

本文未使用任何版權材料
具體章節的摘要和解釋來自聖經，
它們是公共領域的宗教文本。
免費複製和分發：傳播資訊
(Peter Lok) 駱沅祺
lokpeter@outlook.com

我日用糧 2023 10.29

YouTube 音訊

我們要將心裡的污穢除掉

申命記 第 10 章

10:16 所以你們要將心裡的污穢除掉。不可再硬著頸項。

10:17 因為耶和華你們的神他是萬神之神、萬主之主、至大的神、大有能力、大而可畏、不以貌取人、也不受賄賂。

淨化心靈，將內在的污穢排除，是每個人成長和自我提升的重要一步。我們的心靈就如同一面鏡子，反映出我們的思想、情感和行為。當心靈充滿了負面情感、恨意、焦慮或不健康的思維時，這不僅影響我們的日常生活，還可能對我們的健康和幸福產生負面影響。因此，經常檢視並淨化我們的心靈是非常重要的。

首先，要淨化心靈，我們需要認識到內在的污穢。這可能包括憤怒、嫉妒、恨意、自卑感、內疚感或其他負面情感。我們應該勇敢地直面這些情感，不要逃避或壓抑它們。只有當我們真正認識到它們存在時，我們才能採取措施去改善。

一種有效的方法是進行自我反省和冥想。透過冥想，我們可以靜下心來，觀察我們的思維和情感，而不是被它們所控制。這有助於我們更好地理解自己，並找出內在的污穢。

另外，我們可以尋求支持和幫助。與朋友、家人或心理諮詢師分享我們的感受和困擾，可以幫助我們釋放內在的壓力和情感。他們可以給予我們支持、建議和理解，協助我們走出內在的黑暗。

除此之外，培養正面的思維和情感也是淨化心靈的重要一環。學習感恩、寬恕、愛與自我接納，可以改善我們的心靈狀態。這樣的轉變不是一蹴而就的，但逐漸地，我們會發現心靈變得更加清澈和平靜。

實踐善行也可以幫助我們淨化心靈。關懷他人、奉獻愛心，讓我們感到內心充實和喜悅。當我們將關注焦點轉向他人時，內在的污穢會漸漸淡去。

淨化心靈是一個長期而持久的過程，需要堅持和耐心。然而，這個過程將使我們變得更加平靜、充實，並對生活充滿感激。不論我們面臨多大的挑戰，淨化心靈都可以幫助我們更好地應對，過上更有意義的生活。所以，讓我們一起努力，將心靈的污穢逐漸除去，邁向更健康、更快樂的明天。

《聖經》中包含了許多關於淨化心靈和清除內心污穢的教訓。以下是一些《聖經》中的章節和教訓，可以幫助人們在信仰的指引下實踐心靈淨化：

詩篇 51:10 - "神啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。"

馬太福音 5:8 - "清心的人有福了！因為他們必得見神。"

馬太福音 15:18-19 - "但那從口裡出來的，都是從心裡發出來的，這些才能污穢人。因為從心裡發出來的有兇惡的意念、凶殺、姦淫、苟合、偷竊、妄證。"

馬可福音 7:20-23 - "又說：「從人裡面發出來的，那才能污穢人。因從裡面，就是從人心裡，發出兇惡的意念、苟合、偷竊、凶殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、驕傲、狂妄。這一切的惡事，都是從裡面發出來，且能污穢人。』"

雅各書 4:8 - "你們親近神，神就必親近你們。有罪的人哪，要洗淨手，心懷潔淨；"

以弗所書 4:31-32 - "一切苦毒、怨恨、忿怒、喧嚷、毀謗，並一切的惡毒，都當從你們中間除掉；要存著慈心、存著憐恤，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。"

這些經文教導我們，要通過改變內心的意念、行為和態度，來實現心靈的淨化。這包括認識並放下罪惡、培養慈悲和寬恕之心，以及與神建立親近的關係。這些教訓可以作為靈性生活的指南，幫助我們實現心靈的潔淨和和平。

