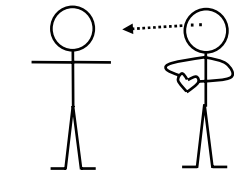
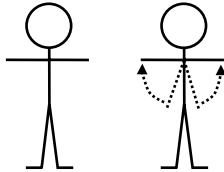
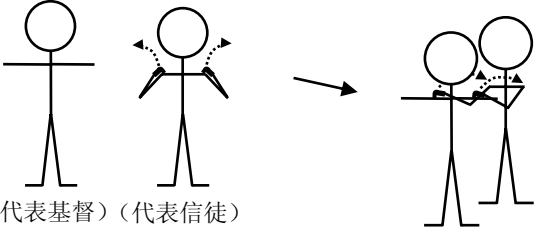
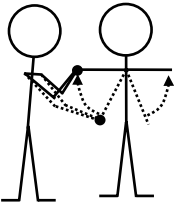


第七课 披戴基督



棒

边说	边做（请找一位同性伙伴一起做）
按神心意效主样	 “信徒”用双手拇指和食指拼出一个心形（代表按神心意）； 双眼望向“基督”（代表要效法主的样式）。 （十字架的形状代表主的样式。） （代表基督） （代表信徒）
努力追求渐成长	 “信徒”双手垂下，慢慢提升至十字架形状（代表成长至基督模样的过程是渐进的）。 （代表基督）（代表信徒）
脱去旧人穿新人	“信徒”双手放在肩上，动作好像把衣服脱掉那样（代表脱去旧人）。 “信徒”站在“基督”身后，动作好像抓住基督的衣服，穿在自己身上那样（代表穿上新人）。  （代表基督）（代表信徒）
靠圣灵也尽己任	 “圣灵”把“信徒”的右手慢慢提起来（代表靠圣灵）； 同时，“信徒”自己慢慢提起左手（代表尽己任），形成十字架的形状。 （代表圣灵）（代表信徒）

背诵经文

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

引言

有一个老弟兄，常常埋怨、批评，甚少赞赏别人。他从年轻的时候开始，脾气就很暴躁，直到如今，还是这样。奇怪的是，弟兄姐妹对他这种品格习以为常。虽然他们要求他持守纯正的信仰，要参加聚会、读经和祷告，可是他们却从来没有期望他会渐渐地变得越来越像基督——有基督的品德，常常喜乐，以怜悯和宽大的心来待人；他们认为既然他老是这样，那他一直就会是这样。

另有一位姐妹，她的品格却跟这个弟兄完全不一样。她在中年得了癌症，且病了 25 年，以致眼睛失明，耳朵几乎聋了，容貌丑陋难看，身体一天比一天虚弱，只能躺在床上。她虽然受苦，却充满喜乐，并且常常关怀周围的人。有人问她整天在想什么，她回答说：“我在想我的耶稣！”¹ 你像哪一位？是那个脾气暴躁的弟兄，还是那位在受苦当中仍满有喜乐的姊妹？这一课要教导我们如何能像这位姊妹一样，活出基督的品格。



一、按神心意效主样²

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

因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样……（罗 8:29 上）

我小子啊，我为你们再受生产之苦，直等到基督成形在你们心里。（加 4:19）

神极大的心愿就是要我们变成主的形象（林后 3:18）。神在创世以前已预先定下旨意，要我们效法他儿子的模样（罗 8:29 上）。保罗愿意忍受生产的苦，直到基督在加拉太人里面成形（加 4:19）。基督给我们显明了如何活出最美善的人生。当我们效法他的品德与样式时，就是在效法最完美、丰盛、喜乐的生活模范。可是，如果我们仍死抓着我们的旧我性情，把骄傲或脾气看为小事（参传 10:1），坚持走自己的道路，那我们就会错失神为我们所预备的最美善的人生（参来 4:1~3）。发明电视机的人肯定知道操作电视机最好的方法；同样，创造我们的神也肯定知道什么样的生活对我们是最美好的——那就是要活出基督的样式。有一本小说，名为《跟随他的脚踪行》，内容讲述一个传道人向弟兄姐妹发出挑战，要求他们在日常生活中，下每个决定前都问自己：“耶稣会怎样做？”结果这个提问改变了每个信徒的生命，让他们更贴近耶稣的脚踪。同样，我们做任何决定之前，也可以问：“耶稣会怎样做？”

