

增強屬靈的抵抗力

主講：TJC 整理：羊圈圈編輯小組

冬天來了，我們若抵抗力差，就很容易生病，就算我們的身體很好，若突然間抵抗力降低了，就會生病常常要看醫生。一個人若抵抗力強，就算他身邊的人生病，也不一定會被傳染，因為他體質很好。在屬靈上也是一樣。我們活在世上，不能改變世界、不能改變外在環境，要怎樣才能增強屬靈的抵抗力，是一個我們在奔跑天國路的關鍵。

一個人有「信心」，就可以勝過世界；一個人有「信心」，就可以勝過考驗。如果信心軟弱，就算神的福氣擺在你眼前，你也不能跨出去把他拿回來。所以，我們要加強我們的信心，求神加添我們的信心；一個人要增強抵抗力，在肉體上來說，要吃得均衡；不吃飯的人，抵抗力會差；吃得營養，抵抗力就會強；同樣地，我們要增強屬靈的抵抗力，我們就要吃「神的話」。

增強屬靈抵抗力的六大妙招：

- 1.要吃神的話。
- 2.神的話要反覆思想。
- 3.要吸收神的話。
- 4.不要挑食。
- 5.把神的話行出來。
- 6.順從聖靈行事。

一、要「吃」神的話：

都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕，比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。

(詩十九 10)

聖經用兩樣東西來形容「神的話」。

1-1、是「金子」。

金子的價值很高，因為金子非常的寶貴，但是神的話比金子更寶貴；因為「祂」可以改變你的生命，神的話語很有價值，不能用世界的價值來比較。

1-2、是「蜂蜜」

這是更深層的話，用「蜂蜜」來比喻。蜂蜜很甜，尤其是在蜂房下滴的蜜，就是很新鮮的蜜。有時候，我們到養蜂的地方買一些蜜，或直接把蜂巢和蜂蜜一起吃，都覺得很甜。「神的話」，為什麼用「甜」來形容呢？因為人的一生很苦。我們看人生，會發現苦比甜還多。

年輕人都對未來充滿盼望，但是老年人卻多愁眉苦臉。因為老人已經看了很多，覺得人的一輩子，苦的日子比甜的日子還多；生活的壓力、經濟的壓力、身體的衰退，甚至遇見苦難。

人，一輩子有很多的煩惱，但是聖經說神的話像蜂蜜一樣甜，如果你遇到困難，就要去「讀」神的話；遇到困難時，真正「思考」神的話，這樣你就有體力了，你的抵抗力就會出來。因為蜂蜜很有營養，神的話比蜂蜜更有營養。

有一位姊妹信主幾十年，從不想讀聖經，但是她在遇到困難、考驗之後，她不曉得要怎麼面對，從那時候開始，她開始讀聖經。讀了之後她才驚覺，為什麼聖經那麼好？我以前都不知道。所以神的話我們要「吃」下去，但是吃下去要「消化」才行。

有一位弟兄，他的消化系統不好，有一陣子瘦得很快，為什麼呢？因為他吃什麼就拉什麼，後來去醫院檢查，原來腸子都潰爛了，所以不能吸收，吃什麼就拉什麼，人就越來越瘦，所以這是很危險的。並不是吃的多就好，吃得多，但不吸收是沒有用的。同樣地，我們要聽神的話，我們聽道、讀聖經，最重要的，要問自己吸收了多少？

二、神的話要「反覆思想」：

在舊約時代，有些動物是潔淨可以吃的；有些動物是不潔淨，不可以吃的。

凡蹄分兩瓣、倒嚼的走獸、你們都可以吃。(利十一3)

