

## C3 灵修纲要信息

### 【经文】诗篇一三一篇

(大卫上行之诗。) 耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和測不透的事，我也不敢行。 2 我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。 3 以色列啊，你當仰望耶和華，從今時直到永遠！

### 【綱要主題】13 靈性美德在乎主

**中心節：我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。（詩一三一 2）**

**引言：**本篇的字句雖短，但其中的道德和真理足夠我們學習一生之久。在本篇中詩人用嬰孩斷奶的事，來形容他心中的光景，是平穩、安靜、謙卑、溫柔，這些品行，都是信徒成長老練的效果。主耶穌教訓我們，成年人要學習小孩樣式，就如：天真無邪、誠實無偽、謙卑不驕，主耶穌說：「凡要承受神國的，若不像小孩子，斷不能進去」（可十章 15）。信徒學會了完全的倚賴神，就無憂無慮地好像斷過奶的嬰孩，在他母親的懷中，這就是信心的成功。

### 經文綱要：

#### 一、心不狂傲表謙卑（1 節）

「耶和華阿，我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和測不透的事，我也不敢行。」（1 節）人為什麼會不平安？原因：1) 心裡狂傲；2) 眼目高大；3) 腳步妄行。什麼是謙卑？謙卑就是棄絕自我，沒有自己，沒有自我的表現。人的自我特別強：我想、我要、我認為、我怎樣、我願望等等。一旦自我沒有實現、沒有滿足，我們的內心就失去平安。主耶穌為我們留下美好的榜樣。他本是与父神同尊同榮，坐在榮耀寶座上的，但他為了拯救我們，甘願降卑成為人的樣式，取了奴僕的形象。主在設立聖餐之前自己束腰為門徒洗腳，耶穌謙卑的榜樣活畫在門徒面前，教導門徒應當學習謙卑的功課，同樣也在教導每一個屬他的兒女，要活出謙卑的美德，榮耀基督。

#### 二、身安母懷心平靜（2 節）

「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。」（2 節）詩人用斷過奶的嬰孩比喻這份安靜，斷奶猶如神的對付，把我們的愛好、願望剝奪，我們掙扎哭號，與神對抗。我們不願意斷奶，但最終明白神的美意進入安息。好像在母親的懷中，單純地依偎，無任何懼怕。小孩子不會像大人那樣心思複雜，用頭腦、憑知識經驗分析和判斷是否真正安全。人的心思太複雜時，就不能平穩安靜，會被忧愁、挂慮所充滿，所以耶穌教導我們：回轉變成小孩子的樣式（太十八 3），像小孩子

依偎在母亲怀中那样单纯地依靠主。惟有单单地仰望主，信心才能得坚固。我们需要在基督里的破碎，不求自己的益处，安静在神的面前。当事情临到我们时，不用怕，因为主有能力、有办法。而我们所求的应是神的心意得到满足！

### 三、眼目望主到永恒 (3 节)

「以色列阿，你当仰望耶和華，从今时直到永远。」(3 节) 我们如何持续在这个信仰里，以神为我的满足呢？就是仰望神。一个跟随神的人，当我们眼目偏离神时，就会离开正路，偏左或偏右都是一种错误的信仰，偏左可能是极端的信仰；偏右可能是堕落的生活。我们不要以为自己生命很成熟，以为自己掌握了圣经知识，心理辅导，教育学，神学、教义等，就可以安稳走信仰的道路。我们所掌握的圣经知识、神学思想不能取代神自己。若我们看重神学过于爱神，依赖圣经辅导过于依赖神。我们就会被这些「神学的学科」带偏，把我们的眼目注视在这些学科上，却忽略神自己。神学、圣经辅导等学科，它存在的目的是帮助基督徒认识神和认识自己，最后一定要产生一个实践的行动就是：神是我的仰望。

**结语：**一个基督徒安稳在神的怀里，是他看见神是我的一切，是我的满足，并在信仰的实践上他仰望神，让神引导他走天路。信仰并不是我们作了什么，而是基督为我们成就了什么，我们惟一能作的一件事就是仰望基督，圣灵引导我们走生命的道路。断过奶的生命是一个与神生命联合的生命，是一个全然信赖神的生命。我们能仰望、信赖、相信、安静等候神的旨意，没有急躁和不安。让我们以谦卑、平静的心委身于神，一生仰望在主的面前。「慈爱的天父，我感谢赞美你！愿我的生命如断奶的孩子，安息在你的怀里。祷告是奉主耶稣基督的圣名。阿们！」

**明天灵修进度：诗一三二 1-10**

#### 【真心话】13 断奶的孩子在母亲怀中 (诗一三一)

**「我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中；我的心在我里面真像断过奶的孩子。以色列啊，你当仰望耶和華，从今时直到永远！」(诗一三一 2-3)**

**引言：**我们的朝圣者有他的挣扎，无论是灵性的、道德的、理智的，都像我们有的一样。但是现在，他对神说，我的心平稳(字面的意思是「平坦」，好像是准备了一块平地，让神撒种在其上)、安静；将我那情绪的、怀疑的和不安的风暴，静静地压止下来。结果是这样：我已得到了断奶的孩子在他母亲怀中所得到的安全和平安。这种信靠神之智慧、慈爱和能力的态度，为他的心灵带来平安和宁静。我们可以使自己心力交瘁，尝试了解那些对我们来说太高深的事情。但只要我们把没有答案的问题留给神，我们的心灵就能从紧张的状态中得以放松。诗人建议以色列人也这样信靠耶和華。

