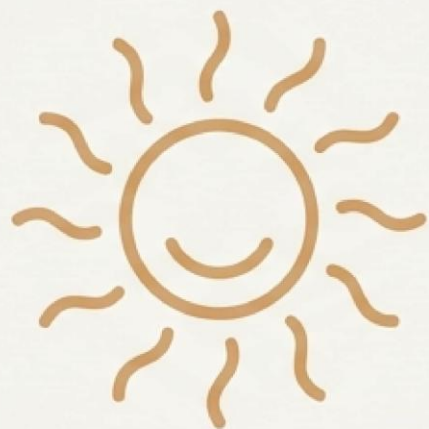


三大属灵生命体征



喜乐 · 祷告 · 感恩

帖撒罗尼迦前书 5:16-18

龙降恩牧师

生命体征为何“要命”地重要？

身体生命体征



体温



呼吸



脉搏

属灵生命体征



喜乐



祷告

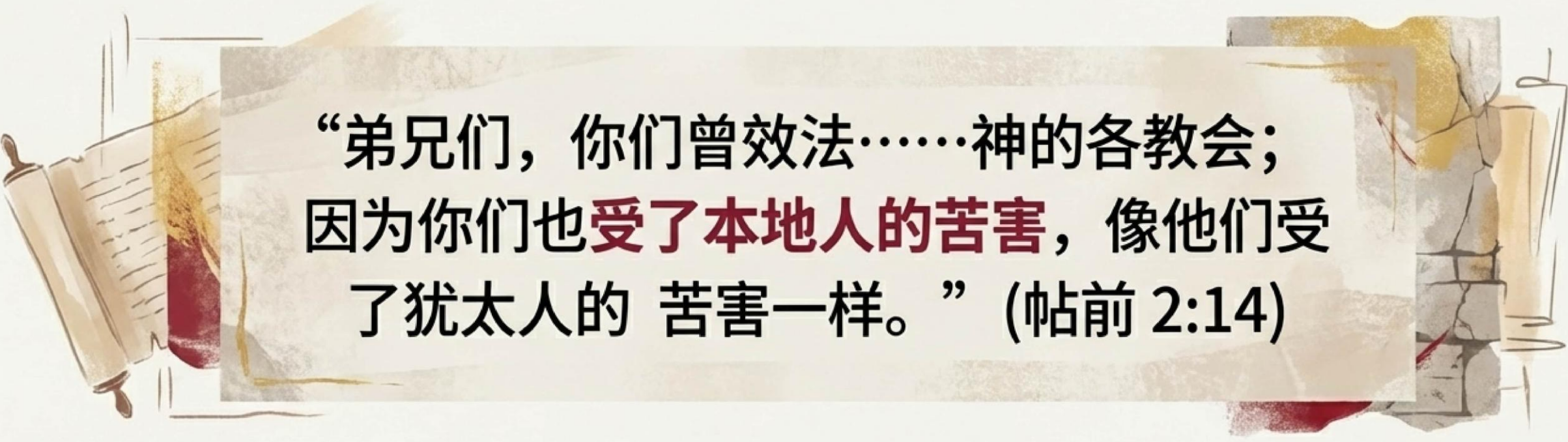


感恩

英文"vital signs"意为“要命”地重要。我们对它们很熟悉，但这不代表它们不重要。当生命遭遇重创时，这些体征是关注的焦点。

这不是和平时期的建议，而是患难中的生存指南

- **背景：**帖撒罗尼迦前书是保罗最早的书信之一，写于主后49-50年。
- **双重逼迫：**当时，使徒保罗正遭受犹太人的逼迫，而他所牧养的帖撒罗尼迦教会，也正经历当地异教徒的苦待。



“弟兄们，你们曾效法……神的各教会；
因为你们也**受了本地人的苦害**，像他们受
了犹太人的 苦害一样。” (帖前 2:14)

