

棕 树

FOR THE PEOPLE WHO WILL SURVIVE IN THE LAST DAYS



最便宜的“豪宅”



“凡不背着自己的十字架跟从我的，也不能作我的门徒。”（路 14:27）

有才干有天赋的人，他们大多数并没有选择基督所走的道路，这是千真万确的事实。难道是因为他们身份尊贵、惊才绝艳而不该与谦卑的救主同行吗？

假如基督肯从十字架上下来，且依照他们所想望的方式显现的话，就会有許多人愿意作基督徒了。假如基督带着财富和享乐而来，就必有许多人欢欢喜喜地接待他，急急忙忙地称他为万有之主了。假如基督放弃他所经受的耻辱和痛苦，而高呼：“若有人要跟从我，尽可随心所欲，享受世界，一样可以作我的门徒”，就会有千千万万的人跟从他了。

可是耶稣除了以柔和谦卑，被钉十字架者的身分之外，不会以其他的身分来就近我们。我们若盼望将来得戴冠冕，就必须在今世分尝他的克己和痛苦。

上帝的圣言并未将那条窄路拓宽，假若群众已经找到了可以披上敬虔的外貌，却无需背负十字架，也不必忍受痛苦的一条路，那么，他们所找到的乃是我们的救主所未曾走过的路。换句话说，他们所走的是与窄路相反的另一条路。耶稣撇下了天国的幸福与荣耀，忍受了终身的贫乏与极度的痛苦，在至酷至辱的方式下受死，为要供给我们以天国的欢乐与圣洁，难道这一切还不够么？难道我们——就是如此伟大的自卑与仁爱之本来毫无价值的对象——还要想在此生追求比我们救赎主所享有的更容易吗？

如果没有克己牺牲，没有十字架，那么，通向天国的道路该是多么平坦容易啊！世俗之辈就该如何争先恐后地奔往此路，而无数假冒为善的人也必在其上行走！感谢上帝，有一个十字架，也有克己的必要。我们的救主替我们忍受的侮辱和羞耻，在那些因他的宝血而蒙救赎的人看来，并不过于他们将要承受的。天国实在是最便宜不过了。

目录

Contents

信仰人生

04 另类的水蛛

本期主题：末时代基督徒的生活方式

12 part 1: 塑造品格的捷径——乡村生活

14 part 2: 为末时代预备

17 part 3: 有关乡村生活的建议

20 part 4: 预备的智慧和传道

圣经论坛

08 在恩典中会坠落吗

经典文摘

22 合乎中庸之道

幸福家庭

23 重新再相爱

亲子教育

26 下一代，敬虔

人物素描

06 耶和華以勒——以撒的上帝

健康园地

30 睡眠——大脑神奇的排毒方式



另类的水蛛

SPECIAL KIND OF ARGYRONETA AQUATICA



在中国东北部和欧洲部分地区生活着一种不同寻常的小蜘蛛，它是其同类的唯一叛逆者，因为它生活在水的世界里，因此被称为“水蛛”。当它们潜入水中时，全身长满的防水绒毛就会附着许多气泡，犹如进入了一个空气层封闭的套子里。这奇特的气罩使水蛛成了一个水银球，光彩照人。偶尔，它们还会用腹部的末端探出水面，托起一个大气泡招摇过市。

水蛛善于在水生植物之间吐丝结网。水蛛也像其他品种的蜘蛛那样吐丝，但它吐出坚韧的蛛丝并不用来捕捉食物，而是用来在水下构筑成一个单间——钟形住所。为了使这一单间更坚固而充实，它启用了一种特殊的方式给这

个钟形住所充气。由于在网下储存气泡，使原本开展的蛛网成了钟罩形，如同一个小型沉箱，它们便在沉箱里安营扎寨，雌蛛还可在其中产卵孵化。当水里的空气用完了，它们就再回到水面上去呼吸，并为它们水下的家收集更新鲜的气泡，以确保它们能在水下住所中长久安全地生存下去。

水蛛是一种无脊椎动物。它构筑水下住所的方式、造形都极具神奇色彩。在生长浮萍和其他水生植物丛的水域中，水蛛总能够找到心满意足的栖息地。就这样，水蛛虽然生活在水下，但却呼吸着陆地上的空气；虽然全身总是被水包围着，却不会被水打湿。

水蛛知道一个至关重要的秘密，这个秘密代表了每个基督徒必须领会的精髓。它生活在水中，这对它来说是个陌生的领域，甚至会威胁到它的生命，但它却用一种另类的方式存活——生活在水里，却又与之保持隔离，靠着与水面以上的接触而生存。从某种意义上讲，这说明了基督徒如何在这个罪恶的世界中生活，却又不被它沾染。

上帝的话非常清楚，心灵的纯洁是人得救并进入天国的一个重要前提。

“你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁，非圣洁没有人能见主。”（来 12:14）

“清心的人有福了，因为他们必得见上帝。”（太 5:8）

“凡不洁净的并那行可憎与虚谎之事的，总不得进那城；只有名字写在羔羊生命册上的才得进去。”（启 21:27）

基督徒要学习应对的最复杂的挑战之一就是，如何在这个不洁的世界上生活而不让这个世界活在我们里面。我们如何去接触那些失丧的人并为他们工作，却又不会像他们那样去生活。在某种程度上，耶稣来，就是要表明，如何平衡爱那些税吏和妓女并救赎他们，同时却又不走他们那样的道路。就像水蛛一样，这里的关键在于，生活在下面这个邪恶世界的同时，学习如何呼吸属天的空气。耶稣在向天父祷告的时候，也描述了这个挑战。

“我已将你的道赐给他们，世界又恨他们；因为他们不属世界，正如我不属世界一样。我不求你叫他们离开世界，只求你保守他们脱离那恶者。”（约 17:14-15）

那么，究竟如何过一个在地却不属于地的生活呢？

水蛛虽然生活在水里，但它却呼吸着陆地上的空气；而且它还要持续不断地采集新鲜的空气以供生存之需。同样，基督徒虽然必须生活在这个被罪恶充满的世界中，但他们唯一存活的就是不断地领受属天的灵粮以维持属灵的生命。如同水蛛需要为家里采集新鲜空气一样，基督徒也必须食用属天的食物才得存活。这食物就是耶稣所说的：

“我就是生命的粮，到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。”（约 6: 35）

“我是从天上降下来生命的粮；人若吃这粮，就必永远活着。我所要赐的粮，就是我的肉，为世人之生命所赐的。”（约 6: 51）

耶稣反复强调，属灵的人要想永远活着，就必须不断地吃他的肉、喝他的血。

吃基督的肉、喝基督的血是什么意思呢？血中有生命，我们能够分享基督神圣永恒的生命唯一的原因就是他为我们舍命。如果我们能认识到这一点，就会明白，吃基督的肉、喝基督的血就是凭着信心得以分享他的生命。只一次分享基督的生命是远远不够的；基督的跟从者必须不断地从他那里得到属灵的喂养，因为他就是生命的粮。

“吃我肉、喝我血的人就有永生。”（约 6: 54）

如何更实际地理解耶稣的肉和血呢？耶稣说：“叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话就是灵，就是生命。”（约 6: 63）吃耶稣的肉就是领受并遵行他的话语，因为他就是道路、真理、生命；喝耶稣的血，就是凭信心接受他为我们的舍命和赎罪——这样就从耶稣的生命里获得了永远的生命。

自然界中的蜘蛛有成千上万种，唯有水蛛被视为异类，它虽同属蜘蛛科，却有着完全不一样的生活方式。同样，作为跟从基督的门徒，虽然与所有人一样都具有软弱的倾向和罪恶的习性，且必须生活在这个败坏的世界，但我们是被基督的宝血所分别出来的一群人。我们能领会属灵的事物，我们可以听懂天国的语言，我们可以享受圣洁的氛围，因为我们活在基督的话语里。这话语如同水蛛的保护罩，把我们与这个世界完全隔离开来。



“耶和華以勒”

--

以撒的上帝

耶和華以勒——“耶和華必預備”——是舊約聖經的複合名字之一。亞伯拉罕為那地方起了这个名字，就是他在祭壇上獻以撒，並且也是上帝親自預備了一只公羊代替以撒的那地方。然而，“耶和華必預備”不只是在摩利亞山上的供應，同時也貫穿了以撒一生的經歷。因為，上帝總是為以撒預備他所需要的一切。

以撒是一位知名父親的兒子，也是一位知名兒子的父親，但也因此，他的一生似乎缺少了我們從亞伯拉罕和雅各身上看到的震撼與波折。以撒活到一百八十歲，比他的父親和兒子都要活得更久，雖然那些年間並沒有發生什麼特殊的事件。因此有人說亞伯拉罕的故事比以撒有趣多了，他兒子雅各的生平也比以撒本人要豐富精彩多了，但對上帝而言卻不然。我們這些相信基督的人“是凭着應許作兒女，如同以撒一樣。”（加 4：28）上帝的美好應許之一就是，藉由我們在耶穌基督里獲得豐豐富富的滿足，他將會供應我們一切所需用的。因此，這個神聖的名字描述的是現今基督徒將會經歷的一切，但前提是我們必須凭着信心與上帝同行。

上帝為以撒的預備

只要以撒凭着信心行事，上帝就会供应他所需要的任何事情。从一开始，上帝就给以撒预备了产业。亚伯拉罕必须白手起家，一年一年地累积他的财富，雅各也是如此，但以撒却是含着金汤匙出生的，生来就拥有一切。亚伯拉罕将财物分给他的庶子，却将一切所有的都留给了以撒。以撒耕种的作物收成加倍，并且他的羊群和牛群多到引起了当地人的嫉妒。（见创 26：12-14）因为，他相信这个名字为“耶和華以勒”的上帝。

这并不是说以撒的故事告诉我们每一个基督徒都可以不劳而获，而在物质上获得丰丰富富的供应，事实上，上帝并不会如此做。“耶和华以勒”是以以撒的故事向我们每一位保证：上帝所有的儿女都可在基督里获得“属灵的福气。”并且“他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀。”（弗 1: 3, 18）我们是“上帝的后嗣，和基督同作后嗣。”（罗 8: 17）

我们已经看到，上帝为以撒预备了一个替代者来代替他献为燔祭，如同他为我们预备了他自己的儿子耶稣基督代替我们死一样。这件事本身就足够说服我们，上帝必会供应我们的需要，因为如果他已经把他最好的礼物赐给了我们，怎么会留下其他的福气不给我们呢？“上帝既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”（罗 8: 32）有了耶稣基督，我们还需要什么呢？

虽然从以撒的经历中看到，外邦人因嫉妒以撒的财富而不断地找他麻烦，但在这里却向我们显示了敬畏上帝之人的美好品质。退让并不代表懦弱，据理力争也不代表正义。以撒相信“耶和华以勒”，他父亲的上帝断然不会让他缺乏，而且因着以撒的忍耐最终赢得了那些外邦人的友谊。（故事记录在创 26: 12-31 在古代中东地区挖井并不是一件容易的事情。）

以上帝的方式来供应

我们必须记住的一件事情是：作为上帝的儿女，我们的责任是要讨天父的喜悦，并且以他的方式来完成他的旨意。在以撒年少时，他寻求父亲亚伯拉罕的喜悦，甚至到了愿意放弃自己的生命以成全父亲的程度。然而，当他年老之时，却想要寻求自己的喜好，且以自己的方式来掌控不属于他的事情。

以撒经历了他父亲亚伯拉罕同样的事情——妻子不孕。他相信弥赛亚——应许之子必从他的后裔而出，因此他向上帝恳求，于是利百加怀孕生了一对双胞胎。当这对双胞胎还在腹中的时候，上帝就已对利百加启示了他们将来的命运——弥赛亚的家系将越过长子以扫，由小儿子雅各延续下去。

