

在**耶穌**里的**新**生命



邝健雄 著

在耶稣里的新生命

作者：邝健雄

版权所有 © 2010 坚信浸信教会

坚信浸信教会出版与发行

750A Chai Chee Road, #04-01, Technopark @ Chai Chee,
Singapore 469001

电话：(65) 6424 9400

传真：(65) 6424 9500

电邮：info@fcbc.org.sg

网址：www.fcbc.org.sg

本书内所有资料，不得擅自翻印，或以
任何形式的机件系统储存、复印或录制。

新加坡印制

目录

	引言	5
第一课	你与神建立的新关系	7
第二课	建立你的新关系——每日灵修	11
第三课	建立你的新关系——祷告	17
第四课	你与神的家的关系——教会	23
第五课	你的新生命——胜过生命中的罪	29
第六课	你的新生命——跟随耶稣你的主	35
附录	每日读经建议	41
中间夹页	背经卡	

引言

《在耶稣里的新生命》是为了帮助你建立和基督的新关系而写。你的新生命应得到最好的照顾，而本书各章，将逐步装备你在初信主的阶段成长。在建立与神的关系方面，你需要其他信徒的帮助，因为基督徒生活中的功课，无法以授课的方式学会，你必须自己从周围信徒的生命中去体会。除此之外，这些课程内容也将帮助你在属灵生命上渐渐长大成熟，使你培养出基督的品格。

如何开始？

1. 买一本圣经

研读这些课程，圣经是你新生命中最重要的一本书。你可以把它当作你的《生命导引手册》。圣经是神的话。请买一本开始阅读并熟悉它。中文《和合本圣经》历史悠久，是许多基督徒普遍使用的圣经译本。若你在这方面需要帮助，可以请教你的栽培负责人。

2. 找一位栽培负责人

研读这些课程，最好在一位栽培负责人的督导下进行。“栽培负责人”是信主已经有一段时间的基督徒。他就像是教练，能帮助你建立起基督徒生活的好习惯。他会负责带领你稳健成长，也会带你去参加他的开放小组。你可以在开放小组中认识其他信徒，并从他们那里了解更多有关基督徒生活的意义。开放小组是你属灵生命成长的好地方。

3. 定下每周约见时间

连续六个星期，每周一次，你将和栽培负责人见面，讨论你从每一课所学到的真理。虽然本书的内容只需几个小时就可以读完，但学习过基督徒的生活却是一个过程，需要时间。跟随耶稣是一种生活方式，是一种生命的流露。每周与栽培负责人约见，讨论课程的内容，让其中的真理成为你个人的真理，并在你的生活处境中应用之。因此，你当重视每周的约见时间，不要让别的事搅扰了。

4. 阅读本书

本书的每一课都以一段经文作开始。请阅读并思想这些经文。每课内容的第二部分是“应用”，就是藉着一些思考问题，帮助你将所学到的真理应用在生活中。你需要用一点时间深入去思想这些问题，并尽量诚实的回答它。不要怕答错，因为它们是没有所谓对或错的。如果你对这些教导有任何疑问，请把它们记下，然后在和栽培负责人约见时提出来讨论。本书所用的经文，全部引自《和合本圣经》。

5. 背诵圣经金句

背诵圣经金句是把神的话语藏在心中的一个方法。若把经文牢记心中，在你需要用到的时候，就算手上没有圣经，也一样能够应用。要牢记经文就必须每天反复背诵。开始时可能会不习惯，但只要多一点耐心勤加练习，很快就能掌握窍门，并领略到背诵经文的好处了。

第一课

你与神的新关系



呱呱坠地的那一刻，是你在世生命的开始。同样的，当你接受耶稣进入心中，成为你的主和救主，在灵里，你也是一个新诞生的生命。有了这个新生命，你在基督里就是一个新造的人。哥林多后书5:17告诉我们：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”

“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。这等人不是从血气生的，不是从情欲生的，也不是从人意生的，乃是从神生的。” 约翰福音1:12-13

成为基督徒也意味着与永活的神建立起活泼的关系。以上经文说，当你选择接受耶稣作为你个人的救主并且信靠祂的名，你就作了神的儿女！

如今，神成了你的天父！

这是不是很奇妙呢？

“那创造天地和宇宙万物的神，现在成了你的父亲。圣经说：“你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们的心，呼叫：阿爸！父！可见，从此以后，你不是奴仆，乃是儿子了；既是儿子，就靠着神为后嗣。” 加拉太书4:6-7

真是太奇妙了！只是简单地邀请耶稣进入心中，竟然带给你如此尊贵的地位！根据上述经文所说，现在你可以称神为“阿爸”或“父”。能够称神为父，表示这不只是遵循一套“可以”或“不可以”的准则而建立的一种形式关系，而是一种亲密的个人关系。这个关系使我们随时可以进到神面前。

在圣经启示录3:20，主耶稣说：“看哪，我站在门外叩门，若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他他与我一同坐席。”

为了充分了解这句话，我们需要知道这节经文的文化背景。在圣经的时代，人们用餐的方式和现在很不一样。那时候用餐的时间很长，而且大家都是坐在地上，把身体靠在枕垫上，围在一张矮桌前用餐。在这样轻松的气氛下，用餐成了享受食物和彼此交谈的好时间。大家可以边吃边分享，谈谈生活和心里话。因此，当耶稣说祂要和你一同坐席，意思是祂要和你成为亲近的朋友，建立亲密的关系。