这些教导，从一开始就是为在艰难中持守信仰的基督徒而写的。

神的旨意：关乎生命的三重命令

**要常常
喜乐**



**不住地
祷告**



**凡事
谢恩**



这三条都是命令语气，由“常常”、“不住”、“凡事”这些强调持续性的副词连接。它们不是可有可无的建议，而是神在基督耶稣里向我们所定的旨意。如同生命体征的持续，停止便意味着生命的终止。



I. 喜乐：属灵生命的体温

16 “要常常喜乐”

- 腓4:4: “你们要靠主常常喜乐。我再说，你们要喜乐。”
- 林后12:10: “我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的；因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。”
- 罗5:3: “在患难中也是欢欢喜喜的，因为知道患难生忍耐。”
- 西1:24: “现在我为你们受苦，倒觉欢乐；并且为基督的身体，就是为教会，要在我肉身上补满基督患难的缺欠。”

属灵的恒温——圣灵赐予的喜乐

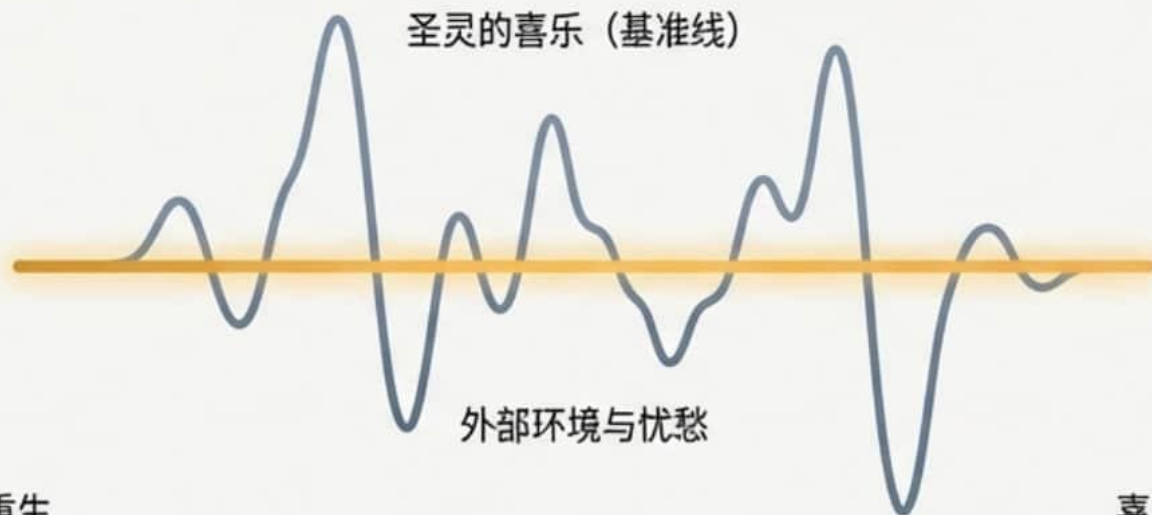


属灵生命体征

肉体生命体征是自然的，而由圣灵重生的属灵生命体征则是超自然的。喜乐是圣灵赐予的礼物与果子。

“在大难之中，蒙了圣灵所赐的喜乐”
(帖前1:6)

“神的国不在乎吃喝，只在乎公义、和平，并圣灵中的喜乐”
(罗14:17)



恒常的现实

喜乐不取决于我们的情绪状态。它不是世界给的，因此世界也绝对夺不走。

“你们将要忧愁，然而你们的忧愁要变为喜乐... 这喜乐也没有人能夺去。”
(约16:20-22)

基督徒也会有忧愁悲痛（如同体温有轻微波动），但基督里的喜乐才是健康属灵生命的恒常状态。

基督徒的喜乐不是随环境波动的“快乐”



