

战胜属灵争斗

2016年1月第二版

你们若常常遵守我的道，
就真是我的门徒；
你们必晓得真理，
真理必叫你们得以自由。

(约 8:31 ~ 32)

目 录

前言	4
如何使用本教材	5

第一部分 世界观

第一课	简介四种世界观	9
第二课	信徒的圣经世界观	20
第三课	信徒的权利	32

第二部分 属灵争战

第四课	信徒在基督里的身份	47
第五课	战胜属灵仇敌	60
第六课	属灵争战得胜之道（上）	69
第七课	属灵争战得胜之道（下）	80

第三部分 战胜消极情绪

第八课	不畏被拒，克服焦虑	95
第九课	走出灵性低潮	107

第四部分 主内得自由的七个步骤

第十课	主内得自由第一至二步	123
第十一课	主内得自由第三步	135
第十二课	主内得自由第四至七步	146

附录一	经文问题参考答案	160
附录二	棒与教学提纲	163

培训教材附篇

1	传递计划	187
2	消化步骤	193

主内得自由一至七步

辅助者须知	第 i ~ ii 页
辅助本	第 1~28 页

前 言

借着本教材你可以学到：

- ❖ 圣经的世界观：明白它与精灵论、无神论和西方主流世界观的分别。
- ❖ 了解信徒在基督里的身份和权利；以及如何利用这身份和权利战胜撒但。
- ❖ 圣经里关于战胜个人思想争斗与属灵争斗的教导及提醒。
- ❖ 如何识破撒但在我们思想里的谎话和诡计。
- ❖ 在基督里得自由的步骤。

本教材的目标在于帮助你个人，又训练你帮助别人：

- ❖ 在属灵争斗中得胜。
- ❖ 克服消极情绪和负面思想。
- ❖ 清除撒但在你里面的立足点。
- ❖ 得到你在基督里的自由。
- ❖ 个人灵命更新，与神有更密切的关系。
- ❖ 解决你与人相处的心理问题。

如何使用本教材

1. 本书是特别为装备教会同工与广大信徒而预备的，使他们能够带领教会认识真理，又能培训别人继续传递真理，适合在同工会或小组聚会上课时使用（参《培训教材附篇》）。信徒若没有机会在课堂上一起学习、讨论本书，也可用作个人自修书籍。无论是上课还是自修，若能认真地完成本书每部分的练习，其效果比单单阅读好得多。
2. 每一课开头都有经文填空作业，上课前应该先填好经文。填的时候要留意所填的关键字或词，这样能加深你对该节经文的领受。此外还有与经文有关的问答题，也应该在上课前完成。附录的《经文问题参考答案》是提供给教师参考的答案。



3. 从第一到第十二课，每课完结前都有应用部分，帮助你更深入地思考所学过的内容。这是本课程非常重要的一环，希望你回答其中的问题时，用殷勤、谨慎、反省的心作答。应用部分有时需要学生在课堂上分组或找个伙伴，合作回答问题或彼此分享。老师要在该堂把学员分成几个小组，或给每个学生安排一个伙伴，以便于讨论或分享。



4. 每课最后有“交棒”一环，就像接力赛跑运动员手里的棒一样，首先要接过来、然后抓紧、再交出去，这棒就能有效地传递下去。“棒”的内容就是该课的要点，简明扼要，方便记忆。学生应该背诵这些“棒”。



5. 课文中有些放在方框里的文字，与左边这个图案一同出现。它是一个铃铛，提醒我们方框里的话语特别重要，不容忽略。

6. 《培训教材附篇》之《传递计划》与《消化步骤》是培训课程的教学指引，旨在帮助教师们更有效地传递本教材。

7. 《主内得自由一至七步》之《辅助者须知》与《辅助本》是为实际辅助工作而设的材料。信徒使用“主内得自由一至七步”辅助别人前，必须细阅《辅助者须知》。《辅助本》包括“主内得自由一至七步”的全部内容，方便在辅助过程中独立使用。辅助者应复印这部分给辅助对象参考。



8. 若课文中某段落旁出现左边这个图案，即表示与该部分有关的参考资料可在别的课程里找到。参考课本的名称会在该段落后面注明。

第一部分

世 界 观

第一课 简介四种世界观

经文

📖 诗 14:1 _____心里说，没有神。他们_____是邪恶，行了可憎恶的事，
_____一个人行善。

📖 约 8:44 你们是出于你们的父_____, 你们父的_____, 你们偏要行。他从起初是杀人的，_____真理，因他心里_____真理。他说谎是出于自己，因他本来是说谎的，也是说谎之人的_____。

📖 罗 3:11~12、18 没有明白的，没有寻求神的；¹²_____是_____正路，一同变为无用；没有行善的，连一个也没有。……¹⁸他们眼中_____神。

问题

1. (诗 14:1) 什么人心里说“没有神”？
2. (诗 14:1) 为什么这些人心里“没有神”？
3. (约 8:44) 为什么魔鬼“不守真理”？
4. (约 8:44) 为什么人会随从私欲而行？
5. (罗 3:11~12、18) 在“偏离正路”的人眼中，神是怎样的？
6. (罗 3:11~12、18) 为什么说“没有行善的，连一个也没有”（见 11 节）？

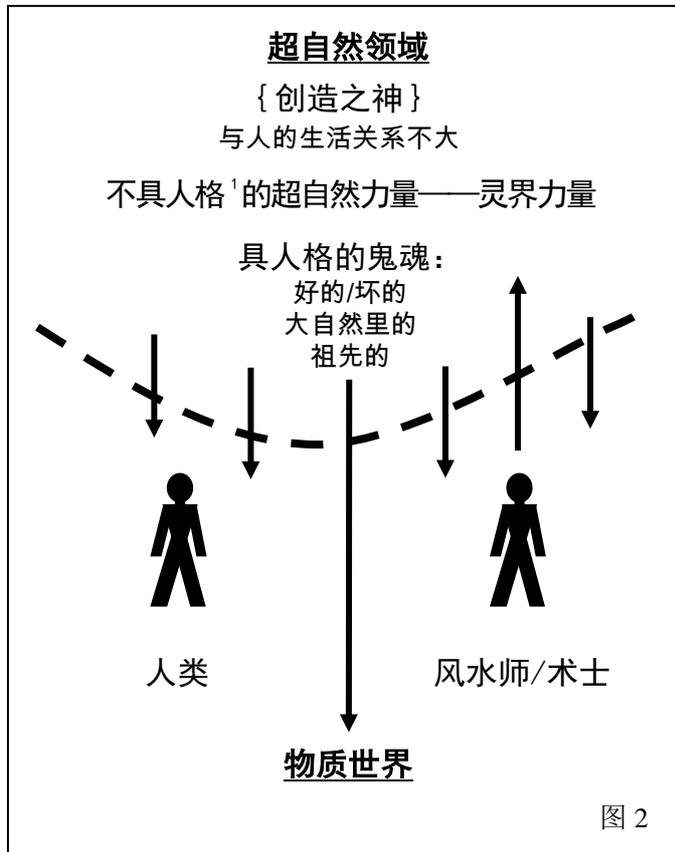
顾名思义，世界观就是人对这个世界的观点，是人用来解释他们周围环境与种种经验的一套思想。举例来说，若一个人的世界观认为只有物质世界，他就会否定神的存在，认为各种的宗教，包括基督徒的信仰都是假的，更加不会觉得将来要面对神的审判；若一个人的世界观认为魔鬼或邪灵都不存在，他就不会防备它们的作为。由此可见，要有效地面对属灵争战，我们必须有正确的世界观，对神、魔鬼、世界和我们之间的关系有正确的认识。

一、精灵论世界观

精灵论又称“泛灵论”或“万灵论”，是人类广泛相信的一种世界观；它是从传统宗族社会流传下来的信仰体系；是非基督教民间信仰普遍认同的世界观。

这些泛称为“精灵论世界观”的民间信仰一般相信有一个最高的神（创造之神），可是这位创造之神对他们的日常生活没多大影响，且离他们很远。那些相信精灵论的族类，大多数有他们自己从古时流传下来关于创造之神的故事。

他们相信，真正影响着人类及物质世界的是，超自然领域的灵界力量和鬼，但人却可以通过一些方法操纵这些力量。这思想深深影响民间的生活。精灵论的信仰认为超自然领域与物质世界的基本关系如下（见图2）：



精灵论世界观

不具人格的超自然力量——灵界力量

宇宙万物（包括人类、动物和各种物质）都具有这种力量，例如：风水命理所说的阴阳五行²。“灵界力量”的特性是：

1. “灵界力量”本身没有思想。
2. “灵界力量”没有好坏之分。
3. “灵界力量”能被人操纵。

我们可以用电力来做个比方。电力能使电灯发光，也能发动机器，但电力也能致命。电力本身没有意志，它不能选择做什么，它的功用由用它的人来决定。若有人无意间碰

¹ “不具人格”的意思是没有情感和意志。

² 阴阳五行是古中国的物观，主张万物之间具有力量；五行乃金、木、水、火、土。

到一条裸露的电线以致触电而死，人也不能责怪电力，因为电力本身的属性就是如此，人只能责怪那没有把电线安装好的人。精灵论所说的“灵界力量”也是这样，它本质上没有好坏之分，乃视乎人如何设计各种方法影响它，以达到人想要它发挥的功效。因此，相信精灵论的人会找风水师、巫师或术士等调控“灵界力量”，以达到他们的目的。从这个观念看来，人是可以操纵“灵界力量”的。

具人格的鬼魂

它们住在我们的世界中间，能影响及操纵人类和动植物。人与鬼的关系有以下几个特点：

1. 鬼有好坏之分，像人类一样有情感和意志，能帮助人，但也能害人。
2. 人也能钳制鬼。人可以请“专家”——巫师、巫医、跳大神的等等来应付鬼界。
3. 人的命运吉凶在乎与这鬼界保持良好关系。

精灵论认为人能调控和操纵超自然的灵界力量，因此它是一种人本主义，即以人作为宇宙万物之中心或本位的理论，与神本主义相对。

二、西方世界观

西方社会里的世界观当然不只一个，以下简述的西方世界观是其中最具代表性的，它随着西方科学文明的发展而出现，影响了许多人的生活与人生观。

这个主要的西方世界观把世界分为两个领域——自然与超自然领域，各有不同的具体功能（见图3）。¹

西方世界观

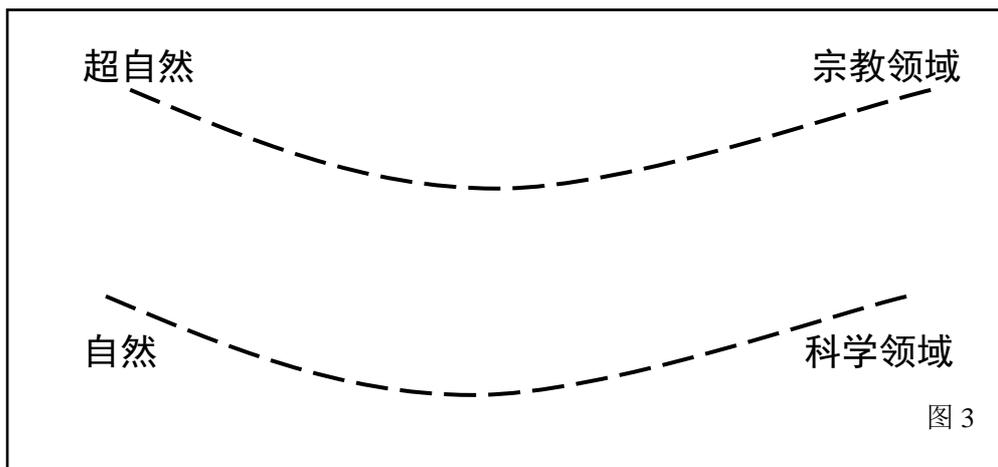


图 3

¹ 尼尔·安德生著：《击开枷锁》，栗爱慈译，新加坡：新加坡学园传道会，1999年，第12页。

（一）自然科学领域

自然领域是“属世”的领域，它受自然定律的规则所控制。超自然领域很少甚至不会影响自然领域的运作。

它与精灵论差不多是互相对立的。精灵论解释说，物质世界的任何结果都取决于不具人格的超自然力量；而这个西方世界观却说，物质世界的绝大部分结果都是由自然规律所决定，只有少部分需要从超自然领域那里寻求答案。

（二）超自然宗教领域

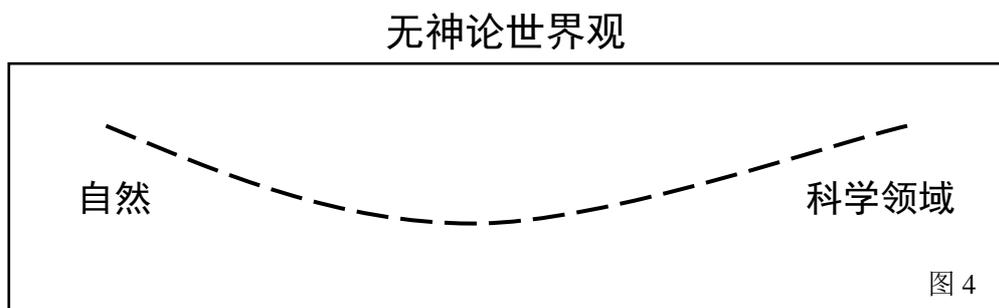
这个主要的西方世界观认为，自然科学与宗教是两个截然不同的领域，可以完全分离。相信这种西方世界观的人喜欢提出以下这些问题：某结果是基于宗教的或是科学的原因？某事是属灵的问题或是心理学的问题？某现象是受超自然力量影响，还是只是生理反应？当然，许多人（包括信徒）可能是为了求真，而提出这些问题。那是基于一种对知识、对真理的追求。然而也有不少人提出这些问题，是为了使人对宗教产生怀疑，令人认为所发生的事情不是由超自然力量造成，而单单是自然规律运行的结果。

另一方面，从社会层面去看，宗教不能干预国家事务及政治，因为国家的运作属于非宗教（或世俗）的领域，应与宗教分开。以美国为例，从建国开始，宪法就规定国家的事务必须与宗教分开。换句话说，国家不能以任何宗教作为正式国教。那不是说人民不能信奉宗教，而是要避免宗教操控政治。今天，美国从小学到高中的公办学校都不能向学生灌输基督教信仰，只有私立学校才可以。另外，总统若相信基督教，虽然他可以在正式会议上向神祷告，但是总统所属教派的领袖，不能干预总统的政治决策。

总而言之，这种西方世界观虽不否定超自然宗教领域的存在，可是人们的日常生活绝大部分只与自然科学领域有关，而受超自然宗教领域影响的极少。那就等于说超自然宗教领域与人的日常生活保持着一个固定的距离（见图3）。

三、无神论世界观

无神论者只相信有西方世界观所说的自然科学领域（图3的下面一层），他们完全否定有超自然宗教领域的存在（见图4）。他们没有宗教信仰，但相信进化论和辩证唯物论——物质决定一切。他们否定人有灵，认为死亡就是人一切事情的终结。



四、圣经世界观

世界观好比一副用来看世界的眼睛。戴上正确的眼镜——圣经世界观来看世界，就好像以调节清晰的焦距来看世界，反之视线模糊。人接受圣经世界观那一刻，就好比一个视力不好的人第一次戴上合适的眼镜，他会发出赞叹，说：“哦，原来是这样的！”

圣经世界观就是真理，它告诉我们世界包括三个领域：神的领域、天使的领域（有圣洁天使与堕落天使）以及人和物的领域，图 5 帮助我们认识这个基本概念。人和物的领域还可以分为有机物质与无机物质、动物与人类等等。

圣经世界观

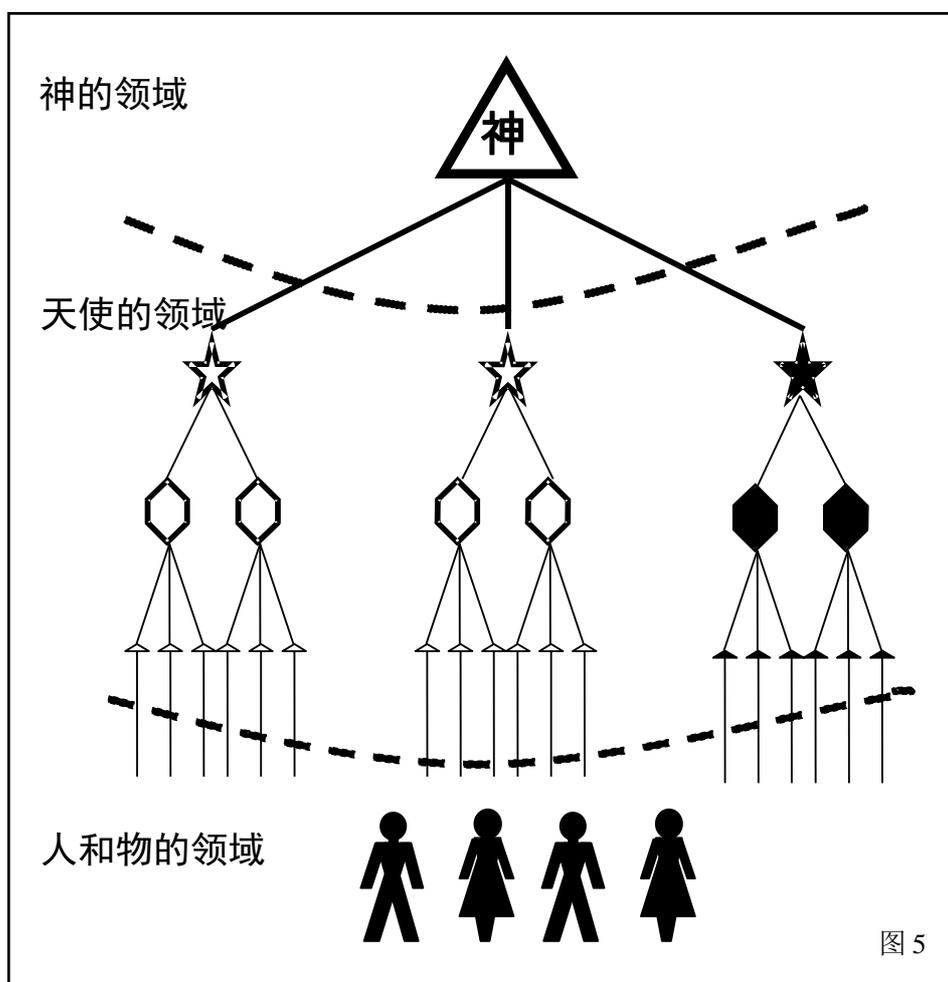


图 5

（一）神的领域

神的领域只属于一位神，就是圣经所说的神。神的领域不是物质领域，也不是一个离我们很远的地方。神在他创造的世界中无处不在。在三位一体的神以外，根本没有别

的神：撒但并不是神，天使不是神，其他什么人所拜的都不是神，只有圣经的耶和华才是神。撒但很喜欢人以为它与神有同等的权力，其实，它根本不能与神相比；启示录 20 章 1 至 2 节更加指出，只一位天使就足以捆绑撒但。惟独无所不能的神才是至高的掌权者。

神对他创造的世界拥有绝对的主权，撒但却妄想要与神同等，企图占领神的领域（参帖后 2:4；路 4:7）。可是，它永远也做不到。

（二）天使的领域

在天使的领域中，充满了圣洁天使与堕落天使。圣经没有告诉我们圣洁天使与堕落天使的具体数目，但提示了两者比例：圣洁天使的数目应该是堕落天使的两倍。从启示录 12 章 3 至 4 节来看，似乎撒但劝诱了三分之一的天使跟从它违背神；从那时起，它们就堕落了。参看图 5，神下面的三条粗线代表神的主权，圣洁天使与堕落天使都在神的掌管之下。天使领域中的白色星星代表圣洁天使，黑色星星代表堕落天使。星星下面有六边形与小三角形，表示圣洁天使和堕落天使各自有其等级架构。小三角形下面有垂直细线延伸至人和物的领域，表示天使领域与人和物的领域是有关系的。

圣洁天使

圣经三百多次提到天使，告诉我们关于他们的身份和作为。所有天使都是神创造的（参约 1:1~3；西 1:16），神的创造都是美好的（参创 1:31）；所以，他们原本都是善良的。天使的数目应该从起初就固定了，因为圣经没有提过神第二次创造他们，他们也不会繁育后代（参太 22:30），而且他们不会死亡（参路 20:36）。

圣洁天使的数目成千上万（参诗 68:17；但 7:10；来 12:22）。圣经提到关于圣洁天使的有：

- （1） 他们有等级之分：圣经给不同天使的称谓有：加百列、基路伯、撒拉弗、天使长等，他们是有级别之分的。由此可见，天使的领域是有架构的。
- （2） 他们是善良的。
- （3） 他们的角色是仆人（参来 1:14）。
- （4） 他们的职分包括：
 - ❖ 以赞美服事神（参诗 103:20，148 篇；启 7:11）。
 - ❖ 服事耶稣（参太 4:6；路 22:43）。
 - ❖ 服事圣徒（参来 1:14），包括：
 - ◆ 保护他们（参王下 6:17）。
 - ◆ 传达神的引导和旨意（参但 8:15~26，9:3、20~23，10:12~13）。
 - ◆ 使人从仇敌手中得释放（参创 19 章；但 3:28；徒 5:19，12:7）。
 - ◆ 作个别信徒的保卫者（参诗 34:7，91:11；太 18:10）。
 - ◆ 消灭仇敌、执行惩罚（参创 19:13；诗 78:49；赛 37:36；徒 12:23）。
 - ◆ 管理大自然（参撒下 24:15~16；太 28:2；启 7:1~3）。

堕落天使

天使领域中有一个地位最高的天使选择违背神，破坏了神原先创造的和睦（参创 3:5；赛 14:12~15；结 28:12~15；路 4:7；帖后 2:4），自此就出现了堕落天使。

这个本来地位最高的天使就是撒但，亦即是魔鬼。它原是受膏的基路伯，负责守护神的宝座。“你是那受膏遮掩约柜的基路伯”（结 28:14）——这句经文更贴近原文的意思是：“你是护卫宝座的、受膏的基路伯”。为什么一个地位这么高的天使要背叛神呢？这是宇宙间一个极大的奥秘。圣经虽然没有直接告诉我们原因，但也隐约有一些暗示：它指出在末世会有“大罪人”起来被魔鬼撒但附着，就是“敌基督”，“他是抵挡主，高抬自己，超过一切称为神的，和一切受人敬拜的，甚至坐在神的殿里，自称是神”（帖后 2:4；参 1~3 节）。由此我们推测，撒但堕落前在神的旁边看见神完美的荣耀，众多天使不断地敬拜神，心想：“这所有的荣耀和赞美单单归给神实在不公平呢，我也要得到神所拥有的荣耀和赞美。”所以，它决定按着自己的意思而行，又怂恿别的天使跟从它¹，发起对抗神的行动。那一次无法挽回的行动，决定了它们永远堕落和接受末后刑罚的下场。

关于撒但的所作所为，我们要清楚明白以下几点：

- (1) 撒但主要的仇敌是神，它看见神拥有极大的荣耀而嫉妒神。
- (2) 它无法直接攻击神，于是转而攻击神的儿女。
- (3) 它的诡计是阻止人过荣耀神的生活，使神得不着当得的荣耀。
- (4) 神容许撒但和其他堕落天使保留天使的能力，它们却用来破坏、分裂神创造的物质界和人界（参罗 8:19~22）。
- (5) 撒但的活动受神的主权约束（好比狗被主人用皮带牵制），因此它只能在神限定的范围内活动（参伯 1:12，2:6，林前 10:13）。
- (6) 撒但的结局已经定了（参太 25:41；启 20:10）。



要知道更多关于圣洁天使与堕落天使的资料，请参考《基要真理》第七课：《天使与魔鬼》。

（三）人和物的领域

1. 神创造天地万物

 **创 1:1** 起初神创造天地。

这是圣经的第一句话，它表明天地万物都由一位永存的神所创造。创世记第 1 章描述了神如何创造万物。神说：“要有光”（3 节）；神说：“地要发生青草和结种子的菜蔬，并结果子的树木，各从其类，果子都包着核”（11 节）；神说：“水要多多滋生有生命的物，要有雀鸟飞在地面以上，天空之中”（20 节）；神说：“地要生出活物来，各从其类；牲畜、昆虫、野兽，各从其类”（24 节），这样，所造的就按着神所说的出现了。

¹ 跟从撒但魔鬼背叛神的天使，就是堕落天使，圣经称它们为：鬼、鬼魔、污鬼或邪灵。

神与他的创造关系紧密。以赛亚书记载：“我耶和华是创造万物的，是独自铺张诸天、铺开大地的”（赛 44:24）。宇宙万物的存在及其规律完全依赖这位创造之神，只有他是宇宙万物的主宰。“诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他的手段”（诗 19:1），所有被造之物的规律和美妙之处都反映神的荣耀，并把宇宙万物的建筑师——神显明出来。人用科学研究出来的大自然规律不会与神创造的规律有所冲突，因为这些规律是神早已定好的。

神创造人

📖 **创 1:27** 神就照着自己的形象造人，乃是照着他的形象造男造女。

人是神照着自己的形象来造的。人与动物最大的分别在于人有神的形象。神赐给人类思想、情感、选择的能力等，也赐给他们永存的灵魂。因此，人类能认识神，也能配合他，让他陶造我们的生命。

📖 **创 2:7** 耶和华神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人。

神照着自己的形象所造的人类由两个元素——地上的尘土（属物质的）与神的生气（属灵的）构成。因此，人有身体和灵魂，所以保罗指出人有外体和内心（参林后 4:16），也就是灵、与魂、与身子（帖前 5:23）。我们的身体通过五官的功能——视觉、听觉、触觉、嗅觉与味觉，让我们接触大自然并与之建立联系；至于我们的灵则可以让我们接触神，与神建立联系（见图 6）。

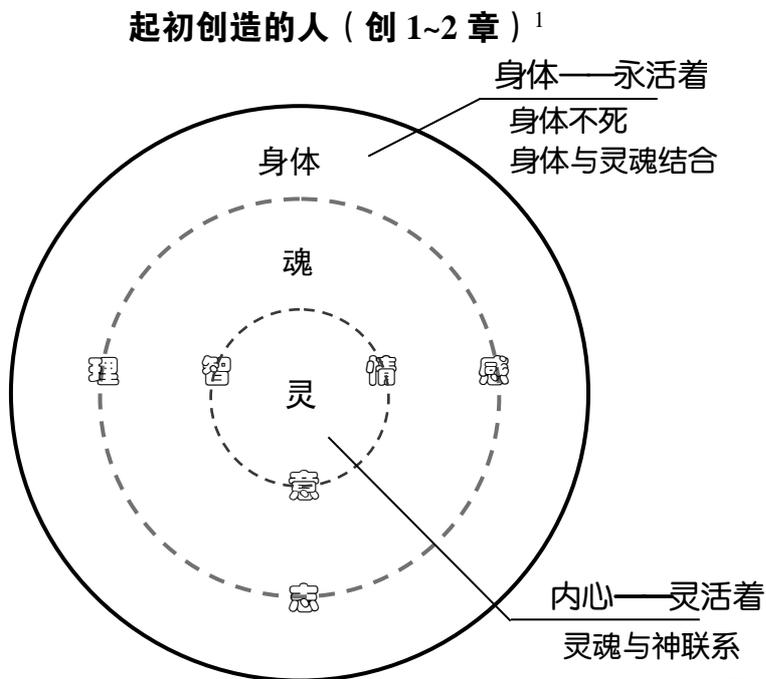


图 6

¹ 资料来源：1. Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), California: Freedom in Christ Ministries, 1992, p.3; 2. 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，何国强译，新加坡：新加坡学园传道会，1990年，第16页。

起初，神创造的人——亚当与夏娃，身体有生命，可以接触大自然；灵魂有生命，可以接触神，享受与神的密切交通。除了人以外，没有任何动物是照着神的形象被造的。虽然空中的飞鸟、田里的动物、海里的鱼都按着神给它们的本能生存和活动，但惟有亚当和夏娃是有灵的活人。而人也必须与神有密切的交通，常常倚靠他，才能活出他们原来被创造的目的。

下面对图 6 作进一步解释：¹

(1) 身体——永活着

身体有生命，当灵魂离开身体，身体就死亡，这是身体死亡的定义。神创造的人原本身体是永远不死的，死亡是人堕落后才出现的。

(2) 内心——灵活着

起初神创造人的时候，人的灵与神有密切的交通。

(3) 有意义

神有他创造人的目的。他把灵放在人里面，目的是要人与他有密切的交通。

(4) 无挂虑

神起初创造的世界并没有危险和灾祸。人所需的一切，神都供给他们（参创 1:29），所以他们不用为生活担心。

(5) 属乎神

人能感受到自己属神的身份，也能感受到自己与他人彼此相属（参创 2:18~24）。

堕落的影响²

 **创 3:2** 女人对蛇说：“园中树上的果子我们可以吃，……”（参创 3:3~4:9）

撒但诱人犯罪，人堕落后要面对罪带来的结果（见下页图 7）。

(1) 灵死亡

人犯罪后面对属灵的死亡，即与神隔绝（参弗 2:1；西 1:21）。

(2) 身体死

亚当和夏娃犯罪后，身体虽然没有马上死去，但堕落令他们的身体开始衰败，把他们引向死亡之路。

(3) 不识神

起初，神与人同在，人也就认识神。亚当和夏娃犯罪后，被逐出伊甸园，原来与神非常密切的交通中断了。不仅如此，他们的子孙后代一进入世界，就处于属灵死亡的状态，对神没有真正的认识。这就是说，还未信主、未重生的人，或许对神会有一点点认知，可是并没有真正认识他。

(4) 感消极

人本来有一无挂虑的安全感，又能感受到自己是属神的，犯罪后却变成感到惧怕、

¹ 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 17~19 页。

² 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 20~24 页。

焦虑、羞耻、罪疚、抑郁、恼怒等等。自己不义的行为和别人伤害我们的行为都使这些消极情绪持续下去。

(5) 多试探

在伊甸园里，一切事物都是美善的，只有一件事是神命令人不可做的，就是吃分别善恶树上的果子（参创 2:16~17）。因此，人只会在一件事上面对试探，除此以外，他们作任何选择都是好的。人堕落之后，罪恶进入了世界，撒但在许多方面引诱我们行恶离善，你我天天都面对许多试探。

(6) 败坏取代美好¹

- 接纳被拒绝取代。人堕落后感到被神及被别人拒绝，他们强烈渴望有归属感。
- 圣洁与信心被罪恶与罪疚感取代。人犯罪带来羞愧，以致他们需要重建自我价值。人真正的价值从认识神、认识自己的身份而来——这身份就是神的儿女。人堕落后却从才智、外貌等外在条件建立他们的价值。
- 权柄、能力被软弱无助取代。人堕落后，缺乏力量和自制。纵然人很想证明自己有能力，可以控制自己和别人，已经掌握了一切。但事实并非如此，因为当人不服事真神的时候，人就是服事这世界的神（参林后 4:4）。

堕落的影响（创 3:8~4:9）²

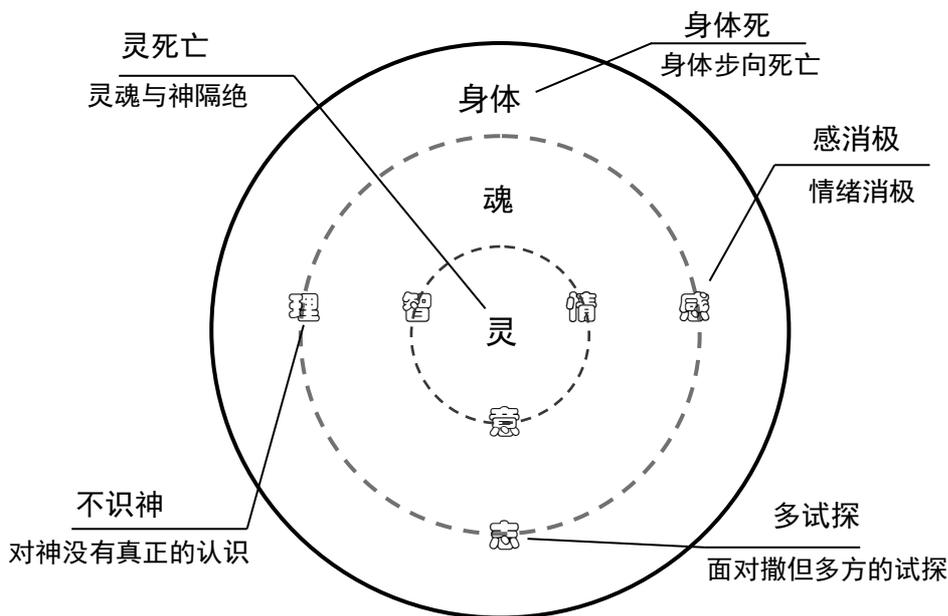


图 7

堕落的人需要神的拯救。第二课将更深入、详细地解释圣经的世界观，并说明神如何救赎堕落了的人类。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.4.
² Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.4.

应用

问 题

1. 用一个句子概括世界观的定义。（无须描述个别的世界观）

2. 圣经世界观与其他三种世界观最基本的区别是什么？

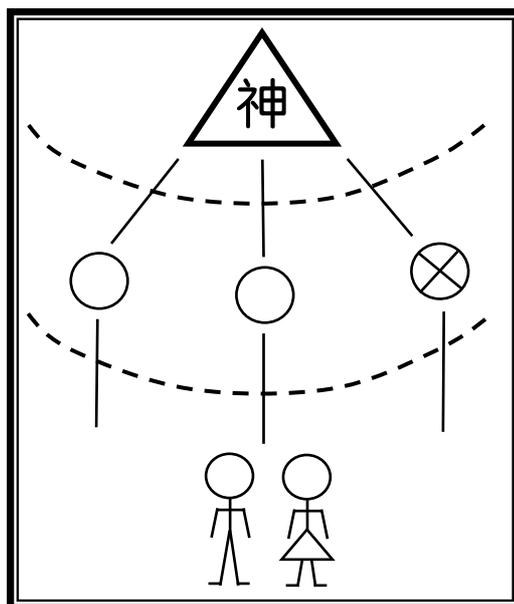
3. 你若跟相信“精灵论世界观”的人传福音，会以什么为出发点向他传呢？



交棒

下图是本课图 5“圣经世界观”的简易手绘版本。画出图画并记住其内容，以至能凭记忆正确地画出全图。

圣经世界观



第二课 信徒的圣经世界观

经文

📖 林后 4:18 原来我们_____顾念所见的，乃是顾念_____的；因为所见的是_____的，所不见的是_____的。

📖 来 1:14 _____岂不都是_____的灵，奉差遣_____那将要承受救恩的人_____吗？

📖 启 20:10 那_____他们的魔鬼_____硫磺的火湖里，就是兽和假先知所在的地方。他们必_____受_____，直到永永远远。

问题

1. (林后 4:18) 为什么“我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的”？
2. (林后 4:18) “所见的”或“所不见的”，哪个更有价值？为什么？
3. (来 1:14) 天使被差派服事谁？
4. (来 1:14) 谁差派天使？
5. (启 20:10) 魔鬼最后的结局是什么？
6. (启 20:10) 魔鬼要受多久刑罚？

每个人的生命都包括知识（头）、品格（心）和行为（脚）三方面；对基督徒来说，就是“知道——活道——行道”的意思。这人生的三个基本元素彼此之间关系密切，构成整个人的素质。世人（相信非圣经世界观的）会从人的行为判断他的价值：男人或许会从事业的成就衡量他的价值，女人则可能从家庭获得她的价值。可是，这些观念都是错的，都是来自不正确的世界观，是撒但的谎话。归根结底，我们的价值不是从世界而来的，乃是从神而来的；也并非取决于我们做到什么，乃在于我们成为怎样的人（活道）。

信徒会不知不觉地接受了社会核心的那套思想。我们需要了解这些思想，若跟耶稣与圣经的世界观有冲突，应加以改正（行道）。没有世界观的改变就不会有生命的改变。我们信主得救，世界观必定会有所改变。

信徒需要判断他们是否真正从圣经的信仰角度来看世界，抑或仍然相信社会文化灌输给他们的世界观。只有主耶稣启示给我们的世界观，才是我们真正需要的。

我们传福音时也需要了解对方的世界观，这会帮助我们更有效地传道。当我们知道福音对象的世界观，就能以圣经的世界观回应他的观点；而且在他信主之后，也能帮助他得到正确的圣经世界观。这样，就能避免因为不正确的世界观而引致属灵冲突。

第一课已简单解释过圣经的世界观，当中提到神的领域、天使的领域及人和物的领域。关于人和物的领域，又说明了神起初创造的人是怎样的，以及人堕落后变成怎样。本课将进一步阐明这个信徒必须要坚信的圣经世界观。

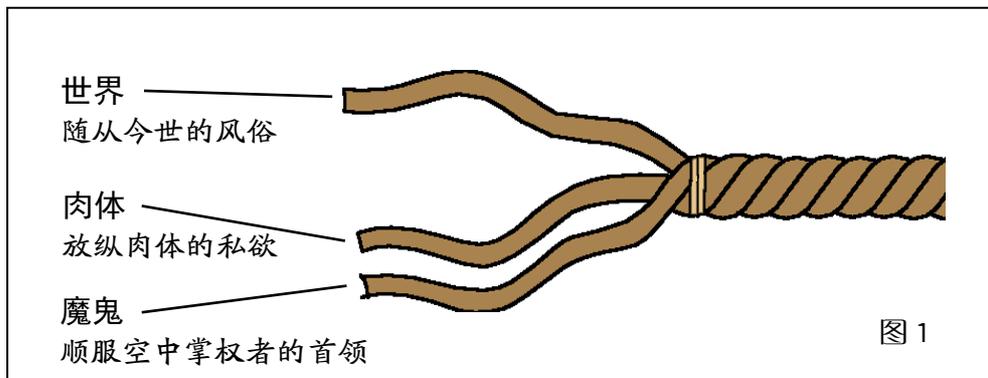
一、属血气的人

📖 林前 2:14 属血气的人不领会神圣灵的事，反倒以为愚拙。

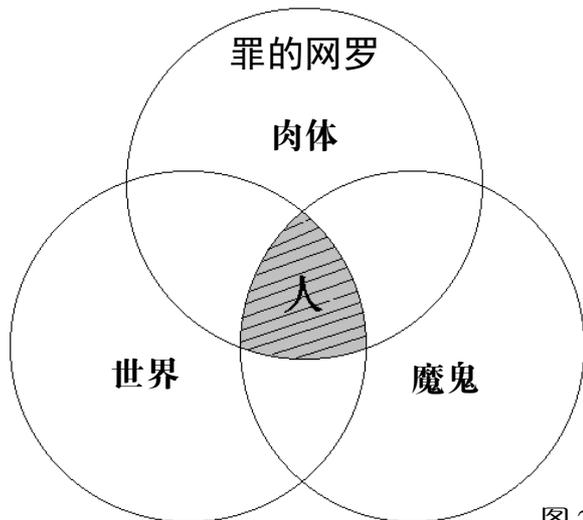
(一) 是被罪捆绑的人¹

📖 弗 2:2~3 你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。³ 我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。

罪的来源



新约圣经称堕落的人为“属血气的人”。属血气的人生活在罪恶里面。罪有三个来源：1) 世界——不公义的环境与文化；2) 肉体——人犯罪的倾向；3) 魔鬼与邪灵——试探、欺骗、诡诈等。这三个罪的源头互相助长、彼此连合，就像一条三股合成的绳索，把人捆绑在罪恶里面（见图 1）。我们不要以为试探有时来自世界，有时来自肉体，有时来自魔鬼；其实，这三个罪恶之源是紧密相连的。若其中一个罪源正影响着我们，我们应该料想到其他两方面正在助长它。



¹ Neil T. Anderson, *Spiritual Conflicts and Counseling* (workbook), California: Freedom in Christ Ministries, 1992, pp.6~10.

三个罪的源头——世界、肉体和魔鬼的互联关系，可以用三个重叠的圆圈所织成的网罗作比方（见图 2 的阴影部分）。不认识神的人很容易不自觉地落入这个网罗中，因而被困于罪恶的牢笼里面。

（二）是灵魂死亡的人

📖 弗 2:1 你们死在过犯罪恶之中，

📖 罗 6:23 因为罪的工价乃是死；

经文的“死”不仅指着肉身的死，也指着灵魂的死而说。属血气的人虽然肉身仍然活着，可是灵是死的。图 3 说明属血气的人在身和心灵各方面的状况。

属血气的人（林前 2:14）¹

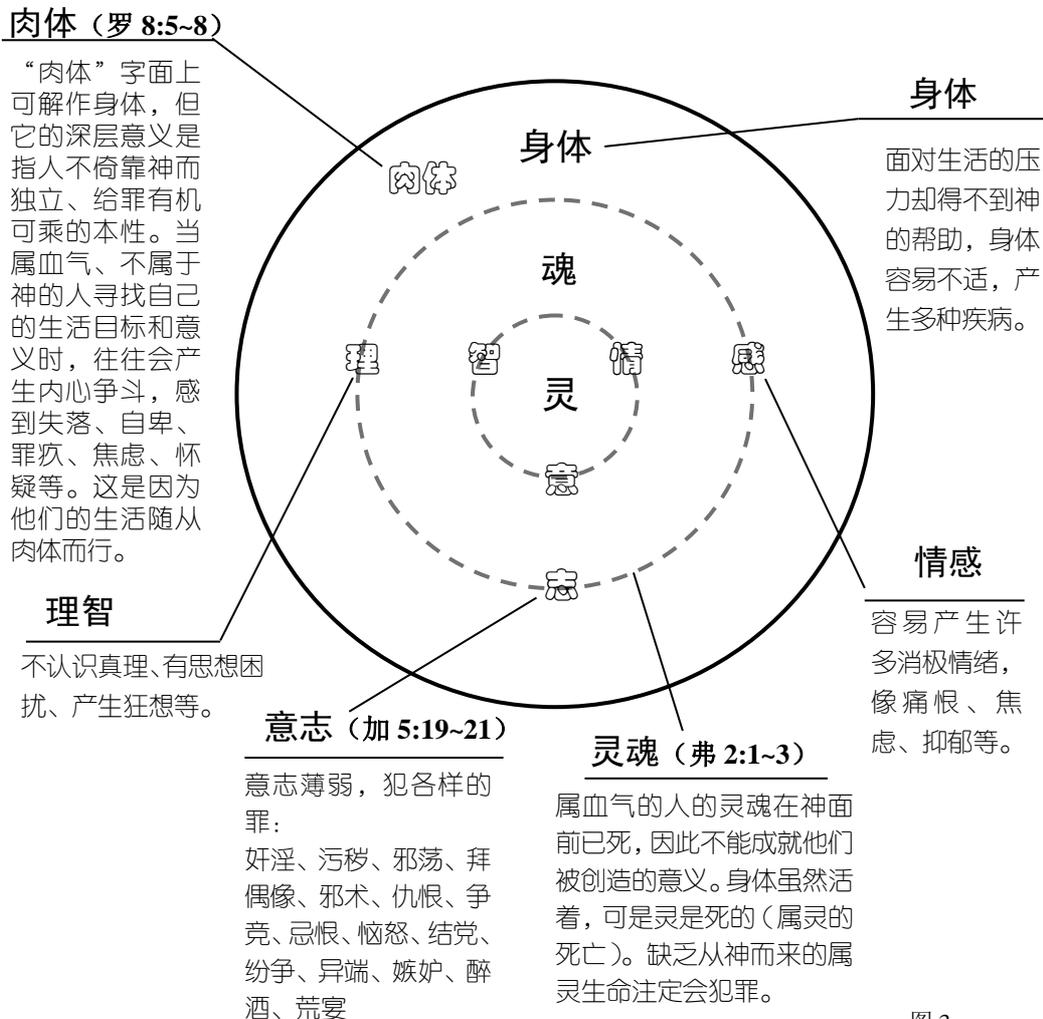


图 3

¹ Neil T. Anderson, *Victory over the Darkness: Realizing the Power of Your Identity in Christ*, California: Regal Books, 1990, p.90.

二、属灵的人

林前 2:15 属灵的人能看透万事，却没有一人能看透了他。

(一) 是重生的人

约 3:3 耶稣回答说：“我实实在在地告诉你，人若不重生，就不能见神的国。”

我们的属灵生命不是活在基督里，就是死在罪恶中。我们在这个世界出生时，肉体活着，但灵魂是死的（参诗 51:5）。我们内心诡诈却不能自救，也不能靠自己过一个崭新的属灵生活（参耶 17:9）。人不能医治自己有罪的心，他们需要救赎。人接受耶稣前，都受撒但控制。当人得闻福音时，圣灵就在他心里作规劝的工作。到了他相信耶稣那一刻，耶稣就成为他生命的桥（见图 4）。那时他从属灵死亡的状态进入属灵新生命。神赦免了他的罪，他开始走上通往天国的路，成为重生的人。他心里有平安、喜乐和天国的盼望，“旧事已过，都变成新的了。”（林后 5:17）他从神那里得着能力去过基督徒的生活，因为圣灵住在他里面。他的生活既能结出属灵的果子，也能发挥一种或多种的属灵恩赐。

虽然这人经过了生命桥，正迈向天国之路，但撒但还会继续用试探、控告和欺骗等手段攻击他，因此他要靠着神防备、抵挡撒但一切的诡计。

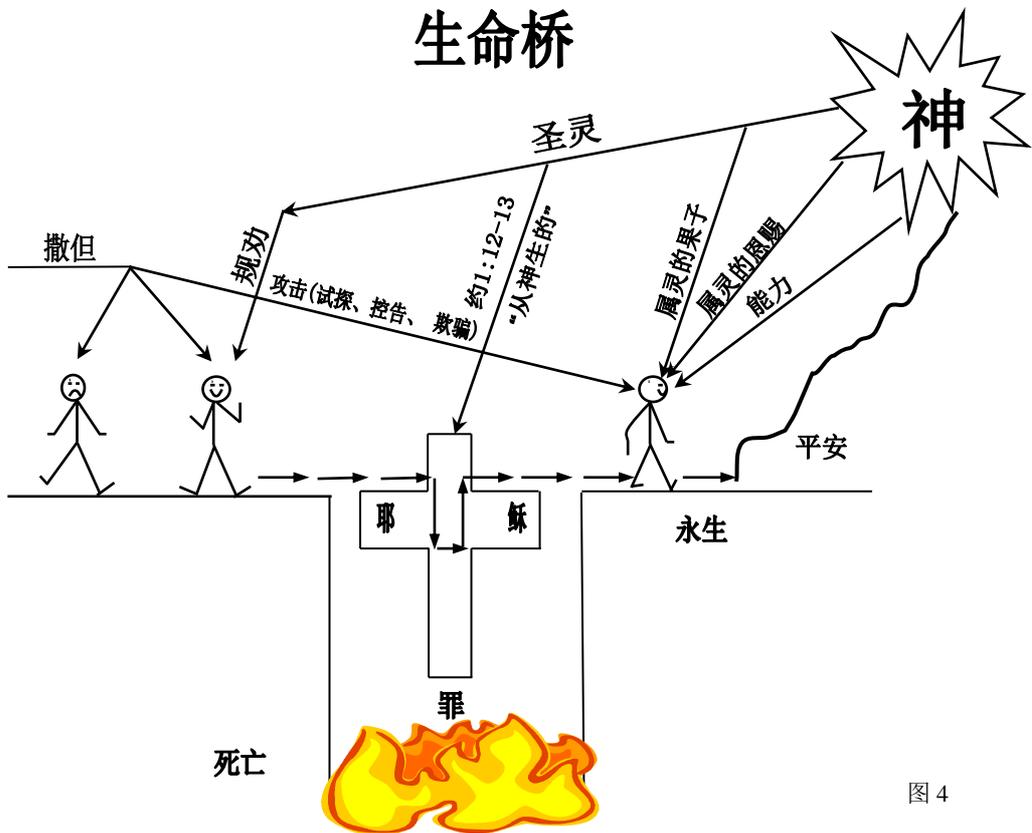


图 4

（二）是新造的人

📖 **林后 5:17** 若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

神借着先知以西结预言说：“我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面。”（结 36:26）这福音的应许非常宝贵，因为神不单赦免了我们的罪，他还要使我们里面有新的生命。信徒是新造的人，有新心赐给他们（参林后 5:17）。在我们信主重生那一刻，神就把他的灵放在我们里面（见图 5；参结 36:26~27）。我们内心深处被圣灵改变，有新的愿望、新的方向、新的思想和新的举动。这当然不是说我们会变成神，而是说神住在我们里面。

新造的人（林后 5:17）

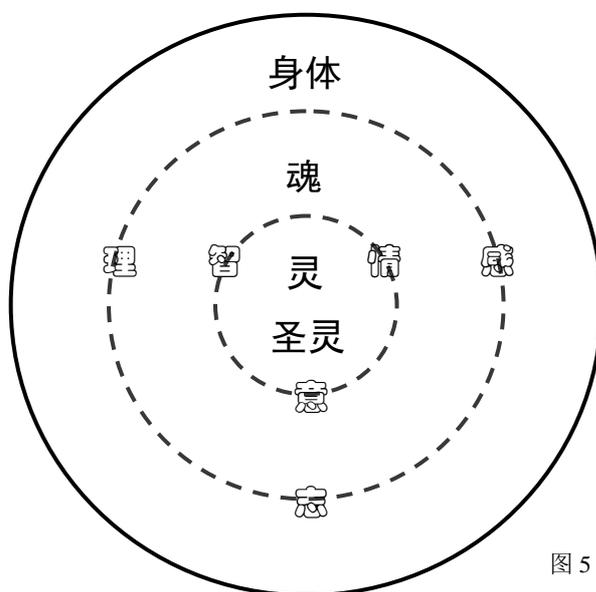


图 5

（三）是与神的性情有份的人

📖 **彼后 1:4** 因此，他已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与神的性情有份。

下页的图 6 有两个小图，分别代表人信主前“旧的性情”及信主后“新的性情”。比较两者就能清楚地看到人的性情在重生后的大改变。¹

¹ Neil T. Anderson, *Spiritual Conflicts and Counseling* (workbook), p. 6.

新、旧性情的比较

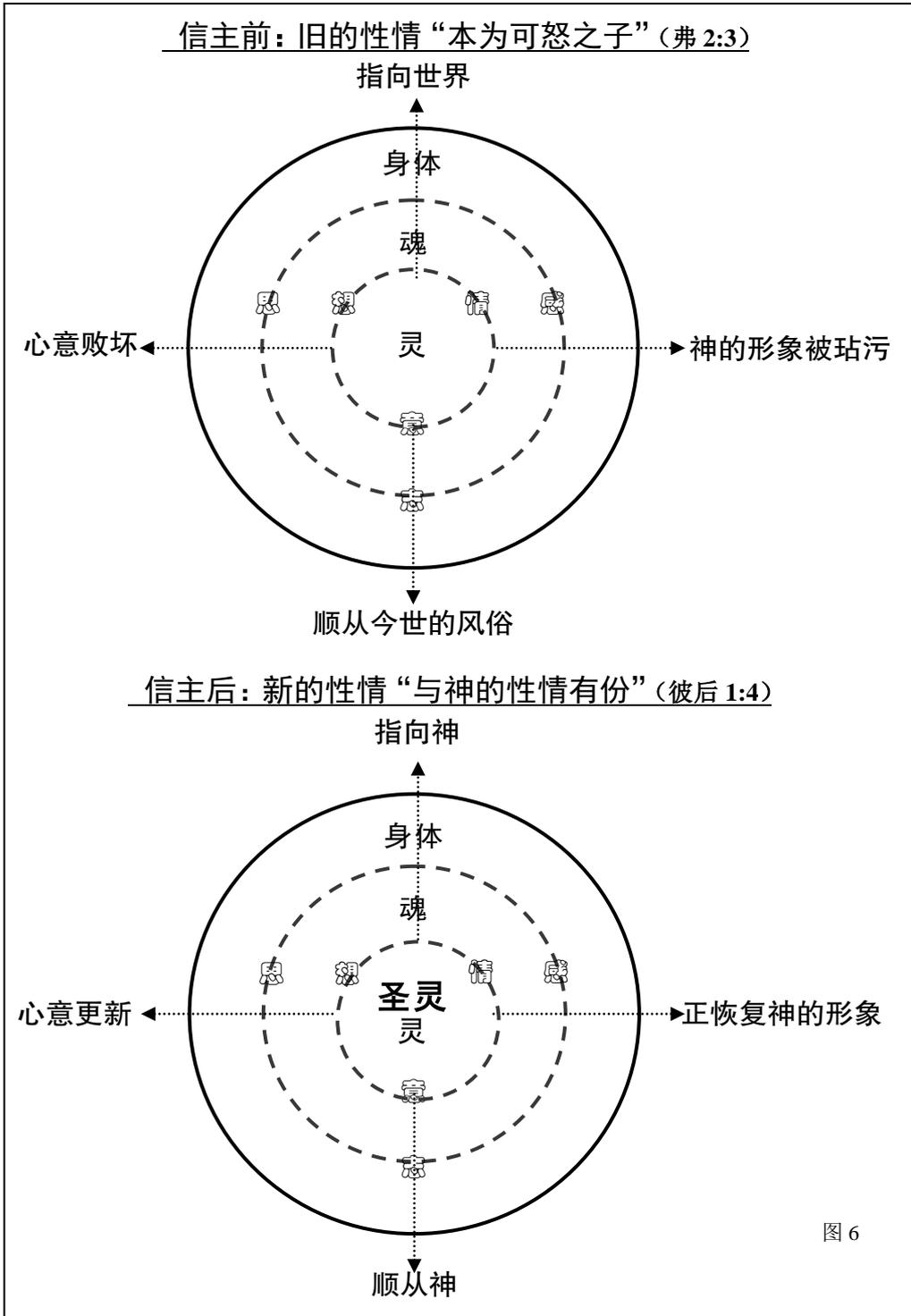


图 6

(四) 是有基督的心的人

林前 2:16 ……但我们是基督的心了。

请看图 7 “属灵的人” 并与图 3 “属血气的人” 比较。

属灵的人 (林前 2:15~16) ¹

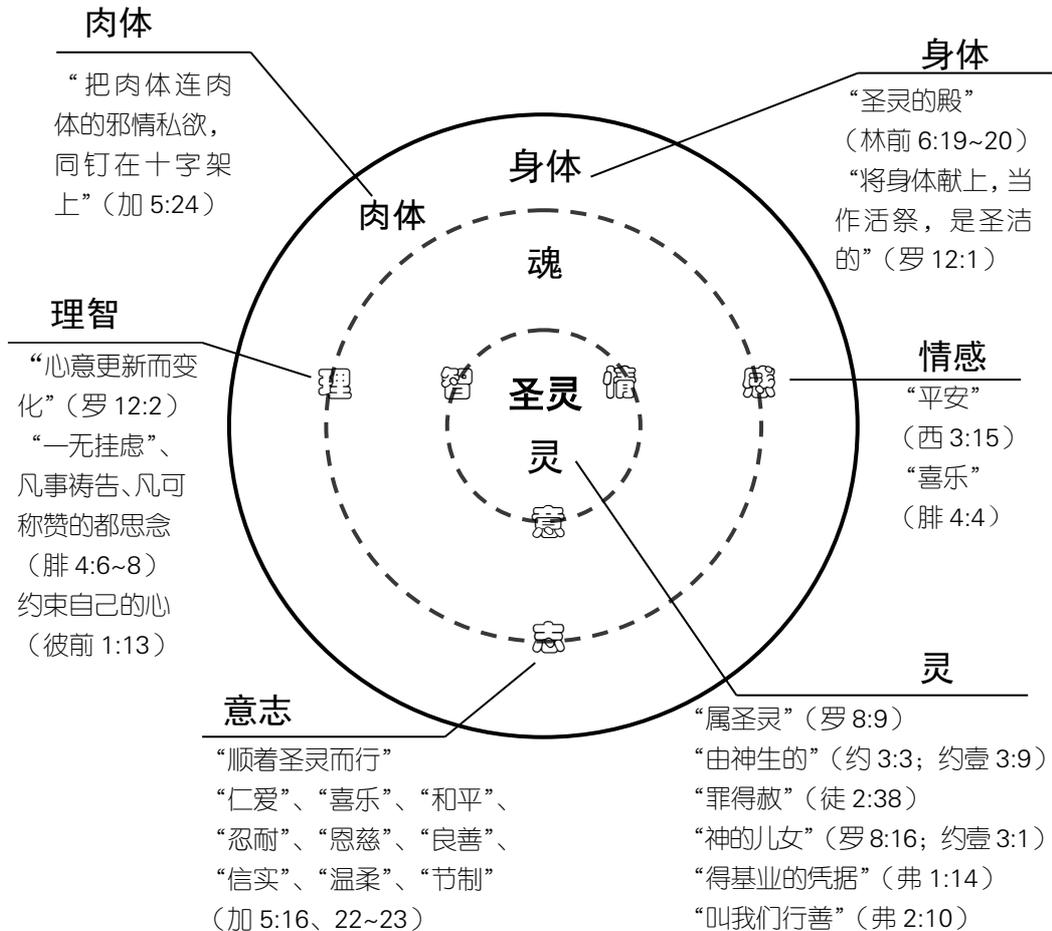


图 7

比较图 7 与图 3，我们就知道属血气的人经过生命桥之后，会成为属灵的人，活在圣灵里；因此，他在身体、理智、意志、情感和灵魂各方面都会有很大的改变。圣灵住在这人生命的核心（灵），影响着他的心怀意念（理智、意志、情感）与行为。

¹ Neil T. Anderson, *Victory over the Darkness: Realizing the Power of Your Identity in Christ*, p.92.