你和神建立的新关系，和你在世界上任何的关系完全不同。这个关系拥有神毫无保留的、完全的爱。神只要求你从心里乐意的回应这份爱。在接下来的几课，你将进一步学会怎样去发展并巩固这个新的关系。

应用

背诵经文：约翰福音1:12-13

出声读出经文五遍。把经文分成较短的句子，重复背诵直到你完全记熟、能正确背诵出来为止。接着，背下一句短句，直到两句都背熟。就这样，不断的加上去，直到你把整节都背熟了。在背诵经文的时候，经节要一起背，同时要默想每一句经文的意思。这将使背诵的过程变得更有意义。

起初，你可能会觉得这个过程很乏味又很麻烦。然而只要经过一段时间，你就会发现以这个方式背诵经文的好处，因为它能帮助你更容易也更准确地记住经文。经过多次反复练习后，这个过程就会越来越轻省了。

“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。这等人不是从血气生的，不是从情欲生的，也不是从人意生的，乃是从神生的。” 约翰福音1:12-13

生活反思

圣经说；你是个新造的人，旧事已过，都变成新的了。想想看：自从接受主耶稣作你的救主后，你的生命或生活中有哪些不一样或新的经历呢？

你和你父亲的关系是否良好？为什么？你希望和神（你的天父）建立一种怎样的关系？若要促进你们的关系，你应当做些什么？你要怎样才能更深认识神？

从现在开始，每天阅读马可福音，让自己多认识主耶稣，多知道有关祂的教导和服事。本书的附录页里有一份“每日读经建议”。请把你每天学到的功课写在页上的空白栏或笔记本里。这是个值得培养的好习惯，因为它能帮助你把主所教导的宝贵功课收集起来。

你愿意把你和神建立的这个新关系告诉一名亲人或好友吗？只要告诉对方你已经接受耶稣成为一名基督徒，以及这决定对你有多重要。把亲人或好友的反应写下，并告诉你的栽培负责人，你本身对这样的分享有何感受。

第二课

建立你的新关系——每日灵修



美好的父子关系不是一夜间培养出来的，而是经年累月以爱心堆积的成果。同样的，你和神的关系也需要花时间去建立。虽然神非常了解你，但对你来说，学习与神沟通却是个全新的经历。因此，如果你要认识神，就必须下定决心，每天拨出一些时间来认识祂。

与神建立关系是一项投资，也是必须每天进行的事。投资越大，回报越高。你必须委身、付出努力，并跟随神的引导，愿意顺服和改变。

不论是什么关系，要深入发展都必须具备两个条件：时间和沟通。你必须每天拨出时间与天父沟通。这个每天与神独处的个人时间，就称为“每日灵修”。

任何有意义的沟通都是双向的，包括说话和聆听。本周，我们要学习的是：神对你说话，你聆听祂说话。下周，我们将学习相反的情况，就是：你向神说话，由神来聆听。

让我们开始吧！神怎样对我们说话？

神透过圣经对我们说话。圣经的记载就是神对我们说的话。圣经有66卷书；前39卷称为“旧约”，后27卷称为“新约”。圣经的写作时间，前后有1,600年（大约从公元前1,500年至公元90年），是在圣灵的默示下，由40多位不同的作者写成——“因为预言从来没有出於人意的，乃是人被圣灵感动，说出神的话来。”（彼得后书1:21）

尽管有那么多位作者，写作时间又经历那么长的一段历史时期，奇妙的是，圣经各卷书的主题却是贯彻始终，而且完全统一。神透过圣经

向我们启示有关祂自己以及祂和我们之间的关系。圣经是我们认识神、认识自己，并学会如何处理生活中各种问题的最佳读本。

“……却还不如听神之道而遵守的人有福。” 路加福音11:28

我要怎样开始每天灵修？

1. 以祷告开始

每日灵修总要以祷告作为开始；祷告求圣灵帮助你认识主耶稣。以下是一个示范的祷告内容：

“主啊，开我心灵的眼睛，使我能看见祢、认识祢。
敞开我心灵的耳朵，使我能听到祢的话并顺服祢。”

2. 翻查圣经和阅读经文

圣经分为书卷和章节。以下说明怎样翻查圣经中的书卷、章、节：
例如：约翰福音3:16。《约翰福音》是圣经的书卷名称；“3”代表章数，“16”代表节数。圣经的最前几页是目录栏。你可以从目录中找到《约翰福音》的页数。翻找到有关书卷，就能顺序找到所要的章节了。

找到当天要阅读的经文后，先默默读过一遍，求初步的理解。之后再读第二遍，并问自己下列的三个问题：

- （一）这段经文提到有关神的哪些事？
- （二）这段经文教导我有关基督徒生活的哪些事？
- （三）神要我做些什么？

以马可福音8:2-3为例，以下说明怎样作灵修读经：

“我怜悯这众人；因为他们同我在这里已经三天，也没有吃的了。我若打发他们饿着回家，就必在路上困乏，因为其中有从远处来的。”

