

履行最大诫命

爱主

二十个步骤

成为神所寻找的门徒

JENNIFER SUM

..... ▼▲▼

謹以此書祝福：

(名字)

天父愛你，

藉祂愛子耶穌基督的寶血把你贖回，

並賜你豐盛的生命。

..... ▼▲▼

爱主

履行最大诫命

JENNIFER SUM

《爱主》这本书在阻拦基督徒完成大使命的一些常见障碍上，提供了一组答案：要尽心、尽性、尽意、尽力爱我们的上帝。一旦我们能够做到这一点，我们就能成为天父所寻找的真实信徒。本书共用20个章节，内容包含圣经教导和实践技巧，来帮助你改变与上帝的关系。

此书的免费PDF版可于 teachinghumblehearts.com/cn 下载。



主光启我心

然而时候将到，现在就是了，那用心灵按真理敬拜父的，才是真正敬拜的人；
因为父在寻找这样敬拜他的人。《约翰福音》第4章23节

版权所有作者及出版者：Jennifer Sum

版权代码 ISBN 978-988-78899-2-2

所有参考经文均来自简体中文和合本修订版（神版）圣经，除非另有说明。

序言

《爱主》针对每个信徒都会提出的四个关键问题，提供根据圣经真理且实际可行的答案：

- 爱上帝到底是什么意思？
- 要成为一个在基督里新造的人，我们要做什么？
- 我如何得到上帝所应许满满的喜悦、平安和盼望？
- 我怎样能胜过罪，并活出得胜的生命？

我们与上帝的关系是多面的。爱主需要我们用尽我们的心、性、力和意去爱祂。

他回答说：“你要尽心、尽性、尽力、尽意爱主——你的神，又要爱邻如己。”《路加福音》第10章27节

尽管我们已经决定跟随上帝，却紧紧抓着我们生命中的偶像是毫无意义的。如果我们缺乏抵挡诱惑的决心，且缺少对上帝的话语的了解，我们便很容易屈服于诱惑。我们想侍奉上帝，但却带着自私的意图。只有当我们将心、性、力和意完全交托给上帝的时候，才能不顾心里的倾向、惧怕和过去，毫无顾忌地来跟随上帝。就像《以弗所书》第4章所写，这就是一个人脱去旧的人，改换一新并且变得更像耶稣的过程。

你们要脱去从前的行为，脱去旧我；这旧我是因私欲的迷惑而渐渐败坏的。你们要把自己的心志更新，并且穿上新我；这新我是照着神的形像造的，有从真理来的公义和圣洁。《以弗所书》第4章22至24节

愿这本书能使您和您家人踏上让自己在耶稣基督里更新的旅程。祂是配得我们全部的爱和忠心！

致谢

衷心感谢主内弟兄姊妹们的鼓励和协助，促成此书的出版。你们实践了基督牺牲的爱。主必报答。愿此书能为读者带来上帝的教导和祝福。并谨此致谢 Andrew Sum, Anna Lou, Elaine Wong, Foon Yan Chan, Olivia Lau, Sara Lai 和 Ang Sze Wei。

前言

我有点不好意思地承认，我从来没有打算这本书会在我曾教导过和分享生活的小组以外公开出版。这一切都是从教会邀请我在十八周里教导的一群年轻的领袖们开始。我发现原来有许多话想说却没法将这些话系统的表达出来。当时有很多的想法和问题在我的脑袋里嗡嗡作响，于是我来到上帝的面前问祂：「我不知道该怎么办了，我该怎么做呢？」《路加福音》第10章27节就立刻浮现在了我的脑海里。

他回答说：“你要尽心、尽性、尽力、尽意爱主——你的神，又要爱邻如己。”《路加福音》第10章27节

我仍然不是那么聪明，我承认「天父啊，我想我还是不明白。」然后祂告诉我，基督徒丰盛并得胜的生命是建立在爱祂的基础上——那就是尽心、尽性、尽力、尽意地爱祂。自那次灵光一现后，我开始把我所领悟到的写下来。我很高兴圣灵启发我写了这本书，因为这些年，上帝让我亲眼目睹了生命是如何被祂感动和改变的。所有的功劳都归于天父！这本书现在能在您的手里，完全是出于祂的指引，以及我亲爱的丈夫及朋友们无限的鼓励。我祈祷你也同样被激励！

如果你愿意，我想邀请圣灵来亲自带领你读完这本书。

「亲爱的天父，祢的力量、智慧和工作是何等的浩瀚无边，而祢却喜悦我们谦卑的祷告。在祢面前，我回想起我是多么的微不足道，但却又多么地被祢深爱。我们赞叹敬畏。唯有祢配得所有赞美、敬拜和感谢！感谢正在阅读这本书的朋友。圣灵请帮助我们明白如何尽心、尽性、尽力、尽意地来爱祢，并且在圣灵和真理里面来敬拜祢。祷告奉耶稣的名，阿们！」

如何使用这本书

《爱主》最适合以小组讨论的形式，在那些想要让自己变得更像耶稣基督的信徒群体里展开。本书每一章都有实践列表与讨论问题。请找一个人和你一起读完这本书，并祝福你们能一起活出书中的原则。

更多免费资料请参考 teachinghumblehearts.com/cn。

邀请耶稣基督成为你生命救主的祷告

「我，（名字），承认犯罪得罪了上帝。今天，我选择转离自己的道路，并邀请耶稣基督成为我生命的主宰、救赎主和朋友。感谢耶稣，你为了我的罪死在十字架上，又在三天后借着圣灵的大能复活。谢谢你用你的宝血从罪的刑罚中洁净我。我愿一生来追随你，并邀请你的圣灵藉着祂的教导每天来修复和洁净我的心、魂、力量及意念。我选择让旧的我死去，接受你为我准备和计划的未来与盼望。我用耶稣基督在十字架上所成就的工来抵挡撒旦在我生命中的一切作为。感谢主，谢谢你的慈爱。请教导我你的道路，因着你的荣耀使我成为新造的人。祷告奉耶稣的名，阿们。」

目錄

1 上帝先爱我们	1
2 新的心、魂、力量和意念	9

我们的心

3 顺服上帝	23
4 从心悔改	37
5 选择安静	48
6 承认我们的罪	55
7 谨守我们的口	67
8 释放饶恕	76

我们的魂

9 破除心里的誓言与咒诅	92
10 医治情感创伤	103
11 切断不敬虔的魂结	120
12 破除遗传的咒诅	127
13 破除神秘主义	135
14 胜过魔鬼的影响	147

我们的力量

15 选择顺服	162
16 抵挡属灵攻击	173
17 拥抱苦难	184

我们的意念

18 学习《圣经》	193
19 训练我们的意念	202
20 操练智慧	210

所有参考经文均来自简体中文和合本修订版，除非另有说明。为了荣耀上帝奇妙的爱和救恩，读者都可以无限制地复制这本书的内容，以祝福他人。

第一章



上帝先爱我们

基督徒以「奉耶稣的名」来结束祷告，但这并不意味着我们都是向着同一位上帝祷告。自从使徒时代以来，人们已听到许多关于上帝不一样及已被混淆和误读的教导和观点。这些教导和观点，随着时间的推移，就像使徒保罗在《哥林多后书》第十一章中指出的，我们似乎已经接受了那个有着片面形象的上帝，并向着「另一个耶稣」祷告。

假如有人来，传另一个耶稣，不是我们所传过的；或者你们另受一个灵，不是你们所受过的圣灵；或者接纳另一个福音，不是你们所接纳过的；你们居然容忍了！《哥林多后书》第11章4节

天父通常被认为是大能的、神秘的和遥远的。另一方面，耶稣是怜悯的、仁慈的和体贴的。圣灵是超自然的、亲密的和给予帮助的。不知何故，我们将上帝的形象分割给了三个人物，但上帝并没有患上多重人格障碍症。

相反，我们敬拜圣父、圣子、和圣灵三位一体并且不可分割的上帝。耶稣是上帝「本体的真像」，并且祂只做祂上帝所做的事，圣灵是上帝在我们里面的明证。圣灵在原始的希伯来语里是「Ruach」，是指上帝的呼吸，传递祂的生命力量和旨意。圣灵并不是一个独立的个体，祂是上帝自己的本质。我们不要听取那个「上帝是令人困惑的」的谎言，

因为这样会阻挡我们真正的敬拜祂。上帝是远远超过我们所想象的。

他是神荣耀的光辉，是神本体的真像，常用他大能的命令托住万有。他洗净了人的罪，就坐在高天至大者的右边。

《希伯来书》第1章3节

上帝何等可颂可畏。祂主宰着整个宇宙。祂的意念无人能知、无人能晓。唯有祂是独一无二，圣洁的。祂超乎万有，并配得完全的敬畏和尊崇。圣经教导我们，每当上帝同在时，不论是灵还人类都恐惧战兢，面俯于地。

“耶和华啊，众神明中，谁能像你？谁能像你，至圣至荣，可颂可畏，施行奇事！《出埃及记》第15章11节

上帝是一位既良善的父亲又是圣洁的审判官，上帝渴望祂的孩子们讨祂的喜悦。当我们认罪悔改并靠近祂的时候，在天堂就会有极大的喜乐。创造万物的上帝会欣然的向我们歌唱。这是多么令人难以置信的画面，这位宇宙的掌权者竟因我们选择顺服祂而感到喜悦。

耶和华——你的神在你中间大有能力，施行拯救。他必因你欢欣喜乐，他在爱中静默，且因你而喜乐欢呼。《西番雅书》第3章17节

上帝是完美之爱的源泉

当我们寻求上帝的时候，祂并不会视而不见，而是欣然的欢迎我们。当我们犯罪的时候，祂也不会不理我们，祂其实很难过。当我们受苦时，祂更不会漠不关心，而是同情怜悯我们。当我们杀害和毁坏时，祂也不会不受影响，祂会很气愤。尽管如此，上帝对祂孩子们那份完美的爱才是超越祂一切情感之上的。

我们的天父是恩慈、温柔、忍耐、怜悯和信实的。祂永远不会抛弃我们。但是，我们都曾对祂的形象有过不完整的认识。那么我们如何能用我们的心来领受祂的爱，而不仅仅是用我们的大脑来认识祂呢？

耶和華有恩惠，有怜悯，不轻易发怒，大有慈爱。《诗篇》
第145篇8节

你们当刚强壮胆，不要害怕，也不要畏惧他们，因为耶和華——你的神必与你同去；他必不撇下你，也不丢弃你。”《申命记》
第31章6节

关于上帝，圣经里还提到以下：

- 上帝并不因作为我们的上帝而感到羞愧 | 其实他们所羡慕的是一个更美的，就是在天上的家乡。所以，神并不因他们称他为神而觉得羞耻，因为他已经为他们预备了一座城。《希伯来书》第11章16节
- 上帝因我们认罪悔改而感到喜悦 | 我告诉你们，一个罪人悔改，在天上也要这样为他欢喜，比为九十九个不用悔改的义人欢喜还大呢！”。《路加福音》第15章7节
- 上帝以我们为乐，向我们歌唱 | 耶和華——你的神在你中间大有能力，施行拯救。他必因你欢欣喜乐，他在爱中静默，且因你而喜乐欢呼。《西番雅书》第3章17节
- 尽管我们经常都会把事情搞砸，上帝仍然守信于我们 | 我们纵然失信，他仍是可信的，因为他不能否认自己。《提摩太后书》第2章13节
- 上帝以祂永恒的爱来爱我们 | 耶和華从远方向我显现：“我以永远的爱爱你，因此，我以慈爱吸引你。”《耶利米书》第31章3节
- 上帝给我们美善与全备的恩赐 | 各样美善的恩泽和各样完美的赏赐都是从上头来的，从众光之父那里降下来的；在他并没有改变，也没有转动的影儿。《雅各书》第1章17节
- 上帝的计划是要使我们兴盛 | 我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。这是耶和華说的。《耶利米书》第29章11节

- 上帝不会让任何人从祂手中夺走我们 | 并且，我赐给他们永生；他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。《约翰福音》第10章28节
- 上帝绝不许让任何事使我们与祂的爱隔绝 | 因为我深信，无论是死，是活，是天使，是掌权的，是有权能的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是深处的，是别的受造之物，都不能使我们与神的爱隔绝，这爱是在我们的主基督耶稣里的。《罗马书》第8章38至39节

当上帝以绝对的方式说话时，祂的意思就是祂所说的是绝对的。我们不要用自己与别人相处的经验、或跟其他宗教团体的经历以及世界观去看上帝，以至于我们觉得很难完全相信祂的话语。因此，当我们在心中真正地相信和经历上帝——摒除人的经验和世界观的偏见时，我们就可以完完全全在上帝的爱里得到安慰，而且不再感到沮丧、被指责、被指控、孤独、惧怕、被抛弃以及不被保护等。这听起来是不是好得有点难以置信呢？

「不信」的巧妙攻击

是什么阻碍了我们相信及沐浴在上帝完美的爱中？答案很简单，是「不信」。「不信」可以是非常巧妙且不易察觉的。所以，就算我们没有直接的抗拒上帝，但也不代表我们没有受「不信」的攻击。「不信」的表现可以是：

- 着重于我们的感受多于上帝所说的，
- 较于上帝所说的，更相信别人说的，或是，
- 只是相信上帝所说的一部分。

在我们成长的过程中，我们听了太多世俗的话，如「没有免费的午餐」、「你必须去证明你自己」或「你必须得努力赚取」等，这导致我们不得不相信，为了得到上帝的爱：

「我必须表现得很好。」

「我必须做得更多。」

「我必须完美的。」

听起来很讽刺，人发现自己很难相信，上帝不会像世人那样斤斤计较和爱批评。祂接纳我们的不完美，因为祂知道我们有多软弱。这是祂藉着圣灵使我们变得更像祂的原因。可是当我们使用自己的力量让自己觉得配得上帝的爱时，我们却没有发现我们已经忽视了圣灵在我们生命中的力量。

父亲怎样怜悯他的儿女，耶和华也怎样怜悯敬畏他的人！
《诗篇》第103篇13节

既然我们众人以揭去面纱的脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成了与主有同样的形像，荣上加荣，如同从主的灵变成的。《哥林多后书》第3章18节

同样会破坏我们对上帝的爱的信任的说法有：「种豆得豆」，「这是因果报应」或「你罪有应得」等。当我们听到这些说法时，我们会相信一旦我们堕落犯罪，就不配得到上帝的爱：

「我被玷污了。」

「我是无药可救的。」

「我很差劲。」

事实上我们是永远都不配得到上帝的爱，不管我们做的有多好或者多坏，乃是因着祂恩典的大能。上帝会永远爱我们，当我们全心全意寻求祂时，祂会慷慨的赦免我们。祂是位慷慨大方的上帝。因着祂的恩典，耶稣说祂来是叫我们认罪悔改，而不是叫我们尽善尽美。

我不是来召义人悔改，而是召罪人悔改。” 《路加福音》
第5章32节

我们「不信」的根源：谎言

我们往往会忘记上帝是不属于这个世界的。

耶稣回答：“我的国不属于这世界；我的国若属于这世界，我的部下就会为我战斗，使我不至于被交给犹太人。只是我的国不属于这世界。”《约翰福音》第18章36节

这个世界之所以不完美，是因为「世上从情欲来的败坏」（《彼得后书》第1章4节）。上帝是完全无罪的并住在永恒之中，祂远远超越了这个暂时的世界。

那至高无上、永远长存、名为圣者的如此说：“我住在至高至圣的所在，却与心灵痛悔的谦卑人同住；要使谦卑的人心灵苏醒，使痛悔的人内心复苏。《以赛亚书》第57章15节

当上帝创造这个世界时，是「非常好」的事。事实上，上帝所创造的一切都是美好且完善的。但是当人类决定相信撒旦的诡计而背叛他的创造者时，这个世界才变得堕落。

神看一切所造的，看哪，都非常好。有晚上，有早晨，这是第六日。
《创世记》第1章31节

最能妨碍我们相信上帝的慈爱的原因是我们常常用世界的尺子去衡量上帝的爱。当我们只经历了世界上错误的、有条件的和自私的爱时，我们就很难想象上帝对我们那无限的爱。我们常常把上帝的爱与世界堕落的爱混淆在一起。

我的意念非同你们的意念，我的道路非同你们的道路。这是耶和華说的。天怎样高过地，照样，我的道路高过你们的道路，我的意念高过你们的意念。《以赛亚书》第55章8至9节

撒旦在努力地破坏我们对上帝的爱的认识。不幸的是，撒旦被称为「世界的王」，因为有太多人不断地相信它的诡计。假如我们继续这样，那么被撒旦破坏了的愛就成为唯一存在的愛的样式。

这些不信的人被这世界的神明弄瞎了心眼，使他们看不见基督荣耀的福音。基督本是神的像。《哥林多后书》第4章4节

以下是我们通常怎么被混淆和欺骗的例子：

1. 「祂没有与我同在。」 | 上帝的灵无处不在，我们不可能逃避祂的同在。 | 我往哪里去，躲避你的灵？我往哪里逃，躲避你的面？我若升到天上，你在那里；我若躺在阴间（希伯来文是「Sheol」，即死人居住的地方），你也在那里。《诗篇》第139篇7至8节
2. 「祂不关注我。」 | 上帝一直在看顾着我们，保护我们免受伤害。 | 耶和华要保护你，免受一切的灾害，他要保护你的性命。《诗篇》第121篇7节
3. 「祂不会向我展示祂自己。」 | 上帝想要启示我们关于祂自己及祂那大而隐秘的事。 | ‘你求告我，我就应允你，并将你所不知道、又大又隐密的事指示你。《耶利米书》第33章3节
4. 「祂不愿意听我说话。」 | 上帝既不耳聋也非无能，祂是伟大且令人敬畏的。 | 看哪，耶和华的膀臂并非过短，不能拯救，耳朵并非发沉，不能听见，《以赛亚书》第59章1节
5. 「祂在生我的气。」 | 上帝对我们没有恶意，祂是温柔且充满怜悯的。 | 这事于我有如挪亚的洪水；我怎样起誓不再使挪亚的洪水淹没全地，也照样起誓不再向你发怒，且不斥责你。大山可以挪开，小山可以迁移，但我的慈爱必不离开你，我平安的约也不迁移；这是怜悯你的耶和华说的。《以赛亚书》第54章9至10节
6. 「祂抓住我的罪，针对我。」 | 上帝不是小器的，祂乐意饶恕并忘记我们罪。 | 我，惟有我为自己的缘故涂去你的过犯，我也不再记得你的罪恶。《以赛亚书》第43章25节
7. 「祂以我为耻。」 | 上帝不会羞辱我们，祂想帮助我们。 | 主耶和华必帮助我，所以我不抱愧。我硬着脸面好像坚石，也知道我必不致蒙羞。《以赛亚书》第50章7节

撒旦引诱我们以软弱堕落的人为例而不是以「完全的」耶稣基督为榜样，从而误导我们对上帝的信仰。我们的不信可以如此细微且不易察觉，以至于大多数人甚至不自知。

小组讨论问题

1. 你对于上帝的爱已经被这个世界破坏是如何理解的？请列出你曾经相信过的谎言？
2. 通过这章的学习，你现在最想克服的挣扎有哪些？

第二章



新的心、魂、力量和意念

「基督徒」这个词来源于希伯来语「mashiach」，是指受膏者（或被上帝拣选的人）或与上帝同在的人。这个词不仅仅是指那些参加教会崇拜或查经学习的人；作基督徒意味着更多。作为基督徒的我们，无论走到哪里都会带着来自上帝的祝福、良善、智慧及授权。

因此，他已把又宝贵又极大的应许赐给我们，使我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得分享神的本性。《彼得后书》第1章4节

作为耶稣基督的信徒，我们被上帝感召与别人分享祂神圣的本性与属灵的恩膏。但我们必须先有意识地邀请耶稣来恢复我们所有被罪玷污的心、魂、力量和意念。只有这样，我们才能更真实地彰显上帝的荣耀并像耶稣一样活在我们的世代。

但他们的心何时归向主，面纱就何时除去……既然我们众人以揭去面纱的脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成了与主有同样的形像，荣上加荣，如同从主的灵变成的。《哥林多后书》第3章16和18节

凡说自己住在他里面的，就该照着他所行的去行。《约翰一书》第2章6节

迈向在基督里丰盛的旅程

十二使徒有幸在耶稣升天之前，在那三年里与祂朝夕相处。然而，直到耶稣为他们的罪被钉在十字架上的那天，使徒们仍然怀有属灵的盲目、贪婪、自义和骄傲。

每天与上帝同在不是能帮助我们成为属上帝的敬虔门徒吗？显然不是！在《哥林多后书》里使徒保罗说，当我们信耶稣基督时，我们就成为新造的人。使徒们的生命见证了生命的改变不是自动的。

在《以弗所书》里，使徒保罗阐释了我们如何成为新造的人——我们必须得穿上新人。「穿上」是一种有意识的行为，而不是偶然的或被动的。我们之所以成为新造的人是透过我们在耶稣基督里有意地更新我们的心、魂、力量和意念，从而使上帝的完美形象在我们里面逐渐得以恢复。

你们要脱去从前的行为，脱去旧我；这旧我是因私欲的迷惑而渐渐败坏的。你们要把自己的心志更新，并且穿上新我；这新我是照着神的形像造的，有从真理来的公义和圣洁。《以弗所书》第4章22至24节

上帝完全认识我们。祂知道我们是复杂且脆弱的。所以，祂特意地叫我们尽心、尽性、尽力和尽意来爱祂，因为祂知道我们必须胜过这每一部分才能爱祂和荣耀祂，我们也才能完全脱离罪。

他回答说：“你要尽心、尽性、尽力、尽意爱主——你的神……”
《路加福音》第10章27节

例如，我们不应该只是在苦难中有外在的坚忍（力量），而里面却暗自纵容肉体欲望（魂）来弥补痛苦。我们不能仅仅明白（意念）情绪不应控制我们，但仍然允许我们的伤痛（魂）驱使我们去论断和中伤别人。以下简单介绍我们的心、魂、力量和意念是如何运作的。

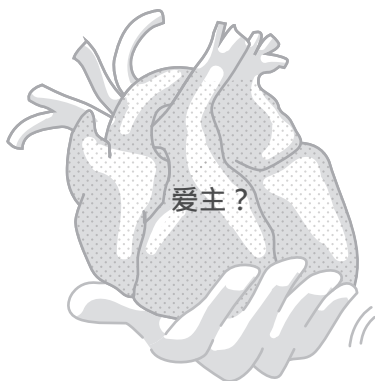
洁净我们的心：先选择上帝

我们的心是我们的道德中心，是我们的良心、动机和意愿的源头。心可以是公义的，也可以是非公义的；可以是邪恶的，也可以善良的。

“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？我——耶和华是鉴察人心，考验人肺腑的，要按各人所行的和他做事的结果报应他。”

《耶利米书》第17章9至10节

上帝衡量我们的心



上帝不仅查验我们的行为，也查验我们的内心。祂喜悦那些愿意顺从祂旨意，并带给祂荣耀的人。即使作为信徒，我们也可能被内心的惧怕或骄傲，而非上帝的爱所推动。我们可能会自欺欺人，以自己的个人动机在教会作事奉，但是我们无法向上帝隐藏真相。祂以祂公义的尺来衡量我们的心。

……因为耶和华不像人看人，人是看外貌，耶和华是看内心。
《撒母耳记上》第16章7节

愿神用公道的天平秤我，愿他知道我的纯正。《约伯记》第31章6节

一个信徒怀着不洁的心可能会这样想：

- 「我喜欢我自己的方式，这有什么不对吗？难道上帝不祝福我吗？」
- 「人们应该尊敬我，因为我在教会事奉，又帮助了这么多的人。」
- 「我不相信上帝的计划总是好的。万一祂给我一些我不想要的东西呢？」
- 「已经花了太长时间了。我去做我认为对的就好了。」
- 「看看他们，他们不知道怎样（像我一样）去做正确的事。」
- 「下次我再看到那个人，我肯定会让他知道冒犯我的感受。」

像大卫王在《诗篇》中反复吟唱的，我们需要停下来让上帝来试炼我们的心，并将我们从罪中洁净出来。

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。《诗篇》
第139篇23至24节

求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白……
求你转脸不看我的罪，涂去我一切的罪孽。神啊，求你为我造清洁
的心，使我里面重新有正直的灵。《诗篇》第51篇7和9至10节

我的神啊，我乐意照你的旨意行，你的律法在我心里。”《诗篇》
第40篇8节

我们可以选择洁净我们的心，如果我们：

- a. 学习上帝的话语，知晓祂的旨意和属灵法则；
- b. 求上帝察验我们的心，并揭示任何得罪祂的东西；
- c. 用敞开和谦卑的心，接受来自圣灵及敬畏上帝的信徒的纠正和训诫；
- d. 准备好向上帝承认我们的罪并与人和解；及
- e. 有意识地选择先荣耀上帝，好让我们得到祂的祝福，而不是祂的诅咒。

“看，我今日将祝福与诅咒都陈明在你们面前。你们若听从耶
和華——你们神的诫命，就是我今日所吩咐你们的，就必蒙福。
你们若不听从耶和華——你们神的诫命，偏离我今日所吩咐你们
的道，去随从你们所不认识的别神，就必受诅咒。《申命记》
第11章26至28节

通过学习上帝的话语、接受门徒训练及结交敬虔的信徒作为我们的
榜样，可以帮助我们学习在凡事里选择将上帝摆在第一位。

当用各样的智慧，把基督的道丰丰富富的存在心里，用诗篇、赞美诗、灵歌，彼此教导，互相劝戒，以感恩的心歌颂神。
《歌罗西书》第3章16节

恢复我们的魂：被属灵洁净

我们的魂与我们肉体的本性紧密相连，这包括我们肉体的情欲、情感、欲望和记忆。

亲爱的，你们是客旅，是寄居的，我劝你们要禁戒肉体的情欲；这情欲是与灵魂争战的。《彼得前书》第2章11节

这些情欲使我们犯罪。一旦我们的魂犯罪，灵就死亡，我们也必定要承受永远的痛苦，并与天父隔绝。如要将我们从堕落灵魂之罪恶的本性中解救出来，我们必须接受耶稣白白赐给我们永恒的生命，并「作了神的奴仆」，就是将我们的一切都顺服在上帝的主权和引导之下。

从前，你们因着自己的过犯罪恶而死了。《以弗所书》第2章1节

但如今，你们既从罪里得了释放，作了神的奴仆，就结出果子，以至于成圣，那结局就是永生。因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。《罗马书》第6章22至23节

当我们选择在上帝所设计的世界以外过活，我们就会犯罪。无论我们有意或无意抵抗上帝的旨意，我们最终都会伤害自己和别人。许多人或许都未察觉到，他们是带着因自己或别人犯罪之后受伤的魂在生活，因此迫切需要上帝深层地洁净和医治。

《韦氏词典》在英语里把「创伤」定义为由于「非常困难或不愉

快的经历，而导致某人产生精神或情绪问题，并通常持续很长一段时间」。创伤事件如突然死亡、离婚、欺凌、父母的疏忽、背叛、言语虐待、强奸或被拒绝等，会对我们的思维和情绪产生长期的负面影响。

由罪而产生的罪疚感、悲伤或羞耻感可以继续表现为愤怒、焦虑、心痛、不安或压力，如果不加以解决，将会持续一生。而这些由罪所产生的情绪、心理和生理的代价都是非常高的。例如，一项在波士顿儿童医院的研究指出，小时候被欺负的孩子在长大成人后往往心理和生理健康会更差，抑郁症状和低自尊的情况也会增加。

其它研究也指出压抑的负面情绪会损害我们的健康并缩短我们的寿命。慢性压力可严重影响大脑和神经系统中的神经递质，而这些神经递质是负责我们对外界环境的情绪和生理反应的，它能改变我们大脑中许多部位的化学物质。

我们只需要看看那些受伤痛、创伤和伤口的影响，就能发现原来罪能产生如此严重且有害的负面影响。能够自由自在地经历和表达不附带批评或负担的情绪往往是更流畅的。然而，我们被压抑的惧怕和其它负面情绪会损耗我们的心理能量和盼望，而这反过来又会导致我们过度紧张、荷尔蒙失调、消化系统紊乱和高血压。它们甚至会破坏我们的免疫系统。随着时间的推移，被压抑的负面情绪会使影响衰老的 DNA 链上的「端粒」变短，从而促进人体衰老并缩短我们的寿命。

由于过去的罪和创伤经历所造成无形的情绪创伤，导致我们可能缺乏内心的平安、喜乐、耐心和自制力，而本质上，这些都是圣灵所结的果子。

圣灵的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。《加拉太书》第5章22至23节

《圣经》说，耶稣从我们的罪中将我们拯救出来，并医治我们破碎的心。每个人都遭受过某种形式的罪或创伤的影响，而《圣经》告诉我们不要再为了掩盖它们而继续犯罪了。上帝邀请我们必须把我们的伤痛交给耶稣，让祂来医治我们的魂。

他医好伤心的人，包扎他们的伤处。《诗篇》第147篇3节

通达人见祸藏躲，愚蒙人却前往受害。《箴言》第22章3节

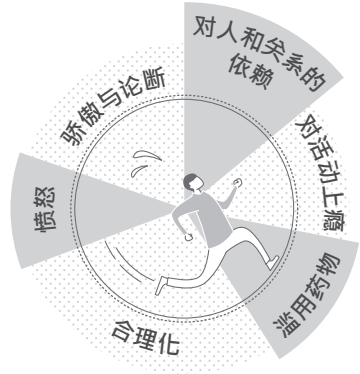
当人们不知道如何把他们未解决的情绪痛苦和过去的罪带到上帝那里时，他们通常诉诸于通过各种不健康的应对机制来掩盖它们。

存有受伤的魂的迹象可包括：

- 焦虑（持续的）
- 暴饮暴食或购物
- 无缘无故地哭
- 抑郁症
- 逃避现实
- 恐惧
- 缺乏自制力
- 说谎和自我欺骗
- 物质主义
- 痴迷于性、体育、人等
- 完美主义

- 时刻倾向取悦别人
- 骄傲
- 自我憎恨
- 利己主义
- 工作狂

不健康的应对机制



没有创造我们的上帝的帮助，我们被受伤的魂就永远无法得到医治。如果我们选择以下的方法，上帝会让我们的魂完全恢复：

- a. 把我们的情绪创伤带到耶稣那里寻求医治；
- b. 饶恕那些曾经伤害我们的人；
- c. 对于我们罪恶的本性和自我毁灭的内在誓言向上帝认罪悔改；
- d. 立约承诺会百分之百的跟随上帝；
- e. 拆除撒旦坚固营垒和拆穿我们曾相信过的撒旦谎言；
- f. 奉耶稣的名命令所有在我们罪和伤痛的黑暗处建造坚固营垒的灵离开；
- g. 邀请耶稣来医治我们，让祂的光照亮我们过去的黑暗；
- h. 奉耶稣的名从我们父母及祖先的罪的影响中被释放；
- i. 学习从过去罪的捆绑中脱离的意义；

- j. 训练自己只在主里面建立我们的信心和力量；
- k. 学习通过宣告上帝的话语来安慰我们的魂；及
- l. 学习每天穿上我们的属灵军装。

我们需要耶稣来照亮我们受伤的魂，驱走存在于我们羞愧和自责里的黑暗。耶稣为我们的罪在十字架上被处死是为了让我们可以不再感到羞愧。祂应许会靠近我们，并永远不离弃我们。并且耶稣会亲自安慰我们，把我们的黑暗、悲伤和绝望变为美好。被那位亲自来医治我们的上帝救赎和恢复是何等的福分。

耶和華靠近伤心的人，拯救心灵痛悔的人。《诗篇》第34篇18节

我要引导盲人行他们所不认识的道，引领他们走他们未曾走过的路；我在他们面前使黑暗变为光明，使弯曲变为平直。这些事我都要做，并不离弃他们。《以赛亚书》第42章16节

建造我们的力量：在信、望和爱里成长

力量不只是个身体素质，而是重要的个人特质。每个运动员都熟悉力量训练的概念。它是通过用我们的肌肉来对抗外部阻力，以建立我们肌肉的力量、耐力和大小。同样，属灵力量的训练是学习抵制这个世界的败坏，进而使我们的「属灵肌肉」变得更强大和更有弹性，并且随着时间的推移，我们会在敬虔的忍耐中得以成长。

培养个人的力量和决心需要纪律。人类天生就有逃避纪律的倾向。所以我们自己的决心是非常有限的，真正的属灵力量和属灵训练需要我们跟随圣灵。

我靠着那加给我力量的，凡事都能做。《腓立比书》第4章13节

因操练身体有些益处；但敬虔在各方面都有益，它有现今和未来的生命的应许。《提摩太前书》第4章8节

培养新习惯所需要的时间



如果我们希望被改变成为基督徒，持久的忍耐是至关重要的，因为培养新的习惯需要时间。通常一个人需要一到八个月来养成一个新习惯。这就是为什么许多新年愿望都起不了作用的原因之一。人不能仅仅凭决心去做某件事，而是需要把决心付诸于行动，并且反复实践，直到其成为我们的第二天性。

使徒保罗是敬虔忍耐的典范。在他对上帝的热忱里，他经历了被鞭打、殴打、石头打、海难、饥饿等许多的危险。若不是因为保罗有在主里面的力量，今天我们就不会因他在新约中的大量著作而备受祝福了。保罗之所以能够忍耐，是因为在他心中有一个明确的属天目标，并且他时常操练信心、耐心、爱和坚定。他相信上帝的应许，也从未失去盼望。我们也许从来不需忍受保罗所遭受的，但我们活在一个仍然堕落的世界。尽管如此，我们要在属灵的力量、忍耐和自制力方面不断成长，因为一个真正跟随耶稣的人应当在面对许多世界的诱惑时转身离开。

我被犹太人鞭打五次，每次四十减去一下；被棍打了三次，被石头打了一次，遭海难三次，一昼一夜在深海里挣扎。我又屡次行远路，遭江河的危险，盗贼的危险，同族人的危险，外族人的危险，城里的危险，旷野的危险，海中的危险，假弟兄的危险。我劳碌困苦，常常失眠，又饥又渴，忍饥耐寒，赤身露体。

《哥林多后书》第11章24至27节

凡参加竞赛的，在各方面都要有节制，他们不过是要得会朽坏的冠冕；我们却是要得不会朽坏的冠冕。《哥林多前书》第9章25节

我们也能建立我们的属灵力量，如果我们：

- a. 把我们的盼望寄托在上帝的身上，而不是人或处境上；
- b. 选择感谢上帝并在所有处境下赞美祂，无论是好还是坏；
- c. 顺服祂的旨意，依靠祂带领我们渡过难关；
- d. 积极地跟随圣灵，因为祂引导我们，带领我们与上帝同行；
- e. 参加一个能够在灵命成长道路上为我们祷告并鼓励我们的敬虔群体；
- f. 定期与主内的朋友一起祷告，彼此启发、保护和祝福；
- g. 提醒自己要有耐心，不要因为灵里软弱而丧失属灵的祝福；及
- h. 选择总是见证上帝如何从困难境况中救拔我们。

要建造我们的属灵力量和忍耐，我们需要来自主内群体的鼓励和督导。能够留心观察那些敬虔的榜样，聆听耶稣是如何救拔那些忍耐的人的见证对我们也是非常有益的。

最后，事奉教会是对我们的爱、信和望的真正考验与锻炼，而且也有助于训练我们的属灵力量。

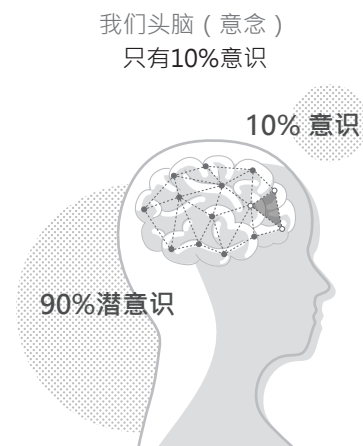
改变我们的意念：增加对上帝旨意的认识

我们的意念赋予我们评估、分辨、想象、记忆、深思、判断、选择和决定的能力。它是我们心与魂的动机的过滤器，决定着我们的行为。

许多人仅仅用他们的意念获取短暂的技术知识。而上帝对信徒的应许却是那么的多。我们可以从上帝的话语和圣灵那里获得奇妙又永恒的属灵知识与智慧，这些才是永恒的。然而，在上帝的智慧和知识中成长，需要我们在这个充满杂念、虚幻和噪音的世界里付出巨大的努力。

大多数人可能都未曾注意到，其实我们一直都在被动地（潜意识地）学习。我们的大脑就像海绵一样，在不断地吸收来自我们环境中的信息和信号。然后，它们会在我们的思维里被组织并「归档」，用来建造我们思维模式的积木，而这些积木则构成了我们下意识地看待世界的方式。而我们的思维模式则最终形成了我们对现实生活环境做出反应的基

点，这就好像我们是在「自动驾驶」模式上一样。



2011年，来自耶鲁和 Good Think 公司的研究人员向瑞银金融服务公司的两组经理人分别展示了有关压力效应的两个不同的视频。第一组观看的是有关压力会如何使人衰弱的详细科学研究，而第二组观看的是有关压力是如何增强人脑和身体的。第二组随后就利用压力来发挥他们的优势，他们感觉精力充沛也更有效率。报告显示，他们患有与压力相关的身体症状（如头痛、背痛、疲

劳）的机率明显减少，并且在生活满意度上它们得分也较高。而所有这些结果都是由于他们观看了那段视频，这展示了让自己的思想接触的事物能够影响我们的生活。

作为跟随耶稣的人，我们的意念要百分之百地顺服基督。但我们的挑战是只有百分之十的意念是有意识的。所以我们需要有意识地用这百分之十的心思来选择要储存什么样的信息在我们百分之九十中的潜意识里。

好消息是，上帝创造了人类并使他们有能力给自己的大脑路径「重新布线」，就是通过训练我们的大脑专注于我们想要储存在我们意念中的想法和信念。这就是《罗马书》第12章2节所提到的「心意更新」。因此，我们就能真正的胜过那些「违背上帝的知识」带来的旧思维模式，并在任何年龄都能在基督里更新我们的意念，甚至在90几岁都能够做得到。不久前，科学家们发现了神经的可塑性，是指我们的大脑可以通过反复地训练而让其思维「路径」发生生理上的改变。我们越多强化某些新的想法或情绪，就越多改变大脑的工作方式和我们的反应方式。神经的可塑性是持续一生的。

和各样拦阻人认识神的高垒，又夺回人心来顺服基督。

《哥林多后书》第10章5节

感谢上帝我们可以改变我们的意念，如果我们：

- a. 学习上帝的话语和所有祂在我们生命中已经成就的和将来要成就的事；
- b. 默想上帝的话语并记住《圣经》经文；
- c. 学习属灵争战并学习如何保护我们的意念免受属灵攻击；
- d. 学习识别撒旦的谎言和诡计；及
- e. 学习通过牢记上帝的话语来克服不属上帝的思维方式及我们的「老我」。

如要增加对上帝的智慧与旨意的认识，我们应该努力地学习《圣经》，在教会或其它事工中事奉他人，也要接受门徒训练。

所以，要准备好你们的心，谨慎自守，专心盼望耶稣基督显现的时候带给你们的恩惠。《彼得前书》第1章13节

在敬畏上帝的群体里被恢复

要让自己在基督里被完全的恢复，最好能留在敬畏上帝的群体里。归根结底，上帝是叫我们彼此鼓励和彼此建立。

我们要彼此相顾，激发爱心，勉励行善；不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既然知道那日子临近，就更当如此。《希伯来书》第10章24至25节

选择融入一个敬畏上帝的群体，会：

- a. 提供一个良好的平台来与其他人一同学习和实践上帝的话语；
- b. 给我们的生命带来敬虔的影响，并与世俗的负面影响形成鲜明的对比；
- c. 当我们遇见新的人并在人与人的关系里遇到困难，会让我们发现自己的问题；
- d. 为我们提供所需的情感、实际以及属灵方面的支持；
- e. 当我们分享彼此的重担时，帮助我们更多地体谅他人；

- f. 教导我们从上帝的角度来看待他人，并学习以他人为先；
- g. 让我们更加意识到别人的需要，更少以自我为中心；
- h. 教导我们如何处理冲突；
- i. 给我们机会去满足他人的实际需要；
- j. 给我们机会去饶恕他人，彰显上帝的恩典；
- k. 为认罪悔改和寻求内里医治提供了良好的平台；
- l. 给我们提供良好的榜样和见证，来建造我们对天父的信心和认识；
- m. 见证上帝在他人身上的工作；
- n. 帮助我们发现我们的属灵恩赐与天赋；
- o. 为我们提供机会来事奉和鼓励他人。

《圣经》提醒我们要谨慎地选择我们的朋友。我们所保持的同伴关系极大地影响着我们的生命方向。我们的同伴总是会影响我们的思维、感受和行，也会引导我们跟随罪恶或行义（即符合上帝标准的行为）的生活方式。学习像耶稣基督一样生活，是要靠群体的努力。

义人引导他的邻舍，恶人的道叫人迷失。《箴言》第12章26节

小组讨论问题

1. 你认为心、魂、力量和意念，那个部分最难被改变？为什么？
2. 针对上述那五个要点（a 至 e）列表，讨论你个人需要帮助的要点，并找人来督导你。

..... ▼ ▲ ▼
我们的
..... ▼ ▲ ▼

第三章



顺服上帝

没有人愿意承认我们没有上帝就是软弱、盲目和无助的。其实是因为我们无法忍受被拒绝，无法对未来和甚至能否呼吸下一口气作出保证。

你说：我是富足的，已经发了财，一样都不缺，却不知道你是困苦、可怜、贫穷、瞎眼、赤身的。《启示录》第3章17节

被各样的惧怕推动

由于缺乏对自己命运的掌握，使我们产生了很多的惧怕和焦虑。经过日积月累，我们便培养出应对惧怕的基本假设或「内心剧本」(inner-script)，它掌控着我们的生活方式和选择。我们的内心剧本揭示了许多人心里面所缺乏的安全感。

当我们一直沉浸在崇拜那些似乎要「拥有一切」的世俗欲望的文化里时，如财富、健身、受欢迎的程度和流行电玩等，我们会很容易陷入网罗。因此我们被迫地生活在一种经常不满足的状态里，不断地追求更多。《圣经》称之为「捕风」。

