

聆听智慧的声音·让仁爱与生命同行

孙玥◆编著

《圣经》中的做人道理

《圣经》让你动容，让你思考。它擦亮你的眼，点亮你的心灯，让智慧之光围绕你，永久不散……

傳經
系列



北京工业大学出版社

守约

守 约

《圣经》中的做人道理

孙 玥◆编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

守约:《圣经》中的做人道理/孙玥编著.—北京:北京工业大学出版社,2008.2

ISBN 978-7-5639-1907-9

I.守… II.孙… III.圣经—人生哲学—通俗读物
IV.B971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第009686号

守约——《圣经》中的做人道理

编 著 孙 玥

责任编辑 姜 山

封面设计 赵兴华

责任校对 杨利伟

版式设计 吴 丹

出 版 者 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 北京工业大学校内 邮编:100022)

发 行 者 北京工业大学出版社(电话:010-67392308)

制 版 远流图文工作室(电话:024-86397099)

印 刷 者 沈阳市佳麟彩印厂印刷

开 本 720mm×960mm 1/16

印 张 13

字 数 173 千字

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5639-1907-9

定 价 24.80 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

序言

苏格兰小说家司各特临终前说：“把书拿给我！”人问：“哪一本书？”他说：“傻瓜，当然是《圣经》！”

是的，当然是《圣经》！无论从何种意义上来说，《圣经》在人类历史上都是一本独一无二的书，也只有它才配得上“the Only Book”（唯一的书）的美誉。

《圣经》远超于世上一切的书，它是西方一切经典的翘首。它被描述为“最伟大的书”，目前为止，它是世界上印数最多、发行最广、翻译文种最多的书籍，也是世界公认的对人类影响最大最深的一本书。《圣经》的魅力在于，它不仅是一部基督教经典巨著，还是一部内涵丰富、意蕴精深的智慧百科全书。因此，我们可以说《圣经》是一本有关生命的书，也是一本指向生命之道的书。它虽然以神道为中心，却是为了发扬人道的精神；它有许多来世的叙述，却是为了教人如何活于今世。它的智慧恍如树林里的风声、旷野中的天籁，纯朴的人听得到它的呼唤，热爱生命的人感受得到它的活力。从古到今，《圣经》是世界上一多半人的精神支柱，无法统计《圣经》改变了多少个生命。“你的话是我脚前的灯，是我路上的光。”（诗篇 119:105）这句话正是无数人的真实写照。在充满希望的时候，《圣经》鼓舞人心；在忧伤难过的时候，《圣经》提供安慰。它的光，在暗黑的历史长夜中，照亮着人类的归途。



“圣经”这两个字是从 The Holy Bible 翻译而来的。Bible 一词来自希腊文 Biblion，它的原意就是“书”，加上冠词以后，可以译为“书中之书”。在汉语中，“经”指常道、常法。中国人将圣贤所著的书尊称为经，所以用“经”字来表达它，是非常恰当的。

《圣经》包括《旧约全书》和《新约全书》，前者是上帝耶和華与人的订约，后者主要记录了上帝之子耶稣的救世言行及其门徒的事迹。当然，《圣经》的内容不仅限于此。

它不是文学书，但其中文笔的独特和优美是举世公认的，许多伟大的文学作品的题材直接来源于《圣经》，更多的则从《圣经》中获得取之不尽的文学滋养。

它不是哲学书，但却是被哲学家引用最多，也讨论最多的一本书。无论是柏拉图还是亚里士多德的著作，都无法与之匹敌。由《圣经》涌出的哲学潮流，历经两千年，至今依然经久不衰。

它不是历史书，但《圣经》中关于犹太古史的记载，无论从详尽性还是可靠度来说，都远远超过它周边其他民族的古史书。

《圣经》是世界文化宝库中的珍品，它为世界尤其是西方社会的发展、意识形态和文化习俗带来巨大影响，它是打开西方文化和历史的钥匙。

没有任何一本书，像《圣经》这样遭受了无穷无尽的攻击，它被怀疑、被诽谤、被责难、被查缉，几乎没有一个句子、一个词没被抨击过。但是，几千年来，《圣经》从不改版，只字不改，这是任何书籍都无法相比的。

