

灵命塑造

学习效法基督的形象

作者：提摩太·凯普



版权所有。全球堂（以任何形式：电子、机械、印刷、录音或其他任何方式）复制或传播本书的任何部分。读者每次购买我们的SGC英语课程，都将支助我们翻译，并将同样的课程传播给世界各地的基督徒领袖。若需联系SGC，或为这伟大的事工异象捐款，请访问以下网站：www.shepherdsglobal.org

除非另作申明，所有圣经引文均出自和合本圣经。版权©2001由GoodNewsPublishers出版。事工Crossway所有。经许可使用。版权所有。

封面设计：肖恩·缪尔

概念设计：布兰登·希里戈斯

目录

课程大纲	5
1. 塑造成基督的形像	7
2. 灵命塑造之旅	21
3. 圣经确据的塑造力量	33
4. 通过认识神塑造灵命	51
5. 通过自我意识塑造灵命:第 1 部分	63
6. 通过自我意识塑造灵命:第 2 部分	77
7. 通过属灵操练效法基督的形象	87
8. 独处、默想、禁食和简朴的生活	99
9. 私祷	117
10. 认罪、顺服和参与服侍	131
11. 言语和思想生活	149
12. 饮食、时间与情绪的管理和个人信念	161
13. 通过苦难塑造生命	175
14. 通过基督徒团契生活塑造生命	189
考核测试答案	201
推荐资源	203
作业记录	205
引用的经文	206
索引	209

课程大纲

本课程旨在帮助基督徒在生命中塑造出基督形象。除了课外作业的时间外，你应该为每节课安排90-120分钟。

如果作为一个小组学习，学生应轮流阅读材料。你应该定期停下来参课堂的任何讨论。作为班长，你有责任防止讨论偏离大家正在学习的材料。为每个讨论时段设置时间限制是有帮助的。**讨论问题和课堂活动**用箭头符号►表示。请尽量确保班上的所有学生都参与其中。如有必要，您可以点名邀请学生回答。

许多脚注提到圣经参考经文。请让学生查一些经文，然后轮流在小组里朗读。

每节课以作业结束。作业应在下节课前完成并报告。

- 学生将被要求使用艾伦·布朗博士的《*每日祷告指南*》作为训练自己以圣经祷告并学习在祷告中与神相交和团契的一种方式。
- 学生将被要求根据他们在课程中学到的内容写出**个人祷文**。这些祷告应该保存在个人祷告日记中。这项作业的目的是鼓励学生将课程中教导的圣经真理个人化，并将这些真理转化为真诚的祈祷。
- 学生也将被要求在每节课中**记录**神对他们的教导。

在每节课开始时，如果学生愿意，他们将有机会与其他同学分享他们写下来的祷告。这个练习的目的是练习谦卑和相互问责，并享受属灵团契。

该测验可以口头或书面形式进行。每节课应该从这些测验问题开始。该测验可以口头或书面形式进行。应在不参考课本、笔记、圣经或同学的情况下进行测验。测验答案可在 ShepherdsGlobal.org 下载。

如果学生想**获得全球牧养课堂的证书**，则应该参加课程并完成作业。课程结束时提供一份表格，用于记录已完成的作业。

第 1 课

塑造成基督的形象

课程目标

1. 能够定义何为灵命塑造。
2. 能够为灵命塑造提供圣经支持。
3. 了解并清楚表达基督徒的使命。
4. 能够讨论灵命塑造的一些挑战。

生命快照

我们的邻居最近才认识耶稣；看着他们在信仰上成长实在令人激动。他们都不是在基督教家庭中长大的，也都没有太多教会经验。但是当我们看到福音如何改变了并继续改变他们的家时，贝琦和我受到了鼓舞。我一生中很少遇到过比丹尼和金更渴慕神话语的人。

我们最近正在查考约翰福音；我们特别注意到两个问题：“这段经文怎样描述耶稣？”第二：“这种对耶稣的理解应该如何改变我们的生命？”突然间，金带着坚定的语气喊道：“我只想像耶稣一样！在我所做和所说的每一件事上，在我生活的每一部分，我只想像祂一样！”这是一个非常特别，甚至是神圣的时刻，因为她从小都没有听到那种用词。这是一个特殊的时刻，因为这个见证表达了圣灵通过祂的话语放在金的心中的渴望。金和丹尼在耶稣身上看到了一个如此令人动容和有吸引力的人，所以他们渴望像祂一样。这是每个信徒应该有的自然渴望。

大概念

神拯救我们的目的不仅仅是宽恕，而是恢复祂在我们身上的形象。

导论

灵命塑造是为想要改变和被改变的信徒而设计的课程。这个课程是为重生的信徒而写的，也是为专心致志爱神，但想在更大程度上被塑造成耶稣基督形象的人而写的。

我们大多数人并不完全满足于我们的属灵光景。（这种圣洁的不满足应该成为所有信徒生活的特征。）在世上每一个角落，信徒都渴慕与神更亲密地同行。这种渴慕在诗人的祷告中也得到了最好的表达：“神啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。”¹

通过灵命塑造，我们对神的渴慕会越来越多地得到满足，因为惟有耶稣的生命能满足这种渴慕。

真正的基督徒都想要成长。我们希望自己的信心成长，希望与神更亲密地同行——在生活的喜乐和悲伤中更加意识到神的同在。我们希望变得更有纪律和节制，想要变得更信靠、更喜乐、更平安。

我们中的许多人渴望更加一致的灵修生活。我们希望摆脱恐惧和焦虑，想改掉一些顽固的习惯。有些人想要克服缠绕他们的罪。我们都想使自己所做的事更有果效，更有成效。我们希望与人的关系蒙福且得着满足，我们也希望在别人面前能始终如一地彰显基督的生命。我认识的大多数基督徒都希望改变，但很多人不知道如何改变。很多人都觉得陷入了困局！许多人暗地里对改变感到绝望。灵命塑造为我们想要和需要的改变提供了路线图。

我们渴望的改变将通过门徒训练发生；在本课程中我们称之为“灵命塑造”。其他相关的术语是“在圣洁中长进”和“逐渐成圣”。灵修涉及“心的改变”²，这既是危机也是过程，且需要关键的改变（剧烈的改变时刻）和缓慢的增量改变。

“很多人想要改变……但他们中的许多人不相信这是可能的。经过多年的尝试和失败，他们过着默然绝望的基督徒生活。”

——詹姆斯·布
莱恩·史密斯

与灵命塑造有关的关键经文

哥林多后书3:18，“我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣（逐渐），如同从主的灵变成的。”³

加拉太书4:19，“我小子啊，我为你们再受生产之苦，直等到基督成形在你们心里。”⁴

歌罗西书1:28，“我们传扬他，是用诸般的智慧劝诫各人，教导各人，要把各人在基督里完完全全地引到神面前。”⁵

以弗所书4:13-14，“直等到我们众人在真道上同归于一，认识神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量，使我们不再做小孩子，中了人的诡计和欺骗的法术，被一切异教之风摇动飘来飘去，就随从各样的异端。”⁶

我们从这些经文以及许多其他经文中得出了“灵命塑造”一词。

1 诗篇42:1

2 达拉斯·威拉德使用的一个术语

3 添加了强调和括号文字。

4 添加了强调。

5 添加了强调。

6 添加了强调。

- » 根据这些经文，基督徒生命的最终目标是什么？这些经文中提及达到这个目标的一些方法是什么？根据以弗所书，达到这个目标会有哪些结果？

定义灵命塑造

灵命塑造是为了他人而效法耶稣基督形象的恩典过程。⁷

让我们将这个定义分解为三个部分——“恩典的进程”、“基督的形象”和“为了他人的益处”。

灵命塑造是恩典的工作

从某种意义上说，我们无法将自己变成耶稣的样式。然而，我们必须做很多事情才能让自己的生命完全被神的恩典所改变。**恩典与赚取相反，但并非与努力相反。**

在世界各地，某些教会强调恩典而忽视人的努力。我们将在本课程中强调恩典。我们将明确指出，基督徒生命的每一次进步都是恩典的神迹。但恩典涉及圣灵和基督徒之间的合作努力。

作为恩典与努力之间合作努力的一个例子，请思考圣经的写作方式。我们知道“圣经都是神所默示的”。⁸换句话说，所有的圣经都是恩典的神迹。神默示人们写作，赋予他们写作的能力，并且保存了他们的写作。然而，我们的圣经并不是不经过努力的恩典产物。如果没有人在默想、收集信息、查阅资料、组织思想和写作方面付出很多努力，我们就不会有圣经。⁹我们圣经的得着，不仅有圣灵的默示，也有人的辛劳！

保罗针对事工说了类似的话：“我栽种了，亚波罗浇灌了，唯有神叫他生长。”¹⁰

“归根结底，我们无法将自己转变为爱耶稣和侍奉耶稣的人，除非我们自己可以让神在我们的生命中做改变生命的恩典工作。我们的职责是把我们自己献给神，使神能够做那改变生命的恩典工作。”

——小罗伯特·穆赫兰

灵命塑造是一个过程

- » 在以上四段关键的灵命塑造经文中，在“荣上加荣”、“直等到”和“直等到我们众人”这几个词下划线。

7 取材自小M. 罗伯特·穆赫兰，《旅程的邀请》（DownersGrove:InterVarsityPress, 1993年），12

8 提摩太后书3:16

9 路加福音1:1-4

10 哥林多前书3:6

这些经文向我们讲述一个过程和正在进行的活动。保罗谈到栽种、浇灌和生长的过程。他谈到在爱心、¹¹信心¹²和知识¹³上的成长¹⁴。效法基督的形像是一段美妙的旅程，虽然有时缓慢而反复无常，但不时会出现深刻的飞跃。当我们失败时，我们不应该气馁，而应该让失败来谦卑我们并训练我们。¹⁵

对每个信徒来说，灵命塑造以不同的速度发生。步伐受信徒渴望的强度影响。圣经教导说：“饥渴慕义的人必得饱足。”¹⁶不是每个信徒都培养出同样强烈的饥渴感。

灵命塑造是一个过程，因为这涉及心意的改变。

神并没有把我们创造成机器人或机器。我们是复杂的人类，具有思考、感受和选择能力。灵命塑造始于思想的逐步转变¹⁷，使我们的情感转变和我们行为的自然转变。

我的朋友布莱克·琼斯最近提醒我，当保罗谈到因“心意更新”而变化时，¹⁷“更新”一词带有革新或重塑的意思。我们可以想象一个房子装修项目。我们中的许多人拥有干净的属灵房子，甚至在神学上坚固的房子，但仍然有烂木板需要更换，有弯曲的地方需要拉直，有不难看的地方需要美化。我们大多数人都需要在墙上挂一些神和我们的新合照！布莱克说：“这种重塑是一个过程。这不像观看房屋装修的视频；我们在这些视频中在十分钟内就可以看到旧的房子和新的房子。灵命塑造是实时改变我们的心意！”

灵命塑造是一个过程，因为涉及做出更好选择。

我们不会自动地越来越有基督荣耀的形象，而是要通过坚持不懈的追求。¹⁸我经常告诉年轻人，与神更亲密同行的第一步是“早上起床！”我发现，如果我们顺从自己本性的懒惰潮流，我们就永远不会取得成功，所以要靠着神的恩典逆流而上。俗话说：“如果你总是做你一直以来在做的事情，你将永远是你一直以来的样子！”

“总要**披戴**主耶稣基督，**不要为肉体安排**，去放纵私欲。”¹⁹

灵命塑造是一个过程，因为我们是**由**生命经历塑造的。

经验不是一下子来的，而是一点一滴来的。这种经历大部分是痛苦的。A. W. 陶恕提醒我们：“除非神先深深地使一个人受伤，否则我不认为神会极大地使用这个人。”每个人都喜欢被肯定。但最深刻地塑造我们的是艰难的阶段、考验和逆境的狂风、敌人的不公正言论，以及灵魂的黑夜。

11 哥林多前书3:6-7

12 以弗所书4:16

13 哥林多后书10:15

14 歌罗西书1:10

15 诗篇103:8-11；希伯来书12:5-6

16 马太福音5:6

17 罗马书12:1-2

18 耶利米书29:13

19 罗马书13:14，添加了强调。

前几天我的一个女儿非常戏剧性地宣称：“我真的很希望能赶紧长大啊！”我们都知道这种感觉。但是神对于我们的属灵成长并不着急。就像父亲喜欢他的孩子每个成长阶段一样，我们的天父今天也喜欢我们现在的样子，而不是将来的样子！这可能也是我们最难以相信和接受的事实之一。

一位作者说，

新约充满了成长的概念……神迹作为非凡的加速过程表明了神有足够的能力为所欲为。成长作为世界上事情发生的普通方式显示了神通常选择在世界上工作的方式。如果我们坚持属灵成长只会发生在危机事件中，我们会限制神并无视祂至高无上的选择。²⁰

基督徒的成长可以比作中国竹子的成长。这种植物的种子被灌溉的头五年几乎没有生长，但在第五年，中国竹子可在 6 周内长到 90 英尺！

灵命塑造：效法基督的形像

- » 请在四段关键的灵命塑造经文中圈出以下词语：“变成主的形状”、“基督成形”、“各人在基督耶稣里完完全全地”和“满有基督长成的身量”。

神的形象：神对基督徒的旨意

人是照着神的形象造的：“神就照着自己的形象造人，乃是照着祂的形象，造男造女。”²¹人被造是为反映神的性情品格，并作为祂在所创造的世界中蒙爱的代表。他们的生命是幸福而富有果效的。²²他们的生命是无私的、亲密的、喜乐的、不受约束的，与他们的创造者相交，也彼此相交。²³

当亚当和夏娃因罪堕落时，人们里面的神的形象被损坏了（尽管没有被完全毁灭）。他们变得充满自我意识，自我中心，与神的交通隔绝。但是，从那个非常绝望的时刻开始，神就开始实施祂的恩典计划，让祂所爱的人类恢复到祂的形象。²⁴

然而，神的目的不仅仅是宽恕，而是让人完全恢复神的形象。宽恕——团契的恢复——是瞬间的，而神形象的恢复是一个过程。

神对每一位信徒的旨意是成为我们本来被造的样子——就是拥有基督形象的人。基督是神的形象；神的旨意是要我们彰显出祂美好的品格，使他们作为祂在世上的代表时时刻刻生活着。但是我们如何到达那个地步？本课程旨在为你的旅程提供路线图。

20 梅尔·劳伦茨，《灵命塑造的动力》（Grand Rapids: Baker Books, 2000年），31

21 创世记1:27

22 创世记1:28

23 创世记2:25; 3:8

24 歌罗西书3:10；以弗所书2:10；4:24

耶稣基督：那不能看见之神的像

“爱子是**那不能看见之神的像**，是首生的，在一切被造的以先。”²⁵

“此等不信之人被这世界的神弄瞎了心眼，不叫基督荣耀福音的光照着他们；**基督本是神的像**。”²⁶

“他是**神荣耀所发的光辉**，是神本体的真像，常用他权能的命令托住万有。”²⁷

这些经文提醒我们，耶稣是那看不见之神的形象。我们在耶稣身上完全看到神创造我们要成为的人。耶稣是属灵成熟的完美典范。

基督的形象是属灵成熟。

基督的形象是圣经所说的属灵成熟的意思。属灵成熟，或属灵完美，简而言之就是“满有基督长成的身量”。²⁸

保罗鼓励罗马的信徒对他们的苦难有不同的看法，因为万事都互相效力，使我们长成基督的形象。²⁹“万事”包括事工、家庭生活、疾病、贫穷、富裕、冲突、迫害、灾难、成功、悲伤和孤独。神对一切的目的是使我们像耶稣。

耶稣拥有完美的人性，也是我们伟大的榜样。新约中充满了耶稣的美丽描绘。我们看到祂在旷野中禁食祷告，与罪人同桌吃饭，将孩子抱在膝上，蹲在海边为祂的门徒烤鱼，挥舞鞭子，为灵里受压迫的人挺身而出，在井边见证一个口渴的女人，喂饱饥饿的人，与两个灰心的门徒一起走在通往以马忤斯的路上并解释圣经，更在十字架上献上生命。这些丰富的描绘，让我们深入了解我们将成为什么样的基督徒。

基督徒要成为门徒，就是要效法耶稣的谦卑、³⁰祂对未成熟门徒的谦卑之爱、³¹祂对罪人的救赎之爱、³²祂的柔和、³³祂在恩典和真理之间的完美平衡、³⁴祂在苦难中的喜乐忍耐、³⁵祂至死不渝的顺服、³⁶祂充满圣灵，³⁷祂战胜邪恶，³⁸等等。

25 歌罗西书1:15，添加了强调。

26 哥林多后书4:4，添加了强调。

27 希伯来书1:3，添加了强调。

28 以弗所书4:13

29 罗马书8:28-29

30 腓立比书2:5-11

31 约翰福音13:34-35

32 约翰一书4:10-11

33 马太福音11:29

34 约翰福音1:17

35 彼得前书2:21

36 腓立比书2:8

37 约翰福音14:16

38 约翰一书3:8-9

基督徒要成为门徒，也要符合耶稣的优先事项——祂传福音、³⁹培养门徒、⁴⁰为受压迫者辩护、⁴¹祂服侍社会上被遗忘的穷人，⁴²等等。

基督的形象彰显在祂的美德中

在以弗所书中，保罗命令基督徒效法耶稣的榜样，“效法神，好像蒙慈爱的儿女一样”。⁴³让我们想一想我们必须效法的耶稣基督的美德（例如：仁爱、良善、温柔、节制等）。

» 查阅以下参考资料，看看你是否能列出神要在我们身上塑造的至少八种耶稣的美德。⁴⁴

经文	美德
马太福音11:29	
希伯来书1:9	
彼得前书2:21-24	
以弗所书4:32	
约翰福音13:5	
约翰福音13:34	
路加福音23:34	

» 集体讨论这些美德。为什么我们倾向于强调一些基督徒美德而不是其他美德？

基督的形象如何在信徒身上彰显

歌罗西书3:10-17中有一幅强有力的基督形象描绘。在这段经文中，保罗描述了神的形象已经在我们里面创造出来，但我们也必须穿上神的形象。

» 一起阅读歌罗西书3:10-17，尝试发现新我的特征。在提供的空白处写下这些特征。

³⁹ 马可福音1:38；路加福音4:18

⁴⁰ 马可福音3:13-19

⁴¹ 马太福音21:12-14；路加福音4:18

⁴² 马可福音3:10-11；马可福音6:36-44；马太福音25:34-40

⁴³ 以弗所书5:1

⁴⁴ 答案在本节课的最后一个脚注中。

新我的特征

主耶稣的生命是唯一能满足神对祂儿女圣洁要求的生命。我们的公义和我们的最大努力都不能满足神公义的要求或配得祂的祝福。⁴⁵

灵命塑造是为他人着想

分享耶稣基督的美好生活使我们越发享受神的同在。这不是我们独自获得的享受，也不是我们独自占有的享受。“为了基督肢体内的其他人，也为了基督肢体以外的其他人，我们正在效法基督的形象。”⁴⁶拥有耶稣基督形象的信徒总是试图让破碎的人进入同样的喜乐，因为耶稣就是这样做的。真正属灵不是孤立于破碎的世界，而是用我们的生命来治愈破碎的人。⁴⁷这就是祂的荣耀将通过我们闪耀的方法。这就是祂的香气从我们身上散发出来的地方。⁴⁸这就是耶稣的生命给我们的启示。⁴⁹

灵命塑造的结果将是一个完全由神圣的爱支配的生命。效法基督是效法基督般的行为，而不仅仅是祂的内在品格。效法基督就是尽心、尽性、尽力、尽意爱神，并爱人如己。⁵⁰没有比牺牲的爱更能塑造灵命的方法了！⁵¹耶稣与天父的关系总是致使服侍那些需要帮助的人——被遗弃的人、不被爱的人、生病的人、饥饿的人、受属灵压迫的人。祂说，这种爱也会成为继承祂国度的人的特征。⁵²

45 路加福音17:10；罗马书3:12

46 小M·罗伯特·穆赫兰，《旅程的邀请》（DownersGrove: InterVarsityPress, 1993），168

47 约翰福音17:15；哥林多后书4:11

48 哥林多后书2:15

49 马太福音11:19

50 路加福音10:27

51 罗马书5:8

52 马太福音25:34-36

肤浅的灵命导致缺乏关心他人的虔诚。但是如果敬拜不能致使我们顺服，或者让我们对需要帮助的人更加慷慨，那就不是真正的敬拜。如果祷告不能使我们对他人更加耐心、温柔和富有同情心，那么也许我们的祷告生活并没有效法耶稣的祷告生活。

灵命塑造是通过仰望耶稣而发生的

以下经文是塑造耶稣形象的基础：

我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。⁵³

“看见”的意思是用属灵的眼光注视或认真思考。但是我们要认真思考什么呢？“主的荣光照耀”。这节经文告诉我们，我们要认真默想耶稣基督的位格和救赎工作，⁵⁴这些都是在神的话语中启示的。我们所有改变的希望都在于仰望耶稣。

当我们仰望耶稣时，圣灵将我们转变为耶稣的形象，荣上加荣。⁵⁵

当我们满怀信心地注视道成肉身的耶稣时，同样谦卑的灵就会开始在我们里面运行。当我们在客西马尼园凭信心与耶稣一起跪下时，同样的降服和遵循天父旨意的灵就会不断地去除我们尚未降服的部分。

当我们在公会、彼拉多和希律面前凭信心与耶稣站在一起时，镇定、自制和自信的灵就会不断改变我们。当我们与耶稣一起背负十字架并在它的重压下跌倒时，同样的忍耐和坚忍的灵就会使我们成熟。

当我们与十字架上的耶稣认同并听到祂说赦免、怜悯和慈爱的话时，同样的恩典之灵就会在我们身上更加扎根。当我们每天凭信心与耶稣同死，并听到祂说“成了”时，⁵⁶同样的坚忍之灵就会使我们能够完成神交给我们去做的工作！当我们凭信心与耶稣一起复活时，我们知道使耶稣从死里复活并让祂坐在天上远超所有执政者和掌权者的同样得胜的力量正在我们里面并通过我们运行。

如果我们定睛在十字架上，我们就不会被骄傲、自我满足或世俗的快乐所支配。如果我们的定睛在耶稣身上，我们就不会仇恨，不会怀有苦毒或怨恨，不会放弃牺牲，不会抱怨，不会让罪掌权，也不会活在属灵的失败中。

如果我们定睛在耶稣身上，我们就不会回头，不会绝望，不会跌倒，不会被打败，也不会与神的爱隔绝。当我仰望福音时，福音的力量在我身上就会变得越来越强大。我们在耶稣和福音里有何等大宝藏！

教会传统再好，也没有力量改变我们。敬虔的人没有能力改变我们。当你想到某个影响当代的敬虔弟兄或姐妹时，你会注意到他们是以基督为中心，而不是以人为中心。马丁路德不是路德教会会友，而是基督徒。约翰加尔文不是加尔文主义者，而是基督徒。约翰卫斯理不是循道宗会友，而是基督徒。珍视基督和祂的福音使人变得伟大！

53 哥林多后书3:18

54 比较哥林多后书3:18与哥林多后书4:6以及以及约翰福音1:14：“道成了肉身，住在我们中间，我们也见过他的荣耀，就是父独生子的荣耀，充满恩典和真理。”

55 哥林多后书3:18

56 约翰福音19:30

我们专注于什么，就会成为什么

我们经常分心。这通常会限制圣灵带来祂想要在我们的生命中做出的改变。约翰·派博牧师说得很好：

圣灵不会在没有提及耶稣的情况下在我们身上进行这种转变。不是当我们看无休止观看空洞无聊的电视节目时；不是当我们漫无目的地探索互联网时；不是当我们把心思放在忽略基督的事情上时。不。圣灵在一个非常明确的气氛中运行、工作和释放，即我们“看见主的荣光，好像从镜子里返照”（哥林多后书3:18）。圣灵高举基督。圣灵使我们得以看见基督。圣灵将基督的形象应用在我们的灵魂上。如果我们选择不专注于基督，如果我们偏行己路，专注于生活中的其他焦点，当我们结出受罪捆绑的痛苦果子，将神的律法视为负担而非喜乐时，我们就不要问：“神在哪里？”。祂告诉我们得享自由之路。如果我们白天和晚上都在别处寻找，我们可能会被所有的奴役所束缚。⁵⁷

当我们推开世俗的干扰，停止过多地看自己，停止相互比较，圣灵就会有工作。

- » 讨论约翰·派博的名言：我们怎能分心、不让圣灵在我们的生活中动工？你的习惯应该如何改变？

在灵命塑造中必须强调的重要真理

1. 灵命塑造既是内在的转变，也是外在的转变。

正如我们将在接下来的课程中看到的，灵命塑造涉及我们的身体。神想要在我们的身体上得到荣耀，因为我们的身体是神的殿。⁵⁸但灵命塑造始于内心。灵命塑造远不止行为改变。相反，当我们自然而然地做基督在我们的情况下会做的事情时，我们会知道灵命塑造正在发生；不仅我们的外在行为会发生变化，我们的内在性情也会发生变化。

达拉斯·威拉德提醒我们：

灵命塑造不是行为改变……[而是]重塑或重新发展内在[内心]的过程，直到它在很大程度上具有耶稣自己内在维度的品格——祂的思想、祂的心怀、祂的平安、祂的喜乐。你在灵命塑造中实际上会拥有这些品格。⁵⁹

2. 灵命塑造是通过恩典进行的。

在本课程中，我们将讨论神用来将我们塑造成基督形象的一些方法。这些方法有很多，所以我们将在今后的课程中进行更多讨论。

- » 尝试列出神曾使用或正在使用哪些方法使你的基督徒属灵生命更趋成熟。

57 约翰·派博关全书于哥林多前书3:18的讲道

58 罗马书8:11；哥林多前书6:19-20

59 摘自达拉斯·威拉德在惠顿大学讲道的信息。

就像一棵树只能通过雨水、阳光、磨难（使根部加深）和营养丰富的土壤才能长成健康、多产的树一样，我们也会通过运用神所提供的一切手段成为健康、多产的基督徒。许多信徒的灵命成长受阻，就是因为他们忽略了灵命成长的一些重要手段。例如，一个在公开敬拜中忠诚但在私下祷告中没有受过训练的基督徒不会体验到基督徒生活中最丰富的喜乐。我们将在后面的课程中更深入地讨论这个问题。

3. 灵命塑造的动机是享受神的同在。

圣父、圣子和圣灵在永恒中一直享受着亲密而喜乐的团契。创造的目的是按照神的形象塑造人类，并使我们与圣父、圣子和圣灵相交。圣经中最早直接提到的声音是“天起了凉风，耶和華神在园中行走”。⁶⁰我喜欢这节经文。祂为什么在园子里行走？祂来是为了与祂创造的男女交通和相交。圣经中信仰和敬虔最早的表达就是“他与神同行”。⁶¹

- 以诺与神同行。
- 挪亚与神同行。
- 亚伯拉罕与神同行。
- 以色列要与神同行。

这种思想也延续到新约中。⁶²约翰提醒我们，神救赎的目的是让我们重新与信徒、父和他的儿子耶稣基督相交。⁶³

“与神同行”，“与神相交”这些美好而意味深长的表达提醒我们，讨神喜悦的生命不是复杂的，而是充满恩典的相交——是一种简单关系的生命。

神的目标和首要考量是把我们塑造成经常和乐意地顺服祂。因为祂是主，因为我们珍惜祂，因为祂是我们的老师和朋友。⁶⁴任何带走这种简单性的教义都不是符合圣经的教义：“我只怕你们的心或偏于邪，失去那向基督所存纯一清洁的心，就像蛇用诡诈诱惑了夏娃一样。”任何带走这种简单性的教义都不是圣经的教义：“我只怕你们的心或偏于邪，失去那向基督所存纯一清洁的心，就像蛇用诡诈诱惑了夏娃一样。”⁶⁵

在过去的几年里，我父亲经历了很多身体上的挑战，包括心脏病发作和两次中风。由于这些挫折，我负责维护我父母的房子——割草、修剪等。有时我急于完成工作，但爸爸只是想让我坐一会儿和他聊聊。他会给我端来一杯水，然后说：“儿子，你能坐下来聊聊吗？”我无法抗拒，尤其是当我想起我可能不会剩下很多这种机会时。爸爸并不关心我为他所做的工作，而是关心我与他的相交。我相信这就是神对我们的感觉。祂想把我们带入祂不可思议的喜乐交通中。

“你们要尝尝主恩的滋味”⁶⁶必须是我们在每一个宗教操练和活动中的动机。灵命塑造不仅仅是一种智力追求，更是一种体验。在接下来的课程中，我们将讨论祈祷、禁食、默想、服侍等问

60 创世记3:8

61 创世记 5:22；创世记 6:9；创世记17:1；1 撒母耳记 2:30；国列王记上 2:4；许，任国列王记上 8:25；（械、国列王记上9:4；历代志下7:17

62 路加福音24:15；彼得前书2:21；约翰一书2:6

63 约翰一书1:3

64 达拉斯·威拉德，《达拉斯·威拉德 | 灵命塑造是救赎的自然组成部分。》见<https://www.youtube.com>。访问于2021年1月18日。

65 哥林多后书11:3

66 诗篇34:8

题。我们必须将眼睛放在目标上——就是享受神。我们的目标不仅仅是更多的知识和信息，更是亲密的相交。200多年前，乔纳森·爱德华兹说：

头脑相信神的仁慈的和经历神的仁慈之间是有区别的，就像理性地相信蜂蜜是甜的和实际感受到它的甜味之间的区别。⁶⁷

灵命塑造的挑战

灵命塑造变得更具挑战性，因为我们已经被各种影响所塑造。有多种不同的力量塑造了我们成为今天的人。我们成长的家庭深刻地塑造了我们。我们的文化、教会传统、生活经历和我们自己的选择都对我们的信仰、我们的价值观、我们的感受、我们的沟通方式以及我们的行为产生了巨大的影响。

因为我们生活在一个破碎的世界里，我猜你在所有这些塑造性影响下都有过好的和坏的经历。我们中的许多人都受到了损害。我们在灵命塑造中试图回答的最重要的问题是：从今天开始，哪些最重要的力量、影响和选择将把我塑造成神希望我成为的人？我相信这门课程将帮助我们回答这个问题。

- » 当我们学习这个课程时，你必须意识到影响你生活的负面和正面影响。请花几分钟列出哪些最重要的事情影响了你对神和基督徒生命的理解。要非常诚实。如果可以的话，请与你的小组分享其中的一两个事情。

灵命塑造时要谨防的障碍

有几个原因使许多基督徒在塑造成基督的形象方面遇到困难。让我们看看其中的一些原因。

1. 我们必须提防律法主义。

律法主义试图通过遵守规则来赚取神的悦纳。但律法主义者也是自我依赖的——寻求公义，不是靠恩典，而是靠严格的奉献和操练。律法主义靠的是意志力。圣经告诉我们，“意志崇拜”“在克制肉体的情欲上是毫无功效”。⁶⁸

请记住，祷告、查经、默想、禁食或任何我们在灵命塑造中所做的事情，都是因为通过福音已经为我完成和正在为我完成的恩典工作。任何属灵操练的最大危险是信任这些操练，而不是相信因耶稣基督完成的工作而被圣灵倾注在我心里和生命中的神的恩典。

2. 我们必须提防廉价的恩典。

属灵的疏忽（廉价的恩典）把神的恩典变成犯罪的许可。⁶⁹今天许多基督徒误解了神的恩典和人的努力之间的关系。对他们来说，任何关于行为的教导都是律法主义。但新约充满了强调根植于信仰的行为的教导。⁷⁰在基督徒的生命中，我们“就当恐惧战兢，做成[我们]得救的工夫。”我们

67 摘自蒂莫西·凯勒，《浪子神》（New York: Dutton, 2008年），108

68 歌罗西书2:23

69 罗马书6:1；犹大书1:4

70 腓立比书2:12-13；彼得前书4:3-11

在外面工作，神就在我们里面工作。我们不是为我们的得救而工作，但我们必须在日常生活工作以实践我们的救恩。

把灵命塑造成基督的形象是靠恩典，但也需要大量的努力。艰苦的工作是“让我们的生活在神的环境中”，而神的恩典在其中发挥了有效的作用。⁷¹

3. 我们必须提防哗众取宠。

有些教会强调耸人听闻的、高度主观的和情绪化的经历，并几乎完全无视深思熟虑、有序、虔诚、以圣经为导向的基督徒生命。陷入这些运动的信徒不太可能成长为成熟，因为他们习惯了只期望快速简单地解决任何属灵需求。相信属灵成熟有其过程并不是要限制神的力量，而只是承认神已经建立了正常的属灵过程。

4. 我们必须提防完美主义。

当基督徒将内心的完美——完美的爱——与绝对的完美混为一谈时，基督徒就会难以转变。耶稣呼召我们要成为完全的基督徒，⁷²并坚决克制故意犯罪，⁷³但圣经清楚地表明，塑造成拥有耶稣的品格和性情是一个终生的过程。我们必须把敬虔理解为一个旅程而不是一个目的地。⁷⁴

- » 集体讨论这些障碍。你如何在其他基督徒的生命中看到这些障碍？这些障碍如何体现在你自己的生活上的⁷⁵？

暂停并反思

也许我们应该停下来反思一下。你的属灵生命在进步吗？耶稣的生命是否越来越多地在你里面运行并通过你运行？与过去几个月相比，你今天是否更刻意地像耶稣一样思考、爱和服务？

当耶稣美好的生命越来越多地在我们里面运行时，我们的灵命就被塑造了。这种塑造是由圣灵——通过信心、更新的想法和积极的努力——产生富有成果的基督徒服侍。⁷⁶

71 小M. 罗伯特·穆赫兰，《旅程的邀请》(DownersGrove:InterVarsityPress, 1993)，105

72 马太福音5:48

73 歌罗西书3:5

74 腓立比书3:12-14

75 本节课研读的经文所记载的耶稣美德：温柔、柔和、喜悦（喜乐）、忍耐、良善、慈悲、谦卑、仁爱、无罪、宽恕、无伪。

76 丹尼斯·金劳，《基督的心意》(Wilmore:FrancisAsburyPress, 1998)，14。

第 1 课作业

1. 记住本课程中灵命塑造的定义。
2. 背诵哥林多后书3:18和加拉太书4:19。
3. 根据本节课的材料进行测验。上面指定的记忆包含在测试中。
4. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐下洞察力。
5. 在你的日记中记录你应该在生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
6. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
7. 根据本节课为灵命塑造和成长，在你的日记中记录一篇个人祷告。
8. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 1 课测验

1. 根据第 1 课所教导，灵命塑造的定义是什么？
2. 列出与灵命塑造相关的四段关键经文。
3. 完成这句话：恩典与_____相反，但不是与_____相反。请解释。
4. 灵命塑造的结果将是一个受什么支配的生命？
5. “看见主的荣光”是什么意思？
6. 为什么灵命塑造是一个过程？
7. 我们在灵命塑造中必须避免的四种障碍是什么？

第 2 课

灵命塑造之旅：

如何在我们身上塑造基督的形象

第 1 课复习

班长须知：复习第1课的要点。问有没有学生愿意分享第1课的个人祷告。

课程目标

1. 了解和解释灵命塑造之旅的三个方面。
2. 欣赏圣灵在灵命塑造中的工作。

生活快照

当我在撰写这个课程的时候，一个年轻人向我倾诉了他的心声。他是一个真诚的基督徒。有明确的悔改见证，并相信他已将意志完全降服于基督的主权。他研究圣经，有相当一致的灵修生活，而且我看到明确的证据表明他认识并敬畏神。但是这个年轻人难以完全克服一个特别缠绕人的罪。“为什么这个诱惑还没有消失？我祷告，我读圣经，但我无法得到完全的胜利。我有什么问题吗？”他问。“在我的挣扎中，我感到如此孤立，如此孤独。我认为自己是个二等基督徒！”

我们在接下来的几个星期彼此分享；我很清楚我的这位朋友是一个真诚的信徒。但他需要在某些方面更新他的想法。他对神和基督徒生命的想法与神的话语并不完全一致。我的朋友似乎也相信，如果他的心是圣洁的，那么纯洁和顺从应该更容易。由于缺少一些属灵保障和一些操练，我的朋友没有经历完全的胜利。

» 你会如何劝告我的朋友？真正的信徒如何能胜过缠绕人的罪？

虽然我们知道圣灵可以并且确实我们的属灵历程的时刻改变我们的心，但我们也知道圣灵通过各种过程使我们完全成熟——这些过程涉及更新思想、属灵操练和与其他信徒的健康关系。

教导灵命塑造是一个过程并不会削弱那些非凡的复兴时刻。许多虔诚的耶稣追随者在重生之后都经历了神圣的时刻。这些时刻通常以不同的方式定义，例如：“圣灵的洗礼”、“完全成圣”、“信心的安息”、“完全的爱”、“圣灵充满”等等。就像神迹不会破坏自然的法则一样，当灵命成长更快地加速时，我们旅程中这些非凡的时刻或阶段不会忽视神已经建立的正常成熟过程。

灵命成长通常与身体成长相似。婴儿不会在一夜之间变成成年人，而是遵循神命定的成熟过程。我们的灵命成长也是如此。肉体 and 属灵的孩子都有成长突增的阶段。

大概念

塑造耶稣基督的形象必须建立在坚实的圣经基础之上。在本节课中，我们将寻求建立一个坚实的基础，并在此基础上建立一个令神喜悦的生命，以及一个内外都带有神形象的生命。很多人因为没有这个根基，所以在灵性上是软弱的。

导论

灵命塑造不仅仅是表面的改变

很多我们所说的转变只是表面上的改变，就像在一个很深的、受感染的伤口上贴上一条小绷带。在一段时间内，我们可能能够有正确的行动，并抑制不良的态度和行为；但最终某人或某事碰到了那个痛处，诱惑如果变得太强烈，我们会展示我们的真实身份。

一位亚洲牧师曾经承认主如何通过他最凶猛的迫害者之一向他透露这一个真理。多年来，一个邪恶的部落成员竭尽全力阻挠神的工作。他向他们的崇拜投掷石块，用子弹射向牧师住宅的墙壁，并洗劫了教堂。在这期间，我的这位牧师朋友和他的会众为折磨他们的那个人祷告，并忍受他的迫害。这位牧师告诉我：“我本来以为我有真正的爱和宽恕。直到有一天，我和他在一条弯曲的山路上意外相遇，我怒火中烧。我很惭愧地说，我当时用我的卡车撞了他的摩托车并威胁他！那时我知道我没有我想象的那么有爱心。那时我才知道，我太依赖自己的力量了，而且我还没有把生命的其中一部分交给圣灵的掌管。主用这件事来使我谦卑并改变我。当我在我的会众和迫害我的人面前谦卑自己（甚至给他买了一辆新摩托车）时，主就用真正的爱和力量充满了我的心。”

神愿意为我们做更多的事，而不仅是在我们的伤口上缠上绷带。祂给我们的不仅是表面上的改变。

被塑造成耶稣基督的形象，就是让祂的品格和祂的美德深深地刻在我们的灵魂上。丹尼斯·金劳提醒我们：“要塑造基督的形象，不仅要学习如何模仿祂，而是要有祂的思想或态度。”⁷⁷神想要如此改变我们，以至于我们在任何情况下的自然反应都与祂的反应相同。

当基督的爱在我们里面完全形成时，顺服就不会成为负担。当祂的公义在我们里面完全形成时，做我们知道是对的事情就不会是一种压力。当祂的平安和喜乐在我们里面形成时，我们就会坚定不移地度过生命中最猛烈的风暴。

持久的改变是可能的

好消息是，改变总是可能的——不是简单地盼望会有改变，而是通过使用神向我们揭示的改变过程。当我们学会以不同的方式思考、采用不同的做法，并学会以不同的方式与人互动时，属灵改变就会自然而然地随之而来。

77 丹尼斯·金劳，《基督的心意》(Wilmore:FrancisAsburyPress,1998)，14

灵命塑造之旅

在本课程中，我们将探讨我们转变为基督形象的灵命塑造之旅。我们将考虑旅程的三个方面：⁷⁸

- 1. **更新的心意**——这设定我们的方向（腓立比书2:5；罗马书12:1-2）。
 - 2. **属灵操练**——这设定我们的步伐（提摩太前书4:7；哥林多前书9:27；希伯来书12:11）。
 - 3. **参与基督徒团契**——这造就我们的旅程（以弗所书4:13）。
- » 阅读这些经文并尝试定义以下短语：“你们当以基督耶稣的心为心”、“操练自己”和“得以长大成人”。这些短语是什么意思？

更新的心意涉及确信得救、认识神、认识自己和圣灵的工作。属灵操练涉及逆境、实践属灵操练和个人操练。基督徒团契涉及（至少）了解我们作为神的家的身份，并为了造就彼此而相互联系，彼此接纳，并相互问责。这一切都是圣灵在我们里面的工作。

灵命塑造路线图			
领域	 更新的心意	 属灵操练	 基督徒团契
在我们的旅程中……	设定我们的方向。	设定我们的步伐。	造就我们。
经文	<ul style="list-style-type: none">• 腓立比书 2:5• 罗马书 12:1-2	<ul style="list-style-type: none">• 提摩太前书 4:7• 哥林多前书 9:27	<ul style="list-style-type: none">• 以弗所书 4:13
涉及内容	<ul style="list-style-type: none">• 得救的确据• 认识神• 认识我们自己	<ul style="list-style-type: none">• 苦难/逆境• 属灵操练• 个人操练	<ul style="list-style-type: none">• 了解教会的本质，并与其他会友建立联系以彼此造就• 接纳• 问责
方法	倚靠圣灵		

78 取材自詹姆斯·史密斯，《善良而美丽的神》(DownersGrove:InterVarsityPress),24

更新的心意——这设定我们的方向

灵命塑造必须从更新的心意开始，“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”请注意，心是一个人思考的地方。⁷⁹心和意在圣经中是一体的。这是转变必须开始的地方。心意是一个人整个生命的控制中心。⁸⁰我们现在和未来的一切特质都从控制室流出。耶稣说：“因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合、偷盗、妄证、谤讟。”⁸¹祂又说：“信我的人就如经上所说，从他腹中要流出活水的江河来。耶稣这话是指着信他之人要受圣灵说的。”⁸²在本课程的第一部分，我们将努力使我们对救恩、神和我们自己的想法符合神的话语。我们心意的更新对于神的形象至关重要。

……又要将你们的心志改换一新。⁸³

……穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形象。⁸⁴

丹尼斯·金劳博士教导，
基督徒门徒训练的三个法则是：

1. 找出耶稣是谁。了解祂足以满足每个人的需要。
2. 找出你是谁。意识到无论你多么认真地尝试，你在神国度中的服侍仍然不足。
3. 找到圣灵的能力，用基督的丰盛来取代你人性的弱点。

当我们做这些事情时，我们就会开始以不同的方式思考；我们会有不同的情绪；我们的整个前景都会发生变化。⁸⁵

罗马书12:2吩咐说：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”⁸⁶我们现在和未来的一切特质都从控制室流出。

圣经知识对转变至关重要。

圣经不断挑战我们追求知识和接受指导。我们必须“在我们主救主耶稣基督的恩典和知识上有长进”。⁸⁷这就是为什么保罗不断地为以弗所信徒祈求“照明[他们]心中的眼睛”。⁸⁸

79 箴言23:7

80 马太福音15:19

81 马可福音7:21

82 约翰福音7:38-39

83 以弗所书4:23，添加了强调。

84 歌罗西书3:10，添加了强调。

85 丹尼斯·金劳，《基督的心意》(Wilmore:FrancisAsburyPress, 1998), 68

86 添加了强调。

87 彼得后书3:18，添加了强调。

88 以弗所书1:18，添加了强调

当我在圣经学校时，我们的校长罗伯特·惠特克博士经常与我们学生谈论如何培养基督徒的心意。他经常告诫我们要“像基督徒一样思考！”他知道我们是基督徒，但他也知道他的学生的思想在某些方面仍然无意识地被塑造成像世人一样。

为了使我们的思想得到正确的塑造，有些东西我们必须学习，有些东西我们必须忘掉。我们必须接收良好的信息并消除错误信息。这几乎总是一个过程——一个让我的心意充满真相的过程。这个过程也清除了我心中关于神、我自己、我周围的世界和基督徒生命的不当和破坏性的想法。在文化的喧嚣中，有时甚至是教会甚至是我自己内心的喧嚣中，要听到神的声音和真理的声音并不容易。但我心思意念的每一个不说真理的声音都必须被压制。

当心！解构或消除我们对神和我们对自己的不健康理解可能是一个危险的过程，除非这个过程完全符合圣经并且绝对谦卑。在这个过程中，傲慢会引诱我们形成自己对神的看法。我们在骄傲中可能会拒绝一个我们鄙视的神形象，但仍然没有正确的神形象。

谦卑是理解的关键。

在我们寻求正确思考神的过程中，神的子民是我们的伙伴，圣经是我们的权威，谦卑必须是我们的态度，而圣灵将是我们的帮助者。“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”⁸⁹

谦卑意味着我放弃控制权并顺服神的启示，无论我可能要付出什么代价。这确实是灵命转变的唯一途径。在我们的属灵旅程中，有很大的诱惑让我们拒绝真理，因为我们可能会在这个过程中失去一些东西。我们害怕冒犯我们的家人、文化或传统。我们不想被贴上标签、拒绝或排斥。我们被试探去为了取悦人而屈服，而不是为了取悦神。请记住圣经说：“惧怕人的陷入网罗。”⁹⁰

信心是体验真理的关键。

凭信心领受（接受）神的话语将使神的话在我们里面活了过来。真正了解圣经的内容会影响我的一生。

符合圣经的信心不仅仅是知识。这是信任和承诺。此时此刻，你可能正在信任一把椅子。这意味着你已经对一般的椅子有了足够的了解，甚至可能尤其是你坐着的椅子，你愿意将身体的全部重量都交给它。这就是圣经所说的信心。这就是福音书作者所说的话的意思：“耶稣见他们的信心，就对瘫子说：‘小子，你的罪赦了！’”⁹¹耶稣看到信心时看到了什么？信心是什么样子的？耶稣看到瘫子的朋友们对祂有足够的信任，所以带着他们的朋友来到祂身边，期望得到医治。耶稣看到了那些委身于他们所知道的、关于耶稣真理的人。祂看到了他们的行为，并以宽恕、医治和转化的恩典回应！这就是信心的力量。

“背诵圣经是一门属灵操练，神在我的生命和我的朋友的生命中大大使用这种操练，无论是为了在某些事情上揭示和更新我的想法，为了对抗试探，还是为了未来的挑战做准备。”

- 玛丽卡·赫勒，宣教士

89 雅各书4:6

90 箴言29:25

91 马可福音2:5

当相信神的话语的时候，祂就会借着圣灵的能力把我们变成基督的形象。我们当然靠自己的能力自我塑造成基督的形象。小罗伯特·穆赫兰说：

圣经也清楚地见证了一个事实，就是只有神才能将我们从束缚中解放出来，治愈我们的破碎，净化我们的不洁，并从我们的死亡中带来生命。我们自己做不到。因此，属灵塑造是被神塑造成完全的经历……自力更生的心态在我们里面根深蒂固……神是把我们变成完全的发起者，我们要成为神手中的陶土。⁹²

我们无力在自己的品格中产生爱、喜乐和平安。为了使灵命塑造的过程在我们的生命中发生，我们必须相信并委身于神的应许和宣告。这是神所喜悦的信心（希伯来书11:6）。信心打开并抓住通往耶稣基督赎罪的祝福和特权大门。信心使耶稣为我们提供的一切不仅对我们来说是可及的，而且在我们身上是真实的。真正的信心会回应一个人所接受的真理，从而激活神的应许。通过对神话语的信任 and 委身，圣灵开始改变我们的品格，并赋予我们能力像基督一样生活。

但不仅如此。

属灵操练——这设定我们的步伐

灵命塑造绝对涉及属灵操练。保罗挑战提摩太：“在敬虔上操练自己”⁹³。他自己说：“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。”⁹⁴

正确的教义必须加上属灵操练。

约翰·卫斯理相信基督徒生命的目标是爱神和爱人，但我们在爱中成长的方式是通过精神操练。他认为，基督教之所以“在世界上做得这么少”，或者说没有产生最大的影响，是由于三件事：

1. 缺乏正确的教义
2. 缺乏问则的操练
3. 忽视舍己⁹⁵

» 为什么教义、操练和舍己都是有效的基督徒生命和见证所必需的？

卫斯理将基督徒生命的操练分为两个主要部分：**敬虔的操练**和**怜悯的操练**。⁹⁶以下内容节录自卫斯理讲道：

“但是，那些你认为成圣所必需的善行是什么？”首先，所有（灵修）的工作，例如公开祷告，家庭祷告和私人祷告；领受主的晚餐；通过聆听、阅读、默想来搜索圣经；并使用我们身体健康允许的禁食或禁欲方法。

92 小·M·罗伯特·穆赫兰，《旅程的邀请》(DownersGrove:InterVarsityPress,1993),16

93 提摩太前书4:7

94 哥林多前书9:27

95 马特·弗里德曼，《门徒训练》(Wilmore:FrancisAsburyPress,2017),40

96 约翰·卫斯理，《圣经的救恩之路》，《约翰·卫斯理的52篇标准讲道》，第9、10段

其次，一切慈悲的工作，无论它们与人的身体或灵魂有关；例如给喂饱饥饿的人，给赤身裸体的人穿衣服，招待陌生人，探望囚犯、患者或受各种折磨的人；例如努力教导无知的人，唤醒愚蠢的罪人，激励不冷不热的人，坚固摇摆不定的人，安慰软弱的人，鼓励受试探的人，或以任何方式帮助拯救灵魂免于死亡。这就是悔改，这些“与悔改的心相称的果子”是完全成圣所必需的。这就是神指定祂的儿女等待完全救恩的方式。

神的话语很清楚：我们需要的不仅仅是转变的经历，才能塑造成基督的形象。在接下来的课程中，我们将表明如果缺乏持续的训练，我们对神和我们自己的错误想法、我们未经训练的态度和食欲以及我们受损的情绪都会挫败我们为了变得像基督一样的而付出的最大努力。在本课程的这一部分，我们将讨论训练和属灵操练在我们塑造基督形象中所起的关键作用。我相信你会发现这是一个最实用的部分。

属灵操练有多种不同形式。

神以许多不同的方法来训练我们。**逆境**或苦难是神塑造我们成为祂形象的最有力工具之一。此外，经典的**属灵操练**——包括祷告、默想、独处、禁食、简朴、牺牲、敬拜、团契、忏悔和顺服；以及**个人操练**——控制舌头、控制思想、控制我们欲求、管理时间和建立个人信念——都是神塑造我们品格的方法。这些将在以后的课程中进行探讨。

通过属灵操练，在生活的每一个环境中都像基督一样思考和行事就会逐渐变得更容易和更习惯。通过有纪律的训练，基督在我们身上的形象将自然而然地铭刻在我们的品格中。

当我的妻子贝基和我在圣经学校学习时，我们住在一对年长的基督徒夫妇福斯特夫妇旁边的一间小公寓里。他们对我们来说是多么耐心和喜乐的见证！福斯特太太完全无法自理，十年来的健康每况愈下，但她的丈夫日复一日地照顾着她，充满了温柔、深情和灿烂的喜乐。在那些日子里，我把自己与福斯特先生和我的许多经验丰富的教授进行比较。他们的品格对我来说似乎如此高尚和遥不可及。我会拥有他们的爱心、勇气和耐心吗？我没想到的是，这些人已经过着基督徒生活多少年，甚至几十年。他们走得更远，因为他们训练的时间更长。

属灵操练对于基督徒生命的成功至关重要；如果没有它，当我们在试探的时刻失败时，我们就不应该感到惊讶。这就是为什么保罗告诫提摩太要“在敬虔上操练自己”。彼得也敦促我们，

正因这缘故，你们要分外地殷勤：有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充充足足地有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上，不至于闲懒不结果子了。⁹⁷

他所说的是，除非通过勤奋的努力，否则基督的美德不会与我们的品格相结合。

属灵操练带来自由和喜悦的开始

当我们靠着圣灵训练自己对神完全满足时，我们就真正自由了。当我们不再简单地追随我们身体的冲动时——如果我们学会了将每一种自然的欲求都交给神，以更好地享受⁹⁸——我们就自由

97 彼得后书1:5-8

98 彼得前书1:5-8

了。当我们缺乏物质的东西，甚至受苦，但仍以耶稣为满足时，我们就自由了。保罗的自律产生了这种自由。他写道：

我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱，也知道怎样处丰富，或饱足或饥饿，或有余或缺乏，随事随在，我都得了秘诀。我靠着那加给我力量的，凡事都能做。⁹⁹

通过逆境、操练和个人操练的灵魂训练，我们的灵魂将得到自由，去做神所喜悦的事。艺术家的笔触通过训练变得自由自在。运动员在身体调节、练习和不断重复上花费了无数小时，才得以用熟练的动作进行比赛。老师花时间在祷告和熟悉主题上，才得以说话轻松而自信。音乐家的演奏自由而优美，正如她多年的练习所准备的那样。成熟的基督徒在最具挑战性的生活环境中彰显基督的生命，因为日复一日、月复一月、年复一年，他都靠着神的恩典训练自己走向这个目标。

当缺乏操练时会发生什么？

当缺乏操练时，艺术家就会变得不那么熟练，更经常犯错，他的艺术也就不那么令人满意了。运动员就会变得不那么敏捷，行动不那么自由，更频繁地跌倒并且成绩不佳。当基督徒生活中缺少操练时，我们的基督徒生命就会缺乏技巧。我们会更经常跌倒。我们与圣灵的关系会变成零星的。错误会更常见，生活会不那么令人满意，人际关系不会那么充满恩典，我们与神的同行也不会那么富有成效。

我们很少在这一代听到关于纪律化的基督徒生活的讨论。为什么？因为我们想要轻松快速地获得灵性。有些基督徒想要属灵魔法！我们想在空中挥挥手就能拥有我们需要的所有灵性。就像被宠坏的孩子一样，我们对任何困难的事情、任何过于苛刻、严格或痛苦的事情都没有胃口。我们忘记了耶稣对门徒的呼召：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。”¹⁰⁰

对基督徒生命令人失望不是基督徒生命的错，而是我们自己错误的期望。我们常常等待神立即将我们转变为敬虔！然而，神对属灵魔法不感兴趣，而是要培养老练的属灵士兵、老练的属灵工人和老练的属灵运动员——能够赢得战斗、完成神赋予的任务并赢得比赛的男女。在本课程的后期，你将接受经典和个人操练的指导，并鼓励你在日常生活中实施它们，所有这些都是为了变得更像基督。

参与基督徒团契——这造就我们的旅程

灵命塑造必须涉及基督徒团契（参与当地教会团契）。我们无法高估基督的身体——祂的教会——在我们的灵命塑造中所起的关键作用。我们无法高估没有基督的身体丰富和美化的基督徒在灵性上的贫乏和畸形。

通过参与神的家庭，我们的品格就形成了。通过教会生活，我获得了我需要的练习，以熟练地过耶稣基督的生命。没有人是与世隔绝的；任何将自己与神子民的养育、团契、事工、保护和管教隔绝的人，都无法完全分享与神的喜乐联合。神是三位一体——圣父、圣子和圣灵——并且在永恒中以完美的和谐和团契生活在一起。正如人们是按照祂的形象塑造的，我们也是为彼此而

99 腓立比书4:11-13

100 路加福音9:23

生的。我们是为人际关系而生的。我们不是为将自己与他人隔离开来而生的，而是为培养彼此接近基督的形象。

我读到关于一位牧师拜访了一个好几个星期没有参加主日崇拜的农夫。他们一起坐在壁炉前，那个农夫告诉牧师，他觉得自己不需要教会。他说：“我在田里可以更好地与神交谈，”。牧师什么也没说；但是当那位农夫继续谈论他如何不需要其他基督徒的团契时，牧师从火中滚出一根燃烧的柴，远离其他燃烧的柴，让它独自在壁炉中。那根柴很快开始冷却，然后火熄灭了！农夫听懂了潜藏的信息，并在下个主日回到了教会！

