

目录

第一课	书 房	2
第二课	厨 房	4
第三课	居室	6
第四课	娱乐室	8
第五课	寝室	9
第六课	壁橱	11

第一课 书房

(腓力比书 4: 4-9)

目的 (purpose)

清楚引导正确行动的，正确思维的重要性。

序论(introduction)

我们首次观看的是研究室的书房。在某种意义上这是被厚厚的墙壁围着的房子。

与我一起进入房间的耶稣观看着这里书架上的书和墙上挂着的画。发现耶稣观看中的目光发生了变化。看见他的变化我感到担心起来。书架上的几个书确实在他洁净的目光中是无法容纳的书。桌子上摆放着一堆基督徒没有必要关心的杂志，墙上挂着我自己也觉得不太好意思的画。我红着脸扭身对他说“主啊，我知道这个房间需要整理。请帮助我好吗？”

“当然可以。”耶稣回答说。“首先，在你看和读当中，没有益处的和不觉得是洁净的全部拿出去丢掉。然后在书架上放上圣经。在书房内贴满圣经金句昼夜默想圣经。最后，所有诱惑自己的画都拿下来丢掉。挂上我的画像”

我顺服了他的话。后来随着年月的流逝，我的思想逐渐集中在他那里的时候，发现他的同在和权柄驱散我意识里面的不洁和杂念。虽然挣扎仍然还存在。

敞开心扉(open)

1、对比一下自己心灵的书房和作者心灵的书房。有怎样的差别或者是相似的地方？

2、如果邀请耶稣基督来到你的书房他会对你说什么？

经文研究 (study)

[你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。5 当叫众人知道你们谦让的心。主已经近了。6 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。8 弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。9 你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些事你们都要去行。赐平安的神，就必与你们同在。]

(腓力比书 4: 4-9)

1、这是保罗给腓力比教会最后劝勉中的第一部分。为什么保罗是从“你们要靠主常常喜乐”来开始劝勉？

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)

703-451-0815

Oak View Elementary

5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-474-7076

2、什么时候是“叫众人知道你们谦让 gentleness 的心”（5 节）最难的时候？
（请分享曾经有过的在逆境中或紧张的人际关系中，对‘谦让’有所帮助的经历。）

3、你认为把人陷入忧愁的是什么？

4、保罗劝勉怎样对待忧虑和担心？（6-7 节）其结果是什么？

5、到目前为止神的平安是怎样从忧虑中保守了你？

6、保罗对腓力比会友们应当思想的和相关联的八节中具体教导的理由是什么？

7、腓力比教会的会友们从保罗得到了学习（9 节）。你是从谁能够得到学习？
（你认为，他在哪些方面值得学习？）

应用（commit）

1、让自己的书房，心灵和意念能够成为耶稣基督看顾保守应当采取的行动是什么？

2、耶稣基督的保守远远超出看顾我们的心灵。怎样使自己的书房能够成为在基督里成熟的地方？（重读第 8 节）

祈祷（prayer）

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030（办公室）
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032（主日敬拜）

703-451-0815

703-474-7076

第二课 厨房

(约翰一书 2: 15—17)

目的 (purpose)

观察一下，心灵的渴望和灵粮直接影响灵性的事实。

序论 (introduction)

我们从书房走向解决我们属世性食欲的厨房。他坐在厨房的椅子上问“今天晚上的菜谱是什么？”我回答说“对，都是我最喜欢的菜，钱，学位，股票等主食外，还有名誉和幸运相关联的新闻等。”

这些都是我喜欢的，都是些属世的东西。当然其中一些也不是都很坏，但是这些食物确实不是让我们的灵魂能够得到饱足的食物。我看到主耶稣不吃这些食物再次询问“救主，眼前的食物不合您的口味吗？”

耶稣回答说“如果你真的希望我给你满意的食物，那就行天父的旨意。并且停止寻求满足个人野心和欲望的追求。努力在让耶稣喜悦的事情上。这个食物才会满足我们。哪怕是先尝一尝也行。”

然后他让我们尝到了什么是遵行上帝旨意的滋味。太有味道了！在世界任何地方都不会有这样美妙的食物。其它任何食物食吃得再多结果还是要疾饿。

敞开心扉 (open)

1、满足我欲望的厨房内现在都有什么菜单？有以下的几个例子。

钱	回报和承认
性	财物
经历提升	他到他人的关爱
学位	身体上的魅力

2、这一切重要的原因是什么？

心理上的稳定	经济上的安稳
吸引视线	成就欲满足
自尊心	社会性被承认

经文研究 (study)