哪些是潔淨的動物？

2-1、牠的蹄要分開，這具有屬靈的意思。

什麼叫作「分蹄」？就是預表新約時代的信徒。

什麼是「潔淨」？就是我們的行為要分別出來，不要別人做什麼，就跟著做什麼。我們是神的兒女，我們要分蹄，這很重要。

2-2、就是倒嚼。

什麼叫作「倒嚼」？牛在休息的時候，就會把吃進去的東西，反芻運上嘴裡繼續咀嚼。牛有四個胃，當食物未消化好時，牠可以將食物運到口裡再繼續咀嚼；羊也是一樣。這有什麼屬靈的含意？

就是我們要「常常思考神的話」，聽道理不是一聽下去，馬上就能吸收，要常常反

覆思想，把養分的每一分、每一滴都吸收，這樣屬靈的抵抗力才會增強。

天使進去對他說：「蒙大恩的女子：我問你安，主和你同在了。」馬利亞因這話就很驚慌、又反復思想這樣問安是甚麼意思。(路一 28-29)

天使難得顯現給人看，這次顯現給馬利亞看，天使顯現給馬利亞看時，講了兩句話：

告訴她：「妳是蒙大恩的女子，我現在問你安。」天使說：「主與你同在。」

馬利亞聽了這話很驚慌，因為從來沒有天使向她顯現過，所以她很害怕。但是她不斷將這二句話，放在腦海裡「反覆思想」，這是什麼意思？她在想：為什麼她是蒙大恩的女子？剛開始她想不通，到底我有什麼恩典？想不通沒關係，就繼續想，後來她就知道了，原來這是個「救恩」。「神的救恩」，要透過我的肚子，把「肉身的主耶穌基督」生出來。有那麼多女子，神沒有選，只有選上我，這個就是大恩啊！還有「主與妳同在」：因為妳現在要做這事是很困難的，會遇到很多的壓力，但是主會與妳同在，所以她就一直思考這兩句話。因為這兩句話就夠用了。

今天大家在讀聖經時，若抓住了這句話反覆思想，你會發現神的話真的很甜。因為你是蒙大恩的，全世界那麼多人主不揀選，就是揀選你，你得到了神的恩典，進到真教會，你就是「蒙大恩」、「主與你同在」。你去哪裡都不用怕，有什麼困難也不用怕、生病不用怕、失業不用怕，主與你同在。若我們讀聖經時，也像馬利亞一樣，她一直在思考神的話，那力量都出來了。

馬利亞卻把這一切的事存在心裏、反復思想。(路二 19)

另一次天使又顯現了，是在主耶穌出生的那天晚上。天使把彌賽亞出生的話傳開了，牧羊人聽見天使說的話，也把這話傳給馬利亞聽，馬利亞剛生了嬰孩耶穌，現在又有神的話臨到，所以她一直反覆思想。

耶穌說：「為甚麼找我呢？豈不知我應當以我父的事為念麼？他所說的這話、他們不明白。他就同他們下去回到拿撒勒，並且順從他們，他母親把這一切的事都存在心裏。(路二 49-51)

這次馬利亞把主耶穌的話記在心裡了，所以我們來分享這點：今天我們有沒有反覆思想神的話？如果我們一星期聽了二、三篇道理，但是回家沒有再「思想」，也沒有「實踐」出來，那就表示我們沒有「吸收」；如果我們讀一百遍聖經，而沒有去

思考裡面的含意，我們就無法得著力量。我們若不增加吸收營養的力量，我們的抵抗力就會差。

三、要「吸收」神的話：

為什麼約瑟會勝過身邊的誘惑呢？

十七歲是男生發育的時期，約瑟遇到最大的試探，就是他的主母要引誘他，這是很大的誘惑，他怎麼做呢？神的話進入他的心，他只說了一句：「我怎麼可以作這個大惡來得罪神？」神的話已經進入他的心，「神的話」已經變成他的「觀念」。

