

# 靈命塑造

# 靈命塑造:擁有基督的樣式

環球牧者教室課程

以基督為中心 訓練門徒 遍及全地



Shepherds Global Classroom的願景是藉著向世界各地正在崛起的基督徒領袖提供課程來裝備基督的肢體。旨在將20門課程的課程工具交到世界上每個國家的屬靈培訓師手中，來增加當地的培訓項目。

可以從以下網站免費下載本書：<https://www.shepherdsglobal.org/courses>

提摩太·契普牧師 (Rev. Tim Keep) 編著

版權 © 2018 Shepherds Global Classroom

繁體中文版本譯自英文初版。

版權所有。

第三方材料版權歸各作者所有，並獲准使用。

除非另有說明，此教材所引用的聖經版本為新標點和合本，有「新譯本」標註的經文引用來自聖經新譯本。

**權限說明：**

本教材可以以印刷和數位形式自由複製和分發，但不得以任何方式進行更改，也不得出售牟利(但可收取印刷費用)。教育機構可以免費使用/複製本教材，不論該機構是否收取學費。未經Shepherds Global Classroom許可監督，不得翻譯本教材。

# 目錄

教學引導.....	5
(1) 塑造成基督的形象.....	7
(2) 靈命塑造的基石: 如何在心中建立基督的形象.....	23
(3) 聖經確據的建立.....	37
(4) 建立於認識上帝的靈命塑造.....	55
(5) 「自我」覺悟的屬靈塑造.....	67
(6) 透過認識自己來完成靈命塑造.....	82
(7) 透過屬靈操練建立耶穌的形象.....	91
(8) 靈修的屬靈操練: 獨處、默想、禁食、儉約.....	105
(9) 靈修的屬靈操練: 個人禱告.....	125
(10) 屬靈操練的作為: 認罪、順服及服事.....	141
(11) 個人操練: 話語與思想生活.....	161
(12) 個人操練: 慾望、時間、性情與個人信念.....	175
(13) 苦難的操練.....	189
(14) 基督徒社群的塑造.....	205
得救確據的測驗答案.....	219
推薦資源.....	221
作業紀錄.....	223



# 教學引導

本課程檢視基督徒的靈命成長，幫助基督徒塑造基督的樣式。每課所需時間約為90-120分鐘，且學員需另外安排時間進行課程作業。

## 課程設計

當您看到▶符號時，詢問以下的問題，並請學生進行討論。確保所有學生都參與討論，如果有必要也可以指明特定的學生回答。

許多註解包含經文出處。請學生查證這些經文，並在課堂上閱讀。除非另有說明，此教材所引用的聖經版本為新標點和合本，有「新譯本」標註的經文引用來自聖經新譯本。

每課都包含至少三個作業。

- 請使用Dr. Allan Brown的《每日禱告指南》“Daily Prayer Guide”來練習用經文禱告，以及學習藉由禱告來與上帝對話與團契。
- 學生必須根據本課所學的內容，在日記上寫下個人的禱告。這麼做是為了鼓勵學生將課堂學到的聖經真理，應用在自己的生命當中，並轉化為真誠的禱告。
- 學生也必須在日記寫下上帝在每課教導他們的內容。

每次開始上課時，學生可以向其他同學分享他們寫下的禱告。這個練習可以幫助學生學習謙卑、有責任感與屬靈團契。

每一課最後面會有測驗。可以以口頭或書面的方式進行測試。



# 第一課

## 塑造成基督的形象

### 課程目標

本課結束時，學生要：

- (1) 能夠定義靈命塑造
- (2) 能夠舉出於聖經中對於靈命塑造的支持
- (3) 能了解並清楚闡釋對基督徒的使命
- (4) 能夠討論靈命塑造的挑戰

### 生活片段

我們的鄰居最近剛信主，看著他們的信心漸漸增長心情雀躍不已，他們都不是在基督徒的家庭中長大的，也沒有什麼教會的經驗。看著福音已如何改變及繼續改變著他們的家庭，我和貝琪都受到不少的鼓舞，我所認識的人當中像小丹和他太太小菁如此渴慕上帝話語的人並不多。

有次我們在查考約翰福音，特別問了2個問題：「這段經文怎麼說耶穌？」和「對耶穌有這樣的理解後，我們的生命應該有怎樣的改變？」突然間，小菁以帶著信念的口吻說：「我就只想像耶穌!我的行為、我的話語並我生命的一切都要像耶穌!」這真是很特別甚至是神聖的一刻，因為小菁從小到大都沒有聽過這樣的話語。這是很特別的時刻，因為這個見證是小菁心中渴慕的表達，聖靈透過上帝的話語所動的工。小菁及小丹看到耶穌有著懇切及吸引人的特質，他們渴望能像耶穌一樣。這樣率真的渴慕是每位基督徒應要有的。

### 課程概觀

上帝拯救我們的目的不是只有赦免而已，也是為了能在我們身上恢復祂的形象。

### 前言

靈命塑造此課程所設計的對象是給想要改變和被改變的基督徒和所有重生的弟兄及姊妹，甚至已全心愛上帝但想要更多被形塑造成耶穌基督形像的基督徒都適合來學習的。

大部分的人都不是百分百滿足他們靈命的景況。(這靈裡的不滿足應是所有基督徒生命的特徵) 世界各地的基督徒都渴望與上帝有更親密的關係，對於這樣的渴望詩篇作者的祈禱做了最佳的詮釋：「上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」<sup>1</sup>

透過靈命塑造的課程我們對上帝渴慕會得到漸漸得到滿足，因為是在耶穌的生命中，我們的渴慕得以飽足。

真實的基督徒想要成長，想要信心能成長，想要與上帝更緊密的同行，在生命的苦與樂中更多的體驗上帝的同在。我們想更有紀律及自制，更多的信靠，更多的喜樂及更多的平安。

我們大多渴望能有更穩定的靈修生活，我們想從恐懼及焦慮中得自由，我們想戒除某些頑固的習慣，也想戰勝那些一直攪擾我們的罪。我們都希望生命能更豐盛、多結果子，人際關係能充實及蒙祝福，能更一致地在別人面前展現基督的生命。我所認識的大多數基督徒都想改變但都不知道如何改變，很多人覺得被困住了!很多人暗自對於自己跟從前沒有兩樣感到絕望。靈命塑造的課程提供了許多人都渴望也需要的指引。

很多人都想改變...但大多數都不相信改變是有可能的。多年來的嘗試及失敗後，許多人就默默地在絕望中度日子。

史密斯 ( James Bryan Smith )

所渴望的改變要透過門徒訓練或是我們在此課程所謂的「靈命的塑造」來達到，其他相關的詞語還有「在聖潔中成長」(growth in holiness) 及「漸進的成聖」(progressive sanctification)。靈命的塑造包含「心靈重塑」<sup>2</sup>，是轉折點和過程，必須要有「關鍵的」改變 (或是戲劇性的改變時刻) 以及較慢的「增遞」改變。

## 課程內容

### 靈命塑造的 4 處重要經文

**哥林多後書 3：18**—「我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮 (一點一滴)，如同從主的靈變成的。」(括號中的字為重點強調)

**加拉太書 4：19**—「我小子啊，我為你們再受生產之苦，直等到基督成形在你們心裏。」(加強)

**歌羅西書 1：28**：「我們傳揚他，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裏完完全全地引到上帝面前。」(重點強調)

<sup>1</sup> 詩篇 42：1

<sup>2</sup> 「心靈重塑」一詞由魏樂得 (Dallas Willard) 所用。

以弗所書4：13-14：「直等到我們眾人在真道上同歸於一，認識上帝的兒子，得以長大成人，滿有基督長成的身量，使我們不再作小孩子，中了人的詭計和欺騙的法術，被一切異教之風搖動，飄來飄去，就隨從各樣的異端」（重點強調）

從這些經文及許多其它的經文，我們用了「靈命的塑造」這個詞語。

► 依據這些經文，基督徒生活的終極目的是什麼？在這些經文中，有提到哪些達到這個目標的方法？依據以弗所書的經文，會有哪些結果？

## 靈命塑造的定義

**靈命塑造是恩典的過程，為了他人的緣故，被塑造成耶穌基督的模樣。<sup>3</sup>**

讓我們把這個定義分解成3個部份—「恩典的過程」、「基督的模樣」和「為了他人的緣故」。<sup>3</sup>

### 靈命塑造是恩典的工作

某個方面來看，我們無法做什麼來改變我們自己成為耶穌的模樣，然而我們有很多必須做的事情，完全獻上自己讓上帝改變的恩典來做工。**恩典與賺取相反，但是沒有與努力抵觸。**

無論何處，都有某些教會強調恩典是不需要人類的努力，我們會在此課程強調恩典，也會清楚說明基督徒生命的每個進步都是恩典的奇蹟，但恩典是需要聖靈與基督徒間的相互合作。

最後的分析得知，我們無法做任何事情來改變自己去愛耶穌、服事耶穌，唯一能做的就是擺上自己，讓上帝改變的恩典在我們的生命中工作。我們的工作就是完全獻上自己，讓上帝做改變的恩典工作。

— 梅浩林（Robert Mulholland Jr.）

恩典與努力的合作例子就好比聖經的寫作過程，我們都知道「聖經都是上帝所默示的」換句話說，整本聖經就是恩典的神蹟。上帝啟示人類寫出來，賦予他們力量來寫，也保存他們寫下來的東西，然而聖經並非不費吹灰之力的恩典產品，要是沒有人類付出努力來默想，收集資訊，檢查來源出處，整理思緒及寫作，就沒有聖經。<sup>4</sup> 我們的聖經是默示及汗水的成果。

保羅在服事的生涯說過類似的話：「我栽種了，亞波羅澆灌了，惟有上帝叫他生長。」<sup>5</sup>

<sup>3</sup>改編自梅浩林（M. Robert Mulholland Jr.）的《靈性塑造之旅》（華語譯本由香港宗教教育中心出版）。

<sup>4</sup> 路加福音1：1-4

<sup>5</sup> 哥林多前書 3：6

## **靈命塑造是種過程。**

► 在前面提到過的靈命塑造的4處重要經文，把「榮上加榮」、「直到」、「直等到我們眾人」及「穿上」劃線。

這些經文跟我們說到過程及持續的活動，保羅講到栽種，澆水及成長的過程。<sup>6</sup> 他講到在愛<sup>7</sup>、信心<sup>8</sup>及知識<sup>9</sup>中成長。效法基督的樣式是美好的旅程，雖然有時是緩慢且錯誤百出，但旅程中也會不時出現顯著的躍進，我們不應該為了失敗而灰心，反倒是要從失敗中學習謙卑、鍛鍊自我。<sup>10</sup>

靈命塑造的步調對於每位基督徒都不一樣，步調快慢會受基督徒渴求的程度強烈所影響，聖經教導：「飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。」<sup>11</sup>不是每位基督徒都有相同的飢渴程度。

## **靈命塑造是種過程因為包含心思的改變。**

上帝沒有把我們創造成機器人或機器，而是複雜的人類，有思考、感覺及選擇的能力。靈命的塑造始於心思的漸進式轉變<sup>12</sup>，最後就是我們情感的轉變及行為的自然改變。

我的好友布萊克最近提醒我關於保羅談到的「心意更新」而變化，「更新」這個字有翻新或是整修的意思，可以想像房子整修的樣子。大多數的人都有乾淨整齊的屬靈房子，甚至有紮實穩固的神學房子，但房子仍會有些需要被換掉的腐朽木板，有些彎曲的地方要被調整對齊，或是有些醜陋的地方要美化一下，也都需要在牆壁上掛上上帝及我們的新照片！布萊克說：「像這樣的整修就是種過程，不像看房子翻新的影片，10分鐘後你就可以看到老舊與翻新後的樣子，是真的花時間轉變我們的心思意念！」

## **靈命塑造是種做出較好決定的過程。**

擁有基督的形象不會是一直加增的「自動化榮耀，而是透過持續不斷的追求」<sup>13</sup>我經常告訴年輕人與上帝更緊密同行的第一步就是「早上早起！」我發現就隨著懶惰天性的潮水是不會找到成功的，只有靠著上帝恩典的逆流而上才有可能，就如諺語所說：「假如你總是畫地自限，你就會一直是老樣子！」

---

<sup>6</sup> 哥林多前書3：6-7

<sup>7</sup> 以弗所書 4：16

<sup>8</sup> 哥林多後書10：15

<sup>9</sup> 歌羅西書 1：10

<sup>10</sup> 詩篇103：8-11、希伯來書12：5-6

<sup>11</sup> 馬太福音5：6

<sup>12</sup> 羅馬書12：1-2

<sup>13</sup> 耶利米書29：13

總要披戴主耶穌基督，不要為肉體安排，去放縱私慾。(羅馬書13：14，重點強調)

### **靈命塑造是種過程因為我們受生活經驗所形塑。**

經驗不會一次就到位，而是一點一滴的累積，大多這樣的經驗的都是苦痛的。陶恕 (A.W. Tozer) 提醒我們說：「上帝要重用的人，都是先受到上帝的擊打重傷，很難相信上帝會重用沒有先被祂重傷的人。」大家都喜歡受到肯定，但最能形塑我們的卻是艱困的局勢、試煉及逆境的寒風、敵人不公的言論及靈魂的黑暗時刻。

我的女兒有天很誇張地大喊說：「我就是等不及長大啦！」我們都知道這樣的感受，但是上帝對於我們的靈命成長並不著急，就像是父親喜悅於他孩子的每個成熟階段，天父也喜悅我們現今的階段，就是我們現在的樣子，而不是我們將來的樣子!這或許是一項我們最難相信及接受的難懂真理。

剛信主的基督徒成長可以譬喻成竹子的生長，竹子種子種下後連續5年澆水，成長的卻很慢，但在第5年竹子卻可以在6週內長高至27公尺高。

有個作者曾說：

「成長…神蹟的想法在新約處處可見，超乎尋常的加速成長過程顯示上帝有能力以祂的方式做祂想做的事情。成長就如稀鬆平常的事情一般，顯示上帝特意選擇在世上做工，假如我們堅持靈命的發展只有出現在危機中，那就是侷限上帝的能力，忽略祂至高無上的選擇。」<sup>14</sup>

### **靈命的塑造是效法基督的樣式**

► 在4處關鍵經文把「變成主的形狀」「基督成形」「要把個人在基督裏完完全全地引到上帝面前」及「基督長成的身量」劃線。

### **上帝的形象：上帝對基督徒的目的**

人類是依上帝的形象造的：「上帝就照著自己的形像造人，乃是照著他的形像造男造女。」<sup>15</sup>人類受造是要反射上帝的品格，做為上帝在世上的鐘愛代表，上帝「賜福」給人類並要他們「生養眾多」。<sup>16</sup>人類與他們造物主及彼此間的生活是無私、親密、喜樂且無拘無束。<sup>17</sup>

<sup>14</sup> 《靈性塑造的動力》暫譯，勞倫茨 (Mel Lawrenz) 所著。出版處：美國大急流域的Baker Books。

<sup>15</sup> 創世記 1：27

<sup>16</sup> 創世記 1：28

<sup>17</sup> 創世記 2：25， 3：8

當亞當和夏娃因罪墮落後，上帝的形象就受損（雖然沒有被摧毀），但他們就變得自我為中心、自私並與上帝隔絕關係。但自那全然絕望的時刻起，上帝開始執行祂恩典的計畫，就是把祂所愛的人類恢復回祂的形象。<sup>18</sup>

但上帝的計畫不只是赦免而已，還有恢復上帝的形象。赦免-關係的恢復-是立即的，而上帝形象的恢復卻是種過程。

上帝對每位基督徒的目的就是回到我們原本受造的樣子，也就是穿戴基督形象的人、是上帝的形象、彰顯上帝美好特質的人、在世上的每時每刻都是上帝的見證人。但是我們如何回到原本的樣子？本課程是為你旅程所設計的路線圖。

### **耶穌基督：不能看見之上帝的形象**

「愛子是那不能看見之上帝的像，是首生的，在一切被造的以先。」<sup>19</sup>

「此等不信之人被這世界的神弄瞎了心眼，不叫基督榮耀福音的光照著他們。基督本是上帝的像。」<sup>20</sup>

「他是上帝榮耀所發的光輝，是上帝本體的真像，常用他權能的命令托住萬有。」<sup>21</sup>

這些經文提醒我們耶穌是看不見之上帝的形象，在耶穌裡我們看見上帝造我們的完美樣子，耶穌是靈命成熟的完美範例。

### **基督的形象是靈命的成熟**

基督的形象是聖經所謂的靈命成熟，靈命的成熟或是靈命的完全，簡單來說就是「滿有基督長成的身量。」

<sup>22</sup>

保羅鼓勵在羅馬的基督徒用不同的角度來看待他們所面對的苦難，因為萬事都互相效力讓我們能符合基督的模樣。<sup>23</sup> 「萬事」包括服事、家庭生活、身體的病痛、貧窮、昌盛、衝突、逼迫、災禍、成功、悲痛及孤單。上帝對每樣事情的目的就是讓我們變的像耶穌。

---

<sup>18</sup> 歌羅西書3: 10, 以弗所書2: 10, 4: 24

<sup>19</sup> 歌羅西書 1: 15 (新國際版, 重點強調)

<sup>20</sup> 哥林多後書 4: 4 (新國際版, 重點強調)

<sup>21</sup> 希伯來書1: 3 (新國際版, 重點強調)

<sup>22</sup> 以弗所書4: 13

<sup>23</sup> 羅馬書8: 2

耶穌是完美的，是我們的模範，新約處處可見耶穌美好的身影，我們看到他禁食、在曠野禱告、與罪人同桌、讓孩子在他的腿上坐、蹲在海邊替他的門徒烤魚、揮動鞭子及替受壓迫者發聲、在井邊向口渴的婦女做見證、餵飽飢餓的人、與2個灰心的門徒一起走在以馬忤司的路上、解釋經文以及被釘十字架。這些美好的身影等等給能讓我們更清楚看見身為基督徒應該要有的樣子。

基督徒的門徒訓練就是效法耶穌的謙卑<sup>24</sup>，他對不成熟門徒謙卑的愛<sup>25</sup>，他對罪人救贖的愛<sup>26</sup>，他的柔和<sup>27</sup>，他對恩典和真理的完美平衡<sup>28</sup>，他承受苦難時的忍難及喜樂<sup>29</sup>，他的順服至死<sup>30</sup>，他的聖靈充滿<sup>31</sup>，他的戰勝罪惡<sup>32</sup>，等等更多我們可以效法的。

基督徒的門徒訓練也是效法耶穌的優先次序，他對福音的傳揚<sup>33</sup>，他使人成為門徒<sup>34</sup>，他對受壓迫之人的辯護<sup>35</sup>，他對社會貧苦邊緣人的服事<sup>36</sup>，以及等等更多。

### ***基督的樣式彰顯在他的美德中。***

在以弗所書，保羅吩咐基督徒要跟隨耶穌的樣式，就像「蒙慈愛的兒女一樣」<sup>37</sup>。讓我們花幾分鐘想想有哪些我們必須效法的耶穌基督的美德（例如：愛、慈愛、溫柔、節制等等。）

---

<sup>24</sup> 腓力比書2: 5-11

<sup>25</sup> 約翰福音13: 34-35

<sup>26</sup> 約翰一書4: 10-11

<sup>27</sup> 馬太福音11: 29

<sup>28</sup> 約翰福音1: 17

<sup>29</sup> 彼得前書2: 21

<sup>30</sup> 腓力比書2: 8

<sup>31</sup> 約翰福音14: 16

<sup>32</sup> 約翰一書3: 8-9

<sup>33</sup> 馬可福音1: 38; 路加福音4: 18

<sup>34</sup> 馬可福音3: 13-19

<sup>35</sup> 馬太福音21: 12-24; 路加福音4: 18

<sup>36</sup> 馬可福音3: 10-11; 6: 36-44; 馬太福音25: 34-40

<sup>37</sup> 以弗所書5: 1

- ▶ 查考這些經文，看看是否可以列出至少8樣上帝要在我們生命中塑造的耶穌基督美德：

聖經	美德
馬太福音11:29	
希伯來書1:9	
彼得前書2:21-24	
以弗所書4:32	
約翰福音13:5	
約翰福音13:34	
路加福音23:34	

- ▶ 分組討論這些美德。為什麼我們容易去強調某些基督的美德，卻忽略其它的美德？

***基督的樣式在基督徒身上看起來的樣子。***

歌羅西書3：10-17的經文對基督的樣式有強而有力的描述，在這段經文保羅描寫到「上帝的形象」被「創造」在我們裡面，但是我們必須「穿上」上帝的形象。

- ▶ 一起閱讀歌羅西書3：10-17，試著去發掘「新人」的特質，在下方寫下這些特質。

## 新人特質

主耶穌的生命是唯一能滿足上帝對他孩子所要求之聖潔的生命。人的正義或盡心盡力都不能滿足上帝公義的要求或是配得他的祝福<sup>38</sup>。

**靈命的塑造是為了他人的緣故。**

與耶穌基督美好的生命有分讓我們能有越來越多上帝所賜的福樂，這樣的福樂不是我們獨自辦到的，也不是自我享樂就好。「我們效法基督的樣式是為了在主內肢體的弟兄姊妹，也是為了那些在基督肢體外面的人」。<sup>39</sup> 穿戴耶穌基督形象的基督徒總是尋找機會把憂傷痛苦的人再帶回上帝所賜的喜樂中，因為這就是耶穌會做的事情。真正的靈命塑造不是脫離破碎悲慘的世界，而是付出我們的生命去醫治破碎悲慘的世界<sup>40</sup>。當我們這樣去做時，上帝的榮光就會透過我們照耀出來，也是我們如此去行時，上帝的馨香之氣就會從我們身上散發出來<sup>41</sup>，這就是耶穌生命對我們的啟示<sup>42</sup>。

**靈命塑造的結果就是完全由神聖之愛所主導的生命。**效法基督就是效法像基督的行為，不是只效法基督內在的性格而已，效法基督就是盡心、盡性、盡力、盡意愛的上帝；又要愛鄰舍如同自己<sup>43</sup>。靈命塑造的最高境界就是犧牲的愛<sup>44</sup>！耶穌與他父親的關係總是走向服務那些有需要的人，如受排擠的人，沒有人愛的，

---

<sup>38</sup> 路加福音17：10；羅馬書：3：12

<sup>39</sup> 梅浩林，168

<sup>40</sup> 約翰福音17：15；歌林多後書4：11

<sup>41</sup> 哥林多後書2：15

<sup>42</sup> 馬太福音11：19

<sup>43</sup> 路加福音10：27

<sup>44</sup> 羅馬書5：8

身體病痛的，飢餓的人以及那些靈命受到壓迫的人。耶穌說這樣的愛就是那些承受他天國的人會有的特質<sup>45</sup>。

膚淺的靈命塑造就是沒有關懷的靈修生活，但假如敬拜無法讓我們順服或讓我們能對有需要的人慷慨解囊，這不是真實的敬拜。假如禱告無法讓我們變的更有耐心，更溫柔及憐憫別人，那或許我們的禱告生活不是效法耶穌的禱告生活。

### 靈命的塑造要透過仰望耶穌而啟動

以下的經文是被塑造成耶穌形象的重要基礎經文：

我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。(哥林多後書3：18)

#### 仰望」的意思

「仰望」的意思是專注屬靈的眼光或是認真的思考，但是要認真思考什麼呢？主的榮光，仰望主的榮光在說的就是耶穌基督及福音書所記載有關耶穌的救贖工作。<sup>46</sup>我們改變所有的希望都在定睛仰望耶穌。

**當我們定睛仰望耶穌，聖靈就轉變我們成為耶穌的形象，「榮上加榮」<sup>47</sup>。**

當我們以信心定睛道成肉身的耶穌，耶穌基督身上謙卑的靈就開始在我們身上動工，當我們以信心與耶穌一同跪在客西馬尼園時，耶穌身上順從及降服於天父旨意的靈就會持續移除我們生命的頑逆與不順服。

當我們以信心與耶穌站在撒都該人、彼拉多及希律面前時，耶穌身上鎮定，節制及自信的靈就持續改變我們。當我們與耶穌同背十字架、因沉重十架跌撞蹣跚行走時，耶穌身上忍耐及毅力的靈就讓我們變得成熟。

當我們與耶穌一起認同十架、聽他講說赦免、仁慈及愛的話語，耶穌身上恩典的靈就能越加在我們身上得到滋潤茁壯。當我們每天以信心與耶穌同死，聽他說：「成了」，耶穌身上毅力的靈就賦予我們力量完成上帝吩咐我們去做的事情!當我們以信心與耶穌一同復活，我們知道讓耶穌身上的靈，就是讓他從死裡復活的得勝力量並讓他坐在天上寶座，超越世上一切的權勢的靈，就在我們心裡並透過我們動工。

---

<sup>45</sup> 馬太福音25：34-36

<sup>46</sup> 比較哥林多後書3：18，哥林多後書4：7及約翰福音1：14，「道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿地有恩典有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。」

<sup>47</sup>哥林多後書3：18

若我們能定睛在十架上，生命就不受自大、自滿或世界的享樂所掌控。若我們能定睛在耶穌身上，就不會去憎恨、苦毒或懷恨在心，願意犧牲；不會怨天尤人或抱怨連連，也不會讓罪挾制我們，更不會活在靈命的挫敗中。

若我們能定睛在耶穌身上，就不會回頭、不至絕望、不會被擊敗；不會與上帝的愛隔絕。當我仰望福音時，福音的力量就在我心裡變得越來越強壯。耶穌與福音對我們而言，是何等寶貴啊！

即便教會傳統很好，卻也沒有能力改變我們；敬虔的人也沒有能力改變我們。觀察那些影響他們世代的敬虔人物，發現他們都是以基督為中心而非以人為中心。馬丁路德不是路德宗，而是基督徒；加爾文不是加爾文宗，而是基督徒，衛斯里不是衛斯里宗，而是基督徒，這些人是因為以基督及基督徒福音為至寶而偉大。

### 成為所仰望之人的樣式

我們經常分心，所以就限制聖靈無法帶來我們生命的改變，派博牧師說得很好：

聖靈不會在沒有耶穌的情況下帶來生命的改變，不會在我們花好幾小時看著空洞無意義的電視節目，不會在花數個小時毫無目的瀏覽各國的網站，不會在我們心思都在別的事情而忽略基督等這樣的情況下，還改變人的生命。不可能的，聖靈在某個非常特定的氛圍自由地動工，也就是當「我們看著主的榮光，好像從鏡子裡返照」（第18節）的氛圍。聖靈尊崇基督，聖靈開啟我們屬靈的眼睛讓我們看見基督，聖靈在我們的心靈實踐基督的模樣。假使我們選擇不願專注在基督身上、凡事任意而行，讓自己忙碌在其它的事情上，那就不要說：「上帝在哪裡？」當我們背負著罪惡挾制的痛苦果實，體驗到上帝律法就如重擔時而非喜樂時，就不要說：「上帝在哪裡？」祂已經告訴我們得到自由的方法。假如我們日夜都尋找錯地方，就很有可能永遠困在被奴役的狀態。<sup>48</sup>

一旦我們可以不受世俗的誘惑而分心，不要過多注意自己，不再與別人比較，聖靈就有機會在我們的生命動工。

► 討論派博牧師上面的引言：我們如何分心以致聖靈無法在我們生命動工？該如何改變一些習慣？

---

<sup>48</sup> 派博牧師哥林多後書3：18的證道。

## 靈命塑造中必須強調的重要真理

### (1) 靈命塑造是內在及外在的轉變

在接下來的幾課，我們會看到靈命塑造包含了身體，上帝要在我們的身體，也就是祂的殿中得榮耀<sup>49</sup>。但靈命塑造從心開始，其深度遠超過行為的改變，不儘是只有外在的行為改變，更是內在性情的轉變，會自然而然去做基督要我們在不同情況去做的事情。

威拉德（Dallas Willard）提醒我們，

「靈命的塑造不是行為的轉變，而是重塑或重建發展內心的過程，就以實質的程度來看，這個過程要持續到擁有耶穌的內在性格，也就是他的心思意念，他的平安及喜樂。在靈命的塑造得過程中，你可以真的擁有耶穌的性格。」<sup>50</sup>

### (2) 靈命的塑造透過恩典產生

此課程中，我們會討論上帝使用的一些方法來讓我們成為基督的樣式，有很多上帝使用的方式，接下來的課程中也會更詳細談論這些方式。

► 試著一起列出為了讓你基督徒的靈命成熟，上帝已經有使用的方法或是目前正在用的方法。

就如樹木要健康茁壯，就需要有雨水、陽光、暴風雨（以讓樹根向下扎深）以及有有養分的土壤，所以成為健康茁壯的基督徒也要運用上帝所提供的所有方法。許多基督徒的靈命成長受到阻礙，就只因他們忽略一些重要的成長方法，例如信實參加崇拜的基督徒，卻忽視個人的禱告生活的基督徒就無法體驗基督徒生活中的滿足喜樂，稍後的課程會更深入探討這個主題。

### (3) 靈命塑造的動機是樂在上帝的同在

聖父、聖子及聖靈都是有永恆的親密喜樂的關係，創造的目的就是以上帝的形象造人並讓人類與父、子及聖靈有好的關係。聖經中最早出現的聲音就是「天起了涼風，主上帝在園子裏走的聲音」<sup>51</sup>。我喜歡這節經文。為什麼上帝要在園中走？祂來就是要與祂所造的人交流-建立關係。聖經中最早的信心表達只是「與上帝同行」<sup>52</sup>。

- 以諾與上帝同行

<sup>49</sup> 羅馬書8：11；哥林多前書6：19-20。

<sup>50</sup> 此段話來自威拉德（Dallas Willard）於惠頓學院的演說。

<sup>51</sup> 創世記3：8

<sup>52</sup> 創世記5：22；6：9；17：1；撒母耳記上2：30；列王記上2：4；8：25；9：4；歷代至下7：17

- 挪亞與上帝同行
- 亞伯拉罕與上帝同行
- 以色列與上帝同行

這個想法也延續至新約<sup>53</sup>。約翰提醒我們上帝救贖的目的是把我們帶回與基督徒、「父神及祂的愛子耶穌基督」的關係中<sup>54</sup>。

「與上帝同行」、「與上帝交流」，這是多美、多有意義的畫面，提醒我們討上帝喜悅的生活不是複雜而是充滿恩典的關係，是簡單的關係生活。上帝的目的及首要次序就是讓我們成為習慣及容易順服祂的人，因為祂是主，因為我們視上帝為珍寶，也因為祂是我們的老師及朋友。<sup>55</sup> 任何讓我們離開這樣純潔專一關係的教導就是偏離聖經”「我只怕你們的心或偏於邪，失去那向基督所存純一清潔的心，就像蛇用詭詐誘惑了夏娃一樣。」<sup>56</sup>

過去幾年，我父親身體狀況了許多問題，包括心臟病及2次的中風，也因為這些風浪我成為父親財產的管家，必須去幫他除草、修剪花木等等。有時候，我急著要把工作做好，但父親就叫我坐一會兒，陪他聊聊天。他會端杯水給我說：「兒子啊，你可以坐坐聊聊天嗎？」我無法拒絕父親的要求，特別是想到這樣的機會或許幾年後就不再有了。父親不太在乎我替他做了多少工作，比較在乎我與他的關係。我相信這就是上帝對我們的感受，祂想要帶我們回到與祂交流那種無法形容的喜樂關係中。

「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善」<sup>57</sup>，這段經文必須是每個「宗教屬性的」管教及活動的動機。靈命塑造不只是追求聰明才智，也是經驗的追尋。以下的課程，我們將討論如禱告、禁食、默想、服事等等這些主題，最重要的是把眼光放在目標上一享受上帝的同在，我們的目標不只是更多的知識及資訊而是親密的關係。200多年前，愛德華茲（Johnathan Edwards）曾說：「相信上帝是恩慈的，與親嚐過上帝的恩慈是完全不同的，就如理性地相信蜂蜜是甜的和真實嚐過蜂蜜甜甜味道是截然不同的意思」<sup>58</sup>。

---

<sup>53</sup> 路加福音24: 15; 彼得前書2: 21; 約翰一書2: 6。

<sup>54</sup> 約翰一書1: 3。

<sup>55</sup> 威拉德 (Dallas Willard) <https://www.youtube.com/watch?v=DCJ-qYsRbM0>。

<sup>56</sup> 哥林多後書11: 3。

<sup>57</sup> 詩篇34: 8。

<sup>58</sup> 提摩太·凱勒 (Timothy Keller) 《揮霍的上帝》，108。華語譯本由希望之聲文化有限公司出版。

## 靈命塑造的挑戰

靈命塑造相當有挑戰性，因為我們已被各樣影響力所塑造，有許多力量塑造成為我們今天的樣子。我們所成長的家庭對我們有根深蒂固的影響，我們的文化、教會傳統、生活經驗及自我的選擇都對我們所相信、所看重、我們的感受、人際溝通及行為舉止都有深遠的影響。

因為我們活在殘破不全的世界，我猜想你有過各種好與壞的性格形成時期的影響力。許多人都受到了催殘，但最重要的問題是：從今天開始，讓我成為上帝期待樣子的過程中，什麼是最重要的力量，影響力及選擇？相信這個課程可以幫助我們回答這個問題。

► 我們上這些課時，時時注意形塑你生活中負面與正面的影響力是非常的重要。花個幾分鐘列出幾項影響你對上帝及基督徒生活認知的最重要事情，請誠實回答，可以的話，與小組分享1~2項所列的事情。

### 追求靈命塑造的過程中，要謹慎防範的阻礙

許多的基督徒在被形塑成基督樣式時，會有阻礙的原因有很多，讓我們看看有哪些：

#### (1) 首先，必須防範律法主義。

律法主義試著透過遵守規條來贏得上帝的接納，但律法主義的人也很自我，靠著嚴刻的靈修生活及記律來追求公義，不追求恩典。律法主義依賴意志力，聖經告訴我們憑藉「意志力來敬拜」在「克制肉體的情慾上是毫無功效」<sup>59</sup>。

切記，禱告、查經、默想、禁食或是任何在靈命塑造過程中，所做的事情會有效果，就只因為恩典已在我身上動工，恩典也持續在我的生命動工，恩典能動工都是因為福音。任何靈命管教最大的危險就是對於這些紀律管教太過有信心，而非把信心放在上帝透過聖靈傾倒至我心靈及生命中的恩典，透過耶穌基督所完成的工我能有這樣的恩典在我的生命。

#### (2) 第二，防範廉價的恩典

靈命的散漫或「廉價的恩典」讓上帝的恩典變成罪的執照<sup>60</sup>。現今有許多基督徒誤解上帝的恩典與人的努力之間的關係，對他們而言，任何做工上的教導就是律法主義，但新約處處可見強調深植於信心的努力<sup>61</sup>，基督徒的生活中，我們「恐懼戰兢做成你們得救的工夫，因為上帝在你們心裏運行，為要成就他的美意。」

<sup>59</sup> 歌羅西書2: 23。

<sup>60</sup> 羅馬書6: 1; 猶大書4。

<sup>61</sup> 腓力比書2: 12-13; 彼得後書4: 3-11

我們負責外部的的工作，上帝負責內心的工作，我們不是為了救恩去努力，但必須要把要把救恩實踐在每天的生活。

靈命塑造成為基督的形象是透過恩典完成的，但是也要認真的做工，認真的工作於「在上帝有果效恩典的環境中過著每一天的生活」<sup>62</sup>。

### **(3) 第三，必須防範感覺主義**

某些教會強調感覺，超級主觀和重視情感上的經驗，幾乎是完全漠視能深思、有次序、抱持禱告態度及以聖經為中心的基督徒生活。陷入這些感覺主義運動中的基督徒不太可能會長大成熟，因為他們對於任何的靈命需求，只期待快速容易的解決方法，透過這些過程去相信靈命成熟是個過程不是侷限上帝的能力，而是承認上帝所建立的正常靈命過程。

### **(4) 第四，必須防範完美主義**

當基督徒對於完全的心、完全的愛及絕對的完美完全感到困惑時，他們就不太能了解生命的轉變。當耶穌呼召我們進入基督徒的完全<sup>63</sup>，治死慾望的罪<sup>64</sup>，聖經很清楚地說效法耶穌的品信及性情是要花上一生的過程，敬虔屬上帝是旅程而非目的地<sup>65</sup>。

► 小組討論這些阻礙。你曾在基督徒的生活看過這些阻礙嗎？這些阻礙有 出現在你自己的生命中嗎？

## **停一停，反省時間**

或許該停下來反省一下了。你的屬靈生活有進步嗎？耶穌的生命在你生命中運行的程度有越來越多嗎？比起上個月，今天你是否有意識到你的想法，愛心及服事有更加像耶穌嗎？

當耶穌美好的生命越多在我們生命中運行時，我們的靈命就能得到塑造，這種塑造是透過聖靈、信心、更新的心意及努力認真才能達到，靈命塑造所帶來的就是結果子的基督徒服事。

---

<sup>62</sup> 梅浩林 (Mulholland)，105。

<sup>63</sup> 馬太福音5：48。

<sup>64</sup> 歌羅西書3：5。

<sup>65</sup> 腓力比書3：12-14。

## 作業

- (1) 背誦課文中靈命塑造的定義，可以背給小組員聽或是寫下來。
- (2) 背誦哥林多後書3：18及加拉太書4：19。可以背給小組員聽或是寫下來。
- (3) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。在自己的日記中記錄主啟示的任何在生命中必須做出的特定改變。
- (4) 每天的靈修中，至少默想一篇詩篇，在日記中記錄詩篇作者所說有關上帝的屬性及品行。
- (5) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (6) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》(*Daily Prayer Guide*)。

## 第二課

# 靈命塑造的基石：如何在心中建立基督的形象

### 課程複習

複習第一課的重點。鼓勵學生分享他們在第一課學到的禱告方式。

### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 了解並能解釋靈命塑造的三大基礎。
- (2) 認識聖靈對靈命塑造的重要性。

### 生活片段

當我在準備這堂課時，有一位年輕人向我傾吐心事。他是一位誠懇的基督徒，見證自己的生命改變，深信自己已全然降服於基督的權柄。他認真研讀聖經，靈修生活固定，我也確定他認識上帝，也敬畏上帝。但是這位年輕人無法擺脫某個「纏累他的罪」。他問我：「為何我還是不斷受到試探呢？我禱告、讀聖經，卻無法戰勝這個罪。我是不是有什麼問題？我覺得很孤單，我必須孤軍奮戰。有時我覺得我是次等的基督徒。」

與這位年輕人協談了幾個星期後，毫無疑問地，他的確是虔誠的基督徒，不過他必須改變某些觀念。他對上帝和基督徒生命的看法並不完全符合聖經的教導，他似乎認為只要他的心是聖潔的，也應不費吹灰之力就保有純潔與順服。這位朋友無法經歷完全的得勝，因為他缺少靈命的保衛與操練。

► 你會給這位朋友什麼建議呢？真正的基督徒該如何戰勝一直纏累我們的罪？

我們知道在靈命成長的旅途上，聖靈的確可以瞬間轉變我們的心思，並且藉由一連串的過程使我們達到完全的成熟—這個過程包含更新我們的心思意念、屬靈操練，及跟其他基督徒建立健康的關係。

這靈命塑造的旅程，仍有許多令人難忘的復興時刻。許多耶穌的門忠誠的門徒在重生後經歷了「神聖的時刻」。這種時刻有許多名稱，例如「聖靈洗禮」、「成聖」、「安息的信心」、「完全的愛」與「聖靈充滿」等。就如神蹟並不違反自然法則，這些使我們加速靈命成長特殊時刻或時期，並不代表我們應該停止原有的、穩定的屬靈操練。

屬靈成長與生理發育的過程很類似。嬰兒不會一瞬間變為成人，而是依照上帝計畫的過程逐漸成長，屬靈成長亦同。屬靈成長與生理發育一樣，都會有一段快速成長期。

## 課程概觀

建立耶穌基督的形象必須要先有穩固的聖經基礎。本課我們會學習如何建立穩固的聖經基礎，由內到外都合上帝心意的生活，更符合耶穌的形象。基督徒如果沒有這項基礎，在靈命層面會非常脆弱。

## 前言

### 一、靈命塑造不只是表面的改變。

我們常說的蛻變其實只是表面上的改變，就像在很深的發炎傷口貼上小小的繃帶。我們或許可以「表現」的很好，並且壓抑負面的態度與行為一段時間，但一旦有某個事件或人碰到這個傷口，我們終究會受到強烈的試探，而顯露出我們的真面目。

有一位亞洲地區的牧師曾坦承，上帝透過一位以極端手段迫害他的人來提醒這位牧師，他也犯了這樣的錯誤。過去幾年來，部落裡有一位村民不斷阻礙上帝的工作。他曾經在崇拜時向他們丟石頭，朝牧師住處的牆壁開槍，甚至洗劫教會的錢財。在那些日子我的這位牧師朋友和他的同工一起為這些苦難禱告，也一直忍受這些迫害。牧師告訴我：「我以為我是一位富有愛心和饒恕的人，直到有一天，我在崎嶇山路上偶遇到這位村民，我的憤怒瞬間爆發。現在想起來實在很丟臉，但我竟然開著卡車衝撞他的摩托車，甚至還威脅他。那時我才發現，我不是自己想的那麼有愛心，我過多倚賴自己的力量而非讓聖靈完全在我的生命掌權。上帝藉由這件事來改變我，使我變得更謙虛。我在會眾和這位迫害我的人面前謙卑我自己（我甚至買了一台新的摩托車給他），上帝用真正的愛和力量來充滿我的心。」

**上帝要我們不只是在傷口上貼上繃帶。膚淺的改變不是上帝所要的。**

擁有耶穌基督的形象，代表擁有他的特質和美德，而且是扎根在我們靈裡。金丹尼（Dennis Kinlaw）也提醒我們：「建立基督的形象不僅是模仿他的行為，而是擁有與他一樣的心思意念與態度。」<sup>66</sup> 上帝希望能完全改變我們，使我們在任何情況都有和他相同的自然反應。

當我們心中充滿基督的愛時，順服就不是重擔。當我們心中充滿上帝的公義時，做對的事也不會是一種壓力。當上帝的平安與喜樂住在我們心中時，即使遇到生命的風暴，我們也能坦然面對。

---

<sup>66</sup> 金丹尼-《基督的心》(Wilmore: Francis Asbury Press), 14.

## 二、持久的改變是有可能的。

好消息是，改變總是有可能的，但不能只說不做，而是要使用上帝啟示的改變方法。當我們學會以不同的方式思考和行動，並且以不同的方式跟人互動，靈性生命就會自然改變。

### 課程內容

在這課中，我們將學習用靈命**塑造**的三大基礎來塑造基督的形象：

靈命塑造的三大基礎<sup>67</sup>

基石一：更新的思想（腓力比書2：5，羅馬書12：1-2）

基石二：屬靈操練（提摩太後書4：7，歌林多前書9：27，希伯來書12：11）

基石三：加入基督徒社群（以弗所書4：13）

► 閱讀上述經文，並定義以下的句子：「當以基督的心為心」、「操練」以及「直等到我們眾人在真道上同歸於一……滿有基督長成的身量」。這些句子是什麼意思呢？

下一頁的圖表可以幫助你更加了解這三項基礎。

更新的思想包含確信救恩、認識上帝、認識自己，以及聖靈的工作。屬靈操練包含克服逆境、練習屬靈與個人操練。基督徒社群（至少）包含知道我們是上帝的家人，彼此連結學習與啟蒙，彼此接納，建立責任感。這些都是聖靈在我們生命中的工作。

---

<sup>67</sup> 改編自司傑恩-《愛上耶穌認識的父神》（Downers Grove: InterVarsity Press），24

精神形成路線圖			
方面	 更新的思想	 屬靈操練	 基督徒社群
在我們的旅程中...	確定我們的方向	設定我們的步伐。	啟發我們。
經文	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腓力比書2：5，</li> <li>• 羅馬書12：1-2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 提摩太後書4:7</li> <li>• 歌林多前書9:27</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以弗所書 4:13</li> </ul>
涉及什麼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 救恩的確信</li> <li>• 認識上帝</li> <li>• 認識自己</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 受苦/逆境</li> <li>• 屬靈操練</li> <li>• 個人操練</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識教會的本質，跟其他信徒彼此學習與啟蒙</li> <li>• 接受</li> <li>• 責任感</li> </ul>
方法	藉由聖靈		

靈命塑造的第一項基礎是更新的思想。

靈命塑造必須從更新心思意念開始，「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」<sup>68</sup>別忘了我們是用心在思考。在聖經經文中，思想與心視同一個意思，一切改變都是從這裡開始。心思就是生命的控制中心，我們的行為舉止都是由控制室發布司令的。<sup>69</sup>耶穌說：「因為從裏面，就是從人心裏，發出惡念、苟合、偷盜、凶殺。」

<sup>68</sup> 箴言23： 7

<sup>69</sup> 馬太福音15： 19

70 耶穌也說：「信我的人就如經上所說：『從他腹中要流出活水的江河來。』耶穌這話是指著信他之人要受聖靈說的。」<sup>71</sup>這堂課的第一部分，我們會學習從上帝的話來改變對救恩、上帝與對自己的看法，我們心思意念的更新對於上帝的形象是很重要的。

「又要將你們的心志改換一新」<sup>72</sup>

「穿上了新人。這新人在知識上漸漸更新，正如造他主的形像。」<sup>73</sup>

金丹尼博士曾教導：「基督徒操練有三個法則：（1）認識耶穌是誰。了解耶穌可以滿足人類的所有需求。（2）認識自己。知道無論自己多努力，都不配在上帝的國度服事。（3）認識聖靈的能力。聖靈以基督的完全取代我們的軟弱。當我們採取上述步驟，我們會開始以不同的角度思考，並且擁有不同的情緒，帶來從裡到外的改變。」<sup>74</sup>

羅馬書12：2也有此命令：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化」（特別強調）我們的言行舉止都來自思想這間控制室。

### **認識聖經是屬靈成長的關鍵**

聖經不斷鼓勵我們追求知識與獲得教導。

我們必須「在救主耶穌基督的恩典和知識上有長進。」<sup>75</sup> 所以使徒保羅不斷地為以弗所的教會禱告，「藉著你們的祈禱和耶穌基督之靈的幫助打開你們的眼界」。<sup>76</sup>

當我就讀聖經學院時，我們的校長惠塔克博士（Dr. Robert Whitaker）時常教導學生如何建立基督徒的思想。他常提醒我們要「要有基督徒的想法！」他知道我們這些學生已經是基督徒，但我們的某些想法仍跟世俗的想法一樣。

為了完整建立我們的心思意念，有些我們務必學習及拒絕的事情。我們必須接受正確的資訊，並排除錯誤的資訊。這是必要的過程，

上帝在我和我朋友的生命當中，使用背誦經文的方法作為屬靈操練的方式，幫助我在無論是在特定的事情上更新我的想法，拒絕試探，還是預備我面對未來的挑戰。

- Maricka Herrer，南非

70 馬可福音7：21

71 約翰福音7：38-39

72 以弗所書4：23，特別強調

73. 歌羅西書3：10，特別強調

74. 金丹尼-《基督的心》，（Lexington: Francis Asbury Press），68.

75 彼得後書3：18，特別強調

76 腓力比書1：19，特別強調

而在過程當中讓真理進到我的心思意念。這個過程也除掉我腦中對上帝、對自己、對世界及基督徒生命錯誤的看法。在紛擾的社會，我們不容易聽見上帝與真理的聲音，有時這些干擾我們的聲音甚至來自教會或自己的心中。但是，腦海與心中只要不屬於真理的聲音都必須排除掉。

要小心！ 如果沒有完整的聖經基礎與謙卑的心，解構或破除關於上帝或自我的不正確思想，可能會是非常危險的過程。這個過程傲慢可能會誘使我們憑空想像對上帝的看法。我們也可能會因為驕傲而拒絕接受上帝某個我們不喜歡的形象，而無法真正認識上帝的形象。

### **謙卑是理解的關鍵。**

在學習對上帝有正確認知的過程中，其他基督徒是我們的夥伴，聖經是我們的主權，保有謙卑的態度，讓聖靈成為我們的幫助。「上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。」<sup>77</sup>

謙卑代表放棄控制權，不計代價，都順服於上帝的啟示。這是達到屬靈成長唯一的方式。在屬靈成長的過程中，很多試探是因為我們擔心失去而不願接受真理。我們可能怕冒犯家人、文化或傳統。我們不想被貼標籤，被拒絕或被排斥。有時我們只想取悅他人，而不是討上帝的喜悅。別忘了聖經上說：「懼怕人的，陷入網羅」。<sup>78</sup>

### **信心是經歷真理的關鍵。**

我們必須憑信心善用（接受）上帝的話語，在生活中活出祂的話語。確實明白聖經能完全改變我們的生命。

聖經的信心不僅是一種知識，還包含信任與承諾。現在你可能「信任」這張椅子。那意味著你對大部分的椅子，尤其是你坐的這張椅子有一定的理解，所以你把全部的體重都放在這張椅子上。這就是聖經所說的信心，也就是福音書作者所寫的：「耶穌見他們的信心，就對癱子說：小子，你的罪赦了。」<sup>79</sup>耶穌看到的信心是什麼樣的呢？信心究竟有何表徵？耶穌見到癱子的朋友有足夠的信心，足以將這位朋友帶到耶穌面前，因為他們知道耶穌能夠醫治他。耶穌看到這些人持守對耶穌的認識。他看見這幾位朋友的行為，並以饒恕、醫治和改變生命的恩典來回應他們。這就是信心的力量。

當我們相信上帝的話語，祂能藉由聖靈的力量改變我們，使我們更像耶穌。我們當然無法將自己塑造成基督的形象，正如穆荷蘭（Robert Mulholland Jr.）所說：

---

<sup>77</sup> 雅各書4： 6

<sup>78</sup> 詩篇29： 25

<sup>79</sup> 馬可福音2： 5

聖經也見證了只有上帝能使我們脫離網綁，醫治我們破碎的心，潔淨我們的污穢，從黑暗混沌中搭救我們，並賜我們新生命。靠人自己的力量無法達成的。因此靈命塑造是我們被塑造成耶穌形象的過程…人的本能是以靠自己的力量…上帝引導我們成為更健全的基督徒，我們要像上帝手中的黏土一樣順服，由祂來塑造我們。<sup>80</sup>

我們無法靠自己的力量創造愛、喜樂與平安。我們必須信靠遵守上帝的應許和話語，才能達到靈命塑造。這就是討上帝喜悅的信心（希伯來書11：6）。信心能打開恩典之門，並使我們能接受耶穌基督的救贖，並持守這份禮物。信心不只使我們能獲得耶穌賜給我們的一切，還能使他的恩典更為真實。真正的信心會反應在我們所接受的真理上，並使我們體會上帝的應許。透過對上帝話語的信靠及遵守，聖靈會開始改變我們，使我們活出像耶穌的生命。

但還不僅如此。

## 二、靈命塑造的第二項基礎是屬靈操練。

靈命塑造當然還包含了屬靈操練。使徒保羅給提摩太這項挑戰：「在敬虔上操練自己<sup>81</sup>」他也說：「我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。」<sup>82</sup>

### 完整的教義應該包含屬靈操練。

約翰衛斯理相信基督徒生命的目標是愛上帝與愛人，但是必須透過屬靈操練才能讓我們在愛中成長。他認為基督教「在世界上沒有帶來太多改變」或還沒達到最大的影響力，有三個主要原因：

1. 缺乏完整的教義
2. 缺乏值得信任的紀律
3. 無法放下自我意識<sup>83</sup>

► 為什麼這三個項目—教義、紀律、放下自我意識—對於有效的基督徒生活與見證來說是必要的？

衛斯理將基督徒生活的紀律分為兩個主要部分：**敬虔的工作與憐憫的工作**。<sup>84</sup> 以下為衛斯理其中一場講道的部分內容：

---

<sup>80</sup> 穆荷林大道，16

<sup>81</sup> 提摩太前書4：7

<sup>82</sup> 哥林多前書9：27

<sup>83</sup> 麥特弗萊德曼，《信徒》（Wilmore： Francis Asbury Press, 2017），40..