二、努力追求渐成长

（一）活出基督是灵命成长的自然结果³

惟用爱心说诚实话，凡事长进，连于元首基督……（弗 4:15）

你们却要在我们主救主耶稣基督的恩典和知识上有长进。（彼后 3:18 上）

如果一棵幼小的果树没有长起来，农夫知道必须给它施肥或多浇水，帮助它长大。这是因为成长是生命的自然表现，不会长大是不正常的。同样，长进到有耶稣的样式，是基督徒生命的正常表现。保罗跟彼得都教导我们要在各方面长进，特别要在耶稣的恩典和知识上长进，达到基督的身量（弗 4:15；彼后 3:18 上）。我们的长进是永不应停止的，因为属灵生活如同逆水行舟，我们不能停着不动。我们每天所想和所作的，累积起来就会成为我们的品格。品格是会改变的，关键是朝着哪一个方向改变——是朝着耶稣，还是朝着罪恶（罗 6:16）？我们每天都不能放松追求活出基督的样式，因为哪一天不披戴基督，那一天就摆脱不了世俗罪恶的缠绕。你的属灵状况是停滞不前，一直无法胜过罪恶？还是不断地长进，脱掉了旧人的外衣，换上了耶稣的品德呢？

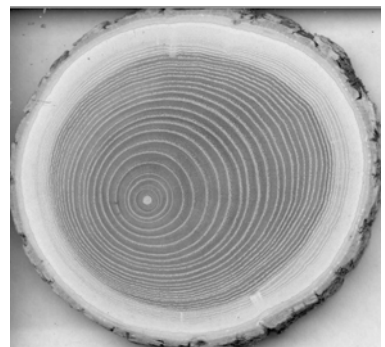
（二）要努力追求逐渐长进至基督模样⁴

穿上了新人；这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形象。（西 3:10）

……就要照你们现在所行的，更加勉励。⁹……叫你们彼此相爱。¹⁰你们向马其顿全地的众弟兄固然是这样行，但我劝弟兄们要更加勉励……（帖前 4:1、9、10）

正因这缘故，你们要分外的殷勤；有了信心，又要加上德行；有了德行，又要加上知识；⁶有了知识，又要加上节制；有了节制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬……（彼后 1:5~6）

生命成长往往是一个漫长的过程，情况就好像一棵大树的树干，每年只长一圈年轮。在一般情况下，我们不会一下子就完全改变过来，但是神会透过圣灵在我们内心的工作，逐步把我们改变成基督的样式（参西 3:10）。保罗劝我们，在行事为人方面，要更加勉励，彼此更加相爱（帖前 4:1、9、10）。彼得也鼓励信徒，要多多的努力，追求不同的品德，逐渐地长进（彼后 1:5~6）。各人成长的进度不一样，但不要以为长进是偶然的事情；事实上，只有当我们积极追求，付出努力，我们才会成长。可用有调光装置的房间做比喻，刚开灯时，由于光比较暗，家具看上去都摆放得好，看不见随便乱放的衣服、杯盘狼藉的饭桌。光度调高之后，房间肮脏凌乱的情况就显露出来。我们实行属灵操练时，圣灵会把圣经的亮光慢慢地



调高，把本来意识不到的罪暴露出来，好让神能洁净我们生命中的污秽。⁵

你是否努力地效法耶稣的样式？你是否“分外地殷勤”，务要长成基督的身量？以下内容告诉我们怎样披戴基督，以致能渐渐变成主的形象。

三、脱去旧人穿新人

（一）脱去旧人⁶

就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的；²³又要将你们的心志改换一新，²⁴并且穿上新人；这新人是照着神的形象造的，有真理的仁义和圣洁。（弗 4:22~24）

所以，要治死你们在地上的肢体；就如淫乱……⁸但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、忿怒、恶毒、毁谤，并口中污秽的言语。（西 3:5、8）

要长进到耶稣的样子，我们需要除去旧人的生活方式（弗 4:22）。我们洗完澡以后，都不会再穿上刚脱掉的那些肮脏的、臭烘烘的工衣，而会穿上干净的衣服。同样，当我们相信耶稣的那一刻，我们已被洁净（林前 6:11），因此，我们应该脱掉肮脏的、臭气熏天的旧人衣服（行为），每天治死在地上的肢体，弃绝淫乱、污秽、邪情、恶欲、贪心、恼恨、忿怒、恶毒、毁谤、粗言（西 3:5、8），把心志改换一新，穿上那照着神的形象造的新人（弗 4:23~24）。我们必须一直跟这旧人打仗，制服它，夺去它的犯罪能力，除掉恶习，换上耶稣的样式。一个做生意的人卖了一块旧仓地，打算先清理仓库，新主人回答说：“不必了，我计划拆掉旧仓库，盖新楼。我不要仓库，只要那块地。”神要我们把生命的全部“土地”交给他，让他拆掉我们旧人的“旧仓库”，盖上具耶稣样式的“新楼”吧！⁷

