

第九课

让属灵生命健康成长

岂不知在场上赛跑的都跑，但得奖赏的只有一人？你们也当这样跑，好叫你们得着奖赏。凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。所以，我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。

[哥林多前书]9:24-27

参考经文

[使徒行传]20:24; [哥林多前书]9:24-27;
[提摩太前书]4:7; [提摩太后书]4:7-8;
[希伯来书]12:1-3; [彼得后书]2:1-2

中心主题

坚持属灵的操练，让属灵生命健康成长。

课程要点

在这一课，学生可以：

1. 了解属灵操练的重要性；
2. 知道让属灵生命健康成长的方式；
3. 制定促进属灵生命长进的计划。

整装待发

学生了解为什么信徒要进行属灵的操练。

同舟共济

让学生明白属灵操练对信徒非常重要。

拨云见日

坚持属灵的操练，让属灵生命健康成长。

慧眼识金

带领学生制定操练属灵生命的计划。

更上一层楼

讨论怎样在生活中坚持操练，让自己的属灵生命不断成长。

教师默想

你是否看过短跑比赛？赛场上，参赛运动员全神贯注，准备竭尽全力赢得比赛；看台上，观众情绪高昂，为即将开始的一场精彩比赛欢呼雀跃。每一位参赛运动员都为参加比赛，进行了数月，甚至数年的艰苦训练。现在，是展现实力的时候了。“各就各位！预备！”一声枪响，运动员冲出起跑线。比赛中，竭力奔跑的运动员几乎不分先后，最终那位跑得最快的运动员第一个越过终点线，夺得金牌。这样的比赛多么激动人心啊！

在[希伯来书]中，作者借用比赛的场景描绘了这样一幅画面：“我们既有这许多的见证人，如同云彩围着我们，就当放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪，存心忍耐，奔那摆在我们前头的路程，仰望为我们信心创始成终的耶稣。”（参阅[希伯来书]12:1-2）这幅图画激励众信徒竭力在信心的道路上奔跑：在这条路上，我们会面临各样的拦阻和试探，但主耶稣是我们的榜样和力量；当我们倚靠并仰望那位建造和保守我们的信心，并保守到底的耶稣基督时，我们就能够“向着标杆直跑”（参阅[腓立比书]3:13-14）了。

为了赢得比赛，运动员必须进行艰苦有效的训练。训练的过程是漫长而令人痛苦的，浑身酸痛、精疲力竭；但又是必需的。同样，在奔走天路的历程中，我们也需要训练：请最优秀的教练指导训练（在信仰和生活上寻求上帝的带领）；举重增强力量，长跑增加耐力（常常祷告亲近上帝，凡事交托等待上帝的作为）；坚持有规律的日常训练（每日灵修祷告）；穿上最舒适合体的运动装（放下重担，脱去缠累我们的罪）……

现在，让我们做好准备，像那些训练有素的运动员一样，竭力奔走这段生命之路，向着上帝为我们所定的目标直跑吧！在这段赛程中，我们不会孤独，因为有那么多见证人如云彩围着我们；我们不会丧胆，因为有主耶稣与我们同在，作我们随时的帮助和力量的泉源；我们不会灰心失望，因为有那“公义的冠冕”（参阅[提摩太后书]4:8）和永恒的奖赏为我们存留。让我们一起开始操练吧！

阶段一 整装待发

目标

学生了解为什么信徒要进行属灵的操练。

过程

您将学生分组，每组四至五人。带领学生进行一项体能比赛。

比赛项目：仰卧起坐、俯卧撑、跳绳等。

比赛方式：每组选派一名代表参赛。比赛时，请各组代表轮流在限定时间内（一到两分钟）做一项运动，并邀请一位志愿者计数；也可以请各组代表一起比赛，每组分派一个人计数。最后，看看哪个小组的代表做得最多。

（注：如果有户外的田径场地，可以安排学生进行短跑比赛。）

比赛结束后，请学生讨论下面的问题。

1. 锻炼身体的好处是什么？
2. 有的人虽然知道锻炼身体有好处，但是为什么他们还是不愿意锻炼？
3. 锻炼身体和属灵操练有哪些相似之处？
4. 属灵操练对我们有哪些益处？
5. 想一想，我们怎样可以更好地进行属灵操练？

人们常说：“生命在于运动。”就是说，我们若想有个健康的身体，就要坚持锻炼身体。同样，我们若想让自己属灵的生命健康成长，就必须进行属灵的操练。

阶段二 同舟共济（初中组）

目标

让学生明白属灵操练对信徒非常重要。

过程

将学生分组，每组两人。请每组学生用一分钟的时间与同伴彼此提出下面的问题。

1. 你所遇到的最难的任务是什么？（如：考试、参加体育比赛、写报告、唱

单元二 培养规律的灵修生活

一首歌、朗诵一首诗等。)