(五) 是心意更换一新的人

📖 罗 12:2 不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

属灵的人不但是

- 重生的人，
- 新造的人，
- 与神的性情有份的人，
- 有基督的心的人；

他也是

- 心意更换一新的人。

这新人不但是神照着自己的形象造的，而且他恢复了神起初创造人的目的和计划。下面的表综合了这奇妙的变化。

新、旧人的比较¹

属血气的旧人	属灵的新人
<p>怀有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自卑感 2. 不安 3. 不胜任感 4. 罪疚感 5. 忧虑 6. 疑心 7. 私欲的迷惑 8. 败坏 9. 虚妄的心 10. 死亡 	<p>享有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 与主同坐（参弗 2:6） 2. 安全感（参来 13:5） 3. 胜任感（参腓 4:13） 4. 不被定罪（参罗 8:1） 5. 平安（参彼前 5:7） 6. 信心（参雅 1:6） 7. 真理的仁义（参弗 4:24） 8. 圣洁（参弗 4:24） 9. 怜悯的心（参弗 4:32） 10. 生命（参罗 8:6）

¹ 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 60 页。

三、信徒对圣经世界观常有的误解

许多信徒对圣经世界观有以下两种错误的理解：

（一）排除“中间领域”的错误

他们把天使（包括善良天使与堕落天使）推到离开人和物的领域很远的地方，直到神的领域那里，套用第一课的图 5 “圣经世界观”（第 13 页）来说，就是把图中的天使领域从中间的位置提升到神的领域那里；这样排除“中间领域”是错误的。其实，正如第一课的图 5 表示，神下面的三条粗线代表着神的主权，善良天使与堕落天使都在神的掌管之下，他们无法与神相比。善良天使常常赞美神，并乐意听从神的命令；而堕落天使就像狗被主人用锁链牵制着那样，它们的一举一动不能超越神所定的范围。

撒但很喜欢我们把它看作是与神有同等地位的，这是它野心勃勃的目的。信徒要谨慎，绝对不能把撒但的权柄与神的权柄相提并论。许多人对撒但心怀恐惧，这就如同给了撒但它妄想要得到的权柄。

在第一课的图 5 里，天使下面的垂直细线表明天使领域跟人和物的领域有关。善良天使被神差派来操作大自然，使神创造的世界按着他所定的规律运行，他们也常常服事圣徒。另一方面，千千万万的堕落天使也与人的有关，它们甚至可以附在人的身上（参可 5:9）。可是信徒不必惧怕它们，“因为那在你们里面的，比那在世界上的更大”（约壹 4:4）。正如宗教改革运动领导马丁路德的诗歌所写道：“若全世界充满鬼魔，救主圣徒仍能安然。仇敌降灾设下网罗，主为道路助我胜过。”

我们若不留神，魔鬼就会乘机攻占我们的生命。圣经不是叫我们轻视撒但和污鬼，乃是叫我们防备和抵挡它们。本书第二部分《属灵争战》会进一步说明堕落天使与人的关系。

（二）善恶对立的错误

他们以为邪恶与良善是对立的两个极端，就像图 8 那样，朝 0 的右边走就越来越良善；朝左则越来越邪恶。这样的概念产生了一个矛盾，就是绝对良善的神所创造的世界为何会有邪恶力量存在？与良善相对的邪恶难道也是神所创造的吗？如果不是，罪恶究竟从哪里来？

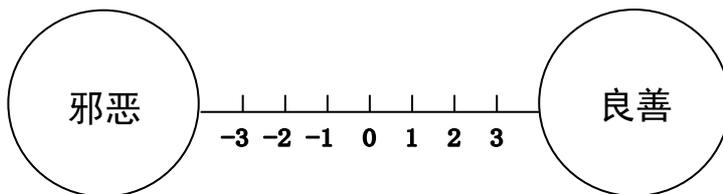


图 8

善恶对立的观念不能解决以上的矛盾，因为至善的神不可能创造邪恶，所以在神学上，良善与邪恶并非两股对立的力量，正确来说，邪恶是被歪曲、被败坏了的良善（见图9）。

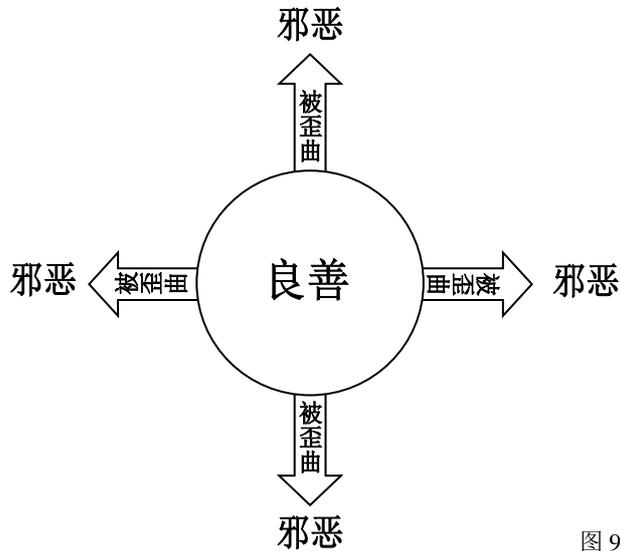


图9

让我们举个例子（参看图10）：爱——真正的、良善的爱在圆圈里面。若把这爱推向圆圈以外的一边，它就被扭曲变成任意妄为的淫乱，这就是邪恶；若把爱往相反的方向推，它就成为一种压制别人的武器，比如有人说：“你这个样子，休想我爱你！”这种压制别人的“爱”也不是良善的爱，而是败坏了的“爱”。因此，两边都不是真正的爱，乃是扭曲和败坏了的“爱”。良善以外的一边是放纵，另一边是封闭，都是被撒但歪曲和败坏了的“良善”。

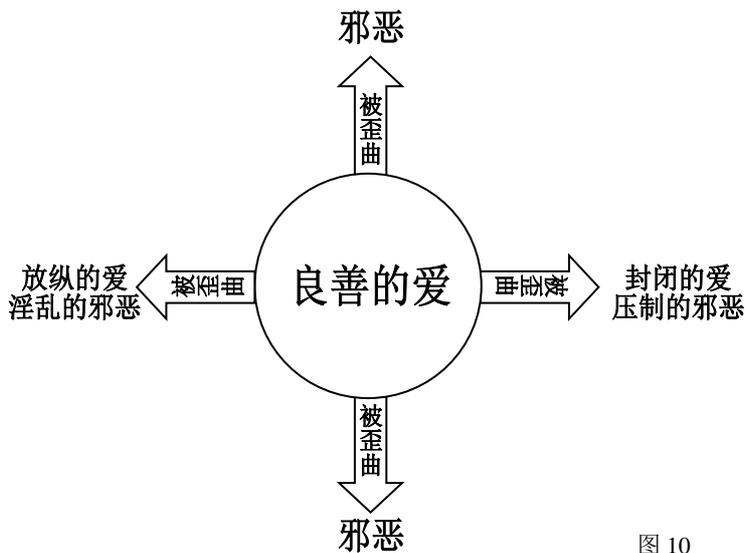


图10

再举个例子（参看图 11）：圣经的真理很清楚地指出撒但与污鬼的所作所为。可是，撒但不想我们稳妥地抓住真理，它捏造了两个极端的谎话来欺骗人——一个叫人不承认撒但和污鬼的存在；另一个则叫人不但承认它们的存在，而且经常想着它们，到了过分的程度。撒但歪曲真理，要人陷入其中一个错误之中。它不想人按着圣经的真理来看待它。

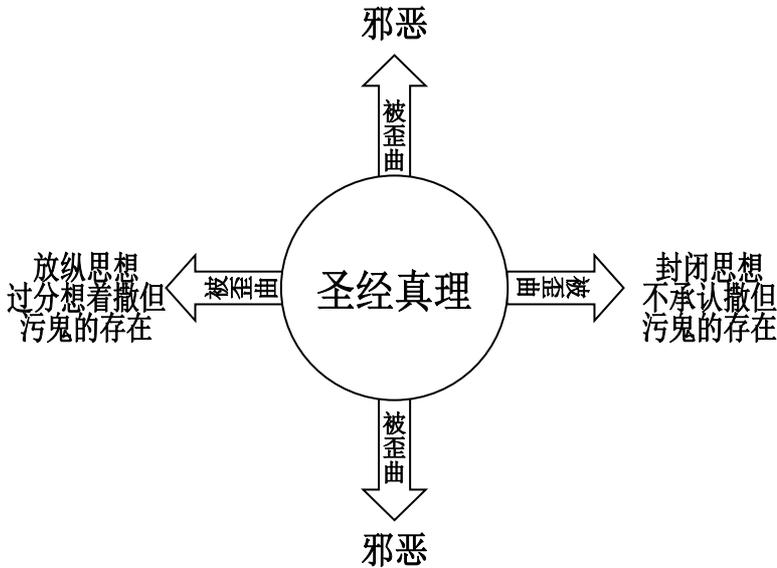


图 11



神所创造的“都甚好”（创 1:31）。撒但不是创造者，它只能扭曲和败坏神所造的。因此，邪恶就是败坏了的良善。撒但常在真理的左右设下错谬的陷阱。

应用

问题

1. 我们信徒的价值来自什么？

2. 为什么信徒需要清楚认识“圣经世界观”，然后把他们原有的世界观与“圣经世界观”相冲突的地方改正过来？

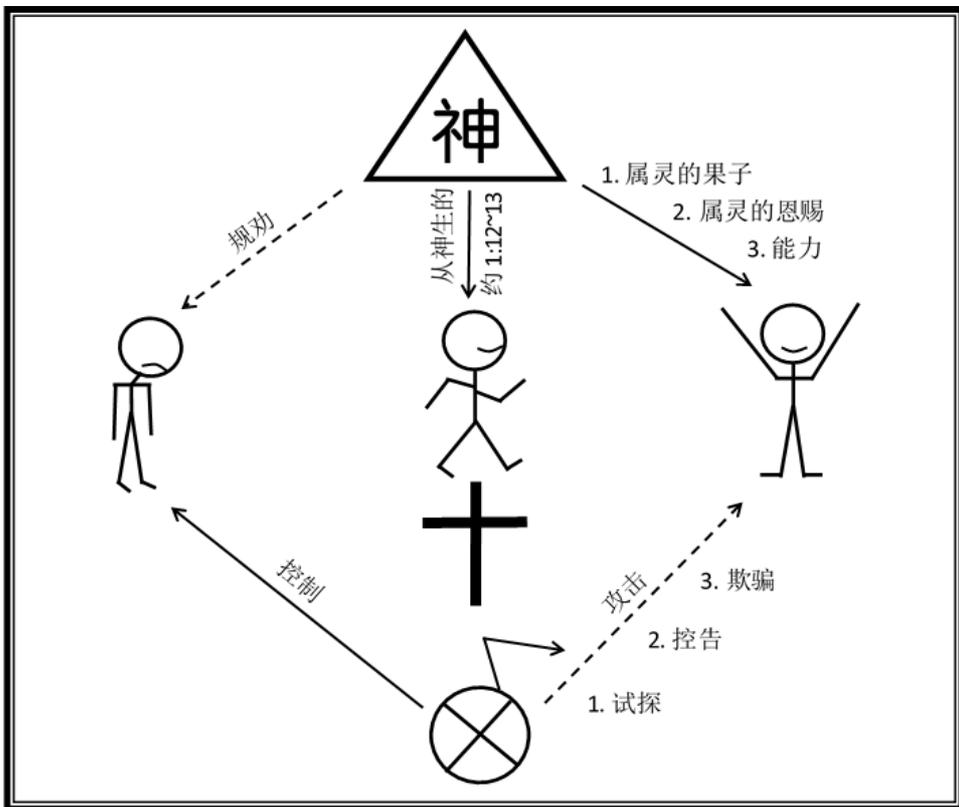
3. 为什么“若全世界充满鬼魔，救主圣徒仍能安然”？



交棒

下图是本课图 4 “生命桥”的简易手绘版本。画出图画并记住其内容，以至能凭记忆正确地画出全图，包括画中的文字。

生命桥



第三课 信徒的权利

经文

📖 耶 32:17 主耶和华啊！你曾用_____和伸出来的膀臂_____天地，在你_____难成的事。

📖 弗 2:6~7 他又叫我们与基督耶稣_____复活，_____坐在天上，⁷要将他_____的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。

📖 弗 3:16 _____他按着他丰盛的荣耀，借着他的_____，叫你们心里的力量_____起来。

问题

1. (耶 32:17) 为什么在神“没有难成的事”？
2. (耶 32:17) 这句话适合用于祷告吗？(参 16 节)
3. (弗 2:6~7) “一同坐在天上”是什么意思？(参弗 1:20~21)
4. (弗 2:6~7) 神叫我们与基督“一同坐在天上”的其中一个目的是什么？
5. (弗 3:16) 怎样能使“心里的力量”刚强起来？
6. (弗 3:16) 在什么事上显明神的荣耀是“丰盛”的？

若要真正明白人与灵界（圣灵、天使、撒但和污鬼）的关系，我们必须准确地认识圣经世界观。若我们相信的世界观使我们否定或忽略灵在我们日常生活中的作为，我们就不会好好利用神为他的儿女预备的供应，以致很容易成为敌人诡计的牺牲者。

本书的第一课简单介绍了圣经世界观的三个领域；第二课说明了属血气的人和属灵的人有什么分别，又指出信徒对圣经世界观常有的误解；本课则会详述在圣经世界观里，信徒拥有哪些权利。

下面的图 1 是补充第一课图 5 “圣经世界观”的详细版本，说明人与灵界的种种关系。紧接图 1 的文字解说（大标题一至五）将进一步解释撒但如何控制或攻击人，以及信徒在基督里有什么权柄可以抵挡魔鬼。

圣经世界观之信徒的权利

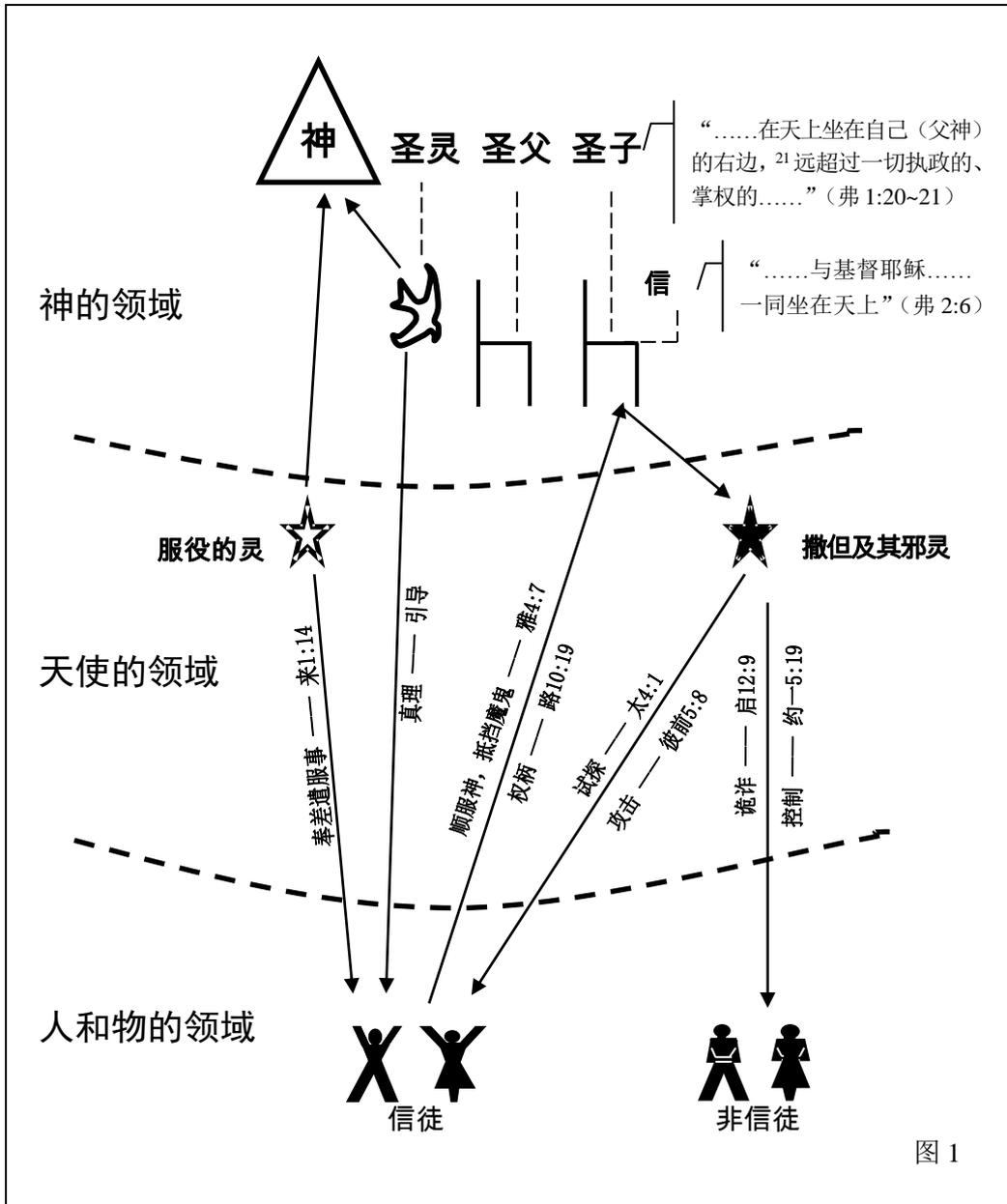


图 1

一、明白信徒权利的基础

（一）必须以真理为根基

1. 真理从神的话而来。我们必须相信圣经对我们所说的话是千真万确的。
2. 我们须要在圣经真理上打好稳固的根基，在生活中不断地应用圣经的真理（活道和行道），而非单单累积神学知识（知道）。我们对神要完完全全地诚实无伪。关于生活上的重要事情，尤其在对罪的处理和信徒在基督里的身份等问题上，我们要与神的话语保持一致，不能把真理当作儿戏。

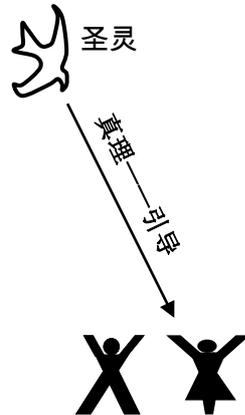


图 1.1

（二）必须有圣灵的引导

1. 我们必须有圣灵的引导，以建立正确的世界观。他是“那赐人智慧和启示的灵”（弗 1:17），能使我们们对神有完整、正确的认识。
2. 我们要依赖圣灵，从而得到指引（参约 14:16~17, 16:13），明白信徒在基督里的身份和权利。

二、非信徒受撒但所控制

（一）撒但的主要战术是施诡计（参启 12:9；约 8:44）

1. 撒但十分狡猾，它用诡计令人中了圈套也不知。
2. 诡计是撒但用来捆绑人的网罗，使人处于它的控制下。
3. 它只需令非信徒相信一句谎话：“有一条非十字架的道路，能让你活得有价值、感到满足，又能享受人生的乐趣。”这样，它就能控制他们。

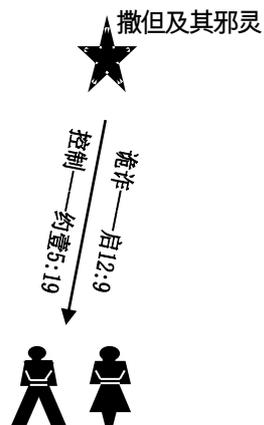


图 1.2

（二）向非信徒传福音要注意的几点

1. 对方中了撒但歪曲真理的诡计，因此我们要把福音真理说得清清楚楚。
2. 要指出除耶稣以外，没有真正的生命之路。
3. 要用圣经世界观帮助对方明白真理。

三、撒但常常攻击信徒

(一) 撒但嫉妒神的荣耀

撒但攻击我们是因为它嫉妒神拥有一切的荣耀，它的主要目的是要让我们生活在不荣耀神的状态中（参林前 10:31）。

(二) 信徒要做好准备

1. 我们要像主耶稣那样，预计试探随时会来到而作准备（参来 4:15）。
2. 我们要提防撒但用各种不同的方式来攻击我们（参彼前 5:8~9；帖前 2:18）。

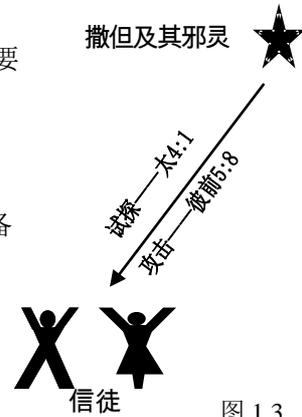


图 1.3

四、信徒要抵挡撒但的攻击

(一) 要有坚定的信心

1. 我们要用“坚定的信心”（彼前 5:9）抵挡撒但的攻击。
2. 我们要牢记，耶稣借着在十字架上的死并复活，已经把撒但彻底击败了（参西 2:15）。

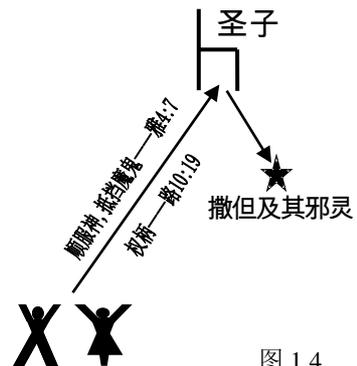


图 1.4

(二) 抓住在基督里的权柄¹

以弗所书 1 章 17 节至 2 章 7 节说明我们在基督里有胜过仇敌撒但的权柄：

“求我们主耶稣基督的神，荣耀的父，
将那赐人智慧和启示的灵赏给你们，
使你们真知道他”（弗 1:17）

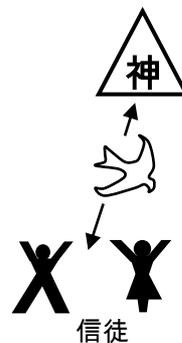


图 1.5

¹ 资料来源：1. 尼尔·安德生著：《击开枷锁》，第 37~41 页；2. Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (workbook), pp.8~9.

“并且照明你们心中的眼睛，使你们知道：

他的恩召有何等指望，

他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；

¹⁹ 并知道他向我们这信的人所显的能力，是何等浩大”（弗 1:18~19）

“就是照他在基督身上所运行的大能大力，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的右边，²¹ 远超过一切执政的、掌权的、有能的、主治的，和一切有名的；不但是今世的，连来世的也都超过了。²² 又将万有服在他的脚下，使他为教会作万有之首。²³ 教会是他的身体，是那充满万有者所充满的。”（弗 1:20~23 [见图 1.6]）

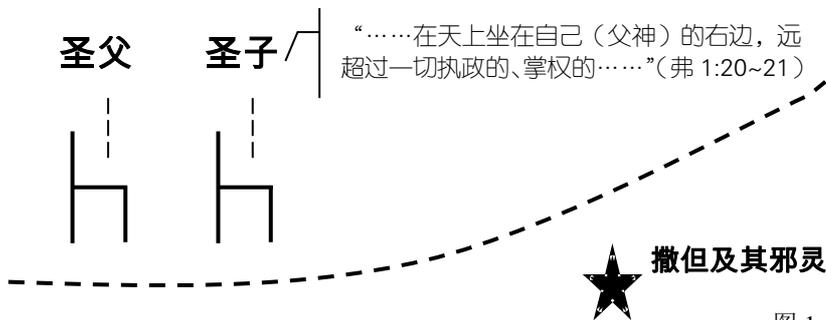


图 1.6

“你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。² 那时，你们在其中行事为人，随从今世的风俗，顺服空中掌权者的首领，就是现今在悖逆之子心中运行的邪灵。

³ 我们从前也都在他们中间，放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。

⁴ 然而神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，⁵ 当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来（你们得救是本乎恩）。

⁶ 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上”（弗 2:1~6 [见图 1.7]）

“要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。”（弗 2:7）

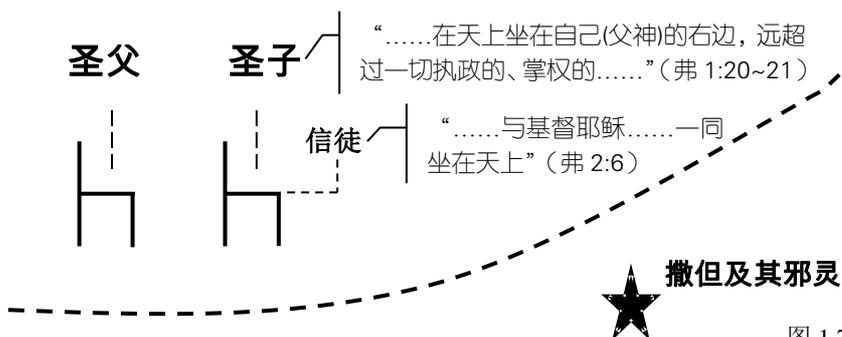


图 1.7

我们从图 1.1 至 1.7 的解说中，清楚看到信徒与撒但及其邪灵在地位高低上的比较。结果如何呢？我们是“远超过”它们的！“远超过”不是按着物质空间来说，乃是按着权柄和能力来说，因为我们在基督里与基督“一同坐在天上”。当我们被魔鬼及其邪灵攻击时，我们可以马上向它们宣告我们在基督里的地位，宣布我们的胜利。所以，当我们遇到魔鬼及其邪灵时，要逃跑的不是我们，而是它们。

五、基督使被捆绑的得释放

（一）身体与灵魂的医治

📖 太 12:22 当下，有人将一个被鬼附着，又瞎又哑的人，带到耶稣那里；耶稣就医治他，甚至那哑巴又能说话，又能看见。

这被鬼附的人又瞎又哑，“耶稣就医治他。”耶稣不但把鬼从那人身上赶了出去，还使那人能看见，能说话。耶稣不是单单医治人的身体，或只医治人的灵魂；他既医治人的身体，也同时医治人的灵魂。基督的医治是多方面的。

我们的生活就好比一座房子。若把垃圾堆积六个月也不清理掉，就会惹来许多苍蝇。苍蝇令我们不胜其烦，于是要想个方法除掉它们。有人研究苍蝇的飞行特性和种类，以找办法除掉它们，可是那样的研究解决不了实际问题。有人尝试用自己的权柄命令苍蝇离开房子，可是没有用，苍蝇还是越来越多。其实，我们首先要做的不是赶走苍蝇，而是清理垃圾。所以，要除掉撒但的捆绑，先要悔改相信神。当人相信神，顺服他，就能抵挡魔鬼及其邪灵，因为那时它们已经失去了在人里面立足的权势。因此，从今直到耶稣再来，信徒都要奉主的名，捆绑撒但，领人悔改归向神。

值得注意的是，耶稣医治那些被鬼附着的人时，没有与鬼对话（参可 1:25；路 4:35），耶稣只是命令它们闭口。若我们赶鬼时与邪灵对话，而不是专注在那个受伤害、被捆绑的人身上，我们其实没有回应那人的真正需要——他需要的是悔改并接受真理。任何人与邪灵对话并相信它们所说的，就上当受骗了，因为所有邪灵的本性都是说谎的（参约 8:44）。其实，被捆绑的人只要亲自向神认罪悔改并相信他，神的大能就会释放他们。如今，神已把那使人得释放的工作，托付给教会所有信徒。因此，信徒要做的事情，就是帮助被捆绑的人与神重新建立关系。

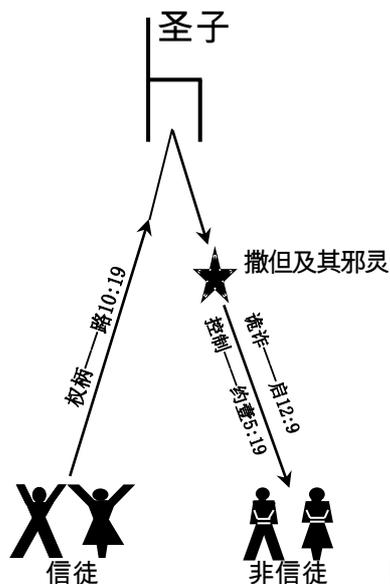


图 1.8

（二）邪灵的特性¹

📖 **路 11:24-26** 污鬼离了人身，就在无水之地过来过去，寻求安歇之处；既寻不着，便说：‘我要回到我所出来的屋里去。’²⁵到了，就看见里面打扫干净，修饰好了；²⁶便去另带了七个比自己更恶的鬼来，都进去住在那里。那人末后的景况，比先前更不好了。

以上的经文让我们知道邪灵或污鬼具有以下特性：

1. 污鬼能附在人身上。
2. 污鬼像善良天使那样可以到处运行。
3. 污鬼能彼此沟通。
4. 每个污鬼是独立的个体。
5. 污鬼有记忆和计划事情的能力。
6. 污鬼能互相结盟。
7. 污鬼有不同的邪恶程度。

（三）邪灵对人有不同程度的影响²

邪灵影响人的程度

轻		重 →	
施压 （林前 10:13） 试探	攻击 （林后 12:7） 扰乱	附体 （弗 4:27） 有立足点	制服 （可 5:2~15） 完全控制
信徒（和非信徒）会受到影响的范围			只有非信徒才会受到影响的范围
信徒可自行处理		由教会来处理	

我们既然活在世上，就会受到来自世界、肉体 and 魔鬼的试探（见上表“邪灵影响人的程度”）。撒但不但常常利用邪灵来试探信徒，它甚至会集中力量扰乱个别的信徒。耶稣在旷野所受的不是一般的试探，而是这种扰乱人的试探。撒但会对信徒说谎话，扰乱神的真理和信徒在基督里的身份（将会在第四、五课深入探讨），我们若相信它，邪灵就能进而在我们的生命中留下立足点，带来严重的影响。圣经清楚地警告我们：“不可给魔鬼留地步”（弗 4:27），意思是不可让魔鬼立足于我们生命中任何一部分。信徒如果受到这样的攻击，必须用权柄把鬼赶出去。人受邪灵影响，最严重的情况是被鬼制服；但邪灵不能制服信徒，因为有圣灵住在信徒的灵里面。至于怎样赶走邪灵，下面的第（五）点将会说明。

¹ 尼尔·安德生著：《击开捆绑》，第 69~71 页。

² 参：尼尔·安德生著：《击开捆绑》，第 72~73 页。

(四) 邪灵对信徒的影响有限¹

📖 **林前 6:19~20** 岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，²⁰ 因为你们是重价买来的。所以要在你们的身子上荣耀神。（参 13~18 节）

保罗在这段经文中强调信主的人是“圣灵的殿”，因此要过圣洁的生活。既然圣灵住在我们里面，那么邪灵怎能在我们里面立足呢？我们“圣灵的殿”就好像犹太人的圣殿那样——耶路撒冷原先的圣殿由四部分组成：最外层是非犹太人（外邦人）的外院，进一层是犹太人的内院，再进一层是圣所，最里面的是至圣所，是神特别同在的地方。敬畏耶和华的非犹太人能进入外院；犹太人能进到内院；祭司或有特殊身份的人士才能进入圣所；而惟有大祭司才能进入至圣所。这至圣所是圣殿的核心，是神特别同在的地方。

我们信徒的生命也是如此的。圣灵住在我们里面，好像住在圣殿的至圣所里那样。人本身由几部分组成：最外层是身体；进一层是魂；最里层是灵。我们是圣灵的殿，圣灵在我们的灵里面，那是他的住所。不要以为圣灵占据着我们全身从头到脚的位置。圣灵是个灵，灵不占据空间。因此，不能说因圣灵住在我们里面，邪灵就没有办法在我们的身体和魂里有立足点。然而，正因我们有圣灵住在我们的灵——“至圣所”里面，邪灵绝不能进到那里。为什么呢？请看图 2，再看下文进一步的解释。

邪灵对信徒的影响有限

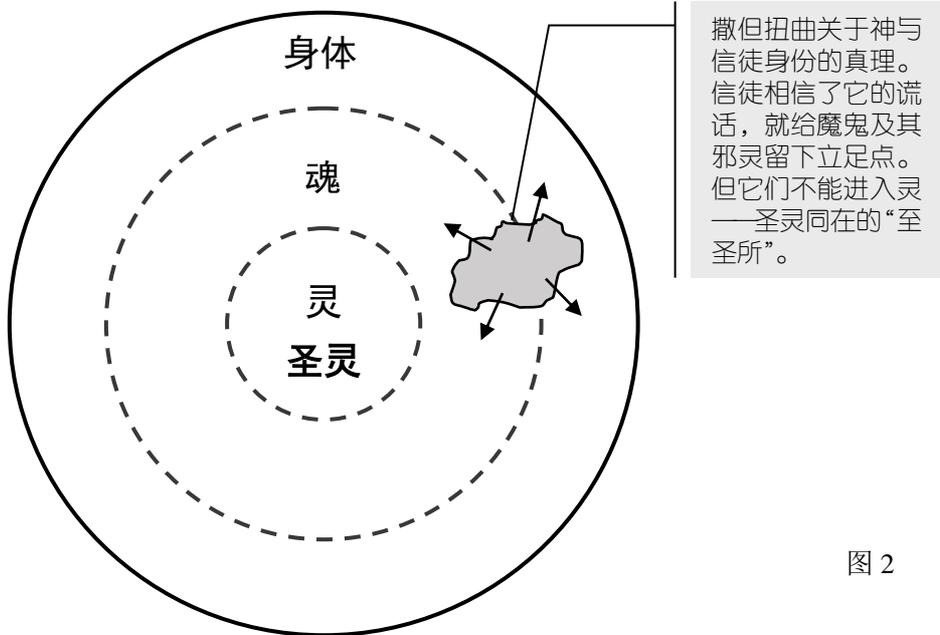


图 2

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (workbook), p.17.

约壹 5:18 我们知道凡从神生的，必不犯罪，从神生的，必保守自己，那恶者也就无法害他。

“那恶者也就无法害他”一句，更贴近原文的翻译是“那恶者也不能碰他”。感谢神的恩典，那恶者也许会碰到我们的身体和魂，但它无法碰到我们灵，就是圣灵居住的“至圣所”。

著名法国数学家兼哲学家巴斯葛说：“在我们每个人里头都有神所设的真空，一个只有神才能填满的空间。”这个真空在我们的灵里。灵能影响我们的魂，也能影响我们的身体。若我们的灵被圣灵充满，整个生命也会被圣灵掌管。撒但及其邪灵不能把圣灵从我们的生命中赶走，因此它也不能进入我们的灵。因此，我们成为神的儿女那一刻，撒但就不能再碰我们。

人有灵，因此能与灵界沟通。我们能与神的灵沟通，同样也能跟撒但及其邪灵沟通。然而，圣经教导我们不要跟撒但及其邪灵交谈，而且更要防备它们，一碰上它们就干脆拒绝好了。

其实，撒但及其邪灵常常找机会攻击我们，一旦让它在我们的生命里有了立足点，它就会进一步扩大它的影响范围，正如图 2 那四个箭头所表示的那样。

住在信徒灵里的圣灵又好比一个设于首都的中央政府，魔鬼及其邪灵则是前来侵扰国家的游击队。国家的首都有统治全国的中央政府，但首都以外常常受到敌军游击队所侵扰。游击队想推翻中央政府，可是军力远远不足。尽管如此，他们还是在首都以外建立了基地，从那里发动攻击。同样，撒但及其邪灵从它们的立足点袭击我们的身体和魂，可是它们不能进入我们的灵。中央政府（信徒的灵）当然要把游击队（撒但及其邪灵）完全赶出去，才能治理好整个国家（信徒的生命）。否则，单是为了防备游击队的袭击，就耗费国家许多人力、物力和财力。本书第四部分：《主内得自由的七个步骤》会详细讲解信徒如何能够把撒但及其邪灵从生命中不同位置的立足点赶出去。

（五）运用在基督里的权柄赶鬼

可 16:17 信的人……奉我的名赶鬼……

主耶稣把权柄赐给每一个信他的人，叫他们可以奉他的名赶鬼。圣经没有把“赶鬼”的能力列为其中一种属灵恩赐（参林前 12 章；弗 4 章），因为所有信徒都绝对有赶鬼的权柄；而属灵恩赐却是圣灵随意分给人的，所以每一个信徒所拥有的属灵恩赐都不尽相同。

每一个在基督耶稣里的信徒都与主一同坐在天上，因此，这赶鬼的权柄并不限于那些特别有属灵恩赐的人或传道人所拥有。正如前面的表“邪灵影响人的程度”所显示，若信徒被邪灵试探而产生压力，或被邪灵攻击而受到困扰，这两种情况应该可以独自奉主的名赶走污鬼；可是若邪灵已经在某信徒的生命里有立足之地，他虽有赶鬼的权柄，但最好还是请别的信徒相助，一同赶鬼。若有非信徒被鬼制服，最好由几个信徒一起在他面前把鬼赶走，说：“奉主耶稣的名，因耶稣基督的宝血，命令这污鬼离开你到耶稣要它去的地方。”

（六）正确地使用赶鬼的权柄¹

耶稣召集十二个门徒，“给他们能力权柄，制伏一切的鬼，医治各样的病”（路 9:1），他们就走遍各乡传扬福音，医治病人。他们回来后，主又差派七十人两个两个地往主自己将要去的各城各乡去传道治病（参路 10 章）。这些宣教士传扬神的国时与黑暗力量争斗，发现连邪灵都因耶稣的名而服从他们。他们被差派出去时，无疑有点担心、惧怕，但回来的时候却因着能大大地胜过邪灵而欢喜。

路 10:17 那七十个人欢欢喜喜地回来，说：“主啊！因你的名，就是鬼也服了我们。”

每个信徒因着他在基督里的身分，都有制服邪灵的权柄。我们须要明白这权柄不是出于自己的，乃是来自神的，离开了他就不能运用。我们只有成就神的旨意，才能运用这个权柄。

耶稣见那七十个宣教士因鬼服了他们而欢喜，就给他们的狂热降温。我们在享受胜利的喜悦时，也同样很容易会得意忘形，把眼光的焦点转投到错误的地方。耶稣对他们说：

路 10:20 然而，不要因鬼服了你们就欢喜，要因你们的名记录在天上欢喜。

要持续不断地得胜，我们的目光必须要以基督为中心点，而不是注目于邪灵身上。魔鬼企图让我们一直注意它和它的所作所为，以致不能专心仰望耶稣与神所成就的事；这样，它就能成功使我们“失去那向基督所存纯一清洁的心”了（林后 11:3）。

信徒有胜过撒但的权柄，全因为我们在基督里有新的身份。在下一部分，我们会深入了解信徒应怎样运用这新身份的权柄战胜属灵争斗。



应用

问 题

1. 撒但攻击信徒的最主要原因是什么？

2. 在班上分享你自己赶鬼或别的信徒赶鬼的见证。

3. 分成四个小组讨论以下题目，然后在班上分享：

假设有一个地区有一万名信徒，现在我们要帮助他们了解个人在基督里抵抗邪灵的权柄。你会如何做呢？

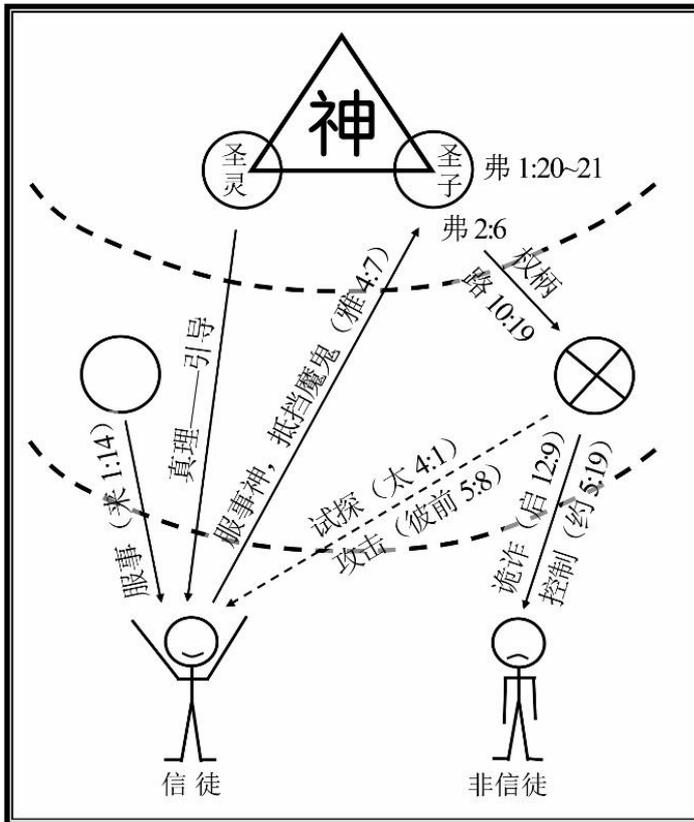
¹ 尼尔·安德生著：《击开枷锁》，第 34-37 页。



交棒

下图是本课图 1 “圣经世界观之信徒的权利”的简易手绘版本。画出这图并记住其内容，以至能凭记忆正确地画出全图，包括所列的经文章节。

圣经世界观之信徒的权利



第一部分：世界觀

結束禱告

我们在天上的父，我们感谢你，因为你实在是全宇宙的大主宰。主耶稣，你已经告诉我们：天上、地下所有的权柄，都赐给你了。这就是我们事奉你的根基。

我们恳求你赐给我们复兴的异象和充分的勇气，参与你正在世上进行的善工，我们把自己交托给你，为你所用。

感谢主！我们“与基督耶稣一同坐在天上”，在基督里有远超过属灵敌人的能力。求主帮助我们牢牢记着这个事实，并在生活当中运用出来。

愿我们的主耶稣基督和那爱我们，开恩把永远的安慰，并美好的盼望赐给我们的父神，安慰我们的心，且在一切善行善言上加添我们的力量。

奉主耶稣的圣名求，阿们。

第二部分

属灵争战

第四课 信徒在基督里的身份

经文

📖 罗 8:28 我们晓得_____都互相效力，叫_____的人得益处，就是按他旨意被召的人。

📖 罗 12:2 _____效法这个世界，_____心意更新而变化，叫你们_____何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

📖 弗 1:19~20 并_____他向我们这信的人所显的能力，是_____，²⁰就是照他在基督身上所运行的_____，使他从死里复活，叫他在天上坐在自己的_____。

问题

1. (罗 8:28) 在神的旨意中，是否只有某些事才能叫信徒得益处？
2. (罗 8:28) 神在万事上作工，为要叫哪些人得益处？
3. (罗 12:2) 我们如何能不效法这个世界？
4. (罗 12:2) 本节怎么形容神的旨意？
5. (弗 1:19~20) 我们怎能“知道他向我们这信的人所显的能力，是何等浩大”(参 17 节)？
6. (弗 1:19~20) 20 节如何解释神的“能力浩大”？

你怎样看自己，决定你怎样生活。如果你一直觉得自己很软弱，认为自己只能作一个常常失败的基督徒，那么你就会容许自己作一个常常失败的基督。然而，如果你认定神借着耶稣基督的救恩，已经使你在祂面前成为一个圣洁、无有瑕疵的人，成为天国的王子或公主，那样你就会渴望行事为人蒙召的恩相称，注意自己所作所说的，是否合乎作为圣徒的身份（弗 4:1，5:3）。因此，我们实在需要认识和认定我们在基督里的身份。

一、神的计划——安息

在下面的图 1 里，虚线上方概括地描述了信徒在基督里的身份：是被爱的、被接纳的、被赦免的、与基督同作后嗣的，并且是新造的人。我们得到这身份，是因着神为我们所作的，并不是因着我们自己所作的。我们在基督里的新身份是神的儿女，这关系是神用祂的大恩典——基督在十字架上的牺牲买来给我们的礼物。

安息与思想斗争

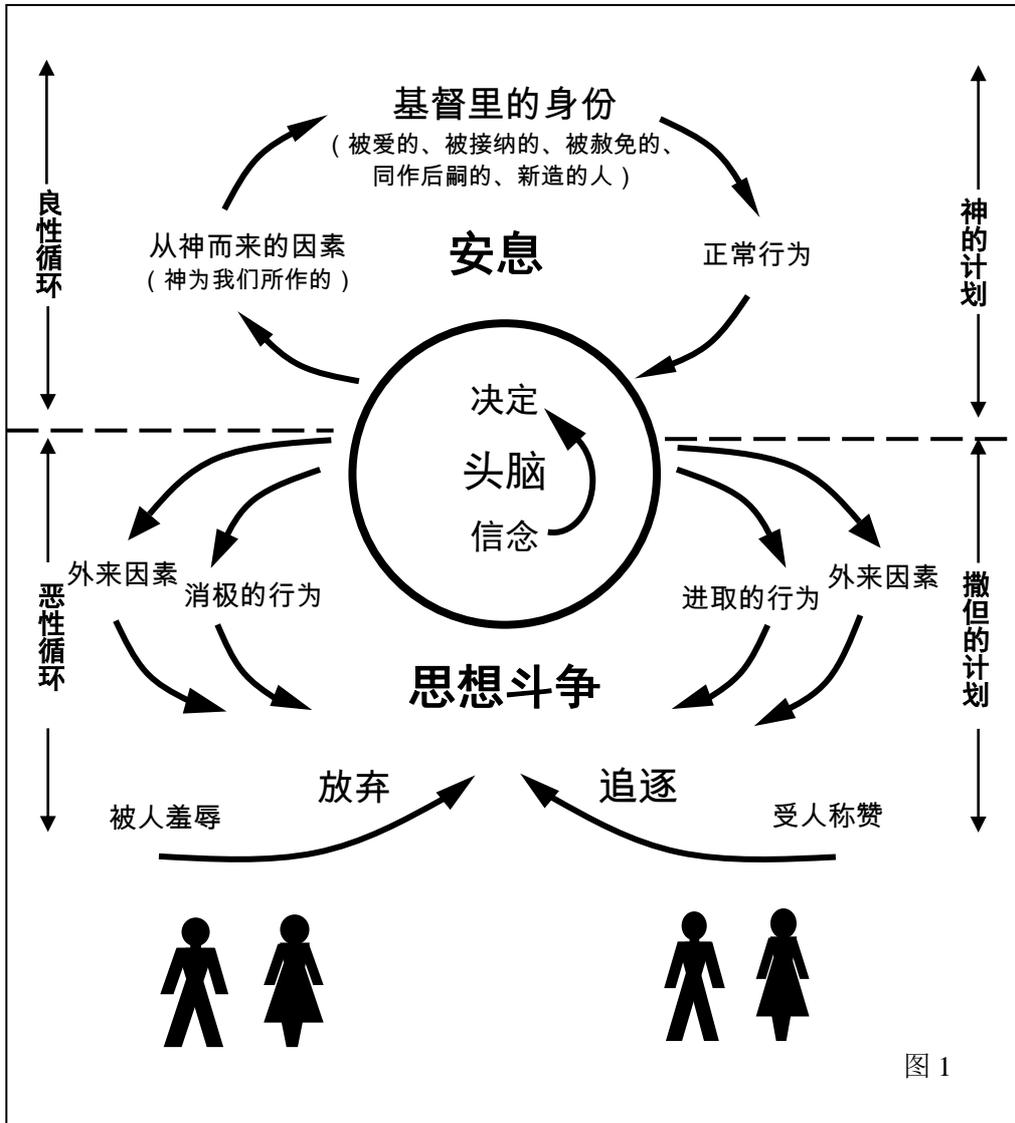


图 1

在图 1 中央的圆形里，箭头由“信念”指向“决定”，意思是我们头脑里面的信念影响着如何作决定。信徒的核心信念应该是：因着神为我所作的（从神而来的因素），我的身份是神的儿女。这信念影响着如何作任何决定，从而产生正常的行为。我们在这个良性循环里（见虚线上方四个顺时针箭头），头脑处于平静安息的状态。

法国大革命爆发后，国王路易十六被废，且被关进监狱。王子亦被捉拿。为免王子长大后会被拥立为国王，他们决定要败坏他的道德，令他失去作国王的条件，那他们就可以安枕无忧。于是，他们把这个少年人带到一个远离巴黎的村落，让他接触各种享乐

和淫秽的事情：把各样美食摆在他面前，希望只顾吃喝，沦为食欲的奴隶；派淫荡、诱人的女子接近他。有6个月的时间，王子早晚都活在这种足以令他堕落的环境中。

问题：假若你是王子，你会怎样面对这样的处境？

让我们回到刚才的故事。在头几个月，王子没有失败。于是，他们加强各种诱惑，务要使王子堕落，然而王子始终没有失足。最后，他们质问王子：为什么你不向这些诱惑低头。王子回答说：“我不会做你们想我做的事情，因为我生来就是王子，将来要作一国之君。”¹

同样，神的怜悯和恩典，使我们成为他的儿女、与基督同作后嗣。我们也要认识和认定我们在基督里的身份，行事为人与我们的身份相称，活出圣徒和神儿女的样式。

二、撒但的计划——思想斗争

在属灵争战中，撒但经常企图用诡计影响我们的思想，让我们相信并听从它的谎言。换句话说，这属灵争战也是一场“思想斗争”。

（一）放弃的状况

图1的虚线下方反映人受着各种外来因素影响。虚线的左下方表示消极放弃的状况。我们在生活当中，做得不好会被人责怪；即使做得好，也会被人贬低。比如说，你在比赛中得了第二名，父母却挖苦你说：“你怎么拿不了第一？你应该得第一才是。”人如果常常被人羞辱，头脑就会作出消极的决定，经常想：“算了吧！放弃吧！”结果引致消极的行为。很多人活在负面的评价之中，又经常听到别人贬低自己的话，赞赏却是少之又少。他们头脑中的自我评价是：“我不好。”由此作出消极的决定，继而出现消极的行为。这种恶性循环令他们处于放弃的状态下，于是撒但就乘虚而入，控告他们说：“你应该做得更好，你真不行。”它给人更大的羞辱，使人放弃自己，甚至逼人走向萌生自杀念头的地步。²

（二）追逐的状况

撒但除了企图令我们陷入消极、放弃的思想斗争里，它还会用相反的手段影响我们的思想——就是使我们长期陷于进取追逐的“作战”状态中，如图中虚线的右下方所示。这种诡计明显表现在以下三个情况当中：³

1. 从样貌及外形获得自我价值。例如当别人称赞你漂亮时，你就下决心把自己打扮得更漂亮。
2. 从事业的成就获得自我价值——不断追求“成功”，以确立自己的身份。
3. 从完美主义中获得自我价值。例如：总觉得必须“做得最好”、“尽善尽美”、“比别人好”等，才能满意。

¹ 《人价值多少？》，<https://www.hoc5.info/letsfollowjesus/main/daily/articles/05/cn.0531-M2-price-of-a-man.html>（11-12-2015）

² 参 Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.2.

³ 参 Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.2.

三、识破撒但的计谋

📖 **林后 10:5** 将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事一概攻破了；又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。

我们需要彻底了解撒但如何在思想上攻击信徒，然后把“所有的心意夺回”。¹

（一）撒但能把坏主意放进我们的脑袋里

大卫的例子

📖 **代上 21:1** 撒但起来攻击以色列人，激动大卫数点他们。（参 2~3 节）

在这件事上，我们看到：

- （1）撒但没有显现在大卫面前，对他说：“我要你数点以色列人。”
- （2）撒但能够把坏主意放进大卫的思想里，让大卫以为那是他自己的意思。当时，大卫可能心想：“我要知道我的军队有多强大。”
- （3）大卫没有考虑到，也不知道这主意是从撒但而来的。
- （4）撒但很喜欢让我们怀疑神的供应和保护，以致对神失去信心。

犹大的例子

📖 **约 13:2** 吃晚饭的时候，魔鬼已将卖耶稣的意思，放在西门的儿子加略人犹大心里。（参太 26:47~50）

犹大不了解出卖耶稣的主意是撒但放在他心里的，若知道的话，他或许可以抵挡撒但的计谋，不出卖耶稣。后来，他因懊悔而上吊（参太 27:3~5），再一次中了撒但的诡计。

亚拿尼亚的例子²

📖 **徒 5:3** 彼得说：“亚拿尼亚！为什么撒但充满了你的心，叫你欺哄圣灵，把田地的价银私自留下几分呢？”（参 1~2、4~11 节）

从经文所见：

- （1）亚拿尼亚与他的太太撒非喇，应该在“那许多信的人”（徒 4:32）当中。
- （2）“撒但充满了”亚拿尼亚的心（“充满”一词在希腊文与保罗嘱咐信徒“要被圣灵充满”的“充满”是同一个字）。
- （3）明显地，人有意志可以选择降服于那个影响着他的邪灵，让它充满自己的心。

（二）撒但能知道我们的思想吗？

- （1）只有神才能完全知道我们头脑里面所想的，因为他无所不知的（参诗 139 篇）。
- （2）撒但是被造之物，虽然它想尽办法令我们以为它与神一样是无所不知的，但实际上它并没有这种能力。举例说：若撒但知道耶稣的思想，它早就知道旷野的试探必定会失败而改变计谋了。

¹ 尼尔·安德生著：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 100 页。

² 尼尔·安德生著：《击开枷锁》，第 145~146 页。

(3) 只有神才能显明奥秘的事。举个圣经的例子说明：

尼布甲尼撒王吩咐他的术士为他解梦，他要求术士们在解梦前先说出他做了怎样的梦，以此考验他们是否有能力正确地解梦。可是，他们没有一个做得到。术士不能凭着来自邪灵的能力和知识，知道王的思想。这说明了撒但根本没有这种能力，不然它就可以借此阻碍但以理上任了。因此，“只有一位在天上的神，能显明奥秘的事”（但 2:28）；他让但以理知道梦的内容，并且能够正确地解梦。

(4) 撒但用各种不同的试探攻击耶稣和信徒。我们最好学习主的榜样，用“圣灵的宝剑，就是神的道”开口反击（弗 6:17；参路 4:1~13）；我们若不开口，撒但就不知道我们在想什么。

虽然撒但能把坏主意放进我们的思想里，可是只有神才能明白我们“心中的思念和主意”（来 4:12）。

（三）识破撒但令信徒陷入思想斗争的诡计

- (1) 撒但要用诡计使我们陷入思想斗争里，我们要晓得它的诡计，“免得撒但趁着机会胜过我们”（林后 2:11）。
- (2) 保罗恐怕哥林多的信徒会失去对基督“所存纯一清洁的心，就像蛇用诡诈诱惑了夏娃一样”（林后 11:3），这提醒我们要防备撒但的诱惑。
- (3) 撒但与它带领的鬼魔传讲异端。“圣灵明说，在后来的时候，必有人离弃真道，听从那引诱人的邪灵和鬼魔的道理”（提前 4:1）。
- (4) 撒但在思想上控告我们还带着旧身份的样式，我们要拒绝它的诡计（见图 2）。

旧身份与新身份的比较

“旧事已过，都变成新的了”（林后 5:17）

旧身份		新身份
没有把握	→	有真理作把握
失败	→	靠主得胜
自卑感	→	谦卑
罪人	→	圣徒
缺乏爱	→	无条件被爱
罪的奴仆	→	神的儿女
顺从肉体	→	顺从圣灵
你的身份来自你所作的	→	你的身份来自神为你作的
你的身份来自人对你的看法	→	你的身份来自神对你的看法
你的身份决定你的信心	→	你的信心决定你的身份

图 2

- (5) 撒但把坏主意放进彼得的思想里，利用他去说阻挡耶稣走往十字架的话：“耶稣转过来，对彼得说：‘撒但，退我后边去吧！你是绊我脚的，因为你不体贴神的意思，只体贴人的意思。’”（太 16:23）
- (6) 撒但弄瞎了不信之人的心眼（参林后 4:4），因此，布道时我们应该求神开他们的心眼。
- (7) 撒但其中一个最成功的诡计就是利用信徒之间彼此不饶恕的心，使教会里面出现纷争。所以“倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人”（西 3:13；参太 6:14，18:21~35）。

信徒“要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计”（弗 6:11；参 12~17 节）。魔鬼对我们的行为非常了解，因为自从有人类以来，它就存在了。它能把坏主意放在人心里，令人误以为那是自己的主意；因此，我们作为信徒的，要“将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事一概攻破了；又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督”（林后 10:5）。

四、攻破思想里坚固的营垒¹

林后 10:3~4 因为我们虽然在血气中行事，却不凭着血气争战。⁴我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒。

很多信徒在思想上筑起了“坚固的营垒”，这“营垒”是用他们脑袋里日积月累的错误观念建造的。这些错误观念是一点一滴地渗进我们的脑袋里，有些也可能是因着一些严重的创伤，深深地烙在我们的思想上。

为了攻破这“坚固的营垒”，信徒必须：

（一）心意更新而变化

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

我们需要圣灵的启示，让我们知道我们思想中“坚固的营垒”是什么；然后求圣灵攻破它，使我们的“心意更新而变化”。

（二）让主的平安在我们心里作主

西 3:15 又要叫基督的平安在你们心里作主；你们也为此蒙召，归为一体，且要存感谢的心。

当我们与人发生冲突的时候，这节经文告诉我们，要让基督的平安在我们心里作主，意思就是要以基督的和平作为准则来判断，不是以我们思想中“坚固的营垒”作为准则。

¹ 资料来源：1. 参 Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts (Workbook)*, p.18; 2. 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 103~106 页。

（三）把基督的话存于心里

📖 西 3:16 当用各样的智慧，把基督的道理丰丰富富地存在心里，用诗章、颂词、灵歌，彼此教导，互相劝戒，心被恩感，歌颂神。

我们要用各种方法，把基督的正确道理存在心里，取代旧有的错误观念，攻破思想中“坚固的营垒”。

（四）扩大信心的盾牌

📖 弗 6:16 此外又拿着信德当作藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭。

我们对神的认识越深，我们的信心盾牌就越大。

（五）经过思想的八层过滤

📖 腓 4:8 ……凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

保罗在腓立比书 4 章 8 节提醒信徒“要思念”八种事情，若你有些思想不能通过以下八层过滤，就要弃绝。

1. 是真实的吗？
2. 是可敬的吗？
3. 是公义的吗？
4. 是清洁的吗？
5. 是可爱的吗？
6. 是有美名的吗？
7. 是有德行的吗？
8. 是可称赞的吗？

若能通过这八层过滤的检验，就可以放心去思念，并且实行出来。

五、我在主内的身份

为了抵挡撒但的诡计，我们一定要清楚知道并牢牢记住自己在主内的身份。详细阅读下表“我在主内是谁”：

我在主内是谁¹

我被接纳

约 1:12

我是神的儿女。

约 15:15

我是基督的朋友。

罗 5:1

我是被称为义的。

林前 6:17

我是与主联合的。

¹ 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 30~31 页。

林前 6:19~20

林前 12:27

弗 1:1

弗 1:5

弗 2:18

弗 3:12

西 1:14

西 2:10

帖前 5:5

我是重价买来的，我属于神。

我是基督身体的肢体。

我是圣徒。

我得到神儿女的名分。

我借着圣灵得以直接进到神面前。

我能放胆无惧、笃信不疑地来到神面前。

我是蒙救赎、罪被赦免的。

我在主内得丰盛。

我是光明之子，不属于黑暗。

我被保护

罗 8:1~2

罗 8:28

罗 8:31~34

罗 8:35~39

林后 1:21~22

腓 1:6

腓 3:20

西 3:3

提后 1:7

我在基督里不被定罪。

我得到神的应许，他叫万事都互相效力。

我已从被控告的罪中得释放。

我不会与神的爱隔绝。

我被神坚固了、膏了、印了。

我深信神必成全他在我心里所动的善工。

我是天上的国民。

我与基督一同藏在神里面。

我领受的不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、谨守的心。

来 4:16

我随时可以来到施恩宝座前，得到怜恤与恩惠。

约壹 5:18

我是从神生的，受到他的保护。

彼后 1:4

我得到神宝贵而又极大的应许。

我有意义

太 5:13~14

我是世界的盐和光。

约 15:1、5

我是真葡萄树的枝子，从他得到生命的养分。

约 15:16

我被拣选并分派去结果子。

徒 1:8

我是基督的见证人。

林前 3:9 ; 林后 6:1

我是与神同工的。

林前 3:16

我是神的殿，圣灵住在我里头。

林后 5:17~21

我有劝人与神和好的职分。

弗 2:6

我与基督一同坐在天上。

弗 2:10

我是神的工作，在基督耶稣里造成的。

腓 4:13

我靠着给我力量的基督，凡事都能做。

帖前 1:4

我是被神拣选的、是他所爱的。

我们必须记住：“现在活着的，不再是我，乃是基督在我里面活着”（加 2:20）。靠着那在我们里面的，就能抵挡撒但一切的诡计。



你的一举一动会被你相信的真理而改变。信徒要认识两个最重要、最宝贵的事实：首先是认识真神；其次是认识你在基督里的身份。这两个事实是从信仰而来的，能影响你的一举一动。

六、疼爱我的阿爸父

我们信徒在信心生活上，有时会相信了一些撒但所说歪曲天父属性的谎话，这是撒但的诡计。我们对天父的认识必定要正确，这是十分重要的。圣经说：“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是他的儿女。”（约一 3:1）神是疼爱我们的天父。

下表能帮助我们解开谎话的锁链，从而更自由、更深刻地感受与阿爸父的亲密关系。开口念出表中的内容（从左到右顺序读，读左边框格中的谎话前，要先说：“我弃绝那谎话说我天父是……”；然后，读右边对应的真理前，要先说：“我乐于接受真理说我天父是……”）：