有一对上毒瘾的夫妇，他们到了绝望的地步就在房子的地上爬行，试图寻找残留的毒品碎末。后来他们信了耶稣，戒了毒，除掉他们吸毒的旧人，现在成为教会的仆人，还做了几年宣教事工。他们给了我们除掉旧人穿上新人的好榜样。

 生命实践活动：“脱去旧人”，见第95页 

〔这手册余下的五课会教导如何脱去旧人，穿上新人，改变成基督的样式。〕

（二）穿上新人的各样品德

圣灵所结的果子就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、²³温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。（加 5:22~23）

所以，你们既是神的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。¹³……总要彼此包容，彼此饶恕……（西 3:12~13）

军人或火车上的列车员都需要穿着制服，让大家可以识别他们的身份。同样，我们也要穿上基督品格的制服，让别人可以识别我们基督徒的身份。圣经解释品德时，不但列出圣灵的果子（加 5:22~23），也提到很多其他的品德（西 3:12~13）。请评估自己是否活出下表所列出的品德：请按 1 至 5 的评分，由非常缺乏到十分明显，评估你自己各项品德的表现。（如果某品德是你明显已经有的，请给 4 或 5 号打圈，如果某品德是你还需要努力追求的，请给 1 或 2 号打圈。）【☞ 教学提示：可引导学员从经文中找出这些品德，记在自己的笔记本上，然后作自我评估。最后要有一段祷告的时间。】

耶稣品德	缺乏 ←	→ 明显	耶稣品德	缺乏 ←	→ 明显
仁爱	1	2 3 4 5	怜悯	1	2 3 4 5
喜乐	1	2 3 4 5	谦虚	1	2 3 4 5
和平	1	2 3 4 5	包容	1	2 3 4 5
忍耐	1	2 3 4 5	饶恕	1	2 3 4 5
恩慈	1	2 3 4 5	贞洁	1	2 3 4 5
良善	1	2 3 4 5	诚实	1	2 3 4 5
信实	1	2 3 4 5	知足	1	2 3 4 5
温柔	1	2 3 4 5	慷慨	1	2 3 4 5
节制	1	2 3 4 5	感恩	1	2 3 4 5
圣洁	1	2 3 4 5	坚忍	1	2 3 4 5

☞ 生命实践活动：“穿上耶稣的品德”，见第95页 ☞

哪些品德是你要努力追求的呢？这个课程的下半部，研究我们常缺乏的五种品德：贞洁、谦卑、诚实、知足和爱心。这些品德都可以概括在两个普遍的原则之内：爱心与圣洁。两条腿支撑着身体，同样，爱心与圣洁的“腿”支撑着其他所有的品德。

（三）两大支柱：爱与圣洁

1. 要存着爱心

在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。
（西 3:14）

要活出基督的样式，首先要彰显的最重要品德就是爱。保罗强调爱心是联系所有品德的，如同一条绳子把纸箱子系紧那样。当我们显出爱心时，就自然会带出其他的美德。由于爱心极为重要，我们将会在第12课专门研究这个题目。你最近三天有没有流露耶稣的爱？



2. 要追求圣洁⁸

亲爱的弟兄啊，我们既有这等应许，就当洁净自己，除去身体、灵魂一切的污秽，敬畏神，得以成圣。（林后 7:1）

那召你们的既是圣洁，你们在一切所行的事上也要圣洁；¹⁶ 因为经上记着说：“你们要圣洁，因为我是圣洁的。”（彼前 1:15~16）

……并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。（来 12:14 下）

彼得教导我们要圣洁，因为圣洁的神要我们像他（彼前 1:15~16）。孩子喜欢模仿父母，同样，我们也要模仿天父，效法他的圣洁。有个老师给贫苦孩子看一朵美丽的百合花，孩子一一走过来触摸那花儿，享受它的美艳。有个小女孩看看百合花，又看看自己，就跑回家洗澡。一朵美丽的花儿，引起了这个孩子要洁净自己的冲动，同样，我们看到天父圣洁的荣美，第一个感动也应该是自洁。⁹

