



# 笃信圣经长老会 班丹加略堂

周刊

14/04/2024

201 Pandan Gardens Singapore 609337

电邮: [mandarin@calvarypandan.sg](mailto:mandarin@calvarypandan.sg)

网页: <http://www.calvarypandan.sg/mandarin>

电话: 65609679 传真: 65663806

崇拜聚会时间: 主日早晨八时正

牧师: 郭全佑牧师

全职同工: 钟陞泉长老

2024 年 主题: “你们心里不要忧愁” (约 14章 1节上)

亲爱的读者,

## 如何守安静时间

安静时间(灵修)是神的孩子与天父一起共度的时间。他喜欢与祂共度时光,因为他爱祂。这是一段极有喜乐与欢畅的时光。它绝不是一件琐事或一种负担。这是每天早上,在开始为基督作见证之前他所期待的一刻。安静时间是他在基督里的新生活之一部分,更是一种新体验。这种新体验激动他的心,而且会变得越来越令人欢畅。

然而,安静时间有时候会变成一桩苦差。他记得那是当自己对天父的爱逐渐冷淡,而世俗事物又占据了他的心思意念。一切属灵的事比如守主日为圣、读经、与信徒同伴团契以及聆听神的话语都变得令人反感厌烦,因为他心中有烦恼。当他悔改归向主时,这些属灵的活动再次激动他的心。安静时间恢复,属灵的鼓舞和喜乐就像一股清凉的泉水滋润了干渴的灵魂。

(待续 第 11 页)

(接续 第1页)

安静时间是极佳的属灵温度计，可以测量信徒的属灵光景。

我们应当如何守安静时间？

**祷告** - 安静时间是我们向天父祈祷的时刻。我们在开始安静时间之前祷告。祈求神饶恕我们的罪，并帮助我们在阅读祂的圣言时集中精神。祈求神通过祂的圣言对我们说话。

默想神的话语之后，祈求神帮助并赐力量来遵从神的话语。终日默想神的话语。它让我们的内心不会胡思而生出罪恶和情欲的意念。

开始一段为自己、家人、学习或工作以及教会的祷告时间。为自己祈求主赐予分辨力和勇气面对一天的挑战。为家人祈求神将敬畏神的心置于他们心中，好让他们不会得罪神，也为他们祈求属灵健康，并求神帮助他们面对一天的挑战。举个例子：祈求主赐给妻子力量和开朗的性情来执行她的职责以荣耀神。祈求主保护孩子们，让他们能够专心学习，并有机会为基督作见证。为教会祈求主的保护，免受来自教会内外的攻击。从外潜入的凶暴豺狼想要吞吃羊群，信徒必要谨慎，因为他们如同进入狼群的羊。在教会以内，主内的弟兄要团结一致地事奉，齐心协力唯独高举基督，因祂必兴旺，我们必衰微。为我们自己、事奉的事工以及同工祷告。使用教会的祷告事项周刊来为更多的事项代祷。这样，我们就可以了解弟兄们的需要。每周的祷告事项包括每周和每月的事工情况、主内弟兄为挚爱的人的救恩、患病者、教会与海外事工、周末事工、中文堂会众。祷告的祝福必然临到那些祷告者以及那些为之代祷的。如果我们坚持不懈地守安静时间，就会体验到这些祝福。

(待续 第12页)

(接续 第 11 页)

当安静时间成为荣耀神的属灵习惯时，我们会变得越来越虔诚。当安静时间变成常规并充满喜乐时，不住地祷告必然是所结出的美好果子。

记得也要以祷告来结束一天。夜间的安静时间是结束一天的绝佳方式。

**研读神的话语** - 班丹加略堂鼓励信徒采用《读祷长》季刊。

它经过精心编写和编辑，以确保其教导是健全的。使用《读祷长》时，首先要阅读当天早上的经文，然后再读经文的释解。主要教导在于更好地了解神的话语。不要略过阅读经文，因为《读祷长》不是要取代圣经，而是补充读物。

对于一名成熟的信徒来说，《读祷长》就像餐前的开胃菜。当我们在基督里，在神的恩典和知识上有长进而灵性成长时，我们需要在安静时间中亲自阅读圣经。有些信徒在一年内读完圣经。其他人则在 6 个月内读完圣经。选择一个有助于自己的信心和灵性成长的读经计划。不要操之过急地选择一个阅读计划以至于在安静时间读经成了一件苦差事。主要是享受与天父在一起的时光。一旦与神共度时光的喜乐减少，它很快就变成一种负担。

采用一个较简单的阅读计划。拟定一个适合自己属灵成长的课程。比如说：如果你选择在一年内读完圣经，你可以将每日当读的经文分成两部分，分别在早上和晚上阅读。你也可以选择为期两年的读经课程。如果有助于保持注意力和兴趣，你甚至可以主题来阅读圣经。当我们祷告时，我们向神说话。当我们读经时，神对我们说话。在你的灵性成长之际，应当在安静时间加深灵修的深度。总要使它变得更有意义和欢畅。

(待续 第 13 页)

(接续 第12页)

