

健康门徒的九个共同品格

(第一卷)

大卫·O. 戴克斯 (David O. Dykes)

Volume 1 and Volume 2. Copyright © 2014 David O. Dykes

All rights reserved.

欢迎访问我们的网站:

www.WhatHealthyChurchesDo.org

目录

作者序	5
使用指南	7
前言 丰盛人生的秘诀	9
健康的门徒要活出耶稣给予我们的圣灵的果子。	
第一课 仁爱	22
健康的门徒要将耶稣的爱传递给他人。	
第二课 喜乐	34
健康的门徒要时刻活出耶稣给予我们的喜乐。	
第三课 和平	48
健康的门徒在经历人生的风暴时要倚靠来自耶稣的和平。	
第四课 忍耐	62
健康的门徒要心怀包容来接受耽延和失望。	
附录 本系列其他资源	78

作者序

蒙神祝福，我作为主任牧师在一家地方教会服侍已经近四十年。在牧会期间，我发现每一位牧师都很希望他或她的教会在人数上有所增长，会众的灵命也有所成长。在服侍初期，神启示了我一个非常有益的洞见：我无法使我的教会成长，因为实际上教会并不属于我，教会是属于神的。而且我也无法使神的教会成长。耶稣说：“我要把我的教会建造在这磐石上。”只有耶稣能使他的教会成长。

牧师的职责是营造一个使教会成长的健康氛围。领悟到这一点后，我对教会关注的焦点从教会的成长转向了教会的健康。当我将精力和能力投入到在教会中营造健康的氛围时，教会自然就成长了！因此，我编写的第一本课程就叫作《健康教会的十个共同特质》。人们在世界各地使用这套跨宗派、跨文化的课程来培训牧师如何建立一个健康的教会。

然而，健康的牧师对于健康的教会来说至关重要，这促使我又开设了第二门课程——《健康牧师的六个共同特质》。健康的教会需要健康的牧师来牧养。当牧师专注于灵命、情感、甚至是身体的健康时，教会就能够很好地领受神最大的祝福并且成为他人的祝福。

我最新编写的一套课程是关于如何做“健康的门徒”的。按照圣经教导，门徒应该具有怎样的形象？一个灵命健康的门徒应该在

日常生活中表现出怎样的行为习惯、品格特征，以及办事的优先次序？在圣经中，我们能找到这一切问题的答案。愿这门课程能激励你在服侍神的过程中成为灵命健康的门徒。

大卫·O. 戴克斯牧师

绿田浸信会（Green Acres Baptism Church）

德克萨斯州泰勒市（Tyler, Texas）

www.WhatHealthyChurchesDo.org

使用指南

《健康门徒的九个共同品格》这套教材共有两册。每节课谈及圣灵的果子的一个方面（如仁爱、喜乐、和平等）。完成了第一册的导论部分后，读者可以选择以任意顺序继续学习其余章节。

每一课的内容都按同一结构编排，掌握这一模式将有助于你学习这些材料以及今后在教会中应用。

每课结构如下：

- 课文引言
 - 重要真理：原则概述
 - 相关经文
- 原则探索：学习重点
 - 5-8 个学习重点及其相关问题与填空题
 - 参考经文
- 实践真理
 - 在教会中应用和实践所学内容。
 - 归纳总结
- 填空题答案

你可以通过不同方式使用这套教材，其中包括主讲老师授课方式，即由一位主讲老师带领一个团体（25 人或更多人）学习每一课。它也适合小组学习方式，即由小组成员一起研读每一课。此外，本教材还可以用于自学。愿神祝福你学习并应用这些原则，了解健康门徒的品格。

前言 丰盛人生的秘诀

重要真理：健康的门徒要活出耶稣给予我们的圣灵的果子。

相关经文：

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加拉太书 5:22-25）

本课目标：这节课将会帮助你

- 理解在生活中彰显圣灵所结果子的圣经真理
- 掌握持续与基督同行的有效原则
- 在个人生活中实践这些原则

原则探索

健康的门徒要活出圣灵所结的果子

1. 圣灵结出 _____ 果子，它包含九个方面的 _____。

加拉太书 5:22-25 列出了健康门徒的九种品格，圣经中将它们称为圣灵所结的果子。

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加拉太书 5:22-25）

这段经文列出了圣灵所结果子的哪九个方面？请写在下面。

2. 圣灵所结的果子是我与耶稣关系的 _____。

神对你的计划不是成功的人生，而是丰盛的人生。圣灵所结的果子就是我们内心世界的外在体现。当你看见树上结苹果时，你就认出这是一棵苹果树；而当你看见树上结桔子时，你就认出这是一棵桔子树。当别人在你的生命中看到这些品格时，他们也就看到了耶稣住在你里面的明证。

你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。（约

翰福音 15:8)

耶稣用葡萄园和栽培的人的比喻来描述圣灵所结果子在我们生命中生长的过程。

我是真葡萄树，我父是栽培的人。凡属我不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。现在你们因我讲给你们的道，已经干净了。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。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，你们就不能做什么。

(约翰福音 15:1-5)

按照约翰福音 15:1-5 的内容：

- 耶稣是真 _____
- 父是栽培的人，他 _____
- 基督徒是 _____ 在葡萄树上的 _____

为什么用葡萄树上的“枝子”来形容基督徒是非常恰当的？

约翰福音第十五章和加拉太书第五章是相似的两段经文，告诉我们如何成为健康的门徒。经文以葡萄树和葡萄枝为例来阐明基督徒如何成长，如何让自己更有基督的样式。

圣灵的果子怎样在我们的生命中生长

1. 我们结出的果子是从 _____ 而来的。

你们若不常在我里面，也是这样。（约翰福音 15:4）

耶稣是葡萄树，你们是枝子。如果你错将自己看作葡萄树，你就误解了自己在人生中的角色。枝子不过是将果实呈现出来，而只有葡萄树才能让它们结出果实。

● 想靠自己结出圣灵的果子会导致 _____ 和 _____。

耶稣没有说你能通过自己的努力做一个好人、良善的人，从而结出“某些”果子，他说你根本不可能结出任何果子。你试图依靠自己的努力是徒劳的。有时候，我们会早上醒来对自己说：“今天我一定要充满爱心、喜乐、和平……”，但这是不可能的！享受丰盛生命的关键就是生活中效法耶稣，彰显他的品格。

当你想要依靠自己的力量效仿基督的品格时，你是否感到疲惫而沮丧？

2. 枝子无法“制造”出果子，枝子必须连于葡萄树才能 _____ 果子。

枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子。（约翰福音 15:4）

在关于圣灵所结的果子这方面，基督徒会犯的最大错误就是以为他们自己可以制造出仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温和和节制。但事实上，即使我们尽了最大努力，我们仍然无法“制

造”或“生产”出圣灵的果子。例如，若离开了基督，我们无法依靠自己的力量去真正爱人或恒久忍耐。

很多工厂可以制造汽车、衣服和电脑，但却无法制造果实。果实会在水、阳光和土壤的营养成分配搭得当的情况下自然生长。同样的道理，你也无法制造出圣灵所结的果子，因为那是圣灵所做的工。只有当圣子的生命、圣灵的大能和你顺服他的意愿适当的结合在一起时，才能超乎自然地结出果实。

为什么试图靠自己的力量效法基督是错误的？

3. 耶稣是葡萄树，我们是枝子，当我们与耶稣 _____ 时，才能结出果子。

有这样一个故事，一个偏远村落的首领第一次到访一座非常现代化的城市。在这里，他第一次看到电灯并为之感到惊讶。他惊奇地发现，只要他一按墙上的开关，房顶上的那个小玻璃球就会亮。虽然他带的钱不多，但他还是买了几个灯泡和一个塑料开关。回到村里后，这位首领向村民们展示了他带回去的新鲜玩艺儿。他笑着对他们说：“等到天黑你们就知道了。”晚上当村民们聚在一起后，他们发现首领把那些小玻璃球挂在他屋子的房顶上，他按着墙上的那个塑料开关说：“看吧！”他按下开关，当然，灯泡根本没亮。

这位首领不知道，如果开关和灯泡没有连接到能量的来源——电源，它们就没有任何用处。

竭力想依靠自己活出圣灵所结果子的九个方面，就如同那位首领在没有电的情况下想让灯泡发光一样。基督徒力量的来源就是圣灵。

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒马利亚，直到地极，作我的见证。（使徒行传 1:8）

4. 我们可以领受圣灵的_____。

圣灵的工作就是让我们活出仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制，使我们能够更像耶稣基督。

但我要从父那里差保惠师来，就是从父出来真理的圣灵，他来了，就要为我作见证。你们也要作见证，因为你们从起头就与我同在。（约翰福音 15:26-27）

约翰福音十五章的这些话是耶稣在被钉十字架的前一天晚上讲的。他知道他在世上的日子不多了，他将被钉十字架，然后复活，四十天后会升天回到父的身边，门徒们不能再与他在一起了。但耶稣向他们应许了一件更好的事——或者说更好的一位——耶稣应许会差圣灵来与他们同在。

按照圣经的教导，圣灵：

- _____ 所有基督徒里面（哥林多前书 1:27）
- _____ 耶稣的见证（约翰福音 15:26）

- _____ 信徒，使他们能够表现出耶稣的品格，也就是圣灵所结的果子（腓立比书 2:13）

你如何看待圣灵在你生命中的工作？

基督徒作为门徒的责任

1. 我 _____ 责任就是要 _____ 保持与耶稣的连结。

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，你们就不能做什么。（约翰福音 15:5）

在英王钦定本（KJV）中约翰福音 15:5 使用了“住在”（abide）这个词，意思是：保持连结。在约翰福音第十五章中，耶稣十次使用这个词。保持与基督的连结或住在基督里就是指要积极地全身心寻求耶稣。