#### 【牧者短讲】13 我里面真像断过奶的孩子 (程蒙恩)

第二节：我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中。我的心在我里面好像断过奶的孩子。我们知道，断过奶的孩子，这是个比喻。当孩子断奶的时候，可以说原来一直靠吃奶，一直在吃奶，没有奶就哭。现在断掉奶，停下来了，从婴儿进入孩童阶段，但他为何不哭呢？在母亲怀中。他在母亲怀中，即便没有奶的供应，在母亲怀中就是安息、就是平安。

所以他说他的心两种情形：一是不狂傲。一个狂傲的心没有安息，飘飘然没有安息。在虚妄的里面，心思在虚妄的里面，随时会跌下去的，是狂傲的情形；另一个是任意妄为的，重大测不透的事照样行的，什么事都是我行我素，这都是狂傲行为的表现。有这种行为的心没有安息，但是大卫说他的心是谦卑的，像断过奶的婴孩无依无靠，因为当时没有奶吃。但是躺在母亲怀中，一躺在母亲怀中母亲就用食物喂他，母亲就成为他的供应，他就安息。虽然大卫把自己比作断奶的婴孩，虽然没有任何属地的供应，但是他像躺在神爱的怀抱里，像在母亲的怀中。就像主耶稣说劳苦背重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息，到主这里来得安息。

所以今天对我们来说，一个属主的人不要有狂妄的心思，骄傲的灵，这些都是得罪主。我们也不要任意妄为、我行我素，这些都得罪主。我们的心随时要像断了奶的孩子在母亲的怀中。就像约翰在约翰福音第十三章那里，逾越节的晚餐，最后的晚餐，主耶稣告诉门徒，在门徒当中有人要出卖他。这群门徒都慌了，约翰就靠在耶稣的胸膛，躺在耶稣的胸怀问耶稣说：主啊，要卖你的是谁？你看约翰他和主之间的关系是爱里的关系，像断奶的婴孩躺在母亲的怀中那种关系。

当然，这只不过是一幅图，描绘出一种爱的关系。这种爱是告诉我们，今天我们来到主面前带着谦卑，并且常常是在爱中享受主、信靠主，躺在母亲怀中是信靠。婴儿一般来说一没有奶就哭，就会没有安息。但是此时他的心能够平静安稳，因为在母亲的怀中。所以我们的心的心能够平静、能够安稳。一个骄傲的人，他的心没有平静，因为整天和人过不去。一个任意妄为的就闯出很多祸来，做事不顺，所以没有安息。但是我们凡事信靠神的、凡事依靠神的心里就平静安稳，就是到主这里来得安息。他说我的心在我里面真像断过奶的孩子，就是完全的安息。

## 【真心话】13 断奶的孩子在母亲怀中（诗一三一）

### 一、破碎后的谦卑

上一首诗的感觉是破碎；这一首诗的感觉乃是谦卑。谦卑是破碎产生出来的。凡在神面前没有经过破碎的人，就不懂得什么叫作「谦卑」。如果在人的身上我们碰不到谦卑，我们就知道这一个人在神面前根本就没有破碎。

什么叫作「谦卑」呢？谦卑就是倒空自己。「他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的；反倒虚己，」（腓二 6-7 上）主耶稣本来祂是荣耀的神、是完全丰富的，但是祂甘心乐意把自己完全倒空，取了奴仆的形像，成为人的样式，并且存心顺服，以至于死，且死在十字架上，这才叫作「谦卑」。

谦卑是怎样组织在我们身上的呢？乃是藉着伤痕以及破碎。当我们外面的人受伤，当我们里面的灵被破碎的时候，基督的灵就组织在我们的身上，在那个时候，我们才懂得什么叫「谦卑」。一个没有被神打击过的人，根本不懂什么叫「谦卑」。但不是说：凡被神打击过的人，都是谦卑的人。有的人越被神击打越是骄傲；越打越硬。但是在神面前蒙恩的人，当他被神击打的时候，他在神面前就学了谦卑的功课，产生了谦卑的灵。什么时候你有这一个谦卑的心，什么时候你就是有基督耶稣的心。

## 二、大卫的经历

大卫第一次的失败是他娶了「拔示巴」，在这一件事情上大大的得罪了神。他能认罪说，「我是在罪孽里生的，在我母亲怀胎的时候，就有了罪。」大卫第二次的大失败，乃是他数点以色列的百姓。当大卫登上王位，看见自己一切的荣耀，就起了一个心愿，要知道究竟有多少百姓。这一个举动，乃是为着要满足他里面的骄傲。在这一件事上他遭到了神的击打。就当他被神管教的时候，大卫俯伏在神的面前，说：「神哪！犯罪的是我，这群羊是无辜的；愿你的手攻击我，不要攻击你的百姓。」