我见日光之下所发生的一切事，看哪，全是虚空，全是捕风。
《传道书》第1章14节

我们惧怕是因为我们还没有 接受上帝的安慰

惧怕相信上帝的对立面。我们的每一种恐惧就是因为我们在某种程度上不相信上帝。上帝多次地提醒我们，祂是好的、祂对我们每个人都祂的旨意和意念。

上帝会一直保守我们，不会离弃我们。祂已经在祂的恩典里按着我们常见的恐惧提供了答案，让我们得到保证、安慰和鼓励。我们可以选择接受或不接受祂所给我们的保证。

我们的内心剧本	我们的惧怕与上帝的安慰
「我不喜欢让别人面看到不好的一面。」	害怕被抛弃 耶和華必在你前面行，他必亲自与你同在，必不撇下你，也不丢弃你。你不要惧怕，也不要惊惶。”《申命记》第31章8节
「我现在还决定不了。」	害怕失败 你们中间若有缺少智慧的，该求那厚赐与众人又不斥责人的神，神必赐给他。《雅各书》第1章5节。
「我必须保持我的青春和力量。」	害怕变老 但那等候耶和華的必重新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。《以赛亚书》第40章31节
「我想有男/女关系。」	害怕孤独 ……看哪，我天天与你们同在，直到世代的终结。”《马太福音》第28章20节
「我最好也参与。我想要他们所有的。」	害怕错失 所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”《马太福音》第6章34节
「我不想遵循任何规则。」	害怕失去自由 弟兄们，你们蒙召是要得自由；只是不可把这自由当作放纵情欲的机会，总要用爱心互相服侍。《加拉太书》第5章13节

「我不喜欢认识新朋友。」	害怕合不来 因为蒙悦纳的，不是自我推荐的人，而是主所推荐的人。 《哥林多后书》第10章18节
「我必须融入，不能说实话。」	害怕被拒绝 因为蒙悦纳的，不是自我称许的，而是主所称许的。《诗篇》第27篇10节
「我需要这个来获得幸福。」	害怕受苦 那赐一切恩典的神曾在基督里召了你们，得享他永远的荣耀，在你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们，建立你们。《彼得前书》第5章10节
「我需要尽我所能来保证我的未来。」	对不确定性的惧怕 注意！有人说：“今天或明天我们要往某城去，在那里住一年，做买卖赚钱。”其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现片刻就不见了。你们倒应当说：“主若愿意，我们就能活着，也可以做这事或那事。”《雅各书》第4章13至15节
「我不依赖或相信任何人。」	对脆弱性的惧怕 我们有这宝贝放在瓦器里，为要显明这莫大的能力是出于神，不是出于我们。《哥林多后书》第4章7节

惧怕 is 爱的反面

有人说地球上最强大的东西就是爱。的确如此，如果我们爱某人或某事，它就会促使我们走出我们的舒适区，去做我们通常不会做的事。爱能推倒我们惧怕的墙。《圣经》说，我们之所以生活在惧怕之中，是因为我们还没有完全寻求上帝那完美的爱。

在爱里没有惧怕；完满的爱把惧怕驱逐出去，因为惧怕里含着惩罚，惧怕的人在爱里尚未得到完满。《约翰一书》第4章18节

惧怕和缺乏安全感是由骄傲所推动的

大多数的惧怕是由我们的骄傲所导致的。骄傲说：「我的名誉和感受是最重要的」。它总是试图将我们与他人进行比较，并确保我们在他人之上。当想要给他人留下深刻印象、控制与支配他人的需求受到威胁时，我们就会感到压力和惧怕。

事实上，当我们将自己与他人进行比较时，我们其实选择了错误的比较目标。

作为基督徒，我们要与耶稣比较，并且要变得更像祂。上帝从不叫我们参照别人。祂叫我们仰望耶稣——我们的大祭司、救主和朋友。说老实话，与上帝相比，我们有什么可夸耀的呢？是我们能改变海洋的方向，还是我们能仅仅通过说话就创造蝴蝶呢？我们会为了救一个一再得罪我们的人而牺牲自己的性命吗？我们所能说的、能做的与能成就的，都无法与耶稣在十字架上为我们的牺牲和祂所赐给我们的一切相比。

所以，作为蒙慈爱的儿女，你们该效法神。要凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己，当作馨香的供物和祭物献给神。

《以弗所书》第5章1至2节

撒旦的心是骄傲的

骄傲阻止我们向上帝承认我们的需要。它设立障碍，阻止我们谦卑地转向上帝，与全心地跟随祂。骄傲主要是说这三句话：

- 「我能主宰我自己的命运。」
- 「我能荣耀我自己。」
- 「我高于一切 / 我最重要。」

这种态度正是撒旦让我们陷入的圈套，因为撒旦自己也充满着骄傲。当我们将意念建立在自私自利的基础上时，我们就变得像撒旦一

样，而它的骄傲不会允许它顺服上帝。当我们选择骄傲而非谦卑时，我们就成了撒旦的奴隶。

因为体贴肉体就是与神为敌，对神的律法不顺服，事实上也无法顺服。《罗马书》第8章7节

上帝的心是谦卑的

上帝大有能力超乎万有，祂绝对有权看不起我们，然而，祂向我们所展示的却恰好相反。在《圣经》里上帝无数次地提醒我们，祂是谦卑的。

1. 祂降卑自己来垂顾我们 | 谁像耶和华——我们的神呢？他坐在至高之处，自己谦卑，观看天上地下的事。《诗篇》第113篇5至6节
2. 祂降卑自己来到世上过布衣粗食的生活 | 耶稣对他说：“狐狸有洞，天空的飞鸟有窝，人子却没有枕头的地方。”《路加福音》第9章58节
3. 祂降卑自己来服事我们 | 因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命作多人的赎价。《马可福音》第10章45节
4. 祂降卑自己来这里受刑罚，使我们可以得享丰盛的生命 | 就谦卑自己，存心顺服，以至于死，且死在十字架上。所以神把他升为至高，又赐给他超乎万名之上的名《腓立比书》第2章8至9节
5. 祂降卑自己以至被诬告而死 | 他虽然未行残暴，口中也没有诡诈，人还使他与恶人同穴，与财主同墓。《以赛亚书》第53章9节
6. 祂降卑自己来担当我们的重担 | 我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，向我学习；这样，你们的心灵就必得安息。《马太福音》第11章29节

正是因为上帝是谦卑的，所以祂嘲笑和抵挡那些骄傲的人。

他讥诮那爱讥诮的人；但赐恩给谦卑的人。《箴言》第3章34节

“神抵挡骄傲的人，但赐恩给谦卑的人。”《雅各书》第4章6节

让我们停止跟从撒旦

若要成为耶稣真正的跟随者，第一步，也是最关键的一步，就是放下我们所有的惧怕和骄傲。

上帝知道我们之所以抗拒将所有的事都交托给祂的原因是因为我们惧怕。这就是为什么祂在《圣经》里反复地告诉我们不要惧怕。与「不要惧怕」等词的短语在英文标准版《圣经》中出现了137次。但另一方面，我们也必须明白，我们的惧怕是由骄傲所推动的，当我们骄傲时就是在效仿撒旦。让我们对比一下大卫王的心与撒旦的心。在《使徒行传》第13章22节，大卫被上帝形容为「他是合我心意的人，他要遵行我一切的旨意。」

撒旦的心说：「我要高举我的宝座」。《以赛亚书》第14章13节——你心里曾说：‘我要升到天上，我要高举我的宝座在神的众星之上，我要坐在会众聚集的山上，在极北的地方。

大卫的心说：「我算什么，我的上帝和君王竟然眷顾我」。《诗篇》第8篇3至4节——我观看你手指所造的天，并你所陈设的月亮星宿。人算什么，你竟顾念他！世人算什么，你竟眷顾他！

当我们在心中自立为王，荣耀自己并「掌管」自己的生命时，我们的举动就如同撒旦一样。

顺服上帝的实践步骤

不幸的是，骄傲是没有开关的。我们在过去几年甚至几十年里逐渐筑起了骄傲与惧怕的高墙，因此我们必须积极地去拆除它们，并忘掉那些根深蒂固的思维模式。

以下是我们可以操练顺服上帝的一个快速清单。我们不能靠自己的

力量来改变。我们都需要圣灵温柔的引导，从而使我们放下惧怕并顺服上帝。上帝是恒久忍耐，又有恩慈。当我们请求祂的帮助时，祂总是应允我们。没有人可以一夜之间就被改变。甚至是使徒们，尽管他们与耶稣在一起三年，也仍然会在一些方面挣扎，而耶稣也正是为了他们这些罪而牺牲的。

1. 承认上帝的本性并敬拜祂

首先，我们必须花时间使我们的内心俯伏在那伟大并令人敬畏的上帝面前。祂的本性以及祂所赐予我们的一切的福分都是我们人类无法用言语来形容的。

天的柱子震动，因他的斥责惊奇……看哪，这不过是神工作的些微；我们听见他的话，是何等细微的声音！他大能的雷声谁能明白呢？”《约伯记》第26章11和14节

2. 认罪和悔改

当我们承认没有上帝我们什么都不是，也什么都没有时，我们才是在说真话。如果我们想跟随主耶稣，我们必须从曾经所有我们认为有能力掌管自己生命的错误观念中悔改。此外，我们还必须为我们曾批评和诋毁上帝而悔改。每一天，无论何时，若我们在心中开始相信类似以下的话语，我们都应该要马上停止并向上帝悔改：

- 「我能主宰我自己的命运。」
- 「我能荣耀我自己。」
- 「我高于一切 / 我最重要。」

骄傲只会带来争竞。它能蒙蔽我们，使我们做出愚蠢的决定。我们的骄傲也阻挡主耶稣的宝血从罪中洁净我们，因为骄傲不许上帝在我们心灵的宝座上，来掌管我们并赎回我们的过去、现在和未来。

骄傲来，羞耻也来；谦逊人却有智慧。《箴言》第11章2节

3. 每天感谢上帝

上帝说我们无论在任何境况下都要向祂感恩，因为祂知道这能帮助我们检查我们的心。我们要把我们的注意力放在上帝的权柄和对我们的旨意上，而非专注在我们的不安全感上。

我们可以从每天向上帝感恩一件事开始，然后逐步的增加其它感恩的事项。如果我们真的心怀感恩，我们会因自己所列出那么长的感恩清单而感到惊喜。

凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。
《帖撒罗尼迦前书》第5章18节

4. 停止贪婪

骄傲的其中一个迹象就是贪婪。骄傲告诉我们，我们应该得到更多。所以我们比较、嫉妒、渴求、模仿，甚至偷窃。它让我们看不到祝福，只能给我们带来不满和压力。因此我们都要停下来，就我们的贪婪向上帝认罪悔改。这样的贪婪在《十诫》当中是被明确禁止的。上帝为了我们的益处而制定了这套律法；使我们远离这毁灭我们的有毒的嫉妒。

“不可贪恋你邻舍的房屋；不可贪恋你邻舍的妻子、奴仆、婢女、牛驴，以及他一切所有的。”《出埃及记》第20章17节

5. 停止发牢骚

发牢骚是抱怨、诉苦和抗议。任何一个经常发牢骚的人都是非常不受欢迎的。这样的人总是令人扫兴。任何形式的发牢骚都是来自一种骄傲的灵并且觉得自己有权利将我们的苦毒倾倒给他人。当基督真正的在我们心里面的时候，我们就可以用正能量的光芒照亮这个世界。

你们无论做什么事，都不要发怨言起争论，好使你们无可指责，诚实无伪，在这弯曲悖谬的世代作神无瑕疵的儿女。你们在这世代中要像明光照耀，《腓立比书》第2章14至15节

6. 停止论断

许多人认为「言论自由」是每个人的权利。我们都有权发表自己的观点和意见。然而，当我们对别人的事给予评价并妄下结论时，我们就在心中论断他们了。更糟糕的是如果放任我们自己这样想：「他们永远不会改变」或者「他们不可救药了」，那么我们不仅仅是在论断他们，还是在诅咒他们！

这种行为是骄傲的一种形式，它假设我们什么都懂得，并有权对他人作出评论。也就是说上帝不能在他们的生命中行神迹，这是在诋毁和冒犯我们全能仁慈的天父。

“你们不要评断别人，免得你们被审判。《马太福音》第7章1节

7. 停止自夸

骄傲告诉我们，我们的努力、成就、牺牲和付出是应该得到荣耀的，却忽略了其实唯有上帝才应该得到所有的崇拜的。让我们等候上帝亲自给我们的赞美，而不是渴望得到他人的认可和赞扬。我们天父给我们的赏赐远远多于地上的回报，并且是永恒的。

……你们要谨慎，不可故意在人面前表现虔诚，叫他们看见，若是这样，就不能得你们天父的赏赐了……好使你隐秘地施舍；你父在隐秘中察看，必然赏赐你。……《马太福音》第6章1和4节

8. 停止吸引别人的注意

人们会通过大声的、粗鲁的、夸张的、不恰当的或敌对的等消极的方式来获取别人的关注。他们可能会用情感勒索，谎言，引诱，自虐或者其他的操控手法来吸引他人的注意。这样的人期望得到我们的时间和资源，并不在乎我们的感受。

这些行为都是源自一个信念，就是其他人应该听我的或随着我。这又是另一种骄傲，它叫我们把自己的需要放在别人之上。

各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。《腓立比书》第2章4节

9. 把所有的赞美和荣耀归给上帝

当被人称赞时，你经常会听到有信徒说：「没有上帝的帮助，我不可能做到」。这也是我们可以学习和练习的习惯，不管在那一刻我们是不是真的这样想。所以我们需要对我们自己的心讲实话，让所说的最终与我们的内心对齐。我们不应该被偷取上帝的荣耀。

我是耶和華，這是我的名；我必不將我的榮耀歸給別神，也不將我所得的頌贊歸給雕刻的偶像。《以賽亞書》第42章8節

10. 別怕承認錯誤和軟弱

害怕承認我們的過失和軟弱是我們對自己精心策劃好的自我形象的一種保護方式。我們以犧牲與上帝的關係為代價來偶像崇拜自己。而我們的懼怕則變成了我們的軟弱。

然而，使徒保羅打破了这个模子，他说他要夸耀自己的软弱，因为这样，人们就会看到耶稣基督在他身上的作为。保羅並不是一個普通人，他出身於一個顯赫、高貴與富有的家庭，他從小就學識淵博並受人尊敬。然而，這位傑出而又有影響力的人並不怕承認自己的軟弱。他須要拿出真正的力量與對上帝的真順服。我們也需要除去我們（對他人的）懼怕和（對我們自己的）偶像化崇拜，使我們可以完全地活出上帝的映像。

他對我說：“我的恩典是够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。”所以，我更喜欢夸耀自己的软弱，好使基督的能力覆庇我。《哥林多后书》第12章9节

11. 先寻求上帝的意见，不要假设任何事情

只有上帝拥有人生的所有答案。当我们未能先寻求上帝，反而跑到祂的前面时，我们是在假装自己知道什么是正确的。《圣经》称这样的假设为偶像崇拜，因为它将我们置于上帝的旨意之上。

頑梗與拜偶像的罪孽相同……《撒母耳記上》第15章23節

在听取任何意见或做决定之前，让我们先放慢速度，来问上帝的意见。依靠我们自己（局限的）理解或能力去看未来是很危险的。《圣经》旧约记载了犹大王与以色列王所获胜的战争都是因为他们在出战前先寻求上帝的教导。其他以自己的能力战斗的人都会打败仗并给自己的国家带来灾祸。

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的路上都要认定他，他必使你的道路平直。《箴言》第3章5至6节

12. 把别人看得更重要

优先考虑别人的想法是不符合人类的本性的。即使是孩子们也不喜欢将他们的糖果和玩具分给别人。但相反的做法却能真正体现我们的谦卑。同时，这样的行为也体现了那从惧怕和自私中被释放的心的自由。

我们能看别人比自己重要，是因为上帝也爱他们；也正是由于上帝爱他们，因此我们也要友善和慷慨的对待他们。我们要用上帝的眼光来看他人，而非我们自己的眼光。我们要爱上帝所爱的人，不论他们的行为如何。

凡事不可自私自利，不可贪图虚荣；只要心存谦卑，各人看别人比自己强。《腓立比书》第2章3节

13. 饶恕他人

当我们越爱上帝的时候，我们也会倾向选择饶恕那些曾得罪我们的和得罪我们所爱的人的那些人，因为基本上任何罪都会得罪我们的天父。但是人们并没有意识到，其实当别人得罪我们的时候，他们首先是得罪了上帝。上帝的审判比我们想象的要可怕得多。当我们拒绝饶恕时，我们同时也将上帝预备给冒犯者的审判加在了自己的身上。

要仁慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。《以弗所书》第4章32节

你们若饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们；《马太福音》
第6章14节

14. 用祷告祝福我们的敌人

这是一个我们是否真正谦卑并且顺服上帝的测试。《圣经》告诉我们要为他人祷告和祝福，尤其是那些被我们视为敌人的人。《圣经》并没有说我们要「尝试」去祝福那些冒犯者，而是说「要这样做」。不饶恕是一种骄傲，意思是我们比别人更好。而骄傲则使我们无法正确的代表谦卑的上帝，就是那位差派祂的儿子为我们而死的上帝。相反，我们要悔改并积极地祝福那些我们憎恨、厌恶及无法忍受的人。

“可是我告诉你们这些听的人，要爱你们的仇敌！要善待恨你们的人！要祝福诅咒你们的人！要为凌辱你们的人祷告！
《路加福音》第6章27至28节

15. 丢弃我们的偏见

每个民族都有着自己对其他群体的偏见。虽然它的影响是不易察觉的，但却根深蒂固。因此，我们要定期检查我们的内心是否对地位、种族、文化或性别存有偏见。我们要善待那些没有特权或受压迫的人，如孤儿、寡妇、难民或外国家庭佣工，因为他们经常被当作现代奴隶来对待。

不再分犹太人或希腊人，不再分为奴的自主的，不再分男的女的，因为你们在基督耶稣里都成为一了。《加拉太书》第3章28节

16. 寻找守望者

对某些人来说，完全顺服上帝是非常具有挑战的。所以我们不能独自完成这一切。如果我们先选择上帝，则我们需要谦卑地寻求属灵导师与同伴的支持督导。作为大群体里的一员，这也迫使我们去操练这个清单里所列出的每一项。

所以，你们该彼此劝勉，互相造就，正如你们素常做的。
《帖撒罗尼迦前书》第5章11节

17. 洗礼

上帝叫我们受洗，象征着我们在罪里的旧生命「被埋葬」和死去（浸在水里），并因着耶稣基督的复活得着新生命。就连耶稣自己也找施洗约翰，在祂正式开始服事之前给祂施洗。作为耶稣的追随者，我们不应该固执地拖延洗礼。上帝问我们：「你为何要等呢？」

所以，我们藉着洗礼归入死，和他一同埋葬，是要我们行事为人都有新生的样子，像基督藉着父的荣耀从死人中复活一样。
《罗马书》第6章4节

现在你为什么耽延呢？起来，受洗，求告他的名，洗去你的罪。
《使徒行传》第22章16节

18. 在十一奉献上忠心

上帝给予我们特权，来为祂的国奉献我们的金钱。当我们以喜乐的心去祝福他人时，我们会脱离世俗的捆绑，并在我们的需要上经历上帝的大能。撒旦非常努力地阻止信徒们在金钱上忠心地奉献，并不断提醒我们有关我们在世上的需要。敌人知道，当我们在十一奉献上犹豫不决时，我们是在掠夺上帝并将咒诅带给我们自己。当我们慷慨地奉献，甚至超常规地奉献时，我们是从天父那里获取更大的祝福与恩惠。

人岂可抢夺神呢？你们竟抢夺我！你们却说：‘我们在何事上抢夺你呢？’其实就是在你们当纳的十分之一奉献和当献的供物上。因你们全国上下都抢夺我的供物，诅咒就临到你们身上。
《玛拉基书》第3章8至9节

19. 坚决顺服上帝

耶稣是顺服天父旨意的好榜样。祂在旷野里抵挡住了撒旦接二连三的试探，并且祂不顾自己所要受的痛苦，选择被钉在十字架上。如果耶稣拒绝顺服天父的旨意，我们则无法确保我们的罪会被完全赦免。正如撒旦一再地试探耶稣去放弃上帝一样，撒旦也会来无情地试探我们，让我们去跟随它。所以，我们必须下定决心不去跟随那个已经战败的敌人。

所以，既然我们有这许多见证人如同云彩围绕着我们，就该卸下各样重担和紧紧缠累的罪，以坚忍的心奔那摆在我们前头的路程，《希伯来书》第12章1节

小组讨论问题

1. 方框里所列出的惧怕有和你的一样吗？请解释你内心的剧本与惧怕是如何产生的。
2. 在上面列出的19个实践步骤中，哪些对你来说是最困难的？在学习顺服上帝方面，你如何确保会有人来鼓励你并辅导你？

第四章



从心悔改

悔改是对我们所做的事情感到懊悔——并且内疚抱愧到决定不重犯。

当耶稣在世时，祂一再地呼吁所有人从罪中悔改。而对于上帝的爱、祝福和成功，祂却没有传讲太多。耶稣的核心信息就是「悔改」！上帝对悔改如此重视，以至于让耶稣去忍受十字架上巨大的羞辱和死亡的痛苦，来使悔改成为可能。

从那时候，耶稣开始宣讲，说：“你们要悔改！因为天国近了。”

《马太福音》第4章17节

又对他们说：“照经上所写的，基督必受害，第三天从死人中复活，并且人们要奉他的名传悔改、使罪得赦的道，从耶路撒冷起直传到万邦。《路加福音》第24章46至47节

如果没有真正的悔改和顺服，就不会得到真正的救赎。《圣经》给那些不悔改，并且「自私自利、不顺从真理」的基督徒一个可怕的警告。这样的信徒总有一天会见到上帝可怕的惩罚与愤怒从而走向毁灭。

我告诉你们，不是的！你们若不悔改，都同样要灭亡！《路加福音》第13章3节

你竟放任你刚硬不悔改的心，为自己累积愤怒！在愤怒的日子，神公义的审判要显示出来。他要照各人的行为报应各人。凡恒心行善，寻求荣耀、尊贵和不能朽坏的，就有永生报偿他们；但是那些自私自利、不顺从真理、反顺从不义的人，就有恼恨、愤怒报应他们。《罗马书》第2章5至8节

遗憾的是，今天悔改的信息已经迷失在了那些令基督徒「感觉良好」的教导之中了。许多基督徒错误地以为他们自己可以用自己的方式来定他们的生活，仍可进入天国。有些人甚至看起来很正义，并奉上帝的名行过神迹，却是没有悔改心的。很可惜，耶稣责备这些人，并承诺会拒绝他们。

那时，耶稣在一些城行了许多异能。因为城里的人不肯悔改……
《马太福音》第11章20节

“不是每一个称呼我‘主啊，主啊’的人都能进天国；惟有遵行我天父旨意的人才能进去。在那日必有许多人对我说：‘主啊，主啊，我们不是奉你的名传道，奉你的名赶鬼，奉你的名行许多异能吗？’我要向他们宣告：‘我从来不认识你们，你们这些作恶的人，给我走开！’”《马太福音》第7章21至23节

没有在上帝面前完全悔改的人所存留的迹象：

- 愤怒
- 惧怕与焦虑
- 瘾症与肉欲
- 易怒与挫败感
- 傲慢与骄傲
- 感觉迟钝与自私
- 混乱、撒谎与结党
- 讽刺与诽谤
- 沮丧与抑郁
- 怨恨与不饶恕
- 内疚与羞耻

悔改是向我们罪的本性死

虔诚的悔改不包括：

- 推诿 / 借口：「我知道我犯了罪，但那是因为.....」
- 比较：「我知道我犯了罪，但她 / 他比我更坏。」
- 羞耻感：「我犯了罪。我不能面对上帝，我觉得自己没有价值。」
- 自责 / 自我定罪：「我有罪。我不好。我不可救药了。」
- 自我惩罚：「我必须代表上帝来惩罚 / 放弃我自己，这样我就感觉好多了。」
- 悔恨 / 后悔：「我感到难过 / 很糟，因为我的罪被暴露了。」

你会注意到，前面的陈述都没有指向上帝的爱和恩典。相反，我们把关注点转向了我们自己或其他人身上。

真正的悔改是我们的良心被属灵的忧伤击打（《约珥书》第2章13节「你们要撕裂心肠，不要撕裂衣服。」），并意识到我们的思想、言行得罪了上帝，以至于我们不能再去这样做的事了。我们要说：「天父，对不起我得罪了你。我奉耶稣的名请求你原谅我。我将尽我所能不让这一切再次发生。」这才是引导我们活出属灵生命的悔改方式。

因为依着神的意思而忧愁，就生出没有懊悔的悔改来，以致得救；但世俗的忧愁叫人死。《哥林多后书》第7章10节

你们要撕裂心肠，不要撕裂衣服。归向耶和华——你们的神，因为他有恩惠，有怜悯，不轻易发怒，有丰盛的慈爱，并且会改变心意，不降那灾难。《约珥书》第2章13节

上帝不会被这些假大空的言语和行为所荣耀（《约珥书》第2章13节「不要撕裂衣服」）当我们：

- 我们心里刚硬，不悔改。例如：归咎于、比较
- 我们嘲笑十字架的大能并耶稣要洗净我们的应许。例如：羞耻感

- 我们自以为义地代替上帝审判的位置。例如：自我定罪、自我惩罚
- 我们爱我们的罪胜于上帝，且不愿放手。例如：后悔

与上帝的亲密关系牵涉到我们的心，而非我们的言语。说出口的言语能代表我们心里面在想什么。

当我们的心的没有悔改，上帝说我们的敬拜将毫无意义，且毫无价值，也就是徒劳。真正悔改的人不太可能继续犯罪。否则，这样的人就是再次将基督钉在十字架上，并嘲笑祂在十字架上为我们的牺牲。

‘这百姓用嘴唇尊敬我，他们的心却远离我……他们拜我也是枉然。’”《马太福音》第15章8至9节

论到那些已经蒙了光照……若再离弃真道，就不可能使他们重新懊悔了；因为他们亲自把神的儿子重钉十字架，公然羞辱他。

《希伯来书》第6章4至6节

很多时候我们继续犯罪的真正原因是因为我们在尝试逃避或者掩盖一些被隐藏的伤痛或羞辱。当我们因为想掩盖惧怕和缺乏安全感而投向圣灵以外的其他事物，我们最终就会继续犯罪。继续犯罪的人终将消灭圣灵，并且冒着失去救恩的危险。

不要使神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得救赎的日子来到。《以弗所书》第4章30节

上帝会给真正悔改的人奖赏

上帝是慷慨和仁慈的。当我们的心的悔改中回转向祂时，祂应许要奖赏我们，并通过各种途径使我们和我们的家庭兴盛。

这称为我名下的子民，若是谦卑自己，祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。我必睁眼看，侧耳听在此处所献的祷告。《历代志下》第7章14至15节

在耶和华向你列祖起誓应许赐你的土地上，他必使你身所生的，牲畜所生的，地所产的，都丰富有余。耶和华必为你敞开天上的宝库，按时降雨在你的地上。他必赐福你手里所做的一切。你必借给许多国家，却不必去借贷。你若听从耶和华——你神的诫命，就是我今日所吩咐你的，谨守遵行，耶和华就必使你作首不作尾，居上不居下，《申命记》第28章11至13节

我们也将尝到所有圣灵所结的果子：就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、善良、信实、温柔和节制。这些「果子」是悔改之后结出来的。

你们要结出果子来，和悔改的心相称。《马太福音》第3章8节

圣灵的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事没有律法禁止。《加拉太书》第5章22至23节

另一方面，祂也对那些拒绝悔改并继续犯罪的人发出了严厉的警告。在《申命记》第28章15至67节中，我们可以读到不遵行上帝的律例典章的结果是多么的可怕。上帝对那些谦卑跟随祂的人是非常仁慈的，而对那些拒绝接受祂的爱和引导的人也是非常严厉的，祂愿我们遭遇的苦难能使我们远离罪恶。

因为依着神的意思而忧愁，就生出没有懊悔的悔改来，以致得救；但世俗的忧愁叫人死。你看，你们依着神的意思而忧愁，这在你们当中产生了何等的殷勤、甚至辩白、甚至愤慨、甚至恐

惧、甚至渴望、甚至热忱、甚至责罚。在这一切事上，你们都表明自己是无可指责的。《哥林多后书》第7章10至11节

今天，有太多人把教会视为「个人发展中心」，而忽视了那位上帝到底是谁。《圣经》从没有告诉我们要按自己的方式并靠自己去活，而是让我们活出上帝很久以前为我们所计划的那丰盛且更新的生命。为了能彻底的活出在耶稣里的新生命，我们首先要从我们的老我中悔改。没有悔改，就只有灵的死亡，不管是在地上或在天国。

内心悔改的实践步骤

1. 谦卑

在我们真正悔改之前，我们必须先谦卑自己。犯罪基本上是我们选择将我们自己的方式放在上帝的旨意之上。坚持自己的骄傲并相信自己知道什么是最好的，这样的人并没有真正的悔改。

若有人自以为知道什么，他其实仍不知道他所应当知道的。
《哥林多前书》第8章2节

凡心里骄傲的，为耶和华所憎恶；击掌保证，他难免受罚。
《箴言》第16章5节

2. 承认与坦白

完全悔改需要我们承认我们所有的恶行，并把一切都交给上帝。我们必须准备好谦卑和痛悔——向我们所信任并能一起祷告的人坦白我们的罪*。只有当我们向别人公开自己的罪时，我们才能摆脱羞耻感，因为这是我们曾经被锁在黑暗牢狱中的羞辱拿出来，与耶稣的「生命的光」交换的过程。

所以，你们要彼此认罪，互相代求，使你们得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。《雅各书》第5章16节

耶稣又对众人说：“我就是世界的光。跟从我的，必不在黑暗里走，却要得着生命的光。”《约翰福音》第8章12节

*一定要选择一个成熟的、敬畏上帝的基督徒来操练「坦白」的功课，而不要选择虚伪的信徒。

3. 务必先寻求上帝

我们必须首先寻求上帝，远离祂认为恶的东西，即使我们以前认为它是正常的、有趣的、有助的或明智的。甚至包括那些我们觉得「无害」的东西，比如抱怨、八卦、自我炫耀、贬低他人、说诅咒的话、占卜等。总是担心别人怎么说或怎么想我们，会让我们陷入圈套，因为这是我们把罪人的看法看得比上帝的看法的更重要。如果要证明我们是真的跟随耶稣基督，我们要把取悦上帝看得比我们所受的嘲笑和逼迫更加重要。

惧怕人的，陷入圈套；惟有倚靠耶和华的，必得安稳。《箴言》第29章25节

其实，凡立志在基督耶稣里敬虔度日的，也都将受迫害。《提摩太后书》第3章12节

4. 更新我们的思想

我们需要有意识地剥离多年来存有的世俗败坏思想——就像我们通过锻炼来燃烧身体不健康的脂肪一样。所以我们需要勤奋地学习《圣经》，以致上帝的价值观与律法都变成我们第二天性。只有这样，我们才可以在我们所行的所有事上亨通。

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。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。

《约书亚记》第1章8节

撒旦非常努力地来阻止我们悔改，它们会针对上帝的属性来向我们散播谎言。如果我们像夏娃那样怀疑上帝的意图，我们就很容易被操控因而犯罪远离上帝。敌人的最终目标是要确保：

- 我们看到错误的上帝的形象。
- 我们对上帝的意图感到困惑。
- 我们不能分辨善与恶。

值得感谢的是，上帝在《圣经》中针对撒旦栽种在我们想象中的每一个谎言予以了反驳，下面是一些常见的谎言和对应的反驳经文。

- 「上帝不愿意帮助罪人。」 | 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。《罗马书》第5章8节
- 「我做得还不够，不应得到上帝的饶恕。」 | 但到了我们救主神的恩慈和慈爱显明的时候，他救了我们，并不是因我们自己所行的义，而是照他的怜悯，藉着重生的洗和圣灵的更新。《提多书》第3章4至5节
- 「上帝不在乎我，也不爱我。」 | 因为我深信，无论是死，是活，是天使，是掌权的，是有权能的，是现在的事，是将来的事，是高处的，是深处的，是别的受造之物，都不能使我们与神的爱隔绝，这爱是在我们的主基督耶稣里的。《罗马书》第8章38至39节
- 「上帝离弃了我。」 | 你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，帮助你，用我公义的右手扶持你。《以赛亚书》第41章10节
- 「上帝不希望我得到好的东西。」 | 我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。这是耶和华说的。《耶利米书》第29章11节
- 「上帝离我很远。」 | 耶和华临近凡求告他的，临近所有诚心求告他

的人。敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听他们的呼求，拯救他们。《诗篇》第145篇18至19节

- 「我确定上帝不需要我为自己叛逆的行为负责。」 | 心中歪曲的，为耶和華所憎恶；行为正直的，为祂所喜悦。击掌保证，恶人难免受罚；义人的后裔必得拯救。《箴言》第11章20至21节

让我们通过用《圣经》过滤我们的思想，来提防撒旦的谎言。我们要「将每一个思想置于顺服基督之下」，并让我们的心在上帝面前保持纯洁。

和多样拦阻人认识神的高垒，又夺回人心来顺服基督。《哥林多后书》第10章5节

5. 除掉对我们的影响

我们生活在一个提倡自我满足的世界里。我们的文化告诉我们：

- 「做你认为最有利于你的事。」
- 「如果感觉不错，就去做。」
- 「你只活一次。 / 人生苦短，及时行乐！」
- 「一切都值得尝试。 / 你应该试着去感受一下 / 因为好玩试一次也无害。」
- 「你无法控制自己。这感觉太好了。」
- 「只有这样才能满足你。没有别的办法了。」
- 「你自己的生活，你不必对任何人负责。」

当我们的感官不断被这些享乐、自我中心的信息所轰炸时，我们会下意识地接受它们。这让我们很难在上帝面前谦卑地下拜，并把一切都交给祂。我们甚至不知道什么时候我们在对抗上帝，或是将我们的意志放在祂的意志之上。

让我们看看我们是如何被周遭世界影响的。这里有一些不易发现的途径，会让固执和叛逆的灵潜入基督徒的思想。你可能会注意到，这些想法在你的教会圈子里是多么的普遍。

- 「这样对我来说完全合理。我会去做的。（没有必要先求问上帝。）」
- 「我很喜欢这个教导，因为它符合我的想法。（我会将它置于上帝真理之上。）」
- 「我不明白《圣经》的某些部分，所以我拒绝它（即使我的智慧与上帝相比是愚蠢的）。」
- 「其他基督徒也这样做，所以这样也应该可以的。」
- 「我还没听到上帝的回应，但我还是会继续去做。（我不会等候上帝）」
- 「我帮不了自己。有别的人能够帮助 / 理解我。（不理上帝的存在，并把自己的信放在我看得到的事物之上。）」

因为我们不是顾念看得见的，而是顾念看不见的；原来看得见的是暂时的，看不见的才是永远的。《哥林多后书》第4章18节

6. 培养对上帝健康的爱和敬畏

我们越了解上帝的心，就越会爱上祂。同时，我们必须牢记上帝是圣洁的，祂不仅是我们的朋友，也是我们的审判者。上帝是温和且宽容的，但如果我们一直拒绝祂的爱，我们只能得到祂可怕的愤怒和公正的审判。我们不要试探上帝的忍耐和怜悯，总要快快地悔改。我们需要憎恨任何离间我们和上帝的罪恶。

还是你藐视祂丰富的恩慈、宽容、忍耐，不知道祂的恩慈是领你悔改吗？《罗马书》第2章4节

神是公义的审判者，又是天天向恶人发怒的神。若有人不回头，祂的刀必磨快，弓必上弦，预备妥当。《诗篇》第7篇11至12节

7. 请圣灵来定期检查我们的心

这世上没有人能像上帝的圣灵一样引导和保护我们。祂帮我们分辨出什么是这个世界的假智慧，什么是上帝真智慧及祂给我们的旨意。当我们犯罪时，圣灵会叫我们知罪，让我们意识到有悔改的必要。但太多时候，我们会听从撒旦和别的人，让圣灵给出的提示被淹没。我们这是

在自我毁灭。

他来的时候，要为罪、为义，为审判，指证世人；《约翰福音》第16章8节

作为罪人，我们天生就喜欢相信自己是善良的。我们对自己说的最大谎言包括：

- 「我很好。」
- 「看我做得多好。上帝一定对我很满意。」
- 「我自己可以处理这件事。」
- 「我正在做（我认为是）上帝让我做的事。」
- 「这是个好机会，所以我想这一定是来自上帝。」

大卫王比我们更清楚，所以他经常在上帝面前静默，等候祂。大卫祷告求上帝来监察他的心，看他里面是否有得罪上帝的地方，并请求上帝引领他走正义的路。让我们将反思、认罪和悔改作为一种持续性的习惯。

“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？我——耶和华是鉴察人心，考验人肺腑的，要按各人所行的和他做事的结果报应他。”
《耶利米书》第17章9至10节

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。《诗篇》
第139篇23至24节

小组讨论问题

1. 这一章如何影响了你对悔改的看法？过去你错过了哪些方面？
2. 在上面列出的实践步骤中，哪一个对你来说是最困难的？你能对此做些什么吗？

第五章



选择安静

你有没有试过和一个对手机比你更感兴趣的人交谈？这个人的行为传达的信息是，你并不如那些视频、游戏、聊天或社交媒体重要。虽然你希望引起他的注意，但是他的注意力太分散了。这极有可能是上帝在尝试与我们沟通时的感受。

我们的心、魂和意念总是被世界上那些无法永存的东西所干扰：如工作、家庭、孩子、教会、学校、朋友、娱乐、财务问题、我们穿什么、吃什么等等。这个世界的东西影响着我们的祷告。有些事物虽然重要但它始终是短暂的。连现在爱我们的人都有一天会离我们而去。当我们祷告时，我们只会喋喋不休向上帝唠叨我们的需要，而实在祂已经知道了关于我们的一切。

所以，不要忧虑，说：‘我们吃什么？喝什么？穿什么？’这都是外邦人所求的。你们需要这一切东西，你们的天父都知道。你们要先求神的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

《马太福音》第6章31至33节

在我们心里面，我们并不期望上帝会回应我们。我们视上帝为无生命的一堵墙、又或许麦克风或电话扬声器。我们并不期望祂会直接地以

无声的信息、异象和经文来回应我们。上帝叫我们要停止和祂说话，让我们安静下来，这样我们才能感受到祂。

你们祷告，不可像外邦人那样重复一些空话，他们以为话多了必蒙垂听。你们不可效法他们。因为在你们祈求以前，你们所需要的，你们的父早已知道了。《马太福音》第6章7至8节

不要错过上帝所要启示的

每当上帝有重要的东西要向祂的子民启示时，祂会选择我们安静且专注的时候，而不是在我们匆忙混乱、分心和唠叨的时候。

我们在《圣经》中经常看到上帝在安静的时候说话。上帝带以利亚独自到山上去与祂交谈，也在旷野中呼召独处的摩西。耶稣也是叫西门和安得烈在收工后再来跟随祂。圣灵也趁门徒在屋里祷告时大大的降临。所以我們也需要安静下来，否则我们很可能会错过上帝所要启示我们的。

现在你们要站住，看耶和华在你们眼前要行的一件大事。
《撒母耳记上》12章16节

安静的益处

1. 記念上帝的恩惠

当上帝在旧约中给祂的子民制定律法时，祂设立了许多节日来让人記念祂。如逾越节、无酵节、初熟节、五旬节和赎罪日，这些节日使人们停下手中所做的所有事，而来单单地仰望上帝的恩惠和祝福。

我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记祂一切的恩惠。《诗篇》第103篇2节

上帝为什么要这么做？因为祂知道我们有忘记祂的倾向。当祂叫我们安静下来时，是给了我们一个机会来记念祂给我们的所有祝福，并且祂会用爱、喜乐和平安来充满我们的心。当我们经常分心或忙碌时，我们甚至会忘记上帝是与我们在一起的——就像《路加福音》中提到的马大一样。所以耶稣夸赞玛利亚，因为她选择简单地安静下来，享受与祂的同在。在我们读这本书的时候，让我们重新开始记念上帝的圣灵是与我们同在的，并因祂的同在而感恩。

马大伺候的事多，心里忙乱，进前来，说：“主啊，我的妹妹留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”主回答说：“马大，马大，你为许多的事操心烦恼，但是不可少的只有一件。玛利亚已经选择了那上好的福分，是没有人能从她夺去的。”
《路加福音》第10章40至42节

2. 休息与复元

来自世界的压力能拖垮我们。所以当上帝创造我们时，祂设定了一个暂停机制，以确保我们能保持灵里的健康与生命力。这就是安息日的休息。然而，有许多人固执地拒绝安息日，总要一直忙个不停。

大卫王在《诗篇》第23篇中说，上帝在他安静的时候使他复元。如果我们不首先停下来，切断我们日常的干扰，任何人都无法重新得力。就像顶尖的运动员也需要休息、重新得力并检查自己的身体状况，定期地叫「暂停」是与我们有益的。上帝承诺，当我们慢下来，祂就从里面来更新我们的身体、魂和意念。

但那等候耶和华的必重新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏。《以赛亚书》第40章31节

3. 听到上帝的启示

《圣经》记载了上帝如何用安静又微小的声音对先知以利亚说话。如果我们不断地允许这个世界的噪音来涌入我们的生活，我们就会淹没了上

帝微小的声音。当上帝藉着圣灵对我们说话时，祂会用微小的声音启示我们属灵的真理、智慧和知识。祂甚至会告诉我们该祷告什么。安静使我们能够活在上帝的恩膏和能力里，而不是按着自己的力量或想法来判断接下来会发生什么。谁不希望得到上帝的膏抹来活出更加丰盛的人生呢？

但真理的灵来的时候，他要引导你们进入一切真理。因为他不是凭着自己说的，而是把他所听见的都说出来，并且要把将要来的事向你们传达。《约翰福音》第16章13节

4. 反思与重新调整

一个不用导航，又不注意看是否行驶在正确方向上的司机是不明智的。驾驶我们的生命也是如此。上帝就像是我们的导航，祂使我们远离麻烦，并引领我们走正确的路。如果我们没有问上帝，「父啊，我现在走的方向是你所喜悦的吗？我现在需要调整方向吗？」，结果将会背道而驰。

请你们指教我，我就不作声；我在何事上有错，请使我明白。
《约伯记》第6章24节

5. 操练自制

选择安静对我们专注力和控制我们躁动身心的能力是一个极大考验。一只狗也能被训练得镇定自若，同样我们人类也可以接受同样的训练。这样的训练给我们带来的益处会渗透到我们生命的不同层面，我们会发现自己变得更温和优雅、更有耐心以及对他人更加和善。我们也不会再那么容易变得激动或说不合宜的话了。

6. 寻求上帝的释放

总有些时候，我们会感觉不堪重负，急需从我们的挣扎、痛苦和伤痛中被解救出来。我们害怕面对已被长期压抑的消极情绪，所以我们不自觉地保持忙碌，免得面对它们。这时，我们需要停下来求告上帝，上