我们永远不会独自成为神希望我们成为的样子。基督身体的榜样、属灵团契、忠告和恩赐对健康的灵命塑造至关重要。基督徒团契至少以以下方式帮助塑造了我：

- 基督徒团契为我提供一个属灵的家；没有它，我就没有归属感的地方，没有真正的接纳，没有关怀，也没有鼓励。
- 基督徒团契为我提供圣经教导；没有它，我就无法在神的话语中得到喂养。
- 基督徒团契经常提供我寻求改变所需的压力。
- 基督徒团契为我提供属灵的问责。
- 基督徒团契提供克服世界、肉体和魔鬼所需的支持和力量。
- 基督徒团契提供实际机会。让我可以服侍和锻炼我的属灵恩赐。
- 大使命通过基督徒团契得以完成。

转变的旅程是圣灵的工作

只有借着内住的圣灵才能塑造成耶稣基督的形象。

1. 圣灵使人知罪。

“他既来了，就要叫世人为罪、为义、为审判，自己责备自己。”¹⁰¹

2. 圣灵洁净和赋予能力。

“你们中间也有人从前是这样，但如今你们奉主耶稣基督的名，并借着我们神的灵，已经洗净、成圣、称义了。”¹⁰²

“但圣灵降临在你身上，你就必得着能力；你要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，为我作见证。”¹⁰³

101 约翰福音16:8

102 哥林多前书6:11

103 使徒行传1:8

3. 圣灵确定了我们对基督的信心。

“遵守神命令的，就住在神里面，神也住在他里面。我们所以知道神住在我们里面，是因他所赐给我们的圣灵。”¹⁰⁴

“你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印记。”¹⁰⁵

4. 圣灵使我们效法基督的形象。

“我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。”¹⁰⁶

5. 圣灵将身体的行为钉死在十字架上。

“你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。”¹⁰⁷

“我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。”¹⁰⁸

6. 圣灵与我们沟通。

“他受了圣灵的感动，进入圣殿，正遇见耶稣的父母抱着孩子进来，要照律法的规矩办理。”¹⁰⁹

7. 圣灵掌管我们的生命。

“不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。”¹¹⁰

8. 圣灵使我们意识到我们被神接纳。

“你们既为儿子，神就差他儿子的灵进入你们[a]的心，呼叫：‘阿爸！父！’”¹¹¹

9. 圣灵使我们变得慷慨。

盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。¹¹²

104 约翰一书3:24

105 以弗所书1:13

106 哥林多前书3:18

107 罗马书8:13

108 加拉太书5:16

109 路加福音2:27；另见路加福音4:1

110 以弗所书5:18

111 加拉太书4:6

112 罗马书5:5

当我们寻求被塑造成耶稣基督的形象时，圣灵之于我们就像海洋之于鱼一样！对鱼来说，海洋是生命所必需的。对于鱼来说，海洋就是一切——它的呼吸、它的食物、它的饮料、它的家！海洋是鱼玩耍、捕猎和产卵的地方。如果鱼决定宁愿待在海滩上，它也不会存活多久。

在圣灵里仅仅意味着圣灵被耶稣差遣成为我们内住的生命、力量、光照和智慧的源泉，而在祂之外我们是死的——就像住在海洋外的鱼是死的一样！没有圣灵，基督的形象就永远不会在我们身上形成。

结论




更新的心意、属灵操练和基督徒团契：灵命塑造旅程的这三个方面将使我们能够被塑造成基督的形象。

第 2 课作业

1. 仔细研究灵命塑造路线图表。作为本课的测验，你将凭记忆写出该表，并向全班解释灵命塑造路线图。
2. 本周至少花30分钟复习本课，包括参考经文，并祈求圣灵赐你洞察力。
3. 在你的日记中记录你应该在生活中做出的任何具体改变，因为主向你启示了这些改变。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 在你的日记中记录你根据本课为灵命转变和成长的个人祷告。
6. 在你的日常私祷中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 2 课测验

凭记忆中填写灵命塑造路线图表中所有缺少的单词，并附上圣经参考资料。然后向班上的其他人解释灵命塑造路线图。

灵命塑造路线图			
方面			
在我们的旅程中……			
经文			
涉及什么			
方法			

第 3 课

圣经确据的塑造力量

第 1 课和第 2 课复习

班长须知：用以下问题复习第1课和第2课：什么是每个基督徒的目标？根据第2课中的讨论，灵命塑造之旅有哪三个方面？请学生愿意分享自己在第2课的个人祷告。

课程目标

1. 明白为什么得救的确据十分重要。
2. 了解确据的组成部分。
3. 能够清楚地表达福音作为确据的基础。
4. 能够回答：什么是活的信心？
5. 明白圣灵的见证。
6. 通过十项确据测试。

生命快照

你曾经迷路过吗？我迷路过。我永远不会忘记有一次在菲律宾，我们一群宣教士和当地牧师迷路了。我们在科迪勒拉山脉的一角结束了一次圣经会议，那里没有修建公路，我们决定在傍晚凉爽的时候徒步返回。走路本来应该花我们四五个小时。然而在走错了路之后，我们在雨林中彻夜游荡了十一个多小时。大约半夜，我们团队的至少一名成年成员坐下来哭了！我们其他人当然也想哭。迷路对身体和情感造成的压力是无法描述的。

迷失的经历，甚至迷失感都会产生恐惧、不安感、疲倦和挫败感。另一方面，确据则会产生信心、平安和力量。这就是知道的效果！在基督徒的生命中，属灵的确据会带来持久的信心、属灵的信心和得胜国度的生活。因此，灵命塑造的旅程始于确据。

大概念

只有当耶稣活泼的生命在我们里面时，神的形象才能在我们里面更新。

经过多年的事工，我发现许多信徒在确据方面都有挣扎。当仇敌偷走我们得救的确据时，他也会偷走我们的自信，侵蚀我们的信心。在确据方面有挣扎并不一定意味着一个人并未得救，但这确实意味着他们更容易受到撒但和良心的攻击。缺乏确据会导致胆怯和恐惧，而不是能力、爱心和自律。

“因为神赐给我们不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”¹¹³

那么，如果我们声称自己是神的儿女，我们这个声称的依据是什么？我们怎么知道自己有自称的身份？这是一个至关重要的问题，你必须知道答案；因为我们灵魂的仇敌会竭尽全力控告你，¹¹⁴吞噬你，¹¹⁵破坏你的信仰。保罗劝告我们要试验自己，看看我们是否有信心。¹¹⁶

导论

灵命塑造只会发生在那些靠着圣灵，有着属灵生命的人群之中

当真信心出现在信徒的心中，效法基督的形像就会开始。我们正在变得圣洁。如果我们没有变得圣洁，那么基督就不在我们里面，我们的信仰告白就是空洞的。¹¹⁷

然而，被塑造成基督的形像只会发生在那些已经在基督里因着圣灵有属灵生命的人群之中。没有耶稣的生命就不可能有成长！灵命塑造不能给我们新的本性。只有我们拥有了耶稣的新生命，才有可能将灵命塑造成基督的形象。

当圣经呼召我们“照主所行的去行”，¹¹⁸或“效法神”¹¹⁹，或“跟随他的脚踪行”时¹²⁰，他们不是在命令属灵上死去的人，而是命令已被救赎的神的儿女；他们在基督里复活，圣灵现在住在他里面。

正如我们不会想到走进墓地，命令死去的尸体变得像基督一样，我们也不能认为我们可以在没有重生的情况下变得像基督。

以弗所书 4:24-25 中重生的例子

属灵的新生为灵命塑造成耶稣基督的形象打开了大门。当保罗告诉以弗所的基督徒“穿上新人”时，他接着说：“这新人是照着神的形象造的，有真理的仁义和圣洁”。¹²¹换句话说，**因为神已经将你创造为公义和圣洁的新人，所以你的行为要与之相称**。保罗接着说：“所以你们要弃绝谎

113 提摩太后书1:7

114 启示录12:10

115 彼得前书5:8

116 哥林多后书13:5

117 Ligonier Ministries, 《效法基督的形象》。(最初发表于《Tabletalk》杂志。)检索自<https://www.ligonier.org/learn/devotionals/conforming-image-christ/2020年9月18日>。

118 约翰一书2:6

119 以弗所书5:1

120 彼得前书2:21

121 添加了强调。

言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”¹²²我们之所以能说真话，是因为我们曾经死在罪中，是神属灵的创造。我们里面已经有了神的生命。

彼得后书 1:3-7 的另一个重生例子

彼得提醒我们，通过与耶稣基督的个人关系，神“已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们”，¹²³“就得与神的性情有份”，“脱离世上从情欲来的败坏”。¹²⁴正是这种植入我们灵魂的神圣本性使以下事情成为可能：

正因这缘故，你们要分外的殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心；。¹²⁵

美德、知识、自制、坚忍、敬虔，都是主耶稣的品格，我们可以分享，因为我们已经接受了神性的种子。

问题是，“你的灵魂里有神的种子吗？”你重生了吗？

来自体育的插图

我虽然不是一个非常熟练的球员，但我喜欢打高尔夫球。如果世界排名第一的职业高尔夫球手有可能进入我的身体会怎样？如果我心甘情愿地将自己的思想和身体的控制权交给他，那会怎样？这会对我的游戏产生影响吗？那是肯定的！

通过对福音的信心，主耶稣基督借着圣灵降临在我们里面（约翰福音14:16-18），无论是作为个人还是作为基督的整个身体（哥林多前书3:16；6:15）。这种内住意味着同样的力量在我们身上运行，就像在基督里运行一样（以弗所书1:19;3:20）。这使得每个信徒都可以效法基督的形象。

灵命塑造是培育内在的神性，却不能产生神性

我们不会在自己的心中产生神的本性，但我们必须创造出使神的本性成长成熟的条件。

我们无法在自己身上产生神的本性，因为它是借着圣灵借着恩典种在我们里面的。但是，我们必须创造条件并播下种子，使神的本性——耶稣的生命——在我们的品格中成长成熟。

我们不能在我们的生活中结出圣灵的果子：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制（加拉太书5:22-23）。保罗说这果子是“圣灵的果子”，不是我们的果子。但是，我们必须操练自己，进行必要的生命行走训练，让圣灵产生果子。保罗敦促我们要“顺着圣灵而行”。（加拉太书5:16）。行走是一种有意识的选择，是对圣灵指引的专注，以及一定程度的努力。

农夫本身连生产一粒玉米的能力都没有，但大家都知道农夫很忙碌。他施肥，耕种土壤，种下种子，拔掉给幼苗带来威胁的杂草。简而言之，农夫尽其所能为丰收创造条件。每个基督徒都

122 添加了强调。

123 彼得后书1:3

124 彼得后书1:4

125 彼得后书1:5-7

是自己灵魂的农夫。如果仁爱、忍耐、恩慈和节制等属灵美德没有在我们的品格中成长成熟，那么有缺陷的不是神的本性，而是农夫的专注。你对在你里面培养神的“种子”有多专注？

要避免的两个致命极端：永恒不安感和不合宜的永恒安全感

我得承认今天流行的两个致命的极端——永恒不安感（“基督徒”永远不会安全）以及不合宜和无条件的永恒安全感（“基督徒”即使生命没有结果也是安全的）。这两种极端都破坏了福音和灵命塑造。

我相信在我长大的教派中存在一些永恒不安感因素。圣经强调真正悔改、谨慎顺服、心灵纯洁和敬虔行为；当没有将这些强调与圣经关于恩典的教导进行仔细平衡时，就会导致一些人产生不健康的内省和绝望。有时我们会被引导相信在得救之后的任何罪都可能导致一个人失去救恩，而那些与属灵初期的困扰罪孽斗争的人几乎没有得到任何盼望。

我记得在一次特定的学校复兴会之后，我和我的大多数朋友再次“得救了”，我们决心尽最大努力“这次保持继续得救！”我们的意思是我们不会偷偷看邻居的电视上的坏电影，不会和我们的兄弟姐妹争吵，不会不遵守学校的规定，不会不服从爸爸妈妈，或者有坏心思！我们会尽力不犯罪！我们会非常小心，因为据我们所知，救恩是一件非常脆弱的东西，很容易丢失。尽管我们为成为真正的基督徒付出了勇敢的努力，但大约两周后，我们最终意识到这太难了，于是放弃了！我们现在甚至感到自己有自由去做出不端的行为，我们知道还会有其他的复兴，我们可以再次“得救”。我们认为，也许有一天我们会很好地持守救恩；但我们内心深处对此表示怀疑。

当信心和确据是在自己身上，而不是在基督在十字架上的功劳和成就上，结果就是不安感。当一个人的信心是在他公义的工作上，而不是基督的公义在他身上工作时，他就会动摇。当善行而不是恩典成为救恩的手段而不是救恩的果子时，好消息就会变成坏消息。若没有以基督为中心的信心，不断的自我评估就会导致失败，然后是绝望，最后是属灵崩溃。永恒不安感与不合宜的、无条件的永恒安全感一样具有欺骗性和破坏性。

与之相反的另一端，则是不合宜的永恒安全感——没有重生的“拯救”或“宽恕”。圣经绝对教导信徒是有保障的，他们的保障不在于他们自己，而在于基督已完成的工作。但是今天有许多人被教导说，人可以被称义或被宽恕，而无需重生或成为新人。尽管圣经非常清楚地告诉他们相信基督会给死去的人带来“新的生命”，但他们仍然接受了这一些错误的教导。¹²⁶由于这种错误的教导，许多人对公义漠不关心，对信心麻木，对自己真正的属灵状况视而不见。

属灵塑造会帮助我们学习如何培育我们心中的土壤，使基督的形象在我们里面成长。

“花不带来春天，但没有花就没有春天。带来夏天的不是鸟，但没有鸟就没有夏天。拯救我的不是公义，而是救恩带来公义。”

— A. W. 陶恕

126 约翰一书5:12；以弗所书2:5；哥林多后书5:17

一位受欢迎的圣经教师和一位来电者之间的一次广播对话说明了这个可悲的现实。来电者说：“先生，我小时候接受了基督，但我离开了教会，多年来我一直过着不道德的生活。我吸毒，多次犯奸淫，甚至曾经入狱。你觉得我还有救吗？”对此，圣经老师回答说：“如果你小时候真的接受了基督，那么无论你变得多么邪恶，你确实在通往天堂的路上，你永远不会离开那条路。”就是这样。没有警告，没有爱的责备，只是鼓励。

听完这段对话后，我想到了一些严肃的问题：

- 人们怎能用圣经向一个故意生活在罪中的人提供得救确据呢？
- 圣经作者有没有向现在不顺服的人提供得救确据呢？
- 新约的作者们是否曾向一个犯罪的人提供确据呢？

绝不！事实上，耶稣警告说：“不是每个对我说‘主啊，主啊’的人都能进天国，只有遵行我天父旨意的人才能进天国。”¹²⁷

保罗敦促自称基督徒的人不要自以为是：“你们总要自己省察有信心没有，也要自己试验。岂不知你们若不是可弃绝的，就有耶稣基督在你们心里吗？”¹²⁸

许多自称信徒的人并不完全明白福音。他们相信神已经通过耶稣在十字架上的死赦免了他们，但他们无法解释自己如何被赦免。一个人可以在没有完全理解福音的情况下得救；但信心和得救的确据将通过知识得到加强。由于缺乏了解，许多基督徒发现自己无法抗拒仇敌的指控。他们有时会被怀疑和绝望所征服。这不是神要我们生活的方式。

- » 参加接下来两页的确据测试，评估你对福音的理解程度。（请复制页面，而不是写在你的书中。）请随意使用你的圣经。

127 马太福音7:21

128 哥林多后书13:5

确据测试

你对福音的理解程度如何？¹²⁹

1. 哪句话说得最准确？（请选择一个短语并提供圣经证据）

- 得救是本乎恩也因着信，并通过行为来持守救恩
- 得救是本乎行为，并通过行为来持守救恩
- 得救是本乎恩也因着信，并本乎恩也因着信来持守救恩

» 你为什么选择这个答案？请向你的小组解释。

圣经清楚地指出，所有人都必须得救（使徒行传4:12）。以下问题将帮助我们了解为什么我们必须得救。

2. 我们必须得救，因为我们是_____（罗马书3:10, 23；以赛亚书53:6）。

3. 罪对罪人造成哪三个后果？

- 罪使我们与神_____（以赛亚书59:1-2）
- 罪将我们置于神的_____之下（以弗所书5:5-6）
- 罪的结果是_____（罗马书6:23；以弗所书2:1）

4. 对耶稣的死和复活的信心如何消除这些罪的后果？

- 神使耶稣成为我们的_____（哥林多后书5:21；彼得前书2:24）。
- 作为我们的替代者，耶稣因罪而与神_____（马太福音27:46）。
- 耶稣为我们承担了神的_____（以赛亚书53: 6-7）。
- 凭着对祂复活的信心，耶稣使我们在属灵和永恒上_____（以弗所书2:6；彼得前书1:3）。

5. 有哪些最明显的迹象表明我们因信耶稣基督的复活而获得了新生命？

- 我们有_____的见证，我们是神的儿女（罗马书8:16）。
- 我们渴望知道并_____神的话语（约翰福音8:31；彼得前书2:2-3；约翰一书2:3-4）。
- 我们对耶稣和其他人都有_____（约翰福音 8:42；约翰福音 13:35；约翰一书3:14）。
- 虽然我们仍然需要被修剪，但我们结出着属灵的_____（约翰福音15:8；加拉太书5:22-23）；尽管有些人可能仍在与缠扰的罪作斗争（约翰一书2:1；希伯来书12:1），但我们战胜故意和习惯性的_____（约翰一书2:29）。约翰卫斯理这样说：“罪仍然存在，但它不会掌权。”

¹²⁹ 答案在本课程结尾部分

6. 为什么耶稣必须流血？（希伯来书9:22；彼得前书1:18-19）

因为根据神的旨意，如果不流无罪的_____，罪就不能_____。

7. 耶稣成为人为什么重要？（提摩太前书2:5）

耶稣是神人二性，就成为了神与人之间的_____。祂既代表圣洁的神，也代表有罪的人。祂成为第二个没有因罪而堕落的亚当，因此有资格代替我们成为完美的牺牲。

8. 行为在我们得救中扮演什么角色？（雅各书2:17；提多书3:8；以弗所书2:10）

善行是重生的_____。

9. 你必须做什么才能得救？

- _____ 你是一个罪人，并且_____（罗马书6:23；使徒行传3:19）
- _____ 福音（使徒行传16:31；以弗所书2:8）
- _____ 耶稣为主（罗马书10:9）

10. 我们不仅因相信基督已完成的工作而得救，而且也因_____而得救（彼得前书1:5）。

确据的三个组成部分

我们现在要讨论的确据的三个组成部分：**相信基督已完成的工作**；通过**圣灵的忠实见证**以及**基督徒硕果累累的生活**来确认。

在接下来的几页中，我们将更仔细地研究这些内容。

我们通过相信耶稣基督完成的工作找到确据

使人得救的信心要稳固根基，不是植根于我们情绪的易变、我们经验的易错性或我们属灵表现的不一致，而是植根于神永远不变的救赎工作。

在基督徒的生活中，感觉和经历是美好的，但它们也是不一致的、多样的和不可靠的。即使是虚假的宗教也能提供属灵体验，因为“光明的天使”是伪造大师。¹³⁰

公义是救赎的结果，但即使是最伟大的圣徒也经历过失败的时刻。我们的救恩是基于比我们自己、我们的情感和我们的经验更可靠的东西：我们救恩是基于福音的真理。

我们知道当飞行员在云层中飞行时，他不能相信他的感官，而应该相信他的仪器。同样的，当信徒经历属灵风暴时，我们不能信靠自己，而要信靠神的话。

我父亲告诉我曾经有一个猎人在森林里迷失了方向。虽然他有一个指南针，但他不相信它。可悲的是，经过几天的搜查，当局发现他已经死了。神的话语是我们必须信赖的救恩指南针。

“所以信徒都当竭力殷勤，使自己所蒙的恩召和拣选坚定不移；因此可以在圣灵的平安与喜乐中、在爱神与感谢神上，因顺服神吩咐的责任而得能力与喜乐，使他的心开广，这些都是因有这确据而结的。”

—《威斯敏斯特信条》

基督已完成的工作是什么？

我们所说的耶稣基督已完成的工作是什么意思？这意味着我必须仅因他的名而得救，¹³¹耶稣代替我而死，为我的罪付出了死亡的代价：¹³²

- 耶稣成为了我的替罪者。既然人犯了罪，人就必须付出代价。耶稣成为了人（神人）来代替人接受审判，使人与神和好。¹³³
- 耶稣流祂无罪的血作为赎罪祭。¹³⁴
- 耶稣用自己的身体担当了我们的罪，成为了完美的赎罪祭。¹³⁵

130 哥林多后书11:14

131 使徒行传4:12

132 哥林多后书5:21

133 哥林多后书5:21; 罗马书5:19

134 希伯来书9:22

135 彼得前书2:24; Isaiah 53:5-6

- 耶稣与祂的天父分离，承担了我们罪孽应得的愤怒，这样我们就不必永远与神分离。¹³⁶
- 凭着相信耶稣为罪而死，我们旧有的罪恶生活与祂一同离去。¹³⁷
- 借着耶稣从死里复活，我们也重生并进入到新的生命中。¹³⁸
- 耶稣通过祂的复活战胜了罪、死亡和一切邪恶的力量。凭着信心，同样的复活大能也在我们里面运行。¹³⁹
- 借着复活，圣灵将新的生命赐给那些死在过犯罪恶中的人。¹⁴⁰
- 在我们里面的基督是“荣耀的盼望”。¹⁴¹
- 救恩意味着我们已经与神性有份，¹⁴²我们的生命现在与基督一同隐藏在神里面。¹⁴³

那些相信福音的人单凭信此信息而得救，而不是凭他们努力讨神喜悦。¹⁴⁴拯救我们的信心，就是持守到底的信心。¹⁴⁵

在我们的基督徒生命中，我们必须来到这样一个地方，将我们永恒的信心完全依赖于耶稣基督在十字架上已完成的工作。善行是救恩的果子，但绝不是源头，正如丈夫对妻子的善行绝不是婚约的基础，而是婚约的果子。在我们基督徒的生命中，就像在我们的人际关系中一样，我们的爱是不完美的，我们的表现常常有缺陷，我们的经验有时令人失望。

我永远不会忘记我在圣经学院的一位教授讲述他的两个学生的故事。这对可爱的夫妇坠入了爱河，最终订婚，并确定了婚礼的日期。婚礼来了，仪式很美，他们真诚和感动地重复了誓言。几个小时后，这对新婚夫妇因食物中毒病得很重（我记得这个故事），因此在医院度过了他们的蜜月！

我的教授问我们班：“这对夫妇结婚后的日子是否因为他们的感受而减少了？”当然，我们知道答案。婚姻就像得救一样，是基于一个不变的承诺或盟约，而不是基于不可靠的情感和经验。

信仰的本质

如果救恩是因信，那么了解这种信心的本质是至关重要的。神的话清楚地教导我们，使人得救的信心是活的信心。信心就是在当下信靠基督！活的信心相信基督今天的救赎工作。活的信心让神在过去拯救我们，并在现在继续拯救我们。活的信心会显明证据。“死的信心”是没有行为的信——即使是鬼魔也有的信。¹⁴⁶我们在以下经文中看到活的信心：

136 加拉太书3:13; 马太福音27:46

137 罗马书6:6

138 罗马书6:4

139 以弗所书1:19-21

140 以弗所书2:5; 哥林多后书5:17

141 歌罗西书1:27

142 彼得前后1:4

143 歌罗西书3:3

144 以弗所书2:8-9

145 彼得前书1:5

146 雅各书2:14-20

“并我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当存着**诚心**和**充足的信心**来到神面前。”¹⁴⁷

“你们这**因信蒙神能力保守**的人，必能得着所预备、到末世要显现的救恩。”¹⁴⁸

从这些经文和许多其他经文中，我们了解到以下关于活生生的信心：

1. 活的信心是真诚的——它来自“诚心”。

一个真诚的信徒享有无愧的良心。他不是一个无罪的信徒，而是一个“心中天良的亏欠已经洒去”的人。¹⁴⁹

真诚的信徒是谦卑的信徒。他不再隐藏或掩盖罪。如果神的话语使他意识到自己在属灵上“不达标”，他就会承认这一点，并拒绝生活在虚伪之中。¹⁵⁰真诚的信徒接受神痛苦的管教，就像来自慈爱的父亲一样。¹⁵¹这种痛苦也是真实生活的标志。

真诚的信徒实践顺服。¹⁵²自称是信徒但习惯性地不服从神的人被称为说谎者。¹⁵³

2. 活的信心产生确据——“充足的确据”。

确据始于对福音的认识；¹⁵⁴这是确据的基础。理解和确据是对怀疑、恐惧、诱惑和魔鬼指责谎言的有力防御。¹⁵⁵

3. 活的信心是靠神的大能所保存的信心——“因信蒙神能力保守”。

保持这个词的意思是像在城堡或堡垒中一样保卫。神的神圣力量通过信心捍卫、保护并最终将我们带到天堂。拥有活的信心的信徒将耶稣视为信心的“创始完终者”。¹⁵⁶祂是那位在他们身上开始了一项好的救恩工作，并将完成这项工作的那一位。¹⁵⁷

让我们非常非常清楚：这个属灵旅程的所有恩典都来自神。祂“能保守你们不失脚，叫你们无瑕无疵、欢欢喜喜站在他荣耀之前的我们的救主独一的神”。¹⁵⁸神只需要一个真正信心的渠道来倾注祂的恩典。借着神的能力，我们因信而得着恩典，使我们的灵魂得以永生。

147 希伯来书10:22，添加了强调。

148 彼得前书1:5，添加了强调。

149 另0二经见使徒行传23:1；使徒行传24:16；哥林多后书4:2；提摩太前书1:5, 19

150 马太福音6:12

151 希伯来书12:5-11

152 约翰福音8:31；约翰福音15:10

153 约翰一书2:3-4

154 哥林多前书15:3-4；歌罗西书2:2

155 以弗所书6:17

156 希伯来书12:2

157 腓立比书1:6

158 犹大书1:24

4. 活的信心是持之以恒的信心。如果保守取决于信心，那么信心总是现在时态。

耶稣和每一位新约作者都清楚地教导我们，真正的信心是持之以恒的信心：

“只要你们在所信的道上恒心，根基稳固，坚定不移，不致被引动失去福音的盼望。”¹⁵⁹

“只是义人必因信得生；他若退后，我心里就不喜欢他。”¹⁶⁰

“常存信心和无亏的良心。有人丢弃良心，就在真道上如同船破坏了一般。”¹⁶¹

符合圣经的信心是一种现在时态的信心；这种信心坚持基督是唯一的得救盼望。尤其是在我们失败的时候，我们必须向十字架祈求并悔改。如果离开、退后或放弃对福音的信心不是可怕的可能性，为什么新约作者会如此强烈地警告我们呢？我们必须检查我们的信心。

“因为需要基督宝血的功劳和力量来保持我们的洁净，就像洁净我们一样。”

—亚当·克拉克

使人得救的信心带来的果效

对耶稣基督已完成的工作充满活的信心使我们与祂联合。当我们得救时，我们在属灵上就与基督联合，成为祂身体或教会的一部分。在我们得救的那一刻，许多奇妙的事情发生了：

- » 请学生阅读与这些要点相对应的经文。这些真理中的哪一个现在对你来说是最宝贵的？
- 1. **我们称义了。**通过对耶稣救赎工作的信心，父神现在白白地宣布我们为义——就好像我们从未犯罪一样。¹⁶²圣经还教导我们，在信心得救的那一刻，我们“在行为以外蒙神算为义”。¹⁶³
- 2. **我们重生了。**借着基督的死和复活，我们在灵性上活了过来，也就是重生了。¹⁶⁴借着基督宝血的洁净¹⁶⁵和圣灵的更新¹⁶⁶，我们的罪污都被洗净了。
- 3. **我们成圣了。**神现在称我们为圣！换句话说，祂将我们分别为圣归祂。我们现在只属于祂。¹⁶⁷
- 4. **我们与神和好了。**耶稣通过自己的牺牲，使圣洁的神和有罪的人重新和好。现在我们不再是神的敌人，而是朋友。¹⁶⁸

159 歌罗西书1:23，添加了强调。

160 希伯来书10:38，添加了强调。

161 提摩太前书1:19，添加了强调。

162 罗马书3:24; 罗马书5:9

163 罗马书4:6

164 以弗所书2:5; 约翰福音3:3

165 约翰一书1:9

166 约翰福音3:1-8; Titus 3:5-6

167 哥林多前书6:9-11

168 歌罗西书1:21-22; 罗马书5:10

5. **我们被接纳到神的家中。**神使我们成为祂自己的儿女，拥有这种父子关系的所有权利和特权。¹⁶⁹通过相信基督已完成的工作，我们成为神的后嗣，并与基督同为后嗣。
6. **我们有得基业的应许。**这个基业不会消失，是在天上为我们保留的。¹⁷⁰

在我们得救的那一刻，我们并没有意识到这一切的恩典；但随着我们理解的增长，这些真理对我们来说会变得越来越珍贵；当我们专注于这个新身份时，我们会越来越忠实于它。

活的信心就会产生确据。

有人曾经写信给约翰·卫斯理，声称如果信徒相信自己可能会失去救恩，就可能会导致信徒陷入绝望。这个人卫斯理喊道：“如果是这样，那我就要告别我所有的慰藉了。”对此，卫斯理热心地回答道：

我的慰藉不是基于任何意见，无论信徒会不会堕落；不是基于对昨天在我身上发生的任何事情的记忆；而是基于今天的事，基于我现在在基督里对神的认识，知道祂已经与我和好；基于我现在在耶稣基督的脸上看到神荣耀的光；像在光中一样行在光中，与圣父和圣子相交。我的慰藉是借着恩典，我可以相信主耶稣基督，圣灵与我的灵一起见证我是神的孩子。我喜欢这样的慰藉，也只有这样的慰藉让我看到耶稣在神的右边，我个人为自己而不是别人有一个充满不朽的盼望，我感到神的爱在我心中满溢；对我来说，罪已被钉在十字架上。我喜乐，因为这是我良心的见证；我本着单纯和真诚，不是凭着肉体的智慧，而是靠着神的恩典在这个世界上[过我的生活]。你可以寻找看看世上有没有更坚实的喜乐；在天国的这一边有没有更幸福的慰藉。如果你接受任何其他的慰藉，你就是靠在一根断了的芦苇的杖上，它不仅不能承受你的重量，而且会刺穿你的手。

卫斯理所说的是真正使人得救的信心不是过去，而是现在。它是活的。圣经信仰是每天仰望耶稣，每天体验祂的恩典。你有这个信心吗？

我们通过圣灵的忠实见证找到确据

圣经确据的第二个组成部分是圣灵的见证。

你们所受的不是奴仆的心，仍旧害怕；所受的乃是儿子的心，因此我们呼叫：“阿爸！父！”圣灵与我们的灵同证我们是神的儿女。¹⁷¹

圣经的确据来自圣灵的见证，证实我们现在是神的儿女。这就是我们已经被神赦免并从神而生的内在信心和属灵意识。

救赎和收养的圣经概念是一个奇妙的真理。在新约时代，奴隶制是一个可悲的现实。但是我们知道通过支付确定的价格，奴隶可以被赎回并成为自由人。在购买奴隶的自由之后，救赎者可以收养奴隶作为他自己的孩子和他所拥有的一切的继承人。收养完成了赎回过程。

169 约翰福音1:12-13

170 彼得前书1:4;彼得前书5:4

171 罗马书8:15-16; 约翰一书4:13

圣经说，在我们还没有悔改的时候，我们是奴隶。我们的主人是罪。基督通过流自己的血，付出了救赎我们脱离罪的代价，打破了罪奴役我们的权力，并收养了我们作为祂自己的儿女。凭着信心，我们现在是“神的后嗣，并与基督同为后嗣”。¹⁷²这种属灵交易的确认就是圣经所说的圣灵的见证或证言。我们在内心里知道我们现在是神心爱的孩子。¹⁷³神不再是敌人或陌生人，而是我们越来越认识的“阿爸父！”——是与我们有最亲密关系的一位。¹⁷⁴

与神的亲密关系是灵命塑造最重要的组成部分之一。你享受圣灵的见证吗？你有没有意识到神多么希望你靠近祂？你明白神愿意为你我亲近祂所付出的代价吗？你知道神多么想祝福你，将祂的恩典倾注在你身上吗？

我们通过结果子的基督徒生活的证据找到确据

圣经确据的第三个组成部分是与神同行并结果子。虽然我们单单本乎恩也因着信而得救，且单单本乎恩也因着信而持守救恩，但使人得救的信心绝不是唯一的。每个真正的信徒都能够在自己的品格和生命中找到明确的证据。真正的信徒会通过自己的行为表明他们的信心：

“我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们**行善**，就是神所预备叫我们行的。”¹⁷⁵

“虚浮的人哪，你愿意知道**没有行为的信心是死的吗**？”¹⁷⁶

耶稣教导我们，结果子的基督徒生命是真正门徒的证据（约翰福音15：8）。如果一个人的生命没有硕果累累，那就是属灵死亡的标志。

使人得救的信心的果子：十项实际的确据试验¹⁷⁷

我们可以通过以下是十个测试来检验自己，看看我们的信仰是否真正重生并结出果子（哥林多后书13：5）。虽然基督已完成的工作是救恩的根源，但这十个问题帮助我们检查救恩的果子：

1. 我在暗中做什么？

得救的人经历了彻底改变的秘密生活。拯救改变了你在互联网上看到的東西，以及当没有人在看的时候你所做的事情。如果你的秘密生活没有发生根本性的改变，你可能不是一个改变了的人。得救的男女心中会升起对纯洁心灵的渴望！¹⁷⁸

172 罗马书8:17

173 约翰一书4:13

174 加拉太书4:6

175 以弗所书2:10，添加了强调。

176 雅各书2:20，添加了强调。

177 取材自蒂姆·康威牧师的信息，“《我得救了吗？十项确据测试——蒂姆·康威》。”来自：<https://www.youtube.com/2020年9月18日>。

178 诗篇139:23-24

2. 有真正的悔改吗？

救恩会产生谦卑、悔改的心——不只是在悔改的那一刻，而是每当神督责你在属灵上的过犯时。作门徒三年多的彼得在否认主后痛哭流涕。¹⁷⁹当保罗斥责哥林多人的不法行为时，敬虔的悲伤使他们悔改——热心地转离罪恶，奔向神！¹⁸⁰

3. 我有对耶稣的爱吗？

救恩使人对耶稣产生强烈的感情。耶稣说，如果神是你的父亲，你就会爱他。¹⁸¹没有人会怀疑他们是否爱上了某人，尤其是神。爱是让灵魂兴奋的东西。这是我们早上醒来晚上睡觉时所想的。这就是我们的动力。正是这让我们愿意牺牲。这就是我们生存的目的。

4. 我爱人吗？

使徒约翰写道，不以非常实际的方式（比如分享我们拥有的东西）和十字架般的爱来爱人的不属于神。¹⁸²

5. 我是否顺服神的话？

顺服神的话语是重生最明显的标志之一。耶稣说，当我们遵守祂的话语时，我们就是真正的门徒。¹⁸³祂说：“不是每个对我说‘主啊，主啊’的人都能进天国，只有在天上遵行我父亲旨意的人才能进天国。”¹⁸⁴神的话语对你的生命有权威吗？还是你很容易忽略它呢？

6. 我的心意在哪里？

救恩会带来思想生命的改变。保罗在罗马书中说，那些随从有罪肉体的人（非基督徒）将心思放在有罪肉体的事上。这是死亡！但是那些按照圣灵生活的人（真正的基督徒）把心思放在圣灵的事上。这就是生命与平安。¹⁸⁵你是否发现自己越来越多地想到神、圣经和天上的事物？被圣灵充满的思想生活是一种操练，但它也是一种新本性的结果。

7. 我的偶像被铲除了吗？

通过先知以西结，神应许将洁净的水洒在罪人身上，洗净他们一切污秽和偶像，赐给他们新的心和新的灵，用柔软的心代替他们的石心，将祂的灵放在他们里面使他们遵守祂的话。¹⁸⁶祂在你的生活中有这样做过吗？祂仍然在你的生活中这样做吗？神渴望得到你的爱和感情；如果你是祂的孩子，祂就在铲除一切争夺那份爱的东西。

179 路加福音22:62

180 哥林多前书7:9-11

181 约翰福音8:42

182 约翰一书3:10, 16-19

183 约翰福音8:31

184 马太福音7:21

185 罗马书8:5-6

186 以西结书36:25-27

8. 我是新造的人吗？

别人看到我的变化吗？成为基督徒就是从属灵的死亡过渡到属灵的生命。没有人会在不为人所知的情况下从死里复活！除非其他人注意到神的恩典在你身上发生的变化，否则你就不是从死里复活的。

9. 我信靠基督吗？

一颗彻底信靠基督的心是得救的有力证据。真正的信徒相信基督不仅是为了永恒的救恩，也是为了日常生活，比如食物和衣服。¹⁸⁷你是否发现自己愿意走出安全区，凭信心走到耶稣面前，即使其他人误解和歪曲你？你信任祂吗？你所做的决定表明你信任谁——金钱、肉体的力量或基督。¹⁸⁸如果你是信徒，那么你就在为你的财务、你的家庭、你的健康、你的工作和许多其他非信徒认为愚蠢的事情做决定。¹⁸⁹

“就像橡树树苗也是橡树一样，基督徒婴儿也是基督徒。但是，正如将荆棘称为橡树是可笑的一样，将一个没有基督徒特征的人称为基督徒也是可笑的。”

— 佚名

10. 我是否以新的方式看待别人？

真正的信徒会以不同的方式看待人。保罗说，从现在开始，我们看别人不再根据肉体——根据别人的社会或经济地位——而是根据他们的属灵地位——作为神所爱的人，作为基督为他们死而复活的人。¹⁹⁰正如我们不再认为基督只是一个普通人一样，我们现在看到了我们的信徒同胞——与神和好的新创造。你对别人的看法与以前不同了吗？

187 马太福音6:25

188 提摩太前书6:17

189 哥林多前书1:27

190 哥林多后书5:14-15

暂停片刻反思

以下是一些需要考虑的灵命塑造问题：

- 你现在是否相信基督已完成的工作？你的盼望是否仅仅建立在祂的牺牲之上？
- 你是否需要悔改，因为你相信靠自己的努力和公义以及表现才能使自己被神悦纳？
- 你有没有让你不可靠的情绪或失败的觉察偷走你对福音的信心？
- 你享受圣灵内在见证你是神的儿女吗？
- 你是否越来越了解你与神关系的特权和责任？
- 你在你的生命中看到使人得救的信心的果子吗？如果你在法庭上被指控为基督徒，你是否会有足够的证据证明你真的是基督徒？

也许现在是你在主面前屈膝的好时机。如果你缺乏信心，应相信并接受福音。求主帮助你完全信靠基督。如果你意识到自己的不信和罪恶，应悔改并祈求主的恩典和怜悯。神抵挡骄傲的人，却赐恩典给谦卑的人。¹⁹¹

191 雅各书4:6

第 3 课作业

1. 复习这周的确据测试，并在下次班会前将测试交给至少三位自称是基督徒的人。准备好在下周的课堂上谈论测试结果。
2. 根据本节课的材料进行测验。
3. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
4. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
5. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
6. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
7. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 3 课测验

1. 重新进行确据测试。
2. 本节课讨论的确据的三个组成部分是什么？
3. 使人得救的信心的六个结果是什么？
4. 说出一些真正得救所结出的果子。

第 4 课

通过认识神塑造灵命

第 3 课复习

班长须知：讨论第3课的要点。请愿意的学生分享他们在第3课中写下的个人祷告。同时复习第2课中讨论的灵命塑造旅程的三个方面。

本节课的目标

1. 知道在哪里寻找神的身份。
2. 了解神启示自己的三种重要方式。
3. 了解认识神对灵命塑造的重要性。
4. 能够清楚地表达神的一些关键属性。
5. 了解耶稣如何完美地揭示神的本性。

生命快照

自从人类在伊甸园犯罪以来，人类一直受试探去相信关于神的最坏处。但我们永远不会被迫去爱或模仿我们不信任的神。一些真诚的信徒发现很难使自己像基督，因为他们在耶稣身上没有看到别人看到的美。

灾难的受害者

当自然灾害、恐怖活动或广泛的疾病袭击一个国家时，一些属灵领袖声称这些是神愤怒和审判的倾诉。许多基督徒在这种对神的看法上出现挣扎，特别是因为许多信徒与非信徒一起受苦。

圣经学校学生

几位圣经学校的学生每周与他们的大学校长会面，进行小组门徒训练。在其中一个晚上，他们的校长和导师问学生这个问题：“如果耶稣现在走进门并直视你，你相信祂脸上的表情会是什么？”学生们对这个问题感到惊讶，但也引发了他们的思考。他们中的一些人相信耶稣会失望地

看着他们。祂的表情会说：“你可以做得更好。”至少有一名学生认为耶稣会看起来很生气。一名年轻女子开始哭泣，情绪激动，无法回答。只有一个学生相信，如果耶稣走进门，祂会微笑！

年轻的妻子和母亲

试图教导和指导新基督徒特丽莎走向成熟和丰富的基督徒生活并非易事。她在一个虐待、破碎的家庭中长大，很少有正面的榜样。在她十几岁的时候，她接触了一群自称是基督徒的人，他们让她感觉像家人一样，但他们也以一种极其扭曲和没有恩典的“基督教”形式“洗脑”了她。

在这种影响下，特丽莎从来没有觉得自己可以达到标准。她没有体验得救的喜悦，而是不断地在怀疑、绝望和羞耻中挣扎。她在灵性上变得非常困惑。她不知道如何将圣经的基本教义与她教会的非基本教义区分开来。当她无法再承受压力时，特丽莎离开了那个教会，开始参加我牧养的教会。一个主日，她以一种非常疲倦和沮丧的声音站起来作证，以这句非常悲伤但发人深省的陈述结束了她的“见证”：“我只是尽我所能来持守救恩！”对特丽莎来说，神要求很高；服侍祂是一种负担，祂是不可能取悦的。

当我试图教导特丽莎福音的真理和神恩典的教义时，她似乎对我持怀疑态度。我认为她想知道我是否是她的第一个教会家庭曾警告过她的“世俗”牧师之一。也许我是在向她提供廉价版的基督徒生命。也许成为一名基督徒本来就很难，而我只是想让它变得容易！

痛苦的信徒

我在亚洲的一个小村庄遇到了一位非常贫穷的农妇，她的身上突然长出了神秘的疮。她遭受了数周难以言喻的痛苦。她的医生开出的任何药物都没有效果。一天，一位成功神学传道者在她的村庄附近举行了一场布道会，她的家人带她去见了她。他宣称，既然疾病和痛苦是罪的结果，那么医治身体总是神的旨意。他宣讲身体的医治是每个信徒都可以声称，甚至要求作为他们合法基业的祝福！他宣讲那些有足够信心并愿意提供“种子”供物的人会立即得到医治。出于绝望，这位可怜的女人竭尽全力“相信”以求医治，并热切祷告。她没有痊愈。为什么？她不知道。也许她在神的眼中不配。她的信仰受到了伤害。她觉得被神遗弃了。

一位年长的基督徒

我认识一位年长的基督徒被关于神的想法所折磨。她认为发生在她身上的坏事是神因她未能服从所有的内在吩咐而受到惩罚的结果。曾经她觉得神告诉她要参加某种复兴；但因为她和她的丈夫身体不舒服，所以他们选择不去。几天后，当她跌倒摔断手臂时，她肯定这是神对“不服从”的惩罚。这位宝贵的女士生活在极大的焦虑中。

一位亚洲农夫

最近有人告诉我，菲律宾的一位基督徒农夫向他的教会家庭表达了他的愤怒和困惑。他叫道：“我不明白！为什么我的洋葱作物生病和贫瘠，而我的非基督徒邻居的洋葱却健康和丰收？神似乎不公平！既然我是基督徒，难道神不应该让我的洋葱比我邻居的洋葱更丰收吗？”

一群墨西哥青少年

墨西哥的一群青少年被禁止在教室内进行体育运动。他们不时被训话：“这里是圣地！如果我们必须参加体育运动，你们就必须在神的家以外的地方进行！”这群会众的领袖和青少年都对灵性感到困惑。许多在这个地方教会长大的青少年正在远离神。

» 这些故事中的人物似乎对神有什么看法？他们对神的看法如何塑造他们的生活？

我们对神的看法非常重要

毫无疑问，对我们的灵命塑造最大的影响就是我们对神的看法。你对神的看法正在极大地影响你现在的的生活。它正在影响你对自己的看法。它正在影响你与他人的关系。它正在影响你与神的关系。仔细阅读A. W. 陶恕的这些话：

没有什么比对神的低级或不配的概念更能扭曲和扭曲灵魂了。有的教派，比如法利赛人，虽然认为神是严厉的，在外在的道德上保持着相当高的水平；但他们的义只是外在的……法利赛人的神不是一个容易相处的神，所以他的宗教变得冷淡、冷酷、无爱……

如果我们能知道神是容易相处的，那该多好。祂记得我们从何而来，知道我们是尘土。祂有时确实会管教我们，但即便如此，祂也是带着微笑来做这件事的——一位父亲对一个不完美但前途无量的儿子欣喜若狂；这位儿子每天都来，看起来越来越像祂真正的孩子。¹⁹²

我们对神的信仰很重要。

- 约伯的朋友们认为神总是使义人昌盛，惩罚有罪的人，所以他们判断并谴责他们受苦的朋友是邪恶的¹⁹³。
- 扫罗王认为献祭比顺服更能打动神，所以他失去了他的王国。
- 大卫王认为神的律法只是建议，因此他因杀死乌撒而对神生气¹⁹⁴。
- 法利赛人认为做更多的事可以在神面前成圣，所以他们变得更加保守、更加牺牲，但在灵性上也更加骄傲和辱骂。
- 耶稣时代的普通人认为，灾难和疾病总是神对个人或家庭罪恶的诅咒，因此他们将出生缺陷和坠楼归咎于受害者。¹⁹⁵
- 甚至门徒也相信耶稣是宗派主义的，所以他们谴责不属于他们团队的敬虔工人。²⁰⁵

我们对神的看法实在非常重要！

192 A. W. 陶恕，《心意更新》（第1卷）之《神是最迷人的》。来自<https://dailytozer.wordpress.com/2012/09/01/god-is-the-most-winsome-of-all-beings>2020年9月12日。

193 约伯记22:4-5; 约伯记36:11-12

194 历代志上13:7-11

195 约翰福音9:3; 路加福音13:2, 5

大概念

我们想在本课中帮助回答的问题是：我们如何开始培养对神的健康看法？我们如何培养耳朵以更清楚地听到神的声音，以及更清楚地看到祂的眼睛？

神永远是一样的，但我们的视野会被乌云所削弱：传统的乌云、误解的乌云、罪恶的乌云、骄傲的乌云，有时还有属灵虐待的乌云。通过从家庭、教会和周围文化中获取的信息，我们已经形成了我们对神的形象。当然，并非我们学到的所有东西都是错误的，但其中一些是错误的。因此，在每一个生命中，神的形象都以某种方式被遮蔽了。我们灵魂的仇敌已经看到了它。灵命塑造可以帮助消除一切隐藏神真实面貌的东西。

当我还是个孩子的时候，我们一家在美丽的华盛顿州住了一段时间。那些日子里我最喜欢的回忆之一发生在我们参观雷尼尔山时，这是一座4,392米的雄伟山峰；在晴朗的日子里，大约可以从一百英里距离看到它的顶峰！

有一天，当我父亲开车带我们一家人穿过雷尼尔山脚下的山麓时，我们很失望，因为它被云层遮住了，一整天都看不到山顶。我记得在我们棕色的旅行车的后座上，我若有所思地望着窗外，只是希望能瞥见山峰，云朵突然间散开了，它就在那里！那是无法形容的辉煌！直到今天，我都无法用言语来形容那座悬在我们上方两公里蓝天上的山峰的壮观景象。

当乌云消失，信徒看到了神，这就是信徒生命中美好的一天——这是神在耶稣身上最完美、最美丽的启示！

在本节课中，我们将学习到对神更清晰、更健康的看法会以多种方式形成：

1. **透过默想神对祂自己的启示**，特别是在祂的创造奇工和圣经中。除非我们不断地用真理填满我们的思想，否则努力清空我们对神的错误形象的努力是徒劳的。推开乌云的是真理的清新之风。
2. **透过仰望耶稣**，因为神借着耶稣向人完全启示祂自己。我们将训练自己在耶稣的位格、教导和救赎工作中看到神。我们将了解在耶稣面前看到神对于形成良好的看法至关重要。
3. **透过亲身经历神**。我们将了解当我们与神同行时，神经常会越来越多地揭示祂的美好。纵观历史，神选择在关系的背景下揭示关于祂自己的真相。

然后，我们将学会每天驾驭每一个想法，让它服从祂所揭示的关于祂自己的真相。

神对自己的启示

神向人启示自己的方式有很多种。祂每天都在祂创造和维持的世界的美丽和奇景中展现自己。诸天述说祂的荣耀，穹苍传扬祂的手段。¹⁹⁶地球上令人着迷的各种生物、雄伟的山脉和流淌的泉水、浩瀚的海洋和丰富的植物、错综复杂的设计和迷人的奥秘，都在述说祂的智慧、¹⁹⁷祂的力量和祂的神性。¹⁹⁸耶稣欣赏祂自己所创造的世界，并且在祂的教导中不断提到世界。¹⁹⁹但在本节课中，我们将主要关注神更完美的启示。

196 诗篇19:1

197 诗篇104:24。这一整章完美地描绘了神作为祂的世界的创造者和维持者。

198 罗马书1:20

199 马太福音6:26-29作为例子

神通过祂的属性在圣经中启示祂自己

我们必须研究神选择描述自己的方式。用以下经文为例：

耶和華在他面前宣告說：“耶和華，耶和華，是有怜悯有恩典的神，不輕易發怒，並有丰盛的慈愛和誠實”。²⁰⁰

在圣经中，这段经文是让我们瞥见神的荣耀属性的最佳经文之一。在这段经文中，神的朋友摩西要求看到神的荣耀！²⁰¹这是一个大胆的要求。神回答说：

我要显我一切的恩慈，在你面前经过，宣告我的名。……我的荣耀经过的时候，我必将你放在磐石穴中，用我的手遮掩你，等我过去。²⁰²

虽然那天摩西只瞥见了神的背影，而不是他全部的荣耀——祂的脸——²⁰³但神的启示是如此神圣、美丽和令人信服，以至于摩西“急忙伏地下拜。”摩西看到神这件事没有让摩西逃跑，而是让摩西恳求神与祂的子民同行，“赦免我们的罪孽和罪恶”，并“以我们为的产业”。²⁰⁴摩西想要属于这位神！

» 当你虔诚地反思神在西奈山上向摩西启示的以下属性时，问自己一个问题：神摩西是否在我的思想和心中看到了我所认识的神？

1. 耶和華——雅威

摩西知道神是“耶和華，耶和華神”。当耶和華在英文圣经中用大写字母书写时，它表明了以色列神的个人名字——耶和華（雅威）。耶和華（雅威）是爱护、供应、保护和管理祂的产业的神。

2. 慈悲或怜悯

耶和華（雅威）是一位“满有怜悯”的神，这意味着祂真诚地关心人类，并以关心和怜悯的温柔态度对待他们。

3. 恩典

其次，耶和華（雅威）称自己为“满有恩典”，意思是祂为不配的人做事，并超越了人们所期望的给予人们真正仁慈的恩惠。

200 出埃及记34:6

201 出埃及记33:11

202 出埃及记33:19, 22

203 出埃及记33:23

204 出埃及记34:9

4. 不轻易发怒

耶和华（雅威）形容自己“不轻易发怒”，意思是祂对人们不令人满意的行为和失败（包括他们的道德失败）有耐心。耶和华（雅威）是给人第二次机会的神！

5. 慈爱

耶和华宣称自己有丰盛的慈爱。希伯来语 (hesed) 是圣经中提到神时使用了175次的词。它讲述了祂给人不配得的、不可动摇的慈爱和善良。这个词表达了圣约关系中的一方对另一方的怜悯、不朽、慈爱的委身。无论人类在自己与神的关系中如何不可靠，在任何情况下，祂都可以在任何时候都完全信守祂的承诺！

6. 真理

接下来，他将自己描述为“有丰盛的诚实”，这意味着无论祂说什么都是正确的、可靠的，甚至在生死问题以及永恒的生死问题上都可以信任。²⁰⁵

- » 花一些时间来沉思神的这些属性，并问问自己这是否像你心中的神。神对你来说是否像祂对摩西那样奇妙？

神借着耶稣完全启示了自己

耶稣是神的荣耀

- » 仔细阅读约翰福音1:14-18。

在这段经文中，约翰告诉我们，摩西看不到神的荣耀，也不许看到，但我们在耶稣的启示中看到了：

道[“与神同在”，“就是神”²⁰⁶]成了肉身，住在我们中间，我们也见了祂的荣耀……从他丰满的恩典里，我们都领受了……从来没有人看见神，只有在父怀里的独生子将他表明出来。²⁰⁷

在这些经文中，约翰教导了一个令人震惊的真理：耶稣是神荣耀的完全启示，耶稣是在“父怀里”的那一位，意思是与天父联合并认识天父的那一位亲密地来到我们的世界，让我们认识祂；不仅我们可能认识祂，而且我们可能会亲密地认识祂。

205 D·K·斯图尔特，《出埃及记（第二册）》(Nashville: Broadman&Holman Publishers, 2006), 715 - 716

206 约翰福音1:1

207 约翰福音1:1, 14, 16, 18

父这个名字在福音书中得到了更完美的启示。新约揭示了通过相信基督，神成为了我们的父——神的这个名字在旧约中只使用了15次，但在新约中使用了²⁴⁵次！作为神的名字，“父”强调了神的爱护、供应、督责，以及我们在祷告中对神说话的方式。我们通过耶稣得以与父神相交！²⁰⁸

在耶稣身上，神赐下的不仅仅是祂的名字和属性。祂把自己给了我们！祂给了我们一位我们可以用眼睛看到，用耳朵听到，用手触摸的主。²⁰⁹

耶稣使神的本性清晰可见

“那吩咐光从黑暗里照出来的神，已经照在我们心里，叫我们得知神荣耀的光显在**耶稣基督**的面上。”²¹⁰

» 你认为“神荣耀的光显在耶稣基督的面上”这句话是什么意思？

这节经文的意思是，神照亮了每一个真信徒的心，让他们在耶稣身上看到了神的每一个属性，每一个非凡的特性。三位一体神的荣耀体现在耶稣的血肉之躯上。

当我们完全理解神在耶稣身上完全启示时，这将对我们的灵命塑造产生最大的影响力。为什么？因为在对神和祂的方式感到困惑的时候，我们将学习转向耶稣的生平和教导寻求答案。

神最完全的启示不在于祂的创造、祂的名字或祂的属性。这些都是奇妙而真实的启示。**但神最完全的启示是在主耶稣基督身上。**那些真正掌握并接受这个惊人真理的人将走上一条自由、治愈和完全的道路。

耶稣有神一切的特性。神的每一个属性也是耶稣的属性。神的每一个名字都是耶稣的名字。耶稣有神一切的身份。所以，如果我心中对神的任何观念与神话语中所教导的主耶稣基督的位格、救赎工作、教导不一致，那就是假神。

旧约的神和新约的神是一样的。但只有在道成肉身中，只有在福音中，我们才能清楚地了解神。

耶稣揭示了神是圣洁的爱——祂是良善的、耐心的、可信的、慷慨的、信实的、圣洁的、公义的，等等。

» 花点时间思考一下形成了你生命的各种影响力。你认为你的家庭、教会和文化如何塑造了你对神的理解？如何塑造了你自己？我的家人或教会有没有哪些关于神的教导与耶稣的生平和教导不一致？

耶稣是神的诠释者

当我出国旅行时，我经常需要一位口译员。为什么？不是因为其他语言没有意义，而是因为它们对我没有意义！我的大脑还没有学会如何解释各种声音和表达，所以我需要一个能理解它们的人来为我解释它们。我发现最好的口译员不仅是了解我的语言和文化的人，而且是我想了解的语言和文化的本地人。母语人士可以以外人无法理解的方式理解和解释他们的文化。同样，神的先知、祭