弃绝谎话与接受真理	
我弃绝那谎话说我天父是……	我乐于接受真理说我天父是……
远离且不在乎我的	与我亲密且重视我的 (诗 132:1~18)
不顾人感受的、不关心我的	慈爱的、怜悯人的 (诗 103:8~14)
严厉的、苛刻的	在喜乐和爱中接纳我的 (罗 15:7; 番 3:17)
消极的、冷漠的	和蔼的、亲切的 (赛 40:11; 何 11:3~4)
太忙以至没有时间理会我的	常与我同在，并喜欢与我同在的 (来 13:5; 耶 31:20; 结 34:11~16)
无论我怎么做都不满意， 没耐心且爱发怒的	有耐心且不易发怒的 (出 34:6; 彼后 3:9)
对我不好，残忍虐待我的	慈爱的、温柔的、保护我的 (耶 31:3; 赛 42:3; 诗 18:2)

企图让我失去生活乐趣的	可靠并让我生活满足的， 他对我的旨意是善良、纯全、可喜悦的 (哀 3:22~23; 约 10:10; 罗 12:1~2)
辖制或操纵我的	满有恩典与慈悲的， 他给我自由选择的权利 (来 4:15~16; 路 15:11~16)
责怪或不饶恕我的	慈爱与饶恕我的，他的心门常向我开放， 他的臂膀常向我展开 (诗 130:1~4; 路 15:17~24)
在小事上过分挑剔的， 苛求或完美主义的	为我好而管教我， 他喜悦我作他的孩子并不断长大 (罗 8:28~29; 来 12:5~11)
我是他眼中的瞳人！ (申 32:9~10)	

七、我在主内的福气

信徒要感恩，要跟保罗一起说：“愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神，他在基督里曾赐给我们天上各样属灵的福气……¹¹ 我们也在他（基督）里面得了基业……”（弗 1:3、11）。根据保罗在以弗所书 1 章 4~14 节的解释，我们在基督里得到的属灵福气和基业包括：

（一）神首先拣选我们

“神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无有瑕疵”（4 节）。

（二）神赐儿女的名分给我们

“又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，预定我们借着耶稣基督得儿子的名分”（5 节）。

（三）神赐恩典给我们

“使他荣耀的恩典得着称赞；这恩典是他在爱子里所赐给我们的”（6 节）。

（四）神救赎我们

“我们借这爱子的血，得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典。⁸ 这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的”（7~8 节）。

（五）神让我们知道他的奥秘

“都是照他自己所预定的美意，叫我们知道他旨意的奥秘；¹⁰要照所安排的，在日期满足的时候，使天上地上一切所有的，都在基督里面同归于一”（9~10节）。

（六）神赐我们基督里的基业

“我们也在他里面得了基业，这原是那位随己意行作万事的，照着他旨意所预定的，¹²叫他的荣耀，从我们这首先在基督里有盼望的人可以得着称赞”（11~12节）。

（七）神赐圣灵作我们得基业的凭据

“你们既听见真理的道，就是那叫你们得救的福音，也信了基督，既然信他，就受了所应许的圣灵为印记。¹⁴这圣灵是我们得基业的凭据，直等到神之民被赎，使他的荣耀得着称赞”（13~14节）。

我们也要跟彼得一同感恩，说：“愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神！他曾照自己的大怜悯，借耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望”（彼前 1:3），这盼望就是我们可以得着天上的基业：

📖 **彼前 1:4** 可以得着不能朽坏，不能玷污，不能衰残，为你们存留在天上的基业。（参来 9:15）

我们要感谢父神，因他为我们存留的基业是：

- 不能朽坏，
- 不能玷污，
- 不能衰残，
- 永远的！

应用

问 题

1. 思想斗争是如何引起的？

2. 我们被撒但攻击时，为什么要开口用圣经的真理反击？

3. 撒但常常在教会内或信徒之间施展一个很成功的诡计，那是什么？

4. 为什么污鬼对人的行为非常了解？

默 想

1. 在大标题“六、疼爱我的阿爸父”以下的“弃绝谎话与接受真理”表中，先从左边挑出三个撒但最常用来扰乱你的谎话，然后思想右边相应的真理和参考经文，并写下你的感受。

(1) _____

(2) _____

(3) _____

2. 思考标题“五、我在主内的身份”以下的“我在主内是谁”表里列出的每一项真理，默读相关的经文，然后用不多于 60 字写下你因着这主内的身份而对神的感恩，并且在班上分享。

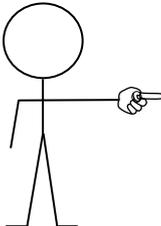
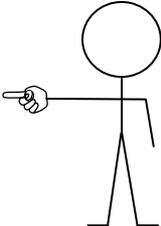
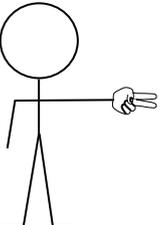
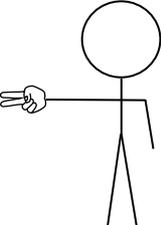
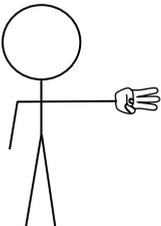
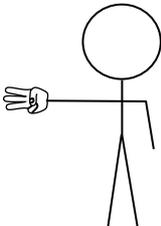


交棒

下表列出了本课图2“旧身份与新身份的比较”的最后三点。请与伙伴一同练习，按指示一边做动作，一边背诵其内容。

左手代表信主前的“旧身份”，右手代表信主后的“新身份”，做法如下：

旧身份与新身份的比较

边说边做	
旧身份	新身份
 <p>左手竖起一根手指指向左方，说： “身份来自你作为”</p>	 <p>右手竖起一根手指指向右方，说： “身份来自神所作”</p>
 <p>左手竖起两根手指指向左方，说： “身份来自人看法”</p>	 <p>右手竖起两根手指指向右方，说： “身份来自神看法”</p>
 <p>左手竖起三根手指指向左方，说： “身份决定你信心”</p>	 <p>右手竖起三根手指指向右方说： “信心决定你身份”</p>

第五课 战胜属灵仇敌

经文

📖 弗 6:12 因我们并_____与属血气的争战，_____与那些执政的，掌权的，管辖这_____的，以及_____属灵气的恶魔争战。

📖 雅 4:7 故此，你们要_____神。务要_____魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

📖 约壹 4:4 小子们哪，你们是属神的，并且_____他们；因为那在你们里面的，比那在世界上的_____。

问题

1. (弗 6:12) 信徒与谁争战？是与人争战吗？
2. (弗 6:12) 这节如何描述恶魔？
3. (雅 4:7) 我们抵挡恶魔前要做什么？
4. (雅 4:7) 怎么做才能使恶魔离开我们逃跑？
5. (约壹 4:4) “那在你们里面的，比那在世界上的更大”是什么意思？
6. (约壹 4:4) 这节的“他们”指的是谁（参 1、3 节）？

一、罪恶的问题

罪存在于世上，并不代表神无法避免它，也不能说是神创造罪的（参罗 5:12 及第二课）。我们只可以说罪在神的旨意许可下存在。我们不能完全理解神为什么容许罪恶存在，但我们至少可以知道以下几点：

（一）人类有自由选择权

神知道让人类拥有自由选择权是好的，可是人类有了自由选择权，就有可能选择犯罪。接着神的形象被造的人拥有自由去选择是否服从神，这恰恰体现了人类是神所有创造之中最有价值的创造。

（二）罪恶存在的根本解释

天使与人类都有自由选择权。当撒但及其跟从者（邪灵）决定不服从神，始祖亚当与夏娃也决定不服从神时，世上和天上的属灵争战就展开了。这解释了罪恶为何会存在。今天，善与恶还在争战着。

（三）神的主权不会受到威胁

虽然堕落的天使与人类违背神的旨意，但这并没有威胁到神至高无上的主权和统治地位。这些罪恶军团根本无法与神相比，它们的权力终有一天会结束。

（四）万有都本于神、归于神

万有都本于神，最终都要归于他（参罗 11:36）。

（五）罪在神的控制之内

既然罪在神许可下才得以存在，它必然也在神的控制之内（参诗 83:18；赛 45:5）。不然的话，罪终有一天会完全操控这个世界。

（六）约伯记表明撒但受神所限制

约伯记 1~2 章和 38~41 章让我们清清楚楚地看到天上与世上除了有神和人类，还有天使的领域存在。约伯的三位朋友认为：一、苦难是神对罪人的惩罚；二、约伯的苦难极大；三、所以，约伯的罪孽没有穷尽。第一、二点是正确的，可是第三点却是错误的。因为他们忽略了撒但的存在。归根结底，约伯遭受苦难，问题不由于他犯罪，而是由于神与撒但的争战。然而，约伯记表明撒但只能在神许可的范围内迫害约伯。

（七）撒但的结局已经定了

我们的主耶稣在十字架上已经打败了属灵的敌人——撒但，应验了创世记 3 章 15 节的预言（参约壹 3:8）。基督再来的时候，会向撒但及跟从它的堕落天使执行最终的刑罚：“那迷惑他们的魔鬼被扔在硫磺的火湖里，就是兽和假先知所在的地方。他们必昼夜受痛苦，直到永永远远”（启 20:10）。

二、撒但的主要战术

我们不但要知道自己在主内的权柄（参第三课），及撒但使人陷入思想斗争的计谋（参第四课），我们还要识破撒但各种利用诡计与谎话迷惑我们的战术（参约 8:44；林后 11:3；启 12:9）。

（一）用能力恐吓或迷惑人的战术

1. 恐吓——魔鬼用它的能力令人产生恐惧，这是它控制人的主要手段。

（1）一般的侵扰

撒但利用人的弱点和生活上的创伤试探人、搅扰人。

（2）令人惊慌失措

撒但通常在晚上、人的身体状况差或意志薄弱时恐吓人，令他们惊慌失措。

(3) 攻击儿童

魔鬼有时会在晚间恐吓儿童，若孩子睡觉时突然惊惶呼喊说：“我看见鬼怪！”父母要教导孩子如何抵挡撒但及其污鬼的攻击。你可以教你的孩子说：“我奉耶稣基督的名命令你走。”

父母也许会担心这样教导孩子抵挡撒但及其污鬼，会令他们更加惧怕。其实恰好相反，孩子的思想比较单纯，世界观又很简单，不像成年人有那么多顾虑；因此，他们更容易明白和相信靠着基督可以抵挡魔鬼的道理。让孩子知道自己属于神，可以靠着耶稣直接把污鬼赶走，基督也会保护他；这样孩子就得到安慰，并且更有把握地抵挡魔鬼。

撒但也要令父母们害怕它有权柄继续恐吓和攻击孩子，因此父母要抵挡它的诡计，说：“耶稣在十字架上已经击败了你，你没有这个权柄，耶稣已经战胜了你。”

(4) 攻击人的身体

撒但能令人生病；即使不是真的病倒，也至少令人有生病的症状。

2. 迷惑——魔鬼诱人借助它的能力解决问题或满足欲望，借此控制人。

(1) 撒但冒充有神的能力

信徒与神有紧密的关系，就可以天天从神那里得着能力去应付生活的大小事情。但撒但假冒有同样的能力，它一方面令你感到自己毫无价值，没有名声；另一方面引诱你借助它的能力在生活上取得名利，从而一举成名。

秘术、通灵术等在国外极其流行，人们通过各种方法寻求从“灵”而来的能力，其实就是撒但及其污鬼的能力。

(2) 撒但用改变人遭遇的能力迷惑人

1. 撒但利用魔法、护身符、咒符、神物、风水、水晶、通灵仪式、魔水等等迷惑人，使人借助它的能力，以解决生活的各样事情。
2. 撒但迷惑人向它借助取得经济和社会地位的能力。
3. 撒但迷惑人用占卜等方法，寻找以往或现在人生遭遇不幸的原因。
4. 撒但迷惑人用不正当的方法医治疾病。

人若靠撒但的能力治病，虽然那病或那病的表面症状可以被去除，但那人要为此付出高昂的代价——属灵的捆绑。你不可能对撒但及其污鬼有所求而无需付出代价。

(3) 撒但用控制人的能力迷惑人

1. 撒但利用人的嫉恨，或占有别人的心理，迷惑他们设咒控制别人。
2. 撒但迷惑人去咒诅某人、某家庭或某机构等等。
3. 撒但迷惑人去向别人施巫术。

(4) 撒但假冒有预知未来的能力

这是天大的谎话！只有神知道将来的事，只有他是无所不知的。撒但只能告诉你它打算作什么，但它并不一定能实现所有的计划。这解释了为什么算命和通灵的人预言将来的事，有时真的会发生，有时却没有实现。这诡计可见于五花八门的算命、通灵语等等。

(5) 污鬼假冒是“灵”的引导者

污鬼能附在人身上，假装逝世者的声音向其家人说话，并能准确地说出离世的人以往的生活。它们利用这个把戏，让听到的人误以为那亲人的灵真的出现了。但事实并非如此，离世亲人的灵绝不可能向活人说话，因为人死后的灵魂不是在阴间（参启 20:13）就是在乐园里（参路 23:43），那说话的不过是邪灵在假冒那个亲人而已。

(6) 撒但用超能力或特异功能来迷惑人

撒但给一些人超乎常人的能力或特异功能，借此迷惑他们，比如超人的体力，像格拉森和以弗所被鬼附的人（参可 5:3~4；徒 19:16）；又比如练某种武功的人声称自己有飞行的特异功能；也有人声称自己有超人的眼力，能看到别人看不到的东西。

(二) 歪曲真理的战术

撒但常用以假乱真的诡计来攻击我们，这显然是相当聪明的计谋。若它直接攻击你，你会察觉而防备；若它试探你，你还可以在善恶之间作抉择。可是，若它用谎话欺骗你，你因不防有诈，信以为真，就按着那个谎话活出不合真理的样式来。魔鬼的陷阱就是让人因信它的谎话而听从它，代替了听从神的话。

1. 扭曲关于神的真理

(1) 撒但歪曲真理的第一步往往是针对神的属性和话语捏造各样的谎话。

若撒但成功令我们对神有错误的观念，它就可以轻易地令我们对其他事情有错误的想法；因为我们的神观是我们整个世界观的基础。举例说，真理告诉我们：神对我们施与无条件的爱，神的属性和话语也是绝对可靠的。可是，撒但常让我们怀疑神是否真的无条件地爱我们，又质疑神的属性和话语是否可靠。

(2) 撒但因嫉妒神而扭曲神的真理，主要目的是要损害神的荣耀。

(3) 撒但歪曲真理的诡计始于伊甸园（参创 3:1~6）。

那时，撒但为了引诱夏娃，附在一条蛇身上，对她说：“神真的说你不可以吃园中所有树上的果子吗？”

夏娃回答说：“园中树上的果子我都可以吃，惟有园当中的那棵树上的果子不能吃，也不能摸，否则我们会死的。”

撒但说：“你们不一定会死。”

夏娃说：“神就是这么说的。”

撒但说：“这是因为你们吃了，眼睛就会明亮，就像神那样能分别善恶。你看那棵树上的果子多漂亮、多好吃！快吃吧！”

这情况就像家长管教孩子那样，他们允许孩子玩他所有的玩具，可是不许他玩锋利的剪刀，但孩子偏偏要玩这把剪刀。撒但的目标是要亚当和夏娃相信神是不可靠的，神不是真心爱他们的，然后违背神去吃那棵树上的果子。

(4) 撒但企图诋毁神，败坏他在信徒心目中的形象，说神是：

❖ 审判官。他不是真的爱人，他不仅没有把最好的给人，反而监视人有否犯错，然后判罚。

- ❖ 要求过高的父母。撒但常利用“长辈”在人们心目中的坏印象，让人对神——天父产生不正确的看法。

2. 让感觉凌驾真理的诡计¹

撒但要令我们相信人的感觉比神的真理更重要，这个谎话完全违背了圣经的教导。圣经的真理告诉我们，感觉应该从真理而出；真理带来正确的信念；正确的信念产生良善的行为；良善的行为引发美好的感觉。撒但却要我们相信感觉是最重要的。因此，我们会凭感觉而行，做出败坏的行为；坏行为逐渐形成不正确的信念；不正确的信念产生假道理。

真理与情感的次序



图 1

3. 关于信徒身份的谎话

撒但特别擅于用诡计令信徒怀疑自己在基督里的身份。重温第四课大标题三之(三)的第 4 点(第 51 页)与图 2“旧身份与新身份的比较”(第 52 页)，以及大标题六的“弃绝谎话与接受真理”表(第 55 页)。



撒但说很多谎话扭曲我们对神、对自己身份的看法。我们越认同它的谎话，我们的生活就越受这些谎话影响，撒但支配我们的情况也就越来越严重了。

三、如何战胜撒但及其邪灵²

(一) 抓住我们在基督里的权柄

重温第三课的棒，找出并扼要概述信徒在基督里有什么权柄。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.22.

² Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.12~16.

（二）服从神的话

信徒是神的儿女，有圣灵住在我们里面。我们在基督里有足够的能力铲除撒但的立足点。我们只要在生活中服从神的话，就能抵挡撒但的一切攻击。

1. 不可给撒但留地步

📖 弗 4:27 不可给魔鬼留地步。

2. 不要放纵私欲

📖 罗 13:14 总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲。

3. 要穿戴全副军装

📖 弗 6:11 要穿戴神所赐的全副军装，就能抵挡魔鬼的诡计。（参 10、12~18 节）

4. 顺服神，抵挡魔鬼

📖 雅 4:7 故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

5. 务要谨慎、警醒，用坚固的信心抵挡它

📖 彼前 5:8-9 务要谨守，警醒；因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。⁹你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历这样的苦难。

6. 把一切心意夺回来，顺服基督

📖 林后 10:4-5 我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以攻破坚固的营垒，⁵将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事一概攻破了；又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。

7. 该赦免的就赦免

📖 林后 2:10-11 你们赦免谁，我也赦免谁。我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的；¹¹免得撒但趁着机会胜过我们，因我们并非不晓得他的诡计。

8. 不可尽信所有的灵，总要试验那些灵是不是出于神的

📖 约壹 4:1 亲爱的弟兄啊，一切的灵，你们不可都信，总要试验那些灵是出于神的不是；因为世上有许多假先知已经出来了。（参 2~6 节）

9. 我们自己有责任要站立得稳，保守在基督里的自由

📖 加 5:1 基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。

10. 持守主的道，防备魔鬼的诡计

📖 约 8:31~32 你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒；³² 你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。

11. 明白我们在基督里的身份

📖 约壹 3:1 你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是他的儿女。

12. 要知道神应许我们能像他

📖 彼后 1:4 因此，他已将又宝贵又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与神的性情有份。



若我们不认识真理，没有抓住我们在基督里的身份，又不知道神赐给我们什么应许；在缺少这三种防备武装的情况下，我们很容易会被那恶者（魔鬼）的火箭所伤（参弗 6:16）。

信徒已经有足够的装备去抵御属灵敌人的火箭，但他们必须动手使用这些武器。神不会赏赐那些灵里懒惰和粗心大意的基督徒。有些基督徒似乎在想：我不用负什么责任，因神有义务保护我。圣经不但没有这样说，而且还多番嘱咐信徒要尽力尽责地服从神的话以对付魔鬼（参太 11:12；雅 4:7）。

（三）牢记灵命成熟的五个要点

📖 弗 4:13~14 直等到我们众人在真道上同归于一，认识神的儿子，得以长大成人，满有基督长成的身量；¹⁴ 使我们不再作小孩子，中了人的诡计和欺骗的法术，被一切异教之风摇动，飘来飘去，就随从各样的异端……

教会的目标是培养灵命成熟的信徒，使他们能够彼此服事，并把福音传给世人。我们不是孤单一人走灵命成长的路，而是有耶稣同在，有神的话作亮光，也有信徒的交通、勉励。我们要记住：

1. 灵命成长是一个过程。
2. 我们要追求做一个灵命成熟的人。
3. 灵命成熟不是信徒可以选择要还是不要的——灵命若不进步，就会退步，不能原地停留。
4. 若我们被世界、肉体或魔鬼捆绑着，属灵生命就不能成熟。
5. 对神认识越深，灵命就越成熟。

四、克服因偏见而骄傲的罪

骄傲是最原始的罪——撒但因骄傲而与神对抗。骄傲使人与人对立，撒但也经常利用人的骄傲拉拢一班人对抗另一班人。因此，我们要在真道上同归于一，就要消除自身的偏见、骄傲；不要因教会的做法不同，路线不同而对别的教会有偏见，看不起他们；也不要因自己稍有恩赐、口才、知识，就看不起那些不及自己的人。以弗所书第2章清楚地告诉我们，基督的救赎工作如何拆毁了犹太人与非犹太人长久以来因种族偏见所筑起的墙：

弗 2:11~14 所以你们应当记念：你们从前按肉体是外邦人，是称为没受割礼的；这名原是那些凭人手在肉身上称为受割礼之人所起的。¹²那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有神。¹³你们从前远离神的人，如今却在基督耶稣里，靠着他的血，已经得亲近了。¹⁴因他使我们和睦，将两下合而为一，拆毁了中间隔断的墙……

我们很多时候会否认内心有骄傲或偏见，但希伯来书4章13节说：“没有一样在他面前不显然的；原来万物，在那与我们有关系的主眼前，都是赤露敞开的。”现在开口作以下的祷告，求神的光照亮你的心，显明你里面是否有因偏见而产生的骄傲。

求神显明心中因偏见而骄傲的罪

我们在天上的父：

我知道你对所有人的爱都是平等的，而且你不偏心。你接受每一个敬畏你、行善和公义的人，不论他们来自哪国。你不按肤色、民族、家境、学识、性别或其他世俗的标准判断人。我承认自己许多时候对别人有偏见，或自以为比别人优胜。我没有常常作你的和平使者，反而在态度、言语和行为上促使关系分离，成为骄傲的恶者。我决心悔改，除去所有歧视带来的憎恨，偏见产生的骄傲。现在，求主向我启示，让我知道自己在什么事情上对某人、某群体或某族心存偏见和骄傲，避免让这种罪继续败坏我的心思和行为。奉主耶稣的名，阿们！

如果神让你想起你对某些人、某群体或某族有偏见而产生骄傲，现在就逐一为这些人、群体或民族开口作以下的祷告：

承认并立志弃绝因偏见而骄傲的罪

我们在天上的父：

我承认并立志弃绝因对_____（某人、某群体或某族）有偏见而心存骄傲的罪，求你赦免我。我为你饶恕我而感恩，又求主改变我的思想与行为，让我跟_____（某人、某群体或某族）成为彼此相爱的朋友。奉主耶稣的名，阿们！

最后，要再次肯定地说：我们在主内已经得胜！我们在基督里的身份是神的儿女，我们有属灵生命的确据——圣灵，也有足够的力量战胜属灵敌人——撒但及其邪灵。虽然我们仍然会遭受到它们的攻击，但我们在主内最终必会胜利。



应用

问 题

1. 为什么人有自由选择权？

2. 若我们不追求属灵成熟会有什么后果？

3. 信徒会找哪些借口来拒绝追求灵命成熟？



交棒

与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

如何战胜撒但邪灵

主里权柄要抓住

神的话语须服从

灵命成熟当追求

灵命成熟五要点

灵命成长是过程

竭力追求更成熟

灵命不进就会退

被罪捆绑难成长

越认识神越成熟

第六课 属灵争战得胜之道（上）

经文

📖 书 1:9 我岂没有吩咐你吗？你_____刚强壮胆，_____惧怕，也_____惊惶；因为你无论往哪里去，耶和华你的神_____与你_____。

📖 撒上 17:47 又使这众人_____耶和华使人得胜，_____用刀用枪，因为争战的胜败_____耶和华。他必将你们_____我们手里。

📖 代下 16:9 耶和华的眼目_____全地，要显_____帮助向他心存_____的人。

问题

1. （书 1:9）为什么约书亚不用惧怕？
2. （书 1:9）神吩咐约书亚做什么（参 2 节）？
3. （撒上 17:47）为什么神必将歌利亚交在大卫手中？
4. （撒上 17:47）我们属灵的争战为什么不用刀枪？
5. （代下 16:9）耶和华为什么要“眼目遍察全地”？

从圣经不同人物的生平里，我们可以学到战胜属灵争斗的道理。本课将列举两个圣经人物的事迹，来说明十个属灵争战得胜之道。我们要学习并不断操练这些击败仇敌撒但的秘诀，使我们可以像圣经的人物一样，过着得胜的信徒生活。

一、约书亚征服耶利哥（书 5~6 章）

约书亚与以色列的百姓已经离开了旷野，越过约但河到了耶利哥北面的吉甲。耶利哥是他们第一个要攻取的迦南地大城。

（一）首先要做的事（书 5:13~15）

约书亚走近耶利哥时，“举目观看，不料，有一个人手里有拔出来的刀，对面站立。约书亚走到他那里，问他说：‘你是帮助我们呢？是帮助我们敌人呢？’”（13 节）约书亚看见对面站着的人把刀拔了出来，很可能说话的同时也拔出了自己的刀。那人回答说：“不是的，我来是要作耶和华军队的元帅。”（14 节）

原来这人是耶和华大军的元帅！耶和华的元帅与以色列的将军面对面遇上！约书亚马上俯伏在地上拜他，说：“我主有什么话吩咐仆人。”（14 节）元帅回答说：“把你脚上的鞋脱下来，因为你所站的地方是圣的。”（15 节）约书亚就照着做了。

属灵争战得胜之道（一）：争战前要敬拜神

神要约书亚带领全体以色列民进入迦南地，这责任非常重大。亚伦早就离世了；摩西没多久前按手在约书亚头上，嘱咐他要带领以色列民进入迦南地。这事以后，摩西登山看到迦南美地，但神不允许他进去，他也就在山上死去。现在，约书亚要带领 200 万以色列人进入并占领敌人居住的迦南地，这实在不容易！耶利哥一役非常关键；如果失败的话，住在迦南地的异族就不会惧怕以色列人，并且会结盟对付他们。这一场仗只许成功，不许失败。

此刻，神要约书亚做的第一件事就是把鞋子脱下来。没穿上鞋子，怎么打仗呢？是的，但约书亚打仗前先要敬拜神！他要思想：谁带领我到这个地方来？谁能让我打胜仗？神向约书亚显现，要他认识神是万军之耶和华，神才是以色列人真正的元帅，是神为以色列人争战。因此，神要约书亚做的第一件事，就是在神面前谦卑下来，俯伏敬拜神！

很多时候，我们把鞋带系上，就觉得已经准备好出战了，可以按着自己的打算去作战。然而神说：“这是我的战役！我要为你争战，请你先要把鞋脱下来敬拜我，要记住是我派你到这里来的！”

我们将会在天堂里敬拜神，直到永永远远，现在就是学习把鞋子脱下来敬拜耶和華的时候。

（二）抬起约柜来（书 6:6~7）

约书亚按照神的话叫祭司来，吩咐他们说：“你们抬起约柜来，要有七个祭司拿七个羊角，走在耶和華的约柜前。”（6 节）他们必须要好好保护约柜，数十万的利未人要一同保护它。约柜是圣洁的，在它的上面、基路伯中间有“舍吉拿”（希伯来文音译），就是“神特别同在而满有荣耀之处”，因此以色列民感受到神在他们当中。

若耶和華没有命令以色列人把约柜抬起来与兵丁一起绕城走，他们一定会把约柜安放在一旁，派兵丁保护它。可是神要他的约柜随着军队绕城行走，而不是被摆放在一旁让人保护。神要与他们一起作战！

（三）不可作声（书 6:10）

约书亚吩咐百姓说：“你们不可呼喊，不可出声，连一句话也不可出你们的口，等到我吩咐你们呼喊的日子，那时才可以呼喊。”（10 节）以色列的一切兵丁列队围绕耶利哥城行军，为什么约书亚不许他们出声呢？背后必定有原因。

1. 学习安静顺服

在旷野里，以色列民经常发怨言；现在要他们每天绕着城行走（前六天每天绕一次，第七天绕七次，一共十三次（参书 6:4））而不是攻城打仗，他们真觉得不好受。到了第五、六天吃早饭时，定会听到这样的怨言：“真笨！”“绕城这么多次却不打仗，干什么？”“约书亚到底是什么大将军，他从来没有攻打过一个强大的城市！”“他根本没有好的战略计划！”“绕城太没意思了！”

然而，神命令百姓不许作声，要他们学习安静顺服。“七”这个数字在这段经文中多次出现：七个祭司、七个羊角、绕城七日、第七天绕城七次。“七”代表完全，神要祂的子民学习完全顺服的功课，然后带来完全的胜利。

2. 不要与城墙上的敌人辩论

我们要汲取夏娃的失败教训，从她开始与蛇对话就注定了她的失败，一来一往的交谈，令夏娃落入蛇的圈套。既然绕城的时候不可作声，以色列人就不能与站在城墙上的敌人辩论，也就不会落入仇敌的圈套中。他们不能对敌人说：“我要打败你！”敌人也不会再在城墙上反驳说：“胡说八道！绝对不可能！”他们只需要安静听从神。

属灵争战得胜之道（二）：不跟魔鬼来辩论

我们根本无需跟仇敌魔鬼辩论，我们只要安静等候神。

我们的主耶稣说过：“天上地下所有的权柄都赐给我了。”（太 28:18）“赐给我了”表明耶稣已经得到了天上地下所有的权柄，借着他在十字架上的死和复活，耶稣已经大大地胜过魔鬼！我们信靠主的人根本无需跟魔鬼辩论，因主已经为我们战胜了它。我们只要安静地倚靠主。

3. 专心聆听羊角的声音

行军的人听到羊角的声音，就可以因此知道约柜、约书亚和祭司仍然安全。若行军时队中的人彼此谈话喧嚷，就会听不到角声。

属灵争战得胜之道（三）：专注倾听神声音

以色列民只需专注去听一个声音。羊角声表示神仍然与他们同在（参出 19:16、19）。

在心灵不安静、不顺服、发怨言的情况下，我们很难听到主带领我们的角声。若我们作工时学会安静、顺服、不发怨言，神就可以借着我们作更大的工。

我们要安静、顺服，不发怨言，专注倾听神的角声。

（四）继续行走（书 6:14~15）

以色列军听从神给约书亚的吩咐：“第二日，众人把城绕了一次，就回营里去。六日都是这样行。第七日清早，黎明的时候，他们起来，照样绕城七次；惟独这日把城绕了七次。”（14~15 节）

神可以在任何时候、任何情况下令城墙倒塌。他可以在第一天人民绕城一次后把城墙摧毁，当然也可以无需人民绕城就令城墙倒塌。那么，神为何要以色列人绕城走十三次呢？

1. 要他们学习顺服

为什么还要继续绕城行走？因为神命令他们这样做。服从神的命令就够了，不用有别的原因。

2. 不要他们倚靠自己的想法

在旷野里，以色列军已经打了好些胜仗。这时，他们很容易自高自大，倚靠自己而不倚靠神的能力。现在神吩咐他们绕城走那么多次，他们很容易会想：这真没意思呢！可是神要让他们明白，他是领导者，城墙因他的命令而倒塌，并且会在他所安排的时间倒塌。以色列军只管继续行走！

（五）呼喊赞美神（书 6:16）

以色列民继续绕城行走，“到了第七次，祭司吹角的时候，约书亚吩咐百姓说：‘呼喊吧！因为耶和华已经把城交给你们了。’”（16 节）虽然他们还未攻陷那城，但“**已经把城交给你们了**”表示神早已知道他要做的事，早已有完全的计划。过去、现在、将来的时间观念，对神来说，毫无意义。他是无始无终的！

我们面对属灵敌人时，神对我们说：“你们为什么烦躁焦虑，难道看不通我在场控制一切吗？”

以色列军绕城走了那么多次，到了这个时候，巴不得立即呼喊出来。此刻他们的心已经准备好，他们的骄傲自满已被除掉。他们对神的信心更加坚定。

他们大声呼喊表示什么？表示赞美！他们相信神一定会使他们胜利而大声呼喊。赞美是最有力的武器，能粉碎那抵挡我们的坚固高墙，因为赞美表明我们倚靠神而不倚靠自己。

呼喊吧！赞美神吧！因为神**已经把胜利**摆在我们面前了！（另参诗 18:3）

（六）不可取去神的物（书 6:18~19）

约书亚吩咐军队说：“务要谨慎，不可取那当灭的物，恐怕你们取了那当灭的物，就连累以色列的全营，使全营受咒诅。惟有金子、银子，和铜铁的器皿，都要归耶和华为圣，必入耶和华的库中。”（18~19 节）

以色列人出埃及地时，夺取了埃及人的财物，事隔不过一、两代而已。现在他们同样很容易会产生一些坏主意，例如有人可能会想：我要到里面的房子拿最漂亮的衣服；

那人又想：我一进城就马上找金铺抢掠金子……。不行！务要谨慎，不能取那当灭的物，也不能取那当归给神为圣的物！

属灵争战得胜之道（四）：不可夺取神荣耀

世界著名的基督教布道家葛培理先生被神大大使用，成千上万的人听了他的讲道而信主。为什么神如此重用他呢？其中一个主要的原因是他不夺取神的荣耀，连用他的一根指头沾一点神的荣耀也不会。他一直保持谦卑。美国三位前任总统曾经公开称赞他是一位伟大的布道家，而他的回应是，他一生是要讨主喜悦和荣耀主，而不是要令人注意他或留意他。

神说：“战利品是我的！胜利是我的！你们劳苦的果效也是我的！”神要在我们为他所作的事上得着荣耀。

若做任何事都完全为荣耀神而做，那么，神会让你所作的变得美好。我们不能夺取神的荣耀，要把一切的荣耀都归于他。

（七）将城夺取（书 6:20）

以色列军学会这些得胜之道后，神就让他们打胜仗：“于是百姓呼喊，祭司也吹角。百姓听见角声，便大声呼喊，城墙就塌陷，百姓便上去进城，各人往前直上，将城夺取。”（20节）

二、大卫与歌利亚（撒上 17 章）

许多信徒都很熟悉大卫与歌利亚的故事，可是他们不一定能看透里面反映的属灵争战得胜之道。

（一）大卫出场前的情况（撒上 17:1~19）

撒母耳记上 17 章开头告诉我们，非利士的军队聚集在犹大地的一座山上，准备攻打以色列军。扫罗王与以色列军聚集在对面的山头上，摆列队伍，要跟敌人决战。

1. 撒但的计谋

非利士人的军队闯进犹大地是不对的，因这片土地是神赐给以色列的应许之地。撒但明知神应许了亚伯拉罕把这块地赐给他的后裔；不但如此，它也知道神已经应许亚伯拉罕说：“地上的万族都要因你得福。”（创 12:3）若强大的非利士军能够击溃以色列军，分散以色列民，灭掉犹大国，撒但就能败坏神对亚伯拉罕的应许。

2. 巨人歌利亚出场

非利士人歌利亚是个从小接受军训的巨人，身高“六肘零一虎口”（4节），相当于三米高！铠甲重“五千舍客勒”（5节），相当于五十七公斤！“铁枪头重六百舍客勒”（7节），相当于七公斤！虽然铠甲与武器那么重，但对歌利亚来说决不成问题，因为他的体重可能重达 270 至 340 公斤，他的力量是一般人的几倍，真是可怕的巨人！

他从非利士人的营中走出来，面向以色列军站立，有一个拿盾牌的人走在他前面。歌利亚大声呼叫说：“你们出来摆列队伍作什么呢？我不是非利士人吗？你们不是扫罗的仆人吗？可以从你们中间拣选一人，使他下到我这里来。他若能与我战斗，将我杀死，我们就作你们的仆人；我若胜了他，将他杀死，你们就作我们的仆人，服事我们。”（8~9节）扫罗王与以色列士兵听见他的话“就惊惶，极其害怕”（11节）。歌利亚早上、晚上都站出来向以色列军骂阵，如此有四十天之久，也没有一个以色列兵敢与他决斗。

属灵争战得胜之道（五）：牢牢记住神大能

虽然非利士的巨人歌利亚是个强悍善战的勇士，可是比起无所不能的耶和华神，他算得上什么呢？以色列军为什么要在歌利亚面前惊惶失措呢？难道耶和华不是曾用他强壮的膀臂带领以色列民出埃及地吗？他又在旷野四十年向以色列民显大神迹，领他们攻入迦南地，奇妙地再三使他们得胜。难道耶和华是个善变的神吗？他的力量会减少吗？（参申 7:24，11:25）

以色列军被敌人的一个战士骂阵四十天仍按兵不动，是一件非常丢脸的事。明显以色列军和扫罗王都忘记了神的大能，忘记了神借着摩西给以色列民的应许。他们自己去打仗，因此他们“惊惶，极其害怕”（11节）。扫罗王的“身体比众民高过一头”（撒上 9:2，10:23），按身形来说应该由他出去迎战歌利亚；可是他悖逆神，没有听从神的命令（参撒上 15:19），所以耶和华的灵已经离开了他（参撒上 16:14）。扫罗王既已背弃了神，就不会想起神过去如何用大能之手再三挽救以色列民，更不会领导他的军队一起纪念神的帮助和拯救。

当我们面临危机时，总要纪念神的大能和恩惠，默想圣经中所载神的伟大作为，或是回想个人所经历的神恩，来坚定自己的信心。这是一个在属灵争战中取胜的要诀。

（二）大卫出场（撒上 17:20~30）

1. 牧羊的大卫

大卫是犹大伯利恒以法他人耶西八个儿子中最小的一个，负责替父亲放羊。他的三个最大的哥哥跟随扫罗王去了军营，准备打仗。一天，耶西吩咐大卫把一些食物送到军营给他的哥哥和千夫长，并叫他带哥哥的家书回来。

2. 大卫的所闻所见

大卫带着食物到了以色列的军营，刚好以色列军和非利士军在战场上列兵对阵；歌利亚还是照样出来骂阵，而以色列兵仍然是看见他就逃跑。这一切，大卫都亲耳听到，亲眼看见了。

属灵争战得胜之道（六）：属灵眼睛深入看

以色列兵眼中只看到面前的巨人歌利亚与强大的敌军，而大卫一出场就对战情有更深远、更透彻的看法——歌利亚是羞辱神名字的，而以色列人是神的选民！歌利亚不单是在敌挡以色列的军队，也正是在敌挡永生神的军队！

当我们身处险境时，一定要记住我们在主内的身份，而且要用属灵的眼睛洞察那事情背后隐藏着的属灵争战。

大卫就问旁边的兵丁：“有人杀这非利士人，除掉以色列人的耻辱，怎样待他呢？这未受割礼的非利士人是谁呢？竟敢向永生神的军队骂阵吗？”（26节）他们回答说，若有人能杀歌利亚，扫罗王会赐他大财，把女儿嫁给他，并免他父家纳税当兵（参25节）。

3. 大卫被哥哥大骂

大卫的哥哥以利押听见大卫与以色列兵丁的对话，就向大卫发怒，狠狠地责备他把父亲的羊群撇在旷野，又骂他心怀骄傲与恶意，下到战场去无非是要看打仗。

属灵争战得胜之道（七）：不被分心

大卫无辜挨骂，很容易会沉不住气，继而反驳他的哥哥；若他这样做，他就会分心，忘记了要作的事情。因此，他只向哥哥简单交代了他是因有原因而来的，然后就离开哥哥继续向其他人打探歌利亚的事情。

当我们走到属灵争战的战场上，要避免受别人影响而分散了专注力，这是在属灵争战中取胜之道。（参腓3:8、13~14）

（三）大卫自告奋勇迎战歌利亚（撒上17:31~38）

有人听到大卫所说的话，见他充满信心，就去禀告扫罗王。扫罗召见大卫，大卫在王面前说：“人都不必因那非利士人胆怯，你的仆人要与那非利士人战斗”（32节）。起初，扫罗王见他年纪太轻，就反对他去跟那从小接受军训的巨人歌利亚决斗。

大卫却坚定地回答说：“你仆人为父亲放羊，有时来了狮子，有时来了熊，从群中衔一只羊羔去。我就追赶它，击打它，将羊羔从它口中救出来。它起来要害我，我就揪着它的胡子，将它打死。你仆人曾打死狮子和熊，这未受割礼的非利士人向永生神的军

队骂阵，也必像狮子和熊一般……耶和华救我脱离狮子和熊的爪，也必救我脱离这非利士人的手”（34~37节）。

属灵争战得胜之道（八）：不胆怯

大卫说话时满有信心。他很清楚知道，神曾拯救他脱离狮子和熊的爪，帮助他打死这些猛兽；同样也一定会帮助他脱离歌利亚的手。他对神有坚定的信心，所以丝毫不胆怯。大卫经历过神的大能，他很清楚神在这场战争中的旨意——神必定会拯救他来荣耀自己的名。

当我们置身于属灵争战中，要记住：“神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”（提后 1:7）不要胆怯，要完全倚靠主。

（四）大卫挑选武器（撒上 17:39~40）

扫罗把自己的军装、铜盔和铠甲给大卫穿着，又给他一把刀挎在战衣外。大卫试着走了走，发现战衣既不合身，也穿不惯，就对王说：“我穿戴这些不能走，因为素来没有穿惯。”（39节）于是脱了下来。最后他还是选了自己曾经用来打死狮子和熊的杖，拿在手里；又从溪里挑选了五块光滑的石子，放在他那牧人用的袋子里，并且拿着甩石头的机弦去迎战歌利亚。

大卫用来甩石头的机弦不是孩子们玩的那种“丫”字形弹弓枪，而是牧人常用的武器，后来成为了打仗用的武器。这甩石的机弦是用软皮做的，中间有个可容纳一块石头的皮兜，两边连有细长的皮带（见图 1）。甩石前，把石头

放在中间的皮兜里，对折皮带，一只手抓紧两头，然后在头部上方用力绕几下，对准目标并把皮带的一头松开，就能把石头又狠又准地甩出去。

大卫所甩的石头也不是小孩儿玩弹弓枪的那种小石子，而是在乒乓球与网球之间大小的石头，好用在战场上击倒敌人。士师记提到便雅悯支派的军队里有“七百精兵，都是左手便利的，能用机弦甩石打人，毫发不差”（士 20:16）。后来那些跟从大卫的勇士练习甩石，练成了左右两手都能甩得准的本领（参代上 12:2）。大卫迎战歌利亚前，一定也反复练甩石技巧。刚开始练习时，他不可能甩得准。当他在草原上牧羊时，起初可能先选比较粗的树干作为目标瞄射，练成之后，再瞄向较细的树干，直到最后能准确地击中树干上某一点为止。我们实在无从得知大卫花上了多少时间刻苦操练，

甩石头的机弦

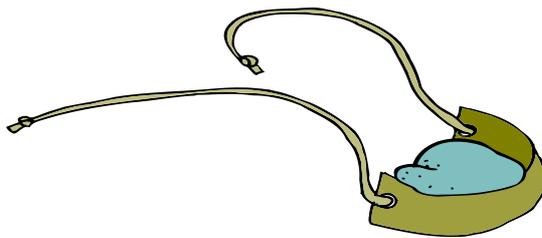


图 1

才能练成百发百中的本领。等到大卫出去迎战歌利亚的时候，他心里清楚知道自己在操练甩石上付出过多大的努力，因而充满信心；但歌利亚对此却一无所知。

属灵争战得胜之道（九）：反复操练

信徒要天天灵修，这是必需的属灵操练。在灵修生活方面，大卫是我们的好榜样。大卫作王时所写的优美诗篇吐露他天天与神相交。他在诗篇 145 篇写道：“我要**天天**称颂你”（2 节），并且诉说他称颂神的原因（参 3~20 节）。在 139 篇，他说：“我睡醒的时候，**仍**和你同在”（18 节），“仍”表露他睡前或睡醒都与神保持交通。在 105 篇，他这样说：“要寻求耶和华与他的能力，**时常**寻求他的面。”（4 节；参 1~6 节）大卫灵修时常以丰富的词藻来赞美神，他在诗篇 18 篇 1 至 2 节就用了十个不同的词语来形容和赞美神：“耶和华我的**力量**啊，我爱你！耶和华是我的**岩石**，我的**山寨**，我的**救主**，我的**神**，我的**磐石**，我**所投靠的**。他是我的**盾牌**，是**拯救我的角**，是我的**高台**。”尽管这些诗句是大卫作了王之后才写的，但我们相信，当他还是个牧羊人的时候，他已经体验到天天灵修，靠主而活的美妙。正因如此，撒母耳对扫罗王说：“耶和华已经寻着一个合他心意的人（大卫）”（撒上 13:14）。

大卫迎战歌利亚前，有天天灵修的扎实根基，所以他知道全能神与他一起迎战敌人，一定会得胜。而歌利亚却糊里糊涂，对大卫的充分准备懵然无知。我们要在属灵争战中获胜就要像大卫那样反复操练、天天灵修。

（五）大卫迎战歌利亚（撒上 17:41~53）

1. 歌利亚藐视大卫

歌利亚渐渐走近大卫，看见大卫那么年轻俊俏，就轻蔑地说：“你拿杖到我这里来，我岂是狗呢？”（43 节）接着又向着自己的神诅咒大卫，凶恶地说：“来吧！我将你的肉给空中的飞鸟，田野的走兽吃。”（44 节）眼见大卫只拿着杖和甩石头的机弦上前来跟他较量，歌利亚觉得这好像一场儿戏；他认为能够一下子把大卫除掉。

5. 大卫驳斥歌利亚

大卫反驳歌利亚，指他所靠的只不过是刀枪，而自己“是靠着万军之耶和华的名，就是你（歌利亚）所怒骂带领以色列军队的神”（45 节）。他断言神必让他在当日内杀死歌利亚，并使非利士军大败，“使普天下的人都知道以色列中有神。……因为争战的胜败全在乎耶和华。”（46~47 节）

属灵争战得胜之道（十）：好计划

大卫不但有充分的准备，而且也有很好的计划，使他可以蒙神赐福。首先，他具备四个神赐福给他的条件：1) 他具有倚靠神的能力打死狮子和熊的丰富经验；2) 他具有反复操练得来的甩石技巧；3) 他与神有密切的关系；4) 他靠着耶和華的名打仗，耶和華必使他得胜。

然后，他部署了灵活的应战策略。在他身上那个牧人用的袋子里，一共有五块石头。大卫的部署是当他杀了歌利亚，别的非利士兵可能会突然冲上来报仇，这时他还可以用其他石头射击他们。

在属灵争战里，撒但就像歌利亚那样，用恐吓的手段和话语来威胁我们。这时，我们可以用五块石头来反击。哪五块石头呢？就是以下 5 段经文。背诵它们，以这些圣经的话语坚定我们的信心：

📖 **林前 16:13** 你们务要警醒，在真道上站立得稳，要作大丈夫，要**刚强**。

📖 **林后 10:4** 我们争战的兵器，本不是属血气的，乃是在神面前有**能力**，可以攻破坚固的营垒……

📖 **弗 6:10** 要靠着主，倚赖他的大能大力，作**刚强**的人。

📖 **来 11:33~34** ……**因着信**，制伏了敌国，行了公义，得了应许，堵了狮子的口，³⁴灭了烈火的猛兽，脱了刀剑的锋刃；软弱变为**刚强**，争战显出勇敢，打退外邦的全军。

📖 **约壹 2:14** 少年人哪，我曾写信给你们，因为你们**刚强**，神的道常存在你们心里，你们也胜了那恶者。

我们除了靠着主去打属灵的仗，自己也要有好的准备、好的计划。但要记住，所有的准备和计划都不是靠自己想出来的，乃是来自寻求神的旨意。要在属灵争战中获胜，我们要有神所赐福的计划，不要打没有准备的仗。

3. 大卫全胜歌利亚

歌利亚起来向着大卫走过去，大卫也随即迎向歌利亚。大卫快要跑到歌利亚那边时，立刻从袋子中掏出一块石头，快速地用机弦甩出去。因那石头发出去的力量很大，就射进了歌利亚的额头内，使他扑倒在地上。大卫跑到歌利亚旁边，拔出歌利亚的刀，杀了他。非利士众人看见这个情形就逃跑，结果以色列军大获全胜（参 48~53 节）。

那一天的重大胜利，可以说是因为大卫掌握了属灵争战的六个致胜之道。这些得胜的秘诀是强大的敌军所意想不到的。在今天，我们也要在属灵争战中运用这些致胜之道，靠着神取得胜利，荣耀他的名。

 **应用**

问 题

1. 为什么我们争战前要敬拜神？

2. 为什么我们不要发怨言？

3. 大卫跟他的几个哥哥相比有什么特别之处？

4. 为什么天天灵修的生活对我们那么重要？

5. 从得胜之道（十）列出的五段经文中选三段来背诵，以作为你反击魔鬼的石头。

一、_____ 二、_____ 三、_____

默 想

我曾否夺取过神的荣耀？若有的话，在神面前祈求赦免。



交棒

与伙伴彼此背诵“属灵争战得胜之道（1~10）”的顺口溜，直至熟练为止。

属灵争战得胜之道（1~10）

争战前要敬拜神，
不跟鬼魔来辩论；
专注倾听神声音，
不可夺取神荣耀。
牢牢记住神大能，
属灵眼睛深入看；
不被分心不胆怯，
反复操练好计划。

第七课 属灵争战得胜之道（下）

经文

📖 诗 46:1 神是我们的 _____，是我们的 _____，是我们在患难中随时的 _____。

📖 诗 91:2 我要论到耶和华说：“他是我的 _____，是我的 _____，是 _____ 神，是我所 _____ 的。”

📖 来 11:33~34 他们 _____，制伏了敌国，行了公义，得了应许，堵了狮子的口，³⁴ 灭了烈火的猛势，脱了刀剑的锋刃； _____ 变为 _____，争战显出 _____，打退外邦的全军。

问题

1. （诗 46:1）“在患难中随时的帮助”从何而来？
2. （诗 46:1）为什么说“神是我们的避难所，是我们的力量”（见 7 节）？
3. （诗 91:2）诗人论到神所说的话对你有什么帮助？
4. （诗 91:2）“避难所”和“山寨”比喻什么？
5. （来 11:33~34）为什么旧约的圣徒能如此地得胜再得胜？
6. （来 11:33~34）神如何看这些大有信心的人（见 38 节；参 35~37 节）？

本课承接上一课，继续引用三个圣经人物战胜属灵争斗的事迹，说明另外十个在属灵争战中取胜的要诀。

一、约沙法仰望神（代下 20 章）

因为大卫是合神心意的人（参撒下 13:14），所以神立他作以色列的王。大卫王的第五代承继人是约沙法，在他登位的时候，以色列的版图已经分裂成以色列国和犹大国了。约沙法就是犹大国的王。

（一）敌人侵略的背景（代下 20:1~3）

约沙法作王期间，有一天收到情报，得知摩押人、亚扪人和米乌尼人组成了一支大军来攻打犹大国，并已到了犹大国的边境以东，约沙法就害怕起来。

1. 约沙法不听米该雅的预言

我们要特别留意历代志下 20 章 1 节，句子开头有一个相当重要的连接词——“此后”。原来，在这个危机出现之前，发生了一件很重要的事情。约沙法与以色列国的王

亚哈早年联姻（参代下 18:1）。一次，约沙法探望亚哈时，亚哈请求约沙法与他联手攻打亚哈的敌人。约沙法因敬畏耶和华，于是对亚哈说：“请你先求问耶和华。”（代下 18:4）亚哈问他的 400 个假先知是否可以征战，他们都说可以。那时约沙法问亚哈：“这里不是还有耶和华的先知，我们可以求问他吗？”（代下 18:6）亚哈就召米该雅来说预言。原来亚哈心里很讨厌这个先知，因着亚哈的恶行，米该雅经常说一些亚哈不喜欢听的凶话。米该雅见此情形，就在两王面前演戏，告诉他们“可以上去，必然得胜”（代下 18:14）。亚哈王马上看穿他的假话，就骂他：“我当嘱咐你几次，你才奉耶和华的名向我说实话呢？”（代下 18:15）于是米该雅坦言以色列人将要战败。约沙法当时听到耶和华的先知预言以色列会战败的警告，应该拒绝与亚哈联盟攻打敌人才对；可是他竟然决定带领军队与亚哈的军队一起攻打敌人。结果就如米该雅所说那样，以色列军惨败，亚哈王被杀。

7. 约沙法因耶户的预言而惧怕

约沙法王回到犹大，耶和华的另一个先知耶户告诉他说：“你岂当帮助恶人，爱那恨恶耶和华的人呢？因此耶和华的忿怒临到你。”（代下 19:2）所以，当约沙法听到从以东来的强大军队正要攻击犹大，他一定会想起先知耶户的预言而深感恐惧。

8. 约沙法带领民众归向耶和华

约沙法听了先知耶户的预言，就决心要回转寻求耶和华。他不辞劳苦地亲身到民间四处巡访，勉励、引导他的国民归向耶和华。他又设立审判官，提醒他们不是为人，而是为耶和华进行审判，这样神就会与他们同在；还嘱咐他们说：“现在你们应当敬畏耶和华，谨慎办事，因为耶和华我们的神没有不义，不偏待人，也不受贿赂。”（代下 19:7）

约沙法带领犹大民众复兴，归向耶和华，一定会引起撒但的注意。它必定会极力地进行攻击，这正是强大的军队临近犹大边界准备攻打犹太国的其中一个原因。

（二）王领众人禁食祷告（代下 20:3~19）

约沙法见此情形，就“定意寻求耶和华”（3 节）。他知道目前衰弱的犹大军队无法抵挡如此强大的敌军，他只有一条出路，就是倚靠耶和华。于是，他命令犹太全国的人禁食祷告。

1. 祷告会的规模

王不但命令犹太全地的人禁食，而且还要各城派人专程到耶路撒冷去寻求耶和华。

在历代志下 20 章 3 至 4 节出现了两次“寻求耶和华”，一次“求耶和华帮助”，表明约沙法与犹太民众归顺耶和华的决心。那一次大型的祷告会中，来自全国四面八方的庞大人群，连同他们的妻子、儿女和婴孩，以如此迫切的心情一起来寻求耶和华（参 13 节），这个场面几乎是空前绝后的。

2. 祷告会的长短

虽然圣经没有直接提到这个祷告会进行了多久，但是按着当时的处境，再加上从犹太各城长途跋涉来到耶路撒冷参与祷告会的人数，我们可以推断出一个结论：祷告会所用的时间一定不只一、两个小时，而是至少几天，甚至几个礼拜。

属灵争战得胜之道（十一）：同心祷告寻求神

祷告会需要在众人同心合一下进行。若参加祷告会的人当中有纷争结党的现象，祷告的果效将会受到很大的影响。若圣徒抱着同心合一的态度，万众一心地寻求神，他必会垂听。综观教会历史上一次又一次的大复兴，都是因着众人同心合一的祷告而成就。过去是这样，现在也是这样。近年来，神大大复兴南朝鲜的教会，以至信主的人数约占总人口百分之二十。其中一个主要原因是南朝鲜的信徒非常重视祷告。他们有祷告山、祷告洞、早晨团体祷告、通宵团体祷告及大规模全城祷告等。另外，神也使阿根廷教会大大地复兴。他们同样重视同心合一的祷告，组织了多次大规模的全城祷告会；结果，在阿根廷的教会历史上，创下了最多人信主的记录。

约沙法的先祖所罗门王献殿之后，神向他显现说：“这称为我名下的子民，若是自卑、祷告，寻求我的面，转离他们的恶行，我必从天上垂听，赦免他们的罪，医治他们的地。”（代下 7:14）这是神的应许。只要信徒让圣灵融化他们的心，解决纷争结党的问题，同心合一地寻求神的面，神就必定垂听他们的祷告。

3. 约沙法迫切的祷告

在那盛大的祷告会中，约沙法站在圣殿的新院前，代表众人向耶和华呼求祷告。

（1）以赞美开始祷告（6~7 节）

首先，约沙法用美妙的词句赞美神的大能大力，并述说神以往如何帮助以色列民。这种以赞美开始的祷告形式，是我们应该效仿的。主耶稣教导我们如何祷告的主祷文也是以赞美来开始的（参太 6:9~13）。

（2）按所罗门的献殿祷告祈求（8~9 节）

然后，约沙法按照先祖所罗门王从前在献殿典礼上的祷告向神呼求；内容是：当国家遭受大患难时，若百姓向这殿举手祷告，神在天上必垂听而拯救。（参王上 8:37~39；代下 6:28~30）

（3）呼求神惩罚敌人（10~12 节）

最后，约沙法在祷告中提到了敌人。在以色列民还未进入迦南地那些日子，摩押人、亚扪人和西珥山人曾受过以色列人的宽待，他们现在却反过来要侵略犹大国。他极其恳切地呼求道：“我们的神啊！你不惩罚他们吗？因为我们无力抵挡这来攻击我们的大军，我们也不知道怎样行。我们的眼目，单仰望你！”（12 节）

4. 神的回应

于是，神的灵临到会中的利未人雅哈悉，他就开口说预言：“犹大众人，耶路撒冷的居民和约沙法王，你们请听。耶和华对你们如此说：‘不要因这大军恐惧惊惶，因为胜败不在乎你们，乃在乎神。明日你们要下去迎敌，他们是从洗斯坡上来，你们必在耶鲁伊勒旷野前的谷口遇见他们。犹大和耶路撒冷人哪！这次你们不要争战，要摆阵站着，看耶和华为你们施行拯救。不要恐惧，也不要惊惶。明日当出去迎敌，因为耶和华与你们同在。’”（15~17节）

属灵争战得胜之道（十二）：胜败在神是事实

敌人魔鬼要我们倚靠自己，相信自己至为重要，而不倚靠神；如果我们是这样的话，在属灵争战中一定会失败。一个人看见神曾施福予他所作的工，他所负的责任越来越大时，魔鬼就会使用其中一个最有效的诡计——让那人感到自己很重要，认为别人一定要听从他，忘记了自己只是神的仆人而已。胜败乃在乎神，在属灵争战中，这是个永恒不变的事实。

在历代志下 20 章，约沙法听了雅哈悉的预言后，就面伏于地，带领犹大众人俯伏在神面前，敬拜耶和华。又有些利未人站起来，大声赞美耶和华。很明显，王与众人都相信神的预言必会应验，相信胜败乃在于神（参 18~19 节）。

（三）赞美时敌军大败（代下 20:20~24）

1. 出去迎敌

祷告会之后那天的清早，约沙法顺从耶和华的命令，带领军队和诗班前往旷野迎敌，因为神在他的预言中，明显地两次指示他们要在第二天出去迎敌。神不许可他们躲在城墙的保护下，等待神的搭救。神要他们凭着信心，下到旷野，在接近敌人的危险处境中，亲身经历神的搭救。相反，如果约沙法与众人因恐惧惊惶，而不顺从神的命令下去迎敌，相信神也不会施行拯救。因此，他们必须听从神，并且充满信心地下到旷野去。

2. 约沙法激励士气

出发时，约沙法王鼓励军队和所有出去的人说：“犹大人和耶路撒冷的居民哪！要听我说：信耶和华你们的神，就必立稳；信他的先知，就必亨通。”（20节）

属灵争战得胜之道（十三）：激励同工

在属灵争战中，我们应当常常激励同工，坚固众人的信心。虽然约沙法在之前一天的大规模祷告会上，已经得到了神的应许，但他在第二天清早准备带兵迎敌前，还要激励士气，坚固众人的信心；这正是——一个负责任的领袖应有的表现。许多时候，教会的领导者在匆忙之中忘了激励同工，坚固他们的信心；其实这是相当重要的。