利百加必定早已将上帝对她的启示告诉了她的丈夫，但以撒却仍然想凭着自己的意思要将祝福给以扫。可是他的长子以扫根本就不在乎属灵的福份，为了口腹之欲就以一碗红豆汤的价值卖掉了长子名分。但以撒却极为偏爱这个以打猎为生的儿子，因为以扫可以为他做可口的野味，所以，以撒决定要让他喜爱的长子得到祝福。

与此同时，以撒的妻子利百加却另有考量。她喜爱小儿子雅各，并且以上帝当年的启示为依靠，联合小儿子雅各一起导演了一场“假扮长子，骗取祝福”的戏码。在这件事情上，利百加和以撒都出于私心，犯了同样的错误——按自己的心意行事。他们应该一起祷告，寻求上帝的帮助，来改变以撒的心意。（以扫并不爱慕属灵的事，也不遵照家族传统娶本族女子为妻，以扫的被弃与他自己选择的道路有关。见创 26: 34-35）

雅各和利百加的计划成功了，但他们也为所谓的“成功”付出了极大的代价。从此，雅各必须逃离他的家才得以保存性命，直到死再也没见过他挚爱的母亲一面。多年之后，雅各的儿子们也用了同样的伎俩欺骗了他，如同当年他和母亲一起欺骗以撒一样。

在这个问题上，他们一家四个人都有错，但无论如何，以撒是这个问题的根源，因为他偏爱头生的儿子。上帝的计划不会因人的失误而落空，但人在这个过程中会失去很多祝福。假如利百加和雅各耐心等待，虽然我们不知道上帝会以什么样的方式扭转局面，但肯定会像约瑟和但以理可以在一夜之间成为异国宰相一样，上帝也会在看似失败的处境中成就他的计划。这个事件与我们每一位息息相关。在这个过程中，每一个人都有三种选择：

1 像以撒和以扫一样直接违背上帝的旨意，其结果必然是败得惨烈；

2 像雅各和利百加一样，看似为促成上帝的计划，实则存有私心，上帝的旨意虽会成就，但他们也为此付出沉重的代价；

3 像但以理和约瑟一样默默等候上帝的旨意，上帝会以奇妙的方式成就他的旨意，而被上帝使用的仆人则蒙受祝福。

上帝又被称为“耶和华以勒”，可是我们却常常不相信这位供应者，一切的预备者。所以我们宁愿自给自足，怕上帝供应得不及时。当我们以快步伐跑到上帝前头，自信地说：“上帝啊，我知道你的旨意，现在让我来帮助您完成吧。”里面是否真的没有一丝自我的成分呢？除开这一点，更重要的是涉及到主权问题。在我们的人生中是自己来掌权还是上帝来掌权，这将决定了我们步伐的快慢，这将显示我们是主人，还是仆人。但不论我们的选择怎样，上帝的旨意终将实现。

犹太人中间有一句谚语流传至今：上帝总是将他最好的赐给那些将决定权留给给他的人。



在恩典中 会坠落吗??

加拉太书 5 章 4 节

“你们这要靠律法称义的，
是与基督隔绝，
从恩典中坠落了。”

从亚当犯罪开始，人类想要自救的心态和方式从未停止过。亚当拿无花果树的叶子为自己编制裙子，该隐献上自己栽种的土产为祭，亚伯拉罕从使女怀孕生子以实现上帝应许的后裔，以撒为祝福属灵长子权之事擅作主张……这一切都显示了人想要靠行为称义的劣根性。尤其是以色列国被外邦践踏掳掠之后，他们总结出亡国的原因就是没有遵行上帝的律法。在以斯拉时代重回耶路撒冷之后，专门形成一批研究摩西律法的文士，来教导百姓重新遵守上帝的律法。然而，随着时间的推移，这种起初有意保护旧约成文律法的口头传统变得被人们认为比律法本身更重要了。

他们高举律法，并新增了许多多人为的繁文缛节，目的是让人们可以更加规范地遵守上帝的律法。据此以为，藉着机械地遵守口头传统，人就自然地遵守了成文律法，包括十诫。换句话说，只要人按照律法传统解释的字句去做，就不必顾及成文律法的精义了。由此而衍生出了一群严格按照字面意义去遵行的人，就是被耶稣称为“假冒伪善”的文士和法利赛人。

靠律法称义的思想到了新约耶稣时代更加普遍，也更加严重。法利赛人已经发明了一套他们自己的严文苛令，在各种洁净的礼仪上拘谨而固执，绝对不向一个“罪人”（在宗教礼仪上不洁净的人）购买任何食物，以免触犯禁忌，也决不邀请罪人去自己家里。凡是违背一条便被视为罪大恶极。他们想通过严格地遵守摩西五经中的仪文律法来挽回曾经的背道，重获上帝恩宠，使以色列国恢复昔日的荣耀。

事实上，他们的结论并没有错，以色列国的沦亡与他们的背道有直接的关系，但并不是说在外表上做出一副敬虔的样子，就拉近了与上帝之间的距离。上帝决不是看重祭物和礼物的一位，而是看重那献祭之人的内心。奈何想在律法上完全的这种思想已在人们脑海中根深蒂固，以至保罗多次写信给各教会强调律法与恩典之间的关系，来纠正当时教会信徒普遍存在的误解。

这种律法主义体系使宗教降低成了一种形式问题，并且废除了真敬拜与顺从的精神，然而没有了这个，人对上帝的敬拜就是枉然的。一种靠律法的“行为”获得义的体系代替了救赎计划，而上帝的计划却是人藉着救赎计划获得义，这义是藉着信得到的。

从前上帝与以色列人在西乃山所立的约因百姓的背道而失效，后来上帝通过耶稣重新与他的子民另立新约，这新约以耶稣的宝血为印，并将律法刻在心版上，永不失效。（见耶 31：31-33；来 8：6）新约的要求就是让我们绝对地相信。凡是把靠行为称义与真信心相掺杂的人就是违背了契约，基督也就不再对他有任何义务了。

加拉太人自称为基督徒，可实际上他们却受人劝诱，认为只有接受“律法”（仪文律法，以及靠自己的能力去遵守道德律）的人才是真基督徒。可他们这样做就是否认了基督为他们所做的事，使自己与他的功劳隔绝。如果人能够靠遵守律法来赚取救恩，对基督还有什么需要呢？如果遵守律法是可行的，那基督为我们所做的一切就变得多余了，因为人找到了一条可以靠自己与上帝和好的方法。如果人可以不靠基督而称义，那耶稣的牺牲就变得没有任何意义了。但耶稣已宣布，若不藉着他，没有人能到父那里去（见约 14:6；徒 4:12）。而且在耶稣的教训中十分强调他是“道路”的真理，他努力使上帝启示的全部指示都在他百姓的思想和生活上回归其正确的位置。耶稣努力遵照上帝的话，优先于遵照人的话，并竭力废除仅仅是外表形式的宗教，而要培育内心宗教的真精神。

以色列人亡国与他们违背上帝的律法有关，而他们恢复遵行律法又被称为“假冒伪善的人”，那么这其中的问题到底出在哪里呢？律法的作用到底是什么呢？

“律法”是“训蒙的师傅，引我们到基督那里，使我们因信称义”（加 3：24），它最大的功用就是告诉一个人称义的必要性，向人指出就近基督的道路。保罗在他的福音中已清楚地说明上帝救人的计划。亚伯拉罕曾藉着这个计划获得义。他不是在受割礼以后才被称义的。割礼——“行律法”的一项内容——不能给人带来公义。它只是亚伯拉罕因信称义的记号（见罗 4:9-11）。在罗 4 章 1-3 节中，保罗引用同样的经文来证明亚伯拉罕称义是靠着信心，而非行为。如果亚伯拉罕都是这样，他的后裔也应该是这样，毫无疑问，他属灵的子孙也该如此。重要的一点是，律法不能作为获得义的手段，称义的唯一途径就是信心。

保罗后来所倡导的“行为”（加 5:13-6:15）乃是圣灵的果子（加 5:22），是基督拯救能力的凭据（罗 1:16），但绝不是赚取救恩的方法。

既然犹太人的根本问题不是努不努力遵守律法，而是有没有一颗顺从和绝对信赖上帝的心，而且称义的根本条件就是对于基督的信心，对他恩典的接受，并在生活中活出律法的精义。如此，律法便回归到了它原本的位置，既永远坚立，永不废除，同时又不会取代恩典的效用，而且因着恩典的缘故，人的行事为人就与律法的精义相称。

让我们再回到经文中，这里说：“你们这要靠律法称义的，是与基督隔绝，从恩典中坠落了。”“从恩典中坠落了”，字面上还有“落到恩典之外”的意思。换句话说，上帝所赐予的恩典虽然是永久性的，但人不一定永久地处在恩典之中，其中最大的原因就是“靠律法称义”。当然在《圣经》其他地方也提到“失了上帝的恩”，原因是人的罪。在这里说，失掉救恩的原因是靠律法称义，靠行为自救。

也就是说，这里是在对已经称义，已经接受基督救恩之人说的。保罗在这里警戒加拉太人，虽然你们已经接受了圣灵（加 3：2，3），虽然你们经历了因信称义，并实际地尝到了接受福音的自由（加 5：1），在一段时间里“跑得好”（加 5：7）。但如果他们现在要靠“行律法”得救（见加 2:16 注释），就要放弃他们迄今所享受的基督恩典。真正的“因信称义”和靠律法称义在本质和外延上都是相互排斥的。接受一个就得放弃另一个。（见说明）

说明

保罗这里不是在单独指仪文律法仪式上的遵守，而是在指犹太人的一种观念，即，一个人可以通过严格遵守由道德、仪文和民法规条组成的“律法”而得救。在保罗给加拉太人的书信中他只关注了道德和仪文法典。目前讨论的问题显然并不直接涉及民法法典。

犹太人的错误之处在于：

- 1 认为救恩可以通过个人的努力，通过对“律法”要求的顺从而得到，藉着在一丝不苟的生活中增加善行便可以抵消恶行；
- 2 给上帝赐下的律法加上了许多人定的要求，通常称作“遗传”；
- 3 继续推行主钉十字架时已失效的某些仪文条例。

如上所述，保罗在加拉太书中所用的“律法”两字，既包括十诫的道德律法，也包括仪文律法。但保罗所谈论的主要不是律法本身，而是建筑在律法之上的犹太人靠行为称义的信仰体系。

有人认为保罗在这里肯定了上帝会因某些罪主动地收回他的恩典。这是没有圣经根据的。失去上帝的恩惠是由于放弃它的人自愿行为的结果。上帝决不偏留救恩的福气，除非人自己不要（见结 18:23,31；33:11；彼后 3:9；见约 3:17-20）。这里的上下文清楚地表明责任完全在那些故意用靠行为得救来取代因信得救的人。不是上帝抛弃人，而是人离开他，拒绝他的恩赐。上帝宽恕一切不再偏行己路的人（见约 3:16；约一 1:9）。凡从上帝的恩典中坠落的人，只能是那些故意选择一条他明知与上帝的旨意相违背之道路的人。

今天有许多自称为基督徒者也处在这种可悲的状态之中。这种状况是由于他们故意随从人心天然的倾向，享受罪中之乐，故意不听上帝圣灵的劝诫。直到这些人因不断地拒绝圣灵的劝诫而犯下不可饶恕的罪行之前（见太 12:31,32,43-45），他们还是有希望重得恩典的。

保罗在这里还特别强调地驳斥了另一种流行的，但完全不符合《圣经》的教训，“一次蒙恩，就永远在恩典之中。”这种教训的依据是另一种不合《圣经》的教训，即上帝已预定一些人得救，另一些人灭亡，而不顾他们自己的选择。关于《圣经》中的定命论真正的性质，我们会在以后的文章中详细讲解。按照流行的

