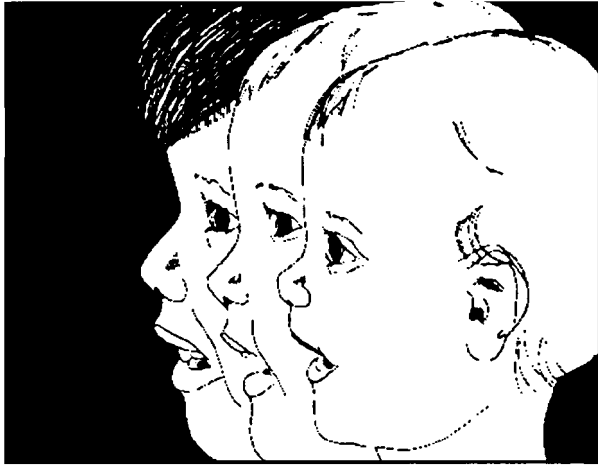


第四课 你要长大吗？

在本课里你将学习

- 一、每天喂养你的灵魂。
- 二、在主里安息。
- 三、远离疾病：保持清洁。
- 四、远离疾病：勿吃毒物。
- 五、属灵的运动。



现在你所要做的事是让你的灵命长大。怎样才能长大呢？这正如一个小孩子的肉身长大一样：

- ★ 吃好的食物。
- ★ 多休息。
- ★ 远离疾病。

★ 多运动。

主已经给你新生命，现在你应该尽本份使你的新生命长大，喂养你的灵魂，安息在主的应许里面。为要保持你灵魂的清洁尽可能避免一些伤害自己的事，在神的话中多做一些属灵的事情。只要你做这四件事，你的灵命必然长大。并且可以享受神所给予祂的儿女们的“更丰盛的生命”。

~习题~

选择四个正确答案

1.为要使灵命长大，你必须

- a.保持你的灵魂清洁。
- b.多做属灵方面的事情。
- c.收听电台广播。
- d.在主里安息。
- e.喂养你的灵魂。
- f.避免做笨重的工作。
- g.忏悔。

一、每天喂养你的灵魂

藉与神的交谈喂养你的灵魂。神藉着祂的话-圣经对你说话。

耶稣却回答说：“经上记着说：‘人活着，不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话。’”(马太福音四：4)

“就要爱慕那纯净的灵奶，像才生的婴孩爱慕奶一样，叫你们因此渐长，以至得救。”(彼得前书二：2)

神的道——圣经就是属灵的奶，你要常常喝。对你来讲，圣经是不是很难理解呢？在你每天开始读经以前，要先求主帮助你能清楚地明白你所读的经文。若有什么问题，可以问比你早信主的基督徒或你的牧师。尽量把握住各种机会。像在主日学里、教会的其它聚会里以及像这圣经函授的特别课程里，多吸收一些圣经的教训。当然，你也可以藉着一些好的属灵书籍喂养你的灵魂。

你要不要在主里很快的长大？你每天至少应读一章新约圣经。圣经的这一部分告诉我们耶稣基督的生平和教导，并且，教导我们应该如何生活。对于一些你所特别喜爱的章节要多学习。这样，可以增进你对神话语的学习兴趣。

“你的言语在我上膛何等甘美，在我口中比蜜更甜！我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。”(诗篇一一九：103，97)

~习题~

2. 为了使你的灵命长大，可以藉着什么喂养你的灵魂？(选择两个正确答案)

a. 争论宗教的问题。

b. 读圣经和祷告。

c. 吃鸡肉和米饭。

d. 阅读属灵书籍。

3. 你愿意签名表示你愿意这样做吗？

主啊！藉着你的帮助，我要在我一生当中每天读你的话语。当我不能读时，我要熟记其中一些经文或请别人读给我听。我要用你的话喂养我的灵魂。

签名： 年 月 日

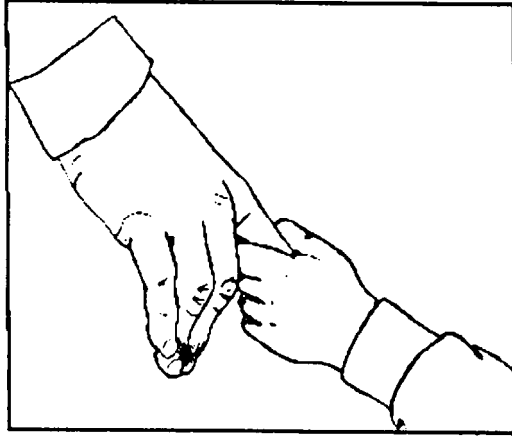
二、在主里安息

你会不会觉得你太软弱，无法照着主所吩咐的去做？你绝对不可能靠你的好行为或你的善行进入天堂。你已步上天堂的路，因为你现在是神的儿女，天父会引导你。祂必定会照顾你。让你的信心安息在祂的应许里。你与神同行的第一步是否不稳定？你是否失足跌倒而不想再尝试起来？勇敢些，因为赐新生命给你的天父正在牵着你的手，祂把你从新扶起来，在