帝就能来帮助我们。

花一些时间安静下来并默想上帝的属性和应许，这能够建造我们的信心和灵里的活力。这反而会使我们也能够被装备，并站起来抵挡属灵的攻击。

因为耶和华是我的避难所，你以至高者为居所，祸患必不临到你，灾害也不挨近你的帐棚。《诗篇》第91篇9至10节

我的心默默无声，专等候神，我的救恩从他而来。《诗篇》第62篇1节

7. 摆脱世俗的干扰

我们需要训练自己去弃绝世上的那些能败坏我们属灵生命的东西。所以，留出时间来安静是摆脱世俗干扰的一种方式。

你们要先求神的国和他的义，这些东西都要加给你们了。《马太福音》第6章33节

8. 荣耀上帝

最重要的是，我们之所以需要安静自己来到上帝的面前，是因为我们需要向上帝献上我们的心，并承认上帝比这个世界所能给我们的更重要。我们应该列一个优先次序——而不是将我们每天剩下的时间给上帝。把剩下的东西给别人是不礼貌的，更何况是我们的上帝！

在上帝面前安静的实践步骤

在上帝面前安静下来并不是指身体不动弹，而是心和思想的安静。因此我们需要刻意训练关掉我们「内在的声音」，且有意识的专注于全能的上帝。

1. 分别一个固定的时间出来

首先，让我们为自己能安静在上帝里面设定固定的时间，并将这个时间记录在日程表里，就好像我们要与重要的人会面一样。也要远离日常琐事，并花时间处于安静的环境中，无论是大自然里、咖啡厅或是喜爱的窗台边。

2. 排除一切干扰

我们应该将所有会使我们分心的事放在一边。这包括所有我们的电子设备、约会，甚至是我们的孩子。这里我们要效仿大卫王的榜样。上帝宣称年轻的大卫是合祂心意的人，并指定他有一天要作王。尽管要处理许多国家的事务，然而大卫王经常将地上的事放在一边，并安静自己先来寻求上帝。我们在《诗篇》里看见许多他写的诗，包括《诗篇》第63篇。这正是他成功且倍受祝福的关键。

神啊，你是我的神，我要切切寻求你；在干旱疲乏无水之地，我的心灵渴想你，我的肉身切慕你。我在圣所中曾如此瞻仰你，为要见你的能力和你的荣耀。因你的慈爱比生命更好，我的嘴唇要颂赞你。我还活着的时候要这样称颂你，我要奉你的名举手。

《诗篇》第63篇1至4节

3. 花时间敬虔地敬拜上帝

当我们敬拜上帝并承认祂的主权时，我们会沐浴在祂的同在里。尽管我们看不到祂，但我们仍要记得我们是在上帝的同在里，我们当注意在祂面前的姿态。并且，我们的心要保持虔敬，在上帝面前屈膝。同时，我们也要献上感谢并承认祂赐予我们的所有恩惠。

你们要休息，要知道我是神！我必在列国中受尊崇，在全地也受尊崇。《诗篇》第46篇10节

4. 默想上帝的话语并等候上帝

读上帝的话语并仔细思考其中的意思；等候祂的圣灵来察验我们的心，叫我们知罪，并教导我们如何跟随上帝。这是一项非常重要的属灵原则。当我们安静下来去默想上帝的话语时，我们应该期待圣灵来向我们说话。上帝喜欢教导祂的孩子们学习新事物，这需要我们安静的来寻求祂，而不是催促祂。

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。《诗篇》
第139篇23至24节

小组讨论问题

1. 你用哪些方式花时间在上帝面前安静自己？
2. 请分享你安静聆听上帝的经历。

第六章



承认我们的罪

上帝在祂所行的一切事上都是有秩序且完美无瑕的。为了使万物都能运转和兴旺，祂在无数的细节上给我们的星球设计了所有的法则。我们从物理、化学、生物、地理、天文学、数学等定律上就能看出，上帝为我们的存在所精心准备的程度。一切都是完美平衡。同样地，上帝也为祂的子民制定了属灵的律法，为了使我们能在这个星球上活得丰盛。这些律法的制定是为了保护我们，并使我们富足。

人们能繁荣昌盛是因有法律和秩序。法律也保障社群的安全。可是尽管如此，我们还是有倾向把法律扭曲成与自己有利的，哪怕只是一些小事。就像我们还是会乱穿马路，少缴所得税，滥用公共设施或非法停车等，或者有的人会直接触犯法律法规。我们对罪的态度也是一样的。罪就是我们想要不顾上帝的律法自己掌管自己的生命。罪并不是稀有的，就算是最正直的人都心怀嫉妒、骄傲、贪婪或肉体的私欲。

只有一个方法能让我们胜过罪恶、羞愧和罪的不良影响，就是邀请耶稣基督进入我们的生命中。作为完全的神，只有祂完全圣洁和公义，足够为了我们承受所有的惩罚，死在十字架上。祂在十字架上死和复活让祂有完全的权力解除我们因我们的「罪名」而得来的死亡。作为交换，祂把祂的圣灵赐给我们，使我们能在神面前过完全的生活。

其实世上没有行善而不犯罪的义人。《传道书》第7章20节

凡犯罪的，就是做违背律法的事；违背律法就是罪。《约翰一书》第3章4节

这世上的三种罪

1. 我们的态度

有些有罪的态度是显而易见的，而有些则不然。我们甚至可以做着看起来正确的事，却带着错误的动机。有罪的态度包括：

- 亵渎上帝
- 悖逆上帝
- 不信上帝的真理
- 贪婪
- 憎恨
- 不耐烦
- 嫉妒
- 论断
- 骄傲
- 自私的野心
- 自我批判
- 自我定罪
- 自怜
- 淫乱、不饶恕，等

耶稣又说：“从人里面出来的，那才玷污人；因为从人心里发出种种恶念，如淫乱、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、毁谤、骄傲、狂妄。这一切的恶都是从里面出来，且能玷污人。”《马可福音》第7章20至23节

如果我们任凭这些态度来牵引我们，最终它们会使我们的硬起心来，并失去喜乐的生命。这就是我们生活在上帝完美计划以外的结果。

他们的心坚硬如金刚石，不听律法和万军之耶和華藉着他的灵差遣从前先知所说的话。因此，万军之耶和華大发烈怒。
《撒迦利亚书》第7章12节

2. 我们的行为

我们心里那些有罪的态度会使我们在行为上伤害自己和他人。罪的行为包括：

- 奸淫
- 撒谎
- 诅咒别人
- 谋杀
- 醉酒
- 毁谤
- 赌博
- 邪术 / 算命
- 拜偶像
- 偷窃，等

3. 我们的疏忽

有一种罪与我们的疏忽有关。我们犯罪是由于我们不履行上帝的律法，并且忽略祂叫我们去做的事。例如：

- 忽略承担彼此的重担
- 忽略为被压迫者挺身而出
- 忽略彼此相爱
- 忽略照顾贫困的人
- 忽略为耶稣作见证

所以，人若知道该行善而不去行，这就是他的罪了。《雅各书》第4章17节

你们各人的重担要互相担当，这样就会成全基督的律法。《加拉太书》第6章2节

爱是不对邻人作恶，所以爱就成全了律法。《罗马书》第13章10节

人是不可能不犯罪的。人一出生就会本能地犯罪了。婴儿时，我们就已经会嫉妒、撒谎和操纵他人了。我们心中会对人怀有憎恨，也会鄙视他人。我们甚至意识不到，我们所说的和所做的是有罪的。如果没有耶稣基督作我们的救主，我们会有多么地沮丧！赞美主，因为祂愿意饶恕我们所有的罪，甚至是我们无法饶恕他人的罪。但是，我们要注意有一项罪是上帝不会饶恕的，那就是亵渎圣灵的罪。

我为他们作证，他们对神有热心，但不是按着真知识。因为不明白神的义，想要立自己的义，他们就不服神的义了。《罗马书》第10章2至3节

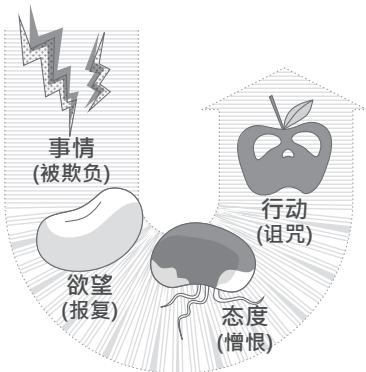
所以我告诉你们，人一切的罪和褻渎的话都可得赦免，但是褻渎圣灵，总不得赦免。《马太福音》第12章31节

罪藉着心里的私欲怀胎

罪是被我们心里的欲望所推动，与上帝对我们的旨意相抵触。这些欲望都是以牺牲他人为代价来谋取利益。

难道你们不了解，凡进到口里的，是经过肚子，又排入厕所吗？然而口里出来的是出于心里，这才玷污人。因为出于心里的有种种恶念，如凶杀、奸淫、淫乱、偷盗、伪证、毁谤。这些才玷污人……《马太福音》第15章17至20节

我们犯罪因为不敬虔的欲望



举个例子来说，如果有人在学校里被欺负了，回到家又被家人忽视。这会使其产生想避免更深的情感伤害的倾向，从而导致其硬起心来。

这个深藏的心愿，一旦在心里生根或「怀胎」，就会生出有罪的态度和行为，如骄傲、自私的野心、或想要通过巫术（符咒）来掌控他人的未来等。

但每一个人被诱惑是因自己的私欲牵引而被诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。《雅各书》第1章14至15节

不是所有我们的欲望都是不好的与有罪的。我们可以有欲望把事做得更好，解决冲突，帮助他人和纠正错误。但是，是否也会犯罪，则取决于我们如何「行」出来。好与坏的意向都会生出有罪的态度和行为。核心问题是，我们的内心是否有属灵上的健康。这将决定我们的欲望是会结出好果子，还是坏果子。

好树不能结坏果子，坏树也不能结好果子。凡不结好果子的树就砍下来，丢在火里。所以，凭着他们的果子就可以认出他们来。

《马太福音》第7章18至20节

回到前面的例子，假如那个被人欺负，且又被家人忽视的人选择饶恕得罪他的那些人，而不去报复。并且他向上帝承认他所有的痛苦，请求耶稣基督用爱来充满他的心，这样他就能够饶恕那些得罪他的人，并能为他们祷告祝福。在这种情况下，同样想克服情感伤害的欲望就结出了「好果子」。

《圣经》教导我们要用健康的方式解决情感痛苦，就是有智慧地去宽恕冒犯，而不是用愤怒、诅咒他人或压抑自己的感受等方式去解决。愤怒是一种真实的情绪反应，但是，不要让我们太容易被激怒。当我们去饶恕他人并用爱来回应时，我们是在展示耶稣基督给我们的爱。这是圣灵在我们生命中做工的证据。相反，「坏果子」是犯罪的结果。从长远来看，罪的代价是高昂的，虽然在犯罪的起初，我们感觉还不错。

人有见识就不轻易发怒，宽恕人的过失便是自己的荣耀。《箴言》第19章11节

罪带来的后果

1. 与上帝隔绝

当我们选择走自己的路而非上帝的，本质上我们是在拒绝上帝。我们的罪使我们与上帝隔绝。

看哪，耶和华的膀臂并非过短，不能拯救，耳朵并非发沉，不能听见，但你们的罪孽使你们与神隔绝，你们的罪恶使他转脸不听你们。《以赛亚书》第59章1至2节

2. 痛苦、耻辱和羞愧

犯罪会带来灵里的死。当犯法的人被当场抓获时，他们的反应是否认、恐惧、后悔和羞愧。得罪上帝也是一样，除了我们无需「被当场抓获」，因为上帝已经知晓一切。当我们犯罪的时候，上帝就在我们旁边，像我们伤心的父亲，公义的审判官和圣洁的证人。

……有人因……而背离信仰，用许多愁苦把自己刺透了。
《提摩太前书》第6章10节

3. 被罪奴役

当我们向有罪的态度和行为屈服时，我们是在顺从我们肉体的私欲和这个世界的败坏。我们顺从谁，谁就是我们的主人。《圣经》称这为罪的奴仆。

耶稣回答他们：“我实实在在地告诉你们，所有犯罪的人就是罪的奴隶。《约翰福音》第8章34节

4. 罪带来咒诅

《圣经》很明确地告诉我们，当我们违背上帝的律法时，我们就要受到咒诅。咒诅阻挡我们进入生命的丰盛，包括我们灵里的，关系上的，心理和身体上的，以及经济上的。这些因犯罪而所带来的影响并非因为上帝是残酷的，而是活在祂完美设计的人生以外的自然后果。与不遵守交通规则一样，违背的结果是撞车、伤痛和受罚，带给自己和别人身体上、经济上、关系上以及生理上的痛楚。

“看，我今日将祝福与诅咒都陈明在你们面前。你们若听从耶和

华——你们神的诫命，就是我今日所吩咐你们的，就必蒙福。你们若不听从耶和華——你们神的诫命……《申命记》第11章26至28节

5. 故意叛逆带来永远的定罪

上帝给我们的爱是永不止息的，但如果我们一直故意犯罪，就好像我们将耶稣基督再次钉在了十字架上（《希伯来书》第6章6节）。如果我们继续叛逆和故意的羞辱上帝在十字架上的牺牲，基督的宝血便不会再遮盖我们。

如果我们领受真理的知识以后仍故意犯罪，就不再有赎罪的祭物，惟有战战兢兢等候审判和那将吞灭众敌人的烈火了。
《希伯来书》第10章26至27节

使我们堕入陷阱的世俗谎言

我们时常都会向罪屈服，因为，我们相信了这个世界给我们的谎言，就是叫我们要随心所欲。这些谎言使我们陷入罪的循环中。

谎言与借口	真理
「没有人会受伤。」	我们的罪伤害了上帝，最终也伤害了我们自己。 见《以弗所书》第4章30节
「你只活一次。」	我们的生命不是在身体死亡后就结束了。而是有第二次灵的生或死，那才是永远的。见《帖撒罗尼迦后书》第1章9节
「没有人在看。」	上帝看到并知晓一切。见《希伯来书》第4章13节
「不管怎样，上帝都会饶恕我的。」	上帝不会饶恕那些一直故意犯罪的人。 见《希伯来书》第10章26节
「其他人都这么做。」	其他人可能都在做错的事。作为基督徒，我们不能盲目从众。我们要跟随上帝的道，不管它有多么不受欢迎。 见《马太福音》第7章13至14节
「我不能自己。」	我们不能靠自己的力量来阻止自己犯罪。只有让我们的心转向上帝才有可能。见《马太福音》第19章26节

「是别人强迫我去做的。」	我们都要对自己的行为负责，不管我们为什么要这么做。 见《罗马书》第14章12节
「我的家人就是这么做事的。」	我们要先跟随基督，然后才是我们的家人。 见《马太福音》第10章37节
「他们不配我的爱。」	上帝爱我们每一个人，虽然我不配得到祂的爱。我们要带着感恩的心效法祂。见《约翰一书》第4章10至11节

上帝渴望恢复我们与祂的关系

耶稣基督死在十字架上，为我们的罪付了代价，从而：

- 恢复了我们的属灵福分
- 恢复了我們胜过罪恶的权柄
- 恢复了我們传讲上帝的美善的能力
- 让我们可以自由地来到上帝的面前

上帝是有恩典且仁慈的。祂没有按照我们因犯罪而应该承受的后果来对待我们。下面是《圣经》告诉我们的。

上帝与罪	《圣经》如此说
当我们犯罪时上帝很悲伤。	不要使神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得救赎的日子来到。一切苦毒、愤怒、恼恨、嚷闹、毁谤，和一切的恶毒都要从你们中间除掉。《以弗所书》第4章30至31节
上帝不喜悦罪人死亡。	你要对他们说，主耶和华说：我指着我的永生起誓，我断不喜悦恶人死亡，惟喜悦恶人转离他所行的道而存活。以色列家啊，你们回转，回转离开恶道吧！何必死亡呢？《以西结书》第33章11节
上帝愿我们都能悔改。	主没有迟延他的应许，就如有人以为他是迟延，其实他是宽容你们，不愿一人沉沦，而是人人都来悔改。《彼得后书》第3章9节

上帝纠正我们，因为祂爱我们。	凡我所疼爱的，我就责备管教。所以，你要发热心，也要悔改。《启示录》第3章19节
上帝对悔改的人是仁慈和宽容的。	……你当知道，神使你忘记你的一些罪孽。《约伯记》第11章6节
上帝叫我们不要再愚昧无知。	世人蒙昧无知的时候，神并不追究，如今却吩咐各处的人都要悔改。《使徒行传》第17章30节
当我们认罪时，上帝会饶恕并忘记我们的罪。	我，惟有我为自己的缘故涂去你的过犯，我也不再记得你的罪恶。《以赛亚书》第43章25节
上帝会把我们从罪中洗净。	所以，你们当悔改归正，使你们的罪得以涂去，这样，那安舒的日子就必从主面前来到；主也必差遣所预定给你们的基督耶稣来临。《使徒行传》第3章19至20节
上帝会给我们一个新的开始。	所以，若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。《哥林多后书》第5章17节

胜过罪的欲望的实践步骤

1. 不要愚昧无知，要学习上帝的话语

上帝是我们永远尊贵的君王。如果我们真的想要认识祂，我们会花时间去学习《圣经》和祂的律法。无知不应是我们犯罪的借口。就算我们无知地在马路上逆行，我们还是会受到惩罚。我们无法逃避律法。

世人蒙昧无知的时候，神并不追究，如今却吩咐各处的人都要悔改。
《使徒行传》第17章30节

我将你的话藏在心里，免得我得罪你。《诗篇》第119篇11节

2. 邀请上帝来显露我们的欲望

定期地让上帝给我的内心做属灵检查是件好事。这就是为什么我们与上帝的灵修是那么的重要。当我们安静下来等候上帝的时候，祂就会满有慈爱地在我们有挣扎的地方纠正我们，帮助我们。

你若做得对，岂不仰起头来吗？你若做得不对，罪就伏在门前。它想要控制你，你却要制伏它。”《创世记》第4章7节

3. 不要试图遮掩我们的罪

当我们试图将事情扫进地毯下面，假装问题不存在时，对于任何关系来说这都是不健康的。我们的罪也是如此。《圣经》警示我们，试图遮掩自己罪过的，必不顺利。

遮掩自己过犯的，必不顺利；承认且离弃过犯的，必蒙怜悯。
《箴言》第28章13节

4. 不要为悲哀过去，倒要欢庆救赎

上帝叫我们不要论断人——也包括不要论断我们自己。上帝没有定我们的罪，所以我们也不应该定自己的罪。就像上帝彰显祂的恩典给我们一样，我们也要操练给自己恩典，不让自己陷在曾犯下错误的悲伤中。

你们不要评断别人，免得你们被审判。《马太福音》第7章1节

耶和華救赎他仆人的性命，凡投靠他的，必不致定罪。《诗篇》第34篇22节

面对我们过去的罪更恰当的方式是谦卑地感恩上帝那无价的饶恕。我们要有悔过之心，但持续地活在后悔当中则是一种骄傲的表现。我们那样做是在关注自己，而不是为了上帝的恩典来荣耀上帝。如果我们邀请上帝来介入，上帝能将一切罪恶变为良善。

5. 寻求被圣灵充满

我们罪恶的欲望在向与上帝相反的方向拉扯着我们，并用谎言、混淆、借口、肉欲等，试图将真理淹没。我们须要求圣灵每天在我们里面动工。因为圣灵会感动我们，并用温柔的声音警示我们脱离那些使我们败坏的罪。

因为肉体的情欲和圣灵相争，圣灵和肉体相争，这两个彼此敌对，使你们不能做所愿意做的。《加拉太书》第5章17节

6. 训练分辨的能力

熟能生巧，没有人能一蹴而就。我们都可能对我们前方的脚步做出错误的判断，甚至跌倒。因此，我们都需要被训练，在上帝的话语中被建立，并且学习讨上帝的喜悦多于取悦自己。

我们不应该回避那些能培养我们的信心和品格的训练，因为我们是从中获益最多的人。如果我们跌倒了，我们只需要起来、并以祈祷把罪的尘土擦掉，然后靠着我们被提高属灵意识和智慧继续前行。

惟独长大成人的才能吃干粮，他们的心窍因练习而灵活，能分辨善恶了。《希伯来书》第5章14节

7. 谨慎选择我们的朋友圈

我们需要主动的远离那些不健康的影响。我们身边的伙伴会很大程度上影响我们的思想、感受和行为。如果我们爱自己，我们会进入一个能够在我们信仰的道路上帮助我们的朋友圈子。我们应该始终让自己处在一个健康的基督徒群体里，无论我们周遭的环境如何。

不要被欺骗了；“滥交朋友败坏品德。”《哥林多前书》第15章33节

8. 不要盲目地跟从世界

我们每天都被来自广告、社交媒体、家庭、朋友、工作、社会等数以千计的「声音」所包围，每种声音都对如何在人生中做出选择有着自己独特的见解。

在上帝永恒的道之外的任何影响都是属于「这个世界」的。而绝大多数的影响不会使我们更靠近上帝。这个世界充满了诸如「努力工作，努力玩」；「努力奋斗，你会得到你应得的」；「我靠自己能活」或「言语不会伤害我」等混淆人的说法。其中许多与《圣经》所说的直接对立。

所以我们必须要小心，不要盲目地跟随这个世界的道路，以至让自己堕入罪恶和灭亡。相反，我们需要更新自己的思想让它建立在上帝所说的什么是好的、是可接受的和适合我们的事情之上。

你们这些淫乱的人哪，岂不知道与世俗为友就是与神为敌吗？所以，凡想要与世俗为友的，就是与神为敌了。《雅各书》第4章4节

不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。《罗马书》第12章2节

小组讨论问题

1. 我们通常会通过哪些方式犯上述三种类型的罪。
2. 用本章的图表来描述你自己的经历。
3. 下面这几种来自世界的声音是如何引诱我们犯罪的？
 - 「努力工作，努力玩。」
 - 「努力奋斗，你会得到你应得的。」
 - 「我靠自己能活。」
 - 「言语不会伤害我。」

第七章



谨守我们的口

话语的力量很强大。上帝的话语一出，整个世界就被创造出来了。没有上帝口里说出来的话，什么都不会存在。上帝不会说不经大脑的话，也不会说话不小心。上帝说出的每句话都带着祂的意图和能力，那些话语传递着祂的爱，并且实现祂的目的。

实际上，上帝的话语有掌管生死的威力。由于我们是按照上帝的形象被造的，所以我们的话语也同样带有能力。我们的话语可以建造（活）或摧毁（死）他人。我们的话语可以摧毁我们的声誉、家庭、关系，甚至是国家安全。

因为他说有，就有，命立，就立。《诗篇》第33篇9节

生死在舌头的掌握之下，喜爱弄舌的，必吃它所结的果实。
《箴言》第18章21节

上帝能听见我们所讲的每句话，并把它记录在永恒里。而且，祂会清楚的记得我们所说的话是否是荣耀祂的名。所以，我们需要停下来，去反思我们说过的话。

当我们在天堂与上帝面对面，并且重听我们说过的话的回放时，我们会是什么感受？我们会感到畏缩、恐惧，还是会因为我们的曾说过的话是敬畏上帝的而感恩。

那时，敬畏耶和华的人彼此谈论，耶和华侧耳而听，且有纪念册在他面前，记录那敬畏耶和华、思念他名的人。《玛拉基书》第3章16节

世俗对我们话语的影响

我们的现代文化里充斥着歧视性、嘲弄、自夸、咒骂的话。你只要去听一下任何世俗的对话、流行歌曲或电影，就会找到很多的范例。作为消费者，我们会不经意的就将那些无意义的破坏性的词语捡起来，并不加思考地像复读机一样把它们复读出来。

因此，欠考虑的基督徒就会说闲话，批评他人，毁谤职场和教会的领袖，诅咒我们的政府，讲低级笑话，拒绝说赞美的话，随意评论等，这些话只能带来死亡而非生命。

……我劝你，首先要为万人祈求、祷告、代求、感谢；为君王和一切在位的，也要如此，使我们能够敬虔端正地过平稳宁静的生活。这是好的，在我们的救主神面前可蒙悦纳。他愿意人人得救，并得以认识真理。《提摩太前书》第2章1至4节

我们话语对属灵的永恒影响

有句（英语）俗语说：「棍棒和石头能折断我的骨头，但话语永远不会伤害到我」（sticks and stones may break my bones but words will never hurt me），可这是不可能的。话语能给我们带来严重的伤害。它们能刺

穿我们的心，并留下伤口，能使家庭破碎，也能毁坏声誉并整垮我们的政府。让我们一起来看看我们的话语所产生的属灵的影响。

1. 善言带来祝福

当我们用荣耀上帝的方式说话时，上帝应许我们过美好的生活。甚至，上帝说当我们祝福那些向我们行恶的人，祂会祝福我们。

不要以恶报恶，以辱骂还辱骂，倒要祝福，因为你们正是为此蒙召的，好使你们承受福气。因为经上说：“凡要爱惜生命、享受好日子的人，要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。

《彼得前书》第3章9至10节

2. 恶语带来毁灭

另一方面，当我们当众或背地里使用诋毁别人的言语时，我们将无法继承我们在天家的基业，我们的信仰也会变得毫无价值，并且我们也会被毁灭！

淫词、妄语和粗俗的俏皮话都不合宜；总要说感谢的话。要确实知道……在基督和神的国里都得不到基业。《以弗所书》第5章4至5节

若有人自以为虔诚，却不勒住自己的舌头，反欺骗自己的心，这人的虔诚是徒然的。《雅各书》第1章26节

暗中谗害他邻居的，我必将他灭绝；眼目高傲、心里骄纵的，我必不容忍。《诗篇》第101篇5节

3. 尝到种下的恶果

就像我们的创造主一样，凡我们所咒诅的就会被咒诅。如果我们不小心，我们的话语是可以致命的。而且，我们没有权利诅咒任何上帝的

创造。如果我们诅咒他人，上帝也不会就这么算了。我们会尝到我们种下的恶果。我们的罪行总是有后果的。

……你为谁祝福，谁就得福；你诅咒谁，谁就受诅咒。”《民数记》第22章6节

按我所见，耕罪孽的，种毒害的，照样收割。《约伯记》第4章8节

很难想象我们的话语会产生如此严重的属灵影响。尤其，大多数时候，我们并没有真正去思考我们所说的话。

不要以辱骂还辱骂

人的本性是倾向于报复或「扯平」，所以，当我们觉得自己被诽谤或侮辱时，特别难以保持平静。恶意的言语让人感觉像是身体上受到攻击。

说话浮躁，犹如刺刀；智慧人的舌头却能医治。《箴言》第12章18节

不幸的是，我们并不会就此罢休，所以，《圣经》明确要求我们不要「以辱骂还辱骂」，而是忽略它。否则，我们会做出愚蠢的回应。

不要以恶报恶，以辱骂还辱骂……《彼得前书》第3章9节

愚妄人的恼怒立时显露；通达人却能忍辱。《箴言》第12章16节

此外，要记得，当人侮辱我们的信仰时，他们是在侮辱上帝，而非侮辱我们。《圣经》叫我们相信上帝能公平的审判人，就像耶稣在受侮辱时仍然保持缄默一样。

他被辱骂不还口，受害也不说威吓的话，只将自己交托给公义的审判者。《彼得前书》第2章23节

让上帝来为我们出头，让我们只以恩慈来回应，因此，我们就能持续不断的被祝福。为什么要因别人的愚蠢而牺牲我们的属灵福气呢？

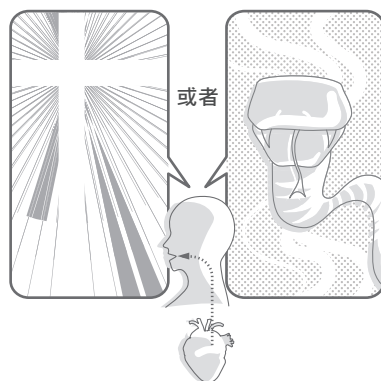
耶和华必为你们争战，你们要安静！”《出埃及记》第14章14节

《圣经》对我们舌头的指导

我们的话语一旦出口，就无法轻易地收回。我们都需要上帝来帮助我们谨守我们的口。上帝太爱我们，以至于祂不愿意让我们跌倒或是事后自己评判我们所说的话。

祂知道我们不知该如何驯服我们的舌头，因为它们是不安分的且充满了致命的毒素。因此，上帝给了我们很多关于如何使用我们的话语的提示，因为祂是一个优先考虑我们和别人之间关系的上帝。智慧的话能建立健康的关系，但欠考虑的话会带来持久的伤害。

我们可以选带有生命力的话语
或带有毁灭的话语



耶和华啊，求你看守我的口，把守我的嘴唇！《诗篇》第141篇3节

惟独舌头没有人能制伏，是永不静止的邪恶，充满了害死人的毒气。《雅各书》第3章8节

荣耀上帝的说话方式	《圣经》的鼓励
说诚实话	我们反而要用爱心说诚实话，各方面向着基督长进，连于元首基督，《以弗所书》第4章15节
话语要温和	你们的言谈要时常带着温和，好像用盐调味，让你们知道该怎样应对每一个人。《歌罗西书》第4章6节
彼此劝慰	所以，你们该彼此劝勉，互相造就，正如你们素常做的。《帖撒罗尼迦前书》第5章11节
凡事谢恩	凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。《帖撒罗尼迦前书》第5章18节
与人无争	不要毁谤，不要争吵，要和气，对众人总要显出温柔。《提多书》第3章2节
说和睦的话	你要禁止舌头不出恶言，嘴唇不说诡诈的话。要弃恶行善，寻求和睦，一心追求。《诗篇》第34篇13至14节
依照上帝的话彼此教导·互相劝戒	当用各样的智慧，把基督的道丰丰富富的存在心里，用诗篇、赞美诗、灵歌，彼此教导，互相劝戒，以感恩的心歌颂神。《歌罗西书》第3章16节
和他人分享福音	因为“凡求告主名的就必得救”。然而，人未曾信他，怎能求告他呢？未曾听见他，怎能信他呢？没有传道的，怎能听见呢？若没有奉差遣，怎能传道呢？如经上所记：“报福音、传喜信的人，他们的脚踪何等佳美！”《罗马书》第10章13至15节
不要破坏别人的信任	到处传话的，泄漏机密；内心老实的，保守秘密。《箴言》第11章13节
不要违背我们的承诺	凡遵守他的道的，爱神的心确实地在他里面达到完全了。由此我们知道我们是在他里面。《约翰一书》第2章5节
不要毁谤他人	弟兄们，不可彼此诋毁。诋毁弟兄或评断弟兄的人，就是诋毁律法，评断律法；你若评断律法，就不是遵行律法，而是评断者了。《雅各书》第4章11节
不要散播闲言	乖谬的人散播纷争，造谣的离间密友。《箴言》第16章28节
不要说谎	“不可散布谣言；不可与恶人连手作恶意的见证。《出埃及记》第23章1节
不要用言语败坏他人	一句坏话也不可出口，只要随着需要说造就人的好话，让听见的人得益处。《以弗所书》第4章29节

不要咒诅他人	他爱咒骂，咒骂就临到他；他不喜爱祝福，祝福就远离他！ 《诗篇》第109篇17节
不要无缘无故断言	人若未曾加害你，不可无故与他相争。《箴言》第3章30节
不要背后捅刀子	正如北风生雨，毁谤的舌头也生怒容。《箴言》第25章23节
不要说粗言秽语	但现在你们要弃绝这一切的事，就是恼恨、愤怒、恶毒、毁谤和口中污秽的言语。《歌罗西书》第3章8节
不要妄语	淫词、妄语和粗俗的俏皮话都不合宜；总要说感谢的话。 《以弗所书》第5章4节
不要虚伪奉承	虚谎的舌憎恨他所压伤的人；谄媚的口败坏人的事。 《箴言》第26章28节
不要用「开玩笑」来掩盖说错的话。	人欺骗邻舍，却说“我只是开玩笑而已”，他就像疯狂的人抛掷致死的火把和利箭。《箴言》第26章18至19节
不要说无礼和荒谬的话。	要远避世俗的空谈，因为这等空谈会使人进到更不敬虔的地步。《提摩太后书》第2章16节
不要含糊不清	你们的话，是，就说是；不是，就说不是。若再多说，就是出于那恶者。”《马太福音》第5章37节

谨守我们的口的实践步骤

1. 为曾滥用言语亵渎了上帝的名而悔改

首先，让我们来到上帝面前，为我们过去曾用「污秽的方式」说话，如讲粗俗的笑话、诅咒人、咒骂、撒谎、压制或操纵他人等来悔改。

如果我们曾经轻视上帝的名，甚至用祂的名作咒骂的话，包括随便地喊上帝的名，如「我的天啊」，「我的神啊」（英语：Jesus Christ, Oh my God, holy cow 或 holy crap 等）等，我们当然需要向我们的天父道歉。其它贬低上帝的流行语也包括「下地狱去吧」、「我要死了」或「如果我不遵守诺言，就让雷劈死我」等——这些话都是诅咒人的话，却被我们说得太随便了。也许我们曾经说过「赐我魔法吧（give me my mojo）」或「纳玛斯代（Namaste，即瑜伽行合十礼时说的话）」等语句，但我们可能没想过它们背后属灵的意思。这些语句都源于魔术和偶像崇拜。

他满口咒骂、诡诈、欺压，舌底尽是毒害、奸恶。《诗篇》第10篇7节

“不可妄称耶和華——你神的名，因为妄称耶和華名的，耶和華必不以他为无罪。《出埃及记》第20章7节

2. 清理我们的词汇库

我们不应该再用各式各样的脏话、讽刺和轻蔑的语气，以及不友善的面部表情等来调剂我们的话语。我们需要在我们的词汇库里和日常的交谈中除去这些污秽。

温良的舌是生命树；邪恶的舌使人心碎。《箴言》第15章4节

3. 学习放慢我们用话语回应的速度

每当我们受恐惧或骄傲驱使时，我们往往会心急发言。在我们说话之前，我们必须放慢速度，审视自己的内心。当我们情绪化时，叫「暂停」尤为关键。当我们心情不好或生气时，我们必须小心，不要让任何话语从嘴边溜出。如果我们的动机是由爱、和解以及他人的利益推动的，我们的话语将永远充满恩慈和智慧。有时，这可能意味着我们在回应某人之前需要延迟一天甚至更长的时间。如果不行，我们甚至可以考虑分别一段时间出来先去祷告并把事情完全想清楚。

我亲爱的弟兄们，你们要明白：你们每一个人要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒，因为人的怒气并不能实现神的义。
《雅各书》第1章19至20节

多言多语难免有过；节制嘴唇是有智慧。《箴言》第10章19节。

4. 向上帝求智慧和指引

当我们在困境中向圣灵寻求帮助时，祂会启发我们当回应的话语。默默地给祂发一个「SOS」求救信号，并积极地接收所要回应的话语和办

法。我们向圣灵寻求帮助越多，就越能经历祂的指引。

所以，你们要立定心意，不要预先考虑怎样申辩；因为我必赐你们口才和智慧，是你们一切敌人所敌不住、驳不倒的。《路加福音》第21章14至15节

时不时地，我们可以在自省和心灵排毒方面花上一些时间。我们的心在上帝面前被洁净，我们的言语也必如此。

5. 将我们所有的言语作为馨香的祭献给上帝

最后，还有一种注意我们的言辞的方式，是把我们所说的一切都献给上帝。一旦我们做到了这一点，就不难讨上帝的喜悦了，也更不难祝福他人了。我们应当感谢上帝让我们学习以确保我们在任何场合都能说出恰当的言语，便可将上帝的荣美展示出来。

一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。《箴言》第25章11节

小组讨论问题

1. 参考这章的表格，说说你在哪些方面最挣扎？你能为此做些什么？
2. 分享实际生活中某人对你的善言或无心的言语伤害是如何影响你的。

第八章



释放饶恕

饶恕不是去放过犯下错误的人的，或是承认他们的过错是可以接受的。而是承认尽管我们也犯罪和犯错，我们仍然从耶稣那里得到了我们不配得的伟大救赎，所以我们选择将耶稣给予我们的饶恕给予其他同样不完美的人。这是关乎感谢耶稣为我们在十字架上的受难与牺牲，并选择成为祂爱的见证。

饶恕对于我们的身体健康也是至关重要的。科学研究也表明饶恕的行为对身心健康有很多益处。在一些国家，饶恕疗法甚至被用来帮助治疗癌症。美国癌症治疗中心的研究发现，61%的癌症患者都有不饶恕的问题。其它研究结果表明，饶恕的人有更好的免疫系统，更低的血压，更少的与压力有关的健康问题并包含更多的健康益处。

不幸的是，我们大多数人都没有被编入给予他人饶恕的本能。这是我们的意念里需要被更新的一个地方。在上帝看来，当我们跟随耶稣，饶恕别人是不容商量的。

所以，弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的，你们如此事奉乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。《罗马书》第12章1至2节

你们若饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们；你们若不饶恕人，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。《马太福音》第6章14至15节

为什么我们会在饶恕他人上挣扎

1. 我们成长过程中的不良榜样

我们是家庭教育及我们个人经历的产物。当我们成长在一个有着长期无法调和矛盾的家庭环境中，而小过失却要受到严厉的惩罚，「饶恕」就成为了勉强，并且毫无乐趣。因此，对于这样的我们来说很难理解真正的饶恕——因为它从未被正确地展示给我们。

成长在「以眼还眼，以牙还牙」的环境中并不能培育出饶恕的灵。甚至在《圣经》的《路加福音》第7章47节也说过：「而那少得赦免的，爱的就少。」然而，上帝叫我们把祂当作我们的父亲，我们也要作上帝的儿女，我们不再仅仅是我们肉身父母或原生家庭的镜子。

也不要称呼地上的人为父，因为只有一位是你们的父，就是在天上的父。不要接受师傅的称呼，因为只有一位是你们的师傅，就是基督。《马太福音》第23章9至10节

2. 世俗压力使人心刚硬

我们生活在一个告诉我们要「掌管生命」或「不能输」的世界里，而且在亚洲文化中则是「不能丢脸」。大多数世俗电影讲述的是为了「纠正事情」而精心策划的报复。动作电影里的英雄渴望以「人造」公义之名报仇，甚至不惜一切代价。这样的社会压力嘲笑着我们像耶稣那样仁慈和饶恕。

这样一来，饶恕也显得与我们并不相称。这似乎是我们让别人在掌控我们的生命，并给他人权利来扰乱我们的世界。于是，我们养成了习惯去抓紧过去的伤痛不放，记住我们的怨恨，直等到有一天能「纠正这

一切」。我们逐渐看不见其实上帝才是掌管公义之者，是所有人类敬畏的审判者。

现实是，不饶恕使我们变得软弱和脆弱，很容易因为被看起来有公义或让人舒服的东西试探因而远离上帝。不饶恕就像是个黑云，遮掩着我们的思想与情感，导致我们无法充分地活在当下。它更使我们的属灵生命「无法长进」，因无法脱离过去的阴影而继续前行。不饶恕很少能给我们带来真正的了结或大的满足。它只会逐渐消弱我们的能量、活力和健康。

真正的饶恕需要个人的力量、智慧和成熟。当我们不让他人对我们冒犯捆绑我们，我们的自尊与内心的宁静就能保持完整无损，我们亦可以深深地感受到喜乐和平安。

不明真相的人选择不饶恕，但智慧人却恰好相反。

人有见识就不轻易发怒，宽恕人的过失便是自己的荣耀。

《箴言》第19章11节

3. 过去的失望

我们都听说过「一朝被蛇咬，十年怕井绳」的说法。有些人可能在过去饶恕他人的经历中失望，因此认为不值得再付出努力。他的失望却忽略了关键，因为真正的饶恕是无条件的。

上帝要我们的饶恕是没有预先设定条件的，就像祂为我和你所做的那样。祂挑战我们像祂一样饶恕别人。当别人问我们为什么要一直饶恕他人，纵容他们的冒犯时，我们可以趁机会向他们解释，其实我们不是纵容，而是藉着上帝的力量和恩典去选择不让自己被这些冒犯行为压倒。我们便能成为耶稣基督活生生的见证。

那时，彼得进前来，对耶稣说：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次够吗？”耶稣说：“我告诉你，不是到七次，而是到七十个七次。《马太福音》第18章21至22节

4. 冒犯者不愿认错

如果冒犯我们的人不悔改、不改变，甚至不承认他或她做错了什么呢？重要的是要记住，饶恕是上帝和我们之间的事。我们饶恕，是在上帝面前清理我们的行为记录。不应该被别人做或不做的事所左右。

总有一天，在那些曾经冒犯我们的人已经离开我们的生活的很久以后，我们要向上帝交代我们的行为。在审判日，我们必须把自己的不饶恕向上帝呈报。

你们若饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们；你们若不饶恕人，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。《马太福音》第6章14至15节

5. 未被释放的情绪

在我们当中有一些人想要饶恕，但却没有力量去做，也不明白为什么要这样做。因为我们无法摆脱出来。无论我们认为我们原谅了我们的冒犯者多少次，可是当我们一想起他们时，激动和熟悉的情绪仍会在我们心中浮现。这是一种压抑的情绪症状，与过去还没有被正确处理的伤害有关。

不幸的是，不管我们如何压制它们，负面情绪都不会消失。它们只会成为真正饶恕和医治的障碍。

《圣经》教导我们，上帝给了我们合适的时间来向祂表达我们所有的情绪和情感。我们只需要选择一个时间来向祂表达负面的情绪，这样祂就能医治我们。这是大卫王做得很好的地方，正如他在《诗篇》中无数次地向上帝发泄痛苦。大卫在上帝面前没有压抑自己的情感。他在天父面前是真实而透明的。

凡事都有定期，天下每一事务都有定时。……医治有时；拆毁有时，建造有时；哭有时，笑有时；哀恸有时，跳舞有时；
《传道书》第3章1和3至4节

当我们否认自己的情绪，其实我们就在参与撒旦的撒谎游戏——其实我们是在自欺欺人。这样，我们在我们生命中开了道门给撒旦。如果我们不顺从上帝，把我们肉体的情绪交付与祂的话，敌人就能利用那些无形但却很真实的被压抑的情绪折磨和影响我们。为了得以医治或者逃避折磨，我们会做出不义的行为。《圣经》把这种情况描述为被魔鬼俘虏去并跟随他的意思而行。

你们是出于你们的父魔鬼，你们宁愿随着你们父的欲念而行。他从起初就是杀人的，不守真理，因他心里没有真理。他说谎是出于自己的本性，因他本来是说谎的，也是说谎者之父。
《约翰福音》第8章44节

让他们这些已被魔鬼掳去顺从他诡计的人能醒悟过来，脱离他的罗网。《提摩太后书》第2章26节

为什么我们会在饶恕自己上挣扎

有时，当我们犯罪，我们发现也会很难饶恕自己。我们觉得需要继续针对所犯下的错误来控告和谴责自己。以下是其中的一些原因：

1. 别人不原谅我们

如果我们冒犯的人不饶恕我们，我们可能会感觉不好，并觉得我们应该等以后从罪疚感中「释放」自己。上帝叫我们对自己仁慈，就像祂总是仁慈的对待我们一样。即使别人评判我们，我们也不应该评判自己。