住在基督里需要：

1. 在祷告中与他保持连结。
2. 读经并默想神的话语。
3. 顺服神的话语。

你会如何形容自己与基督的连结的情况？

● 形容枝子与葡萄树之间关系的最贴切的词是_____。

你必须像枝子倚靠葡萄树一样倚靠耶稣，彰显耶稣的生命。不要忘记，枝子从葡萄树生长出来，连在葡萄树上。

有些人的生活恰恰与此相反。他们将自己视为葡萄树，将耶稣看作枝子。他们已经确定了自己的计划、目标和他们视为重要的事情。对这些人来说，耶稣只是他们忙碌生活中的一个点缀。不要只把耶稣当作你生活中的一部分（如同你的家庭、工作和业余爱好）。

耶稣不是你生活中的附属品，他希望成为你生活的全部。

在一个1到5的范围中（1代表“不倚靠”，5代表“非常倚靠”），选择一个数字代表你对耶稣的倚靠程度。

请进一步解释你的回答：

修剪对门徒来说是必不可少的

1. 修剪过的枝子能结出_____果子。

凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。（约翰福音 15:2）

设想一下，当你与圣灵同行，并且把自己对生命的掌控完全交给耶稣，你的生命也彰显出圣灵的果子。接下来你会经历什么呢？你觉得自己会得到很高的荣誉或奖赏吗？不完全是这样。神这位神圣的园丁会来鉴察你的生命。他会对你微笑，紧接着，他会做一件你绝对意想不到的事。为了让你的生命更好地成长，他会取出一把大剪刀，如同园丁修枝一般修剪你的生命。

修剪可能包括：

- 在艰难环境下 _____ 你的品格
- 经历财政 _____
- _____ 重要的关系或机会

要让果树或葡萄树结出最多的果实，你就必须经常去修剪它们。这种做法与我们的直觉相反。直觉会让你想要让树枝或葡萄枝长得更长、更结实，但如果你从不修剪枝叶，就不会收获任何果实。例如，我们家院子里有一棵苹果树，我们偶尔修剪它的枝子。刚开始它还结了一些小苹果，后来，因为我们想要这棵树为我们的窗户遮荫，所以就没有修剪它了。现在这棵苹果树已经长得枝繁叶茂，但却再也没有结出苹果。

我还在一个藤架下种了一棵葡萄树。每年冬天我都会去修剪枯萎的枝子，只保留主干。修剪后的葡萄树看上去像是已经死了，但每年夏天它就会长出更多的葡萄，多得我们都吃不完。

- 修剪是 _____。

当神开始修剪我们的生命时，我们想说：“主啊，不要，别把它拿走！别把它砍去！”但慈爱的栽培者会说：“我这样做是因为我爱你，所以我要修剪你的枝子，让你结出更多的果实。”

我吃过的最好吃的苹果来自以色列北部靠近叙利亚边境的坡地。以色列德鲁士族（Druze）的村民们把山坡改造成了果园，在那里种了数以百计的苹果树。每棵树上都结满了沉甸甸的苹果，有些枝子甚至需要支撑才不会被苹果压断。我的朋友曾去参观过其中的一个果园，他很惊讶地发现树干和粗壮的枝子上都有很深的裂缝和沟痕。一位果农告诉他，如果一棵健康的苹果树不能结出很多果实，他们就会用大刀去砍树干和树枝。果树会对这样的修剪产生反应，并开始结出更多的果实。果农告诉我的朋友：“伤痕最多的果树结的果实也最多。”这句话我一直没有忘记。

经历神的修剪后，你在对生命、神以及自我认知方面学会了哪些功课？

实践真理

回答下面几个问题，并反思你的答案：

1. 在本课学到的内容里，有哪些是你可以立即付诸实践的？

2. 在接下来的三十天里，你可以通过祷告、敬拜以及自己研读圣经来改善你灵修的质量，与基督连结。请写下你具体的行动计划。

3. 你曾怎样试图在离开神大能的情况下活出基督徒的生命？认罪悔改并在下面写下你的祷告，重新承诺要让耶稣的生命透过你彰显出来。

归纳总结

如果你希望结出圣灵的果子，你就必须让耶稣的生命透过你彰显出来。唯有耶稣有能力帮助我们在生活中活出圣灵的品格。对一个健康的门徒来说，最为关键的就是每天与基督连结。

前言 填空题答案：

健康的门徒要活出耶稣给予我们的圣灵的果子

1. 圣灵结出一个果子，它包含九个方面的品格。
2. 圣灵所结的果子是我与耶稣关系的见证。

按照约翰福音 15:1-5 的内容：

- 耶稣是真葡萄树。
- 父是栽培的人，他要修剪枝子。
- 基督徒是连结在葡萄树上的枝子。

圣灵的果子怎样在我们的生命中生长

1. 我们结出的果子是从耶稣而来的。
2. 想靠自己结出圣灵的果子会导致精神疲乏和沮丧。
3. 耶稣是葡萄树，我们是枝子，当我们与耶稣连结时，才能结出果子。
4. 我们可以领受圣灵的奇妙大能。

按照圣经的教导，圣灵：

- 活在所有基督徒里面（哥林多前书 1:27）
- 要作耶稣的见证（约翰福音 15:26）
- 赋予能力给信徒，使他们能够表现出耶稣的品格，也就是圣灵所结的果子（腓立比书 2:13）

基督徒作为门徒的责任

1. 我最主要的责任就是要坚定地保持与耶稣的连结。
形容枝子与葡萄树之间关系的最贴切的词是倚靠。

修剪对门徒来说是必不可少的

1. 修剪过的枝子能结出更多的果子。

修剪可能包括：

- 在艰难环境下试炼你的品格
- 经历财政困境。
- 失去重要的关系或机会。

修剪是痛苦的。

第一课 仁爱

课文引言

重要真理：健康的门徒要将耶稣的爱传递给他人。

相关经文：

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加拉太书 5:22-25）

本课目标：这节课将会帮助你

- 理解圣经中有关耶稣借着我们去爱他人的真理
- 学习怎样运用圣灵的大能像基督一样爱他人
- 将所掌握的原则运用到你的个人生活中

原则探索

仁爱至关重要

1. 在圣灵的果子中，仁爱是 _____ 方面，因为它 _____ 其余几个方面。

仁爱在加拉太书 5:22 中被列在首位，因为仁爱能帮助我们结出圣灵果子的其他方面。例如，没有爱的基础，你就不会有喜乐、和平和忍耐。缺少了仁爱，即使你竭力让自己喜乐和有耐心也会完全不得要领。

保罗这样说：“我若能说万人的方言，并天使的话语，却没有爱，我就成了鸣的锣、响的钹一般。我若有先知讲道之能，也明白各样的奥秘、各样的知识，而且有全备的信，叫我能够移山，却没有爱，我就算不得什么。我若将所有的周济穷人，又舍己身叫人焚烧，却没有爱，仍然与我无益。”（哥林多前书 13:1-3）

2. 真爱需要 _____

在英文中，表达爱的词汇只有一个。当我们用英文表达爱一个人或一样东西时，我们都只能用同样一个词。我们爱神；我们爱恋人；我们爱热狗。由于我们受限于一个词，“爱”这个词就失去了它准确的含义。但新约是用通用希腊语写成的，而希腊语是世界上最具表达力的语言。

希腊语中有四个表达爱的词汇：

Eros 指 _____ 吸引，用来指男女之间的浪漫爱情；

Storge 指 _____ 感情，用来指我们对父母和孩子的爱；

Phileo 指 _____ 爱，用来指朋友之间的爱；

Agape 指 _____ 爱，它代表最高级别的爱；

哪种类型的爱最容易做到？哪些类型的爱最难行出来？

圣经中最常被提及的是 Agape 类型的爱，包括在加拉太书五章中所指的爱。

3. 与牺牲的爱相反的是 _____。

Agape 是指给予和无私的爱，圣经中就是用这个词形容神对我们的爱。

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们……（约翰福音 3:16）

人为朋友舍命，人的爱心没有比这个大的。（约翰福音 15:13）

爱的反面不是恨，而是所谓的“自我的爱”。你应该像神爱你一样爱自己，但你不该只关注自己和自己的需要，却忽略了其他人。有些人太过自恋，以致于他们每天早上都会站在镜子面前高唱：“你真伟大！”

保罗在哥林多前书第十三章中用了整整一章的篇幅来讲解爱，描绘了真爱的美好。

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不

喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。
(哥林多前书 13:4-7)

4. 牺牲的爱是 _____

斯图亚特·布里斯柯 (Stuart Briscoe) 讲过这样一个故事，一个十几岁的男孩常常在晚上沿着他卧室窗外的一棵老果树爬出去和朋友们玩，而他的父母并不知情。有一天，他父亲宣布要砍掉那棵树，因为这棵树好几年都没有结果子了。小男孩不想失去这条溜出去玩的路径。那天晚上，他和朋友们小心翼翼地把一些苹果绑在了树枝上。第二天早上，小男孩指着果树对父亲说：“爸爸你看，真是奇迹！这棵树现在长出苹果了！”他父亲笑着说：“儿子，的确是奇迹，因为这是一棵梨树！”