圣洁的主要意思是从罪恶的世界中分别出来，跟罪断绝联系（参林前 5:7~8；来 4:15）。无论我们犯的罪是多微小，神都不能当作无罪，但只要我认罪悔改，靠着耶稣基督的宝血，我们就可以得着赦免。

我们若要在基督的圣洁上长进，就要靠神弃绝一切的罪，如发脾气、骄傲、自私、淫念、论断人、怨恨等。要冲泡新的茶，我们会倒掉茶壶里的旧茶水。同样，我们也要倒掉自己心里的罪，让属神的特质充满我们，使我们成为圣洁（提后 2:21）。许多基督徒因自己犯罪不多而感到满意，可是约翰写约翰一书的目的是叫我们不犯罪（参约壹 2:1）。圣洁是神对每一个基督徒的要求（来 12:14 下）。要成为圣洁，必须靠主洁净自己，除去一切的污秽（参林后 7:1；来 12:1）。这不是说我们要脱离社会，做一个独行侠或隐士，而是要远离罪恶的影响。我们要像潜艇一样，虽然活在世界的“水”当中，却不沾染它的劣质（参帖前 4:7；约壹 2:15~17）。¹⁰ 成为圣洁是每天生活的抉择——选择朝着罪走，还是要朝着圣洁行。不管你以为你的罪是多么的微不足道，你愿意像神一样恨恶所有的罪恶，靠圣灵脱去这些罪吗？最近你有没有靠着神的力量，拒绝什么试探呢？

3. 神使我们在基督里成为圣洁

……神又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。（林前 1:30 下）

你们受洗归入基督的，都是披戴基督了。（加 3:27）

因为他一次献祭，便叫那得以成圣的人永远完全。（来 10:14）

我们追求圣洁，要记住神的恩典；我们的动机是出于我们对神的爱，而不是为了换取神的悦纳。神悦纳我们是因为神使基督成了我们的圣洁（林前 1:30），而不是基于我们自己的圣洁。我们披戴了基督（加 3:27），所以神看我们时，就看到耶稣的圣

洁。他的献祭叫我们永远完全（来 10:14），可是我们要继续追求，得以成圣。圣洁有两方面的意思：一方面是基督的救赎使我们在神面前有圣洁的身份（弗 1:4），而另一方面是我们要除去各样的罪，变得更圣洁（参来 12:1；帖前 3:13）。这两方面都是神给我们的恩典，因为我们既不配神赐我们基督完美的圣洁，亦不配圣灵在我们里面作成圣的工作。

有些人的童年体验是，父母是否接纳他们，取决于他们的成绩或表现如何。他们一直感到因为达不到父母所定的标准，所以父母不大接纳他们。信了主之后，他们会把这些感觉转移到他们与神的关系上，以为神也是这样看待他们。可是神的恩典宣告：神完全喜悦我们，因他的接纳不是基于我们圣洁的行为，而是基于我们对圣洁的耶稣的信（徒 13:34；林前 1:30）。这恩典是否使你感到神悦纳你，激励你追求圣洁呢？

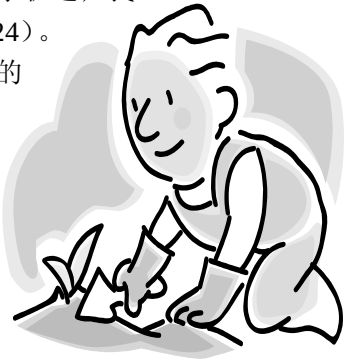
（四）全面追求长进¹¹

耶稣的智慧和身量，并神和人喜爱他的心，都一齐增长。（路 2:52）

靠主脱去旧人与穿上耶稣的形象如同列车线上的两条轨道；我们要在这两方面一同前进，不能侧重其中一面（弗 4:22~24）。

有些基督徒只强调除去旧人的恶习，但忽略了穿上基督的品德；他们可能道德高尚，但缺乏爱心（林前 13:3）。另一方面，只着重爱心，而忽略处理罪性（参腓 1:9~10），也是危险的。正如农夫不但要拔除杂草，还要播下种子；同样，我们既要拔除罪恶的“杂草”，也要播下高尚品德的种子。