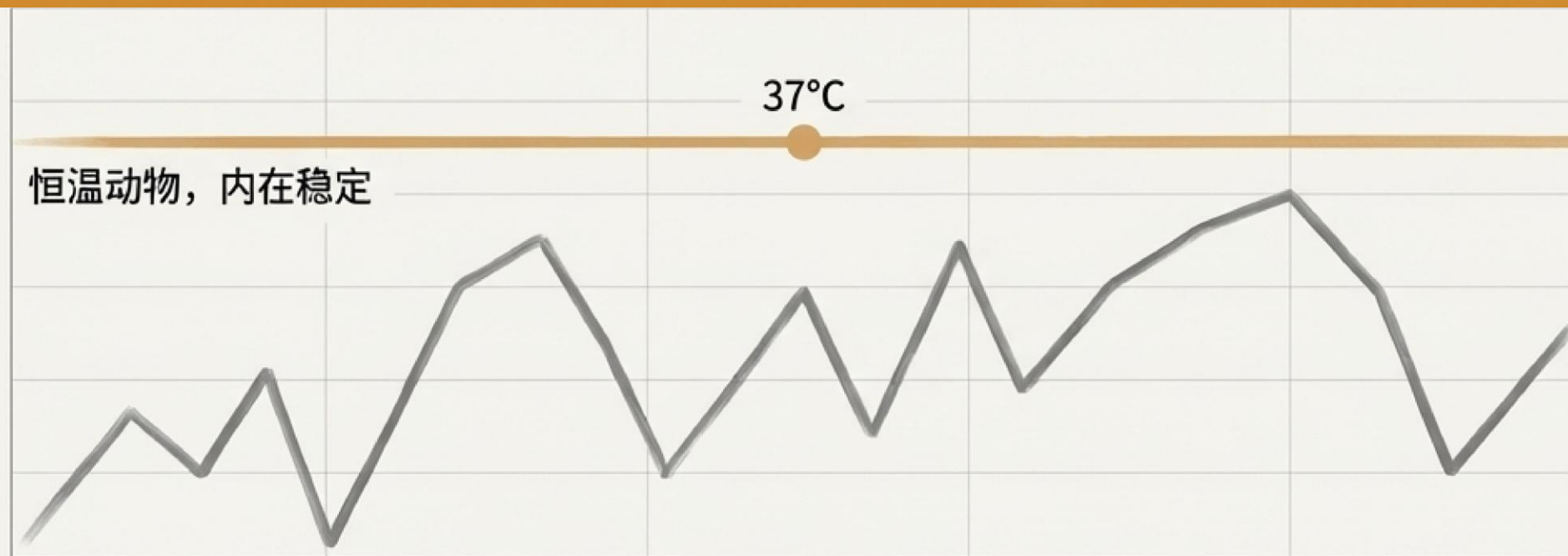
如何对抗冰冷世界？每天补充属灵热量！



每天补充灵粮
(神的话语)



常常被圣灵的火
热充满与浇灌



喜乐 (Joy)

快乐 (Happiness)



喜乐的“根”源



源自耶稣基督福音赦罪的恩典

基督徒喜乐的根本原因，是有根有基的，经得起试炼考验。



锡安教难中的喜乐见证

“我心里倒有不少安慰，因为能为福音受这点苦点苦……能和这些为福音付代价的弟兄姊妹同列，我真觉得喜乐。”（金牧狱中牧函）

II. 祷告：属灵生命的呼吸



“不住地祷告，”（帖前 5:17）

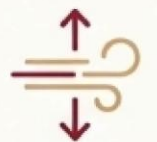
The Problem

现代人常说“忙到窒息”，甚至忙到没时间祷告。我们将祷告视为“汇报工作”或“布置任务”，充满压力和功利性。

Core Metaphor：祷告如同呼吸。



马丁路德：“没有祷告的基督徒，就像没有呼吸的生命一样不可能存在。”



司布真：“祷告是吸入属天的气息；赞美则是将它呼出。”