我们不能伪造爱的果子。当我们实际上不爱一个人时，我们无法装出我们爱他。当耶稣住在我们心里，圣灵的果子就在我们的生命当中彰显。耶稣所做的工是超自然的，不以我们的情感为基础。他可以将我们的冷漠改变成对他人真诚的感情和关切。

你们既因顺从真理，洁净了自己的心，以致爱弟兄没有虚假，就当从心里彼此切实相爱。(彼得前书 1:22)

健康的门徒以基督的爱来爱他人。一定要记住：基督徒无法自己生长出果子，我们只能呈现出圣灵在我们里面结出的果子。

你是否有过难以用基督的爱去爱他人的经历？

你必须首先认识到神爱你

重要真理：只有当你清楚地知道 _____ 是多么的爱你，你才能去爱 _____。

你能够与他人分享神之爱的唯一方法就是你自己首先要非常确定神深深地爱着你。你知道宇宙的造物主深深地爱着你吗？也许你头脑里清楚，但你的心里也相信吗？健康的门徒知道神爱他们，神的爱带给他们安全感，让他们能够自由地与他人分享神的爱。

使徒约翰写给年轻基督徒们的第一封信就是为了帮助他们灵命的成长，整封信的主题就是爱。

你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女！我们也真是他的儿女。（约翰一书 3:1）

当你思想神对你深深的爱，你想到了什么？

神不是一次只给我们一点他的爱——他的爱不是一点一滴，而是如洪水一般。我曾读到一位妇人的故事，她生活在美国大萧条时代，日子过得非常贫困。当她渐渐步入老年，快要死去时，她对她的孙

子们说，她一直都很想去看看大海。于是她的孙子们把她抱进车里，开车花了三天的时间到了太平洋。他们把她带到一个海崖，从那里可以俯瞰浩瀚的太平洋。看着看着，她哭了起来。她的家人问她：“奶奶，你怎么啦？你是难过你没能早点来吗？”泪水顺着老人的脸颊不住地往下流，但她却笑着说：“不，我太高兴了，我终于看到神的创造可以这么丰盛！”

叫你们的爱心有根有基，能以和众圣徒一同明白基督的爱是何等长阔高深！并知道这爱是过于人所能测度的，便叫神一切所充满的，充满了你们。（以弗所书 3:17-19）

在所有赞美神的爱的诗歌里，我最喜欢一位来自拿撒勒的名叫弗雷德里克·雷曼（Frederick Lehman）的牧师在 1915 年写的一首歌。它的合唱部分是这样的：

真神慈爱何等丰富，伟大无限无量，
永远不变，永远坚定，天使圣徒颂扬。

诗歌的第三节改编自一首 1000 多年前的诗。要准确理解它的意思，你必须知道在这首诗创作的年代，人们是用鹅毛笔——就是用羽毛当作笔，蘸着墨水瓶的底部，把诗写在羊皮纸上的。

世上海洋当作墨水，诸天穹苍为纸张，
世上万茎用作笔杆，全球文人集合苦干，
竭尽智力描绘神爱，海洋墨水用干，
案卷虽长象天连天，仍难描述尽详。

让我来为你描述一下这个画面。首先，用墨水把世界上的七大洋都填满——恐怕需要数以万亿加仑吧；然后展开一卷纸，从宇宙

的一端铺向另一端；接着，再把世界上所有的细棍和树枝都拿来当笔，给世界上所有的七十多亿人每人一枝这样的笔，让他们来书写神的爱。即使他们用尽了七大洋里所有的墨汁也无法书尽神的爱！

用你自己的语言写下你对神伟大的爱的定义：

耶稣能够通过你去爱别人

重要真理： _____ 他人的唯一方法就是 _____ 通过你来爱他或她。

亲爱的弟兄啊，我们应当彼此相爱，因为爱是从神来的……从来没有人见过神，我们若彼此相爱，神就住在我们里面，爱他的心在我们里面得以完全了。神将他的灵赐给我们，从此就知道我们是住在他里面，他也住在我们里面。（约翰一书 4:7；12-13）

以前我认为有些人是不值得爱的，但后来有位非常有智慧的人纠正了我的想法。他提醒我，没有人是不值得爱的，因为神爱每个人。因此现在我只说有些人不可爱！我们都承认有些人不可爱，对吗？但耶稣可以通过你去爱那些不可爱的人，你愿意让他这样做吗？

让我再进一步阐述一下我的观点。现在请你想一想你觉得自己最难去爱的一个人的脸。这个人令你极其厌烦，以致于每当你看到他或她朝你走来时，你的第一反应就是：“噢，不！千万别过来！”

这个人可能是你家中的一员，或是你朋友的朋友，或是教会里的一个会众，又或是你的一个同事。你真的相信耶稣爱这个人吗？你愿意耶稣借着你去爱他或她吗？

哪些原因阻碍了你按照基督的命令去更加自由地爱他人？

为什么我们拒绝让耶稣给予我们爱他人的能力

1. 我们没有 _____ 他人，因此我们无法爱他们。

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。（歌罗西书 3:13）

2. 当我们爱他人，我们 _____。

爱里没有惧怕；爱既完全，就把惧怕除去，因为惧怕里含着刑罚，惧怕的人在爱里未得完全。（约翰一书 4:18）

3. 我们 _____，以致我们 _____ 去爱他人。

爱弟兄，要彼此亲热；恭敬人，要彼此推让。（罗马书 12:10）

我们没有任何理由不去爱他人，因为神命令我们要爱他人。耶稣在被钉十字架的前夜与他的门徒一起吃逾越节的晚餐。洗脚一直以来都是属于最下等奴隶做的事，门徒们当时都认为自己很了不起，没有一个人愿意弯下腰来为别人洗脚。令他们吃惊的是，那天晚上耶稣

担当了奴隶的角色，他给所有的门徒洗了脚，甚至包括那个叫犹大的门徒。其实耶稣给犹大洗脚的时候，他已经知道犹大为了三十块银钱出卖了他。然而耶稣依然爱他，我甚至相信耶稣不会因为他在给犹大洗脚而敷衍。耶稣会把犹大的脚从脚指甲到脚趾缝都彻底清洗干净，尽管这双脚会最终带领一群人来抓捕他。如果耶稣爱犹大并能为他洗脚，他也能够并且愿意通过你来爱那个不够可爱的人。

在第二次世界大战期间，一名士兵在战争中死在法国，他的两个朋友非常想将他体面的安葬。他们在附近的村子里找到一块墓地，但这片墓地是属于罗马天主教的，而这位死去的士兵却是位新教徒。这两位朋友找到了负责墓地的牧师，请求他允许他们将死去的朋友安葬在那里。牧师拒绝了他们的请求，因为死者不是天主教徒。牧师看出他们很失望，就对他们说，他们可以把朋友葬在墓地栅栏的外面。后来当这两个人又回去拜谒那位士兵的墓碑时，却找不到了。牧师告诉他们，那天晚上他辗转难眠，于是他半夜起来，挪动了栅栏，将那位死去的士兵也葬在了墓地里面。

你是否也曾把某个人拒之门外？你是否需要重新去爱这个人，并让耶稣通过你来爱他或她？现在就开始实际行动吧。

如果我们在生活中故意将某人拒之门外，会有怎样的后果？

怎样爱一个不够可爱的人

1. 爱始于一个_____。

选择以神爱你的方式来爱他人，告诉神你愿意做出这样的选择。

2. 请求神加添 _____。

不要试图靠自己的能力去爱一个不够可爱的人，要请求圣灵赐你力量去战胜你对那个人的恐惧、怀恨和不满，然后开始真正像基督那样去爱他或她。

我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了！（哥林多后书 12:10）

3. _____，然后 _____。

设想你有一个机会向你讨厌的人表达爱。在你说话或行动之前先小声快速地做一个祷告，你可以这样说：“耶稣，我知道你非常爱这个人，甚至愿意为他而死。可我很难去爱这个人，所以就求你借着我来爱他。用我的微笑、我的眼神、我的话语和我的手把你的爱传递给他。”

如果你这样去做，你会惊喜地发现，当你面对那个人，你的灵里开始充满超自然的力量。神爱世人——而他表达爱的方式就是使用你向他人彰显他的爱。如果我们允许神进到我们里面，他就会行大能的事——甚至在那些极其刚硬的人心里。你会发现自已开始能用一种从未想象过的方式去爱别人了。

记住，圣灵所结的果子是内心的外在表现。一个苹果长在树上证明那是一棵苹果树。当你爱那些不够可爱的人时，你也就显明了自己是耶稣门徒的身份。

你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。（约翰一书 13:35）

实践真理

回答下面几个问题，并反思你的答案：

1. 在本课学到的内容里，有哪些是你可以立即付诸实践的？

2. 你需要改变哪些想法、行为或日常习惯来爱那些你觉得不够可爱的人？

3. 你确信神无条件地爱你吗？要想更自由地爱他人，你应该怎样花更多的时间灵修和接受神的爱？

归纳总结

仁爱是圣灵所结果子的一个首要的方面。如果我们不愿意让神借着我们去爱别人，我们的灵命就不可能长进，我们也不可能具备基督其它的品格。去爱那些不够可爱的人确实是一个挑战——但基督能够给予我们所需的力量。

