

各位青年朋友，大家好！又到了我们每周青年会的时间。上一周我们讲到了——“心志与目标”，有很多人都听了，也反馈了很多问题，我们这个时间要针对大家的问题，再做些交流。

首先大家要想到：我们怎么摆脱那种，就是提不起神、很忧郁，对一些问题很痴迷，然后学习话语不是怎么感兴趣，或者学习也记不住——怎么摆脱这样一种消沉、呆滞的一种状态。大家可能会说：我也祷告了，但是没有用。是的，我们要做出选择。首先我们要去掉那些——就是看电视连续剧、玩手机游戏、看那些游乐的那些东西。首先要拒绝这些，使你痴迷的，使人的精神处在一种被催眠的、那种麻痹状态当中的那些试探的源头，首先要拒绝。拒绝这个很难吗？一点都不难！把电视的开关一关就行了，站起来离开就完了，把手机关放在一边就完了，这是非常简单的事情。就是说，你要做出一个决定，你要做出一个选择。你不可能整天躺在床上，然后又什么事也不想干，然后呢，就拿着手机，然后还说：“主啊！救我！”这是永远不可能改变这个状态，人要发挥自己的选择权，人要伸出手来求助，人要做自己能做的。然后呢，主为我们做只有他能够做的。

远离试探，拒绝这些东西，这就是你立即可以做到的。然后呢，要开始振作起来，先要怎么样呢？要开始劳作。如果是在地里劳作更好了，如果没有地里的劳作呢，可以把自己的家里，里里外外都收拾的干干净净、整整齐齐。把你的书架，把你的衣柜，都整理好，把衣服都叠好，都分类。每一个抽屉，东西都摆整齐；所有的地方把灰都擦干净，在家里做家务。然后呢，收拾厨房。把厨房里里外外都收的干干净净。然后呢，尽可能的每周都有一个时间协助家里人做这些家务。

要锻炼身体。要表现出一个青年人积极向上的状态，就要锻炼身体。有地里的劳动是例外的，如果没有地里的劳动，你就得开始跑步。每天花适当的时间锻炼，做深呼吸，蹦蹦跳，伸展操。因为你只有身体活动起来，你才能够表现出一种清醒的头脑，和一个整洁的、追求的状态。

好啦，起床啦，也锻炼了，然后饮食也节制了，按时也喝水了，书桌也都摆整齐了，这样你就可以坐下来学习了，这样你就可以进入一个学习的状态了。一旦你把那些试探都拒绝了，那么接下来，你要用学习话语来代替我们精神上的需要，弃掉了那些不好的东西，然后你要开始选择好的东西。一旦你做出这样的选择和决定，上帝就开始来帮助你了。但是你不迈出第一步，主再大的应许也无法成就在你身上。

就像耶稣吩咐那个瘫子：起来吧！拿你的褥子行走。他就听从这个吩咐，他就拿…..他就走……他就起来，然后力量随之而来了。把那些诱惑你的东西去掉，然后收拾好，进入一个学习状态。好了，主的帮助就随之而来了。伸出手来活动，精神就开始恢复了。饮食节制，按时喝水，锻炼。好，头脑就开始清醒了。然后把所有杂乱无章的东西收拾整齐，这样你就可以准备来学习了。

那么，大家经常会说：我学习学着、学着就打瞌睡，然后呢，看了看，东看西看啊，看了又忘了。这就涉及到学习方法的问题，怎么学习呢？要做笔记。不管你是阅读什么内容啊，就要把它归纳出来，把它的条理找清楚；然后把它的要点摘录下来，把你的感想写下来，要动笔做笔记。通过这种方法，你可以整理你的思想，让这个理解力深入进去，让这个内容在你的记忆里面，刻画上去。只有能够清楚地表述出来，你才叫理解了，也才能够说出来。

还有一个学习的方法是什么？就是你要念出来。当你去朗读的时候，和单单地看就不一样了，就不会打瞌睡了。你读的通顺，就说明你有初步的理解。然后你学习的内容，你要试着去讲。即使可能你没有在教会讲台上讲道的机会，但是你学习的内容也都要去讲。怎么讲？在纸上写好，自己口述也好，你要试着把它表达出来。今天我看完这个小册子，这个小册子讲的主题是什么呢？这个结论是什么呢？有几个要点呢？经文依据在哪里呢？你要这种说….要说得出来。这就是一个很好的训练，理解吧？因为你不动笔写，不归纳要点，也不想说出来，那么你只是眼睛在看，这个脑子没有转起来。