激励同工，坚固信心，提升团队精神，才能在属灵争战中取得胜利。

3. 约沙法设立诗班

约沙法虽然是君王的身份，却先与民众商议，求得他们的同意后设立诗班。参加诗班的人要穿戴圣洁的服饰，走在队伍的前面——最危险的位置（参 21 节）。

4. 赞美时神来搭救

正当走在前面的诗班唱诗赞美耶和华时，神就来搭救他们。摩押、亚扪和西珥山三大军队本是联盟的，此刻，神却使他们互相猜疑。摩押与亚扪人派伏兵突然地攻击西珥山人，结果摩押与亚扪两军把西珥山人一网打尽。然后，摩押与亚扪人反过来自相残杀以至全军覆没。当犹大军到来的时候，只见三大联军“尸横遍地，没有一个逃脱的”（24 节）。

属灵争战得胜之道（十四）：称谢神

约沙法与犹大军队进发到战场时，走在前面的诗班赞美耶和华说：“当称谢耶和华，因他的慈爱永远长存！”（21 节）在争战还未开始之时，他们已经为着耶和华将会赐胜利给他们而预先向他发出赞美。

约沙法的先祖大卫也知道赞美神是很重要的。在诗篇 22 篇，他写道：“但你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的”（3 节）。当神的子民大大地赞美他时，他就特别与他们同在，好像坐在他们中间的宝座上那样。难怪赞美诗班要走在队伍的最前面！他们正靠着主去迎敌。

当我们信徒出去迎敌，快要打属灵的仗时，切记要运用这个得胜之道——首先为神将要赐给你胜利而赞美他。

（四）得胜后感恩赞美（代下 20:25~28）

约沙法与百姓去收取战利品，因财物珍宝太多以至用了三天才收完。第四天，众人聚集在比拉迦谷，一同感恩，称颂耶和华。得胜后，他们没有忘记神的恩典，他们欢喜快乐地返回耶路撒冷，一路上弹琴、鼓瑟、吹号，进入圣殿赞美神。

（五）得享太平（代下 20:29~30）

结果，“列邦诸国听见耶和華战败以色列的仇敌，就甚惧怕。这样，约沙法的国得享太平，因为神赐他四境平安”（29~30节）。

二、希西家面对恐吓不摇动（代下 32:1~22）

（一）希西家领导下的大复兴（代下 32:1）

历代志下 32 章开头说“这虔诚的事以后”，是指着希西家登位后领导犹大国大大复兴的事说的（参代下 29~31 章）。他洁净圣殿，重新开始献祭，下令并郑重其事地亲自带领以色列民守逾越节。然后，以色列众人“就到犹大的城邑，打碎柱像，砍断木偶；又在犹大、便雅悯、以法莲、玛拿西遍地，将丘坛和祭坛拆毁净尽”（代下 31:1）。他又制定敬拜神的条例（参代下 31:2~20），“凡他所行的，无论是办神殿的事，是遵律法守诫命，是寻求他的神，都是尽心去行，无不亨通”（代下 31:21）。

这是非常大规模的改革复兴。在希西家执政之前，他的父亲亚哈斯“不像他祖大卫行耶和華眼中看为正的事”（代下 28:1），他甚至“将神殿里的器皿都聚了来，毁坏了，且封锁耶和華殿的门。在耶路撒冷各处的拐角建筑祭坛；又在犹大各城建立丘坛，与别神烧香，惹动耶和華他列祖神的怒气”（代下 28:24~25）。

（二）亚述王西拿基立侵略犹大（代下 32:1~8）

就在希西家作王期间，亚述王来侵略犹大。他的军队围困了犹大国许多的坚固城，并决意要攻占那些城池，然后向首都耶路撒冷进攻。

属灵争战得胜之道（十五）：复兴之中防攻击

当各样神的事工大大复兴之际，我们应该随时做好准备，防范敌人的反攻。

在希西家王领导犹大国经历这么大的复兴后，亚述王率领强大的军队入侵犹大。在敌人还未攻进耶路撒冷之时，希西家王为保卫耶路撒冷竭力做好准备（参 2~5 节）。他设立军长管理百姓，又鼓励众人说：“你们当刚强壮胆，不要因亚述王和跟随他的大军恐惧、惊慌，因为与我们同在的，比与他们同在的更大；与他们同在的是肉臂，与我们同在的是耶和華我们的神，他必帮助我们，为我们争战。”（7~8 节）

当我们为主作工而取得大复兴时，敌人魔鬼一定会极力反攻，这是个永不改变的事实；因此我们要时刻警醒，在敌人发动反攻前做好防患的准备。

（三）亚述王恐吓希西家（代下 32:9~19）

西拿基立王攻打犹大国的拉吉城时，派遣臣仆到耶路撒冷用心理战术恐吓希西家与犹

大的人民说：“希西家对你们说，耶和华我们的神必救我们脱离亚述王的手，这不是诱惑你们，使你们受饥渴而死吗？……我列祖所灭的国，那些神中谁能救自己的民脱离我手呢？难道你们的神能救你们脱离我手吗？所以你们不要叫希西家这样欺哄诱惑你们，也不要信他，因为没有一国一邦的神，能救自己的民脱离我手和我列祖的手，何况你们的神，更不能救你们脱离我的手。”（11、14~15节）

属灵争战得胜之道（十六）：面对恐吓不言语

西拿基立王的臣仆故意从城墙外用希伯来语大声呼叫，说恐吓的话让耶路撒冷城墙上的以色列民听见，为要惊吓和扰乱他们，以便攻城（参 18 节）。除了历代志下 32 章外，列王纪下 18~19 章和以赛亚书 36~37 章也记载了亚述王侵略犹大国这件事。从列王纪下 18 章 36 节和以赛亚书 36 章 21 节得知，当时城墙上的“百姓静默不言，并不回答一句；因为王曾吩咐说：‘不要回答他。’”（王下 18:36）

若我们被恐吓时静默不言，对方会感到我们有一种沉默的力量，是他们不能看通的。耶稣被人控告，开始的时候也静默不言，当时“大祭司就站起来，对耶稣说：‘你什么都不回答吗？这些人作见证告你的是什么呢？’耶稣却不言语。”（太 26:62~63；参路 23:8~9）

我们为主的名被恐吓时，可以先用静默不言的方法应付。到了必须开口说话时，我们首先要肯定所说的话是神要我们说的。

（四）希西家向神呼求（代下 32:20）

我们从列王纪下 19 章知道，亚述王还写了一封信恐吓希西家王。希西家收到那恐吓信，就撕裂衣服，披上麻衣，进了耶和华的殿，在耶和华面前把信展开，向神发出极其迫切的祷告。他的祷告表现出他在敌人面前完全信靠神，是我们祷告的模范。祷文有三个以神为中心的重点（参王下 19:14）：

1. 以赞美神开始祷告

“坐在二基路伯上耶和华以色列的神啊！你是天下万国的神，你曾创造天地。”（王下 19:15）

2. 求神亲自监察敌人对他的辱骂

“耶和华啊！求你侧耳而听！耶和华啊！求你睁眼而看！要听西拿基立打发使者来辱骂永生神的话。”（王下 19:16）

3. 求耶和華顯出惟獨他是神

“耶和華啊！亞述諸王果然使列國和列國之地變為荒涼，將列國的神像都扔在火里；因為它本不是神，乃是人手所造的，是木头石頭的，所以滅絕它。耶和華我們的神啊！現在求你救我們脫離亞述王的手，使天下萬國都知道惟獨你耶和華是神。”（王下 19:17~19）

希西家王不但自己在聖殿里迫切地向神呼求，也派人到以賽亞先知那里，請他為此事向神揚聲呼求（參王下 19:2~4）。

属灵争战得胜之道（十七）：向神呼求

希西家面对敌人威胁他性命的恐吓，即时的行动是到圣殿向神迫切地呼求；不但如此，他还请求国中最亲近神的先知以赛亚同时为此事向神呼求。

在使徒行传 4 章，彼得和约翰被犹太公会的人恐吓后，所做的第一件事就是与虔诚的信徒开祷告会。他们像希西家那样祷告，说：“他们恐吓我们，现在求主鉴察”（徒 4:29~30），然后恳求神帮助他们。

我们面对敌人恐吓时，首先要向神呼求；我们也应该像希西家、彼得和约翰那样，邀请虔诚的信徒或同工一起呼求祷告（参提后 2:22）。神欢喜他的儿女这样做，也必垂听虔诚的祷告。

（五）神施行拯救（代下 32:21~22）

以赛亚对希西家派来的臣仆说预言，并吩咐他们转告希西家王说：“耶和華如此說：‘你聽見亞述王的僕人褻瀆我的話，不要懼怕。我必驚動他的心，他要聽見風聲，就歸回本地。我必使他在哪里倒在刀下。’”（王下 19:6~7）

正如耶和華的先知以賽亞所預言那樣，神垂听了希西家和以賽亞的呼求，他“差遣一个使者，进入亚述王营中，把所有大能的勇士和官长、将帅，尽都灭了。亚述王满面含羞地回到本国，进了他神的庙中，有他亲生的儿子在那里用刀杀了他”（21 节）。我们从列王纪下 19 章 35 节和以赛亚书 37 章 36 节得知，耶和華施行拯救的那天晚上，他的天使在亚述营中杀了一共 18 万 5 千人。

“这样，耶和華救希西家和耶路撒冷的居民，脫離亞述王西拿基立的手，也脫離一切仇敵的手，又賜他們四境平安。”（22 节）

三、但以理祷告蒙垂听（但 10 章）

（一）但以理虔诚祷告三周之久（但 10:2~3）

但以理书 10 章记载但以理用了三个星期向神祷告，但并没有提到那次祷告的内容。在第 10 章之前，书中有两次引述但以理向神祷告的内容：一次在 2 章 20 至 23 节，那是赞美神的祷告；另一次在 9 章 4 至 19 节，当时但以理希望以色列民能返回耶路撒冷，所以发出迫切的祷告，求神成就先知耶利米的预言（参但 9:2~3）。

第 9 章与第 10 章所记载的祷告相隔两年多的时间。这次但以理悲伤地祷告三个星期，期间只吃粗茶淡饭，是因为他见神两年多还没有应允他的祷告，于是再次为以色列民虔诚祷告，求神使他们从被囚之地返回耶路撒冷。

属灵争战得胜之道（十八）：要坚忍

但以理用三个星期恒切祷告，可想而知他背负着多么沉重的负担；又可见他专心祈求明白将来的事，在神面前谦卑自己、刻苦己心（参 12 节）。他不是仅仅用一两天或一个星期去祷告，而是用了足足三个星期的时间。他没有因为两年多都得不到神的回应半途而废。他一直祷告直到神应允他，这确是坚忍的祷告！

坚忍的祷告需要付出很大的代价，即使等候了很久也不要灰心，要继续祷告直至得到神的回应。

（二）但以理见异象（但 10:4~9）

祷告了整整三个星期之后，但以理“举目观看，见有一人身穿细麻衣，腰束乌法精金带。他身体如水苍玉（或“碧玉”），面貌如闪电，眼目如火把，手和脚如光明的铜，说话的声音如大众的声音”（5~6 节）。但以理在异象中所见的人，与启示录第 1 章里向使徒约翰显现的那个复活了、在天上的耶稣极其相似。下表比较两者的形象：

但以理异象中的人		约翰异象中的耶稣	
但 10:5	身穿细麻衣	启 1:13	身穿长衣
但 10:5	腰束乌法精金带	启 1:13	胸前束着金带
但 10:6	眼目如火把	启 1:14	眼目如同火焰
但 10:6	手和脚如光明的铜	启 1:15	脚好像在炉中锻炼光明的铜
但 10:6	说话的声音如大众的声音	启 1:15	声音如同众水的声音

与但以理在一起的人虽然没有看见这异象，但是却“大大战兢，逃跑隐藏”（7节），只剩下但以理一人。但以理被这个异象（参4~6节）大大地感动，他形容自己“见了这大异象，便浑身无力，面貌失色，毫无气力”（8节）；又对异象中的那人说：“因见这异象我大大愁苦，毫无气力。”（16节）

第4至6节所描述的那个人与在约翰的异象里、七灯台中的耶稣极之相似（参启1:12~16），看来是同一个人；但以理与约翰看见异象后的反应也几乎一样（参但10:8~9；启1:17）。我们相信耶稣在道成肉身之前，就是于伯利恒降生之前，曾经有几次在旧约时代显现，这就是其中的一次。这个向但以理显现的会否只是天使而已？断不会，因天使不能假扮成后来复活了的、荣耀的耶稣向人显现。由此可见，但以理三个星期的恳切祷告得到神多么重视的回应！

（三）奉差遣的天使（但10:10~14）

之后，从10章10节起直至但以理书的末了，那个向但以理讲解异象的一位，应该是奉差遣的天使而不是起初显现的耶稣，而且很可能就是曾经两次向但以理显现的加百列（参但8:16，9:21）。路加福音1章19节告诉我们，加百列“站在神面前”，奉差派去传达神的信息（参路1:26~28）。

加百列告诉但以理他是主所差来的，又说从但以理专心祷告三个星期的头一天起，他的祷告已蒙垂听，可是“波斯国的魔君”拦阻了他二十一日。后来，在天使长米迦勒的帮助下才摆脱那拦阻。由此可见，在但以理的祷告背后，有肉眼看不见的属灵争战正在进行着。

属灵争战得胜之道（十九）：祈祷影响大争战

但以理祷告时并不知道加百列正奉差遣赶来，却在途中受到当地的堕落天使——波斯魔君阻拦。直到加百列把真相告诉他，他才恍然大悟。

但以理后来把这些事记录下来。在第10章的开头，他说：“这事是真的，是指着大争战；但以理通达这事，明白这异象”（1节）。但以理很明白加百列带来的信息是关乎一场“大争战”——不仅指着第11至12章所提及的地上争战，这“大争战”更指着天上的属灵激战而说。

但以理的经历让我们明白信徒的祷告能影响天上的属灵争战。神是无所不能的，他掌管万物，他的命令一出就马上应验；虽然如此，耶稣还是教导我们在祷告时这样说：“愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（太6:10）真奇妙啊！无所不能的神本来可以随己意行事，但他却给自己的儿女权柄，让他们在祷告中求他的旨意行出来；换句话说，我们的祷告影响着天上的“大争战”。在天上有一支顽固的敌对势力极力阻碍神的旨意行在地上，那就是撒但及跟从它的堕落天使。我们在属灵争战中需要用祷告对付这些敌对势力，让神的旨意可以早日成就。要战胜敌人魔鬼，我们需要为天上正进行着的属灵大争战祷告。

(四) 但以理得力 (但 10:15~19)

但以理对加百列说：“我主啊！因见这异象我大大愁苦，毫无气力。我主的仆人怎能与我主说话呢？我一见异象就浑身无力，毫无气息。”（16~17节）加百列对他说：“不要惧怕，愿你平安；你总要坚强。”（19节）于是，但以理重新得到力量。

属灵争战得胜之道（二十）：疲乏不足求加力

在属灵争战中，我们常会感到乏力。这个时候应该像但以理那样，承认我们的不足，并求神加添力量来打好这场战役。神必会垂听我们的呼求。

(五) 异象的目的 (但 10:20~21)

加百列问但以理：“你知道我为何来见你吗？”（20节）接着随即告诉但以理他将会与米迦勒在天上与魔君争战，又对他说：“我要将那录在真确书上的事告诉你……”（21节）可见，神差遣加百列的目的有两个：一是向但以理启示天上的“大争战”；二是把记录在真确书上关于以色列民在地上将要遭遇的事告诉但以理（参 11~12章）。



第六课与本课列举了圣经里几个人物在属灵争战中得胜的事迹，从他们身上我们领略到二十个属灵争战的得胜之道。我们若能实践这些道理，必可以帮助自己及其他人在属灵争战中取胜。

应用



问 题

1. 为什么信徒彼此同心的祷告十分重要？

2. 既然胜败乃在乎神，我们要避免陷入魔鬼哪样的试探？

3. 为什么祷告需要坚忍？

4. 天上的“大争战”指着什么？我们可以用什么方法影响这场“大争战”的结果呢？

默 想

1. 我上次鼓励同工是什么时候呢？如何可以激励自己在这事上更积极？

2. 什么情况下我们需要更多唱诗赞美神，以至我们感受到神的同在？



交棒

与伙伴彼此背诵“属灵争战得胜之道（11~20）”的顺口溜，直至熟练为止。

属灵争战得胜之道（11~20）

同心祷告寻求神，
胜败在神是事实；
激励同工称谢神，
复兴之中防攻击。
面对恐吓不言语，
向神呼求要坚忍；
祈祷影响大争战，
疲乏不足求加力。

第二部分：屬靈爭戰

結束禱告

我们在天上的父，我们为你的恩典献上感谢。我们知道我们不能完全测透你浩大的宏恩；因为天怎样高过地，你的道路也怎样高过我们的道路。

因为你赐给我们在基督里的身份，我们就大大地喜乐。

你赐给我们成为你儿女的特权，求你帮助我们按着这尊贵的身份而生活，保守我们的心怀意念，也叫鬼魔离开我们逃跑。

感谢主让我们可以跟保罗一起说：“靠着那加给我们力量的，凡事都能作。”

愿父照着运行在我们里面的大能，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。愿父在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世世代代，永永远远。

奉主耶稣得胜的名求，阿们。

第三部分

战胜消极情绪

第八课 不畏被拒，克服焦虑

经文

📖 太 6:31~33 所以，_____忧虑，说：吃什么？喝什么？穿什么？³² 这都是外邦人所求的，你们_____的这一切东西，你们的天父是_____的。³³ 你们要_____求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

📖 腓 4:6~7 应当_____挂虑，只要凡事借着_____、_____和_____，将你们所要的告诉神。⁷ 神所赐出人意外的_____，必在基督耶稣里_____你们的心怀意念。

📖 腓 4:19 我的神_____照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们_____所_____的都_____。

问题

1. (太 6:31~33) 我们为什么不要忧虑“吃什么”、“喝什么”、“穿什么”？
2. (太 6:31~33) 我们首先要怎样祈求，神就供应我们需用的东西？
3. (腓 4:6~7) 信徒为什么可以“一无挂虑”？
4. (腓 4:6~7) 神所赐“出人意外”（即“超过人所能理解”）的平安怎样帮助我们？
5. (腓 4:19) 神如何在我们的生活上彰显“他荣耀的丰富”？
6. (腓 4:19) 经文中哪个字表明这个应许是肯定的？

信徒如何能活出平安喜乐、毫无挂虑的生活呢？我们知道，撒但的计谋是要扰乱我们，使我们经常陷入内心的争斗中，得不到从神而来的平安。这些争斗包括种种负面的思想与消极的情绪，以及属灵上的攻击。在第八、九课，我们会从圣经去学习如何战胜消极情绪；过合神心意的生活。在这一课，我们先讨论两类经常困扰信徒的消极情绪，第一，是因为受到拒绝、排斥、攻击而产生的难受感觉；第二，是焦虑。

一、不畏被拒¹

(一) 信徒应如何面对自己

天国的文化和世俗的文化用截然不同的角度看待犯错的人。世界上有许多文化仍然认为罪犯是应当受到羞辱的。在这种文化下，人会把罪犯公开地羞辱，大肆报道他们的

¹ 参尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 133~139 页。

罪行。另外，也有不少文化以法治精神为基础，定立法律判断人是否有罪；被判有罪的按理受刑罚，无罪的则得释放。圣经给我们看见的却是一种以恩典为基础的天国观。神国的文化是建立在恩典之上的，我们成为神的儿女，并不是出于惧怕的心，也不是因犯罪而感到羞愧，而是因着神的大爱。

📖 **罗 5:8** 惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。

罪疚感和羞愧既不能带给我们健康的思想，也不能帮助我们过圣洁的生活。同时，要知道我们已蒙神悦纳，得称为义，不再被弃绝了，因此要接纳自己，摆脱一切叫我们感到被弃被拒的负面情绪。

（二）信徒应如何彼此相待

“以恶报恶”、“罪有应得”或“优胜劣败”的世俗观念，令人与人之间互相拒绝和排斥，使他们常常感到不被接纳、充满罪污和羞愧。撒但很会利用这些负面情绪来破坏人与神或信徒之间的关系。信徒一方面要拒绝试探，不去批评、排斥别人，另一方面要按圣经的教导去面对别人的批评和排斥。如果我们真的做错了，以致遭人排斥，我们应该向人道歉，寻求跟对方和好。我们信徒要以基督的爱彼此相待，以免给魔鬼留地步。

📖 **弗 4:2~3** 凡事谦虚、温柔、忍耐，用爱心互相宽容，³用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。

1. 要彼此造就、建立

信徒之间不应彼此羞辱，而是要彼此造就、建立。圣经教导信徒要彼此包容，彼此接纳，彼此饶恕：

📖 **弗 4:29** 污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。

📖 **罗 14:19** 所以我们务要追求和睦的事，与彼此建立德行的事。

📖 **帖前 5:11** 所以，你们该彼此劝慰，互相建立，正如你们素常所行的。

2. 不要强迫别人接受自己

一个人是否被别人接受往往取决于他的性情品格。我们不应该强迫别人接受自己。我们在四福音书看到耶稣从来没有强迫人尊敬他，老百姓承认他的权柄，完全是因为他的一言一行表现出与众不同的高尚人格。

📖 **太 7:28~29** 耶稣讲完了这些话，众人都希奇他的教训；²⁹因为他教训他们，正像有权柄的人，不像他们的文士。

3. 不要论断人，只须指正错误

圣经明确地教训我们不要彼此论断：

📖 **路 6:37** 你们不要论断人，就不被论断；你们不要定人的罪，就不被定罪；你们要饶恕人，就必蒙饶恕。

(1) 论断与指正的分别

论断是把矛头直接指向犯错者的人格，对其造成羞辱和伤害；而指正所针对的则是犯错者的行为，目的是要指出并纠正他的错误。你若发现你的孩子说谎，你对他说：“你刚才的话不是真话。”这不是论断他，而是指出他的错误，希望他改正过来。相反，若你说：“你是个骗子！”那么你就是在论断他的人格，他的心灵会因此受到伤害。

有些人胡乱指正别人，结果只会伤害别人的尊严，不能使他人的性情品格得到造就。若你骂别人“窝囊”、“无耻”或“没出息”等，那人可以怎么办呢？难道他可以一下子改变自己的性格吗？论断别人的人格是一种拒绝的行为，会令他人产生反感。相反，若你用合宜的话指出别人行为上的问题，或许那人会承认他的过失，悔改求饶恕。

只让神来判断我们的人格吧。

(2) 如何彼此指正

信徒有责任彼此指正，指出别的肢体在行为上可见的错误。在马太福音里，耶稣教导门徒怎样去指正犯了罪的弟兄：

太 18:15-17 倘若你的弟兄得罪你，你就去，趁着只有他和你在一处的时候，指出他的错来，他若听你，你便得了你的弟兄；¹⁶ 他若不听，你就另外带一两个人同去，要凭两三个人的口作见证，句句都可定准。¹⁷ 若是不听他们，就告诉教会；若是不听教会，就看他像外邦人和税吏一样。

若你发现你的弟兄犯了严重的错误，你先一个人去见他，指出他所犯的错；若他不听，再带两个信徒一起去；若他还是不听，就向教会提出来。所做这一切都是为了挽回他。如果他始终不肯悔改，他和肢体的关系就了断了，我们只能把他看作教外人。

惩罚是消极的，因惩罚的意义在于要做错的人为己发生的错误承受刑罚，是“以眼还眼，以牙还牙”的观念；指正则是积极的，因指正的目的是要让犯错的人改过，避免将来再犯同样的错误，是对那人有好处的。神管教我们的目的也是如此。

来 12:10 万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在他的圣洁上有份。

4. 不要彼此争竞

现代社会人与人之间常常争竞，甚至到了“弱肉强食，适者生存”的地步。有许多人为了自己的利益操纵或欺压别人，可是信徒之间绝对不能这样——在神的家里不应该有争竞（参多 3:2）。我们都是基督身体的一部分，肢体之间彼此配搭，所以我们帮助他人，其实也是在帮助自己。大家彼此相属，每一个人都是重要的。

这不是说教会内不会有任何争议，也不是说信徒在事奉上没有意见分歧。当大家在一些事情上有争议时，要一起寻求神的带领，不要互相攻击或批评，总要以事奉的目标为重。这方面圣经提供了一个值得我们学习的例子：在第二次宣教旅行前，保罗和巴拿巴对是否让马可同行有不同的意见。巴拿巴要带马可同去，可是保罗因马可第一次宣教旅行中半途离去而不愿带他。结果保罗带着西拉，巴拿巴带着马可分别去不同的地方宣教（参徒 15:36-41）。我们相信保罗当时没有在马可面前侮辱他的人格，也相信他与马可并非不和；他只是考虑到这次带马可同去可能会影响事工的成效。后来保罗写信对

提摩太说：“你来的时候，要把马可带来。因为他在传道的事上于我有益处。”（提后 4:11）可见他也认同马可的事奉。

（三）信徒如何面对别人的攻击

📖 赛 51:7 下 不要怕人的辱骂，也不要因人的毁谤惊惶……

1. 不要为自己辩护

当别人误解我们而胡乱抨击我们的人格时，我们应该如何回应呢？应该反击吗？耶稣已经给我们作了典范：

📖 彼前 2:21~23 ……基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。
22 他并没有犯罪，口里也没有诡诈；23 他被骂不还口；受害不说威吓的话，只将自己交托那按公义审判人的主。

耶稣无论在大祭司该亚法面前受审时，还是被罗马兵丁戏弄时，甚至被挂在十字架上受犹太人讥诮时，都不还口，也不说威吓的话。旧约以赛亚书 53 章关于基督受难的预言也这样描述：“他被欺压，在受苦的时候却不开口；他像羊羔被牵到宰杀之地，又像羊在剪毛的人手下无声，他也是这样不开口。”（赛 53:7）

我们被人用言语或行动攻击时，应该学习耶稣的榜样，不要为自己申辩，倒要把自己交托那按公义审判人的主。若我们为自己辩护，论断你的人会变本加厉地攻击你。尽管那攻击你的话非常无理，你仍然要保持沉默。这固然不易做到，但即使你开口为自己辩护，也得不到什么好处。所以最好的办法是沉默不语，当他们说完要说的话，他们的子弹也就用光了。你千万别为他们提供更多的子弹。

2. 抓紧服侍人的机会

假若你被人大骂一顿，你不但没有还口，而且还对那人说：“很抱歉，我惹你生气了，你说我该怎么做呢？”这样更可能会找到一个服侍人的好机会。别人论断你，用言语侮辱你的人格，固然不对，但他们之所以那样大动肝火总有其原因。试着找出他们的问题所在，有助平伏他们的不满情绪，这比为自己辩护更有好处。

📖 路 6:27~28 ……你们的仇敌，要爱他！恨你们的，要待他好！28 咒诅你们的，要为他祝福！凌辱你们的，要为他祷告！

二、克服焦虑

人之所以焦虑，是因为他们不知道明天发生的事结果如何。我们担心面前一些重要的事情是正常的；面对考试、参加重大会议，或被突来的风暴影响，以致产生暂时的忧虑，都是人之常情。可是有些人长期有严重的焦虑，他们消耗时间和精力去担心一些未发生的事情，经常在许多忧虑当中挣扎。他们常常把事情想得比实际情况更糟，引致严重和频密的焦虑。

焦虑对事情一点好处也没有，而且还影响个人的身心健康。有时我们以为经常想着某件事，就可以阻止那件事情发生，例如在飞机上担心随时会坠机，其实我们的忧虑对飞机的飞行毫无帮助。不管我们怎样担心，揣测在某件事上各种可能出现的坏情况，也不一定阻止坏情况发生。耶稣说：“你们哪一个能用思虑使寿数多加一刻呢？”（太 6:27）过分的忧虑只会缩短人的寿命，甚至令人患上焦虑症。

“耶和華所賜的福，使人富足，并不加上忧虑”（箴 10:22），如果我们常常忧虑，可能是因为我们没有倚靠神，或我们没有按着神的旨意生活。

（一）不可事奉两个主

耶稣在马太福音 6 章教训我们不要企图事奉两个主——神和金钱。我们不可能倚靠钱财同时又倚靠神。心怀二意的人为自己积聚地上的财宝，结果常常挂虑明天，因为他们担心会失去这些财物。地上的财宝有两个特质：（1）所有物质迟早都会变坏，不是锈蚀，就是被飞蛾或白蚁蛀坏；（2）地上的财宝惹人妒忌，使人产生贪念，甚至前来偷窃。因此，人会忧虑怎样保管自己的财产。若我们常常关心自己的钱财就不可能没有挂虑。我们应当记住：“人的生命不在乎家道丰富”（路 12:15），神才是我们生命中最宝贵的。

信徒要弄清楚，生活富足本身不是罪，而是神的恩典；“万恶之根”不是“钱财”，而是“贪财”（提前 6:10）。富足的信徒应该关心如何运用他们的钱财为神作工。

📖 提前 6:17~19 你要嘱咐那些今世富足的人，不要自高，也不要倚靠无定的钱财；只要倚靠那厚赐百物给我们享受的神。¹⁸又要嘱咐他们行善，在好事上富足，甘心施舍，乐意供给人，¹⁹为自己积成美好的根基，预备将来，叫他们持定那真正的生命。

我们若事奉两个主，就不会有平安。我们事奉谁，就是把生命交给谁，那就成了我们的主。耶稣在马太福音的登山宝训中论到财宝（参太 6:19~24），接着论到神的供应（参太 6:25~34）。他要让我们知道神必定供应我们一切所需，因为我们在神眼中是宝贵的；我们可以放心倚靠他。飞鸟并非照着神的形象造的，但我们是（参创 1:27）！飞鸟不能承受天国，可是我们信主的人能够！天上的飞鸟，父也尚且如此看待，何况是我们呢（参太 6:26）！我们应该想想，野地里用百合花来装饰的草，“今天还在，明天就丢在炉里，神还给它这样的妆饰，何况你们呢！”（太 6:30；参 28~29 节）

耶稣在马太福音 6 章 25 至 34 节论到天父的供应时，五次提醒信徒不要“忧虑”：

1. “不要为生命忧虑吃什么，喝什么”（25 节）
2. “不要……为身体忧虑穿什么”（25 节）
3. “何必为衣裳忧虑呢？”（28 节）
4. “不要忧虑，说：吃什么？喝什么？穿什么？”（31 节）
5. “不要为明天忧虑”（34 节）

我们不需要为这些担忧，因为耶稣说：

📖 太 6:32~33 你们需用的一切东西，你们的天父是知道的。³³你们要先求他的国和他的义，这些东西都要加给你们了。

我们的责任是信靠和顺服神，神的承诺是供给我们一切需用东西。我们是否相信神看顾我们，他会按照我们的需要来供应我们呢？我们的天父实在知道我们的需要，“所以，不要为明天忧虑；因为明天自有明天的忧虑；一天的难处一天当就够了。”（太 6:34）

我们是否相信圣灵的果子比地上的财宝更能满足我们的心呢？（参加 5:22~23）是否相信若我们渴慕公义就会得到饱足呢（参太 5:6）？是否相信“神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足”（腓 4:19）呢？若我们相信这一切，就应该“先求他的国和他的义”（太 6:33），神必定会把那些需用东西加给我们。

（二）按主的心意而活

有些人的人生目标摇摆不定，结果出现思想争斗，形成焦虑。要胜过焦虑，我们要专注为一个人生目标或异象而活，但问题是：我们是按着自己的目标生活还是按照神给我的目标生活呢？换句话说，我们是过着自我的生活还是过着“有基督的心”（林前 2:16）的生活呢？按照自己的意愿生活听上来很合理，可是我们得承认人的目光短浅。我们从来不敢说自己能够根据所有的事实去作判断；不但如此，我们也不能确保所作的决定或行动必会带来预期的结果。全能全知的神如此说：“我的意念，非同你们的意念；我的道路，非同你们的道路。”（赛 55:8）

我们刚刚信主时，自我的思想和生活模式仍然充斥着我们的头脑，因为我们本来不知道神的道路，以往一直以自我为中心，并没有按着神的旨意而活。但我们信主后，有圣灵住在我们里面，就“有基督的心”，能体贴基督的心意，且不断地学习行走神的道路。如果我们不是全心全意地按着神的旨意生活，就会犹豫不决、摇摆不定，一会儿由自己作主，一会儿由神来作主；这种心怀二意的生活会令人产生许多焦虑。这也是法利赛人的问题：他们因为过分强调自己的传统规条，结果放下了神的诫命（参可 7:8~9）。

求神帮助我们专心一意地按主的心意而活，放下缠绕我们的思虑，可以过着满有平安而又荣耀主的生活。

（三）解决焦虑的七个步骤

若你正受严重的忧虑所困扰，以下解决焦虑的七个步骤能够帮助你：

1. 以祷告把忧虑卸给神

📖 彼前 5:7 你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。

解决焦虑的第一步是祷告——首先把你一切的忧虑卸给神。当我们祷告仰望神的时候，情绪就会平复下来，可以继续进行下面的步骤。

2. 解开心灵的捆绑

📖 雅 4:8 有罪的人哪，要洁净你们的手！心怀二意的人哪，要清洁你们的心。

许多时候，撒但会利用种种负面的情绪和不洁的意念，来攻击我们，使我们身心受困扰，灵性陷于争战状态。我们若不清除源自撒但的坏影响，就难免心怀二意；如圣经所说：“心怀二意的人，在他一切所行的路上都没有定见”（雅 1:8）。因此，我们必须

解开心灵的捆绑，好叫我们能在基督里得着真正的自由。在本书的第四部分：《主内得自由的七个步骤》（第 10~12 课），我们将要学习“主内得自由一至七步”，这些步骤能帮助你对抗从撒但而来的思想攻击，让你与神和好，不再受焦虑的情绪所困扰。

3. 分析你所焦虑的问题

冷静下来分析你所焦虑的问题，其实已经把问题解决了一半。焦虑不安的人常常“只见树木，不见森林”，他们把注意力都集中在所面对的问题上。我们要思想所焦虑的事情与永恒的价值是否有关，这才是处理问题的正确态度。许多时候，当我们从永恒的角度看那些使我们焦虑的问题，会发现原来忧虑本身比所忧虑的事情影响更大。

许多经常忧虑的人其实只需分析清楚他们所忧虑的问题，然后用正确的心情看待，就会感到如释重负。

4. 把事实与想象分开

人因现实的事情感到惧怕，那并不算是焦虑。恐惧是基于实际上发生了、已经看见的事情（关于克服恐惧的步骤，见下文），焦虑则是基于人想象会发生但还未看见的事情。因为我们不知道明天会怎么样，所以我们作许多的假设，而大多数人都偏向把未发生的事情想得很坏。若把假设的事情信以为真，就会产生极大的忧虑。所以，尽可能把你所忧虑的事情加以证实，排除那些使你焦虑的假设。

5. 分辨哪些是你有责任和能力处理的事

你只须尽力做好那些你有责任去处理和有能力应付的事情，其他的应该交给神去处理。你无需感到有责任去承担更多的事情而产生焦虑。若你对生活毫无责任心，这才是值得忧虑的事；而且这个忧虑是不能卸给神的，你必须自己承担责任。相反，若你过着圣洁、负责任的生活，你就可以把“一切的忧虑卸给神”（彼前 5:7），因为他应许赐给我们一切所需用的（参太 6:25~34）。

6. 了解自己在忧虑的事上当负的责任

你决心要做一个负责任的人，尽力做好每一个交托给你的职责，但这些责任可能令你感到忧虑。这时，你应该先想清楚，在那件令你忧虑的事情上，你当负什么责任，然后把它们列出来。以下 5 个问题有助你了解自己在某件事情上当负的责任：

- （1） 怎么做才是处理那件事的正确方法？
- （2） 怎么处理那件事才能带来和平的气氛？
- （3） 怎么做才是圣洁的？
- （4） 怎么做才能建立人而非败坏人？
- （5） 怎么做才是值得称赞的？

7. 全然交托

完成步骤 1 至 6 后，下一步你只需祷告，把那些你没有能力和能力去处理的事全然交托给神。你要按照腓立比书 4 章 6 至 8 节的教导，专心一致思念真理，其他的事交由神来负责。

腓 4:6~8 应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。⁷ 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。⁸ 弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

（四）解决恐惧的两个步骤

我们除了会为一些未见、未发生的事情而焦虑，还会长期对一些事物感到惧怕。若你在日常生活中，有强烈的恐惧感困扰着你，以下两个解决恐惧的步骤能帮助你：

1. 用神的真理分析你的恐惧

只有神才是你生命中应该惧怕的对象，我们惟一要惧怕的就是神。敬畏神能排除任何其他恐惧，因为一切令我们恐惧的事物都在神的统治之下，包括撒但。虽然“你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”（彼前 5:8），但它已经被打败了，因耶稣“既将一切执政的、掌权的掳来，明显给众人看，就仗着十字架夸胜”（西 2:15）了。

提后 1:7 因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。

求神向你显明任何埋藏在你心里影响着你的恐惧。利用下面的“惧怕项目表”，辨别哪些恐惧正阻碍你过有信心生活。在表中找出令你惧怕的事情，并在旁边的方框里打勾表示。

惧怕项目表	
<input type="checkbox"/> 1. 惧怕撒但	<input type="checkbox"/> 13. 惧怕被人谋害
<input type="checkbox"/> 2. 惧怕死亡	<input type="checkbox"/> 14. 惧怕离婚
<input type="checkbox"/> 3. 惧怕不被人爱	<input type="checkbox"/> 15. 惧怕神不爱你
<input type="checkbox"/> 4. 惧怕婚姻	<input type="checkbox"/> 16. 惧怕家人不爱你
<input type="checkbox"/> 5. 惧怕孤单	<input type="checkbox"/> 17. 惧怕被人拒绝
<input type="checkbox"/> 6. 惧怕别人反对	<input type="checkbox"/> 18. 惧怕不能生育
<input type="checkbox"/> 7. 惧怕失败	<input type="checkbox"/> 19. 惧怕丢了面子
<input type="checkbox"/> 8. 惧怕钱财问题	<input type="checkbox"/> 20. 惧怕变成疯子
<input type="checkbox"/> 9. 惧怕变成不可救药的人	<input type="checkbox"/> 21. 惧怕所爱的人死亡
<input type="checkbox"/> 10. 惧怕任何改变	<input type="checkbox"/> 22. 惧怕某人、某种动物或工具
<input type="checkbox"/> 11. 惧怕生病	<input type="checkbox"/> 23. 惧怕蒙召
<input type="checkbox"/> 12. 惧怕失业	<input type="checkbox"/> 24. 惧怕发生意外
其他神向你显明的个人内心恐惧： _____	

其实，这一切的恐惧都源于我们对真理认识不足。撒但令我们相信许多事情都是可怕的，我们要拔除这些虚假的想法，以圣经真理取而代之。

现在为每项打勾的恐惧逐一向神祷告，求他帮助你消除这些恐惧，并在祷告结束时说“我要单单敬畏神”来坚定你的信心。

2. 日后当你再有任何恐惧时，你应该采取的态度是：

(1) 敢于面对不退缩

恐惧的对象就像于沙漠里看见一潭湖水的假象，看上去似乎是真的，但当你走近它，它就会突然消失。若你在某事上因恐惧而退缩或停滞不前，恐惧感就会越来越强烈。

(2) 要思想神的同在

神是无所不在，也是无所不能的。我们要时时刻刻思想这个真理，明白爱我们的天父常与我们同在，而且他的能力远超过任何令我们恐惧的敌人或事情。记住你在这场思想争斗中不是孤单的，“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 2:13）。



应用

你已经学过了《（三）解决焦虑的七个步骤》。现在试试用下面的作业纸，把所学的应用到你实际的生活。把你最忧虑的两件事情写在下面的表格里，然后进行解决焦虑的七个步骤（步骤 2 须留待完成第 10~12 课后才可进行）。

解决焦虑作业纸		
解决步骤	第一件忧虑的事： _____	第二件忧虑的事： _____
1. 以祷告把忧虑卸给神 (画“√”表示已完成)		
2. 解开心灵的捆锁（第 10~12 课） 画“√”表示已完成)		
3. 分析你所焦虑的问题	_____ _____ _____	_____ _____ _____

<p>4. 把事实与想象分开</p> <p>(1) 实际的情况</p> <p>(2) 想象的情况</p>	<p>(1) _____</p> <p>_____</p> <p>(2) _____</p> <p>_____</p>	<p>(1) _____</p> <p>_____</p> <p>(2) _____</p> <p>_____</p>
<p>5. 分辨哪些是你有责任和能力处理的事</p> <p>(1) 你有责任处理的</p> <p>(2) 你有能力处理的</p>	<p>(1) _____</p> <p>_____</p> <p>(2) _____</p> <p>_____</p>	<p>(1) _____</p> <p>_____</p> <p>(2) _____</p> <p>_____</p>
<p>6. 列出自己在焦虑的事上当负的责任</p> <p>(参考步骤 6 的五条问题)</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>7. 按腓立比书 4 章 6~8 节的勉励去做, 其余的事情以祷告交托给神</p> <p>(画“√”表示已完成)</p>		

默 想

1. 你是否曾经在应该指正错误、建立别人的时候, 却去论断他人呢? 求神向你启示, 让你记起最近两次论断人的情形, 在下面“以建立代替论断”表的左栏填上你当时不正确的做法, 然后在右栏写上你现在认为正确的做法。写完后可以在小组里互相分享, 彼此鼓励。

以建立代替论断	
论断（谁人？何事？）	正确的做法（指正他的错误、建立他）
1. _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ _____ _____
2. _____ _____ _____ _____	2. _____ _____ _____ _____

2. 你是否曾经被人无理斥责，当时没有尝试找出他生气的原因并作美好的见证，却还口反击或替自己辩护呢？求神向你启示，让你记起最近两次被斥责时还口的情形，在下面“以见证代替还口”表的左栏填上你当时不正确的做法，然后在右栏写上你认为当时应该说什么话才能找出他生气的原因，并借此机会向他作见证。写完后可以在小组里互相分享，彼此鼓励。

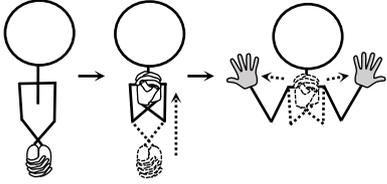
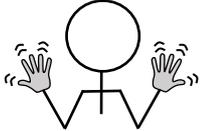
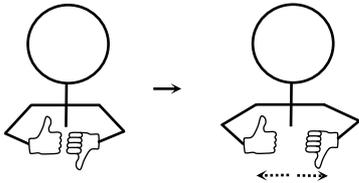
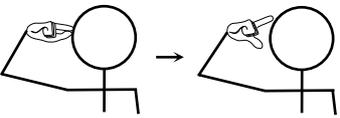
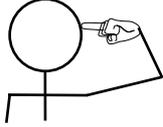
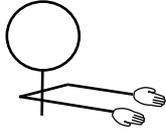
以见证代替还口	
被斥责时还口的情形	正确的做法（找出其生气的原因，向他作见证）
1. _____ _____ _____ _____	1. _____ _____ _____ _____
2. _____ _____ _____ _____	2. _____ _____ _____ _____



交棒

现在让我们来温习“解决焦虑的七个步骤”。每个步骤都有一个代表该步要点的词语和帮助记忆的动作。请与伙伴一起练习这一系列的动作，同时讲出要点，直至熟练为止。

解决焦虑的七个步骤

边说	边做
1. 祷告	双手在胸前互握 
2. 解开捆锁	两手反过来互握，交叉扭在一起，然后把扣着的双手往内向上翻转，来到胸前松手，渐渐向两边分开 
3. 分析问题	张开双手，掌心向自己，手指前后摆动 
4. 分清虚实	右手竖起拇指向上（代表“事实”），左手在靠近右手的位置伸出拇指向下（代表“想象”），然后向两边分开 
5. 能做的事	伸出右手拇指和食指，对着右边太阳穴，两指开合弹两次  重覆一次
6. 我的责任	左手食指指着左边太阳穴 
7. 全然交托	在胸前伸出双手，掌心向天 

第九课 走出灵性低潮

经文

📖 诗 23:1~6 耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。²他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。³他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。⁴我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为你与我同在，你的杖，你的竿，都安慰我。⁵在我敌人面前，你为我摆设筵席；你用膏油了我的头，使我的福杯满溢。⁶我一生一世必有恩惠慈爱随着我，我且要住在耶和华的殿中，直到永远。

问题

1. 谁是我们的牧者？他引导我们走什么道路？
2. 经文描述了哪些美好的处境？
3. 经文描述了哪些艰难的处境？
4. 诗人为什么在艰难的处境中也不害怕？

我们一生会面对不同的处境、际遇，有些事情是“青草地”（例：考获驾驶证），会为我们带来惊喜，但有些事情却是“死荫幽谷”（例：繁重的事工、重病、亲人离世），会为我们带来压力或悲伤。面对压力或悲伤，我们的身体和情绪都会有好些反应，适度的反应是可以接受的，也是正常的反应，例如轻微的头痛和短暂的情绪低落。可是，有些人会因为所受到的困扰比较大，而落入灵性低潮的情况中，感到：

- 心灵疲乏、受压，力不从心。
- 灵修乏味，好像神离自己很远。
- 烦躁不安，孤单无助。
- 灰心沮丧，甚至抑郁。

灵性低落不一定与罪有关。有些时候，当我们太疲累，或被病痛折腾，灵性有时都会陷入低潮。然而，我们务必走出灵性的低谷，免得撒但趁机借灰心和控告来攻击我们，使我们误以为自己很差劲，甚至被神丢弃。信徒如果长期陷入内疚和自责中，就有机会会出现更大的危机，步向自我放弃的境况。在这一课，我们会探讨如何走出灵性低潮的幽谷。

一、大卫灵性低潮之例一（诗 13）

诗篇 13 篇的诗句，反映大卫当时正经历灵性低潮，他出现的情绪反应包括：失望、对自己的负面评价、悲伤和绝望的思想：

📖 诗 13:1~4 耶和华啊！你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？

²我心里筹算，终日愁苦，要到几时呢？我的仇敌升高压制我，要到几时呢？³耶和华我的神啊！求你看顾我，应允我，使我眼目光明，免得我沉睡至死；⁴免得我的仇敌说，我胜了他；免得我的敌人在我摇动的时候喜乐。

大卫情绪低落是因为他眼中只看见眼前的困境，感到将来没有一线希望；也因为他对自己、对神有不合乎事实的看法而意志消沉。大卫虽然信神，但此刻，他感到神忘记了他，所以他在患难中感到沮丧。其实，无所不在、无所不知的神连一分钟都不会忘记他，又怎可能永远不顾他呢（参 1 节）？若一个人以为神真的忘记了他，他就没有盼望了。

大卫“心里筹算，终日愁苦”（2 节）。当我们独个“心里筹算，终日愁苦”时，我们只是让自己继续在低谷里面挣扎，这当然不是解决办法。让我们看看大卫后来怎样走出这个幽谷：

（一）仰望主

在沮丧的时候仰望主，是大卫写诗篇 13 篇结尾时所做的：

📖 诗 13:5~6 但我倚靠你的慈爱，我的心因你的救恩快乐。⁶我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。

大卫说：“我的心因你的救恩快乐”（5 节）。他记起神的救恩。大卫把他的注意力从当时的困境转向神的慈爱，倚靠神走出黑暗。我们都像大卫，虽然平常都倚靠神，可是遇上逆境时，我们却很容易就把注意力从神那里移开。其实，若我们把那些短暂的难处与神永不改变的慈爱比较一下，就会看见新的盼望。

神从来没有改变，他的话也不会改变。当我们感到沮丧时，我们要记起神是谁、我们在基督里又是谁：

📖 约壹 3:2~3我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体。³凡向他有这指望的，就洁净自己，像他洁净一样。

（二）歌唱赞美神

大卫战胜黑暗的另一个方法是唱赞美神的诗歌：“我要向耶和华歌唱，因他用厚恩待我。”（诗 13:6）赞美神的歌曲可以舒缓情绪，但人们常常忽略了诗歌的这个作用。大卫弹琴时，恶魔就离开了扫罗（参撒下 16:14~23）；当有人在以利沙面前弹琴时，“耶和华的灵就降在以利沙身上”（王下 3:15）；现在大卫面对困苦压迫，他就向神唱歌。唱歌赞美神有助平复我们的心情。若我们心里继续反复筹算，不安的情绪也会持续下去，不会消失。面对愁烦的事我们越是焦虑不安，情绪就越低落。当一个人低沉时，会失去意志力做任何事情，但唱歌是轻松和容易做得到的事。当我们投入去唱歌赞美神的时候，我们的注意力就重新转向神。

二、大卫灵性低潮之例二（诗 38）

大卫写诗篇 38 篇时，他的情绪又再出现低落的症状。

📖 **诗 38:5-8** 因我的愚昧，我的伤发臭流脓。⁶我疼痛，大大拳曲，终日哀痛。⁷我满腰是火，我的肉无一完全。⁸我被压伤，身体疲倦；因心里不安，我就唉哼。

以上几节经文反映大卫远离神时的痛苦心情。

📖 **诗 38:11-12** 我的良朋密友，因我的灾病都躲在旁边站着；我的亲戚本家，也远远地站立。¹²那寻索我命的，设下网罗；那想要害我的，口出恶言，终日思想诡计。

这两节经文描写大卫孤单的心情，因亲朋好友看见他的疾病都离他而去。他觉得有人终日思想诡计来谋害他。他继续描述自己的状况说：

📖 **诗 38:13-14** 但我如聋子不听，像哑巴不开口。¹⁴我如不听见的人，口中没有回话。

这两节道出了大卫沮丧、郁闷、没有盼望的心境。

到了最后，大卫把他的注意力转向神，承认自己的罪孽，并求神帮助他：

📖 **诗 38:18、21-22** 我要承认我的罪孽，我要因我的罪忧愁……²¹耶和華啊！求你不要撇弃我；我的神啊！求你不要远离我。²²拯救我的主啊！求你快快帮助我。

三、以色列民灵性低潮之例（出 6:6~12）

许多时候，灵性低潮是因沮丧而起的。一个令人持续灰心的环境会导致人感到沮丧。把一些苍蝇放进玻璃杯里，再盖上盖子，待一段时间后把盖子打开，它们还留在杯里不飞走；把一块玻璃放在鱼缸里，把小鱼跟它们喜欢的食物隔开，几天后把那块玻璃拿走，小鱼还是留在原处，不去吃那些食物；一只小象被人用锁链拴在桩子上，当时它试着挣脱那桩子，但力量不够。到它长大后，虽然有足够力量把桩子拔起，但它却不会这样做。这三个例子：苍蝇不飞走、小鱼不吃粮和大象不拔桩，都是受了原先所处的环境影响而产生的消极行为。同样，沮丧通常是因为不如意的情況持续而产生的消极情绪。

在出埃及记 6 章，神借摩西向以色列民说：

📖 **出 6:6-12** 所以你要对以色列人说：‘我是耶和華，我要用伸出来的膀臂重重地刑罚埃及人，救赎你们脱离他们的重担，不作他们的苦工。⁷我要以你们为我的百姓，我也要作你们的神，你们要知道我是耶和華你们的神，是救你们脱离埃及人之重担的。⁸我起誓应许给亚伯拉罕、以撒、雅各的那地，我要把你们领进去，将那地赐给你们为业，我是耶和華。’”⁹摩西将这话告诉以色列人，只是他们因苦工愁烦，不肯听他的话。¹⁰耶和華晓谕摩西说：¹¹“你进去对埃及王法老说：‘要容以色列人出他的地。’”¹²摩西在耶和華面前说：“以色列人尚且不听我的话，法老怎肯听我这拙口笨舌的人呢？”

难道无所不能的神不能把以色列人从埃及救出来吗？为什么他们不信摩西所传的话呢？原来是因为多年来“苦工愁烦”，令他们感到沮丧。摩西见自己的人民都不听自己的话，对说服法老王的事也感到沮丧。

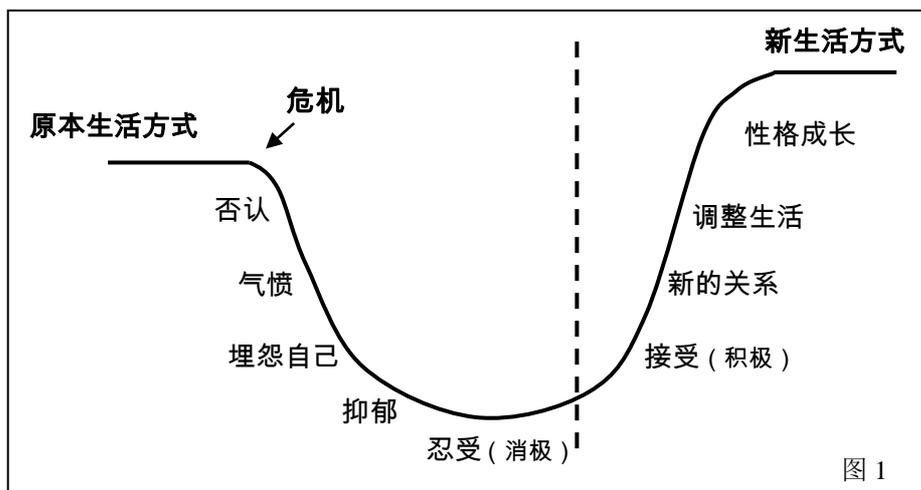
四、亲人离世带来的灵性低潮

亲人离世是其中一个我们最难接受的变化，而这转变往往是无法预测的。当死亡突然临到我们身边最亲密的人的时候，我们没有作好心理准备，就很容易陷入灵性低潮，甚至抑郁。

耶稣三次告诉门徒他将要到耶路撒冷受许多的苦，并且被杀。第一次，他们无法接受耶稣的话，彼得还因此责备耶稣（参可 8:31~33；32 节的“劝”更贴近原文的意思是“责备”）；第二次，他们还是不明白，却不敢追问他（参可 9:31~32）；第三次，门徒因耶稣的话就希奇、害怕（参可 10:32~34）。他们的生活在不久的将来会完全改变。

亲人离世其实是一个危机，另外，自己或家人患上了绝症也是一个危机，但同时可以为我们带来机遇，视乎人怎样反应。一般来说，当人原本习惯了的生活会因危机突然出现而改变时，一般人会有图 1 虚线左边所表示的预期反应：

面对危机的反应与调整¹



危机出现时，我们第一个反应往往是否认。这反应可能只维持 3 分钟，也可能会长达 30 年。我们一开始是不相信：“怎么会这样？”“不该是我！”接下来就是气愤地想：“这事怎会发生在我身上？”继而把怒气转向自己，埋怨自己说：“如果我以前如何如何的话，也许不会出现眼前的状况。”最后，因为这不能改变的现实而感到无奈，甚至产生抑郁。情绪低落是人面对危机的惯常反应。

但危机不能摧毁我们，危机的考验让我们更了解自己，清楚认识自己是怎样的人。学习如何面对危机，包括亲人离世，是我们性格成长过程的必经阶段。除了我们与神的关系，我们所拥有的一切事物都会改变，问题在于我们是消极地忍受这些改变，遗憾一

¹ Neil T. Anderson, *Spiritual Conflicts and Counseling (Workbook)*, California: Freedom in Christ Ministries, 1992, p. 24.