[不要爱世界，和世界上的事。人若爱世界，爱父的心就不在他里面了。16 因为凡世界上的事，就像肉体的情欲，眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。17 这世界，和其上的情欲，都要过去。惟独遵行神旨意的，是永远常存。]

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

- 1、约翰所说的世界并不是指上帝看着是喜悦的（创 1：31）被造物世界？那么约翰所说的“世界”是指什么？
- 2、请描述一下在经文中约翰所说的邪恶的世界性体系特征。
- 3、为什么爱这个世界的时候对灵性产生威胁（15节）？
- 4、十六节叙述肉体的欲望所带来的罪性。什么样的肉体的欲望是从罪性来的？
- 5、什么是“今生的骄傲”？世人都骄傲些什么？
- 6、十七节说“这世界，和其上的情欲，都要过去”。举例说明这个事实。
- 7、 虽然我们在拒绝世界认为重要的东西，但是我们还要生活在这个世界上。又要追求神的旨意，又要生活在这个世界当中的时候，我们需要具备怎样的素质？

应用 (commit)

- 1、 遵行神的旨意是满足我们属灵需要粮食。选择一项描述当时得到灵魂满足的事实。
与朋友一起祈祷
教会或宣教机构奉献金钱
服侍勉励弟兄或姊妹
承担他人都在拒绝的事物
很想购买但是没有购买的决定
放下一切所有，进入默想圣经
- 2、 对你来说，不被世界缠累，专心跟随上帝最为困难的是什么时候？
- 3、 在第七个问题中，希望自己得到开发的什么？
- 4、 谈一谈，开发自己素质的具体方法。

状况不是太好。想一想能够帮助遵行神旨意几个方法。为了实现这个方法设立具体的计划。然后寻找一下能够帮助实现这个计划的人。

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

第三课 居室

(约翰一书 1: 1—7)

目的 (purpose)

当然我们需要为耶稣辛勤奔波，同时还要发现希望与我们相处在一起的耶稣的心愿。

序论 (introduction)

现在走进我们自己的居室。这个房间是温馨而安静的地方。我喜欢这个房间。好像他也是喜欢这个房间。他开口了“我们多来这个地方。隐秘而又安静，使我们可以对话和交通。”所以我每个早上到居室里来，他在书架上给我拿来圣经。当他打开圣经的时候我们一起来读圣经。他借着圣经和自己的圣灵向我说话。我用祈祷回应着他。确实是很惊奇的时光。但是逐渐因为事物缠身，这样的时间渐渐减少了。总之，我认为因为繁忙没有与耶稣具体特别相处的时光。我想你也会理解。那不是故意的。这只是现实所迫。

记得有一次慌忙跑下阶梯的时候，发现居室的门开着，所以向里面观望。壁炉中生着火，耶稣坐在那里。惊慌中我在想‘他是我的客人。我不是请他住在我心里的吗！他为了与我同住，做了我的朋友和救主，可我现在忽略了他。’

我停止脚步，踌躇着走了进去。然后垂下眼睛说“主人，对不起。每天早上您都在这里吗？”

他说“当然”，并且开口说“你的问题是把敬虔的时间，以及读经祈祷的时间只是当作属灵成长的手段。当然那也是事实。但是你已经忘了，这个时间对我也是有意义。我付出了巨大的代价救赎了你。我很珍惜与你交通的时间。不要忘了，无论你是否愿意与我同在，我总是与你同在。”

敞开心扉 (open)

1、你在心灵的居室中，最为珍惜与耶稣基督对话的时期是什么时候？

2、对你来说，妨碍与主耶稣关系的最大的障碍是什么？

经文研究 (study)

[论到从起初原有的生命之道，就是我们所听见所看见，亲眼看过，亲手摸过的。2（这生命已经显现出来，我们也看见过，现在又作见证，将原与父同在，且显现与我们那永远的生命，传给你们）3。我们将所看见，所听见的，传给你们，使你们与我们相交。我们乃是与父并他儿子耶稣基督相交的。4 我们将这些话写给你们，使你们（有古卷作我们）的喜乐充足。5 神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见，又报给你们的信息。6 我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。7 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。]

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)