你们要仁慈，像你们的父是仁慈的。《路加福音》第6章36节

2. 羞耻文化

羞耻感是一些文化中重要的部分。孩子们被教导要举止得体，这样

他们就不会成为家庭的耻辱。人们会公开的避开那些他们羞于见到的亲戚。而社交媒体向我们展示了我们应该拥有的和应该看起来的样子。在这样一种文化中，基督徒很难真正相信上帝会不带有任何附加条件地饶恕并接纳他们，因为世界不断地提醒我们，我们不够好。

让我们记住耶稣能够感受到我们的羞耻的全部重量。祂曾赤裸裸地在一群陌生人面前，被吐唾沫、被虐待、被嘲弄并游街示众——为了能消除我们的羞耻和罪恶感。如果我们紧紧抱住羞耻而不原谅自己，我们实在是羞辱了祂的牺牲啊！

……以坚忍的心奔那摆在我们前头的路程，仰望我们信心的创始成终者耶稣，他因那摆在前面的喜乐，轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，如今已坐在神宝座的右边。《希伯来书》第12章1至2节

3. 受情绪掌控

《圣经》说，我们要向着肉体死，这包括要控制我们的情绪反应。当我们犯罪时，我们会感到悲伤、悔恨、羞耻、痛苦、愤怒和沮丧。如果这些反应能帮助我们认识到我们的罪，则它们是健康的。但是当我们认罪后仍不弃掉这些反应，就是在犯罪了。

你们若顺从肉体活着，必定会死；若靠着圣灵把身体的恶行处死，就必存活。《罗马书》第8章13节

4. 陷入撒旦的指控

耶稣打败了撒旦——就是那个要我们和它一起进入到永远的定罪里的控告者。即使我们从上帝那里得到完全的赦免，它也会继续嘲讽和指控我们——直到我们认同它而选择离开上帝。撒旦会把各种想法灌输到我们的头脑中，例如：

- 「我无药可救，我有罪。」
- 「我不配上帝的赦免。」
- 「我造成了太多的伤害。」

- 「我一直继续做着我不想做的事情。」

我们不应该受到这样的诬告。所有的事情在上帝来说都是可能的，我们的盼望在祂身上，而不是我们自己。当我们的信心在耶稣的身上，就不再有对自己的定罪了。

当我们不饶恕自己的时候，就好像耶稣亲自护送了我们出狱，但我们又选择跟着撒旦回到监狱，把自己锁在那里。因为我们属于耶稣，撒旦不能把我们关在监狱里，但我们自己可以。我们这样做是加入了我们的控告者撒旦的黑暗中，而不是与世界之光耶稣基督一起自由地行走。遗憾的是，我们在不经意间拒绝了上帝每天给我们的恩典。

如今，那些在基督耶稣里的人就不被定罪了。《罗马书》第8章1节

即使我们的心责备自己，神比我们的心大，他知道一切。《约翰一书》第3章20节

骄傲是我们不能饶恕的根源

我们不能饶恕的核心是骄傲。骄傲说：

- 「他们所做的是不可饶恕的。我是他们命运的主宰和审判官，已决定要定他们的罪。」
- 「我在这个问题上是在道德高地上，他们所做的是错误的。我很好，他们很坏。」
- 「没有人决定我的命运。我是我自己的主，我觉得自己有罪。」
- 「我不敢相信我会这么愚蠢，以致犯了那个错误。我应该像上帝一样是不可战胜和绝对正确的。我不能原谅自己。」

人若没有什么了不起，还自以为了不起的，就是自欺。《加拉太书》第6章3节

以下是我们不饶恕的一些影响：

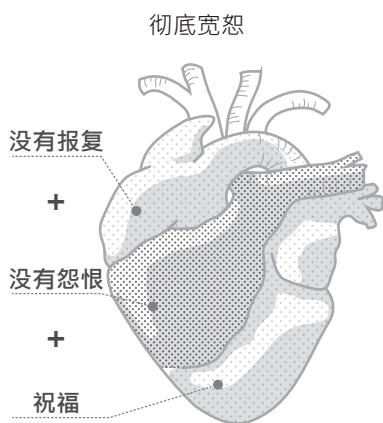
- 侮辱上帝，告诉祂我们能比祂更好地审判别人。
- 使我们成为情绪、过去——那些我们还没有饶恕的人的奴隶。
- 影响我们做正确决定的心智能力。
- 给我们的健康和身体带来有害的影响。

我们的骄傲使我们认为我们有权去轻视他人或自己。最严重的骄傲是属灵的骄傲，就是我们错误地相信自己比别人更公义，而将自己放在道德高地上。讽刺的是，上帝不认为我们是好人，可祂却降卑自己去饶恕破碎的罪人。如果不是因为祂的恩典，罪犯的和受害者都注定要被彻底毁灭。所以，上帝把人类的骄傲视为可憎的事，是令祂厌恶的耻辱。

凡心里骄傲的，为耶和华所憎恶；击掌保证，他难免受罚。

《箴言》第16章5节

认识饶恕的本质



饶恕确实是一个发自内心的选择。能从被伤害和被冒犯里走出并使内心和思想平静下来，并不总是那么容易。但是要从伤痛中被医治和恢复的话，我们的内心和思想必须饶恕我们的冒犯者。

《圣经》告诉我们要手洁心清。在知识层面上的饶恕像是有了一双清洁的手，这使我们不会主动去伤害我们选择饶恕的人。但是我们的内心仍然不洁净，因为我们发现内心还是很难越过，很难把上帝给我们的恩典延伸给别人并「爱我们的敌人」。

谁能登耶和華的山？谁能站在他的聖所？就是手潔心清，意念不向虛妄，起誓不懷詭詐的人。《詩篇》第24篇3至4節

1. 不是要忘記冒犯的行為，而是要忘記因其所帶來的影響

我們都聽過這樣一句話：「可以原諒，但不能忘記」。饒恕某人的過錯，並不是否認或忘記所發生的事。而是選擇不記住或不要繼續抓住我們被傷害的影響。這完全不同於忘記或假裝事情從未發生過。如果那樣做的话，就是否認「饒恕」在我們生命中的力量。

2. 不是關於人們如何看待我們，而是人們如何看待上帝。

真正的饒恕是這樣的：「我們都知道你過去曾犯過一些傷害我的過錯，但我不會允許它影響我，因為我愛的上帝也愛你。我如何對待你並不取決於你如何對待我，而僅取決於上帝如何對待我——是非常慷慨且無條件的。

你們若只愛那愛你們的人，有什麼可感謝的呢？就是罪人也愛那愛他們的人。《路加福音》第6章32節

人若說“我愛神”，却恨他的弟兄，就是說謊了；不愛他看得見的弟兄，就不能愛看不見的神。《約翰一書》第4章20節

你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。”
《約翰福音》第13章35節

3. 不是要坚持公义的权利，而是要放开这种权利的要求。

你見過一個懷有怨恨，却同時擁有真正快樂的人嗎？不饒恕是一種毒藥，它剝奪了我們的喜樂和平安。有些人會藉著拒絕饒恕別人的行為來博取關注或在情感上強迫或掌控別人。

饒恕並不意味著我們繼續允許別人傷害我們或欺負我們。作為基督徒，我們要像蛇一樣機警，像鴿子一樣純潔。但這並不代表我們要學習

冒犯我们的人。不要和蛇的本质一样，相反地应该保持鸽子具有的纯洁和平。

“看哪！我差你们出去，如同羊进入狼群，所以你们要机警如蛇，纯真如鸽。《马太福音》第10章16节

饶恕就意味着我们选择将自己从伤害的桎梏中解脱出来，并让上帝的真爱、平安和喜乐来充满我们。我们也不再处于被他人冒犯的「重担」中，不再追求正义、报复或关注。

讽刺的是，我们会认为饶恕会使我们显得软弱，但实际上，不饶恕才使我们变得软弱和痛苦。

释放真饶恕的实践步骤

饶恕始于谦卑的心，就是承认我们自己不是世界的审判官。而有一位审判官比我们更威严，更公正，那就是耶稣基督。甚至我们的天父也将审判权交了给耶稣。罪总是会带来相应的后果，如焦虑感、疾病、破裂的关系、诅咒或上帝的永恒审判等。我们可以把审判权留给耶稣基督，让祂去施行公正的惩罚。当我们试图接管耶稣审判官的位置时，我们就把祂的审判归到自己身上了。不饶恕最终带给我们的伤害比那伤害我们的人带给的更多。

父不审判任何人，而是把审判的事全交给子，《约翰福音》第5章22节

1. 承认我们的被受伤害的情绪

我们的骄傲可以让我们不承认自己受到了伤害或被冒犯。我们把自己锁在自我否定里，这样我们就不必处理痛苦，也不必去饶恕别人。或者我们逃避该伤痛的时候，我们可能凭借愤怒、瘾症、报复、暴力来解决，又或者患上焦虑症或忧郁症。

2. 向上帝释放我们被压抑的情感

压抑我们的情感是不敬虔的。大卫王可以说是上帝最强大的勇士，当他打完仗回来，发现他的城被洗劫一空，他的亲人也遭绑架时，他并没有像动作电影里演得那样，立即冲出去救人。相反，祂在向上帝寻求下一步之前，先花时间谦卑地来到上帝面前，为他所失去的一切哀声痛哭。然后，他才召集军队去营救他的家人。

大卫和他的人到了那城，看哪，城已被火烧毁，他们的妻子儿女都被掳去了。大卫和跟随他的百姓就放声大哭，直到没有气力再哭。
《撒母耳记上》第30章3至4节

我们经常把事情的顺序搞错。与大卫不同的是，我们可能会向世界发泄情绪或是置之不理继续生活，而不是先释放我们的情绪，然后再求问上帝带领我们的下一步。当我们被冤枉或被伤害时，我们能释放出自己悲伤的情绪是很重要的。如果耶稣也伤心难过，更何况我们呢？上帝以这个例子告诉我们祂理解我们的痛苦，并且祂靠近伤心的人。

义人呼求，耶和华听见了，就拯救他们脱离一切患难。耶和华靠近伤心的人，拯救心灵痛悔的人。义人多有苦难，但耶和华救他脱离这一切，又保护他全身的骨头，连一根也不折断。《诗篇》第34篇17至20节

我们应该要花时间告诉上帝我们所有的悲痛和错误，好像大卫那样。如果有必要，就大声地哭出来。即使是《圣经》中最高贵的人也会释放自己的悲伤，直到他们「没有气力再哭」。

3. 找到值得信赖的知己

下一步，让我们放下骄傲和惧怕，向敬虔的主内朋友或辅导员坦白我们内心的痛苦与挣扎。耶稣叫我们彼此担当各自的重担，就像祂为我们承担沉重的情感重担一样。

你们各人的重担要互相担当，这样就会成全基督的律法。
《加拉太书》第6章2节

当这样做时，要谨慎地选择那些不会说闲话或论断我们的人，并且他们会真诚地同情、安慰和鼓励我们。他们应该能够保持中立，而不是以论断和反对冒犯我们的人而告终。在一些基督徒圈子里，已经把向别人倾吐的需要变成了一种用来八卦和诽谤那些我们怀恨在心的人的行为。这种行为是不敬虔的，应该不惜一切代价避免。而这样的「坦白」并不会带来医治，只会带来更大的伤害。

4. 和他人一起祷告并向上帝坦白

当我们向上帝坦白我们自己的对别人的审判和怨恨时，我们应该叫我们的知己与我们一起祷告。

- 向上帝承认并为我们的苦毒、愤怒、诋毁、八卦以及其它自我认为义的想法、感受和行为悔改；
- 请耶稣来清理我们的记忆，拿走因伤害所带来的痛苦的刺痛感；
- 除掉任何因我们的话语，给伤害我们的人或自己带来的咒诅；
- 把伤害我们的人交给上帝，求上帝祝福他们，把他们引到上帝面前；
- 祷告他们会来到上帝面前悔改；
- 邀请圣灵来更新并医治我们。

一切苦毒、愤怒、恼恨、嚷闹、毁谤，和一切的恶毒都要从你们中间除掉。要仁慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。《以弗所书》第4章31至32节

5. 把伤害释放给上帝，并无条件地饶恕

当我们祷告时，我们须要放下任何我们仍然能感受到的伤害，并释放我们的怨恨。假设所感受到的伤害等级在0到10级之间，第10级是最严重的，或许我们的伤害不会立即下降到零，但是值得庆祝的是所有痛楚都能降级。因此，让我们继续努力，直到它完全降到零，使我们得着

灵里的自由。

在言语上，我们必须选择不再对我们的冒犯者说不健康的话，也不要再沉湎于过去。而这需要我们有意识的选择，因为它不会自然而然地临到我们。无论有多困难，我们都不要再让过去的那些行为模式抓着我们不放。

《圣经》说，当我们转身离开不饶恕时，我们就会经历上帝所应许的「安舒的日子」。

所以，你们当悔改归正，使你们的罪得以涂去，这样，那安舒的日子就必从主面前来到；主也必差遣所预定给你们的基督耶稣来临。《使徒行传》第3章19至20节

6. 请圣灵察看我们心中是否有其它不洁

接下来，我们可以邀请圣灵来鉴察我们的心，看是否有其它我们需要认的罪，并请圣灵来洁净我们。圣灵甚至会光照出我们自己未曾察觉到的罪。

比方说，伤害我们的冒犯者可能因为我们先冒犯他们所以才对我们做出伤害我们的事情。当上帝将我们放在一个团队去做祂所给我们计划的事情，撒旦也可以在信徒之间引起不必要的冲突。又或者撒旦会给我们拒绝放下对别人的怨恨的理由，不让我们爱别人因为他尝试着阻挡我们作耶稣基督的见证人。撒旦会藉着我们拒绝饶恕的行为影响上帝的儿女。

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。《诗篇》第139篇23至24节

免得撒但趁着机会胜过我们，因我们并非不知道他的诡计。
《哥林多后书》第2章11节

7. 在适当的时候和好

在适当的时候，我们应该去努力修复被破裂的关系，尤其是与其他信徒的关系。上帝从不庆祝任何有关基督身体的分裂，只有撒旦才这样做。

所以，你在祭坛上献祭物的时候，若想起有弟兄对你怀恨，就要把祭物留在坛前，先去跟弟兄和好，然后来献祭物。
《马太福音》第5章23至24节

8. 采取措施保护自己

即使我们已经饶恕了那个伤害我们的人，我们也不应该天真地允许他再继续伤害我们。我们要对那些恶毒的人设立情感和身体的界限，是对我们有益的。

比方说，我们可能尝试避免和他们独自相处，和他们相处时让我们信任的人陪着我们。这样有助于消除他们不好的意图，也能在他再次无理的指责我们时能有个帮助我们的证人。除此之外，我们需限制相处的时间，使我们在忍耐力和精力耗尽时可以避免犯罪的机会。千万不要害怕为了保守自己的属灵身份和正直设立界限。

无知的人什么话都信；通达人谨慎自己的脚步。《箴言》
第14章15节

9. 透过我们来见证上帝饶恕的大能

最后，也是最重要的，就是我们要用我们的见证来分享上帝饶恕我们的故事，并将荣耀带给祂。我们能饶恕是因为爱我们的上帝给我们圣灵的大能，让我们给天父祂所应有的荣耀！

小组讨论问题

1. 你仍在不饶恕中挣扎吗？你觉得你饶恕的难点是什么？
2. 为了走出你的「黑暗监牢」，你能采取那些步骤？
3. 有那些健康的方式能让我们跟伤害我们的人设立界限。

..... ▼ ▲ ▼
我们的魂
..... ▼ ▲ ▼

第九章



废除心里的誓言与咒诅

上帝的话语是具有影响力的，我们的也是如此。祂的话是有约束力的，祂如何说就会如何行。上帝的话语就像一个不能废除的合约。福音书中曾记载耶稣诅咒了一颗无花果树，于是那棵树在24小时内就死去了。上帝的儿子向惊讶的门徒们解释说，任何人只要真正地相信他自己所说的话，那话最终就会实现，就像合约一样。

我必不毁损我的约，也不改变我口中所出的话。《诗篇》
第89篇34节

我实在告诉你们，无论何人对这座山说：‘离开此地，投在海里！’他心里若不疑惑，只信所说的必成，就为他实现。
《马可福音》第11章23节

文字的约束力

在法律行业形成前，人的话语就是给自己约束的合约。《圣经》指出，话语可以带来属灵生命（祝福）或属灵死亡（咒诅），它们是具有约束力的。

生死在舌头的掌握之下，喜爱弄舌的，必吃它所结的果实。
《箴言》第18章21节

同样地，研究指出一个词能影响身体的基因，这种基因能调节我们身体和情绪的压力。积极的词语，如「平安」和「爱」，能促进大脑的认知功能与恢复能力，而消极的词语则会带来压力并刺激大脑的恐惧中心，从而使其功能中断。伤人的话可能不会真的伤害我们的身体，但她们会在心理上影响我们，并且会伤害我们的灵。

注意，每次当《圣经》提述关于某人时，这些话就会实现。想想那些以色列人，摩西帮助从埃及逃离出来，并要进入到应许之地去的。他们却在旷野里漂泊了40年后都死在了沙漠里。为什么呢？绝不是因为上帝是邪恶的，而是因为他们不停地抱怨，一次又一次地喊着他们会在旷野中死去。上帝从来没有打算将他们留在沙漠中，但最终是他们自己的话改变了上帝的意愿。我们那看不见的话语会在可见的物质界中带来改变。

以色列众人向摩西和亚伦发怨言，全会众对他们说：“我们宁愿死在埃及地，宁愿死在这旷野！……耶和华对摩西和亚伦说：……你要告诉他们，耶和华说：‘我指着我的永生起誓，我必照你们在我耳中所说的待你们。你们的尸体必倒在这旷野中……’
《民数记》第14章2和26和28至29节

因着信，我们知道这宇宙是藉神的话造成的。这样，看得见的是从看不见的造出来的。《希伯来书》第11章3节

所有关于我们灵魂的宣言最终会实现——无论是有意地还是无意、无论是记得还是不记得，又或者说出口还是没说出口的。这样的宣言包括誓言、契约、起誓、愿望和承诺，这些都会影响我们的未来。我们所用的话语本身就能决定最终的命运，那就是被救赎或者是被定罪。无论如何，我们都会「吃我们话语所结的果子」。

上帝知道我们不能总是说出属上帝的话语和宣言。因此，为了保护我们，上帝警告我们不要发任何誓，除了效忠于祂的宣誓。

因为要凭你的话定你为义，也要凭你的话定你有罪。”《马太福音》第12章37节

我的弟兄们，最要紧的是不可起誓；不可指着天起誓，也不可指着地起誓，任何誓都不可起。你们说话，是，就说是；不是，就说不是，免得你们落在审判之下。《雅各书》第5章12节

所有在心里的誓言都有毁灭性的力量

然而，在痛苦与苦难之中，我们可能会说出一些关于自己的话，目的是为了去避免将来再遭受到类似的痛苦。这种心理誓言，即使听起来是好的，也会阻止我们因顺服上帝而得来的更大的计划与祝福。我们最终因这些誓言给自己的灵魂设下了一个陷阱。

人冒失地声称……许愿之后才细想，就是自陷圈套。《箴言》第20章25节

1. 面对痛苦时作出的有罪反应

我们心里的誓言通常是因为受到伤害、未能达到期望或需求的情况，而导致的不健康或者属肉体的反应。只有上帝才能保护我们，并教导我们如何面对人生的失望与痛苦。当我们拒绝寻求上帝的帮助，反而靠自己有限的力量时，就会给我们带来很多的压力与冲突。当人类决定要做自己的救主时就注定会失败。

2. 是一种偶像崇拜

所有下心里的誓言的行为都等于是自我决定的行为，和偶像崇拜是一样的，原因是我们把自己的想法放在上帝的旨意之上。就算我们不能预测或掌管自己的未来，我们还是决定要下定决心去掌管自己未来的方向及实现我们想要的，这样的行为看似很愚蠢。即使听起来很正面的誓言，比如「我要当家里最受尊敬的成员」，也是一种偶像崇拜，因为

这些心里的誓言能控制我们的命运，而不是要我们乐意地遵循上帝的旨意。就像我们失去起初被造时作为人的自由，那些无知又肤浅的誓言会一直成为阻碍我们的绊脚石。在上述的例子里，这样的誓言会在兄弟姐妹之间形成争竞的灵，从而造成冲突，并且也使我们无法将自己软弱和真实的一面显示在他们面前。

注意！有人说：“今天或明天我们要往某城去，在那里住一年，做买卖赚钱。”其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现片刻就不见了。你们倒应当说：“主若愿意，我们就能活着，也可以做这事或那事。”
《雅各书》第4章13至15节

3. 一时的判断

我们之所以有心里的誓言是因为自己谴责他人或对他人的行为下了判断。像「我永远不会像她 / 他」，或者「当我有自己的孩子时，我要确保他们听我的，不像那些家长」等类似誓言，都是我们在给他人的行为下了判断。

所以，你这评断人的人哪，无论你是谁，都无可推诿。你在什么事上评断人，就在什么事上定自己的罪。因你这评断人的，自己所做的却和别人一样。《罗马书》第2章1节

4. 使自己的心变硬

心里的誓言就像给了自己的心一堵围墙。刚硬的心使我们远离了上帝为我们所计划的生活，并蒙蔽了我们对于上帝的祝福的理解，使得自己心思昏昧。

他们心地昏昧，因自己无知，心里刚硬而与神所赐的生命隔绝了。
《以弗所书》第4章18节

5. 成为人质

心里的誓言使我们的成为我们过去的人质，即使我们的环境发生

了巨大的变化，我们的灵魂也不能真正自由地跟随基督。我们只应该发一种誓，那就是用我们的一生来跟随上帝的誓言。

“你若留心听从耶和华——你神的话，谨守遵行他的一切诫命，就是我今日所吩咐你的，他必使你超乎地上的万国之上。
《申命记》第28章1节

心里誓言的迹象

当我们在意识层面停止思考它很长一段时间之后，心里的誓言仍会继续地在我们的潜意识中存在，它们通常会带来压力，并阻拦平安。如果我们在跟随上帝感到很挣扎，这时我们有必要让圣灵来给我们启示，询问祂是否我们曾经立下某些心里誓言，阻止了上帝进入我们生命中的某些领域。

就算是我们小时候立下的誓言也依然具有约束力，它能一直跟随着我们。童年时的心里誓言往往是为了回应我们内心的情感需求。在成长过程中，我们都本能地需要与渴望感受到：

1. 无条件地被爱
2. 被认可与接纳
3. 被重视
4. 家庭归属感
5. 在所犯的错误上得到原谅
6. 被慈爱地教导和引导
7. 安全与受保护
8. 很少或没有羞耻感
9. 对我们的外表满意
10. 对自己的性别满意
11. 自己的声音和意见都被重视

存有心里誓言的症状可能包括愤怒、焦虑、强迫行为、不切实际的期望、仇恨、固执及对某些事情的强烈反应。

让我们来看一个例子，一个男人的母亲一直告诉他，他「一无是处」，因为他的学习成绩并不优秀，即便他在音乐与艺术方面考取了A。上帝赐予他不可思议的创造才能，但是由于他母亲太担心他在这些领域不会有好的职业发展，结果，母亲就强迫他努力学习数学与科学。在这种痛苦与沮丧中，儿时的他在心里发誓，要「向世界证明他将来会成功」。

于是，他非常努力地工作，最终成为了一名投资银行家。为了遵守他小时候立下的誓言，他把挣来的钱花在他本来买不起的昂贵的汽车和公寓上，因为他要向世界展示他「已经做到了」。但与此同时，他也一直在高度的焦虑与压力下挣扎，他刚硬的心和自尊心使他无法诚实地面对自己。他也发现自己很难与女性保持健康的关系。在他的潜意识里，母亲严厉的言辞和咒骂一直萦绕着他。因此他害怕结婚，因为他怕妻子会发现他「一无是处」而离开他。

这个男人的故事不是始于他的出生，而是始于他母亲的原生家庭。母亲在极度贫困中长大，以前她曾立下内心誓言「永远不要让我的孩子像我一样遭受贫困与耻辱」。然而她的内在誓言使她看不见上帝赐予她儿子的那些美好的恩赐，也给她迫切想保护的人带来了意想不到的痛苦。不幸的是，这并非是一个罕见的特例。

下面是一些心里的誓言的范例及其所带来的属灵伤害：

「我再也不会.....	我的挣扎：
相信任何人。」	完全信靠上帝。
相信基督徒。」	完全相信主内群体。
相信权威人物了。」	相信牧师，或在心里对他们反抗。
让任何人伤害我了。」	与人真诚相待。
让别人伤害我了。」（同性别的人）	在同一性别的主内群体中真实地展现自己。
让别人伤害我了。」（异性）	相信配偶并享受上帝所赐的亲密关系，或可能最终会导致同性恋关系。
让任何人进入我的心里。」	邀请耶稣进入心里。
让任何人从我这里拿走什么。」	把对我们有害的交给上帝。

「我再也不会..... (续上页)	我的挣扎：(续上页)
让任何人来控制我。」	顺服上帝的旨意与计划。
让任何人瞧不起我。」	学谦卑。
像我父亲一样的成功。」	在上帝那里找到属于自己的身份。
够好。」	接受上帝无条件的爱。或仍会常去参加我觉得乏味的教会活动。
被爱。」	怀疑上帝爱不爱我。
在经济上有足够的保障。」	满足于上帝所给予的。或会继续想要更多。
软弱、脆弱和哭泣。」	释放痛苦与领受医治。
让人知道我真实的感受。」	在个人的挣扎上寻求帮助。
像我的母亲一样。」	真正原谅母亲。完全接纳上帝，因为上帝也是一个好母亲的形象。
像我的父亲一样。」	真正原谅父亲。完全接纳上帝，因为上帝也是一个好父亲的形象。
生病。」	生病后，有信心倚靠主不紧张，或可能会寻求新时代医治（神秘学）和药物等。
成功了。」	在基督里有信心，并忠于上帝。
跟任何人有太大关系。」	我热爱生命。或可能会有自杀与死亡的想法。
再站出来了。」	我接受服事的机会再站起来。
重视我的生命了。」	我接受上帝在我身上的计划。
在脏乱的环境中居住。」	自愿在脏乱的环境中提供帮助，或去贫困地区宣教。
「我要.....	我的挣扎：
确保大家都喜欢我。」	无条件的爱别人。会试图讨好或操控别人。
克服母亲/父亲缺乏爱的事实。」 (同性别)	克服同性的吸引。
像__一样成功。」	遵循上帝对成功与兴盛的定义。
靠自己努力成功。」	感谢上帝。
永远保持年轻。」	看重内在，而非外表。
看起来总是很完美」	真实可信。
不惜代价保护自己。」	表现得诚实正直及表现脆弱。
不惜代价获取爱。」	性方面的纯洁。
一直住在这个国家。」	接受上帝对他在其他国家另有计划。

虽然以上的誓言都看似好的，但它们最终会成为我们接受上帝的爱和顺服祂的旨意的绊脚石，并会成为自己生命中的指令，阻止我们跟从上帝的旨意。

解除内在誓言的实践步骤

在我们之前的故事中，那个儿子一直在他母亲对他说过的话（就像死亡的咒诅）以及他对自己未来的宣告（心里的誓言）里挣扎。两者都需要奉耶稣的名去解除。只有上帝才能清理好我们灵里的碎片，给我们一个全新的开始。

在《圣经》中，雅比斯的母亲也没有给他人生最好的开始。由于生产时的痛苦，母亲给他起名叫「雅比斯」，希伯来语的意思是「他带来痛苦」。因此，雅比斯知道自己必须向上帝求助，来解除由母亲的咒诅带给他生命的影响。

值得一提的是雅比斯被描述为「比他众弟兄更尊贵」。因为他知道先寻求上帝，而不是诉诸于自己的方式。因此，我们应先寻求上帝，祈求祂以祝福和保护来取代我们过去的错误。

雅比斯比他众兄弟更尊贵，他母亲给他起名叫雅比斯，意思说：“我生他甚是痛苦。”雅比斯求告以色列的神说：“甚愿你赐福与我，扩张我的疆界，你的手常与我同在，保佑我不遭患难，不受艰苦。”神就应允他所求的。《历代志上》第4章9至10节

1. 承认上帝是我们的王

首先，我们需要让耶稣来掌管我们的思想、意志和情感，并邀请圣灵来充满我们。我们需要让自己从我们生命的宝座上下来，并邀请上帝来登上祂的合法位置，这样我们就可以享受我们的属灵产业了。

2. 让圣灵帮助我们记起所有的心里誓言

当我们祷告寻求上帝的帮助时，祂总是会回应我们，特别是当我们

灵里需要被恢复的时候。我们可以祈求那拥有智慧和真理的源头，就是圣灵，来启示我们需要被解除的心里誓言。

3. 为顺从肉体情欲的罪而悔改

使我们立下心里的誓言原因有很多，但没有一个是纯洁的。我们需要为曾经顺服我们的肉体情欲的罪而悔改，如骄傲、贪婪或掌控的需要等，因为这些都曾使我们立下心里的誓言。

耶和華如此說：“倚靠人，以血肉為膀臂，心中離棄耶和華的，那人該受詛咒！”《耶利米書》第17章5節

4. 饒恕那些傷害過我們的人

重要的是，在我們尋求上帝的饒恕之前，我們需要饒恕那些給我們帶來痛苦，從而導致我們立下心里的誓言的人。因為當上帝叫我們來到祂面前時，不要我們仍帶着一颗不饒恕的心。

但是我告訴你們：凡向弟兄動怒的，必須受審判；凡罵弟兄是廢物的，必須受議會的審判；凡罵弟兄是白痴的，必須遭受地獄的火。《馬太福音》第5章22節

5. 奉耶穌的名解除詛咒

有些人會忍不住把自己的痛苦和不安通過苦毒的話或詛咒傳遞給別人。所以我們必須小心，不要讓他們的詛咒及其負面影響在我們的魂里生根，並使我們的心變硬。就我們之前的例子來說，那個年輕人就是因為母親的詛咒而立下了心里的誓言。所以讓我們奉耶穌的名解除並拒絕一切對我們發出的詛咒，並邀請上帝來醫治我們的創傷，完全的釋放我們。記住，我們要祝福那些詛咒我們的人，而不是詛咒他們。

滿口是咒罵苦毒。他們的腳為殺人流血飛跑；他們的路留下毀壞和災難。和平的路，他們不認識；《羅馬書》第3章14至17節

要祝福诅咒你们的人！要为凌辱你们的人祷告！《路加福音》
第6章28节

6. 奉耶稣的名悔改并解除所有的心里的誓言

接下来，我们要为自己曾选择自己的命运并愚蠢地立下心里的誓言来悔改，并要奉耶稣的名将自己从魂的捆绑中释放出来。

“我们要挣脱他们的捆绑，脱去他们的绳索。”《诗篇》第2篇3节

7. 让上帝来改变我们的心

当我们的的心硬化了，无法接受上帝的旨意，我们可以邀请耶稣赐给我们新的心与灵，从而使我们在基督里得以自由，并被圣灵充满。

我也要赐给你们一颗新心，将新灵放在你们里面，又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。《以西结书》第36章26节

8. 用上帝的应许取代心里的誓言

解除心里的誓言的一个关键是用上帝的应许来取代那些伤害自己的誓言。我们可以请圣灵打开我们的眼睛，使我们可以看到上帝丰盛的祝福，这样我们就不会再被引诱去顺从我们的肉体情欲了。

照亮你们心中的眼睛，使你们知道他呼召你们来得的指望是什么，他在圣徒中所得荣耀的基业是何等丰盛，《以弗所书》第1章18节

例如，那些相信「我永远不够好」的人，可以用《圣经》的真理来推翻这个心里的誓言。他们可以说：「我要赞美我所有的刚强和软弱，因为它们都是上帝的美意与计划（《耶利米书》第29章11节）。」我并不害怕承认我的软弱（《哥林多后书》第12章9节），因为这使人能看到是上帝帮助我获得了我所拥有的一切。有上帝作我的帮助者，我必不惧怕（《希伯来书》第13章6节）。我的满足是来自上帝（《哥林多后书》第3章5节）。

小组讨论问题

1. 你心里面有立过誓言吗？我们可能需要圣灵来使我们记起。
2. 是什么促使你立下了心里的誓言呢？请在你的小组里向某人坦白，一起祷告悔改，并用上帝的应许来取代你过去曾立下的誓言。记得要饶恕那些曾经伤害过你的人并祝福他和他的家人。

第十章



医治情感创伤

任何人发生车祸后都会赶去医院接受治疗，即使他们只是轻微的撞到了头部。另一方面，一些情感创伤由于无法看见因而被忽视。但当这些无形的创伤被遗留下来，就会渐渐地被罪感染。

1. 创伤被合理化

这样的情况最常见的是发生在家庭中，我们更愿意去原谅亲人给我们带来的痛苦。那些经常被自己的家庭忽视、轻视、咒诅或虐待的人，会试图以爱、尊重或顺从的角度找出以上行为的原因。例如，如果一个人口头辱骂他的妻子或孩子，受害者可能会责怪自己先冒犯了他。然而，这并不会使伤害消失。相反，我们的情感创伤会与被破坏的自尊一起被更深地埋藏。

2. 创伤被正常化

当一个人处在诸多创伤或坏消息当中时，他有可能开始对什么是「正常」产生歪曲的看法。

例如，被破碎的婚姻包围的人会发现很难相信拥有健康的婚姻是可能的，不管《圣经》怎么教导有关上帝对婚姻的最初意愿。另外，与虐待自己的人生活可能会学着接受整天被虐待的情况、压制自己真正的情感，并忽视自己灵魂的痛楚。

3. 创伤被轻视

我们应对创伤事件的其中一种方法是将它大事化小。我们可能会说「没关系」，「每个人都经历同样的事情」，或者「这不是什么大不了的事」。当我们没有工具或知识来处理情感创伤的负面影响时，我们就被卡住了。例如，有的人被告知，不要让失去父亲或母亲这件事，来过分地影响他们的孩子们，但这将会压抑他们的情绪，并带着这些未表达出来的悲痛度过余生。

4. 创伤太过痛苦

人体装有「战斗或逃跑」的反应机制，就是我们对那些我们认为有害、痛苦或有威胁的事物的生理保护性反应。极端或重复的创伤经历会使我们处于应对更多创伤与痛苦的高度警觉状态。而这会阻止我们去处理我们的情感创伤，因为回想它们会激起潜在的痛苦。但如果我们一直在逃避痛楚，我们的身体就会继续承受逃避的压力。

情感创伤的迹象

无论我们多么努力地压抑过去的情感创伤，因着这些创伤所产生的悲痛、伤心、痛苦和忧愁仍将以某种形式反应在表面。为能更好地说明过去的创伤会导致的结果，特举例如下：

心的反应模式	• 敌对、固执 • 冷漠 • 苦毒 • 极度渴望 • 专横跋扈	• 恐惧 • 不耐烦 • 痛恨 • 骄傲 • 怨恨
--------	---	---

魂的情感模式	• 被控告 • 被疏远、拒绝 • 愤怒 • 焦虑 • 被抛弃 • 记忆受阻 • 厌倦 • 抑郁 • 疲倦	• 感觉被隔绝 • 绝望 • 不够好 • 独立 • 不安全感 • 多疑 • 羞耻 • 悲伤
力量的行为模式	• 逃避亲密关系 • 无节制地吃喝或购物 • 无缘无故地哭 • 饮食紊乱 • 时常愤怒或激动 • 高度警惕 • 失眠 • 缺乏自制力	• 物质主义 • 强迫症 • 完美主义 • 取悦他人（习惯性的） • 拖延症（习惯性的） • 烦躁不安 • 滥用药物 • 工作狂
意念的思维模式	• 责备或怀疑上帝 • 犬儒主义 • 白日梦或幻想 • 逃避现实 • 悲观主义 • 自我中心	• 自我控告 • 自我妄想 • 自我毁灭 • 自我憎恨 • 自我欺骗 • 死亡和自杀的想法

情感的创伤影响我们的魂

当我们经历创伤时，感觉像是有人在击打我们胸，亦或是有人把酸液灌进我们的情感、渴望与记忆中。情感创伤会在我们的魂里留下深深的伤痕。

1. 我们的灵魂继续被那些记忆缠绕着 | 我心想念这些，就在我里面忧闷。
《耶利米哀歌》第3章20节

2. 我们的灵魂不能感到平安喜悦 | 你使我远离平安，我忘了何为福乐。
《耶利米哀歌》第3章17节
3. 我们的灵魂感到沉重和悲伤 | 对他们说：“我心里非常忧伤，几乎要死……《马可福音》第14章34节
4. 也会影响我们的身体 | ……我因心里的苦楚，在一生的年日必谦卑而行。
《以赛亚书》第38章15节

我们选择对痛苦的反应：
交给上帝或交给肉体。



当我们试图用自己的力量处理事情的时候，我们总会有意或无意地带有罪恶的应对机制。即使是耶稣最忠实的追随者，在压力下也会做出不明智的和罪恶的反应。我们当中没有一个人对压力与消极情绪的生理影响免疫。

研究表明，情绪压力会导致我们心率不规律与失常，从而影响从心脏发送到大脑的信号。而这些信号抑制了我们大脑的认知功能。

因此，我们清晰地思考、记忆、学习、推理以及做有效决策的能力大大降低了。这就是情绪创伤如何带给我们强迫性的与不明智行为的原因。

《圣经》警示我们不要顺从肉体的私欲，因为「这情欲是与灵魂争战的」。

亲爱的，你们是客旅，是寄居的，我劝你们要禁戒肉体的情欲；这情欲是与灵魂争战的。《彼得前书》第2章11节

体贴肉体就是死；体贴圣灵就是生命和平安。因为体贴肉体就是与神为敌，对神的律法不顺服，事实上也无法顺服。《罗马书》第8章6至7节

以带罪的方式面对情感创伤

1. 偶像崇拜

当我们在上帝以外的东西寻找短暂的舒适感和安全感时，它们就是我们给自己创造的偶像。有些人会自我崇拜；为了让自己感到「自己是完整的」，他们会尝试在世上建立的自己的名誉、地位及财产。有些人则转向暴饮暴食、性满足、抽烟、发白日梦或沉迷于打电动等。

所以，要治死你们在地上的肢体；就如淫乱、污秽、邪情、恶欲和贪婪——贪婪就是拜偶像。《歌罗西书》第3章5节

每一样的偶像都要求我们牺牲某些东西来换取短暂的解脱。我们可能要放弃和上帝相处的时间，放弃我们的纯洁与尊严，放弃不被属灵的营垒所束缚的自由（「营垒」是我们灵魂中隐藏而且坚固的地方，邪恶的和破坏性的想法能够从这里发出占据一个人的思想，但却不被察觉），或者是放弃其他珍贵的东西。这些偶像都只能提供短暂的「假安慰」，并不长久、也不会真正地满足我们的最深处。唯有上帝才能赐给我们永恒的安慰。

愿颂赞归于神——我们主耶稣基督的父；他是发慈悲的父，赐各样安慰的神。《哥林多后书》第1章3节

2. 倚靠自己与独立

在被他人反复地伤害与失望后，我们也许会决定不再相信他人。于是我们学会了把事情掌握在自己手中，并给自己建立了一个坚硬独立的外壳。不幸的是，这个外壳也会阻止我们完完全全地寻求上帝的帮助。我们筑起了巨大的心墙，但也同时不懂为什么自己很难去爱上帝和其他人。

3. 不愿意亲近别人

带着未愈合的情感伤口的人是不会愿意融入社群的。我们可能会觉得自己内心全都掏空了，所以宁愿与他人保持距离，以避免失望。我们也害怕展示真实的自我。亲密关系对我们来说是一个生疏的概念，我们也很难接受上帝作为我们的父亲，尽管祂是那么地渴望接近我们。

4. 不饶恕

这也许是创伤所带来最常见的后果之一，从被受伤转化成愤怒与不饶恕。尤其是当那些伤害我们的人没有道歉或改变的时候，饶恕是非常难的。然而饶恕对于我们的魂来说是必不可少的。正如前述的，饶恕会消除我们的负面情绪负担。

5. 骄傲

骄傲就像我们为自己建造的宝座，上面写着「我比别人更懂」或「我比别人优越」，因此我们自我感觉良好，这样我们觉得自己可以从过去的伤害获得补偿。我们之所以选择骄傲因为这是觉得这样能够逃避恐惧和缺乏安全感的困扰。

在经历创伤后，我们可能会决定不再信任他人，因此我们会试图掌控我们自己的生命。骄傲使我们觉得自己能掌控事情，甚至宁愿相信自己能超过上帝。骄傲实际上是一种我们从破碎与有限的人的方式里来获得力量的途径。相反，当我们愿意去寻找上帝，祂会赐给我们无限的力量。《圣经》曾警示我们，骄傲会带来咒诅，并使我们得不到上帝的祝福。

耶和华如此说：“倚靠人，以血肉为膀臂，心中离弃耶和华的，那人该受咒诅！他必像沙漠里的矮树，不见福乐来到；他要住在旷野干旱之处，无人居住的盐地。《耶利米书》第17章5至6节

6. 潜在的愤怒

过去的创伤能导致我们感到沮丧，并会使我们心里面压制愤怒的情绪。而这会导致我们犯下各种罪行。愤怒是一种次生情感，用来掩饰我

们其它脆弱的情感。愤怒不是一个人天生的性格特征，而是我们学会保护自己的一种反应。我们需要留意自己，不要在愤怒中犯罪。我们要学会把自己的脆弱情感交托给上帝，让祂亲自安慰、医治和恢复我们。脾气暴躁的人可能还困在未处理的过去的创伤当中，并无意中将创伤传递给了他们周围的人。

我们的愤怒是
反映着我们其他痛苦的情绪的隐射



即使生气也不要犯罪；不可含怒到日落。《以弗所书》第4章26节

7. 不信任与论断

当我们受到深深的伤害时，我们会对人产生一种恐惧。我们也会很难相信别人，并很难用爱和真诚的方式去理解他人。因此，我们不惜花费大量的精力去解读他人的意图与动机，以保我们不再受到伤害。我们本能地判断和定型他们。这种对人的态度，使我们不能遵从上帝的诫命去爱人如己。

8. 掌控

惧怕也会导致我们试图掌控我们的环境、孩子、人际关系及工作等。有「控制狂们」在周围是非常令人不舒服的。不幸的是，控制狂们并不这样看自己，因为他们要通过掌控来克服他们根深蒂固的恐惧。对他们来说，他们的行为是完全正当的。你会听到掌控狂们通过说「我只是一个完美主义者」或「事情必须以正确的方式完成（即我的方式）」来为他们的行为辩护。