生；还是接受我们改变不了的事实，并和周围的人和事物建立新的关系，调整个人生活，把危机转化为个人成长的机会（见图1虚线的右边）。有人说：“路的拐弯处不是尽头，除非你不拐。”

五、“以利亚综合症”（王上 19 章）

“以利亚综合症”的症状是身体疲累、情绪抑郁。

以利亚是神重用的先知，那时他刚刚经历了神借着他对付巴力先知所显出的大能（参王上 18:16~40）。不久，王后耶洗别得知这一切，就差人告诉以利亚：“明日约在这时候，我若不使你的性命像那些人的性命一样，愿神明重重地降罚与我。”（王上 19:2）这位伟大的先知听到王后的誓言，就惊惶逃命。他一下子不能接受自己成为一个失败者。他出现以下的反应：

（一）孤立自己，什么人都不想见

📖 王上 19:3 以利亚见这光景，就起来逃命，到了犹大的别是巴，将仆人留在那里。

他先从北国以色列走到南国的犹大，他不想见到任何北国以色列的人，因为北国的人都认识他。到了犹大，他把仆人留下，然后独自走了一天的路程，走了这么远，现在应该没有人可以找到他了。事实上，这是因为他对一切都不感兴趣，更不想见到任何人。

（二）觉得比不上前人，十分沮丧

📖 王上 19:4 下 “耶和華啊，罢了！求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。”

他表示他不胜于他的列祖。其实在他之前，也有先知曾劝当时的王回转，但也是徒劳无功。只是此刻，挫败感遮盖了他的视线，令他只看见自己的失败。

（三）萌生寻死的念头

由于他感到自己是个失败的先知，再没有什么用，即使生存下去，也不过是被人追杀，生存不会有什么意思，因此他坐在那里求死。

以上的反应，都是情绪抑郁的人的一般反应。说完这灰心丧气的话，他就“躺在罗腾树下，睡着了”（王上 19:5）。

以利亚的表现明显是抑郁的症状。他感到孤单疲惫，看自己是无助的失败者，并且失去了生存的意志。这种情绪经常在巅峰的胜利之后出现。当自信与得胜的高峰过去，突然间，以利亚变得很脆弱。因此，我们经历胜利之后，要格外留神，免得我们从倚靠神转向倚靠自己。

然而神是慈爱的，他看见这个沮丧的仆人，就怜悯他，赐给他食物和良好的睡眠：

📖 王上 19:5 下~8 有一个天使拍他，说：“起来吃吧！”⁶他观看，见头旁有一瓶水与炭火烧的饼，他就吃了喝了，仍然躺下。⁷耶和華的使者第二次来拍他，说：“起来吃吧！因为你当走的路甚远。”⁸他就起来吃了喝了……

充足的睡眠、适当的运动和均衡的饮食都可以减轻神经紧张。以利亚疲惫不堪，可能是由于他的压力越来越重，肾上腺受到过度的刺激，无法负荷，令他因而感到沮丧。这种情况多数发生在那些强迫自己达到目标的人身上。他们拼命工作直至疲惫不堪而崩溃，继而出现的抑郁情绪。

事实上，以利亚的抑郁不单因身体机能失调而引起，同时也来自撒但的属灵攻击。神两次问以利亚：“以利亚啊！你在这里作什么？”（王上 19:9、13）他两次都同样回答说：

📖 **王上 19:10、14** ……“我为耶和华万军之神大发热心，因为以色列人背弃了你的约，毁坏了你的坛，用刀杀了你的先知，只剩下我一个人，他们还要寻索我的命！”

神并没有指示以利亚逃往旷野去，他逃命是因为他相信了撒但的谎话。以利亚自以为是惟一没有背弃神约的人，其实以色列民中还有七千人“是未曾向巴力屈膝的，未曾与巴力亲嘴的”（王上 19:18）。虽然以利亚确实为神“大发热心”（10 节），但他却错误地认为只有他才能完成神的工作。所以，以利亚患上抑郁也因为他相信了撒但的谎话。

六、走出幽谷五要点

（一）正确角度看事物

能否克服灵性低潮的一个关键在于我们如何看待世上的事物。我们必须从三方面改正以往错误的看法。

1. 危机的持续性：持久的还是暂时的

当有危机出现时，如果我们认定它是持久的，我们就较易出现和较难走出灵性低潮。事实上，危机带来的痛苦不会是永久的。从神永恒的角度看，我们所受的苦楚不过是暂时的：

📖 **林后 4:17** 我们这至暂至轻的苦楚，要为我们成就极重无比、永远的荣耀。

2. 危机带来的损毁：全部的还是部分的

如果我们认为眼前的危机会毁掉我们生命中的一切，我们的情绪很难好转过来。保罗经历过许多次危机，他也失去了所有从前认为重要的东西，但在他看来，这些损失不过是粪土而已。对比他所得着的基督，那些在危机中损失的东西都显得没有价值。

📖 **腓 3:8** 不但如此，我也将万事当作有损的，因我以认识我主基督耶稣为至宝。我为他已经丢弃万事，看作粪土，为要得着基督……

话说回来，如果亲人离世，我们当然不能说没有什么大不了，有些时候，我们甚至会感到困惑：为什么亲人会在这个时候离世？然而，我们要提醒自己：神在我们每个人身上都有他的计划，而我们目前所看到的，只是计划的一部分；当我们回到天家时，我们就会全面地认识神整体的计划。

3. 危机的个人责任：自责还是对己宽容

若危机发生不是你的错，何必自责呢？你一定要责怪自己的话，就真是大错特错了！你会因此陷入低谷，带来许多不良的后果。

求主赐我们智慧的心来分析所发生的事件，若不是自己的错就不要责怪自己。若是自己的错，就尽力补救；如果我们已经尽力补救，即使事情还是没法扭转过来，我们要跟自己说：“我已尽了最大的努力，其余的一切我就交给给主，求主帮助、成全。”

（二）面对患难思想神

1. 不忘你与神的关系

在罗马书 5 章，保罗论到信徒应如何面对患难之前，首先说到我们与神的关系：

罗 5:1~2 我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督得与神相和。²我们又借着祂，因信得进入现在所站的这恩典中，并且欢欢喜喜盼望神的荣耀。

在患难中要常常思想我们与主的关系，并因此欢喜快乐。我们因信耶稣而称义，在患难中可以随时来到神面前寻求帮助。我们可以怀着信心面对将来，因为我们在主内满有盼望。

2. 思想神要成就的美意

保罗深深知道在患难中神没有离开我们。不仅如此，他更要借着患难在我们身上成就他的美意。

罗 5:3~5 不但如此，就是在患难中也是欢欢喜喜的；因为知道患难生忍耐；⁴忍耐生老练；老练生盼望；盼望不至于羞耻，因为所赐给我们的圣灵将神的爱浇灌在我们心里。

在患难中仍然“欢欢喜喜”，听起来似乎是荒谬的。然而雅各也给我们同样的劝勉：

雅 1:2~4 我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐；³因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。⁴但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。

患难与考验锻炼我们的属灵生命，使它更加坚强。在这个艰苦的成长过程之中，我们大有盼望，因为神不会容许我们所受的患难过于我们所能抵受的，而且靠着神的恩典，我们必能忍受得住（参林前 10:13）。

（三）七个决心出幽谷

1. 我决心要完全恢复

走出灵性低谷的先决条件在于你是否有坚定不移的决心。要相信“靠着那加给我力量的”什么都能作，然后照着神所说的去做。不要为自己找逃避责任的借口或怪罪别人。

腓 4:13 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。

当你下定决心要恢复过来后，就应该把这个心愿告诉值得你信任的同工。不要怕丢面子，要诚实地说出你的问题，让他可以关心你、勉励你，并明确地为你的恢复祷告。

2. 我决心要凡事祷告

信徒面对任何事情都应该首先祈求神的帮助。神欢喜他的儿女到他面前按着他们的需要祈求。我们不要停止祷告。

📖 帖前 5:16~17 要常常喜乐，¹⁷不住地祷告……

3. 我决心要与天父有密切的关系

要保持心境健康，就要认识神是谁（参第三课），并与他保持紧密的关系。但你首先要肯定彻底地明白你在基督里的身份（参第四课）。有了与天父密切的关系，你就可以按着“主内得自由一至七步”（参第四部分）来解开你心灵的郁结与捆绑，并在属灵争战中得胜。

4. 我决心要心意更新而变化

心灵低沉会使你对自己、对现在或将来有不合乎事实的消极看法。你要心意更新而变化，才能破除这些虚假的观点，察验神在你身上的旨意。

📖 罗 12:2 ……要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。

你要拒绝撒但的谎话和错误的世界观，并要思考真理，使你的心意更新变化。下面的经文指出我们应该常常思念的事情包括：

📖 腓 4:8 凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

5. 我决心要积极参与有益身心的活动

你要为自己订下切实可行的计划，积极参与家庭和教会的活动，与别人一同享受当中的乐趣。另外，为自己安排一些有益身心的运动。计划好后要决心付诸行动。

6. 我决心不让生活过分忙碌

📖 路 10:40~42 马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”耶稣回答说：“马大！马大！你为许多的事思虑烦扰；但是不可少的只有一件；马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”

马大因为忙碌而“为许多的事思虑烦扰”。“忙”（字形由“心”“亡”组成）可以使人的心陷入死亡状态。你要检视自己的作息时间表，若你让密密麻麻的工作填满你的生活，就要决心给自己充足的时间休息和默想神的话。我们要像马利亚一样，给自己空间安静在主脚前，让心灵可以得着满足。

从今天起，不要再让忙碌夺去能带给你平安与喜乐的上好福分！

7. 我决心找一个属灵密友

📖 约壹 1:7 我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

信徒在光明中彼此相交不是说我们只能分享正面、得胜的事，而是说我们要在主的爱中相交（参约壹 1:10）。许多时候，我们需要向人倾诉内心的挣扎与负面情绪，并表白心中的罪。当我们把隐藏在心里幽暗角落的思想与情绪“曝光”之后，我们就有力量去战胜它们。因此，要决心找一个可信任的同性密友，常常交通，与他坦诚分享各种的心事，请他与你一同祷告。

（四）圣经应许要抓紧

神宝贵的话语是最有效治疗灵性低潮的良药。在走出幽谷的过程中，当你感到沮丧和无能为力时，请你重温以下“二十个圣经的应许”，让神的话语激励你，加力量给你：

二十个圣经应许¹

1. 我靠着那加给我力量的，凡事都能作。（腓 4:13）
2. 我的神必照他荣耀的丰富，在基督耶稣里，使你们一切所需用的都充足。（腓 4:19）
3. 因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。（提后 1:7）
4. 那赐诸般恩典的神曾在基督里召你们，得享他永远的荣耀，等你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们（彼前 5:10）；并且我主的恩是格外丰盛，使我在基督耶稣里有信心和爱心。（提前 1:14）
5. 耶和華是我的亮光，是我的拯救，我还怕谁呢？耶和華是我性命的保障，我还惧谁呢？（诗 27:1）
6. 小子们哪，你们是属神的，并且胜了他们；因为那在你们里面的，比那在世界上的更大。（约壹 4:4）
7. 感谢神！常率领我们在基督里夸胜，并借着我们在各处显扬那因认识基督而有的香气。（林后 2:14）
8. 但你们得在基督耶稣里是本乎神，神又使他成为我们的智慧、公义、圣洁、救赎。（林前 1:30）你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人、也不斥责人的神，主就必赐给他。（雅 1:5）
9. 我想起这事，心里就有指望。我们不至消灭，是出于耶和華诸般的慈爱；是因他的怜悯，不至断绝。每早晨这都是新的；你的诚实，极其广大！（哀 3:21~23）

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp. 20~21.

10. 你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。（彼前 5:7）
11. 主就是那灵；主的灵在哪里，那里就得以自由（林后 3:17）；
基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。（加 5:1）
12. 如今，那些在基督耶稣里的，就不定罪了。（罗 8:1）
13. 你们存心不可贪爱钱财，要以自己所有的为足；因为主曾说：“我总不撇下你，也不丢弃你”（来 13:5）；
凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守，我就常与你们同在，直到世界的末了。（太 28:20）
14. 基督既为我们受了咒诅，就赎出我们脱离律法的咒诅；因为经上记着：“凡挂在木头上都是被咒诅的。”这便叫亚伯拉罕的福，因基督耶稣可以临到外邦人，使我们因信得着所应许的圣灵。（加 3:13~14）
15. 我并不是因缺乏说这话，我无论在什么景况都可以知足，这是我已经学会了。（腓 4:11）
16. 神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（林后 5:21）
17. 既是这样，还有什么说的呢？神若帮助我们，谁能敌挡我们呢？（罗 8:31）
18. 因为神不是叫人混乱，乃是叫人安静（林前 2:12）；
我们所领受的，并不是世上的灵，乃是从神来的灵，叫我们能知道神开恩赐给我们的事。（林前 14:33）
19. 然而靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。（罗 8:37）
20. 我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。在世上你们有苦难；但你们可以放心，我已经胜了世界（约 16:33）；
因为凡从神生的，就胜过世界；使我们胜了世界的，就是我们的信心。（约壹 5:4）

（五）常存指望脱捆绑

📖 来 6:19 我们有这指望，如同灵魂的锚，又坚固又牢靠。

我们在神里面的指望是我们灵魂的锚，是坚固的、是牢靠的，让我们不致被情绪的波浪把我们冲到更远离神的地步；当我们悲叹抑郁时，这指望是解开捆绑的钥匙。我们的指望建基在神的属性与他的话语上，不在于我们的生活条件的好坏，以及人生的成败得失。

且看看以下一则寓言，它告诉我们为何在神里面有指望：



有一个孤儿刚被人收养了，他发现自己住在一个豪华的贵族家庭里。他的新爸爸对他说：“这些就是你的，你享有住在这儿的权利。为了使你从那残忍的旧主人手中得释放，我的儿子已经替你付了赎价，从此我让你与我的亲生儿子同作我的后嗣。我让你得自由，因为我爱你。”

这实在好得令孩子难以置信，他非常感恩。他开始与家人建立良好的关系。他特别享受那些丰富的佳肴美食。一次，他用餐时不小心把一摞精美的玻璃杯和一瓶饮料碰到地上摔碎了。他马上想：“不得了！我太笨手笨脚了！我太没用了！其实我有什么资格留在这儿呢？我最好还是在我家主人还没发现之前躲起来，否则，他一定会把我撵走。”他能够住进这充满爱的豪宅里，心情本来是万分惊喜的，现在却一下子落入自责的悲哀里。他再三对自己说：“你不属于这里，你属于低下阶层。”于是，他真的跑到底层的仓库那里躲藏起来。

那里又黑暗又凄凉，从他刚才走下来那段长楼梯上端的出口透进了仅有的微弱光线。他听到爸爸在上面呼喊他的名字，可是他感到太惭愧而不敢回应。他甚至开始怀疑自己到底被人收养了没有。他非常难过，不想跟别人在一起。他战战兢兢地试着爬上楼梯，可是还没爬完就放弃了。他把自己困在这黑暗里，没法从思想争斗中释放出来。

一天，他的脑中忽然灵光一闪，就想：“为什么不求那位说‘我是你爸爸’的人怜悯我呢？”于是他使劲地往上爬，来到他的爸爸面前说：“爸爸，我曾打烂了一摞精美的玻璃杯和一瓶饮料。”爸爸没说什么，只拉着他的手，领他到饭厅里去。孩子一看，十分惊讶，原来爸爸已经为他准备了丰富的大餐。他的爸爸对他说：“我的儿子，欢迎你回家！在我家里的人是不被定罪的。”

罗 8:1 如今，那些在基督耶稣里的，就不定罪了。

应用

问题

回答以下问题。先与伙伴交换意见，然后在班上分享。

1. 信徒有什么指望？

2. 为什么信徒有时会感到毫无指望？

3. 在诗篇 13 篇里，大卫从哪两方面治疗他的灵性低潮？

4. 人若生活在全能神的旨意中，还会绝望吗？为什么？

5. 什么是永不改变的？

(1) _____ (2) _____

七、附加资料：测量抑郁的程度

在 21 世纪，人们患抑郁症的情况越来越普遍。20 世纪 90 年代，寻求治疗抑郁的人数比以前增加了一倍。

抑郁影响人的身体、情绪和灵魂，导致抑郁的原因也可能是生理、心理或灵性出了问题。生理或神经的问题导致抑郁，就要寻求药物治疗。不过，如果抑郁的成因有心理和灵性的问题，除了服药帮助舒缓抑郁的情绪外，还要找出导致抑郁的心理或灵性问题，解开捆锁。因此，求主让我们分辨导致抑郁的真正原因。

下表帮助我们粗略地检查自己是否有抑郁的症状和测量其严重程度。为了得到准确的结果，使用者必须仔细阅读下面的使用说明，并诚实地评估自己的状况。

测量抑郁程度表
<p>使用说明：表格左边列出了 14 项抑郁的症状，右边是相对的良好状态，中间有数字 1~5。“1”表示那症状非常严重，数字越大表示症状越轻微，“5”代表完全没有那症状而处于右边所形容的良好状态。使用者要为每条项目选择一个最能代表你情绪状况的数字，最后把你选好的数字加起来（必须完成所有项目的评分，惟单身人士应忽略第三项，并在数字总和上再加 5 分）。</p> <p>总和在 14~24 的范围内表示你有严重抑郁；25~34 代表有中度抑郁；35~44 则代表有轻度抑郁。</p>

抑郁症状		良好状态
1. 难以入睡或常常渴睡	1 2 3 4 5	睡眠状态良好
2. 不愿参与活动	1 2 3 4 5	积极参与活动
3. 不愿与配偶有性行为	1 2 3 4 5	与配偶的性生活正常
4. 常感到身体疼痛	1 2 3 4 5	身体状况良好
5. 食欲不振 / 暴饮暴食	1 2 3 4 5	胃口正常
6. 伤心（容易落泪）	1 2 3 4 5	愉快
7. 绝望	1 2 3 4 5	自信且有盼望
8. 易烦躁	1 2 3 4 5	开朗
9. 孤僻	1 2 3 4 5	善于与人沟通
10. 内心恐惧不安	1 2 3 4 5	内心平安
11. 自我价值低	1 2 3 4 5	自我价值高
12. 对未来悲观	1 2 3 4 5	对未来乐观
13. 对所处环境的看法消极	1 2 3 4 5	对所处环境的看法积极
14. 自毁	1 2 3 4 5	自爱

测量的结果只供你个人参考，使用者不必把它交给老师或在班上公开你的情况。一般人偶尔会有抑郁的情绪，若程度只属轻度，可以独自用本课程的第八课和第九课，以及第四部分《主内得自由的七个步骤》来解开抑郁的捆绑。可是若测量结果反映你有中度或严重的抑郁，你应该找一个你信任的牧者或辅导员帮助你克服抑郁。



交棒

与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

走出幽谷五要点

1. 正确角度看事物
2. 面对患难思想神
3. 七个决心出幽谷
4. 圣经应许要抓紧
5. 常存指望脱捆绑

第三部分：戰勝消極情緒

結束禱告

我们在天上的父，我们感谢你，因为基督是我们全能的救主，是胜过死亡、胜过撒但的大主宰，我们作为你的儿女，也可以分享基督的胜利。求主帮助我们在属灵敌人撒但面前彰显你是得胜的，并且要向世界，就是你派我们去传福音给他们的人，显明你的胜利。

感谢主赐给我们不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、谨守的心，又吩咐我们将一切的忧虑卸给你。

恳求主帮助我们好好地享用你赐给众儿女的供应，又求主帮助我们实践彼此照顾、彼此服事、彼此建立的相交生活。

赐平安的神，你是使群羊的大牧人——我主耶稣从死里复活，用永约之血救赎我们的神，愿你在各样的善事上成全我们；又叫我们遵行你的旨意，靠着在我们心里的耶稣基督，行你所喜悦的事。愿荣耀归给你，直到永永远远。

奉主耶稣基督的名求，阿们。

第四部分

主内得自由的七个步骤

第十课 主内得自由第一至二步

经文

📖 诗 51:6 你所喜爱的，是内里_____；你在我_____处，必使我得_____。

📖 约 8:31~32 耶稣对信他的犹太人说：“你们若常常_____我的道，就真是我的门徒；³²你们必晓得_____，_____必叫你们得以_____。”

📖 约 16:13 上 只等_____的圣灵来了，他要_____你们明白一切的_____。

问题

1. (诗 51:6) 神所喜爱的是什么？
2. (诗 51:6) 为什么诗人说神在“隐密处”使他得着智慧？
3. (约 8:31~32) 我们如何能够“晓得真理”？
4. (约 8:31~32) 真理如何叫人得以自由？
5. (约 16:13) 为什么圣灵被称为“真理的圣灵”？
6. (约 16:13) 耶稣说完这话之后，圣灵什么时候降临（参徒 2:1~4）？

一、特殊启示与普通启示¹

牧者或信徒辅助²有需要的人时，应该同时运用神给我们的两类启示。

第一类是特殊启示，就是圣经的启示，见图 1 的右半部分。神透过圣经把他为众人所定的美好计划启示给信徒知道。圣经的真理给我们一套完备的神学和信仰系统，是属灵生活的稳固根基。我们要把圣经的解释和应用运用在辅助的工作上。

第二类的启示是普通启示，见图 1 左半部分。圣经说：

📖 诗 19:1~4 诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他的手段。²这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。³无言无语，也无声音可听。⁴他的量带通遍天下，他的言语传到地极……

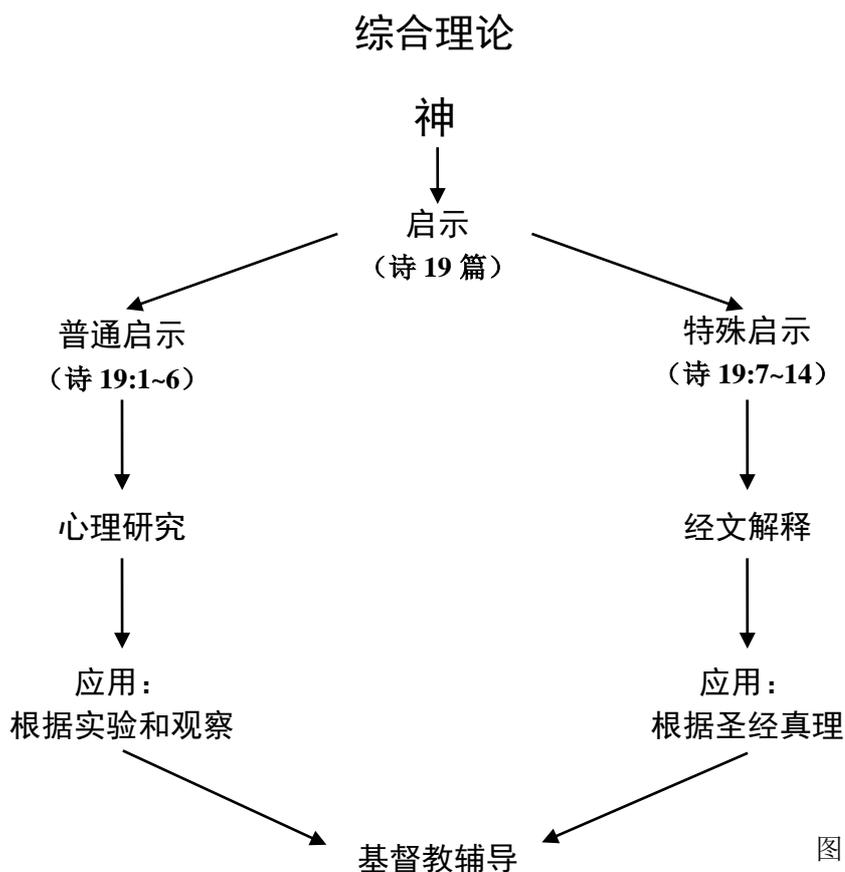
神所创造的宇宙万物向人启示神的荣耀和作为，每一部分的微妙构造和彼此之间的井然秩序向人类传递智慧和知识。人用科学方法研究大自然，得到物理、生物、化学等

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ: Connecting People to God Through Discipleship Counseling*, California: Regal Books, pp.24~29.

² 辅导工作须由专业的辅导员进行，一般的牧者或信徒只能辅助有需要的信徒进行这主内得自由的七个步骤。

的规律和知识；也用同样的方法研究人类心理现象的客观规律，发展出心理学。基督徒辅导员也可以运用心理学的观察和实验结论进行辅导。因此，牧者或信徒辅助有需要的人时，除了圣经的真理外，也应同时运用心理学的观察和实验结论，正如基督教的辅导应该结合特殊启示（圣经真理）和普通启示（人类心理学）来进行。

一般的心理辅导或治疗只根据心理学的观察和实验进行，基督教辅导的综合理论（见图 1）却指出以下两个要点：



（一）从普通启示发展出来的科学研究有其局限性

普通启示只能说明现象，它没有给我们提供分辨是非和建立价值观的依据。因此，单靠普通启示，我们无法作属灵和道德的判断。

（二）特殊启示的权威性

特殊启示是具有权威的真理，而普通启示只是解释现象的知识。辅导牵涉人与人之间错综复杂的事情，创造人的神用特殊启示——圣经，清楚说明一切关于人类的事情；因此基督教辅导必须以圣经真理为依归。

二、认识主内得自由一至七步¹

人的心理问题大多数由三种错误的观念引致：1) 对神的错误观念；2) 对自己的错误观念；3) 对撒但的错误观念。在这三方面有严重思想偏差的人甚至会患上精神病。

一般人对精神健康的定义是：面对现实，少有焦虑。那么，我们首先需要认识现实。现实是什么？圣经给我们一个关于神、人和撒但的真实及完整记录，它向我们启示一个现实：我们惟有靠着与主耶稣的关系，才能得着心灵的自由。若有人认为离开了耶稣也能过得好，就是信了撒但的谎话。撒但喜欢用这个谎话蒙骗人，让人不认识主。

不少信徒虽然已经重生得救，却仍是被撒但欺骗的受害者；辅助者必须处理这个问题。接下来要教你“主内得自由一至七步”，这方法能帮助你个人或你所辅助的对象认清，并铲除撒但在你或他生命中的立足点。

若你曾经决志接受主耶稣为你个人救主，你必须牢记，由于基督已在十字架上战胜了罪恶与死亡，借着祂，你已经得自由了。如果你感觉不到这份属灵的自由，或许是因为你没有主动抓住你在基督里的身份。要天天过得胜的属灵生活，你必须清楚了解自己在基督里的身份（参第四课）。

撒但用诡计令你相信它与神势均力敌，而你夹在这场天上的属灵大战当中，是个无助的受害者（参第二课大标题三之《（二）善恶对立的错误》；第28页）。事实上，只有独一真神才是无所不能、无处不在、无所不知的。或许有时你会感到罪恶的存在比神的存在更真实，但这绝对是撒但骗人的伎俩。在属灵争战中，撒但必然是个失败者，而我们信主的人在基督里必能分享神的胜利。

正确地认识神和认识我们在基督里的身份，是拥有精神健康的关键条件。相反，对神有错误的看法、曲解了自己作为神儿女的身份，或误信撒但具有与神同等的能力或属性，都是导致精神困扰的主要原因。

当你决定进行“主内得自由一至七步”，你首先要记住：撒但在我们的思想里惟一的能力是说谎话，我们一旦把它的谎话揭穿，它的能力就会立即消失；因此，这是一场思想斗争。我们的思想决定我们怎样生活。撒但只需令你相信一个谎话，就能操纵你的生活，然而你可以拒绝它。虽然你不能完全避免撒但的谎话入侵你的思想，但只要你不相信，那些思想就不能控制你。

这“主内得自由一至七步”最适合用来胜过撒但的作为。即使你没有辅助者帮助你，而独自进行这七个步骤，也能从中获得益处。在这个过程中，撒但或许会用谎话欺骗你，甚至恐吓你，使你分心，例如：“这是不会成功的”、“神不爱我”等，千万不要被这些谎话控制你的思想。你不相信这些话，它们就不能影响你。

若你曾经受过严重的精神创伤，应该由可信任的牧者、基督徒辅导员带领你进行这七个步骤。过程中如有任何负面思想阻碍你得自由，就要跟牧者或辅导员倾谈，把那搅扰你的思想告诉他（他们）。一旦你把思想中的谎话揭穿，撒但就完全失去能力。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.31~33.

最后，认为自己已经拥有精神健康的信徒也适宜独自进行“主内得自由一至七步”，这对你有双重的益处：（1）发现并及早解决那些或多或少存在的问题；（2）使你更了解如何辅助其他人在主里得自由。

思想斗争严重影响我们的属灵生活（参第四课），因此在我们开始这七个步骤之前，必须先靠着主，奉他的名作“捆绑撒但的祷告”。（若你独自进行这七个步骤，须把祷文中的“我们”改为“我”。）

捆绑撒但的祷告

我们在天上的父：

我们承认你与我们同在，你在我们的生命中，在这间屋子里。只有你是无所不知、无所不能、无所不在的真神。我们要倚靠你，因为离了你我们就不能作什么。我们相信天上人间所有的权柄都已经赐给了复活的主，因此，我们现在奉主的名在这间屋子里捆绑撒但与它的随从，禁止它们发出声音或用任何其他方法拦阻神的旨意在我们身上成就。恳求圣灵充满我们，带领我们进入一切的真理。奉主耶稣得胜的名求，阿们！

另外，开始前请根据下列各项，回顾被辅助者或自己（如单独进行“主内得自由一至七步”）的背景与经历，看看是否在某方面出了问题，需要特别处理：

家庭背景

- 父母或祖父母的宗教信仰
- 从儿时到青年时代的家庭生活
- 家庭成员从过往到现在的身体或精神状况
- 是否被收养、寄养或由监护人看管

个人背景

- 是否曾有酒瘾或毒瘾
- 曾否服用过量的药物
- 睡眠习惯与做噩梦的情况
- 曾否遭受过肉体上（包括性方面的）或精神上的虐待
- 思想方面的问题，如：经常自责、反复被同一个问题困扰、狂想、诅咒人等等
- 情绪方面的问题，如：经常发脾气、焦急、抑郁、怨恨、惧怕等等
- 信仰历程：是否接受耶稣为个人救主？若信的话，什么时候信的？怎么信的？是否有得救的把握？



若辅助对象还未接受基督，就不能进行“主内得自由一至七步”。你要先向他传福音，带领他接受耶稣为他个人救主！

辅助者了解过辅助对象的家庭及个人背景后，要决定他需要加强哪方面的真理知识：

- ✧ 他是否清楚认识圣经的世界观，明白关于神、天使及人和物这三个领域的真理（参第一课之《四、圣经世界观》；第 13 页）。
- ✧ 他是否清楚认识自己在基督里的身份（参第四课）。

辅助对象明白这些真理之后，他对事情的观点会开始改变。认识真理是辅助的基础，辅助者要肯定辅助对象已经正确地掌握这些真理，才能进行“主内得自由一至七步”。

辅助者无须先分辨对方的情况是属灵挣扎还是被邪灵搅扰，须明白每次辅助别人所处理的问题都与世界、肉体和魔鬼这三个罪的来源有关（参第二课之《一、属血气的人》；第 21 页）。开始时，无须把对方的问题分门别类，最重要是找出困扰或捆绑对方的诡计或谎话是什么，然后解决它，令对方重新获得自由。

📖 弗 4:27 不可给魔鬼留地步。

这些被捆绑的地方就是撒但的营垒和立足点。这七个主内得自由的步骤能帮助你逐步发现撒但在你生命里的立足点，并从而摧毁它们，使你得到释放。

📖 雅 4:7 你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

要记住：耶稣已经在十字架上用他的宝血买来了你的自由，至于你能否经历这自由，全在乎你选择相信什么、拒绝什么、放下什么，并且是否悔改和愿意饶恕；这些都是没有人能代替你做的。你必须自己选择真理，才能取得这场思想斗争的胜利。

在整个过程中，你内心要顺服神，并要开口祷告来抵挡魔鬼。魔鬼不会知道我们心里的想法（参第四课大标题三之《（二）撒但能知道我们的思想吗？》；第 50 页），因此我们进行这七个步骤时，要开口祷告而不是心里默祷。我们奉耶稣的名开口祷告，就能制服魔鬼，叫它离开我们逃走。

三、主内得自由第一步：弃假从真¹

主内得自由的第一步是：弃绝你以往或目前所接触或信奉的异教、异端或玄术等。为了彻底了解自己曾经有什么虚假的属灵经验，我们首先要开口祷告，求神向自己显明一切捆绑我们的伪道与虚假属灵经验，然后与它们一一断绝关系（参帖前 1:9 下）。

求神显明虚假的属灵经验

我们在天上的父：

我求你保守我的心思意念，向我显明那些我曾经参与或相信的异教、异端邪说、玄术等——不论我是有意还是无意地参与的。奉主耶稣的名，阿们！

以下是“虚假属灵经验检查表”。把你曾经参与过的项目勾出来——不论你是真心诚意地参与，还是为满足好奇心、作为娱乐或在不知情下参与的。如想起自己另有一些虚假的属灵经验，是表中没有的，请在“其他”一栏填上。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.33~35.

虚假属灵经验检查表		
异教	异端邪说	玄术
回教 佛教 法轮功 道教 禅宗 喇嘛教 民间宗教 其他 _____	东方闪电（全能神） 常受主派 三班仆人 门徒会 锡安教会 基督门徒福音会 摩门教 耶和華见证人会（又称“王国会馆”） 以利亚福音宣教院 耶稣青年会（又称“张大卫共同体”） 救员派（又称为“马可楼”、“救援派”、“好消息宣教会”） 安商洪证人会（又称“世界福音宣教协会”） 统一教 庇哩亚教会 棚屋房传道运动 锡安基督教神学院（又称“免费圣经神学院”，“安阳新天地教会”，“感恩神学院”） 万民中央教会 韩国耶路撒冷教会（又称“地极耶稣传道团”） JMS 基督教福音宣教会	风水 算命 请人求“神灵”—— 鬼上身 通灵 / 交鬼 纸牌占卜 看手相 占星术 用布或纸做人形 来诅咒（打小人） 立血约 挂 / 戴护身符 其他 _____

完成自我检查后，用下面“承认并弃绝的祷告”为你每一项虚假的属灵经验开口祈祷。这里需要强调的是：要为每一项祷告，无论你是否是积极的参与者，抑或只是跟从别人的旁观者。

承认并弃绝的祷告

主耶稣：

我承认我参与过_____，求主赦免我。我现在弃绝_____。

奉主耶稣的名，阿们！

你已经完成了主内得自由的第一步，就是承认并弃绝了以往那些虚假的属灵经验，铲除了撒但其中一个捆绑你的立足点。我们接着进行第二步。

四、主内得自由第二步：弃伪从真¹

神的话——圣经的启示是真理。我们需要以真理为准则，过诚实无伪的生活。

📖 **诗 51:6** 你所喜爱的，是内里诚实；你在我隐密处，必使我得智慧。

大卫犯了奸淫罪之后，过着自欺欺人的生活，感到极之痛苦。他最后坦诚认罪，接受真理，就重新得到自由。于是他见证说：

📖 **诗 32:2** 凡心里没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是幸福的。

我们“要弃绝谎言”（弗 4:25），“用爱心说诚实话”（弗 4:15）。精神健康的人勇于面对现实，且较少忧虑；弃绝自欺、接受真理的基督徒也应该有这两个素质。

用以下“求神鉴察心思意念”的祷告开始这重要的第二步。要拒绝仇敌对你的控诉，例如：“这不会成功的”、“我希望相信，可是我不能”等负面思想，或其他阻碍你祷告的谎言。当你作这个祷告或接下来宣读“承认真理的宣告”时，你或许会经历很大的挣扎，但你必须坚持。在祷告之前，先念出以下经文：

📖 **约 8:32** 你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。

📖 **约 8:44** ……它（魔鬼）本来是说谎的，也是说谎之人的父。

📖 **约壹 1:8-9** 我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。⁹我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

📖 **弗 2:6** 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上……

📖 **约 16:13** 只等真理的圣灵来了，他要引导你们明白一切的真理……

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.36 ~38.

求神鉴察心思意念¹

我们在天上的父：

我知道你要求我们里面诚实，顺从真理，行走通往自由的道路（约 8:32）。我承认我被“说谎之人的父”（约 8:44）所迷惑，而且我也欺骗自己（约壹 1:8~9）。我的天父，我奉耶稣基督的名恳求你，因着耶稣基督所流的宝血与他的复活，斥责所有向我施诡计的邪灵，命令它们离开我。我已经因着信，接受你进入我的生命，现在与耶稣“一同坐在天上”（弗 2:6）。我承认我有责任与权柄抵挡魔鬼，当我这样作时，它必会逃跑。我现在求圣灵引领我明白真理（约 16:13）。

“求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念；看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗 139:23~24）奉主耶稣的名，阿们！

撒但不但会制造异教、异端邪说、玄术等来迷惑你，它更会让你欺骗自己、保护自己，从而不去倚靠主。你现在相信了耶稣，他已经赦免了你的罪；你在他里面生活，就不必再自我保护，因为耶稣是你的保护者。以下是“自欺自保省察表”，若你有表中列出的心态或行为，请在该项目旁画“√”。

自欺自保省察表	
自欺	自保
自高自大（参加 6:3） 自以为是（参林前 3:18~19） 不相信种什么会收什么（参加 6:7） 以为做不义的事也能承受神的国（参林前 6:9） 以为滥交朋友不会败坏品德（参林前 15:33~34） 单听道而不行道（参雅 1:22, 4:17） 其他_____	否认事实，不愿面对真相（有意或无心） 幻想（逃避现实） 性情孤僻（怕被拒绝而畏缩） 退缩（退回原处以减少威胁） 迁怒于人（把自己的不快发泄在别人身上） 推卸责任（责怪别人） 强词夺理（给自己找借口） 其他_____

现在为你省察到的自欺或自保心态与行为，向主作“承认并求赦免的祷告”：

承认并求赦免的祷告

主耶稣：

我承认我_____是在自欺（自保），求主赦免我_____的心态（行为）。我愿意明白并顺从你的真理。奉主耶稣的名，阿们！

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.36.

信徒只需要一位保护者——耶稣。若你多年来都活在谎话中（中了撒但的诡计），现在要承认真理或许不容易。但当你知道神已经赦免了你，并且承认你是他的儿女，这真理就能释放你，使你敢于面对现实，愿意倚靠他而活。

人要用他的信心回应圣经的真理，这是个人的意志抉择。当人说：“我想信神，可是我做不到。”他就中了诡计。事实上，只要你想信，你就能信。信心是要动意志去追求的，而非凭感觉去得到的。

真理之所以是“真理”不是因为我们相信它，而是因为它本身就是真理。正如我们不能用头脑创造现实，只能面对现实；我们也不能用头脑创造真理，只能接受真理。事实上，我们相信谁、相信什么，对我们至为重要，因为这些信念决定了我们的人生方向。每个人都有他所相信的，并且怀着信心走他所信的路。可是，若你相信的不是真理，那么你用信心走的路也是错的，最终只会带来错误的结局。

现在念出以下的经文和宣读“愿意在光明中行的宣告”，以表达你从心底选择相信真理的决心。不要单单用口读出宣言，好像在读别人的文章那样，要从心底发出每一句话，把它视为自己的心愿。你读的时候要深信“真理会叫你得自由”。

约壹 1:5 神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见，又报给你们的信息。

约壹 1:7 我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

愿意在光明中行的宣告¹

因主耶稣救赎了我，因他无条件地爱我，我就得到自由，可以接受真理，面对现实。“神就是光，在他毫无黑暗”（约壹 1:5），因此我选择要“在光明中行”（约壹 1:7），使我可以与他相交，又可以与其他在光明中行的人相交。我明白立志在光明中行并不代表我在情绪、思想和意志上都已经达到完全的地步，乃是意味着从今以后我愿意按着神在生活上引导我的亮光去行。至于我目前的情况，我要向神完全诚实并寻求他的旨意。

我们基督徒生活的根基是圣经的真理，所以要开口念以下“承认真理的宣告”和《使徒信经》，让它们成为你自己的信仰宣言。以后有需要时要再次宣读，为要使自己常常“心意更新而变化”（罗 12:2）。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.37.

承认真理的宣告¹

1. 我承认只有一位又真又活的神（参出 20:2~3），就是三位一体的圣父、圣子、圣灵；他配得所有的敬拜、赞美和尊敬，因为他是万物的创造者、供应者，是一切的开始与终结（参启 4:11, 5:9~10, 21:6, 22:13；赛 43:1、7、21）。
2. 我承认耶稣基督是弥赛亚，他是道成了肉身，住在我们中间（参约 1:1、14）。我相信他来是为了除灭撒但的作为（参约壹 3:8），并且将一切执政的、掌权的掳来，显明给众人看，仗着十字架夸胜（参西 2:15）。
3. 我相信在我还作罪人时，耶稣为我而死，证明神爱我（参罗 5:8）。我相信他救我脱离了黑暗的权势，把我迁到他爱子的国度里。在他里面，我得蒙救赎，罪得以赦免（参西 1:13~14）。
4. 我相信我现在是神的儿女（参约壹 3:1~3），并与基督一同坐在天上（参弗 2:6）。
5. 我相信我得救是本乎恩，也因着信，是神的赏赐，不是出于自己任何的行为（参弗 2:8~9）。
6. 我选择要靠着主，依赖他的大能大力作刚强的人（参弗 6:10）。我不靠着肉体争战（参腓 3:3），因为我争战的兵器不是属血气的（参林后 10:4）。我穿戴神所赐的全副军装（参弗 6:10~20），并要信心稳固，抵挡那恶者。
7. 我相信天上地下所有的权柄都赐给耶稣了（参太 28:18），并且他是各样执政者、掌权者的元首（参西 2:10）。
8. 我相信我作为基督身体的肢体，在主内可以叫撒但与它的恶魔服我（参弗 1:19~23）。故此，我听从神的命令：顺服神并抵挡魔鬼（参雅 4:7）。我奉基督的名命令撒但离开我。
9. 我相信离了基督我就不能做什么（参约 15:5），所以我宣告我需要倚靠他。我选择要常在基督里面多结果子荣耀主（参约 15:8）。我宣告耶稣是我的主（参林前 12:3），并拒绝让撒但用任何诡诈的利诱和手段在我的生命里留下立足点。
10. 我相信真理必叫我得以自由（参约 8:32），而且惟有在光明中行才能与神与人彼此相交（参约壹 1:7）；因此，我要把我所有的心意夺回，使它们都顺服基督，来抵挡撒但的诡计（参林后 10:5）。我宣告圣经是惟一的、权威的标准（参提后 3:15~16），并选择用爱心说诚实话（参弗 4:15）。
11. 我选择把身体作义的器皿献给神，当作活祭，是圣洁的；而且借着神的话语，心意更新而变化，叫我察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意（参罗 6:13, 12:1~2）。我已经脱去旧人和旧人的恶行，穿上了新人（参西 3:9~10），所以我宣告我在基督里是新造的人（参林后 5:17）。
12. 我恳求天父以圣灵充满我（参弗 5:18），引导我明白一切真理（参约 16:13），使我生命有力量胜过罪恶，不放纵肉体的情欲（参加 5:16）。我把肉体钉在十字架上（参加 5:24），选择靠圣灵行事（参加 5:25）。
13. 我放弃所有自私的目标，并选择以爱为人生最终的目标（参提前 1:5）。我选择靠着主顺服两条最大的诫命，就是尽心、尽性、尽意爱主我的神和爱人如己（参太 22:37~39）。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.37~38.

以下是主后第二世纪为抵制异端而定立的《使徒信经》，它是正统基督教一直相信的福音要义。

《使徒信经》

我信神，全能的父，创造天地的主。

我信我主耶稣基督，神的独生子；因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生；在本丢彼拉多手下受难，被钉十字架、受死、埋葬；降在阴间；第三天从死人中复活；升天，坐在全能父神的右边；将来必从那里降临，审判活人死人。

我信圣灵；我信圣而公之教会；我信圣徒相通；我信罪得赦免；我信身体复活；我信永生。阿们！



应用

问 题

1. 牧者或信徒辅助别人时，应该同时运用神给我们的哪两类启示？

(1) _____ (2) _____

2. 基督徒之间产生的心理问题，大多数基于哪三种错误的观念？

(1) _____

(2) _____

(3) _____

3. 拥有精神健康最重要的因素是什么？

(1) _____ (2) _____

4. 撒但在我们的思想中惟一可以使用的能力是什么？

5. 接受辅助者要具有哪个先决条件，才能进行“主内得自由一至七步”？

6. 接受辅助者要清楚认识哪两方面的真理，才能进行“主内得自由一至七步”？

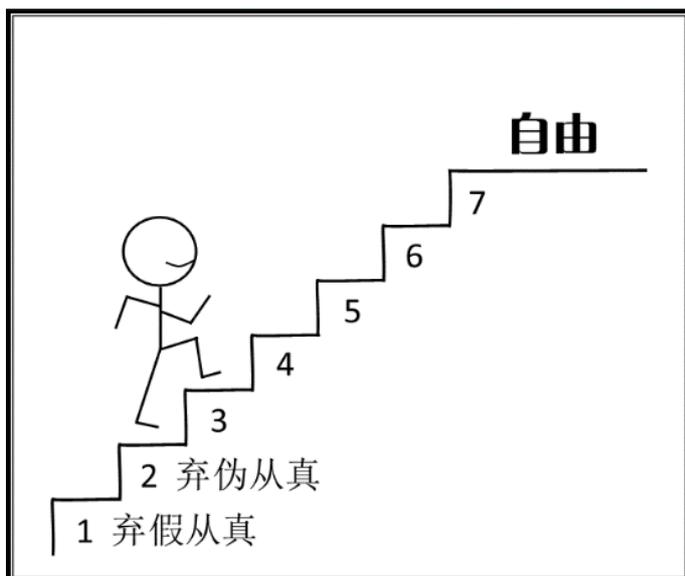
7. 撒但在人们思想中的营垒和立足点是指什么？



交棒

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的第一、二步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，直至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵《使徒信经》，直至熟练为止。

《使徒信经》

我信神，全能的父，创造天地的主。

我信我主耶稣基督，神的独生子；因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生；在本丢彼拉多手下受难，被钉十字架、受死、埋葬；降在阴间；第三天从死人中复活；升天，坐在全能父神的右边；将来必从那里降临，审判活人死人。

我信圣灵；我信圣而公之教会；我信圣徒相通；我信罪得赦免；我信身体复活；我信永生。阿们！

第十一课 主内得自由第三步

经文

📖 诗 66:18 我若心里_____罪孽，主必_____。

📖 可 11:25 你们站着_____的时候，若想起有人_____你们，就当_____他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。

📖 弗 4:32 并要以_____相待，存_____的心，彼此_____，_____神在基督里_____了你们一样。

问题

1. (诗 66:18) 在什么情况下，主不听我们的祷告？
2. (诗 66:18) 从诗人说“我若……”，你认为他心里有没有注重罪孽呢(参 19~20 节)？
3. (可 11:25) 为什么我们要饶恕得罪我们的人？
4. (可 11:25) 为什么经文强调要在“祷告的时候”饶恕得罪我们的人(参太 18:35)？
5. (弗 4:32) 既然神在基督里饶恕了我们的过犯，我们应该怎样做？
6. (弗 4:32) 这节说明我们需要谁的饶恕？

一、主内得自由第三步：弃恨从恕（饶恕别人）

在教会里，除了异端之外，最伤害信徒的可能就是彼此不饶恕的问题。

（一）需要饶恕的六个原因¹

1. 我们须要饶恕别人，因为这是主耶稣的命令。

耶稣教导我们这样祷告：“免我们的债，如同我们免了人的债。”（太 6:12）他在登山宝训中又说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太 6:14~15）

彼得亲自问耶稣：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”（太 18:21~22）他又用王跟仆人算账的比喻来阐明信徒要饶恕别人的真理，并严厉地告诉信徒：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（太 18:35；参 18:23~34）我们要注意，耶稣并没有说我们只须饶恕那来到我们面前求饶恕的弟兄，乃是要饶恕所有弟兄。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.28.

“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗4:32）彼此饶恕是神的命令，是顺服神的道路。

2. 我们需要饶恕别人，因为这可避免撒但有机可乘。

当我们让仇恨进入心里，就好像把门打开，让撒但有会在我们的生命中留下立足点。

3. 我们需要饶恕别人，因为它是其中一个在主内得自由的必要条件。

4. 我们需要饶恕别人，因为我们欠神的债比任何人欠我们的债都大。

5. 我们需要饶恕别人，因为只有这样才能消除生活中的怨恨。

若你不饶恕别人，仇恨会不断地吞食你，直至把你整个人生毁掉。你不饶恕人的恶果是自己承受的，对那得罪你的人几乎没有任何影响。你想以牙还牙，以恶报恶，却反而害了自己，太愚蠢了！

6. 我们需要饶恕别人，因为惟有饶恕才能终止苦毒的恶性循环。

人的行为规律是：当你常常想着什么，你的行为就倾向于你所想的。若你常常想着以往所受的伤害，你自己也倾向于犯同样的错误去伤害人。这是个矛盾，举例说：被虐待过的孩子长大以后，倾向于成为虐待孩子的父母。虽然他们痛恨孩童时所受过的虐待，可是他们却反过来作虐待别人的事。资深的辅助者晓得这是常见的情况。要终止这个恶性循环，惟一的方法就是饶恕。

（二）饶恕的六个“不是”¹

1. 饶恕不是忘记。

有人认为：若你没有忘记别人得罪你的那件事情，就是还没有饶恕对方。这想法是不对的。我们的头脑不像电脑那样可以命令它把某些记忆删除，我们虽然不能洗尽那些不愉快的回忆，但也可以饶恕别人。

2. 饶恕不是姑息。

不要以为宽容对方所犯的罪，默默忍受伤害就是饶恕，例如容忍虐待的行为。这只会助长犯罪者继续伤害你或其他人。

3. 饶恕不是先要得到补偿或公平对待。

不要认为事情必须有公平合理的结果才饶恕对方。

¹ 1. Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp. 39~40; 2. Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp. 28~29.

4. 饶恕不是免去对方的责任。

有人这样想：“若我饶恕他，他就不用为他所作的负上任何责任，太不公平了！”这是魔鬼的谎话，其实对方在神面前仍要为他所作的负上责任。

5. 饶恕不是假装若无其事。

把憎恨的感觉压抑或埋藏在心底里，表面上若无其事，是自欺欺人。长久压抑的憎恨情绪最终会造成更大的伤害。

6. 饶恕不是和解。

和解是饶恕后的行动。有时对方不愿意跟你和好，可那是他的责任。你不要等到双方和解之后才饶恕他。要先饶恕，然后试着与他和解。

（三）从怨恨到饶恕的过程

以下有 4 幅图画，解释从怨恨到饶恕的过程。图 1 是当一个人得罪另一个人后出现的情况。图中有得罪人和被得罪的两方。事件所产生的伤害使他们之间出现了一个“结”，好像一条锁链，从得罪人的那一边，扔到被得罪那方的手腕上。被得罪的怨恨那伤害他的人，即使他没有在行动、态度或言语上报复讨债，但心里也会控告或诅咒对方，认为饶恕对方实在太不公平了。不饶恕的愤恨、苦毒和埋怨就像图中那条锁链的另一端紧扣在那人的脖子上，代表两人的关系因怨恨而僵化。

那得罪人的若知道自己伤害了别人，可能会受到良心责备，再加上对方不饶恕他，而被罪疚感捆绑。他也可能不知道对方怨恨自己，或不承认自己有错，认为对方的责怪和报复行为无理，以致互相仇恨，彼此不饶恕。

被得罪的人很想轻轻松松地过日子，可是那情感的锁链把他与过去的痛苦捆绑在一起。他盼望得到释放，可是不能，因为他还是认为自己是个无辜的受害者，不能原谅对方（见图 2）。要解开这个枷锁的惟一方法是饶恕。

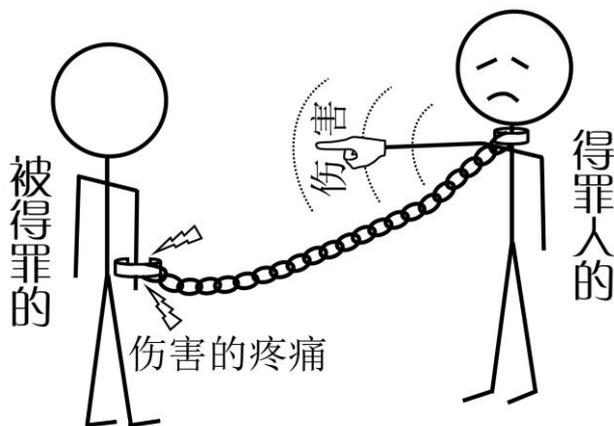


图 1

图 1：图中那个得罪人的伤害了那个被得罪的人，令他感到伤痛。另一方面，得罪人的一方可能因良心的责备或对方不饶恕的反应而产生罪疚感。这人也可能不自觉有错，甚至因为不甘被责怪，反过来怨恨那被他得罪的人。不论是哪个情况，双方在彼此的关系上都是被捆绑、不自由的。

图 2: 被得罪的人怨恨得罪他的人而不能饶恕他, 二人在情感上与属灵上被怨恨捆绑在一起。这种不饶恕对方的怨恨使被得罪的人一直痛苦下去。无论双方相隔多远, 这捆锁也不会解开, 除非他们之间有饶恕。得罪人的一方本来应该请求对方饶恕, 可是他也许永远都不会这样做。在这种情况下, 被得罪的人要先饶恕对方。

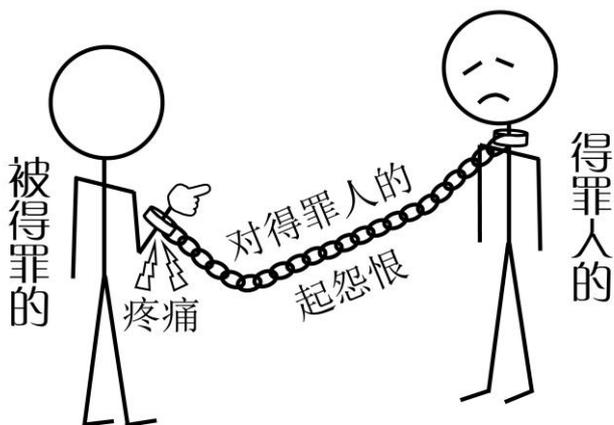


图 2



图 3: 只有被得罪的一方能够解开得罪人那方脖子上的捆锁, 这代表他愿意不再责怪、怨恨对方, 这就是饶恕。同时, 这饶恕能帮助得罪人的一方解开罪疚感的捆锁。

图 3

图 4: 被得罪的人把伤害、痛苦、怨恨、责骂和那得罪他的人通通交在主的 手里, 让神来做最终的判决 (参来 10:30)。

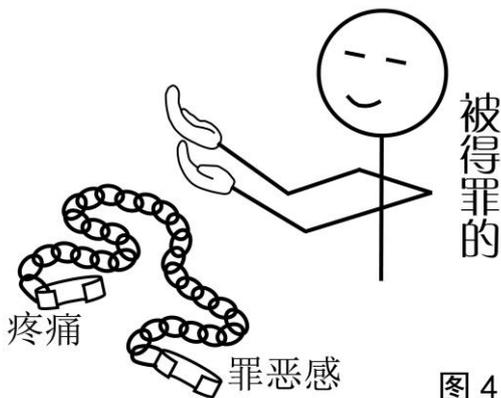


图 4

（四）饶恕的八个重点¹

1. 饶恕是你与神之间的事。

饶恕是你与神之间的事，是在神面前做的，并非在得罪你的人面前做的。饶恕的下一步才是与得罪你的人和解，这需要靠着主去作。你不必急着对那人说：“虽然你得罪了我，但我决定饶恕你。”因为他未必准备好心情与你和解，还可能误把你的话理解作：“你这坏蛋，看你对我做的好事！”这样产生的问题比原来的更严重。所以，要仰望主给你合适的机会跟他和解。

2. 饶恕是把怨恨的枷锁从得罪你的人的脖子上解除下来。

你要从心底说：“从今以后，我不再责怪他得罪我。当我与他谈到彼此之间的关系时，我不会重提那件他得罪我的事。（见图3）我相信神要让我成为合他心意的人，因此我要把所有的责怪、伤痛和怨恨交给神，说：‘主啊！这些都放在你的手中。’”（见图4）

3. 饶恕并不意味不追究法律责任。

“我永远不再责怪那人”这句话，并不意味我们不去追究犯罪者的法律责任。如果那人得罪我们的事情是犯法的，例如暴力行为、变童等罪行，我们要尽公民的义务举报他，不让他继续违法乱纪。饶恕的意思是我们不带着痛恨去面对事实，用爱心在法官面前说出真相。

4. 饶恕是你能够做到的事，因为这是神的命令。

我们感到饶恕别人很困难，因为它与公义的观念互相抵触。我们认为那人要因着我们所受的痛苦得到应有的报应才算公平。可是，圣经告诉我们：“不要自己伸冤，宁可让步”（罗 12:19）。你也许不服气：“我为什么要让步？”原因是你不饶恕得罪你的人，就与他被捆绑在一起，所以你应该让步。要知道神对罪并不让步，他说：“伸冤在我，我必报应”（罗 12:19）。

5. 饶恕是要付代价的。

饶恕是甘愿与别人得罪你所带来的伤害一同生活，这是一个很大的代价。事实上，被得罪的人无论愿意也好，不愿意也好，都必须与这些伤害为伴，因为他不能叫时光流去阻止那件事情发生。事实既然如此，他必须面对现实。所以，要么活在不饶恕的痛苦与怨恨之中，要么活在饶恕的自由里；这是我们可以选择的。

¹ 1. Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp. 39~40; 2. Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp. 28~29; 3. Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom In Christ*, pp. 167~168.

耶稣是我们的好榜样。因为我们犯了违背他的罪，他要付上受伤害的代价；不仅如此，他还在十字架上担当我们的罪，为我们死：“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”（林后 5:21）相比之下，我们饶恕人所付的代价是微不足道的。

6. 饶恕是从心底发出的。

若你不是从心底真正的感受发出饶恕，就不是完全的饶恕（参太 18:35）。很多人都会在人与人相处之间感到受伤害，可是他们不会或不晓得去承认。你要倚靠神，使那些隐藏的伤痛浮现出来，一一处理。这样，你的心灵才能得到真正的医治。

7. 饶恕带给你崭新的观点。

在第三课图 1 “圣经世界观之信徒的权利”（第 33 页）中，人、天使与神属于三个不同的层次。然而，当你从心底饶恕得罪你的人，就能从“与基督耶稣……一同坐在天上”（弗 2:6）的层次看你在世上的事情。你看世事的观点会大大改变，你的心也因此得到平安。当你在基督的宝座旁边用神的眼光取代你原来愤恨的目光，事情看起来就截然不同了。

有一个弟兄作见证说，他在母亲严厉的管教下长大。他长大成人后，仍经常不自觉地问自己：“妈妈会怎么看这件事？”可见他那重视纪律的妈妈还在影响着他。他一直怨恨妈妈从小就给他许多限制。后来他看通了饶恕的真义，于是有一个新的想法：“我要做神要我做的人，不是做妈妈要我做的人。”从某个意义来说，他下定决心不再受妈妈控制，但同时他成为了一个更敬重妈妈的人。他从一个被妈妈得罪、被怨恨捆绑的人变成在基督里得自由的人。然后他发现他对妈妈有了新的看法，他觉得妈妈才是被得罪的人。他怜悯妈妈，用跟以往截然不同的观点为她祷告，而且不再痛恨妈妈加在他身上许多的压迫，并盼望她也能得到他所体验的自由。

8. 饶恕会带给你益处。

我们要相信神不但爱我们，而且他是无所不能的，所以他必能叫我们生活中的大小事情互相效力，包括被人得罪的经历在内。换句话说，不论发生什么事，主都能借着那件事在我们里面激发更成熟的属灵力量，叫我们不会出现偏差，而且变得更好。保罗说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗 8:28）

当你自己或你的辅助对象明白了饶恕的六个原因、六个“不是”和八个重点之后，就可以进行以下三项具体行动：

（五）饶恕的具体行动一¹

我们要怜悯人，像我们的天父怜悯我们那样：

¹ 1. 尼尔·安德生著：《击开枷锁》，第 140 页； 2. Neil. T. Anderson, *Helping Others Find Freedom In Christ*, pp. 169~172.

路 6:36 你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。

我们需要饶恕人，像我们被饶恕那样：

弗 4:32 要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。现在开口祷告，求神提醒你需要饶恕哪些人。然后列出要饶恕的人的名字。

求神带领你省察你要饶恕谁¹

我们在天上的父：

我为你丰富的恩慈、宽容与忍耐而感恩！我要牢牢记住你的恩慈是领我悔改的（罗 2:4）。我承认我还没有对那些得罪我的人显出那种忍耐与恩慈，反而仍然保留着痛恨与责怪。我恳求主，在这省察的时刻，带领我的思绪，让我想起那些我还没饶恕的人，并且饶恕他们。奉主耶稣的名，阿们！

曾经得罪我而我还未饶恕的人

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

列到名单的最后，你还要写上：

 自己的名字

所有信徒都相信神能赦免他们，可是他们不一定都能饶恕自己。其实这就等于不赞同神。你已经接受了神所说关于你生命的真理（主内得自由第一、二步），他对你说：“你因为相信我是你个人的救主，你被赦免了。”所以你要承认你真的被赦免了、罪被洗净了，而且要饶恕自己。

 你对神的埋怨

我们晓得神从来没有得罪过我们，他根本不需要我们的饶恕，可是却有人把埋怨的枷锁套在神的脖子上。他们因为发生在自己身上的不幸而埋怨神，比如说，他们会愤愤地问：神为什么要我遭遇这些痛苦？（车祸、生病、亲人死亡……）为什么我祷告了，他还没有伸出援救的手？他们埋怨神没有阻止某些事情发生，或没有应允他们的呼求。若你有这样的心态，你要求主赦免，并把那埋怨的枷锁从神的脖子上卸下来。你应恼恨的真正对象是魔鬼，你要开始倚靠神，斥责魔鬼。

因着你刚才的祷告，神会让你想起一些令你不愉快的人和事，这些回忆可能会带来痛苦，但你还是要把名字写下来。要记住这样做是大有好处的，因为神要让你得到自由。不要尝试去解释那件不快的事，或找借口不写下你想起的名字。饶恕是为了除去你自己内心的苦楚，把得罪你的人交给神，然后做下一步的行动。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p. 39.

（六）饶恕的具体行动二¹

现在请用“饶恕人的祷告”去饶恕名单上的人。你要分别为每一个你要饶恕的人所冒犯你的每一件事逐一祷告。

饶恕人的祷告

主耶稣啊！

我决定饶恕_____（得罪你的人的名字），不再为_____（说明他得罪你的事情）而怨恨他。我愿意释放_____（得罪你的人的名字），无须他为以前伤害我所带来的痛苦作出补偿。我不再因被他得罪所受的伤害而过着不自由的生活。奉主耶稣的名，阿们！

你在神面前饶恕得罪你的人的时候，一定会有挣扎。因此要记住：

◇ 不要靠感觉行事。

不要想：“让我感觉好一点才去做饶恕人的祷告吧！”要相信祷告后你的感觉会渐渐好过来。

◇ 不要以其他话语代替上面的祷文。

不要用别的话代替以上的祷文，尤其不能说：“主啊！帮助我饶恕某人。”因为神早已在帮助你，你这样说只反映你还没有下定决心真正饶恕那人。

（七）饶恕的具体行动三

📖 太 5:44 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

我们要为得罪我们的人祷告祝福（参路 6:27~28），正如耶稣在十字架上为那些害他的人祷告说：“父啊！赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）因为这是耶稣给我们的吩咐。我们祝福对方、为他在神面前求情的时候，恩典会先临到我们身上，我们不但可以完全摆脱怨恨，生命更会被基督的爱充满。

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom In Christ*, pp. 289~290.

