

神的‘爱鞭’会太重吗？

俗话说：“打是疼你骂是爱！”，作过父母的人都会明白，鞭打儿女只是在“管教”，绝不是

出于“恨恶”他们。鞭打痛在心上”。所以，常见是发自“爱心”：期望儿女能“改过向善”。父母的鞭打是：“打在肉上，

的儿女，极像父母心：鞭打我们决不会过重，而是大有益处。(何 11:4)

心灵常在山岭上

人在山谷里，心常是沉闷，缺少山顶的柔风朝阳。我们必须飞向属天的高原，靠近上主的

胸膛，聆听祂的心跳，才会明白祂“最高的旨意”。愿我的心靠近蓝天：天人融成一体，不再

受山谷的物资所烦扰。以“超越”世俗的视野。时常“向山举目”，必得神的帮助！(诗 121:1)

现代忙人的灵粮

黄撒母耳牧师 (博士) 著

从修道主义看节制

◎语焉详

避免过犹不及的节制，得享完全的满足

“节制”是圣灵所结的果子之一，它虽列数最末，但却有牵一发而动全身之功效(加 5:22)。节制可以生出忍耐的美德，可以历练出温柔不轻易动怒的品性，也可以训练出追求良善远离情欲的生命特质，更是可以帮助基督徒过得胜自由的生活。

可能有人问：“节制”看起来是“自由”的对立面，又怎么会帮助我们自由地生活呢？在此之前的经文中，保罗提到作为基督徒真正的自由，这自由不是放纵情欲，而是顺着圣灵而行的自由。节制的对立面并不是自由，而是放纵，所放纵的都是情欲的事(加 5:19-21)，或者我们用更通俗的话来形容，就是“为了满足一时之快而得罪神的事”。而靠着圣灵节制，便可以帮助我们远离肉体的情绪，从而得到不受情欲之事辖制的自由。

苦修沦为自虐
教会历史中有不乏操练节制生活的先辈们，其中先驱当属被誉为“沙漠教父”的圣安东尼(约西元

后 251-356)。他应该是名副其实的“富二代”，但受感与福音书中少年财主的故事(见马太 19:16-30)，便放下万贯财产，起身去到埃及的沙漠，过起了苦修的生活。所谓“苦修”，就是刻苦己身，简化生活方式，节制自身的欲望，而一心专注在灵魂之上。慢慢地，追随圣安东尼的人越来越多，逐渐形成了团体，有规模的苦修运动。他们通常远离人群，自给自足，有自己的规章制度，信徒每日的生活是少言安静，专心修道。这种模式经过不断发展和完善，便形成了修道院。在整个中世纪的欧洲，修道院对政治，经济以及教育有着不容忽视的贡献。

当然，修道主义和修道院也有自身的问题。有一些极端修道者甚至以虐待自身来达到一种高深的属灵境界，例如坐柱者西门，为了苦修，竟在一根柱子上住了三十年，还有一些人通过反复鞭打自己，让自己不断遭受不必要的折磨(长期挨饿或者受冻)，以此证明自己比他人意志力更强，或是自己比他人

更加圣洁。这种本以操练节制为缘由的运动，竟然到最后走向了不节制的极端自虐行为，全是因为动机的不纯。可见，过度的苦修，并不一定会带来美好的结果，反而会进入另外一种不自由，以为只要身体受苦，灵性就能提升的捆绑。不仅如此，还出现了修道院的迷信崇拜，认为只要进入修道院，就能自我赎罪甚至帮助他减罪罪恶。例如一些皇官贵族，都愿意让家中某个成员常年加入修道院，借此来补赎家族中的罪恶；甚至 16 世纪改教家马丁路德，也曾试图靠着在修道院修道来减轻罪恶。显然，圣安东尼当初苦修的初衷变得功利和扭曲。

“修道”原本是通过节制操练灵性，并不是一件坏事，特别是今天充满物欲的世界，适当的操练是有益的。操练节制，其目的是让我们不受情欲的辖制，得到真正的自由，我们有能力胜过罪，免得深陷其中不能自拔。操练节制，是为了得着基督，让基督在我们生命中每个角落掌权作主，以致我们所

想所说所做都能讨神的喜悦。操练节制，最终是为了荣耀基督，让我们的自我衰微，而基督的形象不断兴旺。就如本笃修道会的会规所写“爱基督在万有之上”，操练节制的动力，皆是因为爱基督胜于爱万物。