大卫在他一生的过程里，是一个多经患难的人。大卫的一生，多次被压，常常学习破碎的功课。他年轻的时候，虽然已经是个勇士，但是却被父亲留在旷野看守几头羊。当他壮年有为的时候，又多少年浪费时间在山洞里面，逃难之间。但是在这许多压逼之下，大卫学习了破碎的功课。从那些破碎里面，就产生了一个谦卑的心，使大卫成为一个谦卑的人。大卫在神面前是一个谦卑的人，所以他所受的试探也是骄傲的试探。因此我们该时时刻刻仰望神，没有一刻可以倚靠自己。

## 三、心不狂傲

「耶和华啊！我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和测不透的事，我也不敢行。」（1节）这一个作诗的人，经过了击打之后，他在神面前学习了破碎。这一个破碎的灵，就叫他的心不狂傲。人在神的面前，最重要的一件事就是心不狂傲。人是看我们的外表，惟有神看我们的内心。

1.心不狂傲：「你要保守你心，胜过保守一切；因为一生的果效，是由心发出。」（箴四 23）我们的心在神面前的光景怎样？我们应当求神的面光照亮我们。要在神的面前谦卑的说：「神哪！我的心不狂傲。」  
「骄傲在败坏之先，狂心在跌倒之前。」（箴十六 18）

2.眼不高大：没有人看见你的心，但是谁都看见你的眼。你心里所有的，最快发表、最容易发表、最不能隐藏的，就是你的眼。一个心里骄傲的人，他的眼目定规是高大的，他目中无人，什么人都看不起，什么人都在他的底下。

3.脚不先行：重大和测不透的事，我也不敢行，因为隐秘的事是属神的。一个认识神的人，一个在神面前被神破碎过的人，他一直有一个态度，不敢轻看小的事和平常的事，他没有意思要作一个不平凡的人。如果神要他作一个平凡的人，他就作一个平凡的人，如果神愿意把那些重大测不透的事向他启示出来，他就接受；如果神不向他启示，他没有挣扎也没有烦躁。他愿意尽本分在那一些轻的、小的、看得见，测得透的

地方，忠忠心地跟从主。

这一处圣经给我们看见三件事：心是不狂傲，眼是不高大，态度是不轻易去作重大和测不透的事。凡有这三种光景，就是「谦卑」的显出。

### 【诗歌】成长

是苦难使我长大，  
是试炼叫我成熟，  
是经历把我改变，  
是失败让我醒悟。

哦，天父!是你的美意;  
哦，耶稣!是你的旨意;  
哦，圣灵!是你的心意;  
藉这些喂养我长大!

主我要感谢你，主我要赞美你。  
感谢你塑造我，赞美你雕刻我。  
我愿接受你，带着刺的恩典，  
不断地破碎，不断地成长!

### 【C3 心对心】13 断过奶的孩子

**「我的心平稳安静，好像断过奶的孩子在他母亲的怀中。」（诗一三一 2）**

1.我的心平稳安静：这一幅图画的情景，实在是太安详了！「我的心平稳安静，」这句话也可以这样译：「我约束镇定我的魂。」为什么我的心不狂傲，眼不高大，重大和测不透的事也不敢行？因为我已经约束、镇定我的魂，好像一个断过奶的孩子在他母亲的怀里。

2.「断奶」是成长的第一步：作母亲的人都知道，当你喂养孩子到一个时期，长大了一点，就应当给他断奶。你不能老是让他吃奶不吃干粮，若是这样，他就永远不会成人。「断奶」是成长的第一步，「断奶」过的孩子，当他躺在母亲怀里的时候，他不是在那里要母亲的奶，乃是要他的母亲。就如诗歌：今要主自己（前要的是祝福，今要主自己；前要的是医治，今要主而已；前我贪求恩赐，今要赐恩者；前我寻求能力，今要全能者。）

3.不再以自己为中心，而是以神为中心：不再要求神用恩典来扶持他的自己，满足他的情感、思想与意志，像是个以自己为中心的婴孩。而是能借着「断奶」的痛苦经历，开始学习吃干粮，能够接受主的管教的话

语，被主的话更新，洗涤。一心只单单要主的自己与主心意，这就是长大成熟。这一个人的光景就是像断过奶的孩子，躺在母亲的怀里。

4.祷告祈求：耶稣教导我们：回转变成小孩子的样式（太十八3），像小孩子依偎在母亲怀中那样单纯地依靠主，信心才能得坚固。「神啊！我愿意接受十字架的功课而拒绝自己。使我能谦卑、能平静能仰望，好像一位断奶的孩子躺在母亲的怀里。感恩祷告奉恩主耶稣的名求。阿们。」

### **【纲要主题】13 灵性美德在乎主（诗一三一）**

#### **一、心不狂傲表谦卑（1节）**

#### **二、身安母怀心平静（2节）**

#### **三、眼目望主到永恒（3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。》