（一）这段经文提到有关神的哪些事？

这段经文告诉我，耶稣是一位富有同情心和体贴的人。祂甚至关心对我们的生活琐事，如：我们饿了吗？需要食物吗？

（二）这段经文教导我有关基督徒生活的哪些事？

神要我像耶稣那样，要顾虑到周围的人的需要，就是去关心他们的生活需要，包括吃什么、穿什么等问题。

（三）神要我做些什么？

神要我关心那些清扫我组屋环境的客工。也许我可以向他们表示感激，在碰面时向他们微笑、或打个招呼、或说声“谢谢”。我也可以买一些饮料或食物给他们，表示关心和感谢。

3. 读这段经文时，请用心聆听神对你说话

聆听神说话，是基督徒生活中非常重要的一部分。也许你会想：要怎么知道神在对我说话呢？大多数时候，神不会以耳朵听得见的声音说话。当神要对你说话，祂通常是在你心中说话，因为神的圣灵就住在你心中。

“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4:13

神对你说的话，往往是你意想不到的。祂说话时，祂的建议总是好的。祂不会叫你去做坏事。祂也绝不会说一些与圣经背道而驰的话。

神的声音，在你心中浮现，是那么轻、那么温柔，可能是一些字、一个想法、一个概念、一个感觉、一个印象，或是一个异象。祂可能是在启示祂自己，或告诉你关于你、关于别人的事。也许你会听到祂对你说：“我爱你”，随后便感觉到祂的爱充满你的心；也许祂会说：“你不要心里烦恼，要相信我”，然后你便感觉到祂的同在。或者，祂会说：“去告诉阿强我是怎样的一位神。”或者，祂会让你想起某段经文，指示你在某个处境要怎样做等等。

神主要是透过圣经对你说话。祂也会透过环境或人，甚至藉着梦境对你说话。你要把神向你启示的话语记录在笔记本里，然后与你的栽培负责人分享，让他帮助你分辨到底你所听到的，是否是出于神。

开始的时候，如果你无法听见神对你说话，请不要灰心，要继续找机会聆听祂说话。当你多练习聆听神说话，慢慢的你就能够比较容易、也更快地听到神的声音了。

应用

背诵经文：路加福音11:28

出声读出经文五遍。把经文分成较短的句子，重复背诵直到你完全记熟、能正确背诵出来为止。接着，背下一句短句，直到两句都背熟。就这样，不断的加上去，直到你把整节都背熟了。在背诵经文的时候，经节要一起背，同时要默想每一句经文的意思。这将使背诵的过程变得更有意义。

“耶稣说：是，却还不如听神之道而遵守的人有福。” 路加福音 11:28

复习背过的经文：约翰福音1:12-13

拿出你的“背经卡”，复习上周背诵的经文。把经文背诵给栽培负责人听，让他为你核对，确保完全正确。

生活反思

按“每日读经建议”来灵修，以及按本课建议的问题作生活反思，对你有什么帮助？关于天父，你对祂有什么新的认识？有什么地方是你不明白或需要澄清的？请写下来，然后和栽培负责人讨论。

要顺服神的话，对你有困难吗？若有，请写下你的问题是什么，并与栽培负责人分享。若没有，请分享：顺服神的话语让你经历了什么美好的事情？

你可以向一位亲近的人分享你读圣经和顺服神的话所经历的好处？只要告诉他，你自从开始阅读和顺服神的话之后，所学到的真理。

第三课

建立你的新关系——祷告



“向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。” 约翰福音16:24

我们讨论过要怎样与神建立关系，其中之一就是，你需要每天读圣经，让神对你说话。这一课，我们会谈到怎样和神说话。和神保持双向的沟通，将帮助你和他建立一个健康、牢固的关系。和神说话不需要觉得有压力，因为神很乐意和你交谈，所以请你放心。

祷告就是和神交谈。你可以随意的，以任何姿态、在任何地点、无需任何理由，直接和他谈话。你可以随心所欲，以自己的方式和他交谈，就像和好朋友谈话一样。你可以像小孩子一样，把你生活中的经历告诉他。好消息、坏消息都可以说。只要原原本本的说出来，他随时随地都在听。

如果你还是不太确定要怎样以祷告与神沟通，让我告诉你一个学习祷告的简单方法：这个方法叫做ACTS。ACTS代表四个英文名词——崇拜、认罪、感谢和祈求——的第一个字母。

崇拜 (Adoration)

“A”代表崇拜。崇拜是对神说出爱的言语和赞美。在崇拜中敬拜和赞美神；告诉他神对你有多重要，你有多爱他。这和感恩不同，感恩是你感谢神所做的一切。崇拜是告诉神他是多么崇高、多么荣耀。若你已婚或有了异性朋友，你就会明白，经常对意中人说：“我爱你”是多么重要了！对神发出赞美是一种敬拜。圣经告诉我们，任何时候都可以敬拜神。

“我要时时称颂耶和華；赞美他的话必常在我口中。” 诗篇34:1

敬拜神，因为神的属性而敬拜祂。因为神所成就的美事而敬拜祂。藉着赞美、藉着唱诗敬拜祂。要养成习惯，以赞美来开始你的每一天。若不知道怎样赞美，可以翻开旧约圣经的《诗篇》，里面充满赞美和崇拜的篇章。

认罪 (Confession)

“C”代表认罪。认罪是承认我们的软弱和罪行。没有承认的罪，会在你和神之间造成阻隔，使你的祷告无法达到神面前。诗篇66:18说：“我若心里注重罪孽，主必不听。”

向神承认你的罪。带着谦卑和诚实的心到神面前，承认你的失败。求神告诉你，是否有任何你在无意间犯下的罪，有的话，就要承认和悔改。

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。” 约翰一书1:9

认罪不要只是笼统地承认，就即刻请求赦免。要用时间好好想想你犯了什么罪，然后逐一地向神忏悔。例如，你可以这样说：“神啊，我对母亲撒了谎，我告诉她……求你赦免我的罪。”