208 马太福音7:11;雅各书1:7;希伯来书12:5-11;约翰福音15:6;约翰福音16:23;罗马书8:14-17;加拉太书4:4-7;以弗所书2:18;以弗所书3:15;帖撒罗尼迦前书3:11

209 约翰一书1:1

210 哥林多后书4:6，添加了强调。

司和诗人也受到神圣启示，解释神的本性、方式和旨意。他们尽了最大的努力。但只有神才能完全揭示和解释神；这就是为什么耶稣作为本于天的神人和来到了世上。神在祂身上并通过祂可以以血肉之躯被听到、看到和触摸。只有通过祂，有罪的人才能与神和好。

个人旅程

“在基督里的灵命塑造过程是逐步用充满耶稣自己心中的形象和观念取代……破坏性的形象和观念”。²¹¹

我很蒙福，我有一个美好的和敬虔的成长。我的童年充满了非常优秀、敬虔的圣徒，包括我的父母；他们爱我，用神的话语教导我，并提供了很好的榜样。不幸的是，我年轻时听到的一些传道人和老师教导了扭曲的福音。他们的信息造成混乱，对中肯的圣经教师的不信任，以及一定程度的属灵不安全感（甚至有一些与虚假的内疚和羞耻方面的挣扎）。

我记得我早年与神同行时说：“天父，我无法理解所有这些声音和意见！我的教会教导一件事，而其他教会教导另一件事。一位圣经老师说一件事，另一位老师似乎反驳他。神啊，到底谁说得对？我要知道真相！”

在这个寻找答案的阶段里，我慢慢开始明白，神差遣祂的儿子来到这个世界的主要原因之一是为了消除我对神的困惑。从小我就被教导耶稣是神，但我并没有完全明白耶稣来是为了完全揭示神的属性。圣灵开始在我心中强调了某些经文，例如：

- “人看见了我，就是看见了父，你怎么说‘将父显给我们看’呢？”²¹²
- “爱子是那不能看见之神像，是首生的，在一切被造的以先。”²¹³
- “因为父喜欢叫一切的丰盛在他里面居住。”²¹⁴

我终于开始明白耶稣真的是道成肉身的神，是神的完全和最终的启示，所以我相信祂会帮助我理解神和祂的方式。我现在开始明白，在整个圣经历史中，神一直在逐步地启示祂自己，但耶稣在过去和现在都是神在血肉之躯中完整而完美的启示。²¹⁵

我明白在整个旧约历史中，神教导人类关于祂自己，尤其是关于祂救赎的爱。祂通过世界的创造说话；通过伊甸园；通过晚上和亚当夏娃在园子里同行；祂救主的应许，即使在他们堕落之后；通过神为遮盖所造的皮衣；通过挪亚方舟上的一扇门；通过祂与亚伯拉罕和祂的后裔所立的约；通过分开红海将祂的选民从奴役中解救出来；通过祂在西乃山上令人敬畏的显现；通过祂的神圣律法；通过祂荣美的会幕及其所有的救赎象征、受膏的祭司、血祭和荣耀；通过祂对叛乱的审判；通过祂从被击打的岩石中奇妙般地供应吗哪和水；通过祂胜过邪恶的列国；通过祂的应许之地；并通过祂的先知和以色列诗人的审判和盼望的信息。每次神说话时，祂都将有罪的人指向一位无罪的救主，这位救主会救赎堕落的人并恢复与神相交。因此，真正理解圣经中任何内容的唯一方法就是认识耶稣。耶稣是万物和每个人都指向的那一位。祂是一切的开始和结束。

211 达拉斯·威拉德，引言自雅各·布赖恩·史密斯，《善良而美丽的神》(Downers Grove: InterVarsity Press, 2009), 75

212 约翰福音14:9，添加了强调。

213 歌罗西书1:15，添加了强调。

214 歌罗西书1:19，添加了强调。

215 希伯来书1:1-3

当主耶稣成为我年轻时的焦点时，混乱的乌云开始渐渐散去。在圣灵的帮助下，我开始检验我所听到的教导，以及我自己对神的理解。我会问一个问题：**这种教导和信仰是否与耶稣所揭示的关于神的真理一致？**²¹⁶

我也会问自己：**两千年前门徒跟随耶稣意味着什么？现在跟随耶稣意味着什么？**渐渐地，人们混乱和矛盾的声音开始消退；我开始听到牧人的声音。靠着神的恩典和敬虔导师的忠告，我开始重新发现跟随耶稣基督的美好和单纯。

耶稣的叙述揭示了神

福音书中有一些耶稣的描绘能帮助我们理解神必须是什么样的。在一个描绘中，我们发现祂与罪人一同坐席。在另一个描绘中，我们看到快乐的小孩爬上祂的腿，没有一丝恐惧。在另一个描绘中，我们看到祂蹲在加利利海岸的沙滩上，为祂疲惫不堪的门徒煮鱼。我也很喜欢耶稣在通往以马忤斯的路上与两个门徒同行并教导他们的圣经描绘。然后是耶稣受难周的许多描绘：为门徒洗脚、擘饼倒酒、在客西马尼园里俯伏、在控告者面前沉默不语、自愿被钉在十字架上。所有这些描绘都旨在借着神救赎之爱说明神是谁。

我们将从耶稣**最清晰**的叙述中学到关于神的最重要的认识——也就是从祂的教导中。

- 耶稣表明神爱罪人。
- 耶稣表明神是慷慨的。
- 耶稣表明如果门徒失败了，神不会冷酷、不耐烦、不仁慈或对门徒生气。
- 耶稣表明真正的门徒是一个每天背起自己的十字架并跟随耶稣的人。
- 耶稣表明神无条件地爱祂的孩子。
- 耶稣表明我们绝对无法赚取救恩，而是必须本乎恩也因着信祂。
- 耶稣表明许多今生默默无闻的人将在永恒中显赫有名。
- 耶稣表明在神的国度中最伟大的人是服侍的人。
- 耶稣表明与恩典相对的是赚取而不是努力。
- 耶稣表明我们永远无法通过我们的善行使神欣赏我们，而是只能通过我们对祂的依靠。
- 耶稣表明神并没有记录祂赦免了我们多少次，而且祂总是会再一次赦免悔改的灵魂。
- 耶稣表明神管教和纠正爱祂的人，但从不惩罚那些爱祂的人。
- 耶稣表明神从不会对我们的失败感到惊讶。
- 耶稣表明神珍视我们对祂和对人的爱远胜于我们的奉献。
- 耶稣表明神确实允许祂的孩子受苦甚至死亡，尤其是当这符合祂的救赎计划时。

²¹⁶ 达拉斯·威拉德，引言自雅各·布赖恩·史密斯，《*善良而美丽的神*》(Downers Grove: InterVarsity Press, 2009)

- 耶稣表明神如此恨恶罪恶，以至于祂差遣祂的独生子作为我们的罪孽承担者而死。
- 耶稣表明死亡对神没有任何权力！

这些只是耶稣在我们认识祂时所阐明的一部分教训。

- » 回想本节课开始时的痛苦故事，并讨论你在本节课中学到的知识如何帮助那些在错误的神观念中挣扎的人。

亲身经历神

虽然我们的经历必须始终根据神的话语来衡量，但神希望在日常生活中彰显自己。

在圣经中，亚伯拉罕和撒通过信心与神同行并在冲突、饥荒和恐惧中挣扎来了解神的信实。雅各在面对自己欺骗的本性所带来的后果（后果是他兄弟的400人军队）并与神角力以获得祝福时了解到神洁净人的恩典。约瑟在埃及被迫称为奴隶，才知道神宽恕的爱有多深。年轻的大卫带着投石机和五块石头跑向歌利亚，并在自己的软弱中学到了神的力量。哈拿了解到神会回应谦卑、绝望的祷告。耶稣通过祂所受的苦难学会了顺从。门徒在观看耶稣受难的时候，了解到神对罪的憎恨；当他们完成大使命时，他们了解到祂奇异的恩典和神圣的大能。

同样，当我们每天与神同行时，我们也会更了解神。直到我们的心眼在困难中打开，在我们与祂同行时经历过困境，我们才能看到神的许多美妙之处。除非遇到麻烦，否则我们永远不会看到许多关于我们自己的痛苦的真相。所以不要着急。也永远不要绝望。我们与耶稣同行的每一步都是一次体验，目的是将我们塑造成祂的样式。²¹⁷如果我们有眼睛可以看，有耳朵可以听，那么每一次历练、每一次误会和每一次经历都会成为我们的老师。

我们永远不会仅仅通过阅读有关爱的信息或听有关爱的布道或参加一个关于爱的会议来形成爱的美德。通过阅读、受膏的讲道和会议获得的知识很重要；但经验是最好的老师。

我知道神是掌权的，因为在我们家庭旅程的危机时刻，我们深刻地意识到了这一点。在从菲律宾短暂访问美国时，我们五周大的儿子杰西被诊断出患有癌症。那时我们不应该在美国，但我被要求在刑事审判中为我一年前目睹的随机街头犯罪作证。如果我们没有回到美国，我们就不会得到杰西需要的医疗帮助。在前往妻子父母家的路上，我们的心中充满了赞美和对神的掌权的深刻认识。神安排我们的脚步，从杰西的出生就开始计时，在美国驻马尼拉大使馆排除困难，并让我们为那一刻做好准备的详细方式，实在给了我们无法形容的慰藉。

我知道神拥有一切权柄，因为我们经历过。在海外事奉主一天晚上，我和妻子在半夜都被房间里可怕的邪灵惊醒了！就在这时，我们八岁的儿子提摩太走进我们的房间，捂着喉咙呜咽着说他感觉到有什么东西在掐他的喉咙。我们被震撼了！我绝望地拿起圣经，打开诗篇91篇，开始读：“住在至高者隐密处的，必住在全能者（ElShaddai）的荫下……”当我读完这一章时，神的平安已经完全驱散了黑暗，提摩太在地板上睡着了。

我们必须经历神！为了我们，为了我们的子孙，我们必须通过亲身经历来认识神是谁。

- » 请学生分享他们经历神的方式。一定要根据圣经明确的启示来衡量每一个经历。

217 罗马书5:3

第 4 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 4 课测验

1. 我们如何对神培养更健康的看法？
2. 简要定义出埃及记 34:6 中提到的神名字的属性。
3. 提供经文参考资料以说明耶稣是神的完全启示。

第 5 课

通过自我意识进行灵命塑造 (第 1 部分)

第 4 课复习

班长须知：复习第4课的要点。询问哪位学生愿意分享自己在第4课写下来的祷告。并且复习第2课中讨论的灵命塑造旅程的三个方面。

课程目标

1. 了解有助于我们认识自我的重要属灵真理。
2. 了解骄傲的特征。
3. 能够定义生命破碎和被破碎之人的特征。
4. 将本课中的真理应用到自己的生活中。

生命快照

一位年轻牧者

我曾经问一个增长中教会的年轻牧者：“你在事工中最大的挑战是什么？”他毫不犹豫地回答：“我自己！”我很欣赏他的诚实。

为事工做准备的人

一位青年基督徒一直在学习准备开展牧师事工，但经常发现自己与同学甚至教授发生冲突。他想知道为什么。他想知道为什么他似乎无法找到他渴望的内心平安。直到最近，他才开始看到自己内心的骄傲——尤其是他的固执和自私。他终于要面对关于自己的真相。他希望脱离这种自我中心以及对他的灵魂带来的所有内心动荡，并祈求上帝洁净他的心。

一位妻子和母亲

一位身为妻子和母亲的基督徒发现自己神呼召她为了家庭而放弃事业感到懊恼，然后她发现了为神更丰富更完整的计划而放弃自己计划的喜乐秘诀！她今天在照顾她的孩子和丈夫时，感受到了无法形容的极大喜悦。

一对夫妇

一对基督徒夫妇发现自己几乎不断地相互冲突。他们的感情正在磨灭，婚姻也陷入了危机。通过查考圣经和敬虔者的忠告，他们开始看到他们自我中心的丑陋与上帝舍己之爱的美丽的本质对立。当他们悔改时，上帝就重新点燃了他们的爱！

这些快照提醒我们谦卑的信徒会得到改变的恩典。在我们身处的历史时期，基督的身体迫切需要公义的复兴。在美国，太多所谓的基督徒像未得救的世人一样思考和生活。很多年轻人都在黑暗隐秘中挣扎，在与“肉体的情欲、眼目的情欲并今生的骄傲”——包括淫乱、物质主义、顺从世界的斗争中败下阵来。²¹⁸在非洲和亚洲，我们发现许多自称基督徒的人将圣经基督教与祖先崇拜和万物有灵的迷信混为一谈。²¹⁹世界各地的教会和家庭经常被冲突摧毁。大部分责任都归咎于牧师和宣教士，因为他们教导和活出一种敬虔的形式，但否认其净化和转化的力量。²²⁰

我们能遵循上帝的呼召成为圣洁吗？²²¹我们可以被转化吗？我们能尽心、尽性、尽力、尽意爱主，且爱人如己吗？²²²我们能过耶稣的生活吗？**如果我们愿意面对自己，我们可以做到这些方面。**

大概念

自我意识，也就是对自己的认识，对于塑造基督的形象是绝对关键的。真正认识自己，就是知道未成圣的“自己”是自己最大的敌人。

了解自己的重要性

你对自己有多了解？丹尼斯·金劳写道：

每个人都面临两个决定存在过程的问题。第一个问题是关于上帝的本质。祂是谁，祂是什么样的？人面临的第二个最重要的问题是你和我是谁以及我们是什么样的问题。如果我们了解上帝的本性并了解自己的本性，我们很有可能在服侍方面过上有意义和有效的生活。²²³

²¹⁸ 约翰一书2:16

²¹⁹ 在我探访过的一个国家，我被要求把手放在一束香蕉上并为它们祷告，这样当教会里的不孕妇女可以吃它们时，“她们的子宫就会多产”。我为女性祷告，但不为香蕉祷告！在许多国家，属肉体的敬拜已经取代了崇敬、宣讲和祷告。

²²⁰ 提摩太后书3:5

²²¹ 彼得前书1:15-16

²²² 路加福音10:27

²²³ 丹尼斯·金劳，《马勒古的耳朵》(Wilmore:FrancisAsburyPress,2017),56

了解自己始于愿意看到自己的本来面目。但是，如果没有圣灵，我们不可能像上帝认识我们一样认识我们自己。圣经教导：“人心比万物都诡诈，坏到极处；谁能识透呢？”²²⁴箴言也告诫我们：“心中自是的便是愚昧人。”²²⁵

- » 让我们从祷告开始，盼望主通过本节课让我们对自己有更深入的了解。让诗篇139:23-24引导我们做这个祷告。

在这一节课和下一节课中，我们将看到有助于我们更好地了解自己的八项重要真理。

第一个重要真理：

新生命使人意识到自己的骄傲

借着属灵的新生，我们已经被洗净；圣灵已经来到我们里面居住。²²⁶我们在基督耶稣里是新造的人——旧事已过，都变成新的了。²²⁷我们的欲望发生了变化。我们对罪的态度发生了很大的变化。霎那间，我们从黑暗走进光明；圣经现在将我们描述为“成圣的圣徒”。²²⁸我们在神面前有公义的地位。虽然我们可能仍然在属灵上“错过目标”并与困扰人的罪斗争，²²⁹但我们经历了克服习惯性罪的胜利。²³⁰如果我们犯罪，我们会感到悔改之前从未体验过的悲伤，并会悔改。²³¹真正的转变已经发生，而我们周围的人都注意到这种变化。

提防那些见证自己已得救，但仍然继续故意犯罪的人。

- » 阅读马太福音7:21-23。耶稣对一个称耶稣为“主啊，主啊”、却没有遵行或实践天父的旨意的人说了什么？祂在审判的日子会对他们说些什么？

即使我们的心已经被更新，旧的性情现在却与新的性情争战。很多时候，这种内心的争战让初信者大吃一惊。他们认为喜乐与平安的感觉将永存在于他们的心中。他们不愿发现旧的态度和欲望与新的相互争战。

这种旧本性是什么？我们应该如何定义它？在定义罪的性质时，比其他任何词都更贴切的一个词是骄傲。“骄傲是最大的罪恶，因为它是所有罪恶的核心。”²³²

224 耶利米书17:9

225 箴言28:26

226 提多书3:5-6；罗马书8:1-2, 9-11

227 哥林多后书5:17

228 哥林多前书1:2；哥林多后书1:1；以弗所书1:1

229 希伯来书12:1

230 罗马书6:1

231 约翰福音16:8

232 彼得·克里夫特，《先谦卑才能知骄傲》，《更高的呼召》，2017年1月至2月，第4页。检索自<http://www.francisasburysociety.com/wp-content/uploads/JanFeb2017-High-Callinglr.pdf> 2020年9月12日。

第二个重要真理

骄傲，即不屈服的意志是灵命塑造的最大敌人

没有什么比骄傲更能阻碍我们追求圣洁；骄傲就是爱自己。骄傲是原罪的本质，是偏行己路，“²³³任性地拒绝[从神而来的]管制。”²³⁴

骄傲是导致路西法被逐出天国²³⁵和世界上第一对男女被逐出伊甸园的罪。²³⁶他们回应了撒但的试探：“你们会像上帝一样。”通过吃禁果，亚当和夏娃将自己的意志凌驾于上帝的意志之上，放纵自己的肉体，然后试图掩盖自己的赤身。

骄傲是巴别塔的罪，导致语言的混乱和国家的分散。他们说：“来吧！我们要建造一座城……为要传扬我们的名。”²³⁷以自私为表现的骄傲是导致新约教会冲突的原因，甚至在那些寻求自己利益而不是基督利益的教会领袖中也是如此。²³⁸骄傲是我们与生俱来的疾病，是灵魂的毒瘤。上帝讨厌骄傲！²³⁹祂抗拒骄傲！祂想从我们心中清除骄傲。

当我在非洲的时候，我听说有一个人兜着肉走来走去，却不明白为什么狗老是追着他！骄傲是我们属灵口袋里的肉，会带来痛苦、失败，甚至死亡。骄傲必须被清洗干净。

神学家有时将人的罪恶本性称为向罪而有的“倾向”，或者更具体地说，是对自我的倾向，倾向自我认为对的、好的和讨人喜欢的！“救赎的目的是消除我们自我中心的取向，使我们也关顾他人和外界；因此，我们不仅对自己感兴趣，也对他人的福祉感兴趣。”²⁴⁰

仔细想想，我们生活中的每一个罪和冲突都植根于骄傲的土壤。情欲、批判的态度、不饶恕人、贪婪和固执都源于骄傲的毒水。在我们完全有分于圣洁的生活之前，我们必须在自己的心中看到这个问题。

- » 阅读加拉太书5:19-21。分组讨论这段经文中提到的肉体的罪是如何源于骄傲的。你愿意评价自己的心吗？你的人际关系呢？你愿意对造成这么多麻烦的骄傲完成坦诚吗？

在旷野，撒但引诱耶稣满足祂的自然欲望，绕过十字架，寻求尘世的荣耀。实质上，撒但是在引诱耶稣犯下原罪——放纵自我、保护自我、高举自我。但耶稣的心却是纯洁的！

骄傲表现为“自我中心”或“自私自利”。自私自利常常会使我们无法如愿以偿地过上自由、美好的圣洁生活。这就是试图与上帝的圣言对抗并与上帝的灵争战的自我。这种“属肉体”的自我可以用以下方式来描述：

“未经审视的生活不值得过。”

——柏拉图，
《苏格拉底的申辩》

233 以赛亚书53:6

234 引自亚历山大 麦克拉伦，《以赛亚书第53章注释》

235 以赛亚书14:12-14

236 创世记3:5

237 创世记11:4

238 腓立比书2:21

239 箴言6:16-17

240 丹尼斯·金劳，《基督的心》，《更高的呼召》，2017年1月至2月，第1至9页。检索自<http://www.francisasburysociety.com/wp-content/uploads/JanFeb2017-High-Callinglr.pdf> 2020年9月12日。

- **自我实现**——寻求远离上帝的个人幸福。
 - **自我满足**——除了荣耀上帝之外，寻求感觉良好的东西。
 - **自我推销**——寻求人的荣耀多于上帝的荣耀。
 - **自给自足**——倾向于相信自己而不是上帝。
 - **自怜**——觉得我们理应得到更好的东西。
 - **自我保护**——寻求我认为对我的生活最有益的东西，而不是让自己降服于上帝智慧而美丽的计划。
 - **自我意志**——倾向于选择我的意志而不是上帝的权威。
- » 查阅马可福音中的以下经文，注意自私自利（骄傲）是这些人的生命中每一个罪和弱点的核心：马可福音8:33；马可福音9:19；33；马可福音10:14；37；马可福音14:66-68。

每个信徒都必须意识到仍留在心中的自我中心。约翰·卫斯理提醒我们否认这一现实的“致命后果”。对这场内心斗争的无知“会撕开软弱信徒的盾牌，剥夺他们的信心，使他们暴露在世界、肉体 and 魔鬼的所有攻击之下。”²⁴¹

像门徒一样，我们必须与自己面对面。丹尼斯·金劳说：“我们当中最好的并不比最差的更好。强者不比弱者强……最好的肉体还不够。”²⁴²只要一个人相信可以靠自己过圣洁的生活，上帝就会让他挣扎。只要一个人拒绝以上帝的眼光看待自己，他就会继续失败。

1792年，一位名叫约翰·海德的新长老会宣教士启程前往印度。在船上，他打开了一封来自一位备受尊敬的家庭朋友的信，信中写道：“亲爱的约翰，我不会停止为你祷告，直到你被圣灵充满。”约翰的自尊心受到了伤害，他对他没有被圣灵充满的暗示感到愤怒：

我的自尊心被触动了，我非常生气，把信压碎，扔到船舱的一个角落里，然后上了甲板。我喜欢写这封信的人；我知道他过着圣洁的生活。我心里深信他是对的，我不适合做宣教士……

我在绝望中求主用圣灵充满我；我一祷告完，整个气氛就清净了。我开始看到自己，并意识到我有多么自私的野心。这一场挣扎几乎持续到航程结束，但早在到达港口之前，我就下定了决心，无论付出什么代价，我都会真正被圣灵充满。²⁴³

抵达印度后，约翰参加了一次街头集会，牧师在会上强调了福音的力量——不仅赦免罪，还要战胜它，这样人们就不必继续犯罪了。²⁴⁴约翰受到督责，因为他意识到虽然他一直在传讲这样的福音，但他对福音的力量却感到陌生。在他的生命中有一个令人困扰的罪，使他在灵性上跌倒。约翰

241 约翰·卫斯理，来自他的讲道，“《论信徒的罪》。”

242 丹尼斯·金劳，《马勒古的耳朵》(Wilmore:FrancisAsburyPress, 2017)，80

243 埃德温和莉莲·哈维，《他们认识他们的上帝》（第一卷），(1974)，105-111。另可在此处参阅：<http://www.actsamerica.org/biographies/2011-04-Praying-Hyde.html>。

244 约翰一书1:9

回到他的房间祷告：“要么你必须让我胜过我所有的罪，尤其是胜过容易缠累我的罪；要么我回到美国去寻找其他工作。在我能见证福音在我自己生命中的力量之前，我无法传福音。”

凭着单纯的信心，他向基督寻求释放。后来他说：“祂确实救了我，而从那以后我就没有怀疑过。我现在可以毫不犹豫地站起来证明祂给了我胜利。”约翰·海德后来被称为“祷告的海德”，因为他热切地祷告以接触丧失的灵魂。在他四十七岁去世前几年，约翰明显感到自己被引导向上帝祈求每天拯救一个灵魂。到那年年底，主已经将超过365名归信基督者加入教会。第二年，约翰被引导每天拯救两个灵魂。第二年四个。每个请求都被批准了。约翰指出复兴的秘诀和结果，他说：“我们今天需要的是圣洁的复兴。”

骄傲总是阻挡上帝的恩惠，但祂祝福谦卑的人。

第三个重要真理

自我中心与将我们塑造成基督形象的圣灵争战

在信徒的心中有一场争霸战。加拉太书这样描述这场争战：

我说，你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能做所愿意做的。²⁴⁵

约翰·卫斯理说，

我不认为任何被称义的人是罪的奴隶：但我确实认为罪[自我中心]仍然存在于所有被称义的人里面（至少在一段时间内）……。篡位者被废黜，[罪]留在它曾经统治的地方；但仍被捆绑。[虽然它争战]但它变得越来越弱；而信徒则不断壮大，不断地征服。²⁴⁶

自我中心（“肉体”）与圣灵之间的争斗是基督徒的共同经历。卫斯理继续说，

每个人，甚至在被称义之后的人都有两个相反的内在原则……圣保罗称之为肉体 and 圣灵。因此，即使是在基督里的婴孩也成圣了，但只是部分成圣。在某种程度上，根据他们的信心，他们是属灵的；然而在某种程度上，他们是属肉体的。因此，信徒不断地被劝告要提防肉体、世界和魔鬼。这与上帝儿女的持续经验一致。当他们感觉到自己的见证时，他们感觉到自己的意志并没有完全顺服上帝的旨意。他们知道他们在祂里面；却发现有一颗准备离开祂，且倾向于邪恶……和对善事退却的心……虽然我们在真正相信基督的那一刻被更新、洗净、洁净、成圣，然而那时我们并没有完全更新、洗净、洁净；肉体 and 邪恶的本性仍然存在（虽然被制服），并与圣灵争战。更重要的是，让我们尽一切努力“打那美好的信心之战”。因此，我们需要更热切地“警醒祷告”以对抗内在的敌人。我们更加小心地“穿上上帝的全副军装”；使我们“好在磨难的日子抵挡仇敌；并且成就了一切，还能站立得住。”²⁴⁷

245 加拉太书5:16-17

246 约翰·卫斯理，摘自他的讲道，《论信徒的罪》。

247 同上。

自私自利导致各种程度的失败

- » 阅读加拉太书5:16-24，讨论当圣灵与肉体相互对抗时会发生什么。你愿意讨论这场争战如何在你的生命中进行吗？

每一个主耶稣真正的门徒都经历过这种内心控制权的争夺战。当圣灵得胜和带领时，仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制的圣灵果子会在我的生命中结出。但如果让骄傲掌权，哪怕是片刻，也会有某种程度的失败：“奸淫、污秽、邪荡、拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、嫉妒、醉酒、荒宴等类。”因为信徒被赋予了新的性情，并且内住的圣灵不断地与内心的自罪交战，所以这些事情永远不会主宰真正基督徒的生命。²⁴⁸但在信徒学会完全在圣灵的掌管下生活之前，总会有短暂的失败。

即使是生活在圣灵完全管制中的基督徒，在任何特定时刻，都会发现在自己的一生中有些骄傲的领域需要显露出来。我永远不会忘记我发现自己作为宣教士是如何挣扎的。我面临了一些问题，而在我没有注意到的情况下，我就开始以不像基督的方式做出反应。我记得承认自己的问题对我来说是多么困难。主对我的心说：“孩子，你是个愤怒的人。”我想：“主啊，我没有愤怒。我是一名宣教士，是为了跟随你来到这个国家的。”主再次对我的心说：“那么，你是一个愤怒的宣教士！”接受这个谦卑的事实，而不是为自己辩护成为我生命旅程中的又一个关键时刻。

自私自利是冲突的根源

- » 阅读雅各书4:1-8。按照雅各的说法，什么是导致信徒内心混乱和冲突的原因？为什么他们的祷告没有得到回应？为什么雅各称这些基督徒为“淫乱的人”？

在肉体与圣灵的争战没有解决之前，我们就像仍然对前任存有浪漫的想法的已婚男女。虽然我们并没有肉体上的婚外情，但直到我们完全献身于一个配偶，我们的感情才被钉死在十字架上。当你看上面的圣经例子时，我想你会清楚地看到，教会混乱和冲突的根本原因是其教会会友心中的骄傲。因为骄傲，神抵挡他们。“上帝阻挡骄傲的人。”²⁴⁹

下面的故事说明这种普遍的斗争以及它所导致的问题。在众多我在菲律宾服侍的教会的历史中，有一个几乎令人难以置信的故事：一位牧师被国家教会领袖派去牧养一群特定的会众。然而前任牧师拒绝腾出牧师住宅，因为一些教会会友希望他留下来。有一段时间，新牧师和“旧”牧师住在同一个牧师住宅，牧养同一个会众！新牧师是“官方”牧师，由国家领袖呼召、选择、任命和支持。一些会友的同情和固执使旧牧师保持了原位。可想而知这造成了怎样的混乱！这种情况无法继续。谁来讲道呢？他们会向谁寻求建议呢？会众将遵循谁的权威呢——旧牧师还是新牧师？会众必须做出

“给我一百个只怕罪和只求上帝的传道人，不管他们是神职人员还是平信徒，我都不在乎，仅这些人就能撼动地狱之门，在人间建立天国。”

——约翰·卫斯理

248 约翰一书2:3-4；约翰一书3:7-9

249 雅各书4:6

选择。他们要么保留旧牧师但失去国家教会的祝福和福利，要么屈服于国家领袖的权威但赢得国家领袖的祝福。值得庆幸的是，他们选择服从国家领袖，而那个教会的会众继续为上帝做大事。

旧人和新人之间的冲突是每个信徒都知道的经历。“旧人”已被“处死”，尽管他拼命想保住自己的位置，行使控制权并保持影响力。他没有权威，但却试图让你相信他有权威。新人已被基督的宝血救赎。新人在公义和圣洁中被呼召、拣选和创造。新人已经被圣灵印证，现在已经成为神的居所。但直到旧人从你心中的宝座上被赶下，神永远不会休息。

只要你让旧人留下来，一直喂养他；坚持给他一个可以占据的角落，他就会给你带来不安、内心的冲突和毁灭。他必须死。如果我们选择为他感到难过，甚至给他最小的空间，他就会从那里与仁爱、喜乐、和平、忍耐和圣洁的圣灵争战。

每一代虔诚的信徒都必须回答的问题是：

- 与自私自利不断争战的生命是我最理想的生命吗？或者说，神有没有给我一个方法来洁净我心中的自私自利，让**神的旨意和对神的爱在我生命中掌权**？
- 我们有可能尽心、尽意、尽力爱神，爱人如己吗？
- 在与神同行的过程中，我能否不贪图虚浮的荣耀，只存心谦卑，看别人比自己强吗？²⁵⁰

暂停片刻，反思

我现在要求每个人对自己非常诚实地进行一些个人评估。请花几分钟时间静静地问自己这个问题：造成_____的真正原因是什么？求圣灵帮助你看清自己。请随意使用以下问题作为指导：

- 我容易被冒犯吗？
- 当别人得到晋升时，我会怨恨吗？
- 孩子们害怕靠近我吗？
- 我是否对批评过于敏感？
- 人们害怕在我周围分享他们的意见吗？
- 我觉得在道德上或属灵上比别人优越吗？
- 我愿意听别人说话，还是我占据大部分的谈话？
- 我是否提高声音来表达我的观点，而不是深思熟虑和尊重地反思？
- 我在听到所有事实之前，会提供解决方案和意见吗？
- 我会举出别人的缺点来试图让自己看起来不错吗？
- 我是否试图通过说“上帝告诉我”来赢得争论？（当你这样做时，你就是将自己置于道德和属灵上的高位。）
- 我会根据别人的外表来判断他们吗？
- 我会把最好的和最大的部分留给自己吗？
- 在我心里，我认为自己比别人好吗？

第四个重要真理

重生之后，向自己死是经历神的丰满和圣洁生活的下一步

主耶稣说，若有人要跟从祂，就当舍己，背起祂的十字架来跟从祂。²⁵¹十字架不是今天基督徒有时戴在脖子上的亮丽标志，而是罗马的死亡工具。当一个罪犯被十字架处死时，他们没有机会活下来。被钉的罪犯会挂在上面，直到他的生命之血流干而且每一口气都消失。当耶稣命令每一个门徒每天背起自己的十字架时，祂的意思是说，我们骄傲、淫乱、固执的旧我必须被果断地钉在基督的十字架上，这样我们被救赎的新我才能过耶稣的成圣生活。向自己死，意味着我们旧有的意志、我们的计划、旧有的名誉、旧有的思维方式、旧有的享乐、旧有的肉体欲望都被钉在基督的十字架上。现在我们能完全为祂而活！

» 一起阅读马太福音16:24。

通往向自己死的道路，就是通往丰盛生命的道路！²⁵²可能没有一个来到基督面前求罪得赦的人完全意识到上帝是多么定意要我们的老我死！教会历史上的许多伟人都明白这个真理：

马丁路德：“上帝从无有中创造生命。因此，在一个人一无所有之前，上帝无法从他身上造出任何东西。”

查尔斯·哈登·司布真：“我现在将我所有的祷告都集中在一个祷告中，而这一个祷告就是这样：愿我可以向自己死，并完全为祂而活。”

理查德·巴克斯特：“自我是最危险的敌人……在所有其他恶习中，它是最难发现和最难治愈的。”

迪特里希·潘霍华：“当基督召唤一个人时，祂命令他来死。”

J. I. 帕克：“耶稣基督要求舍己，即否定自我，这是门徒训练的必要条件。舍己是服从天父和主耶稣基督权柄的呼召……愿意在属肉体的一切自我诉求上死去，就是基督对舍己呼召的全部意义所在。”

乔治·穆勒以他的伟大信心和他在十九世纪英格兰为数以千计的孤儿服侍而闻名。他曾被问及他对上帝富有成效的服侍的秘诀。他回答说：“曾经有一天我死了，彻底死了”。说话间，他俯伏得越来越低，几乎要碰到地板。“我向乔治·穆勒而死——他的观点、他的偏好、他的品味和他的意志——甚至向我的兄弟和朋友的认可或指责而死——从那时起，我学习只是为了表明自己被上帝认可。”²⁵³

其他圣经中关于向自己死的用语是“破碎”和“痛悔”。²⁵⁴

神所要的祭就是忧伤的灵，神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。

251 马太福音16:24

252 约翰福音12:24

253 D. W. 埃克斯特兰德，“向自己死”。检索自 <http://www.thetransformedsoul.com/additional-studies/spiritual-life-studies/dying-to-self> 2020年9月12日。

254 诗篇51:17，“神所要的祭就是忧伤的灵，神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。”

关于破碎的误解²⁵⁵

1. 破碎总是悲伤和忧郁。我们有时将破碎的人想象为那些从不微笑或大笑的人。事实上，圣经的破碎会产生自由和深刻的喜乐与平安。
2. 破碎是认为自己很差。（例如：“我不好！我是一条虫子！”）这里可能有一种虚假的谦卑。
3. 破碎是深深的情绪化。“不幸的是，无数人流了很多眼泪，却从未经历过真正破碎的时刻。”²⁵⁶
4. 破碎是被悲惨的境遇深深伤害。一个人可能会经历许多伤害，但仍然很骄傲。

圣经定义的破碎

破碎：

破碎是对自我意志的绝对粉碎——我的意志绝对要降服于上帝。它在说“是的，主！”——没有抵抗，没有摩擦，没有固执——纯粹让自己服从祂的方向和对我生命的旨意。²⁵⁷

痛悔：这个词表示某种东西被压成小颗粒或磨成粉末，就像岩石被粉碎一样。“上帝要在我们身上粉碎什么？祂想要破碎的不是我们的灵，也不是我们的基本人格。祂想破碎的是我们的自我意志。”²⁵⁸就像一个牛仔想折服一匹马，不是要伤害它或致残它，而是让它服从他的命令。

真正的破碎是打破我的自我意志，使主耶稣的生命和圣灵在我身上释放出来……废除脱离神的自立和独立……软化我心田的泥土……在上帝面前诚实... 在人面前谦卑。²⁵⁹

破碎之人的特征

我们怎么知道我们有一颗“忧伤痛悔的心”？以下特征完全在耶稣身上找到，但在被圣灵充满的基督徒身上将越来越真实：

- 破碎的人有受教的灵。
- 破碎的人愿意屈服别人。
- 破碎的人比他人更敬畏上帝。
- 破碎的人有一种顺服的灵。
- 破碎的人接受上帝对文化和传统的看法。
- 破碎的人不提拔自己，也不怕有最低的地位。
- 破碎的人礼貌地接受荣誉而不骄傲。

255 以下关于破碎的大部分见解都来自南希·利·德莫斯，《破碎，降服，圣洁》(Chicago: Moody Publishers, 2008)，43-45。

256 同上，49

257 同上，44

258 同上。

259 同上。

- 破碎的人承认自己的错误，并且不觉得有必要保护自己的形象。
 - 破碎的人在小事上顺服神。
 - 破碎的人在决定之前先等候主。
 - 破碎的人是凭信心而行，而不是凭眼见。
 - 破碎的人追求圣洁而不是幸福。
- » 如果我们中的更多人真的向自己死去，你认为会出现什么情况？请用这份清单评估自己。你觉得你的家庭/教会/事工会有什么不同？为任何想与小组分享的人留出时间。

第五个重要真理

向自己死带来圣洁的生命，并需要果断的降服

没有我们刻意和果断的顺服，耶稣呼召我们走向的“死亡”就不会发生。我们的属灵生命不会成长到进入这种“老我的治死”之中。尽管对于我们中的许多人来说，如果没有一段挣扎时期，降服可能不会发生。撒但非常聪明。他说服了许多信徒，让他们相信正常的基督徒生命是与上帝的旨意作斗争，他们不应该期待决定性的胜利。争战确实常见，但不正常。凭着信心让耶稣的生命在我们里面运行，才是正常的基督徒生命。

人类战争和属灵战争的历史都表明，在每场成功的战争中，都有导致决定性转折点的战略决策。如果没有在战场上取得决定性的胜利，就会浪费资源和失去生命。我们这一代的信徒多么需要一些决定性的胜利啊！

人子耶稣成为决定性胜利的榜样

在客西马尼园，耶稣作为人类奋力背起祂的十字架；但在祂离开园子之前，他已经重新臣服于天父的旨意。²⁶⁰祂是上帝的正常标准。

我们看到：

- 在园子里，神人二性的主耶稣经历了一段非常真实的挣扎。祂没有罪恶的本性，但顺服的要求沉重地压在祂的人性上。
- 耶稣被祂的天父引导到一个决定性的降服时刻，唯一的出路就是让祂的意志臣服于上帝掌权的旨意。
- 当耶稣祷告时，胜利的时刻到来了：“然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。”
- 从降服的那一刻起，耶稣就以恩典和勇气面对孤独、背叛、不公、屈辱和死亡。从降服的那一刻起，耶稣就体验到神圣的力量。

正如耶稣被引导到一个决定性地降服于天父旨意的时刻一样，耶稣也会带领我们每个人进入一个决定性地降服的时刻。上帝会来到我们每个人面前说：“孩子，我要你在这里献上生命。”那时与基督同死的决定性选择会带来属灵丰富的生活。

260 路加福音22:42

从创世以来，耶稣就是神的羔羊，为罪而死。一方面，救赎的工作已经在神的心意中完成了；胜利已经确定。然而，救赎的计划不是自动的，而是必须按时进行的。我们也是如此。圣经始终如一且清楚地表明，上帝呼召祂所救赎的每一位信徒“将（被救赎的）身体献上，当做活祭，是圣洁的，是上帝所喜悦的，你们如此侍奉乃是理所当然的。”²⁶¹

亚伯拉罕：决定性降服的例子

有一天，上帝让亚伯拉罕和年轻的以撒与他一起漫步，并到达摩利亚山——基督受死的山，以及到达亚伯拉罕将自己完全降服于上帝的境地。这是亚伯拉罕与上帝关系的关键时刻，也是他一生最大的考验²⁶²。神从一开始就对亚伯拉罕说得很清楚：“你带着你的儿子，就是你独生的儿子，你所爱的以撒，往摩利亚地去，在我所要指示你的山上，把他献为燔祭。”²⁶³亚伯拉罕没有反抗。经过三天艰难的旅程，他将自己的爱子绑在祭坛上，举起刀……并向亚伯拉罕死。

最终，上帝不想要亚伯拉罕的祭——以撒，而是要他把以撒交上。²⁶⁴上帝提供了完美而完整的祭（耶稣），“代替”以撒；通过谦卑的投降，亚伯拉罕将在这个祭上有份。神不需要献祭。几个世纪后，渴望净化心灵的大卫王会祷告，

你本不喜爱祭物，若喜爱，我就献上，燔祭你也不喜悦。**神所要的祭就是忧伤的灵，神啊，忧伤痛悔的心，你必不轻看。**²⁶⁵

诚然我们无法为神献上任何东西或为神做任何事，足以弥补我们的身份和我们所做过的事。我们无法去除心中的愧疚和污点，只有上帝才能做到这一点。我们所能做的，就是带着破碎的心来到上帝面前，降服并接受祂的恩典。

再一次说，上帝不想杀死以撒。祂希望亚伯拉罕放弃他，放弃控制，放弃任何相互竞争的爱。“（上帝）说：‘你不可在这童子身上下手，一点不可害他。现在我知道你是敬畏神的了，因为你没有将你的儿子，就是你独生的儿子，**留下不给我。**’”²⁶⁶换句话说，“我要的不是那个男孩，而是你亚伯拉罕！我只想知道你完全属于我，而这宝贵的生命也是属于我的。”在一个非常真实的意义上，当亚伯拉罕顺从上帝并举起刀时，死的是亚伯拉罕，而不是以撒。亚伯拉罕死后有权拥有应许之子以撒。这一直是上帝的心意。

同样地，上帝因信祂而赐给我们永生；然后祂要求我们把这条生命作为活祭献给祂——举起刀子说：“主，这条生命不是我的，而是你的！请对我和在我里面做任何你选择的事情，即使这样做看起来很愚蠢！我会去你想让我去的地方，做你想让我做的事，说你想让我说的话，成为你想让我成为的人。”这很困难的唯一原因，是因为我们自然生活的自私部分抓紧、阻止并想要保持控制权。这是耶稣在十字架上处理的我们本性的一部分。耶稣必须净化我们本性的这一部分，好叫祂的灵充满我们，并将祂国度的全部祝福赐给我们。

上帝只会要求我们，治死我们里面抵抗祂至高无上的控制权和绝对权威的那部分；这是我们属肉体的部分，企图与祂争战并推开祂的手。这是我们本性中不可赎回的部分，也永远不会受制于神的权柄。

261 罗马书12:1

262 创世记22:1

263 创世记22:2

264 创世记22:12

265 诗篇51:16-17，添加了强调。

266 创世记22:12，添加了强调。

上帝宁愿使用祂赐给我们的恩赐和祝福来荣耀祂，而不是把它们拿走。但是我们无法知道哪一部分会与基督一起留在祭坛上，或者哪一部分会从祭坛上兴起，直到我们毫无保留地将我们的一切献给上帝。我们举起完全降服的刀。祂选择什么该生，什么该死。这就是活祭的意思。

你经历过果断的降服吗？上帝要你向你生命中所爱的什么事情死？

第 5 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 5 课测验

1. 说出本课所教导的认识自我的五个重要真理。
2. 给出本课提到的“自我”的四种表现形式。
3. 本课中破碎的人的十二个特征中的六个是什么？
4. 用你自己的话解释耶稣如何成为果断降服的榜样。

第 6 课

通过自我意识进行灵命塑造 (第 2 部分)

第 5 课复习

班长须知：复习第5课五个重要真理。另外，复习灵命塑造旅程的三个方面。请愿意的学生分享他们在第4课中写下的个人祷告。

课程目标

1. 了解关于认识自我的重要真理。
2. 了解符合圣经的破碎带来的恩典果效。
3. 能够谈论耶稣的生命是如何在属灵破碎的人身上体现出来的。
4. 知道如何培养基督的样式。

生命快照

我岳父的前院有一棵美丽的梨树。非常美丽……只是树干略微倾斜。我记得十五年前，才种下后不久，我和我的家人去探望我岳父。我注意到的第一件事是种植这棵树的人没有很小心将它种得笔直。我想过在树根周围挖掘并把它推直，但从未付诸实行。虽然这棵树已经从一棵树苗长成一棵相当大的树，但它仍然像刚种植时那样倾斜。时间并没有使它变直。多年的阳光、风和雨并没有使它长得笔直。随着树长得更高，树枝更宽，重量不平衡最终可能导致这棵美丽的布拉德福德倾倒。也许不是。也许它永远只是一棵稍微倾斜的树。

人就像树一样，在种植后会一直成长。我们弯曲的地方可以被拉直，我们粗糙的地方可以被抚平。这就是恩典的全部意义！在我们的基督徒生命中，没有什么比培养温柔的心、受教的灵和谦卑地顺服上帝的话语更重要的了。倾斜的人就像倾斜的树一样，如果他们让内心的土壤在生命的不同阶段变硬时，就更难挺直起来。

在上一节课中，我们开始教导要成为上帝呼召我们成为的被圣灵充满的人，就必须确信八个重要的真理。我们在本节课中将以此为基础。

大概念

自我意识，就是对自己的认识，对于塑造基督的形象是绝对关键的。真正认识自己，就是知道未成圣的“自己”是自己最大的敌人。

第六个重要真理

只有本乎恩和因着信，才能治死自己

我们必须小心理解，向自己死是恩典的工作。太多的基督徒试图通过杀死他们的罪性来成为公义。但我们不能靠自己将罪性置于死地。我们也不能靠自己过圣洁和复活的生活。只有上帝，才能在我们身上完成这一切。我们的操练和意志力不足以战胜骄傲，以及它所有自我中心的表现。²⁶⁷自我就像一棵巨树的根，缠绕在我生命中的每一个决定、每一个善行、每一个行动、每一次牺牲和每一个关系中。只有恩典才能打破它的束缚。这种恩典在哪里找到？

恩典藏在十字架和复活的大能之中，因着信，可以显明出来。

只有十字架才能打破自我中心。这是新约自始至终的信息。再看加拉太书5:24。保罗在这里谈到十字架及它在得胜和圣灵充满的生命中的重要部分时说：“凡属基督耶稣的人，是已经**把肉体**连肉体的邪情私欲**同钉在十字架上了**。”²⁶⁸“钉”这个词指向十字架。

保罗在这封给加拉太教会的书信的前段作证说，在十字架上为战胜自私自利而**作了准备**，而他现在**正生活在那个现实中**：

我已经**与基督同钉十字架**，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。²⁶⁹

这里似乎有矛盾。一个人怎么可能同时又是死的又是活着的呢？

» 讨论：在什么意义上，一个人可以在灵里死去，同时在灵里活着？信心在这段经文中有多重要？

当保罗说，“我已经与基督同钉十字架”时，他是在说，那个在灵里死去的旧我——骄傲和自我中心的旧保罗——在十字架上被征服了，这是通过与十字架认同。复活并现在活着的“我”是耶稣在其中生活和完全统治的复活得胜的“我”。这就是圣灵掌管的生命。这是不顾自己的利益并以基督的利益为先的生命。保罗的见证表明，凭信心分享耶稣的死和复活是关键，不仅为了罪得赦免，也为了治死自己。²⁷⁰

许多基督徒过着挫败的生活，因为他们自己在尝试打败一个只能在十字架上被打败的敌人。他们总是向内看，但很少仰望耶稣。真实的故事：日本士兵小野田宽郎一直留在菲律宾卢邦岛，直到

267 歌罗西书2:23

268 添加了强调。

269 加拉太书2:20-21, 添加了强调。

270 另外注©版全意加拉太书6:14-15。

二战结束二十九年后的1974年，他从来没有收到日本投降的消息。²⁷¹多年来，小野田先生与当地菲律宾居民发生过冲突，造成三十人死亡！人们试图说服他战争已经结束，但直到他的前任指挥官来见他并向他下达了正式命令，他才被说服。

就像小野田先生一样，太多的信徒正在与肉体打一场屡战屡败的仗，因为他们的心还没有收到消息，不知道骄傲和自我中心的旧我在十字架上已被打败了。恩典的奥秘之一，就是在十字架上的喜乐！

恩典在于耶稣的内住

保罗在加拉太书2:20-21清楚地表明与基督同钉十字架只是神救赎恩典的一部分。与基督同钉十字架使我们为迎接基督的丰盛做好准备；基督充满谦卑、舍己的爱：“乃是基督在我里面活着……他是爱我，为我舍己。”保罗将他现在的生活描述为“乃是基督在我里面活着”。这就是圣洁生活的秘诀！丹尼斯·金劳说：“变得像基督是恩典的工作。这只发生在基督活在我们里面的时候，而不是我们努力成为像祂一样的时候。”²⁷²

可悲的是，今天许多人没有经历到耶稣的生命，因为他们没有生活在意识到祂活在他们里面。其他人没有按应有的方式培养自己与祂的交通，也没有靠祂的力量生活。

» 在约翰福音15章中，耶稣说什么是结果子的生命的“秘诀”？讨论活在基督里的意义。

恩典在于圣灵的内住

倒空自己，为圣灵的完全内住和掌权腾出空间。这就是以弗所书5:18的意思：“不要醉酒（被酒支配）……而要被圣灵充满。”耶稣通过圣灵活在我们里面，但只有当我们向自己死时，祂才能完全在我们里面工作。²⁷³根据加拉太书第5章和许多其他新约经文，祂的内住是得胜的、像基督一样生活的关键。请注意保罗是如何说的：“但**圣灵**所结的果子是仁爱、喜乐、和平、忍耐。”²⁷⁴这里的重点是，属灵的果子是祂（圣灵）的果子，不是我的果子！你和我是落到地里死去的种子；²⁷⁵但当我们死去并继续死去时，祂就赐给我们生命，使我们成长和结出果子。有时我们会忘记这一点，并尝试努力做好自己！但只有上帝才能使我变得美好。

上帝让我好起来的方式常常是痛苦的。就像掺杂了黄金的杂质一样，骄傲和它的所有表现都已经固定在我的本性中；只有圣灵才能炼净它。祂是怎么做的？施洗约翰宣称耶稣会“用圣灵和火给你们施洗”。²⁷⁶信徒的心像金子一样，外面是洗不掉的，因为里面是泥土，混杂着神的公义。它必须被圣灵的火融化和提炼。

根据彼得的见证，这是门徒在五旬节所经历的洁净：

271 《拒绝投降的日本二战士兵小野天宽郎逝世》2014年1月17日刊登。检索自<http://www.bbc.com/news/world-asia-25772192>2020年9月12日。

272 丹尼斯·金劳，《基督的心意》，《更高的呼召》，2017年1月至2月，1、9。检索自<http://www.francisasburysociety.com/wp-content/uploads/JanFeb2017-High-Callinglr.pdf> 2020年9月12日。

273 约翰福音14:16

274 加拉太书5:22, 添加了强调。

275 约翰福音12:24

276 马太福音3:11

知道人心的神也为他们作了见证，赐圣灵给他们，正如给我们一样；又借着信洁净了他们的心，并不分他们我们。²⁷⁷

让我们为不断使我们心的成圣的圣灵内住而喜乐。

第七个重要真理

耶稣活在我们里面的生命，是向己死的果子

向自己死不是结束，而是向基督降服的开始。种子被埋在土壤中的原因不仅是为了使种子死，而且是为了让种子以它们从未梦想过的方式活着！

基督徒的生命是耶稣品格越来越发光的生命。这就是圣洁的意思。任何与祂的生命和教导不一致的圣洁宣称或圣洁教导，都不是真正的圣洁。“世人认识基督的唯一途径就是通过我们。因此，我们的生命与我们所代表的生命必须有相互对应的关系。”²⁷⁸

- 圣洁不是能力。
- 圣洁不是与世界分离。
- 圣洁不是做正确的事。
- 圣洁不是属灵的恩赐。

这些是圣洁的果子，但真正的公义是耶稣的生命。向自己死的结果，将永远是耶稣的生命在我们身上并通过我们彰显出来。

当耶稣的生命在我们里面时，我们会具备以下的特点：

- 慷慨的、自我奉献的、牺牲的爱²⁷⁹
- 得着圣灵能力的加添和指引²⁸⁰
- 温柔而真诚的行为²⁸¹
- 更深的属灵洞察力²⁸²
- 摆脱恐惧和焦虑²⁸³
- 与神和其他信徒的团契相交²⁸⁴
- 胜过困扰我们的罪²⁸⁵
- 更加谦卑²⁸⁶

277 使徒行传15:8-9, 添加了强调。

278 丹尼斯·金劳，《基督的心意》，《更高的呼召》，2017年1月至2月，9。检索自<http://www.francisasburysociety.com/wp-content/uploads/JanFeb2017-High-Callinglr.pdf> 2020年9月12日。

279 雅各书1:27; 约翰一书3:16

280 以弗所书5:18; 使徒行传2:4; 使徒行传4:31

281 雅各书3:16-17

282 马太福音5:8

283 诗篇37:37; 以赛亚书26:3; 马太福音11:28-30

284 约翰一书1:6-7

285 希伯来书12:1

286 腓立比书2

如果我必须选择圣经的一页来了解圣洁生命的特征，我想腓立比书第二章会是我的选择。它确实是圣经中，关于我们应该拥有的心态和我们将要过的生活的最具有启发性的章节之一。

» 列出腓立比书第二章所述，在耶稣身上发现的无私圣洁的品质。与您的小组分享这些品质。

自私自利的人是外表和名誉的奴隶，不能谦卑地为其他人服务。

丹尼斯·金劳博士讲述了撒母耳·布伦格尔的一个故事；后者是一位强有力的布道家，也是救世军最有影响力的领袖之一：

在撒母耳·布伦格尔在波士顿大学读大四的时候，他获得了印第安纳州南本德一个富有教会的牧师职位。他有机会在社会名册的顶端开始他的事工。但是，他觉得上帝在呼召他加入救世军，所以他越过大西洋，向威廉·布斯将军（该部的创始人）介绍自己。

布斯说：“我们不要你。你太危险了”布伦格尔问道：“危险？你的意思是什么？”布斯说：“你受过太多教育。你不会愿意服从这里军官，因为这里的同工领袖是重生的酒鬼和妓女。”布伦格尔说：“请给我一个机会。”因此，布伦格尔被派往伦敦的中央救世军担任擦靴匠（擦靴子的人）。在一个未完工的地下室里，在一块半浸在水中的泥地上，布伦格尔开始清理改造过的街头流浪汉靴子上的泥土，这些重生流浪汉现在是军队的士兵。

有一天，他似乎听到了一种内心的声音：“你是个傻瓜！”布伦格尔问道：“你是什么意思？”内心的声音说：“还记得那个把他的才华埋在土里的人吗？想想你所接受的所有培训。你完全埋没了。”布伦格尔陷入了沮丧，开始祷告：“主啊，我辜负了你吗？我错过了你的带领吗？”主回答说：“记住，撒母，我洗过他们的脚！”当布伦格尔感觉到主的确定存在时，那个泥泞的地下室变成了通往天堂的前厅。从那天起，他知道他被召唤服侍他人。只有圣灵才能使这种牺牲思想成为可能。²⁸⁷

小心任何与主耶稣的谦卑生命不相符的圣洁观。

第八个重要真理：

一个始终如一、像基督一样果实累累的、向自己死的、受基督管制的生命，需要一生的培育和喂养。

心灵的净化不是我们追求的终点。我们就像飞行员已经将我们的飞机与跑道对齐，但在飞机降落之前需要进行无数次的修正。

基督徒向自己死的属灵死亡是一种活的死亡——一种不断的死亡。²⁸⁸ 我们的牺牲是活的牺牲——一种不断的牺牲。像“向自己死”这样的文字图片只是为了教导我们属灵的现实，但我们必须小心不要偏离上帝的话语。纯洁的心并不是我们追求圣洁的终点。纯洁的心和臣服的心会更好地为我们的旅程做好准备，但我们要穷其一生去攀登！

²⁸⁷ 丹尼斯·金劳，《基督的心意》，《更高的呼召》，2017年1月至2月，9。检索自<http://www.francisasburysociety.com/wp-content/uploads/JanFeb2017-High-Callinglr.pdf> 2020年9月12日。