定命论观点，那些上帝所挑选得救的人，是不可能从上帝的恩典中坠落的，因为他们的权利得到上帝的保证。由此类推，那些被上帝预定灭亡的人，永远不可能得到上帝的恩典，所以也不存在从恩典中坠落的问题。那些从恩典中坠落的人只是表面上看是这样，实际上他们从来没有得到过恩典。只有把加拉太书 5 章 4 节的话完全与上下文隔开，才有可能得出这样的结论。

然而，实际上，这样所谓的神定论忽视了《圣经》中明白的教训，说人的意愿在每一个人得救的事上是决定的因素。（见《圣经》中有关的段落，如赛 55:1；结 18:21-30；33:12,13；路 5:32；约 6:37；参约 7:37；12:32；罗 10:13；11:20-23；林前 9:27；启 22:17。）说上帝预定一些人得救，另一些人灭亡，而不顾他们自身选择的道理，这显然是不符合《圣经》的这些教训的。因所以说一个人不可能从恩典中坠落，即“一次蒙恩，就永远在恩典之中”的教训也只是人发明的。

否认或放弃真理就容易陷入错误和罪恶之中，不去做我们明知道是对的事情就是罪。行律法本身不能称义，真正使人称义的只有基督；而被基督恩典充满的人会活出律法的精义，结出圣灵的果子，这就需要我们不断地学会放下自己，并持续地住基督里面，否则就可能有“从恩典中坠落”的危险。



本期主题

末时代基督徒的 生活方式

正发生在世界各地的自然灾害以及接二连三的恐怖袭击事件、空难，无不告诉我们这个世界的结局近了。在末日的时针快要指向十二点时，上帝希望预备一群末时代的余民，他们拥有像耶稣一样的品格，将要完成上帝托付他们的使命，并要通过有国以来从未有过的患难。所以，生活在末时代的基督徒们必须竭尽全力过纯洁而健康的信仰生活，努力预备成为真正的余民。

环境对一个人的信仰生活有至关重要的影响。虽然罪源于内心，但很多时候人之所以犯罪是被外部罪恶的诱惑和不良环境所左右。因此，基督徒创造一个对信仰有益的生活环境是很智慧的做法。

本期期刊让我们一起研究生活在末时代的基督徒必须要选择的生活方式，以及为面临末时代的危机需要做的哪些预备。衷心地希望帮助读者朋友们找到信仰的方向。

塑造品格的捷径

—— 乡村生活



上帝在末时代预备着一群百姓。他们是女人余剩的儿女，拥有上帝完全的品格，是遵守诫命的人。他们将要通过自己的人生向全世界和全宇宙见证上帝的公义。这群余剩的百姓将要帮助上帝完成最后的善恶之争，终结罪恶的历史。

要成为上帝的余民，最需要的就是品格的变化和完全。在耶稣即将驾云降临之前，上帝的余民要做施洗约翰的工作，预备人心，使人悔改迎接耶稣的再来。为了完成这个使命，为了在世上为上帝做见证，成就上帝那样完全的品格是非常重要的预备。我们必须努力塑造自己的品格。那么，我们该怎么做才能避开罪恶的影响，过得胜罪的敬虔生活呢？

1 得胜罪恶与环境的关系

人倾向于朝着自己所经常注意的事物发展。我们需要仰望上帝才能获得像他那样的品格。与上帝的交往对基督徒来说至关重要，胜于生命。仰望主，默想他的生平，这是基督徒成就上帝品格的必要条件。我们必须达到在仰望上帝的过程中忘却自我的地步。当我们仰望主时，内心会迫切地渴望自己的品格能够像他那样圣洁、高尚而毫无瑕疵。然而我们深知自己毫无任何力量能够成就上帝的品格，所以就恳求主的能力和恩典，这种恳求会一天天加深。

我们应该选择将自己和自己的家人置于最能够集中于灵性事物的环境中，帮助自己得胜罪并成功塑造完全的品格。只看见人造之物的地方，周围的一切声色足以诱发恶念或是刺激人心的地方无法帮助我们的信仰。撒但通过五官诱惑我们犯罪，所以

就需要避开居住于那些容易受到诱惑或引起内心冲动和情欲的地方。以诺、施洗约翰，还有我们的主耶稣，他们成长、生活的地方都是幽静的乡村。上帝为什么让他们住在乡村呢？耶稣每天清晨都来到安静的山间祈祷、默想，与天父进行心灵的交流，并且获得力量从而更好地服务人类。以诺在乡村与主同行，施洗约翰也是在旷野预备自己将来的使命。

我们当尽一己之所能，使自己和儿女置身于一个看不到世上盛行之罪恶的地方。我们应该慎防眼睛的视线与耳朵的听觉，以免世俗可憎的恶事侵入我们的思想。凡愿获得从上帝那里来的智慧之人，必须在现代一切罪恶的知识上变作愚拙，方能成为有智慧的。

最好的选择就是居住在能瞻望上帝作为的地方，而不是导致我们混乱、困乏和不安的地方。当我们脱离繁忙的都市生活，远避城市的诱惑，在大

自然的幽美、宁静与和平之中，寻得心灵上安息时；当我们游目于绿色的田野、丛林和山岗之间时；当我们仰视那未受都市的尘垢和烟雾所污染的碧空，并呼吸那增益活力的属天的空气时，我们就更加容易获得圣洁的灵性。

2 避开煽动人心罪恶的环境

每个人都需抗御试探的屏障，从而帮助自己得胜罪恶。特别是基督徒的家庭，更应修筑抗御试探的屏障。撒但正在用各种方法使世俗的罪恶和各种享乐主义公然横行。在大城市的街道上高楼林立，引起人心中的各种世俗的欲望。电影院、华丽的广告也是应接不暇。人若是受到大城市氛围的薰染，心灵就会逐渐习惯于罪恶。在城市中，那些满足人低俗趣向的虚构的故事不断刊登于杂志上或是以电影的形式播放出来，各种广告也在不断地刺激人心中的欲望。在如此喧闹、混乱的环境中默想主，比在乡村要难几十倍。在如此世俗的环境中维持并提拔自己的灵性，坚定自己的信仰可不是一件容易的事情。

父母必须深切地担忧儿女的灵性。各种罪恶的场景和声音包围着年幼的儿女。他们成长的每一个阶段都会遭遇许多的试探。如果没有彻底保护他们提防罪恶，他们就必目击若干景象，耳闻一些声音，感受各种败坏的影响，这些影响会在不知不觉中败坏心志，损毁品格。现今是一个到处充斥腐败的时代。由于目睹与阅读，便激起了眼目的情欲和腐化的情欲。心灵若是在注意那些激发卑劣情欲的景象中感觉到快乐，就会一步步败落，放纵内心可耻的情欲。

我们必须时刻儆醒祷告，以防护每一条通往心灵的孔道，因为撒但正在活动着，我们若稍微给他以可乘之机，他便要来败坏并毁灭我们。我们唯一的安全，乃在于随时蒙上帝的恩典所庇佑，不使属灵的眼光昏盲。每一位基督徒都当时刻谨守，防守撒但借以侵袭心灵的每一条通道；必须祈求神圣的帮助，同时也要毅然抗拒每种犯罪的倾向。借着勇气、信心和不倦的勤劳，我们能够制胜罪恶。只有当我们站在更高的标准之上，以上帝的话语作为自己的指南，同时来到恩典的宝座前，谦卑地诉说我们的盼望，恳切地呼求天上的力量保护我们脱离罪

恶的试探时，我们才能获得胜利。

我们必须寻找能够拯救我们自己和儿女脱离世俗熏染的环境。必须尽到最大的努力让自己的家人避免去看、去听世俗各种流行的罪恶场景和声音。

3 乡村生活的益处

1 避静的住所

当我们选择在何处居住的时候，上帝要我们先考虑到那环绕我们和我们家庭的道德及信仰方面的影响。他希望我们离开罪恶泛滥的城市，寻找僻静的地方，使自己尽量免受试探的袭击，训练自己成为有用的工人。我们需要避免一切对信仰不利的交际。选择居住环境时，必须首要考虑灵性和属灵的成长。乡村是上帝推荐我们生活的地方。当我们在大自然中借着仰望创造主的作为，研究上帝的杰作时，能够帮助我们朝着上帝的形象变化。

城市的生活是虚假而造作的。求财的欲望，寻欢作乐，奢侈浪费，虚荣时尚的贪恋，都在那里敞开万恶的门户，使人的思想远离人生的宗旨。城市的环境，往往对于身体的健康是有害的。污染的空气，不清洁的水，不安全的食物，以及随时感染疾病的危险，都是城市生活对健康带来的一部分害处而已。

父母和他们的子女聚集到城市，因为他们认为在城市比在乡下更容易维持生计，而且教育资源更加丰富。但是在城市里，孩子们更容易受到世界的诱惑，从有害的交往中学到罪恶放荡的习惯。但是，比起让你们奉命养育的宝贵儿女蒙受危险，宁可牺牲一切世俗的考虑。父母的责任就是切断各种不良影响，打破每一恶习，诚心地把你和你的家庭交托给上帝。父母们啊，你们究竟是选择安逸和快乐，还是考虑儿女的灵性呢？你们必须首要考虑儿女的灵性，预备自己的家人得以变化，能够成为在天国生活的子民。“人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？”安逸、享乐、便利，怎能与儿女灵魂的价值相比呢？父母们必须理解训育儿女是非常重要的一项救灵的工作。

2 上帝选定的场所

上帝将我们我们的始祖亚当夏娃安置在园子中，让他们劳作，看管园子，借此教导了我们真教育的方法。上帝为他们预备了僻静的住所，好让他们与他亲密交往并学习他的旨意。昂贵的房子、奢华的家具、各种装饰品，安逸、便利，并不是创造幸福而有价值之生活的必要因素。天父为他的儿子耶稣基督预备的家在哪里？一个僻处加利利山地与世隔绝的家庭；一个借着忠诚自重的劳作来维持的家庭；一种简朴的生活；每日与艰难困苦搏斗、克己、节俭与坚忍而愉快的服务；在他母亲身旁研究那展开的经卷的时刻；在翠绿的山谷中宁静的黎明和黄昏；大自然神圣的服役，创造之工与神旨的研究，以及心灵与上帝的交往——这一切便是耶稣幼年生活的境况与机遇。

历代以来，大多数圣善而高贵的人物，也都

是如此。亚伯拉罕、雅各、约瑟、摩西、大卫及以利沙等先贤，近代那班身负重责巨任，而最忠于职守的人，他们都是在避静的乡间培养自己的灵性。他们几乎不知道什么是奢华。他们并未将青年时期消耗于游乐中。他们之中的许多人还必须与贫困和艰难搏斗。但是他们早已习于操劳，学会了如何应付艰难，克服阻碍，获得勇气与坚忍。他们学习了自立与自制的教训。他们避免不好的影响，满足于单纯健康的交往。他们的爱好很单纯，形成了节制克己的习惯。他们既受原则所管理，等到长大成人，就有纯洁、强健与诚实的品质。一旦蒙上帝的呼召时，他们就有充分的体力和智力，活泼的精神、策划和实践的能力，以及抗拒邪恶的毅力，而使他们在世上成为一股积极为善的力量。

PART.2

为末时代预备

世界的善恶之争愈演愈烈，已经接近尾声了。在启示录第六灾出现了哈米吉多顿之战，这是上帝的百姓与撒旦之间的属灵之战。为了这场战争，上帝正预备着他的百姓，撒旦也积极聚集他的势力。我们就生活在这个严肃的时代。这个时代也是马太福音 24 章的预言即将全部应验的时代。

1 临到大城市的危机

为了在末时代做好预备，避开大城市的喧嚣混乱乃是一件明智的选择。各种自然灾害和频繁发生的重大事故都在告诉我们末时代的预言正在应验。在大城市，罪的诱惑固然很多，但各种事故和灾难的危险，暴动和恐怖袭击的威胁更多。执掌四方风的天使若是松了手，大城市将会发生更多的灾难。