二、补充：求别人饶恕自己¹

若别人得罪了你，你要饶恕伤害你的人，这是你与神之间的事。相反，若你曾得罪别人，你就应该请求对方饶恕你。你要想清楚是否需要请某人饶恕自己，若真的有此需要，应该求神给你智慧去跟对方表达。

（一）圣灵的感动²

📖 太 5:23~24 所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，²⁴就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。

圣灵会感动敬畏神的人想起自己在生活中曾经得罪弟兄的事。若有感动的話，应该先去跟对方和好。只有当你做了伤害别人的行为，才需要请求对方饶恕你。如果你只是曾经对某人心存嫉妒、憎恨或淫念，而对方是不知道的，你只需向神求饶恕就可以了。不过，有些情况你可能须要赔偿别人的损失，那么即使对方不知道是你做的，你也应该跟他讲清楚，把事情处理妥当。比如说，你偷了或损坏了别人的财物，或破坏了对方的名声等等。

（二）求饶恕的步骤³

1. 写下你得罪别人的事，并你作那件事的动机。
2. 确定你已经饶恕了那些对你做错事、得罪了你的人。
3. 想清楚应该如何向你得罪的人求饶恕。你需要注意以下五点：
 - （1）要承认你以前的行为是不对的。
 - （2）要具体。
 - （3）别为自己找借口或为自己开脱。
 - （4）不要责怪别人，也不应强迫或奢望别人一定要饶恕你。
 - （5）承认你的错误后，恳切地问对方：“你愿意饶恕我吗？”
4. 找合适的地点和时间向你得罪的人道歉。
5. 除非你能确保单独找他道歉没有危险，否则应该带人同去。
6. 无论对方是否饶恕你，只要你诚恳地求饶恕，就会得到自由。
7. 求对方饶恕后，敬拜神，与神交通（参太 5:24）。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp.30~32.

² Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), p.31.

³ Neil T. Anderson, *Resolving Personal Conflicts* (Workbook), pp.31~32.



应用

问 题

回答以下的问题。先与伙伴交换意见，然后在班上分享。

1. 你不饶恕人所产生的后果，对谁的影响最大？

2. 为什么说饶恕不是忘记？

3. 为什么“若我饶恕了他，他就不用负上任何责任”的想法是不对的？

4. 为什么饶恕不是和解？

5. 为什么说：“饶恕是把怨恨的枷锁从得罪你的人的脖子上解除下来”？

6. 饶恕需要付出什么代价？

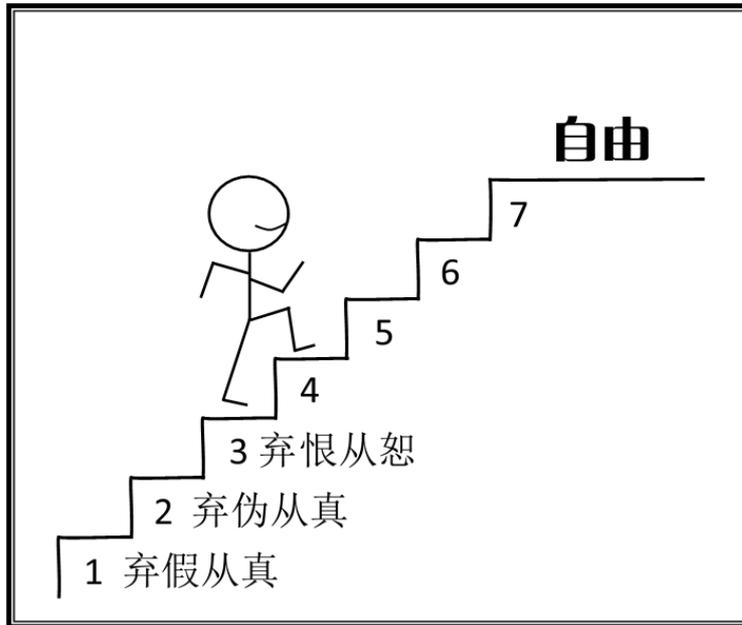
7. 饶恕能带给你什么新观点？



交棒

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的一至三步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，以至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

饶恕的六个原因

圣经这样教导我

免得撒但操纵我

主内自由伴随我

欠神多于人欠我

痛恨从此离开我

顺服神不再自我

第十二课 主内得自由第四至七步

经文

- 📖 **箴 16:18** 骄傲在_____以先，狂心在_____之前。
- 📖 **彼前 5:5** 你们年幼的，也要顺服年长的。就是你们众人也都要以_____束腰，彼此_____；因为神_____骄傲的人，赐恩给_____的人。
- 📖 **约壹 1:9** 我们若_____自己的罪，神是信实的，是公义的，必要_____我们的罪，_____我们一切的_____。

问题

1. (箴 16:18) 人在败坏与跌倒之前有什么表现？
2. (箴 16:18) 为什么“狂心”的人会跌倒？
3. (彼前 5:5) 神怎样对待骄傲的人？
4. (彼前 5:5) 神赐恩给什么样的人？
5. (约壹 1:9) 我们若认自己的罪，神会怎样对待我们？
6. (约壹 1:9) 我们为什么可以肯定神会赦免我们的罪？

一、主内得自由第四步：弃叛从忠¹

圣经说，我们对世上掌权的人有两种责任，就是为他们祷告和顺服他们。顺服地上的权柄是对神有信心的表现，因为你深信神会透过他所设立的掌权者作工。

📖 **罗 13:1~3** 在上有权柄的，人人当顺服他，因为没有权柄不是出于神的。凡掌权的都是神所命的。² 所以抗拒掌权的就是抗拒神的命；抗拒的必自取刑罚。³ 作官的原不是叫行善的惧怕，乃是叫作恶的惧怕。

📖 **彼前 2:13~14** 你们为主的缘故，要顺服人的一切制度，或是在上的君王，¹⁴ 或是君王所派罚恶赏善的臣宰。

可是，若执政者滥用权力迫使我们叛逆神或放弃对神的忠心，我们就要选择顺服神，并要为执政者祷告。

📖 **提前 2:1~4** 我劝你，第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢；² 为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔端正，平安无事地度日。³ 这是好的，在神我们救主面前可蒙悦纳。⁴ 他愿意万人得救，明白真道。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.41.

除了顺服政权之外，我们还要：

- ◇ 孝敬父母（参弗 6:1~3）
- ◇ 作妻子的顺服丈夫（参彼前 3:1~2）；做丈夫的敬爱妻子（参彼前 3:7）
- ◇ 顺服上司（参彼前 2:18）
- ◇ 顺服教会领袖（参来 13:17）

神恨恶人悖逆的心：

📖 **撒上 15:23** 悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。我们要留意当我们作出叛逆的行为，属灵敌人——撒但就会找到攻击我们的立足点。现在用下面的祷文求主向你显明你是否有叛逆的心：

求神显明是否有叛逆的心

我们在天上的父：

你说过：“悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。”（撒上 15:23）我承认我对你曾经有叛逆的心。我感谢你赦免了我，用耶稣基督的宝血洗净了我悖逆的罪。现在求你光照我的心，显明我是否在其他方面存有叛逆的心。奉主耶稣的名，阿们！

为着那些神显明你仍然叛逆顽梗的地方，用下面的祷告求主赦免。你需要为每个你叛逆的对象祷告一次：

求神赦免叛逆的心

主耶稣：

我承认我对 / 在 _____（说明对象或在哪件事上）有叛逆的心，求主赦免。我选择要顺服你，听从你的话。奉主耶稣的名，阿们！

二、主内得自由第五步：弃傲从谦¹

你的骄傲对你说：“我不需要神或任何人帮助，也可以从混乱中走出来。”你这样想就大错特错了！彼得说我们“要以谦卑束腰，彼此顺服”，又说“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”（彼前 5:5），所以你绝对需要神，也非常需要别人的帮助。

谦卑的人把他的信心建立在正确稳固的基础上。撒但是个骗子，它喜欢冒充神美善的创造，制造赝品以假乱真。它伪造了一个冒充谦卑的东西来，那就是自卑感。它让你感到自己不好，责怪自己。其实，自卑感的成因往往是你把自己看得太重要了。圣经说：“他们用自己度量自己，用自己比较自己，乃是不通达的”（林后 10:12）。自卑不是谦

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.42.

卑。真谦卑是思想神的伟大而忘记自己，是绝对信任神以至于能像大卫那样，充满信心地迎战巨人歌利亚。信心并不是出于自己有什么了不起的本事，乃是源自我们与神密切的关系，这才是真正的谦卑。

📖 **弗 6:10** ……要靠着主，倚赖他的大能大力，作刚强的人。

圣经提醒我们，骄傲必引起属灵争斗：

📖 **箴 16:18** 骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。

📖 **雅 4:6~7** ……神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。⁷故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

从以上两段经文可见：魔鬼会利用人的骄傲作为它的立足点。骄傲的人一定会陷入属灵争斗的苦战里，因为他们倚靠自己不倚靠神。我们要谦卑顺服神，一定要抵挡魔鬼发射过来的骄傲或自卑炮弹。

用下面的祷告向神表明你愿意在他面前谦卑度日：

愿意在神面前谦卑度日的祷告

我们在天上的父：

你说过：“骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。”（箴 16:18）我承认我倚靠自己的能力，也承认我看自己的意愿高过你的旨意，而且我的生活以自己为中心而不是以你为中心，因此得罪了你。求你赦免我自恃的罪，把撒但利用骄傲、自恃占据我生命的立足点，一寸不留地铲除。求你常引导我不贪图虚浮的荣耀，倒要用谦卑的心“看别人比自己强”（腓 2:3）。求主让我用爱事奉人，用恭敬的心谦让人（参罗 12:10）。奉主耶稣的名，阿们！

祷告后让圣灵带领你反省自己在哪些地方还有自恃、骄傲的表现或想法，例如：

1. 有时感到自己比别人重要
2. 难于承认自己有错
3. 过分关心自己的名声
4. 待人严，待己宽
5. 讨人喜欢多于讨神喜欢
6. 争取别人认同自己的学识、名衔或地位
7. 常感到自己比别人谦卑
8. 多次认为自己的看法比别人高明
9. 靠自己的能力、资源多于靠神
10. 顺从自己的意愿多于顺从神的旨意

如果你有其他“看自己过于所当看”（罗 12:3）的情况，可以写在下面：

为你每一个骄傲自恃的心态或行为，开口作认罪的祷告：

求神赦免骄傲的心

主耶稣：

我承认我_____是出于骄傲的心，求主赦免。
我决定用谦卑的心，单单信靠你。奉主耶稣的名，阿们！

三、主内得自由第六步：弃罪从洁¹

这里所说的捆绑是指肉体的私欲，尤其是那些我们在生活中经常犯的罪，有些甚至形成难以摆脱的习惯犯的罪，叫人落在认罪又犯罪、犯罪又认罪的网罗里。我们不用回想过去已经承认并求耶稣赦免的罪，只需反省目前是否还被什么肉体的私欲捆绑着。

📖 约壹 1:9 我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

“认自己的罪”不等于单单说“我很后悔”，而是承认“我真的做了”，并决心悔改。用下面的祷告求神向你显明是否还有放纵私欲的罪孽捆绑着你。

求主显明哪方面放纵了肉体的私欲

我们在天上的父：

你曾吩咐我们：“总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲。”（罗 13:14）我承认我曾放纵私欲，挑起了属灵争战（参彼前 2:11），让魔鬼有机可乘（参罗 6:12~13；弗 4:27；雅 4:1；彼前 5:8）。我在你面前要承认这些罪，求你赦免，以致我可以脱离罪的捆绑，得到自由。现在，求你向我显明我在哪方面放纵了肉体的私欲，令圣灵为我担忧。奉主耶稣的名，阿们！

放纵私欲的罪有很多种，用祷告的心念出加拉太书 5 章 19 至 21 节，求主引导你省察自己是否犯了经文所提及的罪。

📖 加 5:19~21 情欲的事都是显而易见的；就如奸淫、污秽、邪荡、²⁰拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、²¹嫉妒、醉酒、荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。

请用下面的“自我省察表”来帮助你反省。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.43~44.

自我省察表¹

在下面各项罪中，有哪些是缠绕着你的罪？请在项目旁边的方框打勾。

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 偷窃 | <input type="checkbox"/> 咒骂、口出秽言 |
| <input type="checkbox"/> 说谎、不诚实 | <input type="checkbox"/> 结党、纷争 |
| <input type="checkbox"/> 欺骗 | <input type="checkbox"/> 控制别人 |
| <input type="checkbox"/> 暴戾、打架 | <input type="checkbox"/> 故意拖延事情 |
| <input type="checkbox"/> 恼怒、发脾气 | <input type="checkbox"/> 懒惰 |
| <input type="checkbox"/> 嫉妒 | <input type="checkbox"/> 赌博 |
| <input type="checkbox"/> 猜忌 | <input type="checkbox"/> 贪心 |
| <input type="checkbox"/> 苛刻、好批评 | <input type="checkbox"/> 放纵肉欲（有色情的嗜好或思想） |
| <input type="checkbox"/> 常常抱怨 | <input type="checkbox"/> 过分渴求某些东西（请注明：_____） |
| <input type="checkbox"/> 爱说谗言 | <input type="checkbox"/> 过分沉迷某些嗜好（请注明：_____） |

其他：_____

现在按照以下的祷文，为你所犯的每一项罪作认罪祷告，求主赦免及洁净：

认罪并求主洁净²

我们在天上的父：

我承认我顺着肉体而行，以致犯了_____的罪。我感谢你在基督里赦免了我的过犯，又用基督的宝血洗净我一切的不义。我恳求主帮助我顺着圣灵而行，从今以后，不再为肉体安排，去放纵私欲。奉主耶稣的名，阿们！

圣经说：我们不能把身体献给罪当作不义的器具，而是要把身体当作义的器具献给神（参罗 6:13）。在众多的罪当中，放纵性欲的罪捆绑着许多人，使他们的身体变成不义的器具。若你正被性欲的罪捆绑（有色情的嗜好、婚前或婚外性行为、性侵犯别人等等），你需要用以下的祷文向神祷告：

求主显明放纵性欲的罪

主耶稣：

求你让我省察自己曾几何时把身体当作不义的器具，放纵性欲，奉主耶稣的名，阿们！

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ*, p. 293.

² Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ*, p. 294.

为神让你想起每一件你放纵性欲的罪祷告。你需要逐一承认并弃绝所犯过的罪。

承认并弃绝放纵性欲的罪

主耶稣：

我承认曾_____（说明当事人及如何犯罪）。现在我要弃绝这个罪，求你解开这罪的捆绑！奉主耶稣的名，阿们！

现在祷告求主赦免你并把你的身体奉献给主：

求主赦免并把身体奉献给主

主耶稣：

求主赦免我每一次所犯的罪，我决定弃绝这些罪，不再把身体用作不义的器具。我现在把我的身体献给你，当作活祭，是圣洁的（参罗 12:1）。又决定只在婚姻里面有性生活。撒但会因我以前放纵的性欲对我说我的身体不干净或不被接受。我要拒绝它的谎话，为你完全赦免和洗净我的不义献上感恩，并因此能全然接纳自己。我现在下决心接纳自己被你彻底洁净的身体。奉主耶稣的名，阿们！

除了放纵性欲的罪，以下提到的七种罪也同样捆绑着不少现今世代的人。如果你被其中的罪捆绑着，你需要用下面的祷文诚心求主赦免，立志弃绝那罪。¹

◆ 同性恋

弃绝并求主赦免同性恋的罪

主耶稣：

我拒绝相信撒但的谎话，说神把我或别人造成天生的同性恋者。我知道你绝对不容许任何同性恋行为。我承认我是你的儿女，也声明你创造我是个男人/女人。我要倚靠你解开撒但的捆绑，拒绝与任何人发生不正常的同性关系。求主赦免我的罪，让耶稣的宝血洗净我。我宣布我现在自由了，能按着你的本意与异性有正常的交往。奉主耶稣的名，阿们！

◆ 自愿堕胎

承认并弃绝自愿堕胎的罪

主耶稣：

我承认我没有对你交托给我的生命负上养育的责任，求主赦免。我现在把那婴儿交给你，愿你永远地照顾他。感谢你赦免我的罪，我也愿意原谅自己。奉主耶稣的名，阿们！

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ*, pp.295~297.

◆ 有自毁倾向

承认并弃绝伤害自己身体的罪

主耶稣：

我弃绝自杀的念头和任何试图伤害自己身体或自杀的行为。我拒绝相信那谎话说生活没有指望，惟有结束生命才能找到平安和自由。撒但是个贼，它来是为了偷窃、杀害和毁坏！我决定做生命的好管家，爱惜你交托给我的身体。奉主耶稣的名，阿们！

◆ 不正常的饮食习惯

承认并弃绝盲目追求外表的罪

主耶稣：

我弃绝那谎话说人的价值在乎美貌和体态，我决定不再故意用呕吐、吃泻肚子药或挨饿等等伤害身体的方法来改变自己的外貌！奉主耶稣的名，阿们！

◆ 滥用药物（或毒品、烟、酒等）

弃绝并求主赦免滥用药物的罪

主耶稣：

我承认我为了得到快感、逃避现实或拒绝面对困难而滥用药物（或毒品、烟、酒等等），以致身体受损、神志不清、灵性干涸。求主赦免我的罪。我弃绝滥用药物和其他令我上瘾的东西，免得魔鬼在我的生命中有立足之处。我把我的焦虑交给疼爱我的耶稣，也把自己奉献给他，不再受药物或其他东西所辖制，只顺服圣灵的指引。求主使圣灵充满我。奉主耶稣的名，阿们！

◆ 完美主义

弃绝完美主义的生活

主耶稣：

我要弃绝那谎话说我的价值在乎我表现的才能，从此不再强迫自己做每件事都尽善尽美。我宣告我的身份和价值来自一个真理——我是神的儿女。我拒绝为了别人的赞赏和认同而活，一心相信因主耶稣为我死和复活，我在主内已得到赞赏和认同。我又相信我得救不是靠行善，乃是靠着主的恩典。我弃绝完美主义的生活，决定按着你的真理，靠着圣灵的能力过信心的生活。奉主耶稣的名，阿们！

◆ 持续恐惧

弃绝持续的恐惧

主耶稣：

我承认你是我生命中惟一需要惧怕的对象，惟有你是无处不在、无所不知的神，惟有你才能够去除我心中任何恐惧。你是我的避难所，你赐给我的“不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心”（提后 1:7）。我承认我曾让来自_____（你长期恐惧的对象或事情，例如：死亡）的恐惧控制我的生命，以致不能倚靠你。现在我拒绝惧怕任何其他的对象，单单敬畏你。求圣灵充满我，让我能够大胆地为你而活，宣讲你的话语。奉主耶稣的名，阿们！

我们信主的人不应让罪疚感伴着我们生活。我们一旦发现自己犯了罪，应该马上求神赦免和弃绝那罪，然后在主内继续喜乐地生活。若你相信神已经赦免了你，却仍然被莫名其妙的罪疚感缠绕，你可以断定那是从魔鬼而来的诡计。神绝对不会要他的儿女在罪疚感下生活。你要弃绝魔鬼的谎话，向它宣告你的罪已经被神赦免和洗净了。

承认并求主赦免你现在已知的罪之后，要开口宣告：

宣告清除魔鬼的立足点

我已经向神承认并求主赦免了我的罪，我的罪已经借着耶稣的宝血被洗净了。我奉救主耶稣基督宝贵的名宣告：因我曾经犯罪而让魔鬼在我生命里留下的任何立足点，现在已经一一清除了。

四、主内得自由第七步：弃邪从正¹

默然接受是消极的妥协或无声的赞成。主内得自由的最后一步是：**弃绝你祖宗犯下的罪和任何曾加在你身上的咒诅。**

神赐下十条诫命，第二诫说：

📖 **出 20:4~5** 不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形像，仿佛上天、下地和地底下、水中的百物，⁵ 不可跪拜那些像，也不可事奉它，因为我耶和华你的神是忌邪的神。恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直到三四代。

祖辈所交的鬼或他们犯罪带来的咒诅能一代传一代，除非你开口弃绝它们，并宣告你在基督里有属灵的新身份。虽然你不会因你祖宗的罪孽而一同被定罪，可是因为他们的罪，撒但或许已经在你的家庭找到藏身之所。当然，家族性的问题也可以由基因遗传或家族的败坏风气所导致。这三个因素会使同一家族里的人倾向犯相同的罪或遇到相同的攻击。但你不用惧怕，因你在基督里拥有的权柄与保障足够对付这些邪恶营垒。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.45.

用以下的祷文求主向你显明从祖先遗传下来的邪恶营垒：

求主显明祖先遗传的邪恶营垒¹

我们在天上的父：

我感谢你使我在基督里成为新造的人。我为我的父母感谢你并愿意服从你的诫命敬重他们，但我却承认我从他们所得的遗传是有缺陷的。求你向我显明我祖先所犯的罪，并因此而引来的鬼魔咒诅，使我可以靠着主断绝这些罪与咒诅对我的辖制。奉主耶稣基督的名，阿们！

神若向你显明因祖先犯罪而遗传下来的邪恶营垒，现在就用“弃绝祖先遗传的邪恶营垒”的祷文，逐一为这些邪恶营垒祷告：

弃绝祖先遗传的邪恶营垒

主耶稣：

我感谢你在十字架上为我“受了咒诅”（加 3:13），使我从每一个撒但加在我身上的邪恶营垒中释放出来，在你里面得到自由。我承认我的祖先犯了_____的罪，让撒但在我的生命里留下了立足点。现在我要与祖先遗传下来的邪恶营垒断绝关系，并决心去除与这些遗传有关的恶习。奉主耶稣基督的名，阿们！

要解开任何祖宗犯罪带来的捆绑，从而得到完全的自由，你要作下面的宣告。先用心默读一遍，清楚知道其内容后，再抓住你在基督里的身份和权柄开口宣读出来：

宣告弃绝并清除祖先犯罪引来的鬼魔侵扰

我现在宣告弃绝我祖宗所有的罪。我已经脱离黑暗的权势，迁到神爱子的国度里（参西 1:13），所以我要清除从祖辈遗留下来的任何鬼魔侵扰。我与“基督耶稣一同复活，一同坐在天上”（弗 2:6），有权柄除去任何鬼魔对我或对我家庭与事奉的咒诅。我对撒但及其同党宣告：当耶稣为我的罪死在十字架上，他已经为我“受了咒诅”（加 3:13）。我否定任何撒但所说，关于我属于它的言论。我向它宣告我是有永生、完全属于我主耶稣基督的人。我借着在耶稣基督里所拥有的权柄，现在命令我祖先以往所交的鬼魔——我主耶稣基督的仇敌，永远离开我！我把自己奉献给天父，单单执行他的旨意。

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ*, p.298.

然后用“奉献自己的祷告”结束主内得自由的第七步：

奉献自己的祷告

我们在天上的父：

我以耶稣基督用宝血买来的儿女名分来到你面前。你是宇宙的主，也是我生命的主。我把我圣洁的身体当作活祭（参罗 12:1）奉献给你，以此来荣耀你。我现在求圣灵充满我，使我的“心意更新而变化”，能够“察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意”（罗 12:2）。我这样做是奉主耶稣基督的名与他的权柄，阿们！

五、完成七步后的跟进

神赐下十条诫命时说：

出 20:6 爱我守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。

神创造我们，为的是要赐福给我们，所以他总是会赐福施恩。可是，因他造我们成为有自由意志的人，我们可以选择叛逆或顺服他。如果我们叛逆他，就不能蒙福；相反，若我们顺服他，不但我们会蒙福，我们的子孙后代也蒙福。神的慈爱实在广大宽厚！

经过七个步骤后，你已经得到主内的自由，从现在开始你要保持你的自由。你只要继续持守真理，靠着主的力量站稳，魔鬼就不能再夺去你的自由。下面八点能帮助你保持在主里面的自由：¹

1. 若你再发现有未曾承认和弃绝的罪浮现脑海中，或发现以前相信了一些撒但的谎话，还没有处理掉，就要马上在神面前认罪、求赦免和弃绝那些罪，然后继续持守真理。
2. 要与那些能和你在光明中同行、用爱心跟你说诚实话的信徒紧密交通。
3. 天天读经，背诵金句。
4. 要把你“所有的心意夺回，使他都顺服基督”（林后 10:5），管理自己的思想，弃绝谎话，选择真理，持守你在基督里的身份。
5. 别松懈！你的思想很容易因懒惰而故态复萌，偏离真理。因此，你要把思想中的挣扎向你信赖的信徒朋友倾诉。你起码需要一个能与你携手同行的朋友。
6. 没有人能代替你打属灵的争战。别人能够从旁协助你，但不能代替你思想、祷告、读经和选择真理。
7. 你要非常熟识自己在基督里的身份和价值。

在以后的几周，早、晚诵读第四课的“我在主内是谁”表（第 53 页）和第十课的“承认真理的宣告”（第 132 页）。你要让这些真理渗透你的思想，使你时刻牢记自己在基督里的身份，肯定自己是被接纳、受保护和有价值的人，以至不断心意更新而变化。

8. 按需要祷告。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.47.

你可以按自己的实际情况，使用下面建议的三段祷文祷告：

◆ 祷文（一）

睡前的祷告

我们在天上的父：

感谢你拯救了我，领我到你的家里，赐给我“天上各样属灵的福气”（弗 1:3）。谢谢你给我这睡眠的时间，好让我能恢复精神和体力。在我睡着的时候，求你保守我的思想和身体不受来自撒但或它所差派的鬼魔所攻击。你是我的磐石、我的山寨、我的安息之所，我把自己交托给你。奉主耶稣基督的名，阿们！

◆ 祷文（二）

洁净居所的祷告

（先把居所中任何与供奉偶像有关的东西丢弃，然后在那些地方开口祷告）

我们在天上的父：

你是天地的主宰，在你至高的能力与慈爱里，你厚赐百物给我们享受（参提前 6:17）。谢谢你给我们这个居住的地方。我们宣告我们的居所是有圣灵赐平安和保护的地方，敌人不能在这里攻击我们。鬼魔或因前住户在这地方所犯的罪而有立足之地，我们作为神的儿女，与基督一同坐在天上（参弗 2:6），命令所有声称在这居所任何一处立足的鬼魔离开这里，永远不再回来！我们要弃绝所有加于这地方的咒诅。我们恳求天父派保护天使围绕这个家庭，阻止鬼魔进入这地方扰乱你在我们身上的计划。谢谢主听我们的祷告，奉主耶稣基督的名，阿们！

◆ 祷文（三）

与非信徒同住的祷告

（先把任何与供奉偶像有关的东西从属于你的空间除掉，然后在那地方开口祷告）

我们在天上的父：

感谢你给我这个休息睡眠的地方，我恳求你把我的房间（或这房子里属于我的空间）分别出来，成为有圣灵赐平安的地方。现在与我同住的人所服从的假神和鬼魔，我要跟它们划清界线，弃绝它们对我和这空间的影响。撒但也可能因着前住户在这里所犯的罪而留下了立足之处，我作为神的儿女，又是与掌管天地所有权柄的基督同作后嗣的人（参罗 8:17），现在命令所有污鬼离开我的地方，永不回来。我恳求天父派保护天使守护我所住的地方。奉主耶稣基督的名，阿们！

愿神大大地赐福给辅助者和接受辅助的人，使他们都晓得真理，又能顺从真理，因为“真理必叫你们得以自由”（约 8:32）。

 应用

问 题

回答以下问题。先与伙伴交换意见，然后在班上分享。

1. 我们对世上的掌权者有哪两种责任？我们叛逆的行为会是谁留下攻击我们的立足点？

2. 为什么说自卑不是真谦卑？真谦卑是什么？

3. 骄傲的结局是什么？

4. 为什么骄傲的人会陷入属灵争斗中？

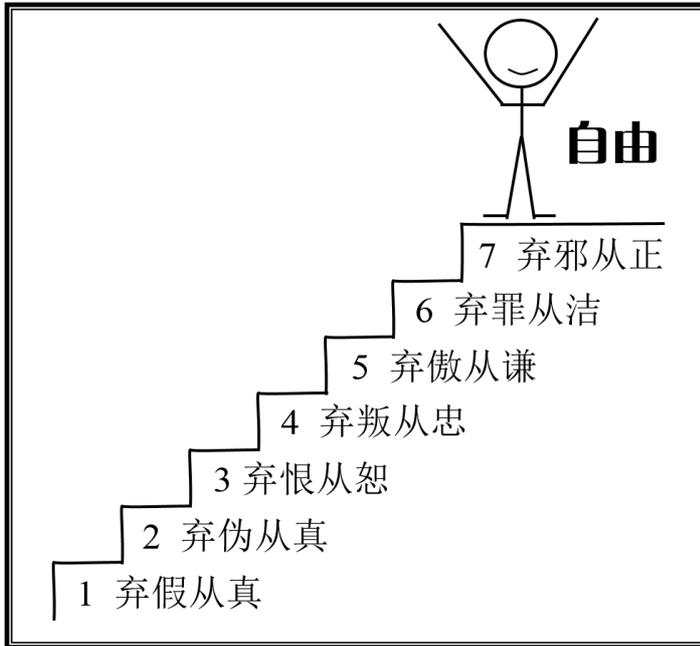
5. 为什么我们信主的人无需带着罪疚感生活？



交棒

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的一至七步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，以至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

保持在主内自由的八个行动

承认弃绝未认的罪
诚实信徒紧密交通
天天读经背诵金句
为你思想负上责任
找个朋友携手同行
不靠别人替你打仗
牢牢记住主内身份
按着需要天天祷告

第四部分：主内得自由的七個步驟

結束禱告

我们在天上的父，我们感谢你，因你是天上和地上的大主宰。你拣选我们作你的儿女，领我们到你的家中，让我们在你里面得享丰富的供应；我们为此而感恩。这一切奇妙的恩典实在令我们振奋。

求主帮助我们靠着你的能力打好属灵的仗，使我们能把你的救恩传到地极，让你得着荣耀，让主耶稣基督早日再来。主耶稣啊！我愿你来！

愿那保守我们不失脚，叫我们无瑕无疵，欢欢喜喜站在他荣耀之前的我们的救主、独一的神，愿荣耀、威严、能力、权柄，因我们的主耶稣基督归与他，从万古以前，并现今，直到永永远远。

奉主耶稣基督的圣名求，阿们。

附录一 经文问题参考答案

第一课

1. 愚顽人。
2. 因为“他们都是邪恶，行了可憎恶的事”。
3. “因他心里没有真理”。
4. 因为他们所作的是出于他们的父——魔鬼。
5. “他们眼中不怕神”。
6. 因“没有明白的，没有寻求神的”。

第二课

1. 因为“所见的是暂时的，所不见的是永远的”。
2. “所不见的”，因为那才是永远的。
3. “那将要承受救恩的人”。
4. 神。
5. “被扔在硫磺的火湖里”，在那儿“昼夜受痛苦”。
6. “直到永永远远”。

第三课

1. 因为神是无所不能的，他“曾用大能和伸出来的膀臂创造天地”。
2. 适合于祷告，因为耶利米把这句话用在祷告的开始。
3. 因为耶稣已经复活，坐在父神的右边掌权（参弗 1:20~21）。我们在他里面有打胜仗、赶鬼等的权柄。
4. “将他极丰富的恩典”，“显明给后来的世代看”。
5. “借着他的灵”——圣灵。
6. 圣灵赐给我们的力量够我们用。

第四课

1. 不是，“万事都互相效力，叫爱神的人得益处”。
2. 叫爱他的人，就是按他旨意被召的人（神的儿女）。
3. 我们要“心意更新而变化”。
4. “善良、纯全、可喜悦的”。
5. 借着“赐人智慧和启示的灵”——圣灵。
6. 神用他的大能大力，使耶稣从死里复活，坐在神的右边。

第五课

1. 我们“不是与属血气的争战，乃是与那些执政的，掌权的，管辖这幽暗世界的，以及天空属灵气的恶魔争战”。
2. 他们是执政、掌权、管辖这幽暗世界的，是天上的邪灵。
3. “要顺服神”。
4. “要顺服神”和“抵挡魔鬼”。
5. 在我们里面的圣灵，比世界上的魔鬼更大。
6. “他们”代表假先知和敌基督的灵。

第六课

1. 因为他无论往哪里去，神必与他同在。
2. 他要与众百姓过约旦河，往神要赐给以色列人的应许之地——迦南去。
3. 因为要“使这众人知道耶和华使人得胜，不是用刀用枪”。
4. 因属灵争战的胜败全在乎神。
5. 因他“要显大能帮助向他心存诚实的人”。

第七课

1. 从神而来。
2. 因神与我们同在。
3. 能坚定我们的信心。
4. 表示我们所倚靠的神能保护我们。
5. “因着信”。
6. 神认为他们“本是世界不配有的人”。

第八课

1. 因为我们所需用的一切，天父是知道的。
2. “要先求他的国和他的义”。
3. 因为我们可以“凡事借着祷告、祈求和感谢”，把所要的告诉神。
4. 这种平安“在基督耶稣里”保守我们的“心怀意念”。
5. 借着“在基督耶稣里”使我们“一切所需用的都充足”。
6. “必”是肯定的！

第九课

1. 耶和華。义路。
2. 青草地、可安歇的水边。

3. 死荫的幽谷、在敌人面前。
4. 因为神与他同在，神的杖、竿安慰他，神又为他摆设筵席，用油膏他的头，赐福给他，施恩惠、慈爱给他，并且他有永生的盼望。

第十课

1. “内里诚实”。
2. 因为真智慧不是表面的，乃是神所赐的，存于我们的内心。
3. 常常遵守神的道——圣经。
4. 当我们相信真理——福音，神就把我们从假道理的捆绑中释放出来。
5. 因为他引导我们明白一切真理。
6. 五旬节的时候。

第十一课

1. 当我们“心里注重罪孽”时。
2. 没有。“若”是假设的意思，表示他没有注重罪孽，所以主听他的祷告。
3. 好叫我们在天上的父，也饶恕我们的过犯。
4. 因为我们要从心里在神面前饶恕别人。
5. “以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕”。
6. 神的饶恕和人的饶恕（“彼此”的意思）。

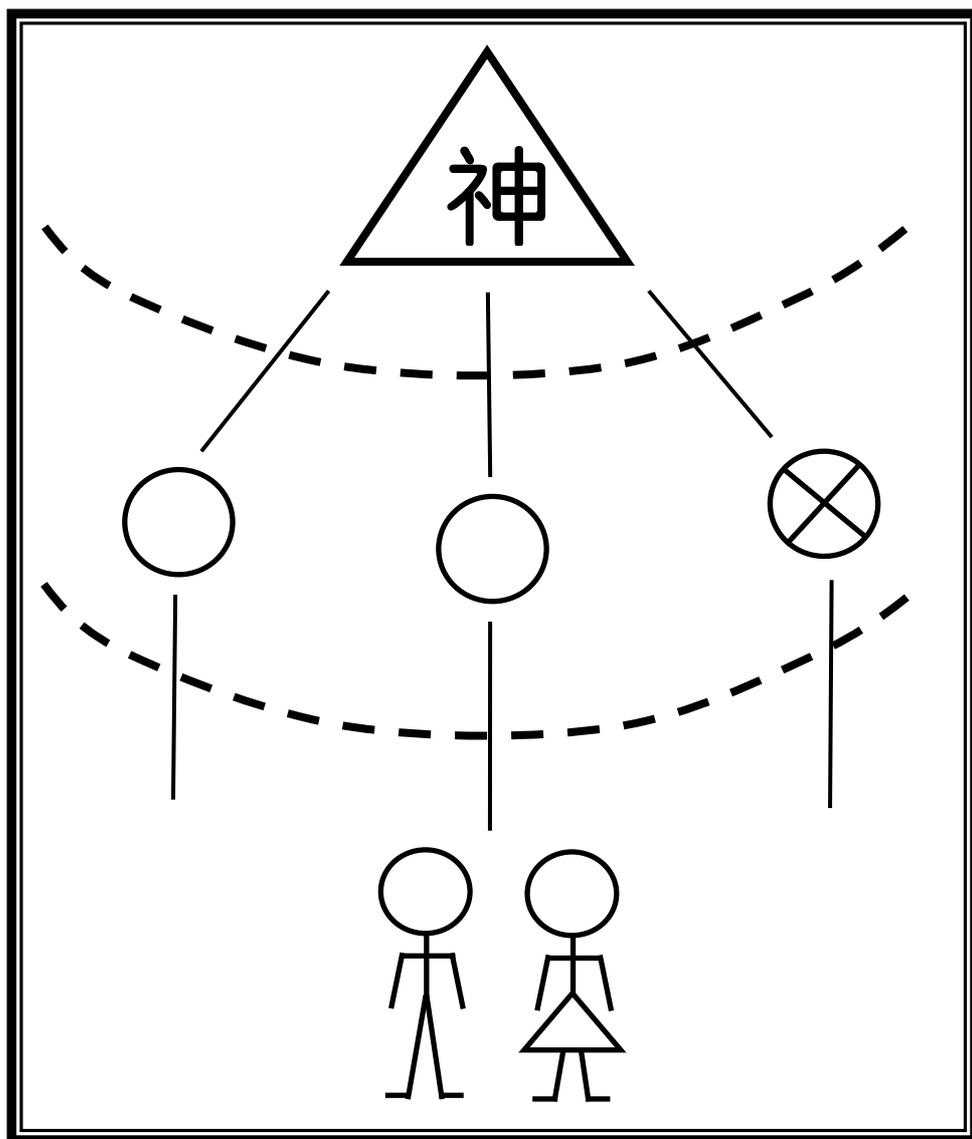
第十二课

1. 骄傲和狂心。
2. 因为他们不倚靠神。
3. 神会阻挡他们。
4. 谦卑人。
5. 必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。
6. 因为“神是信实的，是公义的”。

附录二 棒与教学提纲

第一课：简介四种世界观【棒】

画出图画并记住其内容，以至能凭记忆正确地画出全图。

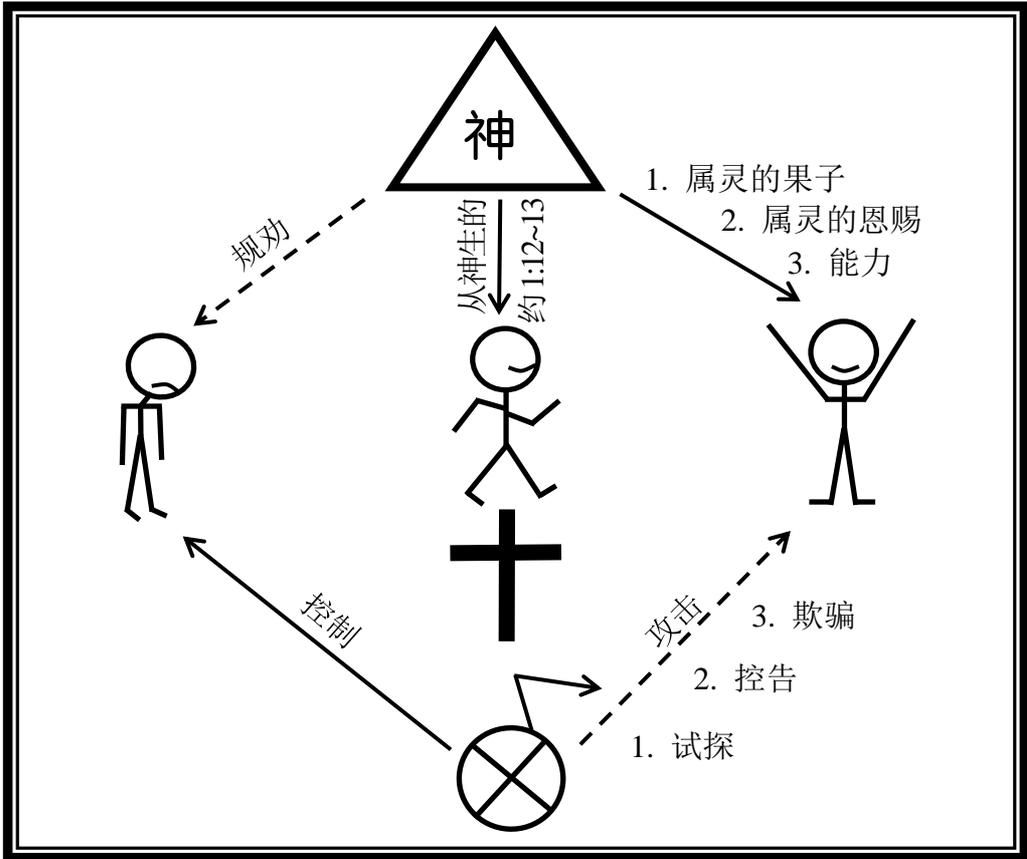


第一课：简介四种世界观【教学提纲】

经文:	一、精灵论世界观	二、西方世界观	三、无神论世界观	四、圣经世界观
<p>诗 14:1; 约 8:44; 罗 3:11~12、18</p> <p>问题: 见课文</p> <p>引言:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 世界观的定义: 1. 人对这个世界的观点 2. 用来解释周围环境与种种经验的一套思想 3. 若认为只有物质世界, 就会否定神的存在 4. 认为各种的宗教都是假的, 就不会觉得将来要面对神的审判 5. 若认为魔鬼或邪灵都不存在, 就不会防备它们的作为 <ul style="list-style-type: none"> • 因此, 世界观必须正确 • 认识神、魔鬼、世界和我们之间的关系 	<ul style="list-style-type: none"> • = “泛灵论” / “万灵论” • 人类广泛相信的民间信仰 • 一位对人日常生活影响不大的创造之神 (远古神话故事) • 超自然领域的灵界力量和鬼影响人类与物质世界, 人却可操纵它们 (见图 2) <p>一、不具人格的超自然力量——灵界力量</p> <ul style="list-style-type: none"> • 特性: 没有思想、没有好坏、能被人操纵 ★ 比喻: 电力 ★ 例子: 阴阳五行 • 风水师、巫师或术士控制灵界力量 <p>二、具人格的鬼魂</p> <ul style="list-style-type: none"> • 特性: 有好有坏、有情感意志、助人/害人; • 人能请“专家”钳制鬼 • 人的命运吉凶在乎与鬼界的关系 • 一种人本主义: 人是宇宙万物的中心, 能调控超自然的灵界力量 	<ul style="list-style-type: none"> • 最具代表性的西方世界观: 两个领域 (自然与超自然), 各有功能 (见图 3) <p>一、自然科学领域</p> <ul style="list-style-type: none"> • “属世”领域受自然规律控制, 不 / 甚少受灵界影响 • 物质世界的绝大部分结果由自然规律所决定 • 比较精灵论: 物质领域的任何结果取决于超自然力量 <p>二、超自然宗教领域</p> <ul style="list-style-type: none"> • 宗教与自然科学是截然不同的领域, 可以完全分离 • 个人层面: 对宗教存疑, 否定超自然力量对世界的影响, 常常提问: <ol style="list-style-type: none"> 1. 宗教结果? 科学结果? 2. 属灵问题? 心理问题? 3. 灵界现象? 生理反应? <ul style="list-style-type: none"> • 认为一切事物都是自然规律运行的结果 • 社会层面: 政教分离 (国家事务属非宗教世俗领域) ★ 例子: 美国宪法、官办学校与总统信仰 • 宗教与日常生活保持距离 	<ul style="list-style-type: none"> • 只相信自然科学领域 (图 3 的下层) • 完全否定超自然宗教领域 (见图 4) • 相信进化论、唯物辩证论——物质决定一切 • 否定人有灵: 死亡是终结 	<ul style="list-style-type: none"> • 圣经好比一副合适的眼镜 • 三个领域 (见图 5): <p>一、神的领域</p> <ul style="list-style-type: none"> • 只有一位神: 三位一体的神 • 在世界中无处不在, 离我们不远, 但不属于物质领域 • 对世界有绝对主权, 撒但企图僭越 <p>二、天使的领域</p> <ul style="list-style-type: none"> • 圣洁天使: 堕落天使 = 2:1 <ol style="list-style-type: none"> 1. 圣洁天使 <ul style="list-style-type: none"> • 神所创造: 美好; 数目固定, 成千上万: 不会繁衍, 不会死亡 • 圣经描述: (1) 有等级 (不同称谓) (2) 善良 (3) 仆人 (4) 职分: 赞美神、服事耶稣、服事圣徒 (见课文: 六方面) 2. 堕落天使——撒但/魔鬼 <ul style="list-style-type: none"> • 地位最高的天使 (参结 28:14); 嫉妒神所得的荣耀和赞美 • 它的所作所为 (见课文: 六方面) <p>三、人和物的领域</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 神创造天地万物 (创 1:1) 2. 神造人 (创 1:27, 2:7) <ul style="list-style-type: none"> • 起初创造的人 (见图 6): 身体永活、灵活着、有意义、无挂虑、属乎神 • 堕落的影响 (见图 7): 灵死亡、身体死、不识神、感消极、多试探、败坏取代美好

第二课：信徒的圣经世界观【棒】

画出图画并记住其内容，以至能凭记忆正确地画出全图。

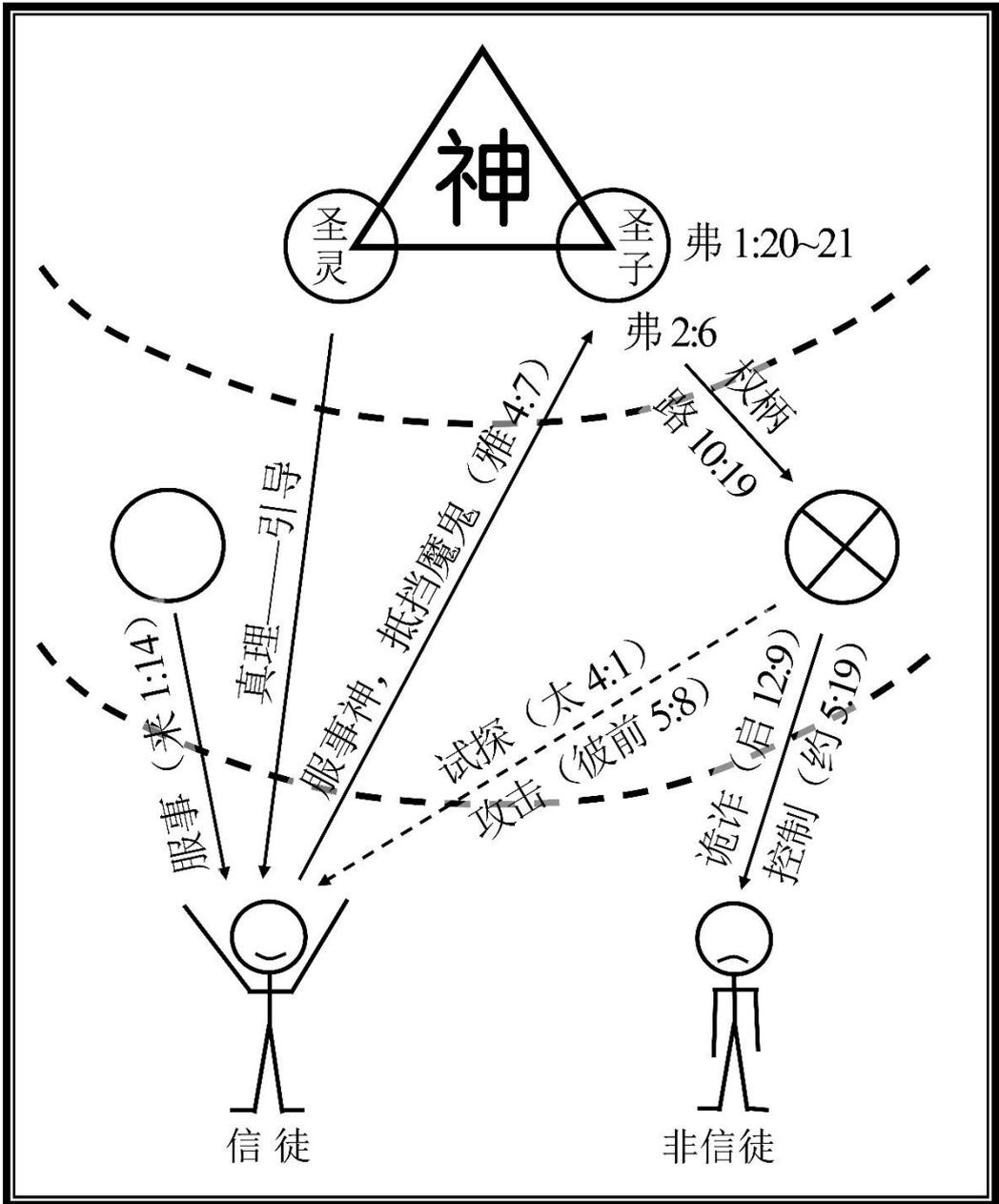


第二课：信徒的圣经世界观【教学提纲】

经文： 林后 4:18；来 1:14； 启 20:10	一、属血气的人	二、属灵的人	三、信徒对圣经世界观常有的误解
<p>问题： 见课文</p> <p>引言：</p> <ul style="list-style-type: none"> 个人素质的构成：头（知识）、心（品格）、脚（行为） 世界：用行为判断人的价值 信徒的价值从神而来（知道、活道、行道） 世界观的改变→生命改变 要分辨圣经世界观与社会文化世界观给我们的价值 传福音要了解对象的价值观念 	<p>经文：林前 2:14</p> <p>一、是被罪捆绑的人 经文：弗 2:2~3</p> <ul style="list-style-type: none"> 罪的来源（见图 1）： <ol style="list-style-type: none"> 世界：随从今世的风俗 肉体：放纵肉体的私欲 魔鬼：顺服空中掌权者的首领 ★ 比喻：三股合成的绳子 ★ 图解：三者关系（三个重叠的圆织成罪的网；见图 2） <p>二、是灵魂死亡的人 经文：弗 2:1；罗 6:23</p> <ul style="list-style-type: none"> 属血气的人（见图 3） <ol style="list-style-type: none"> 肉体（罗 8:5~8）：不倚靠神而独立 理智：不认识真理，困扰 意志（加 5:19~21）：薄弱，犯罪 灵魂（弗 2:1~3）：灵死而犯罪 情感：消极情绪 身体：面对压力而不适 	<p>经文：林前 2:15</p> <p>一、是重生的人 经文：约 3:3</p> <ul style="list-style-type: none"> 人不能自救，靠救赎得医治 生命桥：圣灵规劝→耶稣成为生命桥→重生的人有永生与平安（从神生的；约 1:12~13）→属灵果子、恩赐、能力（林后 5:17）（见图 4） 撒但仍继续攻击（试探、控告、欺骗），要靠神防备、抵挡 <p>二、是新造的人 经文：林后 5:17</p> <ul style="list-style-type: none"> 神赐新心（结 36:26） 圣灵在信主重生的人里面（见图 5）：新的愿望、方向、思想和举动 <p>三、是与神的性情有份的人 经文：彼后 1:4</p> <ul style="list-style-type: none"> 比较“旧的性情”与“新的性情”的改变（见图 6） <p>四、是有基督的心的人 经文：林前 2:16</p> <ul style="list-style-type: none"> 比较图 3“属血气的人”与图 7“属灵的人”： 	<p>一、排除“中间领域”的错误</p> <ul style="list-style-type: none"> 把天使领域从中间的位置提升到神的领域（参第一课：图 5） 事实是：所有天使都在神掌管之下，无法与神相比 神与天使： <ol style="list-style-type: none"> 善良天使：常常赞美神，听神命令 堕落天使：像狗被主人用锁链牵制，不能越过神所定的范围 撒但野心勃勃要我们把它看作与神同等地位 天使与人造物： <ol style="list-style-type: none"> 善良天使：神差派操作大自然，服事圣徒 堕落天使：使人惧怕 我们里面的更大（约壹 4:4）；马丁路德的诗歌 <p>二、善恶对立的错误</p> <ul style="list-style-type: none"> 以为邪恶与善良是对立的极端（见图 8） 问题：绝对善良的神所造的世界为何有邪恶力量存在？邪恶是神造的吗？ 正确答案：邪恶是被歪曲、败坏了的良善（图 9） ★ 例子一（图 10）：良善的爱→放纵的爱（淫乱）或封闭的爱（压制） ★ 例子二（图 11）：圣经真理→放纵思想或封闭思想

第三课：信徒的权利【棒】

画出图画并记住其内容，以至能凭记忆正确地画出全图。



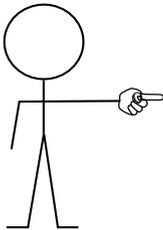
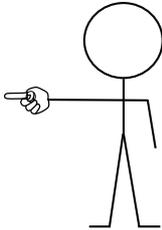
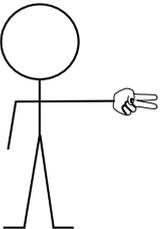
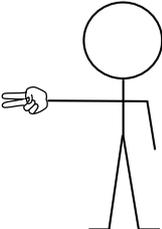
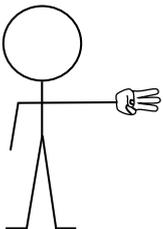
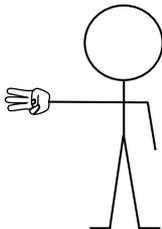
第三课：信徒的权利【教学提纲】

<p>经文： 耶 32:17；弗 2:6~7；弗 3:16</p> <p>问题： 见课文</p> <p>引言：</p> <ul style="list-style-type: none"> 要从圣经世界观认识人与灵界（圣灵、天使、撒但）的关系 否定 / 忽略灵在我们生活中的作为 → 不好好利用神为儿女预备的供应 → 成为敌人诡计的牺牲者 圣经世界观的详细版本：说明人与灵界的种种关系（见图 1） 本课焦点：撒但怎样控制 / 攻击人，信徒在基督里有什么权柄可以抵挡 	<p>一、明白信徒权利的基础（图 1.1）</p> <p>一、必须以真理为根基</p> <ul style="list-style-type: none"> 从神话语而来，千真万确 打好根基，应用真理（活道和行道），不单单“知道” 对神诚实无伪，凡事与神的话语一致 <p>二、必须有圣灵的引导</p> <ul style="list-style-type: none"> 圣灵引导建立正确世界观（弗 1:17），对神有完整、正确的认识。 依赖圣灵，得到指引（约 14:16~17, 16:13），明白信徒在主里的身份和权利 	<p>三、撒但常常攻击信徒（图 1.3）</p> <p>一、撒但嫉妒神的荣耀</p> <ul style="list-style-type: none"> 攻击人的主要目的：让人生活在不荣耀神的状态中（林前 10:31） <p>二、信徒要做好准备</p> <ul style="list-style-type: none"> 像主耶稣那样，预计试探随时来到，做好准备（来 4:15） 防备撒但用不同的方式攻击我们（彼前 5:8~9；帖前 2:18） 	<p>五、基督使被捆绑的得释放</p> <p>一、身体与灵魂的医治（图 1.8） 经文：太 12:22</p> <ul style="list-style-type: none"> 要解除撒但的捆绑，先要悔改信神 ★ 类比：房子里的垃圾堆积 6 个月，惹来苍蝇（首要做的：清理垃圾） 留意：耶稣医治时没有与鬼对话（可 1:25） 原因：邪灵本性是说谎的（约 8:44） 只需帮助被捆绑的人与神重建关系 <p>二、邪灵的特性 经文：路 11:24~26</p> <ul style="list-style-type: none"> 7 个特性（见课文） <p>三、邪灵对人有不同程度的影响</p> <ul style="list-style-type: none"> 解释：“邪灵影响人的程度”表（弗 4:27） <p>四、邪灵对信徒的影响有限 经文：林前 6:19~20；约壹 5:18</p> <ul style="list-style-type: none"> 信主的人=圣灵的殿，邪灵不能立足 ★ 类比：耶路撒冷圣殿的至圣所——灵 “那恶者也不能碰他（的灵）”（圣灵的住所） ★ 比喻：首都的中央政府 <p>五、运用在基督里的权柄赶鬼（可 16:17）</p> <ul style="list-style-type: none"> 每个人都有权柄奉主的名赶鬼 <p>六、正确地使用赶鬼的权柄（路 10:17、20）</p> <ul style="list-style-type: none"> 以基督为中心，不是注目于邪灵上（林后 11:3）
<p>二、非信徒受撒但所控制（图 1.2）</p> <p>一、撒但的主要战术是施诡计（参启 12:9；约 8:44）</p> <ul style="list-style-type: none"> 令人中了圈套也不知 诡计：撒但捆绑人的网罗，控制人 谎话：“有一条非十字架的道路，能让人活得更有价值、更满足、更享受乐趣” <p>二、向非信徒传福音要注意的几点</p> <ul style="list-style-type: none"> 揭破“歪曲真理”的诡计，要把真理说清楚 除耶稣以外，没有真正的生命之路 要用圣经帮助对方明白真理 	<p>四、信徒要抵挡撒但的攻击</p> <p>一、要有坚定的信心（图 1.4）</p> <ul style="list-style-type: none"> 用“坚定的信心”（彼前 5:9）抵挡 牢记：耶稣已经把撒但彻底击败（参西 2:15） <p>二、抓住在基督里的权柄（图 1.5~1.7） 经文：弗 1:17~2:7</p> <ul style="list-style-type: none"> 我们（在权柄和能力上）“远超过”撒但及其邪灵 因为我们在基督里与基督“一同坐在天上” 被攻击时，要宣告我们在基督里得地位，它必要逃跑。 		

第四课：【棒】

请与伙伴按指示一边做动作，一边背诵其内容。左手代表信主前的“旧身份”，右手代表信主后的“新身份”，做法如下：

旧身份与新身份的比较

边说边做	
旧身份	新身份
 <p>左手竖起一根手指指向左方，说： “身份来自你作为”</p>	 <p>右手竖起一根手指指向右方，说： “身份来自神所作”</p>
 <p>左手竖起两根手指指向左方，说： “身份来自人看法”</p>	 <p>右手竖起两根手指指向右方，说： “身份来自神看法”</p>
 <p>左手竖起三根手指指向左方，说： “身份决定你信心”</p>	 <p>右手竖起三根手指指向右方说： “信心决定你身份”</p>