<sup>84</sup> 約翰衛斯理，《聖經中的救贖之路》約翰衛斯理的52場講道，第9和10段。

「有哪些操練工作對成聖是必要的呢？」首先，所有靈修，例如公開禱告、家庭禱告、個人隱密的禱告、領聖餐，以聆聽、閱讀和默想等方式研讀經文，並依照自身健康允許的情況下禁食或節制飲食。

其次是所有憐憫的工作，無論是關乎人的身體或靈魂，如提供餐點及衣物給所需的人；幫助異鄉人；探望受刑人、關懷病人及遭受各樣苦難的人，也包含努力教導無知的人，喚醒愚蠢的罪人，督促沒有熱忱的人，幫助搖擺不定的人堅定信心，安慰容易憂慮的人，鼓勵受到試探的人，或以任何形式拯救靈魂免於死亡。這就是悔改，這些行為則是「悔改的果子」，是完全成聖的必要條件。這是上帝指示祂的兒女等待完整救恩的方式。

聖經上清楚提到，我們要擁有基督的形象，光是改變是不夠的。接下來幾課我們除了進行一些訓練，對上帝和自己錯誤的認知、放縱的態度和欲望，以及我們受傷的情緒也會妨礙我們更像基督。本課會探討訓練與屬靈操練的重要性，以及它們如何幫助我們更像基督。我相信你們會覺得本章節很實用。

### **屬靈操練分成很多種類。**

上帝有許多訓練我們的方法，例如逆境或受苦的過程，是塑造我們擁有耶穌的性情的極佳方法。此外還有傳統的屬靈操練，包含禱告、默想、獨處、禁食、過簡樸的生活、犧牲、敬拜、團契、認罪、順服，以及個人的屬靈操練，例如控制自己的口舌、管理自己的思想、有節制地管理食慾、時間管理、堅定自己的信仰都是上帝磨練我們的方式，這些會在其他課分別介紹。

透過屬靈操練，在生活的每個面向都像基督一樣思考和表現，會逐漸變得容易，而且成為你的習慣。透過屬靈操練，基督的形象自然會在我們心中形成，永遠成為我們性格的一部份。

當我太太貝琪和我在念聖經學院時，我們的鄰居是一對年邁的基督徒夫妻，法斯特先生和法斯特太太。他們充滿了耐心與喜樂，對我們而言是完美的見證！法斯特太太的健康狀況在過去十年來不斷惡化，但她丈夫每天都非常溫柔而有耐心地照顧她，並且充滿喜樂。那時我常將自己跟法斯特先生或其他年長的教授做比較。他們擁有如此美好的品格，我覺得自己完全比不上。我能擁有他們的愛心、勇氣與耐性嗎？那時我並不知道，這些人花了數十年的時間操練基督徒生活。他們在屬靈道路上遙遙領先，因為他們比我早開始鍛鍊。

屬靈操練是擁有成功基督徒生活的關鍵，如果沒有屬靈操練，遇到試探時失敗是必然的。所以保羅提醒提摩太「在敬虔上操練自己」，彼得也勉勵我們「正因這緣故，你們要分外地殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。你們若充充足足地有這幾

樣，就必使你們在認識我們的主耶穌基督上，不至於閒懶不結果子了。」<sup>85</sup>。他特別強調我們不會憑空獲得基督的特質，而是要透過長期努力的操練。

### ***屬靈操練帶來自由，你會開始過著喜樂的生活。***

當我們透過聖靈的幫助，訓練自己滿足於上帝的同在時，就能獲得真正的自由。當我們不再追隨自己身體的本能，轉而擁有對上帝的追求，渴望討上帝的喜悅，我們就自由了。當我們在物質上缺乏或受苦時，卻依然滿足於耶穌的供應，我們就是自由的。保羅的自我紀律幫助他獲得這份自由。他寫道：

我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。<sup>86</sup>

藉由逆境屬靈紀律與自我紀律的操練，我們在靈裡會得到釋放，並自然而然做出討上帝喜悅的行為。畫家透過不斷的練習，使筆觸可以自由揮灑。運動員擁有矯健的身手，是因為接受數小時的嚴厲訓練和反覆練習。屬靈導師能充滿自信而輕鬆的講課，是因為花了很多時間禱告和研讀要教導的主題。音樂家能演奏優美的音樂，是多年練習的結果。成熟的基督徒每天都活出基督的樣式，是因為他們每天、每月、每年都操練自己，憑著上帝的恩典成長。

### ***如果沒有這些紀律會發生什麼事？***

如果缺乏紀律的訓練，藝術家的手就不再精巧，會更容易犯錯，他的作品很難得到共鳴。運動員則會不那麼敏捷，姿體愚拙，表現不出理想的狀況。當基督徒生活缺乏屬靈紀律，我們成聖的旅程就缺乏足夠的技能。我們會更常跌倒，跟聖靈的關係也會斷斷續續。我們會更常犯錯，對生活感到不滿，跟他人的關係緊張，在跟隨上帝的過程中也會沒有果效。

這個世代我們不常聽到關於有紀律的基督徒生活。為什麼呢？因為我們希望在短時間內就能變的很屬靈，而且希望可以輕鬆達成這個目標。有些基督徒想要的是*屬靈的魔法*，希望輕輕鬆鬆就能達到屬靈上的成熟。我們就像被寵壞的孩子，不想要面對困難，不論是太高的要求、嚴苛的考驗或痛苦的過程。我們忘了耶穌對門徒的呼召：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。」<sup>87</sup>

---

<sup>85</sup> 彼得後書1: 5-8

<sup>86</sup> 腓力比書4: 11-13

<sup>87</sup> 路加福音9: 23

如果我們對基督徒生活感到失望，這並非基督徒生活的問題，而是我們自己有錯誤的期望。我們時常希望上帝能瞬間改變我們，使我們變的聖潔。但上帝對這種屬靈魔法並不感興趣，上帝想興起經過考驗的屬靈戰士、屬靈工人與屬靈運動員，也就是能贏得這場勝利的男男女女，可以完成上帝給的功課並贏得這場競賽。這課程中，你可以學到傳統與個人的紀律，以及如何在日常生活中應用，幫助你更像基督。

### 三、靈命塑造的第三項基礎是加入基督徒社群。

靈命塑造包含加入基督徒社群（固定在一所當地教會聚會）。教會就是基督的肢體，對我們的靈命塑造極其重要。如果基督徒沒有教會肢體的扶持，靈命很容易變得貧乏，難以有健全的成長。

藉由加入上帝的大家庭，我們會逐漸擁有基督徒的特質。透過教會生活，能操練自己活出耶穌基督的生命。沒有人可以像一座島嶼一樣孤立自己，遠離來自其他信徒的養分、團契、牧養、保護與訓練，這樣做將無法充分享有上帝同在的喜樂。上帝是聖父、聖子、聖靈三位一體，一直以來都和諧地共同存在。由於我們是按照上帝的形象創造的，我們也需要彼此扶持才能生存。我們生來就是要與他人建立關係。我們的天性不適合獨自生活，而是要彼此牧養，一起活出基督的形象。

我曾讀過有位牧師拜訪一位好幾個星期沒去聚會的農夫。他們坐在壁爐邊閒聊，這位農夫告訴牧師，他覺得自己不需要教會。他說：「我在田裡比較能好好地跟上帝說話。」牧師並沒有說什麼，但是當這位農夫繼續說他不需要其他基督徒的團契時，牧師把壁爐裡其中一根木頭移開，放在爐床上。這塊木頭很快就冷卻下來，火也熄滅了。農夫明白了牧師的意思，所以下個星期天就上教會了。

單獨靠自己的力量，我們永遠無法成為上帝要塑造我們的樣式。基督的肢體提供我們榜樣、屬靈團契、忠告與恩賜，對健康的屬靈造就至關重要。基督徒社群至少可以藉由以下幾種方式幫助我們：

- 基督徒社群讓我們能有屬靈的家，沒有這個家就無法獲得歸屬感或真正的接納，也得不到適當的關懷與鼓勵。
- 基督徒社群提供聖經的教導，沒有這些教導我們就無法得到上帝話語的滋養。
- 基督教徒社群時常提供適當的壓力，使我們渴望改變。
- 基督徒社群讓我們能培養靈命的當責。
- 基督徒社群提供我支援與力量，使我能戰勝這個世界、肉體與魔鬼。
- 基督徒社群提供我們實際的服事機會，使我們能操練屬靈恩賜。
- 藉由基督徒社群，大使命得以完全。

- 四、這些靈命塑造的基礎需要有聖靈才能達成。

唯有靠著住在我們裡面的聖靈，才能幫助我們長成耶穌基督的形象。

(1) 聖靈負責定罪

「他既來了，就要叫世人為罪、為義、為審判，自己責備自己。」(約翰福音16：8)

(2) 聖靈能洗淨我們，並賜給我們力量。

「你們中間也有人從前是這樣；但如今你們奉主耶穌基督的名，並藉著我們上帝的靈，已經洗淨，成聖，稱義了。」(哥林多前書 6：11)

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地和撒馬利亞，直到地極，作我的見證。」(使徒行傳 1：8)

(3) 聖靈堅定我們對基督的信心。

「遵守上帝命令的，就住在上帝裏面，上帝也住在他裏面。我們所以知道上帝住在我們裏面是因他所賜給我們的聖靈。」(約翰一書 3：24)

「你們既聽見真理的道，就是那叫你們得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所應許的聖靈為印記。」(以弗所書 1：13)

(4) 聖靈將我們塑造成基督的形象。

「我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子裏返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」(哥林多後書 3：18)

(5) 聖靈治死肉體的行為。

「你們若順從肉體活著，必要死；若靠著聖靈治死身體的惡行，必要活著」(羅馬書 8：13)

「我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。」(加拉太書5：16)

(6) 聖靈負責溝通。

「他受了聖靈的感動，進入聖殿，正遇見耶穌的父母抱著孩子進來，要照律法的規矩辦理。」(路加福音 2：27，也請參見 4：1)

(7) 聖靈負責控制管理。

「不要醉酒，酒能使人放蕩；乃要被聖靈充滿。」（以弗所書5：18）

（8）聖靈使我們明白我們已經成為上帝的兒女。

「你們既為兒子，上帝就差聖靈進入你們的心呼叫阿爸，父」（加拉太書4：6）

（9）聖靈使我們變得樂善好施。

我們無法靠自己的力量去愛別人，而必須獲得聖靈所澆灌的愛（羅馬書5：5）。

在我們努力學像耶穌基督樣式的過程中，聖靈的重要性就像海洋對魚的重要性一樣。海洋是魚生存的必要條件。魚必須在海裡才能生存，包含呼吸、覓食、喝水、居住都得在海裡才行。海洋是魚類嬉戲、獵食和產卵之處。如果有一隻魚寧可待在沙灘上，牠過不久就會死亡。

擁有「聖靈的同在」代表耶穌差派聖靈來住在我們心中，成為我們內在生命和力量的來源、我們的引導和智慧。假如不在基督裡，我們就是死的，就像魚只能住在海裡。沒有聖靈，我們不可能擁有基督的形象。

## 總結




只要結合這三項屬靈成長的基礎，我們就可以成功塑造基督的形象。

## 作業

- （1）仔細研究圖表和表格，準備向其他同學解釋。
- （2）本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- （3）在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- （4）每天的靈修中，至少默想一篇詩篇，在日記中記錄詩人所說有關上帝的屬性及特質。
- （5）在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- （6）每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第二課-測驗

畫出並解釋第二課的圖表與表格。引用相關的聖經經文。預備口頭報告，向其他同學介紹該圖表。

精神形成路線圖			
方面			
在我們的旅程中...			
經文			
涉及什麼			
方法			



## 第三課

### 聖經確據的建立

#### 課程複習

每位基督徒的目標是什麼？靈命塑造的基礎有哪些？請學生分享第二課的禱告。

#### 課程目標

- (1) 本課結束時，學生將：
- (2) 了解得救確據之重要性。
- (3) 認識確據的基礎。
- (4) 可以清楚說明福音—確據的基石。
- (5) 能回答：什麼是真實的信心？
- (6) 認識聖靈的同在。
- (7) 通過確據的十項測驗。

#### 生活片段

你曾經迷路過嗎？我曾經和一群宣教士與牧師在菲律賓迷路，這個經驗我永遠都忘不了。我們在柯迪穆拉地區辦了一場研經會，那裡幾乎沒有馬路可言，而且晚上涼涼的，活動結束後我們決定步行回去。正常來說，那條路大約要走四到五個小時。我們走錯路了，結果在雨林裡迷路長達十一小時。大約半夜的時候，我們其中有一個人坐下來嚎啕大哭，那正是我們每個人當下的心情。迷路使我們身心俱疲，那種感受是難以形容的。

迷路，或感到迷失，使我們覺得害怕、不安、擔憂和挫敗。相反的，擁有把握和確據，將使我們充滿信心、平安與能力。這就是知識的重要性！在基督徒生命中，成熟的靈命確實會帶給我們恆久的信心、屬靈的把握與得勝的天國生活模式。所以靈命塑造的過程必須從擁有確據開始。

#### 課程概觀

唯有讓耶穌住在我們裡面，上帝的形象才能在我們生命中更新。

在多年的服事經驗中，我發現許多基督徒心中缺乏確據。當仇敵偷走我們對救恩的確據，也同時偷走了我們的信心，腐蝕我們的信念。不過如果你缺乏確據，並不代表你沒有得到救恩，而是指你更容易受到撒旦與良心的攻擊。缺乏確據會使我們膽怯和恐懼，而不是能力、愛心與節制。

因為上帝賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。（提摩太後書 1：7）

所以我們若自稱為上帝的兒女，我們的根據為何呢？我們如何確定自己的身分？這個問題很關鍵，你必須要知道答案，因為我們靈魂的仇敵會竭盡所能控告你<sup>88</sup>、吞噬你<sup>89</sup>並打擊你的信心。保羅也提醒我們必須省察自己的信心<sup>90</sup>。

## 介紹

**靈命塑造是只給靈命仰賴聖靈而活的人。**

「當基督的形象開始在我們心中產生時，基督徒心中就會立即出現真實的信心。我們會逐漸成為聖潔。如果我們沒有越來越聖潔，基督就不住在我們心中，而我們對信心地宣告也是假的。」<sup>91</sup>

然而，只有藉由聖靈在基督裡活著的人，才能逐漸被塑造出基督的形象。沒有耶穌的生命，就沒有成長。靈命塑造無法改變我們的本質。只有當我們擁有耶穌的本質，才有可能被塑造成他的形象。

當聖經呼召我們「照主所行的去行」<sup>92</sup>，或「你們應當效法上帝」<sup>93</sup>，或「跟隨他的腳蹤行」<sup>94</sup>時，這些呼召並不是針對在靈裡死亡的人，而是針對上帝的兒女，就是那些已經得到救恩在基督裡活著，並與聖靈同住的人。

就像我們不會到墓園命令死者效法基督的樣式，我們唯有重生，才能變得更像基督。

### 一、以弗所書 4：25 重生的例子

唯有透過靈裡的重生，才能塑造出基督的形象。保羅告訴以弗所的基督徒要「穿上新人，這新人是照著上帝的形象造的，有真理的仁義和聖潔」（特別強調）。換句話說，因為上帝已將我們創造成有仁義和聖潔的

---

<sup>88</sup> 啟示錄12：10

<sup>89</sup> 彼得前書5：8

<sup>90</sup> 哥林多後書13：5

<sup>91</sup> <http://www.ligonier.org/learn/devotionals/conforming-image-christ>.

<sup>92</sup> 約翰一書2：6

<sup>93</sup> 以弗所書5：1

<sup>94</sup> 彼得前書2：21

新人，所以我們務要在行為上有好榜樣。保羅接著說：「所以，你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。」(特別強調)我們之所以可以說實話，是因為我們原本在罪裡死了，現在卻在靈裡被塑造成上帝的形象。我們的生命裡已經有上帝的同在了。

## 二、彼得後書 1：4 的另一個重生的例子

保羅透過另一個耶穌基督與我們個人關係的例子提醒我們「他已將又寶貴又極大的應許賜給我們」<sup>95</sup>，而且「與上帝的性情有份」(第4節)，「叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞」(第4節)。正因為我們擁有上帝的本質，以下這段經文才有可能：

你們這因信蒙上帝能力保守的人，必能得著所預備、到末世要顯現的救恩。因此，你們是大有喜樂；但如今，在百般的試煉中暫時憂愁，叫你們的信心既被試驗，就比那被火試驗仍然能壞的金子更顯寶貴，可以在耶穌基督顯現的時候得著稱讚、榮耀、尊貴。(彼得前書1：5-7)

美德、知識、自律、毅力、聖潔都是主耶穌的特質，我們也都能擁有這些特質，因為我們早已有上帝本質的種子了。

問題在於「你的靈裡有上帝的種子嗎？」，你是否真正重生了？

## 三、來自運動的例子

我很喜歡打高爾夫球，但我的球技並不精湛。假如全世界最頂尖的高爾夫球員控制我的身體呢？假如我願意讓他控制我的腦袋與身體，是否會提升我的表現呢？那是當然的！

藉由對福音的信心，主耶穌基督藉著聖靈住在我們裡面(約翰福音14：16-18)，不只是住在個人的生命裡，也住在基督的整個身體裡(哥林多前書3：16與6：15)。這代表運行在基督裡的力量也相同地在我們生命當中運行(以弗所書1：19與3：20)。這使所有基督徒都有可能擁有耶穌的形象。

**靈命塑造包含培養上帝的性情，但我們無法自己獲得上帝的性情。**

我們無法自己在心裡製造上帝的性情，但我們必須打造適合的環境，使上帝的本質能在我們裡面長成。

我們無法自己產生上帝的性情，因為這是聖靈藉由恩典深植在我們生命當中的。但我們必須打造適合的環境並種下有上帝的性情的種子，也就是耶穌的生命，使這份本質能在我們原有的性格中成熟。

我們無法獨自產生仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制這些聖靈的果子(加拉太書5：22-23)。保羅提到這些是聖靈的果子，不是我們自己的果子。但我們必須順著聖靈而行，才能產出這些

---

<sup>95</sup> 彼得前書1：3

果子。保羅強調要「順著聖靈而行」(加拉太書5:16)。做出正確有意義的決定、遵從聖靈指引的方向，以及付出相當的努力。農夫無法控制任何穀物的生長，但我們都知道農夫非常忙碌。他必須施肥和耕耘土壤，他播種，並除草好讓剛長出來的嫩芽有生長空間。所以農夫的工作都是要創造適合的環境並等待豐收。每位基督徒都是自己靈魂的農夫。如果缺乏仁愛、忍耐、良善、節制等屬靈特質，並不代表這位基督徒沒有上帝的本質，而是農夫缺乏耕耘。你是否認真澆灌上帝在你中心的「種子」呢？

靈命塑造會幫助我們學習如何耕耘心中的土壤，使基督的形象在我們的生裡面成長。

### 要避免兩種極端：對永恆的不安與對永恆錯誤的安全感

我要特別討論兩種極端：對永恆的不安(認為基督徒永遠無法真正得救)，以及對永恆錯誤的安全感(基督徒就算沒有結出聖靈的果子也能有永恆的生命)。兩種極端都會嚴重妨害福音與靈命的建立。

我相信我成長的背景跟這種對永恆的不安全感有關。當聖經教導一直強調真正的悔改、謹守順服、純潔的心與聖潔的行為，卻沒有足夠關於恩典的教導時，會導致一些基督徒出現不健康的內省及絕望。有時我們以為得救後犯下的罪行都會使我們失去救恩，而靈命還不夠成熟的基督徒在罪中掙扎時，會覺得幾乎沒有盼望。

我記得以前參加學校的復興會後，我和朋友覺得我們又「再次得救了」，我們會下定決心要「維持我們的救恩」。也就是我們不會去偷看鄰居電視上播出的爛電影、跟兄弟姊妹吵架、違反校規、頂撞父母，或有不好的想法。我們真的會竭盡所能不要犯罪。我們會非常小心，因為我們知道救恩很脆弱，隨時可能失去。雖然我們盡力成為好的基督徒，兩個星期後我們就覺得太困難了，乾脆放棄。我們甚至會覺得重獲自由，可以任意妄為，等到下次復興會又可以再次得救。我們認為，也許哪天我們表現的夠好，就可以保持得救的狀態，但我們心中都覺得那是不太可能的。

當信心與確據是靠自己的力量，而非靠基督在十字架上的救贖時，我們就會感到相當不安。當基督徒的信心是倚賴他自己正直的行為，而非基督在他裡面的工作，他的信心就無法堅定。當好行為(而非恩典)成為救恩的方式，而非救恩的果子時，好消息(福音)就會變成壞消息。持續自我檢核的表現，卻沒有以來自基督的信心做為中心，將導致挫敗感與失落，最終使靈命成長遇到困境。對永恆的不安以及對永恆錯誤的安全感，對信心都會帶來嚴重的影響。

另一種極端是不正確的安全感，認為不需要重生就可以獲得救恩或饒恕。聖經當然有教導我們，基督徒擁有絕對的安全感，而這份安全感不是來自我們自己而是因為基督已經完成的救贖工作，

花朵無法帶來春天，但沒有花朵，就不能算是春天。鳥兒無法帶來夏天，但少了鳥鳴就不能算是夏天。拯救我的不是我自己的公義，而是救恩帶來了公義。

陶恕(A.W. Tozer)

而非我們自己達成的。今日有些錯誤的教導，認為不需要重生就能擁有公義與饒恕，可是聖經明確指出基督「為在靈裡死了的人帶來新生命」<sup>96</sup>。由於這種錯誤的教導，很多人不在乎公義、定罪，而且不了解自己實際的屬靈狀況。

在某個廣播節目中，一位受歡迎的聖經導師與一位來電的聽眾的對話，反映了這個令人難過的事實。這位聽眾說：「老師，我小時候接受了耶穌，但我已經很多年沒去教會了，過著不道德的生活。我曾經吸毒、多次犯姦淫甚至曾經坐牢，這樣我還算得救嗎？」這位聖經導師回答：「如果你小時候確實接受了耶穌為你生命的救主，不論你變成怎樣的人，以後都一定會上天堂，沒有人可以奪走你的救恩。」就這樣，沒有任何警告或善意的提醒，只有鼓勵。

聽完這段對話，我腦中浮現一個很嚴肅的問題：

- 怎麼會有人以聖經作為依據，向一位讓自己在罪中活著的人保證，他已得著救恩呢？
- 如果一個人很明顯過著不順服的生活，會有聖經的作者向他保證，他已經得救了嗎？
- 新約的作者會安慰活在罪當中的人嗎？

這是不可能的！耶穌反而警告我們：

凡稱呼我『主啊，主啊』的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。（馬太福音7：21）

保羅也提醒成熟的基督徒不要妄自判斷：

你們總要自己省察有信心沒有，也要自己試驗。豈不知你們若不是可棄絕的，就有耶穌基督在你們心裏嗎？

（哥林多後書13：5）

► 做一下以下的得救確據測試，看看你對福音有多了解。你可以參考聖經裡的經文。

---

<sup>96</sup> 約翰一書5：12，以弗所書2：5，哥林多後書5：17

## 得救確據的測試

你對福音有多了解呢？<sup>97</sup>

很多資深基督徒並不完全認識福音。他們相信透過耶穌死在十字架上，上帝已經饒恕他們了，但他們無法解釋這個過程。一個人即使不完全了解福音，藉由對聖經的理解，使我們的信心與確據增長，我們也能得救。由於缺乏聖經知識，很多基督徒難以抵擋仇敵的控訴，有時他們會覺得困惑與沮喪。上帝並不希望我們過這種生活。

(1) 哪句話說的最正確？（把該描述圈起來，並提出經文證明）

- 因信稱義，因行為而保持救恩
- 因行為稱義，因行為而保持救恩
- 因信稱義，因恩典而保持救恩

► 你為何選擇這個答案呢？跟組員分享。

聖經明確指出每個人都需要救恩（使徒行傳4：12）。以下的問題會幫助我們了解，為何我們需要救恩？

(2) 我們需要救恩，因為我們是\_\_\_\_\_（羅馬書3：10，23，以賽亞書53：6）

(3) 罪人會有哪三種結果？

- 與上帝\_\_\_\_\_（以賽亞書59：1-2）
- 使我們處於上帝的\_\_\_\_\_當中（以弗所書5：5-6）
- 導致\_\_\_\_\_（羅馬書6：23，以弗所書2：1）

(4) 耶穌的死與復活的信心如何避免這些罪的結果？

- 上帝使耶穌代替我們的\_\_\_\_\_（哥林多後書5：21，彼得前書2：24）
- 耶穌因為代替我們成為有罪，而與上帝\_\_\_\_\_（馬太福音27：46）
- 耶穌代替我們承擔上帝的\_\_\_\_\_（以賽亞書53：6-7）
- 藉由對耶穌復活的信心，我們得以永遠在靈裡\_\_\_\_\_（以弗所書2：6，彼得前書1：3）

---

<sup>97</sup> 第219頁會有答案。

(5) 有哪些跡象顯示我們已經透過耶穌基督的復活獲得新生命？

- 我們擁有\_\_\_\_\_的見證，我們是上帝的兒女（羅馬書8：16）
- 我們渴望認識與\_\_\_\_\_上帝的話語（約翰福音8：31，彼得前書22-3，約翰一書2：3-4）
- 我們擁有對耶穌及對彼此的\_\_\_\_\_（約翰福音8：42，13：35，約翰一書3：14）
- 雖然我們仍須接受教導與修正，我們結出聖靈的\_\_\_\_\_（約翰福音15：8，加拉太書5：22-23），雖然有些人仍不斷受到特定的試探（約翰一書2：1，希伯來書12：1），我們能戰勝持續攪擾我們的\_\_\_\_\_（約翰一書2：29）。衛斯理說：「罪還是存在，但無法掌權。」

6) 耶穌為何必須流血？（希伯來書9：22，彼得前書1：18-19）

因為依照上帝的標準，要得到\_\_\_\_\_，唯有無犯罪的\_\_\_\_\_。

(7) 為何耶穌道成肉身，擁有人形象很重要？（提摩太前書2：5）

因為耶穌同時擁有上帝和人的本質，耶穌成為上帝和人之間的\_\_\_\_\_。他同時呈現聖潔的上帝與罪人的形象。他成了第二個亞當，卻沒有因罪而跌倒，因此能代替我們成為完美的活祭。

(8) 好行為在救恩中扮演甚麼角色？（雅各書2：17，提多書3：8，以弗所書2：10）

好行為是重生的\_\_\_\_\_。

(9) 你該如何做才能得救？（得救的三大步驟）

- \_\_\_\_\_你是罪人並\_\_\_\_\_（羅馬書6：23，使徒行傳3：19）
- \_\_\_\_\_福音（使徒行傳16：31，以弗所書2：8）
- \_\_\_\_\_耶穌是主（羅馬書10：9）

(10) 我們不只靠信心知道耶穌已完成救贖計劃，還要因\_\_\_\_\_讓自己維持在得救的狀態（彼得前書1：15）。

## 課程-得救確據的三大基礎

現在我們要來討論得救確據的三大基礎：

1. **相信基督已完成的工作**，並有，
2. **聖靈為證**，以及，
3. **結出果子的基督徒生命**。

接下來幾頁我們會更深入地介紹這三大基礎。

**藉由耶穌已完成工作，得著得救的確據。**

得救的信心需要有紮實的基礎，不能倚靠我們變化無常的情緒、容易出錯的經驗，或是起伏不定的靈命狀況，而是倚靠上帝永不改變的救贖工作。

感受與經驗在基督徒的生命中也很重要，但也很可能起伏不定、很多變、無法信賴。即使是虛假的宗教也能提供屬靈經驗，因為「連撒旦也會裝作光明的天使」<sup>98</sup>。

公義是救恩的結果，但即使是最偉大的聖徒也經歷過失敗。我們的救恩依據在於福音的真理，這比我們自己、我們的情緒、我們的經驗都更值得信賴。

我們知道當機長在雲端駕駛飛機時，他不能依賴自己的感官，而是要藉助於機艙裡的儀器。同樣的，當基督徒經歷屬靈的風暴時，我們不能信靠自己，而是要仰賴上帝的話語。

我父親曾告訴我一位獵人的故事。這位獵人在森林裡迷路了，他雖然有指南針，卻不相信指南針的方向是正確的。令人難過的是，搜救隊在幾天後找到這位獵人，他已經罹難了。我們必須信靠上帝的話語，它就像救恩的指南針。

### 一、什麼是基督已完成的工作？

什麼是基督已完成的工作？這代表我們是單靠上帝的名得救<sup>99</sup>，基督為我而死，為我承擔罪的代價<sup>100</sup>。

- 耶穌代替我承擔罪。因為世人都犯了罪，我們必須付上代價。耶穌成為人（同時也是神）承擔審判，並修復人與上帝的關係<sup>101</sup>。

因此人人都當更加殷勤，使自己更加確知是真正蒙召和被選召的；如此，在自己心中便可以加增聖靈裡的平安與喜樂，對上帝的愛慕與感謝，並在順服的本分上力上加力，在順服中甘心樂意，這些都是確信而生出的果子。

- 威斯敏斯德信條

<sup>98</sup> 哥林多後書11: 14

<sup>99</sup> 使徒行傳4: 12

<sup>100</sup> 哥林多後書5: 21

<sup>101</sup> 哥林多後書5: 21，羅馬書5: 19

- 無罪的耶穌為我們流寶血，贖了我們的罪<sup>102</sup>
- 耶穌以他自己的身體承擔了我們的罪，成了完美的活祭<sup>103</sup>
- 耶穌因為我們的罪而承擔上帝的怒火，代替我們與父神隔絕，使我們不會永遠與上帝隔絕<sup>104</sup>
- 藉由相信耶穌為我們的罪而死，我們有罪的舊生命也跟著他一起死了<sup>105</sup>
- 藉由耶穌從死裡復活，我們也擁有新的生命<sup>106</sup>。
- 耶穌從死裡復活，戰勝罪、死亡與所有黑暗權勢。藉由信心，耶穌從死裡復活的力量也運行在我們的生命當中<sup>107</sup>。
- 藉由耶穌從死裡復活，我們原在罪中是死的，但聖靈賜給我們新的生命<sup>108</sup>。
- 基督住在我們裡面是「榮耀的盼望」<sup>109</sup>。
- 救恩代表我們也擁有上帝的本質<sup>110</sup>，而且我們的生命與基督一同藏在上帝裡面<sup>111</sup>。

那些相信福音的人是單單靠著信心而得救的，而不是靠討上帝喜悅的行為得救<sup>112</sup>（。拯救我們的信心也是到末世要顯現的信心<sup>113</sup>。

基督徒生命的一項重要目標，是我們對永恆的信心要完全仰賴耶穌基督在十字架上的工作。好的行為是救恩的結果，而非救恩的原因，就像丈夫善待妻子不是婚姻誓約的基礎，而是這個誓約的結果。在基督徒跟他人的關係當中，我們的愛和行為都不是完美的，我們個人的經驗有時也令我們失望。

---

<sup>102</sup> 希伯來書9: 22

<sup>103</sup> 彼得前書2: 24, 以賽亞書53: 5-6

<sup>104</sup> 加拉太書3: 13, 馬太福音27: 46

<sup>105</sup> 羅馬書6: 6

<sup>106</sup> 羅馬書6: 4

<sup>107</sup> 以弗所書1: 19-21

<sup>108</sup> 以弗所書2: 5, 哥林多後書5: 17

<sup>109</sup> 歌羅西書1: 27

<sup>110</sup> 彼得後書1: 4

<sup>111</sup> 歌羅西書3: 3

<sup>112</sup> 以弗所書2: 8-9

<sup>113</sup> 彼得前書1: 5

我一直記得在聖經學院時，我的教授提到他兩個學生的故事。這對可愛的情侶非常相愛，他們已經訂婚了，也選定了婚禮的日期。婚禮的儀式非常盛大，他們也真摯地說完了誓言。幾小時後，這對新婚夫妻因為食物中毒（至少我記得是這樣）而感到非常不舒服，只好在醫院裡度過蜜月假期。

教授問我們：「這對夫妻在婚禮結束後幾天病的很重，感到很痛苦，這樣他們還算是夫妻嗎？」我們當然都知道答案。婚姻和救恩一樣，是扎根在不變的應許或誓約上，而不是以變化無常的情緒或經驗作為依據。

## 二、信心的本質

既然救恩是透過信心得到的，就必須先了解信心的本質。上帝的話語清楚指出能帶來救恩的信心，必須是真實的、活著的信心。所謂信心是*現在立即*就相信基督！真正的信心是今天就相信基督的救贖工作。真實的信心讓上帝在過去拯救我們，現在也持續拯救我們。真實的信心會有證據。「死的信心」是沒有行動的信心，即使魔鬼也有這種信心。<sup>114</sup>以下幾節經文提到活著的信心：

並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到上帝面前（希伯來書10：22，特別強調）

可以得著不能朽壞、不能玷污、不能衰殘、為你們存留在天上的基業。（彼得前書1：4，特別強調）

從這些經文，我們學到以下關於真實信心的定義：

（1）真實的信心是真誠的，來自於真誠的心。

真誠的基督徒擁有無虧的良心。雖然他一樣是有罪的，但他的良心已經被洗淨了<sup>115</sup>。

真誠的基督徒也是謙卑的。他不再躲藏或遮掩自己的罪。如果上帝的話語指出他在屬靈層面沒有「達到標準」，他會認罪，不再過虛假的生活<sup>116</sup>。真誠的基督徒接受上帝像慈父一樣的教誨，即使這個過程可能很難受<sup>117</sup>。這份痛苦也是真實人生的一個記號。

敬虔的基督徒會遵守上帝的誡命<sup>118</sup>。一個資深的基督徒，若時常違背上帝，就是在說謊<sup>119</sup>。

---

<sup>114</sup> 雅各書2：14-20

<sup>115</sup> 請參見使徒行傳23：1，24：16，哥林多後書4：2，提摩太前書1：5，19

<sup>116</sup> 馬太福音6：12

<sup>117</sup> 希伯來書12：5-11

<sup>118</sup> 約翰福音8：31，15：10

<sup>119</sup> 約翰一書2：3-4

(2) 真實的信心會產生確據，也就是「充足的信心」。

要有得救的確據，首先要認識福音<sup>120</sup>，這是確據的基礎。充分認識福音與確據能有效抵擋疑慮、恐懼、試探，以及魔鬼的控告<sup>121</sup>。

(3) 真實的信心是靠著上帝大能的信心；憑著信心，倚靠上帝的大能來持守。

這裡的「持守」是指在城堡或堡壘裡，受到保護。透過我們的信心，上帝的大能保護我們、保守我們，最終會帶我們到天堂。基督徒只要擁有真實的信心，就能仰望那信心創始成終的耶穌<sup>122</sup>。耶穌開始了我們的救恩，他也會完成這份救恩<sup>123</sup>。

我們要特別強調，靈命成長所需的所有恩典都來自上帝。祂是「能保守你們不失腳、叫你們無瑕無疵、歡歡喜喜站在他榮耀之前的、我們的救主獨一的上帝」<sup>124</sup>。只要我們有真實的信心，我們就能領受祂的恩典。透過上帝的大能和我們的信心，我們擁有進入永生的恩典。

(4) 真實的信心是鏗而不捨的信心。持守靠的是我們的信心，所以信心定會是現在式。

耶穌和每位新約作者都教導我們，真正的信心是鏗而不捨的信心：

**只要你們在所信的道上恆心**，根基穩固，堅定不移，不致被引動失去福音的盼望。這福音就是你們所聽過的，也是傳與普天下萬人聽的，我一保羅也作了這福音的執事。(歌羅西書1：23，特別強調)

只是義人必因信得生。**他若退後**，我心裏就不喜歡他。(希伯來書10：38，特別強調)

**常存信心**、和無虧的良心；有人丟棄良心、就在真道上如同船破壞了一般。(提摩太前書1：19，特別強調)

來自聖經的信心是當下的信心，且完全仰賴基督是救贖的唯一希望。特別是在我們挫敗或認罪悔改時，我們更要仰賴十字架的救贖。如果遠離信心、缺少信心或完全放棄對福音的信心不是一件可怕的事，為何新約作者還要如此嚴厲地警告我們呢？我們必須檢視自己的信心。

洗淨我們的是基督的力量與寶血，使我們維持聖潔的也是基督的力量與寶血。

- Adam Clarke

<sup>120</sup> 哥林多前書15：3-4，歌羅西書2：2

<sup>121</sup> 註34：以弗所書6：17

<sup>122</sup> 希伯來書 12：2

<sup>123</sup> 腓力比書1：6

<sup>124</sup> 猶大書24

### 三、得救信心的結果

對耶穌基督的工作有真實的信心，使我們能與耶穌連結。當我們接受救恩的同時，我們的靈就與基督連結，成為他身體（即教會）的一部分。從我們得救的那一刻起，就會有一些美妙的事情發生：

► 請學生唸相關的經文。這些真理當中，哪一項對你現在的情況最有幫助？

1. 我們已經**稱義**。透過對耶穌的救贖的信心，父神稱我們為義，如同我們不曾犯罪<sup>125</sup>。聖經也教導在行為以外，蒙上帝算為義的人是有福的<sup>126</sup>。
2. 我們**獲得新生命**。透過基督的死與復活，我們在靈裡與基督一同活過來，重獲新生命<sup>127</sup>。透過基督的寶血<sup>128</sup>與聖靈的更新<sup>129</sup>，罪帶來的內疚感與污痕都被洗淨了。
3. 我們**成聖**。上帝稱我們是聖潔的！換句話說，上帝將我們分別出來，成為屬祂的子民，現在我們只屬於上帝<sup>130</sup>。
4. 我們與上帝**和好**。透過耶穌的犧牲，聖潔的上帝與有罪的人能重新連結。現在我們不再是上帝的敵人，而是上帝的朋友<sup>131</sup>。
5. 我們**被接納**，成為上帝家庭的一份子。上帝使我們成為祂的兒女，擁有所有兒女的權利與特權<sup>132</sup>。藉由對基督已完成的工作的信心，我們成為上帝的後嗣與基督同做後嗣。
6. 我們得到**承受基業的應許**。這份基業是在天上為我們保留的，是永不衰殘的<sup>133</sup>。

雖然在我們接受救恩的當下無法立刻察覺這些恩典，但隨著我們對福音的認識越深，我們會越明白這些真理的可貴，我們也會更堅守這全新的身份。

---

<sup>125</sup> 羅馬書3：24，5：9

<sup>126</sup> 羅馬書4：6

<sup>127</sup> 以弗所書2：5，約翰福音3：3

<sup>128</sup> 約翰一書1：9

<sup>129</sup> 約翰福音3：1-8，提多書3：5-6

<sup>130</sup> 哥林多前書6：9-11

<sup>131</sup> 歌羅西書1：21-22，羅馬書5：10

<sup>132</sup> 約翰福音1：12-13

<sup>133</sup> 彼得前書1：4，5：4

## 真實的信心帶來得救的確據

曾有人寫信給約翰衛斯理，指出相信可能失去救恩可能會使基督徒陷入沮喪。這位信徒激動地寫道：「如果是這樣，我就失去一切的安全感了。」衛斯理在回信中寫道：

我對救恩的安全感不是建立在基督徒會還是不會失去救恩，也不是建立在自我的善行，我的信心來自於當下我對上帝的認識，這份理解使我能與上帝和好；我的信心也來自於我因著耶穌基督而擁有上帝的榮光。我行在真光中，因為耶穌是真光，我也與上帝和耶穌彼此能交通連接。我對救恩的信心來自恩典，我能信靠主耶穌基督，聖靈與我們的心同證我們是上帝的兒女。這是我唯一的信心來源，就是我看見耶穌在上帝的右手邊，我親身經歷這不朽的希望，而非透過他人來經歷。我親身感受到上帝的愛澆灌在我的心中，洗淨我裡面的罪。我因我的良心與單純的信心而喜樂，不是倚靠人的聰明，而是靠上帝的恩典活在這世上。你再也找不到比這更穩固的喜樂，是來自天堂的信心與安全感。如果你從別處尋求安全感，你就像倚靠著斷裂的拐杖，不只無法支撐你的重量，還會刺傷你。

衛斯理想表達的重點在於，真正得救的信心不是在過去，而是在當下，活生生的。聖經中的信心是我們每天仰望耶穌，每天都經歷他的恩典。你有這樣的信心嗎？

### 二、藉由聖靈信實的見證我們得著得救的確據。

聖經中的第二個確據的基礎，是聖靈的見證。

「你們所受的，不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：「阿爸！父！」聖靈與我們的心同證我們是上帝的兒女」<sup>134</sup>

聖經中的確據是透過聖靈的見證，我們已經是上帝的兒女。這是內在的信心與屬靈的認知，知道我們已經獲得上帝的赦免，成為上帝的兒女。

聖經上關於救贖與成為上帝兒女的教導是相當美好的真理。在新約時代，奴隸制度是真實存在的。但我們知道透過支付一定的贖金，奴隸可以獲得救贖，成為自由的人。當一個人贖回一個奴隸後，他可以收養奴隸，使這位原本是奴隸的人可享有親生子女的所有權利。領養完成了救贖計劃。

聖經說當我們還沒接受耶穌時，我們就像奴隸一樣。罪是我們的主人。藉由耶穌的寶血成為我們的贖價，使罪無法繼續掌控我們，並領養我們成為上帝自己的兒女。藉由信心，我們和基督同作上帝的後嗣。<sup>135</sup> 這

---

<sup>134</sup> 羅馬書8: 15-16, 約翰一書4: 13

<sup>135</sup> 羅馬書8: 17

種靈命身份的改變正是聖經上說的，聖靈的見證。這代表我們體認到我們是上帝所愛的兒女<sup>136</sup>。上帝不再是敵人或陌生人，而是我們越來越認識的阿爸父上帝，是我們最親近的對象<sup>137</sup>。

跟上帝建立親密的關係是靈命塑造最重要的基礎。你是否享受聖靈的見證？你是否知道上帝有多渴望與你更親近？你是否知道上帝願意付任何代價，好讓我們能親近祂？你知道上帝多想賜福給你，使你滿有祂的恩典嗎？

### 三·藉由結出果子的基督徒生命我們得著得救的確據。

第三個聖經確據的基礎是與上帝同行，有結出果子的生命。雖然我們單靠恩典與信心得救，但真實的信心不會單獨存在，而是會有行動。每位真正的基督徒都會有聖靈的果子反映在他們的個性與生活中，在他們的行為中表現出來：

我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。（以弗所書2：10，特別強調）

虛浮的人哪，你願意知道沒有行為的信心是死的嗎？（雅各書2：20，特別強調）

耶穌教導信實的基督徒生活會像真正的門徒（約翰福音15：8）。如果基督徒的生命沒有結出果子，在靈命上就是死的。

#### 救恩信心的果子：十個救恩確據的實際測驗<sup>138</sup>

以下十個測驗可以幫我們省查我們是否有真實的信心，以及是否結出果子（哥林多後書13：5）。雖然基督已完成的工作是救恩的根基，這十個測驗問題能幫助我們檢測救恩的果子：

##### （1）我會在暗中做那些事呢？

得救的信徒在私生活上會有重大的變化。救恩會改變你上網的習慣，以及沒人監視時的作為。如果你的私生活沒有明顯的改變，你可能沒有獲得新生命，因為得救的人會渴望擁有聖潔的心<sup>139</sup>。

---

<sup>136</sup> 約翰一書4：13

<sup>137</sup> 加拉太書4：6

<sup>138</sup> 改編自Tim Conway的講道：<https://youtu.be/QjBW7SoUfc>

<sup>139</sup> 詩篇139：23-24

## **(2) 是否有真正的悔改？**

救恩會帶來謙卑和悔改的心，不只是在接受福音的當下，而是每次上帝提醒你偏離了屬靈的標準時，都有這種態度。彼得在成為門徒超過三年後，因為不認主而悲痛哭泣<sup>140</sup>。當保羅斥責哥林多教會的不當行為時，來自上帝的悲傷使他們悔改，他們積極地遠離罪，轉而奔向上帝！<sup>141</sup>

## **(3) 我是否愛基督？**

救恩會帶來對耶穌強烈的愛。耶穌說如果上帝是你的父親，你就會愛祂<sup>142</sup>。沒人會懷疑他是否愛上某人，尤其是上帝。愛會使靈魂充滿喜樂，也是我們起床和睡前所想的。愛會帶給我們動力，使我們願意犧牲，我們活著都是為了愛。

## **(4) 我愛人嗎？**

使徒約翰很仔細寫出沒有愛的行為（例如與他人分享財物），或沒有像耶穌在十字架上對我們的愛<sup>143</sup>，就不像上帝的本質。

## **(5) 我是否順服上帝的話語？**

順服上帝的話語是重生最明顯的記號。耶穌說遵行祂的話語的就是真正的門徒<sup>144</sup>。耶穌也說：「凡稱呼我『主啊，主啊』的人不能都進天國；惟獨遵行我天父旨意的人才能進去。」<sup>145</sup>上帝的話語在你的生活中是否有權柄呢？還是你常忽略上帝的話語？

## **(6) 我的心思在哪裡？**

救恩會改變我們的心思意念。保羅在羅馬書中提到，遵從肉體慾望而活的人（非基督徒）只在乎罪和肉體的需求，這就是靈命的死亡。但遵從聖靈而活的人（真正的基督徒）在乎的是聖靈的事。這會使我們獲得生命和平安<sup>146</sup>。你是否越來越常思想與上帝、聖經和天國相關的事呢？門徒的思想應該充滿聖靈的引導，這也是擁有上帝本質自然流露出的結果。

---

<sup>140</sup> 路加福音22： 62

<sup>141</sup> 哥林多前書7： 9-11

<sup>142</sup> 約翰福音8： 42

<sup>143</sup> 約翰一書3： 10, 16-19

<sup>144</sup> 約翰福音8： 31

<sup>145</sup> 馬太福音7： 21

<sup>146</sup> 羅馬書8： 5-6

### (7) 我是否已除掉所有的偶像呢？

上帝透過先知以西結向我們保證，祂會把水灑在罪人身上，洗淨他們所有的罪和偶像，給他們新的心和靈，除掉石心、賜給他們肉心，並放聖靈在他們裡面好遵守上帝的話語<sup>147</sup>。上帝是否在你生命中有這樣做呢？上帝是否仍然這樣做呢？上帝想獲得你全部的愛與注意力，如果你是上帝的兒女，祂會除掉所有的偶像，使你可以與祂有更親近的關係。

正如橡樹的樹苗也是橡樹，靈命尚未成熟的基督徒也是基督徒。但正如把黑莓灌木稱為橡樹很荒謬，將毫無基督徒特質的人稱為基督徒也一樣荒謬。

-無名氏

### (8) 我是否是新造的人呢？

其他人有看到我的改變嗎？成為基督徒就是靈裡的重生。沒人可以从死裡復活卻不被察覺！如果其他人看不出來上帝的恩典為你帶來的改變，代表你沒有真正從死裡復活。

### (9) 我是否信靠基督？

完全信靠基督的心是救恩有力的證據。真正的基督徒不只相信基督帶來永恆的生命，也在每天的生活、食物和用品上信靠上帝。<sup>148</sup>你是否願意走出舒適圈，而走向在行在水面上的耶穌，即使其他人會誤解你呢？你信任耶穌嗎？你做的決定會顯示你信靠的對象，究竟是金錢、世上的力量還是耶穌基督<sup>149</sup>。如果你是基督徒，但你在做任何決策時，憑靠的與非基督徒一樣是你的金錢、家庭、健康、工作與其他事情的話，是很愚拙的。<sup>150</sup>

### (10) 我是否以新的眼光看待耶穌和他人呢？

真正的基督徒會以不同的眼光看待他人。保羅說從現在開始，我們不再以社會或經濟地位等外表來看待他人，而是從屬靈的角度，看到他們是上帝所愛的，看他們是與耶穌同死同復活的人<sup>151</sup>。（哥林多後書 5：14-15）就像我們不再視耶穌為普通人，所以我們現在看其他基督徒也是新造的人且與上帝和好的人。你是否用新的眼光看人呢？

**總結本課，請看以下關於靈命塑造的問題：**

- 你現在是否信靠基督已完成的工作呢？你的盼望是否單單建立在耶穌的犧牲上？

<sup>147</sup> 以西結書36：25-27

<sup>148</sup> 馬太福音6：25

<sup>149</sup> 提摩太前書6：17

<sup>150</sup> 哥林多前書1：27

<sup>151</sup> 哥林多後書5：14-15

- 你是否需要悔改，是否曾經靠自己的努力與公義來討好上帝呢？你是否靠自己的行為表現呢？
- 你是否曾讓自己起伏不定的情緒或失敗的經驗偷走你對福音的信心呢？
- 你是否享受聖靈的內在見證，知道你是上帝的兒女呢？
- 你是否更加明白，你和上帝的關係所帶來的特權與責任呢？
- 你的生活中是否結出得救信心的果子？如果有人上法院控告你是基督徒，是否會有充足的證據呢？

現在是順服上帝的好時機。如果你缺乏信心，相信並接受福音。求上帝幫助你全然信靠基督。如果你發現自己的罪和不信，悔改並求上帝給你恩典和憐憫。上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人<sup>152</sup>。

## 作業

- (1) 本週請複習得救確據的測驗，並在下次上課前至少請三位資深基督徒寫這份測驗。請準備於下次上課時分享測驗的結果。
- (2) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (3) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (4) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝本質與特質的描述。
- (5) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (6) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第三課-測驗

- (1) 再做一次得救確據的測驗。
- (2) 本課提到哪三個得救確據的基礎呢？
- (3) 得救的信心的六個結果是什麼？
- (4) 請列出一些救恩的果子。

---

<sup>152</sup> 雅各書4：6



## 第四課

### 建立於認識上帝的靈命塑造

#### 課程複習

討論第三課的重點。請學生分享第三課寫下的個人禱告內容，並複習靈命造就的三大基礎。

#### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 知道如何尋找上帝是誰的答案
- (2) 認識上帝啟示祂自己的三種重要方式
- (3) 了解認識上帝對靈命塑造的重要性
- (4) 能清楚解釋上帝的重要屬性
- (5) 認識耶穌如何完美地顯明上帝的本質

#### 生活片段

自從人類在伊甸園裡犯了罪，我們就一直受到誘惑對上帝有錯誤的觀念。但我們若無法信靠上帝，就無法理解上帝對我們的愛，也無法效法上帝的樣式。有些敬虔的基督徒發現要活出基督的樣式很困難，因為他們無法像其他基督徒一樣看見耶穌的榮美。

#### 災害的受害者

當一個國家遭受自然災害、恐怖攻擊或傳染病時，有些宗教領袖宣稱這是上帝的怒火與審判。許多基督徒無法接受這種對上帝的看法，特別是受害者同時有基督徒與非基督徒時。

#### 聖經學院的學生

有幾位聖經學院的學生，他們每星期都和校長見面，進行小組門徒訓練。其中一晚，校長和導師問這些學生：「如果耶穌現在走進門，你覺得他看到你會有什麼反應呢？」這些學生聽完問題很驚訝，但這個問題也使他們開始思考。其中幾個人認為耶穌會對他們露出失望的表情。好像在對他們說：「你還可以表現的更好。」至少有一位學生認為耶穌看起來會是生氣的。其中一位女生開始哭個不停，完全無法回答。只有一位學生相信，耶穌現在走進門會是面帶笑容的。

## 一位年輕的妻子與母親

翠莎是一位 剛信主的基督徒，要教導和協助她建立並活出基督徒生命並不容易。她生長在被虐的破碎家庭生活中沒有良好的典範。她在青少年時期接觸了一些基督徒朋友，使她有家的感覺，但這些基督徒也灌輸了她一些錯誤的觀念，完全沒有教導上帝的恩典。

由於這些錯誤的教導，翠莎總是覺得自己做的不夠好。她非但沒有經歷救恩的喜悅，反而常常感到困惑、沮喪和羞愧。她對信仰感到非常迷網，無法分辨聖經的核心教導與教會紀律。翠莎再也無法忍受這種壓力，於是她離開原本的教會，來到我所牧養的教會。有一次聚會，翠莎用非常疲憊而悲傷的聲音分享了她的「見證」，她說：「我真的盡全力要保住我的救恩。」對翠莎而言，上帝是非常嚴苛的，服事上帝變成她的重擔，而且她永遠無法討上帝的喜悅。

我試著教導翠莎福音的真理以及上帝的恩典，但她仍然抱持著懷疑的態度。她可能猜想我是不是像她原先教會警告過她的那種「屬世的」牧師。或許我告訴她一個廉價的基督徒生活，也許當基督徒本來就非常困難，而我是故意讓這個過程看起來很簡單！

## 受苦的基督徒

我在亞洲的小村莊遇到一位貧窮的農夫，他的妻子得了一種怪病，全身都是瘡，她好幾個禮拜都痛的無法形容。她的醫生開的所有藥都沒有效。有一天，一位相信成功神學的宣教士來到他們的村莊，她的家人帶她去見這位宣教士。

這位宣教士傳授疾病與痛苦都是罪的結果，所以上帝一定會醫治外在的疾病。他教導身體康復是一種祝福，每位基督徒都應該宣告，甚至要求的，因為這是他們應得的產業。他說只要有足夠信心，奉獻一點點作為「種子」，就能立即得到醫治。這位貧窮的婦人急著想治好，她奉獻了一切的財產，「相信」能得到醫治，並迫切地禱告。但是她的病還是沒有好。為什麼呢？她並不知道。也許在上帝的眼中她根本不值得一提。她的信心受到極大的打擊，彷彿被上帝拋棄了。

## 一位年長的基督徒

我認識一位年長的基督徒，她對上帝的看法使她備受折磨。她相信每當不好的事情發生，就是上帝懲罰她沒有遵守所有的教導。有一次她認為上帝叫她去參加一場復興特會，但因為她和丈夫身體不舒服，所以沒有去。幾天後她摔斷了手，就認為上帝在懲罰她的「不順服」。這位老太太隨時都非常焦慮。

## 一位亞洲的農夫

我最近聽說一位來自菲律賓的農夫，對他的教會感到非常不滿與困惑。他忿忿不平地說：「我不明白！為什麼我種的洋蔥品質不好產量又少，我的鄰居不是基督徒，他的洋蔥卻長的又多又健康？上帝真是不公平！既然我是基督徒，上帝不是應該讓我的洋蔥長的比我鄰居的還好嗎？」

一群來自墨西哥的青少年

► 這些故事裡的人物對上帝有什麼看法？他們對上帝的看法，對他們的生活有什麼影響？

### 我們對上帝的看法很重要。

毫無疑問地，對我們靈命造就影響最大的絕對是我們對上帝的看法。你對上帝的看法現在就影響著你的生活。而且這影響著你對自己的看法、你與他人的關係，甚至是你和上帝的關係。請仔細閱讀陶恕（A.W. Tozer）的這段話：

對上帝不完整或錯誤的認知，比任何事情都還扭曲與傷害我們的心靈。例如法利賽人認為上帝非常苛刻而嚴酷，他們的外在行為符合很高的道德標準，但他們的公義只是表面上的。法利賽人認為與上帝同行是非常困難的，所以他們的信仰既堅難又嚴肅並且缺乏愛。

要是我們都能知道上帝是容易相處的上帝，該有多好。上帝知道我們原來的樣貌，知道我們是祂用塵土造的。即使祂有時會懲戒我們，但祂這麼做的時候卻是面帶微笑，就像一位以孩子為傲的父親，以溫柔和喜悅的心看待我們這些孩子。上帝看見我們的潛能，也看見我們每天都越來越像祂。<sup>153</sup>

我們對上帝的看法很重要。

- 約伯的朋友認為上帝總是讓公義的人成功，懲罰有罪的人，所以他們論斷並責備這位正在受苦的朋友。
- 掃羅王認為獻祭比順服的心更能討上帝喜悅，因此失去了他的王國。
- 大衛王認為上帝的律法只是建議，所以他對上帝殺了烏撒一事感到憤怒。
- 法利賽人認為多做好事就能在上帝面前成為聖潔的人，所以他們在許多小事上更加遵守儀式與犧牲，但他們的心裡卻很驕傲且濫用聖經的權威。

---

<sup>153</sup> <https://dailytozer.wordpress.com/2012/09/01/god-is-the-most-winsome-of-all-beings>.

- 在耶穌時代，大部分人以為災害與疾病一定是因為個人或家人有罪，而受到上帝的詛咒，所以當有人一出生就有身體上的缺陷，周圍的人都會指責他<sup>154</sup>。
- 連耶穌的門徒也以為耶穌在乎派系，所以指責不屬於他們團隊的神職人員。

由上述例子可以看出我們對上帝的看法真的很重要!

## 課程概觀

本課會回答兩個很重要的問題：如何建立對上帝健康的觀念？如何使我們屬靈的眼光和耳朵更敏銳，可以辨識上帝的啟示？

上帝是永遠不改變的，但我們的眼光也時常像被烏雲遮住一般，這些烏雲可能是傳統、誤解、罪、驕傲或信仰的創傷。我們對上帝的看法來自家庭、教會與周遭的文化。當然不是我們所學的都是錯的，而是其中一部份是錯誤的，所以每個人對上帝的看法多少都有些扭曲。這是我們的敵人魔鬼所造成的，但靈命造就能幫助我們擺脫錯誤觀念，看見上帝的榮面。

我小時候跟家人在風景優美的美國華盛頓州住了一頓時間。我印象最深刻的是，有一次我們去瑞尼爾山旅遊。這座山的海拔高達4,392公尺，天氣好的時候從幾百哩外就能看到山頂!

有一天我父親載著我們全家人，沿著瑞尼爾山腳下一直開，我們很失望整天都沒看到山峰，因為雲層太厚了。我記得我坐在休旅車的後座，一直凝視著窗外，希望能至少看一眼山峰。突然間雲層散開了，我就看到山頂了!景象實在太壯觀了!至今我依然無法用言語形容，那在兩公里外的藍天中突然出現的雄偉山峰。

在基督徒的生命中，烏雲散發、可以看見上帝時是非常令人振奮的時刻，而上帝正是透過耶穌以最完美的方式向我們顯現。

本課我們會學到建立對上帝更正確、更健康看法的幾種方式：

1. **默想上帝如何向我們啟示祂自己**，尤其是透上帝的創造和祂的話語。除非不斷地讓真理來充滿我們的心思意念，否則我們無法除去對上帝錯誤形象的觀念。真理就如同風，可以把心中的烏雲吹開。
2. **定睛在耶穌身上**，這是上帝向我們啟示祂形象的方式。我們要操練自己透過耶穌的為人、教導與救贖工作中看見上帝。我們會學到透過耶穌來認識上帝完整的樣貌是非常重要的方式

---

<sup>154</sup> 約翰福音9:3，路加福音13:2，5

3. **親自經歷上帝**。我們會學到當我們與上帝同行，上帝就會更常向我們顯現祂的榮美。在歷史上，上帝選擇在關係中啟示關於祂自己的真理。

我們也要學習每天將自己的心思意念奪回，順服上帝所啟示的真理。

## 課程

**對上帝有健全的看法，必須先從上帝自己啟示的內容開始。**

上帝以好幾種方式向人顯現祂自己。每天在上帝創造與維護的自然環境當中，我們都看見祂的榮美與奇妙。諸天訴說上帝的榮耀，穹蒼傳揚祂手的作為。<sup>155</sup>地上各樣美好的生物、雄偉的高山及流動的泉水、豐沛的海洋及豐富的植物，這些複雜且完美的精心設計都彰顯上帝的智慧<sup>156</sup>、能力與本質。<sup>157</sup>耶穌的心思意念也都圍繞著祂所創造的世界，並且多次在教導門徒時以大自然作為例子。<sup>158</sup>但本課會把重點放在上帝美的啟示。

**上帝藉由在聖經中描述自己的屬性來啟示自己。**

研讀上帝描述自己的方式非常重要。以這段經文為例：

耶和華在摩西面前經過，宣告：耶和華，耶和華，是有憐憫，有恩典的上帝，不輕易發怒，並有豐盛的慈愛和信實。<sup>159</sup>

這段經文是聖經中最適合幫助我們認識上帝榮美屬性的經文。在這段經文當中，摩西身為上帝的朋友<sup>160</sup>，居然想要看上帝的榮耀，這是非常大膽的要求。上帝回答：「我要顯我一切的恩慈，在你面前經過，宣告耶和華的名…我的榮耀經過的時候，我必將你放在磐石穴中，用我的手掌遮掩你，等我過去」<sup>161</sup>雖然那天摩西只看到上帝的後背，而非上帝的面和完全的榮耀<sup>162</sup>，但上帝的面目如此神聖與榮美，摩西不得不「俯伏

---

<sup>155</sup> 詩篇19:1

<sup>156</sup> 詩篇104:24。這一整篇非常優美地呈現了上帝創造與維護這世界的方式。

<sup>157</sup> 羅馬書1:20。

<sup>158</sup> 以馬太福音6:26-29為例。

<sup>159</sup> 出埃及記34:6

<sup>160</sup> 出埃及記33:11

<sup>161</sup> 出埃及記33:19, 22

<sup>162</sup> 出埃及記33:23

敬拜」。上帝的聖潔並沒有嚇跑摩西，他反而代替百姓求上帝赦免「我們的罪孽和罪惡」與「接納我們為祢的產業」。<sup>163</sup> 摩西想要屬於這樣的上帝！

► 根據上帝在西乃山上向摩西所啟示上帝的屬性進行默想與禱告，並問自己：摩西看見的上帝是我打從心底認識的上帝嗎？

#### (1) 上帝-「耶和華」

摩西學到上帝是主（LORD），當這個字大寫的時候，代表上帝在以色列人之間所使用的名稱，也就是耶和華（雅威）。耶和華是慈愛的上帝、供應的上帝、保護的上帝，並的管教祂的產業。

#### (2) 有憐憫的

耶和華（雅威）提到自己的第一個屬性為，一位慈愛的上帝，上帝真在乎我們、關心我們，對我們滿懷慈愛和憐憫。

#### (3) 有恩典的

其次，耶和華（雅威）自稱為「有恩典的」，代表上帝為百姓所做的事超過他們應得的，超乎人們所期望，賜予我們恩典。

#### (4) 不輕易發怒

第三，耶和華（雅威）自稱為「不輕易發怒」，代表上帝對我們不完美的行為與失敗充滿了耐心，包含道德上的失敗。耶和華（雅威）是給我們第二次機會的上帝。

#### (5) 慈愛的

第四，耶和華（雅威）自稱為「滿有慈愛」的上帝，也就是擁有豐盛的慈愛。希伯來原文hesed在此譯為愛（NIV版）或良善（NKJV版），在聖經裡這個字提到上帝的時候共使用了175次。這個字代表了上帝對我們毫無條件、永不改變的慈愛與良善，也代表彼此用永恆的愛立約。雖然人總是善變和上帝的關係總是起伏不定，我們卻能指望上帝在任何情況下都是信實的，必定達成祂所應許的事。

#### (6) 信實的

---

<sup>163</sup> 出埃及記34:9

上帝也提到祂自己是信實的，上帝的話都是正確且值得信賴的，我們甚至可以在攸關生死的決定上信靠上帝，也在永恆的生死上信靠上帝。<sup>164</sup>

► 花一些時間默想這些上帝的屬性，看看這些屬性是否符合你所認識的上帝。上帝在你眼中，跟在摩西眼中一樣完美嗎？

**對上帝有健全的認識，我們必須仰望耶穌，因為上帝透過耶穌來啟示祂自己完全的屬性。**

### 耶穌是上帝的榮美

► 仔細閱讀約翰福音1：14-18。

約翰在這段經文當中告訴我們，我們在耶穌身上看到摩西無法看見，禁止看見的上帝的榮光：

太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。<sup>165</sup> 上帝成為肉身住在我們之間，我們也見過上帝的榮光。從來沒有人見過上帝，只有在父懷裏獨一的兒子將他表明出來。<sup>166</sup>

約翰在上述的經文中教導了驚人的真理，在父懷裡的耶穌是上帝的榮美，將上帝的榮耀彰顯出來；與天父連合且與天父有親密認識的耶穌來到我們當中，使我們能認識上帝。而且耶穌不只希望我們認識祂，還能跟祂有很親近的關係。

父親或父神這個概念在新約中有更清楚的描述。新約提到透過對基督的信心，上帝就成為我們的父親，這個稱呼在舊約只使用了15次，在新約卻使用了245次！以父親來稱呼上帝，更加突顯了上帝的慈愛、供應、教導與我們在禱告時的稱呼。透過耶穌，我們能夠與父神有所連結。<sup>167</sup>

上帝在耶穌身上彰顯的不只是自己的名字和屬性，而是把祂自己完全賜給我們，使我們能親眼看過、親耳聽見、親手摸過。<sup>168</sup>

---

<sup>164</sup> Stuart, D. K. (2006). *Exodus* (Vol. 2, pp. 715 - 716). Nashville: Broadman & Holman Publishers.