我们要追求每个品德都有长进。正如椅子的腿儿有相同的长度，我们要留意心灵“椅子”的每一条腿都得到平衡的发展。我们倾向发展那些与自己性情接近的品德，但我们不应让性情来决定结什么果子。若你是个随和的人，你较易生怜悯之心，但可能责任心不强，因而较难结出节制；若你是个注重实际行动的人，你较易有忠心，却较难结出喜乐；若你是个追求成就的人，节制不成问题，但可能会缺乏忍耐和温柔；若你较重视人际关系，你可能会愿意为别人牺牲自己，却可能会较挑剔和容易怀怒。你属于哪种性格？随和，注重实际行动，追求成就，还是重视人际关系？你要靠圣灵培养哪些品德呢？



（五）披戴基督的具体方法

- **下定决心，追求全面长进：**要长进到基督的模样，必须下定决心，在生活每方面都效法他——不仅在行为上，也要在思想上。耶稣在登山宝训中教导，思想与行为两方面的圣洁都同等重要（太 5:22、28，6:25，7:2）。神非常重视我们的品格，期望我们在各方面都有基督的样式，因此我们务要把追求他的样式放在首位。

- **克服品格弱点：**约伯面对性的诱惑，就跟自己的眼睛立了一个具体的约（伯 31:1）。跟约伯一样，我们也要跟自己订立具体的约，并且背诵一些与自己的品格弱点相关的经节，在面对试探时，就可以拔出“宝剑”来胜过它们。你有什么品格弱点是需要克服的呢？你愿意下定决心，靠主胜过它吗？¹²
- **做正确的选择：**决心靠神的帮助，拒绝每个试探，向它说“不”。正如一首诗歌的歌词所说：“我对撒但总是说‘不’，我对上帝总是说‘是’。”
- **管束心思：**背诵腓立比书 4 章 8 节，每天早上花十分钟，思考经文所指的善行或美事，让它们变成如河道两边的堤岸，带领或限制每个思想的流动。我们要靠圣灵管理心思，以致自己能专注于那些真实的、公义的、清洁的、可爱的事情；这样就是拥有基督的心思。
- **写认罪日记：**罪就好像疾病。一个人的身体要健康成长，必须除掉疾病；属灵生命要成长，也先要把里面的罪除掉。先花一段时间反省，评估最近的行为。若跌倒了，请在笔记本写下一篇悔过认罪书。由于神已经知道你的失败，所以要诚实，这个行动是为了你自己的好处，而不是为了向神交代。
- **每天有灵修的时间，每星期休息一天：**第二课教导天天灵修的重要，因为我们越多亲近主，让他改变自己的生命，就会越渐变得像主。此外，神设立安息日，为的是叫我们一个星期抽出一天，从忙碌的工作中暂时退下来，休养生息，专注于他和他的品德。由于在一个星期中，星期天是传道人最忙碌的一天，有些传道人会找另一天来休息。¹³

请注意：经常腾出时间安静灵修，读经、祷告，与神相交，是非常重要的。每个专职事奉神的人都需要有这样的时间，如果没法每星期休息一天，可考虑每天抽两个小时，或每个月抽出两三天的时间，在神面前安静独处。无论你有多忙碌，你都必须刻意安排时间来亲近神，越忙就越要抽出时间，为的是先体会神的心意，然后才事奉，免得按着自己的意思去做事。

四、靠圣灵也尽己任

（一）披戴基督要依赖圣灵的能力¹⁴

我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。（约 15:5）

要让基督的样式在我们里面成形，单靠自己的意志和努力是无法达致的，因我们不像一辆本身已配备能源的汽车，而是像一台要靠接通电源才可以操作的电器；我们自己没有成圣的能力，这样的能力必须来自圣灵。唯有住在耶稣里面，才能结出果子，一旦离开了他，我们就不能做什么（约 15:5）。要结果子，枝子不能靠自己拼命挣扎，而是要吸收树液的养分；同样，除非我们让耶稣生命的养分流进内心，否则就不能结

出圣灵的果子。那改变我们生命的能力，是从我们与基督的关系而来的。

有个女士把手表拿去给钟表匠修理，钟表匠换了一个电池后把手表还给她。女士问他怎么那么快，钟表匠说手表没有坏，只是需要一个新电池。“新电池？我不知道这块表是用电池的，我每天给它上发条！”我们不要像这个女士，用了自己的方法和能力，结果徒劳，我们必须倚靠圣灵的“电池”。¹⁵你是靠谁的能力来效法基督的呢？是靠自己的意志，还是靠圣灵的能力？

