

## C3 灵修纲要信息

### 【经文】箴言二十五章 16-28 节

你得了蜜吗？只可吃够而已，恐怕你过饱就呕吐出来。 17 你的脚要少进邻舍的家，恐怕他厌烦你，恨恶你。 18 作假见证陷害邻舍的，就是大槌，是利刀，是快箭。 19 患难时倚靠不忠诚的人，好像破坏的牙，错骨缝的脚。 20 对伤心的人唱歌，就如冷天脱衣服，又如碱上倒醋。 21 你的仇敌若饿了，就给他饭吃；若渴了，就给他水喝； 22 因为，你这样行就是把炭火堆在他的头上；耶和華也必赏赐你。 23 北风生雨，谗谤人的舌头也生怒容。 24 宁可住在房顶的角上，不在宽阔的房屋与争吵的妇人同住。 25 有好消息从远方来，就如拿凉水给口渴的人喝。 26 义人在恶人面前退缩，好像涉浑之泉，弄浊之井。 27 吃蜜过多是不好的；考究自己的荣耀也是可厌的。 28 人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。

### 【纲要主题】48 教导处世箴言教训（八）

#### 中心节：人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。（箴二五 28）

**引言：**主要的学习：1) 保持邻舍间的和谐：因此，不要久坐邻舍的家，惹人嫌厌。不要说谎或出卖别人的信任，并且不要增加你邻舍的痛苦（20 节）；邻舍可以分为朋友和敌人，而「仇敌」也可能是你的邻舍，耶稣吩咐人去爱仇敌。2) 生动的比喻：大槌、利刀、快箭（18 节）、破坏的牙、错骨缝的脚（19 节）、冷天脱衣服、碱上倒醋（20 节），炭火堆在仇敌的头上（22 节），不与争吵妇人同住（24 节）、凉水给口渴的人喝（25 节）等等生动的比喻，为读经者带来会心的微笑，也可深刻的印在心间。

#### 经文纲要：

#### 一、所罗门眼光之箴言（16-20、27 节）

1. 蜜吃过多举己荣耀（16、27 节）：适量地吃点蜜是好的，吃得太多会贪多必腻，贪婪或骄傲是破坏节制与谦卑等美德的主要原因。在属灵生活中，圣徒也当照着自己所得恩赐的分量，智慧地思量并行动。不要过分专注于自己的荣耀。过犹不及，无论在好事或在坏事上也一样。

2. 要节制进邻舍的家（17 节）：不但吃蜜要适度，探朋友也要适度，你必须知道什么时候要离去。你若待着不走，人家可能由欢迎你变成厌烦你。贾伟德说：「神的友谊比人的友谊珍贵得多！无论我们多么经常来到神面前，神也不感到厌烦，反而更加欢迎。」

3. 作假证如槌如刀箭（18 节）：大槌、利刀、快箭，都是可怕伤人的武器，作假见证陷害人，看来好像没有什么，但其伤害人的严重性，比大槌、利刀、快箭杀人可怕。

4.难中莫靠不忠之人 (19 节)：你若用坏的牙来咬硬物，你会后悔自己的大意。你若靠错骨缝脚来受力，你会失望。在患难时倚靠不忠诚的人，也正是如此——痛苦而失望。

5.莫对伤心之人歌唱 (20 节)：冬天天气很冷，如将衣服脱掉，更冷更难受，对伤心的人不加安慰，还对着他高歌一曲，无异落井下石，使伤心的人更加难过。

## 二、所罗门心灵之箴言 (21-26、28 节)

1.炭火堆在仇敌头上 (21-22 节)：保罗在《罗马书》十二章 20 节引述这两节经文。「把炭火堆在他的头上」，可指敌人因受感动，将炭火堆在头上，自我处罚以表示忏悔。我们可以德报怨，从而得胜邪恶，令人改过自新。

2.谗谤舌头如生风雨 (23 节)：北风刺骨，再加上阵阵雨水，真令人无法忍受；诽谤人的舌头，刺人的肺腑，加给别人的痛苦比这些更严重。

3.宁住房角不近吵妇 (24 节)：为了逃避争吵的妇人，不愿住在宽阔的房屋，而宁愿躲到房顶的角上。可见好争吵的妇人是多么恐怖，令人敬而远之。

4.听好消息如喝凉水 (25 节)：远方的亲戚所捎来的好消息，就如同摆在口渴之人眼前的凉水。好消息与耶稣基督的福音(good news)相关。耶稣曾应许说，他要将喝了就永远不再渴的活水白白地赐给那灵里饥渴的人(约四 13)。