<sup>165</sup> 約翰福音1:1

<sup>166</sup> 約翰福音1:1, 14, 16, 18

<sup>167</sup> 馬太福音7:11, 雅各書1:7, 希伯來書12:5-11, 約翰福音15:6, 16:23, 羅馬書8:14-17, 加拉太書4:4-7, 以弗所書2:18, 3:15, 帖撒羅尼加前書3:11

<sup>168</sup> 約翰一書1:1

## 耶穌使上帝的本質變的顯而易見。

那吩咐光從黑暗裏照出來的上帝，已經照在我們心裏，叫我們知上帝榮耀的光顯在耶穌基督的面上。

169

► 你認為「上帝榮耀的光顯在耶穌基督的面上」代表什麼意思？

這經文的意思是上帝以光照耀每位基督徒的心，使我們能在耶穌身上看見上帝的一切屬性與榮美。透過耶穌，三位一體的神能在我們面前顯現出來。

真正了解耶穌已完全將上帝啟示出來，就是塑造靈命最強大的影響力。為什麼呢？因為當我們對上帝和上帝的道感到困惑時，我們可以從耶穌的生命與教導中尋找答案。

上帝最完整的啟示不是透過祂的創造、祂的名或祂的屬性，這些都是非常美好且都是符合真理的啟示。然而上帝最完整的啟示在於上帝以主耶穌基督人的樣式來到世上。凡是真正認識這項真理的人，就能獲得自由、醫治與完整生命。

聖子與聖父同享尊榮。耶穌擁有上帝一切的特質、形象、名稱，不論上帝是誰，耶穌也呈現同樣的身分。因此，如果我的腦海中任何對上帝的想法不符合聖經中對耶穌的性格、救贖工作、主耶穌基督的教導，就是不正確的。

舊約與新約裡的上帝是同一位上帝，但只有透過耶穌道成肉身和福音，我們才能真正認識上帝。

耶穌彰顯上帝是聖潔的愛，是良善的、充滿耐心的、值得信賴的、慷慨的、信實的、聖潔的、公義的，以及其他美好的特質。

► 花幾分鐘思考你現在的生命。你的家人、教會、文化如何影響你對上帝的認識？你自己的想法又有什麼影響？我的家人或教會對上帝的教導，是否跟耶穌的生命或教導不同呢？

## 耶穌是上帝的詮釋者。

當我到海外旅遊時，通常都需要一位口譯員。為什麼呢？並不是因為當地的語言毫無意義，而是因為我自己聽不懂。我的頭腦無法解讀這些聲音和詞彙，所以我需要懂這種語言的人幫我翻譯。我發現最稱職的口譯員不僅是了解我的語言與文化的人，還要是從小生長在那種文化與語言環境當中的人才能詮釋的。母語人士對自己文化的認識與理解，遠遠超過外人能理解的程度。同樣的，上帝的先知、祭司、詩人都受到上帝的啟示來解釋上帝的本質、真理與意念，他們也竭盡所能做好這項工作。但只有上帝能真正流露與解釋

---

<sup>169</sup> 哥林多後書4:6（特別強調）

上帝的本質，所以耶穌才會來到我們當中，因為耶穌就是上帝，也是天堂的原生居民。藉由耶穌道成肉身，我們才可以聽見、看見、觸摸到上帝。唯有透過耶穌，罪人才能與上帝和好。

## 一趟個人旅程

「在基督裡靈命造就的過程，是一個不斷取代的過程，以耶穌的形象與想法取代對我們有害的形象與想法。」

170

我很幸運的生長在一個很棒的基督徒家庭中。我的童年時期有許多屬靈榜樣，包括我的父母，他們非常愛我，並且教導我上帝的話語，也是我效法的對象。很不幸的，我年輕時聽過幾位傳道與老師教導錯誤的福音。他們的教導使我很困惑，不再信任那些根據聖經來講的老師，也對我的靈命造成了相當程度的不安全感（我內心甚至會出現錯誤的內疚感和羞愧感）。

我記得我的靈命還不夠成熟時，我說：「父神，我無法理解這些聲音與意見。我的教會教導一種觀念，別的教會卻教導別的觀念。一位聖經老師教導了一種看法，另一位聖經老師的教導卻截然不同。上帝啊，到底誰是對的呢？我想要知道真理！」

經過不斷的摸索後，我逐漸理解上帝將愛子差派來這世界的主要原因，就是要解答我的這些疑惑。我從小就學到耶穌是上帝，但我沒發現耶穌來的目的是要啟示上帝的樣貌。聖靈開始在我心中動工，以下列的一些經文提醒我：

- 看見我的就是看見了父，你怎麼還說『將父顯給我們看』呢？<sup>171</sup>
- 愛子是那看不見的上帝之像，是首生的，在一切被造的以先。<sup>172</sup>
- 因為父喜歡叫一切的豐盛在他裏面居住。<sup>173</sup>

我終於了解耶穌確實是上帝道成肉身，是上帝最完整和最後一次的啟示，我能信靠耶穌來幫助我認識上帝，也認識上帝的真理。我現在發現，上帝一直在聖經歷史裡啟示自己，但耶穌是上帝道成肉身的形象，是最完整且最完美的啟示。<sup>174</sup>

---

<sup>170</sup> 引用自Dallas Willard in: James Bryan Smith, *The Good and Beautiful God* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2009), 75.

<sup>171</sup> 約翰福音14:9 (特別強調)

<sup>172</sup> 歌羅西書1:15 (特別強調)

<sup>173</sup> 歌羅西書1:19 (特別強調)

<sup>174</sup> 希伯來書1:1-3

我知道上帝在舊約歷史裡教導人們認識祂，尤其是認識上帝救贖的愛。上帝教導我們的方式有很多種，透過祂創造的世界、伊甸園、傍晚在伊甸園裡與亞當和夏娃一起散步、甚至在人類犯罪後，賜我們救主耶穌的應許、用皮子為人類製作衣裳、諾亞只有一扇門的方舟、與亞伯拉罕及其子孫的約定、救贖祂所選的子民越過紅海，逃離奴隸的生活、在西乃山上顯現祂的榮美、透過祂神聖的律法、有救贖象徵的美麗帳幕、受膏的祭司、血的獻祭、祂的榮耀、對不順服的審判、神蹟的食物嗎哪和擊打盤石而出的水、戰勝邪惡的國家、應許之地、透過以色列先知與詩人的審判和希望。每次上帝對我們說話，祂都引導罪人到沒有罪的救主面前，這位救主能救贖墮落的人，幫助我們與上帝和好。所以想要真正瞭解聖經，必須先認識耶穌。所有的教導都指向耶穌。耶穌是一切的開始與結束。

當我還是一個年輕人的時候，我定睛在耶穌身上，我的疑惑也逐漸散開了。透過聖靈的幫助並思考：**這種教導與信念是否與上帝透過耶穌所啟示的真理相符呢？**<sup>175</sup> 來察驗我曾經聽過的聖經教導和我自己對上帝的認識。我也會問我自己：兩千年前這些門徒跟隨耶穌，這究竟是什麼意思呢？在這個世代，跟隨耶穌又是什麼意思？漸漸地，這些令我困惑、與聖經抵觸的人聲逐漸散去，我開始能聽見我的牧羊人的聲音。藉由上帝的恩典與屬靈導師的幫助，我再次發掘了跟隨耶穌的榮美與單純。

**上帝的形象在對耶穌的描述當中顯現。**

福音書裡對耶穌的描繪能幫助我們認識上帝。其中一個故事中，耶穌與罪人一同用餐。另一個故事中，孩童開心地坐在耶穌大腿上，毫不畏懼。我們也看到耶穌在加利利湖岸邊，烤魚給他疲憊又灰心喪膽的門徒吃。我也很喜歡耶穌在前往以馬忤斯的路上，邊走路邊教導兩位門徒。在受難週我們也看到很多耶穌的榜樣：幫門徒洗腳、擘餅和倒酒、在客西馬尼園的禱告、在定他罪的人面前沉默不語，以及順服地走上十字架。這些描述都是為了明白上帝救贖我們的愛。

我們對上帝最清楚的認識來自於對耶穌的描述與教導。

- 耶穌啟示了上帝愛罪人。
- 耶穌啟示了上帝是慷慨的。
- 耶穌啟示了即使門徒失敗了，上帝也不會很嚴苛、沒耐性、冷酷或憤怒。
- 耶穌啟示了真正的門徒是每天背起他/她的十字架跟隨耶穌的人。
- 耶穌啟示了上帝對兒女的愛是無條件的。
- 耶穌啟示了救恩無法靠自己贏得，而是藉由信心，透過恩典獲得的。
- 耶穌啟示了許多在這世上沒沒無聞的人在永恆的國度裡會備受敬重。

---

<sup>175</sup> 取自James Bryan Smith, *The Good and Beautiful God* (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press)。

- 耶穌啟示了在上帝的國度中地位最高的是服事的人。
- 耶穌啟示了我們無法努力贏得恩典，恩典是白白得來的。
- 耶穌啟示了我們不可能靠著好行為討好上帝，只能藉著信靠上帝來討上帝喜悅。
- 耶穌啟示了上帝沒有牢記赦免我們的次數，因為祂總是願意再次原諒願意悔改的靈。
- 耶穌啟示了上帝會教誨與糾正祂所愛的兒女，而不是懲罰他們。
- 耶穌啟示了上帝從來不因為我們的失敗感到驚訝。
- 耶穌啟示了上帝在乎我們對祂和他人的愛，更甚於犧牲和獻祭。
- 耶穌啟示了上帝有時會使祂的兒女受苦或死亡，以達成整體的救恩計畫。
- 耶穌啟示了上帝對罪深惡痛絕，因此祂差派祂唯一的兒子來替我們死，承擔所有的罪。
- 耶穌啟示了上帝不受死亡權勢的掌控!

耶穌以很多方式幫助我們更認識上帝，這些只是幾個例子而已。

► 思考本課一開頭那幾個令人難過的故事，並討論如何用本章學到的內容幫助對上帝有錯誤觀念的人。

### 對上帝健康的看法也包含親自經歷上帝。

雖然我們要時常用上帝的話語來對照我們的經驗，上帝也希望在我們的日常生活中向我們顯現。

在聖經裡，亞伯拉罕在他面對衝突、饑荒和自己的恐懼時，靠著信心與上帝同行，更加認識上帝的信實。雅各透過面對自己欺騙哥哥的後果（哥哥的400位人馬）與跟上帝摔跤為求祝福，經歷上帝的赦罪之恩。約瑟透過被賣到埃及當奴隸時，了解到上帝的饒恕與愛多麼的深刻。

年輕的大衛以機弦和五顆石子打敗巨人歌利亞，他學到上帝的能力足以幫助人的軟弱。摩西在山上與上帝對話時，看到上帝的榮光。耶穌在受苦中學會順服。門徒從耶穌在十字架上的犧牲學到上帝多麼厭惡罪，他們也在完成大使命的同時學到上帝奇妙的恩典和神聖的能力。

就像這些聖經人物一樣，當我們每天的生活都與上帝同行時，我們就更加認識上帝。若非生活中的困難使我們敞開心胸，並在跟隨上帝的旅途上經歷一些挑戰，我們無法真正看見上帝的榮美。直到我們遇到麻煩，我們時常無法看見自己有很多痛苦的事實。所以不要慌張或沮喪，我們這趟靈命造就的旅途上每一件事都是為了幫我們更像耶穌。<sup>176</sup> 如果我們有願意領受的心，所有的考驗、誤解、經驗都會成為我們的導師。

光是靠著閱讀、聽講道或參加與上帝的愛相關的特會，無法幫我們培養出像上帝一樣的愛。透過閱讀、聽講道和參加特會來增加知識很重要，但經驗是最好的老師。

<sup>176</sup> 羅馬書5:3

我之所以知道上帝是全能的上帝，是因為當我的家庭遇到困難時，我們更深刻感受到上帝的能力。有一次我們從菲律賓去美國拜訪，我們五週大的兒子傑西被診斷出患了癌症。當時我本來不會在美國，但我是去刑法法庭作證，因為我一年前剛好目睹了一場隨機的街頭犯罪。要不是我們回到了美國，傑西就無法得到他需要的醫療幫助。當我們開車回岳父岳母家時，我們心中充滿了對上帝的感謝，也深深認識到上帝在每件事情中掌權。上帝如此細膩地安排了我們的每個腳步，包含傑西出生的時機、在馬尼拉的美國大使館的手續、幫助我們做好心理準備的時間，都非常奇妙，無法用言語形容。

從我們自己的經驗當中，我知道上帝掌權。有一次我和妻子在海外服事，半夜我倆突然驚醒，覺得房裡有一股邪惡的勢力。就在此時，我們的八歲兒子提摩太跑進來，他搗著喉嚨，嗚咽地說好像有什麼東西掐住他。我們都非常害怕。我慌張地打開聖經，翻到詩篇91篇開始唸：「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下……」當我唸完時，上帝的平安已經來到原本的黑暗當中，提摩太也在地板上睡著了。

我們必須要經歷上帝！為了我們自己，也為了我們的子子孫孫，我們必須要透過個人的經驗來認識上帝。

► 詢問學生他們曾經歷上帝的方式，並對照經文中上帝啟示自己的方式。

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝本質與特質的描述。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第四課-測驗

- (1) 第四課提到哪三個建立對上帝有正確觀念的主要方法？
- (2) 簡單說明出埃及記34:4-11中對上帝屬性的描述。
- (3) 提出經文佐證，說明耶穌為何能詮釋上帝的完整形象。

## 第五課

### 「自我」覺悟的屬靈塑造

#### 課程複習

複習第四課的重點，鼓勵學生分享他們在第四課寫的禱告文，也要複習屬靈塑造的基石。

#### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 了解幫助我們認識自我的重要屬靈真理
- (2) 了解驕傲的特性
- (3) 能夠定義憂傷之人的愁苦及特質。
- (4) 在日常生活當中應用本課真理。

#### 人生片段

##### 年輕的牧師

曾經問過一位教會正在蓬勃成長的年輕牧師這樣的問題，我說：「什麼是你服事中最大的挑戰？」「我自己！」他毫不猶豫的回答。我很欣賞他坦承的回答。

##### 有人準備事工

有位年輕的基督徒研習牧會系已經一段時間了，但經常會與同學甚至是他的教授起衝突，他很納悶為什麼自己會這樣，為什麼似乎找不到他一直渴望的內在平安，直到最近他開始看到內心的驕傲，特別是固執及追求自我利益，總算他願意面對真正的問題，想要從自我中心及所有內心的混亂中得到自由，所以祈求上帝潔淨他的心。

##### 妻子和母親

有位基督徒太太也是位媽媽發現自己正在抵抗上帝的呼召，上帝要她為了家庭放棄她的職業，之後在順服於上帝更豐富及圓滿的旨意中，她找到了喜樂的秘訣，現在她所經歷到照顧小孩及先生的幸福感是言語無法形容的。

## 一對夫婦

有對基督徒夫婦經常吵架彼此不合，他們對彼此的感情漸漸退溫，婚姻亮起紅燈，透過查考聖經及教牧諮商，他們開始看到本身醜陋的自私面與上帝捨己的愛正好相反，所以夫妻倆悔改，上帝也重新點燃他們婚姻的愛火！

以上的生活片段提醒我們謙卑的基督徒會得到轉變的恩典，我們處在基督徒的肢體急需公義復興的時代。在美國，有許多自稱基督徒的，他們的想法及生活方式就像沒有得救的人一樣。許多的年輕人正在與不可告人的秘密拉扯，敗給肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲，包括淫亂、物質主義及效法這個世界<sup>177</sup>。在非洲及亞洲，我們發現許多自稱是基督徒的人把基督教與敬拜祖先及泛靈主義的迷信混在一起<sup>178</sup>。世界各地的教會及家庭經常會被衝突所摧毀，許多的過錯都可歸到牧師及宣教士的身上，他們的教導及生活方式都是屬神敬虔的，但他們卻否定上帝潔淨及改變的大能<sup>179</sup>。

我們能像呼召我們的上帝一樣聖潔嗎<sup>180</sup>？我們能被轉變嗎？我們能盡心、盡性、盡力、盡意愛主，又愛鄰舍如同自己嗎<sup>181</sup>？我們能活的像耶穌嗎？是的，我們可以，假如我們願意面對自己。

## 課程概觀

自我意識或對自己的認識在效法基督的樣式中，是絕對的重要，真實的認識自己就是明白沒有成聖的「自我」是最大的敵人。

## 課程內容

你對自己的認識有多少？金勞（Dennis Kinlaw）曾寫到：

「對於存在，每個人都面臨了兩個問題，第一個問題是與上帝的本質有關？祂是誰？祂是怎樣的上帝？第二個最重要的問題就是你和我是誰？我們是怎樣子的人？假如我們

未經自省的人生不值得活。

- 柏拉圖《蘇格拉底的申辯》

<sup>177</sup> 約翰一書2:16

<sup>178</sup> 我曾到某個國家拜訪，我被要求把手放在一串香蕉上，要替香蕉來禱告，這樣那位在教會不孕的姊妹就可以吃這些香蕉，之後「她們的子宮就會多結果子」。後來我替那位姊妹禱告，不是為香蕉禱告！在許多的國家，注重情感的敬拜已經取代莊重的敬拜、上帝話語的傳講及禱告。

<sup>179</sup> 提摩太後書3:5

<sup>180</sup> 彼得前書1:15-16

<sup>181</sup> 路加福音10:27

了解上帝的本質及自己的天性，那以服事的角度來看，我們就很有機會過著有意義及有果效的生活」<sup>182</sup>。

認識自己始於願意看見自己的真面目，但是認識自己就如上帝認識我們一樣，就是與聖靈密不可分的。聖經教導說：「人心比萬物都詭詐，壞到極處，誰能識透呢」<sup>183</sup>？箴言也警告說：「心中自是的，便是愚昧人」<sup>184</sup>。

► 讓我們祈求上帝透過本課，讓我們更了解自己。我們用詩篇 139：23-24 做為我們的禱告。

在本課及下一課，將會學習到八個重要的真理，幫助我們更了解自己。

### 關鍵真理 #1：

#### 重生讓你意識到驕傲。

透過靈命的重生，我們被洗淨，聖靈進到我們內心居住<sup>185</sup>，我們在耶穌基督裏是新造的人，舊事已過都變成新的了<sup>186</sup>。我們的慾望被改變，對罪的態度有了極大的改變，瞬間，我們從黑暗走向光明，聖經現在稱我們是「聖徒」<sup>187</sup>。我們在上帝面前是公義的，雖然屬靈層面上來說，我們仍會「沒有射中標靶」，與纏累我們的罪不停地拉扯<sup>188</sup>，但我們已經戰勝舊有的罪<sup>189</sup>。假如我們犯罪，會感到悲痛及得救之前不曾有的罪惡感<sup>190</sup>。我們有了真實的改變，周遭的人也會注意到我們的改變。

要小心那些見證自己已得救，但又任意妄為活在罪惡中的人。

► 閱讀馬太福音7：21-23。耶穌怎麼說那些稱他是「主啊，主啊」，但又不去做，不去行天父旨意的人？在審判日那天，耶穌會對他們說什麼？

---

<sup>182</sup> Dennis Kinlaw, *Malchus' Ear* (Wilmore: Francis Asbury Press, 2017), 56.

丹尼斯·金勞 (Dennis Kinlaw) 的 *Malchus' Ear*, p. 56。沒有華語譯本

<sup>183</sup> 耶利米書17:9。

<sup>184</sup> 箴言28:26。

<sup>185</sup> 提多書3:5-6；羅馬書8:1-2, 9-11。

<sup>186</sup> 哥林多後書5:17

<sup>187</sup> 哥林多前書1:2；哥林多後書1:1；以弗所書1:1。

<sup>188</sup> 希伯來書12:1。

<sup>189</sup> 羅馬書6:1。

<sup>190</sup> 約翰福音16:8。

雖然我們的心已被更新，老我的本性現在與新的本性在抗爭，許多時候，內心的爭戰會讓初信者嚇一跳，他們以為內心會一直感到喜樂及平安，對於舊與新的態度及慾望的抗爭感到沮喪。

老我的天性是什麼？我們如何定義？最接近定義罪的本質的字就是驕傲。「驕傲」是最大的罪因為驕傲是所有罪的肇因<sup>191</sup>。

## 關鍵真理 #2

**驕傲-任性是靈命塑造最大的敵人。**

追求聖潔最大的敵人就是驕傲亦即愛自己，驕傲是原罪的本質，偏行己路<sup>192</sup>，任性，不願意接受上帝的掌管<sup>193</sup>。

驕傲讓路西法從天堂被驅逐<sup>194</sup>以及第一個從伊甸園被趕出的男人及女人<sup>195</sup>，他們對「你會變的像上帝般」的誘惑做出了回應，因為吃了禁果，亞當及夏娃讓他們意志凌駕在上帝的旨意之上，放縱私慾，之後又試著遮掩自己赤裸的身軀。

驕傲是導致語言混亂及各國四散之巴別塔的罪，「來吧！我們要建造一座城…

，為要傳揚我們的名，」他們說<sup>196</sup>。驕傲以自身利益的樣子呈現，是新約信徒衝突的原因，甚至是那些只尋求自身利益而非基督利益教會領袖的問題<sup>197</sup>。驕傲

人類天生的疾病，靈魂的癌症，上帝恨惡驕傲<sup>198</sup>！上帝阻擋驕傲<sup>199</sup>！上帝要把驕傲從我們的心清除盡淨。

我還在非洲時，曾聽過一個走路喜歡把肉放在口袋的人，這個人總想不透為什麼狗老愛跟著他！驕傲就是我們靈性口袋的肉，會帶來痛苦，挫敗甚至死亡，一定要把驕傲從生命中完全清除。

---

<sup>191</sup> Peter Kreeft, “It Takes Humility to Know How Proud We Are,” *High Calling*, January-February 2017, 4. 彼得·克列夫 (Peter Kreeft), 「謙卑才能知道我們有多驕傲」 *更高的呼召* (暫譯), 1月-2月, 2017, 4. 目前無華語翻譯。

<sup>192</sup> 以賽亞書53:6。

<sup>193</sup> 引用亞歷山大·馬克拉倫 (Alexander MacLaren) 對以賽亞書53章的注釋。

<sup>194</sup> 以賽亞書14:12-14。

<sup>195</sup> 創世記3:5。

<sup>196</sup> 創世記11:4。

<sup>197</sup> 腓力比書2:21

<sup>198</sup> 箴言6:16-17。

<sup>199</sup> 雅各書4:6. 雅各書4:6。

有時候神學家會把人類罪的天性指稱是「傾向」罪或是更明確地說傾向自我或是傾向我認為對的、好的及取悅我自己的東西！「救贖的目的是導正自我中心的傾向，讓我們能朝外，這樣我們就不會只對自我有興趣，也會去在意他人的福祉。<sup>200</sup>」。

假如我們真的去思考，我們生命中的每個罪及衝突都是深根於驕傲的土壤中。情慾、好批評、無法寬恕、貪婪及固執都是源自驕傲的毒水，在我們能完全有份於聖潔的生活中之前，必須看見內心驕傲的問題。

► 閱讀加拉太書 5：19-21。小組討論這處經文中肉體的罪是如何源自驕傲。你願意審視自己的內心嗎？你的人際關係？對於許多問題的源頭：驕傲，你能坦承嗎？

撒旦在曠野試探耶穌，要耶穌滿足生理的需求，不顧十字架，尋求地上的榮耀，說得更明白些，撒旦就是誘惑耶穌去犯下原罪的罪行，放縱自我，保護自我及高舉自我，但是耶穌保有純潔的心！

驕傲以「自我中心」或「自身利益」的樣子呈現，自身利益經常是我們盡心盡力要過著自由及美好聖潔生活的敵人，這是尋求敵對上帝話語及上帝聖靈的自我，屬「肉體」的字我可以用以下的方式描述：

- **自我實現**— 尋求沒有上帝的自我享樂。
- **自我滿足**— 尋求非榮耀上帝之感覺良好的事物。
- **自我抬舉**— 尋求他人對自己的尊榮而非上帝的榮耀。
- **自負不凡**— 傾向相信自己而非上帝。
- **自哀自憐**— 感覺自己應得到更好的待遇。
- **自我保護**— 尋求自認為生命中最好的事物而非讓自己順服於上帝智慧及美好的計畫中。
- **自我意志**— 傾向讓自我意志凌駕於上帝主權之上。

► 查看這些在馬可福音的經文，注意自身利益（驕傲）其實就是這些人生命中的罪及弱點的核心所在。馬可福音 8：33; 9：19; 9：33; 10：14; 10：37; 14：66-68。

每位基督徒必須意識到內心中的自我中心，衛斯理（John Wesley）提醒我們漠視這個事實的「致命後果」。忽略這個內心的爭戰會「奪走軟弱信徒的盾牌，剝奪他們的信心，讓他們暴露於世界、肉體及撒旦的攻擊」<sup>201</sup>。

---

<sup>200</sup> 丹尼斯·金勞（Dennis Kinlaw），「基督的心」，*更高的呼召*（暫譯）。1月至2月，2017，1，9。目前無華語翻譯。

<sup>201</sup> 約翰·衛斯理（John Wesley）的講道篇，「信徒的罪」（On sin in Believers）暫譯。目前沒有華語翻譯。

就如門徒一樣，我們必須坦承面對自己，金勞（Dennis Kinlaw）說：「我們當中最好的沒有比最差的好多少，最強壯的沒有比最軟弱的好多少…屬肉體中最優秀的是不足夠的」<sup>202</sup>。只要還相信可以靠自己過聖潔的生活，上帝就會讓你繼續掙扎，只要拒絕看自己如同上帝看自己一樣，那你就會繼續失敗。

1792年，有位名為海德（John Hyde）的長老會宣教士坐船航行到印度，在船上時，他打開一封來自很有名望家族朋友的信，信中說到：「親愛的約翰，我將持續為你禱告，直到你被聖靈充滿」。海德的自尊受到傷害，他感到憤怒，他朋友的信暗示說他是沒有被聖靈充滿的人：

我的自尊受到打擊，盛怒之下，把信揉成一團，丟到角落，之後我走到甲板上，我敬愛這位朋友，知道他過著聖潔的生活，我內心深處卻相信他是對的，我不夠資格當宣教士…

絕望之中，我祈求主以聖靈充滿我，就在禱告的那剎那間，憤怒的氛圍完全消失，我開始看見自己及自己的私心，我的掙扎幾乎持續至航程快結束時，但我早已決定在船抵達港口之前，無論代價是什麼，我都要被聖靈完全充滿<sup>203</sup>。

在海德到達印度後，他參加街頭佈道，牧師強調福音的大能，不只是罪得赦免，更是能戰勝罪，這樣就不用一直犯罪<sup>204</sup>。雖然海德不停在宣揚福音，卻完全不了解福音的大能，在了解這點後，他知罪了，他的生命中一直有不斷讓他靈命跌倒的罪，他回房間禱告說：「主你必須讓我戰勝一切的罪，特別是纏繞著我不放的罪，否則我只好回美國找其他的工作。除非我的生命能見證福音，不然我無法傳揚福音」。

海德以單純的信心仰望基督的救贖，稍後他說：「上帝確實救贖了我，自此之後我再也沒有一絲懷疑，現在我可以毫不猶豫地站起來見證說上帝讓我得勝」。後來海德因他迫切為失喪靈魂的禱告，而被稱做「祈禱使徒海德」。海德在47歲過世前的幾年，清楚上帝的帶領，他祈求每天能有 1 個靈魂得救，整年下來，上帝讓教會多了 365 位信徒，隔年海德祈求每天能有 2 個靈魂得救以及再下來的那年，他求每天可以有 4 個靈魂得救，上帝應允了他每個禱告。海德指出秘訣及復興的結果就在「今日我們需要的是復興聖潔」。

驕傲阻擋上帝的恩惠，但上帝賜福給謙卑的人。

### 關鍵真理 #3

#### 自我中心與塑造我們像基督的聖靈敵對

基督徒的心中，都有爭奪王位的爭戰，加拉太書這樣形容：

<sup>202</sup> 丹尼斯·金勞（Dennis Kinlaw）的 *Malchus' Ear*，80。沒有華語譯本。

<sup>203</sup> <http://www.actsamerica.org/biographies/2011-04-Praying-Hyde.html>。

<sup>204</sup> 約翰一書1:9。

「我說，你們當順著聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了。因為情慾和聖靈相爭，聖靈和情慾相爭，這兩個是彼此相敵，使你們不能做所願意做的。

聖靈而行，就不放縱肉體的情慾了」<sup>205</sup>。衛斯理這樣說：

「我不認為任何稱義的人會是罪的奴僕，然而我認為在所有稱義的人心中會保有(至少有一段時間)罪(自我中心)…罪已被制伏，仍留在原來的地方，卻是被鎖鍊所綑綁。(雖然罪會抵抗)，然而卻越來越軟弱，隨基督徒力上加力，得勝又得勝。」<sup>206</sup>

自我中心「肉體」及靈的爭戰是基督徒常見的爭戰，

即便是因信稱義的基督徒，在每個人心中，仍會有兩個彼此為敵的律…，保羅稱這兩個律為肉體及靈。所以雖然在基督裏剛信主的人是成聖的，也只有某些部分是成聖的，就某些程度來看，他們還是屬肉體的。因此，基督徒不停地受到勸誡，要小心防範肉體、世界及魔鬼，上帝的兒女經常有這樣的經歷，就在他們自己心裏感受到見證時，卻同時也感受到不想完全順服上帝旨意的意志，上帝的兒女知道他們在上帝裡面，然而心卻隨時想要離開上帝，想要做惡…對美善的事物沒有興趣…。雖然我們真心相信基督的那刻起，我們心意得以更新，得潔淨並成聖，然而我們又沒有真的重新得力、得潔淨；肉體及罪的天性仍然存在(雖然有被制伏)，還是會與聖靈為敵。為了讓我們盡全力「打那美好的仗」，所以讓我誠懇地說，要「警醒及禱告」防禦內心的敵人，要小心應戰並「穿戴上帝的全副軍裝」，這樣才能在邪惡的世代站立得住並盡全力地站立得穩<sup>207</sup>。」

**自身利益會帶來失敗。**

► 閱讀加拉太書 5：16-24，討論當聖靈與肉體彼此對抗時，會發生什麼事情。你願意分享在你的生活中聖靈與肉體的爭戰嗎？

每位耶穌真實的門徒都有體驗過內心的控制之戰，當聖靈得勝又是生命中的主權時，生命就能有仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔及節制的聖靈果效。但是若容許驕傲恣意妄為，即便是片刻的任性，就會有某些程度的失敗如「姦淫、污穢、邪蕩、拜偶像、邪術、仇恨、爭競、忌恨、惱怒、結黨、紛爭、異端、嫉妒、醉酒、荒宴等類」的事情。因為基督徒已經有新的性情，也因為住在內心的聖靈時時

---

<sup>205</sup> 加拉太書5:16-17。

<sup>206</sup> 約翰·衛斯理(John Wesley)的講道篇，「信徒的罪」(On sin in Believers)暫譯。目前沒有華語翻譯。

<sup>207</sup> 同上處註腳。

在與罪在對抗，所以罪就無法在真實基督徒的生命中做王<sup>208</sup>，但在基督徒真實學到順服聖靈完全的掌管前，都會經歷到挫敗

**就連生命完全順服聖靈掌管的基督徒，都會發現生命都會有要被揭露的驕傲。**我永不會忘記在當宣教士時的掙扎，我遇到了些問題，就在不知不覺中，我開始有了非基督徒樣式的回應，還記得當時承認我自己的問題有多困難，主對我的心說話：「孩子，你是個充滿怒氣的人」，我心想：「主啊！我沒有生氣啊！我是一個撇下我所有跟隨祢來到這個國家的宣教士啊！」，主又再次對我的心說話：「這樣的話，那你就是充滿怒氣的宣教士！」最後我虛心接受這個事實，沒有替自己辯解，於是謙卑順服的那刻成為我成聖的另一個關鍵時刻。

**自身利益是衝突的來源。**

► 閱讀雅各書 4：1-8。雅各寫信給這些信徒，他們內心衝突爭吵的起因是什麼？為什麼他們的禱告沒有得到應允？為什麼雅各稱這些基督徒「淫亂的人」？

在肉體與聖靈的爭戰得到平息前，我們就像還沉浸在與婚前情人的浪漫回憶中的已婚男女，我們沒有對婚姻不忠，但在我們全心全意愛我們配偶之前，我們並沒有把前段感情釘死在十架上。仔細地閱讀上面的聖經經文，你會清楚看到教會中信徒衝突爭吵的肇因就是他們內心的驕傲，因為驕傲，上帝就抵擋他們，「上帝阻擋驕傲的人」<sup>209</sup>。

以下的故事說明了常見的掙扎及其所引起的問題，我在菲律賓服事的許多教會的歷史中，有個令人難以置信的故事：有位牧師受到各地教會領袖的指派，要去牧養一群特別會友，但是前任的牧師不願意離開牧師館，因為有些教友希望他留下來。有一陣子，新任的牧師和「舊」的牧師就一起住在牧師館，牧養同樣的一群會友！新的牧師是「正式」的牧師，受呼召，由全國教會領袖揀選、任命及支持，而「舊」的牧師還留在原來的地方，因為一些會友的同情及固執。不難想像這種情況所引起的混亂！無法再繼續下去了。誰要來證道？會友要諮商協談時，要找誰？會友該服從誰的權柄？舊的牧師或是新的？會友必須要做個選擇，不是留住舊的牧師，喪失全國教會資格

的福氣及利益，就是服從全國教會領袖權柄，得到應有的利益。好在他們最後選擇順服全國教會領袖，教會也就繼續為上帝做工。

「給我一百位毫無畏懼，只畏懼罪及渴慕上帝的傳道人，我絲毫不在乎這些人是神職人員或平信徒，若能如此，我們必能震動地獄的大門，在地上建立天國。」

- 約翰·衛斯理

<sup>208</sup> 約翰一書2:3-4;3:7-9。

<sup>209</sup> 雅各書4:6。

每位基督徒都經歷過舊人與新人的衝突，「舊的老我」已被「處死」，即便舊的老我拼了命的保住位置，控制並保住影響力，它沒有任何權柄，但試著讓你相信它仍有權柄；新造的人已被基督的寶血救贖，新的自我是受到呼召並揀選，是上帝在公義及聖潔中所創造。新造的人有聖靈的印記，是上帝居住的地方，上帝無法在你心裏的寶座坐著為王，除非趕走舊的老我。

只要老我還在，你還不停的餵養老我，你仍堅持給他佔據一個小角落，他就會帶來擾亂，內心的衝突及毀滅。老我必須要完全的死去。假如我們選擇同情老我，即便只給他最小的空間居住，老我就會敵對有愛、喜樂、平安、忍耐和聖潔的聖靈。

每個世代的敬虔基督徒都要回答這些問題：

- 不時與自我利益拉扯的人生是我所期待的美好人生嗎？或是上帝有預備方法讓自我利益從內心得到淨化，如此一來我生命中最重要就是**上帝的旨意及對上帝的愛**？
- 真的有可能盡心、盡意及盡力上帝及愛我的鄰舍如同自己嗎？
- 我能在與上帝同行的路上及與人相處時，沒有私心或自大，總是看別人比自己強並尋求他人的利益而非自我利益嗎<sup>210</sup>？

► 現在請誠實評估自我，花幾分鐘安靜自己並問自己這個問題：到底是什麼造成\_\_\_\_\_的原因？請聖靈幫助你看到真實的自我，可以用以下的問題來引導你回答問題：

- 我是否容易就受到冒犯？
- 我對得到升遷到職務比我高的人，是否感到憤恨不滿？
- 孩子都害怕不敢靠近我嗎？
- 我對於批評是否過度敏感？
- 我周圍的人是否都不敢表達他們的意見？
- 我是否自認道德及靈命優於他人？
- 我是否傾聽他人，還是我總是滔滔不絕的表達自我意見？
- 我是否總是提高音量來表達我的看法，而非深思虛心地反省？

---

<sup>210</sup> 腓力比書2:3-4。

- 我是否還沒聽完所有的事實，就急於提供我的辦法及意見？
- 我是否喜歡點出他人的過錯來讓自己有面子？
- 我是否試著說「上帝告訴我」這樣的方法來贏得辯論？（當你這麼做時，你就是把自己放在高人一等的道德及靈命位置上。）
- 我是否會以貌取人？
- 我是否總是替自己保留最好最大的那份？
- 在我的心裏，我是否認為自己比別人好？

#### 關鍵真理 #4

**重生後，下一步就是自我死亡，這樣才能體驗上帝的豐富及聖潔的生命。**

耶穌說任何渴望成為他門徒的人，都必須完全放棄自身的利益並天天背起自己的十架來跟隨他<sup>211</sup>。十字架不是現今基督徒有時候會帶在脖子上拋光過的美麗項鍊，而是羅馬人處死刑的工具，罪犯被處以十字架的刑罰時，是不可能活下來的機會的，他們會被掛在十字架上，直到血流盡氣斷絕。當耶穌吩咐每位門徒要天天背起十架時，他就是在說我們老我的驕傲、慾望及固執必須要確切地釘死在基督的十架上，這樣我們得到救贖有新性情的新人才能過著像耶穌般的生活。自我死去意謂著我們的意志及計畫，老我時對於名聲的在意，舊有的思想方法，對於享樂及肉體情慾的追求都已釘死在基督的十架上，我們現在完全地向主而活！

►一起閱讀馬太福音 16：24。

自我的死去就是通往豐盛生命的道路<sup>212</sup>！或許沒有任何來到基督面前，請求罪得赦免的人能完全知道上帝對我們的死去有多負責！許多教會歷史中偉大的人物都了解到這個真理：

**馬丁路德**：「上帝使無變有，因此除非人能完全倒空自己，不然上帝也無法在他身上成就任何事。」

**司布真**說：「我現在把所有的禱告都專注在一件事情上，那就是自我能死去，完全向祂而活。」

**貝克斯特**（Richard Baxter）說：「自我是最狡猾的敵人…在所有的惡習中，最難找出自我，也是最難駕馭的。」

---

<sup>211</sup> 馬太福音16:24。

<sup>212</sup> 約翰福音12:24。

潘霍華說：「當基督呼召人時，他吩咐他們來並死去。」

巴刻（J.I. Packer）說：「耶穌基督說要捨己，就是否定自我，這是成為門徒的必要條件，捨己是順服上帝是父及基督耶穌是主的命令……捨去肉體自我想要擁有的一切事物，接受這樣自我死去的事實就是基督對於捨己這個命令的重點。」

世紀英國的慕勒（George Muller），因偉大信心及對上千名孤兒的事工而聞名，有次有人問他事工成功的秘訣，他回答說：「有天我真的完全地死去」，他說話時，他的腰越彎越低直到他都快碰到地面了，「我向喬治·慕勒死去，慕勒的意見、喜好、品位及意志完全都死去了，甚至我的兄弟及朋友認同或責怪也都死去了，自此之後，我只努力研究如何得到上帝的認同<sup>213</sup>」。

聖經其它對於自我死去的詞語還有「憂傷」及「痛悔」<sup>214</sup>。

### 憂傷的錯誤認知<sup>215</sup>

1. 憂傷不外乎就是難過，心情低迷：有時我們會想像憂傷的人就是那些不笑的人，但事實上，聖經中的憂傷卻能帶來自由及很大程度的喜樂及平安。
2. 憂傷就是自我貶低：「我不好！」「我是條蟲！」這樣的想法會帶來錯誤自卑。
3. 憂傷就是非常情緒化：「不幸地是，雖有無數的人淚流成河，卻仍沒有體驗到真正的憂傷，一刻也沒有。
4. 憂傷是因悲慘的情況而深受到傷害：人可能經歷許多傷痛，但仍非常驕傲。

### 聖經所定義的憂傷

#### 憂傷：

憂傷是自我意志全然的破碎」，完全把我的意志降服於上帝，就是說「是的，主！」沒有抵抗，沒有摩擦，沒有固執，單單把自己降服於上帝領導及祂對我生命的旨意<sup>216</sup>。

---

<sup>213</sup> <http://www.thetransformedsoul.com/additional-studies/spiritual-life-studies/dying-to-self>.

<sup>214</sup> 詩篇51:17，「上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。」

<sup>215</sup> 大部分對於憂傷的看法都取自德莫斯（Nancy Leigh DeMoss）的破碎、順服及聖潔（暫譯）（*Brokenness, Surrender, Holiness*（Chicago IL: Moody Publishers, 2008）p, 43-35這本書。此書目前沒有華語譯本。

<sup>216</sup> 同上

**痛悔：**這個字有把某物壓碎成小塊或磨成粉的意思，就如岩石粉碎般。「什麼是上帝想要我們生命中粉碎的？上帝不是想要粉碎我的靈，也不是我們重要的人格，祂想粉碎我的自我意志<sup>217</sup>。」就像牛仔想要馴服一匹馬般，不是要傷害它，或是殘害它，而是讓馬能服從命令。

「真實的憂傷是破碎自我意志，好讓主耶穌的生命及靈能透過我而流露出來…拿走自我依賴及不想信靠上帝的想法..軟化我心中的土壤..誠實對上帝…謙卑對他人<sup>218</sup>。」

## 憂傷之人的特質

如何知道我們有「憂傷痛悔的心」？以下的特質只有在耶穌的身上能完全找到，但這些特質也會在真實有聖靈充滿的基督徒身上越來越增多：

- 憂傷的人有受教的靈。
- 憂傷的人願意服從他人。
- 憂傷的人敬畏上帝的程度勝過敬畏人。
- 憂傷的人有順服的靈。
- 憂傷的人把上帝意見擺在文化及傳統之上。
- 憂傷的人不會高舉自己，也不害怕卑微的地位。
- 憂傷的人謙虛柔和地接受表揚。
- 憂傷的人承認自我的過錯，不保護自我形象。
- 憂傷的人在小事上順服上帝。
- 憂傷的人做決定前會等候上帝。
- 憂傷的人憑信心而非眼見過每一天的日子。
- 憂傷的人追求聖潔而非快樂。

► 假如有更多的人能讓自我死去，你認為會怎樣？以這份清單評估自己，你認為你的家會有什麼不同？教會將有什麼不同？事工會有什麼不同？讓想要分享的人有時間分享。

---

<sup>217</sup> 同上

<sup>218</sup> 同上

## 關鍵真理#5

**自我死亡能帶來聖潔的生命，這需要確切的順服。**

要做到耶穌所呼召的自我死去，必須要刻意及確切的順服，自我死去無法藉由成長得到，而許多人也要經過一陣子的掙扎才可能順服。撒旦真是狡猾，它欺騙許多的基督徒，告訴他們正常的基督徒生命就是會與上帝的旨意拉扯，所以基督徒不應期待決定性的勝利，掙扎是常見的，但不是正常的，耶穌的生命透過信心在我們內心運作，才是正常的基督徒生活。

人類及屬靈爭戰的歷史告訴我們，每場勝利的戰爭都要有帶來決定性關鍵點的策略性決定，沒有戰場上的決定性勝利，就會讓戰士犧牲、資源浪費。這個世代的基督徒是何等需要決定性的勝利啊！

**人子耶穌成為決定性勝利的典範。**

在客西馬尼園，耶穌對於是否要背起他的十架掙扎猶豫，但是在他離開之前，他的心已完全降服天父的旨意<sup>219</sup>，耶穌是上帝「正常」的標準。

- 在客西馬尼園，耶穌的意思與上帝旨意歷經一段長時間的強烈拉扯，耶穌沒有罪性，但是順服的命令對他的人性是很大的壓力。
- 在天父的帶領下，耶穌做出決定性時刻的降服，他知道唯一向前的道路就是把自己的意思降服在上帝旨意下。
- 耶穌禱告說：「然而，不要成就我的意思，只要成就你的意思。」，這個禱告帶來了勝利的時刻。
- 從降服的那刻起，耶穌起身面對孤單、背叛、不公不義、恥辱及用恩典及勇氣面對死亡。自降服的那刻起，耶穌經歷到屬天的能力。

耶穌得到父神的引領做出確切的決定，順服天父的旨意，所以耶穌能引領我們每個人都做出確切的順服，上帝會來到每個人面前並說：「孩子，這裡是我要自我死去的地方。」與基督同死的確切性選擇將帶領我們進入豐盛的生命。

自立下世界根基的那刻起，耶穌就成了上帝為罪所預備的被宰羔羊，就某觀點來看，在上帝心裏救贖的工作已經完成，早已贏得勝利，然而，救贖的計畫不是自動發生的，必須在等時候到了，才能施行，那是在

---

<sup>219</sup> 路加福音22:42。

每個人的心裏來施行。聖經清楚說明上帝呼召祂所救贖的每位信徒要：「將（已贖回的）身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的」<sup>220</sup>。

### 亞伯拉罕： 確切順服的典範。

有天，上帝要亞伯拉罕帶著年紀還小的以撒出去散散步-走去摩利亞山，這是基督死去的山，走去亞伯拉罕全然降服上帝的地方，這是亞伯拉罕與上帝關係的關鍵時刻，也是他生命中最大的考驗<sup>221</sup>。上帝從旅程的一開始就跟亞伯拉罕說得很清楚：「你帶著你的兒子，就是你獨生的兒子，你所愛的以撒，往摩利亞地去，在我所要指示你的山上，把他獻為燔祭。」<sup>222</sup>。亞伯拉罕並沒有抗拒，顛簸了 3 天的旅程後，他把所愛的兒子綁起來，放在祭壇上，舉起刀子…這是亞伯拉罕自我的死去。

最終，上帝並沒有要亞伯拉罕犧牲以撒，而是要在以撒的身上看到亞伯拉罕的順服<sup>223</sup>。上帝預備了完美及完全的犧牲品（耶穌），「取代」以撒，透過謙卑的降服，亞伯拉罕也能有份於上帝所預備的犧牲品。上帝不需要人的獻祭，好幾個世紀後，大衛王在渴望擁有潔淨的內心下，做了這樣的禱告：你本不喜愛祭物，若喜愛，我就獻上；燔祭，你也不喜悅。上帝所要的祭就是憂傷的靈；上帝啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看」<sup>224</sup>。的確，我們沒有什麼好獻給上帝，或是為上帝做什麼事情以彌補我們的缺陷或所做錯的事情，我們無法把罪惡及罪的污痕從心中移除，這只有上帝做的到，我們所能做的事就是帶著憂傷的心來到上帝面前，降服在祂面前並接受恩典。

再說一次，上帝並沒有要殺以撒，他要亞伯拉罕放手，放棄對以撒的管控，放棄任何競爭的愛。「(上帝)說：「你不可在這童子身上下手。一點不可害他！現在我知道你是敬畏上帝的了；因為你沒有將你的兒子，就是你獨生的兒子，留下不給我」<sup>225</sup>。換句話說，「我不想要那個男孩，想要的是你亞伯拉罕！我想知道你是全然屬我的，即便是這個貴重的生命都屬於我」。從實際面來看，當亞伯拉罕舉起刀子願意順服上帝時，就是亞伯拉罕死亡，而非以撒。亞伯拉罕願意交出對應許之子以撒的權力，這是上帝一直以來的用意。

相同地，藉由對上帝的信心，祂賜給我們永生，然後要我們獻上生命當做活祭，就如亞伯拉罕般，我們舉起刀子說：「這生命不屬於我，屬於祢！在我身上成就任何祢所願意的事情，即便人看來是愚蠢的！我願

---

<sup>220</sup> 羅馬書12:1。

<sup>221</sup> 創世記22:1

<sup>222</sup> 創世記22:2

<sup>223</sup> 創世記22:12

<sup>224</sup> 詩篇51:16-17，強調。

<sup>225</sup> 創世記22:12，強調。

意去任何祢要我去的，做祢要我做的，說你要我說的，成為祢所喜悅的樣子！」能做到這樣很困難，因為人類天性自私的部分，讓我們會想要抓取，有所保留，想要掌控。耶穌已在十架上對付完自私的人性，耶穌也必須潔淨這自私的天性，才能用他的靈充滿我們，賜給我們完全的屬天福氣。

上帝只會要求我們治死內心抵抗祂全然掌管、絕對權力的悖逆，也就是會敵對祂，會拒絕祂，屬肉體的部分，這部分的天性無法得到救贖，也永遠不會向上帝的主權低頭。

上帝寧願我們使用祂所賜的恩賜及福氣來榮耀祂，而不願拿走它們，但直到我們毫無保留獻給上帝一切，否則我們不知道哪部分會與基督留在祭壇上，哪部分會離開祭壇。我們要完全順服地舉起刀子，上帝會選擇什麼可以活著，什麼要死去，這就是所謂的活祭。

你已有經歷到確切的順服嗎？你生命中有什麼所熱愛的是上帝要你交出來的？

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝的本質與特質的描述。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第六課

### 透過認識自己來完成靈命塑造

#### 課程複習

列出一課學到的六個關鍵真理。鼓勵學生分享他們在第五課學到的個人禱告方式。同時，複習靈命造就的基礎。

#### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 了解關於認識自己的關鍵真理
- (2) 了解由聖經而來的破碎感所帶來美好的屬靈祝福
- (3) 能解釋耶穌的生命如何在靈命破碎的人身上動工
- (4) 明白如何更像基督

#### 生活片段

我的岳父在院子裡種了一顆梨花樹。這棵樹長得很漂亮，只不過樹幹有點彎曲。我記得這棵樹是十五年前種的，當時我們全家去拜訪我岳父。我很快就注意到，種植這棵樹的人沒有把它種好，所以樹是歪的。我曾想要把樹苗挖出來，重新種好，但從來沒有動手去做。當這顆梨花樹苗長成大樹，它依然和當裡一樣歪斜一邊。時間並沒有修直它，經歷多年的日曬、風吹、雨淋，也沒有拉直樹木。當這棵樹越長越高，也長出更多樹枝時，可能因為重量不平均而傾倒，也有可能一直都歪一邊。

人就像樹一樣，通常會照著當初種植或養育的方式一直維持下去。我們叛逆和魯莽的一面是可以被改變的，這就是恩典的目的。基督徒生命中最重要就是培養一顆柔軟的心，願意學習的靈，以及對上帝的話語謙卑與順服。當我們向樹木一樣歪斜，而且心裡的土壤隨著時光流逝變得僵硬，就很難長回正確的樣式。

在上一課我們提到，要成為上帝所喜悅的，聖靈充滿的基督徒，我們必須先認識八項很關鍵的真理。本課繼續詳細介紹這八項真理。

#### 課程概觀

自我察覺-認識自己—對於擁有基督的形象是很重要的。要真正認識自我，我們必須知道分別為聖的「自我」是我們最大的敵人。

## 關鍵真理 #6

唯有透過信心，相信基督的恩典，才能棄絕自身利益，活出基督的形象，以達靈命造就。

我們必須清楚，棄絕自我是恩典的工作。很多基督徒試圖藉由棄絕自己有罪的本質來成為公義的人，但我們無法靠自己的力量辦到這件事。我們也無法靠自己的力量過著聖潔、得救的生活。只有上帝能在我們生命當中成就這些事。由於我們自我中心的本性，我們無法靠著自制和自律來戰勝驕傲。<sup>226</sup> 自我就像一顆巨大的樹木，緊緊纏住我們生命中的所有決策、行為、行動、犧牲和關係。只有恩典能解開自我的枷鎖。要如何得到恩典呢？

相信十架及復活大能，方能尋見恩典。

只有十字架能摧毀自身利益，這是新約特別強調的觀念。我們再看看加拉太書 5：24。保羅提到十字架與得勝、聖靈充滿的生命時，他說「凡屬基督耶穌的人，是已經把肉體連肉體的邪情私慾同釘在十字架上了。」（特別強調）釘十字架這個動詞特別強調十字架的大能。

保羅寫給加拉太教會的這封信還提到，耶穌在十字架上的救贖包含了戰勝自身利益，保羅也活在這樣的領悟當中：

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。我不廢掉上帝的恩；義若是藉著律法得的，基督就是徒然死了。」<sup>227</sup>

這樣說似乎很矛盾：一個人要如何同時既活著又死了呢？

► 討論：一個人要如何如何在靈裡既是死的又是活的呢？信心在這一章節中有多重要？

當保羅說他與基督一同釘十字架，他其實是說他靈裡的老我，也就是以前傲慢自大、自我中心的保羅，已經在十字架上被擊敗了，現在他擁有新的生命。重生的我是經過耶穌救贖而得勝的我，耶穌住在我們新的我當中，在此掌權。這就是讓聖靈掌管的生命，也就是把自我的私慾放到一邊，以基督的意念為重。保羅見證了憑著信心接受耶穌的死亡與復活是得救的關鍵，我們不只是罪得到赦免，我們的老我也死在十字架上<sup>228</sup>。

---

<sup>226</sup> 歌羅西書2：23

<sup>227</sup> 加拉太書2：20-21

<sup>228</sup> 另外參考 加拉太書 6：14-15

許多基督徒無法活出得勝的生命，因為他們想藉著自己的力量來擊敗只能在十字架上擊敗的仇敵。他們總是尋求自己的力量，而非耶穌的力量。小野田寬郎是二次大戰時期被派到菲律賓盧邦島的日本軍人，他在島上一直待到1974年，也就是二次大戰結束後29年，因為他並不知道日本已經投降了。<sup>229</sup> 在這期間，小野田寬郎持續進行游擊戰，甚至殺死了三十名當地居民。很多人設法說服他戰爭已經結束了，但直到他當年的長官親自去見他，並頒布正式的投降命令，他才願意相信。

很多基督徒就像小野田寬郎不斷進行無意義的征戰，因為他們不知道，他們充滿驕傲與私慾的老我已經被釘死在十字架上了。恩典的秘訣之一在於因著十字架而歡喜快樂。

### 在耶穌的同在中尋見恩典。

保羅在加拉太書 2：20-21 強調基督在十字架上所做的工作，是上帝救贖我們唯一的方式。跟基督一同死在十字架上使我們能完全擁有基督的本質，充滿了謙卑與無私的愛：「基督住在我裡面…他是愛我，為我捨己」。保羅以「基督住在我裡面」來形容他現在的生命，這是過著聖潔生活的關鍵。金丹尼（Dennis Kinlaw）提到：「成為基督的樣式是恩典的工作，唯有讓基督住在我們裡面才有可能發生，無法單靠我們自己的努力。」<sup>230</sup>

令人難過的是，很多人沒有察覺耶穌就住在我們裡面，所以他們無法經歷像耶穌的生命。有些人則是沒有與耶穌建立該有的團契關係，或是靠著耶穌的大能來生活。

► 約翰福音 15 章裡，耶穌說結果子的生命關鍵是什麼？討論住在耶穌裡面是什麼意思。

### 在聖靈的同在中尋見恩典。

當我們倒空自己，才有空間使聖靈完全住在我們裡面，來引導我們。這就是以弗所書 5：18 所說的：「不要醉酒（被控制），酒能使人放蕩；要被聖靈充滿。」耶穌透過聖靈住在我們裡面，但我們必須棄絕自我，耶穌才能完全掌權。<sup>231</sup> 根據加拉太書5章和許多新約的經文，要活出得勝的、像耶穌的人生，關鍵在於有耶穌的同在。正如保羅說的：「聖靈的果子就是仁愛、喜樂、和平、忍耐。」<sup>232</sup> 這裡很重要的一點是，聖靈的果子是耶穌（聖靈）的果子，不是我們自己的果子！我們就像一粒種子，落在地裡死了<sup>233</sup>但隨著我們

---

<sup>229</sup> <http://www.bbc.com/news/world-asia-25772192>

<sup>230</sup> Dennis Kinlaw, "The Mind of Christ," *High Calling*, January-February 2017, 1, 9.