要想得到医治，我们需要将我们的惧怕释放给上帝并完全信任祂。上帝不只是关心我们前方的道路上会出现什么，而是关心我们所有的过去、现在和未来。

9. 埋怨上帝

许多人都曾经问过一个问题：「如果上帝是良善的，为什么坏事会发生在我身上？」，且开始怀疑祂的良善。但是我们忘记了，我们生活在一个堕落的世界里，我们的敌人就像狮子一样遍地游行，吞吃上帝所爱的人。我们不但没有揭露敌人的阴谋并以耶稣基督的名打败它们，反而向上帝挥拳。遗憾的是，我们瞄准的是错误的目标。我们视上帝为敌人，但我们需要明白其实撒旦才是真正的敌人。

谨慎，要警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同咆哮的狮子，走来走去，寻找可吞吃的人。《彼得前书》第5章8节

10. 受害者心态 / 悲观 / 抑郁

有受害者心态的人会想：「为什么其他人得到了所有的好东西，而不是我？」这是出于嫉妒。我们总是归咎于他人，而不去思考自己的缺点和弱点。如此我们就会对生活产生普遍的悲观情绪，进而产生自杀的念头。因此，我们也就无法抓住上帝应许给我们的未来与盼望。

我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。这是耶和華说的。《耶利米书》第29章11节

坏的事总会发生，但是我们可以赞美上帝，因为他陪我们一起走过。上帝应许我们，祂永远不会抛弃我们，也不会忘记我们。我们只需要在我们的苦难中寻求上帝那更高的目的与心意。

11. 躁动

躁动常是人试图逃避深度情感创伤的迹象。很多人根本无法保持安静与休息。他们在网络上、工作或事奉上花了过多的时间。生活则变成了无休止的消遣、劳作与苦工。这使我们远离了休息与享受上帝。

我的心哪，你当默然无声，专等候神，因为我的盼望是从他而来。
《诗篇》第62篇5节

被埋藏的情绪扼杀属灵的健康

任何一位医生都会告诉你，感染的伤口必须在伤口愈合之前排出脓液。如果在脓液完全排出之前让伤口闭合，伤口就会感染，感染也会蔓延。同样，我们也必须承认与释放出任何隐藏的有毒情绪，我们的情感创伤的伤口才能够正常愈合。

然而，在努力消除情感痛苦的过程中，大多数人都会用不健康的应对机制来掩盖过去的负面情绪，例如：

- 逃避——「我不介意谈论任何事情，只是不想谈论我的真实感受。」
「那是很久以前的事了，没有必要再谈起它。」
- 否认——「一切都很好，我很好。」
- 逃避现实——「我们只谈让我感到高兴的事。」
- 理想化——「伤害我的人是个好人，我不想谈论他 / 她的负面行为。」
- 理智化——「我们可以谈论事实，但我们不谈论情感。」
- 哲学性的——「生活就是痛苦。每个人都感到痛苦。没什么大不了的。」
- 合理化——「伤害我的人有正当理由。」「我们侵犯伤害我的人的隐私。」
- 抽离——「我什么都感觉不到。我麻木了。」

我们可能已经学会了抑制和麻木自己的情感，但我们却仍然无法逃避那还能感受到的心痛与痛苦。当我们疏于防备并遇到未知的触发点时，那些痛苦与伤痛就会再次冲出表面，甚至是在几十年之后。这些都是由于没有被医治的情感创伤而导致魂受了伤的症状。

无论我们喜欢还是不喜欢，被压制的负面情绪总会打断我们的生活。我们的头脑想跟随上帝，但我们的心和肉体把我们扯到另一个方向，就好像出现了潜意识的无人驾驶把我们的情绪领到不属上帝的方向去。

受伤的魂无法完全体验圣灵的果子，因为我们的某些部分仍然是「破碎」与被囚禁的。感谢主，在基督里，我们可以得到真正和永恒的医治。耶稣基督来到世上就是要把我们灵里的捆绑与痛苦的牢笼中释放出来。祂今天仍在做这项工作。

……差遣我医好伤心的人，报告被掳的得释放，被捆绑的得自由；
《以赛亚书》第61章1节

上帝创造我们的时候是容许我们释放悲伤与痛苦的情绪的。在《旧约》中，记录了许多伟大的人物和强壮的战士都曾「尽情释放」与嚎陶大哭。他们并不害怕处理自己的情感，也不怕将它们表露出来。

约瑟在所有侍立在他旁边的人面前情不自禁，就喊叫说：“每一个人都离开我，出去吧！”约瑟和兄弟相认的时候没有一人站在他那里。他放声大哭，埃及人听见了，法老家中的人也听见了。
《创世记》第45章1至2节

大卫和他的人到了那城，看哪，城已被火烧毁，他们的妻子儿女都被掳去了。大卫和跟随他的百姓就放声大哭，直到没有气力再哭。
《撒母耳记上》第30章3至4节

许多人接受了不好的教导，例如「不要流露你的真实情感」，「不许哭」，「不要去想它了，开心一点」，又或者「男人不应该情绪化」等。即使我们成功地压抑了我们的情绪，我们的身体也会受到潜意识的压力的伤害，因为我们需要能量来压制住我们的情感。

《圣经》把圣灵描述为「活水」，能从我们的心流出来。我们可以想象到我们哭的时候会起了什么作用。当我们邀请圣灵来把伤口的毒素排出来，它就把我们心净化了。否则我们灵里的健康也会受到损害。由此可见，这些防御机制是不合乎上帝心意的，因为我们是在依靠自己的力量而非上帝的力量。《圣经》也警示我们，这样会带来诅咒，并且我

们的生命也不会兴盛。所以，我们必须把过去埋藏的情感交给耶稣来医治，以使我们的生命得以完整。只有这样，我们才能成为「新造的人」，因为那包含有毒情绪的旧的身体已经「去世」了。

耶和華如此說：“倚靠人，以血肉為膀臂，心中離棄耶和華的，那人該受詛咒！《耶利米書》第17章5節

所以，若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。一切都是出于神；他藉着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的使命赐给我们。《哥林多后书》第5章17至18节

医治内在创伤的实践步骤

有许多生命从悲惨转向胜利的见证。他们都是先邀请耶稣进入他们的创伤，再经历祂亲自的医治。每个信徒都随时能得到这种在基督里的内在医治。

他从黑暗中、从死荫里领他们出来，扯断他们的捆绑。《诗篇》第107篇14节

1. 下定决心坚决地面对过去的伤害

人无法逃避过去。我们的过去能解释我们为什么会成为今天的我们。内在的医治也并不是让我们忘记过去的伤害，而是将我们从持续且未治愈的情感创伤中释放出来。

面对痛苦的过去是可怕的，但耶稣应许我们说祂的心里柔和谦卑。那曾经和我们一样经历苦难的耶稣要把我们从自我毁灭中拯救出来。祂了解我们，也能完全感受到我们的痛苦因为祂在十字架上的经历。没有任何心理辅导员能像上帝的儿子一样帮助我们。

于是他们在急难中哀求耶和華，他就拯救他们脱离祸患。他发出自己的话语医治他们，救他们脱离阴府。《诗篇》第107篇19至20节

2. 纠正我们错误的想法

首先，上帝是温柔而慈爱的。当人伤害我们时，耶稣也和我们一样感到悲痛。祂完全了解我们所遭受的羞辱、悲伤、压迫、身体上的痛、拒绝、折磨与痛苦。也正是因为耶稣心甘情愿地被残忍的对待和伤害，所以祂可以说，「我的孩子，我知道你的痛和挣扎。我也完全理解你的痛苦和悲伤，因为我也遭受了和你一样的伤害。」

耶稣希望我们活出，那用祂的宝血为我们赎回的得胜的生命。祂渴望医治我们破碎的心，恢复我们破碎的魂。

他被藐视，被人厌弃；多受痛苦，常经忧患。他被藐视，好像被人掩面不看的一样，我们也不尊重他。他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，是被神击打苦待。

《以赛亚书》第53章3至4节

其次，罪和邪恶来自于撒旦。任何形式的虐待、痛苦经历和创伤都来自撒旦。很多时候，人们错误地问上帝：「为什么是我？」，「你为什么允许这种事发生？难道你不应该保护无辜的人吗？」，其实更好的提问方式是，「上帝啊，我怎样才能胜过撒旦及它在我生命中的工作？」

第三，最好把审判权留给上帝。人对我们的背叛、诅咒、忽略、说谎、强奸、拒绝及暴力等一切罪恶，根本上是在得罪上帝。上帝不会让任何人破坏祂在我们里面的圣殿。人的罪孽会带来上帝猛烈的审判与毁灭。

最好是让上帝来审判那些伤害我们的人，因为祂会做得比我们好得多。我们绝不能被引诱，向上帝和其他人硬起心来，从而给自己带来不必要的灾难和麻烦。

若有人毁坏神的殿，神一定要毁灭那人；因为神的殿是神圣的，这殿就是你们。《哥林多前书》第3章17节

3. 让上帝来掌管我们的过去、现在与未来

要完全地经历上帝，完全地顺服祂是至关重要的。当我们让上帝来完全掌管我们的过去、现在和未来时，美妙的事情就会发生。祂的爱将驱除过去辖制我们的恐惧与痛苦。为了我们的未来，祂会给我们一个有力量、爱和节制的灵。我们要期待耶稣在我们生命中做的所有新的事情。旧的事都会过去，祂将为我们开辟新的道路，而这些道路是我们无法想象与计划的。它也许不是我们所期望的，但它会更值得并更有意义。

因为神赐给我们的不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、自制的心。
《提摩太后书》第1章7节

你们不要追念从前的事，也不要思想古时的事。看哪，我要行一件新事，如今就要显明，你们岂不知道吗？我必在旷野开道路，在沙漠开江河。《以赛亚书》第43章18至19节

4. 让有圣灵带领的信徒与我们一起祷告

上帝的儿女们不应独自受苦。我们要承担彼此的重担。《圣经》说我们要彼此认罪，如此我们就可以得医治。

你们各人的重担要互相担当，这样就会成全基督的律法。
《加拉太书》第6章2节

所以，你们要彼此认罪，互相代求，使你们得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。《雅各书》第5章16节

跟别人分享我们过去的伤痛并一起祷告，能帮助我们释放那些魂的负面情绪及伤害。在可能的情况下，寻求一位被圣灵带领的信徒一起祷告，因为他能谦卑地跟随圣灵的指引，在你需要被医治的地方引导你。

5. 把我们情感创伤带到耶稣那里医治

耶稣告诉我们，祂来是要缠裹和医治我们破碎的心。祂不是一个遥不可及、麻木的医生。耶稣也曾经历过非常悲痛、焦虑、沮丧和极度痛苦的时候。所以，我们相信祂能感受我们痛苦经历。

一开始时，我们要闭上眼睛，与朋友一起祷告邀请耶稣来到我们当中。接下来，眼睛仍然闭着，我们开始想象那些伤害过我们的人，并开始告诉耶稣他们带给我们的感受。我们可以这样描述，如感到被抛弃、害怕、被轻视、被嘲笑、被拒绝、孤独、无价值等。当最黑暗的痛苦被释放时，我们可能会哭、抽噎，甚至哀号。这是一个迹象，表明我们的魂正在从压抑的痛苦中被洁净，我们的魂正在被恢复。我们会感觉好像是肩膀和胸部上那个巨大的重担被挪开了。虽然我们的创伤记忆不会消失，但那由痛苦引起的尖锐刺痛感会被消除。我们也因此从一个被打败的地方转移到一个胜利的恩典之地。

我们应该祈求圣灵来安慰和启示我们，并告诉我们上帝是如何看待我们，以及我们的过去和未来的。听听上帝要对我们说的。有时，祂也会光照出我们需要被医治的其它创伤。祂可能会让我们记起我们早就忘记的人的名字和事，包括我们小时候，在学校里，在工作中，甚至是在教会里受到的伤害。

他从泥坑里，从淤泥中，把我拉上来，使我的脚立在磐石上，使我脚步稳健。《诗篇》第40篇2节

6. 为我们应对创伤所犯的罪来悔改

一旦我们释放了负面情绪，我们就需要为我们应对创伤时犯的罪来悔改，不管我们是否故意的。这可能包括咒诅别人，不合上帝心意的心里誓言，算命，憎恨别人、性瘾等，就按照圣灵来引导我们的。

因此，我心里苦恼，肺腑被刺。我这样愚昧无知，在你面前如同畜牲。《诗篇》第73篇21至22节

7. 释放饶恕

这个世界推广饶恕必须得赚取或配得的概念。但正如前述，饶恕的最终收益者是我们自己，而不管别人做过什么。无条件的饶恕能够摧毁我们心中的围墙，并让圣灵能够更深层地洁净和恢复我们的魂。

此外，不饶恕是对上帝的侮辱，上帝差遣祂的儿子，在我们还不知道如何请求祂的饶恕之前，就用祂自己的宝血买赎了我们对祂人的饶恕。耶稣曾经教导过一个国王的比喻，国王问仆人：「你央求我，我就把你所欠的都免了。你不应当怜恤你的同伴，像我怜恤你吗？」魔鬼可以用我们的不肯饶恕来压制我们，打开了各种途径，他们会从灵里面，藉着复仇与死亡的想法来折磨我们。《圣经》上说，我们会因此失去看清事物的能力，并最终迷失方向。

于是主人叫了他来，对他说：‘你这恶奴才！你央求我，我就把你所欠的都免了；你不应该怜悯你的同伴，像我怜悯你吗？’
主人就大怒，把他交给司刑的，直到他还清了所欠的债。你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们。”
《马太福音》第18章32至35节

惟独那恨弟兄的，是在黑暗里，也在黑暗里行走，不知道往哪里去，因为黑暗使他的眼睛瞎了。《约翰一书》第2章11节

8. 向撒旦关门

我们所得到的宝贵的医治需要被保护，因为撒旦会试图偷走它。撒旦会尝试慢慢地引入怀疑、谎言以及属肉体的想法，试图重新打开痛苦的新门，如：

- 「我真的被医治吗？这只是我的想象吗？」
- 「祷告真的有力量吗？我可能需要做更多一些才能确定我真的得到了医治。」
- 「我得到的医治是永久的吗？」
- 「我不配被医治。我应该受到审判。」

- 「我怀念用痛苦来获取别人关注。」
- 「我得到医治可能意味着伤害我的人不会得到应得的惩罚。这样的话，还是不要得到医治了。」
- 「伤害我的人并没有改变。我所得到的医治是无意义的。」
- 「看，这就像以前曾发生在我身上的事一样。我再一次遭受原来的痛苦！」

我们必须保持警惕，不要让撒旦用恐惧、谴责和混乱来破坏我们在基督里的医治。一旦我们的魂从情感创伤中得医治，我们也需要关上撒旦可以进来攻击我们的思想的门。

9. 启动灵里的「康复」计划

内在医治不是一次性的，因为一个被恢复的魂仍然需要被支持与保护——就像生理上受伤的患者接受康复治疗来强化关节和肌肉一样。当我们的魂在继续康复中时，我们需要和一群能支持我们的兄弟姐妹们聚在一起。

我们应当和其他兄弟姐妹一起参加聚会，并在恢复的旅途上互相支持。

信徒也需要花时间去学习上帝的真理，并在真理当中了解自己和强化我们的属灵肌肉。当过去的痛苦或持续存在的负面情绪再次攻击我们的时候，我们就需要对着我们的魂来宣告上帝的真理。下面是一些范例：

- 「2000 多年前那位医治人的耶稣和今天医治我们的耶稣一样。祂从不改变，祂挪去我们的痛苦，祂的力量从未缩减。」 | 耶稣基督昨日、今日，一直到永远，是一样的。《希伯来书》13章8节
- 「我可以把我的痛苦永远释放给上帝，因为祂是公正的，并且祂会审判每一个人，包括那些伤害过我或一直在伤害我的人。他们可能永远不会向我道歉，但他们总有一天会在上帝可怕的审判前屈服。我不必审判或蔑视他们。」 | 可是你，你为什么评断弟兄呢？你又为什么轻看弟兄呢？因我们都要站在神的审判台前。经上写着：“主说，我

指着我的永生起誓：万膝必向我跪拜；万口必称颂神。”《罗马书》第14章10至11节

- 「我过去因为无知而犯了罪。我赞美上帝，祂的饶恕覆盖了我所有的罪。我不允许自己坐在祂的宝座上，为罪继续谴责自己，因为上帝从不这样做。」 | 我要宽恕他们的不义，绝不再记得他们的罪恶。”
《希伯来书》第8章12节

10. 见证上帝

上帝可以把我们的痛苦的经历变成帮助他人的见证。一个藉着圣灵从绝望的深处被救赎的故事所带来的力量是非常强大的，我们不应该让我们的经历「白白浪费」。一旦我们经历过上帝那不可估量的能力，深层次地医治了我们，我们就有幸完全地明白上帝对我们当中那些需要安慰的人所存留的荣耀的盼望。我们不应该将上帝荣耀只留给自己。

愿颂赞归于神——我们主耶稣基督的父；他是发慈悲的父，赐各样安慰的神。我们在一切患难中，他安慰我们，使我们能用神所赐的安慰去安慰那些遭各样患难的人。《哥林多后书》第1章3至4节

小组讨论问题

1. 每个人都或多或少地经历过创伤，说说你所经历的。
2. 祷告求问上帝使你明白如何将你的创伤经历释放给祂。

作者的备注：

关于我们情感的教导和被医治的人的见证，请参阅网站
www.teachinghumblehearts.com/cn 见「见证」部分。

第十一章



切断不敬虔的魂结

《圣经》要我们的魂全心全意地爱上帝。这意味着，我们的魂是可以被上帝以外的东西充满的。但这并不是说我们不应该爱别人或者享受这个世界上的东西。当我们过分依附于他人、事物甚至灵魂时，就会变得非常危险，因为我们本应给上帝纯洁的爱就开始动摇。而我们对祂的忠诚也遭到了腐蚀，如果我们不小心，我们将丧失我们的魂。

人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？《马太福音》第16章26节

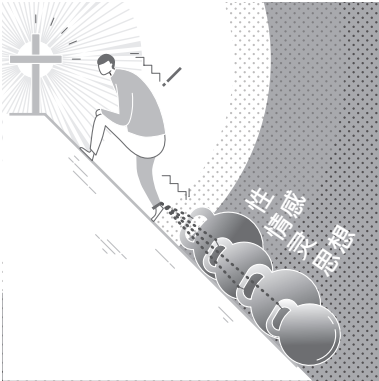
不敬虔的魂结

以所罗门王为例。尽管上帝赐予了他所有的智慧，但这位上帝任命的国王却没有意识到，他的魂对造物主的忠诚正在慢慢地削弱和动摇。因为他娶了拜偶像与拜邪灵的女人，大大得罪了上帝。他也建造了崇拜偶像的寺庙，甚至向里面邪恶的偶像下拜，包括以小孩当祭品的偶像。这给以色列王国带来了可怕的后果，也是王国垮台的开始。所罗门与这些异教的女人们建立了不敬虔的魂结，这也使他对自已的愚蠢熟视无睹。最终，他一

生的伟业和家庭都被毁灭了。（见《列王纪上》第11章4至6节和11节）。这就是为什么与非信徒或那些受邪灵影响的人「不可共负一轭」的原因。

你们不要和不信的人同负一轭。义和不义有什么相关？光明和黑暗有什么相连？……神的殿和偶像有什么相同？因为我们是永生神的殿，就如神曾说：“我要在他们中间居住来往；我要作他们的神，他们要作我的子民。”所以主说：“你们务要从他们中间出来，跟他们分别；不要沾不洁净的东西，我就收纳你们。”
《哥林多后书》第6章14节和16至17节

不敬虔的魂结可以让我们远离上帝



「共负一轭」的概念是明确地结合在一起。人们可能会说，「港元与美元挂钩」。当美元贬值时，港元也会贬值。它们分不开，也无法朝不同方向走。能与我们共负一轭的唯有耶稣基督，祂邀请我们负祂的轭。当我们继续与人「共负一轭」的时候，我们会感觉好像在朝不同方向被撕扯，以至于我们无法尽意去爱上帝。别人的欲望、言语及行为会不经意地影响我们，虽然我们

可能没有注意到，但我们对上帝完全的忠诚会慢慢地被侵蚀。这或许就是所罗门王所经历的。

我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，向我学习；这样，你们的心灵就必得安息。《马太福音》第11章29节

我们可以通过多种方式与他人共负一轭并建立魂结或灵结。

1. 性关系

上帝创造了男人和女人，当他们进入性关系时，二人就成为一体，

就像胶水一样粘合在一起。在属上帝的婚姻中，我们通过与配偶建立属上帝的魂结来庆祝上帝为我们所预备的亲密关系。它将婚姻中的配偶牢牢地结合在一起，是两个灵魂的交织。

因此，人要离开父母，与妻子结合，二人成为一体。《创世记》第2章24节

同样，我们也可以通过不道德的性行为来建立不敬虔的魂结，它们会摧毁我们的属灵生命。《圣经》说，婚姻之外的性行为只会导致灵里的死。例如，如与妓女发生性关系，就会使这个人的魂与妓女的魂相连——也包括他或她以前的所有客户的魂。

因为陌生女子的嘴唇滴下蜂蜜，她的口比油更滑，后来却苦似茵陈，锐利如两刃的剑。她的脚坠落死亡，她的脚步踏入阴间（希伯来文是「Sheol」，即死人居住的地方），《箴言》第5章3至5节

2. 情感关系

我们也可以与在童年与我们建立了强烈情感连结的人之间，形成不敬虔的魂结。例如，我们的父母以及其他家庭成员。他们与我们的关系好像我们与自己的魂一样亲密，而他们的欲望对我们的影响就像我们自己的欲望一样有力。有时，甚至让我们无法抵抗，以至让我们难以顺服上帝，也难以全意地爱祂。

当涉及到朋友之间的魂结时也会发生同样的事情。例如，扫罗王的儿子约拿单与大卫王的魂结。《圣经》上记载，约拿单的魂与大卫的「魂深相契合」或连结在一起。为了救大卫，约拿单冒着生命危险，甚至违背了自己的父亲。由此可见，约拿单与大卫的魂结比他与自己父亲的强。

另外，我们可以与事物形成魂结，在我们需要得到安全感的时候会自然渴望它。这些事物，如玩具、毛毯或者吉祥物，都能成为我们的偶像。当我们不能与这些事物分开的时候，我们便知道自己与它形成了魂结。

“你的同胞兄弟，或是你的儿女，或是你怀中的妻，或是如同自己性命的朋友，若暗中引诱你，说：‘我们去事奉别神吧。’那是你和你列祖所不认识的，《申命记》第13章6节

大卫对扫罗说完了话，约拿单的心与大卫的心深相契合。约拿单爱大卫，如同爱自己的性命。《撒母耳记上》第18章1节

3. 思想关系

《圣经》教导我们要以耶稣基督的意念，因为耶稣只专注于取悦天父以及完成祂的旨意。所以，我们要更新我们的意念，使我们能够分辨并顺服上帝的完美旨意。

“谁曾知道主的心？谁会教导他？”至于我们，我们有基督的心。
《哥林多前书》第2章16节

我们的思维模式会受不同来源的影响，所以如果我们不小心，就会开始跟随别人的想法、意愿和观点。这些人可以包括哲学家、医生、科学家、媒体、督导以及我们所崇拜的人。不敬虔的魂结也能在我们与世界的学说之间被建立，如消费主义、物质主义、世俗主义等。所有这些都能通过影响我们的意念来与我们建立不属上帝的魂结。

4. 属灵的关系

我们也可以在帮助其他人脱离捆绑的过程中，通过为他人祷告及分享见证与那人建立魂结。这些都是我们能够与人在灵里接触的方式。但这并不意味着我们不能再去服事他人。只是我们必须记得用祷告来切断那些不虔诚的魂结，特别是当涉及到赶鬼的时候。

我应该怎么做呢？我要用灵祷告，也要用理智祷告；我要用灵歌唱，也要用理智歌唱。《哥林多前书》第14章15节

另一种魂结是通过听取某些含有偶像崇拜因素的组织或宗教组织所教导的不完整或错误的真理后所建立的。因此，我们需要察验所有声称是来自上帝的话，并确保自己不受到不敬虔的影响，包括声称自己是属基督教的异教、学校、大学生联谊会、社团及团体，但却鼓励参加者去做不敬虔的事情的团体。不是所有以上帝之名所做的事情都是敬虔的。

切断不敬虔魂结的实践步骤

魂的犯罪会带来灵的死亡。而与那些会让我们灵死亡的有罪的魂结合，对我们绝对是百害而无一利的。所以，我们要切断我们与其他罪人之间所形成的不敬虔的魂结，并重新使我们的魂对上帝完全地忠诚。而这样做，我们是不再允许任何他人灵里的黑暗与我们的魂建立任何关系。

惟有犯罪的，却必死亡……《以西结书》第18章20节

但这并不意味着我们必须结束所有的关系。而是指在我们与人有过灵里的互动后，通过祷告来切断不虔诚的魂结。例如，我们可能需要切断与我们所服事的人的魂结，但如果我们只是和他们一起吃了顿饭，则不需要这样做。然而，与秘术有关的邪恶关系，我们必须永远切断。这就意味着我们必须切断与巫师、风水大师、算命的及异教教父等所有的连结，并且绝不再联系他们。

如果我们认为我们已经与任何人建立了不敬虔的魂结，我们就必须让上帝来恢复我们的魂，并带领我们再次走上正义路。

他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。《诗篇》第23篇3节

1. 为不敬虔的关系悔改

任何时候当我们把人的话语或关系看得比上帝重要的时候，我们就需要向上帝悔改。这可能包括对父母、配偶、老师、牧师等不健康的顺服或

不虔诚的情感关系。不虔诚的魂结也会通过婚外性行为而形成。所以，在我们切断与性伙伴之间的魂结之前，我们需要先为淫乱的罪悔改。

2. 饶恕

接下来，检查自己的心是很重要的，看自己是否想要饶恕他人。那些与我们形成不敬虔魂结的人可能是我们最难原谅或放手的人。

3. 切断所有不敬虔的魂结

我们可以这样祷告：「我奉耶稣的名，切断一切和（人名）不敬虔的魂结，并与他们相关的一切咒诅。」那些会与我们建立不敬虔的魂结的人的包括：

- 拜偶像及参与任何形式的巫术的家庭成员。
- 曾诅咒过我们的亲戚、朋友、商业伙伴及医护人员。
- 那些对我们的思想产生过多影响的人。
- 巫术从业者，如茅山师父、神打师父、问米婆、风水大师等。
- 我们所崇拜的明星、玩具及人物。
- 那些与我们发生过淫乱行为的人，包括前任恋人、一夜情、妓女、色情按摩师、网络性伙伴等等。

4. 除掉魂结物

另一个重要步骤，是弃掉或毁掉那些与不道德的性行为、巫术以及偶像崇拜有关的任何东西。这包括那些与前任恋人、庙宇、占星以及其它神秘事物等有关的纪念品，信息，信件和照片等。不要再保留这些东西。如果我们在弃掉这些东西上挣扎，这说明我们与其所产生的魂结已经取代了我们与上帝的关系。

愿赐平安的神亲自使你们完全成圣！愿你们的灵、魂、体得蒙保守，在我们的主耶稣基督来临的时候，完全无可指责。

《帖撒罗尼迦前书》第5章23节

小组讨论问题

1. 不敬虔的魂结是如何影响人的？
2. 影响你的不敬虔魂结是什么？请祷告切断。

第十二章



破除遗传的咒诅

每个家庭的模样都是由它的家谱来决定的。《圣经》中有几本书卷可以追溯了好几代人的家谱，因为人们重视自己的属灵关系。现在的人不会费力去查家谱，或是试着去了解我们的属灵遗产。很多人甚至不知道我们的曾祖父母是谁，更不用说他们做了什么。如果我们真的绘制出我们的家谱图，我们可能会惊讶地发现代代之间有着诸多的联系。家庭中曾经有奸淫、拜偶像、巫术以及兄弟姐妹间有仇恨的人，会发现他们家族也有类似的问题。你也能通过一个人的行为所结出的果子来判断出他们来自什么样的家庭。

“没有好树结坏果子，也没有坏树结好果子。每一种树木可以从其果子看出来。人不是从荆棘上摘无花果的，也不是从蒺藜里摘葡萄的。《路加福音》第6章43至44节

属灵遗产

小的时候，我们能通过观察身边的成年人来学很多东西。无论是好是坏，这些都是形成我们世界观的基础。而这些信念是如此地根深蒂固，它

们会推动我们的行为，尽管我们可能不明白为什么我们会这么做。我们虽然不想，但我们最终会像我们的父母一样思考、说话与反应。除了那些能观察到的，我在家庭中所学会的，还有很多是从基因遗传的以及属灵遗产中获得的。

这一代人所经历的事情可能会在下一代遗传及出现。表观遗传学研究表明，一代人的创伤经历可以改变他们孩子的基因，以及孩子从创伤中恢复过来的能力。例如，大屠杀受害者长期忍受的恐怖行为改变了他们孩子的基因，使得他们的下一代更容易受到恐惧和焦虑的影响。针对大量人群的长期医疗记录的各种研究发现，某些人的经历甚至会影响后代的健康。

我们的属灵遗产对我们的生活产生的影响比我们能想象的要大得多。《圣经》毫无疑问地告诉我们，我们的祖先所经历的一切对我们确实有重要的影响，正如我们现今仍遭受因亚当和夏娃的罪而给地球带来的诅咒一样。从我们一出生，我们便无法逃脱因他们的罪所带来的后果。因此，我们也不能逃避我们祖先的罪所带来的后果，正如约西亚王在《历代志下》第34章中提到的，他哀叹王国由于祖先的罪而遭受的所有咒诅。

又对亚当说：“你既听从你妻子的话，吃了那树上所出的，就是我吩咐你不可吃的，土地必因你的缘故受诅咒；你必终生劳苦才能从土地得吃的。《创世记》第3章17节

王听见律法的话，就撕裂衣服。王吩咐希勒家与沙番的儿子亚希甘、米迦的儿子亚比顿、沙番书记和王的臣仆亚撒雅，说：“你们去，以所发现这书上的话，为我、为以色列和犹太幸存的人求问耶和华；因为我们的祖先没有遵守耶和华的话，没有照这书上所记的一切去做，耶和华的烈怒就倒在我们身上。”

《历代志下》第34章19至21节

在《圣经》中，上帝曾四次警告我们，我们的罪会影响我们的后代，特别是会影响我们的第三代和第四代（《出埃及记》第20章4至6节、

第34章6至7节，《民数记》第14章18节；《申命记》第5章9节）。显然，我们不应对这些警告掉以轻心。所以，不仅是我们父母的罪会对我们产生深远的影响，我们曾祖父母的罪也会影响我们。

为了说明遗传的咒诅是如何发挥作用的，下面是一些基于真实生活事件的例子。一个人的祖父母是风水师，他发现自己从小就对魔法着迷，喜欢参与不同形式的黑暗艺术。然而，当他成为基督徒后，每当他要学习上帝的话语时，他似乎要面对比平常人更多的「看不见」的障碍。他经常会遇到无缘无故的胃痉挛、各种不可预知的事件或心理拦阻。当这些阻碍奉耶稣基督之名破除后，他便能专注学习上帝的话语并能真心地敬拜上帝。那遗传的咒诅已被破除了。

另一个人，由于很久之前的一个误会，导致她无法与自己的亲姐姐正常交谈。当她开始检查自己的家谱图时，她注意到她的父母也一直与她的叔叔和婶婶们发生争执与不和，而她的祖父母也一直与他们的兄弟姐妹们争吵。我们可以看到，在她的家族史中有不饶恕的存在。细心观察自己遗传的咒诅能够帮助她避开同样的咒诅在自己的关系上发生。

一个在教会侍奉的女士一直不能与一位已婚男同事断绝婚外情。当她开始检查自己的家谱图时，她注意到她家族几代的人都曾经有过婚外情，包括自己的父亲。就算她有多憎恨自己的父亲，她也避不开陷入一样的恶行循环咒诅，一直到她认罪和奉耶稣基督之名切断了她被遗传的咒诅，她终于能够完完全全的结束那段婚外情。

遗传的祝福与咒诅

有些人的生活似乎很幸福：事情都顺利，没有重大疾病，家庭温暖和睦。一般来说，无论他们做什么似乎都很顺利和成功。似乎周围的事和环境都在正确的方向上带领着他们。仔细察看，这些家庭很有可能是敬虔的信徒们的后代。这是他们祖先因遵守耶和華的一切诫命而得到的上帝所应许的遗产。并且他们享受代代相传的祝福直到千代。（见《申命记》第28章11至14节）

相反，有些人的家族史上有亲人早逝、疾病、精神失常、互相争斗、或破产等问题。我们不难发现他们的祖先或有已经转向偶像崇拜，心里有不饶恕，贪婪或是违背了上帝的诫命等情况。

耶和华在他面前经过，宣告：“耶和华，耶和华，有怜悯，有恩惠的神，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱和信实，为千代的人存留慈爱，赦免罪孽、过犯和罪恶，万不以有罪的为无罪，必惩罚人的罪，自父及子，直到三、四代。”《出埃及记》第34章6至7节

从一开始，上帝就明确地警告我们，我们的选择会带给我们及我们后代的后果。祝福与咒诅被世代地遗传。上帝应许将奇妙的祝福给那些满心欢喜地跟随祂的人，祂也警告我们，祂必不祝福那些转离祂的人。

并且地上的万国都必因你的后裔得福，因为你听从了我的话。’”
《创世记》第22章18节

《圣经》列出了一些我们需要避免的咒诅。公义的上帝无法祝福那些叛逆抵挡祂，且给他人带来痛苦的人。我们需要经常检查自己有没有自我毁灭的症状。

《圣经》中所列出的咒诅	
对上帝吝啬	因你们全国上下都抢夺我的供物，诅咒就临到你们身上。 《玛拉基书》第3章9节
咒诅他人	……凡为你祝福的，愿他蒙福；凡诅咒你的，愿他受诅咒。” 《民数记》第24章9节
偶像崇拜	你若听从耶和华——你神的诫命，就是我今日所吩咐你的，谨守遵行，耶和华就必使你作首不作尾，居上不居下，只要你不偏左右，不背离我今日所吩咐你的一切话，也不随从别神，事奉它们。”“你若不听从耶和华——你神的话，不谨守遵行他的一切诫命律例，就是我今日所吩咐你的，这一切的诅咒必临到你身上，追随你：《申命记》第28章13至15节

雕刻偶像	“‘凡制造耶和华所憎恶的偶像，无论是雕刻的，是铸造的，就是工匠用手造的，或暗中设置的，这人必受诅咒…… 《申命记》第27章15节
轻慢父母	“‘轻慢父母的，必受诅咒……《申命记》第27章16节
不诚实· 屈枉正直	“‘挪移邻舍地界的，必受诅咒……《申命记》第27章17节 “‘对寄居的、孤儿和寡妇屈枉正直的，必受诅咒…… 《申命记》第27章19节
谋杀与暴力	“‘暗中击杀邻舍的，必受诅咒……《申命记》第27章24节
倚靠人多过信 靠上帝	耶和华如此说：“倚靠人，以血肉为膀臂，心中离弃耶和华的，那人该受诅咒！《耶利米书》第17章5节
不赈济穷人	周济穷乏人的，不致缺乏；遮眼不看的，多受诅咒。 《箴言》第28章27节
性变态·乱伦	“‘与继母同寝的，必受诅咒！因为他掀开父亲衣服的下边……《申命记》第27章20节 “‘与兽交合的，必受诅咒……《申命记》第27章21节 “‘与同父异母，或同母异父的姊妹同寝的，必受诅咒…… 《申命记》第27章22节
不听从上帝 不荣耀上帝	“你若不听从耶和华——你神的话，不谨守遵行他的一切诫命律例，就是我今日所吩咐你的，这一切的诅咒必临到你身上，追随你：《申命记》第28章15节

可能导致遗传咒诅的迹象

上帝的属灵法则是持续的且不能被改变的。因果关系也随着我们的选择而不同。正如祝福可以涌入我们的家庭一样，咒诅（果）也因为罪的种子被种下（因）而感染我们的整个家族。在下面的情况中，如果我们的家族里出现多于一个的话，我们需要考虑咒诅的可能性。下面是一些例子：

1. 破碎的家庭关系与持续性的冲突

叔伯、妯娌之间总是相处不好。祖父母被遗弃或不被信任。兄弟姐妹间彼此不说话。比方说，家庭成员总是站在彼此的对立面，把对方看成敌人。彼此仇恨与不饶恕在家族里普遍存在。

2. 早逝，反复出现的疾病

每一代都会有至少一位亲戚因为疾病、自杀或谋杀而早逝。

耶和华就必将奇异的灾害，就是严重持久的灾害和长期难治的疾病，加在你和你后裔的身上。《申命记》第28章59节

3. 精神疾病

精神错乱、忧郁症与疾病在家族里普遍存在。

耶和华因你作恶离弃他，必在你手里所做的一切，使诅咒、困扰、责罚临到你，直到你被除灭，直到你迅速灭亡。《申命记》第28章20节

4. 生育问题

流产、不孕和生育困难在家族每一代的一个或多个家庭中出现。

你们虽然曾像天上的星那样多，却因不听从耶和华——你神的话，所剩的人丁就稀少了。《申命记》第28章62节

5. 很难在财务与物质上富足

无法长久地积累财富。生意失败、不良贷款、商业伙伴的背叛、投资失败，以及因为破产使银行账户枯竭等。

你身所生的，你地所产的，以及牛犊、羔羊，都必受诅咒。《申命记》第28章18节

破除遗传咒诅的实践步骤

遗传的咒诅不能成为我们继续犯罪的借口。耶稣死在十字架上，是被咒诅而死，好叫祂能除掉我们的咒诅。我们若继续犯罪，就玷污了祂为我们所献的祭。一旦我们接受耶稣作为我们的救主，我们可以奉祂的名义来破除遗传的咒诅。当我们准备好在我们所做的一切事上尊荣祂时，不管我们的基因与属灵遗产的状况如何，祂都能把我们塑造成一个新的人。这是我们需要提醒自己的，我们要奉耶稣的名宣告那与咒诅相反的祝福临到我们及我们的家族。

既然基督为我们成了咒诅，就把我们从律法的咒诅中赎出来。因为经上记着：“凡挂在木头上的都是受咒诅的。”《加拉太书》第3章13节

1. 画详细的家谱

首先，我们可以尽可能画出一个家谱，最好是到我们的曾祖父母那辈。没有必要写出所有亲戚的名字，但如果能写出来可能会有所帮助。家族图里也需纳入我们的契父母、情人、第二或第三任配偶及继子女。我们能描述的越多越好。例如，我们应该尝试去找出的问题模式包括：

- 相互之间的人际关系。
- 破裂的婚姻、离婚等。
- 信仰，例如、敬畏上帝的基督徒、迷信、拜祖先、拜偶像等。
- 婴儿时期被奉献给偶像；基于迷信或巫术给孩子取名等。
- 行巫术或邪术等。
- 家族的咒诅、关于家人之间的咒诅包括对孩子的咒诅等。
- 性不道德、卖淫、乱伦、婚姻不忠、恋童癖、参与色情行业等。
- 早逝，疾病、自杀、谋杀、堕胎、儿童祭祀等。
- 暴力、言语虐待、贩卖人口、奴役等。
- 流产或生殖问题等。
- 精神问题，如妄想症、精神分裂、忧郁症等。

- 参与战争、政治起义、革命、种族灭绝或迫害等。
- 偏见、偏袒、不饶恕、诽谤、传播流言蜚语等。
- 犯罪活动、屈枉正直等。
- 不信，咒诅上帝和他的子民。
- 财务上欠债、损失、破产等。
- 秘密社团、共济会、邪教、俱乐部、寺庙，以及任何涉及宣誓效忠与誓言的团体等。
- 传家宝等。
- 任何被描述为不道德的东西等。

2. 识别问题模式与遗传的诅咒

接下来，我们要试着找出任何有关罪及遗传诅咒的模式。

3. 宣告耶稣的血来赎回我们，并求上帝把咒诅化成祝福。

一旦我们识别了咒诅，我们要先奉耶稣的名破除它们，然后祝福我们及我们后代。

因为他们没有拿食物和水来迎接以色列人，却雇了巴兰诅咒他们，但我们的神使那诅咒变为祝福。《尼希米记》第13章2节

小组讨论问题

1. 你了解你的家谱吗？请详细说明。
2. 请画出你的家谱。你家族的问题模式有哪些？有没有遗传的咒诅是你须要奉耶稣的名破除的？如果有，请找个人与你一起祷告破除。

第十三章



破除神秘主义

今天几乎所有的杂志和报纸都有占星术的部分。巫师在电影中被晋升为英雄。网络游戏里有魔杖、咒语和超自然武器。喜剧人物被赋予来自地狱的超自然力量。异教文化出售有关通灵及巫术的东西作为旅游纪念品。神秘主义有用来作为首饰与纹身的图案等。

演唱会上模仿撒旦或异教仪式。学生们被要求在联谊会或兄弟会的偶像祭坛前做不属上帝的宣誓。孩子们被赠送神秘主义玩具作为礼物，或者在学校里编捕梦网等。

用源于古代寺庙里的拜偶像的姿势来做「伸展」练习。新时代的冥想术被公司用来作为员工福利。许多公司也布满了能带来好运的小饰物。

神秘主义已经渗透到了主流媒体及我们的日常生活中，并成为一种被接受的常态。占星术、算命、魔法、巫术、唯灵论、超心理学、祖先崇拜及偶像崇拜只是一些被伪装成「无害」、「娱乐」、「家庭传统」、「文化传统」、「有益健康」或「有趣可爱」的行为。

“没有求问我的，我要让他们找到；没有寻找我的，我要让他们寻见；我对没有呼求我名的国说：‘我在这里！我在这里！’我整天向那悖逆的百姓招手，他们随自己的意念行不善之道。这百姓时常当面惹我发怒，在园中献祭，在砖上烧香，在坟墓间停

留，在隐密处过夜……且对人说：‘你站开吧！不要挨近我，因为我对你来说太神圣了。’这些人惹我鼻中冒烟，如终日燃烧的火。《以赛亚书》第65章1至5节

神秘主义行为的常见特征：

- 与《圣经》对立的信仰。
- 预言、神迹和奇事。
- 某种形式的供奉或交换。
- 迷信、宗教或装品，以及咒语和法力药水。
- 血祭，如割体献祭、食物献祭及儿童献祭等。