Oak View Elementary

5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

- 1、在第一节中，寻找一下能够说明约翰与主耶稣亲密程度的词汇。
- 2、对于“耶稣所爱的那门徒”（约 20：21）约翰，根据自己的知识和这段经文为依据观察一下约翰是怎样开发了与耶稣亲密关系。
- 3、查考 5-7 节，‘黑暗’与‘光明’是怎样形成对比的。
- 4、约翰希望读者有怎样的交往？（3 节）具体分享一下。
（约翰希望我们能够与已经知道对象发生人格的交往。）
- 5、当希望发生亲密交往的时候，你遇到的障碍是什么？
- 6、当开发与耶稣亲密交往，奉献时间和辛劳的时候，给我们带来的益处是什么？（参考 7 节）
- 7、个人与基督的交往，给教会团契和家庭带来的影响是什么（4 节）？

应用 (commit)

- 1、出现与主规律性的交往枯竭，对主的期待也一同消失的时期。其原因是什么？
- 2、与主相遇的时间再次得到恢复，并且得到圣灵的充满。其影响因素是什么？

注意：立志在居室内与主相遇。然后忽略或清除妨碍守约的任何障碍。

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

第四课 娱乐室

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)

Oak View Elementary

5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

第五课 寝室

(箴言 5: 15—21)

目的 (purpose)

- 1、警告婚外性关系的危害性。
- 2、揭示上帝悦悦纳并赐福婚姻内的性关系。

序论(introduction)

有一天与耶稣一同在寝室的时候，因为他见墙上挂着的照片问，所以我回答说“那是我爱人的照片。”“你很爱你的妻子。对吗？”他问道。“确实，是！”我回答。我知道我爱自己的妻子，我也知道她是上帝给我的特别礼物。但是我也知道自己在人性上软弱，很容易遇到诱惑。

显然他已经看见我的表情。因为他继续说“但是你怀疑自己的软弱。而且有时，我对婚姻的教导你也是怀疑是否正确。”“是没有错。”我承认着。“既然如此，你要好好听我说的话。婚姻是为了一个男人和一个女人设立的。但那不是因为性关系是邪恶的。正相反，因为性关系是好的。性关系能够超越身体的快感，能够时两个人相爱的关系更加牢固。并且在那里拥有能够诞生生命的创造性能力的强有力的力量。”所以使用得当的时候可以成就巨大的良善。但是使用不当的时候会破坏良善。正因为这样缘故，所以上帝只是在相爱的之间有婚约的范围内，才能表露这种关系。

我来帮助你。当你因失败陷在羞耻与罪责感中的时候，我仍然爱你，并且与你同行。向我述说你的那个难处！还有承认自己错误！还有采取措施防止类似的事情再次发生！免得你跌倒，你要依靠我，时我能够服侍你。”

敞开心扉(open)

- 1、无论是自己是否已经结婚，怎样理解把耶稣基督邀请到自己的卧室的概念？
- 2、为什么我们的性生活，对上帝很重要的理由是什么？

经文研究(study)

[你要喝自己池中的水，饮自己井里的活水。16 你的泉源岂可涨溢在外。你的河水岂可流在街上。17 惟独归你一人，不可与外人同用。18 要使你的泉源蒙福。要喜悦你幼年所娶的妻。19 他如可爱的麋鹿，可喜的母鹿。愿他的胸怀，使你时时知足。他的爱情，使你常常恋慕。20 我儿，你为何恋慕淫妇，为何抱外女的胸怀。21 因为人所行的道，都在耶和華眼前。他也修平人一切的路。。]

- 1、箴言五章对奸淫非常重视。但是对性的一般态度实际上又是怎样？（箴 5: 18-19）

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

- 2、经文指出妻子与丈夫的性关系是排他性的。在经文中寻找出排他性词汇。（箴 5：16-19）
- 3、这是特意预备给男性的经文。但根据这段经文开发出，不分男女相爱-婚姻无论是谁都适用的有关性关系的尺度和原则。
- 4、对你来说什么时候是最难胜过性的诱惑？

在你心中的耶稣基督对你的教导，都有哪些帮助？

- 5、在经文中寻找出要对配偶忠心的劝勉词汇。
- 6、圣经为什么这样认真谈论有关性诱惑的理由是什么？
- 7、本科结束的时候整理一下，性关系的警戒线怎样保障自由和安全。

应用 (commit)

- 1、虽然你曾经有过婚外性经历，但是临到我们的上帝恩惠仍然有效。上帝会给我们冲破不良习惯所需的能力。你必须要回避性诱惑的环境都有什么？（思想一下是人还是场所。）
- 2、如果你已经是成婚者，思想一下怎样更好地加深夫妻关系。