彼得的经历是很好的例子，表明了唯有依赖圣灵才会有属灵长进。他曾夸口说永不会否认耶稣（参太 26:35），可是在耶稣被捉拿的那一夜，彼得三次否认了耶稣（参太 26:75），因他是靠自己的意志，遇到危难时就变得软弱无力。到后来，彼得被圣灵的能力充满，并培养出忠心的素质，以至据说他最后甚至为了忠于基督而被钉死在十字架上。愿我们也跟随彼得的榜样，不再靠自己而靠圣灵。

（二）要被圣灵充满

你们虽然不好，尚且知道拿好东西给儿女呢；何况天父，岂不更将圣灵给求他的人吗？（路 11:13）

不要醉酒，酒能使人放荡；乃要被圣灵充满。（弗 5:18）

披戴基督的最大秘诀，就是天天被圣灵充满，这样就可得着能力。以弗所书 5 章 18 节的“被充满”在原文是个特别动词，含有持续不断的意思，也就是要天天让圣灵充满我们。同时，“被充满”是被动的，意思是我们不能勉强圣灵，是圣灵随他自己的意思充满我们；虽然如此，我们还是可以按着一些步骤，预备自己，好让圣灵能充满我们。

步骤一：放弃已知的罪，倒空自己，给圣灵充满的空间，就像我们会把保温瓶里的脏水倒空，然后才能让又热又干净的水注入其中那样。这个步骤非常重要。如果没有省察自己，带着罪来求圣灵充满，那是很危险的，有些人甚至因此被邪灵充满了。

步骤二：把自己生命的每一部分都降服于耶稣。有一位神仆这样解释这个真理：“耶稣说：‘给我一切，我不要你的一部分时间、一部分钱、一部分工作，而是要你整个人。我不是要来烦扰你的旧身，而是要杀掉它。一半的操作不行，我不愿砍掉这边的树杈或那边的树杈，而是要砍掉整棵树。把你的整个心交给我，包括那些你觉得是天真的以及罪恶的心愿。我反而要给你一颗新的心，把我自己给你，那我的一切就会属于你了。’”有个传道人来教会讲道，一个弟兄因他没文化而轻蔑地说：“我们为什么请这个传道人，唯独他拥有圣灵吗？”另一位弟兄维护传道人说：“不是，而是圣灵拥有了他。”我们可以请圣灵拥有我们，把一切交给他，因为他爱我们，他知道什么对我们是最好的。我们可以信靠圣灵，让他掌管我们的生命，这比由我们自己掌管好得多。圣灵是否拥有了你呢？

步骤三：按耶稣的应许，单凭信心求圣灵充满（路 11:13）。我们得救，是凭信心，要接受圣灵完全的充满，同样也要凭信心，之后圣灵就会通过我们的属灵操练，给我们塑造出耶稣的品格。

你今天是否愿意认罪，把一切交给圣灵，请他充满你？〔☞ 教学提示：可带领学员祷告（请参考以下的祷告范例），求圣灵充满。〕

亲爱的圣灵，我再一次承认我的罪，我愿意悔改，求你宽恕我、洁净我。我要把我整个生命交托给你，求你做我的主人，掌管我的一切。求你把我完完全全地充满，让你的思想、态度、行为成为我自己的。求你用属灵操练来改变我。奉耶稣的名求，阿们！

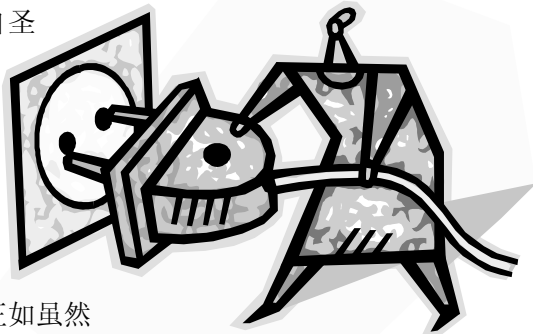
（三）同时要履行自己的责任¹⁶

……你们既是常顺服的……更是顺服的，就当恐惧战兢，作成你们得救的工夫；¹³ 因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。（腓 2:12~13）