感谢 (Thanksgiving)

“T”代表感谢。为着神为你所做的一切事感谢祂。你可以从最基本的开始，如家庭、朋友、衣食、经济、事业和健康等。感谢神垂听你的祷告、感谢祂赦免你的罪。感谢，表示你体会、感受到神在你生命中的工作。

使徒保罗劝勉我们说：“凡事要奉我们主耶稣基督的名常常感谢父神。” 以弗所书5:20

学习为生活中一切的经历感谢神，无论是好的、或不好的经历，因为神在罗马书8:28应许我们说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祂旨意被召的人。”

祈求 (Supplication)

“S”代表祈求。祈求就是恳求或者“向人要一些东西”的意思。对很多人来说，祷告就是向神求助，或向神求他们所要的东西。把你需要告诉神并求祂帮助，这固然是祷告重要的一个层面，但请不要忘记，神不是供你差使的小厮或仆人。祂也不是让你随按随有的提款机！

如果你认真的做了前面三个步骤，就是：崇拜、认罪和感谢，这最后的一步，“祈求”就不会降格为一张“属灵的购物清单”！当你为自己的需要祈求时，也要记得为别人的需要代求。祷告必须具体而详细。不要只是说：“求主赐福我和我的家庭。”你可以更具体一点求祂帮助。例如，你要求神帮助女儿的学业进步。你可以求祂帮助你的女儿专心听课、赐给她一位体贴和尽责的老师等等。

要诚实、敞开并准确地告诉神你的感觉和需要。虽然主耶稣在马太福音6:8说：“……你们所需用的，你们的父早已知道了。”但这并不是说，既然神已经知道，你就不用求祂了。相反的，主耶稣的意思是：你可以大胆地将一切需要告诉天父，并相信祂，因为祂早已知道你的需要了。

彼得前书5:7说：“你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。”

如果你不晓得要向神求什么，就求祂帮助你学习在生活中与主同行，并且有更亲近的关系。你也可以为配偶或家人祷告，求神让他们也接受耶稣基督作救主。

请务必记得，祷告，是你和神之间的沟通，是为了建立你和神的关系。说实在的，坦诚的沟通是维系所有人际关系的关键。因此，你要经常祷告，因为圣经说：“要常常喜乐，不住的祷告，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

除了根据ACTS四个步骤来祷告之外，神也赐给我们特别的祷告语言，我们可以在圣灵的协助和引导下，用这种祷告的语言祷告。这种祷告的语言让我们可以在不晓得该说些什么的时候，用它来祷告。这特别的语言是圣灵的恩赐，它和你本身会说的语言是不同的。圣经称这种祷告的语言为“方言”或“方言的祷告”。主耶稣在马可福音 16:17说，信的人将会“……说新方言”。

用方言祷告的时候，你可能不明白自己在说些什么。然而，方言是神赐给你的，祂会明白。如果你不晓得怎样用方言祷告，可以请你的栽培负责人或组长为你祷告，求神赐给你这个祷告的语言。

应用

背诵经文：约翰福音16:24

出声读出经文五遍。把经文分成较短的句子，重复背诵直到你完全记熟、能正确背诵出来为止。接着，背下一句短句，直到两句都背熟。就这样，不断的加上去，直到你把整节都背熟了。在背诵经文的时候，经节要一起背，同时要默想每一句经文的意思。这将使背诵的过程变得更有意义。

“向来你们没有奉我的名求什么，如今你们求，就必得着，叫你们的喜乐可以满足。” 约翰福音16:24

复习背过的经文：约翰福音1:12-13和路加福音11:28

拿出你的“背经卡”，复习上周背诵的经文。把经文背诵给栽培负责人听，让他为你核对，确保完全正确。

每日灵修

继续按照“每日读经建议”阅读马可福音，并写下你每天学到的功课。

根据“ACTS”四个步骤，写出你的祷告：

崇拜 Adoration:

认罪 Confession:

感谢 Thanksgiving:

祈求 Supplication:

生活反思

你觉得祷告容易吗？或者很困难呢？祷告让你经历什么好处？你祷告时面对什么挣扎呢？请把它们写下。

到目前为止，神有没有应允过你的祷告？你愿意把那些蒙神应允的祷告写下来吗？你愿意和朋友分享这些蒙应允的祷告吗？这是赞美称谢神的机会！告诉你的朋友，信实的神怎样应允了你的祷告。

第四课

你与神的关系——教会



你已经知道，因为你接受耶稣基督作你的救主，现在你已经是神的儿女了。既然是神的儿女，你就是神家里的一份子。神的家就是教会。教会不是一栋建筑物，而是一个群体。教会最基本的意思就是“从世界分别出来的，一个圣洁的群体”。

教会也不只是每周举行的一个崇拜（庆典）聚会。在坚信浸信教会，参加开放小组的聚会和每周参加崇拜聚会是一样重要的。开放小组是一小群基督徒定期聚会，彼此建立、鼓励和外展，去接触那些还不认识耶稣的未信者。开放小组的聚会，通常在一个比较轻松的气氛和环境中进行，例如；在其中一位组员的家里进行。