当上帝的审判临到世界时，城市将要震动。不论其中的建筑物是何其壮伟、何其坚固，或是有多少的防火设备，在数分钟或数小时之内，它就必成为废墟。比起那些避静的乡村或是小城镇，充满不法和罪恶的大城市更多暴露在地震、火灾和事故的危險中。倘若可能，我们必须离开大城市。在人口密集的大城市，罪恶持续增加，这种环境威胁着我们的得救问题。

上帝绝不会突然抛弃所有罪人，也不会一次毁灭整个国家。但他会刑罚那些将自己献给魔鬼并为他的力量所附之人们所在的城市和地区。列国的城市将会受到严格的处置，可是它们还不会遭受上帝极度的义怒，因为有些人还将脱离仇敌的迷惑，愿意悔改归正，而大多数人却在积蓄上帝忿怒大日的忿怒。

2 包含在“预备”中的乡村生活

现今正是每一个基督徒必须为耶稣的再来警醒预备的时期。预备，指的是真正认识上帝。因为当我们认识上帝时，就会爱他；当我们爱他时，就会顺从他的命令；当我们顺从他时，就会发生变化。若没有真正认识上帝，没有爱，那我们所做的一切都是虚假伪善的。

圣经、耶稣的生平以及大自然都在帮助我们认识上帝。圣经是上帝惊人的启示，大自然也蕴含了各种信息，向我们讲述着上帝的品格。被大自然包围的环境最适合我们认识上帝并且与他有更深的交往。

预备的另一层含义就是获得圣洁的品格。我们必须先仰望纯洁无瑕疵的上帝，同时接触圣洁的事物，才能获得圣洁的品格。纯洁的品格是纯洁思想的结果。纯洁的思想源于我们经常耳闻目睹纯洁的事物。所以我们需要离开罪恶不洁的地方，培养自己获得纯洁的思想。人若是在自己逐步走向试探的同时还祈求上帝帮助自己战胜试探，是不可能得胜的，这样是自相矛盾的行为。同样，我们若是反复地将自己置身于罪恶的环境中，却祈求上帝保守自己的心不受污染，这也是自相矛盾的行为。

上帝为什么命令罗得逃到山里呢？如果罗得拒绝天使的警告，继续留在所多玛，他必然和所多玛一同灭亡。他妻子的结果不就证明了这一点

吗？上帝为什么呼召亚伯拉罕，让他离开自己舒服便利的故乡呢？因为他如果继续留在故乡，就不可能有改革。亚伯拉罕自己首先要过一种信赖并顺从上帝的人生。为什么施洗约翰要在旷野接受教育，而不是生活在耶路撒冷的城市中？为什么他发出的是旷野的呼声？上帝为什么没有直接为挪亚造一个方舟，而是命令他造一个方舟？因为挪亚造方舟的行为是他对上帝的信赖和信心的外在表现。

当然，并不是说必须到乡村才能得救，在城市就会灭亡。最重要的一点是，我们必须明白最有利于信仰的环境到底是哪里。相比到处是人造之物，人们激烈竞争，魔鬼的诱惑遍满每个角落的大城市而言，被上帝创造的大自然所环绕的乡村更有益于基督徒的信仰，更适合基督徒认识并仰望上帝。

3 应对兽印的患难

让我们一起思考一下应对末时代兽印患难的问题。当然，我们并不是靠自己的力量应对患难。耶稣展望到将来耶路撒冷灭亡的场景时，说：“你们应当祈求，叫你们逃走的时候，不遇见冬天或是安息日。”他还说：“应当逃到山上。”所以，我们为患难做预备就是顺从他的话语，而我们的顺从就是对他信赖的体现。他绝不会丢弃信赖他的人。

圣经预言到末时代不拜兽像的人将不能做买卖。也就是说，只有不拜兽像的人将来才要解决吃喝、买卖问题。大多数人都要因为吃喝、买卖的问题接受兽印。

“又有权柄赐给它，叫兽像有生气，并且能说话，又叫所有不拜兽像的人都被杀害。它又叫众人，无论大小贫富，自主的、为奴的，都在右手上或是在额上受一个印记。除了那受印记、有了兽名或有兽名数目的，都不得作买卖。”（启 13: 15 ~ 17）

上帝通过这节经文提示了我们应该如何预备。我们没有必要遭致患难或是带给自己更大的逼迫。在大患难来临之前，不能做买卖的时候，乡村生活能够给予我们帮助和智慧。

让我们一起思考一下有关兽印以及如何预备的问题。

1 竖立兽像

在末时代的善恶之争中，撒旦扩大他的势力，同时企图公然反叛上帝的行为，将要在竖立兽像以及强迫人接受兽印的事件中达到顶峰。堕落的改正教和宗教界的背道是为建造兽像预备道路。兽像，指的是宗教黑暗时期宗教和政府联合起来逼迫基督徒的事情，即教皇权带着国家的权力，控制宗教和国家的事情将要再次发生。当现代堕落的基督教利用国家的权利强迫人遵守人制定的诫命和宗教时，兽像就完成，兽印的患难接踵而来。

宗教联合运动正暗暗进行着，其目的就是为了竖立兽像。改正教正力图让每一个教会都以共同的教理为依据联合一致。但只有放弃圣经上明确的真理后才能达到这种联合。

为了达到完全的联合而采取的方法将会成为一种强制手段。当美国主要的教会依据共同主张的教理彼此联合，同时使用国家的力量强制实施他们的教令，强制维持他们的宗教制度时，改正教美国就要像过去的教皇权一样建立兽像，其必然结果就是对反对的人加以法律刑罚。

2 兽印和买卖

在启示录 14 章 9 ~ 11 节，向那些拜兽和兽像的人发出警告后，圣经又说：“圣徒的忍耐就在此，他们是守上帝诫命和耶稣真道的。”这里对比记录了遵守上帝诫命的人以及拜兽和兽像的人，他们的区别在于是否遵守了上帝的诫命。兽的特征以及兽像的特征都是打破上帝的诫命。但以理提到小角，即教皇权时记录到：“他必想改变节期和律法。”（但 7：25）教皇曾经通过改变上帝的律法来高抬自己超越上帝。任何明知律法被变更了却依然遵守的人都是将最大的荣耀归给了改变律法的人。遵守并顺从人制定的诫命和遗传的行为就是顺从人的诫命，而非顺从上帝诫命的印。

遵守上帝诫命的忠诚之人因为没有屈服于兽印，所以会遭受逼迫，不能买卖就包含其中。强迫人遵守人制定的诫命时，兽印的逼迫将要展开。

3 小患难和大患难

在兽印患难的预言成就之前首先要有预备阶段。只有能让世上的国家、宗教和民心全部联合起来的契机预备好了，兽印患难的预言才能成就。这个契机就是宣布全国性的紧急状态、全国性的灾难或是制定某种环境法、社会净化法。当上帝的百姓预备好时才会发生这些事情。战争、自然灾害或是大规模的人为灾害发生时，暴动或是骚乱大范围发生时，强迫兽印的事件才可能发生，然后逼迫才临到。

逼迫或是患难并非突然临到。对于警醒的光明之子来说，他们将要经历属灵的眼睛早已看明的阶段。首先是制定并实行某种社会法律，从交罚金等不算严重的阶段开始实行。当这种小患难开始时，我们需要采取一些贤明的做法，尽可能地做一些能够自给自足的预备，或是为自己预备一个相对自由，不会受到所属社会过分干预的环境。

但是，当七大灾降下，恩典时期结束时，有国以来没有的患难临到时，上帝的儿女将要在上帝的帮助下得以存活。那时就没有必要预备农作物或是食物了。小患难时，恩典时期还没有完全结束之时，过乡村生活或是预备能自给自足的方法是智慧的做法。

有关乡村生活的建议



选择避静的乡村生活更有利于家人的灵性，儿女的教育和家庭的改革。但如果因过乡村生活而造成家庭的矛盾或信仰的困扰，我们就需要慎重考虑了。

在计划乡村生活时，我们不应过分忧虑将来的大艰难时期，而扰乱现在的信仰生活。有许多人因过度担忧将来的危机，提前把自己放在患难中，他们将注意力从眼前的安危和祝福上转移，提前为将来忧虑，在这样预想的艰难中忧虑绝不能带给我们任何恩典。

我们必须智慧地制定计划，恒切地祷告，权衡好所有利弊后，再实行乡村生活。我们当学会信赖上帝，握住基督的手，若我们在万古磐石之上站立，必能安全地在暴风雨中屹立不倒。耶稣总是会在我们需要的时候帮助我们。因为上帝不会不顾或丢弃任何一个信赖他的灵魂。上帝能驱除我们一切的恐惧。

接下来我们要向计划过乡村生活或是关注乡村生活的读者提供一些建议，希望能帮助到大家。

1 乡村生活的益处

乡村生活可以帮助我们提前适应小患难时期。

在小患难时期，我们无法做买卖，有钱也不能使用，那时我们会很困难。比如给我们断电，所有电器无法运转，那该怎么办？我们有必要考虑这些可能会出现的情况并提前预备。乡村生活虽然不能使我们躲避这些艰难和逼迫，但能帮助我们更容易地度过艰难时期。

在乡村不需要煤气，可以捡柴作为燃料，烧土灶做饭，冷的时候烧火取暖。在乡村可以种地，收获谷物、蔬菜和水果。有些乡村靠山，山里有泉水，没有水的时候可以取泉水。我们现在可能会觉得生活在乡村非常不方便，条件差，不够安全，但是艰难临到时，乡村和城市的差异就会凸显出来。耶稣说“要逃到山里”，这句话蕴含着他对百姓的劝告，希望他们为患难做预备。

我们现在必须学会自给自足的方法；必须熟悉在没有钱，没有电，没有网络的情况下如何生活；必须为此设立目标，然后祈祷，求上帝的引领和智慧。拜访已经过乡村生活的弟兄姊妹，听取他们的经验和意见也能带给我们很大帮助。在小患难时期，乡村就像是挪亚的方舟一样。



1 适合的居住地

选择什么地区过乡村生活非常重要。冬天会下雪，稍微有点冷的地方，要比冬天太暖和的地方好。能够种小麦和红薯的气候是非常不错的。如果可能的话，选择有山的地方比选择平原要好。因为冬天能够捡柴。如果附近有流动的山泉就更好了。这样将来危机临到时喝水方便。我们选择地区时也要考虑到交通问题，到周边镇上是否方便。

过乡村生活最好有一块自己的地，可以种植水果、蔬菜，蓄养家禽而达到某种程度的自给自足。有一块地还能给儿女提供实物教材，教导孩子如何修理园子，如何预备土地以待撒种，让他们在劳动中学会勤勉，在大自然中领悟属灵的教训。

2 水源、绿植、土壤和阳光

水源、树木、土壤和阳光这四要素在乡村是最基础也是最重要的。

水管和水压：如果房屋附近有流动的水源，最好将水管安置在比房屋地势高的地方，安装过滤装置，通过水压让水流进屋内。这样即使断电的时候也可以使用水源。可以通过石头和粗沙子过滤水源。

取暖设施：炕或取暖炉子在断电的时候依然能起到取暖作用。利用光能：使用太阳能热水器，比较高级的可以利用太阳能板发电，使电器运转。

地窖：北方可以挖地窖作为仓库保存食物。

大棚：冬天时利用大棚种植蔬菜。

树木：种田时经常使用树木。辣椒、西红柿、黄瓜在成长的过程中需要搭架子。冬天搭大棚的时候也要用到树木。最重要的是冬天可以捡柴火。

3 如何解决经济问题

有些人听说乡村生活的益处后立刻义无反顾地到乡村居住，最后钱全部用光了，又回到了城市。在乡村，上帝不会从天上掉钱下来供养我们。刚开始过乡村生活的时候需要付出很多努力和辛劳。