<sup>231</sup> 約翰福音14: 16

<sup>232</sup> 加拉太書5: 22（特別強調）

<sup>233</sup> 約翰福音12: 24

的死亡，而且是不斷的死亡，耶穌給予我們生命，使我們能成長和結果。有時我們會忘了這件事，嘗試用自己的力量來成為公義的人，但只有上帝能使我們成為公義的人。

上帝塑造我們的方式有時會令我們感到痛苦。就像混了雜質的黃金，驕傲與其他負面的特質都在我們的本質中，只有透過聖靈才能煉淨我們。這要怎麼達成呢？施洗約翰說耶穌會以聖靈與火給我們施洗<sup>234</sup>。基督徒的心就像一塊黃金，無法從表面擦拭乾淨，因為髒污藏在裡面，與上帝的聖潔混和在一起。我們必須透過聖靈的火來融化和重新冶煉。

彼得提到這種潔淨的過程正是門徒在五旬節所經歷的：「知道人心的上帝也為他們作了見證，賜聖靈給他們，正如給我們一樣；又藉著信潔淨了他們的心，他們和我們之間並沒有甚麼分別。」<sup>235</sup> 讓我們享受聖靈的同在，持續讓聖靈潔淨我們的心。

## 關鍵真理 #7

**主耶穌在我們裡面的生命，是棄絕自我所結出的果子。**

棄絕自我不是結束，而是降服基督生命的開始。把種子埋在土裡並不是為了讓它們死亡，而是為了使它們以從未想過的方式活下去！

**所謂基督徒的生命就是耶穌的特質越來越得到彰顯。**這就是聖潔的定義。所有與聖潔相關的論述與教導，若沒有包含耶穌的生命，都是不完整的。「世人只能透過我們認識耶穌。因此，我們的生命與我們所代表的耶穌之間，一定要有所相關。」<sup>236</sup>

- 聖潔無關能力。
- 聖潔不代表與世隔絕。
- 聖潔不等於做對的事。
- 聖潔不是屬靈的禮物。

這些是聖潔的果子，但真正的公義來自耶穌的生命。棄絕自我帶來的是耶穌徹底在我們的生命當中掌權。以下幾個是耶穌的生命在我們裡面的例子：

- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是越益慷慨、無私與犧牲的愛的生命。<sup>237</sup>

---

<sup>234</sup> 馬太福音3: 11

<sup>235</sup> 使徒行傳15: 8-9，特別強調

<sup>236</sup> Kinlaw, 9.

<sup>237</sup> 雅各書1: 27，約翰一書3: 16

- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是越益滿有聖靈及聖靈大能的生命。<sup>238</sup>
- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是越益加增的聖潔、和平、溫良、柔順、恩慈、公正及誠懇無偽。<sup>239</sup>
- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是越益有深度的屬靈生命。<sup>240</sup>
- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是越益加增的安息與和平，沒有一絲的恐懼及焦慮。<sup>241</sup>
- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是團契交通的生命。<sup>242</sup>
- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是越來越能戰勝罪的生命。<sup>243</sup>
- 耶穌的生命彰顯於心地純潔之人，就是越來越謙卑的生命。<sup>244</sup>

假如我只能從聖經選擇一篇跟聖潔生命的特質有關的經文，我應該會選擇腓力比書 2 章。這是聖經裡關於我們該有的心思與生活的教導。

► 根據腓力比書 2 章，列出耶穌身上無私聖潔的特質。與你的組員分享。

當我們只在乎自己的利益時，就成為外表與名聲的奴隸，無法謙卑的服事他人。

金丹尼博士曾說過班克魯中將（Samuel Brengle）的故事，他是一位大有能力的傳道人，也是救世軍（the Salvation Army）最有影響力的領導者之一：

班克魯中將在波士頓大學就讀第四年時，他獲得印第安那州南本德一個富裕地區的牧師職位。他有機會在上流社會展開牧師工作，但他認為上帝呼召他加入救世軍，所以他橫跨大西洋去尋找卜維廉（William Booth），救世軍的創辦人。

卜維廉對他說：「我們不歡迎你，你太危險了。」班克魯問道：「我很危險？什麼意思？」卜維廉說：「你受過良好的教育，但我們的許多工作人員以前都是酒鬼或妓女，你不會服從他們的命令的。」

<sup>238</sup> 以弗所書5：18，使徒行傳2：4，4：31

<sup>239</sup> 雅各書3：16-17

<sup>240</sup> 馬太福音5：8

<sup>241</sup> 詩篇37：37，以賽亞書26：3，馬太福音11：28-30

<sup>242</sup> 約翰一書1：6-7

<sup>243</sup> 希伯來書12：1

<sup>244</sup> 腓力比書2

但班克魯說：「請給我一個機會。」於是班克魯被分配到倫敦的救世軍中心，負責擦鞋的工作。班克魯的工作地點是一間尚未完工、有一半位於水底、地板上充滿灰塵的地下室，他幫以前曾流浪街頭的現任救世軍軍人擦拭靴子上的泥土。

有一天，班克魯似乎聽到一個聲音說：「你這個傻瓜！」他問：「你為什麼說我是傻瓜呢？」那聲音又說：「你這不是埋沒自己的天分嗎？你受過這麼多訓練，現在卻在這裡擦鞋，太可惜了。」班克魯感到非常沮喪，他向上帝禱告說：「主啊，我是否讓你失望了？我是不是錯失了你的帶領呢？」但上帝回答：「別忘了，山姆，我可是幫門徒洗腳呢。」於是班克魯確切體認到了上帝的同在，即使在滿是泥濘的地下室工作，也宛如置身天堂。只有聖靈才會使我們有這種犧牲奉獻的想法。<sup>245</sup>

如果任何關於聖潔的想法不符合主耶穌謙卑的生命，我們都必須格外警惕。

## 關鍵真理 #8

**想活出持續結果子、像耶穌的生命，棄絕自我並由耶穌掌權，必須花一輩子的時間經營與培育。**

信仰的追求並不僅止於潔淨我們的心。我們就像飛行員，在起飛前已經設定好航向，但直到平安降落之前，我們都必須不斷調整方向。

就靈命的觀點來看，基督徒的攻克己身是不停的死亡，也就是持續的死亡。<sup>246</sup> 我們的犧牲也是不停的犧牲，持續的犧牲。「棄絕自我」這種用詞只是幫助我們明白屬靈的真理，但我們必須隨時注意，避免自己遠離了上帝的話語。擁有聖潔的心並非追求聖潔的最後一步。擁有聖潔的心與順服的意念能幫助我們走完這趟旅程，但可別忘了這趟旅程是一輩子的。

聖靈充滿的生命會不斷成長，是漸進式的成聖。藉由聖靈的幫助，我們會更接近上帝的榮美。<sup>247</sup> 以下有非常實用的建議，幫助你過著更聖潔的生活。<sup>248</sup>

## 培育聖潔

我的朋友菲爾布朗博士列出了以下幾點很實用的建議，都是根據聖經的教導，可以幫助我們追求聖潔：

---

<sup>245</sup> Kinlaw, 9.

<sup>246</sup> 路加福音9: 23

<sup>247</sup> 哥林多後書3: 18

<sup>248</sup> 哥林多前書6: 11

## 成為聖潔的六個步驟 菲爾布朗博士

希伯來書12：14告訴我們要「追求聖潔！」我們要追求的是上帝的聖潔，這在耶穌身上很清楚地彰顯，因為耶穌完全遠離罪，是完美的、純潔的、公義的。<sup>249</sup>

### (1) 首先，我們必須放下一切重擔才能追求聖潔。<sup>250</sup>

馬拉松選手會丟棄一切不必要的重量，否則速度就會減緩下來。如果有任何事情妨礙你追求聖潔，就把它們丟到一旁，包含媒體、金錢、音樂、驕傲、關係，不論是哪些東西都一樣。如果這項東西阻礙你成為聖潔，你就該遠離它。你在追求聖潔之前，是否先放下這些重擔了呢？

### (2) 其次，我們必須脫去容易纏累我們的罪才能追求聖潔。<sup>251</sup>

我們不只要放下各樣重擔，也必須脫去容易纏累我們的罪。這是什麼樣的罪呢？其實就是我們最常受到試探的罪。所有基督徒都很容易變得自我中心，這種核心的罪會使我們的本質腐敗。我們要來到基督面前，讓聖靈潔淨我們，使我們擺脫罪。

即使我們的心已經藉由信心潔淨了，我們還是會受到罪的試探。我們必須照著聖經的教導來擺脫罪：仰賴上帝的恩典<sup>252</sup>、不要滿足肉體的私慾<sup>253</sup>，與追求公義、信心、仁愛、和平且專心呼求上帝的人團契，遠離試探<sup>254</sup>，以及與聖靈同行<sup>255</sup>。你是否已擺脫總是容易纏累你的罪呢？

### (3) 第三，我們要靠著定睛仰望耶穌才能追求聖潔。<sup>256</sup>

每位賽跑選手都知道獲勝的關鍵是專注地奔向終點線，注意力分散的選手必定會輸掉比賽。這裡的「定睛」指的是「專心一意地注視著，毫不轉移視線」。我們靈魂必須專注且信任地注目看耶穌。為什麼呢？因為耶穌是我們聖潔的榜樣。在追求聖潔時，容易動搖我們的是環顧四周和與他人比較。我們必須定睛在耶穌身上，才能像祂一樣聖潔。你是否定睛在耶穌身上呢？

---

<sup>249</sup> 希伯來書1：9，4：15，7：26

<sup>250</sup> 希伯來書12：1

<sup>251</sup> 希伯來書12：1

<sup>252</sup> 詩篇119：11，馬太福音26：41，以弗所書6：13-18

<sup>253</sup> 羅馬書13：14

<sup>254</sup> 提摩太後書2：22

<sup>255</sup> 加拉太書5：16

<sup>256</sup> 希伯來書12：2

#### (4) 第四，我們必須持續對抗罪，才能成為聖潔。<sup>257</sup>

這些經文提醒我們，屬靈的勝利不是那麼容易就可以達成的。沒錯，即使放下重擔和脫去容易纏累我們的罪，我們依然處在屬靈爭戰當中。我們必須一面追求聖潔，一面進行這場爭戰，因為仇敵會不斷阻撓我們變得更像基督。

不論我們的年紀、成熟度、屬靈程度為何，都無法避免這場屬靈爭戰。我們的心思隨時可能變得軟弱，所以我們要時常思想基督的忍耐。我們的領袖基督戰勝了魔鬼種種的詭計，靠著耶穌的恩典我們也能做到！你是否能有恆心毅力來對抗罪呢？

當我們的救主耶穌基督在馬太福音4：4提到悔改時，他指的是我們基督徒的生命應該是不斷悔改的生命。

--馬丁路德

#### (5) 第五，透過順服主的管教並以感恩的心接受，是追求聖潔的方法。<sup>258</sup>

如果我們追求聖潔，上帝是否就不會管教我們呢？這是錯的！其實並不是這樣。「天下沒有白吃的午餐」這句話很清楚地描述了我們的情況。我們必須帶著感恩的心追求聖潔，謙卑地領受上帝的教誨，管教是上帝厚愛的見證，要我們在他的聖潔上有分。你是否感謝天父的教誨，幫助你變得更聖潔呢？

#### (6) 第六，我們彼此扶持來追求聖潔。<sup>259</sup>

世俗的觀點是每個人要自力更生，但追求聖潔必須大家一起努力，這是整個團體的工作。當我們彼此扶持鼓勵監督時，最能成功追求像基督的聖潔。我們追求聖潔，最佳是與同道追求者攜手合作。如果有其中一人跌倒，他的同伴會幫他站穩腳步。你是否與其他追求聖潔的人攜手合作呢？

### 結論

聖潔的心與生命是一趟旅程，而這六項來自聖經的原則會在苦難的風暴與試探中保護我們，幫助我們順利航向天國的家。

### 禱告

父神，我知道我靈命成長的旅程上最大的阻礙是我自己的驕傲，是自我的罪。我不想再為自己找藉口了。我也不再指責別人。我將自己作為活祭獻上給你。

<sup>257</sup> 希伯來書12：3-4

<sup>258</sup> 希伯來書12：5-11

<sup>259</sup> 希伯來書12：12-13

我與詩篇的作者一同禱告，上帝阿，求你為我造清潔的心。我與保羅一同定睛在十字架上，我相信「現在活著的不再是我，乃是基督在我裏面活著；並且我如今在肉身活著，是因信上帝的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」

我相信聖靈潔淨我，並加添給我力量，這是耶穌所應許的，因為他說：「人若渴了，到我這裏來喝！信我的人，就如經上所說：『從他腹中將流出活水的江河來。』」阿門。

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修中，至少默想一篇詩篇，在日記中記錄詩人所說有關上帝的屬性及其特質。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第六課測驗

- (1) 本課教導了哪三個關鍵真理？
- (2) 基督徒能棄絕罪的本質嗎？
- (3) 完成這個句子：「只有\_\_\_\_\_能擊敗自我中心。」
- (4) 完成這個句子：「倒空自我能使\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_掌權。」
- (5) 棄絕自我中心的果子是什麼？
- (6) 列出有耶穌同在生命的三項特質。
- (7) 布朗博士教導了哪六個培育或追求聖潔的步驟？

## 第七課

### 透過屬靈操練建立耶穌的形象

#### 課程複習

複習第六課的重點。邀請學生分享第六課的個人禱告。

#### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 了解提摩太前書 4：7 的教導。
- (2) 認識屬靈操練對於擁有耶穌形象的必要性。
- (3) 開始應用本章學到的原則。

#### 生活片段

有一位年輕的基督徒發現自己在小事情上面總是無法順服。上帝奇妙地改變了他的生命，也醫治了令他感到痛苦地心靈傷口，但他卻依然有很多屬靈層面的掙扎。他無法走在信心的道路上，而且總是想要掌控自己的生活。他希望可以成為更細心的父親也希望自己的情緒起伏不要這麼劇烈並能更有效率地運用時間他發現自己不再滿足於現在的工作，希望還能有更好的機會。有一天他打電話給我，說道：「我認為在我這個人生階段當中，上帝不斷關上很多扇門，好讓我能學習忍耐，因為我人生中總是有很多未完成的計畫。我知道若要好好經營跟上帝的關係，我就必須學會忍耐，把已經開始做的工作完成。我一直都很沒耐心，而這種個性影響了我生活中的每個層面！」我對這位朋友的謙卑和智慧感到非常驚奇。他逐漸成長成更有智慧、更堅強的人，而這都是透過屬靈的操練！

#### 課程概觀

本課的重點是要擁有上帝的特質，活出基督的樣式，屬靈操練是非常重要的。這些操練包含經歷患難、屬靈操練（例如研讀經文、禱告、禁食等），以及個人的操練。

有些人可能認為，我這位朋友只需要有聖靈充滿，完全掌權在他的生活當中。這當然是事實，但基督徒要讓聖靈充滿並加添力量需要我們順服。就像玉米和稻米的收成必須仰賴農夫勤勞地照顧和澆灌，屬靈特質的培育也必須仰賴充滿信心的基督徒自己的努力。

本課教導我們以信心為基礎，並藉助上帝愛的力量勤奮、誠實、勇敢地與上帝同行。

## 使徒保羅與彼得對敬虔的看法

以下兩段經文能幫助我們了解「操練」在靈命塑造中扮演的角色。

### 保羅的信息

要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，**在敬虔上操練自己**。操練身體、益處還少，惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許<sup>260</sup>（註1）

這裡的兩個關鍵字是「操練」和「敬虔」。你認為這兩個概念有什麼關聯呢？

### 敬虔的定義

► 跟小組員討論「敬虔」的定義。每個人都提出一種定義。

現在這個時代，我們可能無法立刻想出「敬虔」的定義。稍微看一下教會的環境，我們會想到的是被曲解的「敬虔」的定義。很多人覺得敬虔的人就是一臉嚴肅的人，總是隨身攜帶聖經，說話充滿了權威，而且常常出現在教會裡。

實際上，敬虔的人可能有不同的長相、外貌、文化背景與個性。敬虔這項特質也可以令人感到輕鬆自在，就像穿著舊的牛仔褲，而非西裝和領帶。敬虔的人不一定有充滿威嚴的禱告或說話方式，也不局限於特定的敬拜形式或詩歌類型。

敬虔是聖靈在我們的生活中，幫助我們活出像耶穌一樣榮美的生命。敬虔代表認識上帝、喜愛上帝的話語、遵守聖經的教導並與上帝同行，帶著真誠的態度。不論國籍、文化背景、種族、生活方式，每個人都可以過敬虔的生活，因為敬虔不是一件事，而是一種人格。所謂敬虔就是主耶穌的生命。

► 為什麼這點如此難理解呢？為何有時初信者比從小在教會長大的基督徒更容易理解呢？

### 保羅對敬虔的看法

(1) 首先，敬虔是一趟旅程。--我們要「在敬虔上操練自己」。

我們不要灰心，要記得上帝對我們是很有耐心的，「父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人」。我們常想要追求完美，但這其實會阻礙我們學習敬虔。

(2) 追求敬虔的過程中，避免分心。「要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話」<sup>261</sup>

<sup>260</sup> 提摩太前書4: 7-8（特別強調）

<sup>261</sup> 請參見提摩太後書2: 16, 23。

這些空談指的是當時猶太傳說與傳統的許多不必要的猜測，例如天使的由來、天使的能力以及其他上帝選擇不向我們啟示的事情。這些猜測、迷信與傳說只會越來越多！

**(3) 敬虔需要透過許多的操練並以信心為基礎。**「要在敬虔上操練自己」。

這裡的「操練」與英文的「體操訓練」是同一個字。運動使我們聯想到肌肉痠痛、舉重、喘不過氣、汗如雨下！衛斯理說「就像進行體操訓練一樣，我們應該努力操練自己成為敬虔的人。不論在思想與生活當中，都要來。」<sup>262</sup>「以極限的勞動、努力與勤奮訓練自己在思想與生活中邁向聖潔」。

這裡要特別注意，我們不能藉由操練來防止自己故意犯罪。我們要「治死」這些罪（歌羅西書3：5）。

我覺得很有意思的一點，保羅沒有鼓勵提摩太尋找敬虔的捷徑，因為敬虔是沒有捷徑的。只要相信主耶穌基督就能重生，這種果效是一瞬間的，但培養像上帝一樣的特質必須靠努力的。

**(4) 我們要藉由操練上帝的應許來達到敬虔。上帝應許我們更好的生命，以及在天國的生命。**

衛斯理說道：

「敬畏上帝、愛上帝、服事上帝的人一生都有祂的恩典。他的信仰保守他免於過份的行為和熱情，保守他生命的泉源並避免過多的負擔。上帝的平安與慈愛在他心中產生平靜的力量，使生命之火更加清晰、明亮、持久…因此敬虔包含了今生與來生的應許及祝福。」<sup>263</sup>

## 二、彼得的想法

彼得在彼得後書1：5-8寫道，「那因我們的上帝、和救主耶穌基督之義、與我們同得一樣寶貴信心的人」(1：1)，「得到一切關乎生命和虔敬的事」(1：3)，並且「已獲得那又寶貴又極大的應許，使我們可以脫離世上從情慾來的敗壞，就得與上帝的性情有分。」(1：4)。因為「這個緣故」，他們要「再加上信心」：

正因這緣故，你們要分外地努力。有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知識；有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；有了虔敬，又要加上愛弟兄的心；有了愛弟兄的心，又要加上愛眾人的心。<sup>264</sup>

---

<sup>262</sup> 約翰衛斯理對提摩太前書4：7的註解。

<sup>263</sup> 約翰衛斯理對提摩太前書4：8的註解。

<sup>264</sup> 彼得後書1：5-7（特別強調）

註：聖經評論家一致認為「與上帝的性情有分」指的是得到更新或恢復上帝的形象。Adam Clarke則寫道：「上帝所有的應許都有同一個目的，就是在失喪的人心中恢復上帝的形象，因為我們都迷失了。」<sup>265</sup> 對所有相信耶穌基督與福音書裡的應許的人而言，這就是上帝的計畫。上帝的本質就像一條河流，一切恩典都源自於此，使我們能越來越敬虔。

### 彼得對敬虔的看法

**(1) 彼得向我們保證，雖然神聖的本質來自上帝，但我們可以藉由恩典與上帝的性情有分，但這取決於自己。**

彼得非常清楚地寫道，以救恩的信心為基礎，建造屬靈特質必須付出相當的努力。其中一篇解經文章寫道：「燈油與火焰完全是由上帝的恩典提供的，基督徒拿了這些原料後，如何準備燈臺和點火則須靠自己的努力。」<sup>266</sup>

**(2) 每一位基督徒都必須全心全意培育屬靈的特質，這些特質是上帝放在他們生命當中的。**

彼得的原文是有特別強調的。他提到除了信心以外，我們還要加上哪些屬靈特質？

**(3) 彼得很明確的列出了我們需要擁有的特質，使我們「在認識我們的主耶穌基督上，不至於懶散和不結果子」。<sup>267</sup>**

- 加上德行—擁有崇高的品德，尤其是在患難和壓迫當中。
- 加上知識—也就是能辨別上帝的旨意。
- 加上節制—能適當地享受屬世的娛樂，具有自制力，不放縱肉體的享受或慾望。
- 加上忍耐—在患難與苦難當中能堅持到底。
- 加上敬虔—敬虔的人是為上帝奉獻的人，包含為上帝的子民與上帝的計畫奉獻。
- 加上愛弟兄的心—不只是敬虔，我們也要展現慷慨、禮節與喜樂。敬虔絕非單調乏味、道貌岸然、恬淡寡欲或死氣沉沉。
- 加上愛眾人的心—不自私地付出，不只是為上帝的大家庭付出，也為所有人付出。

---

<sup>265</sup> Adam Clarke對彼得後書1: 4的註解。

<sup>266</sup> Jamieson-Fausset-Brown對彼得後書1: 4-5的註解。

<sup>267</sup>彼得後書1: 8

## 藉由操練，我們能建造基督的特質。

我喜歡健走。健走使我保持健康，使我感到煥然一新，而且我可以一邊走路一邊禱告，所以健走也幫助我更親近上帝。不論是天氣溫暖或寒冷的時候，我都會去健走，我甚至有好幾次在下雨或下雪的時候健走。

地球的周長大約是四萬公里（兩萬四千英里），我的目標是希望能走完地球一周！也就是說，我希望在我死前能健走達到四萬公里。我從八年前開始健走，如果我保持健康，而且上帝賜給我能力的話，我還要二十二年才能走完。這八年來，我每天走6.4公里（四英里），每週平均走25公里（十六英里），每年平均1,287公里（832英里），至今為止我已經走了10,300公里（6,700英里）。我還剩三萬公里要走，但我幾乎不去想這件事。大部分時候，我都是單純享受健走的樂趣。

任何偉大的目標，像是走遍地球一周，只能靠著每次進行一部份來完成。我必須每天早起去健走。如果我持之以恆，我最終將能達到這項看似不可能的目標。

靈命塑造的生活其實就像這樣。本課我們學到，效法基督的形象，是我們要達到的目標，不只是藉由更新我們的心思意念，還要透過使徒保羅所說的「操練」。

每位我認識敬虔的人都必須付出相當的努力。得救是本乎恩，也因著信，但是成聖，也就是活出上帝的特質，往往必須經過痛苦的過程，放下自我，並付出努力。保羅稱之為「向著標竿直跑，要得上帝在基督耶穌裏從上面召我來得的獎賞。」<sup>268</sup>。當然，即使我們付出努力，恩典依然在我們的生命當中動工。<sup>269</sup>

### 藉由操練培育基督徒的特質

操練包含練習。我和我太太貝琪常學習如何在跟彼此相處與和孩子相處時，培養溫柔的特質。有一天我們讀到考門夫人（Lettie Cowman）的書荒漠甘泉（Streams in the Desert），書中提到：

攀登埃佛勒斯峰絕非容易的挑戰。它的最高峰將近一萬公尺高（三萬英尺），山頂上的氧氣比海平面的氧氣量少了三分之二。有三百位登山客在嘗試攻頂的途中喪命。登上山需花費七萬五千元並耗時四十天才能完成基督徒的生命也需要付出全部的努力，我們絕不能將這趟旅程視為輕鬆容易的事。

<sup>268</sup> 腓力比書3: 14

<sup>269</sup> 腓力比書1: 6

聖靈的果子（例如耐性）並非隨機出現在我們生命當中。我們如果無法辨識恩典，選擇恩典，並在我們的思想中培養這些恩典的果子，它們並不會自然出現在我們的本性或行為當中。我們必須先領會恩典，才能擁有恩典，並且要藉由禱告來獲得。<sup>270</sup>

美德鍛煉？很少人會這樣想，但了解這點非常重要。

別忘了基督徒生命的目標並不是做對的事情。基督徒可能會因為錯誤的理由而做對的事情，這些理由可能是愧疚感、恐懼和驕傲。上帝的首要目標是完全改變我們，使我們能「自然而然地順服上帝」<sup>271</sup>，直到我們的性格改變，而聖靈的果子成為我們的習慣。

在馬太福音當中，耶穌邀請勞苦擔重擔的人來到他面前，得到安息，過著輕鬆而順服的生活。「凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」<sup>272</sup> 對耶穌而言，當基督徒的內心改變了，擔子就會是輕省的，不再抗拒上帝的旨意，我們就會變得溫柔而謙卑，成為上帝所喜悅的基督徒。這就是上帝在我們生命中的旨意。

### **操練能幫助我們培養出上帝的特質。**

認識基督徒生命該有的屬性與特質很重要。屬靈層面的失敗通常不是因為缺乏真誠、動力或努力，而是因為不知道這些特質在基督徒生命中，以及在我們與主同行時所扮演的角色。

當我在編寫本課時，我太太和我一起在家舉辦讀經課程。有一次聚會時，一位年輕的媽媽提到她對於自己無法堅持過基督徒的生活感到很失望。她說：「這樣想可能很愚蠢，但有時我覺得上帝可能沒有揀選我，也許不論我再怎麼努力，都無法變成堅強的人。」

也許我們不會直接承認，但很多敬虔的基督徒認為只有特別的基督徒或聖人能達到上帝所要求的最高標準。上帝不會有差別待遇，每個基督徒都可以被建造成基督的樣式。我們的問題在於，我們通常不了解上帝的特質在我們的生命中扮演何種角色。

就像鋼筋能使水泥變的牢固，肌肉支撐身體，這些特質能強化我們基督徒生命的屬性，保衛我們的靈魂。這些特質使慈愛、喜樂、平安、忍耐與所有聖靈的果子與我們自己的本質結合。這些特質使基督徒能與基

---

<sup>270</sup> Lettie Cowman, *Streams in the Desert* (Grand Rapids: Zondervan, 1996), June 11.

<sup>271</sup> 第一課引述的魏德勒 (Dallas Willard) 教導。

<sup>272</sup> 馬太福音11: 28-30 (特別強調)

督合一，持續與耶穌團契並順服耶穌。少了靈命的鋼筋，我們再怎麼努力都無法承受生活中的壓力、像狂風般的患難與如同巨浪撲來的試探。

上帝透過聖靈賜給我們祂的屬性，這是**愛**的來源，但是要在其他人虧待我們時愛他們（表現出尊重和憐憫）則需要透過操練才能辦到。

**溫柔**的種子透過信心種在我們心中，但是我們必須操練自己的口舌，才有辦法以溫柔的態度回應嚴厲的指控和喜愛製造紛爭的人。

**平安**是從聖靈而來的，但我們必須經過屬靈的操練，才能在高度壓力的環境下心中仍有平安。

**節制**也是聖靈的果子，但我們必須不斷練習控制起伏不定的情緒與欲望，尤其是那些不習慣對自己說「不」的人。

上帝也把**忍耐**這項特質放在我們心中，這是上帝的本質。但我們也必須付出相當的努力，才能耐心等待我們所渴求的事物、延遲享樂與養成耐心等候的能力。

**信實**是上帝的屬性之一，但尤其對個性散漫的人而言，準時、勤奮、遵守諾言、完成自己的義務都需要經過操練才能做到。

**謙卑**是聖靈的果子，但是把別人的利益置於自己之上，坐在餐桌的下位，或是主動扮演僕人的角色，都是透過不斷操練才能做到的。

**清心**也是透過信心從聖靈獲得的，但唯有勤奮的屬靈操練才能使我們養成保守心思的習慣。

上帝將**節制**的種子賜給我們，但唯有透過操練，我們才能控制口舌、慎選自己使用的話語。

**喜樂**是聖靈的果子，但時時稱頌主是我們自己的選擇，必須透過時常的練習才能做到。<sup>273</sup>

透過救贖，上帝賜給我們建造祂的特質所需的材料，但我們必須一磚一瓦將這些特質塑造出來，而且要每天操練。這跟恩典又有什麼關聯呢？當基督徒專注於操練時，他們就會感受到上帝的恩典。

**操練包含患難與教誨。**

患難能操練我們。保羅說道：「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望」<sup>274</sup>我們必須檢視上帝放在我們生命中的逆境，因為這些逆境會幫助我們養成上帝的特質。

---

<sup>273</sup> 詩篇34：1

<sup>274</sup> 羅馬書5：3-4

上帝的教誨也能操練我們。我們在希伯來書學到：「不可輕看主的管教，

被他責備的時候不可灰心；因為主所愛的，他必管教，又鞭打他所接納的每一個孩子。」<sup>275</sup>，我們也學到上帝的教誨是為了我們好：「我們憑著這旨意，藉著耶穌基督，僅只一次獻上他的身體就得以成聖。」

<sup>276</sup>。

### 操練包含屬靈操練。

這些屬靈操練會訓練我們。屬靈操練是我們領受恩典的管道。透過這些訓練，聖靈使我們從自我、慾望、物質與驕傲當中得到釋放，醫治我們的靈魂，並幫助我們塑造耶穌的形象。

本課只會探討一些典型的屬靈操練，這些操練分成以下幾種：

#### 靈修的操練

- **獨處**—花時間與上帝獨處。
- **默想**—默想上帝的話語，下定決心認識上帝，討上帝喜悅。
- **禁食**—暫時不進食，花時間獲得上帝的話語滋養。
- **簡化**—簡化生活中的物質，專注在重要的事情上。
- **犧牲**—在時間和資源上付出超出一般人認為合理的奉獻，訓練自己更加仰賴上帝。

#### 活動的操練

1. **禱告**—與上帝交談。
2. **敬拜**—毫無保留地讚美上帝。
3. **團契**—與其他基督徒定期聚會，彼此鼓勵與服事。
4. **悔改認罪**—時常帶著誠實和無所保留的態度來到上帝的面前，以及你所信賴的基督徒朋友。
5. **順服**—在上帝與他人面前謙卑，培養可信靠的關係。關係會訓練我們，也是上帝最常用來幫我們養成祂的特質最常用的工具。有時這個過程很痛苦，但上帝也會使用其他基督徒的屬靈恩賜來裝備或操練我們成聖（請見提摩太前書 4：7）<sup>277</sup>，使我們長成耶穌的身量<sup>278</sup>。

---

<sup>275</sup> 希伯來書12：5-6

<sup>276</sup> 希伯來書12：10

<sup>277</sup> 以弗所書4：12

<sup>278</sup> 以弗所書4：13

**操練包含個人的屬靈操練。**

捨己或克己也能操練我們。捨己指的是堅定地拒絕強烈的肉體慾望，尤其當這些慾望導致我們的屬靈生活腐敗時。保羅這麼說：

凡較力爭勝的、諸事都有節制……我是攻克己身、叫身服我、恐怕我傳福音給別人、自己反被棄絕了。

279

我們的課程至少會探討六種個人操練：

1. 管理我們的口舌，
2. 管理我們的思想生活，
3. 管理我們的慾望，
4. 管理我們的情緒，
5. 管理我們的時間，以及
6. 管理個人的靈修生活。

練習、逆境、屬靈操練與個人操練：這幾項重要的操練能讓上帝的恩典充滿我們的生命。這些操練幫助我們管理與生俱來的各種慾望，培養好習慣，並讓聖靈完全掌權，使我們能越來越像耶穌。

為什麼大部分人沒有越來越像耶穌呢？為何很多人默默承受苦難？為何有些人對自己的基督徒生命感到失望？因為很少基督徒報名參加上帝的屬靈健身房！

**透過操練成長，是上帝塑造我們最常見的方式。**

雖然我們知道聖靈確實能在短時間轉變我們的心，我們也知道聖靈要藉由過程讓我們更臻成熟。重生與藉由聖靈受洗的神蹟非常奇妙，可以解決很多心靈的問題，但是並不能自動解決我們性格上的問題。

靈命塑造是一段持續的過程，但不代表你不能經歷奇妙的復興。許多敬虔追隨耶穌的人都經歷過完全的成聖和降服，超越重生的「神蹟時刻」，甚至超越重生及聖靈的煉淨。但正如神蹟並不違反自然法則，我們在靈命塑造的旅程上所經歷的神蹟，並不能取代上帝訓練我們成為成熟基督徒的正常過程。

**靈命成長通常類比於生理成長。**

嬰兒不會一夕之間長大，而是遵行上帝所預備的過程，靈命成長也是如此。

---

<sup>279</sup> 哥林多前書9：25，27

**靈命塑造是一成長的過程，因為我們的問題比我們以為的還深遠。**

文化、家庭、經驗與失敗對我們的影響，遠比我們以為的還要深遠。使我們信主的神蹟並不能挪去所有的習慣。有些基督徒母親仍會失去耐性。有些基督徒丈夫仍會情緒失控。有些基督徒妻子也會揮霍過度。基督徒男士也可能覬覦美色。很多基督徒會縱慾過度、說太多話或睡過頭等等。我讚美主，上帝赦免我們的罪、更新我們、將聖靈賜給我們、行神蹟、趕鬼，但我們生命中依然需要操練。

**靈命塑造是成長的過程，因為有些習慣難以根除。**

如果你在得救前不太喜歡閱讀，你現在可能也是一位不愛閱讀的基督徒。你必須操練自己有閱讀的心。如果你一向是負面或喜歡論斷的人，你必須操練自己改變態度，成為更感恩和包容的人。如果你在得救前非常情緒化，現在大概也是一位情緒化的基督徒。你必須認真操練管理自己的情緒。如果你的父親有暴力傾向或瞧不起女性，你可能會覺得展現愛和尊重是一件很困難的事。操練你自己。如果你母親心情不好時就和你父親冷戰，你可能也有這種壞習慣。去上帝的屬靈健身房吧！如果你有階級觀念或偏見，你可能有種族上的優越感。操練自己用上帝的眼光來看所有人。如果你從來不覺得受到關愛，就必須更努力去愛別人。

壞習慣包含思想方式、表達方式、處理問題的方式，這些習慣常常是根深蒂固的，沒有聖靈和操練，是很難完全根除的。唯有透過持續的操練，我們才能更像基督。耶穌的門徒就是很好的例子：

他回到門徒那裏，見他們睡著了，就對彼得說：「怎麼樣？你們不能同我警醒片時麼？總要做醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意、肉體卻軟弱了。（馬太福音26：40-41）

門徒錯失了在耶穌生命的最後幾小時中，跟耶穌一起承擔苦難與禱告的機會。這是與耶穌同行，活出像耶穌一樣的生命，但這些門徒缺乏操練，所以肉體的需求佔了上風，所以他們在紛亂中拋棄了耶穌。

有些人可能會認為在五旬節後，門徒再也沒有在禱告時睡著，他們總是警醒禱告。我並不認同這點。五旬節代表聖靈降臨，但門徒仍必須學習自律。當天的主要人物彼得也寫信給其他門徒，提醒他們勤奮地操練。別忘了，彼得向我們保證，我們已經獲得基督徒生命所需的一切，但我們仍必須分外努力，完成這些操練。

280

---

<sup>280</sup> 彼得後書1：5

## 真實生活中的操練

專業運動員藉由訓練來提升自己的技能。他們不會等到上場才練習，或等待自己有完美的表現。士兵不會等到上戰場才學習使用他們的武器。木匠不斷練習，才能熟悉自己使用的工具。

就像運動員、士兵、木匠透過訓練來提升技能，基督徒也必須藉由操練密集培養基督徒的特質，例如忍耐、慈愛、節制。

種下思想的種子，就能收成行為，  
種下行為的種子，就能收成習慣，  
種下習慣的種子，就能收成命運。

## 自我操練的範例

但以理知道在巴比倫耽溺享樂的危險，他可能會忘了上帝及他所愛的祖國。當他被俘虜時，他一定想著要如何保守他的心思意念不被巴比倫影響。在被擄的期間，他訓練自己全然獻身於上帝，並且惦記著祖國：

但以理知道這禁令蓋了玉璽，就到自己家裏（他樓上的窗戶、開向耶路撒冷）一日三次，雙膝跪在他上帝面前，禱告感謝，與素常一樣。<sup>281</sup>

但以理在被虜沒多久就養成了每天禱告的習慣，這個習慣幫助他遠離對巴比倫的喜愛，專注思想祖國，並保持對耶和華的熱愛。

但以理的訓練使他看見奇妙的異象，同時擁有屬靈與屬世的影響力，有果效的禱告，也對其他被俘虜的猶太人產生了莫大的影響。正如但以理，成功的基督徒是在敬虔上操練自己的基督徒。

## 結論

你希望你是一位更堅強的基督徒嗎？年輕人常誤會堅強的意思。堅強並不意謂將不受試探，或是對痛苦、美麗的事物、不公義、肉體的享受感到麻木。堅強的基督徒也會感到驕傲，介意傷人的話語，對禁果也有欲望，對肉體的痛苦也並非免疫。對一切事物麻木不仁並非堅強，而是死了！

堅強真正的定義是：

- 能有堅定地拒絕罪與其他阻撓靈命塑造的事物的恩典。
- 每天到上帝的健身房報到，操練自己成為敬虔的恩典。
- 擁有謙卑與勇氣，在自己最容易受到試探的領域特別警醒。
- 實踐靈命塑造與品格的操練
- 每天確實禱告，穿戴上帝的全副屬靈軍裝

---

<sup>281</sup> 但以理書6：10，特別強調。

- 被聖靈充滿！

我們的兒子傑西雙眼失明，他有一隻美麗的導盲犬娜拉。娜拉使我學到許多與靈命紀律及屬靈操練相關的事。在娜拉成為有用的導盲犬，能夠保護與引導傑西之前，她必須先經過八個月的嚴格訓練。

為了確保娜拉能正常執行工作，她必須過著規律的生活。她的食物和飲用水都是經過特別設計的。她的睡眠時間與自由時間也是固定的。她也受過訓練，不會追貓咪或對貓咪吠叫。她大部分的時間都待在傑西旁邊，引導他或者等候他的下一個指令。娜拉接受嚴格的訓練，同時也獲得獎賞：就是我們的愛，營養的食物和每天的玩樂時間。因為有這些操練，娜拉才能過喜樂與獲得獎賞的生活。

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝的本質與特質的描述。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第七課 測驗

- (1) 敬虔是什麼意思？
- (2) 保羅所說的「在敬虔上操練自己」是什麼意思？
- (3) 彼得教導我們除了信心以外，還應該擁有哪七項美德？
- (4) 練習或操練包含哪三項？
- (5) 請寫出若想要培育基督徒品格，有哪些必需操練靈命紀律。



## 第八課

### 靈修的屬靈操練：獨處、默想、禁食、儉約

#### 課程複習

討論第七課的要點。鼓勵學生分享他們在第七課的個人禱告。

#### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 瞭解典型屬靈操練對靈命塑造的重要性
- (2) 更瞭解這些操練
- (3) 開始實踐這些操練

#### 生活片段

##### 生活在艱難環境中的基督徒

黛西在巴黎領導一群外勞。為了存錢，幾乎所有的外勞都會住在很狹窄很擁擠的小公寓。大多數人的工作時間都很長，全年休假的時間很少。即使在這些艱困的條件下，靈命塑造也會發生嗎？

美國以外大部分的基督徒居住在人口過剩的城市。大多數人生活貧乏，每天依靠不到 4 美元生存。許多人要應付長時間通勤，有時候一天要花上兩至三個小時。大多數人與他們的大家庭住在一起，或是離開家人與其他人同住。對這些基督徒來說，找到寧靜的*時間*和獨處的*地方*是一種巨大挑戰；要使禱告和默想上帝的話成為每天的優先事項，需要堅定的承諾。

##### 基督徒過著忙碌的生活

在西方，大多數的基督徒生活在節奏非常快速的物質世界，很難真的放慢步調變得更屬靈。他們通常有足夠的生活空間，過著簡樸的生活，有機會到寧靜的地方。如果他們的生活稍微簡單一點，他們就能騰出時間進行屬靈操練。*他們的*挑戰往往只是看見操練的價值，並花時間培養與上帝的同在。

## 引言

在美國南卡羅萊納州的帕里斯島，海軍陸戰隊訓練營的前門有個標誌寫道：「不同人生由此開始！」<sup>282</sup> 對一名美國海軍陸戰隊來說，能有什麼不同之處呢？其某些不同之處在於：僵硬的姿勢、一塵不染的制服、專注力與決心、個人紀律、生理和心理方面的韌性、服從命令的意願以及作為爭戰小組成員的能力。這些特質都是在帕里斯島的嚴格訓練期間培養而成。海軍陸戰隊知道他們的生命可能取決於訓練的品質。訓練是不同之處的開始！

► 如果一個局外人在你的教會觀看基督徒，他們會列出哪些基督徒和非基督徒之間的主要不同之處呢？

教會，即上帝的軍隊，已經被呼召「使萬民作我的門徒」。<sup>283</sup> 這不僅是將決志信主的人帶往救贖的見證，也是幫助初信者活出基督的形象。他們的生活以及教會的生活，皆取決於我們對這個使命的忠誠度。

我們如何做到這一點？我們如何成為耶穌敬虔的門徒？關於這門課程，更重要的是我們如何活出更像基督的性格？我們將如何從一種破碎和自我中心的狀態轉變為在上帝國度中完整和有用的狀態？一部分的答案在於典型屬靈操練的實踐。理查·福斯特說：「膚淺是我們這個時代的詛咒……今天迫切需要的不是更多聰明人或有天賦的人，而是有內涵的人……屬靈生活的典型操練呼召我們超越表面，有深度地活著。」<sup>284</sup>

我們所說的「典型」，是指每一代敬虔的基督徒都付諸行動。

## 課程概觀

屬靈操練的實踐及聖靈事工，能訓練我們過得勝的生活。它們對於超越名不副實、缺乏熱情、屢遭挫敗的基督徒生活是絕對必要的。每一代敬虔的基督徒都證明了這一點。

## 屬靈操練在每位基督徒的生活中很重要

在耶穌的生命中，屬靈操練是很重要的；如果我們想成為他的形象，屬靈操練在我們的生命中也會變得越來越重要。

**屬靈操練對世界、肉體和魔鬼產生不利影響。**

最好把基督徒的生活理解為戰場。<sup>285</sup> 耶穌和使徒們明確地強調熱誠、滿有信心之努力和屬靈爭戰的需要。耶穌說：「從施洗約翰的時候到如今，天國是努力進入的，努力的人（武裝的、熱誠和深切投入的）就得著

<sup>282</sup> 插圖和應用改編自博士麥可·艾夫瑞

<sup>283</sup> 馬太福音 28: 19

<sup>284</sup> 理查·福斯特，*操練的慶典*（紐約：柯林斯出版公司，1998年），初版

<sup>285</sup> 提摩太前書 6: 12

了。」<sup>286</sup> 保羅把基督徒的生活比作一場爭戰。<sup>287</sup> 這場爭戰需要機敏、警醒和覺醒的基督徒。有名無實、缺乏熱情的信徒就會生存不下去。

約翰·班揚《天路歷程》的寓言中，主角基督徒拜訪了解釋者的家。在那裡，基督徒看到一個全副武裝的人衝進天堂的大門、戰勝守衛，然後滿心歡喜地進入聖城的大門。基督徒不明白這個景象，所以解釋者向他闡明。這個景象意味著每一個想要進入天堂的基督徒都需要迫切、熱情的決心，因為地獄會萬般阻撓我們。

操練讓我們不再過著徒有虛名的日子，而是活出有耶穌的深度人生，操練使我們不再過著不冷不熱的基督徒生活，而是過出靈命活躍的生命，使我們更深體驗上帝如大海般的豐盛。

— 理查·福斯特

實踐屬靈操練會強化我們的心靈，訓練我們在心理和心靈都預備好與世界、肉體和魔鬼爭戰。<sup>288</sup>

**屬靈操練裝備我們為靈命而爭戰，這是一項恩典。**

在這個戰場上，我們都需要恩典。你和我都不是這個世界、肉體或魔鬼的對手。的確，人類為公義而奮鬥是不夠的。公義是上帝的恩賜。我們無法做任何事來領受耶穌的完全。但是上帝已賜予我們屬靈操練作為領受恩典的方法。理查·福斯特寫道：

「農民在穀物成長是無能為力的，他所能做的就是為穀物提供適當的條件。他耕地、播種、澆水，然後靠著大自然的力量，穀物就生長了。這與屬靈操練是一樣的——它們是向聖靈播種的一種方式。操練是上帝將我們種植的方法；它們將我們置於祂可以影響並轉變我們的地方。」<sup>289</sup>

靈命塑造的導師兼作家羅伯特·穆霍蘭寫道：

「歸根究底，我們無法像耶穌那樣將自己轉變為去愛和事奉的人，除非我們讓上帝改變的恩典在我們生活中做工。」<sup>290</sup>

他接著解釋，我們有三種方法能讓上帝在我們生命中完成靈命塑造的工作：面對、成聖和屬靈操練：

---

<sup>286</sup> 馬太福音11：12

<sup>287</sup> 提摩太後書 4：7

<sup>288</sup> 以弗所書 6：12；約翰一書 2：16

<sup>289</sup> 福斯特，第6頁

<sup>290</sup> 穆霍蘭，第26頁，（特別強調）

### (1) 透過面對問題讓恩典流入我們的生命

「透過某些途徑——經文、敬拜……主內的弟兄姐妹……聖靈可以探測我們不符合基督形象的地方。」<sup>291</sup>

### (2) 透過奉獻讓恩典流入我們的生命

「我們必須在每一個悖逆的地方，順服上帝。我們必須允許上帝做祂想做的工作……因為轉變不會被強加在我們身上。」<sup>292</sup>

我們必須向上帝敞開心靈。

### (3) 透過屬靈操練讓恩典流入我們的生命

這些都是向上帝敞開的一致行為。

#### ► 討論問題：

- 在軍營和在你的教堂發生的事情，有什麼相似之處嗎？
- 你的私生活呢？
- 你所在的教會是否有基督徒會讓你想起活躍戰場上的士兵或操場上的孩子？
- 如果你真的在戰場上生活，你覺得生活會有多大的不同？

#### 屬靈操練帶來更多來自上帝的喜樂

是的，我們是士兵。但我們是要去婚禮盛宴的士兵。我們經常認為那些實踐屬靈操練的基督徒非常嚴肅和苛刻，甚至不快樂。有時候這是真的，但我們需要把基督徒的生活視為**戰爭**，也是一場婚禮。<sup>293</sup>

在前往我們婚禮的路上，我們是基督的新婦。我們的婚禮當天將是與基督完美結合的一天，也是永恆的盛宴和慶祝的日子。基督徒在這條路上，所經歷的殷切期盼，以及對我們的新郎基督越來越深的愛，都為我們帶來喜樂——經常從我們的心中流露、滲透到我們日常生活中的喜樂。世界上對我的生活影響最大的上帝聖徒，並不悲傷和意氣消沉。他們並不抑鬱或消極。他們實踐屬靈操練並不會使他們靈裡感到驕傲或與「正常」人疏離。他們確實很警醒和頭腦清醒。但是就像耶穌一樣，他們在這個世界上是最謙遜、樂觀和喜樂的人。

---

<sup>291</sup> 同上，第37頁

<sup>292</sup> 同上，第38頁

<sup>293</sup> 啟示錄 21: 9

奔走天路卻有如挑著千斤重擔的基督徒，就是沒有用聖經的方式操練禱告、禁食或默想上帝的話語。操練會幫助我們實踐與上帝的同在，將帶來靈裡的自由。在耶穌的面前，焦慮、恐懼和壓迫將失去它們對我們的控制。

基督徒學習讚美上帝的仁慈和祝福是非常重要的，即使在戰場上也是如此。我們一路上的「小」慶祝活動是提前感受我們結婚的日子！約翰·衛斯理教導說，愛上帝就是「以祂為樂、為祂的旨意歡喜快樂、渴望不斷地討上帝喜悅、在祂身上尋見我們的幸福，以及日日夜夜渴望更充分地享受祂的同在。」<sup>294</sup>**屬靈操練不應僅僅成為習慣，而是在每個操練中引領我們更充分享受上帝的同在和祂許多祝福。**

我們應該要非常小心，不要把禱告、禁食或任何屬靈操練視為贏得上帝恩惠、讓上帝虧欠我們或甚至得到物質上的「祝福」。有些基督徒認為，如果他們作出某些犧牲，那麼上帝就虧欠他們一些東西，並且必須滿足他們的要求。屬靈操練是培養與上帝更深層的關係，而不是使上帝成為我們的債務人。

**靈命操練造就平庸的門徒活出基督的形象，這是一項恩典。**

屬靈操練不是為超級基督徒而準備。根本就沒有超級基督徒。屬靈操練是給待在家裡的母親、農民、工廠的工人、移民、教授、學生、企業主以及……每個人。

耶穌的門徒只是普通的漁夫；然而，他們從耶穌身上學到了獨處、默想、禱告、禁食、奉獻、敬拜、事奉和聖餐。當他們實踐的時候，他們變得更像他了。透過實踐這些操練，上帝的大能在他們的生活流露出來。

雅各很快就鼓勵了平庸的基督徒，即使

屬靈生活的操練是上帝為每個人準備的：有工作的人，照顧孩子的人，洗碗盤的人和修剪草坪的人。事實上，在與我們的丈夫或妻子、兄弟姐妹或朋友和鄰居的關係中，操練是最好的練習。

——理查·福斯特

「以利亞與我們是一樣性情的人，他懇切禱告，求不要下雨，雨就三年零六個月不下在地上。他又禱告，天就降下雨來，地也生出土產。」<sup>295</sup>

上帝與平庸百姓相遇，讓他們彰顯祂的榮耀。

<sup>294</sup> 參見衛斯理的佈道「關於愛」<http://wesley.nnu.edu/john-wesley/the-sermons-of-john-wesley-1872-edition/sermon-139-on-love/>

<sup>295</sup> 雅各書 5: 17-18

## 定義典型屬靈操練

在本課和下一課，我們將簡要地探索一些典型屬靈操練，並尋求將它們融入到我們與上帝同行的實際方法。<sup>296</sup>其中某些操練比其他操練需要更多的解釋。

### 獨處的屬靈操練

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」<sup>297</sup>

#### 獨處的意義

獨處僅僅是為了與上帝獨處而遠離人群，並拉近與祂之間的距離。作為一種屬靈操練，獨處並不只是一個人，而是一個人與主同在。獨處使其他友誼停滯，目的是要專注在我們與上帝之間的主要友誼。

但是我們必須明白獨處不只是身體退到某一個安靜的地方，也是讓心可以安靜的地方。獨處是暫時向外界關閉我們的心扉，以更新內心的自己。如果我們這樣看待獨處，那麼當我們找不到一個安靜的方時，也許地鐵通勤或擁擠的醫生辦公室能成為一種讓心安靜的獨處之處。

#### 耶穌生活中的獨處

路加告訴我們，耶穌經常「退到曠野（獨自，孤獨地）去禱告」。<sup>298</sup>祂為什麼要這樣做？因為服事人耗盡了他的靈糧—需要不斷補充的靈糧。雖然耶穌只有幾年的時間來完成他在地上工作，但他刻意安排自己的生活遠離追隨者，只與天父同在。

#### 獨處在靈命塑造中的力量

教會牧師聖狄厄多修觀察到，如果我們的生命之門對其他人開放太久，我們的靈魂熱度就會消散。<sup>299</sup>我在自己的生活中觀察到了這一點。當我不能坐在耶穌的腳邊時，我的靈命會開始變得貧乏。焦慮、不耐煩、失去信心、悲觀心態、空虛感、批判的靈—這些往往是忽視獨處的結果。

我們不可能花一整天的時間與人持續交談而不讓我們的靈魂遭受損失，而且在某種程度上，我們也讓聖靈擔憂。我們每天都需要從世界撤離，至少在早晨和傍晚找個隱蔽安靜之處與獨自與上帝交通團契。

——約翰·衛斯理

<sup>296</sup> 關於這些典型屬靈操練的課程，我非常倚賴理查·福斯特的書，《操練的慶典》、有助益的小冊子，博士丹·吉力克的《恩典的操練》，以及基思·德魯里的書，《靈命雕塑師》

<sup>297</sup> 馬可福音 1: 35

<sup>298</sup> 路加福音 5: 16（另請參閱，馬太福音14: 23；馬可福音1: 35；路加福音4: 42）

<sup>299</sup> 德魯里，第27頁

獨處時，我們能解除對其他人不健康的依戀。獨處時，我們將目光從人身上、從他們帶來傷害或失望移開，讓目光回到主的身上。真正獨處時，我們給予聖靈全神貫注。祂重新調整我們的觀點和優先次序，並在我們的心中注入新的平安、愛和喜樂。獨處時，聖靈的膏油會讓我們找到恩典，並回到所屬的團體和責任中產生持久的影響力。

獨處使我們擺脫忙碌和績效思維的致命疾病。獨處時，我們認識到，上帝並不是因為我們為祂所做的事而珍視我們，而是因為我們是誰——我們的內心。屬世的人更看重有形的成就，遠超過我們有上帝同在的新心。屬靈的人瞭解將我們內心重塑成基督的形象，是上帝救贖的主要目的。

獨處時，比起我們自己為是的善工，獨處讓。我們發現聖靈透過我們與祂的連結能有更多的成就<sup>300</sup>

### 從獨處開始

(1) 找一個適合你的地方。

發揮你的創造力。一名亞洲聖經學校的學生爬到床下，一個人與上帝相處，因為這是她唯一能找到的寧靜之處！其他人，比如我自己，發現在我家附近的公園獨自散步能給予上帝說話的空間。在菲律賓這個人口稠密的國家，至少有一位牧師說他在公廁找到獨處的機會，因為那是他唯一能遠離人們的地方！也許你現在的處境使得找一個寧靜的地方變得幾乎不可能。主知道你在哪裡，如果你願意，祂會幫助你。

(2) 安排固定的獨處時間。

要讓獨處成為轉變性的操練，重要的是你要找到一個適合你並能堅持下去的固定時間。約翰·衛斯理說「任何時候」就是「沒有時間」。換句話說，除非我們有固定與主相處的時間，否則獨處不可能會發生。

(3) 把你的注意力集中在上帝身上。

不要尋找屬靈異象、夢境或超自然的跡象。只要單單讓聖靈藉由上帝的話，讓你的心安靜下來與上帝交談。

(4) 要有耐心。

總是將操練置於歡樂之前！所有的操練都是如此。在我們開始體驗獨處的好處之前，我們可能會需要練習一段時間。

► 給小組成員機會分享最有效益的獨處。

---

<sup>300</sup> 約翰福音15: 4

## 默想的屬靈操練：

「惟喜愛耶和華的律法，晝夜思想，這人便為有福！他要像一棵樹栽在溪水旁……」<sup>301</sup>

## 默想的意義

*Hagah*（希伯來語）——自言自語；思考。<sup>302</sup>

*Meletao*（希臘語）——仔細考慮；沉思。<sup>303</sup>

默想經文是透過自我對話來思考上帝的話。當我們默想經文時，會在心中虔誠地反覆思忖上帝某部分的話，直到聖靈開始在我們的內心激發它；直到我們的心領受到它的教導、警告和糾正；直到我們的靈嚐到上帝話語改變大能的甜美。正如每一種操練，默想需要聖靈的恩典啟發。<sup>304</sup>

► 請一位學生讀哥林多前書2：9-14。討論這段經文所教導關於聖靈在闡明上帝話語方面所扮演的角色。

大衛王深思上帝的話，直到他發現「都比金子可羨慕，且比極多的精金可羨慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。」<sup>305</sup> 就像一隻山羊吃草，然後坐在樹蔭下打飽嗝，一遍又一遍地回味草的滋味；因此，默想上帝話語的基督徒，不會只是讀過即忘，而是細細品味每一口，並將其融入自己的生活。這是所有屬靈操練中最具轉變大能的地方。許多基督徒閱讀他們的聖經，但很少有人花時間去品味。

## 聖經的默想不是淨空心靈，而是用上帝的話來填滿它。

東方冥想（禪宗、瑜伽和超覺靜坐）教導心靈淨空，這是非常危險的。空空如也的心靈將被魔鬼的謊言或甚至讓魔鬼本身佔據。<sup>306</sup> 聖經的默想聚焦在用上帝的話填滿心靈。詩篇作者道：「我何等愛慕你的律法，終日不住地思想。」<sup>307</sup>

腓立比書第四章，保羅勸信徒「這些事你們都要思念」，不要淨空心靈。<sup>308</sup> 什麼事呢？不是過去的罪惡、過去的失敗，也不是別人的錯誤；而是那些「可敬的」、「公義的」、「清潔的」、「可愛的」、「有美名的」、「若