这不法的人来，是靠撒但的运作，行各样的异能、神迹和一切虚假的奇事，《帖撒罗尼迦后书》第2章9节

当我们参与任何形式的神秘主义行为时，我们就成为了「恶魔的参与者」，并且为魔鬼打开了可以辖制我们的入口。

不，我是说，他们所献的祭是祭鬼，不是祭神；我不愿意你们与鬼来往。你们不能喝主的杯，又喝鬼的杯；不能吃主的筵席，又吃鬼的筵席。《哥林多前书》第10章20至21节

大多数人陷入神秘主义是由于灵魂中的罪恶欲望。撒旦会以各种的承诺引诱我们，比如关于势力、金钱、别人的认可、荣耀等等的承诺，从上帝以外的途径得到自我满足。以下是一些例子：

- 「我可以成功和出名。」
- 「我会找到爱。」
- 「我可以秘密地获得我认为的公平。」
- 「我可以改善我的健康。」
- 「我不必担心会得罪上帝。」
- 「如果我不加入，我怕被人拒绝。」

- 「对于生活和人我要更多的掌控。」
- 「我会让自己不受到伤害。」

那些实践神秘主义的人通常是跟随他们的家人或朋友一起参与的。他们可能是被无聊、好奇心、恐惧、焦虑、贪婪或控制欲所驱使，但这些没有一样是属上帝的。

当今时代的神秘主义行为

下面是当今时代我们会遇到的神秘主义行为的列表。许多行为我们甚至可以追溯到旧约时代。

占卜：通过解释预兆或超自然力量，来看到或预测未来事件或探索隐藏的知识的行为。 ‘至于你们，不可听从你们的先知和占卜的、做梦的、观星象的，以及行邪术的……《耶利米书》第27章9节	算命、相信幸运签饼干、星座、看手相、看面相、笔迹占卜、生辰八字、降神会、批命、求签、求神问卜、扶乩、掟圣杯、问米、通胜择日、紫微斗数、铁板神算、摸骨、百灵鸟占卜、睇生肖、流年运程、摆风水阵、掟龟许愿、改名转运、塔罗牌、碟仙、扑克牌算命、解签、戒指问儿女、看三世书等。
通灵术：通过与「死人」沟通，以预测未来事件或探索隐藏的知识，或使某人从死里复活，或使用死去的人作为武器。（邪灵把自己伪装成死去的人。） “不可转向招魂的，也不可求问行巫术的，免得被他们玷污。我是耶和华——你们的神。《利未记》第19章31节	寺庙的灵媒、送礼物给死去的人、拜祖先、和把与死去的人 / 亲戚交谈作为一种仪式、把扫墓作为一种敬拜行为、上香、烧衣、折元宝、祈福、跪拜先人或偶像、打斋超渡亡魂或赶鬼、上契神明、归依、饮灵水、饮符水、饮香炉灰、盂兰节拾钱等。

拜偶像 / 邪灵：崇拜除了天父、耶稣以及圣灵以外的任何事物。| 他们用外邦神明惹神妒忌，以可憎之物惹他发怒。他们祭祀鬼魔，而非神，是他们不认识的神明，是近来新兴的，是你们列祖所不畏惧的。
《申命记》第32章16至17节

信神仙、儒教、马克思主义、观音、灵魂出窍或附体、吉利兴旺的神明、在偶像祭坛前进贡、撒旦教、灵导者、崇拜人、自然或秘密社团、祭祖 / 祭祀、上香、烧衣、折元宝、祈福、跪拜先人或偶像、打斋超渡亡魂或赶鬼、念佛经、念观音经、上契神明、归依、开工拜神、拜四角、饮灵水、饮符水、饮香炉灰、盂兰节拾钱、入黑社会、先人神位、观音、如来佛祖、大肚佛、笑面佛、多仔佛、睡佛、卧佛、真佛宗、日本观音、四面佛、罗汉、地藏王、日莲正宗、千手佛、天地、巧圣先师、日莲正宗、玉帝、王母娘娘、天后、关帝、地主、财神、门神、车公、坎君、鬼王、吕祖、八仙、鲁班、福、禄、寿、金花娘娘、注生娘娘、太阴娘娘、月佬娘娘、齐天大圣、猪八戒、黄大仙、文神、武帝、七姐、华光、二郎神、李时珍、孔子、行神、颜真卿、广泽尊王、御本尊、潮州祖师公、花神、虎、牛、蛇神、屈池公、三茅真君、开漳圣王、玉霞仙子、五岳、华陀、天神、天上圣母、城隍、侯王、麻姑、四大天王、天师、保生大帝、紫姑、当天、关帝、吴道子、妈祖、海神、祖飞、岳飞、天台大师、池田大作、厕所姑、阎罗王、三山国王、耶和華見證人、太上老君、狐狸精、彭祖、元始天尊、太阳星君、道教、天道五教、神道教、孔教、印度教、瑜伽、回教等。

魔法、邪术与巫术：一种行驶超自然力量的方术 你中间不可有人……也不可有占卜的、观星象的、行法术的、行邪术的、施符咒的、招魂的、行巫术的和求问死人的。凡做这些事的都是耶和華所憎惡的……《申命记》第18章10至12节	小鬼、血腥玛丽 (bloody mary)、信神仙和神话、禅、水晶球、施咒语、捕梦网、风水、万圣节、日本巫术、魔术娃娃、魔咒、漂浮、灵媒、新时代冥想、邪教仪式、灵魂出窍、伏都教、巫医、针灸等。为巫术的灵开门的行为：痴迷于口袋怪兽 / 宠物小精灵，电脑游戏（如王者荣耀、魔兽世界等），电影（如权力的游戏等）、茅山术、降头、蛊术、念咒、打小人、符箓、咒术、隐语、神打、法轮功、太极、气功、打坐、六王神功、出五禽、用刀拍背、碟仙、银仙、笔仙、养鬼仔、挂风铃招鬼、鬼谷子等。
占星术：研究星球对人类与自然界的影 响 又恐怕你向天举目，看见耶和華——你的神为天下万民所摆列的日月星辰，就是天上的万象，就被诱惑去敬拜它们，事奉它们。《申命记》第4章19节	星座、黄道十二宫、遵循农历的吉凶宜忌、月亮崇拜、太阳崇拜、星辰崇拜、天体崇拜等。
迷信：对超自然因果关系的信仰，一个事件导致另一个事件，但没有任何自然过程将这两个事件联系起来。 要弃绝那世俗的言语和老妇的无稽传说。要在敬虔上操练自己：《提摩太前书》第4章7节	幸运的小饰物、神话、带来「厄运」或「好运」的东西、用柚叶水洗澡、越火盆、打蘸、饮双氧水、通胜择日、摸骨、百灵鸟占卜摆风水阵、掟龟许愿、改名转运、旅游期间入乡随俗等。

神秘主义对信徒的影响

神秘主义行为提倡自我满足与掌控自己人生。它们总是装成一套吸引、有益处而无害处的模样，这些原则会不经意地使我们对上帝的心变得刚硬，并阻挡我们对上帝那孩子般单纯的信心。让我们一起来认识那些受神秘主义影响的人的共同特征。

1. 骄傲、操控和争吵的本性

使用神秘主义的秘术来控制他们想要控制的人，往往会使其充满自豪感。他们对家人、朋友及主内信徒显示出操控和争吵的本性。

但要弃绝那愚拙无知的辩论，因为你知道这等事只会引起争辩。
主的仆人不可争辩……也许神会给他们悔改的心能明白真理，让他们这些已被魔鬼掳去顺从他诡计的人能醒悟过来，脱离他的罗网。
《提摩太后书》第2章23和25至26节

2. 虚荣自大和引诱

神秘主义鼓励人们崇拜自己，以自己为上帝，欺骗人相信自己能够指挥超自然力量或邪灵。魔鬼只会掠夺人。它们似乎是被「召唤」来完成我们的意愿，但最终，它们是要控制和操纵我们。

参与黑暗艺术的人倾向于使用操纵或诱惑来控制他人。耶洗别王后来自一个深陷于巫术的国家，在《列王记下》中记载了许多有关耶洗别为了满足自己的邪恶欲望，如何越过她的界限来操纵环境和百姓的事。她的虚荣自大，导致她虽然知道自己命不久矣，还要梳洗打扮和嘲弄那位来剿灭她的军官耶户。

当人们带着这样的经历成为基督徒，但没有了断与神秘主义的关系就会继续受撒旦影响，并为了自己目的操控教会及信徒们。

耶户到了耶斯列。耶洗别听见了，就画眼影、梳头，从窗户往外观看。《列王纪下》第9章30章

3. 失控的脾气

那些涉足神秘主义的人也很容易被激怒，尤其是当事情没有按照他们的意愿与想法进行时。

4. 缺乏平安及安全感，焦虑

总是要掌控的欲望使我们对未来缺乏安全感及平安。毁灭异教王后

耶洗别的首领耶户说，因为王后行邪术，因此这地没有平安。当一个人一旦开始接触秘术，他就会越陷越深，因为他们会试图为他们的焦虑找到更多的答案。但这只会让他们继续处于不安与灵被捆绑的状态。

约兰见耶户就说：“耶户，平安吗？”耶户说：“你母亲耶洗别的淫行邪术这样多，怎么能平安呢？”《列王纪下》第9章22节

5. 撒谎、贪婪与羞辱上帝

掌控的欲望会导致我们用半真半假或善意的谎言来达到我们的目的。我们会开始欺骗自己，把得罪上帝的严重性降低并渐渐消灭圣灵的感动。除非我们愿意向上帝认罪悔改，否则我们只会一直地让谎言的灵和自我欺骗的灵压迫自己，并成为它的奴隸。而这样的灵会在基督徒社群中造成极大的损害。

彼得说：“亚拿尼亚！为什么撒但充满了你的心，使你欺骗圣灵，把卖田地的钱私自留下一部分呢？田地还没有卖，不是你自己的吗？既卖了，钱不是你作主吗？你怎么心里会想这样做呢？你不是欺骗人，是欺骗神！”亚拿尼亚一听见这些话，就仆倒，断了气；所有听见的人都非常惧怕。《使徒行传》第5章3至5节

6. 健康问题、身体疾病与早逝

最终，神秘主义行为会给那些跟随撒旦的人带来诅咒。其中最明显的是身体健康的问题。也可能家族中会有长期病患和家族成员过早死亡的历史。

何况她本是亚伯拉罕的后裔，被撒但捆绑了十八年，不该在安息日这天解开她的绑吗？”《路加福音》第13章16节

7. 性的辖制

《圣经》上说，那些拜偶像的人充满了淫乱的灵，而这些灵会使他

们犯与性有关的罪。我们犯的其它罪都在我们的身体之外，但唯独奸淫的罪触犯了我们的身体，就是圣灵的殿。魔鬼特别想毁掉上帝心爱的圣殿。魔鬼也会利用性在罪人之间形成不敬虔的魂结，进而影响他们的家人及更多的人。

我的百姓求问木偶，以为木杖能指示他们；淫乱的心使他们失迷……所以，你们的女儿行淫，你们的媳妇犯奸淫。我不因你们的女儿行淫或你们的媳妇犯奸淫惩罚她们；因为人自己转去与娼妓同居，与神庙娼妓一同献祭。这无知的百姓必致倾倒。
《何西阿书》第4章12至14节

8. 面色惨淡无光

当人们被魔鬼压制时，脸上会带有一种略带死亡的灰色调。他们的脸上缺乏因着完全顺服上帝而得着的荣光。

仰望他的人，就有光荣；他们的脸必不蒙羞。《诗篇》第34篇5节

破除秘术的实践步骤

1. 悔改并停止一切神秘主义行为

神秘主义行为使我们受到魔鬼与诅咒的直接影响。为了挣脱它对我们的束缚，我们必须真诚地悔改，向上帝道歉，并中断一切与神秘主义有关的物品及行为的联系。

因为他们离弃我，向别神烧香，用他们手所做的一切惹我发怒……就是听见我指着这地方和其上的居民说，要使这地方变为荒芜、百姓受诅咒的话，你的心就软化，在耶和華面前谦卑下来，撕裂衣服，向我哭泣，因此我应允你。这是耶和華说的。
《列王纪下》第22章17和19节

一种普遍被忽视的神秘主义行为是新时代的冥想。及任何形式的催眠。当我们选择「放下我们的意志」、「倒空我们的思想」或「让自己失控」时，邪灵就可以进入我们的魂。在《箴言》第25章28节，我们看到邪灵会对我们施加影响。我们决不能像一座没有城墙的城一样，让敌人就这样进入。这就是魔鬼通过灵媒运作的方式。

神经学家安德鲁·纽伯格博士通过扫描人的大脑观察到，当巴西的一个灵媒通过笔迹传递来自「死去的人的灵魂」的信息时，传入大脑的许多部位的感官信息都增加了。这些信息确实是来自灵媒之外的东西。

人不克制自己的心，就像毁坏的城没有墙。《箴言》第25章28节

2. 清扫我们的家

下一步，我们必须除掉和销毁所有与神秘主义有关的物品，不管它们值多少钱。因为它们永远不会比我们的灵魂更宝贵。我们不应该被它们的金钱或情感价值所束缚，因为这种肉体的欲望只会把我们与魔鬼的影响联系在一起。让我们尽快清扫我们的家，如：

- 祭拜祖先与邪灵的坛等。
- 宗教著作、咒语、卷轴等。
- 有关新时代的灵的操练行为，如禅、自动书写、催眠、降神会、通灵术、意念控制、测心术等。
- 与巫术有关的物体，如风水、符咒、药水、书面咒语或「祝福」等。
- 与迷信有关的物体等。
- 任何与算命有关的東西（塔罗牌、友家牌、星座、黄道十二宫）、西方或中国的占星术、数字占卜术，看生辰八字等。
- 任何与受崇拜的政治或宗教领袖及其政权有关的事物。
- 具有灵的意义「文化」纪念品，如巫毒娃娃、捕梦网、图腾柱、美洲土著艺术、具有灵的意义之剑和矛、用于偶像崇拜的地毯和衣服、寺庙纪念品、护身符、避邪物、尼泊尔之眼和招魂术、非洲面具、寺庙狮子、埃及的物品、狂欢节面具等。
- 好运小饰品，如风水物品、带有兴旺意思的物品、福禄寿、寺庙写作、

水晶、风铃、招财猫等。

- 引入进入神秘主义的游戏，如扮演虚拟世界的角色、口袋妖怪、恐龙入侵城堡等。
- 带有污秽的歌词的音乐、令人麻木的节奏、吟唱、用于催眠冥想的音乐等。
- 使人对神秘主义和巫术产生迷恋的书籍、故事和电影，如《魔戒》、《哈利·波特》、《暮光之城》等。
- 雕刻、雕塑以及与梦幻童话、神秘生物及其故事有关的任何东西，如圣诞老人、仙女、妖精、猴神、丘比特、希腊和罗马神话、独角兽等。

如果我们不确定某些东西是否不洁净，我们可以简单地问自己，如果耶稣来造访我们，并看到这个（些）东西，我们是否会感到不舒服。如果我们发现自己对那些东西有着情结且不能放弃它，我们很有可能已经对那些东西形成不敬虔的魂结。

3. 弃绝与魔鬼及神秘主义大师的关系

上帝把我们陷入神秘主义比作「与你所爱的行淫」。这些污秽的行为竟如此地冒犯了我们的上帝。正如任何一个背叛丈夫的妻子必须无条件地断绝与旧情人的一切联系一样，我们也必须奉耶稣的名祷告，悔改、弃绝并切断我们与魔鬼及神秘主义大师的一切关系。

主耶和華如此說：因你放縱情欲，露出下體，與你所愛的行淫，因你敬拜一切可憎的偶像，就像自己兒女的血獻給它們……你的淫蕩和可憎之事，你自己要擔當。”《以西結書》第16章36和58節

4. 用上帝的话语更新我们的意念

一些文化试图将神秘主义思想与《圣经》结合起来。这是亵渎上帝的。我们必须完全遵守上帝的律法，不要试图以任何方式稀释它。这是因为《圣经》警告我们，欺骗的灵会试图用各种教导来误导信徒，这些教导看似符合《圣经》，但却只会使我们远离上帝，而让魔鬼来影响我们。

因此，学习上帝的话语，把我们的逻辑思维建立在《圣经》的真理之上，并让我们的每个想法都与耶稣基督对齐，这些都是至关重要的。这样我们就能够试验出各种灵。

圣灵明说，在末后的时期必有人离弃信仰，去听信那诱惑人的邪灵和鬼魔的教训。《提摩太前书》第4章1节

和各样拦阻人认识神的高垒，又夺回人心来顺服基督。
《哥林多后书》第10章5节

5. 完全顺服上帝

在抵抗魔鬼之前，我们先顺服上帝是至关重要的。当我们顺服上帝时，耶稣就会将我们从黑暗里拯救出来进入祂的国度。

所以，要顺服神。要抵挡魔鬼，魔鬼就必逃避你们；《雅各书》第4章7节

6. 保护自己不再受神秘主义影响

当我们远离神秘主义，我们发现撒旦会再次欺骗我们，使我们重新被旧行为奴役。我们可能会为了一种「伸展姿势」认罪悔改，然后改天尝试另外一种姿势。或者我们可能除去了风水物品，但突然得到一个代表祖先崇拜的传家宝。所以，我们必须警惕敌人的阴谋。撒旦有时也将自己伪装成上帝光明的使者，误导我们相信错误的教导或者与死去的人 / 亲戚交谈。因此，我们必须察验所有的预言，看看它们是真的来自上帝，还是来自欺骗的灵。

亲爱的，一切的灵不可都信，总要察验那些灵是否出于神，因为有许多假先知已经来到世上。《约翰一书》第4章1节

但从前不认识神的时候，你们是给那些本来不是神的神明作

奴隶；现在你们既然认识神，更可说是被神所认识的，怎么还要转回那懦弱无用的粗浅学说，情愿再给它们作奴隶呢？
《加拉太书》第4章8至9节

7. 用恩赐帮助那些在魔鬼影响下的人

参与过神秘主义的人会对灵的领域比较敏感。我们可以使用我们的属灵分辨力帮助他人识别生命中魔鬼的影响。当圣灵引导他们时，他们便能够辨认出曾经拜偶像的位置。尽管偶像祭坛可能已被移除，但他们却仍然能指出曾被玷污的区域。另外，圣灵能帮助我们感受到，环境中因邪灵存在的沉重感，或告诉我们那个辖制人的灵的名字。

在神秘主义中，这种辨别被称为通灵的能力。一旦这样的人转向基督，圣灵就可以使用这种能力来拓展上帝的国。这个恩赐对基督的肢体是非常有帮助的，特别是在识别假先知与预言，赶鬼与祷告方面。

我们需要非常警惕，不要让自己回到操纵别人的老路上，或者用恩赐达到荣耀自己的目的。

又有人能行异能，又有人能作先知，又有人能辨别诸灵，又有人能说方言，又有人能翻方言。《哥林多前书》第12章10节

小组讨论问题

1. 举例说明，在你的国家及家族里的神秘主义行为。
2. 你在不知情的情况下参与过神秘主义行为吗？请详细说明并和他人一起祷告悔改。

作者注：

更多关于神秘主义的教导，及与之有关的生命突破见证，请登陆网站 teachinghumblehearts.com/cn 见「见证」部分。

第十四章



胜过魔鬼的影响

我们给了撒旦自由和许可，通过罪带给自己各种在精神上、情感上和身体上的痛苦。犯罪的结果是与上帝隔绝，也不能得到上帝强大的保护。犯罪的后果是属灵死亡。撒旦会积极地破坏我们当中的良善和公义，并企图通过罪来阻挡上帝给我们的慈爱、盼望、喜悦和平安。撒旦是个骗子，又是个贼。我们赞美上帝，因为耶稣的来临给了我们力量去识破撒旦所有的诡计。

因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。《罗马书》第6章23节

所以，耶稣又对他们说：……盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要羊得生命，并且得的更丰盛。《约翰福音》第10章7和10节

无论如何，撒旦是我们需要一直抵挡的敌人，直到耶稣再次来到世上建立祂的国。好消息是我们的敌人已经被打败，上帝又给了我们所需的武器，来抵挡魔鬼一切企图把我们拖入自我毁灭的属灵进攻。你和我因着耶稣，在世上拥有一切属灵的权柄，以及能把「魂与灵都能刺入剖开」的双刃剑，那就是上帝的话语。

……拿着圣灵的宝剑——就神的道《以弗所书》第6章17节

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更锋利，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。《希伯来书》第4章12节

撒旦所拥有的一切只不过是谎言，以及它用来影响和迷惑人的行异能的能力。我们胜算在握，撒旦知道它已经没有多少时间了，因此它更加积极地欺骗、操纵并偷窃信徒。《圣经》警告我们说，随着时间的推移，撒旦所行的不法的事会逐渐增多，如果不小心，我们对上帝的爱心就会渐渐冷淡了。

……只是地和海有祸了！因为魔鬼知道自己的时候不多，就气愤愤地下到你们那里去了。《启示录》第12章12节

因为不法的事增多，许多人的爱心渐渐冷淡了。《马太福音》第24章12节

在耶稣基督里的得胜与新生

耶稣要来到世上的原因，是为了击败魔鬼，并在祂所有的丰盛里，赐予我们新的属灵生命。这是何等奇妙的救主啊！

……神的儿子显现出来，是为了要毁灭魔鬼的作为。《约翰一书》第3章8节

上帝应许祂会保护我们，并抵挡仇敌及其邪恶的影响。耶稣在十字架上的得胜赋予了你我巨大的能力，因为当我们奉耶稣的名命令魔鬼的时候，它就会服从我们。上帝也将祂的圣灵浇灌在我们身上，给我们所

需的智慧、真理与分辨力，使我们不致于落入敌人的陷阱里。

但主是信实的，他要坚固你们，保护你们脱离那邪恶者。
《帖撒罗尼迦后书》第3章3节

那七十二个人欢欢喜喜地回来，说：“主啊，因你的名，就是鬼也服了我们。”《路加福音》第10章17节

但真理的灵来的时候，他要引导你们进入一切真理。因为他不是凭着自己说的，而是把他所听见的都说出来，并且要把将要来的事向你们传达。《约翰福音》第16章13节

识别魔鬼的影响

没有任何信徒是一开始就决定要犯罪的。我们只是被魔鬼，藉着它放在我们周围的环境、人及建议，引诱和欺骗我们犯罪，使我们远离我们的天父。

先来区分让我们犯罪的是自己属肉体的反应还是魔鬼的影响，这对我们是有帮助的。我们不能把一切过错都归咎于邪灵，也不能逃避我们自己的责任。我们都有能力选择向着肉体死从而被塑造成为「神作义的工具」。

所以，不要让罪在你们必死的身上掌权，使你们顺从身体的私欲。也不要把你们的肢体献给罪作不义的工具，倒要像从死人中活着的人，把自己献给神，并把你们的肢体献给神作义的工具。
《罗马书》第6章12至13节

让我们用一个例子来区分一下肉体与邪灵的影响。假设你意外地撞到一个人，他过去曾带给你许多的伤害和创伤。而这个人也是你最近

在祷告去饶恕的人。我们最初的反应可能是惊讶和害怕，这是一种属肉体的反应。这样的初始情绪是正常的。一旦我们意识到已经原谅了那个人，它们很快就会消失。

但是，渐渐地我们可能会有这样的想法：「他看起来很高兴。他的生命里真的不配得拥有任何的好处。他怎么能就这样摆脱他给我和我家带来的所有伤害呢？」这些想法就是来自邪灵的试探。我们不应该受它们的影响，而是要顺服上帝，并传递祂的爱和恩典。我们可以跟从撒旦，或者顺服上帝，不去诅咒而去祝福。

要祝福迫害你们的，要祝福，不可诅咒。《罗马书》第12章14节

通常，我们可以通过某些方式来识别魔鬼的影响。正如圣灵在我们心中赋予我们属灵知识一样，魔鬼也会试图通过以下方式来操纵我们的思想。

- 在第一人称中——魔鬼会使用以第一人称开头的话来欺骗。我们会从基于「我」或「我的」角度思考。
- 情绪化——魔鬼的影响会激起我们反常的情绪，如惧怕、论断、骄傲、羞耻、悲伤和内疚等，从而导致我们不以爱的方式作出反应。
- 持续的不满——我们会这样想「如果.....？」或者「要是.....」等。
- 谴责与控告——魔鬼会引诱我们论断和咒诅别人。我们会这样想「她仅仅.....」，「他永远不会.....」，「她应得.....」等。
- 怀疑上帝——魔鬼的影响会让我们怀疑上帝的话语及祂的属性。我们的想法像「如果上帝不.....」或「为什么上帝不.....」等。

下面是一些魔鬼如何在我们的意念、内心及魂中建造坚固营垒的例子。

1. 我们的意念被虚假所引诱

《圣经》警告我们，欺哄的灵和魔鬼的教导会引诱我们悖逆上帝。

让我们小心不要「背离信仰」，因为一不小心我们会陷入谎言、怀疑和失信当中，如：

- 「《圣经》说只要我不绊倒人，我就可以做任何事。」
- 「我可以不断地犯罪，因为上帝总会原谅我。」
- 「上帝不是为我一个人而来的。」
- 「如果这不是真的违背上帝的旨意呢？」
- 「《圣经》并没有明确地说这是错误的。」

圣灵明说，在末后的时期必有人离弃信仰，去听信那诱惑人的邪灵和鬼魔的教训。这是出于撒谎者的假冒；这些人的良心如同被热铁烙了一般。《提摩太前书》第4章1至2节

2. 我们的心被世俗的欲望所引诱。

魔鬼会设法让我们专注于短暂的世俗欲望。使我们将信仰建立在世界的事物上，并去追逐它们暂时的舒适和安全感。我们可能会这样想：

- 「我想要将来有更多的钱。所以我最好不要十一奉献。」
- 「我想在公司树立我的名声，因此我不能告诉别人我信耶稣，以免妨碍我的事业发展。」
- 「我不会放弃抽烟喝酒，因为这是我和朋友仅有的共同爱好。」
- 「我太忙了，所以无法在上帝面前安静祷告。我有太多需要为别人承担的。」
- 「但愿上帝能把我想要的一切都给我。」

3. 我们的魂被属灵的捆绑所引诱。

魔鬼善于引诱我们对不敬虔的事物形成强烈的情感依恋，使我们的魂处于属灵的捆绑当中，进而使我们很难悔改，并将它们释放给上帝。

- 「在他或她说对不起之前，我不需要去饶恕。这对我来说是不公平的。」
- 「我不能弃掉这件首饰，因为这是与我发生过亲密关系 / 婚外关系的人唯一留下来的。让我保留这件东西。」
- 「我不觉得以印度教里的偶像崇拜姿势（瑜伽）去做身体伸展有不对

的。我不会放弃。」

- 「我无法爱这个人。我仍然清楚地记得他或她对我所犯下的每一个罪行。」
- 「这是我的私人生活。我不会向任何人承认我的性瘾。我可以自己处理。」

《圣经》说罪带来了灵里的堕落并使我们被魔鬼奴役。如果不小心，我们最终会随着撒旦误入歧途，变成出于「魔鬼」而不是出于上帝的。

犯罪的是出于魔鬼，因为魔鬼从起初就犯罪……《约翰一书》第3章8节

邪灵的工作

撒旦和邪灵是堕落的天使，它们背叛了他们的创造者，因此注定要被彻底毁灭。它们最初的角色是传达上帝的信息，传递律法及服事人，总体上是看护上帝的儿女们。

大龙就是那古蛇，名叫魔鬼，又叫撒但，是迷惑普天下的；它被摔在地上，它的使者也一同被摔下去。《启示录》第12章9节。

每种邪灵都有其特定的黑暗区域。在《以弗所书》第6章12节中，使徒保罗概括了邪恶势力在灵界的不同角色与等级。

因为我们的争战并不是对抗有血有肉的人，而是对抗那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空灵界的恶魔。

《以弗所书》第6章12节

旧约和新约有不少例子告诉我们，不同的邪灵会给我们带来不同的影响，如身体上的疾病、精神问题、不敬虔的情绪、超自然的欺骗，以及罪恶的试探等。这些都不是来自圣灵，圣灵只给予我们仁爱、喜乐、平安、忍耐、仁慈、善良、信实、温和和节制。

出卖 / 背叛的灵	神派邪灵到亚比米勒和示剑居民中间，示剑居民就以诡诈待亚比米勒。《士师记》第9章23节
瞎眼的灵	当时，有人把一个被鬼附，又盲又哑的人带到耶稣那里，耶稣医治他，那哑巴就能说话，又能看见。《马太福音》第12章22节
混乱 / 精神障碍的灵	耶和華使歪曲的灵渗入埃及中间，让他们使埃及一切所做的都出差错……《以赛亚书》第19章14节
残疾的灵	有一个女人被灵附身，病了十八年，腰弯得一点都直不起来。《路加福音》第13章11节
聋哑的灵	耶稣看见众人都跑上来，就斥责那污灵说：“你这聋哑的灵，我命令你从他里头出来，再不要进去！”《马可福音》第9章25节
沉睡的灵	因为耶和華将沉睡的灵浇灌你们，遮住你们的眼，眼就是先知，覆盖你们的头，头就是先见。《以赛亚书》第29章10节
绝望 / 忧伤的灵	……赐华冠代替灰烬，喜乐的油代替悲哀，赞美为衣代替忧伤的灵……《以赛亚书》第61章3节
迷信 / 算命的灵	后来，我们往那祷告的地方去时，有一个被占卜的灵附身的使女迎面走来，她使用法术使她的主人们发了大财。《使徒行传》第16章16节
癫痫的灵	耶稣和门徒到了众人那里，有一个人来见耶稣，跪下，说：“主啊，可怜我的儿子。他害癫痫病很苦，屡次跌进火里，屡次跌进水里。耶稣斥责那鬼，鬼就出来；从那时起，孩子就痊愈了。《马太福音》第17章14至15和18节
错谬的灵	我们是属神的，认识神的就听从我们；不属神的就不听从我们。从此我们可以认出真理的灵和错谬的灵来。《约翰一书》第4章6节
惧怕的灵	因为神赐给我们的不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、自制的心。《提摩太后书》第1章7节
污秽的灵	万军之耶和華说：“在那日，我要从地上除灭偶像的名，使它不再被记得；我也必使这地不再有先知，不再有污秽的灵。《撒迦利亚书》第13章2节

猜忌的灵	丈夫若生了疑忌的心，对妻子起了疑忌，认为她玷污自己；或是丈夫生了疑忌的心，对妻子起了疑忌，虽然她没有玷污自己， 《民数记》第5章14节
谎言 / 欺骗的灵	耶和華问他：‘用什么方法呢？’他说：‘我要出去，在他众先知的口中成为谎言的灵。’耶和華说：‘这样，你去引诱他，必能成功。你出去，照样做吧！’《列王纪上》第22章22节 圣灵明说，在末后的时期必有人离弃信仰，去听信那诱惑人的邪灵和鬼魔的教训。《提摩太前书》第4章1节
行淫 / 邪淫 / 放荡的灵	他们所做的使他们不能归向神，因有淫乱的心在他们里面；他们不认识耶和華。《何西阿书》第5章4节
行假奇事的灵（欺骗）	他们本是鬼魔的灵，施行奇事，到普天下众王那里去，召集他们在全能者神的大日子作战。《启示录》第16章14节
超自然力量的灵	耶稣渡到对岸去，到加大拉人的地区，有两个被鬼附的人从坟墓迎着他走来。他们极其凶猛，甚至没有人敢从那条路经过。 《马太福音》第8章28节
惊扰的灵	耶和華的灵离开扫罗，有邪灵从耶和華那里来扰乱他。扫罗的臣仆对他说：“看哪，有邪灵从神那里来扰乱你。《撒母耳记上》第16章14至15节
暴力的灵	次日，从神来的邪灵紧抓住扫罗，他就在家中胡言乱语。大卫照常弹琴，扫罗手里拿着枪。扫罗把枪一掷，心里说：“我要将大卫刺透，钉在墙上。”大卫闪避了他两次。《撒母耳记上》第18章10至11节

切断魔鬼的影响的实践步骤

耶稣的每个门徒都需要认识那些与我们作对的邪灵力量，因此我们才不会被敌人的诡计击败。

免得撒但趁着机会胜过我们，因我们并非不知道他的诡计。
《哥林多后书》第2章11节

1. 明白上帝的律法

任何想要拥有丰盛生命的信徒，首先必须要知道上帝为人类制定的原则与律法。上帝的知识不应该仅仅停留在知识层面，而是应该深深地植根于我们的心中，从而推动我们的动机、理解和行为。

当我们在心中知道并明白上帝的律法，就不会去违背祂的律法，也能够分辨出邪灵的影响。我们的思维也会从关注人的事物转向上帝的事物。然而，陷入无意义的辩论与哲学中，是一种对知识的错误理解形式。相反，上帝应许的是比我们所能想象的更丰富的理性生命。上帝不会要求我们停止思考，但是我们的思想只有在我们相信上帝的律法及祂的道路的基础上，才能得到充分地发展。

凡听见天国的道而不明白的，那恶者就来，把撒在他心里的夺了去……《马太福音》第13章19节

耶稣转过来，对彼得说：“撒但，退到我后边去！你是我的绊脚石，因为你体会神的心意，而是体会人的意思。”
《马太福音》第16章23节

2. 明白上帝给我们胜过魔鬼的属灵权柄

上帝是这个世界的绝对统治者。祂会在时间到来时审判一切。祂的权柄是至高无上。这就是我们奉耶稣的名来祷告的权柄。《圣经》记载了耶稣的72个门徒，当他们奉耶稣的名命令魔鬼时，魔鬼就服从了他们（《路加福音》第10章17节）。

魔鬼非常害怕耶稣给我们的权柄，因此它会竭力使我们疏忽、恐惧、怀疑和不信，以阻止我们使用它。人们往往对灵界有一种普遍的好奇心或恐惧。许多人相信他们读过或看过的恐怖电影是真实的，尤其是当故事是基于「真实的生活背景」的。有些人甚至被吸引去寻找那些灵。恐怖或超自然的故事并不是圣灵给的，它们都是撒旦试图在我们的头脑里植入的谎言。

每当污灵看见他，就俯伏在他面前，喊着说：“你是神的儿子。”
《马可福音》第3章11节

首先我们要知道，所有鬼魂及灵异的现象都是来自魔鬼，都是撒旦为了刺激我们的好奇心。它用未知的事物来引诱我们，然后再把惧怕和恐怖植入我们的心中。由于我们的眼睛和耳朵受到魔鬼的引诱和刺激，我们的意念进而因这些诱惑而被腐蚀。所以，我们绝不能堕入魔鬼的欺骗，因为耶稣已经为了恢复人类在世地上的权柄付上不可思议的代价。我们不能废除了耶稣在十字架上所完成的工，也不能忽视了祂所赐给我们的。如果我们继续生活在恐惧及罪和魔鬼的奴役中，祂的死和复活就似乎毫无意义。

3. 完全顺服上帝

我们必须把我们的、心、魂、力量和意念交给上帝，完全降伏于祂，这样祂才能在我们生命的各个领域工作。这种顺服要求我们把所有过去的伤害和痛苦、罪恶、心里誓言，和遗传的世代诅咒等都交给上帝。上帝给了我们自由意志，就不会拒绝或反对我们。

一个完全顺服上帝的人不会怀疑祂的良善、作为、意图、时间、计划以及祂的能力。这样的人只会简单地回应上帝说：「是的，主」。顺服上帝是抵抗魔鬼的影响及胜过邪灵的非常重要的第一步。

所以，要顺服神。要抵挡魔鬼，魔鬼就必逃避你们。《雅各书》
第4章7节

4. 学习问圣灵「这是从你而来吗？」

检验我们意念中那些微妙的想法和建议是否是来自上帝的，其中一种方法，就是问真理的圣灵那些是否来自祂。如果它们不是，圣灵会告诉我们，如果是，圣灵会说服我们。祂会在对与错上使我们有一个非常平安的确信。

我要求父，父就赐给你们另外一位保惠师，使他永远与你们同在。他就是真理的灵……《约翰福音》第14章16至17节

5. 以敞开的心态接受纠正

受魔鬼影响的人往往会表现反叛，拒绝上帝的劝告，因为影响他们的魔鬼不想接受圣灵的指导。如果我们发现自己有这样的行为，我们就必须悔改，谦虚、敞开地接受纠正，即使一开始感到痛苦和不舒服。一切上帝的纠正都会给我们带来喜悦和公义。

凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得痛苦；后来却为那经过锻炼的人结出平安的果子，就是义的果子。《希伯来书》第12章11节

6. 为罪悔改

在我们的生命中，任何没有向上帝认的罪，都会成为邪灵用以影响我们的立足之地。《圣经》称之为「给魔鬼留地步」（《以弗所书》第4章27节）。如果我们不给魔鬼留立足点或有利位置，它们便不能影响我们。罪使圣灵忧伤。上帝不会容忍人故意犯罪。如果我们持续犯罪，我们的罪就不再有赎罪祭来代替，因为那样我们就是在嘲笑耶稣，并把祂再次钉在了十字架上。

不要使神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得救赎的日子来到。《以弗所书》第4章30节

如果我们领受真理的知识以后仍故意犯罪，就不再有赎罪的祭物，《希伯来书》第10章26节

7. 为对上帝存有错误的认识而悔改

如果我们曾经认为上帝是遥不可及的、吝啬的、不可接近的、报复的、无情的与冷酷的，我们就需要为诽谤了上帝而悔改，并更新我们的

想法。正是由于撒旦使夏娃怀疑了上帝的良善，她才会犯罪的。

因此，这是我们必须从生命中除掉的另一个魔鬼的立足点。认真查考《圣经》，学习上帝是如何阐述关于祂自己的，以及祂为什么去做祂所做的事情。归根究底是因为祂爱我们。

能够和众圣徒一同明白基督的爱是何等的长、阔、高、深，并知道这爱是超过人的知识所能测度的，为要使你们充满神一切的丰盛。

《以弗所书》第3章18至19节

8. 奉耶稣的名斥责邪灵

有时我们可能会感到忧伤、愤怒、淫念、被冒犯或恐惧等。或者，我们可能突然感到头痛或肌肉痛。这可能是邪灵的工作，邪灵试图利用我们的肉体来对抗在我们里面圣灵。

如是上述情况，我们就需要简单地说出邪灵的名字来命令它，例如，淫乱的灵、愤怒的灵、疾病的灵，我奉耶稣基督的名命令你离开。然后找出魔鬼用来攻击我们的立足点，并立即把它交给上帝。我们必须大声斥责邪灵，并暴露它们所暗藏的阴谋，不要沉默不语。

我已经给你们权柄可以践踏蛇和蝎子，又胜过仇敌一切的能力，绝没有什么能害你们。然而，不要因灵服了你们就欢喜，而要因你们的名记录在天上欢喜。”《路加福音》第10章19至20节

9. 与守望者 / 主内信徒一起祷告

在《希伯来书》第10章中，使徒保罗呼吁信徒们不要停止聚会，并强调在耶稣再来之前的日子里，这个纪律特别地重要。

随着灵里的败坏与罪恶的增加，魔鬼对人的影响也随之增加。我们都会面临属灵战争，所以归属于主内信徒的群体是于我们有益的，因为我们可以：

- 互相鼓励、祷告和劝告。
- 分享令人振奋的见证。

- 注意到彼此灵里的盲点和软弱。
- 学习别人的经验以及塑造我们在灵里的坚忍。

我们要彼此相顾，激发爱心，勉励行善；不可停止聚会，好像那些停止惯了的人，倒要彼此劝勉，既然知道那日子临近，就更当如此。《希伯来书》第10章24至25节

10. 小心坏的影响

魔鬼的影响源可以来自不同方面，包括我们所看的、阅读的、听到的以及与我们互动的。例如，我们不应该看那些有血腥、暴力以及色情场景的电影，并且认为它们不会影响我们。《五十度灰》（Fifty Shades of Grey）是一本畅销书，但其潜在的信息歪曲了上帝对爱，及祂设立亲密关系的意图。阅读这些毫不隐讳的描述，只会在我们的潜意识记忆中留下不圣洁的记号。当我们长期将自己浸泡在这样的文学作品中时，我们对这些性败坏的防御能力就降低了。

信息通过意识思维与潜意识揭露被植入我们的意念中。让我们明智地去选择我们的生活方式，保守我们的眼睛、耳朵及意念。

“眼睛是身体的灯。你的眼睛若明亮，全身就光明；你的眼睛若昏花，全身就黑暗。你里面的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！”
《马太福音》第6章22至23节

11. 以善胜恶

如果魔鬼无法悄悄地引诱我们犯罪，它们就会使用侮辱、压迫、疾病、歧视和骚扰等方式，迫使我们作出有罪的反应。使徒保罗警告我们，要抵挡住撒旦加给我们的磨难、逼迫和困难。

要克服这些压力我们需要有极大的自制力与智慧。在面对撒旦及人的所有试验中，耶稣总是会考虑如何回应，并做出明智的反应。《圣经》告诉我们要像耶稣那样，以善胜恶。

上帝允许试炼临到我们，以塑造我们，祂也应许永远不会丢弃我

们，即或有人被丢弃。如果我们倚靠上帝，就成为胜过邪灵折磨的人，都会在该经历中成长。那些关于经历的记忆可能会留存，但那在试炼中所感受到的强烈痛苦终将被遗忘。我们从那些经历中所获得的，还有智慧、公义，以及值得分享的见证。

不要被恶所胜，反要以善胜恶。《罗马书》第12章21节

小组讨论问题

1. 你知道如何分辨魔鬼对你思想及情绪的影响吗？
2. 你如何将这章节所学的付诸实践？

..... ▼▲▼
我们的力量
..... ▼▲▼

第十五章



选择顺服

想象一下，在一个交通路口，没有人遵守交通规则。每个人都因为相信自己有权力来掌管自己，而去做自己想要做的事。不可避免地，总会有人受伤。同样地，上帝也创造了行为准则，为了使群众和谐共处。上帝的律法指引是为了全人类都能够兴盛。

顺服带来难以置信的应许

遵守上帝的律法不只是防止混乱，也给我们的家庭带来祝福。让我们来看看，如何藉着简单地顺服天父，而给我们带来巨大的「投资回报」。

1. 祝福的应许

“你若留心听从耶和华——你神的话，谨守遵行他的一切诫命，就是我今日所吩咐你的，他必使你超乎地上的万国之上……在耶和华向你列祖起誓应许赐你的土地上，他必使你身所生的，牲畜所生的，地所产的，都丰富有余。耶和华必为你敞开天上的宝库，按时降雨在你的地上。他必赐福你手里所做的一切。你必借给许多国家，却不必去借贷。《申命记》第28章1和11至12节

2. 保护的应许

你若真的听从他的话，照我一切所说的去做，我就以你的仇敌为仇敌，以你的敌人敌人。《出埃及记》第23章22节

3. 喜乐的应许

你们若遵守我的命令，就会常在我的爱里，正如我遵守了我父的命令，常在他的爱里。我已对你们说了这些事，是要让我的喜乐存在你们心里，并让你们的喜乐得以满足。《约翰福音》第15章10至11节