当我们盲目地辞职，毫无计划地离开城市进入乡村时，以后的生存之路就会自动展现吗？不会。在乡村解决经济问题要比在城市困难好几倍。我们必须认真考虑做些什么事情用以自养。虽然种田能够解决家庭吃喝的一部分问题，但我们不得不考虑其它生活开销，例如电费、日用品、汽油费用等等。

每个人想做的事情都不同，性格和才能也都不同。我们要利用上帝赐给自己的才能解决经济问题。有些过乡村生活的弟兄姊妹通过种植有机谷物和蔬菜出售解决生活开销。有人种植鲜花、草药或是水果。还有人做养殖工作，养蜂、养鸡等等。我们也可以根据自己的手艺做些东西卖。例如某种食物、工艺品、家具。现今网络非常发达，通过网络就可以出售自己的产品。我们可以考虑利用网络平台。若是上帝的旨意，加上自己的辛勤劳动，我们的生计一定不会有问题。

2 铭记乡村生活的目的

1 和家人的联合

记住，家庭是最重要的。生活中常常会出现这种情况：妻子想要过乡村生活，但是丈夫反对；或是丈夫要过乡村生活，妻子不同意。在过乡村生活的问题上，家人若是不配合，实施起来会非常艰难。这种情况下只能祈祷等待家人配合的那天到来。上帝会预备时机让我们家人心意回转。但有一天我们将必须做出果断的决定。

在城市生活时没有给家人带来感化的人，并不会因为到了乡村而有所改变。乡村不是天国。在乡村，

会有更大的自我争战，也会有更多与家人之间的摩擦。乡村似乎就是一所学校，锻炼我们预备能进入天国的品格。在这所学校里，我们需要与上帝更多的角力，需要更多的勇气和更大的忍耐。不要忘记，在家庭中训练自己成为得胜的基督徒也是乡村生活的目的之一。

2 乡村的宣教活动

在乡村稳定下来后，很可能会逐渐忘记乡村生活的原本目的。当一切都按照计划顺利进行时，自认为成功时，挣的钱超乎预料时，人很容易进入一种危险。那就是人虽然生活在乡村，但是却以城市的生活方式和世俗的精神生活。随着时间一天天的过去，人就会越来越追求安逸平安的生活——这是人的本性。我们千万不要忘记过乡村生活的原本目的，不是享受田园生活，也不是为了健康，更不是为了种田或是挣钱。

乡村生活的目的是为了更加认识上帝，与上帝有更深的交往，更深入地研究话语。如果在过乡村生活的期间没有任何改变，也没有更深入地研究话语，依然为自己而活，那我们是有点问题的。

在乡村，也许农忙季节会繁忙一点，除此之外的时间都会比较空闲。在农闲季节，可以制定宣教计划。在农忙季节，可以一周抽出一天的时间用于服务邻居。大人和孩子一起准备一些特别的礼物或是小册子，去拜访周围的邻居。用自然疗法帮助一些生病的人，为他们祷告，和他们分享健康的信息。也可以邀请城市的亲朋好友来乡村，让他们了解并见习乡村生活。

3 彻底改革生活

我们要改革生活习惯，使之符合乡村生活。必须实践节制、克己、勤勉和健康改良的原则。这不仅是为了经济上的节约，同时也是基督徒当做的。如果生活在乡村，我们就不能再像城市中那样吃喝，享受各种肉类、碳酸饮料、垃圾零食。如果生活在乡村，我们也不能再效法城市的潮流，穿各种时尚露骨的服装，要选择舒适、端庄、有益健康的服装。过乡村生活不是只把身体放在乡村，而是整个人生按照上帝的话语彻底改革。

在乡村，我们需要与邻居和睦相处。因为乡村和城市不同，经常要和邻居打交道，有时候需要邻居的帮忙，有时候需要向邻居借点农具，有时候我们养的鸡可能吃了邻居的菜。与邻居和睦相处的首要原因是为了彰显耶稣。其次，与邻居关系若处理得不好，他们以后可能会成为带给我们艰难的人。所以，我们要尽可能地与邻居和睦相处。

让我们再思考一个非常无私的预备乡村生活的理由。如果我们先过了乡村生活，就可以在将来大的危机临时时接纳无家可归的弟兄姊妹。例如预备一些房间，被子和粮食以备不时之需。当然，最重要的是心灵的预备——能够与同一真理里面的弟兄姊妹共同分享的无私之心。将来我们也要无私地凡物共享，就像当时五旬节圣灵降下的时候一样。

是的，我们没有必要提前忧虑还没有发生的事情。只要我们顺从已经赐下的亮光生活，上帝就会按时分粮，一步步引导我们前面的道路。



预备的智慧和传道

我们需要预备乡村生活，
同样也需要做传扬福音的工作。
这两者如何并行呢？

1 预备的智慧

我们必须在非常小心而智慧的计划中预备乡村生活或是为末时代做预备。千万注意不要因为冲动或是毫无计划的行为使上帝蒙羞。不要因为缺乏坚固的原则或是目标而使计划失败。我们必须在上帝智慧的引导下行动。有些人的信仰中有过度的危机意识。他们总是想那些还没有临到的患难，以至于失去了眼前应该有的信仰态度。这样的信仰容易走向极端的信仰。真正的信仰是均衡发展的，不偏左，也不偏右。

鲁莽武断的行为导致失败时，人往往将自己经历挫折和失败的原因归结于周围无辜的人身上。为末时代做预备，一定要将一切计划陈明在上帝面前，藉着祈祷的心跟随主的指示和旨意，从容镇静地预备每一件事，万不可因为盲目的煽动或对将来危机的茫然不安而损坏自己的信仰。最重要的是，此时此刻就要藉着顺从话语享受随之而来的安息和平安。所有人都要根据个人情况询问主，各自努力为主做工。

2 宣教和传道

我们自己为耶稣的再来预备的同时，还必须向其他灵魂传扬真理和福音，帮助他们为耶稣的再来做好预备。个人为末时代做预备必须和传道宣教工

作同时进行。有些工人蒙上帝的呼召，必须在城市做工。他们须更加警醒地与上帝同行，保守己心不受城市的感化和诱惑。

传道机构最好不要设立在复杂的大城市中，最好选择大城市周边的小城市。传道人住在周边地区，然后去城市传道的形式比住在大城市传道要好。我们必须寻找大城市中的灵魂，警告他们必须为耶稣的再来以及即将临到世界的大事做好预备。

1 健康改革

福音和真正的健康改革原则密切相关。福音不仅唤起属灵的改革，同时也必须恢复身体和精神的健全，使整个人生发生彻底的变化。信仰必须活用于实际生活。我们既需要属灵的奋兴，也需要肉体的健康和节制。传福音时必须向灵魂介绍健康的生活方式和改革的原则，帮助他们的身体恢复健康。健全的信仰寓于健康的身体中。肉体的医治和福音的使命密切相关。学习自然疗法，智慧地做医疗布道的工作也是很好的选择。

2 通过印刷品传道

书籍和印刷品是向人们介绍福音信息的好方法。书籍在教导人们真理，并且使人在真理中坚定站立，能够起到比讲道还要好的效果。上帝希望他的百姓是一群充满活力在做工的人，而不是懒惰漠不关心地各自生活。如果我们真的明白了耶稣的爱

和真理，我们怎么可能静默不动？

真理之光正通过我们的宣教活动照亮世界。撒旦知道自己的时候不多了，所以发挥他最大的力量做最后的垂死挣扎。上帝的审判还没有临到地上，所有认识真理的人必须将真理告诉世界，明确指出现在所处的时期。也许有人会说：“我不是牧师，也不是传道人，所以我不会讲道。”但是，就算您不会讲道，您依然能成为一名照顾到您所接触之人所需的宣教士和传道人。我们肩负着使命，将现时代真理和福音分享给遇到的每一个人。

3 为末时代预备心灵

现今已经不是我们将心放在世上的时候了。我们不是永远扎根在短暂世界的人。回天家的日子不远了。耶稣即将荣耀降临。我们必须为那一

天预备自己，同时也要传道拯救灵魂。

何时一个国家不法的事增多，就必听见有声音传讲警告与指示，正如所多玛城听到罗得的声音一样。然而罗得若不在那罪恶滔天的败坏城市中安家，就大可保守他的家属避免许多的邪恶，也不至于失去他的妻子。以诺与上帝同行，他没有生活在充满各种罪恶的堕落城市。我们也必须效法这些实例，计划我们的生活。

现今已经不是上帝的百姓爱世界或是在世上积攒财宝的时候了。如早期门徒那样在荒凉偏僻之处寻找避难所的日子即将来到。罗马军队包围耶路撒冷是对犹太的基督徒发出逃跑警告的信号。强迫人们遵守人制定的诫命不久也要成为对我们发出的一种警告。比起在世上安置昂贵的住宅，我们更应该为将来更好的国度——天国积极预备；比起用财富满足自我，我们更应该研究俭约的方法，献身于上帝的事业中。



结束语

耶稣再来的日子临近了。耶稣对世界结局的预言正在我们眼前一一应验。大地震动，各种灾难接踵而来。我们必须预备自己迎接耶稣的再来。

我们必须居住在能够保守自己的心思意念纯洁的场所，选择能够帮助自己塑造去天国之品格的住所。罗得进入所多玛城时，他决心要保守自己的家人远离罪恶。但是周围腐败的环境还是影响了他自己的信心以及家人的信仰，最终失去了妻子。

为了自己的信仰，为了家人的得救，为了迎接世界的结局，预备乡村生活是非常好的选择。但这并不意味着乡村生活能保障我们的得救。心灵没有时刻亲近上帝的人无论在哪里都是一样的。重要的是，我们生活的环境绝不能让自己的心灵繁杂，从而逐渐远离上帝。

尽管乡村生活并不能让我们从各种复杂的琐事、烦心的忧虑和罪恶中完全得释放，但能够让我们的儿女避开危险的罪恶，拦阻罪恶的洪流涌入家庭。在乡村，我们的生活简单、健康、积极，有益于身心健康发展，管理田地的劳作还能增进我们属灵的识别力。上帝创造的美丽事物能够净化我们的心灵，带给我们高尚圣洁的感化力，使我们注目于万物的创造主，从而帮助我们培养美好的灵性。

现今正是需要躲藏在上帝翅膀之下的时期。唯有上帝遮盖罪人的恩典才能保护我们脱离一切的患难。我们必须尽力获得上帝的品格。只有最终得胜罪恶，获得上帝品格的人才能安全地通过最后的大患难。

合乎中庸之道



均衡的教育理念

真教育，并不只是学习某门课程，它的范围是很广泛的。它包括身体、心智各方面才能的均衡发展。它教导人敬爱上帝，并为忠心履行人生的本分作好准备。促进心智的增长，是我们对自己，对社会，对上帝所应尽的本分。但是我们决不可牺牲道德和属灵的利益来求得知识的提高。唯有心智和道德方面的才能均衡发展，才是最完美的成就。



均衡的心智培养

人若要得到均衡的心智，身心的一切能力都应加以运用和培养。许多人之未能得其最大量之益，乃是因为他们只运用其智力在某一方面上，而对于那些他们所认为不合于己的事，却不予以细心注意之故。有些软弱的官能，因为那要它们运用及使其有力的事工是不愉快的，以致就容其埋没了。应当运用心思的全部才能，应当培养各部官能的效用。理解力，判断力，记忆力以及一切推理的能力，都应当有平等的力量，以便心思能均衡稳定。



均衡的事工方向

随着工作的进展，会出现种种需要预防的危险。当开展新的事工时，会倾向于全神贯注于某一个方面，以致本末倒置。有关我们对于人类的责任，这是一个严肃的问题。福音的邀请应当向贫、富、贵、贱各等人发出。基督传福音给贫穷的人，可是他并没有把工作限于这等人。他为所有肯听他话的人工作——不仅有税吏和流浪者，也有穷人和受过教育的法利赛人，犹太人的官，百夫长和罗马官长。为贫苦阶级