²⁸⁸ 路加福音9:23

被圣灵充满的生命是成长和逐渐成圣的生命。借着上帝的灵，我们正在变得“荣上加荣”。²⁸⁹ 以下是给予渴望更深地过圣洁生活的人的实用建议。²⁹⁰

我的朋友菲尔·布朗博士在下面的文章中提供了一些非常有帮助的、符合圣经的关于追求圣洁的建议。

追求圣洁的六个步骤

希伯来书12:14告诫我们：“要追求圣洁！”²⁹¹我们必须追求的圣洁是神的圣洁，这在耶稣身上得到了完美的体现；祂与一切罪恶隔绝，无可指责、纯洁、公义。²⁹²

1. 我们借着放下一切重担来追求圣洁。²⁹³

马拉松跑者要减掉减慢他们速度的每一盎司。如果有什么阻碍你追求圣洁，你就必须把它放在一边！媒体、金钱、音乐、骄傲、人际关系——无论是什么，如果它阻碍了你在圣洁上的进步，那就是时候摆脱它了。你在追求圣洁的过程中是否放下了一切重担？

2. 我们借着放下容易陷入陷阱的罪来追求圣洁。²⁹⁴

重担不是唯一要放在一边的东西。容易缠累人的罪也必须离开。这是什么罪？这是你最容易使你成为猎物的罪。所有的信徒都容易沦为自我中心的牺牲品，这是我们败坏的本性的主要表现。我们通过来到基督面前被祂的圣灵洁净而脱离这个罪的原则。然而，即使你的心已经被信心净化了，你仍然容易陷入罪中。我们通过按照圣经的一切教导去行事来保护自己远离罪，并把这些罪放在一边：要利用恩典的途径；²⁹⁵不让肉体放纵私欲；²⁹⁶与那些追求公义、信德、仁爱、和平以及清心呼求上帝的人交往，以逃避试探；²⁹⁷并且行在圣灵中。²⁹⁸你对付过容易缠累你的罪吗？

3. 我们借着仰望耶稣来追求圣洁。²⁹⁹

每个跑步者都知道，坚定不移地专注于终点线是获胜的关键。分心的跑步者是失败的跑步者。翻译成“仰望”这个词的意思是“引导一个人的注意力使其不分心，信靠地注视”。我们必须心无旁骛，满怀信心地将我们的灵魂定睛在耶稣身上。为什么？因为祂是圣洁的典范。如果我们在追求圣洁的过程中环顾四周并将自己与他人比较，我们就肯定会犹豫不决。要像耶稣一样圣洁，我们必须专注于祂。你的目光注视着耶稣吗？

289 哥林多后书3:18

290 哥林多前书6:11

291 这整个部分由菲尔·布朗博士撰写。

292 希伯来书1:9；希伯来书4:15；希伯来书7:26

293 希伯来书12:1

294 希伯来书12:1

295 诗篇119:11；马太福音26:41；以弗所书6:13-18

296 罗马书13:14

297 提摩太后书2:22

298 加拉太书5:16

299 希伯来书12:2

4. 我们借着坚持与罪的相争来追求圣洁。³⁰⁰

这些经文应该使我们明白，我们不可能轻松地冲刺到圣洁胜利。是的，我们可能已放下每一个重担和容易缠累人的罪，但我们仍然正在争战！当我们追求圣洁时必须争战。仇敌会在我们变得像基督之旅的每一次进步都敌挡我们。没有任何年龄、成熟度或恩典状态可以使我们免于这种冲突。我们所有人都面对着心意变得疲倦和虚弱的危险。我们通过思想基督的忍耐来坚持。我们的元首已战胜了魔鬼的诡计。靠着祂的恩典，我们也可以得胜！你是否坚持与罪作斗争？

5. 我们借着顺服主的管教，并感恩地忍受管教来追求圣洁。³⁰¹

如果我们追求圣洁，我们就不应该经历神管教的手，对吗？错了！这不是祂的工作方式。事实上，上帝在不同情况下将全权允许并命定困难，以帮助我们在像基督的圣洁中成长。古谚有云：“没有痛苦，就没有收获”，这真实地说明了我们的状况。我们以感恩的心谦卑地接受上帝的责备来追求圣洁，因为这些责备证明了祂对我们分享祂的圣洁的迫切。你是否感谢天父给你圣洁的管教？

6. 我们借着彼此造就来追求圣洁。³⁰²

世人的座右铭是“人人为己”。追求圣洁却不是这样。我们必须在群体中追求圣洁。当我们生活在相互问责和造就的结构中时，我们就最能够在像基督的圣洁中成长。当我们与其他赛跑者手挽手时，我们在圣洁的赛跑中取得最好的成绩。如果一个人跌倒了，他的伙伴会帮助他稳定步伐。你是否与追求圣洁的同胞手挽手？

结论

圣洁之心和生命是一段旅程，这六项圣经原则将保护我们的灵魂度过逆境和试探的狂风，并作为神国的公民而茁壮成长。

“当我们的主耶稣基督在马太福音 4:4 中说‘悔改’时，祂的意思是基督徒的生命，就是悔改的生命。”

— 马丁路德

300 希伯来书12:3-4

301 希伯来书12:5-11

302 希伯来书12:12-13

祷告

天父，

我已经看到，在我的属灵之旅中，最大的障碍是骄傲——这表现在自我的犯罪中。我不要再找借口。我不要再责备别人。我全心全意地把自己当作活祭献给你。我与诗篇作者一起祷告：“神啊，求你为我造清洁的心。”我和保罗一起仰望十字架，相信：“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。”我现在相信圣灵的洁净和赋能，因为耶稣应许要赐给我们圣灵：“人若渴了，可以到我这里来喝。信我的人，就如经上所说，从他心里要流出活水的江河。”

阿们。

第 6 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 6 课测验

1. 本节课所教导的三个重要真理是什么？
2. 基督徒能杀死罪性吗？
3. 请完成这句话：“只有_____才能打破自我中心。”
4. 请完成这句话：“虚己为_____的_____和控制腾出空间。”
5. 向自己死的果子是什么？
6. 说出耶稣内住的生命的三个特征。
7. 菲尔·布朗博士所教导的培养或追求圣洁的六个步骤是什么？

第 7 课

通过属灵训练塑造基督的形象

第 6 课复习

班长须知：复习第5-6课中的八项重要真理和第6课中追求圣洁的六个步骤。问哪一位学生愿意分享自己在第6课写下来的祷告。

课程目标

1. 了解提摩太前书4:7的经文含义。
2. 明白为什么塑造耶稣的形像需要属灵训练。
3. 开始将本课所学的原则付诸实践。

生命快照

一个年轻的信徒难以在小的领域学习顺服的功课。神曾大大地改变了他的生命，医治了他自己造成的痛苦的属灵创伤；然而，他在有一些领域中仍然有挣扎。但他努力凭信心行走，也正在寻求管制自己的思想生命。他想成为一个对他年幼的孩子更细心的父亲，希望自己的情绪不要那么起伏不定，想成为他这个时代的更好的管家。他觉得很难对自己的工作感到满足，并觉得自己希望有其他机会出现。有一天他打电话给我说：“我相信在我生命中的这个阶段，神会为我关闭每一扇门，这样我才能学会坚忍的操练。到目前为止，我的生活一直是一系列未完成的项目。我知道，如果我要在与神的关系上真正取得成功，我就必须学会坚忍并有始有终。我的不耐烦是影响我生活的方方面面的一个品格问题！”我对这位朋友的谦卑和洞察力感到惊讶。他正在通过属灵操练使自己的灵命变得更深更强壮！

大概念

本节课的主旨是训练对于形成敬虔的美德，即基督在我们生命中的形象至关重要。这种训练涉及在逆境中的操练、以及常规的属灵操练（如阅读、祷告、禁食等），以及个人操练。

有些人会争辩说，我上面提到的朋友只是在他的生命中需要圣灵的充满和力量。这毫无疑问是真的。但是，除非顺服，否则圣灵无法充满并赋予信徒力量。正如玉米或稻谷的收成与农民的忠实耕作和灌溉直接相关，属灵美德的收获与基督徒充满信心的努力直接相关。

本节课呼召我们勤奋、认真、警醒地与神同行，以信心为根基，以爱为力量。

保罗和彼得对敬虔的看法

两段关键的经文将帮助我们理解锻炼在灵命塑造中的作用。

保罗写道，

只是要弃绝那世俗的言语和老妇荒渺的话，在敬虔上操练自己。操练身体益处还少，唯独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。³⁰³

这里的关键词是“操练”和“敬虔”。你认为这两个概念是如何联系起来的？

敬虔的定义

» 与你的小组讨论“敬虔”这个词。让每个人给出一个定义。

在我们这个时代，我认为我们不会自动知道什么是敬虔。环顾我们的教会世界，就会发现人们对敬虔的扭曲理解。很多人一想到敬虔者的时候，往往会想到性格严肃、总是带着一本大圣经、说话带着虔诚的语气，并且大部分时间都去教堂的人。

但是敬虔的人有各种形状、大小、文化和个性。穿一条旧的蓝色牛仔裤和穿西装打领带也一样可以是敬虔。敬虔没有明显的祷告语气或说话的声量。敬虔也没有特定的敬拜风格或音乐类型。

敬虔是耶稣美丽的生命，是圣灵在我们里面产生的生命。敬虔是按照圣经、真诚和真实地认识、喜悦、顺服神并与神同行。敬虔是为每个人、每个地方、每个文化、种族和各行各业的人准备的，因为敬虔不是一样事物，而是一个人。敬虔是主耶稣的生命。

» 为什么我们很难做到这一点？为什么新信徒有时比在教会长大的人更容易理解这一点？

保罗对敬虔的看法

1. 敬虔是一段旅程——“在敬虔上”。

让我们不要气馁。让我们记住，神对我们很有耐心，因为“父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏他的人。”完美主义是我们许多人不得不与之抗衡的敌人。

2. 在我们追求敬虔的过程中要避免许多干扰。“只是要弃绝那世俗的言语和老妇荒渺的话。”³⁰⁴

这些荒渺的话是奇特的犹太神话和传统，涉及徒劳的推测，例如天使的起源，力量以及神选择不透露的许多其他事情。从那时起，猜测、迷信和神话的清单只会增加！

³⁰³ 提摩太前书4:7-8，添加了强调。

³⁰⁴ 提摩太前书4:7

3. 敬虔是可以通过锻炼达到的，并植根于信心。“在敬虔上操练自己。”

翻译为“操练”的词是我们的英文单词(gynasium)(体育馆)的来源。操练让人想起疲倦的肌肉、举重、燃烧的肺部和脸上流下的汗水！卫斯理说：“像那些参加希腊比赛的人一样，要操练你自己，使自己敬虔。用最大的努力、活力和勤奋训练你自己在心灵和生命上的圣洁。”

我们应该注意到，一个人不能出于故意犯罪而锻炼自己。故意犯罪必须被“治死”！³⁰⁵

我觉得有趣的是，保罗没有鼓励提摩太走一条通往敬虔的捷径，因为根本没有捷径。重生是瞬间的，是单纯相信主耶稣基督。敬虔的美德和品格的发展则需要努力。

4. 通过操练获得的敬虔，能确保在现在和未来得到更高的生命质量。

约翰·卫斯理曾说：

敬畏神、爱神、事奉神的人一生都会得到神的祝福。他的宗教使他免于在行动和热心方面的所有过激行为，这些过激行为削弱了生命的基础，并使生存本身经常成为一种负担。神的平安和爱在心中产生了一种宁静和平静，使生命之灯清澈、强烈和永恒地燃烧……。因此，敬虔有两个世界的应许，并确保得到两个世界的祝福。³⁰⁶

彼得对敬虔的看法

在彼得后书1:5-8中，彼得写信给那些“因我们的神和救主耶稣基督的义，与我们同得一样宝贵信心”（1:1）的信徒，他们“获得了一切关乎生命和敬虔”的事（1:3），并且“将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们……与神的性情有份”（1:4）。“正因这缘故”，他们要“有信心”：

正因这缘故，你们要分外地殷勤：有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上爱弟兄的心；有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。³⁰⁷

请注意：注释者同意“与神的性情有份”意味着**更新或恢复到神的形象**！亚当·克拉克评论说：“神所有应许的目的……是让堕落的人回到他已经失去的神形象。”³⁰⁸这是神对每一个相信耶稣基督和福音所包含的应许的人的计划。神的本性是所有恩典的泉源，使越来越敬虔成为可能。

1. 彼得向我们保证，虽然神的性情是从神而来的，但越来越多的分享它取决于我们，并靠着祂的恩典。

彼得非常清楚地表明，在得救的信心的基础上建立属灵美德需要尽一切努力。一位注释者这样说：“油和火焰完全是神的恩典所赐，并被信徒‘取用’：他们今后的职责就是‘修剪他们的灯’。”³⁰⁹

305 歌罗西书3:5

306 约翰·卫斯理圣经注释：提摩太前书4:8

307 彼得后书1:5-7，添加了强调。

308 亚当·克拉克对彼得后书1:4的注释

309 杰米森·福塞特·布朗对彼得后书1:4-5的注释

2. 每个信徒都必须全神贯注，全心全意地培育和培养已在他们心中种下的神性。

在原文中，彼得对其非常强调。那么，彼得劝告我们要在信心中增加哪些敬虔的特征呢？

3. 彼得给了我们一个具体的德行清单，如果我们不会“在认识我们的主耶稣基督上不至于闲懒不结果子”，我们必须加上这些美德。³¹⁰

- **加上德行**——需要道德卓越，尤其是在困难和迫害时期。
- **加上知识**——这是对神旨意的辨别。
- **加上节制**——这是对所有世俗享受的正确使用。自我约束，永远不要让身体的欲望或激情泛滥。
- **加上忍耐**——这是在苦难和艰辛中耐心的坚耐。
- **加上敬虔**——敬虔的人是委身于神的人，包括委身于祂的子民和祂的目的。
- **加上爱弟兄的心**——我们的敬虔必须加上慷慨、礼貌和快乐。敬虔不是沉闷的、道貌岸然的、死板的或闷闷不乐的！
- **加上爱众人的心**——无私的关怀，不仅爱神的家，也爱全人类。

基督的德行会借着操练在我们里面形成

我喜欢步行锻炼。它帮助我保持健康。它让我精神焕发。因为我可以边走路边祷告，走路让我更接近主。我在温暖的时候和寒冷的时候都会走路。我什至在雨雪中走了很多次。

地球的圆周大约有40,000公里（24,000英里）；我有一个个人目标，就是走完这个距离！换句话说，在我死之前，我希望至少能步行40,000公里进行锻炼。我从八年前开始，但如果我保持足够的健康，如果主给我力量，我还需要二十二年。八年后，每天步行6.4公里（4英里），平均每周步行25公里（16英里）和每年1,287公里（832英里），我已经步行了大约10,300公里（6,400英里）。我还有30,000公里要走，但我几乎没有想到这一点。我只是（大部分时候）享受每天的散步。

像围绕世界走一周这样巨大的目标，每次只能实现一点点。只有每天起床并致力于步行锻炼才会成功。如果我继续前进，我最终会完成曾经看似不可能的事情。

属灵塑造的生命也非常类似。我们在本节课中了解到，效法基督的形象是我们将要达到的目标，不仅通过更新我们的思想，而且通过使徒保罗所说的“操练”。

我认识的每一个敬虔的人都必须付出很多努力才能做到这一点。救恩是本乎恩，因着信；但成圣——德行和品格的发展——通常来自痛苦的自我放弃和有意识的努力。保罗称之为“向着标竿直跑”。³¹¹当然，即使在我们的努力中，恩典也在起作用。³¹²

310 彼得后书1:8

311 腓立比书3:14

312 腓立比书1:6

操练涉及练习

贝基（我的妻子）和我一直在思考在与他人和孩子的互动中培养温柔的重要性。有一天，我们在莱蒂·考曼的灵修《荒沙甘泉》中读到了G. D. W. 的教导：

圣灵的恩典（如忍耐）不会偶然降临在我们身上。如果我们不辨别某些恩典状态，不选择它们并在我们的思想中滋养它们，它们就永远不会固定在我们的本性或行为中。在恩典中的每一个进步步骤之前，都必须首先理解它，然后虔诚地决心拥有它。³¹³

练习美德？有这样想法的人很少见，但理解这一点很重要。

我们需要记住，基督徒生命的目标不仅仅是做正确的事。信徒可以出于许多错误的原因做正确的事——包括内疚、恐惧和骄傲。神的目标和首要任务是从内而外塑造我们，直到我们成为那种“经常且容易地顺服他”的人；³¹⁴直到我们的性格改变；直到圣灵的果子成为一种习惯。

在马太福音中，耶稣邀请“凡劳苦担重担”的人与祂合一，过平静、容易的顺服生活。

凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样你们心里就必得享安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。³¹⁵

对耶稣来说，当内心的性情改变时，轭可以称为“容易的”：当内心不再与神的旨意相抵触，而是变得“柔和谦卑”——在这种情况下，这些词代表了接受。这就是神想要在我们身上做的事。

操练培养性格

我们必须了解德行和品格在基督徒生命中的作用。属灵的失败通常不是与缺乏诚意、渴望或奉献直接相关，而是与误解了基督徒德行和品格在我们与主同行中所起的作用直接相关。

在写这节课的时候，我和妻子在家里主持了一个夫妇查经小组。在我们的团契中，一位年轻的母亲表达了她无法过一致的基督徒生活的沮丧。她惊喊道：“这可能听起来很愚蠢，但有时我会想到，也许我只是不是神所拣选的人，也许我再怎么努力也不会变得坚强！”

也许我们不会这么说，但有许多真诚的信徒想知道，是不是只有“特殊”基督徒或“超级圣徒”才可以对神有最崇高的敬虔！但神不偏待人，每一个信徒都可以被塑造成基督的形象。我们的问题往往只是缺乏品格和不了解该品格在我们与主同行中所扮演的角色。

就像钢筋可加强混凝土，肌肉可强化身体一样，品格可加强基督徒生命的德行。品格强化灵魂。品格使仁爱、喜乐、和平、忍耐和所有圣灵的果子更加固定在我们的灵魂中。品格使信徒能够住在基督里，以及与耶稣相交并顺服耶稣。如果没有属灵的钢筋，无论我们多么真诚和善意，我们都会在生活的压力、逆境的风和试探的浪潮中崩溃。

借着圣灵，神的性情是**仁爱**的源泉；但是当人们以不可爱的方式对待我们时，爱所有人（表现出尊重和仁慈）的行为需要训练。

温柔的神圣种子是通过信心在我们心中种下的，但对严厉的指责和对争吵的人的温柔回应是通过舌头的训练来实现的。

313 莱蒂·考曼，《荒沙甘泉》(Grand Rapids: Zondervan, 1996), 6月11日

314 引用达拉斯·威拉德在第1课中提到的内容。

315 马太福音11:28-30，添加了强调。

圣灵是**和平**的源泉，但要学会在紧张的环境中使我们的保持完全的平安则需要灵魂的训练。

节制也是圣灵的果子；但是我们的情绪和欲望的节制需要自律的练习，特别是对于那些不习惯对自己说“不！”的人。

忍耐。这种德行也从神那里种在我们的灵魂中。这是神性的品质。但是，只有通过有意识的努，我们才能将等待我们渴望的东西、延迟快乐和保持静止的能力固定在我们的品格中。

信实是神性的一种特征；但是准时、努力工作、信守诺言和履行承诺需要努力训练，尤其是对于那些容易偷懒的人。

谦卑是圣灵的果子；但是，把看别人比自己强、坐在桌子最卑微的座位上和扮演仆人的角色是一种只有通过操练才能获得的技能。

清洁的心也是因信从圣灵而来，但守心的习惯是通过勤奋的属灵操练而得来的！

节制的神圣种子来自神，但驯服我的舌头并完全掌握我的话语是通过实践来实现的。

喜乐是圣灵的果子，但学习时时赞美主是经过训练的意志选择。³¹⁶

借着救赎，神赐给我们所有的建筑材料，使我们拥有敬虔的品格；但是，我们每天面临的挑战是逐个逐个地建造那个品格。恩典在哪里发挥作用？恩典是信徒在忙于训练时所经历的。

攀登珠穆朗玛峰并不是一件容易的挑战。最高的山峰高近 10,000 米（30,000 英尺），山顶的氧气含量比海平面低 2/3。三百名登山者曾经在尝试攀登时丧生。攀登的费用约为 75,000 美元，且需要 40 天才能完成攀登！基督徒的生命也需要委身；这是一段我们不能视为容易的旅程！

锻炼涉及逆境，包括责备

逆境训练我们。保罗说：“不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望，”³¹⁷我们必须将神允许我们生活中的困难视为祂的德行学校。

神的管教也训练我们。在希伯来书中，我们知道一个人不可“轻看主的管教，被他责备的时候也不可灰心。因为主所爱的，他必管教，又鞭打凡所收纳的儿子。”³¹⁸我们也知道，这种管教是为了我们的益处，“使我们在他的圣洁上有份。”³¹⁹

锻炼涉及属灵操练

这些操练能训练我们。属灵操练是恩典的一种方式。通过这些操练，圣灵将把我们从自我、欲望、物质主义和骄傲的暴虐中解放出来，并治愈我们的灵魂，塑造我们成为耶稣的形象。

在本课程中，我们将只能讨论到一些经典的属灵操练。我们将按以下方式对它们进行分类：

316 诗篇34:1

317 罗马书5:3-4

318 希伯来书12:5-6

319 希伯来书12:10

灵修的操练

- **独处**——与神独处。
- **默想**——决心去认识和取悦神来品味神的话语。
- **禁食和克己**——为了寻求神的面而暂时不吃饭、节制或拒绝享受某些快乐。
- **简朴**——学会少花钱，以此专注于最重要的事情。
- **牺牲**——付出超出人类合理范围的时间和资源，以培养对神的更大依赖。

活动的操练

- **祷告**——与神对话。
- **敬拜**——向神献上无拘无束的赞美和崇拜。
- **团契**——与其他基督徒会面，以给予和接受关怀和服侍。
- **认罪**——在神和值得信赖的基督徒朋友面前经常诚实和透明。
- **顺服**——在神和他人面前谦卑自己，同时在人际关系中寻求问责。关系可训练我们。神最常用来塑造我们成为基督形象的工具是其他人。有时这些工具使人非常痛苦。但神也使用其他信徒的属灵恩赐来“装备”或训练“圣徒”（提摩太前书4:7中使用的同一个词），³²⁰直到我们长成耶稣基督的身量。³²¹

锻炼涉及个人操练

自我弃绝或自我克制训练我们。自我弃绝是当欲望变得过于强烈时，特别是当欲望开始侵蚀属灵生命时，对这些欲望坚决地说“不”。保罗是这样说的：

凡较力争胜的，诸事都有节制……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。³²²

我们将在本课程中讨论至少六个个人操练：

1. 操练我们的舌头
2. 操练我们的思想生活
3. 操练我们的欲望
4. 操练我们的脾气
5. 操练我们的时间
6. 操练个人信念

³²⁰ 以弗所书4:12

³²¹ 以弗所书4:13

³²² 哥林多前书9:25、27

不断练习、身处逆境、属灵操练和个人训练：这些是让神的恩典流入我们生命的主要训练。这些将帮助我们抑制自然的欲望，养成良好的习惯，让圣灵随心所欲地掌权，并使我们效法耶稣基督。

为什么我们没有更经常地效法基督和祂的旨意？为什么会有这么多无声的挣扎？为什么我们当中有些人对基督徒的生命感到失望？因为参加神的属灵体操班的基督徒太少了！

锻炼成长是神塑造我们的正常方式

虽然我们知道圣灵可以而且确实在我们的属灵旅程的瞬间立即改变我们的心，但我们也知道祂通过各种过程使我们完全成熟。重生的神迹和圣灵的洗礼很神奇，可以解决心脏问题，但它们并不能自动解决我们所有的品格问题。

教导灵命塑造是一个过程并不贬低那些非凡的复兴时刻。许多虔诚的耶稣追随者都经历了一个“神圣的时刻”，使他们完全奉献和降服，超越重生和圣灵的洁净。但正如奇迹不会破坏自然的自然法则一样，我们旅程中这些非凡的时刻或阶段也不会忽视神已经安排好的正常成熟过程。

灵命成长通常与身体成长相似

婴儿不会在一夜之间变成成年人，而是遵循神命定的成熟过程。我们的灵命成长也是如此。

灵命塑造是一个成长的过程，因为我们的问题比我们所知道的更深

我们受到文化、家庭、经历和失败的影响比我们意识到的要多。不是所有的习惯都会被决志信主的神迹抹去。一些基督徒母亲仍会大声疾呼。一些基督徒丈夫有时会生气。基督徒妻子有时会花太多钱买东西。基督徒男子可能会与管不着的眼睛或思想作斗争。基督徒经常放纵、“过度说话”、“睡过头”等。我赞美神，他赦免了罪，使我们焕然一新，赐给我们圣灵，行神迹，赶鬼；但我们的生命中总是需要训练。

灵命塑造是一个成长过程，因为某些习惯很难打破

如果你在得救之前不喜欢阅读，那么你可能是一个不喜欢阅读的基督徒。你需要锻炼你的头脑来阅读。如果你倾向于消极或评判，你需要训练你对感恩和接受的态度。如果你在得救之前是一个高度情绪化的人，那么现在你可能是一个得救的情绪化人。你现在必须忙于训练你的情绪。如果你是在一个虐待你的父亲或一个对女性的看法很低的父亲的陪伴下长大的，那么你可能仍然难以去爱和尊重。你要训练自己。如果你的妈妈在不如意时用沉默来对待你的爸爸，那么你可能仍然会与这个坏习惯作斗争。你要进入神的健身房！如果你有阶级意识或偏见，那么你可能仍然会为种族感到骄傲。你要训练自己以神对他们的看法来思考所有人。如果你从来没有得到过爱，你那么就需要努力表现出基督徒的爱。

坏习惯——思维方式、表达自我、解决问题的方式——经常在我们的品格中挖出深深的车辙。没有圣灵和训练，这些是不可能摆脱的！除了持续的训练，我们不会也不能效法基督。门徒是这个真理的榜样，

耶稣来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说：“怎么样，你们不能同我警醒片时吗？总要警醒祷告，免得入了迷惑。你们心灵固然愿意，肉体却软弱了。”³²³

门徒们错过了多少机会来分担耶稣的苦难，也错过了在祂最后的时刻与祂站在一起祷告。这是一个跟随祂的脚步并效法祂的生活方式的机会。但门徒的肉体占主导地位且未经训练。正因为如此，门徒在激战中抛弃了耶稣。

有人会争辩说，五旬节之后，门徒们在祷告中再也没有睡着，且时刻保持警惕！我非常怀疑这个说法！五旬节提供了内住的圣灵，但这并没有消除门徒自我操练的需要。五旬节故事的主角彼得写信给门徒讨论关于认真训练的必要性。请记住，彼得向我们保证，我们已经获得了忠心基督徒生活所需的一切，³²⁴但我们必须加上培训的基石。³²⁵

现实生活中的训练示例

职业运动员通过训练变得熟练。他们不会等到他们上场比赛时；他们不会等到必须表现时。士兵不会等到来到血腥的战场上才学会用武器。木匠通过不断地使用他们的工具变得熟练。

就像运动员、士兵和木匠通过练习变得熟练一样，基督徒也通过不断的练习而熟练地掌握基督徒的德行——忍耐、恩慈、节制。

栽种思想，收割行动；
栽种行为，收割习惯；
栽种习惯，收割命运。

自我训练的一个例子

但以理知道被巴比伦迷恋并忘记神和他心爱的祖国的危险。当他作为俘虏被带走时，他一定想知道如何才能使自己的心思意念不效法巴比伦。在流放初期的某个地方，他下定决心训练自己对神和祖国的忠诚：

但以理知道这禁令盖了玉玺，就到自己家里（他楼上的窗户开向耶路撒冷），一日三次双膝跪在他神面前祷告感谢，与素常一样。³²⁶

但以理从被掳之初就建立了日常习俗——这些操练可以保护他的心远离对巴比伦的爱，将他的心留在祖国，并保持对耶和華的爱。

但以理的训练带来了惊人的异象、属灵和世俗的影响以及有效的祷告；他对流亡的犹太人产生了深远的影响。像但以理一样，成功的基督徒是那些训练自己敬虔的人。

结论

你希望你是一个更坚强的基督徒吗？青年男女常常误解真正的力量。力量不是没有试探。力量不是对痛苦、对美丽、对不公正、对感官享乐的漠不关心。坚强的基督徒并非对骄傲免疫，并非对

323 马太福音26:40-41

324 彼得后书1:3

325 彼得后书1:5

326 但以理书6:10，添加了强调。

伤人的话不敏感，并非认为禁果没有任何吸引力，也并非对肉体的放纵不感到饥饿的痛苦。形容什么都感觉不到、什么都看不见、感觉不到、尝不出什么的人最好的词，不是强壮，而是……死了！

真正的力量在于：

- 以恩典果断地处理罪和任何阻碍我们灵命进步
- 以恩典每天进入神的健身房训练敬虔
- 以勇气在我们最容易受到试探的领域建立保障的谦卑
- 委身于属灵操练和力量建立的过程
- 保持属灵警觉，每天虔诚地穿上神的全副军装
- 被圣灵充满！

我们的盲人儿子杰西有一只名叫娜拉的漂亮导盲犬。娜拉教会了我很多关于操练和训练的益处。为了对主人有用——保护主人，引导主人——她首先要忍受八个月的严苛训练。为了让她继续有用，她必须实践有纪律的生活。她的食物和水都经过精心管理。她的睡眠和空闲时间得到管理。她受过训练，不会吠叫或追赶猫！她几乎每天都在引导杰西或安静地在杰西旁边等待他的下一个命令。她训练的奖赏是得到很多的爱、营养丰富的食物和每天的游戏时间！娜拉过着愉快而充实的生活……全是因为操练。

第 7 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 7 课测验

1. 敬虔是什么意思？
2. 保罗所说的“在敬虔上操练自己”是什么意思？
3. 彼得说我们必须在信心加上哪七种德行？
4. 锻炼或训练涉及哪三件事？
5. 列举如果我们要在基督徒品格上成长，我们必须实行的一些属灵操练。

第 8 课

灵修的属灵操练

独处，默想，禁食，简朴

第 7 课复习

班长须知：复习第7课的要点。问哪一位学生愿意分享自己在第7课写下来的祷告。

课程目标

1. 了解经典灵修对灵命塑造的重要性。
2. 对这些操练有更好的了解。
3. 开始将这些操练付诸实践。

生命快照

活在艰难环境中的基督徒

黛西在巴黎领导着一群海外工人(OFW)。为了经济上的生存，她的几乎所有会众都在非常拥挤的条件下共享狭小的公寓空间。大多数人的工作日都很长，一年中休息的时间很少。在这种困难的条件下，灵命形成还能发生吗？

美国以外的大多数基督徒都生活在人口过多的城市。大多数人生活在贫困中，试图以每天四美元或更少的钱为生。许多人面对长途通勤，有时一天要花两到三个小时。大多数人与他们的亲戚住在一起，或者离开家人与其他人一起住。对于这些信徒来说，寻找一个安静的时间和一个独处的地方是一个巨大的挑战。每天将祷告和默想神的话语作为优先事项需要极大的委身。

基督徒过着忙碌的生活

在西方，大多数基督徒生活在一个节奏非常快的物质世界中，很难放慢足够长的时间来变得更以属灵为重。他们通常有足够的空间，生活条件在赤贫水平以上，有安静的地方可以使用，所以如果他们稍微简化他们的生活，他们就可以腾出时间进行属灵操练。他们的挑战往往只是看到这些操练的价值并花时间培养神的同在。

导论

在南卡罗来纳州帕里斯岛海军陆战队训练营的前门有一个牌子，上面写着：“**区别从哪里开始！**”美国海军陆战队有什么区别？海军陆战队的一些区别是：笔直的身体姿势、一尘不染的制服、专注和决心、个人纪律、身体和精神上的坚韧、服从命令的准备以及作为战斗团队成员的能力。这些特征是在帕里斯岛的严肃训练中发展起来的。海军陆战队知道他们的生命可能取决于他们的训练质量。训练是区别的开始！³²⁷

» 如果一个外来者看你教会里的基督徒，他们会认为信徒和非信徒的主要区别是什么？

教会——神的军队——被呼召“使万民作主的门徒”。³²⁸这不仅仅是让归信者为救恩作见证，更是帮助新信徒塑造基督的形象。他们的生命以及教会的生命都取决于我们对这个呼召的忠诚。

我们如何做到这一点？我们如何建立耶稣忠心的跟随者？对这门课程来说，更重要的是我们将如何培养更像基督的品格？我们将如何从破碎和自我中心的状态转变为在神的国度中完全和有用的状态？部分答案是在经典属灵操练的实践中。理查德·福斯特说：“肤浅是我们这个时代的咒诅……今天迫切需要的不是更多聪明人或有恩赐的人，而是更多有深度的人……属灵生命的经典操练呼唤我们要超越表面生活进入深处。”³²⁹

我们所说的“经典”是指每一代忠心的基督徒都在实践。

大概念

属灵操练的实践以及圣灵的工作将为得胜的生命提供训练。它们对于超越名义上、不冷不热、经常失败的基督徒生命是绝对必要的。每一代忠心的基督徒都证明了这一点。

属灵操练在每个信徒生命中的重要地位

属灵操练在耶稣的一生中很重要。如果我们要成为基督的形象，这些操练在我们的生命中也必须变得越来越重要。

属灵操练对抗世界、肉体和魔鬼

最好将基督徒生活理解为战场。³³⁰耶稣和使徒们清楚地强调了热切、充满信心的努力和属灵战斗力的必要性。耶稣说：“从施洗约翰的时候到如今，天国是努力进入的，努力的（武装的、热心的、忠诚的）人就得了。”³³¹保罗将基督徒的生命称为一场争战。³³²这场战斗需要警觉、警惕、清醒的基督徒。名义上的、不冷不热的信徒将无法生存。

327 插图和应用改编自迈克尔·艾弗里博士所著

328 马太福音28:19

329 理查德·福斯特，《操练的庆典》(New York: HarperCollins, 1998)，1

330 提摩太前书6:12

331 马太福音11:12

332 提摩太后书4:7

在约翰·本仁的寓言《天路历程》中，主角基督徒参观了释道者之家。在那里，基督徒看到了一个武装男子冲进天堂之门的异象，这个男子克服了守卫，然后非常高兴地进入了圣城的大门。基督徒不明白这个异象，所以释道者对其做了解释。这个异象意味着每个想要进入天堂的基督徒都需要迫切、热心的决心，因为整个地狱都在阻止我们。

实践属灵操练会强化我们的心，并在心智上和属灵上预备我们与世界、肉体和魔鬼争战。³³³

属灵操练是恩典的手段， 并装备我们去争战

我们在这个战场上需要恩典。你我都不是这个世界的对手，不是肉体的对手，也不是魔鬼的对手。的确，所有人类追求公义的努力都是不够的。公义是神的恩赐。我们无法做任何事来接受耶稣的丰富。但神已赐给我们属灵操练作为接受恩典的一种方式。理查德·福斯特写道，

“这些操练要求我们超越名义上的生命，并进入耶稣的深处。这些操练呼唤我们超越普通的基督教信仰，成为一种充满活力的属灵运动，这将使我们能够越来越多地体验神的海洋深处。”

——理查德·福斯特

农民本身无法种粮；他所能做的就是为作物的生长提供合适的条件。他耕种土地，播种，浇灌植物，然后让大地的自然力量接管作物。这与属灵操练的方式相同——它们是向圣灵播种的一种方式。操练是神让我们种在土地里的方式。它们把我们放在祂可以在我们里面工作并改变我们的地方。³³⁴

灵命塑造教师和作家罗伯特穆赫兰写道，

归根结底，我们无法将自己转变为像耶稣那样去爱和服务，除非我们让自己接受神做恩典的工作来改变我们的生命。³³⁵

他继续解释说，我们可以通过三种方式被神提供给我们进行属灵：对抗、奉献和属灵操练：

1. 恩典通过对抗涌流。

“通过某种渠道——圣经、敬拜……在基督里的兄弟姐妹……——神的灵可能会探查我们不符合基督形象的某些领域。”³³⁶

³³³ 以弗所书6:12; 1John2:16

³³⁴ 理查德·福斯特，《操练的庆典》(New York: HarperCollins, 1998), 6

³³⁵ M 小罗伯特 穆赫兰，《旅程的邀请》(Downers Grove: InterVarsity Press, 1993), 26, (添加了强调)

³³⁶ 同上, 37

2. 恩典通过奉献涌流。

我们必须在每一个不像基督的方面都对神说“是”。我们必须允许神做祂要做的工作……因为改变不会强加在我们身上。³³⁷

我们必须向神敞开我们的灵魂之门。

3. 恩典通过属灵操练涌流。

这些都是以一贯的方式向神敞开大门的行为。

» 讨论问题：

- 军营里发生的事情和你教会里发生的事情有什么相似之处吗？
- 在你的个人生活中呢？
- 你当地会众中的基督徒是否让你想起活跃战场上的士兵，还是游乐场上的孩子？
- 如果你真的相信自己生活在战场上，你认为自己的生活方式会有什么不同？

属灵操练使人更享受神

是的，我们是士兵。但我们是前往婚礼盛宴的士兵。我们常常认为实行属灵操练的基督徒是非常严肃和严厉的，甚至是不快乐的。有时这是真的；但我们需要把基督徒的生命不仅看作是一场战争，而且也看作是一场婚礼。³³⁸

我们是去参加婚礼的基督的新妇。我们的婚礼日将是我们与基督完美联合的日子，也是永恒的盛宴和庆祝的日子。作为在路上的基督徒，我们所经历的欢喜期待以及我们对新郎基督越来越深的爱给了我们喜乐——喜乐常常从我们的心里涌出，并渗入我们的日常生活。世界各地对我的生活影响最大的圣徒们并不悲伤和悲哀。他们并不沮丧或消极。他们对属灵操练的实践不会使他们在灵性上感到自豪或远离“正常”人。他们肯定是警觉和清醒的；但就像耶稣一样，他们是最谦逊、最乐观和最喜乐的人。

肩上扛着世界的重担而活的基督徒并没有按照圣经练习祷告、禁食或默想圣经。属灵操练有助于我们实践神的同在，并带来灵里的自由。在耶稣面前，焦虑、恐惧和压迫将失去对我们的控制。

即使在战场上，基督徒也必须学会庆祝神的美善和祝福。我们沿途的“小”庆祝是我们婚礼的预告！约翰·卫斯理教导：爱神就是“以祂为乐，以祂的旨意为乐，不断渴望取悦祂，在祂里面寻求并找到我们的幸福，日夜渴望更充分地享受祂。”³³⁹ **属灵操练绝不成为单纯的习惯，而应成为能更充分享受神和祂众多祝福的练习。**

我们应该非常小心，不要将祷告、禁食或任何属灵操练视为赢得神恩宠、让神欠我们的债，甚至是获得某种物质“祝福”的方式。有些基督徒觉得如果他们做出某些牺牲，那么神就会欠他

³³⁷ 同上，38

³³⁸ 启示录21:9

³³⁹ 见约翰·卫斯理的讲道，《论爱》。检索自<http://wesley.nnu.edu/john-wesley/the-sermons-of-john-wesley-1872-edition/sermon-139-on-love/>2019年12月21日。

们一些东西，必须给他们他们所求的。属灵操练的重点是培养我们与神更深层次的关系，而不是让祂欠我们的债。

属灵操练是神施恩的方法，使普通门徒逐渐拥有基督的形象

属灵操练不是为超级基督徒而预备的。从来就没有超级基督徒。属灵操练是预备给全职妈妈、农民、工厂工人、移民、教授、学生、企业主和……每个普通的人。

耶稣的门徒只是普通的渔夫；然而，他们从耶稣那里学到了独处、默想、祷告、禁食、牺牲、敬拜、服侍和主餐的做法。随着他们的练习，他们变得更像祂。神的力量通过实行这些操练流入并流过他们的生命。

雅各热心鼓励非常普通的基督徒，尽管

以利亚与我们是一样性情的人，他恳切祷告，求不要下雨，雨就三年零六个月不下在地上；他又祷告，天就降下雨来，地也生出土产。³⁴⁰

神与普通人相遇，并使用他们来荣耀自己。

“神希望属灵生命的操练是针对普通人的：在职者、照顾孩子的人、洗碗的人和修剪草坪的人。事实上，这些操练最好在与我们的丈夫或妻子、兄弟姐妹或朋友和邻居的关系中进行。”

——理查德·福斯特

定义经典的属灵操练

在这一节课和接下来的课程中，我们将简要探索一些经典的属灵操练，并寻求切实可行的方法以便将它们融入我们与神的同行中。⁴⁰其中一些属灵操练需要比其他更多的解释。

独处的属灵操练

“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来到旷野地方去，在那里祷告。”³⁴¹

独处的意义

独处只是为了与神独处并与祂更亲近，同时远离人们。作为一种属灵操练，独处不单单是自己一个人，而是与主独处。独处是为了专注于我们与神的主要友谊而远离其他友谊。

但我们必须理解独处不仅是独自到一个实质的地方，也是独自在一个精神的地方。独处是暂时关闭我们的心灵之门，与外界隔绝，以更新我们内在的自我。如果我们以这种方式思考独处，那么当我们找不到实质独处的地方时，地铁通勤或拥挤的医生诊所也可以成为独处的地方。

340 雅各书5:17-18

341 马可福音1:35

耶稣生命中的独处

路加告诉我们，耶稣经常“耶稣却退到旷野去祷告”；³⁴²祂为什么这样做？因为服侍人耗尽了祂的属灵资源——这些是需要不断补充的资源。虽然祂只有几年的时间来完成祂在地上的工作，但耶稣故意安排自己从祂的跟随者身边溜走，以便与祂的父亲独处。

独处在灵命塑造中的力量

初期教会教父之一的弗提基的狄厄多库观察到，如果我们的生命之门对他人敞开太久，我们灵魂的热量就会散去。³⁴³我在自己的生命中观察到了这一点。当我没有坐在耶稣脚前时，我的灵性就会开始变得贫乏。焦虑、急躁、失去信心、悲观的心态、空虚感、批判的灵——这些往往是忽视独处的结果。

我们在独处中会失去对人的不健康依恋。我们在孤独中将目光从人们和他们伤害我们或让我们失望的方式上移开，然后将目光放回主身上。我们在真正的独处中定睛仰望圣灵。祂重新调整我们的观点和优先事项，并将新鲜的和平、仁爱和喜乐注入我们的心中。我们在独处中找到恩典，在圣灵的恩膏下回归我们的社区和责任，以产生持久的影响。

独处使我们摆脱忙碌和绩效心态的致命疾病。我们在独处中了解到神并不因为我们为祂做了什么而看重我们，而是因为我们的身份——我们的内在。世俗的人更看重可见的成就，而不看重在神面前更新我们的心意。有属灵心意的人知道，将我们内心深处的人重塑成基督的形象是神救赎的主要目的。

在独处中，我们发现圣灵可以通过我们住在祂里面完成更多伟大的事情，而不是通过我们无望的努力。³⁴⁴

“我们不可能花一整天的时间与人继续[对话]，而不会在灵魂上遭受损失，并且在某种程度上使神的圣灵悲伤。我们每天都需要从这个世界上退却，我们至少早晚都需要与神交谈，与我们隐秘的天父更自由地交流。”

——约翰·卫斯理

开始独处的实用技巧

1. 找一个适合你的地方。

要有创意。亚洲圣经学校的一名学生爬到她的床底下与神独处，因为这是她能找到的唯一安静的地方！其他人，比如我自己，发现独自在我家附近的公园里散步给了神说话的空间。在菲律宾这个人口稠密的国家，至少有一位牧师说他在安慰室里找到了独处，因为这是他唯一可以远离人群的地方！也许你现在的情况几乎不可能找到一个安静的地方。主知道你在哪里；如果你愿意，祂会帮助你。

342 路加福音5:16（另版课式见马太福音14:23；马可福音1:35；路加福音4:42

343 基思·德鲁里，《灵魂塑造者》(Indianapolis:WesleyanPublishingHouse, 2013)，27

344 约翰福音15:4

2. 安排一个固定的独处时间。

为了让独处成为一个转变性的操练，重要的是你要找到一个适合你的固定时间并坚持下去。约翰·卫斯理说“任何时间”意味着“没有时间”。换句话说，除非我们设定一个固定的时间与主独处，否则独处很可能不会发生。

3. 把你的注意力集中在神身上。

不要寻找属灵的异象、梦境或超自然的迹象。只要寻求让你的心安静下来，通过神的圣灵并通过祂的话语与祂交流。

4. 要有耐心。

操练总是先于快乐！所有操练都是如此。在我们开始体验独处的好处之前，我们可能需要练习一段时间。

» 让小组成员有机会表达对独处最有帮助的教导。

默想的属灵操练

“唯喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！他要像一棵树，栽在溪水旁……”³⁴⁵

默想的意义

Hagah（希伯来文）——向自己说话；琢磨。³⁴⁶

Meletao（希腊文）——认真地思考；沉思。³⁴⁷

默想圣经就是通过向自己说话来思考神的话语。当我们以祷告的心态在脑海中一遍又一遍地翻阅神话语的特定部分时，我们就会默想圣经，直到圣灵开始将这些话语激活到我们的心中；直到我们的心得到它的指示、警告和纠正；直到我们的灵魂尝到它转化的甜味。就像在每一种操练一样，默想需要圣灵的光照恩典。³⁴⁸

» 请一位学生阅读哥林多前书2:9-14。讨论这段经文对圣灵在光照神话语中的作用有何教导。

大卫王沉思神的话语，直到他发现它“都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。”³⁴⁹默想神话语的基督徒不会只是阅读和忘记，而是会细细品味每一口，并把它应用到自己的生活中。这是所有属灵操练中最具转化性的操练之一。许多基督徒阅读他们的圣经，但很少有人花时间细细品味。

345 诗篇1:2-3a

346 约书亚记1:8，“这律法书不可离开你的口，总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。”

347 提摩太前书4:15，“这些事你要殷勤去做，并要在此专心，使众人看出你的长进来。”

348 哥林多前书2:9-14

349 诗篇19:10

圣经默想不是清空头脑，而是用神的话语填满我们的头脑。

东方冥想（坐禅、瑜伽和先验冥想）教导心灵排空；这是非常危险的。空虚的头脑将被恶魔的谎言甚至恶魔本身所占据。³⁵⁰圣经默想的重点是用神的话语充满头脑。诗人惊呼说：“我何等爱慕你的律法，终日不住地思想。”³⁵¹

保罗在腓立比书第四章告诫信徒不要倒空他们的思想，反而说“这些事你们都要思念”。³⁵²是什么事？不是过去的罪、过去的失败或他人的过错；而是“可敬的”、“公义的”、“清洁的”、“可爱的”、“有美名的”、“有德行的”和“值得称赞的”东西。如果神的每一个孩子都选择时时刻刻用美好的思想代替消极的批判性思想，他们的属灵生命就会被改变。

圣经默想在灵命塑造中的目的。

默想的力量在于它提供每天被神的话语洗涤的机会。神的话语改变我们的思维和行为方式。³⁵³圣言之光揭露了每一个隐藏的罪³⁵⁴和魔鬼每一个毁灭性的谎言。³⁵⁵圣经经常用真理浸透我们的灵魂，直到我们被训练像耶稣一样思考和行动。

这么多基督徒在属灵争战中失败的原因是他们在战场上没有佩剑——圣灵的宝剑。³⁵⁶当撒但低语说神并不是真的爱你，或者你永远做不到；你不是真正的基督徒；你不能过圣洁的生活；每个人都反对你；神不会原谅你的……再说一次，他们没有防备。但是通过默想的操练，我们日复一日、月复一月、年复一年地重演神的真理，直到我们建立对神的信心，直到敌人的每一个燃烧的谎言都被抵抗和击败。

350 马太福音12:44

351 诗篇119:97

352 腓立比书4:8

353 以弗所书5:26

354 诗篇119:105

355 诗篇19:12

356 以弗所书6:17

默想圣经的结果

1. 圣经产生信心，³⁵⁷因此默想会加强我们对神的信心。
2. 圣经净化思想和生命，³⁵⁸因此默想会用正确的思想代替错误的思想。
3. 圣经提供一个有效的盾牌来抵御撒但，³⁵⁹因此默想会保护我们。
4. 圣经使信徒的生命兴旺，³⁶⁰因此默想会带来越来越多的神的祝福。

开始默想的实用技巧

1. 不要把默想弄得太复杂。

我喜欢约翰·卫斯理的简单默想方法：

我就在这里，远离人们忙碌的生活方式。我独自坐下：只有神在这里。我在祂面前打开并读祂的圣经；为了要找到通往天堂的路。对我读到的意思有疑问吗？...我向众光之父举起心说：“主啊，你不是说过‘你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐于众人也不斥责人的神’吗？..”然后我搜索并考虑平行的圣经段落，“将属灵的话解释属灵的事。”我以我的头脑所能做到的所有专注和认真来默想它。如果还有任何疑问，我就请教那些对神的事有经验的人；然后是[历史]著作……以及我教导我所学的。³⁶¹

2. 找一个安静的地方。“你们要休息，要知道[祂是]神。”³⁶²
3. 阅读和沉思，祈求洞察力和顺服的意愿。³⁶³
4. 小心守住你的期望。不要寻求迹象或超自然的启示。只寻求认识神并被祂认识。
5. 当你离开你安静的地方时，至少带着一个想法并在整天思考它。
6. 整天练习用神的话语代替挫败和侵入性的想法。

» 让我们花五分钟时间一起练习默想。让每个人都安静下来，简单地默想约书亚记1:8。不要试图把这节经文编成一个查经大纲。而是要将自己置身于故事中。要代入约书亚！想一想这个信息对他意味着什么。然后想想自己的生命。主对你有什么信息？

357 罗马书10:17

358 诗篇119:9；彼得前书1:22；以弗所书6:17

359 马太福音4:1-11；以弗所书6:17

360 约书亚记1:8；诗篇1:3

361 摘自约翰·卫斯理的序言：《一本书的人》

362 诗篇46:10

363 约翰福音7:17

禁食的属灵操练

耶稣对他们说：“新郎和陪伴之人同在的时候，岂能叫陪伴之人禁食呢？但日子将到，新郎要离开他们，那日他们就要禁食了。”³⁶⁴

禁食是最能改变灵命的方法之一，但也是所有灵命操练中最困难的操练之一，因此往往被忽视。用真诚的心练习并结合祷告，它是更新我们对神的渴望，捕捉流浪思想，抑制任性的欲望，燃烧自我的糠秕，明确方向，从神的话语中获得新鲜的属灵洞察力的最有效方法之一，并保持圣灵的能力和恩膏。

禁食的意义

圣经禁食是为了属灵目的而禁食（或节制食物摄入）。禁食不是节食！禁食似乎有别于其他形式的禁欲——娱乐、性（对于已婚夫妇³⁶⁵）、社交活动或任何其他事情，尽管在这些领域中的节制和克己对于培养灵命成长都有价值。

禁食不是强制性的，但在基督徒中应该被实行。

圣经并没有直接命令禁食，但它确实在基督徒中应该被实行。在上面的经文中，³⁶⁶我们应该清楚地看到耶稣希望每个信徒都“会禁食”。某天下午在菲律宾的一次会议上，我想起了这一点。当时资深宣教士政治家韦斯利·杜维尔担任讲员。他说：“耶稣说他的门徒会禁食说。那么，你是门徒吗？你在实行这个操练吗？”神的话语督责了我，我意识到我的基督徒行走缺乏力量，因为我忽视了这个操练。

禁食在耶稣的生平、使徒的生平和新约教会中占有非常重要的地位。禁食在神的每一项伟大工作中都是一项重要的操练。约翰·卫斯理说：“每个人都知道，每个优秀的卫理公会成员每周禁食两次（周三和周五）。”塞浦路斯萨拉米斯的教父和主教伊皮法努斯(315-403)说：“谁不知道全世界的基督徒都在实行一周第四天和第六天的禁食？”

“首先，让我们的眼睛单单注视着主[禁食]。让我们的意图是这样，只有这样，荣耀我们的天父。”

——约翰卫斯理

禁食的圣经例子

圣经中充满了禁食的例子。摩西、哈拿、大卫、以利亚、以斯帖、但以理、众先知、亚娜、施洗约翰、耶稣、保罗、使徒、安提阿的长老、哥尼流都禁食。

364 路加福音5:34-35，添加了强调。

365 哥林多前书7:5

366 路加福音5:34-35

当摩西禁食时，神与他面对面交谈，就像一个人与朋友交谈一样。³⁶⁷当哈拿禁食祷告时，神使她怀孕，赐给了她撒母耳。³⁶⁸当但以理禁食和祷告时，他获得了“理解”神话语的技能，³⁶⁹神的大能彰显出来，打败了波斯魔君，但以理的祷告得到了应允。³⁷⁰当扫罗（保罗）祷告和禁食时，他被圣灵充满，他的眼睛被打开了。³⁷¹当哥尼流祷告、禁食和施舍时，这些真诚的献祭升起，作为对神的纪念，³⁷²祂回应了哥尼流的祷告，拯救了他的整个家庭。这些只是圣经中通过禁食和祷告释放神大能的众多例子中的一小部分。

“有些人崇尚禁食，超越一切圣经和理性；而其他人则完全忽略了它。”

——约翰卫斯理

禁食五个强大果效

1. 禁食使灵魂谦卑。

诗人说：“至于我，当他们有病的时候，我便穿麻衣，禁食刻苦己心。”³⁷³以斯拉知道让流放的犹太人回到他们的家乡需要神的恩典。鉴于前方有许多危险和诱惑，他写道：“那时我在亚哈瓦河边宣告禁食，为要在我们神面前克己心，求他使我们和妇人孩子并一切所有的都得平坦的道路。……他就应允了我们。”³⁷⁴

禁食如何使灵魂谦卑？不吃肉体上的食物提醒灵魂完全需要和依赖神；提醒我们，我们是靠属灵的事物而不是实质、物质的事物来维持的。圣经中以基督为中心的禁食是对神和我们自己灵魂的见证：神啊，我渴慕你。圣灵啊，我需要你多于需要食物，多于实质或物质的祝福，多于这世界上的任何东西！

我发现禁食是治疗灵性贫瘠的方法。当我灵里干枯贫瘠的时候，禁食祷告可以培养我心中那块坚硬的土壤，让它接受神话语的植入。

2. 禁食使我们的自然食欲服从我们的属灵食欲。

禁食暴露无知的罪恶和自私的领域，抑制我们最强烈的自然食欲。禁食使我们的身体服从于属灵的事物。或者，正如一位教父所说，“禁食确保胃不会使身体沸腾而阻碍灵魂。”³⁷⁵我的菲律宾弟兄大卫·尤卡迪曾经告诉我，当他感到不正当的欲望开始升起时，他知道自己需要禁食！换句话说，对他来说，最轻微的骄傲或错误欲望的上升，就是禁食的触发点。其他敬虔的人也作证说，禁食可以熄灭不正当的性欲之火。

在我教导了一个星期天的禁食之后，一位基督徒弟兄受到督责，将这种纪律纳入他与神的同行中。过了一段时间，他作证说禁食使他意识到自己内心的需要。他说：“直到我开始禁食，我

367 出埃及记33:1

368 撒母耳记上1:8, 17-18

369 但以理书9:3, 22-23

370 但以理书10:3, 12-13

371 使徒行传9:9, 17-18

372 使徒行传10:4

373 诗篇35:13

374 以斯拉记8:21, 23

375 阿斯特里乌斯，第四世纪

才意识到自己有多么不耐烦。当我对自己的身体说‘不’时，我发现自己对我的孩子变得非常不耐烦！”我们和他一起笑，因为我们感同身受。克己使我们心中以前未知的态度浮现。

理查德福斯特提醒我们：“胃就像一个被宠坏的孩子，被宠坏的孩子不需要放纵，而是……管教。”我们都知道当我们开始管教一个被宠坏的孩子时会发生什么，不是吗？孩子越被宠坏，脾气就越大。在他或她学会接受“不”这个词之前，我们将面临挑战。我们自己内心被宠坏的孩子也是如此！

3. 禁食会增加我们属灵的食欲。

耶稣在遵行天父的旨意上比在食物上获得的满足要大得多，³⁷⁶而且祂呼召我们像祂一样。祂说：“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱足。”³⁷⁷当饥饿的痛苦因为禁食而变得强烈时，我会对神说：“主啊，这些饥饿的痛苦是对渴慕你的痛苦。我想如此渴慕你。”这并不一定会让我此刻感觉好些，但我从来不知道神会忽视这个真诚的祷告。我们必须努力将我们的痛苦转化为祷告，相信神会用更多的自己来满足我们。