注意：

只要惊慌耶稣在自己的卧室。但是不要以为他不在你的卧室。

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

第六课 壁橱

(诗篇 139: 1-6, 23-24)

目的 (purpose)

向耶稣基督告白自己隐而未现的罪。得到从那些罪中释放和自由的勇气。

序论(introduction)

有一天, 看见他在门前等待着我。在他的目光中拥有吸引我的某种什么。当我进入房门的时候他对我说“在房间有什么怪异的的味道。有什么死了。并且存放在壁橱内。”

确实, 在楼梯上层有一个 60-90cm 正方形的壁橱。里面放了自己不愿意看到的一两件私人物品锁在里面。那些不过是生活中剩下多余的腐烂和死掉的东西。但是我也确实舍不得那些东西, 也恐惧承认在自己的壁橱内存放着这些东西。无奈只好硬着头皮和他一起走上楼梯。也往上走气味越来越大。他指着门说“那里面有死的东西!” 我已经把自己的书房, 厨房, 居室, 娱乐室, 寝室等都已经给他看了, 现在又要看我的小壁橱。我在心里说“有点太过分了吧! 不能给他钥匙。”

“来”他已经读懂了我的心里, 这样说“不要误会我停留在二楼是要闻这种气味。我从后门把床放出去。”然后他准备走下楼梯。

我只好屈服下来。“给你钥匙”我委屈地说。“但是你要打开我的壁橱, 还要把壁橱清扫干净。我没有那个力量。”“我知道。”他说“任意安排壁橱的权利给我, 我会做的。”我用颤抖的手把钥匙地给了他。他从我手里拿走了钥匙, 开门走进了壁橱。然后把那些腐烂中的东西都那出来丢的远远”。很快壁橱打扫后, 维修好, 刷上了油漆。马上, 清爽的香气充满了整个房间。气氛完全改变了。那些尸体从我生活中被去赶出去后, 品尝到的得胜和释放的那个感激!

敞开心扉(open)

1、谁都不知道的心灵的壁橱内存放的都有什么?

- 罪恶的行动
- 愤怒的心灵
- 错误的关系
- 骄傲或优越感

2、隐藏这些东西的理由是什么?

经文研究(study)

[1 (大卫的诗, 交与伶长。) 耶和华阿, 你已经鉴察我, 认识我。 2。我坐下, 我起来, 你都晓得。你从远处知道我的意念。3 我行路, 我躺卧, 你都细察, 你也深知我一切所行的。4 耶和华阿, 我舌头上的话, 你没有一句不知道的。5 你在我前后环绕我, 按手在我身上。6 这样的知识奇妙, 是我不能测的。至高, 是我不能及的。23 神阿, 求你鉴察我, 知道我的心思, 试炼我, 知道我的意念。24 看在我里面有什么恶行没有, 引导我走永生的道路。] (诗 139: 1-6, 23-24)

1、经文是怎样告诉上帝了解我们的事实? (2-4 节)

北维州华人浸信会:

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076

- 2、寻找一下，诗篇的作者是怎样回应如此的上帝？（6，23-24 节）

- 3、你是怎样回应上帝知道你的一切，并关注着你的事实？

- 4、虽然我们知道上帝知道我们的一切，但是我们还要装着‘隐藏’的理由是什么？

- 5、对于我们隐而未现的罪，分享一下，赐给我们能够诚实认罪勇气的上帝的品性。

- 6、当我们把‘隐蔽’的罪恶诚实地带到上帝面前的时候，会放生什么事情？（参考：约一 1: 9）

- 7、经文中作者祈祷说“引导我走永生的道路”。这个祈祷是在哪些方面表现了“清扫，维修，刷漆”壁橱的愿望。

应用 (commit)

- 1、在上帝面前敞开自己壁橱的妨碍是什么？
 - 恐惧受惩罚
 - 对结果的恐惧
 - 羞愧被他人知晓
 - 不想回忆自己想忘记的事物
 - 付出的代价
 - 只有我自己才知道的事实

- 2、思想一下，为了洁净自己的壁橱，你自己能做的事情是什么。

北维州华人浸信会：

11094 Lee Highway A103 Fairfax, VA22030 (办公室)
Oak View Elementary
5004 Sideburn Rd Fairfax, VA22032 (主日敬拜)

703-451-0815

703-474-7076