今天最難的，就是訓練下一代，並讓神的話進入他們的心裡。

孩子來到教會來，可以把聖句背得很熟，宗教教育可以考一百分，

但是，他在學校有沒有辦法勝過誘惑？出去工作，有沒有辦法勝過誘惑？

這就看我們有沒有將神的話吸收到心坎裡。

一個人的成功，在乎有沒有辦法勝過試探，所以我們要吸收神的話語。

四、不要挑食：

除了吸收神的話、吃神的話之外，我們若要抵抗力好，就不能「挑食」；

孩子都愛挑食，不吃蔥、苦瓜、薑等食物，小孩都很怕這些刺激性的食物，只喜歡糖果、漢堡，但我們不能容許他們這樣。有一個媽媽在吃飯時間夾菜給孩子，告訴他的孩子說：「你要吃這個。」孩子說：「不要！」

媽媽就對孩子說：「我告訴你，海地的小朋友，每天都吃『泥土餅』。」

孩子說：「怎麼可能吃泥土餅？！」

那位媽媽就上 youtube 找了影片給孩子看，他們吃泥土+水+檸檬烤的餅。

媽媽說：「如果你不吃這些菜，我就去弄泥土餅給你吃。」

孩子說：「真的嗎？你哪裡有泥土餅？」

媽媽指著窗外說：「外面有很多。」孩子趕緊說：「噢！不要！我不要吃泥土餅。」

這就是訓練孩子不要挑食。有時候，我們在屬靈上也會挑食。

論到麥基洗德，我們有好些話，並且難以解明，因為你們聽不進去。看你們學習的工夫，本該作師傅，誰知還得有人將神聖言小學的開端，另教導你們，並且成了那必須吃奶，不能吃乾糧的人。（來五 11）

這裡有一種信徒很挑食，他們挑什麼？他們只吃喝奶、不吃乾糧。

我們知道奶，是給嬰兒吃的，因為奶很有營養。一個孩子要長大，不能只喝奶，只喝奶長大的孩子會越來越瘦；身體長大了，會需要不同的營養，所以一定要吃乾糧。

在靈性上也是一樣，有些信徒信了幾十年還在吃奶，甚麼叫吃「奶」？因為只喜歡聽好聽的，他們喜歡聽：神愛你、平安、恩典。他們也喜歡聽見證，因為見證很好聽、令人振奮，這些都是很好的。但是神的話不是只有奶，信越久我們就要越進步，靈性長大就要吃乾糧。甚麼叫「乾糧」？神的話，就像是乾糧。

神是慈愛的，但有時候神也是嚴厲的。當我們做不好時 神的話就會責備我們。我們挑食，因為你會說：「那個人講道太嚴厲，不好聽，我不想聽。」但是，有時候嚴厲的話，反而是我們「需要」聽到的。因為「神的話」像一把刀刺進我們的內心，把我們的缺點指出來。所以我們不能只吃奶，我們還要吃乾糧。

凡只能吃奶的，都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩。惟獨長大成人的，才能吃乾糧，他們的心竅，習練得通達，就能分辨好歹了。(來五 13-14)

乾糧代表什麼？「乾糧」就是仁義的道理，「奶」是救恩。神要救我們、神愛我們，這很容易令人接受，但是仁義的道理就不容易接受了。神說：「你這樣做不聖潔要改。」你聽了之後會改嗎？神說：「你這樣是驕傲是不對的。」「你的嘴巴不改，神就不祝福你；你若不饒恕人，神就不會饒恕你。」這都是乾糧，是仁義的道理。

有時我們會挑食，我們會先看領會人員是誰？再決定要不要去聚會。如果是我喜歡的人，這個人開的講習會，就算下大雨，我都要趕到教會參加。讀經若我只喜歡「詩篇」，所以每天只讀詩篇，其他都不太讀，這也是一種「挑食」；今天我們要吃乾糧，而且不要挑食，屬靈才會有抵抗力。