---

<sup>301</sup> 詩篇1：2-3a

<sup>302</sup> 約書亞記1：8，「這律法書不可離開你的口，總要晝夜思想。」

<sup>303</sup> 提摩太前書4：15，「這些事你要殷勤去做，並要在此專心，使眾人看出你的長進來。」

<sup>304</sup> 哥林多前書2：9-14

<sup>305</sup> 詩篇 19：10

<sup>306</sup> 馬太福音 12：44

<sup>307</sup> 詩篇 119：97

<sup>308</sup> 腓立比書 4：8

有甚麼德行」和「若有甚麼稱讚」的事。如果上帝的每一個孩子都能時時刻刻選擇用美好的想法取代消極、批判性的想法，他們的屬靈生活就會轉變。

### **聖經默想的目的是在於靈命塑造**

默想的力量讓我們每天有機會用上帝的話煉淨自我。<sup>309</sup> 祂的話語會改變我們的思考和行為方式。上帝的話是路上的光<sup>310</sup>，揭露了每一個隱而未現的過錯<sup>311</sup>以及魔鬼每個破壞性謊言。上帝的話經常使我們的靈魂充滿真理，直到我們被操練成像耶穌一樣思考和行動。

許多基督徒屬靈爭戰沒得勝的原因，是因為他們沒有聖靈的寶劍<sup>312</sup>便暴露在戰場上。當撒旦低聲說，*上帝其實不愛你，或者，你永遠都做不到、你不是真正的基督徒、你無法過著聖潔的生活、每個人都反對你、上帝不會原諒你*…他們沒有防禦力。但是，透過默想的操練，我們日復一日、逐月、年復一年地重複上帝的真理，直到我們的信心建立在上帝裡面，直到敵人的每一個灼熱謊言都被抵抗和擊敗。

### **默想經文的結果**

1. 上帝的話語能產生信心<sup>313</sup>，因此默想會加添我們對上帝的信心。
2. 上帝的話語能潔淨思想和生活<sup>314</sup>，因此默想會讓正確的思想取代錯誤的思想。
3. 上帝的話語提供堅硬的盾牌來對抗撒旦<sup>315</sup>，因此默想會保護我們。
4. 上帝的話語使信徒的生命亨通<sup>316</sup>，因此默想將引向上帝豐富的祝福。

### **開始默想的實用技巧**

(1) 不要複雜化。

我喜歡約翰·衛斯理的簡單默想方法：

---

<sup>309</sup> 以弗所書5：26

<sup>310</sup> 詩篇119：105

<sup>311</sup> 詩篇19：12

<sup>312</sup> 以弗所書6：17

<sup>313</sup> 羅馬書 10：17

<sup>314</sup> 詩篇 119：9；彼得前書1：22；以弗所書6：17

<sup>315</sup> 馬太福音4：1-11；以弗所書6：17

<sup>316</sup> 約書亞記1：8；詩篇 1：3

我就在這裡，遠離人們的忙碌方式。我獨自坐下來：只有上帝在這裡。在祂的面前我敞開自己，我閱讀祂的書；為了這個目的，我要找到通往天堂的路。我讀到的內容含義有疑慮嗎？我向眾光之父高舉我的心：「主啊，這不是祢的話嗎？『若有缺少智慧的，就讓他求告上帝』」然後我尋找並細想聖經中類似的經文，「將屬靈的事物與靈命作比較」，隨即盡我所能全神貫注地認真默想。如果還有任何疑慮，我諮詢那些擁有豐富認知上帝知識的人，再來就是參考歷史著作……以及我把從中學到的傳授出去。

(2) 找個寧靜的地方。「你們要休息，要知道我是上帝！」<sup>317</sup>

(3) 閱讀並祈求新的眼光和願意順服。<sup>318</sup>

(4) 小心謹守你的期望。不要尋求神蹟或超自然的啟示。只尋求認識上帝和被祂認識。

(5) 當你離開你的寧靜之處，至少要帶走一個想法，仔細思考一整天。

(6) 在一天之中，練習用上帝的話取代挫敗、煩擾的想法。

► 讓我們花5分鐘一起練習默想。讓每個人都安靜下來，默想約書亞記1：8。不要試圖把這節經文變成聖經研究的大綱。相反地，把自己投放在故事中。假裝你是約書亞！默想這個信息對他而言意味著什麼。然後想想你自己的生活。主帶給你什麼信息？

### 禁食的屬靈操練

「耶穌對他們說：新郎和陪伴之人同在的時候，豈能叫陪伴之人禁食呢？但日子將到，新郎要離開他們，那日他們就要禁食了。」<sup>319</sup>

屬靈的觀點來看，禁食是最能帶來生命轉變的方法之一，但也是最困難的——因此容易被忽視。當我們憑著敬虔的心操練，並配合禱告，禁食是我們再度渴慕上帝最有效的方法之一；捕捉遊蕩的心思、抑制任性的欲望、燃燒自我的糠秕、澄清方向、從上帝的話與獲得新的屬靈洞察力，以及持守聖靈的力量和聖靈的恩膏。

---

<sup>317</sup> 詩篇46：10

<sup>318</sup> 約翰福音7：17

<sup>319</sup> 路加福音5：34-35，（特別強調）

## 禁食的意義

經文上的禁食是為了屬靈上的目的而不進食。禁食不是節食！聖經的禁食甚至不包括戒除媒體、娛樂形式、社交活動或其他事物。在這些領域，節制和捨己對培育靈命成長固然重要，但這些並不是禁食。在聖經中，除了食物之外，沒有其他禁食的事例。

### 禁食不是命令，但基督徒皆採用。

經文中並沒有直接命令禁食，但基督徒確實都有採取禁食。在前述的經文<sup>320</sup>，我們應該明白耶穌認為每個信徒都「要禁食」。有一天下午在菲律賓的一個佈道會上，我想起了這件事；資深的傳教政治家衛斯理·杜維爾是那裡的講師，他說道：「耶穌說他的門徒要禁食。」

「那麼，你是門徒嗎？你有在實踐這個操練嗎？」上帝的話使我悔悟，我也意識到我的舉止行為缺乏力量，因為我忽視了這個操練。

首先，禁食是為了上主而做，要定睛仰望在祂身上，讓禁食唯一的目的就是榮耀我們在天上的父神。

禁食在耶穌的生活、使徒和新約教會的生活中皆占有非常重要的位置。這在上帝的每一項偉大工作中也是重要的操練。約翰·衛斯理說：「大家都知道，每一個良好的衛理宗教徒每周都會禁食兩次（星期三和星期五）。」塞普勒斯的薩拉米斯教父和主教伊皮法紐（315-403）說：「誰不知道全世界的基督徒都在實踐一星期當中的第四天和第六天禁食呢？」

### 聖經的禁食例子

經文中充滿了禁食的例子。摩西、哈拿、大衛、以利亞、以斯帖、但以理、先知、亞拿、施洗者約翰、耶穌、保羅、使徒、安提阿的長老和哥尼流都禁食了。

有些人高舉禁食，其重要性超越聖經和理性，而另一些人則完全忽視它。

——約翰·衛斯理

摩西禁食的時候，上帝與他面對面說話，如同人與朋友說話一樣。<sup>321</sup>哈拿

禁食和禱告的時候，上帝使她能生育，賜給她撒母耳。<sup>322</sup>但以理禁食和禱告的時候，他被賦予「解讀的能力」來傳達上帝的話<sup>323</sup>、彰顯上帝的力量來擊敗波斯王子，但以理的禱告也被應允了。<sup>324</sup>掃羅（保羅）禱

<sup>320</sup> 路加福音5：34-35

<sup>321</sup> 出埃及記33：1

<sup>322</sup> 撒母耳記上1：8, 17-18

<sup>323</sup> 但以理書9：3, 22-23

<sup>324</sup> 但以理書10：3, 12-13

告和禁食的時候，聖靈充滿了他，開了他的眼睛使他能看見。<sup>325</sup>哥尼流禱告、禁食和施捨的時候，這些敬虔的奉獻達到上帝面前已蒙記念了<sup>326</sup>，上帝拯救哥尼流全家回應他的禱告。這些只是許多聖經中透過禁食和禱告釋放上帝力量的例子。

### 禁食四個強大的功效

(1) 禁食使靈謙卑。

詩篇作者說：「至於我，當他們有病的時候，我便穿麻衣，禁食，刻苦己心。」<sup>327</sup>以斯拉知道，將猶太流亡者帶回家園需要上帝的恩典。鑒於前方的許多危險和誘惑，他寫道：「那時，我在亞哈瓦河邊宣告禁食，為要在我們上帝面前刻苦己心，求他使我們和婦人孩子…他就應允了我們。」<sup>328</sup>

禁食如何使靈謙卑？戒除肉體的食物會提醒靈對上帝的絕對需要和對上帝的依賴；它提醒我們，我們是靠靈命而非物質的東西來維持。聖經、以基督為中心的禁食是對上帝和我們自己靈的見證：*上帝，我渴望祢。聖靈，我需要祢更勝過對食物的需要、更勝過對物質豐富的需要，比這個世界上的任何事情都更需要祢！*

我發現禁食是治療屬靈貧乏的良藥。當我在靈命上乾涸和貧瘠時，禁食和禱告能滋養我內心的堅硬的土壤，能夠接受上帝話語。

(2) 禁食使我們的自然食慾服從於我們對屬靈的慾望。

禁食顯露了無知和自私的領域，使我們最強烈的自然慾望羞愧；禁食使我們的身體服從於屬靈上的事物。或者，正如一位教父所說：「禁食確保我們不受口腹之慾的誘惑而放縱私慾，阻礙靈命的成長」<sup>329</sup>我的菲律賓兄弟大衛·尤卡迪曾經告訴我，當他感覺不正當的慾望開始浮現時，他知道自己需要禁食！換句話說，對他來說，有任何些微的驕傲或錯誤慾望的浮現時，就是禁食的時候了。其他敬虔的人也證實，禁食可以撲滅不正當的性慾之火。

有一個星期天，我教完禁食之後，一位基督徒認為他必須把這個操練融入他與上帝同行的旅程。過了一會兒，他證實說，禁食使他意識到內心的需要。「直到我開始禁食，才意識到自己是多麼不耐煩，」他說。「當我對我的身體說『不』的時候，我發現自己對

我們人類的渴望就像河流，往往會溢出河岸；禁食能使他們在適當的渠道內-

理查·福斯特

<sup>325</sup> 使徒行傳9: 9, 17-18

<sup>326</sup> 使徒行傳10: 4

<sup>327</sup> 詩篇 35: 13

<sup>328</sup> 以斯拉記8: 21, 23

<sup>329</sup> 阿斯特流斯，第四世紀

孩子非常不耐煩！」我們和他一起笑了，因為我們能感同身受。攻克己身讓我們的態度浮出水面，我們並不知道這種態度在我們的心中。

理查福斯特提醒我們，「胃就像被寵壞的孩子，被寵壞的孩子不需要放縱，需要的是操練。」我們都知道當我們開始管教一個被寵壞的孩子時會發生什麼事，不是嗎？孩子越是被寵壞，發脾氣的聲音就越大。在他或她學會接受「不」這個字之前，我們將面臨眼前的挑戰。我們內心被寵壞的孩子也是如此！

(3) 禁食增加我們對屬靈的慾望。

耶穌從遵行天父旨意所得到的滿足，遠勝過食物的美味<sup>330</sup>，他呼召我們效法他。他說：「飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。」<sup>331</sup>當我禁食的時候，飢餓的痛苦變得強烈，我會對上帝說：「主啊，這些飢餓的痛苦對你來說就是飢餓的痛苦。我想對你如此飢渴。」這並不一定會讓我當下感覺更好，但我從來沒有見過上帝忽視這真誠的禱告。我們必須努力將我們的痛苦轉化為禱告，相信上帝會用祂自己來滿足我們。

(4) 禁食使我們在屬靈上更具洞察力。

透過禁食，安提阿新約教會能辯別出上帝的旨意，開始他們的傳道：「他們事奉主、禁食的時候，聖靈說：

『要為我分派巴拿巴和掃羅，去做我召他們所做的工。』」<sup>332</sup>禁食時的專注禱告通常會使我們的生命更加清晰，並幫助我們作出重要的決定。

耶穌的禱告和禁食生活使他更清楚周圍人們的靈命飢渴，使他的心充滿了對他們的愛，並使他的靈敏銳察覺到天父希望他對靈命上飢渴的人們做什麼和說什麼。就像門徒一樣，我們常常專注在我們自己和我們自己的需要，以至於我們失去了對靈魂的愛。禁食有助於控制我們的食慾，使我們能夠看見和聽見聖靈在我們周圍工作。

► 一起讀約翰福音4：27-34。討論耶穌和門徒與食物關係的對比。耶穌所說的：「我有食物吃，是你們不知道的。」和「我的食物就是遵行差我來者的旨意」是什麼意思？你認為門徒對食物的熱愛會不會讓他們錯過聖靈在撒馬利亞所做的是呢？

(5) 禁食堅固我們的信心，也因此使我們能夠與敵人交戰和打敗敵人。

---

<sup>330</sup> 約翰福音4：31-32

<sup>331</sup> 馬太福音5：6

<sup>332</sup> 使徒行傳 13：2

我相信，這麼多基督徒常常軟弱無力是因為他們沒有定期禁食。在馬太福音17章中，門徒發現自己無力將邪靈從一個年輕人身上趕走。耶穌表明問題出在不信：「門徒私下來到耶穌跟前說：『我們為什麼不能趕出那鬼呢？』耶穌對他們說：『是因你們的信心小。』」<sup>333</sup> 耶穌接著教導說：『至於這一類的鬼，若不禱告、禁食，他就不出來。』」<sup>334</sup>

熱切禱告與禁食和信心之間有什麼關係？熱切禱告（禁食時禱告）會堅固信心，增加我們事奉上帝的力量和效力。我們正在屬靈的爭戰中；沒有禱告和禁食，我們將永遠無法經歷上帝的拯救。保羅經常發現自己處於巨大的靈命衝突之中，因此經常禁食。<sup>335</sup>

我的那些在發展中國家事奉的弟兄姐妹經常遭到惡魔攔阻。他們知道，沒有禱告和禁食，他們將永遠看不到屬靈營壘的突破。他們在這裡認真看待耶穌的話，因此他們經歷到上帝的大能。

### **聖經中的兩種主要禁食形式**

- 正常禁食——不吃所有的食物，無論是固體還是液體，但不禁水
- 部分禁食<sup>336</sup>——限制飲食，但不完全禁食

### **開始禁食的實用技巧**

1. 考慮你的身體狀況，並遵循醫生的建議。
  2. 以24小時的部分禁食開始。從午餐到午餐之間禁食（兩餐）。只喝果汁。每周嘗試一次，持續幾個星期或幾個月。
  3. 嘗試24小時的正常禁食。只喝水。必要時服用維他命。每周做一次。
  4. 一段時間後，進階到36小時的正常禁食。從晚餐到第二天的早餐之間禁食（三餐）。每周做一次，持續幾個星期或幾個月。
  5. 試著禁食幾天。這時，你可能會察覺到生活出現重大的屬靈突破。
  6. 讓禁食成為你生活中的固定部分！感受空腹的痛苦，並倚靠上帝用恩典充滿你。
- 可以自由地分享關於這個操練的見證。本周練習禁食，準備下周再來談談你的經歷。

---

<sup>333</sup> 馬太福音17: 19-20a

<sup>334</sup> 馬太福音17: 23

<sup>335</sup> 哥林多後書 11: 27-28

<sup>336</sup> 但以理書10: 3

## 儉約的屬靈操練：

「你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；因為主曾說：『我總不撇下你，也不丟棄你。』」

337

### 儉約操練的意義

儉約的操練是操練自己專注於上帝在乎的優先次序，並過著與其相應的生活方式。它開始於一種內在脫鉤的態度，不受誘惑纏累但只追求人生至高的榮幸——認識和事奉上帝，生活風格也會因此而與這樣脫鉤的態度一致。

外在的儉約在於我們盡責，使我們的生活更屬靈和更有效率；讓我們自己擺脫一切偷走我們快樂的事物；從我們的生活中消除困擾我們的雜亂、分散我們注意力的混亂、淹沒我們的債務以及控制我們的活動。

上帝呼召每一個基督徒進入內在的儉約——一種對上帝和人的單純之愛、一種先求祂的國的奉獻之心。<sup>338</sup> 但是，只有當我們決意以簡單的方式安排日常生活時，內心的儉約才會持續下去。許多基督徒想要過更自由、更滿足的生活，但是過度安排、言過其實、過度承諾、過度消費、過度集資、過度勞累甚至是過度服事的壞習慣使他們無法過著想要的生活。

### 耶穌生活中的儉約

在耶穌的言行中，以儉約的操練為準則。當我們讀到他的人生故事時，他似乎從來不匆忙，但他卻成就了這麼多。他的活動總是有目的。<sup>339</sup> 聖靈總是以有意義、有目的的方式指引他。<sup>340</sup> 他不僅努力工作，而且明智地工作，總是做討天父喜悅的事。<sup>341</sup>

---

<sup>337</sup> 希伯來書 13: 5

<sup>338</sup> 詩篇 27: 4; 40: 8; 馬太福音6: 33

<sup>339</sup> 路加福音4: 43, (特別強調)

<sup>340</sup> 路加福音4: 43

<sup>341</sup> 約翰福音 4: 34

耶穌的生活不容易，但過得很簡單。他知道自己的生命的意義，從孩提時代就開始以祂父親的工作為念。<sup>342</sup>耶穌說話總是言簡意賅。<sup>343</sup>他說「是」就是「是」的意思，而他說「不是」就是「不是」的意思。<sup>344</sup>他選擇了簡單的生活方式。<sup>345</sup>

每天的生活中為「打擾聖工」留下足夠的空間，並且用恩典對待每個打擾他的人，<sup>346</sup>他不看重物質，總是把人的需要擺在他的第一要務——尤其是那些需要救贖的人和需要訓練的門徒。他四處巡迴佈道，靠他人的奉獻過活，被埋葬在一個借來的墳墓，死在十字架上時，在世僅有的財產就是身上的衣服。樸實儉約的操練讓耶穌專注在他父親所託付的首要任務。

### **聖經中的儉約操練**

聖經並沒有為我們如何簡化生活提供一套規則，但它確實提出了一些告誡和警告。耶穌向唯物主義宣戰。他教導我們不能同時事奉上帝和金錢。他警告我們，不要積攢財寶在地上<sup>347</sup>；關於貪心，他表示：「人的生命不在乎家道豐富。」<sup>348</sup>他甚至要求年輕的財主賣掉所擁有的一切，以便跟隨他。<sup>349</sup>保羅說，那些想要發財的人會陷入誘惑。<sup>350</sup>詩篇作者警告：「若財寶加增，不要放在心上。」<sup>351</sup>

### **靈命塑造中的儉約力量**

儉約的目的只是為了讓我們自由。簡化我們的生活方式讓我們不受控於物質主義的殘害，並讓我們能夠投入越來越多的時間和資源到上帝的國，讓我們脫離得到世人的認可束縛。簡化工作和職務能讓我們自由地去實現我們有能力履行的呼召，並且做得更好。簡化我們的語言將使我們免於作出無法遵守的承諾和保證，並使我們能夠履行作出的承諾。

---

<sup>342</sup> 路加福音2: 49

<sup>343</sup> 約翰福音14: 10

<sup>344</sup> 馬太福音5: 37

<sup>345</sup> 哥林多後書8: 9

<sup>346</sup> 馬太福音9: 20

<sup>347</sup> 馬太福音6: 21

<sup>348</sup> 路加福音12: 15

<sup>349</sup> 馬太福音19: 16-22

<sup>350</sup> 提摩太前書6: 9

<sup>351</sup> 詩篇 62: 10

## 儉約的危險。

我們對某些危險必須非常小心：

### (1) 拘泥規則的危險。

聖靈不會引導我們所有人選擇相同的生活方式，穿著衣服的品質或樣式、居住的房子、存下或捐出多少錢，因人而異，上帝雕琢處理每個人的方式不盡相同。我們不要互相評斷。

### (2) 拋棄物質的危險。

儉約並不意味著放棄所有的財產（除非耶穌要求），而是把物質放在正確的位置，發揮應有的功能，。

耶穌呼召我們不要在乎財產，無需擔心，輕鬆看待則可。（路加福音6：30）。

——理查·福斯特

### (3) 拋棄上帝恩典的危險。

保羅的生命達到知足常樂的境界，生活既有貧苦也有富裕。<sup>352</sup>他可以用感恩的心接受豐盛的祝福，就如以感恩的心過著貧苦的日子般。如果上帝賜福予你，就該滿心喜悅，不要感到羞愧！不要把你的心放在祝福上。如果你在受苦，「甘之如飴」吧！

## 實踐儉約操練的實用建議

1. 不要被債務奴役。<sup>353</sup>
2. 購物是基於物品的品質和用途，而不是基於物品的流行。
3. 養成送禮的習慣。<sup>354</sup>
4. 學會享受事物而不必擁有它們。
5. 學會熱愛生活中的簡單事物，尤其是上帝創造的自然奇觀。
6. 避免急速發財，因為這會餵養貪婪之心。<sup>355</sup>
7. 只作出你知道能夠遵守的承諾和保證。<sup>356</sup>
8. 藉由慷慨捐獻來擺脫金錢的殘害。<sup>357</sup>

---

<sup>352</sup> 腓立比書4：12

<sup>353</sup> 箴言22：7

<sup>354</sup> 路加福音3：11；箴言11：24

<sup>355</sup> Proverbs 28：20. 箴言28：20

<sup>356</sup> 詩篇 76：11；箴言20：25；馬太福音5：37

<sup>357</sup> 箴言11：25；22：9

9. 避開任何在你先尋求上帝國和祂的義時分散你注意力的事。

► 在下面的空白處，寫下至少三件你知道透過簡化能讓你的生活更貼近聖經優先次序的事。讓上帝的恩典來幫助你改變，並在下堂課時在小組中做見證。

我可以簡化生活的三種方法

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝的本質與特質的描述。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第八課 測驗

- (1) 本課所教導的屬靈操練有哪兩個好處？
- (2) 屬靈操練如何使我更享受上帝？
- (3) 請參考聖經，說明獨處在耶穌的生命中是多麼重要。
- (4) 默想的意義是什麼？
- (5) 禁食的四大功效有哪些？
- (6) 根據理查·福斯特的說法：「我們人類的渴望就像\_\_\_\_\_，往往會溢出\_\_\_\_\_。」
- (7) 列舉三種禁食的形式。



## 第九課

### 靈修的屬靈操練：個人禱告

#### 課程複習

複習第八課的重點。邀請學生分享第八課的個人禱告。

#### 課程目標

- (1) 上完本課，學生將：
- (2) 像耶穌一樣禱告。
- (3) 藉由耶穌教導的方式來練習禱告。

#### 生活片段

有一位年輕人寫信給我的朋友布朗博士：

「我覺得我沒有花夠多的時間為某位家人的身體健康禱告。雖然我常常想到他，我也藉由禱告把這件事帶到上帝面前，我還是覺得自己禱告得不夠。其中我最大的掙扎是我不只覺得自己不可能變得更好，還覺得自己太少看聖經，或是禱告的不夠…我該如何平衡這種罪惡感，覺得自己禱告不夠，並且真正認識上帝能醫治我的家人，我希望上帝的旨意能夠成就，而且我並不知道上帝的旨意是什麼？」

有一次在查經班當中，我剛成為基督徒的朋友丹尼承認：「我覺得禱告很困難！我不知道該如何過禱告的生活。」其實他說出了很多基督徒的心聲。

很多基督徒不知道該如何禱告。很多人對自己的禱告生活感到不滿。因為沒辦法看到說話的對象，有時我們很難專心，甚至無法相信上帝真的有在聽。有時我們不知道該說什麼。有些人覺得禱告不重要，反正早在我們開口禱告以前，上帝就已經知道我們的想法和需求了。我們不清楚怎樣的禱告才足夠，或是禱告為何沒有結果。這些困擾都很常見。

要是耶穌可以當我們的禱告老師該有多好？其實透過耶穌的榜樣、話語和聖靈，他真的就是我們的老師！只要我們用心聆聽，就會發現我們對禱告的許多疑惑都可以藉由學習耶穌的禱告生命來獲得解答。

► 留一些時間給組員分享他們在禱告方面的困難，以及長久以來跟禱告相關的問題。

## 課程概觀

靈命塑造而活出像基督一樣的生命，跟有效的禱告生活是息息相關的。

本課我們將讓耶穌教我們禱告。耶穌在主禱文裡用了非常簡單的禱告方式，兩千年來的基督徒都受惠良多，並且再也找不到更好的禱告內容。但主禱文並不是禱告的公式。主禱文教導我們的是合宜的禱告順序和重要性，尤其是在個人禱告當中：

1. 先敬拜讚美，
2. 再代求，
3. 最後提出自己的需求。

本課我們會努力遵循這個模式來禱告，並學習耶穌的禱告方式。

路加福音讓我們從不同的視角認識耶穌的禱告生活，本課將一一對於這些視角做探討。透過觀察耶穌的禱告生活與聆聽耶穌對禱告的教導，我們就能學會如何有更深入、完整與有效的禱告生活。

路加告訴我們，耶穌禱告生活是令人信服的-非常吸引人-並且他的門徒也想像他一樣禱告。「耶穌在一個地方禱告。禱告完了，有個門徒對他說，求主教導我們禱告，像約翰教導他的門徒一樣。」<sup>358</sup>

► 一起背誦主禱文。如果你還沒背起來，試著背下來。

耶穌說：「你們禱告的時候，要說：我們在天上的父，願人都尊你的名為聖；願你的國降臨；願你的旨意行在地上如同行在天上，我們日用的飲食，天天賜給我們。赦免我們的罪，因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」（路加福音11：1-4）

## 關於禱告的錯誤觀念

禱告這個行為本身是有力量的。

很多基督徒相信這一點。但是禱告這個行為本身是沒有任何力量的，我們是藉由禱告獲得力量！並且不是任何種類的禱告，而是討上帝喜悅的禱告。所有的力量都來自於上帝。巴利的四百位先知信賴禱告的行為，以利亞則是信靠上帝會回應他的禱告。<sup>359</sup> 我們的注意力不應該集中在禱告的行為，而是在我們禱告的對象，也就是上帝身上。

---

<sup>358</sup> 路加福音11：1

<sup>359</sup> 列王記上18：36-38

**越常禱告就能得到越多結果。**

並不總是如此。耶穌教導我們不能像外邦人一樣，以為一直重複禱告就能得到結果。<sup>360</sup>上帝不是自動販賣機，我們並不是投入足夠的禱告硬幣就能得到我們想要的「糖果」。禱告不是這樣運作的。

我在世界各地旅行時，發現很多主要宗教都有這種想法，包含佛教、印度教、伊斯蘭教與猶太教。我在很多寺廟看到印度教與佛教的僧侶背誦祈禱文、旋轉傳經桶、旋轉念珠，他們相信只要不斷禱告就能得到幫助。但是禱告的品質和禱告的次數一樣重要。單單更常參加禱告會並不會帶來上帝的祝福。

► 跟小組員討論這些禱告的錯誤觀念。你還聽過其他錯誤的觀念嗎？

### **耶穌教導的獎賞、有效的個人禱告的原則。**

**耶穌教導第一個個人禱告的原則，是要跟上帝有親近的關係。**「耶穌說：你們禱告的時候，要說：我們在天上的父，願人都尊你的名為聖。」<sup>361</sup>

成功的禱告生活的秘訣，在於享受跟上帝的關係。「又要以耶和華為樂，他就將你心裏所求的賜給你。」<sup>362</sup>上帝希望以色列人民來親近祂<sup>363</sup>，也希望所有的兒女來親近祂。跟上帝沒有親近的關係時提出的請求是缺乏信心的，而且往往偏離上帝的計畫，是自我中心的妄求。<sup>364</sup>

**路加告訴我們與天父的團契是耶穌最看重的事情。**耶穌時常放下手邊的事工去禱告。「耶穌卻退到曠野去禱告」<sup>365</sup>，在禱告中感受父神的同在，聆聽父神的聽音。耶穌透過與父神的個人禱告中造就了他的思想、話語與行為。<sup>366</sup>耶穌將所有的請求都帶到禱告當中，將他的心意與天父的心意結合，所以他的請求都與上帝的計畫和旨意相符。這就是禱告的本意。除非我們禱告是想與天父建立親密的關係，不然我們禱告時並無法使我們感到喜樂，我們的禱告內容也只是空泛的妄求。

上帝使用喬治穆勒（George Mueller）在英國布魯斯托（Bristol）拯救了數以千計的孤兒，有一次他被問到如何有成功的禱告生活時，他回答：「我越來越明白，我一天當中最重要工作就是在主裡喜樂。每天最重要的事不是我為主做了多少事情，或是如何榮耀主，而是如何使我的靈魂喜樂，以及使我的內心得到滋養。」

---

<sup>360</sup> 馬太福音6：7

<sup>361</sup> 路加福音11：2

<sup>362</sup> 詩篇37：4

<sup>363</sup> 申命記12：18，14：26，16：11，15，列王記上1：40

<sup>364</sup> 雅各書4：3

<sup>365</sup> 路加福音5：16

<sup>366</sup> 約翰福音5：20，30

與上帝的團契使我們自然而然想榮耀他的名，希望能維持他的名譽。這就是耶穌所說的「願人都尊你的名為聖」。當我們把上帝的榮耀與名譽視為最重要的事，上帝就會回應我們的禱告。禱告的其中一項原則是重視上帝所重視的事情，上帝就會保守我們在乎的事項。

很多人都想知道，如何知道自己已經付出足夠的時間為特定的事項禱告了？每天應該花多少時間禱告？這些問題反映了錯誤的禱告方式。我的朋友布朗博士對於這些問題給了很好的答案：

假如「不住地禱告」<sup>367</sup> 代表我們無時無刻都必須禱告，那包含耶穌在內，都沒有人花「足夠的時間」禱告。耶穌的禱告包含簡短的祝謝<sup>368</sup>、晨間禱告<sup>369</sup>、晚禱<sup>370</sup>、白天的禱告<sup>371</sup>以及整夜的禱告<sup>372</sup>。然而，不論耶穌或其他聖經作者都沒有提出「足夠的禱告」究竟該花多少的時間。

我認為以**關係和責任**來衡量我的禱告品質是最有效、最有幫助的。我會經營和我太太的關係，但我不會問自己是否花「足夠的時間」跟她說話。關係中最重要的是互相理解和親密感，因此我時常與我太太說話，希望能就此更了解她，也讓她更了解我。只要我們能更認識彼此，就算是有花足夠的時間交談了。

當然，即使我們今天能彼此了解，並不代表我們明天就不需要溝通。我們也需要經營和上帝的關係，上帝則以禱告作為我們建立關係的方式。為了與上帝的關係更親密，無論禱告時間的長短、次數的多寡都必須做到。有時我們可能需要花多一點時間禱告，有時可能只要較短的時間。

---

<sup>367</sup> 帖撒羅尼加前書5：17

<sup>368</sup> 馬太福音15：36

<sup>369</sup> 馬可福音1：35

<sup>370</sup> 馬太福音14：25

<sup>371</sup> 路加福音9：18

<sup>372</sup> 路加福音6：12

再來探討**責任**，我們在禱告時都有屬靈的責任。聖經教導我們要為萬人<sup>373</sup>、君王和一切在位的禱告<sup>374</sup>、也要求莊稼的主差遣做工的人出去收他的莊稼<sup>375</sup>、為逼迫我們的人<sup>376</sup>、主的名為聖、上帝的國降臨、祂的旨意成就、日用的飲食禱告、赦免我們的罪、救我們脫離惡者<sup>377</sup>，並且為眾聖徒祈求禱告。<sup>378</sup>

除了這些明確的禱告責任之外，我們也有責任為在屬靈方面受到我們影響的基督徒禱告。撒母耳體認到，當他在屬靈層面引導其他子民，卻沒有為他們禱告時，就是違背上帝。<sup>379</sup>這份責任也適用在我們身上。

當我們把禱告的重點放在關係與責任上時，我們就不會太在意該花多少時間禱告。

## 耶穌的生命與事工中有效的禱告

路加非常詳細地記錄了耶穌受洗的情形，其他福音書的作者並沒有提到這些細節：

「眾百姓都受了洗，耶穌也受了洗。正禱告的時候，天就開了，聖靈降臨在他身上，形狀彷彿鴿子；又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜悅你。」<sup>380</sup> 我們不知道耶穌當時禱告的內容，但他站在約旦河中央，全身滴著水，安靜地禱告。天父榮耀他，公開肯定與認可耶穌，並使聖靈充滿他。

**耶穌在禱告時獲得來自父神的鼓勵與恩典。**

約翰衛斯理提到在福音書裡，有三次來自天上聲音的事件「都是在耶穌禱告時，或是剛禱告完的時候」。<sup>381</sup>

時常透過禱告與上帝團契的基督徒更有自信、更有勇氣，也更能過得勝的生活，因為聖靈充滿他們的生命。聖靈見證他們是上帝的兒女，他們也藉由聖靈呼喊阿爸，父！

很少禱告的基督徒常常沒有安全感，需要獲得他人的肯定。他們陷入恐懼的圈套。<sup>382</sup> 每當我感到恐懼和缺乏安全感時，我知道我的禱告生活一定出現了問題。當我心中與話語當中缺乏熱忱、信念與愛心的時候，

---

<sup>373</sup> 提摩太前書2： 1

<sup>374</sup> 提摩太前書2： 2

<sup>375</sup> 路加福音10： 2

<sup>376</sup> 馬太福音5： 44

<sup>377</sup> 馬太福音6： 9-11

<sup>378</sup> 以弗所書6： 18

<sup>379</sup> 撒母耳記上12： 23

<sup>380</sup> 路加福音3： 21-22，特別強調。

<sup>381</sup> 路加福音9： 35，約翰福音12： 28

<sup>382</sup> 箴言29： 25

我也會察覺我的禱告生活出現了問題。當我過於擔心別人的想法，代表我的禱告生活出現了問題。當我變的自私和傲慢時，代表我的禱告生活出現了問題。當我的教導態度過為強硬、喜愛論斷、公開禱告的內容顯得虛假，也反映我的禱告生活出現了問題。我必須藉由禱告來獲得勇氣與信心。

**耶穌在禱告時經歷到聖靈的同在，使他能持續有禱告的力量。**

路加福音告訴我們當耶穌禱告時，聖靈有如鴿子降在他身上。<sup>383</sup>（幾年後門徒們也證實了這件事。<sup>384</sup>接著聖靈將耶穌引到曠野<sup>385</sup>，又在四十天後耶穌滿有聖靈的能力回到加利利。<sup>386</sup>耶穌接下來要面對的是超乎人類所能承受的挑戰，他必須倚靠聖靈的同在與力量。耶穌需要被聖靈充滿，而他藉由禱告來經歷聖靈。沒有禱告，無法在上帝的國度裡有所作為，因為聖靈是藉由禱告來充滿我們，並且引導我們、裝備我們、加添力量給我們。司布真（Charles Spurgeon）說到：「如果你不透過禱告就能有顯著的成就，你的成功終將毀滅你。如果上帝要大大賜福你，祂會幫助你不時地禱告。」

一百多年前，有一位年輕的英國牧師Samuel Chadwick很認真追尋上帝的大能。他追尋的結果超乎他的想像：他找到了聖靈充滿的大能。以下是他的見證：

我在1882年初遇到一件神奇的事，使我深深經歷上帝的大能與對上帝的認識。**我領受了聖靈的恩賜。**聖靈帶領我的方式非常奇妙，我從未經歷這樣的帶領。由於面對嚴峻的挑戰，我更強烈覺得我需要上帝的帶領。不論是服事或禱告，我都缺乏能力和力量。我開始為服事的能力禱告…我希望能獲得能力，我希望得到成功的力量，這是我當時禱告的重點。我希望我的教會能成功拯救眾人，一舉擊敗撒旦的堅固堡壘。我當時很年輕，非常心急，我和其他十一位基督徒一起禱告，於是上帝帶領我們看到五旬節的情景。**當時的經驗是我人生中最關鍵的時刻**，不只使我的思緒變的清醒，也潔淨了我的心。我心中充滿全新的喜樂、力量、愛與憐憫，我重新認識聖經和經文的意義。**最重要的是，這個經驗讓我與上帝的交通變得更加親密，有別於以前，我對禱告的事工也有了全新的認識**<sup>387</sup>

► 查考使徒行傳 1：14、2：42、3：1、4：31 和 6：4。根據這些經文，對新約聖經裡的教會來說最重要的是什麼？他們的禱告有什麼果效？

---

<sup>383</sup> 路加福音3：21-22

<sup>384</sup> 使徒行傳4：31

<sup>385</sup> 路加福音4：1

<sup>386</sup> 路加福音4：14

<sup>387</sup> Samuel Chadwick, *The Path of Prayer*, originally published 1938, Jawbone Digital, 2012. Source: [www.jawbonedigital.com](http://www.jawbonedigital.com), 437.

## 如何藉由禱告與上帝建立更親近的關係。

以敬畏的心來到上帝面前。

(1) 帶著渴慕與敬拜的心來到上帝面前。

我們開始禱告時，應該向上仰望耶穌，而非向內看自己的需要，或向外看自己面臨的問題。單單敬拜上帝，默想上帝的大能。大聲宣告上帝的名。接著感謝上帝為我們做的一切。總是把上帝的榮耀視為你的動力來源。

(2) 充滿喜樂來到上帝的面前。

這就是詩人所說的

「全地應當向耶和華歡呼。應當歡歡喜喜事奉耶和華，歡唱著到他的面前。要知道耶和華是上帝；他創造了我們，我們是屬他的；我們是他的子民，也是他草場上的羊。應當充滿感恩進入他的殿門，滿口讚美進入他的院子；要感謝他，稱頌他的名。因為耶和華本是美善的，他的慈愛存到永遠，他的信實直到萬代。」<sup>388</sup>

即使心中不覺得喜樂，也要帶著喜樂的心來禱告。提醒自己上帝是誰，上帝必看顧你，並且心存喜樂！心存感激！用讚美的詩歌讓自己的靈甦醒，讓禱告的地方生氣盎然。唱新歌。因著上帝而喜樂應該是我們禱告的第一個步驟，當我們這樣做時，我們的禱告生活就會有很大的轉變。我們的靈魂會經歷天國的喜樂，天國的大能也會來到我們屬世的問題當中。我之所以知道這點，是因為我親身的經歷！

(3) 謙卑但坦然無懼地來到上帝面前。

上帝如此邀請我們來到祂面前：「所以，我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為的是要領受憐憫，得到恩惠，作為及時的幫助。」（希伯來書4：16，新譯本）。讚美主！

如果必須要成為無瑕疵且無罪的人才能來到聖潔上帝面前，沒人能夠做到。但透過基督耶穌的完全及聖潔，我們得以來到上帝面前。帶著信心來到主的面前，一但首先我們必須向上凝視耶穌，而不是注視自己，這樣才能領受恩典與慈愛。

(4) 手潔心清地來到上帝的面前

---

<sup>388</sup> 詩篇100（新譯本）

詩人也提到「誰能登上耶和華的山？誰能站在他的聖所中呢？就是手潔心清的人，他不傾向虛妄，起誓不懷詭詐。」（詩篇24：3-4，新譯本）。

如果你對罪抱持著隨便的態度，或是與他人的關係破裂，就無法享受與上帝親近的關係。

（5）安靜享受上帝的同在。

大衛禱告說：「我的心默默無聲，專等候上帝，我的救恩從他而來。」<sup>389</sup>，他又說：「我的心哪，你當默默無聲，專等候上帝，因為我的盼望是從他而來。」<sup>390</sup>。

禱告的其中一項重點在於花時間聆聽聖靈的聲音，因為聖靈會針對我們生活中的事情，藉由經文向我們顯示上帝的旨意。當我們給上帝機會對我們說話，或是向上帝呼求，耐心等候祂的回應時，上帝對我們說的話語總是非常奇妙。

► 摩西和其他門徒為我們的禱告生活提供了很好的示範。花一些時間比較出埃及記 33：1、17 與約翰福音 15：14-16。討論我們跟上帝的朋友關係在禱告生活中扮演的角色。

**為上帝的國成功在地上掌權禱告：**

願你的國降臨。願你的旨意行在地上，如同行在天上。」<sup>391</sup>

耶穌教導門徒每天在禱告時，要把上帝所在乎的事看的比自己的事情更為重要。耶穌教導我們藉由與他交通，我們會去關心他要在我們家庭、社區、世上萬民中的作為，也為上帝的作為能彰顯來禱告。

上帝的旨意是什麼呢？上帝的旨意不是要罪人或聖徒過輕鬆、舒適、毫無痛苦和試煉的生活，而是藉由生活的苦難與考驗，在我們家中、教會、社區與全世界顯明上帝拯救人類的慈愛與恩典。我們要為上帝的旨意來禱告。這就是上帝的國度降臨的意義。

上帝的旨意是所有基督徒活出屬靈國度的美德與價值<sup>392</sup>，並且藉由基督徒讓全世界認識這樣的美德與價值。上帝希望屬於祂國度的謙卑、溫柔、公義、憐憫、聖潔、平安、忍耐與慈愛能傳遍世界。

---

<sup>389</sup> 詩篇62：1

<sup>390</sup> 詩篇62：5

<sup>391</sup> 路加福音11：2

<sup>392</sup> 要充分認識上帝的國度是什麼，我們必須研讀馬太福音5-7的登山寶訓。

我們應該為我們的婚姻禱告、為我們的孩子與孫子禱告、為全世界的基督徒事工禱告、為靈魂得救禱告、為受到迫害的教會禱告，也替我們居住的國家與領袖禱告。我們的禱告不是以人為中心，而是要禱告上帝的拯救、潔淨與恩典臨到所有人。

雖然難以想像，我們其實可以透過禱告，參與上帝的屬靈國度在世上的成功，即使我們可能無法看到完整的結果。透過禱告，為他人的靈魂爭戰禱告，而這些禱告「乃是在上帝面前有能力，可以攻破堅固的營壘」<sup>393</sup>。上帝將禱告的負擔放在我們當中，使我們為每個需要禱告，包含上帝的計畫、上帝想觸及的人，以及希望我們負責的服事內容。當我們將上帝的國當作禱告的首要事項時，上帝就祝福我們的禱告生活，在世人的心及各國拓展上帝的治理。

### **禱告要符合上帝的國度與旨意。**

這裡有一個重點，要使禱告能成功，就必須為符合上帝旨意的事情禱告。上帝會提醒我們哪些事情符合祂的旨意，例如罪人得救、醫治與修復關係、教會合一、呼召與差派基督徒事工、使全地都成為上帝的子民，這些是我們應該禱告的事情。

有時基督徒不清楚上帝的旨意。要消除我們的疑慮，最重要的是先禱告並遵行我們已知的上帝的旨意，上帝就會賜給我們智慧來瞭解祂其他的計畫。

### **清楚知道上帝的旨意為何：**

- 我們知道讓全人類得救是上帝的旨意。<sup>394</sup>
- 我們知道所有基督徒成為聖潔，遠避淫行是上帝的旨意。<sup>395</sup>
- 我們知道凡事謝恩是上帝的旨意。<sup>396</sup>
- 我們知道有時受苦是上帝的旨意。<sup>397</sup>
- 我們知道基督徒行善總是上帝的旨意。<sup>398</sup>
- 我們知道差派更多莊稼工人是上帝的旨意。<sup>399</sup>

---

<sup>393</sup> 哥林多後書10：4

<sup>394</sup> 提摩太後書2：4

<sup>395</sup> 帖撒羅尼加前書4：3

<sup>396</sup> 帖撒羅尼加前書5：18

<sup>397</sup> 彼得前書4：19

<sup>398</sup> 彼得前書2：15

<sup>399</sup> 馬太福音9：38

我的其中兩個孩子會彈吉他。我發現每當他們要彈吉他之前，總是要先調音。他們將某些吉他絃條鬆，將某些吉他絃轉緊，直到吉他發出和諧的樂音。禱告也像這樣。隱密的禱告是調整意念的方法，使我們的想法與上帝的旨意相符，並棄絕所有與上帝的目的或計劃相違背的想法。

我們許多人遇到的問題是太在意當下的問題，而忽略了永恆的計畫。難怪我們的禱告有時沒有果效。我們的心意並沒有與上帝同步，而是希望所有計畫、活動與其他人的行為都符合我們的希望。雖然我們心中沒有平安或確據，充滿了不安全感，我們仍持續禱告。這並不是聖經教導的禱告方式。

禱告就像幫我們的靈魂調音，讓靈魂的音準與上帝的相同，在乎上帝所在乎的事。禱告幫助我們看見上帝所看見的，聽見上帝所聽見的，感受到上帝所感受的，並且越來越像上帝。就像樂器必須定期調音，我們的靈魂也藉由禱告時常調音來知道上帝的旨意。

如果我們的禱告沒有與上帝的旨意合一，我們的禱告就與對著空氣說話沒有兩樣。為什麼呢？因為聖靈是禱告有力的關鍵，而聖靈只會回應我們依照上帝旨意的禱告。「鑒察人心的，曉得聖靈的意思，因為聖靈照着上帝的旨意替聖徒祈求。」<sup>400</sup> 聖靈不會回應與上帝的旨意相違背的禱告。我們無法操縱聖靈、強迫或欺騙聖靈，要求聖靈以不符合上帝計畫的方式來祝福我們，所以我們必須知道上帝的旨意為何並順服。

### **如何使我們的禱告生活符合上帝的國與旨意：**

(1) 透過聖經，培育自己。

聖經應該指導與塑造我們的禱告。上帝喜愛祂的話語，祂必不會帶領我們以違背祂話語的方式禱告。我們若希望在禱告中更親近上帝，就必須思想祂的話語。在開始禱告時，總是要先默想經文。研讀亞伯拉罕、摩西、以利亞、但以理等人的禱告，就會發現他們的禱告很有果效，是因為他們非常熟悉上帝的話語。他們緊緊抓住上帝的應許。

當我們的女兒因故遠離上帝，我和我太太貝琪時常以經文來為她禱告。我們禱告在她悖逆時，荊棘和網羅使她感到難受而回轉向上帝。<sup>401</sup> 我們祈求上帝的應許的實現，耶和華保守敬畏祂的人。<sup>402</sup> 我們禱告上帝必將罪人繩之以法，定他們的罪<sup>403</sup>。我們為上帝的憐憫禱告<sup>404</sup>。我們禱告求上帝打開我們女兒屬靈的眼睛，

---

<sup>400</sup> 羅馬書8：27

<sup>401</sup> 何西阿書2：6，箴言22：5

<sup>402</sup> 詩篇127-128

<sup>403</sup> 約翰福音16：8

<sup>404</sup> 詩篇103：8

使她願意親近上帝<sup>405</sup>。我們持續以許多經文為我們的女兒禱告，我們自己的信心也越來越堅定。雖然花了一段時間，上帝聽見並回應我們的禱告。現在我們的大女兒是位虔誠的基督徒，與主同行，我們為此感到相當喜樂。

(2) 依聖經的禱告來禱告。

聖經中有上百個的禱告，大多出現在詩篇。在個人禱告時間使用這些禱告，並練習將這些禱告應用在你自己的處境當中。

對我來說，最重要的事情是花時間閱讀上帝的話語，並且默想這些話語。」-喬治慕勒

(3) 保持屬靈的敏銳度

有時上帝要我們為特定的事情禱告，以榮耀祂，我們只能透過聖靈知道這些特定事項。<sup>406</sup>我身為一位傳道領袖、丈夫、父親，上帝有時要我為特定的事情禱告（例如神蹟般的醫治），即使聖經並沒提到這方面的應許。我發現當我信靠聖靈的帶領，我就更有信心，也更容易找到答案。有時我無法以同樣的信心或確據來禱告，但我知道上帝的旨意是不能強求的。聖靈幫助我們明白要為哪些事項禱告，以及如何來禱告。<sup>407</sup>

(4) 向基督肢體的其他成員尋求確據。

如果上帝要我們為特定的事情禱告，祂也會使用我們的屬靈家庭來幫助我們更明白祂的旨意，甚至使我們合一為這特定的事情禱告。假如沒有共識，那就是很清楚地知道聖靈並沒有在帶領我們。<sup>408</sup>

**提出我們的請求：**

「我們日用的飲食，天天賜給我們。赦免我們的罪，

因為我們也赦免凡虧欠我們的人。不叫我們遇見試探，救我們脫離兇惡。」<sup>409</sup>

既然我們培養了時時敬拜讚美的態度，也先求上帝的國，我們就能向上帝提出我們的請求。上帝喜悅我們的請求，祂也會回應我們的請求。

(1) 為日用的飲食禱告。

---

<sup>405</sup> 約翰福音6: 44

<sup>406</sup> 羅馬書8: 14

<sup>407</sup> 羅馬書8: 26-27

<sup>408</sup> 馬太福音18: 19

<sup>409</sup> 路加福音11: 3-4

上帝希望我們在每天屬靈與物質的需求都仰賴祂，像孩子一樣信任祂，並尊崇祂的榮美。當耶穌教導門徒為「日用的飲食」禱告時，祂教導這些門徒，也教導我們過知足的生活。<sup>410</sup>有一位聖經導師曾說：「我們要將（個人的）需求降到最低，並且把未來交託在上帝手中。」<sup>411</sup>

（2）我們為每天得到饒恕禱告，也饒恕他人。

雖然真正的基督徒不會一直活在習慣性或滔天大罪當中，耶穌教導我們謙卑地請求上帝饒恕我們的罪。沒有人真正了解自己的內心。我們不只在軟弱和不留意時說出或做出不恰當的事，使聖靈憂傷或銷滅聖靈<sup>412</sup>，也常沒有做我們該做的事。

這些事都需要耶穌的寶血來洗淨我們<sup>413</sup>。我們要像詩篇的詩人一樣禱告「上帝啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念；看在我裏面有甚麼惡行沒有，引導我走永生的道路。」<sup>414</sup>

2百多年以來，許多基督徒都使用《公禱書》裡的每日悔改禱告，這是很好的練習：

全能與憐憫的父上帝，我們如同迷失的羊群，偏離了祢的道路，我們聽信了太多自我的方法及追隨內心的慾望，卻違背了祢上帝聖的律法，怠惰了我們應該做的事情，卻做了我們不該做的事。儘管如此，主啊，求祢憐憫我們，在我們認罪時饒恕我們，在我們懺悔時帶我們回轉向祢，在基督耶穌裡賜給我們祢的應許，慈愛的父啊，因著耶穌的緣故，幫助我們過聖潔、公義、清醒的生活，活出上帝的聖名的榮耀。阿門。<sup>415</sup>

（3）我們為每天得勝禱告。

每天禱告「不叫我們遇見試探」是為屬靈的警覺性來禱告。我們必須禱告：「天父，祢知道我的軟弱，也知道敵人撒旦曾在過去使我陷入圈套。請不要讓我活在羞愧與後悔當中。幫助我對試探保持警覺，主啊，保守我的口舌、心思與今天所做的決定。祢知道我今天要走的道路（包含在網路上），所以天父啊，今天幫助我選擇聖潔的道路。幫助我今天做出正確的決定，不要經歷屬靈的失敗。」

---

<sup>410</sup> 腓力比書4: 11

<sup>411</sup> Alexander MacLaren

<sup>412</sup> 帖撒羅尼加前書5: 19

<sup>413</sup> 約翰衛斯理在主禱文的筆記中寫道：「主啊，求你賜給我們來自你寶血的救恩，饒恕我們的罪，就如同你賜給我們能力饒恕別人的罪，你也饒恕我們的過犯。」

<sup>414</sup> 詩篇139: 23-24

<sup>415</sup> [https://www.episcopalchurch.org/sites/default/files/downloads/book\\_of\\_common\\_prayer.pdf](https://www.episcopalchurch.org/sites/default/files/downloads/book_of_common_prayer.pdf), 41,

我發現當我每天認真與真誠地做這樣的禱告時，我在屬靈層面就更為警醒，我更能察覺聖靈的同在與力量，所以我更能過著得勝的生活！

### 實用的禱告建議：

#### (1) 持續禱告。

既然禱告對耶穌如此重要，對我們而言更是不可或缺的。

耶穌在路加福音 18 章教導基督徒必須持續禱告。

「耶穌設一個比喻，是要人常常禱告，不可灰心…上帝的選民，晝夜呼籲他，他縱然為他們忍了多時，豈不終久給他們伸冤麼？」<sup>416</sup>

耶穌在路加福音 21 章教導我們，警醒的禱告是我們保守靈魂遠離上帝怒火的秘訣：

「你們要謹慎，恐怕因貪食醉酒並今生的思慮，累住你們的心、那日子就如同網羅忽然臨到你們。因為那日子要這樣臨到全地上一切居住的人。你們要時時儆醒、常常祈求、使你們能逃避這一切要來的事、得以站立在人子面前。」<sup>417</sup>

耶穌在路加福音 22 章提到，禱告是勝過試探的關鍵。耶穌在客西馬尼園中禱告時，他警告門徒：「你們要禱告、免得入了迷惑。」於是離開他們、約有扔一塊石頭那麼遠、跪下禱告，禱告更加懇切。當他禱告完起身時，他知道他已得勝，就斥責門徒：「你們為甚麼睡覺呢·起來禱告、免得入了迷惑。」

我發現當我缺乏禱告時，我靈裡就焦躁不安，試探也變得更有威脅性。我發現我陷入恐懼當中，擔心他人的想法，我也變得更加軟弱。我發現每件挑戰都變得令人畏懼，生活當中的問題也變得更棘手。但透過持續的禱告，我的靈得到安息，我的思想得到更新，我重新找到屬靈的眼光與勇氣。透過持續的禱告，我的信心更為堅定，深深紮根在我的靈當中。

#### (2) 憑著信心禱告，在上帝的旨意中安息。

有果效的禱告最重要的是要有信心。<sup>418</sup> 但信心是什麼呢？如何知道我們有「足夠的」信心。有時我們可能為某件事禱告，例如得到醫治，但上帝似乎沒聽見我們的禱告。

---

<sup>416</sup> 路加福音18: 1, 6

<sup>417</sup> 路加福音21: 34-36

<sup>418</sup> 雅各書1: 16

有信心的禱告主要包含三點。<sup>419</sup>來自聖經的信心使我們相信上帝有能力<sup>420</sup> 也有意願<sup>421</sup> 達成祂所應許的事。信心不代表相信上帝會回應我們的每個請求，而背離祂原本的旨意。這可能是對信心最常見的誤解。<sup>422</sup>

我們不要用禱告來操縱上帝，而是要認識上帝，讓上帝將你的意念、所代求的、所祈求的都符合祂至高的旨意。這就是有果效的禱告關鍵。

### (3) 跟他人一起禱告

上帝的兒女一起禱告具有無比的力量。當母親聚集在一起為她們的孩子禱告時，上帝就聽見並回應這些禱告。當弟兄們聚集在一起為潔淨與得勝禱告時，上帝就聽見並回應這些禱告。當年輕人一起為復興禱告時，上帝就聽見並回應這些禱告。當基督徒一起為失喪的人與上帝的國迫切禱告時，上帝就聽見並回應這些禱告。

## 結論

以聖經為基礎、持續不斷的禱告生活，在禱告中經歷與上帝親近的關係，將上帝的聖名與榮耀擺在我們的需求之前，積極地追求上帝的國與旨意，為每日的需要、饒恕與得勝禱告，這就是成功的禱告生活。當我們禱告的生活是遵照耶穌教導的模式時，我們就能抓住耶穌的應許：「你們奉我的名無論求甚麼，我必成全，叫父因兒子得榮耀。」<sup>423</sup>，並且「不是你們揀選了我，是我揀選了你們，並且派你們去結果子，叫你們的果子長存，使你們奉我的名，無論向父求甚麼，他會賜給你們。」<sup>424</sup>，所以…「你們求就必得著，使你們的喜樂得以滿足。」<sup>425</sup>。

---

<sup>419</sup> 雅各書5: 15

<sup>420</sup> 馬太福音8: 5-10

<sup>421</sup> 希伯來書10: 23、提多書 1:2

<sup>422</sup> 布朗博士的禱告筆記。

<sup>423</sup> 約翰福音14: 13

<sup>424</sup> 約翰福音15: 16

<sup>425</sup> 約翰福音

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝的本質與特質的描述。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。



## 第十課

### 屬靈操練的作為: 認罪、順服及服事

#### 課程複習

複習第九課的重點，邀請學生分享第五課的個人禱告。

#### 課程目標

本課結束時，學生將:

- (1) 了解認罪、順服及服事的重要性
- (2) 得到智慧知道如何戰勝纏累我們的罪
- (3) 練習所學的操練

#### 生活片段

##### 見證 1

我 17 歲的時候得救信主，在我們鎮上小教會的講台下方，經歷了奇妙的救恩，當時的我只知道我自此之後不會再讓上帝失望，然而幾個禮拜之後，我失敗了，烏雲籠罩整個心靈，覺得自己應該再回到得到救恩的祭壇。我去問我的母親該怎麼做，她說:「兒子，在自己的心裏建造那個救恩的祭壇，向上帝認所有的罪，然後繼續向前邁進。」照著這麼做後，我的罪惡感沒有了，陽光再度照耀我的心靈。40多年來為主而活，在許多的研究與訓練後，我發現對於罪的問題，能給出這樣簡單又實際的答案的人，實在不多。艾弗里博士 (Dr. Michael Avery)

##### 見證 2

從小，我就是偽善的高手，我的父母在教會負責音樂的服事，自小我就學會如何看場合說話，唱合適的歌曲及在適當的時機舉手，高中、大學、包括在聖經學院的 4 年，我都公開承認我的信仰。但是承認信仰與擁有救恩是完全不同的，雖然大多數的人包括好友都認為我是基督徒，我知道我是在演戲，我仍暗自活在罪中，隱瞞我的家人和朋友，當時的我甚至還有在教會服事，有時我會尋求上帝的赦免，總是跟祂說我下次會改進，我會做的更好，我會有所改變，事實是在幾天或是幾週的類似禱告後，我又回到罪的生活中。