第一课 仁爱 填空题答案：

仁爱至关重要

1. 在圣灵的果子中，仁爱是第一个方面，因为它能激发其余几个方面。
2. 真爱需要牺牲。

希腊语中有四个表达爱的词汇：

Eros 指感官的吸引，用来指男女之间的浪漫爱情；

Storge 指家人的感情，用来指我们对父母和孩子的爱；

Phileo 指体现友情的爱，用来指朋友之间的爱；

Agape 指牺牲的爱，它代表最高级别的爱；

3. 与牺牲的爱相反的是自私。
4. 牺牲的爱是真诚的。

你必须首先认识到神爱你

重要真理：只有当你清楚地知道神是多么的爱你，你才能去爱别人。

耶稣能够通过你去爱别人

重要真理：爱他人的唯一方法就是让耶稣通过你来爱他或她。

为什么我们拒绝让耶稣给予我们爱他人的能力

1. 我们没有饶恕他人，因此我们无法爱他们。
2. 当我们爱他人，我们害怕受到伤害。
3. 我们太忙了，以致我们忽视了去爱他人。

怎样爱一个不够可爱的人

1. 爱开始于一个选择。
2. 请求神加添力量。
3. 祷告，然后行动。

第二课 喜乐

课文引言

重要真理：健康的门徒要时刻活出耶稣给予我们的喜乐。

相关经文：

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加拉太书 5:22-25）

本课目标：这节课将会帮助你

- 理解为什么喜乐对于我们属世的生活非常宝贵
- 学会在困难的情形下选择喜乐
- 将喜乐的原则运用到你的个人生活中

原则探索

每个人都在生活中寻求真正的喜乐

1. 世界有_____，但你仍可以_____！

许多年前，几位考古学家在挖掘位于罗马的马梅尔定(Mamertine)监狱遗址时，发现了一封写于三世纪的信，那时正是基督徒受到最严酷迫害的时期，在那座监狱里数以千计的基督徒被囚禁，然后他们被带到竞技场，与野兽搏斗，最终惨遭杀害而殉道。虽然我们无法知道那封信的作者是谁，但信中所传递的信息令人震撼：

“这是一个败坏的世界，一个极其败坏的世界，但是我仍在其中发现了一群安详而圣洁的人，他们都知道一个很伟大的秘密。他们所找到的喜乐比我们在有罪的生活中获得的快乐要强上千倍。他们虽遭蔑视和迫害，却不以为然，因为他们已经胜了这个世界。这些人是一群基督徒——而我就是他们中的一个。”

我承认这是一个败坏的世界，一个极其败坏的世界，但是神要用他的喜乐来充满你。

2. 喜乐与神的_____紧紧_____。

圣灵所结果子的所有特质都是神恩典的礼物——我们本不配得这礼物，也无法靠自己的力量获得，这一切都是神恩典的礼物。这就是为什么有时候我将圣灵所结的果子称为“恩典之果”。在这九种品德中，喜乐是与恩典最为接近的。恩典与喜乐是孪生的——它们虽然不同，却来自同一个词根。在希腊文中，恩典是“karis”，而

喜乐则是“kara”。当我们真正享受和接纳神给予我们生活中的恩典时，喜乐就生发出来了。

恩典与喜乐有怎样的关系？

喜乐如何体现在我们的生活中

1. 喜乐是在人生的 _____ 际遇下的一种 _____ 态度。

我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。（雅各书 1:2-3）

人们把太多的时间和精力放在竭力寻找幸福上。如果你问他们在生活中最想得到什么，绝大多数人都会说他们想要“幸福”。但问题是大多数人并不知道喜乐与幸福的区别。他们一直在寻找永久的幸福，却无法找到。实际上人真正需要的是永久的喜乐，而不是短暂的幸福。

2. 喜乐与幸福是有 _____。

- 幸福感会 _____，也会 _____。
- 无论在任何情况下喜乐都是 _____。
- 幸福受到 _____ 环境的影响。
- 喜乐与环境无关，而是源自 _____ 的愉悦的态度。

用你自己的话解释喜乐与幸福的区别：

喜乐 (joy) 是圣经中非常重要的一个词，一共出现了 158 次。“欣喜” (rejoice) 出现了 198 次。仅在旧约中，就用了多达 27 个不同的词来形容喜乐的感受。当那些在阿拉斯加北部服侍爱斯基摩人的传教士试着把圣经翻译成当地语言时，他们发现在爱斯基摩语中没有“喜乐”这个词。于是这些传教士便去寻找哪些经历会使当地村民感到最开心，并希望描述这样的情境来帮助当地人明白喜乐的意思。结果他们发现村民们最高兴、快乐的时刻是在傍晚喂他们的雪橇狗时。那些狗看见食物时就会跳起来，摇动尾巴，开心地汪汪叫着——它们滑稽的动作让爱斯基摩人也不禁笑起来。传教士们就用这个情境来翻译“喜乐”一词。如此，像路加福音 24:52 中提到当门徒看到耶稣复活后就“大大地欢喜”，这样的句子翻译给爱斯基摩人时，就会变成：“当门徒看到耶稣，他们都高兴得直摇尾巴。”

3. 喜乐的基督徒让耶稣 _____ 他们的品格。

这些事我已经对你们说了，是要叫我的喜乐存在你们心里，并叫你们的喜乐可以满足。（约翰福音 15:11）

我们的喜乐来自耶稣，因此你将自己越多地交托给他，你就越能经历到从他而来的喜乐。我们因自己而喜乐并没有太多意义，我

们因耶稣而感到的喜乐却无比丰盛。

当我还是个小男孩时，我特别喜欢去探访我的姨姥姥内莉（Nellie）。因为家里没有自来水，所以她要到附近的井里打水。有时候我就帮她去打水。我会把桶系在绳子上沉入井底，但我看不见井里的状况，因为井里又深又黑。内莉姨姥姥告诉我怎样判断桶里的水是否满了，她说：“当你听到桶里的水溢出来的声音，你就知道桶满了，这是判断的唯一办法。”同样的道理，当你的生命被耶稣充满，耶稣的喜乐就会通过你传递给他人。

**4. 将耶稣给予我们的喜乐表达出来的最佳方法就是与他
_____。**

如果你渴望经历更多的喜乐，不要只考虑自己能做什么来获得更多的喜乐，而是要让自己定睛在耶稣身上，因为他是我们喜乐的源泉。当你与他同在，你就会感到充满喜乐。

你现在每天怎样花时间与耶稣同在？你还可以再做出哪些改进来增添你的喜乐？

**5. 当你花_____与耶稣同在时，你的喜乐就会向他人
_____出来。**

“喜乐”一词的意思就是“闪现出光明”。当摩西在西奈山与神相聚后回到希伯来人的帐中时，人们发现他的面皮发光（出埃及记三十四章），他无法隐藏他曾与神同在的事实。当你被来自神的喜乐充满时，喜乐也会充满你每天的生活，人们会从你对生活的态度和你积极的生活方式中看到你对神的爱。

我曾读到过这样一个故事。在加利福尼亚州淘金热时期，三个淘金人在他们开采的地方发现了一个非常丰富的金矿脉。他们非常激动，同时又担心如果走漏了风声，他们会在申请认领这一地区之前就被别人挤出去。于是他们三个共同发誓要保守秘密。第二天，他们去附近的镇上办理认领手续，同时采购更多设备。他们三个确实遵守了誓言，没有提一个有关金矿的字。可是当他们重返金矿时，却发现有一群人在尾随他们。他们感到很惊讶，就停下来，问这些人为什么要跟着他们。那些人回答说：“你们虽然没有说金子的事，但我们能从你们的脸上觉察出你们一定找到了一些非常宝贵的东西。”他们对新发现的财富充满期待，以致于脸上都放出光来，结果他们的喜乐泄露了他们的秘密！基督徒也应该有这样彰显喜乐的见证。

耶稣给予你的喜乐是否满满地洋溢在你的生活中，让别人感到你的与众不同？请具体说明。

喜乐是 _____

喜乐不是一种感觉，而是一种选择。有时候我们并不“感到”很喜乐。我们必须选择每天都紧紧抓住我们的喜乐——无论环境如何。

1. 你可以选择用一件_____衣服来_____你_____灵。

不要装出喜乐的样子，要凭信心而喜乐！你可以凭信心而来的喜乐带出外在高兴的情绪。凭着信心，你还能够支取神对哀痛之人的应许。

[神要] 赐华冠与锡安悲哀的人，代替灰尘，喜乐油代替悲哀，赞美衣代替忧伤之灵。使他们称为公义树，是耶和華所栽的，叫他得荣耀。（以赛亚书 61:3）

每天早上当你醒来，你都面对着一个选择：你可以选择陷在属世的“尘埃”里，你也可以选择伸出双臂迎接神给予你的美好。你可以屈服于悲哀的侵扰，你也可以让喜乐的油膏抹你的痛苦。你是不是心情很沉重？你可以选择穿上赞美的华服。

2. 喜乐的最佳_____是当_____出现时，你如何_____。

当你感觉很好，人人都很喜欢你，你所有该付的帐单也都付清了的时候，你很容易感到喜乐。但是当你感觉自己的世界都快崩塌的时候，你还能继续保持喜乐吗？在你生活中最黑暗、最压抑的时候，如果你仍能感到喜乐，那这份喜乐就变得尤其宝贵。

我很喜欢使徒行传十六章中的故事。保罗和西拉被抓，遭棍打，并被投入监狱。虽然他们的背部还在流血，但他们并没有抱怨自己的处境，而是表达他们在基督里的喜乐。圣经里这样记载：半夜，他们开始祷告并向神唱赞美诗。他们并没有被环境掌控，而是选择掌控环境，并开始感到喜乐。

我想把当时的情景想象成神也开始随着他们的节奏用脚打拍子，而且当神这样做的时候，奇迹就发生了。忽然，监狱的地摇动起来，捆绑在他们身上的锁链也都松开了，保罗和西拉又一次获得了自由！