5.义人屈服像趟浑泉 (26 节)：义人是大家心里信赖的人，若在恶人前畏缩不前，背弃众人，就像泉水，虽然涌流如故，已经污浊，有清泉之名，却无其实。

6.不制己心像毁城邑 (28 节)：城邑没有墙垣，敌人容易进来；人无节制能力，易被私欲侵入。从来没有学习约束自己生命的人，就像一个没有防卫的城邑，易受各种攻击和引诱。

**结语：**我们都很盼望听到来自远方、与我们有关的好消息，这非常自然。好消息的到来多么受人欢迎，如同凉水给口渴的人喝。天堂好比远方的国家；能听见来自天堂的好消息是多么令人振奋。那永远的福音就是大好消息，而圣灵在我们心中明证我们是神的儿女，也是大好消息。「神啊！我愿制伏自己的心，修复毁坏属灵的墙垣，成为福音的祭司，传扬耶稣基督的大好消息。奉恩主耶稣的名祷告。阿们。」

**明天灵修进度：箴二十六 1-16**

**【真心话】48 制伏自己的心 (箴二十五 16-28)**

**「16 你得了蜜吗？只可吃够而已，恐怕你过饱就呕吐出来。你的脚要少进邻舍的家，恐怕他厌烦你，恨恶**

你。作假见证陷害邻舍的，就是大槌，是利刀，是快箭。...21 你的仇敌若饿了，就给他饭吃；若渴了，就给他水喝；因为，你这样行就是把炭火堆在他的头上；耶和華也必赏赐你。...28 人不制伏自己的心，好像毀坏的城邑没有墙垣。」（箴二十五 16-18； 21-22； 28）

**引言：**今天的灵修经文（箴二十五 16-28），主要讲述，所罗门眼光与心灵的处世箴言教训。主要有三个对比教训：1) 避免生活三损友（16-20 节）：过分投入的朋友、不怀好意的朋友与感觉迟钝的朋友；2) 面对冲突避伤害（21-24 节）：化敌为友之智慧、不搬弄是非聪明、暂时分离的策略；3) 如何做个成功人（25-28 节）：成为传好消息的人、成为伸张正义的人、成为不考究己荣的人、成为攻克己心的人。没有城墙的城市是从四面八方接受敌人进攻的，所以一个人若不能保持克制自己情感和欲望，就一定会屈服于诱惑。而今天的人，走的正是没有自约的人生道路和文化道路。

### 【牧者短讲】48 交友之道（刘幸枝）

我们先来看有关于这个处世交友方面的第一点，我下了第一个大纲就是交友之道。在箴言当中提到了有关于我们跟朋友之间的交往，有一种交往叫做「肝胆之交」。在《箴言》二十七章有几则论述交友之道的经文，比如：箴言二十七章 5-6 节「当面的责备强如背地的爱情。朋友加的伤痕出于忠诚；仇敌连连亲嘴却是多余。」27 节也提到「铁磨铁，磨出刃来，朋友相感也是如此。」另外第 9 节也说，「膏油跟香料让人的心喜悦，朋友诚实的劝教也是如此的甘美。」

这些经文其实点出好朋友贵在忠信跟诚实，他愿意凭着爱心向你讲诚实话，朋友之间就像铁磨铁一样，互相不断的切磋跟琢磨，就可以彼此提升跟进步。因为磨、磨、磨、磨到最后磨出刃来。老师在这一段经文当中，我把它称之为所谓的肝胆之交，也就是彼此肝胆相照，互相坦诚。许多人提到圣经当中友谊的典范经常是举约拿单跟大卫作一个比较。

但是在这里我要举出保罗跟西拉的例子，我们从《使徒行传》当中知道，保罗信了主一段时间之后，他才开始有机会投入服事，而挖掘他的伯乐就是巴拿巴。巴拿巴本名叫约瑟，他被昵称巴拿巴，是因为他个性柔和，所以被称作劝慰子，使徒行传九章 26-27 节记载，当保罗信主之后，保罗到耶路撒冷想跟其他耶稣基督的门徒结交，但是大家都很害怕他，为什么呢？因为他先前是逼迫基督徒的，所以大家不相信保罗已经信了耶稣，惟有巴拿巴接待他，领他去见使徒，把这个保罗在路上如何看见复活的基督，主怎样向他说话，以及他在大马士革怎么样奉耶稣基督的名放胆传道都述说出来。后来保罗回到了他的故乡大数，大家几乎都忘了保罗这个人了，唯独巴拿巴没有忘记他，按照圣经，《使徒行传》十一章 25-26 节的记载，巴拿巴后来还特别跑去大数，把这个保罗给找出来啊，找着了就带他到安提阿去，他们足足有一年的功夫和机会聚会生活在一起，聚集在一起，有一个团契生活彼此同工，他们一起教训的许多人。后来两个人一起接受差派，到外邦去宣教！