经典不会过时，经典不分地域，经典跨越民族。人类无时无刻不需要《圣经》的指引。每个人都有成为伟人或恶人的可能性，因为人性的两面特征。我们一生都在研究一个课题，就是怎样缩小灵魂中的黑暗面，成就最好的自我。那些临终才恍然大悟的道理，若早些明了，生命会有不同的风景。生命的质量需要锻造，《圣经》是团好火。

研读《圣经》并不意味着要皈依宗教，而是在《圣经》中寻找精神动力





和处世之道。在现代，人们一边享受着丰饶充沛的物质生活，一边找寻着精神的庇佑。人们常常感到困惑：这就是我想要的生活么？每个人都会在生命中偶尔停下来这样询问自己。有时候，我们会发现，费尽心思得到的东西，回头看，不过尔尔。有的人得到的越多，灵魂越空乏。人们有时候被喧嚣世俗蒙住了眼，遮住了耳，迷乱了心，看不清道路。真正的悲哀不是得不到我们想要的东西，而是不知道自己到底想要什么。

真正伟大的作品，不是让人在绝美中沉迷，而是还人清醒，让我们看清这世间的真相和生命的本源，让我们知道人生中什么是重要的，什么是可以摒弃的。让生命轻装而行，简单而丰盈。

《圣经》正是这样一部伟大的典籍。

可惜的是，《圣经》原本不仅冗长，而且其中的古词语和古语法阻碍了人们的理解，要读完《圣经》原本，不仅需要极大的耐性，还要具备丰富的背景知识。因此，很多人对《圣经》望而却步。

本书为读者开辟了一条通往《圣经》的捷径。书中选取了《圣经》中最富有启示性的金句、典故、故事等，用通俗易懂的方式加以诠释，把《圣经》中的人生道理融入现代生活。相信这本书会让你动容，让你思考，它擦亮你的眼，点明你的心，让智慧之光围绕你，永久不散……





目 录

第1章 找寻福音——审视你的心 001

我们都在向外寻找幸福，却不知道要审视自己的内心。心的重要性在于，它像底片一样呈现你接收到的景象，心若不好，人生的景象必然模糊，心若好了，人生就会色彩鲜明。

当纪念安息日，守为圣日 //002

清心的人有福了 //006

要常常喜乐 //010

不要为明天忧虑 //015

有衣有食就当知足 //019

忘记背后，努力面前的 //024

在苦难中喜乐 //029

警醒感恩 //034

宁可失去百体中的一体，不叫全身下地狱 //039

第2章 聆听福音——完善你的品格 045

丰尔尼雪夫斯基曾经坦言相告：“人一正直，什么都好了。”你的品格是你生命的骨骼，骨骼坚硬挺拔，人便坚强无惧。从某种意义上说，《圣经》是一部最好的修身典籍。

行正直路的，步步安稳 //046

你要为真道打那美好的仗 //049



- 积攒财宝在天上 //053
- 尊荣以前，必有谦卑 //059
- 温柔的人有福了 //063
- 嫉妒是骨中的朽烂 //066
- 你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人 //071

第3章 感悟福音——成事之道 077

没有任何一个已成的成功模式能够套用在你身上，你是一个独一无二的你。但是，有一些品质是成功者必须要具备的。

- 凡有的，还要加给他；没有的，连他所有的也要夺过来 //078
- 懈怠的人，必受饥饿 //083
- 不可少的只有一件 //088
- 重要的是准备 //093
- 智慧比珍珠更美 //097
- 好奇是柄双刃剑 //102

第4章 遵循福音——言行的智慧 107

你从别人的着装了解他的格调，别人从你的言行了解你的内心。如何将内心完美地展现出来，这是我们一生都要研习的艺术。

- 不可传舌 //108
- 生死在舌头的权下 //113
- 柔和的舌头能折断骨头 //117
- 不要论断人，免得你们被论断 //122
- 不轻易发怒的大有聪明 //127





凡因酒错误的，就无智慧 //132

不可贪恋他人的一切 //137

为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢 //141

第5章 回归福音——爱永无止息 147

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂，不作害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶；不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱是永不止息。