面对困苦，你通常如何回应？

喜乐必须 _____

重要真理： _____ 喜乐要通过慷慨的 _____。

各人要随本心所酌定的，不要作难、不要勉强，因为捐得乐意的人是神所喜爱的。（哥林多后书 9:7）

至此，我们已经分析了喜乐是什么，以及喜乐是怎样体现在我们生活中的，但是，喜乐的**最佳表现方式**并不是一张神采奕奕的脸或因快乐而“手舞足蹈”；喜乐的**最佳表现形式**是无私给予的态度。

施比受更为有福 [希腊原文指喜乐的生活]。（使徒行传 20:35）

表现耶稣的喜乐的四种方法

1. 在任何情况下都要 _____。

喜乐的人都有感恩的态度。刻薄的人总是抱怨和怀恨，而喜乐的人却总是谦卑和感恩。

要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。（帖撒罗尼迦前书 5:16-18）

一些心理学家认为，感恩是最健康的情绪。你有没有发现，最喜乐的人往往也是最懂得感恩的人？本周就花些时间记录下让你感恩的事情，给那些给予你祝福的人写个便条，向他们表达谢意。你越感恩，就越会感到喜乐。

2. 献出你的 _____ 财产。

耶稣讲过一个寓言，指出有些人虽然将神的话当作种子种在了自己心里，但世上的忧虑和对财产的担忧扼杀了这粒种子的生长（马太福音十三章）。许多基督徒都陷在积累世上的财富和物质主义的罪里。我们积累了越来越多的财富，然后又开始担心会有人把我们的财富拿走。此外，我们又四处张望，觉得别人比我们拥有更好的财富！

- _____ 和 _____ 会毁掉你的喜乐。
- _____ 能够增添你的喜乐。

J.L. 卡夫 (J.L. Kraft) 创建了卡夫食品公司，他是一位非常敬虔的基督徒。卡夫一直将自己财产的 25% 捐献出来。他曾说过：“在我所做过的投资中，唯一回报持续增加的投资就是我献给神的钱。”

对你来说，把你的物质财富捐献出去是一件容易还是困难的事？请具体说明。

3. 在服侍他人的时候，摆上_____。

当你关注他人时，就很容易暂时忘掉自己的麻烦。想一想你可以在这一周帮助哪些人。行动起来，服侍别人的需要，然后观察自己的态度是否有改变，喜乐是否有增加。

4. 给_____ 救恩盼望的人带来_____。

我认识的最喜乐的人是那些经常与他人分享他们信仰的人。事实上，每当有基督徒对我说，他已经失去了对救赎的喜乐时，我问他的第一个问题就是：“你上一次与他人分享你的信仰是什么时候？”

如果你不与他人分享有关神的爱的福音，你的属灵生命就会变得封闭，你整个人也会变得懈怠和苦毒。你知道哪些事情会给天堂带来喜乐吗？不是当 5000 名基督徒向神唱赞美诗的时候；也不是当我们捐钱来喂养饥饿的人的时候，而是当一个人离弃他或她的罪并信靠耶稣时，天堂就会为之喜乐。

一个罪人悔改，在神的使者面前也是这样为他欢喜。（路加福音 15:10）

神命令我们要喜乐

重要真理：表达喜乐不仅是一个好的_____，也是_____。

要常常喜乐。（帖撒罗尼迦前书 5:16）

在腓立比书 4:4，保罗写道，“你们要靠主常常喜乐！我再说，你们要喜乐！”保罗写这些话的时候正被囚在监狱，但他没有说，“在监狱里喜乐”，而是说，“要靠主喜乐”。圣经里从未说过，“靠你的银行帐户喜乐（无论存款数目是多是少）”，也从未说过，“靠你的房子喜乐”。如果这些东西是你喜乐的源泉，那么，当你失去这些东西时，你的喜乐也会随之消失。圣经中从没有提到，“靠你身体的健康喜乐”，因为你可能很快失去健康，那时你还有喜乐吗？圣经中也没有一处要求我们要因为拥有物质财富而喜乐，因为那些东西都是暂时的，我们总有一天会失去它们。但是如果你能靠主而喜乐，那么你喜乐的源泉就会长存，甚至在这个世界逝去之后。

你认为神为什么命令我们要靠他喜乐？

小偷可能会窃走你在这个世上的财宝，环境可能会让你一时感到不快，但它们都无法拿走圣灵在你里面居住的圣所的钥匙。因此除非你允许，否则没有人可以偷走你的喜乐。记住，如果耶稣是你喜乐的源泉，那么你的喜乐无论在昨天、今天还是永远都将是一样的，因为耶稣在昨天、今天和永远都是一样的。

实践真理

回答下面几个问题，并反思你的答案：

1. 在本课学到的内容里，有哪些是你可以立即付诸实践的？

2. 花些时间去感谢那些给你的生活带来祝福的人。在本周至少向五个人口头或书面致谢。

3. 最近哪些人际关系或环境令你丧失了喜乐？本周你会做出哪些改变来遵行神要我们靠他喜乐的命令？

归纳总结

喜乐不仅仅是一个好的想法，也是来自神的命令。因此尽管我们身处困境，我们依然可以选择喜乐。除非我们允许，否则环境绝不能夺走我们的喜乐。喜乐通过专注于服侍他人的慷慨和无私表现出来。

第二课 喜乐 填空题答案：

每个人都在生活中寻求真正的喜乐

1. 世界有苦难，但你仍可以喜乐！
2. 喜乐与神的恩典紧紧相连。

喜乐如何体现在我们的生活中

1. 喜乐是在人生的任何际遇下的一种愉悦的态度。
2. 喜乐与幸福是有区别的。
 - 幸福感会提升，也会下降。
 - 无论在任何情况下喜乐都是持续的。
 - 幸福受到外界环境的影响。
 - 喜乐与环境无关，而是源自内心的愉悦的态度。
3. 喜乐的基督徒让耶稣掌控他们的品格。
4. 将耶稣给予我们的喜乐表达出来的最佳方法就是与他同在。
5. 当你花时间与耶稣同在时，你的喜乐就会向他人显现出来。

喜乐是一种选择

1. 你可以选择用一件赞美的衣服来取代你忧伤的灵。
2. 喜乐的最佳体现是当困难出现时，你如何面对。

喜乐必须要表达出来

重要真理：真正的喜乐要通过慷慨的给予表现出来。

表现耶稣的喜乐的四种方法：

1. 在任何情况下都要感恩。
2. 献出你的物质财产。
 - 物质主义和贪婪会毁掉你的喜乐。
 - 慷慨能够增添你的喜乐。
3. 在服侍他人的时候，摆上自己。
4. 给需要救恩盼望的人带来希望。

神命令我们要喜乐

重要真理：表达喜乐不仅是一个好的选择，也是来自神的命令。

第三课 和平

课文引言

重要真理：健康的门徒在经历人生的风暴时要倚靠来自耶稣的和平。

相关经文：

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加拉太书 5:22-25）

本课目标：这节课将会帮助你

- 理解和平对个人的价值
- 学会如何在耶稣的保护下和平地生活，如同处在暴风中心平静安稳
- 在你的个人生活中运用这些原则

原则探索

当今世界少有和平

人们常说实现世界和平，这是一个很崇高的目标，但根据一些历史学家的说法，在人类有记载的四千年历史中，和平的时间只有大约两百年左右——而这些和平的时间也不过是军队重新装备前的修整期而已！

获得内心真正的和平是可能的吗？我看到了一位女士写的一段话，“我的治疗师告诉我，获得内心真正和平的方法就是做事情要有始有终。今天到目前为止，我已经吃完了两袋薯片和一个巧克力蛋糕，我已经感觉好多了。”这段话听上去很有趣，但却无法给我们带来内心的和平。作为基督徒，我们并不能免除生活中的烦恼。

重要真理：和平不是 _____ 问题；和平是当你处在问题之中时，神给予你的 _____ 礼物。

人生在世必遇患难，如同火星飞腾。（约伯记 5:7）

有些人认为和平就是没有问题，但在生活中不经历问题和苦难是不可能的。我们都认识一些被生活压垮了的人，但同时我们也认识另外一些人，他们虽然经历了生活中最痛苦、最艰难的考验，却似乎从未丧失内心的平和，也从未失去灵里的平稳。这些人已经找到了圣灵所结果子的和平这一方面。这种平安并不是来自他们自身，而是从耶稣而来，也是神给予的宁静的礼物，这份宁静在他们的性格中体现出来。

那时，希律王下手苦害教会中的几个人，用刀杀了约翰的哥哥

雅各。他见犹太人喜欢这事，又去捉拿彼得。那时正是除酵的日子。希律拿了彼得，收在监里，交付四班兵丁看守，每班四个人，意思要在逾越节后，把他提出来，当着百姓办他。于是彼得被囚在监里；教会却为他切切地祷告神。希律将要提他出来的前一夜，彼得被两条铁链锁着，睡在两个兵丁当中。看守的人也在门外看守。（使徒行传 12:1-6）

面对危机时，你典型的反应是什么？

彼得如何才能拥有这样内心的平安与宁静，让他在那样的时刻仍可以安然入睡？因为他知道一些有关神的重要真理，这令他的心中充满了宁静。如果你也理解圣经中所说的有关经历神的和平的真理，那么你在身处困境时也一样可以经历那样的平安。

神知道你的 _____

我敢肯定彼得那晚在入睡前一一定做了祷告。耶稣被捕的那天晚上，在客西马尼园彼得本应该祷告，可他却睡着了。但现在的彼得已经见证了耶稣的复活以及圣灵的降临。他可以安然入睡，这是因为他祷告了。