4. 禁食使我们在属灵上更有辨识力。

通过禁食，新约安提阿教会看出了神对他们开始宣教事工的旨意：“他们侍奉主、禁食的时候，圣灵说：‘要为我分派巴拿巴和扫罗，去做我召他们所做的工。’”³⁷⁸专注的祷告和禁食常常使我们的生命更加清晰，并帮助我们做出重要的决定。

耶稣的祷告和禁食生活让祂更加意识到周围人的属灵饥饿，让祂的心充满对他们的爱，并让祂的灵警觉天父要祂做什么，以及对属灵饥饿的人说什么。像门徒一样，我常常全神贯注于自己和自己的需要，以至于失去了对人们灵魂的喜爱。禁食有助于控制我们的食欲，以便我们可以看到和听到圣灵在我们周围的工作。

“我们人类的欲望就像河流，往往会溢出河岸；禁食有助于让他们保持正确的渠道。”

——理查德·福斯特

- » 一起阅读约翰福音4:27-34。讨论耶稣和门徒与食物的关系之间的对比。耶稣所说的“我有食物吃，是你们不知道的”和“我的食物就是遵行差我来者的旨意”是什么意思？你认为门徒对食物的热爱可能导致他们错过了看到圣灵在撒玛利亚所做的工作吗？

5. 禁食增强我们的信心，因此使我们能够与敌人交战并击败敌人。

我相信，很多善良的人之所以经常软弱无力，是因为他们没有经常禁食。在马太福音第十七章中，门徒发现自己无力将邪灵从一个年轻人身上赶出去。耶稣清楚地表明问题出在不信上：“门徒

376 约翰福音4:31-32

377 马太福音5:6

378 使徒行传13:2

暗暗地到耶稣跟前说：“我们为什么不能赶出那鬼呢？”耶稣说：“是因你们的信心小。”³⁷⁹耶稣接着教导：“至于这一类的鬼，若不祷告、禁食，他就不出来。”³⁸⁰

恒切祷告与禁食和信心之间有什么关系？恒切祷告（禁食祷告）增强信心，增加我们为神服侍的能力和效率。我们在打属灵的仗；如果没有祷告和禁食，我们将永远无法体验到神想要揭示的拯救。保罗经常发现自己处于巨大的属灵冲突之中，因此经常禁食。³⁸¹

我在发展中国家服务的兄弟姐妹们经常面临恶魔般的敌挡。他们知道，没有祷告和禁食，他们永远不会看到属灵堡垒被攻破。他们在任何地方都认真对待耶稣的话，因此经历神圣大能的彰显。

圣经中两种主要的禁食形式

1. 正常禁食——禁食所有固体或液体食物，但不禁水
2. 部分禁食或节食——限制饮食，但不完全禁食³⁸²

开始禁食的实用技巧

1. 考虑你的身体状况并遵循医生的建议。
 2. 从二十四小时的部分禁食开始。从午餐到午餐（两餐）。只喝果汁。每周尝试一次，持续数周或数月。
 3. 尝试正常禁食二十四小时。只喝水。必要时服用维生素。每周做一次。
 4. 一段时间后，开始正常的三十六小时禁食。第从晚餐禁食到第二天的早餐（三餐）。每周执行一次，持续数周或数月。
 5. 尝试禁食几天。这个时候，你可能会在生命中找到重大的属灵突破。
 6. 让禁食成为你生命的一部分！感受空腹的痛苦，并依靠神以祂的恩典充满你。
- » 随意分享有关这个操练的见证。本周练习禁食，并准备下周回来谈谈你的经历。

简朴的属灵操练

“你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：‘我总不撇下你，也不丢弃你。’”³⁸³

379 马太福音17:19-20a

380 马太福音17:23

381 哥林多后书11:27-28

382 但以理书10:3

383 希伯来书13:5

简朴操练的意义

简朴操练是专注于神的优先事项并相应地安排一个人的生活方式。它始于一种内在态度，只追求生命的最高乐趣——认识和服务神，而舍弃其他享乐。这种操练使生活方式选择与这种态度一致。

外在的简朴是关于尽自己的一份力量使我们的生命在属灵上和实际上更有效率；关于摆脱一切偷走我们喜乐的东西；关于从我们的生命中消除困扰我们的杂乱、使我们分心的混乱、淹没我们的债务以及控制我们的活动。

神呼召每个基督徒内心简朴——一心一意爱地神和爱人，一心一意地先求祂的国。³⁸⁴但只有当我们有意识地以简单的方式安排我们的日常生活时，内心的简朴才会持续下去。许多基督徒想要过更自由、更满足的生活，但过度计划、过度说话、过度委身、过度消费、过度收集、过度工作甚至过度服侍的坏习惯阻碍了他们过自己想要的生活。

耶稣生命中的简朴

耶稣在祂的言行中树立了简朴的操练。当我们阅读祂的生平故事时，祂似乎从不匆忙，但祂的成就却如此之多。祂的活动总是有目的的。³⁸⁵圣灵总是以有意义、有目的的方式指导祂。³⁸⁶祂不只是努力工作；祂有智慧地工作，总是做取悦天父的事情。³⁸⁷

耶稣的生活并不轻松，但很简朴。祂知道自己的生命意义是什么，从小就开始专注于天父的事工。³⁸⁸当耶稣说话时，祂使用的是节俭的语言。³⁸⁹祂的“是”意味着“是”，祂的“不是”意味着“不是”。³⁹⁰祂选择了简朴的生活方式。³⁹¹耶稣在祂的日子里为“神圣的打扰”留出了足够的空间，并以感恩的态度接受每一次神圣的打扰。³⁹²人，而不是物质，永远是祂最关心的——尤其是需要救赎的人和需要训练的门徒。在其他人的支持下，祂过着巡回布道者的生活。祂被埋在借来的坟墓里。当祂死在十字架上时，祂唯一的世俗财产就是他背上的衣服。耶稣生活中的简朴操练使祂专注于天父给祂的优先事项。

圣经中的简朴操练

圣经并没有为我们应该如何简化我们的生活提供一套规则，但它确实提出了一些警告和告诫。耶稣向唯物主义宣战。祂教导我们不能同时侍奉神和金钱。祂警告我们不要在地上积攒财宝和贪婪，³⁹³并宣称：“人的生命不在乎家道丰富。”³⁹⁴祂甚至要求一位富有的年轻领袖变卖他拥有的

384 诗篇27:4;诗篇40:8; 马太福音6:33

385 路加福音4:43, 添加了强调。

386 同上。

387 约翰福音4:34

388 路加福音2:49

389 约翰福音14:10

390 马太福音5:37

391 哥林多后书8:9

392 马太福音9:20

393 马太福音6:21

394 路加福音12:15

一切来跟随祂。³⁹⁵保罗说，那些想发财的人会陷入试探。³⁹⁶诗人警告说：“若财宝加增，不要放在心上。”³⁹⁷

简朴在灵命塑造中的力量

简朴的目的只是让我们自由。简朴的生活方式将使我们摆脱物质主义的暴虐，使我们能够将越来越多的时间和资源投入到神的国度中，使我们摆脱追求人的认可的束缚。简朴的工作和事工将使我们能够自由地去做我们被呼召和装备去做的事情，并且做得更好。简朴的言辞将使我们免于做出无法兑现的承诺和委身，并使我们能够兑现我们所做的承诺。

简朴的危险

我们必须非常小心某些危险：

1. 律法主义的危险。

圣灵不会带领我们所有人选择相同的生活方式。我们穿的衣服的质量或款式、我们住的房子和我们存下或捐出的钱的数量，都是根据神给我们的个人安排。我们不要互相论断。

**“耶稣吩咐我们不要
为财产忧虑（路加
福音 6:30）。”**

2. 摒弃所有物质事物的危险。

简朴并不摒弃所有的财产（除非耶稣要求），而是将它们放在适当的位置。

——理查德·福斯特

3. 摒弃神恩典的恩赐的危险。

保罗在牺牲和丰富的情况下达到了满足的地步。³⁹⁸他可以像接受牺牲一样感激地接受丰盛。如果神在祝福你，你应当欢喜，不要感到羞耻！只是不要把你的心放在祝福上。如果你正在受苦，“要视为喜乐”！

实践简朴原则的实用建议

1. 不要被债务所奴役。³⁹⁹
2. 买东西是为了它们的质量和实用性，而不是它们的时尚。
3. 养成把东西送出去的习惯。⁴⁰⁰

395 马太福音19:16-22

396 提摩太前书6:9

397 诗篇62:10

398 腓立比书4:12

399 箴言22:7

400 路加福音3:11；箴言11:24

4. 学会享受事物而不必拥有它们。
 5. 学会热爱生活中简单的事物，尤其是神的世界的自然奇观。
 6. 避免快速致富计划，这些计划助长了贪婪的心。⁴⁰¹
 7. 只做出你知道可以遵守的承诺和委身。⁴⁰²
 8. 通过慷慨帮助打破金钱的暴政。⁴⁰³
 9. 避开任何让你分心而不先求神的国和祂的义的东西。
- » 在下面的空白处，写下至少三种你知道可以简化生活的方法，从而更多地关注符合圣经的优先事项。请愿意靠着神的恩典做出这些改变，并准备在下次聚会时与你的小组分享你的见证。

我可以简化生活的三种方法

401 箴言28:20

402 诗篇76:11；箴言20:25；马太福音5:37

403 箴言11:25；箴言22:9

第 8 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 8 课测验

1. 本课所教导的属灵操练有哪两个好处？
2. 提供一段圣经经文，说明独处在耶稣的生命中是多么重要。
3. 默想是什么意思？
4. 禁食的四种强大果效是什么？
5. 根据理查德·福斯特的说法：“我们人类的欲望就像_____，往往会溢出_____。”
6. 说出两种禁食形式。

第 9 课

灵修的属灵操练

私人祷告

第 8 课复习

班长须知：复习第8课的要点。问哪一位学生愿意分享自己在第8课写下来的祷告。

课程目标

1. 学习像耶稣那样祷告。
2. 按照耶稣建立的模式练习祷告。

生命快照

一位年轻人给我的朋友菲尔·布朗博士写了以下的信：

我觉得我为一位家人的身体康复祷告得不够。虽然他一直在我的脑海中，并且我经常把他放在上帝的脚下，但我仍然觉得我祷告得不够。我最大的挣扎之一是，我不仅永远不够好，而且我的圣经读得“不足”或祷告“不足……”。我如何平衡自己对“祷告不足”的内疚感，以及知道上帝可以医治他、我想要上帝的旨意，以及我不知道何为上帝的旨意这三个事实？

在一次晚间查经学习中，我的一位新基督徒朋友丹尼说出了我们大多数人的心声。他承认：“祷告对我来说真的很难！我真的不知道如何拥有好的祷告生活。”

许多基督徒在祷告方面有挣扎。许多人对他们的祷告生活不满意。由于看不到我们的交谈对象，我们很难集中注意力，甚至难以相信神在倾听我们的祷告。我们不知道该说什么。也有些人质疑祷告的重要性，因为在我们祷告之前，神已经知道我们的担忧和需要。我们想知道多少祷告才算足够，想知道为什么我们没有看到更多的结果。所有这些挣扎都很常见。

如果耶稣可以成为我们祷告学校的老师，那不是很好吗？通过祂的榜样，通过祂的话语，通过祂的圣灵，祂确实是我们的老师！如果我们花时间倾听神的声音，我们许多关于祷告的问题都可以通过研究耶稣的祷告生活得到解答。

» 让小组成员有机会分享他们在祷告中的挣扎以及与祷告相关的问题。

大概念

灵命塑造成基督的形象与持续的祷告生活直接相关。

在本节课中，我们将让耶稣教导我们如何祷告。祂简单的祷告范文“主祷文”已经教导了基督徒近两千年，而且无需改进。但主祷文不是一个祷告公式。这种模式可以帮助我们建立正确的祷告顺序和优先顺序，尤其是在私人祷告的领域：

1. 以敬拜开始
2. 进入代祷阶段，
3. 以赞美结束。

在本节课中，我们将努力按照这种模式塑造我们的私人祷告，同时以祂为这种祷告模式的榜样。

路加福音为我们提供了许多了解耶稣祷告生活的见解。我们将在本课中查看这些见解。通过观察耶稣的祷告生活和聆听祂关于祷告的教导，我们将更好地了解如何拥有更深入、更充实和更有效的祷告生活。

路加告诉我们，耶稣的祷告生活非常让人震撼，也非常吸引人，以至于祂的门徒想像祂那样祷告：“耶稣在一个地方祷告，祷告完了，有个门徒对他说：‘求主教导我们祷告，像约翰教导他的门徒。’”⁴⁰⁴

» 一起背诵主祷文。如果你不知道主祷文，请记住以下的经文：

你们祷告的时候，要说：“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，天天赐给我们。赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。”⁴⁰⁵

关于祷告的错误观念

祷告的行为有力量

许多基督徒似乎都相信这一点。但是祷告行为本身并没有力量，力量是通过祷告而来的！得着力量的祷告不是任何形式的祷告，而是以讨神喜悦的方式祷告。所有的权柄都属于神。巴力的四百位先知相信祷告的行为，而以利亚则相信回应祷告的神。⁴⁰⁶我们的重点不应该放在祷告这行为本身之上，而应该放在我们向其祷告的神之上。

404 路加福音11:1

405 路加福音11:1-4

406 列王记上18:36-38

更多祷告带来更多的果效

这也不尽然如此。耶稣告诉我们，不可像外邦人用许多重复话，他们以为话多了必蒙垂听。⁴⁰⁷ 神不是一台自动售货机，只要我们投入足够的祷告币，我们就可以从中得到我们想要的“糖果”。祷告不是这样运作的。当我在世界各地游历时，我注意到这是世上每个主要宗教的思想，包括佛教、印度教、伊斯兰教和犹太教。我去过许多神庙，看到印度教和佛教僧侣念诵他们的祷告词，转动他们的转经轮，并用手指摩挲他们的念珠。他们相信当他们积累足够多的祷告时，他们就会得到帮助。祷告的数量必须与我们祷告的质量相匹配。单靠更多的祷告会不会带来神的祝福。

» 与你的小组讨论这些关于祷告的错误观念。你还观察到其他有关的错误观念吗？

耶稣教导充实和有果效的私人祷告原则

耶稣教导，暗中祷告的首要任务是与神亲密相交：“所以主耶稣对他们说，‘你们祷告的时候，要说：‘我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣。’”⁴⁰⁸

更充实和有效的祷告生活的秘诀，就是以我们与神的关系为乐。“又要以耶和華為乐，他就将你心里所求的赐给你。”⁴⁰⁹以色列总是这样来到神面前，⁴¹⁰神也同样希望他的每一个孩子都这样行。不出于愉快的相交而提出的要求，是不忠实的、被误导的和自我中心的。⁴¹¹

路加告诉我们，与天父的相交是耶稣的优先事项。祂经常退出事工以便祷告：“耶稣却退到旷野去祷告”，⁴¹²在祷告中安息在天父的面前，倾听祂的声音。在与天父的单独祷告中，有着耶稣的思想、言语和行为。⁴¹³在祷告中甚至也包含祂的请求也。在祷告中，耶稣使祂的意志与天父的旨意一致，这样祂所求的一切都与神的计划和目的相一致。这就是祷告的本意。除非与天父的亲密交通是祷告的优先事项，否则我们与主在一起的时间将缺乏喜乐，我们的祷告将充满自私和空洞。

乔治·穆勒被神用来拯救英国布里斯托尔成千上万的流浪儿童，那些街头的孤儿。当他被问及祷告生活的有效性时，他回答说：

我比以往任何时候都更清楚地看到，我每天应该做的第一件事，就是让我的灵魂在主里快乐。首先要关心的不是我能事奉主多少，我能怎样荣耀主；而是如何让我的灵魂进入喜乐，如何让我的内心得着滋养。

因着与神的交流，他产生了一种渴望神的名得到尊崇并保护祂的名誉的愿望。这就是耶稣所说的“愿人都尊你的名为圣”的意思。当我们始终把祂的荣耀和祂的名誉放在首位时，神就会尊重我们的祷告。祷告的首要原则之一，就是如果我们处理对神重要的事情，祂就会处理对我们重要的事情。

很多人想知道：我们怎么知道什么时候已经为一个特定的请求祷告了足够的时间？每天花多少时间与主祷告才算是合适？这类问题是错误祷告焦点的征兆。我的朋友菲尔布朗博士回答得很好：

407 马太福音6:7

408 路加福音11:2

409 诗篇37:4

410 申命记12:18;申命记14:26;申命记16:11,15;列王记上1:40

411 雅各书4:3

412 路加福音5:16

413 约翰福音5:20,30

如果“不住祷告”⁴¹⁴意味着每一个清醒时的想法都要被祷告占据，那就没有人能够祷告得“足够”，包括耶稣自己。耶稣的榜样包括感恩的简短祷告、⁴¹⁵清晨的祷告、⁴¹⁶深夜的祷告、⁴¹⁷白天的祷告⁴¹⁸和整夜的祷告。⁴¹⁹然而，耶稣和任何其他圣经作者都没有给出构成“足够”祷告的标准时间……

根据关系和责任来衡量祷告，才是有帮助的。我和妻子有关系，但我不问自己我和她谈得“足够”了吗？关系中的关键是理解和亲近。我致力于与我的妻子交谈，以此来了解她并让她了解我。当我们在特定时间相互了解，那就是“足够”。当然，今天建立相互理解并不意味着我们明天就不需要交流。我们与神建立了关系，而祷告是神指定我们发展这种方式。无论需要多少祷告，我们都要借着祷告来保持我们与神的关系。有时会比较多，有时会比较少。

在责任方面，我们在祷告中都有属灵的责任。圣经告诉我们，我们要为万人祷告，⁴²⁰为“君王和一切在位的”祷告，⁴²¹祈求庄稼的主差遣工人，⁴²²为那些逼迫我们的人祷告，⁴²³祈求祂的名被尊为圣，祈求祂的国降临，祈求祂的旨意完成，祈求祂赐下我们的日常需要，祈求祂宽恕我们所犯的任何罪，祈求祂保护我们脱离凶恶，⁴²⁴并为所有圣徒祈求。⁴²⁵除了这些特定的祷告责任外，我们还有责任为那些我们有属灵监督权和影响力的人祷告。撒母耳认识到，如果不为那些神赋予他属灵权柄对其监督的人祷告，那就是得罪了神。⁴²⁶对我们来说，也是如此。

当祷告的重点是关系和责任时，我们就不会过多考虑时间的长短。

祷告对耶稣生命和事工的影响

路加记录了耶稣受洗场景的一个引人入胜的细节，其他福音书作者却没有记载这个细节：

正祷告的时候天就开了，圣灵降临在他身上，形状仿佛鸽子；又有声音从天上来说：“你是我的爱子，我喜悦你。”⁴²⁷

414 帖撒罗尼迦前书5:17

415 马太福音15:36

416 马可福音1:35

417 马太福音14:25

418 路加福音9:18

419 路加福音6:12

420 提摩太前书2:1

421 提摩太前书2:2

422 路加福音10:2

423 马太福音5:44

424 马太福音6:9-11

425 以弗所书6:18

426 撒母耳记上12:23

427 路加福音3:21-22，添加了强调。

圣经没有记录耶稣在祷告什么，但祂站在约旦河中央，浑身湿透，静静地祷告。祂的天父尊崇、肯定、也确认祂的祷告，并用圣灵充满祂。

耶稣在祷告中得到天父的鼓励和恩典

约翰·卫斯理指出，在福音书中三个不同的场合，当一个声音从天上说话时，“要么是在祂祷告的时候，要么是在祂祷告之后不久”。⁴²⁸

在祷告的地方享受与神相交时间的人，会更加自信、勇敢和得胜，因为他们生活在圣灵的充满中。他们既为儿女，神就差祂儿子的灵进入他们的心，呼叫：“阿爸！父！”

没有祷告的人缺乏安全感，因此寻求人们的肯定。他们的恐惧使他们陷入困境。⁴²⁹当我开始感到恐惧和不安全时，我就知道我的祷告生活出现了问题。当热心、热情、信念和爱从我的内心和声音中消失时，我就知道我的祷告生活出现了问题。当我太担心别人的想法时，我的祷告生活就出现了问题。如果我陷入自我推销，我知道我的祷告生活出现了问题。当我在教导上变得强势，在灵里变得挑剔，在公开祷告中变得虚假时，我就知道我的祷告生活出现了问题。勇气和信心都来自祷告。

圣灵的丰盛借着祷告临到耶稣，并带领祂的祷告

路加告诉我们，在耶稣祷告时圣灵像鸽子一样降临在祂身上。⁴³⁰（这也是几年后使徒的见证。）⁴³¹然后圣灵带领耶稣进入旷野，⁴³²祂在四十天后“满有圣灵的能力，回到加利利”。⁴³³摆在祂面前的、人力类不可能克服的挑战需要超越祂自己的人力的存在和力量来克服。耶稣需要圣灵的充满，而这充满来自祷告。

没有祷告就不可能在神的国度里做大事，因为圣灵在祷告中充满、指导、装备基督徒，也赋予基督徒能力。查尔斯·司布真说：“如果你不祷告也能成为伟大的人，那么你的伟大将成为你的毁灭。如果神要大大地祝福你，祂就会帮助你多多地祷告。”

一百多年前，一位名叫塞缪尔·查德威克的年轻英国牧师开始认真地寻找神的力量。他所发现的远比他想象的要好：圣灵的充满。以下是他的见证：

1882年初，我体验了一次将我的生命提升到理解和能力的新层面的经历。我领受了圣灵的恩赐。我被前所未知的方式引导，因为我几乎没有听说过有这样经历的可能性。一项不可能完成的任务的要求唤醒了我的需要感。我在服侍或祷告中没有能力，因此我开始为服侍祈求力量……这是我想要的力量。我想要使我成功的能力，而我对能力的主要关注是它带来的成功。我想要成功，让我的教会充满人，不断拯救人，并摧毁撒旦的坚固防御工事。我很年轻也很着急。我们十二个人开始带队祷告，答案就来了……祂带领我们经历了五旬节。我一生的关键就在于那次经历。它唤醒了我的心意，也净化了我的心。它给了我新的

428 路加福音9:35；约翰福音12:28

429 箴言29:25

430 路加福音3:21-22

431 使徒行传4:31

432 路加福音4:1

433 路加福音4:14

喜乐和力量，新的爱和怜悯心。它给了我一本新的圣经和一个新的信息。最重要的是，它让我在祷告的相交和事工中，有了新的理解和新的亲密关系。⁴³⁴

- » 查阅使徒行传1:14；使徒行传2:42；使徒行传3:1；使徒行传4:31；使徒行传6:4。根据这些经文，新约教会的首要任务是什么？他们的祷告有什么效果？

如何在祷告中培养与神更亲密的关系

带着敬畏来到祂面前

1. 带着称颂和敬拜而来。

必须以向上看而不是向内看自己或向外看问题来开始祷告。为神是谁而敬拜祂。默想祂的伟大。大声说出祂的名字和属性。然后感谢祂所做的一切。永远以彰显祂的荣耀为服侍动机！

2. 带着喜乐来到祂面前。

诗人以下的话语对其做了很好的诠释：

普天下当向耶和华欢呼！你们当乐意侍奉耶和华，当来向他歌唱！你们当晓得耶和华是神，我们是他造的，也是属他的，我们是他的民，也是他草场的羊。当称谢进入他的们，当赞美进入他的院，当感谢他，称颂他的名！因为耶和华本为善，他的慈爱存到永远，他的信实直到万代。⁴³⁵

即使你觉得不想祷告，也要快乐地进入祷告。让你的灵魂想起神是谁，以及祂对你的关心。并欢欣快乐，心怀感激！用赞美神的歌曲和赞美诗来照亮你的灵魂和祷告的地方。在祂面前唱一首新歌。永远先以神为乐，你的祷告生活就会改变。这样做，你的灵魂就会在某些时刻尝到天国的喜悦，感受到天国降临到你所处的充满各样问题的世界之中。我知道这一点，因为我经历过！

3. 谦卑而勇敢地来到祂面前。

神对你我的邀请是这样写的：“所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，做随时的帮助。⁴³⁶”赞美主！

如果进入神圣洁的同在需要无罪的完美，那么我们谁也不能来。但我们是通过耶稣基督的完美和祂所成就的来到神的面前！当我们来的时候，我们可以坦然无惧——首先不是向内看，而是向上仰望。这是接受恩典和怜悯的地方。

434 塞缪尔 查德威克，《祷告之路》，（最初出版于1938年）。（见第7章。）检索自http://www.justbychrist.org/images/PDF/The_Path_of_Prayer_by-Samuel_Chadwick.pdf2020年9月12日。

435 诗篇100

436 希伯来书4:16

4. 手洁心清地来到祂面前。

诗人再次歌唱：“谁能登耶和華的山？谁能站在他的圣地？就是手洁心清，不向虚妄，起誓不诡诈的人。”⁴³⁷

如果你对罪有一种随意的态度，如果你与一个人的关系破裂并且你没有尽你所能来治愈它，那就千万不要认为你可以享受与神的亲密相交。

5. 在主面前安静。

大卫祷告说：“我的心默默无声，专等候神，我的救恩是从他而来。”⁴³⁸他再次说：“我的心哪，你当默默无声，专等候神，因为我的盼望是从他而来。”⁴³⁹

祷告者的标志之一，是他们花时间聆听从神的灵而来的声音，因为祂揭示了神对我们现实生活情况（来自圣经）的看法。当我们给祂机会，向祂呼喊，等待祂的回应时，神的回答真是令人惊讶。

- » 摩西和使徒证明了与神相交对一个人的祷告生活有多么的重要。花点时间比较出埃及记33:11、17和约翰福音15:14-16。讨论与神的友谊在我们的祷告生活中的作用。

为神国在地上的成功祷告

“愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”⁴⁴⁰

耶稣教导祂的门徒，在他们每天的祷告中，他们要始终把神所关心的事放在他们自己关心的事的前面。祂教导通过与祂的联合，祂会塑造我们的思想和祷告，以实现祂想在我们的家庭、社区和世上万民中做的事情。

神的旨意是什么？不是罪人或圣徒过着轻松、无痛、无诱惑、舒适的生活；而是通过今生的所有逆境，祂救赎的爱和恩典将在我们的家庭、我们的教会、我们的社区和整个世界中彰显。这是我们应该祷告的神的旨意。这是降临到人间的天国！

神的旨意是让祂属灵国度的美德和价值观⁴⁴¹在所有信徒身上彰显，并通过他们传遍整个世界。祂的旨意是将祂的国度的谦卑、国度的温柔、国度的公义、国度的怜悯、国度的纯洁、国度的平安、国度的忍耐和国度的仁爱传遍全世界。

在我们自己的祷告时间这一点上，我们应该为我们的婚姻、我们的子孙、世界各地的基督徒工人、灵魂的得救、受苦的教会，以及我们所生活的国家和领导人祷告。我们应该祷告，但不是以人为中心的祷告，而是祈求祂的拯救、成圣和支持的恩典能临到他们。

几乎令人难以置信的是，我们可通过祷告得以与神一起参与祂在世界各地的属灵国度的成功，尽管我们可能无法看到所有的结果。通过祷告，我们为人类的灵魂而战，而这些祷告“乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒”。⁴⁴²当神将祂想做的事、祂想接触的人以及祂想让我们提供的服

437 诗篇24:3-4

438 诗篇62:1

439 诗篇62:5

440 路加福音11:2

441 要了解神的国度，我们必须学习登山宝训，马太福音5-7.

442 哥林多后书10:4

侍托付给我们时，我们会为每一个需要祷告。当我们将我们的祷告指向祂的国度优先事项时，祂会祝福我们的祷告生活，并在人的心灵和生命中，在列国中不断掌权！

与神的国度及旨意和谐的祷告。

这里要理解的最重要的事情之一，就是如果我们希望祷告成功，我们就必须为那些符合神旨意的事情祷告。当神将你知道是祂旨意的事情带入你的脑海时——罪人的救赎、破裂关系的医治和恢复、教会的合一、基督徒工人的呼召和差遣、在所有国家建立门徒——你就要为所有这一切祷告。

基督徒有时对神的旨意感到困惑。清除困惑的第一步，是为我们清楚地知道是神旨意的一切祷告，然后去做这一切事；神就会帮助我们辨别其余的事。

我们清楚地知道是神旨意的事情

- 我们知道神的旨意是让万人得救。⁴⁴³
- 我们知道神的旨意是所有基督徒都过圣洁的生活并戒除性不道德。⁴⁴⁴
- 我们知道神的旨意是要我们凡事谢恩。⁴⁴⁵
- 我们知道神的旨意是让我们有时受苦。⁴⁴⁶
- 我们知道神的旨意总是要基督徒行善。⁴⁴⁷
- 我们知道神的旨意是派遣工人进入祂的禾场。⁴⁴⁸

我的两个孩子会弹吉他。我注意到关于吉他手的一件事是，每次他们想要制作音乐时，都必须先停下来调整乐器。他们拉紧和松开琴弦，直到不和谐变成和谐。这贴切地说明了祷告中应该发生的事情。私下祷告是一种使我们的旨意与神的旨意相协调的方法，并且可以放下每一个与神的目的和计划不一致的担忧。

我们很多人的问题在于我们过度关注暂时的事情，而不是永恒的事情。难怪我们的祷告有时是无效的。我们并未与神的旨意相协调，而是在人、计划和项目上祷告自己的想法。虽然我们没有平安或保证，而且我们的心充满了不和谐，但我们还是祷告。这不是符合圣经的祷告。

祷告是将我们的灵与神的灵相协调，与对祂来说重要的事情相协调。祷告就是学习看祂所见的，听祂所听的，感祂所感的，并变得越来越像祂。就像乐器必须经常调整一样，我们的灵魂也必须通过祷告不断地调整到神的旨意。

如果我们的祷告不与神的心意相协调，我们的祷告就永远不会高于我们祷告室的天花板。为什么？因为圣灵是祷告中力量的关键，祂只会同意我们符合神的旨意的祷告。“鉴察人心的，晓

443 提摩太后书2:4

444 帖撒罗尼迦前书4:3

445 帖撒罗尼迦前书5:18

446 彼得前书4:19

447 彼得前书2:15

448 马太福音9:38

得圣灵的意思，因为圣灵照着神的旨意替圣徒祈求。”⁴⁴⁹ 圣灵绝不会参与不符合神旨意的祷告。祂不会被操纵、强迫或欺骗，在这个神圣旨意之外祝福我们；所以我们必须了解并服从祂的旨意。

如何使我们的祷告生活与神的国度和旨意相协调

1. 在圣经中得到滋养。

圣经必须告知和塑造我们的祷告。神爱祂的话语，从不引导我们为任何与它相矛盾的事情祷告。如果我们想在祷告中更接近神，我们就必须永远珍惜祂的话语。你应总是从默想圣经开始你的私人祷告。如果你研究亚伯拉罕、摩西、以利亚和亚娜等人的祷告生活，你就会发现他们祷告得很好，因为他们认识神的话语。他们坚信神会实现祂的应许。

当我们的一个孩子离开神一段时间后，我和我的妻子贝基很多次都会为她祷告。我们祈求荆棘和蒺藜在她的叛逆中使她感到不适。⁴⁵⁰ 我们恳求神按祂的应许祝福义人的家。⁴⁵¹ 我们祈求祂督责。⁴⁵² 我们祈求神的怜悯。⁴⁵³ 我们祷告祂属灵的眼睛会打开，并祈求天父会吸引她到祂身边。⁴⁵⁴ 我们恒切地为我们的女儿祷告了许多经文；当我们这样做的时候，我们的信心就得到了加强。这需要时间，但神垂听并回应了祷告。今天我们的女儿与主同行，是我们的一大喜乐！

2. 仿照圣经中的祷告来建立你的祷告模式。

圣经中有数百个祷文，其中许多在诗篇中。在你与主在一起的私人时间使用这些祷告，并练习将它们应用于你自己的情况。

“我看到我必须做的最重要的事情，就是让自己专注于阅读神的话语并沉思它。”⁴⁵⁵

3. 要有属灵的辨别力。

有时，神明确表示祂希望我们为某件事祷告以荣耀祂。知道这一点的唯一方法是被圣灵引导。⁴⁵⁶ 作为一名宣教士领袖、丈夫和父亲，有时主会促使我为某件特定的事情（例如神圣的医治）祷告，即使在圣经中并没有具体的应许。我发现，有了强烈的内在确认，信心就会得到鼓舞，答案就会来临。在其他时候，我无法以任何信心或确定性为类似的需要祷告，但我意识到我不应该试图将我的旨意强加给神。圣灵帮助我们知道该为什么祷告，以及如何为之祷告。⁴⁵⁷

449 罗马书8:27

450 何西阿书2:6；箴言22:5

451 诗篇127-128

452 约翰福音16:8

453 诗篇103:8

454 约翰福音6:44

455 约翰福音6:44

456 罗马书8:14

457 罗马书8:26-27

4. 向基督身体的其他肢体寻求印证。

如果神带领我们为某件事祷告，祂会用我们的属灵家庭来肯定这一点，甚至团结起来为它祷告。如果没有一致意见，那就肯定不是圣灵在带领我们。⁴⁵⁸

提出我们的请求

“我们日用的饮食，天天赐给我们。赦免我们的罪，因为我们也赦免凡亏欠我们的人。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。”⁴⁵⁹

既然我们已经培养了敬拜和称颂的心，既然我们已经寻求祂的国的降临，我们就准备好提出我们的请求了。祂很乐意垂听并回答我们的请求！

1. 我们祈求日用的饮食。

对未来一天的属灵和物质生活至关重要的一切。神希望我们有这种依赖，因为孩子般的信任会荣耀祂的良善。当耶稣教导祂的门徒为“日用的饮食”祷告时，祂是在提醒他们和我们要过知足的生活。⁴⁶⁰正如一位老师所说：“我们要把我们（个人）的欲望限制在必需品上，并把未来交在祂手里。”⁴⁶¹

2. 我们每天祈求宽恕，同时宽恕他人。

虽然真正的信徒不会生活在习惯性的、公然的罪中，但耶稣教导我们谦卑地祈求罪得赦免。我们谁也不认识自己的心。我们不仅在灵性软弱和毫无防备的时刻说和做使圣灵悲伤或熄灭的事情，⁴⁶²而且我们还没有做我们应该做的事情。这些事情也需要耶稣宝血的洗涤。⁴⁶³因此，我们应该与诗人一起祷告：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”⁴⁶⁴

《公祷书》中的这种每日悔改的祷告已经被基督徒祷告了两百多年，这对我们来说将是一个很好的实践：

全能和最仁慈的天父，我们像迷途的羊一样偏离了你的道路，我们过多地跟随自己内心的计谋和欲望，触犯了你的神圣律法，也没有做那些我们应该做的事情，并且我们做了那些我们不应该做的事情。但是，主啊，求你怜悯我们，赦免认罪的人，照你在我们的主基督

458 马太福音18:19

459 路加福音11:3-4

460 腓立比书4:11

461 亚历山大 麦克拉伦

462 帖撒罗尼迦前书5:19

463 在约翰 卫斯理的主祷文注释中，他祷告说：“主啊，求你用（你的）血救赎我们并赦罪：正如你使我们能够自由地宽恕每一个人，求你也宽恕我们所有的过犯。”

464 诗篇139:23-24

耶稣里向世人所应许的，挽回悔改的人；慈悲的天父啊，为了基督的缘故，求你让我们以后可以过敬虔、公义、清醒的生活，以荣耀你的圣名。阿们。⁴⁶⁵

3. 我们祈求每天的胜利。

每天祷告“不叫我们遇见试探”，是对属灵警醒的祷告。提出这个请求就是祷告：“天父，你知道我的弱点，也知道仇敌过去在哪里使我失脚。求你不要让我陷入羞愧和后悔。让我提防试探。神啊，求你今天保守在我的嘴唇、我的思想和我的选择。你知道我今天要走的路（包括在互联网上），所以求天父今天帮助我总是选择圣洁的道路。帮助我今天做选择，使我远离属灵失败的边缘。”

我发现，当我每天深思熟虑、真诚地祷告时，我的灵性就会变得更加警觉。更加意识到圣灵的存在和力量；因此使我更得胜！

一些实用的建议

1. 恒切祷告。

如果祷告对耶稣如此重要，那么对我们来说就更重要了。
在路加福音第十八章中，耶稣教导信徒必须坚持不懈地祷告。

“耶稣设一个比喻，是要人常常祷告，不可灰心。……。神的选民昼夜呼吁他，他纵然为他们忍了多时，岂不终久给他们申冤吗？”⁴⁶⁶

在路加福音第二十一章中，耶稣警告我们，儆醒祷告是保守我们的灵魂免于后退和逃避神忿怒的秘诀：

“你们要谨慎，恐怕因贪食、醉酒并今生的思虑累住你们的心，那日子就如同网罗忽然临到你们，因为那日子要这样临到全地上一切居住的人。你们要时时警醒，常常祈求，使你们能逃避这一切要来的事，得以站立在人子面前。”⁴⁶⁷

在路加福音第二十二章中，耶稣揭示了祷告是战胜试探的关键。当祂在客西马尼园祷告时，耶稣警告祂疲倦的门徒：“到了那地方，就对他们说：‘你们要祷告，免得入了迷惑。’于是离开他们约有扔一块石头那么远，跪下祷告”，强度越来越大。祂从祷告中起来，自己得胜了，又用这些话斥责门徒说：“你们为什么睡觉呢？起来祷告，免得入了迷惑。”

我注意到，如果没有祷告，我的灵魂就会变得焦躁不安。我注意到试探会变得更强大，对人的恐惧开始缠住我，其他人的弱点会变得更加明显，挑战会变得更加令人生畏，日常问题也会开始变得难以应付。但是通过坚持不懈的祷告，我的灵魂会得到安息，我的思想会得到更新，属灵视野和勇气会得到恢复。通过坚持不懈的祷告，我的信仰会得到增强，信念会更加根深蒂固。

⁴⁶⁵ 《公祷书》。检索自https://www.episcopalchurch.org/sites/default/files/downloads/book_of_common_prayer.pdf, 41, 2020年9月12日。

⁴⁶⁶ 路加福音18:1, 7

⁴⁶⁷ 路加福音21:34-36

2. 凭信心祷告, 并安息在神的旨意中。

有效祷告最重要的要求之一就是信心。⁴⁶⁸但什么是信心? 我们如何知道我们是否有“足够”的信心? 也许我们正在为某事祷告, 例如治愈, 但神似乎没有听到我们的声音。

三个事实对于理解信心的祷告至关重要。⁴⁶⁹符合圣经的信心是相信神不仅可以,⁴⁷⁰而且会⁴⁷¹做祂说过祂会做的事。信心不是相信神会做任何你要求祂做的事, 而不顾祂的旨意。这也许是对信心最常见的误解。⁴⁷²

绝对不要用祷告来操纵神; 但要认识祂, 让祂使你的心、你的代祷和你的祈求在祂面前与祂掌权的旨意保持一致。这是有效祷告的关键。

3. 与他人一起祷告。

神儿女的联合祷告具有巨大的力量。当妈妈们一起为她们的孩子祷告时, 神会垂听到并应允。当人们一起为纯洁和得胜祷告时, 神会垂听到并应允。当年轻人一起为复兴祷告时, 神会垂听到并应允。当基督徒们一起热切地为失丧的人和推进神的国度祷告时, 神会垂听到并应允这些祷告。

结论

合乎圣经的、一贯的祷告生活, 在其中经历与神的亲密, 在其中神的名誉和荣耀凌驾于我们的要求之上, 在其中认真寻求神的国度和旨意, 在其中祈求我们每天的需要、每天的宽恕和每天的得胜, 肯定会是一个有效的祷告生活。当我们的祷告生活按照耶稣的指示被塑造时, 我们就可以抓住祂所给予的祷告应许: “你们奉我的名无论求什么, 我必成就, 叫父因儿子得荣耀。你们若奉我名求告什么, 我必成就。”⁴⁷³再次说,

不是你们拣选了我, 是我拣选了你们, 并且分派你们去结果子, 叫你们的果子常存, 使你们奉我的名无论向父求什么, 他就赐给你们。⁴⁷⁴

所以……“如今你们求, 就必得着, 叫你们的喜乐可以满足。”⁴⁷⁵

468 雅各书1:6

469 雅各书5:15

470 马太福音8:5-10

471 希伯来书10:23; 提多书1:2

472 菲利普 布朗博士的祷告笔记

473 约翰福音14:13-14

474 约翰福音15:16

475 约翰福音16:24b

第 9 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 9 课测验

1. 关于祷告的两个错误概念是什么？
2. 根据耶稣的说法，祷告的优先事项是什么？
3. 根据路加的记载，祷告在耶稣的生命和事工中起到什么作用？
4. 我们如何在祷告中培养与神的亲密关系？请提供参考经文。
5. 耶稣为私人祷告建立了怎样的简单模式？
6. 有哪四种方法可以使我们的祷告与神的国度和旨意相协调？

第 10 课

认罪、顺服和事奉

行动的属灵操练

第 9 课复习

班长须知：复习第9课的要点。问哪一位学生愿意分享自己在第9课写下来的祷告。

课程目标

1. 了解认罪、顺服和事奉的重要性。
2. 获得克服缠绕人的罪的实用智慧。
3. 将这些操练付诸实践。

生命快照

第一个见证

我在十七岁时得救。⁴⁷⁶我在我们乡村小教会的祭坛上经历了一次美妙的转变。真是太棒了，我知道我无论如何再也不会让神失望。然而几周后，我在某方面失败了，一片乌云笼罩着我的心灵。我觉得我需要回到祭坛。我去找母亲，问她该怎么办。她说：“儿子，只要在你心里筑一座祭坛，向神承认这一切，然后继续前进。”我就这样做了，而明确保证的阳光又回来了。为主活了四十年，以及经过大量的学习和训练之后，我发现很少有人有能力对罪的问题给出如此简单实用的答案！

第二个见证

我从小就擅长虚伪的艺术。⁴⁷⁷我的父母从事音乐事工；小时候，我学会了如何说正确的话，唱正确的歌，并在正确的时间举手。我在整个高中和大学期间都承认自己的信仰，包括在圣经学院的四年。但是，承认救恩和拥有救恩之间是有区别的。尽管包括好朋友在内的大

⁴⁷⁶ 来自迈克尔·艾弗里博士

⁴⁷⁷ 来自基思·瓦格纳牧师

多数人都认为我是基督徒，但我知道这完全是一场表演。我过着隐秘的罪恶生活，不让我的朋友和家人看到。在此期间，我甚至参与了事工。有时我会寻求神的宽恕，但我总是告诉祂我会做得更好，变得更好，并尝试修复自己。在祷告了几天或几周后，我就会回到我的罪恶道路上。

1999年3月，我准备在一个复兴会上带领音乐；我在开车途中跌入了谷底。在那45分钟的车程中，神向我揭示了祂的罪有多深，而我讨厌我所看到的。我向神呼喊，告诉祂我不认为我能成为一名基督徒。我告诉祂我厌倦了试图修复自己和失败。我还记得祷告过这样的话：“神啊，要么你会拯救我，要么你不会，但不管怎样，我已经受够了伪装！”刹那间，神为我做了我多次尝试为自己做的事：祂救了我！我毫不怀疑祂已经完成了这项工作。从那以后，我的生命就不再一样了。

在我转变之后的几年里，神给了我传道的机会，并仁慈地使用我来荣耀祂。但是，我害怕让人看到真实的我。我担心如果他们以某种方式发现了我曾经是谁，他们不会听我说的话，或者会以某种方式诋毁我的事工。虽然我已纵向向神认罪，但我最不想做的就是横向向别人认罪。

当我在2006年3月的早上个人灵修跪下祷告时，神清楚地对我的心说话，并吩咐我承认我的过去。在接下来的一个多星期，我在分享我以前的生活方面有很大的挣扎。最后，在一个周二的早上，我打电话给我的前任大学校长，向他分享了我的故事，承认了我的虚伪，并请求原谅。虽然我不记得他回答的确切内容，但我记得的是一种负担被解除的感觉。我自由了！

这两个故事为得胜的生命提供了有益的见解。艾弗里博士的见证教导年轻基督徒在学习与主同行时如何处理失败：

1. 建立祭坛。
2. 向神承认一切。
3. 继续前行。

我很欣赏这方法的简洁，不是吗？我们常常使基督徒的生命过于复杂。

但是，持续的挣扎、缠绕人的罪或束缚我们的羞耻感又如何呢？基思牧师的认罪见证，是属灵操练如何使我们摆脱生命中根深蒂固问题的一个例子。

大概念

属灵操练的实践以及圣灵的工作，将为得胜的生命提供训练。它们对于超越名义上、不冷不热、经常失败的基督徒生命是绝对必要的。每一代忠心的基督徒都证明了这一点。

导论

我们一直在学习属灵操练在每个信徒生活中的重要地位。属灵操练在耶稣的生命中很重要；如果我们要被塑造成祂的形象，这些操练在我们的生命中也必须变得越来越重要。

我们也一直在学习这些属灵操练会对抗世界、肉体 and 魔鬼。这些操练是恩典的手段，装备我们争战；让我们得以更享受神；并且是使普通门徒成为基督形象的蒙恩之道。

在本节课中，我们将简要地探索更多经典的属灵操练，并寻求切实可行的方法以便将它们融入我们与神的同行中。

认罪的操练

“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治……”⁴⁷⁸

根据耶稣的说法，在私人祷告中向神认罪是获得持续宽恕的一种方式。⁴⁷⁹但圣灵也教导我们，彼此认罪是属灵医治的一种方式。雅各似乎教导说，属灵医治有时也会致使肉体医治。

何为认罪的操练

认罪的操练是谦卑地向另一个人承认特定的属灵失败（罪）和已知的不像基督的领域，作为属灵医治的一种手段。⁴⁸⁰在缠绕人的罪方面，以及对过去失败的内疚感和羞耻感不消失时，尤其需要向另一位基督徒认罪。虽然宽恕来自向神认罪，但许多人发现向基督身体中一个值得信赖的成员认罪，往往是释放的谦卑步骤。

- » 一起阅读雅各书5:16。注意认罪和医治之间的联系。

关于“罪”和认罪的分歧

圣经中认罪的做法让一些基督徒感到不舒服，因为它似乎排除了圣洁的生活和与神得胜的同行。有些人可能会问：一个人怎么能声称自己过着圣洁的生活，却又要承认一些罪呢？争议的中心领域之一与各种基督教教师如何定义罪有关。

一些基督徒倾向于给罪一个非常宽泛的定义，即相对于神完美的义的任何“亏缺”。在这个定义中，通常没有对预谋的罪、故意的罪、突然袭击基督徒的罪（由于属灵上的软弱）或不像基督的态度和感情，作出符合圣经的区分。其他基督徒非常狭隘地将罪定义为有意识地故意违反神的律法，仅此而已。这两个极端都倾向于忽略真诚的基督徒在现实生活中的担忧。

“给‘罪’这个词赋予一些灵活性会更健康，而不至于忘记约翰一书 3:9 排除了习惯性的犯罪。义人不会‘每天在思想、言语和行为上’犯罪。但他可能偶尔会失败，需要悔改和宽恕。”

——理查德·S·泰勒

478 雅各书5:16

479 马太福音6:12

480 基思·德鲁里，《灵魂塑造者》(Indianapolis:WesleyanPublishingHouse, 2013), 83

一方面，如果我们相信故意的反叛等同于属灵的失误或不像基督的态度，那么我们可能会对故意的、习惯性的犯罪持轻视态度，而圣经说真正的基督徒“不可”犯这种罪。⁴⁸¹有些人说：“我们都是罪人，”且没有区别。

另一方面，通过将罪狭隘地定义为公然违反神的律法，会让许多基督徒变得自以为是。他们对某些“罪”对圣灵的严重冒犯程度变得麻木不仁——不纯洁的思想、挑剔、抱怨的态度、不祷告、欺骗、拒绝圣灵引导、偏执、傲慢等等。他们轻视不像基督的态度和行为，因为他们只将它们视为人类的弱点或错误，而不是罪。

我们不应该只关心罪的定义，更应该关心我们生命和性格中的现实问题，这些问题阻隔在我们与神之间，并阻碍我们与他人的关系。记住，神救赎的目的是把我们塑造成祂儿子的形象。

我们必须让神的话语形成我们理解错误事情，以及判断正确事情的标准。

“凡是削弱你的理智，损害你良心的温柔，模糊你对神的感觉，或使你对属灵事物失去兴趣的东西；简而言之，任何事情如果增加你的身体对你思想的掌控和权柄，那对你来说都是罪，无论它本身是多么的无辜。”

——苏珊娜·卫斯理

圣经对罪的一些描述⁴⁸²

就像北美的爱斯基摩人对雪有很多形容词一样，圣经也以不同的方式定义和描述罪。

» 查阅以下每段带注释的经文并进行讨论。

- **罪作为一种忽视**⁴⁸³——没有做我知道我应该做的所有好事。
- **罪恶作为一种选择**⁴⁸⁴——故意选择去做我知道违反神的律法的事情。
- **罪作为一种对良知的违背**⁴⁸⁵——做我们认为是犯罪的事情，即使这没有直接违背神的话语。
- **无知之罪**⁴⁸⁶——无意地违反神的诫命，即使我们从未意识到这一点，也需要耶稣的宝血遮盖。
- **单一的罪**⁴⁸⁷——使主不悦的单一行为。

481 约翰一书3:8-9

482 来自迈克尔·艾弗里博士提供的笔记

483 雅各书4:17

484 约翰一书3:4

485 罗马书14:22-23

486 利未记4:2, 22

487 约翰一书2:1-2

- **犯罪的习惯**⁴⁸⁸——犯罪作为一种生活方式，没有真正的神的儿女会这样做。耶稣吩咐瘸腿的男人和奸淫的女人不要再犯这种罪。
- **对我们自己的偏见和虚伪视而不见**⁴⁸⁹——这是彼得和其他基督徒的无知之罪。
- **使圣灵忧伤**⁴⁹⁰——任何使圣灵难过的，不像基督的思想、言语或行为。
- **世俗的态度或欲望**⁴⁹¹——埋怨和抱怨神或渴望错误的东西。
- **无意的罪，⁴⁹²或意外的罪⁴⁹³**——在试探和软弱的时刻使基督徒屈服的罪。

圣经中对罪的许多描述应该使我们谦卑，并让我们感到我们不断需要耶稣洁净的宝血。这些描述应该提醒我们，耶稣死而复生不仅是为了赎罪，而且是为每一个导致痛苦和辜负祂荣耀的思想、言语和行为赎罪。这些描述应该提醒我们，无论我们在与主同行的道路上走了多远，我们都需要耶稣作为我们的中保：“我小子们哪，我将这些话写给你们，是要叫你们不犯罪。若有人犯罪，在父那里我们有一位中保，就是那义者耶稣基督。”⁴⁹⁴

关于罪的实用和教牧建议⁴⁹⁵

基督徒不惯常犯罪。然而，我们在到达天国之前仍有可能犯罪。这就是约翰一书2:1-2成书的原因

艾弗里博士针对罪提供了以下实用建议：

1. 永远不要轻视你的罪——“啊，这没关系”！
2. 永远不要不断放大你的罪，不要认为你的罪无法饶恕。
3. 永远不要用环境来为你的罪辩护。

人们如何处理他们的罪，很大程度上说明了他们和他们本身的[成熟度]。一个真诚、成熟的基督徒不会玩弄文字；但会... 迅速承认自己的失败，悔改，寻求恩典，必要时作出补偿，然后继续前行。一个不成熟或属肉体的基督徒会与神角力，为自己辩护，甚至可能否认罪。这是宗教骄傲的高峰。请记住，神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。⁴⁹⁶

“如果把我们在基督里的失败称为‘罪’，以良好的诚实谦卑，进行补偿，并从我们的失败中学习，那就更为圣洁了。我们从未从被否认的失败中学习.....”

