

《生命的改造》



2024 年 7-9 月合輯

目錄

	內容	頁數
序言	《生命的改造》	3
	《心的改造》、《保守對神的心》	4
七月 寬恕	簡介、操練的取向及方法	4
	一 「越看見生命，越能寬恕」	5
	二 「務要從心底饒恕」	7
	三 「要以善勝惡」	9
	四 「神照你的話赦免他們」	11
八月 憐憫	簡介、操練的取向及方法	14
	一 「得憐憫去憐憫」	15
	二 「看見困苦的人」	17
	三 「憐憫不等同可憐」	19
	四 「憐憫使生命起勁」	21
九月 尊重	簡介、操練的取向及方法	23
	一 「要尊重神多於尊重人」	24
	二 「你們要小心，要尊重生命」	26
	三 「尊重有不同領受的人」	28
	四 「尊重別人的立場」	30
	五 「尊重人的感受」	32

本合輯乃節錄自生命福音事工協會出版之靈修系列《生命的改造》，歡迎弟兄姊妹到圖書閣借閱或自行購買。

《生命的改造》

基督徒要有生命力，最重要是建立與神的關係。這方面的建立，必須要重視個人靈性的追求。靈修乃是指信徒每日與神的親近，藉着與祂相交，讓神的話進入我們的生命中，作調整、更新、潔淨及提昇的工作。因此，靈修並不是偶然的實踐，乃是要每天的操練，現在撮要幾方面重點，盼望藉此幫助改善你的靈修生活。

預備你的心靈

神是個靈，所以我們親近祂，必須要用心靈。怎樣「預備」？

- 一、在心靈最沒有雜念的時候親近神，清晨或許是最好的時間。
- 二、用禱告求聖靈提昇我們親近神的心。

默想

在神面前先放下自己，讓聖靈引導我們去思想神的話，思想神今日向你所說的話，如何回應你今日靈裡的光景，然後作內省的功夫。

禱告

按着神向你所說的話，作出禱告回應。若心靈中疑惑或掙扎，也要坦白面對神。

最後，提醒你親近神並不是只在靈修的時間，
應該是學習在任何時間都與神對話。

《心的改造》

信仰對一個人來說，是一種生命的更新，這一種更新必須要發乎生命的深處——心。聖經告訴我們：「人心比萬物更詭詐，壞到極處.....」(耶利米書 17:9 上)可見，福音就是要把這個心變換。

神曾對以色列說：「我也要賜給你們一個新心，將新靈放在你們裡面，又從你們的肉體中除掉石心，賜給你們肉心。」(以西結書 36:26)何謂肉心？就是一顆對神有感情與回應的心。相反地，對神無感情、無反應，就是石心。

今日，太多信徒只注視外表及外在儀文，慣於只強調一個信徒該做甚麼或不當作甚麼，致令我們常落在律法式的信仰裡，走回法利賽人的舊路，也因此容易陷於對別人及自己不斷論斷，心慢慢變得剛硬，成為石心。

心的換變比外在的行為更重要，因為神不是看人的外貌，乃是看人的內心。我們對神要有赤誠的心，不管現在是落在怎麼樣的光景，總要向祂呈獻一份「真」，祂定會透過聖靈做改心的工作。弟兄姊妹，在神面前要保守你對神的心！

《保守對神的心》

「你要保守你心，勝過保守一切。因為一生的果效，是由心發出。」

「心」在希伯來原文是指道德、情感與理性的總和，是人性情與生命的總樞紐，直接影響我們的靈魂和肉體。「心」可以叫我們壞到極處，也可以叫我們發放一切的美善，問題在於我們的心效忠誰？為誰所管理？

基督教信仰是重視人的內心，福音首要強調的事，是由心開始。「神看人不像人看人，神是看內心的。」所以，保守對神的心是一重要的事情，這足以影響我們一生的果效！

要保守你對神的 道德心

單以祂為你一生的主，
除祂以外別無偶像。

要保守你對神的 情感心

在與祂的關係裡，情要
真、愛要深，堅持與祂
朝夕相對，互訴情懷。

要保守你對神的 意志心

在一切的思想、動念上，
只要遵祂的意思行。

謹記「心」比一切都重要，這是直接影響一生的生命力！

寬

恕——對人寬恕的心：

生命沒有寬恕，就只會一生在痛苦中渡過。

治療心底的傷痕，就要寬恕傷害你的人。

操練的取向：

「不計算人的惡」

忘卻人的黑暗面。

(哥林多前書 13:5)

「接納人是軟弱」

每一個人都有不同的失敗，
使你受傷的人又怎能例外呢？

(約翰壹書 5:16-17；
加拉太書 6:1)

「認定神的寬恕」

神的寬恕

是期望我們有相應的
寬恕行動作回應。

(馬太福音 6:12)

「反省自己的不義」

我們只是蒙恩的罪人
(提摩太前書 1:15)