1. 当你面对 _____，一定要尽可能多地祷告。

为什么当我们为一件事情祷告后，就更容易信靠神？

当你跟神说话时，不要觉得他在数百万英里以外的天堂，他其实就在你的身边，他也知道你所面对的处境。彭柯丽（Corrie Ten Boom）曾经历过纳粹集中营的暴行并幸存下来，她这样说过，“世上没有哪个坑能深到神无法触及。”当你处在一个令你无法入眠的环境时，请记住神给我们的充满力量的应许：

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

2. _____ 他人 _____ 你为平安祷告。

靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要在此警醒不倦，为众圣徒祈求。（以弗所书 6:18）

根据圣经记载，那天晚上并不是只有彼得自己在祷告，整个教会也在为他祷告。

当你身处困境，知道其他人在为你经历神的平安而祷告会为你带来益处。那晚午夜时分，神派了天使来营救彼得。当时彼得睡得很沉，天使捅他的肋骨才把他弄醒。他发现捆绑自己的锁链已经脱落，于是他和天使一起走出监狱。他们径直来到基督徒们聚在一起祷告

的地方，向他们证明神回应了他们的祷告！

当你经受试炼，谁可以成为你的祷告伙伴？

3. 你要意识到神 _____ 你 _____ 所面对的一切以及你 _____ 会经历的一切。

神不仅知道我们现在所经历的一切，他也知道我们的未来。无论你当下的境遇如何，神已经知道你的未来。圣经提醒我们，无论发生怎样的事情，我们都可以相信这些事是为着我们的益处，也是为了荣耀神。

我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。（罗马书 8:28）

“恩友歌”是我最喜欢的一首赞美诗，其中有一节这样唱道：

“多少平安我们坐失 多少痛苦冤枉受
都是因为未将万事 来到耶稣座前求”

莱茵霍尔德·尼布尔(Reinhold Niebuhr)是美国一位牧师、神学家，他曾写过一个祷告，现在常常被我们称为“宁静祷告”。尼布尔博士在十九世纪八十年代后期出生在密苏里州，他的父母是德国移民，因此他的这个祷告首先是用德语出版的，最初的版本比现在更为流行的版本更长。你愿意也用此作为你的祷告吗？

求神赐我恩典，得以安然接受无法改变之事；求神赐我勇气，得以行出必要改变之事。求神赐我智慧，分辨两者之异。一日担当一日的难处，一时安享一时的幸福，接受苦难是通往平安之途；这罪恶的世界非我所愿，愿如耶稣面对这世界之本相。若我完全顺服你旨意，深信你必使万事归正。使我在今生有喜乐的生命，在永生有与你同在的至高福乐。阿们！

神知道你的 _____

你现在是否也能享有彼得的那种和平？即使当你为明天会发生的事情而恐惧时，你也能像个婴孩那样熟睡吗？

2005年1月，俄克拉荷马抢先队在国家橄榄球比赛中失去了冠军宝座，在第二天上午举行的记者会上，教练鲍勃·斯托普（Bob Stoops）被问及比赛后他睡得怎样，他回答说，“他睡得像个婴儿”，人们对此感到大惑不解，直到他继续解释道，“我睡一会儿，醒来，哭半天；再睡一会儿，又醒来，哭半天。”

彼得之所以能熟睡是因为他确信自己得到了神的应许。

我必安然躺下睡觉，因为独有你耶和華使我安然居住。（诗篇4:8）

当下你最大的恐惧是什么？

1. 神 _____ 你生活中的 _____ 方面——因此，不必 _____ ！

从诗篇第 139 篇我们知道，神了解我们的一切，在我们开口之前他已经知道我们想说的话，他也清楚我们生活中遇到的每一个处境。

我很喜欢诗篇 121:4 的应许：“保护以色列的，也不打盹也不睡觉。”你可以把它换成你的名字，这样说：

“保护 _____ 的，也不打盹，也不睡觉。”

- 如果你正在 _____ 某件事，那就为此 _____。但如果你已经做了 _____，就不要再为此 _____。

2. 神 _____，所以安然 _____ 吧！

神是不会疲倦的，因此他不需要睡觉。既然他整夜都在看护你，你完全可以安然入睡，无需为明天担心。

我最喜欢的经文之一是以赛亚书 26:3。我发出的每封邮件都以这节经文作为结尾。这节经文这样写道：“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。”当我在半夜醒来，我就开始思想耶稣，而不是像多数人那样打开电视，希望借此再入睡。我会开始祷告，通常我很快就又睡着了。

一位女士曾写信告诉我，她在丈夫去世后出现了严重的睡眠问题，后来她想起诗篇第 23 篇，就在夜里背这首诗。她在默背的时候会特别重读那些人称代词，并想象那个场景：

“耶和华是我的牧者，
我必不至缺乏。

他使我躺卧在青草地上，
领我在可安歌的水边……”

下次当你无法入睡时也这样尝试一下。一直背下去，直到这篇诗篇的结尾。那位女士说她通常在背到最后这一节前就已经睡着了：“我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远！”

你可以采取哪些具体的做法来减少担忧，多多祷告？

神能体会你的 _____

1. 当你面对 _____ 或 _____ 的试探时，耶稣 _____。

其实就在几星期前，耶稣也被关在彼得被囚的那个堡垒中，他遭到罗马兵丁的鞭打和折磨——很可能有些就是现在看守彼得的兵丁。

因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样；只是他没有犯罪。所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。（希伯来书 4:15-16）

希伯来书的作者说我们的大祭司耶稣知道我们的软弱，他受过我们受过的每一种试探，但他没有犯罪。担忧是一种罪，我们知道耶稣受过担忧的试探；恐惧也是一种罪，我们知道耶稣也受过恐惧的试探。有时候当我们受到伤害时，我们只是希望能有人可以理解我们的感受。耶稣能够体会你的感受，因为是他创造了你，他也理解你。

2. 耶稣 _____ 会平静我们生活中经历的 _____，但他 _____ 都会安静我们的 _____。

有一次耶稣和门徒们在加利利海遇到了暴风雨，门徒们非常恐慌，纷纷问他，“我们丧命，你不顾吗？”（马可福音 4:38）你是否也有过这样的想法？如果你足够坦诚，你或许会承认你也问过神同样的问题：“神，我受伤害了，你不顾吗？”“神，我失业了，你不顾吗？”“神，我得了癌症，你不顾吗？”“神，我很孤独，你不顾吗？”

神当然会顾念你。如果你决定信靠他，并且完全接受他对你的看护，那么即使身处暴风雨中，你也能够保持平静。

3. 神把你放在 _____。

飓风是一种破坏力极强的自然现象，但在每个飓风的中心都会有一块非常平静的地方，被称为“飓风之眼”。在这个飓风中心，阳光明媚，风平浪静，甚至还有鸟儿自由飞翔。彼得那天晚上在监狱里就是处在这样的飓风中心——你也可以处在这样的地方。

妇人焉能忘记她吃奶的婴孩，不怜恤她所生的儿子？即或有忘记的，我却不忘记你。看哪，我将你铭刻在我掌上；你的墙垣常在我眼前。（以赛亚书 49:15-16）

英国著名的牧师查尔斯·司布真（Charles Spurgeon）在说到以赛亚书的这段经文时这样说，“神说，‘我将你铭刻’，他不是说，‘铭刻你的名字’，名字当然会被铭刻，但它并不是全部。神说，

‘我要把你整个人都铭刻，包括你的形象、你所处的环境、你的罪、你受到的诱惑、你的软弱、你的需求、你所作的工、你的一切以及所有与你有关的事情；我把它们全都铭刻下来。’当你知道他已经把你的一切都刻在他的掌中了，你还会说他把你抛弃了吗？”

你有没有经历过身处“风暴中心”的时候，就是当你在危难中，耶稣使你能够保持内心的平静？这样的经历让你对信靠有哪些认识？请具体讲述。

来自耶稣的和平

我非常喜欢《我心灵得安宁》这首赞美诗，它的作者是霍雷肖·史派福（Horatio Spafford）。他是芝加哥一位非常有钱的律师，同时也是长老会的一位长老。史派福的一生充满了悲剧。先是他唯一的儿子在四岁时死于猩红热；之后芝加哥的一场大火又吞噬了他在密歇根湖附近购置的房产，令他失去大部分财富。但史派福并未因此而感到苦毒。他将所剩无几的财产拼凑起来，计划带他的妻子和四个女儿去英格兰，援助那里的福音传道运动。临行前，史派福因为工作需要留在芝加哥，于是他先把妻子和女儿送上一艘船，打算自己几天后搭另一艘船与她们在英格兰会合。结果，史派福的妻子和女儿所乘的船撞上了另一艘船，沉没了，四个女儿都死了，只有他的妻子被救。她给丈夫发去一封电报，上面只写着，“只身得救，我该怎么办？”史派福立即乘船与妻子会合。我们可以想象他当时会有怎样的心情。他的儿子已经死了，大部分财产也丧失了，现在他的四个女儿又被淹死了。但是当史派福在船上时，他凝望着翻滚

的波浪，写下了这首给许多基督徒带去了希望的诗歌：

有时享平安如江河平又稳，
有时悲伤来似浪滚，
不论何环境，主已教导我说：
我心灵得安宁，得安宁。

霍雷肖·史派福怎么能有这样的平静？因为耶稣在他里面。彼得怎么能在面对死亡时安然入睡？也是因为耶稣在他里面。你怎样才能使你的灵里也平静如江河？如果你让耶稣在你里面，你就能做到。并不是西蒙·彼得自己的平静使他那晚能入睡，而是来自耶稣的平静。你也不可能靠着你自己安静、开朗的性格渡过生活中艰难的时刻，唯有靠着来自耶稣的和平才能做到。

