, 他要我们在他面前坦然无惧, 因为他是我们的天父, 我们是他的儿女。

# 七月二十六日, 星期六

## 默想

根据弥迦书7:7-10, 先知弥迦如何向我们表明, 尽管我们的奉献是不完美的, 我们仍可以对神怀着盼望?

## 应用

尽管我们的奉献是不完美的, 我们仍可以对神怀着盼望, 如何鼓励我?

## 祷告

主啊, 你怜悯众人, 将我的罪带走, 在我里面重新点燃你的圣灵之火; 拿走我那如石头般僵硬的心。为基督的缘故, 给我一颗肉体的心、一颗爱你和敬拜你的心、一颗喜悦你的心, 一生追随你和享受你所赏赐的。阿门。(Ambrose of Milan, c.339-97)

# 七月二十七日, 星期日

回顾及反覆思想过去一星期的灵修。

1. 最精彩的部分?
2. 最低潮的时候?
3. 是什么给我生命力量?
4. 是什么耗尽我的精力?
5. 圣灵如何工作?



# 七月二十七日, 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。

# 七月二十八日, 星期一

经文: 约翰一书4:1

1 亲爱的, 不要每个灵都信, 总要试验那些灵是否出于 神, 因为有许多假先知已经来到世上了。

帖撒罗尼迦前书5:19-22

19 不要熄灭圣灵的感动。20 不要藐视先知的言语。21 凡事都要察验, 好的要持守, 22 各样的恶事要远离。

不要相信每一个灵

“一切的灵, 你们不可都信” (1节) 约翰说这句话的背景是当时预言普遍性的状况。约翰对他的羊群发出警告, 因为他们趋向于不加批判地接受所有声称得到启示的教导。在教会中, 我们经常会被那些声称直接听见上帝说话的人所吸引; 尤其是当他们宣称神有话要对我们说, 我们一般上会不加批判地接受它。我们倾向于被新奇或不寻常的事物而感到兴奋, 并且很容易把这些现象当作“上帝的大能”。解经时加入吸引人的“见解”可能被误解为深奥的教导。假教师是“属世界的” (5节)。对基督教造成最大伤害的“世俗化”, 莫过于根据当前的世俗哲学和当代的时尚, 重新“撰写”福音, 以满足“肉体的情欲”和“眼目的情欲” (参2:15-16)。

# 七月二十八日, 星期一

## 默想

根据帖撒罗尼迦前书5:19-22, 我们应如何回应“先知的话语”?

## 应用

对于“一切的灵, 你们不可都信”的呼吁, 我该如何在“幼稚并轻信”与“批评和带洞察力”之间取得平衡?

## 祷告

来吧, 圣灵, 透过圣经告诉我什么是真实的: 在这个充满了重大知识的世界里, 有人因无知而死亡, 每一个信息都有市场价值; 在这个通讯发达的世界里, 字句在地球每个角落之间飞跃, 而我们期望每一则新闻都有说明图片。来吧, 圣灵, 告诉我什么是真实的。阿门。

# 七月二十九日, 星期二

经文: 约翰一书4:1-3

1 亲爱的, 不要每个灵都信, 总要试验那些灵是否出于 神, 因为有许多假先知已经来到世上了。2 你们可以这样认出 神的灵: 凡是承认耶稣基督是成了肉身来的, 那灵就是出于 神。3 凡是不承认耶稣基督是成了肉身来的, 那灵就不是出于 神, 而是敌基督者的灵; 你们听过他要来, 现在他已经在世上了。

马太福音7:15-27

15 “提防假先知! 他们披着羊皮到你们当中, 里面却是残暴的狼。16 凭着他们的果子就可以认出他们来: 荆棘里怎能摘到葡萄? 蒺藜里怎能摘到无花果呢? 17 照样, 好树结好果子, 坏树结坏果子; 18 好树不能结坏果子, 坏树也不能结好果子。19 凡是不结好果子的树, 就被砍下来, 丢在火中。20 因此你们凭着他们的果子就可以认出他们来。21 “不是每一个对我说: ‘主啊, 主啊!’ 的人, 都能进入天国, 唯有遵行我天父旨意的人, 才能进去。22 到那日, 必有许多人对我说: ‘主啊, 主啊! 难道我们没有奉你的名讲道, 奉你的名赶鬼, 奉你的名行过许多神迹吗?’ 23 但我必向他们声明: ‘我从来不认识你们; 你们这些作恶的人, 离开我去吧!’ 24 “所以, 凡听见我这些话又遵行的, 就像聪明的人, 把自己的房子盖在磐石上。25 雨淋、水冲、风吹, 摇撼那房子, 房子却不倒塌, 因为建基在磐石上。26 凡听见我这些话却不遵行的, 就像愚蠢的人, 把自己的房子盖在沙土上。27 雨淋、水冲、风吹, 摇撼那房子, 房子就倒塌了, 并且倒塌得很厉害。”

耶稣真实的知识

在约翰的时代有好些假先知(今天肯定也不少)。因此, 约翰郑重地告诫他的羊群: “一切的灵, 你们不可都信。总要试验那些灵”(1节)并“认出”它们是否来自神(2-3节)。我们通过神的话语“试验”或“认出”它们的教导。我们透过圣经的真理探测错误。约翰时代的假教师不“承认”“耶稣基督是成了肉身来的”, 为神性人性并一起的属性这基本教义做出“妥协”。承认