如何回應這個使命的方式：

認罪悔改： 基督徒應當認識到自己的罪，悔改並向神尋求寬恕。這是基督教信仰中的核心概念之一。透過禱告，基督徒可以坦誠地承認自己的罪，並相信神的恩典能夠洗淨他們的心。

聖靈的引導： 基督徒相信聖靈是神的恩賜，能夠幫助他們在日常生活中淨化心靈。通過禱告和讀經，他們可以尋求聖靈的引導，幫助他們認識並克服內心的污穢。

禱告和冥想： 基督徒可以透過禱告和冥想，花時間與神建立更深的聯繫，並反思自己的內在狀態。這有助於提醒他們要放下內心的負面情感，並尋求神的幫助。

讀經和學習： 讀經是基督教信仰生活中的重要部分，它提供了神的話語，可以指導和教導基督徒如何生活得更加合乎神的旨意。透過學習聖經中的教訓，基督徒可以了解如何遠離罪惡並保持一顆潔淨的心。

寬恕和愛人： 基督徒應學會寬恕他人，就像神寬恕他們一樣。這有助於遠離怨恨和內心的污穢。同時，基督徒應努力愛人，尊重每個人的尊嚴，這有助於維護一個和平、愛和善良的心態。

我們一同祈禱

親愛的天父，我們來到你面前，感謝你的愛和恩典。我們承認我們是有罪的，我們的心中可能有負面的情感和不正當的思維。我們渴望將這些污穢從我們的心靈中清除。

主啊，求你洗淨我們的心靈，使我們心懷潔淨。賜給我們你的聖靈，引導我們走在正義的道路上，幫助我們認識和悔改自己的罪。讓你的愛和恩典充滿我們，使我們能夠愛人、寬恕他人，並活出你的旨意。

我們也為其他基督徒祈禱，願他們在信仰生活中找到力量和支持，能夠淨化自己的心靈，與你建立更深的聯繫，並在生活中反映出你的愛和真理。

願你賜福我們，引領我們走向一個更潔淨、更有意義的生活。奉主耶穌的名禱告，阿們。

申命记 第 10 章

10:1 那時耶和華吩咐我說、你要鑿出兩塊石版、和先前的一樣、上山到我這裡來、又要作一木櫃。

10:2 你先前摔碎的那版、其上的字我要寫在這版上、你要將這版放在櫃中。

10:3 於是我用皂莢木作了一櫃、又鑿出兩塊石版和先前的一樣、手裡拿這兩塊版上山去了。

10:4 耶和華將那大會之日、在山上從火中所傳與你們的十條誡、照先前所寫的、寫在這版上、將版交給我。

10:5 我轉身下山、將這版放在我所作的櫃中、現今還在那裡、正如耶和華所吩咐我的。

10:6 (以色列人從比羅比尼亞干〔或作亞干井〕起行、到了摩西拉。亞倫死在那裡、就葬在那裡。他兒子以利亞撒、接續他供祭司的職分。

10:7 他們從那裡起行、到了谷歌大、又從谷歌大到了有溪水之地的約巴他。

10:8 那時耶和華將利未支派分別出來、抬耶和華的約櫃、又侍立在耶和華面前事奉他、奉他的名祝福、直到今日。

10:9 所以利未人在他弟兄中無分無業、耶和華是他的產業、正如耶和華你神所應許他的。)