重要真理：要在暴风雨般的生活中安然入睡，唯一方法就是
_____ 给予我们 _____ 和平。

让我们再回到加利利海上的暴风雨。你还记得当暴风雨肆虐时，耶稣在做什么吗？他在睡觉！他是唯一能够在暴风雨中入睡的人，所以，彼得在经历自己生活的暴风雨时，想要安然入睡的唯一方法就是让（住在彼得里面的）耶稣安然入睡。耶稣是你获得宁静的源泉。

我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。（约翰福音 16:33）

耶稣没有说，“……和我在一起你们就会有平安。”他说的是，“叫你们在我里面有平安。”当基督在你里面时，你也在他里面，你就能得到他的平安。

实践真理

回答下面几个问题，并反思你的答案：

1. 在本课学到的内容里，有哪些是你可以立即付诸实践的？

2. 当下你的哪些处境或人际关系最需要经历来自耶稣的超自然的平安？在下面用祷告的形式写下你的回答：

3. 这周你可以如何调整你的日常安排，从而有更多的时间来祷告？

归纳总结

任何时候当我们身处困境时，耶稣都知道我们的境况和感受，他理解我们的悲伤，也能体会我们的痛苦。他并不会每次都平息风暴，但他会安静我们在经历风暴时的心。我们无法依靠自己本身平安的感觉，我们必须信靠耶稣给予我们的来自他的平安。

第三课 和平 填空题答案：

当今世界少有和平

重要真理：和平不是没有问题；和平是当你处在问题之中时，神给予你的宁静的礼物。

神知道你的痛苦

1. 当你面对困苦，一定要尽可能多地祷告。
2. 邀请他人帮助你为平安祷告。
3. 你要意识到神知道你现在所面对的一切以及你未来会经历的一切。

神知道你的恐惧

1. 神了解你生活中的每个方面——因此，不必担忧！
 - 如果你正在担忧某件事，那就为此祷告。但如果你已经做了祷告，就不要再为此担忧。
2. 神掌管一切，所以安然入睡吧！

神能体会你的感受

1. 当你面对恐惧或担忧的试探时，耶稣完全知道。
2. 耶稣有时会平静我们生活中经历的暴风雨，但他时时都会安静我们的内心。
3. 神把你放在风暴中心。

接受来自耶稣的和平

重要真理：要在暴风雨般的生活中安然入睡，唯一方法就是允许耶稣给予我们来自他的和平。

第四课 忍耐

课文引言

重要真理：健康的门徒要心怀包容来接受耽延和失望。

相关经文：

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。凡属基督耶稣的人，是已经把肉体连肉体的邪情私欲同钉在十字架上了。我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加拉太书 5:22-25）

本课目标：这节课将会帮助你

- 理解忍耐与灵命成熟之间的关系
- 了解神可以如何掌控我们的个性，使我们更有耐心
- 将本课的原则运用到你的个人生活中

原则探索

生活可能会让人感到很烦恼！周围的人和环境每天都在试炼我们的耐心。我读到过这样一个故事，故事中一位老师帮她的学生在一个漫长的冬日结束时穿鞋外出。她费劲地帮这个学生把脚塞进他的雪地靴里，这样他就可以出去玩了。穿进去后，这个学生却说：“鞋穿反了。”于是她只好把鞋脱下来，左右脚换过来重新穿进去，可这个学生又说：“这不是我的靴子。”这时这位老师已经满头大汗了，但她还是帮他再次把鞋脱下来，并开始找另一双鞋，这时候那个男孩说：“这是我哥哥的靴子，但妈妈让我今天穿它。”这位老师几乎要忍无可忍了，但她仍克制住自己，重新努力地给孩子穿上那双鞋，然后她说：“好了吧！现在该戴手套了，你的手套呢？”小男孩回答说：“我把它们塞进靴子里了。”

忍耐终结者

- 你如何应对 _____？（当别人打断你的工作）
- 你如何应对 _____？（当你去往某地时被耽搁）
- 你如何应对 _____？（丢了或打破了某个重要的东西）
- 你如何应对 _____？（你不得不花时间等候，无事可做）

忍耐是 _____

重要真理：忍耐是包容地 _____ 或者 _____ 的能力。

耽延和失望是不可避免的，但是我们可以让来自神的恩典来掌控我们的个性，这样我们就可以用圣洁的方式来面对沮丧。

1. 面对沮丧我们本能的反应是_____。

我们通常对沮丧之事报以愤怒。当我们因事态失控而感到沮丧，我们会怒斥他人。希腊文用 makrothumos 表达忍耐，它是由两个词组成的：makro，意即：大或长；和 thumos，意即：愤怒或脾气，也就是说，有耐心意味着在你发怒前你能忍耐很长时间。这也是为什么英文钦定本圣经的雅各书将忍耐翻译成“长久的苦难”。

失去耐心源自愤怒。当我们被耽搁或感到失望时，我们就会想发怒，这是人的一种很自然的本能反应，而忍耐则是神给予我们的不让我们发脾气或发怒的“长效保险丝”。如果你能做到在面对环境或他人时，长时间不失去耐心，那你就在属灵方面得到了成长。因此，忍耐是如此重要的一种美德。

不轻易发怒的，胜过勇士；治服己心的，强如取城。（箴言 16:32）

忍耐与自我控制之间是怎样的关系？

2. 神能帮助我们_____沮丧。

圣经告诉我们神是忍耐的神。通过圣灵的做工，神正将我们一天天变得更加像他一样。

耶和華不輕易發怒，並有豐盛的慈愛，赦免罪孽和過犯。（民數

记 14:18)

耶和華有恩惠，有怜悯，不輕易發怒，大有慈愛。（詩篇 145:8）

我曾经听到过一位非常成功的商人的见证，他同时也是一家浸信会教会的执事。这位商人因为缺乏耐心和爱发怒的问题而困扰。一天早上当他进到自己的车里时，发现电池没电了。这时他已经开始生气，于是他又奔向妻子的车子，因为她在外旅行。当他把车开上路又遇到严重的交通堵塞，所有的车都一动不动。更要命的是，他后面的那辆车还冲他按喇叭。这个商人看着后视镜心想，“难道那个傻瓜不知道我动不了吗？”他在空中朝那个人挥动拳头，可那人又朝他按喇叭。这时这个商人实在忍无可忍了，他跺着脚冲到车后，对着那个人开始大吼大叫，可那个人却一脸的不解。

那个人指着这个商人的车后说：“我只不过在按照你车贴上说的在做呀，你的车贴上写着：‘如果你爱耶稣的话就请按喇叭。’”这个商人大吃一惊，他这才发现原来他妻子在车上贴了这句话。于是他对那人说：“先生，我确实爱耶稣，我真不该那样对你，请你原谅我好吗？”这件事改变了这个商人的生活，他意识到他的愤怒和缺乏耐心会破坏他的见证。他请求神赐予他能力，让他更有耐心。当你缺乏耐心，你就错过了一个让自己变得更像基督的极好机会。

什么程度的耽延或失望会让你忍不住发脾气？具体描述一下。

忍耐是一个 _____

1. 忍耐与我们的 _____ 是 _____。

我们处在一个缺乏耐心的文化环境中，总是渴望获得即刻的满足。我们总是急不可待地做所有的事情。我们生活在一个“快餐”时代，总是希望饭菜可以立即送到我们手中。在美国佛罗里达州甚至有一家教会宣称它是“快速教会”，他们的全部敬拜时间只有 22 分钟，其中包括唱一首赞美诗，做一个祷告，读一段经文——但他们仍设法安排出时间收取奉献！然后牧师做一个仅有八分钟的讲道。

由于我们的罪性和快节奏的文化习惯，有耐心地生活对我们来说是一个挑战，并不容易做到。

我们所处的文化如何让我们变得缺乏耐心？

2. 属灵方面的 _____ 和 _____ 之间有着直接的关系。

缺乏耐心是人的天性。一个饥饿的婴孩夜里醒来时绝不会等到他的爸爸妈妈醒来后再喂他，他要求马上就有人喂他！孩子天生就缺乏耐心——在他们走向成熟的过程中逐渐学会有耐心。同样地，基督徒在成长过程中也应学着变得更有耐心。你的生活是这样吗？你对待沮丧的反应还像小孩一样吗？或者，你允许神改变你的天性，

让你变得更成熟，更像他吗？

你认识的人当中谁是最有耐心的？描述一下他或她的性格特点：

找到令你失去耐心的诱因

1. 知道是什么原因 _____ 你失去耐心可以让你为之
_____。

● 失去耐心的第一个诱因： _____

人会激怒我们，有时候越是那些和我们最亲近的人越会惹我们生气。我听过这样一个故事，一个人在商店里推着一个购物车，车里坐着一个小男孩。那孩子总在大喊大叫，可这个人却只是一直在说：“放松，阿尔伯特；别着急，阿尔伯特；冷静，阿尔伯特。”他那副镇静的样子给旁边一个来购物的顾客留下了很深的印象，于是那位顾客对那人说：“先生，我很佩服你对小阿尔伯特能如此镇定和有耐心。”那个父亲听后一脸惊讶的表情，他看着自己的孩子说：“他的名字是乔，我才是阿尔伯特！”