我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓 4:13）

虽然过圣洁生活所需要的能力必须来自圣

灵，但是培养这些品德的责任还是属于我们的（腓 2:12~13）；也就是说，我们一方面需要完全依靠神，但另一个方面同时要负上自己的责任。如保罗所教导的，虽然神在我们里面工作，可是我们还必须作成得救的工夫（腓 2:12）；虽然能力是来自神，但运用这能力的责任是属于我们的。正如虽然



电灯所用的电力是来自插座，我们还是要将插头插进去才能获得电力。保罗继续教导，凡我们所做的事情都是靠着那加给力量的神（腓 4:13）。大卫明白这个秘诀，尽管他知道是神把歌利亚交给了他，可他还是在小溪里挑选了石头，手中拿着甩石的机弦，来攻击歌利亚（参撒下 17:40~50）。我们也面对着自己的歌利亚，如试探、坏习惯、难以培养的品行等；让我们向大卫学习，一方面相信神会带给我们胜利，一方面在战场上尽自己的责任。

“既依靠神也负上个人责任”是一个非常重要的原则。这个彼此合作的原则——一方面依靠圣灵，一方面自己尽上责任——是难以掌握的，可是体会这个真理很重要，因为它使我们不至于骄傲，以为可以靠着自己的能力过得胜的生活。除非我们坚持一贯运用这个原则，否则我们便不能在圣洁上长进。你是否只靠自己而完全不理睬圣灵的帮助？还是你忽略自己应尽的责任，却要求圣灵为你包揽一切？求神使我们离开这两个错误的极端，保持平衡的态度。

（四）属灵操练助我们既靠圣灵也尽己责

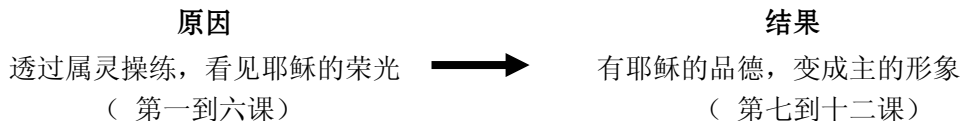
凡较力争胜的，诸事都有节制，他们不过是要得能坏的冠冕；我们却是要得不能坏的冠冕。²⁶ 所以我奔跑，不像无定向的；我斗拳，不像打空气的。²⁷ 我是攻克己身，叫身服我……（林前 9:25~27 上）

因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。……²⁵ 我们若是靠圣灵得生，就当靠圣灵行事。（加 5:17、25）

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

我们进行属灵操练时，既要负上个人的责任，同时也要依靠圣灵所赐的恩典。我们没有能力改变自己，但可以借着属灵操练，让神来改变我们。实行属灵操练本身不能提高品格，可是属灵操练能让我们降服于圣灵的能力，让他来工作（林前 9:25~27 上；加 5:17）。帆船靠风的推动前进，同样，我们的责任是使用属灵操练的“风帆”，让圣灵的“风”来推动我们（加 5:25）。属灵操练算不了什么，它只能帮助我们接触有能力的源头——圣灵。保罗在哥林多后书 3 章 18 节教导说，我们既然看见主的荣光，就能从圣灵渐渐变成主的形状。本课程的首六课指导我们如何在恩典的基础上，进行五种属灵操练，帮助我们注视“主的荣光”，效法基督的品德。随着日复日、年复年的属灵操练，常常注视主的荣光，我们就会自然而然地渐渐变成他的形象。属灵操练如同耕耘心灵的土地，为的是让品德的树苗长起来。

以下用图解方式表明本课程的首六课和后六课之间存在的“因果关系”——头六课的属灵操练会产生后六课所提到的耶稣的品德。你愿意使用这些属灵操练，让你“看见主的荣光”，从而被改变到有他的样式吗？



记住每天要向自己传“恩典的福音”

因为神救众人的恩典已经显明出来，¹² 教训我们除去不敬虔的心和世俗的情欲，在今世自守、公义、敬虔度日，¹³ 等候所盼望的福，并等候……基督的荣耀显现。（多 2:11~13）

有时，我们效法基督的动机是以自我为中心而不是以神为中心。追求圣洁可能是因为想保持自己的名声，或是为了得到福气，或是惧怕神的审判。这些都不是正确的动机，都不能荣耀神。神呼唤我们效法基督的模样，期望我们的出发点是爱。惧怕人发现自己的罪，能让我们避免犯外在的罪，可是只有爱神才能让我们避免在心里犯罪。保罗指出恩典实际上是我们的教练，教导我们除去不敬虔的心和属世的私欲，从而过圣洁的生活（多 2:11~13）。¹⁷ 我们要彻底明白神的拯救是出于恩典，这恩典能激励我们效法他。是什么推动你效法基督的模样？让恩典成为你追求圣洁的教练吧！