好朋友的友情，其实往往都是需要经过考验的。属灵人也是不例外，保罗跟巴拿巴后来为了年轻的同工马可的问题而失和，两个人分道扬镳了。后来又因为巴拿巴个性柔和，多一些割礼派的人让步，没有跟外邦人一起吃饭，结果保罗在《加拉太书》里面二章 13 节那里责备巴拿巴是一个随伙装假的人，这些过程都让

我们看到铁磨铁磨出来的友谊。保罗个性心直口快，看重真理多于仁和，所以他当面责备巴拿巴，而巴拉巴他比较注重仁和，他愿意给人机会，即使对方犯错，比如说像马可，曾经在宣教旅程当中开小差，但是巴拿巴依然愿意给他机会。

## 【真心话】48 制伏自己的心（箴二十五 16-28）

### 一、避免生活三损友（16-20 节）

1. 过分投入的朋友（16-17 节）：「你得了蜜吗？只可吃够而已，恐怕你过饱就呕吐出来。你的脚要少进邻舍的家，恐怕他厌烦你，恨恶你。」交友之道要躲避三种损友，也要警惕自己避免成为别人的损友。吃蜜要有界线，「你只可吃够」，若超越这界线，便会因过饱而呕吐，损害自己的身体。同样的，与朋友交往也当有界线，要留多些空间给别人，才不会惹人厌烦。

2. 不怀好意的朋友（18-19 节）：「作假见证陷害邻舍的，就是大槌，是利刀，是快箭。患难时倚靠不忠诚的人，好像破坏的牙，错骨缝的脚。」这里用三种武器——大槌、利刀、快箭，象征假见证诽谤朋友的效果。若是你依靠这种不忠诚的人，你的处境将像是：腿脚软弱并脱臼，或牙齿被打碎了。

3. 感觉迟钝的朋友（20 节）：「对伤心的人唱歌，就如冷天脱衣服，又如硷上倒醋。」当别人伤心难过时，用不恰当的方式想逗人开心，这样的表现便是感觉迟钝；他们行径就像硷上倒醋，将醋倒在苏打碳酸水上面，起不到作用，只会冒烟，只有破坏。当人处于伤心难过时，需要的是同情和感同身受的安慰。「与喜乐的人要同乐；与哀哭的人要同哭。」（罗十二 15）

### 二、面对冲突避伤害（21-24 节）

1. 化敌为友之智慧（21-22 节）：「你的仇敌若饿了，就给他饭吃；若渴了，就给他水喝；因为，你这样行就是把炭火堆在他的头上；耶和华也必赏赐你。」我们寻求我们的仇敌真心与我们和谐的机会，用物力仁慈地对待我们的仇敌，这样或许将悔改的火堆在他的头上，使他因罪而悲伤，从而烧尽一切邪恶的意念，与我们成为好朋友，成为神的仆人。

2. 不搬弄是非聪明（23 节）：「北风生雨，谗谤人的舌头也生怒容。」「北风生雨」就是指意想不到，不该发生的情况竟然发生了。谗谤人的舌头亦一样。这些谗谤人有可能是我们认识的或尊重的，却意想不到他们会在我们背后散播谣言，攻击我们。像北风生雨那样令人意想不到。谗谤人的舌头令人愤怒，是因受害的人遭到双重打击，除受谣言本身所害，更因中伤人的是我们所认识的，这打击岂不更大？只有停止搬弄是非，冲突和伤害便会减少。

3. 暂时分离的策略（24 节）：「宁可住在房顶的角上，不在宽阔的房屋与争吵的妇人同住。」这节提到婚姻的冲突和伤害。妻子不守本位，丈夫为了避开，宁可住在房顶（房顶一般是犹太人仆婢住的地方）。嘈吵的婚姻可说是丑陋的婚姻。嘈吵的夫妇怒目相看，令双方都觉对方丑陋。罪令人丑陋，爱令人美丽。

### 三、如何做个成功人 (25-28 节)

1.成为传好消息的人 (25 节)：「有好消息从远方来，就如拿凉水给口渴的人喝。」在通讯极不发达的年代里，很难听到离家出走的人到远方国家去后的消息。我们在这沉闷的世界行进中，得到精神上爽快的途径是，听到通过先知的灵感给我们传来的天国的好消息。