「追求包容的愛」

擴寬自己的容量。(哥林多前書 13:7)

操練的方法：

1. 回憶事情的始末，把罪惡與犯罪的人分開。
2. 改變記憶，只惦記對方值得欣賞的地方。
3. 學習為他禱告與祝福。
4. 接納他也有軟弱與失敗。
5. 主動彼此坦誠約談，恢復關係。

寬恕主題靈修 (一)：「越看見生命，越能寬恕」

經文：馬太福音 9:9-13



⁹ 耶穌從那裡往前走，看見一個人名叫馬太，坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來。」他就起來跟從了耶穌。¹⁰ 耶穌在屋裡坐席的時候，有好些稅吏和罪人來，與耶穌和祂的門徒一同坐席。¹¹ 法利賽人看見，就對耶穌的門徒說：「你們的先生為甚麼和稅吏並罪人一同吃飯呢？」¹² 耶穌聽見，就說：「**康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。**¹³ **經上說：『我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。』**這句話的意思，你們且去揣摩。我來本不是召義人，乃是召罪人。」

經文背景：

耶穌與稅吏罪人的來往引起法利賽人的質詢，但耶穌藉此指出祂對罪人的愛。

經文淺釋：

- 「稅吏」(10節)：是羅馬政府官員、負責收集稅項，而猶太人因他們貪婪的行為將他們與罪人並列。

經文默想：

耶穌為甚麼與稅吏和罪人來往？

哪些是「有病的人」？

信息默想

人總是憎厭作惡多端的人！罪越大越多，人越會憎厭他、越對他失望、越不容易寬恕他、越排擠他！

但有誰體會神的心腸？祂來就是要拯救那些罪人！越失敗的人，祂越要醫治，越願意赦免！神看見的不是那人的罪，而是那人的「生命」！他們在罪中痛苦，就如病人，需要醫生，需要神的憐憫！在十字架上，祂沒有發出咒詛，祂只是發出憐憫的呼聲：「父啊，赦免他們，因為他們所作的，他們不曉得。」

「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯。」
(馬太福音 6:14)，祂怎樣饒恕罪惡多端的人，祂也照樣希望我們饒恕他們！祂喜愛憐恤，重視我們去愛人多於祭祀或奉獻。

除非我們提昇屬靈的視野，不單看見「罪」，更看見「生命」！不單看見「赦免」，更看見「愛」！我們才能有更大的寬恕！

人生應用：

我如何提高對生命的欣賞及愛的體會？

靈修得著／筆記

寬恕主題靈修 (二)：「務要從心底饒恕」



經文：馬太福音 18:21-35

²¹ 那時，彼得進前來，對耶穌說：「主啊，我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」²² 耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。²³ 天國好像一個王要和他僕人算帳。²⁴ 才算的時候，有人帶了一個欠一千萬銀子的來。²⁵ 因為他沒有甚麼償還之物，主人吩咐把他和他妻子兒女，並一切所有的都賣了償還。²⁶ 那僕人就俯伏拜他，說：『主啊，寬容我，將來我都要還清。』²⁷ 那僕人的主人就動了慈心，把他釋放了，並且免了他的債。²⁸ 那僕人出來，遇見他的一個同伴欠他十兩銀子，便揪著他，掐住他的喉嚨，說：『你把所欠的還我！』²⁹ 他的同伴就俯伏央求他，說：『寬容我吧，將來我必還清。』³⁰ 他不肯，竟去把他下在監裡，等他還了所欠的債。³¹ 眾同伴看見他所做的事就甚憂愁，去把這事都告訴了主人。³² 於是主人叫了他來，對他說：『你這惡奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了，³³ 你不應當憐恤你的同伴，像我憐恤你嗎？』³⁴ 主人就大怒，把他交給掌刑的，等他還清了所欠的債。³⁵ 你們各人若不從心裡饒恕你的弟兄，我天父也要這樣待你們了。」

經文背景：

耶穌用欠銀的比喻教導門徒，饒恕是一種從內心而發的質素，並須以憐憫的心為基礎。

經文淺釋：

- 「一千兩銀子」(23 節)：形容所欠的債項鉅大。
- 「十兩銀子」(28 節)：在當時的社會中，相等於一百天工資，形容債項微少。
- 「掌刑」(34 節)：指按法律途徑而施處分。

經文默想：

不以蒙饒恕的心待人有何後果？

我能否學習耶穌對人寬恕的心懷？

信息默想

這比喻給我們很大的警告，就是在我們蒙赦免之後，若不寬恕憐憫人，神是會撤回祂給我們的赦免。

按情理而言，倘若我們實實在在體會到欠神的罪債，但已被神完全赦免罪這種偉大的恩典的話，我們決不會為到一些得罪自己的弟兄而耿耿於懷。然而，主耶穌了解我們的軟弱和限制，所以祂沒有放過任何一次可叮囑與教導的機會。主指出神所要求的是信徒能有像祂一樣的饒恕特質，能從心底裡發出徹底的赦免，將得罪我們的人和事完全抹掉。明顯地，神赦免我們，以及我們饒恕別人，二者互相交錯，不能分割。