2. 为了完成这项任务，你需要怎样做？
3. 你想过放弃吗？你后来是怎样做的呢？为什么？
4. 当你按照要求完成这项任务时，结果怎样？你有什么感受？

在生活中，我们常常会面临很多艰难而重要的事情，这些事情是我们必须要面对和解决的。实际上，认识耶稣、天天跟随耶稣是我们一生中最重要的事情，因为这是关乎我们生命的大事。因此，属灵的操练对我们有至关重要的意义。

阶段二 同舟共济（高中组）

目标

让学生明白属灵操练对信徒非常重要。

过程

有时，我们的属灵操练很像运动员的艰苦训练，运动员在训练时会面临很多困难，他们时常需要教练和其他队员的鼓励。

同样，当有人在属灵操练的过程中遇到了困难和阻碍，想要放弃的时候，他们也需要我们的鼓励和帮助。上帝教导我们要与其他肢体相互扶持，共同奔走天路。

假如在你身边有一位基督徒遇到了很大的困难，你可以怎样鼓励和帮助他？

请每个学生给这个人写一封信，鼓励、帮助他，使他在这种情况下能够坚定信心，紧紧地跟随耶稣过虔敬的生活。学生在写信的时候可以与同伴一起讨论。写完信以后，邀请一位志愿者分享他的信。

阶段三 拨云见日：让属灵生命健康成长

目标

坚持属灵的操练，让属灵生命健康成长。

过程

可能很多人都不喜欢长跑。长跑会让我们感觉非常疲惫，随后的好几天，我们都会感到肌肉酸痛。但是当你竭尽全力跑完全程后，你也会产生一种成就感，并且这样的锻炼会让你的身体更加充满活力。保罗将基督徒跟随耶稣的过程比喻成一场赛跑：过程是紧张的，训练也是十分艰辛的，但是当我们在赛场上不断努力拼搏时，我们的属灵生命就会不断成长壮大。

将学生分组，每组三至四人。将下面的问题写在黑板上，或复印后发给学生。请每组学生讨论下面的问题，然后大家一起分享讨论结果

1. 在[哥林多前书]9:24中，保罗提到了哪一种比赛？
2. 参加这种比赛的运动员需要进行怎样的训练？
3. 运动员的训练和基督徒的属灵操练有哪些共同点？
4. 哪些因素会影响运动员完成比赛？怎样做可以更好地帮助运动员完成比赛？
5. 哪些因素会影响我们属灵生命的成长？（参阅[希伯来书]12:1；[彼得后书]2:1-2）怎样做可以更好地帮助我们的属灵生命不断成长？（祈求上帝帮助我们辨别真道；祈求上帝帮助我们胜过撒但的试探诱惑；祈求上帝帮助我们脱离罪的捆绑。）
6. 哪些方法可以激励我们的信心，帮助我们跑完全程？（提示：可以想一想在最近几周里我们学习过的内容。）
7. 在保罗生命中，什么是最重要的？（参阅[使徒行传]20:24）
8. 保罗在快要离世的时候，怎样回顾了自己跟随耶稣的一生？这样的奖赏是赐给谁的？（参阅[提摩太后书]4:7-8）
9. 什么会激励我们坚持奋力跑下去？（参阅[希伯来书]12:2-3）

我们在上帝面前的奔跑，不是一个轻省的赛程。我们会遇到各种困难、阻碍，也会因为软弱而跌倒。但是，主耶稣会一直在我们身边，帮助我们胜过困难，在我们软弱的时候激励我们，在我们跌倒的时候扶持我们。属灵的操练可以帮助我们认识主、更有力量跟随主。靠着耶稣基督，我们能够坚持下去。

当你在这条信心之路上竭力奔跑时，请不要灰心，也不要失望，因为主耶稣正在前面召唤着你，他在关注你，为你加油喝彩，并且期待在比赛结束时将属天的奖赏赐给你。让我们坚持奔跑吧！

单元二 培养规律的灵修生活

阶段四 慧眼识金

目标

带领学生制定操练属灵生命的计划。

问题

1. 请写出一两件对你属灵生命成长很有帮助的事。
2. 请写出一两件在本周你能做的、对你属灵生命成长有帮助的事。

请学生以小组为单位，分享他们在本周打算做的事情。然后，请学生为彼此祷告，祈求上帝赐给他们力量，并帮助他们。学生也可以在家与父母谈谈有关他们属灵生命的话题。

阶段五 更上一层楼

目标

讨论怎样在生活中坚持操练，让自己的属灵生命不断成长。

问题

1. 你可以祈求上帝帮助你放下生活中的哪些缠累？
2. 坚持有规律的灵修对我们属灵生命的成长非常重要，你现在的灵修生活是怎样的呢？（如有需要，请回顾一下本单元第六课。）你认为可以怎样改进呢？
3. 在你的身边，有没有在属灵操练方面你可以效法的榜样？