的人工作是没有限制的，也是做不完的，要把它看作一个伟大整体的一部分。在传扬信息的每一个地方，传道的工人们都要手中带着自己的《圣经》前去。



均衡的社交选择

基督的宗教，是藉着社交的关系而与世人接触。为要使福音达到各阶层的人，就必须在他们的生活环境中与他们接触——就是在卑微人的家庭中，大人物的宅第里，友好的欢宴中以及纯洁无邪的社交场合里。然而，我们作为基督的门徒，不可为爱好宴乐而与世人掺合，与他们一同放诞不羁。这样的交际，是有害无益的。一切犯罪的事，我们永不可在言语，行为上予以赞同；既不可默许，更不可参加。我们无论往那里，总是要随着基督同去，并向人显明，我们救主的尊贵可爱。



均衡的信仰态度

改革的进展在于对基本真理的清晰认识。现在一方面的危险是固执狭隘、墨守成规。另一方面的危险是自由散漫。一切持久改革的基础是上帝的律法。要清清楚楚地说明顺从上帝律法的需要，把律法的原则告诉人们。这些原则与上帝本身一样是永恒不变的。



均衡的心理素质

上帝的工人必须努力成为多面手；就是要有宽厚的心胸，不要单向思维，墨守成规，不知道自己的言语和对真理的宣传必须因人而异，因地制宜。我们都要不断追求发育良好的心智，克服不均衡的品格。



均衡的圣经观点

我们不同心智、受过不同教育和训练的人聚在这里，不可期待人人的思维都一样；然而问题是：我们这些枝子嫁接到葡萄树干上了吗？我们若真在葡萄树上，就可以有不同的仪态、不同的语调、不同的声音。你可以从一个立场看问题，我也可以从另一个角度看问题，我们对圣经有彼此不同的想法，不是反对圣经，但我们的想法可以不同（基于同一真理原则）。我的思路对圣经来说可能是常见的，另一个人或许会思想并按照自己的品格特性采取一种观点，在圣经的一个方面看到非常深刻的权益，是别人没有看到的。



均衡的情绪管理

不安、思乡和孤独的感觉有时可能会对你有益处。因为天父的意思是要教导你在他里面得到友谊、爱和安慰，必满足你最恳切的盼望和心愿。但有时候也要警惕感觉。感觉常常会骗人，情绪也不是可靠的保障；因为它们是变化无常且受外界环境左右的。只顾自己、专注于自己的情感是不聪明的。我们如果这样做，仇敌就会摆出困难和试探，削弱我们的信心，摧毁我们的勇气，使我们陷于困惑之中。我们应当把视线从自己转到耶稣身上。



重新

LET'S RELOVE AGAIN

再相爱

导语：行走在沙滩上，沙子无处不在，无孔不入。它们会磨破我们的皮肤，磨伤我们的脚，一阵大风吹过，还会钻进我们的眼睛里，甚至会藏在我们衣服缝隙里，被带回家，可能掉在地板上或是床上。若只有几粒沙子，拂去就可以了，但当不同的家庭成员沾满沙子的脚和身体给床单带来越来越多的沙子的时候，就必须掀起床单，用力抖一抖，才能除去沙子，否则我们将无法安宁。

带来伤痛的沙子

刚刚迈进婚姻殿堂的年轻人在生活的初期会充满期待和激情，随着时间的流逝，生活终将归于平淡和宁静。夫妻之间的差异和矛盾随之浮出水面，从而引发出各种摩擦。这种摩擦不是像挨了重重一拳那样疼痛得难以承受，更像是沙子暗藏在鞋底或床上让我们坐卧不安，并且慢慢地消磨着我们的耐性。沙粒虽小，但它所带来的伤痛却会累积成为大问题。

比如说丈夫忘记某个重要的纪念日，或因大男子主义而冒犯了妻子，让妻子觉得委屈，受了伤害；或者是妻子不理解丈夫的工作压力而闹小情绪发脾气，或者在人前不尊重他，这让丈夫觉得不痛快。

受伤，是我们对失望或冒犯的反应。我们反复去回忆别人如何冒犯我们，并让这些伤痛累积起来，正如沙子累积在床上一样。我们之所以出现问题，是因为累积的伤痛转化为愤怒的攻击，我们让小沙粒堆积在皮肤上，结果必然带来擦破的刺痛。

两个饶恕者的联合

如果你否认伤痛或者将它掩藏起来，伤口不会自行痊愈，痛感也不会消失。我们需要的是彻底来“抖一抖床单”，需要学会饶恕和被饶恕，特别是那些容易擦伤人的小“沙粒”。

我们可以设想这样两组对话，看看当发现有小沙子的时候，该怎样来化解。

妻子兴致勃勃地对丈夫说：“你有没有发现我将屋子里里外外打扫得多么干净？”丈夫恍然发现家里干净又整洁，他带着歉意说道：“亲爱的，真是抱歉。我刚回来没有注意到。对不起，请原谅我的疏忽。”

妻子有点生气地说道：“我希望你别老是打断我的话。上回你也是这样，这让我很尴尬。”丈夫猛然醒悟过来，他意识到自己的冒失，对妻子说：“真是对不起，我刚才只是突然想到另外一件事情，就脱口而出了。请原谅我的冲动，下次一定听你说完，我再接话。”

回想一下，在我们的家庭生活中是不是经常发生类似的场景呢？然而，这些本来可以愉快化解的冲突，却因着我们的冲动和不智慧的言语而成为了家庭战争的导火线。《圣经》上说：“回答柔和，使怒消退。”（箴言 15: 1）温柔的言语源于我们心中的爱。很多人看起来很相爱，但他们其实只是爱自己，当自己的自尊心受到攻击或是发生某件事让自己不愉快的时候，心中的爱就立刻消失了。爱一个人，不是爱他给我们很美好的感觉，而是我们是否给对方带来美好的感觉。

一个婚姻专家曾说过：“婚姻是反复重新再相爱，一个幸福的婚姻是两个宽容者的联合。”

有效地抖一抖床单也意味着我们要学会怎样坦诚地向配偶表达我们的痛苦、愿望和失意。然而，我

们大多数人都不会这么做，我们习惯了暗示或劈头盖脸地责问对方。

丈夫说：“妻子应当顺服。”

他心里想：你当着孩子的面对我大吼大叫，这让我的颜面往哪儿放。

妻子说：“丈夫对妻子的时间安排应该表示尊重。”

她心里想：你都没有事先说今天会晚一些回家，这让我很担心。

含糊其辞地指责对方不尊重或不顺服，比坦诚、具体地表达失望——因为丈夫没有打电话说他会晚回，或因为妻子当着孩子的面大吼所受的伤痛——要容易得多。

我觉得……

就像我们会感受到沙子因摩擦而给皮肤带来损伤的疼痛一样，我们的情感受伤也是一种感受。因此，彼此表达感受时要说“我觉得……”而不是直接地指责对方。我们来比较下面 A 和 B 两种表达，作为听者的你感受有何不同？

A “你不懂理财！”

B “我觉得我们的账目不是很清楚，让我们一起来作一个费用预算好不好？这样，我们的生活就会更加有规划，也会很充裕，万一有什么事的话，也不至于束手无策。”

A “你真是不通情达理！无法和你沟通！”

B “我知道你并不是有意要伤害我，但我想诚实地告诉你我现在的感受。”

B 的表达是不是让人更容易接受呢？我们需要真实诚恳而有智慧地表达我们内心的想法。人很容易夸大其词，这样从某种程度上就可以证明自己的“义”，加深对方的“不义”感，所以我们常常会用一些高频率的词来表达内心的埋怨和愤怒，比如“你总是很晚才回家”，“你从来都不肯花时间帮帮我”，然而，实际情况很可能是对方偶尔才晚回家，或是一两次抽不开身来帮助配偶。由于夸张的描述反而会加重事态的发展，因此，面对沙粒的时候，我们所需要的是实际、真实和准确。

重新再相爱

不要逃避问题，或在感情上疏远。事实上，很多家庭问题在最初其实都是很好解决的，但人的天性是

畏难、退缩，常常为了避免冲突而逃离，却不知道，因着我们一次次的逃避而导致累积的沙子和创伤越来越多。我们骄傲的自尊和受伤的自我，通常使我们不是压抑地不理不睬，或是愤怒地大吼大叫，或是忧伤或是哭泣。

可以想象这样一个场景：

*** 丈夫晚归（事先没有打电话告知妻子）**

*** 妻子委屈地大声吼叫（孩子吓得哇哇大哭）**

*** 丈夫在夹杂着妻子愤怒的叫声和
孩子尖锐的哭声中爆发**

*** 丈夫阴沉着脸离开房间**

*** 房门“砰”地一声被关上**

*** 妻子躺在床上大哭**

*** 家里的气氛沉寂**

只听到孩子偶尔的抽泣声

但假如是一对乐意饶恕，充满宽容和接纳的夫妻呢？面对这样的情况，他们又会怎样处理？如何真实、真诚地来表达内心的感受呢？让我来举一个实际的例子吧。

在我和我丈夫刚结婚的时候，发生了这样一件事。一天晚上丈夫公司有活动回来比较晚，他上车前给我发消息说大概十点五十到家。接到这个消息的时候我正躺在床上看书，时间是十点三十分。心里想着，就算我睡着了也没关系，他有钥匙，可以自己进屋。丈夫果真二十分钟后到家了，可是我却沉沉地睡着了。他在门外敲门，打电话，甚至爬上楼顶，我都没有醒来。四十分之后，他手机快没电了，无奈之下，只好准备去其他地方睡觉。就在这时，丈夫敲了四十分钟的门无果之后，我醒来了。醒来一看手机这么多信息和未接电话把我吓坏了，赶紧回拨过去，丈夫接通了，他说他刚要坐车离开。

丈夫回家后并没有发怒或责备我，还开玩笑地说，大半夜的让他有家不能回，露宿街头。我为自己的粗心感到很自责。想到他一天工作这么辛苦，晚上回家还被关在外面，我的眼泪情不自禁地流出来了。我真实地跟他表达此时内心的感受：“我觉得我做不了一个好妻子了。这个任务太艰巨了，你还是找别人来做吧。我太粗心了，心里想着你自己可以开门进来，我却把门反锁了。”丈夫也坦白地说出了他心里的感受，他说：“我

从来没有遇到过这样的事，而且被关在门外也不是一次两次了（之前也有过几次把门反锁他无法进来的经历），的确很无语，但这不会动摇你是我妻子的确信。我知道你有一些缺点，我们每个人都有，但我相信你会成长的。我也确信你是上帝为我所预备的帮助者。”然后，我们一起跪在上帝面前，感谢让我们经历这样一次小风波，也让我们重新更深、也更真实地饶恕、接纳和爱彼此。



除去累积的沙子和灰尘，换句话说就是重新再相爱。在婚姻关系中，不经意间就会有沙子被带进来，我们所要做的就是怎样很好地除去这些沙子，不要让它们成为我们婚姻的陷阱和隐患。相爱，对于两个年轻人来说很容易，但是当沙子进来的时候，当有伤害产生的时候，重新再相爱却变得比较难了。俗语说“破镜难圆”，但我们在基督里却要说“破镜虽难圆，重铸镜子却不难。”

“只有被基督的爱所充满的心，彼此之间才永远不会疏远。基督的宗教就是爱，一个被基督之爱所改变的家庭，乃是一个由爱作主，并借着温和仁慈的行为，谦恭有礼的言语，真诚无伪的态度，表达爱心的地方。