弟兄姊妹啊！你曾否照着所蒙的赦免，憐恤饒恕呢？願意我們能從觀念上的赦免、口頭上的饒恕，轉化為從心底裡徹底的赦免。

人生應用：我需要神的饒恕嗎？我能以真心饒恕他人嗎？

靈修得著／筆記

寬恕主題靈修 (三)：「要以善勝惡」

經文：羅馬書 12:17-21



¹⁷ 不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。¹⁸ 若是能行，總要盡力與眾人和睦。¹⁹ **親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒**（或譯：讓人發怒）；因為經上記著：「主說：『伸冤在我，我必報應。』」²⁰ 所以，「你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。」²¹ **你不可為惡所勝，反要以善勝惡。**

經文淺釋：

- 「自己伸冤」(19 節)：指由自己設法報復。
- 「炭火」(20 節)：指仁愛的德行。

經文默想：

為甚麼不要自己伸冤？

「以善勝惡」有何含意和行動？

信息默想

含冤受屈是人最難忍的痛苦。可是，這種痛苦卻能將生命中的信望愛昇華。但今日的社會所強調的是權利與平等，大眾傳媒所渲染的是仇恨與報復。也許在此時高舉「以牙還牙」這個法則，定會受到大眾的歡迎，公認是最合理的法則。然而，請勿忘記，主耶穌已提出另一更美更高的法則來替代「以牙還牙」，這法則就是愛與寬恕。

能感動人的不是強權報復，不是伸冤雪恨，乃是以仁愛寬恕人。當我們信任神是公義，認定祂審判的主權時，就能把自己和仇敵一同交在神的手裡，由祂去管教。既信任神的處理，就當除去伸冤復仇的意念，轉以仁愛寬待我們的仇敵，讓神的愛有機會融化他的心。

親愛的弟兄姊妹，不要被復仇伸冤的心所勝，因這就是為惡所勝；反要以愛心對待憎恨，因這就是以善勝惡。

人生應用：我能以愛心寬恕那些待我不公平的人麼？

靈修得著／筆記

寬恕主題靈修 (四)：「神照你的話赦免他們」



經文：民數記 14:1-25

¹當下，全會眾大聲喧嚷；那夜百姓都哭號。²以色列眾人向摩西、亞倫發怨言；全會眾對他們說：「巴不得我們早死在埃及地，或是死在這曠野。³耶和華為甚麼把我們領到那地，使我們倒在刀下呢？我們的妻子和孩子必被擄掠。我們回埃及去豈不好嗎？」⁴眾人彼此說：「我們不如立一個首領回埃及去吧！」⁵摩西、亞倫就俯伏在以色列全會眾面前。⁶窺探地的人中，嫩的兒子約書亞和耶孚尼的兒子迦勒撕裂衣服，⁷對以色列全會眾說：「我們所窺探、經過之地是極美之地。⁸耶和華若喜悅我們，就必將我們領進那地，把地賜給我們；那地原是流奶與蜜之地。⁹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！」¹⁰但全會眾說：「拿石頭打死他們二人。」忽然，耶和華的榮光在會幕中向以色列眾人顯現。¹¹耶和華對摩西說：「這百姓藐視我要到幾時呢？我在他們中間行了這一切神蹟，他們還不信我要到幾時呢？¹²我要用瘟疫擊殺他們，使他們不得承受那地，叫你的後裔成為大國，比他們強勝。」¹³摩西對耶和華說：「埃及人必聽見這事；因為祢曾施展大能，將這百姓從他們中間領上來。¹⁴埃及人要將這事傳給迦南地的居民；那民已經聽見祢—耶和華是在這百姓中間；因為祢面對面被人看見，有祢的雲彩停在他們以上。祢日間在雲柱中，夜間在火柱中，在他們前面行。¹⁵如今祢若把這百姓殺了，如殺一人，那些聽見祢名聲的列邦必議論說：¹⁶『耶和華因為不能把這百姓領進祢向他們起誓應許之地，所以在曠野把他們殺了。』¹⁷現在求主大顯能力，照祢所說過的話說：¹⁸『耶和華不輕易發怒，並有豐盛的慈愛，赦免罪孽和過犯；萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代。』¹⁹求祢照祢的大慈愛赦免這百姓的罪孽，好像祢從埃及到如今常赦免他們一樣。」²⁰耶和華說：「我照著你的話赦免了他們。」

21 然我指著我的永生起誓，遍地要被我的榮耀充滿。22 這些人雖看見我的榮耀和我在埃及與曠野所行的神蹟，仍然試探我這十次，不聽從我的話，23 他們斷不得看見我向他們的祖宗所起誓應許之地。凡藐視我的，一個也不得看見；24 惟獨我的僕人迦勒，因他另有一個心志，專一跟從我，我就把他領進他所去過的那地；他的後裔也必得那地為業。25 亞瑪力人和迦南人住在谷中，明天你們要轉回，從紅海的路往曠野去。」