**正确地开启每一天** - 信徒应该将一天中的所有事项交托于神，祈求祂帮助他们顺利度过并荣耀神。这样，神的孩子才会保持谦卑之心。信徒心中的自信和对神的信心是不能共存的。自信的危险通常不会发生在初信者身上，而是出现在信主数载以上的信徒身上。信徒心中最致命的罪就是今生的骄傲。若能忠诚地守安静时间，就显示出信徒每天在开始新的一天时对神的依赖。

当我们停止祷告或不经常守安静时间时，就是不想倚靠神而是要靠自己来执行神的工作。这就像不穿戴军装直上战场一样。我们很容易成为恶者的目标，马上就会遇难受害。

**为未来的属灵战役做好内心的准备** - 清晨的安静时间提醒信徒，他正在开始一天的属灵争战。阅读神的话语让神对他说出正确的话语，以便应付即将临到的战役，因神是无所不知，祂知道每天的战役本质。安静时间结束的当儿，一天的战斗就开始了。若没有在灵性上妥当地做好准备，那一天他面对的所有情况和人的都可能是潜在的挑战，可能导致犯罪。但他若做好准备，即便跌倒犯罪了，必然立刻悔改，因他知道试炼来自主，而自己失败了。他要悔改归向主。

**总结** - 有时候，安静时间可能变成一桩苦差。千万别放弃。当要坚持下去。信徒身上存在着肉体的软弱。我们满有怜悯和慈爱的天父了解我们的软弱。祂总希望我们悔改，愿意让我们归向祂，成为合祂心意的孩子。

主仆  
郭全佑牧师

# 活出蒙神悦纳的生活

(接续 31/03)

## 理所当然的服事

罗马书 12:1-2

世人的想法和哲学仍然占据着这颗新的心，就像崭新的不锈钢水箱里的脏雨水一样。新的心房需要被腾空。要腾空它并不是通过冥想或某种以人为中心的劝告或全凭自己的意志力。这只能靠神的灵来完成，祂以神纯洁和全能的话语来使心意成圣。研读神的话语越多，成圣的过程就越加快速。信徒在地上时，内心永远不可能被彻底洁净。因他在事奉并为主作见证的同时，魔鬼邪恶、属灵气的势力不断地轰炸攻击。这种轰炸力是通过互联网、广播、电视的大众媒体、交往的朋友、日常光顾的熟食中心和杂货店，甚至是在家中来攻击他的。不断地以基督的知识充满他的心思来对抗魔鬼势力的这种属灵争战是永无休止的，当邪恶阴谋被神的话语驱逐而退避时，只要他停止思想神的话语，邪恶主意又卷土重来，占据内心。

所以，信徒会继续犯罪，但靠神恩典，我们在基督里越来越成熟，就越来越少犯罪。只有在我们进入天堂时，这场与恶者的斗争才会结束。我们必须藉着勤奋和忠诚地研读神话语以便不断地更新心意，来衷心期待这有福的盼望。若不这样，不断设法吸引我们效法这个世界的诱惑力将越发加强。

待续 - 第 9 页

# 活出蒙神悦纳的生活

(接续 第 8 页)

我们在他人身上看到，自己也经历过这样的情形。“不要效法这个世界”这句短语的希腊文原意是指“停止效法这个世界”。不加注意的基督徒一不小心就会受其诱惑。细心谨慎的基督徒只要内心不断地被神话语充满的必然不会经不起诱惑力。这关乎到魔鬼想要以罪玷污的基督圣名。但只有当我们经不起诱惑这才会发生。我们的心意需要不断地被神大能的话语所改变。这样，我们基督徒的生命就会保持圣洁且蒙神悦纳。

## IV. 充满信的生活 - 12:2b

对于那些缺乏信心的，保罗劝勉他们“察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”唯一的方法就是遵守神的话语，每一个细节都要遵守。不要怀疑它。不要质问它。不要曲解它。只要按照神话语所嘱咐的一切而行。拥有了装满神真理的更新心思意念，要完成一生顺服，剩下唯一一步就是忠心活出神的话语。在我们所走的窄路上，主使我们经历试炼以帮助我们，正如**雅各书 1:2-4** 所教导的：“我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；**3** 因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。**4** 但忍耐也当成功，使你们成全、完备，毫无缺欠。”倘若神话语的知识尚未转化成能改变生命、以基督为中心的经历，我们就仍然活在悖逆当中。

待续 - (21/04)

主内郭全佑牧师

上主日奉献：\$7598.60

聚会人数：成人 151 人 儿童 21 人

## 属灵操练（四月份）

### 经文背诵

（约翰福音 10 章 27-29 节）

我的羊听我的声音，  
我也认识他们，他们也跟着我。  
我又赐给他们永生；他们永不灭亡，  
谁也不能从我手里把他们夺去。  
我父把羊赐给我，祂比万有都大，  
谁也不能从我父手里把他们夺去。

（希伯来书 11 章 6 节）

人非有信，就不能得神的喜悦；  
因为到神面前来的人必须信有神，  
且信祂赏赐那寻求祂的人。