

洛杉磯靈糧堂 主日證道：高志翔牧師 (05.18.2025)

【信息】：重視禱告與善行的操練

提摩太前書 2:8-10

8 我願男人無忿怒，無爭論（或譯：疑惑），舉起聖潔的手，隨處禱告；

9 又願女人廉恥、自守，以正派衣裳為妝飾，

不以編髮、黃金、珍珠，和貴價的衣裳為妝飾，

10 只要有善行，這才與自稱是敬神的女人相宜。

引言：我們照鏡子時，希望看到什麼樣的自己？保羅在教導屬靈領袖與信徒時，不只是關心知識和神學，更關心人實際的屬靈操練與生活見證。在這段經文中，他針對男女信徒的生活給出清楚的指引，提醒我們：敬虔不只是口號，而是要活出來的。

一、男人禱告的生命操練（聖潔的手）

1.無忿怒

忿怒的字義：原文有「生氣，審判」的意思。

忿怒的原因為何？（來自於偏離某種標準，例如不公義、不公正）；當人偏離律法去犯罪時，結局會招至神忿怒的審判。

如何正確處理忿怒情緒？（適合自己且需符合愛的原則）

操練：承認情緒，交託重擔，讓神審判、選擇饒恕。

2.無爭論

爭論的字義：原文有「爭執、辯論、懷疑」的意思

爭論的原因？常因為雙方持有不同的標準或看法而發生衝突，例如「事情到底該不該如此？」

以色列人拜偶像、不行善反行惡時，上帝透過先知以賽亞說：「神要與祂的子民辯論」（賽 1:18），說明爭論本身也反映出人與神的角力。

如何不去爭論？保羅教導我們，對於那些與信仰核心無關，且無助於靈命成長的事，不要去空談或爭辯（提前 1:3-4），免得陷入無謂的爭吵。

實踐反思：當與人有分歧時，我們是否帶著主觀、自私或自義的心態？我是否因堅持己見，而損害了與弟兄姊妹的關係和見證？在不影響真理的問題上，我是否願意放下自己的觀點，為合一和愛心讓步？

3.舉手禱告

a.在任何地方禱告

什麼處境之下，是最不想禱告但又最需要禱告的？

「隨處禱告」，是在任何場合、情境中都要與神保持連結。

b.舉起聖潔的手

舉手的意義：舉手是渴慕、降服、敬畏、信靠的象徵。以色列與亞瑪力人爭戰，摩西何時舉手以色列就得勝。（出 17：11）

聖潔妝飾的重要性：神責備舉手禱告的人。（賽 1:15）；神看重手潔心清人的禱告，他們得以站在聖所敬拜。（24:3-4）；聖潔子民與善行的習習相關。（提後 2:21;雅 1:27;多 2:11-14）

二、女人敬虔的生命見證（敬神的心）

1.外表的節制

非禁止裝飾，而是提醒不以外在為唯一重點。

「廉恥」：僕實。「自守」：自制。

「正派」：合適，尊榮的。

2.內在的美善（以善行為妝飾）

真正的敬虔不是外表華麗，而是內在的善行與愛的行動。

「善行」才是敬神的女人應當有的妝飾。（參彼前 3:4：長存溫柔安靜的心在神眼中極寶貴。）

結語

我們每個人就像一面鏡子，要麼反射這世界的價值觀，要麼反射出神的榮光。

弟兄們，當我們舉起聖潔的手，就是讓神的光照進我們的生命，也照亮我們所影響的人。姊妹們，我們的善行如同內在的珍寶，遠比黃金首飾更吸引人，也更榮耀我們所敬拜的神。

願我們操練舉起聖潔的手隨處禱告，以善行成為我們的妝飾，活出屬神兒女的樣式，在這彎曲悖謬的世代中，如明光照耀，榮耀主名！

小組討論：

- 1.在你最近的禱告生活中，是否曾因「怒氣」或「爭論」而難以專心神連結？是什麼情況？
- 2.面對不公平或讓你憤怒的事，你通常怎麼反應？你認為怎樣才是屬靈的處理方式？
- 3.你有操練「隨處舉手禱告」的經歷嗎？在哪些特別的情境下，你經歷過神的安慰或指引？
4. 有沒有某位姊妹或弟兄的生命見證讓你印象深刻？他 / 她的「善行」如何影響你？

小組破冰：「誰是最會妝飾的人？」

以輕鬆互動的方式，讓大家思考「外在與內在的美」，引導進入今日主題——以善行為妝飾，見證基督。

活動名稱：「誇讚左邊的人」

流程說明：

「每個人要用一句話，誇讚自己左邊的組員最美的一點，可以是外在的特色，也可以是內在的品格。」

範例提示：

- 「我覺得他笑起來很真誠，讓人安心。」
- 「她總是默默幫忙，很有愛心。」
- 「他的穿搭很有個性又得體。」

結語引導（小組長說）：

「謝謝大家的分享～人的美，的確可以從外表展現，但最持久、最榮耀神的美，是從內心發出的善行與敬虔。真正的妝飾，是讓我們的生命反映出基督的榮光。」

小組代禱：

一、為自己禱告：建立禱告與善行的生命

求主潔淨我們的心與手，叫我們脫離怒氣與爭論，帶著謙卑與和平的心向祢舉手禱告，與祢保持真實的連結。
幫助我們在日常生活中儆醒自守，不被外在虛榮所吸引，乃是追求敬虔與內在的美德，在每一個善行中敬拜祢、榮耀祢。

二、為教會禱告：成為禱告的群體，活出善行的見證

求主使我們的教會成為一個敬拜中舉手禱告的群體，彼此代求、不結怨、不爭論，讓愛與合一成為我們的記號。
願弟兄們起來成為禱告的帶領者，姊妹們以善行為衣，活出敬畏神的生命，為主作見證。

三、為社區與國家禱告：讓神的榮光照耀這地

為美國的教會與屬靈領袖禱告，求主使他們遠離紛爭與屬世的追求，轉向敬畏祢、順服祢，按著福音真理治理與引導。
願主在各地興起愛禱告、行善事的信徒群體，在家庭、職場與社區中反映基督的榮光，使這地再次看見祢的真理與榮耀。