不管是做事还是学习，都要发挥你的心智、头脑、记忆的这种能力，你要动脑筋想。这个是学习的方法。下面我们就说一下，大家为了很好的学习，需要扩展自己的视野，阅读一些内容。

当然，我们有《圣经》，也有那么多的预言之灵的著作，这些也都是非常宝贵的。但是也不是说我们都面面俱到了。大家要掌握一些现代知识的成果，各个方面的。为了了解《圣经》，大家需要知道的是什么呢？首先这个世界地理，《世界地图册》，这个工具书，大家可能需要有一本。你要了解：这个地球上有哪些国家？有哪些人？怎么分布的？他们的信仰情况怎么样？各个地方的文化背景，然后，他们大概的历史。

然后，我们还要学习的就是历史方面的书。当然，历史方面的书是五花八门的。那有很多都可以说是在垃圾当中找珍珠。这样的话呢，以《圣经》的眼光去选择一本比较好的书。可以说，到现在为止，没有一本历史书是我们最理想的，因为都不是我们写出来的这个《圣经》史。这些历史书啊，你要大概知道，就是和《圣经》相应的这个整个六千年的大概的过程，然后越来越集中在和启示录有关的这些历史当中。事实上，你不了解历史，你是不知道这个《圣经》的整个背景的。《圣经》就是人类的历史，对吧，那么你要了解这个《圣经》的背景。

当我们对这个世界的历史应该有所了解的时候，我们同时也要了解中国的历史。因为我们是中国人。那么中国通史应该有所理解，这些都不需要花太多时间的，这都是泛泛阅读的，需要的时候都要作为参考的。你也要了解一下中国文化的大概的一个发展过程。像中国哲学简史，中国文化的发展史的过程，你只要花一周时间就可以大概浏览完了，然后做一个很简单的笔记就可以摘录完了。那中国文化这方面应该有所了解，因为我们是中国人。你要理解：中国人几千年来所承袭的东西是什么？中国人的观念和思维习惯是什么？那么，和《圣经》哪些是相符的？哪些呢？可以看到《圣经》的亮光是如此的清楚，而中国的文化是那种微小的光，差距在哪里？那中国文化主要是先秦文化，更重要的说，就是孔孟之道。在没有受到后来的一种扭曲的情况下最初的内容。你也不需要读太多，就读一下《论语》、《孟子》、《中庸》、《大学》，这里面，和基督教非常有关系。尤其是《孟子》，在护教的时候，所争论的那些问题，你可以看到全是我们基督教信仰当中所争论的一些问题，像人性啊，“义”从何而来啊？什么是“义”？在生活当中“义”的运用等等。

然后，像《三字经》、《千字文》、《弟子规》，这些也是非常好的。父母应该有所了解，然后在这些方面可以教育孩子。像《千字文》，一开头和创世记的内容非常相似。那些可以帮助人识字，也可以帮助人很好的读准这个普通话。那些都是启蒙读物，也都是非常纯正的，里面没有什么任何异教的思想在里面，里面甚至提到了这个洁白的羔羊，中国古人多多少少是带着关于上帝的知识。所以扩展一下。这些不需要花太多的时间，很短的时间你就可以掌握、都可以浏览。

接下来，我们更多要扩展知识面的书呢，就是生理卫生。因为上帝造了我们，我们除了知道这个地球是什么样子的，这个历史是怎么走过来的，我们要知道我们自身，我们自身的人体结构，生理卫生，病理，然后自然疗法。这些需要增加知识，要广泛阅读，自己做笔记，加以整理，按照你的特色和掌握的程度。

还有呢，要了解这个自然界。上帝创造这个自然界里面含有很多启迪我们和《圣经》相关的教训。这个自然界，你就需要对植物学、动物学、微生物学有一些掌握，先可以泛泛地去读一些百科全书类的东西，这些也不需要花太多时间，你不需要成为这方面的专家。比如说，给大家举个例子，耶稣是不是讲过面酵的比喻啊，那么我在伙房里就看到做馒头的整个过程。我就仔细地去观察这个面酵——这个面酵把这个馒头是如何发起来的？后来我就去查找各种资料，这个微生物是怎么回事？这个酵母是怎么回事？哎呀，真的是太神奇了！我说的这些方面，不需要花大家很多时间的。

大家要学会——就是为了明白《圣经》，为了这个宗旨，你要去扩展知识面。并且这所有的东西，你不需要像读怀著那样钻研进去。泛泛地了解一下、归纳一下、总结一下，能够很迅速地去判断——哪些是有益的知识、哪些是无用的或错误的东西；迅速把它排斥掉。

