

【本週聚會】2010 年 9/26~ 10/2

主日早上聚會 Marlboro Learning Center	擘餅聚會 信息聚會 專題追求	10:00-10:50 AM 10:50-11:30 AM 11:30-12:30 PM
禱告聚會	週二晚上 8:30-9:30 PM	李濟滄弟兄家
Morganville 區家庭聚會	週五晚上 8:30-9:30 PM	王麗斌弟兄家
南區家庭聚會	週六晚上 8:00-9:30 PM	閔永恒弟兄家
Woodbridge 家庭聚會	週六下午 4:00-8:00 PM	盛國華姊妹家

【禱告事項】

- ◆ 為購置會所禱告。請按心願於奉獻袋上註明此項目的使用。
- ◆ 為兒童服事禱告。
- ◆ 為已參加過福音聚會的福音朋友代禱。

- 一、10月16日(週六晚上)福音愛筵聚會，請全體出席、參與服事及留意教會各方面安排。
- 二、下週主日第二堂【信息聚會】——提多書第三章
- 三、下週主日第三堂【我愛作個唱詩人】——輕訴。
- 四、下週主日第三堂【聖經知多少】——哥林多後書特點和鑰義。

【提多書第三章要點】要學習行善

重點：本書一再出現「行善」，「善事」的詞（1：8，16；2：7，14；3：1，8，14），可見本書的重點之一是要我們在上生活上有好的見證。在提多書第三章，保羅提示提多，當如何勸導眾人，順從在上執政、掌權者；行各樣善事；留心作正經事業，遠避無知的辯論、分爭和分門結黨的人本章描述全備的救恩是驅動我們行善的動力：

- 一、救恩的根源——神的恩蔭、厚愛、憐憫，和基督的恩典（4，5，7節）。
- 二、救恩的手續——重生的洗，聖靈的更新，和聖靈的澆灌（5-6節）。
- 三、救恩的內容——稱義、永生、後嗣（7節）。
- 四、救恩的果效——行善而結出聖靈的美果（1，8，14節）。

鑰節：「並且我們的人要學習正經事業、〔或作要學習行善〕豫備所需用的、免得不得果子。」（多三14）

提要：感謝神，本書的結尾是「要學習行善」（第14節）。這一點，無可置疑的是全書的主題。雖然我們不是靠行善而得救，但我們得救後，生活上要有好的見證。好的見證是我們得救的明證和所結的果子。基督徒的信仰，必須與最高的品行並行；特別是在道德低落的社會中，我們更需要這樣的提醒。在新約聖經裡，信心與生活的表現是不能分割的，而高尚的真理也絕不能容忍低級的行爲。請注意本章所指出的鼓勵因素：

- 一、行善的動力（3~6節）——注入聖靈！
- 二、行善的盼望（7~15節）——承受永生！

請再讀一遍提多書，記下它的重點，看看自己在每日生活是否結出聖靈的美果？尤其是提多書中關於「行善」，「善事」的經節，值得我們進一步默想、學習和實行：一8；一16；二7；二14；三1；三8；三14。

默想：基督徒行善乃是真正瞭解並體驗神救恩的果效。

【基督徒站出來】

主後一九一二年四月十五日，英國鐵達尼郵船，從英國到美國作首度航行，不幸卻在大西洋撞上冰山而沉沒，在當時成爲震驚世界的大海難。當船將沉沒的時候，船上的人都慌作一團，有的哭號哀叫，有的要爭先的擠上有限的救生船逃生，秩序格外的混亂。

這時有位船客郝約翰牧師，出來站在眾人當中，大聲呼喊說：『基督徒站出來！』於是基督徒一個一個的從擁擠的人群中出來，聚在一起祈禱、唱詩。那船漸漸的沉下去的時候，他們還在悠悠揚揚的唱著那首『近乎我主我父』的詩歌。後來在美國爲郝約翰牧師舉行追思禮拜時，主席說：『我們記念這位神的僕人，最要緊的是要牢記並實踐「基督徒站出來」的呼聲。若沒有他的呼喊，當天必然有更多的人傷亡。』事實上，不但是在面對海難眾人驚慌失措、喪膽絕望、哭號怕死的時候，基督徒該站出來，其實在社會道德墮落的今天，基督徒更要站出來，但，卻不是要責備、批評或哀嘆人心不古，而是要能要求自己活出與常人不同的基督徒的品格。基督徒之所以謂之基督徒，就是他能從眾人中站出來，顯明他具有與眾不同的信心和德性。

【讀完提多書，你是否能回答這些問題？】

- (1) 提多書有那兩個大分段？
- (2) 提多書特別強調要我們留心的是什麼？
- (3) 保羅所寫給提多的書信分成三章，請問這三章分別向那些人講話？
- (4) 論及「有福的盼望」那一段經文，怎樣成爲基督徒信仰的袖珍縮影？這段經文在那里？

【家訊信息】如何克服緊張和重壓

生活中難免緊張

緊張是現代生活的特徵。事實上，各階層的群眾都受到了它的蹂躪，甚至基督徒，雖擁有安息和寧靜的豐富應許，也極易遭受這種困擾。連那些平素被認爲比一般人更認識神和祂話語的傳道人，也不能擺脫神經緊張的纏擾。這是不應該的，也是不必要的。