經文背景：

描述以色列民聽見探子的回報後，產生懼怕和缺乏對神的信心而激怒神，摩西特此為民向神懇求赦免。

經文淺釋：

- 「應許之地」(16 節)：指耶和華答允給以色列民的地方，即迦南地。
- 「十次」(22 節)：這是一象徵性數字，是指以色列民對神經常的埋怨和試探。

經文默想：

摩西為甚麼要為以色列民向神祈求？

神為何對摩西的懇求作出反應並饒恕他們？

信息默想

學習寬恕，不單是學習心裡寬恕那些得罪你的人，更要學習在神面前，為那得罪你的人禱告，求神寬恕他們的過犯，這是很高尚並偉大的情操，神也非常重視這樣的禱告！

摩西為百姓代求，使神的怒氣轉消，也使神收回用瘟疫擊殺百姓的命令。這是一個偉大的禱告，因為是發乎一個偉大的心，摩西因有憐憫百姓的心，在神面前苦苦哀求，使神的心也被感動。

親愛的弟兄姊妹，用慈愛代替審判，用代求代替責備，用寬恕代替蔑視，神必定在那人身上工作，使他的生命有更多的轉化、更新。我們都是祭司，在神面前為那些得罪神和得罪人的人代求，神必樂意照我們的話赦免他們。赦免豈不是叫我們的心更歡暢嗎？必樂意照我們的話赦免他們。赦免豈不是叫我們的心更歡暢嗎？

人生應用：我怎樣為得罪我的人代求？

靈修得著／筆記

憐憫——對人憐憫的心：貼近神的心腸，看見人的需要，引發自己的感情，方能牽動憐憫的心。多一份憐憫，這個世界就多一份深情。

操練的取向：

「洞察人生命的需要」

不單看見生命，
更要看見他內在的困苦。
(馬太福音 9:36)

「甘心放下自己」

只有謙卑的人，
才能俯就別人的需要。
(羅馬書 12:15-16)

「積聚財寶於天」

輕看世界的物質，樂意施予他人的需要，
因天上的寶藏更美。
(馬太福音 6:19-21)。

「開放自己的感情」

使自己易於
敏感別人的痛苦與需要。
(約翰壹書 3:17)

「接受別人的憐憫」

學習憐憫，亦因自己
曾接受別人的憐憫，
這是互相影響的。
(腓立比書 2:1-2)

操練的方法：

1. 學習探訪身心障礙人士、或在病中的人，與他們有深入的交談，體會他們的痛苦。
2. 勇於嘗試一些具體的施捨行動。
3. 留心觀察人面部的表情。

憐憫主題靈修 (一)：「得憐憫去憐憫」

經文：猶大書 20-23



20 親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裡禱告，²¹ 保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。²² 有些人存疑心，你們要憐憫他們；²³ 有些人你們要從火中搶出來，搭救他們；有些人你們要存懼怕的心憐憫他們，連那被情慾沾染的衣服也當厭惡。

經文背景：

作者勸勉信徒要防避異端，並且要憐憫那些存疑感和陷於邪惡的人。

經文淺釋：

- 「在聖靈裡禱告」(20 節)：有聖靈的人才得有得救的指望，這裡指人在聖靈的引導之中。
- 「火中」(23 節)：可能指地獄的火，指人因犯罪或被異端迷惑，已陷入滅亡的邊緣。

經文默想：

我們在何事上需要耶穌基督的憐憫？

哪些人需要憐憫？

憐憫人為何要存懼怕的心？

信息默想

憐憫有別於施捨。施捨是有的給予無的，而憐憫卻是發自心靈的一份體恤與同感，這不一定是物質的幫助，也是心靈的鼓勵與支持。一個經過痛苦的人，更能憐憫在痛苦中的人！

能得別人憐憫，這不是可恥的！不是乞求！而是共鳴！曾接受主耶穌的憐憫和別人的憐憫，方知道憐憫的珍貴！存疑心的人，我們要憐憫他們！因為存疑心的人正陷在失敗、不信、自責和灰心失望的痛苦中、他們不再需要責備和審判，而是憐憫、體恤、和同情！主耶穌無條件和無限的憐憫，是罪人所渴望的，他們要仰望主的憐憫扶助，直到永生！

但有些人我們要存懼怕的心憐憫他們。懼怕的不是他們，卻是怕受他們影響而沾染他們的惡行或灰心不信的情緒，就此與他們一同失敗！

人生應用：憐憫異於施捨，我能學習以神無條件和無限的憐憫去憐憫他人嗎？

靈修得著／筆記

憐憫主題靈修 (二)：「看見困苦的人」

經文：馬太福音 9:35-38



³⁵ 耶穌走遍各城各鄉，在會堂裡教訓人，宣講天國的福音，又醫治各樣的病症。³⁶ 祂看見許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。³⁷ 於是對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。」³⁸ 所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。」