生命实践

你是否觉得要脱去旧人，彰显耶稣的品德很困难？你是否重复地尝试，但最后因屡次失败而放弃呢？不要灰心，如果你愿意改变，神必定能改变你。由于是神呼召你要渐渐变成基督的模样，他当然会给你改变的能力。保罗和使徒约翰给我们很好的榜样：保罗认识耶稣之前，仇恨基督徒，但得救后他让圣灵发挥基督的爱的品德，写下历史上关于爱的最伟大篇章（参林前 13 章）；约翰被称为“雷子”，并且曾经要求主从天上降下火来消灭撒马利亚人（参路 9:54），可是约翰在基督里成长，慢慢变成了有耶稣的形象，以至他最后所写的信是围绕“彼此相爱”这个主题的。如果保罗和约翰都可以让圣灵帮助他们脱掉旧人，穿上新人，以致有基督的样式，你也可以。请把你旧人所穿的破衣服交给圣灵，让他帮助你披戴基督。



☞ 教学提示：以下这两个部分非常重要，务须在课堂上安排充足的时间来做；通过分组讨论和活动，让学员把所学习的真理应用到自己的生命中，并且清楚掌握所教导的内容，回家后能继续进行操练。请灵活运用这些讨论和活动材料。例如：进行分组讨论之前，可把问题写在黑板上；或者带领学员复习一些内容要点，然后引导他们去作讨论。至于生命实践活动，既可安排在讲完课之后的一段时间做，也可以配合前面教导的内容随即带领学员做。此外，如果时间充裕，可从附录一《补充活动》中选取更多的补充问题和活动。

（一）彼此学习

分成两三个人一组，讨论以下问题。如果时间许可，可请各组轮流向全班报告讨论结果。

1. 在本课所提及的耶稣各样品德中，哪一样是你靠着圣灵已经能彰显的呢？圣灵呼召你要在哪一样上多加努力？
2. 你的长进是否平衡？你倾向于强调脱去旧人却忘记穿上新人，还是你较专注于培养像基督的品德却忽略了把旧的恶习治死？
3. ☞ 教学提示：带领学员复习本课第二节“（五）披戴基督的具体方法”在本课所教导的披戴基督的具体方法中，哪些方法对你有用？你能想到别的方法吗？
4. “靠圣灵也尽己任”这个原则对你来说是什么意思？你曾否尝试靠自己的努力改变品格？效果如何呢？

（二）生命实践活动

- **祈求神帮助你披戴基督：**

〔☞ 教学提示：带领学员一起祷告（可参考以下范例），或请学员用自己的话，个别献上祷告，向神表达渴望像基督的心愿。或者请学员在自己的笔记本上写一篇悔过认罪书，然后求神帮助自己培养出基督的品德。〕

天父，我们知道你的心意是要我们活出基督的样式，但当我们拿基督的品德来评估自己时，就发觉自己的不足和软弱。我们现在决定把自己交托给你，让你来陶造，使我们渐渐变成主的形象。我们愿意脱去旧人，穿上耶稣的品德。如果我们以前是靠自己的能力来改变，求你宽恕；求你教导我如何完全倚靠圣灵的能力，同时又负上自己的责任。在这个课程余下的五课，让我们留意聆听你的微声，明白你呼唤我们要在什么地方改变，以致能日渐像你。感谢你在我们心里的工作。奉主名求，阿们！

- **脱去旧人：**要效法基督的模样，就先要靠主脱去旧人，才能穿上新人。注意歌罗西书 3 章 5 至 9 节所列出的罪，求神光照你，向你显明内心是否隐藏着这些旧习惯和旧思想：淫乱、污秽、邪情、恶欲、贪心、愤怒、恼怒、恶毒、毁谤、粗言、说谎。留心聆听他微小的声音，使你可以明白他现在要将你从哪些罪中释放出来。求圣灵帮助你除去这些罪，并且把你生命的管理权交给神。要改变到有基督的样式，你要从这样的祷告入手。
- **穿上耶稣的品德：**花一段时间集中默想耶稣的美善。你渴慕更多地彰显他哪一方面的善呢？求他使你活出这方面的品德。也请为你的伙伴祷告，求圣灵帮助他们活出基督，在品格上多多的长进。