—— 理查德·泰勒

488 约翰一书3:4-9

489 加拉太书2:11-21

490 以弗所书4:30

491 民数记11:1, 4

492 约翰·奥斯瓦尔特博士使用的术语

493 加拉太书6:1

494 约翰一书2:1

495 本段摘自迈克尔·艾弗里博士关于他的灵命塑造系列的笔记，《更深探究》（学习指南，第3部分）。检索自<https://www.weisbachchurch.com/sermon-speaker/dr-michael-avery/2020年9月18日>。

496 根课除据雅各书4:6

当我们犯罪之后，我们有两种选择：

1. **我们可以掩饰罪恶并承受后果。**“遮掩自己罪过的必不亨通，承认、离弃罪过的必蒙怜恤。”（箴言28:13）
2. **我们可以认罪并找到医治。**根据雅各书5:16，认罪带来医治。⁴⁹⁷认罪者会找到否认者没有的自由。

好消息是，我们仰赖基督的恩典和圣灵的大能就能胜过罪。

认罪的力量

向可信的兄弟姐妹认罪是对抗罪恶和诱惑的有力武器。

1. 认罪使试探失去力量。

暗中的争战是最难取胜的，而试探在我们孤立无援时是最强烈的。撒但引诱你犯什么罪？如果你不将这些罪曝光，你的心中会生出哪些罪恶的态度？认罪将属灵朋友的力量、安慰和忠告带入我的争战中，并使胜利更有可能。⁴⁹⁸许多家庭在家外安装灯杆，以便在晚上威慑入侵者。认罪是对犯罪的一种威慑，因为它把我们的试探放在别人可以看到的地方，并帮助我们抵御试探。

2. 认罪对我们最大的敌人——骄傲造成决定性的打击。

我们每个人都有保护自己形象的倾向。我们希望人们对我们有好感；因此，我们很想戴上面具，假装我们不是自己。认罪的谦卑行为将根除虚伪，并为我们的灵魂准备好收获义的土壤。⁴⁹⁹

3. 认罪往往会释放内疚，并带来宽恕的保证。

我们知道只有神才能宽恕；但是，作为基督身体的肢体，我们被祂的圣灵所内住，我们被任命在地上代表祂。当我们通过圣灵彼此宽恕时，神的属灵医治恩典就会释放出来。当被圣灵充满的弟兄姊妹对彼此说宽恕的话时，就会好像耶稣自己在说这些话。我们彼此释放。从这个意义上说，我们在地上所释放的，在天上也得了释放。⁵⁰⁰

在旧约之下，利未人的祭司是神的人类代表，向世人确认神宽恕和修复的恩典。这些祭司不仅献祭和祷告，更是神的人间代理人，宣布祂的子民在礼仪上得了洁净和宽恕。⁵⁰¹例如，当一个麻风病人治愈了他的麻风病——一种使他不适合敬拜和相交的疾病——他必须向祭司展示自己以确认这种治愈。神的祭司是神的人类代表，有权恢复一个人的相交。

497 根有2页据雅各书5:16

498 箴言11:14;箴言17:17;箴言27:17;传道书4:9

499 箴言28:13

500 马太福音16:19;马太福音18:18;马太福音20:23

501 利未记13:23

- » 耶稣在路加福音17:14行神迹治愈了十个麻风病人后，祂要求他们做什么？⁵⁰²祂为什么提出了这种要求？这说明了一个真理：神很少绕过祂的教会，而是通过教会倾注祂的恩典。

新约教导信徒有祭司职分。作为被圣灵充满的祭司，我们不仅献上神所悦纳的属灵祭物，⁵⁰³而且我们也代表神对彼此的爱。当我们展现宽恕的爱时，就会好像神在展现祂的宽恕之爱。当我们靠着圣灵辨别出另一个基督徒真正的破碎和悔改，并对他说：“神宽恕了你，我们也宽恕了你”时，就会有治愈的恩典涌入他的心中，洗去他的罪恶感和羞耻感。我们认罪的时候也是如此。任何经历过这一切的人都会见证神赋予祂的教会以施行医治恩典的令人敬畏的权柄。

实践认罪的实用技巧

1. 寻找一个敬虔（而不是完美）的人，你可以向他坦白承认一些缠绕你的罪或秘密的挣扎。请对方为你祷告。
 2. 要诚实并确保不要责怪他人。不要承认不必要的细节。寻求智慧。
 3. 如果你觉得自己没有什么可认罪的，请让你的配偶、室友或朋友给你一些建议！问：“你在我的生活中看到伤害人的事情吗？”
 4. 通过你的认罪者接受神的话语。“这是对所有信徒的祭司职分的最好理解。聆听神确认你已被宽恕，并相信这个确认。”⁵⁰⁴
 5. 不要大肆传播你的认罪。属灵领袖的一些道德失败可能需要向教会认罪，但我们的大部分认罪只需要由一两个人组成的小圈子。基思·德鲁里说：“认罪的圈子，很少需要大于冒犯的圈子。”⁵⁰⁵
- » 与你的小组一起反思认罪的操练。哪些见解有帮助？这个教导有没有令人困惑的部分？给大家几分钟的个人反思时间。

顺服的属灵操练

你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服，因为“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”。⁵⁰⁶

没有什么操练比顺服的操练更重要，尽管它有了一些挑战，并且经常被误解和滥用。（我们将在本节简要地介绍其中的一些挑战、误解和滥用行为。）

⁵⁰² 路加福音17:14

⁵⁰³ 彼得前书2:5

⁵⁰⁴ 基思·德鲁里，《灵魂塑造者》(Indianapolis:WesleyanPublishingHouse,2013)，93

⁵⁰⁵ 同上，92

⁵⁰⁶ 彼得前书5:5

圣经定义的顺服操练

理查德·福斯特将顺服的操练定义为“放下总是要随己意而行这可怕负担的能力”。⁵⁰⁷这种操练效法耶稣的榜样；祂虚己，取了奴仆的样式，且顺服至死。⁵⁰⁸

» 仔细阅读以下经文。在所有与顺服有关的词下划线。

- “弟兄们，你们晓得司提反一家，是亚该亚初结的果子，并且他们专以服侍圣徒为念。我劝你们顺服这样的人，并一切同工同劳的人。”⁵⁰⁹
- “又当存敬畏基督的心，彼此顺服。”⁵¹⁰
- “你们做妻子的，当顺服自己的丈夫，如同顺服主；因为丈夫是妻子的头，如同基督是教会的头，他又是教会全体的救主。”⁵¹¹
- “教会怎样顺服基督，妻子也要怎样凡事顺服丈夫。”⁵¹²
- “你们做仆人的，要惧怕战兢，用诚实的心听从你们肉身的主人，好像听从基督一般。不要只在眼前侍奉，像是讨人喜欢的，要像基督的仆人，从心里遵行神的旨意。”⁵¹³
- “你们做妻子的，当顺服自己的丈夫，这在主里面是相宜的。”⁵¹⁴
- “你们做儿女的，要凡事听从父母，因为这是主所喜悦的。”⁵¹⁵
- “你们为主的缘故，要顺服人的一切制度，或是在上的君王……”⁵¹⁶
- “你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服，因为‘神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人’”⁵¹⁷
- “你们要依从那些引导你们的，且要顺服，因他们为你们的灵魂时刻警醒，好像那将来交账的人。你们要使他们交的时候有快乐，不致忧愁，若忧愁就于你们无益了。”⁵¹⁸

507 理查德·福斯特，《操练庆祝》(New York: HarperCollins, 1998), 111

508 腓立比书2:7-8

509 哥林多前书16:15-16

510 以弗所书5:21

511 以弗所书5:22-23

512 以弗所书5:24

513 以弗所书6:5-6

514 歌罗西书3:18

515 歌罗西书3:20

516 彼得前书2:13

517 彼得前书5:5

518 希伯来书13:17

这些经文包括了所有人！顺服是每个人需要的属灵操练：“仆人”、“弟兄”、“彼此”、“妻子”、“儿女”、“你们”、“年幼的”、“众人”。圣经呼召我们顺服神、君王和统治者、属灵领袖、丈夫、父母、主人以及彼此顺服。

顺服是一种服从的行为。

保罗说：“所以，抗拒掌权的（政府）就是抗拒神的命，抗拒的必自取刑罚。”⁵¹⁹顺服权柄是圣灵命令的。也许我们能学到的最伟大的一课就是仅仅因为神这么说就顺服。这是顺服神的话。

顺服是一种行为，也是一种态度。

顺服不仅包括顺服的行为，还包括顺服的态度。我们可以做人们表面上要求的事情，而内心却对他们怀有怨恨或愤怒。我想起了一个行为不端的小男孩的故事。他的母亲让他坐下，他照做了。但有人无意中听到他说：“我在外面坐着，但在里面站着！”神希望我们成为在里面和外面都“坐下”的人！

顺服神所命定的权柄是一种信靠的行为。

首先，这是证明我们相信神主权选择的行为。保罗劝勉我们要“顺服在上有权柄的。因为没有权柄不是出于神，而掌权的都是神所命定的。”⁵²⁰如果我们相信上帝是真正掌权，并最终负责被选为总统的是谁，我的导师或监督者是谁，我的父母是谁，我的丈夫是谁，或者得到这个职位的是谁，那么顺服就成为对祂智慧的信心的见证。

请记住，保罗生活在残酷的罗马独裁者统治下；然而他并没有为叛乱辩护。他知道神是至高无上的。在他之前的几个世纪里，神曾通过但以理对尼布甲尼撒说：“至高者在人的国中掌权，要将国赐予谁就赐予谁。”⁵²¹我们要相信神是掌权的。

其次，顺服往往是相信神有能力改变我们领袖的心的行为。当我们不喜欢掌权者做出的决定，但我们又无能为力时，我们祷告应许说：“王的心在耶和华手中好像垄沟的水，随意流转。”⁵²²我曾听妻子作见证说，当她们停止与丈夫争吵，开始为她们祷告并尊重她们时，神就开始改变她们丈夫的心！

顺服可以成为一种敬拜的行为。

让基督成为你顺服的焦点，这样你就会摆脱恐惧！保罗是这样告诫以弗所教会的：“妻子顺服……如同顺服主”，“儿女顺服……因为这是主所喜悦的”，“仆人顺服……好像听从基督一般。”就好像保罗在写作时知道他的要求有多困难。他非常清楚人类领导者经常有多么有缺陷，所以他说：“看看领导者，看看在他们之上的完美者，以及任命他们的那位！要为祂而做！要出于对祂的尊重而做！将顺服有缺陷的地上领袖视为对永不失败或犯错的那位的敬拜。”

519 罗马书13:2

520 同上。

521 但以理书4:25

522 箴言21:1

- » 在我们之前读过的经文中，请注意大多数顺服的命令之后的字句：“主已经近了”，“好像听从基督一般”，“当存敬畏基督的心”，“如同顺服主”等。如果你以主为中心，而不是以你的配偶、你的老板、你的老师或你的牧师为中心，你认为你对顺服的态度会如何改变？

我们都必须服侍领导者，也在一些时候为一些麻烦的人工作。自由的关键是让顺服成为一种敬拜的行为；祷告：“耶稣，你在我生命中任命的这位领袖是有缺陷的，但我会为了你而顺服！我看到了他们的弱点，但我不会以他们的弱点为借口公开批评或悄悄反抗。神啊，我会越过领袖仰望你，并因为你为我们做出的这个选择中的智慧而敬拜你。你知道什么对我、我的家人和我的国家最有利。你知道你未来的目的是什么。所以我不会违背你的意愿，而是顺服你的主权计划。”

当然，这并不意味着我们变得被动；不意味着我们不为改变而祷告或努力；也不意味我们不需要尽自己的一份力量来实现公义。但这确实意味着所有的努力都植根于信仰，有着相信神掌管我们的生命和世界的信心。

彼得给奴隶写了这些话：“你们做仆人的，凡事要存敬畏的心顺服主人；不但顺服那善良温和的，就是那乖僻的也要顺服。……你们蒙召原是为为此，因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。”⁵²³这些话在今天不容易被接受，但我们必须听信。

圣经教导基督徒彼此顺服。

圣经清楚地谈到顺服神所命定的权柄，但也提到作为基督身体中被圣灵充满的肢体彼此顺服。通常，在教导服从的地方，只有妻子和孩子受到警告。但圣经也强调每个基督徒要彼此顺服。就是你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服。”⁵²⁴彼此顺服意味着学习让出我们的权利，回应对方的需求，倾听对方的意见，为和平与和谐而牺牲。这是大学生、孩子、配偶和教会成员最难学习的操练之一。但是，学习它能得自由！

在家庭、教会和政府中，神任命的领袖要行使监督权，但绝不要“辖制所托付你们的”。⁵²⁵我们绝不能使用权柄来伤害，而只能帮助。福音提升并尊崇基督身体的每一个肢体，因此我们可以通过多种方式彼此顺服。妻子顺服丈夫，但丈夫也必须爱妻子，像基督一样服侍妻子。教会会友必须服从教会领袖，但这些领袖绝不可“辖制所托付你们的，乃是做群羊的榜样。”⁵²⁶当每个基督徒都以谦卑束腰，接受神赋予他们在身体中的地位并喜乐地为彼此服侍时，顺服将是一种有福的经历。当基督徒充满爱并以谦卑束腰时，顺服就会保持健康。

顺服权柄对属灵成熟至关重要。

任何人如果不能顺服权柄，或者不能让自己的需要、愿望和意见服从他人，就不会被塑造成基督的形象。在我们学会跟随之前，我们永远不会带领。在我们学会服从命令之前，我们永远不会被托付指挥的责任。

缺乏相互让步和放弃自己的权利是家庭、学校、工作场所、社会和地方教会发生如此多冲突的根本原因。顺服权柄是神保护我们、使我们兴旺、使我们联合、并在我们里面塑造基督的方式。

523 彼得前书2:18, 21

524 彼得前书5:5，添加了强调。

525 彼得前书5:2-3

526 同上。

我永远不会忘记某个周一早上在菲律宾当老师时的失望和愤慨。在那之前几天，我给我们即将毕业的牧师学生布置了一个简单但重要的期末作业。我已经明确表示，作业要在周一早上完成，每个学生都必须到场，而且这项作业是毕业的必要条件。令我震惊的是，当我到达课堂时，我得知我们当中三位即将毕业的牧师学生选择了逃课和欠交作业。我意识到他们的缺席是对他们认为是“愚蠢”的任务的抗议。

我离开了教室，大步走到男生宿舍，发现这三个学生懒洋洋地躺在他们的一个房间里笑着玩得很开心。他们认为自己很聪明，认为他们可以做他们想做的事而不会造成任何后果。他们认为这份作业不重要，他们不应该这样做。他们学到了其他教训！我对他们非常严厉，因为我知道，除非他们学会跟随牧人，否则他们永远没有资格带领神的羊群。三个年轻人都服从我的管教，多年后他们感谢我。这些年轻人中有两个今天已成为牧师。

顺服的限制——顺服何时变得具有破坏性？

在某些情况下，顺服变得具有破坏性，甚至可能需要被拒绝。以下是一些讨论指南：

1. 当情况变得苛刻和虐待时，顺服就变得具有破坏性。

妻子应该摆脱虐待人的丈夫并寻求帮助。基督徒应该远离那些要求盲目忠诚和盲目服从的领袖。“只要按我说的做，不要问！”是虐待的语言，尤其是对成年人说话的时候。今天，许多人都受到这种虐待的伤害。顺服并不意味着我们从不发表意见、面对问题或提出有争议的问题。这些可以以尊重顺服的精神来完成。

顺服就像爱一样，是我们出于对基督的敬畏而给予彼此的礼物。只有软弱的领导者才必须要求顺服。当我们的权柄来自神时，我们就不需要要求顺服。神会捍卫祂的领袖。神会为他们争战。神会授予他们属灵的权柄，使其他人会愿意追随。

亚伦和米利暗通过痛苦的教训了解到神会捍卫谦卑的领袖。由于他们在摩西的家庭中看到了缺陷，他们发起了对摩西领导权柄的反叛。⁵²⁷他们的反叛始于对摩西妻子的厌恶，并导致对摩西权柄的质疑：“难道耶和華单与摩西说话，不也与我们说话吗？”摩西保持沉默并让神来处理这个问题。⁵²⁸

2. 当顺服成为别人罪的遮盖物时，顺服就具有破坏性。

在使徒行传16:37，保罗拒绝服从一个命令，因为这个命令是用来掩盖罪的。如果任何权柄要求我们掩盖他们的罪或参与他们的罪，我们有权利和义务拒绝顺服。

3. 当顺服人的律法使我们违反神的话语时，顺服就具有破坏性。

当公会的领袖要求彼得和约翰不再奉耶稣的名教导或说话时，他们恭敬地回答说：“听从你们不听从神，这在神面前合理不合理，你们自己酌量吧！我们所看见、所听见的，不能不说。”⁵²⁹

⁵²⁷ 民数记12:1-2

⁵²⁸ 民数记12:3

⁵²⁹ 使徒行传4:19b-20

顺服的界限并不总是容易确定的。

教导这个题目总是很困难，因为它涉及人际关系，而关系因罪而复杂化。人是有缺陷的，包括总统、独裁者、董事、丈夫、经理等等。如果政府腐败，公民仍然应该顺服他们的政府吗？当上司不值得尊重时，员工仍然应该尊重上司吗？理查德·福斯特在这里给了我们一个非常明智的教导：

有时顺服的界限很容易确定。一个妻子被要求无理地惩罚一个孩子。一个儿童被要求帮助一个成年人进行非法活动。一个公民被要求为了国家（政府）而违反圣经和良心的指示。在这里每种情况下，门徒都要与之拒绝，不是用傲慢的态度，而是本着温柔和顺服的精神。

通常，顺服的界限是极难定义的。由于配偶的职业生涯，而感到窒息并无法实现个人成就的婚姻伴侣怎么办？这是一种合理的克己形式，还是具有破坏性？老师不公正地给学生打分怎么办？学生应该顺服还是抗拒？以偏袒为由提拔员工的雇主怎么办……？被剥夺权利的员工该怎么做，特别是如果为了自己的家庭的利益需要加薪的员工？

这些都是复杂的问题，纯粹是因为人际关系很复杂。这些问题不会产生简单答案。没有什么顺服法则可以涵盖所有情况。我们必须高度怀疑所有声称可以处理各种情况的法则……

在界定顺服的界限时，我们[被置于]对圣灵的深深依赖。⁵³⁰

- » 花点时间讨论这些顺服的界限。也许你可以添加一些界限，或者你可以分享盲目顺服的危险的见证。

实践顺服的实用建议

1. 如果你是大学生或为事工或公司工作，则始终需要遵守机构政策和规则。要按照它们行事。停止偷工减料。
2. 求圣灵教导你如何培养对权柄更顺服的态度。
3. 学会向你周围的人让步，而不是要求你的权利。
4. 训练自己顺服一些小条例：“远离”、“不要乱扔垃圾”等。
5. 复习在本节课中有关顺服的经文，并求主帮助你如何将把这些经文应用在你的生活中。

“服侍的操练使我们能够对世界上的晋升和权柄游戏说‘不！’。”

——理查德·福斯特

530 理查德·福斯特，《操练庆祝》(New York: HarperCollins, 1998), 121

服侍的属灵操练

耶稣说：“外邦人有君王为主治理他们，那掌权管他们的称为恩主。⁵³¹但你们不可这样，你们里头为大的，倒要像年幼的；为首领的，倒要象服侍人的。”⁵³¹

服侍的操练将训练我们更深和更像基督的谦卑。在全球教会的牧师、教师、音乐家和普通基督徒中，嫉妒是根植于人心的最恶毒的罪之一。很多时候，我们都没有意识到它致命的存在。当你没有得到你认为自己应得的认可和尊重时，你是否会感到受伤？当别人因为你所做的工作而获得赞誉时，你是否会感到愤慨？你觉得很难为别人的成功而高兴吗？当别人失败时，你是否暗自高兴？当别人受到表扬时，你会感到不安全吗？当别人有很好的绩效时时，你是否暗地里认为自己可以做得更好？服侍的操练将把我们带回到耶稣这位谦卑仆人的完美典范。

在某种程度上，我们所有人都受到过这些方式的试探。我们曾受试探去嫉妒我们认为别人拥有的更好的生活。我们曾受试探去觊觎他人的职位、恩赐、名誉、服装、配偶、会众和生活方式。唯有在五旬节，圣灵的烈火将我们的竞争之心从我们的本性中烧掉。⁵³²但即使在五旬节之后，我们也必须培养基督卑微谦卑的心——仆人的心。

定义服侍的操练

服侍的操练是在生命的每个阶段培养仆人的思想和行为。耶稣体现了仆人的定义。祂比任何人都伟大，比任何人都舍弃了更多，并让自己比任何人都更卑微。

» 一起阅读腓立比书2:5-11。

腓立比书教导我们，仆人的生命始于仆人的心思意念。

1. 仆人的特点是谦卑，而不是自我推销。

耶稣以“神的形象”存在（6a）。耶稣拥有“神性的基本属性”。⁵³³希伯来书说：“他是神荣耀所发的光辉，是神本体的真象”⁵³⁴耶稣声称：“我与父原为一”，“人看见了我，就是看见了父……我在父里面，父在我里面，你不信吗？”⁵³⁵

但耶稣并没有把“自己与神同等为强夺的”（6b）。耶稣完全是神；然而祂并没有抓紧这一点。在任何意义上，耶稣与神是平等的。祂甚至为自己宣称这种平等，为此犹太人恨祂：“你是个人，反将自己当做神”；⁵³⁶多马敬拜祂：“我的主，我的神。”⁵³⁷这位希伯来作家将耶稣描述为神本体的“真象”，“真象”这个词用于在木头上雕刻、在金属上蚀刻、在皮革上烙印、在粘土上留下印记以及在硬币上印章。耶稣是神的道成肉身！

⁵³¹ 路加福音22:25-26

⁵³² 马太福音3:11-12

⁵³³ 《讲道注释》

⁵³⁴ 希伯来书1:3，另得见歌罗西书1:15.

⁵³⁵ 约翰福音1:14

⁵³⁶ 约翰福音5:18

⁵³⁷ 约翰福音20:28

耶稣“虚己”（7a）。“虚己”一词来自希腊词语“kenosis”，翻译为“倒空自己”或“搁在一旁”。这意味着虽然耶稣基督从未放弃祂的神性，但祂确实暂时搁置了祂神性的权利和特权。尽管耶稣基督从未放弃祂的神性，但祂确实暂时选择了放下祂的君尊义袍，并披上人类的衣衫。约翰·卫斯理说：“虽然祂一直是富足的，⁵³⁸但祂看起来好像是虚空的；因为祂在人和天使面前隐藏了他的丰富。”

耶稣的本质和身份永远不会改变；但为了救赎的目的，祂愿意放下自己的名誉、尊容和名声，变得软弱无助，显得平凡、普通和弱势。这是仆人的心，也是我们要效法的榜样。

当我沉思我们的主将什么搁在一旁时，我不得不看到，我捍卫自己的权利去坚持和保护的东西其实有多愚蠢。我们是否经常更关心人们对我们的看法——我们的声誉或感觉良好——而不是关心自己是否在做正确的事？主啊，求你将耶稣谦卑的心放在我们里面！耶稣的思维方式是对各种形式的自私野心的强烈责备。

“当神找到一个不在乎谁获得功劳而只在乎神得到荣耀的人时，神可以做的事情就会无穷无尽！”

— 佚名

2. 真仆人的特点是完全委身于主人的旨意。

耶稣取了“奴仆的形象”（7b）。成为“奴仆”就是处于最低的生活状态。奴仆只为主人的旨意而活。

当耶稣进入这个世界时，祂将自己的旨意降服于天父的旨意，并选择过一种谦卑依靠的生活。祂没有考虑个人宣传或自己会赚多少钱。奴仆的心态是管家的心态，而奴仆的成功在于照顾主喜悦的事情。

你要小心，不要让自己的心态变得好像我们七岁的小儿子提摩太几年前的做法。当我不得不离开家一段时间时，我说：“儿子，爸爸几个小时后回来，等我回来的时候，你的卧室必须打扫干净。”他高兴地说：“好的，爸爸！”当我回来时，他笑着迎接我说：“看，爸爸，我洗了水槽里的所有盘子！”我回答说：“哦，那真是太好了。你也打扫过你的房间吗？”现在他的头垂了下来，笑容消失了。“呃……没有爸爸。”我伤心地说：“那你就知道不服从的后果了，”我纠正了我的儿子，因为他选择了自己的服从道路，使他的“牺牲”无异于自私的反叛行为。其他人可能会为他的行业喝彩，但我知道那样不对。这个故事提醒我们，在我们自私的追求中，即使是最英勇的毅力也是对神的反叛。仆人要遵从主人的旨意。

3. 真正的仆人愿意分担他蒙召服侍的人的弱点。

保罗教导我们，耶稣“成为人的样式”，“有人的样子”（7b-8a）。这意味着耶稣具有人类的所有基本属性。在基督里，神从祂永恒的荣耀中屈尊俯就，使自己像我们一样，经历我们的痛楚，像我们一样受苦，像我们一样受试探。祂为什么这样做？因为爱！⁵³⁹为了成为我们的替代品！同为了情我们的弱点：

⁵³⁸ 约翰福音1:14

⁵³⁹ 约翰福音3:16

- “儿女既同有血肉之体，他也照样亲自成了血肉之体，特要借着死败坏那掌死权的，就是魔鬼。”⁵⁴⁰
- “所以，他凡事该与他的弟兄相同，为要在神的事上成为慈悲忠信的大祭司，为百姓的罪献上挽回祭。”⁵⁴¹
- “因我们的大祭司并非不能体恤我们的软弱，他也曾凡事受过试探，与我们一样，只是他没有犯罪”⁵⁴²

在耶稣里，神成为了完全的人。基督的心意是愿意与他人分担贫穷、饥饿、口渴、无家可归、疲惫、愤怒、悲伤、肉体的痛苦、背叛，甚至情感上的绝望。在客西马尼园，耶稣悲痛欲绝，好让我们经历救赎。⁵⁴³祂吸收了我们的责备、轻蔑、仇恨、愤怒和骄傲。然而，祂是有史以来最喜乐的人。⁵⁴⁴这就是仆人的样子。我们要有这样的想法。这可能吗？

通过操练和恩典促成的人类努力实现基督般的仆人心肠

基督的谦卑如此深邃，如此广阔；但我们受自私的试探。我们蒙召服侍的人不仅有需要，而且往往自私、粗鲁和忘恩负义，有时很少考虑我们的厌倦和孤独的需要。我们经常受到批评。我们的谈话经常被打断，我们的娱乐因他们的要求和紧急情况而中断。没有基督的心，我们会失去祂的温柔和喜乐；我们的事工将更多地以易怒而不是谦逊为特征。那么我们如何接受这种心意呢？

1. 仆人的心意是通过操练培养的。

保罗在腓立比书第二章说，我们要“让”这个心意在我们里面。他使用的这个词意味着品味，高度重视，专注，将一件事看得远高于另一件事。这是每个基督徒必须做的。我们在日常生活中面对所有挑战时，必须选择耶稣的方式而不是我们自己的方式！

2. 我们必须谦卑地接受仆人的心意。

我们无法创造仆人的心意。我们必须让圣灵越来越多地在我们里面产生这种心意。因为基督现在借着祂的灵住在我们里面，所以在某种意义上，每个信徒都已经有了基督的心意。但我们必须降服于它。我们必须选择靠恩典来拥有它。

540 希伯来书2:14

541 希伯来书2:17

542 希伯来书4:15

543 马太福音26:38

544 诗篇45:7

如何区分自以为是的服侍和真正的服侍⁵⁴⁵

自以为是的服侍	真正的服侍
通过人的努力而来。	源于我们与神的关系。
重视大事。	不区分大事小事。
需要外来的奖赏。	满足于隐藏的生命。
高度关注结果。	不觉得需要计算结果。
挑选为谁服务。	服侍任何人。
受情绪影响。	即使很难，仍然克己以满足需求。
是暂时的。	是一种生活方式。
对人不敏感，即使人们不需要服侍仍然坚持服侍。	如有必要可以暂停服侍。
分裂基督的身体。	在基督的身体内建立合一。

仆人的奖赏

我用几年前写给我们有幸在菲律宾服侍的牧师的一封发自肺腑的信来结束这一节课。这标志着我们多年来在他们身上目睹的许多服侍行为，展示基督徒可以彼此服侍的多种方式，并期待我们的服侍得到奖赏的那一天。

亲爱的弟兄们：

你们中的许多牧师和同工已经向我们一家美好地体现了基督的心意；我们通过你们的信心学到了不可思议的属灵教导。

你们耐心且慈爱地照顾那位永远无法感谢你们的残疾孩子；照顾那位有长期疾病的配偶，直到神行了医治神迹；回来为伤害你们的会众服侍；并允许神打碎你们的骄傲，然后把你们提升到一个属灵权柄的位置。你们在这些事情上展示了基督的心意。

你们以善报恶；忠心地工作，却很少得到表扬或感谢；照顾你们中间的寡妇和穷人；在没有同伴滋养的爱护和支持的情况下愉快地侍奉主；让过去的错误使你们谦卑，使你们成为你今天祷告和膏抹的人。你们在这些事情上展示了基督的心意。

545 取材自理查德·福斯特，《操练庆祝》(New York: HarperCollins, 1998), 128-129

你们在危机和贫困中始终把最好的留给主；在不受欢迎的时候坚持真理和公义；放弃副业以便专心事奉；在卑微的地方安静温柔地事奉神。你们在这些事情上展示了基督的心意。

天国记录了你们的服侍。我实在渴望看到耶稣为你们加冕的那一天！当你们因活出基督的心意而获得荣耀的奖赏时，我盼望在那里目睹！

- » 在提供的空白处，写下至少三种你知道可以培养更多仆人之心的方法。请愿意靠着神的恩典做出这些改变，并准备在下次聚会时与你的小组分享你的见证。

培养仆人之心的三种方法

1.

2.

3.

第 10 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 10 课测验

1. 新约中哪一段经文教导我们要彼此承认我们的过犯？
2. 说出圣经描述罪的五种方式。
3. 艾弗里博士提出了关于罪的哪三个建议？
4. 顺服权柄如何成为敬拜的行为？
5. 顺服在哪些情况下会变成具破坏性？
6. 给出真实的服侍的三个特征。

第 11 课

言语与思想生活

个人操练

第 10 课复习

班长须知：复习第10课的要点。问哪一位学生愿意分享自己在第10课写下来的祷告。

课程目标

1. 了解个人操练对于塑造基督形象的重要性。
2. 学习如何操练言语并开始练习这种操练。
3. 学习如何掌管每一个想法，并开始练习这种操练。

生命快照

言谈的个人操练

当我作为一名准备服侍的大学生时，我已经开始感受到我缺乏操练的言语耗费心灵的影响力。我恐怕自己经常令圣灵担忧。当圣灵默示这句话时，我开始看到祂的智慧：“多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧。”⁵⁴⁶我向主保证，如果祂给我恩典，我会把我的言语交给祂。诚然，在言语方面实行克制一直是我基督徒生命中最困难的练习之一。但我意识到，我们在这方面变得越熟练，就越能享受平安、得着恩膏和尊重。

禁食的个人操练

新年伊始，一位属灵领袖向他的团队提出了为期二十一天的禁食和祷告挑战。他接连宣布了几个星期，请求团队成员报名参加。但就在禁食开始之前，他站在他的团队面前，笑着说他要推迟开始禁食，因为他要计划参加一个会议。那里将提供一些他最喜欢的食物。不用说，计划中的集体禁食完全失败了。

546 箴言10:19

- » 这些快照说明了个人操练对我们的个人和属灵生命甚至对我们的领导力的影响。你认为缺乏个人操练会如何增加属灵的不稳定性？

个人操练的力量

理查德·S·泰勒在他的经典著作《属灵操练与生命》中写道：“**操练是大多数现代人最需要但又最不想要的东西……**经常有离家的年轻人、辍学的学生、寻求离婚的夫妇、忽视服侍的教会会友、离开工作岗位只想逃避操练的员工。”⁵⁴⁷

我在第6课中以岳父美丽的布拉德福德梨树来举例说明。这是一棵美丽的树，但有一个倾斜的树干，由于树的大小所以再也不能伸直了。这棵树提醒我们，在你的思想、心灵和人际关系还年轻的时候，形成健康的操练和练习至关重要。纯洁的心意、经过操练的生命、出色的技能、健康的关系以及与神亲密同行，这些都不会一蹴而就，而是必须以最大的勤奋来培养和培养。如果你等得太久，你生命中真正美好的一切都可能以你无法矫正的方式弯曲。

正如运动员若不是不断练习，就无法在运动中表现出色，信徒若不经训练，就无法形成基督的形像。我们在本课程中了解到，我们的部分训练练习包括经典的属灵操练——祷告、独处、默想、服侍等。但在接下来的两节课中，我们将专注于培训的另一个方面——个人操练或自我掌握。

大概念

在基督的形象中成长不能与个人操练分开。在接下来的两节课中，我们将讨论个人训练或操练对灵命塑造至关重要的六个领域：

1. 言语
2. 思想生活，包括性欲
3. 欲求
4. 性情
5. 时间
6. 个人信念

在本课中，我们将检查其中两项个人操练，并探讨它们对我们的属灵、情感和身体健康的影响。我们将寻求获得实用的智慧，以便将我们的整个人置于基督的统治之下。

导论

什么是个人操练？

个人操练是通过相应原则和合理判断，而不是通过情绪、欲望、压力或文化习俗来规范行为的能力。⁵⁴⁸我们在个人操练中努力使每一个思想、每一个愿望和每一个欲求都服从圣灵，以便认识基督并赢得“不朽的冠冕”：

⁵⁴⁷ 理查德·S·泰勒，《经过操练的生命》(Bloomington: Bethany House, 2002)，Kindle LOC22

⁵⁴⁸ 同上，LOC160。

凡较力争胜的，诸事都有节制。他们不过是要得能坏的冠冕（胜利者的奖牌），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。⁵⁴⁹

» 保罗说如果没有自律，会发生什么？

重要的是要注意，仅靠个人操练并不能使我们成为更好的基督徒，甚至根本不会成为基督徒。为了自我提升而自律往往是出于骄傲。自我控制的正确动机是被圣灵管制和赋予能力——让祂的荣耀在祂的圣殿中闪耀！

属灵操练以及个人操练都是**恩典**的途径。它们不会使我更公义，但它们确实会使我能够从神那里得到更多义。操练是亲近神和让神与我相会的一种方式。操练是一种将干净的空杯举到神面前的方式，这样他就可以装满我们的杯子！

个人操练真的那么重要吗？

有趣的是，保罗写给提摩太的信中提及末世“危险的日子”的罪中包括“不能自约”。⁵⁵⁰仅从这两段经文，我们就知道缺乏自制是基督徒生活中的一个严重问题，其后果是痛苦的，有时甚至是永恒的。

» 你有没有听过基督徒开玩笑说他们缺乏自制——暴饮暴食、睡过头、超支等等？你认为你周围的基督徒是否足够重视这个话题？重视或不重视的原因是什么？

为什么个人操练或自我掌握如此重要

1. 神要在我们的身体上得荣耀，而不仅仅是在我们的心上，因为我们的身体是圣灵的殿。⁵⁵¹
2. 没有什么比一个未被管制的身体更不适合属灵领袖，且更吞噬属灵领袖的影响力——这是一种没有每天都在圣灵管制之下的身体。

无限制的热情、无纪律的时间使用、无节制的言语、无控制的脾气，以及对食物、金钱或性的无限制的渴望，都会熄灭圣灵，给基督徒工人的可信度蒙上阴影，并减少他们的奖赏。属灵运动员为天国奖赏而战，而成功的第一条规则就是管理我们自己。

理查德·泰勒讲述了爱吸烟的著名乌克兰裔美国歌手伊戈尔·戈林的故事。有一天，他的声乐老师说：“伊戈尔，你必须决定要成为一名伟大的歌手，还是一名伟大的抽烟者。”他后来放弃了抽烟。要成为神希望你成为的人，自律是必要的。

个人操练的关键领域：掌握我们的舌头

有两段经文可以帮助我们理解言语及其对我们生活的影响：雅各书 3:1-12 和 马太福音 15:18-19。

⁵⁴⁹ 哥林多前书9:25-27，添加了强调

⁵⁵⁰ 提摩太后书3:3

⁵⁵¹ 罗马书8:11；哥林多前书6:19

» 阅读这两段经文。

耶稣在马太福音第十五章提醒我们心和言语之间不可分割的联系：“唯独出口的，是从心里发出来的。”⁵⁵²

言语对日常生活和人际关系的影响

耶稣在这里教导，我们怎么说，我们就是怎样的人。这很简单，但我们中的一些人很难承认这一点。如果我们的话语很愤怒，那是因为在某种程度上仍然很愤怒。如果我们的话很不敏感，那是因为我们的心中仍然存在不敏感的元素。如果我们的言辞尖锐、伤人或具有操纵性，那是因为我们内心仍然不尊重他人的人格和自由。如果我们自夸或自卫地说话，毫无疑问，我们心中仍存有某种程度的骄傲。如果我们批评别人，那是因为在某种程度上还是有批评的灵。如果我们抱怨，那是因为我们仍未感恩。毫无疑问，我们嘴唇的果子是我们品格最完美的评判者。

» 花点时间思考耶稣在此所说的话。你愿意承认，如果你的品格是从你嘴里说出来的，你仍然需要神改变的恩典吗？你愿意分享一些需要的领域吗？

雅各谈到了一个“完全人”。他所说的“完全”是什么意思？是在什么意义上的完全？完全的意义在于他不会在言语上绊倒，因此对他的整个自我有绝对或“完全”的控制。完全的意义在于他在言语中已经达到了自我克制的水平，使他可以限制或支配他生活中的每一个其他行动和热心。根据雅各的说法，有一个人对自己的言语的控制力如此之强，以至于他生活的其他各个方面都井井有条，“若有人在话语上没有过失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。”⁵⁵³

以下引述将有助于加强这段经文的含义：

“也能勒住自己的全身”——也就是整个人。毫无疑问，有些人能够做到这一点，因此在这个意义上是完全的。⁵⁵⁴

[雅各]的目的不是要把这个人描绘成在任何意义上都绝对一尘不染，完全无罪……但其目的是表明，如果一个人可以控制自己的言语，他就可以完全控制自己，同样就像人用嚼环控制一匹马，或者舵手用方向舵控制一艘船。从这个意义上说，他是完全的，他可以完全控制自己，不会在任何事情上出错。其目的是为了显示言语作为支配整个人的重要地位。⁵⁵⁵

实际考虑一下。当言语安静而稳重时，即使被激怒，它对整个生命都有平静、安静的作用，当我们用心、恭敬地说话时，激烈的交流岂不是往往会转化为建设性的交流，并维持爱与团结吗？

你有没有发现，一句及时的温柔话语，往往会得到爱与亲密的回报？或者，一个劝勉或爱的责备往往会得到保存灵魂的回报？诚然，我们的言语是我们生命的舵。当它发挥作用时，它将引导你安全渡过难关；但是当它坏了，它就会让你的生命受制于你自己创造的风暴。

当我还是个孩子的时候，我听过一个幽默的寓言：一只自夸的乌龟想要飞翔。有一天，一只大鸟落在他的池塘里，乌龟有了一个非常聪明的主意。他让这只鸟带他在天上飞。那只鸟嗤之以

552 马太福音15:18，添加了强调。

553 添加了强调。

554 约翰 卫斯理

555 艾伯特·巴恩斯对雅各书第三章的注释

鼻：“这不可能！”。乌龟说：“不，并非不可能！你所要做的就是咬住这根棍子的一端，而我咬住另一端。然后在天上飞！”鸟同意了。一切都很顺利，直到地面上的人们抬起头，看到了令人惊叹的景象：一只鸟嘴里插着一根棍子飞翔，一只乌龟用强壮的下颚抓住了另一端。有人大喊：“不知道是谁想出了这么聪明绝妙的主意！”乌龟听见了。他张口夸口：“是我啊……！”那当然是它的遗言！像我们许多人一样，他的言语导致了他的毁灭。

一些训练你的言语的实用技巧

1. 学会言词的价值，并少用言词：“嘴上多言乃致穷乏。”⁵⁵⁶

太多的谈话会使灵魂变得贫乏，正如太多的支出会耗尽预算。许多人发现，过多的谈话会导致精神和属灵上的贫困，尤其是当谈话缺乏目的的时候。成为基督形象的一部分是更仔细地衡量我们的话，就像基督所做的那样。这并不像看起来那么容易，因为沉默让我们中的许多人感到不舒服。

2. 学习言语的潜在破坏力，并掌管你的灵：“这样，舌头在百体里也是最小的，却能说大话。看哪，最小的火能点着最大的树林！”⁵⁵⁷

箴言提醒我们：“不轻易发怒的胜过勇士，制伏己心的强如取城。”一个不成熟的人的话会失控。他们不治愈人，反而伤害人；他们非但没有平息，反而激起纷争；他们没有冷却，反而将激情加热到沸点。我们必须学会在情绪过热时停止每一次谈话的操练。

3. 学习名誉是靠言语建立的，并善用言语：“愚昧人若静默不言，也可算为智慧；闭口不说，也可算为聪明。”⁵⁵⁸

你可能会感到惊讶，因为圣经多次提及安静之灵的智慧。⁵⁵⁹如果每个人都生活在安静的保护区里，那将是一个相当枯燥乏味的世界；但作为基督徒，我们必须培养倾听和深思熟虑互动的技巧，而不是粗心、漫无目的的说话。

人群中说话最大声的男女通常会受到关注，即使他们的话语其实没有内容；但神看重那些知道什么时候说话、什么时候保持沉默的人。神看重说话前先思考的人。

神认为温柔而安静的女人是最无法抗拒的美丽和有吸引力的。历史证明，敬虔女性温柔安静的灵有能力打动国王和国家的心。⁵⁶⁰

4. 学习话语中生死的权势：⁵⁶¹“生死在舌头的权下，喜爱它的必吃它所结的果子。”⁵⁶²

我们所说的话有治愈或伤害、恢复或破坏、鼓励或沮丧的力量。作为父亲，我亲眼目睹了言语和健康期望对孩子的影响。有一天，我们几个爸爸正在看着我们的孩子们。他们试图在一根高高的

556 箴言14:23

557 雅各书3:5

558 箴言17:28

559 箴言17:1；1帖撒罗尼迦前书4:11；提摩太前书2:2；彼得前书3:4

560 撒母耳记上25:23-33

561 箴言12:18；箴言15:1, 4

562 箴言18:21

金属杆上晃动。我儿子提摩太尝试了三四次不成功，正要放弃时，我说：“儿子，不要放弃！我相信只要你真的努力，你一定能做到！”这句话的效果是惊人的。我作为儿子的爸爸相信他，因此鼓励他比以往任何时候都更加努力。当他再次开始攀登时，这一次他全力以赴。当他爬上去时，我喊道：“继续前进，孩子！不要放弃！你可以做到！继续攀登！”他最后成功了！

我深信，在教会和家庭中，成功与失败之间的区别往往在于安慰或鼓励。请记住我们在另一节课中说过，即使是父神，在圣子的尘世生活的关键时刻，也向祂说出了可听见的肯定话语。⁵⁶³如果耶稣需要听到安慰的话，我们就更需要了。

我们的话常常是预言性的。如果我们对孩子说：“你是个失败者”，他们更有可能失败。如果我们说：“你不如你的兄弟姐妹漂亮或有天赋”，那么他们就会开始认为自己很丑，他们的态度也会变得丑陋。另一方面，如果我们专注于孩子的长处而不是他们的短处，并寻找增强他们信心的方法，我们会得到意想不到的结果。可悲的是，许多儿童和成人终其一生都认为他们对那些本应无条件爱他们的人来说只不过是一种失望。如果他们因此在社交、学业和属灵上一直表现不佳，我们就不应该感到惊讶。

你的教会和家庭是用话语来造就人的地方吗？丈夫们，你们有没有告诉你们的妻子她很漂亮？你们有没有用肯定的话来表达你们对她的爱和服务的感谢？妻子听了丈夫这样的话，多半会成为一个更美丽、更属灵的人！这也适用于女儿。妻子们，你们有没有把你们的丈夫和其他男人（也许是你的父亲）相比较，并不断地提醒他们的失败呢？还是你们专注于那些你们可以感恩的品质？受到尊重和鼓励的男人会成为更好的男人。

牧师们，你们有没有在你们的教会中帮助建立一种鼓励的氛围，还是你只关注人们的负面品质？保罗说，随着基督再来的日子越来越近，主的日子临近，我们在基督的身体里需要越来越多的安慰和鼓励：“你们不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉；既知道那日子临近，就更当如此。”⁵⁶⁴

我们必须平衡我们的责备话语和真诚的鼓励话语。将我的话视为我不断存入和消费的货币对我很有帮助。每次我鼓励某人时，我都会在他们心中存入小额存款；经过多次存款后，我获得了取款（纠正或责备）的权利。通过一些痛苦的经历，我了解到，试图责备或纠正我们很少或从未鼓励过的人只会在我们的关系中造成难以或不可能弥合的鸿沟。

5. 要知道言语不能单靠我们自己驯服，而是要靠圣灵驯服：“各类的走兽、飞禽、昆虫、水族本来都可以制伏，也已经被制伏了；唯独舌头，没有人能制伏，是不止息的恶物，满了害死人的毒气。”⁵⁶⁵

如果没有神的恩典，我们驯服野兽比驯服我们的言语更容易！我们与言语的争战提醒我们需要被圣灵洁净和充满。这是以赛亚的故事。在神面前，最让他感到羞耻和认罪的是他不洁的言语。⁵⁶⁶当这位年轻的先知为自己的罪孽深感悲痛，并陷入绝望的绝望中时，神做了只有神才能做的事：祂派祂的撒拉弗使用圣坛上的热炭亲切地抚摸以赛亚的嘴唇，使之洁净。撒拉弗说：“看哪，这炭沾了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪恶就赦免了。”⁵⁶⁷现在以赛亚可以说：“我在这里，请差遣我。”

我们嘴唇的清洁和我们对神的用处之间总是有直接的联系。

563 路加福音3:22

564 希伯来书10:25

565 雅各书3:7-8，添加了强调。

566 以赛亚书6:5

567 以赛亚书6:7

6. 要知道经过操练的言语会带来对生命的热爱和对未来美好日子的盼望：“人若爱生命，愿享美福，须要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。”⁵⁶⁸

不受控制的言语会像野马肆无忌惮地破坏篱笆，破坏财产，践踏果实。无舵的船被风驱赶，会危及沿途的每个人，并撞到礁石上。燃烧的言语会点燃一团火，席卷教会的景观，摧毁多年的种植、耕作和成长。

在神的国度中造成的大部分损害都是由那些没有保守自己嘴唇的人造成的。但是，如果我们要充分热爱生命，享受神为我们计划的所有美好而富有成效的日子，我们就要下定决心，全神贯注地保守言语！早上设置守卫，中午唤醒他，晚上检查他！决定靠着神的恩典，你的嘴唇永远不会没有防备。

对于保守着自己生命之门的人来说，美好的日子即将到来。对他来说，因为他已经通过他的话建立了荣誉并赢得了尊重，所以未来会有美好的日子。因为他说出了建立和加强家庭关系的话语，所以他的家人将有美好的日子。因为他说过鼓励和造就基督的身体的话，所以在他的教会里会有美好的日子。他投资的最终结果将是对生命的热爱——真正、纯粹地享受神的恩赐。

个人旅程

诚然，言语是我们生活的方向舵，指引我们走向两个目的地之一。老实说，我在婚姻和服侍的早期所忍受的任何悲伤或痛苦，往往都是通过我未成圣的言语这无人看守的大门（参见诗篇141:3）。作为一名年轻的宣教士，我永远不会忘记那段时间，我开始意识到我的话语和我的心灵之间的联系。通过与一位亲爱的朋友的一次非常戏剧性和痛苦的经历，我用言语深深地冒犯了他，主就打开了我的眼睛，看到我需要耶稣温柔和善良的心。我在主面前哭泣和认罪，因为祂让某些场景在我的脑海中掠过：我论断、伤害、操纵和无视他人的感受、自由和意见。那天，主仁慈地洁净了我的心，让我的灵魂充满了难以形容的喜乐，我知道我的属灵旅程已经到了一个里程碑。我知道我已经拐了个弯，我再也不想回头了。

- » 阅读加拉太书6:6-8。现在，把你的话语想象成在你周围的人心中种下的小种子。如果每一个词都是一粒种子，要么结好果子，要么结坏果子，你预期未来有怎样的收获？花几分钟时间，求主帮助你评估你的话语。写下祂展示给你看的東西。随时与你的小组讨论你的答案。

个人操练的关键领域：掌握我们的思想生活

我们不仅可以通过我们的言语来衡量我们的成熟度和我们与耶稣的相似度，还可以通过我们的思想来衡量。我们思量的是怎样，我们就是怎样的人！⁵⁶⁹不是每一个通过我们头脑的想法都代表我们本身；代表我们本身的是我们选择思量的每一个想法，以及我们允许控制我们的每一个想法。正如马丁路德所说：“你不能阻止鸟儿飞过你的头顶，但你可以阻止它们在你的头上筑巢。”

⁵⁶⁸ 彼得前书3:10；箴言21:23

⁵⁶⁹ 箴言23:7

我们的思想生活对日常生活和人际关系的影响

我清楚地记得作为一名年轻的宣教士的那一天，主对我的心说：“孩子，你是一个愤怒的人。”我正在处理一些对文化的挫败感，以及事工中的问题，我发现自己的教导和领导是出于愤怒而不是爱。一天早上，在我灵修的时候，我读到了那些令人信服的话语：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”圣灵用这些话刺穿了我的心。但我争辩说：“主啊，我不是一个愤怒的人；我是宣教士！”我想我听到主回应说：“那么，我的儿子，你就是一个愤怒的宣教士！”我笑出声来！他不会让我躲在任何头衔或职位后面。认罪带来了洁净和自由。

你是否受试探，要对另一个人怀有愤怒、怨恨的想法？你是否被焦虑和恐惧所困扰？你有时会与秘密的自我毁灭的想法搏斗吗？淫荡的念头会导致你失败吗？你是有希望的，但过程不容易！两百多年前，约翰·卫斯理教导说：“人被造，是因着灵魂和肉体；基督徒被造就，是因着圣灵和属灵操练。”战胜好色的、消极的、自我毁灭的想法将通过恩典和个人操练的方式发生。你可以改变你思考的方法。

一个得胜的思想生活很重要，因为我们想什么，我们就会成为什么。“如果我们思考积极、令人振奋、有益和健康的想法，我们最终将成为积极、令人振奋、有益和健康的人。如果我们有阴郁、消极和病态的想法，我们就会变成阴郁、消极和病态的人……思想致使行动的发生。”⁵⁷⁰

谈到我们的思想生活，许多男人面临的最大的斗争之一就是与情欲的斗争。“情欲是有目的地停留在有罪的、肉欲的想法上。这些是我们心中的野马，必须追查、捕捉并让它们顺服基督。”⁵⁷¹它们不是无辜的，而是令人上瘾和有破坏性的。⁵⁷²我们如何捕捉它们？

纯洁的思想生活的实际操练

（这些原则也可以帮助我们战胜虚假、消极、批判和自毁的想法。）

1. 保持警惕：“你要谨慎自己。”⁵⁷³

知道什么时候试探最强烈；知道你什么时候最容易受到试探，并在你的生活中建立保障。当我还是一名年轻的牧师时，我记得读过查尔斯·司布真的《致学生的讲道》。在其中一章“晕厥”中，他教导属灵领袖要提防事工成功、疲倦或冲突之后的试探。这对我来说是个中肯的建议。一些康复程序使用首字母缩写词H. A. L. T.⁵⁷⁴以帮助康复中的人对试探保持警惕。

我们最脆弱的时候，是当我们渴望感情或渴望食物的时候；当我们觉得自己受到了不公正的对待的时候；当我们感到孤立无援的时候；当我们在头脑、灵和身体上筋疲力尽的时候。撒但喜欢在我们最脆弱的时候利用我们。停止！暂停，警醒。亲近神，提防撒但的诡计。“务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。”⁵⁷⁵

570 基思·德鲁里，《灵魂塑造者》(Indianapolis:WesleyanPublishingHouse,2013)，167-168

571 同上，165

572 同上，164-165

573 提摩太前书4:16

574 《HALT：饥饿、愤怒、孤独和疲倦的危险》检索自<https://bradfordhealth.com/halt-hunger-anger-loneliness-tiredness/>2020年9月12日。

575 彼得前书5:8

2. 承诺在行动中保持纯洁

神给了基督徒所有他们需要的恩典，使他们变得纯洁。“因为神救众人的恩典已经显明出来，教训我们除去（拒绝）不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日。”⁵⁷⁶

恩典教导我们自制。没有一个基督徒可以说：“我实在无法控制自己的想法。”神通过内住的圣灵在我们心中运行着拯救的恩典，使每个基督徒都能放弃“不敬虔的心和世俗的情欲”。你里面的圣灵是自制的灵。⁵⁷⁷靠着神的恩典，我们不必屈服。相信这一点。每时每刻都依靠这个真理。练习停止侵入性想法并用真实的想法取代它们。⁵⁷⁸

要知道什么会引起属肉体的想法。要知道是什么导致了你的麻烦。把它从你的生活中剔除。要治死它！如果这听起来太激进，那么不要只是听我说；要听耶稣说。有关情欲的思想，祂说：“若是你的右眼叫你跌倒，就剜出来丢掉！宁可失去百体中的一体，不叫全身丢在地狱里。”⁵⁷⁹

你对圣洁如此认真吗？你愿意做出痛苦、不舒服的牺牲来保护你的思想和对神的爱吗？长期担任圣经学院院长学院的迈克尔·艾弗里博士讲述过一个年轻人来到他的办公室认罪的故事。这位年轻人一直有看色情网站的习惯，但他说自己很抱歉，并希望艾弗里校长原谅他，并向他的纯洁问责。他看起来很真诚，很破碎。几个星期后，同一个年轻人又带着同样的认罪回来了。几周后又重蹈覆辙。最后，艾弗里校长看着这个年轻人的眼睛，对他进行了测试。“我认为你想要纯洁，但我不确定。今天你愿意做出承诺吗？如果你的电脑让你再次犯罪，你要么把它送人，要么卖掉它，要么用锤子砸碎它。”年轻人说他不可能那样做。那牺牲太大了。他说他上学需要电脑。“那你还没有认真对待纯洁！”艾弗里校长回答道。

那些不愿意在追求属灵喜乐的过程中建立安全保障，并剥夺自己某些舒适和便利的人并不是真正想要纯洁。约伯作见证说：“我与眼睛立约，怎能恋恋瞻望处女呢？”这见证了通向得胜所需的果断。

如果你想成为圣洁，就不要看会引起试探的节目、书本或网站。要逃离你知道会吸引你的肉体的地方和人物。无论你对另一边的事情有多好奇，都不要为试探敞开大门。如果你想得胜，你必须像约瑟一样，逃避试探者的试探。让逃离情欲成为一种习惯！

保罗写信给提摩太说：“你要逃避少年的私欲。”⁵⁸⁰不要让它的爪子踏进你的心门。一旦你打开了你的心门，狮子（欲望）就会一直吞噬，直到它的胃口得到暂时的满足；它永远不会自愿离开。保罗告诉提摩太，如果他真的想成为圣洁，他必须逃离情欲的狮口。他绝不能合理化和合法化神所禁止的东西，甚至考虑用这些东西来满足自己。

3. 在神里追求喜乐：“同那清心祷告主的人追求公义、信德、仁爱、和平。”⁵⁸¹

我发现让我对那些超出我界限的事物失去兴趣的最好的方法，就是品尝天国永恒事物的无限喜乐和愉悦。相比之下，与神同在的那一刻，罪恶的快乐就显得乏味了。如果只逃避情欲而不追求义就永远无法远离情欲。得胜的男女是那些热切追求义的人——用能加强他们与神同行并增加他们对神的享受的事充满自己的心思意念！他们享受与神的相交，培养健康的亲密关系，阅读好

576 提多书2:11-12

577 加拉太书5:23

578 腓立比书4:8

579 马太福音5:28-29

580 提摩太后书2:22

581 同上

书，发展和使用神赋予的才能，并建立神的国度。他们不允许自己的思想闲置。他们知道，懒惰的头脑是魔鬼的游乐场！

4. 让每一个思想被神的话语牢牢抓住：“我们争战的兵器本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，将各样的计谋、各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使它都顺服基督。”⁵⁸²

得胜的关键是让每一个思想都成为神话语的奴仆。换句话说，要以圣经的真理检查每一个想法。斯蒂芬·阿特伯恩和弗雷德·斯托克撰写了一系列书籍来帮助男性克服性试探。他们教导人们的其中一件事是学习所谓的“眨眼”的纪律。换句话说，要练习迅速让眼目远离“禁果”的操练。⁵⁸³这可能是一门强大的、改变生命的操练。但他们也说，如果没有训练头脑不断地肯定以下圣经真理，那么眨眼的训练是不完整的：

- “我没有自己的权利。”
- “我被重价买了。”
- “我是神爱的奴仆。”

弗雷德斯托克写道：

要想完全出狱，你就不能只眨一下眼睛……你必须再迈出第二道门，就是被神的话语转化为像耶稣一样思考……

耶稣是怎么思考的？像一个没有自我权利的仆人。祂为父的缘故爱义恨恶（见希伯来书1:9）。祂选择放弃权利而成为奴仆，因着祂的天父，为我们赎罪。

现在我们已经重价买来，所以我们必须像耶稣一样思考。我们不再是属于我们自己，我们在祂之外没有自己的权利……“你们要逃避淫行……因为你们是重价买来的，所以要在你们的身子上荣耀神。”（哥林多前书6:18-20）。

在我为性纯洁而战的过程中，我（弗雷德）将这节经文提炼成核心，最终彻底改变了我的想法：

你无权观看或思考它；你没有这种权力。

当你的心真正转变为这样思考时，你将体验到我们所说的试探之死。⁵⁸⁴

如果你想要一个纯粹的思想生活，你就要捕捉每一个关于神、罪、你自己和其他人的不服从神话语和未驯服的想法。要昼夜思想圣言。⁵⁸⁵让它教导你你在基督里的身份，以及你属于谁。你对

582 哥林多后书10:4-5

583 创世记2:17

584 斯蒂芬·阿特伯恩和弗雷德·斯托克，《每个人的挑战》(ColoradoSprings:Waterbrook Press, 2004)，53-54

585 诗篇1:2

圣经的了解越多，你对性的想法就越正确。也许你遭受过虐待。也许即使你作为一个基督徒男性仍然为同性吸引而挣扎，这在当今世界并不罕见。让自己沉浸在神的话语中，并捕捉每一个思想。

男人要练习为他人着想，不是用来幻想或作为自我满足的对象，而是视为按照神的形象创造的人，被神爱护和照顾，被神看重，以至于祂差遣了祂的独生子为他们而死。靠着圣灵，训练自己将男人和女人视为配得尊严和尊重且有永恒价值的人。保罗教导提摩太要“劝少年妇女如同姐妹，总要清清洁洁的”。⁵⁸⁶靠着神的恩典训练自己的思想，你就会经历转变。

5. 实行忏悔并承担责任：“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。”⁵⁸⁷

如果你在思想生活中挣扎，我可以证明谦卑的认罪有治愈的力量。正如我们在有关破碎的一节课中所教导的，骄傲是恩典的最大障碍。但神回应忧伤痛悔的心。这是我的故事。

大约二十年前，当我们的儿子杰西（当时四岁）患有（眼部）癌症时，我决定禁食七天。我的妻子贝基和我担心也许我们的不信会阻止神医治我们的小男孩。一些好心的基督徒朋友暗示了这一点。我们的心很痛，我们很困扰。我们知道唯一的答案是神和祂的话语。我们会寻找祂。我们会寻求祂的旨意，直到我们的心得到安息。在这个禁食期间，主以一种奇妙的方式与我（和贝基）相遇。祂向我保证祂会照顾杰西和我们的家人。而且，祂在祂的旨意中给了我们完全的安息。

但是在这个禁食期间，神以另一种我没想到的方式释放了我。第六天晚上，当我给我的孩子们读圣经故事时，圣灵向我的心说话，这是我从未听过的。祂的声音是一个强有力的、完全出乎意料的想法——不仅仅是一个想法，而是对自由的邀请：如果你认罪……承认在你的基督徒生命中不时困扰着你的事情，我会让你自由。我立刻知道我需要向谁坦白。我惊呆了，一时间我很害怕。我想：我怎能谈论这件事呢。太丢人了！但下一刻，我发现我的心在说是！这个声音带着如此的爱而来，我想要自由。