經文背景：

耶穌開始傳道時，對眾人的宣講及工作，並以工多人少的現況挑戰門徒。

經文淺釋：

- 「天國的福音」(35 節)：指神拯救的信息。
- 「困苦」(36 節)：原文有受威脅之意。
- 「要收的莊稼多」(37 節)：收割是指最後審判的時刻快到，時間無多；莊稼多是指等待福音的人多，所以需要更多工人去傳道。

經文默想：

當耶穌看見許多人時，為甚麼要憐憫他們？祂內心有何感受？

我願意成為神所差派的工人嗎？

信息默想

憐憫不是一種鄙視的施捨，它是發乎內心的感情。這種感情的牽動，乃是出於看見人？並且看出人生命的光景。主耶穌的憐憫，就是看見許多人，他們在靈裡都落在困苦流離之中，意思是快要倒下的光景。因此耶穌就動了憐憫的心，雖然是筋疲力盡，仍樂意滿足他們的需要。

今天鮮有人會說自己是鐵石心腸，但也承認不易動憐憫的心。一方面是我們懼怕付出感情，另一方面是根本看不見需要。每天我們都生活在人群之中，在我們身旁擦過的人也不少，可是我們沒有看見他們，沒有看見他們臉上的表情，沒有看見生命深處的無奈、飢餓、困乏，以致我們仍如常的作息。

在鬧市中有無數生命正困苦地呼喊。讓我們稍作停步，細看生命的需要，重拾憐憫的心懷！

人生應用：我看見那些在鬧市中困苦吶喊的人群嗎？

靈修得著／筆記

憐憫主題靈修 (三)：「憐憫不等同可憐」

經文：羅馬書 12:16



要彼此同心；不要志氣高大，倒要俯就卑微的人（人：或譯事）。不要自以為聰明。

經文背景：

保羅指導信徒應如何與肢體相處。

經文淺釋：

- 「彼此同心」：可譯和睦共處。
- 「志氣高大」：指驕傲。

經文默想：

甚麼態度會破壞同心的生活？我有這種態度嗎？

與比我軟弱的人相處，要有甚麼態度？

信息默想

不同心的原因往往是各人自高自大，自以為聰明。人與人一起相處時，自然地比較優劣、智愚，而當人發現自己有某些方面比人優勝時，便容易在心裡產生一種自我的優越感，因著這種比對性的優越感，有些人會大發慈悲地對待比他們卑微的人。

然而，這種以高大的志氣，自以為聰明的心態所行的憐恤，其實是一種自視為「英雄」「打救」世人的心態。坦白說，這等心態只是可憐，不是憐憫。

憐憫帶有「俯就」的意思，由比較優勝、智強的一方，體恤扶助較弱的一方。這種體恤扶助乃基於領略了神也是這樣對待我們，我們只是蒙恩的人，以致產生身同感受之情，甘心樂意地與對方共同分享所得的恩。

弟兄姊妹，你是否覺得自己比人優越，而又想顯明這種優越，因此站在低微人的中間呢？

**人生應用：我能排除自我的優越感，
去與別人分享神的恩典嗎？**

靈修得著／筆記

憐憫主題靈修 (四)：「憐憫使生命起勁」

經文：以賽亞書 58:9-12



⁹ 那時你求告，耶和華必應允；你呼求，祂必說：我在這裡。你若從你中間除掉重軛和指摘人的指頭，並發惡言的事，¹⁰ 你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現；你的幽暗必變如正午。¹¹ 耶和華也必時常引導你，在乾旱之地使你心滿意足，骨頭強壯。你必像澆灌的園子，又像水流不絕的泉源。¹² 那些出於你的人必修造久已荒廢之處；你要建立拆毀累代的根基。你必稱為補破口的，和重修路徑與人居住的。

經文背景：

先知指責那些壓逼人的，應當除去這些惡行，這樣神的引導必然常在。

經文淺釋：

- 「重軛」(9 節)：指壓逼和對人的指斥。
- 「你的光」(10 節)：指神所賜的喜樂、救恩和豐盛。

經文默想：

重軛和發惡言的事對生命的成長有何影響？

一個曉得憐憫的人，他與神的關係也會得到甚麼改變？

神要如何祝福一個憐憫人的生活及生命？

信息默想

不憐憫人的人，眼中只會看見別人的不是，口中所充滿的也盡是惡言和指摘。這樣心腸的人只會叫人因自己的態度而增加痛苦，而自己的生命也會變得幽暗！

憐憫別人的人，眼中會看見別人的飢餓和困苦，口中會說出安慰和鼓勵的說話，使別人得滿足、得亮光！別人的黑暗和痛苦，也因他的出現而減少，甚至消失！他的生命會如正午般起勁和充滿力量！神也必時常引導他，在乾旱之地，在痛苦之時，使他心滿意足，骨頭強壯！他的生命必像澆灌的園子般豐富和充滿果實，又像水流不絕的泉源一樣滋潤、暢快和滿足！