1999 年的 3 月，驅車前往佈道會帶領詩歌敬拜的路中，我的心情跌落谷底，45 分鐘的車程，上帝讓我看見我的罪有多深，我恨惡所看見的事實，我開始向上帝呼喊並告訴祂，我不認為我能成為基督徒，我試著改變自己，但都沒有成功。我仍記得這樣禱告說：「上帝，你看是拯救我好，還是不好，不管救或不救，我受夠了一直假裝！」瞬間，上帝就成就了我一直嚐試替自己做的事情：祂拯救了我！我心裏很清楚知道，上帝確實已經拯救了我，我的生命自此再也不同了。

得救後的接下來幾年，上帝給了我服事的機會，服事中給我恩典來榮耀祂，然而我很害怕讓大家看到真正的我，害怕若是大家知道我以前的樣子，我講的話就沒人要聽了，甚至懷疑我的事奉。直向來說，我已經有向上帝認罪，但橫向來說，我最不想要做的事就是向任何人坦白過去。

2006 年 3 月的某日清晨靈修，我跪下來禱告，上帝清楚地告訴我，我必須坦承我的過去，對於必須坦承過去的事，我掙扎了一個禮拜，最後某星期二的早晨，我打電話給以前學院的院長，向他分享我的故事，坦承我的偽善並祈求他的原諒。已經記不太清楚院長的回應是什麼，但我清楚記得那如釋重負的感覺，我真的得自由了！-- 蔚根納牧師（Keith Waggoner）愛達荷州的楠帕

這兩個故事幫助我們看見得勝生活的要領，艾弗里博士的見證教導年輕的基督徒在學習與主同行的路上，如何處理挫敗，就是

1. 「建立祭壇」、
2. 「在上帝面前認罪」
3. 「繼續向前」。

我很感謝就是如此的簡單，你是不是也這麼認為呢？很多時候，我們讓基督徒的生命太過於複雜了。

但是，持續不斷的掙扎，纏累我們的罪或是捆綁我們的羞恥又該怎麼解決？蔚根納牧師的認罪見證就是教導我們，有操練的靈命能讓我們從根深蒂固的問題中得自由。

## 介紹介紹

屬靈操練及聖靈的服事是得勝生命的訓練，要擺脫掛名、不冷不熱及失敗的基督徒生活，這兩項非常重要，每個時代信實的基督徒都已證明這點。每位信徒生活中屬靈操練的重要地位顯而易見。

在耶穌的生命中屬靈操練也非常重要，假如我們能有耶穌的樣式，屬靈操練也會在我們的生活越顯重要。這些屬靈操練讓我們與世界、肉體及撒旦作切割，屬靈操練是恩典的管道，是爭戰的裝備，能讓我們更多體驗上帝的美善；屬靈操練是恩典的管道，讓普通的紀律成為效法基督的樣式。

在本課，我們會大略探討數個歷久彌新的屬靈操練，尋找把這些屬靈操練融入與上帝同行歷程中的實際方法<sup>426</sup>。

## 認罪的操練

「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。」雅各書5:16a)

耶穌說在個人的禱告時間操練向上帝認罪是持續能得到赦免的方法<sup>427</sup>，但是聖靈也教導我們彼此認罪是屬靈得醫治的方法，雅各似乎也在教導有時靈命的醫治也會帶來身體上的醫治。

### 認罪操練的定義

認罪的操練就是謙卑地向彼此承認靈命上的失敗（罪）已及有任何明顯不像基督的地方，這樣就能有屬靈上的醫治<sup>428</sup>。有任何過往失敗的罪惡感及羞恥，容易纏累我們的罪這點而言，特別需要向另一位基督徒認罪，赦免來自向上帝認罪，但同時許多人也發現向主內所信任的基督徒坦承自我的罪，也是得釋放的謙卑步驟。

► 起閱讀雅各書 5:16，特別注意認罪及醫治的關聯。

### 關於「罪」及認罪的不同意見

聖經中認罪的操練讓一些基督徒感到不舒服，因為似乎排除了聖潔的生活和與上帝同行的得勝生活。怎麼會有人聲稱過著聖潔的生活，但又同時需要認罪？歧見的中心論點有一項是與基督徒的老師如何定義罪有關。

有些基督徒傾向把罪定義成廣義的「虧欠」上帝的完全的公義，依據這個定義，就是一言以蔽之，因此沒有預謀的罪、任意妄為的罪、讓基督徒冷不防跌倒的罪（因為靈性的軟弱）或是沒有基督愛的態度及情感等這些罪在聖經中的分別。

「罪」這個字的定義要能有些彈性，避免落入習慣性犯罪的極端（約翰壹書3:9）。義人不會每天在「思想、言語及行為」上犯罪，但他可能偶爾會犯錯，需要認罪及得到赦免。

泰勒（Richard S. Taylor）

<sup>426</sup> 課程中所提到的靈命操練大部分選自由傅士德（Richard J. Foster）所著《屬靈操練的禮讚》（*Celebration of Discipline*）、葛里客（Dr. Dan Glick）所著的實用小書《恩典的操練》暫譯，及凱斯·魯德麗（Keith Drury）所著的《靈魂塑造者》（*Soul Shaper*）暫譯。

<sup>427</sup> Matthew 6: 12. 4

<sup>428</sup> Drury, 83. 凱斯·魯德麗（Keith Drury）所著的《靈魂塑造者》（*Soul Shaper*）暫譯，p. 83。

有些基督徒則是狹義的定義罪，僅把罪定義為有意識且故意違背上帝的律法。這兩個廣義及狹義的極端定義都忽略了敬虔基督徒對於真實生活的顧慮。

方面來說，假如我們相信任性的叛逆等同靈命的墮落或等同非基督的態度，那可能就是對於任意妄為及聖經所說真實的基督徒「不能」慣性犯罪的看法不夠嚴謹<sup>429</sup>。有些人說，「我們一律都是罪人」，沒有任何區別。另一方面來說，只把罪狹義地定義為公然違背上帝的律法，那許多的基督徒都會太自以為義了，這些人對於讓聖靈擔憂的某些罪感到麻木，如污穢的思想、吹毛求疵、愛抱怨的態度、不禱告，沒有順服聖靈的帶領，偏執等等，他們替非基督徒的態度及行為找藉口，因為他們認為這些只是人類的弱點或犯錯，而非罪。

不應太多顧慮罪的定義而忽略生命及性格的實際問題，這些問題成為我們與上帝間的一道牆，阻礙我們的人際關係。切記，上帝救贖的目的是要塑造我們成為他兒子的形像。

一定要讓上帝的話語形塑我們的對錯認知與標準。

### 聖經對於罪的某些描述<sup>430</sup>。

就如北美的愛斯基摩人至少有5個不同的字來描述白雪，聖經也有數個方式來定義及描述罪。

► 查看以下的經文並討論。

- **漠視是罪**<sup>431</sup>—知道行善而不去行的就是罪。
- **知而故犯是罪**<sup>432</sup>—任性地去做違背上帝律法的事情。
- **違背良心是罪**<sup>433</sup>—去做我們認為是罪的事情，即便沒有直接違背上帝的話語。
- **無知是罪**<sup>434</sup>—不是故意違背上帝的命令，但即便我們從沒發覺自己無知，也是需要耶穌寶血的遮蓋。

<sup>429</sup> 約翰壹書3：8-9。

<sup>430</sup> 艾弗里博士 (Dr. Mike Avery) 所提供的筆記。

<sup>431</sup> 雅各書4：17。

<sup>432</sup> 約翰壹書3：4。

<sup>433</sup> 羅馬書14：22-23。

<sup>434</sup> 利未記4：2，22

減弱你的理智、削弱你的良知、模糊你對上帝的意識或是拿走你靈性的喜樂的任何一切事情；簡言之，那些增強自我意志力量和主權的事情，感性勝過理性的事，那些對你來說就是罪，即便這些事無傷大雅。

-- 蘇姍娜·衛斯理 (Susanna Wesley)

- **單一項的罪**<sup>435</sup>— 罪惡的行為不討上帝的喜悅。
- **犯罪的行為**<sup>436</sup>— 真實上帝的兒女不會把犯罪當作生活的方式，耶穌吩咐瘸腿的人及犯了姦淫婦女不可再犯罪。
- **看不見自己的偏見及偽善**<sup>437</sup>— 這是彼得及其它跟他在一起的基督徒所犯無知的罪。
- **讓聖靈擔憂**<sup>438</sup>— 任何會讓聖靈憂傷的非基督思想、言語或行為。
- **屬世界的態度或慾望**<sup>439</sup>— 埋怨上帝，對上帝心有不滿或渴望不該有的事物。
- **非蓄意的罪**<sup>440</sup>或**不經意犯下的罪**<sup>441</sup>— 因試探及軟弱而讓基督徒跌倒而犯下的罪。

聖經中許多對罪的敘述都應讓我們謙卑，時時知道需要耶穌寶血的潔淨，也提醒我們耶穌死而復活-不只是为了赦免我們恣意妄為的罪，也是要潔淨那些帶來苦痛後果並虧缺上帝榮耀的思想、言語及行為，聖經中所提到的這些罪也是提醒我們無論有多親近主，時時都需要耶穌替我們陳情：「我小子們哪，我將這些話寫給你們，是要叫你們不犯罪。若有人犯罪，在父那裏我們有一位中保，就是那義者耶穌基督」<sup>442</sup>。

艾弗里博士（Dr. Mike Avery）寫到：

基督徒不會操練犯罪，但直到回天家前，總是有犯罪的可能性存在。再者，奔走天路的旅程，你總是可能犯罪，需要上帝的赦免，這就是為什麼會有約翰福音 2:1-2」<sup>443</sup>。泰勒（Richard Taylor）說：「稱我們無法活出基督的形像是比較神聖的說法，以謙卑自抑的態度，補償過犯，從錯誤中學習，畢竟不認錯是永遠學不到東西的」<sup>444</sup>。

1. 關於罪的實用牧者建言-艾弗里博士
2. 絕對不要小看罪-「不會怎樣啦！」

---

<sup>435</sup>約翰壹書2： 1-2

<sup>436</sup>約翰壹書3： 4-9

<sup>437</sup>加拉太書2： 11-21

<sup>438</sup>以弗所書4： 30

<sup>439</sup>民數記11： 1, 4

<sup>440</sup>奧斯華（John Oswalt）所用的詞語。

<sup>441</sup>加拉太書6： 1

<sup>442</sup>約翰壹書2： 1。

<sup>443</sup>選自他的靈命造就系列：「*Going Deep*」的筆記。

<sup>444</sup>期刊：*God's Revivalist*, 2001。

### 3. 不要因為環境而合理化罪。

從人如何處理罪就可以看出他們的為人及成熟度，誠懇成熟的基督徒不會玩文字遊戲，而是..很快地承認自己的過錯並悔過，尋求恩典，有必要的話，也會做出賠償，然後就繼續向前奔走。不成熟或是屬肉體的基督徒會與上帝掙角，替自己找藉口，甚至否認犯罪，這就是靈命的驕傲，切記，上帝抵擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。

三種可能性：

- **第一種：遮掩過犯，自食惡果。**「遮掩自己罪過的，必不亨通；承認離棄罪過的，必蒙憐恤」(箴言 28:13)。
- **第二種：認罪並得到醫治。**雅各書5:16說認罪能帶來醫治。願意認罪的人可以得到自由，是否認自己過犯的人無法得到的。

第三種-我們可以藉由恩典來戰勝罪。藉由恩典我們可以勝過所有任意妄為的罪-藉由聖靈力量，我們可以有能力和活在基督的恩典中。

### 認罪坦承的力量

向信任的弟兄或姊妹認罪坦承是對付罪及試探的強大武器。

(1) 認罪坦承讓試探失去吸引力。

在暗處的爭戰是最難獲勝的，當我們孤軍奮戰時，也是試探最難擊垮之時。撒旦用什麼樣的罪在誘惑著我們？假如不把這些罪攤在陽光下，會有什麼樣罪的態度在心裏滋長？認罪坦承能讓爭戰中有力量、安慰及屬靈朋友的勸言，如此一來要得勝就容易多了<sup>445</sup>。很多人喜歡在房子外面裝路燈以防範入侵者，**認罪坦承**也是對罪的防堵，因為**認罪坦承**讓其他人看到我們面對的試探，進而幫助我們防範掉入誘惑中。

(2) **認罪坦承**對於我們最大的敵人驕傲是致命的一擊。

保護形象是所有人的傾向，希望別人對我們有好印象，因此容易受誘惑戴上面具，假裝出沒有的東西。坦承這個謙卑的動作能根除偽善，預備我們的心田土壤能有公義的豐收。<sup>446</sup>

(3) **認罪坦承**能帶來愧疚進而得到赦免的確據。

---

<sup>445</sup> 箴言11: 14; 17: 17; 27: 17; 傳道書4: 9。

<sup>446</sup> 箴言28: 13。

我們知道只有上帝能赦免，但是身為基督的肢體，有上帝的靈居住在裡面，我們受吩咐要成為基督在世上的代表。透過聖靈，我們彼此寬恕，帶來上帝靈命的醫治的恩典。當聖靈所充滿的弟兄姊妹能用恩慈的言語彼此交談，就如耶穌親自在說話一般，我們就能讓彼此自由，以此觀點，我們就是在地上所釋放的，在天上也要得釋放<sup>447</sup>。

依據舊約的盟約，利未祭司是上帝的人類代表，是地上人類對於上帝的赦免及修復恩典的確認，這些祭司不只獻祭及禱告，他們也是上帝的人類代理，宣告上帝的子民以得到儀式上的潔淨及赦免<sup>448</sup>。例如長大痲瘋的，痲瘋病讓他不能去敬拜及與別人交誼，但他痊癒後，他就必須去給祭司看，確認他已經得醫治了。祭司是上帝人類的代表，有權力讓人在再回到社會圈子中。

► 在路加福音17:14，耶穌奇蹟般地醫治好10個痲瘋病人後，他囑咐這些人做什麼<sup>449</sup>？他為什麼有這樣的要求？這顯示上帝不會跳過祂的教會的事實，而是選擇透過教會澆灌下祂的恩典。

新約教導信徒的祭司職責，成為祭司被聖靈充滿，我們不只獻上上帝所喜悅的屬靈的祭<sup>450</sup>，我們也是向彼此展現出上帝的愛。當我們展現寬恕的愛，就好比上帝展現出祂赦免的愛一般。透過聖靈，我們辨識出基督徒真實的憂傷悔過，並向他們說：「上帝赦免你，我們也原諒你」。此時，醫治的恩典就會澆灌他們的心田，洗淨他們愧疚及恥辱的感覺。當我們坦誠認罪時，也是一樣的，任何經歷過這樣歷程的人，都會見證上帝賦予祂的教會有責任要去施行醫治的恩典。

### 實用坦承認罪的訣竅

1. 找屬靈敬虔（不一定要完美）的人，你可以向他們坦承曾經纏累你的罪或是不可告人的難處。請他們替你禱告。
2. 誠實並且不責怪別人。不用坦承一堆不必要的細節，尋求智慧。
3. 如果你覺得沒有什麼要坦承認罪的事情，問問你的配偶，室友或是朋友，請他們給你一些建議。問他們說：「你有看到我生命中任何傷人的事情嗎」？

---

<sup>447</sup> 馬太福音 16: 19; 18: 18; 20: 23

<sup>448</sup> 利未記13: 23.

<sup>449</sup> 路加福音17: 14

<sup>450</sup> 彼得前書 2: 5

4. 透過你所坦承的對象，接受上帝的話語。「這是理解所有信徒的祭司職責最好的說法，傾聽並相信上帝已經赦免你的保證」<sup>451</sup>。
5. 不要四處張揚你的坦承。屬靈領袖的某些敗壞道德的行為或許需要對全體教會坦承，但是大部份的我們都只需要向1或2個人的小圈子坦承就可以了。魯德麗（Keith Drury）說「坦承的圈子不用大於過犯（offense）的圈子」<sup>452</sup>。

► 與你的小組反省坦承的操練。有哪些洞見是有幫助的？是否有些這邊關於坦承的教導是令人困惑的？花幾分鐘給每個人思考反省。

### 順服的屬靈操練

你們年幼的，也要順服年長的。就是你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服；因為上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人」（彼得前書5:5）。

順服的紀律比其他一切的紀律都重要，雖然順服的紀律有其挑戰，也經常被誤解及濫用（我們將簡短指出順服的挑戰及順服的誤解和濫用）。

### 聖經所定義的順服的操練

傅士德（Richard Foster）把順服的操練定義為「能夠放下總是順著我們自己意思的重擔的能力」<sup>453</sup>。這個操練效法耶穌的模範，耶穌自願放棄一切，取了奴僕的形像並順服至死<sup>454</sup>。

- 仔細閱讀以下的經文，把有關順服的字都劃線。
- 弟兄們，你們曉得司提法那一家，是亞該亞初結的果子，並且他們專以服事聖徒為念。我勸你們順服這樣的人，並一切同工同勞的人（哥林多前書16:15-16）。
  - 又當存敬畏基督的心，彼此順服（以弗所書5:21）。
  - 你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭；他又是教會全體的救主（以弗所書5:22-23）。
  - 「教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫」（以弗所書5:24）。

---

<sup>451</sup> 魯德雷（Keith Drury），93。

<sup>452</sup> 同上，92。

<sup>453</sup> 傅士德（Foster），111。

<sup>454</sup> 腓力比書2：7-8。

- 你們作僕人的，要懼怕戰兢，用誠實的心聽從你們肉身的主人，好像聽從基督一般。不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，要像基督的僕人，從心裏遵行上帝的旨意」（以弗所書6:5-6）。
- 「你們作妻子的，當順服自己的丈夫，這在主裏面是相宜的」（歌羅西書3:18）。
- 「你們作兒女的，要凡事聽從父母，因為這是主所喜悅的」（歌羅西書3:20）。
- 「你們為主的緣故，要順服人的一切制度，或是在上的君王」（彼得前書2:13）。
- 「你們年幼的，也要順服年長的。就是你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服；因為上帝阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人」（彼得前書5:5）。
- 你們要依從那些引導你們的，且要順服；因他們為你們的靈魂時刻警醒，好像那將來交帳的人。你們要使他們交的時候有快樂，不致憂愁；若憂愁就與你們無益了」（希伯來書13:17）。

上述的經文把每個人都包括進來了，沒人除外！順服是每個人的操練：僕人、弟兄、彼此、妻子、兒女、你們、年幼的、所有的人。聖經要我們順服上帝、作君王的及在上位的人、屬靈領袖、父母、主人及彼此。

### ***順服是服從的行為。***

保羅說：抗拒掌權的（政府）就是抗拒上帝的命；抗拒的必自取刑罰<sup>455</sup>。聖靈吩咐我們要順服權柄。或許我們能學習到最大的功課就是順服，因為上帝這麼說，這就是順服上帝的話語。

### ***順服是行為，也是態度。***

順服不只是只有行為的順服而已，也是態度的順服。我們可以外表去做被要求作的事情，但內心卻滿是怨言或怒氣。我想起一個調皮小男孩的故事，他的媽媽要他坐下，於是他坐下來了，但是有人聽到他說：「我是外表坐下來，但在我的心裏面，我是站著的！」上帝要我們作表裡一致的人！

### ***順服上帝所准許的權力是信靠的行為。***

首先，這是見證我們信靠上帝至高的選擇，保羅勸戒我們「要順服在上有权柄的，因為沒有權柄不是出於上帝的，凡掌權的都是上帝所命的」<sup>456</sup>。假如我們相信上帝真實至高的主權，祂掌管誰能當選政府職位，

---

<sup>455</sup> 羅馬書13：1-2。

<sup>456</sup> 同上。

誰是我的指導者或是主管，誰是我的父母，誰是我的丈夫或是誰能得到某個位子，那這樣的順服就變成相信祂智慧的信心見證。

切記，保羅生活在羅馬政府專制獨裁的世界，然而他卻沒有合理化叛亂，他知道上帝擁有至高的主權，早在保羅年代的好幾世紀前，上帝就對透過但以理對尼布甲尼撒說：「至高者在人的國中掌權，要將國賜與誰就賜與誰」<sup>457</sup>。信靠上帝至高的主權。

第二，順服是信靠上帝有能力改變領袖的心的行為，當我們不喜歡某些選擇，但又無法改變任何事情，我們就可以作這個應許的禱告，「王的心在耶和華手中，好像隴溝的水隨意流轉」<sup>458</sup>。我曾聽過作妻子見證說當他們停止與先生的爭吵，開始為他們禱告並尊重他們，上帝就開始改變他們先生的心！

### ***順服可以成為敬拜的行為。***

讓基督成為你順服的焦點，你就會沒有恐懼！這就是保羅對以弗所教會的訓誡：「作妻子的要順服…**就像是順服主**」，「作兒女要順服…**因為主所喜悅的**」，「僕人順服…**就像是順服基督**」就好像保羅在寫這書信時，他知道所要求的困難度。他知道人類的領袖通常是有很多的瑕疵，所以他說：「不要看世上的領袖，而是看位於在他之上的，那個指派他們坐這個位置的！替他做事情！出自敬意的做！讓順服地上這些有瑕疵的領袖，成為敬拜那位永遠不會失敗或犯錯的上帝的行為」。

► 注意前面所讀到的經文，有許多的順服命令後面都接著說，「主來的日子近了」、「像是給基督做的」、「存著敬畏上帝的心」、「像是給主做的」等等。假如你讓主成為你順服的焦點，不再是你的配偶，老闆或是牧師，想想你順服的態度會有什麼改變？

我們都會面臨替很難相處的領袖或主管做事的經驗，自由的秘訣在於讓服從成為敬拜的行為，可以這樣禱告說，主耶穌，你在我生命中所指定的領袖是有缺陷的，但是為了祢的緣故，我要服從！我看見他們的軟弱，但我不會用他們的軟弱做為公開批評或是私底下搞叛亂的藉口。我提高我的眼界，越過有瑕疵的領袖而看見祢上帝，並敬重祢替所做這個決定的智慧，祢知道什麼對我、我的家人及國家是最好的，祢知道祢未來的目的，所以我不會反抗祢的旨意，而是順服祢至高的計畫。

這當然不是說我們就變得消極，不禱告或是做出改變，我們就不盡力促進正義，但這是說我們所有的努力都紮根於信心，並有確信上帝仍在我們生命和世界掌權。

---

<sup>457</sup> 但以理書4：25。

<sup>458</sup> 箴言21：1。

保羅寫下這些話給做奴隸的：「你們作僕人的，…；不但順服那善良溫和的，就是那乖僻的（不公義的）也要順服。…；因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行」<sup>459</sup>。今天這些話語很難聽的進去，但我們就是必須聽。

### ***聖經教導基督徒的相互順服。***

聖經清楚說順服上帝所指派的權力，但也說到聖靈所充滿的基督肢體要彼此相互順服。通常，順服的教導都是給所訓誡妻子和兒女，但聖經也強調基督徒的彼此相互順服。「就是你們眾人也都要以謙卑束腰，彼此順服」<sup>460</sup>。彼此順服意謂著學習放下我們的權力，回應他人的需要，聆聽他人的意見，為了和平及和諧的緣故而犧牲。這是對大學生，孩童，配偶及教會肢體最難學的操練之一，但是學習彼此順服就會帶來自由！

上帝在家中、教會和政府中所指派領袖要行使監督的職務，但「絕不是轄制所託付的人」<sup>461</sup>。絕不要使用權柄去傷害人，而是去幫助人。上帝的福音高舉並敬重基督的每位肢體，因此我們能彼此順服。妻子要順服丈夫，但丈夫也一定要愛妻子就如基督一樣。教會的會眾要順服教會的領袖，但這些領袖不能轄制所託付的人，卻要作羊群的榜樣<sup>462</sup>。當每位基督徒都以謙卑束腰，接受在肢體中上帝賦予的位置，以喜樂的心彼此服事，順服就會成為蒙福的經驗。當基督徒充滿愛並以謙卑束腰，就能維持健全的順服。

### ***順服權柄對於靈命的成熟相當重要。***

有基督形象的人就能順服權柄，或是讓個人的想法、慾望或意見服從於他人之下。學習領導前，要先學會服從，除非先學會服從命令，否則無法得到信任去指揮他人。

無法服從他人及放下自我的權力是家中、學校、職場、社會及當地教會所許多衝突的肇因，順服權柄是上帝保護我們、賜福我們、使我們合一及塑造我們成為基督樣式的方式。

我絕不會忘記某星期一早晨我在菲律賓當老師所經歷到的失望及憤怒。幾天前，我指派給我即將畢業的牧會系學生一項問簡單但非常重要的期末作業，我說的很清楚，作業要星期一早上交，那天每位學生都要出席，這項作業是畢業的規定，讓我震驚的是，那天當我到教室時，有3位即將畢業的學生居然選擇翹課，不交作業，我後來得知他們的翹課是要抗議這項期末作業有多「愚蠢」。

---

<sup>459</sup> 彼得前書2: 18, 21.

<sup>460</sup> 彼得前書 5: 5, 特別強調!

<sup>461</sup> 彼得前書5: 2-3

<sup>462</sup> 同上。

我離開教室，走到男生宿舍，發現這3位學生在他們的房間打混嬉笑，他們自認聰明，認為所做的事情不會有後果，自認期末作業一點也不重要，所以不用去做，然而他們可嚐到苦頭了！我對他們毫不手下留情，因為我知道沒有學會服從牧羊人前，他們絕對沒有資格去牧養上帝的羊群，這3個年輕人順服我的管教，幾年後，他們非常感激我，今天有2位當時的年輕人已是牧師了。

### 順服的極限- 什麼時候順服變的具有毀滅性？

有些情況順服變的有毀滅性，甚至需要拒絕。以下是可以討論的一些指引方針：

(1) 當有苛刻虐待的情形存在時，順服就變的有毀滅性。

遠離要求盲目忠誠及沒有思考的服從的領袖，「就照我說的去做，不要問問題！」這是虐待的言語特別是對大人說這樣的話，現今有許多人就受到這樣虐待言語的傷害，順服不是說我們從不發表意見、正視問題或是提出有爭議性的議題，這些事情都可以用帶有敬意的順服的靈來完成。

順服就像愛一樣是我們敬重基督所給予他人的禮物，軟弱的領袖才會規定他人的服從，當我們的權力來自上帝，我們不需用規定的，上帝會替祂的領袖辯護，上帝會替他們爭戰，上帝會賦予他們屬靈的權柄，讓其他人願意跟隨這些上帝的領袖。

亞倫和米利暗用痛苦的方式學到了一課，上帝會護衛謙卑的領袖，他們反抗摩西的領導，因為看見他家中的缺點<sup>463</sup>。他們造反起因是不喜歡摩西的太太，進而質疑摩西的權力：「難道耶和華單與摩西說話，不也與我們說話嗎？」摩西以安靜並讓上帝來處理的態度面對這個問題<sup>464</sup>。

(2) 當服從變成是遮掩某人的罪時，服從就變的有毀滅性。

在使徒行傳16:37，保羅拒絕順服命令因為這是設計來遮掩犯罪。假如有任何權力要求我們遮掩他們的罪或是加入他們犯罪的行列，我們就有權力及義務要拒絕這樣的服從。

(3) 當服從人類的律法是抵觸上帝話語時，順服就變的有毀滅性。

當公會的官員命令彼得和約翰不得再以耶穌的名教導或講話時，他們以尊敬的口吻回答說：「聽從你們，不聽從上帝，這在上帝面前合理不合理，你們自己酌量吧！我們所看見所聽見的，不能不說」<sup>465</sup>。

---

<sup>463</sup> 民數記12：1-2

<sup>464</sup> 同上。

<sup>465</sup> 使徒行傳4：19b-20。

## 順服的極限不總是很容易決定。

教導順服的主題很困難，因為牽涉到人類的關係，關係總會因為罪而變得複雜，人類是有缺陷的包括總統、獨裁者、主管、先生及高階管理人員等等。公民該服從腐敗的政府嗎？當老闆不值得敬重時，員工該尊敬老闆嗎？傅士德（Richard Foster）給了智慧的言語：

有時順服的極限很容易決定，如妻子被要求不合理地處罰孩子時，孩子被要求協助大人從事不法的事情，公民被為了政府的緣故，被要求違反聖經的教導及良心，在這些例子中，基督徒可以拒絕服從，但不是用高傲的態度而是用謙和及順服的精神拒絕。

常常順服的極限又是很難定義的，例如婚姻中的一方感到壓迫，因為另一伴的職業讓他們無法一展長才？這樣是正當的克己或是毀滅？又例如老師沒有公平地替學生打分數？學生該服從或抵抗？又如老闆是依照自己偏好，替喜歡的員工升遷…？被不公平對待的員工該怎麼做，特別又是非常需要升遷的薪水來養家時？

這些是複雜的問題，因為人類的關係是複雜的，這些問題無法有簡單的答案，沒有所謂涵蓋所有的順服法則，對於意圖處理每種情況的所有法則，都必須高度存疑。在定義順服的極限時，我們更要知道多多依賴聖靈<sup>466</sup>。

► 花幾分鐘討論順服的極限，或許你會有想要增添的極限或是分享盲目服從的危險。

### 實用的順服建議

- 假如你是大學生或是替機構或公司工作，總是會有組織的政策及規條要遵守，練習遵守政策規定，不要圖省事僥倖的心態。
- 請求聖靈教導你如何發展服從權柄的順服態度。
- 學習禮讓周圍的人而不是要求自身的權力。
- 訓練自己遵守一些小規定如：「不要靠近」，「不要亂丟垃圾」等。
- 複習這課所提到的順服的經文，請求主幫助你知道如何在生活中運用這些經文。

---

<sup>466</sup> 泰勒（Taylor），121。

## 服事的屬靈操練

耶穌說：「外邦人有君王為主治理他們，…但你們不可這樣；你們裏頭為大的，倒要像年幼的，為首領的，倒要像服事人的」<sup>467</sup>。

服事的操練訓練我們能更深一層的有像基督般的謙卑。全世界的教會，在牧師、老師、音樂事奉人員及一般的基督徒中，忌妒是深植人類心中最毒害的罪惡之一，許多時候，我們都沒有意識到致命忌妒的存在。當你沒有受到應有的表揚及敬重時，你是否感到受傷？當別人拿走你的功勞，你是否感到憤恨？別人受到讚揚時，你是否沒有安全感？別人在表演時，你是否暗自在想我能表現的比他們好？服事的操練會讓我們回到耶穌裡，就是虛懷若谷僕人的完美典範

所有的人或多或少都有被這樣試探過，我們曾受試探去羨慕那些日子過的比我們好的人，我們曾受試探去迷戀權位、才華、名聲、華美的服飾、配偶、眾多的聚會人數和他人的生活風格。汲汲於顯赫舒適生活的驅使競爭力，只能透過五旬節，藉由聖靈的烈火來燒盡這部分的人類天性<sup>468</sup>，但即便是五旬節後，我們仍必須培養基督般的卑微謙虛的心，也就是僕人的心。

### 定義服事的操練

服事的操練就是在生命的每個節期培育僕人的心及行為，耶穌定義何謂僕人，他大過所有其它的人，比別人做出更多的犧牲，讓自己比任何人都卑微。

► 起閱讀腓力比書2:5-11。

腓力比書教導我們僕人的生活始於僕人的心。

(1) 僕人的特色是謙卑，而不是抬舉自我。

耶穌本有「上帝的形象」(經文6a)，耶穌擁有「上帝的必要屬性」<sup>469</sup>，希伯來書說：「他是上帝榮耀所發的光輝，是上帝本體的真像」<sup>470</sup>，耶穌說：「我和我的父原為一，人看見了我，就是看見了父…我在父裏面，父在我裏面，你不信嗎」<sup>471</sup>？

服事的操練讓我們有能力對世界升遷及  
權力的遊戲說「不」。

- 傅士德 (Richard Foster)

<sup>467</sup> 路加福音22: 25-26

<sup>468</sup> 馬太福音3: 11-12

<sup>469</sup> 釋經叢書

<sup>470</sup> 希伯來書1: 3; 歌羅西書1: 15。

<sup>471</sup> 約翰福音14: 9-10。

但耶穌並沒有牢牢抓住與上帝同等這件事（經文6a），上帝有的，耶穌也有，然而他沒有緊抓著一切，從每一方面來看，耶穌是與上帝等同的，他也宣稱與上帝同等，因這點，猶太人恨惡耶穌：「此人將自己和上帝當作平等」<sup>472</sup>，多馬敬拜耶穌說「我的主！我的上帝！」<sup>473</sup>。希伯來書的作者形容耶穌是上帝本體的「真像」，在英文的聖經用銘刻這說法，意思就是刻印在木頭上，蝕刻在金屬上，烙印在動物的後肢身上，拓印在陶土上，印刻在硬幣上。換句話說，耶穌就是上帝的道成肉身。

當上帝找到願將所有榮耀歸於上帝不在乎功勞的人，那祂能做的事情就是無窮無盡了。

- 無名氏

耶穌「虛己」（經文7a），「虛己」來自希臘文的「kenosis」，翻譯出來就是倒空自己或是「放置一旁」。這是說雖然耶穌基督從沒放棄他的神性，但有好一段時間，他把自己屬天的權力及特權放置一旁，雖然耶穌基督沒有放棄他的神性，但好一段時間，他選擇放下自己皇家衣裳，穿上平民百姓的破衣，約翰衛斯理說：「雖然他滿有榮光<sup>474</sup>，卻展現出自己卑微無光環的一面，因他隱藏自己的榮光，不讓人類和天使看見。」

耶穌的本質和身分永遠不會改變，但為了救贖的目的，他願意放棄自己的不同及尊榮，成為軟弱無助，變得平凡普通又弱勢，這就是我們要效法的僕人的心。

當我思想到主所放置在一旁的，我就不禁看見我是多麼愚的緊抓著自身利益，經常我們只在意別人怎麼想我們，我們的名聲或是自我感覺良好，而不是去做對的事情？主啊！讓我們有耶穌謙卑的心！以耶穌的心為心是對自私的野心強烈的指責。

「雖然他滿有榮光，卻展現出自己卑微無光環的一面，因他隱藏自己的榮光，不讓人類和天使看見。」

- 約翰衛斯理

（2）真實的僕人特質是完全效忠主人的意思。

耶穌「取了奴僕的形像」（經文7b）。成為「奴僕」是指生活在最底層的情況，奴僕只為主人的意思而活。耶穌開始傳道的生涯時，他放下自己的意思，只順服他父親的意思，選擇謙卑依賴的生活，他沒想過個人的升遷或是自己該賺得多少，奴僕的心就是管家的心，他們的成功來自照顧好主人所喜歡的事物。要小心這樣的想法，我們7歲的小兒子提摩太幾年前就有這樣的想法。當我必須離開家一會兒時，我說：「兒子，爸爸幾個小時後就回來，我回來時，你要把自己房間整理乾淨」提摩太會雀躍地說：「好的！拔比！」當我回家時，他帶著笑容說：「拔比，你看我把碗槽中的碗盤都洗乾淨了！」我回答說：「真的阿！太棒了！」

<sup>472</sup> 約翰福音5：18。

<sup>473</sup> 約翰福音20：28

<sup>474</sup> 約翰福音1：14。

「那你的房間整理好了嗎？」這時，他低了下頭，笑容不見了，「這個…沒有也拔比。」我難過地回答他說：「那你知道不順服的後果了」。於是我管教我的兒子，因為他選擇自己的順服方式，做出他的「犧牲」其實也就是叛逆的自私舉動，有些人或許會讚美提摩太的勤勞，但我很清楚。這個故事提醒我們，即便是追尋滿足自我野心的英雄般的毅力都是悖逆上帝，僕人只做遵從主人的意思。

(3) 真實的僕人願意分擔他所服務的人的軟弱。

保羅的教導說到耶穌「成為人的樣式」；「以人的形體出現」(經文7b-8a)。這是說耶穌取了所有人類必要有的特性，在基督裡，上帝超越祂永恆的榮耀，變得像我們一樣，經歷我們的痛苦，像我們一樣受苦，並凡事受試探。為什麼他要這麼做？因為愛<sup>475</sup>！為了要成為我們的替代！為了要能體恤我們的軟弱：

- 兒女既同有血肉之體，他也照樣親自成了血肉之體，特要藉著死，敗壞那掌死權的，就是魔鬼（希伯來書2:14）。
- 所以，他凡事該與他的弟兄相同，為要在上帝的事上成為慈悲忠信的大祭司，為百姓的罪獻上挽回祭（希伯來書2:17）。
- 因我們的大祭司並非不能體恤我們的軟弱。他也曾凡事受過試探，與我們一樣，只是他沒有犯罪（希伯來書4:15）。

在耶穌裡，上帝成為完全的人，基督的心就是願意分擔貧窮、飢餓、無家可歸、疲累、憤怒、傷心、身體上的疼痛、背叛，甚至是為了他人的緣故，分享情感上的絕望。在客西馬尼園，耶穌傷心至瀕死的狀態，為的就是我們能得到救贖。<sup>476</sup>他承擔了我們的指責、鄙視、仇恨、怒氣及驕傲，然而他卻是最喜樂的人<sup>477</sup>，這就是僕人的精神，我們必須有這樣的僕人的精神，這有可能嗎？

### 透過操練及蒙恩眷佑的努力達到基督般的僕人精神

基督的謙卑是如此深而廣大，但我們卻受自私的誘惑，我們受呼召要服事的人是如此匱乏，但又是自私，無理並不知感恩，有時還無法體諒我們的疲累及需要獨自靜靜的時間，我們經常被批評，我們的談話經常被打斷，我們休閒娛樂經常因這群所服事的人的要求及緊急狀況而變短。要是沒有基督的心，我們會失去柔軟的心及雀躍的性情，我們的事奉只會有更多的不耐煩而非謙卑，所以我們該如何得到基督的心？

(1) 僕人的心是透過操練培育出來的。

---

<sup>475</sup> 約翰福音3: 16。

<sup>476</sup> 馬太福音26: 38。

<sup>477</sup> 詩篇45: 7。

保羅在腓力比書第二章說我們要「以」基督的心為心，英文聖經在這邊用的字「let」有慢慢品嚐，高度關注，把情感透入，看重一樣事物過於另一項事物的意思。這就是每位基督徒必須做的，在每天生活的各樣挑戰中，必須選擇耶穌的方式而不是我們的方式！

(2) 必須謙卑才能有僕人的心。

我們不能創造僕人的心，必須要讓聖靈更多地在我們心裡面動工，產出僕人的心，因為現在基督透過他的聖靈居住在我們心裏，就某層面來看，每個信徒都有基督的心，但我們必須順服基督的心，必須透過恩典選擇擁有基督的心。

如何變辯別自義的服事與真實服事的差別 <sup>478</sup>	
自義的服事	真實的服事
自義的服事來自人類的努力。	真實的服事來自我們與上帝的關係。
自義的服事只著眼在有份量的事情上。	真實的服事不會有大小之分。
自義的服事要求外在的獎賞。	真實的服事對於隱藏不顯露感到滿足。
自義的服事非常在乎結果。	真實的服事不會計算任何結果。
自義的服事選擇所要服事的對象。	真實的服事是服務眾人。
自義的服事受心情所左右。	真實的服事是有紀律地滿足他人的需求，即便很困難。
自義的服事是短暫的。	真實的服事是生活風格。
自義的服事是完全不敏感，堅持去服事即便這是不需要的。	假如真的需要時，真實的服事會暫且保留服事的機會。
自義的服事粉碎基督的肢體。	真實的服事建造社群。

<sup>478</sup> 改編自傅士德的 (Richard Foster) 《屬靈操練禮讚》，128-129。

## 僕人的獎賞

最後以這封語重心長的信作為結束，這封信是我多年前寫給我們有榮幸一起共事的菲律賓牧者的信，信中  
提到許多我們在這些牧者身上看到的僕人作為，用許多方法展現基督徒要如何彼此服事，期待有天我們的  
服事終將得到獎賞。

親愛的眾弟兄：

許多身為牧者及同工的你們向我們的家人親切熱誠地展現了基督的心，我們透過你們的信心學到  
無價的屬靈功課。

你們以耐心及愛心照顧那行動不便的孩子，雖這孩子永遠無法跟你們道聲謝謝，照顧長期臥床的配  
偶直到上帝醫治的神蹟降臨，回到那些傷害過你們的會眾中服事他們，容許上帝擊破你們的驕傲，  
然後高舉你們到屬靈權柄的地位上，你們這樣做時，就是在彰顯基督的心。

你們以善報惡，信實耕耘卻沒有得到任何表揚或感恩，關心你們當中的寡婦及貧困的人，在沒有同  
伴滋養的愛及支持下，以喜樂雀躍的心服事上主，容許過去的過犯讓你們謙卑，讓你們成為禱告之  
人，膏抹你們成為今天的你們，你們這樣做時，就是在彰顯基督的心。

無論是危機或貧窮，你們對上帝的付出始終如一，即便不受歡迎，也要支持真理和公義，放棄兼差  
的工作好讓自己更專心服事，在沒沒無聞的工作崗位上，安安靜靜且謙和地服事著上帝。你們這樣  
做時，就是在彰顯基督的心。

你們一切的服事已記錄在天上，我迫不及待想看到耶穌替你們戴上榮耀冠冕那時刻，當你們得到因  
活出基督的心得到榮耀獎賞那時刻，我也想在場一同見證。

► 用以下的空格，寫下至少3個你知道可以培養僕人的心的方法，藉由上帝的恩典，願意做出這些改變，  
並在下堂課準備分享你的見證。

培養僕人之心的三種方法

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝的本質與特質的描述。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第十課測驗

- (1) 新約哪處經文教導我們要彼此認罪？
- (2) 舉出聖經描述罪的五種方式。
- (3) 關於罪，艾弗里博士 (Dr.Avery) 給了哪3個建議？
- (4) 為何順服權柄如何能成為崇拜？
- (5) 為什麼時後順服會帶來滅亡？
- (6) 請寫出真實崇拜的3個特點。



# 第十一課

## 個人操練：話語與思想生活

### 課程複習

複習第十課的重點。邀請學生分享第十課的個人禱告。

### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 認識個人操練對長成基督形象的重要性。
- (2) 學習如何管理自己的話語，並開始練習這項操練。
- (3) 學習如何管控每個意念，並開始練習這項操練

### 生活片段

#### 言語中的個人紀律

當我還在念神學院時，就因我不受管控的舌頭，感受到靈命漸漸枯竭的滋味。我擔心我太常使聖靈憂傷。我深深體認到聖靈啟發聖經作者寫下的這句話：「多言多語難免有過；禁止嘴唇是有智慧。」<sup>479</sup>

我向上帝保證，只要祂賜給我恩典，我就將管理口舌的權柄交給祂。可想而知，管理我說出的話語是我的基督徒生命中最艱難的挑戰之一，但我也發現我們越擅長管理自己的口舌，就越能經歷到平安、恩膏與尊重。

#### 禁食中的個人紀律

在新年的一開始，一位屬靈領袖邀請他的團隊一起進行 21 天禁食禱告的挑戰。他已經宣布了好幾個星期，並請有興趣參加的人報名。但就在開始禁食的前幾天，他在群眾面前笑著說活動會延後，因為他要先去參加一場會議，會議當中會準備他最愛的食物。不用說，這次的禁食活動非常失敗。

► 這些故事突顯了個人操練對我們的個人生活與屬靈生活的影響，甚至是對領導能力的影響。你認為缺乏個人操練會導致哪些屬靈層面的問題呢？

---

<sup>479</sup> 箴言10:19

## 個人操練的力量

泰勒（Richard S. Taylor）在他的《有紀律的生活》（The Disciplined Life）一書中寫道：「紀律是現代人最需要，卻最不想要的…很多離家的年輕人，輟學的學生，想離婚的夫妻，忽視聚會的基督徒，以及翹班的員工都是為了逃離紀律。」<sup>480</sup>

我在另一課提到我岳父種了一顆漂亮的梨樹。雖然這棵梨樹長的很漂亮，但是樹幹是歪斜的，而且現在樹已經完全長大，再也無法矯正了。這棵樹提醒我們健康的紀律的重要性，而且必須在我們的思想、心智和關係還年輕時就開始進行這些操練。潔淨的思想、有紀律的生活、卓越的能力、健康的關係和與上帝親近的關係是無法瞬間獲得的。這些特質都必須花許多的心力來培養與維持。如果我們遲遲不開始這些操練，原本應該很美好的事物可能會像彎曲的樹幹一樣，再也無法修正了。

正如運動員需要透過持續的練習才能有傑出的表現，基督徒也必須透過操練才能長成基督的形象。我們在先前的課程學到**典型的屬靈操練**，包含禱告、獨處、默想與服事等。接下來這兩課，我們會探討另一種操練，也就是**個人操練**或**自我管理**。

## 課程概觀

個人操練是養成基督的形象不可或缺的一個步驟。接下來這兩課，我們會探討個人操練對靈命造就最重要的六個面向：

1. 話語，
2. 思想生活，包含性慾，
3. 慾望，
4. 性情，
5. 時間與
6. 個人信念。

本課會討論前兩個面向，以及它們對我們的靈命、情感與身體健康的影響，學習如何實際運用這些智慧，來讓基督真正掌權在我們的生命當中。

---

<sup>480</sup> Richard S. Taylor, *The Disciplined Life* (Bloomington: Bethany House, 2002), Kindle LOC 22.

## 介紹

### 什麼是個人操練?

個人操練指的是能以原則和明智的判斷力來決定自己的行為，而非透過情緒、慾望、壓力或風俗文化來決定。<sup>481</sup> 透過個人操練，我們盡力將每個思想、慾望、胃口都交給聖靈掌管，好讓我們能真正認識基督並獲得「不朽的冠冕」：

凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。所以，我奔跑不像無定向的；我鬥拳不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。<sup>482</sup>

#### ► 保羅認為，沒有個人操練會導致什麼情況？

有一點非常重要，那就是光是靠個人操練並不能使我們成為基督徒，或是更好的基督徒。以個人造就為出發點的操練，通常都是由驕傲產生的。自我管控最合宜的動機，是讓聖靈來管理我們，並加添能力給我們，使上帝的榮光照耀並充滿祂的聖殿。

屬靈操練與個人操練都是獲得**恩典的方式**。雖然這些操練無法使我們成為公義的人，但是可以幫助我們更多領受神的恩典。操練是我們更親近上帝的方法，讓上帝能與我們相遇。操練的目的是將潔淨的空杯端到神的面前，使上帝的恩典能充滿在我們的杯中。

### 個人操練真的很重要嗎？

保羅在寫給提摩太的信上將「不能自制」列為「危險的日子」，也就是末世會出現的罪行，這點非常有意思。<sup>483</sup>我們從這兩段經文學到缺乏自制力是一件很嚴重的問題，會在基督徒的生命中造成很痛苦的結果，所帶來的惡果甚至延續至永恆。

► 你是否聽過基督徒拿缺乏自制力這件事來開玩笑，例如提到暴飲暴食、睡過頭或亂花錢等事情？你認為你身邊的基督徒是否認真看待缺乏自制力這件事？為什麼呢？

---

<sup>481</sup> Taylor, LOC 160.

<sup>482</sup> 哥林多前書9:25-27（特別強調）

<sup>483</sup> 提摩太後書3:3

## 為何個人操練或自我管理很重要

1. 上帝想在我們身上得到榮耀，不只是我們的心而已，我們的身體就是聖靈的殿。<sup>484</sup>
2. 讓屬靈領袖最難看的就是不受管控身體，無法每天讓聖靈管控的身體，比起抹滅領袖的影響力還更具殺傷力。

不受控制的熱情、不懂得善用時間、沒有管理自己說出的話語、情緒失控、對食物、金錢或性毫無克制的慾望都會熄滅聖靈的火，使基督工人的名譽受損，他們能得到的獎賞也隨之減少。我們像屬靈的運動員一樣爭取來自上帝的獎賞，而成功的祕訣就是管理好我們自己。

Richard Taylor提過歌手Igor Gorin的故事。這位烏克蘭裔的美國歌手以前很愛抽菸。有一天，他的歌唱老師告訴他：「你必須下定決心，到底是要當一位厲害的歌手，還是一位厲害的癮君子。」於是Igor Gorin決定戒菸。要成為上帝希望我們成為的人，自我管理是不可或缺的。

### 個人操練的重要層面 我們的口舌

以下兩段經文能幫助我們認識我們的口舌，以及我們說出的話語對我們生命的影響：雅各書 3:18 與馬太福音 15:18-19。

► 閱讀這兩段經文。

在馬太福音 15 章，耶穌提醒我們，我們的心思與口舌是條斷不開的鏈子：「惟獨出口的，是從心裏發出來的，這才污穢人。」（馬太福音15:18，特別強調）

### 我們的話語在日常生活與關係中的影響。

耶穌在這裡教導我們，我們說出的話語代表了我們是誰。這個概念很簡單，但某些人不願意承認這點。如果我們說出憤怒的話語，代表我們在某種程度上依然是憤怒的。如果我們的話語毫不關心他人的感受，代表我們內心對他人有漠不關心成分存在。如果我們的話語很尖銳、刺耳或充滿控制慾，代表我們仍不尊重他人的人格與自由。如果我們的話語很自負或充滿防衛，代表我們心中仍有相當程度的傲慢。如果我們批判他人，代表我們裡面還有批判的靈。如果我們常嘀咕和抱怨，代表我們不是真正的感恩。毫無疑問地，我們的口舌所結出的果子充分顯示了我們的性格。

► 花一些時間默想耶穌在這段經文說的內容。你是否願意承認，如果話語能衡量我們的性格，你還是需要仰賴上帝的恩典才能改變？你是否願意分享自己最需要改變的地方？

---

<sup>484</sup> 羅馬書8:11，哥林多前書6:19

雅各提到「完全人」，他認為什麼樣的人才是「完全的」？完全的定義是什麼呢？也就是這個人能有效地或完美地控制他的口舌，並進而控制他的生命。他所說的完美是對自己的話語有完全的控制力，並且在自己生命中的一切行為與熱情也有相當的自制力。根據雅各，人若能完全掌控自我的口舌，那他生命中的其他方面也能有次序不紊亂。「若有人在話語上沒有過失，他就是完全人，也能勒住自己的全身。」（特別強調）

以下這段話可以幫助我們更了解這段經文的意思：

- 「我們只要控制口舌就能控制全身。」-也就是完全人。有些人能做到這點，因此被稱為完全人。- 約翰衛斯理
- （雅各）的意思並非有人可以完美無瑕，完全沒有犯罪，他的意思是如果有人能有效地控制自己的口舌，就代表有完全的自制力，就如同一個人用嚼環控制一匹馬，或是船夫能以舵確實控制船的行進方向。這裡說的完美是有完美的自制力，不犯錯。這段經文是強調管理口舌的重要性，足以影響到人的全身。<sup>485</sup>

從實際的角度來思考這件事。如果一個人即使受到刺激依然保持冷靜，不輕易開口回應，是否對他的生命有重大的影響呢？當我們以謹慎與尊重的態度說話時，不就能將對立的情勢轉變成有建設性的對話，並維持愛與和諧的關係嗎？

你是否也察覺到，當你在早上適時溫柔地對妻子說話，晚上回家時她就會以愛慕的態度來回應你？或是勸戒與慈愛的責備能讓靈魂不落入地獄？有上帝的恩膏與同在的講道內容不總是能摧毀堅固的堡壘嗎？一個人的口舌在生命中扮演的角色，就如同船槳在一艘船上扮演的角色。只要善用這個船槳，我們就能平安地駛過急流，但如果船槳壞了，就只能任由暴風雨肆虐，自食惡果

當我還是孩子的時候，我聽過一個很幽默的寓言故事。故事裡的烏龜想要飛，而某一天有一隻大鳥來到牠居住的池塘，於是烏龜想到了一個主意。烏龜請大鳥帶牠飛上天。大鳥笑著說：「這是不可能的！」但烏龜堅持說：「這是有可能的！你只要嘴裡咬著一根樹枝，我則咬著另一端，你就可以帶我飛了！」大鳥同意了。牠們很順利地飛行，地上的人也抬頭看到烏龜用有力的下顎咬著樹枝，跟大鳥一起飛，大家都覺得很驚奇。有人大喊：「不知道是誰想到這麼聰明的點子！」烏龜一聽到人們這麼說，就張開嘴巴炫耀：「是我想到的！」可想而知，這是烏龜摔死前所說的最後一句話。許多人就跟這隻烏龜一樣，不受控制的口舌造成了他們的滅亡。

---

<sup>485</sup> Albert Barnes對雅各書第三章的註解。

## 管理口舌的實際方法

(1) 認識話語的力量並謹慎使用:「嘴上多言乃致窮乏。」<sup>486</sup>

咄咄不休會使靈魂貧乏，就如同花錢如流水終將導致貧窮。很多人發現過度交談會導致心智與靈命的貧乏，尤其當這些談話毫無目的的時候。塑造基督的形象的其中一個步驟，就是更謹慎使用我們的話語，正如耶穌謹言慎行。這並非想像中那麼容易，因為很多人在沉默時感到很不自在。

(2) 認識話語可能帶來的毀滅性影響，並管理自己的靈:「這樣，舌頭在百體裏也是最小的，卻能說大話。看哪，最小的火，能點着最大的樹林」<sup>487</sup>

箴言提醒我們:「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」<sup>488</sup> 不成熟的人常無法控制自己說的話。他們無法醫治，反而傷害他人。他們無法使氣氛平靜下來，反而挑起紛爭。他們無法緩和衝突，反而火上加油。我們必須學習自制，在情緒太激動時停止對話。

(3) 認識我們的話語會塑造我們的名譽，並謹慎使用話語:「愚昧人若靜默不言也可算為智慧；閉口不說也可算為聰明。」<sup>489</sup>

我們可能會感到驚訝，聖經有很多經文提到靜默靈魂的智慧。<sup>490</sup>如果每個人都沉默寡言，這個世界可能會很無趣，但身為基督徒，我們必須培養聆聽的能力，並在思考後才回應，而不是粗心且漫無目的地說話。

團體中愛說話的人通常都能引起注意，即使他們說的内容毫無價值。但上帝喜悅的是知道何時該開口，何時該保持沉默的人。上帝欣賞的價值是在開口前先思考

在上帝眼中，溫柔與靜默的婦女是最美麗，最有魅力的。歷史也證明溫柔、靜默、聖潔的女性有足以說服君王和改變國家的能力。<sup>491</sup>

(4) 認識話語有結束生命與給予生命的能力。<sup>492</sup> 「生死在舌頭的權下，喜愛他的，必吃它所結的果子。」  
(箴言18:21)

---

<sup>486</sup> 箴言14:23

<sup>487</sup> 雅各書3:5

<sup>488</sup> 箴言16:32

<sup>489</sup> 箴言17:28

<sup>490</sup> 箴言17:1，帖撒羅尼加前書4:11，提摩太前書2:2，彼得前書3:4

<sup>491</sup> 撒母耳記上25:23-33

<sup>492</sup> 箴言12:18；15:1,4

我們的話語能醫治或傷害，能修復或毀壞，能鼓勵人或使人感到沮喪。身為一個父親，我親身經歷到正面的話語和期望對孩子的影響。有一次我和其他父親一起看我們的兒子試圖爬到鐵桿的頂端。他們大約嘗試了三到四次都失敗，我兒子提摩太已經準備放棄了，但我對他說：「兒子，別放棄啊！我相信只要你盡全力，一定可以爬上去的！」這些話語的效果非常驚人。因為身為父親的我相信他能做到，我兒子更努力嘗試爬上鐵桿，這次他卯盡全力。他一面爬，我一面對他說：「繼續啊，不要放棄！你可以做到的！繼續爬！」而他果然做到了。

我相信在教會與家庭中，常常成功與失敗的關鍵在於是有否說出安慰或鼓勵的話語。我們在先前的課程提過，天父也在耶穌的生命中的重要時刻，親自對他說話。<sup>493</sup> 若耶穌都需要聽到鼓勵和安慰的話語，更何況是我們。

我們說的話時常帶有預言的效果。如果我們對孩子說「你真是失敗」，他們就很可能經歷失敗。如果我們對孩子說「你的外表和才能都比不上兄弟姊妹」，孩子就會開始認為自己是醜陋的，他們的態度也會變得惡劣。相反的，我們若強調孩子的優勢而非弱點，增強孩子的信心，效果將會超乎我們的預料。很可惜的是，許多孩子和大人一生都覺得自己令家人失望，但家人原本應該是無條件愛他們的人。因為負面的話語，這些人在社交、學業與屬靈層面都表現不佳。

在你的教會和家庭當中，大家是否會說造就人的話呢？身為丈夫，你是否常告訴妻子她很美麗？你是否會用話語表達你對她的愛與付出的感恩？妻子若常聽到這些稱讚，就很可能成為更美麗和屬靈的人。這些話語也同樣適用於女兒。身為妻子，你是否會拿丈夫與其他男人比較，例如妳的父親，並時常提醒丈夫的失敗呢？妳是否會把注意力放在令妳感恩的特質上？受到尊重與鼓勵的男人會成為更好的人。

身為牧師，你是否在教會裡建立彼此鼓勵的氛圍，或是你只注意到會眾的負面特質呢？保羅提到，當基督再來的日子以及主的日子越來越接近，我們在基督的身體裡就更需要彼此安慰與鼓勵：「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。」<sup>494</sup>

我們勸戒的話語必須搭配真誠的鼓勵。我發現以儲蓄和花費的現金來比喻我說的話語非常有幫助。每次我鼓勵一個人，就是將小筆的金錢存入對方心中，當我這樣儲蓄很多次以後，才能在適當的時機提款（糾正或勸戒對方）。我從一些慘痛的經驗當中學到，嘗試勸告或糾正一位我幾乎從來沒鼓勵過的人，只會使我們的關係產生難以彌補的裂痕。

---

<sup>493</sup> 路加福音3:22

<sup>494</sup> 希伯來書10:25

**(5) 認識到我們無法單獨控制自己的口舌，而必須靠聖靈的力量:**「各類的走獸、飛禽、昆蟲、水族，本來都可以制伏，也已經被人制伏了；惟獨舌頭沒有人能制伏，是不止息的惡物，滿了害死人的毒氣。」<sup>495</sup>

如果沒有上帝的恩典，馴服野生動物要比馴服我們自己的舌頭容易多了！我們管理自己口舌的過程提醒我們，我們需要被聖靈充滿與潔淨。這就是以賽亞的故事。當他面對上帝時，他不潔淨的口舌使他充滿羞愧與罪惡感。<sup>496</sup> 當年輕的以賽亞先知對自己的罪感到失望與挫敗時，上帝做了一件只有祂能做到的事：上帝在聖壇上拿了一塊滾燙的紅炭，以紅炭碰觸以賽亞的嘴唇，並且潔淨他。「將炭沾我的口，說：『看哪，這炭沾了你的嘴，你的罪孽便除掉，你的罪惡就赦免了。』」<sup>497</sup> 因此以賽亞才能對上帝說：「我在這裡，請差遣我。」

潔淨我們的口舌與是否能給上帝使用有著直接的關聯。

**(6) 認識管理口舌能帶來充滿慈愛與希望的生命和未來:**「人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話。」<sup>498</sup>

不受控制的口舌就像狂野、肆無忌憚的馬匹，到處破壞柵欄和設備，踐踏果園，也像沒有舵的小船隨風飄盪，對其他船隻造成危險，也隨時可能撞上岩石。口出惡言就如同森林裡的野火，燒毀教會與多年來的耕耘與成長。

在神的國度裡，大部分的破壞都是由無法管理自己口舌的人造成的。我們若想要活出豐盛的生命，享受上帝計畫要賜給我們的祝福與充實的生命，就必須警醒看守大門，不能有一絲鬆懈。早晨在大門派駐警衛，中午時把他叫醒，晚上也要叮嚀他嚴加看守。只要有神的恩典，你的口舌就不會陷入無人看管的狀態。

謹慎管理口舌的人，日子必然亨通，因為他的話語使他贏得榮譽與尊敬，他的家庭也必定美滿，因為他的話語建造他的家庭，使家人的關係更緊密。他的教會也必亨通順利，因為他的話語鼓勵並建造基督的肢體，最後的結果就是充滿慈愛的生命，可以真正完全地享受上帝的祝福。

## 段個人旅程

我們的口舌的確像生命的舵，幫助我們駛向新的方向。其實我早期在服事與婚姻當中經歷的問題與痛苦，都是由不受看管的口舌造成的（請參見詩篇141:3）。我記得當我還是年輕的宣教士時，我領悟到我的話語和心思意念之間的關聯。有一次我的話語深深傷害了一位好友，那對我來說是非常戲劇化、非常痛苦的經

---

<sup>495</sup> 雅各書3:7-8，特別強調

<sup>496</sup> 以賽亞書6:5

<sup>497</sup> 以賽亞書6:7

<sup>498</sup> 彼得前書3:10，箴言21:23

驗，上帝打開了我的雙眼，使我看見我需要有一顆像耶穌一樣溫柔、善良的心。我不斷哭泣並向上帝認罪，因為上帝使我看到過去的日子裡，我論斷、傷害、操縱他人，或是忽略他人的感受、自由、想法的時刻。那天上帝充滿慈愛地潔淨我的內心，使我的靈魂感受到言語無法形容的喜樂，我知道我屬靈的旅程達到了新的里程碑。我知道我有了全新的突破，我再也不想回到過去的樣子。

► 閱讀加拉太書 6:6-8。現在，把你說的話語想成種子，撒在你身邊的人心中。如果每個話語都是種子，可能結出好果子或壞果子，你覺得未來收成時會是什麼情況呢？花一段時間思考，並請上帝幫助你檢視自己的話語。寫下上帝告訴你的內容，也可以跟小組分享。

## 我們的思想生活

不只是我們的話語，我們也可以透過我們的思想來衡量我們的成熟度，或是我們有多像耶穌。我們的心如何思量，我們就是怎樣的人。<sup>499</sup> 並非每個掠過我們腦中的意念都代表我們，但是我們成天腦袋所想的是哪些事情，就說明了我們的為人。正如馬丁路德所說：「你無法避免鳥飛過你頭上，但你可以阻止他們在你頭上築巢。」

**我們的思想生活對日常生活與關係的影響。**

我記得我剛開始服事時，上帝對我的心說：「孩子，你是個憤怒的人。」當時我對社會上的文化以及事工上的問題相當不滿，而我發現我的教導與領導的動力來自憤怒，而不是愛。有一天早上我在靈修時，讀到了這段經文：「他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」聖靈透過這些話語刺痛了我心，但我向上帝辯解：「主啊，我不是個憤怒的人，我是一位傳教士！」上帝回答：「孩子呀，那麼你就是一位憤怒的傳教士。」我當場笑了出來。上帝不會讓我躲在任何頭銜或職位後面，向上帝認罪會帶來潔淨與自由。

你是否對其他人懷著憤怒或怨懟的情緒？你是否常感到不安與恐懼？你是否偶爾帶著自我毀滅的想法奮力抵抗？是慾望導致你失敗的嗎？有一個盼望，但不容易！約翰衛斯理在兩百年前教導「一個人是靈魂和身體組成的，但基督徒是由聖靈和紀律所組成。」靠著恩典及透過個人的紀律，我們可以勝過慾望、消極及自我毀滅的想法。你可以改變你思考的模式。

得勝的思想生活是很重要的，因為我們心裡想什麼就將成為什麼樣的人。「如果我們有正面、積極、有益處、健康的思想，我們終將成為正面、積極、有益處、健康的人。如果我們的思想很陰沉、負面、不健康，我們也將變的陰沉、負面、不健康…」<sup>500</sup>

<sup>499</sup> 箴言23:7

<sup>500</sup> Keith Drury, *Soul Shaper* (Indianapolis, IN: Wesleyan Publishing House of the Wesleyan Church, 2013), 167, 168.