第二天，我和我信任的朋友坐下来，简单地坦白了我隐藏在内心深处的一切，除了我和神之外没有人能看到。我没有活在罪中；但是因为我从来没有敞开心扉，把我的失败公之于众，它并没有完全失去对我的控制。有时我会跌倒。认罪的那一刻是我开始康复和自由的那一刻。从这一刻起，认罪和问责成为主用来继续祂在我里面进行转变过程的习惯。我学到的一件事是，当试探不断被公开时，它就会失去控制。

如果你在思想生活中挣扎，如果你在与情欲的想法或任何其他形式的不洁作斗争，我鼓励你寻找一个被圣灵充满的朋友或导师；分享你的需求；让他们为你祷告。并让自己定期负责。认罪和问责的实践是有力量的。但也不要忘记其他警告。你还是要儆醒，还是要逃离，还是要说“不！”，还是要追求义，还是要捕捉每一个念头。

» 让小组中的两三个人谈谈对纯思想生活影响最大的实际操练。为什么？

基思·德鲁里的最后一个提醒：

你永远不会通过努力完全击败[情欲]，尽管你必须努力。你永远无法通过努力工作来克服这种缠绕的习惯，尽管你必须努力工作。只有耶稣能捆绑这思想中的邪灵。只有神的儿子才能将这些窃贼赶出你心中的殿堂。神可以拯救你。如果你让祂拯救你，祂就会拯救你。⁵⁸⁸

586 提摩太前书5:2

587 雅各书5:16

588 基思·德鲁里，《灵魂塑造者》(Indianapolis:WesleyanPublishingHouse,2013),173

第 11 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 11 课测试

1. 本节课如何定义个人操练？
2. 哪两个原因说明个人操练对基督徒很重要？
3. 第 11 课提到哪两种个人操练？
4. 谁是雅各所说的“完全人”？
5. 给出三个控制言语的实用技巧，并列举参考经文。
6. 说出四个关于纯洁思想生活的实用建议。

第 12 课

食欲、时间、 性情和个人信念

个人操练

第 11 课复习

班长须知：复习第11课中学到的个人操练领域。询问哪位学生愿意分享自己在第11课写下来的祷告。

课程目标

1. 了解个人操练对于塑造基督形象的重要性。
2. 对如何训练自己的食欲、时间和脾气，以及如何将这些训练付诸实践有更实际的认识。
3. 了解培养个人信念的重要性。

生命快照

一位牧师

在学习这门课程时，我很享受与一位年长的牧师朋友的团契。在我们的谈话中，他承认他一生和事工中最大的挣扎是懒惰。他承认：“我受试探要多睡觉、少祷告！当我感到沮丧或无聊时，我不会祷告或学习，而是会睡很长且不是必需的午觉。”好消息是我的这位朋友仍然很温柔，似乎委身于让主改变他。一天晚上，在我们谈话后不久，他向他的会众谈到他打算成为一个祷告的人。他意识到，要完成这一承诺并不容易，而是需要圣灵推动的个人操练。

一位母亲

我们曾经尝试训练的一位年轻母亲在灵性上相当不稳定。她真诚地渴望神但缺乏个人操练，使她和她的家人感到悲伤。洗衣物会堆积起来，脏盘子会在她洗之前填满水槽并盖住台面。她的灵修生活非常不规律。她由于不良的饮食习惯和缺乏运动而很不健康。她的丈夫和孩子无人照顾。她自己承认，缺乏自律使她的精神生活非常不满意。经过多年的挣扎，她终于开始认真对待个人操练；她的故事开始发生了变化。

大概念

在基督的形象中成长不能与个人操练分开。在本课和最后一节课中，我们将讨论个人训练或操练对灵命塑造至关重要的六个领域：

1. 言语
2. 思想生活，包括性欲
3. 欲求
4. 性情
5. 时间
6. 个人信念

我们已经研究了这些个人操练中的前两个。在本课中，我们将讨论最后四个。

基督徒生活的成功——拥有耶稣基督的形象——与我们在“掌握自己”方面的效率直接相关。个人操练会增加我们在神里的快乐，以及我们荣耀神和推进祂的福音的能力。大卫的生平说明了这一点。

作为一个年轻的牧羊人，大卫掌握了竖琴、机弦和诗歌。这些小小的掌握打开了通往更大影响力的大门，并提供了超出他想象的机会。竖琴把他带到国王面前；机弦为他赢得了荣誉，并最终赢得了一个王国；通过他的诗歌，他仍然每天鼓励、影响和帮助塑造数百万人的灵修生活。

也许你倾向于认为小事并不重要，但它们确实重要。在小事上信实是很重要的。艾米·卡迈克尔鼓励她的读者，

“一切都很重要，包括最微小的事情。如果你所做的一切，无论大小都是为主的缘故而做的，那么你就准备好去做祂以后选择给你做的任何工作⁵⁸⁹。”

导论

个人操练并不像我们希望的那么容易！有一天，我的妻子贝基责备了我们的一个女儿嘉莉，因为她对她姐姐生气。那时嘉莉只有三四岁。贝基说：“你真的需要主帮助你获得自制力，”嘉莉跑到自己的房间里，几分钟后又出现了，脸上带着灿烂的笑容！她妈妈问：“你为什么笑，亲爱的？为什么你这么开心？”她说“因为我祈求自制！”像许多基督徒一样，嘉莉认为自制力是神会立即赐给她的。但是，作为嘉莉的父亲，我后来发现他没有！

589 Amy Carmichael, *Candles in the Dark*. (Fort Washington, PA: CLC Publications, 2012), 16

- » 你是否看到教会内有一个倾向，就是人们在可能需要多年个人操练的领域中寻求即时成熟呢？

经过操练的基督徒是最快乐的

有一种观点认为，经过操练的人是严肃而无趣的。这取决于我们如何看待。当奥林匹克运动员为运动而练习时，他们当然会忍受痛苦。但他们这样做是为了比赛的乐趣和获得金牌的机会。农夫耕田种下种子时承受着自己的一份痛苦；但他这样做是为了收获的喜悦：“那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来”⁵⁹⁰当基督徒在属灵和个人上操练自己时，目的是因为这会致使在神里面蓬勃发展的生命。我们绝不应该觉得一个经过操练的人是个可怜人。靠着神的恩典，他们从生命中得到了最大的收获。

个人操练的关键领域：掌握我们的食欲

毫无疑问，食欲是所有个人操练中最困难的一项；尤其是在食物方面。神提供食物不仅是为了维持生命，也是为了我们个人的享受。但是，它从来都不应该取代祂的位置。它从来不是为了提供终极的舒适和满足。不管你住在一个贫穷的国家还是一个更富裕的国家，培养你的欲求对于精神进步至关重要。

在西方，一些基督徒已经将贪食和自我放纵的精神常态化。即使我们的衣橱里有十几双鞋，我们仍会继续购买新鞋！我们生活入不敷出，负债累累。我们选择自助餐餐厅，这样我们就可以大吃一惊。但圣经很清楚，“凡较力争胜的，诸事都有节制。”⁵⁹¹

为什么掌握我们的欲求对灵命塑造至关重要

1. 我们的欲求决定了我们的生命方向：“因为你的财宝在哪里，你的心就在哪里。”⁵⁹²

耶稣教导说，我们总是寻求我们渴望的东西——无论是我们对胃口的渴望，对性、财产或权力的强烈渴求，还是我们内心对神的渴慕。我们的心是由我们选择重视的事物形成的。如果你是一个有过度放纵倾向的人，你应该知道这会阻碍你的灵命进步。

箴言说：“你若是贪食的就当拿刀放在喉咙上。”⁵⁹³约翰·卫斯理解释了这节经文，“克制你的食欲，就好像一个人站在你的喉咙上拿着刀一样”！⁵⁹⁴这与耶稣教导的关于性诱惑的激进自我约束相同。⁵⁹⁵暴食不仅仅是食物问题。根据定义，暴食就是进食超过需要的食物。因此，这种态度可以应用于任何欲求，无论是食物、金钱、财产还是权力。

2. 过度放纵任何美好事物都会降低我们对最好事物的满足感：“饥渴慕义的人有福了，因为他们必得饱

⁵⁹⁰ 诗篇126:6

⁵⁹¹ 哥林多前书9:25

⁵⁹² 马太福音6:21

⁵⁹³ 箴言23:2

⁵⁹⁴ 约翰·卫斯理养试(就箴言23:2撰写的笔记)

⁵⁹⁵ 马太福音5:28-30

足。”⁵⁹⁶

全神贯注于自然的欲求会在我们的脑海中留下更少的空间来容纳永恒的事物。正如约翰·派博所说：“如果我们没有对彰显神的荣耀有强烈的渴望……那是因为在世界的餐桌上蚕食了太久。我们的灵魂被小事塞满，容不下伟大的事情。”⁵⁹⁷

当我还是个男孩的时候，我一天中最喜欢的时间是晚餐时间！其实，现在还是这样！对美味的家常饭菜的期待，以及我妻子和孩子们围坐在餐桌旁的相交和欢笑，是生命中最大的乐趣之一。但有时，尤其是在我小时候，我在晚饭前不耐烦地吃零食破坏了晚餐最纯粹的享受。我吃零食，但没有同样的满足感。这里有一个教训：不耐烦会带走一种期待感，而这种期待感本来会让吃饭变得更愉快；自我放纵——太多的好事物——会剥夺基督徒的属灵满足感。

3. 如果对食物的饥饿感太强，我们的属灵视野就会被阻碍。

在约翰福音第四章，当门徒去撒玛利亚买食物时，耶稣带领了一个干渴的灵魂得救。门徒回来，催促耶稣吃饭。但祂说：“我有食物吃，是你们不知道的。……我的食物就是遵行差我来者的旨意，做成祂的工。”⁵⁹⁸耶稣需要食物才能生存，就像门徒一样；但祂正在训练祂的门徒，不要让他们食欲蒙蔽了自己对圣灵在周围的工作的认识。祂教导他们，做让天父高兴的事远比最好的外卖午餐更令人满足。

我们的思想不应该被神的事以外的任何事情支配。在食物和性欲的背景下——虽然这适用于所有的食欲——保罗说，“凡事我都可行，但不都有益处；凡事我都可行，但无论哪一件，我总不受它的辖制。”⁵⁹⁹

在《圣经》中，暴食和醉酒的致命罪孽据说来自同一个自我放纵的泉水。

» 查阅申命记21:20和箴言23:21。你认为大多数人对贪食罪的看法有多严重？

帮助我们抑制欲求的实用建议

1. 先服侍他人。这是对抗自我放纵的好方法。
2. 操练自己在所有事情上保持适度。
3. 避免诱使你过度放纵欲求的情况、人物或地点。
4. 操练自己忠实地管理你的健康和资源。
5. 按照本课程关于属灵操练部分的教导来练习禁食。渴慕神——禁食——是熄灭燃烧的欲求之火的最佳方法之一。
6. 让你克制和节制的动机成为对神的享受！请记住，个人操练本身绝不应该是目的，而是为了更多享受永恒事物的手段。

596 马太福音5:6

597 约翰·派博的书《渴慕神》(Wheaton:Crossway, 2013)是很好的资源。

598 约翰福音4:32-34

599 哥林多前书6:12-13

个人操练的关键领域：掌握我们的性情

“不轻易发怒的胜过勇士，制伏己心的强如取城。”⁶⁰⁰

“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑没有墙垣。”⁶⁰¹

研究人类行为的人告诉我们，每个人都是个性和性情的独特组合。各种人格特质有时被定义如下：⁶⁰²

外向和内向

- 性格外向的人喜欢和人在一起，但倾向于让自己成为关注的焦点。
- 内向的人更善于反思，喜欢独处，但往往会不参与所需的相交。

感觉和直觉

- 感觉的人喜欢常规和细节以及系统化的做事方式，但在灵活性方面存在困难。
- 直觉的人是问题解决者，不喜欢重复性的活动，但在耐心和完成方面存在挣扎。

思考与感性

- 思考的人具有分析性、逻辑性和理性，但在对他人的敏感性方面存在挣扎。
- 感性的人对别人的感受很敏感，但往往会趋向于取悦他人。

判断和感知

- 判断的人喜欢秩序和控制，但在不耐烦和愤怒方面存在挣扎。
- 感知的人悠闲而放松，但在拖延方面存在挣扎。

每个人都必须将自己的个性和性情置于圣灵的控制之下。如果没有圣灵赐予的节制果子，我们的弱点就会主宰我们的生命，并破坏我们荣耀神的独特潜力。

在性情领域获得自律的实用建议

1. 研究耶稣的生平，并借着圣灵使你的行为与耶稣的生命相称。我们越像祂，我们的个性和性情就越圣洁。

600 箴言16:32

601 箴言25:28

602 小M 罗伯特 穆赫兰，《旅程的邀请》(DownersGrove:InterVarsityPress,1993)，50-56

2. 认识你自己，并拒绝为冒犯你在基督里的兄弟姐妹找借口。要谦卑。不要因失败而气馁，而是要继续寻求恩典。
 3. 感谢神创造你成为现在的样子，并为他人的个性和性情而感恩。
- » 请小组成员说出圣经人物在个性和性情上的优势和劣势。你认为他们的性情和个性中的哪些特征需要成圣，哪些特征永远不会成圣？

个人操练的关键领域：使用时间的操练

“你看见办事殷勤的人吗？他必站在君王面前，必不站在下贱人面前。”⁶⁰³ “门在枢纽转动，懒惰人在床上也是如此。”⁶⁰⁴

门在枢纽转动，懒惰人在床上也是如此。

时间的操练：追求卓越

时间上的操练并不意味着我们用忙碌的活动填满每一刻，而是我们学会用最卓越美好的事填满每一刻：“我所祷告的，就是要你们……喜爱那美好的事。”⁶⁰⁵如果你在某个时刻能做的最卓越的事情就是睡觉，那就睡觉吧。不要漫无目的地浏览互联网。如果最卓越的事情是静坐默想或祷告，那么就这样做吧，而不是少做一些。如果某个时刻最卓越的事情是敬拜、学习、阅读、弹吉他、写作、洗衣服、学习第二语言、传福音，那么就约束自己去做最卓越的事情。如果你能做的最卓越的事就是温柔地照顾生病的孩子、做饭、为家人提供收入、盖房子、与朋友或同事交谈，或者享受神世界的美景……在任何时刻，无论是什么最卓越的事情是，都要训练自己去做，而不是做其他事情。

我们应该补充一点：赎回时间意味着无论我们的手在做什么，我们都会竭尽全力，奉主耶稣的名，带着感恩，为了祂的荣耀而做。如果我们训练自己这样做，我们将赎回我们在地球上短暂的日子。

1. **竭尽全力**——“凡你手所当做的事，要尽力去做。”⁶⁰⁶
2. **奉主耶稣的名，带着感恩**——“无论做什么，或说话或行事，都要奉主耶稣的名，借着祂感谢父神。”⁶⁰⁷
3. **为了神的荣耀**——“所以，你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行。”⁶⁰⁸

这是一个非常高的标准，我敢肯定很少有人能达到。但这是我们应该努力进行的操练。

603 箴言22:29

604 箴言26:14

605 腓立比书1:9-10

606 传道书9:10a

607 歌罗西书3:17

608 哥林多前书10:31

时间的纪律：做神特别呼召并装备你去做的事

耶稣只做祂的天父特别呼召祂去做的事情。⁶⁰⁹祂去天父要祂去的地方，说天父要祂说的话。祂是我们时间管理的典范。

太多的“大卫”浪费时间试图穿上扫罗的盔甲或强迫自己模仿成功人士的做法。⁶¹⁰我自己也做过。我清楚地记得在我早期的牧师事工中，我参加了一个研讨会，一位成功的牧师鼓励我们挨家挨户邀请人们去教堂。这似乎是他成功的秘诀，所以我觉得我也应该这样做（尽管在美国，大多数人对敲门的陌生人非常不友好）。一个星期六的早晨，我恐惧地强迫自己出门。我想，也许这就是背起我的十字架跟随耶稣的意义。我去了附近的一个街区，希望没有人在家。我在街上走来走去，试图鼓起勇气；但是，大约一个多小时后，我连一个人都没见到，就彻底失败了！我在事工中花了一段时间才知道，虽然顺服耶稣经常把我们带出我们的舒适区，但祂很少会把我们带出我们的恩赐区。

不要让自己受到压力去做不适合你的好事，因为这些事情不是你被呼召或有资格做的事情。想想使徒行传第六章中早期的使徒们，他们拒绝为餐桌的“好处”分心，因为他们需要专注于耶稣呼召祷告和神话语的事工：“但我们要专心以祈祷、传道为事。”⁶¹¹

» 请小组中的某个人分享他们感到有压力要复制别人的属灵恩赐的经历。结果如何？

时间的操练：步履维艰 - 没有刺激的工作

这是寻求刺激的一代，但那些在世界上做最多好事的人，即使没有刺激也会继续做正确的事。无论你做什么，你最终对新事物的兴奋都会变成苦闷。我们不再被渴望所驱使，这就是操练的用武之地。前段时间，我经历了一个极度无聊的阶段！曾经让我兴奋的事工现在看起来异常艰难。挑战不像以前那样存在。生活变得苦涩乏味。我想每个人都理解这种试探。基督徒的生命常常需要毅力！在我无聊的时候，我从奥斯瓦尔德·章伯斯那里及时听到了关于行走的一句话：

“行走”这个词在圣经中用来表达一个人的品格……当我们处于不健康的状态时，无论是身体上还是情绪上，我们总是在生活中寻找刺激。⁶¹²

基督徒的生命更多是关于行走而不是关于其他任何事情。

- “我说，你们当顺着圣灵而行。”⁶¹³
- “也要凭爱心行事。”⁶¹⁴
- “我们若在光明中行……”⁶¹⁵

609 约翰福音8:29

610 撒母耳记上17:38-39

611 使徒行传6:1-4

612 奥斯瓦尔德·章伯斯，《竭诚为主》(7月20日条目)。检索自<https://utmost.org/dependent-on-god%E2%80%99s-presence/>2021年1月16日。

613 加拉太书5:16

614 以弗所书5:2

615 约翰一书1:7

行走比跑步更能说明耐心。取悦祂的是，即使没有什么可启发的，生命也能始终如一、忠诚和有经过操练的决心。行走很艰难。行走需要耐心和毅力。“凡恒心行善，寻求荣耀、尊贵和不能朽坏之福的，就以永生报应他们。”⁶¹⁶行走塑造品格。步行使我们成为更好的门徒，并将在我们的属灵生命中实现神的某些目的。这种操练使我们更加知足。

神国通过步履维艰的人前进，而不是寻求刺激的人。伟大的印度传教士威廉·凯里翻译的圣经被用来将数百万人带入神国，他说他成功的秘诀是他学会了步履维艰：“我可以步履维艰。我可以坚持任何明确的追求。我的一切都归功于此。”

宣教士和虔诚的作家查尔斯·E·考曼夫人在《荒漠甘泉》中观察到：“明天的荣耀植根于今天的苦差事。许多人想要没有十字架的荣耀，想要没有经历燃烧的光辉；但在加冕之前会有受难。”⁶¹⁷

正是那些学会忠心地在今天的苦差事中苦干的人，才能享受明天神所提供的最好的东西。步履维艰的人将是快乐的收割者：“那带种流泪出去的，必要欢欢乐乐地带禾捆回来。”⁶¹⁸要学习专注于你现在的职责，而不是幻想未来或觊觎你不能拥有的东西，你就会成为一个更快乐的基督徒。

时间的操练的一些实用建议

1. 牺牲好东西，换取卓越的东西。

好事是最好的事的敌人。求主睁开你的眼睛，看看那些对你来说不算最好的活动，以及那些对个人或属灵没有成效的活动。求祂让你愿意为了最好的事情而放弃好的事情。敞开心扉去思考，过多花时间在体育、电视和电影、新闻或购物上可能会剥夺你带来更大快乐的活动：完善你的恩赐，与主相交，培养你的婚姻，享受你的孩子、基督徒服侍或身体锻炼。

2. 用祷告制定计划和目标。

无论男女老少，许多基督徒最大的弱点之一是他们漫无目的地在日常生活中徘徊，没有明确的目标。用祷告设定目标可以是一种非常属灵的练习——它可以让我们保持专注。

高中毕业后，我的大儿子提摩太决定在上大学前休一年假。我和我的妻子说，只要他有一些他会努力实现的具体目标，我们就可以接受这个决定。他接受了这个挑战；为了帮助他形成健康的目标，我制定了这个简单的成长计划。

老实说，我认识的最被圣灵充满的人都过着井井有条的生活。圣灵在我们生活中的一项重要事工就是为我们的混乱带来秩序。我们与圣灵合作的程度，我们的思想、言语、行为和环境都会有秩序。

并不是说每一分钟或每一小时都是计划好的，而是它们在生活中有明确的重点和方向。在那些事情不是很清楚的时候，我们就要耐心地等待主的指示。

⁶¹⁶ 罗马书2:7，添加了强调。

⁶¹⁷ 查尔斯·考曼夫人，《荒漠甘泉》(4月26日条目)。检索自<https://annointing.files.wordpress.com/2013/01/devotional-streams-in-the-desert.pdf>2021年1月16日。

⁶¹⁸ 诗篇126:6

3. 立即做接下来需要做的事情。

我经过懒惰人的田地……荆棘长满了地皮……我看见就留心思想，我看着就领了训诲。再睡片时，打盹片时，抱着手躺卧片时，你的贫穷就必如强盗速来，你的缺乏仿佛拿兵器的人来到。⁶¹⁹

在我们服侍的头几年，贝基和我会尽可能多地收听伊丽莎白·艾略特的电台广播：《通往喜乐的大门》。在她讲述的所有宣教故事和她展现的所有智慧中，没有什么比她经常重复的忠告更能帮助我们了：“做接下来的事情。”她的意思是，与其想着我们无聊或不太理想的情况，我们应该把心思和精力放在下一个任务上——尤其是当那个任务看起来很小而且微不足道的时候。如果衣服需要清洗；如果有一本书我们应该读或一封信我们应该写；如果我们的财务需要组织；如果我们应该为讲道信息而学习；如果花园需要除草；如果有人需要我们的辅导；如果我们的孩子或配偶需要我们的爱、感情和关注；或者如果需要更换灯泡；如果我们可以做些什么来让另一个人的生活更愉快，那么我们就应该做那件事。

我们必须操练自己及时做需要做的事情，特别是在对做这件事不感到兴奋的时候。首先，我们必须学会做困难的事情。

刻意的增长计划	
我必须注意五个关键领域：	靠着神的恩典，我会... (写下你的委身)
<p>灵命发展</p> <ul style="list-style-type: none">• 我必须培养有意义的灵修生活。• 我必须阅读能够指导和挑战我的书。	
<p>道德问责</p> <ul style="list-style-type: none">• 我必须找到向我问责的伙伴或导师并与之互动。• 我必须对技术使用、媒体摄入、个人操行等保持透明。• 我必须设置护栏来保护和培养道德纯洁。	

⁶¹⁹ 箴言24:30-34

<p>个人操练</p> <ul style="list-style-type: none">• 我必须操练我的思想生活。• 我必须操练我的时间。• 我必须操练我的欲求。• 我必须树立信念。• 我必须操练我的睡眠习惯。	
<p>工作</p> <ul style="list-style-type: none">• 我必须主动在家里帮忙。• 我在工作中必须是一个仆人式的领导者。• 我必须在我手所能做的每件事上追求卓越。	
<p>财务管理</p> <ul style="list-style-type: none">• 我必须给予（从十分之一开始）。• 我必须储蓄。• 我必须按时支付账单。	

4. 记住在时间上忠诚会带来喜乐。

凡事都有定期，⁶²⁰包括快乐的时期。与我们为自己寻求的快乐相比，神所定的和神赐予的快乐总是更令人满足和更有价值。

在我事奉的第三年，我是个二十六岁的年轻牧师，魔鬼几乎说服了我，让我觉得自己永远不会为神成就任何事。我很绝望。我很困惑。我感到被困住了。这样持续了几个月。老实说，我的胸口承受着如此沉重的负担，有时我甚至想死。有一天，圣灵赐给我恩典，让我仰望天国说：“父啊，我不知道你为我和贝基准备了什么。我不知道你是否希望我们继续从事教牧事工，或者你是否有一天会为我们打开跨文化事工的大门。但是，父啊，我将自己重新奉献给你和你完美的旨意，无论是什么，无论在哪里。”那天我还向主承诺，无论试探有多大，我都绝不会试图自己打开一扇门，而是要相信祂的力量，让人们的心与祂的意志保持一致。神听到了这个新奉献的祷告，第二天就以不可否认的确定性呼召我们一家从事宣教事工。我们知道这是神一直在为我们准备的。

⁶²⁰ 传道书3:1

个人操练的关键领域：我们的个人界限和信念

“凡事都可行，但不都有益处；凡事都可行，但不都造就人。”⁶²¹

成熟的标志之一是我们不再问：“律法允许什么？”或“我在什么程度下算是遵守律法？”而是开始问：“这对我有帮助吗？”“这会让我更接近神或者让我成为更好的基督跟随者吗？”最重要的操练之一是在我们的生命中形成个人界限和信念——与个人纯洁、友谊、着装、音乐、娱乐、主日等相关的界限和信念。

关于信念和个人界限的要点

1. **这些特定的信念和个人界限并不一定适合每个人。**我们除了相关的原则，可能无法在《圣经》中为他们找到具体的经文。因此，我们决不能要求别人这样做，或用我们的信念来论断别人。
2. **这些个人界限和信念均基于圣经原则，但具体的应用对你来说是独一无二的。**当主让你意识到你的软弱时，你就会发展出个人的界限和信念，这将有助于保持你对神的热情。
3. **这些个人界限和信念持守的前提必须是对他人的爱。**⁶²²在我们基督徒的生命道路上，有很多时候我们会为了爱而限制我们的自由。成熟的基督徒愿意这样放下自己的权利。
4. **个人界限和信念必须以喜乐为动力。**漫不经心地遵循教会传统或好人的信念，但这些信念却不在你的心中，只会导致束缚。乔治·穆勒在方面给了我们一个非常好的教导：

我经常提到因为别人做了某事或者出于习惯而做事的（有害的）后果，或者因为人们被说服做出表面克己的行为，或者在内心不同意的情况下放弃事情，而外在的行为不是圣灵内在强大工作的结果，也不是快乐地进入我们与父和子的相交。

仅仅是一种形式、一种单纯的习惯的一切……是非常可怕的……事情不应该来自外面，而应该来自心里。我穿什么样的衣服，我住什么样的房子，我使用的家具的质量——所有类似的事情都不应该是因为别人所做的事，或者因为这是我交往的弟兄们习惯了这样简单、廉价、克己的方式生活；但在这些事情上所做的，无论是放弃，或克己，或向世界死去，都应该来自于我们在神中的喜乐，来自于我们是神的儿女的认识，来自于进入成为我们未来基业的宝贵。⁶²³

要确保你的信念源于自由，而不是受制于人为的规则和传统。⁶²⁴

⁶²¹ 哥林多前书10:23

⁶²² 罗马书14:13-19

⁶²³ 我不知道我最初是从哪里得到的，但可以在以下网页上找到：<https://goodnessofgodministries.wordpress.com/2010/07/09/the-wise-sayings-of-george-mueller/>2020年9月12日。

⁶²⁴ 加拉太书5:1

个人界限和信念操练的实用建议

1. 认识你自己。
2. 向其他忠心的基督徒寻求建议。
3. 不要仓促或轻率地形成界限和信念。
4. 不要做出你无法遵守的愚蠢誓言。
5. 以爱为动力。
6. 意识到随着你的精神力量和成熟度的发展，一些信念会随着时间而改变。只有神的话是永恒的！

先知但以理是一个很好的例子，他在被掳到巴比伦的初期建立了一些个人的“习俗”：“但以理知道这禁令盖了玉玺，就到自己家里（他楼上的窗户开向耶路撒冷），一日三次双膝跪在他神面前祷告感谢，与素常一样。”⁶²⁵

开向耶路撒冷的窗户？一日下跪三次？这些不是圣经中的命令，但但以理确立了它们，因为他想保持对神、神的子民和神的城市的爱。但以理超越了律法去爱。这就是为什么神如此有力地使用他。

结论

要被塑造成基督的形像，我们必须专注于个人操练。我们必须使我们的心意和身体成为我们的仆人。有一天我无意中听到我的一个孩子说（当我给他们一些不愉快的工作时）：“我巴不得我有一个仆人！”我告诉他们，如果他们愿意让自己成为自己的仆人，他们将永远拥有仆人！

- » 在上两节课中讨论的个人操练中，你认为哪一个操练最有帮助？为什么？花五分钟时间思考一下你需要做的一些改变。如果你愿意，可以与你的小组分享其中一两件事。

⁶²⁵ 但以理书6:10，添加了强调。

第 12 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 12 课测验

1. 我们在第 11 课和第 12 课中学习的六项个人操练是什么？
2. 过度放纵的两个负面结果是什么？
3. 箴言 16:32 如何描述不轻易发怒的人？
4. 宣教士政治家威廉·凯里说他成功的秘诀是什么？
5. 用你自己的话分享乔治·穆勒关于个人信念的良好建议。

第 13 课

通过受苦塑造灵命

第 12 课复习

班长须知：复习第12课的要点。问哪一位学生愿意分享自己在第12课写下来的祷告。

课程目标

1. 了解有关苦难的关键经文。
2. 了解神允许苦难的主要目的。
3. 了解苦难的益处。
4. 能够阐明成功神学的一些关键错误。

生命快照

伟生

神正使用我的一位朋友伟生⁶²⁶将福音传给主要来自佛教背景的学生。尽管他的工作艰巨而危险，但主借着他让灵魂得救。但伟生却经历了数季的严重抑郁症。在我拜访他的一次旅行中，他谈到了这一点。他说：“有时我的思想变得如此黑暗，以至于我必须与主单独相处几天，我要求我的妻子只给我带来简单的食物；我一个人在我的房间里阅读圣经并祷告，直到黑暗消失。尽管这些阶段如此艰难，但我不会用它们来交换任何东西；因为在这些阶段里，耶稣对我来说变得如此珍贵！”

一对基督徒夫妇

我认识的一对年轻的基督徒夫妇好几年来一直在为一个孩子恳切祷告，但神没有选择应允他们的恳求。他们的心碎了。然而，他们周围的人注意到，通过他们的痛苦，主正在加深他们的属灵生命。

⁶²⁶ 不是他的真名。

杰西

当我们的儿子杰西在2001年因癌症而失明时，他变成了一个非常痛苦的小男孩，直到耶稣在一瞬间有力地治愈了他的心。⁶²⁷通过这次经历，贝基和我了解到，最伟大的治愈不是身体的治愈，而是心灵的治愈。

查尔斯·司布真

查尔斯·司布真在英国被称为“讲道王子”，却经常患有抑郁症。但他曾经说过：“我已经学会了亲吻将我抛向万古磐石的海浪。”

这些快照说明了苦难的力量，使我们更接近基督，并塑造我们成为祂的样式。

» 也许你们小组中有人愿意分享苦难如何帮助他们在他们身上建立基督的生命。

大概念

塑造基督的形象需要苦难。为了从苦难中获得最大的收获，我们需要对它形成一种符合圣经的理解。

导论

苦难是所有基督徒面对的现实。彼得给受苦的基督徒写了这些话：“所以，那照神旨意受苦的人要一心为善，将自己灵魂交于那信实的造化之主。”⁶²⁸

我们作为信徒通过两个镜头看世界。我们通过第一个镜头看到了这个世界本来应有的样子，因为基督荣耀的胜利，有一天它会变成这样。我们通过信心看到一个没有冲突、腐败、痛苦或死亡的世界——一个完全被救赎和恢复的世界；一个没有腐败并被彻底改造的世界；一个充满完美爱、美丽、公义与和平的世界。

我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。⁶²⁹

通过第二个镜头，我们必须看到现在的世界——一个所有造物都在叹息等待最终救赎的世界。保罗给罗马面临苦难和迫害的基督徒写了这些话：

我们知道，一切受造之物一同叹息、劳苦，直到如今。不但如此，就是我们这有圣灵初结果子的，也是自己心里叹息，等候得着儿子的名分，乃是我们的身体得赎。⁶³⁰

627 此故事来自贝基和蒂姆·基普，《仰望：神在黑暗中的一瞥》(Shoals:WhisperingPines Publishing, 2013)。

628 彼得前书4:19，添加了强调。

629 罗马书8:18

630 罗马书8:22-23

那些只通过第一个镜头看世界而拒绝承认第二个镜头的人将会描绘出一个扭曲的世界形象，并创造出福音所没有的期望。耶稣并没有向祂的儿女应许过无忧无虑的生活。事实上，祂应许：“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”⁶³¹

约伯的“安慰者”一遍又一遍地宣称，神总是祝福义人健康、财富和成功，而苦难总是祂对邪恶的审判。由于约伯深陷痛苦，根据这个神学，唯一的结论是约伯是邪恶的。

约伯的故事证明，真正的成功包括苦难。基督徒领袖有时会歪曲神的话语，就像约伯的“朋友”所做的那样。我曾经在发展中国家的一个非常贫穷的牧师和教会会友的大会上听到一个不诚实的敬拜领袖宣称财务“成功！”。这让我很生气，因为这没有考虑到这些牧师所承受的痛苦是真正成功的一部分。因为这个世界还没有被完全救赎，忠心的基督徒经常与恶人一起受苦。

圣经宣称，所有受造物都像分娩的女人一样呻吟，即使是那些在圣灵中享受生命的人也有理由哭泣。那些认识收养之灵、认识神是慈爱的父亲的人，并不能免于生活在堕落世界中的痛苦。在这些尘世身体中的生命可能在外边不会变得更容易。神没有应许我们有更好的环境，但应许我们通过对基督的信仰内在的成功。“所以我们不丧胆，外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。”⁶³²

我们需要对苦难形成一个平衡的、符合圣经的观点。

我们蒙召与耶稣基督一同受苦

“你们蒙召原是为这，因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。”⁶³³

成为耶稣的门徒的部分意义就是受苦。我们为此蒙召。使徒保罗为了更多地认识耶稣而完全接受了苦难。他写道：

不但如此，我也将万事当做有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。⁶³⁴

苦难在保罗的生活中有许多不同的形式，在我们的生活中也会如此。他经历了“肉体上的一根刺”⁶³⁵，而神没有将他从痛苦中解救出来。他遭受迫害、遗弃、监禁、孤独、身体不适、贫穷、恐惧、事工压力和日常生活的考验。但是，通过这一切，神正在带领保罗与自己建立更深的相交。

苦难在我们身上形成基督的形象

保罗在罗马书第八章中谈到所有受造物在等待基督的来临和最终的救赎，目前正在忍受呻吟和劳苦之后，他用这个真理鼓励我们：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”⁶³⁶

631 约翰福音16:33，添加了强调。

632 哥林多后书4:16

633 彼得前书2:21

634 腓立比书3:8

635 哥林多后书12:7

636 罗马书8:28，添加了强调。

神的旨意是什么？“因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样。”⁶³⁷神在我们的苦难中有一个旨意，就是在我们身上恢复基督的形象，因为基督是神的形象。

我们在本课程中谈到的耶稣的美德和品格，必须配合痛苦和逆境才能在我们身上完全形成。请听保罗的话：“不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐，忍耐生老练，老练生盼望。”⁶³⁸

我们作为神的儿女从苦难中接受的管教是我们训练的必要部分；没有苦难，我们就无法分享祂的圣洁：⁶³⁹“凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。”⁶⁴⁰

苦难有很多益处

苦难塑造我们成为基督的形象。苦难是神用来炼化我们并使我们成为基督形象的火。乔尼·埃里克森·他达在其著作《疗愈之地》提供了苦难的五个益处。我想分享这些益处并加上三个补充。

» 一起阅读并讨论以下段落。讨论苦难如何在基督徒身上产生品格、顺服、纯洁、方向、力量、爱心和荣耀。

1. 苦难会使我们转离危险的方向⁶⁴¹（诗篇119:67；彼得前书4:1-3）。
2. 苦难提醒我们真正的力量在哪里⁶⁴²（哥林多前书12:9）。
3. 苦难恢复我们在基督里失去的美丽（彼得前书1:6-8）。
4. 苦难可以加深我们对基督的渴慕（耶利米书2:13）。
5. 苦难使我们与基督有更深的相交（腓立比书3:10）。
6. 苦难可以增加我们为基督结出的果子（使徒行传14:22；约翰福音15:5）。
7. 苦难让神有机会在我们的生命中和通过我们的生命彰显基督的荣耀（约翰福音11:4, 40）。

贝基和我在2006年1月急需医治。贝基因德国麻疹在马尼拉的圣卢克医院住院了几天。即使出院后，她仍然非常虚弱。最重要的是，当我们回到校园住所时，我们发现我们六个月大的女儿凯莉病得很重；她发高烧，不睡觉也不吃饭。她只会哭，而且我们得知她已经这样两天了。贝基和我又累又害怕，我们觉得我们再也走不下去了。

⁶³⁷ 罗马书8:29，添加了强调。

⁶³⁸ 罗马书5:3-4

⁶³⁹ 希伯来书12:10

⁶⁴⁰ 希伯来书12:11，添加了强调。

⁶⁴¹ 乔尼·埃里克森 他达，《疗愈之地：与苦难、痛苦和神主权的奥秘搏斗》，(Colorado Springs:DavidC.Cook, 2010)，80

⁶⁴² 同上，82

当贝基看到凯莉的情况时，她敦促我赶紧把她送到马尼拉（当时需要四到五个小时的车程），但我告诉她我太累了，我做不到。然后，神用如此清晰和平静的声音向我的心说话：我觉得我们应该按照雅各书5:14的教导去做，并呼吁教会的长老为我们生病的女儿祷告。他们高兴地来了；我永远不会忘记，当我们祷告时，神平安和肯定的同在走进了我们的客厅。我们知道我们的天父听到了我们的呼救声，并应许要医治。在我们祷告后大约三十分钟内，婴儿凯莉的发烧就消失了。她一边喂奶一边睡着了。从那一刻起，她就彻底痊愈了；神得了荣耀！

8. 苦难增加我们永恒的希望（哥林多后书4:16-18）。

盲人诗人芬妮·克罗斯比对苦难表现出奇妙的态度，即使是在孩提时代。九岁时，她写下了如下诗：

哦，我的灵多么快乐
虽然我看不到
我下定决心在这个世界上
心满意足！

我享受多少祝福
是其他人没有的
我不能也不会
因为我是瞎子而哭泣和叹息。

一天，一位好心的苏格兰大臣对成年的芬妮·克罗斯比说：“我觉得很可惜，主给了你这么多恩赐，却没有让你看到东西。”对此，芬妮回答说：“你知不知道，如果我在出生时能够向我的创造者提出一项请求，我会求主让我生来就是瞎子吗？”惊讶的大臣问：“为什么？”“因为，当我到达天堂时，让我眼前一亮的第一眼将是看到我的救主。”芬妮·克罗斯比随后为教会献上了美妙的赞美诗，“第一羡慕是救主”：

1. 当我人生工作毕，要从涨潮横渡过，
离开所有试探、烦恼和火炼；
当我一登彼岸时，我必认识我救主；
首先欢迎我的就是他笑脸。

副歌：
我认识他！我认识他！
当我得赎站在他身边；
我认识他！我认识他！
因他手上有钉痕可见。

2. 我心要如何震动，当我见他久慕脸，
和他慈爱发亮眼睛的光辉；
我心要如何赞美他的怜悯和恩典，
这样为我豫备永远的欢乐。

3. 当我进永远门户，身穿光明洁白衣，
他领我到永无眼泪的住处；
与蒙爱者同欢唱，喜乐歌声无穷尽，
但我第一羡慕是见我救主。

苦难使我们逐渐远离尘世，增加了我们对天堂欢乐的品味！

成功神学

基督徒对苦难的抵抗导致了成功神学的传播。

世界各地的基督徒正在经历前所未有的苦难。例如，据说自基督时代以来已殉道的七千万基督徒中，大多数是在过去二百年中殉道的。在忠诚的基督徒面对着前所未有的贫困和苦难的同时，成功神学像野火一样在教会中蔓延。基督徒需要能够辨别这种神学，并且需要装备抵当其教导的答案。

什么是成功神学？

成功神学（有时称为成功福音、健康和财富福音或成就福音）是一些[自称的]基督徒的宗教信仰，他们认为经济上的祝福和身体上的幸福永远是神对他们的旨意；信心、积极的言论和对宗教事业的捐赠会增加一个人的物质财富……

成功神学受到各种基督教教派领袖的批评，包括五旬节派和灵恩派运动，他们认为这是不负责任的，提倡偶像崇拜，并且与圣经背道而驰。⁶⁴³

成功福音必须被揭露，因为它歪曲了神的话语，并破坏了许多基督徒的信心。撒但经常通过对真理的轻微歪曲来攻击神的话语，因为他知道怀疑和虚假希望的小种子会收获不信的收获。

现在摆在我们面前的问题不是神是否仍然治愈，或创造奇迹，或有时给予祂的子民物质祝福？而是，基督徒可以声称身体和物质上的“祝福”是他们的权利吗？耶稣基督的赎罪之死是否应许了身体的医治？

在他的经典著作《神奇的医治》中，⁶⁴⁴亨利弗罗斯特指出了一些关于医治（成功神学的主要重点）的教义，这些教义应该由神的话语来检验。通过阅读弗罗斯特的书，我概述了成功神学的七项教义（尤其是与神奇的医治有关的），这些教义给许多真诚的基督徒带来了困惑。

成功神学的七个错误

错误一

成功神学教导说，救赎同时涉及我们灵魂的拯救和我们身体的治愈。

643 《成功神学》。检索自https://en.wikipedia.org/wiki/Prosperity_theology2020年9月12日。

644 亨利 罗斯特，《神奇的医治：为什么神医治一些人而不医治其他人？》（Hagerstown: ChristianHeritage, 2000）。马丁·劳埃德-琼斯博士将这本书描述为他所读过的关于神圣医治的最好的书。

圣经教导什么？圣经同意基督的救赎最终将包括我们的身体，但在今生没有应许医治。虽然圣经邀请我们请求医治，但福音并没有扭转地球上堕落的所有影响。

这些现在存在的物体正在腐烂。复活时，我们将获得“和他自己荣耀的身体相似”的新身体。⁶⁴⁵这古老的“血肉之体不能承受神的国……但我们都要改变”。⁶⁴⁶事实上，保罗说，这些地上的帐幕将要“毁坏”；但我们会得到“必得神所造，不是人手所造、在天上永存的房屋”。⁶⁴⁷像一粒腐烂的种子，

死人复活也是这样：所种的是必朽坏的，复活的是不朽坏的；所种的是羞辱的，复活的是荣耀的；所种的是软弱的，复活的是强壮的；所种的是血气的身体，复活的是灵性的身体。若有血气的身体，也必有灵性的身体。⁶⁴⁸

乔尼·埃里克森·他达是一位患有四肢瘫痪四十多年的基督徒女士，她写道：“所有生命、所有医治和所有赎罪都来自我们的泉源主耶稣基督。还开以从哪里来的呢？”她继续解释说：“耶稣开始对犯罪的行为及其结果（疾病、腐烂、死亡）所做的工作，要到第二次来临才会完成。”⁶⁴⁹正如种子在被埋葬之前不会成为成熟的植物一样，这些身体在被埋葬之前不会经历完全的救赎。

我们必须平衡我们关于身体治疗的教导和神有时选择不治疗的事实，因为祂有更好的计划给我们。⁶⁵⁰例如，通过“肉体上的一根刺”，保罗学会了谦卑和基督完全足够的能力。⁶⁵¹乔尼还说：“神允许祂所恨的东西（人类苦难）发生来完成祂所爱的（我们的成圣）。”⁶⁵²

当我们的儿子杰西患上癌症时，我们在四年的战斗中经常与神角力以求医治。真的有成千上万的人曾经为他的医治祷告。一些好心敬虔的人甚至告诉我们，他们已经接受了为杰西身体治愈的神圣应许，我们不必再担心了，因为下一次医生的预约会显示他已经痊愈了。然而，癌症并没有好转，而是继续扩散，直到2001年他失去了眼睛。作为父母，我们在这些最艰难的日子里发现的神迹是和平与喜乐的神迹，以及对神的作为比身体治愈更美好的基础信心！这种“更美好的事”仍在我们的生命和杰西今天的生命中展示。

645 腓立比书3:21

646 哥林多前书15:50

647 哥林多后书5:1

648 哥林多前书15:42-44

649 乔尼·埃里克森 他达，《疗愈之地：与苦难、痛苦和神主权的奥秘搏斗》，(Colorado Springs:DavidC.Cook,2010)，64

650 希伯来书11:35-39

651 哥林多后书12:7-9

652 乔尼·埃里克森 他达，《乔尼·埃里克森 他达访谈：信仰偶像系列。》检索自<https://www.youtube.com/2020年9月18日>。

错误二

成功神学有时教导神对以色列的圣约应许也适用于教会。

一些成功神学教师将神对以色列的约应许应用到今天的基督徒身上。例如，神在出埃及记中应许以色列人，如果他们“你若留意听耶和华你神的话，又行我眼中看为正的事，留心听我的诫命，守我一切的律例，我就不将所加于埃及人的疾病加在你身上，因为我耶和华是医治你的。”⁶⁵³“疾病属于埃及人，不属于神的子民。只有当我们在精神上回到埃及时，我们才会回到它的[疾病]和危险之中。”⁶⁵⁴

根据这种观点，忠心的基督徒永远不会生病。只有不信的人才会生病。既然神与以色列立了医治之约，这个约就必须适用于属灵的以色列——教会。

这个圣约教义有很多问题，但我只提几个：

1. 回到旧约之下，就是回到旧约律法之下。

基督徒没有生活在旧约律法的规定之下，旧约律法的每一个应许也没有像对以色列一样适用于我们。如果旧约律法的规定对信耶稣的人来说仍然是必要的，那么祂就白白死了。⁶⁵⁵

2. 以色列曾经是一个神治的国家。

祂想通过以色列展示祂完美统治的样子，为祂的人民提供一幅即将到来的国度的视觉画像。当基督确实在这个地球上统治和统治时，祂的子民将不再经历任何形式的痛苦！⁶⁵⁶

3. 神使以色列成为地上的子民，并赐给他们物质上的祝福，以教导他们和我们属灵的真理。

这并不是说祂不会像祂对以色列那样给予我们物质上的祝福，而是说他们没有像对以色列国一样给予我们应许。神战胜了以色列的肉体敌人；使坚硬的岩石出水给他们解渴；给他们物质食物；分给他们没有购买的物质土地；给他们不是他们自己建造的物质房屋和城市，给他们不是他们自己养的牲畜和不是他们自己种的庄稼。⁶⁵⁷但神使我们成为天上的子民，并赐给我们“天上各样属灵的福气”。⁶⁵⁸祂会征服我们属灵的敌人，⁶⁵⁹借着祂灵——基督——使我们得以饱饮，⁶⁶⁰为我们提

653 出埃及记15:26

654 亨利·罗斯特，《神奇的医治：为什么神医治一些人而不医治其他人？》(Hagerstown:Christian Heritage, 2000)

655 加拉太书5:2

656 启示录21:4

657 申命记11:27

658 以弗所书1:3

659 哥林多后书10:3-4

660 哥林多前书10:4

供属灵的食物（基督是吗哪），⁶⁶¹以及天上的耶路撒冷。⁶⁶²我们是属灵的圣殿、⁶⁶³属灵的祭司和圣洁的国度。⁶⁶⁴只要我们行在光明中，任何属灵的疾病（罪）都不会败坏我们。⁶⁶⁵

圣经很清楚说明，除了是在属灵的意义，不是每一个与以色列国所立的约都直接适用于教会。因此，我们绝不能抓紧对我们没有意义的应许。这样的想法只会造成幻灭。以色列人所拥有的物质祝福和经历只是我们今天基督徒所享受的更大属灵祝福的影子和象征，“因为基督并不是进了人手所造的圣所——这不过是真圣所的影像——乃是进了天堂，如今为我们显在神面前。”⁶⁶⁶

错误三

成功神学经常将以赛亚书53:4-5解释为现在身体医治的应许。

他诚然担当我们的忧患（痛楚，新国际译本），背负我们的痛苦（苦难，新国际译本）；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚我们得平安，因他受的鞭伤我们得医治。⁶⁶⁷

在这段美妙的经文中，以赛亚预言了耶稣基督的双重事工当耶：

1. 耶稣是我们的重担的背负者（第4节）
2. 耶稣为我们的罪作了牺牲（第5节）。

当主耶稣用爱向受伤的人伸出援手，为他们赶鬼，医治他们的疾病时，祂就担当了人的重担。马太福音如此教导：

到了晚上，有人带着许多被鬼附的来到耶稣跟前，他只用一句话就把鬼都赶出去，并且治好了一切有病的人。这是要应验先知以赛亚的话说：“他代替我们的软弱，担当我们的疾病。”⁶⁶⁸

当受伤、压伤和被殴打的耶稣挂在十字架上时，祂正在为我们的过犯付出代价：“哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。……因他受的鞭伤我们得医治。”以赛亚所说的医治特别关注我们从罪的疾病中得到医治，而不是身体上的疾病！使徒彼得鼓励受苦的基督徒效法耶稣的榜样；耶稣为我们忍受了罪

“基督确实为消灭疾病而死，祂仍然会这样做。但祂并没有说祂会在完美的意义上现在就这样做，而是在以后祂掌权和伟大荣耀的时候。”

亨利·佛罗斯特

661 约翰福音6:33-36；哥林多前书10:1-4

662 启示录21:2

663 哥林多前书3:16

664 彼得前书2:9

665 约翰一书1:9

666 希伯来书9:24。另参，希伯来书10:1。

667 以赛亚书53:4-5，添加了强调。

668 马太福音8:16-17，添加了强调。

人的苦待：“他被挂在木头上，亲身担当了我们的罪，使我们既然在罪上死，就得以在义上活。因他受的鞭伤，你们便得了医治。”⁶⁶⁹

直到今天，祂仍邀请我们把所有的忧虑都倾注在祂身上。⁶⁷⁰祂对我们说：“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。”当我们受苦时，祂与我们一起受苦，为我们祷告，有时治愈我们，并总是为我们的灵魂提供治愈。当我们现在的身体逐渐衰败时，我们的灵魂却因十字架而一天天更新。

应该注意的是，在以赛亚书53章中，每一次提到耶稣的伤口、瘀伤和血都与罪有关，而不是直接与身体疾病有关。⁶⁷¹我们的罪是可怕的疾病，它使耶稣受到如此沉重的痛楚、屈辱、痛苦和流血。是我们的罪将耶稣钉在了十字架上，而借着耶稣的鞭痕，我们在灵性上得了医治。

因着耶稣的血，我们不再被罪束缚，不再为肉体的情欲所奴役，不再为世事所诱惑。耶稣的宝血让我们自由了！身体的衰败和死亡不能带走耶稣为我们的灵魂所做的一切！身体上的痛苦有时会掩盖神的面容，但再多的痛苦或苦难都无法使我们与祂的爱隔绝。⁶⁷²无论你的身体发生什么，在基督的赎罪中，你的灵魂将永远是安全的。因为十字架，我们盼望将来诅咒的所有影响都消失！我们的世界将焕然一新。杂草和荆棘将不复存在。我们的身体会变得完整。苦难、痛苦和死亡将被永久地摧毁。

所有的医治——无论是身体上的还是属灵上的——都在十字架上。现在，所有相信耶稣的人都蒙应许从罪中得到医治。治愈疾病有时候是现在赐予但以后应许的。

错误四

成功神学经常教导，耶稣在约翰福音14:12中所应许的“更大的工作”意味着更大的神迹。

许多人将这段经文解释为耶稣应许所有门徒都会比祂行更大的神迹。

使徒行了比耶稣更大的神迹吗？福音书中记载了基督的三十五个具体的神迹，尽管祂其实行了更多神迹；但使徒行传只记录了十二个使徒行的神迹，虽然他们其实也行了更多神迹。关键是：虽然神迹当然没有被排除在新约之外，但它们从来都不是焦点。

有没有任何早期的门徒曾行过比饼和鱼更大的神迹，或变水为酒，或平息风暴，或得到大渔获，或恢复两个盲人的视力，或让拉撒路从死里复活？虽然有些门徒确实行了一些伟大的神迹，但没有什么能完全与主所行的神迹相匹配。总的来说，教会做了比耶稣更大的属灵工作，因为耶稣通过祂的死和复活奠定了我们从那时起一直在建造的基础。

对早期的基督徒来说，传福音始终是重中之重。神偶尔会使用神迹奇事来验证信息和使者，尤其是在从未传过福音的地方。即使在今天，神迹奇事之所以能如此吸引人们和使人们诧异，是因为它们是如此罕见。如果神迹变得正常和可预测，它们将失去效力，神的信息将被忽视。

当我还是个孩子的时候，我认识一位老师，当学生睡着或出于某种原因停止听课时，他会不时大声地拍手。他有很重要的事情要说，需要他们全神贯注。在他惊动了全班，重新引起了他们的注意之后，他不会继续鼓掌，而是继续手头的课程。如果这位老师鼓掌太频繁，他的学生就会学会把它调出来。我们应该将神迹理解为神用祂大能的手来吸引人类注意力的方式，以便可以清楚地听到福音的强大信息，而不是作为正常的例行事件。

669 彼得前书2:24，添加了强调；另外或见罗马书5:8-9，哥林多前书15:3

670 彼得前书5:7

671 2第未见以赛亚书53:5-6, 8, 10-12

672 罗马书8:31-39

我永远不会忘记几年前一个小山女的戏剧性治愈效果。当我们开始为她祷告时，一群人开始聚集——有些人得救了，但有些人仍然迷失在异教的黑暗中。当我们基督徒包围这个小女孩并把她抱在怀里时，我们感受到了撒旦的可怕力量，亲眼看到了恶魔袭击的影响。但是当我们向神呼喊，一起唱歌，宣告耶稣宝血的胜利时，小女孩变得非常安静，然后睡着了。大约十五分钟后，她坐了起来，要了一杯水，然后，令我们惊讶的是，她好像什么都没发生一样走开了！这个奇迹成为一个强有力的标志，表明基督对一个长期被撒旦控制的村庄拥有更高的权威。神就得了荣耀。

谨防追求神迹奇事的危险，⁶⁷³但也要提防你的心不信。神今天仍然照着他的旨意医治和拯救。

错误五

成功神学有时教导我们应该寻找迹象。

在马可福音16:17-18耶稣说：“信的人必有神迹随着他们：奉我的名赶鬼；他们会说新方言；他们会拿起蛇；如果他们喝了致命的东西，那绝不会伤害他们；他们会按手在病人身上，他们就会康复。”

这些“迹象”确实是在追随福音，因为它在世界各地被忠实地宣讲，尤其是在它不为人所知的地方。主啊，原谅我们的不信！

然而，这些神迹奇事不应该被追捧。他们自然会跟随忠实地传讲福音。当我们谦卑、顺从、满怀期待地去世上传福音时，神的大能就会在他的教会中并通过他的教会彰显出来。

举个例子，当保罗在马耳他岛上遭遇海难并被冲上岸时，⁶⁷⁴从神的角度来看，这当然不是偶然的。神看到一个岛上到处都是耶稣为救赎而死的失丧之人。当保罗帮助收集木柴生火时，一条毒蛇抓住了他的手。因为他没有死，神开始在那个岛上为保罗打开一扇事工之门。

错误六

成功神学有时教导，因为耶稣“昨日、今日、一直到永远，是一样的”，⁶⁷⁵所以我们应该总是期待同样的祷告得到同样的回答。

耶稣基督的本性和品格确实是不变的，但祂的活动却是不可预测的。神不是我们可以编程、控制或操纵的机器。祂为了我们的利益和祂的荣耀而按照祂的意愿行事。

神对祂受苦的儿女的爱是不变的。我们可以指望的一件事是耶稣的爱是不变的！祂永远不会离开我们或抛弃我们。祂的复活大能在我们身上将是强大的——有时足以移山，有时足以攀山，有时足以穿过高山！祂全备的恩典与平安将在苦难和痛苦中永远支持我们。因为祂是至掌权的，所以我们遇到的每一种情况都会服从祂的控制，并融入祂完美设计的结构中。