开放小组主要有三个目的：

- A. 造就——为了彼此建立
- B. 外展——为了对外传福音
- C. 装备——为了教导服事技巧

神不要你作一个孤立的基督徒，因为在隔离的情况下过基督徒生活是非常困难的。神的心意是要我们过群体生活，而开放小组是一个很好的群体生活环境。在小组中，你每周都有机会去认识其他组员，有机会透过圣经和他们互动，也可以为彼此的需要祷告，以及向未听过神慈爱的未信者传达好消息。若能委身定期出席开放小组的聚会，并积极参与小组活动，将有助于你和神的关系，帮助你成长。因此，参加教会的开放小组，让自己在神的家中健康成长，这点非常重要。在希伯来书10:24-25，圣经警戒我们；不要停止与神百姓的聚会。

“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就当如此。” 希伯来书10:24-25

因此，你要将每周参加崇拜(庆典)聚会和开放小组的聚会，视为生活中优先要做的事。如果你有家庭和孩子，你可以和家人一起参加开放小组，把小组当作你属灵的家。

开放小组里的每一个组员都是可贵的属灵家人。无论你信主的年日深浅，每个人都能贡献力量帮助他人成长。除了从其他组员那里领受神的祝福，你也要成为神的管道，让祂藉着你去祝福他们。圣灵赐给你许多属灵的恩赐，让你用来祝福小组中的其他组员。

圣灵也许会赐给你一句话，去劝戒或勉励小组，或者去帮助某位组员在物质方面、情感方面或属灵方面的需要。你也可以藉由一些具体的行动来帮助其他组员，如：让别人搭你的顺风车回家，为聚会提供一些点心和饮料等等。日后，你甚至能够帮助栽培一位新信徒，就像你现在接受栽培一样。

提摩太前书2:4说：“他愿意万人得救，明白真道。”神要使用开放小组中的每一个人，分享神救恩的好消息，使不认识神的人能够认识祂。

你和其他开放小组的组员，都能成为神祝福的管道，一起祝福许多未信主的家人、亲戚和朋友。开放小组可以一起以神的爱去接触他们。开放小组也可以为着你们大家所认识的人祷告，为他们的得救和需要祷告。

邀请你的亲人和朋友一起出席开放小组，或者带开放小组的组员一起去拜访他们，让组员和未信主的亲友彼此认识。



背经卡

背经卡

这些“背经卡”是为了方便你随时背诵和复习背诵过的经文而设。只要按虚线撕开；并把它们带在身边，那么，你就可以随时随地复习所背诵过的经文。

凡接待他的，就是信他名的人，
他就赐他们权柄，作神的儿女。
这等人不是从血气生的，
不是从情欲生的，也不是从人意生的，
乃是从神生的。

约翰福音 1:12-13

耶稣说：“是，却还不如听神之道
而遵守的人有福。”

路加福音 11:28

向来你们没有奉我的名求什么，
如今你们求，就必得着，
叫你们的喜乐可以满足。

约翰福音 16:24

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

希伯来书 10:24-25

我们若认自己的罪，神是信实的，
是公义的，必要赦免我们的罪，
洗净我们一切的不义。

约翰一书 1:9

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

加拉太书 2:20

路加福音 11:28

约翰福音 1:12-13

希伯来书 10:24-25

约翰福音 16:24

加拉太书 2:20

约翰一书 1:9

应用

背诵经文：希伯来书10:24-25

开声读出经文五遍。把经文分成较短的句子，重复背诵直到你完全记熟、能正确背诵出来为止。接着，背下一句短句，直到两句都背熟。就这样，不断的加上去，直到你把整节都背熟了。在背诵经文的时候，经节要一起背，同时要默想每一句经文的意思。这将使背诵的过程变得更有意义。

“又要彼此相顾，激发爱心，勉励行善。你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既知道那日子临近，就更当如此。”希伯来书10:24-25

复习背过的经文：路加福音11:28和约翰福音16:24

拿出你的“背经卡”，复习上周背诵的经文。把经文背诵给栽培负责人听，让他为你核对，确保完全正确。

每日灵修

继续按照“每日读经建议”阅读马可福音，并写下你每天学到的功课。

生活反思

问你的组长和一位组员，开放小组对他们有什么意义。

组长：

组员：

你认为参加崇拜（庆典）聚会和开放小组，有什么好处？要参加崇拜聚会和开放小组，对你来说有哪些挑战？

你参加过崇拜（庆典）聚会吗？你从中学到什么呢？请写下来。

你愿意邀请你的朋友到教会或参加开放小组吗? 写下亲友的名字。从现在起, 开始为他们祷告。

第五课

你的新生命——胜过生命中的罪



你接受主已经好几周了，你一定也经历过耶稣在十字架上为你流的宝血的奇妙大能。虽然如此，你有没有发现，在你接受基督之后，虽然经历了极大的自由，并从罪的捆绑中得释放，但是偶尔还会想要回到以前那些旧的、罪恶的思想和行径呢？也许你会想，为什么会这样呢？你已经是神的儿女，是个新造的人，应该已经脱离了罪的捆绑，不再被辖制了。

罪是我们生命中的持续性问题，因为我们都是罪人。虽然我们的罪已经在十字架上被赦免了，但是我们的本性仍然倾向于犯罪。正因如此，罪的顽强力量，会继续影响我们的思想、情感、意志、和爱恶。

与罪争战，是一种内在的挣扎，也是我们这一生持续要面对和处理的问题。虽然如此，让我们振作起来，因为耶稣基督已经在十字架上战胜罪，祂为我们打开了一条解决之道。本课为你提供一些实用的建议，可以帮助你胜过生命中的罪。