有时候我们不得不与那些令我们生气的人打交道，这时我们能够听到圣灵对我们的心说：“别着急，保持冷静。”与其失去耐心，变得不耐烦，我们要让神来改变我们对那些惹怒我们的人的反应。

对于那些激怒你的人，你的典型反应是什么？

● 失去耐心的第二个诱因：_____

自古以来人未曾听见、未曾耳闻、未曾眼见在你以外有什么神为等候他的人行事。（以赛亚书 64:4）

圣经中多次谈到等待——特别是等候神。当我们等候神替我们行动时，也许我们会觉得已经等了太长的时间。当我们等待时，神已经开始做工了，他从来不会浪费时间。

下次当你在某处排队等候时，可以用这段时间来：

- 复习那些你打算背下来的经文；
- 大声地唱一首你最喜欢的赞美诗；
- 为你自己和他人祷告；
- 数算你获得的祝福；

你曾在哪些时候等待神替你行动？关于忍耐，你得到过哪些收获？

● 失去耐心的第三个诱因：_____

有时候你可能会发现自己处在一个非常挫败的环境中，而你又对此无能为力。或许是因为你的旅程被延误；或许是因为你的健康状况不佳；或许是因为你的经济情况不太好，当我们不能掌控形势时，我们就会变得不耐烦。但任何时候当你感觉失控时，一定要记住我们在神的手中。他一直在掌管着世上的一切，他能帮助我们拥有所需的耐心来应对生活中发生的所有事情。

2. 用 _____ 来 _____ 令你失去耐心的诱因。

新约中说得非常清楚，成熟基督徒的一个重要标志就是忍耐。保罗这样写道，“我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容。”（以弗所书 4:1-2）保罗将忍耐与爱这样联系在一起很有意思。与圣灵所结的果子的其他方面一样，忍耐也是出于爱。哥林多前书第十三章写道，“爱是恒久忍耐，又有恩慈。”当我们操练忍耐时，我们就向他人显示出了爱。

你怎样才能向那些激怒你的人展现更多的爱？

神要 _____ 你的忍耐

你也要記念耶和華你的神在曠野引導你這四十年，是要苦煉你、試驗你，要知道你心內如何，肯守他的誡命不肯。（申命記 8:2）

重要真理： 忍耐就是 _____ 平靜地 _____，因為清楚神 _____。

有時候我們會竭力躲避充滿壓力的環境，但實際上，壓力可以是一件好事。沒有壓力，就不會有鑽石，因為鑽石就是煤礦在長時間經受巨大壓力後形成的。我們能夠承受壓力的唯一方法就是鎮定地相信，無論發生什麼事情，神仍掌管一切，他會為我們的益處和他的榮耀而做工。神常常讓我們經歷充滿壓力的處境，為的是試煉我們，讓我們發現自己還有待繼續成長的地方。

1. _____ 能夠提升我們的忍耐力。

如果你希望讓神幫助你變得更能忍耐，他很可能會讓你經歷一些困難，通過這種方法來磨練你的忍耐力。操練忍耐的唯一方法就是走出讓你感到安逸的區域，去經歷有挑戰的環境和人際關係。

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。（雅各書 1:12）

我想起一個故事，一個名叫鮑勃的人請求牧師為他禱告，讓他更有耐心。於是牧師就開始這樣禱告：“天父，我禱告求你讓鮑勃的生活中充滿麻煩，早上有麻煩，一天有麻煩，甚至整夜都有麻煩。”鮑勃一聽吓了一跳，急忙打斷牧師的禱告，進一步解釋說：“我求

你为我祷告不是给我增添麻烦，而是让我更有耐心。”牧师微笑着回答说：“忍耐没有捷径可走，只有麻烦和艰难才能磨练出忍耐。”

你同意操练忍耐没有捷径可走的说法吗？进一步展开你的看法。

2. _____ 和 _____ 是两种相伴而生的美德。

我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。（雅各书 1:2-3）

- 应对难以相处的 _____ 需要忍耐；
- 应对困难的 _____ 需要坚忍

坚忍的意思是“在艰苦困难的情况下坚持而不动摇”（坚忍（perseverance）曾用来指水手们在夜间航行时依据北斗星来导航，坚持原定航道）。当我们面对人生的狂风巨浪、重重困难时，我们可能会面对改变生活轨迹的试探，但坚忍的态度让我们即使在暴风雨中也能继续保持在原来的轨道上。

让自己更加忍耐的实用原则

忍耐是圣灵所结果子中非常具有实用性的一个方面，因为通常你每天都至少会遇到一次试炼，考验你的忍耐。那么你怎样才能变得更加忍耐和坚忍呢？你可以有意识地操练以下几点来提升你的忍耐力。

1. 不要因 _____ 烦恼。

有些事情实在不值得生气——我们称之为“小事”。当你发现你对某个人或某件事快要失去耐心时，问问自己，“一年之后，这个人或这件事还重要吗？十年之后，还重要吗？千年之后，还重要吗？”让我们失去耐心的大多数事情真的一点也不重要，但那些让我们容易失去耐心的人却是重要的。我们一定不能因为失去耐心而伤害他人。

你是否曾因失去耐心而伤害了别人？如果能重新来过的话，你会采用怎样不同的方法？

2. 放慢脚步，_____。

在这个快节奏的社会，我们很少能让自己放慢脚步，感受神的同在。千万不要企图让神跟随你匆忙的脚步，因为神从来都不会匆忙，即使我们自己是这样的。诗篇中说，“神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助！所以地虽改变，山虽摇动到海心，其中的水虽砰訇翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。”

（诗篇 46:1-3）

你们要休息，要知道我是神！（诗篇 46:10）

3. 记住，培养忍耐不仅很 _____，而且离开了耶稣，它根本就是 _____。

你越早意识到没有神的帮助你便无法做到忍耐，你就能越早将自己的品格交托给耶稣去塑造。他住在你里面，为了通过你彰显他完美的忍耐，并且这是你得享丰盛生活的关键。我无法去爱不可爱的人——但耶稣可以；我无法在心痛的时候感到喜乐——但耶稣可以；我无法在经历暴风雨时保持平静——但耶稣可以；我无法在烦躁不安的环境下做到忍耐——但耶稣可以。你愿意让耶稣的忍耐充满你吗？

实践真理

回答下面几个问题，并反思你的答案：

1. 在本课学到的内容里，有哪些是你可以立即付诸实践的？

2. 在接下来的三十天里，请求神帮助你对付其中一个让你“失去耐心”的诱因，并请一个人监督你。

3. 这一周你会对谁更有耐心一些？学过本课后，你会做出哪些改变？

归纳总结

心怀包容地接受耽延和失望就能生出忍耐，当我们镇定地相信无论发生什么，耶稣都在掌管一切时，我们就会彰显出忍耐。

第四课 忍耐 填空题答案：

忍耐终结者

- 你如何应对被打断？（当别人打断你的工作）
- 你如何应对耽误带来的不便？（当你去往某地时被耽搁）
- 你如何应对恼怒？（丢了或打破了某个重要的东西）
- 你如何应对无事可做？（你不得不花时间等候，无事可做）

忍耐是包容的

重要真理：忍耐是包容地接受耽误或者失望的能力。

1. 面对沮丧我们本能的反应是愤怒。
2. 神能帮助我们有耐心地回应沮丧。

忍耐是一个过程

1. 忍耐与我们的文化环境是相反的。
2. 属灵方面的不成熟和缺乏忍耐之间有着直接的关系。

找到令你失去耐心的诱因

1. 知道是什么原因诱发你失去耐心可以让你为之做好准备。
 - 失去耐心的第一个诱因：令人生气的人。
 - 失去耐心的第二个诱因：为你想要的事情等待。
 - 失去耐心的第三个诱因：我们无法掌控的环境。
2. 用爱来回应令你失去耐心的诱因。

神要试炼你的忍耐

重要真理：忍耐就是在压力下平静地忍受，因为清楚神掌管一切。

1. 困难能够提升我们的忍耐力。
2. 忍耐和坚忍是两种相伴而生的美德。

- 应对难以相处的人需要忍耐
- 应对困难的事情需要忍耐

让自己更加忍耐的实用原则

1. 不要因小事烦恼。
2. 放慢脚步，信靠神。
3. 记住，培养忍耐不仅很困难，而且离开了耶稣，它根本就是不可能的。

笔记:

附录 本系列其他资源

《健康教会的十个共同特质》

今天牧师面临的挑战是要在教会里营造健康的灵性环境，使教会能够成长。当我们把热切关注的焦点从教会的人数转向教会的健康时，就会看到神使他的教会前所未有地兴旺起来。

我们关键要明白是什么带来教会的增长。是小组吗？是集体敬拜吗？是圣经教导吗？每间教会都需要遵照一个计划或模式来帮助大家做决定。本课程以使徒行传第二章中的早期教会为示范模式，归纳总结出健康教会的十个基本要素。跟从这一模式的结果正如这段经文所描述的：“主将得救的人天天加给他们。”如果我们明白神让教会增长的方法，以下这个规则就变得简单了。

健康的教会 = 增长的教会

《健康牧师的六个共同特质》

神所关注的不是教会人数的增长，而是教会里人的成长，这其中也包括牧师的灵命成长。一位灵命不健康的牧师往往也会影响教会健康。今天牧师面临的挑战是要在教会里营造健康的灵性环境，使这成长能够随之发生。当我们把热切关注的焦点从教会的人数转

向教会的健康时，就会看到神使他的教会前所未有地兴旺起来。

本课程列出了健康牧师的六个共同特质。如果我们明白神让教会增长的方法，以下这个规则就变得简单了。

健康的牧师=健康的教会