在五周大的杰西被诊断出患有视网膜母细胞瘤（眼癌）后，我永远不会忘记那一个小时的回家车程。就像任何一位慈爱的父母一样，贝基和我为未来的不确定性感到痛苦。但当我们一路前行时，一种难以言喻的神圣平安笼罩着我们。当我们开始回想起将我们带到这一刻的明确无误的环境时，这种平安就进入了我们的心。以下是一些让我们内心充满平安和赞美的事情。首先，我们当时本来不应该在美国，但我们却在美国。在我们第一个宣教期开始前几周，我“碰巧”目睹了一起犯罪，所以印第安纳州政府同意支付我们家的“回家”路费，条件是我要出庭作证。其次，

673 路加福音11:29

674 使徒行传28

675 希伯来书13:8

我们本来应该无法及时拿到杰西的出生证明和护照，以便及时飞出马尼拉并出席审判，但我们拿到了。在他出生后的三天内，我们就出院了，穿过马尼拉的交通，并在十五分钟的时间内到达美国大使馆。我们是当天的最后一位顾客。第三，我们本来不应该在密歇根州的医生办公室，但我们确实在医生办公室。尽管我们没有怀疑，但我们还是决定在返回现场之前对小宝宝进行一次健康检查。第四，当我们已经穿上外套走出医生办公室时，我们的儿科医生朋友最后看了杰西一眼。这最后一瞥最终挽救了杰西的生命。我们深信，如果我们回到菲律宾没有染上这种疾病，杰西肯定会死。

十月的一天，当我们在车里前行时，神打开了我们的眼睛，就像以前从未睁开过的一样，看到祂在幕后对我们生活的细致管理；祂那至高无上的荣美以及赐予我们的关怀让我们叹为观止。我们的信心不在于我们有能力指挥和操纵神，而是在于祂有能力让我们生活中的每一个环境都服从祂的慈爱、关怀和掌权控制。

错误七

成功神学有时会扭曲信心的意义。

雅各向教会发出了这个美丽的邀请：

出于信心的祈祷要救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。⁶⁷⁶

一天下午，当我和一些牧师徒步穿越某个村庄时，有人把一个病得很重的婴儿带到我们面前，请我们为这个婴儿祷告。我记得那个孩子已经病了两个星期了。当我们听着一位泪流满面的母亲讲述的悲伤故事时，我们的心中充满了主的怜悯。我永远不会忘记，当我们把手放在这个生病的婴儿身上并开始祷告时，圣灵在我们的心中见证了祂的医治的确是祂的旨意。祷告并不难，而是很自然就向神祷告了。我们并没有将我们的旨意强加给神，而是觉得我们是祂的工具。我们对医治和大胆祈求的信心不是来自我们自己的努力，而是来自主的旨意和恩典。第二天我们回到那个村子，果然发现宝宝完全好了。我相信这是雅各所说的信心的祈祷。

信心就是信任。神的儿女如果要求神按他们的方式去行事，那就是不信任。信任就是相信神可以而且祂会做祂想做的一切。

肉体上的痛苦常常为我们提供了在信任中成长的机会。亨利·弗罗斯特写道：

对我来说，这是一种蒙福的经历：如果疾病的来临是让我完全任由祂支配，无论是生病还是健康；求问祂要我做什么来寻求医治；求问情况是否表明祂会用神迹使人痊愈；在缺乏这种治愈的情况下寻求了解祂对某种其他治愈的旨意；最后，接受祂的旨意，不管是什么旨意；不仅顺从，而且信任和赞美。⁶⁷⁷

- » 一起讨论这七个成功神学的错误。这些错误是否在你认识的教会或基督徒中表现出来？相信这些错误会导致什么结果？请随意分享治愈和释放的故事。

⁶⁷⁶ 雅各书5:15

⁶⁷⁷ 亨利·罗斯特，《神奇的医治：为什么神医治一些人而不医治其他人？》（Hagerstown: Christian Heritage, 2000），110

结论

苦难是良善慈爱的神手中的工具。我们要拥抱它。祂正在使用这个工具塑造你和我成为圣子的形象。谨记这一点会给我们的的心灵带来平安，并加速我们的转变。

一小块木头曾因主人不断地对它切削和填孔而怨声载道；但是砍它的人……不理睬它的抱怨。他在制造一根笛子……⁶⁷⁸

第 13 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 本周至少花30分钟复习本节课，包括参考经文，祈求圣灵赐给你洞见。
3. 在你的日记中记录你应该在你的生命中做出的任何具体改变，正如主向你启示的那样。
4. 在你每天的灵修时间里至少默想一首诗篇，并在你的日记中记录诗篇作者对神的本质和品格的描述。
5. 根据本节课，在你的日记中记录个人为灵命转变和成长的祷告。
6. 在你的日常私人祷告中练习使用布朗博士的《每日祷告指南》。

第 13 课测试

1. 用圣经证明苦难是神对基督徒的旨意的一部分。
2. 基督徒应该透过哪两个镜头看世界？
3. 哪段经文教导耶稣是我们在苦难中的榜样？
4. 根据罗马书 8:28-29，神正在使万物互相效力，叫爱祂的人得益处。祂的最终目的是什么？叫我们“_____他_____的_____。”
5. 本课提到苦难的七种益处，其中包括哪三种？
6. 用你自己的话，至少解释成功神学的两个错误。

⁶⁷⁸ M·R·德汉，《破碎的东西》，引自查尔斯·斯温多尔，《最喜欢的故事和插图》(Philippines, OMFLiterature, 1998)，547

第 14 课

由基督教社区塑造灵命

第 13 课复习

班长须知：复习第13课的要点。询问哪位学生愿意分享自己在第13课写下来的祷告。

课程目标

1. 学会珍惜教会；基督的社区。
2. 了解这个属灵社区对我们的灵命成长有多么重要。
3. 承诺更多地参与教会生活。

生命快照

被虚伪所阻碍

一位名为格拉西亚的年轻拉丁裔女士在她的教会里被“伪君子”伤害，变得有些愤世嫉俗。她很难相信人。她仍然每周参加一次敬拜，但除了每周主日早上的敬拜外，她很少与任何人联系。她觉得自己与神有个人关系就足够了。

被忙碌所阻碍

埃文是一名亚洲商人，他在他所在的城市参加一个大型的敬拜，但他认为自己太忙了，无法为教会服侍。他做十一奉献，但仅此而已。他几乎不知道他会众中的任何人的名字。

被自给自足所阻碍

阿卡赤是非洲广受欢迎的福音传道者，他一直在奉献，但很少从神的家中得到恩典。他变得孤独以及在属灵上软弱，因为他没有给其他基督徒机会在他的生命中说话。

被批评精神所阻碍

吉姆和丽莎是北美洲人，他们在过去十年中多次更换教会。他们仍然没有找到一个他们完全感到“自在”的教会，所以他们没有委身于任何一个会众。他们很容易对他们参加的每个教会表达自己的厌恶和“担忧”，但从不自愿参加事工，也很少在小组环境中与其他信徒联系。他们不知道自己错过了什么！

完全参与

新约教会基督徒：

他们天天同心合意恒切地在殿里，且在家中掰饼，存着欢喜、诚实的心用饭，赞美神，得众民的喜爱。⁶⁷⁹

尽管除了最后一个生命快照之外的所有快照都是虚构的，但它们描述了许多基督徒对教会的态度。在世界各地有大量的信徒没有以深刻、有意义和变革性的方式与基督身体的其他成员建立联系。

- » 你认为为什么这么多基督徒不甚参与神的家？懒惰在这个问题上起了什么作用？冷漠呢？自私呢？恐惧呢？为什么基督徒有时害怕与其他基督徒建立深厚的关系？

大概念

当我们参与基督教社区时，圣灵就会将我们塑造成耶稣基督的形象。这个真理极为重要！如果我们要在灵性上成熟，就不能忽视这个真理。**神对每个基督教会的目的都是提供属灵成长所必需的接纳、造就、问责和积极的事工机会。**

在本节课中，我们将探讨为什么参与和委身于教会生活——通过敬拜、服务、团契、门徒训练小组、祷告会、见证等——如此重要。我们将探索参与基督教社区为何有力量使我们成为耶稣的形象。

- » 一起阅读以弗所书4:11-13和罗马书12:4-16。根据这些经文，我们作为信徒同工有哪些服侍彼此的方式？根据以弗所书4:13，最终目标是什么？

我们必须明白，我们在彼此相爱和服侍中所做的每一件事的目标（罗马书第十二章）都应该造就彼此，以便我们每个人都越来越多地拥有我们的完美救主的形象（**以弗所书4**）。这个深植于我们心中的真理使最小的行为也能增加意义。

什么是教会？

你和我用基督的宝血买来的，并受圣灵的洗归入基督的教会——祂的身体、祂的新娘、祂的圣殿、祂被救赎的家庭！我们在一起就是教会！教会不是建筑物；教会就是你！教会就是我们。教

⁶⁷⁹ 使徒行传2:46-47a

会就是我们的丈夫、妻子、孩子和朋友。让我们不要把教会简单地认为是我们主日去的地方，甚至只是我们在教堂里遇到的人。所有被救赎的人都是神普世教会的一部分；为了造而彼此联系是灵命成熟的必要条件。

为什么参与基督教社区如此重要？以下只是其中的一些原因。

参与社区是我们被造的原因

我们是按照三位一体神——圣父、圣子和圣灵——的形象被创造的。三位一体的三个位格在永恒中一直处于亲密和快乐的相交中。我们生来就有同样的能力和需要。我们是为相交而被创造的。我们是为“彼此”而被创造的。⁶⁸⁰我们是为深刻而有意义的属灵关系而被创造的。当我们的属灵生命中缺少社区时，我们会变得更软弱、更自私、更容易受到罪的伤害、更容易受到敌人的攻击、更孤独、更破碎、更个人以及在属灵上更畸形。丹尼斯·金劳博士写道：“一个人只要生活在孤立中，就不会意识到这种自我中心的倾向。一个人需要生活在社区中才能意识到自己灵魂中的问题。”⁶⁸¹

孤立是撒但的策略。他在圣经中被描绘成“咆哮的狮子，寻找可吞吃的人”。⁶⁸²生活在非洲的人都知道狮子是如何捕食猎物的。它们追赶一群猎物，直到一头猎物开始落后，直到猎物群中最弱的个体与其他个体的保护性庇护隔离开来。然后，狮子就会马上突袭和吞噬。

神从创世之初就决定将人们安置在称为家庭的小社区中。婴儿、儿童、年轻人，甚至中老年人都需要属于一个家庭。想象一个婴儿出生后被母亲遗弃。既然婴儿不能吃饱，也不能取暖，婴儿会死亡！想象一下不享受父母的安慰、指导、管教和教导的儿童和青少年。他们会受苦。想象一下没有人照顾的老人。他们的生命通常以非常悲惨的方式结束。

无论你处于人生的哪个阶段，你都需要家人。如果你没有一个健康的属世家庭，你很可能很难成为一个在属灵上、情感上和社交上健康的基督徒。但是神为你提供了另一个家庭——神的家庭！

参与社区的需要贯穿于整个新约圣经中。经文清楚地表明我们需要彼此——我们不是为了过独立的生活而被创造的。新约中至少有55处提及“彼此”，证明神对属灵社区的重视。在这55条参考文献中，有20条吩咐我们要“彼此相爱”。但是还有很多其他的吩咐：

- 彼此和平相处（马可福音9:50）。
- 洗彼此脚（约翰福音13:14）。
- 彼此相爱（约翰福音13:34）。
- 彼此友善亲相爱（罗马书12:10）。
- 彼此保持相同（谦卑）的心（罗马书12:16）。
- 我们不要彼此论断（罗马书14:13）。
- 彼此接纳（罗马书15:7）。
- 彼此劝勉（罗马书15:14）。
- 彼此等待（哥林多前书11:33）。
- 彼此照顾（哥林多前书12:25）。
- 彼此服侍（加拉太书5:13）。

680 在新约中重复了五十多次的一个短语

681 丹尼斯·金劳，《基督的心意》(Wilmore:FrancisAsburyPress,1998)，65

682 彼得前书5:8

- 彼此宽容（以弗所书4:2）。
- 彼此善待（以弗所书4:32）。
- 用诗歌、颂词和灵歌彼此对唱（以弗所书5:19）。
- 彼此宽恕（歌罗西书3:13）。
- 彼此教导和劝诫（歌罗西书3:16）。
- 彼此安慰（帖撒罗尼迦前书4:18）。
- 彼此造就（帖撒罗尼迦前书5:11）。
- 彼此承认你们的过犯（雅各书5:16）。
- 彼此代祷（雅各书5:16）。
- 彼此同情（彼得前书3:8）。
- 彼此接待（彼得前书4:9）。
- 彼此顺服（彼得前书5:5）。
- 彼此相交（约翰一书1:7）。

基督教的重点是家庭！我们要过彼此依存、彼此联系的生活。我们要与其他基督徒在精神上 and 情感上如此紧密相连，以至于与喜乐的人要同乐，与哀哭的人要同哭。⁶⁸³当我们看到一个弟兄姐妹赤身裸体、贫穷和饥饿时，我们会尽我们所能满足他们的需要。⁶⁸⁴根据雅各的教导，这就是真正的基督教。

耶稣降临是为了建立一个社区而不只是为了拯救个人

毫无疑问，这么多人不与其他信徒交往——敬拜、分享需要、一起吃饭、认罪、属灵相交和祷告——是因为他们从未学会重视教会。

耶稣正在建造祂的教会

如果你问普通的教会会友耶稣为什么要受苦和牺牲，他们会回答：“为了救我脱离罪恶”，“这样我就可以和祂建立个人关系。”这些回答是对的，但不是全部真相。耶稣在马太福音16:18给出了全部真理：“我要把我的教会建造在这磐石上，阴间的权柄不能胜过他。”“教会”这个词的意思是一个被呼召的社区或集会。我们一起组成了这个教会。耶稣降临是要呼召我们脱离世界和罪恶，使我们与神合而为一，“使他们都合而为一；正如你父在我里面，我在你里面，使他们也在我们里面，叫世人可以信你差了我来。”⁶⁸⁵

如果我们说话或行事好像我们不需要教会——我们不需要彼此——那就是藐视耶稣的计划。如果你批评你在全球教会（你当地的集会）中的一小部分——没有为教会祷告、爱教会和尽你所能来治愈并美化教会——那就是践踏耶稣最宝贵的财产和祂为之做出的牺牲！

683 罗马书12:15

684 雅各书2:15

685 约翰福音17:21

1. 教会是祂宝贵的新妇

教会被称为“基督的新妇”。我们一起是基督的新妇，祂为教会舍命，“要用水借着道把教会洗净，成为圣洁，可以献给自己，做个荣耀的教会，毫无玷污、皱纹等类的病，乃是圣洁没有瑕疵的。”⁶⁸⁶要小心你如何谈论耶稣的新妇！任何新郎听到人们说他的新娘伤人的话，嘲笑她的瑕疵，嘲笑她的不洁，新郎都会非常生气。当我们作为宣认的基督徒指出祂的新娘的缺点和瑕疵时，耶稣一定会感到多么受伤和愤怒——祂为教会流了宝血——但我们竟然为自己不能投入时间和资源来使教会变得更加灵性美丽而找借口！

2. 教会是一个以基督命名的家庭

保罗说：“因此，我在父面前屈膝——天上地上的各家，都是从他得名”⁶⁸⁷我们必须学会像家人一样爱护和珍惜彼此。我们必须小心对待耶稣的家庭！

3. 教会是基督的身体，由许多彼此依存的不同恩赐组成⁶⁸⁸

我们必须更欣赏神赐给我们多样性的恩赐，而不是彼此撕裂。我们接触到基督的身体，而要作出牺牲，使彼此成熟！⁶⁸⁹

4. 教会圣灵内住的圣殿，⁶⁹⁰并由耶稣用称为活石的基督徒建造

我们正在“被建造成为灵宫，做圣洁的祭司，借着耶稣基督奉献神所悦纳的灵祭”。⁶⁹¹正如耶稣正在建造的属灵圣所中的活石一样，我们彼此联系，彼此依赖。我们是“是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗、入奇妙光明者的美德。”⁶⁹²这比我们所能理解的还要神奇和深邃！

那么，我们又怎能彼此分开，在我们自己的私人角落里与神相处呢？我们不能！我们必须参与这座建筑的一小部分，将自己投资于其他“活石”，以便我们都可以成为充满神同在的圣殿。

这种对教会的理解是我生命中最具变革性的理解之一。我于1993年从圣经学校毕业，三周后成为了一家小教堂的牧师。刚开始时，我有时难以理解神赋予我的地方教会的价值，尤其是因为这个教会也有一些问题。但是，在1996年一个寒冷和下雪的冬夜，我开车穿过小镇，听着约翰·麦克阿瑟博士的广播布道，我开始以一种从未有过的方式看待教堂。他的信息题为“我为什么爱教会”；随着他的教导，我也开始爱上我的教会！我喜极而泣，因为圣灵打开了我的眼睛，看到了神为教会制定的令人敬畏的计划。这只是约翰教导的一小部分：

在三位一体的奥秘中，我们看到三位一体的成员之间有一种[奇妙的]永恒的爱……这种爱必须找到一种表达方式。真爱总是寻求给予。为了表明祂对祂儿子的完美爱，圣父向圣子作

686 以弗所书5:26-27

687 以弗所书3:14-15

688 哥林多前书12:12-27

689 歌罗西书1:28-29

690 哥林多前书3:16

691 彼得前书2:5

692 彼得前书2:9

出了承诺……祂应许了圣子一群被救赎的子民——他们将被称义、成圣和荣耀。祂应许要把被救赎的人带到荣耀里，使他们可以住在父子从万古之先就居住的地方……而这被呼召的集体——为祂的名而作的子民（使徒行传15:14）来自每个部落、民族、语言和国家（启示录13:7）——会为圣灵建造一座活的圣殿，成为神的居所……。

神永恒旨意的全部意义随着启示录的展开而变得清晰。在那里我们瞥见了天堂；你认为胜利的教会在那里做什么？是什么占据了永远荣耀的圣徒？他们敬拜和荣耀羔羊，赞美祂——甚至与祂一起掌权（启示录22:3-5）。集合的身体被描绘成祂的新娘，纯洁无瑕，穿着细麻布（19:7-8）。他们永远与祂同住，那里没有黑夜、没有眼泪、没有悲伤、没有痛苦（21:4）。他们将永远荣耀并服侍羔羊。这就是神旨意的圆满；这就是教会是祂给祂儿子的礼物的原因。⁶⁹³

在那个下雪的夜晚，我意识到我由于恩典而成为了比我想象的更美妙的事物的一部分！基督的新娘是父给子的爱的礼物！我心中生出一个信念，无论地方教会多么受损，无论它的讲道多么枯燥，无论它的音乐多么糟糕，无论它的团契多么不圆满，无论它的肢体多么属肉体，我都应该爱教会！

» 这部分如何让你对教会产生不同的看法？

圣灵的能力在基督徒的属灵社区中释放

每次我们在新约中读到圣灵浇灌的时候，都是一群门徒聚集在一起，同心祷告。五旬节那天，门徒们“同心合意地祷告……他们都同心合意地在一处……他们都被圣灵充满……”⁶⁹⁴圣灵浇灌在一个团体，而不仅仅是一个人。当然，我们知道圣灵也会充满个人。但是，当志同道合的信徒在团结、爱和祷告中走到一起时，就会发生一些独特而美妙的事情。

后来，在迫害的巨大压力下，他们“聚集”并“祷告”时，整栋楼“都震动了”；他们都被圣灵充满，放胆讲论神的话。”⁶⁹⁵如果你在绝望的情况下想要更多的圣灵，就必须与其他基督徒一起祷告、敬拜和服侍。

我们在绝望时刻需要基督教社区

我们一家曾经历过绝望的时刻，经常逃到基督身体的避难所寻求鼓励、忠告和力量。通过我们刚出生的儿子杰西的癌症诊断和四年的治疗，我们接触到基督的身体，并了解到神的家是多么宝贵。通过他们与我们一起祷告以及分担我们一家的需要，我们被恩典的灵充满。我们作为宣教士经历了孤独、恐惧、疾病和属灵争战的时期，以及浪子的痛苦；我们在属灵家庭的每一次危机中都被平安、治愈、胜利和拯救的灵所充满。这一节课不仅仅是好的神学；这是生活挑战的实际真理。当一个教会团结在一起时，圣灵就会倾注特殊的力量。

许多基督徒因为对隐私的自私渴望而软弱且易受伤害！

693 约翰 麦克阿瑟，《我为什么爱教会》。添加了强调。

694 彼得前书2:9

695 使徒行传4:31

- » 为什么基督徒有时很难清楚地了解他们的需要、他们的错误和属灵的失败以及他们的负担？我们如何才能创造一个更安全的环境让大家彼此坦诚？

借着圣灵，我们合力成为基督的见证人

耶稣同时对一群门徒说：“但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；你们要作我的见证。”⁶⁹⁶我认为当我们读到这段经文时，有时我们只会想到自己个人被赋予了见证的权力；但耶稣是对祂的整体教会说话的。他们将一起成为祂被圣灵充满的见证人。

当信徒一起做福音见证时，在信徒身上会有一种特别的倾注。我想起在墨西哥的一个会众，他们通过大量的计划、祷告和奉献，到他们城镇周围的异教社区去分享福音并服侍穷人。他们每周和每月都会这样做。神用得救的灵魂来奖赏他们。我还想到墨西哥的一个青少年小组，他们奉耶稣的名进入医院，为那些连家人也无法帮助的穷人提供食物。他们一起就是主的见证人，而圣灵就倾注在他们的事工上。

赢得灵魂的责任不仅在一个基督徒身上，而且在我们一起身上。我们每个人都有恩赐、一个见证和一个呼召。我们每个人都有一小部分的见证，但我们没有人能做到这一切。有人栽种了，有人浇灌了，唯有神叫植物生长。⁶⁹⁷

我在本课程的第一节课中分享了关于我们已经得救的邻居。我在一年前写下了那个见证。在过去的几个月里，丹尼和金的信仰继续增长。他们周围的每个人都注意到了，他们都是我们当地团契的巨大祝福。

金有一个不信的朋友名叫海蒂，她们认识了四十年，海蒂最近表达了对与神和好的真诚兴趣。这位朋友从未亲自认识基督，尽管她多年来接触过福音，并过着非常艰难的生活。所以丹尼、金、贝基和我去探访了她。当我问海蒂她对属灵事物的兴趣时，她这样说：“我无法相信丹尼和金发生的变化。我认识他们四十年了，简直不敢相信他们生命的改变！”后来她在谈话中说：“我想得救。”我分享了一个清晰的福音圣经学习，然后我们一起把海蒂带到了耶稣面前。如果我试图向海蒂作见证，但没有丹尼和金的见证，我不认为会有很大的效果。我们在一起就是基督的见证人。

基督教社区是神塑造我们成为祂儿子形象的方式

重要的是要承认，不是每个地方教会都是基督的全球属灵教会的一部分。有一些信徒的聚会已经名存实亡，圣灵已经离开。这些都不是我们应该参与的教会。

我们也要承认，不是每一个真正的教会都同样忠于圣经，同样受到神的眷顾，同样被圣灵充满，或者同样具有救赎性。人必须借着祷告寻求辨别哪一个团契对他们和他们的家庭最健康，然后选择成为一个积极的参与者，经历生命的高山低谷！这时，圣灵的果实就会在他们身上形成。这也是基督在我们里面形成的时候。

许多年前在菲律宾，我们暑期圣经营的一位讲员的教导非常令人失望！他的教导很乏味，枯燥，没有力量。一些在场的人开始嘀咕和抱怨。但是我永远不会忘记我们的一位牧师在一次聚会后对我们一群人说的话：“弟兄们，”他带着谦卑说道，“这是我们在爱中成长得更深的机会！”这是神对我的心说的一句简单而有力的话。因为当我们与其他信徒一起敬拜、团契和服事时，总会有一些事情让我们失望。神利用这些不舒服的时刻，在爱中建立我们。

⁶⁹⁶ 使徒行传1:8

⁶⁹⁷ 哥林多前书3:6

我经常发现，当基督徒谈论他们的教会已经死亡时，他们可能更多的是在谈论他们自己的死亡！这让我想起我听说过的一位牧师，他对他的会众非常失望，在报纸上宣布下一个星期天他将为他的教会举行葬礼！出于好奇，人们在周日早上来了，他们已经多年没有来到教会。大楼里挤满了人。前面放着一个棺材！

牧师在仪式开始时打开了棺材的盖子，邀请大家排成一队，看一看死去的教堂。当他们往里看时，他们对着镜子看到了他们自己！

基督教社区是神塑造我们成为祂儿子形象的方式

很多信徒都被地方教会伤害了，所以他们放弃了每一个地方教会；他们决定不委身于任何事情。他们可能会偶尔参加聚会，但不会积极参与。他们往往没有意识到，当他们放弃基督教社区时，他们就是在放弃神使他们成圣的方法。

如果你要变得更自我奉献、更喜乐、更有爱、更像主，你就必须经常与这个家庭联系。通过会众敬拜、小组门徒训练和一对一的问责，我们将逐渐转变为我们被创造成为的人。但什么样的教会/属灵团体最能改变人呢？

使人转变的社区乐于接纳人⁶⁹⁸

新约教会也有争吵。例如，在罗马书第十四章，罗马各教会就“所疑惑的事”存在分歧。⁶⁹⁹有些人认为不能吃非犹太肉，而另一些人则可以；有些人觉得有义务遵守犹太教节日，而其他人则反对。双方都在“彼此论断”，⁷⁰⁰这是保罗在第十三节经文中使用了三次的术语。敬拜和团契变得紧张起来了。事情变得非常不愉快！解决办法是什么？

保罗说，解决办法是彼此“接纳”。他也三次使用了这个属于。属灵强壮的人必须“接纳信心软弱的人，但不要辩论所疑惑的事。”⁷⁰¹弱者也必须接纳吃的人，“因为神已经收纳了他”。⁷⁰²并且，保罗带着同样的问题对整个教会说：“所以，你们要彼此接纳，如同基督接纳你们一样，使荣耀归于神。”⁷⁰³

耶稣的教会将永远是一个非常多样化的教会，所以在许多问题上彼此评判是一个很大的试探。答案是彼此接纳。这并不意味着我们应该向明显不符合圣经的教义或生活方式妥协。但这确实意味着我们要营造一种氛围，让展示救恩果子的真信徒感到受到欢迎。⁷⁰⁴

约翰·卫斯理在一篇著名的布道中说，人类软弱和缺乏理解的不可避免的结果，就是我们在属灵问题上都有一些不同的看法。他说我们应该关注的主要问题是：“你的心是否正确，就像我的心与你的心一样。如果是的话，就把手给我。”⁷⁰⁵

698 马太福音11:34-35;马太福音28:18-20; 罗马书15:7

699 罗马书14:1

700 罗马书14:4, 10, 13

701 罗马书14:1

702 罗马书14:3

703 罗马书15:7

704 See also 马可福音9:35-41.

705 约翰·卫斯理的讲道，《大公精神》。检索自<http://wesley.nnu.edu/john-wesley/the-sermons-of-john-wesley-1872-edition/sermon-39-catholic-spirit> 2021年1月18日

一个接纳的社区不是一个包容一切的社区，不是一个对一切都认同的社区，不是一个有相同恩赐的社区，而是由真理和爱联合起来的社区。

» 作为一个乐于接纳的人或会众有哪些挑战？

使人转变的社区乐于造就人

这个原则在ShepherdsGlobalClassroom课程《教会的教义与实践》中有很好的介绍，所以我在此不再赘述。他们是如何造就的？

- 通过符合圣经的讲道和教导
- 通过高举神的敬拜
- 通过真诚的相交
- 通过服侍的行为

使人转变的社区乐于提供问责制⁷⁰⁶

这是我们必须参与基督教社区的最重要原因之一。我们都需要问责制——尤其是牧师和基督教领袖。问责制能塑造品格。问责制让我更害怕犯罪。知道人们依赖我并期待我有敬虔行为能使我成圣。

问责制有时会导致质问。这也是使人成圣的，所以应该被接受。我们都需要人们在我们的生命中说话。我们需要向他人敞开心扉，并承认自己的错误。我们需要透明度。没有问责制，我们就会在灵性上变得粗心。

大卫王需要一个拿单用真理来质问他。⁷⁰⁷彼得需要保罗责备他偏离了福音。⁷⁰⁸

1. 我们必须彼此对圣经负责。

永远要对圣经负责！

2. 主命令我们要“劝勉”。

劝勉就是彼此警告，彼此守望，彼此引导。保罗说要“要警戒不守规矩的人”。⁷⁰⁹

“但不要以他为仇人，要劝他如弟兄。”⁷¹⁰

706 歌罗西书3:16；帖撒罗尼迦前书5:14

707 撒母耳记下12

708 加拉太书2:11

709 帖撒罗尼迦前书5:14

710 帖撒罗尼迦后书3:15

3. 我们必须进行管教。管教包括责备、纠正和指导。

早期的卫理公会是问责制影响下的一些最纯粹的例子。在圣灵的恩膏下，他们的领袖约翰·卫斯理在英格兰各地的贫民区、街角和田野中向（大部分）贫困、被忽视的男女传道，并见证了几乎无数人归信基督。但他也看到这些归信者中有大量成为成熟的、被圣灵充满的门徒。关键是什么？他坚持认为归信者要彼此委身。

卫斯理……坚持人们要加入所谓的社团，而这些社团的功能很像（家庭）教会……此外，他们被要求加入一个由十二个人和一个班长组成的班级。每周他们都被要求参加班会，坦诚地分享他们灵魂的状态。卫斯理对此非常认真，以至于如果人们未能参加班会，除非他们来找他并分享他们缺席的原因，否则他们将不被允许返回。

尽管卫斯理的做法在当今世界可能无法在任何地方都奏效，但在当时确实奏效了。他为人提供一种方法（“卫理公会”因此得名），让他们在社区环境中成长为像基督一样。⁷¹¹

班会的设计是为了顺服神的命令：“此认罪，互相代求，使你们可以得医治。”以下是这些聚会中经常被问到的问题：

- 自从我们上次聚会以来，你犯了哪些已知的罪过？
- 你遇到过什么试探？
- 你是怎么被救赎的？
- 你有没有想过、说过或做过什么，是[你不确定是不是]犯罪？

相当棘手的问题——但想想如果我们对彼此如此感兴趣，这些问题对我们来说会带来多大的转变。约翰·卫斯理的日记中有一个几乎令人震惊的条目：他为自己未能在他曾布道的某个城镇组织社团和班级聚会而感到悲痛。许多人曾在那里归向基督，但当他二十年后回来时，却收效甚微。他是这样说的：

我比以往任何时候都更加确信，像使徒一样传道而没有把那些觉醒的人联合起来，并在神的道路上训练他们，那就只会为凶手生孩子。曾经有多少讲道……但没有正规的社团，没有操练，没有秩序或联系。结果是十分之九的曾经被唤醒的人现在比以往任何时候都睡得更快。⁷¹²

如果没有问责制，教会就会变得情绪化和肤浅。丹尼斯·金劳博士认为，你我需要其他信徒的问责才能看到我们自己内心的需要。他写道：

我相信这种对基督教社区的需求是约翰·卫斯理在早期卫理公会创建……课程的动机。我认为没有更好的方法来教导圣洁。[这些]聚会揭示了一个人的肉欲和个人利益的暴政。我们通常认为教会是一个造就人以及在信仰上建立彼此的地方。但教会也是一个检查和自我披露的地方。这是我们不喜欢的教会生活中痛苦的部分。但这是必要的部分。在外地宣教

711 詹姆斯·布莱恩·史密斯，《美好的社区》(DownersGrove:InterVarsityPress,2010)，138

712 同上，139

场上，宣教士最大的问题不是与未得救的人有关，而是与其他宣教士有关。这是[使我们成圣]的神圣计划的一部分。⁷¹³

参与社区的实用建议

1. 让他人和你的教会家庭可以接触你。
2. 经常提醒自己，教会对基督而言是多么宝贵，并要像对待家人一样对待彼此。
3. 委身于对基督的身体进行某种形式的服侍，即使是清洁厕所！
4. 无论在你喜欢的时候和不喜欢的时候都要委身。
5. 让自己向他人敞开心扉。如果你是男性，应寻求另一个属神的男性的友谊和问责。如果你是女性，应与另一位敬虔的女性分享你的生命。
6. 当你聚集敬拜时，要全心全意地敬拜。
7. 当你的本地教会出现问题时，应成为解决方案的一部分。

第 14 课作业

1. 根据本课的材料进行测验。
2. 与你的同学聚会，见证你从这门课程中得到的属灵教训，以及神在你生命中使用这些教训的方式。

713 丹尼斯·金劳，《基督的心意》(Wilmore:FrancisAsburyPress, 1998)，65-66

第 14 课测试

1. 教会是谁？
2. 新约中至少有多少次提到了基督徒彼此相交的方式？
3. 完成这句话：“耶稣降临是为了建立一个_____，而不只是为了拯救_____。”
4. 完成这句话：“耶稣降临是为了建立一个_____，而不只是为了拯救_____。”
5. 本课所教导的使人转变的社区的三个特征是什么？
6. 在卫斯理主持的卫理公会班级聚会中，常被问到哪四个问题？

确据测试答案

1. 哪句短语说得最好？（选择一个短语并提供圣经证据）

- 得救是本乎恩，也因着信，并靠行为而得保守
- 得救是本乎行为，并靠行为而得保守
- 得救是本乎恩，也因着信；得保守是本乎恩，也因着信

圣经证据可能包括

- 以弗所书2:8
- 彼得前书1:5

圣经清楚地指出，所有人都必须被拯救（使徒行传4:12）。以下问题将帮助我们了解为什么我们必须被拯救。

2. 我们必须被拯救，因为我们都是罪人（罗马书3:10, 23；以赛亚书53:6）。

3. 罪对罪人造成哪三种后果？

- 我们与神隔绝（以赛亚书59:1-2）
- 将我们置于神的愤怒之下（以弗所书5:5-6）
- 导致死亡（罗马书6:23；以弗所书2:1）

4. 相信耶稣的死和复活如何消除这些罪的后果？

- 神使耶稣担当我们的罪（哥林多后书5:21；彼得前书2:24）。
- 作为我们的替代者，耶稣因罪而与神隔绝（马太福音27:46）。
- 耶稣为我们承担了神的愤怒（以赛亚书53:6-7）。
- 借着相信祂的复活，耶稣使我们在属灵上永恒地活着（以弗所书2:6；彼得前书1:3）。

5. 哪些最明显的迹象表明我们因信耶稣基督的复活而获得了新生命？

- 圣灵见证我们是神的儿女（罗马书8:16）。
- 我们渴望知道并服从神的话语（约翰福音8:31；彼得前书2:2-3；约翰一书2:3-4）。
- 我们爱耶稣和他人（约翰福音8:42；约翰福音13:35；约翰一书3:14）。
- 虽然我们仍然需要被修剪，但我们能结出属灵的果子（约翰福音15:8；加拉太书5:22-23），尽管有些人可能仍在与缠绕人罪的斗争（约翰一书2:1；希伯来书12:1），但我们克服了故意和习惯性的罪（约翰一书2:29）。约翰·卫斯理这样说：“罪仍然存在，但它无法掌权。”

6. 为什么耶稣必须流血？（希伯来书9:22；彼得前书1:18-19）

因为按照神的旨意，若不流无罪的血，罪就不得赦免。

7. 耶稣成为人有什么意义？（提摩太前书2:5）

耶稣同时是人和神，因此成为了神与人之间的中保。祂既代表圣洁的神，也代表有罪的人。祂成为没有因罪而堕落的第二个亚当，因此有资格代替我们成为完美的牺牲。

8. 行为在我们得救中扮演什么角色？（雅各书2:17；提多书3:8；以弗所书2:10）

好行为是重生的结果。

9. 你必须做什么才能得救？（救恩的ABC）

- 承认(Admit)你是一个罪人并悔改（罗马书6:23；使徒行传3:19）
- 相信(Believe)福音（使徒行传16:31；以弗所书2:8）
- 承认(Confess)耶稣为主（罗马书10:9）

10. 我们不仅因信基督已完成的工作而得救，而且也因信而得保守（彼得前书1:5）。

推荐资源

以下相关资源仅供课程参考。

以下相关资源仅供课程参考。

第 1 课

德鲁里，基思。《灵魂塑造者》。印第安纳波利斯：卫斯理出版社，2013 年。

金劳，丹尼斯。《基督的心意》。威尔莫尔：弗朗西斯·阿斯伯里出版社，1998 年。

劳伦茨，梅尔。《灵命塑造的动力》。大急流城：贝克书屋，2000 年。

穆赫兰，小罗伯特·M。《旅程的邀请》。Downers Grove: InterVarsity Press, 1993。

史密斯，詹姆斯布莱恩。《善良美丽的神：爱上耶稣所认识的神》。Downers Grove: InterVarsity Press, 2009。

第 4 课

帕克，J.I. 《认识神》 Downers Grove: InterVarsity Press, 1973。

第 5 课

德莫斯，南希·利。《破碎，降服，圣洁》 Chicago: Moody Publishers, 2008。

海森，罗伊。《各各他之路》 Fort Washington: Christian Literature Crusade, 1993。

第 6 课

海森，罗伊。《各各他之路。》 Fort Washington: Christian Literature Crusade, 1993。

金劳，丹尼斯。《基督的心意。》威尔莫尔：弗朗西斯·阿斯伯里出版社，1998 年。

第 7 课

史密斯，詹姆斯布莱恩。《善良美丽的神：爱上耶稣所认识的神。》 Downers Grove: InterVarsity Press, 2009。

第 8 课

德鲁里，基思。《灵魂塑造者。》Indianapolis: Wesleyan Publishing House, 2013。

艾略特，伊丽莎白。《操练，欣然降服。》Grand Rapids: Fleming H. Revell Company, 2006。

福斯特，理查德。《操练的庆典》New York: HarperCollins, 1998。

第 11 课

Taylor, Richard S. 《经过操练的生命。》Bloomington: Bethany House, 2002。

第 13 课

他达，乔尼·埃尔克森。《乔尼·埃尔克森·他达访谈：信仰标志系列。》在
<https://www.youtube.com/>。

第十四课

史密斯，詹姆斯布莱恩。《美好社区：追随圣灵、延展恩典、彰显爱心。》Downers Grove: InterVarsity Press, 2010。

作业记录

学生姓名 _____

在每项作业完成时签名。当学生达到70%或更高的分数时，测验将被视为“完成”。必须成功完成所有作业才能获得 (ShepherdsGlobalClassroom) 颁发的证书。

课堂	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
测验														
课堂回顾（30 分钟）														
反思日记														
根据诗篇默想神														
撰写个人祷告														
使用《每日祷告指南》														
其他作业														

可以在我们的网页www.shepherdsglobal.org上向ShepherdsGlobalClassroom申请结业证书。证书将从SGC主席以数字方式传输给代表学生完成申请的教师和协调员。

引用的经文

创世记 1, 11
 创世记 11, 66
 创世记 2, 11, 158
 创世记 22, 75
 创世记 3, 17, 66
 创世记 5, 17
 创世记 6, 17

出埃及记 15, 182
 出埃及记 33, 55, 109, 123
 出埃及记 34, 55, 62

利未记 13, 136
 利未记 4, 134

民数记 11, 135
 民数记 12, 141

申命记 11, 183
 申命记 21, 164

约书亚记 1, 105, 107

撒母耳记上 1, 109
 撒母耳记上 12, 120
 撒母耳记上 17, 167
 撒母耳记上 25, 153

撒母耳记下 12, 197

列王记上 1, 119
 列王记上 18, 118

历代志上 13, 53

历代志下 7, 17

以斯拉记 8, 109

约伯记 22, 53
 约伯记 36, 53

诗篇 1, 105, 107, 158
 诗篇 100, 122
 诗篇 103, 10, 125
 诗篇 104, 55
 诗篇 119, 82, 106, 107, 178
 诗篇 126, 163, 168
 诗篇 127-128, 125
 诗篇 139, 45, 65, 126

诗篇 141, 155
 诗篇 19, 54, 106
 诗篇 24, 122
 诗篇 27, 112
 诗篇 34, 17, 92
 诗篇 35, 109
 诗篇 37, 80, 119
 诗篇 42, 8
 诗篇 45, 144
 诗篇 46, 107
 诗篇 51, 72, 75
 诗篇 62, 112, 123
 诗篇 76, 113
 诗篇 91, 60

箴言 10, 149
 箴言 11, 113, 114, 136
 箴言 12, 153
 箴言 14, 153
 箴言 16, 164, 174
 箴言 17, 153
 箴言 18, 153
 箴言 20, 113
 箴言 21, 139, 155

箴言 22, 113, 125, 166
 箴言 23, 24, 155, 163, 164
 箴言 24, 170
 箴言 25, 164
 箴言 26, 166
 箴言 28, 65, 113, 136
 箴言 29, 25, 121
 箴言 6, 66

传道书 3, 171
 传道书 4, 136
 传道书 9, 166

以赛亚书 14, 66
 以赛亚书 26, 80
 以赛亚书 53, 38, 66, 183, 184, 201
 以赛亚书 59, 38, 201
 以赛亚书 6, 154

耶利米书 17, 65
 耶利米书 2, 178
 耶利米书 29, 10

以西结书 36, 46

但以理书 10, 109, 111
 但以理书 4, 139
 但以理书 6, 96, 173
 但以理书 9, 109

何西阿书 2, 125

马太福音 11, 12, 13, 14, 80, 91, 101, 196
 马太福音 12, 106
 马太福音 14, 104, 120

马太福音 15, 24, 120, 151, 152

马太福音 16, 72, 136, 192

马太福音 17, 110

马太福音 18, 125

马太福音 19, 112

马太福音 21, 13

马太福音 25, 13, 14

马太福音 26, 82, 95, 144

马太福音 27, 38, 41, 201

马太福音 28, 100

马太福音 3, 80, 142

马太福音 4, 83, 107

马太福音 5, 10, 19, 80, 110,
112, 113, 120, 157, 163

马太福音 5-7, 123

马太福音 6, 42, 47, 55, 112,
119, 120, 133, 163

马太福音 7, 37, 46, 57, 65

马太福音 8, 128, 184

马太福音 9, 112, 124

马可福音 1, 13, 103, 104, 120

马可福音 16, 185

马可福音 2, 25

马可福音 3, 13

马可福音 7, 24

马可福音 8, 67

马可福音 9, 191, 196

路加福音 1, 9

路加福音 10, 14, 64, 120

路加福音 11, 118, 119, 123,
126, 185

路加福音 12, 112

路加福音 13, 54

路加福音 17, 14, 136

路加福音 18, 127

路加福音 2, 30, 112

路加福音 21, 127

路加福音 22, 46, 74, 142

路加福音 23, 13

路加福音 24, 17

路加福音 3, 113, 120, 121, 154

路加福音 4, 13, 104, 112, 121

路加福音 5, 104, 108, 119

路加福音 6, 113, 120

路加福音 9, 28, 82, 120, 121

约翰福音 1, 44, 56, 143

约翰福音 11, 178

约翰福音 12, 72, 79, 121

约翰福音 13, 12, 13, 38, 191

约翰福音 14, 12, 35, 58, 79,
112, 128, 184

约翰福音 15, 38, 42, 45, 57,
79, 104, 123, 128, 178, 201

约翰福音 16, 29, 65, 125, 128,
177

约翰福音 17, 14, 192

约翰福音 19, 15

约翰福音 20, 143

约翰福音 3, 43, 144

约翰福音 4, 110, 112, 164

约翰福音 5, 119, 143

约翰福音 6, 125, 183

约翰福音 7, 24, 107

约翰福音 8, 38, 42, 46, 166,
201

约翰福音 9, 54

提摩太后书 4, 101

使徒行传 1, 29, 122, 195

使徒行传 10, 109

使徒行传 13, 110

使徒行传 14, 178

使徒行传 15, 80, 194

使徒行传 16, 39, 202

使徒行传 2, 80, 122, 190

使徒行传 23, 42

使徒行传 28, 185

使徒行传 3, 39, 122, 202

使徒行传 4, 38, 40, 121, 122,
141, 194, 201

使徒行传 6, 122, 167

使徒行传 9, 109

罗马书 1, 55

罗马书 10, 39, 107, 202

罗马书 12, 10, 23, 24, 75, 190,
191, 192

罗马书 13, 10, 82, 138

罗马书 14, 134, 172, 191, 196

罗马书 15, 191, 196

罗马书 2, 167

罗马书 3, 14, 38, 43, 201

罗马书 4, 43

罗马书 5, 14, 30, 40, 43, 60,
92, 178, 184

罗马书 6, 18, 38, 39, 41, 65,
201, 202

罗马书 8, 12, 16, 30, 38, 44,
45, 46, 57, 65, 124, 125, 151,
176, 177, 178, 184, 188, 201

哥林多前书 1, 47, 65

哥林多前书 10, 166, 171, 183

哥林多前书 11, 191

哥林多前书 12, 178, 191, 193

哥林多前书 15, 42, 181, 184

哥林多前书 16, 138

哥林多前书 2, 106

哥林多前书 3, 9, 10, 16, 30, 35,
183, 193, 195

哥林多前书 6, 16, 29, 43, 82,
151, 158, 164

哥林多前书 7, 46, 108

哥林多前书 9, 23, 26, 94, 151,
163

哥林多后书 1, 15

哥林多后书 1, 65

哥林多后书 10, 10, 123, 158,
183

哥林多后书 11, 17, 40, 111

哥林多后书 12, 177, 182

哥林多后书 13, 34, 37, 45

哥林多后书 2, 14
 哥林多后书 3, 8, 15, 16, 20, 82
 哥林多后书 4, 14, 15, 42, 57, 177, 179
 哥林多后书 5, 36, 38, 40, 41, 47, 65, 181, 201
 哥林多后书 8, 112

 加拉太书 2, 78, 79, 135, 197
 加拉太书 3, 41
 加拉太书 4, 8, 20, 45, 57
 加拉太书 5, 35, 38, 66, 68, 69, 79, 82, 157, 167, 172, 182, 191, 201
 加拉太书 6, 79, 135, 155

 以弗所书 1, 24, 30, 35, 41, 65, 183
 以弗所书 2, 11, 36, 38, 39, 41, 43, 45, 57, 201, 202
 以弗所书 3, 193
 以弗所书 4, 8, 10, 12, 13, 23, 24, 34, 93, 135, 190, 192
 以弗所书 5, 13, 30, 34, 38, 79, 80, 106, 138, 167, 192, 193, 201
 以弗所书 6, 42, 82, 101, 106, 107, 120, 138

 腓立比书 1, 42, 91, 166
 腓立比书 2, 12, 18, 23, 70, 137, 143
 腓立比书 3, 19, 91, 177, 178, 181
 腓立比书 4, 28, 106, 113, 126, 157

 歌罗西书 1, 8, 10, 12, 41, 43, 58, 143, 193
 歌罗西书 2, 18, 42, 78
 歌罗西书 3, 11, 13, 19, 24, 41, 138, 166, 192, 197

 帖撒罗尼迦前书 3, 57
 帖撒罗尼迦前书 4, 124, 153,

192
 帖撒罗尼迦前书 5, 120, 124, 126, 192, 197

 帖撒罗尼迦后书 3, 197

 提摩太前书 1, 42, 43
 提摩太前书 2, 39, 120, 153, 202
 提摩太前书 4, 23, 26, 87, 88, 89, 93, 105, 156
 提摩太前书 5, 159
 提摩太前书 6, 47, 100, 112

 提摩太后书 1, 34
 提摩太后书 2, 82, 124, 157
 提摩太后书 3, 9, 64, 151

 提多书 1, 128
 提多书 2, 157
 提多书 3, 39, 65, 202

 希伯来书 1, 12, 13, 58, 82, 143, 158
 希伯来书 10, 42, 43, 128, 154, 183
 希伯来书 11, 26, 181
 希伯来书 12, 10, 23, 38, 42, 57, 65, 81, 82, 83, 93, 178, 201
 希伯来书 13, 111, 138, 186
 希伯来书 2, 144
 希伯来书 4, 122, 144
 希伯来书 7, 82
 希伯来书 9, 39, 40, 183, 202

 雅各书 1, 57, 80, 127
 雅各书 2, 39, 41, 45, 192, 202
 雅各书 3, 80, 151, 153, 154
 雅各书 4, 25, 48, 69, 119, 134, 135
 雅各书 5, 103, 128, 133, 136, 159, 179, 186, 192

彼得前书 1, 27, 38, 39, 41, 42, 44, 64, 107, 178, 201, 202
 彼得前书 2, 12, 13, 34, 38, 40, 124, 137, 138, 140, 177, 183, 184, 193, 194, 201
 彼得前书 3, 153, 155, 192
 彼得前书 4, 18, 124, 176, 178, 192
 彼得前书 5, 34, 137, 138, 140, 156, 184, 191, 192

 彼得后书 1, 27, 35, 89, 90, 95
 彼得后书 3, 24

 约翰一书 1, 43, 57, 67, 81, 167, 183, 192
 约翰一书 2, 34, 38, 42, 64, 69, 134, 135, 201
 约翰一书 3, 12, 29, 38, 46, 80, 133, 134, 201
 约翰一书 4, 12, 44, 45
 约翰一书 5, 36

 犹大书 1, 18, 42

 启示录 12, 34
 启示录 13, 194
 启示录 21, 102, 182, 183
 启示录 22, 194

索引

A

安静, 153

B

边界, 171

C

操练, 28, 88, 89, 90, 92, 93,
94, 96

忏悔, 73

成功神学, 52, 177

成圣, 21, 26, 29, 43, 68, 82

成熟, 12, 21, 35, 135, 140, 155,
171

纯洁, 156, 158

D

祷告, 84, 96, 103, 111, 186, 194
悔改的祷告, 126

祷告的海德, 68

得胜, 74, 158

E

恩典, 9, 16, 38, 42, 78, 79, 90,
101, 157, 186

恩典的方式, 16, 93, 101, 103, 151

F

否定自我, 72, 93

服侍, 146

服侍, 142

G

个人操练, 93, 96

个人信念, 171

孤独, 93, 103

果实累累的信心, 44

H

悔改, 46, 83, 126, 135

J

基督的形象, 9, 11, 103, 177, 196

简单性, 17, 111, 112, 113

简朴, 93

降服, 75

骄傲, 25, 65, 66, 69, 84, 109,
136, 152

教会, 23, 28, 182

禁果, 66, 158

禁食, 108, 149

经文记忆, 20, 25

L

老我, 65

理解力, 25, 58

律法主义, 18, 113

M

默想, 54, 93, 105, 106, 107, 125

P

品格, 91

破碎, 73, 75

Q

谦卑, 22, 25, 46, 73, 75, 81,
92, 93, 109, 122, 126, 136,
137, 142, 145, 146, 159

确据, 23, 131, 136, 137

确据测试, 38

答案, 201

R

认罪, 133, 136, 137, 159

荣耀神, 143

S

舌头, 151, 153

神的属性, 55

神性, 88

圣洁, 21, 80, 81, 82, 133

圣灵, 16, 29, 34, 40, 44, 69,
79, 120, 154, 194, 195, 198

圣灵的果子, 92

圣灵的果子, 35, 79

圣灵的果子, 见圣灵, 15

时间, 166

属灵操练, 26, 27, 93

属灵成长, 8, 10, 11, 22, 35, 82,
94, 168

思想生活, 46, 155

T

团契, 23, 28

W

完美主义, 19, 88
委身, 93, 137, 138, 139, 141, 142
问责, 159, 168, 197

X

习惯, 95, 103, 172
喜好, 109, 163
向己死, 72, 74, 80, 82
新生命, 34, 65
新信徒, 47, 65
信念, 171
信心, 15, 17, 25, 34, 36, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 52, 78, 87, 89, 90, 111, 127, 186
性的试探, 158

Y

以神为乐, 102, 157
永恒的安稳, 36
与神相交, 17, 119, 157
约翰卫斯理
引述, 26, 38, 44, 67, 68, 89, 103, 105, 107, 108, 143, 156, 196

Z

真理, 25, 35, 54, 56, 106, 158
重要真理, 16, 65, 66, 68, 72, 74, 78, 80, 81
术语的定义
独处, 104
服侍, 142
简朴, 111
禁食, 93
默想, 105
认罪, 133
属灵塑造, 9
委身, 137
罪, 133, 134
转变, 15, 16, 24, 29, 196

自身利益, 66, 69, 70
自我, 67, 72, 78
自我操练, 95
自我节制, 27, 92, 151, 157, 162
自我推销, 67, 121, 142, 143
自我中心, 66, 67, 68, 191
自义, 146
自由, 27, 172
罪, 65, 133, 134, 135

环球牧养大课堂

课程描述

核心教义课程

基督徒信什么

这是一门系统神学课，描述了有关圣经、上帝、人、罪、基督、救恩、圣灵、教会和末世的基督教教义。

罗马书释义

这门课教导的是罗马书所阐释的救恩神学和宣教神学，同时讨论了在教会中颇有争议的几个问题。

末世论

这门课讲授了但以理书、启示录、以及先知书的部分章节，强调了诸如基督的再临、末后的审判和上帝的永恒国度等基本教义。

圣洁生活的教义与实践

本课程给出了圣经对圣洁生活的描述，这是上帝对基督徒的期待，上帝会赐给基督徒力量来过圣洁生活。

教会教义与实践

这门课解释了上帝对教会的设计与计划，以及诸如教会会员、浸礼、圣餐礼、十一奉献、和属灵领导力这些主题。

圣经探索课程

探索旧约

这门课讲授的是旧约39卷书的基本内容和教导。

探索新约

这门课讲授的是新约27卷书的基本内容和教导。

释经原则

这门课讲授了正确解释圣经的原则和方法，以期从圣经中获得指导我们生活并与上帝建立关系的教导。

宣讲福音和带领门徒课程

护教学导论

这门课要讲的是基督教世界观的科学、历史和哲学基础，并且阐述了基督信仰何以是符合理性与现实的。

世界宗教与异端

这门课旨在让福音派信徒理解十八家宗教群体的教导，并且知道如何对它们做出恰当回应。

符合圣经的宣教与门徒训练

这门课呈现了引导基督徒宣教工作的圣经原则，描述了宣教的各种形式，提供了带领刚归信之人作门徒的课程。

灵命塑造

在这门课中，学生学习如何以耶稣的心为心，以耶稣与天父相交的方式与上帝相交，像耶稣那样谦卑自己，在属灵生命和个人生命上操练耶稣的教导，像耶稣那样忍受痛苦，参与耶稣所塑造的基督徒社群（教会）生活。

实践基督徒生活

在这门课中，学生学习如何以耶稣的心为心，以耶稣与天父相交的方式与上帝相交，像耶稣那样谦卑自己，在属灵生命和个人生命上操练耶稣的教导，像耶稣那样忍受痛苦，参与耶稣所塑造的基督徒社群（教会）生活。

基督徒婚姻与家庭

该课程教导基督教对人生各阶段发展的看法，并将圣经原则应用于家庭角色和关系。

基督徒领导力课程

事工领导学

这门课教导了基督徒领导者如何通过发现价值、认出目的、分享愿景、设定目标、谋划策略、采取行动、经历成就这一系列过程来带领组织前行，同时自始至终强调了基督徒的品格。

耶稣的生平与事工

我们在这门课中把耶稣作为二十一世纪的事工与领导力的范例来学习他的生平。

交流的原则

这门课教导了交流理论、有效说话的方法、以及预备符合圣经的讲章和讲道的方法。

基督徒敬拜生活导论

这门课解释了敬拜如何影响到信徒生活的方方面面，也针对个人和会众敬拜实践给出了指导性原则。

教会历史课程

教会历史纵览第一部分

这门课描述了从教会肇始到改教运动期间教会是如何履行其使命并持守其重要教义的。

教会历史纵览第二部分

这门课描述了从改教运动到现代这段期间教会是如何拓展并面对各类挑战的。