唯有基督作主的地方，才有深切、真诚、无私的爱。这样两个生命才会心心相印，亲密无间。每一个有基督居住的家庭，彼此之间必流露一种温柔、专注与敬爱；不是那种只表现于拥抱时的间歇性的爱，而是一种深切而持久的爱。”

思考

亲爱的朋友，在你们的夫妻关系中，你是不是会因为小事而生气、痛苦或感觉受到伤害呢？如果可能的话，找一个合适的时间坦诚地和你的配偶交流出来，真实地表达你的感受，真实地表达你的爱。或者你因使对方伤痛而心中充满了内疚感吗？真诚地向对方承认错误，并请求原谅。另外要特别注意的是，当你的配偶在向你道歉、认错的时候，要特别强调你对他的爱，要让他感受到你对他的爱。你们可以一起祷告，祈求上帝赐给你们能力重新再相爱。且记住：经过试炼的爱，会更加牢靠；被沙子洗涤过的爱，会更坚韧。

下一代， 敬虔



导言：

自从看了清教徒的发展和美国建国初期的历史之后，有一个问题一直萦绕在我的脑海之际。为什么国外的教育可以很好地将信仰传递给他们的子孙后代，而中国的家庭信仰却很难维持一两代。虽然从现代整个社会来看，西方家庭传承信仰的力量也越来越弱，但一些敬虔的家庭还是尽可能地发挥了他们的宗教影响力，这与他们从小受到的教育和宗教氛围不无关系。后来通过观察中国的父母，发现父母教育孩子观念和方式正是造成这种差异的主要原因。阅读这篇文章，父母们可以与自己的教育方式作一个对比。如果按照这里所建议的方式教导孩子，是否会更可能地培养出敬虔的下一代呢？

《圣经》中关于爱上帝的教导，莫过于箴言书 23 章 7 节所说的：“他心怎样思量，他为人就是怎样。”一个人真正爱基督，必是从他的心里发出的。无论他的外表多么敬虔，若是心灵远离上帝，那么他依旧不是属灵的人。这就是为什么训练孩子的思想，让他们学会从心里敬畏上帝是如此重要的原因。

从长远来说，孩子们的思考过程及信念，就会决定他们会成为什么样的人。

无论自己是否清楚，其实每一个人都有自己的人生观。我们的行为都是源自于自己的观念。我们如何看待创造、生命、上帝、婚姻、工作以及永恒，就决定了我们做什么事情和成为什么样的人。如果我们的人生观不是基于真理，那么整个生命就是一个谎言——甚至比谎言更糟糕。

正像错误的想法会导致烦恼，而正确的想法带给孩子正是我们所希望的生活。就是以弗所书 4 章 15 节所说的：“惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督。”“又要将你们的心志改换一新，并且穿上新人，这新人是照着上帝的形像造的，有真理的仁义和圣洁。”（弗 4：23-24）

然而，孩子的成长并不是一帆风顺的，他们会遇到各种危险和失败，所以，作为母亲，我们需要保护孩子，帮助他们学会用《圣经》的教导来抵挡各种思想的浪潮，防止他们被流行的学说和观念带入歧途。

但这并不是要我们用基督徒的老生常谈来灌输给孩子，更重要的，是要教会他们如何自己去思考和做决定。只有他们进行独立的思考，才有能力去分辨真理和谬误，才能更好地去面对和应付人生的挑战和困难。我们的使命就是要教导孩子，让他们在每天的生活中都明白“真理的仁义和圣洁。”毕竟孩子长大后，他们的人生路是自己要去走完的。我们不可能一直陪伴他们，也不可能长久地为他们担当生活的艰难和撒旦的网罗。因此，要用《圣经》的原则教导孩子从小学会独立思考并做出正确的决定。

我们的任务是培养孩子清晰地、真实地并且敬虔地思考基督和世界。要帮助孩子建立属于基督的世界观，这个世界观是基于《圣经》真理、我们个人对《圣经》的应用和对信实上帝的见证。这个任务要求我们要了解孩子所需要的《圣经》知识，并且帮助他们发展出相应的计划来获得这些知识。另外，也要帮助他们理解这些原则，以及如何运用于日常生活中。

**下面为大家介绍从五个方面来培养孩子
独立的、敬虔的、属基督的世界观：**

1 教导孩子对《圣经》的认识



耶稣在登山宝训上教导说，我们的生命如果是建立在他的话语之上，就会稳固不动摇，就像房子建在磐石上一样。为了能够敬虔地思考，就必须了解《圣经》，这是毋庸置疑的。这也是训练孩子最基本的要素。如果他们不清楚上帝的话语，那么在遇到困难时就很难用《圣经》的话语作出最好的解释，也无法从上帝的话语中获得安慰。

认识《圣经》不仅仅是对其中的故事了如指掌，更是要让孩子明白其中上帝与人之间的关系。然而，大多数父母只满足于孩子了解故事情节这个层面，孩子们记住了哪个自己都不清楚的地名或人名，就认为他们对《圣经》已经相当熟悉了。但这样的了解与孩子看其他故事书没什么不同。父母应该引导孩子进入这些故事的背后，帮助他们领悟更深的含义，并把这些故事和实际生活结合起来讲，让孩子认识到这些不仅仅是故事而已，而是真真实实存在过的事实，而且与他们的人生息息相关。

正像我们自己需要来思考《圣经》的可靠性一样，孩子们也需要亲自来经历这个环节（当然需要父母的帮助和引导），他们的信心才会真正转变成他自己的一部分。如果对《圣经》的真实性确定不疑，那么他们就有理由顺服《圣经》中

的原则。然而，他们如果只是说自己相信上帝，却仅仅是出于对父母亲的顺服，那么他们的信心就不够根深蒂固。当面临危机时，他们的信心很容易就会被动摇。

2 教导孩子明辨是非

明白基本的道德观是训练孩子敬虔思考的根本原则。在他们做出决定之前，他们需要明白《圣经》是如何定义是非对错的。

小孩子的思考是具体的。具体的原则为孩子们明白《圣经》道德观打下了早期的基础。比如说《圣经》中的十诫，“不可作假见证陷害人，不可杀人，不可偷盗”，孩子们都能够明白这些具体的原则。

在教导孩子学习这些具体原则的时候，要抓住一天中的任何时机，帮助他们理解这些原则并运用于生活中。比如说某个孩子玩游戏的时候作弊了，我们就有机会提醒他不可偷窃。我们就会告诉他，偷窃的方式有很多——通过作弊的方式赢得了比赛，就是把别人能够赢的机会窃为己有。我们按着《圣经》的原则来教导孩子，然后通过每天的具体事例和讨论来拓展他们对有关原则方面的理解。

经过多次的尝试我们会发现，要训练孩子敬虔的思维，用《圣经》的原则来辨别是非，需要一次又一次地来教导他们，直到深深印刻在他们的心版上。

我们每个人，包括孩子都会有抵挡真理的时刻。坚持不懈并反复不停地教导《圣经》的原则，加上温和而坚决的态度来要求孩子按这些原则去行，就是在他们幼小的心灵铺好了道路，当他们长大成人，在他们辨别是非或做决定的时候，就有了可靠的基础。

有一位朋友说了一句印象深刻的话：“对的总是对的，即使没有人去做；错的总是错的，即使所有人都在做。”

随着孩子的成长，我们对于是非的教导也要从简单变得深刻。我们可以通过一些假设情形，设想一些他们可能会遇到某种选择或需要做某种决定的事情，来帮助孩子，使他们的思维越来越成熟、越来越稳定。现实生活面临的选择不会是区分黑白那么简单，所以，我们希望孩子具备充足的装备，能够智慧而敬虔地去面对。

另外，我们也要明确地告诉孩子，任何违背原则的事情，都会带来沉痛的后果。换句话说，任何人犯了罪，就必须承受罪的后果。“不要自欺，上帝是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。”（加 6：7-8）

因此，如果我们想保护孩子，在情感上、灵命上和心志上给他们提供最好的机会，就必须教导他们道德的原则。如果没有教导他们这些《圣经》的道德观，就会让他们失去上帝话语的保护。

当然，在教导孩子们《圣经》道德观的时候，也要告诉他们，我们常常达不到上帝的这个标准，但上帝会帮助我们去达到。他们需要知道犯罪的后果是痛苦的，但同时也需要知道上帝满有恩典，乐意饶恕的属性。他们还要了解，我们所有人都配不上上帝的荣耀和救赎，是基督的恩典成全了我们的得救。

父母记住这一点是至关重要的，因为有的父母会因为他们道德方面的不完美，而不能教导孩子《圣经》的道德观。因此，关键就在于，我们不能让自己的罪阻止我们向孩子教导上帝设立的神圣标准。尽管我们自己也有不足，但我们有责任保护孩子，不让他们犯下我们曾经犯过的错。

3 教导孩子对上帝的认识



对上帝的认识被称为“神学”。这个词的基本语义是“证明上帝的存在、本质和教义的学说。”通俗来讲，“神学”是指对于上帝是谁，以及他是什么样子的理解。我们的孩子对此如何理解，就决定了他们的基督徒生活是什么样子。他们对上帝的圣洁、主权、无所不知、无所不能和救赎的爱理解到什么程度，将决定他们的信心和对上帝的爱到什么程度。

毕竟基督徒的生活原则不仅仅是一个详细地列出什么可以做和什么不可做的清单，而更是对创造宇宙的这位活着的上帝，充满信心以及和他建立

亲密的关系。为明白基督徒的生活是什么样子，我们必须明白上帝是谁，以及他做了什么和将要做什么。也就是说，我们需要发展——也要帮助孩子发展，一个全面的合乎《圣经》的神学观。

给孩子最好的神学教育就是父母通过在生活中向孩子显明他们对上帝真实的爱以及确信。父母的生活就像一面镜子和教科书，直接反映了他们对上帝该有的认识。在日常生活中，父母表现出对上帝的敬畏，孩子就会感受到上帝的威严；父母对上帝慈父般的信赖和依靠，也会让孩子对上帝有亲切的认识。总之，孩子所认识的上帝的形像，多半是从父母那里感受到的。

另外，《圣经》是上帝的自画像，是为他的子民而画的，所以《圣经》就成为了孩子汲取有关上帝知识的最重要的源泉。比如说在他们读《诗篇》139篇和145篇的时候，他们心里就永远地印刻了描述上帝伟大的词语。还可以和孩子一起研究耶稣的生平，使孩子们对上帝的性情有更深刻的认识和理解。

4 教导孩子智慧的心

智慧一词代表在做决定之时，一个人表现出来的领悟、见解以及洞见。按着《圣经》的观点，有智慧的意思是在日常生活中以及在宏观宇宙中明白上帝的旨意，并愿意学习按着上帝的旨意来生活。智慧不是教出来的，而是随着人的成熟和经历而增加的。《圣经》给出了按着上帝的智慧生活的基本原则，这些智慧原则是值得教导给孩子的。

箴言又被称为智慧书，其中包含了世界上最智慧的王所罗门关于生活的各个方面的智慧教导，如人生方向，人际关系，工作态度，生活习惯等等。上帝默示所罗门写箴言这卷书，就像一位父亲写信给儿子，让儿子在行走人生路上有智慧，不至于磕磕碰碰。同样，上帝对我们也怀有如此的愿望，他愿意指引我们的人生路，希望借着这些智慧法则成为我们的思想基础，让我们在现实生活中直接应用。在我们教导孩子要智慧行事的时候，我们就可以塑造他们诚实正直的品格，这些品格将是他们做出决定的基础。

但《圣经》中关于智慧法则不止是箴言。从某种意义上说，整本《圣经》就是一本智慧手册——帮助我们明白上帝的旨意，并按着这个旨意去生活。《圣经》中上帝的智慧法则得以让我们瞥见他的永恒和他的目的。