“好事”也成捆绑

除了远离情欲之事，节制还有另一层含义：从持续不断的状态中离开，得到休息。而这个持续不断的状态很可能是人们眼中的“好事”，这也是我们常说的“过犹不及”的道理。举个例子，享受美食是一件好事，让人身体得到营养，心情也得以快乐满足，可是暴饮暴食就势必是不节制的表现，这会让我们身体承载超额的营养，使身体不能休息。同样，社交也是一件好事，让人有机会结识朋友，建立关系，可以满足人精神层面的依赖感和被认可感，可是过度社交，势必让人觉得疲倦，无法静下心来享受独处的时间。再者，购物也可算是一件好事，用自己工作所赚的钱来购买心仪的物品，这不仅是经济得以流通的必要方式，也



是提高我们生活品质的方法之一，然而不受控制的购物，对自己以及社会未必是一件好事。这不仅助长浪费的风气，更是让人误入歧途，因为肉眼可见的物质并不能满足灵魂的空虚。

类似的事情不胜枚举，工作、健身、睡觉、娱乐，等等看起来的“好事”，却因人无法在其中保持节制，也可以变成伤害人身体和心灵，让人丧志，甚至让人被捆绑，失去自由。我们若不愿被圣灵管束，就很容易在这些“好事”中迷失方向，让这些事显示占据我们心头，慢慢成为我们生活的重中之重，再渐渐地，基督在我们心里的地位自然而然地被这些“好事”代替，这些“好事”就成为我们生活的导航，追随的方向，禁

锢的锁链。

节制享有自由

由此可见，无论是情欲之事还是所谓的“好事”，节制都是帮助我们不要被这些事辖制而失去自由。这其中蕴含着一个令人惊叹的道理：节制，看似是让我们常常身处受限制的状态，但却可以让我们享受真正的自由和灵里的满足。极端的修道并不能帮助我们享受节制带来的自由，但毫无修道生活的基督徒更不可能结出节制的果子出来，唯有“爱基督在万有之上”的动机才会帮助基督徒操练合乎圣经的修道生活，以至基督在我们生命中完全掌权。世上事，眼看看不饱，耳听听不足，唯有基督，才可以成为我们唯一的满足。来源：飞扬



耶稣又对他们说：“愿你们平安！父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。”(约 20:21)

今天在这个世界上，我们所寻求的最重要的是什么？金钱？地位？权力？都不是：是平安。

主耶稣对门徒说：“愿你们平安。”当时门徒肉身、精神和灵性三方面都不平安。他们当时的处境十分危险，肉身没有平安。而祭司长贿赂兵丁说门徒偷了尸首，门徒受冤，惶恐，

精神方面没有平安。他们在灵性方面也不平安，因为在耶稣被捉拿的时候，他们四散躲藏；他们亏欠了主，感到惭愧。就在这种情形下，耶稣向他们显现说：“愿你们平安。”这句话使他们肉身、精神、灵性三方面都平安了。这平安非金钱所能买到，也非权力地位所能换取。

谁能给人平安？
谁有权力说“愿你平安”，又真能给人平安呢？感谢主，这句话是平安的王

愿你们平安

◎陈终道

基督说的。有些人到菩萨面前求平安，可惜那平安是假的。唯独主说“愿你们平安”时，便真正的平安了；因为主所说的话便是能力(路 1:37)，祂的话是一定能够实行的。复活的主向门徒显现，是要向他们证明他们所信跟从的的确是神的儿子。虽然门徒一直都相信耶稣是“基督”，但他们观念中的基督是在地上成立政权的领袖，因此在耶稣快将受死时，门徒还在彼此争大，可见他们对基督的观念是错误的。耶稣却死而复活并向门徒显现，使他们对基督有一个新的观念：这死而复活的基督真的是神的儿子，祂是那位要来世上完成救赎任务的基督，而不是他们想像中要推翻罗马政府而建立地上政权的领袖。他们对主耶稣有了一个新的认识。

谁得到这平安？
在惊恐无助困惑中的门徒，得到了这平安。当时耶稣的尸首不见了；门徒既没偷尸，就必推想是当时犹太的宗教领袖和罗马官长正在编造不利于他们的谣言。他们当中甚至可能有人懊悔：主耶稣竟然死了！过去几年撇下一切跟随主是否走错了？正当他们信心和灵性非常软弱，不知如何是好的时候，耶稣来到，对他们说：“愿你们平安。”他们得到的不单是平安，更是难以形容的喜乐啊！