4. 一路亨通的应许

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。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。《约书亚记》第1章8节

5. 长寿与平安的应许

我儿啊，不要忘记我的教诲，你的心要谨守我的命令，因为它们必加给你长久的日子，生命的年数与平安。《箴言》第3章1至2节

6. 蒙悦纳的应许

如今你们若真的听从我的话，遵守我的约，就要在万民中作属我的子民，因为全地都是我的。《出埃及记》第19章5节

7. 永生的应许

我实实在在地告诉你们，那听我话又信差我来那位的，就有永生，不至于被定罪，而是已经出死入生了。《约翰福音》第5章24节

有关顺服的错误理解

我们对顺服上帝有一些普遍的误解。在某些圈子里，顺服被看作是被征服与被奴役。但这不是上帝想要的。上帝不需要没有头脑的奴隶和

机器人。他更渴望与祂的儿子和女儿们建立快乐、丰盛的关系。

1. 顺服不仅是指我们的行为

首先，顺服上帝的反面不是简单的不顺服，而是固执。在我们一直自我追求的时候，是不可能顺服上帝的。

但是那些自私自利、不顺从真理、反顺从不义的人，就有恼恨、愤怒报应他们。《罗马书》第2章8节

顺服上帝不仅仅是勉强地遵从父的命令，像是遵守一套严格的规矩，而是为了祂的子民有跟从上帝的心。这意味着我们要遵从祂的意愿，计划以及祂认为的什么是对我们最好的。这就要求我们放下自己的固执，并让上帝来软化我们坚硬的心，使我们能用祂的眼光来看这个世界。顺服是我们内心的态度，而不仅仅是我们外在的行为。

经上说：“今日，你们若听他的话，就不可硬着心，像在背叛之时。”
《希伯来书》第3章15节

2. 不顺服会使上帝忧伤

上帝会因我们拒绝顺服祂而感到忧伤。任何一位慈爱的父亲看到自己的孩子因为做出错误的选择，从而不敢回家，都会感到悲痛。

通往天国的道路是狭窄的，上帝想要告诉我们如何找到它并一直走下去。这就是为什么祂给了我们「交通规则」，祂要让我们不偏离这条窄路，也不跟随误导的指示牌与诱惑物。讽刺的是，我们使用百度地图来引路的频率，都比我们向上帝寻求生命的指引要多得多。

“你们要进窄门。因为通往灭亡的门是宽的，路是大的，进去的人也多；通往生命的门是窄的，路是小的，找到的人也少。”
《马太福音》第7章13章14节

3. 不顺服上帝是抗命行为

上帝是整个宇宙的主和王。如果我们选择不跟从上帝，这与拒绝我们的父母或朋友是不一样的。不顺服上帝是任性且大胆地抵挡这位万王之王。任何形式的抵挡与叛逆都会受到惩罚。

若不听从，反倒悖逆，必被刀剑吞灭……《以赛亚书》第1章20节

4. 不顺服上帝是偶像崇拜

拒绝顺服上帝就是把自己置于上帝的话语和意志之上。我们把自己变成上帝，并沉迷于崇拜自己。《圣经》说，这种顽强的固执与偶像崇拜一样。

悖逆与占卜的罪相等，顽梗与拜偶像的罪孽相同……《撒母耳记上》第15章23节

5. 不顺从上帝会导致我们与撒旦一同灭亡

如果我们不遵从上帝的命令，我们最终将走上一条通向死亡与毁灭的道路，成为撒旦的同伴。我们越是不顺从上帝，就越会陷入罪和撒旦的陷阱里。

难道你们不知道，你们献自己作奴仆，顺从谁就作谁的奴仆吗？或作罪的奴隶，以至于死；或作顺服的奴仆，以至于成义。
《罗马书》第6章16节

明显地，因听从上帝而带来的回报远远胜过反叛行为所带来的短暂的满足。

在顺服上帝上的常见挣扎

如果我们不相信上帝是从心里对我们好的时候，我们很难相信其实上帝会给我们最好。这里有一些常见的使我们不能完完全全的听从上帝的理由：

撒旦引诱我们这样说	上帝这样说
「我决定我自己的命运。」	注意！有人说：“今天或明天我们要往某城去，在那里住一年，做买卖赚钱。”其实明天如何，你们还不知道。你们的生命是什么呢？你们原来是一片云雾，出现片刻就不见了。《雅各书》第4章13至14节
「要我放弃的东西太多了。」	因为凡要救自己生命的，要丧失生命；凡为我丧失生命的，要得着生命。人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？《马太福音》第16章25至26节
「只有我自己才知道什么对我最好。」	因为，神的愚拙总比人智慧；神的软弱总比你强壮。《哥林多前书》第1章25节
「如果我足够努力，我就会得到我想要的。」	你们清晨早起，夜晚安歇，吃劳碌得来的饭，本是枉然；惟有耶和华所亲爱的，必叫他安然睡觉。《诗篇》第127篇2节
「我没有能力走上帝的道路。」	你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的神。我必坚固你，帮助你，用我公义的右手扶持你。《以赛亚书》第41章10节
「让我先按自己的方式享尽人生，然后再来跟从上帝。」	人若赚得全世界，赔上自己的生命，有什么益处呢？人还能拿什么换生命呢？《马太福音》第16章26节
「我不能比同龄人落后。」	见人发财、家室日益显赫的时候，你不要惧怕；因为他死的时候什么也不能带去，他的荣耀不能随他下去。《诗篇》第49篇16至17节
「我不确定上帝是否会祝福我。」	又当以耶和华为乐，他就将你心里所求的赐给你。当将你的道路交托耶和华，并倚靠他，他就必成全。他要使你的公义如光发出，使你的公平明如正午。《诗篇》第37篇4至6节
「我不确定上帝是否会保护我。」	耶和华要保护你，免受一切的灾害，他要保护你的性命。你出你入，耶和华要保护你，从今时直到永远。《诗篇》第121篇7至8节
「我不想做上帝要我做的。」	我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。这是耶和华说的。《耶利米书》第29章11节

学习顺服的实践步骤

选择服从上帝需要力量和决心，因为闪闪发光的世界会分散我们的注意力，引诱我们偏离通往天国的道路。在上帝面前做正确的事需要我们有很多的自律与坚定的信念。

1. 对自己的人生大扫除

我们当中很少有人先整理一下家里就邀请人们到我们家里来。当我们真诚地邀请上帝进入我们的生命时，也是一样。我们必须细心地清理掉那些会冒犯上帝或会导致我们远离祂的事物及关系。邀请圣父进入并居住在我们令人厌恶的、混乱的生命中似乎是不合适的。大扫除可以包括：

- 带有性、仇恨、自我荣耀、毁灭及地狱等的音乐。
- 带有罪恶、物质主义、荒淫、英雄主义的浪漫故事的录像、书籍及杂志等。
- 过于暴露，或展示骷髅、撒旦的符号、龙、僧侣等图像的衣服。
- 佛经、印度教古经文、可兰经等物件、咒语、卷轴等。
- 觉得会带来好运的物品、风水装饰（如：十二生肖的物品）以及代表迷信的物品等。
- 代表新时代运动的与唯灵论，如诵经、占星术等。
- 给我们的属灵道路带来负面影响的，以及会使我们误入歧途的友谊与社交网络。

所以，不要让罪在你们必死的身上掌权，使你们顺从身体的私欲。

《罗马书》第6章12节

除了上面所列出的，我们应该诚实地面对自己，并且问自己：「如果我把这个带到上帝的宝座前，祂会高兴吗？」有了这个简单的问题，我们就可以识别出许多我们应该从生命去除的东西。

2. 当心阻碍

当我们选择顺服上帝时，撒旦会用诡计或干扰来对抗我们的努力。敌人会向我们的意念注入许多潜意识的想法和建议。常见的包括：

- 「星期六晚上错过了酒友们的聚会.....我想我去参加应该没有什么问题，看看到底会发生什么。」
- 「我每周日都感到太累了.....还是不要去教会了。」
- 「那些信徒似乎不太欢迎我.....我不想再参加团契了。」
- 「那个牧师伤害了我.....我不想去教会了。」
- 「《圣经》太难了.....我不应该再尝试了，因为都没用。」
- 「我好奇社交媒体有什么新鲜事，还是先放下本《圣经》吧。」
- 「我的孩子需要我完全的照顾.....上帝可以再等等。」
- 「当我去教会时，我的配偶 / 未婚妻 / 父母 / 朋友似乎很不开心.....也许这个礼拜我就不去教会了。」

这些说法本身不都是完全不好的，但在重复出现的情况下这些想法会误导我们的方向，渐渐地降低上帝在我们心中的重要性，最终使我们远离上帝。因此，我们要对自己诚实，并且问圣灵：「这些话是从你而来的吗？」从而找出撒旦设计的障碍。相反，只要我们可以把上面的想法调一调，我们就可以避免敌人使我们远离上帝的诡计。

你们向来跑得好，谁拦阻了你们，使你们不顺从真理呢？
《加拉太书》第5章7节

例如，我们可以选择这样说：

- 「星期六晚上错过了酒友们的聚会.....我祷告他们能在上帝里面找到真正的满足，并和我一起跟随耶稣。」
- 「我每周日都太累了.....感谢上帝，每周日我在教会里敬拜祂，祂就使我重新得力。」
- 「那些信徒似乎不太欢迎我.....也许我应该跟他们更多地交谈，让他们更多地了解我。」

- 「那个牧师伤害了我.....我要原谅他，不论断他。牧师们已经有很多事要处理了。」
- 「《圣经》太难了.....我需要找一个学习小组，这样我就可以向别人学习了。」
- 「我好奇社交媒体上有什么新鲜事.....但那可以等，上帝在等我和祂相聚。」
- 「我的孩子需要我完全的照顾.....但我知道我不能满足他们的一切需要。我需要花更多的时间来为他们祷告，而不是依靠我自己的力量。」
- 「当我去教会时，我的配偶 / 未婚妻 / 父母 / 朋友似乎很不开心.....上帝啊，请教我如何忠于你。因为只有我们之间的关系是永恒的。」

3. 当心试探

撒旦带领我们走向毁灭的另一种方式，是引诱我们落入以前的罪中。每当我们感到脆弱时，撒旦就会无情地引诱我们，给我们一些听起来还不错的，似乎「合理的理由」，或来攻击我们最薄弱的地方。一旦我们被试探绊倒了，它就会来控告和谴责我们，使我们越来越远离上帝。最终，会让我们感到要放弃全心全意地与上帝同行。

作为顺服的儿女，就不要效法从前蒙昧无知的时候那放纵私欲的样子。《彼得前书》第1章14节

以下是撒旦的一些常见谎言：

- 「我需要这个来减轻我的压力和痛苦。这对我来说是好的。」
- 「没有人理解我。我没办法。」
- 「我看不出这有什么不对。我拒绝听那些基督徒所告诉我的。」
- 「基督教中有许多灰色地带。只要不伤害任何人，我不明白为什么我不能继续去做。」
- 「这取决于人如何解读《圣经》。基于我所学的，这没什么不可。」
- 「这不是真正的犯罪。」
- 「我足够强，可以逃离试探。」

- 「与我周围的人相比，这只是一个小小的罪。没什么大不了的。」
- 「我的罪太强大，我无法克服。」
- 「上帝是不会在此事上原谅我的。」
- 「没有人在意我。我继续犯罪下去好了。」
- 「我没希望了。我还是在做我承诺永远不会再做的事。我不是一个真基督徒。我真是假冒为善。我还是放弃吧。」
- 「我对自己的所作所为感到羞耻。我不能对任何人说这事。他们会论断我。」

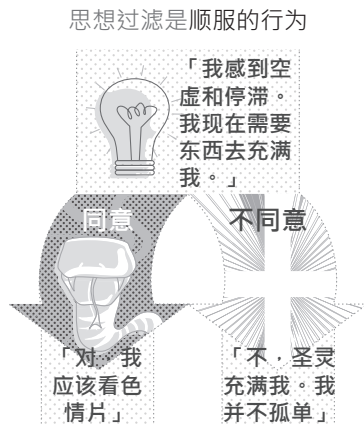
所有这些都是谎言与误导性的陈述，我们必须知道如何识别及抵挡它们。此外，我们应该求上帝保护遮盖我们的思想，以及我们接触的人和事，并每天穿上上帝赐的盔甲。

要穿戴神所赐的全副军装，好抵挡魔鬼的诡计。因为我们的争战并不是对抗有血有肉的人，而是对抗那些执政的、掌权的、管辖这幽暗世界的，以及天空灵界的恶魔。《以弗所书》第6章11至12节

4. 警惕我们自己的想法

当我们的思想没有过滤器时，我们就很容易不顺服上帝。新鲜的想法与过去的记忆都可能牵引我们走向犯罪。

相反，当我们把每一个念头都用上帝的真理去过滤时，我们会发现自己会本能地远离罪，从而顺服上帝。当我们被足够的真理所充满时，做任何违背上帝话语的事都会令我们很真实地感到非常厌恶，有时甚至会表现在身体的反应上。



和多样拦阻人认识神的高垒，又夺回人心来顺服基督。
《哥林多后书》第10章5节

我们要对自己诚实，并学习问自己：「这是从上帝来的想法吗？」因为，这将帮助我们过滤掉我们自己的想法。

5. 不要顺服人胜过顺服上帝

如果在我们决定信主时遭到亲朋好友的反对，那么在建立个人信仰的道路上会是不容易的。然而，只有当我们忠实地顺服上帝，我们才能通过自己被上帝改变的生命，来向他们展示主耶稣基督的真实。当我们选择顺服人而非上帝时，我们的信仰也因此变得软弱无力、毫无意义及徒劳。因为，这样的行为是在证明耶稣的死对我们是无关紧要的，并因为选择顺服人胜过顺服上帝，因此将自己置于咒诅之下。

耶和華如此說：“倚靠人，以血肉為膀臂，心中離棄耶和華的，那人該受詛咒！”《耶利米書》第17章5節

上帝叫我們為基督得着別人，並尊榮我們的父母。懂得如何去愛與尊榮他人，而不成為他們的奴隸，是需要大智慧的。檢查我們在順服上帝上做得如何，首先要問自己：「我是否看重人的意見勝於看重上帝的意見？」接着，我們可以問上帝：「天父，我怎么才能先順服你，再尊榮这个人呢？你能指教我吗？」

你們的光也要這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，把榮耀歸給你們在天上的父。《馬太福音》第5章16節

6. 不要只是遵守規則，要喜樂地順服上帝

宗教總是推崇一套規則，但卻沒有和上帝之間的個人關係。沒有愛的順服是偽善的宗教。我們必須不惜一切代價避免這種情況。親密地尋求認識上帝，看祂如我們最親密、最摯愛的伴侶和君王。我們是通過祂的聖靈來與祂建立關係的。

你們也是如此，外面對人顯出公義，里面却滿了虛偽和不法的事。
《馬太福音》第23章28節

让我们学习每天邀请圣灵带领我们：

- 学习《圣经》 | 然而，属血气的人不接受神的灵的事，他反倒以这为愚拙，并且他不能了解，因为这些事惟有属灵的人才能领悟。
《哥林多前书》第2章14节
- 经历更深层更有力量的祷告 | 同样，我们的软弱有圣灵帮助。我们本不知道当怎样祷告，但是圣灵亲自用无可言喻的叹息替我们祈求。
《罗马书》第8章26节
- 在所有的情况都引入上帝的智慧 | 我们也讲说这些事，不是用人的智慧所教的言语，而是用圣灵所教的言语，用属灵的话解释属灵的事。
《哥林多前书》第2章13节
- 帮助别人 | 因为不是你们自己说的，而是你们父的灵在你们里面说的。
《马太福音》第10章20节

小组讨论问题

1. 你觉得让自己尽心、尽性、尽意、尽力地跟随上帝有困难吗？请解释为什么。
2. 用三个词来形容上帝的属性。你认为你对上帝的看法如何影响你顺服上帝的旨意？你的意念有需要被更新的地方吗？

第十六章



抵挡属灵攻击

当我们遵从上帝的诫命去爱祂和其他人时，敌人会试图分散我们的注意力，并拦阻我们。它们的伎俩包括在梦里搅扰，莫名地生病，突然的设备故障，意料外的工作与压力，突如其来的试探，不必要的误会，以及疲倦和沮丧的感觉等。对于知道上帝会保护祂的儿女们的人来说，所有这些都不会令他们担忧，只会使他们觉得讨厌吧了。因为当我们祷告时，上帝会为我们抵挡这些属灵的攻击。

耶和華必在你前面行，他必親自與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。你不要懼怕，也不要驚惶。”《申命記》第31章8節

但主是信實的，他要堅固你們，保護你們脫離那邪惡者。
《帖撒羅尼迦後書》第3章3節

如何识别属灵攻击

不是所有的问题都是属灵攻击，有些事情的发生，仅仅是因为我们生活在一个堕落败坏的世界里。并非每一次感冒、航班延误或事故都是

撒旦的攻击。然而，如果我们能够注意到一些固有的模式，我们就可以察觉哪一次是属灵攻击。

1. 最终结果

首先，了解敌人的目标是对我们有帮助的。撒旦已经被打败了，所以当我们在耶稣基督的权柄下抵挡它们时，它们就无法胜过我们。事实上，一听到耶稣，魔鬼们就会发抖了！正如《马太福音》第8章29节所说的，它们非常害怕这个世界的审判官为它们所准备的惩罚与酷刑。

……神的儿子显现出来，是为了要毁灭魔鬼的作为。《约翰一书》第3章8节

你信神只有一位，你信得很好；连鬼魔也信，且怕得发抖。
《雅各书》第2章19节

有两个被鬼附的人从坟墓迎着 he 走来。他们极其凶猛，甚至没有人敢从那条路经过。他们喊着说：“神的儿子，你为什么干扰我们？时候还没有到，你就上这里来叫我们受苦吗？”
《马太福音》第8章28至29节

撒旦针对人的作为主要是为了阻挠我们。当我们想一下，对于那个发生的事情或经验会导致我们对下面的情况说「不」的时候，那就有可能是属灵的攻击。

- 对上帝说「不」——撒旦将尽一切可能制止、拖延或破坏上帝的信息以及祂爱的事工。
- 对我们与上帝之间的关系说「不」——敌人会引诱我们为自己制造偶像，使我们远离天父。它会试图让我们怀疑、亵渎上帝，甚至诅咒祂。
- 对圣灵的果子说「不」——撒旦会不断地播种怀疑、不信和绝望，来阻挡我们结出仁爱、喜乐、平安、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制的果子。

- 对属灵争战说「不」——敌人最大的获胜，就是欺骗我们，使我们认为它不是真的，或很难战胜，或者让我们不信有灵界的存在，只相信「眼见为实」。这是撒旦最喜欢施展的伎俩之一，因为如果我们把自己置身于失败的境地，它便可以继续任意地偷窃、杀害和毁坏上帝赐给我们的属灵祝福。撒旦知道，当我们在耶稣基督的权柄下与它进行属灵争战时，它无法战胜我们。

盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要羊得生命，并且得的更丰盛。《约翰福音》第10章10节

2. 撒旦的典型伎俩

敌人有一些用来对付上帝的子民的常用伎俩。我们可以通过一些症状来识别它们。

- 气馁 / 干扰——有些事出乎意料地发生，而且没有真正的原因，例如，对上帝的工作感到怀疑、气馁或「灵里枯干」，突然的设备故障，或没有正当理由且超乎预料的延迟。

我们的敌人说：“趁他们不知道，看不见的时候，我们进入他们中间，杀了他们，使工作停止。”《尼希米记》第4章11节

- 时机——在一个人的属灵生命的转折点，或一个重要的事工的时间点，甚至在事工服事期间症状通常都会加剧。有人曾描述在他们竭力追随上帝时，工作就突然受到猛烈的攻击，人际关系出现问题，让人分心的想法以及旧试探和身体的疼痛也开始出现。
- 肉体——敌人也会试图借助我们的肉体来工作，并制造情绪和扰乱我们想法。它会激起愤怒、焦虑、恐惧、沮丧和困惑的情绪。它会利用旧的试探和属灵的捆绑来让我们走向老路。有时候，它会试图用噩梦或者不道德的性梦来干扰我们，让我们醒来时感到害怕、内疚和羞愧。

因为肉体的情欲和圣灵相争，圣灵和肉体相争，这两个彼此敌对，使你们不能做所愿意做的。《加拉太书》第5章17节

- 控告——撒旦会试图暗示我们没有价值、无能、装备不足、不被爱、不被欣赏或不被理解，来阻止我们前进。它整天控告我们，希望我们远离基督的肢体，让我们成为更容易攻击的目标。
- 不团结或孤立——战争中的狡猾策略是让对方彼此为敌，自相残杀。撒旦的目标是煽动教会内部的不团结，或试图通过制造小冲突、不同的神学观点、误解、未处理的伤害、及误会等使我们彼此孤立。

……“一国自相纷争，必定荒芜；一家自相纷争，就必败落。
《路加福音》第11章17节

- 旧捆绑——撒旦会瞄准我们过去软弱的区域。敌人会试图将我们重新置于那些已经治愈了的情感创伤，已经被更新了的旧思维模式，或已经胜过的试探中。在整个过程中，它会悄悄地尝试说服我们，让我们觉得自己没有真正获得自由和胜利，并回到我们的老路上。如果我们犯了一个错误，撒旦会竭力让我们看不到上帝的恩典，并告诉我们应该谴责自己。

所以，神的儿子若使你们自由，你们就真正自由了。”
《约翰福音》第8章36节

- 人——如果撒旦不能动摇我们，它就会试图利用其他人来对付我们。我们可能会遇到比平常更多的指控、反对、误解或办公室政治。敌人会「招募」非信徒，甚至是在基督里的信心较弱的信徒。但我们不可报复那些撒旦用以攻击我们的人，只要奉耶稣的名斥责撒旦及它的诡计。因此，我们必须自律，选择只在爱和恩典中回应他人，以化解敌人的阴谋，拔出敌人用以攻击我们的刺。上帝自己会为正义而战，所

以我们无需惊慌或过度反应。

耶和華啊，与我相争的，求你与他们相争！与我争战的，求你与他们争战！《诗篇》第35篇1节

属灵攻击显示出敌人的绝望

任何敌人都不会攻击对其没有威胁的人。属灵的攻击通常表明上帝要恩待我们，而敌人是来抵挡上帝的工作，进而阻止我们进入在基督里的丰盛。或许听起来有些讽刺，属灵攻击实际上表明了我们正行在正确的方向上。当受到属灵攻击时，我们必须穿上属灵的盔甲，并要坚忍到底，这样我们才能享受到上帝所赐的祝福，而这些祝福是我们触手可及的！

撒旦无法与那位全能的造物主抗衡。只要我们起来抵挡它，并依靠我们的天父和造物主，就没有什么能敌对我们。上帝总是会对付撒旦，并保护信靠祂的儿女们。

既是这样，我们对这些事还要怎么说呢？神若帮助我们，谁能抵挡我们呢？《罗马书》第8章31节

他救赎我的命脱离攻击我的人，使我得享平安，因为与我相争的人很多。《诗篇》第55篇18节

一些基督徒一谈起属灵争战就感到不舒服，并采取「非礼勿视，非礼勿听」的态度。不幸的是，否认属灵攻击的存在是故意不顺服上帝的话语的一种形式。无知不是福，它只会给上帝的家带来伤害。然而，这种伤害是能够而且必须避免的。使徒彼得告诉我们要抵挡我们的仇敌，不要忽视它（《彼得前书》第5章8至9节）。雅各也说过同样的话，他要我们完全顺服上帝，并抵挡敌人，它就必逃跑了（《雅各书》第4章7节）。

务要谨慎，要警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同咆哮的狮子，走来走去，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世上的众弟兄也正在经历这样的苦难。《彼得前书》第5章8至9节

《圣经》上说：「天上的、地上的和地底下的，因耶稣的名，众膝都要跪下，」，这里包括撒旦。此外，当我们奉耶稣的名祷告时，我们有完全的权柄去「推倒我们的敌人」。忽视或从敌人面前逃跑是在嘲笑耶稣用祂的宝血所换取的那完全的胜利。

所以神把他升为至高，又赐给他超乎万名之上的名，使一切在天上的、地上的和地底下的，因耶稣的名，众膝都要跪下，
《腓立比书》第2章9至10节

靠你，我们要推倒我们的敌人；靠你的名，我们要践踏那兴起攻击我们的人。我们要常常因神夸耀，要永远颂扬你的名。（细拉）
《诗篇》第44篇5和8节

惧怕仇敌的攻击是不敬虔的

作为至高上帝的儿女，我们不可因惧怕和不信而向魔鬼屈服。否则，我们会使圣灵悲伤，并使自己与天父隔离，就是那位审判魔鬼的至高主。如果我们害怕属灵攻击，我们就是在属灵领域宣告我们不信耶稣，即上帝的儿子，为我们打败了撒旦。这就是为什么《圣经》上说，我们会与「杀人犯、犯奸乱的、巫师、拜偶像的及所有撒谎者」面对一样的永远的毁灭。当我们在耶稣已经打败的魔鬼面前胆怯和不信时，我们就亵渎了上帝的名。

至于胆怯的、不信的、可憎的、杀人的、淫乱的、行邪术的、拜偶像的和一切说谎话的人，他们将在烧着硫磺的火湖里有份；这是第二次的死。”《启示录》第21章8节

魔鬼会散布它们控制与毁灭能力的谎言。恐怖电影和「鬼」故事使它们看起来很强大与难以战胜。日积月累，撒旦制造了许多假象，利用恐惧或迷惑来俘虏人的心。因此我们必须小心，不要陷入魔鬼的欺骗，不要借着阅读、观看以及谈论恐怖故事来「颂扬」魔鬼的力量。有些人相信这样的故事是真的，尤其当故事是建立在「真实生活背景」下。但这与事实完全不符。我们是在听信撒旦的谎言而亵渎上帝的圣名！

你的眼睛就是身体的灯。当你的眼睛明亮，全身就光明，当眼睛昏花，全身就黑暗。《路加福音》第11章34节

《圣经》警告我们要小心用我们的眼睛来娱乐自己，因为那会使我们里面充满黑暗。很多人并不知道，他们正在通过观看或阅读耸人听闻的恐怖、震惊、血腥、死亡、谋杀、恐惧及魔鬼的故事，将黑暗带入自己的身体，即圣灵的殿。让我们把我们的身体当作活祭，只用来见证耶稣基督。

所有信徒都有上帝的天使在守护着，祂的圣灵就住在我们里面，上帝的手也托着我们。让我们看到真相，不再被撒旦提供的娱乐性图像分散我们的注意力。我们被上帝极大的荣耀与同在环绕着，撒旦的恐吓战术似乎显得更加绝望与可笑了。

抵挡属灵攻击的实践步骤

1. 记得我们的权柄及所服事的是谁

当我们因属灵攻击而变得容易沮丧或气馁时，我们是把一个容易获得的胜利，拱手让给了不配的小偷撒旦。如果我们真的珍惜上帝为我们所做的一切，我们不会轻易地把属灵的祝福交给任何人，更不用说给一个已经被打败的敌人了。我们要顺服上帝，且抵挡魔鬼，绝不能顺服撒旦，而放弃我们的祝福。

让我们记住，我们在属灵领域是「得胜有余了」，并且我们可以奉耶稣的名拿起我们的权柄。那在我们里面的圣灵远比我们的敌人要强大的多。

然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上，我们已经得胜有余了。

《罗马书》第8章37节

孩子们哪，你们是属神的，并且胜过了假先知，因为那在你们里面的比那在世界上的更大。《约翰一书》第4章4节

2. 保持警醒

我们的敌人会试图在我们的道路上设置障碍，让我们分心，使我们看不到在基督里的得胜。它会试图让我们看不见光，但它不能操纵或欺骗我们——除非我们允许它。所有的信徒都必须知道撒旦的诡计。

免得撒但趁着机会胜过我们，因我们并非不知道他的诡计。

《哥林多后书》第2章11节

3. 每天穿上上帝所赐的属灵盔甲

有些人认为单单展示十字架和《圣经》就可以驱走邪灵以及使我们免受属灵攻击。但这只不过是迷信罢了。这样的物品并没有任何能力。我们胜过属灵攻击的能力，始于我们对上帝真理的认识以及信心的深度。换言之，我们需要穿上上帝赐的盔甲，它象征着属灵的保护和我们需要培养的的领域。这包括：

- 真理的带子束腰 | 当用真理来守护我们的信仰时，我们就不会落入敌人的谎言中。
- 公义的胸甲 | 从死里复活的耶稣所带给我们的公义，可以保护我们。
- 平安福音的鞋子 | 当我们把信心放在上帝的福音里时，我们会在平安与爱中成长，而不会跌倒犯罪。
- 信心的盾牌 | 当我们有信心并知道上帝与我们同在时，我们就能抵挡一切的攻击。
- 救恩的头盔 | 我们不能允许任何会使我们犯罪的思想进入我们的意念，因为我们知道我们已经得救赎，不再是罪的奴役。

- 圣灵的宝剑·就是上帝的话语 | 我们要引用《圣经》的话来毁灭魔鬼强加给我们的·一切狡猾的谎言和欺骗。

所以，要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸，又用和平的福音当作预备走路的鞋穿在脚上。此外，要拿信德当作盾牌，用来扑灭那恶者一切烧着的箭。要戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑——就是神的道。要靠着圣灵，随时多方祷告祈求，并要为此警醒不倦，为众圣徒祈求。《以弗所书》第6章14至18节

4. 拿起上帝话语的宝剑

当撒旦在旷野中试探耶稣时，耶稣用上帝的话回绝了它三次。耶稣引用了《申命记》第6和第8章里的话，而且每一次祂都以「经上记着说……」来开头。祂这样做是为了给我们树立榜样。耶稣本来可以在不引用《圣经》的情况下就让撒旦闭嘴，但祂选择这样做，是为了教导我们如何回应我们的敌人。在上帝的话语下，撒旦最终灰溜溜地离开了。耶稣并没有被撒旦的欺骗所蒙蔽，因为祂熟知上帝的话语。所以，当我们记住《圣经》的永恒真理时，撒旦也不能打败我们。

让我们熟练地使用宝剑来抵挡敌人的谎言和攻击。这宝剑就是上帝的话语。

拿着圣灵的宝剑——就是神的道。《以弗所书》第6章17节

5. 毫无保留地爱

爱是最强大的武器之一。如果我们有爱，就会容易原谅别人，并帮助他们。我们会陪那些在属灵攻击中挣扎的兄弟姐妹们多走一里路，祷告并鼓励他们。没有人需要独自坚持和抵抗敌人的攻击。

如果冒犯使我们与上帝隔绝并带来永远的定罪，它就不值得我们抓住不放。在我们所有的关系中，我们总是要在爱中说诚实话，来助长彼此间的相互理解与恩典。

最要紧的是彼此切实相爱，因为爱能遮掩许多的罪。
《彼得前书》第4章8节

6. 不停地赞美和敬拜

对付敌人攻击的另一个重要策略是，不管环境如何，我们都要赞美和感谢上帝。当我们专注于上帝的能力与良善时，就减少了敌人用谎言欺骗我们与攻击我们的机会了。一个很好的属灵原则，就是专注于上帝在各境况中所赐下的应许和盼望，而不是关注于问题本身。当我们关注自己的问题多于我们的上帝时，我们则是在羞辱上帝了。

凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。
《帖撒罗尼迦前书》第5章18节

7. 找人跟我们一起祷告

当两三个人奉耶稣的名聚集并呼求祂的帮助时，是非常有力量的。团体祷告所带出的巨大的能力，能克服一切困难。我们应当毫不犹豫地让主内的弟兄姐妹为我们祷告，因为无论我们在地上捆绑什么，在天上都将被捆绑；无论我们在合一中求什么，只要是给上帝带来荣耀，就会成就。战胜仇敌大大地见证了上帝的能力，因为我们只能——而且永远都是——奉我们的救主耶稣的名和权柄来战胜邪恶。

“我实在告诉你们，凡你们在地上所捆绑的，在天上也要捆绑；凡你们在地上所释放的，在天上也要释放。我又实在告诉你们，若是你们中间有两个人在地上同心合意地求什么事，我在天上的父必为他们成全。因为，哪里有两三个人奉我的名聚会，哪里就有我在他们中间。”《马太福音》第18章18至20节

8. 总要在事奉后做洁净祷告

就如我们在结束一天的工作之后洗个澡一样，我们事奉之后，也为自己做一个洁净的祷告，以防止自己和所爱的人遭受不必要的属灵攻

击。可以作如下祷告：

「亲爱的天父，为着刚才的事奉和祷告我感谢你，我把所有的荣耀都归给你。

我奉耶稣的名，切断所有在事奉中所沾染的污秽，我把它们送到我的救主耶稣基督那里。我也禁止敌人向我，我的亲人、工作、财产、属灵祝福以及任何与我有关的东西，施行任何形式的报复。

我邀请圣灵来洁净我。请你向我显明任何拦阻我顺服你的事物。我只要干净的手和纯洁的心，使我可以继续为着祢的国度来事奉祢。

祷告奉耶稣的名，阿们。」

小组讨论问题

1. 属灵攻击是基督徒生活里的一部分吗？请描述你自己的经历及你是如何胜过的，你从中学到了什么？
2. 不认识属灵攻击会有什么危险？

第十七章



拥抱苦难

从某种意义上说，苦难就像是对我们生命中罪的肿瘤的化疗。我们可以通过「治疗」，来摆脱某种「癌症」，比如骄傲、惧怕或反叛；或者当我们未能在苦难中学习时，我们便又落入罪的致命病痛中。

没有人会欢迎苦难。一些基督徒似乎认为，一旦接受了耶稣作为他们的救主，上帝就会奇迹般地除去他们所有的苦难。从某种意义上说，确实如此。祂除去了苦难对我们的有害影响，但却不是苦难本身。

我们可能会经历疾病、心碎、被冤枉、欺诈、羞辱以及经济损失——但如果我们保持对上帝的信心，我们依然会经历盼望、平安及喜乐。上帝允许我们「穿越火」，考验并坚固我们对祂的奉献之心。坚忍与自制会在追求敬虔上给予我们极大的帮助。

明白上帝更高的旨意

上帝会允许邪恶和苦难持续一段时间，以完成祂更高的旨意。《圣经》说，凡受造的都有其目的，连恶人也是。让我们看看《圣经》中一些真实的例子，上帝是如何使用苦难来实现祂更高的旨意。

耶和華造万物各适其用，就是恶人也为祸患的日子所造。

《箴言》16章4节

1. 来自他人的罪恶

当摩西第一次要求埃及的法老让犹太奴隶去旷野敬拜上帝时，法老不仅拒绝了他，还命令加重他们的工作。《出埃及记》6章30节记载，摩西当时非常沮丧，并与上帝辩论说：「看哪，我是不会讲话的人，法老怎么会听我呢？」

上帝没有跟摩西道歉，也没有答应让事情变得更容易。事实上，上帝告诉他事情会变得更加困难。在《出埃及记》7章3至4节中，上帝回答他说：「我要使法老的心固执，我也要在埃及地多行神迹奇事。法老必不听从你们……」上帝在《出埃及记》9章16节中说，祂是那个叫邪恶的法老存立，并使其心刚硬的上帝，以至于祂的名可以「传遍天下」。

这并不是因为上帝轻视摩西。在《出埃及记》33章11节中，我们看到「耶和華与摩西面对面说话，好像人与朋友说话。」因为上帝有更高的旨意，是要藉着祂所选择的百姓所经历的苦难来完成的。所以摩西必须学会信任和顺服上帝，因为一切都是为了他们的自由。摩西一步步地遵守着上帝的指示，一直到埃及人最终「催促以色列百姓，打发他们快快出离那地」（《出埃及记》12章33节），甚至把他们的贵重物品都给了以色列人。摩西在埃及地法老臣仆和百姓的眼中被「看为伟大」（《出埃及记》11章3节）。

2. 来自撒旦的罪恶

约伯的故事对那些忍受巨大苦难的人来说，是一个极大的安慰和鼓励。上帝应许要保护那些爱祂的人，但有时候祂会允许属灵的攻击临到我们，以实现祂更高的目的。

约伯最初享受着上帝四面圈上的「篱笆来围护他和他的家，以及他一切所有的」。当上帝暂时移除「篱笆」，并允许撒旦攻击他时，约伯仍然选择忠于上帝。因此，约伯成为了我们最忠诚与恒久忍耐的榜样之一。

撒但回答耶和华说：“约伯敬畏神，岂是无故呢？你岂不是四面圈上篱笆围护他和他的家，以及他一切所有的吗？他手所做的都蒙你赐福，他的家产也在地上增多。但你若伸手毁他一切所有的，他必当面背弃你。”耶和华对撒但说：“看哪，凡他所有的都在你手中；只是不可伸手加害于他。”于是撒但从耶和华面前退去。《约伯记》1章9至12节

3. 来自我们内在的罪恶

上帝也并没有将自己置于这个原则之外。从《路加福音》第6章我们可以看到，耶稣选择加略人犹大作为祂的十二门徒之一，祂完全知道犹大会背叛祂，并使祂受害。在最后的晚餐中，《约翰福音》第13章27节说：「他接了那饼以后，撒但就进入他的心。于是耶稣对他说：“你要做的，快做吧！”」耶稣会选择一个最终会投靠撒但背叛祂的人，是因为祂明白顺服上帝的更高的旨意，而不是顺从祂自己的意思的重要性。

到了天亮，他叫门徒来，就从他们中间挑选十二个人，称他们为使徒……雅各的儿子犹大和后来成为出卖者的加略人犹大。

《路加福音》第6章13和16节

从苦难中生出的美好

1. 成为活生生的见证

当《圣经》应许万事都互相效力，叫爱祂的人得益处时，我们必须了解「万事」可能包括苦难和痛苦，而「益处」也常常涉及他人的益处，而不仅仅是我们的。我们活着是要成为上帝的爱及大能的见证。但事实往往是残酷的，没有巨大的苦难就不会有上帝同在的伟大见证。

我们知道，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。《罗马书》第8章28节

2. 对真门徒的考验

如果你是一位国王，要选择一些永远与你分享财富与荣耀的人，你会如何挑选他们？你会有意识地挑选那些真正感谢你的人，还是随意地或鲁莽地选择？显然，我们会选择那些表现出态度真诚的人！上帝也是一样。祂绝不是缺乏安全感，祂不希望那些三心两意的信徒做口头上说得好听的服事。毕竟，空话是最没有价值的商品。上帝只会对那些不管好与坏都忠于祂的少数人感兴趣。我们自己也不会想要那些在困难的时候离开我们的朋友。

当事情顺利时，爱和赞美上帝是容易的。即使事情不尽人意，我们还会赞美祂吗？我们不应该把上帝当作好像超市一样。我们必须尊重上帝对我们生命的更高旨意，而不是成为以自我为中心的「消费者」。

虽然你们必须在百般试炼中暂时忧愁，你们要为此喜乐，使你们的信心既被考验，就比那被火试炼仍然能坏的金子更显宝贵，可以在耶稣基督显现的时候得着称赞、荣耀、尊贵。《彼得前书》第1章6至7节

因为被召的人多，选上的人少。”《马太福音》第22章14节

3. 宝贵的训练

你有没有留意顶尖运动员是如何进行最艰苦的训练的？上帝允许我们经历艰难困苦，以培养我们的毅力、决心和力量。这种「艰苦训练」在面对属灵争战上尤其有用。那些在敌人的轻微威胁下崩溃的人，永远看不到得胜。抵挡来自撒旦的强烈反击或进攻需要坚忍与决心。这样的训练所带来的，是最大的得胜与祝福。

我的弟兄们，你们遭受各种试炼时，都要认为是大喜乐，因为知道你们的信心经过考验，就生忍耐。但要让忍耐发挥完全的功用，使你们能又完全又完整，一无所缺。《雅各书》第1章2至4节

你们要警醒，在信仰上要站稳……要刚强。《哥林多前书》
第16章13节

4. 叛逆的心转向上帝

还记得那个浪子的故事吗？那个叛逆的浪子，拿走了他父亲的钱，并把钱都挥霍在了放荡的生活上。等钱用完了，儿子就沦落至穷苦的境地。他曾经像王子一样，但如今他遭受着极大的侮辱，贫穷和饥饿。这个年轻人谦卑地回到他父亲的家，准备面对最坏的对峙。但相反地，他的父亲却给了他一个愉快的欢迎宴。（见《路加福音》第15章11至32节）

这幅图描绘了上帝是如何允许那些叛逆的人经历苦难，并希望他们能够醒悟过来，意识到自己在祂的家中所错过的一切的。我们良善的上帝不会祝福那些背逆祂的人，因为那只会让我们更放荡，而最终更深地陷入撒旦和地狱的怀抱。上帝绝不会做任何不负责任，或愚蠢的事情。

凡我所疼爱的，我就责备管教。所以，你要发热心，也要悔改。
《启示录》第3章19节

拥抱苦难的实践步骤

一些信徒说他们想「亲身经历上帝」。事实是，我们中的许多人是通过苦难来经历上帝的。就是当我们的生命在最低谷时，经历上帝把我们提升至更高处——乃是基于祂的力量，而非我们自己的力量。

对我们所有人来说，最大的问题是：「我们是否愿意相信上帝，为着我们所经历的苦难来感谢祂，并透过我们所要忍耐的来接受祂更高的旨意？」当我们愿意忍耐苦难与艰难时，我们会更好地因神国的工而被上帝装备。

那赐一切恩典的神曾在基督里召了你们，得享他永远的荣耀，在

你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们，建立你们。《彼得前书》第5章10节。

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，盼望不至于落空，因为神的爱，已藉着所赐给我们的圣灵，浇灌在我们心里。《罗马书》第5章3至5节

属灵争战是真实的，而那些训练自己生命的力量，并决心去抵挡到底的人终将获胜。使徒保罗在《罗马书》第5章3至5节中谈到，没有人生来就具备忍耐的品格，我们需要塑造它。

1. 顺服上帝的更高旨意

经历苦难时是我们审视自己内心的最好时候。我们会因此而咒诅或诋毁上帝吗？还是我们会去寻求更认识祂，以及认识祂想要透过我们的生命去完成的更高旨意？让我们选择后者。

2. 寻求祂的指引和安慰

我们迫切地需要呼求上帝，来给我们帮助和安慰。承认苦难使我们痛苦并不羞耻。耶稣欢迎我们所有人与祂分享我们的重担，并领受祂赐给我们灵魂的安息。

凡劳苦担重担的人都到我这里来，我要使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，向我学习；这样，你们的心灵就必得安息。因为我的轭是容易的，我的担子是轻省的。”
《马太福音》第11章28至30节