《圣经》中许多上帝的智慧法则都是人们的基本常识。这些智慧法则似乎适用于任何人，无论是基督徒还是非基督徒。而福音的核心是一系列的智慧法则，这些智慧法则以世人的眼光来看，完全违反了人类的直觉，甚至觉得荒谬至令人愤慨。这些智慧法则指出了属灵上的现实需要，其实与世界的智慧相冲突。失掉自己才能找到自己？做最后的才能做最前的？通过服侍来领导？死了是为了活着？这些看似违背常理的话语所表达的智慧，远非世人所能理解。

换句话说，基督福音的智慧原则，是依靠凭信心生活的真理，而不是靠着人们的常识。如果我们想把这种智慧传达给孩子，需要做的是，传达给他们通过个人生活体现出来的活生生的信心——“敬畏耶和华是智慧的开端，认识至圣者便是聪明。”（箴 9：10）

5 教导孩子真实的信心



【来 11：1】“信就是所望之事的实底，是未见之事的的确据。”这就是我们要训练孩子敬虔思考的最后一个方面。从创世之初，上帝就希望我们不要凭着所看见、所摸到的东西，而是靠着信心来生活，这个信心是对上帝真实存在的信心。

孩子其实是很容易得到那样的信心。因为，在

他们年幼的时候已经习惯于相信他们所不能理解的事物，他们还没有学会过分依赖自己的学识。但是，随着他们的年纪渐长——特别是当孩子们面临文化环境是没有信仰或者是其他宗教的时候——他们需要信心，以及信心是如何工作的有更深入的理解。

当我们帮助孩子了解了上帝的道德标准，以及对上帝有了基本的认识，并领悟了《圣经》中的智慧法则的时候，他们就有了行动的根本。信心不是盲目地相信上帝，而是因着他为我们的生命所预备的完全而相信他。我们凭着信心接受了基督。我们凭着信心把撒但的控告和罪疚放在了一边。我们相信上帝会帮助我们去做靠着自己所无法做到的事情。我们相信上帝将会成就我们现在还看不到的事情，这就是我们跟随基督的本质。这就是我们的孩子所要理解的信心。

信心，不是完全没有疑虑，当然也不是只有门前徘徊省察自己的内心而拒绝思考；而是，用自己的生命去信靠上帝的话语，这个信心是基于上帝的道德价值观，基于对上帝奇妙属性的理解，是基于上帝从无到有的创造，是基于上帝广阔高深的大爱，是基于上帝超过人的智慧和意念。信心是在信靠所有这一切基础之上的一个个人的决定，而不是我们的某种感觉。这种信心将会带领我们走过人生的低谷，也会带领我们经历和上帝亲密的高峰。

当我们教会孩子学会以上帝的眼光来看自己的生命时，他们的信心就会慢慢增长了。而且，他们的信心也会通过对上帝的认识、他行事的方式、他的无限、他的智慧、他的爱的理解而稳固了。他们将会自己去经历上帝在他们生命中的奇迹，他们将有更多的理由去选择相信他，因为他们已经学会在行事不凭眼见，单单仰望那看不见的主，寻求他的喜悦。

结语：

帮助孩子度敬虔的人生，在他们的生命各个阶段与他们并肩同行，这样，我们作父母的才能更好地、更全备地将上帝的旨意传达给他们。申命记有对父母责任的说明：“我今日所吩咐你的话都要记在心上，也要殷勤教训你的儿女，无论你坐在家里，行在路上，躺下，起来，都要谈论；也要系在手上为记号，戴在额上为经文；又要写在你房屋的门框上，并你的城门上。”（申 6：6-9）

凡是能看到的地方都要标记上帝的话语，可见上帝所吩咐之重要。上帝的话语就是真理，是关乎上帝的真实、智慧以及信心的真理，我们在家要常常以生动有趣的方式与孩子们讨论。上帝通过他的话语来与我们进行思想交流，对于孩子也是一样的。这并不是说我们要把发生在身边的任何事情都属灵化，而是提醒我们谈论交流话语的重要性。当我们在家庭中更多交流情感和谈论上帝的时候，不仅会增进亲子之间的关系，还会促进孩子与上帝之间的关系，这样，就慢慢地奠定了孩子的信仰之路。

睡眠

大脑的神奇排毒方式

导语：在睡觉的时候，大脑里的脑脊液会运送睡前所产生的废物。倘若经常休息不好，脑脊液长时间没能将废物运走，将会产生永久性破坏，不可逆转的变化。科学家的最新研究结果告诉你——一定要睡个好觉！

上帝亲自吩咐我们夜晚要休息，可是我们却总有一大堆的理由延迟睡眠时间；我们也听过太多关于睡眠对身体益处的理论，可仍然把夜晚当作白天一样去生活和工作。睡眠的缺失是现代大多数人处于亚健康，甚至引发各种疾病的一个重要原因。我们根据自身的经验只知道，如果睡眠充足，第二天头脑就会清醒；如果睡得少了，甚至通宵熬夜，大脑的反应就会迟钝。然而，正如我们缺乏了解充足的睡眠所带来的益处一样，我们也极少地认识到长期亏欠睡眠会给身体带来怎样的危害。目前科学家最新研究发现，睡眠的意义之大远超乎我们想象，相应地，缺乏睡眠所带来的后果之严重深远也是我们前所未闻。

大脑中的废物

所有的器官运行都需要能量，而集体制造能量必会产生废物，这些废物都会由体内的吞噬细胞吞噬后通过淋巴系统排出体外。但是，大脑作为机体最耗费能量的器官之一，却没有淋巴管道。

那么，大脑是如何进行废物清理的呢？如果这些废物不清理会给身体带来什么样的危害呢？大脑清理废物与睡眠有何关系？下面让我们一一来解答。



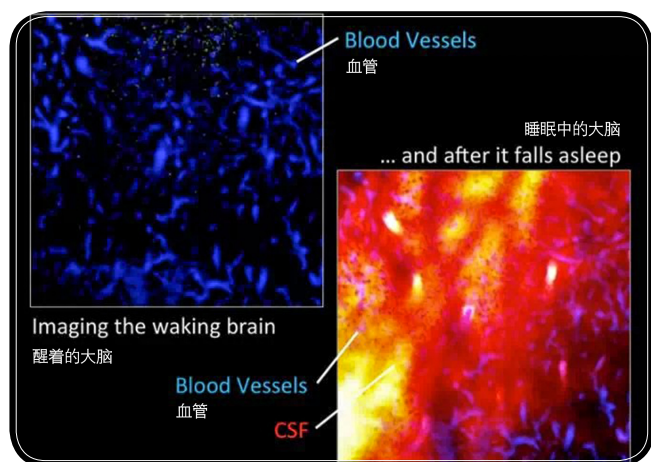
从图中我们可以看到，淋巴管道贯穿整个身体，是人体重要的免疫系统。淋巴管从细胞之间的间隙中得到毒素和其他垃圾，将之吞噬、分解、转化，然后转移到血液，再通过泌尿系统排出体外。如果仔细看这张图，你将会发现一些不合常理的东西：大脑——人体最重要的器官没有淋巴管道！大脑是那么活跃的一个器官，产生大量的废物，这些垃圾必须要被及时、有效地清理掉。

那么，大脑是怎样解决它的垃圾清理问题的呢？

我们的大脑有一个区域，里面装满了干净透明的液体——脑脊液（CSF）。脑脊液填充了大脑周围的空间。来自大脑中的废物从大脑中出来，到达脑脊液中，脑脊液和废物一起卸下，进入血液。脑脊液会沿着血管外壁，流回大脑中，同时将废物从这些脑细胞的间隙中带走。

利用血管外壁真是一个巧妙设计。因为大脑在一个坚硬的头骨中，是封闭的，并且里面装满了细胞。所以在大脑中已经没有空余的位置，留给像淋巴系统那样的管路。然而这些血管却从大脑的表层延伸出来，到达大脑中的每一个独立的细胞。这也就意味着，脑脊液只要沿着这些血管的外壁流动，就可以很容易地到达大脑的每一个角落。

大脑只在睡觉时清理废物！



所有这些液体的工作状态，只出现在睡眠时的大脑中！

上图显示了一只老鼠的大脑组织。左边为醒着的大脑，几乎没有脑脊液在流动。右边为睡眠中的大脑，可以看到脑脊液在大脑里快速地流动（红色标记）。

我们的大脑在白天就像一个繁忙的飞机场，输送信号到各个位置，但当夜幕降临，我们开始睡觉后，休息中的脑细胞会收缩，细胞之间产生了空隙，为脑脊液的流动提供更大的空间。含有大量胶质细胞的脑脊液会在大脑中不停荡洗，就像刷盘子一样，带走有毒物质。虽然在白天，大脑也进行这个清洗活动，但是仅有晚上的 15%，因为大脑活动时，脑脊液没有很大的空间进行流动。

研究证明，在大脑紧张工作时，会自动将清理那些废物的工作推迟。然后在睡觉时，大脑不必那样紧张工作，就切换到了“清理模式”，开始清理脑细胞间隙之间已经积累了一天的废物。如果我们家里累积一个月都不收拾打扫，就会像垃圾堆一样脏乱，但若是换作大脑拖延不清理废物，将会比我们不清理厨房台面的结果要严重得多！

废物堆积的危害

大脑必须要清理的废物很多，其中之一是淀粉样 β 蛋白。这是一种大脑始终会产生的蛋白质。就在

此刻，你我的大脑就正在产生淀粉样 β 蛋白。但是患有老年痴呆症的人，在他们脑细胞的间隙中，淀粉样 β 蛋白生成、聚集，无法被及时清除。淀粉样 β 蛋白的累积，是形成这种疾病的关键。

睡眠不足会造成大脑毒素堆积，从而加速大脑衰老。衰老的大脑就是没有足够的神经胶质脑脊液来清洗大脑产生的垃圾。而这些没有被及时清理的代谢垃圾将会毒害周围的脑细胞，抑制脑细胞记忆、规划等简单的功能。

我们每晚都在睡觉，但是我们的大脑却从未休息过。虽然我们的身体看起来不动了，但是我们的思维却在到处梦游。大脑的这些组织始终在辛苦地工作，保持这个及其复杂的“机器”的清洁。对于大脑来说，不清理的后果会危及我们思维、身体的健康与功能。今天我们大脑所做的这些基础的、“家务”一般的苦差事，可能对防止与治疗明天的精神疾病具有重要的意义。

重建你的睡眠模式

虽然睡眠缺乏引起脑衰老非常可怕，但是并非无法阻止。只要我们重建我们的睡眠模式，不再亏欠睡眠，我们的脑细胞就不会如此快速衰亡。

因此，重建睡眠模式极为重要。让身体每天都在规律的时间睡觉，在规律的时间醒来，同时将光源调控成与身体生物钟一致。这样保持每天 7-9 小时的睡眠不是一种奢侈生活，而是必须的生活。

总之，我们剥夺自己的睡眠，其实就是透支生命，将世间最好的健康良药流失掉。

摘录 《青年导报》

“人意志的颓废和衰弱，往往并不是用心过度或因读书过勤，乃是因为常常在不适宜的时间进用不适宜的饮食，以至忽略了健康之律——无定时的用膳和睡眠，这会使大脑的智力退化。使徒保罗果断地说：凡较力争胜的，或要得那不能坏的冠冕的人，诸事都有节制。饮食和休息对于我们灵性的长进都有直接的关系。”

摘录 《教会证言》

“青年人正是在大危险之中。他们的轻浮读物足以酿成大害。许多本该予以善用的光阴，已经浪费了。……既得罪了父母，因为枉费了那属于他们的光阴，作为无益之用；同时也是得罪了上帝，因为浪费了那应当献为主用的光阴。”

这是一本关于爱 · 真理 · 生命的杂志



网 站: www.sostvcn.com

邮 箱: sostvcall@sostvcn.com
sostvbjb@163.com(编辑部)

电 话: 13804244366 15140501466