七十个七次 //148

爱你们的仇敌 //153

爱是恒久忍耐，又有恩慈 //159

爱自己才能爱人如己 //165

要孝敬父母 //170

浪子回头 //176

骆驼穿针眼的比喻 //180

行善不可丧志 //183

不要叫左手知道右手所作的 //188

第 1 章

找寻福音——审视你的心

我们都在向外寻找幸福，却不知道要审视自己的内心。心的重要性在于，它像底片一样呈现你接收到的景象，心若不好，人生的景象必然模糊，心若好了，人生就会色彩鲜明。



当纪念安息日，守为圣日

当纪念安息日，守为圣日。（出埃及记 20:8）

《圣经》记载，上帝在创世时，前六天创造了天、地、海以及世间万物，到了第七天，上帝耶和華望着自己创造的一切，非常满意，于是他坐下来休息，所以这一天称为圣日，又作安息日。上帝在西乃山上向摩西传授“十诫”，第四诫是：当纪念安息日，守为圣日。六日要劳碌做你一切的工，但第七日是向耶和華——你神当守的安息日。这一日你和你的儿女、仆婢、牲畜，并你城里寄居的客旅，无论何工都不可做，因为六日之内，耶和華造天、地、海，和其中的万物，第七日便安息，所以耶和華赐福于安息日，定为圣日。（出埃及记 20:8—11）



上帝吩咐以色列人每天只可收取一天的吗哪（上帝赐予的食物），多取的第二天便会腐败，第六日可收取两天份的吗哪。在安息日耶和華不降吗哪，若安息日百姓中有人出去收取，不但会落空，还要受到责备。

上帝在《圣经》中以他创造宇宙万物者的绝对权威的口吻，反复强调安息日的神圣：“当纪念安息日，守为圣日。”甚至于在安息日工作的人要被处死。《圣经》中记载：摩西招聚以色列全会众，对他们说，这是耶和華所吩咐的话，叫你们照着行，六日要作工，第七日乃为圣日，当向耶和華守为安息圣日。凡这日之内作工的，必把他治死。（出埃及记 35:1—2）

这似乎过于严格，但我们可以理解为，上帝反复提醒着人们，休息是神圣



不可侵犯的，也许是上帝经过六天的辛苦工作，在安息日里感受到了休息的别样美妙，于是要求他的子民也要有休息日。

在《圣经》中，星期日是七天中的第一日，也叫“太阳日”。圣日原指星期六，时段是从星期五日落起至星期六日落为止。后来，由于受古罗马帝国的影响，天主教将安息日更改到星期日。时至今日，大部分人认为星期天是安息日，为了纪念耶稣在星期天复活，所以在星期天从事礼拜活动，“礼拜天”也由此而来。七天一周成为全世界各国普遍采用的律法，遵守休息日也是各国人民的习俗。谨守安息日的，必蒙上帝赐福。的确如此，倘若没有休息日，人们始终处于辛苦工作的状态，那将是多么可怕的事情。过没有休息的生活，仿佛读丢失标点的小小说，无趣厌烦，让人徒生恨意。

再好的土地，每耕种几年后也得休一年，否则土地就会贫瘠减产。连神与大地尚需要休息，更何况我们人类。

第二次世界大战时，丘吉尔到北非蒙哥马利指挥部讨论战略事宜时，蒙哥马利对他说：“我不喝酒，不抽烟，晚上10点钟准时睡觉，所以我现在百分之百的健康。”丘吉尔却持相反的意见，他说：“我既抽烟又喝酒，而且从不准时睡觉，但我现在却有百分之二百的健康。”很多人知道后都引为怪谈，为什么会有百分之二百的健康呢？

生活中的丘吉尔，在战事最紧张的周末依然能去游泳，在选举战白热化的时候依然能去垂钓，刚一下台依然能去画画，再忙也不忘点燃那只斜插在微皱嘴角的以示悠闲心境的雪茄。



我们常听到的一个关于休息的忠告是：“会休息的人才会工作”。在这里，休息的重要性体现在辅助工作上。

工作是重要的。工作创造了人类生存的必要条件，但工作的目的不仅仅是为了生存，更重要的是为了给个人生活赋予光彩，让我们不至于荒废生命。工





作是生命的动态，生命需要这种运动，有激情的、有目标的、有创造性的运动。工作对于生命来说很重要，但工作不应该比生命本身还重要。如果，生命本身的价值需要以工作价值来衡量的话，这无疑是在贬低生命。

休息是重要的，不仅仅是因为它能够促进工作，它的重要性还在于它是生命所必需的一种状态——休息是生命的静态。身体需要一种静态来恢复消耗，头脑需要一种静态来思考——静而后能知。如果不能认识到休息对于生命本身的重要性，久而久之，休息作为一种次状态，就会被忽略。