談到我們的思想生活，許多人面臨的最大的爭戰之一就是與慾望的爭鬥。「情慾就是成天沉浸在罪惡及淫穢的想法中。這些都是我們心中的野馬，必須被發現、俘獲並使其順服基督。<sup>501</sup> 他們不是無辜的而是會使人上癮且有破壞性的。<sup>502</sup> 我們要如何管控這些思想呢？

## 實際操練聖潔的思想生活

### (1) 操練自己:「謹慎自己。」<sup>503</sup>

我們必須知道哪些時刻最容易有試探，我們必須知道自己的弱點，並建立一道防護。當我還是一位年輕的牧師時，我讀過司布真寫的《給我學生的講課》(*Lectures to My Students*)。其中一章提到「軟弱時刻」，他提醒屬靈領袖特別注意在成功時、疲憊或發生衝突時特別留意，避免受到試探。有些醫治課程使用這套簡稱為H.A.L.T (停止)的法則，幫助基督徒留意試探。<sup>504</sup>

H-Hungry (飢餓) /A-Angry (憤怒) /L-Lonely (寂寞) /T-Tired (疲倦)

這幾個時刻是我們最脆弱的時刻:當我們因為缺乏食物或關愛而感到飢餓時，當我們覺得遭受不公平對待時，當我們覺得孤單寂寞時，當我們的心智、靈命與身體感到疲憊時。撒旦喜歡在我們最脆弱時利用我們。這時我們就要採取H.A.L.T (停止)法則，暫停一下，建立好防衛。親近上帝，留心撒旦的伎倆。「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」<sup>505</sup>

(2) 學習藉由神的恩典來說:「不」:「因為上帝救眾人的恩典已經顯明出來，訓練我們棄絕(說「不」的意思)不敬虔的心和世俗的情慾，在今世自守、公義、敬虔度日」<sup>506</sup>

恩典教導我們自制。沒有基督徒能說:「我沒辦法控制我的思想。」藉由住在我們心中的聖靈，上帝拯救的恩典在我們身上作工，使每位基督徒都能拒絕「不聖潔的、屬世的慾望」。在我們心中的聖靈是自制的靈。<sup>507</sup> 因為有上帝的恩典，我們不需要認輸投降。要相信這一點，並且時時堅定這個信念。練習對不該有的思想說「不」。

---

<sup>501</sup> 同上，165

<sup>502</sup> 同上，164-165

<sup>503</sup> 提摩太前書4:16, ESV版本

<sup>504</sup> <https://bradfordhealth.com/halt-hunger-anger-loneliness-tiredness/>.

<sup>505</sup> 彼得前書5:8

<sup>506</sup> 提多書2:11-12

<sup>507</sup> 加拉太書5:23

我們要認識哪些東西使我們產生肉體的慾望，哪些事物容易使我們受到試探，並棄絕這些事物。將這些事物置於死地。雖然這聽起來很誇張，但並不只是我說的，耶穌也這麼說。這是耶穌關於肉體慾望的看法：「只是我告訴你們，凡看見婦女就動淫念的，這人心裏已經與她犯姦淫了。若是你的右眼叫你跌倒，就剝出來丟掉，寧可失去百體中的一體，不叫全身丟在地獄裏。」<sup>508</sup>

你是否如此認真追求聖潔呢？你是否願意做出痛苦或令人不自在的犧牲，以保守你的思想與對上帝的熱愛呢？很久以前，聖經學院的艾弗里院長（Michael Avery）提到有一位年輕人來到他的辦公室向他坦承。這位年輕人說他有時會上色情網站，他覺得很愧疚，希望Michael Avery能原諒他並幫助他變得聖潔。這位年輕人似乎很真誠，他感到很慚愧。幾個星期後這位年輕人又為了同一件事來告解，過了幾星期後還是一樣。最後，Michael Avery正視這位年輕人，問道：「我以為你想要過著聖潔的生活，但我現在不確定了。你是否願意發誓，如果你的電腦又使你犯罪，你會把電腦送人、賣掉或用鐵鎚敲碎？」這位年輕人說那是不可能的，這個犧牲太大了。他說他需要用電腦來做作業。Michael Avery答道：「那你就不是真正想追求聖潔！」

那些不願意建立防衛，為了追求靈命的喜悅而放棄某些享樂與方便的人，並非真正想要聖潔。約伯也說：「我與眼睛立約，怎能戀戀瞻望處女呢？」這就是有決心的見證，能帶來真正的勝利。

### **（3）遠離慾望並追求真正的喜樂：「要禁戒肉體的私慾。」<sup>509</sup>**

肉體的慾望就像一頭飢餓的獅子。別讓牠的爪子伸到你心思的門裡。一旦你打開門，慾望的獅子就會到處獵食，直到暫時吃飽了為止，而且絕不會自己離開。保羅告訴提摩太，他若真的想追求聖潔，他就必須逃離慾望的魔爪。他不能將上帝所禁止的慾望合理化、為慾望辯解，甚至是滿足慾望。

如果你希望成為聖潔，就要遠離可能引起試探的節目、書籍和網站。遠離特定的場所，避免可能試探你的人。不論你有多好奇，都不要對試探開門。如果你想要勝利，就必須像約瑟一樣遠離試探他的人。要養成習慣！

### **（4）追求在上帝裡的喜悅：「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。」**

510

對我來說，遠離這些慾望最好的方式是品味那無與倫比屬天及永恆的欣喜。有上帝同在的每一刻，都使罪惡的享樂顯得無聊乏味。如果只是逃避慾望，而不追求公義，是無法真正遠離慾望的。得勝的基督徒是全心追求公義的基督徒，他們不斷吸收能使他們信仰堅定的心思意念，並且享受上帝的同在。他們享受與上

---

<sup>508</sup> 馬太福音5:28-29

<sup>509</sup> 彼得前書2:11

<sup>510</sup> 提摩太後書2:22

帝的團契，培養健康的親密關係，閱讀好書，發展並使用上帝賜給他們的恩賜，並且建造上帝的國度。他們不會任由自己胡思亂想。他們知道無所事事的腦袋正是魔鬼愛出沒的遊樂場!

(5) 以上帝的話語檢視你的思想:「我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，乃是在上帝面前有能力，可以攻破堅固的營壘，將各樣的計謀，各樣攔阻人認識上帝的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督」<sup>511</sup>

得勝的關鍵在於讓每個話語成為上帝話語的奴隸。Stephen Arterburn和Fred Stoeker寫了一系列的書幫助男人克服性方面的試探。他們教導的其中一項實用操練就是「轉移目光」，也就是練習快速地將眼神從「禁果」身上轉移到別處。<sup>512</sup> 這項紀律的操練非常有效，能改變你的一生。但他們也強調光是練習並不夠，還必須時常思想聖經的真理

- 「我沒有這些權利」
- 「我是重價贖回的」
- 「我是上帝愛的奴隸」。

光是轉移目光並無法幫助我們擺脫慾望的監牢，必須再更進一步，那是靠上帝的話語來改變我們，使我們的思想像耶穌…

耶穌是如何思考的呢?像一位沒有權利的僕人。他因天父的緣故，喜愛公義，恨惡罪惡（希伯來書1:9）。他選擇放棄他的權利，成為僕人，使天父能藉由他將我們贖回。

因為我們是用重價贖回的，我們必須要思想像耶穌。我們不再是自己的人，也不具有在上帝以外的權利。「你們要逃避淫行…你們不是自己的人，因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀上帝。」（哥林多前書6:18-20）

在我（弗雷得）與慾望對抗的過程當中，我將上述經文濃縮成以下例子，幫助我改變我的思想:

**你沒有權利觀看或思想這些事物。你沒有這項權力。**

當你的思想完全改變，能以這種方式思考時，你就會經歷所謂「試探的死亡」<sup>513</sup>。

---

<sup>511</sup> 哥林多後書10:4-5

<sup>512</sup> 創世紀2:17

<sup>513</sup> Stephen Arterburn, Fred Stoeker, *Every Man's Challenge* (Colorado Springs: Water Brook Press 2004), 53, 54.

如果你想擁有聖潔的思想生活，把你所有關於上帝、罪、自己以及他人的想法都交給上帝，用上帝的話語來檢視這些思想。晝夜思想上帝的話語。<sup>514</sup>讓上帝的話語教導你在基督裡的身分，以及你屬於誰。你越熟悉經文，就越能以正確的態度思考性方面的慾望。讓自己沉浸在上帝的話語中，管理你的每個思想。

男人們，練習不要將他人視為滿足你的幻想或自我滿足的工具，而是照著上帝形象創造的人，是上帝所愛與在乎的人，上帝如此重視他們，甚至願意差派自己的獨生子來為他們而死。藉由聖靈的幫助，訓練自己認知人類具有永恆的價值，值得以尊重。保羅教導提摩太「少年婦女如同姊妹；總要清清潔潔的。」<sup>515</sup>。藉由上帝的恩典，訓練自己以這種方式思考，你就會完全地改變。

**(6) 練習認罪悔改，成為負起當責的人：**「所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」<sup>516</sup>

如果你在思想生活上有眾多的掙扎，我可以向你保證，謙卑的認罪具有醫治的力量。正如我們在破碎的課程中學的，驕傲是恩典最大的阻礙，但上帝會回應破碎與真誠的心，這是我真實的經歷。

將近二十年前，我們四歲的兒子傑西飽受眼睛相關的癌症所苦，於是我決定花七天禁食。我和我妻子貝琪擔心，是不是我們的信心不夠，阻礙了上帝醫治我們兒子。有些基督徒朋友如此暗示，儘管他們是出於好心。我們覺得很心痛，也非常沮喪。我們知道上帝和祂的話語是唯一的解答。我們不斷尋求神，也尋求神的旨意，直到我們心裏得到平安。在我禁食的這段期間，上帝以非常奇妙的方式讓我們經歷祂。上帝向我保證，祂會看顧傑西和我們全家人。上帝在祂的旨意中賜給我們完全的平安。

不僅如此，上帝也在我禁食的期間以我未曾預料的方式來釋放我。在我禁食的第六個晚上，我在講聖經故事給我的孩子聽，聖靈以前所未有的清晰度對我的心說話。聖靈的聲音充滿力量，而且是一個我從未想過的意念，而且是釋放我得自由的意念：如果你願意認罪悔改，為你的基督徒生活中一直糾纏你的事情悔改，我就使你得自由。我立刻就知道我必須向誰認罪。有一瞬間我非常驚嚇，我心想「我可不能提到這件事，太丟臉了。」但下一秒，我的心就說「好的！」。聖靈的聲音是如此充滿慈愛，而且我非常想得釋放。

第二天我就去找某位朋友，向他承認一直深藏在我心中的一些想法，這些想法一向只有我自己和上帝知道。雖然我沒有活在罪惡當中，但我未曾敞開心胸承認我的失敗，所以我仍被陰影籠罩。有時我會失敗，但我從那天開始了認罪悔改的習慣，這是我得到醫治與自由的過程。從那一刻開始，上帝使用認罪及當責的習慣作為祂持續改變我的過程。我發現當我把每次受到試探的經驗帶到上帝面前，試探就無法挾制我。

---

<sup>514</sup> 詩篇1:2

<sup>515</sup> 提摩太前書5:2

<sup>516</sup> 雅各書5:16

如果你在思想生活上非常掙扎，時常有肉體的慾望或其他不聖潔的想法，我建議你找一位屬靈的朋友或導師，告訴他們你的弱點，並請對方為你禱告。認罪及當責的操練是具有能力的，但是也別忘了其他的靈命勸戒。你仍必須管理自己的口舌，遠離試探，勇於拒絕，追求公義，並且管控每個意念。

► 邀請兩、三位組員分享，那些操練聖潔思想的技巧對他們最有幫助。為什麼？

Keith Drury也提供我們最後的忠告：

不論你如何努力，都無法完全消滅慾望。不論你付出多少心血，都無法完全消除這種內在的慾望與習慣。只有耶穌能控制思想的邪靈。只有上帝的兒子能將這些盜賊從你心中的聖殿驅逐出去。上帝能夠拯救你，只要你願意被祂拯救。<sup>517</sup>

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修時間至少默想一篇詩篇，並在日記中記錄詩人對上帝的本質與特質的描述。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第十一課測驗

- (1) 根據本課，個人操練的定義是什麼？
- (2) 個人操練對基督徒很重要的兩個原因為何？
- (3) 第十一課提到哪兩項個人操練？
- (4) 雅各提到的「完全人」是誰？
- (5) 舉出三個管理自己的話語的實用方法，並舉出相關經文。
- (6) 請列出擁有純淨思想的四個實用建議。

---

<sup>39</sup> Drury, 173.

## 第十二課

### 個人操練: 慾望、時間、性情與個人信念

#### 課程複習

複習第十一課個人操練的重點。邀請學生分享第十一課的個人禱告。

#### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 認識個人操練對塑造基督形象的重要性。
- (2) 學習如何管理自己的慾望、時間、性情，並開始練習這些操練。
- (3) 認識建立個人信念的重要性。

#### 生活片段

##### 牧師

當我在準備本課時，我非常享受與一位年長的牧師朋友相聚談話的時光，在我們的談話中，他承認在他的人生與服事當中，最大的阻礙是懶散。他說：「我常常花太多時間睡覺，禱告的時間卻不夠多。當我感到挫折或無聊時，通常不會選擇禱告或閱讀，而是長時間睡午覺，超過我需要的睡眠時間。」好消息是，我的朋友有一顆柔軟的心，願意讓上帝來改變他。某天晚上在我們交談後，他告訴他的會眾他希望能更常禱告。他知道堅持下去並不容易，必須仰賴聖靈賜給他的自制力。

##### 個媽媽

我們曾服事一位年輕的母親，她的屬靈生命很不穩定。雖然她非常渴慕上帝，她卻缺乏個人紀律，造成自己和家人的許多困擾。她總是等家裡的髒衣服與碗盤堆積如山才開始清洗。她沒有固定的靈修生活，身體健康也不理想，因為她飲食不正常，而且缺乏運動。她也沒有好好照顧她的丈夫和小孩。她自己承認，由於她缺乏自制力，她的屬靈生活一團糟。經過幾年的努力，她終於認真看待個人操練，生命也開始改變了。

#### 課程概觀

要培養基督的特質，個人操練或紀律是不可或缺的。本課我們會學習個人操練對靈命塑造最重要的六個面向：

1. 話語，
2. 每天的心思意念，包含性慾，
3. 慾望，
4. 性情，
5. 時間與
6. 個人信念。

我們已經介紹了前兩個面向，接下來會學習另外四個面向。

擁有成功的基督徒生活，也就是擁有耶穌基督的特質，與我們是否能有效「管理自己」有直接的關聯。個人操練會使我們更能因上帝而喜樂，並使我們更有能力榮耀上帝，宣揚福音。大衛的生命正是這樣的典範。

當大衛還是牧童時，就已經很會彈琴、打彈弓與寫詩，而這些技能使他更有影響力，為大衛帶來他從未想過的機會。彈琴的能力使他能晉見國王，使用投石器的能力使他贏得尊敬，最終能統治王國，而他的詩作至今仍在每天的靈修生活當中鼓勵與影響我們。

也許你會認為小事情不重要，但並非如此。在小事上忠心是很重要的。作家Amy Carmichael挑戰她的讀者：

「每件事情都很重要，即使是小事也一樣。如果你每件事情都是為上帝而做的，你就已經預備好要做上帝交給你的工作，不論工作內容是什麼。」

## 課程內容

個人操練並不像我們想的這麼簡單！有一天我太太貝琪責備我們的女兒凱莉，因為凱莉向她姊姊發怒。當時凱莉才三歲或四歲。我太太對她說：「妳真的該請上帝賜給妳自制力。」

凱莉回到房間，幾分鐘後又滿臉笑容地跑出來。我太太問她：「親愛的，妳為甚麼在笑呢？為什麼這麼開心？」她回答：「因為我向上帝禱告，求祂賜給我自制力。」許多基督徒就像凱莉一樣，以為上帝會立刻賜給他們自制力，但身為凱莉的父親，我知道並不是這樣的！

► 你在教會裡是否觀察到，有些基督徒希望能在某些領域立刻變成熟，但其實需要好幾年的個人操練才能做到？

## 具有自制力的基督徒最喜樂

有些人認為自制力強的人很嚴肅，生活沒有喜樂。這要視我們怎麼看。當奧運選手在練習時，當然非常辛苦，但他們的辛苦是為了勝利的喜悅，並增加贏得金牌的機會。當農夫耕種與播種時，也是非常辛勞的，

但這麼做是為了收成時的喜悅：「那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來」<sup>518</sup> 當基督徒在靈裡與生活裡操練自制力時，是為了過在上帝裡面豐盛的生活。我們不應該為有自制力的人感到同情。藉由上帝的恩典，他們過的是最豐盛的生活。

## 個人操練重要的層面 管理你對食物的慾望

毫無疑問地，這是所有個人操練中最困難的一項。上帝賜給我們食物不只是為了使我們維持生活，也使我們能夠享受。但食物在我們生命中的地位絕不能比上帝重要。食物無法給我們最終的安慰與滿足。不論你住在貧困或繁榮的國家，管理自己的胃口對靈命成長是很重要的。

很多西方國家的基督徒以為貪吃與放縱享樂是理所當然的。我們有時拿暴飲暴食開玩笑，或是到吃到飽餐廳飽餐一頓。但聖經很清楚的告訴我們「凡較力爭勝的，諸事都有節制。」<sup>519</sup> 諸事當然也包含了我們對食物的慾望。

### 為何管理慾望對靈命塑造很重要？

(1) 我們的慾望決定我們的人生方向：「因為你的財寶在哪裏，你的心也在那裏。」<sup>520</sup>

耶穌提到我們總是會尋求我們渴望的事物，不論是對食物的渴望、對性的渴望、對財富或權力的渴望，或是內心對上帝的渴望。我們看重的事物會塑造我們的內心。如果你放縱享受的傾向，就會發現這樣的行為會阻礙你的靈命成長。

箴言提到：「你若是貪食的，就當拿刀放在喉嚨上。」<sup>521</sup>約翰衛斯理也根據這段經文，引申出這一段話：「要謹慎控制你的胃口，就如同有人拿刀抵在你的脖子上。」<sup>522</sup>耶穌教導我們管理對性的慾望時，也是要我們如此謹慎對待。<sup>523</sup>

(2) 過度放縱於次好事物，就無法多留時間給最美好的事物，：「飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。」<sup>524</sup>

---

<sup>518</sup> 詩篇126: 6

<sup>519</sup> 哥林多前書9: 25

<sup>520</sup> 馬太福音6: 21

<sup>521</sup> 箴言23: 2

<sup>522</sup> 約翰衛斯理的箴言23: 2註解

<sup>523</sup> 馬太福音5: 28-30

<sup>524</sup> 馬太福音5: 6

過度強調食物或其他生理的享受，我們就無法更多去專注於永恆的事物。正如 John Piper 說的：「如果我們沒有強烈渴望上帝榮耀的彰顯，是因為我們在屬世的餐桌停留太久了。我們的靈魂占滿了不重要的小事情，卻沒有空間給真正重要的事物。」<sup>525</sup>

當我還是小男孩時，我一天中最喜歡的時間是點心時間！其實到現在還是如此。我人生中最快樂的時光就是跟家人坐下來，享用親手烹調的料理，一起交談、歡笑。但有時候，特別是我還年輕時，我會因為在晚餐前吃太多點心，而無法好好享受晚餐時間。雖然我一樣會吃晚餐，卻無法像平常那麼滿足。我學到寶貴的一課：缺乏耐心會使我缺少對晚餐的期待感，而這份期待感往往使晚餐更加美味。同樣的，過度放縱、花太多時間享受世俗的事物，會導致基督徒無法獲得靈命上的滿足。

### **(3) 如果對食物的慾望太強烈，會妨礙我們在屬靈的眼光。**

在約翰福音四章，當門徒去撒馬利亞買食物時，耶穌帶領一個渴望福音的靈魂找到救恩。當門徒回來時，他們要耶穌吃點東西，但耶穌說：「我有食物吃，是你們不知道的。」門徒就彼此對問說：「莫非有人拿甚麼給他吃嗎？」耶穌說：「我的食物就是遵行差我來者的旨意，作成他的工。」<sup>526</sup> 耶穌跟他的門徒都必須吃東西才能活下去，但他訓練門徒不要因為飢餓而無視聖靈在他們周遭的工作。耶穌教導門徒比起美味的午餐，做能討天父喜悅的事更能帶給人滿足。

除了屬上帝的事情，沒有任何事物可以主導我們的心思意念。對於食物和情慾，保羅說：「凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」<sup>527</sup>

聖經提到貪食與酒醉這兩項嚴重的罪行，都是來自於放縱自我。

► 閱讀申命記 21：20 和箴言 23：21。你認為一般人有多認真看待貪食的問題呢？

#### **幫助我們節制食慾的實用建議：**

1. 先幫他人添菜再乘自己的食物。這是避免過度飲食的好方法。
2. 練習減少飲食的份量。每次只拿小份量的食物，即使這是很痛苦的練習！
3. 把刀架在喉嚨上-避免去吃會導致你暴飲暴食的餐廳。
4. 以健康的飲食為目標。
5. 練習在其他靈命課程中所提到的禁食。所謂禁食就是渴慕上帝，是抑制擋不住食慾的最好操練。

---

<sup>525</sup> John Piper的著作*A Hunger for God*是很好的參考

<sup>526</sup> 約翰福音4：32-34

<sup>527</sup> 哥林多前書6：12-13

6. 控制飲食的動機應該是為了享受上帝的恩典。別忘了，這些個人操練最終的目的，都是為了使我們能享受永恆的事物。

## 管理自己的性情

「不輕易發怒的，勝過勇士；治服己心的，強如取城。」<sup>528</sup>

「人不制伏自己的心，好像毀壞的城邑沒有牆垣。」<sup>529</sup>

科學家發現每個人都有獨特的個性與性情。以下為幾種分類的方式：<sup>530</sup>

### 外向與內向

- 外向的人喜歡與人相處，但喜歡成為注目的焦點。
- 內向的人喜歡反省與獨處，但容易與人群隔絕，失去應有的社交互動。

### 實感型與直覺型

- 實感型的人喜歡固定流程、細節與系統，但比較沒有彈性。
- 直覺型的人擅長解決問題，不喜歡重複做同樣的事物，比較缺乏耐性與貫徹到底。

### 思考型與感覺型

- 思考型的人善於分析、具有邏輯性及合理性，但是對他人的感受較不敏銳。
- 感覺型的人對他人的感受較敏銳，但容易過度追求討好別人。

### 判斷型與感知型

- 判斷型的人喜歡秩序及控制，但較缺乏耐性、容易發怒。
- 感知型的人較容易放鬆，但容易拖延。

每個人都應該藉由聖靈的幫助，管理自己的個性與情緒。如果沒有透過聖靈結出自制的果子，我們的弱點就會主導我們的生活，破壞我們榮耀上帝的獨特潛力。

---

<sup>528</sup> 箴言16: 32

<sup>529</sup> 箴言25: 28

<sup>530</sup> Mulholland, 50-56

## 管理性情的實用建議：

1. 研讀耶穌的生命，藉由聖靈的幫助，效法耶穌的性格。我們越像耶穌，我們的個性與性情就會越得到潔淨。
2. 認識自己，不要為冒犯主內弟兄姊妹的行為找藉口。保持謙虛。不要因為失敗而沮喪，要不斷尋求上帝的恩典。
3. 感謝上帝塑造你的樣式，也感謝上帝賜給其他人不同的個性與性情。

► 邀請組員舉出一些聖經人物的個性與性情、強項與弱點。你認為哪些性情是應該改善，哪些是無法改善的？

## 在時間管理方面操練自己

「你看見辦事殷勤的人嗎？他必站在君王面前，必不站在下賤人面前。」<sup>531</sup>

「門在樞紐轉動，懶惰人在床上也是如此。」<sup>532</sup>

### 時間管理的個人操練是指追求那最好的。

操練時間管理不代表每一刻都忙著工作，而是善用每一分鐘：「我所禱告的…喜愛那美好的事」<sup>533</sup>如果當下最適合做的事情是睡覺，那就應該睡覺。不要漫無目的地上網。如果當下最適合做的事情是安靜默想或禱告，那就不要做其他事情。如果當下最適合做的事情是敬拜、讀書、閱讀、練習彈吉他、寫作、洗衣服、學習外語，或是傳講福音，就鞭策自己做那件最適合的事情。如果當下最適合做的事情是照顧生病的孩子、準備餐點、為家人賺取收入、蓋房子、跟一位朋友或同事交談，或欣賞上帝創造的美麗世界…不論是什麼事情，訓練自己專注完成這件事，而不是去做別的事。

此外，找到時間的價值指的是不論我們做什麼，都盡全力去做，奉主耶穌的名且帶著感恩的心而做，並將榮耀歸給上帝。如果我們這麼做，就能使在地上短暫的時間發揮價值。

1. **盡全力去做**-「凡你手所當做的事要盡力去做。」<sup>534</sup>

---

<sup>531</sup> 箴言22: 29

<sup>532</sup> 箴言26: 14

<sup>533</sup> 腓力比書1: 9-10

<sup>534</sup> 傳道書9: 10前半部

2. **奉主耶穌的名而做，帶著感恩的心**-「無論做甚麼，或說話或行事，都要奉主耶穌的名，藉著他感謝父上帝。」<sup>535</sup>
3. **為上帝的榮耀** -「所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，都要為榮耀上帝而行。」<sup>536</sup>

我相信很少人能達到這麼高的標準，但這是我們該努力的目標。

**時間管理的個人操練代表做上帝呼召並裝備你去做的事情。**

耶穌只做上帝特別呼召他做的事。<sup>537</sup>他前往天父要他去的地方，並說天父要他說的話。他是我們時間管理的榜樣。

許多「大衛」都浪費時間試圖穿上掃羅的鎧甲<sup>538</sup> 或強迫自己模仿成功人士做的事情。我自己也曾經如此。我記得我剛開始服事時，我去參加一場研討會，當時有一位成功的牧師建議我們挨家挨戶邀請別人來教會。我覺得既然是他成功的秘訣，我就應該接受這個建議（即使在美國，許多人對任意來訪的陌生人很不友善）。某個星期六早上，我強迫自己出門去拜訪，心裏想這，也許這就是背起十字架跟隨耶穌的意義。我去拜訪附近的社區，暗自希望沒有人在家。我在街上走來走去，試圖建立勇氣，可是過了一小時後，即便跟半個人都沒有談到話，我還是垂頭喪氣回家了，服事了一段時間才知道，即使順服耶穌代表要踏出我們的舒適圈，上帝幾乎不可能要我們在沒有恩賜的領域服事。

不要去做看起來很好，但不適合你的事，或是你沒有得到呼召，或沒有能力的事。思考使徒行傳第六章，那些門徒只專注於在桌邊服事，卻忽略了耶穌要他們祈禱與傳道：「但我們要專心以祈禱、傳道為事。」<sup>539</sup>

► 請一位組員分享試圖模仿別人的屬靈恩賜的經驗。最後的結果是什麼？

**時間管理的個人操練需要土法煉鋼— 持續乏味的工作。**

我們的世代總是被刺激或有趣的事物吸引，但對這個世界最有貢獻的人並不會因為單調乏味而停止做對的事情。前陣子我度過了一段很無聊的時光，以前我覺得服事令我振奮，最近卻覺得特別艱難

當時我覺得服事缺乏挑戰性，生活的滋味不再甘甜。我想很多人都了解這種試探。基督徒的生命總是會有一些艱辛或乏味的時候。當我覺得百般無趣時，剛好讀到Oswald Chambers的這段話，使我受益良多：

---

<sup>535</sup> 歌羅西書3: 17

<sup>536</sup> 哥林多前書10: 31

<sup>537</sup> 約翰福音8: 29

<sup>538</sup> 撒母耳記上17: 38-39

<sup>539</sup> 使徒行傳6: 1-4

「在聖經中用『行走』這個詞來描述人的特質…當我們身心靈不健康時，就會開始追求刺激。-- 章伯斯,《竭誠為主》行走是基督徒的生命最佳的寫照。」<sup>540</sup>

- 「也要憑愛心行事，」<sup>541</sup>
- 「我們若在光明中行」<sup>542</sup>
- 「我說，你們當順著聖靈而行。」<sup>543</sup>

比起跑步，行走更需要始終如一耐性。真正使上帝喜悅的是我們堅持到底，忠心且有紀律，即使路途一直都挺單調的，行走不是一件容易的事，因為需要耐性和堅持。「凡恆心行善、尋求榮耀、尊貴和不能朽壞之福的，就以永生報應他們。」<sup>544</sup>與上帝同行能培養我們的性格，使我們成為更健全的人，並達成上帝在我們屬靈生命中的一些目標。這樣的操練使我們能滿足於上帝的恩典。

上帝的國度是由踏實的人打造的，而非一味追求刺激的人。偉大的印度宣教士William Carey翻譯的聖經版本帶領數百萬人信主，他曾說他成功的秘訣是辛勤工作：「我辛勤工作，對於任何明確的目標總是持之以恆。這是我成功唯一的原因。」

傳道家與信仰作家考門夫人（Charles E. Cowman）在「荒漠甘泉」一書中提到：「**明天的榮耀，是因今天的痛苦。**」許多人只要榮耀，不要十架；只要發光，不要燃燒；但是我告訴你；十架是冠冕的先鋒；沒有十架就沒有冠冕。

在今天的單調乏味中仍辛勤耕耘的人，才能享受上帝為明天預備的豐盛恩典。辛勤耕種的人將會快樂收成：「那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！」<sup>545</sup>專注於今天的工作，而非作白日夢或妄想得不到的事物，你就能成為更快樂的基督徒。

### **關於時間管理的個人操練的實用建議：**

- (1) 犧牲好的，追求最好的。

---

<sup>540</sup> Oswald Chambers, My Utmost for His Highest (July 20 entry). Retrieved from <https://utmost.org/dependent-on-god%E2%80%99s-presence/> on January 16, 2021.

<sup>541</sup> 以弗所書5: 2

<sup>542</sup> 約翰一書1: 7

<sup>543</sup> 加拉太書5: 16

<sup>544</sup> 羅馬書2: 7, 特別強調

<sup>545</sup> 詩篇126: 6

卓越的敵人就是次好的。請上帝幫助你看見哪些活動對你不是最好的，哪些活動對個人或靈命成長是沒有助益的，請上帝幫助你放下這些次要的事物，追求真正重要的事。敞開心胸，明白花太多時間運動、看電視或電影、看新聞或購物可能使你沒時間做能使你真正喜樂的事：磨練恩賜、與上帝交流、經營婚姻、陪伴孩子、教會服務、或是運動健身。

## **(2) 以禱告的心制訂計畫與目標。**

不分男女老少，許多基督徒最大的弱點在於漫無目的地生活，沒有明確的目標。以禱告的心制訂計畫是非常有效的操練，能幫我們專注。

我年紀最大的兒子提摩太高中畢業後，決定花一年的時間摸索之後再去念大學。我和我太太同意他的決定，前提是他要有明確的目標，我兒子也同意接受挑戰。為了幫助他建立健康的目標，我製作了這套簡單的成長計畫。

適合年輕人的成長計劃

五個我想成長的重要領域	藉由上帝的恩典，我將… 請在這一欄寫下你特定的承諾
<p><b>靈命成長</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我必須培養有意義的靈修生活。</li> <li>• 我必須閱讀能教導我與挑戰我的書籍。</li> </ul>	
<p><b>道德當責</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我必須找到可信賴的伴侶。</li> <li>• 對於科技的使用我必須坦蕩透明。</li> <li>• 我在道德上必須完美無瑕。</li> </ul>	
<p><b>個人操練</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我必須管理我的思想生活。</li> <li>• 我必須管理我的時間。</li> <li>• 我必須管理我的慾望。</li> <li>• 我必須建立個人信念。</li> <li>• 我必須管理我的睡眠與工作習慣。</li> </ul>	
<p><b>工作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我在家中必須主動做事。</li> <li>• 我必須擔任工作上的領袖。</li> <li>• 每樣所經手的事情都是全力以赴。</li> </ul>	
<p><b>財務管理</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 我必須奉獻（開始十一奉獻）</li> <li>• 我必須存錢。</li> <li>• 我必須準時繳費。</li> </ul>	

其實，我認識最屬靈的基督徒都過著很有規律的生活。聖靈在我們生活中很重要的工作，就是在混亂中帶來秩序。我們配合聖靈到何種程度，我們的思想、話語、行為、環境就有多井然有序。

這不代表每分每秒都照著計劃進行，而是我們的生活有明確的重心與方向。即使上帝的計畫仍不明朗，我們仍安靜等候上帝。

### **(3) 立即去做需要完成的事：**

「我經過懶惰人的田地…荊棘長滿了地皮…我看見就留心思想；我看著就領了訓誨。再睡片時，打盹片時，抱著手躺臥片時，你的貧窮就必如強盜速來，你的缺乏彷彿拿兵器的人來到。」<sup>546</sup>

我和貝琪剛開始服事時，我們常收聽Elizabeth Elliot的廣播節目「喜樂之門」。她分享了許多傳福音的故事與智慧，而對我最重要的建議是「做下一件事情」。

她的意思是與其耗時間思索目前無聊乏味的生活狀況，我們的注意力應該集中在下一件工作上，即使這只是一件似乎不重要的小事。如果該洗衣服，該看書或寫信，該處理帳務，該準備一篇講道，該整理花園的草皮，該向某人請益，該給我們的孩子或配偶愛、情感及關注，該換燈泡，該做某事來讓生活更愉快，那麼我們就該去做。

我們必須培養迅速完成應做事情紀律，即使這些事你不感興趣。首先，我們要學會做艱難的事。

### **(4) 別忘了，在時間上忠心的人將得到喜樂。**

凡事都有定期<sup>547</sup>，包含享樂也有適當的時機。上帝的時機與上帝預備的享樂總是比我們自己追求的享樂更叫人得到滿足。

我二十六歲那年，才服事了三年，魔鬼說服我說，我無法為上帝成就任何事情。我覺得非常沮喪和困惑，連續好幾個月都覺得進退兩難。我肩負著巨大的壓力，有時我甚至想要死。

有一天聖靈給我恩典要我抬頭對天禱告：「天父，我不知道你為我和貝琪預備了什麼。我不知道你要我繼續當牧師，還是前往不同文化背景的地區服事。但天父，在你完美的旨意上，我再次獻上自己，不論何旨意或何時，都願意順服。」那天我也向上帝發誓，不論有多誘惑人，我都不會在自已打開新的一道門，而是信賴上帝的能力，相信祂會將祂的旨意放在人心中。上帝聽見了我再次獻身的禱告，而且就在那天非常明確地呼召我們全家人來服事。我們知道這正是上帝所預備的計畫。

---

<sup>546</sup> 箴言24：30-34

<sup>547</sup> 傳道書3：1

## 操練自己建立個人的界線與信念，持守堅定此界線與信念：

「凡事都可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人。」<sup>548</sup>

靈命成熟的其中一個指標是我們不再問「這是合法的嗎？」或「我能逃過什麼？」，而是「這對我有益處嗎？」和「這會使我跟上帝的關係更親近，或幫助我追隨基督嗎？」。最重要的個人操練之一是建立個人界線與信念，也就是跟個人的聖潔、友情、服裝、音樂、娛樂、主日等相關的界線與信念。

(1) 這些信念與個人界線並不適用於所有人。

我們可能無法在聖經中找到明確的經文，只能找到相關的原則。所以我們不應該用個人界線與信念來約束或論斷他人。

(2) 這些個人界線與信念是以聖經原則為基礎，但具體的應用是因人而異的。

當上帝向你顯明你的弱點時，你可以建立一套個人誠命與信念，幫助你與上帝維持親近的關係。

(3) 這些個人界線與信念必須以對他人的愛為出發點。<sup>549</sup>

在基督徒的生命中，我們必須常常限制我們的自由來展現對他人的愛。成熟的基督徒願意把自己的權利放到一邊。

(4) 個人界線與信念必須以喜樂為動機。

不經思考就遵守教會傳統或好人的信念，卻沒用心思考這些規範，只會造成我們的負擔。喬治·慕勒（George Mueller）提出了很好的建議：

「我常強調，大家不要因為其他人做某些事情就跟著做，或因為是習俗，或是因為他人而表現出很謙卑的樣子，或是放棄某些事物，心裡卻仍念念不忘，或任何外在行為不是來自聖靈在我們心中工作的結果，也不是來自我們與父神和耶穌團契的結果。」

「凡事就只是外在的形式和習慣…，我們必須極力避免…外在不應是所有事物的結果，而是來自內在。我穿的衣服、住的房子、使用的傢俱，都不是盲目跟從他人，也不是模仿那些生活單純而聖潔

---

<sup>548</sup> 歌林多前書10：23

<sup>549</sup> 羅馬書14：13-19

的人。不論是放棄世俗的事物、謙卑、向世界而死，都應該來自我們在上帝裡面的喜樂，來自我們知道自己是上帝的兒女，必須建立在我們對未來繼承的認知上。」<sup>550</sup>

「請記得，你的信念必須來自自由，而非受人為規範或傳統的奴役。」<sup>551</sup>

### 培養個人界線與信念的實用建議

1. 認識自己
2. 尋求其他忠誠基督徒的建議
3. 不要匆忙或還沒思考清楚就訂定界線或信念
4. 不要隨意承諾你做不到的事
5. 以愛為動機
6. 記得有些信念會隨著你的屬靈強度與成熟度而改變。只有上帝的話語是永恆不變的！

先知但以理是很好的例子，當他剛被俘虜到巴比倫時，就養成了每天禱告的「慣例」：「但以理知道這禁令蓋了玉璽，就到自己家裏（他樓上的窗戶開向耶路撒冷），一日三次，雙膝跪在他上帝面前，禱告感謝，與素常一樣。」<sup>552</sup>

打開窗戶面對耶路撒冷？雙膝跪下，一日三次？聖經並沒有這樣要求我們，不過但以理養成了這樣的習慣，幫助他自己保持對上帝、上帝的子民與上帝的城市的愛慕。但以理不只遵守律法的規定，還保有愛慕的心，這就是上帝大大使用但以理的原因。

### 結論

要培養基督的特質，我們必須專注於個人操練，使我們的思想與身體成為我們的僕人。有一天我聽到我的孩子說：「真希望我有個僕人！」（因為我要他們做一些辛苦的工作），我對他們說，若是讓自己成為僕人，隨時想要僕人，就有位僕人在身邊。

► 這兩課學到的個人操練中，哪個對你最有幫助？為什麼？花一些時間思考你需要作出的改變。如果你願意的話，可以跟小組成員分享。

---

<sup>550</sup> 我不知道我最早是在哪裡讀到的，但可以在以下網頁找到：<https://goodnessofgodministries.wordpress.com/2010/07/09/the-wise-sayings-of-george-mueller/>

<sup>551</sup> 加拉太書5: 1

<sup>552</sup> 但以理書6: 10，特別強調

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修中，至少默想一篇詩篇，在日記中記錄詩人所說有關上帝的屬性及特質。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第十二課測驗

- (1) 我們在第11課和第12課學到的個人操練分為哪六種？
- (2) 過度放縱會帶來哪兩種負面的結果？
- (3) 箴言16：32如何描述不輕易發怒的人？
- (4) 宣教士兼政治家的威廉·克理（William Carey）認為他成功的秘訣是什麼？
- (5) 用你自己的話分享喬治·慕勒（George Mueller）關於個人操練與自制力的建議。

# 第十三課

## 苦難的操練

### 課程複習

複習第十二課的重點。邀請學生分享第十二課的個人禱告。

### 課程目標

本課結束時，學生將：

- (1) 熟悉關於苦難的主要經文。
- (2) 認識上帝允許苦難的主要目的。
- (3) 認識苦難的好處。
- (4) 能指出成功神學的一些錯誤。

### 生活片段

#### 威盛

上帝使用我的一位朋友魏賢<sup>553</sup> 將福音傳到以佛教為主流的國家。雖然這是一件艱難又危險的工作，上帝卻讓他贏得許多失喪的靈魂。但我的朋友卻得了重度憂鬱症。有一次我拜訪他時，他告訴我：「有時我腦中想法如此黑暗，我必須花幾天的時間與上帝獨處。我請太太幫我準備簡單的食物，我就待在房間裡讀經和禱告，直到黑暗離開我。雖然這段時間非常艱苦，我卻很珍惜，**因為藉由這樣的讀經和禱告，耶穌跟我的關係變得更加寶貴!**」

#### 對基督徒夫婦

我認識一對年輕的基督徒夫妻，他們多年來禱告要有孩子，但上帝還沒回應他們的禱告。他們非常的傷心。但他們身邊的人都感受到，這樣的渴望與痛苦使他們的屬靈生活更加信靠上帝。

---

<sup>553</sup> 非本名。

## 傑西

2001年，我們的兒子傑西因為癌症而失明，他開始怨天尤人，直到耶穌的大能醫治他的心，這花了好一段時間。<sup>554</sup> 這段經歷使我和我太太學到，最強大的醫治不是身體上的醫治，而是心靈的醫治。

## 司布真（Charles Spurgeon）

被譽為英國的「佈道王子」，卻飽受憂鬱症所苦。但他說：「我已學會熱愛將我推向萬古磐石的洶湧海浪。」

這些故事突顯了苦難能使我們與基督更親近，使我們更像他的樣式。

► 或許你們當中也有相同經歷的，邀請組員分享苦難如何幫助他們更像基督。

## 課程概觀

要擁有基督的形象，苦難是不可或缺的。要從苦難得到最大的利益，就必須建立聖經對於苦難的看法。

## 課程介紹

所有的基督徒都會經歷苦難。彼得寫了這段話給正在受苦的基督徒：所以，**照上帝旨意受苦的人要一心為善**，將自己的靈魂交給那信實的造物主。（彼得前書4:19，特別強調）

身為基督徒，我們從兩個角度來看世界。第一個角度，**我們看見這世界應該有的樣子和這世界將來的樣子**，因為基督榮耀的得勝。藉由信心，我們看見的世界沒有衝突、腐敗、痛苦或死亡，是完全被修復的世界，全新的世界，充滿完美無瑕的愛、美善、公義與和平。

「我想現在的苦楚，若比起將來要顯於我們的榮耀，就不足介意了。」<sup>555</sup>

透過第二個角度，**我們看見世界現在的樣貌**—所有的被造物都在受苦，等待最後的救贖。在羅馬書當中，保羅對受到苦難與壓迫的基督徒說：

「我們知道一切受造之物，一同歎息勞苦，直到如今。不但如此，就是我們這有聖靈初結果子的，也是自己心裏歎息，等候得着兒子的名分，乃是我們的身體得贖。」<sup>556</sup>

<sup>554</sup> 這個故事來自Becky Keep 與Tim Keep 撰寫的Eyes that See: Glimpses of God in the Dark。

<sup>555</sup> 羅馬書8:18

<sup>556</sup> 羅馬書8:22-23

只從第一個角度看世界，卻拒絕第二個角度的觀點，將導致我們的世界觀嚴重扭曲，產生聖經上從沒提過的期待。耶穌從來沒有保證他的兒女會擁有一帆風順的人生。他卻說：我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裏面有平安。**在世上你們有苦難**，但你們可以放心，我已經勝了世界。<sup>557</sup>

約伯的朋友試圖安慰他，他們以為上帝總是賜給公義的人健康、財富與富足，所有的苦難都是上帝在懲罰我們的邪惡。既然約伯遭受很大的苦難，在這些朋友看來，唯一的結論就是：約伯是個作惡多端的人。約伯的故事告訴我們，真正的富足當中是包含苦難的。有時基督徒領袖也跟約伯的「朋友」一樣，扭曲了上帝的話語。我曾聽過一位不誠實的敬拜領袖在一個發展中國家，對一群很貧窮的牧師與會眾宣告上帝會賜給他們金錢上的「富足」。

他的言論使我非常憤怒，因為他否定了這些牧師所經歷的痛苦也是真正的富足的一部份。由於這個世界還未得到完全的救贖，許多基督徒是和作惡多端的人一起受苦的。

聖經宣告所有的受造物都會受苦，就如同婦女生產時要受痛苦，即使是靈命豐盛的人也有哀痛的理由，又或聖靈賜給我們兒女的身分，知道上帝是我們慈愛的父親，活在在墮落的世界，就免不了要承受苦難。從外在情況來看，住在屬世的身體當中並不會在我們成為基督徒後就變得容易。上帝沒有保證我們的外在環境會更好，而是我們內在的生命會因為在基督裡的信心而更豐盛。

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。<sup>558</sup> 對於苦難，我們必須培養平衡、來自聖經的觀念。

### 耶穌基督呼召我們和他一起受苦

「你們蒙召就是為此，因為基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。」<sup>559</sup>

成為耶穌的門徒的其中一個意義，就是要受苦。我們被呼召要承受苦難。使徒保羅為了能更認識耶穌而欣然接受苦難。他寫道：

「不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得著基督。」<sup>560</sup>

<sup>557</sup> John 16:33, emphasis added. 註5:約翰福音16:33, 特別強調

<sup>558</sup> 2 Corinthians 4:16. 註6: 哥林多後書4:16

<sup>559</sup> 1 Peter 2:21. 註7:彼得前書2:21

<sup>560</sup> Philippians 3:8. 註8:腓立比書3:8

保羅一生經歷過許多形式的苦難，我們的人生也不例外。他經歷過「身上有根刺」的痛苦，上帝並沒有救他脫離這樣的苦難。他經歷迫害、被拋棄、被監禁、寂寞、疾病、貧窮、恐懼、傳揚福音的壓力，以及日常生活的試煉。但上帝透過這一切的苦難，幫助保羅跟祂建立更深刻的關係。

### 苦難幫助我們塑造基督的形象。

在羅馬書八章，保羅提到當所有受造物等待基督再來與最後的救贖時，都必須經歷痛苦與掙扎。他以真理來鼓勵我們：我們曉得，萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處，就是按他旨意被召的人。<sup>561</sup>

那上帝的旨意又是什麼呢？因為他預先所知道的人，就預先定下效法他兒子的模樣，**使他兒子在許多弟兄中作長子。**<sup>562</sup> 在我們的苦難當中有上帝的旨意，那就是使我們恢復耶穌的形象，因為耶穌的形象就是上帝的形象。本課教導了很多耶穌的美德與特質，我們必須經歷痛苦與考驗才有可能培養出這些特質。保羅如此說：不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的，因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。（羅馬書5:3-4）

身為上帝的兒女，我們透過苦難來獲得紀律是我們操練的其中一環，若沒有經歷這些我們就不能在祂的聖潔上有份。<sup>563</sup> 凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得愁苦；後來卻為那經練過的人結出平安的果子，就是義。（希伯來書12:11，特別強調）

### 苦難有許多益處

苦難能使我們形塑基督的形象。苦難就像上帝用來冶煉我們的爐火，使我們能更像祂。Joni Erickson Tada在她的著作《醫治之地》（*A Place of Healing*）中提到苦難的五個益處。我想分享這五個益處，並補充另外兩項：

►一起閱讀並討論以下經文。討論苦難如何在基督徒的生命當中塑造品格、順服、聖潔、目標、堅強、慈愛與榮耀。

（1）苦難可以幫助我們遠離危險的方向<sup>564</sup>（詩篇119:67，彼得前書4:1-3）

---

<sup>561</sup> 羅馬書8:28，特別強調

<sup>562</sup> 羅馬書8:29，特別強調

<sup>563</sup> 希伯來書12:10

<sup>564</sup> Joni Eareckson Tada, *A Place of Healing: Wrestling with the mysteries of suffering, pain, and God's sovereignty*, (Colorado Springs, CO: David C. Cook, 2010) 80.

- (2) 苦難提醒我們，我們真正的力量來自哪裡<sup>565</sup>（哥林多後書12:9）
- (3) 苦難能恢復我們在基督裡的榮美。（彼得前書1:6-8）
- (4) 苦難使我們更渴慕基督（耶利米書2:13）
- (5) 苦難使我們與基督更加親近。（腓力比書3:10）
- (6) 苦難使我們在基督裡結出更多果子（使徒行傳14:22，約翰福音15:5）
- (7) 苦難使上帝能藉由我們的生命顯明基督的榮耀（約翰福音11:4，40）

2006年一月，我太太貝琪和我非常渴望能得到醫治。當時貝琪罹患德國麻疹，在馬尼拉的St. Luke醫院住院好幾天。即使在她出院以後，她依然覺得非常虛弱。不僅如此，當我們回到宿舍時，我們才六個月大的女兒凱莉也生病了，她發高燒，既不吃飯也不睡覺。她整天哭個不停，而且這個狀況維持了整整兩天。貝琪和我都非常疲憊又擔心，我們覺得幾乎撐不下去了。

我太太看到凱莉的情況時，要我趕快帶她去馬尼拉（大約要開車四到五個鐘頭），但我告訴她我實在沒有體力了。突然間，我清楚地聽到上帝沉穩的聲音對我說話，要我按照雅各書5:14所說的，請教會的長者為我們生病的女兒禱告。教會的長者欣然同意。我到現在還記得，當我們聚在一起禱告時，上帝那平安而確切的同在就來到我們的客廳裡。我們知道天父已經聽見了我們的呼求，祂也答應醫治我們女兒。我們大約禱告了三十分鐘，凱莉的高燒就退了，她很快就睡著了。從那一刻起，她的病就完全被醫治了，而上帝也得到榮耀。

- (8) 苦難也能增加我們對永恆的盼望（哥林多後書 4:16-18）

盲人詩人芬尼·克羅斯貝（Fanny Crosby）童年時就展現她對苦難獨特的觀念。她在九歲時寫了這首詩：

「喔！我的靈魂雀躍  
即使我無法看見  
我已決定知足常樂」

「我領受許多的福氣  
他人所沒有的福氣  
我豈能自棄自憐  
我豈能因失明而哭泣」

---

<sup>565</sup> 同上，82

芬尼·克羅斯貝（Fanny Crosby）成年後，曾有一位好心的蘇格蘭牧師對她說：「上帝賜給妳這麼多恩賜，卻沒賜給妳視力，真是太可惜了。」

芬尼·克羅斯貝（Fanny Crosby）回答：「你知道嗎？如果我在出生時可以向上帝做一個請求，我會請祂讓我一出生就失明。」那位牧師很驚訝地問道：「為什麼呢？」

芬尼·克羅斯貝（Fanny Crosby）回答：「因為當我到天堂時，我雙眼第一個見到的就是我的救主。」於是她寫下了*第一羨慕是救主*（*My Savior First of All*）：

「（1）當我人生工作畢，要從漲潮橫渡過，  
離開所有試探、煩惱和火煉；  
當我一登彼岸時，我必認識我救主；  
首先歡迎我的就是祂笑臉。」

（副歌）

「我認識祂！我認識祂！  
當我得贖站在祂身邊；  
我認識祂！我認識祂！  
因祂手上有釘痕可見。」

「（2）我心要如何震動，當我見祂久慕臉，  
和祂慈愛發亮眼睛的光輝；  
我心要如何讚美祂的憐憫和恩典，  
這樣為我豫備永遠的歡樂。」

「（3）當我進永遠門戶，身穿光明潔白衣，  
祂領我到永無眼淚的住處；  
與蒙愛者同歡唱，喜樂歌聲無窮盡，  
但我第一羨慕是見我救主。」

苦難使我們遠離世俗，更能深刻體會屬天的喜樂。

## 不願承受苦難的基督徒導致成功神學滋長。

世界各地的基督徒正在經歷前所未見的苦難。例如，自從基督被釘十字架以來，大約七千萬名殉道的基督徒都是在過去兩百年之間被殺害的。<sup>566</sup> 由於許多虔誠的基督徒飽受貧困與迫害所苦，成功神學如野火般席捲眾教會。基督徒需要有能力辯別成功神學且需受裝備得以回答其中的教導。

### 什麼是成功神學?

成功神學（有時也稱為成功福音、健康與財富神學）是一些自稱為基督徒的人所持有的觀念，認為上帝會給每個人財富上的祝福與身體上的健康。他們認為信心、正面的言語與宗教上的奉獻能帶來物質的富足。

「許多基督教派都抨擊成功神學，包含五旬節運動與靈恩運動，他們指出成功神學是不負責任的理論，鼓吹偶像，而且違背聖經的教導。」<sup>567</sup>

我們必須揭露成功神學的理論，因為這樣的理論扭曲上帝的話語，並且會破壞許多基督徒的信心。撒旦往往藉由稍微扭曲真理來攻擊上帝的話語，因為它知道只要一顆懷疑的小種子與錯誤的希望，就能得到因不信帶來大豐收。

我們面臨的問題並非上帝是否仍會醫治，或上帝是否仍行神蹟，或有時會賜給祂的子民物質的祝福，而是還處在世上的基督徒能夠將身體與物質上的「祝福」視為他們的權利嗎？上帝是否有應許我們，藉由基督為我們而死，所有身體上的病痛都會得到醫治？

Henry Frost 在他的經典著作 *Miraculous Healing* 當中提到<sup>568</sup>，很多有關醫治的教導（這是成功神學特別強調的）都必須經由聖經的經文來驗證。我在閱讀完這本著作後，列出了七項成功神學的教導（尤其是關於醫治的神蹟），這些教導誤導了許多虔誠的基督徒。

---

<sup>566</sup> “Prosperity Theology.” Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/Prosperity\\_theology](https://en.wikipedia.org/wiki/Prosperity_theology)

September 12,

2020. <https://www.christiantoday.com/article/lausanne.conference.addresses.major.challenges.for.world.mission/11224.htm>.