罪不只是杀人放火、偷抢拐骗。罪最根本的问题，源自于一种积极或消极的抗拒神的态度。这种悖逆的态度叫我们凡事以自己的意愿为先，是一种内在的自私本性，叫我们选择不顺服神。圣经告诉我们，这种人性的倾向，可以一直追溯到亚当和夏娃，他们是最先得罪神的人。

罪的力量很大，它深藏在我们里面。它和我们生活中的一切交织在一起，流露出来的就是道德的软弱，以及我们生命中各式各样的过错。我们靠自己绝对无法成功的除去它。罪的本性是我们每天都要对付的问题。除此之外，我们还有一个属灵的仇敌——撒旦和它的爪牙，它们无时无刻、永无休止的试探我们，要叫我们犯罪。即使是主耶稣在

世时，祂也面对了魔鬼的试探。

感谢神！祂没有让我们在面对撒旦时软弱无力！当你接受耶稣作你的主和救主后，圣灵就来住在你里面，如以弗所书1:13所说：“你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印记。”

那么，我们要怎样每天胜过罪呢？

第一步：坚定倚靠圣灵

你必须明白，你需要圣灵来帮助你胜过罪。圣经约翰一书5:4-5也这样告诉我们：“因为凡从神生的，就胜过世界；使我们胜了世界的，就是我们的信心。胜过世界的是谁呢？不是那信耶稣是神儿子的麽？”

“但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要将一切的事指教你们，并且要叫你们想起我对你们所说的一切话。”约翰福音14:26

“小子们哪，你们是属神的，并且胜了他们；因为那在你们里面的，比那在世界上的更大。”约翰一书4:4

有这么多宝贵的应许，你可以肯定自己是必胜无疑了！

第二步：决定顺服神的话

诗人在诗篇119:9-11告诉我们说：

“少年人用甚麽洁净他的行为呢？是要遵行你的话！我一心寻求了你；求你不要叫我偏离你的命令。我将你的话藏在心里，免得我得罪你。”

背诵圣经经文，是把神的话藏在心中的第一步。你读圣经时，要默想神的话、顺服神的话、背诵神的话。神的话将转化你的心思，使你

渐渐变得更像主耶稣。慢慢的，做神所喜悦的事就会成为你的第二天性，这是一定的。爱神所爱、恨恶罪恶，也会成为你心中一个自然的反应。

“感谢神！因为你们从前虽然作罪的奴仆，现今却从心里顺服了所传给你们道理的模范。你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。”罗马书6:17, 18

第三步：坚决抵挡魔鬼

“务要谨守，儆醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。”彼得前书5:8-9

这段经文说，有一股外在的力量；魔鬼撒旦就像狮子般四处游走，要引诱你犯罪。认识这一点，你就会对撒旦的害人陷阱有所警惕。然而，如你所知，主耶稣已经击败仇敌。这给了你极大的信心和鼓舞，因为魔鬼撒旦在你生命中已经没有了权力了！正如哥林多前书10:13所说：“你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过於所能受的；在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。”

“所以，不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。”罗马书6:12

正当你渐渐朝向一个更新和转化的生命成长，与此同时，若你犯了罪，要怎么办呢？不要泄气，因为神完全了解我们的处境。祂也为我们提供一条脱离困境的出路；约翰一书1:9说：

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”

你可以做三件事：

(1) 向神认罪

认罪就是：罪就是罪，你必须承认你的过失。你必须为所犯的罪负全责，不要找任何借口，也不要推卸责任。

(2) 从罪中悔改

虽然你只要向神认罪，祂必赦免你，但这不是一张通行证，你决不能因此而轻忽了罪。认罪的第二步是悔改，就是决心脱离罪，这是非常重要的。认罪而不悔改，等于只有自责，却没有改变的心。这种对待罪的态度，将使你无法摆脱罪在你生命中缠绕的力量。

(3) 接受神的赦免和洁净

既然在约翰一书1:9神应许我们说：“……他是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。”你必须完全相信并接受神的赦免。在你初信主的阶段，若心中有疑惑，若你怀疑神是否要你为所犯的罪付出代价，你千万要记得十字架。主耶稣在十字架上已经为你付清罪债。你所有的罪债，过去、现在和以后的罪，全都还清了！因此，除了接受祂的赦免和洁净之外，惟有以感恩的心敬拜祂。

应用

背诵经文：约翰一书1:9

开声读出经文五遍。把经文分成较短的句子，重复背诵直到你完全记熟、能正确背诵出来为止。接着，背下一句短句，直到两句都背熟。就这样，不断的加上去，直到你把整节都背熟了。在背诵经文的时候，经节要一起背，同时要默想每一句经文的意思。这将使背诵的过程变得更有意义。

“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。” 约翰一书1:9

复习背过的经文：约翰福音16:24和希伯来书10:24-25

拿出你的“背经卡”，复习上周背诵的经文。把经文背诵给栽培负责人听，让他为你核对，确保完全正确。

每日灵修

继续按照“每日读经建议”阅读马可福音，并写下你每天学到的功课。

生活反思

本课谈到如何“胜过生命中的罪”，你觉得最难做到的是什么？你盼望在个人的哪些软弱上得胜？请写下其中一方面。

你从本课领受了什么新的教导或心得？你要怎样在每天的生活中运用它？请写下。

第六课

你的新生命——跟随耶稣你的主



仔细想想，你会发现生命中有许多事情并不是你能决定的！譬如说，你无法选择自己的生日、父母、性别、今天是什么天气、和什么人同事等等。可能你向来所接受的理念是，若生命变得失去控制，那是因为你没有好好的管理它。然而，你深知道，无论付出多少努力，仍然会有许多无法预知的事来打岔、干扰或打击，把你的生命搞得一团糟。