除此之外呢，我不主张大家去读什么心理学、什么励志这方面的书。真的，这方面的书太多了，没有任何用处，我们难道是通过自我暗示能够改变我们的吗？我们通过自己激励自己，用成功学的这种理念就能够让我们改变吗？不是的。这是一种无神主义思想。我们如果去读那方面的书，不如多多地去预言之灵，这里有太多的激励我们依靠上帝，发展我们自身，发挥我们的灵、智、体成长以至于永生的这些原理的话语，真教育都在这个里面。

我说的这些，不是让大家经常去看和《圣经》无关的东西，我说的这些都是为了让我们明白《圣经》。《圣经》是根本，认识上帝是根本，离开这个根本就谈不上任何教育。那些不信上帝的科学家也是没有用的，大艺术家也是没有用的，体育明星也是没有用的，那些艺人们也都是虚空的。为什么？因为不认识上帝，他们所掌握的知识都是虚空，最终给他们带来的只是咒诅。知识本身有用，但是这些知识若不帮助我们认识上帝，而使我们远离上帝，那么这个本来有用的东西却变成了对你咒诅的东西。就像这本来是健康食品，但是你随便乱吃，吃得太饱，吃得太多就会消化不良，对吧。

我们在学习这些的时候，大家可能就要想：关于《圣经》本身这些方面，除了我们这些书、预言之灵、这些《圣经》，我们能不能看别的网站呢？能不能看别的人著作的书？是这样的啊，如果是我家的孩子问这样的问题，那么我作为父亲会很负责任的告诉他，替他做出选择：这个书我不建议你买，对你不好，这个书我先看一下，把错误的我会划出来。你注意啊，这是不对的，但是这其他的部分你可以看。这本书非常好，你可以买去看。如果是对我家的孩子，我可以替他这样去做，因为这是我的责任。

但是对于大人，对于弟兄姊妹，我是绝对不会说你该看什么书、不该看什么书，为什么呢？因为这是你个人的自由，如果我坚决反对你去看什么人的书，一定要看我们的书，这似乎是我伸出乌撒的手去扶约柜。上帝要求每一个人直接到他面前来寻求得救。传道也不是把人引向人的面前，是为了荣耀主，把人引向主的面前。所有的知识是为了让我们明白《圣经》，预言之灵也说到自己是个小光，为让我明白《圣经》。我们最终都要独自的在上帝面前去明白《圣经》的话语。这是非常重要的。

大家在学习的过程当中自己去揣摩，然后自己去分辨。这个时候，你的理解力、你的经验就会一同提升。我以前最先去看的是反对《圣经》的书，结果我看着…看着…觉得反对没有理由，然后我就看和《圣经》有点关系的，那些书店里卖的书，这些都不是直接讲《圣经》，但是和《圣经》有点关系，一些外围的东西，我先了解一下。我后来也学过基本要道二十七课。后来我也看过本会的一些牧师们写的书。后来呢，我觉得这些再也不能够满足我了，然后我就看了一些别的书，这些别的书开始让我学会了去查考预言之灵。然后我就开始用一个新的眼光来读《圣经》和怀著，后来呢，越来越独自去研究预言之灵。

这个是我本身的成长，我不知道别的人会有什么方式的成长。我也不可能说我以前读过的你们都需要去看。我以前最先读的是反对《圣经》的书，难道我还叫你们去看吗？只要我们不要有这样的想法——就是我们喝的陈的始终说陈的好。然后心胸狭窄，开始排外，开始自满，只要不是这种状态，你就会一直会成长。你就会越来越有分辨，你就会越来越渴慕更好的、更多的、更亮的……这些的是取决于你自己的感受。

大家希望对于逐步地去学习给出一个由浅入深的步骤。那我觉得怎么样最好呢，先是要通读《圣经》。对《圣经》从头到尾要通读一遍，最好是念出来，凡是念不准的地方，一定要把汉语拼音标注上去，做一个你个人版的标注汉语拼音的《圣经》。而为此大家对汉字这一关需要过。五千五百汉字，这个基础汉字，你必须过关。拿《新华字典》把我们必须过关的五千五百汉字全部给圈上。然后呢，随时拿着背、拿着记。