当一个生命没有很好地休息，没能很好地进入“静止”状态，那么它在动态下所发出的只能是低能量。这种低能量损害生命本身，并且污染周围的环境。

艾克特·托利曾说过：“透过你内部的宁静而不是你思维中的噪音来与外部的人和物相遇，这是你能够给宇宙的最大礼物。”

休息对于生命的重要性，常常是我们还没有意识到的，因此休息常常被忽略。



在休息的状态下，我们是不是能够真正地进入这个“内部的宁静”，进而通过这个内部的宁静来进入运动的“工作状态”，这决定了我们生命的质量。

一位卓越的实业家每天承担着巨大的工作量，他不放心别人分担他的任何一点工作。他每天都提着一个沉重的手提包回家，包里装的是必须处理的文件。紧张劳累的工作，使得他身心疲惫不堪，于是，他不得不去医院诊疗。医生给他开了处方：每天散步两小时；每星期空出半天的时间到墓地走一趟。

这位实业家对此迷惑不解：“为什么每星期要空出半天的时间到墓地走一趟呢？”



“因为……”医生不慌不忙地回答，“去瞧一瞧那些与世长辞的人的墓碑。你可以仔细思考一下，他们生前也与你一样，认为全世界的事都得扛在自己的肩上，如今他们全都长眠于黄土之中。也许将来有一天你也会加入他们的行列，然而整个地球的活动还是永恒不断地进行着。”

是的，生命的意义不在于紧张、忙碌，而应适当放松、缓解，有了放松的身心，才能愉快地生活。人生如果失去了闲暇，只剩下工作，忙到最后甚至忘记了工作的目的是什么，那么还有什么成就可言？

往往，繁忙的工作不但消耗我们大量的精力，而且会使我们的眼光变得狭隘和短浅，只看得到眼前的石头而看不见前方的路。暂时离开工作的休息可以使我们再度看清目标。

有时候人们之所以容易迷失和苦恼，是因为想要的太多，并且想一下子得到，结果拼命地去做，却把自己局限在一个狭窄的圈子里不能自拔，乃至经常忘记活在这个世上到底是为了什么，是只是为了工作，还是要充分体验人生？



有一个探险家到南美的丛林中找寻古印加帝国文明的遗迹。他雇用了当地人作向导及挑夫，一行人浩浩荡荡地朝着丛林的深处走去。那群土著脚力过人，尽管他们背负着笨重的行李，仍是健步如飞，在整个队伍的行进过程中，总是探险家先喊着需要休息，让所有土著都停下来等候他。探险家虽然体力跟不上，但希望能够早一点到达目的地，一偿平生的夙愿，好好地研究古印加帝国文明的奥秘。

到了第四天，探险家一早醒来便立即催促土著打点行李，准备上路。不料领导土著的翻译人员却拒绝行动，这令探险家恼怒不已。经过详细的沟通，探险家终于了解，这群土著自古以来便流传着一项神秘的习俗，在赶路时，他们会竭尽所能地拼命往前冲，但每走上三天，便需要休息一天。探险家对于这项习俗好奇不已，询问做翻译的向导，为什么在他们的部族中会留下这么耐人寻





味的休息方式。向导很庄严地回答了探险家的问题，说道：“那是为了让我们的灵魂，能够追得上我们赶了三天路的疲惫身体。”探险家听了向导的解释，心中若有所悟，沉思了许久，终于展颜微笑，心中深深认为，这是他这趟探险当中最好的一项收获。

凡事全力以赴，让自己动作起来时，浑身充满无比的冲动，使得我们的灵魂几乎也跟不上这样的动作，这是工作时最美好的境界。应该休息时，则应该完全地放松自我，让疲惫的身心获得完整的复原，好让灵魂得以追上匆匆的步伐，让生命永远充满激情。掌握工作及休息之间的脉动，是让我们持续拥有无穷动力的宝贵智慧。

世界上有一种鸟是没有脚的，它只能够一直飞呀飞呀，飞累了就在风里面睡觉，这种鸟一辈子只能下地一次，那一次就是它死亡的时候。有的人，最终选择像无脚鸟一样落地，也许他生前也是一只无脚鸟，一直飞一直飞，终有一天，累到再也不想飞。