2.成为伸张正义的人 (26 节)：「义人在恶人面前退缩，好像涉浑之泉，弄浊之井。」义人应当是一个向永生流出的泉水。但是如果他在不信者和对手面前畏缩，不敢为正义和真理站立时，他就成为一个被肮脏的脚蹂躏的泉水，直到被弄脏而变质。

3.成为不考究己荣的人 (27 节)：「吃蜜过多是不好的；考究自己的荣耀也是可厌的。」吃蜜是有益的，但是沉溺过度也会转变福气为负担。不要过分专注于自己的荣耀。过犹不及，无论在好事或在坏事上也一样。

4.成为攻克己心的人 (28 节)：「人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。」这里所说的「心」是指人的灵，是人的意志、心思欲望、态度和动机，这是我们内在的人，当人们不去约束或不能约束时，就像敌人摧毁一座古城，连城垣都被拆毁净尽一样，走向灭亡的道路。没有城墙的城市是从四面八方接受敌人进攻的，所以一个人若不能保持克制自己情感和欲望，就一定会屈服于诱惑。而今天的人，走的正是没有自约的人生道路和文化道路。

#### 【诗歌】你的手扶持我

当我疲乏软弱的时候  
困难重担压我心头  
我在静默之中等候  
你的同在 陪伴我左右

当我失意低落的时候  
想起你温柔的承诺  
我在静默之中等候  
你的同在 陪伴我左右

你的手扶持我 使我攀越山岗  
你的手扶持我 使我穿越风浪  
我被你坚立 全然依靠你膀臂  
我被你坚立 在你爱里 重新站立

你的手扶持我 使我攀越山岗  
你的手扶持我 使我穿越风浪  
我被你坚立 全然依靠你膀臂  
我被你坚立 在你爱里 重新站立

### 【C3 心对心】48 制伏自己的心

「人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。」（箴二十五 28）

1.城邑没有墙垣：没有学习约束自己的心的人，就像一个没有防卫的城邑，易受各种攻击和引诱。一个能够制伏自己内心的人，比一个能够征服一座城、把城攻下来的将军还要强呢？因为，如果一个将军能够攻下一座城，但是自己却常常被内心里各种的情绪所制伏的话，那么，他远远比不上一个能够制伏己心的人。

2.情绪的管理：一个不懂得制伏自己内心里各种情绪的人，就好像一个已经毁坏的城邑一样，一点防卫的措施都没有。任凭情绪、问题、灾难、困难、挫折来制伏和支配。《箴言》四章 23 节：「你要保守你的心脏过保守一切，因为一生的果效是由心发出。」《圣经》告诉我们，我们要保守我们的心，不要让我们的心给任何的困难、问题所控制，不要让我们的情绪辖制我们。保守我们的心能够平静安稳，比起其他一切的事来得更为重要。

3.不能制伏自己的心的人：若有大吃大喝的诱惑摆在面前，他就情不自禁；若是被别人惹怒，他立即大发雷霆。发怒的时候，心会激动难以平静；沮丧时，心又像溜滑梯般跌到谷底。这样的人好像毁坏的城邑没有墙垣，垣能保护城邑安全，没有墙垣的城邑则暴露在危险之中；人如果不能制伏己心，随从风俗败坏，任仇敌攻城掠地了。

4.不给魔鬼留地步：魔鬼的工作就是在我们的身边寻找机会偷取我们的生命。所以放弃自己，制伏自己的心，回转像一个小孩，在主里有真正的平安，喜乐，自由。永远的谦卑，感恩知足，敬畏神，归荣耀给主，魔鬼就不会有机会进来偷取生命。「神啊！愿你来登上我心灵的宝座，我愿将我的心归你。靠着圣灵的加力来制伏己心，不给魔鬼留地步。感恩祷告奉恩主耶稣的名求。阿们。」

### 【纲要主题】48 教导处世箴言教训（八）（箴二十五 16-28）

#### 一、所罗门眼光之箴言（16-20、27 节）

1.蜜吃过多举己荣耀（16、27 节）

2.要节制进邻舍的家（17 节）

3.作假证如槌如刀箭（18 节）

4.难中莫靠不忠之人（19 节）

5.莫对伤心之人歌唱（20 节）

## 二、所罗门心灵之箴言 (21-26、28 节)

1. 炭火堆在仇敌头上 (21-22 节)
2. 谗谤舌头如生风雨 (23 节)
3. 宁住房角不近吵妇 (24 节)
4. 听好消息如喝凉水 (25 节)
5. 义人屈服像趟浑泉 (26 节)
6. 不制己心像毁城邑 (28 节)

《备注：C3 灵修的部分信息，是查考华人基督教查经大全编写而成。愿全地的教会在真道上同归于一。》