戴德生(Hudson Taylor)在他創辦了中國內地會幾年之後，也缺少靈裏的安息。後來他從新遇見神，發現祂無窮盡的富源，他的工作雖仍舊艱困，事務繁多，但一切的重壓和緊張卻都消失了。神既然不偏待人，祂爲戴德生所成就的事，祂必然也願意成就在祂一切的兒女身上。

「緊張」一詞的定義是「被迫到僵硬的狀態；也就是精神的過勞，掙扎的激烈，神經的焦慮和附件著的筋肉的緊張。」並不是說所有的神經緊張都是有害的。小提琴的弦線唯有在它調到足以發出準確的音調所應有的緊度時，纔能發揮它的功用。人類的生命也須有某種程度的緊張，即唯有當一切的力量都爲了完成一種有價值的生活目標而加以使用時，纔能獲致它最高的成就。我們的主爲要完成神的旨意，祂曾陷入緊張的狀態中：「還沒有成就，我是何等的緊張呢！」（路十二50另譯）。

「重壓」也就是「過度的緊張」，我們所關心的，就是這有害而不必要的重壓和緊張。

【促成緊張的原因】普遍的錯覺以爲緊張來自勞苦工作，但工作本身不是真正的原因。在心神安寧的狀態下工作，雖然勞苦工作，也是有益健康的。它所產生的是疲倦，而不是緊張。緊張的基本原因是在於心神，而不在於身體。導致基督徒陷入緊張狀態的因素，最少有四種：

(一)自覺不適任：對所受託的任務，時常自覺缺乏屬靈的聰明和智慧，這是正常的感覺，但也是屢屢產生緊張的來源。若有人自覺他對所從事的屬靈任務，完全勝任愉快，則反而證明了他屬靈的不合格。問題乃在於：這種才智、學問和屬靈資格不足以應付我們工作要求的自覺，竟致引起內疚，因而緊張掙扎以求彌補；屬靈的責任感越強，緊張的程度也就越厲害；甚至使我們陷入神經衰弱的地步。

(二)憂慮的態度：為我們的力量所不能控制的事憂慮的習慣，使屬靈的努力癱瘓，並激起危險的內在緊張。有些人明知憂慮是無益的，但他卻似乎無力打破這種素來耽溺且已成為生活方式的一部份的習慣。而憂慮會令人分心陷入騷動的狀態，以致不能專一注意任何一樣的事。

(三)恐懼的心理：恐懼是緊張的一種普遍的原因。有些神經質的人對任何事情都感到畏懼。對新的任務或對未曾試過的工作的畏懼，使懦怯的心靈充滿了懼怕的痛苦。這種懼怕使人不能入寐，甚至在醒覺時也滿懷一種莫名的恐怖。唯恐或失的心理往往反而使人陷入所想要避免的情況，因為神響應人的信心，而不響應人的懼怕。恐懼和信心互不相容，不能共存在一個人的心裏。害怕，不僅使人迷惑，更使人緊張。

(四)對人不正常的心態：心懷怨懟，有時幾乎自己不知道，也像心懷嫉妒、猜忌、邪念、憎恨一樣地會破壞神經系統，並產生緊張。這等情緒會破壞靈魂，更會摧殘健康，因此保羅勸我們要斷然除去。

當那些不可避免的壓力從各方面臨到我們身上時，再加上前述的各項的情緒，內心的緊張往往會達到破裂點。工作中不可避免的干擾，人們出於關心或好奇所給的壓力，都會增加緊張的程度。此外還有保羅所說的「為眾教會掛心的事」，就是為「你們中間神的群羊」的靈魂和靈性正當的關心。這些都是使你的心神暈眩，使你的肉體沮喪的壓力。

不可避免的後果

緊張令我們的身體和精神付出代價。尤其是，緊張的一種不愉快的特質，就是它會自然傳染。當我們在緊張下度日時，旁人會曉得並感覺到，而我們處在這種氣氛中很難給予人屬靈的幫助。

緊張表現出身體的無力。有些人患神經性的消化不良，以及胃潰瘍，其根源較多是由於他們的思慮，較少是由於他們的食物。我們這世代所特有的偏頭痛和失眠的傾向，無疑地是受害的神經系統所加諸我們的一種報復行為的緊張，而這緊張原是神所不願它負擔的，因為可用於建設目的之精力，都浪費消散了。

心神的騷動。詩人寫著說：「我心不願輕浮躁急」，然而內在的緊張，卻不可避免地產生心理的騷動，致使心神不能專一注意屬靈的事。在禱告當中，思想特別難於控制，像磁針指向地極那樣想著最近所關心的事。甚至在睡眠中，肉體的不安靜也可能反映內心深處的不安寧。

靈性的消沉。在身心具不安寧的狀況下，靈性必然趨於消沉。這種狀況正給我們的無情敵人預備機會，使牠利用火箭或愁雲向我們進攻，並極有可能達到其目標。這樣，敏感且受重壓的心靈，就被陷於一種屬靈的網綁的狀態中——常常為失敗的感覺和少結果子的重壓所繁擾。