第四课：信徒在基督里的身份【教学提纲】

<p>经文： 罗 8:28, 12:2; 弗 1:19~20</p> <p>问题： 见课文</p> <p>引言：</p> <ul style="list-style-type: none"> 行为反映所信的，对身份不正确的看法从行为表现出来 信徒身份不能靠自己和别人来判断（林后 10:12：“用自己量度自己……是不通达的”） 你所做的不能决定你的身份，你的身份已经决定你当作的。 	<p>二、撒但的计划——思想斗争</p> <ul style="list-style-type: none"> 思想斗争：撒但用诡计使人相信谎话（见图一：虚线下方） <p>一、放弃的状况</p> <ul style="list-style-type: none"> 负面评价：怪责 / 贬低 / 少赞赏 → 负面思想：“算了！放弃！”（自我价值：“我不好”）→ 消极行为（恶性循环） 撒但控告 → 羞辱 → 放弃自己 <p>二、追逐的状况（作战状态）</p> <ul style="list-style-type: none"> 从以下三方面获得自我价值：1. 样貌与外形 2. 事业成就 3. 完美主义 	<p>四、攻破思想里坚固的营垒</p> <p>经文：林后 10:3~4</p> <p>一、心意更新而变化（罗 12:2）</p> <ul style="list-style-type: none"> 求圣灵指示、攻破坚固的营垒 → 变化 <p>二、让主的平安在我们心里作主</p> <ul style="list-style-type: none"> 西 3:15 <p>三、把基督的话存于心里</p> <ul style="list-style-type: none"> 西 3:16 <p>四、扩大信心的盾牌</p> <ul style="list-style-type: none"> 弗 6:16 <p>五、经过思想的八层过滤</p> <ul style="list-style-type: none"> 腓 4:8 八层过滤的检验 	<p>六、疼爱我的阿爸父</p> <ul style="list-style-type: none"> 弃绝撒但歪曲天父属性的谎话 接受圣经所说天父的属性 弃绝谎话与接受真理（见课文） <ul style="list-style-type: none"> 我是他眼中的瞳人！（申 32:9~10）
<p>一、神的计划——安息</p> <ul style="list-style-type: none"> 安息（看图 1 虚线上方）： <ol style="list-style-type: none"> 虚线上方：在基督里的新身份 <ul style="list-style-type: none"> 神的儿女（被爱、被接纳、被赦免、与基督同作后嗣、新造的） 中央圆形：信念影响决定 <ul style="list-style-type: none"> 核心信念：因神为我们所作的，我们是神的儿女 → 正确行为 → 平静安息（良性循环） ★ 比喻：法国王子的故事 我们的身份：神的儿女、与基督同作后嗣 认识、认定身份：行事为人与我们的身份相称 	<p>三、识破撒但的计谋</p> <p>经文：林后 10:5</p> <p>一、撒但能把坏主意放进我们的脑袋里</p> <ol style="list-style-type: none"> 大卫的例子（代上 21:1） <ul style="list-style-type: none"> 主意从撒但来 → 怀疑神的供应和保护 犹大的例子（约 13:2; 参太 26:47~50） <ul style="list-style-type: none"> 撒但把主意放在他心里 亚拿尼亚的例子（徒 5:1~11） <ul style="list-style-type: none"> 这“充满” = 被圣灵充满的“充满” <p>二、撒但能知道我们的思想吗？</p> <ol style="list-style-type: none"> 只神知（诗 139）； 撒但不能 只神能（但 2:22）； 用神的道 <p>三、识破撒但令信徒陷入思想斗争的诡计</p> <ol style="list-style-type: none"> 趁机； 诱惑； 异端； 身份 阻挡； 弄瞎心眼； 纷争 	<p>五、我在主内的身份</p> <ul style="list-style-type: none"> 我在主内是谁 <ol style="list-style-type: none"> 我被接纳 <ul style="list-style-type: none"> 经文：见课文 我被保护 <ul style="list-style-type: none"> 经文：见课文 我有意义 <ul style="list-style-type: none"> 经文：见课文 “现在活着的，不再是我” 认识神和我们的身份 → 影响我们的行事为人 	<p>七、我在主内的福气</p> <p>经文：弗 1:4~14</p> <ol style="list-style-type: none"> 神拣选我们 神赐儿女的名分给我们（5 节） 神赐恩典给我们（6 节） 神救赎我们（7~8 节） 神让我们知道他的奥秘（9~10 节） 神赐我们基督里的基业（11~12 节） 神赐圣灵作我们得基业的凭据（13~14 节） <ul style="list-style-type: none"> 为我们天上的基业感谢神（彼前 1:3~4）

第五课：战胜属灵仇敌【棒】

伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

如何战胜撒但邪灵

主主权柄要抓住

神的话语须服从

灵命成熟当追求

灵命成熟五要点

灵命成长是过程

竭力追求更成熟

灵命不进就会退

被罪捆绑难成长

越认识神越成熟

第五课：战胜属灵仇敌【教学提纲】

经文:	一、罪恶的问题	二、撒但的主要战术	三、如何战胜撒但及其邪灵	四、克服因偏见而骄傲的罪
<p>弗 6:12; 雅 4:7; 约壹 4:4</p> <p>问题:</p> <ol style="list-style-type: none"> 信徒与谁争战? 是与谁争战吗? 弗 6:12 如何描述恶魔? 我们抵挡恶魔前要做什么? 怎么做才能使恶魔离开我们逃跑? “那在你们里面的, 比那在世界上的更大”是什么意思? 约壹 4:4 的“他们”指的是谁? 	<ul style="list-style-type: none"> 罪不是神创造的 (参罗 5:12) 罪是在神容许下存在 <p>一、人类有自由选择权</p> <ul style="list-style-type: none"> 人类有自由可以选择服从神或选择犯罪 <p>二、罪恶存在的根本解释</p> <ul style="list-style-type: none"> 撒但、邪灵决定不服从神 始祖也决定不服从神 属灵争战就展开了 <p>三、神的主权不会受到威胁</p> <ul style="list-style-type: none"> 天使与人类堕落并没有威胁到神的主权和统治地位 <p>四、万有都本于神、归于神</p> <ul style="list-style-type: none"> 参罗 11:36 <p>五、罪在神的控制之内</p> <ul style="list-style-type: none"> 参诗 83:18; 赛 45:5 <p>六、约伯记表明撒但受神限制</p> <ul style="list-style-type: none"> 约伯的朋友忽略了撒但的存在 约伯受苦因为神与撒但的争战 <p>七、撒但的结局已经定了</p> <ul style="list-style-type: none"> 主耶稣打败了撒但 撒但和邪灵最终会被扔在火湖里 (启 20:10) 	<ul style="list-style-type: none"> 识破撒但各种迷惑我们的战术 <p>一、用能力恐吓或迷惑人的战术</p> <p>1. 恐吓</p> <ol style="list-style-type: none"> 一般的侵扰: 试探人、搅扰人 令人惊慌失措: 恐吓人 攻击儿童: 恐吓儿童 攻击人的身体: 令人生病 <p>2. 迷惑</p> <ol style="list-style-type: none"> 撒但冒充有神的能力 撒但用改变人遭遇的能力迷惑人 撒但用控制人的能力迷惑人 撒但假冒有预知未来的能力 污鬼假冒是“灵”的引导者 撒但用超能力或特异功能迷惑人 <p>二、歪曲真理的战术</p> <p>1. 扭曲关于神的真理</p> <ol style="list-style-type: none"> 歪曲神的属性, 令我们怀疑神 目的是损害神的荣耀 始于伊甸园 (创 3:1~6) 败坏神在信徒心目中的形象 <p>2. 让感觉凌驾真理的诡计</p> <ul style="list-style-type: none"> 圣经真理: 真理 → 信念 → 行为 → 感觉 撒但谎话: 假道理 ← 信念 ← 行为 ← 感觉 <p>3. 关于信徒身份的谎话</p> <ul style="list-style-type: none"> 令信徒怀疑自己在基督里的身份 	<p>一、抓住我们在基督里的权柄</p> <ul style="list-style-type: none"> 重温第三课的棒 <p>二、服从神的话</p> <ol style="list-style-type: none"> 不可给撒但留地步 (弗 4:27) 不要放纵私欲 (罗 13:14) 要穿戴全副军装 (弗 6:11) 顺服神, 抵挡魔鬼 (雅 4:7) 谨慎、警醒、抵挡 (彼前 5:8~9) 夺回心意, 顺服基督 (林后 10:4~5) 该赦免的就赦免 (林后 2:10~11) 不可尽信, 总要试验 (约壹 4:1) 要站立得稳, 保守在基督里的自由 (加 5:1) 持守主的道, 防备魔鬼的诡计 (约 8:31~32) 明白我们在基督里的身份 (约壹 3:1) 要知道神应许我们能像他 (彼后 1:4) <p>三、牢记灵命成熟的五个要点</p> <p>经文: 弗 4:13~14</p> <ol style="list-style-type: none"> 灵命成长是个过程 追求做一个灵命成熟的人 灵命若不进步, 就会退步 被世界、肉体或魔鬼捆绑, 生命就不能成熟 对神认识越深, 灵命就越成熟。 	<ul style="list-style-type: none"> 撒但因骄傲而与神对抗 骄傲使人与人对立 要在真道上同归于一, 就要消除自身的偏见、骄傲 基督的救赎拆毁了人与人之间的隔断的墙 (弗 2:11~14) 求神显明心中因偏见而骄傲的罪 承认并立志弃绝因偏见而骄傲的罪

第六课：属灵争战得胜之道（上）【棒】

与伙伴彼此背诵“属灵争战得胜之道（1~10）”的顺口溜，直至熟练为止。

属灵争战得胜之道（1~10）

争战前要敬拜神，
不跟鬼魔来辩论；
专注倾听神声音，
不可夺取神荣耀。
牢牢记住神大能，
属灵眼睛深入看；
不被分心不胆怯，
反复操练好计划。

第六课：属灵争战得胜之道（上）【教学提纲】

争战前要敬拜神	专注倾听神声音	牢牢记住神大能	不被分心不胆怯
<p>经文：书 1:9；撒 上 17:47；代 下 16:9</p> <p>问题：见课文</p> <p>一、约书亚征服耶利哥（书 5~6 章）</p> <p>1. 首先要做的事（书 5:13~15）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 争战前要敬拜神 ● 这是神的战役，请先把鞋脱下敬拜神 <p>2. 抬起约柜来（书 6:6~7）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 抬起约柜绕城走 ● 神要与他们一起作战！ 	<p>(3) 专心聆听羊角的声音</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 角声代表约柜、约书亚和祭司安全 ● 行军时喧嚷就听不到角声 ● 专注倾听神声音 ● 安静、顺服，不发怨言→专心聆听 <p>4. 继续行走（书 6:14~15）</p> <p>(1) 要他们学习顺服</p> <p>(2) 不要他们倚靠自己的想法</p> <p>5. 呼喊赞美神（书 6:16）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 赞美是最有力的武器 ● 赞美表明倚靠神，不倚靠自己 	<p>二、大卫与歌利亚（撒 上 17 章）</p> <p>1. 大卫出场前的情况（撒 上 17:1~19）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 摆列队伍，准备决战 <p>(1) 撒但的计谋</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 灭掉犹大国，败坏神的应许 <p>(2) 巨人歌利亚出场</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 没有一个以色列兵敢与他决斗 <ul style="list-style-type: none"> ● 牢牢记住神大能 ● 比起无所不能的神，歌利亚算什么？ ● 面临危机时，默想神的大能和作为 	<p>(3) 大卫被哥哥大骂</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 大卫的哥哥责备他把羊群撇在旷野 ● 骂他心怀骄傲与恶意 ● 不被分心 ● 向哥哥简单交代原因 ● 继续打探歌利亚的事情 <p>三、大卫迎战歌利亚（撒 上 17:31~38）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 充满信心，“耶和华……必救我脱离这非利士人的手” ● 不胆怯 ● 神赐给我们，不是胆怯的心，乃是……
<p>不跟鬼魔来辩论</p>	<p>不可夺取神荣耀</p>	<p>属灵眼睛深入看</p>	<p>反复操练好计划</p>
<p>3. 不可作声（书 6:10）</p> <p>(1) 学习安静顺服</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 不发怨言，例：“绕城这么多次却不打仗，干什么？” <p>(2) 不要与城墙上的敌人辩论</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 例：“你们绝对不可能打败我们！” <ul style="list-style-type: none"> ● 不跟鬼魔来辩论 ● 太 28:18 ● 只需安静等候神 ● 只需安静地倚靠主 	<p>6. 不可取去神的物（书 6:18~19）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 不能夺取那归神为圣的物！ ● 不可夺取神荣耀 ● 葛培理一直保持谦卑，把一切的荣耀都归给神，不夺取神的荣耀 <p>7. 将城夺取（书 6:20）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 以色列人学会得胜之道后，神就让他们打胜仗！ 	<p>2. 大卫出场（撒 上 17:20~30）</p> <p>(1) 牧羊的大卫</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 犹太伯利恒以法他人 ● 耶西八个儿子中最小的一个 ● 负责替父亲放羊 ● 哥哥去了打仗，他送食物给他们 <p>(2) 大卫的所见所闻</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 看见两军对阵，歌利亚出来骂阵 ● “这未受割礼的非利士人是谁呢？竟敢向永生神的军队骂阵吗？” ● 属灵眼睛深入看 ● 以色列兵只见巨人歌利亚与强大敌军 ● 大卫却看见以色列人是神的选民，歌利亚敌挡永生神的军队！ 	<p>四、大卫挑选武器（撒 上 17:39~40）</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 刻苦练成百发百中的机弦甩石本领 ● 反复操练 ● 天天灵修，知道神与他一起迎敌 <p>五、大卫迎战歌利亚（撒 上 17:41~53）</p> <p>1. 歌利亚藐视大卫</p> <p>2. 大卫驳斥歌利亚</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 万军之耶和华……以色列军队的神 ● 好计划 ● 他准备了 5 块石头 <p>2. 大卫全胜歌利亚</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 靠神得胜，荣耀神

第七课：属灵争战得胜之道（下）【棒】

与伙伴彼此背诵“属灵争战得胜之道（11~20）”的顺口溜，直至熟练为止。

属灵争战得胜之道（11~20）

同心祷告寻求神，
胜败在神是事实；
激励同工称谢神，
复兴之中防攻击。
面对恐吓不言语，
向神呼求要坚忍；
祈祷影响大争战，
疲乏不足求加力。

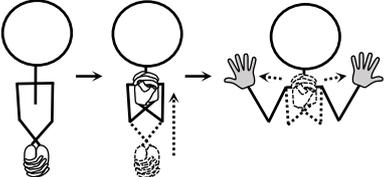
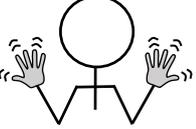
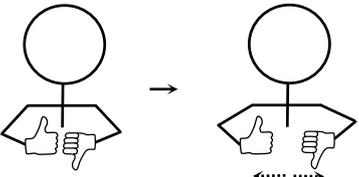
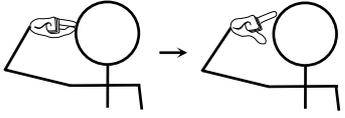
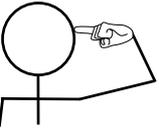
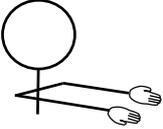
第七课：属灵争战得胜之道（下）【教学提纲】

同心祷告寻求神	激励同工称谢神	面对恐吓不言语	祈祷影响大争战
<p>经文：诗 46:1；诗 91:2；来 11:33~34 问题：见课文</p> <p>一、约沙法仰望神（代下 20 章）</p> <ol style="list-style-type: none"> 敌人侵略的背景（代下 20:1~3） <ol style="list-style-type: none"> 约沙法不听米该雅的预言 约沙法因耶户的预言而惧怕 约沙法带领民众归向耶和華 王领众人禁食祷告（代下 20:3~19） <ul style="list-style-type: none"> 同心祷告寻求神 ★例证：南朝鲜和阿根廷教会 以赞美开始，抓住神的应许祈求 	<p>(2) 约沙法激励士气</p> <ul style="list-style-type: none"> “信耶和華你们的神，就必立稳；信他的先知，就必亨通。” 激励同工 领袖应有的表现：坚定信心，提升团队精神 <p>(3) 约沙法设立诗班</p> <p>(4) 赞美时神来搭救</p> <ul style="list-style-type: none"> 称谢神：赞美→神特别的同在 <ol style="list-style-type: none"> 得胜后感恩赞美（代下 20:25~28） 得享太平（代下 20:29~30） 	<p>3. 亚述王恐吓希西家（代下 32:9~19）</p> <ul style="list-style-type: none"> 西拿基立王派遣臣仆到耶路撒冷恐吓希西家与犹太的人民：没有一国一邦的神，能救自己的民脱离我手 面对恐吓不言语 百姓静默不言，因为王吩咐不要回答 耶稣面对控告，开始时也静默不言（太 26:62~63） 先静默不言，必须开口时，用神吩咐的话回答 	<p>2. 但以理见异象（但 10:4~9）</p> <ul style="list-style-type: none"> 祷告三个星期→见异象（比较约翰在启一的异象）→浑身无力，面貌失色 <p>3. 奉差遣的天使（但 10:10~14）</p> <ul style="list-style-type: none"> 属灵争战：天使被“波斯国的魔君”拦阻了 21 日 祈祷影响大争战 事前，他不知奉差的天使被拦阻 事后，他明白他的祷告影响着一场大争战（10:1）
<p>胜败在神是事实</p>	<p>复兴之中防攻击</p>	<p>向神呼求要坚忍</p>	<p>疲乏不足求加力</p>
<ul style="list-style-type: none"> 神的回应： <ul style="list-style-type: none"> ▶明日你们要下去迎敌 ▶看耶和華為你们施行拯救 胜败在神是事实 魔鬼要我们倚靠自己，不倚靠神 但在属灵争战中，胜败乃在乎神 <p>3. 赞美时敌军大败（代下 20:20~24）</p> <ol style="list-style-type: none"> 出去迎敌 <ul style="list-style-type: none"> 顺从耶和華的命令 第二天，带领军队和诗班往旷野迎敌 神要他们凭着信心，下到旷野，亲身经历神的搭救 	<p>二、希西家面对恐吓不动摇（代下 32:1~22）</p> <ol style="list-style-type: none"> 希西家领导下的大复兴（代下 32:1） <ul style="list-style-type: none"> 洁净圣殿、重新开始献祭、守逾越节、打碎柱像、砍断木偶、把丘坛和祭坛拆毁净尽 制定敬拜的条例 亚述王西拿基立侵略犹太（代下 32:1~8） <ul style="list-style-type: none"> 复兴之中防攻击 希西家领导犹太国经历大复兴后，亚述王率军入侵犹太 希西家王设立军长，做好保卫耶路撒冷的准备 	<p>4. 希西家向神呼求（代下 32:20）</p> <ul style="list-style-type: none"> 亚述王写信恐吓希西家王 希西家撕裂衣服，进圣殿迫切祷告 <ol style="list-style-type: none"> 以赞美神开始祷告 求神亲自监察敌人对他的辱骂 求耶和華显出惟独他是神 <ul style="list-style-type: none"> 向神呼求 徒第 4 章，被恐吓→开祷告会 <p>5. 神施行拯救（代下 32:21~22）</p> <ul style="list-style-type: none"> “耶和華如此说……不要惧怕” <p>三、但以理祷告蒙垂听（但 10 章）</p> <ol style="list-style-type: none"> 但以理虔诚祷告三周之久（但 10:2~3） 要坚忍：但以理谦卑、刻苦三星期 	<p>4. 但以理得力（但 10:15~19）</p> <ul style="list-style-type: none"> “不要惧怕，愿你平安；你总要坚强。”（19 节） 疲乏不足求加力 在属灵争战中，感到乏力时，要承认不足，求神加力 <p>5. 异象的目的（但 10:20~21）</p> <ul style="list-style-type: none"> 启示天上的“大争战” 告诉但以理以色列民在地上将要遭遇的事

第八课 不畏被拒，克服焦虑【棒】

请与伙伴一起练习这一系列的动作，同时讲出要点，直至熟练为止。

解决焦虑的七个步骤

边说	边做
1. 祷告	双手在胸前互握 
2. 解开捆锁	两手反过来互握，交叉扭在一起，然后把扣着的双手往内向上翻转，来到胸前松手，渐渐向两边分开 
3. 分析问题	张开双手，掌心向自己，手指前后摆动 
4. 分清虚实	右手竖起拇指向上（代表“事实”），左手在靠近右手的位置伸出拇指向下（代表“想象”），然后向两边分开 
5. 能做的事	伸出右手拇指和食指，对着右边太阳穴，两指开合弹两次  重覆一次
6. 我的责任	左手食指指着左边太阳穴 
7. 全然交托	在胸前伸出双手，掌心向天 

第八课 不畏被拒，克服焦虑【教学提纲】

一、不畏被拒	二、克服焦虑
<p>经文: 太 6:31~33; 腓 4:6~7; 腓 4:19 问题: 见课文</p> <ul style="list-style-type: none"> 撒但用负面思想和消极情绪攻击我们→陷入内心的争斗中→得不到从神而来的平安 <p>一、信徒应如何面对自己</p> <ul style="list-style-type: none"> 世俗文化: 犯罪→判罪、受罚 神国文化: 以恩典为基础(罗 5:8) 罪疚感、羞愧不能带给我们健康的思想, 不能帮助我们过圣洁的生活 我们已蒙神悦纳, 得称为义, 不会再被弃绝 要接纳自己, 摆脱一切叫我们感到被弃被拒的负面情绪 <p>二、信徒应如何彼此相待</p> <ul style="list-style-type: none"> 世俗观念: 以恶报恶、罪有应得、优胜劣败→人与人互相拒绝和排斥→感到不被接纳、充满罪污和羞愧 撒但会利用这些负面情绪破坏人与神或信徒之间的关系 信徒要按圣经教导面对批评和排斥 要以基督的爱彼此相待(弗 4:2~3) <ol style="list-style-type: none"> 1. 要彼此造就、建立(弗 4:29; 罗 14:19; 帖前 5:11) 2. 不要强迫别人接受自己(太 7:28~29) 3. 不要论断人, 只须指正错误(路 6:37) <p>(1) 论断与指正的分别</p> <ul style="list-style-type: none"> • 论断把矛头指向犯错者的人格→羞辱、伤害。例: “你是个骗子!” • 指正针对犯错者的行为→指出、纠正错误。例 “你说的不是真话。” <p>(2) 如何彼此指正</p> <ul style="list-style-type: none"> • 耶稣的教导: 太 18:15~17 • 惩罚是消极的; 指正则是积极的, 让犯错的人改过, 这也是神管教我们的目的(来 12:10) <p>4. 不要彼此争竞</p> <ul style="list-style-type: none"> • 现代社会弱肉强食 • 但信徒间绝对不能这样, 应彼此配搭、帮助 • 遇上争议、分歧, 要一起寻求神的带领, 不要互相攻击、批评 <p>三、信徒如何面对别人的攻击</p> <ul style="list-style-type: none"> • 赛 51:7 下 <ol style="list-style-type: none"> 1. 不要为自己辩护 <ul style="list-style-type: none"> • 耶稣在受审、被兵丁戏弄、在十字架上被讥消时, 都不还口, 也不说威吓的话(彼前 2:21~23; 赛 53:7) 2. 抓紧服侍人的机会 <ul style="list-style-type: none"> • 被骂不还口, 还说: “很抱歉, 我惹你生气了, 你说我该怎么做呢?” →找出问题所在, 平伏对方情绪(路 6:27~28) 	<p>二、克服焦虑</p> <ul style="list-style-type: none"> • 面对考试、重大事情→忧虑, 是人之常情 • 但长期的忧虑、担心→严重、频密的焦虑 • 焦虑对事情没有好处(太 6:27), 还影响身心健康 • 常常忧虑可能是因为没有倚靠神(箴 10:22) <p>一、不可事奉两个主(太 6:24)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 人的生命不在乎家道丰富(路 12:15) • 神才是我们生命中最宝贵的。 • 生活富足不是罪, 是神的恩典 • 富足的要运用钱财为神作工(提前 6:17~19) • 五次提醒不要“忧虑”, 因为……(太 6:25~34) <p>二、按主的心意而活</p> <ul style="list-style-type: none"> • 信主后, 要从前自我为中心的生活→按神的旨意而活 • 全心全意按着神的旨意生活必定最好(赛 55:8) • 心怀二意的人摇摆不定, 思前想后, 容易产生焦虑 <p>三、解决焦虑的七个步骤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 祷告(彼前 5:7) <ul style="list-style-type: none"> • 以祷告把忧虑卸给神 2. 解开捆锁(雅 4:8) <ul style="list-style-type: none"> • 清除种种负面的情绪和不洁的意念 • 参第四部分《主内得自由的七个步骤》 3. 分析问题 <ul style="list-style-type: none"> • 分析你所焦虑的问题, 用正确的心情看待 4. 分清虚实 <ul style="list-style-type: none"> • 把事实与想象分开 5. 能做的事 <ul style="list-style-type: none"> • 你只须尽力做好那些你有责任和能力处理的事(彼前 5:7) 6. 我的责任 <ul style="list-style-type: none"> • 在那件令你忧虑的事情上, 你当负什么责任 • 然后问自己: (1) 正确的处理方法; (2) 能带来和平气氛的; (3) 是圣洁的; (4) 能建立人的; (5) 是值得称赞的 7. 全然交托(腓 4:6~8) <p>三、解决恐惧的两个步骤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 用神的真理分析你的恐惧 <ul style="list-style-type: none"> • 只有神才是你应该惧怕的(彼前 5:8; 西 2:15; 提后 1:7) • “惧怕项目表” 2. 应该采取的态度 <ul style="list-style-type: none"> (1) 敢于面对不退缩 (2) 要思想神的同在 • “解决焦虑作业纸”

第九课 走出灵性低潮【棒】

与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

走出幽谷五要点

1. 正确角度看事物
2. 面对患难思想神
3. 七个决心出幽谷
4. 圣经应许要抓紧
5. 常存指望脱捆绑

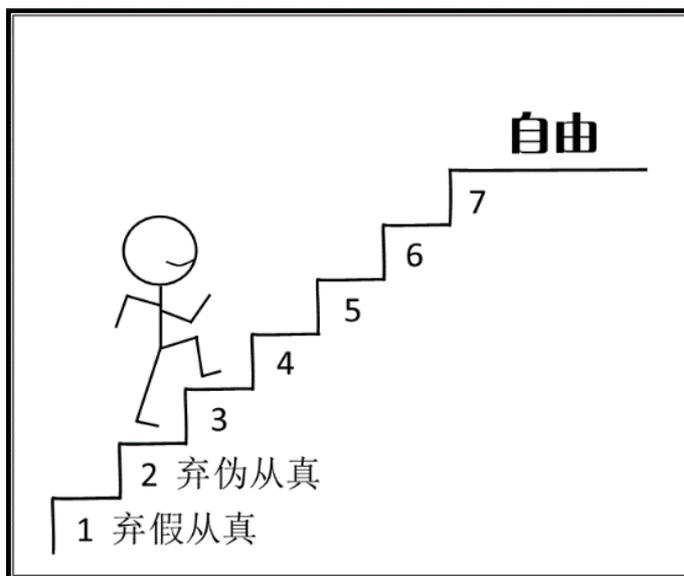
第九课 走出灵性低潮【教学提纲】

引言	大卫灵性低潮之例二	亲人离世带来的灵性低潮	走出幽谷五要点
<p>经文: 诗 23:1~6 问题: 见课文</p> <ul style="list-style-type: none"> 人生有“青草地”，有“死荫幽谷” 面对压力或悲伤→情绪反应 大困扰可→灵性低潮：心灵疲乏、灵修乏味、烦躁不安、灰心沮丧 如何走出灵性低潮的幽谷？ 	<p>二、大卫灵性低潮之例二（诗 38）</p> <ul style="list-style-type: none"> 大卫远离神时的痛苦心情（诗 38:5~8） 大卫觉得有人终日思想诡计来谋害他（诗 38:11~12） 大卫觉得沮丧、郁闷、没有盼望（诗 38:13~14） 大卫把注意力转向神，认罪、求神帮助（诗 38:18、21~22） 	<p>四、亲人离世带来的抑郁</p> <ul style="list-style-type: none"> 难以接受，但无法改变 没做好心理准备→灵性低潮 / 抑郁 耶稣三次预告门徒他将受苦、被杀 第 1 次，无法接受（可 8:31~33） 第 2 次，还不明白（可 9:31~32） 第 3 次，希奇、害怕（可 10:32~34） 否认→气愤→埋怨自己→抑郁 消极地忍受→遗憾一生 / 接受→建立新的关系→调整生活→个人成长 路的拐弯处不是尽头，除非你不拐 	<p>六、走出幽谷五要点</p> <ol style="list-style-type: none"> 正确角度看事物 <ul style="list-style-type: none"> 改正以往错误的看法 (1) 危机是持久还是暂时（林后 4:17） (2) 危机的损毁是全部还是部分（腓 3:8） (3) 自责还是对己宽容 面对患难思想神 <ul style="list-style-type: none"> (1) 不忘你与神的关系（罗 5:1~2） (2) 思想神要成就的美意（罗 5:3~5；雅 1:2~4；林前 10:13）
<p>大卫灵性低潮之例一</p>	<p>以色列民灵性低潮之例</p>	<p>“以利亚综合症”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 七个决心出幽谷 <ul style="list-style-type: none"> (1) 要完全恢复（腓 4:13） (2) 要凡事祷告（帖前 5:16~17） (3) 要与天父有密切的关系 (4) 要心意更新而变化（罗 12:2；腓 4:8） (5) 要积极参与有益身心的活动 (6) 不让生活过分忙碌（路 10:40~42） (7) 找一个属灵密友（约壹 1:7）
<p>一、大卫灵性低潮之例一（诗 13）</p> <ul style="list-style-type: none"> 大卫的负面情绪：失望、对自己评价负面、悲伤和绝望的思想（诗 13:1~4） 他对神、对自己有错误的看法 他“心里筹算，终日愁苦” <ol style="list-style-type: none"> 仰望主（诗 13:5~6） <ul style="list-style-type: none"> 把注意力从困境转向神的慈爱，倚靠神走出黑暗 要谨记神是谁、我们在基督里又是谁（约壹 3:2~3） 歌唱赞美神（诗 13:6） <ul style="list-style-type: none"> 唱歌赞美神→注意力转向神→舒缓情绪 大卫弹琴时，恶魔就离开了扫罗（撒上 16:14~23） 	<p>三、以色列民抑郁之例一（出 6:6~12）</p> <ul style="list-style-type: none"> 受原先环境影响→产生消极行为 ★例：蚊蝇不飞走、小鱼不吃粮、大象不拔桩 以色列民因苦工愁烦，不肯听摩西的话（出 6:9） 	<p>五、“以利亚综合症”（王上 19 章）</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体疲惫、情绪抑郁 刚登了成就的巅峰，却落到悲惨的境地（王上 18:16~40，19:2） 说出灰心丧气的话，他感到孤单、疲惫、无助、失败（王上 19:4），萌生寻死的念头 慈爱的神让这位沮丧的仆人睡和吃（王上 19:5~8） 神又向他说话，告诉以色列民中还有七千人……（王上 19:18） 	<ol style="list-style-type: none"> 圣经应许要抓紧 <ul style="list-style-type: none"> 重温二十个圣经的应许 常存指望脱枷锁 <ul style="list-style-type: none"> 指望如同灵魂的锚，又坚固又牢靠（来 6:19） 指望是解开枷锁的钥匙 孤儿被收养的寓言（罗 8:1）

第十课 主内得自由第一至二步

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的第一、二步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，直至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵《使徒信经》，直至熟练为止。

《使徒信经》

我信神，全能的父，创造天地的主。

我信我主耶稣基督，神的独生子；因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生；在本丢彼拉多手下受难，被钉十字架、受死、埋葬；降在阴间；第三天从死人中复活；升天，坐在全能父神的右边；将来必从那里降临，审判活人死人。

我信圣灵；我信圣而公之教会；我信圣徒相通；我信罪得赦免；我信身体复活；我信永生。阿们！

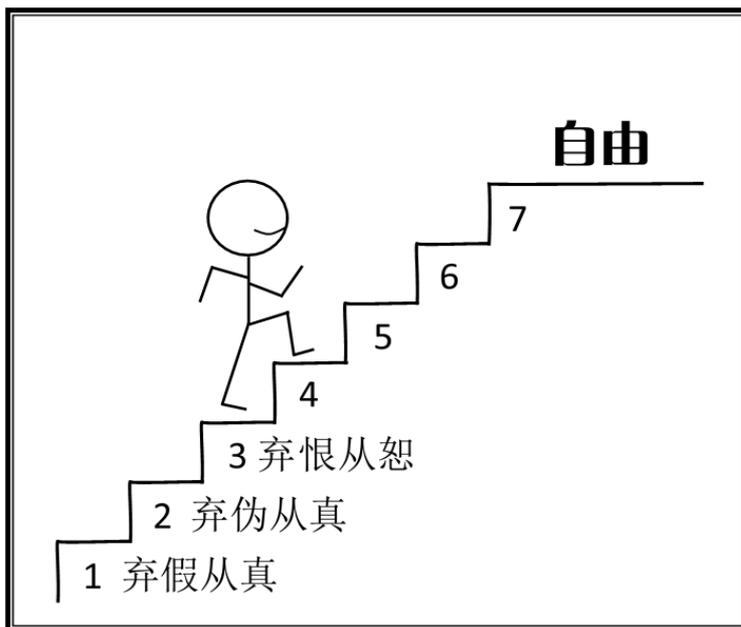
第十课 主内得自由第一至二步【教学提纲】

<p>经文:</p> <p>诗 51:6；约 8:31~32, 16:13 上</p> <p>问题:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 神所喜爱的是什么？ • 为什么诗人说神在“隐秘处”使他得着智慧？ • 我们如何能够“晓得真理”？ • 真理如何叫人得以自由？ • 为什么圣灵被称为“真理的圣灵”？ • 耶稣说完这话之后，圣灵什么时候降临（参徒 2:1~4）？ 	<p>一、特殊启示与普通启示</p> <ul style="list-style-type: none"> • 辅助人时，应结合特殊启示和普通启示 • 特殊启示：圣经的启示（诗 19:7~14）→经文解释→根据真理→基督教辅导 • 普通启示（诗 19:1~4）→心理研究→根据观察和实验→基督教辅导 <p>一、从普通启示发展出来的科学研究有其局限性</p> <ul style="list-style-type: none"> • 只能说明现象 • 没有提供分辨是非和建立价值观的依据 • 因此，无法作属灵和道德的判断 <p>二、特殊启示的权威性</p> <ul style="list-style-type: none"> • 具有权威的真理 • 清楚说明一切关于人的事情 • 因此，基督教辅导必须以圣经真理为依归 	<p>二、认识主内得自由一至七步</p> <ul style="list-style-type: none"> • 引致心理问题的错误的观念： <ol style="list-style-type: none"> (1) 对神的错误观念 (2) 对自己的错误观念 (3) 对撒但的错误观念 • 精神健康的定义：面对现实，少有焦虑 • 现实是什么？惟有靠着与主耶稣的关系，才能得着心灵的自由 • 主内得自由一至七步→认清、铲除撒但的立足点 • 清楚自己在基督里的身份 • 揭穿撒但的谎话 • 先靠着主，奉他的名作“捆绑撒但的祷告” • 了解辅助对象的家庭、个人背景 • 决定他需要加强哪方面的真理知识 • 找出困扰或捆绑辅助对象的诡计或谎话（弗 4:27） • 在整个过程中，内心要顺服神，并要开口祷告，抵挡魔鬼（雅 4:7） 	<p>三、主内得自由第一步：弃假从真</p> <ul style="list-style-type: none"> • 弃绝以往或目前接触或信奉的异教、异端或玄术等 • 祷告：求神显明一切捆绑我们的伪道与虚假属灵经验，然后与它们一一断绝关系。 • “虚假属灵经验检查表” <ol style="list-style-type: none"> 1. 异教：回教、佛教、法轮功、道教、禅宗…… 2. 异端邪说：东方闪电（全能神）、常受主派、三班仆人、门徒会、锡安教会…… 3. 玄术：风水、算命、“神灵”（鬼）上身、通灵 / 交鬼、纸牌占卜、看手相、占星术、打小人…… • “承认并弃绝的祷告” 主耶稣，我承认我参与过____，求主赦免我。我现在弃绝____。奉主耶稣的名，阿们！ 	<p>四、主内得自由第二步：弃伪从真</p> <ul style="list-style-type: none"> • 以真理为准则，过诚实无伪的生活 • 大卫坦诚认罪，接受真理（诗 51:6, 32:2） • 弃绝谎言（弗 4:25），用爱心说诚实话（弗 4:15） • “求神鉴察心思意念”的祷告 • 撒但令人欺骗自己、保护自己 • “自欺自保省察表” <ol style="list-style-type: none"> 1. 自欺：自高自大（参加 6:3）；自以为是（参林前 3:18~19）；不相信种什么会收什么（参加 6:7）；…… 2. 自保：否认事实，不愿面对真相；幻想（逃避现实）；性情孤僻（怕被拒绝而畏缩）；推卸责任（责怪别人）…… • 祷告：承认并求赦免 • 只要想信，就能信 • 真理本身就是真理。我们不能创造真理，只能接受真理 • 宣读“愿意在光明中行的宣告”（约壹 1:5, 1:7） • “承认真理的宣告” • 《使徒信经》
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

第十一课 主内得自由第三步【棒】

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的一至三步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，以至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

饶恕的六个原因

圣经这样教导我
 免得撒但操纵我
 主内自由伴随我
 欠神多于人欠我
 痛恨从此离开我
 顺服神不再自我

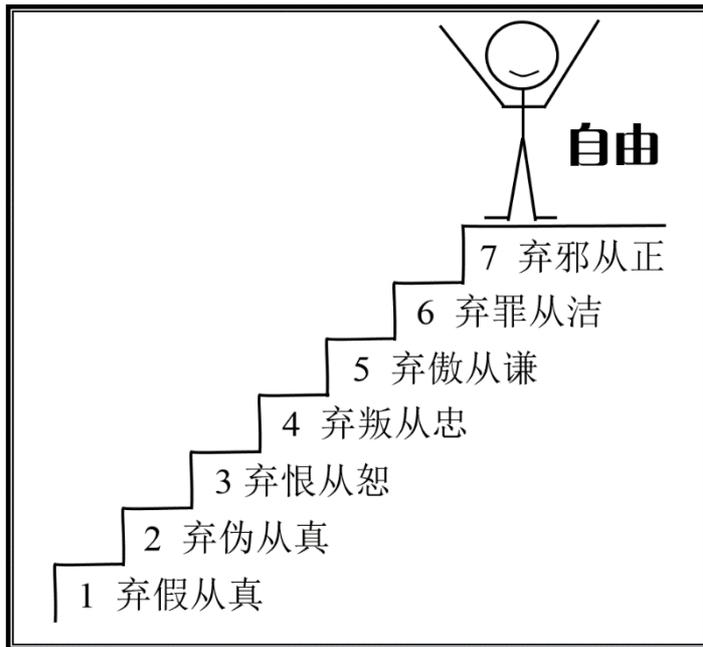
第十一课 主内得自由第三步【教学提纲】

主内得自由第三步：弃恨从恕 (一) 需要饶恕的六个原因	(三) 从怨恨到饶恕的过程	(五) 饶恕的具体行动一	(七) 饶恕的具体行动三
<p>经文: 诗 66:18; 可 11:25; 弗 4:32</p> <p>问题: 见课文</p> <p>1. 圣经这样教导我</p> <ul style="list-style-type: none"> • 太 6:12, 6:14~15, 18:21~22, 18:35; 弗 4:32 <p>2. 免得撒但操纵我</p> <ul style="list-style-type: none"> • 撒但就没有立足点 <p>3. 主内自由伴随我</p> <ul style="list-style-type: none"> • 饶恕是在主内得自由的必要条件 <p>4. 欠神多于人欠我</p> <ul style="list-style-type: none"> • 我们欠神的比任何人欠我们的都大 <p>5. 痛恨从此离开我</p> <ul style="list-style-type: none"> • 这样才能消除生活中的怨恨 <p>6. 顺服神不再自我</p> <ul style="list-style-type: none"> • 饶恕能终止苦毒的恶性循环 		<ul style="list-style-type: none"> • 怜悯人, 像天父怜悯我们那样(路 6:36) • 饶恕人, 像我们被饶恕那样(弗 4:32) • 祷告: 求神提醒你需饶恕哪些人 • 列出他们的名字(包括自己的名字) • 相信神赦免自己, 但自己却不一定能饶恕自己 • 列出你对神的埋怨 • 神没有得罪过我们, 他不需要我们的饶恕, 可是我们有时却埋怨神: 神为什么要我遭遇这些痛苦? 神为什么不允允我的祷告? …… 	<ul style="list-style-type: none"> • 为得罪我们的人祷告祝福(太 5:44; 路 6:27~28) • 主耶稣的榜样: “父啊! 赦免他们, 因为他们所作的, 他们不晓得。”(路 23:34) • 祝福对方→(1) 恩典会先临到我们身上; (2) 摆脱怨恨, 被基督的爱充满
(二) 饶恕的六个“不是”	(四) 饶恕的八个重点	(六) 饶恕的具体行动二	补充: 求别人饶恕自己
<ol style="list-style-type: none"> 1. 饶恕不是忘记 <ul style="list-style-type: none"> • 不能忘记, 但可饶恕 2. 饶恕不是姑息 <ul style="list-style-type: none"> • 饶恕不是默默忍受伤害 3. 饶恕不是先要得到补偿或公平对待 <ul style="list-style-type: none"> • 不需有公平合理的结果才饶恕 4. 饶恕不是免去对方的责任 <ul style="list-style-type: none"> • 对方在神面前仍要负上责任 5. 饶恕不是假装若无其事 <ul style="list-style-type: none"> • 饶恕不是压抑的憎恨情绪 6. 饶恕不是和解 <ul style="list-style-type: none"> • 先饶恕, 然后试着和解 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 饶恕是你与神之间的事 2. 饶恕是把怨恨的枷锁从得罪你的人的脖子上解除下来 3. 饶恕并不意味不追究法律责任 4. 饶恕是你能够做到的事, 因为这是神的命令(罗 12:19) 5. 饶恕是要付代价的 <ul style="list-style-type: none"> • 甘愿与这些伤害为伴(林后 5:21) 6. 饶恕是从心底发出的(太 18:35) 7. 饶恕带给你崭新的观点(弗 2:6) 8. 饶恕会带给你益处(罗 8:28) 	<ul style="list-style-type: none"> • “饶恕人的祷告” • 为每一个要饶恕的人所冒犯你的每一件事祷告 • 主耶稣, 我决定饶恕_____, 不再为_____而怨恨他…… • 在神面前饶恕得罪你的人时, 一定会有挣扎 <ol style="list-style-type: none"> (1) 不要靠感觉行事 (2) 要相信祷告后感觉会渐渐好过来。 • 不要说: “主啊! 帮助我饶恕某人。” • 因为神早已在帮助你, 你这样说是没有下定决心真正饶恕那人 	<p>(一) 圣灵的感动(太 5:23~24)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 圣灵会感动敬畏神的人想起…… • 做了伤害别人的行为, 才需请求饶恕 • 如果引致别人损失, 即使对方不知道, 也该讲清楚并赔偿 <p>(二) 求饶恕的步骤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 写下得罪的事和动机 2. 确定你已经饶恕得罪你的人 3. 注意: (1) 认错; (2) 具体 (3) 别找借口; (4) 不责怪, 不强迫 (5) 恳切地问: “你愿意饶恕我吗?” 4. 找合适的地点、时间 5. 如有危险, 该带人同去 6. 无论对方是否饶恕你, 你也得到自由 7. 敬拜神, 与神交通(太 5:24)

第十二课 主内得自由第四至七步【棒】

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的一至七步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，以至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵以下内容，直至熟练为止。

保持在主内自由的八个行动

承认弃绝未认的罪
 诚实信徒紧密交通
 天天读经背诵金句
 为你思想负上责任
 找个朋友携手同行
 不靠别人替你打仗
 牢牢记住主内身份
 按着需要天天祷告

第十二课 主内得自由第四至七步【教学提纲】

经文:	第四步：弃叛从忠	第五步：弃傲从谦	第六步：弃罪从洁	第七步：弃邪从正	完成七步后的跟进
<p>箴 16:18; 彼前 5:5; 约壹 1:9</p> <p>问题:</p> <ol style="list-style-type: none"> 人在败坏与跌倒之前有什么表现? 为什么“狂心”的人会跌倒? 神怎样对待骄傲的人? 神赐恩给什么样的人? 我们若认自己的罪, 神会怎样对待我们? 我们为什么可以肯定神会赦免我们的罪? 	<ol style="list-style-type: none"> 顺服政权 (罗 13:1~3; 彼前 2:13~14; 提前 2:1~4) 孝敬父母 (弗 6:1~3) 妻子顺服丈夫 (彼前 3:1~2) 丈夫敬爱妻子 (彼前 3:7) 顺服上司 (彼前 2:18) 顺服教会领袖 (来 13:17) <ul style="list-style-type: none"> 神恨恶人悖逆他的心 (撒上 15:23) 祷告: 求神显明是否有叛逆的心 祷告: 求神赦免我们叛逆的心 	<ul style="list-style-type: none"> 我们需要神和别人的帮助 (彼前 5:5) 谦卑的人把信心建立在正确稳固的基础上 撒但制造了自卑感来冒充谦卑, 令你感到自己不好, 责怪自己 谦卑是想到神的伟大, 信任神, 倚靠神; 例: 大卫迎战歌利亚 (弗 6:10) 骄傲→属灵争斗 (箴 16:18) 神阻挡骄傲的人 (雅 4:6~7) 祷告: 愿意在神面前谦卑度日 反省, 例: <ol style="list-style-type: none"> 感到自己比别人重要 难认错 感到自己比别人谦卑 认为自己比别人高明 靠自己多于靠神 认罪祷告: 求神赦免骄傲的心 	<ul style="list-style-type: none"> 经常犯的罪→难以摆脱的习惯 认罪: 我真的做了, 并决心悔改 (约壹 1:9) 祷告: 求主显明哪方面放纵了肉体的私欲 省察自己是否犯了加 5:19~21 提及的罪 自我省察表 例: 偷窃、说谎、欺骗、暴戾、打架、恼怒、发脾气、嫉妒…… 祷告: 认罪并求主洁净 为捆绑自己的罪, 诚心求主赦免, 立志弃绝 (参罗 6:13) 宣告: 清除魔鬼的立足点 	<ul style="list-style-type: none"> 弃绝祖宗犯下的罪和任何曾加在你身上的咒诅 十诫的第二诫 (出 20:4~5) 祖辈交鬼或犯罪带来的咒诅能一代传一代 必须开口弃绝, 并宣告自己在基督里的新身份 祷告: 求主显明祖先遗传邪恶营垒 祷告: 弃绝祖先遗传的邪恶营垒 宣读: 宣告弃绝并清除祖先犯罪引来的魔鬼侵扰 祷告: 奉献自己的祷告 	<ul style="list-style-type: none"> 神要赐福给我们 (出 20:6) 叛逆神, 就不能蒙福 顺眼神, 我们和我们的后代也蒙福 七个步骤得到主内的自由→保持你的自由 继续持守真理, 靠着主的力量站稳: <ol style="list-style-type: none"> 发现有未曾承认和弃绝的罪→马上认罪、弃绝 要与光明、说诚实话的信徒紧密交通 天天读经, 背诵金句 管理思想, 弃绝谎话, 选择真理, 持守身份 别松懈! 起码有一个属灵同伴 没有人能代替你打属灵的争战 熟识自己在基督里的身份和价值。 <ul style="list-style-type: none"> 诵读“我在主内是谁” (53页) 和“承认真理的宣告” (134页) 按需要祷告: <ul style="list-style-type: none"> 睡前的祷告 洁净居所的祷告 与非信徒同住的祷告

培训教材附篇

1 传递计划

2 消化步骤

这本教材是为培训而设计的，便于在课堂上或小组里学习，但同时也可作自修之用。无论你是与其他人一起学习，或是自修，如果你心目中有个计划，要把所学的与他人分享，你自然有强烈的学习动机，要好好掌握课程的内容，以便传授给别人。这本教材的特色，就是尽量浅白，容易掌握，方便你把所学习的真理再教导别人。

如果你在完成这个课程之后，再计划训练其他人，你必然得益更多。《培训教材附篇》教导你如何安排你的传递计划，并在传递之先，如何把这本教材的内容消化。

1 传递计划

我们要祈求神给我们传递计划，把学习过的课程传给其他同工与信徒。

传递计划第一点：同时期四代培训

经文

📖 **提后 2:2** 你在许多见证人面前听见我所教训的，也要交托那忠心能教导别人的人。

问题

1. 请从左至右完成下面第一行的表格，提后 2:2 所说的 3 代是谁？
2. 现今在你的范围中，谁充当保罗的角色？谁充当提摩太的角色？谁能充当“那忠心能教导别人的人”？“别人”是谁呢？请在表中的第二行列出来。（请注意“代”在这里的用法不是辈次的意思，而是指同时期接受培训的四届人。）
3. 表中的箭头代表什么动作？

时期 \ 代	第一代	第二代	第三代	第四代
保罗时期	保罗 →	→	→	→
现今（你的范围）	→	→	→	

从以上的研究，我们发现使徒保罗所用的传递方法既很有效又很重要。这种传递方法也同样适用于我们现今时期。若传递这本书给你的人是充当保罗的话，谁充当提摩太呢？那不是你吗？现在很要紧的问题是：在你的范围内，哪些是你能把这门课传递给他们的“那忠心能教导别人的人”呢？本来这本书是为了在课堂上用的，若你与其他的提摩太能一起用这本书在小组聚会培训那些“忠心能教导别人的人”，其效果比只把这本书转给他们自己看好得多。

谁是这传递计划的发起人呢？不是你吗？在神面前，按着神给你的感动与带领，你愿不愿意进行下面传递计划的五步呢？

传递计划第二点：同时期四地区培训

经文

📖 **徒 1:8** 但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力；并要在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。

问题

1. 主耶稣计划将福音传遍世界吗？
2. 传福音要靠谁的能力？
3. 在耶稣时期信徒要把福音传到哪四个地方？请完成下面第一行的表格。
4. 现今在你的范围内，哪个地方是你的耶路撒冷等等？请在下表中第二行列出来。
5. 表中的箭头代表什么意思？

地区 \ 时期	①	②	③	④
耶稣时期	耶路撒冷 →	→	→	→
现今(你的范围)	→	→	→	→

就像把一块石头抛到静止的水塘里后，所产生的圆形波纹会越来越大，甚至于伸展到水塘的边缘那样，神对福音的传递计划是：要从耶路撒冷开始延伸到犹太全地、撒玛利亚，直到地极。这个地区性的、从小范围到大范围的扩展原则，也能用于传递这个课程的计划上。做传递计划时不单要想到四代，也要考虑到地区。愿神帮助你有很好的传递计划，使这门课被使用的范围越来越广。

你所在的地区就是你的耶路撒冷！

传递计划第一步：将计划交给神

经文

📖 **箴 16:3** 你所作的，要交托耶和华，你所谋的，就必成立。（参诗 37:5）

问题

计划成功的先决条件是什么？

我们应该有时间在神面前安静，问他什么才是他要我们培训忠心的人的计划。首先在神面前安静是十分重要的。你可以听到他对你说的话，可以将你的想法告诉他，并求他显明他在你身上的特别旨意。记住：神会祝福他的计划，而不是人的计划。

传递计划第二步：寻求别人的意见

经文

📖 箴 15:22 不先商议，所谋无效；谋士众多，所谋乃成。

问题

如何能使计划更有效呢？

应该跟你范围的重要同工一起商讨、决定合适的传递培训计划。神能借着大家热心诚恳的建议，赐下好的传递培训计划。

传递计划第三步：计划要明确

经文

📖 路 22:31~32 主又说：“西门，西门，撒但想要得着你们，好筛你们，像筛麦子一样。³²但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。你回头以后，要坚固你的弟兄。”

📖 太 7:7~10 你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。⁸因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。⁹你们中间，谁有儿子求饼，反给他石头呢？¹⁰求鱼，反给他蛇呢？

问题

1. （路 22:31~32）主耶稣祷告的内容是什么呢？
2. （路 22:31~32）他的祷告是一般性的还是有明确目的的呢？
3. （路 22:31~32）他的祷告是为了一个人还是为每一个人？
4. （路 22:31~32）我们应该像主耶稣一样明确地祷告吗？
5. （太 7:7~10）神会怎样回应我们明确的祷告？

明确的计划的三个主要元素

一、何人

祷告后，假如可以的话，列出那些“忠心能教导别人的人”的名字。求神给你分辨的能力，使你知道这些人是否忠心并是否有教导别人的恩赐。

二、何地

要选择一个合适的地方。

三、何时

要想好让你的学员来参加的最实际、最方便的时间。请记着你的时间表要和他们的时间表配合，并且你的个人时间表要有弹性。请列明开始训练的确实日期、上课的频率、上课的堂数和这个训练会在何时结束。

何人	何地	何时
总人数：		开始日期：
		上课频率： (密集式三天课程；一星期一次等等)
		上课堂数：
		结束日期：

神会明确地答复明确的祈祷；他会明确地祝福明确的祷告。

传递计划第四步：互相负责——交账

经文

📖 **箴 27:17** 铁磨铁，磨出刃来；朋友相感，也是如此。

问题

1. 钢铁是怎样磨出刃来的？
2. 我们怎样可以“磨出刃来”？

我们需要经常与另一条铁——同工接触，让他们给我们适当的压力，使我们更能成为神的利器。

当我们进行传递培训时，别的同工会询问我们培训的进展。我们若知道弟兄姊妹会问我们的进展情况，便会更努力去做神交托我们的事情。神要我们对祂和其他人负责，免得我们懒惰，浪费了神交托给我们的时间、恩赐和人。他要使我们成为更合祂用的工具。

经文

📖 请看太 25:14~30。

问题

1. 当主人回来的时候，他对每个仆人做什么呢（19节）？
2. 他怎样称呼那些做得好的仆人呢（21节，23节）？
3. 他怎样称呼那个又怕他又懒惰的仆人呢（26节）？

才干的比喻教训我们应该勤用主赐给我们的一切。他回来跟我们算账的日子快到了。在地上向弟兄姊妹交账，是为我们将来在天上，在我们的主面前交账作预备。

经文

 **来 10:24** 又要彼此相顾、激发爱心、勉励行善。

问题

圣经说我们有责任彼此勉励去做什么？

当我们互相询问彼此的传递培训计划的进展，并提供改善的方法时，我们其实是在互相勉励行善。勉励的动机必出自对他人的爱：我们要彼此相爱，不要互相比赛！

传递计划第五步：用祷告来支持

经文

 **帖后 3:1-5** 弟兄们，我还有话说，请你们为我们祷告，好叫主的道理快快行开，得着荣耀，正如在你们中间一样；²也叫我们脱离无理之恶人的手；因为人不都是有信心。³但主是信实的，要坚固你们，保护你们脱离那恶者。⁴我们靠主深信，你们现在是遵行我们所吩咐的，后来也必要遵行。⁵愿主引导你们的心，叫你们爱神，并学基督的忍耐。

问题

保罗要帖撒罗尼迦人为些什么祈祷呢？

1. 叫主的道快快行开，得着荣耀；
2. 保护他们脱离恶人的手；
3. 叫他们知道主是信实的；
4. 叫他们继续顺服神；
5. 叫他们有神的爱和基督的忍耐。

提摩太们培训忠心的人、忠心的人培训别人时，请以上述 5 条为他们祷告！

2 消化步骤

“消化”是从接受这本教材后，到传递这本教材之间的一个不可缺少的过程。我们不想你们盲目地、公式化地传递下去。如果要使这本教材传得更有力、更能养育下一代，首先要使这本教材和自己的生命联系起来。这就如母亲哺育下一代一样；她先把吃进去的食物消化，然后乳养自己的孩子（参帖前 2:7）。

下面我们简单介绍五个步骤：

一、回应祷告

首先要把神的话，用信心跟自己的生命调和（参来 4:2）。正如马利亚从天使口中接受神的吩咐后，她首先向神祈祷说：“我是主的使女，情愿照你的话成就在我身上”（路 1:38）。

二、重复阅读

这是很重要的一步。盼望各位从接受这本教材的当天开始，便重复阅读。因为越读便越有亮光，越读就越明白。这样，你所学的就能温故知新地落实于生活中并顺利传递。

三、反复思想

这是一个核心的步骤，也是可以直接和自己的生命联系的一步。我们要像大卫一样，“昼夜思想”神的律法（诗 1:2）。“在床上的时候，要心里思想，并要肃静”（诗 4:4）。诗篇有很多地方都讲到要思想神的话，其实思想也就是揣摩，揣摩得多便会有所得（参徒 17:27）。

四、调整（个人化）

阅读这本教材时，遇到重点的地方，该画线的画线、该做记号的做记号、该做笔记的作笔记。要注明哪些地方要加重语气、哪些地方应加以解释。以上这些都是要详细调整、察看的地方。正如雅各书 1 章 25 节说，“惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此”，才不会“听了就忘，乃是实在行出来”。

五、补充

各位不要误会，以为“纯正话语的规模”（提后 1:13）需要补充。我们要说的是，单是依着教材读给下一代听，有时会枯燥乏味，所以要加上自己的经历、比喻、或故事。我们的主耶稣在讲道时，不是也常常用比喻吗？（参太 13:1~58，25:1~45）

学习了以上的五个步骤，会更彻底地帮助你消化这本教材。盼望各位借着学习和消化，按着你的信心，把这本教材的内容传递给下一代，造就更多蒙神喜悦的无愧工人。

主内得自由一至七步

— 辅助者须知 —¹

《主内得自由一至七步——辅助本》是为了方便教会在实际辅助工作上使用“主内得自由一至七步”而设的，其内容取自本教材的第四部分：《主内得自由的七个步骤》，并根据辅助过程中实际的需要重新编排，适合辅助者与辅助对象一同使用。我们建议辅助者每次辅助别人时，都为辅助对象预备一份《辅助本》复印本（即后面的第 1~31 页），让他们在过程中参考，并留给他们日后继续使用。

你已经接受了《战胜属灵争斗》课程的装备，可以运用圣经的真理帮助别人在基督里得自由。不论你是专业的基督徒辅导员、教牧、宣教士，或是委身事奉的平信徒，在你开始辅助别人之前，请先细阅以下各项，做好准备。

📖 **提后 2:24~26** 然而主的仆人不可争竞，只要温温和和的待众人，善于教导，存心忍耐，²⁵ 用温柔劝戒那抵挡的人；或者神给他们悔改的心，可以明白真道，²⁶ 叫他们这已经被魔鬼任意掳去的，可以醒悟，脱离他的网罗。

（一）基本的辅助技巧

1. 你需要有怜悯人的心，不随意判断人，并体恤被辅助者的需要。
2. 你需要用心聆听，不要滔滔不绝地表达自己的意见。
3. 你要信任你所帮助的人，不要令他感到你不相信他的话，因为辅助的成效建立在此信任的关系上。

（二）了解辅助对象的背景

开始时，辅助者需要先了解辅助对象的家庭及个人背景（包括身体、精神与属灵三方面的状况）。这些资料帮助我们发现他们在哪方面出了问题、问题的成因是什么、哪方面需要特别处理等等。但辅助者无须分辨对方的情况是属灵挣扎还是被邪灵搅扰，须明白每次辅助所处理的问题都与世界、肉体 and 魔鬼这三个罪的来源有关（参第二课之《一、属血气的人》；第 21 页），最重要是找出困扰或捆绑对方的诡计或谎话是什么，然后解决它，令对方重新获得自由。

（三）以真理为辅助的基础

1. 主内得自由的七个步骤建立在真理的基础上。不是什么别的东西，乃是真理叫人得以自由。若辅助对象还未接受基督，就不能跟他进行“主内得自由一至七步”。你首先要向他传福音，带领他决志信主。

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom In Christ*, pp. 124~137, 275~278.