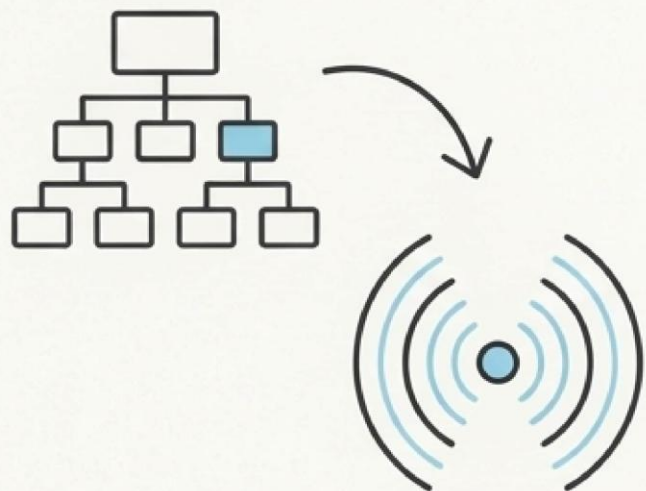
The Solution

祷告不是一件要“做”的事，而是一种与天父保持敞开沟通的生命状态，如同我们睡觉时也在不住地呼吸。

如何“不住地”祷告？

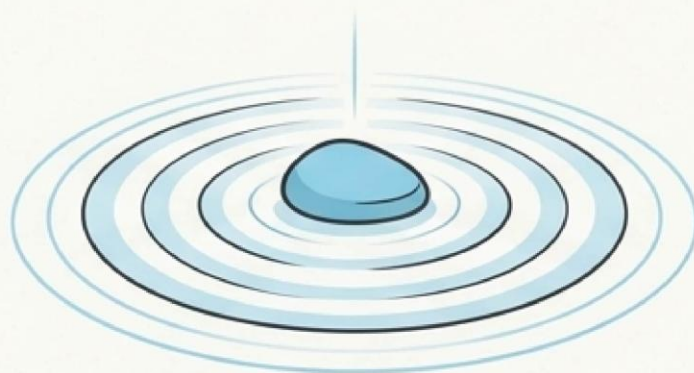
1. 从任务到状态 (From Task to State)

它不是向领导汇报，而是与挚友畅谈。是向天父保持敞开沟通的生命状态。



2. 关键习惯 (Keystone Habit)

一个微小而核心的习惯（如夫妻每日同心祷告1分钟），能带动整个属灵生命的涟漪效应 (ripple effect)。



3. 神工呼吸 (Divine Respiration)

当我们软弱无力时，圣子与圣灵正亲自为我们代求 (罗 8:26, 34)。我们有双重的中保代祷者！



“不住地祷告”始于把祷告从宗教仪式变成赖以生存的生活方式

当我们软弱到无法呼吸时，谁在为我们代求？

圣灵代求
(The Spirit's Intercession)

圣子代求
(The Son's Intercession)

圣子与圣灵是我们双重的代祷者。当我们无力祷告时，祂们正以“神工呼吸”维持我们的属灵生命。

罗马书 8:26: “况且，我们的软弱有圣灵帮助…圣灵亲自用说不出的叹息替我们祷告。”

罗马书 8:34: “有基督耶稣已经死了，而且从死里复活，现今在神的右边，也替我们祈求。”

奉 **圣子之名**，藉 **圣灵之能**，到 **圣父之前**。

案例分享：在苦难的“深水区”，祷告是唯一的氧气

狱中见证



金牧：引用约拿在鱼腹中的祷告，描述他在看守所的经历：

“即使在深渊，我们的心还是仰望神的圣殿。”



王林牧师：在家书中写道：“晚上6:30-7:30是我可以独自默想祷告的时间，”显示了祷告在隔绝中的重要性。

全球肢体



提及为中国受逼迫教会的全球祷告运动，如伊朗、韩国教会的代祷。



每月9日禁食祷告：介绍为纪念锡安9.9 10.9、秋雨12.9等教案而设立的祷告日。并将1.9设为“中国信仰自由日”

当全球基督徒为受苦的肢体祷告时，就是普世教会作为基督的身体在“同呼吸、共患难”。

III. 感恩：属灵生命的脉搏



“凡事谢恩；” (帖前 5:18a)