# 七月二十九日, 星期二

耶稣的意思不仅是承认他的身份，也是公开地、大胆地宣告所信靠的是道成肉身的主。即使邪灵也在耶稣事工中认出他的神性（参马可福音1:24、3:11、5:7），但它们并没有承认他。我们相信并承认耶稣的身份是不够的，我们必须承认他是主，并降服于他。

## 默想

根据马太福音7:15-27，对于奉耶稣的名工作，他怎么说？

## 应用

我如何确保自己，对耶稣的认识，在正确的神学和相互关系中不断成长？

## 祷告

我的牧人，我的主啊，教导我并帮助我，成为一只真正认识牧人的羊；从而能够识别你通过圣经和在我灵里对我说话的声音。帮助我在你说话时跟随你，别让我听从陌生的声音而误入歧途。阿门。

# 七月三十日, 星期三

经文: 约翰福音1:1、1:14、5:41、8:50

1:1 太初有道, 道与 神同在, 道就是 神。

1:14 道成了肉身, 住在我们中间, 满有恩典和真理。我们见过他的荣光, 正是从父而来的独生子的荣光。

5:41 “我不接受从人而来的称赞”

8:50 “我不求自己的荣耀, 但有一位是为我求荣耀, 并且是审判人的。”

## “我们看见他的荣光”

“太初有道, 道与神同在, 道就是神” (1:1), “道成了肉身, 住在我们中间” (1:14)。在旧约中, 神的“道”是他创造时自我表达的大能 [诗33:6]、启示 [耶1:4] 和救恩 [诗107:20], 而“道”的拟人化使得它适合被约翰用于神终极的自我显示 ~ 神自己的儿子。“住”这个词的字面意思是“支搭帐幕”。约翰心中想着的是出埃及记的帐棚: “为我造圣所, 使我可以住 [“帐幕”的动词] 在他们中间” (出25:8、9)。耶稣基督是神与我们最明确的同在 ~ 以人类的形态。

“我们也见过他的荣光”。耶稣的“荣光”是什么? 他放下“未有世界以先, 同 (神) 所有的荣耀” (约17:5) 以成为“拿撒勒人耶稣” (约翰福音1:45、46), 一个木匠 ~ 一个非常普通的人物。约翰从耶稣卑微生命中的每一刻, 看见他的荣光。这是“谦卑的荣光”!

# 七月三十日, 星期三

## 默想

在约翰福音5:41和8:50, 耶稣对于他自己和荣光(荣耀)怎么说?

## 应用

我在生命中, 该如何对待荣耀?

## 祷告

主耶稣, 你有医治、改造、宣告神作王的大能。所以, 你遇到了很大的试探。错误的途径, 闪亮、开放地诱惑着你。你拥有选择统治方式的自由, 崇高又非凡, 比亚历山大的胜利更多, 比凯撒的帝国更大。但你为了我们而拒绝这些, 干脆的、果断的、永远的。主啊, 让我行在你的道中。阿门。

# 七月三十一日, 星期四

经文: 约翰一书4:1-6

1 亲爱的, 不要每个灵都信, 总要试验那些灵是否出于 神, 因为有许多假先知已经来到世上了。2 你们可以这样认出神的灵: 凡是承认耶稣基督是成了肉身来的, 那灵就是出于神。3 凡是不承认耶稣基督是成了肉身来的, 那灵就不是出于 神, 而是敌基督者的灵; 你们听过他要来, 现在他已经在世上了。4 孩子们, 你们是属于 神的, 并且已经胜过他们, 因为那在你们里面的比那在世上的更大。5 他们是属于世界的, 因此讲论属世的事, 世界也就听从他们。6 我们是属于 神的, 认识 神的就听从我们, 不属于 神的就不听从我们。这样, 我们就可以辨别真理的灵和谬妄的灵了。

罗马书10:1-3

1 弟兄们, 我心里切切盼望的, 并且为以色列人向 神祈求的, 是要他们得救。2 我可以为他们作证, 他们对 神有热心, 但不是按着真见识; 3 他们既然不明白 神的义, 而又企图建立自己的义, 就不服 神的义了。

圣灵、话语、心灵

约翰一书4:1-6描述了约翰为了羊群的思想 and 心, 与假教师的一场争斗。这场战斗牵涉“神的灵”(2节), 是神所赐给我们的(3:24)。它涉及神的话语, 也就是圣经(参提后3:16-17), 以及“使徒的教训”(徒2:42)~“你们从起初所听见的命令”(约壹2:7、24; 3:11)。它也涉及心灵~“认出”(2、6节)。“可以认出真理的灵, 和谬妄的灵来”(6节)是属灵智力的知识。虽然我们学习圣经可以是纯学术性的, 我们是无法带着关闭的心灵, 祈求神的圣灵教导和引导我们, 来理解圣经的真理(参约14:26; 16:13)。“明白”纯粹是一种智力的活动。我们必须用圣经思考~我们要依照圣经就必须思考。我们需要警惕反智主义所带来的危险, 以及切割圣灵和心灵之间的不合乎圣经教导。转变是通过神的话语“更新(我们的)心意”而产生的(罗12:2)。



# 七月三十一日, 星期四

## 默想

在罗马书10:1-3, 保罗如何展示神学知识在基督教信仰里的重要性?

## 应用

我如何按着神的话语与神同行时, 在属灵里, 也在知识上不断增长?

## 祷告

主啊, 天父, 你有丰盛的亮光和智慧, 求你借着圣灵开启我的心, 赐我恩典带着敬畏和谦卑来领受你的话语, 因为没有圣灵和恩典, 没有人可以明白你的真理。为基督的缘故。阿门。