你希望自己的生命起勁和豐富嗎？你願作光明之子發出生命的光影溫暖別人嗎？那你就盡情去憐憫！

人生應用：我的生命能溫暖別人嗎？

靈修得著／筆記

尊重——對人尊重的心：
一個敬畏神的人一定會尊重自己，也尊重別人。

操練的取向：

「首要敬畏神」

尊重源於神的本質，
沒有敬畏，就沒有尊重。
(利未記 19:32)

「認定生命的價值」

尊重是針對生命而言，
要確認其價值。
(馬太福音 18:10)

「把事件或是非與當事人分開」

要處理是事件本身，不是破壞人。
(撒母耳記上 24:6,11)

「自重方能尊重他人」

人不尊重自己，
就會肆意攻擊人，
所以必須自重。
(哥林多後書 10:10-14)

「尊重不同的立場與領受」

立場與領受
並不是絕對的真理，
應欣賞其不同點。
(羅馬書 14:4)

操練的方法：

1. 嘗試了解一個與你性格思想不同的人。
2. 學習接待一位老人，聆聽他的傾訴。
3. 學習接觸有不同深度的評論，例如：報章、雜誌等。
4. 當你想批評或發脾氣的時候，學習沉靜，以示尊重自己與別人。

尊重主題靈修 (一)：「要尊重神多於尊重人」

經文：撒母耳記上 2:27-36



27 有神人來見以利，對他說：「耶和華如此說：『你祖父在埃及法老家作奴僕的時候，我不是向他們顯現嗎？28 在以色列眾支派中，我不是揀選人作我的祭司，使他燒香，在我壇上獻祭，在我面前穿以弗得，又將以色列人所獻的火祭都賜給你父家嗎？29 我所吩咐獻在我居所的祭物，你們為何踐踏？**尊重你的兒子過於尊重我**，將我民以色列所獻美好的祭物肥己呢？』30 因此，耶和華——以色列的神說：『我曾說，你和你父家必永遠行在我面前；現在我卻說，決不容你們這樣行。**因為尊重我的，我必重看他；藐視我的，他必被輕視。**31 日子必到，我要折斷你的膀臂和你父家的膀臂，使你家中沒有一個老年人。32 在神使以色列人享福的時候，你必看見我居所的敗落。在你家中必永遠沒有一個老年人。33 我必不從我壇前滅盡你家中的人；那未滅的必使你眼目乾癟、心中憂傷。你家中所生的人都必死在中年。34 你的兩個兒子何弗尼、非尼哈所遭遇的事可作你的證據：他們二人必一日同死。35 我要為自己立一個忠心的祭司；他必照我的心意而行。我要為他建立堅固的家；他必永遠行在我的受膏者面前。36 你家所剩下的人都必來叩拜他，求塊銀子，求個餅，說：求你賜我祭司的職分，好叫我得點餅吃。』」

經文背景：作者在這段經文中論及先知的預言以及指出尊重神的人必獲神的尊重。

經文淺釋：

- 「神人」(27 節)：指神所差派的先知。
- 「以弗得」(28 節)：祭司擔任職務時所穿的禮服。
- 「居所」(32 節)：指會幕。
- 「忠心的祭司」(35 節)：指所羅門時所立的大祭司撒督。

經文默想：

以色列人何故偏向尊重人過於神？

神如何看重尊重祂的人？

信息默想

尊重不等於認同，也不等於放縱。有時我們的長輩也會做錯事，但我們仍要尊重他們！可是，尊重他們是尊重他們的生命，這不表示尊重或認同他們的錯處！也不表示我們放縱他們繼續行錯而不加勸導！因為出於尊重，所以不可嚴責老年人，只可以勸他如同父親。(提摩太前書 5:1)

以利犯了一個錯誤，他尊重兒子們的意願，給他們自由去行他們所喜歡行的，當中不加任何攔阻或勸導，以致兒子們行惡，激動神的怒氣而施以刑罰！以利愛兒子們多於愛神！尊重兒子們過於尊重神！以致生命的主說：藐視我的，他必被輕視！藐視神的後果是痛苦的！神的刑罰是嚴厲的！(撒母耳記上 4:17-22)