因为我们要学习语言，我们是用语言来传道。如果作为中国人，中国字不能够很好地运用的话，你的阅读写作都会受影响，大家是年轻人，不是七八十岁的老人了，所以这个基本功，必须扎扎实实。《新华字典》需要学的，至少要掌握里面的五千五百字。如果能够掌握七千字，准确的发音和含义，那就更好了。在这个基础上，如果你能够把《现代汉语词典》看一遍，把《中华成语词典》看一遍，那也都更好了。因为在这些语言里面就隐含着所有的启示和智慧，语言就是一个文化的传承的结晶。

把《圣经》通读一遍以后呢，很多内容不太懂，对吧，没有关系，然后接下来需要学习的就是查经课。这个查经课就相当于我们三十二个小册子那种内容。你也可以用《圣道分题研究》，就类似于以前的二十七课的内容。但是在这样的一个问题上呢，就是让我们对一个主题，最常见的、最基本的经文有一个了解，这些是最浅显的。然后，要开始学习一些专题性的东西。比如说：圣所制度。这不是一个简单的查经能解决的，你要学习整本书。

然后要学习《圣经》的预言，《但以理书》、《启示录》这些是主要的。你为了更好地了解福音的话，你要对《罗马书讲道》、《加拉太书》、《希伯来书》这些重要的部分，要有所阅读。好了，这些都是一种专题性的学习。

福音和预言这个基本的概念都有了，主题查经的常识也掌握了，然后你就需要从头到尾来阅读整个《圣经》了。从头到尾阅读整个《圣经》，首要的就是七本怀著，彼此对照。先是泛读一遍；然后呢，第二遍学习的时候开始做笔记。

要怎么做笔记呢？像这个《使徒行述》啊，我是和《使徒行传》结合起来，把整个笔记做下来的。《历代愿望》呢，我是做了一个《四福音合参》，然后把《历代愿望》的内容嵌进去，是做了整个笔记的。这个《善恶之争》和《启示录》的对照，我也是做了笔记的。就是把整个《善恶之争》缩写，那些解释性的话语可以放掉，然后把要点、结论、层次、标题全部记下来，就是把一本书要读薄，记在笔记上。然后它和《启示录》密切的关系要交叉着来理解。

《 先祖与先知》和《先知与君王》呢，我是把里面的跟我们犯罪跌倒有关的教训特别做了精读，其他的部分做的是泛读。把里面有关《圣经》年代的内容抽出来也读过一遍。这个《福山宝训》和《喜乐的泉源》，这两本小书，我是做了精读，做精读笔记的。段落、要点、层次，用各种方法来让我们写下来去理解它。

通过这样的学习，对整个《圣经》大概就有所了解了。那么最后就涉及到什么？就是《圣经》的分卷研究了。有人提到过关于《圣经》各个分卷的研究，我们该看什么书呢？到现在为止啊，对《圣经》各卷，就是像我们这个《但以理书》、《启示录》的讲座，还有《但以理书》、《启示录思考》，这是逐章逐节的，甚至是查考原文字义，这样详细把一卷书学完。对所有的《圣经》各卷都这么做一遍，现在可能还没有这方面的书。我们可以看一下本会出版的《圣经各卷序言》，但是那个作为参考一下，很快你就会觉得不是很理想。

所以后来我就觉得：我们自己来写。因为我们已经读了七本书，对吧，我们已经有《历代愿望》了，我们可以把四福音自己做成合参，这个标题、要点、年代，每个细节都可以去研究了。《但以理书》、《启示录》我们可以去读原文字义，我们已经有《善恶之争》的这个参考，我们可以逐章逐节去研读了。那么《希伯来书》、《加拉太书》这样一卷卷的来，然后《约翰一书》。后来我们就从《创世记》开始了。从《创世记》一直到《以斯帖记》，这些各卷的大概的内容，自己做笔记，自己写。你要把整卷《圣经》，它的背景、作者、大纲、要点，然后呢，重要的属灵的意义归纳出来。

这个《圣经》的学习呀，是需要花功夫的，最重要的就是要恳切的祈祷，并且要有一个非常渴慕的心。要专注到一个什么程度呢？就是任何时候你头脑里想的都是《圣经》，我们要达到这种状态。然后呢，要经常的祷告，就是随时随地，心中就是这种祈祷——“主啊，让我明白《圣经》！”那么非常的渴慕，然后总是从这个当中去揣摩。更重要的就是学以致用，你领受的真理就宣讲出来，并且领受的亮光就要去实践。还有这个《圣经》啊，较比这个知识性的研究，真的，更多的是一种属灵的体验。