祂里面安息。藉着祷告把你自己每天交给神，承认你的软弱，求祂赐你力量胜过每一个试探。“但那等候耶和华的，必从新得力。他们必如鹰展翅上腾，他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。”(以赛亚书四十：31)一些生活上的问题在困扰你吗？你会害怕吗？你会因为工作过于劳累而感到气馁吗？你需要在主里安息。不要让忧虑、气馁和惧怕影响你灵命的长大。你知道如何安息吗？首先要有信心。相信神已应许的事并仰望祂，不要专看自己的问题，这就是信心。

耶稣说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”(马太福音十一：28)

“所以，不要忧虑说：‘吃什么？喝什么？穿什么？’这都是外邦人所求的。你们需用的这一切东西，你们的天父是知道的。你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。”(马太福音六：31~33)



每天要花点时间读圣经和祷告。这样可以帮助你进入神的安息里面。当你祷告的时候，把一切问题交在主的手里，不要再为这事挂虑，相信祂会成就最美好的事。

~习题~

4. 熟记以赛亚书四十章三十一节。
5. 翻开圣经把马太福音十一：25~28；六：31~33 读三遍。
6. 求神帮助你在祂里面安息，不要忧虑。

三、远离疾病：保持清洁

正如同一个母亲会保持她的孩子清洁，并保护他们不至生病。主也是如此的保护你们，免得你们灵魂患病。当祂拯救你时，祂洗净了你一切的罪恶，并赐

给你一颗清洁的心。你若要灵性上健康，你必须保持心里清洁。让主与你同行并引导你，脱离一切污秽不正当的娱乐和不道德的生活。不要到主所不喜欢的地方去，保持你的思想、言语和行为上的清洁。

~习题~

7.基督徒放弃不正当的娱乐和道德的行为是因为(选择两个正确答案)

- a.神不要他们过快乐的生活。
- b.他们要保持灵魂清洁，使他们的灵命健康。
- c.神要他们清洁，并离开一切污秽的言语，污秽的思想和污秽的行为。

“清心的人有福了，因为他们必得见神。”(马太福音五：8)

假若你让你的意念住在不洁净的思想里，这些不洁净的思想会感染你的灵魂，使你的意志变弱，并使你沉溺在罪中。你怎样才可以控制自己的思想呢？就是要在你的意念里充满了正确的思想，读圣经并思索其中的教训。求神帮助你除去一切的坏思想。你可以这样祷告：**“不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶”**(马太福音六：13)。你的责任不仅如此，你若不想再犯罪，你绝不可尝试试探，倒要抵抗它。你若有清洁的思想，那就不要看污秽的书刊，不要看不正当的图片，

也不要听那些污秽的故事。

“耶和華我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語，心里的意念，在你面前蒙悅納。”(詩篇十九：14)

~习题~

8.一个人能否控制他自己的思想使它正确？

- a.能够，但要靠主帮助。
- b.不能，人常会思想他随时随地到来的意念。
- c.任何人都可以控制自己的思想。

9.你曾经跟自己的坏思想挣扎过吗？

10.熟记诗篇十九：14 并用来做祷告，每天用它来祷告是很好的一件事。

把自己完全交给神，比自己三心二意来事奉神更容易些。不要试探罪恶，当远离一切能使你灵命患病的東西。

“我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。……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。”(约翰一书一：7，9)

耶稣的宝血洗净我们一切犯罪的行为和犯罪的思想。

四、远离疾病：勿吃毒物

某些态度或感觉对灵魂和身体的确是致命的毒物。生气、忧虑、嫉妒、怨恨、怀疑、愤恨和急躁，都会导致消化不良、溃疡、心脏病和其它疾病。这些能使我们的灵命窒息并造成许多烦恼。骄傲、自私、不信和好胜也同样是属灵的毒物。这些东西夺走了基督徒的喜乐，使他的灵魂软弱，生病和不快乐。每天早上当求主使这些毒物在一天中远远的离开你。假若你觉得软弱或灵性上有病，记住——耶稣是最好的医生。到祂面前向祂真诚的祷告，祂会赐给你灵命上、精神上 and 肉体上的健康。

~习题~

11.)怨恨、愤恨和忧虑(选择两个正确答案)

- a.能造成疾病。
- b.不能从人心里夺去。
- c.是灵魂和身体的毒物。
- d.对你有益处。

五、属灵的运动

身体多运动就会强壮，灵魂则要多为神工作才能得着力量。从你的新生命的第一天起，有几件事你需要去做，以表示你对主耶稣的大救恩的感谢。

当你在灵里长大并多学习祂的话——圣经时，主在祂的工作上会给你更多的机会和责任。属灵运动的一部分是：向别人传讲耶稣；为他们祷告；请他们到礼拜堂聚会（参看路加福音十九：10）。在教会里尽你的本份与弟兄姐妹一起诚心敬拜神（参看约翰福音四：23~24），并抵挡仇敌魔鬼和罪恶（参看彼得前书五：8~9），这样，可以帮助你的灵命长大。

~习题~

12.属灵的运动包括(选择两个正确答案)

- a.向别人传讲耶稣。
- b.与那些取笑福音的人争辩。
- c.请别人参加聚会。
- d.跑一百公尺。

习题答案

- 1. a b d e
- 2. b d
- 7. b c

8. a

11. a c

12. a c