A Sign of Life

感恩的心是属灵生命健康的标志。

脉搏源自心跳，属灵生命的脉搏来自一颗感恩的心。一个强健、稳定的脉搏，标志着生命的活力。



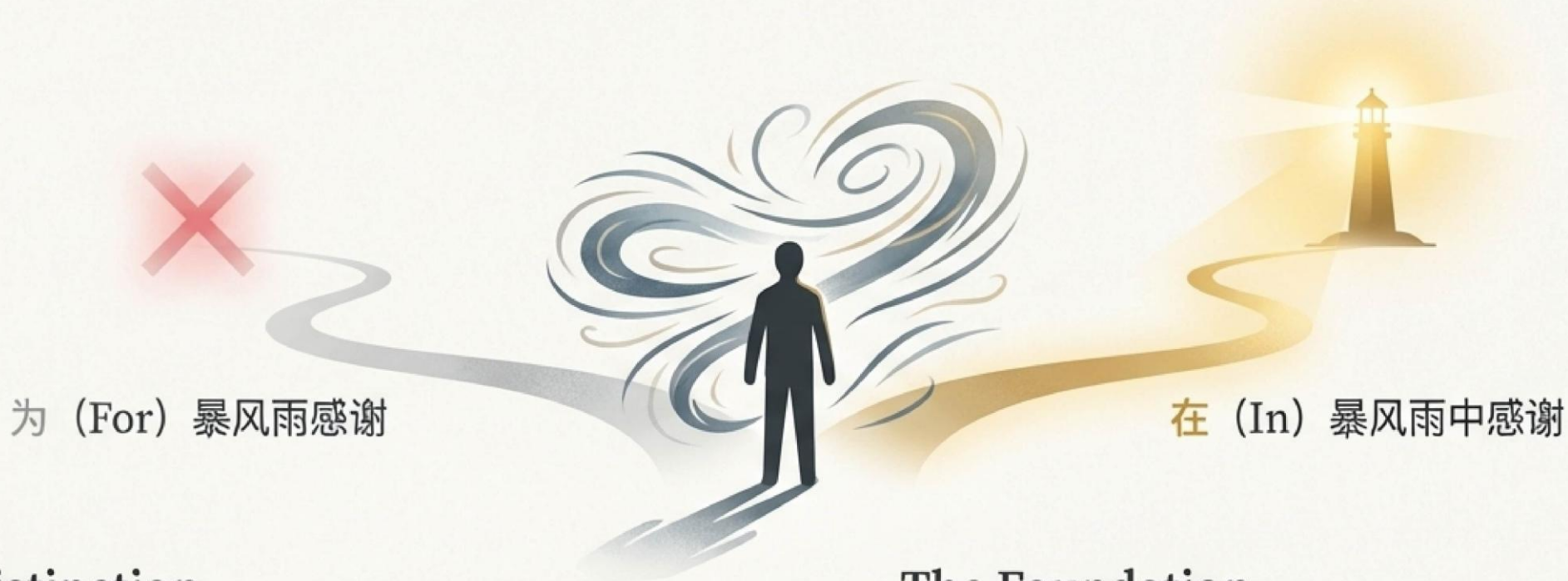
A Sign of Ungodliness

圣经将不感恩定义 不信神的核心特征之一。

“他们虽然知道神，却不当作神荣耀他，也 **不感谢他**。”

(罗马书 1:21)

“在”凡事中谢恩，而非“为”凡事谢恩



为 (For) 暴风雨感谢

在 (In) 暴风雨中感谢

Key Distinction

经文的希腊介词是 **ἐν (in)**，而不是 **για (for)**。
我们不是被命令为罪恶或悲剧本身而感恩，
而是在任何境遇 **之中** 保持感恩的姿态。

The Foundation

这种信心的姿态，唯有建立在**罗马书 8:28**
的确信之上：“我们晓得**万事都互相效力，叫爱神的人得益处。**”正如教案律师所说，在神里面，所有的坏消息最终都会变成好消息。

“凡事”谢恩：如何理解这个最大的挑战？

希腊原文的介词是 **ἐν (in)**，而不是 **για (for)**。

意思是“**在**所有环境中感恩”，而不是“**为**所有事情感恩”。

监狱 (Prison)