解救的方法

這座監獄是否有一條出路，有真實得著解救的可能？對於那些願意在神面前完全誠實，並且熱切追求得著這鑰匙的人，的確有一條逃脫之路。下面的步驟可帶你走這條解救的道路：

(一)對神的新認識：要應付我們這錯綜人格的最深切的需要，非對神有新認識不行。神本身就是答案。藉著神的啟示，認識祂是「全能的神」(El Shaddai)，祂能無限無量地供給我們的不足。難處是我們重看自己的不足，而小看神的豐富。這種觀念不僅有害，且是有罪的，因為「凡不出於信心的都是罪」。摩西反覆陳說自己的不配，暗示他不信神能供應他所必需的才能去完成他的任務，因而激怒了神(出四14)。

我們需要藉著默想祂的話而發現神豐富的所是，並相信這些富源

應付我們的一切缺乏是綽綽有餘的。主深知我們的需要，不論它們是屬於肉體的、心神的、或是靈魂的，祂已經為我們作了充分的準備。眾門徒缺少麵包以餵飽飢餓的群眾這件事，並不會使祂驚奇——「祂自己原知道要怎樣行」(約六6)。我們既對祂有了信心，就會把緊張消除，因為緊張之所以發生，只是由於我們對神有了一種不適當的觀念。

(二)對己的認識：認識自己就是緊張的中心和來源，也必有助於我們走這條解救的道路。切莫覺得所求於我們的是過於我們所能擔當的，因為神曾向我們保證說：「必不叫你們受試探過於所能受的」(林前十13)。祂知道我們負擔的限度。凡事只要是出於神的安排，深信我們必能應付神一切的命令。「你若這樣行，神也這樣吩咐你，你就能受得住」(出十八23)，這是一個不變的原則。我們埋怨天天沒有足夠的時間可以辦妥所要我們作的一切事。然而耶穌說：「白日不是有十二小時麼？」這句話就清楚暗示每一件事都有足夠的時間可以作完。

我們往往力求保持屬靈的外貌來贏取人的誇獎，而忽略了神的讚許。我們大部的緊張就因此而起。我們易於體貼自己，常常為自己和自己的艱難情況抱歉。然而在主斥責彼得的話中，清楚地指出自憐乃出於撒但(太十六22~23)。我們難處的根源，就是自我沒有把在我們心裏的寶座讓給基督。當基督在我們的心靈裏作主時，緊張就變為安靜了。

(三)心意的更新：如果要獲得持久的解救，就必須在態度上有徹底的改變，在心思上有真正的更新。否則，緊張必將持續。不要一味因我們的工作重壓而自憐自怨，相反地，我們應該把它們當作不可怨和不需要的罪。我們不要再把它們當作折磨我們的重擔，而要把它們當作一個表現祂那有榮耀的充足能力的露台。當我們把視線從自己移到神身上時，我們就要聽見祂說：「現在你必看見我...所行的事」(出六1)。當我們靠著祂的能力工作時，我們的軟弱越大，祂的榮耀也必越大。

但這種態度的改變和心意的更新，導因於意志的一個明確而有目的的選擇。你必須選擇把一切責任的重擔移交給基督並把它留在那裏。那麼，保羅所說：「要將你們的心志改換一新」(弗四23)，和「讓神在裏面重新塑製你們的心意」(羅十二2，腓氏譯法)，就說明這些事情不是我們所能做的，乃是神響應我們的信心而在我們裏面為我們成全的。提多書三章五節指出這是聖靈的工作。當我們斷然立志不再自怨自辯，而完全投靠神時，聖靈就有機會施行改換我們心意的奇蹟。我們必須看一切事物為要把榮耀的主和祂無窮盡的富源顯大，甚至必須為我們的軟弱歡喜，因為我們的軟弱給祂機會表現出祂夠用的恩典(林後十二9)。換句話說，聖靈要不住地在我們裏面動工，使我們一天過一天更多地「以基督耶穌的心為心」(腓二5)。這的確是一件超然的事，但祂豈不會應許說：「到我這裏來...我就使你們得安息」(太十一28)麼？我們有主耶穌住在心裏供應我們靈魂每日每時的需要，並除去我們一切的緊張和重壓。

(四)有規律的休息和安靜：「你們要休息，要知道我是神」(詩四十六10)，這是我們在忙亂的日子裏所不太注意的命令。巴斯卡爾(Pascal)說：「人自己招致最多麻煩的一樣事，就是他不能休息。」如果我們忙碌到連休息的時間都沒有，就是越過了神所要我們忙碌的限度。主耶穌常常到山頂安靜的地方去休息。主耶穌使祂的門徒覺得有離開工作去休息的必要，我們卻忽略祂的勸告而自招損失。願我們能有一顆完全安息在足以應付一切之神裏面的心，愉快而沒有重壓的感覺，沒有戰慄的緊張。—— Oswald Sanders

《作基督徒的難題》

❖ 拒絕成為平庸。——A. W. Tozer