尊重神的人，會尊重祂所創造的人！藐視一個小子，就是藐視神！但不可尊重人多於尊重神！因此尊重人是尊重神之下而行，才是正確。

人生應用：我對別人的尊重合宜嗎？

靈修得著／筆記

尊重主題靈修 (二)：「你們要小心，要尊重生命」

經文：馬太福音 18:5-11



⁵ 凡為我的名接待一個像這小孩子的，就是接待我。」⁶「凡使這信我的一個小子跌倒的，倒不如把大磨石拴在這人的頸項上，沉在深海裡。⁷ 這世界有禍了，因為將人絆倒；絆倒人的事是免不了的，但那絆倒人的有禍了！」⁸ 倘若你一隻手，或是一隻腳，叫你跌倒，就砍下來丟掉。你缺一隻手，或是一隻腳，進入永生，強如有兩手兩腳被丟在永火裡。⁹ 倘若你一隻眼叫你跌倒，就把它剜出來丟掉。你只有一隻眼進入永生，強如有兩隻眼被丟在地獄的火裡。」¹⁰「你們要小心，不可輕看這小子裡的一個；我告訴你們，他們的使者在天上，常見我天父的面。(有古卷加：¹¹ 人子來，為要拯救失喪的人。)

經文背景：

耶穌教導門徒，在天國裡的人要像小孩子般，所以門徒也應向小孩子學習而不要輕看他們。

經文淺釋：

- 「跌倒」(6 節)：指犯罪或離棄正道。
- 「大磨石」(6 節)：是用來推動磨穀的器具，通常由牲畜帶動的。
- 「地獄」(9 節)：指那些惡人受永遠刑罰的地方。

經文默想：

為甚麼接待小孩子就相等於接待主耶穌？

這小子是指哪些人？

信息默想

「你們要小心！」——這是一個警告，是要我們留心一些事！太多人犯了一個錯誤，就是隨意輕看一個生命。輕看的後果就是絆倒，絆倒人的有禍了！你的手、腳和眼睛若使你跌倒，使你輕看和絆倒別人，不如砍下來丟掉！這是何等嚴厲的警戒說話！

輕看生命，就是輕看神、藐視神！尊重生命之主的，就要尊重祂所創造的每一個生命，不論好、歹、醜、美、貧和富。不接待一個小子，就是不接待神；神派天使看守每一個生命，因祂重視每一個生命。

今天在教會中，有很多人已經忘記以上的警告！他們重視教條式的信仰或繁多的事務，而忽視了很多生命。很少信徒重視建立和接待生命的事工？這實在是一個有禍的光景！

人生應用：在教會中，我看重教條式的信仰還是生命？

靈修得著／筆記

尊重主題靈修 (三)：「尊重有不同領受的人」

經文：羅馬書 14:1-12



¹ 信心軟弱的，你們要接納，但不要辯論所疑惑的事。² 有人信百物都可吃；但那軟弱的，只吃蔬菜。³ 吃的人不可輕看不吃的人；不吃的人不可論斷吃的人；因為神已經收納他了。⁴ 你是誰，竟論斷別人的僕人呢？他或站住或跌倒，自有他的主人在；而且他也必要站住，因為主能使他站住。⁵ 有人看這日比那日強；有人看日日都是一樣。只是各人心裡要意見堅定。⁶ 守日的人是為主守的。吃的人是為主吃的，因他感謝神；不吃的人是為主不吃的，也感謝神。⁷ 我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死。⁸ 我們若活著，是為主而活；若死了，是為主而死。所以，我們或活或死總是主的人。⁹ 因此，基督死了，又活了，為要作死人並活人的主。¹⁰ 你這個人，為甚麼論斷弟兄呢？又為甚麼輕看弟兄呢？因我們都要站在神的臺前。¹¹ 經上寫著：主說：我憑著我的永生起誓：萬膝必向我跪拜；萬口必向我承認。¹² 這樣看來，我們各人必要將自己的事在神面前說明。

經文背景：

保羅勸勉信心堅強的信徒應以愛為基礎來接納信心軟弱的肢體。

經文淺釋：

- 「別人的僕人」(4 節)：指那些信心軟弱的肢體，同時他們也是基督的僕人。
- 「看這日比那日強……日日都是一樣」(5 節)：
「日」指特別的節日，這裡表示在這些節日中的飲食條例，而在遵守條例方面，信徒因各人信心程度的差異而有不同的體會。
- 「神的臺」(10 節)：指將來的審判臺前。

經文默想：

神如何看待那些有不同程度信心的人？我對他們的量度又如何？

甚麼是論斷別人？

信息默想

在教會中常有論斷和批評的情況出現，大多是因為信徒很容易犯上一個毛病，就是把自己個人的領受，看為絕對性的原則，因此凡不合這原則的，都看為不是！

保羅以有關吃喝的問題為例子，點明彼此尊重的主要因由。有人領受甚麼都可以吃，但有人卻領受只能吃蔬菜，保羅就提醒要互相接納，重視彼此的領受。因為神已收納我們，況且對方或站住或跌倒，自有他的主人在。保羅更強調我們必能站住，因為主使我們站住。