那么，你还有什么盼望呢？

好消息是，你成为基督徒后，一切都改观了。有了耶稣，你的生命就有了保障，因为神掌管一切。歌罗西书1:16-18告诉我们：“因为万有都是靠他造的，无论是天上的，地上的；能看见的，不能看见的；或是有位的，主治的，执政的，掌权的；一概都是藉着他造的，又是为他造的。他在万有之先；万有也靠他而立。他也是教会全体之首。他是元始，是从死里首先复生的，使他可以在凡事上居首位。”

这段经文说，耶稣是天地万物之主。意思就是说，无论是最小的一个原子，还是无限庞大的银河系，耶稣是一切的主。无论你是否喜欢、是否接受、是否愿意，事实不会改变，那就是：耶稣是主！既然祂是万物之主，那么让祂来掌管一切是理所当然的，当然也包括让祂作你生命的主，或“主人”。你若把生命的主权交给耶稣，肯定不会吃亏。

那么，让耶稣作生命的主是什么意思呢？

为耶稣而活！意思就是让耶稣掌管一切，并按照祂的吩咐来生活。也就是说，你要顺服祂，时刻按照圣灵的指示来做。在约翰福音14:15，

耶稣说：“你们若爱我，就必遵守我的命令。”

不要像许多跟随耶稣的人那样，相信耶稣却不愿意顺服祂，特别是当个人的意愿和利益，和耶稣的教训有冲突时。承认耶稣是主，你就必须对祂完全委身。你也必须为耶稣的缘故放下自己的喜好，你必须知道祂的指示都是对你有益的。正如保罗所说：

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活；他是爱我，为我舍己。” 加拉太书2:20

“并且他替众人死，是叫那些活着的人不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。” 哥林多后书5:15

耶利米书29:11也告诉我们：“耶和华说：我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末後有指望。”因此，你可以放心，当你把自己生命的掌控权交给神，你的未来将是充满盼望和光明的！

主对你的看顾是无微不至的。祂必把生命中最好的东西赏赐给你。祂绝对有能力办到。你生命中有许多重要的层面，必须完全屈服于主耶稣的主权，包括了你的婚姻、家庭、事业、个人计划、目标、时间、情感、思想、金钱和产业等。“耶稣是主”这个宣告，是基督教信仰的坚实基础。在主权这个课题中，你必须经常问自己一个问题：“我这个决定是否反映出耶稣是我的主？”你必须认清的事实是——耶稣是你生命中所有领域的主！若非如此，你对祂的信仰和爱，不过是和自己所开的一个玩笑。

你愿意承认耶稣是你生命的主吗？请默读一遍以下祷告。若你真心愿意承认耶稣是你的主，就在主面前读出祷告内容。

“主耶稣，我赞美祢，因为祢是主。祢是万物的主，在天上、在地上没有任何事物不在祢掌管之中。谢谢祢永远要把最好的赐给我。事实上，祢已经把最好的赐给我了，当你为我死在十字架上，祢已经把最好的给了我。为这个缘故，主啊，我是属于祢的。我的生命也是祢的。因此，我把自己的生命献上，承认祢是我的主。赐给我属灵的智慧 and 悟性，使我能认识祢的旨意，以致，我行事为人对得起祢。赐给我恩典和力量，使我每天忠心的跟随祢。感谢主，阿门。”

你已经作了祷告，现在你可以藉着两项具体的行动来回应耶稣的主权：

(一) 洗礼

主耶稣在马太福音28:19赐给教会一个使命：“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。”藉着委身跟随祂，并承认祂是你的主，你就是耶稣的门徒了。顺服主耶稣的第一步，就是顺服祂的命令，接受洗礼。洗礼是你接受耶稣作为救主后，在属灵方面改变的一种外在的表达。它代表你和基督同死、同埋葬，更重要的是，你也和祂一同复活，拥有新的生命。洗礼是你对众人的一个见证，表示你已作出选择，愿意过顺从基督的生活。

若要更清楚了解有关洗礼的教导，你可以参加<经历神营会>。<经历神营会>是一个退修会，你将在营会中第一次与神以及祂的话面对面。<经历神营会>一般在周末举行，它让你有机会经历和接受圣灵的工作，使你从过去各种负面的经历中得释放，并获得自由。你将从中认识到被圣灵充满是怎么一回事。

(二) 定期作十一奉献

何谓“十一奉献”？

“万军之耶和华说：你们要将当纳的十分之一全然送入仓库，使我家有粮，以此试试我，是否为你们敞开天上的窗户，倾福与你们，甚至无处可容。”玛拉基书3:10

圣经命令我们要作“十一奉献”。作为主耶稣的门徒，“十一奉献”表达了你对主的信任，相信祂必供应你的需要。希伯来文的“十一”就是“第十”或“第十份”的意思，而在希腊文里，即“把十分之一奉献出来。”

我们作十一奉献的原因有三：第一、十一奉献表示你承认耶稣的主权，祂拥有你生命的一切。第二、十一奉献是一种外在的行动，表达你对神委身的心意。马太福音6:21告诉我们：“因为你的财宝在那里，你的心也在那里。”第三、十一奉献是对主供应你的一切需要表示感恩。