就像《圣经》当中我们一再的可以学到：什么叫因信称义？什么叫重生？但是如果我们不去运用信心，不去经历的话，你始终不能够理解什么是真正的重生。然后呢，我们始终可以谈论《圣经》，但是终究没有领受圣灵。如果没有圣灵的光照，这个《圣经》上的话语啊，你从知识上去推敲啊，总是可以长篇大论的反复地去说，但是总好像还是没有理解清楚一样的。但是有了灵性的一种经验以后，你就会发现那些话语好像就说出你自己内心的感受一样，你就立即能够发生一种共鸣，你就完全能够读懂这个作者在写什么。

这么说来，我们能够穷尽这本《圣经》吗？就像那些《红楼梦》的红学派去研究《红楼梦》，他们能够研究出各个方面，能够研究得透。我们能够这样去研究《圣经》吗？不能的。《圣经》的奇特就在这里，你穷尽你最大的智慧，它还是一个无穷的宝藏，你总是在里面可以看到新的，你总是可以看到里面更深的。所以这个《圣经》啊，就是这样产生一种强大的生命力汲引我们，直到把我们带向天国。如果《圣经》是人们很快就能够弄懂了，写出一个注解出来了，再也没有别的了，那这本《圣经》早就失去它的活力了，对不对？《圣经》之所以永放光芒，就是因为里面是一个永不枯竭的泉源，总能够给我们带来安慰，带来鼓励，总能够指明我们的黑暗，应对我们生活当中的问题。所以，大家要带着一个非常敬畏的心，非常渴慕的心，有一个恳求的心，然后要经历《圣经》上的道，从基本的道开始。

然后，我们就会发现上帝的灵是怎样使《圣经》不断地对我们说话，我们就会产生一种很大的感动和渴慕。

以上，根据大家所说，最重要的就是要下决心，要持之以恒。为了学习《圣经》，我们最重要的一点是什么呢？就是只要一有空一坐下来立即知道自己要干什么。

我在过去的七年当中，是给自己制定了很多的计划的——把《圣经》怎么样读一遍，把怀著怎样读一遍，完成一个什么样的笔记，完成一个什么样的研究，完成一个什么样的题目……我始终在给自己制定着目标——然后把《新华字典》读完，把这个《成语词典》看完，把哪本书要看完，把哪个内容作出笔记……我总是在给自己制定计划。然后呢，一个计划快完的时候，马上就设想，祷告，求主帮助我、感动我有下一个计划，就一个计划、一个计划的持续地去进行的。

所以我一有空就会坐下来，迅速地就拿起笔继续我刚才的内容。这个《圣经》的学习和计划始终伴随着我所有的空余时间，也充满着我的头脑。然后呢，一有事了，好，就把本子一合；《圣经》一合；把笔放下来；就去做别的该做的事情，一做完了一回来马上打开——继续刚才的内容，思想马上又集中在要学习的地方上面来。所以这个就是一个从来不浪费时间的一种状态。大家学习没有收获，除了没有学习方法、没有学习计划、没有学习目标以外，就是浪费时间。这是很重要的一件事情。有人洗个脚或者泡个澡，在那里花很长时间。以前在那个里面，我们在伙房里，热水很方便，有些人有空在那里花几个小时泡澡的。我从来没有那样，我说，我没有时间让这个肉体，身体去多么舒适，我每次打一瓶开水瓶，打一瓶水，最快的时间打水，最快的时间冲一下，然后迅速的就位，我所有目的就是——为了使自己头脑清醒，能够安静下来学习。

哪有时间去谈无聊的话呢？没有时间去好像让这个身体在这里享受舒服，我即使要洗澡或者要锻炼，我所有的事情都是为了让头脑清醒起来，睡觉也是这个目的，所以，睡觉就完全地放松。然后呢，最大的愿望就是第二天早晨能够有清醒的头脑，然后迅速地投入学习。

所以，为此，我也不敢吃得太饱。我在那里面基本上都是吃两餐。早晨起床吃完早饭就要干活，干完活之后只有半个小时的时间可能坐下来写点什么，最多一个小时。然后呢，又是干活。吃中饭，差不多十一点多就吃完中饭了。吃完中饭以后，12点我就刷牙。然后差不多一点的时候我就洗脚刷牙，从一点钟开始，我就再也不吃东西。然后在中间，就是两点喝水、三点喝水、四点喝水，三个喝水的时间。然后到五点钟，水也不喝了，这样晚上也不会起夜。

我为什么要这样呢？然后我就可以保证下午的空余时间——始终有很饱满的、清醒的头脑。也省去了晚上又吃饭、又刷牙、又浪费很多时间。