2. 至于曾经决志接受基督为救主，却不能经历属灵自由的人，你要了解他对神、对撒但、对自己的身份的信念是什么，然后决定他需要加强以下哪方面的真理知识：
 - ❖ 圣经世界观，关于神、天使及人和物这三个领域的真理（参第一课之《四、圣经世界观》）。
 - ❖ 信徒在基督里的身份（参第四课）。

辅助者必须肯定辅助对象已经正确地掌握这些真理，才能带领他进行“主内得自由一至七步”。本教材第一至四课帮助你把这些真理清楚传递给辅助对象。

（四）过程中要留意的几点

1. 要一次过完成七个步骤，大概需要 3 至 4 个小时。辅助者要灵活地安排及运用时间，须知道每个辅助对象的情况都不一样——有些需要用更长时间打好真理的基础，有些需要用较多时间了解他们的背景，有些在某一步上有较大的难处，需要多花时间处理。
2. 如果辅助的对象是异性，必须要找一个弟兄或姐妹在场协助，而且要避免跟对方有任何身体接触。
3. 辅助者必须按次序带领辅助对象完成“主内得自由一至七步”，不要靠自己判断他需要哪一步、不需要哪一步。
4. 你要要求辅助对象在你面前开口念出每一个祷文和宣言，好让撒但听到他在每一方面都弃绝了它，并选择顺服神。

在辅助别人之前，请先为你的辅助对象祷告：

为辅助对象祷告

主耶稣：

我感谢你！因为你应许我们，凡两三个人奉你的名聚集，你就与我们同在，我们在地上的捆绑，在天上也要被捆绑。求主在辅助的过程中与我和_____（辅助对象的名字）同在，捆绑那搅扰_____（辅助对象的名字）的邪灵，不容它们攻击_____（辅助对象的名字）的身体、扰乱他的意念，或用任何手段阻碍你的旨意成就在_____（辅助对象的名字）身上。又求你使我的爱心，在知识和各样见识上，多而又多。奉主耶稣的名求，阿们。

主内得自由一至七步

—辅助本—¹



基督释放了我们，叫我们得以自由，

所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。（加 5:1）

前 言

人的心理问题大多数由三种错误的观念引致：1) 对神的错误观念；2) 对自己的错误观念；3) 对撒但的错误观念。在这三方面有严重思想偏差的人甚至会患上精神病。

一般人对精神健康的定义是：面对现实，少有焦虑。那么，我们首先需要认识现实。现实是什么？圣经给我们一个关于神、人和撒但的真实及完整记录，它向我们启示一个现实：我们惟有靠着与主耶稣的关系，才能获得心灵的自由。若有人认为离开了耶稣也能过得好，就是信了撒但的谎话。撒但喜欢用这个谎话蒙骗人，让人不认识主。

因此，正确地认识神和认识我们在基督里的身份，是拥有精神健康的关键条件。相反，对神有错误的看法、曲解了自己作为神儿女的身份，或误信撒但具有与神同等的能力或属性，都是导致精神困扰的主要原因。撒但用诡计令你相信它与神势均力敌，而你夹在这场天上的属灵大战当中，是个无助的受害者；但事实上，只有独一真神才是无所不能、无处不在、无所不知的。或许有时你会感到罪恶的存在比神的存在更真实，但这绝对是撒但骗人的伎俩。在属灵争战中，撒但必然是个失败者，而信主的人在基督里必能分享神的胜利。

若你已经决志接受主耶稣为你个人救主，真理告诉你：基督已在十字架上战胜了罪恶与死亡，借着祂，你已经得自由了。你现在感觉不到这份属灵的自由，很可能是因为你没有主动抓住你在基督里的身份。要天天过得胜的属灵生活，你必须抓紧自己在基督里的身份，顺服神，抵挡魔鬼。圣经这样提醒我们：

雅 4:7 你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp. 31~48.

📖 **弗 4:27** 不可给魔鬼留地步。

“主内得自由一至七步”是帮助你顺服神、抵挡魔鬼的具体步骤，在进行这七个步骤的过程中，你会逐步发现那些困扰或捆绑你的地方，也就是撒但在你生命中的营垒和立足点，并从而摧毁它们。但要记住：那真正使你得自由的是主耶稣，他已经在十字架上用他的宝血买来了你的自由。至于你能否经历这自由，全在乎你选择相信什么、拒绝什么、放下什么，并且是否悔改和愿意饶恕；这些都是没有人能代替你做的。你必须自己选择真理，才能取得这场思想斗争的胜利。

你需要记住：撒但在我们的思想里惟一的能力是说谎话，我们一旦把它的谎话揭穿，它的能力就会立即消失；因此，这是一场思想斗争。我们的思想决定我们怎样生活，撒但只需令你相信一个谎话，就能操纵你的生活，然而你可以拒绝它。虽然你不能完全避免撒但的谎话入侵你的思想，但只要你不相信，那些思想就不能控制你。

在进行“主内得自由一至七步”的过程中，撒但或许会用谎话欺骗你，甚至恐吓你，使你分心，例如：“这是不会成功的”、“神不爱我”等，千万不要被这些谎话控制你的思想。你不相信这些话，它们就不能影响你。如有任何负面思想阻碍你得自由，就要跟辅助者倾谈，把那些搅扰你的思想告诉他（他们）。一旦你把思想中的谎话揭穿，撒但就完全失去能力。

愿神使用这辅助材料，让你得享主内的真正自由！

你必须跟帮助你的辅助者合作，坦诚把你的思想告诉他，这对你顺利完成“主内得自由一至七步”是非常关键的。辅助者必定会把交谈的内容保密。

辅助前的准备

祷告

基督徒有祷告的权柄，可以奉主的名捆绑撒但，叫它不能阻碍你进行得自由的步骤。因此，我们开始前必须靠着主，开口作以下的祷告：

捆绑撒但的祷告

我在天上的父：

我承认你与我同在，你在我的生命中，在这间屋子里。只有你是无所不知、无所不能、无所不在的真神。我要倚靠你，因为离了你我就不能作什么。我相信天上人间所有的权柄都已经赐给了复活的主，因此，我现在奉主的名在这间屋子里捆绑撒但与其的随从，禁止它们发出声音，或用任何方法拦阻神的旨意在我身上成就。恳求圣灵充满我，带领我进入一切真理。奉主耶稣得胜的名求，阿们！

回顾个人经历

请根据下列各项回顾自己的背景与经历，并与辅助者坦诚分享。辅助者会从你的经历了解你有哪方面的困扰，或有什么问题需要特别处理。

家庭背景

- 父母或祖父母的宗教信仰
- 从儿时到青年时代的家庭生活
- 家庭成员从过往到现在的身体或精神状况
- 是否被收养、寄养或由监护人看管

个人背景

- 是否曾有酒瘾或毒瘾
- 曾否服用过量的药品
- 睡眠习惯与做噩梦的情况
- 曾否遭受过肉体上（包括性方面的）或精神上的虐待
- 思想问题，如：经常自责、反复被同一个问题困扰、狂想、诅咒人等等
- 情绪问题，如：经常发脾气、焦急、抑郁、怨恨、惧怕等等
- 信仰历程：什么时候接受耶稣为个人救主？怎么信的？是否有得救的把握？

认识真理

认识真理是主内得自由的基础。你必须正确地掌握以下两方面的真理，才能进行“主内得自由一至七步”。

- ◇ 圣经世界观，关于神、天使及人和物这三个领域的真理。
- ◇ 自己在基督里的身份。

辅助者会问你一些关于以上两方面的问题，请把你所相信的告诉他。辅助者会根据你的回应判断你需要在哪方面加强真理的知识。当你清楚认识这两方面的真理之后，你对事物的观点会开始改变，并因而更有信心得到主里的自由。

现在，你已经准备好，可以进行“主内得自由一至七步”了。在整个过程中，你内心要顺服神，并要开口祷告来抵挡魔鬼。魔鬼不会知道我们心里的想法，因此我们进行这七个步骤时，要开口祷告而不是心里默祷。我们奉耶稣的名开口祷告，就能制服魔鬼，叫它离开我们逃走。

主内得自由第一步：弃假从真

主内得自由的第一步是：弃绝你以往或目前所接触或信奉的异教、异端或玄术等。为了彻底了解自己曾经有什么虚假的属灵经验，我们首先要开口祷告，求神向自己显明一切捆绑我们的伪道与虚假属灵经验，然后与它们一一断绝关系（参帖前 1:9 下）。

求神显明虚假的属灵经验

我们在天上的父：

我求你保守我的心思意念，向我显明那些我曾经参与或相信的异教、异端邪说、玄术等——不论我是有意还是无意地参与的。奉主耶稣的名，阿们！

以下是“虚假属灵经验检查表”。把你曾经参与过的项目勾出来——不论你是真心诚意地参与，还是为满足好奇心、作为娱乐或在不知情下参与的。如想起自己另有一些虚假的属灵经验，是表中没有的，请在“其他”一栏填上。

虚假属灵经验检查表		
异教	异端邪说	玄术
<ul style="list-style-type: none"> - 回教 - 佛教 - 法轮功 - 道教 - 禅宗 - 喇嘛教 - 民间宗教 - 其他 _____ 	<ul style="list-style-type: none"> - 东方闪电（全能神） - 常受主派 - 三班仆人 - 门徒会 - 锡安教会 - 基督门徒福音会 - 摩门教 - 耶和华见证人会（又称“王国会馆”） - 以利亚福音宣法院 - 耶稣青年会（又称“张大卫共同体”） - 救员派（又称为“马可楼”、“救援派”、“好消息宣教会”） - 安商洪证人会（又称“世界福音宣教协会”） - 统一教 - 庇哩亚教会 - 棚屋房传道运动 - 锡安基督教神学院（又称“免费圣经神学院”，“安阳新天地教会”，“感恩神学院”） - 万民中央教会 - 韩国耶路撒冷教会（又称“地极耶稣传道团”） - JMS 基督教福音宣教会 	<ul style="list-style-type: none"> - 风水 - 算命 - 请人求“神灵”——鬼上身 - 通灵 / 交鬼 - 纸牌占卜 - 看手相 - 占星术 - 用布或纸做人形来诅咒（打小人） - 立血约 - 挂 / 戴护身符 - 其他 _____

完成自我检查后，用下面“承认并弃绝的祷告”为你每一项虚假的属灵经验开口祈祷。这里需要强调的是：要为每一项祷告，无论你当时是积极的参与者，抑或只是跟从别人的旁观者。

承认并弃绝的祷告

主耶稣：

我承认我参与过_____，求主赦免我。我现在弃绝_____。
奉主耶稣的名，阿们！

你已经完成了主内得自由的第一步，就是承认并弃绝了以往那些虚假的属灵经验，铲除了撒但其中一个捆绑你的立足点。我们接着进行第二步。

主内得自由第二步：弃伪从真

神的话——圣经的启示是真理。我们需要以真理为准则，过诚实无伪的生活。

📖 **诗 51:6** 你所喜爱的，是内里诚实；你在我隐密处，必使我得智慧。

大卫犯了奸淫罪之后，过着自欺欺人的生活，感到极之痛苦。他最后坦诚认罪，接受真理，就重新得到自由。于是他见证说：

📖 **诗 32:2** 凡心里没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是蒙福的。

我们“要弃绝谎言”（弗 4:25），“用爱心说诚实话”（弗 4:15）。精神健康的人勇于面对现实，且较少忧虑；弃绝自欺、接受真理的基督徒也应该有这两个素质。

用以下“求神鉴察心思意念”的祷告开始这重要的第二步。要拒绝仇敌对你的控诉，例如：“这不会成功的”、“我希望相信，可是我不能”等负面思想，或其他阻碍你祷告的谎言。当你作这个祷告或接下来宣读“承认真理的宣告”时，你或许会经历很大的挣扎，但你必须坚持。在祷告之前，先念出以下经文：

📖 **约 8:32** 你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。

📖 **约 8:44** ……它（魔鬼）本来是说谎的，也是说谎之人的父。

📖 **约壹 1:8-9** 我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。⁹我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

📖 **弗 2:6** 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上……

📖 **约 16:13** 只等真理的圣灵来了，他要引导你们明白一切的真理……

求神监察心思意念

我们在天上的父：

我知道你要求我们里面诚实，顺从真理，行走通往自由的道路（约 8:32）。我承认我被“说谎之人的父”（约 8:44）所迷惑，而且我也欺骗自己（约壹 1:8~9）。我的天父，我奉耶稣基督的名恳求你，因着耶稣基督所流的宝血与他的复活，斥责所有向我施诡计的邪灵，命令它们离开我。我已经因着信，接受你进入我的生命，现在与耶稣“一同坐在天上”（弗 2:6）。我承认我有责任与权柄抵挡魔鬼，当我这样作时，它必会逃跑。我现在求圣灵引领我明白真理（约 16:13）。

“求你监察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念；看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗 139:23~24）奉主耶稣的名，阿们！

撒但不但会制造异教、异端邪说、玄术等来迷惑你，它更会让你欺骗自己、保护自己，从而不去倚靠主。你现在相信了耶稣，他已经赦免了你的罪；你在他里面生活，就不必再自我保护，因为耶稣是你的保护者。以下是“自欺自保省察表”，若你有表中列出的心态或行为，请在该项目旁画“√”。

自欺自保省察表	
自欺	自保
<ul style="list-style-type: none"> - 自高自大（参加 6:3） - 自以为是（参林前 3:18~19） - 不相信种什么会收什么（参加 6:7） - 以为做不义的事也能承受神的国（参林前 6:9） - 以为滥交朋友不会败坏品德（参林前 15:33~34） - 单听道而不行道（参雅 1:22, 4:17） - 其他_____ 	<ul style="list-style-type: none"> - 否认事实，不愿面对真相（有意或无心） - 幻想（逃避现实） - 性情孤僻（怕被拒绝而畏缩） - 退缩（退回原处以减少威胁） - 迁怒于人（把自己的不快发泄在别人身上） - 推卸责任（责怪别人） - 强词夺理（给自己找借口） - 其他_____

现在为你省察到的自欺或自保心态与行为，向主作“承认并求赦免的祷告”：

承认并求赦免的祷告

主耶稣：

我承认我_____是在自欺（自保），求主赦免我_____的心态（行为）。我愿意明白并顺从你的真理。奉主耶稣的名，阿们！

信徒只需要一位保护者——耶稣。若你多年来都活在谎话中（中了撒但的诡计），现在要承认真理或许不容易。但当你知道神已经赦免了你，并且承认你是他的儿女，这真理就能释放你，使你敢于面对现实，愿意倚靠他而活。

人要用他的信心回应圣经的真理，这是个人的意志抉择。当人说：“我想信神，可是我做不到。”他就中了诡计。事实上，只要你想信，你就能信。信心是要动意志去追求的，而非凭感觉去得到的。

真理是“真理”不是因为我们相信它，而是因为它本身就是真理。正如我们不能用头脑创造现实，只能面对现实；我们也不能用头脑创造真理，只能接受真理。事实上，我们相信谁、相信什么，对我们至为重要，因为这些信念决定了我们的人生方向。每个人都有他所相信的，并且怀着信心走他所信的路。可是，若你相信的不是真理，那么你用信心走的路也是错的，最终只会带来错误的结局。

现在念出以下的经文和宣读“愿意在光明中行的宣告”，以表达你从心底选择相信真理的决心。不要单单用口读出宣言，好像在读别人的文章那样，要从心底发出每一句话，把它视为自己的心愿。你读的时候要深信“真理会叫你得自由”。

📖 **约壹 1:5** 神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见，又报给你们的信息。

📖 **约壹 1:7** 我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

愿意在光明中行的宣告

因主耶稣救赎了我，因他无条件地爱我，我就得到自由，可以接受真理，面对现实。“神就是光，在他毫无黑暗”（约壹 1:5），因此我选择要“在光明中行”（约壹 1:7），使我可以与他相交，又可以与其他在光明中行的人相交。我明白立志在光明中行并不代表我在情绪、思想和意志上都已经达到完全的地步，乃是意味着从今以后我愿意按着神在生活上引导我的亮光去行。至于我目前的情况，我要向神完全诚实并寻求他的旨意。

我们基督徒生活的根基是圣经的真理，所以要开口念以下“承认真理的宣告”和《使徒信经》，让它们成为你自己的信仰宣言。以后有需要时要再次宣读，为要使自己常常“心意更新而变化”（罗 12:2）。

承认真理的宣告

1. 我承认只有一位又真又活的神（参出 20:2~3），就是三位一体的圣父、圣子、圣灵；他配得所有的敬拜、赞美和尊敬，因为他是万物的创造者、供应者，是一切的开始与终结（参启 4:11，5:9~10，21:6，22:13；赛 43:1、7、21）。
2. 我承认耶稣基督是弥赛亚，他是道成了肉身，住在我们中间（参约 1:1、14）。我相信他来是为了除灭撒但的作为（参约壹 3:8），并且将一切执政的、掌权的掳来，显明给众人看，仗着十字架夸胜（参西 2:15）。
3. 我相信在我还作罪人时，耶稣为我而死，证明神爱我（参罗 5:8）。我相信他救我脱离了黑暗的权势，把我迁到他爱子的国度里。在他里面，我得蒙救赎，罪得以赦免（参西 1:13~14）。
4. 我相信我现在是神的儿女（参约壹 3:1~3），并与基督一同坐在天上（参弗 2:6）。
5. 我相信我得救是本乎恩，也因着信，是神的赏赐，不是出于我自己任何的行为（参弗 2:8~9）。
6. 我选择要靠着主，依赖他的大能大力作刚强的人（参弗 6:10）。我不靠着肉体争战（参腓 3:3），因为我争战的兵器不是属血气的（参林后 10:4）。我穿戴神所赐的全副军装（参弗 6:10~20），并要信心稳固，抵挡那恶者。
7. 我相信天上地下所有的权柄都赐给耶稣了（参太 28:18），并且他是各样执政者、掌权者的元首（参西 2:10）。
8. 我相信我作为基督身体的肢体，在主内可以叫撒但与它的恶魔服我（参弗 1:19~23）。故此，我听从神的命令：顺服神并抵挡魔鬼（参雅 4:7）。我奉基督的名命令撒但离开我。
9. 我相信离了基督我就不能做什么（参约 15:5），所以我宣告我需要倚靠他。我选择要常在基督里面多结果子荣耀主（参约 15:8）。我宣告耶稣是我的主（参林前 12:3），并拒绝让撒但用任何诡诈的利诱和手段在我的生命里留下立足点。
10. 我相信真理必叫我得以自由（参约 8:32），而且惟有在光明中行才能与神与人彼此相交（参约壹 1:7）；因此，我要把我所有的心意夺回，使它们都顺服基督，来抵挡撒但的诡计（参林后 10:5）。我宣告圣经是惟一的、权威的标准（参提后 3:15~16），并选择用爱心说诚实话（参弗 4:15）。
11. 我选择把身体作义的器皿献给神，当作活祭，是圣洁的；而且借着神的话语，心意更新而变化，叫我察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意（参罗 6:13，12:1~2）。我已经脱去旧人和旧人的恶行，穿上了新人（参西 3:9~10），所以我

宣告我在基督里是新造的人（参林后 5:17）。

12. 我恳求天父以圣灵充满我（参弗 5:18），引导我明白一切真理（参约 16:13），使我生命有力量胜过罪恶，不放纵肉体的情欲（参加 5:16）。我把肉体钉在十字架上（参加 5:24），选择靠圣灵行事（参加 5:25）。
13. 我放弃所有自私的目标，并选择以爱为人生最终的目标（参提前 1:5）。我选择靠着主顺服两条最大的诫命，就是尽心、尽性、尽意爱主我的神和爱人如己（参太 22:37~39）。

以下是主后第二世纪为抵制异端而定立的《使徒信经》，它是正统基督教一直相信的福音要义。

《使徒信经》

我信神，全能的父，创造天地的主。

我信我主耶稣基督，神的独生子；因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生；在本丢彼拉多手下受难，被钉十字架、受死、埋葬；降在阴间；第三天从死人中复活；升天，坐在全能父神的右边；将来必从那里降临，审判活人死人。

我信圣灵；我信圣而公之教会；我信圣徒相通；我信罪得赦免；我信身体复活；我信永生。阿们！

主内得自由第三步：弃恨从恕

在教会里，除了异端之外，最伤害信徒的可能就是彼此不饶恕的问题。

（一）饶恕别人

1. 需要饶恕的六个原因

（1）我们须要饶恕别人，因为这是主耶稣的命令。

耶稣教导我们这样祷告：“免我们的债，如同我们免了人的债。”（太 6:12）他在登山宝训中又说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太 6:14~15）

彼得亲自问耶稣：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”（太 18:21~22）他又用王跟仆人算账的比喻来阐明信徒要饶恕别人的真理，并严厉地告诉信徒：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（太 18:35；参 18:23~34）我们要注意，耶稣并没有说我们只须饶恕那来到我们面前求饶恕的弟兄，乃是要饶恕所有弟兄。

“要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”（弗 4:32）彼此饶恕是神的命令，是顺服神的道路。

(2) 我们需要饶恕别人，因为这可避免撒但有机可乘。

当我们让仇恨进入心里，就好像把门打开，让撒但有机会在我们的生命中留下立足点。

(3) 我们需要饶恕别人，因为它是其中一个在主内得自由的必要条件。

(4) 我们需要饶恕别人，因为我们欠神的债比任何人欠我们的债都大。

(5) 我们需要饶恕别人，因为只有这样才能消除生活中的怨恨。

若你不饶恕别人，仇恨会不断地吞食你，直至把你整个人生毁掉。你不饶恕人的恶果是自己承受的，对那得罪你的人几乎没有任何影响。你想以牙还牙，以恶报恶，却反而害了自己，太愚蠢了！

(6) 我们需要饶恕别人，因为惟有饶恕才能终止苦毒的恶性循环。

人的行为规律是：当你常常想着什么，你的行为就倾向于你所想的。若你常常想着以往所受的伤害，你自己也倾向于犯同样的错误去伤害人。这是个矛盾，举例说：被虐待过的孩子长大以后，倾向于成为虐待孩子的父母。虽然他们痛恨孩童时所受过的虐待，可是他们却反过来作虐待别人的事。资深的辅助者晓得这是常见的情况。要终止这个恶性循环，惟一的方法就是饶恕。

2. 饶恕的六个“不是”

(1) 饶恕不是忘记。

有人认为：若你没有忘记别人得罪你的那件事情，就是还没有饶恕对方。这想法是不对的。我们的头脑不像电脑那样可以命令它把某些记忆删除，我们虽然不能洗尽那些不愉快的回忆，但也可以饶恕别人。

(2) 饶恕不是姑息。

不要以为宽容对方所犯的罪，默默忍受伤害就是饶恕，例如容忍虐待的行为。这只会助长犯罪者继续伤害你或其他人。

(3) 饶恕不是先要得到补偿或公平对待。

不要认为事情必须有公平合理的结果才饶恕对方。

(4) 饶恕不是免去对方的责任。

有人这样想：“若我饶恕他，他就不用为他所作的负上任何责任，太不公平了！”这是魔鬼的谎话，其实对方在神面前仍要为他所作的负上责任。

(5) 饶恕不是假装若无其事。

把憎恨的感觉压抑或埋藏在心底里，表面上若无其事，是自欺欺人。长久压抑的憎恨情绪最终会造成更大的伤害。

(6) 饶恕不是和解。

和解是饶恕后的行动。有时对方不愿意跟你和好，可那是他的责任。你不要等到双方和解之后才饶恕他。要先饶恕，然后试着与他和解。

3. 从怨恨到饶恕的过程

以下有 4 幅图画，解释从怨恨到饶恕的过程。

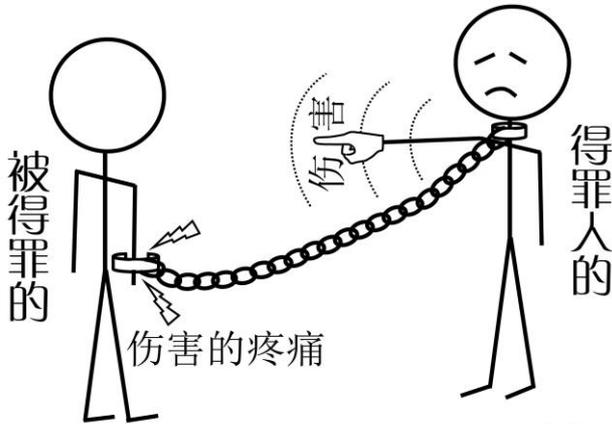


图 1

图 1：图中那个得罪人的伤害了那个被得罪的人，令他感到伤痛。另一方面，得罪人的一方可能因良心的责备或对方不饶恕的反应而产生罪疚感。这人也可能不自觉有错，甚至因为不甘被责怪，反过来怨恨那被他得罪的人。不论是哪个情况，双方在彼此的关系上都是被捆绑、不自由的。

2: 被得罪的人怨恨得罪他的人而不能饶恕他，二人在情感上与属灵上被怨恨捆绑在一起。这种不饶恕对方的怨恨使被得罪的人一直痛苦下去。无论双方相隔多远，这捆绑也不会解开，除非他们之间有饶恕。得罪人的一方本来应该请求对方饶恕，可是他也许永远都不会这样做。在这种情况下，被得罪的人要先饶恕对方。



图 2



图 3

图 3：只有被得罪的一方能够解开得罪人那方脖子上的捆绑，这代表他愿意不再责怪、怨恨对方，这就是饶恕。同时，这饶恕能帮助得罪人的一方解开罪疚感的捆绑。

图 4：被得罪的人把伤害、痛苦、怨恨、责骂和那得罪他的人通通交在主的怀里，让神来做最终的判决（参来 10:30）。



图 4

4. 饶恕的八个重点

(1) 饶恕是你与神之间的事。

饶恕是你与神之间的事，是在神面前做的，并非在得罪你的人面前做的。饶恕的下一步才是与得罪你的人和解，这需要靠着主去作。你不必急着对那人说：“虽然你得罪了我，但我决定饶恕你。”因为他未必准备好心情与你和解，还可能误把你的话理解作：“你这坏蛋，看你对我做的好事！”这样产生的问题比原来的更严重。所以，要仰望主给你合适的机会跟他和解。

(2) 饶恕是把怨恨的枷锁从得罪你的人的脖子上解除下来。

你要从心底说：“从今以后，我不再责怪他得罪我。当我与他谈到彼此之间的关系时，我不会重提那件他得罪我的事。（见图 3）我相信神要让我成为合他心意的人，因此我要把所有的责怪、伤痛和怨恨交给神，说：‘主啊！这些都放在你的手中。’”（见图 4）

(3) 饶恕并不意味不追究法律责任。

“我永远不再责怪那人”这句话，并不意味着我们不去追究犯罪者的法律责任。如果那人得罪我们的事情是犯法的，例如暴力行为、变童等罪行，我们要尽公民的义务举报他，不让他继续违法乱纪。饶恕的意思是我们不带着痛恨去面对事实，用爱心在法官面前说出真相。

(4) 饶恕是你能够做到的事，因为这是神的命令。

我们感到饶恕别人很困难，因为它与公义的观念互相抵触。我们认为那人要因着我们所受的痛苦得到应有的报应才算公平。可是，圣经告诉我们：“不要自己伸冤，宁可让步”（罗 12:19）。你也许不服气：“我为什么要让步？”原因是你不饶恕得罪你的人，就与他被捆绑在一起，所以你应该让步。要知道神对罪并不让步，他说：“伸冤在我，我必报应”（罗 12:19）。

(5) 饶恕是要付代价的。

饶恕是甘愿与别人得罪你所带来的伤害一同生活，这是一个很大的代价。事实上，被得罪的人无论愿意也好，不愿意也好，都必须与这些伤害为伴，因为他不能叫时光倒

流去阻止那件事情发生。事实既然如此，他必须面对现实。所以，要么活在不饶恕的痛苦与怨恨之中，要么活在饶恕的自由里；这是我们可以选择的。

耶稣是我们的好榜样。因为我们犯了违背他的罪，他要付上受伤害的代价；不仅如此，他还在十字架上担当我们的罪，为我们死：“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”（林后 5:21）相比之下，我们饶恕人所付的代价是微不足道的。

(6) 饶恕是从心底发出的。

若你不是从心底真正的感受发出饶恕，就不是完全的饶恕（参太 18:35）。很多人都会在人与人相处之间感到受伤害，可是他们不会或不晓得去承认。你要倚靠神，使那些隐藏的伤痛浮现出来，一一处理。这样，你的心灵才能得到真正的医治。

(7) 饶恕带给你崭新的观点。

人、天使与神属于三个不同的层次。然而，当你从心底饶恕得罪你的人，就能从“与基督耶稣……一同坐在天上”（弗 2:6）的层次看你在世上的事情。你看世事的观点会大大改变，你的心也因此得到平安。当你在基督的宝座旁边用神的眼光取代你原来愤恨的目光，事情看起来就截然不同了。

有一个弟兄作见证说，他在母亲严厉的管教下长大。他长大成人后，仍经常不自觉地问自己：“妈妈会怎么看这件事？”可见他那重视纪律的妈妈还在影响着他。他一直怨恨妈妈从小就给他许多限制。后来他看通了饶恕的真义，于是有一个新的想法：“我要做神要我做的人，不是做妈妈要我做的人。”从某个意义来说，他下定决心不再受妈妈控制，但同时他成为了一个更敬重妈妈的人。他从一个被妈妈得罪、被怨恨捆绑的人变成在基督里得自由的人。然后他发现他对妈妈有了新的看法，他觉得妈妈才是被得罪的人。他怜悯妈妈，用跟以往截然不同的观点为她祷告，而且不再痛恨妈妈加在他身上许多的压迫，并盼望她也能得到他所体验的自由。

(8) 饶恕会带给你益处。

我们要相信神不但爱我们，而且他是无所不能的，所以他必能叫我们生活中的大小事情互相效力，包括被人得罪的经历在内。换句话说，不论发生什么事，主都能借着那件事在我们里面激发更成熟的属灵力量，叫我们不会出现偏差，而且变得更好。保罗说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗 8:28）

5. 饶恕的具体行动

当你明白了饶恕的六个原因、六个“不是”和八个重点之后，就可以进行以下三项具体的饶恕行动：

★ 行动一

我们要怜悯人，像我们的天父怜悯我们那样：

 **路 6:36** 你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。

我们需要饶恕人，像我们被饶恕那样：

 **弗 4:32** 要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。

现在开口祷告，求神提醒你需要饶恕哪些人。然后列出要饶恕的人的名字。

求神带领你省察你要饶恕谁

我们在天上的父：

我为你丰富的恩慈、宽容与忍耐而感恩！我要牢牢记住你的恩慈是领我悔改的（罗 2:4）。我承认我还没有对那些得罪我的人显出那种忍耐与恩慈，反而仍然保留着痛恨与责怪。我恳求主，在这省察的时刻，带领我的思绪，让我想起那些我还没饶恕的人，并且饶恕他们。奉主耶稣的名，阿们！

曾经得罪我而我还未饶恕的人

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

列到名单的最后，你还要写上：

 自己的名字

所有信徒都相信神能赦免他们，可是他们不一定都能饶恕自己。其实这就等于不赞同神。你已经接受了神所说关于你生命的真理（主内得自由第一、二步），他对你说：“你因为相信我是你个人的救主，你被赦免了。”所以你要承认你真的被赦免了、罪被洗净了，而且要饶恕自己。

 你对神的埋怨

我们晓得神从来没有得罪过我们，他根本不需要我们的饶恕，可是却有人把埋怨的枷锁套在神的脖子上。他们因为发生在自己身上的不幸而埋怨神，比如说，他们会愤愤然地问：神为什么要我遭遇这些痛苦？（车祸、生病、亲人死亡……）为什么我祷告了，他还没有伸出援救的手？他们埋怨神没有阻止某些事情发生，或没有应允他们的呼求。若你有这样的心态，你要求主赦免，并把那埋怨的枷锁从神的脖子上卸下来。你应恼恨的真正对象是魔鬼，你要开始倚靠神，斥责魔鬼。

因着你刚才的祷告，神会让你想起一些令你不愉快的人和事，这些回忆可能会带来痛苦，但你还是要把名字写下来。要记住这样做是大有好处的，因为神要让你得到自由。不要尝试去解释那件不快的事，或找借口不写下你想起的名字。饶恕是为了除去你自己内心的苦楚，把得罪你的人交给神，然后做下一步的行动。

★ 行动二

现在请用“饶恕人的祷告”去饶恕名单上的人。你要分别为每一个你要饶恕的人所冒犯你的每一件事逐一祷告。

饶恕人的祷告

主耶稣啊！

我决定饶恕_____（得罪你的人的名字），不再为_____（说明他得罪你的事情）而怨恨他。我愿意释放_____（得罪你的人的名字），无须他为以前伤害我所带来的痛苦作出补偿。我不再因被他得罪所受的伤害而过着不自由的生活。奉主耶稣的名，阿们！

当你在神面前饶恕得罪你的人，一定会有挣扎。因此要记住：

不要靠感觉行事。

不要想：“让我感觉好一点才去做饶恕人的祷告吧！”要相信祷告后你的感觉会渐渐好过来。

不要以其他话语代替上面的祷文。

不要用别的话代替以上的祷文，尤其不能说：“主啊！帮助我饶恕某人。”因为神早已在帮助你，你这样说只反映你还没有下定决心真正饶恕那人。

★ 行动三

太 5:44 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

我们要为得罪我们的人祷告祝福（参路 6:27~28），正如耶稣在十字架上为那些害他的人祷告说：“父啊！赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）因为这是耶稣给我们的吩咐。当我们祝福对方、为他在神面前求情的时候，恩典会先临到我们身上，我们不但可以完全摆脱怨恨，生命更会被基督的爱充满。

（二）求别人饶恕自己

若别人得罪了你，你要饶恕伤害你的人，这是你与神之间的事。相反，若你曾得罪别人，你就应该请求对方饶恕你。你要想清楚是否需要请某人饶恕自己，若真的有此需要，应该求神给你智慧去跟对方表达。

1. 圣灵的感动

太 5:23-24 所以，你在祭坛上献礼物的时候，若想起弟兄向你怀怨，²⁴就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。

圣灵会感动敬畏神的人想起自己在生活中曾经得罪弟兄的事。若有感动的話，应该先去跟对方和好。只有当你做了伤害别人的行为，才需要请求对方饶恕你。如果你只是曾经对某人心存嫉妒、憎恨或淫念，而对方是不知道的，你只需向神求饶恕就可以了。不过，有些情况你可能须要赔偿别人的损失，那么即使对方不知道是你做的，你也应该跟他讲清楚，把事情处理妥当。比如说，你偷了或损坏了别人的财物，或破坏了对方的名声等等。

2. 求饶恕的步骤

- (1) 写下你得罪别人的事，并你作那件事的动机。
- (2) 确定你已经饶恕了那些对你做错事、得罪了你的人。
- (3) 想清楚应该如何向你得罪的人求饶恕。你需要注意以下五点：
 1. 要承认你以前的行为是不对的。
 2. 要具体。
 3. 别为自己找借口或为自己开脱。
 4. 不要责怪别人，也不应强迫或奢望别人一定要饶恕你。
 5. 承认你的错误后，恳切地问对方：“你愿意饶恕我吗？”
- (4) 找合适的地点和时间向你得罪的人道歉。
- (5) 除非你能确保单独找他道歉没有危险，否则应该带人同去。
- (6) 无论对方是否饶恕你，只要你诚恳地求饶恕，就会得到自由。
- (7) 求对方饶恕后，敬拜神，与神交通（参太 5:24）。

主内得自由第四步：弃叛从忠

圣经说，我们对世上掌权的人有两种责任，就是为他们祷告和顺服他们。

顺服地上的权柄是对神有信心的表现，因为你深信神会透过他所设立的掌权者作工。

📖 **罗 13:1~3** 在上有权柄的，人人当顺服他，因为没有权柄不是出于神的。凡掌权的都是神所命的。² 所以抗拒掌权的就是抗拒神的命；抗拒的必自取刑罚。³ 作官的原不是叫行善的惧怕，乃是叫作恶的惧怕。

📖 **彼前 2:13~14** 你们为主的缘故，要顺服人的一切制度，或是在上的君王，¹⁴ 或是君王所派罚恶赏善的臣宰。

可是，若执政者滥用权力迫使我们叛逆神或放弃对神的忠心，我们就要选择顺服神，并要为执政者祷告。

📖 **提前 2:1~4** 我劝你，第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢；² 为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔端正，平安无事地度日。³ 这是好的，在神我们救主面前可蒙悦纳。⁴ 他愿意万人得救，明白真道。

除了顺服政权之外，我们还要：

- ✧ 孝敬父母（参弗 6:1~3）。
- ✧ 作妻子的顺服丈夫（参彼前 3:1~2）；做丈夫的敬爱妻子（参彼前 3:7）。
- ✧ 顺服上司（参彼前 2:18）。
- ✧ 顺服教会领袖（参来 13:17）。

神恨恶人悖逆他的心：

📖 **撒上 15:23** 悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。我们要留意当作出叛逆的行为，属灵敌人——撒但就会找到攻击我们的立足点。

现在用下面的祷文求主向你显明你是否有叛逆的心：

求神显明是否有叛逆的心

我们在天上的父：

你说过：“悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。”（撒上 15:23）我承认我对你曾经有叛逆的心。我感谢你赦免了我，用耶稣基督的宝血洗净了我悖逆的罪。现在求你光照我的心，显明我是否在其他方面存有叛逆的心。奉主耶稣的名，阿们！

为着那些神显明你仍然叛逆顽梗的地方，用下面的祷告求主赦免。你需要为每个你叛逆的对象祷告一次：

求神赦免叛逆的心

主耶稣：

我承认我对 / 在 _____（说明对象或在哪件事上）有叛逆的心，求主赦免。我选择要顺服你，听从你的话。奉主耶稣的名，阿们！

主内得自由第五步：弃傲从谦

你的骄傲对你说：“我不需要神或任何人帮助，也可以从混乱中走出来。”你这样想就大错特错了！彼得说我们“要以谦卑束腰，彼此顺服”，又说“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”（彼前 5:5），所以你绝对需要神，也非常需要别人的帮助。

谦卑的人把他的信心建立在正确稳固的基础上。撒但是个骗子，它喜欢冒充神美善的创造，制造赝品以假乱真。它伪造了一个冒充谦卑的东西来，那就是自卑感。它让你感到自己不好，责怪自己。其实，自卑感的成因往往是你把自己看得太重要了。圣经说：“他们用自己度量自己，用自己比较自己，乃是不通达的”（林后 10:12）。自卑不是谦卑。真谦卑是思想神的伟大而忘记自己，是绝对信任神以至于能像大卫那样，充满信心地迎战巨人歌利亚。信心并不是出于自己有什么了不起的本事，乃是源自我们与神密切的关系，这才是真正的谦卑。

📖 弗 6:10要靠着主，倚赖他的大能大力，作刚强的人。

圣经提醒我们，骄傲必引起属灵争斗：

📖 箴 16:18 骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。

📖 雅 4:6~7神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。⁷故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

从以上两段经文可见：魔鬼会利用人的骄傲作为它的立足点。骄傲的人一定会陷入属灵争斗的苦战里，因为他们倚靠自己不倚靠神。我们要谦卑顺服神，一定要抵挡魔鬼发射过来的骄傲或自卑炮弹。

用下面的祷告向神表明你愿意在他面前谦卑度日：

愿意在神面前谦卑度日的祷告

我们在天上的父：

你说过：“骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。”（箴 16:18）我承认我倚靠自己的能力，也承认我看自己的意愿高过你的旨意，而且我的生活以自己为中心而不是以你为中心，因此得罪了你。求你赦免我自恃的罪，把撒但利用骄傲、自恃占据我生命的立足点，一寸不留地铲除。求你常引导我不贪图虚浮的荣耀，倒要用谦卑的心“看别人比自己强”（腓 2:3）。求主让我用爱事奉人，用恭敬的心谦让人（参罗 12:10）。奉主耶稣的名，阿们！

祷告后让神带领你反省自己在哪些地方还有自恃、骄傲的表现或想法，例如：

1. 有时感到自己比别人重要
2. 难于承认自己有错
3. 过分关心自己的名声
4. 待人严，待己宽
5. 讨人喜欢多于讨神喜欢
6. 争取别人认同自己的学识、名衔或地位
7. 常感到自己比别人谦卑
8. 多次认为自己的看法比别人高明
9. 靠自己的能力、资源多于靠神
10. 顺从自己的意愿多于顺从神的旨意

如果你有其他“看自己过于所当看”（罗 12:3）的情况，可以写在下面：

为你每一个骄傲自恃的心态或行为，开口作认罪的祷告：

求神赦免骄傲的心

主耶稣：

我承认我_____是出于骄傲的心，求主赦免。
我决定用谦卑的心，单单信靠你。奉主耶稣的名，阿们！

主内得自由第六步：弃罪从洁

这里所说的捆绑是指肉体的私欲，尤其是那些我们在生活中经常犯的罪，有些甚至形成难以摆脱的习惯犯的罪，叫人落在认罪又犯罪、犯罪又认罪的网罗里。我们不用回想过去已经承认并求耶稣赦免的罪，只需反省目前是否还被什么肉体的私欲捆绑着。

约壹 1:9 我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

“认自己的罪”不等于单单说“我很后悔”，而是承认“我真的做了”，并决心悔改。用下面的祷告求神向你显明是否还有放纵私欲的罪孽捆绑着你。

求主显明哪方面放纵了肉体的私欲

我们在天上的父：

你曾吩咐我们：“总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲。”（罗 13:14）我承认我曾放纵私欲，挑起了属灵争战（参彼前 2:11），让魔鬼有机可乘（参罗 6:12~13；弗 4:27；雅 4:1；彼前 5:8）。我在你面前要承认这些罪，求你赦免，以致我可以脱离罪的捆绑，得到自由。现在，求你向我显明我在哪方面放纵了肉体的私欲，令圣灵为我担忧。奉主耶稣的名，阿们！

放纵私欲的罪有很多种，用祷告的心念出加拉太书 5 章 19~21 节，求主引导你省察自己是否犯了经文所提及的罪。

加 5:19~21 情欲的事都是显而易见的；就如奸淫、污秽、邪荡、²⁰拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、²¹嫉妒、醉酒、荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。

请用下页的“自我省察表”来帮助你反省。

自我省察表¹

在下面各项罪中，有哪些是缠绕着你的罪？请在项目旁边的方框打勾。

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 偷窃 | <input type="checkbox"/> 咒骂、口出秽言 |
| <input type="checkbox"/> 说谎、不诚实 | <input type="checkbox"/> 结党、纷争 |
| <input type="checkbox"/> 欺骗 | <input type="checkbox"/> 控制别人 |
| <input type="checkbox"/> 暴戾、打架 | <input type="checkbox"/> 故意拖延事情 |
| <input type="checkbox"/> 恼怒、发脾气 | <input type="checkbox"/> 懒惰 |
| <input type="checkbox"/> 嫉妒 | <input type="checkbox"/> 赌博 |
| <input type="checkbox"/> 猜忌 | <input type="checkbox"/> 贪心 |
| <input type="checkbox"/> 苛刻、好批评 | <input type="checkbox"/> 放纵肉欲（有色情的嗜好或思想） |
| <input type="checkbox"/> 常常抱怨 | <input type="checkbox"/> 过分渴求某些东西（请注明：_____） |
| <input type="checkbox"/> 爱说谗言 | <input type="checkbox"/> 过分沉迷某些嗜好（请注明：_____） |

其他：_____

现在按照以下的祷文，为你所犯的每一项罪作认罪祷告，求主赦免及洁净：

认罪并求主洁净

我们在天上的父：

我承认我顺着肉体而行，以致犯了_____的罪。我感谢你在基督里赦免了我的过犯，又用基督的宝血洗净我一切的不义。我恳求主帮助我顺着圣灵而行，从今以后，不再为肉体安排，去放纵私欲。奉主耶稣的名，阿们！

圣经说：我们不能把身体献给罪当作不义的器具，而是要把身体当作义的器具献给神（参罗 6:13）。在众多的罪当中，放纵性欲的罪捆绑着许多人，使他们的身体变成不义的器具。若你正被性欲的罪捆绑（有色情的嗜好、婚前或婚外性行为、性侵犯别人等等），你需要用以下的祷文向神祷告：

求主显明放纵性欲的罪

主耶稣：

求你让我省察自己曾几何时把身体当作不义的器具，放纵性欲，奉主耶稣的名，阿们！

为神让你想起每一件你放纵性欲的罪祷告。你需要逐一承认并弃绝所犯过的罪。

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ*, p.293.

承认并弃绝放纵性欲的罪

主耶稣：

我承认曾_____（说明当事人及如何犯罪）。现在我要弃绝这个罪，求你解开这罪的捆绑！奉主耶稣的名，阿们！

现在祷告求主赦免你并把你的身体奉献给主：

求主赦免并把身体奉献给主

主耶稣：

求主赦免我每一次所犯的罪，我决定弃绝这些罪，不再把身体用作不义的器具。我现在把我的身体献给你，当作活祭，是圣洁的（参罗 12:1）。又决定只在婚姻里面有性生活。撒但会因我以前放纵的性欲对我说我的身体不干净或不被接受。我要拒绝它的谎话，为你完全赦免和洗净我的不义献上感恩，并因此能全然接纳自己。我现在下决心接纳自己被你彻底洁净的身体。奉主耶稣的名，阿们！

除了放纵性欲的罪，以下提到的七种罪也同样捆绑着不少现今世代的人。如果你被其中的罪捆绑着，你需要用下面的祷文诚心求主赦免，立志弃绝那罪。

❖ 同性恋

弃绝并求主赦免同性恋的罪

主耶稣：

我拒绝相信撒但的谎话，说神把我或别人创造成天生的同性恋者。我知道你绝对不容许任何同性恋行为。我承认我是你的儿女，也声明你创造我是个男人/女人。我要倚靠你解开撒但的捆绑，拒绝与任何人发生不正常的同性关系。求主赦免我的罪，让耶稣的宝血洗净我。我宣布我现在自由了，能按着你的本意与异性有正常的交往。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 自愿堕胎

承认并弃绝自愿堕胎的罪

主耶稣：

我承认我没有对你交托给我的生命负上养育的责任，求主赦免。我现在把那婴儿交给你，愿你永远地照顾他。感谢你赦免我的罪，我也愿意原谅自己。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 有自毁倾向

承认并弃绝伤害自己身体的罪

主耶稣：

我弃绝自杀的念头和任何试图伤害自己身体或自杀的行为。我拒绝相信那谎话说生活没有指望，惟有结束生命才能找到平安和自由。撒但是个贼，它来是为了偷窃、杀害和毁坏！我决定做生命的好管家，爱惜你交托给我的身体。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 不正常的饮食习惯

承认并弃绝盲目追求外表的罪

主耶稣：

我弃绝那谎话说人的价值在乎美貌和体态，我决定不再故意用呕吐、吃泻肚子药或挨饿等等伤害身体的方法来改变自己的外貌！奉主耶稣的名，阿们！

❖ 滥用药物（或毒品、烟、酒等）

弃绝并求主赦免滥用药物的罪

主耶稣：

我承认我为了得到快感、逃避现实或拒绝面对困难而滥用药物（或毒品、烟、酒等等），以致身体受损、神志不清、灵性干涸。求主赦免我的罪。我弃绝滥用药物和其他令我上瘾的东西，免得魔鬼在我的生命中有立足之处。我把我的焦虑交给疼爱我的耶稣，也把自己奉献给他，不再受药物或其他东西所辖制，只顺服圣灵的指引。求主使圣灵充满我。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 完美主义

弃绝完美主义的生活

主耶稣：

我要弃绝那谎话说我的价值在乎我表现的才能，从此不再强迫自己做每件事都尽善尽美。我宣告我的身份和价值来自一个真理——我是神的儿女。我拒绝为了别人的赞赏和认同而活，一心相信因主耶稣为我死和复活，我在主内已得到赞赏和认同。我又相信我得救不是靠行善，乃是靠着主的恩典。我弃绝完美主义的生活，决定按着你的真理，靠着圣灵的能力过信心的生活。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 持续恐惧

弃绝持续的恐惧

主耶稣：

我承认你是我生命中惟一需要惧怕的对象，惟有你是无处不在、无所不知的神，惟有你才能够去除我心中任何恐惧。你是我的避难所，你赐给我的“不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心”（提后 1:7）。我承认我曾让来自_____（你长期恐惧的对象或事情，例如：死亡）的恐惧控制我的生命，以致不能倚靠你。现在我拒绝惧怕任何其他对象，单单敬畏你。求圣灵充满我，让我能够大胆地为你而活，宣讲你的话语。奉主耶稣的名，阿们！

我们信主的人不应让罪疚感伴着我们生活。我们一旦发现自己犯了罪，应该马上求神赦免和弃绝那罪，然后在主内继续喜乐地生活。若你相信神已经赦免了你，却仍然被莫名其妙的罪疚感缠绕，你可以断定那是从魔鬼而来的诡计。神绝对不会要他的儿女在罪疚感下生活。你要弃绝魔鬼的谎话，向它宣告你的罪已经被神赦免和洗净了。

承认并求主赦免你现在已知的罪之后，要开口宣告：

宣告清除魔鬼的立足点

我已经向神承认并求主赦免了我的罪，我的罪已经借着耶稣的宝血被洗净了。我奉救主耶稣基督宝贵的名宣告：因我曾经犯罪而让魔鬼在我生命里留下的任何立足点，现在已经一一清除了。

主内得自由第七步：弃邪从正

默然接受是消极的妥协或无声的赞成。主内得自由的最后一步是：弃绝你祖宗犯下的罪和任何曾加在你身上的咒诅。

神赐下十条诫命，第二诫说：

📖 出 20:4~5 不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形像，仿佛上天、下地和地底下、水中的百物，⁵ 不可跪拜那些像，也不可事奉它，因为我耶和华你的神是忌邪的神。恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直到三四代。

祖辈所交的鬼或他们犯罪带来的咒诅能一代传一代，除非你开口弃绝它们，并宣告你在基督里有属灵的新身份。虽然你不会因你祖宗的罪孽而一同被定罪，可是因为他们的罪，撒但或许已经在你的家庭找到藏身之所。当然，家族性的问题也可以由基因遗传或家族的败坏风气所导致。这三个因素会使同一家族里的人倾向犯相同的罪或遇到相同的攻击。但你不用惧怕，因你在基督里拥有的权柄与保障足够对付这些邪恶营垒。

用以下的祷文求主向你显明从祖先遗传下来的邪恶营垒：

求主显明祖先遗传的邪恶营垒

我们在天上的父：

我感谢你使我在基督里成为新造的人。我为我的父母感谢你并愿意服从你的诫命敬重他们，但我却承认我从他们所得的遗传是有缺陷的。求你向我显明我祖先所犯的罪，并因此而引来的鬼魔咒诅，使我可以靠着主断绝这些罪与咒诅对我的辖制。奉主耶稣基督的名，阿们！

神若向你显明因祖先犯罪而遗传下来的邪恶营垒，现在就用“弃绝祖先遗传的邪恶营垒”的祷文，逐一为这些罪与咒诅祷告：

弃绝祖先遗传的邪恶营垒

主耶稣：

我感谢你在十字架上为我“受了咒诅”（加 3:13），使我从每一个撒但加在我身上的咒诅中释放出来，在你里面得到自由。我承认我的祖先犯了_____的罪，让撒但在我的生命里留下了立足点。现在我要与祖先遗传下来的邪恶营垒断绝关系，并决心去除与这些遗传有关的恶习。奉主耶稣基督的名，阿们！

要解开任何祖宗犯罪带来的捆绑，从而得到完全的自由，你要作下面的宣告。先用心默读一遍，清楚知道其内容后，再抓住你在基督里的身份和权柄开口宣读出来：

宣告弃绝并清除祖先犯罪引来的鬼魔侵扰

我现在宣告弃绝我祖宗所有的罪。我已经脱离黑暗的权势，迁到神爱子的国度里（参西 1:13），所以我要清除从祖辈遗留下来的任何鬼魔侵扰。我与“基督耶稣一同复活，一同坐在天上”（弗 2:6），有权柄除去任何鬼魔对我或对我家庭与事奉的咒诅。我对撒但及其同党宣告：当耶稣为我的罪死在十字架上，他已经为我“受了咒诅”（加 3:13）。我否定任何撒但所说，关于我属于它的言论。我向它宣告我是有永生、完全属于我主耶稣基督的人。我借着在耶稣基督里所拥有的权柄，现在命令我祖先以往所交的鬼魔——我主耶稣基督的仇敌，永远离开我！我把自己奉献给天父，单单执行他的旨意。

最后，用“奉献自己的祷告”结束主内得自由的第七步：

奉献自己的祷告

我们在天上的父：

我以耶稣基督用宝血买来的儿女名分来到你面前。你是宇宙的主，也是我生命的主。我把我圣洁的身体当作活祭（参罗 12:1）奉献给你，以此来荣耀你。我现在求圣灵充满我，使我的“心意更新而变化”，能够“察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意”（罗 12:2）。我这样做是奉主耶稣基督的名与他的权柄，阿们！

完成七步后的跟进

神赐下十条诫命时说：

📖 **出 20:6** 爱我守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。

神创造我们，为的是要赐福给我们，所以他总是会赐福施恩。可是，因他造我们成为有自由意志的人，我们可以选择叛逆或顺服他。如果我们叛逆他，就不能蒙福；相反，若我们顺服他，不但我们会蒙福，我们的子孙后代也蒙福。神的慈爱实在广大宽厚！

经过七个步骤后，你已经得到主内的自由，从现在开始你要保持你的自由。你只要继续持守真理，靠着主的力量站稳，魔鬼就不能再夺去你的自由。下面八点能帮助你保持在主里面的自由：

1. 若你再发现有未曾承认和弃绝的罪浮现脑海中，或发现以前相信了一些撒但的谎话，还没有处理掉，就要马上在神面前认罪、求赦免和弃绝那些罪，然后继续持守真理。
2. 要与那些能和你在光明中同行、用爱心跟你说诚实话的信徒紧密交通。
3. 天天读经，背诵金句。
4. 要把你“所有的心意夺回，使他都顺服基督”（林后 10:5），管理自己的思想，弃绝谎话，选择真理，持守你在基督里的身份。
5. 别松懈！你的思想很容易因懒惰而故态复萌，偏离真理。因此，你要把思想中的挣扎向你信赖的信徒朋友倾诉。你起码需要一个能与你携手同行的朋友。
6. 没有人能代替你打属灵的争战。别人能够从旁协助你，但不能代替你思想、祷告、读经和选择真理。
7. 你要非常熟识自己在基督里的身份和价值。

在以后的几周，早、晚诵读“承认真理的宣告”（辅助本第 8 页）和以下“我在主内是谁”的经文。你要让这些真理渗透你的思想，使你时刻牢记自己在基督里的身份，肯定自己是被接纳、受保护和有价值的人，以至不断心意更新而变化。

我在主内是谁¹

我被接纳

约 1:12	我是神的儿女。
约 15:15	我是基督的朋友。
罗 5:1	我是被称为义的。
林前 6:17	我是与主联合的。
林前 6:19~20	我是重价买来的，我属于神。
林前 12:27	我是基督身体的肢体。
弗 1:1	我是圣徒。
弗 1:5	我得到神儿女的名分。
弗 2:18	我借着圣灵得以直接进到神面前。
弗 3:12	我能放胆无惧、笃信不疑地来到神面前。
西 1:14	我是蒙救赎、罪被赦免的。
西 2:10	我在主内得丰盛。
帖前 5:5	我是光明之子，不属于黑暗。

我被保护

罗 8:1~2	我在基督里不被定罪。
罗 8:28	我得到神的应许，他叫万事都互相效力。
罗 8:31~34	我已从被控告的罪中得释放。
罗 8:35~39	我不会与神的爱隔绝。
林后 1:21~22	我被神坚固了、膏了、印了。
腓 1:6	我深信神必成全他在我心里所动的善工。
腓 3:20	我是天上的国民。
西 3:3	我与基督一同藏在神里面。
提后 1:7	我领受的并不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、谨守的心。
来 4:16	我随时可以来到施恩宝座前，得到怜恤与恩惠。
约壹 5:18	我是从神生的，受到他的保护。
彼后 1:4	我得到神宝贵而又极大的应许。

我有意义

太 5:13~14	我是世界的盐和光。
约 15:1、5	我是真葡萄树的枝子，从他得到生命的养分。
约 15:16	我被拣选并分派去结果子。
徒 1:8	我是基督的见证人。

¹ 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 30~31 页。

林前 3:9 ; 林后 6:1 我是与神同工的。
林前 3:16 我是神的殿，圣灵住在我里头。
林后 5:17~21 我有劝人与神和好的职分。
弗 2:6 我与基督一同坐在天上。
弗 2:10 我是神的工作，在基督耶稣里造成的。
腓 4:13 我靠着给我力量的基督，凡事都能做。
帖前 1:4 我是被神拣选的、是他所爱的。

8. 按需要祷告。

你可以按自己的实际情况，使用下面建议的三段祷文祷告：

祷文（一）

睡前的祷告

我们在天上的父：

感谢你拯救了我，领我到你的家里，赐给我“天上各样属灵的福气”（弗 1:3）。谢谢你给我这睡眠的时间，好让我能恢复精神和体力。在我睡着的时候，求你保守我的思想和身体不受来自撒但或它所差派的鬼魔所攻击。你是我的磐石、我的山寨、我的安息之所，我把自己交托给你。奉主耶稣基督全能的名，阿们！

祷文（二）

洁净居所的祷告

先把居所中任何与供奉偶像有关的东西丢弃，然后在那些地方开口祷告

我们在天上的父：

你是天地的主宰，在你至高的能力与慈爱里，你厚赐百物给我们享受（参提前 6:17）。谢谢你给我们这个居住的地方。我们宣告我们的居所是有圣灵赐平安和保护的地方，敌人不能在这里攻击我们。鬼魔或因前住户在这地方所犯的罪而有立足之地，我们作为神的儿女，与基督一同坐在天上（参弗 2:6），命令所有声称在这居所任何一处立足的鬼魔离开这里，永远不再回来！我们要弃绝所有加于这地方的咒诅。我们恳求天父派保护天使围绕这个家庭，阻止鬼魔进入这地方扰乱你在我们身上的计划。谢谢主听我们的祷告，奉主耶稣基督全能的名，阿们！

祷文 (三)

与非信徒同住的祷告

先把任何与供奉偶像有关的东西从属于你的空间除掉，然后在那里开口祷告

我们在天上的父：

感谢你给我这个休息睡眠的地方，我恳求你把我的房间（或这房子里属于我的空间）分别出来，成为有圣灵赐平安的地方。现在与我同住在这里的人服从假神和鬼魔，我要跟它们划清界线，弃绝它们对我和这空间的影响。撒但也可能因着前住户在这里所犯的罪而留下了立足之处，我作为神的儿女，又是与掌管天地所有权柄的基督同作后嗣的人（参罗 8:17），现在命令所有污鬼离开我的地方，永不回来。我恳求天父派保护天使守护我所住的地方。奉主耶稣基督全能的名，阿们！

结束祷告

主内得自由感恩祷告

我们在天上的父：

我感谢你，因你是天上和地上的大主宰。我为着你拣选我作你的儿女，把我领到你的家中，让我在你里面享有你所赐丰富的供应献上感恩。这一切奇妙的恩典实在令我们振奋。

感谢你在“主内得自由”的辅助过程中一直带领着我，并垂听我虔诚的祷告。谢谢你让我得着灵里的释放。求主帮助我靠着你的能力打好属灵的仗，使用我去帮助别人，为你作美好的见证，荣耀你的圣名。

奉主耶稣基督的名求，阿们！