我们不为“被捕入狱”这件事感恩。



因规律作息，金牧的糖尿病和睡眠得到改善。



一位姐妹因睡硬板床，颈椎病得到缓解。



获得了在狱中传福音、为主作见证的宝贵机会。

感恩不是否认痛苦，而是在痛苦中依然能辨认出神的恩典。

在逆境中，发现并操练感恩

Key Insight

逆境能激发感恩。经历过呼吸困难，才为每一次呼吸感恩；经历过饥饿，才为日用的饮食感恩；经历过分离，才为团聚感恩。

- 1621年秋天，“五月花”朝圣者度过第一个感恩节。
- 锡安教会一对长老夫妇为一顿飞机餐而感恩落泪。
- 一位牧师钱包被偷，却找到了六个感谢神的理由。



Practical Application

开启感恩日记

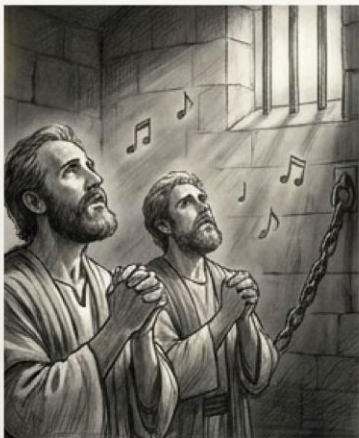
罗丹说：“生活中从不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”
同样，生活中从不缺少恩典，而是缺少感受恩典的心灵。



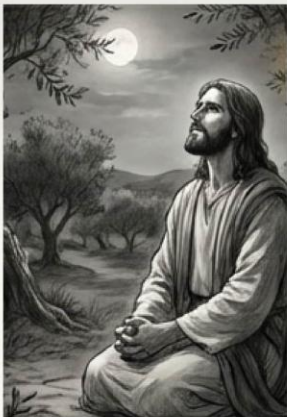
18节下：

“这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意”

使徒保罗的典范



耶稣的完美榜样



神学教授的见证



Dr. Daniel Treier

喜乐、祷告、感恩，不仅是命令，更是神属性的彰显。
祂是赐人喜乐、倾听祷告、满有恩典的神。

耶稣自己，在上十字架前，全然活出了这三重生命：祂被圣灵感动而
欢乐，在客西马尼园不住地**祷告**，设立圣餐时感恩**祝谢**。

教会身体的属灵体检：警惕“安乐死”

在安逸的环境中，属灵生命容易处于“亚健康”状态，甚至走向“安乐死”。“生于忧患，死于安乐”的定律同样适用于属灵生命。

体温失常：冷漠苦毒多于喜乐满足

呼吸困难：与人纷争多于向神祷告

心律不齐：忘恩记仇多于感恩宽厚



The Danger: 在安逸中，属灵生命容易“躺平”；属灵的“安乐窝”导致“安乐死”

逼迫患难：基督身体的“反脆弱”训练

关键概念：

逼迫患难如同“反脆弱 (anti-fragile)”抗阻训练。它虽痛苦，却能增强基督徒的属灵生命体征，使教会——基督的身体——更加强健。

“看守所是牧师的修道院。”
- 高牧师



实践应用：

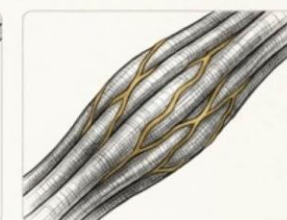
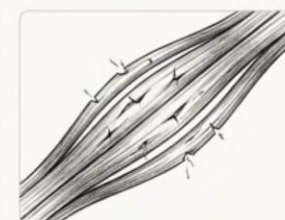
信仰自由，没有逼迫？

1) 为受逼迫的教会不住地祷告，一同受苦！2)

主动进行“属灵操练”：去到艰难困苦福音未及之地宣教传福音。

不畏代价地参与大使命，是教会主动的自律和出击。

肌肉训练前 训练中“损伤” 训练后增强



作属灵生命健康的基督徒



常常喜乐，不住祷告，凡事谢恩。

成为一个体温恒常、呼吸通畅、脉搏坚强的基督徒，活出神满有生命力的旨意。