10:10 我又像從前在山上住了四十晝夜。那次耶和華也應允我、不忍將你滅絕。

10:11 耶和華吩咐我說、你起來引導這百姓、使他們進去得我向他們列祖起誓應許所賜之地。

10:12 以色列阿、現在耶和華你神向你所要的是甚麼呢、只要你敬畏耶和華你的神、遵行他的道、愛他、盡心盡性事奉他、

10:13 遵守他的誡命、律例、就是我今日所吩咐你的、為要叫你得福。

10:14 看哪、天和天上的天、地和地上所有的、都屬耶和華你的神。

10:15 耶和華但喜悅你的列祖、愛他們、從萬民中揀選他們的後裔就是你們、像今日一樣。

10:16 所以你們要將心裡的污穢除掉。不可再硬著頸項。

10:17 因為耶和華你們的神他是萬神之神、萬主之主、至大的神、大有能力、大而可畏、不以貌取人、也不受賄賂。

10:18 他為孤兒寡婦伸冤、又憐愛寄居的、賜給他衣食。

10:19 所以你們要憐愛寄居的、因為你們在埃及地也作過寄居的。

10:20 你要敬畏耶和華你的神、事奉他、專靠他、也要指著他的名起誓。

10:21 他是你所讚美的、是你的神、為你作了那大而可畏的事、是你親眼所看見的。

10:22 你的列祖七十人下埃及、現在耶和華你的神使你如同天上的星那樣多。

以下是《申命记》第10章的摘要：

第10章中，摩西提醒以色列人，上帝已经让他们知道了什么是公义、仁爱和顺服。他告诉他们，上帝要他们敬畏他，履行他的诫命，并依靠他的名起誓。摩西还提醒以色列人，上帝对待他们的方式是不偏不倚的，不会看重地位或财富。

摩西接着告诉以色列人，上帝曾经让他们的祖先在埃及受苦，但他却施展大能的手臂将他们从那里领出来，并照顾他们在旷野中。他提醒以色列人，上帝选择他们作为他特殊的子民，并且要求他们将他的诫命铭记在心中，敬畏他，依靠他，并且爱他。

在这一章中，摩西再次强调了上帝的公义和仁爱，提醒以色列人不要忘记上帝对他们的恩典和拯救。他告诫他们，要遵行上帝的诫命，依靠他的名起誓，并将他的话语铭记在心中。最后，摩西再次重申，上帝是全能的，他不会看重人的地位或财富，而是看重人的心志和行为。

以下是《申命记》第十章的一些关键经文，使用中文的基督教圣经版本：

10.12 节：“以色列啊，现在耶和華你神向你所要的是什么呢？只要你敬畏耶和華你的神，遵行他的道，爱他，尽心尽性地事奉他。”

10.13 节：“遵守耶和華的诫命和律例，就是我今日所吩咐你的，为要叫你得福。”

10.14 节：“看哪，天和天上的天，地和地上所有的，都属于耶和華你神。”

10.16 节：“所以，你们要受割礼，将心里的污秽割掉。”

10.17 节：“因为耶和華你们的神是万神之神、万主之主，至大的神、大能的主，不以貌取人，也不受贿赂。”

10.20 节：“你要敬畏耶和華你的神，事奉他，专靠他，也要指着他的名起誓。”

《申命记》第10章继续摩西对以色列人的训诲，强调神的慈爱和他们对神的顺服与敬畏的重要性。

读完《申命记》第 10 章后，得到了以下几个主要的心得和收获：

神的慈爱和恩待：摩西在这一章中回顾了神如何拣选以色列人作为自己的民族，并且强调了神对他们的慈爱和恩待。神不仅创造了天地万物，也照顾着以色列人的需求，并带领他们走过旷野。这段经文提醒，们要感恩和珍惜神的慈爱和恩典，因为他是们的创造者和供应者。

顺服和敬畏神：摩西要求以色列人顺服神，并敬畏他。他指出神对公正和正义的关注，以及他的权能和威严。摩西还提醒以色列人要将神放在心上，并遵守他的诫命。这段经文提醒，作为信仰者，们应当顺服神的旨意，敬畏他的名，并将他的话语放在心上，这是们与神关系的关键。

爱他人的责任：摩西在这一章中还强调了以色列人爱他人的责任。他提到神对寄居者、孤儿和寡妇的关怀，并要求以色列人效法神的慈爱，对待这些弱势群体要予以关爱和照顾。这段经文提醒，们作为信徒也有责任对待他人充满慈爱和关怀，特别是那些在社会中弱势的人群。

综上所述，读完《申命记》第 10 章后，得到了关于神的慈爱和恩待、顺服和敬畏神，以及爱他人的责任的启示。这些启示提醒要感恩神的慈爱和恩典，顺服和敬畏他，同时关爱和照顾他人，特别是那些处于困境中的人们。

申命记第 10 章：

。