今日的教會，越來越複雜，太多的事情實在不能以非白即黑的態度來判定。有很多事物的發生也是前所未有的呢！作為基督徒，總要學習與人彼此尊重，認定凡事自有神審判。

人生應用：對於那些不是黑白可分的事，
我能尊重不同的意見嗎？

靈修得著／筆記

尊重主題靈修 (四)：「尊重別人的立場」

經文：彼得前書 2:13-17



¹³ 你們為主的緣故，要順服人的一切制度，或是在上的君王，¹⁴ 或是君王所派罰惡賞善的臣宰。¹⁵ 因為神的旨意原是要你們行善，可以堵住那糊塗無知人的口。¹⁶ 你們雖是自由的，卻不可藉著自由遮蓋惡毒（或譯：陰毒），總要作神的僕人。¹⁷ **務要尊敬眾人，親愛教中的弟兄，敬畏神，尊敬君王。**

經文背景：

作者提出信徒與掌權者相處之道。

經文淺釋：

- 「自由」(16 節)：指脫離了罪的轄制所得的自由。

經文默想：

應以甚麼態度順服在位者一切的制度？

順服在位者為何可堵住無知人的口？

信息默想

我們曉得尊敬令我們欽佩的人！但要尊敬眾人，就不易了！要這樣做，首先要學習尊重別人的立場。真理和行事原則可以有絕對的「對」與「錯」，但有時行事的方法就沒有絕對的「對」與「錯」。從某角度看是「對」的事，但從別的角度看可能是「錯」！例如：從「吃」的角度來看，吃祭偶像之物是可以的，因為萬物都可吃；但從「不絆倒人」的立場看，吃祭偶像之物有時就不可以了。

不同的立場，不一定是敵對！每種立場，都有各自的利弊。從這立場看是計算「利」與「弊」的多寡，但從別的立場看是重視「利」與「弊」的輕重！

保羅不願帶馬可一同去傳道（使徒行傳 15:38），因為他知道前路艱難，他要求同伴絕對同心和忠心？他重視「福音使命」！他寧願接受馬可可能的埋怨！但巴拿巴的立場就不同了，他重視「扶助」，因此他與保羅分開，一心一意地扶助馬可，建立他的生命。其實兩人的立場雖然不同，行事方法亦不同，但大家在神面前都是對的！

人生應用：我能否尊重與我不同立場的人？

靈修得著／筆記

尊重主題靈修 (五)：「尊重人的感受」

經文：羅馬書 12:15



¹⁵ 與喜樂的人要同樂；與哀哭的人要同哭。

經文背景：

保羅指出人與人之間的相處，在乎能彼此分享快樂與憂愁。

經文默想：

與人同樂同哭需要甚麼心態？

分享別人的哀樂對於自己的生命有何影響？

信息默想

這是一個對人失去共鳴與感覺的世代。人的感情在講求效率與競爭的風氣上，漸趨冷酷和麻木。人對名譽、地位、才幹、金錢的重視與關注，遠大於尊重人的需要和感受！

保羅教導信徒要與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭，這是直接挑戰信徒情感的一項教導，勉勵我們對他人的喜樂與眼淚都是出於尊重的同感與和應。

要尊重人的喜樂，這需要崇高的品格，不但對人沒有嫉妒的心，且看見對方被人推崇稱讚時，心中能喜樂，視對方的成功為自己成功的喜樂。

要尊重人的哀哭，這需要深度的感情，進入他實況的處境裡，體諒他的苦情，接納他的眼淚，視他的悲苦為自己的痛苦。

信徒啊！在你一天的生活中，多少時候意識到身旁的人的感受並以尊重之心回應他們呢！

人生應用：我能否體會別人的快樂與哀傷？

靈修系列《生命的改造》書目簡介

本系列是針對心、靈、思想與行為四方面，透過經文的默想幫助信徒漸進地學習脫離舊人，穿上新人。這系列較重視具體的實踐操練，使弟兄姊妹可以具體感受自己的改變。

【心的改造（1-3 冊）】

心是人性情與生命的總樞紐，她可以叫我們壞到極處，也可以叫我們發放一切的美善，因此心的轉變比外在的行為更重要。

心的改造
清心、愛慕、敬畏

心的改造
誠實、忍耐、虛心

心的改造
寬恕、憐憫、尊重

【靈的改造（4-6 冊）】

靈的改造就是學習提昇及更新我們的靈，使我們的靈可以更貼近神，進到祂裡面，享受與祂的靈交通。

靈的改造
敬拜、禱告、聖潔

靈的改造
公平、正直、公義

靈的改造
甦醒、良善、智慧

【思想的改造（7-9 冊）】

思想的改造乃在於以神的啟示作我們的思想內容，藉聖靈的引導和管理，使思想得適切的約束與奔馳，達至成熟的更新。

思想的改造 天國

思想的改造 真理

思想的改造 人生

【行為的改造（10-12 冊）】

基督徒生命的改變是內化而外顯的，聖經多次強調人在行為上的改變是會榮耀神及引人歸主。

行為的改造 奉獻

行為的改造 享受

行為的改造 分享