五、把神的話實行出來

身體抵抗力要如何提升？醫生說：要常常運動，抵抗力就會增加。在發達國家的人，不是營養不夠，而是營養過剩；所以發達國家的人，都是吃太多、運動太少、因此消化不良，所以抵抗力就很差。從屬靈角度來看，真耶穌教會有聖靈同在，道理都是很豐富的，有奶、有乾糧，一星期也聚會很多次。有弟兄姊妹在歸入真耶穌教會之前，曾經在別的教會，他們都會覺得真耶穌教會的講道不一樣，因為真教會講道是講聖經、講神的話。外教會一星期頂多星期天早上一堂；真耶穌教會每周多次聚會，甚至星期日也有講

習會；所以我們的營養應該很夠，但是我們卻「缺乏運動」。聽很多道理卻很少實行出來，越吃越多、肚子越來越大，缺乏屬靈行動力。

只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。(雅一 22)

雅各長老點出了我們的問題：「聽道」不難，抽時間出來就可以來聽道，只要聚會不打瞌睡，多少可以聽到一點。聽道不在於我們聽多少，而在於有沒有「行出來」？

就像我們吃很多，卻沒有運動，對我們身體是沒有好處的。

人若聽了很多道理卻不「行道」，他就是在欺哄自己；我的營養已經很多了，因為我常常聚會、我對道理很熟，這是沒有用的！如果我們懂一百條教訓，卻沒行出一樣，那就是空的。如果新受洗的信徒，只懂一項道理，但他做出來了，神就會祝福他。

有兩位弟兄在事奉上，因為意見不同，處得不好，到最後甚至互相攻擊，弄得很不愉快。其中一位弟兄，決定去牽就其中另一位弟兄。

因為有人對他說：「算了吧！你要憐憫他，因為你自己也要被憐憫。」

他聽了這句話想到：「沒錯！聖經常說我們要憐憫人，神才會憐憫我，如果今天為了一點小事，我就跟人計較，放在心裡不能原諒人，我就是沒有憐憫的人，那我懂這麼多聖經，到底有什麼用？」所以他跪下來禱告，他決定：「我要憐憫這個人，我也需要被憐憫！可能不是現在是以後；我也需要被憐憫，以後我老了，也需要被兒子憐憫；以後我死了，在審判台前，我也需要神的憐憫。所以，我需要憐憫人。」

他想通了，就把道理實行出來；因為有力量了，就不再想跟人計較了，他很開心。這就是行道的力量。

今天我們來「聽道」理是為了要「行道」，聽道不是為了好聽，而是為了要改變。

我們聽的道理、讀的聖經，要做一下運動，試著把道理行出來。

這可能是我的脾氣、我的嘴巴、或是我的小氣不原諒人，也有可能是我的懶惰，凡是聖經裡點出來的，我都要改！因為聽道要行道，我們就能得福氣。

有兩節聖經，告訴我們要如何得到福氣：

念這書上預言的，和那些聽見又遵守其中所記載的，都是有福的，因為日期近了。

(啟一 3)

啟示錄是聖經最後一卷書，講到關於將來的事。在我們這個年代，就是「末世」。

這節一開始就說：聽見了，讀一讀就有福氣了。所以讀聖經是有福的。

看哪！我必快來。凡遵守這書上預言的有福了。(啟廿二7)

主耶穌快要來了！啟示錄結束時，就是主耶穌快來了！所以要怎樣做，才可以得福氣呢？要做運動了。就是遵守神的話，並且實行出來；要實行屬靈的運動，就是把道理實行出來。

六、順從聖靈行事

當一個人的抵抗力很強時，別人在旁邊打噴嚏，都不會被傳染，因為他身體裡抵抗力可以擋住細菌。若我們用「罪」來比喻這細菌，要怎樣才能抵抗世上的引誘呢？主耶穌是如何勝過試探？他屬靈的抵抗力，又是如何來的呢？

耶穌被聖靈充滿、從約但河回來、聖靈將他引到曠野、四十天受魔鬼的試探。
(路四1)