<sup>567</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Prosperity\\_theology](https://en.wikipedia.org/wiki/Prosperity_theology).

<sup>568</sup> Henry Frost, *Miraculous Healing: Why Does God Heal Some and not Others?* (Grand Rapids, MI: Revell, 1939; Hagerstown, MD: Christian Heritage, 2000) 引用文字來自 Christian Heritage 修訂版。Dr. Martyn Lloyd-Jones 認為本書為有關上帝的醫治最重要的一本著作。

## 成功神學的七個錯誤

*成功神學認為救恩同時包含了靈魂的救贖與屬世的身體的醫治。*

聖經又是怎麼教導的呢?經文指出基督最終的救贖會包含我們屬世的身體，但是並未保證在這個世界上的醫治。雖然經文鼓勵我們祈求醫治，但福音不會逆轉墮落世界所來的惡果。

我們現有的身體是逐漸朽壞的。當基督再來時，我們會得到新的身體，「和他自己榮耀的身體相似」。<sup>569</sup> 舊有「血肉之體、不能承受上帝的國，必朽壞的也不能承受不朽壞的。」<sup>570</sup>

「保羅提到，事實上，這些在地上的帳棚必被拆毀，但我們將得到『上帝所造、不是人手所造、在天上永存的房屋。』」<sup>571</sup> 所種的（屬世的身體）是會朽壞的，復活的是不朽壞的；所種的是羞辱的，復活的是榮耀的；所種的是軟弱的，復活的是強壯的；所種的是血氣的身體，復活的是靈性的身體。既有血氣的身體，也必有靈性的身體。」<sup>572</sup>

Joni Eareckson Tada是一位四肢癱瘓長達四十年的基督徒，她寫道：「所有的生命、所有的醫治、所有的拯救都來自生命的泉源就是主耶穌基督，。還有誰能幫助我們呢?」她進一步解釋：「耶穌對罪和罪的結果（疾病、腐敗、死亡）所做的工作，直到他第二次再來之前都不會完成。」<sup>573</sup> 正如種子必須埋在土裡才能生長，我們屬世的身體到死之前都無法經歷完全的救贖。

我們在教導醫治時，也必須教導基督徒，有時上帝選擇不醫治我們，因為祂有更好的計畫。<sup>574</sup> 例如，保羅藉由「一根刺加在我肉體」學到謙卑與基督的全備豐滿能力。<sup>575</sup> Joni也說：「上帝允許祂所厭惡的（人類的苦難）是為了成就祂所愛的（我們的聖潔）。」<sup>575 576</sup>

當我們的兒子傑西得到癌症時，我們長達四年的時間向上帝祈禱。好幾千人都為我們的兒子得到醫治禱告。有些人很好心地告訴我們，上帝指示他們，祂將會醫治傑西的病痛，我們不需要擔心，因為下次的回診報告會顯示傑西的病已經好了。然而，傑西的病情並沒有好轉，癌細胞持續擴散，到了2001年他甚至因此而

---

<sup>569</sup> 腓立比書3:21

<sup>570</sup> 歌林多前書15:50

<sup>571</sup> 哥林多後書5:1

<sup>572</sup> 哥林多前書15:42-44

<sup>573</sup> Tada, 64

<sup>574</sup> 希伯來書11:35-39

<sup>575</sup> 哥林多後書12:7-9

<sup>576</sup> 講道影片：<https://youtu.be/4fzY0uj9q6k>

失明。在這段艱苦的期間，身為傑西的父母，我們經歷到最大的奇蹟是平安、喜樂，並且確信上帝有比醫治他的病痛更偉大的計畫。直到今日，這個偉大的計畫仍持續在我們和傑西的生命當中。

**成功神學有時會教導上帝對以色列人立的誓約也同樣適用於現今的教會。**

成功神學有時會教導上帝對以色列人立的誓約也同樣適用於現今的教會。例如，出埃及記提到：「你若留心聽從耶和華—你上帝的話，行我眼中看為正的事…我就不將所加於埃及人的疾病加在你身上，因為我是醫治你的耶和華。」<sup>577</sup>

「疾病僅限於埃及人，不會臨到上帝的子民。除非我們的屬靈程度淪落到跟埃及人一樣，我們才會有疾病和苦難。」<sup>578</sup>

根據這樣的觀點，敬虔的基督徒從不生病。只有非基督徒才會生病。既然上帝與以色列人的約定包含了醫治，這樣的約定肯定也適用於屬靈的以色列—教會。

這樣的神學教導有許多問題，此處我只會列出幾點：

(1) 遵守舊約的盟約代表我們回到舊約的律法。

基督徒不再需要遵守舊約的律法，而舊約裡對以色列的應許也不一定適用於我們身上。如果耶穌的門徒還要遵守舊約的律法，耶穌的死就沒有意義了。<sup>579</sup>

(2) 以往的以色列是神權政體，由神治理全國。

上帝藉由管理以色列來向其他國家顯示，未來神的國度會是什麼樣子。當基督確實掌管全地，我們就不用再忍受任何的苦難。<sup>580</sup>

(3) 以色列人是居住在世上的人民，上帝也賜給以色列人物質上的祝福，以教導他們和我們屬靈上的真理。

這並不表示上帝不會像對待以色列人一樣，賜給我們物質上的祝福，**但我們無法保證能像以色列國得到一樣的祝福。**上帝幫助以色列人克服生理上的敵人、在他們口渴時由岩石裡產生泉水、賜給他們食物、賞賜給他們土地、房子、城市、家畜與農作物。<sup>581</sup> 但是上帝要我們做上帝國的子民，祂賜給我們的是「天上

---

<sup>577</sup> 出埃及記15:26

<sup>578</sup> Frost

<sup>579</sup> 加拉太書5:2

<sup>580</sup> 啟示錄21:4

<sup>581</sup> 申命記11:27

各樣屬靈的福氣」<sup>582</sup>，上帝會幫助我們戰勝靈命上的敵人<sup>583</sup>、賜給我們基督作為靈命的泉水<sup>584</sup>、賜給我們屬靈的糧食（基督就是我們的嗎那）<sup>585</sup>、屬天的耶路撒冷<sup>586</sup>。我們是屬靈的聖殿<sup>587</sup>、屬靈的祭司與聖潔的國度<sup>588</sup>。只要我們走在基督的真光當中，就不會得到屬靈上的疾病，也就是罪<sup>589</sup>。聖經很清楚地指出，上帝給以色列的應許不能直接應用在現代的教會上，而是一種屬靈上的象徵。因此，我們不能任意宣告這些不屬於我們的應許。這樣只會造成很多基督徒的誤解。以色列得到的物質祝福與經驗只是現今基督徒豐盛靈命祝福的影子與象徵。

因為基督並不是進了人手所造的聖所—**這不過是真聖所的影像**—乃是進了天堂，如今為我們顯在上帝面前。（希伯來書9:24，同時參閱希伯來書10:1）

**成功神學常將以賽亞書 53:4-5 解讀為在今日醫治上的應許。**

「他誠然擔當我們的憂患（NIV版譯為痛苦），背負我們的痛苦（NIV版譯為苦難）；我們卻以為他受責罰，是被上帝擊打苦待。那知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷，因他受的刑罰我們得平安，**因他受的鞭傷我們得醫治。**」<sup>590</sup>

以賽亞在以上經文預言了耶穌基督事工的兩個層面：

1. 耶穌背負我們的罪（第四節）
2. 耶穌為我們的罪而犧牲（第五節）。

耶穌的慈愛觸及在受苦的人，為他們趕鬼與醫病，他為人類背所有的負擔。馬太福音也教導我們：

「到了晚上，有人帶着許多被鬼附的，來到耶穌跟前，他只用一句話，就把鬼都趕出去，並且治好了一切有病的人。**是要應驗**先知以賽亞的話，說：『他代替我們的軟弱、擔當我們的疾病。』」<sup>591</sup>

---

<sup>582</sup> 以弗所書1:3

<sup>583</sup> 哥林多後書10:3-4

<sup>584</sup> 哥林多前書10:4

<sup>585</sup> 約翰福音6:33-36，哥林多前書10:1-4

<sup>586</sup> 啟示錄21:2

<sup>587</sup> 哥林多前書3:16

<sup>588</sup> 彼得前書2:9

<sup>589</sup> 約翰一書1:9

<sup>590</sup> 以賽亞書 53:4-5

<sup>591</sup> 馬太福音8:16-17

耶穌在十架上所忍受鞭打與折磨，是為了我們的過犯受害：「他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷…因他受的鞭傷，我們得醫治。」以賽亞書提到的醫治是特別針對罪所帶來的疾病，而非一般身體上的疾病。使徒彼得鼓勵受苦的基督徒以耶穌為榜樣，因為耶穌為了我們承受莫大的痛苦：他被掛在木頭上，**親身擔當了我們的罪**，使我們既然在罪上死，就得以在義上活。**因他受的鞭傷，你們得了醫治。**（彼得前書2:24，特別強調。同時參閱羅馬書5:8-9，哥林多前書15:3）

基督的死亡戰勝了疾病，將來也有能力摧毀疾病。但基督並沒有說他現在就要摧毀疾病，而是日後當他帶著能力與無比榮耀顯現時，一切的病痛都會消失。

-- Henry Frost （第70頁）

今天耶穌仍邀請我們，把一切的憂慮卸給他。<sup>592</sup> 上帝對我們說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」<sup>593</sup> 當我們受苦時，上帝也與我們一同受苦，並且為我們禱告，有時也醫治我們的身體，並且必定會醫治我們的靈魂。雖然我們屬世的身體會逐漸腐朽，我們的靈魂每天都因為十字架而獲得更新。」

我們必須記得在以賽亞書第53章當中，凡是提到耶穌的傷口、傷痕與寶血，都是與罪相關的，而不是一般身體上的疾病。<sup>594</sup>我們的罪就是造成耶穌要忍受痛苦、羞辱、苦難與流血的可怕疾病。導致耶穌被釘十字架的是我們的罪，因耶穌的鞭傷我們的靈命得醫治。

因為耶穌的寶血，我們不再受罪惡網綁，不再受肉體的慾望所奴役，也不再受到這世界的誘惑。耶穌的寶血使我們重獲自由！身體上的衰敗與死亡不能奪走耶穌為我們的靈魂所做的！有時身體上的痛苦會使我們看不見上帝，但不論多少痛苦或不幸，都不能將我們與祂的愛隔絕。<sup>595</sup> 不論我們身體的情況如何，基督對我們靈魂的救贖永遠是確定的。因為有十字架，我們可以期待有一天所有罪的咒詛都會消除。我們的世界會煥然一新，不再有荊棘和雜草，我們的身體也會變得完全，永遠不再有苦難、痛苦與死亡。

所有的醫治—包含身體與靈命的一都來自十字架。罪的醫治是應許給現今所有相信耶穌的人。有時上帝現在已允許醫治身體的病痛，要到後來才實現。

**成功神學常教導，約翰福音 14:12 提到耶穌應許的「更大的事」是指更偉大的神蹟。**

很多人誤解了這段經文，以為耶穌應許所有門徒都會行更偉大的神蹟，甚至超越耶穌所行的神蹟。

---

<sup>592</sup> 彼得前書5:7

<sup>593</sup> 馬太福音11:28

<sup>594</sup> 參閱以賽亞書53:5、6、8、10、11、12

<sup>595</sup> 羅馬書8:31-39

門徒真的有行出比耶穌更偉大的神蹟嗎？福音書記載了耶穌的三十五項神蹟，但他實際上行了更多神蹟。使徒行傳只記錄了門徒的十二個神蹟，儘管他們還有行其他神蹟。重點在於：雖然新約紀載了許多神蹟，這從來不是福音的重點。

有任何門徒曾經行過比這些更偉大的神蹟嗎？以五餅二魚餵飽五千人、將水變成酒、平息風暴、一次打撈到許多魚、使兩位盲人恢復視力，或是讓拉撒路起死回生嗎？雖然有些門徒確實行了很厲害的神蹟，這些神蹟完全比不上耶穌所做的。教會齊心合作，超越耶穌完成了更大的靈命工作，這是因為耶穌的死與復活為我們的工作奠定了根基。

對早期的基督徒而言，傳福音才是最重要的工作，偶爾出現的徵兆與神蹟只是用於印證上帝的信息與負責傳信息的使徒，尤其是在第一次接觸福音的地區。神蹟之所以直到今日仍對人們有強大的吸引力，是因為神蹟非常少出現。如果神蹟很常見，而且可以預測，就不再有同樣的效果，上帝的信息也會被忽略。

我以前遇過一位老師，他會在學生睡著或分心時大聲拍手，因為他接下來要講的內容非常重要，需要學生專心聽講。當他引起學生的注意力以後，他就不會一直拍手，而是繼續上課。如果這位老師太常大聲拍手，學生就會習以為常。我們必須了解，神蹟就像上帝大聲拍手，好引起人類的注意，這樣我們才能聽清楚福音重要的訊息，但神蹟並不會時常且規律的出現。

我到現在還記得我在山區見過的一位小女孩所得到的戲劇性的醫治。當我們在替她禱告時，有一群人開始聚在我們周圍，其中有些已經是基督徒，有些人則還迷失在異教當中。當我們這些基督徒抱著小女孩時，我們感受到撒旦令人畏懼的力量，我們也親眼見到撒旦的攻擊。但是我們向上帝呼求、一起唱讚美詩歌、宣告耶穌的寶血得勝，這位小女孩就非常安穩地睡著了。大約十五分鐘後，她坐起來，要了一杯開水，而且就在眾目睽睽之下走開了，彷彿什麼事都沒發生！在這個長期受到撒旦挾制的村落，這個神蹟驗證了基督完全的能力，上帝也因此得到榮耀。

要小心在尋求異象及神蹟後的危險<sup>596</sup> 但要保守你的心免於不信。上帝現今仍照祂的旨意行醫治及釋放的大能。

**成功神學有時候教導要刻意去尋求神蹟異象。**

耶穌在馬可福音16:17-18：「信的人將有神蹟隨著他們：就是奉我的名趕鬼；說新方言；手能拿蛇；若喝了甚麼毒物，也不會受害；手按病人，病人就好了。」

---

<sup>596</sup> 馬太福音21:39

這些「異象」確實是根據福音，在世界各地實行，尤其是第一次接觸到福音的地區。主啊，請原諒我們的不信！

然而，我們不應該刻意追求這些異象與神蹟。它們會隨著信實的福音傳播而出現。當我們謙卑、順服且充滿期待地前往世界各地傳福音，上帝的大能就會彰顯在教會當中。

當保羅遭到船難，抵達馬耳他<sup>597</sup>，從上帝的眼光來看，這絕對不是意外。上帝看見的是這些島上未得到祂救贖的居民。當保羅協助老樹枝生火時，一條毒蛇爬到他手上，但保羅並沒有死，所以上帝藉由這樣的事件來開啟在島上傳福音的機會。

**成功神學有時會教導耶穌「昨日、今日、明日都不改變」<sup>598</sup>，所以我們的禱告也應該得到相同的回應。**

耶穌基督的本質與特質的確是永不改變的，但他的行事並非我們能預測的。上帝不是我們能操作、控制或操控的機器。上帝就像人一樣，依照自己的旨意行事，而且是為了我們的益處與祂自己的榮耀。

**上帝對遭受苦難的兒女的愛是不改變的。**我們可以確信的一件事是，耶穌的愛是永不改變的！他永遠不會離開或撇下我們。上帝拯救的大能在我們生命當中——這是足以移動高山、攀越高峰，並且穿越一切苦難的能力。當我們經歷苦難與痛苦時，上帝完全的恩典與平安總是與我們同在。由於上帝掌權，我們遇到的每個情況都在祂的掌控當中，最後也將交織成上帝完美作品。

我總是記得我五週大的兒子傑西被診斷出視網膜母細胞瘤後，我們回家的那段路。我太太貝琪和我就跟大多數家長一樣，對未來的不確定感到非常焦慮，但是在我們開車回家的路上，我們感受到一股難以形容的平安在我們當中。回想起促使我們經歷這時刻的景況時，心中充滿平安，無疑地，上帝要我們經歷那樣的遭遇。以下是讓我們心中滿有平安與讚美的一些經歷。首先，我們原本沒有打算回美國，但我們仍回去了。在我們出國服事的前幾個星期，我「剛好」目睹了一場犯罪事件，而印第安那州的政府答應，只要我出庭作證，就出錢使我們全家人回美國。再來，我們本來無法及時在離開馬尼拉之前取得傑西的出生證明與護照，但我們卻做到了。傑西出生後三天，我們就離開了醫院，在馬尼拉混亂的交通中穿梭，並且趕在美國大使館關門前十五分鐘抵達。

我們是當天最後的訪客。第三，我們本來不會去密西根的醫院，但我們還是去了。雖然我們不認為傑西有任何問題，仍決定在返回事工前讓他做一些檢查。第四，當我們準備離開醫生的辦公室時，我們的小兒科

---

<sup>597</sup> 使徒行傳28

<sup>598</sup> 希伯來書13:3

醫師朋友再次看了傑西的眼睛。他其實救了傑西一命。我們深信如果我們在返回馬尼拉之前沒有檢查出他的疾病，傑西很可能就會死了。

在那個十月的一天，上帝打開了我們的雙眼，看見祂在幕後的工作，看見祂如此仔細地規劃我們的生命。上帝如此美妙而神奇的大能不禁令我們屏息。我們的信心並非來自能命令或操控上帝，而來自上帝的大能使我們生活中的遭遇都順服於祂的慈愛及掌權。

### **成功神學有時會曲解信心。**

雅各寫給眾教會這段鼓勵的話：

「你們中間有病了的呢？他就該請教會的長老來，他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告，出於信心的祈禱必能救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。」<sup>599</sup>

有一天下午我和其他幾位牧師在一個偏遠村落健行，有人帶了一位生重病的嬰兒，請我們為他禱告。我印象中這位嬰孩已經生病兩個星期了。當他的母親一面啜泣，一面告訴我們孩子的病情，我們心中都充滿了上帝的憐憫。我記得當我們接手在嬰兒身上，為他禱告時，聖靈告訴我們上帝的旨意是要醫治這位嬰兒。這樣的禱告並不困難，而是自然從我們內心發出的，我們並不是要上帝照我們的意思去做，而是上帝使用我們來成就祂的旨意。我們對醫治與勇氣的信心不只來自自己的努力，也來自上帝的旨意與恩典。我們第二天回到村子時，那位嬰兒已經痊癒了，正如我們所預料的。我相信這正是雅各所提到的信心。所謂信心就是單純地相信。並非相信上帝的兒女可以得到他們想要的一切，而是相信上帝有能力，而且必定會做到祂所計畫的事。

身體的痛苦也時常幫助我們的信心成長。Henry Frost寫道：

「我認為這是蒙福的經歷：倘若疾病可以幫助我完全順服，不論我的身體是否健康，尋問上帝希望我做哪些事情來得到醫治。求問是否上帝願意奇蹟般地醫治我，若不是，尋求知道上帝對於其他醫治的心意為何。最重要的是，接受上帝的旨意，不論祂的旨意是什麼，而且不只是順服，還能充滿信心和讚美。」<sup>600</sup>

►一起討論這七項成功神學的錯誤。你認識的教會或基督徒有這些錯誤的觀念嗎？相信這些觀念會帶來那些後果？也可以分享醫治和救贖的故事。

---

<sup>599</sup> 雅各書5:14-15

<sup>600</sup> Frost, 110

## 結論

苦難是上帝所使用的工具之一，而上帝是良善而慈愛的。坦然接受苦難。上帝正在使用苦難來改造我們，使我們成為祂兒子的形象。苦難會使我們的心中有平安，使我們被塑造的更完美。

「曾經有一小塊木頭不停向他的主人抱怨，因為這個人一直拿刀削它、切它、在它身上切出坑洞，但這個人完全不理會木頭的抱怨。他正在做一把笛子…」<sup>601</sup>

## 作業

- (1) 本週至少花三十分鐘複習本課，包含閱讀相關的聖經經文，請求聖靈帶給你啟示。
- (2) 在你的日記寫下上帝提醒你生命中需要改變的事情。
- (3) 每天的靈修中，至少默想一篇詩篇，在日記中記錄詩人所說有關上帝的屬性及其特質。
- (4) 在日記中記錄為了達到這課所提到的靈命轉變及成長所做的禱告。
- (5) 在每天獨自禱告時，使用布朗博士的《每日禱告指南》。

## 第十三課 測驗

- (1) 舉出經文證明苦難是上帝給基督徒的計畫之一。
- (2) 基督徒應該從哪兩種角度看待世界?
- (3) 哪段經文教導我們，耶穌是我們面對苦難的典範?
- (4) 哪段經文教導我們所有被造物都會遭遇苦難?
- (5) 根據羅馬書8:28-29，上帝叫萬事都互相效力，叫愛他的人得益處。上帝最終的目的為何? 「使他在\_\_\_\_\_中作\_\_\_\_\_。」
- (6) 本課提到經歷苦難的七項益處的其中三項，請舉出是哪三項。
- (7) 用自己的話說明至少兩項成功神學所犯的錯誤。

---

<sup>601</sup> 引自Charles Swindoll, Favorite Stories and Illustrations (Philippines, OMF Literature, 1998) 547, M. R. Dehaan在Broken Things一書提到的內容。



## 第十四課

# 基督徒社群的塑造

### 課程目標

上完本課，學生將學會：

- (1) 學會珍惜教會與基督的社群。
- (2) 了解屬靈社群對我們靈命成長的重要性
- (3) 對於參與教會生活有更多的委身。

### 人生片段

#### 被虛偽所阻礙

葛萊西雅是一位拉丁裔的年輕女孩，她受到教會裡許多「偽善人士」的傷害，因此變得有點憤世嫉俗且不容易信任人。她依然每個星期去教會做禮拜，但除此之外很少與他人互動，她認為自己跟上帝擁有個人的關係就足夠了。

#### 因忙碌而受阻

伊凡是一位亞洲商人，他在他居住的城市參加人數眾多的禮拜，但他認為他太忙了，沒時間參與服事。除了十一奉獻，他沒有參與任何事工，也叫不出大多數會友的名字。

#### 自給自足的阻礙

阿卡其是一位傑出的非洲宣教士，他總是不斷付出，卻很少從上帝領受恩典。他逐漸感到孤單，靈命上也很脆弱，因為他沒有給其他基督徒機會，讓他們傾聽他的生命故事。

#### 受到批判精神的阻礙

吉姆和麗莎來自北美洲，過去十年來他們換了好幾次教會。他們還沒找到能真正使他們感到「自在」的教會，所以他們尚未委身在任何教會。不論他們去到哪一間教會，總是很快指出他們不喜歡或擔心的事物，卻從未主動參與服事，也很少和小組裡的其他組員互動。他們不知道自己錯過了什麼！

#### 全力投入

新約教會的基督徒：

「他們天天同心合意恆切的在殿裡、且在家中擘餅，存著歡喜誠實的心用飯，讚美上帝，得眾民的喜愛。」<sup>602</sup>

雖然除了最後一個故事以外，其他都是虛構的，但這些故事足以形容許多基督徒對教會的態度。世界各地有許多基督徒沒有與基督的肢體進行深刻、有意義，而且能帶來改變的連結。

► 你覺得許多基督徒為何不太參與上帝的家庭？是因為懶惰嗎？或是冷漠？自私？恐懼？基督徒為何有時畏懼與其他基督徒建立深刻的關係呢？

## 課程概觀

我對於本課的負擔是，當我們參與基督徒社群，聖靈會將我們塑造成耶穌基督的形像。這項真理非常關鍵，如果我們想在靈命上更成熟，就不能忽視這一點。上帝對所有教會的計畫都是要提供接納、塑造、當責與積極服事的機會，這些對靈命成長都是必要的。

本課會探討參與並委身於教會生活的重要性，包含敬拜、服事、團契、門徒訓練小組、禱告會、見證等，並探索參與基督徒社群對於塑造我們成為耶穌形像所產生的力量。

► 同時閱讀以弗所書4：11-13與羅馬書12：4-16。根據這些經文，基督徒可以用哪些方式彼此服事？根據以弗所書4：13，團契的最終目標是什麼？

我們必須明白，我們以愛與彼此服事為出發點所做的每一件事（羅馬書12章），主要的目標都是為了彼此造就，使我們能越來越像救主的形像（以弗所書4章）。

當我們記得這項真理，就能使我們的一言一行更有意義。

## 參與基督徒社群為何如此重要呢？以下列出幾個原因

上帝創造我們就是為了參與社群。我們是按照三位一體的上帝的形像創造的一聖父、聖子與聖靈。三位一體的位格一直都存在，彼此擁有親密與喜樂的團契。既然我們是依照這樣的形像創造的，我們也有同樣的能力與需求。我們受造是為了團契，我們是為彼此創造的。<sup>603</sup> 上帝創造我們，是要我們擁有深刻與有意義的屬靈關係。當我們的屬靈生活缺少社群時，我們會變得較為脆弱、自私、更容易犯罪、更容易受到仇敵

<sup>602</sup> 使徒行傳2：46-47前段

<sup>603</sup> 新約裡提到超過50次。

的攻擊、更孤單、更破碎，個人與靈命的成長都不再完整。Dennis Kinlaw博士寫道：「當一個人是孤立時，他無法認知到自己的自我中心。一個人必須在社群中生活，才能認知到自己靈魂的問題。」<sup>604</sup>

孤立是魔鬼的計謀，聖經中描述魔鬼：「如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人」。<sup>605</sup> 住在非洲的人知道獅子如何獵食，獅子追趕一群動物，直到有一隻動物脫隊，直到這隻虛弱的動物脫離了同伴的保護。再過不久，獅子就會發動攻擊。

上帝早在創造世界的時候，就決定將人類納進稱為家庭的社群當中。不論是嬰兒、兒童、年輕人、中年人或老人都需要有歸屬的家庭。想像一位被母親遺棄的嬰兒，既然她無法自行覓食或自己取暖，她必定無法存活！想像兒童與年輕人無法得到來自父母的呵護、引導、約束與教育，他們必定會吃很多苦頭。假如老年人無人看顧，他們的晚年通常非常悲傷。

不論你處在生命的哪個階段，都需要有家庭。如果你沒有健康的屬世家庭，要在屬靈、情緒與社交層面都成為健康的基督徒，可能會更有挑戰性。但是上帝為你預備另一個家庭，那就是上帝的家庭！

新約的經文時常提到團契的必要性，經文很清楚指出我們需要彼此——上帝創造我們並不是要讓我們獨自生活。

新約至少有55處提到「彼此」，見證上帝非常看重我們的屬靈社群。其中有20處告訴我們要「彼此相愛」，但經文還提到我們要：

- 彼此和睦（馬可福音9：50）
- 彼此洗腳（約翰福音13：14）
- 彼此相愛（約翰福音13：34）-在這55處經文之中，這段話出現了20次！
- 相親相愛，彼此推讓。（羅馬書12：10）
- 彼此同心，不要心高氣傲。（羅馬書12：16）
- 不可彼此論斷。（羅馬書14：13）
- 彼此接納。（羅馬書15：7）
- 彼此勸戒。（羅馬書15：14）
- 彼此等待。（哥林多前書11：33）
- 彼此照顧。（哥林多前書12：25）
- 彼此服事。（加拉太書5：13）

---

<sup>604</sup> Dennis Kinlaw, *The Mind of Christ* (Wilmore: The Francis Asbury Society, 1998), 65.

<sup>605</sup> 彼得前書5：8

- 彼此寬容。(以弗所書4：2)
- 彼此仁慈相待。(以弗所書4：32)
- 要用詩篇、讚美詩、靈歌彼此對說。(以弗所書5：19)
- 彼此饒恕。(歌羅西書3：13)
- 用詩篇、讚美詩、靈歌，彼此教導，互相勸戒。(歌羅西書3：16)
- 彼此勸勉。(帖撒羅尼迦前書4：18)
- 彼此造就。(帖撒羅尼迦前書5：11)
- 彼此認罪。(雅各書5：16)
- 彼此代求。(雅各書5：16)
- 彼此體恤。(彼得前書3：8)
- 彼此款待。(彼得前書4：9)
- 彼此順服。(彼得前書5：5)
- 彼此團契。(約翰一書1：7)

家庭是基督教的根基！我們必須過著彼此依靠與連結的生活，我們在屬靈與情緒層面都必須與其他基督徒連結，與其他基督同哀哭、同喜樂。<sup>606</sup> 若是弟兄或是姊妹沒有衣服穿，又缺少日用的飲食，我們必須盡力提供幫助。<sup>607</sup> 根據雅各所說的，這才是基督教真正的涵義。

### 耶穌來是要建造社群，不只是為了拯救個人。

毫無疑問的，許多基督徒沒有與其他信徒互動—不論是敬拜、協助彼此的需求、共享飲食、彼此認罪、屬靈團契與禱告—是因為他們從來不知道教會的重要性。

### 耶穌在建立他的教會。

如果在教會問大部分的人，耶穌為何要受苦與釘死在十字架上，大多數人會說：「為了從罪中拯救我」或「為了使我跟耶穌能建立關係」。這些回答是對的，但並不是最完整的真理。耶穌在馬太福音16：18給了我們完整的答案：「我要把我的教會建造在這磐石上，陰間的權柄不能勝過它。」「教會」的意思是被呼召出來的社群或會眾，所有的基督徒集合在一起，就稱為教會。耶穌呼召我們遠離罪和這個世界，使我們能彼

<sup>606</sup> 羅馬書12：15

<sup>607</sup> 雅各書2：15

此合一，並與上帝合一，「正如父你在我裏面，我在你裏面，使他們也在我們裏面，好讓世人信是你差我來的。」<sup>608</sup>

如果我們說我們不需要教會，或表現得好像不需要教會一聲稱我們不需要彼此—就是蔑視耶穌的計畫。

我們若批評自己所屬的環球教會的一部分（你所屬的地方教會）—卻沒有禱告、慈愛、盡你所能醫治和美化這個教會—就是在踐踏耶穌最寶貴的資產和他所做的犧牲。

### **教會是耶穌寶貴的新娘。**

教會被稱為「基督的新娘」，所有基督徒都是基督的新娘，他為我們犧牲生命，「使她成為聖潔，好獻給自己，作榮耀的教會，毫無玷污、皺紋等類的缺陷，而是聖潔沒有瑕疵的。」<sup>609</sup> 我們可不能隨意批評耶穌的新娘！沒有新郎喜歡聽到別人批評他的新娘，嘲笑她的缺陷或不潔。當我們這些認信的基督徒指出耶穌的新娘的缺陷與瑕疵—耶穌流寶血所換來的新娘—卻不願意花費時間心力使她更為榮美，耶穌想必是非常傷心而憤怒的。

### **教會是以基督為名的家庭。**

保羅說：「因此，我在父面前屈膝—天上地上的各家都是從他得名的。」<sup>610</sup> 我們必須學習像家人一樣，彼此相愛與珍惜，並且必須謹慎對待耶穌的家人。

### **教會是基督的身體，每個肢體都有不同的恩賜，彼此依賴。<sup>611</sup>**

我們必須學會欣賞上帝賜給我們的各樣恩賜，而不是彼此拆毀。我們不該輕視基督的身體，而該做出適度的犧牲，幫助彼此邁向成熟。<sup>612</sup>

### **教會是聖靈居住的聖殿<sup>613</sup>，是由耶穌建立的，他呼召所有基督徒成為活石。**

我們要「被建造成為靈宮作聖潔的祭司，藉著耶穌基督奉獻上帝所悅納的靈祭。」<sup>614</sup> 身為耶穌建造屬靈的殿的活石，我們必須彼此連結與扶持。我們同時也是「被揀選的族類，是君尊的祭司，是聖潔的國度，是

---

<sup>608</sup> 約翰福音17: 21

<sup>609</sup> 以弗所書5: 26-27

<sup>610</sup> Ephesians 3: 14-15. 註9: 以弗所書3: 14-15

<sup>611</sup> 歌林多前書12: 12-27

<sup>612</sup> 歌羅西書1: 28-29

<sup>613</sup> 歌林多前書3: 16

<sup>614</sup> 彼得前書2: 5

屬上帝的子民，要使你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的美德。」<sup>615</sup> 這段經文的美妙與深度是遠遠超過我們所能理解的！

因此，我們怎能離開彼此，獨自在角落親近上帝呢？這是不可能的！我們必須與聖殿的每個部份互動，成為更好的活石，教會才能成為擁有上帝同在的聖殿。

對於教會這樣深刻的認識，乃是我的生命一個重大的改變。1993年我從聖經學院畢業，並在三個禮拜後開始擔任一間小教會的牧師。一開始我不太能理解上帝要我任職於這間地方教會的價值，因為這間教會本身充滿了問題。但是1996年一個寒冷、下著雪的冬天夜晚，我開車經過鎮上，聽著John MacArthur博士的講道廣播時，我逐漸以全新的眼光看待教會。他的講道主題是「我為何喜愛教會」，當我聆聽他的講道內容，我也逐漸愛上我的教會。我喜極而泣，因為聖靈打開我的雙眼，使我看見上帝為教會預備的美好計畫。以下是那篇講道的一部分：

「在三位一體的奧秘中，我們看見三個位格之間永恆的愛…那種愛是必須表達出來的。真誠的愛總渴望付出，天父為了展現對兒子完全的愛，祂應許兒子一件奇妙的事，那就是得救的子民一稱義、成聖與得榮耀的子民。天父也應許得救的子民得榮耀，使他們能和天父與兒子一同住在永恆的居所。而這些以上帝為名的子民（使徒行傳15：14）來自所有族群、語言與國家，他們要一同成為聖靈的殿，成為上帝的居所。」

「啟示錄非常清楚地指出上帝永恆計畫的完整意義。我們在啟示錄中瞥見天堂的樣貌，你認為得勝的教會在那裡做什麼呢？這些得榮耀的聖徒在永恆的國度做什麼呢？他們敬拜、尊榮與讚美上帝的羔羊，甚至與祂一同掌管全地（啟示錄22：3-5）。教會（上帝的身體）在這裡被描述為羔羊的新娘，是純潔無瑕的，穿著細麻衣（19：7-8）。他們永遠與上帝同在，上帝擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、痛苦（21：4）。他們永遠尊榮與服事上帝的羔羊，那是上帝完整的計畫，那就是上帝將教會作為禮物賜給祂兒子的原因。」<sup>616</sup>

那個風雪交加的夜晚，我意識到藉由上帝的恩典，我成了這美好計畫的一部分，這是我永遠都無法想像的！基督的新娘是天父因著慈愛，賞賜給兒子的禮物。從那一刻起，我確信不論一間地方教會有多少問題，不論講道內容多麼枯燥，不論敬拜音樂有多糟糕，不論團契有多失敗，不論會眾有多世俗，我都應該愛這間教會！

► 段文章讓你對教會有什麼不同的看法？

---

<sup>615</sup> 彼得前書2：9

<sup>616</sup> John MacArthur, “Why I love the Church”（特別強調）

## 聖靈的能力會在參與屬靈社群的基督徒身上彰顯。

新約每次提到聖靈充滿，都是當門徒聚集在一起，同心禱告的時候。五旬節的時候，門徒「同心合意地恆切禱告…他們全都聚集在一起…他們都被聖靈充滿。」<sup>617</sup> 在新約當中，聖靈充滿的是團體，而不是個人。當然，我們知道聖靈也能充滿個人，但是當基督徒團結合一，彼此相愛與禱告時，聖靈所賜下的能力是獨特又奇妙的。

後來當門徒遭受迫害時，「聚在一起禱告」，「聚會的地方震動；他們都被聖靈充滿，放膽傳講上帝的道。」<sup>618</sup> 如果你希望在艱難的處境當中能更多獲得聖靈的同在，就應當與其他基督徒一起禱告、敬拜與服事。

### 在艱苦的時期，我們更需要基督徒社群。

我的家庭經歷一段非常艱苦的時期，我們時常向基督的肢體尋求鼓勵、建議與力量。當我們的小兒子傑西罹患癌症，經歷四年治療的期間，我們時常尋求基督肢體的幫助，並且真正感受到上帝的家庭是如此寶貴。其他的基督徒為我們禱告，供應我們的需要，我們的生命充滿聖靈的恩典。身為宣教士，我們時常經歷孤獨、恐懼、疾病、屬靈爭戰、浪子的痛苦，但聖靈總是藉由我們的屬靈家庭賜給我們平安、醫治、得勝，幫助我們脫離一切的危機。本課不只教導正確的神學，並且提供實際的真理，應付人生的各種挑戰。當一個教會同心合一，聖靈就能發揮前所未見的能力。

許多基督徒很軟弱，因為他們只在乎自己的私慾與隱私。

► 基督徒為何有時很難直接表明自己的需求、錯誤、靈命上的失敗或負擔呢？我們該如何營造更安全的環境，使信徒能彼此坦誠呢？

### 透過聖靈，我們都有能力為基督做見證。

耶穌對所有的門徒說：「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力…作我的見證。」<sup>619</sup> 當我們閱讀這段經文時，通常只想到自己得著能力，為耶穌做見證。但耶穌是對整個教會說的，教會要成為聖靈充滿的見證。

---

<sup>617</sup> 使徒行傳1: 14, 2: 1, 4

<sup>618</sup> 使徒行傳4: 31

<sup>619</sup> 使徒行傳1: 8

### 如果在自己的教會中無法經歷聖靈呢?

很重要的是，並非所有的地方教會都是基督的全球、屬靈教會的一部分。有些聚會是死氣沉沉的，沒有聖靈的同在，我們不應該參與這樣的聚會。

我們必須承認，並非每間教會都忠於聖經的教導，也並非每間教會都討上帝喜悅、被聖靈充滿或得到救贖。我們必須禱告尋求，分辨哪間教會對自己與家人的靈命成長最健康，不論任何時刻都積極參與。這樣聖靈的果子就會在我們生命中成形，我們也能逐漸成為基督的樣式。

好幾年前在菲律賓時，聖經夏令營其中一位講員的教導非常令我們失望！他的教導到相當枯燥乏味，而且缺乏能力，有些人開始抱怨。但我記得一位牧師在禮拜結束後的小組聚會中，非常謙卑地對我們說：「弟兄們，這是我們學習更深地彼此相愛的好機會。」他的一席話非常簡潔扼要，上帝直接透過他對我說話。任何與其他基督徒一起敬拜、團契與服事的場合當中，一定會有令我們失望的事。上帝使用這些令我們不自在的時刻，為了在愛中建造我們。

我時常發現，當基督徒說自己的教會死氣沉沉時，其實也是在形容他們自己！我記得曾有一位牧師對他教會裡沉悶的氣氛感到相當失望，甚至在報紙上宣布下星期天會為他的教會舉行喪禮！很多好幾年都沒上教會的基督徒出於好奇，在星期天早上到教會，教會裡瞬時非常擁擠，教會的前面放著棺材！

聚會開始時，牧師打開棺材的蓋子，請大家排隊一一走上前，看看這座死寂的教會。當會眾注視棺材裡面時，他們看到的其實是自己在鏡子裡的倒影！

當信徒同心為福音做見證時，聖靈會特別澆灌在他們身上。我想起墨西哥有一間教會，這間教會透過許多計畫、禱告和付出，他們到鄰近的外邦社區傳福音，並且服事窮人。他們每星期、每個月都這麼做，上帝也透過他們拯救許多靈魂。我也想起墨西哥的一個青年小組，他們奉耶穌的名進入醫院，帶食物給那些沒有家人看顧的病人。他們一起為耶穌做見證，聖靈澆灌在他們的事工當中。拯救靈魂的責任不應該落在單一的基督徒身上，而是所有基督徒的責任。每個人都有恩賜、見證與呼召，每個人都是見證的一小部分，但沒有人可以獨立完成這樣的任務。有些人栽種，有些人澆水，只有上帝能讓植物生長。<sup>620</sup>

我在本課程的第一課分享鄰居得救的經歷，距離我寫下這個見證已經過了一年。過去幾個月來，小丹與小菁的信心持續成長。他們周圍的人都注意到他們的成長，而他們也成為我們教會很大的祝福。

小菁有一位非基督徒朋友海蒂，她們已經認識四十年了來，最近海蒂提到她想要更了解上帝。雖然她這些年來聽過福音，也經歷過很多艱難的時期，但她從未對基督有過個別的認識。所以我和小丹、小菁和我太

---

<sup>620</sup> 歌林多前書3：6

太貝琪一起去拜訪她，當我問到海蒂對屬靈事物的興趣時，她說：「我無法相信小丹和小菁的改變，我已經認識牠他們四十年了，我沒辦法相信他們的生命改變這麼多。」接著她又說：「我想要得救。」我和她分享信息清楚的福音查經，我們一起帶領海蒂信耶穌。如果我嘗試向海蒂做見證，沒有小丹和小菁的幫忙，我懷疑是否會達成這麼大的效果，我們必須一起為基督做見證。

### 上帝藉由基督徒社群塑造我們，使我們成為祂兒子的形像。

許多信徒在當地的教會受到傷害，就不再參與任何聚會，他們決定不要委身於任何教會。他們可能偶爾上教會，卻不積極參與任何事工。他們不明白，當他們放棄參與基督徒社群時，他們形同放棄上帝使他們成聖的途徑。

你必須時常與這個家庭有所連結，才能更主動付出、更喜樂、更有慈愛，並且更像主。藉由教會敬拜、小組門徒訓練，每個人彼此信賴，我們就能逐漸成為上帝創造我們的樣式。但什麼樣的教會或屬靈社群才是最能帶來改變的呢？

### 帶來改變的社群是彼此接納的。<sup>621</sup>

新約的教會有爭吵的問題，例如羅馬書14章提到羅馬的教會因為「不同的意見」而分裂成眾多派系。<sup>622</sup> 有些人無法吃不潔的肉，有些人則不受影響；有些人認為必須遵守猶太節日，有些信徒則認為沒有必要。這兩方都彼此論斷<sup>623</sup>，保羅在13節經文中有多次使用「論斷」這個字。

當時教會裡的敬拜與團契變得很不和諧，信徒之間並不和睦！究竟要如何解決這個問題呢？保羅提出的解決之道是彼此接納，他有多次使用這個字。他強調靈命堅強的人「要接納信心軟弱的，但不要辯論所疑惑的事。」<sup>624</sup> 軟弱的人也必須接納決定吃這些肉的人，「因為上帝已經接納他了」<sup>625</sup>。保羅也對全教會的信徒說：「所以，你們要彼此接納，如同基督接納你們一樣，歸榮耀給上帝。」<sup>626</sup>

---

<sup>621</sup> 馬太福音11：34-35，28：18-20，羅馬書15：7

<sup>622</sup> 羅馬書14：1

<sup>623</sup> 同上，14：4，10

<sup>624</sup> 同上，14：1

<sup>625</sup> 同上，14：3

<sup>626</sup> 羅馬書15：7

耶穌的教會總是充滿多元的族群，我們時常面臨重大的試探，在許多議題上彼此論斷，唯一的解決之道是彼此接納。這不代表我們應該順服明顯不符合聖經的教義或生活方式，但我們應該營造一種氣氛，使結出救恩果子的真信徒能感受到被接納。<sup>627</sup>

約翰衛斯理在一場著名的講道中提到，由於人類軟弱與缺乏理解所帶來不可避免的結果，因此我們對屬靈的事物總是會抱持不同的觀點。衛斯理認為我們應該把問題的焦點放在這裡：「你我的心意是否正直，若是，則我們應攜手同行。」<sup>628</sup>

彼此接納的社群並非包容一切、同意一切或擅長於同樣的方式，而是在愛與真理當中合一。

► 要成為接納的個人或教會可能會遇到哪些挑戰呢？

**帶來改變的社群會彼此造就。**

這個原則在我們的「教會的教義與執行」課程有詳細說明，因此這裡不會著墨太多。

- 透過傳講與教導聖經
- 透過高舉上帝的敬拜
- 透過真誠的敬拜
- 透過服事的行動

**帶來改變的社群會賦予我們當責感。**<sup>629</sup>

這是我們必須參與基督徒社群最重要的原因，我們—尤其是牧師與教會領袖—都需要培養當責感。當責能塑造我們的品格，使我們更謹慎遠離罪。當我知道有人視我為榜樣，期望我表現敬虔的行為，那是使我成為聖潔的動力。

有時這份當責感會導致衝突，這也是使我們成聖的過程，我們必須欣然接受，我們都需要別人為我們的生活提供建議。我們必須對他人敞開心胸，承認我們的過錯，我們的行為必須公開而透明。假如沒有當責感，我們的屬靈生活就會變得隨便。

就算是大衛王也需要撒母耳指出他的錯誤，<sup>630</sup> 當彼得偏離福音時，他也需要保羅糾正他。<sup>631</sup>

---

<sup>627</sup> 同時參閱馬可福音9：35-41

<sup>628</sup> 約翰衛斯理 *Catholic Spirit*

<sup>629</sup> Colossi 歌羅西書3：16，帖撒羅尼加前書5：14

<sup>630</sup> 撒母耳記下12

<sup>631</sup> 加拉太書2：11

**我們必須以聖經的原則為彼此當責。**

總是要以聖經為原則！

**聖經命令我們要「彼此勸戒」。**

勸戒就是警告、提醒他人注意，並提供引導與建議。保羅說我們要「警戒不守規矩的人」<sup>632</sup>

「但不要以他為仇人，要勸他如弟兄。」（帖撒羅尼加後書3：15）

**我們必須提供管教，管教包含勸導、糾正與教導。**

從早期的循道會當中，可以清楚見到當責感的影響力。循道會的領導人約翰衛斯理在聖靈的膏抹之下，在英格蘭的貧民窟、街角、田野對非常貧困、受到忽略的會眾講道，他看到許多人悔改歸向基督。但他也見到許多悔改歸信的人變得更成熟，成為聖靈充滿的門徒。其中的關鍵是什麼呢？衛斯理堅持悔改歸信的人要彼此委身。

「衛斯理…堅持這些人要加入所謂的會社，會社的功能類似家庭教會…此外，他們被要求加入小班，小班由十二位成員與一位班長組成。成員每週都要參加小班聚會，確實和大家分享自己的靈命狀態。衛斯理嚴謹看待這樣的做法，如果有人無法參加小班聚會，他們必須向他說明缺席的原因，才能繼續上課。」

「雖然在現今的世界，衛斯理的操練可能無法運作，在當時卻非常適合。他提供人們一個方法（循道會的名稱由此而來），使他們能夠在社群的處境中成長得更像基督。」<sup>633</sup>

小班聚會的設計是為了遵守上帝的誡命：「你們要彼此認罪，互相代求，使你們得醫治。」聚會當中時常詢問以下的問題：

1. 自從上次的聚會以來，你犯了那些已知的罪呢？
2. 你遇到哪些試探呢？
3. 你如何脫離這些試探呢？
4. 有哪些思想或言行，你不確定是否犯罪呢？

---

<sup>632</sup> 帖撒羅尼加前書5：14

<sup>633</sup> James Bryan Smith, *The Good and Beautiful Community* (Downers Grove: InterVarsity Press, 2010), 138.

要回答這些問題並不容易—但我們如果能彼此詢問與關心這些問題，就能帶來莫大的改變。約翰衛斯理的日記上有一段很驚人的記載，他因為無法在他講道的一座城鎮組織會社與小班聚會而感到憂傷。很多失喪的靈魂在那裡歸向基督，但是當他二十年後返回當地，卻很少有人結出聖靈的果子。他寫道：

「我比以前更加確信，像使徒一樣講道，卻沒有將那些被喚醒的人集合在一起，以上帝的方式訓練他們，那樣只不過是為那位殺人者得著孩子。我進行許多次講道…但他們沒有固定的會社，沒有任何操練、秩序或連結。結果便是，那些曾經被喚醒的人，十個有九個現在比以前睡得更熟。」<sup>634</sup>

缺少相互當責，教會變得情緒化與膚淺。Dennis Kinlaw博士認為你我需要其他信徒相互當責的做法，目的是為了看出我們心中的需要。他寫道：

「我相信約翰衛斯理在早期循道會成立這些小班的動機，正是為了基督徒社群的需要，我不認為教導聖潔還有更好的方式。這些聚會揭露一個人的慾望與任性。我們通常將教會視為在信心裡彼此造就、彼此建立的場所，但教會同時也是幫助我們檢視自我的地方。那就是我們不喜歡教會生活令人痛苦的部分，但這個部分卻是必要的。當宣教工人在國外的宣教工場，最大的問題不是尚未得救的人，而是如何與其他宣教士相處，那是上帝計畫的一部分（使我們成聖）。」<sup>635</sup>

### 參與社群的實用建議

1. 更常與他人和教會家庭互動。
2. 時常提醒自己教會對基督而言是多麼寶貴，並且像家人一樣對待會友。
3. 參與一些服事，即使只是清潔廁所也沒關係！
4. 不論是否願意都要委身。
5. 對他人敞開心胸。男士們可以像其他男性基督徒尋求友誼與建議，女士們則像其他女性基督徒分享生活點滴。
6. 全心全意敬拜讚美。
7. 如果你聚會的教會有任何的問題，想辦法一起解決。

---

<sup>634</sup> 同上，139

<sup>635</sup> Kinlaw, 65-66

## 作業

跟這堂課的同學見面，見證你從本堂課領受的屬靈功課，以及上帝如何在你的生活中使用這些課程。

## 第十四課測驗

- (1) 教會是什麼?
- (2) 根據以弗所書4：11-13，上帝為何將屬靈恩賜賞賜給教會?
- (3) 新約有幾次使用「彼此」這個詞?
- (4) 完成這個句子：「耶穌來是為了建立\_\_\_\_\_，不只是為了拯救\_\_\_\_\_。」
- (5) 舉出三個用來形容教會的文字或圖像。
- (6) 本課教導改變的群體，它們的三個特徵是什麼?
- (7) 約翰衛斯理成立的循道會小班聚會中，最常被問到的四個問題是什麼?



## 得救確據的測驗答案

你對福音有多了解呢？

(1) 哪句話說的最正確？（把該描述圈起來，並提出經文證明）

- 因信稱義，因行為而保持救恩
- 因行為稱義，因行為而保持救恩
- **因信稱義，因恩典而保持救恩**

► 你為何選擇這個答案呢？跟組員分享。

聖經明確指出每個人都需要救恩（使徒行傳4：12）。以下的問題會幫助我們了解，為何我們需要救恩？

(2) 我們需要救恩，因為我們是 罪人（羅馬書3：10，23，以賽亞書53：6）

(3) 罪人會有哪三種結果？

- 與上帝 隔絕（以賽亞書59：1-2）
- 使我們處於上帝的 怒火 當中（以弗所書5：5-6）
- 導致 死亡（羅馬書6：23，以弗所書2：1）

(4) 耶穌的死與復活的信心如何避免這些罪的結果？

- 上帝使耶穌代替我們的 罪（哥林多後書5：21，彼得前書2：24）
- 耶穌因為代替我們成為有罪，而與上帝 隔絕（馬太福音27：46）
- 耶穌代替我們承擔上帝的 怒火（以賽亞書53：6-7）
- 藉由對耶穌復活的信心，我們得以永遠在靈裡 活著（以弗所書2：6，彼得前書1：3）

(5) 有哪些跡象顯示我們已經透過耶穌基督的復活獲得新生命？

- 我們擁有 聖靈 的見證，我們是上帝的兒女（羅馬書8：16）
- 我們渴望認識與 遵行 上帝的話語（約翰福音8：31，彼得前書22-3，約翰一書2：3-4）
- 我們擁有對耶穌及對彼此的 愛（約翰福音8：42，13：35，約翰一書3：14）
- 雖然我們仍須接受教導與修正，我們結出聖靈的 果子（約翰福音15：8，加拉太書5：22-23），雖然有些人仍不斷受到特定的試探（約翰一書2：1，希伯來書12：1），我們能戰勝持續攪擾我們的 罪（約翰一書2：29）。衛斯理說：「罪還是存在，但無法掌權。」

(6) 耶穌為何必須流血？（希伯來書9：22，彼得前書1：18-19）

因為依照上帝的標準，要得到 赦免，唯有無犯罪的 寶血。

(7) 為何耶穌道成肉身，擁有人的形象很重要？（提摩太前書2：5）

因為耶穌同時擁有上帝和人的本質，耶穌成為上帝和人之間的 中保。他同時呈現聖潔的上帝與罪人的形象。他成了第二個亞當，卻沒有因罪而跌倒，因此能代替我們成為完美的活祭。

(8) 好行為在救恩中扮演甚麼角色？（雅各書2：17，提多書3：8，以弗所書2：10）

好行為是重生的 結果。

(9) 你該如何做才能得救？（得救的三大步驟）

- 認罪 你是罪人並 悔改（羅馬書6：23，使徒行傳3：19）
- 相信 福音（使徒行傳16：31，以弗所書2：8）
- 承認 耶穌是主（羅馬書10：9）

(10) 我們不只靠信心知道耶穌已完成救贖計劃，還要因 信心 讓自己維持在得救的狀態（彼得前書1：15）。

## 推薦資源

These sources, and others, are used as references for these lessons.

### 第一課

Drury, Keith. *Soul Shaper*. Indianapolis: Wesleyan Publishing House, 2013.

Kinlaw, Dennis. *The Mind of Christ*. Wilmore: Francis Asbury Press, 1998.

Lawrenz, Mel. *The Dynamics of Spiritual Formation*. Grand Rapids: Baker Book House, 2000.

Mulholland, Robert M., Jr. *Invitation to a Journey*. Downers Grove: InterVarsity Press, 1993.

Smith, James Bryan. *The Good and Beautiful God: Falling in Love with the God Jesus Knows*. Downers Grove: InterVarsity Press, 2009.

### 第四課

Packer, J.I. *Knowing God*. Downers Grove: InterVarsity Press, 1973.

### 第五課

DeMoss, Nancy Leigh. *Brokenness, Surrender, Holiness*. Chicago: Moody Publishers, 2008.

Hession, Roy. *The Calvary Road*. Fort Washington: Christian Literature Crusade, 1993.

### 第六課

Hession, Roy. *The Calvary Road*. Fort Washington: Christian Literature Crusade, 1993.

Kinlaw, Dennis. *The Mind of Christ*. Wilmore: Francis Asbury Press, 1998.

### 第七課

Smith, James Bryan. *The Good and Beautiful God: Falling in Love with the God Jesus Knows*. Downers Grove: InterVarsity Press, 2009.

### 第八課

Drury, Keith. *Soul Shaper*. Indianapolis: Wesleyan Publishing House, 2013.

Elliot, Elizabeth. *Discipline, the Glad Surrender*. Grand Rapids: Fleming H. Revell Company, 2006.

Foster, Richard. *Celebration of Discipline*. New York: HarperCollins, 1998.

#### 第十一課

Taylor, Richard S. *The Disciplined Life*. Bloomington: Bethany House, 2002.

#### 第十三課

Tada, Joni Eareckson. "Joni Eareckson Tada Interview: Icons of Faith Series." At <https://www.youtube.com/>.

#### 第十四課

Smith, James Bryan. *The Good and Beautiful Community: Following the Spirit, Extending Grace, Demonstrating Love*. Downers Grove: InterVarsity Press, 2010.

# 作業紀錄

學生姓名\_\_\_\_\_

在每項作業完成後署名。每項作業一定要全部完成才能收到環球牧者教室證書。

課程	測試	日記寫作	三十分鐘複習	從詩篇默想上帝	其他作業
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

## 環球牧者教室證書之申請

環球牧者教室證書之申請可在我們的網址完成：[www.shepherdsglobal.org](http://www.shepherdsglobal.org)。證書將以電子檔形式，由SGC 校長寄給為學生申請的老師和協辦者。

以基督為中心 訓練門徒 遍及全地



[SHEPHERDSGLOBAL.ORG](http://SHEPHERDSGLOBAL.ORG)