有时候，休息是为了继续赶以后的路；有时候，休息是为了停下来，审视过去；有时候，休息只是为了休息，因为我们已经疲惫。

在《旧约》时代，以色列人若在安息日工作，上帝必降灾难。现在，我们若不给自己休息的机会，恐怕就是在给自己降难了。

清心的人有福了

清心的人有福了，因为他们必得见神。（马太福音 5:8）

这是耶稣的“八福”之一。马太福音第五章至第七章，是耶稣在山上所说珍贵教训的集锦，喜爱这篇宝训的人称之为“山上宝训”。山上宝训首先提到



八种福气，这八种福气是“虚心有福，哀恸有福，温柔有福，饥渴慕义有福，怜恤人有福，清心有福，使人和睦有福，为义受逼迫有福”。

从消极方面来说，《圣经》中清心的意思也就是要将所有污秽不洁的意念，完全从我们的心灵中除去；而从积极方面来说，清心的意思也是要在心灵中充满爱心、信心、热心、忠心以及圣洁、公义、谦卑、柔和、宽容、忍耐等美德。

一位哲人曾说过：智者知道一切快乐和痛苦都决定于“心”，故此他们会从“心”中求得快乐，因为他们明了自身就是快乐的原因，他们不依赖外界。如果有这种体悟，能够掌控住自己的心，让它可以满溢也可以清空，那么不管我们碰到的问题是来自有情众生还是无情世界，我们都不会受到伤害。事情原来如此简单，“求人莫如求心”，当我们面对人生的困惑或痛苦时，听从内心的声音吧，“心”会告诉我们一切，引领我们一切。做到清心委实不容易。这是一种境界，也是一种本性，返璞归真的本性，现在的人们渐渐在浮躁之中丧失了这种可贵的本性，甚至在争名逐利之中主动地抛弃了它，而在翻然悔悟的时候，心里已经没有任何一丝空间能够清理了。

清心对现代人来说，是一件很重要的事，尤其在人到中年以后。现代社会竞争日趋激烈，人们过着忙碌的生活，天天处于竞争和紧张的气氛里，压力之下，心理难免失衡。另外，形形色色的诱惑，又使人内心躁动，坐卧不宁。人们热衷于追求种种欲望的满足，心里头无论是春夏秋冬、晨夕日夜，总是处于发热的状态。久而久之，失落感、挫折感、抱怨、憎恨、嫉妒就将汇成一股狂潮，冲进我们原本宁静的精神家园，把我们的心卷进浑浊的欲海里。所以，现





代人很少有凉适的喜悦，清心的自在。比较而言，现代社会比过去的农业社会复杂得多，人们的生活环境不如过去清幽，作息不像以前那么规律，心境不如过去那么清闲，用心更不若往昔那么纯朴。所以我们生活在一个纷繁的环境中，上班穿插于电脑、资讯之间，下班在商场、超级市场打转，回到家又有电视。生活空间被这些东西填满了，忙碌、紧张、焦虑是生活的常态。

这个时代本身就是不宽容的。

我们身边，离婚率不断攀升，青少年犯罪日益严重，自杀事件更加频繁，其他的如虐待动物、网络恶搞等新闻更是家常便饭。各种心理疾病不断显现，几乎每个人都有心理问题，不过是轻重缓急的区别。许多人感到空虚，感到焦虑不安，感到烦闷，严重的要进行心理指导和药物治疗。

这是一件可悲的事情，现在我们需要用药物来控制自己的心。

人的本性是追求纯朴清静的，现在我们却生活在一个扰攘不安的环境之中；人性是偏向和平单纯的，现在我们却置身于“五色令人目盲，五音令人耳聋”，物欲重于一切的复杂社会。所以我们的心理有了不适，生活出现了不协调，精神生活也有了困扰。

当下，现代人自救之道不再是创造物质，而是回归精神生活。在清心与自在中，才可能真正懂得享受富饶的生活，创造福祉。



如何才能清心？清心不是要回到过去的时代，模仿那个时代的生活模式，这是不现实的，也是没有意义的。韩愈说：“坐茂树以终日，濯清泉以自洁；采于山美可茹，钓于水鲜可食；起居无时，惟适之安。”这种生活虽然美好，但早已离我们远去了。我们又怎么可能追随陶渊明“归去来兮”那样，“云无心以出岫，鸟倦飞而知还”？我们连田园都没有，哪有那种清静隐居的地方呢？

但是我们还是要归去，向单纯清静的本性归去，向宁静致远的快乐归去，向清心自在的心灵家园归去。在内心保留这么一个地方，没有纷扰、没有欲