主耶穌面對試探前，祂已經被聖靈充滿了，祂禁食了四十天，祂已超過肉體的需要，這不是靠自己的力量，而是聖靈在祂裡面。主耶穌跟你我一樣有肉體，也有肉體的需要，四十天沒吃東西，肚子當然很餓，因此魔鬼就利用「吃東西」這件事引誘祂，

魔鬼說：「如果祢是神的兒子，就把石頭變成食物。」如果是我們，不用魔鬼說，我們就自己先變了，因為我們太軟弱了。主耶穌為何能勝過？因為祂早已被聖靈充滿，所以抵抗力很強。

當一個人被聖靈充滿時，他對「罪」，會有兩種不同反應：

6-1：他會很敏感，知道這個是試探。

人若沒被聖靈充滿，當試探跑到他的面前時，他會以為是神安排好的，他不會覺得危險。但是人若被聖靈充滿，魔鬼一來，他就很敏感，知道這是魔鬼的詭計。

6-2：他會對罪惡的東西沒有興趣，他會很輕易的勝過牠。

以後我不再和你們多說話，因為這世界的王將到，他在我裏面是毫無所有。
(約十四30)

世界的王代表「魔鬼」，世界就是「罪惡的世界」；世界很漂亮，因為有很多東西可以看、可以買。為什麼人喜歡旅遊？因為世界很漂亮。但是主耶穌說：「牠」在我裡面一點東西都沒有。(牠：指世界)

有位弟兄到歐洲讀書，歐洲的人很開放，大學裡有許多女生，在天氣好的時候，就躺在草地上面曬太陽，很多都沒有穿衣服；這位弟兄每天都會經過，他告訴傳道：「如果那天在家裡好好禱告，被聖靈充滿，看到這些人，就像看到豬肉一樣，只是一排排的肉掛在那裡。」

因為他被聖靈充滿；但如果那天禱告時間少一點，走過那裡時，心臟就會碰碰亂跳，因為肉體的引誘很大。所以有沒有聖靈在裡面，聖靈有沒有充滿很重要，如果沒有聖靈充滿，試探馬上來引誘，他的心裡就會碰碰跳，心想說：「我要不要看？我要不要看？」如果沒被聖靈充滿，對罪惡的東西會有興趣，但是又不能做，所以心裡會很掙扎。

有位弟兄在讀大學時，立志要為神工作，他每天禱告半小時，被聖靈充滿。大學裡有許多試探，同學問：「要不要來跳舞？我們的舞會有很多女生參加！」他說：「不要！沒有興趣。我星期五都去教會，你要不要來？」真的被聖靈充滿了，就對世界的東西沒什麼興趣。

弟兄們！這樣看來，我們並不是欠肉體的債，去順從肉體活著。你們若順從肉體活著必要死，若靠著聖靈治死身體的惡行必要活著。(羅八 12-13)

這句話告訴我們，屬靈的抵抗力從哪裡來？屬靈的抵抗力，是聖靈在我們裡面，有強大的力量。如果我們順著肉體一定死，因為肉體說：「喝吧！醉吧！」是你的肉體要你做的，因為別人都喝，你為什麼不喝？你順著它，你就一定死。有一天你一定會因為喝酒而犯罪，因為肉體要你放縱情慾，你說：「好啊！好啊！別人都這樣做了，我就去吧！」順著肉體一定死，但我們能靠著聖靈，治死肉體的情慾、身體的惡行，一定會活著。

身體生病，要靠抵抗力，藥，只是幫助你而已。若沒有抵抗力，身體還是要死的；我們若軟弱了，要靠聖靈的幫助，就可以勝過它。

所以我們要均衡的飲食，要吃神的話、要反覆思想、不要左耳聽右耳出，再來我們要增強抵抗力，我們要鍛鍊身體、操練敬虔，把神的話實行出來，再來我們要增強抵抗力，靠著聖靈、順從聖靈行事，這樣就能得神祝福，願主耶穌幫助我們，每個人的抵抗力都很強，不受世界影響。