奉行十一奉献并不难。你只要把收入的百分之十奉献给你所属的教会。你应当带着喜乐的心来奉献。当你如此作爱心奉献，神的丰盛将通过各种方式临到你身上。最重要的是，你作十一奉献的动机必须纯正，必须是为了敬拜神、服事教会。正如圣经说：“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

应用

背诵经文：加拉太书2:20

开声读出经文五遍。把经文分成较短的句子，重复背诵直到你完全记熟、能正确背诵出来为止。接着，背下一句短句，直到两句都背熟。就这样，不断的加上去，直到你把整节都背熟了。在背诵经文的时候，经节要一起背，同时要默想每一句经文的意思。这将使背诵的过程变得更有意义。

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活；他是爱我，为我舍己。” 加拉太书2:20

复习背过的经文：希伯来书10:24-25和约翰一书1:9

拿出你的“背经卡”，复习上周背诵的经文。把经文背诵给栽培负责人听，让他为你核对，确保完全正确。

每日灵修

继续按照“每日读经建议”阅读马可福音，并写下你每天学到的功课。

生活反思

你对洗礼的命令会怎样回应？如果你有什么问题或难处，请写下来并和你的栽培负责人讨论。请向栽培负责人了解有关<经历神营会>的详情，作个决定，报名参加。

我已经决定洗礼，并报名参加了<经历神营会>，日期是：

决心遵行十一奉献。栽培负责人会告诉你如何进行。

附录

每日读经建议

这个每日读经建议，将帮助你在两个月内读完马可福音一遍。它也是你每天灵修亲近主的一个指引。请以祷告的心阅读“每日经文”，并写下神透过这段经文教导你的“心得”。不必写很多，一两行就可以了。

“求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。”诗篇119:18

“求你赐我悟性，我便遵守你的律法，且要一心遵守。”诗篇119:34

第一个月 每日经文与心得		
日数	经文	教导/心得
1	马可福音 1:1-8	
2	马可福音 1:9-13	
3	马可福音 1:14-20	
4	马可福音 1:21-34	
5	马可福音 1:35-39	
6	马可福音 1:40-45	
7	马可福音 2:1-12	

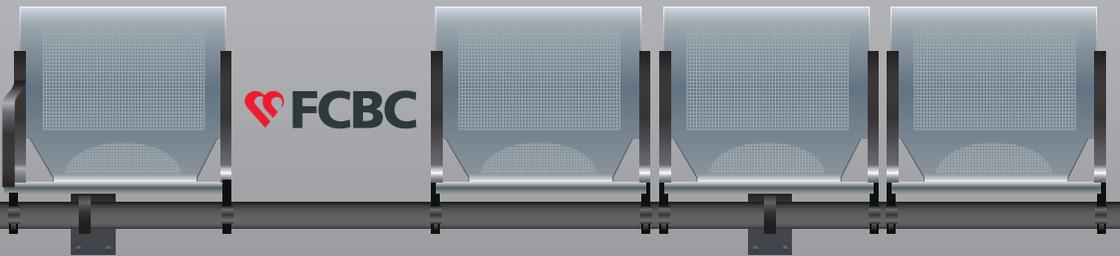
日数	经文	教导/心得
8	马可福音 2:13-22	
9	马可福音 2:23-3:6	
10	马可福音 3:7-19	
11	马可福音 3:20-30	
12	马可福音 3:31-35	
13	马可福音 4:1-20	
14	马可福音 4:21-34	
15	马可福音 4:35-41	
16	马可福音 5:1-20	
17	马可福音 5:21-24; 35-43	
18	马可福音 5:25-34	
19	马可福音 6:1-6	

日数	经文	教导/心得
20	马可福音 6:7-13	
21	马可福音 6:14-29	
22	马可福音 6:30-44	
23	马可福音 6:45-56	
24	马可福音 7:1-13	
25	马可福音 7:14-23	
26	马可福音 7:24-30	
27	马可福音 7:31-37	
28	马可福音 8:1-10	
29	马可福音 8:11-21	
30	马可福音 8:22-26	
31	马可福音 8:27-38	

第二个月 每日经文与心得		
日数	经文	教导/心得
1	马可福音 9:1-13	
2	马可福音 9:14-29	
3	马可福音 9:30-37	
4	马可福音 9:38-50	
5	马可福音 10:1-12	
6	马可福音 10:13-16	
7	马可福音 10:17-31	
8	马可福音 10:32-45	
9	马可福音 10:46-52	
10	马可福音 11:1-11	
11	马可福音 11:12-14; 20-26	

日数	经文	教导/心得
12	马可福音 11:15-19	
13	马可福音 11:27-33	
14	马可福音 12:1-12	
15	马可福音 12:13-17	
16	马可福音 12:18-27	
17	马可福音 12:28-34	
18	马可福音 12:35-40	
19	马可福音 12:41-44	
20	马可福音 13:1-2	
21	马可福音 13:3-27	
22	马可福音 13:28-37	
23	马可福音 14:1-9	

日数	经文	教导/心得
24	马可福音 14:10-25	
25	马可福音 14:26-50	
26	马可福音 14:51-72	
27	马可福音 15:1-32	
28	马可福音 15:33-39	
29	马可福音 15:40-47	
30	马可福音 16:1-13	
31	马可福音 16:14-20	



 FCBC

ISBN 978-981-08-7065-2



9 789810 870652