注意：门徒是在两种情形下得到主所赐的平安。第一，他们仍都信靠主。虽然他们的信心非常软弱，但在软弱当中他们仍然信靠主。第二，他们聚集在一起，都是属主的人；就在聚集的时候，他们领受了“平安”。今天神照样在这两种

情形下将平安赐给我们。

第一，当我们用信心拣选祂的时候，纵使我们的信心软弱，祂仍会扶持我们。在圣经中我们可以看见甚至有些信心伟人，在一而再的信心软弱中，神仍将他扶起来，因为他选择要随从主。第二，当我们认真遵从圣经所说“不可停止聚会”时(来 10:25)，主的平安就要临到我们，因为主耶稣就是在门徒聚会时赐下这福。

将平安的福音带给别人

“父怎样差遣了我，我也照样差遣你们。”(约 20:21)接受主所赐平安的人，是要将平安的福音带给别人。对当时的门徒来说，最关键的问题是：“我们这样为主摆上，舍弃一切，到底有什么价值？”主耶稣的显现，坚固了他们的信心，让他们知道他们撇下一切跟从耶稣是对的，是完全

值得的，这使他们内心大有平安，且成为伟大的福音使者。

主耶稣同样差遣我们在这时代作福音的使者。让我们反省：我们内心有没有平安？有否因为与主隔断所以没有平安？有否对自己所信的有怀疑而没有平安？有否渐渐与主疏远，减少聚会而没有平安？若我们自己没有平安，又怎样成为一个平安福音的使者呢？圣经教导我们“要叫基督的平安在你们心作主”(西 3:15)。基督的平安怎样在我们心作主？当我们所做的每一件事都是合乎神的旨意时，基督的平安便会在我们面；当我们偏行己路，犯罪跌倒的时候，我们便失去基督的平安。我们要在凡事上让基督的平安在我们心作主。让我们在哪跌倒，便从那里起来；从哪开始冷淡，便从那里再次开始火热，好叫我们能将这平安的福音带给所有需要的人。来源：金灯台



当你不开心的时候，仔细想一想，已经走过多少路，人生还剩多少年？过去的抓不住，现在的在眼前，何必愁眉苦脸地度过剩下的时间？当你消极难过的时候，

告诉自己，没有样样都如愿的事，酸甜苦辣是必尝的，困难艰辛是必有的。只有经历过才能成长；只有面对过才能坚强。当你情绪低落的时候，想一想，时间有多宝贵，每一分、每一秒都不能浪费！与其胡思乱想、郁郁寡欢，不如找点事做，转移情绪。当你生气愤怒的时候，问问自己：为了不值得的人气坏了身体，为了不要紧的事委屈了自己，是傻瓜才做的事。与其生气愤怒，不如开心地过下去。当你流泪哭泣的时候，看一看镜子里的你，是不是哭肿了眼睛，是不死弄花了妆容？泪水在你脸上，没有人会心疼，哭久了徒增难受。当你唉声叹气的时候，

当你心情不好时，想想这段劝勉

看一看身边的人，有的人生活贫困，有的人失去健康，再想想自己，衣食不缺，身体硬朗，还有什么能让你不满意的呢？

当你心情不好的时候，不要闷在屋子里，你当默念主爱，数算主恩，引吭高歌赞美祂！

不要一个人哭泣，你当向主祷告，倾吐你一切的苦情，陈述一切的难处！

珍惜自己，能影响你心情的都不是好的。生命中的每一天，都是余生中最年轻的一天。别让自己老的太快、明白的太迟！用顺其自然的心态，过

着随遇而安的生活。保养好自己的身体，管理好自己的心情。做你喜欢的事，成为简单快乐的自己。

人这辈子，有个健康的身体，有个和睦相爱的家庭，有个愉悦的心情，便是最大的幸福！

人生一条路，走好自己的路；人生两个好，身体好、心情好。

好好珍惜每一天，活好当下就是最大的福分，活到老是为了养个好身体。能吃能喝，活出好心情；有说有笑，有份好感情，就当知足。经上说：“然而敬虔加

上知足的心便是大利了。因为我们没有带什么到世上来，也不能带什么去。只要有衣有食，就当知足。”(提摩太前书 6:6-8)

(请参阅：诗篇卅七：1-2, 7-8；卅九：4-7；六十六：19-20；九十：12；一百十六：1-2 又一百四十二：2；箴言十九：23；传道书五：15；以弗所书四：26-27；腓立比书四：6-7, 11；帖撒罗尼迦前书五：16-18；提摩太前书六：9-10；希伯来书十三：5；彼得前书五：7)

小牧人辑
~摘自视频~