3. 了解敌人的游戏计划

问问自己：「如果撒旦在此情况下偷走了我的喜悦、盼望与平安，它会如何引诱我思考、说话和行动？」这能够帮助我们从更广阔的视

野，来看待上帝儿女们每天所面对的战斗，而不只是关注苦难本身。希望我们的视野被扩大，并让我们不陷入到自我中心里。

有时，我们面对的苦难甚至不是特别关于我们的。我们可能只是陷入了我们无法用肉眼看到的属灵争战里。我们在事工上积极地服事吗？我们在为一些大事祷告吗？我们越是决心与上帝更亲近，就越会面对困难。这仅仅是因为撒旦在不断地诋毁上帝的美名。

与其让撒旦粉碎我们，不如让我们选择使用我们的苦难来成为福音强有力的见证，使仇敌的努力消失殆尽。我们必须以善胜恶。当我们顺服上帝的旨意并抵挡仇敌时，撒旦最终会因失去对我们的控制，而不得不逃跑了。

所以，要顺服神。要抵挡魔鬼，魔鬼就必逃避你们。《雅各书》
第4章7节

4. 感谢上帝在苦难中与我们同在

让我们不要让短暂的苦难阻止我们赞美上帝，而是感谢上帝一切的良善。即使我们在苦难中，无论是在生命的主要还是次要的细节上，我们都能看到上帝的手。

要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。《帖撒罗尼迦前书》第5章16至18节

5. 祷告祝福我们的仇敌

最后，或许是最关键的，我们需要为我们自己以及我们的仇敌祷告。我们要爱并祝福我们的仇敌，并且善待那些恨我们的人。那时，我们关于福音的宣告才是真实可信的。

要祝福诅咒你们的人！要为凌辱你们的人祷告！《路加福音》
第6章28节。

如下是可参考的祷告范例：

「亲爱的天父：

我寻求在我生命中每个领域来荣耀祢，并将自己献给祢当作活祭。

我承认我所面对的挑战是痛苦和令我畏惧的，我迫切需要祢的爱和力量，以便使我拥有智慧、恩典和忍耐，并以荣耀祢的方式行事。

我要先来顺服祢，选择不向我的情绪、思想以及属肉体的反应屈服。我选择在舌头，以及我的肢体语言上自制。我选择舍己，并听从圣灵的感动和指引。

我选择爱那些给我带来苦难的人，并祝福他们的家人。奉耶稣的名，我把仇恨的灵捆绑，把一切控制他们错谬的灵捆绑，以及把那些使他们无法认耶稣为主的，使他们灵里瞎眼的灵也捆绑。

如果我的生命中还存有一些撒旦可以用以控制我的罪，请圣灵来光照启示我！我已经准备好认我所有的罪，因为它们使上帝的手和恩宠远离我。圣灵请让我知道我应学习的东西。

不管怎样，如果我现在的处境是要给自己，或他人带来上帝更高的旨意，我愿意顺服地走下去。我邀请主耶稣来与我同行。因为主应许祂会担我的重担，并使我得享安息。感谢祢主耶稣。

父上帝，我为着我现在所处的环境来赞美祢，知道祢一直在其中掌权。使用我的生命来见证祢的真理、能力和爱。谢谢祢，使我成为祢在这个世上的大使。没有什么能比投资在祢的国度里更能使我喜乐和满足了。

奉耶稣基督的名祷告，阿们！」

小组讨论问题

1. 你曾经经历过苦难吗？现在你怎么样看待当时所经历的？
2. 你是如何让上帝使用你的苦难成为祂的见证的？如果没有，你现在可以尝试这样做。

..... ▼▲▼

我们的意念

..... ▼▲▼

第十八章

..... ▼▲▼

学习《圣经》

《圣经》与其它书籍不同，它蕴含了永恒的真理，并且改变了数以千万的生命。《圣经》存在了几千年，并且持续地给全世界的人们带来盼望，喜乐和平安。它是上帝赋予人类最为宝贵的礼物。

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更锋利，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。《希伯来书》第4章12节

天地要废去，我的话却绝不废去。《马太福音》第24章35节

生命与成功的基础

上帝的话代表了上帝自己，以及祂在永恒中为所有的创造物和人类所设定的路线图。学习《圣经》是我们生活中的重要部分，因为《圣经》是一切的基础。如果我们希望找到平安和成功的路径，我们需要了解上帝的路线图是如何规划的，以及道路上的危险。除了告诉我们什么会导致灵的死亡以外，《圣经》也为我们在生活、家庭、婚姻、关系、工作、政府、教会治理、门徒培训等方面，为获得喜乐与属灵的丰盛提供了答案。它为

着各样的好事来装备我们。

圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事。

《提摩太后书》第3章16至17节

一旦我们透过上帝的话语明白上帝永不止息的爱，以及我们的身份以后，我们便会从生活的挑战中被释放出来，自由地去经历上帝所应许给每个信徒的丰盛生命。

当我们越多地吃上帝的话语，以及熟悉祂的做事方式时，上帝的灵在我们里面也会变得更加的鲜活。圣灵与上帝的话语共同做工，成就了我们新的属灵生命，尽管我们的肉体逐渐衰退。当我们开始与上帝建立更亲密的关系时，我们的祷告会变得更有力，并且得到上帝的回应。

圣灵赐人生命，肉体毫无用处。我对你们所说的话就是灵，就是生命。《约翰福音》第6章63节

你们若常在我里面，我的话也常在你们里面，凡你们想要的，祈求，就给你们成全。你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。《约翰福音》第15章7至8节

当我们在灵里，及《圣经》的真理中敬拜上帝的时候，我们就成为上帝所寻找的那种信徒。耶稣说，当我们持守并遵行《圣经》里所写的，我们就真是祂的门徒了。如果我们不去学习祂的话语，就无法真正跟随耶稣。

时候将到，现在就是了，那真正敬拜父的，要用心灵和诚实敬拜他，因为父要这样的人敬拜他。神是灵，所以敬拜他的必须用心灵和诚实敬拜他。”《约翰福音》第4章23至24节

学习上帝话语的实践步骤

任何基督徒都不可能说，他们跟随耶稣基督，但却不能准确地引用几句《圣经》经文。这就如同一个不知道任何具体法律条文的法律顾问，不是称职的法律顾问一样。真正的门徒必须学习上帝的话语，并且对其「了如指掌」。

1. 让「吃」上帝的话语优先于属世的忧虑

学习上帝的话语，我们最初可能会感觉勉强和吃力，这是因为我们从小就被败坏的想法，以及意念所浸染和填充。

我们的大脑需要时间来建立新的神经路径，以便让上帝的话语永久地被植入，成为我们潜意识的一部分。如同我们要养成一个新习惯一样，我们必须训练自己持续地阅读，并且每天「吃」上帝的真理，

至少三到六个月的时间，然后我们才会感觉「自然」。阅读和默想上帝的话语，应当成为我们日常生活的一部分，就像刷牙和吃饭一样。

饮食可以给我们身体能量，但上帝的话语却可以滋养我们的灵魂。当我们的体力失效，药物也无法提供安慰的时候，上帝的话语仍可以给我们力量。上帝的话语喂养我们的灵，因此忽视它的人会极其缺乏盼望、喜乐和平安。我们必须将吃上帝的话语，作为我们生命中一个重要的部分。我们的目标应是在有生之年，从头至尾反复地阅读《圣经》。

培养新习惯所需要的时间



他嘴唇的命令，我未曾背弃；我看重他口中的言语，过于我需用的饮食。《约伯记》第23章12节

2. 找到适合个人的方法

我们各有不同。有些人内向有些人外向。有些善于通过讨论和视觉的方式学习，而有些人更适合于系统性的学习方式。有些人通过听音频

《圣经》学习得更快，而有些人必须坐下来阅读或者复制到笔记本，一个字一个字的研读。一些人喜欢在一天里，短时间快速地学习，而一些人则更愿意花几个小时来默想一节经文。这彰显了神国度里的多样性。重点不是我们如何学习《圣经》，而是我们每天学习它。

3. 求上帝打开我们的眼睛

上帝话语中深层次的信息需要在灵的层面去识别。为了在读经中有更多的收获，我们可以：

- 读经开始前，祷告求上帝清除一切头脑中让我们分心的事物。
- 将读经当作一个愉快的，值得庆祝的事。
- 选择一个我们可以安静下来，并集中精力的时间和地点。
- 求圣灵来开我们的眼睛和心，给我们更深的理解力。
- 一边读一边吸收，停下来然后再重读。我们就会发现一些东西就会开始向我们显现出来。
- 求问上帝，为何祂将这些经文放在《圣经》里，以及对我们个人的含意是什么。
- 做结束祷告，求上帝用祂的话语来改变我们在基督里的意念。

求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。《诗篇》
第119篇18节

4. 要真正明白，而不是单纯的阅读

很多年轻人说，在他们自己阅读《圣经》时，感觉《圣经》既枯燥又难懂。要真的明白《圣经》中智慧与祝福的精华，了解其写作背景是十分重要的。

让我们举个现今的例子，假设我们想向一个法国人去解释一篇以中文写的关于二战的报道。如果我们缺乏对中国历史文化、人的观念以及心理全方位的了解，那直接的翻译就会遗失很多细致微妙的表达。想要真正了解任何一个事件，我们需要了解报道该事件的人，他（她）的个人想法以及写报道的地点，环境和时代。不然我们就很难真正地理解和

明白。为了帮助我们在读经时更明白《圣经》，我们可以：

- 从阅读新约的福音书和叙事体书卷开始。
- 选择现代通俗语言版本的《圣经》，例如新译本或现代中文译本。
- 阅读前做一些关于书卷的背景研究。灵修版圣经是很好的工具书，其中包含了每卷书的历史、背景、人物以及写作目的。
- 就一个主题跨卷查考《圣经》。有很多线上工具可以列出《圣经》里相关主题的经文，可以很快的查阅。这会帮助我们完整的了解在某个主题下上帝的话语。
- 把我们自己放入当时的情景中，问我们自己如果我们是当事人，我们会如何感受和反应？如果事情发生在当下的今天，会是什么情形？在现今的生活中有什么是与此相似的？

5. 寻求与上帝的个人关系

我们必须小心，不能将读经与我们当今的生活和时代割裂开来。《圣经》不是一本过时、深奥难懂和乏味的古旧文本。上帝给我们《圣经》是因为祂想要与我们进行真实及个人的交流。当我们用心来阅读《圣经》时，我们会发现《圣经》的话语具有赋予生命的力量。

把它当作一封天国父亲给我们的信，一封需要一些时间和努力去破译和解码的信。有时，当经文难以理解时，可能仅仅意味着我们需要等上帝来启示。

你们查考圣经，因你们以为其中有永生；而这经正是为我作见证的。

然而，你们不肯到我这里来得生命。《约翰福音》第5章39至40节

像一个好父亲那样，上帝喜爱和祂的孩子们一起读祂的话语。当我们邀请祂的时候，祂就会亲自打开我们的意念和眼睛，来明白祂的属灵真理。当耶稣在地上的时候，祂打开了门徒们的意念，使他们明白《圣经》上所写的。事实上，只有透过上帝的灵，我们才能够明白属灵的真理。人的智慧只能揭示我们有限的头脑可以理解的，但上帝的灵可以将祂自己的心思显露给我们。

求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。《诗篇》第119篇18节

正说这些话的时候，耶稣亲自站在他们当中，说：“愿你们平安！”……于是耶稣开他们的心窍，使他们能明白圣经，《路加福音》第24章36和45节

6. 背诵经文

我们会记住对于我们重要的信息：地址、证件号码、生日，甚至是某个体育团队的比赛分数。我们有些人对于我们喜欢的餐厅菜单非常熟悉，有些人甚至可以逐字逐句地重复引用他人的话语。当我们重视我们和上帝的关系时，我们也会熟记祂的信息。我们可以从每周背诵一句不同的经节开始。

我曾一心寻求你，求你不要使我偏离你的命令。我将你的话藏在心里，免得我得罪你。《诗篇》第119篇10至11节

7. 学习默想上帝的话语

默想上帝的话语就好像让我们比平常更慢地，花更长的时间来咀嚼我们的食物。

惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想他的律法；这人便为有福！
《诗篇》第1篇2节

我们可以每天来默想上帝的话语。这些话语可以是我們挑选出来的一节经文，或是一个我们读到的《圣经》故事。我们也可以找一个安静的地方，花上几个小时来默想一整段经文，当我们等候上帝的灵与我们说话时，我们需要在祂的宝座前安静我们的魂。科学指出，如果我们默想那些能够给予生命的话语，我们的身体健康和情绪都会处于一个更好的水平。我们对上帝应许的信心可以带来医治。

不可使它们偏离你的眼目，要存记在你心中。因为找到它们的，就找到生命，得到全身的医治。《箴言》第4章21至22节

8. 学习正确地分解上帝的话语

话语是有能力的。它们可以分裂国家，破坏家庭，伤害人心及种下沮丧。话语也可以带来极大的医治、盼望、喜乐、平安、肯定和生命。断章取义的话害多利少。所以，如果我们向别人复述上帝的话，我们需要非常谨慎地去正确引用。我们不能错误地引用上帝的话语。

你当竭力在神面前作一个经得起考验、无愧的工人，按着正意讲解真理的话。《提摩太后书》第2章15节

9. 用上帝的话语来鉴察我们自己

有些基督徒用上帝的话语去审判世界，并用它作为棍子来打别人的头。其实，我们应该用上帝的话语来鉴察我们自己生命。基督徒可以长年地学习上帝的话语，但却因为没能将其行出来，而无法拥有耶稣基督荣光的样式。这样的信心是死的，只是虚伪而已。因为耶稣说，只有遵行祂话语并跟随祂的人才能进天国。

为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？……你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，好去掉你弟兄眼中的刺。《马太福音》第7章3和5节

但是，你们要作行道的人，不要只作听道的人，自己欺骗自己。
《雅各书》第1章22节

“不是每一个称呼我‘主啊，主啊’的人都能进天国；惟有遵行我天父旨意的人才能进去。《马太福音》第7章21节

10. 藉着上帝的话语活出丰盛的生命

每个行走在喜乐和自信中的基督徒，都非常认识《圣经》。认真学习并默想上帝话语的人，是不可能不被改变的。以下是一些在日常生活中应用上帝的话语的有效方法：

- 无惧地生活 | 即使我们无法看到未来，无法预知前途，但我们仍然可以透过《圣经》，对上帝给予我们的选择和决策的带领充满信心。当我们对于上帝的启示有信心时，就不会活在惧怕和焦虑中。

你的话是我脚前的灯，是我路上的光。《诗篇》第119篇105节

- 胜过罪 | 如果我们一直让上帝的话语来渗透我们的心，那么当面临任何试探的时候，我们就可以止住脚步。

青年要如何保持纯洁呢？是要遵行你的话！……我将你的话藏在心里，免得我得罪你。《诗篇》第119篇9和11节

- 所行的尽都顺利 | 认识并避开那些会带来灵的死亡的事情，能让我们紧紧地跟随上帝。上帝的话语告诉我们，我们会顺利和成功，因我们遵行祂的话语。

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。如此，你的道路就可以亨通，凡事顺利。
《约书亚记》第1章8节

- 避开会带来咒诅的事，行在祝福中 | 我们做的所有事情都会给我们的家庭成员，以及我们自己带来影响。当我们知道那些会带给我们咒诅的事时，我们就可以避免它们发生。

我今日呼天唤地向你作见证：我已经将生与死，祝福与诅咒，摆在你面前。所以你要拣选生命，好使你和你的后裔都得存活。
《申命记》第30章19节

- 在需要时奇妙地获得帮助 | 上帝也会用祂的话语来警示我们，或者在我们需要的时候给我们答案。有人曾说，在面临人生中的挑战时，他会突然记起《圣经》中关键的经文，以及这些经文是如何救他脱离险境的。

但保惠师，就是父因我的名所要差来的圣灵，他要把一切的事教导你们，并且要使你们想起我对你们所说的一切话。
《约翰福音》第14章26节

- 用上帝的话语来属灵争战 | 上帝的话语是我们属灵的宝剑，是我们可以用来抵挡撒旦攻击的武器。当我们拥有上帝的话语，我们就可以胜过撒旦。

凡为攻击你而造的兵器必无效用；在审判时兴起用口舌攻击你的，你必驳倒他。这是耶和华仆人的产业，是他们从我所得的义；这是耶和华说的。《以赛亚书》第54章17节

小组讨论问题

1. 什么会分散人们学习上帝话语的注意力？
2. 我们可以采取哪些步骤，或是如何鼓励彼此每天去吃上帝的话语？

第十九章



训练我们的意念

作为主耶稣的门徒，在对上帝的认识上，我们必须站立得稳，并且刚强，因为撒旦，我们的敌人总是在伺机寻找我们思想上的弱点。《圣经》说，我们应当小心我们如何思想，因为生命的泉源由此而出。撒旦知道这一点，并且极力想通过影响我们的思想来毁掉我们。

务要谨慎，要警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同咆哮的狮子，走来走去，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他……
《彼得前书》第5章8至9节

你要保守你心，胜过保守一切，因为生命的泉源由心发出。
《箴言》第4章23节

被世界编写的潜意识程序

撒旦诡诈且狡猾。牠只需要让我们偏离一点点，就会让我们脱离救恩的轨道。当我们继续走在撒旦为我们铺设的道路上时，我们最终会完全偏离轨道，并且迷失方向。

牠是如何做的呢？首先，牠会呈现很多令人兴奋的可选择娱乐方式，听起来很深的哲学思想，新时代的意识形态，情绪化的想法，以及网络上的诱惑——所有这些，都会让信徒定睛在那些短暂而非永恒的事物上。如果可能，牠会让这些干扰变得非常有情感吸引力，来捕获我们的意念，并最终捕获我们的心和魂。时间一长，这些事物会让我们自动地陷入其中，而无法有意识地察觉到我们的想法和行为。

因为我们不是顾念看得见的，而是顾念看不见的；原来看得见的是暂时的，看不见的才是永远的。《哥林多后书》第4章18节

这个世界充满了各种影响我们的微小事物，这些事物在我们没有察觉的情况下，竭力地在主导我们的行为。斯坦福大学（Stanford University）实验室报告显示，当今企业将行为科学与人类心理学结合，并应用到产品里面，以便「让人们去做原本不会做的事」。在其网站上，实验室主任 BJ Fogg 提到，他们的专业是要通过「建立新习惯的方法，展示导致其行为的原因，改变自主行为以及通过手机去劝说等」，去创建一个系统来改变人类的行为。他表示，通过满足用户最基本的情感需要，他帮助线上 APP 成功地获取用户，甚至在对方毫不知情的情况下。

类似地，撒旦也诡诈地使用一系列这些看似「无害的」干扰，渐渐地使我们的心上帝刚硬，直到我们对上帝的爱变得冷淡。我们感到自己「枯干」，并离上帝很远。到那时，我们将习惯性地迎合我们的肉体欲望，而不知如何回到上帝身边了。而最终，我们会让圣灵感到哀伤，并且淹没了祂的声音。

因为，随从肉体的人体贴肉体的事；随从圣灵的人体贴圣灵的事。体贴肉体就是死；体贴圣灵就是生命和平安。因为体贴肉体就是与神为敌，对神的律法不顺服，事实上也无法顺服。
《罗马书》第8章5至7节

如果不留心，我们很难发现我们生命的光开始暗淡，直到为时晚

矣。尽管我们本想「在我们的信心里成长」，但大部分时间，黑暗会占据我们，但我们并不知道我们在哪里，也不知道是如何到那里的。

耶稣对他们说：“……应该趁着有光的时候行走，免得黑暗临到你们；那在黑暗里行走的，不知道往何处去。《约翰福音》第12章35节

我们堕落的人性是不会训练我们的意念专注于上帝的。因为，我们在过去十几甚至几十年里，都在想着自己，想我们吃什么，穿什么，去哪里，做什么。一旦我们让上帝做我们生命的主，我们就不能再关注这些想法，而是要先寻求上帝的国和上帝的义。而所有这一切，都需要我们依照上帝的话语，为着上帝圣洁的公义，来训练和重新编写我们的意念。

所以，不要忧虑，说：‘我们吃什么？喝什么？穿什么？’这都是外邦人所求的。你们需要这一切东西，你们的天父都知道。你们要先求神的国和他的义，这些东西都要加给你们了。《马太福音》第6章31至33节

圣经……教导人学义都是有益的，《提摩太后书》第3章16节

训练我们意念的实践步骤

我们可以将我们的大脑当成复杂的「思想工厂」。其出产的产品将取决于所投入的原材料及生产工艺。因此，如果我们只去铲收垃圾，也不提升我们的生产工艺，那我们的大脑是不可能产出真实、可敬、公平、纯洁、可爱和卓越的想法的。更高质量的产品一定是产自拥有更高卫生标准且更高级的工厂，而不会是「脏、乱、差」的地方。感谢上帝可以通过训练，让我们的大脑被重新塑造。

末了，弟兄们，凡是真实的、凡是可敬的、凡是公义的、凡是清洁的、凡是可爱的、凡是有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，你们都要留意。《腓立比书》第4章8节

1. 抵御不敬虔的影响

首先，我们需要在我们的「思想工厂」周围设置高度防御，并且对进入我们意念的东西进行安全检查。这就意味着我们需要对我们身边的，我们允许来影响我们的书籍、电影、音乐、电视剧、收音机节目、网站、视频以及人等进行过滤。记住，最邪恶的影响是非常微妙的，以至于我们无法立即察觉。随机播放收音机里的音乐，或者让电视开一整天都是不明智的。我们的潜意识持续地从我们周围吸收影响，甚至是在我们没有意识到的情况下。

《脸书》的影响力对于绝大多数人来讲是很难被控制的，因为我们不能去限制那些广告，新闻以及与我们朋友相关的东西。例如，如果我们决心不看色情的东西，我们就必须下决心去控制我们所看到的東西，甚至需要「解除朋友关系」，或者删掉一些脸书里的朋友。如果不这么做，我们可能还会看到朋友们发布的一些色情相关内容。撒旦会利用这样的机会来诱惑我们，「没有人会知道的，只是按一下按键。偶尔找个乐子，没关系的。没什么大不了的。」一旦我们的意念软弱了，我们会落入试探，并且回头去看色情内容，使我们陷入情欲的灵的更深捆绑中。

我们的选择更多地被我们的潜意识而非意识所支配。科学研究显示，我们会无心地向世上各种不健康的影响，打开我们的潜意识。我们的潜意识，那个在我们大脑中不受控制的「自动驾驶仪」，会在我们不知晓的情况下吸收信息，甚至是在我们睡着没有知觉的时候。但这会给我们的行为带来更为直接的影响。

美国伦斯勒理工大学 (Rensselaer Polytechnic Institute) 认知科学家 Mark Changizi 曾提到：对某一事物的重复性的视觉曝光，可以快速地提高观察者对于该事物的偏向。在观察者没有意识到的情况下，这些偏向会随着视觉曝光的持续而提高。

每个电脑都有防火墙，以保护电脑不受病毒侵害。我们应该同样地

对待我们的头脑。电脑病毒通常附着在一个合规的电脑程序上面，以伪装和隐匿的方式进入电脑。一个好的防火墙可以拦截住所有的病毒，虽然有时它可能会截住一些可疑的，但不具威胁性的程序。但安全总比遗憾好。

我们必须捕捉每个想法，不论是下意识的或潜意识的，并使它们都顺服于主耶稣基督。我们要对这些影响我们的想法，以及我们如何思考负起责任。

和各样拦阻人认识神的高垒，又夺回人心来顺服基督。
《哥林多后书》第10章5节

2. 在想法上操练自制

上帝叫我们操练自制，因为祂知道这会帮助我们建立好的品格，也会给我们生命的各个方面带来更大的成功。

举个具体的例子，想象一下，一个女士一生都在和她的姐姐吵架。有一天她注意到，在她父母双方的家族里，都存在着兄弟姐妹之间竞争和敌对的模式。于是，她决定到上帝面前来，认自己恨她姐姐的罪，并饶恕她父母对姐姐的偏心。在祷告中，她奉耶稣的名命令苦毒的灵离开，并且破除竞争和敌对的遗传咒诅。但她的情况并没有改变，她必须做出选择。当下次她的父母再站在她姐姐那一边时，她的第一反应很可能是愤怒和不满，她可能又会想：「又来了；总是偏心我姐而不管我。他们从不会改变。我受不了了，我真恨他们！」

此时，她或者向过去潜意识里的想法投降，让自己再次落入愤怒与苦毒的感觉里，重新为罪和属灵的压制打开门；或者选择用恩典和饶恕来回应，从而结束兄弟姐妹之间竞争的咒诅。换句话说，她可以决定有意识地去想，「不，靠着主凡事都可能，我也许无法改变他们，但上帝可以。我要欢呼上帝造我是如此美好。奉耶稣的名，我不允许他们口里的话来影响我的灵。天父，帮助我能像基督爱他们一样来爱我的父母，就如同你命令我要爱我的邻舍和仇敌一样。我已经决定关上竞争和敌对的门，我将不再向撒旦打开这门，奉主耶稣的名祷告，阿们！」

只有当这个女士能够操练控制她的思想和反应时，她和她家人的关系以及她与同事、朋友、亲戚及主内肢体间的关系才会得到改善。

3. 不要屈服于谎言与属肉体的情绪

撒旦会藉着环境，在我们的意念中栽种不敬虔的想法，以诱惑我们做出有罪的反应。以下是一些常见的例子，以及荣耀上帝的回应。

情感	有罪的反应	荣耀上帝的回应
被控告	「我觉得被冤枉了，我会做任何事来证明他们是错的。」	「我的身份是在基督里。他们所说的都不能改变我在基督里的身份。」 见《彼得前书》第2章9节
被抛弃	「没人关心我，也没人爱我。」	「即使人抛弃我，上帝也永远和我在一起，祂不会让任何人从祂手中夺走我。」 见《申命记》第31章8节
焦虑/恐惧	「我很担心。我应该尽我所能来消除这种恐惧。」	「我相信上帝会帮助我解决问题，因为祂爱我。我不会被焦虑所驱使。」 见《约翰一书》第4章18节
敌对	「我必须证明我比别人聪明。」	「我应该去祝福他人。」 见《哥林多后书》第9章8至11节
冷漠	「我不在乎任何人或任何事。」	「我关心人是因为上帝爱我们所有人。」 见《约翰一书》第4章19节
愤怒	「我感到非常愤怒，因为他们所做的一切。我会为自己寻求正义。」	「他们所做的是不对的，但我要原谅他们，因为耶稣赦免了我的罪。耶稣才是世界的合法审判官，我不是。」 见《提摩太后书》第4章1节
苦毒	「我觉得对他们所做的事情感到愤愤不平是合理的。」	「我不会让任何苦毒的根在我心中生长。苦毒对我有害。」 见《希伯来书》第12章15节
厌倦	「我太无聊了。我没有什么有意义的事要做。」	「我要一生一世寻求认识上帝，并尊荣祂。」 见《诗篇》第27篇4节
怯懦	「我无法起来反抗恐吓。」	「我知道惧怕不是来自上帝。祂所赐给我的是刚强、仁爱、谨守的心。」 见《提摩太后书》第1章7节

极度渴望	「我非常渴望得到这个。」	「我不允许任何事物成为我的偶像，也不允许它来支配我的想法。」 见《罗马书》第15章13节
气馁	「我无法继续下去。」	「当对我来说不可能时，上帝会赐给我力量，并使万事都成为可能。」 见《马太福音》第19章26节
掌控	「我必须控制局势。」	「我相信上帝是控制局面的，因为我不知道最好的答案。我仅知道我能够看到的那一点。」见《箴言》第19章21节
绝望	「我没有希望了。」	「我不知道未来，但我知道上帝叫万事都为我效力。我只需要耐心一点。」 见《罗马书》第8章28节
急躁	「我不能再等了。」	「等待对我来说太难了，上帝啊，请帮助我持守对你的信心。我不想跑在你的前面。」 见《诗篇》第27篇14节
贫穷	「我缺乏我需要的和想要的东西。」	「我感谢上帝赐予我的一切，并选择为我所处的环境感到满足。上帝对我有祂的计划。」 见《耶利米书》第29章11节
缺乏信心	「我不如别人好。」	「上帝创造我有祂特定的目的，我要在我所做的一切事上荣耀祂。」 见《出埃及记》第9章16节
易怒	「我觉得这些人太让人恼火了。」	「我必须为我的骄傲来悔改，并用上帝的眼光来看待他们。我的救主耶稣也同样为他们而死。」见《罗马书》第5章8节
痛苦	「在我的处境中，我感到很痛苦。」	「我要用力去看上帝在这一切中赐予我的安慰。」见《哥林多后书》第1章3至5节
孤独	「我感到孤独，注定失败的。」	「圣灵在我里面，我不是一个人。圣灵，我很抱歉，请帮助我来尊荣祂的同在。」 见《提摩太书后书》第1章14节
疑惧	「如果.....怎么办？」	「我不允许撒旦把不合理的恐惧植入我的心里。上帝给我的是一颗刚强、仁爱、谨守的心。」见《箴言》第19章21节

骄傲	「我比别人强。」	「上帝啊，对不起，我让自己坐在了宝座上。祢是给了我一切的上帝。唯有祢配得坐在我生命的宝座上。」见《箴言》第16章18节
愤恨	「为什么他们在享受，而我却在受苦？」	「我为着我的骄傲和愤恨来悔改。没有上帝，我什么也不是。祂满足我需要。」见《哥林多前书》第3章3节
自毁	「没有人能保证未来。不如今天活得精彩（即使有危险）。」	「我的身体是圣灵的殿。因此我要尊荣我的身体，因为耶稣用祂自己的生命赎回了我的身体。」见《哥林多前书》第6章20节
自恨	「我没有什么可爱的地方。我不喜欢自己。」	「我为着我的自恨来悔改。撒旦恨我，而我不能跟随撒旦的邪恶，来恨自己。上帝按照祂的形象创造了我。」见《创世记》第1章27节
自怜	「我为自己感到难过。」	「我必须为让自己成为了自己的偶像来悔改，并且寻求上帝对我的旨意。」见《帖撒罗尼迦前书》第5章18节
受害者心理	「人们对我这样做，我感到很悲惨。我的生活再也不会好起来了。」	「上帝啊，我要欢呼，在基督里我是得胜有余的。不管发生了什么事，请主帮助我活得胜的生命。」见《罗马书》第9章37节
羞愧	「我为自己的所作所为感到羞愧。」	「上帝啊，我为我所做的错事感到抱歉。我知道你温暖地欢迎我进入你的怀抱。我不该控告我自己。」见《以赛亚书》第43章25节
顽固	「不管会怎样伤害到别人，我都不会让步。」	「我为着自己的顽固来悔改，并请求被更正。我知道我的顽固只会让我远离上帝。」见《使徒行传》第7章51节

小组讨论问题

1. 请拿一张纸，并且画出一个圆形百分图来列出你的思维模式的百分比。你花时间在思考你自己，你的工作，你的家庭，你的爱好，上帝及服事他人等，每个上面的百分比是多少？你认为你的比例图荣耀上帝吗？
2. 请给出哲学思想，新时代的意识形态，情绪化的想法，以及网络上的诱惑的例子。如何保护自己的意念，不受到这些影响？

第二十章



操练智慧

我们可以在生活中获得大量的知识，但仍然会做错误的选择。因为我们需要智慧去解读，依照上帝的旨意，什么是有建设性的、适时的及恰当的。对于信徒来说，智慧不仅仅是实际知识的明智运用。我们的智慧乃是来自所有智慧、聪明及谋略的源头，就是上帝自己。在上帝看来，「心中自以为是的，就是愚昧人」。

没有人能以智慧、聪明、谋略抵挡耶和华。《箴言》第21章30节

心中自以为是的，就是愚昧人；凭智慧行事的，必蒙拯救。
《箴言》第28章26节

属上帝的智慧与属世的智慧

《圣经》对比了两种智慧：上帝的智慧和世界的智慧。耶稣叫我们像蛇一样灵巧，但是这种灵巧的智慧与属世的智慧非常不同。属世的智慧往往是自私的，而属上帝的智慧是无罪的、温柔的、合理的、和平的、公正的及真诚的，充满怜恤，又愿意与人让步。它会让人的生命先

荣耀上帝，并与其他人和平相处。

“看哪！我差你们出去，如同羊进入狼群，所以你们要机警如蛇，纯真如鸽。《马太福音》第10章16节

惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平、温良、柔顺，满有怜悯和美善的果子，没有偏私，没有虚伪。正义的果实是为促进和平的人用和平栽种出来的。《雅各书》第3章17至18节

属世的智慧往往是以自我为中心的。它高举我们自己。当我们的不顺服上帝时，我们会怀着骄傲、嫉妒和自私的野心，用我们的智慧去贬低别人。上帝的话语把这种智慧称为「属地上的，属情欲的，属鬼魔的」。主耶稣指出，撒旦会培育这种想法，目的是让人们从人的角度，而不是从上帝的角度来看事情。

你们心里若怀着恶毒的嫉妒和自私，就不可自夸，不可说谎话抵挡真理。这样的智慧不是从上头下来的，而是属地上的，属情欲的，属鬼魔的。在何处有嫉妒、自私，在何处就有动乱和各式各样的坏事。《雅各书》第3章14至16节

……“撒旦，退到我后边去！你是我的绊脚石，因为你体会神的心意，而是体会人的意思。”《马太福音》第16章23节

我们看眼前的，上帝看目的地

我们的选择塑造我们的生命。我们需要智慧来确保我们的选择最终能带领我们到达那永生的窄门，而不是去到那永远毁灭的宽门。要找到通往窄门的道路，我们需要寻求上帝的智慧和指引。祂会给我们指路的。

“你们要进窄门。因为通往灭亡的门是宽的，路是大的，进去的人也多；通往生命的门是窄的，路是小的，找到的人也少。”
《马太福音》第7章13至14节

我要教导你，指示你当行的路，我要定睛在你身上劝戒你。
《诗篇》第32篇8节

上帝的智慧甚至可以使我们带领许多人来到窄门。而属世的智慧往往导致毁灭。

属上帝的智慧的特点

我们可以认出身边的智者。智者无论在何处都能带来平静和安宁。他们不是懦弱、卑微或傲慢。他们也不容易被挑战性的处境所困扰，而是会很快地向上帝寻求智慧。好消息的是我们可以求取属上帝的智慧。

要获得智慧，要获得聪明，不可忘记，也不可偏离我口中的言语。
《箴言》第4章5节

下面是一些《圣经》中对智者的描述。

特点	上帝的忠告
1. 敬畏上帝	敬畏耶和华是智慧的开端，凡遵行他命令的有美好的见识。耶和华是永远当赞美的！《诗篇》第111篇10节
2. 顺服上帝的旨意	……我们……不住地为你们祷告和祈求，愿你们满有一切属灵的智慧 and 悟性，真正知道神的旨意， 《歌罗西书》第1章9节
3. 仔细考虑他们如何行事	你们要谨慎行事，不要像无知的人，要像智慧的人。 《以弗所书》第5章15节

4. 谦卑	骄傲来，羞耻也来；谦逊人却有智慧。 《箴言》第11章2节
5. 承认无知	谁都不可自欺。你们中间若有人自以为在今世有智慧，倒不如变为愚拙，好成为有智慧的。 《哥林多前书》第3章18节
6. 操练自制	不轻易发怒的，胜过勇士；控制自己脾气的，强如取城。 《箴言》第16章32节
7. 警惕被欺骗	亲爱的，一切的灵不可都信，总要察验那些灵是否出于神，因为有许多假先知已经来到世上。 《约翰一书》第4章1节
8. 乐于听取意见	愚妄人所行的，在自己眼中看为正直；惟智慧人从善如流。 《箴言》第12章15节
9. 为对方的益处来教训和纠正他们	听智慧人的责备，强如听愚昧人歌唱； 《传道书》第7章5节

操练智慧的实践步骤

1. 耐心等候并相信上帝的旨意

我们从上帝的灵里获得智慧。圣灵透过我们的灵和内在良心与我们沟通。当我们祷告并安静下来聆听祂时，祂会给我们一个「内在理解」，并给我们心灵的洞察力。

耶和华的灵必住在他身上，就是智慧和聪明的灵，谋略和能力的灵，知识和敬畏耶和华的灵。《以赛亚书》第11章2节

谁将智慧放在朱鹭中？谁将聪明赐给雄鸡？《约伯记》第38章36节

其实，是人里面的灵，全能者的气使人有聪明。寿高的不都有智慧，年老的不都明白公平。《约伯记》第32章8至9节

2. 从谦卑和转向上帝开始

在上帝面前敬畏和谦卑是获得属上帝智慧的关键。谦卑的人会倾听、观察、接受纠正，也会变得更聪明。骄傲只会让人徒增更多的知识。上帝称这为愚昧和虚妄。

当面的责备胜过隐藏的爱情。朋友加的伤痕出于忠诚；敌人的亲吻却是多余。《箴言》第27章5至6节

因为这世界的智慧在神看来是愚拙的。如经上记着：“主使有智慧的人中了自己的诡计；”又说：“主知道智慧人的意念，因为它们是虚妄的。”《哥林多前书》第3章19至20节

3. 远离属世的智慧

世界上充斥着很多听起来像大智慧的说法，但它们最终将带领我们远离上帝。

有一条路，人以为正，至终成为死亡之路。《箴言》第14章12节

属世的智慧会引导我们去满足自己的欲望，而不是顺服上帝。《圣经》让我们「体贴圣灵」，这样我们就会经历到上帝的「生命和平安」。我们须要放下依靠自己的理解和逻辑，就是基于世界的所「教导」的做事方法，来认罪悔改，并用上帝的话语来更新我们的思想。这样我们才能够追随祂的终极智慧。

体贴肉体就是死；体贴圣灵就是生命和平安。因为体贴肉体就是与神为敌，对神的律法不顺服，事实上也无法顺服。属肉体的人无法使神喜悦。《罗马书》第8章6至8节

4. 放慢脚步，安静我们的思绪并求问上帝

安静我们的意念，等候上帝是需要训练的。当我们将思想完全对准

上帝时，祂会揭示我们前进的道路。当我们用单纯的信心问祂时，祂甚至承诺要慷慨地赐予我们祂无限的智慧。

坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。
《以赛亚书》第26章3节

你们中间若有缺少智慧的，该求那厚赐与众人又不斥责人的神，神必赐给他。只要凭着信心求，一点也不疑惑；因为那疑惑的人，就像海中的波浪被风吹动翻腾。这样的人不要想从主那里得到什么。三心二意的人，在他一切所行的路上都摇摆不定。
《雅各书》第1章5至8节

你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明，在你一切所行的路上都要认定他，他必使你的道路平直。《箴言》第3章5至6节

生活中的试探总是会让我们反复考虑「如果这样的话……」，但这种想法是徒劳的，因为对上帝来说只有一种方式，那就是祂美好且完善的旨意。我们需要小心，不要让内心深处的惧怕或个人的不安感，驱使我们去「看生活中的所有可能性」。这些惧怕不是来自上帝。

5. 试验我们的想法

有些东西听起来有95%是正确的，但仍然是错误的。

正如圣灵赐给我们属上帝的智慧一样，撒旦也能给我们属世的智慧。所以，求圣灵帮助我们来试验我们的想法尤为重要，因为那会使我们跟随上帝的声音而非仇敌的。这是我们「察验那些灵是否出于上帝」的一种方式。

让我们省察，检讨自己的行为，归向耶和华吧！《耶利米哀歌》第3章40节

亲爱的，一切的灵不可都信，总要察验那些灵是否出于神，因为有许多假先知已经来到世上。《约翰一书》第4章1节

6. 远离不敬虔的影响

不敬虔的影响有许多不同的来源，它们可能来自家庭传统、媒体、社会、流行文化、歌曲等。最终，它们会使我们的意念里充满不安全感、骄傲、怀疑，以及属世的人类逻辑。我们一定要保持我们的思想纯洁、简单及不被世界腐化，这样我们的思想就不会被摇动因而远离上帝的旨意。

你们的顺服已经传于众人，所以我为你们欢喜；但我愿你们在善上聪明，在恶上愚拙。《罗马书》第16章19节

不要自以为有智慧；要敬畏耶和华，远离恶事。《箴言》第3章7节

如果我们感到自己的思想在「被一切邪说之风摇动，飘来飘去」，那么我们就需要检查，我们是否被不敬虔的教导，或是听起来像真理的谎言吹来吹去。

这样，我们不再作小孩子，中了人的诡计和欺骗的法术，被一切邪说之风摇动，飘来飘去。《以弗所书》第4章14节

7. 明智地选择我们的辅导员

听取好的建议是明智的。即便如此，我们还是要有选择性地去征求他人的意见。从敬虔的主内肢体那里寻求智慧是好的，但寻求上帝的终极智慧才是最好的。没有人比上帝更知道明天会发生什么，也没有任何微不足道的事是不能带到上帝面前的。

与智慧人同行的，必得智慧；和愚昧人作伴的，必受亏损。
《箴言》第13章20节

8. 熟知上帝的话

没有什么比学习上帝的话更有益处了。因为这使我们能够认识上帝的做事方法，祂的旨意及祂的属性。智慧人都知道，上帝永远不会做违背祂属性的事，更不会更改祂的话。

耶和华的律法全备，使人苏醒；耶和华的法度确定，使愚蒙人有智慧。《诗篇》第19篇7节

以色列的大能者必不说谎，也不后悔，因为他不是世人，绝不后悔。”
《撒母耳记上》第15章29节

9. 为上帝的荣耀来使用我们的智慧

智者会选择在恰当的时候为正确的事情辩护，反对不公，并纠正那些正走向毁灭的人——所有这一切都是因为他们能更多地考虑他人，并且像上帝爱他们一样去爱别人。当我们以这种爱的态度去建议、劝告及纠正他人时，我们所带来的智慧是令人欣赏的，因为这会避免更多的伤害。最后，当我们将智慧与上帝的恩典结合，祂就会得着荣耀和赞美。

智慧人的舌善发知识；愚昧人的口吐出愚昧。《箴言》第15章2节

小组讨论问题

1. 你所收到的影响你的智慧的忠告有哪些？
2. 在你生命中，你缺少哪些智慧的特点？你是如何将上帝话语的智慧运用在你生命中的？

关于作者

Jennifer Sum 结合了十几年来在门徒训练、内在治疗、释放以及专业写作方面的经验，为耶稣的追随者带来了高度实用的书籍，并回答了大多数人甚至还未意识到的问题。多年来，她教导了几百个主内信徒，她的书中充满了关于经文的教导与深刻见解。她一家现居亚洲。

爱主

汲取过去十多年的门徒训练与内在医治和释放经验,《爱主》针对四个关键性问题,在圣经真理和实践方面提供答案。

- 爱上帝究竟意味着什么?
- 要想在基督里成为新造的人需要做什么?
- 我如何能充满上帝所应许的喜乐、平安和盼望?
- 我怎样才能完全胜过罪,并过得胜的生活?

借着20个简短的章节,这本书将改变你与上帝的连结方式。